



# AİLE EĞİTİM

## B Ü L T E N İ

● TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

● ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI

● ŞUBAT - 2025



SAĞLIKLI YAŞAM

# Sağlıklı Yaşam



Çocuklarımızın sağlıklı bir yaşam sürmesi için küçük yaşlardan itibaren sağlıklı beslenme, hareketli yaşam, kaliteli uyku düzeni, temizlik ve hijyen alışkanlıkları kazanması büyük önem taşımaktadır.

**1** Kişisel Hijyen ve Temizlik

**2** Sağlıklı Beslenme

**3** Aktif Yaşam ve Fiziksel Hareket

**4** Uyku Düzeni ve Dinlenme

# Kişisel Hijyen ve Temizlik

Çocukların sağlıklı büyümek için kişisel temizlik ve hijyen kurallarını erken yaşta kazanması önemlidir. Okul öncesi dönem çocuklarının el yıkama, diş fırçalama, tuvaletten sonrası temizliğini uygun şekilde yapma gibi temel hijyen kurallarını öğrenmeleri ve günlük hayatlarında uygulamaları beklenir. Temizlik ve hijyen alışkanlıkları kazanma yalnızca hastalıklardan korunmayı değil aynı zamanda kendine bakım yapmayı ve sağlıklı bir öz bakım rutini oluşturmayı da içerir.

## Hijyen Alışkanlıklarını Desteklemede Ailenin Önemi ve Etkisi

Çocuklara model olmak, çocukların davranışlarını şekillendirmede en etkili yöntemlerden biridir. Düzenli el yıkama, diş fırçalama alışkanlıkları ve temizliğe özen gösterme çocuğun da bu davranışları benimsemesini kolaylaştırır.

Bunun yanı sıra çocuklara temizlik ve hijyen kurallarının neden önemli olduğunu anlatınız.

Örneğin el yıkamanın elimizdeki mikropları temizleyerek bizi hastalıklardan koruduğunu, diş fırçalamanın dişleri sağlıklı tuttuğunu, düzenli banyo yapmanın kötü koku ve mikropların önüne geçtiğini onların anlayabileceği basit ve somut örneklerle açıklayabilirsiniz.

Ayrıca çocuğunuzun kendi başına kişisel temizliğini sağlayabilmesi için çeşitli düzenlemeler yapabilirsiniz. Ellere uygun diş fırçaları alınması, kendi başına ellerini yıkayabilmesi için lavabonun yakınına bir tabure konulması, kolay kavrayabileceği saç fırçasının olması yapılabilecek düzenlemelerden bazılarıdır.



# Çocuğunuzun Kişisel Temizlik Alışkanlıkları Kazanabilmesi İçin Şunları Yapabilirsiniz

## Çocuğunuzun Kişisel Temizlik Alışkanlıklarını Geliştirmesini Destekleyin.

Çocukların kişisel temizlik konusunda bilinçlenmesi, günlük hayatlarında bu alışkanlıkları bağımsız bir şekilde uygulayabilmelerine olanak tanır. Çocuğunuza yemekten önce ve sonra ellerini sabunla yıkamanın, etkinlik sonrası ellerini temizlemenin, dışarıdan geldiğinde ellerini ve yüzünü yıkamanın önemini anlatın.

Diş fırçalama alışkanlığı kazanmasının ağız ve diş sağlığı için öneminden bahsedin. Sabah kahvaltıdan sonra ve gece yatmadan önce diş fırçalamanın gerekliliğini anlatın.

Bunun yanı sıra çocuğunuzun düzenli banyo yapmak, saçlarını taramak, tırnaklarını düzenli olarak kesmek gibi temel bakım alışkanlıklarını da erken yaşlardan itibaren destekleyin.

Tuvaletini yaptıktan sonra özel bölge temizliğini tuvalet kâğıdı yardımıyla önden arkaya olacak şekilde silerek yapabileceğini ve özel bölgesini kuruladıktan sonra kalkması gerektiğini

anlatın. Desteksiz olarak gerçekleştiremediği kişisel bakımlarında onlara yardımcı olun. Çocuğunuzun temizlik rutinlerini eğlenceli hâle getirmek için görsel, şarkı ve oyunlaştırılmış etkinlikler kullanabilirsiniz.

