

# SAĞLIKLI YAŞIYORUM



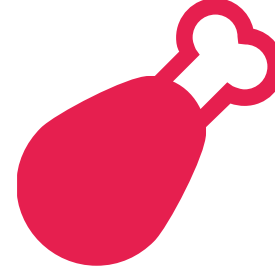
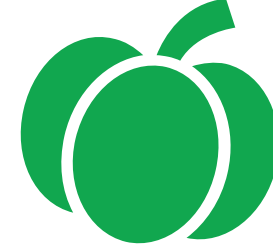
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

Ortaokul



# SUNUM İÇERİĞİ

- Sağlıklı olmak ne demek?
- Sağlıklı beslenme
- Kişisel hijyen - Çevre temizliği
- Spor ve hareketli yaşam
- Sağlıklı uykunun önemi
- Kıyafet seçiminin sağlıklı yaşamdaki rolü
- Teknolojinin Yanlış Kullanımının Sağlığa Etkisi
- Doktorunuzu Sevin



# Sağlıklı Olmak Ne Demek?

Sağlıklı olmak demek vücudun doğal dengesini korumak demektir.

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

Peki vücudumuzun hastalıklarla savaşması ve daha güçlü olması için ona nasıl yardımcı olabiliriz?

**Haydi o zaman!**  
**Öğrenmeye başlıyoruz!**



# Öneri 1: Sağlıklı Beslen

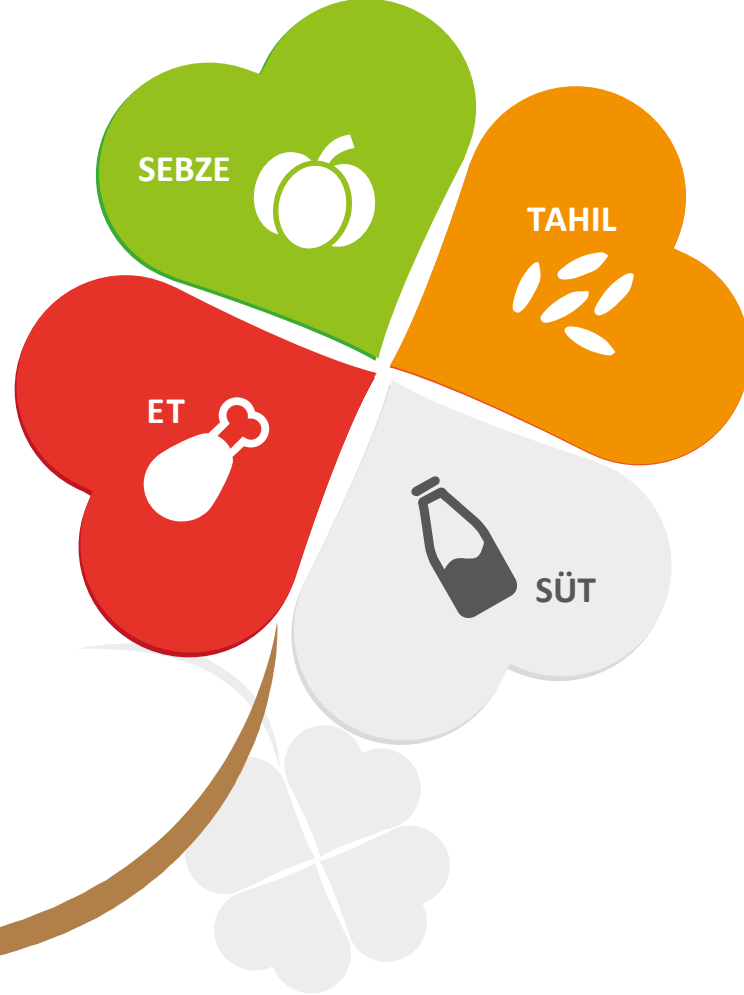
Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler.

## Yetersiz Beslenme

Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi.

## Dengesiz Beslenme

Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının ise gereğinden az tüketilmesi.



