

ALANYA
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SPOR

İNSANLAR ÜZERİNDEKİ SOSYAL VE PSİKOLOJİK ETKİLERİ



Sedanter Yaşam Tarzı Nedir?
Spor İnsan Psikolojisini Nasıl Etkiliyor?
Spor Beynimizi Nasıl Etkiliyor?
Sporun Kişilik Üzerine Etkileri
Sporun Okul Başarısına Etkileri
Çocuk Hangi Spor Dalına Hangi Yaşta Başlamalı?
Psikolojik durumunuza göre yapabileceğiniz bazı spor önerileri



**BÜLTEN'İN
HAZIRLANMASINDA
EMEĞİ GEÇENLER**

Deniz BÜLBÜL
Kurum Müdürü

Gökhan POLATEL
PDR Bölüm Başkanı
Tasarım

Yazılar
Uğur KAPLAN
Psikolojik danışman

Bültenimiz ilçemizde ortak bir rehberlik ve özel eğitim kültürü oluşturulmasına katkıda bulunmak amacıyla hazırlanmıştır. Yayınlanmasını istediğiniz yazı ve çalışmalar için bizimle iletişime geçiniz.

Kadıpaşa Mah. Bostancı Pınarı Cad.
No: 39 07400 Alanya/ANTALYA
0242 511 50 30
alanyaram.meb.k12.tr

ŞUBAT 2019



ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Değerli Okurlar;

Yeni öğretim yılında hazırlamış olduğumuz ikinci e-bülten çalışmamızı sizlere sunmaktan gurur duymaktayız. Başlatmış olduğumuz e- bülten çalışmalarımızı istikrarlı bir şekilde sürdürmenin mutluluğu içerisindeyiz. Daha önceki e-bülten çalışmalarımızda belirttiğim gibi e- bültenlerimizi gündemli olarak hazırlıyoruz. Bu ay Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümümüz 'SPOR' konusunda e-bülten çalışması yaptı. Siz değerli okurlara iyi okumalar diliyor, bu çalışmada emeği geçen arkadaşlarıma teşekkür ediyorum.

Hepinize sağlıklı huzurlu günler dilerim...

**DENİZ BÜLBÜL
ALANYA RAM MÜDÜRÜ**

SPOR

ŞUBAT 2019 E- BÜLTEN SAYI-3-
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ



Spor, öncelikle bedensel bir faaliyet daha sonra ise bir oyun, günlük yaşamdan uzaklaşma, bireyler arasında karşılıklı etkileşim ve sosyalleşme aracıdır. Spor evrensel kültürün bir parçasıdır. Dünyada dinleri, dilleri, ırkları birleştiren önemli bir unsurdur. Bu yönüyle dünya barışına katkı da sağlamaktadır.

Bireyleri ve toplumları birleştirici ve bütünleştirici özelliğinin yanı sıra güvenli bir sosyal ortamın oluşturulmasında günümüzün en popüler faaliyet sahası olarak karşımıza çıkmaktadır. Fiziksel faydalarının yanı sıra ruhsal sağlığı da olumlu etkilemek, sosyal ve moral kazançlar sağlamak için yapılan hareketler bütünüdür de diyebiliriz.

Spor çok eski tarihlerde insanları savaşa hazırlamak için yapılan bedensel hareketler bütünüydü. Daha sonraları soyluların ve zenginlerin gösteriş amaçlı yaptıkları bir gösteri, yaşanan toplumun boş zamanlarını eğlence formunda geçirdikleri, festivallerde, dini törenlerde düzenlenen bir etkinlik olarak görüldü. Din ve sporun birleştirildiği en ünlü spor etkinliği, başlangıcı M.Ö. 776 olarak belirlenen, ama geçmişi büyük olasılıkla daha eski tarihlere uzanan Olimpiyat Oyunları'dır.

