

**Общероссийский фестиваль
исследовательских и
творческих работ учащихся
«Портфолио ученика»**



У природы нет плохой погоды?

Исследовательский проект

Стародубовка, 2013

Просмотр

**Автор проекта
Ефремчина Виктория 279-430-487
ученица 8 класса
Стародубовской ОШ
Першотравневого районного совета
Донецкой области
Руководитель проекта
учитель географии
Лихачёва Ирина Евгеньевна 239-597-
010**

О себе



Давайте познакомимся!

Я - Виктория. Учусь в 8 классе Стародубовской общеобразовательной школы. В школе у меня есть должность - президент школы.

Я увлекаюсь географией, именно поэтому и решила создать этот проект, а также, чтобы доказать, что погода действительно влияет на здоровье людей. Я надеюсь, что мой проект будет интересным и полезным как ученикам, так и взрослым.

Тема проекта

У природы нет плохой погоды 1.wmv



Актуальность темы проекта

- В недалеком прошлом, лет так 20 назад, по данным медицинской статистики около 75% людей «чувствовали погоду», сегодня эта цифра может составлять и более 90% нашего населения.
- Неужели это означает, что все они в той или иной степени нездоровые, страдают какими-то недугами?
- Сегодня много об этом написано, но я попробую узнать о том, как влияет на нас погода и как с этим бороться.



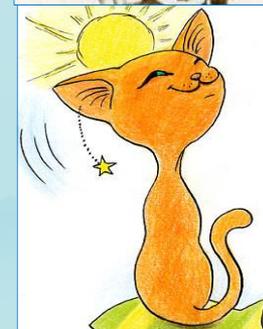
План работы над проектом

- Изучение теоретического материала
 - Подбор и обработка информации:
 - проработка литературы;
 - выбор информации в Интернете;
 - изучение мнения специалистов.
- Исследование
 - Определение цели, задач и гипотезы проекта.
 - Опрос учеников:
 - анкетирование;
 - обработка данных
- Создание продукта проекта
 - Обработка материалов исследования:
 - формулировка выводов;
 - советы по сохранению здоровья;
 - оформление проекта
- Презентация проекта



