

BAHÇELİEVLER ANAOKULU

SAĞLIKLI YAŞAM VELİ BROŞÜRÜ



REHBERLİK SERVİSİ

Çalka içinde muteber bir nesne yok devlet gibi.

Olmanın devlet cihanında, bir nefes sıhhat gibi.

(Kanuni Sultan Süleyman)

Hazırlayan/Düzenleyen

Mehmet DENİZ

Okul Rehberlik Öğretmeni

Okulumuzda yapılan çalışmalara, etkinliklere, gezilere, projelere, resimlere ve broşürlere <http://bahcelievleranaokulu63.meb.k12.tr> adresinden ulaşabilirsiniz.

Sağlıklı Kalmak



Vücudun çeşitli sistem ve yapıları doğal denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir

Beslenme

Çocuğunuzun üzerinde ne kadar büyük bir etkiniz olduğunu unutmayın. Eğer siz doğru besleniyor, egzersiz yapıyor, fast-food tüketmemeye gayret ediyorsanız; çocuğunuz da sizi örnek alır ve sağlıklı beslenme konusu etkin bir şekilde pekişir.



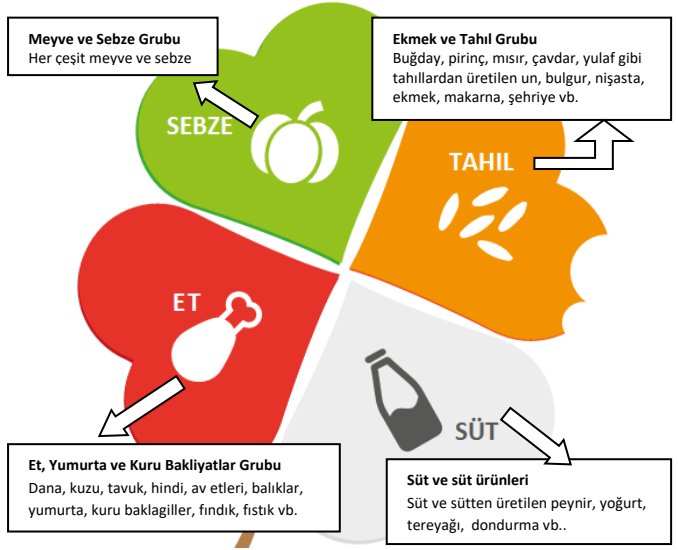
FASTFOOD VE OBEZİTE

Hamburger, gazlı içecekler, yağlı yiyecekler (patates kızartması), abur cubur ürünler (özellikle şekerleme, çikolata ve cips) tüketmek sağlığımıza zarar verir. Bu ürünler karnımızı doyurabilir fakat bu, bedenimizin ihtiyaç duyduğu gıdayı aldığımız anlamına gelmez. Dolayısıyla vücudumuz zayıf düşer ve kolay hastalanırız. Sağlıksız beslenmenin sonucunda ise kronik hastalıklar ve kalp-damar sistemi hastalıklarının oluşma riski artar.



Aşırı fast-food yani hazır yiyecekler (döner, hamburger, kola, cips, patates kızartması vs.) tüketimi obeziteye yol açmaktadır. Obezite günümüzün en büyük sağlık problemlerinden biridir. Çocuklarımızı obeziteye karşı korumak için anne-baba olarak buna çok dikkat edip evde bu yiyeceklerin tüketimini en az seviyeye indirmeliyiz.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN 4 YAPRAKLI YONCA



Uzmanlara göre insanlar sağlıklı beslenebilmesi için gün içerisinde yukarıdaki 4 yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinleri tüketmesi gerekmektedir.

SAĞLIKLI GİYİM KUŞAM İÇİN:

Çocuklar yaşları itibari ile fiziksel olarak çok hızlı gelişim göstermektedirler. Bu yüzden geçen yıl çocuğa alınan bir elbise veya ayakkabı bu yıl çocuğa dar olabilir. Kendinizin ve çocuğunuzun sağlığı için kıyafet ve ayakkabı seçimi aşağıda sıralanan özelliklerde olması gerekmektedir.



- ✓ Doku beslenmesini bozabilecek dar kıyafetleri değil, vücudun ve dokuların hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysiler tercih edilmeli.
- ✓ Sizin ve çocuğunuzun alerjik bir bünyesi varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden üretilen kıyafetlerden kaçınınız.
- ✓ Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysileri tercih edin.
- ✓ Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanınız.

Çocuk sık ve güzel görünmesi için sağlığına zarar veren kıyafetler ile giydirilmemeli. Çocuğun sağlığı için yeterince geniş, vücuduna zarar vermeyen ve çocuğun hareketlerini kısıtlamayan kıyafetler tercih edilmelidir.

Ayakkabı deyiş geçmeyin!

