



ÇOCUKLARLA DIŞARIDA KALİTELİ VAKİT GEÇİRME REHBERİ

Hazırlayan:
Genç Hayat Vakfı Eğitim Birimi

Haziran, 2021

 (0212) 277 53 23

 info@genchayat.org

 <https://genchayat.org/>

 Yeşilce mah. Yunus Emre cad. Dalgıç sk. No: 1/4
Kağıthane/İSTANBUL

Günümüzde teknolojik cihazların kullanımının artması, özellikle büyük şehirlerde yaşam tarzlarının değişmesi ve içerisinde bulunduğumuz COVID-19 salgını kısıtlamalarını göz önünde bulundurduğumuzda; evlerimizde geçirdiğimiz sürede önemli oranda artış gerçekleşmiştir.

Çocukların dışarıda; bakım verenleriyle, arkadaşlarıyla, hayvanlarla vakit geçirmeleri, oyun oynamaları, doğayı keşfetmeleri, temiz havayı, güneş ışığını yeterli miktarda depolamaları, mahalledeki esnafla, komşularıyla, akranlarıyla, kendinden küçük ve büyüklerle sohbet etmeleri, gözlem yapmaları fiziksel, zihinsel, psikolojik sağlıkları ve sosyal gelişimleri için büyük önem taşımaktadır.

Genç Hayat Vakfı olarak 3-12 yaş dönemindeki çocukların bakımından sorumlu yetiştirenlerle gerçekleştirdiğimiz görüşmelerde;

Okul öncesi çocuklar için enerjilerini atma ortamları bulamadıkları, uzaktan öğrenme sürecinde öğrenme ortamlarının çok daha kısıtlı olduğu, dışarı çıkma saatlerinde aynı anda birçok çocuk ve velinin de dışarıda olmasından kaynaklanan risklerden dolayı dışarıya rahatlıkla çıkılamadığı, evdeyken çoğu isteklerinin yerine getirilmesi sebebiyle daha fazla istek durumunun yaşandığı,, uyku düzenlerinin bozulduğu ve teknolojik cihazlarla zaman geçirme sürelerinin ve isteklerinin arttığı gibi bilgilere ulaşılmıştır.

Okul çağındaki çocuklarda ise okul öncesi çocuklarda görülen sorunlarla birlikte okullarını, arkadaşlarını ve yakın akrabalarını özledikleri, günün büyük çoğunluğunu arkadaşları ile sohbet etmek ve oyun oynamak ya da eğitim amaçları ile teknolojik cihazlarla geçirdikleri bilgilerine ulaşılmıştır.

Her iki grup için de dışarıda haftada ortalama 4 saat geçirildiği; ev dışında olma alışkanlıklarının, arkadaş ve diğer yakın akraba ilişkilerindeki uzaklaşmanın ebeveynleri endişelendirdiği ve pandemi sonrası süreç için adapte olma konusunda ebeveynlerinin farklı görüşlerinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Tüm bu bilgiler neticesinde hazırlanan bu kitapçık; dışarıya çıkmanın önemini başlıklar halinde açıklayarak, 3-12 yaş grubu çocukların gelişim dönemi ve özelliklerine göre dışarıda gelişim süreçlerini destekleyecek oyun/aktivite önerileri içermektedir.



Dışarıda zaman geçirme özgürlüğüne izin verilen çocuklar; merak ederler, sorgularlar, keşfederler, şaşırırlar, heyecanlanırlar, hayal güçlerini kullanırlar, yaratıcı olurlar. Ve zaman içinde belirgin ölçüde gelişirler.

