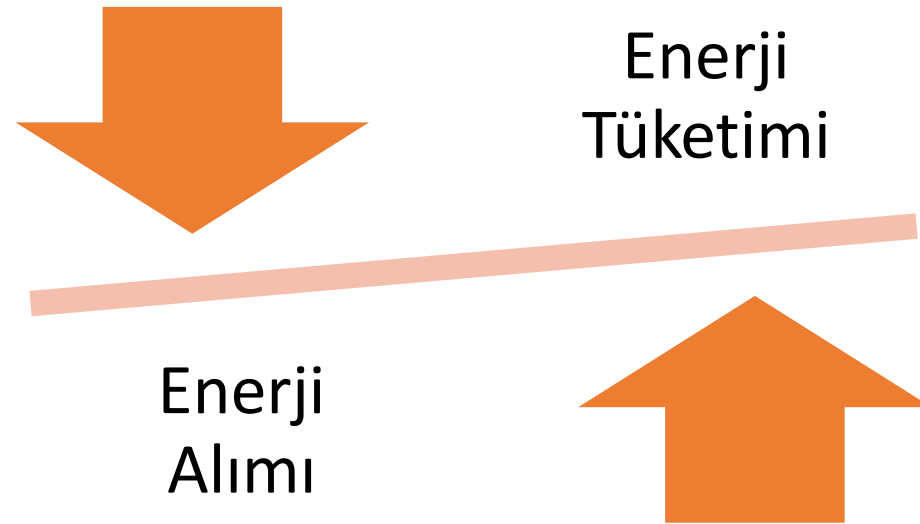


ÖĞRENCİLER İÇİN
ÇOCUK VE ERGENLERDE
OBEZİTE

Obezite (Şişmanlık) Nedir?

- Vücutta yağ dokusunun artarak birikmesidir.
- Şişmanlığın en önemli nedeni aldığımız enerjinin harcadığımız enerjiden fazla olmasıdır.



Neden Şişmanlarız?



- Yanlış beslenme
- Kalorisi fazla gıdaları tüketme (çikolata, gofret, cips, şekerli içecekler...)
- Öğün atlamak, kahvaltı yapmamak
- Aile sofrasına oturmamak, dışarıdan yiyecek söylemek
- Öğün arası sağlıksız atıştırma yapmak, kantinden alışveriş yapmak
- Geç yemek yemek
- Yeterli su içmemek
- Aç olmadığımız halde sıkıntıdan yemek

Neden Şişmanlarız?

- Hareketsizlik

- Ekran karşısında fazla zaman geçirmek
- Beden eğitimi derslerine katılmamak
- Okul dışı spor faaliyeti yapmamak



Neden Şişmanlarız?

- Çevresel-biyolojik faktörler

- Aile bireylerinin şişman olması
- Ekonomik nedenlerle sağlıklı gıdaya erişememe
- Reklamlarla sürekli görsel uyarı
- Diyet saplantısı
- Yemeği ödül veya ceza olarak kullanma
- Bazı hormonal bozukluklar
- Depresyon

Şişmanlığın Zararları-I

- Eklemelere aşırı yük bindiği için düz tabanlık, bacaklarda eğrilik gibi ortopedik sorunlar,
- Koltuk altı, boyun gibi cildin kıvrım yerlerinde koyulaşma, mikroplu yaralar olması,
- Erişkinler gibi şeker hastalığı
- Kan yağlarının yükselmesi, karaciğerin yağlanması,
- Kızlarda ergenliğin erken başlaması,
- Erkeklerde ergenliğin gecikmesi ve memelerde büyüme

Şişmanlığın Zararları-II

- Şişmanlıkta uyku süresi ve uyku kalitesi azalır.
- Uyku bozukluğu nedeniyle öğrenme güçlüğü, odaklanamama, gece idrar kaçıırma olabilir.
- Dikkat eksikliği ve hiperaktivite daha sık görülür.
- Şişman çocukların okul başarısı düşebilir!



Şişmanlığın Zararları-III

- Sadece bedensel deđil, psikolojik sorunlar da oluřur.
- Şişman çocuklarda içe kapanma, özgüven azalması, sosyal yaşamdan uzaklaşma sık görüldür.
- Kaygı bozukluğu ve depresyon geliřebilir, ergenlik döneminde psikolojik sorunlar artabilir.



Şişmanlıktan Korunmak İçin Ne Yapmalıyız?



DAHA ÇOK HAREKET

(Harcadığımız enerjiyi arttırmak)



SAĞLIKLI BESLENMEK

(Aldığımız enerjiyi düzenlemek)

Nasıl Sağlıklı Beslenebiliriz?

- Hazır ve işlenmiş gıdalardan, kızartmalardan, tatlılardan uzak durmak
- Öğünleri atlamadan zamanında yemek
- Ekran karşısında yemek yememek
- Yemeği iyi çiğneyerek ve yavaş yemek
- Şekerli ve gazlı içecek tüketmemek
- Tatlandırıcı ve diyet ürünler tüketmemek, sakız çiğnememek
- Gün içinde daha çok su içmek (İdrarımızın rengi su gibi açık olmalı)

Şişmanlıkta Egzersizin Önemi

- Çocuklar ve gençler gün içinde zamanlarının çoğunu okulda geçirdiklerinden yeterli hareket edemezler.
- Sağlıklı beslenme tek başına yeterli değildir, mutlaka egzersizle birlikte yapılmalıdır.
- Günlük egzersiz süremiz en az 30 dakika olmalıdır.



Hareket etmek stresimizi azaltır, odaklanmamızı artırır, endişe duygusu azalır, kendimize güvenimizi arttırır.

Hangi Hareketleri Yapmalıyım?

- Tempolu yürüyüş, ip atlama, bisiklete binme
- Evde aerobik hareketler, dans
- Asansör kullanmak yerine merdiven çıkmak
- Arabaya binmek yerine yürümek
- Hafta sonları aile veya arkadaşlarla spor yapmak

Günde 30 dakika

İleride Nasıl Sağlıklı Olabiliriz?

- Erken yatıp erken kalkarak (Günde 10 saatten az uyumamak)
- Her gün öğünlerimizi zamanında, ailemizle masada yiyerek
- Her besin grubundan dengeli almaya çalışarak
- Abur cubur yerine sağlıklı atıştırma tüketerek (meyve, süt, yoğurt, ayran, kuruyemiş gibi)
- Şekerli ve gazlı içecek yerine daha çok su içerek

İleride Nasıl Sağlıklı Olabiliriz?

- Porsiyon kontrolünü öğrenip, ikinci tabağı istemeyerek
- Boş zamanlarımızı değerlendirecek uğraş edinip, sıkıldıkça yemeyerek ve daha çok hareket ederek
- Ekran karşısında günde iki saatten fazla zaman geçirmeyerek
- Düzenli hareketi ve sağlıklı beslenmeyi yaşam biçimi olarak benimseyerek



ŞEHİT FETHİBEY ORTAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

