

*Makalenin Geliş Tarihi: 01.04.2018*  
*Kabul Tarihi: 10.04.2018*  
*Makalenin Türü: Araştırma-İnceleme*

## **SELİM SIRRI BEY'İN (TARCAN) SİHHİ ÇOCUK OYUNLARI**

\*\*\*

### **HEALTH CHILDREN GAMES OF SELİM SIRRI (TARCAN)**

**Doç. Dr. Makbule SARIKAYA\***

#### **ÖZ**

Selim Sırrı (Tarcan) Bey Türk beden eğitiminin önemli isimlerindedir. Beden terbiyesine ilişkin yüzlerce eseri arasında Terbiye ve Oyun Mecmuası, Türkiye Cumhuriyeti'nin devraldığı beden terbiyesi mirasını yansıtan süreli yayınlardan biridir. Ağustos 1911'de İstanbul'da yayına başlayan Terbiye ve Oyun Mecmuası, yetişen yeni nesle ihtiyacı olan ruh ve beden terbiyesini vermeyi hedeflemiştir. Günümüzden 105 yıl önce yayınlanan bu dergide, Selim Sırrı Bey'in icadı olan beden terbiyesine ilişkin birçok çocuk oyunu, jimnastik ve sıhhi oyun bulunmaktadır. Çocukların beden gelişimini ve sıhhatini gerçekleştirmek için ailelerin çocuklarına kolayca uygulayabileceği sıhhi oyunlar ve çocuk jimnastikleri fotoğraflarla tanıtılmıştır. “*Sıhhi Çocuk Oyunları*” başlığı ile tam sayfa fotoğraflar ve altındaki tanımla verilen 24 adet oyun ve hareketi Selim Sırrı Bey kendi çocukları üzerinde gösterip anlaşılır bir içerikle okuyucuya sunmuştur. O, bu oyunlarla çocukların eğlence, hareket ve oyun ihtiyaçlarını karşılamalarının yanında onların kemik, kas ve iç organ gelişimlerine ve bireysel ve toplumsal disiplin kazanmalarına yardımcı olmayı hedeflemiştir. Çalışmada, bu oyunlar ve özellikleri incelenmektedir.

**Anahtar kelime:** Selim Sırrı (Tarcan), Beden Terbiyesi, Sıhhi Çocuk Oyunu, Terbiye ve Oyun Dergisi

#### **ABSTRACT**

Selim Sırrı (Tarcan) Bey is one of the important names of the Turkish physical education. Education and Game magazine, which is among hundreds of works published by him on physical education, is one of the periodicals that reflect the

---

\* Ardahan Üniversitesi, İnsani Bilimler ve Edebiyat Fakültesi, Tarih Bölümü Öğretim Üyesi: makbulesarikaya@ardahan.edu.tr

physical education heritage inherited by the Republic of Turkey. The Education and Game magazine that was started to be published in Istanbul in August 1911 aimed to give the mental and physical education needed by the new generation. This magazine published 105 years ago includes many children games, gymnastics and health games in regard to the physical education invented by Selim Sırrı Bey. Health games and children gymnastics that families can easily apply on their children for the bodily development of the children and their health were given with photographs. 24 games and movements given with full-size photographs and the information below them under the title of “children health games” were shown on the children of Selim Sırrı Bey and presented to the readers with an intelligible content. These games aimed to help the bones, muscles, and inner organ development and gaining individual and social discipline of the children, as well as fulfilling their fun, needs. This study has examined these games and their properties.

**Key words:** Selim Sırrı (Tarcan), physical education, children health games, movement and game magazine.

Selim Sırrı (Tarcan) Bey'in<sup>1</sup> Türk beden eğitiminin önemli isimlerindedir. Beden terbiyesine ilişkin yüzlerce eseri arasında Terbiye ve Oyun Mecmuası, Türkiye Cumhuriyeti'nin devraldığı beden terbiyesi mirasını yansıtması bakımından dikkate değerdir. Günümüzden 105 yıl önce yayınlanan bu dergideki beden terbiyesine ilişkin birçok çocuk oyunu, jimnastik ve sıhhi oyun genellikle Selim Sırrı Bey'in icadıdır. Selim Sırrı Bey'in yönetiminde 1911 Ağustos'undan itibaren yayın hayatına başlayan Terbiye ve Oyun, topluma ihtiyaç duyduğu sıhhi, bedeni ve ahlaki terbiyeyi kazandırmayı hedeflemekteydi. Dergi, “Gençlere terbiye-i fikriye ve bedeniyesine hadim on beş günde bir neşr olunur Mecmuası”<sup>2</sup> olarak zengin bir yazar kadrosuyla İstanbul'da yayına başlamış ve bir yıl boyunca ayda iki kez düzenli olarak çıkmıştır. Dünya savaşının yaklaştığı dönemde 24. sayısına ulaşan dergi maddi sıkıntılardan

---

<sup>1</sup> Selim Sırrı (Tarcan) 25 Mart 1874 yılında Mora Yenişehir'de doğdu. Babası Harput'a bağlı Kesrik Köyünden Albay Yusuf Bey, annesi Manastır'da Kâtip Selim Efendi'nin kızı Zeynep Hanım'dır. 1876'da Karadağ savunmasında babasının şehit olması üzerine ailesiyle İstanbul'a gelen Selim Sırrı Bey, İstanbul'un savaş koşullarında annesi tarafından yetiştirildi. 1882'de Galatasaray Sultanisine kaydedilen Selim Sırrı Bey'in en sevdiği ders jimnastikti. Selim Sırrı Bey, ekonomik zorluklar karşısında 1890'da okulu bırakmak zorunda kaldı ve aynı yıl Mühendishane-i Berri Hümayunda (Askeri Mühendis ve Topçu Okulu) açılan sınavı kazanarak, parasız yatılı olarak buraya kaydoldu. Eğitimi süresince okul derslerinin dışında çeşitli spor dallarıyla ilgilenmeyi sürdüren Selim Sırrı, okuldan 1895 yılında mezun oldu ve aynı yıl İzmir'e atanarak, aydın bir çevre ile tanışma imkânı buldu. Askerliğini sürdürürken, bir yandan İzmir İdadisi'nde öğretmenlik yaptı, bir yandan da Hizmet gazetesinde yazarlığa başladı. 1897'de Hoca Yusuf Ziya ile birlikte “Darülrifan” adlı özel bir spor okulu açtı. Selim Sırrı, 1900'de Karadeniz Boğazı İstihkâm Birliğine tayin olunduktan sonra İstanbul'da bulunduğu süre içinde halkın spor kültürünü ve bilgisini arttırmak için Servet-i Fünun Mecmuasında yazmaya devam etti. Dergideki yazılarının yanında özel ders veren Selim Sırrı Bey, 1903 yılında Mühendishane-i Berri Hümayuna jimnastik ve eskrim hocası olarak atandı. 1905'de Hadiye Fikri Hanım ile evlendi. İstanbul'da gösterdiği başarılar ile Padişah yaverliği yapan Selim Sırrı Bey, 1907'de İttihat ve Terakki Cemiyetine girdi ve politika ile uğraştı. 1908 Meşrutiyet'in ilanından sonra Cemiyetin Merkez idaresi ile ilişkileri bozulunca istifa etti. Ekim 1908'de özel bir beden terbiyesi okulu açtı ve 1909'da İsveç'e görevli gönderildi. İsveç Kralı'nın ordusunda bulunan Selim Sırrı Bey, 1910'da ülkesine döndü ve İstanbul'da Vilayat-ı Osmaniye Mekatibinde Terbiye-i Bedeniye Müfettişliğine atandı. Selim Sırrı Bey, programlı bir beden eğitimi ve jimnastik faaliyetine başlayarak, bu derslerin kız okullarına ve medreselere de konulması için girişimlere başladı. Kız okullarında beden eğitimi dersi koymayı başaran Selim Sırrı Bey'in gayreti ile İstanbul Gençleri Terbiye-i Bedeniye Kulübü kuruldu. 1919-1920 yıllarında Yüksek Öğretmen Okulu Müdürü olarak çalışmalarını sürdürdü. 1925'de Maarif Vekili Hamdullah Suphi (Tanrıöver) döneminde Beden Terbiyesi Müfettişliğine atanan Selim Sırrı Bey, beden terbiyesi öğretmeni yetiştirme konusundaki hayalini gerçekleştirmeye başladı. Maarif Vekili Mustafa Necati Bey döneminde Türkiye'nin ilk Beden Terbiyesi Okulunu açtı ve 1928'de Terbiye-i Bedeniye Tarihi adlı eserini yazdı. 1930'a kadar beden eğitimi öğretmeni yetiştirme çalışmalarını sürdüren Selim Sırrı Bey, Ankara'da Gazi Eğitim Enstitüsü Beden Eğitimi Bölümünün açılmasında çalıştı. 1 Mart 1935'de Maarif Vekâleti Başmüfettişliğinden emekli olan Selim Sırrı Bey, 1938-1946 yıllarında Cumhuriyet Halk Partisinde Milletvekili oldu. Yazın hayatına emekli ve milletvekiliyken de devam eden Selim Sırrı Bey, 2 Mart 1957 yılında 84 yaşında öldü. (M. Şevki Çapan, **Türk Sporunda Selim Sırrı Tarcan**, Muğla, 1999.)

