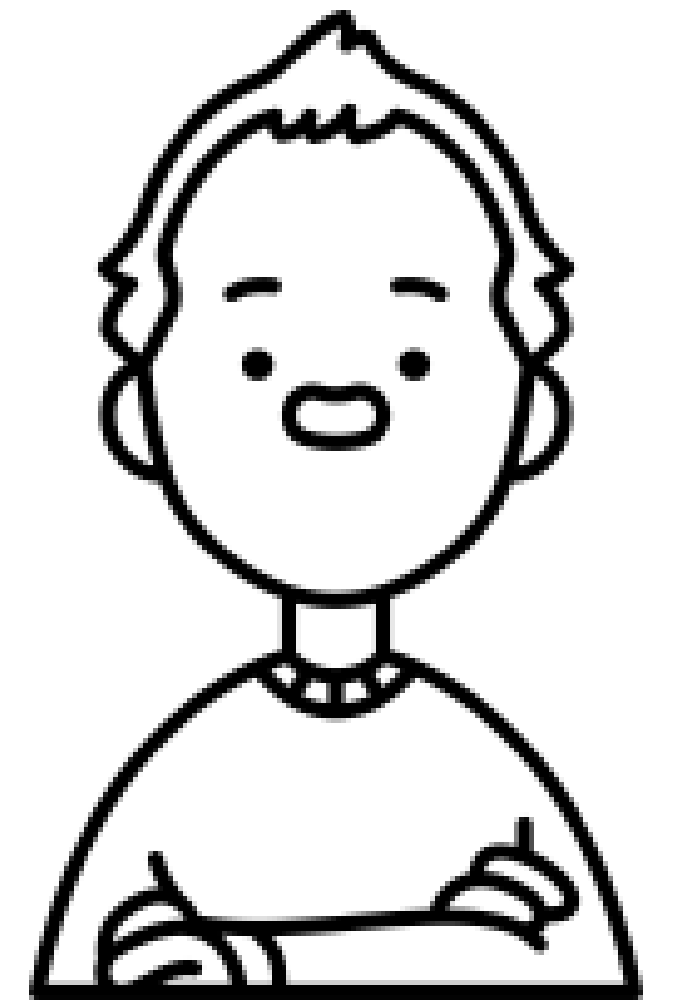




Hareketli Yaşama Sahip Başarılı Kişilerin Hikayesi

# EGZERSİZ İLE BAŞAR



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

8. HAFTA

# Fiziksel aktivite başarılı kişilik gelişimine yardım eder

Fiziksel aktivite bize daha iyi bir düşünme gücü sağlar.



Çocuk ve gençlerin düzenli egzersiz yapması okul başarısını arttırmaktadır.

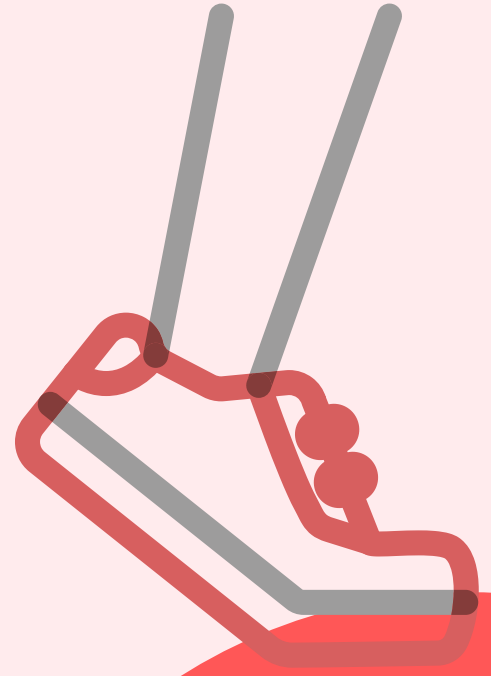


Fiziksel aktivitenin beyin gelişimi ve akıl sağlığı üzerine faydaları bilim insanları tarafından kanıtlanmıştır.



