



TEDEd

Lessons Worth
Sharing

Spor yapmak vücudunuza ve beyninize
nasıl fayda sağlar?

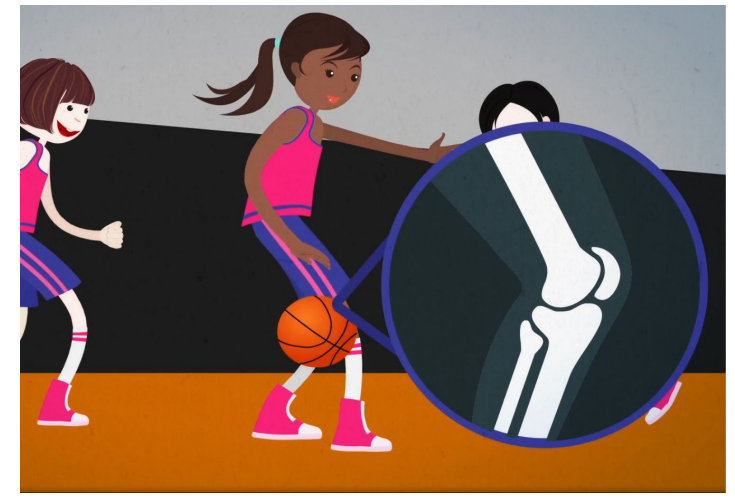
Leah Lagos and Jaspal Ricky Singh

Egzersiz vücudumuz ve zihnimiz için iyidir

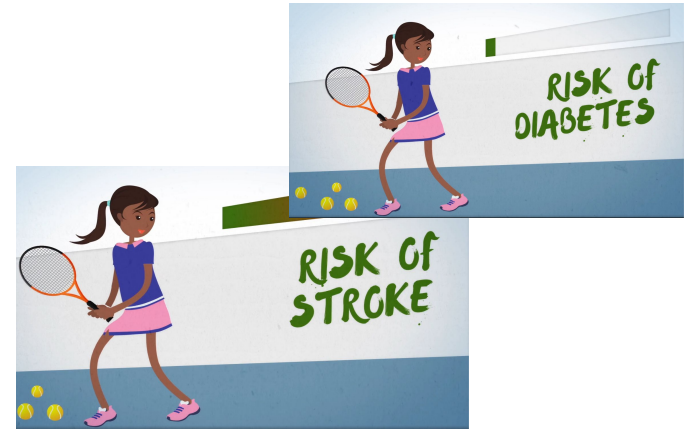
1. Kemiklerimizi güçlendirir



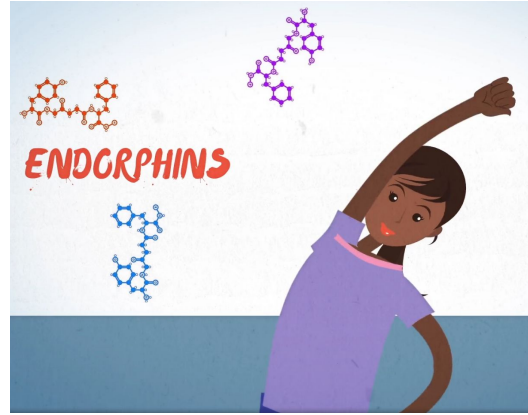
2. Damarlarımızdan kötü kolestrolü temizler



3. Felç riskini azaltır,
Yüksek tansiyon ve diyabeti azaltır



Egzersiz yaptığımızda beynimiz ayrıca **endorfin** de dahil olmak üzere bir dizi kimyasal salgılar.



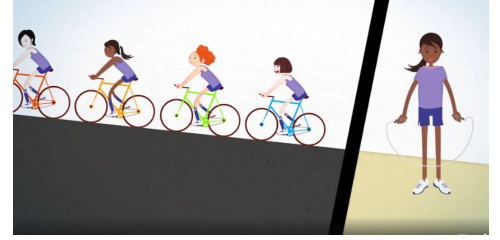
Bu doğal hormonlar, merkezi sinir sisteminde ağrı ve zevk tepkilerini kontrol eden, **öfori** duygularına yol açabilir.

Artan endorfinler ve genel olarak tutarlı fiziksel aktivite,

- a) odağını keskinleştirir
- b) ruh halinizi iyileştirir
- c) hafızanızı geliştirir

Sevdiğiniz bir spor ve takım bulabilirsiniz, hem kısa hem de uzun vadede daha da fazla fayda elde edersiniz!

★ bir takımda olmanın toplumsal deneyimi =



- DİĞERLERİNE GÜVENME VE ONLARA BAĞLI HAREKET ETME
- YARDIM ALMAK VE VERMEK
- BİRLİKTE ORTAK BİR AMAÇ İÇİN ÇALIŞMAK.

Bir takıma bağlılık ve birlikte eğlenceli şeyler yapmak



★ düzenli egzersiz yapma alışkanlığı kazanmayı kolaylaştırır.

Özellikle iyi bir koçla çalışarak ve beceriler üzerinde çalışarak, kendi içinizde bir büyüme zihniyetini pekiştiriyorsunuz:

" BUGÜN BİR ŞEY YAPAMASAM BİLE, PRATİK YAPARAK KENDİMİ GELİŞTİREBİLİR VE SONUNDA BAŞARABİLİRİM.. "



özgüveniniz ve güveniniz büyük bir artış sağlayabilir!



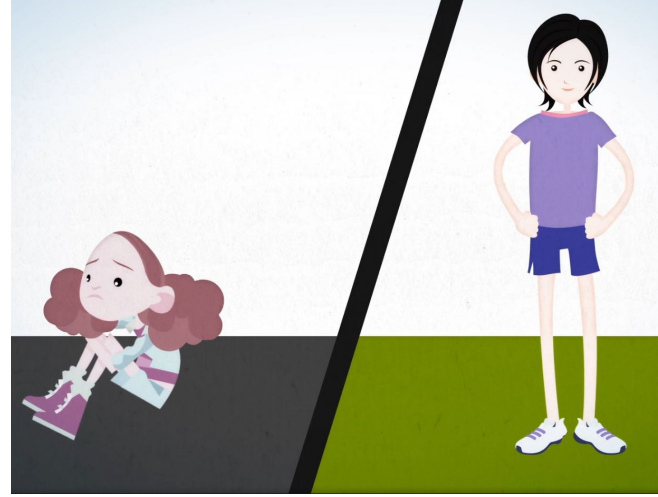
Başarısızlık yoluyla öğrenme = spor yapmanın en dönüştürücü, uzun vadeli faydalarından biri.



direnciniz ve öz farkındalığınız
(akademik, sosyal ve fiziksel engelleri yönetmek için gerekli) **büyür!**



SPOR depresyona yakalanma riskini azaltıyor



Ve eğer depresyona giriyorsanız:
orta/yüksek yoğunluklu bir oranda günde 30 dakika egzersiz yapın!

Artık herkes her spordan zevk almayacak. Belki bir takım çok rekabetçidir veya yeterince rekabetçi değildir.

Güçlü yönlerinizi geliştiren bir spor bulmak da zaman alabilir.



AMA KESİNLİKLE BİREYSEL İHTİYAÇLARINIZA UYAN BİR SPOR BULABİLİRSİNİZ!

Sporun size kazandırdıkları nelerdir?

- Destekleyici bir topluluğun parçası olacaksınız
- güvenini inşa ediyor olacaksınız
- vücudunu çalıştıracaksın
- zihnini besleyeceksin
- eğleneceksin!