4 Yapraklı

**Yoncanın  
tüm yapraklarından  
yiyelim**



# Sağlıklı beslenmek için 4 yapraklı yoncayı tanı!

**Meyve ve Sebze Grubu**  
Her çeşit meyve ve sebze



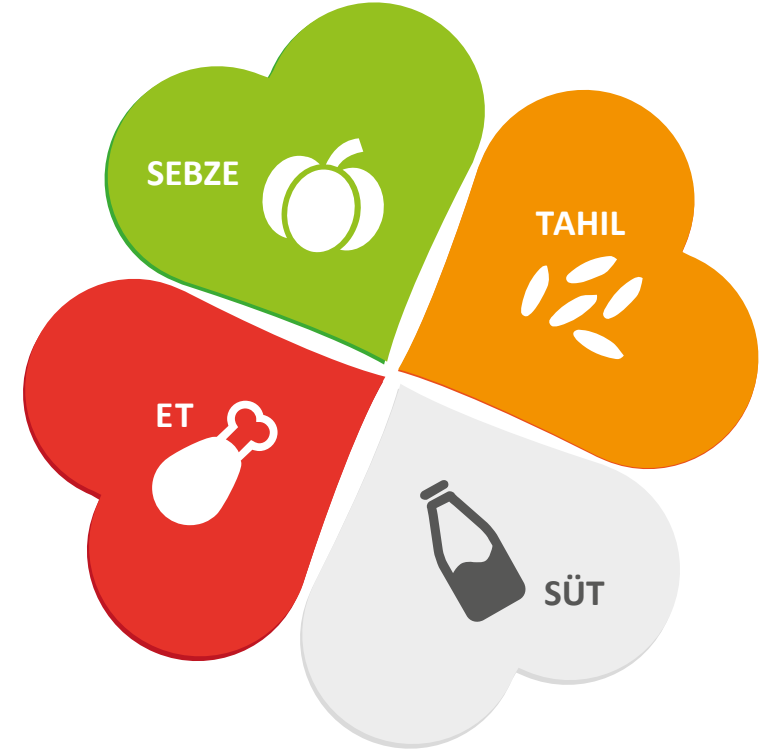
**Et, Yumurta ve  
Kuru Bakliyatlar Grubu**  
Dana, kuzu, tavuk, hindi,  
av etleri, balıklar, yumurta,  
kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

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

**Süt ve süt ürünleri**  
Süt ve süttten üretilen  
peynir, yoğurt, tereyağı,  
dondurma vb..

# Etkinlik: Beslenmeni Tart

Son 3 gün içinde yediğın gıdaların listesini yap.  
Ve yanda yer alan 4 yapraklı yoncadaki gıdalarla eşleştir.  
Herhangi bir yaprak boş kalıyor mu?



.....  
.....  
.....  
.....

# Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

Katkı maddeli hazır  
ürünlerden kaçınmak

Sürekli aynı  
şeylerle beslenmemek

Sağlıklı atıştırmalıklar tercih etmek

Aldığın gıdaların son  
kullanma tarihine dikkat etmek

Her öğünde sağlıklı  
bir porsiyon yemek



# Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

✓  
Dört yapraklı yoncanın  
her bir yaprağındaki gıdalarla  
dengeli şekilde beslenmek

✓  
Yiyeceklerin temiz  
olmasına özen göstermek

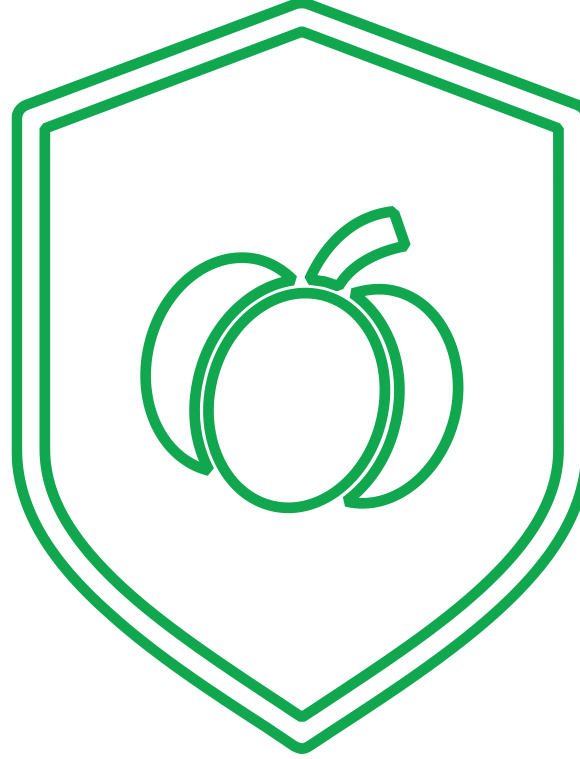
✓  
Gıdalarla ilgili her duyduğuna  
inanmamak, uzmanlara danışmak

✓  
İçerisinde gıda boyası, yapay  
tatlandırıcı ve çok çeşitli  
koruyucu maddeler bulunan  
gıdalardan kaçınmak

# Güvenli Gıda







**Her gıda güvenli olmaz.**

Bazı gıdalar çok zararlı koruyucu maddeler içerir, bazıları uygun olmayan yerlerde üretilir, bazıları da bayat olur.



