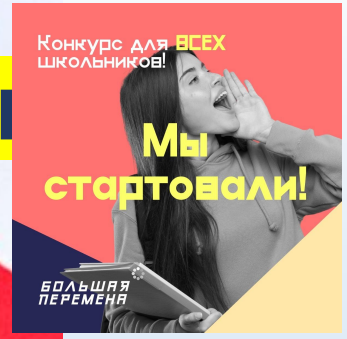
Спорт – основа здорового образа жизн



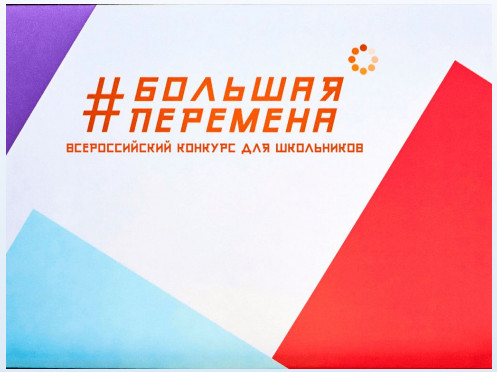
#БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

Выполнил:

Романов Артем

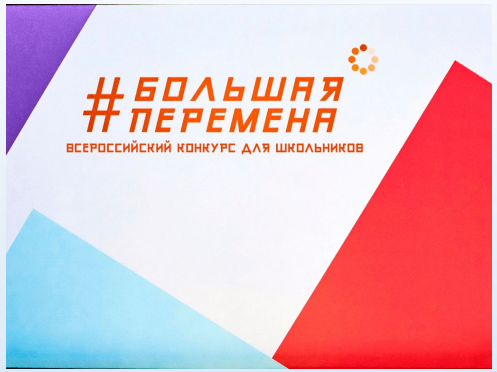
Г.Пермь



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.

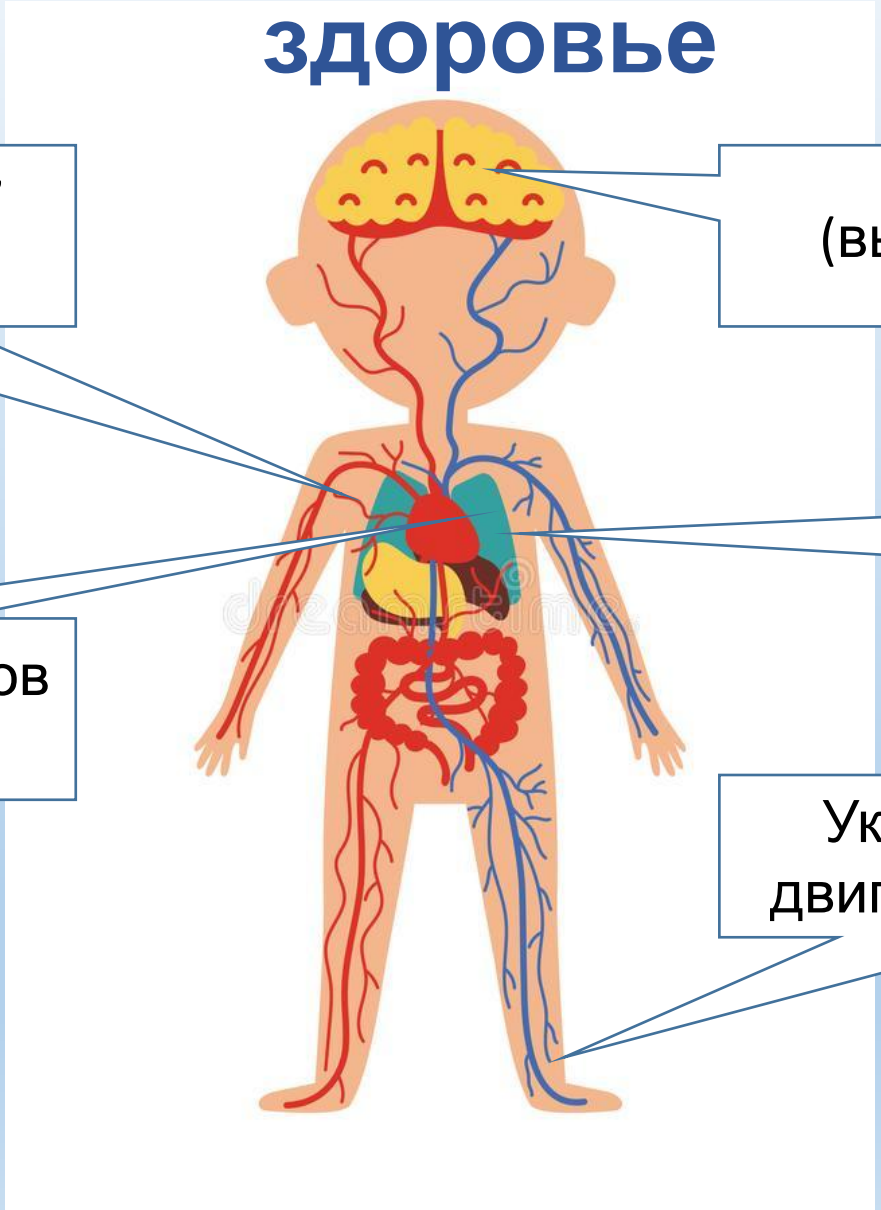
Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует спортивной активности минимум:

