

OKUL DÖNEMİNDE
SAĞLIK İÇİN, SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN
ÖĞRENCİLERE ve VELİLERE YÖNELİK KISA NOTLAR



Erken yaşlarda öğrenilen bilgi ve davranışlar okul çağındaki çocukların/öğrencilerin ileriki yaşamlarını olumlu etkiler. Bu doküman kapsamında sağlıklı yaşam davranışlarının sadece bazıları üzerinden durulmuştur. Aşağıda yer alan konuları öğrencilerin ve velilerin bilmesi/hatırlaması önemlidir:¹

1. Sağlıklı beslenmek²

Sağlıklı beslenmek, ülkemizde besin piramidine göre dört temel besin grubundan (süt ve süt ürünleri, et yumurta ve kuru baklagiller, sebze ve meyve, kuru baklagiller) her gün tüketilmesi anlamı taşımaktadır.



Şekil 1. Besin gruplarına göre sağlıklı beslenme tabağı²

¹ <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/pdf/tips-for-teachers.pdf>. Erişim:5.9.2018.

² Türkiye Beslenme Rehberi-TÜBER 2015. T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No:1031, Ankara, 2016.

http://okulsagligi.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2017_01/27102535_TYrkiye_Beslenme_Rehberi.pdf Erişim:5.9.2018.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından; farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde yaz tatili için hazırlanmış “Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar” künyeli dokümanın güncellenmesi yapılarak hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:

Aslan D. Okul döneminde sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [İnternet]

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:5.9.2018.



Şekil 2. Sağlıklı beslenme ve yeterli fizik aktivite ayrılmaz bir bütündür !²

Bu yaklaşıma göre bazı pratik öneriler aşağıda yer almaktadır:

- a. Her besin grubu için önerilen miktar ve içerikler farklıdır.
 - a. **Süt ve süt ürünleri;** özellikle kemiklerin gelişimi için çok önemlidir. Kalsiyum için temel bir kaynaktır. Bu grup ayrıca protein, B vitamini, fosfor ve çinko açısından da değerli bir kaynaktır.
Çocukların ve ergenlerin günde 2-4 porsiyon süt ve süt ürünü tüketmeleri önerilmektedir
 - b. **Et, yumurta ve kurubaklagiller;** özellikle protein, B vitamini, demir, çinko, fosfor, magnezyum kaynağı olarak bilinir. Kurubaklagillerin de posadan zengin olduğu unutulmamalıdır. Posa, barsakları çalıştırmaktadır. Bu gruptan ürünlerin **günde iki porsiyon** tüketilmesi önerilmektedir.
 - c. **Sebze ve meyveler;** çeşitli vitaminler, mineraller ve antioksidan özelliğe sahip olan bileşenler açısından zengin kaynaklardır.
Her gün en az beş porsiyon (400gr/gün) tüketim önerilir. Tüketimin 2,5-3 porsiyonu sebze ve 2-3 porsiyonu da meyve olmalıdır.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından; farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde yaz tatili için hazırlanmış "Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar" künyeli dokümanın güncellenmesi yapılarak hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Okul döneminde sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [İnternet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:5.9.2018.

Elma gibi meyvelerin orta büyüklükte olanının bir tanesi, kayısı gibi küçük meyvelerin 3-6 tanesi, kiraz gibi daha küçük hacimli meyvelerin de 10-15 tanesi bir porsiyona denk gelmektedir.



Orta büyüklükte bir patates de bir porsiyon olarak kabul edilir.

- d. **Ekmek ve tahıl grubu;** özellikle B vitamini, çeşitli vitaminler ve karbonhidrat açısından önemli kaynaklardır. Bu grubun posa içeriği de önemlidir. Önerilen tüketim miktarı kişinin enerji harcamasına göre değişebilmektedir.
- b. **Öğün atlanmaması** gerekmektedir.
- c. Ayak üstü beslenme tarzından kaçınılması önerilmektedir.
- d. Günde en az 8-10 bardak su içilmesi önerilmektedir.



- e. Kolalı, şekerli, vb. içerikteki içecek ve yiyeceklerin **tüketilmemesi** gerekmektedir.
- f. Kahve, çay gibi kafeinli içeceklerden uzak durmak gerekir.
- g. TV seyretmek, bilgisayar karşısında zaman geçirmek gibi başka işlerle uğraşırken yemek yenilmemesi önerilir.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından; farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde yaz tatili için hazırlanmış "Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar" künyeli dokümanın güncellenmesi yapılarak hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Okul döneminde sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [Internet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:5.9.2018.

2. Yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmak (hareketli yaşamak)³

Bu amacın gereğinin yerine getirilmesi için 5-17 yaş grubu çocukların **her gün en az 60 dakika (bir saat) orta düzey fiziksel aktivite** yapmaları önerilmektedir. Ek olarak kas ve kemik gücünü artıracak aktivitelerin de haftada en az üç kez yapılması uygun olur. Çocukların (öğrencilerin) sosyalleşerek yapacakları fizik aktivite sosyal sağlıklarının gelişmesi için de son derece önemlidir.

Takımlar/gruplar halinde yapılan aktiviteler eğlenmeye de yardımcı olur.

Okul döneminde de bu yaşam tarzının benimsenmesi hem sağlıklı, hem de eğlenceli olabilir.



Unutmayalım !

- Bilgisayar başında geçirilen, TV karşısında geçirilen süre hareketli bir yaşamı engellemektedir. **TV ve bilgisayar karşısında geçirilen sürenin kısıtlanması/sınırlandırılması için; kişinin kendisine ve yakın çevresine bu konuda söz vermesi beklenmektedir.**
- Fiziksel aktivite güvenli ortamlarda yapılması gerekmektedir.**

³ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Erişim:10.6.2016.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından; farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde yaz tatili için hazırlanmış "Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar" künyeli dokümanın güncellenmesi yapılarak hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Okul döneminde sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [İnternet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:5.9.2018.

3. Yeterli ve düzenli uyku⁴

- a. Yeterli sürede ve düzenli uyku sağlık açısından vazgeçilmezdir.
- b. 6-13 yaş grubundaki çocukların 24 saat içinde 9-11 saat uykuya gereksinimleri vardır.
- c. Her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmak uyku düzeni açısından dikkat etmemiz gereken bir konudur.
- d. Uyunan odada TV, bilgisayar, cep telefonu vb. olmaması sağlık açısından önerilmektedir.
- e. Bilgisayar, vb. aletler uyunan odada varsa da uyurken mutlaka fişten çekili olması sağlanmalıdır.

4. Kaza ve yaralanmalardan korunmak⁵

- a. Güvenli ortamlar kaza ve yaralanmalar açısından önleyicidir.
 - i. Okul, ev, vb. ortamlarda kaza ve yaralanmalara neden olacak risklerin olmamasının sağlanması gerekir.

5. Güneşin zararlı etkilerinden korunmak^{6,7}

Güneşin zararlı etkilerinden korunmak amacıyla aşağıdaki konuları bilmek gerekmektedir:

- a. Güneşin zararlı olduğu bilinen UV etkileri saat 10.00-16.00 arasında en güçlüdür. Bu saatler arasında güneşe çıkmaması önerilir.
- b. Güneş gözlüğü, yüzeyi geniş bir şapka gibi güneşten koruyan giysilerin/aksesuarların kullanılması önerilmektedir.
- c. Güneş koruyucu kremler uzmanlar tarafından önerilmektedir.

⁴ <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep> Erişim:10.6.2016

⁵ http://www.who.int/school_youth_health/en/ Erişim:5.9.2018

⁶ http://www.who.int/uv/sun_protection/en/ Erişim: 10.6.2016.

⁷ <https://www.epa.gov/sunsafety> Erişim: 10.6.2016.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından; farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde yaz tatili için hazırlanmış "Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar" künyeli dokümanın güncellenmesi yapılarak hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:

Aslan D. Okul döneminde sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [İnternet]

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:5.9.2018.

6. Düzenli sağlık kontrolleri

- ✓ Çocukluk döneminde yapılması gereken aşuların tamamı yaptırılmalıdır.
- ✓ Herhangi bir şikayet olmasa bile her çocuğun düzenli sağlık kontrollerine götürülmesi gerekmektedir.
- ✓ Şikayet olduğunda sağlık kurumuna başvuru aksatılmamalıdır.

Sonuç...

- ✓ Bu davranışların uygulanması/öğrenilmesi/önerilmesi sağlığın korunması için gereklidir.
- ✓ Bütün bu davranışlara sahip olan öğrenciler yakınları ve arkadaşları için de örnek kişiler olabileceklerdir.
- ✓ Sağlıklı olmak okul başarısını artırır.



Bu dokuman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından; farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde yaz tatili için hazırlanmış "Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar" künyeli dokumanın güncellenmesi yapılarak hazırlanmıştır.

Dokuman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:

Aslan D. Okul döneminde sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [İnternet]

<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:5.9.2018.