

Проектная конференция «Экологическое мировоззрение и здоровый образ жизни детей и молодёжи в XXI веке», 2020 год

Направление: Актуальные тренды культуры ЗОЖ в молодёжной среде

Тема проекта: Влияние гиподинамии на тело человека

Автор: Дамбаев Солбон, ученик 10 класса

МБОУ «Курумканская СОШ №1»

Руководитель: Зарубина Валентина Павловна, учитель биологии и химии МБОУ «Курумканская СОШ1»

Цель проекта

1. Изучить факторы способствующие развитию гиподинамии.
2. Показать к чему может привести гиподинамия.

Задачи проекта

1. Изучить учебную и научную литературу.
2. Провести анкетирование среди учащихся моего класса на тему проекта.
3. Подвести итоги анкетирования.
4. Создать комплекс движений по предотвращению гиподинамии.

ОБЪЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ


- Объектом моего проекта являются ученики 10 «б» класса.

ПРЕДМЕТ ИССЛЕДОВАНИЯ

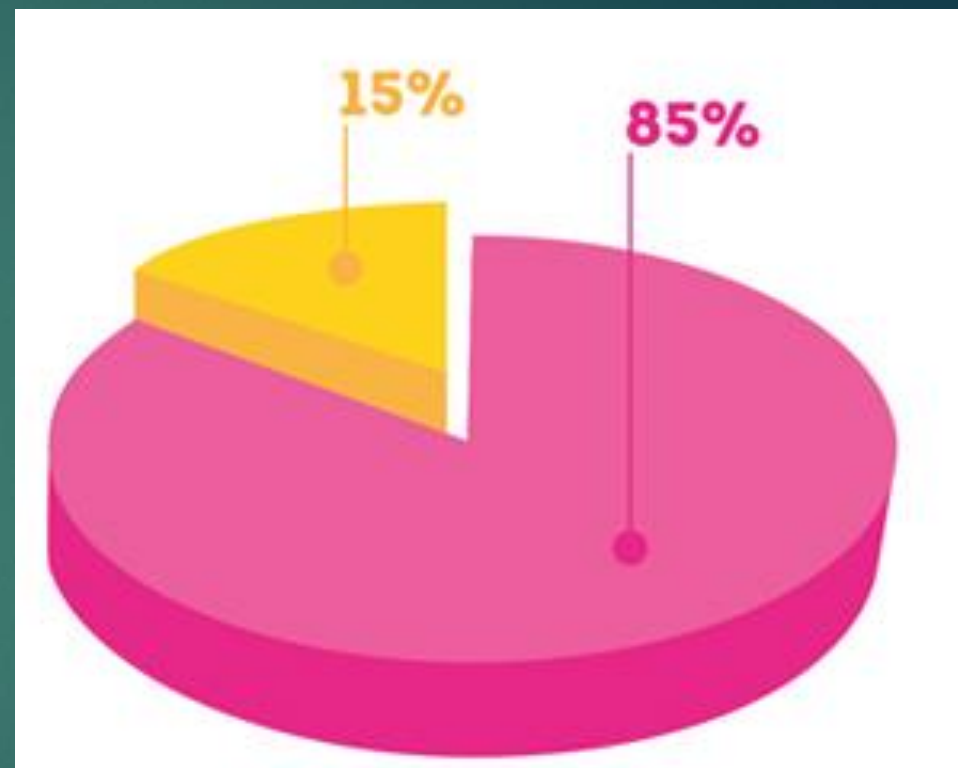
- Влияние гиподинамии на тело человека.

Информация о гиподинамии

Гиподина́мия (пониженная подвижность, от греч. ὑπό — «под» и δύναμις — «сила») — нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Распространённость гиподинамии возрастает в связи с урбанизацией, автоматизацией и механизацией труда, увеличением роли средств коммуникации.

- 
- ▶ Гиподинамия является следствием освобождения человека от физического труда. Особенно влияет гиподинамия на сердечно-сосудистую систему — ослабевают сила сокращений сердца, уменьшается трудоспособность, снижается тонус сосудов. Отрицательное влияние оказывается и на метаболизм (обмен веществ и энергии), уменьшается кровоснабжение тканей. Вследствие неполноценного расщепления жиров кровь становится «жирной» и медленнее течёт по сосудам — снабжение питательными веществами и кислородом уменьшается. Следствием гиподинамии могут стать ожирение и атеросклероз.

Согласно исследованиям: до 85% дневного времени школьники находятся в статическом положении. Гиподинамия приводит к тому, что 10-11 годам больше половины учащихся приобретают остеохондроз, сколиоз и целый ряд заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной системы.



Эксперты Роспотребнадзора обращают внимание, что недостаточная двигательная активность сопровождается снижением сопротивляемости к простудным заболеваниям.

Что делать, чтобы ваш ребёнок или вы были здоровы?

Смотрите далее...



Комплекс мер для предотвращения гиподинамии

Утренняя гимнастика

► Желательно выполнять со всей семьёй!



Ходьба пешком до ШКОЛЫ

Как можно чаще старайтесь
добираться пешком до места своего
обучения или работы.



Во время выполнения
домашнего задания
или сидячей работы
старайтесь делать
перерыв на разминку



Правильное питание

Приучайте себя питаться правильно!



Спасибо за внимание!