Gıdanın **güvenli ve hijyenik** olması temiz ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.

# Bunları Yaparsak Güvenli Gıdalar Tercih Etmiş Oluruz:

-  Fastfood ve abur cubur tüketmezsek
-  Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edersek
-  Seyyar satıcılardan açıkta satılan ürünleri tercih etmezsek.
-  Yiyeceklerin taze olmasına özen gösterirsek
-  Doğal besinleri tercih edersek
-  Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak durursak



## 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.



# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarımız vücudumuzun günlük hayatta dış etkenlere en fazla açık olan bölümleri.
- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnakları gibi dış etkenlere daha az açık olan bölgelerin temizlik ve bakımını da ihmal etmemeye çalış.
- Vücudun bu bölümlerinin bakım ve temizliğiyle ilgili hassasiyeti göstermeye özen göster.



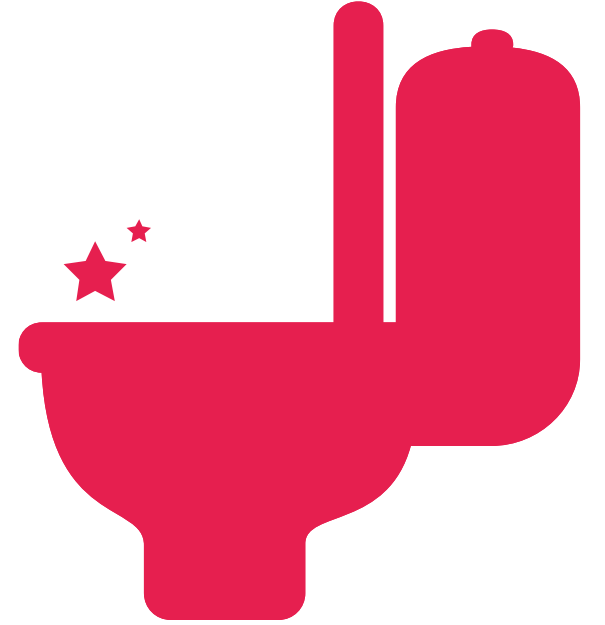
# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Vücutun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organların temizlik, sağlık ve bakımı konusunda olası sorunları atlamayın.
- Vücutun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin.
- Rutin temizlik ve bakımı her zaman dikkatlice uyguladığınızdan emin olun.



# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kendi vücudunuzun bakım ve temizliğiyle yetinmeyin.
- Yaşadığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilenin.
- Aile fertlerinden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hasta kişiyi bardak, havlu vb. eşyalarını kullanmayın.

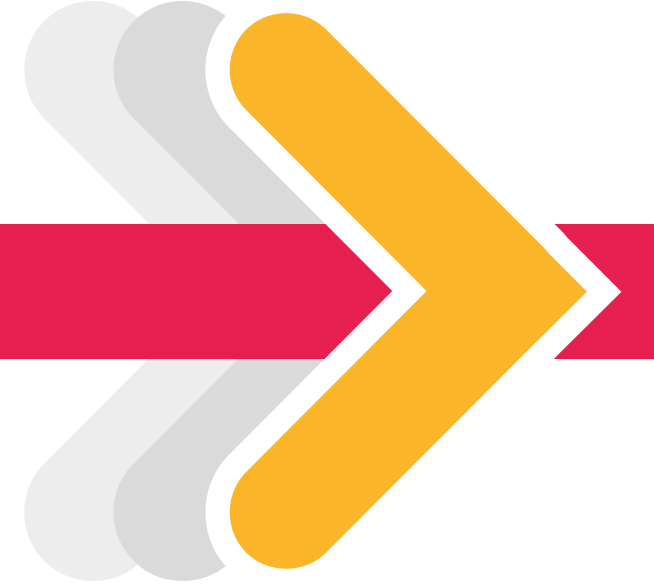




# HİJYEN TESTİ

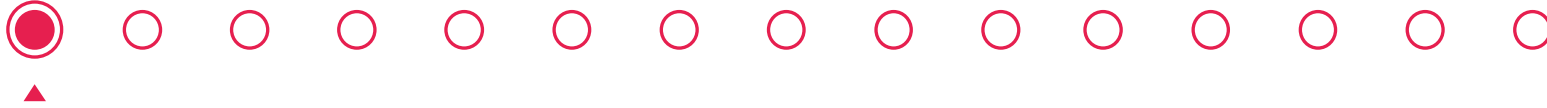
Kişisel temizlik için neleri, ne kadar yapıyorsun?

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.



