

ÇOCUĞUNUZLA KALİTELİ VE VERİMLİ ZAMAN GEÇİRİN



Çalışan bir ebeveynsiniz. Aklınıza sürekli takılan bir soru var: Çocuğumla yeterince zaman geçiriyor muyum? Bazen günün bütün yoğunluğu, stresi sonrasında eve gelince onunla zaman geçirmek keyiften çok zorunluluk gibi geliyor mu?

ÇOCUĞUNUZLA KALİTELİ VE VERİMLİ ZAMAN GEÇİRİN



Bazen onunla yeterince zaman geçiremediğinizi düşünüp kendinizi suçlu hissediyor musunuz? Suçluluk duygusuyla bazen fazla hoşgörölü mü davranıyorsunuz? Peki bu ne kadar doğru? Suçluluk duygunuz yersiz olabilir mi?

ÇOCUĞUNUZLA KALİTELİ VE VERİMLİ ZAMAN GEÇİRİN



Çocukla geçirilen zamanın miktarından daha önemli olan, birlikte olabildiğiniz süreyi nasıl geçirdiğinizdir. Bu durum çocukların özellikle duygusal, sosyal gelişimlerinin desteklenmesi açısından çok önem taşımaktadır. Çocukla birlikte geçirilen zaman, ayrıca ailenin sevgisi ve sıcaklığı arasındaki farkı yaratan temel noktalardır.

ÇOCUĞUNUZLA KALİTELİ VE VERİMLİ ZAMAN GEÇİRİN



Verimli vakit geçirebilmek için zaman planlanması şarttır. Bu yüzden çalışan anne ve babaların, gerek iş yerlerindeki, gerek evlerindeki, gerekse diğer sorumluluklarını yerine getirebilmeleri için, daha organize ve planlı bir şekilde çalışarak zamanlarını etkin bir şekilde kullanmaları gerekmektedir.

ÇOCUĞUNUZLA KALİTELİ VE VERİMLİ ZAMAN GEÇİRİN



Çocuğunuza günde en az 20-30 dakika ayırın. Ebeveynlerin çocuklarıyla kaliteli ve verimli vakit geçirmeleri, aile ilişkilerinin güçlenmesine, ebeveynlerin çocuklarını daha iyi tanınmasına, onları doğru yönlendirmesine, çocuğun ebeveynlerini model almasına ve çocuğun özellikle duygusal, sosyal gelişiminin desteklenmesine katkı sağlamaktadır.

ÇOCUĞUNUZLA KALİTELİ VE VERİMLİ ZAMAN GEÇİRİN



Kendisine vakit ayrılan çocuk, sevildiğini, kendisine değer verildiğini hissetmekte, bu da güven duygusunun artmasına yardımcı olmaktadır. Tüm bu nedenlerden ötürü, anne-babalar çocuklarıyla verimli ve kaliteli vakit geçirmeye özen göstermelidirler.

ÇOCUĞUNUZLA BİRLİKTE MUTFAKTA ZAMAN GEÇİRİN

Çocuklarla mutfakta zaman geçirmenin sandığımızdan çok daha fazla faydası var. Yemek yapmanın fiziksel, zihinsel, duygusal, sosyal ve duygusal becerileri geliştirdiğini biliyor muydunuz? Çocuklarla mutfakta zaman geçirmek hem onlar için hem de sizin için çok eğlenceli olabilir. Şimdi çocuğunuzla mutfakta zaman geçirmenin onların gelişimine sağladığı beş önemli katkıya bakalım.

BEŞ DUYUNUN GELİŞİMİ

Kaynayan tencerelerdeki baloncukları görmeleri, üstünde tüten buharı hissetmeleri, yoğurdukları hamurun kıvamını ve dokusunu keşfetmeleri, malzemeleri koklamaları, tavada pişen yemeğin cızırdayan seslerini duymaları ve ortaya çıkan yemeği tatmalar vb. Özetle mutfak her duyuya hitap ederken eğlendiriyor.