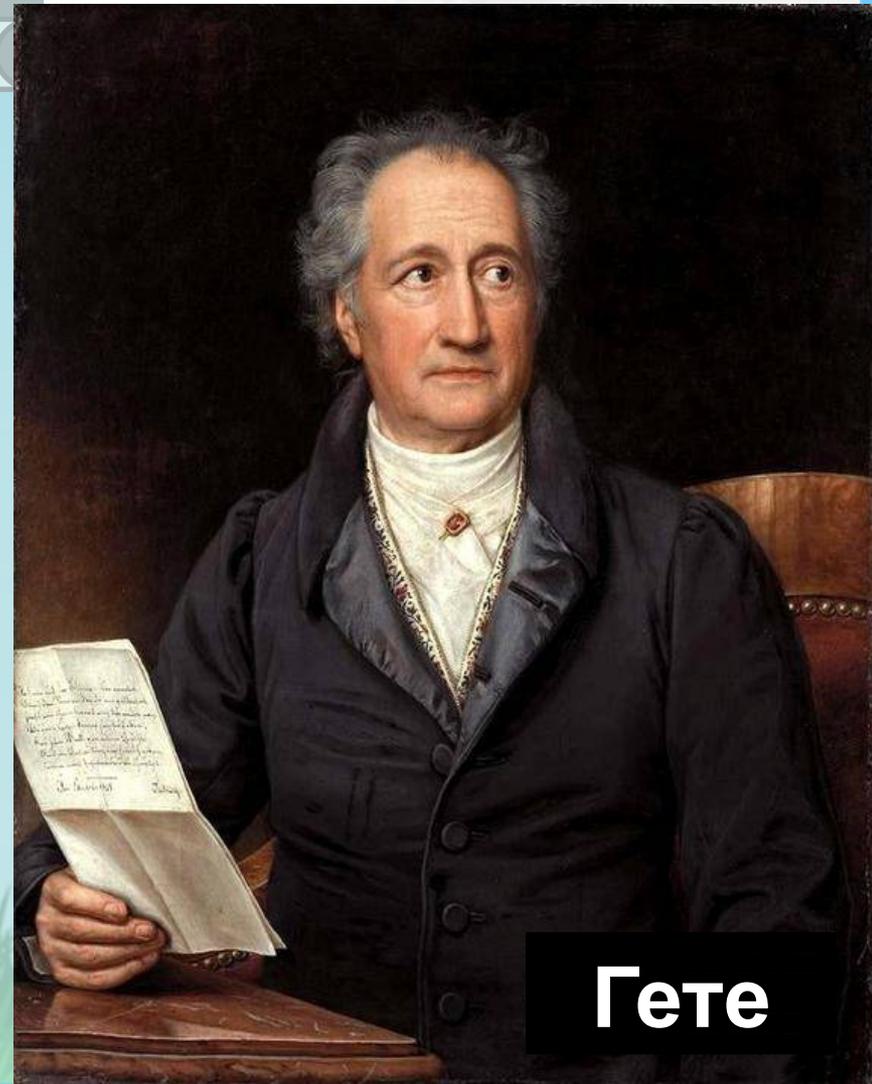
Основные понятия

- **Погода** - состояние нижнего слоя атмосферы в определенном месте в определенное время.
- **Настроение** - длительный эмоциональный процесс невысокой интенсивности, который создает эмоциональный фон для психических процессов, которые происходят в организме человека.
- **Здоровье** - согласованность физической, психической, социальной и духовной составляющих человека.



Теоритические сведения

Метеозависимость - не новое явление, оказывается, изучал его еще в Древней Греции знаменитый врач Гиппократ. Он регулярно проводил метеорологические наблюдения и впервые отметил связь между погодой и обострением различных недугов. Много известных людей - Моцарт, Леонардо да Винчи, Наполеон, Колумб, Байрон - страдали метеозависимостью. А вот классик немецкой литературы Гете, заметив, что при высоких показаниях барометра ему работалось легче, чем при низких показаниях, свои наблюдения изложил в труде "Опыт изучения погоды".



Гете

Пять типов погодных условий, которые влияют на здоровье человека.

Медицина в области климатологии и климатотерапии различает пять типов погодных условий, которые влияют на здоровье человека:

- 1. Индифферентный, с незначительными колебаниями метеоусловий - когда человек не ощущает никакого влияния погоды на свой организм.
- 2. Тонизирующий - когда смена погоды благоприятно влияет на человека, особенно на больных с хронической кислородной недостаточностью, артериальной гипотонией, ишемической болезнью сердца, хроническими бронхитами.
- 3. Спастический тип проявляется во время резкого изменения погоды в сторону похолодания, когда атмосферное давление растет и содержание кислорода в воздухе значительно увеличивается. Тогда у людей с повышенным артериальным давлением могут появляться головные и сердечные боли, вызванные спазмами.
- 4. Гипотензивный тип погоды может проявляться при тенденции к снижению количества кислорода в воздухе: тогда у больных снижается тонус сосудов, гипертонии, например, чувствуют себя лучше в это время - давление в них снижается.
- 5. Пятый тип погоды - гипоксически, когда погода меняется в сторону потепления и снижения содержания кислорода в воздухе. У людей в такие дни появляется кислородная недостаточность.



Рассказ учителя географии

Весь земной шар окутывает невидимым слоем атмосфера. Благодаря такой оболочке поверхность Земли меньше нагревается днем и меньше остывает ночью, создавая условия для существования жизни. Атмосфера защищает Землю от падения метеоритов, а озоновый экран верхних слоев атмосферы защищает все живое на Земле от избытка ультрафиолетовых лучей. Кислород, который входит в состав воздуха, живые организмы используют для дыхания.

Человечество живет на дне воздушного океана, поэтому состав и свойства атмосферного воздуха определяют качество жизни и состояние здоровья людей. Изменение свойств и состава атмосферы за счет природных и человеческих факторов оказывает разнообразное, в том числе и негативное воздействие на здоровье населения Земли.

В течение года атмосфера меняется как в зависимости от сезона, так и ежедневно. Если человек здоров, то его организм быстро приспосабливается к любым изменениям, делая это своевременно и не ощутимо для человека. Поэтому изменения погоды, за исключением экстремальных, практически не влияют на самочувствие здоровых людей.

Больные люди переносят капризы погоды тяжело.



