**BEŞİRLİ ANAOKULU**

1-OKUL ÖNCESİ DÖNEMDE BESLENME Çocukluk yaş dönemlerinden biri de “okul öncesi dönemidir. Okul öncesi dönemi, 4-6 yaş grubu çocukları kapsar. Bu dönemde çocukların yaşam boyu sürecek beslenme alışkanlıklarının temeli atılır. Besinlere karşı kesin yanıt verir: genellikle süt, sebze ve meyvelerden hoşlanmazlar; çiğ sebzeleri, yumuşak etleri, sade yemekleri tercih ederler; genellikle yumurta, ekmek, tahıl, kraker ve cipsi severler. Beslenme alışkanlıklarını belirlemede çevresinden özellikle aile bireylerinden etkilenir. Çocuklar sofrada ne görürlerse onu taklit ederler. Anne-baba yemekte seçicilik yaparsa çocuk da seçer.

Okul öncesi dönemi çocuklarının yeterli ve dengeli beslenmeleri için: et, yumurta, kuru baklagiller besin grubundan 2-3 porsiyon;  süt ve süt ürünleri besin grubundan 2-3 porsiyon; ekmek ve tahıl besin grubundan 6-9 porsiyon; sebze ve meyve besin grubundan 3-4 porsiyon tüketmeleri önerilmektedir.



*Beslenme alışkanlığımız küçük yaşlarda yaşadığımız deneyimlerle oluşur , genlerden kaynaklanmaz* .alıntı

Okul öncesi dönemde çocukların sağlıklı beslenme alışkanlıklarının gelişimi için öneriler ise şu şekildedir;

* Her besin grubundan yeteri kadar dengeli bir şekilde tüketmesine dikkat edin.
* Özellikle sebze yemeklerini karışık yemekler yerine sade yemekler sunun.
* Sevmediği besinleri yemesi için ısrar etmeyin ve sabırlı olun.
* Masada besin tercihi yapmayın. Tek tip beslenmeyi bırakın.
* Besinleri ödül veya ceza amaçlı kullanmayın.
* Çocuğunuza sağlıklı beslenmeyi, besinleri ve sağlığa faydalarını anlatın.
* Çocuğunuzun büyümesini ve gelişimini bir uzman yardımı ile takip edin.
* Çocuğunuzu diğer çocuklarla karşılaştırmayın.

2 -Çocuk Gelişimi ve Spor

* [Disiplinli bir yaşam sağlar…](https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisiminde-sporun-onemi.html#Disiplinli-bir-yasam-saglar%E2%80%A6)
* [Sağlıklı bir beden ile çocukları hastalıklardan uzak tutar…](https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisiminde-sporun-onemi.html#Saglikli-bir-beden-ile-cocuklari-hastaliklardan-uzak-tutar%E2%80%A6)
* [Ruhsal ve fiziksel dengeyi destekler…](https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisiminde-sporun-onemi.html#Ruhsal-ve-fiziksel-dengeyi-destekler%E2%80%A6)
* [Çocuğun okul başarısını yükseltir…](https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisiminde-sporun-onemi.html#cocugun-okul-basarisini-yukseltir%E2%80%A6)
* [Ergenlikte stres yönetimi sağlar…](https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisiminde-sporun-onemi.html#Ergenlikte-stres-yonetimi-saglar%E2%80%A6)
* [Enfeksiyon sıklığını azaltır…](https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisiminde-sporun-onemi.html#Enfeksiyon-sikligini-azaltir%E2%80%A6)

Çocuk Gelişiminde Sporun Önemi | [Çocuk Gelişimi](https://www.cocukludunya.com/uzman-yazilari/cocuk-gelisimi/)

Çocuklarımızın sağlıklı büyüme ve gelişmesinde spor çok önemli bir katkı sağlar. Sadece fiziksel anlamda değil, aynı zamanda ruhsal, bilişsel, sosyal ve kişisel gelişiminde de spor, önemli bir rol oynar. Çağımızın en önemli sorunlarından biri haline gelen fiziksel aktivite azlığı, çocuklarda obezite, diyabet ve dikkat eksikliği gibi hastalıklara önemli oranda zemin hazırlamaktadır. Uzun süre tablet, televizyon ve bilgisayar karşısında zaman geçiren, spordan uzak duran ve açık alanlar yerine alışveriş merkezlerinde dolaşmayı tercih eden çocuklar, ileriki dönemin önemli kronik hastalıkları için aday haline gelirler.

