



Смена климатогеографических условий

Учебный материал

по основам безопасности жизнедеятельности

Автор: ученица 8 класса Даньковской школы

Федорова Юлия

АККЛИМАТИЗАЦИЯ -

- Это процесс постепенного приспособления организма человека к новым условиям.



A scenic mountain landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and majestic, snow-capped mountain peaks in the background under a clear blue sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ



ЖАРКОМУ КЛИМАТУ

ХОЛОДНОМУ КЛИМАТУ

Чем больше отличаются друг от друга климатические условия, тем дольше протекает акклиматизация



Чтобы быстрее акклиматизироваться

- Одевайся соответственно условиям
- Занимайся спортом
- Закаляй свой организм



Режим питания:

- Осторожно переходи к новым блюдам
- Ешь в меру, не переедай, особенно в первые дни и в жару
- В холодном климате употребляй больше калорийной пищи
- В жарком климате по возможности заменяй воду чаем и соками

Отправляясь на прогулку в лес или в поход:

- Надевай только удобную для тебя одежду и обувь
- Подбирай одежду из натуральных материалов (хлопок, шерсть)
- Старайся чтобы одежда была свободной и не стесняла движений
- Обязательно бери с собой головной убор
- Не бери с собой новые, непроверенные вещи