

SAĞLIKLI YAŞAM VELİ BÜLTENİ

ARGIL ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ

ŞUBAT/2022

Sevgili Velilerimiz,

Toplumumuzun sağlıklı gelecekleri için çocuklarınızın ruhen, bedenen ve psikolojik olarak sağlıklı bir Şekilde yetişmeleri için Şubat ayını ‘Sağlıklı Yaşam’ konusuna ayırdık.

Çocukların sağlıklı olarak yetişmeleri, anne karnından baŐlayarak sağlıklı bir ortamda yaŐamaya devam etmelerine bağlıdır. ocuk yetiŐtirmekte rol model olmak çok önemlidir. Çünkü ocuk anne, baba, ğretmen ve çevresindeki diğer insanları örnek alır. Bu yüzden çocuğun örnek alabileceği kiŐiler temizlik, düzen, yemek yeme ve sağlıklı yaşam konularında örnek davranıŐlar göstermeleri gerekmektedir.

Sağlıklı yaşam konusu altında hazırladığımız bültenimizin faydalı olmasını temenni ederiz.

SAĞLIKLI YAŞAM

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.

Çocuklar doğru kararlar ve seçimler için ebeveynlerine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlarda düzene koyulan sağlıklı yeme alışkanlıkları, uyku düzeni, yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlenmesi, yaşa uygun öz bakım becerilerinin geliştirilmesi çocuğunuzun ilerleyen yaşlarında da hayatını etkileyecektir.

Çocukların Beslenmesi Konusunda Dikkat Edilmesi Gerekenler:

- **Çocuklarınızın günde en az 3 öğün yemek yemesine dikkat edin.**
- **Kahvaltı yapmanın önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.**
- **Çocuklarınızın Tv ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.**
- **Herhangi bir kronik hastalığı yoksa günde 2 lt su içmesini isteyin.**
- **Çocuklarınızın dengeli bir şekilde beslenmesine dikkat edin.**

- **Beslenmelerine besin gruplarını dengeli bir şekilde yerleştirmeniz gerekiyor. Et-balık ürünleri, süt ve süt ürünleri, meyve-sebzeler, baklagillerden düzenli bir şekilde tüketmelerini sağlayın.**

Sağlıklı Kıyafet

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.

Sağlıklı Uyku Düzeni

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. Sağlıklı bir uyku düzeni ile hormonların düzgün ve sağlıklı bir şekilde salgılanması çocuğun sağlıklı yetişebilmesi için çok büyük bir önem arz eder.

Ağız ve Diş Sağlığı

Ağız ve Diş Sağlığı; bireyin benlik saygısını, konuşmasını, iletişimini ve sağlıklı beslenmesini doğrudan etkilemektedir. Ağız içi hastalıklarının ve diş çürüklerinin nedeni diş üzerinde oluşan bakteri plaklarıdır. İlk dişlerin çıktığı bebeklik döneminden itibaren diş sağlığına dikkat edilmesi ve düzenli olarak diş temizliğinin gerçekleştirilmesi gerekmektedir. Anne ve baba olarak sizlerin de diş temizliğine dikkat etmeniz çocuklar için örnek bir davranış olacaktır. Bu sayede çocuklarınıza ağız ve diş bakımı alışkanlığı kazandırabilirsiniz.

Kişisel Temizlik

Çocuklarınıza kişisel temizlik konusunda da rol model olabilirsiniz.

Kişisel Temizlikte Yapılması Gerekenler:

- **Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklar düzenli olarak temizlenmeli.**
- **Ağız ve diş, kulak, burun temizliğinize özen gösterilmeli. Düzenli banyo yapılmalı.**
- **Öksürürken ve hapşırırken mutlaka peçete kullanılmalı. Temiz kıyafetler giyilmeli.**
- **Kişisel bakım aletlerini (diş fırçası, tırnak makası) paylaşmamalı ve ortalıkta bırakmamalı.**

Bağımlılıklardan Korunun

Tütün, uyuşturucu, alkol gibi maddelerin etkileri herkes tarafından bilinmektedir. Çocuklarımızı bu tür zarar veren maddelerden uzak tutabilmek için dikkatli olmalısınız. Onlara bu konuda da rol model olmalısınız.

- **Çocukların yanında bu tarz maddeler kullanılmamalıdır.**
- **Çocuk ve ebeveynler arasında güçlü bir bağ olmalıdır.**
- **Çocuklarınızın arkadaş seçimlerini ve çevrelerini takip etmelisiniz.**

TEŐEKKÜR EDERİZ

ARGIL ÇOK PROGRAMLI ANADOLU LİSESİ
REHBERLİK SERVİSİ