A scenic autumn landscape featuring trees with vibrant orange and red foliage, a misty path, and numerous falling leaves against a warm, golden sky. The scene is bathed in soft, warm light, suggesting a sunrise or sunset.

Влияние погоды на организм человека

Что такое погода?

Погода — совокупность значений метеорологических элементов и атмосферных явлений, наблюдаемых в данный момент времени в той или иной точке пространства.

Обычные погодные явления на Земле — это ветер, облака, атмосферные осадки (дождь, снег и т. д.), туманы, грозы, пыльные бури и метели. Более редкие явления включают в себя стихийные бедствия, такие как торнадо и ураганы.

Основные показатели погоды

Атмосферные осадки - вода в жидком или твёрдом состоянии, выпадающая из облаков или осаждающаяся из воздуха на земную поверхность и какие-либо предметы.

Различают:

- ✓ *обложные* осадки, связанные преимущественно с тёплыми фронтами;
- ✓ *ливневые* осадки, связанные преимущественно с холодными фронтами.



Основные показатели погоды

Атмосферное давление - давление атмосферы на все находящиеся в ней предметы и Земную поверхность.

Атмосферное давление создаётся гравитационным притяжением воздуха к Земле.

Нормальным атмосферным давлением называют давление в 760 мм рт. ст. на уровне моря при температуре 15 °С. (Международная стандартная атмосфера — МСА).

При повышении давления:

- Снижается А.Д.
- Возрастает ЧСС

При понижении давления:

- Повышается А.Д.
- Снижается ЧСС
- Кислородное голодание



Основные показатели погоды

Температура - скалярная физическая величина, характеризующая приходящуюся на одну степень свободы среднюю кинетическую энергию частиц макроскопической системы, находящейся в состоянии термодинамического равновесия.

Зона температурного комфорта – 17-27 оС
Температура тела человека 36, 6 , смерть наступает при 43 оС и 27-25 оС

При понижении температуры:

- Возбудимость Н.С. Повышается
- Выделение гормонов надпочечниками повышается
- Основной обмен и выработка тепла увеличиваются
- Периферические сосуды суживаются
- Кровоснабжение кожи уменьшается
- Уменьшается теплоотдача

*Переохлаждение организма -
гипотермия*



При повышении температуры:

- Выработка тепла и основной обмен снижаются
- Расширение периферических сосудов кожи
- Увеличение отдачи тепла
- Уменьшается кровоток
- Увеличивается потоотделение

*Перегревание организма -
гипертермия*



Основные показатели погоды

- **Влажность** - показатель содержания воды в физических телах или средах. Для измерения влажности используются различные единицы, часто внесистемные.
 - Влажность воздуха - это величина, характеризующая содержание водяных паров в атмосфере Земли, одна из наиболее существенных характеристик погоды и климата. 20% - сухой воздух, 71 - 85 % умеренно влажный, более 86 % - сильно влажный
- 

При повышении влажности и повышенной температуре:

- Повышение температуры тела;
- ЧСС и дыхание учащаются;
- Головная боль, слабость, понижение двигательной активности;
- Затруднённая теплоотдача;
- Тепловой удар;

При повышении влажности и понижении температуры:

- Резкое увеличение теплоотдачи,
- Обморожение частей тела



При понижении влажности:

- Испарение влаги со слизистых оболочек происходит интенсивнее;
- Неприятные ощущения в горле;
- Сухость во рту;
- Возрастает риск респираторных заболеваний;



