

# KIDZ-BOX.

Hareket halinde ve beslenme sırasında sevinç  
duymak için 25 oyun ve öneri.

## ANA BABALAR İÇİN BİLGİLENDİRME



### Sevgili ana babalar

Çocuklar doğaları gereği hareket etmeyi sever, harekete ihtiyaç duyarlar. Oynamak, delidolu koşturmak, öğrenmek ve büyüme, sıkı sıkıya birbirine bağlıdır. Bütün bunlar, buna uygun bir enerji takviyesini de gerektirir. Yeterli hareket ve dengeli yemek, çocuğunuzun yuva, okul ve boş zamanlar için formda kalmasını sağlar. «Kidz-Box» öğretim aracı, size bu konuda eğlenceli fikirlerle destek olur. Çünkü sadece çocuklukları sırasında seyerek hareket eden ve dengeli beslenen kişiler, bunu ileride de yapmaya devam eder.

### Örnek olarak ana babalar

Yuva, okul ve kulübün yanında, özellikle ana baba evi büyük bir sorumluluk taşır. Ana babalar olarak, çocuklarınız için önemli örnek kişi sizsiniz. Yemek ve hareket konusunda örnekleri sizsiniz. Çocuklarınızın sizlerle birlikte yaptıkları ve öğrendikleri, bütün hayatlarını biçimlendirecektir.



### Birlikte faal olmak ve sağlıklı yemek, içmek

- çocukların yaşam kalitesini yükseltir,
- vücudu güçlü ve dirençli kılar,
- sağlıklı kiloda olmalarına yardımcı olur,
- kalp-damar sağlığını destekler,
- kasları güçlendirir ve vücudu korur,
- kemikleri güçlendirir (yaşlılıkta osteoporozu azaltır),
- zihinsel verimliliği destekler,
- korkuları ve depresyonları azaltabilir ya da önleyebilir.



### Ama aktif bir yaşam tarzı yeterince boş zaman ve dinlenme de gerektirir. Bu yüzden:

- Ekranı kapatın.
- Televizyon seyreden ya da bilgisayarda oyun oynayanlar hareket etmez. Üstüne bir de abur cubur ya da oburca yiyenler iki kat sağlıksız davranmış olur – çünkü yemeğe ilgi duyulmadığında, kolaylıkla yemekte aşırıya kaçılabilir.
- Fazla uzun ve fazla sık televizyon seyretmek ya da yaşa uygun olmayan programlar, saldırganlıklar tetikleyebilir. Ana babalar çocuklarının televizyon ve bilgisayar sürelerini tutarlı bir şekilde sınırlamalıdır. Okul öncesi çağıdaki çocuklar günde en fazla bir saat televizyon ya da bilgisayar karşısında bulunmalıdır.

### Uykuyla zindelik

Uykusuzluk aşırı kilo almaya da neden olabilir. Sağlıklı ve aktif bir vücut uykuya ihtiyaç duyar, hem de yeterli miktarda. Geceleri, vücut günün yorgunluğunu giderir. Yeterince uyku bu yüzden sağlık için çok önemlidir. Bütün çocuklar aynı miktarda uykuya ihtiyaç duymaz, ama her çocuk, bütün gün kendini zinde hissedecek kadar uyku uyumalıdır.

Uyku yetersizliğinin belirtileri şunlar olabilir: Çocuğunuz uzun süre boyunca yorgun, bitkin, keyifsiz ve/veya konsantre olamaz haldedir.



## Yetersiz hareket, yanlış beslenme, aşırı medya tüketimi ve/veya uyku yetersizliği sonuçsuz kalmaz

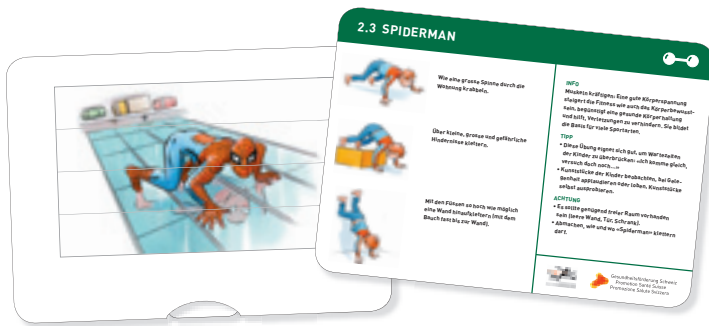
Ne yazık ki çocukların dilediklerince hareket etme fırsatları gittikçe daha da azalmakta. Teknolojinin hakimiyeti ve trafik nedeniyle, oyun ve hareket dışarıdan içeriye kaymakta. Apartman dairesinde ya da evde hareket imkânları genellikle kısıtlıdır. Oturarak yapılan, pasif faaliyetler ağırlık kazanır, çünkü bunlar için fazla yer gerekmez ve bunlar gürültüye de neden olmaz. Sağlıklı yemek de günlük hayatta gittikçe daha zor hale gelir. Sıklıkla zaman azdır ve baştan çıkarıcı reklâmlar, çocukların tercihlerini hızlı, bol yağlı çerezlere ve şekerli içeceklere yöneltir. Aktif olmayan bir yaşam tarzı ile birleşen sağlıksız bir beslenme, daha çocukluk çaığında şu sonuçlara yol açar:

