



GÜNEBAKAN İLKOKULU
REHBERLİK SERVİSİ
ŞUBAT 2022
VELİ BÜLTENİ



Sağlıklı Beslenme

- Yeterli ve Dengeli Beslenme
- Diyabet
- Çocuklar için Egzersizler

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME

Sağlıklı Beslenmenin İki Temel Unsuru :

- Yeterli Beslenme: Vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda gıda tüketmesi.
- Dengeli Beslenme: Her besin grubundan yeterince tüketilmesi.



Sağlıklı bir yaşam için ;

- Katkı maddesi içeren gıdalardan uzak durun
- İdeal vücut ağırlığınızı öğrenin ve o kiloyu korumaya çalışın.
- Abur cuburla ve ya sürekli aynı yiyecek ve içeceklerle beslenmeyin.
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

Sağlıklı Beslenme İçin Dört Yapraklı Yoncayı Tanı !



"Dört Yapraklı Yonca"

- 1.Süt Grubu
- 2.Et Grubu
- 3.Sebze ve Meyve Grubu
- 4.Tahıl Grubu

1.Süt grubu : Süt ve süttten üretilen peynir, yoğurt, tereyağ , dondurma vb.

2.Et ,Yumurta ve Kuru Bakliyat grubu : Dana, kuzu, tavuk, hindi,balıklar, yumurta, kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

3.Sebze ve Meyve grubu : Her çeşit meyve ve sebze

4.Tahıl grubu : Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıllardan üretilen un, bulgur, nişasta, ekmek, makarna, şehriye vb.

SÜT ve SÜT ÜRÜNLERİ GRUBU

Süt, yoğurt, peynir, çökelek, kefir ve süt ile yapılan tatlılar süt grubuna girer. Bu grup; yüksek kalitede protein, kalsiyum, fosfor, çinko, B1(tiamin), B2 (riboflavin), B6, B12 ve niasin olmak üzere birçok besin öğesi için önemli kaynaktır. Bu ürünler, kalsiyumdan zengin olmaları nedeniyle özellikle çocuk ve adolesanlarda kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişmesinde; yetişkinlerde ise kalp-damar hastalıkları, inme, yüksek tansiyon, Tip II diyabet, osteoporoz, kolon kanserinden korunmada önemlidir. A, D, E ve K vitaminleri süt yağında bulunur.

Bu gruptan her gün;

*Çocukların, adolesan dönemi gençlerin, gebe ve emzikli kadınlarla menopoz sonrası kadınların 2-4 porsiyon

*Yetişkin bireylerin 3 porsiyon tüketmeleri gerekir.

Süt grubu besinlerin bir porsiyonu;

Bir orta boy kupa süt (240 mL)

Bir orta boy kupa yoğurt (200-240 mL)

İki kibrit kutusu büyüklüğünde peynir (40-60 g)

ET - YUMURTA - KURUBAKLAGİLLER ve YAĞLI TOHUMLAR GRUBU

Et, tavuk, balık, yumurta, kuru fasulye, nohut, mercimek ve ceviz, fındık, fıstık gibi yağlı tohumlar bu grupta yer alır. Bu grup; iyi kaliteli protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum gibi mineraller ile B1, B6, B12 ve A vitamini kaynağıdır. Sağlıklı bireyler et tüketmedikleri günlerde, haftada 3-4 kez, kalp-damar hastaları haftada 1-2 kez yumurta tüketilebilir.

Bu gruptan her gün;

* Çocukların 2,5-5 porsiyon

* Yetişkin ve adolesanların 3-8 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Ekmek ve tahıl grubu besinlerin bir porsiyonu;

2 ince dilim ekmek (50 g),

4-5 yemek kaşığı makarna (75 g pişmiş),

4-5 yemek kaşığı bulgur veya pirinç (90 g pişmiş) kahvaltılık tahıl gevreği yaklaşık 30 g veya 1 kupa

Bu gruptan her gün;

*Yetişkin ve adolesanların günde 2.5-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Bu gruptaki besinlerin bir porsiyonu;

Kırmızı et ve tavuk-pişişmiş 3-4 ızgara köfte veya 1 el ayası kadar (80 g.)

