

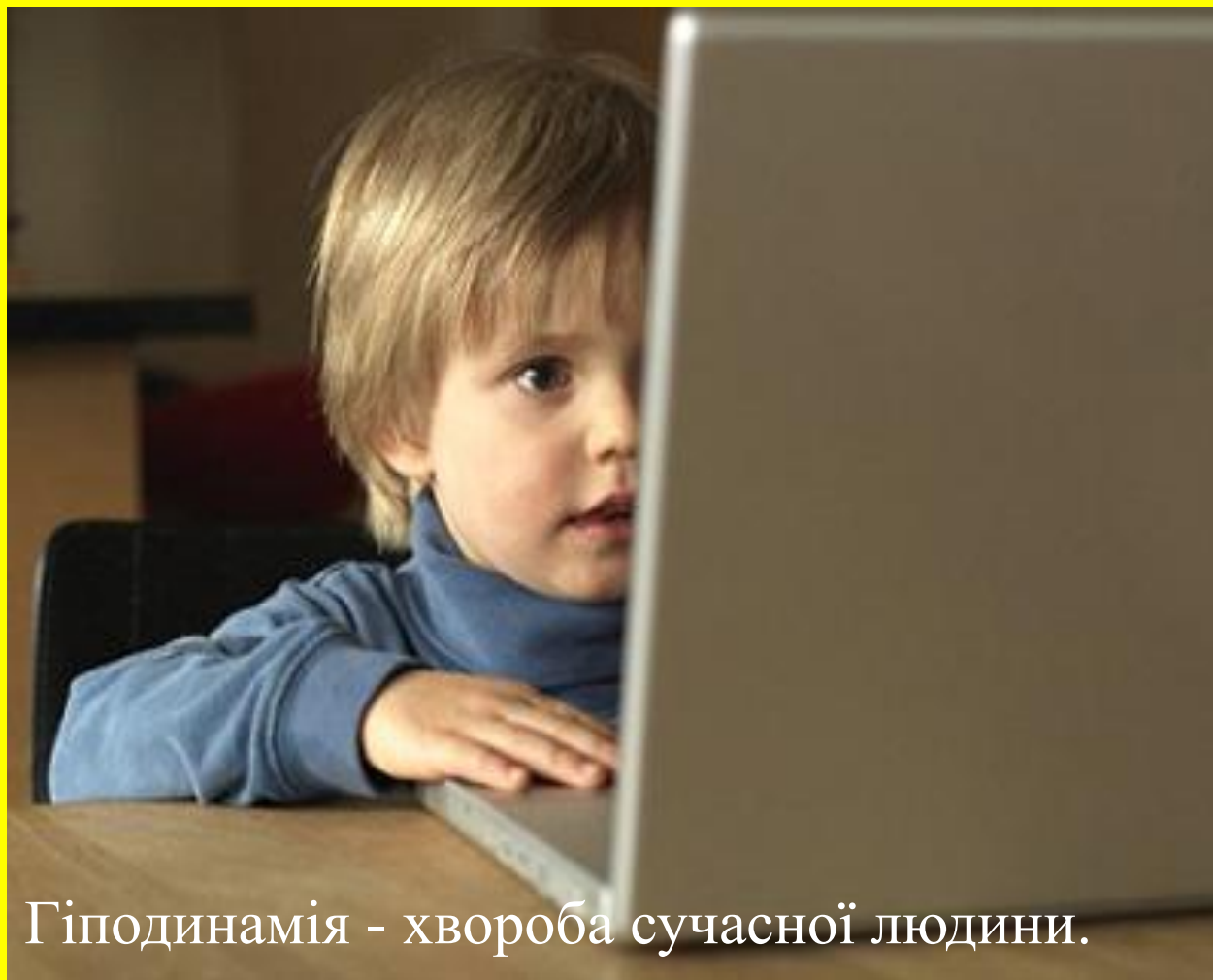


Життя сучасної людини, стала більш комфортною і зручною, ніж раніше. Технічний прогрес помітно полегшив нам життя . Нам навіть не треба напружувати своє тіло, щоб щось зробити - досягнення технічного прогресу все роблять за нас.





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 остеоопороз, 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**

