

**Спорт – основа здорового образа жизни**

# **# БОЛЬШАЯ # ПЕРЕМЕНА**

**ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ**

Конкурс для **ВСЕХ**  
школьников!

**Мы  
стартовали!**

**БОЛЬШАЯ  
ПЕРЕМЕНА**



**Выполнил:  
Романов  
Артем  
Г.Пермь**

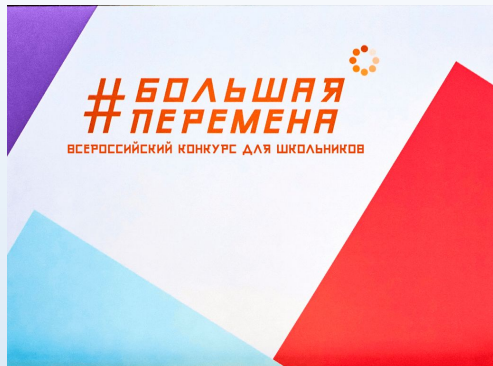


**Цель  
работы:  
изучить  
влияние  
спорта на  
жизнь  
человека.**



**Задачи:**

- **изучить информацию о спорте,**
- **сделать опрос среди детей и взрослых**
- **сделать выводы о влиянии спорта на жизнь людей**



**Я изучил  
любительский  
спорт, которым  
может заниматься  
каждый человек, не  
профессиональный  
спорт.**

**Всемирная организация  
здравоохранения (ВОЗ)  
рекомендует спортивной  
активности минимум:**

- **взрослым людям (18-64  
года)  
150 минут (2 с половиной часа)  
в неделю,**
- **детям (5-18 лет) не менее 1  
часа в день.**

# Спорт и здоровье

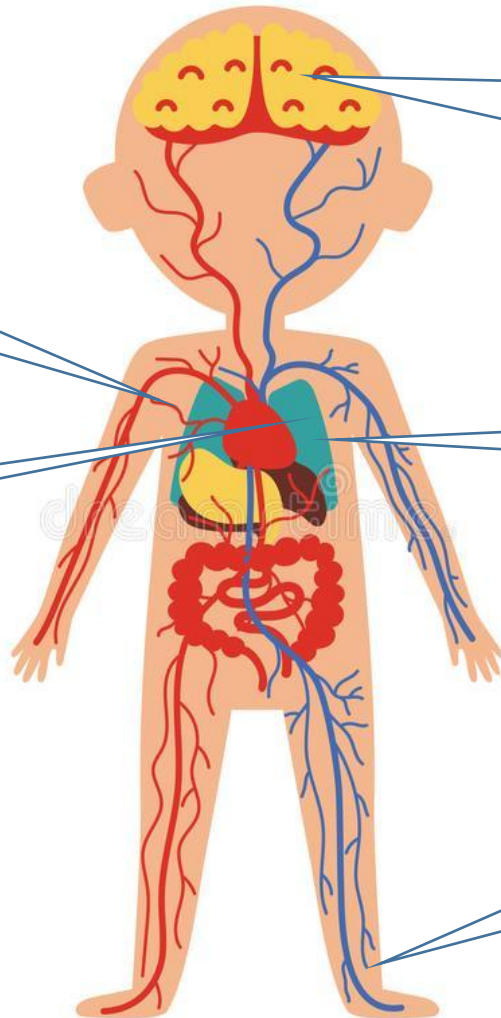
Повышает иммунитет,  
продолжительность  
жизни

Улучшает настроение  
(вырабатываются гормоны  
счастья)

Улучшает работу  
органов дыхания

Улучшает работу сосудов  
и сердца

Укрепляет опорно-  
двигательный аппарат



# Выборочно приведены статьи из журнала «Спортивная медицина» за 2012-2016гг. на тему влияния спорта на **здоровье и долголетие**

Занятия спортом в юности снижают шансы развития рака в будущем

Низкий уровень мышечной силы в подростковом возрасте связан с повышенным риском последующей преждевременной смерти

Подростки с хорошей физической формой имеют меньший риск сердечных приступов во взрослой жизни



Профессиональные спортсмены живут дольше

Ежедневная физическая активность снижает риск ранней смерти на 40%

Интенсивные упражнения сокращают риск заболеваемости гриппом

Олимпийцы живут дольше, чем население в общем

# Спорт и учеба

- Улучшает работу центральной нервной системы
- Улучшает работу мозга
- Улучшает память
- Способствует высоким результатам в учебе

5+

# Спорт и коронавирус.

Два с половиной часа умеренной нагрузки в неделю снижают вероятность тяжелого течения при COVID-19 более чем на треть. К такому выводу пришли ученые Университета Сан-Паулу.

□ У тренирующихся выше иммунитет, то есть способность сопротивляться инфекциям.

□ Поэтому в организм попадает меньшая доза вируса.

