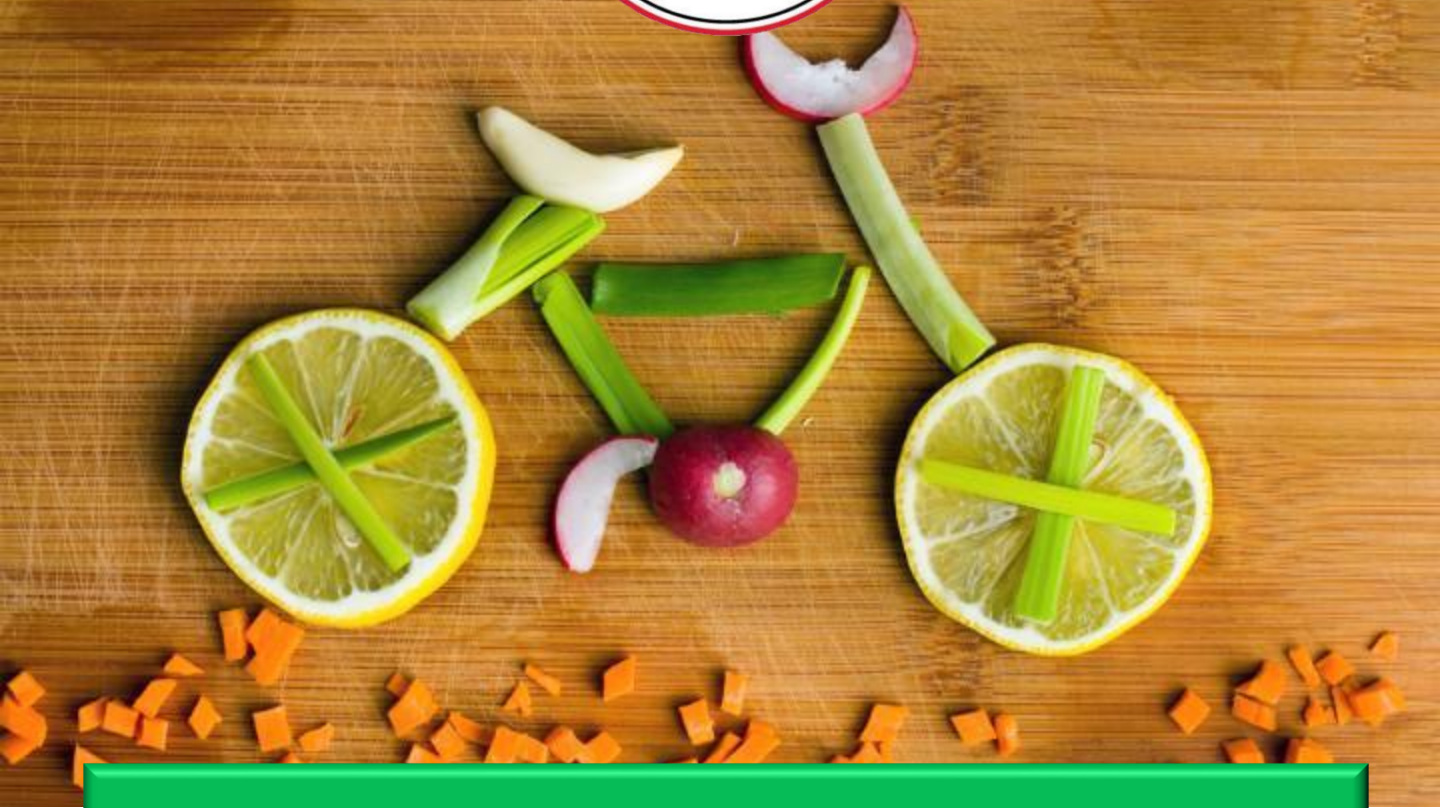


# HASAN ÖZVARNALI İLKOKULU REHBERLİK SERVİSİ



## SAĞLIKLI YAŞAM

VELİ BÜLTENİ  
Aralık 2020

## SAĞLIKLI YAŞAM

Erken yaşlarda oluşturulan ve tekrar eden temizlik, sağlıklı yaşam, sağlıklı beslenme ve özbakım yaşantıları, hem çocuklukta hem de yetişkinlikte beden ve ruh sağlığımızı korur. Bu davranışların öğretilmesi ve sürdürülmesi konusunda ise anne-babaların rolü oldukça büyüktür.

Çocuğunuza sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç değil! Biraz araştırma, plan ve kararlılıkla hem kendi hem de çocuğunuzun hayatında önemli ve sağlıklı değişiklikler yapabilirsiniz. Hazır evlerimizdeyken krizi fırsata çevirip yeni alışkanlıklar oluşturmaya ne dersiniz?

## SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenmenin iki yolu vardır: Yeterli ve dengeli beslenmek. Yeterli beslenme kabaca günlük kalori ihtiyacımızın giderilmesi olarak tanımlanabilir. Dengeli beslenme ise vücudun hem kalori hem de nitelikli besin

ihtiyacıyla ilgilidir. Vücudun ihtiyaç duyduğu tüm maddelerin yeterli ölçüde tüketilmesi esastır.

Vücudumuz uyurken bile enerji tüketir. Bu enerjiyi ise yağ, karbonhidrat, protein, vitamin ve mineral içerikli besinler tüketerek sağlarız. Vücudumuz bunların hepsine, farklı ölçülerde ihtiyaç duyar. Resimde görmüş olduğunuz **4 yapraklı**

**yoncanın** her yaprağından dengeli bir şekilde tüketmek, yeterli ve dengeli beslenme ihtiyacımızı karşılar.

### 4 Yapraklı Yonca:

**Tahıllar grubu:** Buğday pirinç, mısır, yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, makarna vb.

**Süt ve süt ürünleri:** Süt ve süttten üretilen peynir, yoğurt, ayran, tereyağı, dondurma vs.

**Meyve ve sebze:** Tüm sebze ve meyveler

**Et, yumurta ve kuru bakliyat:** Kırmızı et, balık, tavuk, yumurta, kuru baklagiller, fındık, ceviz vs.

Bu modelin yalnızca birkaç yaprağına ağırlık vererek diğer gruptakileri tüketmemek ya da diğerlerine göre çok az



tüketmek, fast-food ağırlıklı beslenmek vs. kronik rahatsızlıklardan kalp-damar hastalıklarına kadar pek çok hastalığa ve bağışıklık sisteminin zayıflamasına neden olur.



### Çocuklarda Sağlıklı Beslenme

Küçük yaşlarda gelişim daha hızlıdır. Fiziksel büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu bu dönemde sağlıklı ve dengeli beslenmek, çocukların zihinsel ve fiziksel yönden ulaşmaları gereken en üst seviyelere ulaşmalarına yardımcı olur. Sağlıklı ve dengeli beslenme, sağlığı korurken, **dikkat süresini artırarak okul başarısına** da katkıda bulunur.

Yaşam boyu süren pek çok alışkanlık gibi beslenme alışkanlığı da bu dönemde kazanılır. Küçük yaşlardan itibaren sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı edinmeyen kişiler, hem çocuklukta hem de yetişkinlikte **gelişim geriliği, anemi, obezite, diyabet, kap-damar hastalıkları** vb. gibi çeşitli hastalıklarla boğuşurlar. **Bağışıklıkları yeteri kadar güçlü olmaz, sık hastalanır ve hastalığa karşı daha dirençsiz olurlar.**

**Kahvaltı alışkanlığının olmaması:** Akşam yemeği ile kahvaltı arasında yaklaşık 12 saat vardır. Uyurken bile enerji harcadığımızı düşündüğümüzde bu süre oldukça uzundur. Sabah kahvaltı yapılmadığı zaman beynimiz ve vücudumuz yeterli enerjiyi bulamaz; odaklanma ve dikkat sorunları yaşandığı için iş ve okul başarısı etkilenir; yorgunluk, baş ağrısı, kan şekeri, metabolizma hızı ve vücut direncinin düşmesi vb. gibi sorunlar yaşanır.

**Öğün atlamak:** Metabolizmamız düzenli çalışmak için belli aralıklarla besine ihtiyaç duyar. Bu aralıklar çok uzun olduğunda kan şekeri düşmeye başlar ve bir sonraki öğünde besin alındığında, kan şekeri ani olarak artar. Bu durum düzenli tekrar ederse şeker ve kalp-damar hastalıklarına yol açabilir. Bunların yanında öğün atlamak; hormonal değişikliklere, sindirim problemlerine, kilo alımına, bitkinliğe ve sinirli bir ruh haline de sebep olur. Bu nedenle çok aç olunmasa bile öğün atlanmamalıdır.

**Hızlı yemek:** Hızlı yemek yediğimiz zaman, beynimiz tokluk hissini hemen algılayamaz ve bu da gereğinden fazla yemeye neden olur.

