

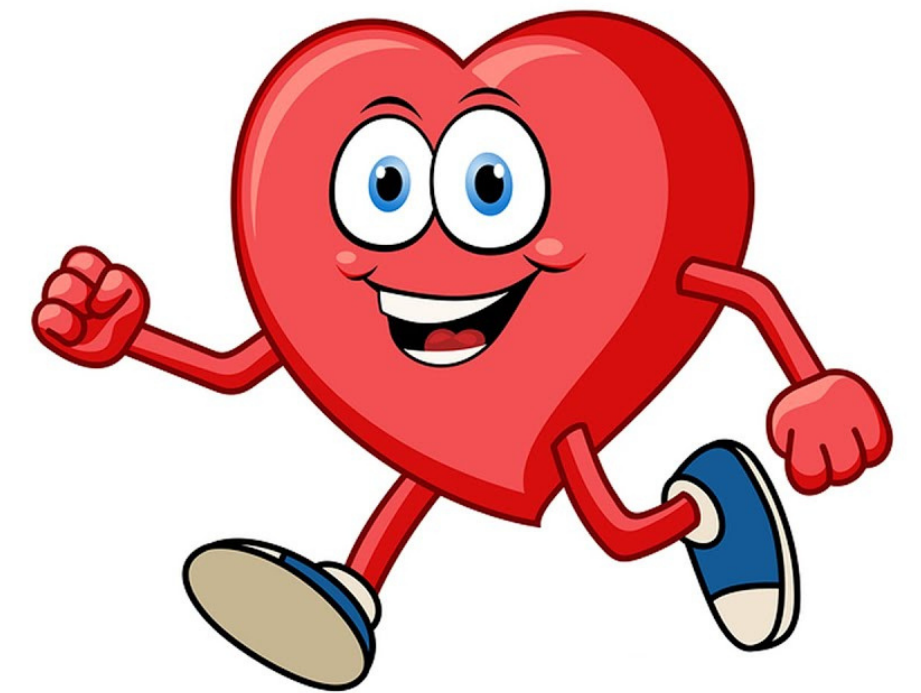


Düzenli Fiziksel Aktivitenin Vüdümuza Faydaları

'SAĞLIK İÇİN HAREKET ET'



Hazırlayanlar
Arş. Gör. Recep KARA
Prof. Dr. Zümrüt BAŞBAKKAL



3. HAFTA

Hareketli Olmak

Fiziksel aktivite, sağlığın korunmasında ve pek çok hastalığın tedavisi ve belirtilerinin azaltılmasında etkilidir.

Fiziksel aktivite ve hareketli yaşam her yaşıta sağlığımız için yararlıdır.



Çocukluk Dönemi

Büyüme gelişme
iyi alışkanlıkların
kazanılması
Okul başarısı

1

Beden Sağlığı
Üzerindeki
Faydaları



Gençlik Dönemi

Kimlik gelişimi
Sağlıklı davranışları
benimseme

2

Ruh Sağlığı
Üzerindeki
Faydaları



Yetişkinlik Yaşlılık

Hastalıkların
önlenmesi
Yaşam kalitesinin
yükseltilmesi

3

Sosyal Sağlık ve
Gelecek Yaşantımız
Üzerindeki
Faydaları



Beden Sağlığı Üzerindeki Faydaları



- ⚽ Kas kuvvetini korur, kas gücünün gelişmesine yardımcı olur.
- ⚾ Beden duruşu ve vücut düzgünlüğünü korur.
- 🏀 Kas-eklem kontrolünü geliştirir, dengeyi sağlar.
- 🏈 Kas ve eklemlerin esnekliğini geliştirir.
- ⚽ Kondisyonu ve dayanıklılığı artırır, refleks gelişimine yardımcı olur.
- ⚾ Kemik mineral yoğunluğunu korur, kemikleri güçlendirir.
- 🏀 Vücut farkındalığını geliştirir, düşme riskini azaltır.
- 🏈 Kas kasılması ve kas ağrılarını önler.
- ⚽ Kalp ritmini ve kan basıncını (tansiyonu) düzenler, kan kolesterol düzeyini etkileyerek kalp ve damar hastalıklarına karşı korur.
- ⚾ Solunum kapasitemizi artırır ve akciğer sağlığımızı geliştirir.
- 🏀 Metabolizma hızını düzenleyerek kilo alımını önler.
- 🏈 İştahın düzenlenmesine yardımcı olur.
- ⚽ Derinin gelişimini sağlayarak genç görünüm verir.
- ⚾ Bağışıklık sisteminde bulunan nötrofil hücrelerini (savaşçı hücreleri) güçlendirir, hastalıklara karşı koruyuculuk sağlar.

Ruh Sağlığı Üzerindeki Faydaları



- ⚽ Fiziksel aktivite kendimizi iyi hissettirir, mutluluk sağlar ve gerginliği azaltır.
- ⚾ Mutluluk hormonu (serotonin) sağlar, kendinizi daha iyi hissedersiniz.
- 🏀 Bedenimiz ile barışık olmamızı sağlar, özgüvenimizi geliştirir.
- 🏈 Düşünce yapımızı geliştirir ve okul hayatında daha başarılı olmamızı sağlar.
- ⚽ Beyinde düşünme ve hatırlama merkezlerini harekete geçirir, hafıza, bellek ve zeka gibi işlevleri geliştirir. Daha uyanık olursunuz.
- ⚾ Olumlu düşünme becerimizi geliştirir, zorluklarla baş etmemize yardımcı olur.
- 🏀 Oyun becerilerimizi geliştirir, eğlence ve arkadaş ortamı sağlar.



Sosyal Sağlığımız ve Gelecek Yaşantımız Üzerindeki Faydaları

- ⚽ Sosyal uyumu kolaylaştırır, arkadaşlık ilişkilerimizi geliştirir.
- ⚾ İleriki yaşamımızda kemik ve eklem sağlığımızı koruyarak günlük aktivitelerimizi sürdürmemizi sağlar.
- 🏀 Sağlıklı yaşlanmaya katkı verir.
- 🏈 Sorumluluk ve paylaşma duygularını pekiştirir.
- ⚽ Fiziksel aktivitelere katılan kişilerde kötü alışkanlık ve bağımlılıklar ile şiddet gibi istenmeyen davranışlar daha az görülür.

