



EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

HAZIRLAYAN:
BEDEN EĞİTİMİ ZÜMRESİ

Şefkat  Okulları

EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA



SABAH UYANIR UYANMAZ ESNEME
HAREKETLERİ İLE GÜNE BAŞLAMALIYIZ,



KASLARIMIZIN ESNEK OLMASI; ALDIĞIMIZ
OKSİJENİN VÜCUDUMUZDA VERİMLİ BİR
ŞEKİLDE GEZİNMESİ DEMEKTİR,




KASLARDA GEZİNEREK OKSİJEN NE KADAR
KALİTELİ VE VERİMLİ OLURSA BAĞIŞIKLIK
SİSTEMİMİZ DE O KADAR GÜÇLÜ OLACAKTIR,



ESNEME HAREKETLERİ YAPILIRKEN DOĞRU
NEFES ALMALIYIZ; DİYAFRAMDAN NEFES
ALMAYA GAYRET GÖSTERİN,

EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

- ▶ **GÜNE BAŞLARKEN EN AZ 5 ESNEME HAREKETİ İLE EGZERSİZ YAPMALIYIZ !!!**
- ▶ **BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR DERSİMİZE BAŞLARKEN, YAPTIĞIMIZ ESNEME HAREKETLERİNDEN BİR KAÇINI DA YAPABİLİRSİNİZ.**

				
Her yöne 10 saniye	1 x 20 saniye	2 x 5 saniye	Her kol 15er saniye	1 x 15 saniye
				
Her bacak 30ar saniye	Her bacak 30ar saniye	1 x 30 saniye	Her yöne 10 saniye	1 x 15 saniye
				
1 x 15 saniye	1 x 30 saniye	1 x 20 saniye	Her bacak 10ar saniye	1 x 30 saniye

EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

► **EGZERSİZ YAPMADAN GÜN BİTMEMELİ!!!**



EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

- ▶ UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE UZUN SÜRE EKRANDA KALMAK DURUMUNDAYIZ,
- ▶ AKABİNDE DERS ÇALIŞIRKEN DE HAREKET ALANIMIZ VE ZAMANIMIZ KISITLI,
- ▶ BUNDAN ÖTÜRÜ HAREKETSİZLİK NORMALDAN DAHA ZARARLI OLABİLİR.
- ▶ **DERS ARALARINDA 10 DAKİKALIK YAPABİLECEĞİNİZ EGZERSİZLER ÖNERİYORUM; BU HAREKETLERİN EN AZ İKİ TANESİNİ FAALİYETE GEÇİRELİM LÜTFEN !!!**



EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

SINIF EGZERSİZ 10dk

BEDEN EĞİTİMİ VE SPO
spor

- ▶ DERS ARALARINDA 10 DAKİKALIK YAPABİLECEĞİNİZ EGZERSİZLER
- ▶ EN AZ İKİ TANESİNİ FAALİYETE GEÇİRELİM LÜTFEN!!!



EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

► **DERS ARALARINDA 10
DAKİKALIK YAPABİLECEĞİNİZ
EGZERSİZLER**

► **EN AZ İKİ TANESİNİ
FAALİYETE GEÇİRELİM
LÜTFEN!!!**



EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

► DERS ARALARINDA 10
DAKİKALIK
YAPABİLECEĞİNİZ
EGZERSİZLER

► EN AZ İKİ TANESİNİ
FAALİYETE GEÇİRELİM
LÜTFEN!!!



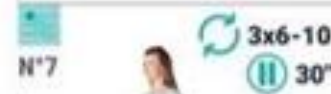
EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

- ▶ PİLATES LASTİĞİ İLE YAPABİLECEĞİNİZ EGZERSİZLER SAYMAKLA BİTMEZ,
- ▶ BEDEN EĞİTİMİ DERSİNDE ÖĞRENDİĞİMİZ LASTİK HAREKETLERİ İLE KOL, SIRT VE BOYUN KASLARIMIZI ÇALIŞTIRMAYI UNUTMAYALIM



EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

- ▶ PİLATES LASTİĞİ İLE YAPILABİLECEK BAZI EGZERSİZLER
- ▶ GÜNLÜK ISINMA HAREKETLERİMİZİ YAPTIKTAN HEMEN SONRA, EN AZ ÜÇ HAREKETİ 10*2 ŞEKLİNDE YAPALIM !!!





