

UYKU SAĞLIĞI

Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi olmasa da ortaokul çağındaki bir çocuğun günde en az 7-8 saat uyuması hem büyüme hormonlarının sağlıklı çalışmasını hem de olumlu ruh halini destekleyecektir.

- Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı rahatsızlıklara yol açabileceği gibi bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir.
- Burun tıkanıklığı, obezite, nefes darlığı gibi fiziksel problemler ve depresyon, kaygı bozukluğu, bağımlılık gibi ruhsal problemler de uykusuzluk veya aşırı uyku şeklinde kendini gösterebilir.
- Uyuyamayan veya uyuduğu halde bir türlü dinlenmiş hissedemeyen öğrencilerimizin en yakın sağlık merkezinin ilgili bölümüne başvurması ve gerekli tedbirlerin alınması önemlidir.
- Uykusunu alamayan çocukların çabuk öfkelenildiği, derslere odaklanamadığı, okul ortamına adapte olamadığı, sosyal ilişkilerinin zedelendiği görülmektedir.



SPOR YAPMAK

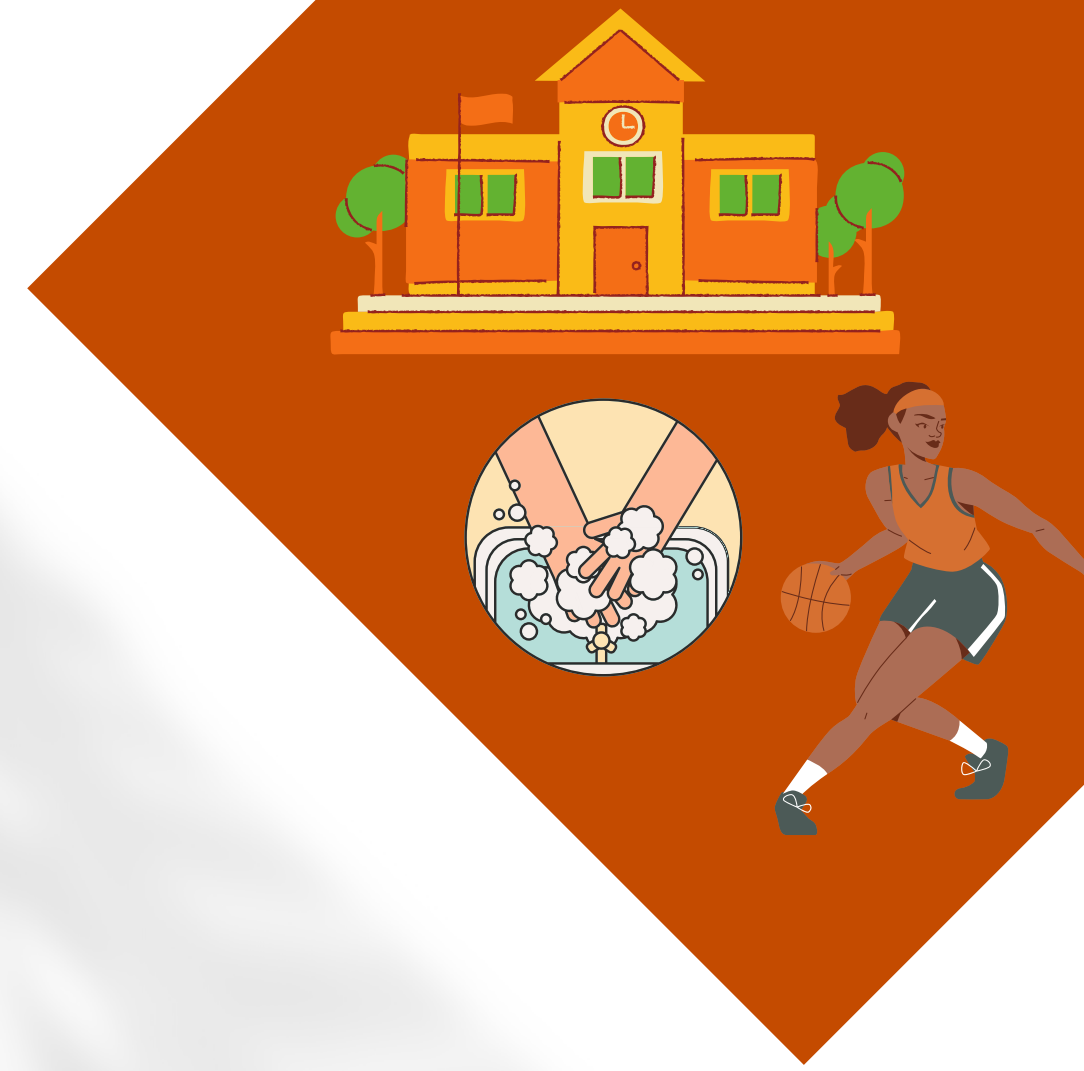
Spor, beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar. Böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entellektüel becerileri iyileştirir.

