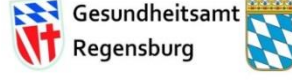




AOK Bayern  
Die Gesundheitskasse  
Direktion Regensburg



Staatliches Landratsamt  
Gesundheitsamt  
für Stadt und  
Landkreis Regensburg



Staatliche Schulämter  
in der Stadt und  
im Landkreis Regensburg

TR

**Regensburg şehir ve ilçe idaresinin veliler için hazırladığı okul çocuğu sağlığı ile ilgili bilgilendirme.**

**-Çocuklar öğrenmeyi seviyorlar-  
Siz onları destekleyebilirsiniz.**



Değerli veliler,

Bu mektup ile size çocuklarınızın sağlıklı bir yaşam ile okuldaki başarılarını nasıl arttırabileceğinizi gösteren önemli bilgileri iletiyoruz. Gündemde kolayca gerçekleştirebileceğiniz fikirlerin ne kadar etkili olacağını farkedeceksiniz.

Unutmamanız gereken bir önemli şey var "kendinizin yapmadığı veya yapamadığı konuları ve olayları" çocuklarınız dan yapmalarını beklemeyin. Ve burada unutmayın: Çocuklar küçük yetişkinler değil, büyümekte olan ve annebabanın korumasına, bakımına ve yardıma ihtiyacı olan insanlardır! Çocuğunuz ile sohbet edin.

## Annebabalar çocukları için yeterli uyku sağlarlar!



Çocuklar okula yeni başlarken bir çok yeniliklerle karşılaşılır.

Ders çalışmak, öğretmeni dinlemek, konsantre olmak, sınıf ortamında kendine yer bulmak, uslu oturmak – tüm bunlar bir yandan çocuklar için çok heyecanlı bir yandanda çok yorucudur. Uykusuzluk ilk okuldaki çocuklarda zaten önemli bir konudur, gençler için de aynısı geçerli. Çünkü gençler genelde daha geç yatağa gitme alışkanlıkları oluyordur.

Çocuğunuz büyüdükçe daha az uykuya ihtiyacı olacaktır. Bu sadece on yaşını bitirene kadar doğrudur. 12 ile 18 yaşındaki gençlerin ortalama dokuz buçuk saat uykuya ihtiyaçları vardır. Yetişkinlere ise sekiz saat uyku yetiyor.

Gençlik çağındaki uyku ihtiyacının yüksek olması tabii ki büyüme ve gelişme prosüdüründen dolayı ortaya çıkıyor. Bir yandan uzun uyku ihtiyacı var, bir yandan ise uyku düzeni değişmesi ile yatağa girme ve uykuya dalma saatleri geçleşiyor.

Okul saati ama değişmiyor. Gençler sabahları yataktan kalkamayınca hiç şaşmamak lazım. Burda artık çocuğunuz ile birlikte "gece hayatı" ile "gece uykusu" için iyi bir çözüm bulmanız lazım.

„Ritim hayatın yarısıdır“ – bu gençlik çağı içinde geçerlidir. Belli bir ritim gençlik çağındada mutluluğu ve zihinsel ve fiziksel potansiyeli arttırıyor. Fakat düzensiz ritim vücut için stres olabilir.

Bu yüzden çocuğunuzun en azından hafta arası düzenli uyku saatlerine dikkat etmeniz önemli.

Hafta sonunda tabii ki sabah geç vakte kadar uyumayı kısıtlamak lazım. Yoksa hafta arasındaki düzen yine bozulacaktır.

Yeterli sağlıklı ve dinlendirici uyku çok önemlidir.

Helede okulda uykusuzluk konsantre sorunlarına, dikkatsizliğe ve çalışma problemlerine neden oluyordur.

Uyku ders çalışmak ve beyin için çok önemlidir. Okulda öğrenilen ve yaşanan herşey ancak uykuda beyine iyice yerleşir.

Çocuğunuz yatağa gitmeden en az bir saat öncesi televizyona bakmaması veya bilgisayarda oyunlar oynamaması gerekir. Ayrıca akşam yemeklerinde çocuklara hafif yemekler yedirilmeli.

Hafta arasındaki uyku eksikliğı hafta sonu uzun uyumayla giderilmez. Çocukların düzenli ve töreli akşam alışkanlıklara ihtiyaçları vardır. Yanlış davranışlar uyku bozukluklarına yol açar ve bunun düzelmesi uzun sürebilir, hatta yetişkin yaşa kadar da sürebilir.

