

Beşiktaş Alt Yapısında
Oynama İmkanı

Akademisyen Kadro

Sporcularımızın Fiziksel,
Psikolojik ve Sosyal Gelişimine
Katkı.

6-16 YAŞ KIZ/ERKEK
KATEGORİLERİNDE
LİSANSLI BASKETBOLCU
OLMA ŞANSI

BESİKTAŞIN GELECEĞİNE KANAT ÇİRP



BESİKTAŞ
BASKETBOL OKULLARI
DENİZLİ



TEL: 0555 020 1903



"Aklın ve Bilimin Işığında"

SEVİYE SOKULLARI

DENİZLİ BEŞİKTAŞLILAR DERNEĞİ
1992



DENİZLİ BEŞİKTAŞLILAR DERNEĞİ
1992

"Akıl ve Bilimin Işığında"
SEVİYE SOKULLARI

ÇOCUKLAR SPORA HANGİ YAŞTA BAŞLAMALI?

Her yaşa uygun bir spor var. Ama, önce temel beceriler geliştirip, sonra ilgi ve yeteneğine yönlendirme yapmak en iyisidir. Bütün olarak bunlara bakıp da çocuğu zorlayacak, travmaya neden olacak aktivitelerden kaçınmaya dikkat etmek gerekiyor.

Çocuğunuza hiç spor yaptırmıyorsanız, ona bir satranç takımı almanız iyi olacaktır. Özellikle yazları havuzlara koşan, sabah saatleri şahş kenalarında yürüyen, bulduğu sahada top peşinde koşturan onlarca yetişkin ve çocuklarını spora itekleye anne ve baba var.

Her anne baba çocuğu büyüme başladıkça çocuğunu hangi spora kaç yaşında başlatacağını merak eder. Eğitimcilerin bu konuda net bir formülü yoktur.Sorana , "Çocuğunuz ne yapmaktan hoşlanırsa, onu denesin" önerisinde bulunuyorlar.

Teknolojinin ilerlemesi ile nimetlerden çokça yaralanıp dört duvar arasında kalan büyükşehir çocuklarının ne yapıp edip bir fiziksel aktivitede bulunması uzmanların olmazsa olmaz önerilerindedir. Eğitimcilere göre spor hem vücudu, hem de kişiliği geliştiriyor. Yani spor zihinsel sağlığın en önemli göstergesidir.



TAKIM SPORUYLA PAYLAŞMA

Çocuğunuzun evde bilgisayar ya da televizyon karşısında geçirmesini istemiyorsanız, en yakın bir spor okuluna yönlendiriniz. Hem hareket edecek, hem de herhangi bir alandaki yeteneği keşfedilmiş olacaktır. Üstelik disiplinli olmayı, vücudunu geliştirmeyi, tek çocuksa yaptığı takım sporları ile paylaşmayı da daha iyi öğrenecektir. Etrafta okul yok ise hiç değilse bir satranö takımı armağan ediniz ki zihin sporu yapsın.

Hayatının her döneminde birkaç hamle sonrasını görebilmeyi, bir sorunla karşılaştığında o sorunun çözümü için birkaç alternatifi olduğunu bulabilsin.



HANGİ YAŞTA HANGİ SPOR YAPILMALIDIR?

1-4 Yaş arası; Bu yaş döneminde zaten çocuk zıplar, koşar, sürekli hareket eder. Bu dönemde **DANS** edebilir, **YUZEİLİR**, **İP** atlayabilir.

5-7 Yaş arası; Jimnastik ve yüzme yapabilir. Spora başlangıç için 6 yaş uygun bulunmaktadır.

7-10 Yaş arası; Birçok sporun temeli bu dönemde atılmaktadır. Bedensel sporların yanısıra topla ilgili herhangi bir spora başlayabilir.

10 Yaş sonrası; Profesyonel olarak bir spora yönlendirilebilir, temel sporun üstünde hareketler yapabilir. Ama karate, tekvando, güreş gibi sportlara başlamak için erken bir dönemdir.



HER ŞEYİ ERTELEYEN ÇOCUKLA BAŞETMENİN PÜF NOKTALARI

11-13 Yaş arasındaki çocuğun ergenlikten mi yoksa hormonlarına sığınmaktan mı ne zaman bir şey yapılması istense sürekli "BEŞ DAKİKA SONRA" diye arkasından lafı yetiştiriyor. Diş fırçalanmasını hatırlatmadan tutun, yemeğe çağırmaya, uyumaya vaktini hatırlatmaya kadar her fiilin sonunda "BEŞ DAKİKA SONRA" lafı yetiştiriyor.