Учитель географии Стародубовской ОШ
Лихачёва Ирина Евгеньевна

Рассказ учителя предмета «Основы здоровья»

Есть две категории людей - метеочувствительные и больные, организм которых с трудом приспосабливается к погодным изменениям, особенно при резких перепадах состояния атмосферы.

Таким людям необходимо применять лечебно-профилактические мероприятия при возникающих атмосферных угрозах. Очень чувствительны к изменениям погодных условий люди с нарушениями вегетативной нервной системы, сердечно-сосудистыми заболеваниями, хроническими болезнями.

По степени изменения своего самочувствия такие люди сами могут предвидеть изменения погоды на достаточно длительные периоды. И если вовремя проводить для таких людей лечебно-профилактические мероприятия, можно избежать многих осложнений с их здоровьем.



Учитель учебного предмета «Основы здоровья»
Стародубовской ОШ
Красозова Людмила Николаевна

Интервью с учителем физики

Влияет ли на человека атмосферное электричество?

-- Атмосферное электричество способствует образованию в атмосфере озона, очищает воздух от вредных органических примесей, которые легко окисляются. Однако повышенная напряженность электрического поля в атмосфере может оказывать на некоторых людей болезнетворное влияние.

Как влияет на организм человека свет?

- Отсутствие или недостаток света пагубно влияют на организм: подавляют умственную деятельность и ухудшают настроение, вызывает уменьшение аппетита, расстройство пищеварения, ослабление обновления крови. Присутствие света устраняет все эти расстройства, улучшает общее состояние организма, а также уничтожает патогенные микроорганизмы и их споры.

Как влияет на организм человека атмосферное давление?

- Атмосферное давление гораздо меньше влияет на человека, так как ее организм может быстро приспосабливаться к самым различным изменениям в атмосфере. Только к очень низкому давлению человек приспосабливается дольше. Расстройства здоровья могут происходить лишь при резких колебаниях атмосферного давления.



Учитель физики Стародубовской ОШ
Лях Наталья Григорьевна

Интервью с медработником школы

По Вашему мнению, чувствуют ли изменения погоды здоровые люди?

- Практически здоровые люди – это те, у которых слаженно работают все системы организма, и никаких болезненных реакций на изменения в окружающей среде они не чувствуют. Но если человек начал «чувствовать» погоду, значит, в его организме уже сложился состояние предболезни, которое мешает адаптироваться к ее изменениям.

Причиной повышенной метеочувствительности является, всем нам известная, усталость, накопившаяся за долгое время без отпуска, каникул или даже до конца «тяжелого дня». Но если и после отдыха повышенная чувствительность к перемене погоды не исчезает, нужно обязательно обратиться к врачу и обследоваться.

Увеличивается ли количество учеников, учителей, которые обращаются к Вам, когда меняются погодные условия?

- Да.

На что они жалуются?

- На плохое настроение, усталость, головная боль. У взрослых может быть повышенное давление, боли в области сердца, ломота в суставах.



Медработник Стародубовской ОШ
Матвиенко Светлана Васильевна

Разъяснения и советы терапевта Першотравневой ЦРБ

Метеочувствительность не считается болезнью, поэтому врачи не назначают особого лечения таким людям. Хотя существуют и лекарственные препараты, например, неплохо показал себя препарат «Антифронт», содержащий экстракты листьев парагвайского чая матэ, корня имбиря, корень куркумы, листьев мелиссы и корня солодки. Все эти компоненты являются прекрасными адаптогенами.

Помогает справиться с неприятными симптомами применение сиропа из ягод черной бузины. Достаточно с утра одной ложки, чтобы целый день не чувствовать погодных изменений. Еще один эффективный адаптоген - китайский лимонник, настойка или чай с него помогают успешно и безболезненно адаптироваться к неблагоприятным погодным условиям.

И очень полезны контрастные водные процедуры. Одна минута под теплым душем, а потом 5 секунд под прохладным душем, и так несколько раз. Такой душ выполнять ежедневно утром и вечером.

Замените черный чай зеленым. Он не вызывает бессонницу и учащенного сердцебиения, не повышает артериального давления, уменьшает головную боль, снимает общую усталость, нормализует кровообращение.

Не забывайте о витаминах!



