

# SAĞLIKLI YAŞIYORUM

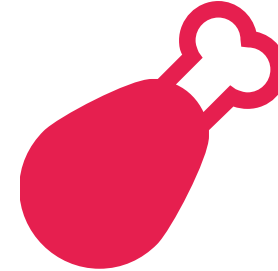
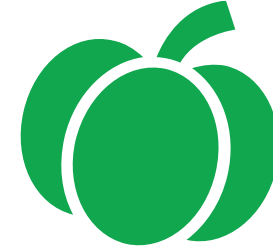


Ortaokul



# SUNUM İÇERİĞİ

- Sağlıklı olmak ne demek?
- Sağlıklı beslenme
- Kişisel hijyen - Çevre temizliği
- Spor ve hareketli yaşam
- Sağlıklı uykunun önemi
- Kıyafet seçiminin sağlıklı yaşamdaki rolü
- Teknolojinin Yanlış Kullanımının Sağlığa Etkisi
- Doktorunuzu Sevin



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sağlıklı Olmak Ne Demek?

Sağlıklı olmak demek vücudun doğal dengesini korumak demektir.

Vücudumuzun dengesini korumak içinse, ihtiyacı olan dikkati ve bakımı ağılamamız gerekir.

Peki vücudumuzun hastalıklarla savaşması ve daha güçlü olması için ona nasıl yardımcı olabiliriz?

**Haydi o zaman!**  
**Öğrenmeye başlıyoruz!**



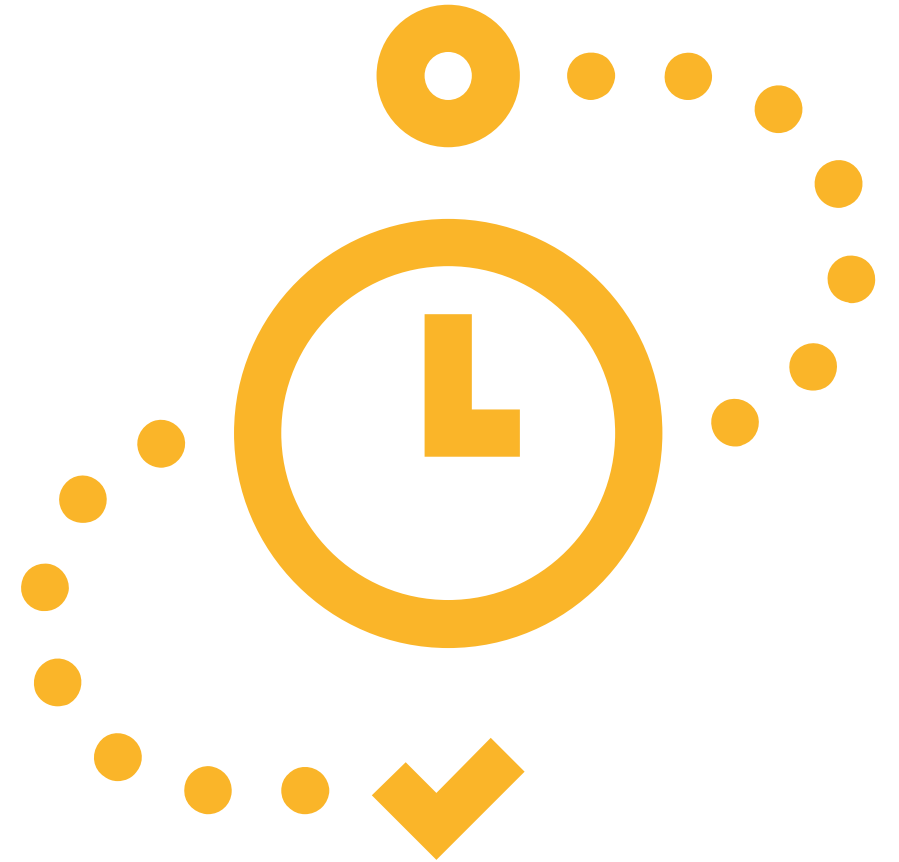
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Ama önce bir uyarı: SABIRLI OLUN!

Hastalıklardan korunmak ve sağlıklı yaşamak basittir.  
Önemli olan sabırlı olmaktır.

