« ГИПОДИНАМИЯ И НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЁЖИ»



ВЫПОЛНИЛ : УЧИТЕЛЬ ОБЖ
МОУ СОШ №7 Г. РТИЩЕВО
ЗЕМЦОВ М.А.

ФАСТ-ФУД И ЗДОРОВЬЕ



Один год регулярного употребления гамбургеров с напитками, содержащими сахар и кофеин, отнимает у каждого жителя планеты около 20 лет жизни. Более того, бесконтрольное использования в пищу транс-жиров, пищевых добавок, красителей непременно скажется на здоровье будущих поколений. Современные дети стали «жертвами» рекламы и других маркетинговых хитростей, дешевый и вредный фастфуд стал неотъемлемой частью их жизни.

По данным Всемирной организации здравоохранения, на планете около 22 млн. детей младше 5 лет и 155 млн. детей школьного возраста имеют избыточный вес.

- Среди популяции российских подростков в возрасте 12–17 лет избыточную массу тела имеют 11,6% человек, из них ожирением страдают 2,3%.
- Распространенность ожирения у мальчиков подросткового возраста выше, чем у девочек (соответственно 2,5% и 1,6%).
- Малоподвижный образ жизни – одна из ведущих причин развития ожирения в подростковом возрасте.
- Регулярность приемов пищи влияет на частоту ожирения. Распространенность ожирения среди детей, питающихся 1–2 раза в день, выше (3,7%), чем среди детей, которые едят регулярно (0,7%).

ГИПОКИНЕЗИЯ ГИПОДИНАМИЯ

Гипокинезия
снижения двигательной активности



Гиподинами́я
снижение нагрузки на мышцы и ограничение общей двигательной активности организма.

«ДЕТИ ИНТЕРНЕТА»



Состав тела и его качество полностью зависят от образа жизни человека, его активности.

Не секрет, что современные подростки малоподвижны, предпочитают физическим упражнениям сиденье на диване перед ТВ, планшетом или компьютером, увлечение виртуальными, а не спортивными играми.

НЕГАТИВНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ МАЛОПОДВИЖНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

- Резкое понижение обмена веществ из-за недостаточного поступления в организм кислорода.
- Риск ожирения.
- Мышцы атрофируются и слабеют.
- Слабеет сердечная мышца
- Нарушение кровообращения в организме.
- Преждевременное старение
- Снижение стрессоустойчивости.

ДВИЖЕНИЕ –ЭТО ЖИЗНЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ ДВИЖЕНИЯ ЗАКОН ЖИЗНИ!!!!!

здоровое питание и физические нагрузки – это два взаимодополняющих фактора, которые в сумме обеспечивают человека молодостью и красотой и здоровьем .

Никогда не поздно начать здоровый образ жизни и вернуться к рациональному питанию.

От правильности этого решения зависит продолжительность вашей жизни. Сделайте правильный выбор. Питайтесь здоровой пищей, ведите активный образ жизни и живите долго!

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!