

Погода и самочувствие

Тому, кто изучил
ветры, молнию и
погоду, известно
происхождение
болезней.

Врач Парацельс
XVI век



Над проектом работали



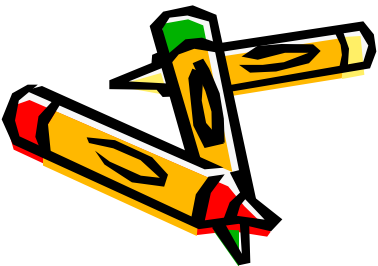
Ученицы 9-в класса:

Гончарова Анастасия

Коннова Елена



Руководитель: Абрамова Ю.Н.



Цель: изучить влияние погоды на самочувствие человека

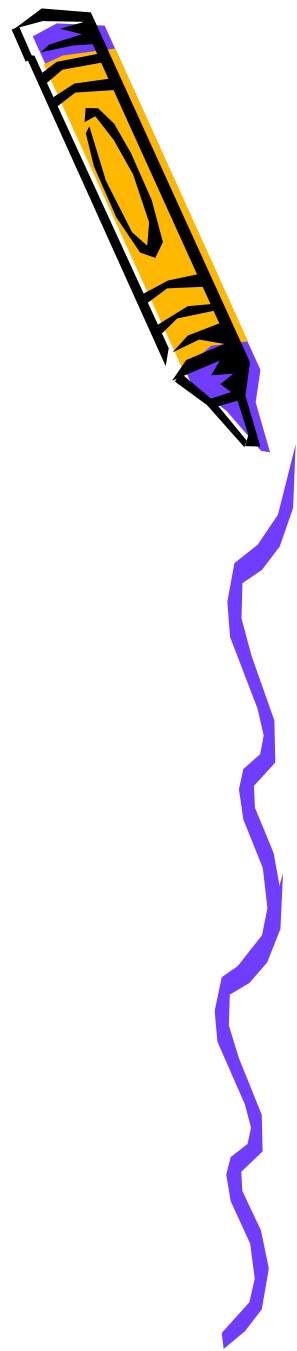
Задачи:

- изучить историографию вопроса;
- определить влияние изменения погоды на здоровье человека;
- выявить основные проблемы метеозависимых людей;
- с учётом выявленных проблем зависимости здоровья от погоды, выработать рекомендации по уменьшению этой зависимости.



Методы изучения

- * Анкетирование «Погода и самочувствие»;
- * Опрос учителей о метеозависимости;
- * Консультация у специалиста-медика



Гипотеза

***Погода влияет на
самочувствие человека***



Историография

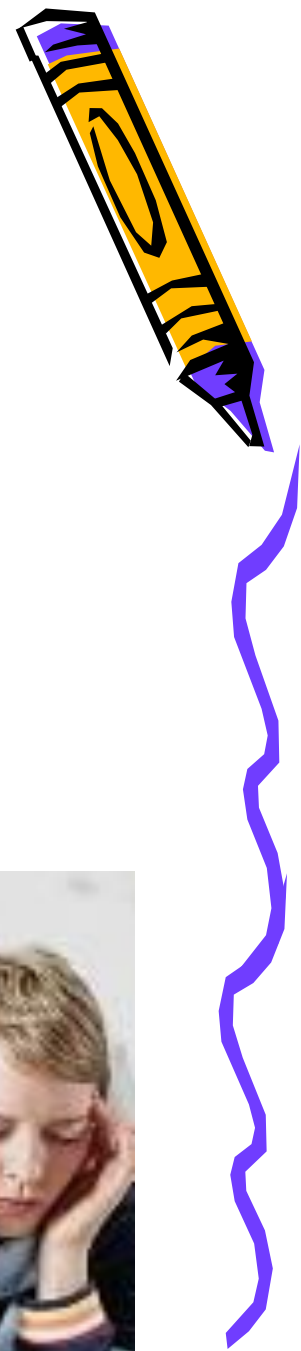
Ещё в древности врачи догадывались о влиянии погоды на организм. В тибетской медицине указывается, что «боли в суставах усиливаются в дождливое время и в период больших ветров». Гиппократ описал подобные реакции в специальном трактате «О воздухе, водах и местностях».

Чувствительных к погоде людей называли «живыми барометрами», «пророками погоды».