**Unutmayın:** Yaptığımız ve yapmadığımız her şeyin bir sonucu var!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Öneri 1: Sağlıklı Beslen

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler.

## Yetersiz Beslenme

Vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi.

## Dengesiz Beslenme

Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının ise gereğinden az tüketilmesi.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

Katkı maddeli hazır  
ürünlerden kaçın!

Sürekli aynı  
şeylerle beslenme!

Abur cubur yeme!

Aldığın gıdaların son  
kullanma tarihine dikkat et!

Her öğünde sağlıklı  
bir porsiyon ye!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

✓  
Dört yapraklı yoncanın  
her bir yaprağındaki gıdalarla  
dengeli şekilde beslen!

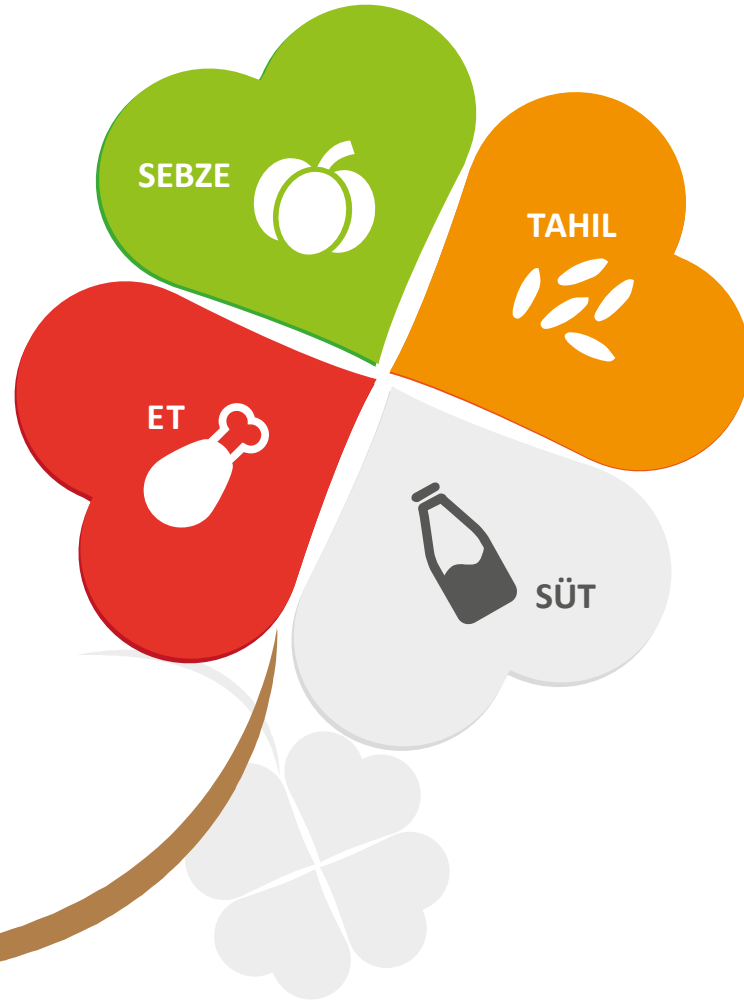
✓  
Yiyeceklerin temiz  
olmasına özen göster!

✓  
Gıdalarla ilgili her duyduğuna  
inanma, bilenlere danış!

✓  
İçerisinde gıda boyası, yapay  
tatlandırıcı ve çok çeşitli  
koruyucu maddeler bulunan  
gıdalardan kaçın!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



