

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №21 г. С-Петербурга

Тема: «Акклиматизация человека в различных климатических условиях».
урок по ОБЖ, 6 класс



Автор: Шаркова Светлана Геннадьевна,
преподаватель-организатор ОБЖ

Цель урока

Познакомить учащихся с акклиматизацией и с реакцией организма при смене климатических условий.



Акклиматизация - процесс постепенного приспособления организма человека к новым климатическим условиям



Акклиматизация в условиях холодного климата

- Низкая температура воздуха
- Сильный ветер нарушение светового режима (полярный день и полярная ночь)



Состояние человека в условиях холодного климата

- Утомляемость
- Непреодолимая сонливость
- Понижение аппетита



Акклиматизация в условиях жаркого климата

- Субтропики- высокая температура, влажность, солнечная радиация
- Пустыня- высокая температура, солнечная радиация, пониженная влажность



Состояние человека в жарком климате

- Мышечная слабость
- Сердцебиение
- Повышенное потоотделение
- Вероятность теплового и солнечного удара



Акклиматизация в горной местности

- Температура воздуха
- Солнечная радиация
- Влажность
- Пониженное атмосферное давление воздуха
- Снижение кислорода в воздухе
- Кислородное голодание
- Горная болезнь (слабость, одышка, головная боль, головокружение, сердцебиение)



Общие правила поведения для быстрой акклиматизации

- Постоянная и интенсивная физическая подготовка
- Закаливание, бег, ходьба на лыжах
- Дать организму привыкнуть к новым условиям в течении 2-3 дней
- Не перегружать пребыванием на солнце, чрезмерным купанием
- Правильная организация питания
- Правильный подбор одежды в определенных климатических условиях
- Соблюдать водно-солевой режим
- Постоянно контролировать свое самочувствие и физическое состояние
- Не делать ничего через силу и без желания

Список литературы

1. А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для уч. общ.учрежд. – М.: Просвещение, 2012
2. wikipedia.org