



Okulda spor için tavsiyeler

Ebeveynler için bilgiler

Künye:

Yayıncı: Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Telefon 030 7624-0,
www.unfallkasse-berlin.de

Sorumlu: Wolfgang Atzler (Genel Müdür)

Uygulayan: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Resim kaynakçası: ©istockphoto.com/FatCamera (Titel, 3, 13), SolStock (6, 8),
FS-Stock (9), mmero (11), fishwork (12), monkeybusinessimages (15); ©photoca-
se.de/BC DESIGN (7); ©shutterstock.com/A.Penkov (10), Dmitri Ma (14)

Tarih: Ağustos 2018



Sevgili Ebeveynler,

Yeterli düzeyde hareket etmek, oyun oynamak ve spor yapmak çocukların fiziksel ve ruhsal gelişimi açısından son derece önemlidir. Hareket etmek, sağlıklı kemik ve kas yapısı oluşturarak düzgün bir duruş kazandırmanın yanı sıra kalp tansiyon sistemini ve bağışıklık sistemini de güçlendirir.

Sportif faaliyetler, vücudun koordinasyonunu ve dolayısıyla hareket etme güvenliğini de geliştirir. Bu beceriler, sadece beden eğitimi dersinde değil, aynı zamanda trafikte ve boş zamanlarda gerçekleştirilen aktivitelerde de kazaların önlenmesine yardımcı olur.

Ayrıca denge ve beceri egzersizleri, konsantrasyon ve düşünme becerilerini arttırarak, diğer derslerdeki başarıyı olumlu yönde etkiler. Önemli fiziksel deneyimlerin yanı sıra sosyal beceriler de kazanılır. Çocuklar, spor oyunları sayesinde bir gruba dahil olmayı, kurallara uymayı ve kaybetmeyi öğrenir.

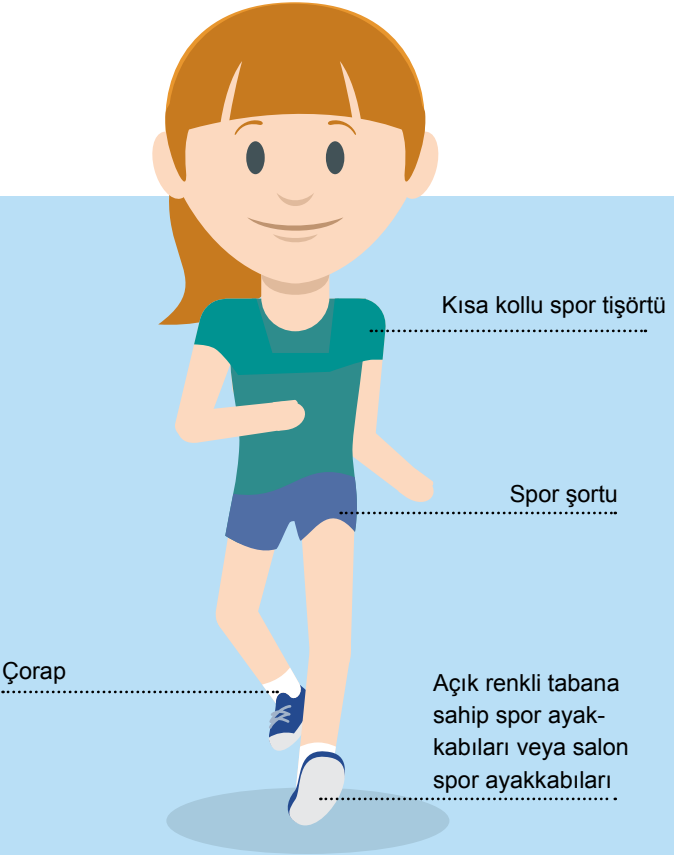
Özellikle de günümüzdeki hareketsizlik nedeniyle okul sporu çok önemlidir. Eğlenceli olması ve yaralanmalara yol açmaması için sizler için birkaç önemli bilgiyi bir araya getirdik.