## Çocuğunuzun Bulunduğu Ortamın Temizliğine Katkıda Bulunmasını Sağlayın.

Çocukların sadece kişisel temizliğini değil yaşadığı ortamın temizliğini de önemsemeleri sağlıklı bir yaşam bilinci geliştirmeleri açısından gereklidir. Evde oluşturulan günlük temizlik rutinleri çocukların yaşadıkları ortamın temizliğine daha fazla dikkat etmelerini sağlayacaktır. Günlük temizlik rutinleri oluşturun ve çocuğunuzu da bu rutinelere dâhil edin.

Çocuğunuza yaşına uygun sorumluluklar (yemek sonrası masayı silme, kullanılmış malzemeleri çöpe atma, kıyafetlerini düzenleme vb.) verebilirsiniz. Birlikte yapılan temizlik işleri çocukların temizlik ve hijyenin sadece bireysel değil toplumsal bir gereklilik olduğunu da anlamalarına yardımcı olacaktır.

# Sağlıklı Beslenme

Çocukların yeterli ve dengeli beslenmesi, sağlıklı büyüme ve gelişimleri için kritik öneme sahiptir.

## Yeterli Beslenme

Vücudumuz için gerekli olan günlük kalorinin besinlerden alınmasıdır.

## Dengeli Beslenme

Vücudumuz için gerekli olan protein, yağ, karbonhidrat, mineral ve vitaminlerin 4 farklı besin grubundakilerin tüketilmesiyle elde edilmesidir. Her bir besin grubunda yer alan gıdaların tüketilmesi dengeli beslenmedir. Bu besin grupları:

Et, Yumurta ve Kuru  
Baklagiller Grubu



Sebze ve Meyve  
Grubu

Süt ve Süt Ürünleri  
Grubu

Ekmek ve Tahıl Grubu

Çocukların küçük yaşlarda edindikleri beslenme alışkanlıkları, hayatlarının ilerleyen yıllarında devam eden kalıcı bir davranışa dönüşebilmektedir.

# Sağlıklı Beslenme

## Çocuğunuza Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Kazandırmak İçin Yapılabilecekler:

Çocuğunuza sağlıklı ve sağlıksız yiyecekler hakkında bilgilendirme yapınız. Sağlıklı yiyeceklerden oluşan yemek hazırlama sürecinize çocuğunuzu da dâhil ediniz.

Yemekleri düzenli öğünlerle veriniz ve porsiyonları çocuğunuzun yaşına ve gelişimine uygun ayarlayınız.

Çocuğunuza yemeğini yiyebilmesi için yeterli zamanı tanıyınız.

Çocuğunuz bir yiyeceği tüketmek istemiyorsa onu buna zorlamayınız. Aynı besin grubunda yer alan eş değeri diğer besinleri tüketmesi için onu teşvik edebilirsiniz.

Çocuğunuzun henüz tatmadığı ya da tattığı fakat yemek için isteksiz olduğu bir yiyecek varsa bu yiyeceğe ilgisini çekmek için ona eğlenceli bir sunum yapabilirsiniz.

Yiyeceklerin görsel olarak ilgi çekici ve eğlenceli sunumu önemlidir. Mevsim sebze ve meyveleriyle renkli tabaklar hazırlayabilir, çocuğunuzu farklı tatlar denemeye teşvik edebilirsiniz.

# Sağlıklı Beslenme

## Çocuğunuza Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları Kazandırmak İçin Yapılabilecekler:

Çocuğunuzu yemek tercihleri konusunda zorlamayınız. Gerektiğinde var olan yemekler arasından seçim yapmalarına fırsat tanıyınız.