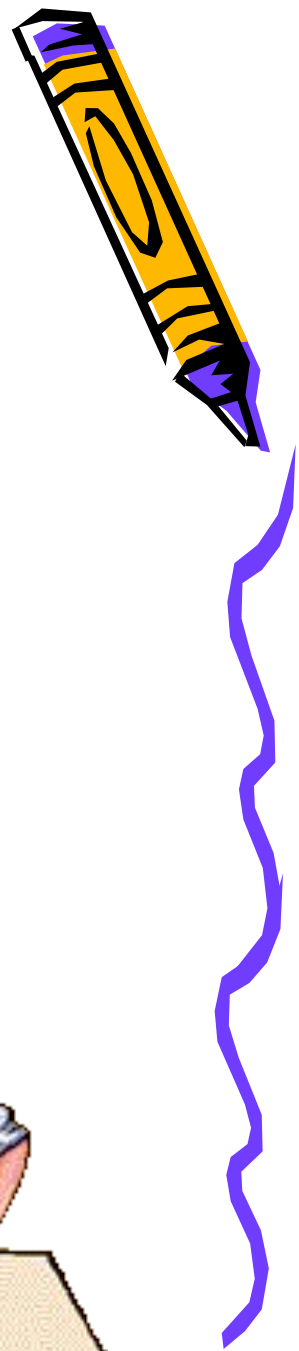
Симптомы зависимости:

мигрени, головные боли, общее недомогание, слабость, снижение работоспособности, чувство тревоги. Наиболее подвержены влиянию погодных условий люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями опорно-двигательного аппарата.



Изменения погоды и самочувствие

- Изменения погоды не одинаково сказываются на самочувствии разных людей.
- Каждый третий взрослый реагирует на резкие погодные изменения. При этом женщины сталкиваются с этим вдвое чаще мужчин
- в нашей стране метеочувствительными являются 35-45% взрослого населения



А как же мы?

Мы решили продолжить изучение этого вопроса, но уже на примере учащихся и учителей нашего лицея, выяснить, есть ли метеозависимые ученики и учителя, в чём эта зависимость проявляется и как уменьшить её влияние на организм.



Разработка дидактического материала проекта

Анкета:

1. Класс _____
2. Есть ли у вас хронические заболевания?
3. Влияет ли состояние погоды на ваше самочувствие? Как?
 - А) перепады атмосферного давления
 - Б) ветреная погода
 - В) резкие колебания температуры
4. Влияет ли изменения погоды на успеваемость?
Работоспособность?
5. Можете ли вы по состоянию здоровья предсказать погоду?
6. Как вы боретесь с влиянием изменения погоды на состояние здоровья?



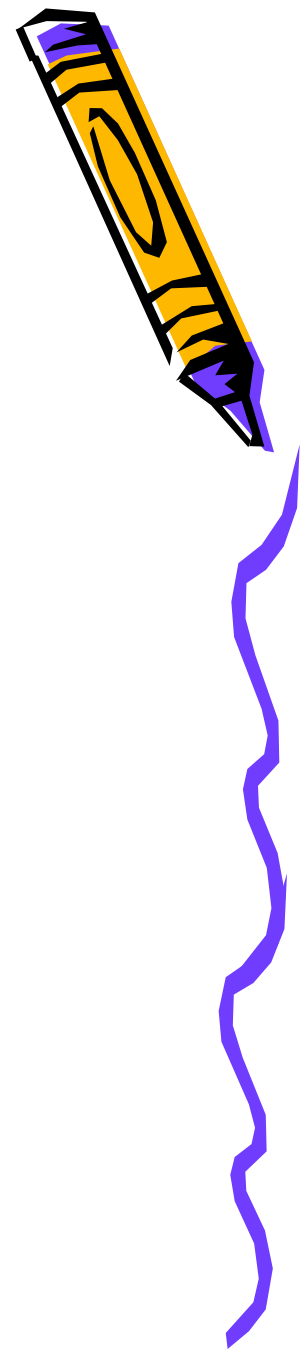
Анкетирование и обработка материала 7 «А» и 7 «Б» классы



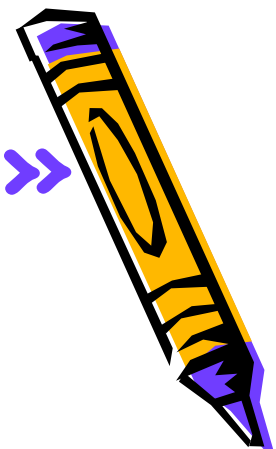
9 «Г» класс



9 «В» класс



«Погода и самочувствие» учителей



Гусева Н.В.



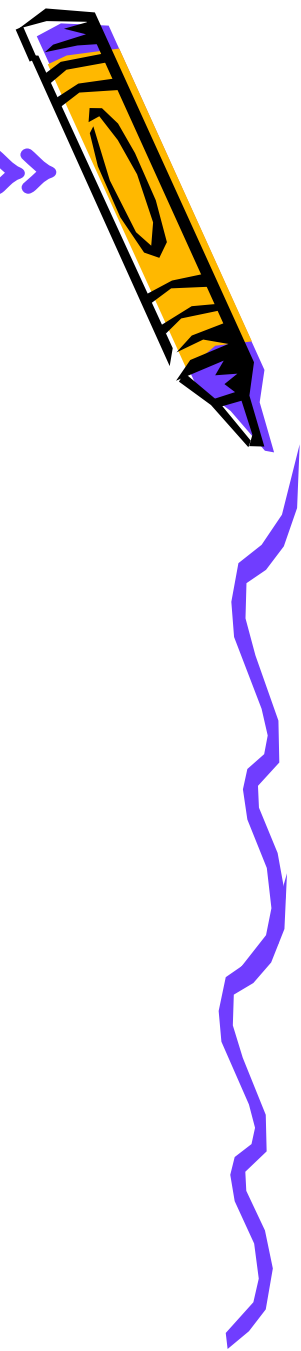
Дудникова О.А.



