

****

**Fiziksel aktivite, hipertansiyonu (diğer hastalıklar arasında)**

**önlemek için “sihirli hap”**



**Bilim, çocukların ve ergenlerin sağlığını korumak için fiziksel aktivitenin TEMEL olduğunu göstermiştir, AMA… Düzenli fiziksel aktivite neden önemlidir? Kan basıncı üzerinde nasıl bir etkisi var? Bu bilgi formunu sonuna kadar okuyun ve öğreneceksiniz.**



**Fiziksel aktivitenin yararları nelerdir?**

**Düzenli fiziksel aktivite yapılması sadece kilo kontrolünü desteklemekle kalmaz, aynı zamanda fiziksel durumu da (önemli bir sağlık göstergesi olan sürekli çaba gösterme yeteneğini ) iyileştirir, akciğer kapasitesini iyileştirir, kan şekerini ve yağ seviyelerini düzenler, kas ve kemik gücünü artırır, savunmamızı geliştirir ve ayrıca stresi azaltır, mutluluk seviyesini artırır ve akademik performansı artırır!**



**Ve tüm bunlara ek olarak… eğer hipertansiyon varsa, kan basıncını düşürür.**

And adding to all this… if there is hypertension, it lowers blood pressure.

**Fiziksel aktivite, hipertansiyonu (diğer hastalıklar arasında)**

**önlemek için “sihirli hap”**



**Ailemde fiziksel aktivite yapmak için ipuçları**

**Tips for getting physical activity in my family**

**Çocuğumun önerildiği gibi bir saatlik orta düzeyde fiziksel aktivite yapmasını nasıl sağlayabilirim? İki yaşındaki çocuğumun günde en az üç saat aktif olmasını nasıl sağlayabilirim? Neredeyse imkansız gibi görünse de yapılabilir ve gerçekleşmesi için mümkün olan her şey yapılmalıdır. İşte ailenizin sağlığını artırmanıza yardımcı olacak bazı ipuçları**



-Çocuklarınızın aktif olmasını Istiyorsanız onlarla birlikte egzersiz yapın.ÖRNEK Olun!

**Hafta boyunca aktivite zamanlarını gün ve saat olarak planlayın:Doğaçlama yapmayın.**

**-Çocuklarınızı fiziksel olarak aktif oldukları her zaman tebrik edin ve aktif olduktan sonra ne kadar iyi hissettiklerini ve ne kadar ilerleme kaydettiklerini onlara bildirin.**

**-Fiziksel aktiviteyi asla ceza olarak veya kötü notlar için sınırlamayın. Fiziksel aktivite, diğer faydalarının yanı sıra okul performansını artırır.**

**-Çocuklarınızda kaygı veya sinirlilik varsa, onlarla fiziksel aktivite yapın.**

**-Fiziksel aktivitenin en büyük düşmanı ekranların aşırı kullanımıdır. Eğer çocuklarınızın uygulama konusunda güçlükleri varsa, onların önünde geçirdikleri saat sayısına bakın ve sınırlayın!**



**Tüm gereken, çocuklarınızın SAĞLIĞINDAN sorumlu kişi olarak SİZİN uygulamaya koymanızdır,** .

**Çocuğunuzun kardiyovasküler sağlığını nasıl iyileştireceğiniz hakkında daha fazla bilgi edinmek ister misiniz? Bizi şu adreste ziyaret edin:**

**Lütfen bu ankete katılın ve HyperchilNET'in ana alanını geliştirmemize yardımcı olun. 5 dakika sürecek**





