

## **2-OKULÖNCESİ VE İLKOKUL DÖNEM ÇOCUKLADA HAREKETLİ YAŞAM (SPOR) ÇOCUKLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPOR**

Sporun çocuklar üzerindeki olumlu etkileri, her geçen gün daha iyi anlaşılmaktadır. Televizyon, bilgisayar, tablet akıllı telefonlar gibi teknolojik ürünlerin yaşantımıza girmesi ile maalesef çocuklarımız spordan uzaklaşma, hareketsiz bir yaşam tarzını benimseme eğiliminde olmuşlardır. Bu yüzden sporun önemini ve gerekliliğini çocuklarımıza geç olmadan aşılmalı, sporu bir kültür haline getirmeliyiz

### **COCUKLARDA BEDEN EĞİTİMİ VE SPORUN FAYDALARI**

- 1-Beden eğitimi ve spor etkinlikleri ile çocukların, kas koordinasyonları, çeviklikleri ve esneklikleri gelişir; kuvvetleri ve dayanıklılıkları artar; kemik ve kas gelişimleri de olumlu yönde etkilenir.
- 2-Çocuğun kendi kendine bir şeyler yaptığını fark etmesi onun daha güvenli ve bağımsız olmasını sağlar. Daha sağlıklı ve daha mutlu bir birey olurlar.
- 3-Çocuğa okul öncesi dönemde verilecek olan sistemli ve programlı bir hareket eğitimi, ona sağlıklı ilgili alışkanlıkları, düzenli olmayı, iş birliğini, iradesini kullanmayı kazandıracaktır. Daha sonraki yaşamında spor yapma alışkanlığının temelleri bu eğitimle atılmış olacaktır.
- 4-Çocukların okul öncesinden başlayarak, sportif aktivitelere yönlendirilmesi bencilce hareket etme huylarının değişmesini, kendi aralarındaki sosyal uyumu bozmadan rekabet edebilme yeteneğini kazanmasını ve mücadele duygusunun aşılmasını sağlayacaktır.
- 5-Ayrıca cesareti, paylaşmayı, kendine yetmeyi ve başkalarına yardım etmeyi öğrenir. Oyun oynarken ve spor yaparken çocuk kendini evinde gibi güvende hisseder.
- 6-Spor çocukların fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine; paylaşmayı öğrenmelerine, yeni arkadaşlıklar kurmalarına, özgüven gelişimlerinin artmasına olumlu katkılar sağlar.
- 7-Bireysel sporlar ise sorumluluk almalarına, özgüvenlerinin gelişmesine katkılar sağlar. Çocuklar spor yaparak yetişkin dönemlerinde oluşabilecek kalp damar hastalıkları, şeker hastalığı ve diğer hastalıklara da engel olabilirler
- 8-Takım sporları ve grup oyunları çocuklara paylaşmayı, yardımlaşmayı, takım halinde hareket etmeyi, sosyalleşmeyi öğretir.

### **HANGİ YAŞTA HANGİ SPOR?**

Çocuklar, 3 yaşından itibaren el becerilerinin gelişmeye başlamasıyla birlikte koşmaya, zıplamaya, üç tekerlekli bisiklet sürmeye başlarlar. Bu yaş grubunda özellikle atma fırlatma gibi oyunlar oynatılabilir ve yüzme konusunda teşvik edilebilir. 4 yaşına geldiklerinde ise yürüme, koşma, zıplama aktiviteleri iyice artar. Taban kasları artık gelişmiştir ve öne doğru sıçramalar başlar. 5-6 yaştan sonra ise dengelerini geliştiren ve esnemelerine yarayan sporlara yönlenebilirler. 7 yaştan sonra ise artık bireysel sporların yanında takım sporları ile ilgilenebilirler. Spor seçiminde önemli olan nokta, ailelerin ilgi ve isteklerinden ziyade, çocukların ilgi ve isteklerine yönelik seçimler yapılmasıdır. Çocukların yapmaktan hoşlanacakları, eğlenebilecekleri bir etkinliğin seçilmesi son derece önemlidir çünkü aksi takdirde, çocuklar spordan tamamen soğuyabilir.

### **OKUL ÖNCESİ YAŞ GRUBUNDA YAPILABİLECEK SPOR**

**AKTİVİTELERİ:** Jimnastik, Yüzme, Tenis (Küçük raket ve büyük yumuşak toplar ile), Seksek oyunları, İp atlama Tırmanma, Danslı oyunlar, Yumuşak toplu oyunlar

**İLKOKUL YAŞ GRUBUNDA YAPILABİLECEK SPOR**

**AKTİVİTELERİ:** Yukarıdaki aktivitelere ek olarak takım sporları, bisiklet, tenis, badminton, atletizm branşlarına başlanabilir. Spor dallarına ait profesyonel çalışmalara başlamak, branşlaşmak için uygun yaşlar ise; futbol, basketbol, voleybol, atletizm, tenis, kayak, jimnastik için 9-11 yaş; güreş için 12 yaş, bisiklet için 14 yaş, halter için 15-16 yaş, boks için ise 17 yaştır.