İÇİNDEKİLER

5	Dışarıda Vakit Geçirmenin Önemi
8	Çocukların Gelişim Dönemlerine Göre Aktivite Planlamak
10	COVID-19 Döneminde Çocuklarla Dışarıda Vakit Geçirirken Nelere Dikkat Etmeliyiz?
11	Oyun / Aktivite Önerileri Sahne Bizim! Açık Hava Dansı Denge Bisikleti Sürüşü
12	Tırmanma Oyunları Yönetmen Biziz! Hikaye Oyunları
13	Minik Sebze Bahçem Sokak Oyunları
14	Ağaç Yaşken Eğilir: Çöp Toplama Meydan Okuması Tasarla, Hazırla, Uçur: Mini Uçurtma Festivali
15	Minik Dostlarımızı Besliyoruz Mahallemde Hazine Avı
16	Atık Malzemeleri Değerlendiriyoruz Buluttan Karakterler Gördüklerimi Çiziyorum
17	Mahalle Haritam Gökyüzünü Keşfediyorum Mahalle Gezintisi
18	Kaynakça

DIŞARIDA VAKİT GEÇİRMENİN ÖNEMİ



Dışarıda oyun oynamanın ve kaliteli vakit geçirmenin çocuklar ve yetişkinler için fiziksel, zihinsel, sosyal ve duygusal anlamda bir çok katkısı bulunmaktadır.

1. Çocukların Kişilerarası İlişkileri ve İletişim Becerileri Gelişir

Dışarıda yapılan aktiviteler genellikle hayal gücü ve takım çalışması gerektirdiğinden çocukların birbirleriyle etkileşim içinde olmalarına imkan tanır. Yapılan araştırmalar, dışarıda oynayan çocukların diğer çocuklara zorbalık yapma olasılığının daha düşük olduğunu ortaya koymaktadır. Birlikte geçirilen bu vakitlerde küçük anlaşmazlıkların oluşması ve sonrasında iyi geçinme ve ortak bir zemin bulunması kişilerarası ilişkilerinin gelişmesine katkı sunar.

Çocukların dışarıda vakit geçirirken sahip oldukları fiziksel alanlar, daha dışa dönük olmalarını kolaylaştırarak ebeveynleri veya bakım verenleri ile konuşma ve paylaşımda bulunma konularında daha istekli olmasına yardımcı olur.

Çocuklar dışarıda ebeveyn veya bakım verenlerinin gözetiminde diğer çocuklarla ve yetişkinlerle tanışıp onlarla sohbet etme fırsatı elde ederler. Bu esnada kuracakları arkadaşlıklar ve sohbet ortamı, iletişim becerilerinin gelişmesini sağlar.



2. Çevreye Saygı ve Öz Farkındalık Bilinçleri Gelişir

Yapılan bir araştırmaya göre, çocukken dışarıda vakit geçiren bireylerin %87'sinin doğa sevgisinin yetişkinlikte de devam ettiğini ortaya koymuştur. Bunun temel sebebi; çocukların dışarıda zaman geçirirken çevrenin değerini bilmeyi öğrenmeleridir. Bitki ve hayvanları birebir gözlemlene şansı elde ederler.

Gün batımına şahit olurlar. Uğur böceğine dokunurlar. Çiçek diker, ağaçlara tırmanır ve parkları keşfederler.

Dışarıda kaliteli vakit geçiren çocukların muhakeme ve gözlem becerilerinin daha güçlü olması olasıdır. Dünyayı farklı perspektiflerden keşfetme imkanı bulurlar. İçinde bulundukları ortam ve nesneler arasındaki ilişkiler kurarak kişisel ve çevresel farkındalıkları gelişir.



3. Beyin Gelişimi ve Bağımsızlık Duygusunun Gelişmesine Katkı Sağlar

Çocuklar, dışarıda vakit geçirirken icat ettikleri oyunlar ve diğer stratejilerle sorunları çözmek için fikir geliştirirler. Bu çalışmaları ile hem organizasyon hem de karar verme becerileri gelişir. Kural oluşturma ve bunlara uymanın önemini yaşayarak deneyimleme fırsatı bulurlar. Dışarıda olmak çocukların bağımsızlık duygularının

gelişmesine katkıda bulunur. Bir bakım veren gözetiminde olsa da çocuklar genellikle parkta veya açık alanda özgürlük duygusunu deneyimlerler.



