



ERENKÖY IŞIK LİSESİ



ERENKÖY IŞIK FEN LİSESİ



CİS

WE ARE AN
ACCREDITED
SCHOOL



FMV ÖZEL ERENKÖY IŞIK LİSESİ-FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ

Mart 2021

SAĞLIKLI YAŞAM VE TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

SAĞLIKLI YASAM

YETERİ KADAR UYU!



Ortalama uyku süresi
6-8 saat arasında deği melidir.



Uyku beden 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 a ırn  i manlık uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların hekime başvurmaları gerekir. Uyku bozukluğu sadece uykusuz kalmak değil, aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.

Ak amları hafif yemekler tercih edebilirsiniz!

Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın i memelisin.

Uyku öncesinde olabildiğince hareket edebilirsiniz!

Karanlıkta uyuyabilirsiniz!

Ak am erken yatabilir, erken kalabilirsiniz.

Uyuduğun ortamı havalandırmaya  zen göstermelisin.

**KALİTELİ
BİR UYKU
İÇİN**

KİŞİSEL HİJYENİNE DİKKAT ET!



Sağlığını korumak için
kişisel bakımına dikkat et.



Hijyen, sağlığa zararlı olabilecek etken ve ortamlardan korunarak sağlığı sürdürebilmek adına yapılan eylem ve alınan tedbirlerin tamamıdır. Sağlıklı kalmanın en önemli koşulu olan kişisel hijyen ise kendi sağlığımızı korumak için uyguladığımız kişisel bakım işlemleridir.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

- Yüz, ağız, di , göz ve kirpik; sa , kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına  zen göster!
- **Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yap!**
- Ya adığın ve  alı tığın çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mek nlarının, buralarda kullandığın eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgili!
- **Lif, tarak, di  fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını kimseyle paylaşma ve hassasiyetle koru!**
- Ailenden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanma!
- **Lokanta gibi umumi yerlerde  atal-ka ık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol et!**

HAREKETLİ OL, EGZERSİZ YAP!

Düzenli olarak fiziksel
aktivite ve egzersiz yap.

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. Bu nedenle yediklerini yakmak için çok hareket etmelisin.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.

Dokuları besler.

Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.

Vücudunun görünümünü güzelleştirir.

Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

SAĞLIKLI BESLEN!

Ambalajlı ürünleri etiketlerini
okuyup inceleyerek al.

"DÖRT YAPRAKLI YONCA"DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.

Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi,
balık, yumurta, fındık,
fıstık, ceviz vb.

Süt ve Süt Ürünleri

Süt, peynir, yoğurt,
tereyağı, dondurma vb.

Sebze ve Meyve Grubu

Her çeşit
sebze ve meyve

Ekmek ve Tahıl Grubu

Buğday, pirinç, mısır,
çavdar, yulaf gibi tahıldan
üretile un, bulgur, ekmek,
makarna, şehriye vb.

AMAN DİKKAT

- Çok şişman ya da aşırı zayıf olmamaya gayret et!
- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yemeye çalış!
- Günde en az iki öğün yemeye gayret et!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenmeyi tercih et!
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek al!

- DENGELİ VE SAĞLIKLI BESLEN
- KİŞİSEL HİJYENE DİKKAT ET
- EVDE, SOKAKTA SAĞLIĞINI ÖNEMSE
- YETERLİ UYU
- RUHSAL DENGENİ KORU

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

DOĞRU BİLİLEN YANLIŞLAR

Bu sözler size tanıdık geliyor mu?

“

Dikkat et!

Sigara öfkemi yatıştırıyor, daha karizmatik gösteriyor, delikanlı adam sigara içer gibi cümlelere kanma!

Bunlar sağlıklı gencin düşmanıdır.

”



SİGARA ZAYIFLATIR.

Sigara kişinin çirkinleşmesine ve kötü kokmasına neden olur.

SİGARA SORUNLARI UNUTTURUR.

Sigara yeni sorunlar ekler.

SİGARA İÇMEK İNSANI SAKİNLEŞTİRİR.

Sigara ruh sağlığımızı olumsuz etkiler.

YANLIŞ

HAFİF(LİGHT) SİGARA DAHA AZ ZARARLIDIR.

Nikotin oranı aynıdır.

SİGARA SOSYALLEŞMEYE YARDIMCI OLUR.

Sigara kullanmayanlar sigara kullananlardan daha fazladır.

SİGARA DUMANINI İÇİME ÇEKMIYORUM, BANA BİR ZARARI YOK.

Çiğere çekilmeyen sigara dumanı da hastalıklara neden olmaktadır.



