

Güvenli Egzersiz

Güvenli bir şekilde egzersiz yapmak için çocuklar ve gençler şunları yapmalıdır:

- Sağlık sorunları varsa egzersiz hakkında tıbbi tavsiye alınmalı
- Yaşlarına, yeteneklerine ve deneyimlerine uygun egzersizler yapmalı
- Herhangi bir yeni egzersize yavaşça başlayıp ve azar azar artırmalı
- Örneğin bisiklete binmek ve kaykay yapmak için koruyucu donanım kullanmalıdır
- Gençler, ağırlıkları doğru şekilde kullanmaları konusunda eğitim almış ve denetleyen bir yetişkin tarafından eğitilirse, direnç egzersizlerinde ağırlık kullanabilirler.

Özel durumlar

Diyabetli Çocuk

Fiziksel aktivite ve egzersiz sağlıklı çocuklarda olduğu kadar diyabetli çocuklarda da önemlidir. Hem tip 1 hem tip 2 diyabetli hastalarda ciddi oranda yararlı olduğu gösterilmiştir. Diyabet tedavisinde hedeflenen kan şekere ulaşmada, düzenli insülin tedavisi, beslenme planlanmasından sonra egzersiz tedavinin üçüncü bileşenidir.

Düzenli egzersiz programı bütün diyabetik çocuk ve ergenlerde uygulanmalıdır. Egzersiz programı çocuğun yaşam koşulları ve tercihlerine göre diyabet ekibi tarafından planlanmalıdır. Özellikle antremanlı ve yarışmalı sporlara katılım için diyabet bir engel değildir ancak diyabetli çocuk ve ailesi ile işbirliği içinde yapılacak sporun niteliklerine uygun bir program yapılması gerekmektedir.

Epilepsili Çocuk

Bir iki saniye süren bilinç kaybından büyük kas gruplarını içeren kasılmalara kadar geniş bir yelpazesi olan epilepsili kişilerde egzersize başlamak için epilepsinin kontrol altında olması önemlidir. Çocuğun kendisini dışlanmış hissetmemesi, sosyalleşmesi ve kendine güveninin artması açısından spora katılım önemlidir. Kaya tırmanışı gibi teknik tırmanışlar, sportif dalışlar dışındaki derin dalışlar bu çocuklara önerilmez. Bunların dışındaki her tür sportif aktiviteye katılabilirler.

Astımlı Çocuk

Astımlı çocuklara egzersiz verebilmek için öncelikle astım krizlerinin kontrol altında olması gereklidir. Astımlı çocuklar her türlü aktiviteye katılabilir. Soğuk ve kirli havalarda egzersiz yapmanın astım krizine yol açabileceği göz önünde tutulmalıdır.

KAYNAK:

- “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı Yayın No:940, Ankara 2014
- “WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour” ISBN 978-92-4-001512-8 (electronic version) World Health Organization 2020
- Physical Activity Guidelines, NHS, [Physical activity guidelines for children and young people - NHS \(www.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk/physical-activity-guidelines-for-children-and-young-people/)
- U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.