Kendileri veya arkadaşları ile oyunlar icat edebilir, kendi sınırlarını keşfedebilir ve neler yapabileceklerini anlayabilirler. “Şu iki tahta arasından nasıl geçebilirim?”, “Şu yüksekliğe zıplarsam ne olur?” gibi sorularla problem çözme stratejileri gelişirken aynı zamanda bu süreçte oluşacak güven duygusu, öğrenmeye ve büyümeye devam ederken onlara katkı sunacaktır.

4. Stres ve Kaygının Azalmasına Katkı Sağlar

Temiz havada vakit geçirmek; aynı zamanda dinlenmenin, düşüncelere dalmanın ve beynimiz için kısa bir mola vermenin harika yollarından biridir. Çocukların da buna yetişkinler kadar ihtiyacı vardır.

Okul derslerinden, ödevlerden, içinde bulunduğumuz kısıtlayıcı süreçlerden biraz uzak kalabilecekleri zamana ihtiyaç duyarlar.

Dışarıda oyun oynamak, yürümek, koşmak gibi kendilerini mutlu hissedebilecekleri aktivitelerde bulundukları özgür zamanlar oluşturulması çocukların rahatlamalarını sağlayacaktır.



5. D Vitamini Depolamasını Sağlar

Soğuk kış aylarında çocuklar genellikle doğrudan doğal güneş ışığı eksikliği sorunu yaşarlar. Güneş ışığı bedenlerimizin D vitamini üretmesinin en doğal kaynağıdır.



D vitamini beynin serotonin (duyguları ve ruh halini dengelemeyi sağlayan mutlulukla ilişkili hormon) salgılamasına sebep olur.

Çocuklar, mental sağlıkları ve gelişimleri için sağlıklı düzeylerde D vitamini ve serotonin ihtiyacı duyarlar. D vitamini eksikliği depresyon dahil pek çok mental hastalıkla ilişkilendirilmiştir.

Çocukların her gün açık havada doğal gün ışığında oyun oynamalarına izin vermek, beyinleri için besin toplamalarını sağlayacaktır.

ÇOCUKLARIN GELİŞİM DÖNEMLERİNE GÖRE AKTİVİTE PLANLAMAK

Oyun/aktivite planlaması, çocukların gelişim dönemi ve özellikleri göz önünde bulundurularak tercih edilebilir.



3-4 Yaş Dönemi ve Gelişim Özellikleri

Bu dönemde çocukların hareket kontrolleri artar ve hareketlerde uyumluluk gözlenir. Ritmik koordinasyon artar. Yürümenin hızı artmıştır, yön değiştirebilir, atlar, zıplar, koşar, yuvarlanır, top atar ve tutar, kayar, tırmanır, merdiven iner ve çıkar, tek ayak üstünde kısa süreli dengede durur, üç tekerlekli bisiklete biner. Öne takla atar.



5- 7 Yaş Dönemi ve Gelişim Özellikleri

Bu dönemde yer değiştirme ve denge hareketlerinde gelişme başlar. Dayanıklılık henüz zayıftır, el-göz koordinasyonu gelişmeye başlamıştır, büyük kasların kontrolü hızlıdır. Çocuklar oldukça hızlı ve etkindir. Çocuklar bu dönemde özellikle rekabet içeren bireysel ve eşli oyunlardan büyük zevk alır. Bu dönemde çocuklar; geriye zıplar, tek eli ile topu fırlatır, hareketli topa tekme atar, potaya top atar.

Yan destekleri olan iki tekerlekli bisiklete biner. Yuvarlanır, yerden belirli yükseklikte (ort. 25-30 cm) dengede ileri yürür, ilerleyen zamanda da geri yürür. Yukarıdan top atar, seken topu tutar. Seker, ip atlar (iki kişinin tuttuğu ip), basit dans adımları gibi yer değiştirmeyi gerektiren hareketleri yapar.