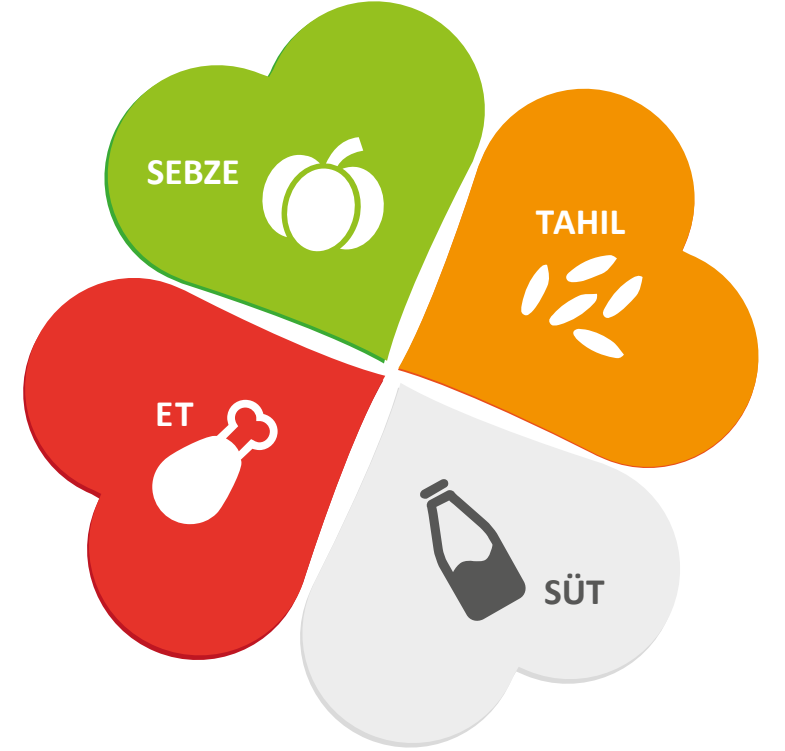
4 Yapraklı  
**Yoncanın**  
tüm yapraklarından  
**yiyeelim**



# Etkinlik: Beslenmeni Tart

Son 3 gün içinde yediğin gıdaların listesini yap.  
Ve yanda yer alan 4 yapraklı yoncadaki gıdalarla eŐleŐtir.  
Herhangi bir yaprak boŐ kalıyor mu?

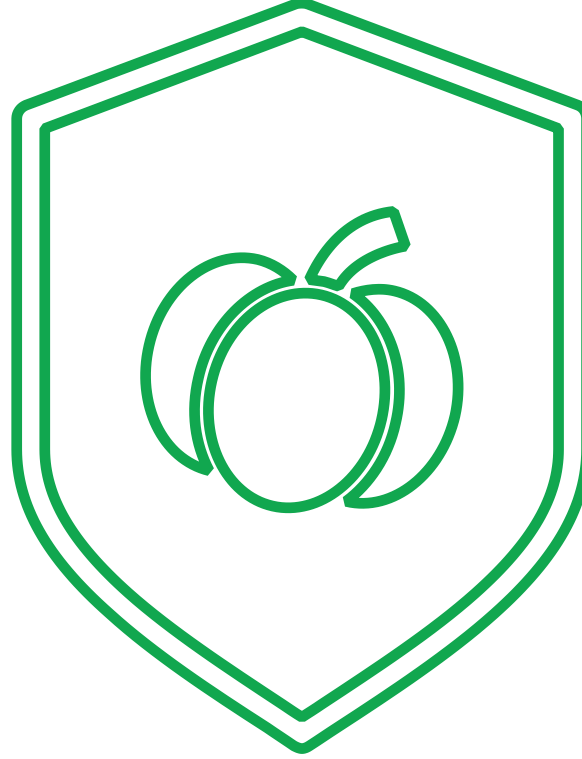
.....  
.....  
.....  
.....



# Güvenli Gıda







**Her gıda güvenli olmaz.**

Bazı gıdalar çok zararlı koruyucu madde içerir, bazıları uygun olmayan yerlerde üretilir, bazıları da bayat olur.



Gıdanın **güvenli ve hijyenik** olması temiz ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.

# Bunları Yaparsak Güvenli Gıdalar Tercih Etmiş Oluruz:

-  Fastfood ve abur cubur tüketmeyin.
-  10 Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edin.
-  Seyyar satıcılardan açıkta satılan ürünleri almayın.
-  Yiyeceklerin taze olmasına özen gösterin.
-  Doğal besinleri tercih edin.
-  Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak durun.