- **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

Профессиональные спортсмены живут дольше

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

Ежедневная физическая активность снижает риск ранней смерти на 40%

Интенсивные упражнения сокращают риск заболеваемости гриппом

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

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

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

Занятие спортом в раннем возрасте повышает количество белого вещества в мозге

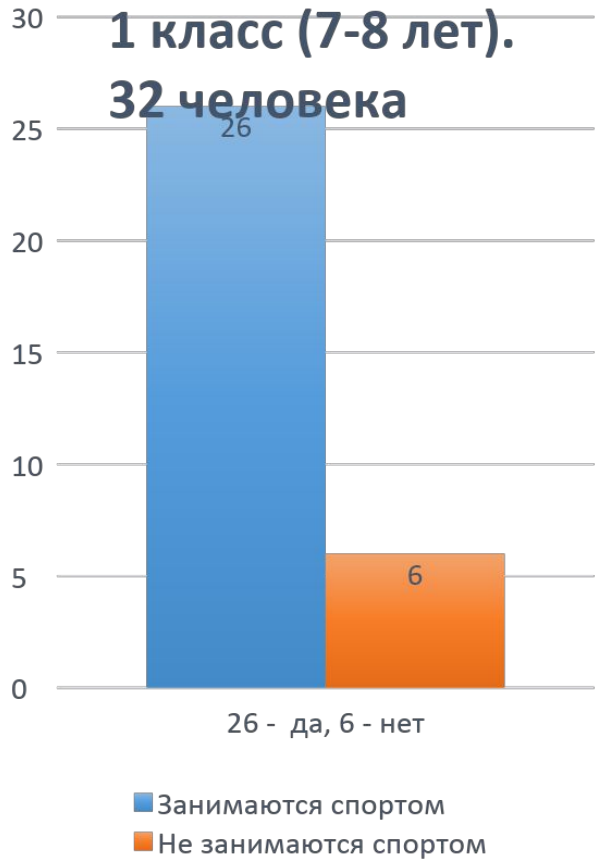
Элитные спортсмены лучше справляются с задачками для ума