Çocuğunuza evde sağlıklı alternatif gıdalar sunarak paketli ve şekerli atıştırmalık tüketimini azaltabilirsiniz. Meyve, yoğurtlu tarifler veya kuruyemiş gibi besleyici seçenekleri hazır bulundurmak onların sağlıklı atıştırmalıklara yönelmesini kolaylaştırır.

Okul öncesi dönemde çocuklar genellikle günde yaklaşık 1-1.5 litre suya ihtiyaç duyarlar. Ancak bu miktar, çocuğun aktivite düzeyine, iklim koşullarına ve genel sağlık durumuna bağlı olarak değişebilir. Çocuğunuza bir su matarası alarak çocuğunuzun günlük tüketmesi gereken suyun ne kadarını tükettiğini takip edebilir düzenli su içme alışkanlığı kazandırabilirsiniz.

Çocuğunuza beslenme alışkanlığı kazandırırken ödül, övgü ve ceza kullanımından kaçınınız. Örneğin "Yemeğini bitirdiğin zaman oyun oynayabilirsin." diyerek temel gereksinim olan beslenmeyi "oyun" ya da "ödül" ile özdeşleştirmemesine dikkat ediniz.

Yukarıda bahsedilen yöntemleri kullanmanıza rağmen çocuğunuz yemek yemek konusunda isteksiz davranıyor, bedensel şikâyetlerden bahsediyorsa (karnım ağrıyor, midem bulanıyor vb.) yemek yedikten sonra kusuyor ya da yaşına uygun porsiyonlar tüketmesine rağmen kendini doymuş hissetmiyorsa bir çocuk doktoruna başvurabilirsiniz.

# Sağlıklı Beslenme

## Çocuğunuzda Gıda Güvenliği Farkındalığı Oluşturun.



Çocuklara erken yaşta gıda okuryazarlığı bilinci kazandırmak, sağlıklı yaşamı desteklemek için önemlidir. Çocuğunuzla market alışverişi sırasında ürünlerin etiketlerini okuyarak içeriklerini ve son kullanma tarihlerini kontrol ederek çocuğunuza güvenli gıda seçme bilinci aşılayabilirsiniz. Gıda güvenliğinin bir diğer önemli aşaması, yiyeceklerin uygun şekilde saklanmasıdır. Çocuğunuza gıdaların nasıl saklandığını anlatıp gözlemlemesini sağlayarak bu bilincin gelişmesine katkıda bulunabilirsiniz.

Tüm bu küçük ama etkili adımlar, çocukların beslenme konusunda bilinçlenmesini sağlayarak sağlıklı bir yaşam tarzının temellerini atmalarına yardımcı olacaktır.

### Beslenme Çocukların Duygu Durumunu, Dikkat Süresini ve Davranışını Etkiler Mi?

Çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimi için sağlıklı beslenme büyük önem taşır. Gün içinde tüketilen gıdalar, öğrenme kapasitesini, odaklanmayı ve duygu durumunu doğrudan etkileyebilir. Protein içeren besinler (yumurta, yoğurt, balık, tavuk, kuru baklagiller) zihinsel gelişimi desteklerken, sağlıklı yağlar (ceviz, fındık, avokado, zeytinyağı) hafızayı güçlendirir. Vitamin ve minerallerin yeterli alınması, dikkati artırır ve öğrenmeyi destekler; özellikle demir, B vitaminleri ve Omega-3 yağ asitleri beyin gelişimi için gereklidir. Öte yandan, aşırı şeker ve işlenmiş gıdalar kan şekerinde dalgalanmalara sebep olabileceği için odaklanmayı zorlaştırabilir, ani duygu değişimlerini etkileyebilir. Sebzeler, meyveler, tam tahıllar ve sağlıklı protein kaynakları ise daha dengeli bir duygu durumuna sahip olmayı sağlar. Çocuğunuzun gün boyunca enerjik, mutlu ve dikkatli olabilmesi için sağlıklı ve dengeli beslenme alışkanlıkları kazanmasını desteklemelisiniz.



