



T.C. Sağlık Bakanlığı

TÜRKİYE
FİZİKSEL
AKTİVİTE
REHBERİ

Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite



Ankara 2014



T.C. Sağlık Bakanlığı

TÜRKİYE FİZİKSEL AKTİVİTE REHBERİ

Çocuk ve Ergenlerde
Fiziksel Aktivite

Ankara 2014

Baskı:**TUGBA MATBAACILIK**

Kazım Karabekir Caddesi
No: 74/14 Ulus-ANKARA

T. 0312 312 50 11

F. 0312 311 72 39

tugbamatbaa@hotmail.com

www.tugbamatbaa.com

www.beslenme.gov.tr

www.fizikselaktivite.gov.tr

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı tarafından hazırlanmış ve bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü'ne aittir. Kaynak gösterilmeksizin alıntı yapılamaz. Kısmen dahi olsa alınamaz çoğaltılamaz, yayınlanamaz. Alıntı yapıldığında kaynak gösterimi "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi" T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı Yayın No, Ankara ve Yayın Tarihi şeklinde olmalıdır.

Ücretsizdir. Parayla satılamaz.



EDİTÖR

Prof. Dr. Elif N. ÖZMERT

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı

RESİMLEYEN

Uzm. Müge ÜNLÜKOÇ

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Bşk.lığı

REDAKTÖR

Dr. Reşide GÜRSES

Türk Dil Kurumu

YAYIN KOORDİNATÖRLERİ

Uzm. Dr. Bekir KESKİNKILIÇ

Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkan Yardımcısı

Doç. Dr. Nazan YARDIM

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanı

Dyt. Ceyhan VARDAR

Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Bşk.lığı

ÖNSÖZ

Günümüzde toplumun fiziksel aktivite konusunda bilgi düzeyinin yetersiz olması, fiziksel aktivitenin sağlık için öneminin yeterince anlaşılabilmesi ve giderek daha hareketsiz bir yaşam tarzının benimsenmesi, toplumda obezite, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, osteoporoz gibi kronik hastalıkların görülme sıklığını artıran önemli nedenlerden biri olmuştur. Fiziksel hareketsizlik dünya genelindeki ölümlerin dördüncü önde gelen risk faktörü olarak belirlenmiştir.

Toplumun büyük bir çoğunluğunda fiziksel aktivite, “spor” kelimesi ile eşanlamlı olarak algılanmaktadır. Oysa fiziksel aktivite, günlük yaşam içinde kas ve eklemlerin kullanılarak enerji harcaması ile gerçekleşen, kalp ve solunum hızını artıran ve farklı şiddetlerde yorgunlukla sonuçlanan aktiviteler olarak tanımlanmaktadır. Bu kapsamda spor aktivitelerinin yanı sıra egzersiz, oyun ve gün içinde yapılan çeşitli aktiviteler de fiziksel aktivite olarak kabul edilmektedir.

TÜİK Sağlık Araştırması 2016’ya göre 15 yaş ve üzeri bireylerin günlük faaliyet durumlarının cinsiyete göre dağılımı; çoğunlukla oturan veya duran erkek %33,5, kadın %48,6, toplam %41,1’dir. Dünya Sağlık Örgütü 2025 yılına kadar inaktif nüfus oranının %10 azaltılmasını hedeflemektedir. Fiziksel aktivite yetersizliğinin kronik hastalıkları artıran önemli nedenlerden biri olduğu kabul edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzı ve fiziksel aktivite yetersizliği Ülkemiz içinde önemli bir halk sağlığı sorunudur.

“Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” 29.09.2010 tarihinde yürürlüğe girmiş ve uygulanmaktadır. Bakanlığımız tarafından daha önce hazırlanmış olan Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi’nin üçüncü baskısı ihtiyacı doğmuştur. Editörlerimiz, koordinatörlerimiz, yazarlarımız, Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Daire Başkanlığı çalışanlarına ve rehberin hazırlanmasına emeği geçen ve katkı veren herkese teşekkürlerimi sunarım.

Prof. Dr. İrfan ŞENCAN
T.C. Sağlık Bakanlığı
Halk Sağlığı Genel Müdürü

ÖNSÖZ 2. BASKI

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerimizi kullanarak enerji tüketimiyle gerçekleşen herhangi bir bedensel hareket olarak tanımlanmaktadır. Fiziksel aktivite, bireylerin bedensel ve ruhsal gelişimini sağlayan temel araçlardan biridir. Fiziksel aktivite, toplum refahını, çevrenin korunmasını teşvik etmekte ve gelecek nesillere bir yatırım oluşturmaktadır. Diğer taraftan, fiziksel aktivitenin eksikliği, bir halk sağlığı sorunudur.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin %6'sı). Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık %21-25'inin, diyabetin %27'sinin ve iskemik kalp hastalığının %30'unun ana nedenin fiziksel hareketsizlik olduğu tahmin edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması, obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biridir. Dünya genelinde fiziksel hareketsizlik, kötü beslenmeyle birlikte ortalama toplam sağlık harcamalarının yaklaşık %2'sini oluşturmaktadır.

Fiziksel aktivitenin artırılması, sadece bireysel değil, toplum tabanlı, çok sektörlü, çok alanlı ve kültürel bir yaklaşım gerektirmektedir. Bu nedenle toplumun obezite ile mücadele konusunda bilgi düzeyini artırmak, bireylerin yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek ve böylece ülkemizde obezite ve obeziteyle ilişkili hastalıkların (kalp-damar hastalıkları, diyabet, bazı kanser türleri, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb.) görülme sıklığını azaltmak amacıyla "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı" hazırlanmıştır. Geniş tabanlı ve çok sektörlü bir yaklaşımı benimseyen Program ile ilgili Başbakanlık Genelgesi 29.09.2010 tarihli ve 27714 sayılı Resmî Gazete'de yayımlanarak yürürlüğe girmiş bulunmaktadır. Program aktivitelerinin %30'u fiziksel aktiviteyi içermektedir. Bu aktivitelerden birisi "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi"nin hazırlanmasıdır.

Sağlığın korunması, obezite ve bulaşıcı olmayan hastalıkların önlenmesi için ülkemize ait önerilerin oluşturulmasında önemli bir yere sahip "Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi"nin bir bölümü olan Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite'ye yönelik bu Broşür'ün hazırlanmasında emeği geçen herkese teşekkür ederim.

Prof. Dr. Seçil ÖZKAN
Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Başkanı

İçindekiler

1. Bölüm

Genel Bilgiler	9
Fiziksel Aktivite Nedir?	9
Fiziksel Aktivitenin Yararları	10
Fiziksel Aktivite Şiddeti	13
Egzersiz Türleri	13
Metabolik Eşdeğer	15
Egzersiz Süresi ve Sıklığı	17
Egzersiz Aşamaları	17
Fiziksel Hareketsizlik ve Etkisi	18

2. Bölüm

Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite	21
Özet	22
Giriş	25
Fiziksel Aktivite Seçimi	28
Düzenli Fiziksel Aktiviteye Yönlendirme ve Program	28
Çocuk ve Ergenler için Fiziksel Aktivite Önerileri	30
0-4 Yaş Grubu	30
5-11 Yaş Grubu	38
12-18 Yaş Grubu	44
Fiziksel Hareketsizlik	48
Çocuklarda Hareketi Arttırmak İçin Öneriler	50
Özel Durumlar	52
Aile Rehberi	54
Öğretmen Rehberi	60
Oyun Örnekleri	66

1.Bölüm Genel Bilgiler

Fiziksel Aktivite Nedir?

Fiziksel aktivite: Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır.

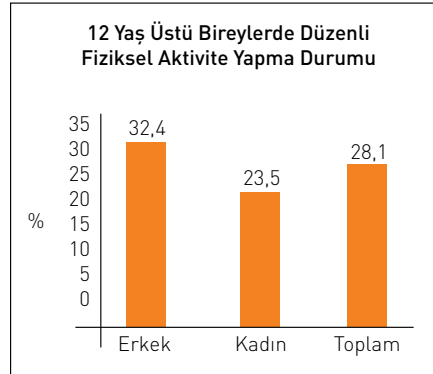
Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite): Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.

Spor: Belirli kurallar içerisinde yapılan, genellikle yarışma amacı taşıyan, lisanslı amatör ve profesyonel sporcuların gerçekleştirdiği aktivite türüdür. Diğer yandan semt sahalarında oynanan basketbol, futbol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak yerleşmiştir.

Bu kapsamda oyun oynamak, ev işleri, bahçe işleri, yürümek, merdiven inip çıkmak, yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin yanı sıra, egzersiz ve spor da fiziksel aktivitedir.

Ülkemizdeki Durum

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4'ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, İnternet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir.



Kaynak: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması

Yaş grupları detaylı incelendiğinde; erkeklerde 12-14 ve 15-18 yaş gruplarında hiç egzersiz yapmayanların oranı sırasıyla %41.4 ve %44.6 iken bu oranın 19-30 yaş grubunda %69.5, 31-50 yaş grubunda %73.2, 75 yaş üzeri grupta ise %83.7'ye kadar yükseldiği saptanmıştır. Kadınlarda da erkeklere benzer şekilde hiç egzersiz yapmayanların oranı yaşla birlikte artış gösterirken 12-14 yaş grubunda %69.8, 15-18 yaş grubunda %72.5, 19-30 yaş grubunda %76.6, 75 ve üzeri yaş grubunda ise %88.0 olarak gözlenmiştir.

Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması"na göre ülke genelinde; kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmamaktadır. 65 yaş üzeri bireylerle yapılan bir çalışmada ise bireylerin sadece %30'unun yürüyüş yaptığı belirlenmiştir.

Fiziksel Aktivitenin Yararları

Sağlık; bireyin bedensel, ruhsal ve sosyal anlamda tam bir iyilik hâlinde olmasıdır. Fiziksel aktivitenin sağlığımız üzerine etkileri, temelde üç başlık altında incelenebilir:

1. Bedensel sağlığımız üzerine etkileri,
2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri,
3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri.

1. Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

Fiziksel aktivitenin bedensel sağlığımız üzerindeki etkileri iki ana başlık altında incelenebilir.

A. Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılması,
- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas-eklem kontrolünü artırarak dengenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılması,

- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılması,
- Dayanıklılığın artırılması,
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,
- Vücut farkındalığının gelişmesi,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Yorgunluğun azaltılması,
- Kas kasılması ve aktivitenin etkisiyle kemik mineral yoğunluğunun artırılması ve korunması, osteoporozun önlenmesi,
- Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korunma geliştirilmesi.

B. Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma,
- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış,
- Kalp ritminin düzenlenmesi,
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi.

2. Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturmaları,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,
- İletişim becerilerini geliştirmesi,

- Olumlu düşünme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi,
- Benlik saygısı ve özgüvende artma,
- Zihinsel yetilerde düzelme,
- Sosyal ilişkilerde gelişme,
- Yorgunluk hissinde azalma.

3. Erişkinlik ve Yaşlılık Üzerine Etkileri

- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltması,
- Kanser gelişim riskini azaltması,
- Vücut direncinin artması ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesi,
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltması,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi ile yaşlılıkta sık görülen düşmelerin önlenmesi,
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırması, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlaması,
- Sağlıklı yaşlanmayı sağlaması,
- Daha aktif yaşlı bireyler yaratması.

Sağlığı koruyucu ve geliştirici etkisinin görülebilmesi, günlük aktivitelerle beraber; fiziksel aktivitenin planlı, tekrarlı ve düzenli yapılmasıyla mümkündür. Bu tür fiziksel aktivite, egzersiz olarak da isimlendirilmektedir.

Günlük yaşamı mümkün olduğunca aktif geçirmek sağlıklı bir yaşamın ilk adımındır.

Daha fazla yarar elde edebilmek ve sağlığı koruyup geliştirebilmek için fiziksel aktiviteler düzenli olarak yapılmalı ve yaşamın bir parçası hâline getirilmelidir.

Fiziksel Aktivite Şiddeti

Fiziksel aktiviteler yoğunluklarına göre üç ayrı şekilde değerlendirilir:

Düşük: Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu çok az çaba gerektiren günlük aktiviteleri niteleler: Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

Orta: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli çaba gerektiren aktiviteleri ifade eder. Aktivite sırasında kişi konuşabilir fakat, şarkı söyleyemez. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, dans etmek, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi oynamak, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

Yüksek: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı, çok fazla çaba gerektiren aktiviteleri tanımlar. Kişi, aktivite sırasında nefesi kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek gibi.

Egzersiz Türleri

Fiziksel aktiviteleri, fiziksel uygunluğu geliştirme özelliğine göre dört ana başlıkta toplayabiliriz:

Dayanıklılık (Aerobik) Egzersizleri

Dayanıklılık, herhangi bir fiziksel aktivitenin daha uzun süre, yorulmadan yapılabilmesini ifade eder. Dayanıklılık (aerobik) egzersizleri vücudumuzun oksijeni kullanma kapasitesini arttıran, büyük kas gruplarının dinamik ve ritmik olarak çalıştığı egzersizlerdir. Bu egzersizlerin belirli bir şiddette, sıklıkta ve sürede yapılması gereklidir. Dayanıklılığımız geliştikçe, tüm fiziksel aktivitelerimizi daha uzun süre sürdürebilir, yorulmadan gerçekleştirebiliriz.

Dayanıklılığı geliştirecek aktivitelere örnek olarak; düzenli ve sık adımlarla yürüme, bisiklete binme, uzun süreli yüzme, bahçe veya tarlada çalışma, tenis gibi aşırı yüklenme olmayan aktiviteler verilebilir.