<sup>2</sup> **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:1, 1 Ağustos 1327, s.1. Terbiye ve Oyun'un yazar kadrosu: Selim Sırrı, Osman Fahri, Doktor İhsan, Mesud Fani, Ali Ulvi, Edhem Necdet, İbrahim Alaaddin, Ahmed Robenson, Eva Rudo, A.Kazım, Mehmed Sadık Beylerden oluşmaktaydı. (S. Sönmez, “Eski Harfli Spor Dergileri”, **Tombak**, 24, (Şubat 1999), s.66.)

dolayı yayına ara vermiştir. On yıl aradan sonra “*Terbiye ve Oyun*” ismiyle tekrar Temmuz 1922’de çıkmaya başlamıştır.

İlk sayısının sunuşunda Selim Sırrı Bey, derginin amacını sosyal hayata dair iki önemli meseleyi yani terbiye ve oyunu esas alarak, gençlerin beden ve fikir gelişimine katkı sağlamak şeklinde<sup>3</sup> belirtmiştir. Her iki dönemde de Selim Sırrı Bey’in idaresinde çıkan dergi, farklı dönemlerde yayınlansa da içerik ve amacını değiştirmemiştir. 1911 ve 1922 yıllarındaki yayın döneminde dergi, beden eğitimi konusunda ve gençliğin beden ve ruh sağlığının güçlendirilmesi eğitimine yönelik aktif faaliyet göstermiştir. Dergi, oyun ve terbiye konusundaki bilgileri, hikâye, anı, bilimsel makalelerin yanında fotoğraf, resim ve çizimlerle okuyucuya ulaştırmıştır. Oyunları kendi arasında gruplandırmış ve çocuklar için olan oyunları “sıhhi” başlıklı ayrı bir bölümde değerlendirmiştir. Halk sağlığı konusunda önemli çalışmalar yapan Selim Sırrı Bey, bu oyunlarla halkın sağlıklı yaşaması ve özellikle yeni yetişen kuşakları zinde ve sağlıklı olduğu kadar bilinçli ve spor kültürüne sahip disiplinde yetiştirmek için çalışmıştır.

Derginin 1911’deki ilk döneminde yer alan “*Sıhhi Çocuk Oyunları*” ve “*Sıhhi Çocuk Jimnastikleri*” dergide bir bölüm haline getirilmiş ve sıhhi hareketler derginin birçok sayısında fotoğraflar ve altındaki açıklamalarla yayınlanmıştır. Böylece gençliğe, ideal ruh ve beden terbiyesi bilgisini sıhhi oyunlarla vererek, beden eğitimi bilgisini eğlenceli bir şekilde sunmuştur. Bu oyunlarla çocuklar eğlenirken, ebeveynler çocuklarının sağlıklı beden gelişimine katkıda bulunabilecek hareket ve oyunları öğrenmektedirler. Selim Sırrı Bey, beden terbiyesine yönelik bu hareketleri kolektif veya bireysel özelliklerine göre spor, beden terbiyesi, oyun, jimnastik gibi çeşitli isimler altında ele almıştır. Terbiye ve Oyun’da çocuk sağlığına yönelik yaklaşık 24 sıhhi çocuk oyunu ve sıhhi çocuk jimnastiği tanıtılmış ve ayrı bir sayfa numarası olmayan fotoğraf kâğıtlarıyla verilmiştir.

Terbiye ve Oyun dergisinde “*Sıhhi Çocuk Oyunları*” başlığı ile sunulan at-tut, çember, ip atlama, at ve kum oyunlarının yanında sıhhi çocuk jimnastikleri ve bel kemiği hareketleri de fotoğraflarla anlatılmıştır. Tanıtılan oyun ve hareketlerde uygulamayı kendi çocukları üzerinde gösteren Selim Sırrı Bey, bir tam sayfada yer alan bu fotoğrafların altına konuyla ilgili açıklamalar yapmıştır. Terbiye ve Oyun dergisinde okuyucunun dikkatini çekmek ve anlaşılabilirliği arttırmak amacıyla fotoğraftan yararlanan Selim Sırrı Bey, dönemin dergileri arasında sık fotoğraf kullanabilen ve bu

---

<sup>3</sup> S. Sırrı, “*Aramızda*”, **Terbiye ve Oyun**, Sene:1, No: 1, 1 Ağustos 1327, s.1.

fotoğraflarda yapılacak hareketi veya oyunu tanıtan kareleri seçebilen başarılı bir beden terbiyecisidir. Böylece o, fotoğrafın gerçekçiliğini başarılı bir bilgi kaynağı olarak kullanmış ve okuyucuya, aktif öğrenme ve anlamayı geliştiren fotoğraflarla oyunlara ait hareketleri detaylı inceleme ve canlandırma fırsatı vermiştir. Bu şekilde yarattığı fiziksel ve zihinsel deneyim ile nesnellik ve gerçeklik kazanan görsel kayıtları, yol gösterici olarak sunmuş ve başarı etkisini arttırmıştır<sup>4</sup>.

Beden terbiyesi yönüyle tanıtılan oyun ve sıhhi hareketlerin özellikle çocukların beden gelişimi ve yaşlarına uygun olmasına dikkat edildiği, bunların hangi yaşlarda nasıl ve ne kadar sıklıkla yapılacağı ve nelere dikkat edilmesi gerektiğinin açıklandığı görülmektedir. “*Top, çember, kum, at ve ip oyunları*yla” ve sıhhi jimnastiklerle çocukların hareket ihtiyaçlarını gidermek ve onların beden gelişimine katkı sağlamak amaçlanmıştır. Beden terbiyesi bakımından çocuklara yönelik hareket, duruş, nefes alma tekniklerinin yanında kemik ve kas gelişimini dikkate alan hatta iç organlara da fayda sağlayan hareketlere yer verilmiştir.