Düzenli olarak spor yapan çocuklar, yaşıtlarına göre birçok farklı özelliğe sahiptirler. Bireysel ya da takım oyunu sporlarından herhangi birini düzenli olarak yapan bu çocuklar, genellikle yetişkinlik dönemlerinde de spora devam ederler. Çocukluk döneminde yaptıkları sporun olumlu etkilerini hayat boyu yaşarlar.

Çocuklar İçin Spor Yapmanın Önemi ve Faydaları

Disiplinli bir yaşam sağlar…

Spor yapan ve bir takımla çalışan çocuk, kendi değerinin farkındadır. Özgüvenli, sorumluluk bilinci yüksek, disiplinli bireylerdir. Bu çocuklar hedef belirleme ve hedefe ulaşma konusundaki bilgi ve beceriyi spor sayesinde kazanırlar. Takım içindeki çocuk spor aktivitelerine katılırken grup içerisinde hareket etmeyi, kazanmayı veya kaybetmeyi, kurallara uymayı öğrenir.



Sağlıklı bir beden ile çocukları hastalıklardan uzak tutar…

Spor, çocukların gelişme döneminde kas ve eklemlerin güçlenmesini, kalp ve akciğer gibi organların gelişmesini sağladığı gibi sindirim sisteminin de düzenli çalışmasında olumlu bir etki sağlar. Dolayısıyla yetişkin dönemde karşılaşabileceğimiz kalp hastalığı, hipertansiyon mide, barsak hastalıkları gibi birçok hastalığın görülme sıklığını belirgin ölçüde azaltır.

Ruhsal ve fiziksel dengeyi destekler…

Sosyalleşip, ekip halinde çalışma konusunda yetkinleşirler. Yaşanılan sorunlar karşısında hızlı ve çözümcül karar verme yeteneğine sahiptirler.

Spor yapan çocuklar, yaptıkları spor dalına göre değişmekle birlikte güçlü reflekslere ve yüksek odaklanma becerilerine sahiptirler. Bu özellik onların bilişsel (zihinsel) gelişimlerini önemli oranda artırır.

Daha az stresli daha az kaygılıdırlar. Depresyon bu çocuklarda çok daha nadir görülür.

‘’Maneviyatınızı ve ruhunuzu geliştirmek için çaba gösterin ve "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur" deyimini aklınızda tutun.

[Beyaz Zambaklar Ülkesinde](https://1000kitap.com/kitap/beyaz-zambaklar-ulkesinde--117444), [Grigory Petrov](https://1000kitap.com/yazar/grigory-petrov)’’

Çocuğun okul başarısını yükseltir…

Bu çocukların hafıza ve öğrenme kapasiteleri çok daha fazla gelişir. Hızlı karar alma ve çözme konusunda yetkindirler. Bu nedenle matematiksel başarıları oldukça yüksektir, daha çabuk öğrenirler. Olumsuz koşulları spor yapmayan çocuklara göre çok daha iyi organize yönetirler.



Örneğin ABD, İngiltere, diğer Avrupa ülkeleri ve Uzakdoğu ülkelerinde, çocuklar anaokulundan itibaren bütün eğitim süreleri içinde mutlaka bir tam gün ya da yarım gün, sevdikleri bir spor ya da jimnastiği ciddi bir şekilde yapmak zorundadırlar. Aksi takdirde sınıf atlayamazlar.  
Çocukluktan itibaren bu şekilde yetişen ve yaşayan halk da, işi olsun olmasın her sabah 1 saat sporunu yapar ve daha  
  
sonra bisikletine binerek okul ya da işine bisikleti ile gider ve gelir

Düzenli olarak spor yapan çocukların bağışıklık sistemi çok güçlüdür, daha sağlıklı beslenirler. Bu nedenle hastalıklara karşı dirençleri çok yüksektir, daha az hastalanır daha az doktora giderler. Hem bedenen hem de ruhen gelişimini olumlu düzeyde etkileyecektir.

Enfeksiyon sıklığını azaltır…

Ebeveynler Spor Konusunda Nasıl Bir Yol İzlemelidirler?

**Çocuklara erken yaşta spor alışkanlığını kazandırmak adına faydalarını anlatmalı ve okul ortamındaki spor aktivitelerine yönlendirmelidirler. Sportif faaliyetlerden keyif almalarını sağlamak ve özendirmek açısından zaman zaman tüm aile birlikte ortak bir spor etkinliği planlayabilirler.**

Değerli anne ve babalar yeni eğitim dönemimizde ‘’ Sağlıklı Beslenme ve Spor ‘’ etkinliği projemiz için çocuklarımızla yürüteceğimiz çalışmaları destekleyeceğinizi ümit ediyoruz.

İyi günler dileriz.

