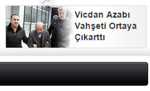
İNTERNET KAMPANYASI
29 Ekim - 3 Kasım
MediaMarkt

samsunhaber.tc
Ada Mobil Sağlık
Firmanız için, yerinizde mobil sağlık taramaları.Tüm tetkikler.

Necati Şaşmaz kaza geçirdi

Arkadaşına Kızdı 45 Kilometre

28 Şubat Onuruydu


Vicdan Azabı Vahşeti Ortaya Çıkarttı

FLAŞ HABER İŞTE GOLLER | Samsun'dan müthiş geri dönüş!

Çocuklarin Bedensel - Mental Gelişimi İçin Aikido

Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye ederek, "Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı arttırıcı bir spor ve sanattır" dedi.Çocukların...

01 Kasım 2014 Cumartesi 09:29

Doktorumuza Sorun
Hangi Hastalığa Hangi Bitkisel Ürün İyi Gelir, Sorun Cevaplayalım

Tavsiye Et Arkadaşların arasında bunu ilk tavsiye eden sen ol.

hepsiburada.com
her şey ayağına gelsin
%21 Casio SGW-400H-1B2VDR Sea-Pathfinde... 209 TL SATIN AL
%36 Lg 42LB580N 42" 100Hz UsbMovie Wi... 1.269 TL SATIN AL
Tunçmatik Lite II 1000VA Line Interactive UP... 250,01 TL SATIN AL

Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye ederek, "Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı arttırıcı bir spor ve sanattır" dedi.

Çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye eden Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, Aikido'nun çocukların gelişiminde önemini anlattı.

Aikido'nun tanımını yapan Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, "Aikido çocukların fiziksel gelişim, dayanıklılık ve sportif becerileri açısından tam not alan, doğru eğitmenlerle ve sistemle çalışıldığında tüm çocuklara önerilen bir spor dalıdır. Bir ortopedi uzmanı olarak sıklıkla orta-ileri yaş kemik ve eklem hastalıkları ile karşılaşmaktayım. Bu hastalıkların çocukluk çağından itibaren başlayan beslenme alışkanlıkları ve sportif faaliyetlerle direk ilgisi var. Kas, kemik ve eklemlerin çocuk yaştan itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı arttırıcı bir spor ve sanattır" şeklinde konuştu.

"Aikido antrenmanının başında yapılan ısınma çalışmalarında beden yukarıdan aşağıya eklem bölgelerinden esnetilerek spor esnasında oluşabilecek sakatlıklar engellenir" diyen Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, "Motor hareket çalışmaları ile çocuklar kolları, bacakları ve gövdeyi antrenmanda hazır hale getirerek beden fonksiyonlarını her antrenmanda daha iyiye götürürler. Antrenmanlarda yapılan teknikler çocukların algısını geliştirir. Güç ve mücadele oyunları ile kas gelişimi arttırılır. Aikido'nun stratejiye dayalı hareketleri harmonisi çocukların öğrenme, oyun/aktivite, disiplin, beceri ve zarar vermeden savunma ve strateji temelinde ilerlemesine yardımcı olur" dedi.

Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, 7 yaşındaki oğlu Ozan'ın da Aikido yaptığını söyledi.

Oğlunun sportif bir çocuk olduğunu belirten Mercan, şunları söyledi; "İyi derecede yüzüyor, masa tenisi ve satranç oynuyor, basketbolla ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıkılmadan derse katılmaları, yeni arkadaşlıklar kurmadaki yakın temasın sağlanması, bireylerin kendilerine ve mücadele ederken birbirlerini incitmemeyi öğrenmeleri bu sporun güzellikleri. Ozan'ın kişisel bedensel gelişimi ve güç gerektiren aktivitelere karşı dayanma gücü çok belirgin olarak artmış durumda. Oğuzhan Ulvi Başkurt Sensei yönetiminde, yaklaşık 6 ay süren her kuşak dönemi tamamlandığında, özel bir kuşak atlama töreni yapılıyor. Bu çocukları motive ediyor. Aralarındaki arkadaşlığı pekiştiriyor. Aikido antrenmanlarındaki yakın ve fiziksel temas sürekli bir oyun/aktivite program süresi, aslında çocukların enerjisini uygun şekilde boşaltmalarına da sebep oluyor. Çocuklar arkadaşları ile bilinçli bir mücadele içinde gelişmeye devam ediyor. Kurulan arkadaşlıkların çoğunun çocuklarımızın fiziksel olduğu kadar ruhsal ve mental gelişimini de geliştirdiği bir doktor olarak gözlemlediğim bir durum."

Samsun'da Trafik Kazası: 2 Yaralı

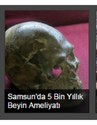
Samsun'da meydana gelen kazada 2 kişi yaralandı.
Devamını Oku

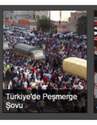
01 Kasım 2014, 15:03

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

İLGİLİ GALERİLER

Samsun'da Bataklıktan Soltaya Pirincin Yolculuğu


Samsun'da 5 Bin Yıllık Beyin Ameliyatı


Türkiye'de Peşmerge Şoku

Aliye Samsun'da

PAYLAŞ Beğen 0 Tweetle 0 +1 0

Bu habere yorum yapan ilk siz olun!

Ad Soyad:

Yorum:

Yorum yazmak için bu alanı kullanabilirsiniz. Yorum yazarken lütfen aşağıda yazılan uyarıları göz önünde bulundurunuz!

1000

GÖNDER

UYARI: Küfür, hakaret, rencide edici cümleler veya imalar, inançlara saldırı içeren, irtia kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve tamamı büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır. Ayrıca suç teşkil edecek hakaret içerikli yorumlar hakkında muhatapları tarafından dava açılabilmektedir.

İlgili Haberler

Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan

Umuda Uçan İki Yaşındaki Yiğit

Doğadan Topladığınız Mantarı Yemeyin

Sağlık Bakanı Müezzinoğlu

"Alternatif tıbbın son çare olarak

Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "Bonzainin

Türk İnsanı Şişmanlıyor

Ebola Şüphesi Sıtma Nöbeti Çıktı

Yazarlar

TÜMÜ

Hüseyin Kurt
GANDHİ'NİN DUASI

Mehmet Albayrak
İSLAM'DA SORUMLULUK ANLAYIŞI

Vahdettin Varlı
DEĞİŞİM

Erdal Bozkurt
Beslemelerden Terslenmeler

samsunhaber.tc

Son Dakika

- Samsun'da Bıçaklı Saldırı: 1 Yaralı
- Çarşamba Gençlik Merkezi'nde Anlamlı
- Samsun Barosunda Başkanlık Seçimi Sonuçlandı
- Necati Şaşmaz kaza geçirdi
- İŞTE GOLLER | Samsun'dan müthiş geri
- Samsun'da Sigara Ateşi Yüzünden 5 Yerinden
- Samsun Barosu'nda Seçimler Başladı
- Otomobil Motosiklet İle Çarpıştı: 1 Yaralı
- Demet Akalın niye Özlem'i elemedi? Sebebi olay!
- Sürücüler dikkat! Cezası tam 1755 lira

