

# 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

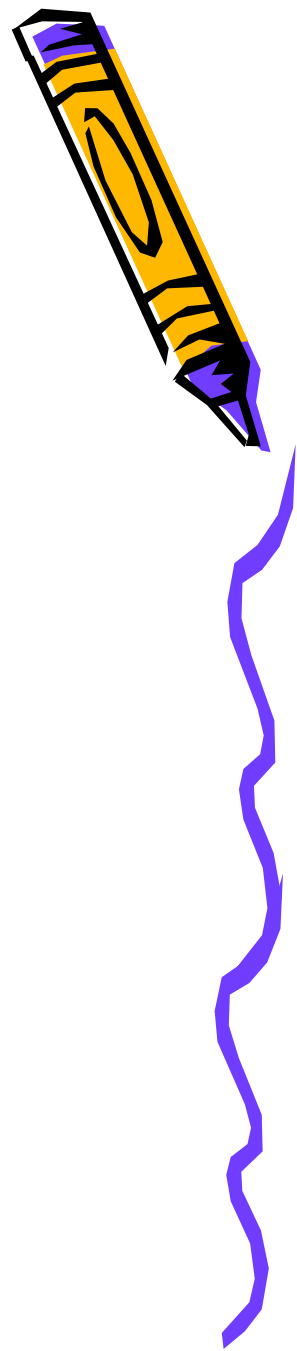
## Задачи:

- 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

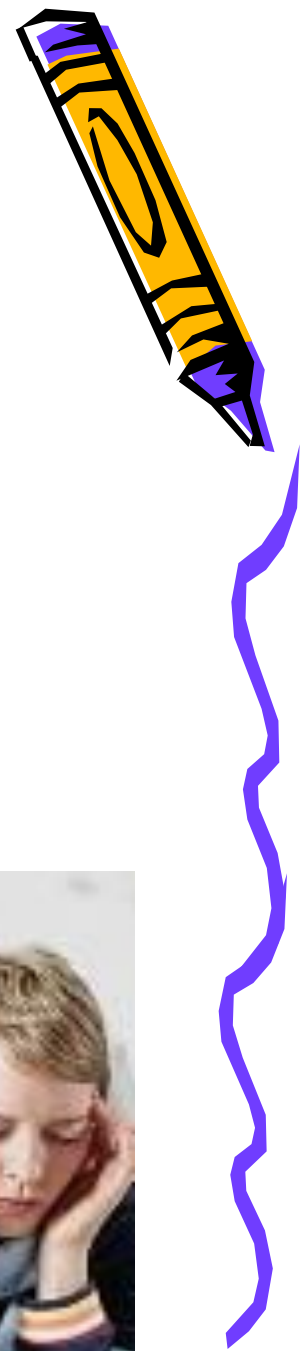
Ещё в древности врачи догадывались о влиянии погоды на организм. В тибетской медицине указывается, что «боли в суставах усиливаются в дождливое время и в период больших ветров». Гиппократ описал подобные реакции в специальном трактате «О воздухе, водах и местностях».

