

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLARDA SPOR VE EGZERSİZİN ÖNEMİ

Bütün özel gereksinimli bireylerde olduğu gibi Down Sendromu olan bireylerde spor ve egzersiz; kas gelişimi, denge ve koordinasyon becerilerinin gelişiminde çok önemlidir. Ayrıca grup olarak yapılan spor ve egzersizlerde sosyal gelişim de destekleneceğinden özel gereksinimli olan bireyleri spora yönlendirmek gerekmektedir. Ayrıca yapılan araştırmalara baktığımızda; hem Down Sendromlu hem de Otizmlili bireylerde müzik önemli yer tutar.



DOWN SENDROMU SPOR VE EGZERSİZ



**BESNİ REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

ADRES
ALİ ERDEMOĞLU MAH. 4. ETAP TOKİ FSM YANI
118 SK. NO: 6/3 İÇ KAPI NO: 2 BESNİ / ADIYAMAN

Telefon : 0416 318 20 60

MART 2022

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLARDA SPOR VE EGZERSİZİN ÖNEMİ (Devamı)

Spor; bireyin dinamik, sosyal çevrelere katılımını sağlayan bir sosyal etkinlik olması özelliğinden dolayı, kişinin sosyalleşmesinde önemli bir role sahiptir. Sporla ilgilenen bireyler farklı insanlarla iletişime girmektedir. Spor bireyin kendi dünyasından uzaklaşarak başka ortamlarda, başka kişilerden, inançlardan, düşüncelerden insanlarla iletişim içinde olmasını sağlar. Sağlıklı bir yaşam için sporun gerekli bir uğraşı alanı olduğu herkesçe bilinmektedir.

Spor hayatın başlangıcından sonuna kadar tüm insanlar için önem arz etmektedir. Ancak sporun, özel gereksinimli bireyler için önemi daha farklıdır. özel gereksinimli bireyler fiziksel aktivite sayesinde önlerine çıkan birçok engeli aşabilmektedirler. Böylece yaşamlarında yeni bir pencere açılabilir.

Özel gereksinimli bireylerde düzenli yapılan sportif etkinlikler bazı davranış değişimlerine istenilen düzeyde etki yaptığı ve psikomotor becerilerde gelişmelere olumlu yönde katkı sağladığı bilinmektedir.

DOWN SENDROMLU ÇOCUKLARDA SPOR VE EGZERSİZİN ÖNEMİ (Devamı)

Sportif etkinlikler özel gereksinimli bireylerin rehabilitasyonunda ve onların topluma kazandırılmasında rol oynayan en güçlü etmenlerden biridir. Özel gereksinimli birey yapmış olduğu sportif faaliyetlerle var olan yeteneklerini koruyacak ve geliştirecektir. Eksiklerini en aza indirecek, kaldıracak ya da eksikliğini kolaylıkla kabullenip hayatını buna göre sürdürmesine yardımcı olacaktır.

Her türlü spor etkinliği sosyal bir deneyimdir ve çoğu zaman duyguları içerir. Sportif etkinliklere katılan birey oyun ve hareketler aracılığı ile duygularını ifade etme imkanı bulur. İçeride kapanık olma, saldırganlık, öfke, utangaçlık vb. duygularında boşalım sağlar ve bunları kontrol etmesini öğrenir.

Baskı altındaki enerjiden kurtulmanın yolu oyun ya da spor etkinliklerine katılmaktır. Beden eğitimi ve spor etkinliklerine katılan Down Sendromlu bireylerin olumlu benlik algısı da kazanmalarını onların sosyal kabulü açısından da oldukça önemlidir.

SPOR YAPIYORUM SAĞLIKLI KALİYORUM



ÖNERİLER

Down Sendromlu bireylerin sportif faaliyetlere katılmaları, hem üzerlerindeki birikmiş enerjiyi atmada hem de sağlıklı yaşam için gerekli olan spor ve egzersizleri yapmada önemli katkılar sunmaktadır. Özel gereksinimli bireylerin sosyal hayata kabulü hem onların çabalarıyla hem de giriştikleri sosyal faaliyetlerle onlara yol açmaktadır.

Örneğin; Down Sendromlu bir bireyin spor faaliyetlerine katılması ile sosyal çevresi tamamen değişebilir. Gittiği koşu parkurunda insanlarla tanışıp kaynaşabilir. Bu sayede hem özel gereksinimli birey hem de aileler farklı ortamlara girer. Bu hususta ailelere önemli görevler düşmektedir. Ailelere düşen en büyük görev çocukların sosyal kabulünü sağlamak ve akranlarıyla iletişim kurmasına ortam hazırlayarak çocukların kendilerine olan özgüvenlerini artırmak ve sağlıklı yaşamalarını için ellerinden geleni yapmaktır.

Eğer çocuğunuz herhangi bir spor dalına meyilliyse o yönde çocuğunuzun destekleyin. Ama herhangi bir spor dalına ilgisi de yoksa siz onlar için uygun olan, onları sıkmayan, germeyen herhangi bir alana yönlendirin. Bu sayede çocuğunuzun eve bağımlı olmaktan kurtarıp sosyal yaşama adapte etmede zorluk yaşamazsınız.