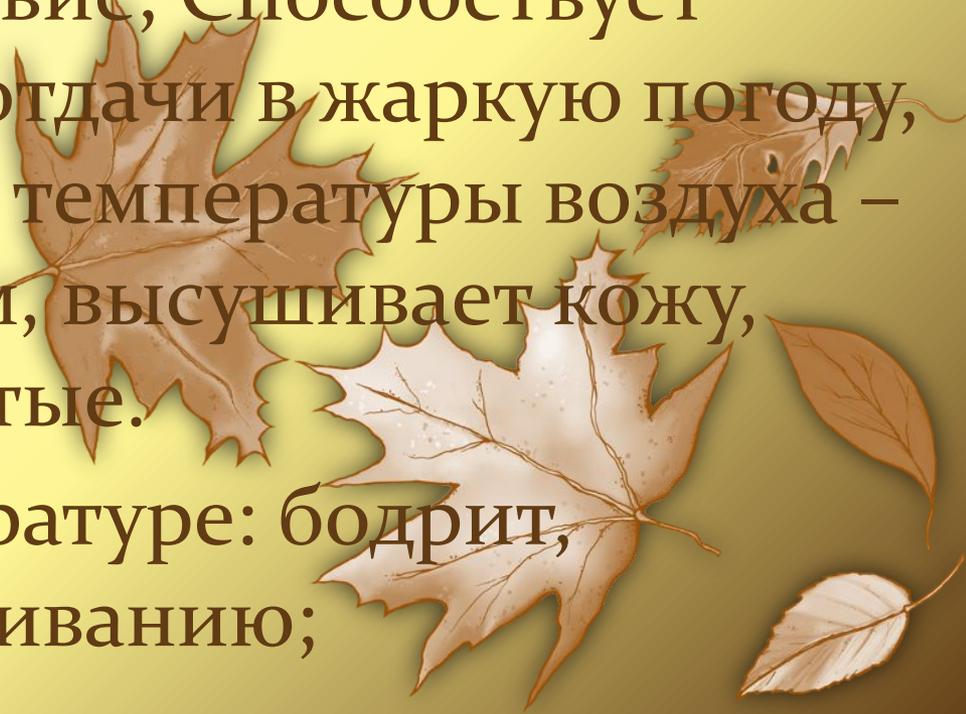
Основные показатели погоды

- Ветер – составная часть погоды.
Нормальный ветер для человека – 1-4 м/с.

Умеренный ветер:

Тонизирующее действие; Способствует увеличению теплоотдачи в жаркую погоду, но при повышении температуры воздуха – нагревает организм, высушивает кожу, раздражает слизистые.

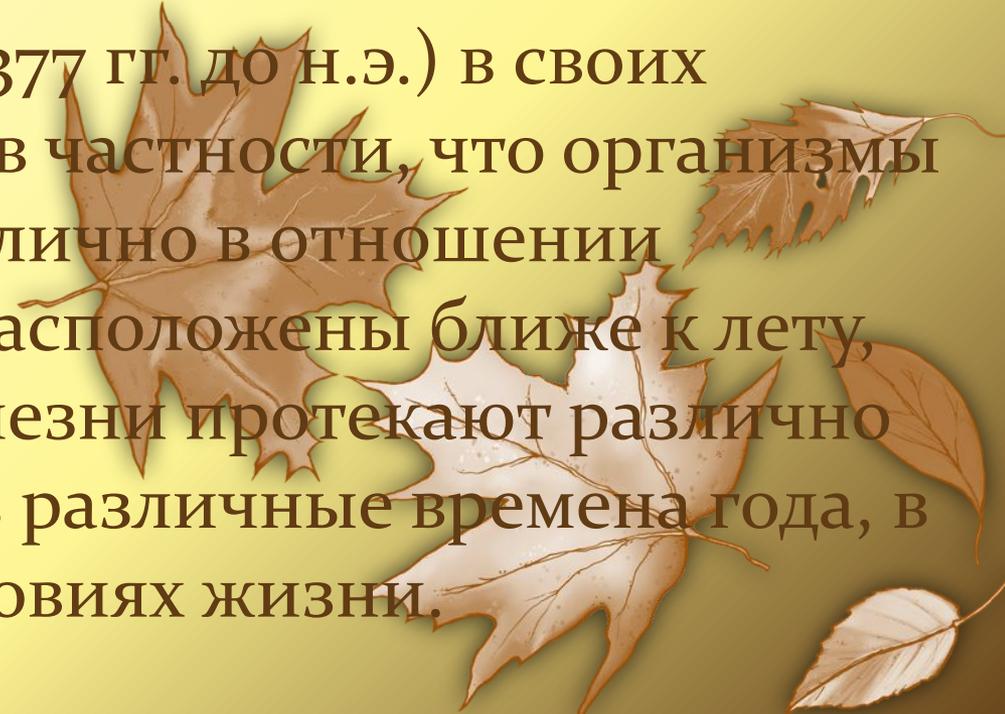
При холодной температуре: бодрит, способствует закаливанию;