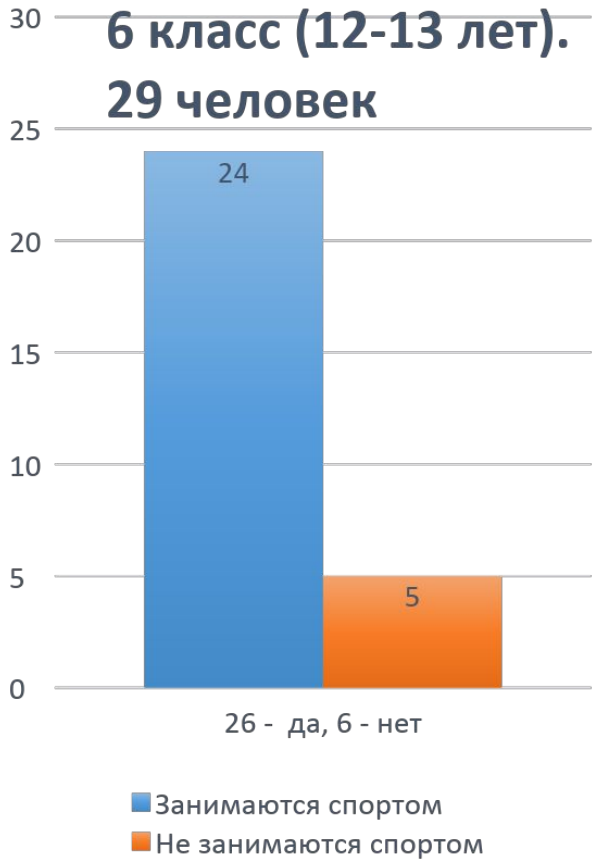
Физические упражнения спасают от депрессии

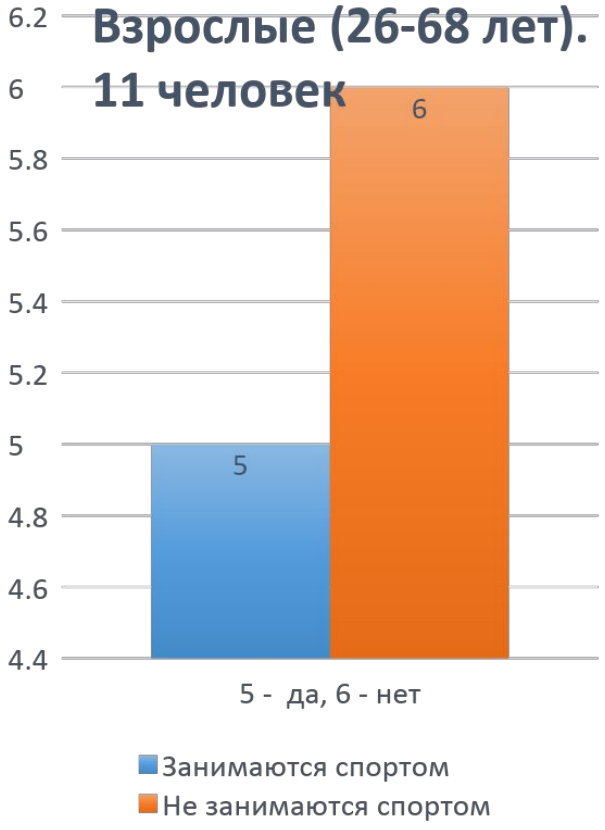
Спорт закаляет не только мышцы, но и нервы

