

Главное управление по образованию Могилевского облисполкома
Учреждение образования
«Могилевский государственный профессиональный лицей № 7»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА ИНФОРМАЦИОННОГО ЧАСА

**«Малоподвижный образ жизни:
в чем опасность и как себе помочь?»**

Шадракова Юлия Васильевна,
преподаватель
1 квалификационной
категории

Возраст учащихся:
15-17 лет

Апробировано 23.12.2019 на информационном часу учебной группы № 3 по специальности 3-48 01 52 «Переработка химического (нефтехимического) сырья», 3-36 03 52 «Техническая эксплуатация электрооборудования», квалификации 3-48 01 52-59 «Аппаратчик синтеза» 4-го разряда, 3-36 03 52-51 «Электромонтер по ремонту и обслуживанию электрооборудования» 3-го разряда

2019

Цель: Рассказать учащимся о возможном негативном влиянии на состояние здоровья малоподвижного образа жизни; напомнить о значении двигательной активности для нормального функционирования организма; содействовать осознанию необходимости активно проводить свободное время, давая своему организму физическую нагрузку; способствовать формированию бережного отношения к своему здоровью.

Оборудование: презентация, проектор,

Ход мероприятия

1. Организационный момент

2. Работа по теме мероприятия

А. Вступительное слово куратора.

Сегодня мы с вами поговорим о том, что современный человек часто ведет малоподвижный образ жизни, много времени проводит сидя, и о том, как это сказывается на нашем здоровье. А также вспомним активные виды отдыха, которые способны помочь людям получить положительные эмоции, расслабиться, отвлечься от серых будней, поднять свой тонус и в целом улучшить состояние здоровья, т.к. они связаны с двигательной активностью, которой нам так не хватает.

Будучи учащимися, вы большую часть дня проводите сидя за партами, а дома сидите за компьютером или с телефоном в руках. Ваши будущие профессии также связаны с низкой двигательной активностью. Поэтому тема нашего мероприятия является важной и актуальной.

Б. Опрос «Ежедневная двигательная активность учащихся»

В. Негативное влияние на здоровье малоподвижного образа жизни.

При дефиците физической нагрузки и двигательной активности в нашей жизни мы можем получить проблемы со здоровьем. И сейчас давайте посмотрим, какие конкретные неприятности нас могут ожидать, если мы ведем малоподвижный образ жизни.

1. Нагрузка на позвоночник



Когда человек, благодаря эволюции, стал прямоходящим, встал на две конечности, он обеспечил огромную нагрузку на свой позвоночник, а сидение — это еще более противоестественное и не предусмотренное природой положение тела. Позвоночник не зря имеет S-образную форму: это помогает выдерживать высокие нагрузки. Но в сидячем положении человек сутулится, косые и боковые мышцы живота ослабевают и без регулярной тренировки уже не справляются с поддержкой тела.



Еще более противоестественная поза – с телефоном в руках, когда согнута шея, нагрузка на верхний отдел позвоночника достигает более 25 кг.



Позвонки шейного отдела от постоянного напряжения защемляются, что приводит к снижению интенсивности кровотока в мозг. Как следствие — головные боли и ухудшение зрения.

Позвоночник является своеобразным каркасом для всех внутренних органов, именно поэтому так важно, чтобы он всегда был выпрямлен и не испытывал повышенную нагрузку. Если уж приходится подолгу сидеть, то необходимо постоянно следить за осанкой.

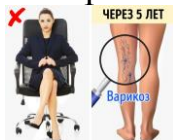
2. Сердечно-сосудистая система



Одним из самых серьезных последствий сидячего образа жизни является высокий риск развития сердечно-сосудистых заболеваний: ишемической болезни сердца или хронической гипертонии. Из-за пассивного образа жизни слабеют мышцы, ухудшается кровоснабжение и понижается тонус сосудов. В сосудах появляются отложения, к сердцу из-за этого поступает меньше кислорода, чем необходимо. Также из-за плохого состояния сосудов может повышаться давление.

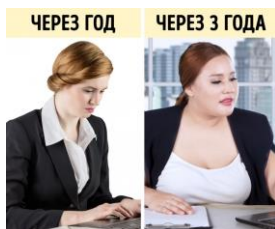
У людей, ведущих сидячий образ жизни, шанс умереть от сердечного приступа на 54 % выше.

3. Варикозное расширение вен



Люди, просиживающие целыми днями за столом, страдают от плохой циркуляции крови в нижних конечностях, что приводит к варикозному расширению вен. При длительном сидении сосуды пережимаются, и кровь застаивается в определенных местах. Это может привести к образованию тромбов, которые способны с легкостью закупорить жизненно важный кровеносный сосуд в сердце, легких, головном мозге.

4. Ожирение



Проблема лишнего веса очень остро стоит на сегодняшний день во всем мире. Она касается даже детей и подростков, которые быстро растут и должны много двигаться в нормальных условиях, и, соответственно, должны быть худыми. Но условия последнее время меняются. Даже дети двигаются мало, они тоже много времени проводят с телефонами, а в школу их часто подвозят на машинах.

