



OKUL ÇAĞINDA FİZİKSEL AKTİVİTE

ÇOCUKLUK ÇAĞI

- Bebeklikten sonra gelişim sürecinin en hızlı yaşandığı dönemlerden biridir
- Özellikle motor, bilişsel ve ruhsal gelişim bu dönemde hız kazanmakta
- Fiziksel aktivite
 - ✓ sağlıklı bir büyümeyi ve bedensel gelişimi doğrudan etkileyen
 - ✓ gelişimsel süreçleri destekleyen, unsurların başında gelmektedir.
- Bu dönemdeki olumlu olumsuz tüm deneyimler, erişkin yaşlardaki tutum ve davranışların temelini oluşturmaktadır.

FİZİKSEL AKTİVİTE

Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamayı gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır

EGZERSİZ

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE

Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli,tekrarlı, planlanmış fiziksel aktivitelerdir

SPOR

Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür

Modern ađ ve Hareketsizlik

- 21. yüzyılda teknoloji ve endüstride yaşanan hızlı gelişmeler hayat tarzlarında önemli değişikliklere neden oldu.
- Yeni teknolojiler, ulaşım araçları ve modern iletişim imkanları bireylerin hayatını kolaylaştırırken, fiziksel aktivitede azalma ve hareketsiz bir yaşamı da beraberinde getirmiştir.
- İnsanlar sosyal medyada, evde televizyon karşısında veya akıllı telefonlarla vakit geirmekteler ve fiziksel aktiviteye yeterince zaman ayırmamaktalar.

FİZİKSEL AKTİVİTE

- Her yaşta olduğu gibi, okul çağındaki çocuklarda da hareketli olmak çok önemlidir.
- Çocukluk döneminden itibaren düzenli fiziksel aktivite:
 - ✓ Sağlıklı büyüme ve gelişme
 - ✓ Özgüvenin artması
 - ✓ İyi alışkanlıklar edinmek
 - ✓ Sosyalleşmek
 - ✓ Sağlıklı bir yetişkin olabilmenin temelleri açısından önemlidir.

Modern Çağ ve çocuklar

- Modern çağ çocukların da beslenme alışkanlıklarını fiziksel aktivite düzeylerini etkiledi.
- Ancak çocukluk çağının olmazsa olmazı olan oyunlar fiziksel olarak oynanan oyunlardan büyük oranda sanal oyunlara evirildi.
- Çocuklar eskiye kıyasla daha hareketsiz ve daha çok kapalı ortamlardalar

Ülkemizde durum nedir?

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre **6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4'ü düzenli egzersiz * yapmamaktadır.**

Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, internet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre **6 saattir.**

**Günde 30 dakika veya daha fazla süre ile*

Fiziksel aktivite ve egzersiz neler kazandırır

- Fiziksel güç, dayanıklılık, esneklikte artış
- Kardiyovasküler sisteminde dayanıklılıkta artış
- Motor becerilerde artış
- Olumlu yönde psikososyal gelişim
- Sosyalleşme
- Özgüven ve özsaygıda artış
- Stresin azalması
- Öz disiplin kazanılması
- Diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıkları gibi kronik hastalıkların önlenmesi ya da hastalık şiddetinin hafiflemesi

Fiziksel aktivitenin kas iskelet sistemi üzerine etkileri

Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artması

Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması

Kas-eklem kontrolü, denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi

Dayanıklılığın artması

Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi

Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması

Kemik mineral yoğunluğunun artması ve osteoporozun önlenmesi

Çocuklarda hareketsiz yaşam ve artan ekran sürelerinin olumsuz etkileri

- Şişmanlık ve obezite
- Mikrobeyin eksiklikleri
- Kas iskelet sistemi ve duruş bozuklukları
- Fiziksel kapasitede azalma
- Kaba ve ince motor gelişimde gecikme
- Psiko-sosyal gelişimde gecikme
- Görme ve işitme sorunları
- Diyabet, hipertansiyon, kalp hastalıklarına yatkınlık



Okul Öncesi Dönem (2-5Yaş)

Bu dönem çocukları oyunla tanımlanır

Spor ile tanışma dönemidir.