Терапевт Першотравневой ЦРБ
Кравченко Ольга Владимировна

Рассказ психолога

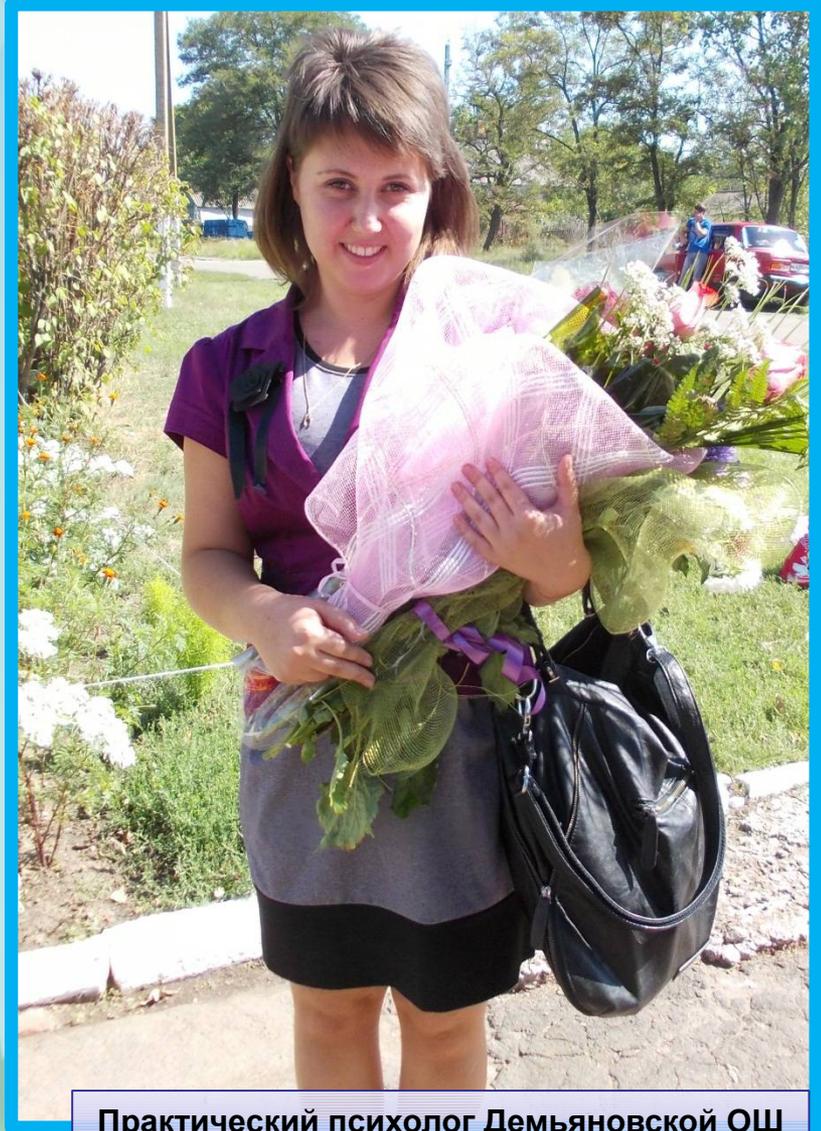
Психическая составляющая здоровья

Если вы практически здоровы, молоды и никаких хронических заболеваний нет, но тем не менее чувствуете, как при перемене погоды падает работоспособность, портится настроение, - возможно, вы метеоневротик.

Трудно сказать, почему возникает метеоневроз, у каждого человека своя причина. У многих эта проблема возникает в детстве, например если ребенок часто простужается в плохую погоду, то и во взрослом возрасте от дождевой погоды на подсознательном уровне будет ждать только неприятностей. А возможно, вам приходилось часто из-за плохой погоды отказываться от каких-то планов, от мероприятий, которые долго ждали? Чем не повод для возникновения невроза?

Наступление осени у многих ассоциируется окончания каникул, яркого насыщенного солнечного времени. К тому же, потребность в определенном количестве солнечного света и тепла заложена в каждом из нас генетически. Короткий день, отсутствие солнечного света также могут стать причиной невроза.

Особенно склонны к зависимости от метеоусловий люди эмоциональные, творческие. Женщины. также, как особо тонкие, чувствительные и впечатлительные натуры,



Практический психолог Демьяновской ОШ
Лихачёва Любовь Леонидовна

Общественное мнение

Сочинение-размышление
ученицы 4 класса
Васильевой Натальи

Если погода солнечная, теплая, хорошая, светит солнышко, то у меня хорошее настроение. Я веселая, не уставшая, бодрая, хорошо выгляжу.