- Aşırı kilo
- Kalp-damar hastalıkları riskinde artış (örneğin yüksek tansiyon)
- Şeker hastalığı riskinde artış
- Sırt ağrıları ve duruş bozuklukları
- Gündelik sıradan durumlarda beceriksizlik ve güç yetersizliği (örneğin trafikte)
- Eksik kemik oluşumu, daha sonra osteoporozda artışa neden olabilir
- Konsantrasyon problemleri ve okul başarısında kötüleşme ihtimali



## Kidz-Box

Çocuğunuz eve, bütün aile için heyecan verici ödevler ve önemli mesajlar içeren rengarenk kartlar getirecektir. Çocuğunuz yuvada kartları oyun içerisinde tanımış olacaktır. Sizin de çocuğunuza, hareket faaliyetlerini, gıda maddelerini ve içeceklerini zekice seçerken destek olmanız önemlidir. Bunun için önemli bazı bilgileri, kartların arkalarında bulabilirsiniz.



### Çocuğunuza destek olun

- Ödevlere büyük önem verin, çünkü çocuğunuzun sağlığı söz konusu.
- Sıradaki kartı görünür bir yere asın (örneğin miktatsızlarla buzdolabının kapısına).
- Çocuğunuz size cambazlık gösterisini yapsın.
- Ödevlere siz de katılın. Bütün aile ile birlikte hareket etmek ve sağlıklı yemek, özellikle çok keyif verir.

### Hareket türleri için gerekli malzeme

Kartların pek azı özel malzeme gerektirmekte, ayrıca önerilen hareketlerin çoğu, sorunsuz bir şekilde ev içerisinde yapılabilir. Ancak şu malzemelerin çocuğunuzun elinde olması harika olacaktır:

- Zıplatmak, yakalamak ve atmak için bir top (yumuşak bir top da olabilir)
- Küçük bir top (örneğin bir tenis topu)
- Bir atlama ipi
- Birkaç balon

## Çeşitli sorular ...

**Çocuğum zaten yeterince hareket ediyor.** Çok iyi, böyle devam etsin. Açık havada hareket edebiliyorsa, daha da iyi. Okul öncesi çağıdaki bir çocuk her gün birkaç saat hareket etmelidir.

**Çocuğum birçok şeyi yemek istemiyor.** Çocuklar, sağlıkları için neye ihtiyaç duyduklarını henüz bilmezler. Bu yüzden çocuklarınızı yönlendirmek sizin görevinizdir. Alışık olmadıkları gıdalara çocukların alışması, bunlar her gün ve gayet doğal bir şekilde sofraya konuyorlarsa, herkesin en azından biraz yemesi normal bir durumsa ve ana babaların iyi örnek olması halinde daha çabuk gerçekleşir.

**Çocuğum dışarıda oynamayı tercih diyor.** Çocuğunuzun açık havada oyun oynama imkânı olması güzel. Ama belki kartlar size buna rağmen ilham kaynağı olur. Ya da kartları yağmurlu günlerde kullanabilirsiniz.

**Çocuğum alıştırılardan hoşlanmıyor.** Yuvanızda çocuğunuz arkadaşlarıyla mutlaka eğlenmiştir. Evde tek başına motive olmak biraz daha zordur. Ana babanın olumlu yaklaşımı ve küçük bir teşvik, bazen tekrar sevinç uyandırmaya yetebilir. Bunun için zamanınız yoksa, çocuğunuz bu alıştırılmayı belki de arkadaşlarıyla ya da arkadaşlarıyla yapabilir.

**Biz bu alıştırılmaları sevmeyiz.** Ön koşullar, görüşler ya da istekler farklı olabilir. Bütün alıştırılmalar değiştirilebilir ya da geliştirilebilir. Kartlar bunun için başlangıç fikrini oluşturabilir; önemli olan, çocuğunuzun hareket etmenin sevincini keşfetmesi ya da sürdürmesidir.

**Ana baba olarak bizim zamanımız yok.** Kartlar nine ve dede ya da arkadaşlarla zaman geçirirken ya da, günlük bakım ailelerinde ve gündüz kreşlerinde de eğlenceli olabilir.

