



SAĞLIKLI YAŞAM



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?



Peki sen pandemi sürecinde
sağlığını korumak için neler
yapıyorsun?



1) SAĞLIKLI BESLEN

Yetersiz veya dengesiz beslenmek
sağlığı olumsuz etkiler.

1

Yetersiz Beslenme vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi.

2

Dengesiz Beslenme Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının ise gereğinden az tüketilmesi



Doğru Beslenmek için Yapmamız Gerekenler

Katkı maddeli hazır
ürünlerden kaçın!

Aldığın gıdaların
son kullanma
tarihine
dikkat et!

Her öğünde sağlıklı
bir porsiyon ye!

Sürekli aynı
şeylerle beslenme!

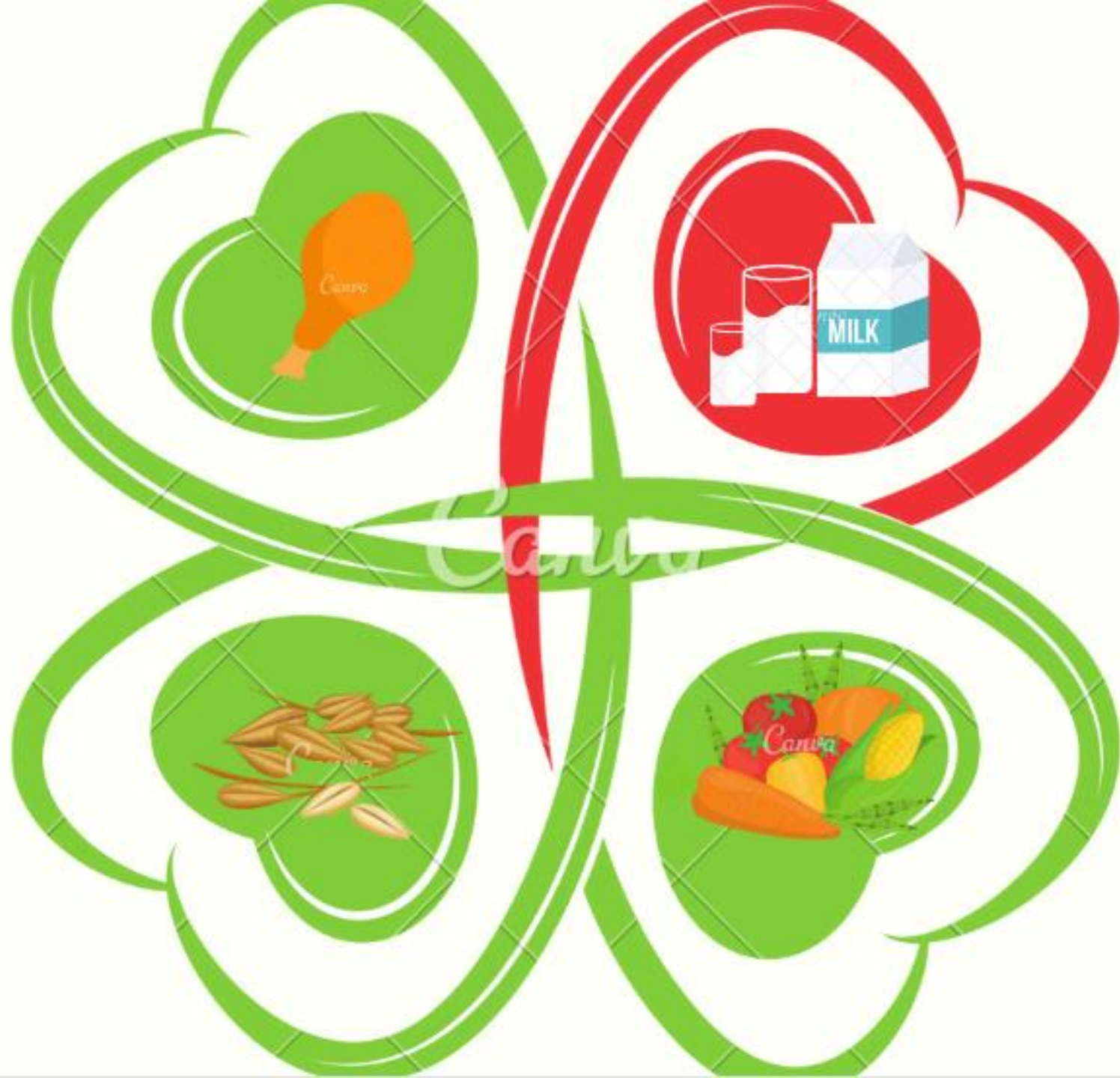


Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

Yiyeceklerin
temiz olmasına özen
göster!