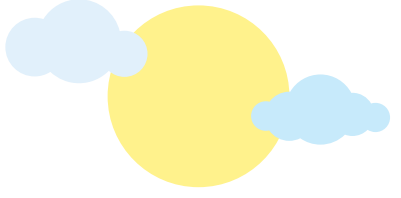
Unfallkasse Berlin

Spor kıyafeti nasıl olmalıdır?

Spor kıyafeti, spor yapmaya uygun ve işlevsel olmalıdır. Günlük giysiler bu ihtiyaçları karşılamaz.

Spor salonu için spor kıyafet şunlardan oluşur:





Beden eğitimi dersi açık havada yapılacaksa, spor çantasında ayrıca bulunması gerekenler:

Uzun spor kıyafetleri (kapüşonlu sweatshirtler uygun değildir)

Hava durumuna uygun mont

Dış mekan spor ayakkabıları

Yoğun güneş varsa güneşe karşı koruyucu ürünler ve şapka





Giysiler fazla dar olmamakla beraber çok bol olup sarkmamalıdır da; aksi halde yardım edilmesini zorlaştırır ve hareket kabiliyetini azaltır.

Spor giysileri ayrı bir çantada saklanmalı ve düzenli olarak yıkanmalıdır. Çanta okulda kalıyorsa, çocuğunuzdan hafta sonu eve getirmesini isteyin.

Çocuğunuzun yanına yeterli miktarda içecek koyun, örneğin şekersiz çay veya meyve suyu-maden suyu karışımı.



Spor ayakkabı mı yalın ayak mı?

Spor salonundaki toplu veya koşmalı oyunlarda ve spor sahasında yapılan beden eğitimi sırasında spor ayakkabıları, ayağı koruyarak ve sağlam bir duruş kazandırarak yaralanmaları önler.

Önemli olan ayakkabının aşağıdaki özelliklere sahip olmasıdır:

- Ayak tırnaklarının rahat etmesi için yeterli boşluk olmalıdır
- Ayaktan kayıp çıkmaması için fazla büyük olmamalıdır
- Kolayca ve sıkıca kapatılabilir
- Sarkan ve çocuğunuzun düşmesine sebep olabilecek gevşek parçaları olmamalıdır

Çocuğunuza uygun bedeni ve doğru modeli bulmak istiyorsanız spor mağazasından yardım isteyin. Markası önemli değildir.



Yalın ayak yapılması gereken aktiviteler:

- Dikkat, beceri ve gevşeme egzersizleri
- Tüm dövüş sporları
- Aletli jimnastik

ve çok sayıda jimnastik ve güçlendirme egzersizi.

Yalın ayak gezmek, ayak kas yapısının gelişimi açısından önemlidir. Çoğu çocukta yanlış ayakkabı giydirilmesi nedeniyle daha küçük yaşlarda ayak basma bozuklukları oluşmaktadır. Yalın ayak yürümek, sinirleri ve eklemleri güçlendirir, algı becerisini geliştirir ve ayağa denge kazandırır. Bu sayede yaralanmaların önüne geçilir, ayak hastalıkları ve duruş bozuklukları azalır.

Çocuğunuzun çantasına yıkaması için gerekli malzemeleri koyun, çünkü ayaklar yıkanabilir; fakat ayaktaki duruş bozuklukları zor iyileşir ve tüm vücut duruşunu etkiler.

Spor sırasında kesinlikle sadece çorap giyilmemelidir; çorapla kayma tehlikesi çok yüksektir.



Yüzme dersi

Yüzme dersi için çocuğunuza lazım olanlar:

- Spor yapmaya uygun mayo
- Kaymaz havuz terliđi
- Duş jeli veya sabun ve bir banyo havlusu
- Gerekirse, hassas gözler için klora karşı koruyucu yüzücü gözlüğü

Çocuğunuz yüzdükten sonra saçlarını fön makinesi ile kurutmalıdır ve soğuk havalarda şapka/bere takmalıdır.



