

Двигательная активность подростков в старшей школе

Эта презентация расскажет о проблеме нехватки физической активности у подростков в старшей школе, ее причинах, последствиях и о том, как важно изменить ситуацию.



Норма двигательной активности по возрастам

Возраст

Норма двигательной
активности

14-17 лет

60 минут умеренной
физической активности в
день



Среднестатистическая двигательная активность подростков в старшей школе

Активность	Процент подростков
Менее 60 минут в день	75%
60-90 минут в день	15%
Более 90 минут в день	10%



Причины низкой двигательной активности подростков

- **Увлечение гаджетами**
Современные подростки много времени проводят за компьютером, смартфонами и планшетами.
- **Нехватка времени**
Учебная нагрузка, кружки, дополнительные занятия оставляют мало времени на спорт.
- **Недостаток мотивации**
Не всем подросткам нравится спорт, а для кого-то это кажется скучным и сложным.

Проблемы, которые могут возникнуть из-за малой двигательной активности





Моя двигательная активность за сутки

- 1 Утро: Прогулка до школы пешком (15 минут)
- 2 День: Сидячая работа в школе (6 часов)
- 3 Вечер: Домашние задания (2 часа)
- 4 Ночь: Просмотр фильмов (1 час)

Заключение: важность регулярной физической активности для здоровья подростков



Укрепление организма

Спорт повышает иммунитет и выносливость.



Повышение настроения

Физическая активность снимает стресс и улучшает настроение.



Социализация

Командные виды спорта помогают развивать социальные навыки.



Улучшение когнитивных функций

Спорт стимулирует работу мозга и улучшает память.

