

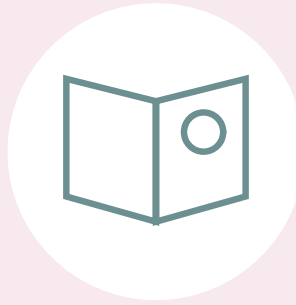
BEBEĞİMLE

İlk Yıl

Oyun ve Keşif Kartları

0-12 ay için 12 sade oyun.

Birlikte bakmak, dinlemek, dokunmak ve keşfetmek için.



**Bir oyun seçin. Bebeğinize kulak verin.
Gerisini birlikte keşfedin.**

Bu Kartları Nasıl Kullanalım?

Bir yapılacaklar listesi değil; birlikte geçirdiğiniz anlara eşlik eden küçük fikirler.

01 Uygun bir an seçin

Bebeğiniz uyanık, rahat ve ilgiliyken başlayın. Açlık veya uyku ihtiyacı varsa oyunu sonraya bırakın.

02 Bir kart yeter

Kısa bir deneme yapın; bebeğiniz ilgileniyorsa sürdürün. Her gün yeni bir oyun bulmanız gerekmez.

03 Onun yanıtını bekleyin

Bakış, ses, uzanma veya uzaklaşma... Oyunun temposunu bebeğinizin tepkileri belirlesin.

Yaş Aralığı Bir Son Tarih Değildir

Kartlardaki aylar başlangıç önerisidir. Her bebek aynı sırayla veya aynı zamanda ilerlemez. Prematürite ya da özel bir sağlık durumu varsa etkinliği çocuk hekiminizle uyarlayın.

Güvenli başlangıç: Yerde güvenli bir alan seçin, yanında kalın, küçük parçaları uzaklaştırın. Yorulma veya huzursuzluk belirtisinde ara verin. Uyku için bebeğinizi sırtüstü yatırın.

0-3 AY / OYUN 01



Yüz Yüze Sohbet

Tanıdık bir yüz, sakın bir ses.

NE GEREKİR?

Özel bir malzeme gerekmiyor.

- 1 Bebeğiniz uyanık ve sakinken yüzünüzü rahatça görebileceği bir konuma gelin. Başını ve boynunu destekleyin.
- 2 Kısa bir cümle söyleyin: "Merhaba, buradayım." Ardından sessizce bekleyin.
- 3 Bakışı, yüz hareketi veya çıkardığı sesle karşılık verdiğinizde siz de yumuşak bir sesle yanıt verin.

Kolaylaştırın

Bakışını kaçırıyorsa kısa bir ara verin; daha çok ses çıkararak ilgisini geri kazanmaya çalışmayın.

Neye Bakalım?

Sesinizi duyduğunda yüzünde ya da hareketlerinde bir değişiklik oluyor mu?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Yüzüne çok yaklaşmayın; rahat nefes alabileceği alanı koruyun.

Kaynak: 1, 7 • Tam bağlantılar son sayfada.

0-3 AY / OYUN 02



Ninni ve Küçük Molalar

Birlikte dinleyin, birlikte durun.

NE GEREKİR?

Sevdiğiniz kısa bir ninni.

- 1 Bebeğinizi güvenli ve rahat bir şekilde kucağınıza alın ya da sırtüstü yatırın.
- 2 Ninninin bir bölümünü alçak sesle söyleyin. Hızlı veya yüksek sesli bir performansa gerek yok.
- 3 Bir iki dize sonra durun. Bebeğinizin sesini ve yüzünü izleyin; ilgisi sürüyorsa devam edin.

Kolaylaştırın

Uzun bir şarkı yerine aynı kısa dizeyi tekrarlayın.

Neye Bakalım?

Hangi ses tonunda daha sakin veya ilgili görünüyor?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Uykuya geçerse sırtüstü, düz ve boş bir bebek yatağına yatırın.

Kaynak: 1, 8 • Tam bağlantılar son sayfada.

0-3 AY / OYUN 03



Yerde Kısa Bir Keşif

Uyanıkken, yan yana karınüstü zaman.

