

A scenic autumn landscape featuring trees with vibrant orange and red foliage, a path leading through a misty forest, and numerous colorful leaves falling through the air. The scene is bathed in a warm, golden light, suggesting a sunrise or sunset. The overall atmosphere is peaceful and serene.

# 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;



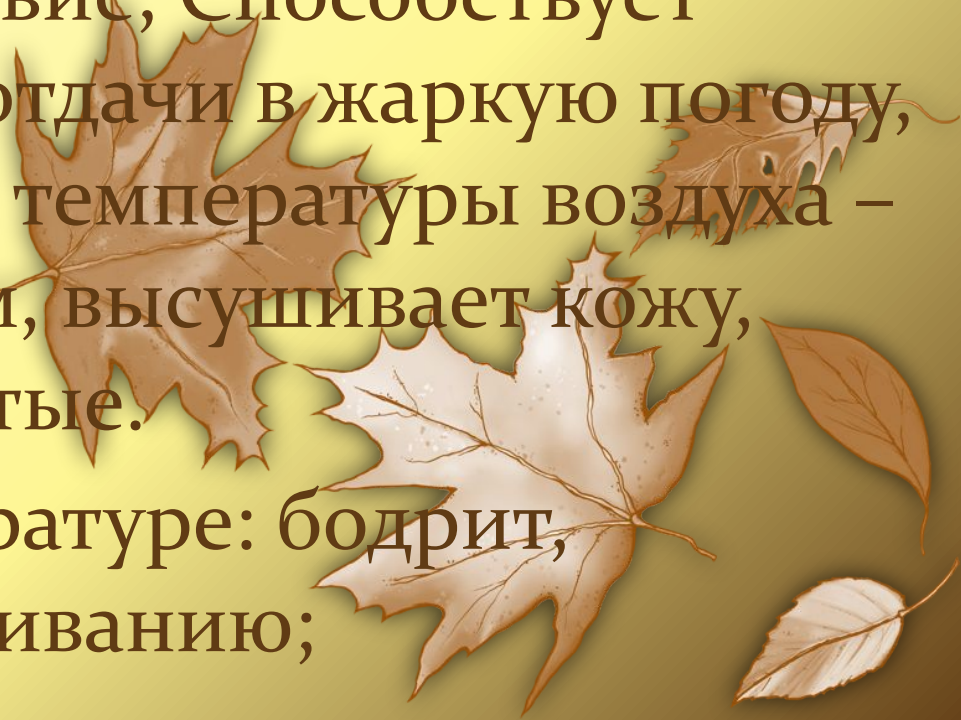
# Основные показатели погоды

- 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.

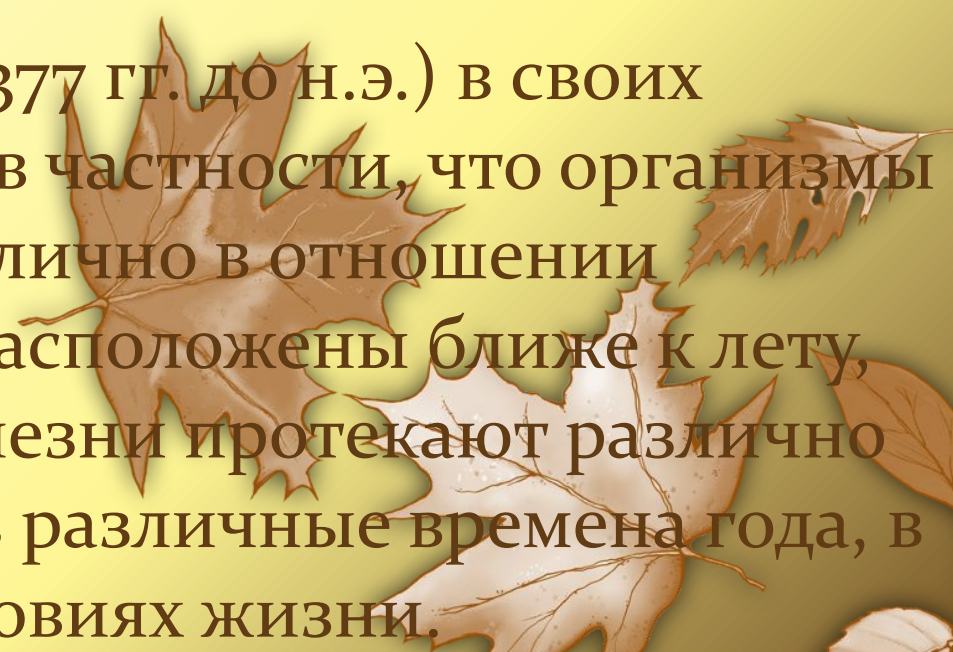
При холодной температуре: бодрит, способствует закаливанию;



- **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.**