Denge kaybı olmadan el ya da ayakla topu sürekli olarak sürebilir. Tek ayak üzerinde ortalama 10 sn durur. Ritme uygun vücut hareketleri yapar. Oyun kurallarını dikkate alarak oynar.





8-9 Yaş Dönemi ve Gelişim Özellikleri

Ritmik becerilerde gelişme gözlenir, dayanıklılık artar, kuvvet ve koordinasyon gerektiren beceriler gözlenir, temel hareketler olgunlaşır, karmaşık hareket becerilerini yapar. Bu dönemde çocuklar top sürme, pas atma becerileri ile bireysel ip atlama, raketle top atma becerilerini geliştirir.



10-12 Yaş Dönemi ve Gelişim Özellikleri

Kuvvet, çeviklik, denge ve koordinasyon gerektiren becerilerde artış gözlenir. Hareketlerde yaratıcılıktan ve takım sporlarına katılımdan zevk alır. Çoğu temel hareket olgunluğa ulaşmıştır. Kalp, damar ve solunum sistemi dayanıklılık sporları için elverişli hâle gelir. Duruş sorunları oluşabilir.

Ergenlik belirtilerinden dolayı kızlar bazı etkinliklere katılımda isteksiz olabilirler. Kızlar ve erkeklerde fiziksel aktivite tercihleri farklılık gösterebilir. Tercihleri dikkate alınarak aktivitelere katılmaları önemlidir.



COVID-19 DÖNEMİNDE ÇOCUKLARLA DIŞARIDA VAKİT GEÇİRİRKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

Bahsettiğimiz gibi dışarıda iyi vakit geçirmek hem yetişkinlerin hem de çocukların en sevdiği aktivitelerden biridir. Fakat, devam etmekte olan COVID-19 salgını ile beraber, dışarıda tüm ailenin sağlığını koruyacak gerekli önlemleri alarak vakit geçirmek oldukça önemli.



- Dışarı çıkmayı planlarken, yoğun zamanlardan ve kalabalık ortamlardan kaçınmaya çalışın ve mümkünse yoğunluğu daha az olan rotaları kullanın.
- Evden çıkmadan önce tüm aile üyelerinin kendilerini iyi hissettiğinden ve belirti göstermediklerinden emin olun.
- Gerekli COVID-19 önlemlerine uyun, yanınızda bir dezenfektan bulundurun ve dışarıdayken başkalarından en az bir metre uzakta durun.
- Dışarıda yemek yiyeceğiniz durumlarda, kendi yiyeceklerinizi ve çatal, bıçak, tabak gibi ihtiyaçları yanınızda götürebilirsiniz. Yemekten önce ellerinizi yıkamayı veya dezenfekte etmeyi unutmayın.
- Eve döner dönmez ellerinizi en az 20 saniye boyunca su ve sabunla yıkayın.

Dışarıda vakit geçirmek çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimlerini etkiler. Çocukların yaş dönemi ve özelliklerine göre; dışarıda vakit geçirirken dikkat edilmesi gereken hususlarla birlikte oyun/aktivite önerilerini çocuklarınızla yaparak hem çocuklarınızın gelişimine katkı sunabilir hem de birlikte keyifli vakit geçirebilirsiniz.

Şimdi, dışarı çıkma vakti!

OYUN / AKTİVİTE ÖNERİLERİ:



3-4 yaş



5-7 yaş



8-9 yaş



10-12 yaş

Sahne Bizim! Açık Hava Dansı ★★☆☆

Temiz havada dans etmekten daha iyi ne olabilir! Geniş bir açık alanda dans etmek birçok yaratıcı hareket olanağı sunmakla birlikte daha kapsamlı fiziksel harekete yol açar.

Bu yüzden dışarı çıkın, müziği başlatın, kendilerini ifade etmelerine ve dans hareketlerini kalplerine uygun şekilde doğaçlamalarına izin verin. Açık havada etkileyici dans yapmak, küçük çocukların koordinasyonunu, dengesini ve beden farkındalığını geliştirmenin eğlenceli bir yoludur.



