



Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union



SEARCH
SPORT EDUCATION FOR ACTIVE AND RESPONSIBLE CITIZENSHIP THROUGH HEALTH CARING





MODÜL 1

Sporun eğitimde etkinliğini artırmak

BÖLÜM 4

Sağlıklı yaşam için sporun eğitici rolü

Spor yapmanın hem fiziksel hem de zihinsel faydaları vardır.
Düzenli ve ölçülü spor aktivitesi aşağıdakileri destekler:

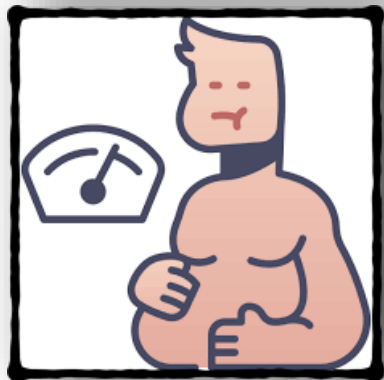
- ***Fiziksel açıdan, bedeninizi tanımayı ve korumayı;***
- ***Önlem alma yönünden, ileride oluşabilecek fiziksel problemlere karşı gerçek anlamda koruyucu eylemlerin uygulanmasını,***
- ***İyi bir kalori dengesini ve gerçekten sağlıklı fiziksel bir kondisyonu,***
- ***Zihinsel sağlık açısından, gün içinde oluşan stres ve gerginlikleri rahatlatmayı ve taptaze enerji ile dolmayı,***
- ***Psikolojik açıdan, öz güveni ve sosyal ilişkileri artırmayı***

Dünya Sağlık Örgütü'ne göre, fiziksel aktivite eksikliği dünya çapında ölümler için dördüncü en yüksek risk faktörü iken, uygun bir aktivite seviyesi aşağıdaki faydaları sağlar :



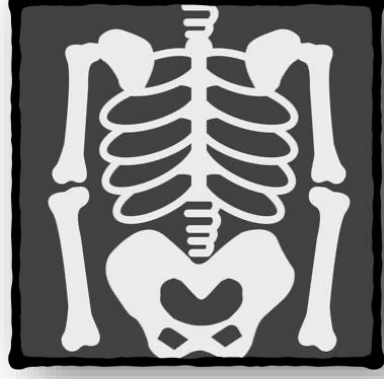
Kardiyovasküler koruma:

Kardiyovasküler hastalıklar, batı ülkelerinde en yaygın ölüm nedenlerinden biridir: ciddi şekilde spor yapmak, risk faktörlerini ortadan kaldırarak bu tür hastalıkları önlemek anlamına gelir.



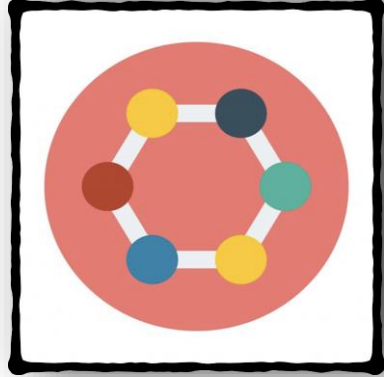
İdeal vücut ağırlığını korumak:

Spor yapmak, çok daha fazla kalori yakmak anlamına gelir ve bu nedenle, ideal kiloya dönmek düşük kalori tüketimi sağlamak amacıyla açlık gerektiren hareketsiz yaşam tarzına göre daha kolaydır.



Eklemleri ve kemikleri güçlendirmek:

Fiziksel aktivite, kas ve eklemlerin etkinliğini önemli ölçüde artırır, tipik ileri yaş hastalıklarını önleyerek kemik yoğunluğunu artırır.



Hormonel Kontrol:

Fiziksel aktivite kandaki şeker oranını düzenler, yaşlanmayı geciktirici bir etki yaparak büyüme hormonu üretimini uyarır, stresi azaltarak doğal iyilik hissine neden olan endorfin salgılar, tümör gelişiminden sorumlu hormonların konsantrasyonunu azaltır.



Yaşlanma gecikmesi :

King's College of London (Cherkas) tarafından yürütölen bir DNA araştırmasına göre, haftada en az 3,5 saat spor yapan insanların kromozomları, hareketsiz bir kişininkinden on yaş daha genç.



