

UYKU ve BESLENME

ZEHRA KAHRAMAN
Uzman Psikolojik Danışman



2

ÜMRANIYE REHBERLİK ve
ARAŞTIRMA MERKEZİ



Uyku

Uyku; insan yaşamında beslenme, nefes alma, boşaltım kadar önemli bir fizyolojik gereksinimdir. Bu nedenle uyku, bireyin yaşam kalitesi ve iyilik durumunu etkileyen, sağlığın önemli bir değişkeni olarak görülmektedir.

Uyku, hayatımızda her şeyin düzene konulduğu, tamir ve tedavi edildiği son derece önemli bir süreçtir.

İyi bir gece uykusu, keyifli olmada, kararlı olmada, düşüncelerin anlaşılabilirliğinde, kaza ve yaralanmaların önlenmesinde ve hastalıklara karşı direnç oluşturmada anahtar bir rol oynar.

Uyku, okul çağı çocuklarının gelişimi için de önemlidir. Yetersiz uyku, çocuğun fiziksel ve ruhsal yapısını, davranışlarını, okul performansını ve aile yaşantısını etkilemektedir.

Okul çağı boyunca uyuma ve uyanma alışkanlıklarında etkileyici değişimler meydana gelmektedir. Bu değişimler hafta içi ve hafta sonu uyuma saatleri arasında tutarsızlıkların giderek artması, uyku zamanını erteleme ve uyku süresindeki azalmaları içermektedir.

Televizyon izleme alışkanlığı da uyku sağlığına etki etmektedir. Özellikle yatmaya karşı direnç gösterme, uykuya dalmada güçlük, uyku anksiyetesi, korku, kâbus görme, gece uyanma ve uyku süresinin kısalması uyku kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir.

Yapılan çalışmalarda yeterince uykusunu alamayan öğrencilerin hırçın ve halsiz olduğu, dersleri dinlemekte ve dikkatlerini toplamakta zorlandığı görülmüştür.

Okul çağı öğrencilerinin olumsuz uyku alışkanlıklarının,duygu-davranış sorunları üzerindeki etkisi ve sorunun boyutları bilinirse çözümü için uygun stratejiler geliştirilebilir. Çocukların, ailelerin ve eğitimcilerin uyku konusunda farkındalıklarının artırılması önemlidir.

Eğer belirli bir saatte uyumaya alışmış iseniz zaten o saatten sonra anlama güçlüğü çekeceksiniz.

Uykusuzluk uyku süresiyle ilgili bir problem değildir. Daha ziyade uykunun kalitesiyle ilgilidir.

Yeterli Uyumamanın Etkileri

* Kendini gündüz saatlerinde uykusuz ve yorgun hissetme

*Unutkanlık, dikkatini toplayamama ve birçok şeyi birbirine karıştırma

*Kararsızlık ve çabuk kızma

*Depresyon ve bunaltı

*Kaza ve yaralanma tehlikesi geçirecek şekilde fonksiyon ve algılamada yavaşlama

Verimli bir uyku süreci için;

*Sessiz ve ışığın rahatsız etmediği bir ortam gereklidir.

*Yatış ve kalkış saatleri düzenli olmalıdır.

*Ortalama 6-7 saat uyku yeterlidir.

*Uyku düzeninin periyodik olmasına dikkat etmeliyiz.

*Asla tok uyumamalıyız. Yemeğimizi uykudan en az 3 saat önce yemeliyiz.

*Uyku öncesinde vücut kaslarımızı gevşetmeliyiz.



Beslenme

Okul çağı, büyüme ve gelişmenin hızlı olduğu, yaşam boyu sürebilecek davranışların büyük ölçüde oluştuğu bir dönemdir. En hızlı büyüme kızlarda 10-12 yaşta, erkeklerde ise yaklaşık 11-14 yaşında başlar. Kızlarda vücut ağırlığı ve boy uzunluğunda artış menarştan (ilk adet kanaması) bir yıl öncedir. Vücut ağırlığındaki artış yaklaşık 20 yaşına kadar devam eder. Boy uzunluğundaki artış ise kızlarda 17 yaşından sonra genellikle durur, fakat erkeklerde yavaş da olsa devam eder.

Çocuklarda beslenme, çocuğun yaşına, cinsiyetine, vücut ağırlığına, fiziksel aktivite düzeyine göre düzenlenmelidir.

Okul çağı, çocuğun toplum yaşamına ilk kez bilinçli olarak girdiği bir dönemdir. Okul öncesi çağda çocuğun beslenme alışkanlıklarını aile etkilerken, okul çağında bu daha çok, arkadaşları/akran grubu, reklamlar gibi etkenler tarafından belirlenmektedir. Okulda beslenme konusunda denetimin olmaması, özellikle annenin çalışmasına bağlı olarak okuldan eve gelince, çocuğun kendi kendine yiyecek hazırlaması sonucu çocukta yanlış





beslenme alışkanlıkları gelişebilmesine yol açmaktadır.

