

## 2020-2021 Bahar Dönemi Beden Eğitimi Vize Ödevi

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olması olarak tanımlanır. Sağlığımızı korumak için ise fiziksel aktivitelere gerek duyarız. Fiziksel aktivitenin ne olduğuna bakalım. Fiziksel aktivite enerji kullanarak vücut hareketlerini anlatmak için kullanılan uluslar arası bir terimdir. En basit tanımı ile enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir. Fiziksel aktivite günlük yaşam içerisinde kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimi ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını arttıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanabilir.

- Yürüme
- Koşma
- Sıçrama
- Yüzme
- Bisiklete binme
- Çömelme kalkma
- Kol ve bacak hareketleri
- Baş ve gövde hareketleri

gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler.

Egzersiz ise düzenli olarak yapılan fiziksel aktivitedir. Egzersiz, düzenli ve tekrarlı vücut hareketlerini içerir.

Fiziksel aktivitelerin etkileri bedensel sağlık ve ruhsal sağlık olarak iki kategoride incelenebilir. İlk olarak bedensel sağlığa etkilerine bakacak olursak:

- Kas kuvvetinin korunması ve arttırılması,
- Vücut düzgünlüğünün ve postürün korunması,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kalbin ritmi düzenlenir,

- Kalbi güçlendirerek kalbe olan kan akışını arttırır ve kalp krizi geçirme riskini azaltır,
- Solunum kapasitesinde artış meydana gelir,
- Düzenli aktivite yapan bireyler sigara bağımlılığından kurtulma konusunda inaktif bireylerden daha başarılıdırlar,
- Düzenli fiziksel aktivite insülin aktivitesinin kontrolünü sağlayarak şeker hastalığının ve kan şekerinin kontrolüne yardımcı olur.
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesine yardımcı olur,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama alışkanlığı getirerek metabolizmayı hızlandırır ve kilo alımını önler,
- Damar yapısına etkileri nedeniyle beyine olan kan akışının artışına bağlı olarak erken demans (bunama) ve unutkanlık gelişim riskini azaltır,
- Beyin damar hastalıkları gelişim riskini azaltır.

gibi maddeler sayabiliriz. Bedensel sağlığın yanında ruhsal sağlığınıza da iyi geldiğini söylemiştik. Ruhsal sağlık için ise:

- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut durgunluğu ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratır,
- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirir,
- Kendini iyi hissetme ve mutluluk oluşturur.

gibi etkileri vardır. Bu bakımdan vücudu sürekli sabit tutmak hem bedenimize zarar verip kas, kemik ağrıları yaratırken; hem de ruhsal olarak bizi kötü etkiler ve olumsuz düşünmeyi tetikleyerek depresyona kadar yol açabilir. Egzersiz, fiziksel ve psikolojik stresle baş etmede çok önemli bir rol oynar ve vücutta birçok biyokimyasal değişikliğe neden olur. Egzersiz sırasında norepinefrin maddesinin kan plazmasındaki düzeyi artar. Bu madde, depresyon semptomlarının azaltılmasına yardımcı olur. Egzersiz ayrıca beyinde endorfin seviyesini arttırır. Bu vücudun doğal morfin benzeri ağrı kesici ve mutluluk maddesidir. Düzenli spor alışkanlığı genel olarak vücut durgunluğunu arttırarak, sağlam bir fiziksel yapının gelişimine olanak sağlar. Ayrıca spor sonrası salınan

endorfin ve opioidler ağrı eşiğini yükseltir ve psikolojik olarak genel bir iyilik hali yaratır.

Ancak günümüzde çoğu insan öğrenci ya da çalışan olarak masa başında saatlerce oturur ve ne yazık ki spor/egzersiz yapmaya vakit ayıramaz. Çalışma saatlerinin büyük bir kısmını sandalyede oturarak, bilgisayar karşısında çalışarak geçiren bu meslek grubu insanlarda özellikle bilek, dirsek, boyun, bel ve sırt ağrıları çok fazla görülmektedir. Masabaşında çalışan bireylerin, egzersizin sağlığın geliştirilmesinde önemli bir faktör olduğunun farkına varmaları ve Dünya Sağlık Örgütü'nün önerisi doğrultusunda her gün en az yarım saatlerini egzersiz yapmaya ayırmalarının teşvik edilmesi amacıyla hazırlanmıştır. Çoğumuz tamamen inaktif değiliz. Evimizi temizleriz, arabamızı yıkarız, ev için alışverişe gideriz, bahçemiz varsa bahçe işleri ile ilgileniriz. Bütün bunlar fiziksel aktivite sayılır. İşiniz veya evinizdeki sorumluluklarınız dışında bir aktivite yapmak istediğinizde rutin fiziksel aktivitenizi daha düzenli bir egzersiz programı ile değiştirmeniz gereklidir. Belirli bir program dâhilinde ve profesyonel yardım almadan egzersiz yapılacaksa bilinmesi gereken bazı kuralllar vardır;

- Daha önce hiç egzersiz yapmamış olanlar gün aşırı 10 dakika gibi sürelerle başlamalı ve bunu zaman içinde en az 30 dakika olacak şekilde arttırmalıdır.
- Egzersiz öncesinde yumuşak ve yavaş hareketlerle gererek kaslar ısıtılmalıdır.
- Ani hareketler ve aşırı yüklenme özellikle daha önceden alışık olmayan bireylerde spor yaralanmalarına neden olabilir.
- Bilinçsizce yapılan aşırı egzersiz ise sağlık için hareketsizlik kadar zararlıdır.
- Bilinen bir kronik hastalığı olanlar, egzersiz programlarına başlamadan önce kendilerini izlemekte olan hekime başvurmalarıdır.
- Egzersizle birlikte gelen şiddetli göğüs ağrısı ve nefes darlığının kalp hastalığı belirtisi olabileceği bilinmelidir.
- Açık havada yapılacak sporlar için hava kirliliğinin yoğun olmadığı ortamları seçmek dikkat edilmesi gereken bir diğer önemli noktadır.

