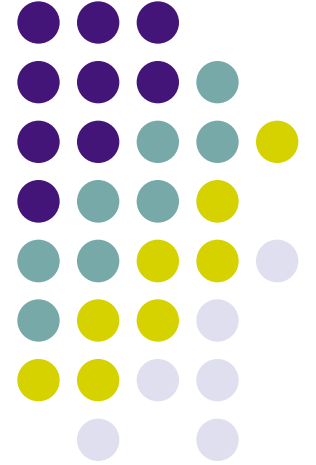


# FİZİKSEL UYGUNLUK BOYUTLARI



(2.HAFTA)  
DOÇ.DR. FERDA GÜRSEL



# Fiziksel Uygunluk için Açıklamalar



- FU çok boyutlu bir durumdur.
- FU vücudun etkili verimli çalışan bir yeteneğidir.Sağlıkla ilgili 5,beceri ile ilgili 6 parçası vardır.Her biri yaşam kalitesine katkıda bulunur.
  - FU, hipokinetik hastalık ve şartlara direnç gösterme, acil durumlarla karşı sağlıklı olma , eğlenceli serbest zaman geçirme ve etkili çalışma yeteneğidir.

# Fiziksel Uygunluk için Açıklamalar



- FU içinde fiziksel etkinlik vardır.
  - Sağlık ile ilgili parçalar
    - Vücut kompozisyonu
    - Kas dayanıklılığı
    - Kas kuvveti
    - Kardiovasküler uyg.
    - Esneklik
- Bu parçalara orta düzeyde sahip olmak kişiyi hastalıklara karşı korur.



# Fiziksel Uygunluk için Açıklamalar

- **Beceri ile ilgili parçalar sağlıktan çok performans ile ilgilidir.**
  - Çeviklik,
  - Denge,
  - Koordinasyon,
  - Güç,
  - Hız,
  - Reaksiyon zamanı.



# SAĞLIKLI YAŞAM STİLİ



Sys hastalıktan ve erken ölümden korunmanın en iyi yoludur.

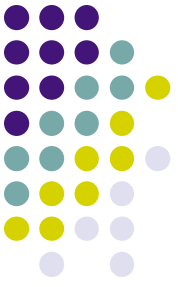


- SYS için 11 faktör tesbit edilmiş.
  - Düzenli FE
  - İyi beslenme
  - Stres yönetimi
  - Alışkanlıklardan korunma
  - Güvenli alışkanlıklar
  - İlk yardım öğrenme
  - Sağlıklı alışkanlıklar
  - Korunma için tıbbi tedavi
  - Tüketici bilgisine sahip olma
  - Çevreyi koruma

# SAĞLIKLI YAŞAM STİLİ



- Bu maddeler hastalık riskini azaltırken iyi olma hissini artırıyor.
- Erken ölümün sebeplerinden biri enfeksiyon (yaşam stili değiştirilebilir).
- SYS iyi olma hissi için ilgilidir.
- SYS için ÖNCELİKLİ faktörler, FE,doğru beslenme,stres yönetimidir.(Bütün insanların yaşam stili içinde bulunur).



# SAGLIKLI YASAM SIZINI BENIMSEYELIM