Oyunlarda eğlenme ve yarışmanın ötesinde çocuğa kapsamlı bir beden terbiyesi vermek hedefi vardır. Örneğin bir top oyunu sadece çocuğun topun peşinde koştuğu bir araç olmaktan öte tasarlanarak dikkat, denge, duruş, koordinasyon ve kontrol gibi unsurları içine alan ve yaşına ve bedensel gelişimine uygun nitelikleriyle sunulmuştur. Dergide tanıtılan ip, çember, kum ve top oyunları ile çocuklarda denge ve el göz koordinasyonunun geliştirilmesi, bedenini kontrol edebilme ve birlikte bir işi yapabilme nitelikleri kazandırılmak istenmiştir. Örneğin at-tut oyununda, iki çocuk arasında yakın bir mesafede ve file yardımıyla yönlendirilen topun zamanla mesafenin arttırılması ve çocukların filesiz olarak topu birbirlerine atıp tutabilme yeteneği kazanabilmesi onların beden gelişimi özelliklerinin dikkate alındığı bir içerikle ele alınmıştır. Ayrıca bu oyun ve hareketlerin ebeveynin katılımıyla yapıldığı zaman çocuk ile paylaşımın arttığı ve hareketlerin daha eğlenceli bir oyuna dönüştüğü, ebeveynin ise hareketler konusunda bilgi, bilinç ve tecrübe kazandığı vurgulanmıştır. Bu yönüyle Terbiye ve Oyun’da tanıtılan sıhhi hareketler, faydalı, kolay, sağlıklı, masrafsız ve eğlenceli; herkes tarafından ve her yerde rahatlıkla uygulanabilir ve bilindik oyun ve hareketlerin beden terbiyesi ilkeleriyle ilişkilendirilerek tasarlanan etkinliklerdir. Ayrıca uzmanlık gerektirmeyen ve her ebeveynin zorlanmadan çocuğuna gösterebileceği bu sıhhi

---

<sup>4</sup> Esra Danacıoğlu, **Geçmişin İzleri**, İstanbul, 2001, s.91.

hareketler her ebeveyni bir beden terbiyecisi kılabilirdi gibi onlara beden terbiyesi ve sıhhat konularında hayatlarında her daim uygulayabilecekleri bilgiler de vermektedir.

Tanıtilan oyunlardan biri olan “*Çember oyunu*”, 3-5 yaş çocuklarının koşma ihtiyaçlarına yönelik tasarlanmış bir grup oyunudur. Bu oyunda çocuk koşarken çember ile meşgul olduğundan hem çok hızlı koşamayacak hem de çemberi kontrol ederek denge ve dikkatini geliştirebilecektir. Ayrıca çocuğun bir grubun içinde sosyalleşmesi ve açık havadan yararlanması çocuğun beden gelişimine de fayda sağlayacaktır. Yine çocukların çemberi düşürmeden belirli bir hedefe yönlendirilmesiyle ve belirli bir hareketi takip etmeleriyle bir tür jimnastik yaptırıldığı gibi onlara spor disiplini de kazandırılabilir.

Kumun kullanıldığı oyunlarla, özellikle şehirlerdeki çocukların açık havadaki oyun ihtiyaçları üzerinde durulmuştur. Şehirdeki çocuk park ve bahçelerinde biraz kum ile çocukların yaratıcılık, paylaşım ve oyun ihtiyaçlarının nasıl karşılanacağı anlatılmıştır. Avrupa şehirlerinden verilen örneklerde kum ile oynayan onlarca çocuğun oyuncaklarıyla, birbirleriyle ve kumla olan ilişkileri ve neşeleri ele alınmıştır. Kum kümeleri arasındaki çocukların kumda şekiller yapması, kumu bir yerden bir yere taşınması, oyuncaklarına doldurup boşaltması gibi birlikte oynamalarıyla, bahçenin bir okula dönüştüğü anlatılmıştır. Kum oyunlarındaki işbirliği duygusuyla çalışan çocuklara, zor bir işin yardımlaşma ile kolaylıkla çözülebileceği kavratılmak istenmiştir. Ayrıca kumu bir arabaya yüklerken bu işin nasıl yapılacağı, küreğin nasıl tutulacağı, kumun nasıl taşınacağı, kumun nasıl şekillendirileceği gibi sosyal, bedeni ve estetik yönlerin değerlendirilmesi de bu yolla sağlanabilecektir. Tüm bu faydaları göz önüne alınarak, bahçenin bir tarafına dökülecek birkaç küfelik kum ile çocuklara mükemmel ve yararlı bir oyun alanı yaratılabileceği okuyuculara örnek olarak verilmiştir.

“*İp oyunu*”, çocukların atlama ve zıplama ihtiyaçlarına eğlenceli ve eğitici bir çözüm olarak sunulmuştur. Çocukları hoplayıp zıplama isteklerinden mahrum bırakmak yerine bu durumu bir oyuna dönüştürmek için ip oyunları önerilmiştir. 3 yaşında bir çocuk bir karış yerden atlarken dizlerini yaylandırarak bedenini sağlamlaştırırken ip atlama oyunu için beş yaş ve üzerine onay verilmiştir. Nasıl ip atlayacakları öğretilen çocukların bu oyunda fazla terlemesi veya yorulması durumunda hastalanabilecekleri böylece yarar yerine zarar getirebilecek durumlara karşı ebeveynler uyarılmıştır<sup>5</sup>.

---

<sup>5</sup> **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:2, 15 Ağustos 1327, (sayfa numarasız)

“*At oyunu*”, 4-5 yaşındaki sağlıklı bir çocuğun koşup bağırmasına fırsat veren eşli bir oyun olarak tanıtılmıştır. Çocukların severek oynayacakları bu at oyununda çocuklardan biri çingiraklı bir koşum takımını ile at olurken diğeri de onu kontrol eden olacaktır. Dengeli birliktelik ve uyum gerektiren bu açık hava oyununda çocuklar istedikleri kadar koşup, atlayıp, bağırıp eğlenebileceklerdir. Böylece çocukların ellerine geçirdikleri bir kamışı iki bacağına arasına alıp at yaptığı ve koştuğu bu oyunda, koşarken düşüp bir yerlerini yaralama riskine karşı önlem de alınmış olacaktır. Bundan dolayı at oyunu iki kişilik ve koşum takımlı olarak önerilmiştir<sup>6</sup>.

Dergide, sıhhi çocuk jimnastikleriyle, beden gelişimine uygun ve beden terbiyesini hedef alan bir takım hareketler tanıtılmıştır. Üç yaşından itibaren çocuklara tatbik edilebilecek bu jimnastik hareketlerinin uygulamaları detaylı olarak tarif edilmiştir. Hareketlerin nasıl, ne zaman, ne kadar ve niçin yapılacağı; süre, uzunluk ve yaş özelliklerine göre anlatılmıştır. Kız ve erkek çocuklara masa üzerinde, yerde veya bahçede ebeveyni yardımıyla veya çocuğun kendisi tarafından yapılacak hareketler anlatılmış ve fotoğraflarla gösterilmiştir. Hareketlerin kas ve kemik gelişimleriyle olan ilişkilerinin yanında batın ve mesane gibi iç organları etkileyen özelliklerine de dikkat edilerek hazırlandıkları görülmektedir. Sadece hareket-i batniye başlığı ile 3 ayrı hareket tanıtılmıştır. Bunlardan henüz yürümeye başlamış çocuklar için faydalı olan ve her sabah birkaç kez tekrarlanması önerilen batın hareketlerinin, farklı yaşlardaki çocuklara nasıl yaptırılacağı da yine ayrıntılı olarak verilmiştir<sup>7</sup>.

