

# ÇOCUKLAR İÇİN EBEVEYNLERİYLE BİRLİKTE HAREKET İPUÇLARI



# HAREKET

## sağlıklı bir gelişim için

Bir şeyin mutlaka farkındasınızdır: Çocuğunuzun harekete ihtiyacı vardır. Hareket sağlık için önem taşır. Yeterli hareket eden bir çocuk daha sakin olur, daha iyi uyur ve daha sağlıklı bir iştahı olur. Oyun ve hareket çocuğunuzun özgüvenini güçlendirir ve gerek duygularını ifade etmesine gerek ilişki kurmasına yardımcı olur. Hareket eden çocuklar – bu bilimsel olarak kanıtlanmıştır – daha becerikli olur ve daha az yaralanır. Düzenli hareket çocuğunuzun kemiklerine, kalbine ve kilosuna iyi gelir ve öğrenmeyi teşvik eder (örn. dil edinimi sürecinde).

## Çocukların harekete ihtiyacı vardır

Çocukların uzun süre sessiz oturması nadir görülür. Bu nedenle onların yeterince hareket ettiği düşünülebilir. Ne var ki çocukların fiziksel durumu son yıllarda kötüye gitmiştir. Bu da büyük ölçüde istenen bir durum değildir ve öncelikle günümüz yaşam tarzının bir sonucudur: Günlerimiz dolu geçiyor, daha az yürüyüş yapıyor veya bisiklete biniyor, çok fazla oturuyor, çok fazla ekrana maruz kalıyoruz (TV, akıllı telefon vb.) ve çevremiz hareket etmeye pek uygun değil (parka kadar uzun bir yol, tehlikeli caddeler veya gürültüye duyarlı komşular). Yine de çocuklar doğal bir hareket dürtüsüne sahiptir ve basit hareketler bile onlara iyi gelir.

## Çocuğunuzun nasıl destekleyebilirsiniz?

Aşağıdaki sayfalarda sunulan özendirici öneriler gündelik yaşamda çocuğunuzun hareket gelişimini desteklemenize yardımcı olacaktır. Tamamlayıcı olarak hem kendinizin hem de çocuğunuzun hayal gücünden yararlanın.



## Harekete şunun için ihtiyacım var:



... güç ve becerileri geliştirmek için



... özgüven sahibi olmak için

### Ebeveynlerim bana bu süreçte şöyle yardım edebilirler:

- » Kendi işimi yapmamı sağlayarak (giyinmek, odama çeki düzen vermek vs.)
- » Beni yürümeye ve koşmaya cesaretlendirerek (çocuk arabasına bindirmek yerine)
- » Beni dinleyerek ve ciddiye alarak
- » Bana kuralları ve sınırları göstererek
- » Bana güvenli bir çevre sunarak



... kendimi ifade etmek için



... engellenmeden oynamak için



... sınırlarımı tanımak ve daha az yaralanmak için

## RAHATSIZ ETMEDEN



### Kedi ve fare

Yatak örtüsünün altına saklanın. Çocuğunuz onun altında sizi bulabiliyor mu?

#### Çeşitleme

Rolleri değiştirin veya onun hangi uzvunuzu bulduğunu tahmin etmesini sağlayın.

### Herkes yatmaya gidiyor

Yatma vakti geldiğinde çocuğunuzun, bebeklerini yatağına götürmesini veya oyuncak arabalarını garaja sokmasını sağlayın.

#### Çeşitleme

Arada çocuğunuzun en sevdiği pelüş hayvan ona yardım edebilir.



### Küçük heykeltıraş

Çocuğunuz hiç oyun hamuruyla oynadı mı? Hamurla neler yapılabileceğini birlikte keşfedin.

#### Çeşitleme

Çocuğunuzun hayal gücünü ve becerilerini özendirmek için birlikte hayvanlar ve nesnelere yapın.





