

## ÇOCUKLAR İÇİN UYKU NEDEN ÖNEMLİ? (SAĞLIKLI YAŞAM BÜLTENİ II)

- Düzenli Uyku Hafızayı Güçlendirir
- Düzenli Uyku Hiperaktivite ve Depresyon Riskini Azaltır
- Düzenli uyku bedenini ve zihni kendini yenilemesine yardımcı olur

SEÇİL AKKURT ANAOKULU REHBERLİK SERVİSİ

*Çocuklar genellikle uyumayı sevmezler, uyumamak için çaba sarf edebilirler. Ancak Uyku yalnızca bir dinlenme aracı değildir. Uyku, beyin başta olmak üzere tüm organların rejenerasyonu için şarttır. Uyku sırasında stres hormonları azalırken büyüme hormonu salınımı artar. Bu sayede uyku sırasında vücut kendini onarır, yeniden yapılandırır, protein sentezi artar ve vücut kendini yeni güne hazırlar.*

Çocuğun yaşına göre uykuya gereksinimi değişmektedir. Özellikle okul öncesi çocuklarda uykunun önemi daha da fazladır. 3-5 yaşında bir çocuk için ortalama uyku zamanı 11-12 saat iken, 6-8 yaşındaki bir çocuk için 10-11 saattir

- Çocuğa düzenli uyku alışkanlığının kazandırılması önemlidir. 4-5 aylıktan başlayarak çocuğun aynı yerde ve saatte yatırılması uyku alışkanlığını kazanılmasını kolaylaştıracaktır. Uyku alışkanlığının kazanılması iki yıldan daha uzun bir süreyi kapsamaktadır. Anne babanın kararlı tutum sergilemesi bu alışkanlığın kazanılmasına yardımcı olacaktır.
- Ailenin yaşam düzenine de uygun olarak çocuğun tutarlı bir uyku saatinin olması önemlidir. Bu uyku saati eve gelen misafirler ve yapılan ziyaretlerde mümkün olduğu kadar değişmemelidir
- Çocuk uyku saatinde odasına götürülmelidir. Uykuya dalıncaya kadar çocuğa masal ve hikâyeler anlatılması, rahatlatan bir müzik dinletilmesi uykusunun gelmesini kolaylaştırır. Bunun yanı sıra, çocuğu yatağa yatırdıktan sonra günü ile ilgili sohbet etmek çocuğa rahatlatıcı gelebilir.
- Çocuğun yatmadan önce hareketli oyunlar oynamaması, duygusal gerginlik yaşamaması önemlidir.
- Ilık bir banyo, loş sessiz bir oda çocuğun rahatlamasına yardımcı olabilir
- Öncelikle kendi başında uyumasına alıştırmak (anne babayı görememe kaygısı ile uyumakta direniyorsa, kısa aralıklarla onun odasına gidip ona bakacağınızı söylemek uykuya geçişini kolaylaştırabilir).
- Bir gece anne babanın yanında yatıyorsa diğer gece kendi başına yatmasına teşvik etmek, anne babanın yanına geldiğinde anne babanın çocuğu yatağına geri götürmesi, uyandıığında çocuğun kendisini odasında ve yatağında bulması önemlidir.
- Uyku saatine yakın karbonhidrattan zengin gıdalardan (unlu ve şekerli) kaçınmak gerekir

