

Движение – залог здоровья

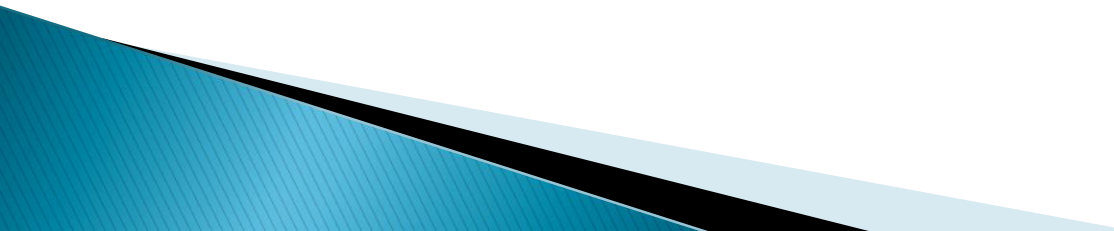
Работу выполнили:

Чатуров Тимофей, Клычева Анастасия, Криворучский Никита,
Пушкарев Владимир, Плесовских Ярослав, Фаткеева Регина.

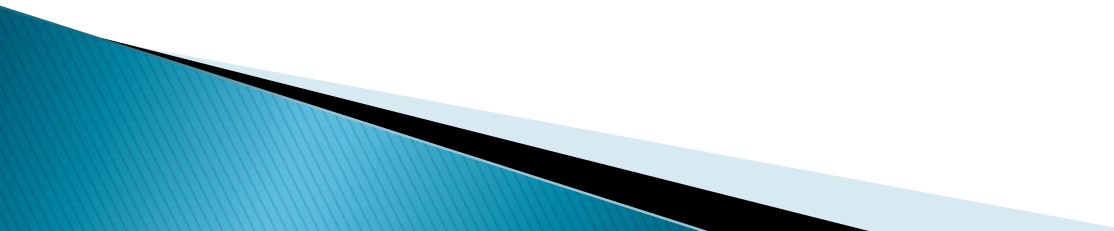
Цель

- ▶ Помочь понять подросткам как недостаток физической активности влияет на их здоровье.
- ▶ Дать рекомендации по ведению активного образа жизни.

