



SAĞLIĞIMIZI VE DAYANIKLILIĞIMIZI KORUMAK İÇİN

UYKU

☞ Uykumuz sağlıklı değilse uyanıklığımız da sağlıklı olmaz. Uykumuzun dinlendirici olması için melatonin salgılandığı 23:00-05:00 saatleri arasında uyumak önemli.

☞ Çocuklarda 10 saat, yetişkinlerde 6-8 saat uyku süresi ideal.

☞ İyi bir uyku için uyumadan en az yarım saat önce telefonla ilişki kesilmeli. Telefon ışığı melatonin salgılanmasına engeldir.

YEMEK

☞ Çok şeker tüketimi ve hazır gıdalar dikkat eksikliği, hiperaktivite, öğrenme bozukluğu, aşırı hareketlilik gibi sorunlara sebep olur.

☞ Yemeye başladıktan 10-15 dk sonra doyarız. Hızlı yediğimizde beyin bu işlemi algılayana kadar çok yemiş oluyoruz. Beynimiz ve midemiz vücutta enerjiyi en çok tüketen iki organ. Mide için fazla enerji harcarsak beyin için harcayabileceğimiz enerji azalıyor.

☞ : Teknolojik aletlerle daha çok yeriz. Lokantalarda cam kenarındakiler de daha çok yer.



Hatice Sarıgül REHBERLİK ÖĞRETMENİ

PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Yaşam hiç birimiz için tamamen olumlu olayların olduğu bir süreç değil. Hepimizin hayatında yaralanmalar, kayıplar, kötü davranışlara maruz kalmalar var. Hangimiz daha esnek ise o daha çabuk toparlanıyor. Sıkıntıları dünyadan silemeyiz ama ruhumuzu güçlendirebiliriz. Yaşadığımız kötü bir olaydan sonra kötü bir yaşam değil, sadece kötü bir gün(ay, yıl) diyebilmek önemli.

Olumsuz olaylarda her zorluğu aşacak gücümüz olmayabilir. Desteğe ihtiyacımızın olduğunu fark etmek ve gerekli yerlerden destek alma isteği, çabası da psikolojik sağlamlıktır.



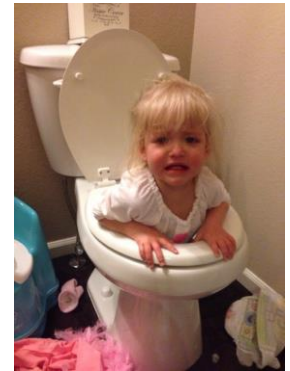
AİLE TİPLERİ VE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Çocuklara söz söyleme, mücadele etme, hata yapma fırsatı verilen demokratik aile tipi dayanıklılığı geliştirir.



Otoriter ailelerde o kadar fazla kural ve yasak vardır ki çocuk hareket edemez ederse de sürekli cesareti kırılır.

İhmalkar ailelerde, serbest yetişmesi için hiç müdahale edilmeyen sınırsız konulmayan çocuk başına buyruk yetişir ve çok fazla hata çocuğu yanlış yerlere götürebilir.



Koruyucu ailelerde ebeveynler çocuğun yaşam zorluklarını sürekli göğüsledikçe çocuk pasifleşir. Bu durum sevgiden kaynaklansa da çocuğun gelişimini engellemiş oluruz.



ÇOCUKLARIMIZI GELECEĞE HAZIRLARKEN YAPMAMAMIZ GEREKENLER

- ✓ Onun hayatı boyunca yanında durup gözü, kulağı, akli olamayacağımızı kabullenmeli ve kendimize ara ara hatırlatmalıyız.
- ✓ En iyi öğrenme şekli hatadır, hata yapmasına, sonucunu yaşamasına, düzeltmek için çaba göstermesine fırsat vermeliyiz.
- ✓ Uyku düzenini oturtmasını sağlamalıyız. Uyku kişilik gelişimi ve ruhsal dengesi için çok önemlidir.
- ✓ Kullandığımız dile dikkat edelim, biz hastayız, sınavı kazandık gibi cümlelerden uzak duralım. Çocuğumuzun ayrı bir birey olduğunu önce biz kabullenelim.
- ✓ Çocuğumuzun haklarını ve bu hakları önce kendinin koruması ve savunması gerektiğini öğretelim.
- ✓ Onlara sorumluluk vererek bu sorumluluğa sadık kalmaları için teşvik edelim.
- ✓ Projelerini, ödevlerini onun yerine yapmayalım. Başta hoşuna gitse de zamanla yetersiz hissetmesine ve bize bağımlı olmasına sebep olmayalım.



- ✓ Çocuklarımızı hayatımızın merkezi olmaktan çıkartalım. Yaşayacakları zorlukların kişiliklerinin oluşmasına ve oturmasına yardımcı olacağını unutmayalım.
- ✓ Onlarla sık sık sohbet edelim, anlattıklarını dinleyelim ve açık uçlu sorular soralım. Yargılama ve sorgulamadan uzak durmaya çalışalım.
- ✓ Çocuğumuzun teknoloji kullanımına dikkat edelim. Kontrollü ve sınırlı zamanlarda kullanmasına izin verelim.
- ✓ Çocuğumuzun kişiliğine, yeteneklerine, isteklerine göre yol haritası belirlemeye çalışmalıyız. Çocuklarımızla fikir birliğini gözeterek yürümek önemli.



ÇOCUKLARI GELECEĞE HAZIRLARKEN MUTLU EDECEK PAYLAŞIMLAR

- Birlikte yemek pişirmek
- Birlikte müzik yapmak, dinlemek, dans etmek
- Birlikte kitap okumak
- Birlikte ağaç ya da tohum dikmek
- Bir başkasını mutlu etmeye çalışarak örnek olmak
- Oyun öğretmek
- Dışarıda aktivite yapmak
- Bir şey üretmek
- Birlikte odayı düzenlemek