### **ÇOCUKLARI SPORA YÖNELTMEK İÇİN AİLELERE DÜŞEN GÖREVLER NELERDİR**

- 1-Kendileri bizzat spor yaparak çocuklarına örnek ve destek olmalıdırlar
- 2-Okulda veya dışarıda ailece spor aktivitelerine katılmalıdırlar
- 3-Çocuklarını cesaretlendirmeli, yönlendirmeli ama baskıcı olmamalıdırlar
- 4-Çocukların yetenekleri ve kapasitelerinin ötesinde hedefler belirlememelidirler
- 5-Gerek evde gerekse okulda çocuğu zorla hareketsiz bırakmak ailenin ve okulun yaptığı en büyük hatalardandır.

## **Davutkadı Eşref Evcil İlkokulu**



## **SAĞLIKLI BESLENME VE SPOR**



## SAĞLIKLI BESLENME VE SPOR

### 1-OKUL ÖNCESİ VE İLKOKUL DÖNEMİ ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI BESLENME

**BESLENME:** Büyüme, gelişme ve sağlıklı olmak için, gerekli öğeleri besinlerle vücuda alarak kullanmaya beslenme denir.

Toplumların sağlıklı geleceklerinin temeli, sağlıklı yetişmiş çocuklardır. Çocukların sağlığı ve sağlıklı yetişkinler olabilmesi, anne karnından başlayarak sağlıklı bir ortamda büyümelerine bağlıdır. Çocukluk döneminde içinde bulunulan çevre, alınan uyarılar, çocuğun fiziksel, zihinsel, sosyal ve ruhsal yönden büyüme ve gelişiminde çok etkin rol oynar. Yeterli ve dengeli beslenme doğumdan ölüme kadar insan yaşamı boyunca yalnız fizyolojik gereksinimin giderilmesi için değil, aynı zamanda psikolojik ve sosyolojik gereksinimlerin giderilmesinde de önemli bir yer tutar.

Araştırmalar yetersiz ve dengesiz beslenmiş çocukların hem fiziksel hem de mental yönden geri olduklarını, sevgisiz ve ilgisiz yetiştirilen çocukların da yeterli beslenseler dahi mental yönden geri olduklarını ortaya koymuştur. Bu nedenle çocuklar hem sağlıklı beslenmeli hem de ilgi ve sevgi ile büyütülmelidir. Çocukluk dönemi yetişkinlik için temel oluşturan pek çok alışkanlığın geliştirildiği bir dönemdir. Bu dönemde yeterli, dengeli ve sağlıklı beslenme alışkanlıkları edinmek çok önemlidir. Küçüklüklerinde doğru alışkanlıklar edinememiş bireylerin yetişkinlik dönemlerinde bu alışkanlıklarından kurtulmaları çok zor olmaktadır.

Çocukluk döneminde çocuklar, besinlere karşı belirli ve kesin tavırlar koymaya başlar. Bu yaş grubu çocuklar besin grupları içinde en az sebzeleri severler. Ayrıca bu yaş grubu çocuklar besinleri karışık olarak tüketmekten hoşlanmazlar. Besini tanıyabilecekleri şekilde görmek ister ve besinler elleri ile yiyebilecekleri şekilde olursa daha çok severler. Unutulmamalıdır ki, çocukluk döneminde çocuklar besin seçerler. Her besini iştahla yemezler. Sevdikleri oldukça sınırlıdır. Aile çocuğun sevmediği yemekleri sofraya koyarak onun görmesini ve öğrenmesini sağladığı sürece, çocuk ileri yaşlarda bu yemekleri severek yiyecektir. Tekrar tekrar aynı yemeği gören çocuk genellikle bir süre sonra kendiliğinden yemeği tatmak ister.

Çocukluk döneminde; **İştahsızlık, yemek seçme, aşırı yemek yeme** sık rastlanan sorunlardandır. Çocuklar grup içinde ve anneden ayrı olduklarında daha farklı davranış sergilerler. Evde hiç yemediği bir yemeği okulda arkadaşları ile birlikte iştahla yiyen çocuk örnekleri az değildir. Çocuklar için iki öğün arası 4-5 saatten az olduğunda

çocuğun fizyolojik açlık duygusu gelişemeyebilir. Bu nedenle iştahsız çocuklar daha uzun aralıklarla beslendiklerinde daha iyi yerler. Çocuklara sevmedikleri bir besin için ısrar edilmemeli, yemek önüne konulmalı, 20 dakika geçmesine rağmen yemiyorsa önünden kaldırılmalıdır.

### OKUL ÖNCESİ DÖNEM VE İLKOKUL ÇOCUKLARININ GENEL ÖZELLİKLERİ VE BESLENME DAVRANIŞLARI

1-Bu dönemde çocuğun yeme alışkanlıkları doğrudan ya da dolaylı olarak ailenin, özellikle anne ve babanın beslenme alışkanlıklarından etkilenir. Anne ve baba çocuğun kendilerini taklit ettiğini bilmelidir.

