

AİLE OKULU PROJESİ

SAĞLIKLI BESLENME ve FİZİKSEL AKTİVİTE

Eğitimin İçeriği

- Sağlıklı Beslenme
- Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları ve Hijyen
- Beslenme Problemleri
- Uyku Problemleri ve özüm Yolları
- Fiziksel Aktivite

Amaç

Öğretmenlerde sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite-aile eğitimlerine yönelik beceri kazandırılması

Hedefler:

- ✓ Çocuklarda yaş gruplarına özgü önerilen fiziksel aktivite düzeylerini açıklar.
- ✓ Çocuğun gelişimsel dönemine özgü beslenme gereksinimlerine yönelik aileyi bilgilendirir.
- ✓ Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite konularında aile aktiviteleri planlayabilir.
- ✓ Ailelerin çocuklarda sağlıklı beslenme desteğini değerlendirebilir.
- ✓ Sağlıklı problemi olan ve özel gereksinimli çocuklarda beslenme desteğine yönelik okul-aile işbirliğini sağlar.

Beslenme

Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır.

Sağlıklı Beslenme

- Yaşam boyu tüm bireylerin sağlığının korunması, iyileştirilmesi ve geliştirilmesi, yaşam kalitesinin artırılması ve sağlıklı yaşam biçiminin benimsenmesini (sağlıklı beslenme, hijyen ve fiziksel aktivite alışkanlığı, düzenli uyku alışkanlığı gibi) sağlamak..

Yeterli ve Dengeli Beslenme

Vücutun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve **besin öğelerinin** her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılmasıdır.

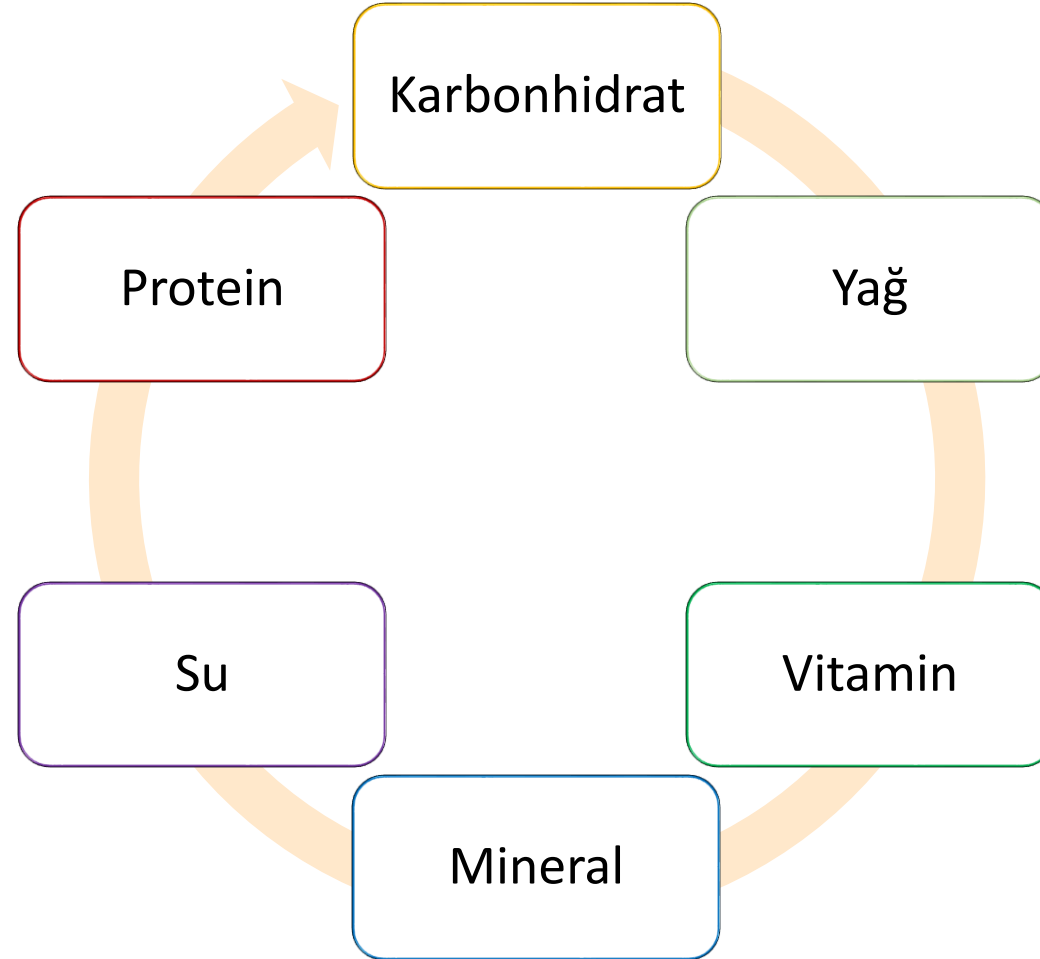
Besin Ögeleri

Besinler, elde edildikleri kaynaklara göre iki gruba ayrılır;

1. Süt, yumurta, peynir, et, tavuk, balık gibi hayvansal kaynaklı besinler.
2. Sebzeler, meyveler, ekmek, mercimek, kuru fasulye, makarna, bulgur gibi bitkisel kaynaklı besinler.

Bu besinlerin her birinin içinde vücudumuza farklı yararlar sağlayan maddeler bulunmaktadır. Bu maddelere besin ögesi denir.

Besin Öğeleri



Sıvı Alımı

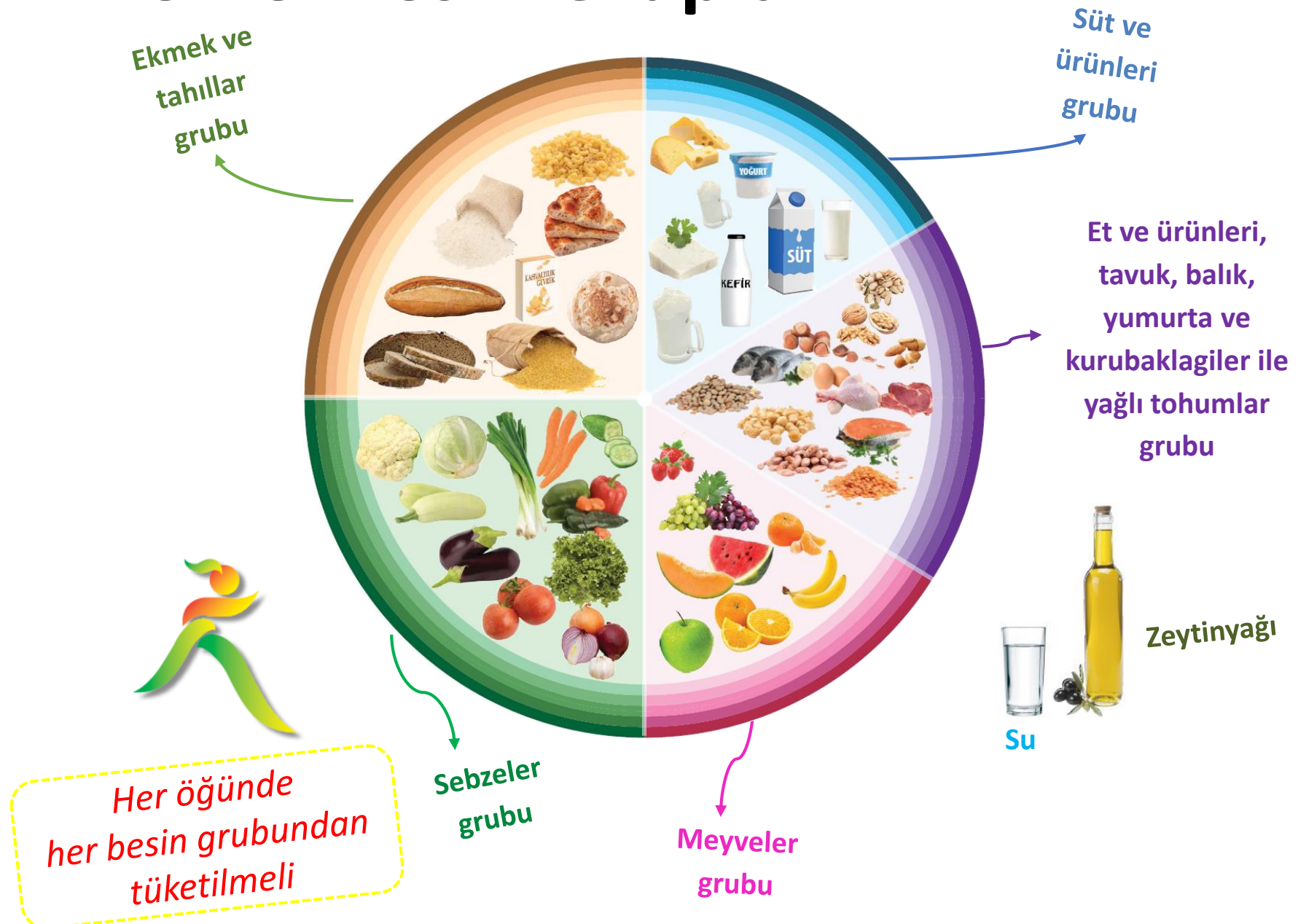
Sağlıklı beslenmede sıvı alımı önemlidir. Su ve diğer içecekler vücut su dengesinin korunmasında gereklidir. Günlük 2-2,5 litre sıvı ihtiyacının 1,5-2 litresi sudan gelmelidir (1,5-2 litre su=8-10 bardak su).