Политова Т.А.



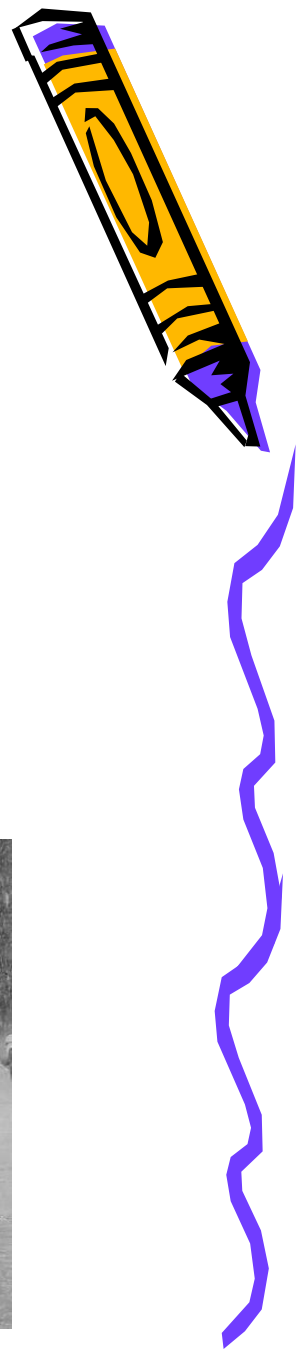
«Погода и самочувствие» учителей



Поспелова О.И.