İçerisinde gıda
boyası, yapay
tatlandırıcı
bulunan
gıdalardan kaçın

Gıdalarla ilgili
her duyduğuna
inanma, bilenlere
danış!



4 Yapraklı

Yoncanın
tüm yapraklarından
yiyeirim

Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

2) Kişisel Hijyene
Önem Göster



Ellerin ve yüzün
sabunla iyice
yıkılması ve
durulanması ve
tuvalet sonrası
temizliğe
dikkat edilmesi
sağlık açısından
büyük önem taşır.

Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi

Gerekenler

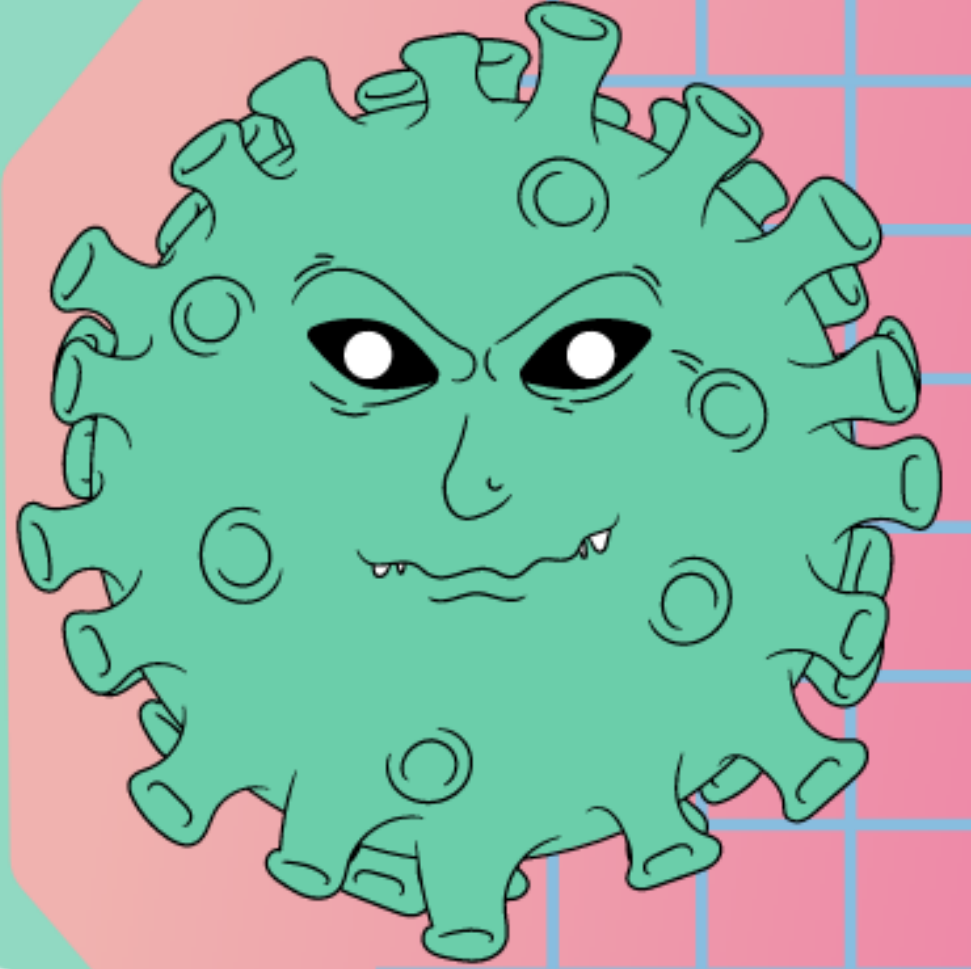
Yüz, ağız, göz ve kirpik;
saç, kulak, boyun, el ve tırnak



Bunlar vücudumuzun günlük hayatta
dış etkenlere en fazla açık
olan bölümleri.

