

1.Sınıf İçi Etkinlikler/Beden Eğitimi Dersleri:

Uyarlanmış fiziksel eğitim programları uygulanabilir. Aktiviteler günlük sınıf faaliyetleri olabileceği gibi küçük gruplar halinde de düzenlenebilir. Normal ders saati içinde grup aktivitesi olarak uygulanabileceği gibi bireysel olarak da çocuğun ihtiyacına göre ayarlanabilir.



Ders aralarında kısa yürüyüşler



Bireysel oyunlar (uçurtma uçurma, su oyunları, top-balonla oynama vb.)



Grup oyunları(körebe, saklambaç, yakan top, evcilik oyunu vb.)



BEDENSEL YETERSİZLİKTE FİZİKSEL AKTİVİTE


2.Spor Etkinlikleri:

Fiziksel aktivitenin bedensel yetersizliklerdeki önemi, spora katılımın yanı sıra sosyal entegrasyonu, kendini kabul etmeyi, sosyal becerilerin gelişimini ve yetersizliği olmayan bireylerle etkileşimi sağlar. Bedensel engeli olan bireyler, amatör olarak spor aktivitelerine devam edebilecekleri gibi profesyonel bir şekilde takım sporlarında yer alabilir ve hatta milli takım seviyesinde ülkelerini temsil edebilirler. Daha fazla bilgi için Türkiye Bedensel Engelliler Spor Federasyonu'nun web sitesini ziyaret edebilirsiniz.


<https://www.tbesf.org.tr>

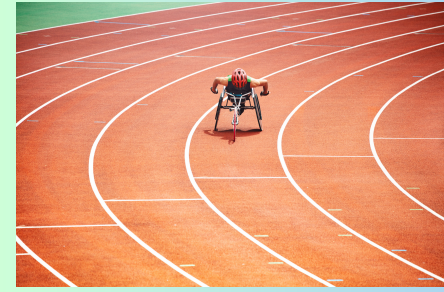
Tekerlekli sandalye sporları
Paralimpik sporlar
Yüzme
Masa tenisi

 edirneram  edirneram

 <https://edirnehtram.meb.k12.tr/>

 0 284 225 42 01

 Barutluk Mah. Yıldız Çeşme Sk.
No:27/1 Merkez/EDİRNE



3.Ev İçi/Dışı Etkinlikler:



Ev dışında yürüme veya tekerlekli sandalye kullanma



Oyun parkında vakit geçirme/ park spor aletlerini kullanma



Akranlarla oyun oynama



Ev ve bahçe işlerinde ebeveynlere yardımcı olmak



Kuvvet, dayanıklılık ve esnekliği arttırmak için egzersizler(Fizyoterapistlerin ev ödevi olarak gösterdiği egzersizler)

Evde yaptığınız işlerin hepsi özel ihtiyaçları olan çocuğunuzun dünyayı daha iyi tanımasına yardımcı olacaktır. Örneğin;

- Ona ışığı açmak, masayı hazırlamak veya yatağı düzeltmek için neler yaptığınızı anlatabilirsiniz.
- Her tabağın yanına kaşık koymak, kurabiyeleri getirmek veya çamaşır sepetine çamaşırları koymak gibi basit görevler verebilirsiniz.
- Çocuğunuzun kendi yapabileceği aktiviteleri asla siz üstlenmeyin. Örneğin; bacaklarında ortopedik bozukluk var, ancak ellerini kullanabiliyorsa çoraplarını siz giydirmeyin ya da yemeğini siz yedirmeyin.
- Aynı durum, erişkin bedensel yetersizliği olan bireyler için de geçerlidir. Birey yapabildiği her türlü aktiviteyi kendisinin yapması yönünde desteklenmelidir.



- Fiziksel aktiviteye başlamadan önce kesinlikle takip eden hekim ve sağlık personelinin bilgilendirin, hangi aktiviteleri yapabileceğiniz hakkında bilgi alın ve kısa ve uzun vadeli hedeflerinizi belirleyin.
- Fiziksel aktiviteye kısa sürelerle dereceli olarak başlayın ve zamanla süreyi artırarak devam edin.
- Kalp hızınızın aşırı yükselmesi, nefes darlığı, ağrı veya rahatsızlık hissi, aşırı yorgunluk durumunda aktiviteyi sonlandırın.
- Aktivitenin şiddeti, yanınızdaki kişiyle konuşmanıza engel olmayacak bir seviyede olmalıdır.
- Kullanılan ortez, protez ve/veya yardımcı cihazların emniyetli bir şekilde bağlanması, takılması veya kullanılmasına dikkat edin, bu şekilde kendinize ve çevrenizdekilere zarar verme riskini en aza indirin.