

Çocuk Bakımı

ve Çocuk Sağlığı

ANNE BABALAR İÇİN BİLGİ NOTU



Bebeklik ve Çocukluk Döneminde Fiziksel Etkinlik

Birçok Avustralyalı aile için yaşam giderek daha hareketsiz bir hale gelmektedir. Birçok kişi yürümek yerine araba kullanmakta, oturarak yapılan işlerde uzun saatler çalışmakta ve dinlenme amaçlı olarak TV ya da ekrana dayalı diğer eğlenceleri izlemektedir. Bununla beraber, çocuğunuz, aktif oyundan zevk almayı erken yaşlardan itibaren öğrenmesi durumunda yaşam boyu fiziksel olarak aktif olma alışkanlığı edinebilir.

Aktif oyun aracılığıyla küçük çocuklar sağlıklı vücutlar geliştirmekte büyük ve küçük kas gruplarını kullanmayı öğrenmekte ve diğer önemli becerileri geliştirmektedir. Ayrıca çocuklar aktif oyunları çok eğlenceli bulmaktadır!

0-5 yaş grubu çocuklar için önerilen fiziksel etkinlikler nelerdir?

Federal Hükümet ilk yıllar için aşağıda belirtilenleri önermektedir:

- Bebekleri doğumdan itibaren fiziksel olarak aktif olmaya özendirilmelidir. Bu yaş grubu için gözetimli ve yerde oynanan oyunlar idealdir.
- Bir ile beş yaş arası çocukların günde en az üç saat (bu tüm güne yayılabilir) fiziksel olarak aktif olmaları gerekir.
- Bebeklerin, küçük çocukların ve okul öncesi yaş grubu çocukların, uyumadıkları sürece bir saatten daha uzun bir süre oturmamaları ya da hareketsiz kalmamaları gerekir.
- İki ile beş yaş arası çocuklar için ekrana dayalı etkinliklerin (TV, bilgisayar, DVD'ler, elektronik oyunlar) günde bir saatten daha az olacak şekilde sınırlandırılması gerekir.
- İki yaşından küçük çocukların ekrana dayalı etkinlikleri izlemelerine izin verilmemelidir.

Aktif oyun, en basit şekliyle hareket etmek ya da yaratıcı ve sakin oyunlar oynamak olabilir. Diğer zamanlarda aktif oyun çok daha fazla daha dinamik olacaktır. Sözelimi; koşma, atlama, tırmanma, dans etme ya da yüzme gibi.

Aktif ulaşım yöntemlerinden yararlanma

Siz ve çocuğunuzun gününü fiziksel olarak aktif hale getirmenin basit yollarından biri aktif ulaşım yöntemlerinden yararlanmaktır.

Aktif ulaşım, bisiklete binme, mobilet kullanma ya da sadece yürümeye olabilir. Küçük çocuklar uzun süre yürüyemeyebilir ya da pedal çeviremeyebilirler. Ancak, bu etkinlikleri kesinlikle bir süre yapabilirler. Aşağıda belirtilenleri uygulamayı düşününüz:

- Arabayı biraz uzağa park etmek ve gitmeniz gereken yere kadar yürümek
- Toplu taşıma araçlarını kullanmak ve durak ya da istasyona yürüyerek gidip gelmek
- Çocuk arabası ya da pusetle gezinme süresini azaltmak ve bunun yerine çocuğunuzu yürümeye özendirmek.

Aktif olma çocuğun gelişimi için yaşamsaldır

Çocukluk dönemindeki aktif oyun, gelişimin yalnızca fiziksel değil aynı zamanda sosyal, duygusal ve zihinsel gelişim dahil tüm aşamaları için yaşamsal önem taşımaktadır. Çocuklara, erken çocukluk döneminden başlayarak aktif olma alışkanlığı edinmelerinde yardımcı olarak onların bu alışkanlığı yaşam boyu sürdürmelerinde destek olabilirsiniz. Daha fazla aktif oyun fikirleri geliştirmek için çocuğunuzun eğitimcileri ile görüşünüz.

Bu Anne-Baba Bilgi Notu farklı toplum dillerinde mevcut olup kaynakçalarla birlikte www.econnections.com.au internet sitesinden indirilebilir.

HAZIRLAYAN

The Royal Children's
Hospital Melbourne
Centre for Community Child Health

MADDİ DESTEK SAĞLAYAN

Johnson's
baby

NATIONAL CHILDCARE
ACCREDITATION COUNCIL
DESTEKLEMEDİĞİDİR

Partnership
Quality
Level
NCAC
National Childcare
Accreditation Council Inc.

AVUSTRALYA FEDERAL HÜKÜMETİ
AİLE, KONUT, TOPLUMHİZMETLERİ VE
YERLİ İŞLERİ BAKANLIĞI TARAFINDAN
DESTEKLENMEKTEDİR