

## Grup olarak fiziksel aktivite uygulamanın imkânları

- Kaldığınız kamptaki sorumlularına spor kulüpleri hakkında bilgi almak için sorabilirsiniz.
- Arkadaşlarınızla fikir alışverişinde bulunun, onlar nerede spor yapıyor.
- Arkadaşlarınızla buluşup beraber spor yapın (mesela dans yâda yürüyüş).
- Fiziksel aktivite yapan insanlara sorun (mesela futbol oynarken).

## Tek başına fiziksel aktivite uygulamanın imkânları

- Yürüyüş yapmak
- Koşuya çıkmak
- İp atlamak
- Kuvvet egzersizleri yapmak
- Dengeyi geliştirmek ve dinlenmek için egzersizler yapılabilir
- Yüzmek

## Tavsiyeler

Düzenli bir şekilde fiziksel olarak aktif olmak.

- En azından haftada bir kere
  - Dayanıklılığı, Kuvvet, Hareket, Koordinasyon ve dinlenmeyi antrenman ediniz.
  - 150 dakika yavaş veya 75 dakika çabuk yürüyünüz (koşunuz).
- Her gün temiz havaya çıkınız!

## REFUGIUM – Kaçış ve sağlık

Bu broşür HAW Hamburg Üniversitesi, sağlık bilimleri bölümü tarafından REFUGIUM – Kaçış ve sağlık projesi için oluşturuldu. Bu bilgiler size, ailenize ve arkadaşlarınıza Almanya'da sağlığınıza korumanıza ve hastalık durumunda çabuk iyileşmenize yardımcı olur.

REFUGIUM ile bu konularda bilgi sahibi olabilirsiniz

- Almanya'da sağlık hizmeti
- Almanya'da psikolojik sağlık
- Almanya'da hijyen
- Almanya'da ağız hijyeni
- Almanya'da fiziksel hareketler
- Almanya'da beslenme

**Siz ve sağlığınız bizim için önemlidir!**



**REFUGEES  
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



**REFUGIUM**  
**Flucht und Gesundheit**

**Fiziksel aktivite/  
fiziksel hareketler  
Bewegung**

**HAW Hamburg**  
**Fakultät Life Sciences**  
**Department Gesundheitswissenschaften**  
Prof. Dr. Christine Färber  
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Maria Kowalzik, Elena Pohl, Sabine Damerow, Jordan Hornung, Lukas Köneke, Jana Kristin Roczen, Kim Nikola Wendt

Zeichnungen: Natalia Yaremenko, Maria Kowalzik

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

# Egzersizler: Fit ol – sağlıklı kal!

## Dayanıklılık



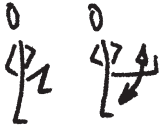
Yavaş yavaş koşmak bile Kardiyovasküler sistemi güçlendirir. En uygun Hızda rahatca konuşmak mümkündür.



İp atlamak en az yavaş yavaş koşmak kadar sağlıklıdır ve bu antrenmanı çocuklarınız ile birlikte yapabilirsiniz.

## Kuvvet

Her egzersizi 10 kere. Her egzersizde: Kalçayı paralel tutunuz – karın kaslarınızı gerin



Dik durun – bir bacağınızı karınıza kadar kaldırın – nefes verirken bacağınızı gerin.

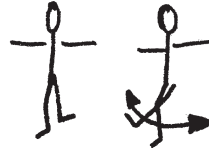


Bir adım öne atın – bacaklarınızı eğin – Nefes verirken daha fazla aşağı gidiniz – Nefes alırken yine ilk pozisyona giriniz.



Banka oturunuz – ayaklarınızı ileriye kurun – sandalyeden çözen – Ağırlık kollarınıza ağır geliyor – nefes verince Kalçanızı aşağı indirin, nefes alırken yine ilk pozisyona giriniz.

## Koordinasyon



Durduğunuz yerde ağırlıklı bir bacağınızı bırakın – nefes verirken diğer bacağınızı kenara doğru kaldırın – nefes alırken diğer tarafa hareket edin.



Durduğunuz yerde ağırlıklı bir bacağınızı bırakın – diğer bacağınızı kaldırın ve Baldıra bırakın – 10 kere nefes alıp veriniz.



Küçük bir adım öne atın – Ön tarafta duran ayağınızı çekin – arkada duran bacağınızı daha fazla gerin ve eğin – önde duran bacağınızı gerin ve ayaklarınızı çekin – Germeyi bel ve önde duran bacağınızda hissedin.



Durduğunuz yerden ağırlıklı bir bacağınızı bırakın – diğer bacağınızı kaldırın – ayağınızı elinizle tutunuz – germeyi ön bacağınızda hissedin.



Dik durun – Nefes alırken kollarınızı kaldırın – nefes verirken öne doğru eğilin – bacaklarınızı bükebilirsiniz germeyi Bel ve bacaklarınızda hissedin.