

**SAĞLIKLI OLMAK NE  
DEMEK?**

**SAĞLIKLI BESLENME  
KİŞİSEL HİJYEN-ÇEVRE  
TEMİZLİĞİ**

**SPOR VE HAREKETLİ  
YAŞAM**

**SAĞLIKLI UYKU**

**Teknolojinin Yanlış**

**Kullanımının Sağlığa Etkisi**

**NAMIK KEMAL  
ORTAOKULU**

**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK  
VE REHBERLİK SERVİSİ**

**SAĞLIKLI  
YAŞIYORUM**



**SEVİLAY ERDOĞAN  
HALİS ĞAZANRİ  
HALİL ÜNLÜER**

**SAĞLIKLI YAŞAM  
BROŞÜRÜ**

# SAĞLIKLI 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?



# SAĞLIKLI BESLEN

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler.

**Yetersiz Beslenme** Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi.

**Dengesiz Beslenme** Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının gereğinden az tüketilmesi.

## Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

**Katkı maddeli hazır ürünlerden kaçın!  
Sürekli aynı şeylerle beslenme!**

**Abur cubur yeme!  
Her öğünde sağlıklı bir porsiyon ye!**



# *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.*



# *Çevremiz de Bedenimiz Gibi Temiz Olsun*

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



*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.*



# Hareketli Olun, Spor Yapın

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



*Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır*

## **SPORUN FAYDALARI**

*Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır .Dokularımızın daha iyi beslenmesini sağlar. Vücudumuzu güzelleştirir ve zinde olmamızı sağlar.*

*Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.*



# 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 DÜŞMANLARI

Kahve ve demli çay

Üzücü ,duygu ve düşünceler

Uyku öncesi yemek yemek

Işık, ses ve gürültü

Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler

# Teknolojinin Zararlarından Korunun

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

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

Uyku düzenini bozar.

Yüksek radyasyona ve kansere sebep olur

Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetini geriletir.

Şişmanlamaya neden olur

Baş ağrısı ve

uyku problemi yapar.

İskelet ve kas sisteminde gelişim bozukluklarına sebep olur.