Balık-pişişmiş (150 g.)

Yumurta(100gr.) 2 küçük boy

Kurubaklagiller-pişişmiş 8-10 yemek kaşığı (130 g),

Fındık 30 adet/1 avuç (30 g.)

Ceviz 4 adet (30 g.)

EKMEK ve TAHIL GRUBU

Bu grup; ekmek, pirinç, makarna, erişte, kuskus, bulgur, yulaf, arpa ve kahvaltılık tahılları içerir. Tam tahıllar demir, magnezyum, selenyum, B vitaminleri ve diyet posası (lifi) gibi besin öğelerinin kaynağıdır. Ekmek tüketirken lifi yüksek olan tam tahıl unlarından veya karışık tam tahıl unlarından mayalandırılarak yapılanlar tercih edilmelidir.

TAZE SEBZE GRUBU

Sebzeler bazı zararlı maddelerin vücuttan atılmasına yardımcı olur. Mineraller ve vitaminler bakımından özellikle folat (folik asit), A vitaminin ön ögesi olan beta-karoten, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, magnezyum, posa ve diğer antioksidan özellikte olan bileşiklerden zengindir. Lif içerikleriyle bağırsak çalışmasının düzenlenmesine yardımcı olur. Sağlıklı beslenmede çeşitli renk ve türlerde sebze tüketilmelidir. Her gün koyu sarı renkli (havuç, patates), koyu yeşil yapraklı (ispanak, marul, kıvırcık, pazı, semizotu, brokoli vb.), nişastalı (patates, bezelye) ve diğer sebzeler (domates, soğan, taze fasulye) dengeli bir şekilde tüketilmelidir.

Bu gruptan her gün;

*Çocukların 1,5-2,5 porsiyon

*Yetişkin ve adölesanların 2-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Sebzelerin bir porsiyonu;

Koyu sarı renkli sebzeler, koyu yeşil yapraklı sebzeler ve diğer sebzeler için —çiğ/pişmiş bir kupa

Patates ve mısır için—yarım kupa doğranmış

Havuç—bir orta boy

TAZE MEYVE GRUBU

Meyve tüketimlerinde çeşitlilik sağlanmalıdır. Genellikle turuncgiller grubu, üzüm ve üzüksü meyveler (çilek, ahududu, böğürtlen, yaban mersini, karadut gibi) C vitamini ile çeşitli antioksidanlardan zengindir. Elma, muz, kayısı vb. meyveler potasyumdan zengindir.

Meyve grubundan

*Çocukların 1,5-2,5 porsiyon

* Yetişkin ve adölesanların günde 2-3 porsiyon tüketmeleri gerekir.



Meyvelerin bir porsiyonu;

Portakal, elma, armut, muz gibi meyvelerin orta büyüklükteki bir tanesi

Kayısı, erik gibi meyvelerin 4-7 adet

Kiraz, çilek gibi olanların 10-15 adet

Karpuz ve kavun 3 parmak genişliğinde 2 dilim

Vücut Kitle İndeksini Biliyor Musunuz?

Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg),boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.

Örnek:

80 kg ve 1.75 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini hesaplayalım.

Boy uzunluğunun karesini alalım: $1.75 \times 1.75 = 3.06$

Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim: $80 : 3.06 = 26.14$
Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim.

Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksiyle fazla kilolu grubuna girmektedir.

Vücut Ağırlığı	V K İ
Düşük Kilolu	< 18,5
Normal	18,5-24,9
Fazla Kilolu	25-29,9
1.Derece Obez	30-34,9
2.Derece Obez	35-39,9
3.Derece Obez	40 ve üstü

Güvenli Gıda

Gıda kaynaklı hastalıklara sebep olan faktörlerin ortadan kaldırılması için yapılması gereken, gıdaların tüm üretim sürecini kapsayan (hazırlama, işleme, saklama) ve tüketiciye sunulmasını içeren bir güvenlik sürecidir. Kendinizin ve çocuklarınızın güvenli gıda ile buluşması için aşağıdaki konulara dikkat edebilirsiniz.

- Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretebilirsiniz.
- Sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini vurgulayabilirsiniz.
- Organik gıdalar tercih edebilirsiniz.
- Yediklerinizi seçerken, hijyenik koşullarda üretilmiş olmasına dikkat edebilirsiniz.
- Hijyenik gıdalar (temiz, hastalık üretebilecek etkenlerden arındırılmış) tüketebilirsiniz.
- Tükettiğiniz ürünlerin doğal olmasına ve sağlıklı koşullarda üretilmesine dikkat edebilirsiniz.
- GDO'lu ürünlerden uzak durabilirsiniz.(GDO: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar)
- Yiyecek alırken; renk, koku ve tazeliği değerlendirebilirsiniz.
- ISO 9001 ve HACCP/ISO 22000 üretilen gıdaların tüketicilerintaleplerini karşılama ve kaliteli olma açısından yeterlilikleriniispatlayan kalite belgeleridir. Ambalajlı ürünlerin üzerindebu iki belgenin logosunu arayabilirsiniz.
- Çiğ ürünleri iyice yıkamak gerekir, bol bol yıkamayı ihmal etmeyin.
- Sağlıksız, katkı maddeli ürünlerden kaçınmaya çalışabilirsiniz.
- Yıkama işlemini, akan suyun altında mümkünse yiyeceği ovalayarak gerçekleştirin.
- Açıkta satılan yiyecekleri almamaya gayret edin.



Kişisel Hijyen ve Giyim

Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.

Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.

Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun.

Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.

Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.

Uyku Sağlığı

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Beynin içindeki hipofiz bezinden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salgılanmaya başlar, ışıkla salgılanma miktarı azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.



Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir.

Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.

Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı kilo gibi fiziksel etkenler de, uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların bir doktora başvurmaları gerekir.

Uyku Kalitesini Düşüren Sebepler :

- Alkol veya sigara kullanmak.
- Kahve veya demli çay içmek.
- Kaygı, takıntı, stresli ortamlar ve gerilim.
- Üzücü duygu ve düşünceler.
- Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler.
- Işık, ses ve gürültü.
- Uykudan hemen önce egzersiz yapılması.
- Uykudan hemen önce yemek yenmesi.

Çocuklarda Uyku

- Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır.
- Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir. Büyümelerine katkı sağlar.
- Ruh sağlığı için de faydalıdır. Düzenli uyku uyumak; enerjik, neşeli ve pozitif olmak ve hormonların (büyüme hormonu, mutluluk hormonu) salgılanması için çok önemlidir.
- Her gün aynı saatte uyuyup uyanması önemlidir.
- Çocuklar en az **10-12** saat uyumalıdır.

DIYABET

Diyabet Nedir?

Diyabet, insülin hormonunun yokluğu veya yetersiz olması durumunda kan şekerinin hücre dışında ve kanda yükselmesi ile ortaya çıkan bir hastalıktır.

Şekerin Vücuttaki Rolü ve İnsülinin Etkisi Nedir?

Günlük yaşamda gerekli aktiviteleri sürdürebilmek için, glukoz adı verilen bir tür şeker ihtiyacı vardır. Glukoz, dokulara ulaşmadığında bir taraftan hücrelerimiz "aç kalırken", diğer taraftan da kullanılmayan glukoz kanda birikir ve kan şekeri yükselir. İnsülin, pankreas bezinden salgılanan bir hormondur. Kandaki şekerin hücreye girebilmesi ve enerji olarak kullanılabilmesi için insülin hormonuna ihtiyaç vardır.

Diyabetin Hangi Tipleri Vardır?