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

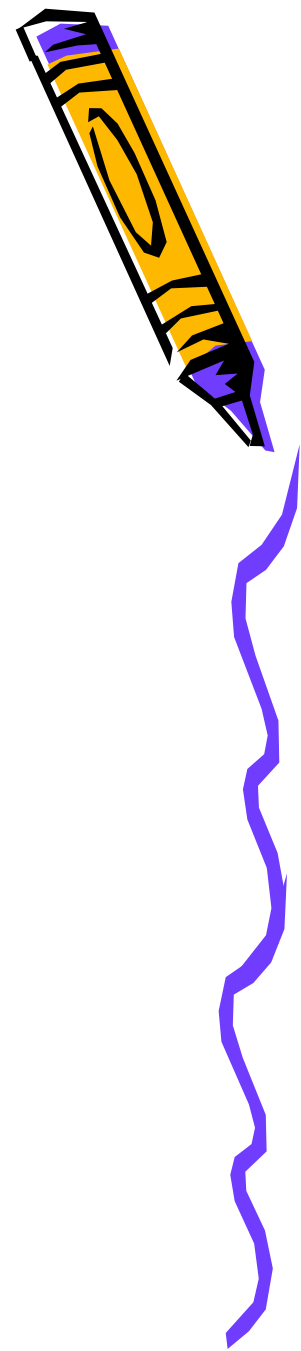


# 9 «Г» класс

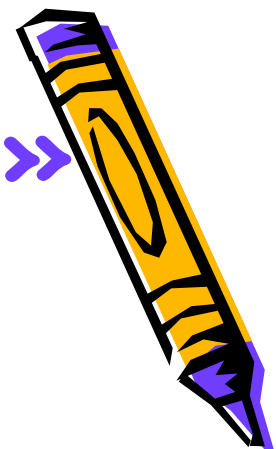




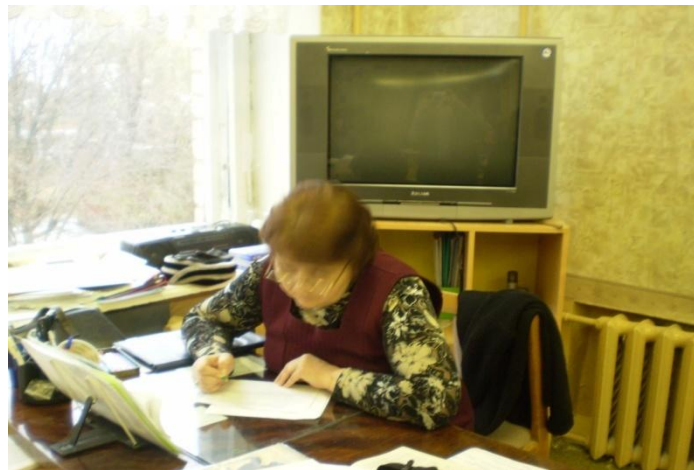