Denge Bisikleti Sürüşü ★★☆☆

Büyük çocuk bisikletlerine pedal çevirmeye doğru sağlam bir adım! Denge bisikletleri, küçük çocukları bisikletle tanıştırmamanın ve daha büyük bisiklet sürmeye başladıklarında güvenlerini artırmanın harika bir yoludur.

Açık havada oynamak çocuklara büyük bir özgürlük duygusu verir ve açık havada kendi başlarına denge bisikletlerine binmek, dengelerini, koordinasyonlarını, motor becerilerini ve mekansal farkındalıklarını geliştirmelerine yardımcı olur.



Tırmanma Oyunları ★★

Çocuklar tırmanmaya bayılırlar. Bu ister bir ağaca tırmanmak, ister bir kaydırağa çıkan basamaklar olsun! Tırmanma, bir çocuğun fiziksel gelişimi için gerekli olan heyecan verici bir aktivitedir. Küçük çocuklar tırmandıklarında, güçlerini, dayanıklılıklarını, koordinasyonlarını ve dengelerini geliştiren çok sayıda kas grubu kullanırlar.

Kulenin tepesine kim ulaşabilir? Büyülü peri masalı krallığına ulaşmak için ilk açık hava tırmanma kulesine tırmanırken çocukların hayal gücüne ilham verin!



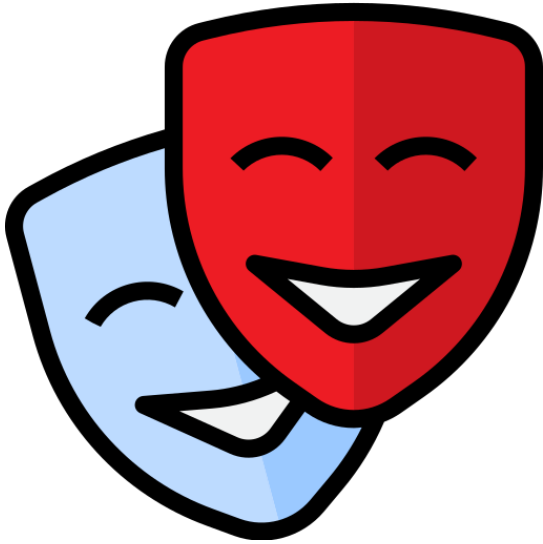
Yönetmen Biziz! Hikaye Oyunları



Drama oyunları için dış mekanlardan daha iyi bir sahne olamaz! Doğa, ister bir okyanus hayaliyle su birikintilerine atlamak; ister akşam yemeğinde spagetti hazırlamak için ince dallar toplamak gibi sonsuz yaratıcı oyun fırsatları sunar!

Rol yapmanın öğrenme konusunda birçok faydası vardır; ayrıca koşma, fırlatma ve tırmanma gibi hareketleri canlandırarak çocukların kaba motor becerilerini geliştirmeye yardımcı olabilir. Hikayelerle çocukların yaratıcılığına ilham verin!

Kostüm olarak giyecekleri kıyafetler ve yapabilecekleri roller arasında seçim yapmalarına izin verin, ardından bildikleri bir masalı yeniden canlandırmalarını veya kendilerinin kahraman olduğu bir masal oluşturarak kendi hayal güçlerini keşfetmelerini isteyin.



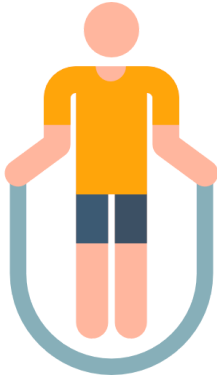
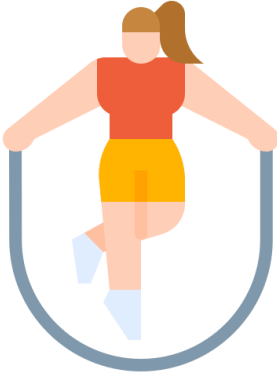
Minik Sebze Bahçem ★★☆☆

Çocuklar kirlenmeyi ve doğal dünyayı keşfetmeyi sever! Çocuklarla birlikte bahçe yapmak, onların duyularını harekete geçirmek, sağlıklı beslenmeyi teşvik etmek ve fiziksel gelişimi artırmak için harika bir yoldur.

