



# Hareket Hayattır

---

ERDAL

()

"Hareket, benim için özellikle çocuklarla dışarıya çıkmak, gezinti ve yürüyüş yapmaktır. Onlar bunu severek yapıyorlar, evet. Bu nedenle çocuklarımızla üç veya dört saate kadar güzel yürüyüşler yapabiliriz. Evet, onların hoşuna gider. Bazen çocukların bir yürüyüşe katılmaları için motivasyon çalışmaları yapmak gerekir. Ama onlar bir kez yola çıkarlarsa, bu işi gerçekten severek yaparlar."

CHİTRA

()

"Benim çocuklarım hareketli olmayı çok seviyorlar. Ayrıca oldukça atletikler. Onlar masa tenisi oynuyor, kayak ve tekerlekli paten sürüyorlar. Dışarıda olmayı, hareket etmeyi çok seviyorlar."

PİA

(Diyalekten)

„Hareketlilik benim düşünceme göre çocuklar için oldukça önemli."

Oyun bahçesine gittiğim zaman yeteri kadar zaman hesaplamam çok önemli, farkettim ki, oyun sahasında daha uzun kaldığımız zaman, çocuğum da daha fazla ne yapacağı konusunda düşünceler geliştiriyor.

Bu yüzden korkum yoktur, çünkü ta başından beri biliyorum ki, o yapmak istediği şeyleri yapabilir de. Anne olarak onu iyi tanıyorum, ve biliyorum ki, o kendi gücünü çok iyi tahmin eder. Ayrıca gördüm ki, o çok nadir büyük kazalar yaptı. Onun kendi gücünün sınırını kendisinin farketmesini de önemli buluyorum. Onu öğrenmesi ancak benim onu çok fazla engel olmamamla mümkün."



ANGELA

( )

„Bir çok veli, konu fiziksel etkinlik olduğu zaman, çocuklar kendilerini yaralayacaklar diye korkuyorlar. Önemli olan nokta ise, büyük kazaların önlenmesi için, çocukların küçük risklerle baş etmeyi öğrenmeleri gerekir.

Yürüme konusu ise şöyle, ana okuluna giden bir çocuk yürümesini bilir diye düşünüyoruz. Biliniyor ki, bu dönemde bir çok değişim mümkün. Bir ana okulu çocuğu yürümede bütün incelikleri öğrenir. O, gücü düzgün kullanmayı, kendini doğru anda geri çekmeyi öğrenir. Adımlarının uzunluğunu da değiştirir. Bu yüzden çoğu hareketlerin geliştirilmesi gerekir: Tırmanma tırmanmayla, yürüme yürümeyle, atlamak atlamayla öğrenilir. Alıştırılan şeyler geliştirilir de.

İnsan hareket ettiğinde bütün vücut hareket eder, ve onu yapabileceğim tecrübesini de ediniyorum. Ağaca tırmandığımda gerçekten yüksekte olduğumu hissederim. Buna öz yeterlilik denir ve çocukların gelişiminde oldukça merkezi durumdadır.

Şimdi çalışmada ortaya çıkan, kararlı bir hareketlilik teşviki ki, konsantre yeteneğini de etkiler. Bu yüzden düzenli ve çok hareket eden çocuklar, daha iyi konsantre olurlar.

Ebeveynlerin daha çok günlük aktivitelerin yapılmasına ağırlık verdiklerini düşünüyorum. Bu yüzden çocukların dışarıda oynamalarına, ormana, çocuk bahçesine gitmelerine, ya da top oynamalarına olanak vermelidirler. Burada bahsedilen şey, çocuklara çok yönlü olanakların sunulmasıdır. İnce becerilerde ise şöyle, konu hareketliliğin teşvik edilmesi olduğu zaman, bu durum genellikle birazda olsa arka plana düşüyor, halbuki o da oldukça diğeri kadar önemli. Bu yüzden ellerimize, çeşitli görevler için ihtiyacımız var, onların gelişimi için olanak sunulmasını ve teşvik edilmesinin gerekliliğini düşünüyorum, şöyleki makasla keserek ve kalemleri kullanarak. Yazıdan önce elbette çizmek gelir. Bu nedenle çocuklara okuldan önce boyalı kalemlerle tecrübe edinmelerine fırsat verilmeli. Yazmak ta aynen diğer hareketler gibidir, yazma ve kalem kullanma ancak kalem kullanmakla mümkün.