Депрессию у подростков можно предотвратить с помощью физических упражнений

Анкетирование.
Сколько людей занимаются спортом

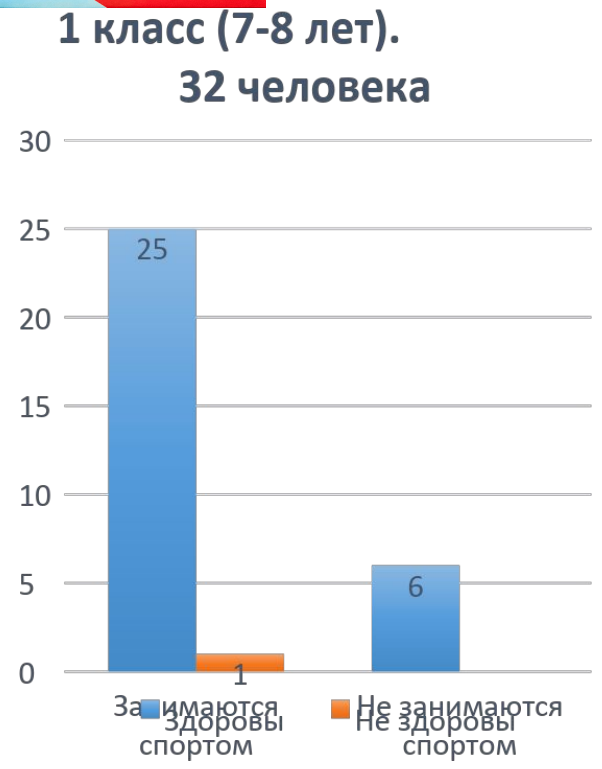


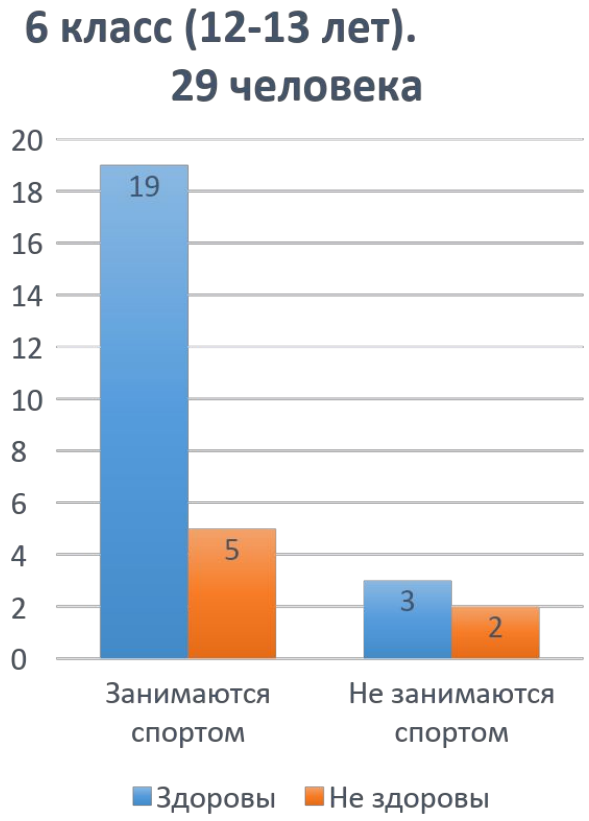




- **Вывод: 1 и 6 классы – молодцы! Большинство детей – занимаются спортом. Среди взрослых – уже больше тех, кто не занимается спортом. Что плохо!**

Анкетирование.
Связь спорта и здоровья



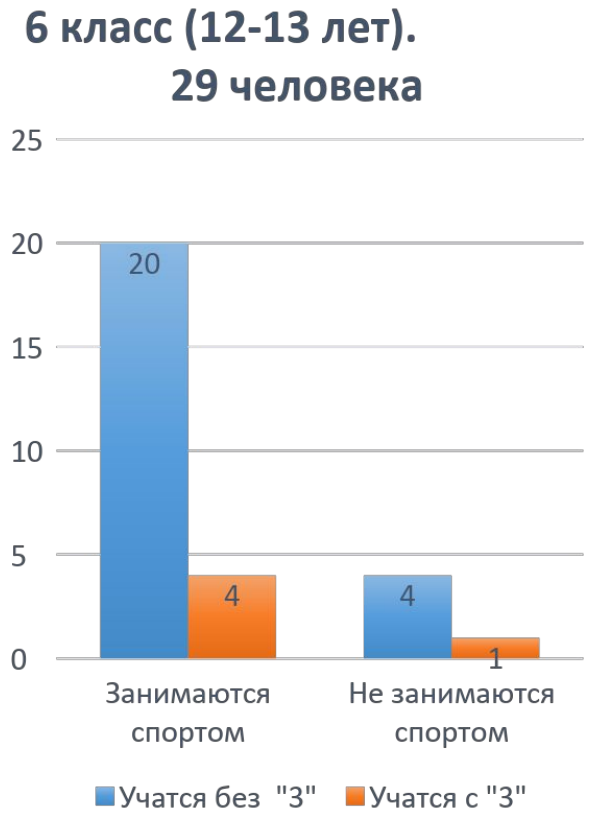


- Вывод: **Спорт помогает сделать здоровье лучше**.

