

Восприимчивость увеличивается с возрастом. Во время магнитных бурь наблюдается сужение сосудов головного мозга, кровообращение замедляется, течение крови становится недостаточным. Эта аномалия вызывает болезненные спазмы, повышение артериального давления, мигрени и т.п.

Плохое самочувствие приводит к рассеянности, быстрой утомляемости и невнимательности. Так же погода влияет на настроение. Например, на меня дождливая погода наводит скуку и тоску, не хочется ничего делать. И, наоборот, в солнечную теплую погоду я ощущаю прилив сил и вдохновение. А также я узнала из одной статьи в интернете, что солнечная погода снижает риск развития всех видов рака, кроме рака кожи.

И так на собственном примере я увидела, что погодные условия влияют на работоспособность и успеваемость.

Для профилактики нужно вести здоровый образ жизни: правильное питание, спорт, закаливание, отдых, прогулки на свежем воздухе, сон. Также нужно принимать дополнительные комплексы витаминов и минералов.

