

# 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 çocuğun 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 İÇİN İHTİYACIM VAR:



... kişiliğimi geliştirmek için

### Ebeveynlerim bana bu süreçte şöyle yardım edebilirler:

- » Fikirlerimi ve düşüncelerimi ifade etmek yönünde beni cesaretlendirerek
- » Aynı yaştaki çocuklarla ilişki kurmama özen göstererek
- » Talimat ve kurallara uymam yönünde bana yardım ederek
- » Kendi işimi kendim yapmayı öğrenmem için bana imkan tanıyarak
- » Hava nasıl olursa olsun dışarıda oynamak için benimle dışarıya çıkarak



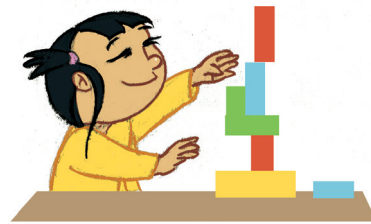
... hareketliliğimi iyileştirmek ve enerjimi yönetmek için



... bedenimi daha iyi tanımak ve ellerimi daha becerikli kılmak için



... başka çocuklarla karşılaşmam için



... öğrenmem ve çevremi anlamam için

## ARA SIRA



### Gel dans edelim!

Sevdiğiniz bir müzik seçin ve bu müzik eşliğinde çocuğunuzla dans edin.

#### Çeşitleme

Farklı ritimler ve müzik türleri seçin.

### Anne ve babaya yardım etmek

Çocuğunuza alışverişte eve getirdiklerinizi birlikte yerleştirmeyi teklif edin. Çocuk farklı büyüklük ve ağırlıktaki eşyaları yerine yerleştirebilir.

#### Çeşitleme

Ev işlerinde onun size yardım etmesine izin verin.



### Atlamak ve kendini atmak

Çocuğunuz kendini bir yastık yığınının içine atabilir veya halının üstünde yuvarlanabilir.

#### Çeşitleme

Çocuğunuzu ellerinden tutun ve onu yatağın üstünde hoplatın.



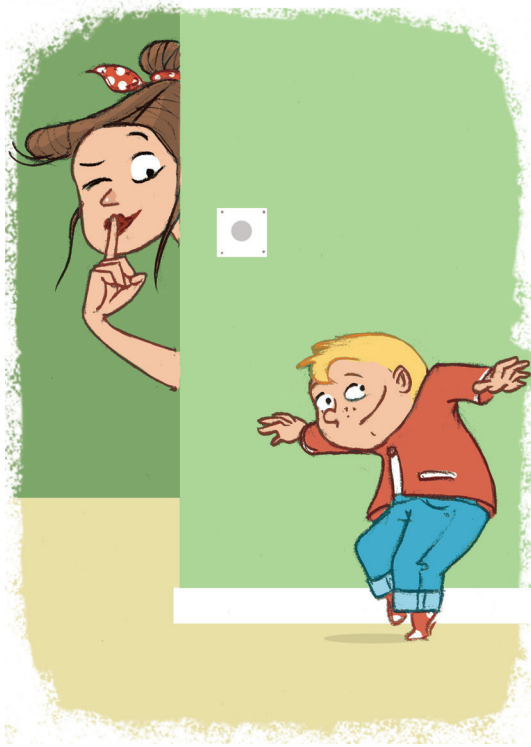
## RAHATSIZ ETMEDEN

### Kılık değiştirmek

Bir çuvalı veya koliyi çocuğunuza büyük gelen giysilerle doldurun (örn. şapkalar, atkılar veya sizin kendi giysileriniz ve ayakkabılarınız).

#### Çeşitleme

Çocuğunuzun peluş hayvanlarını veya bebeklerini giydirmesini sağlayın.



### Gürültü yapmadan saklambaç oynamak

Çocuğunuzla evde saklambaç oynayın.

#### Çeşitleme

Dışarıda başka çocuklarla saklambaç oynayın.



### Timsahlara dikkat

Yere yol işaretleri koyun (yapışkan bantla, sicimle, dallarla vb.).  
Yoldan çıkan, suya düşer.

#### Çeşitleme

Arka arkaya sıra halinde yürüyün. Önden giden belli hareketler yapsın. Arkadan gelen onları taklit etsin.