Kuvvet Egzersizleri

Kuvvet, kasın dirence karşı koyabilme yeteneğidir. Yerden bir eşya kaldırmak, yük taşımak, ağır bir cismi çekmek veya itmek kuvvetli kaslar gerektirir. Örneğin, yetişkin bir bireyin belirli bir ağırlıktaki bavulu taşıyabilmesi için kol kaslarının yeterli kuvvete sahip olması gerekir. Kuvvetimiz arttıkça bir ağırlığı daha kolay kaldırabilir, daha yükseğe sıçrayabilir veya elimizdeki bir cismi daha uzağa atabiliriz.

Kuvvet aktiviteleri, kasın güçlü bir şekilde kasılmasını gerektiren aktivitelerdir. Kuvvet artırıcı aktivitelere örnek olarak; bir ağırlık taşımak, merdiven çıkmak, sırtında çanta taşımak, kol kasları için şınav çekmek, karın kasları için mekik çekmek, ağırlıklarla kuvvet antrenmanı yapmak gibi aktiviteler verilebilir. Günlük yaşantımız içerisinde zaman zaman zorunlu olarak yaptığımız bu tip aktiviteleri, daha rahat gerçekleştirebilmek ve sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için yetişkin bir bireyin kas kitle ve kuvvetini artırması ve/veya koruması son derecede önemlidir.

Kuvvet aktiviteleri; kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendirir, vücut yağ oranını azaltır, kas ve kemik kitlelerini artırır, kaybını da önler. Kuvvet aktiviteleri; karın, sırt-bel, omuz-kol ve kalça-bacak kasları gibi vücudumuzun önemli ve büyük kaslarını kuvvetlendirmeyi hedeflemelidir. Bu nedenle kuvvet aktiviteleri yaparken yalnızca bir bölgeye yüklenmemeli, bedenin üst ve alt kısmı, sağ ve solu, ön ve arka gövde kasları dengeli bir şekilde kuvvetlendirilmelidir.

Esneklik Egzersizleri

Esneklik, eklemlerin geniş açıda hareket edebilmesidir. Diğer bir deyişle, bir fiziksel aktivite yaparken gövde, kol veya bacakların rahat hareket edebilme becerisidir. Yetişkin bir bireyin esnek bir vücuda sahip olması, günlük

yaşam etkinlikleri sırasında rahat hareket etmesini sağlar. Örneğin kalça ve bacakların esnek olması, bağdaş kurarak oturabilmemiz için, omurganın esnek olması, rahatça öne ve arkaya eğilebilmemiz için, omuzun esnek olması, sırtımıza uzanabilmemiz için şarttır. Yoga, pilates ve Tai Chi gibi düzenli fiziksel aktiviteler esnekliği artırır. Her eklem için ayrı ayrı esneklik egzersizleri yapılabilir.

Bireylerin esneklik özellikleri beden yapılarındaki farklılıklardan dolayı çeşitlilik gösterir ancak düzenli germe (esneklik) egzersizleri ile geliştirilebilir. Esnek bir bedene sahip olmak günlük hareketlerimizi daha kolay yapmamızı sağlayarak yaşam kalitemizi artırır.

Denge Egzersizleri

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. İyi bir dengeye sahip olan birey, parmak uçlarında rahatlıkla durabilir, gözleri kapalı iken veya düz çizgide yalpalanmadan yürüebilir. Tek ayak üzerinde durmak, parmak uçlarında yürümek, sabit olmayan zeminde durmak, kaygan bir zeminde düşmeden yürüebilmek için iyi bir denge gerekir. İyi bir dengeye sahip olmak, düşme riskini azaltır. Dengenin gelişebilmesi için düzenli denge egzersizleri yapılabilir. Kas kuvvetini, esnekliğini ve dayanıklılığını geliştiren egzersizler dengeyi de olumlu etkiler.

Metabolik Eşdeğer (ME)

Bireyin fiziksel aktivite düzeyi metabolik eşdeğer (ME) kavramı ile de değerlendirilir. ME, vücudun fiziksel aktivite sırasında kullandığı oksijen miktarını hesaplamamıza yarayan bir birimdir. Böylece, fiziksel aktivite sırasında kullanılan oksijen ml/kg/dk. cinsinden ifade edilerek kişinin tükettiği enerji miktarı konusunda fikir ediniriz. Buna göre sakın bir şekilde otururken, istirahat hâlinde 1 ME olarak belirlenen bu değer fiziksel aktivite sırasında hareketin şiddeti arttıkça kişinin metabolizmasının dinlenme durumuna göre katlandığı değeri gösterir. Aşağıdaki tabloda farklı aktivitelerin karşılık geldiği ME değerleri belirtilmiştir.

Tablo: Fiziksel Aktivitelerin Metabolik Eşdeğerleri**Hafif Şiddetli Aktiviteler (<3 ME)**

- Uyku	0.9 ME
- Televizyon izleme	1.0 ME
- Hafif ev işleri (yemek hazırlama, toz alma)	1.5-3 ME
- Kişisel hijyen (traş olma, duş alma)	1.5-3 ME
- Yazı yazma, masa başı işleri	1.8 ME
- Düşük tempoda yürüyüş (<3 km/saat)	2.9 ME

Orta Şiddetli Aktiviteler (3-6 ME)

- Sabit bisiklet kullanımı	3.0 ME
- Bahçe işleri (çim biçme vs.)	3.3 ME
- Ev egzersizleri, jimnastik hareketleri	3.5 ME
- Normal yürüyüş temposu (3-6 km/saat)	3- 5 ME
- Bisiklet kullanımı (9-12 km/ saat)	4.0 ME
- Araba yıkama	4.5 ME
- Eşli danslar	4.8 ME

Yüksek Şiddetli Aktiviteler (>6 ME)

- Yürüyüş 6 -7 km/saat	5-7 ME
- Merdiven çıkma (orta hızda)	6.5 ME
- Jogging	7.0 ME
- Koşu, ağırlık kaldırma egzersizleri, eşya taşıma, tenis	8.0 ME
- Yüzme (krol stil)	9.0 ME
- İp atlama	10.0 ME

Fiziksel aktivite sırasında kullanılan yakıt; aktivite şiddeti, süresi, şekli, aktivite öncesindeki beslenme ve kişinin kondüsyon durumundan etkilenmektedir. Egzersizin şiddeti arttıkça yakıt kaynağı karbonhidratlar iken, egzersiz süresi arttıkça yağların yakılması artmaktadır. Egzersizde küçük bir kas grubu çalıştırılıyorsa büyük oranda karbonhidratlar kullanılacaktır. Uzun süren egzersizde kişi karbonhidrattan zengin besleniyse yine yakıt olarak karbonhidratlar kullanılacaktır. Bu nedenle burada fiziksel aktivite sırasında harcanan kalori hesabına girilmemiştir.

Sonuçta; fiziksel aktivite sırasında harcanan kalori miktarı; egzersizin süre, şiddet ve tipinden etkilendiği gibi kişinin kilosu ve egzersiz kapasitesinden de etkilenmektedir.

Egzersiz Süresi ve Sıklığı

Sağlıklı bir yaşam sürdürülmesi ve hastalıklardan korunmak için egzersizin belirli bir süre ve sıklıkta devam ettirilmesi gerekmektedir. Yaş gruplarına göre egzersiz süresinin, şiddetinin ve sıklığının ne olması gerektiği detaylı bir şekilde Rehber içerisinde anlatılmaktadır.

Egzersiz Aşamaları

Isınma

Bir egzersiz seansının başlangıcında kasları, eklemleri, solunum ve dolaşım sistemini aktif egzersiz için hazır hâle getirmek amacıyla yapılan hafif bedensel ve zihinsel etkinliklerdir. Isınma, esnetme ile başlanmalı, kalp hızını hafif yükseltecek dayanıklılık aktiviteleri ile 5-10 dakika sürdürülmelidir.

Yüklenme

Bu evre, asıl önerilen egzersizin yapıldığı evredir. Yüklenme aktiviteleri solunum, dolaşım ve hareket sisteminin çalışmasını hızlandırır.

Soğuma

Yüklenme döneminden sonra artmış olan kalp hızının ve tansiyonun yavaş yavaş düşürülmesi gerekir. Soğuma ile kas ve kanda birikmiş olan laktik

asitlerin daha çabuk normale dönmesi sağlanır. Bu evrede egzersiz, 5-10 dakika düşük şiddette devam edildikten sonra bitirilmelidir.

Fiziksel Hareketsizlik ve Etkisi

Hareketsiz yaşam, günlük alışverişini bile bilgisayar başında sanal marketlerden gerçekleştiren modern toplum için en önemli problemlerin başında yer almaktadır. Teknolojik gelişmeler her ne kadar yaşamı kolaylaştırırsa da uzun vadede HAREKETSİZ bireylerin sayısını arttırmakta ve sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Kronik hastalıkların ortak risk faktörlerinden birisi olan fiziksel hareketsizlik, dünya genelinde, ölüme neden olan risk faktörleri sıralamasında dördüncü sırada yer almaktadır (dünya genelindeki ölümlerin %6'sı).

Meme ve kolon kanserlerinin yaklaşık %21-25'inin, diyabetin %27'sinin ve iskemik kalp hastalığının %30'unun ana nedeninin fiziksel hareketsizlik olduğu tahmin edilmektedir. Hareketsiz yaşam tarzının yaygınlaşması, obezitenin artmasına neden olan önemli faktörlerden biridir. Fiziksel hareketsizlik ülkemizde, tüm nedenlere bağlı ölümlerin %15'inden sorumludur.

Fiziksel hareketsizlik, insan sağlığını olumsuz etkilediği için bireysel ve toplumsal sağlık giderlerini de arttırmaktadır. Bireysel sağlığın ve dolayısıyla toplumsal sağlığın, fiziksel aktivite alışkanlığı gibi eğlenceli, düşük maliyetli ve yüksek verimli bir edinimle korunması, sağlık harcamalarının azaltılmasında etkili bir araç olarak kullanılabilir.

Fiziksel aktivite her ortam ve koşulda yaşam tarzı hâline getirilmelidir. Bununla birlikte destekleyici çevrelerin oluşturulmasında sorumluluğu olan kurum ve kuruluşların (Yerel Yönetimler, Çevre ve Şehircilik Bakanlığı, Gençlik ve Spor Bakanlığı, Millî Eğitim Bakanlığı vb.) sorumlulukları çerçevesinde hareket etmeleri önemlidir. Toplumun fiziksel aktivite düzeyinin artırılmasında, merkez ve yerel yönetimlere önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir.

Fiziksel aktivite yapmayı daha kolay tercih edilebilir hâle getirecek yerel yönetim politikaları, fiziksel aktivitenin arttırılmasında, özellikle etkili olabilir. Örneğin; yerel yönetimlerin taşıt trafiği hızının azaltılması ve güvenli bisiklet ve yürüyüş yollarının oluşturulması yönünde politikalar uygulaması, fiziksel aktiviteyi arttıracığı için geniş anlamda kronik hastalıkların önlenmesi ve kontrol altına alınmasını sağlayabilir.

Yerel yönetimlerce; planlama, ulaşım, sağlık, iskân, eğlence alanında aktif yaşamı etkileyen kararlar alınmaktadır. Bu bağlamda yerel liderlerin; mahalle tasarımı, okulların ve işletmelerin konumu, yayalara, araba ve bisiklet kullananlara nasıl baktığı, hangisine öncelik verdiği gibi faktörlerin tamamı insanların fiziksel aktivite ve aktif yaşama katılımını etkilemektedir. Şehirlerin planlanma, tasarlanma ve yenilenme şekli hem bireyler hem de toplumlar için ortaya çıkan fiziksel aktivite ve sağlık düzeyleri ile yakından ilişkilidir.

Kentsel tasarım; şehir planlamasının yaşamak, çalışmak ve oynamak isteyen bir çevre yaratmaya odaklanan yönlerinden biridir.

İnşa edilmiş çevredeki koşullar, fiziksel aktiviteyi hem olumsuz hem de olumlu olarak etkileyebilmektedir. Örneğin; yürüyüşe uygun mahalleler, insanların bir yerden bir yere yürüyerek gitmeyi gündelik yaşamlarının bir parçası hâline getirmelerine olanak tanımaktadır. Yeşil alanlar ve parklar, sosyalleşme ve dışarıdaki eğlence aktivitelerine aktif olarak katılma olanakları sağlamaktadır. Dağınık kentleşme; kentlerin dış kesimlerinde büyük alışveriş merkezlerinin bulunmasını ve yaşam, çalışma, eğitim ve alışverişin coğrafi olarak birbirinden ayrılmış olmasını, araba kullanımının artmasını gerektirmekte, şehirde aktif yaşam olanaklarını azaltmaktadır. Şehir içinde, mahallede, okulda ve iş yerinde fiziksel aktivitenin arttırılmasında, yerel yönetimlerin rolü ve yapabilecekleri çalışmalar bulunmaktadır:

- Şehirde, başta ev-okul güzergâhının güvenli yürüyüş yolu hâline getirilmesi için gerekli önlemlerin alınması,

- Tüm yaya kaldırımlarının uygun genişlikte inşa edilmesi, araç trafiğini yavaşlatma çalışmaları veya yolu araç trafiğine kapatma girişimleri,
- Çocukların yürüyeceği yaya yolları boyunca oyun grupları konularak fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi,
- Okullarda oyun çizgilerinin oluşturulması, açık ve kapalı spor sahalarının oluşturulmasına destek sağlanması,
- Araç trafiğinin rahatlatılması adına yol şerit sayısının artırılmasının yerine toplu taşımanın teşvik edilmesi için metro, şehir içi tren gibi toplu taşıma araçlarının kullanım imkânlarının sağlanması vb. çalışmalar yürütülmelidir.