Bazılarına göre tembellik, başkalarına sorumsuzluk çocuğa göre ise acelecilik olmaktadır.

Bunlara göre eğitimeci ve psikologlardan gelen çocukla baş etmenin püf noktalarını deneyiniz.

* Acele etmeyiniz, sakın sakın istediğinizi belirtiniz.

* Bırakın çocuğunuz yemek zamanı masaya oturmasını, ısrar etmeyiniz ama bekleyin.

* Sofrayı kaldırın, acırsa kendisi otursun, yemeğini yesin.

* Telaş etmeyiniz, sık sık yapacağı şeyi ona hatırlatmayınız.

* Büyüklerin hızına çocuklar her zaman yetişemez, anlayışlı olmalısınız.

ÇOCUĞUNUZLA İNATLAŞMAYINIZ

Uzmanlar göre 2.5 ila 3 yaş arasında çocuklar "Negatizm" dönemine giriyor. Yani, ne söylerseniz tersini yaptığı zor bir dönem. Kişilik gelişimi açısından kırılma dönemi olarak da nitelendirilen bu aralıkta anne babaların çocukla inatlaşmaması önerilmektedir. Yani ondaki inatlaşmayı ve negatif tarafı ortaya çıkarmamak için minik canavarları karşımıza almamak en iyisidir. Unutmayın, kendi benliğini ortaya koyarak, tek silahı gözyaşları ve ayak direktmeleri ile sizinle savaşıyor. Onunla kriz yaşamamak için işi inatlaşma ve öfke nöbetine getirmemek gerekiyor. Ama bütün bunları yaparken de ipleri onun eline sakın vermeyin. Tutarlı olun, onun sizin direncinizi kırmak için yaptığı tüm denemeleri soğukkanlılıkla atlatın. Sakın ve yumuşak olun. Kaşlarınızı çatmayın ve asla emir vermeyin. Sadece neden yapmaması gerektiğini ona sabırla anlatın. Çok zorlanabilir, zaman zaman pes edebilir, hatta çığlıklar atıp, aklınızdan çeşitli ceza yöntemleri geçirebilirsiniz. Hepsini bir kalemde siliniz. İçinizden 10'a kadar sayınız ve güler yüzle, hoşgörüyü yeniden başlayın.

Saygılarımızla.

OKULA GİDEN ÇOCUKLAR NASIL BESLENMELİ?

Okul çağı çocuklarında fiziksel ve zihinsel büyüme çok hızlıdır. Bu dönemde yapılan pek çok davranış ileri yaşlarda kişiliğimizi oluşturur. Okul çağındaki çocukların beslenmesi de onların hem okul başarısını hem de gelecek yıllardaki beslenme alışkanlıklarının temelinin atılmasını sağlıyor.



Bu durumda dikkat edilmesi gerekenler:

Tatlı şekerlemeler çocuklarda yorgunluk ve sinirlilik yapar, unutmayalım lütfen. Çpcuklarımıza şeker yerine, meyve yeme alışkanlığı kazandıralım. Masadan tuzu ve şekeri mutlaka uzak turalım. Masamızda dahi bulundurmamalım. Meyve suyu yerine meyveyi posalı tüketmesini sağlayalım. Çocuklarımıza 3 yaşından itibaren ezerek ve blrndir yaparak püre halinde çorba ve yemek yedirmekten vazgeçelim. Sebze ve meyvelerin gerçek tadlarını bilsinler. Ve de severek yesinler. Günde 3 öğün düzenli yemek yemeğe alışanlar, yaşamlarının ileri dönemlerinde üç öğün düzenli beslenebilirler. Çok acil durumlarda çocuklara hızlı ve ayaküstü fast food türü şeyler yedirmek yerine evden kendinizin hazırladığı içinde ne olduğunu bildiğiniz bir sandviç yedirmek çok daha iyi olacaktır. Vakit uygun olduğunda, sadece karın doyurmak için değil, beraberce dışarıda yemek yenilebilir. Rahat yaşam kuralları ev, servis, okul üçgeni arasında kalan çocuklarımız kilo almaya başlar. TV ve bilgisayar arasında geçen zaman, ders için uzun süreli oturma, evde hiçbirşeye yardım etmeme , yüksek kalorili katkılı gıdaların yenilmesi sonucu sinirlilik, isteksizlik, yorgunluk ve kilo alma meydana gelir. Çocukların beslenmelerinin yaklaşık yüzde 37'sini okuldan karşıladıkları araştırmalar sonucu bulunmuştur. Bu da çocuklardaki obezite riskini artırmaktadır.