Boyundan başlayıp, sırt, bel ve kuyruk sokumunu oluşturan omurga vücutta en önemli kemiksel çatıdır. Bu yapının herhangi bir seviyesindeki problem diğerini de etkileyecek ve kişinin fonksiyonlarının bozulmasına neden olacaktır. Problemler genel olarak ağrı, gerilim ve sertliklerle başlayıp giderek postür denilen duruş düzgünlüğünün bozulmasına, vücudun normal hareketlerinin sınırlandırılmasına ve kemiksel ve kas yapıda dejenerasyonlara kadar ilerlemektedir. Bu da, kişinin yaşam kalitesini düşürmekte, iş gücü verimliliğini azaltmaktadır. Fizyolojik ve biyomekanik yönden iyi postür, minimum çaba ile, vücutta maksimum yeterliliği sağlayan duruştur. Klinik incelemelerde, başın öne doğru kaydığı postür boyun, sırt ve bele ait problemleri beraberinde getirmektedir. Bu anormal pozisyon çığneme kaslarına, dişlere ve destekleyici tüm yapılara aşırı derecede gerilim yükleyerek, çenede yeniden şekillenmeye sebep olur. Ayrıca bu bozukluk yuvarlak omuzun oluşmasına zemin hazırlamaktadır. Postural bu dengesizlik tüm omurga boyunca devam etmekte vücudun normal eğriliklerinde aşırı değişiklikler olmaktadır. Örneğin sırttaki kamburluk, beldeki çukurlukların aşırılaşması ya da kaybolması gibi. Boyun ağrıları sıklıkla hepimizin gün içinde karşılaştığı problemlerden birisidir. Boyundan gelen ağrı, ellerde ve /veya parmaklarda iğnelenme ve karıncalanma gibi bulgularla birlikte seyredebilir. Bazen de boyundaki problemlerin bir yansıması olarak şiddetli kas kasılmaları ve baş ağrısı karşımıza çıkar. O halde korunma mekanizması olarak en etkili yöntem bu yanlış postürün engellenmesi, özellikle masa başı çalışanlarda düzgünlük egzersizleri ve germe egzersizlerinin düzenli bir şekilde uygulanmasıdır.

Fiziksel aktivite dendiğinde akıllara yalnızca yetişkenler gelmemelidir. 3-6 yaş döneminde doğru alışkanlıklar kazanmamış bireylerin yetişkinlik döneminde yanlış alışkanlıklarından kurtularak doğru alışkanlıklar edinmeleri çok zordur.

Bu dönemde çocukların hareket kontrolleri artar ve hareketlerde uyumluluk gözlenir. Ritmik koordinasyon artar. Gelişim Özellikleri: Yürümenin hızı artmıştır, yön değiştirebilir, atlar, zıplar, koşar, yuvarlanır, top atar ve tutar, kayar, tırmanır, merdiven iner ve çıkar, tek ayak üstünde kısa süreli dengede durur, üç tekerlekli bisiklete biner. Öne takla atar.

Önerilen Aktiviteler: Koşma, atlama, zıplama gibi serbest açık alan oyunları, yaşa uygun oyuncaklarla oyun oynama, dans etme, bisiklete binme, topla oynanan oyunlar, su içi ve kum aktiviteleri, grup aktiviteleri, aile ve diğer çocuklarla oyun (Örneğin, benim yaptığım hareketi taklit et oyunu).2-4 yaş

döneminde çevresel faktörler (çocuğa alıştırma yapma fırsatı verme, çocuk parkları, spor yapan aile üyelerinin olması), çocuğun özendirilmesi açısından oldukça önemlidir.

4-5 Yaş Dönemi Çocukların hareketlerindeki uyumluluk ve kontrol artmıştır. Gelişim Özellikleri: Farklı yönlele koşar, top sıçratır, çift ayak ileriye geriye sıçrar, tek ayak üzerinde 6-8 sn durur. Ayak değıştirerek merdiven iner.

Önerilen Aktiviteler: Konsantrasyon ve denge oyunları (aldım-verdim oyunu gibi) köşe kapmaca, sek-sek, saklanbaç, mendil kapmaca, engeller arasından hedefe ilerleme, top oyunları, balon ile dans, hayvan taklitleri, yakalamaca (midilli, tavşan kaç, kedi-fare gibi oyunlar)

Bağımsız olarak yürüme ile başlayan ve 5 yaşa kadar olan dönem: Gün içine yayılacak şekilde, farklı şiddetlerde olmak üzere 180 dakikalık fiziksel aktivite yapılmalıdır. Bu aktiviteler; farklı iç ve dış ortam aktiviteleri, hareket yeteneklerini geliştiren aktiviteler ile en az 60 dakikalık enerji harcamayı gerektiren aktivitelere doğru ilerleyen aktiviteleri içermelidir.

Çocukların uzun süre hareketsiz kalmaları önerilmez. Özellikle 2 yaştan itibaren 5 yaşa kadar olan dönemde çocuklar, ekran (televizyon, bilgisayar vb.) karşısında tek seferde 20 dakika, gün içerisinde ise 1 saatten fazla vakit geçirmemelidir. Bu sürenin aşılması, fazla kiloya ve diğer hastalıklara zemin hazırlar.