А если погода плохая, холодная, то у меня плохое настроение, я не веселая, уставшая, кислая, не хочется есть, не хочется ничего не делает.

Поэтому я хочу, чтобы не было плохой погоды, а была солнечная и хорошая погода, тогда люди будут веселыми, бодрыми и здоровыми.



Сочинение-размышление ученицы

6 класса Татьяны Доценко

Влияет ли погода на настроение?

Конечно! Почти всегда. Настроение может меняться вместе с погодой. Ведь когда идет дождь нам бывает грустно. Дождь всегда навевает какие-то воспоминания и мысли, мечтания. Можно пойти на прогулку под дождем, но только летом, к сожалению.

А когда сияет солнышко у нас какое настроение? Радостное, конечно. Нам хочется быстрее выйти, выбежать на улицу. Только жара может испортить такое настроение, но это легко исправить прохладным напитком. И тогда можно делать все что угодно. Гулять, кататься на велосипеде, играть в активные игры или просто наблюдать за прекрасной летней погодой.

Или когда идет снег, и не очень холодно, нам тоже хочется выйти на улицу. Слепить снежную бабу, поиграть в снежки. Можно также съехать с горы на санках, лыжах и просто полежать на снегу.

Вот у меня такое было и не один раз. Летом прошлого года, я с друзьями играла на улице. Нам было очень весело и интересно играть в новую игру. И вдруг небо сгустились тучи. Мы даже не успели добежать до укрытия, как начался сильный ливень. Дождь продолжался весь день. Мы, конечно, играть на улице больше не смогли, а еще и прохладно стало, поэтому и настроение испортилось.

Или был еще один противоположный случай. В начале этой зимы мы возвращались из школы и обсуждали когда может пойти снег. А то, что это за зима без снега? И вдруг, как по заказу, пошел снег. Очень быстро напало достаточно для игры в снежки. Мы сразу начали бросать друг в друга наскоро слепленные шарики снега. Мы играли около часа. Пришли домой мокрые, замерзшие, усталые, но довольные.

Общественное мнение



Общественное мнение

Сочинение-размышление ученицы

9 класса Красозовой Марины

Большинство из моих друзей утверждают, что во время дождя, им сильно хочется спать. Настроение ухудшается, становится грустно. Им быстро надоедает дождь и слякоть.

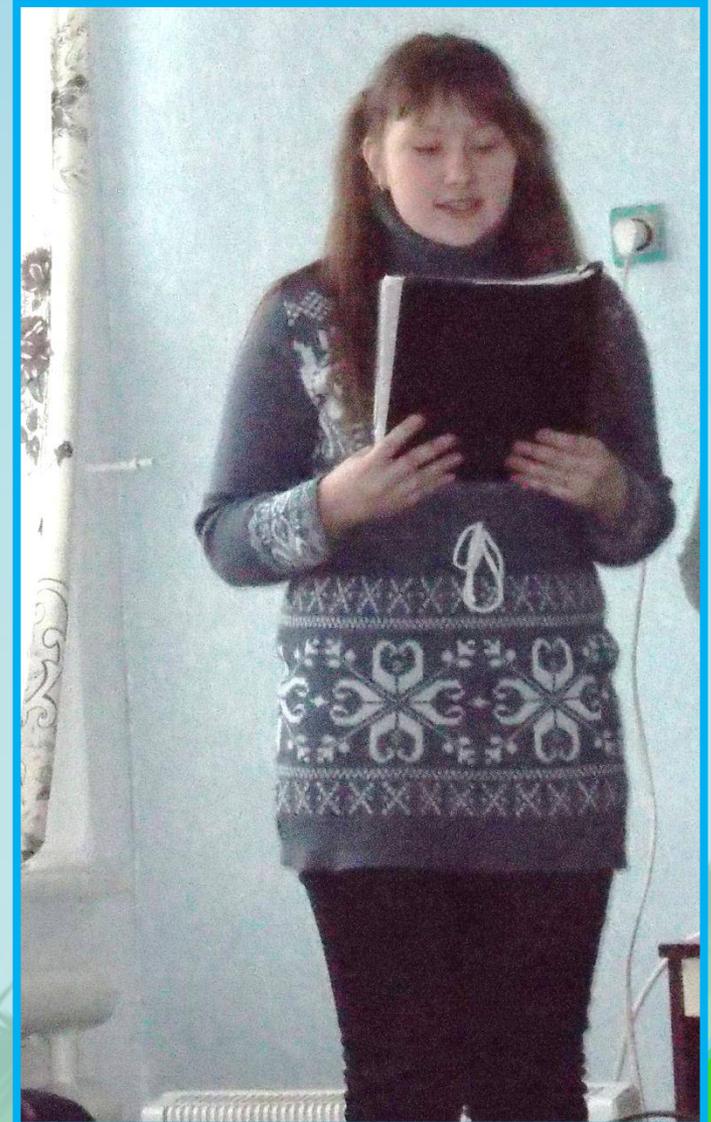
А для меня, дождь - пора мечтаний, творческого пробуждения и вдохновения. Мне нравится дождливая погода. Я чувствую себя бодрой и свежей. Снег действует на меня успокаивающе. А вот чрезмерная жара, плохо сказывается на моем настроении. Во время жарких дней, я теряю работоспособность, появляется какое-то равнодушие, я быстро утомляюсь. Если на улице стоит теплая, приятная погода, то такие погодные условия, наоборот прибавляют энергии и позитива, заряжают бодростью и весельем.

