

Слайд 1. Гіподинамія – ворог сучасної людини.

Слайд 2. Гіподинамія являється порушенням функцій організму, а саме: опорно-рухового апарату, кровообігу, дихання, травлення, спричинене обмеженням рухової активності, зниження сили скорочення м'язів.

Гіподинамія – поширена проблема сучасності, коли люди мало рухаються, багато часу проводять в положенні сидячи чи лежачи, страждають від ожиріння. Це не хвороба, але вкрай небезпечний стан, який може спровокувати ряд важких захворювань через порушення функцій органів та систем.

Слайд 3. Основна причина гіподинамії в людей у сучасному світі очевидна. Досягнення технічного прогресу роблять більш комфортним життя людини, однак мало хто замислюється, що зниження фізичної активності, наприклад, при використанні особистого автомобіля, негативно позначається на здоров'ї. Крім того, гіподинамія незмінний супутник людей так званих сидячих професій (програмісти, менеджери і т. д.). Не обходить стороною ця проблема й дітей, особливо шкільного віку, які після занять (під час яких вони також сидять) воліють провести вільний час у будинку за комп'ютером, а не на вулиці.

Звичайно, існують причини, через які людина вимушено обмежена в русі, наприклад, при важких захворюваннях або в результаті травм. Але й у таких випадках пацієнтам необхідний рух. Не даремно ще прадавні цілителі говорили: «Рух – це життя».

Слайд 4. Гіподинамія – це стан, який супроводжується великою кількістю симптомів. До головних її ознак належать:

- в'ялість, сонливість;
- хронічно поганий настрій;
- дратівливість;
- загальне нездужання, постійна втома;
- зниження або підвищення апетиту;
- порушення сну;
- суттєве зниження працездатності.

Такі симптоми, час від часу, відчуває кожен, але якщо вони є постійно, слід замислитися. Можливо, причина в недостатньому фізичному навантаженні.

Слайд 5. Тривале зниження фізичної активності тягне за собою атрофічні зміни у м'язах, кістковій тканині, порушення обміну речовин, зниження синтезу білка. Гіподинамія негативно впливає на роботу головного мозку, через неї людина страждає на постійні головні болі, безсоння, емоційну неврівноваженість.

Іноді гіподинамія проявляється стійким підвищенням апетиту, через що людина починає набирати зайву вагу, у неї можуть з'явитися симптоми ожиріння та, як наслідок, ризик розвитку серцево-судинних захворювань.

Через брак фізичної активності порушується кровопостачання всіх органів, зокрема й мозку. У результаті погіршується пам'ять, концентрація уваги, уповільнюється процес мислення, з'являються різні патології в роботі органів і систем.

Слайд 6. Головна профілактика гіподинамії – фізична активність. Рух – це життя, про це повинні пам'ятати абсолютно всі. Починати профілактику гіподинамії потрібно ще з дитинства: дітей слід привчати до ранкової зарядки, активного дозвілля на свіжому повітрі, водити їх на заняття у спортивних секціях. Дорослі теж не повинні про себе забувати: більше гуляти на вулиці, займатися спортом, якщо є така можливість, відвідувати спортзал. За наявності альтернативи завжди треба обирати пішу прогулянку, а не поїздку на автомобілі, кататися на велосипеді, плавати тощо.

Оскільки гіподинамія – це не хвороба, особливого лікування вона не потребує. Позбутися її симптомів можна, змінивши свій спосіб життя. Якщо ж через брак фізичної активності у людини вже з'явилися певні хвороби, лікувати треба вже саме їх.

Чому саме гіподинамія стала такою актуальною в сучасний час? Все дуже просто – це розплата за комфортне життя. Але все залежить від нас! Зараз в еру високих технологій, побутового комфорту, зручних і недорогих авто, інтернету, соціальних мереж, гаджетів і віртуальних ігор знерухомленими виявилися більшість людей. А найстрашніше те, що з кожним роком гіподинамією страждають все більше і більше підлітків. Мало хто звертає увагу на симптоми гіподинамії. Найчастіше ми списуємо все на стреси, погану екологію і неякісне

харчування. Хоча у багатьох випадках нездужання, млявість, сонливість, низька працездатність і безсоння пов'язані саме з недоліком руху.

Як людині убезпечити себе від гіподинамії та її наслідків? Зрозуміло, що для цього потрібно, в першу чергу, поміняти свій розпорядок дня. Звичайно, всім нам хочеться після трудового дня відразу лягти на диван перед телевізором, і насолоджуватися відпочинком. 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. Уникнути гіподинамії допоможе фізична активність.

Тільки та людина, яка веде здоровий спосіб життя, може уникнути наслідків гіподинамії. Це раціональне харчування, більше руху, відмова від шкідливих звичок. Навіть 30 хвилин щоденного фізичного навантаження будуть дуже корисні для організму людини (прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом). Якщо робота віднімає велику частину часу і такої можливості немає, потрібно збільшити фізичне навантаження (перестати користуватися ліфтом і підніматися на поверх пішки, робити щоранку легку зарядку). Рухові навантаження повинні бути розумними, і тоді це стане запорукою того, що гіподинамія та її наслідки не позначаться на організмі. Харчування повинно бути збалансованим – більше фруктів і овочів, корисний мед з лимоном. Дуже важливе значення має тривалість сну – людина повинна спати не менше восьми годин.

Виконуючі дані рекомендації, з часом людина може помітити, що її самопочуття покращується.

Мати міцне здоров'я і красиву фігуру можливо, потрібно лише небагато завзятості, волі і бажання змінити своє життя. Умови для всього цього є в кожного з нас, треба лише цим скористатися!

Поради для батьків, які допоможуть попередити розвиток гіподинамії у дитини:

- забезпечити дітям принаймні 1 годину фізичної активності на день;
- обмежити час, проведений біля екранів, до 1-2 годин/день;
- прибрати телевізор з дитячої кімнати;

- заохочувати такі типи розваг, що включають в себе фізичну та соціальну активності, наприклад командні спортивні ігри або клуби за інтересами.

Слайд 7. Очевидно, що заходи профілактики повинні бути спрямовані на збільшення фізичної активності. Дітей необхідно з раннього дитинства привчати до щоденного виконання ранкової зарядки, активних ігор на свіжому повітрі, обов'язкового відвідування уроків фізичної культури в школі, дуже корисним є відвідування спортивних секцій, і найкраще за все заохочувати дитину не тільки словами, а і власним прикладом.