Toplumu oluşturan bireyler de fiziksel aktivitenin arttırılmasına yönelik olarak belediyelerin yaptığı; yürüyüş ve bisiklet yolları, engelli ve yaşlı hizmetleri, uzman eşliğinde egzersiz hizmetleri, spor ve dinlenme tesisleri, spor okulları, kamplar vb. hizmetlerden yararlanabilir. Bu kapsamda, belediyelerin yürüttüğü hizmetlerin neler olduğu ve nasıl yararlanabileceği hakkında belediyelerin İnternet siteleri incelenerek veya belediyelere başvurularak bilgi alınabilir.

Bireyler belediyeler dışında, Gençlik ve Spor Bakanlığının tesis ve hizmetlerini kullanarak çeşitli fiziksel aktiviteler yapabilir. Örneğin; kış ve yaz okulları, gençlik kampları, spor tesislerinde uzman eşliğinde egzersiz yapma gibi hizmetler.

Bireyler bu konuda kendilerine en yakın tesis ve hizmetlerle ilgili bilgileri Gençlik ve Spor İl Müdürlüklerinden alabilirler.

2.Bölüm

Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite



Özet

Enfeksiyon hastalıklarının azalması ve değişen yaşam tarzlarından dolayı bulaşıcı olmayan hastalıklar tüm dünyada ve tüm yaş gruplarında artış göstermektedir. Bu durumdan çocuklar da etkilenmektedir.

Çocukların değişen yaşam şekillerinin olumsuz sonuçlarından etkilenmesi iki sebeple çok önemlidir. Hem hastalıkların temellerinin çocuklukta atılıyor olması hem de çocuklarda da obezite ve tip 2 diyabet'in artması. Bu nedenle çocukluk dönemi, kronik hastalıkların önlenmesi için ilk basamağı oluşturmaktadır.

Kronik hastalıkların oluşmasında genetik, çevresel ve biyolojik risklerin dışında en önemli faktörler hareketsizlik ve beslenmedir. Bu rehberde kronik hastalıkların önlenmesi ve sağlığın geliştirilmesi için çocuk ve gençlere hareket önerileri yer almaktadır.

Fiziksel aktivite veya hareketin sağlık üzerindeki etkisi sadece kilo ile kısıtlı değildir. Bunun yanı sıra, kas iskelet sistemi (kemikler de dâhil olmak üzere), kardiyovasküler sistem (kalp, akciğer), nöromusküler sistem (sinir sistemi) ve psikososyal gelişim (depresyon, anksiyete ve özgüven) için yararlı etkileri pek çok çalışma ile kanıtlanmıştır. Bunun yanında hareketsizliğin de benzer şekilde olumsuz etkileri kanıtlanmıştır. Bu nedenle hareketin artırılması, hareketsizliğin ise azaltılması, gerek çocukluk dönemi için gerekse de temelleri çocuklukta atılan pek çok hastalığın önlenmesi için temel stratejilerin arasında yer almaktadır.

Ne kadar hareket, ne kadar hareketsizlik?

Günümüzde hareketsizliğin en yaygın nedeni televizyon (ekran) ve bilgisayar kullanımıdır. Bu nedenle iki yaşın altındaki bebeklerin hiç televizyon (ekran) seyretmesi önerilmez. Daha büyük çocuklarda ise ideal olanı günde bir saat televizyon (ekran) izlenmesi, bu sürenin günde iki saati kesinlikle geçmemesidir. Çocuklar televizyonu (ekran) mutlaka bir erişkin ile birlikte izlemelidirler.

Çocuklar yaşamın ilk yılından itibaren hareketli olmalıdırlar. İlk yıl içinde de mümkün olduğunca aktif tutulmalıdırlar ve yer aktiviteleri desteklenmelidir.

1-4 yaş arası çocuklar gün içinde farklı şiddetlerde toplam 180 dakikalık fiziksel aktivite yapmalıdırlar.

Bu aktiviteler; farklı iç ve dış ortamlarda onların hareket becerilerini geliştiren aktiviteler ile başlamalı ve en az 60 dakikalık enerjili oyun (enerji harcamayı gerektiren) aktivitelerine doğru ilerlemeyi içermelidir.

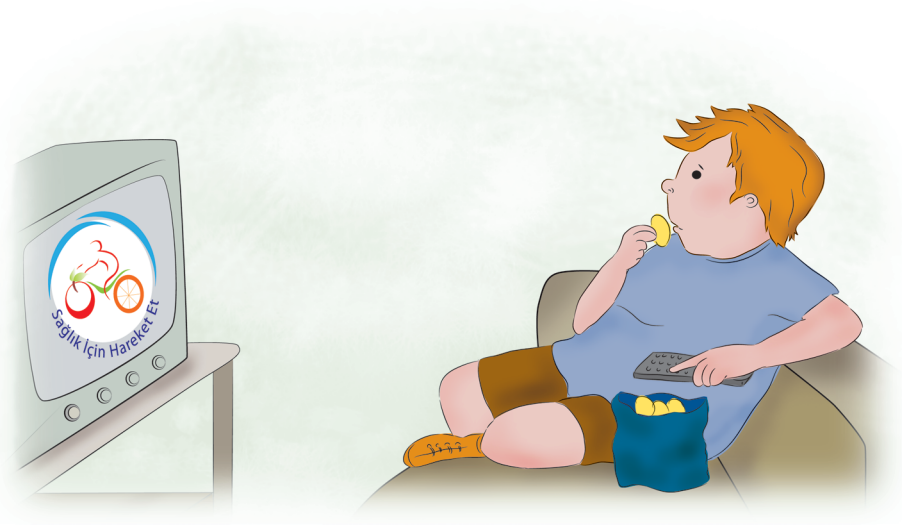
5 -11 yaş grubundaki çocuklar için her gün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir. Haftada en az 3 defa da yüksek şiddette aktivite yapılması önerilmektedir.

12-18 yaş arasındaki ergenler için de hedef, günde 60 dakika, orta şiddetliden daha yüksek şiddetli aktivitelere doğru şiddeti değişen aktiviteler olmalıdır. Aktivite tercihlerinin içerisinde haftada en az 3 defa yüksek şiddette aktiviteler ve en az 3 defa kas ve kemikleri güçlendiren kuvvet aktiviteleri yer almalıdır.

İyi planlanmış aktivite programları dört tip aktiviteyi de dayanıklılık (aerobik), kas kuvvetlendirme ve ağırlık, kemik kuvvetlendirme ve denge, germe aktivitelerini içermelidir. Aerobik aktiviteler bu programın merkezinde yer almalıdır.

Özellikle daha önce hareketsiz olanlar egzersize yavaş başlamalı ve haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddetli aktiviteler yapmalıdır. Bu aşamaya ulaşıldığında aktivite süresinde haftada 2-3 gün 30 dakikalık aktiviteden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık aktiviteye doğru ilerlenmelidir.

Her zaman için, yapılan aktivite yapılmayandan iyidir.



Sonuç olarak 5-17 yaş arası çocuklarda;

- Günde en az 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite önerilir.
- 60 dakikadan fazla aktivite yapmak ek yarar sağlar.
- Dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri önerilir.
- Haftada üç kez yüksek şiddetli aktivite de önerilir.
- Aktivite süreleri gün içinde bölünerek yapılabilir.
- Hiç aktivite yapmayan çocuklarda daha az süreli aktiviteler de yarar sağlar.
- Çocuk ve gençlerde 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.

Giriş

Bu bölümde fiziksel aktivite önerileri, çocukların gelişim özellikleri dikkate alınarak 0-4, 5-11 ve 12-18 yaş gruplarında ayrı ayrı ele alınmıştır.

Düzenli fiziksel aktivite, çocukların ve gençlerin sağlıklı büyümesi ve gelişmesi, istenmeyen alışkanlıklardan korunması, sosyalleşmesi ve yetişkinlik döneminde karşılaşılabileceği çeşitli kronik hastalıkların oluşumunun engellenmesi yanı sıra; bu hastalıkların tedavisi ve tedavinin desteklenmesinde, yaşlandıklarında aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında, bir başka deyişle tüm hayat boyunca yaşam kalitesinin artırılmasında önemli farklar yaratabilmektedir.





Çocuk ve ergenlerin benlik saygılarının artmasına yardımcı olmakta, bilişsel performansları ve akademik başarılarının yükselmesine katkı sağlamaktadır. Sosyal uyum sağlamasını ve sosyal çevresinde kabul görme oranını arttırmaktadır.

Bilimsel kanıt; Erişkinlerde yapılan birçok epidemiyolojik çalışmada özellikle koroner hastalıklarla ilgili risk faktörlerinin çocukluk dönemine kadar uzandığı bildirilmektedir. Yapılan çalışmalar orta ve yüksek yoğunlukta aktivitenin çocuk ve gençlerde günde en az 60 dakika yapılmasının risk faktörlerini olumlu etkilediğini göstermiştir. Çocuk ve genç ne kadar fazla fiziksel aktivite yaparsa sağlığa olumlu yansımaları o ölçüde fazla olmaktadır. Genel olarak yüksek şiddetli fiziksel aktivitenin daha fazla sağlık yararı sağladığı görülmekle birlikte, bu konudaki araştırmalar sınırlıdır.

Fedewa ve arkadaşlarının 2011 yılında yayınlanan ve 1947-2009 yılları arasında yapılan 59 çalışmayı inceleyen derlemelerinde, fiziksel aktivitenin

çocuk ve gençlerin başarılarında ve bilişsel işlevlerinde anlamlı ve olumlu artışlar sağladığı gösterilmiştir. Özellikle de aerobik egzersizlerin etkisinin daha fazla olduğu bildirilmektedir.

Bir başka çalışmada, fiziksel olarak aktif bir dönem geçiren çocukların akademik başarılarının %6 oranında arttığı, aktif bir dönem geçirmeyen kontrol grubundaki çocukların akademik başarılarının ise %1 oranında gerilediği gösterilmiştir.

Ülkemizde yapılan bir başka çalışmada da; spor yapan 9-13 yaş arası çocukların benlik saygılarının spor yapmayanlara göre daha yüksek olduğu bildirilmiştir. Bir başka çalışmada ise spor yapan 14-16 yaş grubundaki ergenlerin spor yapmayanlara göre daha az kaygı belirtisi gösterdiği saptanmıştır.

2009 yılında İsveç'te yapılan bir çalışmada; 1950-1970 yılları arasında doğan 1.2 milyon erişkin erkeğin askerde fiziksel uygunluk testleriyle IQ test sonuçları karşılaştırılmış ve çalışmanın sonunda iyi fiziksel formda olan kişilerin daha yüksek IQ'ya sahip olduğu, mantık, matematik ve sözel zekâlarının arttığı, 18 yaşındayken daha fit olanların bir çoğunun yüksek öğretime devam ettiği ve daha nitelikli işlerde çalıştıkları gösterilmiştir.

Kanada'da Janssen ve LeBlanc, 5-17 yaş grubundaki çocuklar ve gençler üzerinde yapılan bilimsel çalışmaları gözden geçirmişler ve 2010 yılında bu konuda yayınladıkları geniş kapsamlı yazılarında, fiziksel aktivitelerin temel sağlık desteği sağladığını ve bu aktivitelerin; fiziksel ve kalp akciğer işlevlerinde uygunluk sağlama, yağ yüzdesinde azalma, kan basıncı kontrolü, metabolik sendrom riski ve yaralanmalarda azalma, kemik sağlığında olumlu yönde gelişme ve depresyon belirtilerinde azalma şeklinde yararları olduğunu ve sonuçta bu hastalıkların görülme ve ölüm sıklıklarının düştüğünü vurgulamışlardır. Çocuk ve genç ne kadar fazla fiziksel aktivite yaparsa bu aktivitelerin sağlığa olumlu yansımaları da o ölçüde fazla olmaktadır, denilmektedir.

Fiziksel Aktivite Seçimi

Çocuk ve gençlerin sağlığının korunması ve yaşam kalitelerinin artırılması için fiziksel aktivite seçilirken;

- Yaş,
- Fiziksel çevre,
- Fiziksel uygunluk,
- Vücut ağırlığı,
- İsteklilik, gönüllülük,
- Ulaşılabilirlik,
- Eğlenceli olması,
- Çocuk ve gençlerin gereksinimlerine göre planlanmış olması,
- Her ortam ve zamanda kolaylıkla uygulanabilir ve pratik olması,
- Devamlılığa uygun olması ve
- Ekonomik durum gibi etkenler göz önünde bulundurulmalıdır.

Düzenli Fiziksel Aktiviteye Yönlendirme ve Program

Çocuklar ve gençler, kendi belirledikleri ve sevdikleri bir fiziksel aktiviteyi günlük yaşamları içerisine dâhil edebilecekleri gibi gün içerisinde yapılan bazı işleri daha tempolu ve çok tekrarlı yaparak da fiziksel aktivite yapabilirler. Ancak, seçilen aktivitenin düzenli ve devamlı olması gerektiği unutulmamalıdır.

Oluşturulan aktivite programlarında ilerleme basamakları; çocuğun fiziksel aktivite yapma sıklığı, süresi ve yoğunluğu dikkate alınarak belirlenmelidir. Böylece fiziksel aktivitenin sağlık üzerindeki olumlu etkileri artırılmış ve kalıcı hâle getirilmiş olur.

