

# SAĞLIKLI YAŞAM

- SAĞLIKLI YAŞAMIN  
GEREKLERİ**
- 1) SAĞLIKLI BESLENME
  - 2) KİŞİSEL HIJYEN
  - 3) FİZİKSEL  
EGZERSİZLER
  - 4) YETERLİ UYKU



## 1) SAĞLIKLI BESLENME:

Sağlıklı Beslenme, vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almaktır.

### A) Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler:

• Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir. • Hareketli ve esnek bir bedene, • Kuvvetli, gelişimi normal kaslara, • Çalışmaya istekli kişiliğe, • Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına, • Normal zihinsel gelişme, • Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.

### B) Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler:

• Hareketleri ağır ve isteksiz • Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman) • Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına, • Şişman veya zayıf vücut yapısına, • Sık sık baş ağrısından şikayet eden, • İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

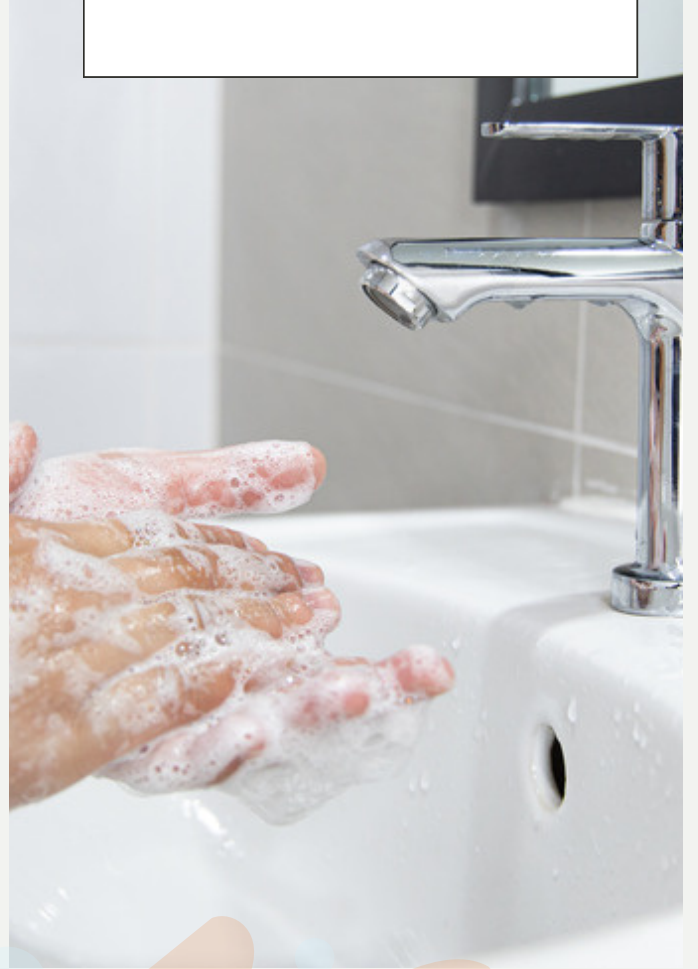


- Çok şişman ya da aşırı zayıf olmamaya gayret et!
- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yemeye çalış!
- Günde en az iki öğün yemeye gayret et!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenmeyi tercih et!
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek al!

## 2] KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN:

- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen göster!
- Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yap!
- Yaşadığın ve çalıştığın çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığın eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilen!
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını kimseyle paylaşma ve hassasiyetle koru!
- Ailenden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu vb. eşyalarını kullanma!
- Lokanta gibi umumi yerlerde çatal-kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol et.

SAĞLIKLI YAŞAM  
İÇİN KİŞİSEL  
BAKIMINA DİKKAT  
ET!



**DÜZENLİ OLARAK  
FİZİKSEL AKTİVİTE  
VE EGZERSİZ YAP!**

### 3) DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Okulda, evde sağlıklı yaşa! Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudunun görünümünü güzelleştirir.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.



**Egzersiz yapmak daha mutlu ve neşeli olmamızı  
ve etrafa  
pozitif enerji yaymamızı sağlar.**



#### 4) YETERİ KADAR UYKU

Uyku bedenin dinlenmesini, zihnin yenilenmesini, organların kendini tamir etmesini, çocukların gelişimini yetişkinlerinse sağlığını korumasını sağlar. Uyku süresi kişiden kişiye ve hayatın farklı evrelerinde farklılık gösterir. Ancak yetişkinler için ortalama uyku süresi 6-8 saattir.

“Sağlık açısından gereğinden az veya çok uyumak sakıncalıdır. İdeal olan gece uykusudur.”

Uykusuzluk hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların hekime başvurmaları gerekir.

Uyku bozukluğu sadece uykusuz kalmak değil, aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.

ORTALAMA UYKU  
SÜRESİ 6-8 SAAT  
ARASINDA  
DEĞİŞMELİDİR.



KALİTELİ  
BİR UYKU  
İÇİN

- Akşamları hafif yemekler tercih edebilirsin!
- Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın içmemelisin.
- Uyku öncesinde olabildiğince hareket edebilirsin!
- Karanlıkta uyuyabilirsin!
- Akşam erken yatabilir, erken kalkabilirsin.
- Uyuduğun ortamı havalandırmaya özen göstermelisin.