



# OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM FİZİKSEL AKTİVİTE



## FİZİKSEL AKTİVİTE NEDİR?

**Fiziksel Aktivite:** Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivitedir.

Bu kapsamda;

- Oyun oynamak
- Ev işleri yapmak
- Yürümek
- Merdiven inip çıkmak
- Bahçe işleri yapmak
- Yemek yemek
- Banyo yapmak

gibi günlük yaşamımızı sürdürmek için yapılan etkinliklerin tamamı fiziksel aktivite olarak değerlendirilir.

### 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.

Semt sahalarında oynanan basketbol, futbol, voleybol gibi aktiviteler de günlük yaşamımızda spor olarak tanımlayabileceğimiz fiziksel aktivitelerdir.

**Gazi Anaokulu Okulumda Sağlıklı  
Besleniyorum Proje Ekibi**





# OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM FİZİKSEL AKTİVİTE



## FİZİKSEL AKTİVİTE ÖRNEKLERİ:



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

gibi temel vücut hareketleri, çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki diğer aktivitelerin; bedensel ,ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerinde olumlu etkileri vardır.



**Gazi Anaokulu Okulumda Sağlıklı  
Besleniyorum Proje Ekibi**





# OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM FİZİKSEL AKTİVİTE



## BEDENSEL SAĞLIĞIMIZ ÜZERİNE ETKİLERİ

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

### Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve artırılmasını,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve artırılmasını,
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve artırılmasını,
- Dayanıklılığın artırılmasını,
- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunmasını,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesini,
- Yorgunluğun azaltılmasını sağlar.

Olası yaralanma ve kazalara karşı bedensel korur ve geliştirir.



### Diğer Vücut Sistemleri Üzerine Etkileri:

- Kalp ritminin düzenlenmesini
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artışı,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesini,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesini,
- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesini etkiler.

**Gazi Anaokulu Okulumda Sağlıklı  
Besleniyorum Proje Ekibi**





# OKULUMDA SAĞLIKLI BESLENİYORUM FİZİKSEL AKTİVİTE



## RUH SAĞLIĞI VE SOSYAL GELİŞİM ÜZERİNE ETKİLERİ

- Bireyin kendini iyi ve mutlu hissetmesini,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltmayı,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık özgüvenli bireylere dönüştürmeyi,
- İletişim becerilerini geliştirmeyi,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesini,
- Benlik saygısı ve özgüvenin artmasını,
- Zihinsel yetilerin düzelmesini,
- Sosyal ilişkilerin gelişmesini,
- Yorgunluk hissini azalmasını sağlar.

## GELECEKTEKİ YAŞANTIMIZ ÜZERİNE ETKİLERİ

- Sağlıklı yaşlanmayı,
- Daha aktif yaşlı bireyler olmayı,
- Kansere gelişim riskini azaltmayı,
- Vücut direncinin artmasını ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesini,
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutmayı,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesini, yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltmayı,
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırmayı,
- Bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlar.

**Gazi Anaokulu Okulumda Sağlıklı  
Besleniyorum Proje Ekibi**