



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



Fiziksel Aktivite ve Hareketin Sağlık Açısından Önemi



Dr. Taşkın Taştepe

Fiziksel Aktivite ve Hareketin Yararları

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

- ❖ Bedensel sağlık
- ❖ Ruhsal ve sosyal sağlık
- ❖ Gelecekteki yaşantı (yaşlılık)

Sağlık Bakanlığı, 2014

Dr. Taşkun Taştepe

Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri: Kas İskelet Sistemi

- ❖ Kas kuvveti ve miktarının korunması ve arttırılması
- ❖ Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması
- ❖ Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması
- ❖ Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması
- ❖ Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması
- ❖ Dayanıklılığın arttırılması
- ❖ Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi

Dr. Taşkın Taştepe

Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri: Kas İskelet Sistemi

- ❖ Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması
- ❖ Vücut farkındalığının gelişmesi
- ❖ Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi
- ❖ Yorgunluğun azaltılması
- ❖ Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun arttırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi
- ❖ Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi

Dr. Taşkın Taştepe

Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri: Diğer Vücut Sistemleri

- ❖ Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma
- ❖ Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış
- ❖ Kalp ritminin düzenlenmesi
- ❖ Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi
- ❖ Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması

Dr. Taşkın Taştepe

Bedensel Sağlık Üzerine Etkileri: Diğer Vücut Sistemleri

- ❖ Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış
- ❖ Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi
- ❖ Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi
- ❖ Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi
- ❖ Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi

Dr. Taşkın Taştepe

Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

- ❖ Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturması
- ❖ Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması
- ❖ Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması
- ❖ İletişim becerilerini geliştirmesi

Dr. Taşkın Taştepe

Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

- ❖ Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi
- ❖ Benlik saygısı ve özgüvende artma
- ❖ Zihinsel yetilerde düzelme
- ❖ Sosyal ilişkilerde gelişme
- ❖ Yorgunluk hissinde azalma

Dr. Taşkın Taştepe

Yaşlılık Üzerine Etkileri

- ❖ Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltması
- ❖ Kansere gelişim riskini azaltması
- ❖ Vücut direncinin artması ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesi
- ❖ Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltması

Dr. Taşkın Taştepe

Yaşlılık Üzerine Etkileri

- ❖ Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi ile yaşlılıkta sık görülen düşmelerin önlenmesi
- ❖ Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırması, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlaması
- ❖ Sağlıklı yaşlanmayı sağlaması
- ❖ Daha aktif yaşlı bireyler yaratması

Dr. Taşkın Taştepe

Kaynaklar

- ❖ Sağlık Bakanlığı. (2014). Türkiye fiziksel aktivite rehberi. https://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102602_TYrkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf?CHK=6eb3955c8af49e4244037b5511921aee

Dr. Taşkın Taştepe



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



Fiziksel Aktivite ve Hareketin Sağlık Açısından Önemi



Dr. Taşkın Taştepe