- **Интенсивный ветер:** стимулирует теплорегуляцию, усиливает деятельность нервной и эндокринной систем;
- **Сильный ветер:** затрудняет дыхание, угнетает психическую сферу человека;



Влияние погоды на организм человека

- Погода оказывает серьезное воздействие на самочувствие человека. О многообразии влияния климатических факторов на здоровье человека известно давно.
 - Еще Гиппократ (460-377 гг. до н.э.) в своих «Афоризмах» писал, в частности, что организмы людей ведут себя различно в отношении времени года: одни расположены ближе к лету, другие - к зиме, и болезни протекают различно (хорошо или плохо) в различные времена года, в разных странах и условиях жизни.
- 
- A decorative graphic of several autumn leaves in shades of brown and orange, scattered across the bottom right portion of the slide.

Влияния погоды на организм подростков нашей школы

1. Сколько вам лет?

2. Влияет ли погода на ваше настроение?

А) В погожий денек чувствую себя веселее и активнее.

Б) Такой зависимости у меня нет.

В) Я не задумываюсь об этом.

Г) Мое настроение улучшается, когда погода портится.

3. Влияет ли погода на Вашу работоспособность?

А) В погожий денек я могу много работать.

Б) Такой зависимости у меня нет.

В) Я не задумываюсь об этом.

Г) Моя работоспособность улучшается, когда погода портится.

4. Влияет ли погода на Ваше здоровье?

А) В погожий денек я не болею.

Б) Такой зависимости у меня нет.

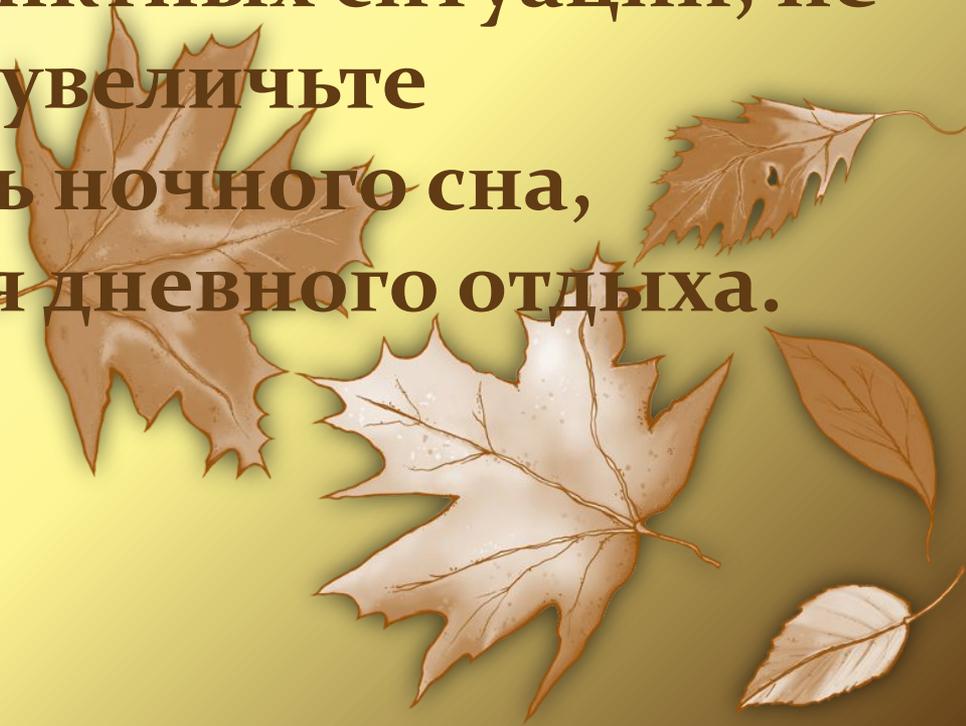
В) Я не задумываюсь об этом.

