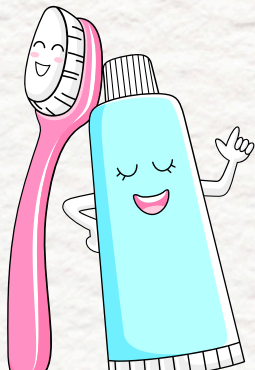




YENİÇİFTLİK FATMA ERKAYA ANAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

Sağlıklı
YAŞAM
Sağlıklı
ÇOCUK



Sağlıklı YAŞAM

İÇİN NELER GEREKLİ?

SAĞLIKLI BESLENME
KİŞİSEL HİJYEN
HAREKETLİ YAŞAM
YETERLİ UYKU

Sağlıklı BESLENME

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

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.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Çocuklara kahvaltı alışkanlığı mutlaka kazandırılmalı. Öğünlerde 4 temel besin grubunda (süt ve süt ürünleri, et ve et ürünleri, meyve ve sebzeler, tahıl grubu) yer alan yiyecekler tüketilmeli.

Çay, gazlı içecekler yerine taze sıkılmış meyve suları, süt veya ayran tercih edilmeli.

Hazır ve paketlenmiş gıdalardan olabildiğince uzak durulmalı. Yemek konusunda çocuklarla inatlaşmamalı, acıktığında yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalı.



Sağlıklı YAŞAM

İÇİN NELER GEREKLİ?



SAĞLIKLI BESLENME
KİŞİSEL HİJYEN
HAREKETLİ YAŞAM
YETERLİ UYKU

KİŞİSEL HİJYEN

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Çocuklara muhakkak el yıkama alışkanlığı kazandırılmalı, evde de özellikle yemek öncesi ve sonrası zamanlarda el yıkatılmalı

Günde en az 2 defa dişler fırçalanmalı

Vücut temizliği için sık sık banyo yapılmalı

Tarak, şapka, toka, tırnak makası, diş fırçası vb. gibi kişisel bakım ürünleri çocuğa özel olmalı, başkasıyla paylaşmamalı

Öksürürken/hapşırıırken peçete kullanması gerektiği çocuğa açıklanmalı

Hijyen alışkanlığı kazanmakta güçlük yaşayan çocuklar için görselli

davranış çizelgeleri hazırlanabilir ve

Çocuklara hijyen alışkanlığı kazandırmanın en kolay yolunun onlara örnek olmak gerektiği unutulmamalı :)



Sağlıklı YAŞAM

İÇİN NELER GEREKLİ?



SAĞLIKLI BESLENME
KİŞİSEL HİJYEN
HAREKETLİ YAŞAM
YETERLİ UYKU

HAREKETLİ YAŞAM

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

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; 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
Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edebilir, eğer ilgilendiği bir spor dalı yoksa en azından düzenli olarak egzersiz yapmasını sağlayabilirsiniz.

Evde güzel bir müzik eşliğinde birlikte de yapabilirsiniz :)



Sağlıklı YAŞAM İÇİN NELER GEREKLİ?



SAĞLIKLI BESLENME
KİŞİSEL HİJYEN
HAREKETLİ YAŞAM
YETERLİ UYKU

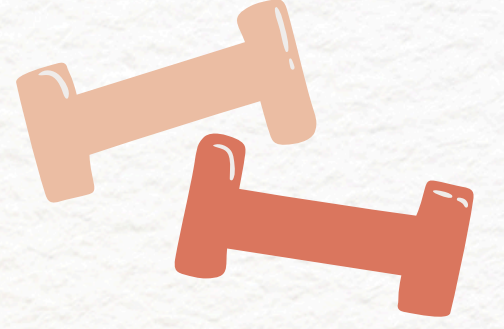
YETERLİ UYKU

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Çocukların her gün aynı saatlerde uyuyup uyanması önemlidir. Erken yatıp erken kalkmak, uyuduğu alanın sessiz ve ışiksiz olması, uyumadan önce yeme-içmeyi azaltmak ve ebeveynlerle yapılacak gün sonu sohbetleri ya da kitap okumaları çocuğun uykuya daha sağlıklı dalmasına ve dinç bir şekilde uyanmasına yardım edebilir.

Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır. 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.





UNUTULMAMALIDIR Kİ ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIKLI
GELİŞİMLERİ İÇİN SAĞLIKLI BESLENME,
KİŞİSEL HİJYEN,
HAREKETLİ YAŞAM,
YETERLİ UYKU

ELBETTE ÇOK ÖNEMLİ ANCAK YETERLİ DEĞİLDİR..
AYNI ZAMANDA TEKNOLOJİNİN DOĞRU VE ETKİN
KULLANIMI, GÜVENLİ VE HUZURLU BİR AİLE ORTAMI GİBİ
BİRÇOK ŞEY ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE, SAĞLIKLI
YAŞAMASINDA ÖNEMLİ BİR ROL OYNAR..

YENİÇİFTLİK FATMA ERKAYA ANAOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ