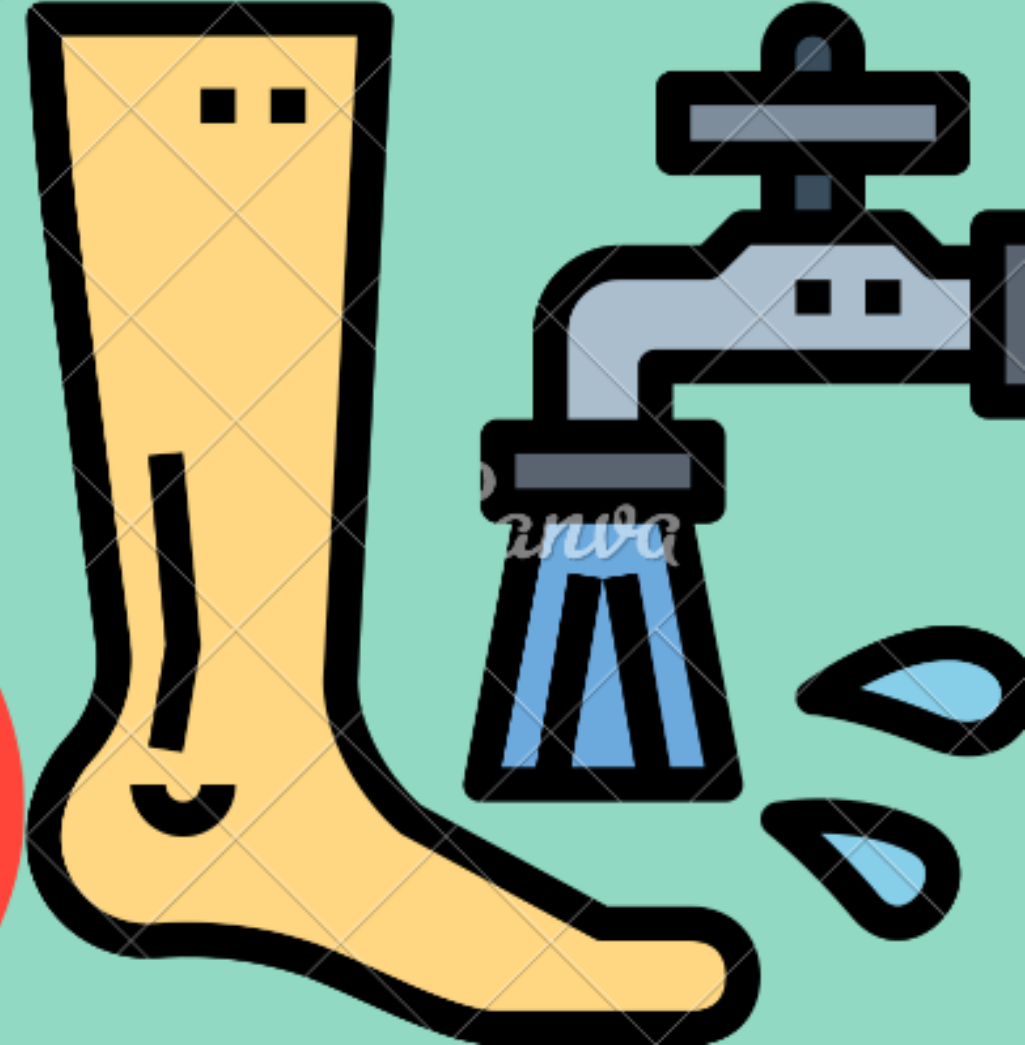


Vücudunuzun bu bölümlerinin
bakım ve temizliğiyle ilgili,
gerekli hassasiyeti gösterin



Beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnakları gibi dış etkenlere daha az açık olan bölgelerin temizlik ve bakımını da ihmal etmeyin!

Bunların temizlik ve bakımıyla ilgili incelikleri öğrenin ve gerekli özeni gösterin!



Vücutun içine açılan ağız ve diş, kulak,
burun gibi organların temizlik, sağlık ve
bakımı konusunda olası sorunları atlamayın.