Из-за малоподвижного образа жизни замедляется обмен веществ и уменьшается количество сжигаемых калорий, излишки которых откладываются в виде жира.

Как только человек садится, его организм замедляет сжигание жира на 90 %, уровень инсулина падает, а кровяное давление, наоборот, растет.

5. Мышцы и кости



Из-за сутулости и малой подвижности мышцы становятся слабыми и дряблыми. В первую очередь этот процесс затрагивает мышцы брюшного пресса и ягодицы. Еще одним возможным последствием малоподвижного образа жизни является остеопороз. Дело в том, что в сидячем положении кости не испытывают никаких трудностей по поддержанию тела. Со временем это приводит к потере их прочности, структура костной ткани становится более пористой, а кости — более хрупкими и ломкими.

6. Пищеварительная система

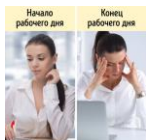


Поджелудочная железа вырабатывает инсулин, доставляющий глюкозу к клеткам, для того чтобы питать их энергией. Но клетки в неработающих мускулах потребляют инсулин в намного меньших количествах, а поджелудочная железа тем не менее продолжает его выработку.

Всего один день продолжительного сидения приводит к снижению уровня потребления инсулина клетками. В результате появляется предрасположенность к диабету и другим болезням.

Сидячий образ жизни может спровоцировать одно из самых неприятных заболеваний — хронический запор.

7. Психические расстройства и тревоги



Малоподвижный образ жизни негативно влияет и на психическое здоровье. Люди, не получающие никаких нагрузок, более склонны к возникновению депрессий и тревог. Стулья, на которых мы сидим, становятся нашими островами отчуждения и одиночества.

Как показали исследования, человеку, который все время сидит, не хватает эндорфинов, которые высвобождаются во время спортивных нагрузок и выполнения физических упражнений, улучшают настроение и помогают чувствовать себя счастливее и расслабленнее.

Также занятия спортом оказывают влияние на производство серотонина, несбалансированный уровень которого может привести к депрессии, повлиять на память и аппетит. К тому же работа над своим телом поможет улучшить самооценку и повысить уверенность в себе.

8. Бессонница



Малоподвижный образ жизни способен вызвать проблемы со сном. Все дело том, что постоянное сидение наш организм воспринимает как отдых, даже если при этом ваша мозговая активность находится на пике.

Регулярные занятия спортом, наоборот, помогают избавиться от бессонницы и улучшают качество сна.

Г. Советы при малоподвижном образе жизни

- Чаще ходите пешком.
- Не спешите садиться в общественном транспорте.
- Совершайте прогулку в обеденный перерыв.
- Вместо лифта и эскалатора используйте лестницы.
- Делайте перерывы во время учебы/работы и проводите несложную разминку

Д. Промежуточное обобщение.

Е. Активные виды отдыха. Письменный опрос.

Что такое активный отдых?

1. Человек должен быть физически активен: ходить, бегать, прыгать, карабкаться, плыть и т.д.
2. Должна присутствовать смена деятельности. Очевидно, что для грузчика перетаскивание коробок вряд ли будет активным отдыхом – несмотря на то, что

физически он активен. Важно, чтобы голова отдыхала от привычной, наскучившей деятельности.

Основные преимущества активного отдыха:

1. Активный отдых активизирует работу мозга. Это актуально особенно для тех людей, которые на работе занимаются интеллектуальной деятельностью, так как активный отдых позволяет им «переключаться», сбрасывать нервное и умственное напряжение. А это, в свою очередь, помогает посмотреть на обычные рабочие задачи с нового ракурса и, возможно, найти более эффективный способ их решения.
2. Кровь насыщается кислородом. Это хорошо отражается на работе всех без исключения органов тела.
3. Нормализуется работа дыхательной и сердечно-сосудистой системы.
4. Активный отдых снимает стресс и улучшает настроение.

Видов активного отдыха огромное множество. Их разделяют на:

- водный активный отдых (сёрфинг, гребля на байдарках, яхтинг, водные лыжи и т.д.);
- зимний активный отдых (лыжи, коньки, сноуборд, поход в горы и т.д.);
- воздушный активный отдых (прыжки с парашютом, дельтапланеризм, полет на воздушном шаре);
- катание на транспорте (велосипеды, квадроциклы, картинг и т.д.);
- отдых, связанный с животными (катание на лошадях, прогулки по природным паркам и наблюдение за фауной).

Остановимся на некоторых видах активного отдыха

Дайвинг, рафтинг, виндсерфинг, вейкбординг (слайды)

Катание на тюбинге, скиджоринг, айс-клайминг (ледолазанье) (слайды)

Дельтапланеризм, полет на воздушном шаре (слайды)

Лазертаг, пейнтбол (слайды)

Походы, бушкрафт (слайды)

3. Обобщение и выводы