## HAREKET ETMEK İÇİN FAZLA MI YORGUN?

### Mağara veya kulübe inşa etmek

Bir mağara inşa etmek için masanın veya iskemlelerin üstünü örtün. Çocuğunuz mağaraya girip bununla ilgili bir hikaye uydurabilir.

#### Çeşitleme

Dışarıda taşlarla veya dallarla bir kulübenin sınırlarını işaretleyin.



### Nesnelerin dünyası

Çocuğunuza oynayabileceği nesneler verin (çamaşır sepeti, koli, gazete vs.).

#### Çeşitleme

Gazete sayfaları küre şeklinde buruşturulabilir ve hedef alınarak çöp sepetinin içine atılabilir. Ayrıca gazete sayfalarından kılıç da yapılabilir.

### Boyama ve resim yapma

Çocuğunuzla birlikte resim yapın.

#### Çeşitleme

Bir hayvan çizin. Çocuğunuzun hayvanı taklit etmesini sağlayın.



# TAKATSİZ KALMAK

## Atçılık oynamak

Çocuğunuzun minik bir at gibi üstünden atlaması için yere yükseltir koyun.

### Çeşitleme

Çocuğunuz açık havada alçak duvarlara, basamaklara veya bir banka tırmanabilir ve oradan aşağıya atlayabilir.



## Toplamak

Gezintiye çıktığınızda doğanın size sunduklarını toplayın: taşlar, yapraklar, kestaneler vs.

### Çeşitleme

Ses çıkarmaları için kestaneleri birbirine vurun veya bir kaba koyarak yanınıza alın.

## futbol oynamak

Çocuğunuzla futbol oynamaya gidin.



## DİĞER 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

İki buçuk ile dört yaş arasındaki çocuklar her gün en az 180 dakika hareket etmelidir. Bunun en az bir saati iyice stres atılarak (açık havada oynamak, koşmak, zıplamak vb.) geçirilmelidir. Aktif olarak geçirilen süre gün boyunca yayılabilir. Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



### AZ OTURMAK

Çocuğunuzun oturarak mümkün olduğunca az zaman geçirmesini sağlayın. Çocuğunuz ekran karşısında sadece sınırlı zaman geçirmesi (TV, akıllı telefon, bilgisayar, tablet vb.) ve sadece bir yetişkin refakatinde geçirmesi gerekir. Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: [www.jugendumedien.ch](http://www.jugendumedien.ch)

## TEMEL HAREKETLER

- » tırmanmak, kendini yukarıya çekmek, dik durmak, bir şeyin tepesine ulaşmak
- » dengeyi sağlamak
- » atmak ve tutmak
- » atlamak (yukarıya, aşağıya)
- » kaymak (çocuk bahçesi), tekerlekler üzerinde hareket etmek
- » sallanmak, ritmik olarak öne ve arkaya hareket etmek
- » yuvarlanmak ve dönmek
- » gücünü kullanmak
- » suda süzülme, düşmeleri kontrol altına almak, serbest düşüş duygusuyla başa çıkmak
- » tehlikeli durumlara girmek ve bunların üstesinden gelmek
- » koşmak ve sınırlarını test etmek (sağlıklı bir biçimde tükenene kadar)
- » belli figürler üzerinde çalışmak ve onları sergilemek

## KÜNYE

### // YAZARLAR

Fabio Peduzzi

Nicola Soldini

Dr. med. Lise Miauton Espejo

// HETS Geneva'nın psikomotor departmanı ve HES-SO ile yakın işbirliği içinde hazırlanmıştır:

A.-F. Wittgenstein Mani, Profesör, HES

C. Blanc Müller, Öğretim Görevlisi, HES

M. De Monte, Öğretim Görevlisi, HES

L. Chuard, üniversite öğrencisi

O. Crivelli, üniversite öğrencisi

### // GÖRSELLER

Joël Freymond

### // TASARIM

Tessa Gerster

### // GÜNCELLEME

1. baskı 2014

Yenilenmiş baskı 2022

### // EDITÖRLÜK/UYARLAMA 2022

Dr. med. Lise Miauton Espejo

Dr. Jérôme Spring

Laura Beauverd

Sandrine Correvon

© Unisanté, Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne  
Centre Hospitalier Universitaire  
Vaudois (CHUV), Département femme-  
mère-enfant, Site de l'Hôpital de l'enfance