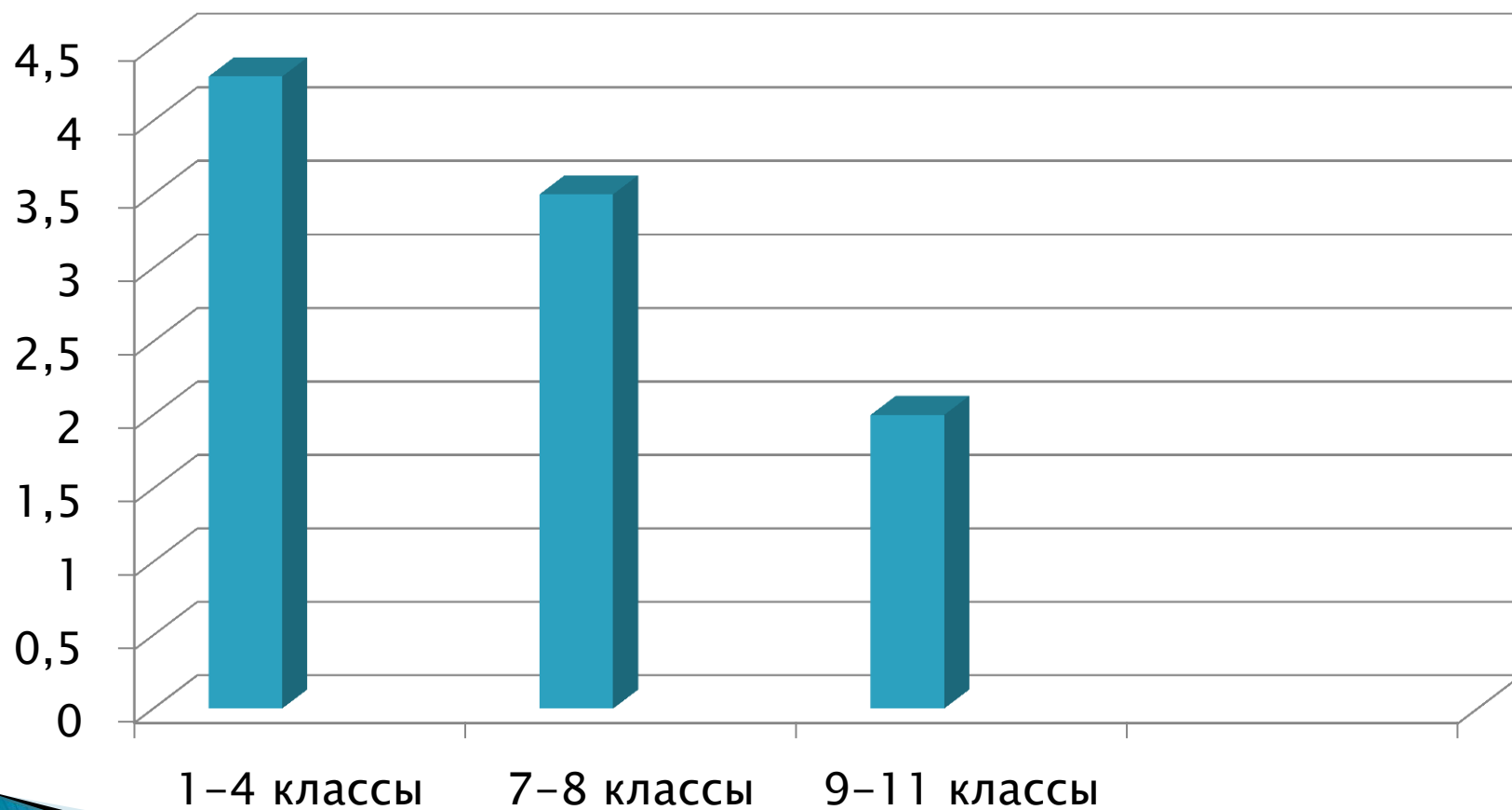
План

1. Провести опрос учащихся.
 2. Составить диаграмму. Сделать вывод.
 3. Выявить причины малоподвижного образа жизни у подростков.
 4. Работа с дополнительной литературой
 5. Провести мини исследование .
 6. Сделать вывод.
 7. Составить рекомендации.
- 

Опрос

1. Есть ли у вас режим дня ?
 2. Чем занимаетесь в свободное время ?
 3. Проводите ли время за компьютером ?
 4. Сколько времени проводите за компьютером ? (В день)
 5. Занимаетесь ли вы подвижным видом спорта?
 6. Сколько часов в день ?
- 

Активный образ жизни



Вывод

- ▶ Проведя опрос мы пришли к выводу : чем старше ребенок тем меньше он двигается и ведет не активный образ жизни.
- ▶ По результатам опроса самые неактивные оказались ученики 9–11 классов, а самыми активными ученики 1–4 классов.

Выявление причин

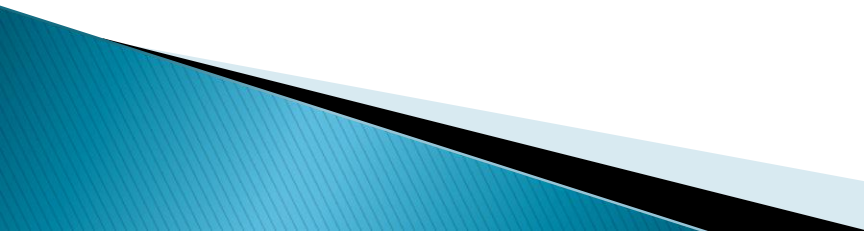
- ▶ Исходя из информации, полученной при проведении опроса, основной причиной является всё меньшая потребность, необходимость и возможность для приложения физических усилий в повседневной жизни. На работе и дома облегчается наш труд, активно внедряется всевозможные автоматизированные устройства.
- ▶ Лень подростков, вызванная появлением интернета в повседневной жизни.

Дополнительно

- ▶ 70% современных подростков проводят большую часть своего времени за компьютером, так как спорт и активный образ жизни их не интересуют.

- ▶ Недостаток физической активности грозит человеку не только лишним весом, но расстройствами психики. К такому выводу пришли русские ученые.