BEŞ DUYUNUN GELİŞİMİ

Örneğin yemeği yaparken malzemelerin bazılarının tadına baktırabilir ve ekşi, tatlı, tuzlu, acı gibi kavramları anlatabilirsiniz. Eğer bir hamur yoğuruyorsanız, kıvamıyla ilgili yani yumuşak, sert, pürüzsüz, pütürlü gibi dokular hakkında konuşabilirsiniz. Kabaran bir keki izlemek, kurabiyenin içindeki çikolata parçalarının eridiğini gözlemlemek gibi aktivitelerle görme duyusunu gelişmesine yardımcı olabilirsiniz.

FİZİKSEL GELİŞİM

Çocukların el becerileri zamanla gelişen, pratik yaptıkça ustalaştıkları bir beceridir. Bir kaşığı tutup baharat kavanozundan bir kaşık baharat alıp dökülebilmeleri, açarak biraz yardımcı olduğumuz barbunyelerin tanelerini ayıklamaları, hazırladığınız bir karışımı karıştırmaları, hamurları parçalara ayırıp şekil vermeleri vb.

FİZİKSEL GELİŞİM

Mutfakta yapacakları birçok aktiviteyle el-göz koordinasyonunun gelişmesine de katkıda bulunabilirsiniz. Örneğin bir kaptan, başka bir kaba bir şey aktarmak, hamuru bir elinden diğerine geçirerek yoğurmak, poğaçaların üzerine susam serpmek gibi birçok aktiviteyle bu beceriyi pekiştirebilirsiniz.

ZİHİNSEL GELİŞİM

Sayı saymak, ölçülendirmek, gözlem yapmak ve tahmin yürütmek gibi merak uyandıran, düşünmeye teşvik eden zihinsel gelişime katkıda bulunan birçok önemli şeyi, mutfak aktiviteleriyle eğlenceli bir şekilde çocuğunuza öğretebilirsiniz. Üç yumurta kırmak, yarım su bardağı süt eklemek, suyun kaynamaya başlamasını görmek, bir kekin kabarmasını izlemek, çocukların zihinsel gelişimine katkıda bulunduğu gibi matematiksel altyapılarının oluşmasında da fayda sağlar.

SOSYAL VE DUYGUSAL BECERİLERİN GELİŞİMİ

Mutfakta zaman geçirmek çocukların birçok sosyal becerisini geliştirmesine katkıda bulunur. Özellikle bir yemeği yaparken verilen görevleri tamamlamak ve ortaya çıkan sonucu görmek onlar için inanılmaz bir gurur ve özgüven kaynağı. Verilen direktifleri takip etmek, sorumluluk almak, tarifi başarıyla tamamlamak, iş bölümü yapmayı, takım çalışmasının bir parçası olmayı ve paylaşmayı öğrenmek gibi birçok faydalı sosyal beceriyi mutfakta kazanmak mümkün.

DİL GELİŞİMİ

Yemek yaparken çocukların dil gelişimine katkıda bulunmak mümkün. Bu yüzden çocuklarla yemek yaparken her aşamada konuşmak, detayları anlatmak, onlara her yeni malzemeyi göstererek tanıtmak ve onları tekrar etmeye, konuşmaya teşvik etmek mutfak aktivitelerinde çok fayda sağlamakta.

DİL GELİŞİMİ

Özellikle onları yönlendirmek, sebzelerin renklerini sormak, farklı dokuları tanıtmak, yaptıklarını anlatmalarını istemek çok önemli. Örneğin brokoliyi ilk defa görüyorsa önce göstererek kelime olarak tekrarlayabilir sonrasında renginden, boyutundan, dokusundan bahsedebilirsiniz.



