



Hareket hiç bitmesin

Hareketi gündelik hayatın bir parçası kılın

En önemlisi, hareketin gündelik hayatın sabit bir parçası olması ve bilgisayar oyunları ve televizyon seyretme gibi hareketten yoksun etkinlikler tarafından engellenmemesi. Türk kökenli toplum kesimi içinde, sporun ve hareketin genel olarak olumlu yönleri oldu u konusunda daha güçlü bir bilinç yaratılmalıdır. Bu bilinç özellikle, Türk kökenli kadınlar ve kızlar için gereklidir. Onların kar ısına hâlâ, sporun sadece erkekler için oldu unu ileri süren klasik bir rol anlayı ı çıkarılmaktadır.

Buradax bir u ra olarak spor yapmaktan öte, günlük hayatın düzeni içine daha çok hareket sa layıcı unsur katmak sözkonusudur. Örne in, bisikletin bir ula ım aracı olarak kullanılması pek aklımıza gelmez. nsan markete giderken katedece i kısacık yolda niçin bisiklete binmesin? Hele bir bisiklet sepeti veya çantası da oldu mu, yapılan alı veri i eve ta ımak da kolayla ır. Hareket bilançosunu kârlı çıkarmanın ba ka bir yolu da, kısa mesafelerde (örne in, okul yolunda) otobüse veya otomobile binmek yerine yaya gitmektir.

Yine de bazen, içimizdeki tembel eytan arada bir baskın çıkarak, bizi tam merdivenden çıkmaya karar vermi ken -çok daha rahat olan- asansöre yöneltir. Bu noktada, egzersizin olumlu yönlerini (örne in, insan ın kendini/vücudunu iyi hissetmesini sa ladı nı) göz önüne getirmeli ve kendi tembelli imizin üstesinden kendimiz gelmeliyiz. Bunu her seferinde ba aramasak bile, sıkça denemeliyiz!

[Seite empfehlen](#)

[Druckansicht](#)

[PDF Download](#)

