

sağlıklı  
bir hayat için



 **YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**LİSE**

# Sunum içeriği

- Sağlıklı kalmak
- Doğal denge
- Sağlıklı beslenmek için
- Hijyenik gıda
- Sağlık okur yazarı olun
- Vücut kitle indeksi
- Sağlıklı kıyafet
- Çevrenizi temiz tutun
- Hareketli olun, spor yapın!
- Spor alışkanlığı kazanın!
- Yeterli uyuyun!
- Bağımlılıklardan korunun!
- Teknolojiye dikkat



# Etkinlik örneği

- Lütfen aşağıdaki cümleleri duygu ve düşünceleriniz doğrultusunda sağlıklı olmaktan ne anladığınızı düşünerek doldurunuz.
  - Bence sağlıklı olmak.....
  - Sağlıksız yiyecek/içeceklerden .....yerim/içerim.
  - Sağlıklı yiyecek/içeceklerden .....yerim/içerim.
  - Sağlıklı insan.....
  - Örnek aldığım sağlıklı insanlar.....

# Yeterli ve dengeli beslenme

- Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:
  - **Yeterli beslenme:** Vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda gıda tüketilmesi.
  - **Dengeli beslenme:** Her besin grubundan yeterince tüketilmesi.



# Sağlıklı beslenme tavsiyeleri

- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Aşırı kilolu ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olmaya özen gösterin.
- Abur cuburla veya sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.



# Sağlıklı beslenme tavsiyeleri

- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Yiyeceklerinizi rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.



# Sağlıklı beslenmek için 4 yapraklı yoncaı tanı!

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



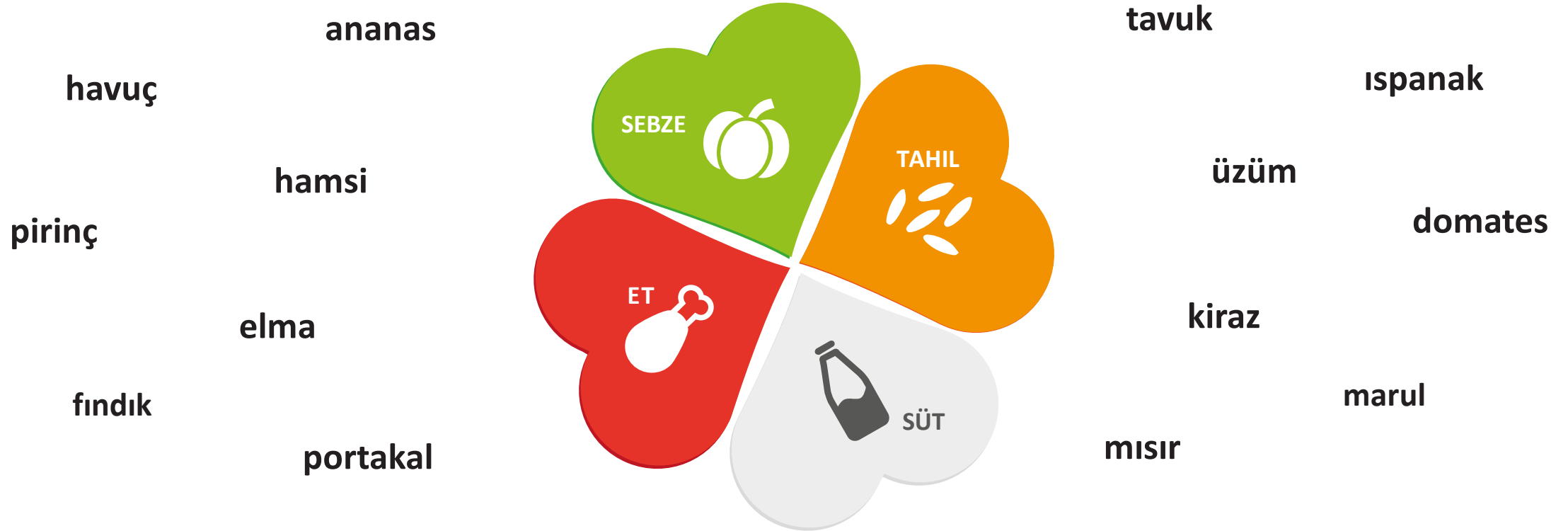
**Et, Yumurta ve  
Kuru Bakliyatlar Grubu**  
Dana, kuzu, tavuk, hindi,  
av etleri, balıklar, yumurta,  
kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

