

23 NİSAN İLKOKULU OKUL PDR SERVİSİ VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ

SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı Yaşamın Gerekları

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



SAĞLIKLI BESLENME
Sağlıklı Beslenme, vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almaktır.

Sağlıklı Beslenme Konusunda Ebeveynlere Öneriler

Çocuklara kahvaltı alışkanlığı mutlaka kazandırılmalıdır. Her öğünde 4 temel besin grubunda (süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, meyve ve sebzeler, tahıl grubu) yer alan yiyecekler tüketilmeli. Her gün meyve yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır. Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmeli. Temiz ve mikropsuz besinler tüketilmeli, çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkanmadan yenilmemeli, açta satılan besinler tüketilmemeli. Yemek konusunda çocuklarla iletişimi, acıkta yemekte yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalıdır. Okullarında yemek çıkmayan çocukların evden beslenme çantası götürmesine özen gösterilmeli ve beslenme çantalarının her gün iyice temizlenmesi gereklidir.

KİŞİSEL HİJYEN

Veiller olarak, çocuğa temizlik alışkanlığı kazandırmak için öncelikle onlara örnek olmalıyız. Yani bunu kendimiz uygulamalıyız. Kendi kişisel temizliğimize dikkat edersek, çocuklarımızda bızleri örnek olarak temizlik kurallarını alışkanlık haline getireceklerdir.

Kişisel Hijyen Konusunda Ebeveynlere Öneriler

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

Göçüğünüzün 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 sağlığınıza desteklemiş olursunuz.

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.

Yükü çocuklar için çok önemlidir. Çünkü, • Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır. • Yüküde 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 uyuşup uyanması önemlidir. • Çocuklar en az 10-12 saat uyumalıdır. • Erken yatıp, erken kalkmalıdırlar. • Karanlık bir ortamda uyumalıdırlar.

