



UYKU

Çocuklarda uyku, büyüme ve mutluluk hormonlarının salgılanması için çok önemlidir.

Çocuklar günde en az 10-12 saat uyumalı.



Her gün aynı saatte uyumaya özen gösterilmeli.

Akşam erken yatılmalı, sabah erken kalkılmalı ve karanlıkta uyumalı.

Her gün aynı saatte uyumaya özen gösterilmeli.

Çocuklara uyku düzeni erken yaşta kazandırılmalı.



EGZERSİZ

Gün içerisinde olabildiğince hareket edilmeli.

Düzenli tempolu yürüyüşler yapılmalı.

Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alınmalı

Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapılmalı.

Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapılmalı.

UNUTMAYALIM



Stres bağışıklık sistemini zayıflatır, mümkün olduğunca stresten uzak durmaya çalışılmalı, faydalı hobiler edinmenin, spor yapmanın stresi azaltan etkileri olduğu unutulmamalı.

Genetik açıdan risk taşıyan hastalık varsa kontroller ihmal edilmemeli, kullanılan ilaçlar aksatılmamalıdır.

Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durulmalı.

**SAĞLIĞIMIZI KORUYALIM,
ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞININ KORUNMASINDA ETKİLİ OLDUĞUMUZU
VE
ONLARA MODEL OLDUĞUMUZU UNUTMAYALIM.**