

# МІНІ-ПРОЕКТ ГІПОДИНАМІЯ-ВОРОГ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ

Учня 8-А класу

Волноваської ЗОШ №6

Гнібеди Артема

# ЗМІСТ

- Що таке “гіподинамія”
- Причини
- Ознаки
- Статистика(1)
- Статистика(2)
- Профілактика
- Запобіжні заходи
- Наслідки
- Висновок

# ГІПОДИНАМІЯ

Це порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.

# ПРИЧИНИ

Фізичні, фізіологічні і соціальні фактори: зниження вагового навантаження на опорно-руховий апарат, іммобілізація, перебування в малих замкнених приміщеннях, малорухливий спосіб життя тощо.



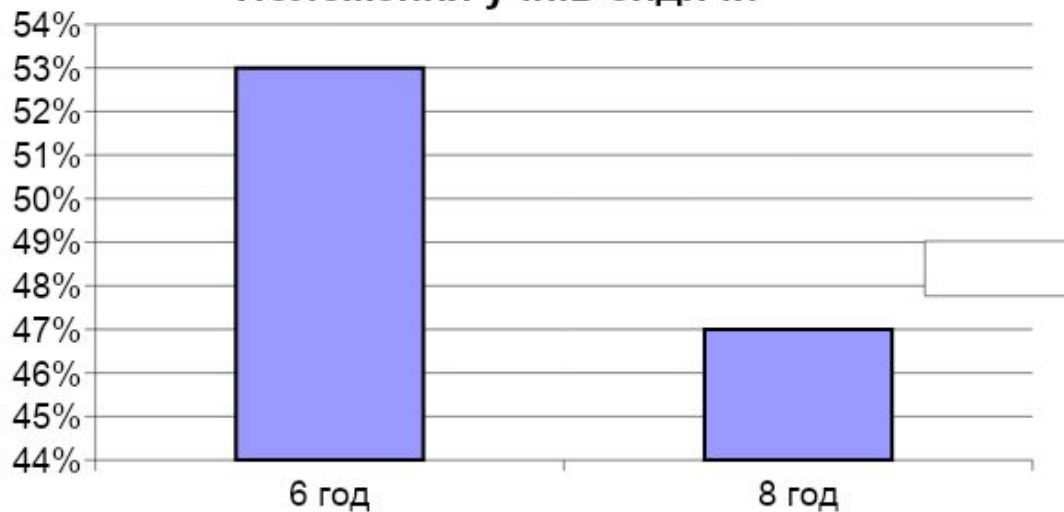
# Ознаки

- Особливо впливає на серцево-судинну систему: слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Негативний вплив виявляється і на обмін речовин і енергії, зменшується кровопостачання тканин.