Не все люди одинаково подвержены влиянию погоды. Для некоторых, вообще, погодные изменения остаются незамеченными!

Так почему же так происходит? Почему для некоторых изменение погоды это проблема, а для других нет?

Здесь все дело в определенной чувствительности к погоде и ее изменениям. Такую чувствительность ученые называют метеозависимостью.

Как научиться в различных метеоусловиях сохранять настроение и здоровье?



Моё исследование

Чтобы узнать общественное мнение коллектива нашей школы относительно влияния погоды на настроение и здоровье человека, я составила анкету и провела опрос среди учащихся **1-4, 6-8, 9-11** классов, а также учителей и работников школы, с целью определить метеозависимых людей среди разных возрастных категорий.

В опросе приняли участие **59** учащихся и **20** учителей и работников Стародубовской школы.



Анкета



Результаты опроса

Знаете ли Вы о влиянии погоды на здоровье человека?



10
8
6
4
2
0

10
8
6
4
2
0

Влияет ли погода на Ваше настроение?

10	_____
8	_____
6	_____
4	_____
2	_____
0	_____

Как влияет погода на Ваше самочувствие?

Что вы ощущаете при смене погоды ?

Выводы

Исследование показало: как дети так и взрослые желают больше узнать о влиянии погоды на здоровье человека; что погода влияет на настроение всех возрастных групп школьного коллектива. Более всех изменения погоды влияют на настроение младших и старших школьников.

Погода в той или иной степени влияет на самочувствие всех возрастных групп школьного коллектива. Но сильнее чувствуют изменения погоды младшие школьники и взрослые. Большинство опрошенных при изменении погоды чувствуют изменение настроения, но учителя и работники школы больше чувствуют изменение самочувствия.

Анкетирование доказало, что погода влияет на все возрастные группы школьного коллектива, поэтому подготовленные мной советы помогут метеозависимым людям сохранить здоровье



Советы для сохранения и укрепления здоровья

Что надо делать для укрепления здоровья

- Соблюдайте режим дня.
- Накануне перемен погоды надо хорошо высыпаться.
- Откажитесь от больших физических нагрузок, но **15-минутная** утренняя зарядка пойдет только на пользу.
- Очень полезны контрастные водные процедуры как тренинг для сосудов.
- Людям, которые реагируют на смену погоды, рекомендуют облегченную, легкоусвояемую, витаминизированную пищу.
- Замените черный чай зеленым.
- Не забывайте о пользе витаминов!
- Для повышения настроения старайтесь вспоминать свои достижения, положительные события своей жизни.
- Окружите себя яркими цветами.
- Больше улыбайтесь!



Советы для сохранения и укрепления здоровья

Чего делать не следует :

- Не ведите сидячий образ жизни. *(После урока, на перемене, обязательно надо ходить).*
- Не просматриваете после напряженного рабочего дня "кровавые" кинофильмы, не играйте в соответствующие компьютерные игры - это вредит вашему организму и портит настроение на весь следующий день.
- Нельзя переедать, особенно на ночь.
- Надо исключить из меню тонизирующие напитки: кола, кофе, какао, черный шоколад, черный чай. *(Для взрослых - исключить все виды алкоголя).*
- Не поддавайтесь плохому настроению!