EVDE KAL
AMA
SPORSUZ
KALMA

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN 8 BESİN

BAĞIŞIKLIK.COM



SARIMSAX



SOĞAN



BROKOLİ



YAĞLI BALIKLAR



NARENCİYE



BAL KABAĞI



YOĞURT VE KEFİR



YUMURTA

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ GÜÇLENDİREN BESİNLER

Faydaları Zararları



Balık



Yumurta



Sarımsak



Kara Lahana



Nar



Kuşburnu



Zencefil



Zerdeçal



Keten Tohumu



Kefir



Brokoli



Mandalina



Portakal



Kuşkonmaz



Greyfurt



Limon

Faydaları Zararları

FAYDASI

EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

BELİRLİ BİR DÜZEN İLE YAPABİLECEĞİNİZ TEK EGZERSİZ PLANLARI DA UYGULANABİLİR,

ESNEME VE ISINMA HAREKETLERİ YAPILDIKTAN SONRA;

MEKİK, ŞINAV, PLANK PROGRAMI YA DA İP ATLAMA FAALİYETİ YAPILABİLİR.

5 Dakikalık Plank Egzersizi

1.Gün	10 saniye
2.Gün	20 saniye
3.Gün	30 saniye
4.Gün	40 saniye
5.Gün	50 saniye
6.Gün	1 dakika
7.Gün	70 saniye
8.Gün	80 saniye
9.Gün	90 saniye
10.Gün	100 saniye
11.Gün	110 saniye
12.Gün	2 dakika
13.Gün	130 saniye
14.Gün	140 saniye
15.Gün	150 saniye

16.Gün	160 saniye
17.Gün	170 saniye
18.Gün	3 dakika
19.Gün	190 saniye
20.Gün	200 saniye
21.Gün	210 saniye
22.Gün	220 saniye
23.Gün	230 saniye
24.Gün	4 dakika
25.Gün	250 saniye
26.Gün	260 saniye
27.Gün	270 saniye
28.Gün	280 saniye
29.Gün	290 saniye
30.Gün	5 dakika

EVDE KAL
AMA
SPORSUZ
KALMA



31 GÜNLÜK PROGRAM MEKİK

1.GÜN 30	11.GÜN 60	22.GÜN 75
2.GÜN 45	12.GÜN 95	23.GÜN 80
3.GÜN 120	13.GÜN 45	24.GÜN 100
4.GÜN 50	14.GÜN 70	25.GÜN DİNLEN
5.GÜN DİNLEN	15.GÜN DİNLEN	26.GÜN 80
6.GÜN 100	16.GÜN 125	27.GÜN 50
7.GÜN 50	17.GÜN 40	28.GÜN 130
8.GÜN 45	18.GÜN 100	29.GÜN 96
9.GÜN 60	19.GÜN 75	30.GÜN DİNLEN
10.GÜN DİNLEN	20.GÜN DİNLEN	31.GÜN 150
	21.GÜN 90	

EVDE KAL
AMA
SPORSUZ
KALMA





30 GÜNLÜK İP ATLAMA PROGRAMI

1. GÜN = 1 DAKİKA
2. GÜN = 2 DAKİKA
3. GÜN = 2 DAKİKA
4. GÜN = 3 DAKİKA
5. GÜN = DİNLENME
6. GÜN = 3 DAKİKA
7. GÜN = 4 DAKİKA
8. GÜN = 4 DAKİKA
9. GÜN = 5 DAKİKA
10. GÜN = DİNLENME
11. GÜN = 5 DAKİKA
12. GÜN = 5 DAKİKA
13. GÜN = 6 DAKİKA
14. GÜN = 6 DAKİKA
15. GÜN = DİNLENME



