

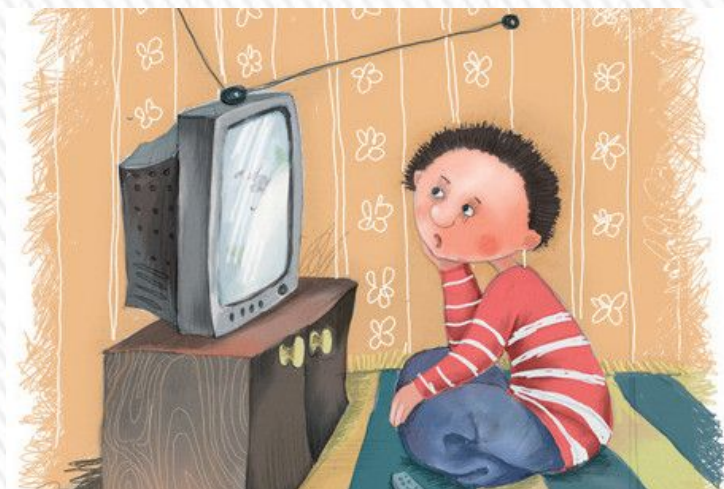
Орындаған: Қыдырбаева Ардақ



Топ: БҚБ – 106 топ

Гиподинамияның зияндылығы.  
Оқушылардың жүру және күн тәртібі  
режимі

- » Гиподинамия (грек, hupo - төмен, астында, қалыптан төмен; dynamis — күш) — қимыл-қозғалыс белсенділігінің шектелуі нәтижесінде адамдар мен жануарлар организмдері тірек-қимыл аппараты бұлшықеттерінің, қан айналым және тыныс алу, ас қорыту және т.б. мүшелердің етті қабықтары мен қабаттары жиырылу күшінің төмендеуі.



# Гиподинамия



### **Гиподинамияның пайда болу себептері**

- » — Кәсіби ерекшеліктерге байланысты бұлшық ет жұмысын шектеу;
- » — Рационалды емес күн тәртібі;
- » — Ұзақ уақыт бойы организмнің дұрыс функционалдық жұмысын орындамауына байланысты (жарақат, ауру) төсек режимі.

### **Негізгі белгілері (симптом)**

- » — Әлсіреу;
- » — Жүрек соғысының және пульстің тез соғуы;
- » — Қан қысымының жоғары болуы;
- » — Қажығыштығу, тіпті ептеген жүктемелерде;
- » — Эмоционалдық тұрақсыздық, күйгелектік.

### **Ағзаға әсері**

- » — Тонустың және бұлшық еттердің күш беретін көрсеткішінің төмендетуі;
- » — Сүйек ұлпасынның құрамында және минералды зат алмасуды кальцидің мөлшер деңгейінің төмендеуі;
- » — Май іркілген кейінге қалдыруларын жоғарылату және артық салмақтың пайда болуы;
- » — Капилляр жүйесінің жұмысын бұзады, яғни жұмыс істейтін капиллярларды саны, күре тамыр және тамыр бөлімшелері қысқарады



# Балалар мен жасөспірімдердің күн тәртібі



Күн тәртібі деп адам іс – әрекеттерінің барлық түрін және демалыс уақытын бір тәуліктің ішінде уақыт ұзақтығы бойынша дұрыс бөліп ұйымдастыруды айтамыз. Балалар мен жасөспірімдердің тәуліктік тәртібі олардың ақыл – ой және физикалық дамуын анықтайтын ең маңызды жағдайлардың бірі болып саналады.

Гигиеналық мөлшерлерге сәйкес жасалған ұтымды күн тәртібі, ағзаның қолайсыз жағдайларға қарсы тұру мүмкіндігін жоғарытатады, қызмет қабілетін арттырады, катты кәжу пайда болуының алдын алады.





Балалардың сан қилы іс – әрекеті белгілі жүйемен ұйымдастырылуы тиіс.

Оқушылардың өмірі мен іс – әрекетін ұйымдастыруда күн тәртібі үлкен маңызға ие.

Күн-біртағы – адамгершілік саналарын қалыптастырудың маңызды әдісі, әсіресе оқушылардың саналы тәртібін тәрбиелеуде оның.