# Aktif Yaşam Ve Fiziksel Hareket

Küçük yaşlardan itibaren hareket etmeye teşvik edilen çocuklar, bedenlerini daha iyi tanıırken çocukların kas ve denge gelişimleri desteklenir. Düzenli fiziksel hareket, çocukların enerji seviyelerini dengelemesine, motor becerilerini güçlendirmesine ve ilerleyen yaşlarda takım sporları gibi sosyal etkileşim içeren aktivitelere daha kolay adapte olmasına yardımcı olur.

## Çocuğunuzun Hareket Ettiğinde Vücutundaki Değişimleri Fark Etmesini Sağlayın.

Çocukların hareket ederken vücutlarında meydana gelen değişimleri fark etmeleri, aktif bir yaşam tarzı benimsemeleri için önemlidir. Hareket etkinlikleri sırasında solunumlarının hızlandığını, kalbinin hızlı hızlı attığını ve terlediklerini gözlemlemeleri beklenir.

Oyunlar ve etkinlikler sırasında “Koştuktan sonra kendini nasıl hissediyorsun? Koşmadan önceki hâline göre vücudunda nasıl değişiklikler hissediyorsun?” gibi sorular yönelterek beden farkındalığını geliştirmeye yönelik sohbetler yapabilirsiniz. Bu süreç, çocuğunuzun hareketlerinin bedeni üzerindeki etkisini anlamasına katkı sağlar. Hareketli etkinlik sonrası vücuttaki değişimlerin normale dönebilmesi için vücudun dinlenmesi gereklidir. Bu sebeple çocuğunuzun hareketli etkinlik sonrası daha sakin faaliyetler yapması için yönlendirin.



## Günlük Hareketi Artırın.



Çocukların günlük hareket etme alışkanlığı kazanmaları, onların fiziksel ve zihinsel sağlığını destekleyen en temel adımlardan biridir. Gün içerisinde parkta oyun oynama, yürüyüş yapma, bisiklete binme veya evde dans etme gibi eğlenceli aktiviteler planlayabilir çocuğunuzun hareketi bir rutin haline getirmesine yardımcı olabilirsiniz. Günlük hareket, kas gelişimini desteklerken enerjinin dengeli kullanılmasını sağlar.

Kötü hava yoktur, yanlış kıyafet vardır. Hava durumundan bağımsız olarak çocuğunuzun mevsime uygun giydirilerek dışarıya çıkarılabilir ve onların fiziksel hareketini destekleyen aktiviteler gerçekleştirilebilir.

# Aktif Yaşam Ve Fiziksel Hareket

## Çocuğunuza Doğru Duruş ve Oturuş Alışkanlığı Kazandırın.

Çocukların günlük yaşamlarında doğru duruş ve oturuş pozisyonu edinmeleri, fiziksel sağlıklarını korumalarına yardımcı olur. Oyun oynarken, etkinlik yaparken veya ders çalışırken omurga sağlığını koruyacak şekilde durmaları önemlidir. Doğru duruş; baş, omuzlar ve kalçanın aynı hizada olmasıyla sağlanırken, oturma sırasında sırtın desteklenmesi ve ayakların yere temas etmesi gerekir. Bu alışkanlıklar, ilerleyen yaşlarda duruş bozukluklarını önler ve vücut dengesini korur.



## Çocuğunuzun Günlük Ekran Kullanım Süresini Sınırlayın.

Günümüzde çocuklar televizyon, tablet ve telefon gibi teknolojik araçlar karşısında uzun süre hareketsiz kalabilmektedir. Ancak uzun süre hareketsiz kalmak, çocukların fiziksel gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu sebeple çocuğunuzun teknoloji kullanım süresini sınırlandırmalı ve spor aktiviteleri planlayarak ekran bağımlılığını önleyip daha hareketli bir yaşam tarzı benimsemelerini teşvik edebilirsiniz.



## Ailece Spor Yapın.

Fiziksel aktiviteler tüm aile bireylerinin katılımıyla gerçekleştirildiğinde daha eğlenceli ve sürdürülebilir olabilir. Hafta sonları doğa yürüyüşleri ve açık havada egzersizler yaparak, bisiklete binerek çocuğunuza hareket etme alışkanlığı kazandırabilirsiniz.



