



ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTE

Arif Nihat Asya İlkokulu
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

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 nedenle çok önemlidir. Hem hastalıkların temellerinin çocuklukta atılıyor olması hem de çocuklarda da obezite ve tip 2 diyabetin 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.

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), 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 kullanımınıdır. Bu nedenle iki yaşın altındaki bebeklerin televizyon (ekran) seyretmesi hiç önerilmez. Daha büyük çocuklarda ise ideal olanı günde bir saat televizyon (ekran) izlenmesi, bu sürenin günde iki saati kesinlikle geçmemesidir. Çocuklar televizyonu (ekranı) mutlaka bir yetişkin ile birlikte izlemelidirler.

Aktivite Tipi	5-11 yaş grubu
Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri	Bisiklete binme Tempolu yürüme Paten kayma
Yüksek şiddetli aktiviteler	Tempolu koşma Tempolu bisiklet binme İp atlama Karate gibi sporlar Basketbol Yüzme Tenis Futbol
Kasları kuvvetlendiren aktiviteler	Halat çekme Modifiye şınav (dizler bükülü) Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan egzersizler Halata tırmanma Mekik Barda sallanma Jimnastik
Kemikleri kuvvetlendiren aktiviteler	Sek sek 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.



5-11 yaş arasındaki çocuklarınızın:

Sağlığının korunması ve geliştirilmesi için her gün 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. Çocuğunuz 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.