LİSE

PDR BÜLTEN

İSTEK OKULLARI

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü yayınıdır.

Merhaba,

Ergenlik dönemi; bireyin bedensel, duygusal ve bilişsel gelişiminin hız kazandığı, aynı zamanda yaşam boyu sürdürülecek alışkanlıkların temellerinin atıldığı kritik bir gelişim evresidir. Bu süreçte kazanılan dengeli beslenme, düzenli uyku, fiziksel aktivite ve sağlığı koruyucu davranışlar; yalnızca fiziksel sağlığı değil, ruhsal iyilik hâlini, akademik başarıyı ve sosyal uyumu da doğrudan etkilemektedir. Araştırmalar, aile desteğinin ve sağlıklı rol modellerin, ergenlerin olumlu yaşam alışkanlıklarını benimsemelerinde belirleyici bir unsur olduğunu ortaya koymaktadır. Bu bültenimizde, ergenlerin iyi oluşunu destekleyen temel yaşam alışkanlıklarını ve ailelerin bu süreçte üstlenebileceği rehberlik rolünü ele alıyoruz.

Keyifli okumalar dileriz.



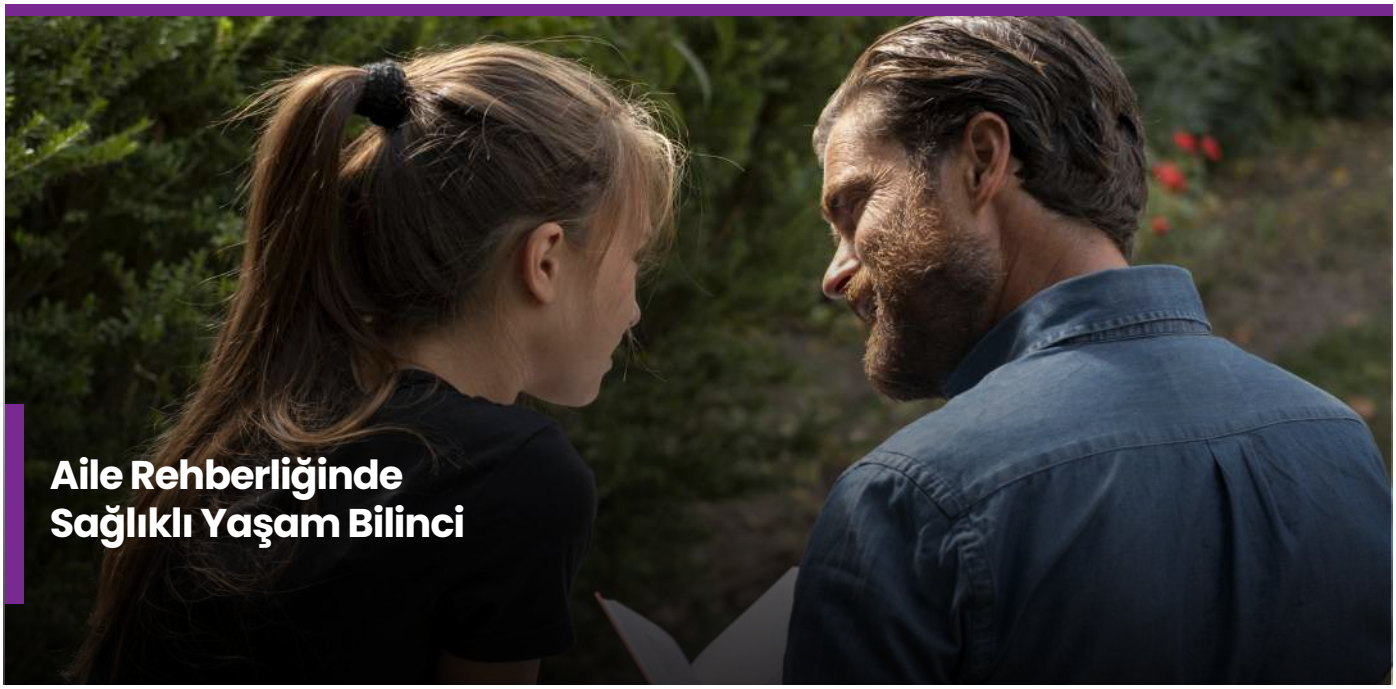
Ergenlik Döneminde İyi Oluşun Temel Taşları



