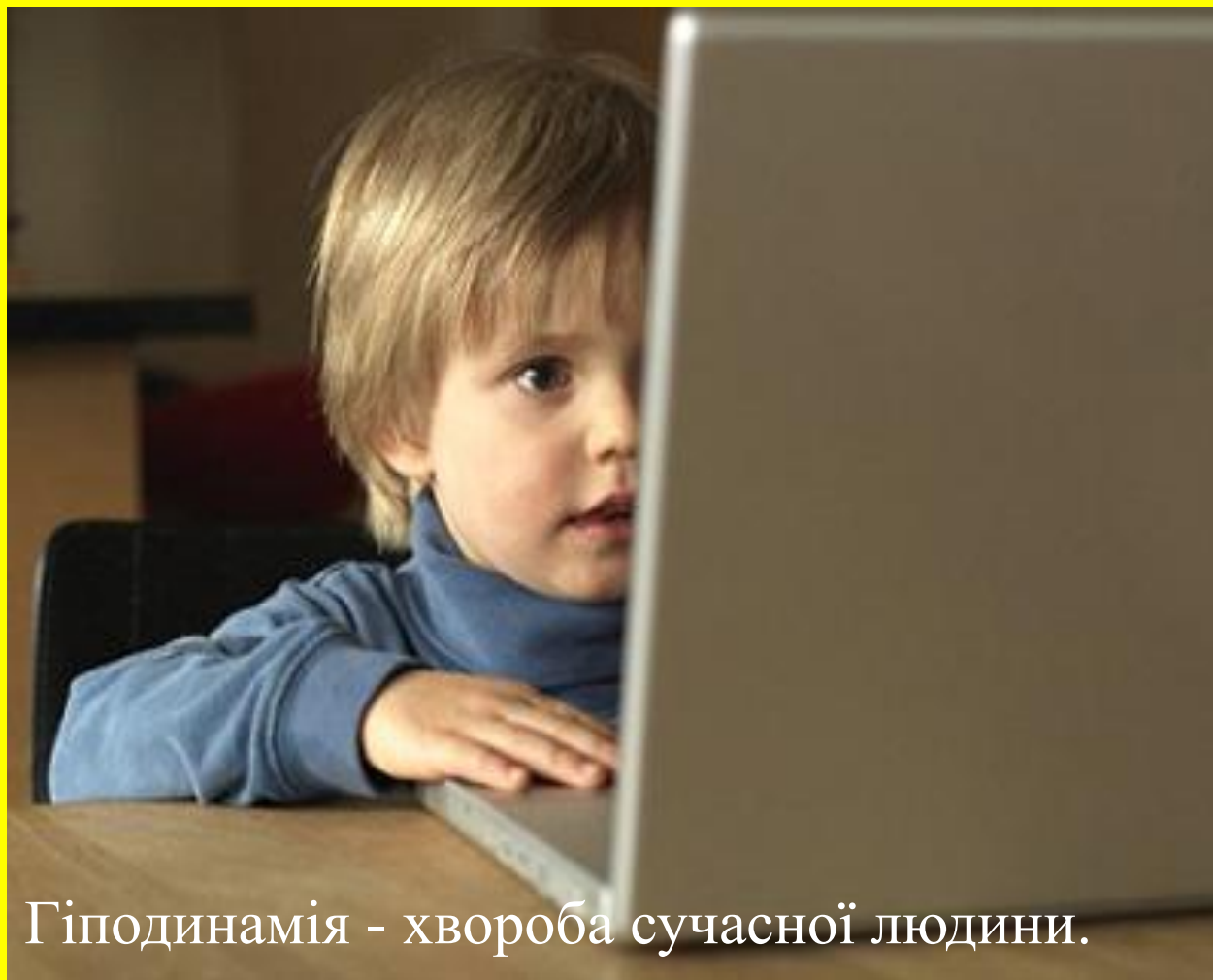




Життя сучасної людини, стала більш комфортною і зручною, ніж раніше. Технічний прогрес помітно полегшив нам життя . Нам навіть не треба напружувати своє тіло, щоб щось зробити - досягнення технічного прогресу все роблять за нас.



Таким чином, наше тіло, яке більшу частину часу перебуває в спокої, починає втрачати свою легкість і гнучкість.



Гіподинамія - хвороба сучасної людини.

Причин розвитку гіподинамії існує дуже багато це:

- Занадто малорухомий спосіб життя;
- Надмірне використання транспорту;
- Занадто тривалий постільний режим;
- У школярів - велике навантаження в школі;
- Недостатнє заняття спортом.



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



Коли людина більшу частину часу проводить в сидячому положенні, коли йому не вистачає необхідної фізичного навантаження, м'язи починають слабшати, зменшується витривалість і сила людини, що розвивається вегето-судинна дистонія, порушується обмін речовин. Гіподинамія з плином часу призводить до змін опорно-рухового апарату: розвивається остеопороз, остеоартроз і остеохондроз.



**Погіршується через гіподинамію і
робота головного мозку:
знижується працездатність
людини, її розумова активність,
він швидко втомлюється,
відчуває загальну слабкість,
страждає безсонням.**



**Позначається гіподинамія і на
серцево-судинній системі дихальної
системи , травної системи . При
гіподинамії відбувається зниження
сили скорочень серця і зменшується
маса тіла. Крім того, послаблюються
венозні і артеріальні судини, що
призводить до погіршення
кровообігу.**



ЗАНЯТТЯ СПОРТОМ



ПРОГУЛЯНКИ НА СВІЖОМ ПОВІТРІ



ПОВНОЦІННИЙ ВІДПОЧИНОК



**РУХ - ПОТРЕБА ОРГАНІЗМУ
ЛЮДИНИ. НАДЛИШОК АБО
НЕДОЛІК РУХУ - ПРИЧИНА
БАГАТЬОХ ЗАХВОРЮВАНЬ.**



**ВИКОНУВАЛА
УЧЕНИЦЯ 8-Б КЛАСУ
МАЛЬОВАНА ВІКТОРІЯ**