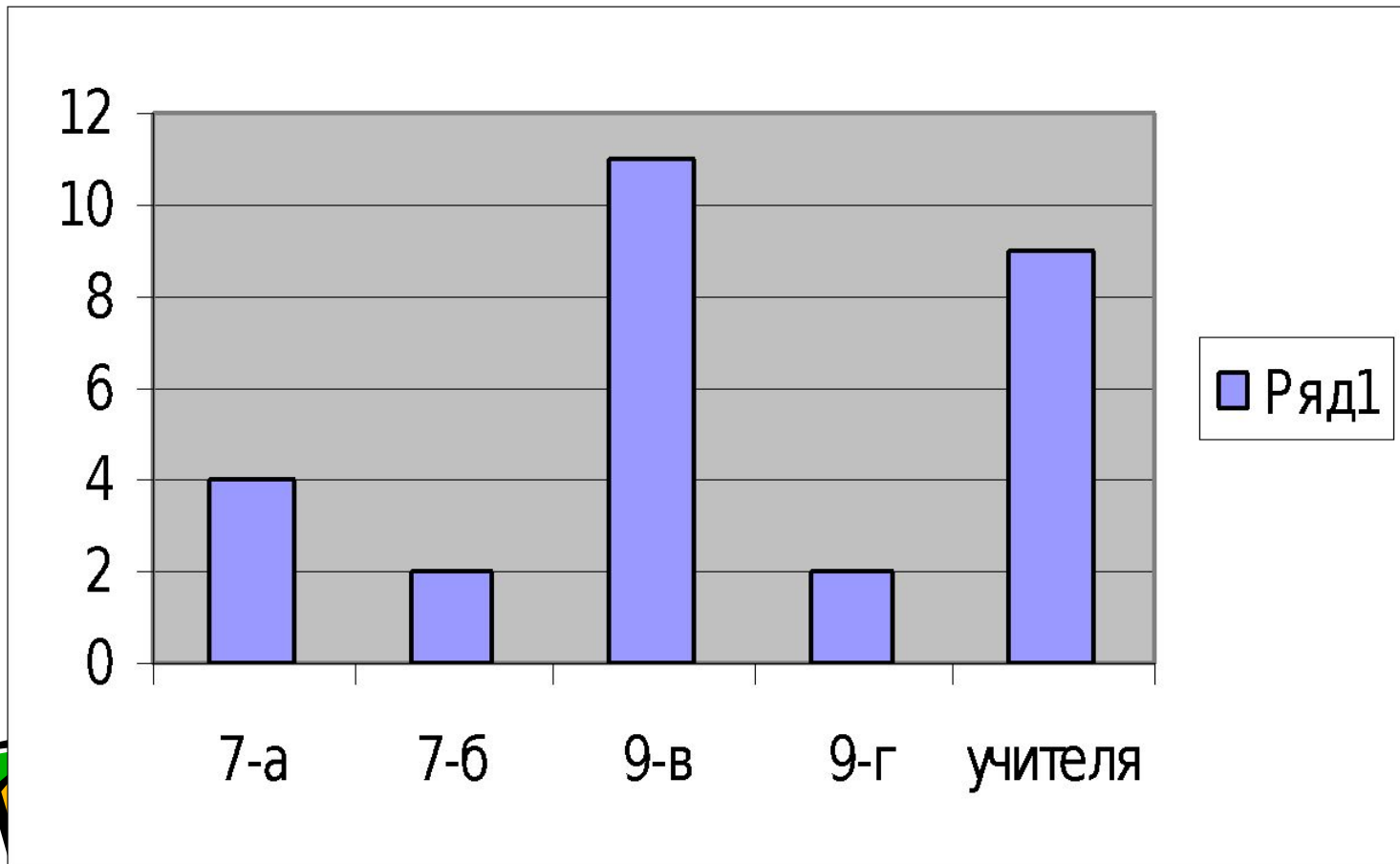
Факторы метеозависимости



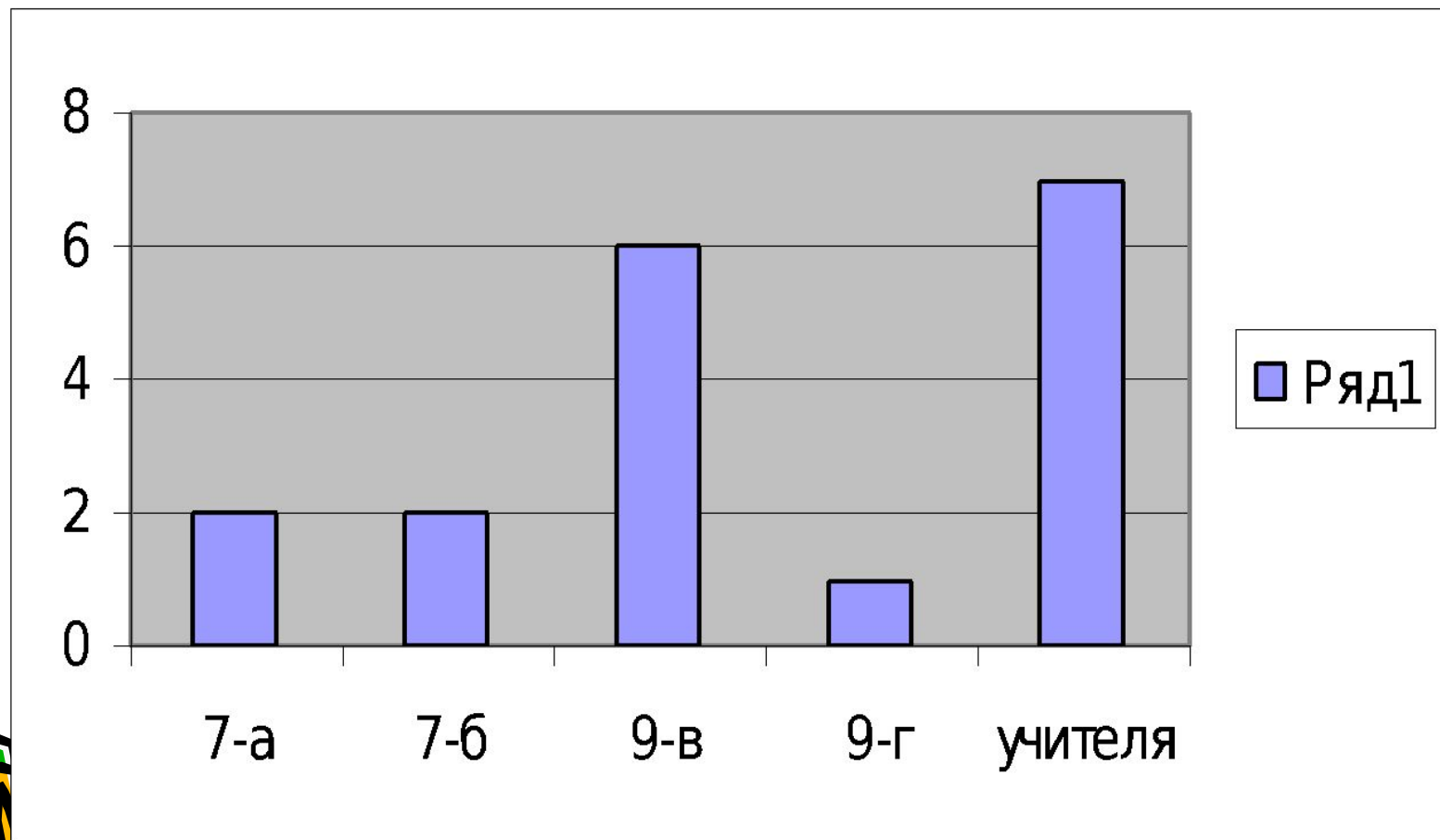
- Влияние ветра
- Атмосферное давление
- Температура воздуха



