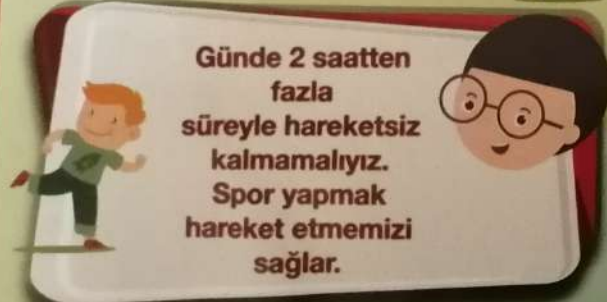


Sağlıklı kalmamız için günde en az bir saat orta ve çok çaba gerektiren fiziksel aktivitelerden yapmalıyız. Ayrıca, haftada en az üç gün kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendiren aktiviteler yapmalıyız.



Hareket etmek günlük hayatımızın bir parçası olmalıdır. Televizyon izlemek veya bilgisayar oynamak yerine ailemizle birlikte eğlenceli oyunlar oynayabilir, yürüyebilir ve bol bol hareket edebiliriz.



Günde 2 saatten fazla süreyle hareketsiz kalmamalıyız. Spor yapmak hareket etmemizi sağlar.

Düzenli hareket ettiğimde



Kendimi daha iyi hissedirim.



Daha iyi öğrenirim.



Sağlıklı kaslara ve kemiklere sahip olurum.



Geceleri daha iyi uyurum.



Aile hekimimize başvurarak zayıf, normal (sağlıklı), fazla kilolu ya da şişman olup olmadığımızı öğrenebiliriz.



T.C. Sağlık Bakanlığı
Sağlığın Geliştirilmesi
Genel Müdürlüğü



"Hareketli Yaşıyorum
Sağlığımı Koruyorum"

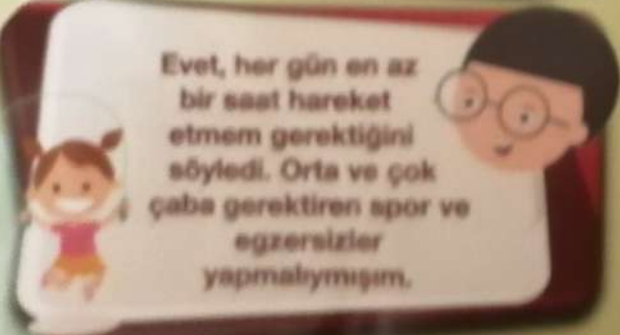
Şişmanlık, vücudumuzda aşırı yağ birikmesidir. Sağlığımız için yeterli ve dengeli beslenmeli, düzenli hareket etmeliyiz.



Aile hekimimize gittiğimde şişman olduğumu öğrendim. Fazla kilolu veya şişman olmak sağlığıma zarar veriyormuş. Doktor amcadan, yeterli ve dengeli beslenmem, daha çok hareket etmem gerektiğini öğrendim.



Peki daha çok hareket etmek için neler yapman gerektiğini öğrendin mi?



Evet, her gün en az bir saat hareket etmem gerektiğini söyledi. Orta ve çok çaba gerektiren spor ve egzersizler yapmalıymışım.



Fiziksel aktivite nedir?



Enerjimizi harcamak için vücudumuzun hareket etmesidir.



Orta derece çaba gerektiren fiziksel aktivitelere örnek verebilir misin?



Hızlı yürümek, paten kaymak, bisiklete binmek.



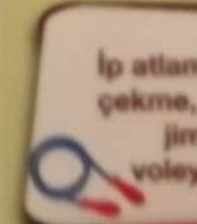
Çok çaba gerektiren fiziksel aktivitelere örnek verebilir misin?



Yakalamaca gibi oyunlar, ip atlama, koşma, futbol, basketbol, yüzme ve tenis gibi sporlar.



Kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendiren fiziksel aktivitelere örnek verebilir misin?



İp atlama, şınav ve mekik çekme, basketbol, futbol, jimnastik, tenis, voleybol gibi sporlar.