- DİYET SİRLERİ**
16. GÜN = 6 DAKİKA
 17. GÜN = 7 DAKİKA
 18. GÜN = 7 DAKİKA
 19. GÜN = 5 DAKİKA
 20. GÜN = DİNLENME
 21. GÜN = 5 DAKİKA
 22. GÜN = 8 DAKİKA
 23. GÜN = 8 DAKİKA
 24. GÜN = 9 DAKİKA
 25. GÜN = DİNLENME
 26. GÜN = 9 DAKİKA
 27. GÜN = 9 DAKİKA
 28. GÜN = 10 DAKİKA
 29. GÜN = 10 DAKİKA
 30. GÜN = 12 DAKİKA

EVDE KAL
AMA
SPORSUZ
KALMA

EVDE KAL AMA SPORSUZ KALMA

- ▶ **SU BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN EN ÖNEMLİ PARÇASIDIR !!!**
- ▶ **GÜNLÜK EN AZ İKİ LİTRE,**
- ▶ **İDEAL SU TÜKETİMİ İSE ÜÇ LİTREDİR.**



SU HAYATTIR

İnsan bedeninin yüzde 75'i sudan oluşur ve bu suyun düzenli olarak yenilenmesi gerekir. Günde en az 2 litre su tüketerek bedeninizin doğal arınma sürecine yardımcı olabilirsiniz.

EVDE KAL AMA
SPORSUZ KALMA

► **AKLINIZIN BİR
KÖŞESİNDE
BULUNSUN 😊**



Limonlu su

Uyanınca



Yeşil çay

Kahvaltıdan sonra



Mineral suyu

Öğle yemeğinde



Türk kahvesi

Öğleden sonra



Ayran

Akşam yemeğinde



Papatya çayı

Uyumadan önce

EVDE KAL AMA
SPORSUZ KALMA

➤ **BİLMEKTE
FAYDA VAR**



vücuttaki ÖDEM nasıl atılır?

1. Magnezyum Desteęi Almak
2. Düzenli Egzersiz Yapmak
3. Daha Fazla Uyumak
4. Stresi Azaltmak
5. Elektrolit Almak
6. Tuz Alımını Kontrol Etmek
8. Daha Çok Su İçmek



YENİ KORONAVİRÜS RİSKİNE KARŞI

#14 KURAL

www.gop.edu.tr



Ellerinizi sık sık su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca oarak yıkayın.



Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burunu tek kullanımlık mendille kapatın, mendil yoksa dirseğin iç kısmını kullanın



Ellerinizi gözlerinize, ağızınıza ve burnunuza dokunmayın



Soğuk algınlığı belirtileri gösteren kişilerle aranıza en az 3-4 adım mesafe koyun



Yurt dışı seyahatlerinizi iptal edin ya da erteleyin



Yurt dışından dönüşte ilk 14 günü evinizde geçirin



Bulduğunuz ortamları sık sık havalandırın



Kapı kolları, armatürler, lavabolar gibi sık kullandığınız yüzeyleri su ve deterjanla her gün temizleyin



Hiçbir kişisel eşyanızı (havlu gibi gündelik eşyaları) ortak kullanmayın.



Kıyafetlerinizi 60-90 C'de normal deterjanla yıkayın



Tokalaşma, sarıma gibi yakın temaslardan kaçınınız



Bol sıvı tüketin, dengeli beslenin, uyku düzeninize dikkat edin



Ateş, öksürük, nefes darlığı gibi şikayetleriniz varsa, maske takarak bir sağlık kuruluşuna başvurun



Soğuk algınlığı belirtileriniz varsa yaşlılar ve kronik hastalarla temas etmeyin, maske takmadan dışarı çıkmayın



Dr. FAHRETTİN KOCA
T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

toguresmi

Şefkat  Okulları

SAĞLIKLA KALIN



EVDE KALIN
AMA
SPORSUZ
KALMAYIN