Modern dünyada hızla gelişen teknoloji, insan gücüne duyulan gereksinimin azalmasına yol açmıştır. Bunun sonucu olarak insanın doğal yapısına uymayan sedanter bir yaşama itilmesi, ve stres insanları psikolojik açıdan olumsuz etkilemektedir. Spor, kişileri psikolojik ve sosyal olarak geliştirmekte, ruhsal olarak sağlamlaştırmakta ve özgüveni arttırmaktadır.

Modern Dünyanın Getirdiği Sedanter Yaşam Tarzı

Nedir? Sedanter yaşam, düzenli fiziksel aktivite yapılmaması durumunda ortaya çıkan hareketsiz yaşam tarzına verilen isimdir. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) raporlarına göre, dünyada yaşayan insanların %60 ila %85'lik bir bölümü yeterli fiziksel aktivite yapmamakta ve sedanter bir yaşam tarzı sürdürmektedir. Yine Dünya Sağlık Örgütü verilerine göre, hareketsiz yaşam sürmek, ölüm nedenleri arasında dördüncü sıradadır.

Sedanter yaşam tarzı, dünya genelinde özellikle son 50 yıl içerisinde ciddi şekilde artmıştır. Bunun temel sebebi olarak teknolojideki ilerlemeler gösterilmektedir. Günümüzde çalışanların büyük kısmı masa başı işlerde gün boyunca oturarak çalışmaktadırlar. Ayrıca boş zaman aktiviteleri de, televizyon izlemek, bilgisayar oyunları oynamak veya internette gezinmek gibi genelde oturarak yapılan aktivitelerden oluşmaktadır. Bu sebeple dünya genelinde yaygınlaşmaktadır. Sedanter yaşam süren kişilerde depresyon riski yükselmekte ve uyku problemlerine daha sık rastlanmaktadır.

Bu yaşam tarzı, kaderimiz değildir. Çalışma şeklimiz ne olursa olsun, fiziksel aktivitemizi bir şekilde artırarak sedanter yaşamdan kurtulabilir ve risklerden kaçınabiliriz..

SPOR İNSAN PSİKOLOJİSİNİ NASIL ETKİLİYOR?

Sporun insan üzerindeki psikolojik etkisi en az fiziksel etkileri kadar önemlidir. Spor yapmak psikolojik rahatsızlıklara iyi gelir.

Çoğu insan sporu,sadece kilo vermek amaçlı yapıldığını düşünse de bir yaşam biçimi haline getirilen sporun insan metabolizmasına olan katkıları yadsınamaz bir gerçektir.Bunun yanında ruh sağlığımızı da olumlu etkilemesi sonucunda hayatımızda daha çok yer almaya başlamıştır.

Güçlü ve sağlıklı beden aynı zamanda güçlü psikolojik dengeyi getirir.Bedeninizi güçlendirip dayanıklılığınızı artırmak aynı zamanda strese girme sürenizi uzatacaktır.Spor yaparak sadece iyi görünmekle kalmazsınız.Aynı zamanda kapsamlı düşünmeyi,stres altında doğru çözümler üretmeyi,hayata özgün fikirler katmayı,doğru iletişim kurmayı ve dolayısıyla hem insan ilişkilerinde hem de iş hayatında başarıyı arttıracaktır. Spor yapan insan kendisi için güzel bir şeyler yaptığını her saniye hisseder.Bedenine özen gösterip sağlıklı ve güçlü bir forma sahip olduğu için huzur duyar.

Spor yapmamak ve hareketsiz yaşam bir çok hastalığa sebep olduğu gibi psikolojik rahatsızlıklara da kapı aralar.İnsan bedeni sistemli çalışan bir mekanizmadır.Bu mekanizma sürekli enerji tüketir ve güç üretir.Sistemde ortaya çıkan gücün kullanılmaması sonucunda vücutta birikim meydana gelecektir. Bu birikim stres,kaygı,sabırsızlık,uyku sorunları,yoğunlaşmama olarak kendini gösterebilir.