NE GEREKİR?

Yerde temiz, düz ve sağlam bir oyun alanı.

- 1 Bebeğiniz uyanık ve keyifliken onu karınüstü yerleştirin. Siz de yüzünü görebileceğiniz şekilde yanına uzanın.
- 2 Yumuşak sesle konuşun. Başını kaldırması veya size bakması için acele ettirmeyin.
- 3 Çok kısa bir denemeyle başlayın. Rahatsız olursa bitirin; başka bir uyanık zamanda yeniden deneyebilirsiniz.

Kolaylaştırın

Yerde zorlanıyorsa çocuk hekiminize uygun başlangıç pozisyonunu sorun.

Neye Bakalım?

Yüzünü size çevirmeye veya başını kısa süre kaldırmaya çalışıyor mu?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Yalnızca uyanıkken ve sürekli gözetimle uygulayın. Karınüstü pozisyon uyku için değildir.

Kaynak: 6 • Tam bağlantılar son sayfada.

3-6 AY / OYUN 04



Uzan, Dokun, Keşfet

Oyuncağa doğru küçük bir hareket.

NE GEREKİR?

Yaşa uygun, büyük ve hafif bir bebek oyuncağı.

- 1 Bebeğinizi yerde sırtüstü yatırın. Oyuncağı görebileceği ve rahatça uzanabileceği bir yerde tutun.
- 2 Oyuncağı yavaşça hareket ettirin; sonra durup ona zaman tanıyın.
- 3 Dokunursa oyuncağı hemen çekmeyin. İlgisi devam ediyorsa kendi hızında yeniden denemesine izin verin.

Kolaylaştırın

Oyuncağı biraz yaklaştırın. Elini zorla açmayın veya oyuncağa götürmeyin.

Neye Bakalım?

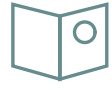
Oyuncağı önce gözleriyle mi izliyor, eliyle mi arıyor?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Küçük parçası, uzun ipi veya kolay açılan pil bölmesi bulunan nesneler kullanmayın.

Kaynak: 2, 3, 7 • Tam bağlantılar son sayfada.

3-6 AY / OYUN 05



Birlikte Resimlere Bakalım

Bir sayfa da sohbet başlatabilir.

NE GEREKİR?

Yaşa uygun resimli bir bebek kitabı.

- 1 Bebeğiniz rahatça desteklenirken kitabı birlikte görebileceğiniz bir yerde tutun.
- 2 Bir resim seçip adını söyleyin: "Kedi." Ardından kısa bir ses veya cümle ekleyin.
- 3 Bakmasına, dokunmasına ve ses çıkarmasına zaman verin. Her sayfayı bitirmek zorunda değilsiniz.

Kolaylaştırın

Aynı resmi birkaç kez gösterin; uzun metni okumak yerine resim hakkında konuşun.

Neye Bakalım?

Hangi şekil veya resim bakışını daha uzun tutuyor?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Kitabın kopan parçası bulunmamalı; ağızla keşif sırasında da yanında kalın.

Kaynak: 7, 8 • Tam bağlantılar son sayfada.

3-6 AY / OYUN 06



Aynada Kim Var?

Yüzler, ifadeler ve merak.

NE GEREKİR?

Bebekler için üretilmiş, kırılmaz bir ayna.

- 1 Aynayı yerde güvenli biçimde sabitleyin; bebeğinizin yüzünü görebileceği bir açı seçin.
- 2 Yanına geçip gülümseyin ve yüzünüzü gösterin: "Bu ben, bu da sen."
- 3 Bir süre sessizce bekleyin. Aynaya bakışını veya sesini bir sohbet başlangıcı olarak kullanın.

Kolaylaştırın

Kısa tutun. Aynaya ilgi göstermiyorsa yüz yüze sohbet edin.

Neye Bakalım?

Yansımaya bakınca gülümsüyor, ses çıkarıyor ya da uzanıyor mu?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Cam ayna kullanmayın. Aynayı bebeğin üzerine düşebileceği bir yere koymayın.