**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..

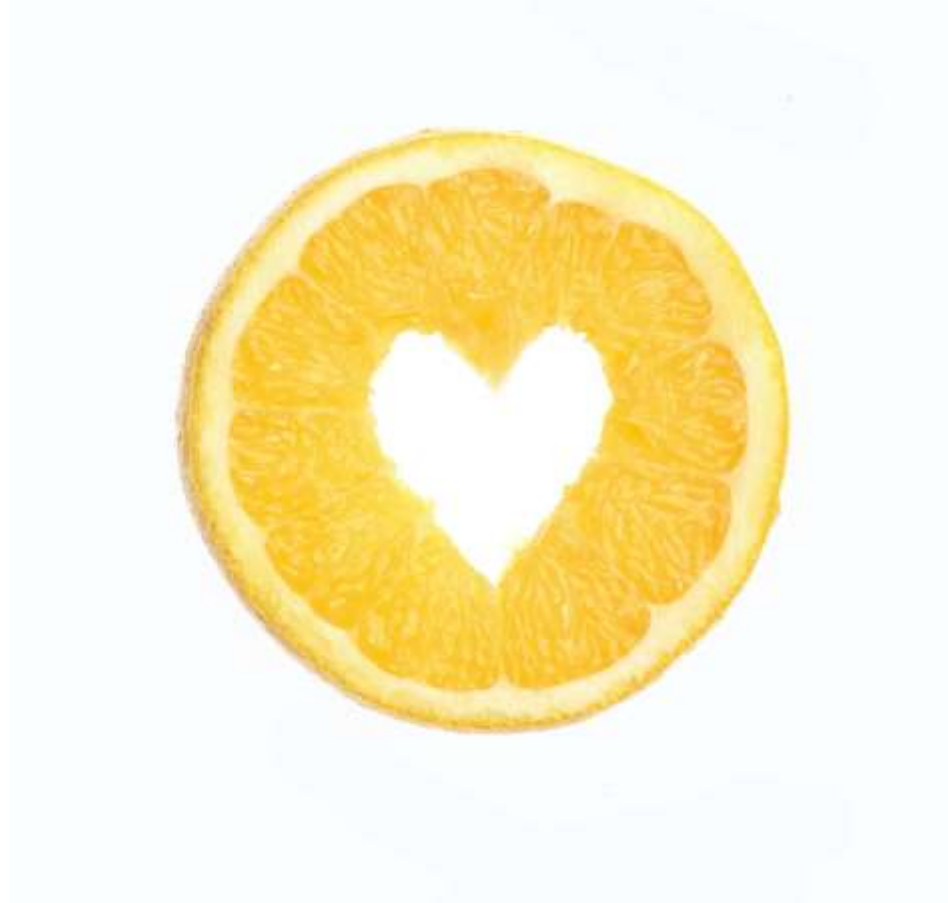
# Hangi Besin, Hangi Yaprığa?

Aşğıdaki gıdalar, dört yapraklı yoncanın hangi yaprağına gelmeli?





**Neden sağlıklı ve dengeli yaşamamak,  
hijyenik gıdalarla  
beslenmek  
bu kadar önemli?**



# Hijyenik gıda

- Hijyenik ortamlarda üretilir.
- Doğal ve organiktir.
- Katkı maddesi, GDO içermez.
- Rengiyle, kokusuyla tazedir.
- Açıkta satılmayan gıdadır.



# Vücut kitle indeksi

- Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz?

Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.



# Örnek:

80 kg ve 1.75 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini hesaplayalım.

Boy uzunluğunun karesini alalım:  $1.75 \times 1.75 = 3.06$

Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim:  $80 : 3.06 = 26.14$   
Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim.

Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksiyle fazla kilolu grubuna girmektedir.

Vücut Ağırlığı	V K İ
Düşük Kilolu	<18,5
Normal	18,5-24,9
Fazla Kilolu	25-29,9
1.Derece Obez	30-34,9
2.Derece Obez	35-39,9
3.Derece Obez	40 ve üstü

# Kişisel hijyene özen göster

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınız temiz olsun.
- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın ve ortalıkta bırakmayın.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.



# Kişisel hijyene özen göster

- Lokanta vb. yerlerdeki çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.
- Tuvaletleri temiz kullanın.



# Sağlıklı giyim kuşam için

- Doku beslenmesini bozabilecek dar kıyafetleri değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin.
- Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden üretilen, hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin.



# Sağlıklı giyim kuşam için

- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.
- Güneşin zararlısınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın.
- Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan teri emebilen kumaşlardan açık renkli kıyafetleri tercih edin.





# Sağlıklı giyim kuşam için

## Ayakkabı deyip geçme

- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir.
- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.
- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.
- Yanlış ayakkabı seçimi parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.



