Sağlık Tercümanlığı Servisi
Health Care Interpreter Service

Telefon Numaraları

Sydney (02):

Kuzey	438-7560	Newcastle	(049) 26-3533
Merkez, Doğu ve Güney	515-3222	Illawarra	(042) 74-4211
Batı	840 3456	Griffith	(069) 62-3900
Wenthworth	840 3456	Hunter	(049) 246 285
Güney Batı	757 1800	İş saatleri dışında (049) 61 5353	

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

REVIEWED
January 2004
NSWMulticulturalHealthCommunicationService

NSW Multicultural Health Communication Service
website: www.http://mhcs.health.nsw.gov.au
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

multi cultural communication

TURKISH
1 JULY 1996

ÇOCUKLARI HAREKETE GEÇİRMENİN YOLLARI

How to Get Your Children Moving

NSW HEALTH DEPARTMENT

ÇOCUKLARI HAREKETE GEÇİRMENİN YOLLARI
(How to Get Your Children Moving)

Çocuklarınız okuldan döndükten sonraki boş zamanlarında veya hafta sonu tatillerinde ne yapıyorlar? Evin dışında veya parkta oyun oynuyorlar mı? Arkadaşlarıyla beraber spor yapmak, bisiklete binmek veya paten kaymak gibi uğraşları var mı? Yoksa saatlerce televizyon seyrederek veya bilgisayar oyunları oynayarak mı vakit geçiriyorlar?

Avustralya'daki yetişkinler giderek daha da çok şişmanlarken çocukları da bundan nasiplerini almaktadırlar. Yapılan bir araştırmaya göre Avustralya'daki çocukların üçte biri şişmandır. Sorun şişman çocukların şişman yetişkinler haline gelmesidir. Bu da kalp hastalığı, şeker hastalığı, yüksek tansiyon ve bazı kanser hastalıkları gibi sağlık sorunlarında riski arttırmaktadır.

Çocukların bir önceki kuşaklara oranla daha şişman olmasının nedenlerinden biri şimdiki çocukların eskiye oranla daha hareketsiz olmalarıdır. Avustralya'lı çocuklar, örneğin, haftada ortalama 20-30 saat televizyon seyretmektedirler. Televizyon kanallarını değiştirmek için yerlerinden kalmak zorunda olmayan çocuklar kanalları uzaktan kumandayla değiştirmektedirler. Kendilerine yiyecek birşeyler hazırlamaları için bile yerlerinden kalkmalarına gerek yoktur. Evlerine piza servisi yaptırmaları için bir telefon yeterlidir.

Zaman kazanmak ve yaşamımızı daha rahat bir hale getirmek için yapılan çabalar sonucu hem yetişkinler hem de çocuklar aygıtlardan ve hizmetlerden yararlanarak bedeni hareketlerini gitgide azaltmaktadırlar. Asansörler, yürüyen merdivenler, bir düğmeye basılınca açılan garaj kapıları çok kullanılışlıdır ama daha da az hareket etmemize neden olmaktadırlar.

Bu nedenle çocukları daha hareketli olmaya teşvik etmek çok önemlidir. Bedeni hareketler kilo sorunlarını önlediği kadar vücut organlarının uyum içinde ve daha da güçlü olmasını sağlamaktadır. Hareket etmek ergenlik çağında çok görülen stresi de önler. Çocukları harekete geçirmenin bazı yolları şunlardır:

- Çocukların televizyon karşısında geçirdikleri saatleri sınırlayın. Daha az televizyon seyreden çocukların vücutları diğer çocuklara oranla daha dinçtir.

- Yürümekle gidilebilecek bir uzaklıkta ise okula arabayla gideceğinize yürüyün. Çocuklarla okula yürüyerek giderseniz onlarla konuşmak için de olanak bulursunuz.

- Yürüyüş yapmayı aile için bir dinlence vasıtası haline getirin. Çocukları yanınıza alarak ormanlık yerlerde, parklarda veya deniz kenarında yürüyün. Bu şekilde geçirilen zamanı çocukların çevrelerini tanımaları için bir olanak haline getirin. Yürüyüş yapmayı veya açık havada yapılan etkenlikleri ailece bir alışkanlık haline getirirseniz çocuklarınız daha ileri yaşlarda da hareketli olmaya devam ederler.

- Ailece yapılacak gezintilerde, örneğin, hayvanat bahçesini veya bir müzeyi gezmek gibi yürüyüş içeren etkenliklere yer verin.

- Çocukları spor yapmaya teşvik edin. Çocuklar spor yapmaktan hoşlanmıyorlarsa sevecekleri başka etkenlikler bulmaya çalışın. Bunlar arasında yüzmeyi, dans etmeyi, kendini savunma sporlarını, kapalı salonda yükseklere tırmanma veya yogayı sayabiliriz.

- Çocuklara armağan alırken onların daha çok hareketli olmalarını sağlayacak frizbi, top, uçurtma, salıncak ve kaydırak gibi oyuncakları seçin.

- Onlara iyi bir örnek olun. Alışverişe arabayla gideceğinize yürüyün; asansöre bineceğinize merdiven çıkın; yürüyen merdivenlerin üzerinde hareketsiz duracağınıza bir yandan yürüyün.