Сводки из погодных фронтов

Стоит ли людям внимательно следить за календарем неблагоприятных по геофизическим параметрам дней и часов, внимательно изучать сводки и прогнозы погоды?

С одной стороны, есть истина: предупрежден значит вооружен. Если есть какие-то хронические заболевания, которые обостряются в неблагоприятных погодных условиях, то, зная о них заранее, можно принять меры и избежать неприятностей.



С другой стороны, особенно впечатлительные натурщики, зная о предстоящей непогоде, сами заранее настраивают себя на то, что в них непременно что-то заболит, и, конечно, у них все валится из рук, и самочувствие ухудшается.

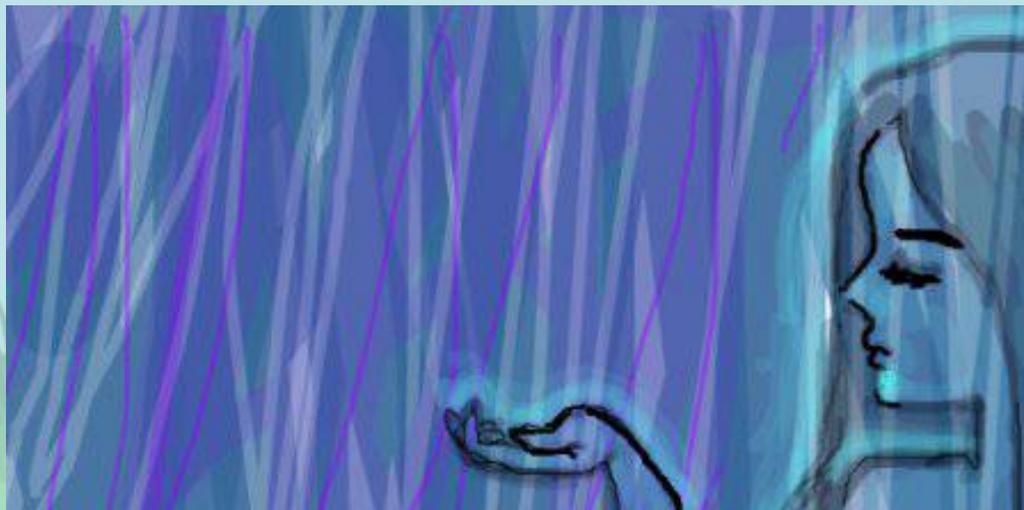
Конечно, с чисто практической точки зрения, знать прогноз погоды важно хотя бы для того, чтобы взять в случае необходимости зонтик, отправляясь в школу, но вот ставить в зависимость от этого прогноза свое настроение и самочувствие не стоит.



Пожелание



Дождь, ветер, лужи, грязь ...
попробуйте от носиться к капризам
природы по-философски, и радуйтеесь



Источники информации

Печатные материалы

-  Шахтенко В.И. Абетка здоров'я – К.: В.В.Ф. «Котигорошко» Лтд, 1996.
-  Энциклопедия для маленьких принцесс. – СПб.: ТОО «Динамит, АОЗТ «Золотой век» 1996. – 544 с.
-  Мартиненко А.В., Валентин Ю.В. Формирование здорового образа жизни молодежи. – М.: Медицина, 1988

Ресурсы Интернета:

-  <http://vneuroka.ru/design/template.php?cat=1&sub=2&num=1>
-  <http://znaniya.com/task/1262124>
-  <http://arhiv-statey.pp.ua/index.php?newsid=10077>
-  <http://arhiv-statey.pp.ua/index.php?newsid=8976>
-  <http://aptechka.rv.ua/medychni-statti/yak-pohoda-vplyvaje-na-zdorovya/>

Электронные средства учебного назначения

-  CD «Большой иллюстрированный энциклопедический словарь» © 2004 TM RP.
-  CD Master soft «Энциклопедия для школьника», 2005.
-  Windows DVD «Детская энциклопедия Кирилла и Мефодия», 2006.
-  CD «Энциклопедический словарь Брокгауза и Эфрона», 2006.
-  CD «Толковый словарь эрудита V 1.4», 2006
-  CD «Универсальная школьная энциклопедия Т1, Т2», 2006.