Тези до проекту

**«Вплив Магнітних хвиль на здоров’я людини»**

на Всеукраїнський конкурс «МАН-Юніор Дослідник»

Номінація «Астроном-Юніор»

Виконала:**Шаповалова Діана Сергіївна,**

учениця 9-А класу

Харківська загальна освітня школа

І-ІІІ ступенів №103

Московського району

Керівники:

учитель астрономії

Сиромятникова Л.А.

**«Вплив Магнітних хвиль на здоров’я людини»**

Мета проекту :

1. виявити вплив магнітних хвиль на здоров'я людини;
2. виробити рекомендації щодо зменшення негативного впливу електромагнітних хвиль задля збереження здоров'я дітей.

Спалах на Сонці — це потужний вибух поблизу великої групи сонячних плям. Енергія середнього спалаху приблизно в 10 млн разів перевищує енергію виверження одного чималого вулкану. При цьому викидається сонячна речовина, що складається із заряджених часток, названих ученими плазмою. Плазма, яка рухається з надзвуковою швидкістю в міжпланетному просторі, і створює ударну хвилю, що викликає при зіткненні з Землею магнітну бурю.

Магнітні бурі – збурення геомагнітного поля тривалістю від декількох годин до декількох діб, викликане надходженням до околиць Землі збурених потоків сонячного вітру і їх взаємодією з магнітосферою Землі. Магнітні бурі нерідко супроводжуються головними болями, мігренню, прискореним серцебиттям, безсонням, поганим самопочуттям, зниженим життєвим тонусом, перепадами тиску. Чому з'являються головні болі, запаморочення і болі в суглобах? Встановлено, що під час магнітної бурі утворюються агрегати кровоносних тілець (у здорових людей у меншій мірі), тобто кров густішає. Через таке згущення крові погіршується кисневий обмін, і перші, хто реагує на брак кисню - це мозок і нервові закінчення.

Люди реагують на магнітні бурі по-різному: одні погано себе почувають за два-три дні до її початку, інші - під час бурі, треті - через добу - дві після. Поспостерігайте за своїм станом, звіряючись з прогнозом геомагнітної обстановки, щоб зрозуміти, коли нездужання наздоганяє саме вас.

Що робити під час магнітної бурі?

Бажано виключити:

* фізичні навантаження;
* не їсти жирного і солодкого;
* люди з хронічними хворобами серця повинні тримати під рукою звичні ліки;

На Сонці відбувається складний взаємозв'язок циклів низького і вищого порядків. Є і піврічний порядок, коли найбільша кількість магнітних бур спостерігається у березні — квітні та вересні — жовтні;

**Висновок**

В результаті моїх досліджень про вплив магнітних хвиль на здоров'я людини, було виявлено, що саме в період їх активації кількість людей із поганим самовідчуттям (фізичний недуг пов’язаний з цефалгією) значно збільшувалася.

Я пропоную методи, які дозволяють нейтралізувати несприятливий вплив магнітних хвиль, адже вони являються складовою здорового способу життя:

1. Правильне харчування.
2. Фізична активність.
3. Повноцінний відпочинок.
4. Загартовування..
5. Ручна робота.
6. Використання лікарських трав.
7. Відмовитися пагубних звичок.
8. Прогулянки на свіжому повітрі