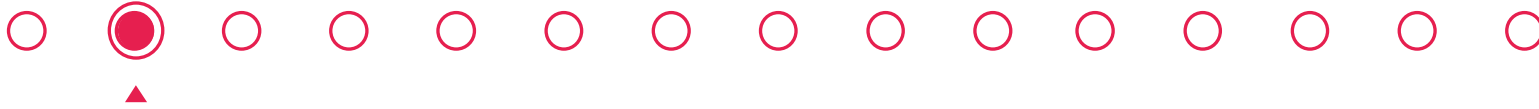
# 1 Güne yüzümü yıkayarak başlarım.

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



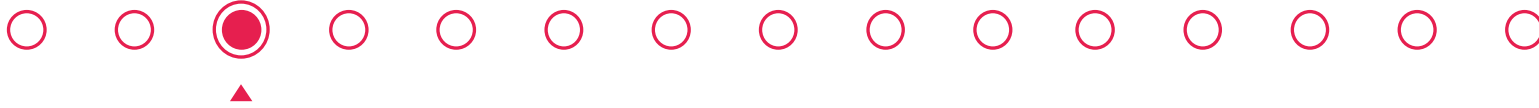
## 2 Her sabah ve akşam kesinlikle dişlerimi fırçalarım.

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



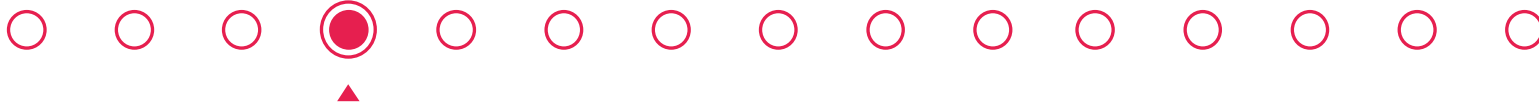
# 3 Eve gelince ilk iş olarak ellerimi ve ayaklarımı yıkarım.

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



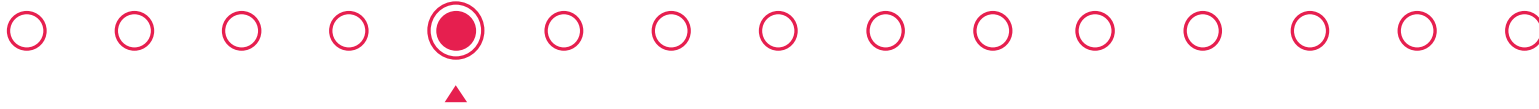
# 4 Düzenli olarak tırnaklarımı temizlerim.

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



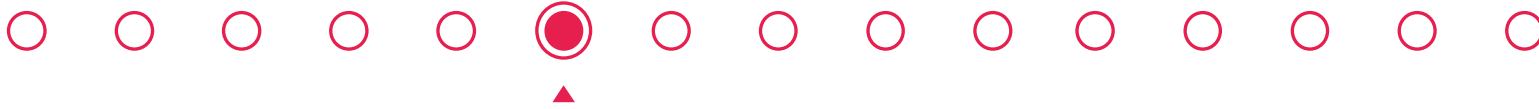
# 5 Gerekli sıklıkta banyo yaparım.

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



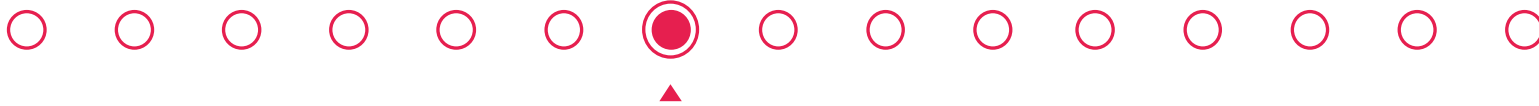
# 6 Tarağımı yalnızca ben kullanırım.

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



# 7 Bulaşıcı hastalığı olan insanlarla temas kurmam.

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





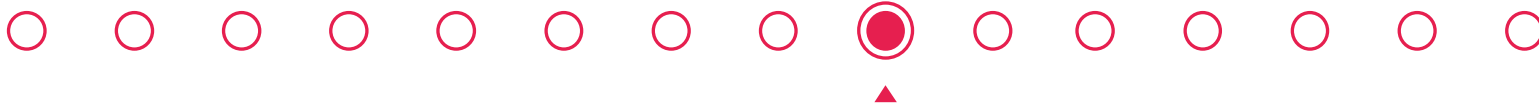
# 8 Odamda veya yatağımda yemek yemem.

