

## Oynamaya hazır mısınız

Açık havada oynama maddeleri, yumuşak toplar, ponponlar, balonlar, (bir sopa veya elle vurmak için) çorapla doldurulmuş kadın çorapları, tencere tava, kutular, tahta bloklar, halkalar, şeritler gibi basit, ucuz, günlük malzemeler olabilir. Bir 'define sandığı'nda saklamak üzere çocuğunuz için oyun malzemeleri toplamak ve yapmak, açık havada daha sık oynama isteklerini artırabilir.

Teşvik ve denetim ile, çocuğunuz açık havada oynamanın sonsuz serüvenlerini ve heyecanını yaşayabilir.

Çocuğunuza büyük kas hareketlerine izin veren ve havaya uygun giysi ve ayakkabı giydirin. Bir şapka giydirmeyi hiç unutmayın. Erken çocukluk görevlilerine ve bakıcılarına çocuğunuzun ne tür açık hava etkinliklerinden zevk aldığını ve çocuğunuzun hangi becerilerini geliştirmesine yardımcı olabileceğinizi sorun.

**'Teşvik ve denetim  
ile, çocuğunuz açık  
havada oynamanın  
sonsuz serüvenlerini ve  
heyecanını yaşayabilir.'**



# GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



## Çıkıp gezinmek Açık havada etkin oyun

Getting out and about  
Outdoor active play



Australian Government  
Department of Health and Ageing



## Tüm yaşlar için açık hava oyunları

Açık havada olmak, bebeğiniz yürümeden ve konuşmadan önce bile farklı ortamları öğrenmede ve dış dünyada kendini rahat hissetmede yardımcı olabilir. Dışarda oynamak sadece bedava değil, aynı zamanda bebeğinize duysal, bedensel, zihinsel ve toplumsal becerileri geliştirmede yardımcı olmanın kolay bir yoludur.

Açık havada oynayarak öğrenmenin kimi örnekleri otları ve yaprakları hissetmek, arabaları ve kuşları duymak ve göğe ya da sallanan ağaçlara bakmaktır. Bir arka bahçeniz yoksa, çocuğunuzu çevrenizdeki açık hava alanlarına mümkün olduğunca sık götürmek daha da önemlidir.

Okul öncesi yaştakiler ve 1-2 yaşındakiler için açık hava alanları genellikle daha fazla yer ve çeşitli araç ve gereçler sağlar, böylece tüm kaslarını kullanabilir ve bedenlerinin nasıl hareket edebildiğini öğrenebilirler. Açık havada oynamak ayrıca çocuklara yeni ve gözde hareketleri denemek, 'alt alta üst üste' oynamak, serüven aramak, dengelerini, güçlerini ve koordinasyonlarını geliştirmek ve korkularını kontrol altına almak için geniş olasılıklar tanır.

### 'Tehlikeli' oyunlar

Açık havada oynamak tehlikeli olarak görülse de, çocukların özgürce oynamak ve açık hava oyun alanlarını keşfetmek için fırsatlara gereksinimi vardır. Kimi yetişkinlerin 'tehlikeli' oyunların sonuçları olarak gördükleri şey, aynı zamanda eğlenceli oyun deneyimlerinin gerçekten yan etkileri olabilir; örneğin, dağınık ve gürültücü olmak, kirlenmek, ufak sıyrıklar ve yüksekliklerin ve yeni oyun alanlarının üstesinden gelmek.

Çocukların gelişimi söz konusu olduğunda, açık havada oynamanın yararları risklerden çok daha fazla ağır basar.

## Açık hava hareketlerinin örnekleri

Çocukların, özellikle henüz yeni beceriler öğrenirken, bedenlerinin birçok farklı organlarını kullanmak için özendirilmeye gereksinimi vardır. Açık havada denenebilecek hareketler şunları içerir:

- bedenın üst kısmı için hareketler: kazmak, itmek, çekmek, inşa etmek ve fırlatmak
- bedenın alt kısmı için hareketler: yürümek, atlamak, pedal çevirmek ve tekmelemek
- bedenın tamamı için hareketler: tırmanmak, yuvarlanmak, emeklemek ve bükmek.

Çocuğunuz belirli hareketleri daha iyi yapmaya başladığında, bedenini bir dizi farklı modeller, şekiller, hızlar ve yönlerde hareket ettirmesine olanak sağlayan kimi zorluklar sağlayın; örneğin, yükseltilmiş bir yerden bir kütüğün üstünden atlamak, arka arkaya, yanlara veya ileri doğru bir engel parkuru çevresinde koşmak ve bir merdivende daha yukarı tırmanmak.



**Dışarda çok zaman geçiren çocuklar, zamanlarının çoğunu içerde geçiren çocuklardan daha etkin olmaya eğilimlidir. Ailenizin etkinlik planlarında arka bahçeler, parklar, çocuk bahçeleri, kaldırımlar, plajlar, orman patikaları, göller ve ırmaklar gibi açık hava yerlerini kullanın. Açık havada bulunmak ayrıca farklı ortamları öğrenme ve yaşama olasılığı da sunar.**

**Hava aydınlıkken açık havaya çıkmak eğlenceli olabilir ve uzun süre televizyon seyretmenin ya da içerde hareketsiz olmanın yerine geçebilir.**