

# Презентация на тему: Гиподинамия

Ученицы 9-Б класса  
Арана Санчез Эстер

# Причины гиподинамии

Основная причина гиподинамии у людей в современном мире очевидна. Достижения технического прогресса делают более комфортной жизнь человека, однако мало кто задумывается, что снижение физической активности, например, при использовании личного автомобиля, негативно сказывается на здоровье. Кроме того, гиподинамия неизменный спутник людей так называемых сидячих профессий (программисты, менеджеры и т. д.). Не обходит стороной эта проблема и детей, особенно школьного возраста, которые после занятий (во время которых они также сидят) предпочитают провести свободное время дома за компьютером, а не на улице. Конечно, существуют причины, из-за которых человек вынужденно ограничен в движении, например, при тяжелых заболеваниях или в результате травм. Но и в таких случаях пациентам необходимо движение. Не зря еще древние целители говорили: «Движение – это жизнь».

# Симптомы гиподинамии

- Гиподинамия – это состояние, которое сопровождается огромным количеством симптомов, большинство из которых – это и есть следствие недостаточной физической активности. Можно выделить следующие основные признаки: вялость, сонливость; плохое настроение, раздражительность; общее недомогание, усталость; снижение аппетита; нарушение сна, снижение работоспособности. Подобные симптомы периодически может ощущать практически каждый человек, но мало кто связывает их с гиподинамией. Поэтому при появлении таких признаков следует задуматься, достаточно ли времени вы уделяете физическим тренировкам.  
Гиподинамия крайне неблагоприятно сказывается на работе головного мозга, возникают головные боли, бессонница, люди становятся эмоционально неуравновешенными. Еще один из признаков гиподинамии – повышение аппетита, в результате чего увеличивается количество потребляемой пищи. Сниженная физическая активность и чрезмерное питание могут довольно быстро привести к развитию ожирения, что способствует возникновению нарушений жирового обмена и атеросклероза. Известно, что наличие атеросклероза значительно повышает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. Этому способствует и повышение ломкости кровеносных сосудов, что также является следствием нарушения обмена веществ. Немалое внимание должно уделяться физической активности у детей, особенно школьного возраста. При длительном сидении за партой происходит застой крови в сосудах нижних конечностей, что приводит к обеднению кровоснабжения других органов, в том числе и головного мозга. В результате ухудшаются мыслительные процессы, память и концентрация внимания. Кроме того, у малоподвижных детей слабая мышечная система. Из-за слабости мышц спины у них формируются нарушения осанки. Как мы видим, последствия гиподинамии могут выражаться в нарушении функций многих органов и систем, причем зачастую такие нарушения с низкой физической активностью связывают в последнюю очередь, хотя на самом деле это не так.