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



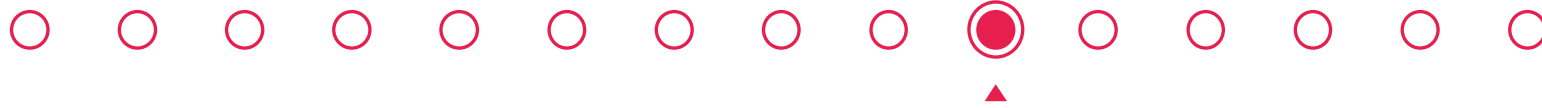
# 9 Tuvaletlerin temiz olmasına dikkat ederim, kullandıktan sonra tuvaleti temiz bırakırım.

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



# 10 Tırnak makasını kullandıktan sonra ortalık yerden kaldırım.

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



# 11

Yemek yedikten sonra elimi ve ağzımı yıkarım.

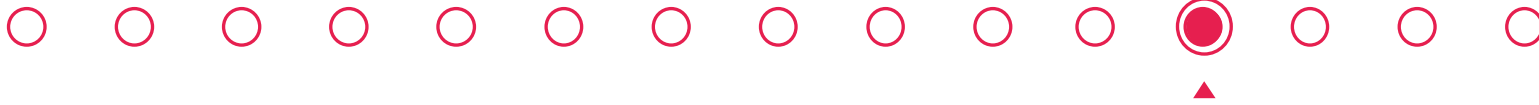
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 12

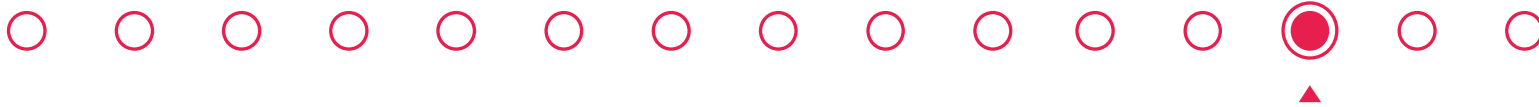
Lokantada yemek yiyeceksem çatalı ve kaşığı kesinlikle temizlerim.

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



# 13 Genel vücut temizliğim konusunda hassas davranırım.

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



# 14 Evin çöpünü günlük olarak dökerim.

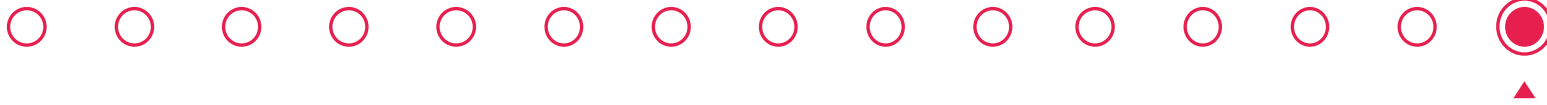
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 14

Okulda masa ve sıramı, tozunu aldıktan sonra kullanırım.

- 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 halâ çözmeniz gereken birkaç nokta daha var. **Biraz daha gayret...**

0-14 Puan Arası



Kişisel temizliğinize neredeyse hiç önem vermiyorsunuz. Bu özensizliğiniz ileride ciddi sağlık sorunları yaşamanıza sebep olabilir. **Kendinize biraz daha özen göstermeye çalışın...**

# Öneri 3: Çevremiz Temiz Olsun

Sağlığımızı korumak için bedenimize özen gösterdiğimiz gibi, bedenimizin yaşadığı yerlere de özen göstermemiz gerekir.

**Temizlik ve hijyen**, sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur.

**Yaşadığınız odayı ve  
çekmeceleri düzenli tutun.**

**Çöpleri biriktirmeyin,  
zamanında atın.**

**Evde sigara içilmesine  
izin vermeyin.**

**Sınıfta tebeşir vb. tozlu,  
boyalı cisimlerle oynamayın.**

**Çöp kutusunda  
çöp torbası kullanın.**

**Okulda sıranızı ve  
sıranızın altını temiz tutun.**

**Okul tuvaletleri kirli ise  
öğretmenlerinize bilgi verin.**

**Tuvalet  
musluğundan su içmeyin.**

**Teneffüslerde  
sınıfınızı havalandırın.**

**Evinizi sık sık  
havalandırın.**

**Çevrede görünen çöpleri  
alıp çöp kutusuna atın.**

**Çevrenize çöp  
atmayın.**

## Öneri 4: Hareketli Olun

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.

