



Değerli Ebeveynler,

TigerKids projesi kapsamında size ilgili konu alanları hakkında bilgiler ve öneriler sunduğumuz haber bültenleri gönderilmektedir. Bu ebeveyn mektubunda "Çocuk ve hareket" konusu işlenmektedir. Özellikle kiloları ile biraz savaşımları gereken çocuklar için (iyi niyetle) bu denildiğinde pek kolay olmaz: Haydi, biraz daha fazla hareket et! İlgi çekici olan diğer bir şey de: Hareketli çocukların hareketli ebeveynlere ihtiyacı vardır.

Okurken & denerken keyifli bir vakit geçirmenizi diliyoruz!!

Stiftung Kindergesundheit ve Siemens-Betriebs-Krankenkasse (SBK), ortak olarak birlikte, çocuklarımızın sağlıklı bir yaşam tarzının erkenden teşvik edilmesini desteklemektedir!

HAREKETLİ ÇOCUK

Çocuğun Hareketi ve Gelişimi

Çocuğun hareketi ve gelişimi

Çocuğun sağlıklı gelişimi için hareket, beynin ve kas sisteminin olduğu gibi sinir sisteminin de gelişimi için de gereklidir.

Çocuklar, doğal hareket etme dürtülerini yaşayabilmelidir, aksi takdirde

- Öğrenme bozuklukları
- Duruş bozuklukları
- Algılama bozuklukları
- Koordinasyon bozuklukları
- Duygusal bozukluklar
- Davranış bozuklukları

oluşabilir.

Bir çocukta hareket aparatının ve denge duyusunun yeterince gelişmiş olması durumunda ayrıca daha az yaralanmalar ve düşmeler meydana gelir.

Bir çocuk, sağlığının oluşumu için bir yetişkinin sağlığını koruması için ihtiyaç duyduğu hareketin daha fazlasına ihtiyaç duyar. Çocukların bunun için kurtlarını dökme, koşma, zıplama, tırmanma, dengede kalma dürtülerini yaşamaları gereklidir.

İyi hissetmek için hareket

Enerji beslemesi ve enerji tüketimi arasındaki dengesizlik şu anlama gelir: Her gün vücudun ihtiyaç duyduğundan daha fazla kalori yenilmektedir. Kalıcı olarak bunun anlamı: Vücudun yağ dokusu artar, vücudun ağırlığı artar. Aşırı kiloluğun olası nedenleri:

- çok yüksek enerji beslemesi, yani çocuk toplamda çok fazla yiyor veya yanlış şeyleri yiyor, örn. yağ oranı yüksek olan bol miktarda gıdalar
- çok düşük enerji tüketimi, yani çocuk çok az hareket ediyor
- aynı anda çok yüksek enerji beslemesi ve çok düşük enerji tüketimi

Çocuklar, doğru yemek ve daha fazla hareket, oynama ve spor ile enerji bilançolarını dengeleyebilirler. Normal kilolarını koruyabilir veya normal kiloya ulaşabilirler ve kendilerini iyi hissederler.

Özellikle de fazla kilolu çocuklar, spor konusunda sıkça olumsuz deneyimler kazanırlar. Aşırı kiloluktan dolayı birçok oyunda yaşatlarına nazaran daha kötü olurlar, böylece daha az egzersizleri olur ve onlarla dalga geçilir. Hareket etmekten keyif almazlar. Kısır döngü de burada başlar. Daha az hareket ederler, televizyon önünde daha fazla vakit geçirirler ve „Mutsuzluktan yiyenler“ haline gelirler.



TigerKids
KINDERGARTEN AKTIV

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

**STIFTUNG
KINDER
GESUNDHEIT**
www.kindergesundheit.de

Bu çocukların, dayanabilmeleri için tekrardan hareket etmekten keyif almaları ve eğlenmeleri önemlidir. Aşırı kilolu çocuklarda hareket imkânları, bireysel ihtiyaçlara göre uyarlanmalıdır:

- ➔ „Spor aletinin“ hâlihazırda ağırlığın bir kısmını taşıması durumunda hareket etmek daha kolay kılar, örn. üç tekerlekli bisiklette veya patende.
- ➔ „Favori spor“ mümkün olduğu kadar her gün, ancak en az haftada iki defa yapılmalıdır.
- ➔ Grup halinde yapılması daha kolay ve daha eğlencelidir. Oyun parkında komşu çocukları ile veya anne ile çocuk jimnastiğinde.

- ➔ Bu yaştaki „en iyi grup“ ailedir. Toplu oyunlar, yüzme, bisiklet sürme gibi basit sporlara minikler de katılabilir.

Önemli bir “yan etki”

Hareket sadece kalori yakmakla kalmıyor, ayrıca can sıkıntısından yemeyi de önüyor. Dışarıda oyun ve spor ile eğlenenin yemeyi düşünmeye vakti olmaz.

Ebeveynlerin ve çocukların birlikte spor yapmaları

Çocukların spor aktivitesi büyük oranda ebeveynlerinin spor yapabilme durumlarına bağlıdır. Aktif olan ebeveynlerin çocukları belirgin bir şekilde daha fazla spor yaparlar, onlar için ayrıca spor daha da önemli olur ve performansları daha iyidir. Ebeveynlerin spor yapmaları ama bunu çocukları ile birlikte yapmamaları elbette yeterli değildir. Bisiklet sürmeye, topla oynamaya, gezmeye, yürüyüşe ve yüzmeye minikler de katılabilirler.

Aşırı kiloluk, Adipositas – bu aslında nedir?

Çocuklar ve gençlerde Adipositas, tüm sanayi ülkelerinde ve dolayısıyla Almanya’da da gittikçe artan bir sağlık bozukluğudur. Bugüne kadar aslında^[1] sadece daha yaşlı insanlardan bildiğimiz örn. Diyabet tip 2 veya kalp dolaşım hastalıkları gibi müteakip hastalıklar, çocuk yaşında Adipositas ile bağlı olarak henüz çok genç yaşlarda oluşmaktadır.

Bir insanın vücut yağı, yaş normuna göre daha yüksek olması durumunda aşırı kiloluk söz konusudur.

Çok yüksek bir aşırı kiloluk olduğunda Adipositas söz konusudur (Adipos = Yağ).

^[1] KIGGS-Basiserhebung Adipositas, Robert-Koch-Institut, www.rki.de



Künye

Yayınlayan & Program sahibi: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselkrankheiten und Ernährungsmedizin, Dr. von Haunersches Kinderspital, Klinikum der Universität München, Lindwurmstr. 4, 80337 München

Copyright: Stiftung Kindergesundheit, 2019
Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung der Stiftung Kindergesundheit gestattet.

Versiyon: 8. Auflage 2019

Gefördert im Rahmen der Gesundheitsinitiative Gesund.Leben. Bayern. des Bayerischen Staatsministeriums für Umwelt und Gesundheit

Fotoğraflar: shutterstock **Illustrationen:** Henk Wyniger
Düzen: Cornelia Sekulin