Çocuklar ve çiçekler doğada var olan en güzel ikilidir. İkisi de yeni umutlardır, özlerinde gelişim ve tazelik vardır. Peki çiçekler ile uğraşmanın çocuğunuzun gelişimini ne kadar etkilediğini biliyor musunuz?

Çiçek yetiştirme çocuk eğitiminde oldukça güzel bir yöntemdir. Çiçek ve çocuk ikisi de birbirinden güzel ve naif varlıklardır. Çocukların çiçek yetiştirmesi ve küçük bir sorumluluk alarak, çiçeğin bakımıyla ilgilenmesi hem zihinsel açıdan, hem de kişilik açısından büyük faydalar sağlayacaktır.



Her taraf betonlaşıyor ve büyük şehirlerde yaşayan çocukların görebildiği çiçekler egzoz ve toz altında kalan yol kenarlarındaki çiçeklerden ibaret oluyor. Oysa evde veya bahçede çiçek beslemek hem ruhunuzu dinlendirecek hem de çocuklarınız için müthiş bir etkinlik olacaktır.



Doğa tahribatının yüksek yaşandığı günümüzde çocuklarımıza doğanın, ağaçların ve çiçeklerin önemini aşılama da son derece önemli. Onlara doğaya sahip çıkmayı öğretmek hem de onlarla birlikte çiçek yetiştirme gibi aktivitelerle hem çocuğunuzun gelişimine yardımcı olabilirsiniz hem de renkli çiçekler ile renkleri bile öğretebilirsiniz.



Öncelikle çocuğun kendi bitkisini kendisinin belirlemesine izin vermek gerekiyor. Bunun için çocuğunuzun elinden tutun bir çiçek veya tohum satan dükkanın yolunu tutun. Dükkanda bulunan tohum paketlerini veya çiçekleri incelemesine izin verin.



Tohumunuzu seştikten sonra, ikinci ihtiyacınız güzel bir toprak. Sonrasında rengarenk ve birbirinden şık saksılardan çocuğunuzun seşmesine izin vermek. Tohum, saksı ve toprak konusunu hallettiniz. Sıra geldi sulamak için güzel ve şık bir sulama kabı satın almaya. Çocuęunuz en hoşuna gidecek olan iř de sulamaktır.



Çocuğunuzla birlikte toprağı saksınıza boşaltın. Tohumları kendi elleriyle belirli aralıklarla serpmesine izin verin. Az bir suyla toprağı sulama işini de çocuğunuza bırakın. Düzenli aralıklarla çiçeği sulaması görevini verin ve siz de bu işi nasıl yaptığını takip edin.



Bu etkinlik sonucunda
çocuğunuzla kaliteli bir zaman
geçireceksiniz. Ayrıca toprak
ile iç içe olmak hem sizin hem
de çocuğunuzun vücut
dengesini toparlayacaktır.
Çocuk bitkinin bakımını
yapacağı için sorumluluk
bilinci artacak, doğaya duyarlı
ve onu anlayan birey olmayı
öğrenecektir.