Bu nedenle çocuğun yeterli ve dengeli beslenebilmesi için çocuğun, ailenin, okul yönetimindeki bireylerin ve öğretmenlerin beslenme konusunda bilinçli, eğitilmiş ve işbirliği içerisinde olmaları gerekmektedir.

Sağlıklı beslenme için üç ana öğünde yemek önem taşır. Büyüme çağında ara öğünlerin de olması gerekmektedir. Çocukların ve gençlerin yeterli ve dengeli beslenebilmesi için tüketilen besinlerin çeşitliliğinin sağlanması ve bu besinlerin öğünlere yeterli ve dengeli dağıtılması gerekir.

Kahvaltı:

Pek çok kişinin gereken önemi göstermediği kahvaltı, günün en önemli öğünüdür.

Beslenme uzmanlarınca yapılan çalışmalarda okula kahvaltı yaparak giden öğrencilerin, kahvaltı yapmadan giden öğrencilere göre derslerinde daha başarılı oldukları kanıtlanmıştır.

Akşam yemeğinde ağır yemeklerden kaçınmak öğrencinin ders çalışma performansını arttıracaktır.



Sağlıklı Beslenme Stratejileri:

- Her öğünde midenin bir kısmını boş bırakmak
- Uyumadan 3 saat önce bir şey yememek
- Yavaş yemek (Yemeği 20-30 dakikaya yaymak)
- Bol sıvı gıdalar almak, bol su içmek
- Sık atıştırmalardan kaçınmak

Sağlıklı beslenmek için her gün değişik türde yiyeceklerin yenilmesi gerekir. Diyetisyenler günlük 4 tür besin öneriyorlar.

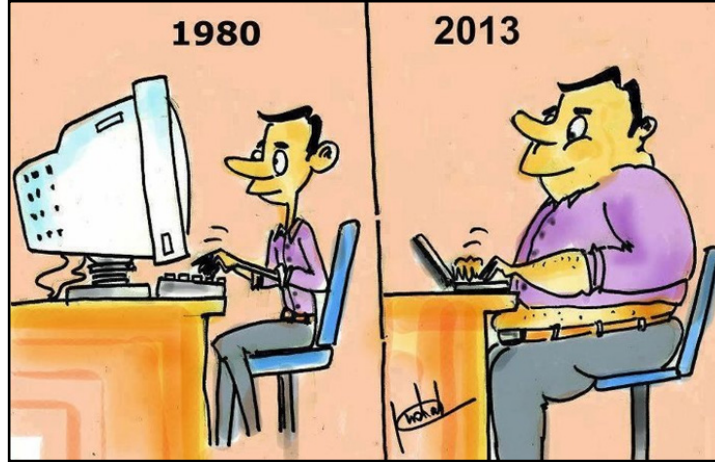
Bu besinler şunlardır :

- 1.Grup:** Meyve ve Sebzeler
- 2.Grup:** Tahıllar
- 3.Grup:** Sütü besinler (yoğurt, peynir)
- 4.Grup:** Et, balık, tavuk, yumurta ve kuru baklagiller

Çocuklarda Obezite

Ülkemizde son yıllarda çocuklarda şişmanlık sorunu üzerinde durulmaya başlanmış, çocuk ve gençlerde şişmanlığın görülme sıklığını ve bunu etkileyen etmenleri ortaya koyan çok sayıda araştırma yapılmıştır. Yapılan araştırmalar yakın gelecekte önlem alınmadığı takdirde sorunun önem kazanabileceğini göstermektedir.

Uyku süresi ve kalitesi son zamanlarda obezite risk etmenleri arasında da tanımlanmaktadır. Modern yaşamın gerektirdiği koşuşturmaya ile uyku sürelerinde önemli miktarda azalmalar meydana gelmiştir. Birçok çalışmada, özellikle 6-7 saatten daha az uyuma ile daha fazla ağırlık kazanımı ve obezite arasında bir ilişki olduğu gösterilmiştir.



Obezite; vücudun kabul edilebilir ölçülerin üzerinde, aşırı yağlanması durumudur. Obezite taramasında dünyada en çok kabul gören metod vücut kitle indeksi (VKİ) hesaplamasıdır.

Çocuklarda obezite çok faktörlüdür. Genetik eğilim, kültürel, çevresel ve davranışsal farklılıklar; enerji alımı ile enerji harcaması arasındaki dengeyi bozarak obezitenin oluşumuna neden olur.

Ailede bir kişiden daha fazla obez olması çocukta obezite riskini artırır.

Enerji içeriği yüksek olan besinlerin, büyük porsiyonlu beslenmenin, fast-food, şekerli içeceklerden oluşan kötü beslenmenin ve hareketsiz yaşamın obezite oluşumunda etkin bir rol oynadığı düşünülür.

