

Yrd. Doç. Dr. Pelin BİLGİÇ

**ÇOCUKLARDA
SAĞLIĞIN
GELİŞTİRİLMESİ
İÇİN FİZİKSEL
AKTİVİTENİN ROLÜ**

**Yaşam boyu sürdürülen
beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları
«çocukluk çağında»
oluşturulur ve güçlendirilir.**

**Bu konuda «öğretmenler» çok
etkin rol oynamaktadır.**

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

SAĞLIĞIN GELİŞTİRİLMESİ

İnsanların kendi sağıkları üzerindeki kontrollerini artırmaları ve sağıklarını geliştirme sürecidir.

Sağığın korunması ve geliştirilmesine yönelik

«davranış değişikliği»
amaçlanmaktadır.

Dođru sağık davranışlarının geniş halk kitlelerine ulaşmasının sağlanması için

kişilerin, kişisel seçim ve sosyal sorumluluklarını geliştirerek kendi sağıklarını geliştirmelerini sağlamak gereklidir.

**Sağlığı iyileştirme stratejileri
olarak;**

«beslenme alışkanlıkları»

ve

**«fiziksel aktivite düzeylerinin»
düzeltilmesine**

**yaşamın erken dönemlerinden
itibaren başlanmalıdır.**



**Bugünün
çocuklarının
yarının sağlıklı
yetişkinleri olacağını
düşünüyorsak,
onlar
henüz çocukken
egzersiz alışkanlığı
kazandırmalıyız.**



**Yetiřkinlik döneminde sađlıkla ilişkili
riskleri öğrendiđimizde
kötü alışkanlıklar çoktan yerleşmiş
olmaktadır.**

**“Hayat tarzı seçimleri”
ile ilişkili hastalıkların
(obezite, hipertansiyon)**

**artmasının nedeni
çocukluk döneminden beri yapılan
yanlışlıklardır.**



**düzenli
egzersiz**

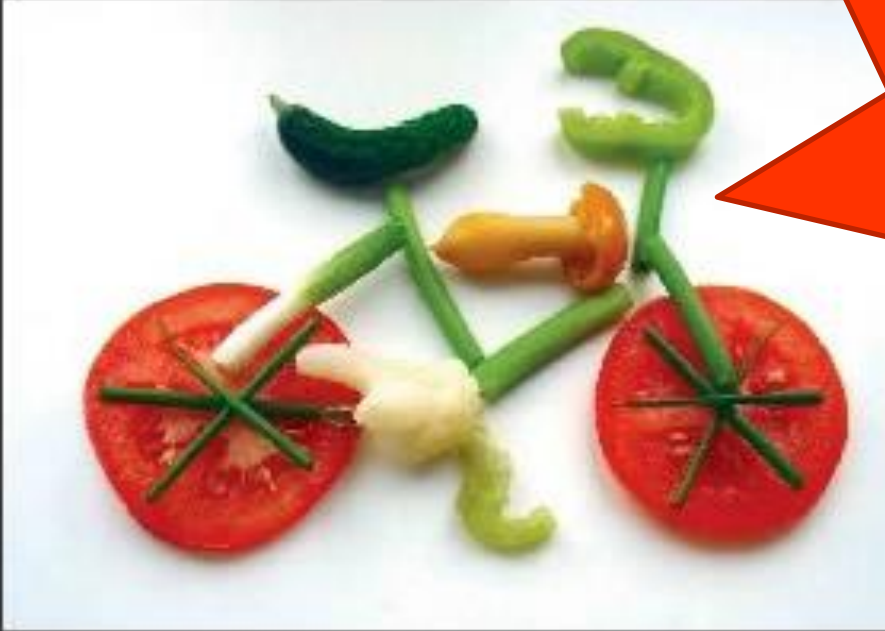
**dođru, dengeli,
çeřitli ve yeterli
beslenme**

**çocukluk çağlarında edinilmiş
alışkanlıklar haline getirilebilirse**

**YAŞAM KALİTESİNİ
YÜKSELTMEK**

Çocukların gelişim devrelerine göre;