# Uyku Düzeni ve Dinlenme

Düzenli ve kaliteli uyku, çocukların fiziksel, zihinsel ve duygusal gelişimi için temel bir ihtiyaçtır. Gece boyunca verimli bir uyku, çocuğun gün içindeki enerjisini dengelemesine, öğrenme sürecini desteklemesine ve genel sağlığını korumasına yardımcı olur.

## Çocuğunuzun Uyku Kalitesini Artırmak İçin Yapılabilecekler

Çocuğunuzun gün içerisinde yeterli düzeyde hareket etmesini sağlayabilirsiniz.

Yatmadan en az bir saat önce çocuğunuzun ekran kullanımını sonlandırmasını sağlayınız. Mavi ışığın etkisinin azalması melatonin hormonunun salgılanmasını destekleyerek uyku kalitesini artırır.

Akşam yemeğini geç saate bırakmayınız. Geç saatte yenen yemek vücutta ağırlık oluşturarak uykuya dalmayı güçleştirir.

Akşamın ilerleyen saatlerinde çocuğunuzun vücudunda uyarıcı etki yapabilecek kafein içeren yiyecek (çikolata) ve içecekler (çay, kahve vb.) tüketmesine izin vermeyiniz.

Çocuğun her gün aynı saatte uyuyup uyanmasını sağlayarak biyolojik saatinin düzenlenmesine yardımcı olabilirsiniz.

Tatil zamanlarında oluşturmuş olduğunuz uyku düzeninin dışına çıkmamaya özen gösteriniz.

# Uyku Düzeni ve Dinlenme

## Çocuğunuzun Uyku Kalitesini Artırmak İçin Yapılabilecekler

Uyku öncesi rutinler oluşturarak çocuğunuzun bilişsel ve duygusal olarak uykuya geçişini kolaylaştırabilirsiniz. Pijamalarını giyip, dişlerini fırçalayarak aile bireylerine iyi geceler demek bu rutinlerden bazıları olabilir.

Uyku öncesinde çocuğunuzun gevşemesini sağlayarak uykuya geçişini kolaylaştıran nefes egzersizleri yapabilir veya sıcak bir banyo ile rahatlamasına yardımcı olabilirsiniz.

Uyumadan önce ona masal veya hikâye okuyabilirsiniz.

Çocuğunuzun uyuduğu ortamın sessiz ve karanlık bir ortam olmasına dikkat ediniz. Karanlıkta uyku hormonu daha iyi salgılanarak uyku kalitesinin artmasına yardımcı olur. Eğer çocuğunuz karanlıkta uymaktan korkuyorsa neden korktuğu hakkında onunla konuşabilir, bir gece lambası ile uyumasını sağlayabilirsiniz. Çocuğunuzun karanlıkta uyması konusunda zorlamayınız.

Çocuğunuz yalnız uymak istemiyorsa çocuğunuzun güvenli ve temiz bir uyku arkadaşı (sevdiği bir oyuncak gibi) edinmesini sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuz uyuduğunda çocuğunuzun size ulaşabileceği bir yerde bulunmaya özen gösteriniz. Uyandığında ve size ulaşamadığında korkabilir, uyuduğu zamanlarda güvende olmadığını düşünebilir.

# Uyku Düzeni ve Dinlenme

## Dinlenme İhtiyacını Fark Etmesini Destekleyin.

Uyku kadar gün içinde yeterli dinlenme de çocukların gelişimi için önemlidir. Bu bağlamda okul öncesi dönem çocukların hareketli oyunlar veya etkinlikler sırasında yorulduklarını fark etmeleri ve dinlenmeye ihtiyaç duyduklarını ifade etmeleri beklenir. Dinlenmenin yalnızca hareketsiz kalmak demek olmadığını aynı zamanda vücudu ve zihni yenileyen bir süreç olduğunu çocuğunuza anlatabilirsiniz. Çocuğunuza “Dinlendikten sonra kendini nasıl hissediyorsun?”, “Enerjin nasıl?” gibi sorularla sohbet ederek bu farkındalığı artırılabilir. Dinlenmenin vücudu nasıl yenilediğini anlamaları için sizlerin yönlendirmesi önemlidir.