Vücuttaki suyun dengesinin yaşamsal önemi vardır, günlük gereksinim $35 \text{ mL} \times \text{vücut ağırlığı (kg)}$ eşitliği ile basitçe hesaplanır.

Besin Grupları

Sağlıklı beslenme besin çeşitliliğine dayalıdır ve günlük gereksinim duyulan enerji ve besin ögelerinin besinlerle vücuda alınması gerekmektedir. Besinler içerdikleri besin ögelerine göre dört grupta toplanmaktadır.

Temel Besin Grupları



Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı

- Çocukların besin seçimleri ile sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlığı geliştirmede **okullar önemli rol oynamaktadır.**
- Okullar yeme alışkanlıkları ve tutumlarını etkileyen bir ağın parçasıdır ve beslenme eğitimi için doğal ortamlardır.
- Ebeveynlerin yeterli ve sağlıklı bilgiye ulaşmalarının en doğru yolu beslenme eğitimi programları olduğu söylenebilir.
- Ebeveynlerin çocuklarını besleme davranışları, tutumları ve yeme davranışı modelleri çocuğun besin seçimlerini etkilemektedir.

Beslenme Problemleri

- Beslenmenin önemi konusunda yetişkinlerin yeterli farkındalığa sahip olmaması ve düşük eğitim düzeylerinin, o toplumda yetişen çocukların beslenme alışkanlıklarını olumsuz etkileyeceği öngörülmektedir. Beslenmenin çocukluk döneminde birçok hastalığın sebebi olduğu gibi bebek ve çocuk ölümlerinde de rol oynadığı görülmektedir.

Okul Çocuklarında Görülen Beslenme Problemleri

- Anemi, guatr, fiziksel ve mental gerilik, cücelik, raşitizm, obezite beslenme bozukluklarının bir sonucu olarak görülen hastalıklardandır. Kötü beslenme alışkanlıklarına bağlı olarak gelişen hastalıkların görülme oranının gelişmemiş ya da gelişmekte olan ülkelerde daha fazla olduğu bilinmektedir.
- Adölesan dönemde görülebilen diğer beslenme ile ilgili yeme bozuklukları ise anoreksiya nevroza ve bulimiya nevroza, tıkanırcasına yeme, ortoreksiya yer almaktadır.

Okul Çocuklarında Görülen Beslenme Problemleri

Örneğin;

- D vitamini yetersizliğinden kaynaklanan raşitizm
- Demir eksikliği, açlık/iştah, besin boğulmaları ise genel olarak okul öncesi dönem çocuklarının beslenme davranışlarını etkileyen sorunlar olarak karşımıza çıkmaktadır.

Okul Çocuklarında Görülen Beslenme Problemleri

- Başta ekonomik sebeplerden kaynaklı olarak sağlıklı beslenmenin görülemediği ailelerde büyüyen çocuklarda gelişimsel gerilikler meydana gelmektedir. Bu durumun tam tersi olan yüksek gelire sahip ailelerde ise çocukların yağ ve enerji alımlarının fazla olduğu saptanmıştır (KAYNAK??) Ölçülü beslenme alışkanlığı en doğrusudur.
- Ailelere besin seçimi ve menü planlama konularında desteklemek önemlidir.

Ebeveynlere verilebilecek beslenme eğitiminin hedefe ulaşabilmesi için bazı özellikleri

- Yemeğe karşı olumlu bir tutum oluşturmak
- Zararlı besinler yerine sağlıklı besinlerin kabulünü teşvik etmek
 - Beslenme ve sağlık arasındaki ilişkiyi anlama ve öğretme
 - Yeterli miktarda enerji içeren besinler sağlamak
- Çocukların büyüyen bedenleri için sağlıklı olan şeyleri yapmalarının gerekliliğini anlamalarını sağlamak
- Yiyeceklerin nereden geldiği ve nasıl hazırlandığı konusunda çocuklarda farkındalık yaratmak
- Çocukların beslenmeye dair olumlu tutumlar geliştirmelerine ve sağlığı hakkında doğru bilgi edinmelerine yardımcı olmak
- Ebeveynlerin, öğretmenlerin, idarecilerin ve yemek servisi personelinin beslenme ilkeleri ve uygulamaları hakkında sahip oldukları bilgilerini artırmak ve beslenme eğitimi müfredatı ile materyallerini geliştirmek, teşvik etmek, yaymak ve değerlendirmek.

Ergenlerde görülen beslenme bozuklukları

- Ergenlik dönemi, büyüme ve gelişmenin en hızlı olduğu, çocukluktan erişkinliğe geçişi kapsayan önemli bir dönemdir. Bu dönemdeki fiziksel değişiklikler bedenin besin gereksinimlerini de değiştirmektedir. Enerji, protein, vitamin ve mineral gereksinimi arttığı gibi, iştah da artmıştır. Bu dönemde yeme alışkanlıkları ve besin seçimlerinde de değişiklik olmaktadır.

