

ОБЖ 6 класс

Акклиматизация человека в различных
климатических условиях

Учитель ОБЖ Мигунов С.В.

Акклиматизация — это процесс постепенного приспособления организма человека к новым климатическим условиям.



Акклиматизация - это способность организма приспособливаться (перестраиваться) к новым условиям, чтобы обеспечить постоянство внутренней среды (температуру тела, кровяное давление, обмен веществ и т. п.). В процессе акклиматизации в определённой степени ухудшается самочувствие человека, появляется усталость и 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 при перемене места жительства неизбежна, так как любой организм реагирует на изменения, происходящие во внешней среде, и приспосабливается к ним. Но у разных людей акклиматизация идёт по-разному. Отмечено, что здоровые, закалённые люди, обладающие хорошей физической подготовкой, быстрее и с меньшими отклонениями приспосабливаются к новым условиям существования. Кроме того, более успешной акклиматизации способствует умение человека изменить свой режим жизни, одежду, питание и привести их в соответствие с новыми условиями, используя опыт местных жителей.



Поэтому к отдыху, который будет проходить в других климатических условиях, надо готовиться и постараться сделать всё, чтобы помочь организму быстрее приспособиться к новым условиям. Для того чтобы увеличить возможности организма к быстрой акклиматизации, необходима постоянная и интенсивная физическая подготовка задолго до поездки. Ежедневное выполнение физических упражнений, закаливающих процедур, бег, ходьба на лыжах, участие в турпоходах — всё это значительно увеличивает адаптационные возможности вашего организма.



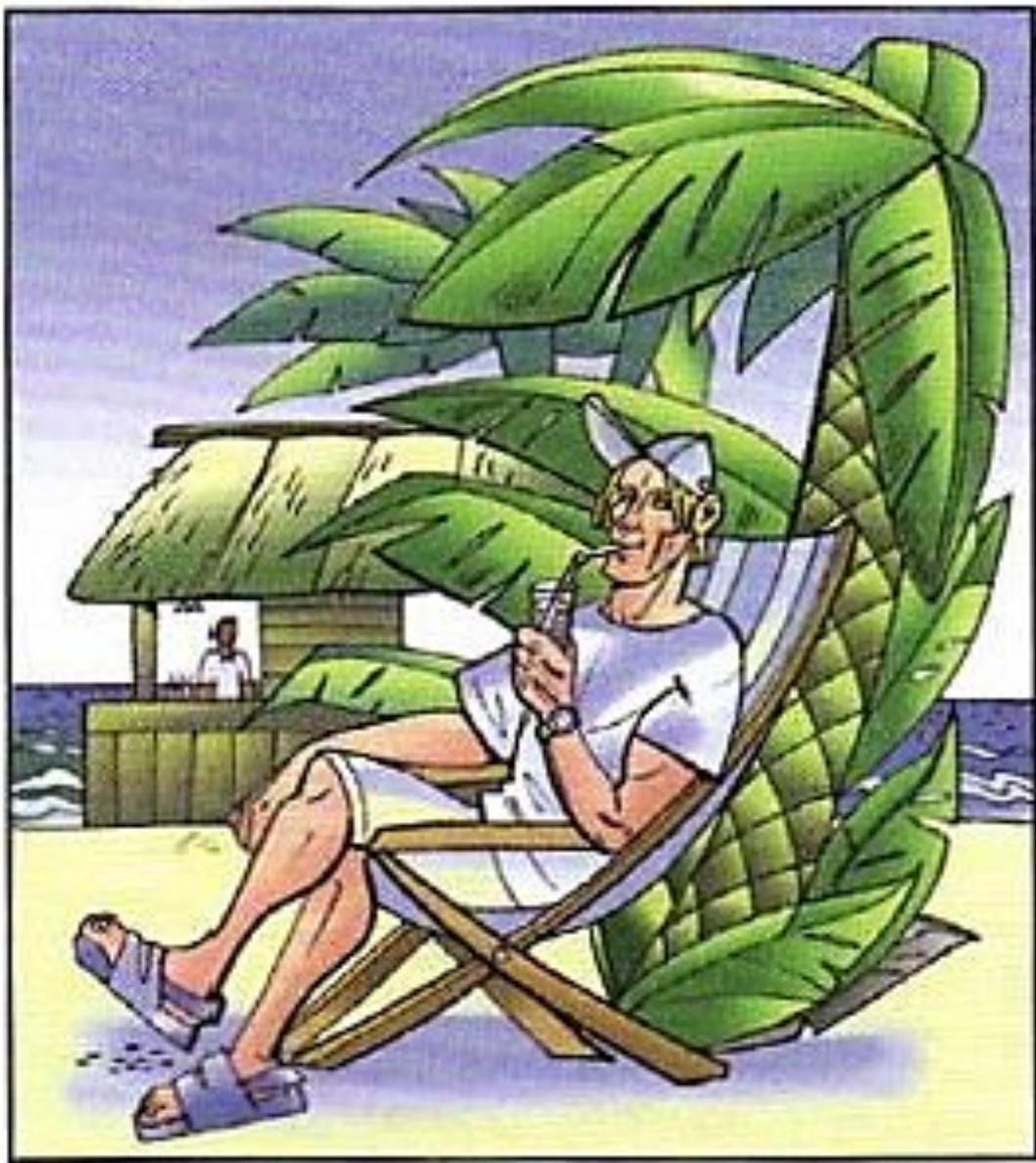
Прибыв к месту отдыха, не торопитесь сразу получить все удовольствия в один день, постоянно контролируйте своё самочувствие и возможности, не перегружайте себя излишним пребыванием на солнце, чрезмерным и многократным купанием, разумно планируйте нагрузки. Всё делайте в меру. Для примера рассмотрим некоторые особенности акклиматизации в разных климатических условиях.