Çocukların günde 2-3 saatten fazla televizyon izlemesi, video oyunları, bilgisayar ile zaman geçirmesi fiziksel aktiviteyi azaltırken, besin alımında da artışa neden olur.

Teknolojinin ilerlemesi fiziksel aktivitenin azalmasına, yüksek enerji ve şeker içeren gıdalara ulaşmanın kolaylaşmasına neden olmaktadır.

Beslenme: Beslenme tekniği, çeşitliliği, sıklığı, miktarı ve içeriği çocukta beslenme alışkanlığının yerleşmesindeki en önemli belirleyicilerdir.



Ebeveynlerin yağ tüketimi ve şişmanlığı ile çocukların yağ tüketimi ve şişmanlığı arasında ilişki bulunmaktadır.

Hazır yiyeceklerle beslenmek, enerji içeriği ve yağ içeriği yüksek besin tüketmek, şişmanlık oluşumunu kolaylaştırmaktadır. Hazır besinler ile yüksek yağ ve enerji alınmasının yanı sıra; düşük posa oranı ve beraberinde sıklıkla tüketilen gazlı içecekler de şişmanlığı artırıcı özelliktedir.

Tedavide uygulanan yöntemler 5 grupta toplanabilir.

- Fiziksel aktivite
- İlaç tedavisi
- Davranış tedavisi
- Cerrahi tedavi
- Beslenme tedavisi

Ancak ilaç tedavisi ve cerrahi tedavinin çok zorunlu durumlar dışında çocuklukta uygulanmasının sakıncalı olduğu bildirilmektedir.

Dengeli Beslenme İle İlgili Öneriler



- Güne mutlaka kahvaltı yaparak başlayın.
- Düşük kalorili ve yüksek besin değeri içeren yiyecekler yiyin.
- Şeker ve tatlılardan minimum düzeyde yararlanın.
- Tuz tüketimini azaltın.
- Lif içeren kepekli ekmeğe, meyve, sebze ve kuru baklagilleri tercih edin.
- Kafein içeren kahve ve kola tüketimini en aza indirin.
- Hamburger, tost gibi hazır yiyecekleri en az şekilde tüketmeye çalışın.
- Dengeli beslenmenin başarısının en önemli etkenlerinden biri olduğunu unutmayın.

Çocuklarda Egzersiz

Çocukluk ve gençlik döneminde kazanılan ve yaşam boyu korunan fiziksel sağlık, bedenın en üst kapasitede işlev görmesi için zorunlu görülmektedir. Egzersiz eğitimi, çocuğun ailesi ve öğretmeninın mesajlarını anlayacak kadar büyüdüğünde hemen başlamalıdır. İngiliz çocukların %25'i aşırı kiloludur. TV seyretmede harcanan haftalık saatler ile çocuklardaki obezite arasında açık bir ilişki bulunmuştur.

Çocuklar niçin beden eğitimine ihtiyaç duyar?

- Beceri gelişimi, fiziksel aktivitelere yeterli katılım; güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerileri geliştirir.
- Diğer konulara/derslere destek verir.
- Beden eğitimi dersi, kendine güven ve özgüven gelişimi, çocuklarda kendi değerini fark ederek bu hissi kazanmada fiziksel aktivite kavram ve becerilerinin gelişimine olanak tanır. Daha güvenli



Basketbol



Voleybol



Futbol



Buz Pateni



Taekwondo



Masa



ol



Tenisi



Tenis



Dans



Yüzme



Bilardo

ve bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik kazanmasına imkan verir.

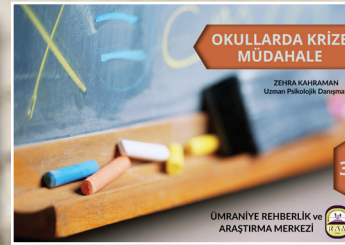
- Hedefleri kurma tecrübesi, başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesinde çocuklara olanak verir.

- Öz disiplin, sağlık ve fiziksel uygunluk için öğrencinin sorumluluğunun gelişimini kolaylaştırır.

- Muhakeme gelişir. Nitelikli beden eğitimi moral gelişimini etkileyebilir. Öğrencilere diğer kişiler ile işbirliğinde kendi davranış sorumluluğu, liderlik, sorulara cevap arama ve kurallar hakkında bilgi sunar.

- Fiziksel aktivite, stresin azalması, gerilim ve anksiyetenin boşalmasına yardım eder ve duygusal stabilite ve sabır davranışını kolaylaştırır.

- Kuvvetli ikili ilişkiler, çocukların sosyalleşmesine yardım eder ve pozitif insan ilişkilerini öğrenmek için olanaklar sağlar.



ÜMRANIYE REHBERLİK ve ARAŞTIRMA MERKEZİ

ADRES: Necip Fazıl Mah. Kemerdere Mevkii
Zarafet Sk. No:4 Yukarı Dudullu
Ümraniye/İSTANBUL

TELEFON: (0216) 508 11 37
BELGEGEÇER: (0216) 508 11 32