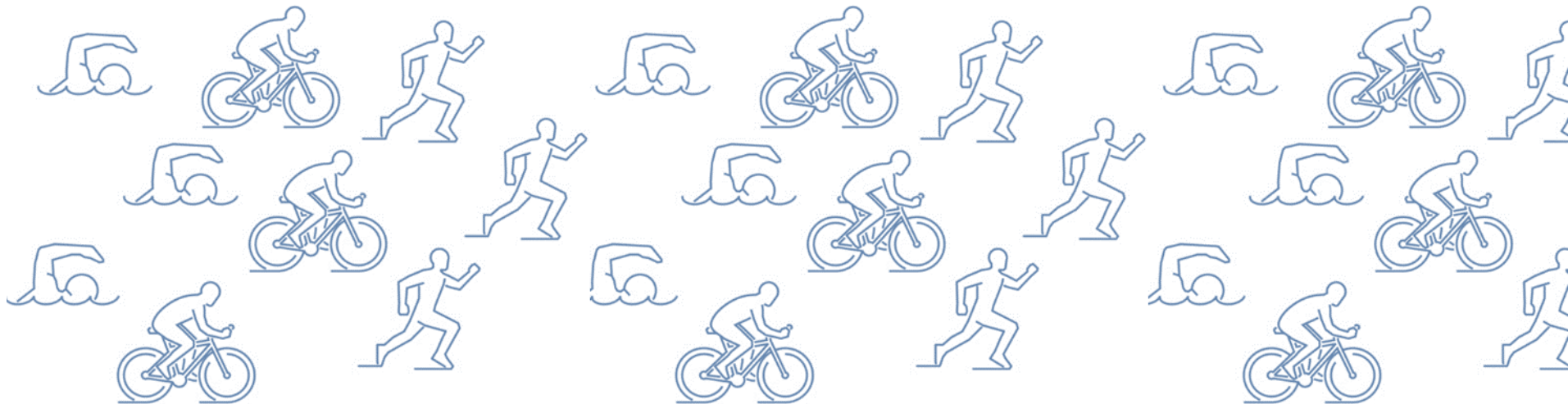
Ergenlerde görülen beslenme bozuklukları

- Hayat boyu sürececek beslenme alışkanlıkları ergenlik döneminde yerleşir. Ergenlik döneminde yetersiz beslenme ya da kötü beslenme alışkanlıkları sonucunda ileriki yıllarda osteoporoz, şişmanlık, hiperlipidemi, cinsel gelişimde gecikme, kalp-damar hastalıkları ve kanser önemli sorun olarak karşımıza çıkar. Her grup besini içeren sağlıklı bir diyet ve düzenli yapılan fizik egzersiz ergenlerin sağlıklı büyüme ve gelişmesini sağlayacaktır.

Ergen beslenmesinde göz önünde bulundurulması gereken noktalar şunlardır:

- Boy-ağırlık ölçümü alınmalı ve önceki değerleri ile karşılaştırılmalıdır. Herhangi bir kilo kaybı, aşırı kilo alımı ve büyümede gecikme varsa kaydedilmelidir.
- Fiziksel etkinlik değerlendirilmelidir.
- Gün içindeki öğün sayısı ile öğünlerdeki yemenin niteliği ve niceliği belirtilmelidir.
- Cinsel gelişme ve “menstrüasyon” öyküsü alınmalıdır.

Fiziksel Aktivite



Fiziksel aktivite nedir?

Günlük yaşamda iskelet kaslarını kullanarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket



fiziksel aktivitedir!

- Oyun oynamak
- Boş zamanlar (teneffüs)
- Beden Eğitimi dersleri
- Yürümek
- Merdiven inip çıkmak
- Ev işleri
- Bahçe işleri
- Yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamı sürdürmek için yapılan etkinlikler

Egzersiz ve Spor da → Fiziksel Aktivitedir!

Fiziksel aktivitenin önemi

- Günümüzde değişen yaşam tarzlarından dolayı bulaşıcı olmayan hastalıklar tüm dünyada ve tüm yaş gruplarında artış göstermektedir.
- Kronik hastalıkların önlenmesi için ilk basamağı çocukluk dönemi oluşturmaktadır.
- Kronik hastalıkların oluşmasında en önemli faktörler fiziksel hareketsizlik ve sağlıksız beslenmedir.
- Dünyada, 2016 yılında 11-17 yaş arasındaki ergenlerin **%81'i** fiziksel olarak yeterince aktif değildir.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması'na (2010) göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4'ü düzenli (günde en az 30 dakika) olarak egzersiz yapmamaktadır. 12-14 yaş ergenlerin %56.2'si, 15-18 yaş ergenlerin %57.8'i fiziksel olarak aktif değildir.

Fiziksel Aktivitenin Yararları

Çocukların ve gençlerin düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanması,

- Sağlıklı büyümesi ve gelişmesi,
- İstenmeyen alışkanlıklardan korunması,
- Sosyalleşmesi,
- Derslerinde başarılı olması,
- Mutlu olmasına yardımcı olur.
- Fiziksel uygunluğu geliştirmede, motor becerileri geliştirmede,
- Kendine güven ve özgüven geliştirmede,
- Stresin azalmasına yardımcı olmada
- Yetişkinlik döneminde karşılaşılabileceği çeşitli kronik hastalıkların oluşumunun engellenmesinde,
- Kronik hastalıkların tedavisinde,
- Daha aktif bir yaşlılık dönemi geçirmelerinin sağlanmasında,
- **Yaşam kalitesinin artırılmasında** önemli farklar yaratabilmektedir.

Fiziksel Aktivite ile İlgili Öneriler

- Günde en az 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite önerilir.
- 60 dakikadan fazla aktivite yapmak ek yarar sağlamaktadır
- Dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri önerilmektedir.
- Haftada üç kez yüksek şiddetli aktivite de önerilir.
- Aktivite süreleri gün içinde bölünerek yapılabilir.
- Hiç aktivite yapmayan çocuklarda daha az süreli aktiviteler de yarar sağlar.
- Küçük miktarlarda fiziksel aktivite ile başlamalı ve zamanla süreyi, sıklığı ve yoğunluğu kademeli olarak artırmalıdır.

Fiziksel Aktivite ile İlgili Öneriler

Fiziksel Aktivite Seçimi

- Yaş,
 - Fiziksel çevre,
 - Fiziksel uygunluk,
 - Vücut ağırlığı,
 - İsteklilik, gönüllülük,
 - Ulaşılabilirlik,
 - Eğlenceli olması,
 - Çocuk ve gençlerin gereksinimlerine göre planlanmış olması,
 - Her ortam ve zamanda kolaylıkla uygulanabilir ve pratik olması,
 - Devamlılığa uygun olması,
 - Ekonomik durum,
- gibi etkenler göz önünde bulundurulmalıdır.

Fiziksel Aktivite İle İlgili Öneriler

- Fast-food, şekerli ve asitli içecekler kısıtlanmalıdır (Beslenme düzenlemesi).
- TV, sinema, video oyunları ve eğlence amaçlı bilgisayar kullanımı gibi ekran etkinliklerinin toplamı günde 2 saati geçmemelidir.
- Ebeveynler çocukların günlük ev işlerini yapmasına izin vermelidir.
- Güvenli olan ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edilmelidir.
- Asansör yerine merdivenle çıkma önerilip özendirilmelidir.
- Ebeveynler çocukları ev ödevinden önce, okuldan sonra dışarıda aktiviteye cesaretlendirmelidir.
- Ebeveynler çocukların dışarıda oynamasına izin vermelidir.
- Çocuklara fiziksel aktiviteye özendirecek hediyeler seçilmelidir (paten, ip atlama, bisiklet).
- Öğretmenler ödevlerde öğrencilerin fiziksel aktivite ve spor ile ilgili konuları seçmelerini desteklemelidir.
- Okullarda spor alanları arttırılmalıdır.

