

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN UYKUNUN ÖNEMİ

Sağlığımız için en geç gece saat 10.00'da uyumamız gerekir..

Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini, organlarımızın kendini tamir etmesini sağlar.



O yüzden gereğinden az ya da çok uyumak sakıncalıdır.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN HAREKET ETMEK



Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.



Hareketli yaşam için özellikle asansör kullanmak yerine az katlı binalarda merdiven kullanımı da küçük ama etkili bir dokunuş olacaktır.

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

- Kalp ve damar sağlığı için faydalıdır.
- Dokuların beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini dengeler



- Vücudumuzun forma girmesini sağlar.
- Bilişsel becerilerin (düşünme, iletişim, hafıza, yorumlama ve karar verme gibi) gelişmesini sağlar.
- Daha mutlu ve neşeli olmanın yanı sıra kişinin kendine olan güveninin de artmasını sağlar.
- Spor bir spor dalına devam etmesi sosyalleşmesine de katkı sağlayacaktır.

DİKKAT!!!!

Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji, Harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

İYİ BİR FİZİKSEL AKTİVE İÇİN...

- Tempolu yürüyüşten daha çok güç isteyen egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alınmalıdır.
- Egzersiz öncesi ve bitirirken ısınma ve soğuma hareketleri yapmayı da ihmal etmeyin.
- Spor yaparken tabanı yumuşak rahat spor ayakkabıları ve vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapılması tercih edilmelidir.

Kaynak: https://tbm.org.tr/media/brosurler/TBM_ortaokul_saglik.pdf
https://tbm.org.tr/media/brosurler/TBM_yetiskin_saglik.pdf



REHBERLİK SERVİSİ



Sağlıklı Yaşam ve
Sağlıklı Beslenme
Veli Bilgilendirme Broşürü

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Sağlıklı yaşam tarzı, sağlıklı beslenmek, spor yapmak, zararlı alışkanlıklardan kaçınmak ve risk faktörlerimizin farkında olmak olarak tanımlanabilir.

Sağlıklı beslenmek; hayvansal yağlardan ve besinlerden kaçınmak, meyve, sebze tüketimini artırmak, sıvı yağlar özellikle de zeytinyağı tüketimini artırmak, baklagiller, ceviz, fındık tüketmek ve fast food dan kaçınarak doğal ürünlerle beslenmeye önem vermek olarak tanımlanabilir.

Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki vazgeçilmez etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay gibi görünse de sonuçlarını hemen göremediğimizden zorlanmamız gayet doğaldır. Ancak sabırlı olmak gerekir.

1. Dengeli ve sağlıklı beslenin. Uykunuzu alın ve düzenli uyun.
2. Kişisel hijyene önem verin.
3. Düzenli olarak hareket edin.
4. Evinizi temiz ve sağlıklı tutun.
5. Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin.
6. Kıyafet seçiminde özenli olun

2

SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenmenin yolu yeterli ve dengeli beslenmekten geçer.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek çeşitli yiyeceklerden yeterli miktarda yenmelidir.
- Hijyenik ve güvenilir gıdalarla beslenin.
- Ambalajlı ürünlerin etiketlerini okumaya özen gösterin.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncada yer alan besin gruplarından dengeli bir şekilde tüketmeliyiz.



1. SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

2. ET, YUMURTA VE KURU BAKLAGİLLER GRUBU

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

3. SEBZE VE MEYVE GRUBU

Her çeşit sebze ve meyve

4. EKMEK VE TAHIL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekme, makarna, şehriye vb.

3

KİŞİSEL HİJYEN



Vücut temizliğinize özen gösterin.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN



Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.

Yaşadığımız ve çalıştığımız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekanlarımızın buralarda kullandığımız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.



Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun.

Ailenizden biri bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.



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

4