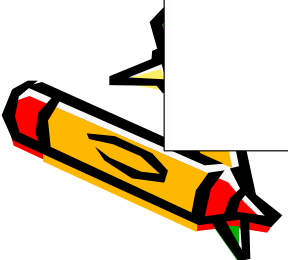
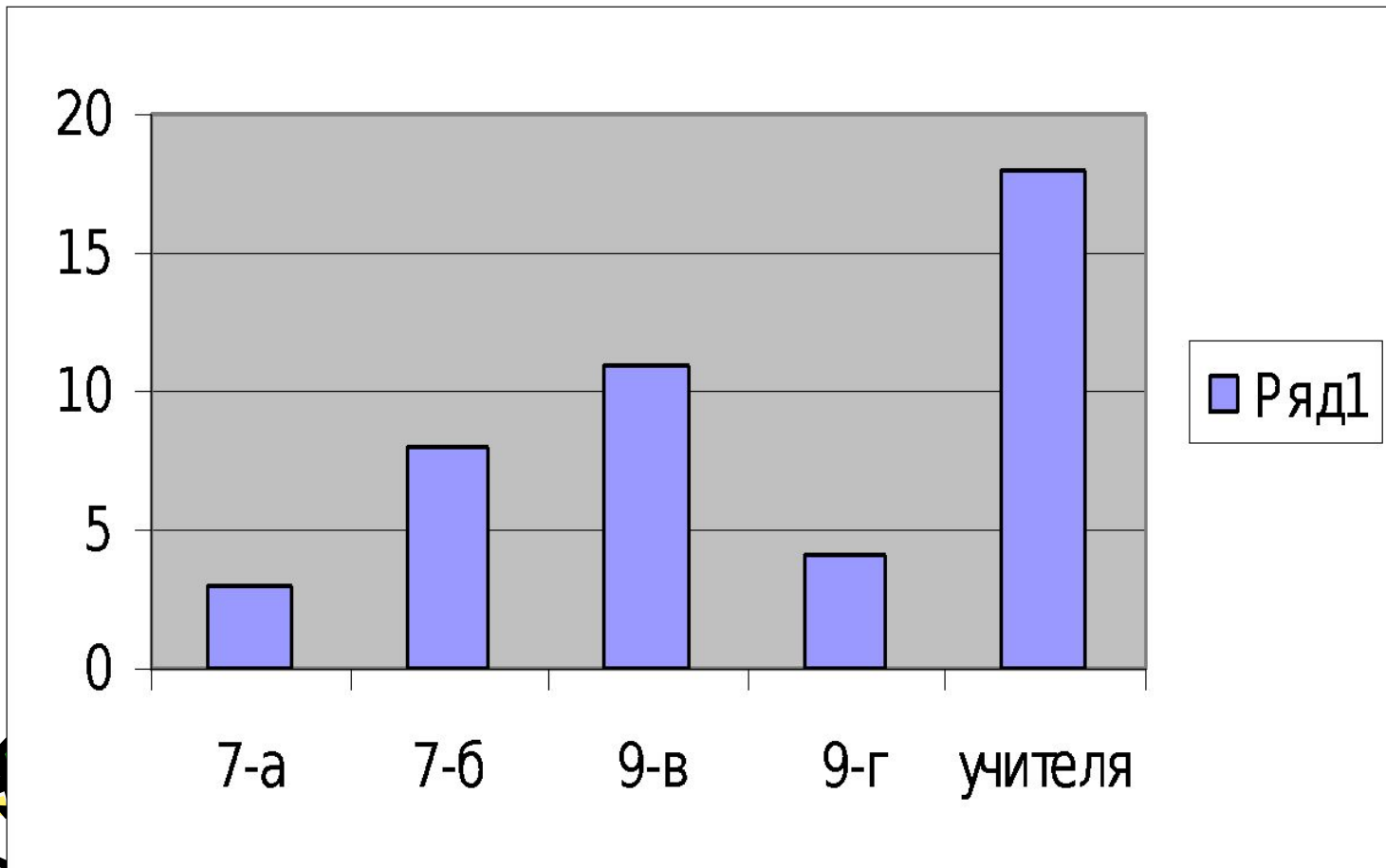
Зависимость от резких колебаний температуры