Kaynak: 3 • Tam bağlantılar son sayfada.

6-9 AY / OYUN 07



Ce-ee, Buradayım!

Küçük bir kaybolma, tanıdık bir yüz.

NE GEREKİR?

Yalnızca elleriniz.

- 1 Bebeğinizle yüz yüze, rahat bir konumda olun. Önce gülümseyip dikkatini bekleyin.
- 2 Kendi yüzünüzü ellerinizle kısa süre kapatın. Sonra açıp yumuşak bir sesle "Ce-ee!" deyin.
- 3 Gülümseme veya hareketle yanıt verirse oyunu tekrarlayın. Sürprizi büyötmeye gerek yok.

Kolaylaştırın

Yüzünüzü tamamen kapatmak yerine yalnızca gözlerinizi kısa süre örtün.

Neye Bakalım?

Yüzünüz açılmadan önce sizi bekliyor gibi görünüyor mu?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Bebeğin yüzünü örtmeyin; ani ve yüksek seslerle ürkötmeyin.

Kaynak: 4, 7 • Tam bağlantılar son sayfada.

6-9 AY / OYUN 08



Bir Elden Ötekine

Tutmanın farklı yollarını deneyin.

NE GEREKİR?

Tek parça, büyük ve hafif bir oyuncak.

- 1 Bebeğinizin rahatça desteklendiği bir konum seçin. Oyuncayı önüne getirin.
- 2 Tuttuğunda incelemesine zaman verin. Diğer elini kullanması için oyuncayı çekiştirmeyin.
- 3 Oyuncayı bırakırsa yakınına koyup yeniden denemesini bekleyin. Oyunun yönünü bebeğiniz belirlesin.

Kolaylaştırın

İki elle rahatça tutabileceği daha hafif bir oyuncak seçin.

Neye Bakalım?

Oyuncağı döndürüyor, iki eliyle tutuyor veya el değiştiriyor mu?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Otururken desteğe ihtiyacı varsa destekleyin; düşebileceği yüksek bir yüzey kullanmayın.

Kaynak: 4 • Tam bağlantılar son sayfada.

6-9 AY / OYUN 09



Sıra Sende, Sıra Bende

İlk sohbetlerin sesli oyunu.

NE GEREKİR?

Özel bir malzeme gerekmiyor.

- 1 Bebeğinizin çıkardığı kısa bir sesi dinleyin. Aynı sesi nazikçe tekrar edin.
- 2 Durup ona sıra verin. Yanıt gelmezse yeni bir ses yağmuruna başlamadan bekleyin.
- 3 İlgisi sürüyorsa bir ses daha ekleyin. Gülümseme ve yüz ifadeleri de oyunun parçası olsun.

Kolaylaştırın

Tek bir sesle başlayın; yorulduğunda sessizce yanında kalın.

Neye Bakalım?

Siz durduğunuzda yeniden ses çıkarmaya çalışıyor mu?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Sesi kulağına yakın ve yüksek tonda çıkarmayın.

Kaynak: 3, 7 • Tam bağlantılar son sayfada.

9-12 AY / OYUN 10



Kutunun İçinde Ne Var?

İçeri, dışarı; yeniden keşif.

NE GEREKİR?

Sığ, sağlam bir kap ve birkaç büyük oyuncak.

- 1 Kabı yerde önünüze koyun. İçine bir oyuncak yavaşça bırakıp "İçine koydum" deyin.
- 2 Oyuncak almasına veya kabı incelemesine izin verin. İçeri koymas için elini yönlendirmeyin.
- 3 İlgiyenirse bir kez daha gösterin. Boşaltmak veya yalnızca tutmak da oyunun bir parçasıdır.

Kolaylaştırın

Tek oyuncak ve geniş ağızlı bir kapla başlayın.

Neye Bakalım?

Kabı mı, içindeki nesneyi mi daha çok inceliyor?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Kap keskin kenarlı olmamalı; poşet, kapaklı kutu ve yutulabilecek nesne kullanmayın.

Kaynak: 5, 7 • Tam bağlantılar son sayfada.

