İğnesiz diyabet testi geliyor

Ülkede Namaz Yasaklandı

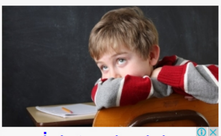
ANAP'tan 'çatı' tepkisi

Durakta Beklemeye Son

Konsantrasyon sorununa harika çözüm

Uzmanlar, konsantrasyonu artan çocukların ders için de ilgisini daha uzun süre koruyacağını, bu yüzden de çocukları konsantrasyonu arttıran dinleme ve öğrenme üzerine kurulu bir spor olan "aikido" gibi sporlara yönlendirmek gerektiğini diyor.

18 Mart 2015 Çarşamba 02:00



İşletmeler için Gmail

Google Apps ile alanınız için Gmail 30 günlük ücretsiz sürümü deneyin.

Aikidonun çocukların hem derslerinde başarı sağlamasında hem de öğrenmelerini kolaylaştırmasına etkin olduğunu belirten Oğuzhan Ulvi Başkurt, "Önceleri derse 10 - 15 dakika alaka gösterebilirken, sonrasında bu süre ders sonuna kadar sürmeye başlıyor. Aynı vaziyet çocukların sınavları için de geçerli. Aikido 4-12 yaş arasındaki çocukların özgüvenlerini geliştirmesinde yardımcı oluyor. Aikido derslerinde çocuklar hem kendilerini savunmayı, hem de bir sorunun aniden fazla çözüm yolu olabileceğini öğreniyor. Çocuklar aikidoda dersleri bütün dikkatleri ile dinlemek zorunda. Dinlemeyi öğrenen çocuklar pratik uygulama aşamasına geçtikleri vakit, eğitime tam anlamıyla odaklandıkları için teknikleri düzgün bir şekilde yapmayı öğreniyorlar. Bu da onlara bir özgüven kazandırıyor. İyi dinleme, iyi gözlemleme becerilerini kazanan çocuk, yüksek bir özgüvenle bu alışkanlığını derslerine de yansıtıyor ve başarı kendiliğinden geliyor" dedi.

Yere düşmeyi ve kalkmayı da öğretiyoruz

"Biz çocuklara yere düşmeyi ve kalkmayı da öğretiyoruz" diyen Başkurt, "Aslında çocuklarımızın bilinçaltına yerleştirmek istediğimiz en mühim faktör bu. Tıpkı gerçek yaşamda olduğu gibi düşmek ve kalkmaktır. Düştüğünde pes etmemeli, tam tersi sorunun üzerine gidip başarılı olmak için daha çok çalışmalı, durumu analiz etmeli, hatalarımızdan dersler çıkartmalı ve kalkıp yola devam etmeliyiz. Çocuklarımız bunu aikido ile öğreniyor" şeklinde konuştu.

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

Bedeni sağlıklı olan çocuk, başarıya daha yakındır

"Bedeni sağlıklı olan çocuk başarıya daha yakındır" diyen Mercan, "Motor hareket çalışmaları ile çocuklar kolları, bacakları ve gövdeyi antrenmana hazır hale getirerek ten fonksiyonlarını her antrenmanda daha iyiye götürebilir. Antrenmanlarda yapılan teknikler çocukların algısını geliştirir. Güç ve mücadele oyunları ile adale gelişimi arttırılır. Aikidonun stratejiye dayalı hareketler harmonisi çocukların öğrenme, oyun, aktivite, disiplin, yetenek ve ziyan vermeden savunma ve strateji temelinde ilerlemesine yardımcı olur. Bedeni sağlıklı olan bir çocuk başarıya daha yakındır" ifadesini kullandı.

Kaynak:Yenişafak İnternet Yayını

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, imla kuralları ile yazılmamış, Türkçe karakter kullanılmayan ve tamamı büyük harflerle yazılmış yorumlar onaylanmamaktadır. Ayrıca suç teşkil edecek hakaret içerikli yorumlar hakkında muhataplar tarafından dava açılabilmektedir.

İLGİLİ HABERLER

Kasları şoför gibi kullanın

Tuz odasına yoğun alaka

Şekerli içecekler için şok rapor!

Güçlü kemikler için!..

Nefes darlığının bilinmeyenleri!

