

BAĞIMLILIK
VE
SAĞLIKLI YAŞAM
SEMİNERİ

Duygu IŞIK



Sağlıklı Olmak Ne Demek?

Sağlıklı olmak demek vücudun doğal dengesini korumak demektir.

Haydi o zaman!

Öğrenmeye başlıyoruz!

Vücudumuzun dengesini korumak içinse, ihtiyacı olan dikkati ve bakımı Sağlamamız gerekir.

Peki vücudumuzun hastalıklarla savaşması

ve daha güçlü olması için ona

nasıl yardımcı olabiliriz?

Yeterli ve dengeli beslenme nedir?

Öneri 1: Sağlıklı Beslen

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler

➔ Yeterli beslenme: Vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda gıda tüketilmesi.

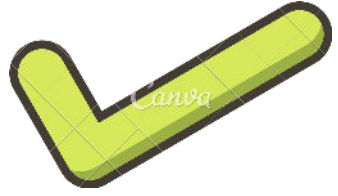
➔ Dengeli beslenme: Her besin grubundan yeterince tüketilmesi.



Sizce Doğru Beslenmek için
Yapmamız Gerekir

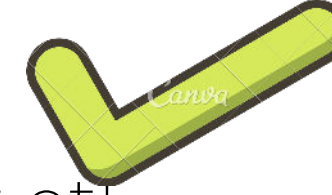


Doğru Beslenmek İin Yapmamız Gerekenler

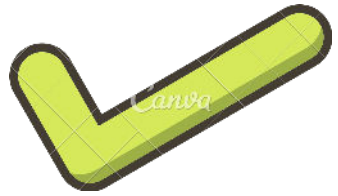
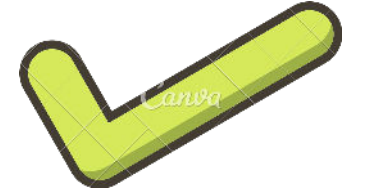


Sürekli aynı
şeylerle beslenme!

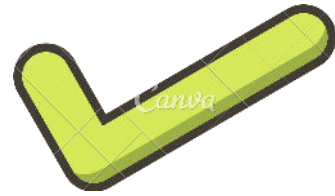
Aldığın gıdaların son
kullanma tarihine dikkat et!



Gıdalarla ilgili her duyduđuna
inanma, bilenlere danış!

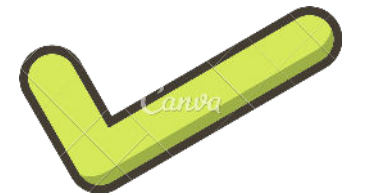


Dört yapraklı yoncanın
her bir yaprağındaki gıdalarla
dengeli şekilde beslen

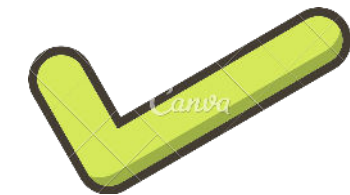


İçerisinde gıda boyası,
yapay tatlandırıcı ve çok çeşitli
koruyucu maddeler
bulunan gıdalardan kaçın!

Katkı maddeli hazır ürünlerden
kaçın!



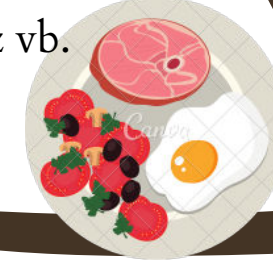
Abur cubur yeme!



DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.

ET YUMURTA
KURUBAKLAĞİL GURUBU
Et, Yumurta ve Kuru Dana, kuzu,
tavuk, hindi, balık, yumurta,
fındık, fıstık, ceviz vb.



SÜT VE SÜT
ÜRÜNLERİ GRUBU
Süt, peynir, yoğurt,
dondurma



EKMEK VE TAHIL GURUBU
Buğday, pirinç, mısır,
çavdar, yulaf gibi tahıldan
üretilen un, bulgur, ekmek,
makarna, şehriye vb.