Sporun temel becerilerini oyunlar aracılığıyla öğrenirler.

Bu yaşlarda **koşma, atlama, sıçrama, sekme, yakalama, fırlatma, topa ayakla vurma** gibi temel hareketleri geliştirebilirler.



OKUL ÇAĞI/ORTA ÇOCUKLUK DÖNEMİ (6-11 YAŞ)

- Bu dönemde çocuklar kaba motor becerilerinin yanında ince motor becerilerini de sergileyerek psiko-motor gelişimlerine hız kazandırır
- Gelişen motor becerileri sayesinde çocuklar bu yaşlarda birçok spor branşının becerilerini kazanabilir, kuralları ile birlikte öğrenmeye başlayabilir
- Çocuklar ilk kez bu gelişim döneminde rekabetin olduğu bir mücadele içerisinde görev alabilir

Okul çocuklarında en iyi fiziksel aktivite/sporun belirleyicileri

- Çocuğun yaşı,
- Vücut büyüklüğü, yapısı
- Fiziksel gelişimi,
- Engellilik, obezite, kronik hastalık gibi özel bir durumunun olup olmaması
- Çocuğun istekli olması, severek yapması çok önemli
- Düzenli olarak yapılabilmesi
- Sürdürülebilir olmalı
- Ekonomik duruma uygun olmalı
- Eğlenceli olmalı
- Güvenlik

Egzersiz Türleri

Dayanıklılık (Aerobik)

- Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri vücudumuzun oksijeni kullanım kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı egzersizlerdir.

Kuvvet

- Kasın dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Yerden bir eşya kaldırmak, yük taşımak, ağır bir cismi çekmek veya itmek kuvvetli kaslar gerektirir.