Çocuk ve Ergenler için Fiziksel Aktivite Önerileri

Aktivite Tipi	5-11 yaş grubu	12-18 yaş grubu
Orta şiddetli dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri	Bisiklete binme, -Tempolu yürüme, -Paten kayma	-Paten kayma, -Bisiklete binme, -Ev ve bahçe işleri, -Yakalama-fırlatma içeren sporlar (frizbi gibi)
Yüksek şiddetli aktiviteler	-Tempolu koşma, -Tempolu bisiklet binme, -İp atlama -Karate gibi sporlar, -Basketbol, -Yüzme, -Tenis, -Futbol	-Tempolu koşma,-Tempolu bisiklet binme, -İp atlama -Karate gibi sporlar, - Basketbol -Yüzme, Tenis, Futbol, Hızlı dans, Boks
Kasları kuvvetlendiren aktiviteler	-Halat çekme -Modifiye şınav -Vücut ağırlığını ya da dirençli bantları kullanarak yapılan egzersizler, -Halata tırmanma, -Mekik, -Jimnastik	-Halat çekme -Modifiye şınav) -Vücut ağırlığını, dirençli bantları ya da ağırlık aletlerini kullanarak yapılan egzersizler -Yapay duvara tırmanma -Mekik, -Jimnastik
Kemikleri kuvvetlendiren aktiviteler	-Sek sek, -Sıçrama, zıplama -İp atlama, -Koşma, -Basketbol, -Tenis , -Voleybol	-Sıçrama, zıplama, -İp atlama, -Koşma, -Basketbol, -Tenis, -Voleybol

Çocuk ve Ergenler için Fiziksel Aktivite Önerileri

Ebeveynler 5-11 yaş arasındaki çocukların:

- Sağlığının korunması ve geliştirilmesi için her gün en az 60 dakika orta şiddetten yüksek şiddete doğru giden aktivitelerden oluşan egzersizler yapmasını sağlamalıdır.
- Haftada en az 3 defa yüksek şiddetli aktiviteler yapmasını önermelidir.
- Çocuk bu dönemde; jimnastik, atletizm, futbol, yüzme, judo, tenis, doğa sporları, kayak-buz pateni ve halk dansları gibi sporları yapabilir.
- Ebeveynler çocuklarını bu dönemde sıçrama (ip atlama, çizgi oyunları) içeren ve grupta oynanan top (yakan top gibi) oyunlarına yönlendirebilirler.
- Ev ve bağ-bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılımını desteklemelidirler.

Çocuk ve Ergenler için Fiziksel Aktivite Önerileri

Ebeveynler 12-18 yaş arasındaki çocukların;

- Egzersizlere yavaş başlamasını sağlamalıdır.
- Haftada 1-2 defa 15-30 dakikalık orta şiddetli egzersizlerle başlamasını teşvik etmelidir.
- Bu aşamaya ulaştığında haftada 2-3 gün 30 dakikalık egzersizden, haftada 3-4 gün 30 dakikalık egzersize doğru ilerlemesini sağlamalıdır.
- Bazı günler egzersiz süresinin 60 dakikaya kadar uzatılması gerektiğini bilmelidir.
- Daha yüksek şiddette aktiviteleri tercih etmesini sağlamalıdır.
- Bu yaş grubundaki çocuk için hedef; günde 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktiviteden daha yüksek şiddetli fiziksel aktivitelere doğru ilerlemek olmalıdır.

Çocuk ve Ergenler için Fiziksel Aktivite Önerileri

Ebeveynler 12-18 yaş arasındaki çocukların;

- Çocuk bu yaş aralığında sevdiği spora ve fiziksel aktiviteye yönlendirmelidir.
- Ev ve bağ bahçe işleri, alışveriş gibi aile ile birlikte yapılacak aktivitelere katılımını desteklemelidir.
- Asansör yerine merdiven kullanmasını, şartlar uygunsa okula bisikletle veya yürüyerek gitmesini teşvik etmelidir
- Ayrıca bu yaş grubundaki çocukların fiziksel aktivite alışkanlıklarını geliştirmek, onların ergenlik dönemini daha rahat geçirmesi açısından da önemlidir

Çocuk ve Ergenler için Fiziksel Aktivite Önerileri

- Teknolojik ve elektronik çağın getirdiği hareketsiz yaşam sonucunda çocuklar arasında obezite, giderek artış göstermektedir. Bu sorunu çözümenin en basit çözümü çocuklarımıza sağlıklı bir yeme alışkanlığı ve uyku düzeni kazandırarak onları fiziksel aktiviteye yönlendirmek olacaktır.

Fiziksel Aktivite Davranışı

Fiziksel aktivite yapma alışkanlığının temeli çocukluk çağında atılmalıdır. Erken yaşlarda fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmak, yetişkinlikte etkin yaşam biçimini desteklemek için önemlidir ve erken yaşlarda fiziksel aktiviteye başlayan bireyler daha sonra da aktivite yapmaya devam etmektedirler.

Bu alışkanlığın kazanılmasında çocuğun ailesi ve öğretmenine ve sağlık personeline önemli roller düşmektedir.

Fiziksel Aktivite Davranışı

- Bilimsel çalışmalar aile üyelerinin fiziksel egzersizi ile birey arasında bir ilişki ve daha aktif aile üyeleri ile bireyin fiziksel egzersize katılımı arasında pozitif bir ilişki bulmuştur (Martin-Matillas et al.2011).
- Fiziksel olarak aktif anne ve babaların çocuklarının, aktif olmayan ebeveynlerin çocuklarından daha aktif oldukları kanıtlanmıştır (Filanowski et al. 2019).
- Ebeveynlerden gelen sosyal destek, gençlerin fiziksel aktivite ile ilgili davranışlarını önemli oranda etkilemektedir (Beets et al 2010)

Davranış Kazandırmada Etkili Stratejiler

Sağlıkla İlgili Davranışları Etkileyebilen Faktörler

- Hazırlayıcı Faktörler (Bilgi, tutum, inanç, algılamalar)
- Olanak Sağlayıcı Faktörler (Kaynakların varlığı, yeterli zaman)
- Güçlendirici Faktörler (Ödül, para, sertifika)

Davranış Kazandırmada Etkili Stratejiler

Davranışı değişikliğini kolaylaştırmada ortak bazı davranışsal yaklaşımlar:

- 1- Davranış için hedefler oluşturma ve hedeflere doğru ilerlerken kendi kendini izleme,
- 2- Sosyal destek oluşturma,
- 3- Kendini ödüllendirme
- 4- Davranış değişimini sürdürmek için problem çözme,
- 5- Eski davranışa dönüşü (nüksü) önleme

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Hedefler ve planlama	Hedef belirleme (davranış)	Ulaşılacak davranış açısından tanımlanan davranışsal bir hedef belirlenmesi veya üzerinde anlaşmaya varılması	<ul style="list-style-type: none">Aile sağlıklı bir menü seğmesi (örneğin daha fazla meyve yemek) ve bir plan geliştirmesi için düzenli olarak desteklenmelidir.Aileler belirledikleri hedeflere ulaşmada kullanacakları doğru yaklaşımı seğme yeteneklerine sayęı duyularak desteklenmelidir.Her aile üyesinin, üzerinde çalıştıkları kendi hedefleri olabilir.Ailelerin mevcut yaşam tarzı davranışları araştırılır ve aile ihtiyaçları göz önünde bulundurularak, ulaşılabilir ve gerçekçi davranış hedeflerinin belirlenmesi açısından desteklenmelidir.Sağlıklı beslenme ile ilgili genel hedeflerin (örneğin alışveriş listesi yazma) bireysel bir hedeften (örneğin tatlı almama) farklı olacağını göz önünde bulundurmalı, ailelerin sağlıklı gıda ile ilgili 'SMART' (küçük, ölçülebilir, ulaşılabilir, alakalı, zamanında) hedefler belirlemeleri sağlanmalıdır.

