

YAŞAMIN HER ALANINDA FİZİKSEL AKTİVİTE



İlköğretim Çocukları için

Egzersiz



T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu



T.C.
MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI



HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ
FAKÜLTESİ

İlköğretim Çocukları için Egzersiz

Sevgili Çocuklar,

Fiziksel aktivite , günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji tüketimini artıran, kalbimizin çalışmasını ve solunumu hızlandıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Yürümek, koşmak, sıçramak, yüzmek, bisiklete binmek, çömelip kalkmak, kol ve bacak hareketleri ile baş ve gövde hareketleri gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilir.

Küçük yaşlardan itibaren düzenli olarak yapılan fiziksel aktivite, siz çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesinde, istenmeyen kötü alışkanlıklardan kurtulmada, sosyalleşmede, büyüdüğünüzde karşılaşılabileceğiniz çeşitli kronik hastalıklardan korunmada veya bu hastalıkların tedavisinde ve tedavinin desteklenmesinde, yaşlılık döneminde ise aktif bir yaşlanma döneminin geçirilmesinde bir başka deyişle tüm hayatınız boyunca yaşam kalitenizin artırılmasında önemli katkılar sağlar.

Fiziksel aktivite yetersizliğinde çeşitli olumsuz etkilerin yanı sıra vücut ağırlığınız da artarak şişmanlık (obezite) oluşur. Şişmanlık ise kalp-damar hastalıkları, şeker hastalığı, yüksek tansiyon gibi bir çok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayabilir.

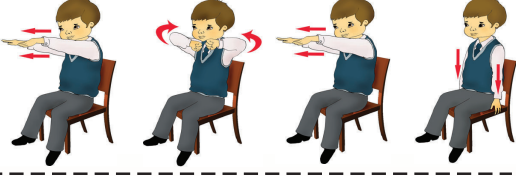
Bu broşür Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu tarafından "Yaşamın Her Alanında Fiziksel Aktivite" çalışmaları kapsamında Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü ile işbirliği içinde hazırlanmıştır.

Çocukluktan itibaren her yaşta düzenli fiziksel aktivitenin önemini vurgulamak için hazırlanan bu broşürün sizlere yararlı olmasını dilerim.

Doç. Dr. Turan BUZGAN
Kurum Başkanı



1.



- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 sn tutun.
- Şimdi halatı tutup çeker gibi kollarınızı kendinize doğru çekerken derin nefes alın ve 10 saniye tutun.
- Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın)

Bu egzersiz omuz kaslarınızı kuvvetlendirerek okul çantanızı daha kolay taşımanızı sağlar.



2.



- İki elinizle yukarıya doğru uzanın ve geriye esneyip bu şekilde 10 saniye tutun.
 - Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.
- (Hareket bittiğinde kollarınızı yana salın.)

Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir. Böylece yazı yazarken veya öne doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.



3.

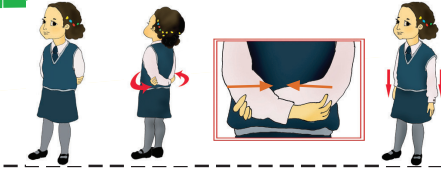


- Oturur durumda iken ellerinizle dizlerinizi tutun.
- Dirsekleriniz düz olana kadar geriye doğru esneyin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Sırada çok oturduğunuz ve oturarak yazı yazdığınız için gün içinde bel ve sırtınıza çok yük biner, bu egzersizle bel ve sırt düzgünlüğünü artırabilirsiniz.



4.



- Şimdi sıralarınızın dışına çıkın.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Her iki elinizi dirseklerinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseklerden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşeyin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın
(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz dik durmanızı sağlayan kasları uyarır ve iki kürek kemiği etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlar.



5.

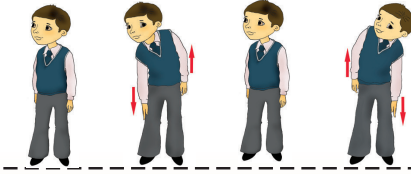


- Ayakta iken önce sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağınız düz kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Sonra sağ ayağınızı yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayağınızla öne bir adım atarak yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırır.



6.

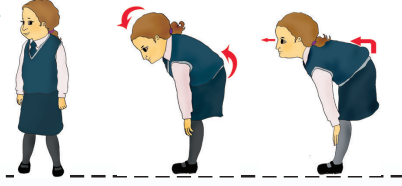


- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Önce sağ tarafa doğru gövdenizi bükerek eğilin, dizinizin yan tarafına elinizle dokunmaya çalışın ve 10 saniye tutun.
- Sonra vücudunuzu düzeltin.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.



7.

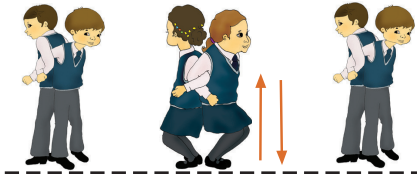


- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Dizlerinizi kırmadan öne doğru eğilerek ellerinizle dizlerinizi tutun. Bu sırada beliniz düz ve yüzünüz karşıya dönük olmalıdır.
- Bu vaziyette 10 sn kalıp tekrar dik durun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz dizin arkasındaki kasları gererken belinizin öne doğru hareketini sağlayan kasların fonksiyonunu ve hareketini artırır.



8.

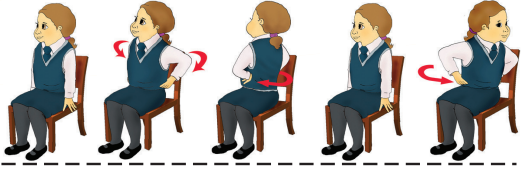


- Ayakta iken iki arkadaşı sırt sırta yapışın.
- Kollarınızı kenetleyin, yavaşça aynı hizada çömelin.
- 10 sn bu pozisyonda kalın.
- Yavaşça yukarı doğru kalkın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücut düzgünlüğünü bozmadan diz kaslarınızın kuvvetini artırarak daha kolay merdiven çıkıp inmenizi sağlar.



9.

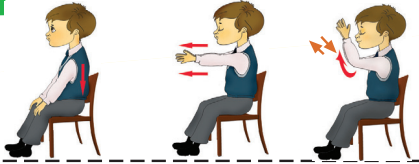


- Dik olarak oturun. Ellerinizle belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzanmanızı sağlar.



10.



- Dik olarak oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içlerinizi birbirine yapıştırın ve gözlerinizi kapayın.
- Ellerinizi birbirini iterken dirseklerinizi kırarak ellerinizi yavaşça burnunuzun hizasından daha yukarıya alnınıza doğru kaldırın. Güzel şeyler hayal ederek 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza geri dönün.

Bu egzersiz bir yoga hareketi olup bir konuya konsantre olmanızı, derslerde öğretmeninizi dinlerken kaslarımızı da aynı özellikte kullanmanızı sağlar.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE YAPIN

- ✿ Güçlü kemiklere sahip olun.
- ✿ Kas kuvvetinizi arttırın.
- ✿ Düzgün bir vücuda sahip olun.
- ✿ Kiloluysanız vücut ağırlığınızı azaltın.
- ✿ Çabuk yorulmanın önüne geçin.
- ✿ Akciğerlerinizi geliştirin.
- ✿ Kalbinizin rahat çalışmasını sağlayın.
- ✿ Beyin ve vücudunuzun gücünü arttırın.
- ✿ Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğinizi geliştirin.
- ✿ Okul başarınızı arttırın.



Daha fazla bilgi için,
T.C. Sağlık Bakanlığı
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu
Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı
internet sayfasını ziyaret edebilirsiniz.
www.beslenme.gov.tr