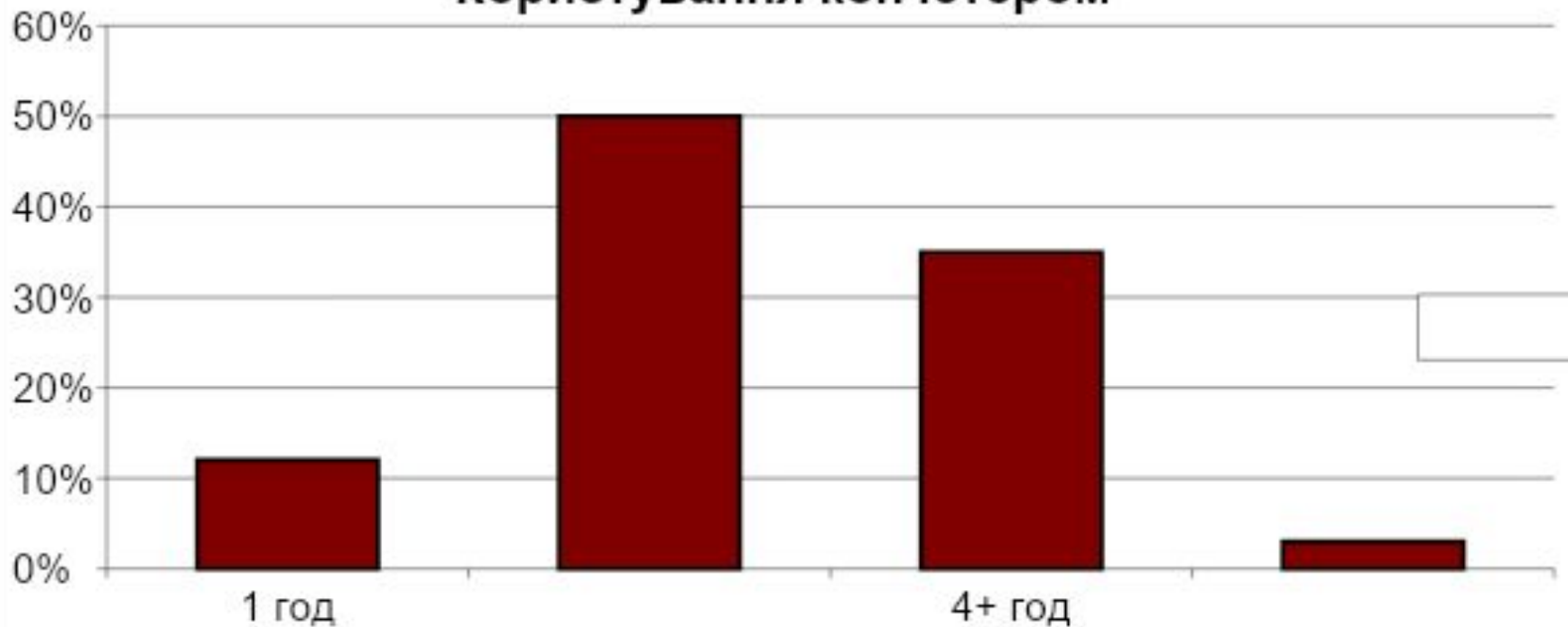
# СТАТИСТИКА



## Положення учнів сидячи



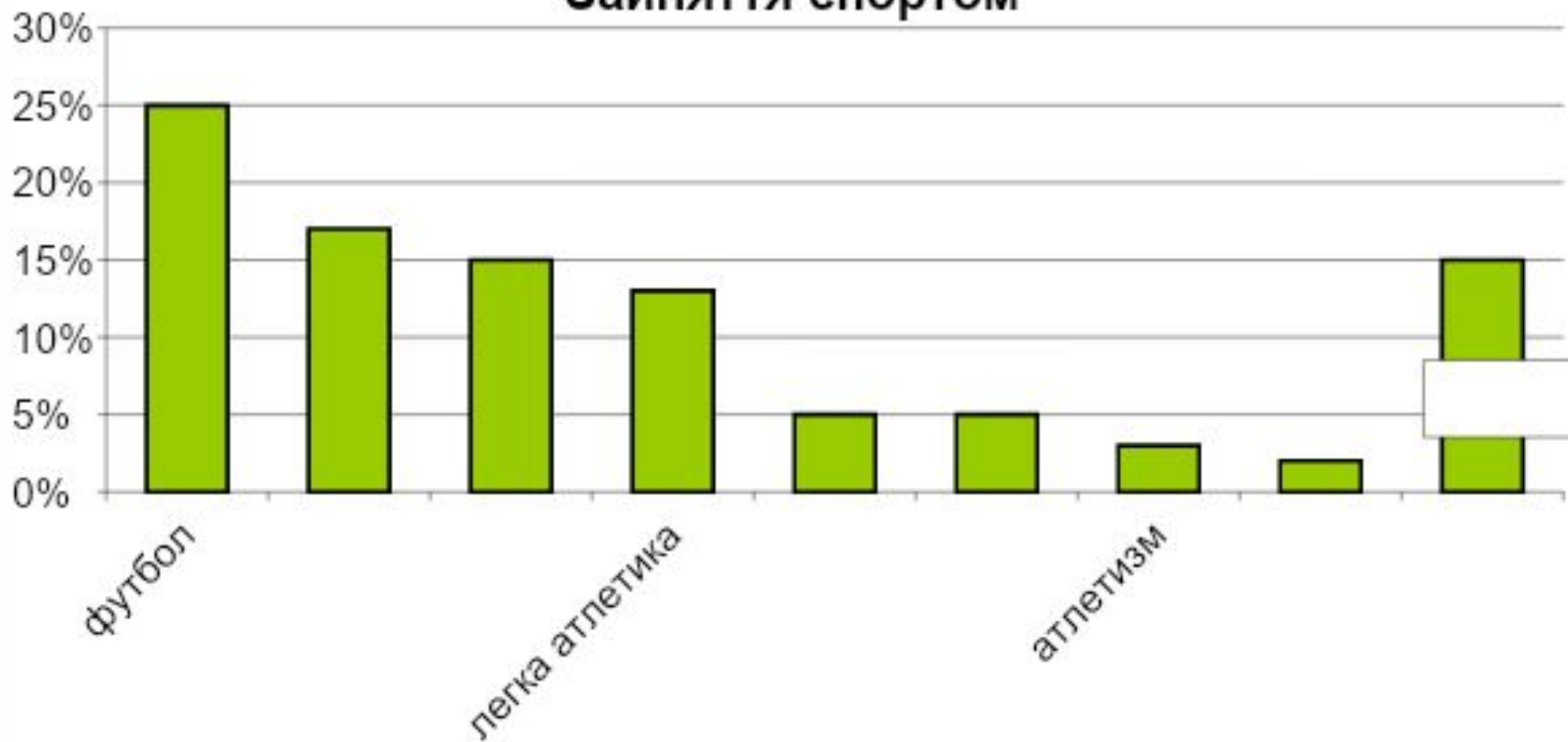
## Користування комп'ютером



# СТАТИСТИКА



## Зайняття спортом





# ПРОФІЛАКТИКА

- ◎ Вчені прийшли до висновку, що навіть 30-хвилинна щоденна фізична навантаження здатна значно знизити ризик виникнення ожиріння та інших супутніх захворювань у людей, які ведуть сидячий спосіб життя. Таким чином, щоб уберегти себе від безлічі хвороб, пов'язаних з гіподинамією, досить просто щодня проходити пішки 2км або підніматися на п'ятий поверх без ліфта або просто робити ранкову зарядку.



# ЗАПОБІЖНІ ЗАХОДИ:

- Раціональне харчування
- Фізичні вправи
- Ні шкідливим звичкам
- Ні малорухливому способу життя



# НАСЛІДКИ

- Ожиріння;
- атеросклероз;
- сколіоз;
- остеопороз;
- остеоартроз;
- остеохондроз хребта;
- гіпертонія;
- ішемічна хвороба серця

# ВИСНОВОК:

Треба:

- Вести рухливий спосіб життя
- Раціонально харчуватися
- Займатися фізкультурою

**ГІПОДИНАМІЯ СМЕРТЕЛЬНО  
НЕБЕЗБЕЧНА!**