



Sağlıklı Yaşamda Okul Tabanlı
Temel Beslenme Eğitimi
2018-2019

**Çocukların
Büyüme ve Gelişmesinde
Hareketli Yaşamın Önemi**



Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklara küçük yaşlardan itibaren fiziksel aktivite alışkanlığı kazandırmak ileriki yaşamlarında onların aktif bireyler olmalarını sağlar.

- Düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı çocukların ileride karşılaştabilecekleri sağlık sorunlarının önlenmesi için çok önemlidir .
- Toplumsal olarak da halk sağlığının iyileştirilmesinde etkilidir.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

- Büyüme ve gelişme,
 - Sosyal gelişim,
 - Okul başarısı,
 - Yetişkinlikte sık görülen kronik hastalıkları önlemek için
- hareketli yaşam önemlidir.**

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar neden fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyarlar?

- Yaşam döngüsü boyunca en aktif dönem çocukluk çağı dönemidir.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Günümüzde çocuklarda fiziksel aktivite yetersizliği giderek artmaktadır.

- Çocukların TV veya bilgisayar başında daha fazla zaman geçirmesi,
- yeterli yeşil alan olmaması,
- trafik ve güvenlik vb. nedenlerle ev dışına fazla çıkamamaları bunun nedenidir.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Hareketli Yaşamın Yararları

- Zihinsel gelişimi sağlar, okul başarısını arttırır.
- Dikkat yeteneğini geliştirir.
- Kendine güveni arttırır, neşeli ve mutlu olmalarına katkı sağlar.
- Sosyal ortamlara uyum sağlanmasına yardımcı olur.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Hareketli Yaşamın Yararları

- Kasların kuvvetini, esnekliğini, dayanıklılığını dolayısıyla kas-iskelet sisteminin sağlıklı olarak gelişmesini sağlar.
- Vücut ağırlığının dengede tutulmasını sağlar.
- Kalp-damar sağlığını geliştirir.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuğun aile ile birlikte fiziksel aktivite yapması sosyal gelişimi için önemlidir

ve

Yaşam tarzı haline gelmesine katkı sağlar.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

5-17 yaş arasındaki çocuklar ve gençler, günlük olarak en az 60 dakika bisiklet sürmek gibi orta-şiddetli yoğunlukta fiziksel aktivite yapmalıdırlar.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

- Günlük fiziksel aktivitelerin çoğu tempolu yürüyüş gibi aerobik aktiviteler olmalıdır.
- Haftada en az 3 kez voleybol gibi kasları güçlendiren ve ip atlama gibi kemikleri güçlendiren şiddeti yoğun aktiviteler dahil edilmelidir.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Çocuklar, keyif aldığı aktiviteler seçilerek teşvik edilmelidir.
- Öğretmenlerin, ailenin ve arkadaşların çocuğa örnek teşkil etmesi çocukların fiziksel olarak daha aktif olmasına olanak sağladığı unutulmamalıdır.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Aileler, çocuklarını fiziksel aktivite için bilinçlendirmesi konusunda uyarılmalıdır.
- Çocuklar ailelerin yönlendirmesiyle, kendilerinin seçeceği spor dallarına yönlendirmelidir.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Her çocuğun yapabileceği kapasitede aktiviteler belirlenmelidir.
- Özellikle kilolu çocuklar için enerji harcamasını sağlayan aktiviteler seçilmeli ve egzersize karşı yeteneğinin olduğu güveninin kazandırılması sağlanmalıdır.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Çocuklar okul takımlarında yer almaları için cesaretlendirilebilir.
- Ekran karşısında günde toplam 2 saatten fazla zaman geçirmemeleri konusunda aileler uyarılmalıdır.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Hafta sonu ya da yaz tatillerinin iyi değerlendirilmesi konusunda aileler çocuklarını desteklemelidir.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Arkadaşları ile geçirecekleri oyun saatleri veya parkta, piknikte geçen zamanların onlara hareket sağlayabileceği fiziksel aktiviteler olduğu unutulmamalıdır.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

- Çocukların dışarda oynamasına güvenlik çerçevesinde izin verilebilir.
- Spor oyunlarına çocuğun katılımı cesaretlendirilebilir.
- Fiziksel aktiviteyi özendirecek hediyeler seçilebilir.
- Aileler, çocuklarının günlük ev işlerine yardım etmesi konusunda teşvik edilebilir.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Okul öncesi çocuklar

- Koşma, atlama,
- zıplama gibi serbest açık alan oyunları,
- yaşa uygun oyuncaklarla oyun oynama,
- dans etme,

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Okul öncesi çocuklar

- bisiklete binme,
- topla oynanan oyunlar,
- su içi ve kum aktiviteleri,
- grup aktiviteleri,
- aile ve diğer çocuklarla oyun vb.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Okul çağı çocuklar

- Sıçrama (ip atlama, çizgi oyunları),
- tutma ve yuvarlama oyunları (yakan top)

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Okul çağı çocuklar

- Halk oyunları,
- Futbol, basketbol, voleybol,
- Tenis, yüzme gibi aktiviteler yapabilirler.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Çocuklar için en önemlisi hareketli yaşamı günlük hayatlarının bir parçası haline getirebilmektir.

- En iyi fiziksel aktivite düzenli olarak yapılan aktivitedir.
- Hareketli yaşamı çocukların günlük hayatlarının bir parçası haline getirebilmek için bu aktiviteden eğlenmesi sağlanmalıdır.

Çocukların Büyüme ve Gelişmesinde Hareketli Yaşamın Önemi

Hareketli Yaşamın Küçük Yaşta Öğretilmesinin Esasları

- Yaşam boyu sürdürülen beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları küçük yaşta oluşturulur.
- Bugünün çocuklarının yarının yetişkinleri olacağını düşünürsek, hareketli yaşamın küçük yaşlardan itibaren alışkanlık haline getirilmesi önemlidir.

KAYNAKLAR

- T.C Sağlık Bakanlığı, Obezite Bilgi Serisi, Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam, Ankara, 2008
- T.C Sağlık Bakanlığı, Fiziksel Aktivite Bilgi Serisi, Çocuk ve Spor, Ankara, 2008
- T.C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite, Ankara, 2014
- T.C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, Fiziksel Aktivite, <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=142> (Erişim: Ağustos,2017)
- World Health Organization, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, Physical activity and young people, http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/en/ (Erişim: Ağustos, 2017)
- Centers for Disease Control and Prevention, The Benefits of Physical Activity, <https://www.cdc.gov/youthcampaign/pressroom/article/physical.htm> (Erişim:Ağustos, 2017)
- Centers for Disease Control and Prevention, How much physical activity do children need?
- <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/children/index.htm> (Erişim: Ağustos, 2017)
- Centers for Disease Control and Prevention, Making Physical Activity a Part of a Child's Life
- <https://www.cdc.gov/physicalactivity/basics/adding-pa/activities-children.html> (Erişim: Ağustos, 2017)