



## FİZİKSEL AKTİVİTE NEDİR?

**Fiziksel Aktivite:** Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivitedir.

Bu kapsamda;

- Oyun oynamak
- Ev işleri yapmak
- Yürümek
- Merdiven inip çıkmak
- Bahçe işleri yapmak
- Yemek yemek
- Banyo yapmak



gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin tamamı fiziksel aktivite olarak değerlendirilir.

### **Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite):**

Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

### **Spor:**

Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan; lisanslı, amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür.

Semt sahalarında oynanan basketbol, futbol, voleybol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak tanımlayabileceğimiz fiziksel aktivitelerdir.



## NİÇİN FİZİKSEL AKTİVİTE YAPMALIYIZ?

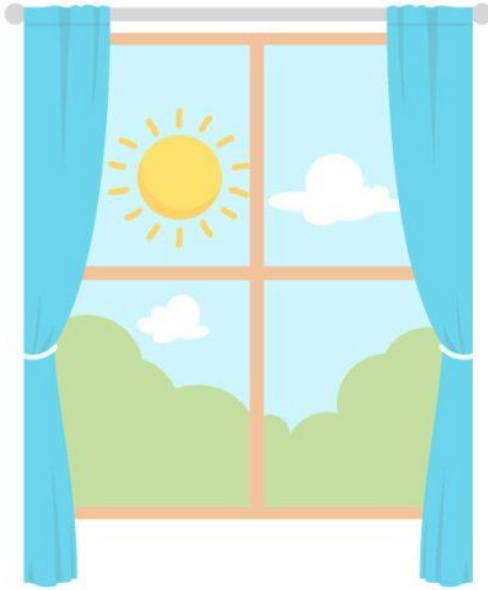
### Fiziksel Aktivitenin Yararları:

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hâlinde olmasıdır.

Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir:

1. Bedensel sağlığımız üzerine etkileri
2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri
3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri

Sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi için, günlük aktivitelerle beraber; fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılması gereklidir.





## BEDENSEL SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNE ETKİLERİ

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

### Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılmasını,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılmasını,
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılmasını,
- Dayanıklılığın artırılmasını,
- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunmasını,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesini,
- Yorgunluğun azaltılmasını sağlar.

Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korur ve geliştirir.



### Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

- Kalp ritminin düzenlenmesini
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artışı,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesini,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesini,
- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesini etkiler.



## RUH SAĞLIĞI VE SOSYAL GELİŞİM ÜZERİNE ETKİLERİ

- Bireyin kendini iyi ve mutlu hissetmesini,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltmayı,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık özgüvenli bireylere dönüştürmeyi,
- İletişim becerilerini geliştirmeyi,
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesini,
- Benlik saygısı ve özgüvenin artmasını,
- Zihinsel yetilerin düzelmesini,
- Sosyal ilişkilerin gelişmesini,
- Yorgunluk hissinin azalmasını sağlar.





## GELECEKTEKİ YAŞANTIMIZ ÜZERİNE ETKİLERİ

- Sağlıklı yaşlanmayı,
- Daha aktif yaşlı bireyler olmayı,
- Kansere gelişim riskini azaltmayı,
- Vücut direncinin artmasını ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesini,
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutmayı,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesini, yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltmayı,
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırmayı,
- Bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar.





## Okul Öncesi için Oyun ve Fiziksel Aktivite

### OKUL ÖNCESİ ÇAĞI

Çocuklar yaşamın ilk yılından itibaren hareketli olmalıdırlar. İlk yıl içinde de mümkün olduğunca aktif tutulmalıdırlar ve yer aktiviteleri desteklenmelidir.

1-4 yaş arası çocuklar gün içinde farklı şiddetlerde toplam 180 dakikalık fiziksel aktivite yapmalıdırlar.

Bu aktiviteler; farklı iç ve dış ortamlarda onların hareket becerilerini geliştiren aktiviteler ile başlamalı ve en az 60 dakikalık enerjili oyun (enerji harcamayı gerektiren) aktivitelerine doğru ilerlemeyi içermelidir.

Okul öncesi dönem beyin gelişiminin ve sinaptik bağlantıların kurulma oranının en yoğun ve hızlı yaşandığı dönemdir. Beyin gelişimi çocuğun bilişsel, dil, motor, sosyal ve duygusal gelişimi için güçlü bir zemin oluşturur. Bu nedenle çocuklar özellikle okul öncesi dönem olarak adlandırılan yaşamın ilk altı yılında çok hızlı büyürler ve bu gelişim alanlarında şaşırtıcı bir hızla yetkinleşirler.

- Çocuk oyun aracılığıyla öğrenir, kendini ve içinde yaşadığı dünyayı oyunla tanır ve kendini en iyi oyun sırasında ifade eder, kritik düşünme becerilerini oyun içinde kazanır.
- Okul öncesi dönemdeki çocuklar yürüme, koşma, atlama ve atma gibi becerilerde gittikçe yetkin olmaya başlarlar. Bu dönemdeki çocuklar oyun oynamayı, dans etmeyi, kaydırdan kaymayı veya salıncakta sallanmayı severler.

