



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE VE HAREKET



*Özel Gereksinimi Olan Çocuklarda
Fiziksel Aktivite ve Hareket*



Dr. Taşkın Taştepe

Düzenli Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- ❖ Hareketsizliğe bağlı olarak gelişecek kas iskelet sistemi problemlerini önler.
- ❖ Sağlığı geliştirir.
- ❖ Fiziksel uygunluğu artırır.
- ❖ Duruş ve dengeyi geliştirir.
- ❖ Öz saygıyı artırır.

Dr. Taşkın Taştepe

Düzenli Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- ❖ Kilo kontrolünü sağlar.
- ❖ Kas ve kemikleri kuvvetlendirir.
- ❖ Enerjik hissetmeyi sağlar.
- ❖ Stresi azaltır ve gevşemeyi sağlar.
- ❖ Bağımsız yaşamı destekler.

Dr. Taşkın Taştepe

Ev İçi / Dışı Boş Zaman Aktiviteleri

- ❖ Beden eğitimi derslerine aktif katılım
- ❖ Aerobik aktiviteler (kořma, zıplama vb.)
- ❖ Ev dışında yürüme ve tekerlekli sandalye kullanma
- ❖ Kuvvet, dayanıklılık ve esnekliği arttırmak için egzersizler
- ❖ Ata binme
- ❖ Yüzme
- ❖ Bisiklet kullanma

Dr. Taşkın Taştepe

Ev İçi / Dışarı Boş Zaman Aktiviteleri

- ❖ Su içi egzersizler
- ❖ Dans
- ❖ Grup oyunları (körebe, saklambaç, yakan top, evcilik oyunu vb.)
- ❖ Bireysel oyunlar (uçurtma uçurma, su oyunları, top- balonla oynama vb.)
- ❖ Oyun parkında vakit geçirme

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



*Özel Gereksinimi Olan Çocuklarda
Fiziksel Aktivite ve Hareket*



Dr. Taşkın Taştepe