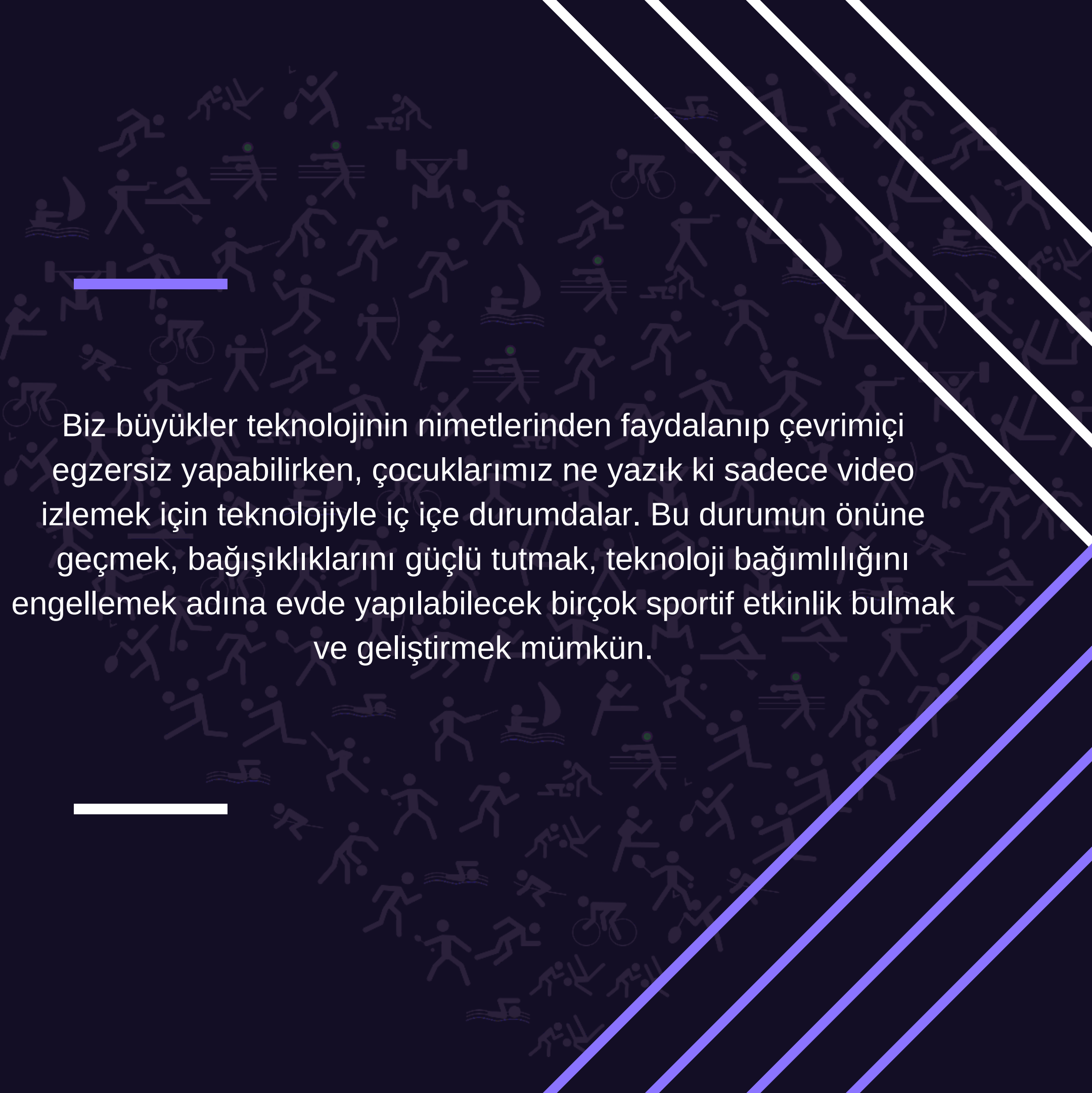
Toprak ve tohumu kaba koymak ve sulamak gibi faaliyetleri yaparken motor kabiliyetleri artacak. Teknolojik ortamların dışında, dokunarak hissederek bir şeyleri büyütebilmenin keyfini çıkaracaklar. İsterseniz bitkinin gelişimi üzerine beraber hikayeler uydurabilirsiniz ya da bu işin resmini yapmalarını isteyebilirsiniz.

Çocuklar bitki yetiştirirken olayı bütünü ile görme fırsatı yakalarlar. Neden sonuç ilişkisini yaşayarak öğrenirler.


Mesele çiçeğe çok su verdiklerinde solduğunu ya da az su verdiklerinde yapraklarını döktüğünü uygulamaları olarak öğrenme fırsatı yakalarlar. Tüm bu süreçleri yaşarken çocuğunuzla olan iletişiminiz artacaktır.