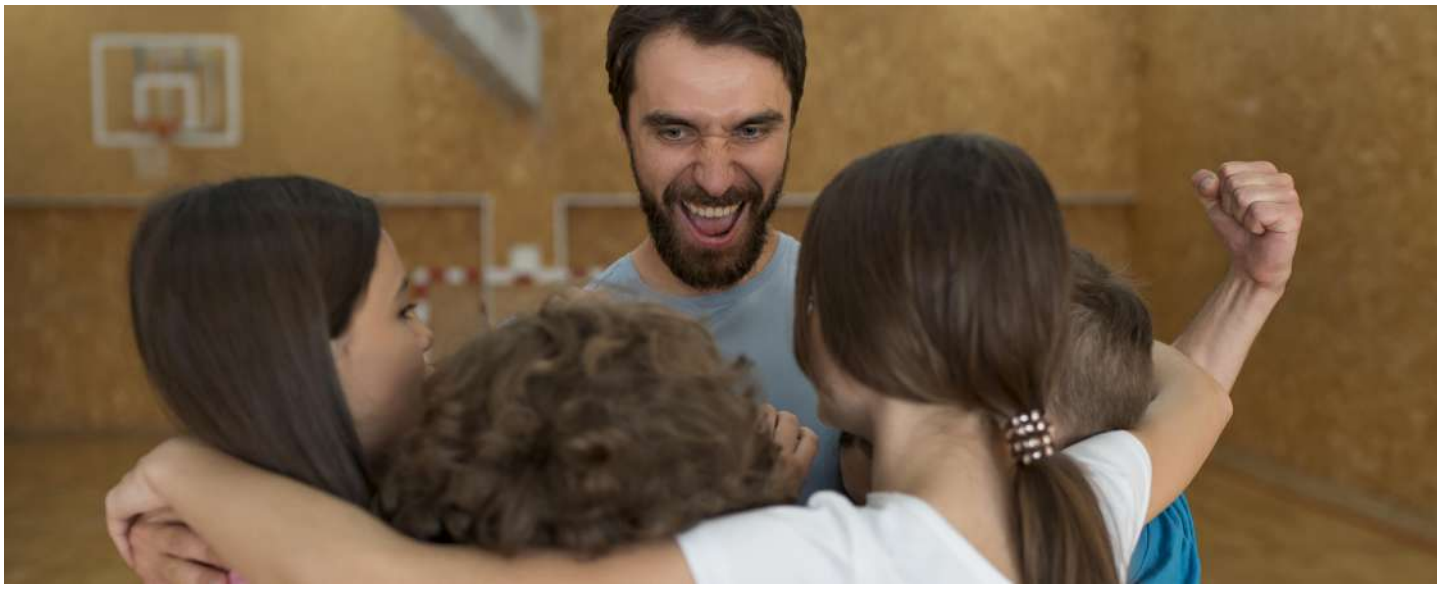
Sağlıklı Ergen, Güçlü Gelecek



Ergenlikte Beden, Zihin ve Duygusal Denge



Aile Rehberliğinde Sağlıklı Yaşam Bilinci



ERGENLERDE SAĞLIKLI YAŞAM ALIŞKANLIKLARI

Ergenlik dönemi; bedensel, duygusal ve bilişsel gelişimin hızla devam ettiği, aynı zamanda yaşam boyu sürecek alışkanlıkların şekillendiği kritik bir süreçtir. Bu dönemde kazanılan sağlıklı yaşam davranışları; fiziksel sağlık, psikolojik iyilik hâli, akademik performans ve sosyal ilişkiler üzerinde belirleyici bir rol oynar (Tatoğlu & Ayyıldız, 2022).

Ailelerin bu dönemde rehberlik edici, destekleyici ve tutarlı bir yaklaşım sergilemesi; sağlıklı davranışların benimsenmesi ve sürdürülmesi açısından önemlidir.

1. Beslenme Alışkanlıklarının Önemi

Ergenlik döneminde hızlı büyüme ve hormonal değişiklikler nedeni ile enerji ve besin gereksinimi artar. Dengeli beslenme; büyüme, bağışıklık sistemi, beden gelişimi ve zihinsel süreçlerin sağlıklı işlemesi için temel bir ihtiyaçtır. Araştırmalar, aile desteği ve ev içi beslenme düzeninin ergenlerin sağlıklı beslenme alışkanlıklarını olumlu etkilediğini göstermektedir (Tatoğlu & Ayyıldız, 2022).

