

7 апреля – Международный день ЗДОРОВЬЯ



Защитим здоровье ОТ изменений климата!



**Как наша прожила б планета,
Как люди жили бы на ней -
Без теплоты, магнита, света
И электрических лучей?
(А. Мицкевич)**



**«Среднего и
нормального» климата на
Земле никогда не
существовало.**



**40 000 лет назад. Начало
последнего оледенения
Евразии. Массовое вымирание
неандертальцев, которых
вытесняет кроманьонец
(современный человек).**



**13 000 лет назад. Конец
ледникового периода.
Отступление льдов привело
к вымиранию мамонтов.
Тогда от голода умерло до
90% населения Земли.**



4000 лет назад. Глобальное потепление. Следствием засухи стало освоение человеком технологии поливного земледелия и выплавки металлов.



XIII век до н. э. Похолодание в Европе. Индоевропейские племена - "народы моря" - приходят с севера на берега Средиземного моря.



**X- VI вв. до н. э. Потепление.
Исключительно сухой климат в
Азии побуждает многие племена
объединяться ради выживания.**



III век до н. э. Похолодание. В Италию через Альпы, спасаясь от снежных бурь, приходят племена кельтов, которые осаждают и грабят Рим.



I век н. э. Потепление. Засуха побуждает Древний Рим завоевывать колонии на Ближнем Востоке и в Северной Африке, где выращивается зерно.



**IV- V вв. Похолодание. Леса
поползли на юг, уничтожая
сухие заволжские степи,
начинается Великое
переселение народов.**



**VIII- XII вв. Малый
климатический оптимум.**



XIV - начало XIX века. Малый ледниковый период. В Европе холод и голод спровоцировали религиозные войны, в России вспыхивает Смута.



XIX- XXI вв. Период глобального потепления. Повышается урожайность, что влечет за собой бурный рост науки и техники.





Климат и здоровье человека



Доклад ООН «Изменения климата и здоровье человека— опасности и необходимые меры»

В 2000 году изменение климата привело к 150 тысячам заболеваний со смертельным исходом.



Тепло, еще теплее!



Потепление климата на нашей планете происходит из-за неестественных изменений состава атмосферы Земли.



Доклад о развитии человека 2007/2008

UN
DP



Борьба с изменениями климата: человеческая солидарность в разделенном мире



Достоинo принять вызов: партнерства для борьбы с изменением климата

Сейчас
углекислого газа
в атмосфере на
31 процент
больше, чем
двести лет
назад..



Главным источником глобального потепления является углекислый газ - продукт сгорания нефтяного топлива и угля.





метеочувствительность - отличительный признак жителей больших городов



Для человеческого
организма
идеальными
являются
температура
воздуха от 18 до 21
градуса при
относительной
влажности воздуха
50-60%.



Климатопрофилактика изучает совокупность мероприятий, направленных на предупреждение патологических реакций человека на действие климатических факторов.





Три типа

метеопрофилактики:

1. Разовая – получение информации
2. Текущая – закаливание организма, укрепление организма (аэротерапии, дыхательной гимнастики, потребление кислородных коктейлей)
3. Сезонная – медикаментозные и немедикаментозные лечебные курсы.

Питание

метеочувствительных людей:

продукты, богатые

природными

антиоксидантами:

растительные масла, творог,

разнообразная растительная

пища. Потребление

продуктов, способствующих

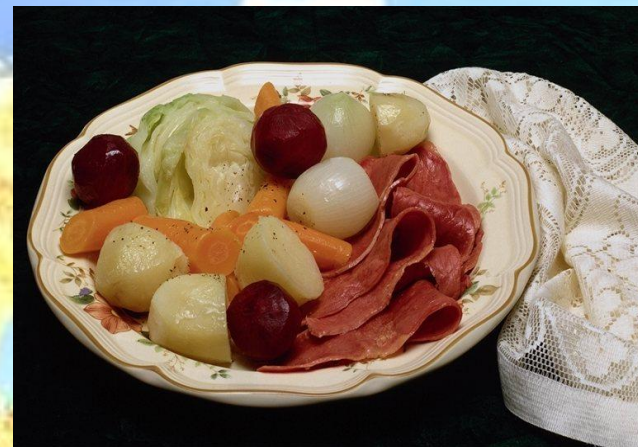
усиленному образованию

свободных радикалов

(жирные сорта мяса,

копчености) необходимо

ограничить.



Повлиять на погоду мы, конечно, не в состоянии, но вот помочь своему организму пережить тяжелый период совсем несложно.

- уменьшить физическую активность и занятия в полную силу спортом**
- снизить напряженную умственную работу**
- избегать ссор и других стрессов**

Итог: вы выработайте индивидуальный подход к снижению метеозависимости.



Каким будет климат будущего?



Какого человека будут считать
здоровым?



Подумай!
От тебя
зависит
твоё
здоровье!