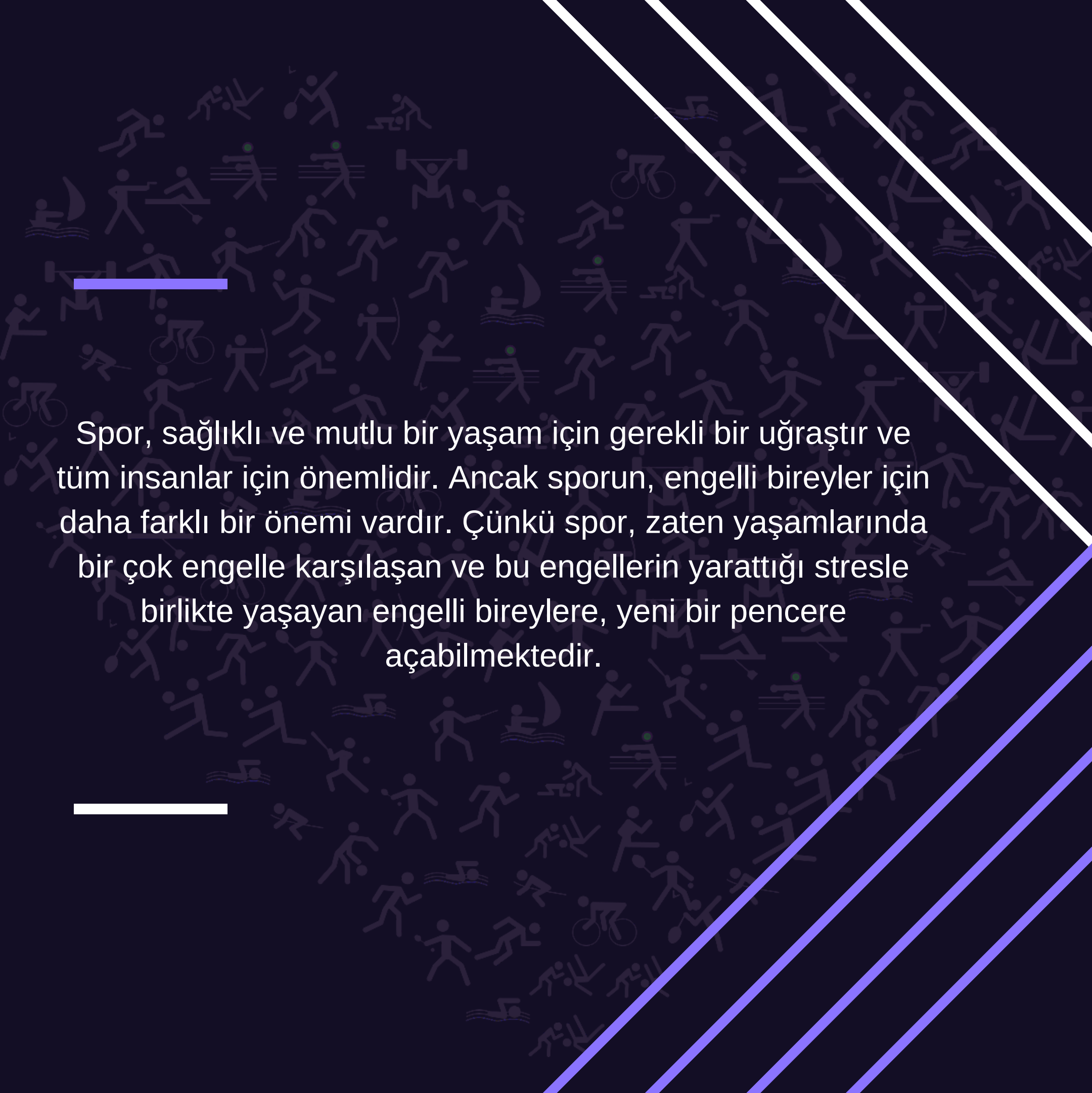
Korona virüs (Covid-19) salgını nedeniyle okullarına gidemeyen çocuklar ile evde onlarla zaman geçiren ebeveynlerin yaşadığı zorluklardan biri de kaliteli zaman geçirebilmek. Bu süreçte bağışıklık sistemini de olumsuz etkileyebilen 'hareket eksikliğine' çözüm olabilecek önerileri sunuyoruz.

