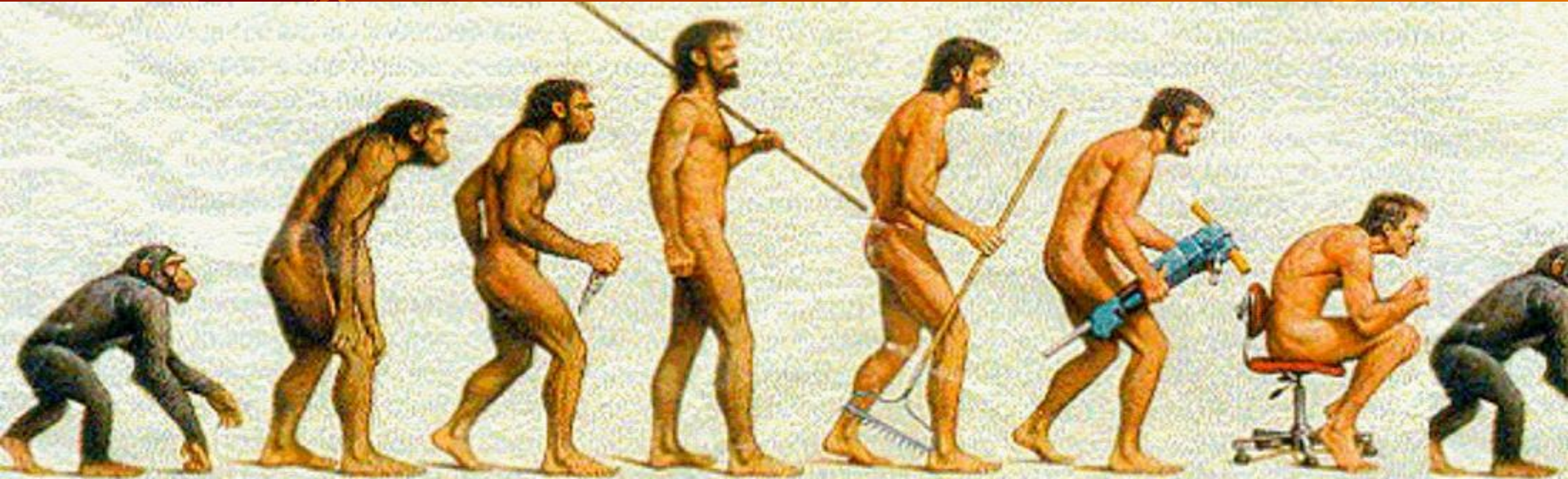


# Гиподинамия – болезнь XXI века



- Гиподинамия – одна из наиболее острых проблем в современном мире.

- **Гиподинамия** — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.



- Сейчас распространённость недуга растёт с каждым днём. Основная причина этого – автоматизация и урбанизация труда. Ранее люди прилагали больше физических усилий на рабочем месте, но сейчас же большая часть людей сидят в офисах и их двигательная активность значительно снижена.

