

*Гиподинамия-  
болезнь  
современных  
подростков*



# *Из истории болезни...*

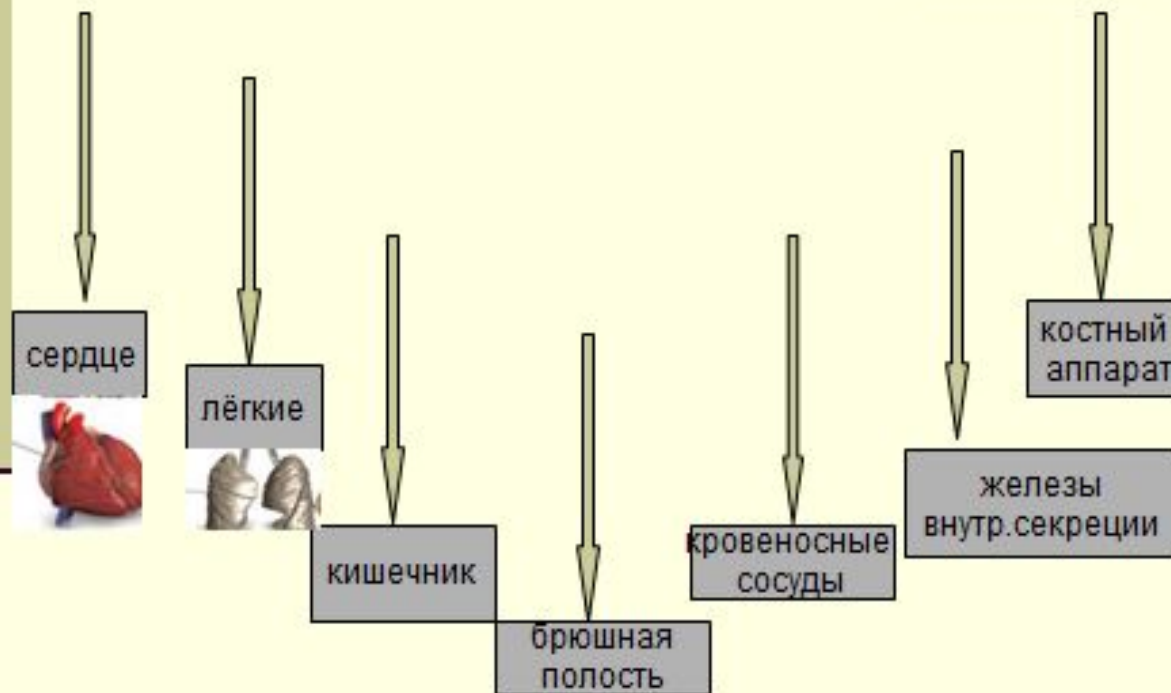
**Гиподинамия** (пониженная подвижность, от  $\{\{lang-el|\acute{\upsilon}\pi\acute{o}\}$  — «под» и  $\delta\acute{\upsilon}\nu\alpha\mu\iota\varsigma$  — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации, малоподвижным образом жизни, неправильным питанием.

# Причины возникновения гиподинамии



Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда, её ещё иногда называют «болезнью цивилизации». Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевает сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Негативное влияние оказывается и на обмен веществ и энергии, уменьшается кровоснабжение тканей. В результате неполноценного расщепления жиров, кровь становится «жирной» и лениво течёт по сосудам, — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

## Какие же органы страдают от малоподвижного образа жизни?



# Последствия



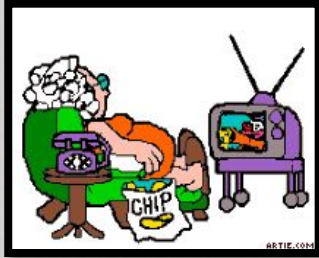
Из-за отсутствия необходимых физических нагрузок человек все больше и больше времени проводит в сидячем или лежачем положении. Без работы мышцы слабеют и постепенно атрофируются. Уменьшаются сила и выносливость, нарушается обмен веществ. С течением времени из-за гиподинамии нарастают изменения со стороны опорно-двигательного аппарата, увеличивается рост сердечно-сосудистых заболеваний, болезней сердца, расстройства дыхания и пищеварения. В результате у человека появляется общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость.

# Профилактика болезни



Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни, так как курение и другие вредные привычки всегда только усугубляют состояние.

Избежать заболеваний, обусловленных гиподинамией, можно, если вести здоровый образ жизни. Разумный двигательный режим должен сочетаться с рациональным питанием и отказом от вредных привычек. Рекомендуются ежедневная получасовая физическая нагрузка, пешие прогулки (не менее 2 км), утренняя зарядка.



## *Стыдно за Россию!*

По данным ВОЗ (всемирной организации здравоохранения), на 2003 год число активно и регулярно занимающихся физическими упражнениями в развитых странах (таких как США, Франция, Германия, Швеция, Канада) составляло порядка 60 %, в Финляндии - 70 %, **в России - только 6 %**

# *Интересный факт*

Установлено, что двигательная активность в 9 - 10 классе меньше, чем в 6- 7 классе, девочки делают в сутки меньше шагов, чем мальчики; двигательная активность в воскресные дни больше, чем в учебные.





# Зарядка против гиподинамии

