

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ОБЕЗДВИЖЕННОСТИ С ДЕТСТВА



Тугое пеленание

Ещё в СССР доказано, что останавливает развитие мозга ребёнка.



Лишняя и ограничивающая движения одежда, тугая обувь



Манежи

Похожие на клетки устройства подавляют волю ребёнка и врождённую страсть к движению.



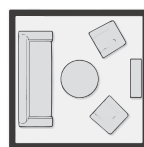
Обычные кроватки

Ещё 150 лет назад даже «необразованные» крестьяне использовали подвесные люльки.



Импринтинг

Запечатление с детства модели поведения взрослых.



«Сидячая» среда

Внешние стимулы культурной среды не способствуют двигательной активности.



Гаджеты и компьютеры

Использование смартфонов и планшетов с раннего детства тормозит развитие мозга. Искажает осанку. Закрепляет сидячий стереотип поведения.



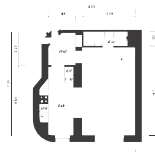
Использование колясок

Воспитание сидяче-обездвиженного стереотипа поведения с раннего детства. Тормозит развитие мозга, также искажает развитие внутренних органов.



Детский сад? Нет, ДОУ

Сады, преобразованные в дошкольно образовательные учреждения не воспитывают, а «готовят» детей к школе на маленьких стульчиках.



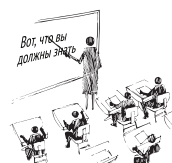
Проживание в 1/2/3/п комнатных бетонных коробках

Помимо прочего подавляют волю ребёнка, врождённую страсть к движению, нарушают зрительно-моторные функции.



Полдня неподвижного сидения в школе 11 лет подряд

И 2 часа «физры» в неделю. Отсутствие эргономичной мебели в школах. Несоблюдение ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» и Указа Президента № 761 от 1.06.2012 и многое другое.



Классно-урочная система обучения в условиях ограниченного пространства

Как минимум 400 лет без принципиальных изменений. Передаём большой привет всем «инновационным» проектам в сфере образования.

Всё это останавливает развитие ребёнка и лишает его возможности своевременного освоения генетического потенциала.

Исследования и данные:

В.Ф. Базарный
М.В. Сеченов
П.Ф. Лесгафт
Н.П. Дубинин
J. Levine
и многие другие.
На сегодняшний день уже
более 10 000 научных публикаций.



УЧИМСЯ СТОЯ
РАБОТАЕМ СТОЯ
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ

planet-standup.com

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ИНДИВИДУАЛЬНАЯ КУЛЬТУРА ОБЕЗДВИЖЕННОСТИ С ДЕТСТВА

2

Зрелость
и старость



Автоматизация быта

Повсеместная автоматизация в быту сократила необходимость двигательной активности до ничтожно малой величины.



Спорт и фитнес по часу в день

В школе была «физра», теперь это называется так. Но суть та же: уделяя время своему телу по часу в день, человек обычно совершенно не задумывается о нём в течение остального дня



Устойчивые заблуждения

№1 про варикоз. Всем «специалистам»: у вас уже извращён венозный ток с детства(см ч1) и любая статическая поза может вызвать варикозное расширение вен, в том числе и сидение. И мы не предлагаем стоять неподвижно без перерывов как солдаты на посту.



Сидячая работа и зрительно-напряжённый труд

Объём мышечных усилий в работе человека, составляющий 100 лет назад 96%, сократился в наши дни до 1%.



Куль «кофортной» жизни

Меньше «лишних» движений и глубже кресло. Хотя у нашего тела понятие о комфорте несколько другое.



Сидячий отдых

Телевизор, компьютер, виртуальные игры, гаджеты и многочасовые банкеты. Всё это держит нас в обездвиженности и в противоестественных пролонгированных статических позах.



Однообразие впечатлений в условиях города

Однообразие или отсутствие внешних впечатлений рождает тупость психики. Однообразие шаблонных мышечных усилий или их отсутствие приводит к тому же.



Некомпетентность врачей

Тщательно выбирайте специалистов. Большинство врачей об этой проблеме даже и не слышало. И уж тем более они не будут связывать ваши болезни с обездвиженностью.



Неэргономичная эргономика

В России пока стараются не замечать слона в гостиной. Использование неэргономичного оборудования и рабочих процессов наносит увечья пользователю. В отдельных странах эта проблема признана на государственном уровне, например в США, Канаде, Австралии и отдельно отметим Швецию, где работодателям, которые ставят своим сотрудникам столы для работы стоя, государство компенсирует расходы по страховке.



Пробки и транспорт

Ежедневная трудовая миграция на личном и общественном транспорте. Водители получают как минимум двойной стресс: и от продолжительного сидения и от самой пробки. В больших городах средний житель может проводить больше месяца в году только находясь в транспорте.



Стремление окружающих поскорее «обездвижить» старшее поколение

В то время, когда им жизненно необходима двигательная активность.



Необходимость передвижения по городу на транспорте

Отсутствуют сети вело и пешеходных дорожек и постоянно растущие размеры. Только в Москве этот вопрос серьёзно пытаются решить, преобразив культуру передвижения по городу.



Пенсия и бездеятельная старость

Привязанность человека к одной профессии выпускает отработанный материал. А что делать дальше?

Физическая культура не в том, что мы посещаем фитнес клубы, делаем по утрам зарядку или занимаемся по часу в день спортом. Физическая культура - это всё, что мы делаем в остальное время.

Исследования и данные:
В.Ф. Базарный
М.В. Сеченов
П.Ф. Лесгафт
Н.П. Дубинин
J. Levine
и многие другие.
На сегодняшний день уже
более 10 000 научных публикаций.



УЧИМСЯ СТОЯ
РАБОТАЕМ СТОЯ
ЖИВЁМ В ДВИЖЕНИИ
planet-standup.com