

SAĞLIKLI BESLENEN ÇOCUKLAR

Sağlam ve sağlıklı bir görünüşe,
Hareketli ve esnek bir bedene,
Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
Boy uzunluğuna uygun vücut
ağırlığına,
Hastalıklara karşı dirençli bir
yapıya sahiptir.



1) Süt ve Süt Ürünleri: Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

2) Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu: Dana, kuzu, tavuk, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.

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

4) Sebze ve Meyve Grubu: Her çeşit sebze ve meyve

BESLENME KONUSUNDA EBEVEYNLERE ÖNERİLER

Çocuklara kahvaltı alışkanlığı mutlaka kazandırılmalı.
Her öğünde yukarıdaki 4 temel besin grubundan
yiyecekler tüketilmeli

Her gün meyve yeme alışkanlığı kazandırılmalı.

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

Yemek konusunda çocuklarla inatlaşmamalı, acıktığında
yeterli ve dengeli beslenmesi sağlanmalı.

Cips, çikolata, şeker, bisküvi gibi hazır gıdaların tüketimi
sınırlandırılmalı ve kontrol edilmeli

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

- 1) Sağlıklı Beslenme
- 2) Kişisel Hijyen
- 3) Fiziksel Egzersizler
- 4) Yeterli Uyku

**Bu 4 şeye dikkat
etmemiz gerekir**

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı Beslenme, vücudun ihtiyacı
olan besinleri yeterli miktarlarda ve
zamanda almaktır.

Faydalı besinleri 4 gruba ayırabiliriz.
Çocuklarımızın sağlıklı olması için bu
besinleri dengeli ve düzenli olarak
tüketmelerini sağlamalıyız



**PATNOS REHBERLİK VE
ARAŞTIRMA MERKEZİ**



SAĞLIKLI YAŞAM VELİ BROŞÜRÜ

**TURGUT ÖZAL MAH.
2002 (502) SK. NO: 7 İÇ
KAPI NO: 1 PATNOS /
AĞRI**



patnosram

patnosram.meb.k12.tr

“ÇOCUĞA TEMİZLİKTE SORUMLULUK VERİLMELİ”

Çocukların hayatta başarılı olmaları için sorumluluklarının bilincinde olması gerekmektedir. Ev içinde çocuğun yaşına uygun sorumluluklar verilmeli. Odasını ve yatağını toplamak, dolabını düzenlemek, derslerinin ve ödevlerini takip etmek gibi. Bu sorumlulukları yerine getirmesinin takip edilmesi de anne ve babaların görevi. Çocuğun bu sorumlulukları yerine getirdiğinde ödüllendirilmesi, yerine getirmediğinde ise sevdiği şeyleri yapamayacağını öğrenmesi bu alışkanlıkların kazanmasına yardımcı olur

TELEFON VE BİLGİSAYARLA AZ VAKİT GEÇİRMELİYİZ

Telefon ve tabletle geçirilen süre günde 1-2 saati geçmemelidir. Aşırı kullanımı göz sağlığını olumsuz etkiler ve dikkat dağınıklığına sebep olur.

Çocukların sosyal medyada karşılaşabileceği zorbalıklar ve olumsuz etkilerden korumak için teknoloji takibinin yapılması gerekmektedir.



UYKU DÜZENİ

Sağlıklı olmak için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyür.



Düzenli uyku uyumak; enerjik, neşeli ve pozitif olmak ve hormonların salgılanması için önemlidir.

- Çocuklar en az 10-12 saat uyumalıdır.
- Erken yatıp, erken kalkmalıdırlar.

Uyumadan önce telefon, tablet vs kullanılmamalıdır

OYUN OYNAMASI VE SPOR YAPMASI DESTEKLENMELİ

Çocuğun oyun oynaması, çocuğun duygularını ifade etmesini, kendini anlatması ve sosyal ilişkiler kurmasına fayda sağlar. Telefon ve tablet yerine dışarıda arkadaşlarıyla oynayan çocuğun vücudu güçlü ve sağlıklı olur. Hastalılardan ve kilo almaktan korur. Keyifli vakit geçirmesini sağlar Bunun yanı sıra sevdiği bir etkinliğe yönlendirmek; futbol, voleybol, yüzme, müzik aleti çalma gibi çocuğu mutlu eder ve soysalleşmemizi sağlar.



KİŞİSEL TEMİZLİK

Anne babalar olarak, çocuğa temizlik alışkanlığı kazandırmak davranışlarımızla onlara örnek olmalıyız. Çocuklar davranışla desteklenmeyen hiçbir kuralı benimsemez

- 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 kavrattılmalıdır.
- Günde en az 2 defa dişlerini fırçalama alışkanlığı kazandırılmalıdır



Çocuklara bu davranışların önemi ve faydaları anlatılarak bu kuralları bir zorunluluk olarak değil de yaşamlarının bir parçası olarak görmeleri sağlanmalıdır.

Alışkanlık haline getirilene çocuklar temizlik kurallarına uyduğunda küçük hediyelerle ödüllendirilmeli, onu mutlu edecek şeyler yapılmalıdır