

## SAĞLIKLI YAŞAMDA EBEVEYNİN ROLÜ

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, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık halinde sürdürülmesine ve zararlı alışkanlıklardan korunma bilincini geliştirmede etkin rol oynar. Her anne baba çocuğunun iyiliğini ister. Fakat onlara olan tutum ve davranışlarımızda bazen yanlış bilinenleri uyguluyor olabilirsiniz. Çocuğunuzun sağlıklı ve mutlu bir birey olmasını istiyorsanız beden ve ruh sağlığını koruyacak konuları doğru öğrenmek önemlidir.

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 yetişkin hayatında da çocuğunuzun vazgeçilmezleri olacaktır. Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey konuyla ilgili doğru bilgilere ulaşmak ve uygulama konusunda kararlı ve tutarlı olabilmektir.

### Beslenme

Çocuğunuzun üzerinde ne kadar büyük bir etkiniz olduğunu unutmayın. Eğer siz doğru besleniyor, egzersiz yapıyor, fast food tüketmemeye gayret ediyorsanız; çocuğunuz da sizi model alır ve sağlıklı beslenme konusu etkin bir şekilde pekişir. Sağlıklı beslenmenin iki yolu vardır, dengeli ve yeterli beslenmek. Aksi yetersiz ve dengesiz beslenmektir ki, birçok hastalığa kapı aralar. Kalori ihtiyacımızın günlük olarak karşılanmasına yeterli beslenme denir. Dengeli beslenme ise, vücudun ihtiyacı olan tüm maddelerden yeterli miktarda alınmasıdır. Dengeli beslenmede kaloriyle beraber besinin niteliği de önemlidir. İhtiyaç harici aldığımız maddeler zaman geçtikçe çeşitli hastalıklara neden olacaktır. Gelişim geriliğine, kolay hastalanmaya ve hastalıkların normalden daha ağır seyretmesine neden olur.

Günlük hayatımızda, metabolizmamızın harcadığı enerjiye bağlı olarak almamız gereken bir kalori miktarı mevcuttur. Bunun için gerekli enerjiyi besinlerden alırız. Fakat gıda tüketiminde dengeli olmayı da atlamamak gerekir. Protein, yağ, karbonhidrat, mineral ve vitaminlerden ihtiyacımız kadar almamız ve hepsinden uygun miktarlarda almamız. Farklı miktarlarda bunların hepsine ihtiyaç duyarız.

### Fast Food Ve Obezite

Hamburger, gazlı içecekler, yağlı yiyecekler (patates kızartması), abur cubur ürünler (özellikle şekerleme, çikolata ve cips) tüketmek sağlığımıza zarar verir. Karnımız doyabilir fakat ihtiyacımız olan maddeleri alamayız. Bundan dolayı vücudumuz zayıf düşer ve kolay hastalanırız. Sağlıksız beslenmenin sonucunda ise kronik hastalıklar, kalp-damar sistemi hastalıklarının oluşma riski artar. Son yıllarda obezite çocukluktan itibaren görülen ciddi bir problem haline geldi. Obez çocukların sayısı hızla artmaktadır. Bu çocukların ilerleyen yaşlarda kronik hastalıklara yakalanma ihtimalleri yüksektir. Ayrıca kalp-damar sistemi hastalıklarına genetik olarak yatkınlık da önemlidir. Ebeveynlerinde kalp-damar sistemi rahatsızlıkları, şeker, tansiyon gibi hastalıklar bulunan çocukların, bu hastalıklara sahip olma, yakalanma riskleri diğer çocuklara göre daha fazladır.

### Çocuklarımızın sağlığı için;

- Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Sabahları kahvaltı yapmadan çocuklarınızı okula göndermeyin.
- Derslerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı

beslenmelisiniz.

- Yemeği ocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin dl olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yemek yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.
- Herhangi bir kronik hastalığı yoksa her gün mutlaka yeteri kadar (en az 2 litre) su içmesine zen gösterin.

## **Sağlık Okuryazarı Olun**

### **Sağlık okuryazarlığı;**

- Sağlıklı yaşam yilını ve kalitesini arttırır.
- Bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımda daha fazla aktif rol alma imknı verir.
- Bireylerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını, daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanmasını sağlar.
- Sunulan sağlık hizmetini kullanabilme yeteneği kazandırır.