## Öneri 2: 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.

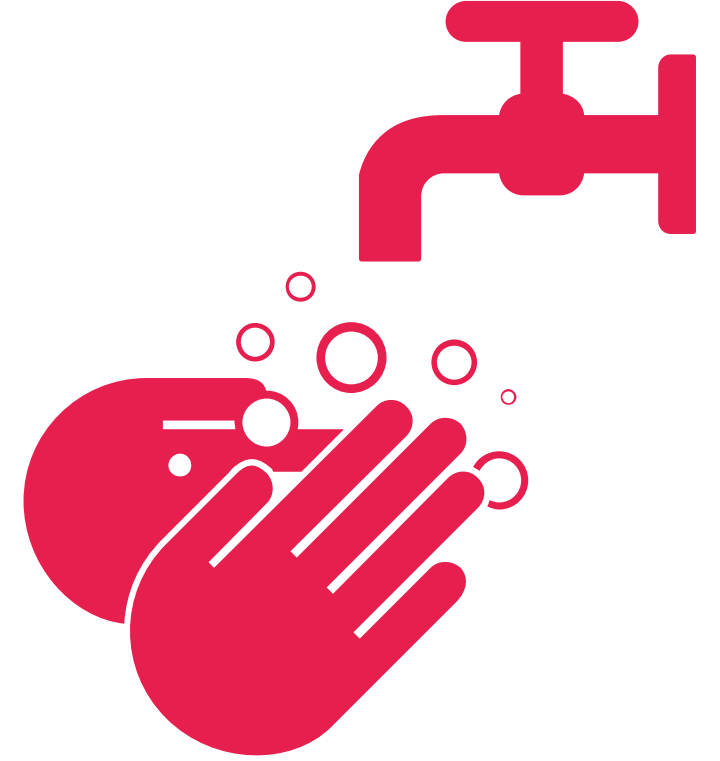
# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kişisel temizliğe özen göstermek sağlığa zarar verebilecek dış etkenlerden korunmaya yardım eder.
- Ellerin ve yüzün sabunla iyice yıkanması ve durulanması ve tuvalet sonrası temizliğe dikkat edilmesi sağlık açısından büyük önem taşır.



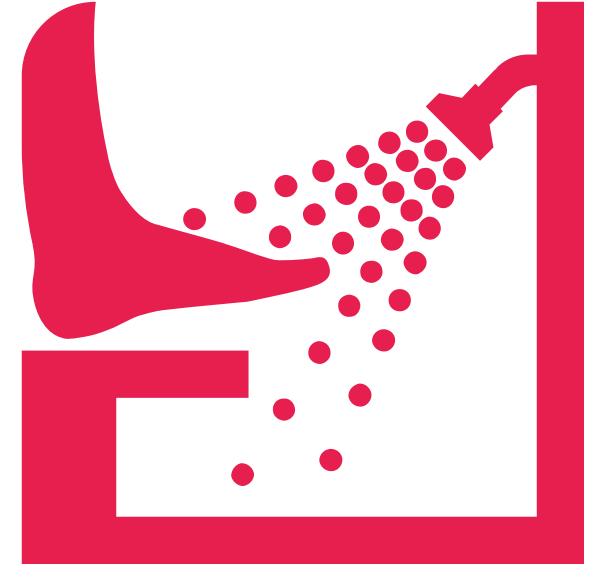
# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- 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!



# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Beden, koltukaltı, genital bölge, 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!



# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Vücudun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organların temizlik, sağlık ve bakımı konusunda olası sorunları atlamayın.
- Rutin temizlik ve bakımı her zaman dikkatlice uygulayın!





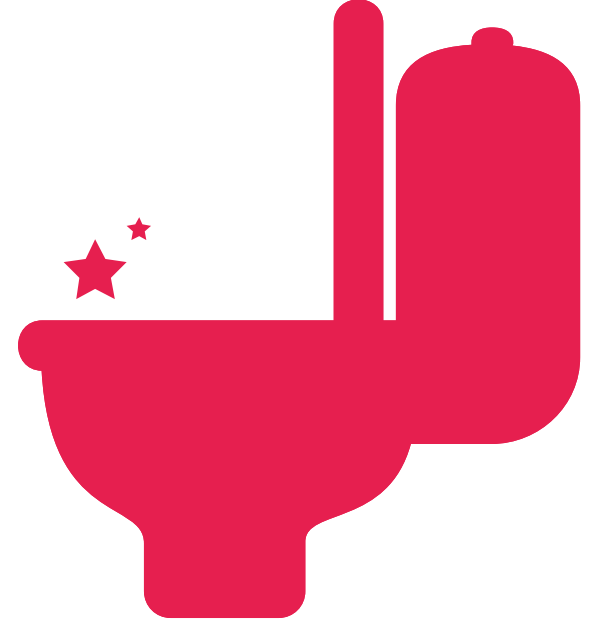
# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Vücutun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin.
- Gerekli sıklıkta banyo yapın!



