

Simav Halk Eğitimi Merkezi



Sağlık İçin Hareket

HAREKETLİ YAŞAM

Hareketli yaşam; bireylerin, temel amacı durağan yaşama kaymasını engelleyecek sistemli ve sürekli, kendisiyle ve başkasıyla yarışma amacı taşımayan bir bedensel hareketlilik içerisinde olması anlamına gelmektedir.

Hareket etmek; kasların ve kemiklerin çalıştırılması demektir.

Hareketli bir yaşam birçok hastalığa karşı koruyucudur ve sağlığın daha üst düzeye çıkmasını sağlar.



HAREKETLİ YAŞAM

Hareketli yaşam, sadece spor faaliyetlerini içermez.

Günlük ev işleri, işe giderken yürümek gibi eylemler de hareketli yaşamın parçasıdır.

Beden eğitimi uygulamaları kişilerin hemen her koşulda vakit ayırması gereken uygulamalardır.



HAREKETLİ YAŞAM

Çalışmalar, yetişkinlerde haftada 2- 2,5 saatlik hareketli yaşamın; kalp hastalıkları riskini üçte bir, şeker hastalığı riskini dörtte bir, meme ve kalın bağırsak kanseri riskini de beşte bir civarında azalttığını ortaya koymaktadır.

Hareketli Yaşamın Yararları

Kas kuvvetini korur ve artırır.

Eklem hareketlerini ve esnekliğini korur.

Dayanıklılığı artırır ve yorgunluğu azaltır.

Kemikleri güçlendirir.

Kemik erimesini önler.

Hareketli Yaşamın Yararları

Çarpıntıyı önler.

Kan basıncını (tansiyon) düşürür.

Damar sertliğini azaltır.

Şeker hastalığından korur.

Soluk almayı güçlendirir.

Kilo alımını önler

Hareketli Yaşamın Yararları

Kilo alımını önler

Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar

Karamsarlığı azaltır

İletişim becerilerini geliştirir

Olumlu düşünme yeteneğini

geliştirir Sosyal ilişkileri geliştirir.

Neler Yapmalıyız?

Kent yaşamında zorunlu olmadıkça taşıta binmekten kaçınılmalı, yürüme, bisiklete binme tercih edilmelidir.

Bulunan her fırsatta açık havaya çıkılmalıdır.

Masa başında bile gerektiğinde yapılabilecek basit beden eğitimi hareketleri bulunduğu unutulmamalıdır.



Neler Yapmalıyız?

Sağlık için gerekli beden eğitimi hareketleri vücuttaki tüm kasları çalıştıracak biçimde seçilmelidir.

Sadece kolları veya sadece bacakları çalıştıran hareketlere ağırlık verilmesi

tehlikelidir. En yararlı hareketler masa tenisi, yüzme, engebeli arazide yürüme gibi tüm vücut kaslarını çalıştıran sporlardır.



Neler Yapmalıyız?

Bedensel etkinlikler yaşam boyu yapılması gereken faaliyetlerdir. Yaşlılıkta hareket etmemek yanlış bir davranış olacaktır.

Beden eğitimi hareketleri aralıklı yapılan uygulamalar olarak algılanmamalıdır. Düzenli ve sürekli yapılmalıdır.

Beden eğitimi hareketlerini kilo alındığında yapılacak uygulamalar gibi görülmesi çok tehlikelidir.



Bedensel Etkinlik Sonrası

Dinlenme bedensel ve ruhsal dinlenmeyi bir arada kapsamalıdır. Yararlı ve dinlendirici özellikle günlük yaşamın zorlayıcı etkisinden kurtulamamızı kolaylaştırır.

Sürekli dinlenmeksizin çalışmak verimi düşürür ve düşünme etkinliğini azaltabilir. Bu nedenle tempolu çalışmada dönemlerinde de uygun dinlenme araları verilmelidir. Dinlenme zamanlarında yararlı ve stresin bozucu tartışmalardan kaçınılmalıdır.

Bir egzersiz programına başlamadan önce **mutlaka** bir hekime başvurulmalıdır.



10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü

“Sağlık için Hareket Et” kampanyası ile herkes için her yerde gerçekleştirilebilecek hareketlerin düzenli yapılmasını önerir.