- ▶ На сегодняшний день в России лишь 35% мужчин и только 24% женщин поддерживают свою физическую активность на уровне, рекомендованном специалистами.
 - ▶ По данным ученых, физическая активность может предотвратить депрессию.
 - ▶ Рекомендованная Министерством здравоохранения Великобритании норма физической активности для взрослых составляет 30 минут в день пять раз в неделю.
 - ▶ По данным ведомства, эту рекомендацию не выполняет большая часть взрослого населения страны. Тревожная тенденция наблюдается и среди детей, которые все чаще предпочитают спорту малоактивные занятия. Сейчас установленную Минздравом норму физической активности не выполняют 30% мальчиков и 40% девочек.
- 

- ▶ Движение обеспечивает рост и развитие тканей и органов, стимулирует деятельность мозга, положительно влияет на деятельность всех органов и систем организма. Двигательная активность — важный фактор здоровья. Но в последние десятилетия мы все чаще и чаще говорим о гипокинезии — отсутствии или недостатке физической активности.

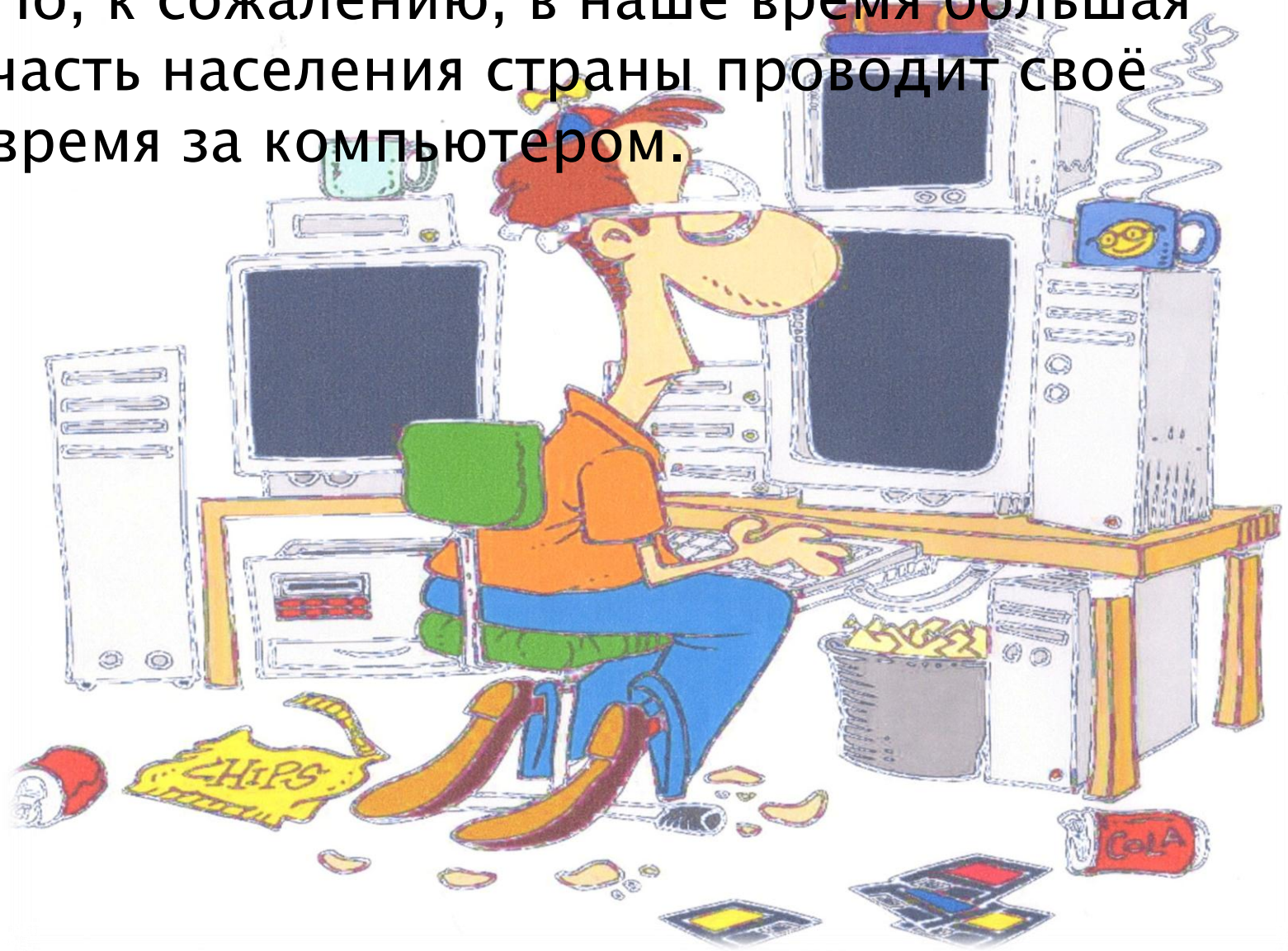
- ▶ Установлено, что при гипокинезии из-за недостаточной мышечной активности снижается экономичность работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ухудшается деятельность пищеварительных органов, происходят отрицательные изменения со стороны центральной нервной системы, снижается тонус скелетной мускулатуры и венозных сосудов, повышается содержание в крови холестерина, организм становится менее устойчивым к различным болезням, подвержен влиянию неблагоприятных факторов среды.

