

emeklemek • sürünmek • zıplamak • yuvarlanmak • takla atmak • tırmanmak • atlamak • koşmak • kaymak • kıyemeti koparmak • sallanmak • oynamak •

Ostschweizerischer
Verein für das
Kind

Hareket

1-4 yaş arası



Türkisch

Anne ve babalar için danışmanlık, St. Gallen

Mütter- und Väterberatung, St. Gallen

Versiyon 07.2008

emeklemek • sürünmek • zıplamak • yuvarlanmak • takla atmak • tırmanmak • atlamak • koşmak • kaymak • kıyemeti koparmak • sallanmak • oynamak •

- 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
 - 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 ve
 - dışarıya çıkarken hava koşullarına uygun şekilde giyindirilmeli
- bebeğinizin yeni kazanmış olduğu yetenekleri kullanmasını sağlayın: yürümeyi öğrendiğinde, çocuk arabasında gitmek istemez; çocuk tırmanmaya ve yürümeye başlayınca, bu yeteneklerini geliştirebileceği en uygun yerler oyun alanları ve ormanlardır.
- 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 havada harekete 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 dengeli, daha dinlenmiş olurlar, bu da onların kendilerini rahat, zinde ve güvenlik içinde hissetmelerini sağlayacak ve kilolaları üzerinde olumlu etkiler yapacaktır.



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

Aşağıdaki önerileri çocuğun yıllık gelişimine göre ayarlayarak uygulamalısınız

1-2 yaş arası

- çocuğunuz yürümeyi öğrenir öğrenmez, yürümesi için kendisine mümkün olduğu kadar fazla fırsat verin
- top oyunları en çok hoşlanılan oyunlardandır
- değişik zeminlerde çıplak ayakla dolaşmak ayak kaslarını güçlendirir, ayrıca denge kurma ve duyum alma yeteneklerini geliştirir. Çocuğun ev içinde kaymayı önleyici çorapla dolaşması patik giymesinden daha iyidir
- arkasından sürükleyeceği bir oyuncakla çocuğunuz artık evin her köşesinde karşınıza çıkacaktır
- üzerine oturup hareket ettirebileceği oyuncak arabalardan hoşlanır
- „bez ya da balon yakalamak“ artık kendisine özellikle keyif verecek
- salıncak atlar hâlâ sevilen oyuncaklar arasındadır
- çocuk bir sepet ya da çanta içerisine koyduğu eşyaları ev içinde artık oraya buraya taşımaktadır
- yazın kâğıttan toplarla, kışın da kartopuyla oynamak çocukları hareketli kılacaktır



2-3 yaş arası

- tavşan gibi sıçramak, solucan gibi kıvrılarak yol almak ya da at gibi dörtnala gitmek kendisine zevk verecektir
- şimdi üç tekerli (bisiklet) zamanı gelmiştir
- engelli oyun alanlarında oynamak, çocuklara her zaman zevk verir
- değişik sertlikte şişirilmiş döşekler üzerinde yürüme zamanı gelmiştir
- çocuğunuza sabun köpüklerini yakalatın
- ormanda ya da suda oynarken ortalığı velveleye vermek, çekiciliğini hiç yitirmez
- bahçede taşıma işlerine çocuk artık kendi kamyonu ya da el arabasıyla katılmaktadır
- alışverişe mümkün olduğunca sık yürüyerek gidin, böylece hem yolda birçok şeyi görmesini sağlamış, hem de gördükleriniz ve trafik kuralları üzerine çocuğunuzla konuşma fırsatı bulmuş olursunuz

3-4 yaş arası

- çocuklar ve anababalar için en iyi fitness, oyun grubuna ya da ana okuluna yürüyerek gitmektir
- çimenlerde ya da karla kaplı bir tepeden yuvurlanmak zevk verir
- hareketlilik sağlayan başka oyunlar: dans etmek, yastık kavgası, salıncak, top zıplatmak, top oynamak, saatli yarış koşusu, yakalamaca, su birikintisinden atlamak, merdivenden hoplayarak inmek vb.
- çocuklar yere serilmiş bir döşek üzerinde oyun sanatlarını deneyebilir, sergileyebilirler



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.