Fiziksel aktivite alışkanlığı düzenli bir program hâline getirilemediği takdirde, belirli bir süre aktivite ile düzenlenen vücut sistemleri, aktivitenin bırakılmasının ardından, oluşan yararlı etkilerini hızla kaybetmeye başlar.

Fiziksel aktivite Őu özellikleri taşımaldır:

- Düzenli olmalı,
- Devamlı olmalı ve
- Uygun yoğunluk ve sürede gerçekleşmelidir.



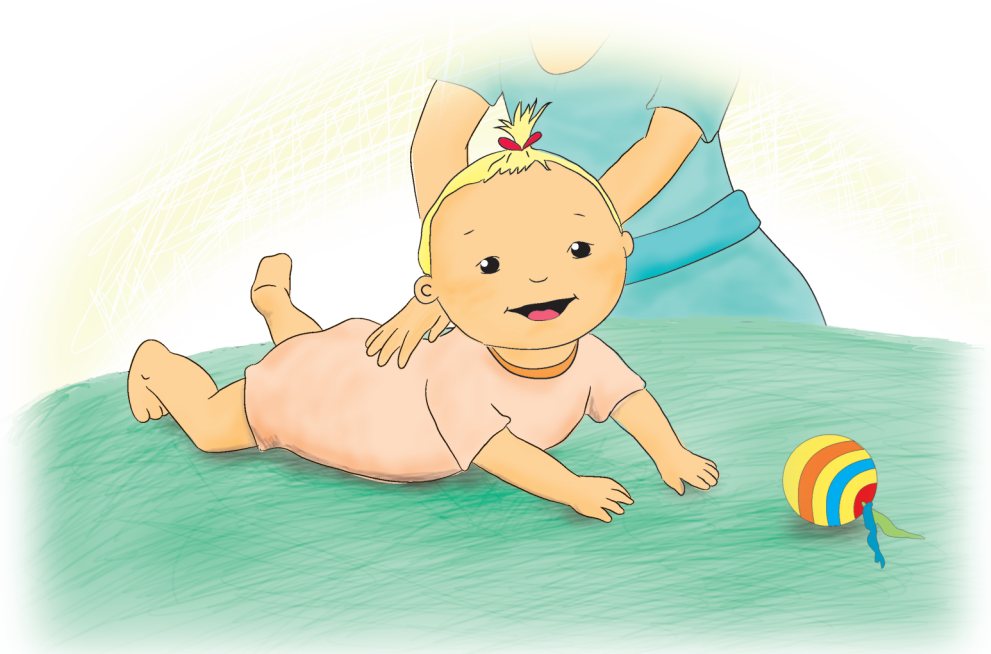
Çocuk ve Ergenler için Fiziksel Aktivite Önerileri

0-4 Yaş Grubu

Yürüme Öncesi Dönem

Bu dönemde beslenme, sağlıklı gelişim açısından oldukça önemlidir. Ancak bununla beraber; bebek için ev içinde uygun hareket alanı yaratmak, yaşına ve gelişimine uygun materyalleri sağlamak da gerekmektedir.

Gelişim Özellikleri: Başını tutma, destekli ve desteksiz oturma, yatakta dönme, sürünme, emekleme, tutunarak ayakta durma, tutunarak yürüme.





Önerilen Aktiviteler: Bebek masajı, yatağının baş ucunda asılı oyuncaklara (Örneğin; canlı renkte, ses çıkaran özellikte) ve/veya yerdeki oyun halısı üzerine konulan bebeğin kavrayabileceği büyüklükte, temiz, canlı renkte nesnelere (çingiraklar, kutular, diş kaşığı gibi) uzanma, tutma, kavrama, atma, yuvarlama, yumuşak battaniye üzerinde sırt üstü yatan bebeği battaniyeyi hafifçe ucundan çekip güvenli bir alanda dolaştırma, sırt üstü yatan bebeğin ayak ucunda ve yukarıda tutulan nesnelere tekme atması, dolaşan ışığı ya da hareket eden küçük nesnelere emekleyerek izleme, banyo oyunları, tünel/masa altından geçme.

Yürümeye Başlama Dönemi

Bu dönemde hareket becerilerinin üç önemli ögesi bulunmaktadır. Bunlar; denge, yer değiştirmeyi gerektiren (yürüme, koşma gibi) hareketler ve el (uzanma, yakalama, bırakma, yerleştirme gibi) becerilerdir. Bu dönemde kazanılan hareketler, yoğun kontrol gerektirir. Çocuk yeni yürümeye başladığında tüm dikkatini yaptığı harekete verir. Yürüme becerisi yeterli hâle geldiğinde çocuğun dikkati, yaptığı hareketten çevreye kayar.

Gelişim Özellikleri: Çömelme, bağımsız yürüme, elinde bir nesne ile yürüme, nesne yerleştirme (kutu içine, çekmece içine koyma gibi)

Önerilen Aktiviteler: İt-çek oyunu (oyuncak bebek arabası sürme gibi), kutuları/minderleri üst üste koyma, koltuk/sandalyeye tırmanma, müzik eşliğinde dans, kâğıtları buruşturma, onları kutuya atma, baloncukları patlatmaya çalışma.

Bu yaş grubu için bilgisayar, televizyon vb. ekran etkinlikleri önerilmez.





2-3 Yaş Dönemi

Bu dönemde çocuklar kendi bedenlerinin hareket yeteneklerini anlamaya çalışır. Çocuk hareketlerinde bedenini ya çok abartılı ya da çok sınırlı kullanır.

Gelişim Özellikleri: Duran topa tekme atar, ileri-geri yürür, çift ayak sıçrar, parmak ucunda yükselir, destekle merdiven iner.

Önerilen Aktiviteler: Yakın çevrede yürüyüş, park veya bahçe oyunları, yuvarlanma, çocuk bowlingi.

3-4 Yaş Dönemi

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.

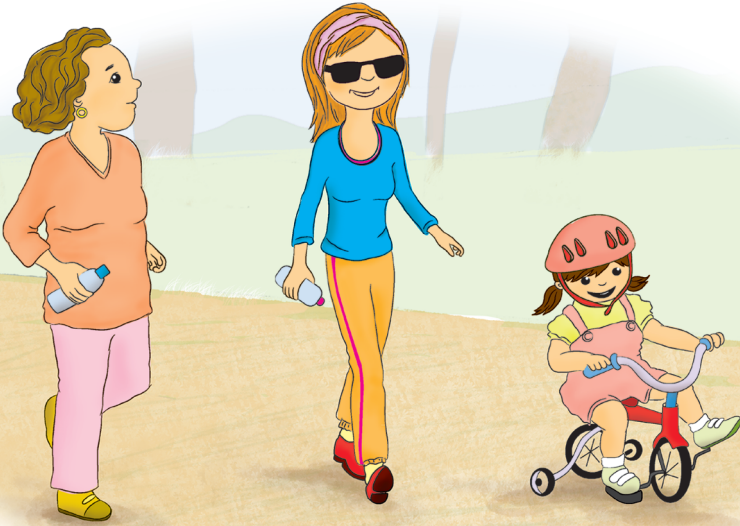


4-5 Yaş Dönemi

Çocukların hareketlerindeki uyumluluk ve kontrol artmıştır.

Gelişim Özellikleri: Farklı yönlere koşar, top sıçratır, çift ayak ileriye geriye sıçrar, tek ayak üzerinde 6-8 sn durur. Ayak değiştirerek 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)



ÖNERİ

Yürüme öncesi dönem: Çocuk, gün içinde mümkün olduğu kadar fiziksel olarak aktif tutulmalıdır. Özellikle bebek jimnastiği ve yerdeki oyun aktiviteleri önemlidir.

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.

5-11 Yaş Grubu

5-7 Yaş Dönemi

Gelişim Özellikleri: Bu dönemde yer değiştirme ve denge hareketlerinde gelişme başlar. Dayanıklılık henüz zayıftır, el-göz koordinasyonu gelişmeye başlamıştır, büyük kas kontrolü hızlıdır. Çocuklar oldukça hızlı ve etkindir. Çocuklar bu dönemde özellikle rekabet içeren bireysel ve eşli oyunlardan büyük zevk alır. Bu dönemde çocuklar; geriye zıplar, tek eli ile topu fırlatır, hareketli topa tekme atar, potaya top atar. Yan destekli iki tekerlekli bisiklete biner. Yuvarlanır, yerden belirli yükseklikte (ort 25-30 cm) dengede ileri yürür, ilerleyen zamanda da geri yürür. Yukarıdan top atar, seken topu tutar. Seker, ip atlar (iki kişinin tuttuğu ip), yer değiştirmeyi gerektiren hareketleri yapar (basit dans adımlarını yapar.). Denge kaybı olmadan el ya da ayakla topu sürekli olarak sürebilir. Tek ayak üzerinde ortalama 10 sn durur. Ritme uygun vücut hareketleri yapar. Oyun kurallarını dikkate alarak oynar.

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar: Sıçrama (ip atlama, çizgi oyunları), tutma ve yuvarlama oyunları (tırtıl yakan topu) ile buz pateni, jimnastik, kayak, atletizm, futbol, yüzme, judo sporlarını yapabilirler.



ÖNERİLEN OYUNLAR

- Yer değiştirme hareketlerinin geliştirilmesi için; “Yağ Satarım Bal Sata rım”, “Köşe Kapmaca” gibi oyunlar.
- Dengenin geliştirilmesi için; “Balonu yere düřürmeme” gibi oyunlar.
- Nesne kontrolü gerektiren hareketlerin geliştirilmesi için; “Hedefe Yuvarla” oyunu”, “Bowling” gibi oyunlar.
- Birleştirilmiş hareketlerin geliştirilmesi için; “Balık ağı”, “Kuyruk Kapmaca” gibi oyunlar.
- Ritim ve müzik eşliğinde hareketin geliştirilmesi için; “Say Bak”, “Topuk Burun” gibi oyunlar.
- Vücut bölümlerinin hareketlerini tanımlamak için; “Atlama Konma” oyunları.
- Hareket alanını belirlemek için; “Çömlek Çömlek Ne Kaynar?”, “Aç Fil ile şişman Fil” gibi oyunlar.
- Temel hareketleri yaparken dengesini sağlamak ve vücut bölümlerini kullanarak stratejiler geliştirmesi için; “Balık Ağı”, “Eşini Bul” gibi oyunlar.

8-9 Yaş Dönemi

Gelişim Özellikleri: Ritmik becerilerde gelişme gözlenir, dayanıklılık artar, kuvvet ve koordinasyon gerektiren beceriler gözlenir, temel hareketler olgunlaşır, karmaşık hareket becerilerini yapar. Bu dönemde çocuklar top sürme, pas atma becerileri ile bireysel ip atlama, raketle top atma becerilerini geliştirir.

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar: Halk oyunları, vurma yakalama oyunları, masa tenisi, kort tenisi, eskrim, boks, karate, taekwon-do, basketbol, voleybol, yoga.

ÖNERİLEN OYUNLAR

- Yer değiştirme hareketlerinin geliştirilmesi için şu oyunlar da yardımcı olacaktır. “Sıranı Bul”, “Müzikli Yer Kapmaca” gibi oyunlar.
- Dengenin geliştirilmesi için; “Sek Sek”, “Donnn Çözül” gibi oyunlar.
- Nesne kontrolünün geliştirilmesi için; “Resmi Vur Sayıyı Al”, “Uzağa Fırlat” gibi oyunlar.
- Birleştirilmiş hareketlerin geliştirilmesi için; “Dört Kere Zıpla”, “Üç Kere El Çırp” gibi oyunlar.
- Verilen ritim ve müziğe uygun bireysel ve grupta nesnel/nesnesiz dans etme becerilerinin geliştirilmesi için; “Çizgiyi Aş Aya Ulaş” gibi oyunlar.
- Doğaya uyumun geliştirilmesi için; “İstop”, “Saklambaç”, “Uçurtma Uçurma”, doğada yürüyüş.



10-11 Yaş Dönemi

Gelişim Özellikleri: Kuvvet, çeviklik, denge ve koordinasyon gerektiren becerilerde artış gözlenir. Hareketlerde yaratıcılıktan ve takım sporlarına katılmadan zevk alır. Çoğu temel hareket olgunluğa ulaşmıştır. Kalp, damar ve solunum sistemi dayanıklılık sporları için elverişli hâle gelir. Duruş sorunları oluşabilir. Ergenlik belirtilerinden dolayı kızlar bazı etkinliklere katılmada isteksiz olabilirler. Kızlar ve erkeklerde fiziksel aktivite tercihleri farklılık gösterebilir. Tercihleri dikkate alınarak aktivitelere katılmaları önemlidir.

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar: 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 katılmaları desteklenmelidir.



ÖNERİLEN OYUNLAR

- Yer değiştirme hareketlerini artan çeviklikle yapma becerilerinin geliştirilmesi için; “Top Getirme”, “Tekler - Çiftler Yarışması” gibi oyunlar.
- Yer değiştirme hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapma becerilerinin geliştirilmesi için; “Top ile Ebeleme”, “Dairede Ters Koş” gibi oyunlar.
- Çeşitli nesnelerin üzerinde denge gösterme becerilerinin geliştirilmesi için; “Yerden Yüksek” gibi oyunlar.
- Denge hareketlerini vücut, alan farkındalığı ve hareket ilişkilerini kullanarak artan bir doğrulukla yapma becerilerinin geliştirilmesi için; “Annem Bana Su Çeker”, “Dize Dokunma” gibi oyunlar.
- Nesne Kontrolü Gerektiren Hareketleri yapma becerilerinin geliştirilmesi için; “Topa Yetiş”, “Köprüden Gececek Top”, “İstop” gibi oyunlar.
- Nesne kontrolünün geliştirilmesi için; “Atma - Yakalama”, “Dene Yap”, “Yakan Top” gibi oyunlar.
- Seçtięi müzik eşliğinde bir çalışma/dans koreografisi oluşturma becerilerinin geliştirilmesi için; Dans etmek.
- Temel ve birleştirilmiş hareket becerilerinin geliştirilmesi için; “Yakan Top”, “Kurdela Bağlama Çözme”, “Kol Kola” gibi oyunlar.

