

SAĞLIKLI YAŞAM

REHBERİ

Şubat 2025

CEVDETİYE

SÜLEYMAN ŞAH ORTAOKULU



Psikoloji Bülteni

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- 1- YETERLİ DÜZEYDE UYU
- 2- Sağlıklı ve rahat kıyafetler tercih et
- 3- DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLEN
- 4- Kişisel hijyenine özen göster
- 5- Düzenli olarak hareket et



YETERLİ UYKU

"Ortalama uyku süresi 6–8 saat arasında değişmelidir."

Uyku bedenin dinlenmesini, zihnin yenilenmesini, organların kendini tamir etmesini, çocukların gelişimini yetişkinlerinse sağlığını korumasını sağlar. Uyku süresi kişiden kişiye ve hayatın farklı evrelerinde farklılık gösterir. Ancak yetişkinler için ortalama uyku süresi 6–8 saattir. "Sağlık açısından gereğinden az veya çok uyumak sakıncalıdır. İdeal olan gece uykusudur." Uykusuzluk hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Burun tıkanıklığı ve aşırı kilolu olmak uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların doktora başvurmaları gerekir.

OKULDA SAĞLIKLI YAŞAM

Oturmadan önce sıranı silebilirsin. • Tuvaletleri temiz tut, temiz olmadığında ilgilileri uyarabilirsin. • Tuvalet musluklarından su içmemelisin. • Sınıf, laboratuvar, oyun alanı, spor salonu, okul bahçesi gibi alanları düzenli ve temiz tutabilirsin. • Kullandığın araç–gereçlerin, bilgisayar ve makinelerin temizlik ve bakımını yapabilirsin. • Açıkta satılan hiçbir yiyeceği almaman sağlığın için faydalıdır. • Okulunuzda ilk yardım malzemelerinin ve yangın söndürme ekipmanlarının yerlerini öğrenebilirsin.

EVDE SAĞLIKLI YAŞAM

Nasıl Olur?

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırlayın. • Odanı ve masanı düzenli olarak temizlik maddeleriyle temizleyebilirsin. • Meyve ve sebzeleri, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce iyice yıkayabilirsin. • Ellerini bol su ve sabunla sık sık yıkamaya özen gösterebilirsin. • Dışarıdan geldiğinde önce ellerini yıkayıp elbiselerini değiştirdikten sonra ayrı bir yere asabilirsin. • Odanı sık sık havalandırabilirsin. • Nevresim, çarşaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıflarını sık sık yıkayıp değiştirebilirsin. • Kıyafetlerini kendine ait, temiz tuttuğun bir dolaba koyabilirsin. • Evde sigara içilmesine izin vermeyebilirsin, sen zaten sigara içmezsin.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

DENGELİ BESLEN, DÜZENLİ SPOR YAP, TEMİZLİĞİNE DİKKAT ET VE YETERİNCE UYUMAYA ÖZEN GÖSTER

SAĞLIKLI BESLENME ÇOK MÜHİM

- Aşırı kilolu ya da aşırı zayıf olmamaya dikkat etmelisin.
- Besin değeri yüksek yiyeceklerden yeteri kadar yemeye özen göster.
 - Günde en az iki öğün yemeye gayret et.
 - Güvenilir ve hijyenik gıdaları tercih etmeye çalış.
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek satın almaya dikkat etmelisin.

DÖRT YAPRAKLI YONCANIN
HER YAPRAĞINDAKİ
BESİNLERDEN DENGELİ BİR
ŞEKİLDE YEMELİYİZ

“DÖRT YAPRAKLI YONCA”DAN
YİYELİM

Meyve ve Sebze Grubu
Her çeşit meyve ve sebze



Ekmek ve Tahıl Grubu
Buğday, pirinç, mısır,
çavdar, yulaf gibi tahıllardan
üretile un, bulgur, nişasta,
ekmek, makarna, şehriye vb.



Et, Yumurta ve Kuru
Bakliyatlar Grubu
Dana, kuzu, tavuk, hindi,
av etleri, balıklar, yumurta,
kuru baklagiller, fındık, fıstık
vb.



Süt ve Süt Ürünleri
Süt ve süttten üretilen
peynir, yoğurt, tereyağı,
dondurma vb..



KİŞİSEL HİJYEN

Sağlıklı kalmanın en önemli koşulu olan kişisel hijyen ise kendi sağlığımızı korumak için uyguladığımız kişisel bakım işlemleridir.

Terleyip kötü koktuğumuzun farkına varamadığımız zamanlar olabilir. Bu yüzden sık sık duş almaya özen göster.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

YÜZ, AĞIZ, DİŞ, GÖZ VE KİRPİK; SAÇ, KULAK, BOYUN, EL VE TIRNAKLARIN; BEDEN, KOLTUKALTI, GENİTAL BÖLGE, AYAK VE AYAK TIRNAKLARININ TEMİZ TUTULMASINA ÖZEN GÖSTER.

Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını kimseyle paylaşma ve hassasiyetini koru

Ailenden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanma.

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

FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Hareket et! Egzersiz yapmak daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar

Gün içinde beslenme ile aldığın enerji, harcadığından fazlaysa bu enerji yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;



- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun formda görünmesini / sağlıklı bir forma girmesini sağlar.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

SPOR YAPMAK
DAHA MUTLU VE NEŞELİ OLMAMIZI VE ETRAFA POZİTİF ENERJİ
YAYMAMIZI SAĞLAR .

