

НЕАКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ! К ЧЕМУ ПРИВОДИТЬ?

Презентация: Веселова Ильи, Даниила Орешнюка.
СОШ №1

НЕАКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ:

- Инфаркт
- Инсульт
- Атеросклероз
- Варикоз
- Ожирение
- Гипертония
- Диабет
- Радикулит
- Рак кишечника
- Болезнь сердца

ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Лень - обычно считается основной причиной малоподвижного образа жизни. Всегда находятся бесконечные причины не заниматься спортом или какими-нибудь активными видами деятельности. Следует запомнить, что слабая физическая активность неизбежно приведет к слабому здоровью!**

ПОСЛЕДСТВИЯ

- Позвоночник.
- Наиболее частыми последствиями сидячего образа жизни являются различные болезни и нарушения опорно-двигательной системы. Такие явления как сколиоз, остеохондроз, искривление позвоночника постоянно преследуют малоподвижных людей.



ПОСЛЕДСТВИЯ

- **Легкие.**
- От малоподвижного образа жизни снижается функциональность легких. А в результате приобретенных сердечно - сосудистых заболеваний и избыточного веса в легких может скапливаться жидкость или развиться легочная эмболия.

ПОСЛЕДСТВИЯ

□ Шея

- Особенно большим нагрузкам подвергается поясница и шея. А при малой подвижности шеи нарушается кровоснабжение мозга. Что ведет к головным болям, бессоннице, ухудшению концентрации. Есть еще такой малоприятный факт: за время, проведенное сидя, в ногах удерживается жидкость, которая перемещается к шее, когда человек принимает горизонтальное положение.
- И это может стать причинами проблемам с дыханием, и даже привести к внезапной смерти от его остановки.

ПОСЛЕДСТВИЯ

- **Желудок и органы пищеварения**
- В результате сбоя работы системы кровообращения кровеносные сосуды стенок кишечника, отвечающие за сжигание жиров, отключаются. И механизм, отвечающий за сжигание в организме топлива (в частности, глюкозы и липидов), сбивается.

ПОСЛЕДСТВИЯ

- **Кости скелета и мышечная ткань**
- При недостаточной нагрузке тело становится слабым и выполнение ежедневных элементарных задач становится затрудненным. Кроме того, частое нахождение тела в позиции сидя крайне отрицательно сказывается на осанке, так как мышцы, которые поддерживают позвоночник, ослабевают

ПОСЛЕДСТВИЯ

- **Избыток сахара в крови**
- Регулярная гимнастика поможет контролировать уровень сахара в крови. Отказ от зарядки способен привести к диабету, так как чем меньше люди занимаются спортом, тем меньше становится расход организмом этого вещества. Если уровень сахара повышен, возникает сильное давление на орган пищеварительной системы. Люди, часто находящиеся в сидячем положении, заболевают раком толстой кишки.

ПЕЧАЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

Каждый час, ежедневно проводимый перед телевизором или за столом, повышает вероятность в течение ближайших 15 лет:

- преждевременно умереть по состоянию здоровья — на 11%
- заболеть раком – на 9%
- заработать одно или несколько сердечно-сосудистых заболеваний – на 18%

НЕАКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Из выше изложенного сделаем вывод: в том, что неактивный образ жизни приводит к разрушению организма человека.
- Каждый человек должен заботиться о своей психологической духовности и физической активности.
 - Мы за Активный образ жизни!

АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ



АКТИВНЫЕ ЛЮДИ ЯВЛЯЮТСЯ БОЛЕЕ СЧАСТЛИВЫМИ



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ БЛАГОПРИЯТНО ВЛИЯЕТ НА РАБОТУ МОЗГА



АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПОЗВОЛЯЕТ ВАМ ЛУЧШЕ ВЫГЛЯДЕТЬ И ЛУЧШЕ СЕБЯ ЧУВСТВОВАТЬ



КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ АКТИВНОЙ



ДЕЛАЙТЕ ПО УТРАМ ЗАРЯДКУ



ЗАНИМАЙТЕСЬ В СПОРТЕ.



ЕСЛИ НАДО ПОПАСТЬ В МЕСТО,
НАХОДЯЩЕЕСЯ ГДЕ-ТО НЕПОДАЛЁКУ, ТО
ИДИТЕ ПЕШКОМ.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Не ленитесь =)