İnsan spor yaparak nabzını yükseltir,dolaşım ve solunum sistemini hareketlendirir.Hareketlenen dolaşım sistemi sayesinde kan yoluyla organlara daha çok oksijen taşınır.İsınan vücudu soğutmak için ter bezleri çalışır ve terleyerek toksinler de dışarı atılır.

Kısaca söylemek gerekirse bedensel olarak atılamayan enerji fiziksel olarak somatizasyon bozukluklarına neden olabilirken, ruhsal olarak stres bozuklukları veya depresyona neden olabilmektedir.



PEKİ SPOR BEYNİMİZİ NASIL ETKİLİYOR?

BEDENİ DOĞRU VE
BİLİNÇLİ BİR BİÇİMDE
HAREKETE GEÇİREREK
KAN DOLAŞIMINI DÜZENE
SOKUYOR VE BEYNİN
ÖZELLİKLE ZORLANDIĞI
ZAMAN İHTİYAÇ
DUYDUĞU OKSİJENİ
ALMASINI SAĞLIYOR.

Sinir hücrelerinin yeniden yapılanmasına yardımcı oluyor. Ayrıca beyindeki hücrelerin yaşlanmasını geciktiriyor. Sinir hücreleri arasındaki ilişkiyi düzenleyerek özellikle hızlı tepki verme ve koordinasyon yeteneğini geliştiriyor.

Spor, bize zarar veren ve düşünme gücümüzü azaltan stres hormonlarını etkisiz hale getiriyor. Spor sırasında strese giren vücut serotonin üretimini destekler. Serotonin bir beyin kimyasalıdır ve sinir sistemi boyunca mesajların iletimine yardım eder. Bu nörotransmitter ruh hâlinin, iştahın ve uyku-uyanıklık döngüsünün düzenlenmesi gibi birçok fonksiyonda görev alır. Bu yüzden serotonin düzeyinin düşük olmaması önemlidir. Serotonin salgılamak için 20 km yol katetmenize gerek yok. Günde 30 dakika, haftada 5 gün günlük rutininiz üzerinde bir eforla egzersiz yaparak, serotonin seviyenizi yükseltebilirsiniz.





Spor yapmak yalnızca bir bedensel uğraş olmayıp aynı zamanda sosyalleşme ve topluma uyma sürecidir. Spor bir kurallar dizisi ile sınıflandırılmıştır. Ayrıca taşıdığı özelliklere göre takıma uyma özelliklerini gerektirir.

Spor toplumdaki genç grubun sorumluluk duygularını güçlendirir, öfkeyi kontrol altına alabilme kabiliyeti sağlar. Yoğun iş ve okul hayatının getirdiği saldırganlık duygusunu köreltir. Özellikle çocuklar spor yaparken tüm enerjinin boşaltılması sayesinde dikkatlerini daha fazla toplayacaklardır. Aynı zamanda gençler için spor kendine güven aşılacağı için onlara kişisel ifade yeteneği kazandırır.

*Spor, gençliği aşırı heyecanını üzerlerinden atmalarını sağlar, olaylarla ilişkilerinde serinkanlı olmayı öğretir. Önemli kararlar alırken daha sağlıklı muhakeme ederler.

*Spor gençlerin keyifli vakit geçirmesini sağlar. Buna karşılık beyin hormonlar salgılar. Endorfinler ise aile ve mesleki kaygılardan kurtulmaya imkan tanır.

*Takım ruhunu geliştirir ve bireyler arasında ilişkiler kurarak sosyal olguyu ve karşılıklı saygı kavramını geliştirir.

*Yenilgiyle, rekabetle baş etme, tekrar deneme, hakemle, koçla, takım arkadaşlarıyla ilişki, belli bir amaca yönelme, hedefe ilerleme gibi durumlar, çocuğun ileride yetişkin bir birey olduğunda, hayatında kullanacağı önemli ve gerekli yetilerdir.

*Spor etkinliklerinin kazandırdığı sosyal ve fiziksel beceriler, çocuğunuzun toplum içindeki kabulünü artırır, sağlıklı olmasını destekler, kötü alışkanlıklardan uzak durmasına yardımcı olarak, sorumluluk duygusunu besler.



