

Гіподинамія – ворог сучасної ЛЮДИНИ

Виконала учениця 8-Б класу Біляєва Анастасія

Життя сучасної людини, звичайно, стало більш комфортним і зручним, 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 — порушення функцій організму (опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення), яке сталося через обмеження рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.



Основні показники гіподинамії :



обмеження рухової активності організму, нестача руху, мала навантаження на м'язи. Для повноцінної роботи організму необхідна активність, а також рух, навантаження на м'язи, насичення киснем. Саме це потрібно організму для стабільної роботи, і саме це є запорукою гарного самопочуття та міцного здоров'я людини.

Які причини гіподинамії?



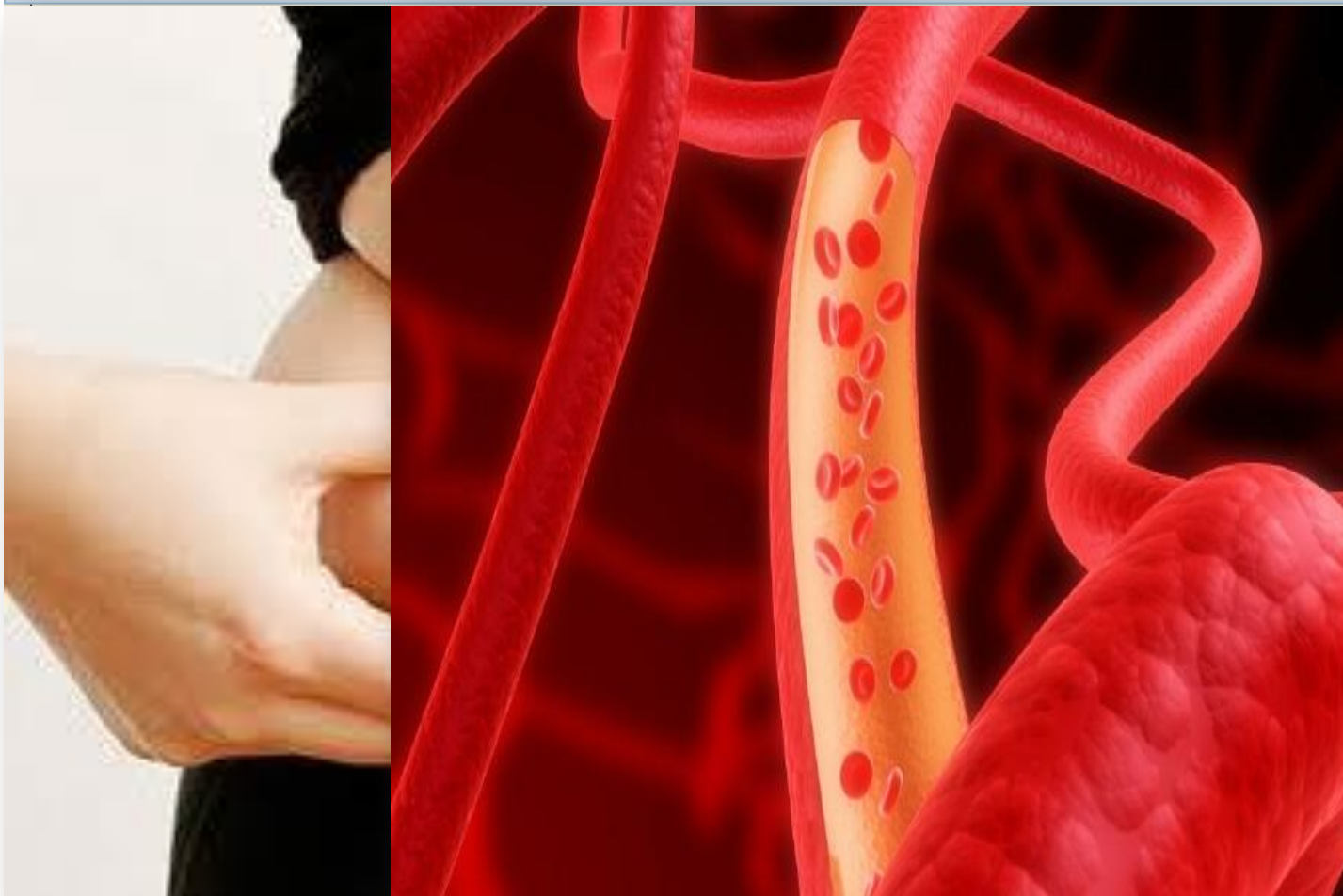
Причин розвитку гіподинамії існує дуже багато. Це і занадто малорухомий спосіб життя, надмірне використання транспорту, занадто тривалий постільний режим, у школярів - велике навантаження в школі і недостатні заняття спортом.

Основні симптоми гіподинамії:



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

Наслідки гіподинамії:



Гіподинамія з плином часу призводить до змін опорно-рухового апарату: розвивається остеопороз, остеоартроз і остеохондроз.

Позначається гіподинамія і на серцево-судинній системі, дихальній системі, травній системі .

Порушення в ендокринній системі призводять до ожиріння. При гіподинамії відбувається зниження сили скорочень серця і зменшується маса тіла. Крім того, послаблюються венозні і артеріальні судини, що призводить до погіршення кровообігу. Можливі також порушення в обміні білків, вуглеводів і жирів.

Як людині убезпечити себе від гіподинамії та її наслідків?



Зрозуміло, що для цього потрібно, в першу чергу, змінити свій розпорядок дня. Звичайно, всім нам хочеться після трудового дня відразу лягти на диван перед телевизором, і насолоджуватися відпочинком. Але потрібно пам'ятати, що наш організм потребує навантаження. До того ж, куди приємніше розслаблення після фізичних вправ, адже тіло після тренування здається таким гнучким і легким. Таким чином, уникнути гіподинамії - найпоширенішої хвороби 21 століття - допоможе фізична активність.

Як людині убезпечити себе від гіподинамії та її наслідків?



Лікарі рекомендують для профілактики гіподинамії пити якомога більше рідини - чаї, компоти, соки. Подвійно корисно пити фруктові та овочеві соки - вони допоможуть зміцнити імунітет. Що стосується живлення, то воно повинно бути збалансованим - більше фруктів і овочів, корисний мед з лимоном. Дуже важливий і повноцінний відпочинок - людина повинна спати не менше восьми годин. З часом ви самі помітите, що ваше самопочуття покращилося. Це справді можливо - мати міцне здоров'я і красиву фігуру, потрібно лише трохи наполегливості, волі і бажання змінити своє життя