



## SAĞLIKLI YAŞAM BÜLTENİ

Son yıllarda meydana gelen yaşam biçimindeki değişiklikler, 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 düzeyde olan hazır yiyecekleri, abur cuburları ve enerji içeceklerini tükettikleri ortaya çıkmıştır.

Çocukların sağlıklı bir şekilde yetişmeleri için ebeveynlerin bu konuda çok dikkatli olması büyük önem taşır. Ebeveynler, çocukların sağlıklı yaşam konusunda geliştirecekleri davranışları bir rutine dönüştürebilmeleri için teşvik etmelidir, Sağlıklı beslenmeyi alışkanlık haline getirmeleri ve zararlı alışkanlıklardan korunma bilincinin geliştirilmesini desteklemelilerdir.

**Sağlıklı yaşamak için;**

“DÖRT YAPRAKLI YONCA”NIN

BÜTÜN YAPRAKLARINDAN YİYELİM!

**\* Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu:** Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.

**\* Ekmek ve Tahıl Grubu:** Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna, şehriye vb.

**\* Sebze ve Meyve Grubu:** Her çeşit sebze ve meyve

**\*Süt ve Süt Ürünleri:** Süt, peynir, yoğurt, kefir, tereyağı vb.

**\*\*\*Yetersiz Veya Dengesiz Beslenme\*\*\***

**Sağlığı Olumsuz Etkiler!**

Yetersiz beslenme vücudun ihtiyacından daha az gıda tüketmesidir.

Yetersiz beslenen çocukların gelişimi yavaşlar veya durur. Yetişkinlerde ise hastalıklara karşı dayanma gücü azalır. Dengesiz beslenme ise bazı yiyeceklerin gereğinden fazla tüketilmesidir.

**Sağlıklı beslenmek için şunlara dikkat etmeliyiz:**

\* Abur cubur yememeliyiz.

\* Sürekli aynı yiyecek ve içeceklerle beslenmemeli;

Sebze, meyve, et, süt, tahıl gibi temel gıdaların her çeşidinden yeterli miktarda yemeliyiz.

\* Bir öğünde tıka basa yiyip diğer öğünleri geçiştirmemeli, her öğünde sağlıklı bir porsiyon yemeliyiz.

\* Katkı maddeli hazır ürünlerden mümkün olduğunca kaçınmalıyız.

\* Aldığımız gıdaların son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.

\*İçerisinde gıda boyası, çok fazla şeker, suni tatlandırıcı ve çok çeşitli koruyucu maddeler bulunan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmalıyız.

\* Yiyeceklerimizin hijyenik olmasına özen göstermeliyiz.

\* Her duyduğumuza inanmamalı, gıdalarla ilgili duyduklarımızı öğretmenimize veya aile hekimimize danışmalıyız.

\* Dört yapraklı yoncanın her bir yaprağındaki besin gruplarına öğünlerimizde dengeli bir şekilde yer vermeliyiz.

**KİŞİSEL TEMİZLİK**

Kişisel temizliğe özen göstermek vücudu, sağlığa zarar verebilecek dış etkenlerden korumak açısından çok önemlidir. Özellikle ellerin düzgün bir şekilde sabunla yıkanması ve tuvalet sonrası temizlik, sağlık açısından büyük önem taşır.

## **SUYA SABUNA DOKUNMAK LAZIM**

Sağlıklı yaşamak için beslenmeye dikkat ettiğimiz kadar kendi temizliğimize de dikkat etmeliyiz. Çünkü temiz olduğumuz sürece mikroplar vücudumuza ulaşp bizi hasta edemez. Kendi temizliğimiz için neler mi yapalım?

- Elimizi yemekten sonra, sokaktan ve okuldan geldikten sonra, tuvaletten önce ve çıkınca yıkayalım. Böylece mikroplardan kurtulalım.
- Yemekten sonra tabii ki dişlerimizi fırçalayalım, pırıl pırıl olsun.
- Çok koşup çok terliyoruz. Bu nedenle bol bol banyo yapalım, mis gibi kokalım.
- Dışarıdan eve gelince ayaklarımız yıkayalım, bırakalım dinlensinler.
- Saçlarımızı temiz turalım.
- Okuldan eve gelince hemen kıyafetlerimizi değiştirelim, bedenimiz rahat etsin.

**KİM SEVMEZ MIŞIL MIŞIL BİR UYKUYU?**

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemlidir. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız uykuda yenilenip kendini tamir eder. Çocuklar yeterli miktarda uyurlarsa sağlıklı büyürler. Gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uyudukça sağlıklarını korurlar.

Çocuklar ne kadar uyumalılar biliyor musunuz? En az 10-12 saat. Ayrıca vücudumuz uyku sırasında büyüme hormonu salgılar. Bu ise bizim sağlıklı büyümemize yardımcı olur.

Gereğinden az ya da çok uyumak sağlık açısından sakıncalı olabilir. En sağlıklı uyku erken yatıp erken kalkıldığında alınan uykudur.

Güzel bir uyku için şunlara dikkat edilmeli:

- Uykudan önce yemek yenmemeli.
- Mümkün olduğunca karanlık bir ortamda uyunmalı.
- Gece erken yatıp sabah erken kalkmalı.
- Uykudan önce odadaki fişleri prizinden çıkarılmalı.

## **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 babalar çocuklara örnek olmalıdır.

**Bağımlılıklardan Korunun** :Teknoloji bağımlılığından özellikle oyun bağımlılığından çocuklarımızı korumalıyız.

Tütün, uyuşturucu, alkol gibi maddelerin olumsuz etkileri herkes tarafından bilinmektedir. Çocuklarımızı bu tür zararlı maddelerden uzak tutabilmek için çok dikkatli olmalıyız.

- Çocuklarımızı bağımlılık yapan maddelerden korumalıyız.
- Çocuk ve ebeveynler arasında güçlü bir bağ olmalıdır.
- Çocukların arkadaş seçimleri ve çevreleri davranışlarını etkiler bu konuya ayrıca çok dikkat etmeliyiz.

Sayın velilerimiz, Sağlıklı ve başarılı bir gelecek için sağlıklı çocuklar yetiştirmek dileğiyle, sağlıklı günler dilerim.

**Okul Rehber Öğretmeni**

**Semra KAYA**

