

Çocukluk Çağında Fiziksel Aktivite

Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, bedeninin en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir. Egzersiz eğitimi, çocuğun ailesi ve öğretmenin mesajlarını anlayacak kadar büyüdüğünde hemen başlamalıdır.

Çocuklar niçin beden eğitimine ihtiyaç duyar?

- **Gelişmiş Fiziksel Uygunluk:** Çocukların kassal kuvveti, esneklik, kassal endurans, vücut kompozisyonu ve kardiovasküler enduransı gelişir.
- **Beceri Gelişimi:** Fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerileri geliştirir.
- **Kendine güven ve özgüven gelişimi:** Beden eğitimi çocuklarda kendi değerini fark ederek bu hissi kazanmada, fiziksel aktivite kavram ve becerilerinin gelişimine olanak tanır. Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik almasına imkân verir.
- **Hedefleri Kurma Tecrübesi:** Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara olanak verir.
- **Öz Disiplin:** Sağlık ve fiziksel uygunluk için öğrencinin sorumluluğunun gelişimini kolaylaştırır.
- **Muhakeme Gelişir:** Nitelikli beden eğitimi moral gelişimini etkileyebilir. Öğrencilere diğer kişiler ile kooperasyonda kendi davranış sorumluluğu, liderlik, sorulara cevap arama ve kurallar hakkında bilgi sunar.
- **Stresin Azalması:** Fiziksel aktivite gerilim ve anksiyetenin boşalmasına yardım eder ve emosyonel stabilite ve sabır davranışını kolaylaştırır.
- **Kuvvetli İkili İlişkiler:** Beden eğitimi çocuklara pozitif insan ilişkilerini öğretmek için olanaklar sağlar. Özellikle geç çocukluk ve adölesan sırasında dans, oyun ve sporlara katılabilmenin önemini vurgular.

Sağlıklı Çocuklarda Yaş Gruplarına Göre Aktiviteler

- **2-5 yaş:** Fırlatma, yakalama, koşma, sıçrama
- **6-9 yaş:** Belli mesafeye fırlatma, bir topa vurmak, sporun temel hareketlerine geçiş.
- **10-12 yaş:** Basketbol, futbol gibi sporları içeren kompleks motor becerileri.

Çocuklar İçin En İyi Egzersiz:

- Egzersizin en iyisi çocuğun düzenli olarak yaptığı bir tanesidir. Bu eğlendirici ve ödül kazandıran aktiviteleri bulmaya yardım eder. Eğlendiren ve güvenli yapılan tüm aktivitelere katılabilir: yürüme, futbol, ip atlama, sıçrama olabilir.
- Çocuğun yaş, vücut büyüklüğü ve fiziksel gelişimi için doğru olan sporu seçmek önemlidir.

Risk Artıran Durumlar :

- › Yaralanma olduđu zaman
- › Her spor veya aktivite için kıyafet ve koruyucu kullanılmadığı zaman
- › Gün veya gece devam eden kas ağrısı olduğu zaman spora zorlanmamalıdır.

5-17 yaş grubu çocuklar günde en az 60 dakika orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmalıdır.