

Neler Yapmalıyız?

- 1. Zorunlu olmadıkça taşıta binmek yerine yürüme, bisiklete binme tercih edilmeli**
Taşıt kullanmak zorunlu ise bir kaç durak sonra binilmeli, birkaç durak önce inilmeli
- 2. Her fırsatta açık havaya çıkılmalı**
- 3. Sağlık için gerekli fiziksel hareketler vücuttaki tüm kasları çalıştıracak biçimde seçilmeli**
Sadece kolları veya sadece bacakları çalıştıran hareketlere ağırlık verilmesi tehlikeli
En yararlı hareketler masa tenisi, yüzme, engelbeli arazide yürüme gibi tüm vücut kaslarını çalıştıran sporlar
- 4. Bedensel etkinlikler yaşam boyu yapılması gereken faaliyetler olmalı**
Yaşlılıkta hareket etmemek yanlış bir davranış
- 5. Fiziksel hareketler aralıklı yapılan uygulamalar olarak algılanmamalı,**
Düzenli ve sürekli yapılmalı

- 6. Bedensel etkinliklerin yapıldığı ortam koku, duman, toz ve kimyasallardan arındırılmış olmalı**
- 7. Dinlenme bedensel ve ruhsal dinlenmeyi bir arada kapsamalı**
- 8. Bir egzersiz programına başlamadan önce mutlaka bir hekime başvurulmalı**



Broşürün hazırlanmasında yararlanılan kaynaklar

- ✓ Güler Ç. Hareket, Hareket Bilinci ve Toplum Sağlığı. Ankara.
- ✓ T.C. Sağlık Bakanlığı Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014.

İletişim Bilgileri

Adres:

Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi
Halk Sağlığı Ana Bilim Dalı 06100 Sıhhiye-ANKARA

Telefon:

+90-312-3244623

Belgeç (faks):

+90-312-311 00 72

E-posta:

halksagligi@hacettepe.edu.tr

İnternet adresi:

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr>



BEDENSEL ETKİNLİK



Bedensel etkinlik;

Bireylerin durağan yaşama kaymasını engelleyecek, sistemli ve sürekli, kendisiyle ve başkasıyla yarışma amacı taşımayan bir bedensel hareketlilik içerisinde olması anlamına gelmektedir.

Hareketli bir hayat sürmek;

- Hastalıklara karşı korur ve
- Sağlığın daha üst düzeye çıkmasını sağlar



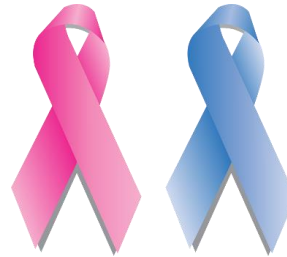
Fiziksel aktivite sadece spor faaliyetlerinden oluşmayıp; günlük ev işleri, işe ya da okula giderken yürümek gibi eylemleri de içermektedir.



Yetişkinlerde haftada 2- 2,5 saatlik (150 dk) fiziksel aktivitede bulunmak;

- Kalp hastalıkları riskini üçte bir,
- Şeker hastalığı riskini dörtte bir,
- Meme ve kalın bağırsak kanseri riskini de beşte bir

civarında azaltmaktadır.



Hareketin Yararları

- ✓ Kasların kuvvetlenmesini sağlar
- ✓ Eklem hareketlerini ve esnekliğini koruyucudur
- ✓ Dayanıklılığı artırır ve yorgunluğu azaltır
- ✓ Kemikleri güçlendirir
- ✓ Kemik erimesinin önüne geçer
- ✓ Çarpıntıyı önler
- ✓ Kan basıncını (tansiyon) düşürür
- ✓ Damar sertliğini azaltır
- ✓ Şeker hastalığından korur
- ✓ Soluk almayı güçlendirir
- ✓ Kilo alımını önler
- ✓ Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar
- ✓ Karamsarlığı azaltır
- ✓ İletişim becerilerini geliştirir
- ✓ Olumlu düşünme yeteneğini geliştirir
- ✓ Sosyal ilişkileri geliştirir.