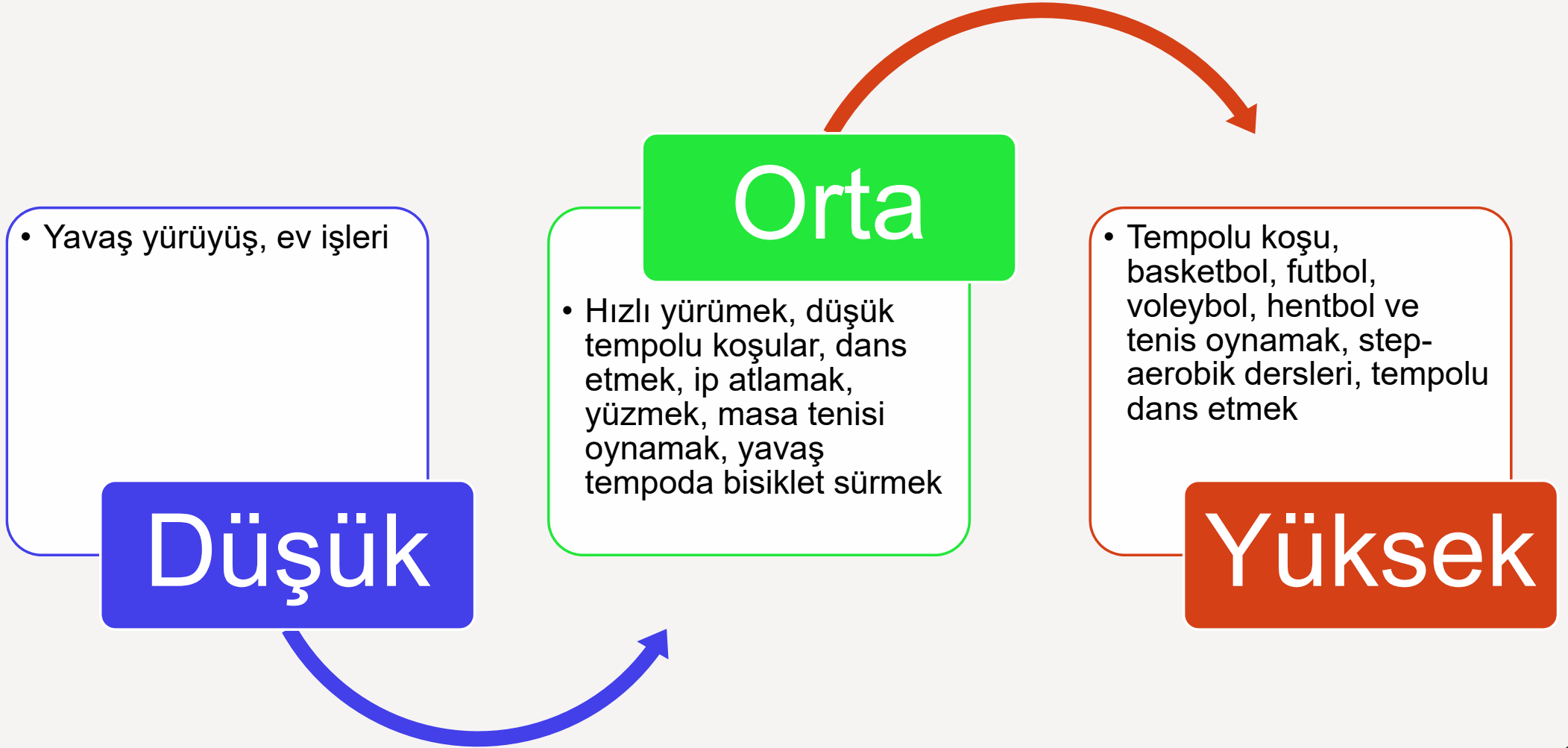
Esneklik

- Eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir.

Denge

- Bedenimizin düşmeden durabilme ve düzgün hareket edebilme yeteneğidir. Bunun için görme duyusu, iç kulaktaki denge ve derin duyunun sağlam olmasının yanında, kasların da yeteri kadar kuvvetli olması gerekir.

Fiziksel Aktivite Şiddeti



5-17 yaş çocuklarda

- Günde en az 60 dakika orta řiddetli fiziksel aktivite önerilir
- Haftada en az 3 defa da yüksek şiddette aktivite yapılması önerilmektedir
- İyi planlanmış aktivite programları dört tip aktiviteyi de içermelidir
- Aerobik aktiviteler bu programın merkezinde yer almalıdır
- Aktiviteler gün içinde bölünerek yapılabilir

- Çocuk ve ergenlerde uzun süreli oturma, fiziksel inaktivite önerilmez
- **Oyun, spor, eğlence, ulaşım, ev işleri, boş zamanlar (tenefüs), beden eğitimi dersleri ile aile, okul ve toplum içinde planlanmış diğer hareketler de fiziksel aktivite içinde sayılır**
- Hiç aktivite yapamayan çocuklarda daha az süreli aktiviteler de yarar sağlar

Hangi yaşıta hangi fiziksel aktiviteler ve spor dalları uygundur?



4-6 Yaş Aralığı

- Çocukların daha çok kaba motor becerilerini kullandığı bu yaşlar jimnastik ve yüzme branşları için uygundur.
- Takım sporları bu yaş grubu çocuklar için önerilmemektedir.



7-9 Yaş



- Bu dönem çocukların el-göz, el-ayak koordinasyonlarını geliştirebildikleri dönemdir.
- Bu dönemde çocuklar top sürme, pas atma becerileri ile bireysel ip atlama, raketle top atma becerilerini geliştirir.
- Çocuklar kendilerine doğru gelen herhangi bir nesneye karşılık verebilir ve gelen nesneyi takip edebilirler.
- Bu nedenle bu yaş aralığında çoğunlukla çocuklara **tenis, masa tenisi ve raket sporları** önerilmektedir.
- **Halk oyunları, vurma yakalama oyunları, eskrim, boks, karate, taekwon-do.....** önerilen diğer aktiviteler ve spor dallarıdır.