# 9 «В» класс



# «Погода и самочувствие» учителей



**Гусева Н.В.**



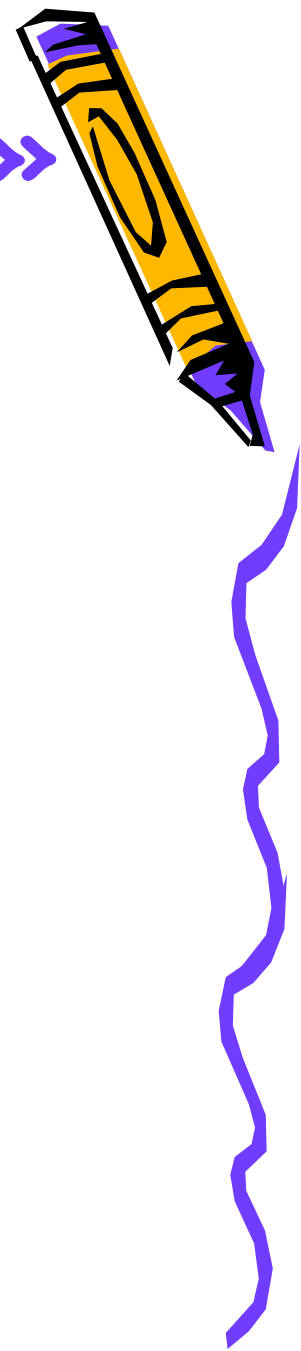
**Дудникова О.А.**



**Политова Т.А.**



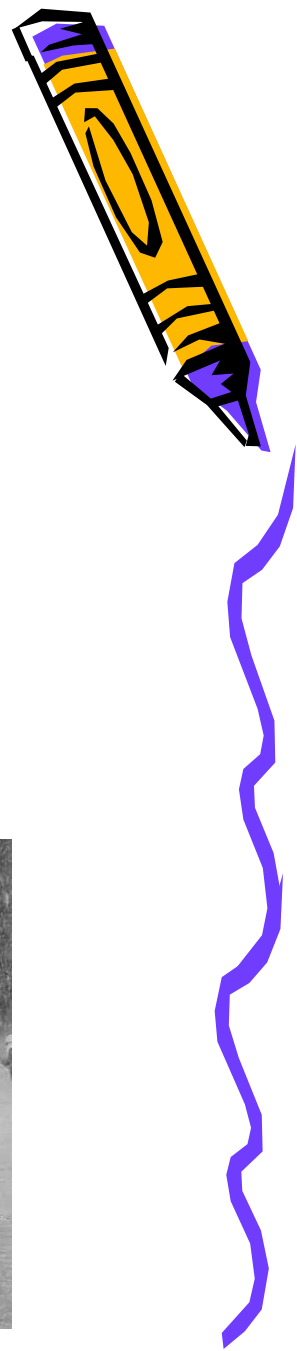