Ayrı bir başlık ile verilen “*amud-i fekari*” (bel kemiği) hareketleri en çok üzerinde durulan konudur. Bel kemiği hareketleri kapsamında on ayrı resimle tanıtılan sıhhi hareketler, 3-7 yaş çocuklarına ebeveynleri yardımıyla yaptırılan sırt, omurga ve bel kemiğinin sağlıklı gelişimine yönelik uygulamalardır<sup>8</sup>. Çocuğa bu hareketlerin nasıl, nerede ve ne şekilde yatırılacağına detaylı anlatıldığı sıhhi jimnastiklerin belirli sayıda ve belirli tekniklerle yaptırılmasının çocuk için faydaları da belirtilmiştir. Belkemiği hareketleri dâhilinde bacakların güçlendirilmesi için yürüyüş ve oturuş şekillerine yer verilerek çocukların bacak çarpıklığının önlenebileceğine dikkat çekilmiştir. Ayrıca yedi yaşından küçük çocukların genellikle karınlarını çıkarır halde yürüdükleri, bunun belkemiğinin şeklini bozabileceği ve önlem için hangi hareketin

---

<sup>6</sup> **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:1, 1 Ağustos 1327, (sayfa numarasız)

<sup>7</sup> **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:8, 15 Teşrinisani 1327 (sayfalar numarasız)

<sup>8</sup> **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No: 9, 1 Kanunnevel 1327, (sayfa numarasız)

hangi sıklık ve ne kadar sayıda yapılacağı anlatılmıştır<sup>9</sup>.

Henüz emeklemekte olan çocukların zorla ayağa kaldırılmaması veya yürütece bindirilmemesi konusuna da dikkat çeken Selim Sırrı Bey, daha ayakta durma yeteneği gelişmeyen bu çocukların bacaklarını çarpıtacak uygulamaların zararlarından ve emeklemenin belkemiğine faydalarından bahsederek çocuk yetiştirenleri bilgilendirmiştir. Ebeveynlere çocukların belkemiğini güçlendirmek için yedi yaşına kadar onlara keçi, kuzu, tavşan ve kurbağa gibi hayvanları taklit ettirdikleri oyunlara yönlendirmesi önerilmiştir. Ayrıca belkemiğinin çarpılmaması için çocuğun ayakta ve otururken duruşlarına dikkat edilmesi ebeveyne tavsiye edilerek, 5-8 yaş arası çocukların dik şekilde yürütülmeleri, belini bükme ve dirseklerini kırma durumunda uyarılmalarına dikkat çekilmiştir. Yine çocukların kemiklerinin yumuşak olmasından dolayı doğru vücut hareketleriyle kemik gelişimine katkı sağlanacağı gibi onlara köprü hareketi gibi jimnastiklerin de yaptırılmasıyla eklemlerinin güçlendirilmesinin mümkün olduğu anlatılmıştır.

Son olarak “*hareket-i zahriyye*” başlığı ile sırt ve kaburga kemiklerine yönelik hareketler üzerinde durulmuştur. Ebeveynin kontrolünde yaptırılan bu hareketlerin çocuğun kaslarının güçlenmesi ve kemik gelişimine katkı sağlaması hedeflenmiştir. Germe ve gevşetmenin esas alındığı hareketlerde çocuğun nefes kontrolü yapması da tavsiye edilmiştir. Çocuklara yararlı hareketler arasında doğru nefes alma konusu, yaz ve kış aylarında kapalı ortamda veya açık havada nasıl nefes alınıp verileceği İsveç usulü beden terbiyesine göre tarif edilmiştir<sup>10</sup>.

Sonuçta Terbiye ve Oyun’da fotoğraflarla tanıtılan 6 sıhhi oyun, 18 sıhhi çocuk jimnastiği ile çocukların sağlıklı vücut gelişimleri ve beden terbiyesi ihtiyaçları karşılanmak istenmiştir. Oyun ve hareketler, boyut, şekil ve sunum tekniklerinde benzer bir içerik ve anlatım tarzıyla verilmiştir. Hareketler tanıtılırken, nasıl uygulanacağı, nelere dikkat edileceği ve bu hareketlerin hangi faydaları sağlayacağı resim altındaki açıklamaların içine yerleştirilmiştir.

---

<sup>9</sup> **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:12, 15 Kanunusani 1327; **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:12, 15 Kanunusani 1327; **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:13, 1 Şubat 1327; **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:13, 1 Şubat 1327; **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:14, 15 Şubat 1327; **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:14, 15 Şubat 1327; **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:15, 1 Mart 1328; **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:16, 15 Mart 1328.

<sup>10</sup> **Terbiye ve Oyun**, Sene: I, No:10, 15 Kanunuevvel 1327(sayfa numarasız)



## SIHHİ ÇOCUK OYUNLARI



**AT TUT:** Çocuklar üç yaşından itibaren top oyunlarına başlayabilirler. Bidayette topu doğru atmak ve yakalamak çocuklar için pek güç olduğundan resimde görüldüğü gibi ipten örülmüş torba şeklinde bir ağ istimali tevzi olunur. Tedricen aralarındaki mesafe arttırılmalıdır. Tayin-i istikamete ve tahmin-i mesafeye alıştıkları gibi topu el ile atıp tutabilirler. Her iki ellerini istimal etmeleri tembih edilmelidir. Top oyunları hem eğlenceli hem faydalıdır. Çocukları teşvik için bazen büyükler de bu oyunlara iştirak etmelidirler<sup>11</sup>.

<sup>11</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:1, 1 Ağustos 1327. (sayfa numarasız)



## صحي چوچوق اويونلرى



### قوم توپونلرى

اوروپا شىهرلى بارقلرىك هېسندە كومە كومە قوم بېغىنلرىكە تصادف ايدىلير . بونلر چوچوقلر ك اوتنامەلرى ايجون بلدىه طرفدن وضع ايدىلشدر . هر آقشام بىكرى اونوز مېنى مېنى معصوم او قوم بېغىنى اوزرىنە ئوشوشورلر . كوچوك آراپالرىنى دولدوروب بوشاتىرلر . متمد تېجكلر و حوده كتىرلر . لارندەكى كورەكلە چوقورلر قازارلر . قارىچەلر كى دورما بوب چايشىرلر ، قوشلر كى اوتوشورلر ، غرىشىرلر . اوراسى عادتتا بر محفل صىياندر . چوچوق لساندن آكلان ارباب مراق ايجىن اونلر ك معصومانە اويونلردن داها روچىرور بر منظرە متصور دكلدر . بو طبيعى وصحي چوچوق اويونى اولباى اطفالە توصىيە ايدەرز . باغچەلك بر كوشەسە بر قاج كوفە قوم آتقى بوپوك بر كافت دكلدر .

**KUM VE OYUNLARI:** Avrupa şehirleri parklarının hepsinde küme küme kum yığınlarına tesadüf edilir. Bunlar çocukların oynamaları için belediye tarafından vazedilmiştir. Her akşam yirmi otuz mini mini masum o kum yığını üzerine üşüşürler. Küçük arabalarını doldurup boşaltırlar. Müteaddit tepçikler vücuda getirirler. Ellerindeki küreklerle çukurlar kazarlar. Karıncalar gibi durmayıp çalışırlar, kuşlar gibi ötüşürler. Orası adeta bir mahfil-i sıbyandır. Çocuk lisanından anlayan erbap merak için onların masumane oyunlarından daha ruhperver birer manzara mutasavver değıldir. Bu tabii, sıhhi çocuk oyunu ulya-ı etfale (büyük yaştaki çocuklar)

tavsiye ederiz. Bahçenin bir köşesine birkaç küfe kum atmak büyük bir külfet değildir<sup>13</sup>.