# Spor yapmanın faydaları sizce neler olabilir?



# Sporun Faydaları



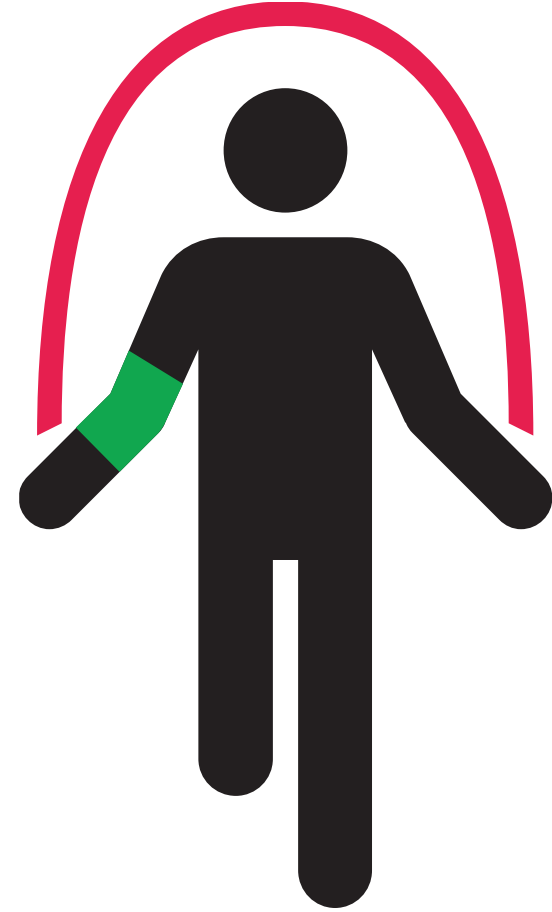
Kalp ve damar sağlığımızın iyileştirilmesine yardımcı olur.



# Sporun Faydaları



Dokularımızın daha iyi beslenmesini sağlar.

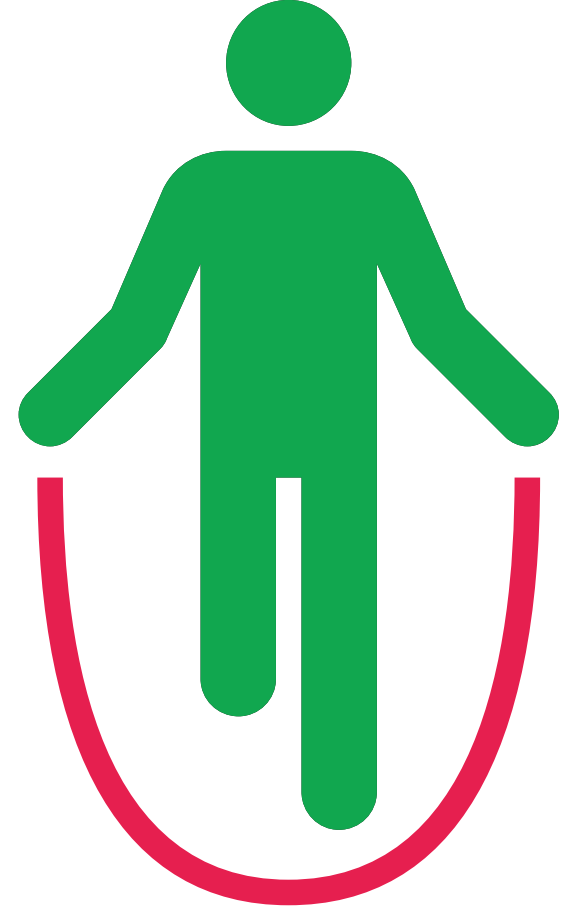




# Sporun Faydaları



Vücudumuzun formda kalmasını ve zinde olmamızı sağlar.



# Sporun Faydaları



Düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi becerilerimizin gelişimine katkı sağlar.



# Sporun Faydaları



Daha mutlu ve daha neşeli olmamıza, yaşama sevincimizin yükselmesine ve etrafa pozitif enerji yaymamıza katkıda bulunur.



# Öneri 5: Uykunuza Dikkat Edin

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız yenilenip kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyürler; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar.

Çocuklar için uyku süresi **10-12 saattir**. Her gün aynı saatlerde yatağa girip aynı saatlerde kalkmak en güzelidir.

Erken yatıp erken kalkmak **bedenin dinç olmasını** sağlar.

Uykunun bize fayda vermesi için **karanlıkta uyumak** gerekir.

## Uykunun Düşmanları

Kahve ve demli çay

Üzücü duygu ve düşünceler

Uyku öncesi yemek yemek

Işık, ses ve gürültü

Bilgisayar ve telefon başında geçirilen  
uzun saatler

## Uykunun Dostları

Karanlık ortam

Gün içinde hareketli olmak

Uygun bir yatak

Uygun bir yastık

Uykudan önce ılık suyla  
duş almak

# Etkinlik: Uykunu Test Et

Aşağıdaki soruları cevaplayarak uyku kaliteni görebilirsin...

