

- Diş temizliği de oldukça önemlidir.

Çocuğa temizlik alışkanlığı kazandırmak için öncelikle onlara örnek olmalıyız.



3) FİZİKSEL EGZERSİZLER

Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin. Eğer ilgilendiği 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.

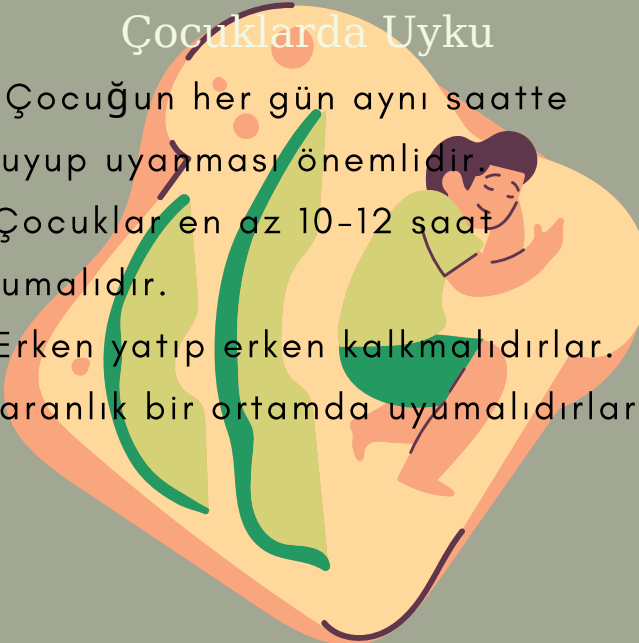
Özellikle takım sporlarını tercih etmek; kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltma ve sorumluluk sahibi olmak gibi konularda çocuğun gelişimini destekler.

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

- Çocuğun her gün aynı saatte uyuyup uyanması önemlidir.
- Çocuklar en az 10-12 saat uyumalıdır.
- Erken yatıp erken kalkmalıdırlar.
- Karanlık bir ortamda uyumalıdırlar.



MUSTAFA KARACIĞAN İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



*Sağlıklı Yaşam
Veli Broşürü*

HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...

Sağlıklı Yaşam

Sağlıklı Yaşamın Gereklere

- Sağlıklı Beslenme
- Kişisel Hijyen
- Fiziksel Egzersizler
- Yeterli Uyku

1) SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme, vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almaktır.

Sağlıklı Beslenme Konusunda Ebeveynlere Öneriler

- Çocuklara kahvaltı alışkanlığı mutlaka kazandırılmalı.
- Her öğünde dört 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 kazandırılmalı.

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, açıkta satılan besinler tüketilmemeli.
- Yemek konusunda çocuklarla inatlaşmamalı, acıktığında yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalı.

Günümüzde çocukluk çağında görülen şişmanlığın en büyük ve en önemli nedenlerinden birincisi televizyon ve bilgisayar önünde geçirilen uzun ve hareketsiz saatler, ikincisi de abur cubur tüketiminin fazla olmasıdır. Aileler bu iki tehlikeye çok dikkat etmelidirler.

HEP BİRLİKTE DAHA İLERİYE, EN İYİYE...

2) KİŞİSEL HİJYEN

Kişisel hijyen, bireyin kendi sağlığını devam ettirmesi için yaptığı öz bakım uygulamalarını içerir. Bireyin kendi vücudunu ve giyeceklerini temiz tutması ve temizlemesi kişisel hijyenin amacıdır.

Kişisel Hijyen Konusunda Ebeveynlere Öneriler

- Belli aralıklarla çocuğa banyo yaptırılmalı
- Yemekten önce ve sonra ellerini yıkaması sağlanmalı
- Giysileri gerekli durumlarda değiştirilmeli ve temizlikle ilgili diğer temel alışkanlıkları kazanması sağlanmalıdır.
- Tırnakları uzayınca kesmesi gerektiği çocuklara kavratılmalı.
- Toplu mekanlarda yaşamın getirdiği bazı sorunları (bit, koku) engellemek için temizliğin önemi vurgulanmalı