**İP ATLAMA OYUNU:** Çocuklar bütün ihtara rağmen atlamaktan vazgeçmezler. Söz, nasihat, dayak beyhudedir. İlk fırsatta hiç olmazsa minderden aşağı atlarlar. Bu tabii ihtiyaca mani

<sup>13</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:2, 15 Ağustos 1327.

olmaktansa usulünü öğretmek daha muvafıktır. Henüz üç yaşında bulunan bir masumu bile elinden tutup bir karış yüksekliğinde basamaktan atlatmalı ve dizlerini yaylandırmayı talim etmelidir. Beş yaşındakilere ip atlama oyunlarına müsaade etmeli ve nasıl atlayacaklarını tarif edip göstermelidir. Pek faydalı ve sıhhi olan bu oyunu çocukların suiistimal edip fazla ter ve yorgunluğa maruz kalmalarına ebeveynin nezaret etmesi lazımdır. Aksi takdirde fayda yerine muzırat (zarar) melhuzdur (akla gelen)<sup>14</sup>.



**AT OYUNU:** Çocukların en çok zevk aldıkları oyun koşmak, bağırmaq ve atlamaktır. Hatta

<sup>14</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:4, 15 Eylül 1327.

ekseriya yalnız kaldıkları zaman bağırsıp oradan oraya koşarlar. Sıhhati yerinde olan her çocukta bu hal tecelli eder. İyi bilinmelidir ki bir köşeye büzülüp oturan ve gülüp oynamak ihtiyacını göstermeyen çocuklar hastadırlar. Dört beş yaşında çocukların seve seve oynadıkları oyunlardan biri de at oyunudur. Bazı çocuklar ellerine geçirdikleri bir kamışı Beygir yaparak iki bacağı arasına kısıtırıp koşarlar ki bu tehlikelidir. Çıngıraklı bir koşum takımı mini minilerden birinin boynuna geçirip terbiyeleri de diğerinin eline vermek ve çıngırakları birinden çıkarıp diğerlerine takmak pek faydalı bir eğlencedir<sup>15</sup>.



**SIHHİ ÇOCUK JİMNASTİKLERİ:** Sıhhi çocuk oyunları gibi bir takım hareket-i münfaileden ibaret sıhhi çocuk jimnastikleri de vardır. Bunları evladının terbiye-i bedeniyesinde itina eden ebeveyn bazı kuvve-i hususiyeye riayet etmek şartıyla üç yaşından itibaren çocuklarına pek güzel tatbik edebilirler. Çocuğa başparmağınızı tutturup diğer dört parmağınızla bileklerini kavradıktan sonra yavaş yavaş yukarı kaldırmalı, ayakları yerden bir karış kalkınca beş on saniye o vaziyette tevkif edip yine yere indirmeli. Bu hareketi her sabah birkaç kere tekrar etmeli<sup>16</sup>.

<sup>15</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:4, 15 Eylül 1327.

<sup>16</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:6, 15 Teşrinievvel 1327.



صحي چوجوق ژيمناستيكاري

بو حرکت دخي اوج ياشندن اعتباراً قيز و ارکک چوجوقلره  
يايدريللا بيلير . چوجوغی بر ماصه اوزرينه بوز اوستی ياتيروب  
قوللرينی آرقايه دوغرو اوزاتديرمالي ، شهادت پارماغکزی  
طوتدورمالي ، ياواش ياواش باشی يوقاری به قالدیرماسنی سويله-  
مهلی ، چوجوق باشنی يوقاری به قالدیربرکن صرت عضلاتنک  
وظائفی تسهیل اینک اوزره آللرندن کری و يوقاری خفیفجه چکمهلی  
وبوحرکتی درت و بش دفعه تکرار ایتمهلی .

**SIHHİ ÇOCUK JİMNASTİKLERİ:** Bu hareket dahi üç yaşından itibaren kız ve erkek çocuklara yaptırılabilir. Çocuğu bir masa üzerine yüz üstü yatırıp kollarını arkaya doğru uzattırmalı, şehadet parmağınızı tutturmalı, yavaş yavaş başını yukarıya kaldırmasını söylemeli, çocuk başını yukarıya kaldırırken suret-i adalatının vezaifini teshil etmek (kolaylatmak) üzere ellerinden geri ve yukarı hafifçe çekmeli ve bu hareketi dört ve beş defa tekrar etmeli<sup>17</sup>.

<sup>17</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:6, 15 Teşrinievvel 1327.



حرکات بطنیه دن

هنوز دها بورومکه باشلاماش اولان چوجوقلرده وظائف  
معاینه یی تسهل ایچین بایدیرلمسی موافق اولان حرکات منفعله  
بطنیه درکه هر صباح بش الی اور دفته تکرار ایدیلیرسه بر  
تأثیر صحت بختسامی کورله بیلیر . اوج باشنه قدر اولان  
چوجوقلر ایچین بر ال ایله آیاقلری طوتیلوب دیگر ال ده بلینه  
وضع ایدیلیر . دها بویوکره الی خفینجه قارنک اوزرینه قومقله  
اکتفا ایدیلیر .

**HAREKET-İ BATİNIYEDEN:** Henüz daha yürümeye başlamış olan çocuklarda vezai-i mesane-i teshil için yapılması muvafık olan hareket-i münfaile-i batniyedir ki her sabah beş ile on defa tekrar edilirse bir tesir-i sıhhat bahşesi görülebilir. Üç yaşına kadar olan çocuklar için bir el ile ayakları tutup diğer elde beline vazi edilir. Daha büyüklere elini hafifçe karnın üzerine koymakla iktifa edilir<sup>18</sup>.

<sup>18</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:8, 15 Teşrinisani 1327.





حرکات بطنیەدن

وظائف بطنیەنى تسهیل ایچین هنوز یورومکه باشلاماش  
اولان چو جوقلره هر صباح بش الی اون دفعه یایدیریلیر . بر  
حرکت منفعلە بطنیەدر . درت بش یاشینده کی چو جوقلره  
آیاقلرنیک بیلکریته استناد ایدمرک بر حرکت فاعله صورتنده  
یایدیریلیر . دها بویوکلر آیاقلرنی بر محله استناد اییدیروب  
یاپه بیلیرلر . آیاقلر استناد اییدیرلمزسه حرکت دها زیاده  
کوله شیر .

**HAREKET-İ BATINIYEDEN:** Vezائف-i batınıyeyi teshil için henüz yürümeye başlamış olan çocuklara her sabah beş ile on defa yaptırılır. Bir hareket-i menfale-i batınıyedir. Dört beş yaşındaki çocuklara ayaklarının bileklerine istinat ederek bir hareketi-i faile suretinde yaptırılır. Daha büyükler ayaklarını bir mahale istinat ettirip yapabilirler. Ayaklar istinat edilmezse hareket daha ziyade güçleşir<sup>19</sup>.

<sup>19</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:8, 15 Teşrinisani 1327.

