

6. РАЗРЕД ( 18.05-23.05.2020.)

**НАСТАВНА ЈЕДИНИЦА:**

**Превенција и понашање у складу са климатским променама**

**Циљ ове лекције је да:**

- Упознамо последице дуготрајног излагања Сунцу;
- Научимо узроке настанка сунчанице и топлотног удара;
- Схватимо како да се заштитимо од штетног деловања Сунца;
- Научимо како да се понашамо ако ми или неко други промрзне;

**Кључни појмови на које треба да обратите пажњу:**

**Ултраљубичасти зраци (UV)** – зраци које Сунце шаље на Земљу. Постоје две врсте овог зрачења: **UVA** и **UVB**. UVB зраци су одговорни кад кожа поцрвени на сунцу или кад добијемо опекотине. UVA зраци продиру дубље у кожу и могу изазвати веће проблеме и једно од најтежих обољења - **меланом**.

**Меланом**- рак коже, који ако се не открије на време и не лечи може да доведе до смрти. Научници сматрају да сунчање у соларијумима, који иначе имају висок ниво UVA зрачења, може довести до настанка меланома.

**Мере превенције:**

- Избегавати излагање Сунцу у периоду од 11-16 часова
- Користити препарате са заштитним фактором
- Носити наочаре и шешире
- Узимати доста течности (не алкохолна, газирана и енергетска пића)
- Избегавати бављење спортом средином дана
- Не користити соларијуме
- На плажама бирати природни хлад - који прави дрвеће

**Аклиматизација**- прилагођавање организама променама у спољашњој средини, што омогућава преживљавање у новонасталим условима.

**Сунчаница**- настаје услед излагања главе, потиљка пре свега, сунчевом зрачењу. Услед тога долази до повећаног протока крви, до појаве главобоље, вртоглавице, повраћања,

појачаног знојења. Повећава се телесна температура, брзина дисања и рада срца. Долази до **дехидратације**.

**Дехидратација** - прекомеран губитак течности из организма, услед чега се нарушавају процеси у организму.

**Мере које се предузимају у случају сунчанице:**

- Склонити се са сунца у хлад, расхлађену просторију
- На потиљак ставити хладну облогу, лед умотан у пешкир
- Пити расхлађене напитке, воду, никако алкохол, кафу, енергетске напитке
- Ако симптоми не пролазе отићи лекару

**Топлотни удар** - не мора настати директним излагањем Сунцу. Може настати када је напољу веома топло, а влажност ваздуха висока, у тим условима отежано је природно хлађење, услед чега се организам теже зноји. Последице су нагло и прекомерно повећање телесне температуре, што ремети рад срца, малаксалост, вртоглавица, грчеви, врло топла и црвена кожа, отежано дисање, мучнина, повраћање. Дуже трајање оваквог стања може довести до смрти. Као мера за ублажавање топлотног удара, али и сунчанице, примењује се расхлађивање и **рехидратација**.

**Рехидратација** - надокнађивање воде и соли које се изгубе знојењем.

**ПромрзLINE (озеблине)** - настају као резултат дуготрајном излагању ниским температурама. Прво се смрзавају прсти на ногам и рукама, нос, брада, уши. ПромрзLINE се могу јавити и лети, код људи који раде нпр у хладњачама, као и код планинара.

ПромрзLINE се могу сврстати у четири групе:

- првог степена (бледа, хладна, модра кожа, која сврби и пецка кад почне да се загрева)
- другог степена (на кожи се јављају пликови)
- трећег степена (јаки болови и ране на кожи које могу да се инфицирају)
- четвртог степена (одумирање коже)

**Мере које се предузимају у случају промрзLINE:**

- Отићи у топлу просторију, скинути и пресвући влажну одећу и обућу
- Промрзле делове тела загрејати и утоплити њебетом или неком другом сувом тканином, не туширати се врелом водом.
- Пити топле заслађене, безалкохолне напитке

- Уколико се појаве пликови, не бушити их, већ прекрити газом и отићи лекару
- У случају најтежих промрзлина, промрзли део мора мировати и бити лабаво фиксиран, имобилисан
- Телесну температуру пратити док не дође до нормалних вредности (36-37)

#### Мере превенције:

- Кад је хладно важно је адекватно се обући- топла, слојевита одећа и непромочива обућа.
- Јести више мањих оброка и избегавати масну и тешку храну
- Кретати се, чиме се убрзава циркулација и смањује могућност смрзавања.

#### ДОДАТНИ МАТЕРИЈАЛ ЗА САВЛАДАВАЊЕ ГРАДИВА:

Уџбеник (256. - 260. страна)

<https://www.youtube.com/watch?v=qSP1Ltw0tt0>

<https://www.youtube.com/watch?v=Ku4mks9iXX4>

<https://www.youtube.com/watch?v=xovuppHdoyY>

#### ЗАДАЦИ:

Драга децо, прво прочитајте материјал за савладавање градива, као и сажетак са кључним појмовима који је дат у оквиру овог документа. Градиво које сте погледали покушајте да укратко препричате како бисте проверили да ли сте га разумели. Ако постоји нешто да није јасно у вези лекције будите слободни да нас контактирате. Како се настава завршава следеће недеље, **НЕМАТЕ ДОМАЋИ ЗАДАТАК** из ове лекције! Оно што следи, јесте да ће током ове недеље бити уписане све активности и оцене у електронски дневник и зато је важно да пошаљете све заостале домаће задатке. Следеће недеље ће свако понаособ добити предлог закључне оцене. Имајте у виду да се све оцене уписане у дневник, како у првом, тако и у другом полугодишту рачунају.

Ваши наставници

Бојан Станисављевић ( [nastavnikbojan@gmail.com](mailto:nastavnikbojan@gmail.com))

Весна Милошевић ( [vesnabiologijaosvd@gmail.com](mailto:vesnabiologijaosvd@gmail.com))