- 10 saatten az uyuyor musun?
- 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 6: Giyiminize Kuşamınıza Dikkat Edin

Giysilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller.

Giymenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır.

Kıyafet seçerken bu amaç göz ardı edilmemeli, **şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir.**

# Giydiklerinizde Bunlara Dikkat Edin

Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin.

Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan teri emebilen kumaşlardan açık renkli kıyafetleri tercih edin. Şapka ve güneş gözlüğü kullanın.

Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.



# Ayakkabı Deyip Geçmeyin!



Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.



Ucu sivri ve yüksek topuklu ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.



Parmak uçlarının ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin.



Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir, ayakta burkulma olabilir.

# Öneri 7: Teknolojinin Zararlarından Korunun

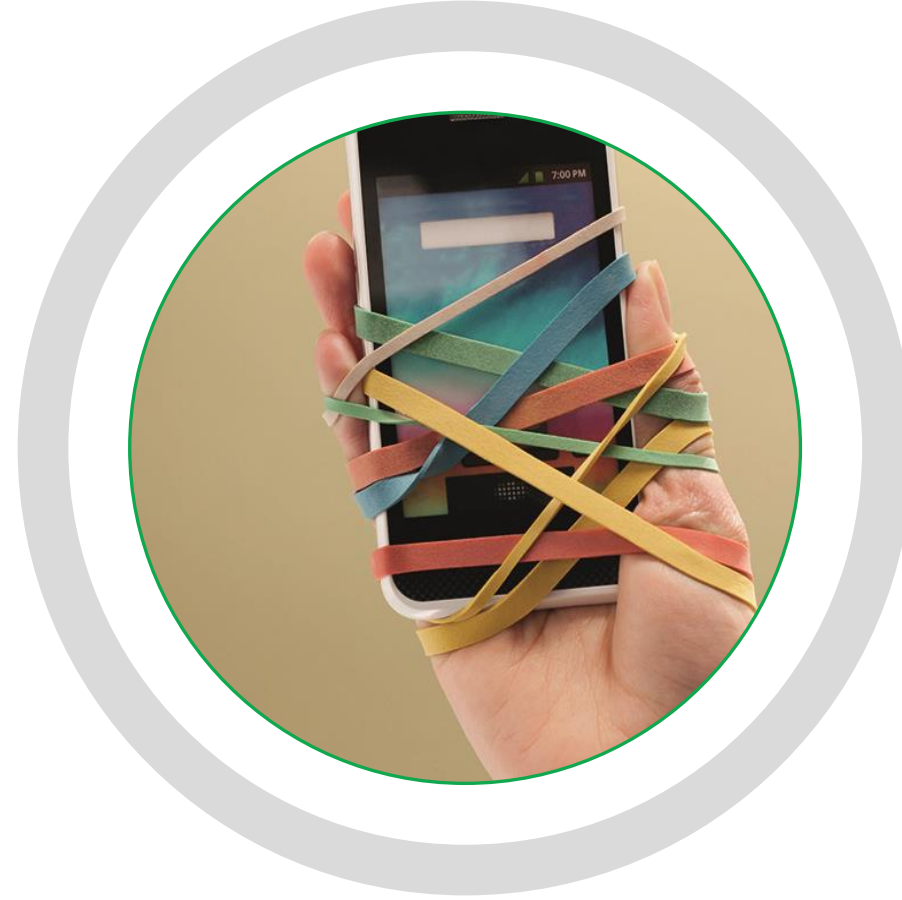
Zararlı besinler, kirli beden ve çevre, hareketsizlik, uykusuzluk dışında sağlığımıza zarar veren bir diğer şey de teknolojik aletlerin aşırı kullanımınıdır.