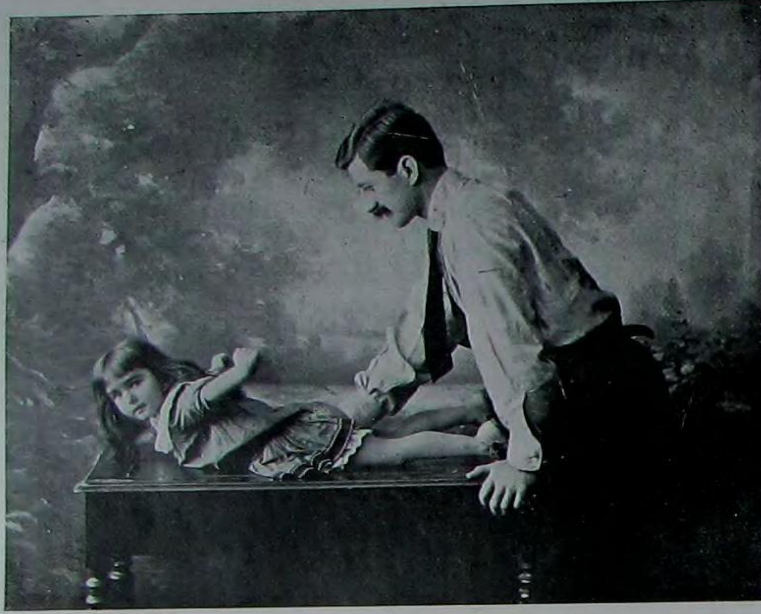


عمود فقري حرکتلرندن

بو حرکت اوج ياشندن يدي ياشنه قدر چو جوقلره تطبیق ایدیلن  
حرکات مصلحه ندر . شکده کورولدیکی وجهله چو جوقی آرته  
اوستی بر ماصه اوزرینه یاتیروب دیزلرینک آلتی ماصه نك  
کنارینه استناد ایتدیروب الیرینی خفیفجه چکوب تترتملی  
مناظرأ هر ایکی قوللرینی ایلری کری یاشنه یکریمی دهمه قدر  
ایشلمه نی وینه چکدرک تترتمه لره حرکتته نهایت ویرمه لی در .  
عمود فقری سنده خفیف بر انهنه بولونان چو جوقلر ایچین ده پک  
قأده لی در .

**AMUD-I FEKARİ HAREKETLERİNDEN:** Bu hareket üç yaşından yedi yaşına kadar çocuklara tatbik edilen hareket-i muhtelifedendir. Şekilde görüldüğü veçhile çocuğu arka üstü bir masa üzerine yatırıp dizlerinin altını masanın kenarına istinat ettirip ellerini hafifçe çekip titretmeli muntazaran her iki kollarını ileri geri yanına yirmi defa kadar işletmeli ve yine çekerek titretmelerle harekete nihayet verilmelidir. Amud-ı fekarisinde hafif bir inhina (eğrilik) bulunan çocuklar için de pek faydalıdır<sup>20</sup>.

<sup>20</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:9, 15 Kanunuevvel 1327.



حرکات نظریه دن

اولجه تعریف ایندیگمز حرکتله بل کیمی اطرافنده کی عضلاتی  
کسب قوت ایتیش اولان اوج الی بش باشنده کی چو جوقلره  
یادیریلیر . چو جوق یوز اوسنی ماصه یه اوزانیر و یاناغینک  
اوسنه یاتار . پدری ویا والده سی الینی چو جوغک باجقلری  
ایلرینه استناد ایتدیرر و چو جوغه باشنی قالدیروب قوللری  
یانه آجه سی اخطار ایدر . بو حرکت هرکون درت بش دفعه  
تکرار ایدیلیرسه چو جوغک عضلات عنقیه و نظریه سی کسب  
قوت ایدر .

**HAREKET-İ ZAHRIYYEDEN:** Evvelce tarif ettiğimiz hareketle bel kemiği etrafındaki adalati kesb-i kuvvet etmiş olan üç ile beş yaşındaki çocuklara yaptırılır. Çocuk yüz üstü masaya uzanır ve yanağının üstüne yatar. Pederi veya validesi elini çocuğun bacakları ilerisine istinat ettirir ve çocuğa başını kaldırıp kollarını yana açmasını ihtar eder. Bu hareket her gün dört beş defa tekrar edilirse çocuğun adalat unkiyye (boyun) ve zahriyyesi (sırt) kesb-i kuvvet eder<sup>21</sup>.

<sup>21</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:9, 1 Kanunuevvel 1327.



عمود فقري حرڪتلرندن

چو چوغى قولانلري اوزرندن طوتوب قالدېرمق تهلڪه لېدر  
فقط قوللري كر كېن اولدېمى حالده اللرئى بر الېكتره استناد  
اېندېروب بر الېكترى ده اكسهنه قوبوب ياواش ياواش يوقارى  
قالدېرېر سه كز و ېنه ياواش ياواش بره اېندېرېر سه كز عمود  
قرېسنگ اطرافده بولونان عضلاتى قوتلندېر مش اولور كز .  
بو حرڪت اوچ ياخندن اعتباراً قېز وارلك چو چوقلره يادېرېلېر .  
و هر كون اوچ يش كره تكرار اېدېله بېلېر .

**AMUD-I FEKARİ HAREKETLERİNDEN:** Çocuğu kulakları üzerinden tutup kaldırmak tehlikelidir. Fakat kolları gergin olduğu halde ellerini bir elinize istinat ettirip bir elinizi de ensesine koyup yavaş yavaş yukarı kaldırırsanız ve yine yavaş yavaş yere indirirseniz amud-ı fekarisinin etrafında bulunan adalatını kuvvetlendirmiş olursunuz. Bu hareket üç yaşından itibaren kız ve erkek çocuklara yaptırılır. Ve her gün üç beş kere tekrar edilebilir<sup>22</sup>.

<sup>22</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:10, 1 Kanunuevvel 1327.



حرکات ظہر بدن

ماصہ نك اوسته چو چوق یاتیریلیر . بر الیکیزی اگه سته  
برینی ده طوپوقلری آلتنه قلیجه کاک اوزره قویار-سکز .  
چو حوغه ایجه کر بله سنی ننبیه ایدور یاواش یاواش یوقاری  
قالدیریر-سکز وینه آهسته آهسته ماصه نك اوزرینه ایدیریر-سکز .  
بو حرکت دیگر حرکتلرله بر ایکی آی مشغول ایدیلش اوج ایله  
بش یاشنده کی چو چوقلره هر کون یالکز بردفمه یایدیریلیر . اثنای  
حرکتده نفسی ضبط ایتمه سنی چو حوغه اخطار ایتمه لیدر .

**HAREKET-İ ZAHRIYYEDEN:** Masanın üstüne çocuk yatırılır. Bir elinizi ensesine birini de topukları altına kuluncuna gelmek üzere koyarsınız. Çocuğa iyice gerilmesini tembih edip yavaş yavaş yukarı kaldırırsınız ve yine aheste aheste masanın üzerine indirirsiniz. Bu hareket diğer hareketlerle bir iki ay meşgul edilmiş üç ile beş yaşındaki çocuklara her gün yalnız bir defa yaptırılır. Esnayı harekette nefesini zapt etmemesini çocuğa ihtar edilmelidir<sup>23</sup>.

<sup>23</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:10, 15 Kanunuevvel 1327 (sayfa numarasız)



بل كيميكي حرڪتلرندن

چوجوقلرده الك زياده اعتنا اولوناچق آقسام بدنيه باچاقلر ايله بل كيميكيدير. وقتندن اول زورله يوروشمكه اوغراشايلايرك باچاقلري مقوس بر شكل آلدغي كي اوج ياشندن اعتباراً اوطورش ويورويشلىرىته دقت ايدبايرسه بل كيميكي بعض اقسامندن چاربيير. رسده كي حرڪتي بايد برمق الجين الكرك بىرى چوجونك صرتنك اكي كوره كي اورته سته قوبور ديكر بله اللرىنى طوبوب يوقارى چكرك يانه آچيلش اولان آياقلىرىنك يورونلرى اوزرنده ياواش ياواش يوقارى قالدروالى ويته ياواش ياواش طوبوقلىرىنى يره باصدمالى دورت بش دفعه تكرر اتملى.