Az uykunun etkisi örneğin şunlar olabilir: Uzun süren moral bozuklukları (hüzün), gündüzleri yorgunluk, davranışlarda bir değişiklik (büyük huzursuzluk), sinirlilik.

**Bu konularda sorularınız veya sorunlarınız var ise Kinderarzt (Çocuk doktoruna) mutlaka danışınız.**

### **6 ile 18 yaşlarındaki çocuklarda ortalama uyku ihtiyacı**

yaş	6 yaş	7 yaş	8 yaş	9 yaş	10 yaş	11 – 18 yaş
	10 saat 45 dak.	10 saat 30 dak.	10 saat 15 dak.	10 saat	9 saat 45 dak.	9 saat 30 dak.

**Çocuğunuzun yeterli ve dinlendirici uyku almasına dikkat edin!**

## Annebabalar çocuklarına sağlıklı gıda verirler!



Sabah kahvaltısı ve tenefüs için sandviç ders çalışabilmek için çok önemlidir. Onlar beyinde konsantre ve başarı için gereken enerjiyi veriyorlar. Boş miyde insanı huzursuz, heyecanlı, ve saldırgan yapar. Çocuğunuz için sağlıklı, iştah açıcı ve çeşitlilik içeren kahvaltı hazırlayın. Veya çocuğunuza okuldaki tenefüs için çavdar ekmeği, süt mamülleri, meyve ve sebze birlikte verin. Ve de bol içecek koymayı ihmal etmeyin. Eğer çocuğunuz sabahları birşey yemiyorsa, o zaman en azından birşey içsin ve okula mutlaka sandviç götürsün. Sağlıklı gıda ve içeceği ile ilgili çocuğunuz ile konuşun.

Okula götürülen sandviçlerin lezzetli olması için ve çocuğun yemesi için değişiklik çok önemlidir.

Çocuğunuz yemek isteklerini dikkate alın. Meyve veya sebzeleri dilim dilim kesip kutuya koyarsanız çocukların daha çok hoşuna gider. Ekmeğin taze ve lezzetli kalması için kutuya koymadan önce güzel ambalajlamayı ihmal etmeyin. Hazır sandviçler ve çocuklar için marketlerde özel satılan yiyecekler genelde çok daha pahalılardır ve bu hazır mamüllerde genelde çok aşırı şeker, aşırı yağ, renklendirici ve tat verici katkı maddeler vardır ve bunlar sağlıklı beslenmenin tam zıttıdır.

Çocuklar büyüdükçe sağlıklı gıda ile araları gittikçe zorlaşıyor. Gençler mesela yemeğin genelde çabuk, hazır ve ucuz

olmasına önem veriyorlar ve de tabii ki arkadaş grubu ortamında yiyenen şeylere vitaminli ve sağlıklı gıdadan daha çok önem veriyorlar.

Tabii ki arasına öyle hazır yemekler yemenin zararı yoktur. Fakat bu hazır gıdalarda çoğunlukla dolu dolu şeker, tatlandırıcılar, renklendirici ve daha fazla zararlı malzemeler vardır.

Aynısı Cola ve Limonata gibi içecekler için geçerlidir. Aldığınız gıdaların içindekiler listesini bakın. Bu liste ne kadar uzun ise sağlıklı beslenme için okadar az değerlidir.

Sağlıklı ve dinç olmaları için gençler daha çok bol bol taze ve yerel gıda yesinler.

Bol içecek içmek etkinliği yükseltiyor.

Okul çocukları günde en az 1,5 litre içmeleri gerekiyor. Bu içeceği tabii ki bir an da değil, bütün gün boyunca içecekler. Günlük içecek olarak limonata (çok aşırı şeker içerir), cola, kahve ve siyah çay uygun değildir (kofein içerir). Çocuklar için sağlıklı içecekler şunlardır: Su ile karıştırılmış meyve suları, şifalı ot çayları, meyveli çaylar ve su.