**Hamur işi, fast-food, şekerli yiyecek ve gazlı içecek ağırlıklı beslenme:** Bu gruptaki gıdalar uzun vadede kalp-damar, şeker, tansiyon, böbrek, diş ve karaciğer hastalıkları, depresyon, obezite, vb. pek çok duruma sebep olduğu gibi çocuklarda beyin gelişimini de olumsuz etkiliyor. Hamur işi açısından çok zengin bir kültürümüz olması, maalesef bizi tehlikelere biraz daha açık hale getiriyor. Bu nedenle beslenme alışkanlıklarımıza daha çok dikkat etmemiz ve bu tür gıdaları mümkün olduğu kadar az tüketmemiz gerekiyor.



**Yemeği ödül olarak sunmak:** “Ödevini yaparsan dondurma alırım” gibi cümlelerle çocuklara yemeği ödül olarak sunmak, yemeği kazanmayı amaç haline getirir ve **öğrenme ya da sorumlulukların ikinci plana atılmasına neden olur**. Ayrıca, çocuklukta yemeğin ödül olarak sunulması, çocuklukta ve yetişkinlikte, stres ve diğer

olumsuz duyguların yemek yiyerek kontrol edilmeye çalışılmasına neden olur. (üzülünce, kızınca, bunalınca yemek yeme ihtiyacı hissetme vb. gibi). Bu da kontrolsüz yemeye bağlı ruhsal ve fiziksel başka sağlık sorunlarına yol açar.



**Televizyon veya bilgisayar başında yemek yemek/ sofradayken telefon ile oynamak:**

Televizyon ve bilgisayar başında yemek yerken, yediğimizden çok, o an izlediğimiz ya da uğraştığımız şeye odaklanırsınız ve tokluk hissini daha az hissederiz. Bu da aşırı yemeye birlikte kilo alımına ve zamanla obeziteye neden olabilir. Dahası, televizyon karşısı ya da bilgisayar çevresi, sofraya gibi sık temizlenmediğinden mikroplara açık haldedir. Buralarda yemek yemek, bizleri de mikroplara açık hale getirir. Ayrıca, sofraya kültürünün aile bağlarını güçlendirici özelliği düşünüldüğünde, bilgisayar/televizyon başında yemek yemenin ya da sofrada telefona ilgilenmenin uzun vadede aile bağlarını zayıflatacağını da unutmamak gerekir.



## Çocuklarda sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlığı oluşturmak için bazı öneriler:

Çocuklarda sağlıklı beslenme alışkanlığı oluşturmadan önce, damak tadının yaşla birlikte geliştiğini ve bu nedenle her şeyi yemek istemeyebileceklerini ve bunun doğal olduğunu bilmekte fayda var. 4 yapraklı yoncada her damak tadına göre yiyecek mevcut, her şeyi yemese bile her yapraktan dengeli olarak bir şeyler tüketmesi yeterli olacaktır.

### Bunun dışında;

- Örnek olun
- Kahvaltı alışkanlığı geliştirin
- Okula göndermeden/derse katılmadan önce kahvaltı etmesini sağlayın
- Sağlıksız abur-cuburların yerini meyve ve kuruyemiş gibi sağlıklı atıştırmalıklarla doldurmaya çalışın
- Sebze ve meyve tüketimini artırın
- Sofra kültürü oluşturun

Hazır yemekler yerine ev yemeklerini tercih edin

Alışkanlıkların değişmesi zor olabilir, zaman alabilir; ancak imkansız değildir. Kararlı olun, pes etmeyin!

### Çocuğunuz yemek seçiyorsa;

- Alternatiflere yönelin
- Zorlamayın, seçmesine müsaade edin
- Yemeği beraber hazırlamayı teklif edin
- Israr yerine teşvik edici olun
- O yemiyor diye yapmaktan vazgeçmeyin
- Çeşitli sunumlarla yemek istemediği besini çekici hale getirin
- Minik hilelere başvurun
- Çoğu yemek seçimi dönemsel olabilir, sakın olun.



# ÖĞRETMENLERİMİZİN ANI VE TECRÜBELERİ



"Çocuklara kola içirmemek için, yıllarca pekmezli su yapıp içirmiştım."

Şule SÜNGÜ  
2/C Sınıf Öğretmeni



"Çocukken sevmediğim yemeği yemeyebilirdim; ama bir sonraki öğüne kadar herhangi bir şey atıştırma hakkım olmazdı. Annem bu kuralı hiç esnetmedi; ben hem öğlen hem akşam aç kalmaya hiç dayanamadım."

Tuğçe SEZGİNER  
Psikolojik Danışman



"Küçükken mayalanmış köy yoğurdu yemezdim. Annem içine şeker katardı da öyle yerdim."

Makbule ONAY  
3/B Sınıf Öğretmeni



"Küçükken sebze yemeklerini çok sevmezdim; yoğurtlayıp yedirirlerdi."