### **Sağlık okuryazarı ebeveyn olarak;**

- Çocuğunuzu doktora götürmek için hastalanmasını beklemeyin. Düzenli aralıklarla çocuğunuzun sağlığını kontrol ettirin.
- Sağlıklı olmak ve kalmak, hastalandıktan sonra iyileşmeye çalışmaktan daha kolaydır. Daha az yıpratıcıdır. Önceden tedbir almak, çeşitli olası riskleri ortadan kaldırmak gerekir.
- Genetik olarak hastalığa yatkınlığı engelleyemeyiz, fakat diğer risk faktörlerini azaltmak veya ortadan kaldırmak elimizdedir.
- Gerekli durumlarda hem kendiniz aşılanın hem de çocuğunuzun aşılarını ihmal etmeyin. Aşılama alışmaları sayesinde birçok hastalığın önüne geçilmiştir. Bebeklik ve çocukluk dönemi aşıları, çocuğunuzun sağlığı için hayati öneme sahiptir.
- Hastalanmaya başlarken, vücudumuz belirtiler göstermeye başlar. Uyku düzenimiz değişir, halsizlik, iştah değişiklikleri vb. olur. Çocuğunuzda bu belirtileri görürseniz, gecikmeden hekime başvurun ve tavsiyelerine uyun. Erken teşhis, erken tedavi ve çabuk iyileşme için önemlidir.
- Aile hekiminizle tanışmaya, onunla irtibat halinde olmaya, onun aile sağlığı için verdiği yönlendirmeleri takip etmeye ve düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırılmaya zen gösterin.
- Çocuğunuzun psikolojik desteğe ihtiyaç bulunduğunu düşünüyorsanız bunu geciktirmeyin. Okul rehberlik servisine danışabilir ya da aile hekiminize danışarak hastanelerden ilgili servislerden destek alabilirsiniz.

## **Hareketli Olun, Spor Yapın!**

Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin. Eğer ilgilendiği bir spor dalı yoksa en azıdan düzenli olarak egzersiz yapmasını sağlayabilirsiniz. Hatta bu egzersizleri siz de onunla birlikte yaptığınızda hem onu motive etmiş olur hem de kendi sağlığınızı desteklemiş olursunuz.

### **Spor ve hareketliliğin faydaları;**

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların daha iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzeltir.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

### **İyi fiziksel aktivite için;**

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı

unutmayın.

- Kıyafetleriniz uygun değilse egzersizlere başlamayın, yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ile vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin.
- Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek derecede artması veya herhangi bir ağrı hissettiğinizde egzersize ara verin.

### **Spor Alışkanlığı Nasıl Elde Edinilir?**

Bir işe başlamak kolay fakat devam ettirmek zordur. Özellikle kilo problemi olanların spora başlamaları kolay olur, fakat yorgunluk ve zorlukla karşılaştıkça pes etmeler görülmeye başlanır.

#### **Bu problemi aşmak için şu yollar tercih edilebilir:**

Başlangıçta basit hedefler koyun: İlk günler egzersiz süreniz ve hedefleriniz kısa olsun, giderek arttırmaya çalışın.

Teşvik edici yöntemler bulun: Sporu genellikle aynı vakitlerde yapmaya çalışın. Bir süre sonra aynı saatte spor yapmak sizin için rutin bir iş olacak.

Hazırlanın: Yapılacak egzersiz türüne göre kıyafetlerin ve ekipmanların edinilmesi önemlidir.

Tadını çıkarın: Egzersizi eğlenceli hale getirecek yollar bulun.

Kayıt tutun: Egzersiz yaptığınız günleri takvimde işaretleyin. Bir süre sonra devamlılık kazanacaksınız ve ara vermek istemeyeceksiniz.

### **Çocuğunuzun erken yaşta spora başlamasının faydaları;**

- Çocukluk ve ergenlik döneminde spor yapmak , sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir.
- Spor yapmanın, fiziksel gelişimin yanında ruhsal gelişime de katkısı vardır. Kişiliğın oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltılması ve sorumluluk sahibi olması gibi konularda çocuğın gelişimini destekler. İlerideki muhtemel kronik hastalıkların (kalp damar sistemi, diyabet, solunum sistemi) önüne geçer.
- Çocuğunuzun yaşına ve gücünün yettiği şekilde uygun egzersizler yaptırılmalıdır.
- Çocuğunuzun kas-iskelet sistemi güçlenir.
- Çocuğunuzun kötü alışkanlıklar kazanmasının önüne geçilir.

### **Yeterli Uyuyun**

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar yeterli miktarda uyursa sağlıklı büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar yeterli uykuyla sağlıklarını korurlar. Beynin içindeki bir salgı bezinden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık, melatonin seviyesini azaltır.

### **Uyku ile İlgili Nelere Dikkat Edelim?**

- Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.
- Gereğinden az veya çok uyumak, sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.
- Uyku, ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler

de uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenmeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.