Gün içerisinde
dişlerini kaç kez
fırçalıyorsun?



HİJYEN TESTİ

Kişisel temizlik için neleri
ne kadar yapıyorsun?

Testte sizin için en uygun seçenek

her zaman ise 3 puan

bazen ise 2 puan

hiçbir zaman ise 1 puan verin.

Puanlarınızı not edin.



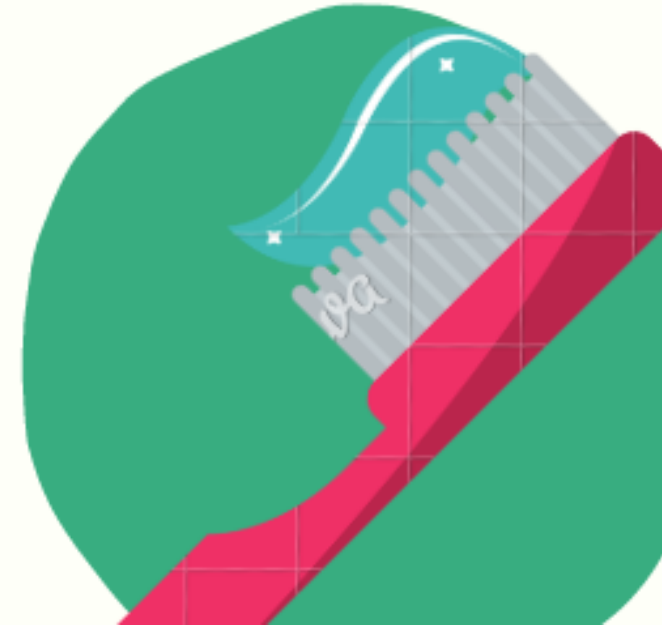
1) Güne yüzümü yıkayarak
başlarım.

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



Her sabah ve akşam
kesinlikle dişlerimi fırçalarım

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



Eve gelince ilk iŖ olarak
ellerimi ve ayaklarımı
yıkaram

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



Düzenli olarak
tırnaklarımı temizlerim.

