

# REHBERLİK BÜLTENİ

ARALIK



Son yıllarda yaşam biçimindeki değişiklikler (yüksek enerjili besin tüketiminin artması, dışarıda yemek yeme alışkanlığının yaygınlaşması, fiziksel aktivitenin azaldığı bir çevrenin yaygınlaşması) çocukların dengeli beslenme ve sağlıklı bir yaşam biçimi geliştirme davranışını azaltmıştır.

Çocukların beden ve ruh sağlığının korunması konusunda ebeveynlerin bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocukları sağlıklı yaşam konusunda geliştirecekleri yeni davranış modellerini bir rutine dönüştürmeleri için teşvik etmek, zararlı alışkanlıklardan korunma bilincini geliştirmede de etkin rol oynar.

Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. 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 okul öncesi dönemin yanısıra, yetişkin hayatında da çocuğunuzun rehberi olmaya devam edecektir.

Çocukluk ve ergenlik döneminde spor yapmak, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir. Spor yapmanın, fiziksel gelişimin yanında ruhsal gelişime de katkısı vardır. Kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltması ve sorumluluk sahibi olması gibi konularda çocuğun gelişimini destekler.

# REHBERLİK BÜLTENİ

ARALIK



Uyku çocuklar için çok önemlidir. Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır. Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir, organları gerekli enerji ve gücü tekrar toplar. Büyümelerine katkı sağlar.

- Kahvaltı etmenin önemi konusunda ve sağlıklı beslenmede ihtiyaç duyulan besin grupları hakkında çocuklarınızı bilgilendirin.
- Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. (Yemeğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yemek yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.)
- Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.(Çocukta öz farkındalığın azalmasına yol açabilir)
- Her gün mutlaka yeteri kadar su içmesine özen gösterin. Düzenli aralıklarla bunu takip edin.
- Uyku aynı zamanda ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Çocuğun uykusu düzenli aralıklarla takip edilmelidir.