



Çocu\_unuzla birlikte ormana gidin ve ate\_te bir elma ya da bir sucuk kızartın. Özgür do\_ada kalmak iyi gelir ve sa\_lı\_ı destekler.



Çocu\_unuzu okula yaya gönderin. Yürümek sa\_lıklıdır. Ayrıca yol boyunca arkada\_larıyla sohbet etmek ve gülmek için çocu\_un vakti olacaktır.

Bütün çocuklar geli\_imleri için çe\_itli ve önemli deneyimlere ihtiyaç duyarlar. Çocuklar gözleri açık, kulakları keskin, burunları hassas bir\_ekilde oyun alanını ya da ormanı ya\_ayıp, orada elleri ve ayakları ile bir ke\_if seyahatine çıktıkabildikleri takdirde, dünyayı kavramayı ö\_renirler.

Sevgili Ebeveynler, çocu\_unuza mümkünse her gün -güne\_de, karda ya da ya\_murda- açık havada olma fırsatı verin.

Size tüm bunlar için iyi e\_lenceler diliyoruz!

Fachstelle Kinderhexe & Zaubermann  
der Katholischen Kirche Region Bern  
031 300 33 59  
kinderhexe-zaubermann@kathbern.ch  
www.kinderhexe-zaubermann.ch

Copyright by Kinderhexe und Zaubermann  
Fotos: Sabine Tschaepeler

**Kinderhexe &  
Zaubermann**



**Açık havada oynamak  
çocukları güçlendirir!**



Öncelikle kapatın. Bilgisayarı, Gameboy'u ve televizyonu da. Çocuklar temiz havanın doyasıya tadını çıkarabilirler. Bu onları zinde ve hareketli kılarak okula çok daha iyi konsantre olabilmelerini sağlar.



Diğer arıda keşfedecek ve yararlanacak öyle çok şey var ki: Çocukunuzla birlikte bir tırtılı gözleyebilirsiniz ya da onun evde kağıt üzerine yapılarak bir resme dönüştürebileceği tohum ve yapraklar toplayabilirsiniz. Doğal maddelerle oyun, hayal gücünü geliştirir ve çocukunuza günlük yaşam içinde yaratıcı çözümler bulmasında yardım eder.



Çocukunuza kirletebileceği kıyafetler verin. Böylece o gerçekten oynayıp, araştırarak kavrayabilir. Bütün bunlar çocukunuzun kendi sınırlarını tanıyarak, kendi gösterdiği gelişimin ayırımına varmasını sağlar. Bu onun öz güvenini geliştirir!

Eğer çocukunuz bir duvar üzerinde dengesini bulmaya çalışıp, bir ağaca tırmanıyorsa, ona zaman tanıyın. Düzenli olarak tırmanan, koşup, atlayıp, sıçrayarak büyüyen çocuklar çok daha seyrek kaza tehlikesi yaşamaktadırlar.



Bir derenin önünü tıkararak birikmesini sağlamak ve küçük bir su birikintisinin içine atlamaktan daha güzel bir şey olamaz. Çocuklar böylece oyun oynayarak doğanın kanunları ile tanışırlar.