Yeme düzeni ve beslenmeyi etkileyen faktörler:

AİLE-OKUL ve DERSHANE SAATLERİ-OKUL KANTİNLERİ-REKLAMLAR-ARKADAŞLAR-YAŞAM ÇEVRESİ

ÇOCUKLAR ANA ÖĞÜNLERDE NE YEMELİLER?

Kahvaltı asla atlanmamalı, okulda kahvaltı verilse bile evde yenilmeli, okuldaki kahvaltılar karbonhidrat ağırlıklık olabilir. Ayrıca çocuğun yeme alışkanlıkları evde oluşturulur. Kahvaltı yapılmazsa çocuğun enejisi düşer yorgunluk ve isteksizlik olur. Genelde giyinip dışarı hızla çıkılır, sebep olarak sabah erken açlık hissetmeme, zaman darlığı ve kilo verme kaygısı gibi durumlar öne sürülüyor.

KAHVATI SEÇENEKLERİ

- 1- Müsli (1 kaşık sade) + yulaf ezmesi (3 kaşık) + 1 bardak günlük light süt + badem ve ya ceviz (2 adet) + kuru kayısı (2 adet) + 11 tatlı kaşığı bal.
- 2- Beyaz peynir ile yağsız tost (tam buğday, çavdar veya yulaf ekmeği ile) yanında 1 bardak taze meyve suyu
- 3- Omlet (bol yeşillikli, az lor peynirli, 2 yumurta beyazı ve 1 yumurta sarısı ile yapılacak) ve yanında 1 dilim çavdar ekmeği ile 1 bardak taze sıkılmış meyve suyu.
- 4- Fıstık ezmesi (2 tatlı kaşığı) ve 1 dilim çavdar ekmeği yanında 1 fincan yeşil çay.

ÖĞLE YEMEĞİ ALTERNATİFLERİ

Okul yemeği yeniliyorsa, pirinç pilavını çok tercih etmemeli. Suyu yemeklerin suyu yenmemeli ve tatlıyı mümkünse yemeğin hemen üzerine tüketmemeli. Eğer çocuğunuz öğle yemeğini yanında götürüyorsa tam buğday çavdar ekmeği içine peynir, tavuk ve ya hindi, yeşillik ile sandviç yapışabilir. 1 meyve suyu veya ayran içilebilir.

AKŞAM YEMEĞİ SEÇENEKLERİ

Balık veya tavuk veya kırmızı et fırında, haşlama veya buharda pişirilecek. Yanında az yağlı bir sebze yemeği ve yeşil salata, 1 dilim çavdar ekmeği. Haftada 2 kez kuru bakliyalardan nohut ve mercimek yemeğinin yanında bulgur pilavı. Tam integral makarna sebze ve domates soslu olarak ve yanında 4 köfte. Maercimek tavuk ızgara ve yeşil salata.



Okuldan gelince eğer hemen akşam yemeği yenilemeyecek ise saat 16:00-18:00 arasında ara öğün olarak neler yenilebilir?

1 Bardak süt ve yanında tam buğday unu ile yapılmış 2-3 adet kurabiye.

Meyveli yoğurt (taze meyveli olabilir)

3 kuru kayısı ve yanında 5-6 badem, 1 yeşil elma

2 talı kaşığı light kuşburnu mameleti ve 1 dilim çavdar ekmeği

2 tatlı kaşığı light fıstık ezmesi ve 1 dilim çavdar ekmeği

Evde yapılmış sütlü bir tatlı ve yanında 1 fincan çay.

ÇOCUKLARDA HANGİ HASTALIK VE ŞİKAYETLER GÖRÜLEBİLİR?