1. Tip 2 Diyabet : Toplumda daha sık görülen form
2. Tip 1 Diyabet : Çocuk ve gençlerde görülen diyabetin tamamına yakını bu tipdedir.
3. Gebelikte ortaya çıkan diyabet
4. Başka hastalıklar sonucu gelişen diyabet



Tip 1 Diyabet Nedir?

İnsülin hormonunun yokluğu veya çok az olması ile gelişen diyabet tipidir. En sık çocuk ve gençlerde olmakla birlikte her yaşta görülebilir .

Belirtileri :

- Ağız kuruluğu, susama
- Çok ve sık idrar yapma
- Yorgunluk ve halsizlik
- Sık ve aşırı acıkma
- İstem dışı kilo kaybetme
- Bulantı, kusma, karın ağrısı
- Bulanık görme
- Ayaklarda hissizlik veya uyuşma, karıncalanma



Belirtiler o kadar hızlı ilerler ki, bazı hastalar diyabet tanısı konulmadan önce önemli bir şikayetleri olmadığını ifade eder.

Tip 1 Diyabetin Olası Risk Faktörleri Nelerdir?

- Kişinin ailesinde Tip 1 diyabetli birey olması,
- Genetik bazı özellikler,
- Bazı virüslerin yol açtığı enfeksiyonlar,
- Bazı beslenme faktörleri ve stres risk faktörleri olarak sayılabilir.

Tip 1 Diyabet Tanısı Nasıl Konulur?

Kuşkulu şikayetleri olan bir kişide;

- Günün herhangi bir saatinde ölçülen kan glu- kozunun 200 mg/dl veya üzerinde bulunması,
- En az 8 saatlik açlık sonrasında ölçülen kan şekerinin 126 mg/dl ve üzerinde olması,
- Şeker yüklemesinde 2. saatte ölçülen kan şekerinin 200 mg/dl veya üzerinde olması ile tanı konulur.

Tip 1 Diyabet Tedavisinde Beslenme Nasıl Olmalıdır?

- Tip 1 diyabetli kişilerin her gün aynı saatlerde yemek yemesi, ayrıca önerilen beslenme planı ve gıda seçeneklerine uyması gerekmektedir.
- Popüler inanışın aksine, aslında diyabet diyeti diye bir olgu yoktur. Tam tersine diyabetlilere meyve, sebze ve tam taneli tahıllardan zengin bir beslenme planı sunulmaktadır. Çünkü bu tür gıdaların besleyici değerleri yüksek, buna karşılık yağ ve enerji içerikleri ise düşüktür.
- Eğer tip 1 diyabet hastası iseniz, yediğiniz gıdalardaki karbonhidrat miktarlarını öğrenmeniz gereklidir.

Tip 1 Diyabet Tedavisinde Egzersizin Yeri Var mıdır?

Düzenli egzersiz yapmanız, kan şekerini bir miktar düşürerek diyabet kontrolüne yardımcı olur. Egzersiz, aynı zamanda fazla kalorilerinizi yakarak sağlıklı kiloya ulaşmanızı kolaylaştırır. Diyabetli kişilerin haftada en az 5 gün ve günde en az 30 dakika süreli yürüme, koşma, yüzme, bisiklete binme gibi aerobik egzersizleri yapması önerilmektedir.

Egzersizden birkaç saat sonrasında bile kan şekerinizin düşebileceğini unutmayın. Bunun için kan şekerinizi daha sık ölçmelisiniz.

Evde Kendi Kendine İzlem Neden Önemlidir?

- Tip 1 diyabet hastası iseniz evde kan şekerinizi düzenli aralıklarla ölçmeniz; diyet, egzersiz ve insülin programınızın uygun olup olmadığını ortaya koyar.
- Evde kan şekerinizi hangi sıklıkta ölçeceğinizi ve hedeflerinizin ne olduğunu doktorunuzdan veya diyabet hemşirenizden öğrenmelisiniz.
- Günlük öğünlerinizi, aktivitenizi ve insülin dozlarınızı ayarlamak için kan şekeri sonuçlarından nasıl yararlanacağınızı öğrenmelisiniz.
- Hasta veya stresli olduğunuzda (sınav zamanları gibi), insülin programında yeni bir değişiklik yaptıysanız ya da seyahat ediyorsanız kan şekerinizi daha sık ölçmelisiniz.