Spor, beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar. Böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entellektüel becerileri iyileştirir.

Çocukluk ve ergenlikte yapılan düzenli spor sağlıklı büyüme ve gelişim için önemlidir.

Düzenli egzersiz yapmak obezite, erken ergenlik gibi problemlerin önüne geçer.

Düzenli egzersiz ve spor kandaki stres hormonunu azaltıp mutluluk hormonunun artmasını sağlar. Spor faaliyetlerine katılan çocuklar başarı duygusunu deneyimler ve özgüvenlerinin gelişimine katkı sağlar.



Sağlıklı Okul Sağlıklı Yaşam

Sarayköy Atatürk Ortaokulu
Okul Psikolojik Danışma ve Rehberlik
Servisi



Derslerde başarılı, mutlu, zinde çocuklar için aile üyelerinin dengeli ve sağlıklı beslenmesi gerekmektedir. Aile hekiminizle tanışmaya onunla irtibat halinde olmaya, yönlendirmelerini takip etmeye özen gösterin.

Yeme bozukluklarının önüne geçmek, duygusal yeme problemi yaşamamak adına çocukların televizyon tablet karşısında yemek yememesine özen gösterin.

Araştırmalar tüm ailenin birlikte akşam yemek yediği ailelerde bağımlılık riskinin çok daha düşük olduğunu göstermektedir.

Ambalajlı gıdalar davranış bozukluklarını, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğunu tetiklemektedir. ISO9001 ve HACCP/ISO 2200 üretilen gıdaların tüketicilerin taleplerini karşılama ve kaliteli olma açısından yeterliliklerini ispatlayan kalite belgeleridir. Ambalajlı ürün tüketirken bu iki logonun bulunduğu ürünleri tercih edin.



BAĞIMLILIKLARDAN UZAK DURUN

Tütün, alkol, madde bağımlılığı son yıllarda ortaokul öğrencilerini de tehdit eder hale gelmiştir.

Öğrenciler bir akran grubuna dahil olabilmek, popüler gözükmek, duygusal problemlerin çözümü gibi sebeplerle erken yaşta bu maddelerle tanışmaktadır. Bu konuda ailenin öğrenciyi yakından takip etmesi önemlidir.

Son zamanlarda duygusal durumunda değişimler yaşıyorsa, çok sık harçlık istiyorsa, size yalan söylüyorsa, beslenmesi ve uyku düzeninde değişimler gözlemliyorsanız bağımlılıklar konusunda detaylı bir gözlem yapmanız gerekli olabilir.

Çocuğunuzun bağımlılıklardan uzak durması için sizlerle güçlü bir bağa ihtiyaç olduğunu ve sizi model aldıklarını unutmayın.

KİŞİSEL HİJYEN

Fiziksel ve ruhsal sağlık birbirinden ayrılmaz iki kavramdır. Bedensel açıdan güçlü olabilmek psikolojik sağlamlıkla mümkündür.

Ortaokul çocukları ergenlik dönemine giriş yaşlarındadır. Bu sebeple fiziksel gelişim çok hızlı yaşanmaktadır. Çocuklar vücutlarının bu hızlı değişimine ayak uydurmakta zorlanabilir. Zaman zaman bu hızlı gelişim kendini sakarlık olarak gösterebilir.

Ter bezleri aktif olarak çalışmaya başladığından kişisel hijyene daha çok önem verilmesi gereken bir konu haline gelir. Ergenlik dönemindeki öğrencilerin en az 2 güne 1 duş alması bu açıdan önemlidir.

Tuvalet öncesi ve sonrasında ellerin yıkanması, giysilerin havalandırılması, dişlerini fırçalaması konusunda velinin model olması bu davranışların alışkanlık haline gelmesi açısından kritiktir.