




# Aileler için sağlığa yararlı öğütler.

Ana-babalar çocukları için en iyisini ister.









Sağlık, çocuklarınıza verebileceğiniz en değerli şeylerden biridir. Aile yaşamında sağlıklı olmaya yardım eden şeyler, genellikle küçük şeylerdir. İşte size, çocuklarınızın sağlığını korumada yardımcı olacak bazı pratik bilgiler.

 • Hareket

 • Beslenme








 • Dinlenme







Çocuk ve gençlerin sağlığı için 'pratik bilgiler yaprağı'nın Almancası da bulunmaktadır (bak: [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)). Çeşitli dillerde daha ayrıntılı sağlık bilgilerine ulaşmak için: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

-  • Günlük yaşamın dinamik olmasına özen gösterin.
-  • Düzenli hareket – her gün en az bir saat – çocuğunuzun sağlığı için temel bir koşuldur.
-  • Yemeğin tadını çıkarın. Ve yemeğinizi hep sofrada oturarak yiyin. Böylece çocuğunuz da yemek yemenin bir yan etkinlik olmadığını düşünmeye alışır.
-  • Gülün. Çocuklarınızla birlikte gülün. Gülen çocuklar sadece keyifli olmakla kalmaz, gerginlikten de uzak kalır ve vücutlarındaki bağışıklık sistemi güçlenir.
-  • Çocuğunuzun taksisi olmayın. Onu okula, spor ya da resim yapmaya arabanızla götürmeyin.
-  • Paradan sakınmayın. Her zaman evde bol bol taze meyve bulunmasına özen gösterin. İştah kabartacak biçimde dilimlenmiş meyveler, çocuğunuzun da ağzını sulandıracaktır.
-  • Suskun olmayın. Çocuklarınızla birlikte şarkı söyleyin.
-  • Bu sizi birbirinize bağlar, keyiflendirir ve gerginlik giderir.

Gündelik yaşam, sağlığınıza biçim verir. **Hareket, beslenme, dinlenme ve gevşeme.**

Zürich Kanton'u Sağlığı Teşvik Çalışmaları, [www.gesundheitsfoerderung-zh.ch](http://www.gesundheitsfoerderung-zh.ch)

-  Noel Babacılık oynayın. Çocuklarınızı harekete teşvik edecek oyuncaklar armağan edin. Örneğin onlara bilgisayar oyunu yerine, atlama ipi alın. Çizgi Roman yerine, bir hokkabaz topu armağan edin. Gameboy yerine, trampolin (zıplama tahtası) verin.
-  Şeker tuzaklarına dikkat. Şekerli içecekler kilo aldırır ve iştah kesicidir. Susuzluğu en iyi dindiren içecek yine sudur.
-  Barış meleği olun. Çocuğunuzla yaptığınız her kavgadan sonra onunla uzlaşıp barışın.
-  Televizyonun esiri olmayın, geleceği düşünün.
-  Çocuğunuzun odasına asla televizyon yerleştirmeyin. Televizyon ve bilgisayar, hareketliliğin baş düşmanıdır.
-  Ödül olarak yemek sunmayın. Yemeği teselli, baskı ya da cezalandırma aracı olarak kullanmayın.
-  Masalcı nine olun. Çocuklarınıza binbir masal anlatın. Bunun da gerginlik giderici etkisi vardır.

-  Katı olmayın. Evde yumuşak, hafif toplarla oynamalarına izin verin.
-  Fazla kilolarını verdirin. Cips gibi sağlığa zararlı öteki 'hafif' yiyecekler, aşırı kilo almaya yol açmaktadır.
-  Ailede yaşam temposunu düzene sokun. Gündelik işlerin seyri sırasında, herkesin katılacağı dinlenme araları verin.
-  Çocuğunuzun ne zaman ve ne kadar süreyle televizyon ya da bilgisayar başında oturabileceğini, onunla özel olarak konuşun ve kuralı birlikte belirleyin.
-  Gökteki yıldızları sayın, kalorileri saymayın. Çünkü yemek yemenin tadını kaçırmış olursunuz.
-  Sabırlı olun. Canlandırma sizin işiniz değildir. Can sıkıntısına karşı hemen yapay sevinçlerle müdahale edilmemeli, çünkü can sıkıntısı çocukların beklenmedik yaratıcılıklarını harekete geçirebilir.

Bu bilgilendirme yaprağı'nı hazırlayan:

**Gesundheitsförderung Kanton Zürich**

Universität Zürich, Institut für Sozial- und Präventivmedizin

İsteme adresi:

**FISP**, Kehlhofstrasse 12, 8003 Zürich

Tel. 043 960 01 60, Fax 043 960 01 61, fisp@bluewin.ch, www.fisp-zh.ch

Bu yaprak Almanca, Arnavutça, Boşnakça-Hırvatça-Sırpça, İtalyanca, Portekizce, İspanyolca ve Türkçe olarak edinilebilir.