

ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN Fiziksel Aktivite (5-18 Yaş)



Depresyonla Mücadelede

*Hayata
Varım De!*

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.

hayatavarim.com  hayatavarim

ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN Fiziksel Aktivite (5-18 Yaş)



Depresyonla Mücadelede

*Hayata
Varım De!*

Depresyon tedavisi ile yaşama yeniden sarılmak mümkün.

hayatavarim.com  hayatavarim

ÇOCUKLAR VE GENÇLER İÇİN

Fiziksel Aktivite (5-18 Yaş)



Güven ve sosyal beceriler oluşturunuzu sağlar.



Sağlıklı kiloda kalmanızı sağlar.



Koordinasyonunuzu geliştirir.



Kas ve kemiklerinizi güçlendirir.



Uyku düzeninizi iyileştirir.



Konsantrasyonunuzu ve öğrenme becerinizi artırır.



Sağlık ve kondisyonunuzu iyileştirir.



İyi hissetmenizi sağlar.

Fiziksel olarak aktif olun

Aktiviteleri gün içerisinde yayın.

Hafta boyunca, günde en az ortalama

60
dakika
aktif olmayı hedefleyin.

Tüm aktiviteler nefes alışı-verişinizde hızlanma ve vücut sıcaklığınızda artış yaratmalıdır.



OYUN



KOŞU/YÜRÜYÜŞ



BİSİKLET SÜRME



AKTİF YOLCULUK



YÜZME



KAYKAY



SPOR



BEDEN EĞİTİMİ



İP ATLAMA



TIRMANMA

HAFTA BOYUNCA
Kas-kemik gücünüzü ve hareket becerilerinizi geliştirmeye yönelik aktiviteler



AĞIRLIK KALDIRMA



DANS

Güçlen



Hareketsizliği azaltalım

Daha fazla hareket et

Çocuk ve gençler hafta boyunca, günde en az ortalama 60 dakika aktif olmayı hedeflemelidir.

Referans: UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines, 2019 - Physical Activity for Children and Young People (5-18 Years)
<https://www.gov.uk/government/publications/physical-activity-guidelines-children-and-young-people-5-to-18-years> Erişim Tarihi: Eylül 2024



**HAYATA
VARIM**

hayatavarim.com



[hayatavarim](https://www.instagram.com/hayatavarim)