

T.C.
VAN ÇATAK İLÇE BELEDİYESİ
BELEDİYE MECLİSİ

Dönem(Yıl) : 1(2024)
Toplantı : 4
Birleşim : 4

Oturum : 1
Karar Tarihi : 04.07.2024
Karar No : 79

Karar Özeti: Gençlik ve Spor Komisyonu çalışma raporunun görüşülmesi.

KARAR

Gündemimizin 9. Maddesi olan Gençlik ve Spor Komisyonu çalışma raporunun görüşülmesi. Meclisimize Komisyonun çalışma raporu hakkındaki bilgileri ve çalışma raporu Gençlik ve Spor Komisyon Başkanı Nursel AKBULAK tarafından verildi. Buna göre; Çatak Belediye Meclisinin 2024 yılı Haziran ayı olağan meclis toplantısının 03.06.2024 tarihli birleşiminde, komisyonumuza 1 adet önerge havale edilmiştir. Önergede; Sporun insanlar üzerindeki etkileri hakkında bir çalışma yapmak üzere Belediyemiz ihtisas komisyonlarından Gençlik ve Spor Komisyonu tarafından çalışma yapıp meclise rapor halinde sunulması talep edilmiştir. Komisyonumuz tarafından Haziran ayı içerisinde bir takım çalışmalar yapılarak meclise sunulmak üzere rapor olarak düzenlenmiştir. Spor yapmanın sağlığa faydaları sporun düzenli bir alışkanlık haline gelmesiyle daha belirgin bir şekilde ortaya çıkar. Spor yaptığımızda endorfin ve serotonin adı verilen mutluluk hormonlarının daha fazla salgılanması sağlanır. Spor yapmanın faydaları olarak ilk söylenecek durum stresin büyük ölçüde azalmasıdır. Egzersizler vücutta biriken stres hormonlarını azaltır. Stresin neden olduğu fiziksel ve duygusal gerilim azalarak gevşeme hissedilir. Böylece bireylerin stres ile başa çıkma becerileri yükselir ve birey daha sakin bir ruh haline bürünür. Anksiyete ve depresyon semptomları da bu süreçte azalır ve kişi duygusal iyilik haline bürünür. Spor yapmak bireyin özsaygı ve özgüveninin artmasına yardımcı olur. Düzenli spor yapmanın faydaları kişisel hedeflere ulaşma ve fiziksel olarak daha sağlıklı hissetme duygusu olur. Bu durum sonucunda bireyin kendine güveni artar ve birey kendisini duygusal olarak daha güçlü hisseder. Birey uzun süre düzenli olarak spor yaptığında beyindeki nörol bağlantılar güçlenir ve bilişsel işlevleri artar. Bu da kişinin hafızasının güçlenmesine, öğrenme yeteneklerinin iyileşmesine ve daha iyi odaklanmasına katkıda bulunur. Ayrıca yaşlılıkta yaşanacak bilişsel gerileme de önlenmiş olur. Spor aktiviteleri sosyal bağları güçlendirir. Takım sporları veya grup fitness dersleri gibi etkinlikler dayanışma duygusunu güçlendirir. Spor yapmak sosyal etkileşimi teşvik eder ve yeni insanlarla tanışma fırsatı sunar. Böylelikle birey daha sosyal olur. sosyal olmak da ruh sağlığını olumlu yönde etkileyecektir. Bireylerin yalnızlık duygusu azalır, duygusal bağları güçlenir, empatisi gelişir, özsaygısı artar ve böylelikle depresyon riski en aza düşer.

Belediyemiz ihtisas komisyonlarından Gençlik ve Spor Komisyonu çalışma raporu oylamaya sunuldu. Komisyon çalışma raporu olan gündem maddesi 04/07/2024 tarihinde oy birliğiyle kabul edilmiştir.

Başkan

Reşat ERASLAN
Belediye Başkanı

Katip

Ferhat TUMAN
Meclis Üyesi

Katip

Nursel AKBULAK
Meclis Üyesi