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

▼  
**Uyku düzenini  
bozar.**

▼  
**Yüksek radyasyona  
ve kansere sebep olabilir.**

▼  
**Beyne zarar verir,  
düşünme ve anlama  
kabiliyetini geriletir.**



▼  
**Aşırı kilo almanıza  
neden olur.**

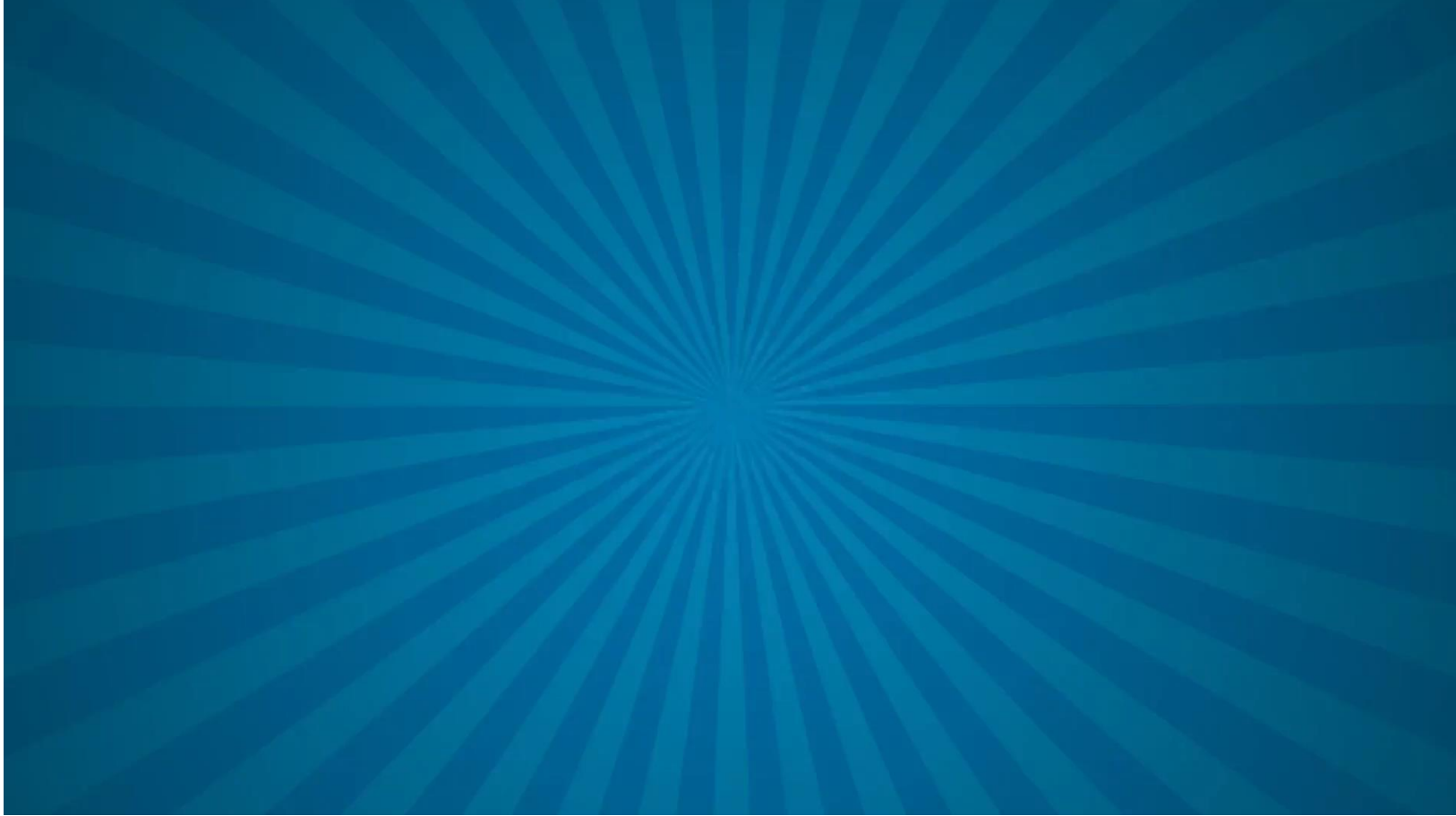
▼  
**Baş ağrısı ve  
uyku problemi yapar.**

▼  
**İskelet ve kas sisteminde  
gelişim bozukluklarına  
sebep olur.**

# Öneri 8: Doktora Gitmeyi İhmal Etmeyin

Bazen bedenimiz güçlü ve kuvvetli olduğu için küçük birtakım sıkıntıları göz ardı edebiliriz ancak doktorlar bizlere fayda sağlamak için uğraşırlar. Bunu yaparken de bazen hoşumuza gitmeyen ağrı ve sızılar ortaya çıkar. Doktorun tedavisindeki ufak ağrılardan kaçanlar sonraları çok daha fazla acı çekerler.

En güzeli hasta olmamak için sağlığınıza dikkat etmektir. Ya hasta olursak? O zaman kendimizi bir an önce güvendiğimiz bir doktorun ellerine teslim etmek iyileşmek için gereklidir.



# Etkinlik: İkna Et!

Çok dişi ağrıyan ama dişçiden korktuğu için dişçiye gitmeyen bir arkadaşınız olduğunu farz edin.

Bu arkadaşınızı tedavi olmaya ikna etmek için neler söylersiniz?

Haydi 5 cümle yazın!





# SAĞLIKLI YAŞIYORUM



[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

Teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI