

**GCMFOREX**  
MORAL HİMETLİ AŞ

**5/24 YATIRIM İŞLEMLERİ**  
Fiyatlar yükselirken de, düşerken de kazanabilirsiniz.

**DÖVİZ** **ENDEKS**

**ALTIN** **PETROL**

Şimdi demo hesap ile **ücretsiz** deneyin.

**ÜCRETSİZ DEMO HESABI**

Buradasınız: Ana Sayfa / SAĞLIK

01 Kasım 2014 Cumartesi 09:29

Bu haber 36 kez okundu.

## Çocukların 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 artırıcı bir spor ve sanattır" dedi. Çocukların...

Beğen Paylaş 0

Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ Paylaş LinkedIn'de Paylaş



## Ucuz Ev Kredisi

**Kira Öder Gibi Ev Sahibi Olun Hemen Mortgage Uzmanı Garantî'ye Başvurun**

Ortopedi ve Travmatoloji uzmanı Op. Dr. Ahmet Şükrü Mercan, çocukların bedensel ve mental gelişimi için aikido yapmalarını tavsiye ederek, "Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı artırıcı 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 gelişimindeki 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 eğitimlerle 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 yaşta itibaren düzgün şekilde kullanılması ve çalıştırılması ileride yaşanabilecek problemleri önleyebilmekte. Bu açıdan da bakıldığında Aikido bedensel gelişim ve dayanıklılığı artırıcı 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 antrenmana hazır hale getirerek beden fonksiyonlarını her antrenmanda daha iyiye götürebilir. Antrenmanlarda yapılan teknikler çocukların algısını geliştirir. Güç ve mücadele oyunları ile kas gelişimi arttırılır. Aikido'nun stratejiye dayalı hareketler 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, basketbola ilgileniyor. 15 aydır da Aikido yapıyor. Çocukların sıklıkla derse katılmaları, yeni arkadaşlıklar kurmadaki yakın temasın sağlanması, birbirleriyle 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 programı süren, 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."

Beğen Paylaş 0

Facebook'ta Paylaş Tweetle Google+ Paylaş LinkedIn'de Paylaş

**İlgili Galeriler**

Anahtar Kelimeler

Yorum Gönder 0 Facebook Yorumları 0

İsim

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

Kalan Karakter: 1000 **Yorum Gönder**

**İlgili Haberler**

**Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla**

**Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla**

**Umuda Uçan İki Yaşındaki Yiğit Sağlığına...**

**Doğadan Topladığımız Mantarı Yemeyin Uyarısı**

**Sağlık Bakanı Müezzinoğlu Afyonkarahisar'da**

**Prof. Dr. Nevzat Tarhan: "bonzainin Ani Kalp Durmalarından..."**

**Yazarlar**

**Başak Dursun**  
ÇAPKIN ERKEKLE BAŞ ETMEK

**Nazan Doğan**  
EYVAH YAŞLANIYORUM !!!!!

**Alpay Tayfun**  
2 Yol 2 İnsan

**Barış KÖSE**  
EY AŞK NEREDESİN? (Barış Köse)

**Öne Çıkan Haberler**

Tarkan Konseri İptal Edildi

Viagradan Bir Fayda Daha

Müldü Çocuklara 50 Bin Oyuncak Yolda

Galatasaray' a Sert Küfür Cevabı

Suriye Tacize Devam Ediyor

**193579** Beğeni

**Takipçi**

Facebook'ta Beğen Twitter'da Takip Et

**En Çok Okunan Haberler**

Karaman'da Tır'ın Çarptığı Yaşlı Adam Öldü

Platonik Aşık, Polisi Görünce İntihar Etti

İstanbul Gelişim Üniversitesi'nde Pinhani Konseri

Tobb Başkanı Hırsızlık, Ayto'ya Çağ Atlamaya Geliyor

İzmir'de Cumartesi Anneleri'ne Destek Eylemi

**En Çok Yorumlanan Haberler**

Bizi Facebook'ta bulun

**Son Haber Oku**

193.579 kişi Son Haber Oku'yu beğendi.

Facebook sosyal eklentisi

**Son Dakika** **Özel Haber**

17 Aralık Yolsuzluk Soruşturmasında Flaş

Uefa Avrupa Ligi'nde Finalin Adı Belli Oldu

Lice'de Kaçınan Askerler Serbest

Eylemcinin Çantasından Bomba Çıktı

Gizem Cinayeti Nasıl Çözüldü

Sapanlı Eylemci Kendini Savundu

Yeşilçam Yıldızı Erdoğan Vatansaver Vefat

İstanbul 1 Mayıs'ta Savaş Alanına Döndü

**Anket** **Tüm**

**Yeni Temamızı Beğendiniz mi?**

Evet

Hayır

**Oy Kullan** **Sonuçlar**

**Kredi Kartı Başvurusu**

Size En Uygun Kredi Kartını Bulun Hangisi.net'ten Hemen Başvurun!

**Site Info**  
sonhaberoku.com  
Rank: 1,438,216  
Links in: 64

Powered by Alexa

**sanalbasın**  
üyesidir

Yukarı Çık

Yukarı Çık

Yukarı Çık

**Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla**

Dünyadaki obez nüfusunun aç nüfustan fazla olduğunu ifade eden Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ersun Topal,...

**Haber Oku**

**Dünyadaki Obez Sayısı Aç Nüfustan Fazla**

Dünyadaki obez nüfusunun aç nüfustan fazla olduğunu ifade eden Genel Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Ersun Topal,...

**Haber Oku**

Yukarı Çık