□ Болезнь легче и быстрее проходит



# Выборочно приведены статьи из журнала «Спортивная медицина» за 2012-2016гг. на тему влияния спорта на **учебу и образ**

## ЖИЗНИ

Физическая активность положительно влияет на школьную успеваемость детей

Элитные спортсмены лучше справляются с задачками для ума

Спорт закаляет не только мышцы, но и нервы

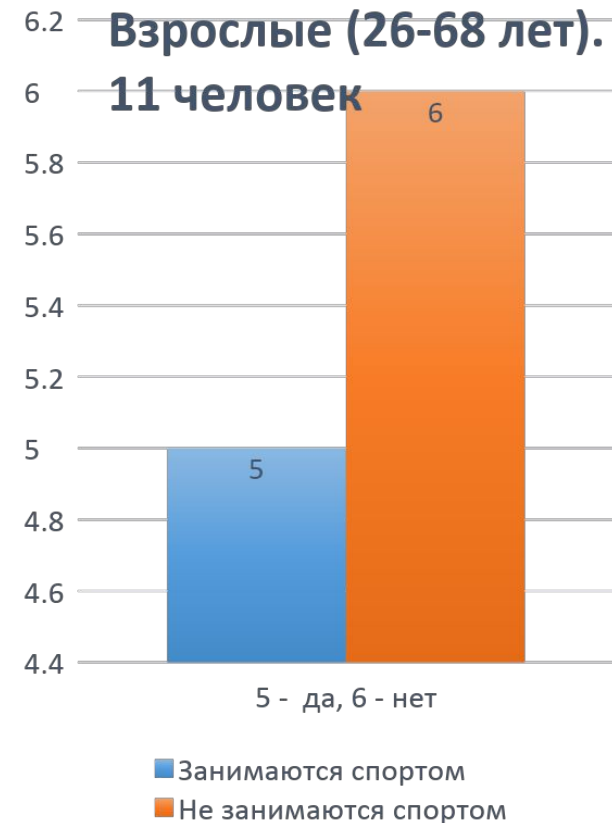
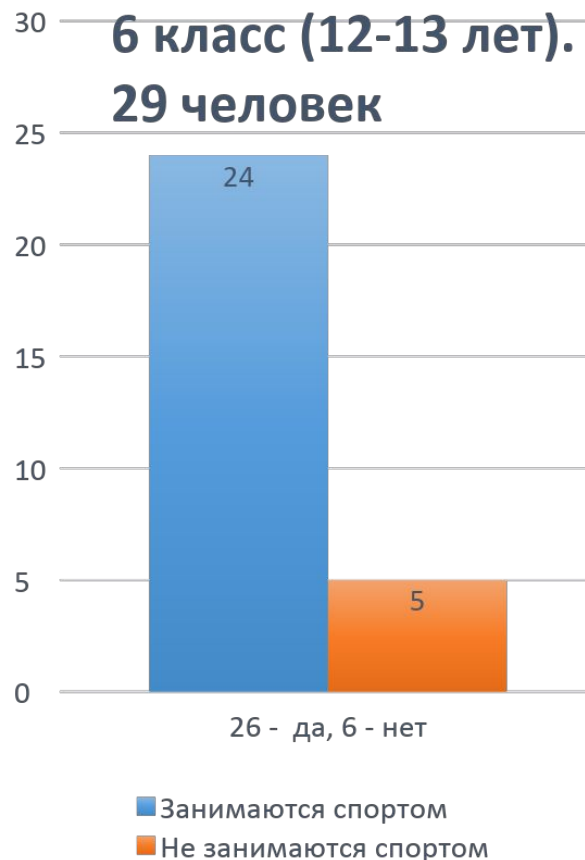
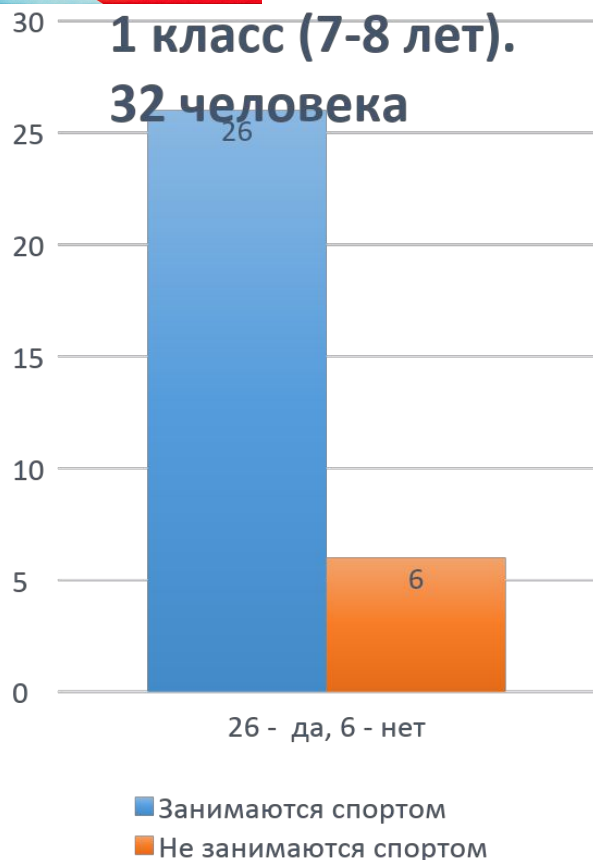