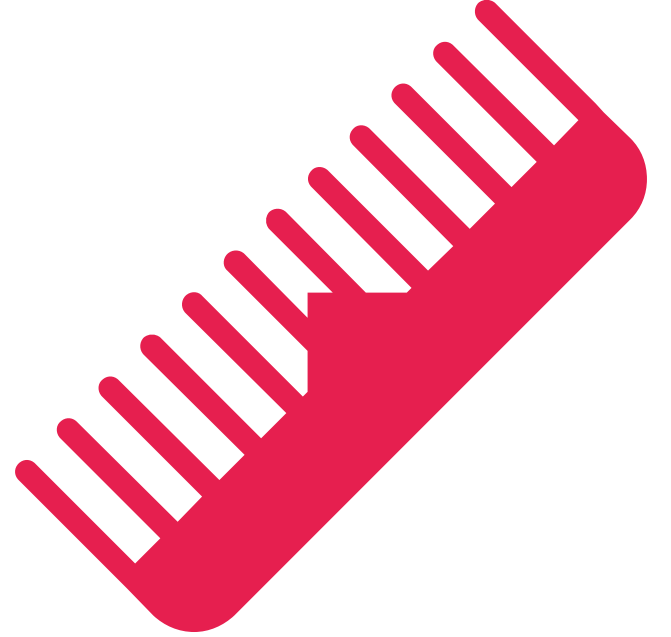
# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Kendi vücudunuzun bakım ve temizliğiyle yetinmeyin.
- Yaşadığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilenin!



# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Beden temizliği için kullandığınız lif, tarak, diş fırçası vb. araçları ailenin diğer fertleri ile paylaşmayın. Bunların kişisel olmasına özen gösterin!
- Aile fertlerinden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hasta kişiyi bardak, havlu vb. eşyalarını kullanmayın!



# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

- Lokanta vb. topluma açık alanlarda çatal, kaşık gibi araçları gözü kapalı kullanmayın.
- Mutlaka önce temizliğini kontrol edin!



# HİJYEN TESTİ

Kişisel temizlik için neleri, ne kadar yapıyorsun?

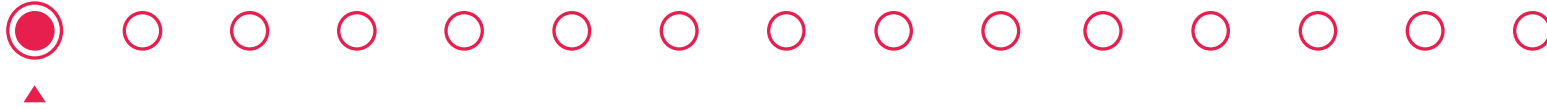
Testte sizin için en uygun seçenek **her zaman** ise 3 puan, **bazen** ise 2 puan ve **hiçbir zaman** ise 1 puan verin. Puanlarınızı not edin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

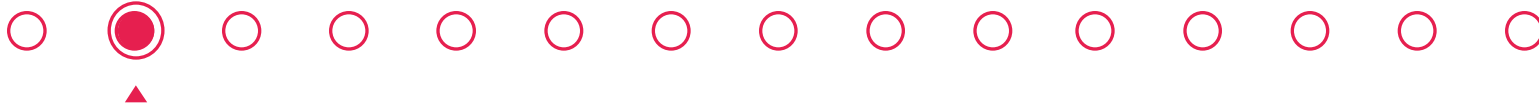
# 1 Güne yüzümü yıkayarak başlarım.

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



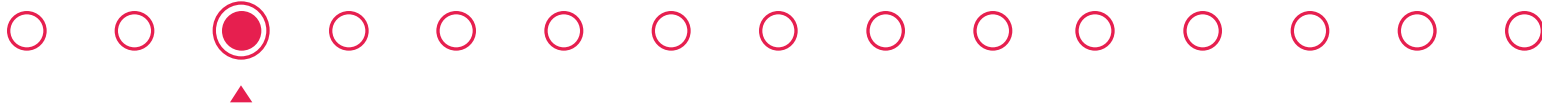
## 2 Her sabah ve akşam kesinlikle dişlerimi fırçalarım.