Sağlıklı beslenme; tam tahıllar, süt ve süt ürünleri, sebze-meyve grubu ile dengeli protein alımını içerir. Aşırı şekerli içecekler ve hazır gıdaların sınırlandırılması; obezite ve kronik hastalık risklerinin azaltılmasına katkı sağlar. Evde paketli ve hazır gıdalar yerine kuru yemiş, evde hazırlanmış sandviç vb. daha sağlıklı seçenekler bulundurabilir, haftada en az bir akşam yemeği menüsünü çocuğunuzun belirlemesine izin vererek ona sağlıklı beslenme sorumluluğunu da verebilirsiniz.

Ergenler kendilerine karışıldığını, müdahale edildiğini hissettiklerinde iyi tavsiyeleri bile duymakta zorlanırlar. Kontrolü paylaşmak bu açıdan da önemlidir.

2. Uyku Düzeni ve Akademik/Duygusal Etkiler

Uyku, ergenlerin bilişsel süreçleri, öğrenme ve duygu düzenleme becerileri üzerinde etkili bir fizyolojik ihtiyaçtır. Yapılan çalışmalar, düzenli ve yeterli uyku süresine sahip olan ergenlerde dikkat, bellek ve akademik performansın daha yüksek olduğunu ortaya koymuştur (Haylı & Demir Kösem, 2023).

Uyku düzensizlikleri ise; dikkat eksikliği, duygusal dalgalanmalar ve sosyal ilişkilerde zorluklarla ilişkilendirilmiştir. Ailelerin akşam saatlerinde ekran kullanımını sınırlaması ve düzenli uyku saatleri belirlemesi; sağlıklı uyku alışkanlıklarının gelişmesine katkı sağlar.

Erken çocukluk yıllarında bir düzen kurulduysa işiniz çok daha kolay olacaktır. Ancak bu fırsat kaçtıysa vazgeçmeden uyku konusunda sağlıklı

bir uzlaşmaya varmak çok önemlidir. Gençlerin açık havada ve fiziksel olarak aktif olabildiklerinde daha iyi uyuyacaklarını da unutmamak gerekir.

3. Fiziksel Aktivite ve Ruh Sağlığı

Fiziksel aktivite, beden sağlığını korumanın ötesinde ruhsal iyilik hâlinin desteklenmesine yardımcı olur. Araştırmalar; fiziksel olarak aktif ergenlerde benlik saygısının daha yüksek, stres düzeyinin daha düşük olduğunu göstermektedir (Tatoğlu & Ayyıldız, 2022).

Ayrıca fiziksel aktivitenin yukarıda da andığımız gibi, uyku kalitesi, dikkat süresi ve sosyal ilişkiler üzerinde olumlu etkileri olduğu belirtilmektedir. Bu nedenle ergenlerin spor ve hareket içeren etkinliklere yönlendirilmesi, hem fiziksel hem psikososyal gelişim açısından önemlidir. Spora yönlendirmenin yanı sıra, hafta sonu birlikte yürüyüş yapmayı teklif edebilirsiniz. Sinemaya bile gidecek olsanız toplu taşıma kullanmak ya da aracınızı bir parça uzağa park etmek bu yürüyüş fırsatını yaratabilir.

4. Aile İçi İletişim ve Sağlık Davranışları

Araştırmalar; aile ile ergen arasındaki olumlu ilişkinin, ergenlerde sağlıklı yaşam davranışlarının benimsenmesine yardımcı olduğunu göstermektedir (Hendekci & Gök Uğur, 2021). Açık, destekleyici, yargılayıcı olmayan iletişim ortamı; ergenlerin kendi duygu ve düşüncelerini ifade etmelerini kolaylaştırır, zor durumlarda sağlıklı kararlar alabilmelerini sağlar.

Aile içi olumlu ilişkiler aynı zamanda riskli davranışları azaltmakla birlikte, ergenin sağlığıyla ilgili tutum ve davranışlarını olumlu yönde şekillendirir. Çocuğunuzla günlük konularda sohbet etmek, bir sorun paylaştığında hemen çözüm üretmek yerine sadece dinlemek ve duygusunu anlamaya çalışmak aranızdaki bağı güçlendirecektir.