Bünyamin TOLUNAY  
2/D Sınıf Öğretmeni



"Çocuklar sebze sevmiyor, ben de çorbanın içine koyuyorum, afiyetle yiyorlar."

Fatma HARMANCI  
1/B Sınıf Öğretmeni



"Kendi çocuklarıma yemek yedirirken "Bu yemekmiş eve gidecekmiş, annesi onu bekliyor. Asansörü aş da onu eve gönderelim" gibi benzetmeler kullanırdım."

Fatma AYAT ŞANLI  
4/C Sınıf Öğretmeni



"Çocuklar ıspanağı pek sevmiyorlar. Tatlıyı sevdikleri için ıspanaklı pasta yapıyorum"

Belgin KIYGA  
3/C Sınıf Öğretmeni



"Çocuklarımin sevmediği yemekleri, onlara ısrar etmeden, ballandıra ballandıra ve yemeğe iltifatlar yağdırarak yiyorum. Ben demeden kendileri istiyor."

Zeynep TÜRKKAN  
2/E Sınıf Öğretmeni



"Küçükken kılıklı diye balık, çekirdekli diye karpuz ve üzüm yemezdim. Ailem de yemem için hiç zorlamadı. Zamanla severek yemeye başladım."

Meltem ASLAN ÇİMEN  
4/D Sınıf Öğretmeni



## FİZİKSEL AKTİVİTE VE SPOR

İnsan yaratılışı gereği harekete ihtiyaç duyar. Maalesef, toplum olarak bu konudaki notumuz biraz zayıf. Genel olarak spor yapmıyor ya da yeterince hareket etmiyoruz ve salgınla birlikte bu durum iyice artmış durumda. Eklem ve kas hastalıklarına, metabolik ve hormonal değişikliklere ve vücut kimyamızdaki bazı problemlere açık hale geldik.

**“Bütün gün 1 dakika oturmam, bu kadarı yeter herhalde”** diyenlere de kötü bir haberimiz var; maalesef günlük rutinler spordan ya da burada sözünü edeceğimiz hareketten sayılmıyor. Günlük koşuşturmalar, iş, çocuk bakımı, ev işleri vs. derken hareket ediyoruz belki; ama ne yazık ki bu hareketler vücudumuz için yeterli değil. Hatta bazı durumlarda oldukça zararlı.

Çocuklar açısından durum daha da vahim. Sokak kültürünün yok olmasıyla evlere kapanan, oyun ihtiyacını oturarak sanal dünyada karşılayan ve gerektiği şekilde hareket edemeyen çocuklarda **gelişim bozuklukları, davranış problemleri, obezite** vb. pek çok durum görülmeye başlandı. Salgın sebebiyle hareketsiz kalınan sürenin etkilerini ise önümüzdeki yıllarda göreceğiz.

Çünkü özellikle gelişim çağındaki çocuklar için hareketlilik ve spor son derece önemli. Çocuklar bu dönemde fiziksel ve zihinsel olarak geliştikleri gibi sosyal ve duygusal açıdan da gelişir. Hareketli oyunlar ve spor ise tüm bu gelişimi mükemmel bir şekilde destekler. Ayrıca, sporu alışkanlık haline getiren çocuklarda istenmeyen alışkanlıkların gelişmesi ve

yetişkinlikte bazı kronik hastalıklara yakalanma ihtimali oldukça düşüktür.

Salgın şartları, spor alışkanlığı kazanmamızı zorlaştırsa da imkansız kılmıyor. Bu süreçte çocuklarda fiziksel aktiviteyi artırmak için yapabileceğiniz bazı şeyleri sizler için derledik:

**Esneme hareketleri:** Sabah uyandığınızda esneme hareketleri yaparak güne başlarsanız hem siz gün boyu zinde olursunuz hem de çocuğunuz... Ayakta durup belinizi ikişer ya da üçer kere sağa sola döndürmek, diz kapaklarınız sabit bir şekilde eğilerek ellerinizi ayak parmaklarınıza değdirmeye çalışmak, tek eliniz belinizde ayaklarınızı gergin bir şekilde sırayla omzunuza paralel açıp birkaç saniye beklemek sabah sporunuz için yeterli olacak hareketlerdir. Canlı derslerin erken başlaması durumunda egzersiz için ders sonralarını da kullanabilirsiniz.

**Hayvan ismine göre egzersiz:** Bu etkinliği ailece oynar gibi yapabilirsiniz. At gibi koşma, kurbağa gibi zıplama, yengeç gibi yürüme, timsah gibi sürünme yaptırabileceğiniz örneklerden sadece birkaçı

**Dans etmek:** Çocuğunuzun sevdiği hareketli bir müzik eşliğinde dilediğince dans etmesi,

hareketli günün en eğlenceli hallerinden



birisi olacaktır!