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



Yemek yedikten sonra
elimi ve ağzımı yıkarım

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



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

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





3) Çevremiz de
Bedenimiz Gibi
Temiz Olsun

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

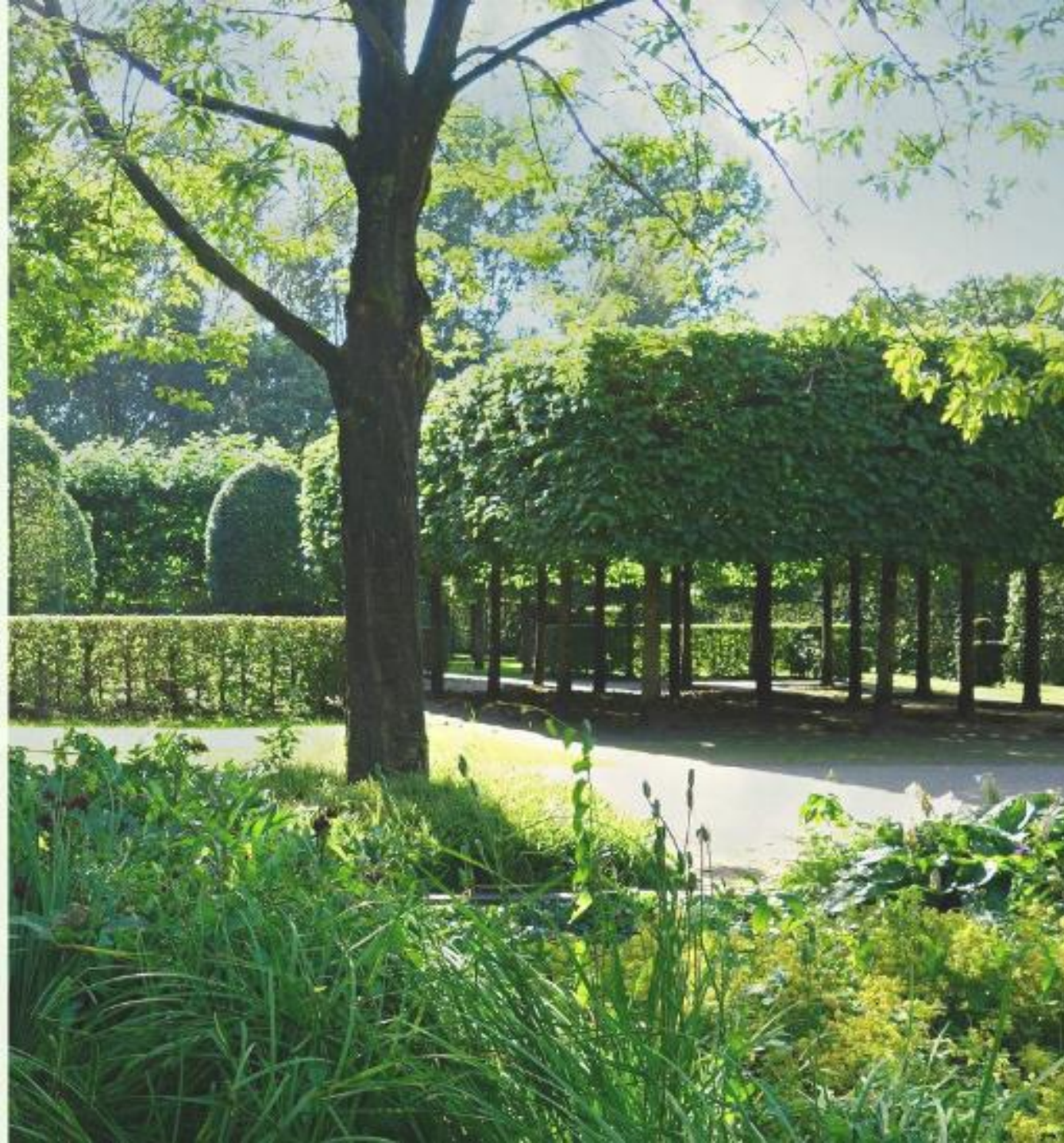


Çöpleri çok biriktirmeyin,
zamanında atın!

Çöp kutusunda
çöp torbası kullanın!



Bu güzel alanda yürüyüşe çıktığını hayal et. Yanına biraz meyve suyu almış arkadaşlarıyla sohbet ederek yürümüşsünüz ve en son bir ağacın gölgesinin altına oturuyor bir yandan meyve sularınızı yuduluyorsunuz. Yanınızda oturan yaşitlarınızın yere çekirdek çitlediğini ve çöplerini çimlere attığını gördün. Ne düşünür ve hissedersin?



Okul tuvalet
musluğundan su içmeyin



Çevrenize çöp
atmayın!



4) Hareketli
Olun 
Spor Yapın

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





...



Sporun faydaları neler olabilir?



...

Kalp ve damar sağlığımızın
iyileştirilmesine yardımcı olur



Dođru ve dűzgűn dűřűnme, iletiřim
kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar
verme gibi becerilerimizin geliřimine katkı
sağlar.



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



5) Uykunuza
Dikkat Edin

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-
içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır.
Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir,
zihnimiz yenilenir.



Uykunun bize fayda
vermesi için
karanlıkta uyumak gerekir.



Erken yatıp erken
kalkmak
bedenin dinç olmasını
sağlar

Çocuklar için uyku
süresi

10-12 saattir.

Her gün
aynı saatlerde

yatağa girip

aynı

saatlerde

kalkmak en

güzelidir.



Uykunun Düşmanları

Kahve ve demli çay

Üzücü duygu ve düşünceler

Uyku öncesi yemek yemek

Işık, ses ve gürültü

Bilgisayar başında geçirilen
uzun saatler

Uykunun Dostları

Karanlık ortam

Gün içinde hareketli olmak

Uygun bir yatak

Uygun bir yastık

Uykudan önce ılık suyla
duş almak

6) Teknolojinin Zararlarından Korunun

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

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



Baş ağrısı ve
uyku problemi yapar

Beyne zarar verir,
düşünme ve anlama
kabiliyetini gerileti

Uyku düzenini
bozar.

iskelet ve kas sisteminde
gelişim bozukluklarına
sebepler olur.

Yüksek radyasyona
sebepler olur

