

Yetişkinlerin işlevi

Etkin bir yaşam biçimi için örnek olmak, çocuğunuza oynaması için zaman, yer ve malzeme vermek kadar önemlidir. Çocuklar, çevrelerinde olanları izleyerek, dinleyerek ve taklit ederek öğrenir. Kendi yaşamınızda da etkin olun ve çocuklara bunun önemli ve eğlenceli olduğunu gösterin. Çocuğunuz sizin etkin olduğunuzu gördüğünde kendisi de çoğunlukla size katılmak ya da aynı etkinlikleri ve hareketleri sizinle birlikte yapmaktan isteyecektir.

Her zaman çocuğunuzun oyunlarına katılmak zorunda değilsiniz. Ancak, özellikle çocuklar yeni oyun malzemeleri ile oynuyorlar veya yeni oyun yerleri ile baş etmeye çalışıyorlarsa, denetlemeniz gerekir. Önemli olan çocuğunuzun, etkin olduğu zaman yapabildikleri nedeniyle kendisini iyi hissetmesidir. Aile çevresinin, bedensel etkinlikten zevk almaya yardımcı olmada yaşamsal bir işlevi vardır; kimi zaman, özellikle yaşamın ilk aylarında, siz çocuğunuzun en sevilen oyun arkadaşı olursunuz. Hareket etmek üzere yeni yollar keşfetmekte sesinizle, övgünüzle ve özendirmenizle olumlu olmak önemlidir. Çocuğunuza sizin de, etkin olmaktan zevk aldığınızı gösterin.



GET UP & GROW

HEALTHY EATING AND PHYSICAL ACTIVITY FOR EARLY CHILDHOOD

Türkçe (Turkish)



Çocukların etkin oyununda anababaların işlevi

The role of parents in children's
active play



Australian Government
Department of Health and Ageing



Daha çocuğunuz yürümeden ve konuşmadan önce, serbestçe hareket etmesi ve insanlarla karşılıklı etkileşimi için düzenli fırsatlar sağlamak, yaşam boyu sürecek bedensel, toplumsal ve zihinsel beceriler için temel oluşturur.

Serbest hareket ve çocuğun öncülüğündeki etkin oyun, çocuğunuz için bedensel etkinliğin en iyi şeklidir. Kendi oyunlarını ve etkinliklerini yaratması için çocuğunuza bol bol olasılıklar yaratmak, çocuğunuzun öğrenmesi ve büyümesi için keyifli ve uygun bir yoldur.

Etkin oyun seçenekleri sunmak

Atma, atlama, koşma, dans etme, denge kurma gibi temel hareket becerilerinin hepsi, kutular, çemberler, tencere tava, süpürge, kütükler ve araba lastikleri gibi basit oyun malzemeleri ile keşfedilebilir. Oyun malzemelerinin her zaman oyuncak olması gerekmez; çocuğunuzla birlikte günlük maddelerden oyun malzemeleri yapmak, birlikte gerçekleştirebileceğiniz eğlenceli ve ucuz bir etkinlik olabilir. Arka bahçeler, spor sahaları, çamur, ve yıkılmış ağaçlar gibi sıradan oyun yerleri benzersiz deneyimler sunar ve değerli anılar bırakır.

Çocuğunuzun oyun alanı küçükse ve bir arka bahçeniz yoksa, çocuğunuzun etkin olması için yaratıcı yollar düşünün. Örneğin, farklı şekillerde oyun malzemeleri oluşturun veya düzenli aralıklarla yeni oyun malzemeleri çıkarın ve bunları sevilen malzemelerle karıştırın. Parkları ve diğer yerel açık hava alanlarını da mümkün olduğunca dahil etmek de önemlidir.

Becerilerini ve özgüvenini geliştirmesine yardımcı olmak üzere, hareket etmesi için çocuğunuzun 'yönlendirmeyi' alışkanlık haline getirin. Çocukları şunları değiştirmesi için 'yönlendirebilirsiniz':

- Bedenlerinin *nasıl* hareket edebileceğini ('Şunu ne kadar hızlı yapabilirsin...?')
- Bedenlerinin *hangi yönde* hareket edebileceğini ('Yan yan gidebilir misin?')
- Bedenlerinin *neler* yapabileceğini ('Bunu tek bacakla yapabilir misin?')
- *Kiminle* hareket edebileceğini ('Onu birlikte yapabilir misiniz?')

Olumlu etkin oyun deneyimleri planlamak

Düzenli etkin oyunlar planlamak, etkinlikler ya da oyun malzemeleri için çok uzağa seyahat etmeyi veya çok para harcamayı gerektirmez. Çocuğunuz, kendisine ucuz oyun malzemeleri verildiğinde ve yerel oyun alanlarının yaratıcı bir şekilde kullanımı yoluyla da etkin olmaktan çok şeyler elde edebilir.

Çocuğunuzun kendi oyun alanını oluşturması ve bir dizi basit, etkin oyun malzemesi içinden neyle oynayacağını seçmesi için özendirin. Kimi çocuklar bir oyun malzemesi ile saatlerce etkin olabilirken, diğerleri meşguliyetlerini sürdürebilmek için fıkirlere gereksinim duyabilir. Etkinliğin hızı (yerde inşa etmek veya oynamak gibi) yavaş hareketlerden, (koşmak ve atlamak gibi) güçlü hareketlere kadar yayılabilir. Daha fazla hareket için ne zaman yönlendirme yapılacağını bilmek, çocuğunuzun oynarken izlemekle olur.

