

Sporun Faydaları

19. Rahat olmanıza yardımcı olur. Bol enerji verir.
20. Spor yapmak, sıkıntılarınızın azalmasına, eğlenme ve neşelenmenize, kısaca hayattan zevk almanıza yardımcı olur.
21. Çarpıntı riskini azaltır.
22. Çok çeşitli sebeplere bağlı baş ağrılarınızdan kurtulmanızı sağlar.
23. Hamilelikte karşılaşılan birçok rahatsızlıklardan (ör. kabızlık, bel ağrısı, mide ekşimesi gibi) kurtulmanızı sağlar.
24. Vücudun üst solunum yolları enfeksiyonuna karşı direncini artırır.
25. Şeker hastalığınızın gelişme riskini azaltır.
26. Şeker toleransınızın gelişmesini sağlar.
27. Prostat kanserinin gelişme riskini azaltır.
28. Sigarayı bırakmanıza yardımcı olur.
29. Yüksek tansiyon riskini veya ilerlemesini azaltır.
30. Kandaki iyi kolesterolü (HDL) artırır.



5

Spor Yaparken Dikkat Edilecek Kurallar

- * Spora başlamadan en az 1,5 - 2 saat önce yemek yemeyi bırakmalısınız. Çünkü egzersiz sırasında midenin dolu olmaması gerekir.
- * Yapılacak spora uygun kıyafetler ve doğru ayakkabı seçimi yapılmalıdır.
- * Altın kural olan 3 ana öğün ve 3 ara öğün yemek yeme egzersiz sırasında su içmeyi ihmal etmeyin. Aksi takdirde kas krampları yaşayabilirsiniz.
- * Spor yapıyor olmanız istediğiniz her şeyi yiyeceğiniz anlamına gelmez. Günlük kalori ihtiyacınıza göre beslenmeyi unutmayın.
- * Hastalıklardan korunma, kondisyonun gelişimi ve kilo verilmesi gibi faydalarından yararlanabilmesi için bilinçli yapılması gerekiyor.
- * Büyük kas gruplarının kullanıldığı yürüyüş, bisiklet, jogging, koşu, yüzme, tenis gibi sportif aktiviteler, sağlık için daha yararlı.
- * Kanıtlanmış herhangi bir sağlık problemi bulunmayanların, bu sporları ideal olarak her gün, ama haftada en az 3-4 gün yapması gerekiyor.

DİKKAT

Herhangi bir sağlık problemi olan bireyler sporu mutlaka doktor tavsiyesi ile yapmalıdır.

6

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



"Bu proje T.C. Avrupa Birliği Bakanlığı, AB Eğitim ve Gençlik Programları Merkezi Başkanlığına (Ulusal Ajans <http://www.ue.gov.tr>) ile yürütülen Hayatboyu Öğrenme Programı Kapsamında Avrupa Komisyonu'ndan sağlanan bütçeye gerçekleştirilmiştir. Ancak burada yer alan görsellerden Ulusal Ajans veya Avrupa Komisyonu sorumlu tutulamaz."

S P O R



1

Spor Nedir?

Spor ya da idman önceden belirlenmiş kurallara göre, kişisel veya takım halinde yapılan rekabet amaçlı yarışma ve kişisel eğlence veya mükemmelliğe ulaşmak için yapılan fiziksel aktivitelerdir. Spordaki en önemli etmenler, kişilerin fiziksel kapasiteleri, yetenekleri ve galibiyete olan inançlarıdır.

Spor, kişilerin yaptıkları hareketlerle birlikte, top, hayvan gibi birtakım objelerle yapılan hareketlerin tümünü kapsamaktadır. İskambil oyunları gibi oyunlar ise, yalnızca zihinsel yeteneklere dayanmasına rağmen spor olarak kabul edilmektedir.



2

Sporun Faydaları

1. Sağlıkınızın değerini anlamana yardımcı olur.
2. Yaşam kalitenizi arttırmanıza yardımcı olur.
3. Fiziksel performansınızı geliştirir.
4. Doğru ve yeterli solunum sağlar. Bu sayede kan tarafından beyne ve tüm organlara yeterli oksijen taşınır.
5. Terleme vasıtasıyla vücuttaki toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Vücut ısınızı soğutma için, deri yüzeyine gerekli kan akışı kabiliyetini artırır.
6. Deriye ve saçta kan pompalayarak sağlıklı ve genç görünmenize yardımcı olur.
7. El ve ayakların orantılı, doğru kullanılmasını sağlar. İnsana dik bir duruş temin ederek, hareketlerine esneklik ve zarafet kazandırır.
8. Stresten korunmaya ve kurtulmaya, stresle başa çıkmanıza yardımcı olur. Sporcuların kendilerini mutlu hissetmeleri yalnızca psikolojik değil aynı zamanda biyolojik etkilerin sonucudur.
9. Zihinsel uyanıklığınızı artırır.
10. Kolay ve iyi uyumanıza yardımcı olur.



3

Sporun Faydaları

11. Kas ve kemik yapısının zaman içinde zayıflamasını engellemesi özelliği ve hormon üretimine katkısıyla etkin yaşlanmayı önleyici etkindir.
12. Sporcular zor hastalanır, çabuk iyileşirler ve doğa şartlarına dayanıklıdır.
13. Dikkat ve konsantrasyon gelişimine katkıda bulunur.
14. Bel ağrılarının hafiflemesine ve bu ağrılardan kurtulmanıza yardımcı olur. Bel ağrılarınızdan doğan sıkıntıların azalmasına etkili çözümdür.
15. Kassel güç seviyenizi artırır.
16. Kassel dayanıklılık seviyenizi artırır.
17. Yaktığı enerji ve kaslanma nedeniyle daha fazla besin tüketimini gerektirir. Bu nedenle sporcu ne eksik ne de fazla yiyerek sağlıklı bir diyet geliştirebilir. Şişmansa zayıflar, zayıfsa kilo alır.
18. Kendinize olan güven duygunuzu artırır.



4