

Her gün etkin olun!

Çocukların öncü olduğu etkin oyun deneyimleri, bedenlerinin ne yapabileceğini keşfetmelerine, yaratıcı olmalarına ve yetişkinlerin yönlendirmesi olmaksızın etkin olmaktan keyif almalarına izin verir. Basit oyun malzemelerinin mevcut olması çocuğunuzun çeşitli şekillerde hareket becerileri geliştirmesine ve keşfetmesine olanak tanır. Örneğin, atmak her zaman bir topla olmak zorunda değildir; atma becerileri büyük plaj topları, doldurulmuş torbalar ve ponponlar kullanılarak da keşfedilebilir. Çocuğunuzun inşa edebilmesi, vurma, sarsması, atması, tekmelemesi veya onlarla dans edebilmesi için farklı boyutlarda, renklerde ve özelliklerde çeşitli oyun malzemeleri toplayın. Bu, etkin olmayı, çok para harcamadan daha eğlenceli hale getirir.

İçerde veya açık hava oyun alanlarında olabilecek etkin oyun deneyimleri için düşünceler:

- Bir yaprak yığını kazmak.
- Süslenmecilik oynamak veya müzik eşliğinde dans etmek.
- Tencere tava, tahta parçaları veya eski kutularla inşa etmek.
- Engelli bir parkur çevresinde atlamak veya koşmak.
- Bir karton kutudan uzay gemisi yapmak.
- Çemberden içeri ve dışarı sıçramak.

(Doğumdan 1 yaşına kadarki) bebeklerde sağlıklı gelişme için, özellikle yerde denetlemeli bedensel etkinlikler ve güvenli ortamlarda oyunlar, doğumdan itibaren özendirilmelidir.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Etkin oyunun önemi

The importance of active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



Çocuğunuz için etkin oyun

Çocuklar en iyi tüm bedenleri ve zihinleri uyarıldığında öğrenirler ve etkin olmak tam da bunu yapar. Serbest hareket ve etkin oyun, bebekler ve okul öncesi çocuklar için en uygun bedensel etkinlik şeklidir. Etkin oyun çocuklara kendi hızlarında ve kendi doğal 'dur-başla' modelleri içinde hareket özgürlüğü tanır.

Yeteneği ne olursa olsun her çocuk, şunlar için özendirilebilir:

- bedenlerini çeşitli şekillerde ve yönlerde hareket ettirmek
- Hayal gücünü kullanmak
- tek başına ve başkalarıyla oynarken eğlenmek
- Bir şeyler becererek kendilerini iyi hissetmek.

Etkin oyundan en fazla yarar sağlamak ayrıca çocuğunuza yeni zorluklarla hız tayin etmek ve çeşitli deneyimlerden zevk almak için olanak tanımayı da içerir. Etkinliğin hızı (yerde inşa etmek ya da oynamak gibi) hafif hareketlerden, (koşmak ve atlamak gibi) enerjik hareketlere kadar uzanabilir.

Kimi zaman çocukların oyununa katılmanız gerekirken diğer zamanlarda çocuğunuz yeni beceriler uygularken siz sadece izlemekten zevk alabilirsiniz. Çocuğunuzun etkin oyununu izlemeniz her ikiniz için de daha keyifli olabilir; siz çocuğunuzun neler yapmaktan zevk aldığını öğrenirsiniz, çocuğunuz da neler yapabileceğini gösterebilir. Becerilerini daha zorlayacak ve geliştirecek görüşlerin yanı sıra övgüler de sunabilirsiniz; örneğin çocuğunuzu 'diğer koluyla atması' için veya 'ileri koşmak yerine arka arka koşması'nı söylemek.

Açık havada oynamak

Açık hava oyunları farklı ortamlara geçmek, oraları keşfetmek ve ortaya çıkarma olanakları sunar. Dışarda ince, kalın, hafif, ağır, pürüzsüz veya birbirinden farklı nesneler bulmak çocuklar açısından, çevreyi kullanarak hem öğrenme hem eğlenme yolu olabilir. Aynı şekilde, otların veya kumun üzerinde gezinmek ya da sadece esintiyi duyumsamak açık hava oyunundan en fazlasını elde etmek için bir fırsattır. Açık hava, keşfedilmeyi bekleyen sesler, görüntüler ve serüvenlerle doludur.

Bedensel etkinlik her aile ve tüm beceri düzeylerindeki çocuklar için **her gün öncelik** taşımalıdır. Çocuğunuzun, her gün en az üç saat etkin bir şekilde hareket etmek ve özgürce oynayabilmesine fırsat tanımak üzere erken çocukluk çevrenizle birlikte çalışın.

Her gün etkin olmak çocuğunuzun işidir! Etkin olmaktan kazanılan öğrenme ve büyüme, önemli bedensel, toplumsal, dilsel, duygusal ve zihinsel beceriler geliştirmek için önemlidir. Ayrıca çocuğunuzun yaşamda daha sonra karşılaşacağı durumların ve zorlukların üstesinden gelme yeteneğini de doğrudan etkileyecektir.

Erken çocukluk sırasında, bedensel etkinlik planlanmamış 'serbest' oyunu, bir yere yürüyerek veya bisikletle gidip gelmeyi ya da hatta evde ve bahçede yardımcı olmayı bile içerebilir.

