



Смена климатогеографических условий

Учебный материал

по основам безопасности жизнедеятельности

Автор: ученица 8 класса Даньковской школы

Федорова Юлия

АККЛИМАТИЗАЦИЯ -

- Это процесс постепенного приспособления организма человека к новым условиям.



A scenic mountain landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and majestic, snow-capped mountain peaks in the background under a clear blue sky. The text is overlaid on the lower half of the image.

ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ

A photograph of a desert landscape. The foreground shows sand dunes with distinct, wavy ripples. The background is a vast, flat expanse of sand under a warm, golden-orange sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is serene and arid.

ЖАРКОМУ КЛИМАТУ

ХОЛОДНОМУ КЛИМАТУ

Чем больше отличаются друг от друг климатические условия, тем дольше протекает акклиматизация



Чтобы быстрее акклиматизироваться

- Одевайся соответственно условиям
- Занимайся спортом
- Закаляй свой организм



Режим питания:

- Осторожно переходи к новым блюдам
- Ешь в меру, не переедай, особенно в первые дни и в жару
- В холодном климате употребляй больше калорийной пищи
- В жарком климате по возможности заменяй воду чаем и соками

Отправляясь на прогулку в лес или в поход:

- Надевай только удобную для тебя одежду и обувь
- Подбирай одежду из натуральных материалов (хлопок, шерсть)
- Старайся чтобы одежда была свободной и не стесняла движений
- Обязательно бери с собой головной убор
- Не бери с собой новые, непроверенные вещи