The background is dark blue with a repeating pattern of white sports icons (running, swimming, cycling, etc.). On the right side, there are several thick, parallel diagonal lines in white and light blue. On the left side, there are two horizontal bars, one white and one light blue.

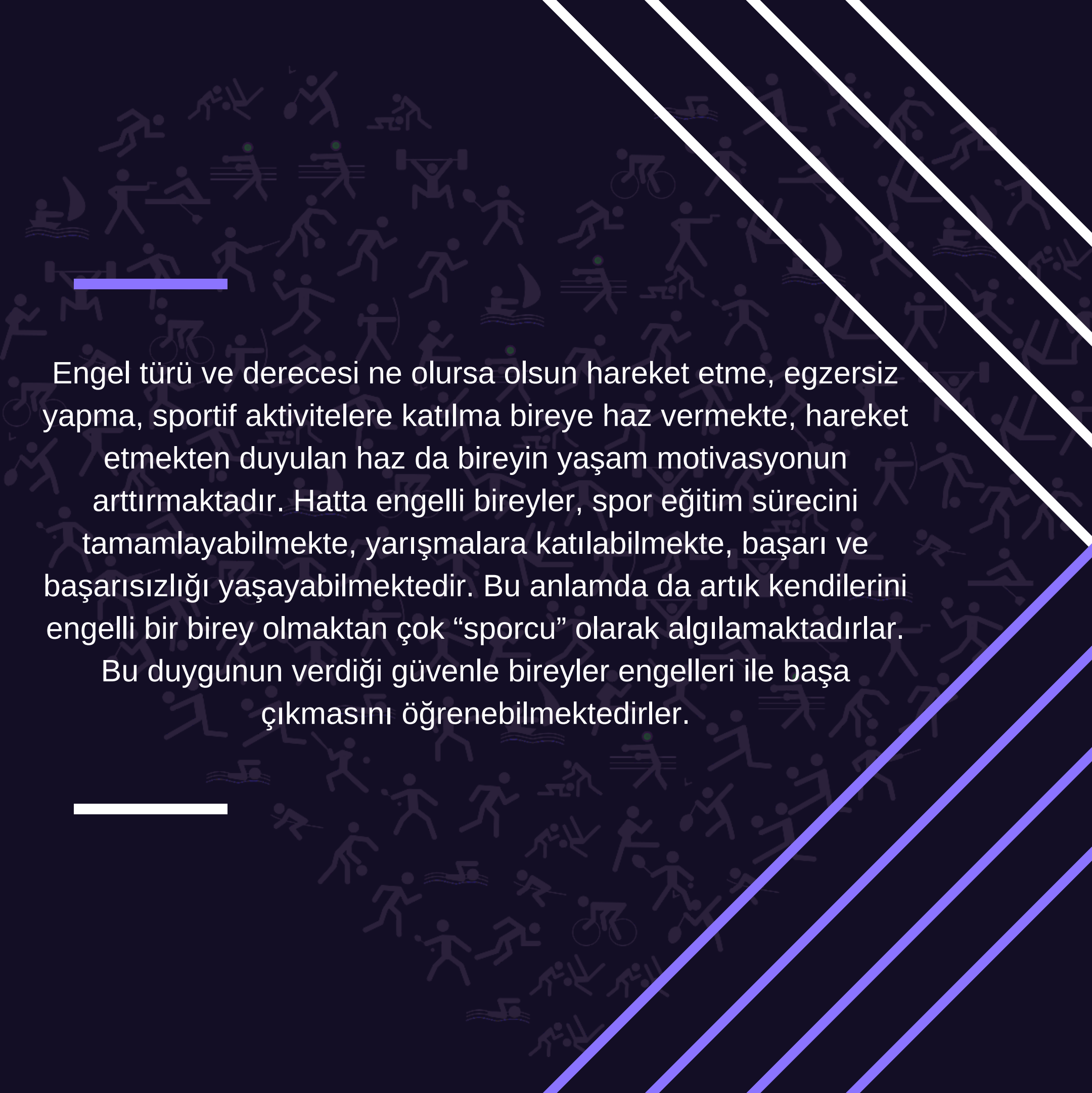
Biz büyükler teknolojinin nimetlerinden faydalanıp çevrimiçi egzersiz yapabilirken, çocuklarımız ne yazık ki sadece video izlemek için teknolojiyle iç içe durumdalar. Bu durumun önüne geçmek, bağışıklıklarını güçlü tutmak, teknoloji bağımlılığını engellemek adına evde yapılabilecek birçok sportif etkinlik bulmak ve geliştirmek mümkün.




