

Hareket

0-12 ay arası



Türkisch

Anne ve babalar için danışmanlık, St. Gallen

Mütter- und Väterberatung, St. Gallen

Versiyon 07.2008

- Hareketlilik güçlü kılar • Hareketlilik dengeli kılar • Hareketlilik mutlu kılar •
Hareketlilik sağlıklı kılar • Hareketlilik ilişki kurmada yardımcı olur • Hareketlilik neşeli
kılar • Hareketlilik uygun kiloda kalmayı sağlar • Hareketlilik sakinleştirir

**Bol bol hareket etmek çocuklarınızı sağlıklı kılar ve sosyal ilişkiler kurmalarında yardımcı olur, güvenlik getirir ve saldırganlığı azaltır, düşünme yeteneğini geliştirir, böylelikle beyinsel gelişimini sağlar
→ çocuklarınızın her yaşta bol hareket etmesini sağlayın**

- Çocuklar Fitnesscenterlere ihtiyaç duymaz, onlar
 - yürüteç ya da puset (Babysitter) yerine yerde oynamak ister
 - kucak yerine merdivenlerden kendileri tırmanarak çıkmak ister
 - çocuk arabasında oturmak yerine yürümek ister
 - kot ve benzeri sert kumaştan yapılmış dar giyecekler yerine hafif ve esnek kumaştan yapılmış giyecekler giymek ister
- altını değiştirme sırasında bebeğin mümkün olduğu kadar sık hareket etmesini sağlayın. Çevre (oda) sıcaklığını günde en az bir kez bebeğin çıplak hareket edebileceği düzeyde tutun ve vücudunun her tarafını hissedebilecek kadar hareket etmesini sağlayın.
- bebeğin kendi halinde tepinmesi sinirli olduğunun değil, hareketlilikten zevk aldığı bir işarettir.
- bebeğinizin yeni kazanmış olduğu yetenekleri kullanmasını sağlayın: sürünmeyi öğrendiğinde, sürünebilmek için yeterince boş alana ihtiyaç duyar; tırmanmayı öğrendiğinde, merdiven çıkmaktan hoşlanır; yürümeyi öğrendiğinde, çocuk arabasında gitmek istemez.
- hareket çaba ister, ayrıca düş kırıklığıyla da sonuçlanabilir. Çocuğunuzu cesaretlendirici sözlerle destekleyin. Çocuğunuz yerçekimi gücünü aşıp yerden kalkmaya ve hareket etmeye başlayınca kendisiyle gurur duyacaktır, buna sevindiğinizi ona göstermelisiniz.
- her çocuğun günde 1-2 saat kadar temiz havaya çıkma ihtiyacı vardır. Kötü hava sizi bundan alıkoymasın. **Hava nasıl olursa olsun** açık havada bulunmak bağışıklık sistemini güçlendirir. Çocuklar enerjilerini açık havada boşaltabilirlerse, daha neşeli, daha dinlenmiş olurlar, bu da onların kendilerini rahat, zinde ve güvenlik içinde hissetmelerini sağlayacak ve kiloları üzerinde olumlu etkiler yapacaktır.

Hareketlilik çocukların kendilerini daha rahat, daha güvenli ve daha zinde hissetmelerini sağlar

Aşağıdaki önerileri çocuğun aylık gelişimine göre ayarlayarak uygulamalısınız

0-3 ay arası

- bebeğinizi yüzükoyun yere yatırın, böylece sürekli olarak başını kaldırmaya çalışır
- bebeğinizi yerden yanlamasına kaldırın, böylece zamanla başını dik tutabilmeyi öğrensin
- çocuğunuzu sık sık bezsiz, kendi halinde tepinmeye bırakın



4-6 ay arası

- çocuğunuz uyanıkken onu sık sık yüzükoyun yatırın ve o durumdayken kendisiyle oynayın. Bu, çocuğun ileride başlayacağı sürünme ve oturma hareketleri için iyi bir ön çalışma olacaktır
- bebeğinizin özellikle kış aylarında çıplak ayaklarıyla oynamasını sağlayın. Çıplak ayaklarına hergün biraz daha fazla dokunmaya çalışacaktır, bu sayede karın kasları güçlenecek ve giderek destek almadan gövdesini çevirmeyi öğrenecektir
- çocuğunuzu asılı duran bir oyuncuğın altına yatırın, ona ulaşmak için kendisini kaldırmaya çalışırken omuzları gevşeyecektir
- çocuğu başınızın üstünde tutarak „uçurun“, çocuklar bunu çok sever. Yatay durumda vücudunun bütün bölümlerini dengeleyecek ve bu da vücudunda hoş duygular uyandıracaktır

çocuğunuzu kucağınıza alın ve değişik müzikler eşliğinde kendi çevrenizde dönmeyi ve sallanmayı deneyin



7-12 ay arası

- yüzükoyun yatırılmış çocuğa doğru bir top yuvarlayın
- çocuğun kendisini aynada izleyerek karşısındaki kişiyle oynayabilmesi kendisine daha fazla heyecan verecektir
- bacaklarınızı uzatarak yere oturun ve bu durumda çocuğun bacaklarınızın üzerinden sürünerek geçmesini sağlayın
- yere bir döşek ya da yastık koyarak, çocuğun hem sürünmekten daha fazla zevk almasını hem de kendisini daha güvenli hisetmesini sağlayabilirsiniz
- çocuğunuz oturtmayı ya da ayağa kalkmayı öğrenirken ona yardım etmeniz gerekmez. Sabırla beklerseniz, o bunu daha istekli ve güvenle kendisi yapacaktır, böylece gerekli kaslarını geliştirecek ve yapabildikleriyle de gurur duyacaktır
- çocuğun merdivenlerden destek almadan çıkmasına mümkün olduğu kadar fırsat verin. Bu etkinlik bol deneyim ister. Çocuğun kendisine güvenini geliştirir, ayrıca ileride yaşayacağı olası kazalardan daha iyi korunabilmesini sağlar
- yürüteç çocukta hareket zevkini düşürür, bu nedenle mümkün olduğu kadar az kullanılmalı. Ancak yürüteç çocuğun ayağa kalkmayı öğrenebilmesi için güvenli bir araçtır
- çocuklar yastıklar üstünde, sandalyeler ve sandıklar arasında sürünmekten, tırmanmaktan büyük zevk alırlar
- „Krabbelfangis“ (kovalamaca-yakalamaca)

Diese Broschüre wurde unterstützt von

MIGES BALÙ

Ein Projekt vom Ostschweizerischen Verein für das Kind OVK und von
Suisse Balance – Ernährung und Bewegung kinderleicht.
Unterstützt von Bundesamt für Gesundheit und Gesundheitsförderung Schweiz.