Çocuklar bitkileri ekerken farklı aletler kullanırlar ve ellerini toprakla buluştururlar. Bu, bağımsızlık duygularını artırır, ince ve kaba motor becerilerini, kaslarını ve koordinasyonunu güçlendirir. Örneğin, siz bahçıvanlık yaparken çocuklara organik yiyecekleri öğretebilirsiniz. Dışarı çıkın ve çocukların salatalıktan tatlı bibere kadar kendi organik sebze bahçelerini yetiştirmelerine izin verin ve sağlıklı bir yaşam tarzına ilham verin.



Sokak Oyunları ★★☆☆



Sokak oyunları, çocukların gelişimi açısından oldukça önemlidir. İp atlama, Halat Çekme, Saklambaç, Seksek, Yakartop ve sizin çocukluğunuzda oynadığınız diğer sokak oyunlarını çocuklarınıza öğreterek bu keyifli oyunların yeni nesle aktarılmasına katkıda bulunurken; çocuklarınızın hem gelişimlerine hem de siz ve akranlarıyla keyifli vakit geçirmelerini de sağlamış olursunuz.

Ağaç Yaşken Eğilir: Çöp Toplama Meydan Okuması



“Çocuğum neden başkasının çöplerini toplasın ki?” demeyin çünkü çocuklar, doğayla duygusal bağ kurmaya meyillidirler. Daha da önemlisi bu yaşlarda edinilen alışkanlıklar genelde bir ömür boyu korunur. Buradan hareketle çocuklarınızla pikniğe, sahile ya da halka açık bir parka gittiğinizde, mekandan ayrılırken ellerine birer çöp poşeti vererek (iş biraz da oyuna çevirerek) kendi çöp toplama meydan okumanızı yapabilirsiniz. Dilerseniz bu doğa dostu aktiviteyi sosyal medyaya taşıyarak başka aileleri de buna dahil edebilirsiniz. Bu tür aktiviteler çocuklarınızın yaşadığı çevre ve doğaya karşı sorumluluk bilinci kazanmasına katkı sağlar.



Tasarla, Hazırla, Uçur: Mini Uçurtma Festivali

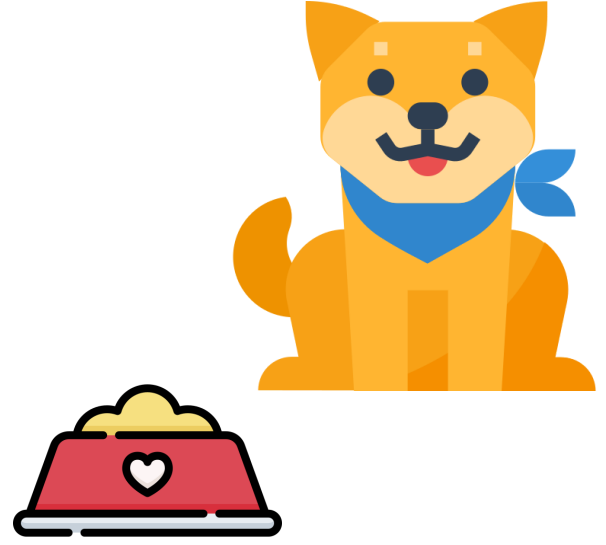


Uçurtmalar günümüzde kulağa fazlasıyla nostaljik gelse de, tablet ve bilgisayarı elinden düşürmeyen çocukları bile büyüleyebilen bir etkiye sahiptir. Bu etkinin gücüne dayanarak, mümkünse çocuğunuzun iyi anlaştığı birkaç arkadaşını da davet ederek mini bir uçurtma festivali organize edebilirsiniz. Uçurtma malzemelerini (uygun kaplama kağıdı, bant, çıtalar ve uzun bir makara) aldıktan sonra önce hep birlikte uçurtmalarınızın çatılarını kurun ve daha sonrasında her bir çocuğun uçurtmasını dilediği gibi kişiselleştirdiği kısma geçin. Uçurtmalar tamamlandıktan sonra ise geriye kimin uçurtmasının en yükseğe çıkacağını görmek kalıyor. Şimdiden keyifli uçurmalar!