Uyku ve dinlenme alışkanlığı kazanmış çocuklar, gün boyunca daha dengeli duygudurumu sergileyerek öğrenmeye ve oyunlara daha istekli katılabilirler.



## Sevgili Aileler;

Sağlıklı alışkanlıklar, çocuklarımızın gelecekte daha bilinçli ve mutlu bireyler olmalarına yardımcı olur. Ailece sağlıklı bir yaşam sürdürmek, çocuklarınıza verebileceğiniz en büyük hediyelerden biridir. Sağlıklı yaşam adına yaptığınız küçük değişikliklerle çocuğunuzun hayatında büyük farklar oluşturabilirsiniz.

# Sağlıklı Yaşam Çizelgem



Yemekten önce ve sonra ellerimi yıkadım.



Sağlıklı yiyecekler yedim.



Yemek yedikten sonra dişlerimi fırçaladım.



Yeteri kadar su içtim.



Hava durumuna uygun giyindim.



Zamanında uyudum.



Pazartesi



Salı



Çarşamba



Perşembe



Cuma



Cumartesi



Pazar



# Sağlıklı Yaşam Çizelgem



Yemekten önce ve sonra ellerimi yıkadım.



Sağlıklı yiyecekler yedim.



Yemek yedikten sonra dişlerimi fırçaladım.



Yeteri kadar su içtim.



Hava durumuna uygun giyindim.



Zamanında uyudum.



Pazartesi

Salı

Çarşamba

Perşembe

Cuma

Cumartesi

Pazar



# Sağlıklı Yaşam Çizelgesi Kullanım Yönergesi



## Sevgili Ebeveynler,

1. Yukarıda yer alan davranış çizelgesinin çıktısını alarak çizelgeyi çocuğunuzla inceleyiniz.
2. Çizelgede yer alan davranışları gerçekleştirmenin sağlığımız için önemini çocuğunuza anlatınız. Eğer varsa çocuğunuzun sorularını yanıtlayınız.
3. Çocuğunuza çizelgede yer alan davranışları gerçekleştirdiğinde ilgili olan gün karşısında yer alan güücüğü boyayacağını, davranışı gerçekleştirmede ise güücüğü boyamayacağını söyleyiniz (Güücüğü boyamak için ısrarcı davrandığında kuralı bir kez daha hatırlatınız ve bir sonraki gün davranışı gerçekleştirmesi için motive ediniz.).
4. Çizelgede yer alan davranışları çocuğunuzun özelliklerine uygun öülebilir ve gözlemlenebilir şekilde düzenleyiniz (Örneğin; çocuğunuz için "Zamanında uyudum." davranışını "Saat 8'de uyudum." olacak şekilde düzenleyebilirsiniz.).
5. Çocuğunuzun çizelgeyi nasıl dolduracağını anladığından emin olduktan sonra çizelgeyi kontrolünüzün olacağı bir yere birlikte asınız.



## DİKKAT!

Sağlıklı Yaşam Çizelgesinde yer alan davranışlar sizlere örnek olması için çizelgeye eklenmiştir. Siz de çocuğunuza sağlıklı yaşam alışkanlığı kazandırmak için çocuğunuzun edinmesini istediğiniz davranışları belirleyerek ona özel çizelge hazırlayabilirsiniz.

Dilerseniz bir haftalık çizelge takibi sonrasında belirlediğiniz hedefe ulaşılması halinde çocuğunuzla onun sevdiği bir aktiviteyi gerçekleştirebilirsiniz.



## GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller <https://tr.123rf.com/> adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.



### TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

[tegm.meb.gov.tr](http://tegm.meb.gov.tr)



@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Millî Eğitim Bakanlığı  
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay  
Çankaya/ANKARA