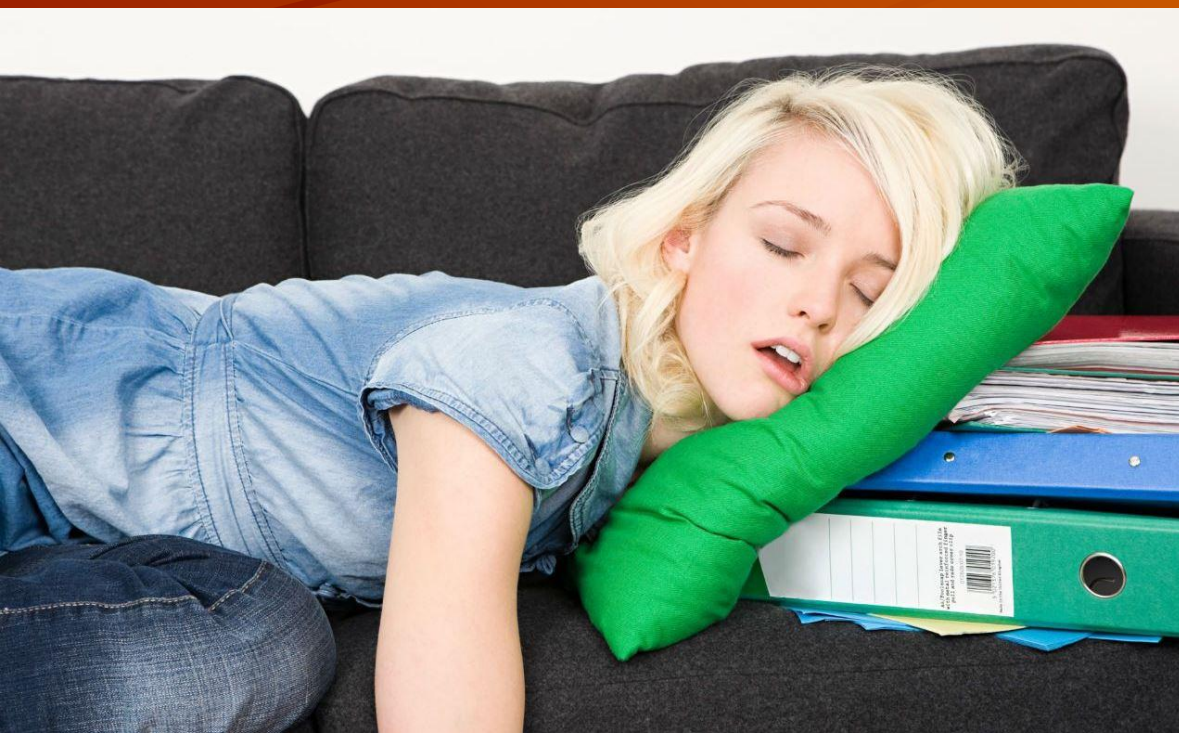


- Жизнь современного человека, конечно, стала более комфортной и удобной, чем раньше. Технический прогресс заметно облегчил нам жизнь: транспорт, который нас довозит до нужного места, бытовая техника, которая все делает за нас. Нам даже не надо напрягать свое тело, чтобы что-то сделать — достижения технического прогресса все делают за нас. Таким образом, наше тело, которое большую часть времени находится в спокойствии, начинает терять свою легкость и гибкость.



# Причины гиподинамии

- Причины развития гиподинамии существует очень много. Это и слишком малоподвижный образ жизни, чрезмерное использование транспорта, слишком долгий постельный режим, у школьников — большая нагрузка в школе и недостаточные занятия спортом.



# СИМПТОМЫ

- общая слабость;
- бессонница;
- учащенное сердцебиение;
- быстрая утомляемость даже при небольших нагрузках;
- нервозность, нестабильное эмоциональное состояние.



- Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются.
- Уменьшаются сила и выносливость, нарушаются нервно-рефлекторные связи, приводя к расстройству деятельности нервной системы (развиваются вегетососудистая дистония, депрессия), нарушается обмен веществ.