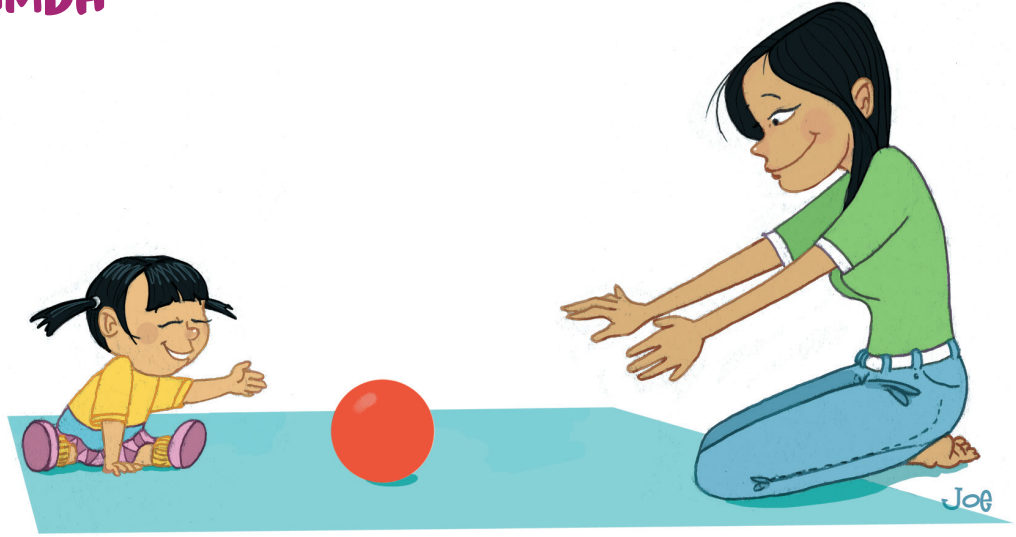
## GÜVENLİ ORTAMDA

### Top yuvarlama

Karşılıklı olarak birbirinize bir top yuvarlayın.

### Çeşitleme

Açık havada ayaktaiken birbirinize top atın.



### Ben hangi hayvanım?

Hayvanları taklit edin (kaplan, tavşan, at, kaplumbağa vb.), bunu yaparken onların çıkardığı sesleri ve yaptığı hareketleri taklit edin (sıçramak, yerde sürünmek vb.).

### Çeşitleme

Bu hayvanlar sevinç, üzüntü veya kızgınlık gibi çeşitli duygu durumlarını ifade etsinler.

### Macera yolu

Oturma odasında çocuğunuzla birlikte iskemleleri, sehpaları, yastıkları, kutuları vb. kullanarak bir macera yolu kurun.



## KÖTÜ HAVADA

### Gel dans edelim

Radyoyu açın veya hareketi özendiren bir müzik koyun ve çocuğunuzla birlikte dans edin.

#### Çeşitleme

Jestlerin eşlik ettiği sayı saymaca oyunu çocuğunuzun konuşmayı öğrenmesi yönünde yardımcı olabilir.



### Arabacılık oynamak

Çocuğunuzun ellerinden tutun ve dönemeçleri dönen bir araba taklidi yapın.

#### Çeşitleme

Parmaklarınızla vites değiştirir gibi yapın (ayrıca düğmeye basar, korna çalar, sinyal verir gibi yapın).

### Doğaya çıkmak

Çocuğunuza bir yağmurluk ve lastik çizme giydirin ve gezintiyle çıkın.

#### Çeşitleme

Yeni şeyler keşfetmesi için çocuğunuza yardımcı olun: onu kovukların veya yerdeki ağaç gövdelerinin üstünden geçirin.



# TAKATSİZ KALMAK

## Çocuk bahçesinde

Çocuğunuzu tırmanması, kayması ve başka çocuklarla oynaması için cesaretlendirin. Yakınında bulunun ve ona bir şey olmamasına özen gösterin.

### Çeşitleme

Çocuğunuzla birlikte bir topa vurma ve topun peşinden koşma alıştırmaları yapın.



## Kule inşa etmek

Çocuğunuzla birlikte ayakkabı kutularından (veya benzer malzemeden) bir kule inşa edin. Çocuğunuz onu zevkle devirecek, yeniden yapacak ve sonra yine devirecektir.

## Sivrisinek oyunu

Açık havada sivrisinek oyunu oynayın, çocuğunuzun peşinden koşsun, onu yakalayınca mıcıklayın ve gıdıklayın.