Sporun Okul Başarısına Etkileri

Son yıllarda yapılan araştırmalarda spor ve fiziksel aktivitelerin okul çağı çocuklarında akademik başarıyı arttırdığına dikkat çekilmektedir. Spor özünde sistem, disiplin, hedef ve başarı kombinasyonudur. Spor yapan çocuk, disiplini hayatına uygulamaya, hedef koymaya ve başarmaya odaklanır. Okul başarısı ile ilgili endişe duyulan veya sistemli çalışmayla ilgili desteğin faydalı olacağı düşünülen çocuklara uzmanların da ilk önerisi spor eğitimidir. Enerjisini boşaltan, sosyal bir gruba ait olan çocuğun mutluluğu, çevresinin desteği ve kazandığı başarı onu motive eder. Sağlığı, direnci, görüntüsü ve becerileri arkadaşları içinde de bireye saygı kazandırır. Tüm bu pozitif katkılar çocuğun ders başarısını da olumlu yönde etkiler.

Spor yapan çocukların, artan dayanıklılıkları ve efor kapasitelerinin yüksek olması nedeniyle artan ders yükünü kaldırması daha kolay olmaktadır.

Ayrıca düzenli uyuyan, dengeli beslenen çocuk ve gencin direnci daha yüksek olacağından, daha az hastalanacağından okula devamı, derslere olan dikkati artacak, bu da başarıyı getirecektir.

Araştırmalarda genellikle sporun ve fiziksel aktivitenin akademik performansı olumlu etkilediği bildirilirken az sayıdaki çalışmada ise olumsuz etkilerine dikkat çekilmektedir. Olumsuz etkiler genelde yarışmalara hazırlanan, ağır zorlayıcı sporcularda görülmektedir. Hafif ve orta düzeyde yapılan fiziksel aktivite zihinsel performans üzerine olumlu etki yaparken, ağır zorlayıcı aktivitelerin ise zihinsel performansı düşürdüğü ileri sürülmektedir ve ağır egzersizden sonra oluşacak yorgunluğun bu durumu yarattığı bildirilmektedir.



Çocuklar Hangi Spor Dalına Hangi Yaşta Başlamalı?

Evet, çocuk spor yapmalı ama hangisini ve ne zaman? Sınıf arkadaşı yüzmeye gidiyor diye kendi çocuğunu da yüzmeye zorlayan, gençliğinde basketbol oynadığı için koşup çocuğunu basketbol kursuna yazdıran, spora ne kadar erken başlarsa o kadar iyi deyip komşunun, akrabanın sözüyle hareket eden aileler var. Oysa, spora başlamada ailenin isteğinden çok, çocukların istek ve ilgileri daha önemli. Birinci kural, önce ebeveynler spor yaparak ona örnek olmalıdır.

Çocukluk döneminde spora başlayan kişilerle, ileri yaşta spor yapmaya başlayanlar arasında; fiziksel, sosyal, ruhsal ve kimlik gelişimine kadar her alanda farklılıklar bulunmaktadır.

Çocukluk döneminde yapılan sporlar daha çok oyuna dayalı sporlar olmalıdır.

Çocuklara ağırlığa dayalı sporlar asla yaptırılmamalıdır. Gelişim evresinde olduğu için kuvvet antrenmanlarına dayanıklı değildirler. Çünkü çocukluk döneminde kemikler henüz gelişime açıktır, kalp kapasitesi farklıdır, karbonhidrat deposu yetişkinlere göre daha azdır.

Çocukların için kullanılan materyaller yine yaş grubu özelliklerine özgü olmalı. Örneğin 7 yaşındaki bir çocuğun basketbol eğitiminde mini basketbol topu ve çocuk potaları kullanılmalı. Eklemere ve kemiklere ağırlığın bindiği sporlara erken yaşta başlamamalı, çalışmalarda travmaya neden olabilecek yüklenmelerden kaçınılmalı.

