



# Особенности акклиматизации в разных природных зонах

Подготовила: Бирулина Александра  
Ученица 6 «Б» класса МБОУ СОШ №4

Преподаватель: Уразов С.А.

Акклиматизация – это определенная перестройка, привыкание к новым климатогеографическим условиям.



# Акклиматизация в условиях жаркого климата

- Особенности: – высокая температура или сухость
- – интенсивное солнечное излучение (ультрафиолетовые лучи)
- – быстрый загар ( избыток вызывает ожог)
- (Загар – защитная реакция кожи от солнечных лучей).



# Акклиматизация в Северных районах.

- Зимой – 50 градусов, – 60 градусов
- – недостаточность солнечных лучей
- – полярные ночи ( несколько месяцев)
- Летом: полярные дни ( солнце не уходит за горизонт)
- Влияние на здоровье: – отрицательное
  - чрезмерная утомляемость
  - непреодолимая сонливость
  - бессонница



# Акклиматизация в горной местности

- – горная болезнь
- – чем выше, тем ниже давление воздуха.
- – уменьшение кислорода
- – интенсивное солнечное излучение.
- **Высота:** 1500 м. – 3000 м. (небольшая кислородная недостаточность)
- Дыхание учащено, кровообращение – усиленное.
- 3000 м. и выше – кислородное голодание
- **Симптомы** (признаки) тяжесть в голове,
- – головная боль, низкая работоспособность,
- – нарушение координации движения
- – одышка
- – кожа бледная или красная
- **Правила:** подниматься постепенно медленно
- Периодический отдых
- Питание + витамин С





- Питание тоже влияет на состояние человека в период адаптации
- Смена часового пояса.

Спасибо за внимание)!