Акклиматизация в холодном климате



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 здесь может длиться продолжительное время и сопровождаться чрезмерной утомляемостью, непреодолимой сонливостью, снижением аппетита. По мере привыкания человека к новым условиям эти неприятные явления проходят. Ускорению акклиматизации в условиях холодного климата помогает правильная организация питания. В это время рацион питания по калорийности следует увеличить по сравнению с привычным для вас рационом. Пища должна содержать необходимый набор витаминов и микроэлементов. В условиях холодного климата одежда должна обладать повышенными теплозащитными и ветрозащитными свойствами.

Акклиматизация в жарком климате



Акклиматизация в условиях жаркого климата может сопровождаться мышечной слабостью, сердцебиением, повышенным потоотделением. В условиях жаркого климата увеличивается вероятность теплового и солнечного удара. Тепловой удар (состояние, которое возникает при общем перегревании и характеризуется усталостью, головной болью, слабостью, головокружением) наиболее возможен при высокой температуре и влажности. При этих условиях нарушается теплообмен организма с окружающей средой — происходит перегревание организма. Солнечный удар может случиться, если долго находиться под лучами солнца с непокрытой головой. Последствия солнечного удара не отличаются от последствий теплового удара.





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

1. Внимательно присмотреться к одежде и режиму дня местных жителей.
2. В жару лучше надевать одежду светлых тонов из хлопчатобумажной ткани, на голове носить лёгкий белый головной убор.
3. В жаркий день надо чаще быть в тени, в самое знойное время (с 13 до 16 ч) можно поспать.

Чтобы быстрее акклиматизироваться, очень важно соблюдать водно-солевой режим, при котором обеспечивается нормальное соотношение между количеством поступающих в организм и выводимых из него воды и минеральных солей.

В жару пить надо не только для того, чтобы утолить жажду, но и чтобы возместить потерю воды и минеральных солей, которые вместе с потом уходят из тела. Пить нужно медленно, небольшими глотками. Можно пить минеральную воду, хорошо утоляет жажду чай.

Несколько общих положений для обеспечения ускоренной акклиматизации при смене климатических условий.



В первые дни пребывания на новом месте не перегружайте себя различными мероприятиями, особенно если поездка была связана со сменой часовых поясов. Дайте возможность организму привыкнуть к новым условиям в течение двух-трёх дней.

Соблюдайте питьевой режим с учётом местных условий и потребностей вашего организма. Не увлекайтесь блюдами местной кухни, попробовать их можно, но в питании лучше придерживаться привычных продуктов. Во всём соблюдайте меру. Постоянно контролируйте своё самочувствие и физическое состояние. Не делайте ничего через силу и без желания.

Домашнее задание.

Работа выполняется письменно в тетради.

1. Что такое акклиматизация и в чём она проявляется?
2. Что способствуют быстрой акклиматизации человека в новых условиях?
3. В чём состоят особенности акклиматизации в условиях жаркого климата?
4. Как избежать в местах с жарким климатом теплового и солнечного удара.
5. Меры безопасности, которые необходимо соблюдать в местах с холодным климатом