Çocukların hergün altmış dakika orta ve yoğun olarak hareket etmelerinin gerekliliği kabul görür, yani biraz zorlanmaları da gereklidir. Bunun, yoğun okul yolunda hoplayıp sıçrayarak sağlaması mümkün olabilir.”

DANIEL BERZ

(Diyalekten)

„Çocuğun okula yalnız gitmesine olanak vermek önemlidir. Bisikletle yada yaya olarak gidebilir.

Okul yolu çeşitli tecrübelerin edilmesini sağlar. Bir çocuğun gelişebilmesi için çok hareket etmesi gereklidir. Derste de çok hareket edebilirlerse, daha çabuk öğrenir. Çok basit ifadeyle, hareket eden çocukta baş, kalp ve el ile bütün duylulara hitap edilir. Önemli olan hoşla gitmesidir, ve hareket eden çocuk çevresine ışık saçar.

Çeşitli aletlerin bulunduğu harika bir teneffüs bahçemiz var. Çocuklara sadece bu aletleri teneffüste de kullanabileceklerini göstermek istiyoruz. Gönüllü okul sporu Bad Zursach'da çok önemli. Alet jimnastiğimiz, büyük bir el topu takımımız ve de badminton, basketbol, yer hokey, judo olanağımız var. Spor kulüpleri paralı ve gönüllü okul sporları ücretsizdir. Bu etkinlik gerçekten çocuğun derslerinin yanında keyfini çıkartacağı bir olanaktır. Ve örneğin müsabakalara katılma zorunluluğu dayatılırsa bu bir engel de teşkil edebilir. Okul sporunda yarışma yapılmaz. Bu durum ailelerin ek bir zaman ayırmalarını gerektirmediği için onları rahatlatır."

AJETE

()

"Hareket benim için basitçe mutluluk demektir. Kendimi böyle mutlu hissediyorum. Hareketin maliyeti yok. Her ailenin yapabileceği bir şey. Onun için biraz zamana ihtiyaç var, ama doğada insan birazcıkta olsa zaman geçirebildiğinde, bu harika bir şey.

Bütün bir aile böyleyiz, gerçekten çok hareket ediyoruz. Ve buna ihtiyacımız var. Benim oğlum sürekli top oynamaya, kızım dört yıldan beri baleye gidiyor ve orada haftada bir idman yapıyor. Biz buna alıştık. Benim her zaman bir hobim oldu, çocukların da, onlar dört yaşından itibaren hobilerle ve benzeri şeylerle, hareketlerle meşgul olmaya başladılar.

Hareket sağlığımız için gerekli ve aile ile birlikte zaman geçirmek benim ve ailem için çok önemli."

JARDENA

()

"Hareket sağlıklı bir gelişim için önemli ve yaşamın bütün evrelerinde çocuklar, yetişkinler için gereklidir tabiki hamilelik dönemi için de.

Bu hasta zaten hamilelikten önce düzenli yürüyüş yapmaya başladı. Şimdi bunu hamilelik döneminde de devam ettiriyor ve kızını da sıkça birlikte götürüyor. Hareket ağrıları hafifletebilir, diyabet ve kalp hastalığı gibi hastalıkları geriletebilir ve sağlıklı bir vücut kilosu oluşmasını destekler. Ayrıca bazı kısırlık sorunlarında yardımcı olabilir. Çocuklar oynamayı ve hareketli olmayı severler.

Hareket kız ve oğlan çocukları için aynı derecede sağlıklı ve önemlidir.

MANUELLA

(Fransızcadan)

„Bizde herkes katılabilir. Genellikle kulaktan kulağa ulaştırılır. Jimnastik yapan bir kız arkadaşım var, gel bir de sen dene denir. Ağırlıkla böyle işler. Ek olarak okul başlangıcında ana okul ve altdüzey sınıflarda dikkatleri çekmek için bilgilendirme yapıyoruz. Duyduk ki, sizler jimnastik kulübünde şunları şunları yapıyormuşsunuz, bizler ilgi duyuyoruz. Ve insanlar geliyor, deneme yapıyorlar ve sıkça kalıyorlar. İnsanlar geliyorlar, üç kez deniyorlar, hoşlarına giderse kalıyorlar.