DİKKAT!

5-11 yaş grubu çocuklarda sağlığının korunması ve geliştirilmesi için hergün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir. Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılması önerilmektedir.

DİKKAT!

Ekran karşısında gün içerisinde toplam 2 saatten fazla zaman geçirilmesine izin verilmemelidir.

12-18 Yaş Grubu

Gelişim Özellikleri: Kızlar erkeklerden daha erken ergenlik dönemine girerler. Boy, vücut ağırlığı ve kas kitlesinin hızlı arttığı dönemdir. Bu hızlı büyüme dönemine iştah artışı da eşlik eder. Zirve kemik kütleline ulaşılan dönemdir. Kuvvet, esneklik ve dayanıklılıkta erkek ve kızlar arasında farklılıklar vardır.

Aktivitelerde zamanı etkili kullanır. Sportif aktivitelerde başkalarının haklarına saygı gösterir ve başarıyı takdir eder.

Önerilen Aktiviteler ve Sporlar: Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı koşma, tempolu yürüme, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

- Bu yaş grubunda yoğun ağırlık içeren sporların yapılması sağlığa zarar verebilir.
- İdeal vücut kompozisyonunu korumak için düzenli fiziksel aktivite önemlidir.
- Hergün olabildiğince aktif olması gerektiğinin önemi vurgulanmalıdır.
- Sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlaması nedeni ile yüksek şiddetli egzersizler de aktivite programına eklenmelidir.
- Kemik sağlığının ileri yaşlarda korunması için sıçrama aktivitelerinin yer aldığı ip atlama, voleybol, basketbol gibi sporlara özellikle teşvik edilmelidir.



DİKKAT!

- Egzersizlere yavaş başlanmalı.
- Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddette egzersiz yapılmalı.
- Bu aşamaya ulaşıldığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlenmeli.
- Bazı günler egzersiz süresi 60 dakikaya kadar uzatılmalı. Daha yüksek şiddetli aktiviteler tercih edilmeli.
- Hedef; günde 60 dakika, orta şiddetten başlayarak yüksek şiddete ilerleyen aktiviteler yapmak olmalı.
- Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktivite yapılmalı.
- Haftada en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler tercih edilmeli.



Aktivite Tipi	5-11 yaş grubu	12-18 yaş grubu
Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri	Bisiklete binme, Tempolu yürüme, Paten kayma	Paten kayma Bisiklete binme Ev ve bahçe işleri Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek şiddetli aktiviteler	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol Hızlı dans Boks
Kasları kuvvetlendiren aktiviteler	Halat çekme Modifiye şınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan egzersizler Halata tırmanma Mekik Barda sallanma Jimnastik	Halat çekme Modifiye şınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler Yapay duvara tırmanma Mekik Jimnastik
Kemikleri kuvvetlendiren aktiviteler	Sek sek Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol	Sıçrama, zıplama İp atlama Koşma Basketbol Tenis Voleybol

İyi planlanmış bir program her hafta bu dört tipteki egzersizleri içermelidir. Aerobik egzersizler bu programın merkezinde yer almalıdır.

Fiziksel Hareketsizlik:

Çocuklarda uyku hariç aralıksız 1 saatten daha fazla oturularak zaman geçirilmesidir.

Fiziksel hareketsizliğin çocuklarda en önemli nedenleri, TV ve bilgisayar karşısında geçirilen zamanın günde aralıksız 1 saatten fazla olması ve düzenli fiziksel aktiviteye başlamak için istek eksikliğidir.



Düzenli fiziksel aktiviteye başlamak için motivasyon eksikliği yaratan nedenler

- Ailelerin fiziksel aktivite konusundaki farkındalıklarının az olması,
- Ailelerin ve öğrencilerin sınav kaygısı,
- Spor alanları ya da saha eksikliği,
- Okula giderken daha az yürüme imkânı (özellikle büyük şehirlerde okul-servis araçlarının yoğunlukla kullanılması),
- Okullarda resmi olarak aktivite azlığı,
- Evde ve işteki elektronik ve dijital ortamın artması,
- Trafik yoğunluğunun fazla olması,
- Evlerinin önünde oynayan çocuk ve gençleri sevmeyen yaşlılar veya yetişkinlerin varlığı,
- Oyun parkı, yürüme yolları ve spor/rekreasyon alanlarının uygun, güvenli ve yeterli olmaması,
- Kalabalık nüfus,
- Artmış suç oranı,
- Hava kirliliği.

Çocuklarda Hareketi Arttırmak için Öneriler

1. Fast-food, şekerli ve asitli içecekler kısıtlanmalıdır (Beslenme düzenlemesi).
2. TV, sinema, video oyunları ve eğlence amaçlı bilgisayar kullanımı gibi ekran etkinliklerinin toplamı günde 2 saati geçmemelidir.
3. Çocukların günlük ev işlerini yapmasına izin verilmelidir.
4. Güvenli olan ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edilmelidir. Asansör yerine merdivenle çıkma önerilip özendirilmelidir.
5. Çocuklar ev ödevinden önce, okuldan sonra dışarıda aktiviteye cesaretlendirilmelidir. Çocukların dışarıda oynamasına izin verilmelidir.
6. Bulunulan yerde rekreasyonel olanakları araştırılmalıdır.
7. Çocuklara fiziksel aktiviteye özendirecek hediyeler seçilmelidir (paten, ip atlama, bisiklet).
8. Okullarda uygun olan yerlere fiziksel aktivitenin önemini anlatan broşür ve posterler asılmalıdır.
9. Okul beden eğitimi ve beslenme programları desteklenmelidir. Uygun havalarda beden eğitimi dersleri ve teneffüs aktiviteleri bahçede yapılmalıdır.
10. Okul spor oyunlarına çocuğun katılımı cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir.
11. Öğretmenler çocuk ve gençlerin fiziksel aktivitenin önemini kavramalarını ve bu konuda konuşmalarını sağlamalıdır.

12. Öğretmenler çocuk ve gençlere fiziksel aktivite ile ilgili konularda hedef koymalarını önermelidir. Olumlu değişimleri izlemeli ve ödüllendirmelidir.
13. Öğretmenler ödevlerde öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor ile ilgili konuları seçmelerini desteklemelidir.
14. Okullarda spor alanları artırılmalıdır.
15. Okul spor kulüplerinin sayısı artırılmalı ve öğrenciler bu alanlara teşvik edilmelidir.
16. Yapılan spor etkinlikleri (fotoğraflar, maçlarda birinci gelenlerin isimleri vb.) sınıf panosunda paylaşılmalıdır.



ÖZEL DURUMLAR

Diyabetli Çocuk

Fiziksel aktivite ve egzersiz sağlıklı çocuklarda olduğu kadar diyabetli çocuklarda da önemlidir. Hem tip 1 hem tip 2 diyabetli hastalarda ciddi oranda yararlı olduğu gösterilmiştir. Diyabet tedavisinde hedeflenen kan şekeri regülasyonunda, düzenli insülin tedavisi, beslenme planlanmasından sonra egzersiz tedavinin üçüncü bileşenidir. Düzenli yapılan egzersizin kan şekeri dengede tutmaya yardımcı olduğu, dolayısıyla iyi metabolik kontrole katkıda bulunduğu ve kronik komplikasyonların görülme riskini belirgin olarak azalttığı gösterilmiştir.

Diyabette egzersiz; dokularda insülin duyarlılığını arttırarak insülin direncini azaltır, etkisini arttırır ve böylece çocuğun insülin ihtiyacını azaltır. Kan şekeri düzeyini düşürür ve metabolik kontrolün iyileşmesine katkı sağlar. Keton oluşumunu azaltır. Kilo kontrolünü ve kilo vermeyi sağlayarak obeziteyi önler. İyilik hissini arttırır ve yaşam kalitesini yükseltir.

Düzenli egzersiz programı bütün diyabetik çocuk ve adolesanlarda uygulanmalıdır. Diyabetli bir çocukta egzersiz, ideal olarak yemeklerden 1-2 saat sonra yapılmalıdır. Bununla birlikte kullandığı insülinin etki süresi ve yapılacak bölge için gereken düzenlemeler diyabet ekibi tarafından çocuğun bireysel özellikleri de dikkate alınarak düzenlenmelidir. Fiziksel aktivite/oyun diyabetik çocuğun yaşına, isteğine ve yeteneğine uygun olmalıdır. Çocuğun keyif alarak yapacağı ve takım içinde olacağı egzersizler tercih edilmelidir. Egzersizin süresi ve şiddeti kademeli olarak arttırılmalıdır. Egzersiz öncesi, sırasında ve sonrasında kan şekeri takibi yapılmalıdır. Kan şekeri güvenli sınırlarda değilse ek karbonhidrat alması gereklidir. Güvenli kan şekeri ve alması gereken karbonhidrat miktarı çocuğun yaşına, cinsiyetine, kilosuna ve kişisel özelliklerine göre diyabet ekibi tarafından belirlenmelidir. Birey, egzersiz esnasında yanında mutlaka kesme şekeri bulundurmalıdır. Egzersiz sırasında bol su ve sade soda tüketilmelidir. Egzersiz yapılacak ortamın ısısına uygun kıyafet seçilmelidir.

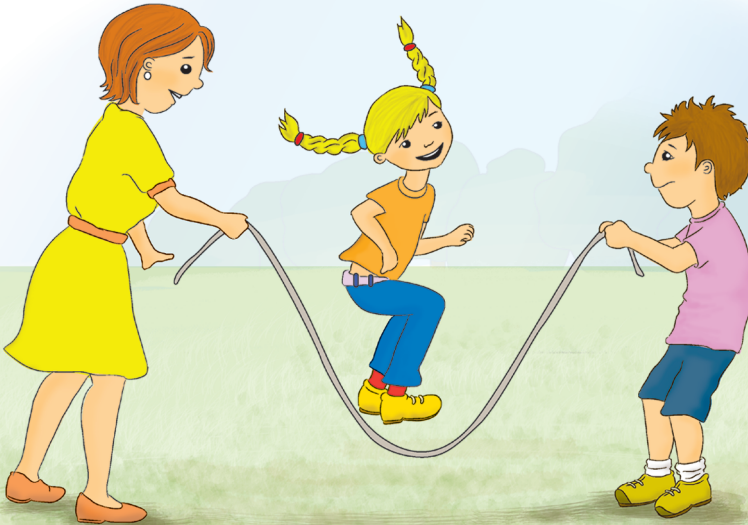
Diyabetli çocuk ve gençlere egzersiz programı yapılmadan önce iyi bir diyabet eğitimi alması sağlanmalıdır. Egzersiz programı çocuğun yaşam koşulları ve tercihlerine göre diyabet ekibi tarafından planlanmalıdır. Özellikle antrenmanlı ve yarışmalı sporlara katılım için diyabet bir engel değildir ancak diyabetli çocuk ve ailesi ile işbirliği içinde yapılacak sporun niteliklerine uygun bir program yapılması gerekmektedir.

Epilepsili Çocuk

Bir iki saniye süren bilinç kaybından büyük kas gruplarını içeren kasılmalara kadar geniş bir yelpazesi olan epilepsili kişilerde egzersize başlamak için epilepsinin kontrol altında olması önemlidir. Çocuğun kendisini dışlanmış hissetmemesi, sosyalleşmesi ve kendine güveninin artması açısından spora katılım çok önemlidir. Kaya tırmanışı gibi teknik tırmanışlar, sportif dalışlar dışındaki derin dalışlar bu çocuklara önerilmez. Bunların dışındaki her tür sportif aktiviteye katılabilirler.

Astımlı Çocuk

Astımlı çocuklara egzersiz verebilmek için öncelikle astım krizlerinin kontrol altında olması gereklidir. Astımlı çocuklar her türlü aktiviteye katılabilir. Soğuk ve kirlili havalarda egzersiz yapmanın astım krizine yol açabileceği göz önünde tutulmalıdır.





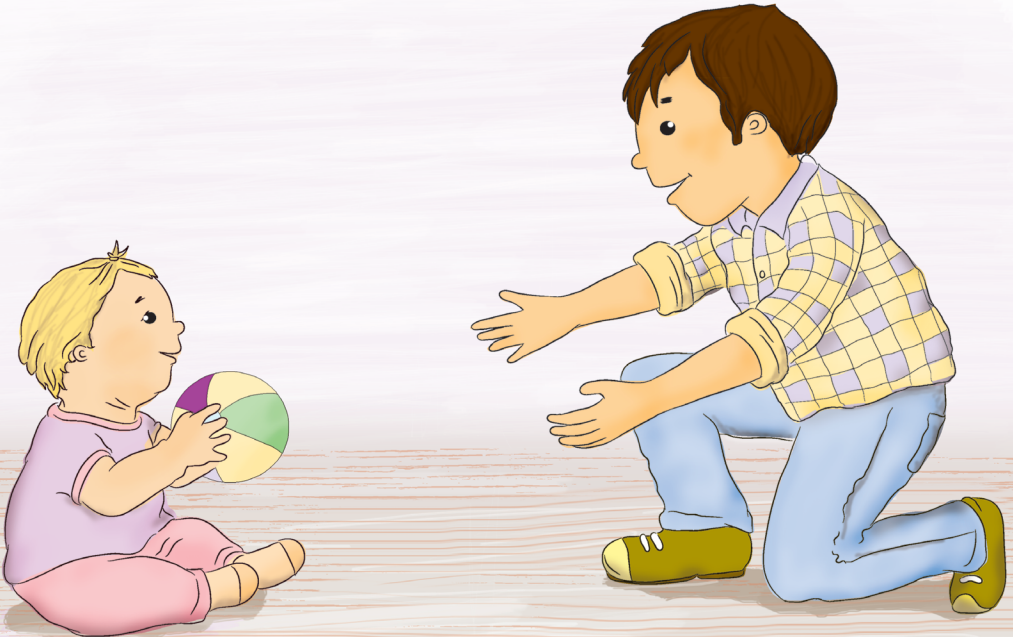
AİLE REHBERİ

1 yaş altı bebeklerinizi: Gün içinde mümkün olduğu kadar fiziksel olarak aktif tutun. Özellikle yerdeki oyun aktiviteleri önemlidir.