# «Погода и самочувствие» учителей



**Поспелова О.И.**



# Факторы метеозависимости

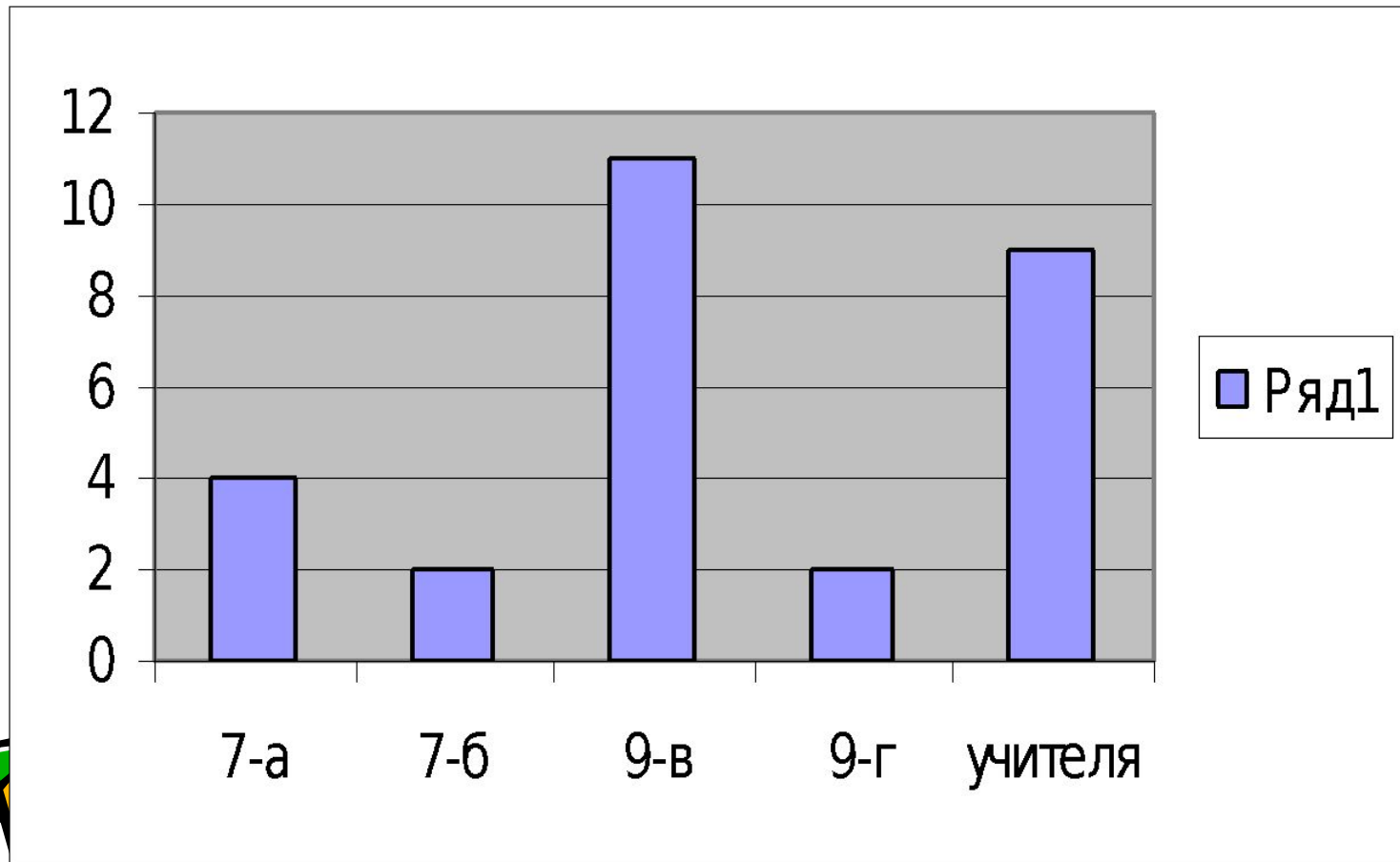


- Влияние ветра
- Атмосферное давление
