



## Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

### Yaş Gruplarına Göre Çocuk ve Gençler İçin Fiziksel Aktivite Önerileri

#### 5-11 Yaş Grubu Gelişim Özellikleri ve Fiziksel Aktivite Önerileri

5-11 yaş grubundaki çocuklar için her gün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden fiziksel aktiviteler tercih edilmelidir. Haftada en az 3 defa da yüksek şiddette aktivite yapılması önerilmektedir.

##### 5-7 Yaş Dönemi

**Gelişim Özellikleri:** Bu dönemde yer değiştirme ve denge hareketlerinde gelişme başlar. Dayanıklılık henüz zayıftır, el-göz koordinasyonu gelişmeye başlamıştır, büyük kas kontrolü hızlıdır. Çocuklar oldukça hızlı ve etkindir. Çocuklar bu dönemde özellikle rekabet içeren bireysel ve eşli oyunlardan büyük zevk alırlar. Bu dönemde çocuklar; geriye zıplar, tek eli ile topu fırlatır, hareketli topa tekme atar, potaya top atar. Yan destekli iki tekerlekli bisiklete biner. Yuvarlanır, yerden belirli yükseklikte (Ort. 25-30 cm) dengede ileri yürür, ilerleyen zamanda da geri yürür. Yukarıdan top atar, seken topu tutar. Seker, ip atlar (iki kişinin tuttuğu ip), yer değiştirmeyi gerektiren hareketleri yapar (basit dans adımlarını yapar). Denge kaybı olmadan el ya da ayakla topu sürekli olarak sürebilir. Tek ayak üzerinde ortalama 10 sn. durur. Ritme uygun vücut hareketleri yapar. Oyun kurallarını dikkate alarak oynar.

**Önerilen Aktiviteler ve Sporlar:** Sıçrama (ip atlama, çizgi oyunları), tutma ve yuvarlama oyunları (tırtıl yakan topu) ile buz pateni, jimnastik, kayak, atletizm, futbol, yüzme, judo sporlarını yapabilirler.

##### 8-9 Yaş Dönemi

**Gelişim Özellikleri:** Ritmik becerilerde gelişme gözlenir, dayanıklılık artar, kuvvet ve koordinasyon gerektiren beceriler gözlenir, temel hareketler olgunlaşır, karmaşık hareket becerilerini yapar. Bu dönemde çocuklar top sürme, pas atma becerileri ile bireysel ip atlama, raketle top atma becerilerini geliştirir.

**Önerilen Aktiviteler ve Sporlar:** Halk oyunları, vurma yakalama oyunları, masa tenisi, kort tenisi, eskrim, boks, karate, taekwon-do, basketbol, voleybol, yoga.

##### 10-11 Yaş Dönemi

**Gelişim Özellikleri:** Kuvvet, çeviklik, denge ve koordinasyon gerektiren becerilerde artış gözlenir. Hareketlerde yaratıcılıktan ve takım sporlarına katılımdan zevk alır. Çoğu temel hareket olgunluğa ulaşmıştır. Kalp, damar ve solunum sistemi dayanıklılık sporları için elverişli hâle gelir. Duruş sorunları oluşabilir. Ergenlik belirtilerinden dolayı kızlar bazı etkinliklere katılımda isteksiz olabilirler. Kızlar ve erkeklerde fiziksel aktivite tercihleri farklılık gösterebilir. Tercihleri dikkate alınarak aktivitelere katılmaları önemlidir.

**Önerilen Aktiviteler ve Sporlar:** Özellikle bu dönemdeki duruş bozukluklarını önlemek için yoga, dans uygun aktivitelerdir. Yön bulma, günlük ve gün aşırı yürüyüşler, izcilik, kampçılık gibi doğa sporlarını yapabilirler. Ev ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılmaları desteklenmelidir.



## Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

### 12-18 Yaş Grubu Gelişim Özellikleri ve Fiziksel Aktivite Önerileri

12-18 yaş arasındaki ergenler için de hedef, günde 60 dakika, orta şiddetliden daha yüksek şiddetli aktivitelere doğru şiddeti değişen aktiviteler olmalıdır. Aktivite tercihlerinin içerisinde haftada en az 3 defa yüksek şiddette aktiviteler ve en az 3 defa kas ve kemikleri güçlendiren kuvvet aktiviteleri yer almalıdır.

**Gelişim Özellikleri:** Kızlar erkeklerden daha erken ergenlik dönemine girerler. Boy uzunluğu, vücut ağırlığı ve kas kitlesinin hızlı arttığı bir dönemdir. Bu hızlı büyüme dönemine iştah artışı da eşlik eder. Zirve kemik kitlesine ulaşılan dönemdir. Kuvvet, esneklik ve dayanıklılıkta erkek ve kızlar arasında farklılıklar vardır. Aktivitelerde zamanı etkili kullanır. Sportif aktivitelerde başkalarının haklarına saygı gösterir ve başarıyı takdir eder.