1 yaşına kadar olan bebekleriniz için aktivite zamanı ayırın, top ve diğer oyuncakları kavrama ve onlara ulaşma aktiviteleri yapın. Bebeğinizin yerde oynamasını ve yuvarlanmasını sağlayın. Eve ve çocuğa ait gerekli güvenlik önlemlerini aldıktan sonra ev içinde emeklemesini teşvik edin.

1-4 yaş arası çocuklar: Gün içine yayılacak şekilde farklı şiddetlerde 180 dakikalık fiziksel aktivite yapılmalıdır. Bu aktiviteler; farklı çevrelerdeki aktiviteleri, hareket yeteneklerini geliştiren aktiviteleri içerecek şekilde olmalıdır. 4 yaşın sonuna doğru en az 60 dakikalık enerjili oyun aktivitelerine doğru ilerleme sağlanmalıdır.

4 yaşına kadar olan çocuklarınızın hareket etmesini sağlayan aktiviteler ve ortamlar yaratın. Bu yaştaki çocuklarınızla; yakın çevrede yürüyüşe çıkın, park veya bahçede oyunlar oynayın, güvenli alanlarda koşma, atlama, zıplama gibi hareketlere teşvik edin, çocuğunuzla birlikte yaşına uygun oyuncaklarla oyun oynayın, birlikte şarkı söyleyip dans edin, diğer çocuklarla birlikte bisiklete binmesi, topla oynaması, su içi ve kum aktivitelerine katılımı için fırsatlar yaratın.



Bu aktiviteler çocuğunuzun;

- Sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olmasını,
- Hareket becerilerinin gelişmesini,
- Zindeliğinin artmasını,
- Kalbinin sağlıklı olmasını,
- Neşeli, mutlu ve özgüvenli olmasını sağlar.
- Çocuğunuzun öğrenme ve dikkat yeteneğini artırır.

DİKKAT!

2 yaşa kadar çocuğunuzu ekran (TV, bilgisayar gibi) karşısında oturtmayın. Bulunduğu ortamlarda da mümkün olduğunca televizyon açmayın.

2 yaş üzerindeki çocuğunuzun ekran karşısında tek seferde 20 dakika, gün içerisinde ise 1 saatten fazla vakit geçirmesine izin vermeyin. Bu sürenin aşılması hareketsizliğe neden olarak fazla kiloya ve diğer hastalıklara zemin hazırlar.

5-11 yaş arasındaki çocuklarınızın:

Sağlığının korunması ve geliştirilmesi için hergün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden aktivitelerden oluşan egzersizler yapmasını sağlayın. Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktiviteler yapmasını önerin.

Çocuğunuz bu dönemde; jimnastik, atletizm, futbol, yüzme, judo, tenis, doğa sporları, kayak-buz pateni ve halk dansları gibi sporları yapabilir. Çocuğunuzu bu dönemde sıçrama (ip atlama, çizgi oyunları) içeren ve grupla

oynanan top (yakan top gibi) oyunlarına yönlendirin. Ev ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılımını destekleyin.

Bu yaş grubundaki çocuklarınızın fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite çocuğunuzun;

- Yeni arkadaşlar edinmesine yardımcı olur.
- Güçlü kemik ve kas yapısı sağlar.
- Esnekliğini korur.
- Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmasını sağlar.
- Düzgün duruş sağlar ve dengesini artırır.
- Zindeliğini artırır.
- Kalbini güçlendirir.
- Özgüvenini artırır.
- Sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlar.

DİKKAT!

5 yaş üzerindeki çocuğunuzun gün içinde ekran karşısında toplam 2 saatten fazla oturmasına izin vermeyin.

12-18 yaş arasındaki çocuklarınızın;

- Egzersizlere yavaş başlamasını sağlayın. Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddetli egzersizlerle başlamasını teşvik edin.
- Bu aşamaya ulaştığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlemesini sağlayın.
- Bazı günler egzersiz süresini 60 dakikaya kadar uzatın. Daha yüksek şiddette aktiviteleri tercih etmesini sağlayın.
- Çocuğunuz için hedef; günde 60 dakika, orta şiddetten daha yüksek şiddette aktivitelere doğru ilerlemek olmalıdır.

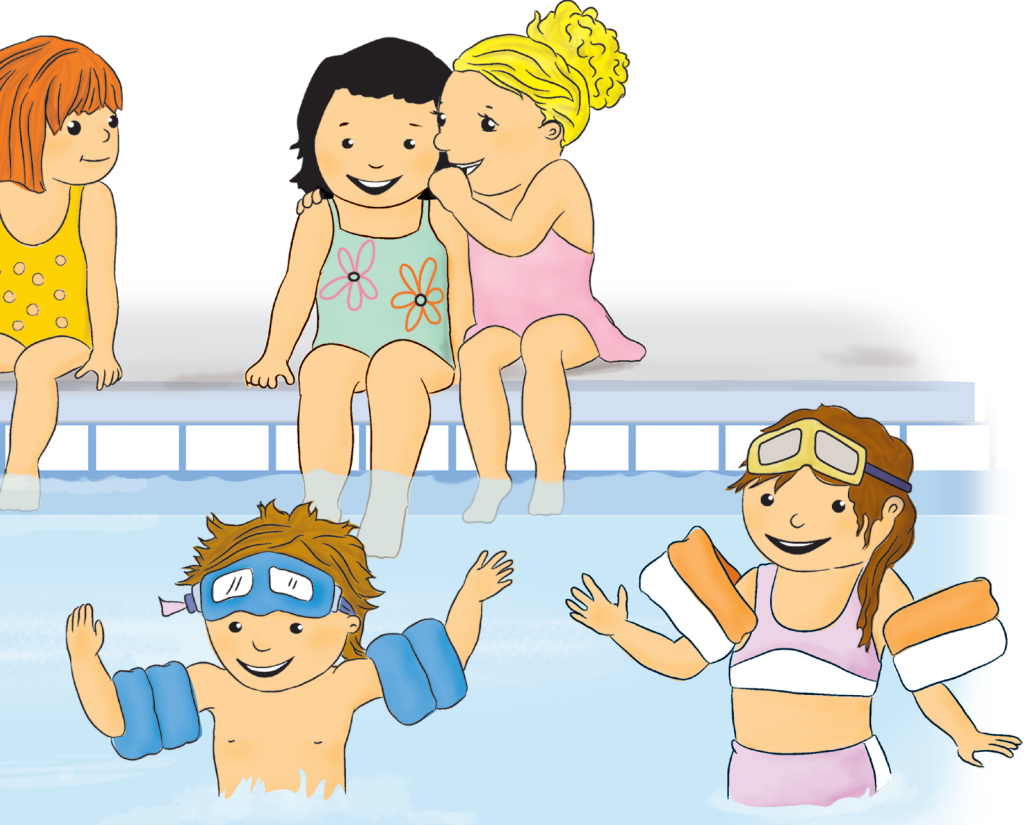
Çocuğunuz bu yaş aralığında sevdiği spora ve fiziksel aktiviteye yönlendirilmelidir. Ev ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılımını destekleyin. Asansör yerine merdiven kullanmasını, şartlar uygunsa okula bisikletle veya yürüyerek gitmesini teşvik edin.

Bu yaş grubundaki çocuklarınızın fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek ergenlik dönemini daha rahat geçirmesi için önemlidir. Düzenli fiziksel aktivite çocuğunuzun;

- Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmasını sağlar.
- Arkadaşları ile neşeli vakit geçirmesine,
- Yeni arkadaşlar edinmesine,
- Derslerinde başarılı olmasına,
- Daha mutlu olmasına yardımcı olur.
- Güçlü kemik ve kas yapısı sağlar.



- Esnekliğini korur.
- Düzgün duruş sağlar ve dengesini artırır.
- Zindeliğini artırır.
- Kalbini güçlendirir.
- Özgüvenini artırır.
- Sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlar.



ÖĞRETMEN REHBERİ

1 yaş altı bebekler: Bebeklerin gün içinde mümkün olduğu kadar fiziksel olarak aktif olmalarını sağlayın ve ailelere bunu önerin. Özellikle yerdeki oyun aktiviteleri önemlidir.

Bir yaşına kadar olan bebeklerin top ve diğer oyuncakları kavrama ve onlara ulaşma aktiviteleri yapmalarını, yerde oynamalarını, yuvarlanmalarını ve emeklemelerini sağlayın.



1-4 yaş arası çocuklar: Çocukların hareket etmesini sağlayan aktiviteler ve ortamlar yaratın. Bahçede oyunlar oynayın, güvenli alanlarda koşma, atlama, zıplama gibi hareketlere teşvik edin, onlarla birlikte uygun oyuncaklarla oyun oynayın, birlikte şarkı söyleyip dans edin ve kum aktivitelerine katılımları için fırsatlar yaratın.

Bu aktiviteler çocukların;

- Sağlıklı bir vücut ağırlığına sahip olmasını,
- Hareket becerilerinin gelişmesini,
- Zindeliğinin artmasını,
- Kalbinin sağlıklı olmasını,
- Neşeli, mutlu ve özgüvenli olmasını,
- Öğrenme ve dikkat yeteneğinin artmasını sağlar.

DİKKAT!

2 yaşa kadar çocukları ekran (TV, bilgisayar gibi) karşısında oturtmayın. Onların olduğu yerlerde televizyon açmayın.

2 yaş üzerindeki çocukların ekran karşısında tek seferde 20 dakika, gün içerisinde ise 1 saatten fazla vakit geçirmesine izin vermeyin. Bu sürenin aşılması hareketsizliğe neden olarak fazla kiloya ve diğer hastalıklara zemin hazırlar.

5-11 yaş arasındaki çocukların;

- Sağlığına katkıda bulunmak için hergün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden aktivitelerden oluşan fiziksel aktiviteler yapmalarını sağlamak için, okul yönetimi ve aile ile işbirliği yapın.
- Beden eğitimi ders saatleri dışındaki serbest zamanlarda da çocukları fiziksel aktivite yapmaya teşvik edin.
- Çocukların haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktiviteler ve en az 3 defa kas ve kemik güçlendiren aktiviteler yapmalarını teşvik edin.

Çocukların bu dönemde; jimnastik, atletizm, futbol, yüzme, judo, tenis, doğa sporları, kayak-buz pateni gibi sporlara, halk dansları, sıçrama (ip atlama, çizgi oyunları) içeren ve grupla oynanan top (yakan top gibi) oyunlarına yönlendirin. Ev ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılmalarını destekleyin.

Bu yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek önemlidir. Çünkü, düzenli fiziksel aktivite çocukların:

- Yeni arkadaşlar edinmesine yardımcı olur.
- Güçlü kemik ve kas yapısı sağlar.
- Esnekliğini korur.
- Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmasını sağlar.
- Düzgün duruş sağlar ve dengesini artırır.
- Zindeliğini artırır.
- Kalbini güçlendirir.
- Özgüvenini artırır.
- Sağlıklı büyümesini ve gelişmesini sağlar.

12-18 yaş arasındaki gençlerin;

- Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddette fiziksel aktivitelere yavaş başlamalarını önerin.
- Bu aşamaya ulaştıklarında haftada 2-3 gün 30 dakikalık fiziksel aktivite, haftada 3-4 gün 30 dakikalık fiziksel aktiviteye doğru ilerlemelerini teşvik edin.

- Bazı günler fiziksel aktivite sürelerini 60 dakikaya kadar uzatmalarını ve daha yüksek şiddette aktiviteleri tercih etmelerini önerin.
- Günde 60 dakika, orta şiddetten daha yüksek şiddete doğru ilerleyen fiziksel aktivite yapmalarını önerin.

Çocuk ve gençlerin bu yaş aralığında sevdikleri fiziksel aktivitelere ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılmalarını, asansör yerine merdiven kullanmalarını, şartlar uygunsa okula bisikletle veya yürüyerek gidip gelmelerini teşvik edin.

Bu yaş grubundaki bireylerin fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmelerinin onların ergenlik dönemlerini daha rahat geçirmelerini sağlayacağına önemini vurgulayın. Çünkü düzenli fiziksel aktivite çocuk ve gençlerin:

- Sağlıklı vücut ağırlığına sahip olmalarını,
- Arkadaşları ile neşeli vakit geçirmelerini,
- Yeni arkadaşlar edinmelerini,
- Derslerinde başarılı olmalarını,
- Daha mutlu olmalarını,
- Güçlü kemik ve kas yapısına sahip olmalarını,
- Daha esnek olmalarını,
- Zinde olmalarını,
- Kalp damar ve solunum sistemlerinin güçlü olmasını,
- Yüksek özsaygı ve özgüvene sahip olmalarını,

- Sağlıklı büyüme ve gelişmelerini,
- Düzgün duruşa sahip olmalarını sağlar.