Занятие спортом в раннем возрасте повышает количество белого вещества в мозге

Физические упражнения спасают от депрессии

Депрессию у подростков можно предотвратить с помощью физических упражнений

# Анкетирование. Сколько людей занимаются спортом



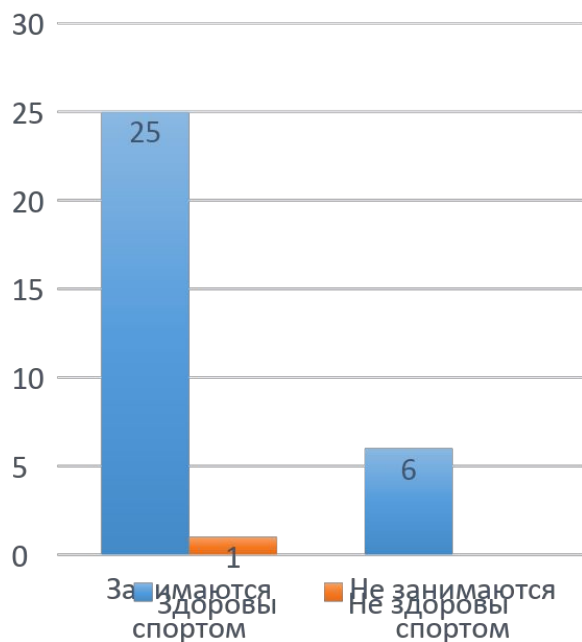
□ **Вывод: 1 и 6 классы – молодцы! Большинство детей – занимаются спортом. Среди взрослых – уже больше тех, кто не занимается спортом. Что плохо!**



# Анкетирование. Связь спорта и здоровья

#БОЛЬШАЯ  
#ПЕРЕМЕНА  
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

1 класс (7-8 лет).  
32 человека



6 класс (12-13 лет).  
29 человека



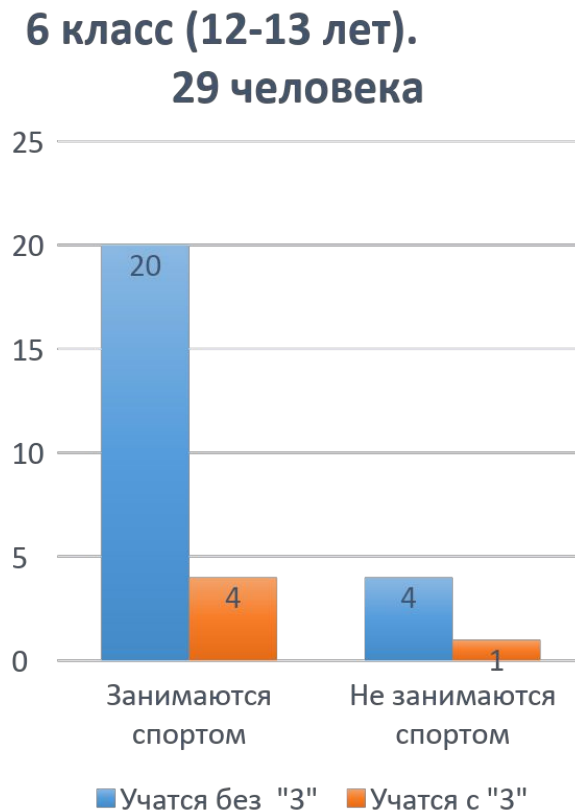
Взрослые (26-68 лет).  
11 человек



□ Вывод: Спорт помогает сделать здоровье лучше.

# Анкетирование. Связь спорта и учебы

ИМЕЮТ оценку 3:  
17% из тех, кто  
занимается спортом




ИМЕЮТ оценку 3:  
20% из тех, кто **НЕ**  
занимается спортом

□ Вывод: Спорт хорошо влияет на оценки. Кто не занимается – учится хуже.

# Выводы

Спорт даст  
мне:

- ❖ Здоровье
- ❖ Долголети
- ❖  Успех в  
учебе

**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ !!!**



# Спорт – основа здорового образа жизни

#БОЛЬШАЯ  
#ПЕРЕМЕНА  
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



? А какой спорт у тебя в приоритете ?