

Okulöncesi Çocuklarda Sağlıklı Yaşam

“Sağlık Ağızda
Başlar”



DÜZENLİ DİŞHEKİMİ
KONTROLLERİ
ALİŞKANLIĞINIZ
OLSUN

Sağlıklı Beslenme



Sağlıklı beslenme konusunda okulöncesi çocuklar için T.C Sağlık Bakanlığına göre bazı öneriler:

- Çocukların her öğünde dört besin grubunu (et, süt, meyve ve sebze, tahıl grupları) yeterli ölçülerde ve dengeli bir biçimde tüketmesi tavsiye edilmektedir.
- Okulöncesi çocuklar için ana ve ara öğünler önem arz etmektedir. Bu bağlamda bu öğünler es geçilmemelidir.
- Yüksek kaliteli proteinlere çocukların günlük beslenme programlarında yer verilmelidir.
- Fazla miktarlarda şekerli ürünlerin tüketimi çocukları olumsuz etkilemektedir. Buna karşın taze meyve tüketimi tavsiye edilmektedir vb.



Uyku Düzeni

Sevgili veliler, çocukların uyku düzenine katkı sağlamak için bazı yapılması gerekenler;

- Uyku zamanına ilişkin sevgi ile uygulanan bazı ritüeller oluşturulması gerekebilir.



- Yatağa gitme zamanları ve yatma saatleri düzenlenmelidir.
- Tatil ve okul günlerinde yatış-kalkış saatleri benzerlik göstermelidir.
- Çocuğun yatacağı ortam düzenlenmelidir. (sessizlik, vb.)
- Yatmadan evvel fazla enerjiye ihtiyaç duyulan oyunlardan, vb. sakınılmalıdır.

Temizlik ve Hijyen

- T.C Sağlık Bakanlığından alınan bilgilere göre çocukların diş fırçalama, el yıkama davranışlarını alışkanlık haline getirmelerinin sağlanması sağlıklı yaşam için önemlidir.
- Dişler minimum 2- 3 dakika günde en az iki kez fırçalanmalıdır.
- Tırnaklar ideal uzunlukta olmalıdır; ne fazla uzun ne de fazla kısa. Bununla beraber banyodan sonra haftada bir defa kesilmelidir.
- Eller kurallara uygun bir biçimde yıkanmalıdır.
- Bunların dışında çocuğun banyo yapmasına, saç ve ayak temizliğine, perine temizliğine özen gösterilmelidir.



Ruh Sağlığı



Sevgili veliler, çocuğunuzun ruh sağlığına katkı sağlamak adına bazı tavsiyeler;

- Çocukların gelişim dönemlerinin nitelikleri bilinmeli ve izlenilmelidir.
- Olumlu davranışları ve yaklaşımları vurgulanmalıdır.
- Güven duygularını edinmelerinde çocukların her durumda sevildiklerini ve kabul gördüklerini bilmeleri etkilidir. Bu bağlamda bunların yapılması önemlidir.
- Ana-baba düzgün rol model olmalıdır.
- Gelişim dönemlerine has yetenek ve becerilerini geliştirmesi teşvik edilmelidir.
- Uzman yardımının zaman zaman önemli olduğu akılda tutulmalıdır.

Fiziksel Aktivite



Fiziksel aktivite çocukların zihinsel, fiziksel ve duygusal gelişimi için kritik öneme sahiptir. Bununla beraber okulöncesinden itibaren çocukların tertipli ve bilinçli olarak aktivite göstermeleri desteklenmelidir.



Aynı zamanda okul öncesi çağda, çocukların atlama, koşu, sıçrama, atma, yakalama, sürünme, yuvarlama gibi esas aktivite formlarını çeşitli oyunlar ve eğlenceli etkinliklerle öğrenmesine destek olunmalıdır. Bununla beraber çocukların motor becerilerini geliştirmelerine olanak sağlanır.

“Türk gençliği sağlıklı yetişip spor yaparsa, ulusumuzun geleceği güvence altındadır.”

Mustafa Kemal ATATÜRK

Hazırlayan:
Amine ÖZİLHAN
Dr. Ufuk Ege Anaokulu
Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Servisi

KAYNAKÇA

- T.C Sağlık Bakanlığı, (2023). Okul Öncesi Sağlıklı Beslenme. T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI: <https://hsgrm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/okul-oncesi-beslenme.html> adresinden alındı
- Yıldırım Sarı, H. (2012). ÇOCUKLARDA UYKU. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi, 28(1), 81-90.
- Sargın, N. (2008). Okul Öncesi Dönemde Ruh Sağlığı. Dokuz Eylül Üniversitesi Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 23, 177-183.
- Özel Soydaş, E. (2007). Okul Çocuklarında Hijyen Alışkanlığı Kazandırma. Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Ana Bilim Dalı. İstanbul: T.C Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü.
- Kerkez, F. İ. (2012). Sağlıklı Büyüme İçin Okulöncesi Dönemdeki Çocuklarda Hareket ve Fiziksel Aktivite. Spor Bilimleri Dergisi, 23(1), 34-42.