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



### 3 Eve gelince ilk iş olarak ellerimi ve ayaklarımı yıkarım.

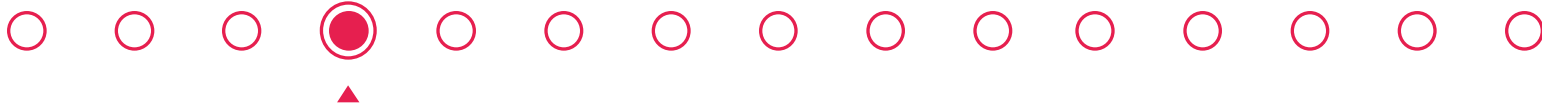
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman





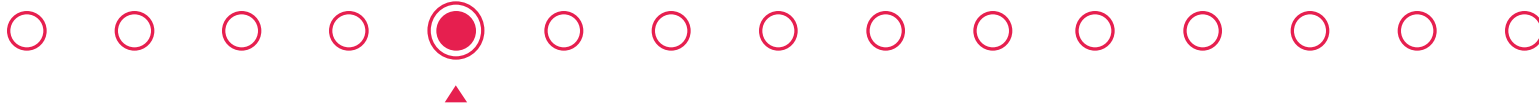
# 4 Düzenli olarak tırnaklarımı temizlerim.

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



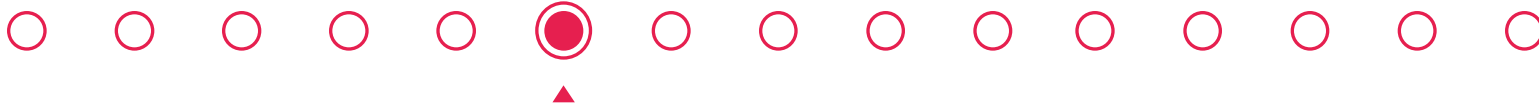
# 5 Gerekli sıklıkta banyo yaparım.

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



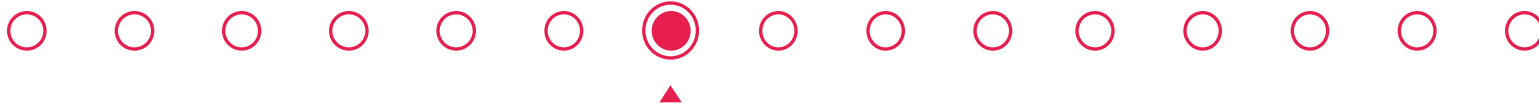
# 6 Tarağımı yalnızca ben kullanırım.

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



# 7 Bulaşıcı hastalığı olan insanlarla temas kurmam.

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



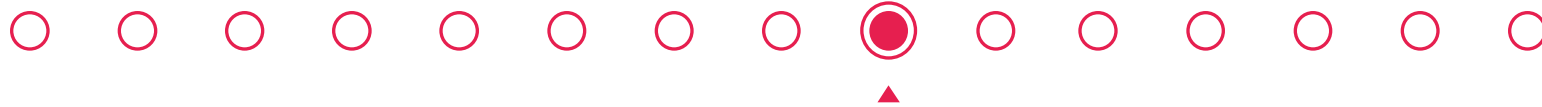
# 8 Odamda veya yatağımda yemek yemem.

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



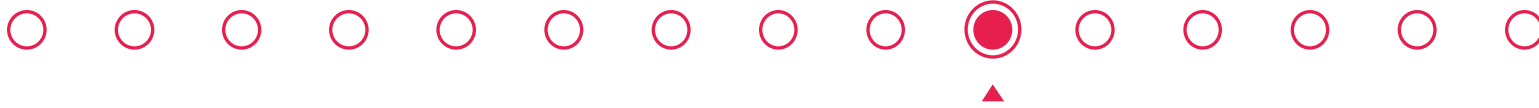
# 9 Tuvaletlerin temiz olmasına dikkat ederim, kullandıktan sonra tuvaleti temiz bırakırım.

