



SAĞLIKLI YAŞAM BROŞÜRÜ



Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Vücudun çeşitli sistem ve yapıları sağlığı korumak, dolayısıyla denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir.

SAĞLIKLI OLMAK DEMEK NE DEMEK?

“Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir.”

YAŞAM TARZINIZA DİKKAT EDİN

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak basittir. Ancak bu sürekli kendimize dikkat etmeyi gerektirir. Ancak sürekli sağlığımıza dikkat ederek yaşamak insana

bazen bıkkınlık verebilir. Sağlıklı bir yaşam için gösterdiğimiz çabanın sonuçlarını hemen görmeyiz. İnsan genelde acelecidir, hemen sonuç almak ister. Hemen sonuç alınamayan işleri (spor yapmak vb.) her gün düzenli olarak yapmak ve sürdürmek zordur. Sağlıklı yaşam için çabalamak zordur ama sağlıksız bir yaşam daha zordur.

SAĞLIKLI BESLENİN

Yetersiz veya dengesiz beslenme sağlığı olumsuz etkiler. Sağlıklı olmak için yeterli ve dengeli beslenmemiz gerekir. 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.



DÖRT YAPRAKLI YONCA!

HİJYENK GIDA

Gıdanın hijyenik olması, gıdanın temiz olması ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir. Hijyenik bir gıda: Hijyenik ortamlarda üretilir, Doğal ve organik, Katkı maddesi, GDO içermez, Rengiyle, kokusuyla tazedir, Açıkta satılmayan gıdadır.

SAĞLIK OKURYAZARI OLUN

Sağlık okuryazarlığı, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gerekli bilgi ve hizmetleri anlama, edinme ve kullanma kapasitesidir. Sağlık okuryazarlığı bilgi ve

becerilerine sahip bireyler sağlıklarının bilincinde olan, hastalıklara sebep olacak etkenlere karşı kendilerini nasıl koruyacaklarını ve hastalandıklarında da nasıl davranacaklarını bilen insanlardır.

VÜCUT KİTLE İNDEKSİ



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

KİŞİSEL HİJYENİNİZE ÖZEN GÖSTERİN

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.



ÇEVRENİZİ TEMİZ TUTUN

Sağlıklı olmak için kişisel hijyenimiz gereklidir ama bazen yeterli olmayabilir. Çevremizin de temiz olması gerekir. Çevre deyince aklımıza önce ev, sonra okul ve dünyamız gelmelidir.

HAREKETL OLUN, SPOR YAPIN

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.

YETERLİ MİKTARDA UYUYUN

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.

BAĞIMLILIKLARDAN KORUNUN

Çeşitli maddelere veya davranışlara karşı geliştirilen bağımlılıklar sağlık üzerinde tahrip edici farklı farklı etkilere sahiptir. Bağımlılığın türüne göre etkileri değişse de hepsinin ortak yanı zaman içinde insan sağlığına ciddi boyutta zarar vermeleri ve bağımlı kişinin toplumsal hayattan dışlanmasına neden olmalarıdır.

TEKNOLOJİYE DİKKAT

Teknolojinin pek çok faydası vardır. Eğer teknolojiyi doğru kullanabiliyorsak bu faydalar ortaya çıkar. Fakat ölçsüz ve sınırsız kullanım ise hayatımızda çok ciddi sıkıntılara neden olur. Sağlığımızı olumsuz etkiler.