



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Aktif Birey Aktif Kent

Dr. Ali Sıtkı Çakaloz
Ürgüp Belediyesi Proje Koordinatörü



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Fiziksel Aktivite nedir?

Günlük yaşam içerisinde, iskelet kasları kullanılarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket fiziksel aktivite olarak tanımlanır



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Egzersiz (Düzenli Fiziksel Aktivite)

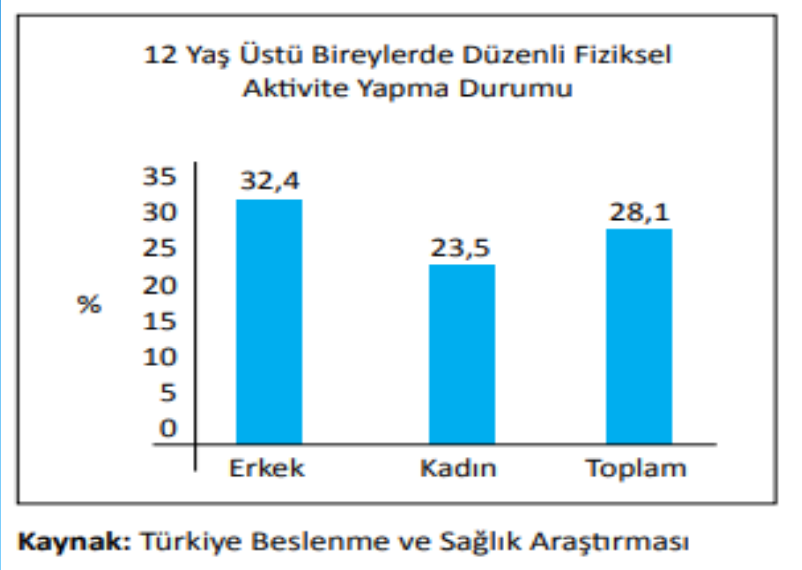
Fiziksel uygunluğun bir veya daha fazla bileşeninin korunmasını veya geliştirilmesini amaçlayan düzenli, planlanmış ve tekrarlı fiziksel aktivitelerdir.



TÜRKİYE SAĞLIKLI KENTLER BİRLİĞİ



Sağlık Bakanlığı raporlarına göre, nüfusumuzun %72'si hareketsiz yaşıyor. En hareketsiz grup 15-18 yaşlarındaki gençler. 6-11 yaş grubu çocukların %58'inin düzenli egzersiz yapmadığı saptanmış. Bu grupları işsizler, emekliler, ev hanımları ve beyaz yakalılar izlemekte.





**TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ**



Fiziksel Aktivitenin Faydaları

- 1. Bedensel sağlığımız üzerine etkileri**
- 2. Ruhsal ve sosyal sağlığımız üzerine etkileri**
- 3. Gelecekteki yaşantımız üzerine etkileri**



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkileri:

- Kas kuvveti ve miktarının korunması ve arttırılması,
- Zıt yönde çalışan kaslar arasındaki dengenin sağlanması,
- Kas-eklem kontrolünü arttırarak dengenin sağlanması,
- Eklem hareketliliğinin korunması ve arttırılması,
- Kas ve eklemlerin esnekliğinin korunması ve arttırılması,
- Dayanıklılığın arttırılması,
- Reflekslerin ve reaksiyon zamanının gelişmesi,
- Vücut düzgünlüğü ve postürün korunması,
- Vücut farkındalığının gelişmesi,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi,
- Yorgunluğun azaltılması,



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Bedensel Sağlığımız Üzerine Etkileri

Diğer Vücut Sistemleri üzerine Etkileri:

- Kalbin dakikadaki atım sayısında azalma,
- Kalbin boşluklarında genişleme sonucu bir atımda pompalanan kan miktarında artış,
- Kalp ritminin düzenlenmesi,
- Damar direncini azaltarak kan basıncının düzenlenmesi,
- Yüksek kan kolesterol ve trigliserit düzeylerini etkileyerek damar hastalıkları riskini azaltması,
- Akciğerlerin havalanması ve solunum kapasitesinde artış,
- Düzenli fiziksel aktivite ile insülin aktivitesinin kontrolü ve kan şekerinin düzenlenmesi,
- Vücudun su, tuz, mineral kullanımının dengelenmesi,
- Enerji gereksinimini yağları yakarak karşılama özelliğinin geliştirilmesi,
- Metabolizmanın hızlandırılması ve kilo alımının önlenmesi.