ÖĞRETMENLERE KISA ÖNERİLER

Sevgili Öğretmenler,

- Fiziksel aktivite eğlenceli ve sağlıklıdır. Bu nedenle, çocuk ve gençlerin günlük fiziksel aktivitelere katılmalarını teşvik edin.
- Herkes sağlıklı ve güçlü olmak için fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyar. İlk adımı atın ve çocuk ve gençlerin yeni bir şey denemelerini sağlayın.
- Çocuk ve gençlerin şiddeti yüksek aktiviteler yapmalarını da destekleyin. Çünkü bunlar dolaşım sistemi ve solunum sistemini güçlendirir.
- Sınıftaki derslerinize kısa aralar vererek çocuklara fiziksel aktivite yapma şansı tanıyın.
- Çocuk ve gençlerin kişisel fiziksel aktivite öykülerini sınıfa taşımalarını sağlayın.
- Çocuk ve gençlerin, sırada otururken en uygun oturma şeklini bulmaya teşvik edin.
- Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite öncesinde doğru ısınmayı ve aktivite sonunda doğru soğumayı önerin.
- Nefes alma hız ve derinliğinin fiziksel aktivite sırasında neden arttığını öğrenmelerini sağlayın.

- Kuvvet, dayanıklılık, esneklik, denge ve koordinasyon gelişiminin önemini vurgulayın.
- Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite konusunda yeni yaşam tarzı oluşturmalarını destekleyin. Bunun için; farkındalık geliştirmek, hedef koyup küçük adımlarla ilerlemek, geri bildirimde bulunmak, ortak plan yapmak ve değişimin önemini hatırlatmak gerekir.
- Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite günlüğü tutmalarını özendirin.
- Çocuk ve gençlerin fiziksel aktivite gerektiren proje ödevleri hazırlamalarını teşvik edin.
- Yapılan spor etkinliklerini (fotoğraflar, maçlarda birinci gelenlerin isimleri vb.) sınıf panosunda paylaşın.

OYUN ÖRNEKLERİ

Köşe Kapmaca: Çocuklar gruplara ayrılır. Kare alanlar çizilir. Karenin her köşesine bir çocuk yerleşir. Her karede bir ebe olur. Bireyler ortadaki ebeyle yakalanmadan yer değiştirmeye çalışır. Yer değiştirme ebeyle komutuyla gerçekleşir. Değişme sırasında ebe köşelerden birini kaparsa kaptığı çocuk yerine ebe olur.

Sek Sek: Yere peş peşe birden sekize kadar kareler çizilir. Çocuk birinci kareye atılan taşla basmadan tek ayak üzerinde zıplayıp sekizinci kareye kadar gider ve tek ayakla zıplayarak birinci kareye geri döner. Taşı alır ve çizgiye basmadan kareden çıkar. Oyun bu şekilde 2, 3, 4, 5, 7 ve 8'inci kareye kadar devam eder. Eğer çocuk, taşı karenin dışına atarsa veya ayağıyla çizgiye basarsa yanmış olur ve oyun sırası arkadaşına geçer.

Saklambaç: Bir kişi ebe seçilir, ebe arkasını döner ve gözlerini yumar. 10'a kadar sayar ve arkasına döner. Bu arada diğer çocuklar saklanmışlardır. Diğer çocukların saklandıkları yeri ebe bulmaya çalışır. Yakaladıklarını yakaladım diyerek sobe yapar, yakalananlar ebe olur.

Yağ Satarım Bal Satarım: Birisi ebedir. Diğer çocuklar daire olur ve yere çömelirler. Ebe olan, elinde mendil ile çömelen bu çocukların arkalarından zıplayıp şarkı söyleyerek dolaşır.

Şarkı şöyledir:

Yağ satarım, bal satarım,
Ustam ölmüş ben satarım.
Ustamın rengi sarıdır.
Satsam on beş liradır.
Zambak, zumbak, yazılmalı
Dön arkana iyi bak.

Ebe şarkının bir yerinde elindeki mendili çocuklardan birinin arkasında

yere bırakır. Çömelen çocuklar ellerini vurarak ve söyleyerek şarkıya katılırlar. Çömelen çocuk, eğer arkasına mendil bırakıldığını fark ederse hemen mendili kapıp dairede dolaşan çocuğu aynı yönde kovalar ve yetişirse sırtına mendille vurur. Sonra kendisi mendili saklamak için oyuna başlar. Çömelen çocuk arkasındaki mendili fark etmezse ayaktaki onun yanına kadar gelip turu tamamladığında mendili alarak yerdeki çocuğun mendille sırtına vurur ve mendili eline vererek ebeliği diğer çocuğa bırakır.

Balon Yere Düşmesin: Çocuklar iki gruba ayrılırlar etkinlik alanına ortadan bir ip geçirilir (çok yüksek olmayacak şekilde). Her gruba ikişer, üçer balon verilir. Bu balonları yere düşürmeden ipin üzerinden karşı alana geçirmeleri gerekir. Yere düşüren çocuk karşı gruba geçer. Oyun, gruplardan birindeki çocukların sayısı bitene kadar oyuna devam edilir.

Hedefe Yuvarla: Hunilerden belirli genişlikte bir kale yapılır. Çocukların seviyesine uygun bir mesafede, çocuklar çizgi ile belirlenmiş bir alanda toplanır. Çocukların bir ellerini kullanarak topu iki huninin arasından yuvarlamaları sağlanır. Çocukların topa tekme ile vurmamalarına dikkat edilmelidir.

Bowling: Çocuklar ikili veya üçlü gruplara ayrılır. Her grup belirlenmiş çizginin arkasında sıraya geçer. Su dolu pet şişeler, Gruplara belirli mesafede olacak şekilde dizilir. Çocuklardan, ellerine verilen toplarla, pet şişelerini devirmeleri istenir. Şişelerini devirmeyi ilk bitiren takım alkışlanır.

Balık Yakalama Oyunu: Bahçeye, oyun alanı olarak bir dikdörtgen çizilir. Buna "balık ağı" denilir. Çocuklardan biri ebe seçilir. Ebe "balıkçı" olur; balık ağının bir köşesinde bekler. Öteki çocuklar "balık" olurlar ve ağ çevresinde dolaşırlar. Diledikleri zaman, yakalanmamaya çalışarak balık ağına girip çıkarlar. Balıkçı ise, ağa giren balıkları yakalamaya çalışır. Ağın içine olabildiğince çok sayıda balığın girdiği bir anı kollar. İsteddiği zaman "Dur!" ya da "Yakaladım." diye bağırır. Balıkçı bağırınca, ağ içinde bulunan bütün balıklar oldukları yerde kalırlar. Böylece balıklar yakalanmış olur. Balıkçı,

balıkları sayar, arkadaşlarına sayısını söyler, ebelikten kurtulur. Yakalanan balıklar, yeni bir ebe seçerler. Yeni seçilen ebe balıkçı olur. Oyun böylece sürer gider. Oyun sonunda, en çok balık tutmuş olan çocuğa "reis" adı takılır ve çocuk alkışlanır.

Say Bak: Öğretmen veya oyunu yöneten kişi tarafından söylenen şarkının hareketlerinin çocuklar tarafından tekrar edilmesiyle gerçekleşen bir oyundur.

Sağ elimde beş parmak (sağ beş parmak gösterilir). Sol elimde beş parmak (sol beş parmak gösterilir). Say bak, say bak, say bak (tek tek 1, 2, 3, 4, 5 parmaklar sayılır) Hepsi eder on parmak (tüm parmaklar gösterilir). Sen de istersen say bak, say bak, say bak, say bak (tek tek 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 diye sayıların hepsi sayılır).

Topuk Burun: Öğretmen veya oyunu yöneten kişi hareketleri ile birlikte topuk burun şarkısını çocuklara öğretir. Şarkı gruplar hâlinde de söylenebilir. Şarkının sözlerine uygun hareketler yaptırılır.

*Topuk burun,
Topuk burun,
Sıçra, sıçra, sıçra, dur.
Sağ eller, sol eller,
Şimdi dizler, çift eller.
Şimdi dizler çift eller.
Sağ kollardan girelim,
Sende oyna arkadaş.
Sağ eller, sol eller,
Şimdi dizler çift eller.*

Çömlek Çömlek Ne Kaynar?

İkişerli eş olunduktan sonra bir çocuk ebe kalacak şekilde, grubu oluşturan çocukların sayısı tekli rakamlardan oluşmalıdır. Önce, eşleşilir. Sonra

eşlerin biri çömeler, diğeri onun arkasında ayakta durur. Bu şekilde ikişerli ikişerli bir daire oluşturulur. Eşlerden oturana “çömlek”, ayaktakine “çömlek sahibi” denilir. Ebe ayakta duran herhangi bir çömlek sahibinin yanına gider.

Ebe: Çömlek çömlek ne kaynar?

Çömlek sahibi: Yağ ile bal.

Ebe: Tattırır mısın?

Çömlek sahibi: Tattırmam

Ebe: Kokturur musun?

Çömlek sahibi: Kokturmam.

Ebe: Öyleyse sen o yandan, ben bu yandan, der ve her ikisi ters yönden koşmaya başlar. Koşmaya başladıkları çömleğin yanına ilk önce kim gelirse o çocuk alkışlatılır. Boşta kalan çocuk yeni ebe olur. Bu defa yeni ebe, yandaki çömlek sahibine aynı soruları sormaya başlar daireyi oluşturan her çömlek sahibi oyunu oynayacak şekilde birinci tur tamamlanır. İkinci turda eşler yer değiştirir; ayaktakiler oturur, oturanlar ayağa kalkar ve oyun, yeni eşlerle tamamlanır.

Aç Fil ile Şişman Fil: Bir çocuk, arkadaşları tarafından seçilerek “şişman fil” olur. Etkinlik alanının bir kenarında durur ve etrafına geniş çizgi çizilir. Burası şişman filin hareket alanı olur. Karşı tarafta ise aç fil bulunur. Çocuklar şişman filin önündeki yiyecekleri, şişman file yakalanmadan aç file götürmeye çalışırlar. Şişman fil, yiyeceklerini almak isteyen sınırları içindeki bir arkadaşını yakalarsa o kişi ebe olur ve oyun bu şekilde devam eder.

Balık Ağı: Etkinlik alanına büyük bir daire çizilir. Buna “balık ağı” denir. Çocuklar arasından bir ebe seçilir. Ebe balık ağının bir köşesinde, elinde düdükle bekler. Çocuklar balık ağının içinde ve dışında serbestçe koşar veya yürürler. Ebe düdüğünü çaldığında herkes olduğu yerde kalır. Balık ağı içinde kalan çocuklar yakalanmış olur. Balıkçı balıkları sayar. Sayısını söyler. Daha sonra başka bir ebe seçilir. Amaç en fazla balığı yakalamaktır.

Eşini Bul Otur: Çocuklar oyun alanında ikişerli eş olurlar. Eşlerden biri iç dairede, diğeri dış dairede olmak üzere iç içe iki daire oluştururlar. İç dairedeki çocuklar kendi aralarında, dış dairedeki çocuklar kendi aralarında el ele tutuşurlar. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin başla komutu ile iç daire soldan, dış daire sağdan dönmeye başlarlar. Dairedekilerin ellerini bırakmamaları gerekir. Öğretmen veya oyunu yöneten kişi “Eşini bul, otur.” dediğinde herkes eşini bulur. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin önüne gelir, oturur ve oyun yeniden başlar.

Sıranı Bul: Çocuk sayısına göre iki veya üç grup oluşturulur. Her gruptaki çocuğa birden başlayarak rakamlar verilir. Her çocuğun aldığı rakam büyük bir kâğıda yazılarak çocuğun göğüs kısmına tutturulur. Çocukların grubunu ve grup arkadaşlarını tanıması sağlanır. Verilen komut veya müzik ile tüm çocuklar birbirlerinin arasına girer. Daha sonra müzik kesilerek her çocuğun grubunda, sayısına göre sıraya girmesi beklenir. İlk sıraya giren grup alkışlattırılır/alkışlanır.

Müzikli Yer Kapmaca Oyunu: Oyun için bir müzik seçilir. Her çocuğun bir yeri vardır. Ebe ortada bekler. Öğretmen veya oyunu yöneten kişi müziği başlatarak çocuklara yürüyüş, galop, kayma vb. yaptırır. Bu esnada müziği aniden keser. Her çocuk yerine oturmaya çalışır. Ebe de onlar otururken kendine yer kapmaya çalışır. Açıkta kalan çocuk yeni ebe olur.

Donnn-Çözül: Sınırları belirlenmiş mekânda çocuklar serbestçe dolaşırlar. Öğretmen veya oyunu yöneten kişi, değişik yönergeler vererek (sağ elini kaldırarak, sol elini kaldırarak ve zıplayarak) hareket etmelerini söyler. Çocuklar hareketi yaparken öğretmen veya oyunu yöneten kişi “Donnn!” der. Çocuklar hareketsiz kalırlar. “Çözül!” dediğinde yeni komuta göre hareket etmeye başlarlar.

