

FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKETLİ YAŞAM

Eğitim Şube
2009



FİZİKSEL AKTİVİTE



Günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen aktivitelerdir.

Fiziksel aktivite sadece egzersiz ve spor değil, ev işleri gibi günlük aktiviteleride içermektedir.



Egzersiz;

Planlı, bir yerde yapılan tekrarlayan vücut hareketleridir.



Spor ise;

Belirli bir yerde, yarışma ve kurallara bağlı yapılan fiziksel aktivitelerdir.



NE YAPMALI?

Çocuklarımıza küçük yaşlardan itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizi günlük yaşamın bir parçası haline getirmek ve en azından günlük bedensel aktivitelerini arttırmak ileride karşılaştıkları sağlık sorunlarının azalmasında oldukça önemlidir.



Fiziksel aktivitenin her yaşta sağlık için yararlıdır.

Özellikle ocukluk döneminde;

- Büyüme ve gelişme için,
- Cesaret ve iyi alışkanlıklar için,
- Okul başarısı için,
- Sigara ve ilaç bağımlılıklarında uzaklaştırmak için önemlidir.



Ergenlik döneminde;

karakter gelişimini olumlu etkiler,
yetişkinlikte sık görülen kronik
hastalıklara yakalanma riskini
azaltmaya yardımcı olur.



Yetişkinlik döneminde; fiziksel ve zihinsel
hastalıklara yakalanma riskini azaltır.

Yaşlılık döneminde ise kronik hastalıklara
yakalanma riskini azaltır.



FİZİKSEL AKTİVİTELERİMİZ

- Yürümek
- Koşmak
- Yüzmek
- Bisiklete binmek
- Çömelmek-kalkmak
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri



FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- Zevklidir ve yaşamı uzatır.
- Kendine güven duygusunu, koordinasyon ve dikkat yeteneğini geliştirir.
- Ruhsal durumu ve hayata bakış açısını olumlu yönde etkiler.
- Eğlence ve arkadaşlığın sürdürüldüğü ortam sağlar.



FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- İleri yaşamda osteoporozun önlenmesine ve kemiklerin sağlam oluşmasına yardım eder.
- Yaşlılarda günlük aktivitelerini sürdürebilme yeteneğini geliştirir.



FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI

- İştahın düzelmesine yardım eder.
- Stres ve gerilimin azalmasına yardımcı olur.
- Vücudun anatomik duruşunu düzeltir.





•Genç bir görünüm, sağlıklı deri ve kas tonusunun gelişimini sağlar.



zayıf



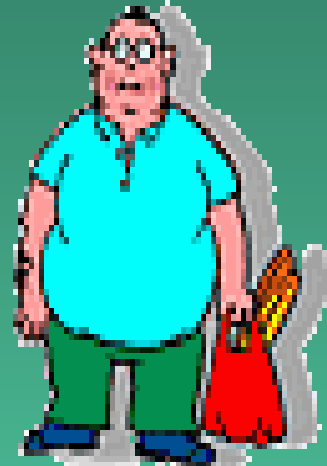
normal



fazla kilolu



obez

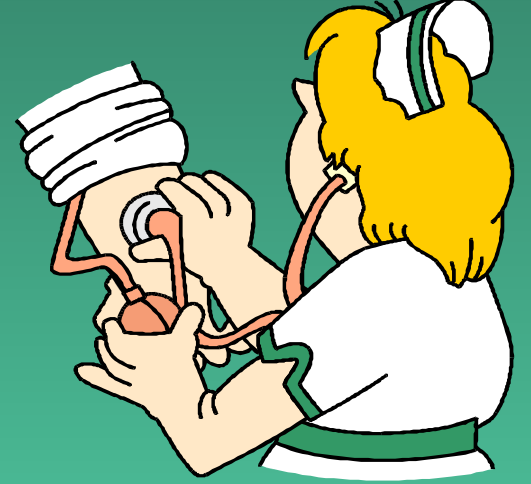


morbit obez

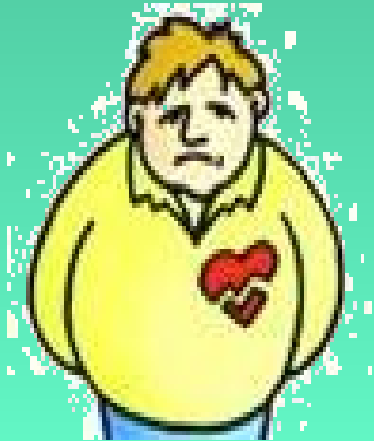
•Enerji harcamasını arttırarak ağırlık kontrolüne yardımcı olur.



FİZİKSEL AKTİVİTENİN YARARLARI



- Yaşam kalitesini arttırır.
- Sorumluluk ve paylaşma duygularını geliştirir.
- İleri yaşlarda kronik hastalıkların görülme sıklığını azaltır.



Düzenli Aktivite Öncesi Dikkat Edilecek Noktalar

- İlk defa başlanıyorsa kısa sürelerle başlanmalıdır.
(Gün aşırı 10 dk ile başlanmalı 30 dk kadar çıkılmalıdır.)
- Aynı günler olmak şartı ile haftada 2 gün yürüyüşe başlayın
- Her hafta yürüyüş zamanınızı arttırın
daha sonra yürüyüş mesafenizi arttırın



Düzenli Aktivite Öncesi Dikkat Edilecek Noktalar

- Yorulmadan uzun süre yürüyebiliyorsanız ısınma ve soğuma egzersizlerine geçin.
- Ani hareketler ve aşırı yüklenmeye dikkat edilmelidir.
- Egzersiz yapmamak bilinçsizce yapılan egzersizden daha iyidir.
- Kronik hastalığı olan ve 50 yaşın üzerinde olanlar öncesinde mutlaka doktoruna danışmalıdır.



Çocukluk Döneminde Önemi

- Sağlıklı kemik, kas ve eklem gelişimi olmaktadır.
- Vücut ağırlığının kontrolüne yardımcı olur.
- Kalp ve akciğerlerin etkili fonksiyon gelişimini sağlamaktadır.
- Anksiyete ve depresyon hislerinin kontrolü ve önlenmesi açısından önemlidir.



Çocukluk Döneminde Önemi

□ Kendine güveni artırır, başarı, sosyal iletişim, dayanışma ruhunu geliştirir, zihin yorgunluğu ve gerginliği azaltır.

□ Başarıyı arttırmada olumlu etkisi vardır.



□ Fiziksel aktivite ve spora katılan bireylerde sigara içme, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı ve şiddet davranışları gibi istenmeyen davranışların gelişimi daha az görülür.



Çocukluk dönemi hareketli yaşamın; bu dönemde kazanılan fiziksel aktivite alışkanlığının yaşam boyu sürdürülmesindeki olumlu etkisi olduğu kabul edilmektedir.



Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Çocuğun zevk aldığı aktivitelerin seçilmelidir.
- Her çocuğun yapabileceği kapasitede aktiviteler belirlenmeli
- Eğlenceli olmalıdır.
- Özellikle obez çocuklar için enerji harcamasını sağlayan aktiviteler seçilmeli ve egzersize karşı yeteneğinin olduğu güveninin kazandırılması sağlanmalıdır.
- Kreş ve ilkokullardaki oyunlar ve spor aktiviteler desteklenmelidir.



Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Doğru egzersizin saptanmalı, uygun zamanın bulunmalı
- Ayrıca aileler çocuklarını fiziksel aktivite konusuna bilinçlendirmeli ve sevebileceği spor dallarına yönlendirmelidir.

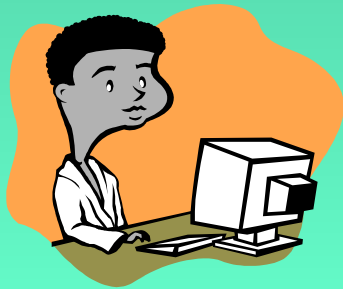


- Öğretmenlerin, ailenin ve arkadaşların çocuğa örnek teşkil etmesi çocuk ve gençlerin fiziksel olarak daha aktif olmalarını sağlamaktadır.



Çocukları İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Arkadaşları ile internet veya telefonla görüşmek yerine yürüyüş yaparak sohbet etmeleri sağlanmalıdır.
- Okul takımlarında yer alması için cesaretlendirilmelidir.
- Evde televizyonda ve bilgisayarda geçen vakitten her yarım saat azalışın bile çocuğun aktivitesini attırmaktadır.



Çocukları İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Çocukların yoğun aktiviteler sonrası yeterli sıvı alımı desteklenmelidir.
- Açık hava aktivitelerinde fazla güneş altında kalmaktan korunmalıdır.
- Sağlıklı beslenmesine dikkat edilmelidir.



Çocukları İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Özellikle yoğun ders programlarının olduğu dönemlerin dışında hafta sonu ya da yaz tatillerinin iyi değerlendirilmesi gerekmektedir.
- Arkadaşları ile geçirecekleri oyun saatleri veya parkta piknikte geçen zamanları bile onlara aktivite sağlayabileceği fiziksel aktivitelerdir.



Günlük Hayatımızda Yapabileceğimiz Aktiviteler

- Özel araç yerine toplu araçları tercih edilmelidir.
- Gideceğimiz yere varmadan 1-2 durak önce inip yürüyebiliriz.



Günlük Hayatımızda Yapabileceğimiz Aktiviteler

- Uzun süre oturarak çalışılan ortamlarda aralıklarla hareket etmek önemlidir.
- Asansöre binmek yerine yürümeyi tercih etmeliyiz.
- Yürüyüş yapabiliriz.



Günlük Hayatımızda Yapabileceğimiz Aktiviteler

- Ağır bir yük kaldırılacağı zaman belden eğilmek, çömelerek kaldırmak gereklidir.
- Uzun süre oturuluyorsa bel desteklenmelidir.
- Ayakları dayamak için yükseltici kullanılmalıdır.