Özel Haber

- Samsun DSİ 7. Bölge'deki Mağduriyet Giderilecek
- İshak Taşçı, Metin Aktürk Polemiği Büyüyor
- OMÜ Gerginliğinde Hedef Başbakan Davutoğlu
- Samsun'daki 12 Eylül Yürüyüşünde Ortalık Karıştı
- MHP'li Fevzi Er: "Süleymancıyım Ama, Kararınıza Karşıyım"
- SAMULAŞ Şoförü Öyle Bir İlan Astı ki...
- Samsun'daki Hemşehri Dernekleri Ne İşe Yarar?
- Atakum Sahili'ndeki Çalışmalar Ne Zaman Bitiyor?
- Samsun'a Gelecekten Haber Veriyoruz
- Passolig Kart Hakkında Bilmedikleriniz
- Taşç'nın İkamet Projesi Aceleye mi Geldi?
- Açıklama, İl Başkanı'nın Kendisini Bağlar
- Atakum'lu Ülkücüler Türkmen'lerin Yanındal
- Tekkeköy'deki Bu İşin İçinden Kim Çıkacak?
- Hasan Toga'a Sorduk: Tekkeköy'de Neler Oluyor?
- Türkiye'nin En Büyük Anadolu İmam Hatip Lisesi Samsun'da
- THY; Bükreş'le Samsun'u Kaynaştırıyor
- CHP Samsun İl Başkanlığı'nda Gergin Anlar!
- Murzioğlu: 'Yerel Yöneticiler Sözlerini Yerine Getirmeli'
- Termik Santral Yapılmayabilir!
- Çakmak Barajı'ndan Samsun'un 6 Aylık İçme Suyu'nu Kim, Neden
- Bandırma Vapuru, Ziyaretçi Akınına Uğruyor!
- Samsun'da Yaya Mağduriyeti Tam Gaz!
- Şaban Kılıç'tan Gündemi Sarsacak Açıklamalar!
- İlkadım'da ki, Bu Kalıdırım Çok Kısa Bir Süre Önce

Hava Durumu

Samsun

Şimdi
Parçalı bulutlu
6°

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Samsun

İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
04:19	05:59	11:28	14:15	16:38	18:07

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

	Takımlar	O	G	B	M	Av	P
1	Fenerbahçe	8	5	1	2	3	16
2	Galatasaray	8	5	1	2	0	16
3	Akhisar Belediye	8	4	2	2	1	14
4	Beşiktaş	8	4	2	2	1	14
5	Bursaspor	8	4	1	3	6	13
6	Mersin İY	8	4	1	3	3	13
7	Kasımpaşa	8	3	3	2	2	12
8	Gaziantepspor	8	3	3	2	0	12
9	Başakşehir	8	2	5	1	7	11
10	Gençlerbirliği	8	3	2	3	2	11
11	Ç.Rizespor	8	2	4	2	-1	10
12	Trabzonspor	8	1	6	1	-1	9
13	SAİ Erciyesspor	8	1	5	2	-1	8
14	K.Karabükspor	7	2	1	4	-1	7
15	Torku Konyaspor	7	1	3	3	-2	6
16	Eskişehirspor	7	1	3	3	-4	6
17	Sivasspor	8	1	2	5	-6	5
18	Balıkesirspor	7	1	1	5	-9	4

Şampiyonlar Ligi | UEFA | Alt Lig

Sayfalar

- KULLANIM VE GİZLİLİK ŞARTLARI
- Privacy Policy

Son Yorumlar

- Türkiye devleti islam devleti değil halkı...
- yorum yok
- mükemmel haberler
- mükemmel haberler
- Kdkcjfkflfjfjfjfjfjfjfjfj0+ku ±nnhrhxhxbvvZkhehffethеden...
- kardeşim sizi tutanını var gidin la kobaniye...
- mhp ye yorum yapan arkadaşım sen ne duyarsız...
- 10
- İlce plakarı işallah buraya girmez
- ESKİ AFYON VALİSİ ŞİMDİ ORDU VALİSİ...

Linkler

SAMSUN HABER SİTESİ

- Samsun Haber
- SAMSUN HABER
- SAMSUN SEÇİM SONUÇLARI

Sen de Yaz

Ziyaretçi Defteri
Siz de yazmak istemez misiniz?

Arşiv

01 Ocak 2014 GETİR

samsunhaber.tc

2014 © samsunhaber
Yazılım: Haber Scripti