- Her yaşta insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.
- Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.

### **Kaliteli Bir Uyku İçin...**

- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin!
- Akşamları hafif yemekler tercih edin!
- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin!
- Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın!
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun!
- Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun!
- Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın!
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın!
- Sabah erken kalkın!

### **Çocuklarda Uyku**

Uyku çocuklar için çok önemlidir.

#### **Çünkü;**

- Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır.
- Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir, organları gerekli enerji ve gücü tekrar toplar.
- Büyümelerine katkı sağlar.
- Ruh sağlığı için önemlidir. Enerjik, neşeli ve pozitif olmak, hormonların (büyüme hormonu, mutluluk hormonu) salgılanması için önemlidir.

#### **Çocuklar;**

- Her gün aynı saatte uyuyup uyanmalıdırlar.
- Günde en az 10-12 saat uyumalıdırlar.
- Erken yatıp erken kalkmalıdırlar.
- Karanlık bir ortamda uyumalıdırlar.

### **Stresten Uzak Durun**

Stres, vücudun herhangi bir fiziksel veya duygusal baskı ve değişikliğe verdiği tepkidir. Az miktarda stresin yararı, uyum sağlayıcı ve koruyucu etkisi olmakla birlikte aşırı stres patolojik değişimlere hatta ölüme neden olabilmektedir. Sürekli stresli olmak birçok hastalığa neden olur. Stres hormonlarının çok salgılanması sonucu damarlar ve kaslar normal çalışma düzenlerinin haricinde çalışırlar. Bu sistemlerin aşırı kasılma ve daralmaları vücuda zarar verir. Kalp atışının sürekli yüksek olması, kalp-damar sistemi üzerinde olumsuz etkilere neden olur. Kan dolaşımı bozulur, hücrelerin kanlanması bozulur. Hücrelere gerekli olan oksijen ve diğer maddelerin taşınmasında aksaklıklar olur. Tansiyon, şeker, felç, ülser, kanama bozuklukları, ishal, astım tetiklenmesi ve ileri durumlarda kansere neden olabilir. Bağışıklık sistemi zayıflar ve daha kolay hastalanmaya neden olur. Sindirim düzensizlikleri, iştah bozukluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, kaşıntı ve alerjik durumlar gelişir. Ruhsal düzensizliklere neden olur ve bu durum günlük hayatımızı etkiler. Anlama ve düşünme bozukluğu, denge sorunları baş gösterir. Hafıza zayıflar.

## Strese Karşı Farkında Olun

- Hayatta karşınıza çıkan engelleri aşarken sakin olun.
- Aşılamayacak engel yoktur, kararlı olun ve başarmayı isteyin.
- Gergin ve kaygılı olmak hem fiziksel hem de ruhsal olarak sizi kötü etkiler. Yapacağınız işe odaklanmanızı zorlaştırır ve çalışma performansınızı düşürür.
- Aşırılık zararlıdır, hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, dengeli olun.
- "Çevremdekiler ne der?" korkusu taşımayın.
- Doğru beslenme, stresi yenmenize katkıda bulunur.
- Düzenli olarak spor yapmak, gerginliklerden kurtulmak ve rahatlamak için etkili bir yoldur.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Faydalı hobiler edinin.
- Kendi sınırlarınızı, kapasitenizi bilin, gereğinden fazla sorumluluk almaya çalışmayın.

Başak Naz YILDIRIM  
Psikolojik Danışman  
Hürriyet Ticaret ve Sanayi Odası İlkokulu  
Rehberlik Servisi

Kaynakça: Ebeveyn Düzeyi İçin TBM Sağlıklı Yaşama Modülü  
[http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM\\_yetiskin\\_saglik\\_icerik\\_web.pdf](http://tbm.org.tr/media/kitaplar/TBM_yetiskin_saglik_icerik_web.pdf)

Kitap Önerileri: Sabri Ülker Vakfı "Sağlıklı Yaşam Kuralları" Serisi  
Doğru Yiyecek Sağlıklı Çocuk – Kelly Dorfman  
Çocuğum Neden Uyumuyor – Sarah Ockwell-Smith  
Çocuğum Yemek Yemiyor – Carlos Gonzalez  
Uyku Rutini – Elizabeth Pantley

Makale Önerileri:  
Çocuklarda Sağlığın Geliştirilmesinde Sağlık Okuryazarlığının Rolü  
<https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/913399>  
Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği  
[http://www.tjfmpe.gen.tr/2012\\_1/2012\\_1\\_3.pdf](http://www.tjfmpe.gen.tr/2012_1/2012_1_3.pdf)