

Yaşadığımız bu pandemi dönemi bizlere sadece bir enfeksiyon hastalığı riskini değil, bunun yanında pandemi dolayısıyla evde kalmanın yol açmış olduğu kronik sorunları da beraberinde getirdi.

Bu durum ileride hem erişkinlerde hem de çocuklarda ciddi sağlık problemlerine yol açabilir. Bu sorunların en başında obezite gelmektedir ve pandemi sonrasında uğraşacağımız ana sorunlardan biri olmaya devam edecektir.

Obeziteyi sadece kilo almak olarak değil yıllar sonra oluşabilecek kronik hastalıklara yol açan bir etken olarak bilmek gerekir.

Bulduğumuz şartlardan dolayı asla vazgeçmeden elimizdeki imkanları en iyi şekilde değerlendirip; hareketli yaşamı mutlaka bir alışkanlık haline getirmeliyiz.

Bu sebeple "Güçlü ve Mutlu Okul" projesi kapsamında öğrencilerimizin evde kaldığı sürece hareketsiz kalmamaları, sağlığını korumaları amacıyla Çevrimiçi Ortamda gerçekleştirebileceği "Çevrimiçi Egzersiz Hareketleri Programı" hazırladık.

ÇEVİRİMİÇİ EGZERSİZ HAREKETLERİ

Etkinlik Programının Kullanımı:

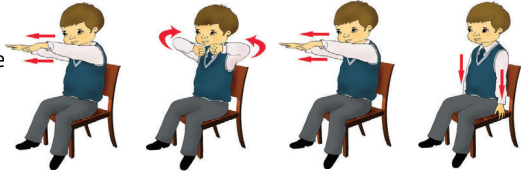
**Çevrimiçi Egzersiz Hareketleri Programı ders öğretmenleri önderliğinde yürütülmelidir.

*Program müzik eşliğinde ve senkronize şekilde yapılmasına dikkat edilmelidir.

- Bilgiler; beslenme.gov.tr adresinden alınmıştır.



- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 sn tutun.
- Şimdi halatı tutup çeker gibi kollarınızı kendinize doğru çekerken derin nefes alın ve saniye tutun.
- Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.



(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın)

Bu egzersiz omuz kaslarınızı kuvvetlendirerek \ okul çantanızı daha kolay taşımanızı sağlar.

- İki elinizle yukarıya doğru uzanın ve geriye esneyip bu şekilde 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

(Hareket bittiğinde kollarınızı yana salın.)

Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir. Böylece yazı yazarken veya öne doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.



- Oturur durumda iken ellerinizle dizlerinizi tutun.
- Dirsekleriniz düz olana kadar geriye doğru esneyin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Sırada çok oturduğunuz ve oturarak yazı yazdığınız için gün içinde bel ve sırtınıza çok yük biner, bu egzersizle bel ve sırt düzgünlüğünü artırırsınız.



- Şimdi sıralarınızın dışına çıkın.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Her iki elinizi dirseklerinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseklerden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşeyin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın

(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz dik durmanızı sağlayan kasları uyarır ve iki kürek kemiği etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlar.



- Ayakta iken önce sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağınız düz kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Sonra sağ ayağınızı yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayağınızla öne bir adım atarak yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırır



- Dik olarak oturun. Ellerinizle belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzanmanızı sağlar.