Анкетирование.
Связь спорта и учебы

ИМЕЮТ оценку 3:

17% из тех, кто занимается спортом



ИМЕЮТ оценку 3:

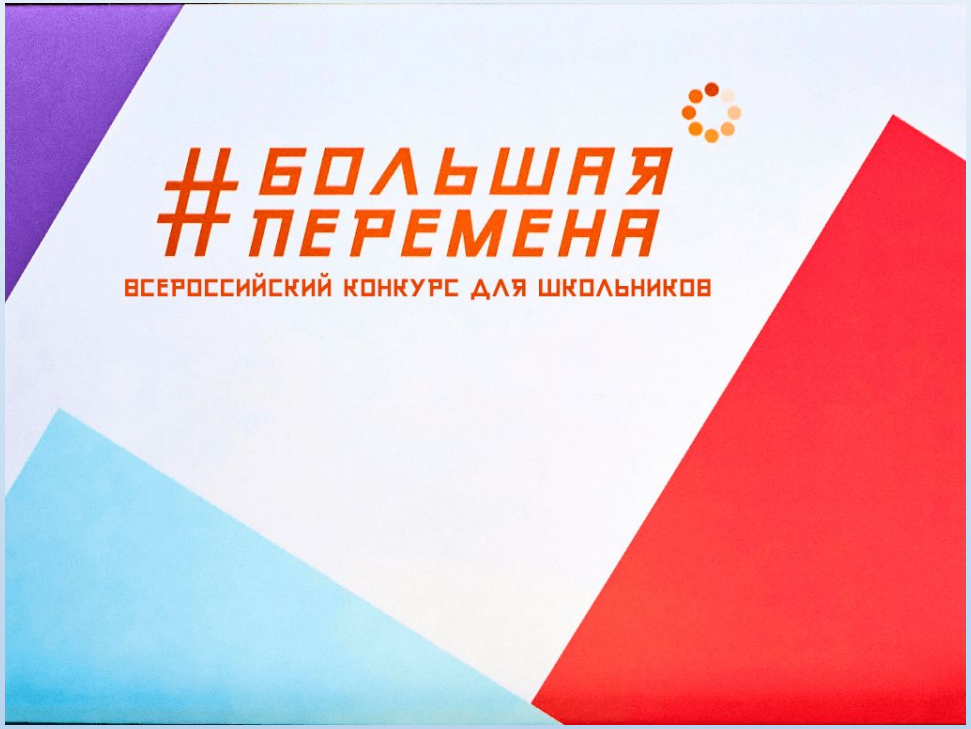
20% из тех, кто **НЕ** занимается спортом

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

Выводы

Спорт даст мне:

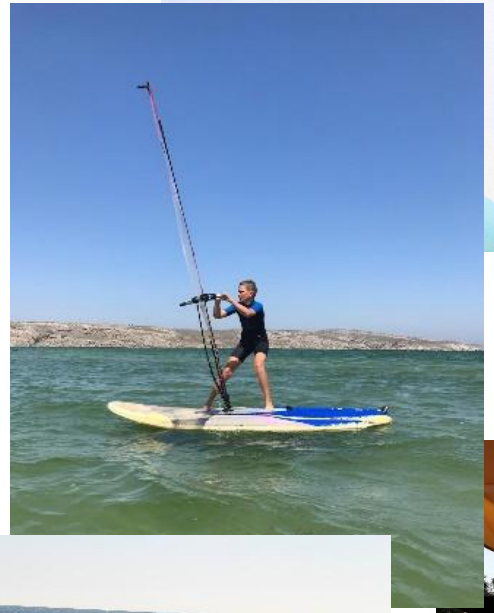
- Здоровье
- Долголетие
- Успех в учебе



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !!!

Спорт – основа здорового образа жизни

#БОЛЬШАЯ ПЕРЕМЕНА
ВСЕРОССИЙСКИЙ КОНКУРС ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



? А какой спорт у тебя в приоритете ?