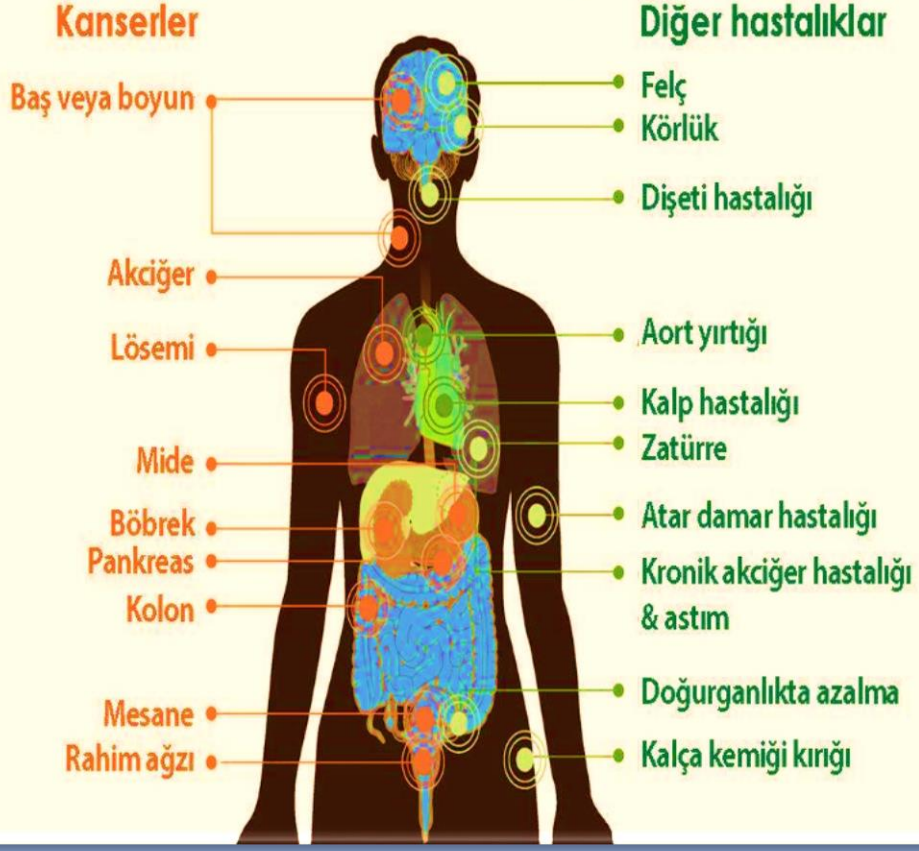
Sigaranın içinde başta nikotin olmak üzere birçok zehirli ve zararlı madde vardır. Nikotin tütünün içinde yer alan aktif maddelerden biridir ve zehirlidir. **Nikotin bedende hızla dağılır. Bağımlılık yapma potansiyeli çok güçlüdür.** Nikotini vücuduna alan bir genç bir süre sonra nikotine alışkanlık kazanır. Sonrasında kişi nikotin almadan rahat edemez. Sigara içmediğinde huzursuz olur ve sigarayı hayatından çıkaramaz. Bu kişi artık sigaranın bağımlısı olmuştur.

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. **Hayatında yaktığı ilk sigarayı tamamen bitiren gençlerin %85'i maalesef sigara bağımlısı olur.** Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini artırır.

Bağımlıların yaşadığı tam bir esarettir. Onlar sigara gibi küçük bir nesnenin güdümüne girmiş olurlar. **Özgürlükleri kısıtlanmış olur. Sigara bulamadıklarında huysuz olurlar.** Arkadaşlarından zamanla sigara dilenir hale gelirler. Bazıları sigara parasını elde etmek için olmadık yollara başvurur. Bağımlı olan genç parasının önemli bir kısmını dumana yatırmış olur. Bağımlı kişi kendisine zarar verdiği gibi çevresine de zarar verir.

SİGARA İLİŞKİLİ HASTALIKLAR

Sigara vücudunuzdaki her bir organı etkiler



KENDİMİ NASIL KORURUM?

- Bedenine saygı duy ve onu korumaya özen göster!
- Her sigara teklifine “HAYIR” de!
- Sigara içmemekle gurur duy!
- Aklını kullan!
- Sağlıklı beslen!
- Spor yap!
- Yardım istemeye çekinme!

Dünya sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre her yıl 4,9 milyon kişinin, sigara nedeniyle oluşan hastalıklar yüzünden yaşamı sona eriyor. 2025 yılında bu rakamın 10 milyona çıkması bekleniyor.

Türkiye’de saatte 12 kişi sigara nedeniyle hayatını kaybediyor. Günde 288, 1 yılda 105.120 kişi....

KAYNAKÇA:

- **Ömer Şahan, YEŞİLAY Kadıköy Şube Başkanı, Sağlıklı Yaşam ve Tütün Bağımlılığı Seminer Notları, 05.03.2021**
- **YEŞİLAY & MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI, Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı Broşürleri**