Genel olarak 1 yaş refleks hareketler dönemi, 1-2 yaş ilkel hareketler dönemi, 2-7 yaş temel hareketler dönemi ve 7 yaş üstü sporla ilgili hareketler dönemi olarak kabul ediliyor.

Çocuklar, tüm spor dallarında branşlaşmaya geçmeden temel eğitim denilen ve içerisinde denge, koşma, atlama, sıçrama, yakalama gibi temel beceri programlarının bulunduğu eğitim devresinden geçirilmeli. 2-7 yaş arasında kazanılan bu çeşit beceriler doğru biçimde uygulandığında çocuğun daha sonraki yaşam kalitesine olumlu etki yapıyor..

Ne zaman başlamalı?

-3 yaş: Sadece koşma, yakalama, zıplama gibi temel hareketleri yapabilirler.

Dolayısıyla bu yaşta bir spor tercihi yapmak yerine bunların içinde olduğu aile bireyleri ve arkadaşları ile oyunları seçmelidir aileler. Bu amaçla bahçede koşma, yürüme, dans etme, suda gözetim altında oynama ve ciddi deneyimli kişiler eşliğinde jimnastik seçilebilir.

4-6 yaş: Dans etme, yüzme, jimnastik, ip atlama, elim sende, sek sek oynayabilir, üç tekerlekli bisiklete binebilirler. Bu yaşta çok deneyimli kişiler eşliğinde yüzme ve jimnastik başlanılabilir. Altı yaşından sonra çocuklarda güvenli ve kontrollü hareket yapma yeteneği gelişir ve spor tercihleri yavaş yavaş oluşmaya başlar.

7-10 yaş: Jimnastik, yüzme, futbol, basketbol, voleybol, hentbol, bisiklet, tenis yüzme gibi sporlarla ilgili temel eğitime ve bunların birleşimini içeren sporlara başlayabilirler.

10 yaş sonrası: Daha önceki yaşlarda başladıkları sporları daha organize olarak yapmaya devam ederken, atletizm, güreş ve küreğe başlayabilirler. Birkaç yıl sonraysa, tercihe göre, boks, tekvando, karate gibi daha çok kuvvet gerektiren sporlara başlanabilir. Bu sporlara daha erken de başlanabilir, ama yine direkt bu sporlara değil onların alt yapısını oluşturacak esnekliklerini, dengelerini ve koordinasyonlarını geliştirecek temel hareketleri içeren bir antrenman daha uygun olur

Spor Unutkanlığı Önler

Spor yapan ileri yaş gurubu kitle sıkça rastlanan depresyon rahatsızlığına spor yapmayanlara oranla çok daha az yakalanırlar. Daha önce bahsettiğimiz sporun faydaları arasında; hareket sistemi, kalp damar sistemi üzerindeki olumlu etkileri sayesinde daha dinç ve sağlıklı olurlar. Böylelikle yaşlıların beyin aktivitelerini arttıran spor, unutkanlığı minimum seviyede tutar..



PSIKOLOJİK DURUMUNUZA GÖRE YAPABİLECEĞİNİZ BAZI SPOR ÖNERİLERİ

RUH HALİ DEĞİŞİKLİKLERİ, İNSAN OLARAK DOĞAMIZDA VARDIR. İYİ HİSSETMEYİ, MUTLU VE HEYECANLI OLMAYI İSTESEK DE HER ZAMAN DURUM BÖYLE OLMAZ. BAZEN ENĐİŞELİ, KAFASI KARIŞIK, MUTSUZ, KIZGIN VEYA STRESLİ OLABIRIZ. BU DURUMLARDA RUH HALİNİ İYİLEŞTİREN SPORLAR YARDIMCI OLABILIR.

Stresliyseniz Bisiklet

İster içeride, ister dışarıda olun, bisiklete binip pedal çevirmeye başlamak endorfin salgılanmasını artırarak net ve berrak bir şekilde düşünmenizi, böylece stresli durumları daha iyi ele almanızı sağlayabilir.

