

SINIF REHBER ÖĞRETMENLERİNE;

Mutluluğun temeli sağlıklı bir yaşamdır...

Sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu günlük yaşamımızda uygulamamız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur. Nerede olursa olsun günlük yaşamı düzenleyen bazı temel kuralların bilinerek uygulanması, sağlığın korunmasını ve diğer bireylerle paylaştığımız yaşamı kolaylaştırır. Bu kurallardan bazıları, temizlik, sağlıklı ve dengeli beslenme, bedensel ve zihinsel aktiviteler, düzenli yaşam, zararlı maddelerden uzak durma, kazalardan korunma, sorunlarla başa çıkmada doğru ve uygun yöntemler kullanmadır.

İlköğretim çağındaki çocuklar hızlı büyüme ve gelişme nedeni ile pek çok besin ögesine ihtiyaç duyar. Bu dönemde çocukların doğru beslenme alışkanlıkları kazanmaları ile yeterli ve dengeli beslenmeleri oldukça önemlidir. Hatalı beslenmenin ileride çeşitli sağlık sorunlarına ve başarısızlıklara yol açtığı bilinmektedir. Önceki yıllarda “Beslenme Dostu” seçtiğimiz için, sağlıklı beslenme ve hareketli yaşamı teşvik etmeye, öğrencilerimizi sağlıklı ve mutlu bir yaşam için desteklemeye söz verdiğimizizi unutmayın. Okulumuzda yapılacak uygulamalar, faaliyetler ve siz öğretmenlerin sergileyeceği örnek davranışlar çocuklarımızın sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalarında temel rol oynayacaktır.

PROJENİN UYGULANMASI HAKKINDA BİLGİLER;

--Bütün çalışmalar hazırlanan Okulumuz Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam Projesi Çalışma Programına uygun olarak yapılacaktır.

--Boy kilo ölçümleri bir defaya mahsus Aralık ayında yapılacak ve verilen formlara işlenerek birer örneği ay sonuna kadar Rehberlik Servisine teslim edilecektir.

--07.12.2016 tarihinde Rehberlik Saatinde ilk 10 dakika öğrencilere (ne tür besinleri hangi oranlarda tükettikleri ve beslenmeye ne kadar önem verdikleri vb. sorularak) beslenme alışkanlıklarıyla ilgili bir yazı yazdırılacak, daha sonra Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşamın önemi anlatılacak ve “Beslenme Dostu Okul Projesi” hakkında öğrenciye bilgi verilecektir. Ayrıca okulda oluşturulacak “Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Yaşam” panosunun Öğrenciler tarafından okunması ve takibi sağlanacaktır.

-- <http://www.beslenme.saglik.gov.tr> detaylı bilgilere bu siteden ulaşılabilir.

PROJE KAPSAMINDA SÜREKLİ YAPILACAK ÇALIŞMALAR

- Hava koşulları uygun olduğunda pazartesi günleri tören öncesinde, cuma günleri tören bitiminde bütün öğrenci ve öğretmenlerin katılımıyla 5 dakika kültür-fizik egzersizleri yapılacaktır.
- Her hafta mevsimine uygun “meyve/kuruyemiş yeme günleri” düzenlenecektir. (Kitap okuma Komisyonunca hazırlanan listedeki gün ve saatler dikkate alınacaktır.)
- Mevsimine uygun meyve tanıtımları yapılacaktır. Bu tanıtımlar afiş, broşür, resim vb. şeklinde olacak ve panolarda sergilenecektir.
- Öğrencilerin her ay Sınıf Rehber Öğretmenleri tarafından beslenme alışkanlıklarıyla yüzleşmeleri sağlanacaktır.

Doğru zamanda doğru yerde doğru besinlerle; aklımızı, bedenimizi ve yüreğimizi besleyerek daha sağlıklı daha mutlu ve daha başarılı olacağımıza inanıyor ve vereceğiniz destekten dolayı hepimize teşekkür ediyoruz...

Sevgili Öğretmenim;

Okul çağı, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu ve yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde olduğu çok önemli bir dönemdir. Bu dönemde çocuklar yetersiz ve dengesiz beslenirse, hastalıklara karşı dirençsiz olur; sık hastalanır, hastalığı ağır seyrederek ve devamsızlık nedeni ile okul başarısı düşer. Okul başarısını artırmak, eğitim ve öğretimin kalitesini yükseltmek ve gelecek nesillerin daha güçlü ve sağlıklı olmalarına temel hazırlamak için çocuklarımızın sağlıklı beslenmelerine önem verilmelidir. Ancak ülkemizde okul çağı çocuklarımız, yetersiz ve dengesiz beslenmeye bağlı bazı sağlık problemleri ile karşı karşıya kalabilmektedir. Bu ekonomik güçsüzlükten daha çok bilgi eksikliğinden kaynaklanmaktadır. Bu nedenle ailenin, okul yönetiminin ve özellikle öğretmenlerin beslenme konusundaki tutumu çok önem kazanmaktadır.