"Haftada iki orgazm kalbi yaşatır"

Yüz felcini tetikliyor!

Bu vilayetler KOAH'lılara yasak!

11-22 Mart arası biletinizi alın, Mart-Haziran 2015 arası uçun.

Biletinizi Alın ›

SON DAKİKA

- YAHUDİ SÜRÜCÜ 5 YAŞINDAKİ KIZI EZDİ
- Charlie Hebdo saldırısıyla ilgili şok iddia
- Film izle
- Ukash ile Güvenli Alışveriş
- UKASH'İ TANIYALIM
- İstanbul İçin Rent A Car Firma Çeşitliliği
- HİÇ BİLMEDİĞİNİZ BİR ŞEHİRDE
- En Yeni ve En Güncel Android Programlarını

ÖZEL HABER

- Film izle
- Ukash ile Güvenli Alışveriş
- Elektronik sigara sağlığı tehdit ediyor
- UKASH'İ TANIYALIM
- İstanbul İçin Rent A Car Firma Çeşitliliği
- HİÇ BİLMEDİĞİNİZ BİR ŞEHİRDE ÜNİVERSİTE Mİ KAZANDINIZ?
- En Yeni ve En Güncel Android Programlarını İndirin
- Dukan Diyeti
- Seçkinliğin Yalın İfadesi Kol Saatleri
- İngilizce Öğrenirken Yararlanılabilecek Araçlar

HAVA DURUMU

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Tekirdağ

Şimdi

Az bulutlu

4°

ANKET

Tümü Sonuçlar

Hangi Ülkenin Aracını Kullanıyorsunuz?

- Japonya
- Kore
- Almanya
- Fransız
- İtalya
- İran
- Çin
- Türkiye
- Hindistan
- Diğer

OY KULLAN

NAMAZ VAKİTLERİ

Görüntülemek istediğiniz ili seçiniz:

Tekirdağ

İmsak	Güneş	Öğle	İkindi	Akşam	Yatsı
4:28	6:07	12:28	15:52	18:31	19:58

EN ÇOK OKUNANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

- Türk Tıbbi Onkoloji Derneği'nden 'BCLA...
- 54 fakülteye dekan atandı
- Akıllı ilaçlar kanserde hayat süresini...
- Burak Aksak: İlk günkü gibi...
- Tolga Karel hızla kilo kaybediyor
- KORUMA ALTINDAKİ PELİKAN ÖLDÜRÜLDÜ
- Artık parmaklarınızı çıtlatabilirsiniz
- Vedat Şahin suikastinde 10 gözaltı
- 'Vietnam'dan kamyon şoförü ithal ediyoruz'
- İSKİ, zam iddialarını yalanladı

BU AY

EN ÇOK YORUMLANANLAR

BUGÜN

BU HAFTA

BU AY

SPOR TOTO SÜPER LİG

Tür seçiniz:

Puan Cetveli

	Takımlar	O	G	B	M	Av	P
1	Beşiktaş	24	17	3	4	19	54
2	Galatasaray	24	16	4	4	15	52
3	Fenerbahçe	24	15	5	4	20	50
4	Bursaspor	24	11	8	5	17	41
5	Başakşehir	24	10	10	4	15	40
6	Trabzonspor	24	10	10	4	8	40
7	Mersin İY	24	9	5	10	3	32
8	Gençlerbirliği	24	8	8	8	3	32
9	Gaziantepspor	24	9	4	11	-9	31
10	Kasımpaşa	24	7	8	9	-7	29
11	Akhisar Belediye	24	7	8	9	-7	29
12	Torku Konyaspor	24	7	7	10	-11	28
13	Eskişehirspor	24	6	9	9	-5	27
14	Ç.Rizespor	24	6	7	11	-8	25
15	Medicana Sivasspor	24	6	6	12	-9	24
16	SAİ Erciyesspor	24	4	8	12	-11	20
17	K. Karabükspor	24	4	6	14	-11	18
18	Balıkesirspor	24	3	6	15	-22	15

Şampiyonlar Ligi | UEFA | Alt Lig

ARŞİV

01 | Ocak | 2015 | GETİR

2015 © Copyright © Habercorlu.com