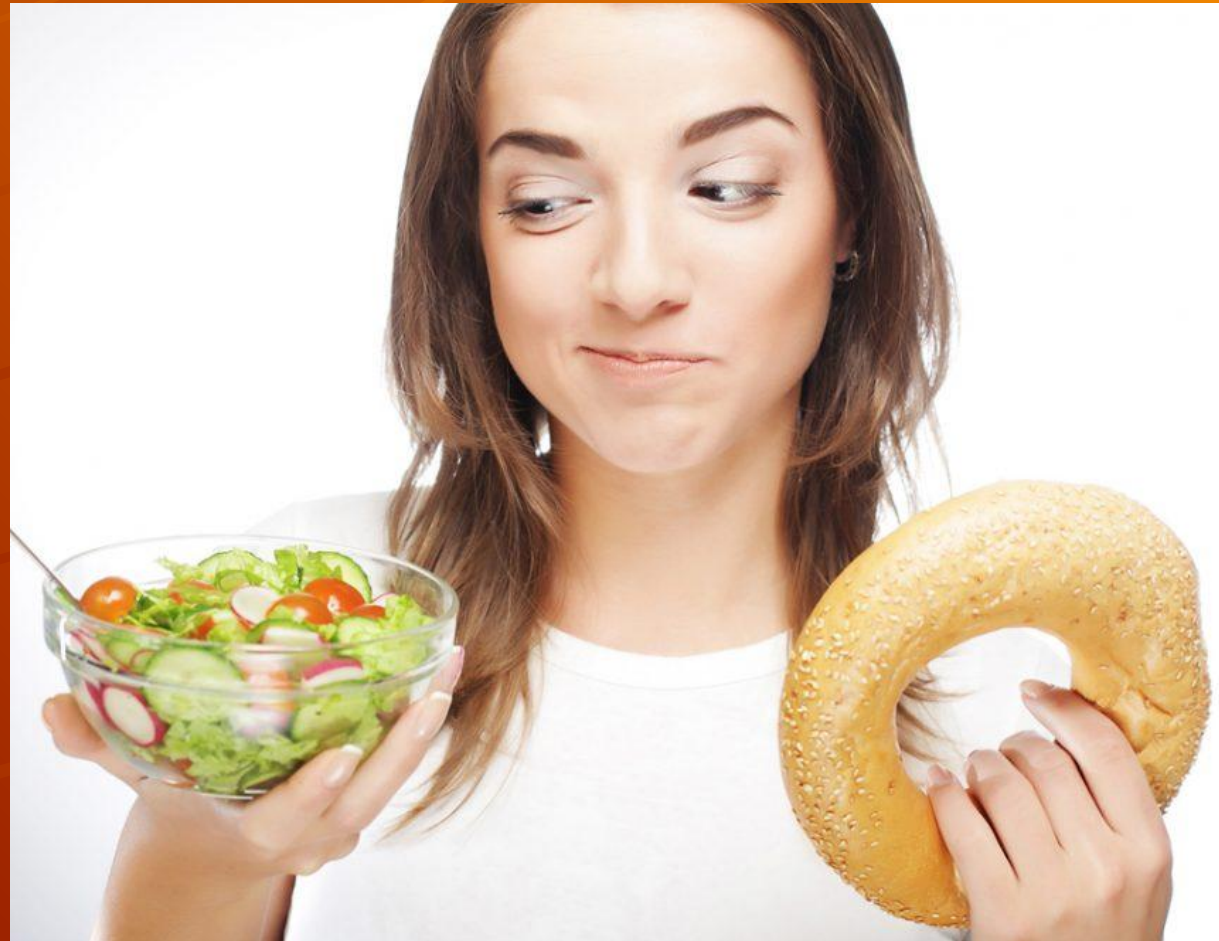
- Длительная гиподинамия приводит к сердечно-сосудистым заболеваниям (ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертензия), расстройствам дыхания (хроническая обструктивная болезнь лёгких) и пищеварения (нарушение функции кишечника).





# Как человеку обезопасить себя от гиподинамии и ее последствий?

- Профилактика гиподинамии:
- ходьба пешком;
- чередование умственной и физической нагрузки;
- зарядка;
- длительные прогулки на свежем воздухе;
- плавание;
- нормализация режима питания.



- Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с правильным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км). Помимо описанного выше, полезно иметь дома любой спортивный инвентарь, совсем необязательно это должен быть дорогой и большой тренажер, в каждом доме найдется место где можно сделать упражнения для брюшных мышц пресса, попрыгать на скакалке или же выполнить простые отжимания от пола.



- Также врачи рекомендуют для профилактики гиподинамии пить как можно больше жидкости — чай, компоты, соки. Вдвойне полезно пить фруктовые и овощные соки — они помогут укрепить иммунитет. Что касается питания, то оно должно быть сбалансированным — больше фруктов и овощей, полезен мед с лимоном. Очень важен и полноценный отдых — человек должен спать не менее восьми часов.



Полноценный сон даёт возможность легче воспринимать информацию на уроках, повышается работоспособность.



Жир, соль, сахар, сладости (свести к минимуму)

Молочные продукты,  
йогурты, сыр  
(2-3 порции)

Мясные продукты,  
птица, рыба,  
бобы, яйца, орехи  
(2-3 порции)

Овощи  
(3-5 порций)

Фрукты  
(2-4 порции)

Хлеб, каши, макаронные изделия (6-11 порций)



- Регулярная физическая активность необходима всем людям независимо от возраста и пола. Люди, регулярно занимающиеся физическими упражнениями, имеют хорошую память, высокую работоспособность и хороший иммунный статус.



# Использованные интернет-ресурсы

- <http://www.justlady.ru>
- <http://simptomer.ru>
- <https://myfamilydoctor.ru>