**Önerilen Aktiviteler ve Sporlar:** Kendi vücut ağırlığını, egzersiz bantlarını ve topları kullanarak egzersiz yapması kemik ve kas gücünü artıracaktır. Hızlı koşma, tempolu yürüme, kış sporları, su sporları, bisiklet, tırmanış, binicilik gibi birçok spor bu yaş grubunda yapılabilir.

- Sağlığın korunması ve geliştirilmesine katkı sağlaması nedeni ile yüksek şiddetli egzersizler de aktivite programına eklenmelidir.
- Kemik sağlığının ileri yaşlarda korunması için sıçrama aktivitelerinin yer aldığı ip atlama, voleybol, basketbol gibi sporlara özellikle teşvik edilmelidir.
- Bu yaş grubunda yoğun ağırlık içeren sporların yapılması sağlığa zarar verebilir.

#### 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
- 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.

## Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

| Fiziksel Aktivite Türü                 | Okul Öncesi Çocuklar                                                                                                                                                                                                                                                               | Okul Çağı Çocukları                                                                                                                                                                      | Ergenler                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Orta Tempolu Aerobik Egzersiz</b>   | Ebelemece ya da lideri takip etme oyunları<br>Bir oyun alanında oynanan oyunlar (çocuk parkı vs.)<br>Üç tekerlekli ya da iki tekerlekli bisiklet sürme<br>Yürüme, koşma, sıçrama, atlama, dans etme<br>Yüzme<br>Yakalama, atma, tekmeleme içeren oyunlar<br>Jimnastik, takla atma  | Tempolu yürüyüş<br>Bisiklet sürme<br>Aktif rekreasyon (doğa yürüyüşü, scooter sürmek, yüzmek vs.)<br>Yakalama ve atma içeren oyunlar (yakan top, istop vs.)                              | Tempolu yürüyüş<br>Bisiklet sürme<br>Aktif rekreasyon (doğa yürüyüşü, scooter sürmek, yüzmek vs.)<br>Yakalama ve atma içeren oyunlar (yakan top, istop vs.)<br>Ev ve bahçe işleri (süpürme, çim biçme vs.)<br>Sürekli hareket içeren video oyunları |
| <b>Yüksek Tempolu Aerobik Egzersiz</b> | Ebelemece ya da lideri takip etme oyunları<br>Bir oyun alanında oynanan oyunlar (çocuk parkı gibi)<br>Üç tekerlekli ya da iki tekerlekli bisiklet sürme<br>Yürüme, koşma, sıçrama, atlama, dans etme<br>Yüzme<br>Yakalama, atma, tekmeleme içeren oyunlar<br>Jimnastik, takla atma | Koşma<br>Bisiklet sürme<br>Aktif oyunlar (ebelemece, mendil kapmaca vs.)<br>İp atlama<br>Kayak yapma<br>Futbol, basketbol, yüzme, tenis<br>Dövüş sanatları<br>Tempolu dans               | Koşma<br>Bisiklet sürme<br>Aktif oyunlar (bayrak yarışı vs.)<br>İp atlama<br>Kayak yapma<br>Futbol, basketbol, yüzme, tenis<br>Dövüş sanatları<br>Tempolu dans                                                                                      |
| <b>Kas Güçlendirici Egzersiz</b>       | Halat Çekme<br>Tırmanma oyun alanında tırmanma<br>Jimnastik                                                                                                                                                                                                                        | Halat Çekme<br>Direnç egzersizleri (direnç bantı egzersizleri vs.)<br>Halatlı tırmanma ya da ağaca tırmanma<br>Tırmanma oyun alanında tırmanma<br>Yoga egzersizleri (yaş dönemine uygun) | Halat Çekme<br>Direnç egzersizleri (direnç bantı egzersizleri vs.)<br>Yoga egzersizleri (yaş dönemine uygun)                                                                                                                                        |
| <b>Kemik Güçlendirici Egzersiz</b>     | Zıplama, sıçrama, atlama<br>İp atlama<br>Koşma<br>Jimnastik                                                                                                                                                                                                                        | Zıplama, sıçrama, atlama<br>İp atlama<br>Koşma<br>Atlama ya da yönde ani değişiklikler içeren sporlar                                                                                    | İp atlama<br>Koşma<br>Atlama ya da yönde ani değişiklikler içeren sporlar                                                                                                                                                                           |