Engel Koşusu:

Gerekenler:

- Oyuncu başına bir kaşık ve bir küçük yuvarlak nesr (masa tenisi topu, misket, vb.)
- Oyuncu başına bir tencere, iki yastık, bir çamaşır sı ve bir sandalye

Hazırlık:

- Su şişesi, tencere, yastık, çamaşır sepeti, diğer su şişesi, sandalye, bir yastık ve bir su şişesi daha arka arkaya sira halinde dizilir
- Nesneler arasında yaklaşık 2 metre olmalıdır

Prosedür:

- Oyuncular eline kaşığı alıp yuvarlak nesneyi koyup su şişesinin arkasında dururlar
- "LOS" komutunda oyuncular nesnelerin etrafında son şişeye ve oradan da ilk şişeye kadar giderler
- DİKKAT: Sıra sepete gelince oyuncular sepetin üstünden geçmelidir
- Oğe düştüğü an oyuncu tekrar başlangıca gidip, oyuna baştan başlar
- **Varyasyonlar**
- Egzersizi biraz daha zorlaştırmak için, oyuncular her öğeyi tekrar daire içine alabilir ve bir sonraki öğeye gidebilir
- Parkur ayrıca kaşıksız da oynanabilinir. Veya gözleri bağlı olarak, mümkün olduğunca az nesneye dokunularak.

Çocuklar için beslenme ipuçları

- Günde 5 porsiyon meyve ve sebze
- Bol miktarda bitkisel gıda (mesela: brokoli,kara lahana, ıspanak)
- Orta derecede yağlı hayvansal gıdalar (mesela: et, balık, yumurta)
- Az miktarda doymuş yağ oranı yüksek olan gıdalar (mesela: süt, yağ, peynir)
- Kalorisiz veya en az düşük kalorili içecekler
- Az miktarda abur cubur
- Ana öğünleri masada ailecek yiyin
- Yemeği ödül olarak vermeyin
  - ➔ Çocuğunuzu yiyecek ve tatlılarla ödüllendirmeyin. Aksi takdirde çocuk her zaman kötü bir ruh hali veya can sıkıntısı içinde yiyecek bir şeyler olduğunu öğrenir.
- Aile kurallarınız olsun
  - ➔ Örnek olarak mesela:
    - Yemek hakkında kötü konuşmamak.
    - Yemek yerken tartışmamak.
    - Yemekten sonra bir tatlı yemek. Bu gün içinde olan atıştırmalıklardan daha iyidir.
    - Bu kuralları ailenizle birlikte kararlaştirirsanız,uyulması daha olası olacaktır.

KENDI EVIMIZDE SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLI YAŞAM

Sevgili Çocuklar, Sevgili Ebeveynler,

Koronavirüs dolayısıyla şu anda okulların, anaokulların ve spor kulüplerinin kapanmasıyla birlikte hareketlerimiz kısıtlandığı için, evlerinizde uygulayabileceğiniz bazı fikirler vermek istiyoruz. Bu fikirlerle, size evinizde veya bahçede hareket etme olanağı sunuyoruz.

Sevgili Çocuklar,
Birçok oyun için çok fazla şeye ihtiyacınız yok. Çoğu zaman, en güzel oyunları oynamak için evde bulunan eşyalardan faydalanabilirsiniz. Ebeveynlerinizi veya kardeşlerinizi alın ve hareketin çeşitliliğini yaşayın.

Ayrıca ebeveynlerimize mutfak içinde birkaç yaratıcı fikir vermek istiyoruz.

Umarız beğenirsiniz 😊

Mit finanzieller Unterstützung des Landes Nordrhein-Westfalen und des Europäischen Sozialfonds

EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

ESF in Nordrhein-Westfalen

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

Freie Turn- und Sportvereinigung TUS OST Bielefeld

Koronavirüs hakkinda bilgiler

Ilk hastalik belirtileri:

- ➔ Bu hastalığın ilk belirtileri öksürük, nezle, boğaz ağırısı ve ateş olarak görülmektedir.
- ➔ Bu hastalığa yakalanmış olan bazı insanların ise ishal oldukları görülmektedir. Bahsi edilen bu hastalığın ciddi bir seyir göstermesi halinde ise, hastalarda solunum problemleri veya ak ciğer iltihabı (zatüre) belirtileri görülmektedir.
- ➔ Bazı hallerde ise, bu hastalığın ilk belirtileri ancak 14 gün sonra ortaya çıkabilmektedir.

Tanımak:

- ➔ Öksürürken yada hapşırırken mümkün olabilecek en uzun mesafeyi koruyunuz –en doğru hareket ise, onlara arkanızı dönmektir.
- ➔ Hapşırırken de mutlaka dirsek eklemininzin iç tarafına yada bir kağıt mendile hapşırıp akabinde bu kağıt mendili bir çöp kutusuna atınız.
- ➔ Diğer insanlarla karşılaştığınızda ise, mümkünse onlara dokunmamaya özen gösteriniz.
- ➔ Ellerinizi de mutlaka düzenli ve titiz/dipsel bir şekilde en az 20 saniye süreyle sabun ve suyla yıkayınız.

Robert Koch Institut sayfasından daha fazla bilgi edinebilirsiniz: www.rki.de

Oyun önerileri:

Maymuncuk (en az 2 oyuncu)

Gerekenler:
- Oyuncu başına 5-10 adet mandal
- Oyuncu başına bir saklama kutusu

Hazırlık::
- Her oyuncu aynı sayıda olan mandalını kıyafetine tutturur

Prosedür:
- "1, 2, 3" komutunda oyun başlar ve küçük maymunlara dönüşünülür
- Diğer oyuncuların mandallarını çalmaya çalışıp, kendinizinkileri saklayın
- Çalınan mandallar kutuya yerleştirilir
- Oyun, bir oyuncunun üzerinde mandalların kalmamasıyla biter

Vidaları çevirin

Gerekenler:
- Farklı boyutlarda vidalar, dişli çubuklar ve somunlar
- Körbchen oder Box

Hazırlık:
- Sepet veya kutuda malzemeleri ayırın
- Mümkünse, somunları farklı renklerde boyayın

Prosedür:
- Çocuklar malzemeyi deneyip, farklı çeşitleriyle oynayabilirler
- Farklı renkli somunlar ile farklı desenler oluşturulabilinir

Balon Yakalamaca (en az 4 oyuncu)

Gerekenler:
- Oyuncu başına 1 balon

Hazırlık:
- Her oyuncu balonunu havaya üfler
- Diğer oyuncu yakalayacı olarak belirlenir

Prosedür:
- Tüm oyuncular (yakalayıcılar dahil) dizlerinin arasına bir balon koyarlar
- Yakalayıcı "1, 2, 3" komutunu verir, bunun üzerine herkes koşmaya başlar
- Yakalanan yeni yakalayıcı olur

Yangın, Su, Yıldırım, Sakız (en az 2 oyuncu)

Gerekenler:
- 1 spiker
- 1 adet büyük mavi havlu ve sandalye

Hazırlık:
- Havlu yere serilir
- Sandalyeler odada dağıtılır
- Komutlar:
- Ateş: oyuncular odadaki köşelere kaçmalı
- Su: oyuncular havlu üzerinde durmalı
- Yıldırım: Oyuncular yere yatmalı

Sakız: Oyuncular bir nesneye bağlı kalmalı

Prosedür:
- Moderatör başlangıç komutunu verir ve oyuncular koşmaya başlar
- Sonra moderatör dört şarttan birini söyler ve oyuncular bunu hızlı bir şekilde uygular
- Oyunu istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz