**Кейс – 17**

**Гиподинамия. Сымбаттың бұзылуы және жалпақтабандылық**

**Мақсаты:** Оқушының логикалық ойлау қабілетін дамыту.

**Қолданылуы:** Берілген оқиғаны оқып, талдау жасау.

«Алина және қозғалыс»

**Ситуация:** Карантин кезінде Алина қозғалысты азайтып, күні бойы телефон қарап жата бастады. Біраз уақыттан соң арқасы ауырып, дене пішіні де өзгерді. Дәрігер оған гиподинамия диагнозын қойды.

**Тапсырма**

1. ***Оқиғаны бағалаңыз. Алинаға неліктен гиподинамия диагнозы қойылды? Гиподинамия қандай ауру? Ойыңды дәлелде.***

***.....................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................***

1. ***Дене сымбатын сақтау бойынша күнделікті қандай жаттығулар ұсынасың?***

***..................................................................................................................................... ......................................................................................................................................................................................................................................................................***

***.................................................................................................................................***

1. ***Айдардың күйзеліске ұшырауы кезінде адреналин мен кортизол гормондары қандай рөл атқарды?***

**...................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................................**

* ***Біліміңді толықтыр*.**

QR кодты скайнерле және тапсырманы орындаңыз.