**BEL KEMİĞİ HAREKETLERİNDEN:** Çocuklarda en ziyade itina olunacak aksam-ı bedeniye bacaklar ile bel kemiğidir. Vaktinden evvel zorla yürümeye uğraştırılanların bacakları makus bir şekil aldığı gibi üç yaşından itibaren oturuş ve yürüyüşlerine dikkat edilmezse bel kemikleri bazı aksamından çarpılır. Resimdeki hareketi yaptırmak için ellerinizin birini çocuğun sırtının iki küreği ortasına koyup diğeriyle ellerini tutup yukarı çekerek yana açılmış olan ayaklarının burunları üzerinde yavaş yavaş yukarı kaldırmalı ve yine yavaş yavaş topuklarını yere bastırmalı. Dört beş defa tekrar edilmeli<sup>24</sup>.

<sup>24</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:10, 15 Kânunusani 1327.



بل كيميكي حرڪتلرندن

سنلري يديدن دون اولان چوجوقلره منتظم بر اساس وضعيتي آلدېرمق  
پك كوجدر علي اكثر قابليتي چيقاديرلر بوحركت بل كيكنه شكل مطلوبوني  
وبرمكه يارديم ايدر . چوجوغي بر ماصه نك اوستته يوز اوستي ياتېروب  
اياقلىرى ديزلى كر كين اولديغي حالده قارنكرك يانلرئنه استناد ايتدېروب  
آرقه دن يكدېكرئنه كئته ديلىر اللرئني طونوب باشني ياواش ياواش قالدېرماسني  
اخطار ائمه لي واللرئني كرى چكرك حرڪتي تسهيل ائمه لي عظم قصى تماما  
ماصه دن آيريلنجه بر ايكي ثابته توقف ائمه لي تكرار ياتيرمالي . بش دفعه  
تكرار ائمه لي .

**BEL KEMİĞİ HAREKETLERİNDEN:** Sinleri yediden dun olan çocuklara muntazam bir esas vaziyeti aldirmak pek güçtür. Ale-l ekser (çok vakit) karınlarını çıkarırlar bu hareket bel kemiğine şekil-i matlubi vermeye yardım eder. Çocuğu bir masanın üstüne yüz üstü yatırıp ayaklarını dizleri gergin olduğu halde karnınızın yanlarına istinat ettirip arkadan yekdiğerine kenetlediler ellerini tutup başını yavaş yavaş kaldırmasını ihtar etmeli ve ellerini geri çekerek hareketi teshil etmeli. Azm-ı kası tamamen masadan ayrılınca bir iki saniye tevkif etmeli. Tekrar yatırmalı. Beş defa tekrar edilmeli<sup>25</sup>.

<sup>25</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:12, 15 Kânunusani 1327.



بل كيميكي حرڪتلرتدن

اکثریا هنوز أمکمه باشلایان یاورولری آیغه قالدیرمق هوسنه دوشرلر، حتی بئشاً یایدقلى فنالغك فرقنه وارماهچق قدر جاهل اولان اوین اوزن چارشیدن دوت تکرلکلی مهود جندرهنی اشترا ایدوب معصومی اونک ایچنه سوقارلر. بیلمه ایدرکه آیقده دوراجق قدر وجودنده متانت حاصل اولادن بوروتکمه هوس ایدیلن چوجقکلرک باجاقلری چارچیلر، چوجوغک أمکمه سنک بل کیکنه فائدهسی وارد، حتی اولری یدی یاشنه قدر قوزی، کچی، طاوشان وقوربغه بوروشلرینی تقلیداً اویونلر اوینامغه تشویق ایتمه ایدر. یالکز صاع ال ایله صول باجاقی وصول ایله صاع باجاقی برلکده حرکت ایشدیرمهلرینی وباشلرینی دیک طوتملرینی تنبیه ایتمه ایدر.

**BEL KEMİĞİ HAREKETLERİNDEN:** Ekseriya henüz emeklemeye başlayan yavruları ayağa kaldırmak hevesine düşerler, hatta bazen yaptıkları fenalığın farkına varmayacak kadar cahil olan ebeveyn o zaman çarşıdan dört tekerlekli mahut (bilinen) cendereyi iştira edip (satın alma) masumu onun içine sokarlar. Bilinmelidir ki ayakta duracak kadar vücudunda metanet hasil olmadan yürütmeye heves edilen çocukların bacakları çarpılır, çocuğun emeklemesinin bel kemiğine faydası vardır, hatta onları yedi yaşına kadar kuzu, keçi, tavşan ve kurbağa yürüyüşlerini takliden oyunlar oynamağa teşvik etmelidir. Yalnız sağ el ile sol bacağı ve sol ile sağ bacağı birlikte hareket ettirmelerini ve başlarını dik tutmalarını tembih etmelidir<sup>26</sup>.

<sup>26</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:13, 1 Şubat 1327.





بل كيمي حرڪتلرندن

بل كيمي چو جوقلر ك اهم آقسام عضويه سننددر. مع التأسف اولادنيك عمود فقريسيه مشغول اولان ابون اندردر. اوطورركن و آياقه طورركن فنا وضعت آلهي اعتياد ايدين چو جوقلر بل كيمي چاريلير. بو حرڪت بل كيمي ايجين بك فائده ليدر. بشدن سكر ياشنه قنر چو جوقلر آياقلىنى طوتوب، وجودينه طوغرى و باشنه ديك بر وضعت وردكدن صوركا، ياواش ياواش يوروتمهلى و تدريجاً هركون بو حرڪتدهكى ملكهسى تزويد اتمه ليدر. چو جوغك بلنى چوقورلاتمامه سنه، درسكلرني قيرمامه سنه دقت لازمدر. اولاً آياقلىرى زمينه قريپ طوتالى و تدريجاً يوقارى قالدروب چو جوغك وجودينه برشكل مائل ورمه ليدر.

**BEL KEMİĞİ HAREKETLERİNDEN:** Bel kemiği çocukların en mühim aksam-ı uzviyesindedir. Maatteessüf evladının amud-ı fekariyesiyle meşgul olan ebeveyn enderdir. Otururken ve ayakta dururken fena vaziyet almayı itiyat edinen çocukların bel kemiği çapılır. Bu hareket bel kemiği için pek faydalıdır. Beşten sekiz yaşına kadar çocukların ayaklarını tutup vücuduna doğru ve başına dik bir vaziyet verdikten sonra, yavaş yavaş yürütmeli ve tedricen her gün bu hareketteki melekesini tezyit etmelidir. Çocuğun belini çukurlatmamasına dirseklerini kırmamasına dikkat lazımdır. Evvela ayakları zemine kırıp tutmalı ve tedricen yukarı kaldırıp çocuğun vücuduna bir şekil-i meyil (şekil) vermelidir<sup>27</sup>.

<sup>27</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:13, 1 Şubat 1327.



بل كيميكي حرڪتلرندن

طوبوقلر بتشيك ، ديزلر كرکين ، وجود دوغرى ، باتى ديك ،  
صاغ ال قالچهده ، صول قول يوقارى اوز تيلمىش اولديغى حالده كوكدە  
صاغه بوكيلير . صول ال قالچهده ، صاغ قول يوقارى اوز اتمىش ايسه  
كوكدە صوله بوكيلير . وجودى بوكرکن اوکە ويا كرى به ميل اتمه مىلى  
بل كيكتندن ماعدا وجودك هيچ برعضوى تبديل وضعيت اتمه مىلى . حرڪت  
يلوش ياوش يايلىملى . وهر ايكى جهته بش الى ون دفعه تكرر ايدىلەلى .  
بوحركتدن چوچوقلر قدر بوپوكارده مستفيد اولورلر .