9-12 AY / OYUN 11



Oyuncak Nereye Gitti?

Göz önünden kaybolan bir oyuncacı arayın.

NE GEREKİR?

Tanidik büyük bir oyuncak ve küçük bir örtü.

- 1 Oyuncacı bebeğinize gösterin. Sonra onun gözü önünde bir kısmını örtüyle kapatın.
- 2 "Oyuncak nerede?" diye sorup bekleyin. Örtüyü çekerse oyuncacı birlikte adlandırın.
- 3 Aramıyorsa oyuncacı biraz daha görünür bırakın. Aynı oyuncacı birkaç kez kullanabilirsiniz.

Kolaylaştırın

Örtü yerine oyuncacı kendi elinizin arkasına kısmen saklayın.

Neye Bakalım?

Görünmeyen kısmı arıyor mu, yoksa görünen parçaya mı uzanıyor?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Örtüyü yalnızca oyuncacın üzerinde kullanın; oyun bitince kaldırın.

Kaynak: 5, 8 • Tam bağlantılar son sayfada.

9-12 AY / OYUN 12



El Salla, Alkışla

Günlük hareketlerden küçük bir oyun.

NE GEREKİR?

Özel bir malzeme gerekmiyor.

- 1 Bebeğiniz size bakarken el sallayın ve "Bay bay" deyin.
- 2 Bir süre bekleyin. Aynısını yapmasa da bakışını veya hareketini fark edip karşılık verin.
- 3 Başka bir denemede yavaşça alkışlayın. Tek seferde bir hareket seçmek oyunu sade tutar.

Kolaylaştırın

En çok ilgilendiği tek hareketi günlük bir anla eşleştirin; örneğin vedalaşırken el sallayın.

Neye Bakalım?

Sizi izliyor veya hareketin bir bölümünü taklit etmeye çalışıyor mu?

KÜÇÜK GÜVENLİK NOTU

Ellerini tutup zorla alkışlatmayın; kendi hareketine alan bırakın.

Kaynak: 5, 8 • Tam bağlantılar son sayfada.

Küçük Keşifler Defterim

Bugün neyi birlikte keşfettiniz? Birkaç kelime yeter.

Tarih: _____ Bebeğimin yaşı: _____

Birlikte Denediğimiz Oyun

Hangi kartı seçtik, nasıl değiştirdik?

En Çok İlgisini Çeken An

Bir bakış, bir ses, tekrar tekrar uzandığı bir nesne...

Bana Anlattığı İşaretler

Ne zaman devam etmek istedi, ne zaman ara verdik?

Bir Sonraki Denemede

Aynı oyunu nasıl daha rahat veya daha eğlenceli yapabiliriz?

Bir başarı puanı değil, birlikte geçirdiğiniz anlardan bir hatıra.

Kaynaklar ve Küçük Bir Not

Oyunlar aşağıdaki açık kaynaklardan yararlanılarak MiniAdımlar için Türkçe olarak derlendi ve uyarlandı. Kartlardaki numaralar ilgili kaynakları gösterir.

- 01 CDC • 2 Aylık Gelişim İşaretleri
[Kaynağı aç](#)
- 02 CDC • 4 Aylık Gelişim İşaretleri
[Kaynağı aç](#)
- 03 CDC • 6 Aylık Gelişim İşaretleri
[Kaynağı aç](#)
- 04 CDC • 9 Aylık Gelişim İşaretleri
[Kaynağı aç](#)
- 05 CDC • 1 Yaş Gelişim İşaretleri
[Kaynağı aç](#)
- 06 American Academy of Pediatrics • Karınüstü Oyun
[Kaynağı aç](#)
- 07 UNICEF • İlk İki Yıl İçin Ebeveynlik Önerileri
[Kaynağı aç](#)
- 08 UNICEF • Bebekler İçin Öğrenme Etkinlikleri
[Kaynağı aç](#)

Bu dosya tanı veya gelişim değerlendirmesi aracı değildir. Gelişimle ilgili bir kaygınız ya da beceri kaybı varsa çocuk hekiminize danışın.