Sebze ve Meyve Grubu
Her çeşit sebze ve meyve

Öneri 2: **Kişisel Hijyene Önem Göster**

Sağlığı olumsuz etkileyecek ortamlardan korunmak için yapılan uygulamalar ve alınan tedbirlerin tamamına hijyen denir.

Kişisel Bakım temizlik ve hijyen, sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur.

Kişisel Hijyen kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir





Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

Kişisel temizliğe özen göstermek sağlığa zarar verebilecek dış etkenlerden korunmaya yardım eder.

- Ellerin ve yüzün sabunla iyice yıkanması ve durulanması ve tuvalet sonrası temizliğe dikkat edilmesi sağlık açısından büyük önem taşır.
- Vücudun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organların temizlik, sağlık ve bakımı konusunda olası sorunları atlamayın.
- Rutin temizlik ve bakımı her zaman dikkatlice uygulayın!
- Vücudun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin.
- Gerekli sıklıkta banyo yapın
- Lokanta vb. topluma açık alanlarda çatal, kaşık gibi araçları gözü kapalı kullanmayın
- Kendi vücudunuzun bakım ve temizliğiyle yetinmeyin.
- Yaşadığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilenin!.

HİJYEN TESTİ

Kişisel temizlik için neleri, ne kadar yapıyorsun?

- Testte sizin için en uygun seçenek her zaman ise 3 puan, bazen ise 2 puan ve hiçbir zaman ise 1 puan verin. Puanlarınızı not edin.

SORULAR

- Okulda masa ve sıramı, tozunu aldıktan sonra kullanırım.
- Tarağımı yalnızca ben kullanırım.
- Lokantada yemek yiyeceksem çatalı ve kaşığı kesinlikle temizlerim
 - Tuvaletlerin temiz olmasına dikkat ederim, kullandıktan sonra tuvaleti temiz bırakırım.
- Gerekli sıklıkta banyo yaparım.
- Her sabah ve akşam kesinlikle dişlerimi fırçalarım.
- Eve gelince ilk iş olarak ellerimi ve ayaklarımı yıkarım
- Tırnak makasını kullandıktan sonra ortalık yerden kaldırırım.
- Genel vücut temizliğim konusunda hassas davranırım.
- Evin çöpünü günlük olarak dökerim
- Yemek yedikten sonra elimi ve ağzımı yıkarım
- Odamda veya yatađımda yemek yemem.
- Bulaşıcı hastalığı olan insanlarla temas kurmam.
- Düzenli olarak tırnaklarımı temizlerim.

CEVAPLAR

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman

İşte Sonuç

31- 45 Puan Arası



Kişisel temizliğine özen gösteren birisiniz. İstikrarınızı koruyun. Böyle devam edin...

15-30 Puan Arası



Kişisel temizliğinize özen göstermeye çalışıyorsunuz, ancak hâlâ çözmemiz gereken sorunlarınız var. Biraz daha gayret...

0-14 Puan Arası



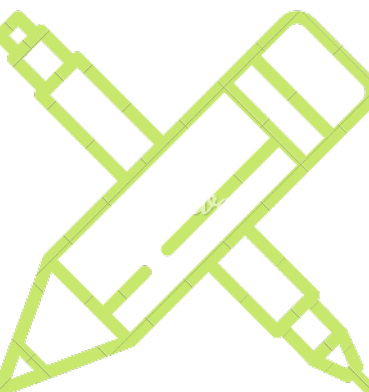
Kişisel temizliğinize neredeyse hiç önem vermiyorsunuz. Bu özensizliğiniz yarın ciddi sağlık sorunları yaşamamanıza sebep olabilir. Dikkat! Kendinize sahip çıkın!

Öneri 3: Hareketli Olun, Spor Yapın

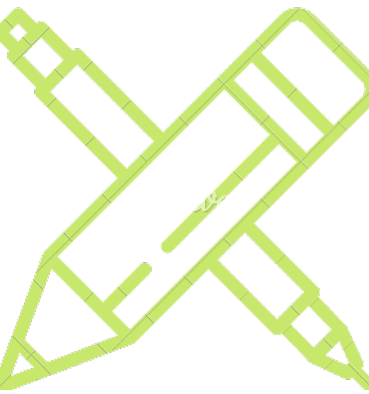
Beslenme ile aldığımız enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.

 Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

 Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.



Sizce Sporun Faydaları Nelerdir?



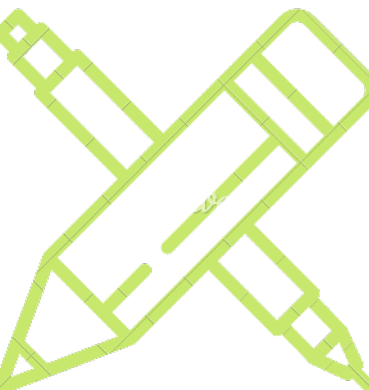
Sporun Faydaları

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve řeker seviyesini dzenler
- Vucudumuzun formda görünmesini sağlar.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

OYUN DEMEK HAREKET DEMEK



Dışarıda oynamak yerine tablette, telefonda ya da bilgisayarda oynarsak hareket etmemiş oluruz. O yüzden ekran oyunları yerine sokak oyunlarını tercih etmek en doğrusudur.



Öneri 4: **Uykunuza Dikkat Edin**

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Çocuklar uyudukça büyürler; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar

Canva

Çocuklar için uyku süresi 10-12 saattir.

Canva

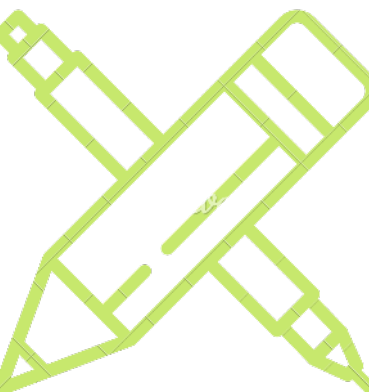
Her gün aynı saatlerde yatağa girip aynı saatlerde kalkmak en güzelidir.

Canva

Erken yatıp erken kalkmak bedenin dinç olmasını sağlar.

Canva

Uykunun bize fayda vermesi için karanlıkta uyumak gerekir



Etkinlik: Uykunu Test Et

Aşağıdaki soruları cevaplayarak uyku kaliteni görebilirsin...

SORULAR

- 10 saatten az uyuyor musun?
- Uyuduğun odada çiçek var mı?
- Uyuduğun odada teknolojik alet var mı?
- Odanda uyurken ışık açık oluyor mu?
- Televizyon karşısında uyuduğun oluyor mu?
- Uykudan önce bir şeyler yiyor musun?
- Çok çay içiyor musun?
- Elinde tablet ve telefonla uykuya daldığın oluyor mu?

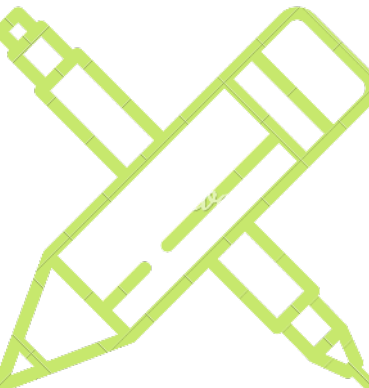
SONUÇ

Sorulara ne kadar çok Evet cevabı verdiysen uykun o kadar kötü demektir. Hemen uykunu düzenlemek için harekete geçmelisin.

Öneri 5: Teknolojinin Zararlarından Korunun

Zararlı besinler, kirli beden ve çevre, hareketsizlik, uykusuzluk dışında sağlığımıza zarar veren bir diğer şey de teknolojik aletlerin aşırı kullanımımızdır.

