

## SAĞLIKLI YAŞAMIN GEREKLERİ

- ✓ Sağlıklı Beslenme
- ✓ Kişisel Hijyen
- ✓ Fiziksel Egzersizler
- ✓ Yeterli Uyku

## OKUL ÇAĞI BESLENMESİ NEDEN ÖNEMLİ ?

- Fiziksel ve psikolojik büyüme ve gelişmenin arttığı dönemdir.
- Sorumluluklar artar.
- Ev dışındaki sosyal çevre ile yemek yeme başlar.
- Yaşam boyu sürecek yeme davranışlarının oluştuğu dönemdir.
- Sağlıklı yaşamın temellerinin atıldığı dönemdir.

## SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı Beslenme, vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almaktır.



## Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler;

- ✓ Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- ✓ Hareketli ve esnek bir bedene,
- ✓ Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- ✓ Çalışmaya istekli kişiliğe,
- ✓ Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- ✓ Normal zihinsel gelişme,
- ✓ Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

## Yetersiz ve Dengesiz Beslenen kişiler;

- ✓ Şişmanlık
- ✓ Zayıflık
- ✓ Demir eksikliğine bağlı anemi
- ✓ Ağız ve diş sağlığında bozulma ( diş çürükleri )
- ✓ Vitamin ve mineral eksiklikleri

## SAĞLIKLI BESLENME KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- ✓ Çocuklara kahvaltı alışkanlığı mutlaka kazandırılmalı.
- ✓ Her öğünde 4 temel besin grubunda ( süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, meyve ve sebzeler, tahıl grubu) yer alan yiyecekler tüketilmeli.
- ✓ Her gün meyve yeme alışkanlığı kazandırılmalı.
- ✓ Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmeli.
- ✓ Çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkanmadan yenilmemeli, açıkta satılan besinler tüketilmemeli.
- ✓ Yemek konusunda çocuklarla inatlaşmamalı, acıktığında yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalı.
- ✓ Yemekhanede yemek yemeyen çocukların evden beslenme çantası getirmesine özen gösterilmeli ve beslenme çantalarının her gün iyice temizlenmesi gereklidir.



## REHBERLİK SERVİSİ

## SAĞLIKLI YAŞAM



MEVLANA ANAOKULU  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN  
EVİN BUDAK  
CANSU PINAR AYDIN

## KİŞİSEL HİJYEN

Veliler olarak, çocuğa temizlik alışkanlığı kazandırmak için öncelikle onlara örnek olmalıyız. Kendi kişisel temizliğimize dikkat edersek, çocuklarımızda bizleri örnek alarak temizlik kurallarını alışkanlık haline getireceklerdir.



- ✓ Çocuğa, haftada en az 2 kez banyo yaptırılmalıdır. Çocukların yemekten önce ve sonra ellerini yıkaması sağlanmalıdır.
- ✓ Tuvaletten sonra ellerini bol su ve sabunla yıkaması gerektiği öğretilmelidir.
- ✓ Giysilerini gerekli durumlarda değiştirmesi gerektiği öğretilmelidir.
- ✓ Tırnakları uzayınca kesmesi gerektiği çocuklara kavrattılmalıdır.

## Çocuklarda Diş Temizliği

Çocuğun diş fırçalama alışkanlığı edinebilmesi için, 2 yaşından itibaren sadece fırçayla dişlerini fırçalaması öğretilmeli, 3-4 yaşından itibaren de çok az macunla dişlerini fırçalaması sağlanmalıdır. Yemeklerden sonra, günde en az 2 defa dişler fırçalanmalıdır.

## FİZİKSEL EGZERSİZLER

Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin. Eğer ilgilendiği bir spor dalı yoksa en azından düzenli olarak egzersiz yapmasını sağlayabilirsiniz.



## Çocuğunuzun Erken Yaşta Spora Başlamasının Faydaları

- Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan egzersiz, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir.
- Egzersiz yapmak sadece fiziksel gelişime değil ruhsal gelişime de katkıda bulunur.
- Özellikle takım sporlarını tercih etmek; kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltma ve sorumluluk sahibi olma gibi konularda çocuğun gelişimini destekler.
- Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların (kalp damar yetmezliği, diyabet, solunum yolu yetmezliği) önüne geçer.
- Kas-iskelet sistemi güçlenir.

## YETERLİ UYKU

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar.

## Çocuklarda Uyku

Uyku çocuklar için çok önemlidir. Çünkü;

- ✓ Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır.
- ✓ Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir. Büyümelerine katkı sağlar.
- ✓ Ruh sağlığı için de faydalıdır. Düzenli uyku uyumak; enerjik, neşeli ve pozitif olmak ve hormonların (büyüme hormonu, mutluluk hormonu) salgılanması için çok önemlidir.

Çocukların;

- ✓ Her gün aynı saatte uyuyup uyanması önemlidir.
- ✓ Çocuklar en az 10-12 saat uyumalıdır.
- ✓ Erken yatıp, erken kalkmalıdırlar.
- ✓ Karanlık bir ortamda uyumalıdırlar.

