

# ŞEHİT GÖKSU ŞAFAK ŞAHİN İLKOKULU

## SAĞLIKLI YAŞAM VE OKUL BAŞARISINA ETKİLERİ



SATI AKALAN

PSİKLOJİK DANIŞMAN/AİLE DANIŞMANI

# DEĞERLİ VELİLER;

**Sağlıklı yaşam**, kişilerin ciddi ve tedavisi zor hastalıklara yakalanmadan, hem bedensel hem de akıl ve ruhsal yönlerden üstün durumda, uzun yıllar zevk alarak yaşamlarını sürdürmeleri demektir.

**Çocuklar açısından "Sağlıklı Yaşam" ise** sosyal, duygusal, biyolojik ve fiziksel olarak gelişim alanlarına göre ihtiyaçların giderilmesi sonucunda ortaya çıkan mutluluk olarak tanımlanabilir.

Yukarıda adı geçen bu ihtiyaçları gidermek, karşılamak ve gerekli eğitimi vermek öncelikle ailenin görevidir.

Bir çocuğun sağlıklı gelişebilmesi ve mutlu bir çocukluk geçirebilmesi için bazı temel konuların düzenli ve tutarlı bir şekilde yapılması ve öğretilmesi gerekir. Dengeli bir çocuk gelişimi için;

1. Çocuklarda Uyku Alışkanlıkları ve İhtiyacı
2. Çocuklarda Beslenme Alışkanlıkları ve İhtiyacı
3. Çocuklarda Temizlik ve Giyinme alışkanlıkları ve İhtiyacı
4. Çocuklarda Oyun Alışkanlıkları ve ihtiyacı **aileler tarafından zamanında giderilmelidir.**

Yukarıda belirtilen bütün bu temel konuları velinin eğitim düzeyi, ekonomik geliri, ve yaşam şartları ne olursa olsun yapmak zorundadır ve yapabilecek güce sahiptir.

Bu ihtiyaçlar zamanında giderilmediği takdirde;

1. Okul başarılarında
2. Arkadaşlık ilişkilerinde
3. Aile bağlarında
4. Çocukların Kendilerini algılamalarında
5. Fiziksel ve ruhsal gelişimlerinde gerilemeler ve bozulmalar oluşmaktadır.

## ANNE BABALARIN DİKKATİNE...

- ❖ 6-11 yaşları arasındaki çocuklar günde 11 ile 13 saat arasında uyku uyumalıdır. Kaliteli bir uyku ve uyku sırasında vücudun gerekli büyüme, öğrenme ve tamir hormonlarını salgılayabilmesi için çocuklar en geç 22:00 da uykuya geçmelidir.
- ❖ Yeni bir günün başlangıcında, bütün gece aç kalan vücudun, çalışma gücüne alışması için **sabah kahvaltısının** önemi büyüktür. Uzmanlara göre, beynin performansı için en önemli öğün kahvaltı.

Yapılan araştırmalarda kahvaltı etmeden okula giden çocukların, düzenli kahvaltı yapanlara göre daha zor öğrendikleri, derslere karşı ilgisiz kaldıkları ve başarı düzeyinin düşük olduğu ortaya çıkmış. Uzmanlar kahvaltının kesinlikle 1 bardak süt veya meyve suyu ile geçiştirilmemesi gerektiği konusunda da hemfikir.

İşte Uzmanların Çocuklar İçin Önerdiği Örnek Kahvaltı Menüleri:

Mönü 1:

- 2 kibrit kutusu beyaz peynir
- 3 ince dilim ekmek
- Bal-tereyağı
- 1 su bardağı taze sıkılmış meyve suyu veya meyve

Mönü 2:

- 1 adet haşlanmış yumurta
- 5 adet zeytin
- 3 ince dilim kepekli ekmek
- Domates, maydanoz
- 1 su bardağı süt

- ❖ Çocuklarda temizlik ve giyinme alışkanlıklarını kazandırmak onların daha kısa sürede toplumsallaşması ve kendi görevini sorumluluklarını yerine getirme becerisini geliştirmek demektir. **Anasınıfı yaşlarından itibaren kendi kişisel temizliğini ve giyinme ihtiyacını karşılayan çocukların daha özgüvenli ve akademik olarak daha başarılı olduğu görülmektedir.**
- ❖ **Oyun oynamak** çoğu zaman sadece eğlence olarak algılansa da, çocuk gelişiminde oldukça önemli bir yere sahiptir. Oyun oynayan çocuklar problem çözme becerilerini geliştirerek kendi yeteneklerini keşfederler. Zihinsel, duygusal, fiziksel ve sosyal gelişim oyunun çocuğun gelişimine olan etkilerinin en önemli faktörleridir. Çocuklar, günün belirli saatlerini oyun oynayarak geçirmelidirler. **Bu sürece sizin de dahil olmanız, çocuğunuzla kurduğunuz iletişimin güçlenmesini sağlayacaktır.**

