



# REHBERLİK BÜLTENİ



## SAĞLIKLI YAŞAM

**SAĞLIKLI BESLENME** **KİŞİSEL HİJYEN** **HAREKETLİ YAŞAM**

*Terapötik*

**DAHA SAĞLIKLI BESLENEBİLİRSİN**

- Katkı maddesi içermeyen besinler tüketerek,
- Protein, karbonhidrat vb. farklı tür yiyecekleri dengeli tüketerek,
- Sağlıklı atıştırmalıklar tercih ederek,
- Alışveriş yaparken aldığın gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol ederek,
- Yiyeceklerini temiz tüketerek,
- İçerisinde gıda boyası, yapay tatlandırıcı ve çok çeşitli koruyucu maddeler bulunan gıdalar tüketmeyerek,

**DAHA TEMİZ OLABİLİRSİN**

- Vemeklerden önce ve sonra ellerimizi yıkamalıyız,
- Dışarıdan geldiğimizde ellerimizi yıkamalıyız,
- Tuvaletten çıktığımızda ellerimizi yıkamalıyız.
- Günde en az iki kez dişlerimizi fırçalamalıyız.
- Kişisel eşyalarımızı (dış fırça, tarak vb.) başkaları ile ortak kullanmamalıyız.
- Kişisel hijyenimiz kadar, çevremizin temiz olması da sağlıklı olmak için önemlidir.
- Odamız: temiz tutmak, Sınıfımızı ve okulumuzu temiz tutmak gibi...

**DAHA DİNÇ OLABİLİRSİN**

- Fiziksel aktif ve egzersiz, sağlıklı yaşam ve zinde kalmamız için çok önemli!
- Gelişim dönemimiz için gerekli uyku süresi kadar uyumak, erkenden uyumak da gelişimimiz için çok önemli!
- Giyislerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller bu yüzden kıyafetlerimizi seçerken önce sağlığımız için uygun olup olmadığına bakmak çok önemli!

**“Sağlıklı yaşam hem vücudumuzu hem de çevremizi temiz tutarak ve zararı atışkanlıklardan kaçınarak mümkün. Sağlıklı bir yaşam ise fiziksel ve ruhsal olarak kendimizi iyi hissetmemizi sağlar.”**

**Çocuklar için uyku süresi 10-12 saattir. Her gün aynı saatlerde yatmaya girilecek saatlerde kalkmak en güzeldir.**

**Sağlığın için, günlük tablet, telefon, bilgisayar ve televizyon başında geçireceğin toplam süre 1,5-2 saati geçmemelidir.**

## SAĞLIKLI YAŞAM VE AİLE

Çocukların beden ve psikolojik sağlığının korunması konusunda anne babaların bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocukların anne babalarının rol model aldıkları düşünüldüğünde ilk olarak anne ve babaların sağlıklı bir yaşam sürmesi gerekmektedir. Her anne baba çocuğunun iyiliğini ister. Fakat onlara olan tutum ve davranışlarımızda bazen yanlış bilinenleri uyguluyor olabiliriz.

Öncelikle kendimiz için daha sonra ise çocuklarımız için sağlığımıza dikkat etmeliyiz. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yeme ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, sağlıklı ve yaşa uygun öz bakım becerileri yetişkin hayatında da çocuğunuza çok büyük fayda sağlayacaktır. Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey konuyla ilgili doğru bilgilere ulaşmak, uygulama ve kural koyma konusunda kararlı ve tutarlı olabilmektir.

# SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN HANGİ YAŞTA NE KADAR UYKU?

YENİDOĞAN  
15-18 SAAT

1-2 YAŞ  
12-14 SAAT

12-18 YAŞ  
8-9 SAAT

3-6 YAŞ  
10-12 SAAT



7-12 YAŞ  
10-11 SAAT

Uyku, çocuklarımız için yalnızca bir dinlenme aracı değildir; onların sağlıklı büyümesi için çok önemlidir. Uyku sırasında beyin başta olmak üzere tüm organlar yenilenir. Çocuğunuz uyurken stres hormonları azalır ve büyüme hormonu salınımı artar. Böylece uyurken çocuğunuzun vücudu kendini yeniden yapılandırır ve çocuğunuz yeni bir güne hazırlanır. Çocuğunuz uykusunu yeterince alamazsa, güne hazır olmayacağı için gün boyu uyku halinde olur ve okulda dikkatini toplayamaz. Çocuklarımızın hangi yaş grubunda ne kadar uyku ihtiyacı olduğunu bilir ve buna göre bir uyku düzeni oluşturabilirsek; okulda daha verimli bir gün geçireceklerini lütfen unutmayalım. Uyku ihtiyacının az da olsa çocuktan çocuğa değişebileceğini dikkate almak kaydıyla.

