



Çocukları pandemi sürecinde aktif tutmak

(Keeping children active during the pandemic-Turkish)

Karantina altında olmak çocuklarımızın günlük aktivite seviyelerini etkiledi.

Covid 19 salgını sürecinde, evde kalmamızdan dolayı normal günlük aktivitemiz kısıtlandı.

Çocuklarımızın zihinleri ve bedenleri, mutlu ve sağlıklı olmak için egzersize ve fiziksel aktiviteye ihtiyaç duyar. Fiziksel güçlükleri ve engelleri olan çocukların, aktif olmadıklarında, yeteneklerini kaybettikleri görülebilir veya zamanla ağrıları başlayabilir.

Çocukları hergün aktif hale getirmek

Bunun nasıl yapılacağı çocuğunuzun yetenekleri ve tercihlerine bağlıdır.

Lütfen çocuğunuzun yapabileceği aktiviteleri yerine getirirken çocuğunuzun yakından denetleyip desteklediğinizden emin olun.

En çok ihtiyaç duydukları egzersizler için lütfen fizyoterapi programlarını takip ediniz.

Çocuğunuza aşağıdaki şekillerde yardım edebilirsiniz:

1. Aklınıza gelebilecek küçük egzersiz uygulamaları ile hareketsizliği ortadan kaldırın.
2. Günlük öğrenmelerine göre uyarlayın veya daha aktif olacakları şekilde uyarlayın. Örneğin, sadece daha sonra kullanacakları oyuncakları/tabletleri toplamak için yarışları aktiviteye dahil edin.
3. Evde okul aktivitelerini yapmak için oturmadan önce ve sonra bir dans veya egzersiz gibi "ısınma" ve "soğuma" hareketleri yapmak çocuklar için harika olabilir.
4. Çocukları evinizdeki veya bahçenizdeki işlerde yardımcı olmaya veya gerekli eşyaları postayı bulmak/alıp getirmek için evin içinde dolaşmaya teşvik edin.
5. Güvenli ve mümkün olan bahçe, evin önü, cadde veya parklar gibi açık alanları kullanın.



<https://www.haringey.gov.uk/libraries-sport-and-leisure/parks-and-open-spaces/z-park-facilities>

Lütfen aşağıdaki web sitelerinde, engelli ve çeşitli yetenek seviyeleri olan çocuklarda dahil olmak üzere bazı harika etkinlik fikirlerine bakın:



<https://www.sportengland.org/jointhemovement>



<https://www.nhs.uk/change4life/activities>

Daha fazla fikirler:

Cisim bulma avı – Bulunacak cisimlerin bir listesini yapın, bulduklarında işaretleyin, zamana karşı veya kardeşlerine karşı yarışabilirler.

Hazine avı – Çocuklar bunu bireysel veya ekip olarak yapabilirler. Evin içinde bir sonraki ve sonunda “hazineye” götüren ipuçlarını saklayın. Hazine, en sevdikleri oyuncak veya oynamak için zaman kazandıkları bir tablet olabilir.

Duyusal iz – Basmaları gereken basamak taşları gibi yere kağıt ayak izlerini yapıştırabilirsiniz. Bu yol boyunca, atlamak, açmak, geri yürümek, yıldız atlama (elleri kolları açarak atlamak), yuvarlanmak, dört ayak üstünde yürümek veya tavşan zıplaması vb yapmaları için ihtiyaç duydukları bir nokta ekleyin. Bu yol üzerindeki öğeler çocuğunuzun yeteneğine bağlı olacaktır.

Engelli parkur – Güvenlik göz önünde bulundurularak, çocuğunuzun etrafta yürüyebileceği, adım atabileceği, tırmanabileceği, atlayabileceği altına girebileceği veya yumuşak bir oyuncak atabileceği bir engel parkuru oluşturmak için uygun nesnelere ve mobilyalar kullanın.

Aile oyunları – Sırayla bir televizyon şovu, kitaptan bir hayvan ya da karakter gibi davranın ve ailenin diğer üyeleri sizin ne/kim olduğunuzu tahmin etsin.



Çocuğunuzu aktif duruma getirmeye ilgili sorularınız veya endişeleriniz varsa, lütfen tavsiye için fizyoterapistle iletişime geçiniz.

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551’li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaçlarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

Twitter.com/WhitHealth
Facebook.com/WhittingtonHealth

Whittington Health NHS Trust
Magdala Avenue
London
N19 5NF
Phone: 020 7272 3070
www.whittington.nhs.uk

Date published: 11/12/2020
Review date: 27/07/2022
Ref: CYP/PaedPhys/KCADP/01-Turk

© Whittington Health
Please recycle