**Onun için: Çocuğunuzun sağlıklı beslenmesine dikkat edin!  
Para yerine evde kendi elinizle hazırladığınız sandviç verin okul için!**

## Yeni anneler babalar çocuğunun medya kullanımına dikkat ederler!

Medya insan yaşamında o kadar yer aldı ki onsuz bir yaşam düşünemiyor bile. Özellikle çocuklar için hem heyecanlandırıcı hemde özendiricidir. Aşırı medya kullanımı çocuğun ruhsal ve fiziksel gelişimini negatif olarak etkiler.

Onun için medya kullanımının amaca uygun olmasına özen gösterin.

Çocuğun ne kadar televizyona bakabileceğini saat veya dakika olarak söylemek zor. Daha önemli olan şudur ki, çocuğunuzun baştan itibaren mantıklı televizyon kullanmasını öğrenmesidir. Mesela birlikte bir film seçebilirsiniz ve film bittikten sonra televizyon kapatılır. Televizyonda gelen bazı konular, filmler çocuğunuz için ağır olabilir. Bunu sürekli kontrol etmeniz gerekir, onun için televizyon bakıldığında filmin çocuğunuzun gözünüzden ayırmayın.



Heyecanlı filmler 12 yaşından küçük çocuklar için kesinlikle zararlıdır.

Çocuğunuz yalnızca buna izin vermeyin! Televizyona ve bilgisayere ile çocuğunuz yalnız bırakılmasın.

Her yerde İnternet çocukların ve gençlerin merakını çok çekiyor. Tabii ki çocukların bu konuda yardıma ve desteğe ihtiyacı var. Önemli kuralları mutlaka konuşun, mesela hiç bir zaman Adresini vermesin, veya özel resimleri (sigara içerken veya alkol içerken veya eğlenceli özel resimleri) hiç bir zaman İnternete koymasın. İlerde meslek yeri veya iş yeri aradığında patronun bu resimleri bulabilir.

Değerli veliler, birşeyi yasak etme ile olup bitmiyor. Hemde yasağın hiç bir anlamı yok. Daha çok mantıklı ve bilinçli medya kullanımını öğretin çocuğuya. Bu konuda yardıma ihtiyacınız var ise, sizde gereken kursları yapın. Çocuğunuz yalnız bırakmayın. Ona güvendiğinizi iletin ve her zaman arkasında olduğunuzu

### **Medya ile yaşamayı öğrenmek için tavsiyeler**

- 3 yaşından küçük çocuklara televizyon ve bilgisayar seyretmemeli
- 3 ile 5 yaşındaki çocuklar günde en fazla yarım saat süreyle televizyon yada bilgisayar seyredebilirler
- İlkokul çocukları için günde en fazla bir saat
- Televizyon seyretmeyin:
  - Okul dan önce
  - Yemek yerken
  - Yatağa gitmeden önce

**Uzmanlar çocuk odalarında bilgisayar ve televizyonların olmamasını tavsiye ediyorlar. Ayrıca çocuklarınızın zevkle izledikleri programları ve oyunları kendinizde birlikte seyredin ve onlarla seyredilen program veya oynanılan oyun üzerine konuşun!**

### **Yanlış duruşdan ortaya çıkabilen zararlara karşı tavsiyeler**

**Dik oturmak sağlıklıdır.**

- Çocuklarınızın düzgün ve dik oturmalarına dikkat edin
- Otururken arasına yer değiştirsinler
- Bilgisayarların yüksekliği çocukların gözlerinin yüksekliğinde olmalı
- Uzun süre oturanların yeterli hareket yapmalarına olanak sağlayın

**Onun için çocuklarınızın uzun süre televizyon veya bilgisayar seyretmelerine izin vermeyin. En önemlisi çocuk odasında televizyon bulundurmayın.**

## Annebabalar çocuklarına hareket ettirirler!



Sağlıklı büyümeleri ve kendilerini iyi hissetmeleri için çocukların harekete ihtiyaçları vardır. Düzenli hareket eden çocuklar aynı yaşdaki diğer çocuklardan sürekli daha başarılı olurlar.

Onlar daha cesaretli olurlar, korkmazlar, bünyeleri daha dinç dir, az hasta olurlar.

Araştırmalara göre, bizim çocuklarımızda ve gençlerimizde genelde duruş hataları, baş ağrıları, aşırı kilo, kan dolaşımı problemleri ve konsantre olabilme sorunları bulunmaktadır.

