



SAYI:3  
ARALIK 2024

# ERDEMLİ İLKOKULU

## SAĞLIKLI HAYAT

# VELİ BÜLTENİ

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZINA SAHİP  
OLMAK İÇİN;

1. Dengeli ve sağlıklı beslenin! Uykunuzu alın, düzenli uyuyun!
2. Kişisel hijyene önem gösterin!
3. Düzenli olarak hareket edin!
4. Evinizi sağlıklı tutun!
5. Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin!
6. Kıyafet seçiminde özenli olun



## SEVGİLİ VELİLERİMİZ,

Son zamanlarda meydana yaşam biçimindeki değişikliklerden sonra (organik beslenme düzeyinin azalması, fiziki aktivitelerinin azalması, yüksek enerjili besinlerin tüketilmesi, fast food yeme alışkanlıklarının artması vb.) çocukların dengeli bir şekilde beslenmesini olumsuz anlamda etkilemektedir. Yapılan araştırmalara göre çocukların yeteri kadar sebze ve meyve tüketmediği buna karşın yağ, tuz ve enerji bakımından yüksek hazır yiyecekleri, abur cuburları ve enerji içeceklerini tükettikleri ortaya çıkmıştır.



Çocukların sağlıklı bir şekilde yetişmeleri için ebeveynlerin bilinçli bir şekilde hareket etmesi çok büyük önem taşır. Ebeveynlerin bu konuda bilinçli hareket etmeleri çocukların sağlıklı yaşam konusunda geliştirecekleri davranışları bir rutine dönüştürebilmeleri için teşvik etmek, yeni davranışların kolay kazanılması ve zararlı alışkanlıklardan korunma bilincinin geliştirilmesi üzerinde büyük bir rol oynar.

## ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞI İÇİN

- Ø Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Ø Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Ø Sabahları kahvaltı yapmadan çocuklarınızı okula göndermeyin.
- Ø Derslerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı beslenmelisiniz.
- Ø Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yemek yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- Ø Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.
- Ø Herhangi bir kronik hastalığı yoksa her gün mutlaka yeteri kadar su içmesine özen gösterin.
- Ø Beslenmelerine besin gruplarını dengeli bir şekilde yerleştirmeniz gerekiyor. Et balık ürünleri, süt ve süt ürünleri, meyve-sebzeler, baklagillerden düzenli bir şekilde tüketmelerini sağlayın.



# SAĞLIKLI UYKU DÜZENİ

- Çocuğun gelişiminde uyku düzeni çok büyük bir önem arz etmektedir. Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını yükseltebileceği gibi mutluluğunu da arttırmaktadır. Uyku sırasında çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir, vücudu gerekli enerjiyi ve gücü tekrar toplar. Ruh sağlığı açısından da sağlıklı uyku çok önemlidir.
- Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi olmamakla birlikte süre kişiden kişiye, farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir.
- Uyku saatleri çocuğun yaşına göre düzenlenebilir.
- Uyku, ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.

**VÜCUDUN ASIL İHTİYACI UZUN SÜRE UYUMAK DEĞİL, DERİN VE DİNLENDİRİCİ BİR UYKUDUR.**

## ÇOCUKLAR;

- Ø Her gün aynı saatte uyuyup uyanmalıdırlar.
- Ø Günde en az 10-12 saat uyumalıdırlar.
- Ø Erken yatıp erken kalkmalıdırlar.
- Ø Karanlık bir ortamda uyumalıdırlar.



## KİŞİSEL HİJYEN

Kişisel hijyen, kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.

- Ø Cilt temizliği ve banyo yapma
- Ø Saç temizliği ve bakımı
- Ø Yüz, göz ve kulak temizliği
- Ø Ağız ve diş sağlığı
- Ø El ve tırnak temizliği ve bakımı
- Ø Ayak temizliği ve bakımı kıyafet temizliği



**SUYA SABUNA  
DOKUNUN;  
MİKROPLARDAN  
KORUNUN!**



## GÖZ SAĞLIĞI

Çocuğun göz sağlığı ile okul başarısı arasında doğrudan ilişki vardır. Özellikle miyop, hipermetrop ya da astigmat hastalığı olan bir çocuk, okulda tahtayı göremeyebilir ve bu da başarısız olmasına yol açar. Belli bir süre sonra çocuk dersten kopar.



Çocuğumuzda göz bozukluğu olup olmadığını anlayabileceğimiz, SİNYALLER NELERDİR?

En çok bilineni televizyonu yakından izlemektir. Fakat bu, TVyi yakından izleyen tüm çocukların görme kusuru olduğu anlamına gelmez. Çocuklar izledikleri şeye daha konsantre olabilmek için de yaklaşırlar. Çocuğun uzaktaki nesnelere ayırt edememesi en önemli bulgudur. Fakat bazen dikkat eksikliği, ilgisizlik görme bozuklarıyla karıştırılabilir. Çocukların gözlerini sık oğuşturması, bir yere dikkatli bakarken gözlerini kısması, normalden fazla ışık hassasiyeti ve aşırı sulanma da göz bozukluklarına işaret edebilen diğer bulgulardır.

## Çocuğumuzun göz sağlığını korumak için;

- Ø Akıllı telefon, tablet ve bilgisayar kullanımına kısıtlama getirilmesi ve çocukların açık hava aktivitelerine yönlendirilmesi uygun olacaktır.
- Ø Çocuk gözüne eliyle çok sık temas ediyorsa bunun nedeni göz muayenesiyle araştırılmalıdır.
- Ø Çocukluk çağının en önemli sorunlarından biri de travmalardır. Travma evde, okulda veya sokakta olabilir. Eğitim ve alınacak basit koruyucu önlemlerle bu olayların çoğunun önüne geçilebilir.



## AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI AĞIZ VE DİŞ SAĞLIĞI

Bireyin benlik saygısını, konuşmasını, iletişimini ve sağlıklı beslenmesini doğrudan etkilemektedir. İlk dişlerin çıktığı bebeklik döneminden itibaren diş sağlığına dikkat edilmesi ve düzenli olarak diş temizliğinin gerçekleştirilmesi ve alışkanlık haline gelmesi önemlidir.



## SAĞLIKLI GIYİM

Beden temizliğine dikkat edildiği kadar kıyafetlerimize de dikkat etmeliyiz. Giysiler hava, ısı, ışık, toz gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı bu dış etkenlerden korunmaktır. Kıyafet seçiminde bu amaç göz ardı edilmemelidir, sağlık için en uygun kıyafetlerin giyilmesi gerekmektedir

## HAREKETLİ YAŞAM

Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin. Eğer ilgilendiği bir spor dalı yoksa en azından düzenli olarak yaşına ve gücünün yettiği şekilde uygun egzersizler yapmasını sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun yaptırılmalıdır. Hatta bu egzersizleri siz de onunla birlikte yaptığınızda hem onu motive etmiş olur hem de kendi sağlığını desteklemiş olursunuz.

**BEDENEN, RUHEN VE SOSYAL ANLAMDA TAM BİR İYİLİK HALİNDE OLMAK İSTİYORSAN;**

**YAŞAMINA HAREKET KAT!!**

- Ø Çocukluk ve ergenlik döneminde spor yapmak , sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir.
- Ø Spor yapmanın, fiziksel gelişimin yanında ruhsal gelişime de katkısı vardır. Kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltması ve sorumluluk sahibi olması gibi konularda çocuğun gelişimini destekler
- Ø Çocuğunuzun kas-iskelet sistemi güçlenir.
- Ø Çocuğunuzun kötü alışkanlıklar kazanmasının önüne geçilir.

ERDEMLİ İLKOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