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Ruh Sağlığı ve Sosyal Gelişim Üzerine Etkileri

- Bireyin kendini iyi hissetmesini sağlaması ve mutluluk oluşturmaları,
- Depresyon ve kaygı bozukluğu riskini azaltması,
- Sağlıklı kas, kemik ve eklem yapısı üzerine olumlu etkileri nedeniyle vücut düzgünlüğü ve farkındalığını geliştirerek bedeni ile barışık, özgüvenli bireyler yaratması,
- İletişim becerilerini geliştirmesi,
- Olumlu düşünebilme ve stresle başa çıkabilme yeteneğini geliştirmesi,
- Benlik saygısı ve özgüvende artma,
- Zihinsel yetilerde düzelme,
- Sosyal ilişkilerde gelişme,
- Yorgunluk hissinde azalma



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Gelecekteki Yaşantımız Üzerine Etkileri

- Olası ani ve sistemik hastalıklar nedeniyle ölüm riskini azaltması,
- Kanser gelişim riskini azaltması,
- Vücut direncinin artması ve enfeksiyonlara karşı koruma geliştirilmesi,
- Kas-iskelet sistemini güçlü tutarak yaşlılıkta sık görülen düşmeler ve düşmelere bağlı kırık riskini azaltması,
- Denge ve düzeltme reaksiyonlarının gelişmesi ile yaşlılıkta sık görülen düşmelerin önlenmesi,
- Depresyon, anksiyete ile başa çıkma gücünü arttırması, bireylerin yaşamdan keyif almasını sağlaması,
- Sağlıklı yaşlanmayı sağlaması,
- Daha aktif yaşlı bireyler yaratması



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Bisikletin Faydaları

- Sizi Harekete Zorlar
- Spor yaptırır,
- Havayı Kirletmez,
- Gürültü Çıkarmaz
- Çevrecidir
- Ekonomik ve pratik bir ulaşım aracı



TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ



Bisikletin Faydaları

- Kalp krizini % 40 azalttığı,
- Kolesterolü % 40 azalttığı,
- Kolon kanserini % 40 azalttığı,
- Diyabet 2 tip şeker hastalığını azalttığı,
- Tansiyonu dengelediği,
- Stres ve depresyonu azalttığını

göstermiştir.



**TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ**



Ürgüp Belediyesi olarak,

Şehir içi ulaşımında bisiklet kullanımının önemine değinmek, bisikletin etkin bir ulaşım aracı olduğu bilincini yaymak ve bisiklet kullanımını teşvik etmek amacıyla “Haydi Çocuklar Bisikletle Okula” sloganıyla Sağlıklı Kentler Birliği tarafından başlatılan farkındalık çalışmalarına katılım sağlanmıştır.



**TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ**



Proje, ilkokul 4. sınıf ve üstü öğrencilerin okullarına bisikletleri ile gitmelerini sağlayarak bu farkındalık çalışmasını yaymaktır.

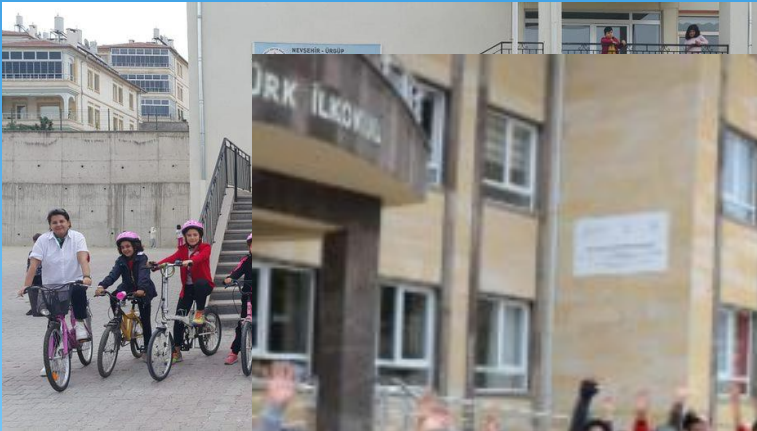
Projenin Ürgüp'te Gerçekleştirildiği Okullar

1. Atatürk Ortaokulu
2. Hacı Ahmet Toksöz Ortaokulu
3. Ayhan Ertürk İlkokulu
4. 15 Temmuz İlkokulu
5. Mehmet Dinler İlkokulu
6. Türkan Diker İlkokulu
7. Şehit Polis Fevzi Başaran Ortaokulu
8. Mehmet Dinler Ortaokulu
9. Hanife Memiş Aksoy İlkokulu
10. Ali Baran Numanoglu İlkokulu
11. Mustafa Veli Halıcı Ortaokulu

Ürgüp merkezde bulunan 11 ilk ve ortaokuldan 110 öğrencinin katılımı ile proje gerçekleştirilmiştir.



TÜRKİYE SAĞLIKLI KENTLER BİRLİĞİ





**TÜRKİYE
SAĞLIKLI KENTLER
BİRLİĞİ**



Teşekkürler !