

## HAREKETE ŞUNUN İÇİN İHTİYACIM VAR:



... hareketlerimi yönetmek ve denge duygumu eğitmek için



... ince motor becerilerimi iyileştirmek için

### Ebeveynlerim bana bu süreçte şöyle yardım edebilirler:

- » İçeride ve dışarıda başka çocuklarla yeterince oynamama özen göstererek
- » Koşmama, tırmanmama, sıçramama vb. imkan tanıyarak
- » Kendi başıma giyinmeme zaman tanıyarak
- » Çizim ve boya yapmama, el işi becerilerimi vb. geliştirmeme imkan tanıyarak
- » Konuşmalarda bana da yer açarak
- » Beni beklemeye ve dinlemeye özendirerek



... Mekanda ve zamanda yönümü saptamak için



... okulda dikkatimi toplayabilmek için



... bir grupta oynayabilmek için

## 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

İlkokul çocukları bol bol hareket etmeli, ama mutlaka günde bir saatten fazla. Bisiklet veya kayak sürme, top oyunları, ormanda yürüyüşler vb. gibi fiziksel olarak zorlayıcı aktivitelere ihtiyaç duyarlar. Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: [www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)



#### AZ OTURMAK

Oturma pozisyonunda uzun yolculuklar (örneğin arabada) tavsiye edilmez. Bir çocuğun kapalı alanda oturarak geçirdiği süre de oldukça kısa olmalıdır. Çocuğun ekran karşısında (TV, akıllı telefon, bilgisayar, tablet vb.) sadece sınırlı bir süre ve sadece bir yetişkinle birlikte vakit geçirmesi gerekir. Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.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



Türkisch  
Turc  
Turco

# 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.

### Çocuğunuzu 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.



### 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

// 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

unisanté  
Centre universitaire de médecine générale et santé publique - Lausanne

CHUV  
Département femme-mère-enfant

pédiatrie  
suisse  
L'organisation professionnelle de la pédiatrie

h e t s  
Haute école de travail social  
Genève  
Filière Psychomotricité

canton de  
vaud

Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



## ARA SIRA



### Uçan balonlar

Bir uçan balon şişirin. Çocuğunuzun balonu havada kalacak ve yere değmeyecek şekilde dürtmesini sağlayın.

#### Çeşitleme

Oyunu dışarıda bir uçan balon veya sabun köpükleriyle oynayın.

### Ocakta veya fırında yemek yaparken yardım etmek

Atıştırmalıkların veya bir öğünün malzemelerini hazırlarken çocuğunuzdan size yardım etmesini isteyin. Örneğin hamur işi malzemelerini karıştırabilir veya bir salata için meyve kesebilir.



### fır dönme ve takla

Yere çocuğunuzun fır dönebileceği veya takla atabileceği bir şilte koyun.

**Dikkat:** Çocuğunuzun takla atarken çenesini göğsüne doğru eğmesine özen gösterin.

## YER AZLIĞINDA

### Yığmak ve inşa etmek

Çocuğunuzun uygun olan nesnelerden (plastik balonlar, boş süt kutuları vs.) olabildiğince yüksek bir kule inşa etmesini sağlayın.

#### Çeşitleme

Çocuğunuzun bir bebek evi veya oyuncak arabaları için bir garaj inşa etmesini sağlayın.



### Yere değmeden

Çocuğunuzla birlikte evin içinde belli yerlere değmeden hareket edin, örn. bir halıdan öbürüne, iskemleler veya koltukların vb. üstünden geçerek.

#### Çeşitleme

Dışarıda yerdeki çizgilere basmadan hareket edin.



### Müzik eşliğinde heykel gibi donmak

Plastik kutuları ve metal kaşıkları trampet gibi kullanın. Siz bunlarla müzik yaparken çocuğunuz dans edebilir. Müzik durduğunda çocuğunuz o anki hareketini dondurmali ve olduğu yerde heykel gibi kalmalı. Rollerini değiştirin.

#### Çeşitleme

Yüksek veya alçak sesle, hızlı veya yavaş çalın. Gürültü çıkarmadan dans edin.

## KÖTÜ HAVADA

### Ne yerinde değil?

Evdeki eşyaların yerlerini değiştirin (örn. şampuanı mutfığa, biber değirmenini banyoya koyun). Çocuğunuzun neyin yerinde olmadığını bulmasını ve onları doğru yere götürmesini sağlayın.

#### Çeşitleme

Rolleri değiştirin.



### Kılık değiştirmek ve hikaye uydurmak

Çocuğunuza giysilerle, atkılarla veya başka şeylerle kılık değiştirme ve buna uygun biçimde krallarla, prenseslerle ve şövalyelerle ilgili hikayeler uydurma imkanı tanıyın.

### Kurda dikkat!

Yerde yapışkan bantla bir alan belirleyin. Kurt (siz) buraya girmeye çalışıyor. Çocuğunuz onu engelliyor.

#### Çeşitleme

Rolleri değiştirin.



## TAKATSİZ KALMAK

### İp atlama

Bir ipi dalgalandırın veya yılan kıvrımları yapın. Çocuğunuz bunun üstünden atlamaya çalışıyor.

#### Çeşitleme

Çocuğunuz ipi ayağıyla yakalamaya çalışabilir.



### Domuzcuk

Üç oyuncuyla (veya daha fazla kişiyle) bir top oyunu. İki oyuncu topu birbirlerine atar. Üçüncü ortada durur ve topu yakalamaya çalışır. Eğer topu tutarsa topu atmış olan kişi ortaya geçer ve domuzcuk olur.

### Yakalamaca

Bir çocuk diğerlerini yakalamak zorundadır. Birisine dokunduğu anda bu defa da bu çocuk diğerlerini yakalayacaktır. Yakalanmak istemeyenler koşarak uzaklaşmak ve kendini kurtarmak zorundadır.

#### Çeşitleme

Oyuncular bedeninin belli bir bölümünü tutmak zorundadır, örn. diz, omuz vs.



*İpucu: Çocuğunuz artık hangi durumlarda (ve hangi koşullarda) oynayabileceğini, azabileceğini veya hareket edebileceğini anlayacak kadar büyümüştür. Sınırları çizebilir ve şartları belirleyebilirsiniz. (örn. yerde olmadıkça şiltenin üstünde sıçrayıp durmamak).*