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Hedefler ve planlama	Problem çözme (Nüksetmeyi önleme ve Başa çıkma planlamasını içerir)	<p>-Davranışı etkileyen faktörlerin analiz edilmesi veya kişinin analiz etmesi için teşvik edilmesi</p> <p>-Engellerin üstesinden gelme ve/veya kolaylaştırıcıları artırmayı içeren stratejiler oluşturulması</p>	<p>Sağlıklı beslenme ve aktif olma sırasında kişisel ve çevresel engeller belirlenmelidir. (örneğin can sıkıntısı, zaman yokluğu, egzersiz için fiziksel aktivite yapılabilecek açık alan eksikliği). Okula gidiş geliş, hafta sonları, tatiller vb. gibi hayattaki çeşitli senaryolar düşünölmelidir. Örneğin aile, davranışları önceden planlamak, zamanı etkili kullanmak, çocuklarla birlikte kaliteli zaman geçirmek gibi çözümler konusunda ve engellerle başa çıkma becerileri konusunda desteklenmelidir</p> <ul style="list-style-type: none">• Aileler engelleri belirlemeye teşvik edilmelidir.• Sağlıklı davranışları engelleyen durumların (örneğin can sıkıntısından yemek yeme, aşırı ekran başında kalma, kış aylarında açık hava etkinliği fırsatlarının olmaması) yönetilmesi konusunda, davranış değişikliğini sürdürmenin önemi ve stratejileri hakkında düzenli bilgi verilerek destek sağlanmalıdır.

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Hedefler ve planlama	Eylem planlaması	Davranışın uygulanmasının ayrıntılı bir şekilde planlanması (sıklık, süre ve yoğunluktan en az birini içermelidir).	<p>-Önceden planlama yapmanın önemini anlatılmalıdır. Örneğin dışarda yemek yerken ya da doğum günü kutlaması gibi etkinliklerde bulunurken daha sağlıklı gıdaları seçmek gibi sağlıklı alışkanlıkların planlanması teşvik edilmelidir.</p> <p>-Ailelerin fiziksel olarak daha aktif olmaları ve davranışları planlamalarını desteklemek için basit seçenekler sağlanmalıdır. Örneğin parka yürüyüşe çıkılması, asansör veya yürüyen merdiven yerine merdivenlerin kullanılması.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sağlıklı, basit ve uygun fiyatlı yemek listeleri sağlanabilir. Ailelere bu listeleri alışveriş listeleriyle birlikte kullanmaları gerektiği anlatılmalıdır.

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Geri bildirim ve izleme	Davranışın kendi kendini izlemesi	Kişinin davranışını/davranışının sonuçlarını bir davranış değişikliği stratejisinin parçası olarak izlemesi ve kaydetmesi	<p>Ailelere diyet, fiziksel aktivite ve hareketsiz davranışların ve diğer potansiyel davranışların (örneğin satın alma ve yiyecek hazırlama davranışları) önceden belirlenmiş hedeflere uygun olarak günlük olarak kaydedildiği bir davranış günlüğü (dijital/dijital olmayan) tutmaları tavsiye edilmelidir.</p> <ul style="list-style-type: none">• Tüketilen yiyecek ve iğecekleri, günlük ortalama fiziksel aktivite dakikalarını görselleştirerek başlangığtan şuana kadarki durum kaydedilmelidir. Değişiklikler, ilerleme çubukları kullanılarak görselleştirilebilir.

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Geri bildirim ve izleme	Davranış hakkında geri bildirim	izleme ve bilgi verme veya performansı hakkında değerlendirici geri bildirimde bulunma	<p>Ailelerin řu anda yaşamlarına sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi dahil etme yolları izlenmeli ve olumlu değişikliklerin pekiştirilerek kişiselleştirilmiş geri bildirim sağlanmalıdır. Örneğin, ebeveynlere çocukları için hazırladıkları yemeklerin beslenme kalitesinin, Bakanlığın önerdiği tavsiyelerden ne kadar farklı olduğu konusunda geri bildirim sağlanabilir.</p> <p>-Davranış değiştirmek için adım atmaya başlamamış ailelere, değişim fırsatları vurgulanarak olumlu bir şekilde geri bildirim sağlanmalıdır.</p>

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Sosyal Destek	Sosyal destek	Tavsiye vermek, sosyal destek sağlanması	<p>Ebeveyn, ortak sağlıklı aile etkinlikleri düzenlemeye teşvik edilmeli, örneğin sinemaya gitmek veya hafta sonları açık hava gezisi yapmak</p> <ul style="list-style-type: none">• Ailelere, akran destek grupları (Online ve yüz yüze) gibi gruplara katılmaları için sosyal ağlarından nasıl destek alabilecekleri konusunda tavsiyelerde bulunmalıdır. Örneğin, bir aile üyesinin veya arkadaşının çocuklarını öğleden sonra bir oyun parkına götürmesini sağlamak gibi

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Bilgiyi şekillendirmek	Bir davranışın nasıl gerçekleştirileceğine ilişkin talimatların verilmesi	Davranışın nasıl gerçekleştirileceği konusunda tavsiyede bulunulması veya anlamaya varılması. ("Beceri eğitimini" içerir).	<ul style="list-style-type: none">-Daha sağlıklı yemeklerin nasıl planlanacağı ve hazırlanacağı gibi her bir davranışsal hedefe nasıl ulaşılabileceği konusunda önerilerde bulunulmalıdır.-Örneğin evde fiziksel aktivitenin günlük yaşamlarının bir parçası olması konusunda bilgi ve kaynaklar sağlanmalıdır. Çocuğa özel materyal, yaşa uygun şekilde aktif oyunlar önerilmelidir.-Sağlık davranışlarının nasıl değiştirileceğine ilişkin bilgilerle kardeşler, akrabalar (büyükanne ve büyükbabalar) dahil olmak üzere tüm aile üyeleri için broşürler sağlanmalıdır.

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Davranış karşılaştırması	Davranışın gösterilmesi	Kişinin istemesi veya taklit etmesi için davranış performansının gözlemlenebilir bir örneğini sağlanması (Modelleme).	Videolar aracılığıyla veya yüz yüze, ailelerin her gün yapabileceği pratik davranışlar, örneğin sağlıklı öğünlerin ve atıştırmalıkların nasıl hazırlanacağı ve öğünlerin nasıl planlanacağı gösterilmeli ve aileler bu davranışları evde denemeye teşvik edilmelidir.(Evde meyveli süt yapımı gibi)

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Kurumlar (Sağlık Bakanlığının teşvik alışmaları)	İstemler/İpuçları	Davranışı yönlendirmek veya ipucu vermek amacıyla çevresel veya sosyal uyaranların tanıtılması	Yiyecek alışverişi ve yemek hazırlama sırasında daha sağlıklı seçimleri teşvik etmek için sağlıklı beslenme bilgilerini güçlendiren belirgin hatırlatıcılar önerilmediir. Örneğin, kamu spotları gibi. -Aileler, sağlık hedeflerine yönelik doğru çalışmaya devam etmelerini hatırlatmak için planladıkları eylem planlarını evlerinde göze çarpan bir yere asmaya teşvik edilmelidir.

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Tekrar ve Yerine Koyma	Davranışsal uygulama /prova	Hızlı uygulama veya prova davranış performansının yapılması	<p>Örneğin, kültürel olarak çeşitli yemeklerin olduğu interaktif yemek kursları aracılığıyla, bir grup ortamında sağlıklı yemekler hazırlamaya yönelik çalışmalar önerilebilir.</p> <ul style="list-style-type: none">• sağlıklı gıda alışverişi için ipuçlarıyla ailelere rehberlik yapılarak süpermarket alışverişi yapmalarına teşvik edilmelidir.• Topluluk temelli aktivite programlarına yönlendirilebilir. S. bakanlığın programlarına yönlendirilebilir. (yürüyüş günleri, bisiklete binme aktiviteleri gibi).