**ŞİŞMANLIK* ZAYIFLIK* DEMİR EKSİKLİĞİNE BAĞLI ANEMİ* RAŞİTİZM* DİŞ ÇÜRÜKLERİ* YORGUNLUK
UYUM SORUNU* DİKKAT EKSİKLİĞİ* KONSANTRASYON AZLIĞI**

ÇOCUGUNUZUN GELİŞİM TABLOSU

Kız Çocuklarda Normal Boy ve Tartı Gelişimi

Alt Sınır	KİLO		YAŞ	BOY		
	Ortalama	Üst Sınır		Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır
	3.3		Doğum	50.0		
4.0	5.4	7.0	3 ay	54.0	58.5	64.5
5.4	7.4	9.2	6 ay	58.0	64.5	78.3
6.4	8.6	10.3	9 ay	61.5	69.5	75.5
7.1	9.9	12.1	1 yaş	64.5	73.0	80.0
7.7	10.4	13.0	1 yaş 3 ay	68.0	76.5	84.5
8.3	11.0	13.7	1 yaş 6 ay	71.0	79.5	82.5
8.7	11.6	14.4	1 yaş 9 ay	73.5	83.0	92.0
9.2	12.2	15.1	2 yaş	76.5	85.5	93.0
9.5	12.7	15.7	2 yaş 3 ay	79.0	88.5	97.5
9.9	13.1	16.3	2 yaş 6 ay	81.5	90.5	100.0
10.2	13.5	16.9	2 yaş 9 ay	83.5	92.5	107.0
10.6	14.0	17.5	3 yaş	85.5	95.0	104.5
10.9	14.4	18.3	3 yaş 3 ay	87.0	96.5	106.5
11.2	15.0	19.0	3 yaş 6 ay	89.0	98.5	104.5
11.4	15.5	19.8	3 yaş 9 ay	90.5	100.0	110.0
11.6	16.0	20.6	4 yaş	92.0	102.0	112.0
12.0	17.1	22.0	4 yaş 6 ay	94.7	105.0	115.0
12.6	18.2	23.8	5 yaş	97.5	108.0	118.5
13.2	19.2	25.2	5 yaş 6 ay	100.5	111.0	120.5
13.7	20.2	26.5	6 yaş	103.0	114.0	115.0
14.4	21.3	28.3	6 yaş 6 ay	105.5	117.0	128.0
15.3	22.5	30.0	7 yaş	108.0	120.0	131.0
16.2	23.8	31.8	7 yaş 6 ay	112.0	122.5	134.0
17.3	25.4	34.0	8 yaş	115.0	125.5	137.0
18.6	27.4	36.5	8 yaş 6 ay	117.0	128.0	140.0
20.0	29.4	39.0	9 yaş	120.5	130.5	143.0
21.6	31.7	42.0	9 yaş 6 ay	123.0	133.5	146.0
22.0	34.0	45.0	10 yaş	125.5	137.0	149.0
24.8	37.0	49.3	10 yaş 6 ay	129.5	141.0	153.0
26.5	40.0	53.5	11 yaş	133.5	145.0	157.0
29.3	42.4	56.6	11 yaş 6 ay	137.0	149.0	161.0
30.4	44.8	59.2	12 yaş	140.5	152.5	165.0
32.5	46.8	61.5	12 yaş 6 ay	143.0	154.5	167.0
34.6	48.8	63.3	13 yaş	144.5	156.0	165.0
36.5	50.5	65.0	13 yaş 6 ay	146.0	157.5	170.0
38.0	51.8	66.3	14 yaş	147.5	158.5	170.0
39.3	52.5	67.5	14 yaş 6 ay	148.0	159.0	170.0
40.3	53.0	68.4	15 yaş	148.5	159.5	171.0
41.0	54.4	69.2	15 yaş 6 ay	146.5	159.6	171.0
41.8	55.0	70.0	16 yaş	148.5	159.0	171.0
42.5	55.5	70.5	16 yaş 6 ay	148.5	160.0	171.0
43.0	56.0	71.0	17 yaş	148.5	160.0	171.0
43.5	56.4	71.5	17 yaş 6 ay	148.5	160.0	171.0
44.0	56.6	71.8	18 yaş	148.5	160.0	171.0