Resmi Vur, Sayıyı Al: Oyun oynanacak mekân içinde çocuklar gruplara ayrılır. Her grubun önüne belirli mesafede meyve, sebze, hayvan, geometrik şekiller vb. çizilmiş resimler konulur. Bu resimlere birden ona kadar

rakamlar verilir. Resimler en çok on tane olur. Resimlerin çizildiği yerden belirli uzaklıkta düz bir çizgi çizilir ve çocuklara bu çizginin arkasında sıraya geçmeleri söylenir. Çocuklar içi kum, nohut, fasulye vb. doldurulmuş keseleri sırayla bu resimlerin üzerine atmaya çalışırlar. Gruptaki tüm çocuklar atışlarını yaptıktan sonra oyun tekrar baştan başlar.

Uzağa Fırlat: Çocukların her birine birer top verilir ve ellerindeki topu oyun mekânının en uzak noktasına fırlatmaları istenir. Topu en uzak noktaya iki kez fırlatan çocuklar kendi aralarında bir grup oluşturur. Oyun sonunda, en çok çocuktan oluşan grup belirlendiğinde oyun tekrar başlar.

Dört Kere Zıpla, Üç Kere El Çırp: Çocuklar ayakta daire şeklinde dururlar. Oyunu yöneten çocuk elinde tuttuğu eşyaları arkadaşlarına gösterecek, elinde gösterdiği eşyaların sayısı kadar el çırpmalarını ister. Çocuklar gösterilen eşyalar kadar el çırpırlar ve hiç konuşmazlar. Oyunun ikinci turunda gösterilen iki eşyanın birincisinde zıplaması, ikincisinde el çırpması istenir. Daha sonraki aşamalarda "el çırp, ayağını vur, çömel" gibi yönergelerle oyuna devam edilir.

Çizgiyi Aş Aya Ulaş: Çocuklar sınıf sayısına göre gruplara ayrılır. Gruptaki çocuklar el ele tutuşarak daire oluştururlar. Dönerek aşağıdaki şarkıyı söylerler. Şarkı bitiminde her gruba bir top verilir. Çocuklar sırayla belirli bir mesafeye çizilmiş olan çizgiden topu (yuvarlayarak) geçirmeye çalışır. Topu geçiren çocuk çizginin arkasına geçerek ay şeklini alır. Oyun bitiminde tüm çocuklar ay şeklini oluşturmuş olurlar ve tüm çocuklara ay resmi kartı takılır.

*Beyaz bir balon vardı,
Hep uçmak istiyordu.
Bulutları aşarak,
Gökyüzüne yerleşmek,
En büyük dileğiydi.
Bir gece uçtu göğe,*

*Ulaştı yıldızlara,
Işık saçtı yeryüzüne,
Ağaçlara çiçeklere*

İstop: Çocuklar daire oluştururlar. Oyunu başlatmak için çocuklardan biri ebe olur. Ebe arkadaşlarından birinin adını söyleyerek topu havaya atar. Top yere düşerken adı söylenen çocuk topu havada yakalarsa başka birinin adını söyleyerek topu yeniden havaya atar. Adı söylendiğinde, topu havada tutamayan çocuk, topu yerden eline aldığı anda “İstop!” diye bağırır. Kaçışan çocuklar “İstop!” dendiği anda oldukları yerde durmak zorundadır. Bu durumda ebe, duran arkadaşlarından birini topla vurmaya çalışır. Vurulan çocuk bir puan kaybeder ve ebe o olur. Üç kere vurulan çocuğa bir isim verilir. Oyun, en son isim verilmemiş çocuk kalıncaya kadar devam eder.

Top Getirme: Çocuklar oyun oynanacak mekânda dağınık şekilde bulunurlar. Çocuklar gruplara ayrılır ve her grubun bir kovası bulunur. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin önünde de içi küçük top dolu başka bir kova bulunur. Öğretmen veya oyunu yöneten kişi kovanın içindeki topları sürekli değişik yönlere doğru atar. Çocuklar bu topları getirip gruplarındaki kovanın içine koyar. Oyunun sonunda grupların topladıkları toplar sayılır. En çok top getiren grup oyunu kazanmış olur.

Tekler-Çiftler Yarışması: Oyun oynanacak mekâna paralel olarak iki çizgi çizilir. Eşit sayıda oluşturulan gruplar çizgi üzerinde aralarında üç adım olacak şekilde karşılıklı sıralanırlar. Gruplardan birine “tekler” diğerine de “çiftler” adı verilir. Öğretmen veya oyunu yöneten kişi çiftler diye bağırınca, çiftler karşısındaki çizgide bulunan eşinin arkasından koşarak dolaşır ve yerine gelir. Aynı şekilde teklelerde koşarlar. En kısa sürede koşup yerine gelen çocuklara puan verilir.

Top ile Ebeleme: Çocuklar arasından birkaç tane ebe seçilir. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin “başla” komutuyla diğer çocuklar kaçmaya başlar. Ebeler de ellerinde topla koşup kaçan oyunculara dokunurlar. Ken-

disine dokunulan oyuncu topu alıp ebe olur.

Dairede Ters Koş: Çocuklar iç içe daire olurlar. Dış daireyi oluşturan çocukların sayısı iç dairedeki çocuklardan bir kişi fazla olmalıdır. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin işaret vermesiyle dış dairedeki çocuklar hangi yöne koşuyorsa iç dairedekiler de ters yöne koşarlar. Bu koşu yavaş tempoda olmalıdır. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin ikinci işaretiyle her iki dairede koşanlar el ele tutup birbirleriyle eş olurlar. Açıkta kalan çocuklara eksi puan verilir.

Yerden Yüksek: Çocuklar arasından bir ebe seçilir. Bu ebenin etrafında diğer çocuklar “alçaktayım, alçaktayım...” diye bağırarak ve ellerini çırparak sürekli oradan oraya koşuştururlar. Ebe alçaktakilerden birini yakalamaya çalışır. Çocuklar ise yakalanmamaya çalışarak sürekli oradan oraya hareket ederler. Tam ebe yakalayacağı sırada çocuklar buldukları yerden daha yüksek bir yere çıkarak “yüksekteyim, yüksekteyim...” diye bağırmaya başlarlar. Arkadaşları yüksekteyken ebe onları yakalayamaz. Eğer yerdeyken onları yakalarsa, yakaladığı arkadaşı yeni ebe olur ve oyun bu şekilde devam eder.

Annem Bana Su Çeker: Her çocuğun bir eşi olur ve eşler karşılıklı el ele tutuşur. “Annem bana su çeker, su çeker.” sözlerini birlikte söylerken kollarını yana sallarlar. “Halkada boynumdan geçer.” sözleriyle birisi sola, diğeri sağa dönerken kollarını aşağıdan çevirerek yerlerinde bir dönüş yaparlar.

Dize Dokunma: Çocuklar karşılıklı eşleşirler. Eşler çok büyük olmayacak şekilde kendilerine ait dairelerin içinde bulunur. Karşılıklı olarak dairenin içinden çıkmayacak şekilde birbirlerinin dizlerine elleriyle dokunmaya çalışırlar. Dairenin dışına çıkan kişi kaybetmiş olur.

Topa Yetiş: Çocuklar büyük bir daire oluştururlar. Bu dairenin içinde ebe olur. Dairedeki çocuğun eline top verilir. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin “başla” komutu vermesiyle elinde top bulunan kişi dairedeki arka-

daşlarına topu atarak paslaşır. Ebe de bu sırada topu kimin elinde görmüş-se o kişiye dokunmaya çalışır. Top elindeyken ebe tarafından dokunulan kişi ebeyle yer değiştirir.

Köprüden Gececek Top: Çocuklar daire şeklinde sıra olurlar. Ayaklarını birbirlerinin ayaklarına değecek şekilde açarlar. Öne doğru eğilerek, ellerini dizlerinin üzerine koyarlar. Aralarından sınıf mevcuduna göre ebe seçilir. Ebeler ise elinde topla dairenin ortasında beklerler. Ebeler topu arkadaşlarının ayaklarının arasından üç denemede geçirmeye çalışır. Çocuklar atılan topu elleriyle yakalayabilirler fakat top atılıncaya kadar ellerini dizlerinden ayırmazlar. Topu ayaklarının arasından geçiren çocuk ebeyle yer değiştirir.

Atma-Yakalama: Çocuklar ikişerli gruplara ayrılırlar. Her gruba birer top verilir. Öğretmen veya oyunu yöneten kişi müzik açar. Çocuklar müzik açıldığında eşleriyle top atıp yakalama çalışması yaparlar. Öğretmen veya oyunu yöneten kişi müziği durdurduğunda, elinde top olan kişi top olmayan arkadaşını topu değdirerek yakalamaya çalışır. Müzik tekrar başlatılır ve oyun en az çocuk kalıncaya kadar devam eder.

Dene-Yap: Çocuklar belirlenen bir çizgi arkasında derin kolda sıraya geçerler. Belirli mesafede koyulmuş olan engelleri çocukların yapması beklenir. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin başlama komutu vermesiyle ilk çocuk, önce grubun önünde bulunan çember içinde beş kez çift ayak sıçrama yapar. Koşarak ilerler ve orda bulunan topu beş kez belinde çevirir. Atlama ipiyle beş kez atlar ve en son direklerin arasından geçerek döner ve sıranın başındaki arkadaşının eline vurarak sıranın arkasına geçer.

Yakan Top: Çocuklar iki eşit gruba ayrılırlar. Oyuna başlayacak grup belirlenir. Ebe olan grup karşılıklı belirli mesafede dizilirler. Diğer grupta ortada bulunur. Ebe grubu karşılıklı topu atarken ortadaki grupta toptan kaçmaya, topa değmemeye çalışır. Topa değen kişi çıkar. Ortada hiç çocuk kalıncaya kadar topla vurmaya devam edilir. Tüm oyuncular vurulunca diğer grup ortaya girer.

Kurdele Bağlama Çözme: Çocuklar iki eşit gruba ayrılırlar. Çocuklar belirlenen çizginin arkasında derin kolda sıraya geçerler. Sıranın başındaki çocukların elinde belirli uzunlukta birer kurdele vardır. Her grubun karşısında belirli mesafede bir sandalye bulunur. Öğretmenin veya oyunu yöneten kişinin başlama komutuyla birlikte grubun başındaki çocuklar koşarak sandalyenin ayağına elindeki kurdeleyi bağlar, aynı hızda geri döner. İkinci çocuk bağlanan kurdeleyi koşarak gider, çözer.

Kol Kola: Bir ebe ve onu yakalayan bir çocuk seçilir. Diğer çocuklar da ikişerli kol kola girerek alana dağılırlar. Kaçan çocuk ikişerli arkadaşlarından birinin koluna girince diğer koldaki çocuk ebe olur ve kaçmaya başlar. Oyun böylece kola giren eşler değişerek devam eder.

BÖLÜM YAZARLARI

Şb.Müd. Yusuf ZİYA KOÇ
Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü
Sağlık İşleri Dairesi Başkanlığı

Ebru ARSLANOĞLU
Gençlik ve Spor Bakanlığı Spor Genel Müdürlüğü

Eğitim Uzmanı Dr. Ebru DEMİR
MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

Öğr. Hayriye ARGÜN
MEB Talim ve Terbiye Kurulu Başkanlığı

Öğr. Nalan TEPE GÖKÇE
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Öğr. Hasan GÖKTEN
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Öğr. İlknur İDİN
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

Dr. Yasemin GÖKÇE
Ankara Halk Sağlığı Müdürlüğü

Dyt. Gülay TÜRKMEN
Ankara Halk Sağlığı Müdürlüğü

Doç. Dr. Sibel ÜNSAL DELİALİOĞLU
Ankara Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Doç. Dr. Öznur ÖKEN
Ankara Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Uzm. Dr. Uğur DİLİÇİKİK
Van Bölge Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Prof.Dr. Hülya ARIKAN
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü

Prof. Dr. Sevgi BAŞKAN
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Sosyal Pediatri Bilim Dalı

Prof. Dr. Gıyaseddin DEMİRHAN
Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri ve Teknolojisi Yüksekokulu

Prof. Dr. Orhan DERMAN
Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı Adölesan Ünitesi

Prof. Dr. Gülfem ERSÖZ
Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu

Prof. Dr. Volga BAYRAKÇI TUNAY
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Öznur TUNCA YILMAZ
Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü

Prof. Dr. Ali Murat ZERGEROĞLU
Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Spor Hekimliği Anabilim Dalı

Doç. Dr. Nevin ATALAY GÜZEL

Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon
Bölümü

Doç. Dr. Fatih KILINÇ

Süleyman Demirel Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Spor Bilimleri

Yrd. Doç. Dr. Müdriye YILDIZ BIÇAKÇI

Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Çocuk Gelişimi Anabilim Dalı

Yrd. Doç. Dr. Hüsrev TURNAGÖL

Hacettepe Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi

Araş. Gör. Dr. Hande TANER

Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Çocuk Ruh Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim
Dalı

Öğr. Gör. Semra ŞAHİN

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi ve Eğitimi
Bölümü

Doç. Dr. Nebahat SEZER

Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Uzman Hekimleri Derneği

Yrd. Doç. Dr. Baran YOSMAOĞLU

Spor Fizyoterapistleri Derneği

Uzm. Fzt. Cemil ÖZAL

Çocuk Fizyoterapistleri Derneği



T.C. Sağlık Bakanlığı



Çocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite, Yetişkinlerde Fiziksel Aktivite, Yaşlılarda Fiziksel Aktivite ve Engellilerde Fiziksel Aktivite bölümlerini toplu olarak içeren **Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi'ne**

beslenme.gov.tr ve fizikselaktivite.gov.tr adreslerinden ulaşabilirsiniz.



Cocuk ve Ergenlerde Fiziksel Aktivite



T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI
Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü
www.beslenme.gov.tr
www.fizikselaktivite.gov.tr