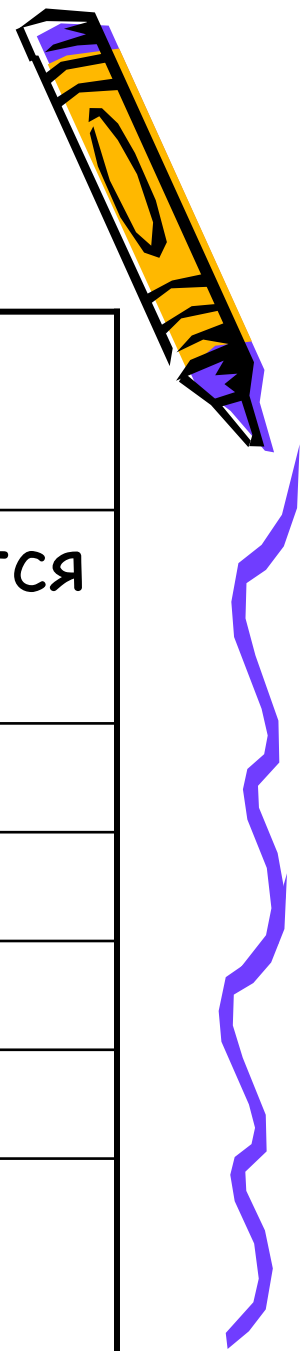
Зависимость от ветряной погоды



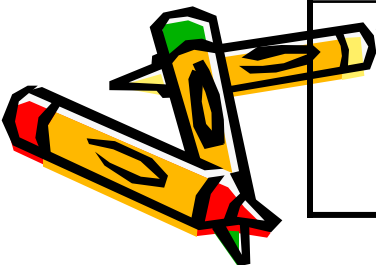
Зависимость от атмосферного давления



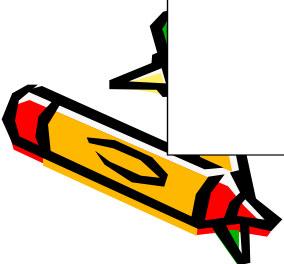
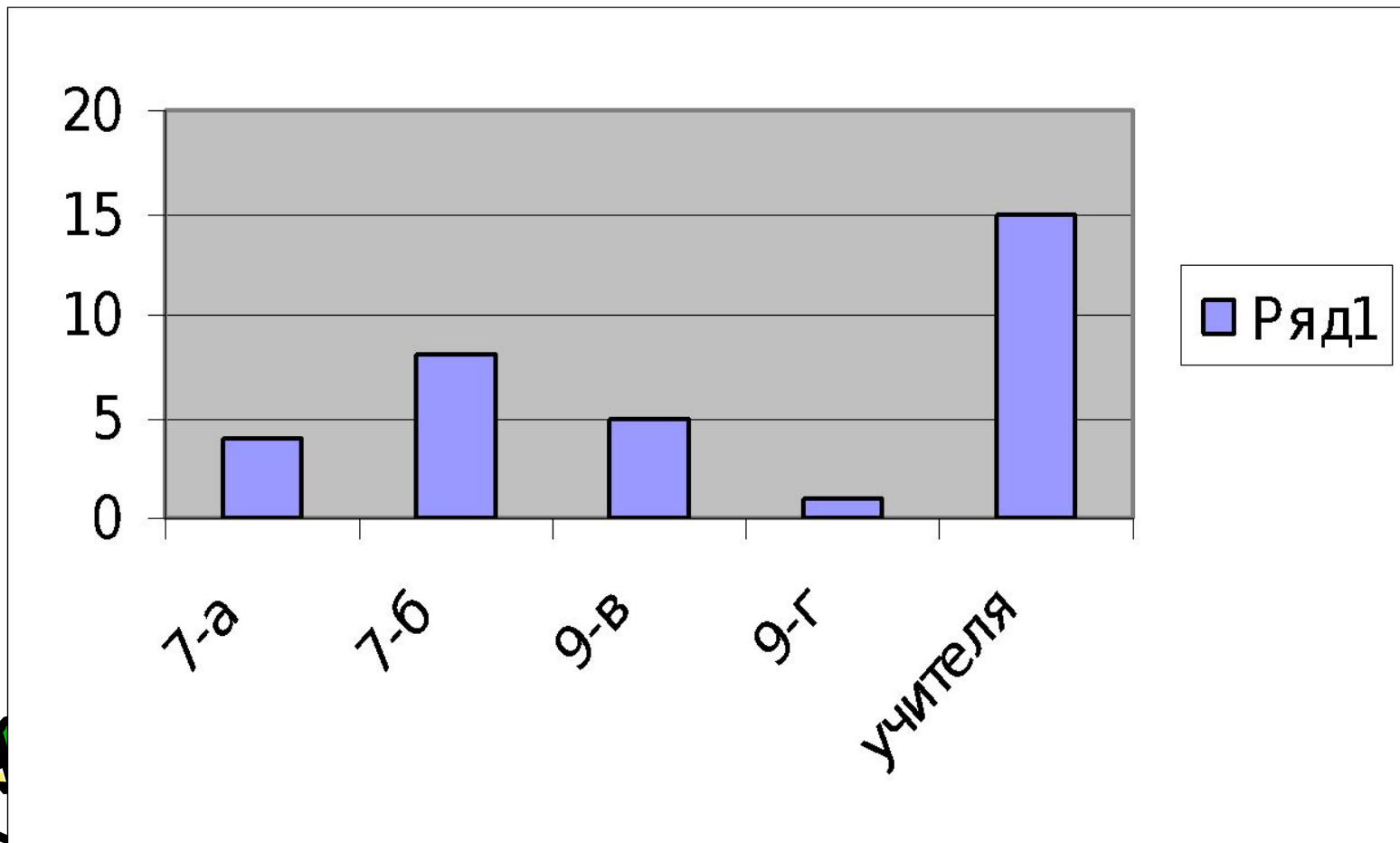
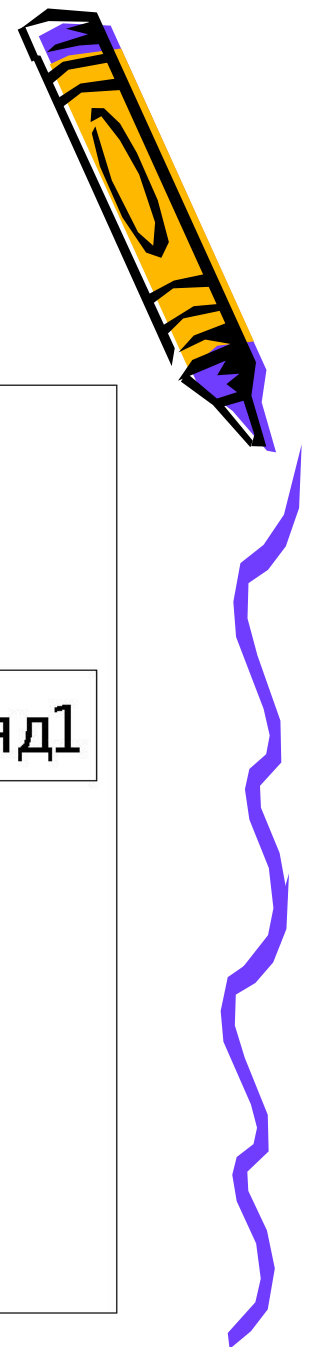
Работоспособность и успеваемость