Hergün düzenli şekilde hareket edilirse bu problemler ortaya çıkmaz. Günde 2-3 saat hareketlilik yeterlidir.,

Çocuklar koşarlar, hareketliyi severler, yukarılara tırmanırlar bu doğanın kanunudur. Bu konularda çocuklara engel olmayın.

### **Çocuklar anne ve babayı örnek alırlar – Onun için sizde katılın!**

Çocuğunuza değişik spor imkanlarını tanıtın. Hemde birlikte spor yapmak daha çok zevkli oluyor.



Gündemde hayatınıza daha fazla hareket getirin, mesela:

- Arabayı az kullanın
- Okula yürüyerek veya bisikletlen giderek
- Televizyon veya Bilgisayer yerine birlikte yürüyüş yaparak – böyle annebaba ve çocuk arasındaki sohbetler yoğunlaşıyor
- Dışarda oynamak (Top, tennis, maç....)

**Onun için:** Çocuğunuz koşturabilmesini ve hareket edebilmesi için imkanlar yaratın. Çocuğunuzun buna ihtiyacı var.

Ergenlik döneminde gençlerin derneklerdeki aktiviteleri arka planda kalıyor. Gençlerimize yeni aktiviteler bulmakda yardımcı olalım. Kız çocukları bu dönemde daha çok dış görünüşlerini ve bedenlerini algılılıyorlardır. Onun için spora gitmek kızlar için iyi bir seçimdir. Modern sporlar içerisinde mesela Hip Hop, Aerobic veya dans enteresan geliyor kızlar için. Bunları Spor dernekleri ve dans okulları teklif ediyorlar. Erkek çocukları ise daha çok Brake dance, tırmanmak, Skaten, boks etmek, Teak wan Do ve bunlara benzeyen sporları beğeniyorlar. Eğer bu konuda enformasyona ihtiyacınız varsa Bayerische Landessportverband a başvurabilirsiniz. Tabiiki internetdede araştırabilirsiniz. Çocuğunuz ile konuşun, izin verin değişik sporları denesin.

*Çocuğunuzun eğitimi ile ilgili sorularınız veya sorunlarınız mı var?*

*Çocuk yuvasında veya okulda problemlermi varı? Bu konuda destek istermisiniz?*

Regensburgdaki Eđitim danışma bürolarına gidip yardım alabilirsiniz. Gerekirse veya siz arzu ederseniz tercümanda vardır.

Danıřma gizli ve ücretsizdir.

- **Jugend- und Familientherapeutische Beratungsstelle,**  
Landshuter-Str. 19, Tel.: 0941/507-2762
- **Erziehungs-, Jugend- und Familienberatungsstelle der KJF,**  
Ostengasse 31, Tel.: 0941/79982-0
- **Psychologische Beratungsstelle,**  
Prüfeninger Str. 53, Tel.: 0941/2977111

## **Internetde diğer bilgiler:**

### **U y k u i h t i y a c ı :**



[www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

### **G i d a :**



[www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung](http://www.aelf-re.bayern.de/ernaehrung)  
[www.stmelf.bayern.de/ernaehrung](http://www.stmelf.bayern.de/ernaehrung)

### **M e d y a :**



[www.webhelm.de](http://www.webhelm.de)  
[www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de)  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
[www.klicksafe.de](http://www.klicksafe.de)

### **H a r e k e t :**



[www.blsv.de](http://www.blsv.de)  
[www.kinderschutzbund.de](http://www.kinderschutzbund.de)

## **Ihr Ansprechpartner:**

Staatliches Landratsamt -  
Gesundheitsamt für Stadt und Landkreis Regensburg  
Sozialdienst, Frau Stephanie Dobslaw

Tel.: 0941/4009-739

E-mail: [Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de](mailto:Sozialdienst@landratsamt-regensburg.de)

[Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de](mailto:Stephanie.Dobslaw@landratsamt-regensburg.de)

## **Herausgeber:**

Arbeitsgruppe Kind und Gesundheit 2017, 2. Auflage  
Gesundheitsamt  
Altmühlstr. 3, 93059 Regensburg

## **Gestaltung:**

Andrea Flötzinger, Gesundheitsamt, Landratsamt Regensburg

## **Bilder:**

- AOK – Die Gesundheitskasse
- AOK – Bundesverband, AID

## **Druck:**

- AOK Bayern

## **Weitere Informationen erhalten Sie unter:**

[www.landkreis-regensburg.de](http://www.landkreis-regensburg.de)