

Hareketli Yaşam



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Kadir Zakin, Arş. Gör. Dr. Ömer Turhan ve Arş. Gör. Dr. Yasemin Aktaş tarafından Prof. Dr. Çağatay Güler danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.

Zakin K, Turhan Ö, Aktaş Y, Güler Ç. Hareketli Yaşam. HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları [İnternet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:23.11.2015

HAREKETLİ YAŞAM



- Hareketli yaşam; bireylerin, temel amacı durağan yaşama kaymasını engelleyecek sistemli ve sürekli, kendisiyle ve başkasıyla yarışma amacı taşımayan bir bedensel hareketlilik içerisinde olması anlamına gelmektedir.¹
- Hareket etmek; kasların ve kemiklerin çalıştırılması demektir.
- Hareketli bir yaşam birçok hastalığa karşı koruyucudur ve sağlığın daha üst düzeye çıkmasını sağlar.

¹Güler Ç. Hareket, Hareket Bilinci ve Toplum Sağlığı. Ankara.

HAREKETLİ YAŞAM

- Hareketli yaşam, sadece spor faaliyetlerini içermez.
- Günlük ev işleri, işe giderken yürümek gibi eylemler de hareketli yaşamın parçasıdır.
- Beden eğitimi uygulamaları kişilerin hemen her koşulda vakit ayırması gereken uygulamalardır.



HAREKETLİ YAŞAM

- Çalışmalar, yetişkinlerde haftada 2- 2,5 saatlik hareketli yaşamın; kalp hastalıkları riskini üçte bir, şeker hastalığı riskini dörtte bir, meme ve kalın bağırsak kanseri riskini de beşte bir civarında azalttığını ortaya koymaktadır.²

Hareketli Yaşamın Yararları 1

- Kas kuvvetini korur ve artırır.
- Eklem hareketlerini ve esnekliğini korur.
- Dayanıklılığı artırır ve yorgunluğu azaltır.
- Kemikleri güçlendirir.
- Kemik erimesini önler.

Hareketli Yaşamın Yararları 2

- Çarpıntıyı önler.
- Kan basıncını (tansiyon) düşürür.
- Damar sertliğini azaltır.
- Şeker hastalığından korur.
- Soluk almayı güçlendirir.
- Kilo alımını önler

Hareketli Yaşamın Yararları 3

- Kilo alımını önler
- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlar
- Karamsarlığı azaltır
- İletişim becerilerini geliştirir
- Olumlu düşünme yeteneğini geliştirir
- Sosyal ilişkileri geliştirir.

Neler Yapmalıyız?

- Kent yaşamında zorunlu olmadıkça taşıta binmekten kaçınılmalı, yürüme, bisiklete binme tercih edilmelidir.¹
- Bulunan her fırsatta açık havaya çıkılmalıdır.¹
- Masa başında bile gereğinde yapılabilecek basit beden eğitimi hareketleri bulunduğu unutulmamalıdır.¹



¹Güler Ç. Hareket, Hareket Bilinci ve Toplum Sağlığı. Ankara.

Neler Yapmalıyız?

- Sağlık için gerekli beden eğitimi hareketleri vücuttaki tüm kasları çalıştıracak biçimde seçilmelidir.¹
- Sadece kolları veya sadece bacakları çalıştıran hareketlere ağırlık verilmesi tehlikelidir.
- En yararlı hareketler masa tenisi, yüzme, engebeli arazide yürüme gibi tüm vücut kaslarını çalıştıran sporlardır.¹

¹Güler Ç. Hareket, Hareket Bilinci ve Toplum Sağlığı. Ankara.



Neler Yapmalıyız?

- Bedensel etkinlikler yaşam boyu yapılması gereken faaliyetlerdir. Yaşlılıkta hareket etmemek yanlış bir davranış olacaktır.¹
- Beden eğitimi hareketleri aralıklı yapılan uygulamalar olarak algılanmamalıdır. Düzenli ve sürekli yapılmalıdır.¹
- Beden eğitimi hareketlerini kilo alındığında yapılacak uygulamalar gibi görülmesi çok tehlikelidir.¹



¹Güler Ç. Hareket, Hareket Bilinci ve Toplum Sağlığı. Ankara.

Bedensel etkinlik ve evre

- ▶ Bedensel etkinliklerin yapıldığı ortam koku, duman, toz ve kimyasallardan arındırılmış olmalıdır.
- ▶ Yapı içi hava kirliliği sözgelimi sigara dumanı vb. kirleticiler bedensel etkinliklerden yarar yerine zarar görmemize neden olur.

Bedensel etkinlik sonrası

- ▶ Dinlenme bedensel ve ruhsal dinlenmeyi bir arada kapsamalıdır. Yararlı ve dinlendirici özel uğraşlar günlük yaşamın zorlayıcı etkisinden kurtulamamızı kolaylaştırır.
- ▶ Sürekli dinlenmeksizin çalışmak verimi düşürür ve düşünme etkinliğini azaltabilir. Bu nedenle tempolu çalışma dönemlerinde de uygun dinlenme araları verilmelidir. Dinlenme zamanlarında yararsız ve sinir bozucu tartışmalardan kaçınılmalıdır.¹

¹Güler Ç. Hareket, Hareket Bilinci ve Toplum Sağlığı. Ankara.

Bir egzersiz programına başlamadan önce **mutlaka** bir hekime başvurulmalıdır.



10 Mayıs Dünya Sağlık İçin Hareket Et Günü

“Sağlık için Hareket Et” kampanyası ile herkes için her yerde gerçekleştirilebilecek hareketlerin düzenli yapılmasını önerir.



Teşekkürler...