Малоподвижный образ жизни, отсутствие двигательной активности способствуют возникновению многих заболеваний и прежде всего сердечнососудистых.

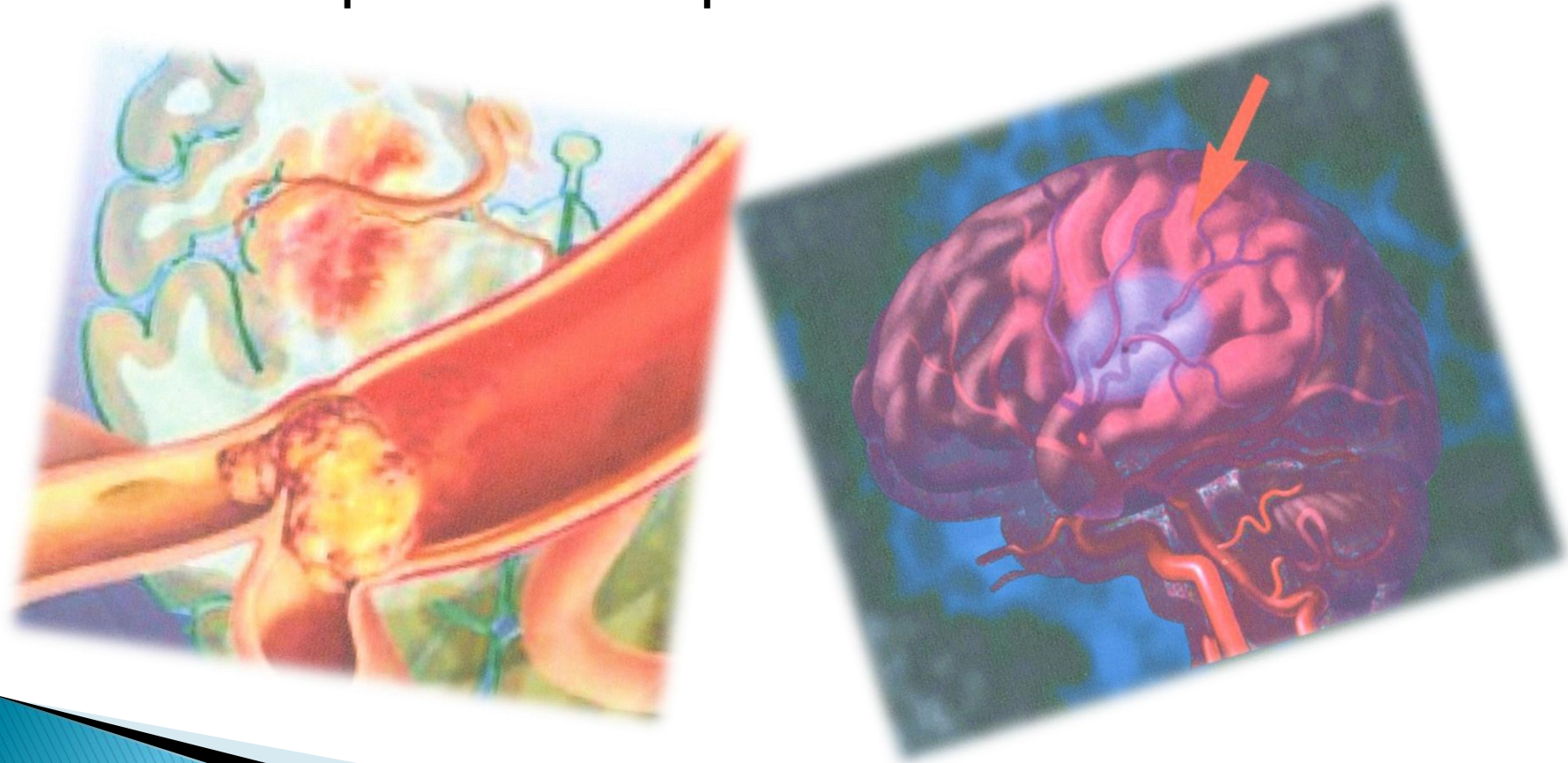


▶ Это здоровый мозг человека

- ▶ Но, к сожалению, в наше время большая часть населения страны проводит своё время за компьютером.



- ▶ Во время длительной работы с компьютером в организме вырабатывается адреналин, который не усваивается из-за отсутствия физических действий. Это может привести к кровоизлиянию в мозг.



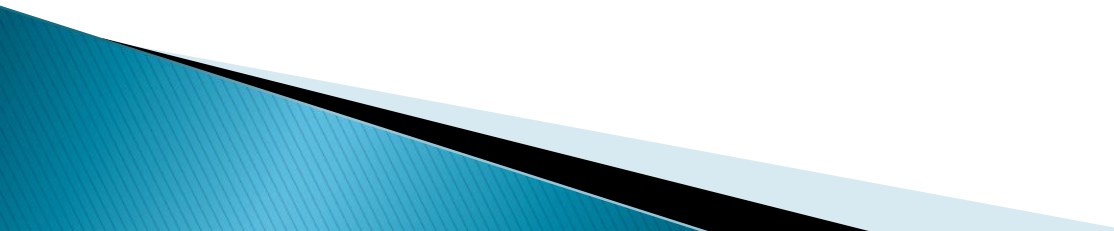
Нарушение осанки у детей

- ▶ Как мы знаем дети много времени проводят за компьютером и за партой в школе, это может привести к нарушению осанки. Чтобы помочь детям избежать этого мы решили сделать буклеты с рекомендациями по этой теме.