Ayrıca bisikletle tepeyi tırmanmak veya sabit bisiklette aralıklarla yüksek hızlı pedal çevirmek kendinize güveninizi artırırken, altında olduğunuz baskıyı daha iyi taşımaya destek olur.

Tam olarak anı yaşamaya başladığınızda ve güçlü hissetmenizi sağlayan bir hızı eriştiğinizde başka hiçbir şeyi değil yolun sonuna veya hedefinize ulaşmayı düşünürsünüz.

Tıkanmış Hissediyorsanız Koşu

Saatlerdir bir problemi çözmeye veya mükemmel bir fikir bulmaya mı çalışıyorsunuz? Ne yapıyorsanız bırakın ve bir koşuya çıkın. Eğer probleminiz için doğru çözümü bulamıyorsanız ya da yaratıcılığınız azaldıysa koşu çare olabilir. Birçok kişi koşu sırasında en güzel fikirlerini bulur. Koşunun tekrarlı yapısı, beynin rahatlmasına izin verir çünkü vücut karmaşık bir şeyler yapmaya çalışmaz. Bu sayede bedeniniz egzersizin salgıladığı endorfinlerin keyfini çıkarır.

Endişeliyseniz Yürüyüş

Gergin veya endişeli mi hissediyorsunuz? Yürüyüşe çıkın. Ruh halini iyileştiren sporların en basitlerinden biri yürüyüştür. Birkaç dakika boyunca yürümek sinirleri yatıştırır, daha mutlu hissetmeyi sağlar; özellikle de dışarıda yürüyorsanız. Araştırmalarla kanıtlandığı üzere yürümek stresi azaltır, anksiyeteyi yatıştırır ve hatta bağışıklık sistemini bile güçlendirebilir.

Kafanız Karışıkça Ağırlık ve Güç Çalışması

Aklınızda verilmesi gereken zor bir karar mı var? Direnç çalışması iyi gelebilir. Düzenli olarak güç çalışması yapmak, yapılan araştırmalarda kişilerin zihinsel odaklanma gücünü ve dikkatini iyileştirmiştir. Beyniniz harekete ve ağırlıkları kaldırmaya odaklanırken duygularınız da bu direktif hissiyle düzene girer.



Endişeliyseniz Yürüyüş

Gergin veya endişeli mi hissediyorsunuz? Yürüyüşe çıkın. Ruh halini iyileştiren sporların en basitlerinden biri yürüyüştür. Birkaç dakika boyunca yürümek sinirleri yatıştırır, daha mutlu hissetmeyi sağlar; özellikle de dışarıda yürüyorsanız. Araştırmalarla kanıtlandığı üzere yürümek stresi azaltır, anksiyeteyi yatıştırır ve hatta bağışıklık sistemini bile güçlendirebilir.

Aceleniz Varsa H.I.I.T.

Eğer yeterince vaktiniz olmadığını hissediyorsanız, Türkçesi yüksek yoğunluklu aralıklı çalışma anlamına gelen H.I.I.T. deneyin. Bu çalışmada ısındıktan sonra 3 dakika boyunca normal yoğunlukta egzersiz yaparken, sonra 1 dakika boyunca tüm eforunuzu sarf ederek egzersiz yapılır ve süreç tekrarlanır. Amaç nabızı yükseltip, düşürmektir. Yapacağınız spor, bisiklet, koşu vs. olabilir. Böylece kısıtlı vaktinizi değerlendirmiş olursunuz ve aceleci enerjinizi iyiye kullanırsınız.

Motive Değilseniz Merdiven Tırmanma

Aradığınız ilham merdivenlerde terlerken gelebilir. Merdiven tırmanmak tüm vücut için iyi bir dayanıklılık çalışmasıdır ve çok miktarda kalori yakar. Çıktığınız basamakları sayıp, bittiğinde kaç kata denk geldiğini düşünün. Çok az spor size bu kadar motivasyon sağlayacaktır.