Minik Dostlarımızı Besliyoruz



Yaşadığımız dünyayı güzelleştiren minik dostlarımızı unutmuyoruz. Çocuklarımızla dışarıya çıktığınızda yanınıza alacağınız kedi ve köpek mamaları ile sokak hayvanlarını besleyebilir, onlar için strafor ve bant kullanarak kedi evleri yapabilirsiniz. Bu aktivite ile birlikte çocuklarınızın yaşadığı çevreyi birlikte paylaştığı diğer canlılara yardım etme bilinci kazanmasına ve sorumluluk üstlenmesine katkı sağlar.



Mahalleimde Hazine Avı



Çocuğunuza mahalledeki yapılara ait bazı şifreli sorular hazırlayın ve birlikte dışarı çıkarak çevresindeki binalar, dükkanlar, ağaçlar vb. üzerinde o şifreleri bulması için ona eşlik edin. Tüm şifreli soruların yanıtı bulunduğunda ise ona küçük bir hediye verin. Böylece çocuğunuzla keyifli vakit geçirirken aynı zamanda düşünme, gözlem ve keşif becerilerinin gelişmesinde katkıda bulunmuş olacaksınız.



Atık Malzemeleri Değerlendiriyoruz ★★☆☆

Dışarıda hijyen koşullarına da dikkat ederek taş, dal, yaprak vb. atıkları toplayarak, topladığı malzemeleri kullanarak yeni ürünler tasarlamasını isteyin. Bunu birlikte de yapabilirsiniz. Tasarladıkları ürüne bir isim koymalarını, ne amaçla kullanıldığı, kimlerin kullanımı için yapıldığı gibi sorulara yanıt vermesini isteyebilirsiniz. Bu tür çalışmalarda atık malzemelerin dönüşümü hakkında da kendilerini bilgilendirebilirsiniz. Böylelikle çocuklarınızın yaşadığımız dünyayı koruma konusunda bilinçlenmesini ve hayal güçlerini kullanarak ortaya kendi ürünlerini çıkarmalarını sağlayabilirsiniz.



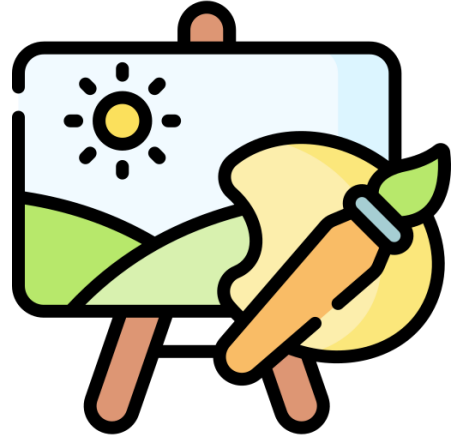
Buluttan Karakterler ★☆☆☆



Güzel havalarda çocuğunuzla çimenlerin üzerine uzanıp gökyüzüne bakarak bulutların ★☆☆☆ şekillerinden hayali karakterler oluşturup, o karakterlerle hikayeler kurgulayabilirsiniz. Böylece çocuğunuzun hayal gücünü geliştirmesine ve duygularını ifade etmesine imkanı sunarken, aranızda harika ve keyifli bir paylaşım ortamı da oluşturmuş olursunuz.