- Температура воздуха

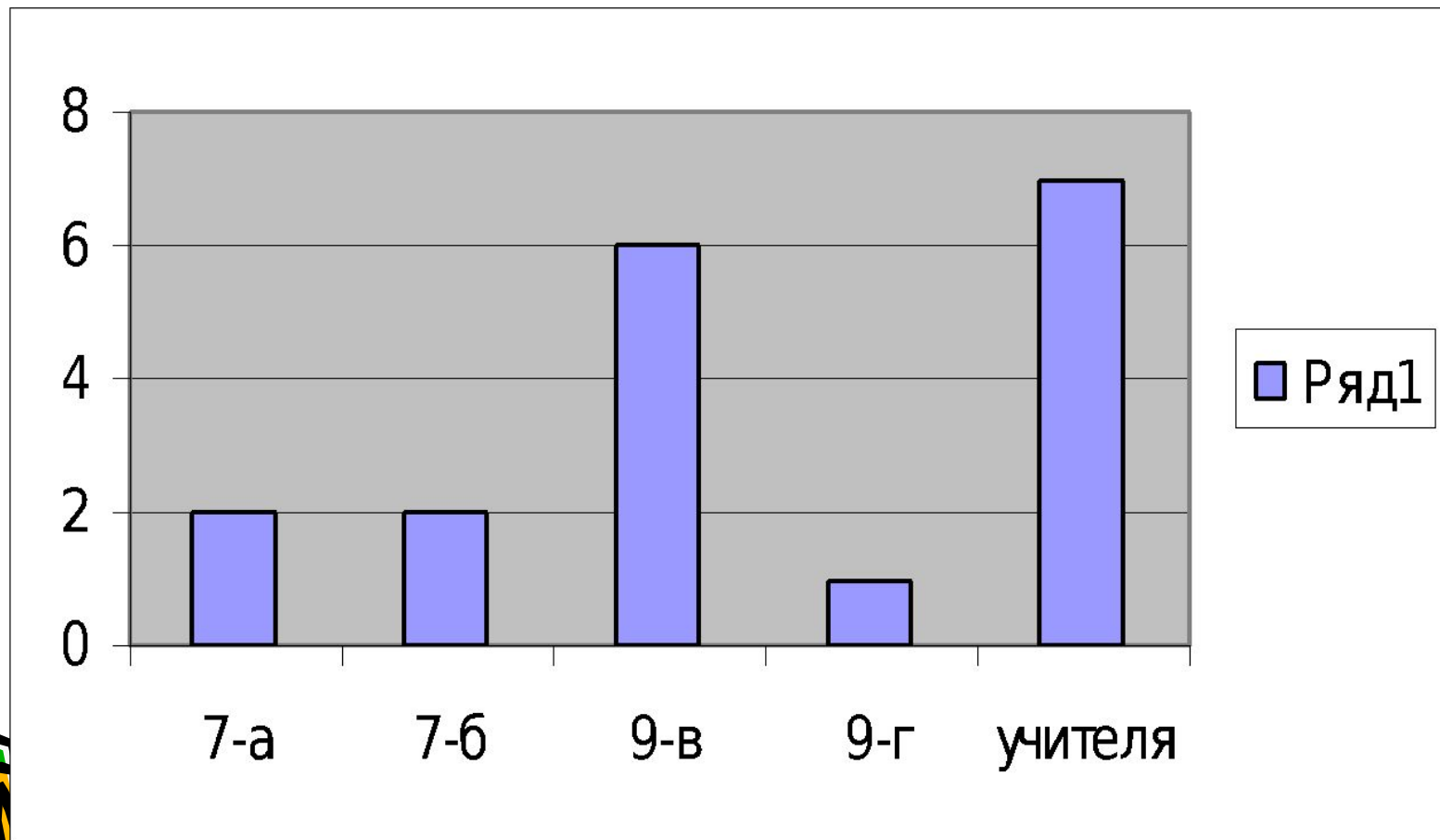




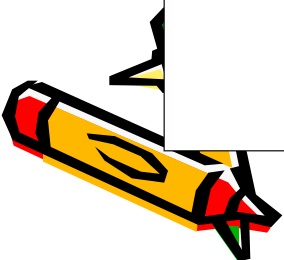
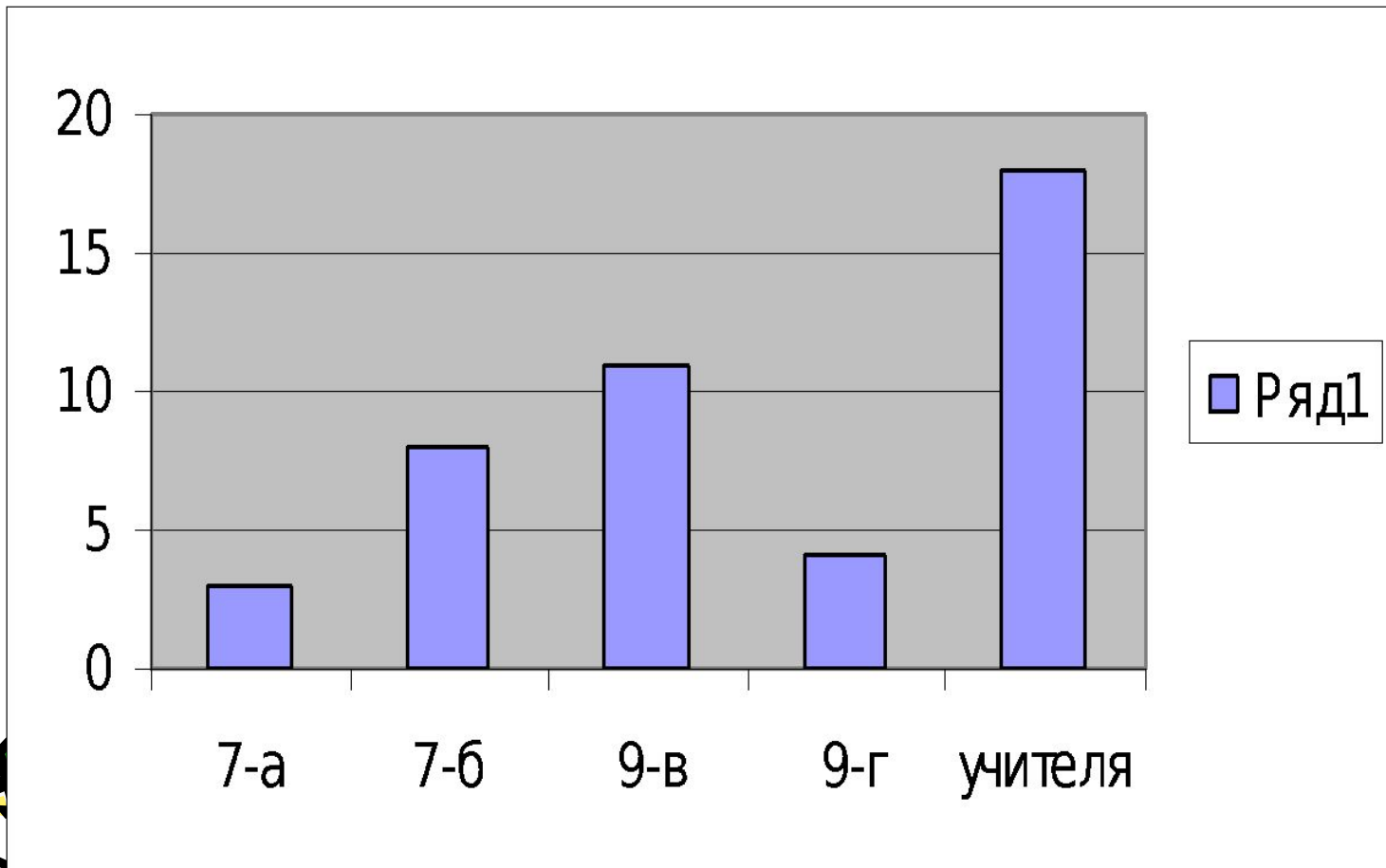
# Зависимость от резких колебаний температуры