Ayağa bol gelen ayakkabı cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir. Yanlış ayakkabı seçimi parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına, dar ayakkabılar sinir sıkışmasına neden olabilir. Ucu sivri ayakkabılar yerine ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.

HAREKETLİ OL, FİZİKSEL EGZERSİZ YAP!

Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin. Eğer ilgilediği 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.



Spor ve Hareketliliğin Faydaları:

- ✓ Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- ✓ Kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler.
- ✓ Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- ✓ Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- ✓ Vücudun görünümünü güzelleştirir.

YETERLİ UYUYUN!

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. Beynin içindeki bir salgı bezinden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar.



Anne-baba olarak sizinde çocuğunuzun uykusunu düzene koyma sorumluluğunuz bulunmaktadır. Eğer sağlıklı bir çocuk istiyorsanız çocuğunuzun uyku düzenine dikkat etmeniz gerekmektedir.

Anne-baba geç saatlere kadar evde TV izliyorsa çocuk da o saatlere kadar ayakta olacaktır. Dolayısıyla evde aile olarak bir zaman yönetimi planının olması gerekmektedir.

BİR EBEVEYN OLARAK...

- ✓ Çocuğunuzun doktora götürmek için hastalanmasını beklemeyin. Düzenli aralıklarla çocuğunuzun fiziksel sağlığını kontrol ettirin.
- ✓ Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak, hastalandıktan sonra iyileşmeye çalışmaktan daha kolay ve daha az yıpratıcıdır. Önceden tedbir almak, olası riskleri ortadan kaldırmak gerekir.
- ✓ Gerekli durumlarda hem kendiniz aşılının, hem de çocuğunuzun aşılmasını ihmal etmeyin. Aşılama çalışmaları sayesinde birçok hastalığın önüne geçilmiştir. Bebeklik ve çocukluk dönemi aşılı, çocuğunuzun sağlığı için hayati öneme sahiptir.

KENDİ SAĞLIĞIMIZ İÇİN;

- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Abur cuburla veya sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Bir öğünde tıka basa değil, seçerek oluşturduğunuz en az iki öğünle beslenin.
- Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞI İÇİN;

- Diş fırçalama alışkanlığını oluşturun. Siz dişinizi fırçalarken onun sizi model almasını sağlayın.
- Tırnaklarını her uzadığında kesin. Okulda, parkta, sokakta ve evde elini çok sık kullanan çocuğun tırnak aralarına mikroplar yerleşebilmektedir.
- Çocuklar yetişkinlere göre daha hareketli oldukları için gün içerisinde çok terlemektedirler. Anne haftada en az 2 defa çocuklarına banyo yaptırmaları lazım.
- Saç temizliğine dikkat! Dikkat edilmediği takdirde bit problemi yaşanabilmektedir.

- Çocuklar tuvalet ihtiyaçlarını giderdiğinde özel bölgelerini yıkama alışkanlığı oluşturulmalı ve iç çamaşırları sık sık değiştirilmelidir. Erkek çocukları ayakta çişlerini yapmasına izin verilmemelidir. Ayakta yapılan çiş bazı sağlık problemlerine ve idrarın elbisesine sıçramasına neden olmaktadır.
- Tuvaletten çıkınca el yıkama davranışı sürekli kontrol edilmelidir.
- Okulda olduğu gibi evde de yemekten önce ve sonra el yıkama davranışı takip edilmelidir.
- Hazır yiyeceklerden (döner, tost, kola, patates kızartması, hamburger vs.) uzak durulması gerekir.
- Ev yemekleri daha temiz ve sağlıklı olduğundan çocuklar için ev yemekleri hazırlanmalı ve beslenme çantasına konmalı.
- Çocuk yemek yemiyor diye çocuğa baskı yapılmamalı. Acıkınca midede salgılanan asit çocuğu zaten yemek yemeye itecektir.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Derslerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı beslenmelisiniz.
- Yemeği çocuğunuzla bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Gün içerisinde 4 yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinleri tüketmesine dikkat edin.
- Özellikle çocukların giydiği külot çocuğu sıkmamalı, dar olmamalıdır. Bu durum çocuğun hassas olan özel bölgelerine zarar verebilir ya da başka ciddi problemlere neden olabilir.
- Okul yaz tatillerinde yaşlıları ile sportif faaliyetlere katılımını destekleyin.
- Uyku düzenine dikkat edin. Gece geç saatlere kadar uyanık olmasın.
- Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin. TV ye odaklanan çocuk yediği yemeğin damak tadını alamaz. Sadece karnını doymuş olur.
- TV, telefon, tablet ve bilgisayardan mümkün olduğunca uzak tutun. Bu aygıtları uzun süre kullanan çocuklarda algı, dikkat, eklem ağrısı, kas ağrısı, göz ağrısı problemleri görülmektedir.
- Aynı zamanda çok TV izlemek çocuğun uyku düzenini bozacağından dolayı gün içerisinde yorgun, huzursuz ve algı problemi yaşamasına neden olur.