

FİZİKSEL AKTİVİTE NEDİR?

Fiziksel aktivite, günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Çömelme kalkma
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri vb.

Temel vücut hareketlerinin tümünü yada bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler.

ÇOCUKLAR İÇİN DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE NEDEN ÖNEMLİDİR?

Çocukluk çağından itibaren düzenli aktivite alışkanlığı kazandırmak, egzersizi günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçası haline getirmek ve en azından her birey için günlük bedensel aktivite miktarını arttırmak bireysel sağlığımızın korunması ve ileride karşılaşılabilecek sağlık tehditlerinin azaltılması konusunda oldukça büyük öneme sahiptir. Günümüzde özellikle büyük şehirlerde yaşayan çocuklarımızda fiziksel aktivite yetersizliği giderek artmaktadır. Çocuklar ev içinde TV veya bilgisayar başında daha fazla zaman geçirmekte, yeterli yeşil alanların olmaması, trafik, güvenlik vb. nedenlerle ev dışına fazla çıkamamaktadırlar. Yaşam döngüsü boyunca en aktif dönem olarak yaşanan çocukluk çağına bile özellikle büyük şehirlerde yaşayan çocuklarımız olumsuz çevresel koşullar nedeniyle yeterince aktif olamamaya başlamışlardır. Bu nedenle çocuklarımıza düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak, onların sağlıklı büyüme ve gelişmelerini desteklemek için çok önemlidir.

Düzenli fiziksel aktivite;

- Kasların kuvvetini, esnekliğini, dayanıklılığını dolayısıyla kas-iskelet sisteminin sağlıklı olarak gelişmesini sağlar.
- Vücut ağırlığının dengede tutulmasını sağlar.
- Kalp-damar sağlığını geliştirir.
- Kendine güveni artırır, özgüveni geliştirir.
- Zihinsel gelişimi sağlar.
- Motor becerileri geliştirir.
- Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara olanak verir. Sağlık ve fiziksel uygunluk için öğrencinin sorumluluğunun gelişimini kolaylaştırır.
- Sınav, ödev. vb stresin azalmasına yardımcı olur.
- Sosyal ortamlara uyum sağlamasına yardımcı olur.

EGZERSİZ NEDİR?

Düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitedir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir.

ÇOCUKLAR NE TÜR EGZERSİZLER YAPMALIDIRLAR?

Aerobik Egzersizler:

Kalp ve akciğerleri kuvvetlendirir. Bolca oksijen kullanılır.

Örnek: Yürüyüş yapmak, kaykay sürmek, tekerlekli paten sürmek, ip atlamak, koşmak, bisiklet sürmek, yüzme, futbol, basketbol, karate, tenis, jimnastik vb. sporlar

Kuvvet Egzersizleri:

Kol, bacak, göğüs ve karın bölgesindeki kas gruplarını çalıştırır.

Örnek:Halat çekme, mekik, şınav çekmek, ipe tırmanma, ağaca tırmanma, oyun parklarında bulunan çubuklardan sallanmak, sek sek oynamak, zıplamak, jimnastik vb.

Denge ve Germe Egzersizleri:

Kas boyunu, uzanma-germe, eğilmeye yönelik eklemlerin hareketlerini artırır. Kas gerginliğini azaltır, yaralanmaları önler.

Örnek: Sağa-sola, öne-arkaya, yukarı-aşağıya doğru çeşitli esneme, gerilme, uzanma hareketleri vb.

EGZERSİZ SÜRESİ NE OLMALIDIR?

Çocuklar ve gençler her gün en az 60 dakika fiziksel aktivite yapmalıdırlar!

SPOR NEDİR?

Tek başına veya grup olarak yapılan, fiziksel ve zihinsel aktivite gerektiren, yarışma ortamı içinde, belirli kurallar dahilinde gerçekleştirilen oyunlardır. Çocukların ve gençlerin, büyümenin en hızlı olduğu bu dönemde spora yönlendirilmeleri fizyolojik, psikolojik, zihinsel ve sosyolojik olarak sağlıklı büyüme ve gelişmelerini destekler, olumlu alışkanlıklar kazanmalarına yardımcı olur.