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



# 10 Tırnak makasını kullandıktan sonra ortalık yerden kaldırım.

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



# 11 Yemek yedikten sonra elimi ve ağzımı yıkarım.

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





# 12

Lokantada yemek yiyeceksem çatalı ve kaşığı kesinlikle temizlerim.

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



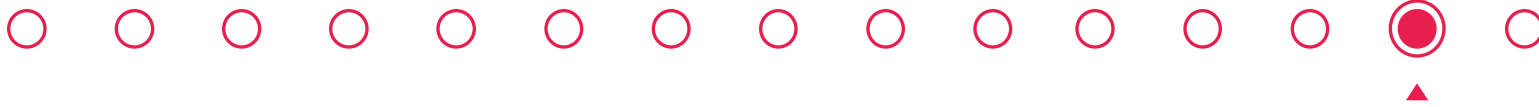
# 13 Genel vücut temizliğim konusunda hassas davranırım.

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



# 14 Evin çöpünü günlük olarak dökerim.

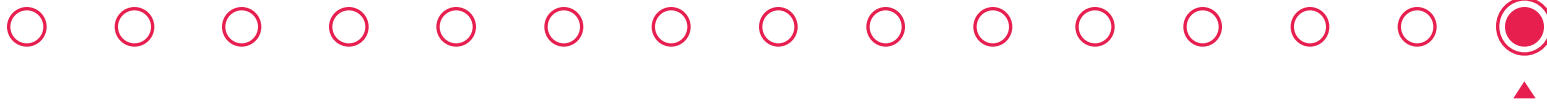
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



# 14

Okulda masa ve sıramı, tozunu aldıktan sonra kullanırım.

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



# İşte Sonuç

31- 45 Puan Arası



Kişisel temizliğine özen gösteren birisiniz. İstikrarınızı koruyun. **Böyle devam edin...**

15-30 Puan Arası



Kişisel temizliğinize özen göstermeye çalışıyorsunuz, ancak hâlâ çözmeniz gereken sorunlarınız var. **Biraz daha gayret...**

0-14 Puan Arası



Kişisel temizliğinize neredeyse hiç önem vermiyorsunuz. Bu özensizliğiniz yarın ciddi sağlık sorunları yaşamanıza sebep olabilir. **Dikkat! Kendinize sahip çıkın!**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Öneri 3: 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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**Yaşadığınız odayı ve  
çekmeceleri düzenli tutun!**

**Evde çiçek varsa çiçeği  
yattığınız odaya koymayın!**

**Çöpleri çok biriktirmeyin,  
zamanında atın!**

**Evde sigara içilmesine  
izin vermeyin!**

**Sınıfta tebeşir vb. tozlu,  
boyalı cisimlerle oynamayın!**

**Çöp kutusunda  
çöp torbası kullanın!**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**Okulda sıranızı ve  
sıranızın altını temiz tutun!**

**Okul tuvaletleri kirli ise  
öğretmenlerinize bilgi verin!**

**Okul tuvalet  
musluğundan su içmeyin!**

**Teneffüslerde  
sınıfınızı havalandırın!**

**Evinizi sık sık  
havalandırın!**

**Çevrede görünen çöpleri  
alıp çöp kutusuna atın!**

**Çevrenize çöp  
atmayın!**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



## Öneri 4: 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.

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

# Sporun Faydaları



Kalp ve damar sağlığımızın iyileştirilmesine yardımcı olur.