Вывод

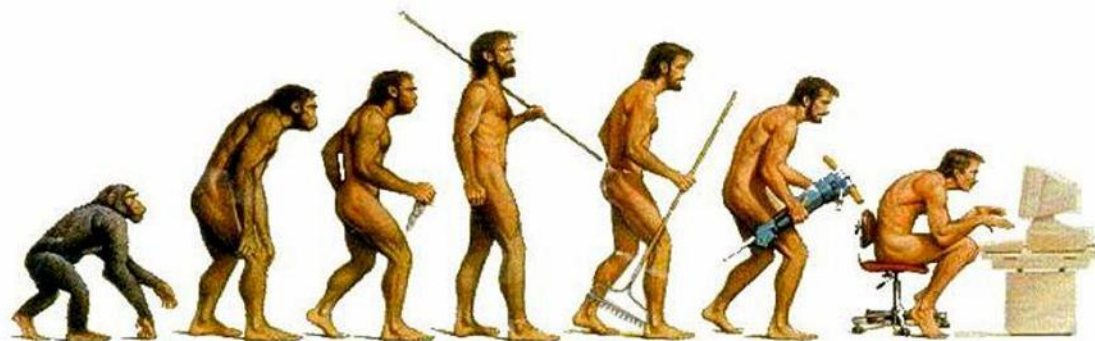
- ▶ Проведя опрос и изучив дополнительную литературу мы пришли к выводу – что в наше время развита гипокинезия которая отрицательно влияет на организм человека.
- ▶ Так же из-за малоподвижного и сидячего образа жизни нарушается осанка ,
нарушается кровообращение ,
- ▶ появляется шанс развития варикоза и т.д.

Рекомендации

1. Составить режим дня.
 2. Проводить больше времени на свежем воздухе (Лыжи, коньки, езда на велосипеде и т.д).
 3. Заняться спортом
 4. После работы за компьютером или за любой другой сидячей работой проводить зарядку.
- 

Спасибо за внимание !
Ведите активный образ жизни !!!

Evolution



(OR is it?)