|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **SAĞLIKLI YAŞAMIN GEREKLERİ*** Sağlıklı Beslenme
* Kişisel Hijyen
* Fiziksel Egzersizler
* Yeterli Uyku

**OKUL ÇAĞI BESLENMESİ NEDEN ÖNEMLİ ?*** Fiziksel ve psikolojik büyüme ve gelişmenin arttığı dönemdir.
* Sorumluluklar artar.
* Ev dışındaki sosyal çevre ile yemek yeme başlar.
* Yaşam boyu sürecek yeme davranışlarının oluştuğu dönemdir.
* Sağlıklı yaşamın temellerinin atıldığı dönemdir.

***SAĞLIKLI BESLENME*** Sağlıklı Beslenme, vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almaktır. F:\OKUL SUNUMU\OKUL SUNUMU\aktivite_04.jpg**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 Beslenen kişiler;*** Şişmanlık
* Zayıflık
* Demir eksikliğine bağlı anemi
* Ağız ve diş sağlığında bozulma ( diş çürükleri )
* Vitamin ve mineral eksiklikleri

**SAĞLIKLI BESLENME KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER*** Çocuklara kahvaltı alışkanlığı mutlaka kazandırılmalı.
* 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 kazandırılmalı.
* Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmeli.
* Çiğ sebze ve meyveler bol su ile yıkanmadan yenilmemeli, açıkta satılan besinler tüketilmemeli.
* Yemek konusunda çocuklarla inatlaşmamalı, acıktığında yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalı.
* Yemekhanede yemek yemeyen çocukların evden beslenme çantası getirmesine özen gösterilmeli ve beslenme çantalarının her gün iyice temizlenmesi gereklidir.
 |  | MEBlogo çukurova necip fazıl kısakürek ilkokulu ile ilgili görsel sonucu **REHBERLİK** **SERVİSİ****SAĞLIKLI YAŞAM****F:\OKUL SUNUMU\OKUL SUNUMU\Get-Kids-Eating-Veggies.1.jpg****ÇUKUROVA/ADANA** |
| ***KİŞİSEL HİJYEN*** Veliler olarak, çocuğa temizlik alışkanlığı kazandırmak için öncelikle onlara örnek olmalıyız. Kendi kişisel temizliğimize dikkat edersek, çocuklarımızda bizleri örnek alarak temizlik kurallarını alışkanlık haline getireceklerdir. Kişisel Temizlik Ürünleri, Modelleri ve Fiyatları - Mercan Kurumsal* 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.

**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. |   | **FİZİKSEL EGZERSİZLER** Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin. Eğer ilgilendiği bir spor dalı yoksa en azından düzenli olarak egzersiz yapmasını sağlayabilirsiniz. **Sağlıklı yaşam için spor şart - Sağlık - Ermenek Haber****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 olma gibi konularda çocuğun gelişimini destekler.
* Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların (kalp damar yetmezliği, diyabet, solunum yolu yetmezliği) önüne geçer.
* Kas-iskelet sistemi güçlenir.
* Kötü alışkanlıklar kazanılmasının önüne geçilir.
 |  | **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.

**Çocuklarda en sık görülen 7 uyku sorunu - Sağlık son dakika haberler** |