## OKUL ÇAĞI ÇOCUKLARINDA KAHVALTININ ÖNEMİ VE GIDA OKURYAZARLIĞI



Okul dönemi; yavrularımızın öğrenmeye ve öğrendiklerini saklamaya yönelik zihinsel aktivitelerinin yoğunlaştığı, teneffüs saatlerinde fiziksel aktivitelerinin arttığı, daha aktif oldukları ve hızlı büyüdükleri bir dönemdir. Bu nedenle de enerji gereksinimleri artar. Bilimsel araştırmalar gösteriyor ki, kahvaltı ile güne başlayan çocukların hem konsantrasyonları daha yüksek olur hem de bu çocuklar sağlıklı gelişim için gerekli enerji ve besin öğelerini alırlar. Bir çocuk uyandıktan sonraki ilk bir saat içinde kahvaltısını yapmalıdır. Kahvaltısını evinde yapabileceği gibi, doğru hazırlanmış bir beslenme çantası ile okulunda da yapabilir. Evde ya da okulda, kahvaltı tabağında ya da beslenme çantasında her besin grubundan besin olmasına dikkat edin.



1

- Proteinden yönünden zengin besinler (yumurta veya peynir) hem çocuklarımızın dayanıklılığını artırır hem de demir, çinko, omega-3 ve B vitaminleri gibi anahtar besin öğelerini içerir. Ayrıca çocuklarımızın konsantrasyonunu, dikkatini, öğrenme becerisini artırır; bağışıklığını güçlendirir.

2



- Taze veya kuru meyveler vitamin ve posa kaynağıdır.

4



- Mevsim sebzeleri, antioksidan ve posa kaynağıdır. Bağışıklık sistemlerinin güçlendirerek hastalıklardan korunmasını sağlar.

3



- Süt ve süt ürünleri (ev yapımı yoğurt, günlük süt), protein ve kalsiyum kaynağıdır. Kemiklerinin ve dişlerinin güçlenmesini sağlar.

5



- Tam tahıllı ürünler (tam tahıl ekmeği, çavdar ekmeği, tam buğday ekmeği gibi); posa ve kompleks karbonhidrat, B vitamini ve enerji kaynağıdır.



6

- Su (Okul çağındaki bir çocuk günde 8 ila 10 bardak su içmelidir).



7



Klasik kahvaltı etmek istemeyen bir çocuğa ev yapımı yoğurt ile de kahvaltı yaptırabilirsiniz. Sade yoğurt sevmiyorsa yoğurduna taze veya kuru meyve rendeleyebilir; dövülmüş badem, ceviz, fındık ekleyebilirsiniz. Ev yapımı, kuru baklagiller (mercimek, nohut gibi) ve sebzelerle hazırlanmış bir kase çorba da hızlı bir kahvaltı alternatifi olabilir.

8



-Soyulması ve tüketmesi kolay meyveleri (elma, mandalina gibi) soymadan, bütün olarak çocuğunuzun çantasına koyabilirsiniz. Unutmayın ki güne kaliteli bir kahvaltı ile başlayan çocukların öğrenme kabiliyetleri artar.

Çocuğunuzun beslenmesi için yaptığınız her hazırlıkta kendisini de bilgilendirin. Beslenme çantasına koyduğunuz yiyeceklerin yetmediği durumlarda okuldan ya da okul çevresinden edineceği ürünlerle ilgili sağlıklı bir öz yönetime sahip olması önemlidir. Örneğin, niçin paketli ürünlerden uzak durması gerektiğini konuşmalısınız. Çocuğunuzun gıda ve ürün okuryazarlığını artırmanız, siz olmadan da yiyeceklerini sağlıklı belirleyebilmesini sağlayacaktır.



## EGZERSİZ VE SPOR

Spor, vücudumuzdaki sağlıklı hormonların salgılanmasına yardımcı olması sebebi ile sağlıklı yaşamın önemli faktörlerinden birisidir. Yüzme, futbol, basketbol, voleybol, atletizm, tempolu yürüyüş gibi sporlar beden sağlığının yanı sıra stres, kaygı, endişe, sosyal fobi gibi psikolojik sorunları yenmemize de yardımcı olabilmektedirler. Spor yapmak, küçük yaşlardan itibaren çocuklarımıza kazandırabileceğimiz bir alışkanlıktır. Çocuklarımızı spora yönlendirebilmek için onları çok iyi tanımalı, ilgi ve yeteneklerinin farkında olmalıyız. İlgi ve yeteneği doğrultusunda kendisi için en uygun spora yönlendirilen çocuk, kendi isteği ile gidecek ve çok daha fazla fayda sağlayacaktır.

### Çocuklarınızın Sağlığı İçin;

- Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin ödül olarak sunulması, ileri yaşlarda strese başa çıkmada yemek yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.
- Herhangi bir kronik hastalığı yoksa her gün mutlaka yeter kadar (en az 2 litre) su içmesine özen gösterin.
- Beslenmemize besin gruplarını dengeli bir şekilde yerleştirmeliyiz. Et-balık ürünleri, süt ve süt ürünleri, meyve-sebzeler ve baklagillerden düzenli bir şekilde tüketmeliyiz.

### Sağlıklı Kıyafet:

Bedenimize dikkat ettiğimiz kadar kıyafetlerimize de dikkat etmemiz gerekir. Giysilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etkenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç göz ardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir. Şıklığınız için sağlığınıza feda etmeyin!