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Tekrar ve Yerine Koyma	Davranış değişimi	İstenmeyen davranışın, istenen bir davranışla değiştirilmesi	<p>-Aileler hareketsiz davranışları (örneğin televizyon izleme ve video oyunu) alternatif daha aktif davranışlarla (örneğin dans etme) değiştirmeye teşvik edilmelidir.</p> <p>-Yaygın olarak tüketilen yüksek şekerli yiyecek ve içecekler yerine daha sağlıklı atıştırmalıklar (meyve kuruları) önerilmelidir.</p>

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Tekrar ve Yerine Koyma	Hedeflerin derecelendirilmesi	Davranış gerekleştirenene kadar giderek zorlaşan, ancak başarılabilir hale getiren, gerçekleştirilmesi kolay hedefler belirlenmesi.	<ul style="list-style-type: none">-Belirli ve artan hedeflerle küçük adımlar atarak davranış hedefine yönelik küçük değişiklikler yapmaya başlanmalıdır.-Örneğin meyve ve sebze tkretimine günde en az 5 porsiyona doğru kademeli olarak arttırılması veya şekerli içeceklerin yerine daha fazla su içmenin önerilmesi gibi.- Örneğin aileler fiziksel aktivite ile ilgili haftada 2 aktif seansı 3'e çıkarmak gibi kademeli olarak arttırılması yönünde desteklenmelidir.

Tablo 1. Tüm Aileyi Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Çevreye yönelik öneriler	Fiziksel çevrenin yeniden yapılandırılması	İstenen davranışın gerçekleştirilmesini kolaylaştırmak veya istenmeyen davranışa engeller oluşturmak için fiziksel ortamın değiştirilmesi veya değiştirilmesinin tavsiye edilmesi.	<p>-Aileler davranış değişikliğini en üst düzeye çıkarmak için çevrelerini değiştirmeye teşvik edilmelidir. Örneğin bir kase meyveyi görünür ve erişilebilir bir yere koyarak daha sağlıklı yiyecek ve içecekler erişim artırılabilir, daha az sağlıklı atıştırmalıklar ise kapalı bir dolapta tutularak yiyecek ve içecekler erişim azaltılabilir.</p> <p>-Aktif video oyunları veya artırılmış gerçeğe sahip cihazlar kullanılarak hareketsiz davranışların daha aktif olanlarla değiştirilmesi önerilmelidir.</p>

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Hedefler ve planlama	Hedef belirleme (davranış)	Ulaşılacak davranış açısından tanımlanan davranışsal bir hedef belirlenmesi ve üzerinde anlaşmaya varılması	Ebeveynler, alışveriş alışkanlıklarını değiştirmek veya fiziksel aktivite seanslarını planlamak gibi çocuklarında veya tüm ailede sağlıklı davranışları desteklemeyi amaçlayan belirli hedefler oluşturmaya teşvik edilmelidir.

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değişirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değişirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Hedefler ve planlama	Sorun çözme (Nüksetmeyi önlemeyi içerir).	Davranışı etkileyen faktörlerin analiz edilmesi veya kişinin analiz etmesi için teşvik edilmesi ve engellerin üstesinden gelme veya kolaylaştırıcıları artırmayı içeren stratejiler oluşturulmalı.	<ul style="list-style-type: none">• Ebeveynlerin yeni davranışı (fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, düzenli uyku) sürdürmek veya yönetmek için stratejiler geliştirmeleri, (örneğin çerez satın almamak, asansör kullanmamak) ve karşılaşılabilecekleri olası tehditleri/engelleri (durum veya duygular) belirlenmeli ve tartışılmalıdır.• Örneğin ilk davranış değişiklikleri yoluyla elde edilen faydalar yansıtılarak, zaman içinde davranışın nasıl sürdürüleceği stratejileri konuşulmalıdır.• Hızlı yemek yeme gibi ilgili sağlık davranışının önündeki engellerle başa çıkmak için stratejiler geliştirmeli ve nüks ile ilgili kritik durumlarla başa çıkabilecek olumlu ebeveynlik becerilerinin kullanımı teşvik edilmelidir. (Sofraya birlikte oturup birlikte kalkmak. Fazla çiğnemeyi önermek)• Zaman içinde davranış değişikliklerinin sürdürülmesine yardımcı olmak ve engellerle karşılaşıldığında ve motivasyonun dalgalanma gösterebileceği durumlarda, önceki davranışlara geri dönmeyi önlemek için eğitim sona erdikten sonra ailelerin erişebilecekleri bilgi ve destek kaynakları belirlenmelidir. İdeal olarak bu, güvendikleri ve saygı duydukları biri olmalıdır (Öğretmen, hekim, hemşire).

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Hedefler ve planlama	Davranış sözleşmesi	Gerçekleştirilecek, kişi tarafından üzerinde anlaşmaya varılan ve bir başkası tarafından tanık olunan davranışın yazılı bir tanımının oluşturulması	Sözleşmeye bir davranış değişikliği başlangıç tarihi eklenmeli ve ebeveyn ve çocuk birlikte, birinci şahıs dilinde ifadeler yazarak davranışsal hedefi gerçekleştirmeyi taahhüt etmeli ve imzalamalıdır. Örneğin: “Her hafta 3 kez aile yemeklerini sıfırdan hazırlayacağım, en az bir porsiyon sebze içerecek”. “Her hafta 5 kez 30’ar dakika fiziksel aktivite yapacağım”

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Geri bildirim ve izleme	Davranışın kendi kendini izlemesi	Kişinin davranışlarını izlemesi ve kaydetmesi için bir yöntem oluşturulması	<p>Ebeveynler, ailenin gün içindeki sağlıkla ilgili faaliyetlerini tüm ayrıntılarla kaydetmeleri için teşvik edilmez. Bu tür faaliyetlere örnek olarak, daha sağlıklı yemek yeme veya aktif olma ile ilgili davranışlara yönelik olumlu olumsuz her şey kaydedilmelidir.</p> <ul style="list-style-type: none">• Ebeveynler, belirlenen tüm hedeflere karşı ilerlemelerini düzenli olarak kaydetmeleri konusunda teşvik edilmelidir.

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Sosyal destek	Sosyal destek	Davranışın uygulanması için sosyal destek (örneğin arkadaşlar, akrabalar, meslektaşlar veya personelden) sağlanması veya koşulsuz övgü ödül konusunda tavsiye verilmesi	Ebeveynler çocukları ile bir "ekip" olarak çalışmaları ve sağlıklı davranış değişiklikleri yapma konusunda desteklenmeli, örneğin birlikte "kaliteli zaman" geçirmek için zamanı düzenli planlamak. <ul style="list-style-type: none">• Ebeveyn, davranış değişikliklerini gerçekleştirmede ve sürdürmede destek alması için mevcut sosyal ağlarını belirlemesi ve kullanması için güçlendirilmeli, örneğin eşinden onları uyarması ve yemek planını hatırlamasına yardımcı olmasını istemesi gibi.

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değişirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değişirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Doğal sonuçlar	Sağlık sonuçları hakkında bilgi	Davranışı gerçekleştirmenin sağlık üzerindeki sonuçları hakkında (örneğin yazılı, sözlü, görsel) bilgi sağlanması	<ul style="list-style-type: none">• Sağlıklı bir kiloda olmanın ve sağlıklı beslenmenin sağlığa faydalarını ve ayrıca çocukların sağlıklı kilonun üzerinde olmasıyla ilişkili riskler anlatılmalıdır.• Temel bilgileri sağlama ve ebeveynleri daha sağlıklı seçimler yapma konusunda güçlendirme amacıyla sağlıklı beslenme davranışlarının (örneğin uygun porsiyon boyutları, düzenli aile yemekleri, ekran başında atıştırmalardan kaçınma) ve aktif olmanın (örneğin orta düzeyde fiziksel aktivite, aktif oyun süresi) faydaları anlatılmalıdır.• Bilgiyi pekiştirmek için etkileşimli ve görsel yöntemler kullanılmalıdır. Faydalar sağlıkla ilgili veya davranışsal ve psikososyal sonuçlarla ilgili olabilir (örneğin, egzersizden sonra daha fazla enerji ve keyif alma). Kilo yönetimini dolaylı olarak etkileyen faktörlerin önemi, uyku rutinleri ele alınmalıdır.• Bilgi sağlama, her seferinde bir konuya odaklanmalı ve örneğin haftalık oturumlar gibi kademeli olarak yeni bilgiler sunmalıdır.