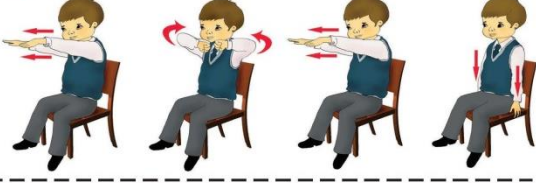
Tip 1 Diyabet Hastası Hangi Konuları Öğrenmelidir?

- ✓ Kan şekeri düşüklüğü ve yüksekliğini fark edip tedavi etmeyi
- ✓ Diyabette beslenme planlaması yapmayı
- ✓ İnsülin enjeksiyonu yapmayı
- ✓ Evde kan şekerini ölçmeyi ve idrarda keton bakmayı
- ✓ İnsülin dozlarını nasıl ayarlayacağını ve egzersiz durumunda ne kadar ekstra karbonhidratlı gıda alacağını
- ✓ Hastalık günlerinde ve özel durumlarda diyabetini nasıl yöneteceğini
- ✓ Diyabet ile ilgili sarf malzemelerini ve ilaçlarını almak için nereden rapor alacağını ve bunları nerede muhafaza edeceğini öğrenmeniz şarttır.

ÇOCUKLAR İÇİN SINIF İÇİ EGZERSİZLER



1.



- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 sn tutun.
- Şimdi halatı tutup çeker gibi kollarınızı kendinize doğru çekerken derin nefes alın ve 10 saniye tutun.
- Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.
(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın)

Bu egzersiz omuz kaslarınızı kuvvetlendirerek okul çantanızı daha kolay taşımanızı sağlar.



2.



- İki elinizle yukarıya doğru uzanın ve geriye esneyip bu şekilde 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.
(Hareket bittiğinde kollarınızı yana salın.)

Bu egzersiz sırt ve bel düzgünlüğünü sağlayan kasları güçlendirir. Böylece yazı yazarken veya öne doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.



3.



- Oturur durumda iken ellerinizle dizlerinizi tutun.
- Dirsekleriniz düz olana kadar geriye doğru esneyin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Sırada çok oturduğunuz ve oturarak yazı yazdığınız için gün içinde bel ve sırtınıza çok yük biner, bu egzersizle bel ve sırt düzgünlüğünü artırabilirsiniz.



4.



- Şimdi sıralarınızın dışına çıkın.
- Ayakta iken kollarınızı belinizin üzerinde ve arkada kenetleyip dik durun.
- Her iki elinizi dirseklerinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseklerden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşeyin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın
(Hareket bittiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz dik durmanızı sağlayan kasları uyarır ve iki kürek kemiği etrafına yapışan kasların gerilmesini sağlar.



5.



- Ayakta iken önce sağ ayağınızla öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağınız düz kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Sonra sağ ayağınızı yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayağınızla öne bir adım atarak yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz yürüme ve koşma kaslarının fonksiyonunu artırır.



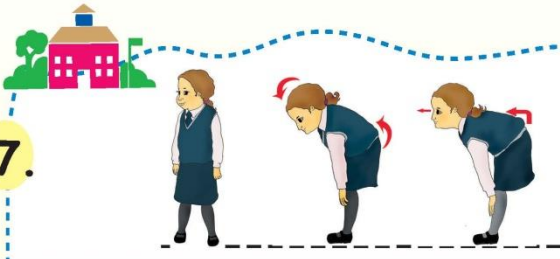
6.



- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Önce sağ tarafa doğru gövdenizi bükerek eğilin, dizinizin yan tarafına elinizle dokunmaya çalışın ve 10 saniye tutun.
- Sonra vücudunuzu düzeltin.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.