**motivasyonlar
yapılmalı**



**uygun
mesajlar
tasarlanmalı**



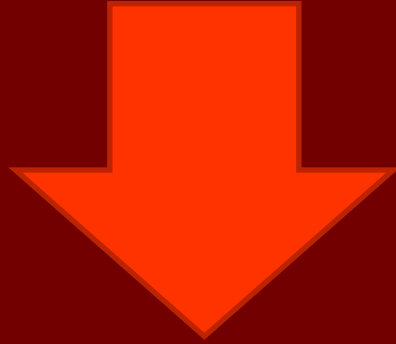
Batılı ülkelerde çocuk olmak;

- **sabah şekerli tahıl gevrekleri ve saatlerce koltukta gürültü ile cips yemek,**
- **film aralarında büyük porsiyon şekerli içecek ve patlamış mısır,**
- **akşam yemeğini takiben saatlerce oturarak video oyunu oynamak, bilgisayarda chat, sörf ve yatış...**

İnaktivite (enerji harcanmaması)

ve

**Fazla miktarda yemek yeme
(gereksinimin üzerinde enerji alımı)**



**alarm düzeyine erişen
pediatrik sorun **OBEZİTE** nedenidir.**

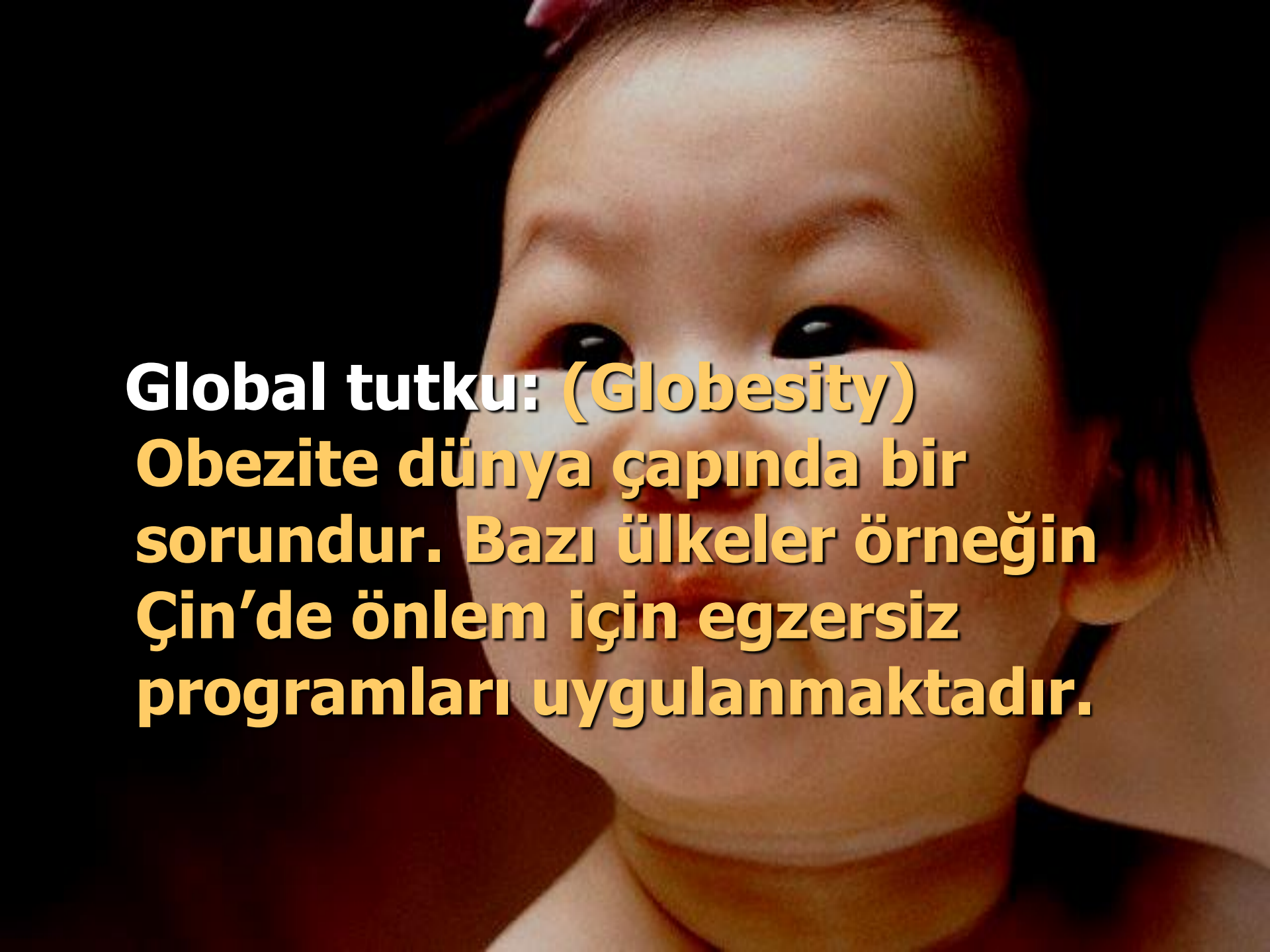
SEDANter YAŞAMIN NEDENLERİ

- **Beden eğitimi ders saatlerinin az olması ve etkin sürdürülmemesi,**
- **TV, bilgisayar oyunları,**
- **Kentsel yapılanma nedeniyle özel servis araçlarıyla okula gidiş,**
- **Oyun alanlarının yetersiz olması...**

Geçmişte veliler sokak lambaları yandığında çocuklarının evde olmaları konusunda endişelenirdi.

Bugün ise; ailelere çocuklarının BKİ' lerini izlemeleri önerilmektedir.

Çünkü; 6-19 yaş arası obezite 1960 yıllarındaki oranın 4 katıdır.



**Global tutku: (Globesity)
Obezite dünya çapında bir
sorundur. Bazı lkeler örneęin
in'de nlem için egzersiz
programları uygulanmaktadır.**

Fiziksel aktivite ve egzersiz, yaşam tarzına bağlı risk faktörlerinin önlenmesine yardımcıdır:

- **şişmanlık,**
- **yüksek kan basıncı,**
- **insülin direnci ve tip 2 şeker hastalığı,**
- **yüksek kan kolesterol düzeyi vb.**

İnaktivite «osteoporoz» için de potansiyel risktir.

Kuvvet egzersizleri

- **20-25 yaşlarında kemik yoğunluğunda artış ve**
- **yaşa bağlı kemik yoğunluğu düşüşünün azalmasını (özellikle post menapoz döneminde) sağlamaktadır.**

