

Online medya ile egzersiz? Cevabı aşağıda okuyabilirsin!

Aşağıdaki on ipucu sayesinde çocuğun için online medya ile VE online mediasız, boş zaman ile aktif olma arasında kolayca ve hızla daha iyi bir denge oluşturabilirsin.

Çocuğuna ekrandan uzağa üç dev adım attır. Bu mesafe onun gözleri için daha iyidir! Akıllı telefon ve tablete kıyasla televizyon, uzakta oturmaya daha uygun bir mecradır.

1. Ekranla çocuğunun arasında mesafe olsun

Aktif bir duruş fark yaratır. Yerde oturmak kanepede oturmaktan daha aktif bir duruştur. Taburede oturmak ise daha da aktif bir duruş sağlar. En iyi duruş ise online medyayı ayakta kullanmaktır.

Oturarak kitap okuyun, yerde oynayın ve YouTube ile birlikte dans edin. Ve 20 dakika sonra bir "uzağa bakma" oyunu uydur. Örneğin: Ağaçtaki kuşları görüyor musun? Ya da: Şurada ne renk arabalar görüyorsun?

2. Çocuğunun duruşunu değiştir

Online medya kullanımı sırasında çocuğunu, örneğin kitap okurken ve podcast dinlerken hikâyeler eşliğinde kolayca hareket ettirebilirsin. Yüzünle birlikte, ellerin ve ayaklarınla hikâyede neler olduğunu göster ve komik ve heyecanlı sesler çıkar.

3. Arada sırada çocuğunun duruşunu değiştir

4. Okuduğu, gördüğü ya da duyduğuna uygun şeyler yaptır

Bir film veya oyundan sonra tamamen kıvrılmasına ve sonra tamamen gerinmesini sağla. Kendinizi daha küçük VE daha büyük hale getirmenin nasıl bir his olduğunu bilinçli olarak birlikte keşfedin. Neşeli bir müzik aç ve birlikte, bunun hangi harekete yol açtığını keşfedin.

5. Çocuğunun bilinçli egzersizi keşfetmesini sağla

Çocukların erken yaşlardan itibaren her gün bol miktarda egzersize ihtiyacı vardır. Çocuğun 3 yaşından büyük mü? Öyleyse tavsiyemiz en az bir saat (hafif ya da ağır) yoğun egzersizdir. Örneğin tırmanmak, koşmak ya da bisiklet sürmek. Birlikte alışveriş yapmak, merdiveni elektrik süpürgesi ile süpürmek ve camları silmek de buna dahildir.

6. Çocuğunu harekete geçir

Birlikte, bir kitapta okuduklarınızdan bir piyes yaratın. Kesip boyayarak ana karakterlerin bebeklerini yapın ya da onları çiziniz. Ya da bir videonun giriş müziği ile birlikte donma dansını yapın. Böylece hem aktiviteler arasında geçişler yapabilir, hem de egzersizi online medyaya bağlayabilirsiniz.

7. Online medyayı diğer faaliyetlerle birleştir

Hava iyi olsa da olmasa da gezintiler yapın. Birlikte mahallenizde define avına çıkın, bir fotoğraf oyunu yarat ya da mahallenizde hangi bitki ve hayvanların bulunduğu birlikte (internetten) bakın.

8. Birlikte dışarıya çıkın

Aralıksız uzun süre hareketsiz oturmamak da en az yeterli egzersiz yapmak kadar önemlidir. Çocuğunun çocuk oto koltuğunda, bebek arabasında ya da araba koltuğunda bir saatten uzun oturmasını sağla.

9. Çocuğun uzun süre hareketsiz oturmasını

Anne ya da baba uzun süre oturarak online medya kullanıyorsa çocuğun bunu taklit etmesi daha muhtemel olur. Bu yüzden online medya kullanımı ile online mediasız anlar arasında, egzersiz yaptığın anlar ile hareketsiz, oturarak ve ayakta geçirdiğin anlar arasında geçişler yap. Ve çocuğunla konuş. Örneğin, senin online medya kullanımının hakkında ne düşündüğünü sor.

10. Çocuğuna örnek ol