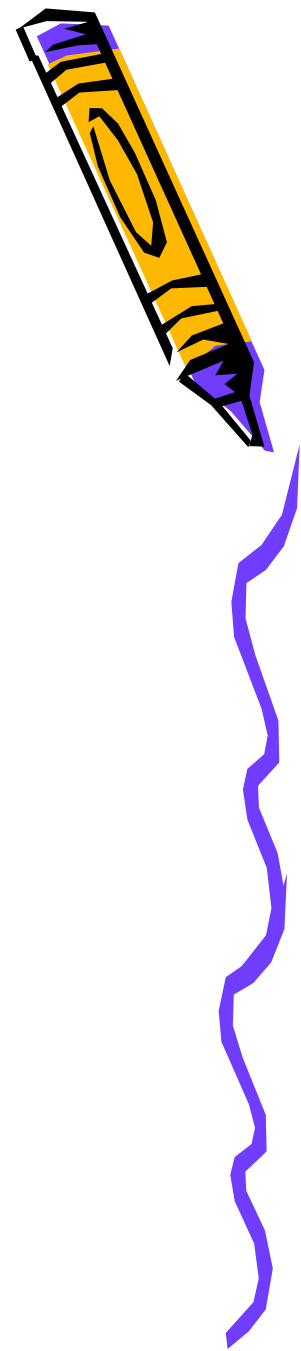
Класс	работоспособность успеваемость	
	повышается	понижается
7 «А»	-	+
7 «Б»	-	+
9 «В»	-	+
9 «Г»	-	+
Учителя	-	+



Хронические заболевания и чувствительность к изменению погоды



Интервью со специалистом

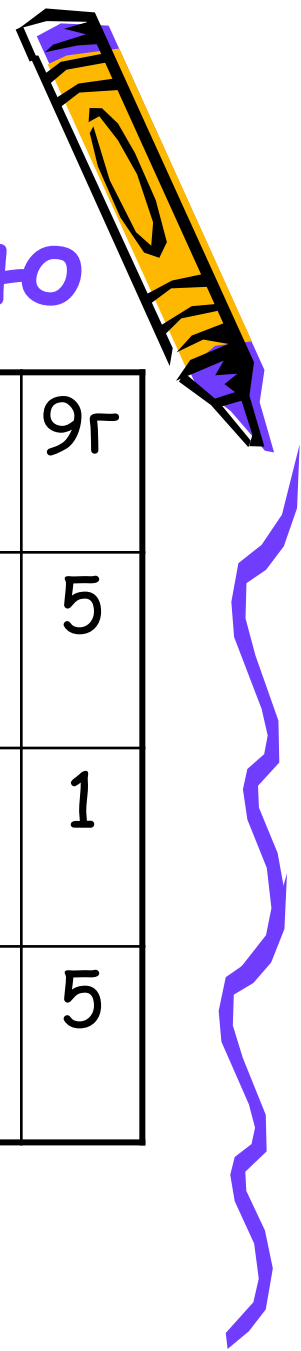


Выводы

1. Геофизические условия- атмосферное давление, влажность, ветряная погода - составляют погодные факторы, влияющие на здоровье.
2. Влияние погодных факторов на организм и его чувствительность к ним зависят от возраста, состояния здоровья.
3. Метеочувствительность проявляется как в ухудшении общего самочувствия, так и в работе отдельных систем органов.