2-Anne ve babanın yedirme ısrarları, ödüllendirme, ceza verme gibi tutumları çocuğun yeme alışkanlıklarını olumsuz yönde etkiler.

3-Bu dönemde çocukların yiyecek tüketimleri günlük olarak değişebilir. Bazı günler az, bazı günler fazla besin tüketmeleri bu dönemin en belirgin özelliklerindedir.

4-Düzenli bir beslenme programına alıştırmak için çocuklar belirli saatlerde yemek yemeli, öğünler dışında abur cubur tabir edilen besinlerin yenmesine izin verilmemelidir.

5-Çocukluk dönemindeki beslenme alışkanlıklarının, yetişkinlik dönemi üzerine büyük etkisi vardır.

6-Şişmanlığa eğilimli veya aşırı iştahsız olan çocuklar dışında çocuğun yiyeceği miktar istğine bırakılmalıdır.

7-Çocukluğunda sağlıklı beslenenlerin, ileri yaşlarda bel ve boyun hastalıklarına yakalanma riski daha düşüktür.

-Çocuğun sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmesinde anne babanın tutarlılığı ve ona iyi örnek olması en temel koşuldur. Okul öncesi dönem çocuklarına yemek konusunda ısrarlı davranmak onların yemeği tümünden reddetmesine yol açabilir.

8-Sofra oyun alanı değildir. Yemek öncesi ya da yemek sonrası oyun için zaman ayrıldığında, çocuk yemek saatinde yemeği daha iştahla ve sorunsuz yer.

9-Çocukların büyüme hızları birbirinden farklıdır.

Çocukların birbiri ile kıyaslanması doğru değildir.

10-Çocukların sağlıklı büyüme ve gelişme gösterebilmeleri için proteinden zengin besinleri yeterince tüketmeleri gerekir.

11-Vitaminler için en iyi kaynakların sebze ve meyveler

### ÇOCUKLARDA BESLENME KONUSUNDA YAPILAN HATALAR

1. Belli bir yiyeceği yemeyi kestiğinde panikleme.
2. Tabağındaki her şeyi bitirmesi konusunda ısrar etmek.
3. Zamanında ve yeterli miktarda yemediği, etrafı kirlettiği, çok yediği için ya da başka nedenlerle çocuğa maddi ve manevi baskı yapmak, bağırarak, korkutarak, zorla yedirmeye çalışmak, cezalandırmak.
4. Öğünden bir saat önce büyük bardakta süt veya meyve suyu vermek.
5. Öğünden hemen önce atıştırılacak bir şeyler vermek.
6. Çocuğa aşırı ilgi göstermek. Çocuk yemek yerken çok acele ettirmek, gereksiz yere oyalanmasına göz yummak.
8. Yeterli yemediği için başka çocuklardan cılız ve çelimsiz olduğunu, başka çocukların iyi yediğini söylemek, kıskançlık duyurarak yedirmeye çalışmak. Başka çocuklarla kıyaslamak.
9. Bir öğün hüsrarla sonuçlandırıldığında suçluluk duymak.
10. Bir yemeği yediğinde ödül olarak şeker veya zararlı atıştırılacaklar vermek.

### ÇOCUKLARDA BESLENME KONUSUNDA GENEL ÖNERİLER

- 1-Çocuklar düzenli ve öğün atlamadan beslenmelidir.
- 2-İyi bir beslenme alışkanlığı için çocuğa her besin grubundan yeteri kadar yedirilmelidir. Yiyecekleri tabağına gereksiniminden fazla konulmamalıdır.
- 3 -Ara öğünlerde şeker, bisküvi, çay, gazoz, kola verilmez.
- 4-Çocuğun gelişimi için kendi kendine yemek yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Sevmediği besinler konusunda ısrar etmeyip aynı gruptaki benzer besinler verilmelidir.
- 5-Çocuklarının iştahsız olduğunu ve iyi beslenemediği düşünüldüğünde, yeterli beslenip beslenmediğinin, sadece büyüme ve gelişmesi izlenerek saptanabilir.
- 6-İştahsız çocukların anne ile birlikte yemek hazırlamaya katılması sağlanabilir.
- 7-Çocuğun ara sıra iştahsızlık yaşaması veya iştah dalgalanmalarının olması olağan karşılanmalıdır.
- 8-Yemek seçen çocuğa, istemediği besin farklı yemek içinde sunulabilir.(Örneğin yumurta menemen ya da sebzeli yumurta şeklinde sunulabilir.)
- 9-Aşırı yemek yiyen çocukların tabağına büyük porsiyonlar servis edilmemeli, çocuğa oyun oynarken ve televizyon seyredirken yiyecek verilmemelidir.
- 10-Zorlama ve korkutma yapılmamalıdır. Çocuğun her istediği yapılmamalıdır. Yemek yediği için her defasında ödüllendirilmemelidir.
- 11-Yemek saatleri ve aile sofrası çocuğun beklediği mutlu bir olay durumuna getirilmelidir ( iletişim ve güler yüz ).
- 12-Çocuğun sofrada hata yapabileceği unutulmamalıdır. Sofrada tartışma, üzüntü veren konuşmalar yapılmamalıdır.