



SPOR YARALANMALARINI EN AZA İNDİRMEK



ADANA
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



AMAÇ

Son yıllarda yapılan çalışmalar göstermektedir ki, spor yaralanmaları tüm spor branşlarında belirgin ölçüde artmıştır ve yaklaşık beş yüz bin kişi her yıl spor yaralanmaları nedeniyle doktora başvurmaktadır. Bu durum çoğu ülkede acil halk sağlığı problemi olarak görülmektedir. Fiziksel uygunluk ve performansta eksiklik, yaralanma riskini artırmaktadır. Ancak, düzenli fiziksel aktivitelerin çocuk ve gençlerin fiziksel, fizyolojik ve psikolojik gelişimine önemli katkıları vardır.

Bu projenin amacı, beden eğitimi ve spor derslerinde bilinçli bir nesil yetiştirmek ve spor yaralanmalarını en aza indirmektir. Bu amaç doğrultusunda, spor yapmaya elverişli uygun ortamlar sağlanarak spor sakatlıklarına sebep olan zemin ve dış faktörlerin minimize edilmesi hedeflenmektedir. Öğrencilere, spor sakatlanmalarına sebebiyet veren hatalı davranışların, örneğin ısınma yapmadan spor yapmaya başlamak, ağırlı olan bölgeyi zorlamak ve kas yorgunluğu olan durumlarda dinlenme süresi vermeden spor yapmaya başlamak gibi davranışların yanlış olduğu öğretilerek bilinçli bir spor yapma alışkanlığı kazandırılması amaçlanmaktadır.



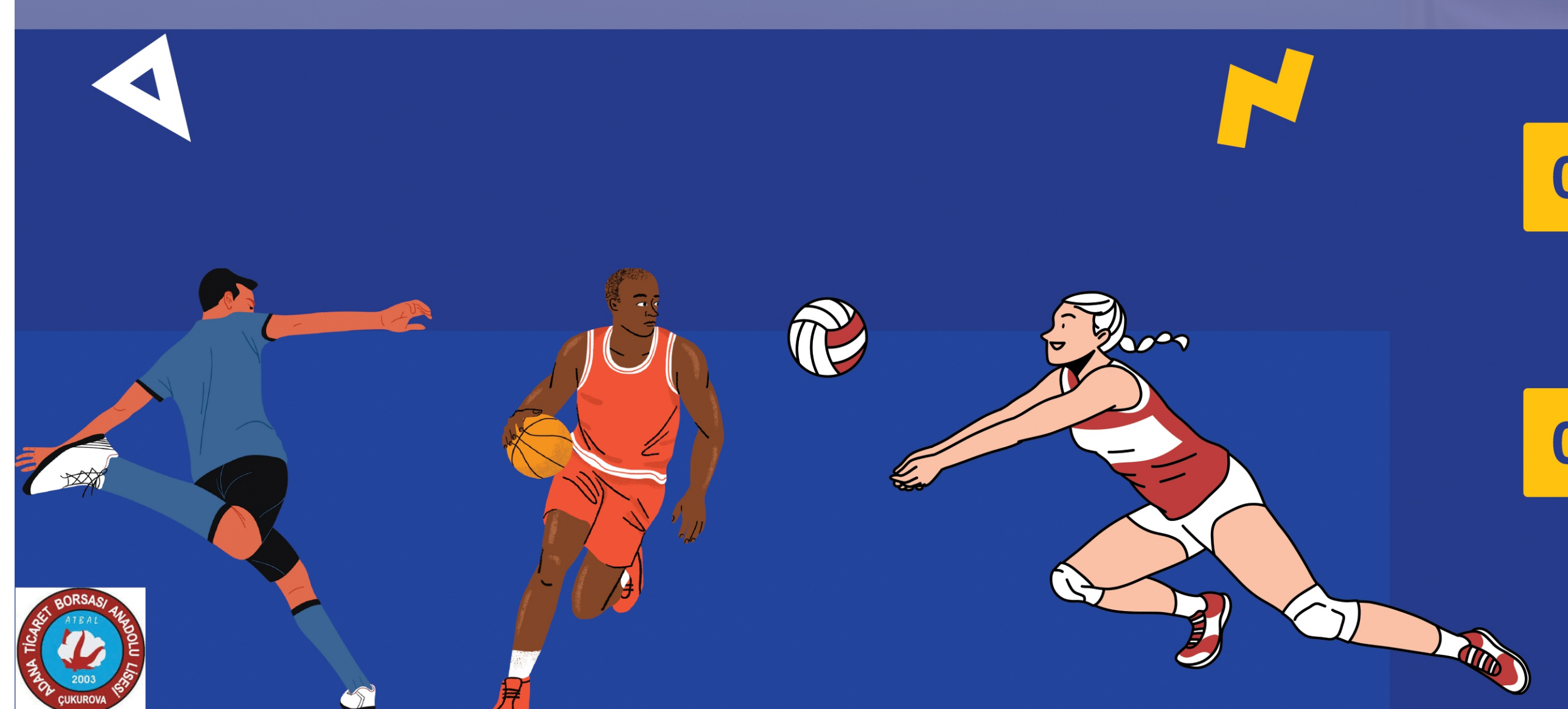
ÖZET

Spor yapan insanlar, hem profesyonel hem de amatör olarak, okul ve sivil hayatlarında spor yaralanmalarına karşı daha bilinçli olmayı öğrenmelidir. Bu sayede spor yaralanmaları en aza indirilebilir. İlk yardım kültürünün öğrencilere ve öğretmenlere kazandırılması ve bilinçli yaklaşım davranışının öğrenilmesi gerekmektedir. Bilinçsizce yaklaşılan spor yaralanmaları, sakatlıkların daha da kötüleşmesine ve iyileşme sürecinin uzamasına neden olabilir



YÖNTEMLER

- Okulumuzda spor yaralanmalarının önüne geçmek için bir dizi önleyici faaliyet gerçekleştirdik. Öğrencilerimizi sporda kendilerini koruyacak şekilde önleyici kurallar konusunda bilgilendirdik. Bu konuyu okul çapında yaygınlaştırmak için broşürler, çeşitli yayınlar ve seminerler düzenledik.
- Ayrıca, spora başlamadan önce ısınma ve soğuma hareketleri gibi önemli fiziksel aktivitelerin düzgün bir şekilde yapılmasını öğrettik. Derslerimizde, koruyucu antrenmanlar yaptık ve sağlıklı beslenme eğitimi verdik.
- Ayrıca, zararlı ilaçlar ve doping maddelerinin kullanımının önemini anlattık ve sosyal medyadan bu konuda çarpıcı örnekler gösterdik. Okulumuzda, spor sahalarının ve malzemelerinin yapılan spor dalına uygunluğunu sağladık ve spora uygun olmayan ortamları kullanışlı hale getirdik.
- Temel fiziksel kondisyonlanma ve dinlenmenin önemini anlattık. Antrenman molalarında, okulumuzun önündeki küçük araziye ağaç dikerek sağlıklı bir spor ortamı oluşturduk. Spor sakatlanmalarında çok sık karşılaşılan sorunlarla başa çıkabilmek için sağlık memuru görevlisiyle iş birliği yaptık ve öğrencilerimizi nasıl mücadele edeceklerini göstererek anlattık. Bu faaliyetlerle birlikte, öğrencilerimize spor yaralanmalarını en aza indirmenin önemini vurgulayarak bilinçli bir yaklaşım kazandırdık.



TEŞEKKÜRLER