Bu sorunlardan bazıları olan anemi, iyot yetersizliği hastalıkları, şişmanlık, zayıflık, raşitizm, diş çürükleri ve beslenmeye bağlı vitamin ve mineral yetersizlikleri, öğrencilerin öğrenme kapasitesini ve algılama performansını, ileriki yaş dönemlerinde de yaşam kalitesini ve üretkenliğini olumsuz yönde etkilemektedir. Yavrularımızın ileriki yaşlarda sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazanmalarına destek olmak, bedensel ve zihinsel gelişimlerini en iyi şekilde tamamlamalarını sağlamaya yardımcı olmak gerekir.

Bildiğiniz üzere eğitim süreklilik gerektirir ve öğrencilerinizin bugün öğrendiklerinin olumlu davranışlara dönüşmesi için verilen mesajların sık aralıklarla tekrarlanması gerekmektedir.

Öğrencilerimizin daha sağlıklı, daha zeki ve daha üretken bireyler olması için sizden aşağıdaki aktivitelere zaman ayırmanızı rica ediyoruz.

* Öğrencilerinizle birlikte sınıfınızda yeterli ve dengeli beslenme konularının yer aldığı bir köşe hazırlayınız ve bunu zaman zaman güncelleyiniz.

* Beslenme konulu şiir, kompozisyon ve bilgi yarışması vb. etkinlikler düzenleyiniz.

* Akran eğitiminden yararlanarak öğrencilerin birbirlerini eğitmelerine ve beslenme konularını birlikte tartışmalarına zemin hazırlayınız.

* Belirli aralıklarla öğrencilerinizin kahvaltı yapıp yapmadıklarını sorgulayınız. Yapılan araştırmalar öğrenilen bilgilerin unutulmamasında kahvaltı yapmanın çok önemli olduğunu ortaya koymuştur.

* Öğrencileri açıkta satılan yiyecekleri tüketmemeleri konusunda uyarınız.

* Beslenme saatlerinde bazı öğrencilerin patates kızartması, şeker, çikolata vb. yerine 4 besin grubunda yer alan besinlerden uygun olanlarını seçmelerini isteyiniz. Beslenme çantasında sulu yemekleri taşımak zordur. Dengeli bir şekilde hazırlanmış ekmek arasına yiyeceklerle de sağlıklı öğünler oluşturulabilir. Öğrencilerden aşağıdaki tablonun 1 nci grubunda bulunan besinlerden seçerek ekmek arasına koymaları istenilebilir. Bunun yanında 2 nci gruptaki iyi yıkanmış sebze veya meyveler öğrencilerin vitamin ihtiyacını karşılayacaktır. İçecek olarak ayran, süt veya meyve suyu iyi bir seçimdir.

1.Grup	Haşlanmış yumurta, peynir, ızgara köfte, haşlanmış tavuk, haşlanmış et
2.Grup	Mevsimine uygun, iyi yıkanmış, taze sebze ve meyvelerden biri (domates, salatalık, havuç, mandalina, elma, üzüm, kiraz gibi)

Bunların yanına imkânlar çerçevesinde fındık, ceviz gibi kuruyemişlerin eklenmesi enerji, protein ve mineral alımınıza destek olur.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN TEMEL BESİN GRUPLARI

SÜT GRUBU **yoğurt, ayran, peynir vb. besinler.** Bu besinler kemiklerinizin ve dişlerinizin sağlıklı olması, kaslarınızın güçlü olması için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:•2-3 su bardağı süt veya yoğurt•1 kibrit kutusu büyüklüğünde peynir

ET-YUMURTA-KURU BAKLAGİL GRUBU **Et, tavuk, balık, hindi, yumurta, kuru baklagiller (kuru fasulye, nohut, mercimek vb.), ceviz, fındık vb. yağlı tohumlar.** Bu besinler beyin gelişiminiz, hastalıklara karşı dirençli olmanız ve kansızlıktan korunmanız için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:•2-3 köfte kadar et veya tavuk veya balık veya 1 tabak kuru baklagil yemeği(kuru fasulye, nohut, mercimek)•Haftada 3-4 kez 1 adet yumurta

SEBZE-MEYVE GRUBU Tüm taze sebzeler ve meyveler Bu besinler vücut direncinizin artması, gözlerinizin, dişlerinizin, cildinizin sağlığı ve sindirim sisteminizin düzenli çalışması için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:•2 porsiyon sebze •3 porsiyon meyve

EKMEK ve TAHİL GRUBU Pirinç, bulgur, mısır, buğday vb. tahıllardan yapılan besinler ve ekmeK. Bu besinler enerjik olmanız ve sinir sisteminizin güçlenmesi için gereklidir.

