

Тема урока:

**Особенности
акклиматизации в разных
природных зонах**

«— Знаешь, как работает торпеда?
— Я влезаю, он палит, я рулю, а ты
МОЛИШЬСЯ.»

Стрела (Arrow)

- **Цель урока.** Сформировать у учащихся представление об акклиматизации как о неизбежном процессе, происходящем в организме человека и связанном с приспособлением организма к новым климатическим условиям.
- **Задачи:**
- Познакомить с факторами, оказывающими влияние на акклиматизацию человека к новым условиям.
- Разобрать особенности акклиматизации человека к условиям холодного и жаркого климата.
- Обсудить общие правила поведения человека в новых климатических условиях для обеспечения его личной безопасности.

Акклиматизация – это определенная перестройка, привыкание к новым климатическим и географическим условиям.



В основе акклиматизации
лежит способность организма
приспосабливаться
(перестраиваться) к новым
условиям для обеспечения
постоянства внутренней среды:
регулировать температуру тела,
кровенное давление, обмен
веществ и т.п.

В процессе акклиматизации в определенной степени ухудшается самочувствие человека, появляются признаки усталости, снижается работоспособность.

Чем больше отличаются климатические условия нового места пребывания от привычных, чем хуже человек подготовился к жизни в новых условиях, тем сложнее и продолжительнее протекает процесс акклиматизации.

Акклиматизация в условиях жаркого климата

Начало акклиматизации в условиях жаркого климата может сопровождаться мышечной слабостью, сердцебиением, повышенным потоотделением.

В условиях жаркого климата увеличивается вероятность теплового и солнечного удара.

Акклиматизация в условиях жаркого климата

Чтобы избежать этих и других неприятностей, важно с первого дня приспособить свой режим к местным климатическим условиям.

Для этого стоит внимательно присмотреться к одежде и режиму дня местных жителей.

Главный совет туристам:

во всем соблюдать меру и выполнять следующие рекомендации:

- не следует по прибытии на место отдыха торопиться сразу получить все удовольствия в один день;
- перегружать себя излишним пребыванием на солнце;
- перегружать организм чрезмерным и многократным купанием;
- следует постоянно контролировать свое самочувствие и работоспособность;
- разумно планировать нагрузки;
- не следует злоупотреблять продуктами национальной кухни.

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



Акклиматизация в условиях холодного климата.

связана с приспособлением к таким факторам, как

- низкие температуры воздуха,
- сильный ветер,
- нарушение светового режима (полярная ночь и полярный день).

Акклиматизация может быть длительной и
сопровождаться

- чрезмерной утомляемостью,
- непреодолимой сонливостью,
- понижением аппетита.

По мере привыкания человека к новым условиям эти
неприятные явления проходят.

Акклиматизация в условиях холодного климата.

Для ускорения акклиматизации в условиях холодного климата помогает правильная организация питания.

В это время рацион питания по калорийности следует увеличить по сравнению с привычным рационом.

Пища должна содержать необходимый набор витаминов и микроэлементов.

В условиях холодного климата одежда должна обладать повышенными теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

Особенностями акклиматизации человека к условиям холодного климата:

Акклиматизация в холодном климате, особенно в условиях Крайнего Севера, связана с приспособлением к таким факторам, как низкие температуры воздуха, сильный ветер, нарушение светового режима (полярная ночь и полярный день). Акклиматизация может быть длительной и сопровождаться чрезмерной утомляемостью, непреодолимой сонливостью, понижением аппетита. По мере привыкания человека к новым условиям эти неприятные явления проходят.

Для ускорения акклиматизации в условиях холодного климата помогает правильная организация питания. В это время рацион питания по калорийности следует увеличить по сравнению с привычным рационом. Пища должна содержать необходимый набор витаминов и микроэлементов. В условиях холодного климата одежда должна обладать повышенными теплозащитными и ветрозащитными свойствами.



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.

Заполни таблицу

Фактор	Влияние фактора на организм человека
Пониженное атмосферное давление	
	Потеря влаги из организма при дыхании
Жесткое ультрафиолетовое излучение солнца	
	Возможно обморожение и замерзание

Успехов Вам в учебе!!!

