



Değerli Ebeveynler,

TigerKids projesi kapsamında size ilgili konu alanları hakkında bilgiler ve öneriler sunduğumuz haber bültenleri gönderilmektedir. Bu haber bülteni ile sizi "Hareket etmek eğlencelidir" konusuna davet etmek istiyoruz. Çocuklarınızı günümüzün teknik çevresinde yine de hareket keyfini alma imkânını sunan birkaç yardım ve öneriler vermek istiyoruz.

Çocuklar, doğal kurtları dökme, tırmanma, coşma ve oynama dürtülerini yaşayabilmelidirler.

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!

HAREKET ETMEK EĞLENCELİDİR

Önemli Olan Fırsattır!

Eksiden çocukların futbol oynamak, ip atlamak, „Haydut ve Jandarma“ veya saklambaç oynamak için öğleden sonra hep dışarıda olmaları çok doğaldı. Komşunun bahçesinden elmalar „temin etmek“ için ağaçlara tırmanırlardı veya yakınlarda bulunan ormanlık alanda kendilerine bir „ev“ inşa ederlerdi. Bu, çocukların „tamamıyla normal olan“ yaşam ortamlarıydı. Çocuklar da bu şartlar altında büyüdüler, geliştirdi ve bunlardan ders alırlardı. Çocukların yetiştikleri şartlar, ilgili çevreye, teknik gelişim durumuna, topluma ve böylece yaşam tarzına uyulanmaktadır.

Çocuklar daha 20 yıl önce normal yaşamlarında kendi yeteneklerini test edebiliyorlardı ve bu esnada motoriklerini geliştirebiliyorlardı. Bu, günümüzde artık hiç de doğal değildir. Çocuklarımızın yaşam ortamları değişti.

Çocukların hareket alanı gittikçe küçülüyor. Pasif faaliyetler artıyor. Televizyon ve bilgisayar çağı, aslında aktif olan çocukları odalarından çıkmayan çocuklara dönüştürüyor. Çocukların hareket özgürlüğü özellikle de şehirlerde o kadar kısıtlı ki onlar sıkça sadece gözetim altında dışarıda oynayabiliyorlar ve zamanlarının çoğunu evde geçirebiliyorlar.

Doğal hareket etme dürtüsü günümüzde günlük yaşamlarında da, örn. alışveriş arabasının içinde oturarak, arabada oturarak, televizyon karşısında oturarak, bastırılmaktadır. Modern, teknolojik çevre, hareketi kısıtlıyor – merdiven yerine yürüyen merdiven veya asansör, yürüyüş yerine otobüs veya araba, şehirde alışveriş yerine online bankacılık veya alışveriş.

Çocuklar, ebeveynleri ile birlikte ağırlaşıyor ve hareket etme konusunda tembelleşir. Çocuklar bir yandan daha az etkin olur, diğer yandan gittikçe daha fazla görsel ve işitsel teşviklere maruz kalmaktadırlar. Televizyonun ilk zamanlarında haftada iki defa 25 dk. „Çocuk saati“ varken, televizyon uzun süredir küçük yaştaki çocuklara ulaştı ve haftanın yedi günü 24 saat kesintisiz program sunuyor. Yapılan çeşitli araştırmalara göre ebeveynler, televizyonu bir bakıcı veya „sakinleştirici“ olarak kullanıyor. Çok fazla ve uzun süre televizyon izleme ile (aynısı bilgisayar oyunları için de geçerlidir!) saldırganlık ve mutsuzluk potansiyeli artabilir – çok hareket etmek bunun çözümü olabilir.



TigerKids
KINDERGARTEN AKTIV

SBK
Siemens-
Betriebskrankenkasse

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

ETKİN SAYFA

Daha Fazla Aksiyon İçin 10 Öneri

1. Çocuğunuzun oturmasını mümkün olduğu kadar az teşvik edin.
2. Televizyon izleme zamanlarını ve bilgisayar oyunlarını (belli ettirmeden) azaltın.
3. Çocuk odasını ve evi hareket etmeyi destekleyecek şekilde düzenleyin.
4. Çocuğunuza hareket etmeyi teşvik eden oyuncaklar hediye edin: Top, trampelen, ip atlama, lastik twist, ...
5. Ev kapısının önündeki ve yakın çevredeki tüm hareket alanlarından faydalanın. Çocuğunuza orada hangi hareket etme ve oynama imkânlarının tehlikesiz bir şekilde mümkün olduğunu gösterin.
6. Asansörün yerine merdiven – çocuğunuz için örnek olmanın etkisini unutmayın!
7. Çalışma molalarını kahve veya pastanın yerine daha ziyade çocuğunuz ile kısa yürüyüşler için kullanın.
8. Siz de aktif olun. Çocuğunuzla daha sık yürüyüş yapın. Arabayı bırakın, otobüsten bir iki durak erken inin ve yürüyerek gidin! Her gün en az 30 dakika hareket etmek harika olur! Çocuğunuz için 'taksi yolculuklarını' mümkün olduğu kadar kısıtlayın.
9. Başka „aktif“ ebeveynlerle bir olun!
10. Hafta sonu için birlikte yüzmeye gitmek veya gezmek de bir seçenektir. Tatilinizde de bol bol hareket etmeyi de planlayın!

Ateş, su, şimşek – tüm aile için bir oyun



Yaş: 3 yaş ve üstü

Malzeme: yok

Uygulaması: Bu oyun şekli, çok mantıklı bir şekilde dayanıklılığı ve tepki verme yeteneğini birleştirmektedir.

Belli sabit noktalar belirlenir: Ateş, su vs. Kişiler (çocuklar ve ebeveynler de katılabilir) ortalıkta birbirilerine engel olmadan yürüyorlar. Birlikte yürüyebilen diğer bir kişi örn. „su“ diye bağırıyor, herkes mümkün olduğu kadar hızlı bir şekilde sabit noktaya koşuyor ve yere uzanıyor. „Tehlike geçti işareti“ ile baştan başlıyor.

Seçenek: Sinyaller akustik sinyaller olarak da belirlenebilir.

Künye

Yayınlayan & Program sahibi: Prof. Dr. med. Berthold Koletzko, Leiter der Abteilung Stoffwechselerkrankheiten 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