

# 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:



... nesneleri keşfetmek ve bağımsızlığı kazanmak için



... jestlerle iletişim kurmak için

### Ebeveynlerim bana bu süreçte şöyle yardım edebilirler:

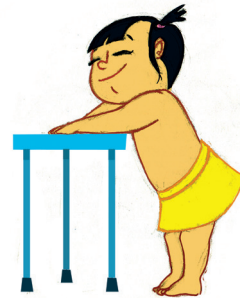
- » Bana engellenmeden hareket edebileceğim güvenli bir hareket alanı sağlayarak
- » Bana taklit edebileceğim bir şey göstererek
- » Kendi tempoma uygun biçimde gelişmem için bana zaman tanıyarak
- » Gerektiğinde beni cesaretlendirerek ve destekleyerek



... emeklemek, ayakta durmak ve yürümeyi öğrenmek için



... gittikçe daha büyük bir çevreyi keşfetmek için



... duruşumu ve hareketlerimi yönetmeyi öğrenmek için

## GÜVENLİ BİR ÇEVRE



### Halının üstünde emeklemek

Halının üstüne çocuğunuzun uzanamayacağı nesneler koyun ve onları emekleyerek oradan alması yönünde onu cesaretlendirin.

### Çeşitleme

Onun nesneleri kendi başına keşfetmesine izin verin ve yanında kalarak gözünüzü onun üstünde tutun.

### Eller ve ayaklar

Çocuğunuzun açık havada çıplak elleri ve ayaklarıyla yeni şeyler keşfetmesini sağlayın: Şuna veya buna dokunmak ona kendini nasıl hissettiriyor?



### İlk adımlar..

Sabit olmayan her şeyi ortadan kaldırın, böylece çocuğunuz ilk adımlarını atarken mobilyalara tutunarak odanın içinde dolaşabilir.

### Çeşitleme

Çocuğunuzun önüne yatın, böylece sizin üstünüzden emekleyerek geçebilir veya çevrenizde daire çizebilir.



## KÖTÜ HAVADA

### fış fış kayıkçı

Çocuğunuzu kucığınızda sallayın ve ninni söyleyin: “Fış fış kayıkçı, kayıkçının küreği, hop hop eder yüreği, akşama fincan böreği, yavrum yesin büyüsün, tıptış tıptış yürüsün.”

#### Çeşitleme

Çocuğunuzu biraz güçlü, biraz yavaş sallayın. Şarkının ritmini değiştirin.



### yağmur keyfi

Çocuğunuzu yağmurlu havada korunaklı bir biçimde çocuk arabasında gezdirin, böylece yağmurun şakırtısını dinleyebilir.

#### Çeşitleme

Çocuğunuzu arabasından indirin ve onunla birlikte yağmurda birkaç adım yürüyün.

### yarış arabası

Çocuklar, kapağı açık veya ters çevrilmiş bir çamaşır sepetini itmekten keyif alırlar.

#### Çeşitleme

Çamaşır sepetini tutun ve çocuğunuzu içine bindirin. Böylece yarışçılık oynayabilir.



## ARA SIRA

### Küçük aşçı

Yemek pişirdiğinizde çocuğunuz da bunu çocuk mutfağında veya kendine ait mutfak malzemeleriyle (tahta kaşık, plastik kutular vb.) taklit etmek ister.



### Banyo keyfi

Çocuğunuz küvette suyu nasıl dalgalandıracağı, sabun köpüğüne nasıl üfleyeceği gibi şeyler gösterin.

### Çeşitleme

Ona plastik bir şişe veya tas verin, böylece bunları suyla doldurabilir, birinden ötekine su boşaltabilir veya suyu küvete dökebilir.

### Çocuk şarkıları

Bez değiştirme esnasında birlikte geçirdiğiniz zamandan yararlanın ve ona taklit edebileceği şarkılar söyleyin veya çalın.

### Çeşitleme

Bedenin bölümlerinin adını söyleyin ve çocuğunuzun bunları göstermesini sağlayın (kendi bedeninde veya sizinkinde).



## YER DARLIĞI VARSA!

### Karton Evde

Büyük bir koliyi kartondan bir eve dönüştürün, çocuğunuz böylece sokularak onun içine girebilir.

#### Çeşitleme

Karton evin çevresinde onunla saklambaç oynayın.



### Müzik yapmak

Müzik enstrümanlarını kendiniz yapın: bir PET şişenin içine birkaç küçük taş koyun ve ağzını yapışkan bantla mühürleyin, bu bir kaynana zırlıtısı olur, bir bisküvi kutusu ise trampet olabilir.

### Yamuk Pisa Kulesi

Çocuğunuzun tahta legolarla oynamasını sağlayın.

#### Çeşitleme

Çocuğunuza bir şato veya kule yapmasında yardımcı olun, sonradan bunları tekrar zevkle yıkabilir.



## 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 her gün değişen yoğunluklarda (açık havada oynama, emekleme, yürüme vb.) en az 180 dakika hareket etmelidir. 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 uyanıkken çocuk koltuğunda veya ana kucağı koltuğunda çok fazla zaman geçirmemelidir). Küçük bir çocuğun veya bebeğin bir ekranın (TV, akıllı telefon, bilgisayar, tablet vb.) önüne oturtulması tavsiye edilmez. Daha fazla bilgiye buradan ulaşabilirsiniz: [www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## GELİŞİM BASAMAKLARI



## 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  
E. Palardy, üniversite öğrencisi  
I. Giroudeau, üniversite öğrencisi  
L. Curinier, 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