

**Тема: «Особенности
акклиматизации в различных
климатических условиях».**

6 класс

Цель урока:

- Познакомиться с условиями успешной акклиматизации.

Акклиматизация – это привыкание организма к новым климатическим условиям.

Реакклиматизация – это перестраивание организма к первоначальным условиям.



Акклиматизация в условиях жаркого климата



Акклиматизация в условиях жаркого климата

Особенности климатических условий	Влияние на самочувствие человека	Рекомендации
Высокая температура	Тепловой или солнечный удар	Чаще бывать в тени, загорать в утренние часы
Солнечная активность	Мышечная слабость, сердцебиение, повышенное потоотделение	Одевать головной убор, солнцезащитные очки, использовать защитный крем
Влажность	Обезвоживание	Соблюдать питьевой режим

АККЛИМАТИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ХОЛОДНОГО КЛИМАТА



АККЛИМАТИЗАЦИЯ В УСЛОВИЯХ ХОЛОДНОГО КЛИМАТА

Особенности климатических условий	Влияние на самочувствие человека	Рекомендации
Низкая температура	Чрезмерная утомляемость	Правильная организация питания
Сильный ветер	Непреодолимая сонливость	Одежда с повышенными теплозащитными и ветрозащитными свойствами
Нарушение светового режима	Снижение аппетита	Принимать витамины

Акклиматизация в горной местности



Акклиматизация в горной местности

Особенности климатических условий	Влияние на самочувствие человека	Рекомендации
Пониженное атмосферное давление	Увеличение частоты и глубины дыхания	Постепенный набор высоты
Сниженное количество кислорода	Усиление работы сердца, повышение кровяного давления	Регулярные физические тренировки
Влажность, температура, солнечная радиация	Горная болезнь	Одевать головной убор, солнцезащитные очки, использовать защитный крем



- Домашнее задание

Учебник: Стр. 69

Задания в тетради: Сделать памятку
«Общие правила акклиматизации»