Bizler ebeveyn ve çocuklar için jimnastik olanağı sunuyoruz. Çocuklar iki yaşından itibaren babalarının ya da annelerinin refakatinde gelip bir saatlik jimnastiğe katılıyorlar. Akabinde çocuk beden eğitimi var. Haftada bir ya da iki kez idman yaptığımız kulübümüzün bir aletli jimnastik takımı var. Kulüb jimnastiği yapıyoruz. Ayrıca bir de aerobik ya da step yapan bayan takımımız var, yani ne hoşlarına giderse onu yaparlar.”

ELLEN

( )

„Hergün çocuklarla hareket ediyorum, yani gündelik çocuklarla dışarı çıkıyorum. Haftada üç kez oğlumun idmanı var ve idman dışında her cumartesi izci gurubuna gidiyor. Bu kendi istediği bir şey. Kızım gençlik jimnastiğine gidiyor.

Özellikle hava iyi olmadığı zaman, çocuklar da çok isteyerek dışarı çıkmıyorlar. Süte ihtiyacımız olduğunu, yoksa yarın için sütün kalmadığını söylediğimde, tamam diyorlar: öyleyse bunu yapmalıyız çünkü önemli. Bu motivasyonla beraber dışarıya çıkıyoruz. Genellikle skuterlerini birlikte alıyorlar. Böylece yirmi dakika alış veriş merkezine yürüyor ve geri dönüyoruz. Trafiğin yoğun olduğunu farkedersen, yandaki diğer küçük ara yollardan gidiyoruz, ya da çocuklara şöyle söylüyorum: yanımda kalın, çok uzaklaşmayın. Bu konuda daha dikkatli olmam gerektiği düşüncesindeyim.

Çocuklarımla yaptığım etkinlikler çok pahalı değil. Fazla harcama yapacak durumda da değilim. Bundan dolayı mütevazı, normal etkinlikleri badminton, ip atlama deniyorum zaten oyun bahçeleri her köşede mevcut. Bunları her aile yapabilir, bilinmesi gereken, yakınlarda hangi olanakların olduğu. Sonrası mümkün. Çocuklarla oyun bahçesinde olduğumda, onlar bir şekilde neşeliler, kızmamı gerektirecek bir durum da sözkonusu olmuyor, sağa sola hopluyorlar, hoşlarına giden şeyleri yapıyorlar ve ben bazen beş, on dakika yalnız sakince oturabiliyor ve onları

izleyebiliyorum. Bazı iyi ilişkilerde kuruluyor, çocuklar benimle serbest konuşuyorlar, bu da iyi geliyor, açıkcası. Bazen tanıdıklarıyla da karşılaşıyorum, ve çocuklar böylece doğal olarak tanıdıkların çocuklarıyla oynuyorlar. Biz ebeveynler sohbet ediyoruz, ve bu da hoş bir durum, birazcık ta karşılıklı bilgileniyoruz.

Çocuklarıma ritim öğretiyorum, çünkü bizde çocukların hareket etmesi çok önemli. Bizde Ghana'da çok çeşitli müzikler var, ve orada çocukların hareket etmeleri, dans etmeleri sadece doğal.

Burada, hareketli olmak sağlıkla çok sıkı bir ilişki içerisine görülüyor, öyle değil mi? Ve bunu farketmeden önce birisiyle paylaşman gerek: Demek ki, hayatta kalma için artık hareket etmene gerek yok, aksine sağlıklı kalmak için hareket etmek zorundasın. Ve bu bir miktar zaman alır."

CHİTRA

()

"Uzun bir günden sonra zinde kalabilmek, sağlıklı olabilmek için biraz hareket etmenin önemli olduğu kanısındayım. Bu bünyeye iyi gelir."

ERDAL

()

"Dışarıda olmak her zaman çocukların hoşuna gidiyor. Çocuklarla iki üç saatlik bir yürüyüş yaptıktan sonra, kendimi rahat, dengelenmiş hissediyorum. Ve çocuklarda aslında. Evet, onlar mutlu, yorgun ama tatlı ve huzurlu bir yorgunluk. Yürüyüş yapmayı ilişkilerimiz için de oldukça iyi buluyorum. Yolda çeşitli şeyler yapıyoruz, sağa sola atlamak olsun, etrafı gözlemek olsun. Eğlenceli oluyor.