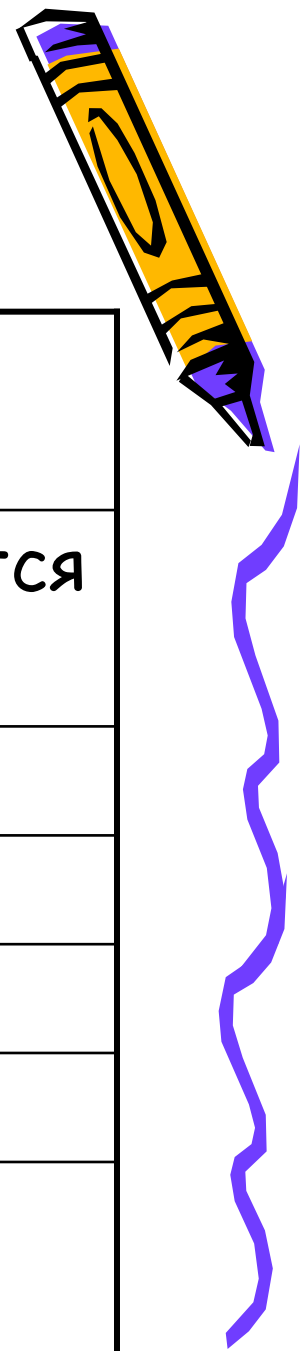
# Зависимость от ветряной погоды



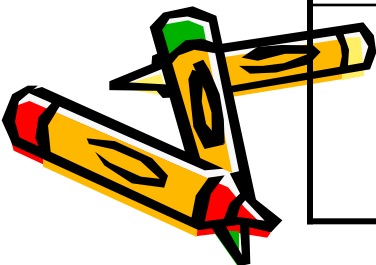
# Зависимость от атмосферного давления