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Davranışın karşılaştırması	Davranışın gösterilmesi	Kişinin istek duyması veya taklit etmesi için doğrudan film ya da resimler aracılığıyla dolaylı olarak davranışın performansının gözlemlenebilir bir örneğinin sağlanması (Rol modeli olunması)	<p>Olumlu ebeveynlik becerilerini güçlendiren rol play kullanarak yüz yüze veya video klipler aracılığıyla zorluklara çözümler gösterilmeli, örneğin çocuklarıyla yiyecek ve içecek seğenekleri hakkında konuşulmalı.</p> <p>Somut örneklere kullanarak olumlu alternatifler sunulmalı (Başarılı çocuk sporculardan resim veya videolar)</p> <ul style="list-style-type: none">• Ebeveynlere, daha aktif olmak için sağlık davranışlarını günlük yaşamlarına nasıl dahil edecekleri konusunda sizler de model olabilirsiniz.

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Kişilik	Rol model olarak kendini tanımlama	Kendi davranışının başkalarına örnek olabileceğinin bildirilmesi	<ul style="list-style-type: none">Çocuklarına model olma rollerini güçlendirmek için ebeveynin kendi yiyecekleri, fiziksel aktiviteleri ve davranış alışkanlıkları hakkındaki farkındalıkları artırılmalıdır.Ebeveynler değişim için desteğe ihtiyaç duyarlarsa, hem kendi davranışlarını değiştirmeye yardımcı olmak hem de çocukları için daha iyi bir rol model olmak için diğer davranış değiştirme tekniklerine (örneğin Hedef belirleme) başvurulabilir.Ebeveynlerden, çocukken kendi ebeveynlikleriyle ilgili deneyimlerini tekrar düşünmelerini, iyi deneyimleri anlatmaları istenebilir. (örneğin, aile yemeği kurallarıyla ilgili bilgiler konuşulabilir). Deneyimlerini fiziksel aktivite ve beslenme ile ilgili sağlık davranışlarına genellemeleri istenebilir.

Tablo 2. Ebeveynleri Hedef Alan Önerilen Davranış Değişirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değişirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Kişilik	Çerçeveleme	Davranışı gerçekleştirmeye ilgili bilişleri veya duyguları değiştirmek için davranışa ilişkin bir bakış açısının benimsenmesi (Bilişsel yapılandırmayı içerir)	<p>Ebeveynlerin çocuklarına sürekli yağ, şeker ve/veya tuz içeriği yüksek atıştırmalıklar ve içecekler bulundurmaları, aşırı kilolu çocuklarını sağlıklı olarak görmeleri, yiyecekleri ödül olarak kullanmaları gibi inançlarına müdahale edilmelidir.</p> <p>-Olumsuz düşüncelerin davranışlar üzerindeki etkisi ve bu düşünceleri değiştirmenin davranış değişikliğini nasıl destekleyebileceği anlatılmalıdır.</p> <p>-Ebeveynler diyet ve egzersizle ilgili olumsuz düşüncelerini belirlemeleri konusunda desteklenebilir. (örneğin, "Çocuğum benim hazırladığım sebzeleri asla yemeyecek")</p> <p>-Ardından bu düşüncelere alternatif, daha yararlı düşünceler aşılanmalıdır. Örneğin, "normalde yemediğimiz yeni sebzeleri tanıtmayı deneyebilirim veya sebzeleri çocuğumun en sevdiği yemekte saklayarak yedirebilirim" gibi.</p> <p>Ebeveynlerin değişim hakkında gerçekçi beklentiler oluşturmalarına yardımcı olarak çocukların zorlu davranışları değiştirebilir.</p>

Tablo 3. Çocukları Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örneklere
Davranış Karşılaştırması	Davranışın gösterilmesi	Kişinin istekli olması veya taklit etmesi için doğrudan veya örneğin film, resimler aracılığıyla dolaylı olarak davranışın performansının gözlemlenebilir bir örneğinin sağlanması	Çocukların çeşitli sebzeleri öğrenmeleri için pişirme tekniklerini gözlemlmelerine, pişirme becerilerini kullanma konusunda özgüven geliştirmelerine ve 5 duyunun tümünü kullanarak tariflerin hazırlanmasını deneyimlemelerine olanak sağlamak için beraber yemek pişirme aktiviteleri yapılabilir.

Tablo 3. Çocukları Hedef Alan Önerilen Davranış Değiştirme Teknikleri (Devam)

Davranış Değişim Kategorisi	Davranış Değiştirme Tekniği	Tanım	Uygulama Örnekleri
Ödöl	Sosyal ödöl	Davranışı gerçekleştirmede çaba veya ilerleme varsa sözel veya sözel olmayan ödöl kullanılmalı (Olumlu pekiştirme)	<ul style="list-style-type: none">• ocuğun sağlıklı davranışlara yönelik olumlu adımları birlikte bir aile etkinliği yapılarak pekiştirilebilir. Puan izelgeleri veya aile etkinlikleri gibi farklı ödöl sistemleri kullanılabilir. Sadece yiyecek ve iecekleri ödöl olarak kullanmaktan kaçınılmalıdır. (örneğin, ödöl olarak zararlı gıdalar verilmesi)

Çocuklarda Hijyen Alışkanlığı

Çocuklarda Hijyen Alışkanlığı

- Enfeksiyon sıklığı ile hijyen alışkanlıklarının ilişkili olduğunu göstermektedir. okul çağı çocukları başta olmak üzere hijyen eğitim programlarının düzenlendiği görülmektedir. Bu eğitim programları içerisinde özellikle el hijyeni daha yoğundur. Yapılan hijyen eğitimlerinin sonuçları öğrencilerin yaşadığı solunum yolu ile ilgili hastalıkları ve bunlardan kaynaklanan okula devamsızlıkları azaltmada etkili olmuştur.

Uyku Problemi

- Uykü bozuklukları çocukluk ve ergenlik döneminde yaygın görülen bir sorundur.
- Yetersiz uykü çocuğun biyo-psiko-sosyal sağlığını, aile-akran-öğretmen ilişkilerini, günlük yaşam aktivitelerini, davranışlarını bütünüyle olumsuz etkileyebilecek bir unsurdur.

Okul Çağı Çocuklarda Uyku Bozukluğu

Literatürde okul çağı çocuklarının günlük 10-11 saat uykuya gereksinimi olduğu bildirilmektedir. Türkiye'de ise, okul çağı çocuklarında büyümenin izlenmesi projesi (TOÇBİ) araştırma sonuçlarına göre 6-12 yaş grubu çocukların günlük uyku süresi ortalamaları 9,6 saat olarak saptanmıştır.

Yapılan araştırmalar okul çağı çocuklarının artan ödevler, geç yatma, hafta sonları uyku saatini değiştirme, uzun süreli televizyon izleme ve bilgisayar kullanma gibi nedenlerden dolayı yeterince uyumadığını, dolayısıyla uyku düzeninin bozulduğunu, uyku alışkanlıklarının değiştiğini göstermektedir (Koçoğlu ve ark.,2010;Öztürk ve ark 2018).

