

Презентация на тему: «Гиподинамия»

*Выполнил ученик 8Б
класса
Хорошилов Сергей*

Гиподинамия – это снижение двигательной активности, которое приводит к нарушению функций организма, и как результат – заболеваниям и ожирению.

Гиподинамия стала буквально проблемой современного мира. Машины, лифты, различные бытовые приспособления, работа за компьютером и другие привычные вещи негативно сказываются на здоровье – человек ведет малоактивный образ жизни, возникают проблемы с самочувствием.



Гиподинамия — это патология, в процессе которой возникают сбои в работе всех основных систем организма — дыхательной, пищеварительной, кровеносной.

Если еще несколько десятилетий назад данная патология была редкостью, то сейчас гиподинамия охватывает все больший процент населения.

По статистике гиподинамией страдают

60% взрослого населения

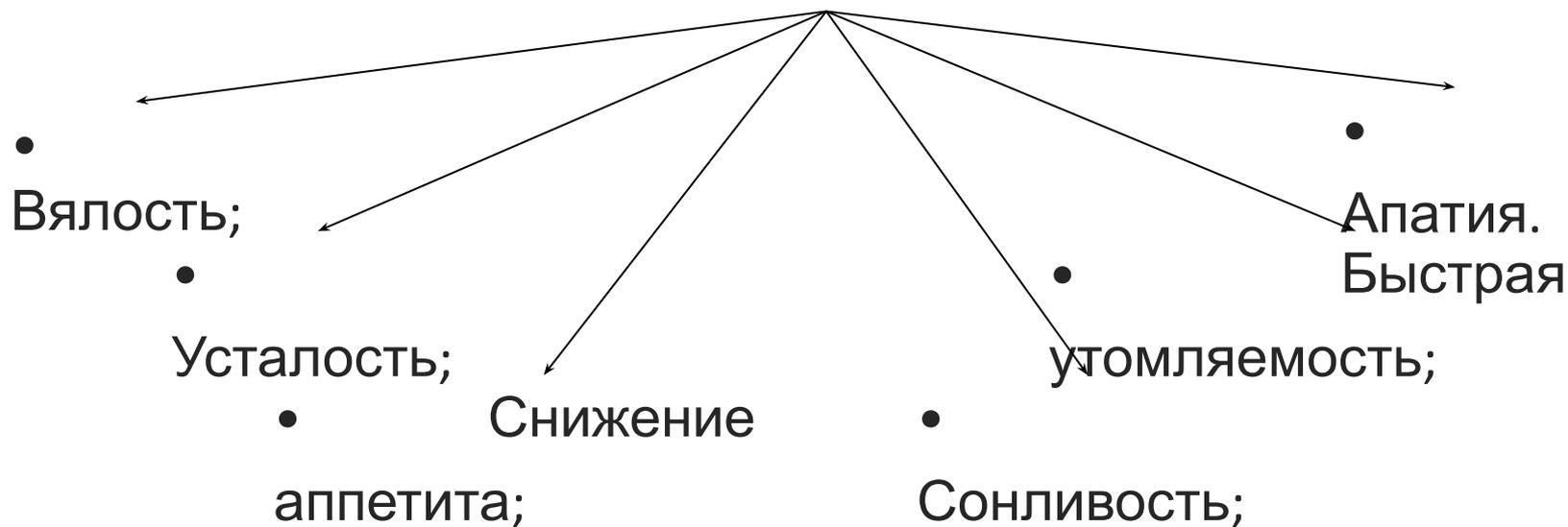
75% детей



Основные причины возникновения гиподинамии:

1. Сидячая работа.
2. Малоподвижный образ жизни.
3. Полная или частичная автоматизация труда.
4. Травмы и заболевания, приведшие к затруднению движения.

Симптомы гиподинамии:



Гиподинамия — серьёзные нарушения в организме ребенка, системы которого недополучают двигательной активности, не развиваются должным образом.

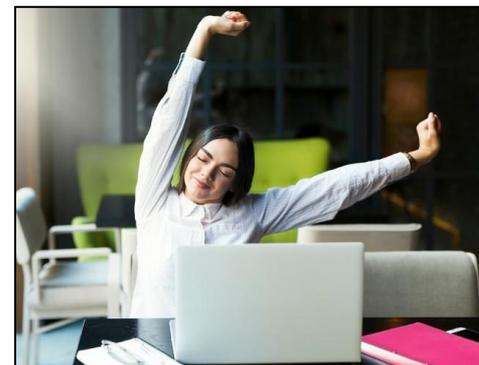
Это отрицательно сказывается на работе опорно-двигательного аппарата, дыхания, кровообращения, пищеварения, нервной системы:

Последствия гиподинамии:

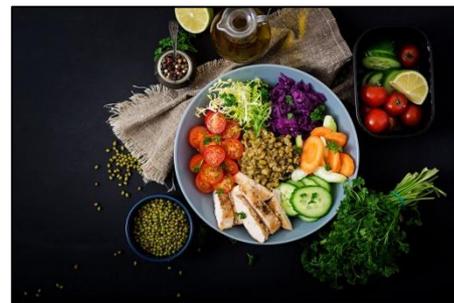
- уменьшение выносливости;
- расстройства нервной системы;
- нарушения опорно-двигательного аппарата;
- заболевания сердечно - сосудистой системы;
- снижение работоспособности мозга;
- гормональные нарушения;
- изменение мышц при гиподинамии.

Профилактика гиподинамии:

1. Необходимо делать утреннюю гимнастику.
2. Нужно стараться ходить до школы, работы пешком.
3. После рабочего дня полезно прогуляться.
4. Во время выполнения домашнего задания, работы за компьютером, долгого нахождения в одном положении нужно делать перерыв.



5. Важно реже использовать лифт.
6. Необходимо приучаться с молодых лет к ходьбе. При этом важно ходить не просто много, а ритмично! Сочетать ходьбу с дыхательной гимнастикой.
7. В свободное время желательно заниматься спортом: бегом, велосипедом, плаванием.
8. Также полезным является закаливание.
9. Нужно правильно питаться.



Спасибо за внимание!