



ERENKÖY IŖIK LİSESİ



ERENKÖY IŖIK FEN LİSESİ



CIS WE ARE AN ACCREDITED SCHOOL



FMV ÖZEL ERENKÖY IŖIK LİSESİ-FEN LİSESİ

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŖMA SERVİSİ

MART 2022

SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN

Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması "SAĞLIKLI OLMAK" anlamına gelir."



Dengeli ve sağlıklı beslen!

KiŖisel hijyene dikkat et!

Düzenli olarak hareket et!

Yeteri kadar uyul

Okulda ve evde sağlıklı yaŖal

SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengesiz beslenme sağlığı olumsuz etkiler.

Günlük hayatımızda, metabolizmamızın harcadığı enerjiye bağlı olarak almamız gereken bir kalori miktarı mevcuttur. Kalori ihtiyacımızın günlük olarak karşılanmasına yeterli beslenme denir. Dengeli beslenme ise, yeterli beslenmenin vücudun ihtiyacı olan tüm maddelerden yeterli miktarda alınmasına denir. Dengeli beslenmede kaloriyle beraber besinin niteliği de önemlidir. İhtiyaç harici aldığımız maddeler zaman geçtikçe çeşitli hastalıklara neden olacaktır.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN;

- ⇒ Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.
- ⇒ Abur cuburla ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- ⇒ Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- ⇒ Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- ⇒ Bir öğünde tıka basa yemek yerine, yiyeceklerinizi öğünlere bölün.
- ⇒ Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- ⇒ Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazelikliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.
- ⇒ Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- ⇒ Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

“ DÖRT YAPRAKLI YONCA ”

Kişilerin yaşına, cinsiyetine, sağlık durumlarına, yaptıkları işe ve enerji ihtiyaçlarına göre hangi gıdalardan ne kadar yiyeceğinin planlanmasıyla besin piramidi ortaya çıkar. Besin piramidi dengeli ve yeterli beslenmeyi planlamaya yarar. Dengeli beslenmek için yoncanın her yaprağında yer alan gıdalardan almanız gerekir.





KİŞİSEL HİJYEN

Sağlığa zarar verebilecek her türlü etkenden ve ortamdan korunabilmek ve sağlığın sürdürülebilmesi için yapılan aktif uygulamaların ve alınan tedbirlerin tamamı hijyen olarak adlandırılır. Kişisel hijyen ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.

Kişisel bakımına özen göstermek için;

- ❖ Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınızı temiz tutun.
- ❖ Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- ❖ Ağız ve diş, kulak, burun temizliğinize özen gösterin.
- ❖ Günlük bakım ve banyonuzu yapın.
- ❖ Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.
- ❖ Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın, onları ortaklık yerlerde bırakmayın.
- ❖ Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.
- ❖ Lokanta vb. yerlerdeki çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- ❖ Tuvaletleri temiz kullanın

Okulda nelere dikkat edelim?

- ✓ Sıranızı ve okul duvarlarını temiz tutun.
- ✓ Tebeşir ve tahta kalemimi yalnızca yazı yazma amaçlı kullanın.
- ✓ Tuvaletler temiz değilse görevlilere haber verin.
- ✓ Okul içerisinde sadece temizliğinden emin olduğunuz kaynaklardan su için.
- ✓ Okul ve sınıf içerisindeki eşyaları koruyun.
- ✓ Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırakın. (Tuvalet, banyo, sınıf, oyun alanları vb.)



YETERLİ UYKU

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar yeterli miktarda uyursa sağlıklı büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar yeterli uykuyla sağlıklarını korurlar. Beynin içindeki bir bezden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.

Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- ⇒ Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.
- ⇒ Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.
- ⇒ Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu halde dinlenemeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.
- ⇒ Her yaşta insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.
- ⇒ Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.



SPOR VE EGZERSİZ

Gündelik yaşam içinde herkes az ya da çok fiziksel aktivitede bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenmeyle aldığımız enerji gün içinde harcanılandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.

Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin, sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.

Spor ve hareketliliğin faydaları;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların daha iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

İyi fiziksel aktivite için;

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabı, teri emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin
- Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek derecede artması veya herhangi bir ağrı hissetmeniz durumunda egzersize ara verin.



TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin pek çok faydası vardır. Eđer teknolojiyi doğru kullanabiliyorsak bu faydalar ortaya çıkar. Fakat ölçsüz ve sınırsız kullanım ise hayatımızda çok ciddi sıkıntılara neden olur. Sağlığımızı olumsuz etkiler. Teknolojik aletlere bağımlılık bir hastalıktır. Sürekli onlarla vakit geçirme isteği onlarsız yapamamak bağımlılık belirtisidir.

Unutulmamalıdır ki, teknolojik aletlerin aşırı kullanımı:

- ⇒ Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetinin gerilemesine sebep olur.
- ⇒ Ruhsal problemlere neden olur.
- ⇒ Baę ağrısı ve uyku problemi yapar.
- ⇒ Uzun süre hareketsizlik sonucu iskelet ve kas sisteminde geleşim bozuklukları görülmesine yol açar.
- ⇒ Uyku düzenini bozar.
- ⇒ Dengesiz ve sağlıksız beslenmeye kapı aralar.
- ⇒ Şişmanlamaya neden olur.