Okul Çağı Çocuklarda Uyku Bozukluğu

- Uyku problemi olan çocuklarda duygu durumunda bozulma, davranış değişiklikleri ve gün içinde uyuklama görülebilmektedir.
- **Yapılan bir araştırmada** çocukların %25'inin yatağa yatma, uykuya dalma ve uykuyu sürdürmede güçlük yaşadığını belirtilmiştir. Ayrıca okul çağı çocuklarında uyurgezerlik, kabus görme, diş gıcırdatma, horlama, gece korkuları, sesli nefes alıp verme gibi uyku sorunları görülebilmektedir (Cagle,2010).

Adölesanlarda Uyku Bozukluğu

- Adölesan dönemde günlük uyku ihtiyacı 8.5-9.3 saat olup erişkinlerden daha fazladır. Artmış uyku ihtiyacına karşın bu döneme özgü faktörlerin etkisi ile günlük uyku süresi kısalır ve pek çok sorun yaşanabilir.
- Adölesanlarda yetersiz uyku; kontrolsüz televizyon izleme alışkanlıkları, mobil cihazlar, bilgisayar ve video oyunlarından kaynaklanabilmektedir.
- Adölesanlarda gece sık uyanma, uyanmayı reddetme, gündüz aşırı uyuma hipersomnia, gündüz uyuklamanın artması, insomnia gibi uyku sorunları görülebilmektedir.

Uyku Bozukluğunda Çözüm Yolları

Tedavi

- Uyku hijyeni
- Uykuyu bozan nedenlerin giderilmesi
- Uyku bozukluklarının fiziksel tedavisi
 - Tamamlayıcı tedaviler, hidroterapi, masaj
- Psikoterapi
- Farmakolojik tedavi
 - İlaç tedavisi

Uyku Bozukluğunda Çözüm Yolları

Uyku Hijyeni

- Çocuğun yatak odası sessiz ve karanlık olmalıdır.
- Çocuğun yatak odası sıcaklığı, 18-24 °C arasında olmalıdır.
- Çocuğun uyuma ve uyanma saatleri belli olmalıdır. Okul günlerinde ve tatil günlerinde yatma ve kalkma saatleri aynı olmalıdır.
- Çocuk aç karına yatırılmamalı, uyumadan yaklaşık 1-2 saat önce doyurulmalıdır.
- Çocuğun uyumaya yakın dönemde fazla sıvı alımı engellenmelidir.
- Çocuğun her gün düzenli sportif faaliyetler yapması uyku düzeni açısından yararlıdır
- Uykudan birkaç saat öncesinde yorucu aktivitelerden uzak durulmalıdır.
- Çocuğun yatak odasında televizyon ya da bilgisayar bulundurulmamalıdır.
- Ergenler ise her gece gereksinimi olan uykuyu mutlaka almalı, bir gece az uyuyup sonraki günlerde uyku açığını kapatmayı tercih etmemelidirler.
- Akşam saatlerinde çay ve kahve gibi uykuyu kaçıran uyarıcı maddelerden uzak durulmalı.

(Yıldırım Sarı, 2012)

Kaynaklar

- <https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Yayinlar/brosurler/saglikli-beslenme-onerileri.pdf>
- [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye Beslenme Rehberi TUBER 18 04 2019.pdf](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Turkiye_Beslenme_Rehberi_TUBER_18_04_2019.pdf)
- Eyinacar M. (2019) Sağlıklı Beslenme Alışkanlığı Kazandırılması Projesi Kapsamında İlkokul Öğrencilerinin Ebeveynlerine Verilen Beslenme Eğitiminin, Çocukların Beslenme Alışkanlıkları Üzerine Etkileri. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/handle/11655/9017>.
- Özkal N, Okulöncesinden Liseye Öğretim Programlarında Temizlik ve Hijyen: Türkiye Örneği Buca Eğitim Fakültesi Dergisi, 2020, Sayı 50, s. 191-206
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/ergenlik-doneminde-beslenme.html>
- <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/beslenme/temel-besin-gruplari.html>
- Pekcan, A.G., Şanlıer, N., Baş, M. (2015). *Türkiye beslenme rehberi*. Ankara: Kayhan Ajans.
- Koyuncu Şahin, M., Esen Çoban, A., Güney Karaman, N. (2018). Okul öncesi öğretmenlerinin medyanın çocukların beslenme alışkanlıkları ve bozuklukları üzerindeki etkisine yönelik bakış açıları. *İlköğretim Online*, 17(1), 125-142.
- Arlı, M., Şanlıer, N., Küçükkömürler, S., Yaman, M. (2020). *Anne ve çocuk beslenmesi (Dokuzuncu baskı)*. Ankara: Pegem Akademi.
- Erkan, T. (2011). Ergenlerde beslenme . *Türk Pediatri Arşivi* , 46 (11) , 49-53 .
- [https://www.yildizlavas.com/data/brosur/Besinler Ogeleri.pdf](https://www.yildizlavas.com/data/brosur/Besinler_Ogeleri.pdf)
- <https://sggm.saglik.gov.tr/Eklenti/31326/0/beslenmebaskitemmuzenilogocnvrtpdf.pdf>
- http://www.istanbulsaglik.gov.tr/w/sb/egt/pdf/beslenme_veli.pdf
- [https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/okul-sagligi/Okul Beslenme ve Fiziksel Aktivite Egitim Materyalleri/Lise Beslenme Sunumu.pptx](https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/okul-sagligi/Okul_Beslenme_ve_Fiziksel_Aktivite_Egitim_Materyalleri/Lise_Beslenme_Sunumu.pptx)

Kaynaklar

- Cagle CS. School Aged Child. In Edelman. Mandle CL. (Eds.) Health promotion: throughout the life Span. 7th Ed., St.Louis: Mosby, 2010;578
- Sağlık Bakanlığı, Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Türkiye’de Okul Çağı Çocuklarında (6-10 Yaş Grubu) Büyümenin İzlenmesi (TOÇBi) Projesi Araştırma Raporu.Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Milli Eğitim Bakanlığı, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 834
- Koçoğlu D, Tokur Kesgin M, Kulakçı H. İlköğretim 2. kademe öğrencilerinin uyku alışkanlıkları ve uyku sorunlarının bazı okul fonksiyonlarına etkisi. Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi 2010:24-32.
- Öztürk A., Sezer TA., Tezel A. İlkokul Öğrencilerinin Uyku ve Televizyon İzleme Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi. Journal of Turkish Sleep Medicine 2018;5:73-80
- Yıldırım Sarı H. Çocuklarda Uyku. Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi 28 (1) : 81-90, 2012
- WHO. WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Erişim tarihi: 20.03.2022. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Sağlık Bakanlığı. Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi. Erişim tarihi: 20.03.2022 https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Fiziksel_Aktivite_Rehberi/Turkiye_Fiziksel_Aktivite_Rehberi.pdf
- Martín-Matillas, M., Ortega, F. B., Chillon, P., Pérez Isaac, J., Ruiz, J. R., Castillo, R., et al. (2011). Physical activity among Spanish adolescents: relationship with their relatives' physical activity—the AVENA Study. *J. Sports Sci.* 29, 329–336. doi: 10.1080/02640414.2010.523091
- Beets MW, Cardinal BJ, Alderman BL. Parental social support and the physical activity-related behaviors of youth: a review. *Health Educ Behav.* 2010 Oct;37(5):621-44. doi: 10.1177/1090198110363884. Epub 2010 Aug 20. PMID: 20729347.
- Filanowski PM, Iannotti RJ, Crouter SE, Vermeulen A, Schmidt EM, Hoffman JA, et al. The Effects of Varying Structured Physical Activity Duration on Young Children's and Parents' Activity Levels. *Res Q Exerc Sport.* 2019;90(4):578-588.
- Wehling, Helena & Blackshaw, Jamie & Ells, Louisa & Sniehotta, Falko & Araújo-Soares, Vera & England, Public. (2020). Evidence-based behaviour change techniques recommended for healthy weight services to support families with children aged 4 to 11 years.