Борьба с метеочувствительностью



• Лечение	учителя	7а	7б	9в	9г
Медикаментозное	18	0	1	5	5
Народными средствами	-	5	0	5	1
Никак	7	9	8	9	5



Рекомендации метеозависимым

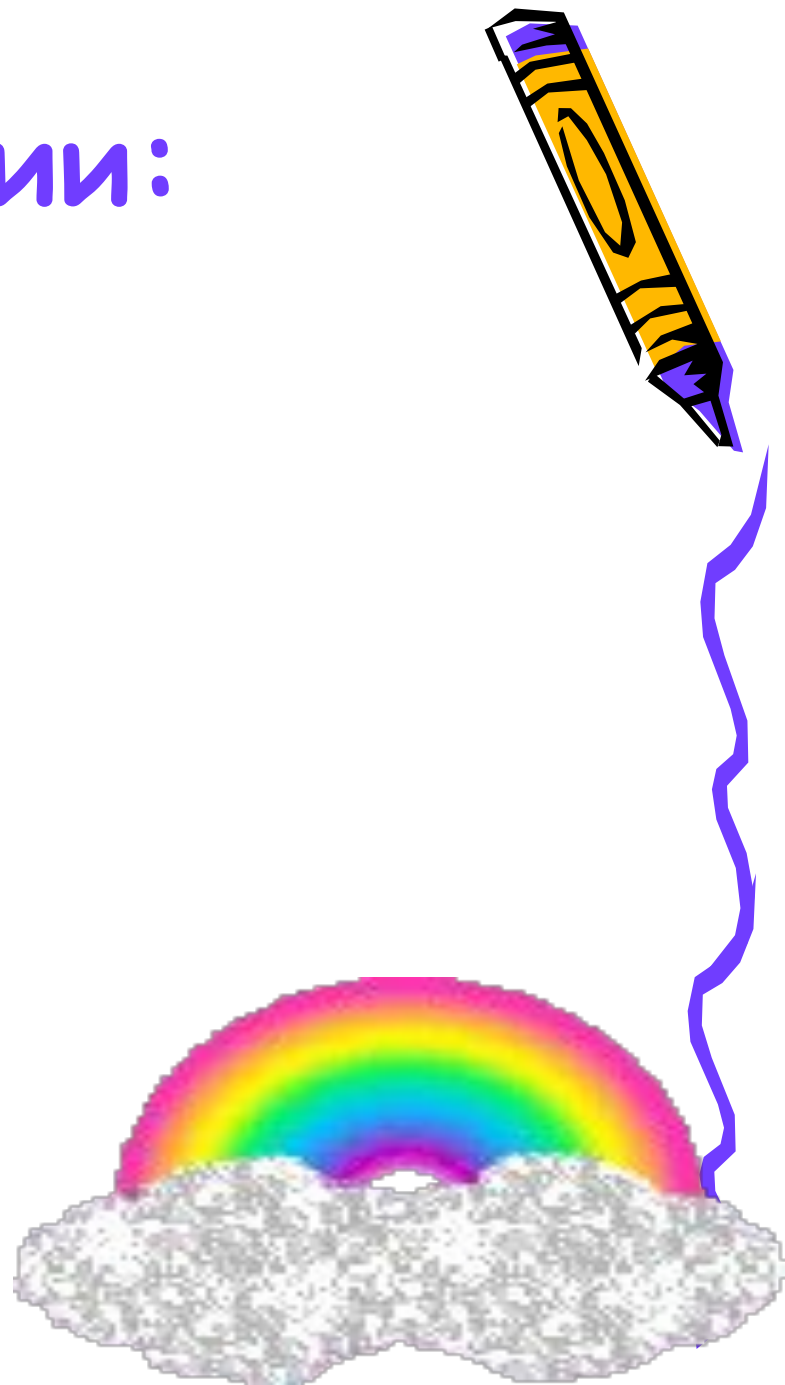
1. Необходимо проконсультироваться с врачом и не пренебрегать его рекомендациями.
2. Большие физические нагрузки при смене погоды противопоказаны.
3. 15-минутная утренняя гимнастика.
4. После неё полезно принять контрастный душ или хвойную ванну (10-15 минут при температуре 37 градусов).



Рекомендации:

5. По возможности вздремните после обеда 30-40 минут.
6. В любую погоду - пешие прогулки вдали от шума городского и автомагистралей.
7. Для заметного снижения метеозависимости не существует лекарств, есть лишь один путь: физические упражнения, занятия закаливанием, активный и здоровый образ жизни.

Помните, что у природы нет плохой погоды и будьте здоровы!





Литература

- М.М. Бондарук, Н.В. Ковылина
«Занимательные факты и материалы по анатомии, физиологии человека» Волгоград, изд. «Учитель» 2005
- Б.Т. Величковский, В.И. Кирпичёва, И.Т.Суравегина
«Здоровье человека и окружающая среда» М «Новая школа», 1997
- Ю.В.Новиков «Природа и человек» М, Просвещение, 1991
- Интернетресурсы:
<http://portfolio.1september.ru/subjec>

