



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. In the background, a range of jagged, rocky mountains with patches of snow or light-colored rock rises against a clear blue sky. The middle ground is filled with a dense forest of tall, thin evergreen trees, some of which have yellowed, suggesting autumn. In the foreground, a calm body of water reflects the surrounding forest and mountains. The overall scene is peaceful and majestic.

ГОРНОЙ МЕСТНОСТИ



ЖАРКОМУ КЛИМАТУ

ХОЛОДНОМУ КЛИМАТУ



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



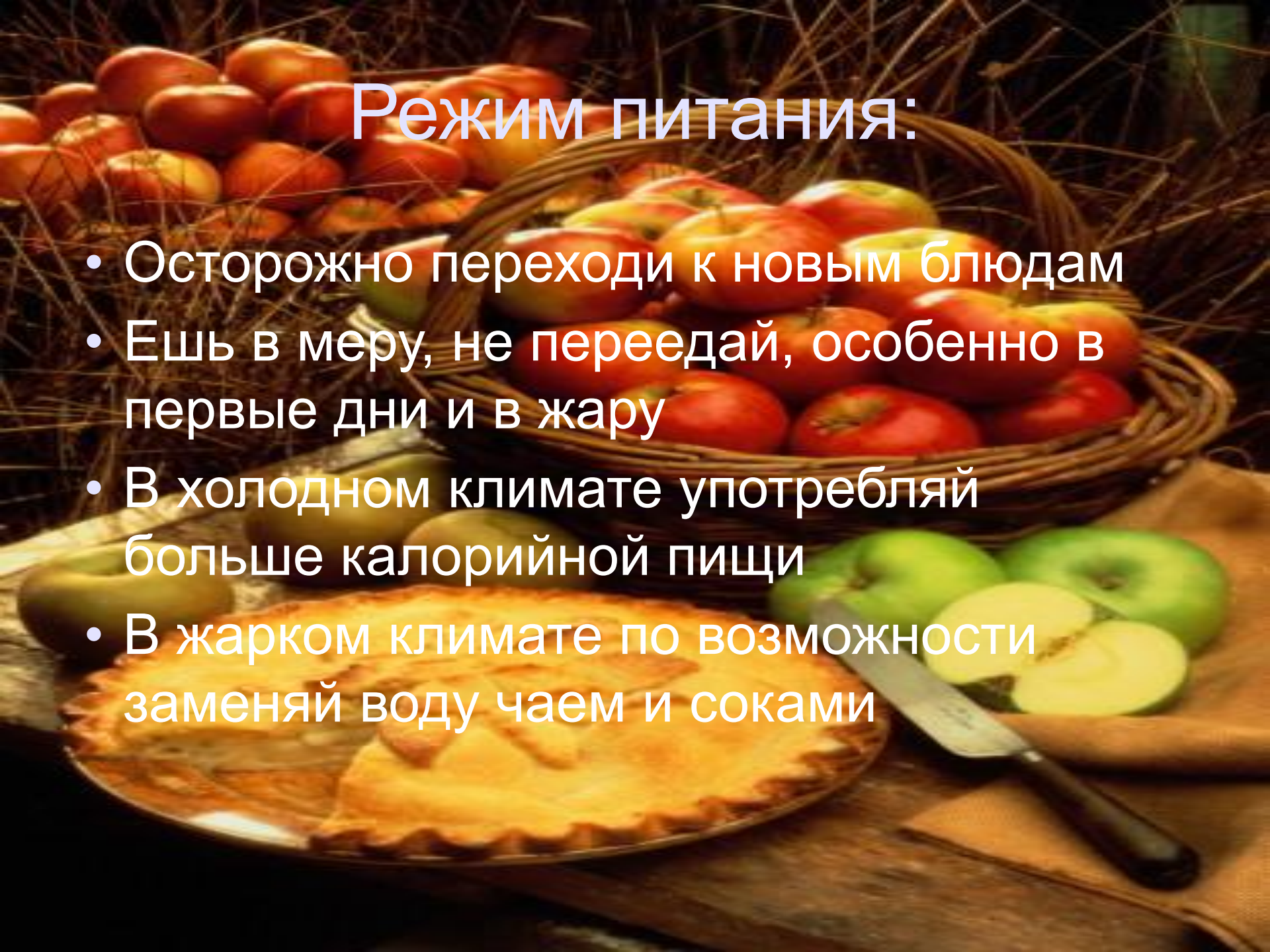
Чтобы быстрее акклиматизироваться

- 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