10-11 Yaş Dönemi

- Kuvvet, çeviklik, denge ve koordinasyon gerektiren becerilerde artış gözlenir
- Çoğu temel hareket olgunluğuna ulaşmıştır
- Kalp, damar ve solunum sistemi dayanıklılık sporları için elverişli hale gelir.
- Kızlar ve erkeklerde fiziksel aktivite tercihleri farklılık gösterebilir
- Aktivite seçiminde çocukların tercihinin dikkate alınması önemlidir



10-11 Yaş

- 10-11 yaşta çocukların takım sporlarına başlamaları önerilir
- Bu yaş grubu çocuklar takım sporlarına katılmadan zevk alır
- Özellikle futbol, voleybol ve basketbol gibi spor branşları daha çok tercih edilirken;
- Su topu ve hentbol gibi takım sporları da bu yaşlarda ilgi çekmektedir



10-11 Yaş döneminde önerilen aktiviteler

- Özellikle bu dönemdeki duruş bozukluklarını önlemek için yoga, dans uygun aktivitelerdir
- Yön bulma, günlük ve gün aşırı yürüyüşler, izcilik, kampçılık gibi doğa sporlarını yapabilirler
- Ev ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılımları desteklenmelidir

Ebeveynlere düşen görevler

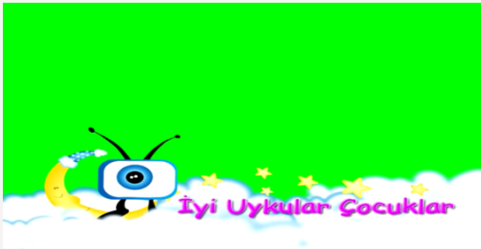
- Çocukların akranlarıyla oyun oynamaları desteklenmeli
- Çocukların çeşitli fiziksel aktivite ve sporları denemeleri sağlanmalı
- Çocukları seçimlerinde özgür bırakmalılar
- Ancak gerektiğinde desteklemeli, çocukların gerçekçi kararlar almalarına yardımcı olmalılar
- Rol-model olmalılar
- Çocuklarla birlikte açık hava etkinlikleri, hafta sonu ve tatil etkinlikleri yapmalılar

Ekran süresi

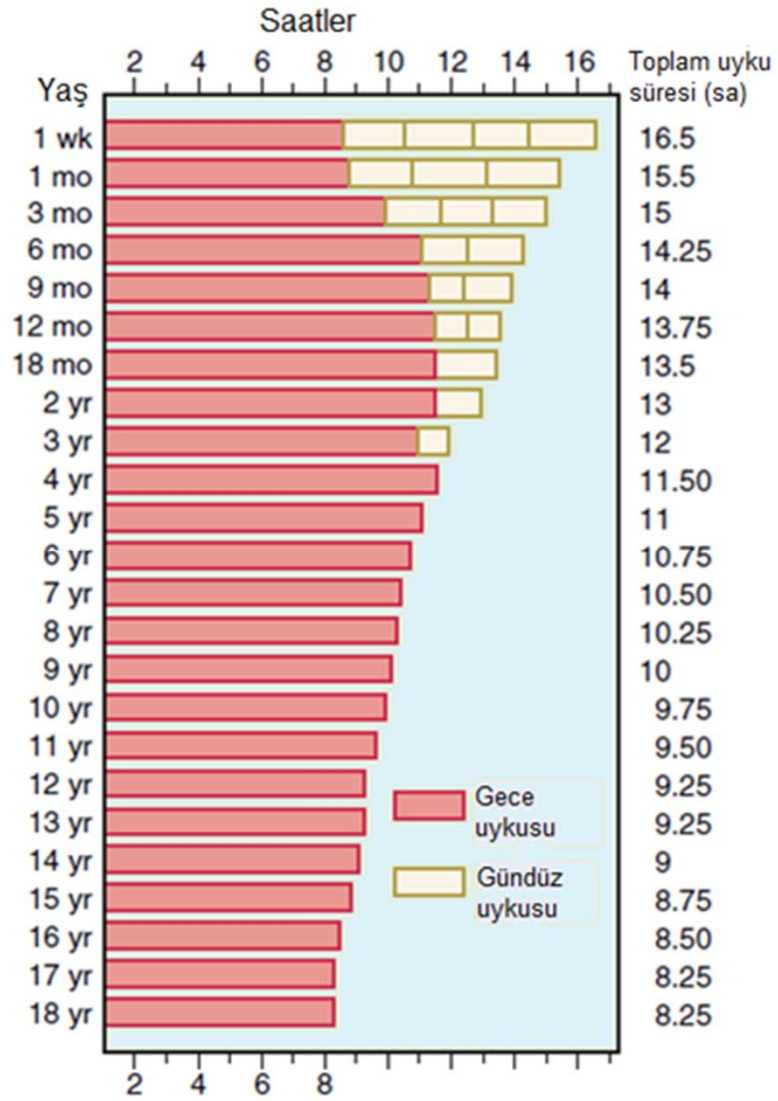
- Günümüzde hareketsizliğin en yaygın nedenlerinden biri televizyon, bilgisayar , akıllı telefonlar gibi ekran kullanımınıdır
- İki yaşın altındaki bebek ve çocukların ekranla temas etmeleri önerilmez
- Daha büyük çocuklarda ise ideal olanı günde bir saat ekran teması, bu sürenin günde iki saati kesinlikle geçmemesidir. Ebeveynler tarafından içerik seçimi, kullanımın kontrolü ve denetimi sağlanmalıdır
- İki-beş yaş aralığındaki çocuklar ekranı mutlaka bir erişkin ile birlikte izlemelidirler

