

SAĞLIKLI YAŞAM



Arif Nihat Asya İlkokulu
Psikolojik Danışma Ve Rehberlik Servisi

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.



SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN TAVSİYELER

- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.
- 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



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 sonucundaysa kronik hastalıklar ve kalp-damar sistemi hastalıklarının oluşma riski artar.



ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞI İÇİN

- Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Sabahları çocuklarınızı kahvaltı yapmadan okula göndermeyin.
- Derslerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı beslenmelisiniz
- Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.



"Dört Yapraklı Yonca"

- 1.Süt Grubu
- 2.Et Grubu
- 3.Sebze ve Meyve Grubu
- 4.Tahıl Grubu

GÜVENLİ GIDA

- ❖ Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretin.
- ❖ Sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini vurgulayın.
- ❖ Organik gıdalar tercih edin.
- ❖ Yediklerinizi seçerken, hijyenik koşullarda üretilmiş olmasına dikkat edin.
- ❖ Yiyecek alırken; renk, koku ve tazeliği değerlendirin.
- ❖ ISO 9001 ve HACCP/ISO 22000 üretilen gıdaların tüketicilerin taleplerini karşılama ve kaliteli olma açısından yeterliliklerini ispatlayan kalite belgeleridir. Ambalajlı ürünlerin üzerinde bu iki belgenin logosunu arayın.



BİR EBEVEYN OLARAK

Çocuğunuzu 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 aşılarını ihmal etmeyin. Aşılama çalışmaları sayesinde birçok hastalığın önüne geçilmiştir. Bebeklik ve çocukluk dönemi aşıları, çocuğunuzun sağlığı için hayati öneme sahiptir.

Aile hekiminizle tanışmaya, onunla irtibat halinde olmaya, onun aile sağlığı için verdiği yönlendirmelerini takip etmeye ve düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırmaya özen gösterin.

Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) paylaşmayın ve ortalıkta bırakmayın.



HAREKETLİ OL, FİZİKSEL EGZERSİZ YAP!

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



SPOR VE HAREKETLİLİĞİN FAYDALARI:

- 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.



GÜVENLİ GIDA

- Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretin.
- Sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini vurgulayın.
- Organik gıdalar tercih edin.
- Yediklerinizi seçerken, hijyenik koşullarda üretilmiş olmasına dikkat edin.
- Yiyecek alırken; renk, koku ve tazeliği değerlendirin.
- ISO 9001 ve HACCP/ISO 22000 üretilen gıdaların tüketicilerin taleplerini karşılama ve kaliteli olma açısından yeterliliklerini ispatlayan kalite belgeleridir. Ambalajlı ürünlerin üzerinde bu iki belgenin logosunu arayın.

SAĞLIKLI GIYİM KUŞAM İÇİN

- Doku beslenmesini bozabilecek dar kıyafetleri değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin.
- Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden üretilen, hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin.
- Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden üretilen kıyafetlerden kaçınin.
- Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.
- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.

Ayakkabı deyip geçme!

- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.
- Yanlış ayakkabı seçimi parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.
- Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar sinir sıkışmasına neden olabilir.
- Ucu sivri ayakkabılardan kaçınin, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.

