

Гордиенко Артём,
Журавлёв Константин
8 класс «А»

Гиподинамия – проблема нашего времени
Исследовательский проект по биологии

Руководитель:
Фирстова
Полина Юрьевна,
учитель биологии



Актуальность:

- ▶ Сейчас, в эру *высоких технологий, бытового комфорта, хороших и недорогих автомобилей, интернета, социальных сетей и виртуальных игр* бездвигженными оказались большинство людей. А самое страшное то, что с каждым годом **гиподинамией страдают всё больше подростков**. Поэтому появляется необходимость в изучении данной темы.

Проблема

- ▶ Как малоподвижный образ жизни влияет на здоровье человека?



► **Объект исследования:**

Учащиеся школы № 1

► **Предмет:**

► Учащиеся, ведущие малоподвижный образ жизни

► **Методы:**

1. Изучение литературы по теме
2. Поиск информации в интернете
3. Работа с учениками школы
4. Анализ результатов опроса

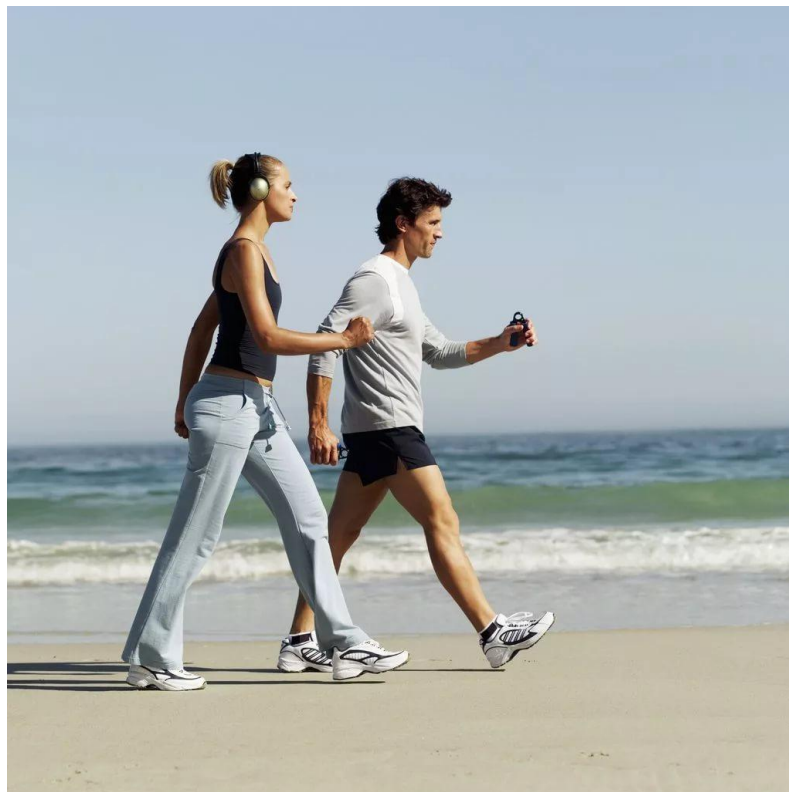
Гипотеза:

- ▶ «Если осознано подойти к изучению данного вопроса и доказать, что обычные шаги заменяют упражнения и физическую нагрузку, то можно ли не считать гиподинамию проблемой века?»»



Цель работы:

Доказать, что 25 000 шагов могут заменить упражнение и физическую нагрузку.



Задачи исследования:

1. Изучить литературу.
2. Составить план работы по выполнению проекта.
3. Рассмотреть гиподинамию как проблему века.
4. Опросить учащихся школы.
5. Проанализировать результаты опроса.

- ▶ Мы считаем, что дневную норму движений мы выполняем. А это:
- ▶ - 4-5 часа в день - на свежем воздухе.
- ▶ - 2 часа - любая физическая нагрузка (в том числе и домашние дела);
- ▶ - 1 час - организованная (игры, упражнения, соревнования и т. п.);
- ▶ - в перерасчете на шаги - 23-30 тыс. шагов;

Данные опроса



1. Нравятся ли вам уроки физкультуры ? -52%
2. Посещаете ли вы спортивные секции ? -64%
3. Делаете ли вы утреннюю зарядку ? -34%
4. Согласны ли вы с тем, что активное движение - признак здорового образа жизни ? -87%
5. Сколько времени вы проводите за компьютером ? = 2 Ч в день
6. Сколько времени вы лежите на диване каждый день ? = 4 Ч в день
7. Сколько часов в день вы гуляете ? = 4-5 Ч в день

Учитывая ходьбу по школе, вечернюю прогулку, подвижные игры, получается примерно 25 150 шагов. Этого достаточно для нормального, подвижного образа жизни.

Результаты исследования

- ▶ Вывод:
- ▶ Движение - это жизнь!
- ▶ Если будешь двигаться, тебе не страшна гиподинамия!
- ▶ 25000 шагов и в самом деле заменяют упражнения и физическую нагрузку