Erkek Çocuklarda Normal Boy ve Tartı Gelişimi

Alt Sınır	KİLO		YAŞ	BOY		
	Ortalama	Üst Sınır		Alt Sınır	Ortalama	Üst Sınır
	2.8		Doğum	47.0	50.0	52.0
4.1	5.9	7.5	3 ay	54.5	60.5	66.0
5.6	7.8	9.7	6 ay	59.5	66.5	72.5
6.5	9.0	11.3	9 ay	64.0	71.0	77.5
7.4	10.0	12.5	1 yaş	68.0	74.7	82.5
8.1	10.8	13.5	1 yaş 3 ay	71.5	78.0	86.5
8.6	11.5	13.8	1 yaş 6 ay	75.0	81.5	89.5
9.1	12.1	15.0	1 yaş 9 ay	77.0	84.0	92.5
9.5	12.7	15.7	2 yaş	79.5	86.5	93.0
9.9	13.1	16.3	2 yaş 3 ay	81.5	89.0	97.5
10.3	13.5	17.0	2 yaş 6 ay	83.5	91.0	100.0
10.7	14.1	17.7	2 yaş 9 ay	85.3	93.5	102.5
11.1	14.6	18.3	3 yaş	86.7	95.3	105.0
11.4	15.1	18.9	3 yaş 3 ay	88.3	97.4	107.3
11.7	15.6	19.6	3 yaş 6 ay	89.7	99.0	109.5
12.0	16.2	20.8	3 yaş 9 ay	91.0	101.0	111.5
12.3	16.7	21.2	4 yaş	92.5	102.5	114.0
12.7	17.7	22.6	4 yaş 6 ay	95.5	106.4	118.0
13.4	18.7	24.0	5 yaş	98.0	109.5	121.5
14.1	19.7	25.6	5 yaş 6 ay	101.3	113.0	125.0
14.8	20.0	26.8	6 yaş	104.0	116.0	127.5
15.6	22.0	28.4	6 yaş 6 ay	106.7	119.0	130.5
16.4	23.2	30.1	7 yaş	109.5	121.5	133.5
17.3	24.7	31.9	7 yaş 6 ay	112.3	124.0	136.5
18.1	26.1	33.8	8 yaş	115.0	127.0	139.5
19.0	27.8	36.1	8 yaş 6 ay	117.5	129.5	142.5
20.0	29.5	38.6	9 yaş	120.0	132.0	145.5
21.0	31.6	41.8	9 yaş 6 ay	122.5	135.0	148.0
22.0	33.7	45.7	10 yaş	125.0	137.5	151.5
22.9	36.1	49.5	10 yaş 6 ay	127.5	140.6	153.0
24.1	38.5	52.8	11 yaş	130.0	143.5	158.0
25.4	40.8	56.6	11 yaş 6 ay	132.5	146.5	161.5
26.7	43.1	60.1	12 yaş	135.0	150.0	165.0
28.3	45.6	64.0	12 yaş 6 ay	137.5	153.0	163.5
30.0	48.0	67.5	13 yaş	140.5	156.0	171.5
32.0	50.4	70.4	13 yaş 6 ay	143.0	159.0	175.0
34.2	52.8	72.8	14 yaş	146.5	162.0	178.5
36.8	55.6	75.5	14 yaş 6 ay	149.0	165.0	181.0
39.5	58.3	77.0	15 yaş	152.5	168.0	182.5
42.1	60.9	76.5	15 yaş 6 ay	155.5	170.5	184.0
44.9	63.3	80.8	16 yaş	158.0	172.5	185.0
47.4	65.0	82.0	16 yaş 6 ay	160.0	173.5	185.0
48.4	66.2	82.7	17 yaş	162.0	173.5	185.5
50.4	66.7	83.0	17 yaş 6 ay	162.0	173.5	185.5
50.7	67.0	83.3	18 yaş	162.0	173.5	185.5



COME TO BEŞİKTAŞ

"Aklın ve Bilimin Işığında"

SEVIYE SOKULLARI

**ADRES: ESKİHİSAR MAH. PAMUKKALE KAVŞAĞI
NO:1 MERKEZEFENDİ/DENİZLİ**

TELEFON: 0(258) 265 1388

www.denizliseviyeokullari.com

DENİZLİ BEŞİKTAŞLILAR DERNEĞİ
— 1992 —

**ADRES: ALTINTOP MH. 1603 SK. NO:20/A
MERKEZEFENDİ/DENİZLİ
KARTAL YUVASI**

TELEFON: 0(258) 242 1903

www.denizlibjk.com