

# SAĞLIKLI YAŞAM

## Sağlıklı Yaşamın Gereklere

- 1) Sağlıklı Beslenme
- 2) Kişisel Hijyen
- 3) Fiziksel Egzersizler
- 4) Yeterli Uyku

### 1) SAĞLIKLI BESLENME

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

Besinler 4 gruba ayrılır. Sağlıklı olmak istiyorsak bu besin gruplarının hepsinden düzenli olarak tüketmeliyiz.



### 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 Beslenenler ise;

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikayet eden,
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

### Çocuklarda Fazla Kilo Problemi

Günümüzde çocukluk çağında görülen şişmanlığın en büyük ve en önemli nedenlerinden biri televizyon ve bilgisayar önünde geçirilen uzun ve hareketsiz saatler, ikincisi de abur cubur tüketiminin fazla olmasıdır. Aileler bu iki tehlikeye çok dikkat etmelidirler.

### Sağlıklı Beslenme Konusunda Ebeveynlere Öneriler

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.

Temiz ve mikropsuz besinler tüketilmeli, çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkanmadan yenilmemeli, açıkta satılan besinler tüketilmemeli.

Yemek konusunda çocuklarla inatlaşmamalı, acıktığında yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalı.

Okullarında yemek çıkmayan çocukların evden beslenme çantası götürmesine özen gösterilmeli ve beslenme çantalarının her gün iyice temizlenmesi gereklidir.

### 2) KİŞİSEL HİJYEN

Veliler olarak, çocuğa temizlik alışkanlığı kazandırmak için öncelikle onlara örnek olmalıyız. Yani

bunu kendimiz uygulamalıyız. 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 kavrıtılmalıdır.

### 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.

### 3) FİZİKSEL EGZERSİZLER

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

egzersizleri siz de onunla birlikte yaptığınızda hem onu motive etmiş olur hem de kendi sağlığını desteklemiş olursunuz.



### 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 çocuğunuzun gelişimini destekler.
- Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların (kalp damar yetmezliği, diyabet, solunum yolu yetmezliği) önüne geçer.
- Kas-iskelet sistemi güçlenir.
- Kötü alışkanlıklar kazanılmasının önüne geçilir.

#### 4) 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 çocuğunuzun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır.
- Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir. Büyüme hormonuna 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.



## HIZIRBEY ORTAOKULU

### SAĞLIKLI YAŞAM (VELİ BROŞÜRÜ)



Rehberlik Servisi