

Okul Sağlığı

Sarayköy Atatürk Ortaokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

1 Uyku Düzeni



Ortaokul ağındaki bir çocuğun günde en az 7-8 saat uyuması hem büyüme hormonlarının sağlıklı çalışmasını hem de olumlu ruh halini destekleyecektir. Uyuyamayan veya uyuduğu halde bir türlü dinlenmiş hissedemeyen öğrencilerimizin en yakın sağlık merkezinin ilgili bölümüne başvurması ve gerekli tedbirlerin alınması önemlidir.

2 Spor Yapmak

Düzenli egzersiz ve spor kandaki stres hormonunu azaltıp mutluluk hormonunun artmasını sağlar. Spor faaliyetlerine katılan çocuklar başarı duygusunu deneyimler ve özgüvenlerinin gelişimine katkı sağlar. Düzenli egzersiz yapmak obezite, erken ergenlik gibi problemlerin önüne geçer.



3 Dengeli Beslenme



Derslerde başarılı, mutlu, zinde çocuklar için aile üyelerinin dengeli ve sağlıklı beslenmesi gerekmektedir. Aile hekiminizle tanışmaya onunla irtibat halinde olmaya, yönlendirmelerini takip etmeye zen gösterin. Yeme bozukluklarının önüne geçmek, duygusal yeme problemi yaşamamak adına çocukların televizyon tablet karşısında yemek yememesine zen gösterin.

4 Kişisel Hijyen

Ortaokul çocukları ergenlik dönemine giriş yaşlarındadır. Bu sebeple fiziksel gelişim çok hızlı yaşanmaktadır. 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.



5 Bağımlılıklardan Uzak Durun



Öğrenciler bir akran grubuna dahil olabilme, popüler gözükme, duygusal problemlerin çözümü gibi sebeplerle erken yaşta bu maddelerle tanışmaktadır. Bu konuda ailenin öğrenciyi yakından takip etmesi önemlidir. Çocuğunuzun bağımlılıklardan uzak durması için sizlerle güçlü bir bağa ihtiyaç olduğunu ve sizi model aldıklarını unutmayın.

6 Çocuğunuzun duygudurumunu gözlemleyin

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



Okul Güvenliği

Sarayköy Atatürk Ortaokulu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



1 Servis Kullanımı

Eğer çocuğunuz okula servis ile geliyorsa, servis şoförü ile mutlaka tanışın. Telefon numarasını edinin. Çocuğunuzla ilgili herhangi bir durumda size ulaşabilecek en az iki iletişim numaranızı servis şofrnzle paylaşın. Servis saati gelmeden önce çocuğunuzun hazır bulunmasına ve servis içerisinde kurallara uymasına zen gösterin.

2 Okul Yolu

Öğrencinin okula gidip geldiği güzergah üzerinde hangi dükkanlar var, nerelerden geçiyor, uyması ve dikkatli olması gereken kurallar neler bunu mutlaka ğrencinizle konuşun. Güvenilir yolları kullanması gerektiğini ona açıklayın.



3 Okula Devam Etme

Çocuğunuzun okul saatlerinde okulda olup olmadığına dair şüpheleriniz varsa sık sık çocuğunuz kontrol edin, devamsızlık yaptığına dair şüpheleriniz varsa okul idaresi ve sınıf öğretmeniyle iletişime geçin.

4 Acil Durumlar için nlemler

Çocuğunuzun acil durumlarda ulaşabilmesi adına, sizin ve siz olmadığınız durumlarda yardım isteyebileği bir yetişkinin telefon numarasını ezberlediğinden emin olun. Çocuğunuzun polis, hastane gibi kuruluşların yerini bilmesi iletişim numaralarını öğrenmesi gereklidir.



5 Riskli arkadaşlıklar

Çocuğunuzun arkadaşlık ettiği kişileri ve ailelerini yakından tanıyın. ğle aralarında, ders çıkışlarında kimlerle vakit geçiriyor, kendinden yaşça büyük arkadaşlıkları var mı takip edin. Çocuğunuzun başına gelenleri size anlatabilmesi için sıcak, anlayışa dayalı, kabul edici bir ilişki kurmaya gayret gösterin.



6 Psikolojik danışma ve rehberlik servisi ile iletişime geçin.

Son zamanlarda duygusal durumunda değişimler yaşanıyorsa, mutluluğunu engelleyen durumların olduğunu gözlemliyorsanız okul psikolojik danışma ve rehberlik servisi ile iletişime geçin, görüşmeye gelmeden önce randevu almayı unutmayın.