5. Sağlıklı Yaşam Bilinci ve Koruyucu Davranışlar

Ergenlerin sağlık okuryazarlığı düzeyleri ile sağlıklı yaşam davranışları arasında anlamlı ilişkiler olduğu belirlenmiştir. Yüksek sağlık okuryazarlığına sahip ergenler; beslenme, uyku, fiziksel aktivite ve zararlı alışkanlıklardan uzak





durma gibi koruyucu sağlık davranışlarını daha fazla benimsediklerini göstermektedirler (Türkiye Klinikleri, 2025). İSTEK Okulları müfredatını bu bilgileri aktaracak şekilde düzenlemektedir ama sizler de su tüketiminin öneminden bahsedebilir, market alışverişinde gıda etiketlerinin içeriğini birlikte okuyabilir, uyku öncesi ekran ve mavi ışıktan uzak durmak gibi pek çok sağlık odaklı konuda bilgi edinebilir ve duymaya hazır oldukları anlarda onlarla paylaşabilirsiniz.

Değerlendirme

Ergenlik dönemi, bireyin yaşam boyu sürdüreceği sağlık davranışlarının temellerinin atıldığı kritik bir gelişim evresidir. Bu dönemde kazanılan dengeli beslenme, düzenli uyku, fiziksel aktivite ve sağlığı koruyucu alışkanlıklar; yalnızca fiziksel sağlığı değil, aynı zamanda ruhsal iyilik hâlini, akademik başarıyı ve sosyal uyumu da olumlu yönde etkilemektedir.

Araştırmalar, aile desteği ve sağlıklı rol modellerin varlığının, ergenlerin olumlu yaşam alışkanlıklarını benimsemesinde belirleyici bir etken olduğunu ortaya koymaktadır. Ailelerin tutarlı, destekleyici ve bilinçlendirici yaklaşımları; ergenlerin kendi bedenlerini tanımalarını, sağlıkla ilgili sorumluluk almalarını ve riskli davranışlardan uzak durmalarını kolaylaştırmaktadır.

Bu süreçte ebeveynlerin, çocuklarının gelişimsel ihtiyaçlarını gözeterek sağlıklı yaşam konusunda rehberlik etmeleri; ergenlerin hem bugününü hem de gelecekteki yaşam kalitesini doğrudan etkilemektedir. Sağlıklı yaşam alışkanlıklarının erken yaşlarda kazanılması, bireyin yetişkinlik döneminde daha sağlıklı, üretken ve dengeli bir yaşam sürmesine önemli katkılar sağlamaktadır.

İSTEK Okulları
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümü

KAYNAKÇA

1. Tatoğlu, N., & Ayyıldız, T. K. (2022). Ergenlerde sağlıklı yaşam davranışları ve benlik saygısı ilişkisi. Yüksek İhtisas Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi, 3(3), 53–61.
2. Haylı, Ç. M., & Demir Kösem, D. (2023). Ergenlerde uyku ve uyku alışkanlıklarının değerlendirilmesi. Turkish Journal of Sleep Medicine.
3. Hendekci, A., & Gök Uğur, H. (2021). Ergenlik dönemi öğrencilerinin riskli sağlık davranışları ve aile ilişkileri. Balıkesir Sağlık Bilimleri Dergisi.
4. Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi. (2021). Ergenlerin aile özelliklerinin sağlıklı yaşam tarzı davranışlarına etkisi.
5. Türkiye Klinikleri. (2025). Ergenlerde sağlık okuryazarlığı düzeyinin sağlığı geliştirici ve koruyucu davranışlar üzerine etkisi.

İSTEK OKULLARI

İSTEK **ACIBADEM** OKULLARI
İSTEK **AFYON** OKULLARI
İSTEK **ANKARA** OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** KONYAALTI OKULLARI
İSTEK **ANTALYA** LARA OKULLARI
İSTEK **ATANUR OĞUZ** OKULLARI
İSTEK **BANDIRMA** OKULLARI
İSTEK **BELDE** OKULLARI
İSTEK **BİLGE KAĞAN** OKULLARI
İSTEK **1915 ÇANAKKALE** OKULLARI
İSTEK **DENİZLİ** OKULLARI
İSTEK **GAZİANTEP** OKULLARI
İSTEK **İZMİR** OKULLARI
İSTEK **KAŞGARLI MAHMUT** OKULLARI
İSTEK **KEMAL ATATÜRK** OKULLARI
İSTEK **KUŞADASI** OKULLARI
İSTEK **LÜLEBURGAZ** OKULLARI
İSTEK **MERSİN** OKULLARI
İSTEK **OSMANİYE** OKULLARI
İSTEK **SEMİHA ŞAKİR** OKULLARI
İSTEK **ULUĞBEY** OKULLARI