

План-конспект урока по ОБЖ с учащимися 6 класса

Урок № 14. Тема: Акклиматизация человека в различных климатических условиях

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; 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.

Время: 1 час

Тип урока: комбинированный

Учебно-наглядный комплекс: учебник ОБЖ 6 класс, презентация по теме урока

Оборудование: мультимедийный проектор, компьютер, экран

ХОД УРОКА

I. Организационный момент

II. Повторение прошлой темы

Беседа по вопросам:

1. Чем объясняется рост популярности в нашей стране дальних путешествий?
2. Что такое дальний и выездной туризм?
3. Какое влияние оказывают дальние поездки на организм человека?
4. В чем заключается общая подготовка к дальним путешествиям?

Ответы на вопросы письменно (по карточкам):

1. Что такое дальний (внутренний) туризм?
2. Что такое выездной туризм?
3. С какими видами транспорта связаны передвижения человека в дальних и выездных туристических путешествиях?
4. Что в себя включает теоретическая подготовка к путешествию?
5. Что в себя включает практическая подготовка к путешествию?

III. Изучение новой темы

Изучаемые вопросы

1. Акклиматизация и факторы, на нее влияющие.
2. Особенности акклиматизации к условиям холодного климата.
3. Особенности акклиматизации к условиям жаркого климата.

Изложение нового учебного материала

1. Познакомить учащихся с реакцией организма человека (акклиматизация) при смене климатических условий. Рассказать, что такое акклиматизация.

Под **акклиматизацией** понимают процесс постепенного приспособления организма человека к новым климатическим (природным) условиям. В основе акклиматизации лежит способность организма приспособливаться (перестраиваться) к новым условиям для обеспечения постоянства внутренней среды (гомеостаз): регулировать температуру тела, кровяное давление, обмен веществ и т.п. В процессе акклиматизации в определенной степени ухудшается самочувствие человека, появляются признаки усталости, снижается работоспособность. Чем больше отличаются климатические и в целом природные 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 идет по-разному. Здоровые, закаленные 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.

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.

2. Познакомить учащихся с 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.

3. Разъяснить учащимся особенности акклиматизации человека к условиям жаркого климата.

Условия жаркого климата могут быть различны. Начало акклиматизации в условиях жаркого климата может сопровождаться мышечной слабостью, сердцебиением, повышенным потоотделением. В условиях жаркого климата увеличивается вероятность теплового и солнечного удара.

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.

В заключение обсудить с учащимися общие правила поведения человека при подготовке к поездке и в местах отдыха.

Правило 1

К отдыху, который будет проходить в других климатических условиях, надо готовиться и постараться сделать все, 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 — все это значительно увеличивает адаптационные возможности организма.

Правило 2

Прибыв к месту отдыха, не торопитесь сразу получить все удовольствия в один день, постоянно контролируйте свое самочувствие и возможности, не перегружайте себя излишним пребыванием на солнце, чрезмерным и многократным купанием, разумно планируйте нагрузки. Все делайте в меру.

Правило 3

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 2—3 дней.

Правило 4

Соблюдайте питьевой режим с учетом местных условий и потребностей вашего организма. Не увлекайтесь блюдами местной кухни, попробовать их можно, но в питании лучше придерживаться привычных продуктов. Во всем соблюдайте меру.

IV. Итог урока

Контрольные вопросы

1. Что такое акклиматизация и в чем она проявляется?
2. Какие факторы способствуют быстрой акклиматизации человека в новых условиях?
3. Какие климатические условия в местах с холодным климатом необходимо учитывать для успешной подготовки к акклиматизации?
4. В чем состоят особенности акклиматизации в условиях жаркого климата?

Домашнее задание

1. Изучите § 3.2 учебника.
2. Продумайте меры безопасности, которые необходимо соблюдать в местах с холодным климатом. Подберите материалы из художественной литературы. Разработайте рекомендации в вопросах одежды, режима дня и питания. Занесите свои рекомендации в дневник безопасности.
3. Продумайте, как избежать в местах с жарким климатом теплового и солнечного удара. Найдите примеры в художественной литературе. Рекомендации занесите в дневник безопасности.