Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города Ростова-на-Дону «Центр детского и юношеского туризма и экскурсий (юных туристов)»

МБУ ДО ЦДЮТур

ЖИЗНЬ ВОКРУГ

Мы находимся по адресу: 344019, г. Ростов-на-Дону, ул. Каяни, 14

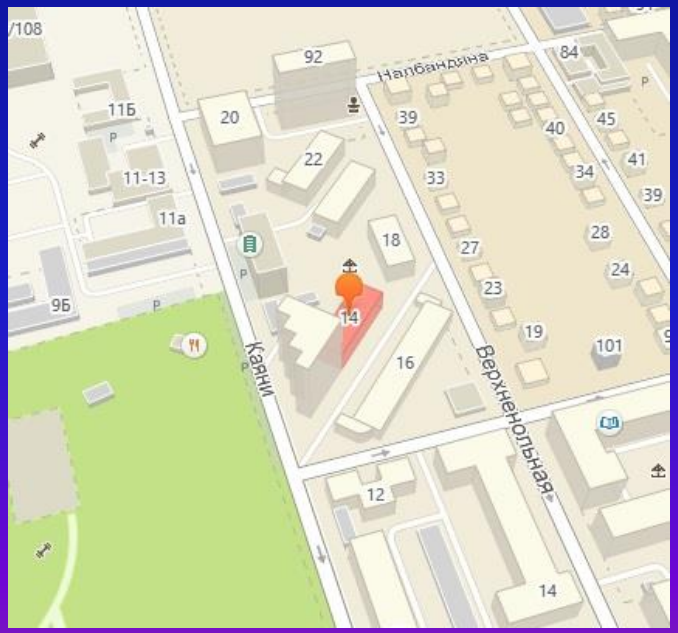
тел.: 8 (863) 251-42-10

e-mail: sdtur-don@mail.ru

сайт: www.rostovturcenter.ru

@CDUTUR

https://vk.com/club148009530



Гиподинами́я (пониженная подвижность) – нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Причинами становится сидячий образ жизни, чрезмерное увлечение телефоном, планшетом и компьютером.

Гиподинамия отрицательно сказывается на работе головного мозга. В результате проявляются общая слабость, уменьшение трудоспособности, бессонница, снижение умственной активности, чрезмерная утомляемость. Изменения в организме из-за гиподинамии в конечном итоге приводят к уменьшению продолжительности жизни.

Основной профилактикой является движение, физические нагрузки и здоровый образ жизни.

Оторвись от экрана, оглянись вокруг – мир прекрасен!

Не нужно все время смотреть на фотографии природы в телефоне – пойди в поход!

Не нужно все время играть на компьютере – поиграй во дворе в футбол с друзьями!

Погуляй с собакой, сходи в музей, займись танцами. Даже небольшая физическая активность полезна для организма.

И помни: движение – это жизнь!