Fiziksel Aktivitenin artırılması;

**■ KRONİK HASTALIK RİSKLERİNDE
AZALIŞ**



**BEKLENEN YAŞAM SÜRESİNDE
ARTIŞ**

- Çocukluk döneminde yaşam kalitesini artırmak, uygun yeteneklerin öğretilmesiyle



- Aktivite alışkanlıklarını yetişkinlikte de sürdürme alışkanlığı kazandırılmakta



- Sonuçta yetişkinlikte de sağlık kalitesi artmaktadır.

Düzenli fiziksel aktivite çocuk ve adolesanlarda vücutta ağırlık artışını önlemektedir.



■ Örneđin;

10 kg çocuk, 10'/gün/1yıl yürüyüş yaptığıında (4km/saat) 0.18 kg,

aynı egzersizi 40 kg çocuk yaptığıında 0.64 kg/yıl vücut yağ artışı önlenmektedir.

ABD'de 2-17 yaş arası çocuk ve gençler yaşamlarının 3 yıldan fazlasını TV izlemeye ayırmakta ve %57'sinin (8-16 yaş) kendi odasında TV bulunmaktadır.

**40 kg ağırlığında bir çocuk;
1 saat TV izleme alışkanlığını**

**30 dakika yürüme + 30 dakika diğer bir
sedanter davranış (kitap okuma) ile
değiştirdiğinde**

**2.05 kg/yılda vücut yağ artışı
önlenmektedir.**

Bir başka çalışma sonucunda ise;

**aktivite programlarının
etkili olabilmesi için
en az 6 ay
sürdürülmesi gerektiği
vurgulanmaktadır.**

**Fiziksel aktivite programlarına
kızların daha düşük oranda
katıldığı,
fakat**

**erkeklerle kıyasla kızların daha
düzenli devam ettikleri
bulunmuştur.**

Günümüz çocukları (özellikle kızlar) 50 yıl öncesine göre 600 k.kal/gün daha az enerji harcamaktadırlar.

**Adolesan kızlar
üzerinde yapılan bir
çalışmada;**

**fiziksel aktivite
ile**

**vücut görünümünün
algılanması,
anksiyete ve
diyet arasında
güçlü bir ilişki
saptanmıştır.**



Zincirleme olarak;

- azalan fiziksel aktiviteye bağlı,
- artan BKİ sonucu
- vücut görünümünü algılama değişmekte,
- anksiyete geliřmekte
- ve sonuçta zayıflamaya dair baskı artmaktadır.