UYKU

- Sağlıklı büyüme ve gelişim için yeterli uyku çok önemlidir
- İyi bir uyku ve dinlenmek akademik başarıyı arttırır
- Uyku zamanı konusunda ocuk ve ebeveyn uzlaşması sağlanmalı
- Çocuklar uyku saati geldiğinde uyumalı, düzene uyulmalıdır
- Yatak odasında elektronik cihazlar bulunmamalıdır
- Uyku saatine en az 1 saat kala ekran kullanımı bırakılmalıdır



Çocuklarda yaşa göre ortalama uyku süreleri



Çocuklar oynayarak öğrenir, gelişir, hayata hazırlanır!

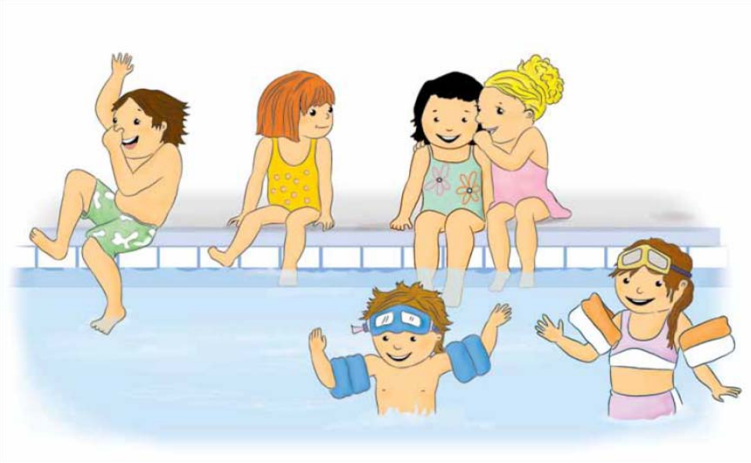


Resimler Sağlık Bakanlığı
Türkiye Fiziksel Aktivite
Rehberi'nden alınmıştır.

*Türkiye Fiziksel Aktivite
Rehberi, Türkiye Halk Sağlığı
Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın
No:940, Ankara ve 2014*



Sportif etkinlikler çocukların daha sağlıklı ve mutlu olmaları için çok önemli!



Resimler Sağlık Bakanlığı Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'nden alınmıştır:
Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara ve 2014





TEŞEKKÜRLER