# Çevrenizi temiz tutun!

## Okulda nelere dikkat edelim?

- Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırakın.  
(Tuvalet, banyo, sınıf, oyun alanları vb.)
- Okul içerisinde sadece temizliğinden emin olduğunuz kaynaklardan su için.
- Sıranızı ve okul duvarlarını temiz tutun.
- Okul ve sınıf içerisindeki eşyaları koruyun.



# Çevrenizi temiz tutun!

## Temiz bir dünyada yaşamayı sürdürmek için ne yapalım?

- Doğada yok olması uzun zaman alan ve çevreye zarar veren her türlü **pili yalnızca pil kutularına atın.**
- Kağıtları, cam ve plastik atıklarınızı türlerine uygun olarak geri dönüşüm kutularına atın.
- Çöplerinizi çöp kutusuna atın.
- Bahçenizdeki çöpleri alıp çöp kutusuna koyun.



# Hareketli olmak

## Spor ve hareketliliğin faydaları:

- Kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler.
- Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini dzenler.
- Vücutun şekillenmesini ve formda bir görünüm kazanmamızı sağlar.



# Alışkanlık Kazanmak

- Bir işe başlamak kolay fakat devam ettirmek zordur. Özellikle kilo problemi olanların spora başlamaları kolay olur fakat yorgunluk ve zorlukla karşılaştıkça pes etmeler görülmeye başlanır.



# Spor Alışkanlığı

Bu problemi aşmak için şu yol tercih edilebilir.

**Başlangıçta basit hedefler koyun:**  
İlk günler egzersiz süreniz ve hedefleriniz kısa olsun, giderek arttırmaya çalışın.

**Teşvik edici yöntemler bulun:**  
Sporu genellikle aynı vakitlerde yapmaya çalışın. Bir süre sonra aynı saatte spor yapmak sizin için rutin bir iş olacak.

## Hazırlanın:

Yapılacak egzersiz türüne göre kıyafetlerin ve ekipmanların edinilmesi önemlidir.

## Tadını çıkarın:

Egzersizizi eğlenceli hale getirecek yollar bulun.

## Kayıt tutun:

Egzersiz yaptığınız günleri takvimde işaretleyin. Bir süre sonra devamlılık kazanacaksınız, ara vermek istemeyeceksiniz.

# Uyku

- 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 ile ilgili nelere dikkat edelim?

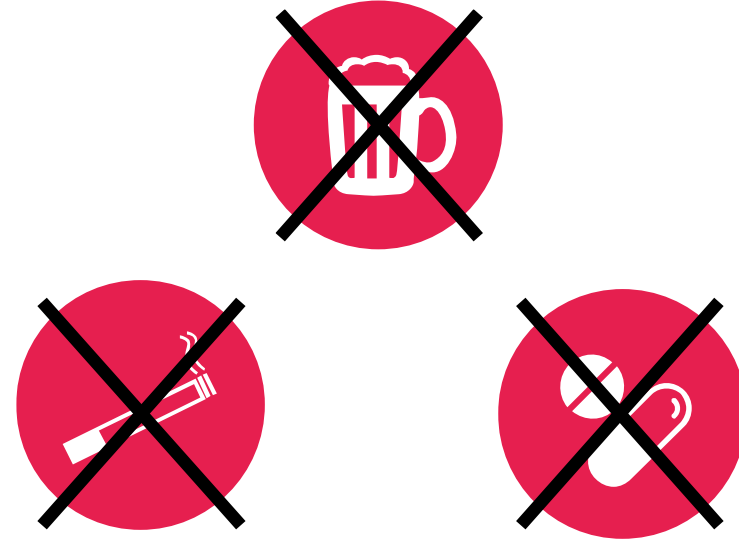
- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın.
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca **karanlık** bir ortam oluşturun.
- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.





# Bağımlılıklardan korunmak

- Çeşitli maddelere veya davranışlara karşı geliştirilen bağımlılıklar, zaman içinde insan sağlığına ciddi boyutta zarar vermeleri ile bilinirler.
- Bağımlı kişinin toplumsal hayattan kopmasına neden olan beş temel bağımlılık alanı **alkol, tütün, uyuşturucu madde, kumar teknolojidir.**



# Teknolojiye dikkat edelim

Ölçüsüz ve sınırsız internet kullanımı hayatımızda çok ciddi sıkıntılara sebep olabilir. Bu sıkıntılardan bazıları şunlardır:

- Uzun süre hareketsiz kalmayı gerektirdiği için iskelet ve kas sisteminde gelişim bozukluklarına sebep olur.
- Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetini geriletir.
- Ruhsal problemlere neden olur.
- Okul başarısını düşürür.
- Uyku düzenini bozar.
- Kilo alımına neden olur.





**GÖNÜLLÜ OL**



**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

sağlıklı  
bir hayat için

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

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