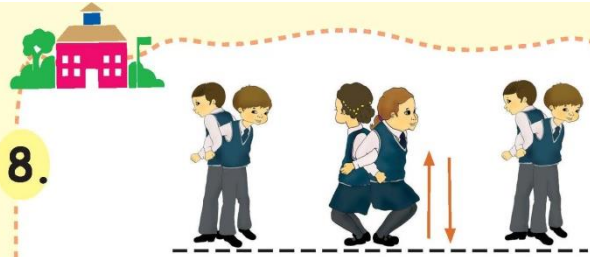
7.



- Ayakta dik durun ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açın.
- Dizlerinizi kırmadan öne doğru eğilerek ellerinizle dizlerinizi tutun. Bu sırada beliniz düz ve yüzünüz karşıya dönük olmalıdır.
- Bu vaziyette 10 sn kalıp tekrar dik durun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz dizin arkasındaki kasları gereken belinizin öne doğru hareketini sağlayan kasların fonksiyonunu ve hareketini artırır.

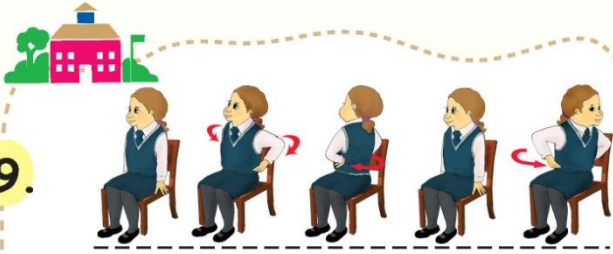
8.



- Ayakta iken iki arkadaş sırt sırta yapışın.
- Kollarınızı kenetleyin, yavaşça aynı hizada çömelin.
- 10 sn bu pozisyonda kalın.
- Yavaşça yukarı doğru kalkın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücut düzgünlüğünü bozmadan diz kaslarınızın kuvvetini artırarak daha kolay merdiven çıkıp inmenizi sağlar.

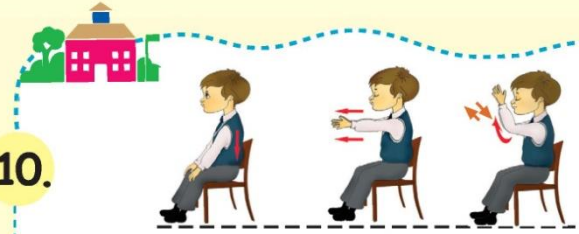
9.



- Dik olarak oturun. Ellerinizle belinizden tutun.
- Sadece vücudunuzun üst kısmı hareket edecek şekilde sağa doğru çevirin. 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Üst gövde kaslarının sağ ve sol tarafında çalışan bel ve karın kaslarının fonksiyonunu artırarak yan taraflardan bir şey alırken kolay uzanmanızı sağlar.

10.



- Dik olarak oturun.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içlerinizi birbirine yapıştırın ve gözlerinizi kapayın.
- Elleriniz birbirini iterken dirseklerinizi kırarak ellerinizi yavaşça burnunuzun hizasından daha yukarıya alınıza doğru kaldırın. Güzel şeyler hayal ederek 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyonunuza geri dönün.

Bu egzersiz bir yoga hareketi olup bir konuya konsantre olmanızı, derslerde öğretmeninizi dinlerken kaslarımızı da aynı özellikte kullanmanızı sağlar.

KAYNAK :

- Yeşilay Yetişkin Sağlık Sunumu
- Yeşilay Yetişkin Sağlık Broşürü
- Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü Yayınları
- Sağlık Bakanlığı Sağlıklı Beslenme Önerileri Broşürü

Daha fazla bilgi için www.beslenme.gov.tr adresini ziyaret edin.

Hazırlayan :

Gülhanım AVCIOĞLU
Günebakan İlkokulu
Rehber Öğretmeni