Psikolojik eylem :

Spor yapmak, kararlılık ve yorgunluğa karşı direnç, yani dayanıklılık açısından zorlukları iğerden düzenli olarak sıkı eğitim almak anlamına gelir. Bu, sporcunun günlük yaşamdaki sorunların üstesinden gelmesine yardımcı olabilecek gerçek bir zihinsel eğitimidir.

SAĞLIKLI BİR SPOR AKTİVİTESİ İÇİN ÖNERİLER:

Herkes sporun sağlıklı kalmak için önemli olduğunu bilir, ancak birçok hastalığı **önlemek** ve hatta **tedavi etmek** için fiziksel aktivitenin ne kadar güçlü olduğu herkes için açık olmayabilir.

Sağlık, kesinlikle insanları geç yaşta spor yapmaya iten veya zorlayan nedenlerden biridir. Ancak, bu hareketsiz yaşam tarzına sahip olsun ya da spor yapıyor olsun sağlıkları yaşları açısından farklılık göstermeyen gençleri ilgilendiren bir durum değildir. Bu fark aslında 30-40 yaşlarında ortaya çıkar. Bu nedenle, genç bir insan, özellikle ileri görüşlü değilse, hareketsiz kalmanın sağlıklı yaşamının uzun yıllarını kaybetmek anlamına geleceğini çoğu kez anlayamaz.

Açık havada uygulandığında, anksiyete-depresif sendromlar geliştirme riskini azaltarak ruh halini iyileştirir;

Vücutta önemli faydalar sağlamak için günde sadece otuz dakika hafif fiziksel aktivite gerekir, bu nedenle herkesin yapabileceği bir şeydir.

Eşitliğin anlamı=

SPOR EĞİTİMİ= SAĞLIK VE REFAH İÇİN EĞİTİM

Sporda eğitim, bu nedenle, psiko-fiziksel-zihinsel esenliği, yani tam bir esenliği öğretmek anlamına gelir. Hem yüksek seviyelerde hem de kişisel seviyede spor yapmak, gerçekten de o kadar yüksek bir memnuniyet geliştirir ki, somut bir içsel dolgunluk hissiyle çakışır.

Dahası spor yapmak, insanların en geniş anlamıyla can sıkıntısı, ıstırap, zorluk ve rahatsızlık koşullarıyla çakışırsa sistemik ve sistematik mutsuzluğu kışkırtan varoluşsal bir boyuttan kaçmalarına izin verir.



Her neyse, günlük çalışma hayatındaki aşınma ve yıpranma, tıpkı enerji rezervlerinizi alan bir kancalama makinesi gibi, önemli bir güç kaybını temsil eder. Spor bu anlamda da rol oynuyor :

a. her Őeyden önce, fiziksel aktivite fiři eker ve pilleri yeniden Őarj eder;

b. ikinci olarak, yeniden Őarj etmek, refah içinde yayılan bir enerji geliştirmeye yardımcı olur.

Sonraki sağlıklı yorgunluk ve tatmin duygusu aslında yeniden kurulmuş bir dengeyi temsil eder.

Örneğin; **eylemi eylemsizliğimizi etkileyen** çevremizdeki bütün bir cihaz teknolojisiyle refahı özdeşleştirdiğimizi düşünmek yeterlidir : Sadece bizi hareketsiz varlıklara dönüştüren ve en ufak hareketleri bile engelleyen uzaktan kumandalardan ultra modern motorlu araçlara kadar geniş bir yelpazedeki olayları düşünün



Hareketin zihinsel boyutu yeniden değerlendirilmelidir:

- Eğer gençseniz, bu sizi yapılandırır.
- Büyüyorsanız, çünkü sizi hâlâ yapılandırmaktadır ve aynı zamanda size kuralları öğretir.
- Yetişkinseniz, yapınızı korur.
- Yaşlıysanız size belli bağımsızlık vererek yapınızı korur.



Anahtar Kelimeler

**WHO
(Dünya
Sağlık
Örgütü)**

Dayanıklılık

Refah

Hatırla

Düzenli spor ve bireylerin dengeli beslenmesi, ileri yaşlarda ortaya çıkabilecek kalp ve damar hastalıkları, eklem ve iskelet sistemi sorunları, şeker hastalığı, fibromiyalji ve tiroid hastalıkları gibi hastalıkların gelişimini engeller.

Ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte spor yapmaları ve onları gelişim çağlarından itibaren spor yapma ve sağlıklı yaşama alışkanlığı kazanmaları için rol model olarak spor yapmaya teşvik etmeleri önemlidir.