Fiziksel, bilişsel ve duygusal anlamda olumlu gelişimin en önemli anahtarlarından biri spordur. Özellikle spor yapmanın faydalarından hep bahsederiz ama genelde işin fiziksel gelişim ve sağlığa faydaları kısmında kalırız. Halbuki spor yapmak, zihinsel ve fiziksel gelişimi sağladığı gibi, hem eğitim hayatında hem de sosyal yaşantıda bir çok kazanç sağlar.

The background is dark blue with a repeating pattern of white sports icons (running, swimming, cycling, etc.). On the right side, there are several thick, parallel diagonal lines in white and light blue. On the left side, there are two horizontal bars, one white and one light blue.

Spor, sağlıklı ve mutlu bir yaşam için gerekli bir uğraştır ve tüm insanlar için önemlidir. Ancak sporun, engelli bireyler için daha farklı bir önemi vardır. nk spor, zaten yaşamlarında bir çok engelle karşılaşan ve bu engellerin yarattığı stresle birlikte yaşayan engelli bireylere, yeni bir pencere açabilmektedir.



Engel türü ve derecesi ne olursa olsun hareket etme, egzersiz yapma, sportif aktivitelere katılma bireye haz vermekte, hareket etmekten duyulan haz da bireyin yaşam motivasyonun arttırmaktadır. Hatta engelli bireyler, spor eğitim sürecini tamamlayabilmekte, yarışmalara katılabilmekte, başarı ve başarısızlığı yaşayabilmektedir. Bu anlamda da artık kendilerini engelli bir birey olmaktan çok “sporcu” olarak algılamaktadırlar. Bu duygunun verdiği güvenle bireyler engelleri ile başa çıkmasını öğrenebilmektedirler.

The background is dark blue with a repeating pattern of white sports icons (running, swimming, cycling, etc.). On the right side, there are several thick, parallel diagonal lines in white and light blue. On the left side, there are two horizontal bars, one white and one light blue.

Engelli bireylerin sportif etkinliklere katılımı toplumun dikkatini engelli bireylere çekerek, olumsuz tutum ve davranışların değişmesinde önemli bir görevi yerine getirmektedir. Sportif etkinlikler yoluyla toplum içinde iş birliği, paylaşım ve kişiler arası ilişkilerin kurallarını öğrenirler. Yapılan aktiviteler engelli bireylerin yaşam kalitesini yükseltir ve sporcu kimliği ile kendilerini gerçekleştirebilecekleri bir sosyal ortam yaratır.

Sporun zihinsel ve fiziksel kapasitede sağladığı gelişme ile motor, denge, el-göz koordinasyonunda sağladığı iyileşme engelli bireyin eğitiminde ve rehabilitasyonunda olumlu etkiler yapar. Tüm bunlar sonucunda engelli bireyler rahatlar, iyi vakit geçirir ve eğlenirler.