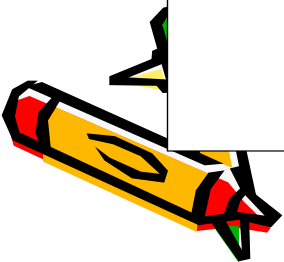
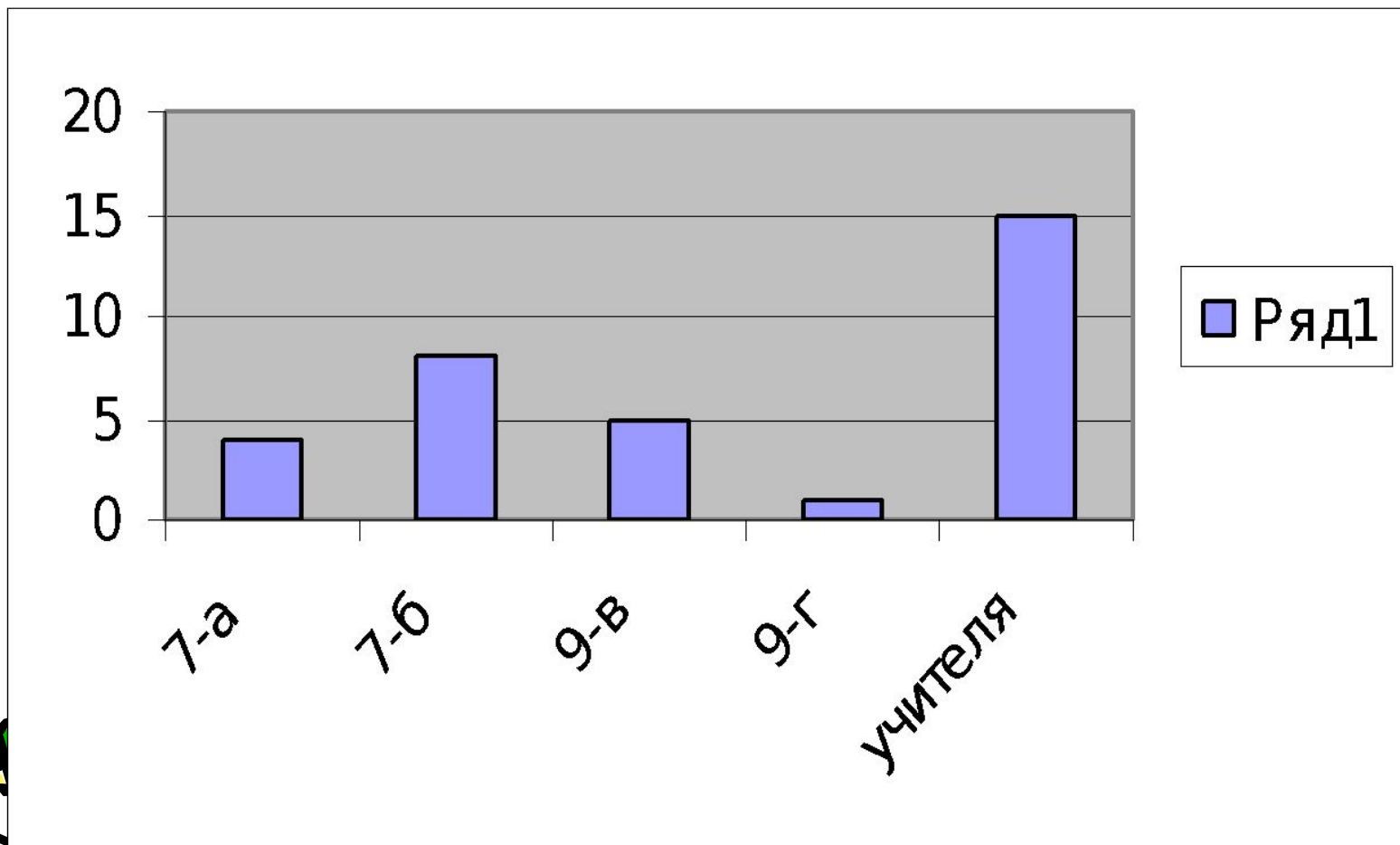
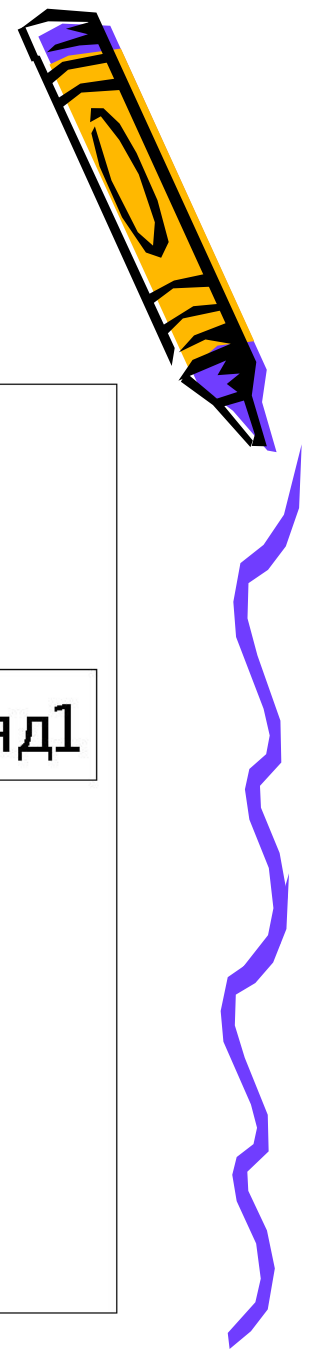
# Работоспособность и успеваемость