### Neden Önemlidir?

Fiziksel aktivite okul öncesi çağ olarak adlandırdığımız 3 ile 5 yaş arası çocuklarda özellikle:

- Motor yetenekleri, motor refleksleri ve dengeyi geliştirir.
  - Obeziteyi önler.
- Daha sağlıklı kemik oluşumunu sağlayarak büyümeyi destekler.
  - Sosyal yetenekleri ve beyin fonksiyonlarını geliştirir.
  - Çocuğun kendine güvenini artırır.





## Öğrencilerde Hareketi Artırmak İçin Öneriler

### ÇOCUKLARDA HAREKETİ ARTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

**1** Ayaküstü beslenme, şekerli ve asitli içecekler kısıtlanmalıdır (Beslenme düzenlemesi).

**2** TV, sinema, video oyunları ve eğlence amaçlı bilgisayar kullanımı gibi ekran etkinliklerinin toplamı günde 2 saati geçmemelidir.

**3** Çocukların günlük ev işlerini yapmasına izin verilmelidir.

**4** Güvenli olan ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edilmelidir. Asansör yerine merdivenle çıkma önerilip özendirilmelidir.

**5** Çocuklar ev ödevinden önce, okuldan sonra dışarıda aktiviteye cesaretlendirilmelidir. Çocukların dışarıda oynamasına izin verilmelidir.

**6** Yaşanılan / bulunulan yerin rekreasyonel olanakları araştırılmalıdır.

**7** Çocuklara fiziksel aktiviteye özendirilecek hediyeler seçilmelidir (paten, ip atlama, bisiklet).

**8** Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivitenin önemini kavramalarını ve bu konuda konuşmalarını sağlamalıdır.

**9** Çocuk ve gençlere fiziksel aktivite ile ilgili konularda hedef koymalarını önermelidir. Olumlu değişimleri izlemeli ve ödüllendirmelidir.





## FİZİKSEL HAREKETSİZLİK

Fiziksel hareketsizlik ve etkin hareketsiz yaşam, günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır.

Teknolojik gelişmeler her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da uzun vadede **hareketsiz** bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizliktir.

Fiziksel aktivite her ortam ve koşulda yaşam tarzı hâline getirilmelidir.







## ÇOCUKLARI DOĞRU YÖNLENDİRME

**Egzersizin en iyisi çocuğun düzenli olarak yaptığı bir tanesidir.**

Eğlendiren ve güvenli yapılan tüm aktivitelere katılım için motivasyon sağlanmalıdır.

Çocuğun yaş, vücut büyüklüğü ve fiziksel gelişimi için doğru olan sporu seçmek önemlidir.

Çocuklar ve gençler, kendi belirledikleri ve sevdikleri bir fiziksel aktiviteyi günlük yaşamları içerisine dâhil edebilecekleri gibi gün içerisinde yapılan bazı işleri daha tempolu ve çok tekrarlı yaparak da fiziksel aktivite yapabilirler.

Ancak, seçilen aktivitenin düzenli ve devamlı olması gerektiği unutulmamalıdır.

Oluşturulan aktivite programlarında ilerleme basamakları; çocuğun fiziksel aktivite yapma sıklığı, süresi ve yoğunluğu dikkate alınarak belirlenmelidir. Böylece fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri arttırılmış ve kalıcı hâle getirilmiş olur.

Fiziksel aktivite alışkanlığı düzenli bir program hâline getirilemediği takdirde, belirli bir süre aktivite ile düzenlenen vücut sistemleri, aktivitenin bırakılmasının ardından, oluşan yararlı etkilerini hızla kaybetmeye başlar.





## ÖZEL DURUMLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE

**Diyabetli** çocuk ve gençlere egzersiz programı yapılmadan önce iyi bir diyabet eğitimi verilmelidir. Fiziksel aktivite ve egzersiz sağlıklı çocuklarda olduğu kadar diyabetli çocuklarda da önemlidir.

Özellikle antrenmanlı ve yarışmalı sporlara katılım için diyabet bir engel değildir ancak diyabetli çocuk için sporun niteliklerine uygun bir program yapılması gerekmektedir.

**Epilepsili** çocuklarda, bir iki saniye süren bilinç kaybından büyük kas gruplarını içeren kasılmalara kadar geniş bir yelpazesi olması nedeniyle epilepsili kişilerde egzersize başlamak için epilepsinin kontrol altında olması önemlidir. Çocuğun kendisini dışlanmış hissetmemesi, sosyalleşmesi ve kendine güveninin artması açısından spora katılım çok önemlidir. Kaya tırmanışı gibi teknik tırmanışlar, sportif dalışlar dışındaki derin dalışlar bu çocuklara önerilmez. Bunların dışındaki her tür sportif aktiviteye katılabilirler.

**Astımlı** çocuklara egzersiz verebilmek için öncelikle astım krizlerinin kontrol altında olması gereklidir. Astımlı çocuklar her türlü aktiviteye katılabilir. Soğuk ve kirli havalarda egzersiz yapmanın astım krizine yol açabileceği göz önünde bulundurulmalıdır.