Üzgün müsünüz; yüzmeyi deneyin

Bedeninizi sakinleştirici, mavi bir havuza sokun ve her kulaçta ruh halinizi kendinizden uzaklaştırın. Yüzme, kendi temponuzda ilerlediğinizde ve kendi ritminizi hissettiğinizde, size hem zihinsel hem de fiziksel olarak kendi alanınızda çalışma imkânı verir. Ayrıca düşük etkili kardiyo egzersizinin en iyi halidir ve eklemlerinize nazik davranarak kalp atış hızınızı arttırır. Su, size aynı anda serinletici ve rahatlatıcı bir his verir; hatta bazı uzmanlar düzenli olarak yüzmenin depresyon belirtilerini ortadan kaldıracı kadar güçlü olduğunu iddia ediyorlar!

Kızgınsanız Boks

Sinirinizi kalori yakan bir boks çalışmasına yönlendirin. Kızgın olduğunuzda bunu atmanın çok iyi bir yolu boks yapmaktır. Tüm kızgın enerjinizi kum torbalarından çıkarabilirsiniz. Kişilere karşı yapılacak boks ise iyi bir gözetmenin eşliğinde yapılır. Bunun için özel bir kursa kaydolabilirsiniz.



HAVA SOĞUK DIYE SPORU GERİ PLANA ATMAYIN. KIŞIN EGZERSİZ YAPMAK POZİTİF KALMANIZI SAĞLAR.

Gerçek bir spor tutkunu değilseniz kışın daha hareketsiz bir yaşama yönelmiş olabilirsiniz. Böyle yapmak yerine sporu kış boyu hayatınızdan eksik etmeyip hem fiziksel hem de ruhsal faydalarını görmek daha iyi bir tercih olmaz mı?

Havanın erken kararması, güneşi fazla görmeme gibi etkenler nedeniyle üzerinizde biriken stres yükünün artması, ileri seviyelere ulaştığında depresyona kadar gidebiliyor. Bu problemlerle karşılaşma riski, hareket ettikçe salgılanması artan serotonin ve adrenalin gibi hormonlar sayesinde azalıyor, çünkü bunlar vücudun doğal mutluluk dopingleri.

Kışın, özellikle de açık havada yapılan sporun sıcakta yapılandan daha faydalı olduğu bir gerçek. Öncelikle sıcak ya da nem sorunu ortadan kalktığı için, soğukta kendinizi daha enerjik hissedersiniz. Böylece soğuk havada yaptığınız egzersize daha uzun süre dayanabilir ve daha fazla kalori yakarsınız. Ayrıca kışın artan D vitamini ihtiyacınızı da bu şekilde karşılamış olursunuz. Spor bağışıklık sistemini güçlendirdiğinden kış hastalıklarına karşı güçlü bir kalkana da sahip olursunuz.

Kışın spor yapmanın yalnızca fiziksel faydalarının olmadığını, aynı zamanda psikolojinize de iyi geldiği gerçeğini unutmayın.

Bunun için en ideali açık havada hafif tempolu yürüyüş ya da koşular olacaktır.

**UNUTULMAMASI GEREKEN ÇOK ÖNEMLİ NOKTA; BİLİNÇLİ YAPILAN SPORUN
KIŞIYE HIÇBİR ZARAR VERMEYECEĞİDİR.
SPOR YAPAN KIŞI İSTER ÇOCUK İSTER YETİŞKİN OLSUN, İSTER PROFESYONEL
İSTER AMATÖR OLSUN ÖNCE DOKTOR KONTROLÜNDEN GEÇMELİDİR.**





ALANYA REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ŞUBAT 2019

MUTLU ÇOCUKLAR İÇİN...

ADRES: KADIPAŞA MAH.BOSTANCIPINARI CAD. NO:39/1
TEL: 0(242) 511 50 30 / FAKS: 0(242) 511 50 30
E-MAIL : AL353097@GMAIL.COM