**ŞUBAT 2024**



**ÇOCUKLARDA FİZİKSEL AKTİVİTENİN ÖNEMİ**



Fiziksel aktivite, doğumdan itibaren yaşamın

vazgeçilmez bir parçasıdır. Düzenli bir fiziksel

aktivite; sağlıklı büyüme, gelişim ve sağlığın her

yaşta korunması için gereklidir. Hastalıkların

önlenmesinde etkili ve uygulanması kolay bir

araçtır.

* Çocuklar da yetişkinler gibi fiziksel aktiviteye düzenli olarak en az 30 dk/gün, 3-4 kez/hafta katılmalıdırlar. Yürüme, futbol, ip atlama, sıçrama gibi eğlendiren ve güvenle yapılan tüm aktivitelere katılabilir. Çocuğun yaş, vücut büyüklüğü ve fiziksel gelişimi için doğru olan sporu seçmek önemlidir.

**ŞUBAT 2024**



**Çocuklar için en iyi egzersiz:**

* Çocuklarda yetişkinler gibi fiziksel aktiviteye düzenli olarak en az 30 dk/gün, 3-4 kez/hafta katılmalıdırlar.
* Egzersizin en iyisi çocuğun düzenli olarak yaptığı bir tanesidir. Bu eğlendirici ve ödül kazandıran aktiviteleri bulmaya yardım eder. Eğlendiren ve güvenli yapılan tüm aktivitelere katılabilir: yürüme, futbol, ip atlama, sıçrama olabilir.
* Çocuğun yaş, vücut büyüklüğü ve fiziksel gelişimi için doğru olan spor dalı seçilmeli.



**Çocuklarda Hareketi Arttırmak için Öneriler**

* Okullarda uygun olan yerlere fiziksel aktivitenin önemini anlatan broşür ve posterler asılmalıdır.
* Okul beden eğitimi ve beslenme programları desteklenmelidir. Uygun havalarda beden eğitimi dersleri ve teneffüs aktiviteleri bahçede yapılmalıdır.

**ŞUBAT 2024**

* Öğretmenler çocuk ve gençlerin fiziksel aktivitenin önemini kavramalarını ve bu konuda konuşmalarını sağlamalıdır.
* Güvenli olan ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edilmelidir. Asansör yerine merdivenle çıkma önerilip özendirilmelidir.
* Çocuklar ev ödevinden önce, okuldan sonra dışarıda aktiviteye cesaretlendirilmelidir. Çocukların dışarıda oynamasına izin verilmelidir.
* Okullarda spor alanları arttırılmalıdır.

**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.**





****

**ŞUBAT 2024**