**BEL KEMİĞİ HAREKETLERİNDEN:** Topuklar bitişik, dizler gergin, vücut doğru, başı dik, sağ el kalçada, sol kol yukarı uzatılmış olduğu halde gökte sağa bükülür. Sol el kalçada, sağ kol yukarı uzanmış ise gökte sola bükülür. Vücudu bükerken öne veya geriye meyl etmemeli bel kemiğinden maddeten vücudun hiçbir uzvi tebdil-i vaziyet etmemeli. Hareket yavaş yavaş yapılmamalı. Ve her iki cihette beş ile on defa tekrar edilmeli. Bu hareketten çocuklar kadar büyüklerde müstefit olurlar<sup>28</sup>.

<sup>28</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:14, 15 Şubat 1327.



بل کیمی حرکتلرندن

بو حرکت سوبلیمه ایله ویا صابونلی بزایله تمیزلنمش مشمع اوزرندده بایلیر.  
چو جوق الاریله دیزلرینی یره قویار. حرکتیه باشلامه دن صول قولنی ایلری  
صول باجاغنی کری اوزاتیر. ایلری طوغری قایه رق ایلو ملک ایچین صاغ  
قولنی اوزاتیرکن صول باجاغنی اوکه چکر. طبیعی بو حرکتی اجرا ایدرکن  
صول قولی بوکیلیر و صاغ باجاغنی اوزاتیر بویله چه صاغ قول ایله صول  
باجاغنی و صول قول ایله صاغ باجاغنی حرکت ایتدیره دک بل کیمی ایشله تیلیر.  
ایکی دقیقه حرکتیه دوام کافیدر.

**BEL KEMİĞİ HAREKETLERİNDEN:** Bu hareket süblime ile veya sabunlu bez ile temizlenmiş muşamba üzerinde yapılır. Çocuk elleriyle dizlerini yere koyar. Harekete başlamadan sol kolunu ileri sol bacağına geri uzatır. İleri doğru kayarak ilerlemek için sağ kolunu uzatırken sol bacağına öne çeker. Tabii bir hareketi icra ederken sol kolu bükülür ve sağ bacağı uzanır böylece sağ kol ile sol bacağı ve sol koluyla sağ bacağı hareket ettirerek bel kemiği işletilir. İki dakika harekete devam kâfidir<sup>29</sup>.

<sup>29</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:14, 15 Şubat 1327.

صحي چوجوق ژئناسټيكلاري



بل كيمي حرڪتلرندن

بوحرڪت حاضر اول وضعيتي آلدقندن سوڪرا آووجلر يكديكيرينه قارشى  
كلك اوزده قوللر كرگين اولهري يوقارى اوزاتيلير . سوڪرا باش و قوللر  
برلكده كوكدە بلدن آشاغى بوكولير. ديزلر كرگين بولندريلير. بوحرڪت  
عضلات ظهريه كبريه انبساطى بر صورتده ايشتديگندن بلى اچروده  
بولوتان چوجوقلره يك فائده ليدو. صرتلرې محديت تشكيل ايتش اولانلره  
ايه يالمكس مضرده دوت بش دفعه باييلدقندن سوڪرا بهمهحال حرڪات  
تنقيه ويا مكنه لازمدر .

**BEL KEMİĞİ HAREKLERİNDEN:** Bu hareket hazır ol vaziyeti aldıktan sonra avuçlar yekdiğerine karşı gelmek üzere kollar gergin olarak yukarı uzatılır. Sonra baş ve kollar birlikte gökte belden aşağı bükülür. Dizler gergin bulundurulur. Bu hareket adalat-ı zahriyye-i kebireyi inbisatı (yayıma) bir surette işlettiğinden beli içeride bulunan çocuklara pek faydalıdır. Sırtları muhaddebit (kamburlu) teşkil etmiş olanlara ise bilakis muzırdır. Dört beş defa yapıldıktan sonra behemehâl harekât-ı teneffüsiye veya meskeni lazımdır<sup>30</sup>.

<sup>30</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:15, 1 Mart 1328.



حرکات بطنيەدن

بوحرکتی چوجوقلر بويوكلره نسبتله پك قولای ياپولر. چونكه اونلر كسم سفلیسی نسبة چوق خفیفدر. عضلات بطنيەلرنيك كسب قوت اتمەسنه يارديم اتمككه برابر وظائف معائيهلرني ده تسهيل ايدر. ديزلرنيك كركين اولماسنه و آياتلرني آشاغيدن يوقاري يه ياواش ياواش قالدردقلری وقت دائما نفس آلملارينه دقت اتمه ليدر. بداية آياقلرني مناوبه قالدیرتمه لی وحرکتی سرعتله ياپديرمالی تدريجاً ياواشلاتمالی. دوت بش دفعه ياپديرقدن سوكرآ آياغه قالدیروب حرکات تنفسیه ياپديرماليدر.

**HAREKET-I BATINIYEDEN:** Bu hareketi çocuklar büyüklere nispetle pek kolay yaparlar. Çünkü onların kısmı süfliyye (aşağıda bulunan) nisbeten çok hafiftir. Adalat-ı batiniyelerinin kesbi kuvvet etmesine yardım etmekle beraber vezaif-i muayenelerini de teshil eder. Dizlerinin gergin olmasına ve ayaklarını aşağıdan yukarıya yavaş yavaş kaldırdıkları vakit daima nefes almalarına dikkat etmelidir. Bidayetten ayaklarını maneviyaten kaldırtmalı ve hareketi süratle yaptırmalı tedricen yavaşlatmalı. Dört beş defa yaptıktan sonra ayağa kaldırıp hareket-i tenefüsiye yaptırmalıdır<sup>31</sup>.

<sup>31</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:15, 1 Mart 1328.



حركات تنفسيه

يازك ضيادار وهواسي تميز براوطه ده ويا بائجه ده چو جوقلره حركات تنفسيه يي  
آغزلى آچيق اولارق يايديرمقده هيچ بر محذور بو قدر . قيتين ايسه  
ينه تميز هوالى بر محله حركت تنفسيه يي بوروندن نفس آلوب آغز دن  
صاليويرمك صورتنده يايديرمالي . چو جوقلرك هر صباح لا اقل اون دفعه  
حركات تنفسيه اجرا ايللري لازمدر . حركات تنفسيه نك صورت اجرا سيله  
فعل تنفس اثناسنده وجوده ويريله جك وضعيتلر اسوه اصولي تربيه بدنيه  
كتابنده تعريف ايديلشدر .

**HAREKAT-I TENEFFÜSİYE:** Yazın ziyadar ve havası temiz bir odada veya bahçede çocuklara hareket-1 teneffüssiye yi ağızları açık olarak yaptırmakta hiçbir mahzur yoktur. Kışın ise yine temiz havalı bir mahalde hareket-1 teneffüssiye yi burundan nefes alıp ağızdan salıvermek suretinde yaptırmalı. Çocukların her sabah laakal on defa hareket-1 teneffüsüye icra eylemeleri lazımdır. Harekat-1 teneffüssiye nin suret-i icrasıyla faal teneffüs esnasında vücuda verilecek vaziyetler İsveç usulü terbiye-i bedeniye kitabında tarif edilmiştir<sup>32</sup>.

<sup>32</sup> Terbiye ve Oyun, Sene: I, No:16, 15 Mart 1328.

## KAYNAKÇA

DANACIOĞLU, Esra, **Geçmişin İzleri**, İstanbul, 2001.

ÇAPAN, M. Şevki, **Türk Sporunda Selim Sırrı Tarcan**, Muğla, 1999.

SÖNMEZ, Sevgül, “*Eski Harfli Spor Dergileri*”, **Tombak**, 24, Şubat 1999, s.65-71.

**Terbiye ve Oyun**, Sene: 1-16. sayılar, (Tarih 1327-1328)