

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



Hayatboyu Öğrenme Programı
GRUNDTVIG
Öğrenme Ortaklığı

Bu sunu Sincan İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü Hayatboyu Öğrenme Programı Grundtvig Öğrenme Ortaklığı Projesi kapsamında düzenlenen Eğitim Toplantıları için hazırlanmıştır.

T.C. Sağlık Bakanlığı yayınlarından yararlanılmıştır.

SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



Hayatboyu
Öğrenme
Programı



Grundtvig



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

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 Nedir?

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.



Spor Nedir?

Futbol, hentbol, voleybol, binicilik, kayak, avcılık, denizcilik, güreş, atletizm, basketbol gibi branşlar sporun çeşitli kollarıdır.

Sporu zevk için yapanlara amatör sporcu, meslek haline getirip, bundan para kazananlara ise profesyonel sporcu denir. Spor yönetmeliklerine göre amatör ve profesyonel sporcuların gösterileri ve faaliyetleri birbirinden ayrılmıştır.



Spor Nedir?

Spor aynı zamanda geniş ölçüde turizm sanayiini de destekleyen bir kaynaktır. Uluslararası müsabakalar, tarihi ve turistik yerlerin, sporcuların ve seyircilerin ziyareti aracılığıyla yurtdışında tanıtılmasına sebep olmaktadır.



Sporun Faydaları

1. Sağlığınızın değerini anlamanıza 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.



Sporun Faydaları

5. Terleme vasıtasıyla vücuttaki toksinlerin atılmasına yardımcı olur. Vücut ısınızı soğutma için, deri yüzeyine gerekli kan akış kabiliyetini artırır.

6. Deriye ve saça 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.



Sporun Faydaları

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



Sporun Faydaları

11. Kas ve kemik yapısının zaman içinde zayıflamasını engellemesi özelliği ve hormon üretimine katkısıyla en etkin yaşlanmayı önleyici etkindir.
12. Sporcular zor hastalanır, çabuk iyileşirler ve doğa şartlarına dayanıklıdırlar.
13. Dikkat ve konsantrasyon gelişimine katkıda bulunur.



Sporun Faydaları

14. Bel ağrılarının hafiflemesine ve bu ağrılardan kurtulmanıza yardımcı olur. Bel ağrılarından doğan sıkıntıların azalmasına etkili çözümdür.

15. Kassal güç seviyenizi artırır.

16. Kassal dayanıklılık seviyenizi artırır.



Sporun Faydaları

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 arttırır.

19. Rahat olmanıza yardımcı olur. Bol enerji verir.

20. Spor yapmak, sıkıntılarınızın azalmasına, eğlenme ve neşelenmenize, kısaca hayattan zevk almanıza yardımcı olur.



Sporun Faydaları

21. Çarpıntı riskini azaltır.

22. Çok çeşitli sebeplere bağlı baş ağrılarından 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.



Sporun Faydaları

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 kolestrolu (HDL) artırır.



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.



Spor Yaparken Dikkat Edilecek Kurallar

- * Altın kural olan 3 ana öğün ve 3 ara öğün yemek yeme kuralını atlamayın. Spor esnasında su kaybını önlemek için 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.



Spor Yaparken Dikkat Edilecek Kurallar

- * Hastalıklardan korunma, kondisyonun gelişimi ve kilo verilmesi gibi faydalarından yararlanılabilmesi için bilinçli yapılması gerekiyor.
- * Büyük kas gruplarının kullanıldığı yürüyüş, bisiklet, jogging, koşu, yüzme, tenis gibi sportif aktiviteler, sağlık için daha yararlı.



Spor Yaparken Dikkat Edilecek Kurallar

- * Kanıtlanmış herhangi bir sağlık problemi bulunmayanların, bu sporları ideal olarak her gün, ama haftada en az 3-4 gün yapması gerekiyor.
- * Egzersizin süresi en az yarım saat, ideal olarak 45 dakika. Ayrıca efor süresince egzersiz herhangi bir kesintiye uğramamalı.



Spor Yaparken Dikkat Edilecek Kurallar

* Örneğin tempolu yürüyüşlerde 20 dakika kadar egzersize devam ettikten sonra bir 10 dakika soluklanma veya vitrin bakma gibi verilen aralar, egzersizin etkinliğini sıfıra indiriyor. Çünkü vücudumuz egzersize başladıktan ortalama 20 dakika sonra enerji kaynağı olarak yağları yakmaya başlar. Eğer egzersiz 30-45 dakika kesintisiz sürerse, egzersizden sonra bile 1-4 saat yağlar yanmaya devam eder.



Spor Yaparken Dikkat Edilecek Kurallar

* Egzersiz yapılırken dikkat edilmesi gereken en kritik nokta, yapılan eforun şiddeti, yani yoğunluğudur. Bir hekim tavsiyesi alma imkanı varsa, yapılacak efor testiyle egzersiz nabzını belirlenmelidir. Her birey için egzersiz nabzı değişir. Belirlenen limitler aşılmamalıdır.



Spor Yaparken Dikkat Edilecek Kurallar

Bir hekim tavsiyesi alma imkanı yoksa, eforunuzun yoğunluğu, egzersiz yaparken ıslık çalmanızın veya yanınızdaki ile konuşmanızın mümkün olacağı bir egzersiz şiddetinde olması gerekli. Egzersiz yoğunluğu çok hafif de olmamalıdır. Ter atılmalıdır.



Spor Yaparken Dikkat Edilecek Kurallar

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



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



SINCAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ

SAĞLIKLI YAŞAM BİLİNCİNİN GELİŞTİRİLMESİ PROJESİ



Hayatboyu
Öğrenme
Programı



Grundtvig



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