### Çeşitleme

Rolleri değiştirin.





## DIĞER BİLGİLER

[www.paprica.ch](http://www.paprica.ch) adresinde broşür, video ve özendirici öneriler, oyun fikirleri ve tavsiyeler içeren başka malzemeler bulabilirsiniz. (Fransızca web sitesi).



## TAVSİYELER



### HAREKETİ ÖZENDİRMEK

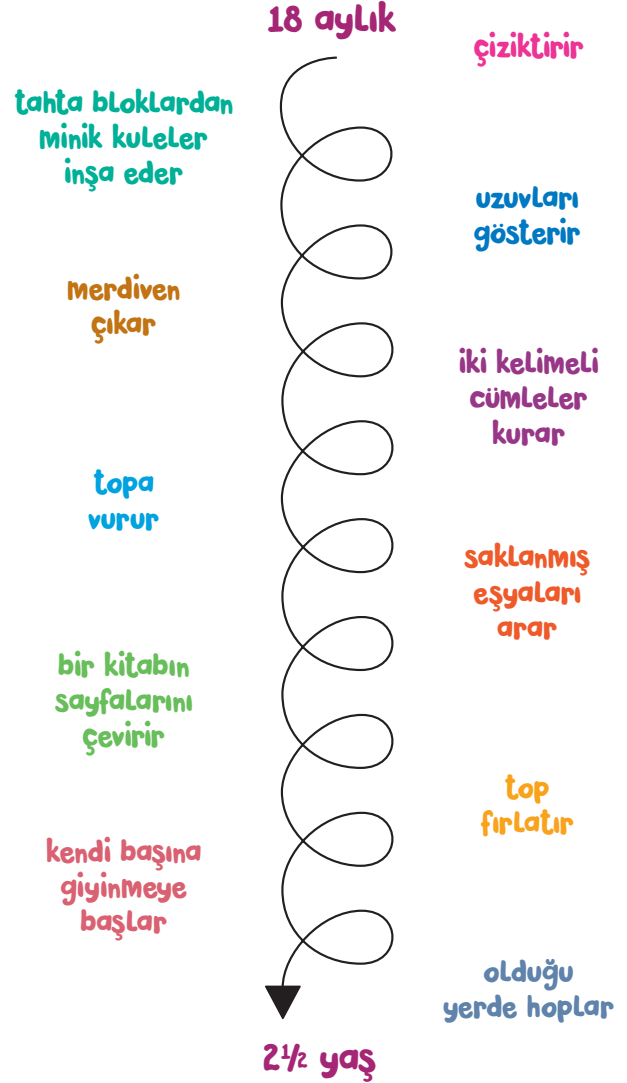
Küçük çocuklar günde en az 3 saat hareket etmelidir (açık havada oynamak, emeklemek, yürümek vs.).



### AZ OTURMAK

Çocuğunuzun olabildiğince az oturmasına özen gösterin. Küçük çocukların yeri ekran karşısı değildir (TV, bilgisayar, video oyunları vs.).

## GELİŞİM BASAMAKLARI



## KÜNYE

### // YAZAR

Fabio Peduzzi<sup>1</sup>

Nicola Soldini<sup>1</sup>

D<sup>r</sup> méd. Lise Miauton Espejo<sup>2</sup>

// HETS Cenevre Psikomotor Bölümü, HES-SO/Cenevre

ile yakın işbirliği içinde geliştirilmiştir:

A.-F. Wittgenstein Mani, Profesör, HES

C. Blanc Müller, Öğretim Görevlisi, HES

M. De Monte, Öğretim Görevlisi, HES

M. Lecoultre, Öğrenci

L. Ney, Öğrenci

### // ÇİZİMLER

Joël Freymond

### // TASARIM

Tessa Gerster

### // BASIM

1. Fransızca baskı 2014

Çeviri 2018

### // ÇEVİRİ VE REDAKSİYON

Lionbridge Switzerland AG

©<sup>1</sup> Promotion Santé Vaud

<sup>2</sup> Lausanne Çocuk Hastanesi,  
Pediatrik Cerrahi Bölümü (DMCP)