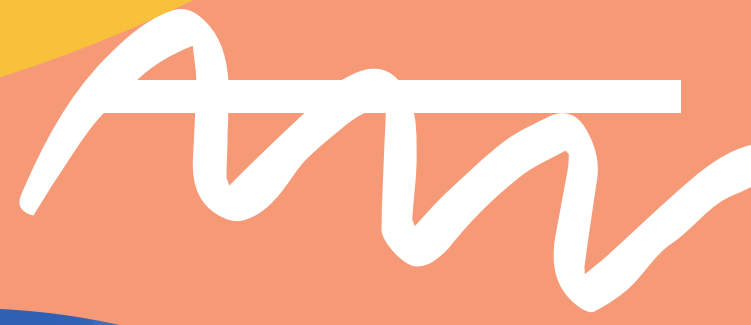


FIZIKSEL AKTIVITE YAPMAMIZIN ÖNÜNDEKİ ENGELLER



ENGEL TANIMAM



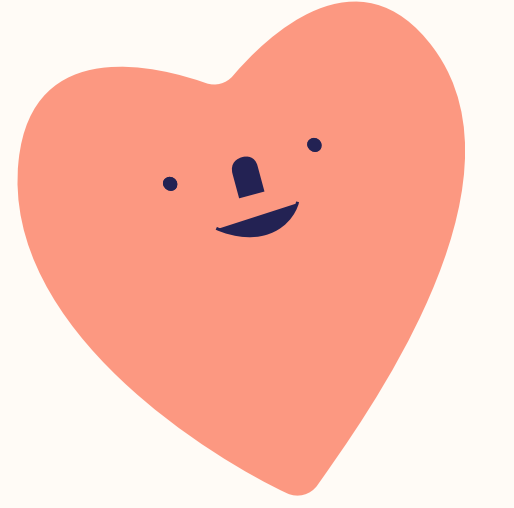
6. HAFTA

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





HAREKETSİZLİK



Dünyada önemli bir sorun olmaya devam etmektedir.

Yeterli düzeyde fiziksel aktivite sağlığımızın gelişmesine yardım eder.



Fiziksel aktivite ancak düzenli bir şekilde yapıldığında ve günlük hayatımızın bir parçası haline dönüştüğünde sağlıkla ilgili etkileri hissedilebilir.

Ruh sağlığımız gelişir
Yaşam kalitemiz yükselir
Hastalık riskimiz azalır
Yaşamımız uzar

GÜN İÇİNDE
DÜZENLİ
YETERLİ
FİZİKSEL AKTİVİTE



HAFTADA 5 GÜN EN AZ 30 DAKİKA FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel Aktivite Önündeki Engeller

Düzenli fiziksel aktiviteye katılmanın önündeki başlıca engeller boş zaman yaratamama ile evde ve okul ortamında hareketsiz davranmadır.



1

2

Yürüyüş yolları

Parklar

Oyun alanları

İÇ
ENGELLER



DİŞ
ENGELLER

Çevre güvenliği

Toplu taşıma

Trafik

Kirlilik

Enerji
Eksikliği

Motivasyon
Eksikliği

Kaynak
Eksikliği

Sosyal
Eksiklik

Zaman
Eksikliği



İÇ ENGELLER

Egzersiz yapabilecek kadar enerjim yok

- Kendinizi enerjik hissettiğiniz gün veya hafta içinde fiziksel aktivite planlayın.
- Fiziksel aktivitenin enerji seviyenizi artıracığına ikna edin; o zaman deneyin.
- Egzersizi günlük işlerinin arasına al, ekran başında geçirdiğin zamanın bir kısmını egzersize ayır.



Daha önce hiç spor yapmadım

- Sporun zor olduğunu düşünmeyin, önce basit egzersizlerle başlayın, zamanla fiziksel aktivitenin şiddeti ve süresini arttırın.
- Düzenli yürüyüşlerin spora başlamanın en kolay yoludur.
- Değişik egzersiz türleri hakkında araştırın.



Yaralanmaktan korkuyorum

- Basit adım ve hareketlerle başlayın, alıştıkça ve yapabildikçe egzersizi çeşitlendirebilir.
- Egzersiz yapmadan önce ve sonra mutlaka ısınma ve soğuma için zaman ayırın.
- Aile bireyleri ve arkadaşlarınızla fiziksel aktivite zamanları ve yürüyüşler planlayın.



İÇ ENGELLER

Uygun çevre ve ekipmana sahip değilim

- Bütün egzersizler alan ve ekipman gerektirmez.
- Yürüme, ip atlama, jimnastik gibi aktiviteleri seçin.
- Etrafınızda bulunan park, rekreasyon alanları değerlendirin.
- Yeni beceriler geliştirmek için bir ders alın ya da kursa gidin.



iklim koşulları uygun değil

- Fiziksel aktiviteyi haftalık programınızın bir parçası haline getirin ve takviminize yazın.
- Hava durumuna uygun olan aktivite geliştirin (kapalı alanda bisiklet, aerobik dans, kapalı yüzme, jimnastik, merdiven çıkma, ip atlama, alışveriş merkezinde yürüyüş, dans, spor salonu oyunları vb.).



Düzenli fiziksel aktiviteye ihtiyacım yok

- Sağlığınızı korumak ve geliştirmek için düzenli fiziksel aktivite yapmalısınız.
- Düzenli fiziksel aktivite ile beden algınızın değiştiğini hissedecek, kendinize güveninizin arttığını göreceksiniz.
- Zihinsel fonksiyonlarınız daha iyi çalıştığından yaşam kaliteniz artacaktır.



DIŐ ENGELLER

Ailem ve arkadaşlarım egzersiz yapmıyor, tek başıma egzersiz yapmak istemiyorum

- Arkadaşlarınızı ve aile üyelerinizi sizinle egzersiz yapmaya davet edin.
- Egzersiz içeren sosyal aktiviteler planlayın.
- Fiziksel olarak aktif insanlarla yeni arkadaşlıklar geliştirin.
- Yürüyüş kulübü gibi bir gruba katılın.



Yoğun dersler arasında fiziksel aktiviteye zaman ayıramayacak kadar meşgulüm

- Hareketli yaşam tarzını hayatınızın bir parçası haline dönüőtürün.
- Yapabileceğiniz fiziksel egzersizleri günlük işlerinizin içerisine yerleştirin.