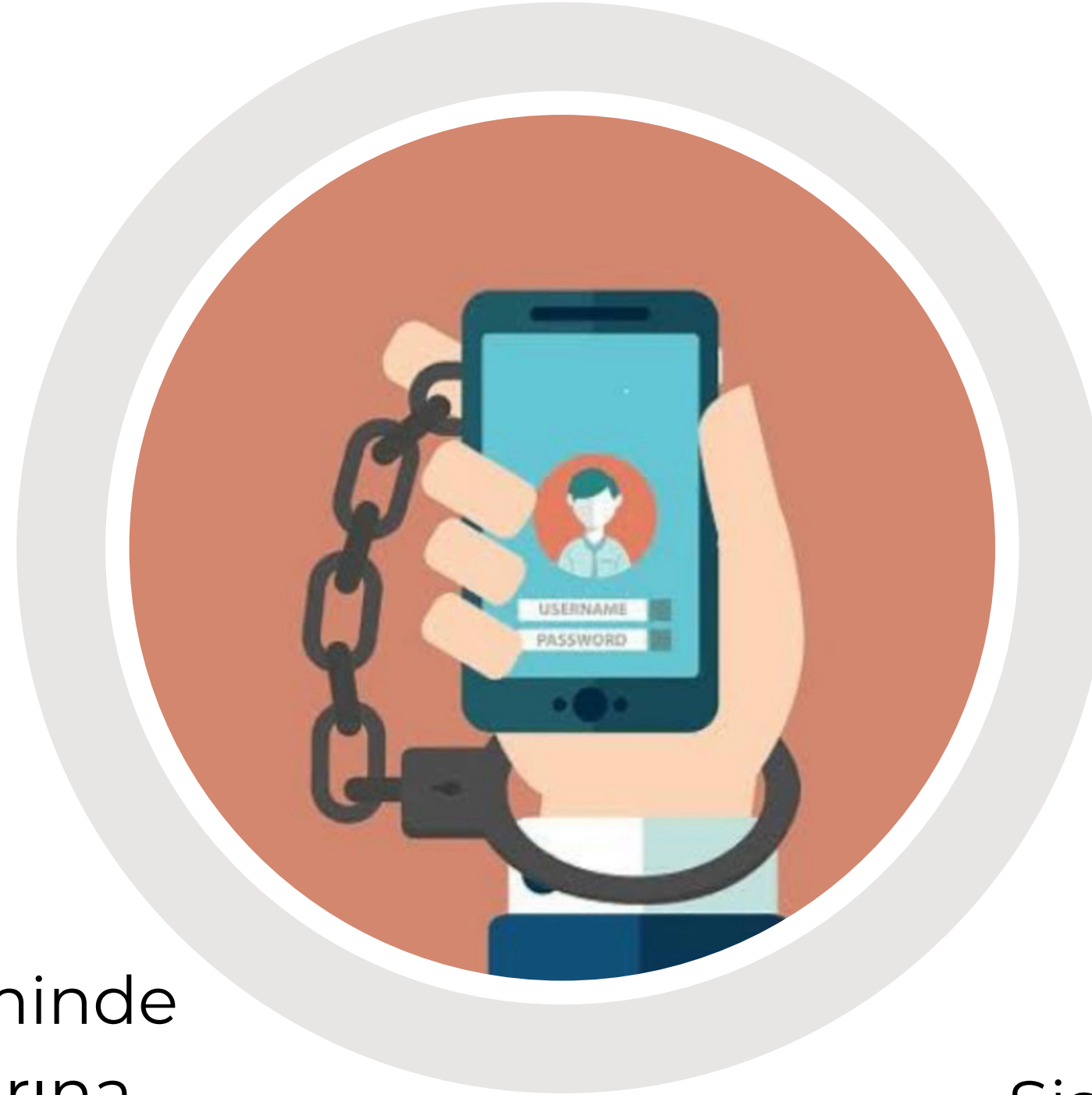
Günlük tablet, telefon, bilgisayar ve televizyon başında geçireceğiniz toplam süre 1,5-2 saati geçmemelidir.



Yüksek radyasyona
ve kansere sebep olur.

Uyku düzenini
bozar.

İskelet ve kas sisteminde
gelişim bozukluklarına
sebep olur.



Baş ağrısı ve
uyku problemi yapar.

Beyne zarar verir,
düşünme ve anlama
kabiliyetini geriletir.

Şişmanlamaya
neden olur.