Г) Я начинаю болеть, когда погода портится.

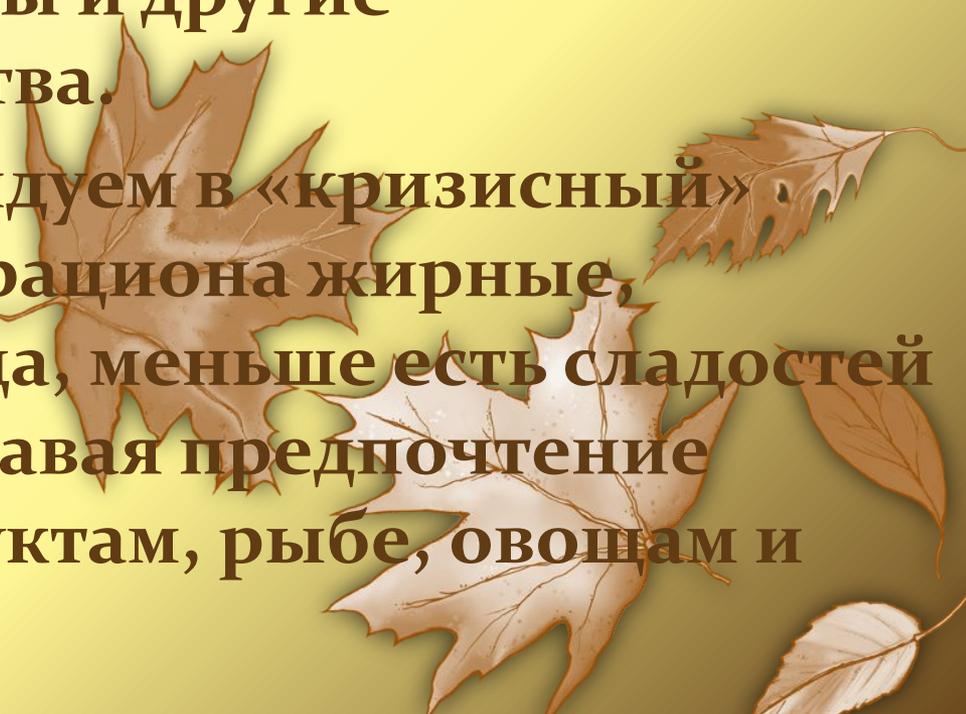


Практические рекомендации подросткам, чувствительным к погодным условиям

- 1.** Ограничьте в эти дни физические и интеллектуальные нагрузки.
- 2.** Избегайте конфликтных ситуаций, не вступайте в споры, увеличьте продолжительность ночного сна, выделите время для дневного отдыха.



Практические рекомендации подросткам, чувствительным к погодным условиям

- 3.** При метеозависимости хорошо помогает «Метеочай» из плодов боярышника, шиповника, мяты, ромашки, а также настойки пустырника, валерианы и другие успокаивающие средства.
 - 4.** Кроме того, рекомендуем в «кризисный» период исключить из рациона жирные, жареные, острые блюда, меньше есть сладостей и мучных изделий, отдавая предпочтение кисломолочным продуктам, рыбе, овощам и фруктам.
- 
- A decorative graphic of several autumn leaves in shades of brown and orange, scattered across the bottom right portion of the page.

Практические рекомендации подросткам, чувствительным к погодным условиям

5. Переохлаждение — наиболее частая причина простудных заболеваний. Как правило, холод пронизывает нас начиная с пальцев ног, особенно если они влажные. Поэтому обратите особое внимание на свою обувь: она должна быть закрытой и непромокаемой.

В неблагоприятные для здоровья дни надо побольше отдыхать.

Вывод

- **Изменения погоды не одинаково сказываются на самочувствии разных людей.**
- **Большинство людей в большей или меньшей степени являются метеозависимы.**
- **Берегите свое здоровье и всегда следите за состоянием погоды.**

