

LOVE BREAD



ДИПОДИНАМІЯ

# Гиподинамия — болезнь цивилизации

XXI век – век компьютеров и телевизоров, электронной техники и автомобилей. Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежащем положении. Без работы тело теряет свою гибкость, мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Гиподинамия – это малоподвижный образ жизни и болезнь современного человечества двадцать первого века. Всё это и есть гиподинамия.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения предупреждают:

гиподинамия - четвертый по значимости фактор риска глобальной смертности (**6%** случаев смерти в мире).  
основная причина около **21–25%** случаев рака молочной железы, толстой кишки, **27%** случаев диабета и **30%** случаев болезни сердца.



По подсчетам экспертов, более половины населения нашей планеты страдают от гиподинамии, а это уже повод бить тревогу. Дело в том, что наша генетическая программа закладывалась еще в те далекие времена, когда для выживания человеку приходилось активно и много двигаться. И сейчас, если организм испытывает недостаток физической активности, его жизненные функции нарушаются.

# ГИПОДИНАМИЯ — БОЛЕЗНЬ 21 ВЕКА



**О ГИПОДИНАМИИ РЕЧЬ ИДЁТ, КОГДА ЧЕЛОВЕК НАХОДИТСЯ В НЕПОДВИЖНОСТИ БОЛЕЕ 5 ЧАСОВ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ПОДВИЖЕН МЕНЕЕ 10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ (ОКОЛО 1,5 ЧАСОВ В ДЕНЬ).**

**НЕТ ТАКОГО ОРГАНА И СИСТЕМЫ, НА КОТОРУЮ НЕ ВЛИЯЛА БЫ ГИПОДИНАМИЯ.**



**НОРМОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ 10-14 ЛЕТ СЧИТАЕТСЯ 20-25 000 ШАГОВ В ДЕНЬ. ДЛЯ ПОДРОСТКОВ 15-17 ЛЕТ – 25-30 000 ШАГОВ В ДЕНЬ.**

Если ручка двери часто движется - она не ржавеет.  
Так и человек, если он много двигается - он не болеет.

Хуа То

## *Симптомы гиподинамии*

- Слабость.
- Сонливость.
- Бессонница.
- Снижение аппетита.
- Учащенность сердцебиения и пульса.
- Повышение артериального давления.
- Быстрая утомляемость, даже при небольших нагрузках.
- Эмоциональная нестабильность, нервозность.



**Движения необходимы ребенку, так как стимулируют развитие всех жизненно-важных функций и систем организма, укрепляют здоровье.**

## *Последствиями гиподинамии*

- Вегето-сосудистая дистония.
- Снижение силы и выносливости мышц.
- Нарушение кровоснабжения различных органов и тканей. Атрофия тканей.
- Снижение работоспособности мозга из-за нарушения питания.
- Развитие ожирения из-за эндокринологических нарушений.
- Истончение костей, поступление содержащегося в них кальция в кровь, оседание его на стенках сосудов, потеря эластичности и ломкость сосудов, их поражение.
- Развитие гипертонической болезни.



## Профилактика гиподинамии

- Ежедневная утренняя зарядка в течение не менее чем 30 минут (стандартная школьная зарядка).
- Вечерняя прогулка в течение не менее чем 20 минут.
- Ходьба. И ходи не просто много, а ритмично! Сочетайте ходьбу с дыхательной гимнастикой (выдох 4 шага, задержка дыхания 4 шага, вдох на 4 шага)
- Ежедневные десятиминутные пробежки.
- Занятия физическим трудом на свежем воздухе (например, поколоть дровишки на даче или прополоть грядку с клубникой)
- Занятия в секции (танцы, плавание, бег, просто занятия в тренажерном зале)
- Аутогенные тренировки.
- Рациональное питание. Включите в рацион своего питания как можно больше фруктов, овощей и меда, не забывая увеличить объем потребляемой жидкости (соки, компоты, супы и минеральные воды). Очень хорошо тонизирует организм зеленый чай.



## *Заключение*

Прогресс дарит человеку множество самых совершенных приспособлений, способных избавить человека от любой физической нагрузки. Но это делает человека слабее. Во всем цивилизованном мире ширится движение за здоровый образ жизни. Все больше людей осознают, что определенная доза физической активности просто необходима для сохранения здоровья. А школьникам – в первую очередь. И это надо ученикам и их родителям не только понимать, но и прикладывать определенные усилия, так как «закладка» здоровья происходит в школьном возрасте и от двигательной активности зависит многое.

**Нужно  
просто вести здоровый образ жизни и быть всегда в тонусе!**

# *Исследование на определение уровня двигательной активности*

## *Анкетирование*



1. Сколько времени в сутки вы проводите в движении?
2. Выполняете ли по утрам утреннюю зарядку?
3. Как вы считаете, необходим ли 3-ий урок физкультуры в школе?
4. Надо ли заниматься спортом?
5. Занимаетесь ли вы спортом?
6. Много ли вы проводите времени за компьютером?
7. Занимаетесь ли спортом в выходные дни?
8. Вы предпочитаете подниматься домой на лифте или по лестнице?
9. В какое время года ваша двигательная активность больше?