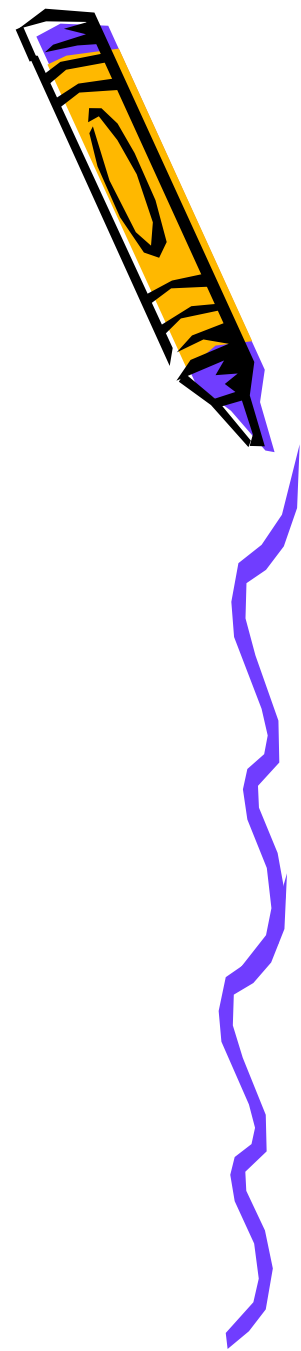
| Класс   | работоспособность<br>успеваемость |            |
|---------|-----------------------------------|------------|
|         | повышается                        | понижается |
| 7 «А»   | -                                 | +          |
| 7 «Б»   | -                                 | +          |
| 9 «В»   | -                                 | +          |
| 9 «Г»   | -                                 | +          |
| учителя | -                                 | +          |



# Хронические заболевания и чувствительность к изменению погоды



# Интервью со специалистом

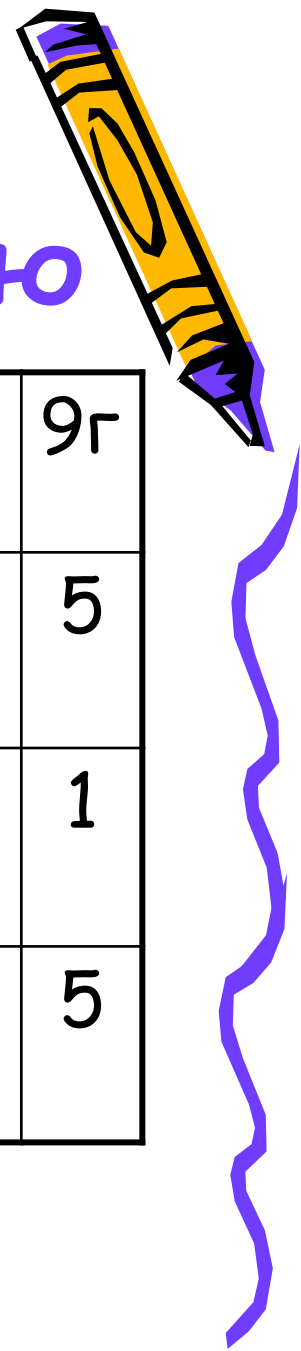


# Выводы

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!**