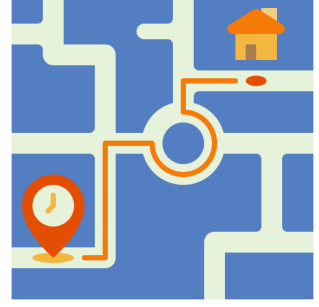
Gördüklerimi Çiziyorum ★★☆☆

Kağıt, kalem ve boyalarınızı hazırlayın! Dışarıda kendinize belli bir süre verin ve o süre içinde çevrenizdeki nesneleri inceleyin. Ardından seçtiğiniz nesnelere bakarak kağıtlarınıza çizmeyi deneyin ve dilediğiniz renklerde boyayın. Bir sonraki seviye olarak, seçtiğiniz nesneleri hayal gücünüzde dilediğiniz farklı şekillerde yerleştirerek kendi mekanlarınızı oluşturabilirsiniz.



Mahalle Haritam ★★☆☆

Çocuğunuzla birlikte kağıt kalemlerinizi alıp, sokaklarınızı gezerek mahallenizin haritasını çıkarabilirsiniz. Bu çalışma çocuğunuzun keşif ve gözlem becerilerinin gelişmesi için çok etkili olacaktır. Bu esnada sokak ve cadde isimleri, market, bakkal, fırın, eczane, hastane vb. mümkün olduğunca not ederek, evinize döndüğünüzde mahalle haritanızı büyük bir kağıda çizebilir, boyalarla renklendirebilirsiniz.



Gökyüzünü Keşfediyorum ★★☆☆



Gündüz birlikte vakit geçiremiyorsanız gün batımları ve sonrasını birlikte geçirmeye ne dersiniz? Hava artık berrak. Bütün bir kış bulutların arkasına saklanan gök artık sizin! Olduğunuz yerin ışıklara boğulmamış bir kıyısını, köşesini bulun. Gün ortasında görünmeye başlayan Ay'dan parıldamaya başlayan yıldızlara kadar çarşaf gibi serili göğü beraber inceleyin. Küçük Ayı cezve şeklinde olan mıydı, yoksa o Büyük Ayı mıydı? Bilgi aktarımının sonu yoktur, en güzelyse beraber keşfetmektir. Çocuğunuzun hayal gücü, bırakın sizinkini de harekete geçirsin. Sınır algımızı altüst eden doğayı izleyin.

Mahalle Gezintisi ★★☆☆

Çocukların ev dışında olma alışkanlıkları, becerileri ve uyumlarını güçlendirmek adına çocuğunuzla mahallenizde bulunan manav, kasap, fırın vb. esnafı ziyaret etmeye ne dersiniz? Çocukların teknolojik cihazlarla fazla vakit geçirmeleri ve evde geçirdikleri sürenin artması diğer insanlarla etkileşime geçme sürelerinin de azalmasına neden oldu. Alışveriş yaparken çocuğunuzla birlikte esnafı sohbet etmeniz, fırına girdiğinde "Kolay gelsin!", ayrılırken "Hayırlı işler!" gibi iyi dilek cümlelerini kullanması ve küçük alışverişler yapması çocuğunuzun kişilerarası iletişim becerilerinin gelişmesine ve özgüven kazanmasına katkı sunacaktır. Şimdi gezintiye nereden başlayacağımızı belirleme vakti!



KAYNAKÇA

- <https://www.egitimpedia.com/acik-havada-oyun-cocuklarin-ruhsal-ve-fiziksel-sagliklari-icin-gerekli>
- <https://www.flaticon.com/>
- <https://www.hurriyet.com.tr/aile/yazarlar/dilara-sayar/disarida-daha-fazla-vakit-geciren-cocuklar-daha-mutlu-yetiskinler-oluyor-41725428>
- <https://www.miracle-recreation.com/blog/why-should-my-child-play-outside-benefits-of-outdoor-play-for-kids>
- <https://outdoorclassroomday.com/2018/03/19/five-reasons-going-outdoors-improves-childrens-mental-health-and-wellbeing/>
- T.C. Sağlık Bakanlığı – Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi 2. Basım, Ankara 2014