**İp atlama ya da zıplama:** En azından günde yarım saat gürültü çıkarmanıza tahammül edebilecek komşularınız varsa ev egzersizlerine ip atlamayı ya da zıplamayı ekleyebilirsiniz.

## TEMİZLİK VE HİJYEN

Özellikle içinden geçtiğimiz süreçle birlikte, mekan temizliği kadar kişisel temizlik ve hijyenin önemi de giderek arttı. Bildiğimiz pek çok şeyin yanlış olduğunu, temizlik uygulamalarımızın yetersiz kaldığını öğrendik. Aylardır gündemden düşmeyen bu konuyu uzun uzun açıklamak yerine; sadece temel bazı konuları hatırlatmak istedik;

- Ellerinizi bol su ve sabunla, belirtilen el yıkama kuralları ile yıkayın.
- Dişlerinizi günde en az 2 defa, tüm diş yüzeyini kapsayacak şekilde fırçalayın.
- Vücut temizliği için olabildiğince sık banyo yapın



- Tarak, şapka, toka, tırnak makası, diş fırçası vb. gibi kişisel bakım ürünlerini başkasıyla paylaşmayın
  - Dışarıdan gelince ellerinizi yıkayın ve kıyafetlerinizi değiştirin
  - İç çamaşırı ve çoraplarınızı günlük olarak değiştirin
  - Havlu, çarşaf, nevresim vb. eşyaları sık sık temizleriyle değiştirin
  - Yaşam alanlarını sık sık temizleyin ve yemiz tutmaya özen gösterin
  - Bulduğunuz yeri sık sık havalandırın
  - Tuvaletleri temiz kullanın
  - Öksürürken/hapşırıırken peçete kullanın
- Çocuklara temizlik alışkanlığının kazandırılması** ise büyük ölçüde örnek olmakla mümkün. Örnek olmanın yanında çocuklara, ihtiyaçlarını kendileri

karşılatabilecek yaşa gelinceye ya da alışkanlık kazanana kadar, el yıkamayı, beden temizliklerini nasıl yapacaklarını, yaşadıkları yeri temiz tutmaları gerektiğini hatırlatmak da önemlidir. Çocukların yaşları gereği bu hatırlatmaları sık sık yapmanız gerebilir. Ancak; sözel olarak sürekli ve baskıya kaçan hatırlatmaların geri tepebileceğini ya da çocukların ruh sağlığını olumsuz etkilenebileceğini de unutmamak gerekir. Bu nedenle sürekli sözel hatırlatmalar yapmak yerine, alışkanlık kazandırmayı oyunlaştırabilir ya da TRT Çocuk ve TRT Okul'un bu konudaki videolarından ya da salgın sürecinde çocuklara virüs ve mikropların anlatmak için hazırlanan diğer görsellerden yararlanabilirsiniz.



Değerli velilerimiz;

İçinden geçtiğimiz şu süreçte, sağlıklı yaşamın önemini daha iyi kavramış durumdayız. Bu nedenle, Aralık ayı bültenimizde bu konuya değinmek istedik. Böylesine kısıtlı bir mecrada, sağlıklı yaşama ait her şeye yer vermek, takdir edersiniz ki, mümkün değil. Bizler sadece salgın sürecini fırsata çevirebileceğinizi paylaşmak istedik. Alanında uzman kişilerin yazılarını takip ederek kendinize uygun sağlıklı yaşam koşullarını oluşturmak artık sizin elinizde!

Kendi anı ya da tecrübeleriyle bültenimize destek olan öğretmenlerimize ve vakit ayırarak bültenimizi okuyan siz değerli velilerimize çok teşekkür ederiz.



#### KAYNAKÇA

- T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Dairesi Başkanlığı Web Sitesi
- Yeşilay – Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı: Sağlıklı Yaşam Yetişkin ve Ebeveyn Kitapçıkları
- Hasan Özvarnalı İlkokulu – Veli Akademileri: Hijyen ve Sağlıklı Beslenme Sunusu – 2019
- Yeditepe Üniversitesi Hastanesi Web Sitesi
- Sabri Ülker Gıda Araştırmaları Enstitüsü vakfı web sitesi
- İlköğretim Çağı Çocukları için Egzersiz Programı - <https://sagligim.gov.tr/>



/hasanozvarnalilkokulu

<http://hasanozvarnali.meb.k12.tr/>



/hasanozvarnalilkokulu