Spordan muafiyet

Çocuğunuzun hasta veya yaralanmış olması halinde beden eğitimi öğretmenine haber verin. Böylece spor öğretmeni, çocuğunuzun buna rağmen derste hangi aktivitelere katılabileceğine karar verebilir. Adet ağrıları veya hafif soğuk algınlıkları, muafiyet nedeni olmamalıdır.

Çocuğunuz doktor tarafından spordan muaf tutulmuş olsa dahi, derste bulunma zorunluluğu devam eder.



Okul sporunda daha fazla güvenlik

Çocuğunuzun beden eğitimi dersinde takı takmamasına dikkat edin.

Çıkarılması gerekenler:

- Küpe ve zincir (halhal da dahil)
- Piercing
- Tokalı ve tokasız kemer
- İğneyle tutturulan baş örtüleri (lütfen spor baş örtüsü veya kep kullanın)

Beden eğitimi dersi sırasında tüm öğrencilerin güvenliğinden spor öğretmeni sorumludur. Önemli olan, takı v.b. nedeniyle ortaya çıkabilecek yaralanmaları daha baştan önlemektir. Sorumluluklarını yerine getirebilmeleri için eğitimcilere destek olun.



Küpeler çıkarılmıyorsa çocuğunuza yara bandı vererek derste üzerini kapatmasını söyleyin. Tırnakların uzun olması da kaza tehlikesi yaratır ve bu nedenle beden eğitimi dersi için uygun değildir. Çocuğunuzun saçları uzunsa, beden eğitimi dersi sırasında saçlarını toplaması gerekir.

Çocuğunuz gözlük takıyor mu?

Gözlük bir aksesuar değildir ve çocuğunuzu spor sırasında kazalara karşı korur. Kontak lens kullanamıyorsa, spor gözlüğü kullanmasını tavsiye ederiz. Bir gözlükçüden bilgi almanızı öneririz.



Sportmenlik önce gelir!

Okul sporu sadece eğlence, güç ölçümü veya heyecan anlamına gelmez. Kaygısız ve kazasız beden eğitiminin diğer unsurları da başkalarına saygılı davranmak ve adil olmaktır.

Karşılıklı saygı, kurallara uyma, yardımseverlik ve duyarlılıkla çoğu kaza önlenabilir. Çocuğunuza bu değerlerin anlamını anlatabilir ve çocuğunuzun beden eğitimi dersinde kendisi ve başkaları için sorumluluk üstlenmesine katkıda bulunabilirsiniz.



Peki ya yine de bir Őey olursa?

Tüm g¼venlik çabalarına rağmen kaza yaŐanması halinde kazanın yol açtığı t¼m masraflar Unfallkasse Berlin tarafından karŐılanacaktır.

Tedaviyi yapan doktora, bunun bir okul kazası olduğunu s¼yleyin. Okul bir kaza bildirisini hazırlar ve bunu Unfallkasse Berlin'e iletir. Masrafların karŐılanması ve rehabilitasyon konusunda muhatabınız Unfallkasse Berlin olacaktır.



Örnek olun!

Çocuğunuzun sağlığı açısından beden eğitimi dersinin ders planına uygun olarak yapılması ve okulun, tüm çocukların katılabileceği okul spor kulüpleri organize etmesi için çaba sarf etmelisiniz.

Çocuğunuzun gözü önünde aktif bir hayat yaşayın ve boş zamanlarında da spor yapması için teşvik edin, çünkü aktif çocukların performansı daha yüksektir!

Çocuğunuzun spor malzemelerini bilerek “unutması” halinde bunun nedenini sorun. Spor öğretmeniyle görüşmeniz de yardımcı olabilir.

Okul sporu çocuğunuzun sağlığına önemli bir katkı sağlar!

Unfallkasse Berlin

Culemeyerstraße 2

12277 Berlin

Tel.: 030 7624-0

Faks: 030 7624-1109

unfallkasse@unfallkasse-berlin.de

www.unfallkasse-berlin.de

Sip.no. UKB SI 02