# Fiziksel aktivitenin beyin gelişimine faydaları

## FİZİKSEL AKTİVİTE

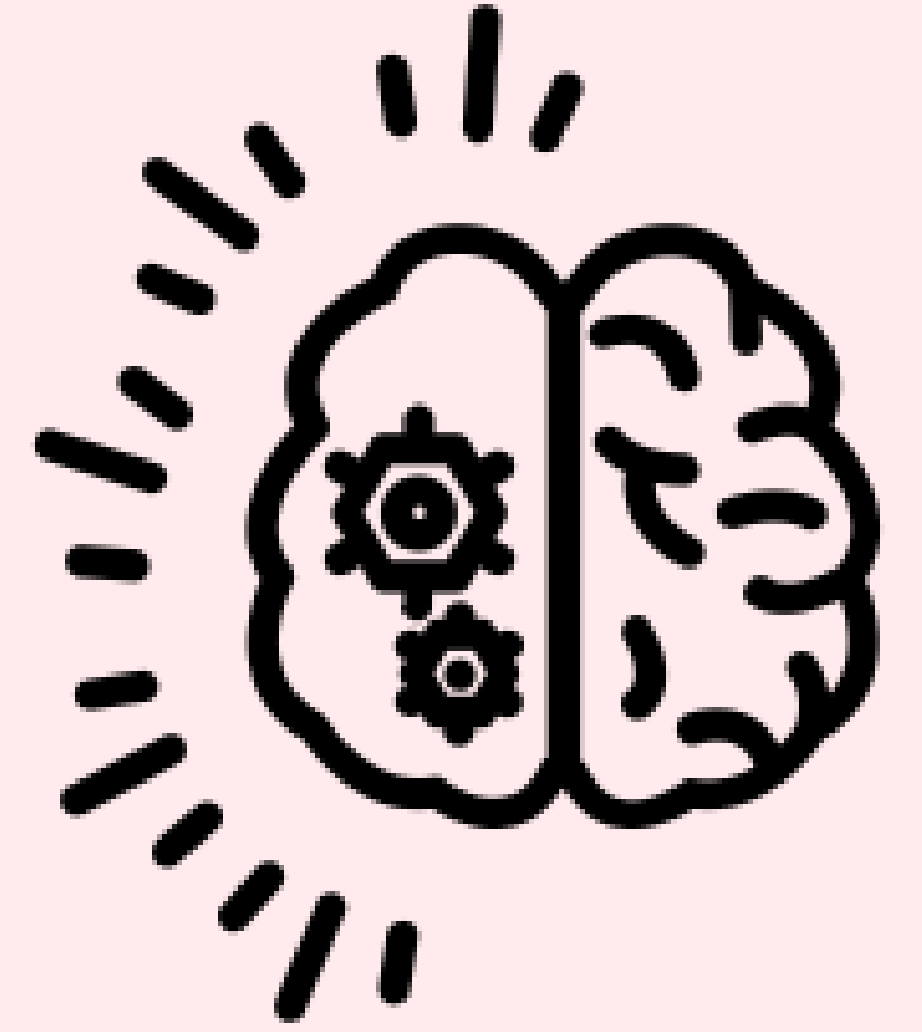


Beyin aktivitelerini hızlandırır

Düşünce gücünü ve Hafızayı geliştirir

Öğrenme, problem çözme becerilerini geliştirir

Derslerimize odaklanmayı kolaylaştırır





# Fiziksel Aktivite

Beyin Gelişimi

Fiziksel Zindelik



Mutluluk  
Hormonu

Beyin Yapısı  
Gelişimi

Büyüme  
Faktörü

Yüksek Kalp  
Kapasitesi

Daha az yağ  
daha çok kas

Yönetici  
İşlevler

Konsantrasyon

Yüksek Öz  
Saygı

İyi Olma  
Hali

Yüksek  
Özgüven



**YÜKSEK AKADEMİK BAŞARI**



**Tim Cook**

Apple'ın Yöneticisi  
Fitness Çılgını  
Her gün 1 saat  
spor salonunda  
egzersiz yapıyor.

**Mark Zuckerberg**

Facebook'un kurucusu  
Uyandığında  
ilk işi  
egzersiz yapmak

**Richard Branson**

Virgin Şirketler Grubu  
sahibi  
Yüzme, yoga, tırmanma,  
koşma ve fitness