

# SAĞLIKLI YAŞAM



Arif Nihat Asya İlkokulu  
Okul Psikolojik Danışma ve  
Rehberlik Servisi

# Sağlıklı Olmak Ne Demek?



Sağlıklı olmak demek vücudun doğal dengesini korumak demektir. Vücudumuzun dengesini korumak içinse, ihtiyacı olan dikkati ve bakımı sağlamamız gerekir.

Peki vücudumuzun hastalıklarla savaşması ve daha güçlü olması için ona nasıl yardımcı olabiliriz?

# Sağlıklı Yaşamın Gereklere

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



# 1. SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağliğı olumsuz etkiler. Yetersiz Beslenme Vücutun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi. Dengesiz Beslenme Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının ise gereğinden az tüketilmesi.



# 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,

## Sağlıklı Beslenme Konusunda Ebeveynlere Öneriler

Çocuklara kahvaltı alışkanlığı mutlaka kazandırılmalı.

Her gün meyve yeme alışkanlığı kazandırılmalı.

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

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

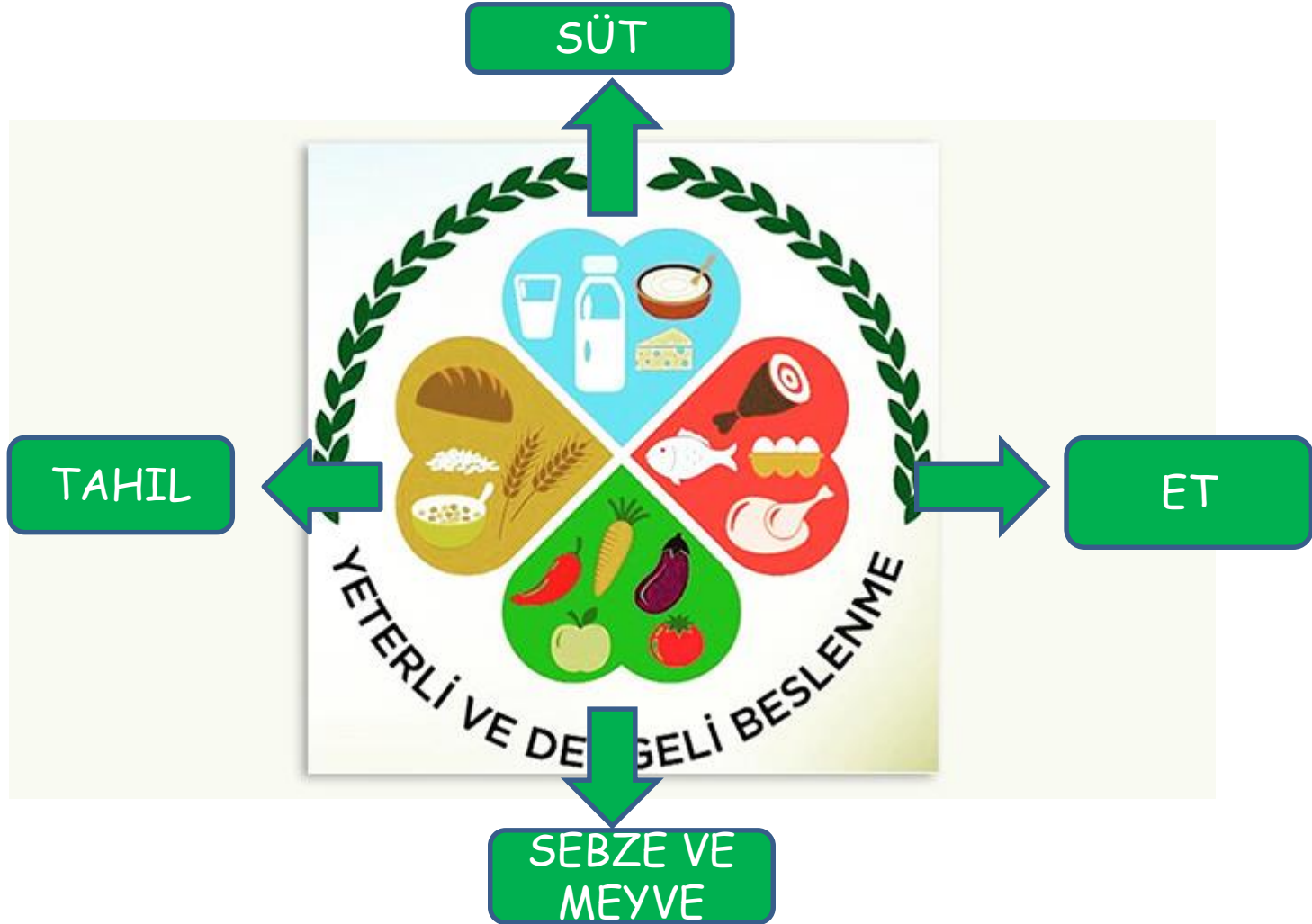
Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmeli.

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

Katkı maddeli hazır ürünlerden kaçınılmalı ve alınan gıdaların son kullanma tarihine dikkat edilmelidir.

Her öğünde 4 temel besin grubunda (süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, meyve ve sebzeler, tahıl grubu) yer alan yiyecekler tüketilmeli.

# 4 Yapraklı Yoncanın Tüm Yapraklarından Tüketilmelidir





# Güvenli Gıda

Her gıda güvenli olmaz. Bazı gıdalar çok zararlı koruyucu madde içerir, bazıları uygun olmayan yerlerde üretilir, bazıları da bayat olur.

Gıdanın güvenli ve hijyenik olması temiz ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.





# Bunları Yaparsak Güvenli Gıdalar Tercih Etmiş Oluruz:

- Fastfood ve abur cubur tüketimine dikkat edilmelidir.
- Ürünlerin son kullanma tarihi kontrol edilmelidir.
- Seyyar satıcılardan açıkta satılan ürünleri alınmamalıdır.
- Yiyeceklerin taze olmasına özen gösterilmelidir.
- Doğal besinleri tercih edilmelidir.
- Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak durulmalıdır.



## 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.
- Çocukların yemekten önce ve sonra ellerini yıkaması sağlanmalıdır.
- Çocuđa, haftada en az 2 kez banyo yaptırılmalıdır.
- Tuvaletten sonra ellerini bol su ve sabunla yıkaması gerektiği öğretilmelidir.
- Giysilerini gerekli durumlarda deđiřtirmesi gerektiđi öğretilmelidir.
- Tırnakları uzayınca kesmesi gerektiği çocuklara kavratılmalıdır.





## 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; kişiliğın oturması, ekip çalışmasına alışma,
- sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltma ve sorumluluk sahibi olma gibi konularda çocuğın gelişimini destekler.
- Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların (kalp damar yetmezliğı,
- diyabet, solunum yolu yetmezliğı) 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 çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu arttırır.
- 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.