

A person wearing a white short-sleeved shirt is sitting on a lush green lawn in a meditative pose. Their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a soft-focus green field. The title text is overlaid on the image in a blue, rounded font.

# Гіподинамія - ворог сучасної людини

Виконала:  
учениця 8-Б класу  
Миколаївської гімназії №4  
Кузьмич Вікторія



**Гіподинамія** - це порушення функцій організму, яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів. Для повноцінної роботи організму необхідна активність, а також рух, навантаження на м'язи, насичення киснем. Саме це потрібно організму для стабільної роботи, і саме це є запорукою гарного самопочуття та міцного здоров'я людини.



## Основні симптоми гіподинамії:

- загальна слабкість
- безсоння
- прискорене серцебиття
- швидка стомлюваність навіть при невеликих навантаженнях
- нервозність, нестабільний емоційний стан.





## Причини гіподинамії:

- зниження вагового навантаження на опорно-руховий апарат,
- перебування в малих замкнених приміщеннях,
- малорухливий спосіб життя тощо.



## Гіподинамія і її наслідки

При гіподинамії відбувається зниження сили скорочень серця і зменшується маса тіла. Крім того, послаблюються венозні і артеріальні судини, що призводить до погіршення кровообігу. Можливі також порушення в обміні білків, вуглеводів і жирів. Погіршується через гіподинамії і робота головного мозку: знижується працездатність людини, її розумова активність, він швидко втомлюється, відчуває загальну слабкість, страждає безсонням. Зменшується м'язова маса, між м'язовими волокнами виникає жирова прошарок. Тонус м'язів знижується, порушується постава, і це, в свою чергу, призводить до зміщення внутрішніх органів. З-за гіподинамії розвивається атеросклероз, гіпертонічна хвороба і варикозне розширення вен.





## Профілактика:

Вчені прийшли до висновку, що навіть 30-хвилинне щоденне фізичне навантаження здатне значно знизити ризик виникнення ожиріння та інших супутніх захворювань у людей, які ведуть сидячий спосіб життя. Таким чином, щоб уберегти себе від безлічі хвороб, пов'язаних з гіподинамією, досить просто щодня проходити пішки 2км або підніматися на п'ятий поверх без ліфта або просто робити ранкову зарядку.



## Запобіжні заходи:

- Раціональне харчування
- Фізичні вправи
- Ні шкідливим звичкам
- Ні малорухливому способу життя

