

Проект біологія 8 клас



ГІПОДИНАМІЯ – ВОРОГ СУЧАСНОЇ ЛЮДИНИ



- Життя сучасної людини, звичайно, стала більш комфортною і зручною, ніж раніше. Технічний прогрес помітно полегшив нам життя: транспорт, який довозить нас до потрібного місця, побутова техніка, яка все робить за нас. 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



- Основні показники гіподинамії - обмеження рухової активності організму, нестача руху, мала навантаження на м'язи.



Які причини гіподинамії?

- Причин розвитку гіподинамії існує дуже багато. Це і занадто малорухомий спосіб життя, надмірне використання транспорту, занадто тривалий постільний режим, у школярів - велике навантаження в школі і недостатні заняття спортом.

Основні симптоми гіподинамії:

- загальна слабкість
 - безсоння
 - прискорене серцебиття
 - швидка стомлюваність навіть при невеликих навантаженнях
 - нервозність, нестабільний емоційний стан.



Гіподинамія і її наслідки



- 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 остеопороз, остеоартроз і остеохондроз.

- Позначається гіподинамія і на серцево-судинній системі (розвивається артеріальна гіпертонія, ішемічна хвороба серця), дихальної системи (хвороби легенів), травної системи (порушення роботи кишечника).. При гіподинамії відбувається зниження сили скорочень серця і зменшується маса тіла. Крім того, послаблюються венозні і артеріальні судини, що призводить до погіршення кровообігу.



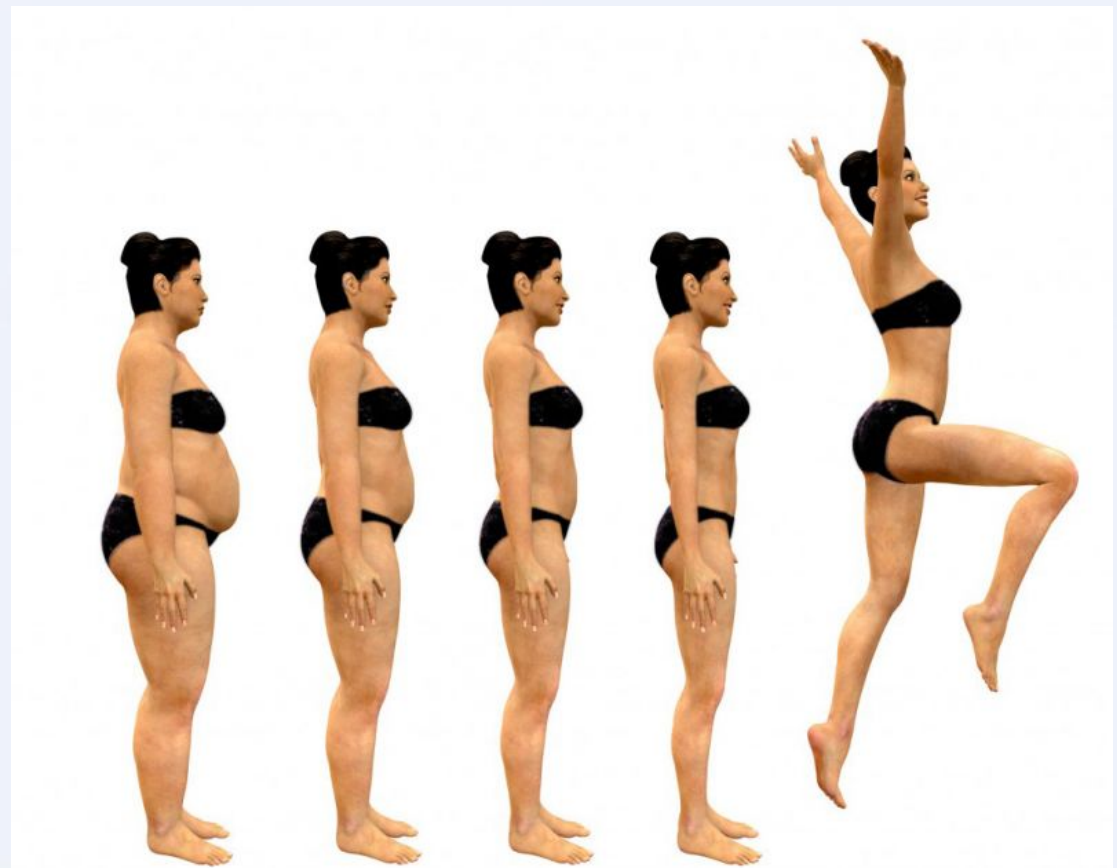
- **Порушення в ендокринній системі призводять до ожиріння**



- Погіршується через гіподинамії і робота головного мозку: знижується працездатність людини, її розумова активність, він швидко втомлюється, відчуває загальну слабкість, страждає безсонням.



Уникнути гіподинамії допоможе фізична активність.





Раціональне харчування

Відмова від шкідливих звичок

Фізично активне життя

Здоровий спосіб життя

Особиста гігієна

Загартовування

Навколишнє середовище

Позитивні емоції

Режим дня школяра



Раціональне харчування

Тарілка здорового харчування

Використовуйте цю діаграму для формування правильного балансу харчування.
Тут показано скільки Вашого раціону повинно бути з кожної групи продуктів.



Заняття фізкультурою і СПОРТОМ



Прогулянки на свіжому повітрі



Повноцінний відпочинок



Здоровый сон



Корисно пити фруктові та овочеві СОКИ





Рух - потреба організму людини. Надлишок або недолік руху - причина багатьох захворювань.



Ми за здоровий спосіб життя