Günlük Önerilen Miktar:•4-6 orta dilim ekmeK,•1 tabak pirinç veya bulgur veya makarna•1 kase çorba

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN ÇOCUKLARA ÖNERİLER.

Kahvaltı yapmadan güne başlamayın. Kahvaltı güne sağlıklı başlamanız, öğrenme ve öğrendiklerinizi hatırlamanız için çok önemlidir.

Öğün atlamayın.

Vücut ağırlığınızı dengede tutun.

Televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcayın. Sevdiğiniz spor dallarıyla ilgilenin.

Şeker ve yağ içeriği yüksek besinler yerine besleyici değeri yüksek besinleri tercih edin.

Beslenme çantanızda; süt, ayran, meyve suyu, peynir, kuru meyve, ekmeK, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih edin.

Okul çevresinde kontrolsüz koşullarda üretilen ve açıkta satılan besinleri satın almaktan kaçının.

Günde iki kez dişlerinizi fırçalayın. Yemeklerden önce ve sonra ellerinizi iyice yıkamayı unutmayın.

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME İÇİN VELİLERE ÖNERİLER.

Çocuğunuzun günde 3 ana, 2 ara öğün olarak beslenmesine dikkat ediniz, öğün atlatmayınız.

Sabah kahvaltısı çocuğunuzun okul başarısı için önemlidir. Çocuğunuzun kahvaltı yaparak güne başlatınız.

Ara öğünlerde çocuğunuzun sağlıklı beslenmesi için meyve, ayran, süt, taze sıkılmış meyve suları, peynirli sandviç, kek veya poğaçaya gibi besinleri tercih ediniz.

Yemeklerinizde iyotlu tuz kullanınız, iyotlu tuzu koyu renkli cam kavanozda ağzı kapalı olarak saklayınız. Tuzu yemeğe ocaktan indirmeye yakın katınız ve yemeği pişirdiğiniz kabın ağzını kapalı tutunuz. Aşırı tuz tüketiminden kaçınınız.

Çocuğunuzun vücudunun düzenli çalışması için günde 1 - 1,5 litre su/sıvı tüketmesini sağlayınız.

Çocuğunuzun vücut ağırlığındaki değişikliklere (şişmanlık, zayıflık) dikkat ediniz, gerektiğinde bir sağlık kuruluşuna başvurunuz.

Beslenme çantasında; süt, ayran, meyve suyu, peynir, meyve, ekmeK, taze sebze, meyve, haşlanmış yumurta, et (köfte, balık, tavuk eti), kek, kurabiye veya poğaçaya gibi yiyeceklerin bulunmasını tercih ediniz.

Beslenme çantasının temizliğine çok dikkat ediniz.

- Çocuğunuzu, açıkta satılan besinleri almaması konusunda uyarınız.
- Çocuğunuza yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak için örnek olunuz. Çocuğunuzun şeker ve yağ içeriği yüksek besinler (cips, kızartmalar, şekerlemeler, kolalı ve gazlı içecekler v.b.) yerine besleyici değerı yüksek besinleri tercih etmesini sağlayınız.
- Çocuğunuza el yıkama ve diş fırçalama alışkanlığını kazandırınız.
- Çocuğunuzun televizyon ve bilgisayar karşısında daha az zaman harcamasını sağlayınız ve hareketli bir yaşam sürmesine dikkat ediniz. Çocuğunuzu herhangi bir spor dalı ile ilgilenmesi konusunda destekleyiniz.

Doğru zamanda doğru yerde doğru besinlerle; aklımızı, bedenimizi ve yüreğimizi besleyerek daha sağlıklı daha mutlu ve daha başarılı olacağımıza inanıyor ve vereceğiniz destekten dolayı hepimize teşekkür ediyoruz...

HALİM ŐAŐMAZ İLKOKULU
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŐMA HİZMETLERİ SERVİŐİ