Çocukların sağlığını destekleyecek stratejiler;

**belirli çocukları anormal olarak etiketlemek yerine,
tüm çocukların sağlığını en iyi düzeye yükseltecek
şekilde yönlendirilmelidir.**

- **Ayrıca; okul çocuklarında TV izleme süresinin azaltılması agresif davranışları da azaltmaktadır.**
- **En yeni öneri: 2 yaş altı çocukların TV izlememesi, diğerlerinin 2 saat/gün ile sınırlanmasıdır.**

**Çocukların %67'den fazlası
≥2 saat/gün TV izlemektedir.**



TV izleme süresi azalınca çocukların sorusu Şimdi ben ne yapacağım?

En iyi cevaplardan biri;
«sokağa çıkabilirsin» olmalıdır.

Sokakta oynamak;
büyük motor hareketlerle
enerji harcamasını artırmakta
ve şişmanlığı önlemenin yanı sıra
fiziksel çevre ve birbiriyle iletişim sonucu
sosyal, bilişsel gelişime de yarar sağlamaktadır.



ÇOCUKLARIN EGZERSİZ YAPMASI İÇİN

*ACE'NİN ÖNE SÜRDÜĞÜ EN İYİ 10 NEDEN -1

- Sağlıklı ve ömür boyu süren alışkanlık,
- Sağlıklı bir vücut kazanma,
- Güçlü bir vücut kazanma,
- Takım sporları diğer yetenekleri de geliştirir,
- Daha iyi hissetme ve uyku,

*ACE: American Council of Exercise

ÇOCUKLARIN EGZERSİZ YAPMASI İÇİN

*ACE'NİN ÖNE SÜRDÜĞÜ EN İYİ 10 NEDEN -2

- Okulda daha iyi performans,
- Kendini güçlü hissetme,
- Belirli hastalık risklerinde azalma,
- Sabırsızlık ve streste azalma,
- Motor becerilerde gelişme...

- Fiziksel aktiviteyi severek yapma olanağı sağlayacak toplumsal ve kentsel yapılanma stratejilerinin geliştirilmesi,



- Yeşil alanların (bisiklet yolları, oyun, koşu-yürüyüş alanları) sayısı ve kalitesinin artırılması...

Çocuklar için etkili beslenme ve fiziksel aktivite değişim programları tasarlanmalı, uygulanmalı ve değerlendirilmelidir.



AKTİVİTE ARTIRMA ÖNERİLERİ

- **Beden eğitimi ders saatlerinin artırılması (haftada 3 gün),**





■ Okul dışı rekreasyon alanlarının sayısının artırılması,





■ İlköğretimde her gün sınıf öğretmeni gözetiminde en az 20 dakika egzersiz yapılması,

- Ebeveynlerin çocukları ile egzersiz yapacağı alanların oluşturulması,



- **Okul aile işbirliği ile sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite uygulamaları öğretilmelidir.**



ÖNERİLER



- Eğitim (ebeveyn, çocuk, öğretmen),
- Okul beslenmesinin denetimi, (yemekhane, kantinler...)
- Reklamların denetimi,
- TV, bilgisayar kullanımının sınırlandırılması,
- Fiziksel aktivitenin artırılması, düzenli aktivite alışkanlığının kazandırılması,
- Ülke plan/politikalarının belirlenmesi.

SONUÇ OLARAK;

ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZİN POZİTİF ETKİLERİ

- **Fiziksel uygunluk ve vücut sağlığı,**
- **Büyüme ve gelişme,**
- **Vücudun kontrolü ve fiziksel yeteneklerin gelişimi,**
- **Vücudun hareket yeteneğini anlama ve değerlendirme,**
- **Aktif yaşam stili kazandırma,**
- **Entellektüel gelişime katkı sağlama,**
- **Kişisel ve sosyal gelişime katkı sağlama,**
- **Kendine güveni geliştirme**
- **Yaratıcı doğal yetenekleri geliştirme.**



**ÇOCUKLARINIZLA BİRLİKTE BOL
EGZERSİZLİ GÜNLER DİLEĞİYLE...**

