

SAĞLIKLI YAŞAM VE AİLE



İhlas Koleji

Çocukların beden ve psikolojik sağlığının korunması konusunda anne babaların bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocukların anne babalarının rol model aldıkları düşünüldüğünde ilk olarak anne ve babaların sağlıklı bir yaşam sürmesi gerekmektedir. Her anne baba çocuğunun iyiliğini ister. Fakat onlara olan tutum ve davranışlarımızda bazen yanlış bilinenleri uyguluyor olabiliriz.

Öncelikle kendimiz için daha sonra ise çocuklarımız için sağlığımıza dikkat etmeliyiz. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yeme ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, sağlıklı ve yaşa uygun öz bakım becerileri yetişkin hayatında da çocuğunuza çok büyük fayda sağlayacaktır. Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey konuyla ilgili doğru bilgilere ulaşmak, uygulama ve kural koyma konusunda kararlı ve tutarlı olabilmektir.

Sağlıklı yaşamın 3 önemli unsuru: **Beslenme, Uyku ve Spordur.**

UYKU



Uyku, vücudumuzun dinlendiği, tazelandığı önemli bir süreçtir. Başka bir deyişle beynin ve vücudun şarj cihazıdır. Bir çocuk ne kadar sağlıklı ve yeterli uyursa gün içerisinde o kadar aktif, verimli olacaktır. Düzenli ve iyi uyku, bilişsel performansı, dikkati ve odaklanmayı da olumlu etkiler. Bu nedenle çocuklarımızın erken uyuşup erken uyanmaları çok önemlidir. Haftasonu dahi erken uyuşup uyanma düzeni bozulmamalıdır. İlkokul çağındaki çocuklar için günlük 9-12, yetişkinler için ise 6-8 saat aralığında uyku beden ve zihin sağlığı için gereklidir.

Unutmayalım ki, dengeli uyuyan çocuk, mutlu çocuktur.

BESLENME

Sağlıklı beslenmenin iki yolu vardır, dengeli ve yeterli beslenmek. Günlük kalori ihtiyacımızı uygun olarak yemeye yeterli beslenme, vücudun ihtiyacı olan tüm maddelerden yeterli miktarda alınmasına dengeli beslenme denir. Yetersiz ve dengesiz beslenmek bağışıklık sistemimizi bozarak pek çok hastalığa kapı aralar. Gelişim geriliğine ve hastalıkları daha ağır geçirmemize neden olur. Sağlıklı ve dengeli beslenmek için:

Meyse-Sebze: Tüm sebze ve meyveler
Et ve Yumurta: Dana, kuzu, tavuk, balık, yumurta ve fındık, ceviz vs.
Süt ve Süt Ürünleri: Süt-Peynir-Yoğurt-Tereyağ vs.
Ekmek ve Tahıl Grubu: Buğday, pirinç, çavdar mısır, yulaf unları, bulgur, şehriye vs... tüketmeliyiz.



Aynı zamanda Yemek Günlük Yaşamın En Önemli İhtiyacıdır, Yemek Ödül Veya Ceza Olarak kullanılmamalıdır.

FastFood

Hamburger, gazlı içecek ve abur-cuburlar vücudumuzun günlük besin ihtiyacını karşılamadıkları gibi içerdikleri fazla ve zararlı yağ - şeker ile vücudumuza zarar verirler. Aynı zamanda ileri yaşlarda obezite, kalp damar rahatsızlıkları gibi pek çok sağlık sorununa neden oldukları için fast-food yiyeceklerden olabildiğince uzak durmak gerekmektedir.

SPOR

Spor vücudumuzdaki sağlıklı hormonların salgılanmasına yardımcı olması sebebi ile sağlıklı yaşamın önemli faktörlerinden birisidir. Yüzme, futbol, basketbol, voleybol, golf, tenis, binicilik gibi sporlar beden sağlığının yanı sıra stres, kaygı, endişe, sosyal fobi gibi psikolojik sorunları yenmemize de yardımcı olabilmektedirler. Spor, küçük yaşlarda, okul öncesi ve ilkökuller çağında kazandırabileceğimiz bir alışkanlıktır. Çocuklarımızı spora yönlendirebilmek için onları çok iyi tanımalı, ilgi ve yeteneklerinin farkında olmalıyız. İlgi ve yeteneği doğrultusunda kendisi için en uygun spora yönlendirilen çocuk, kendi isteği ile gidecek ve çok daha fazla fayda sağlayacaktır.



ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞI İÇİN...

- Her gün 9-12 saat aralığında uyumalarını sağlayalım.
- Çocuklarımızın mutlaka günde 3 öğün yemesine, fastfooddan uzak durmasına dikkat edelim.
- Kahvaltısız asla güne başlamayalım.
- Çocuğumuzun TV, bilgisayar ve tablet karşısında yemek yemesine izin vermeyelim.
- Her gün en az 1,5-2 litre su içmelerini sağlayalım.