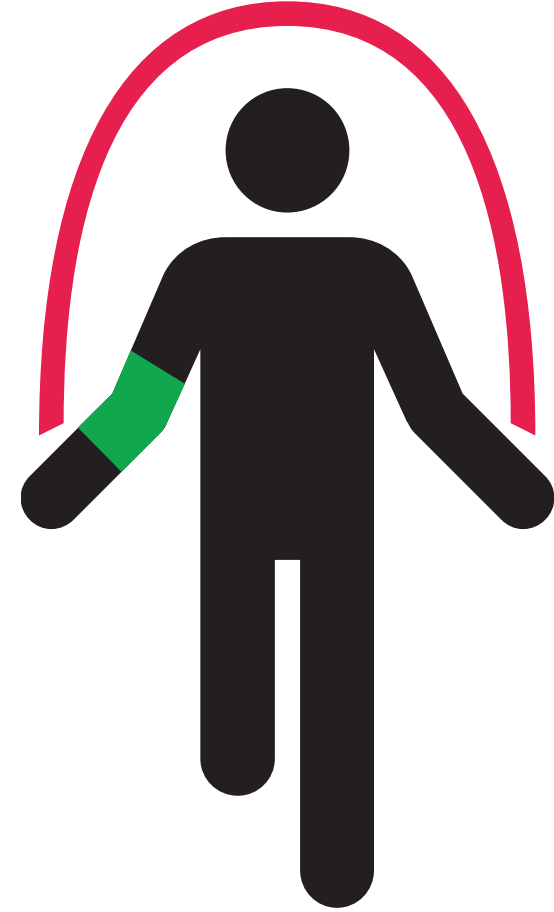


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sporun Faydaları



Dokularımızın daha iyi beslenmesini sağlar.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sporun Faydaları



Vücutumuzu güzelleştirir  
ve zinde olmamızı sağlar.

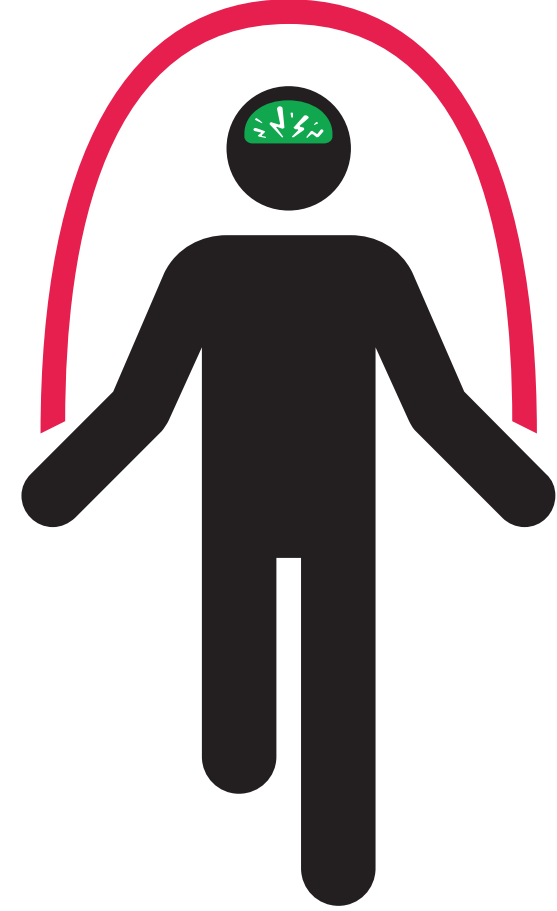


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sporun Faydaları



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



TŐRKİYE BAĞIMLILIKLA MŐCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sporun Faydaları



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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Öneri 5: 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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

## 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



# Etkinlik: Uykunu Test Et

Aşağıdaki soruları cevaplayarak uyku kaliteni görebilirsin...

- 10 saatten az uyuyor musun?
- Uyuduğun odada çiçek var mı?
- Uyuduğun odada teknolojik alet var mı?
- Odanda uyurken ışık açık oluyor mu?
- Televizyon karşısında uyuduğun oluyor mu?
- Uykudan önce bir şeyler yiyor musun?
- Çok çay içiyor musun?
- Elinde tablet ve telefonla uykuya daldığın oluyor mu?

## SONUÇ

Sorulara ne kadar çok **Evet** cevabı verdiysen uykun o kadar kötü demektir.

Hemen uykunu düzenlemek için harekete geçmelisin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Öneri 6: Giyiminize Kuşamınıza Dikkat Edin

Giyisilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller.

Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır.

Kıyafet seçerken bu amaç göz ardı edilmemeli, **şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir.**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Giydiklerinizde Bunlara Dikkat Edin

Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin!

Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin!

Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Giydiklerinizde Bunlara Dikkat Edin

Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin!

Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın!

Cildinizi havasız bırakmayın; dar, hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin!

# Sağlıklı Yaşam Önerileri



# Ayakkabı Deyip Geçmeyin!



Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.



Ucu sivri ve yüksek topuklu ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.



Parmak uçlarının ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin.



Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta ayak burkulması ve düşme sonucu daha kötü sonuçlar doğabilir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞTİM PROGRAMI

# Öneri 7: 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.

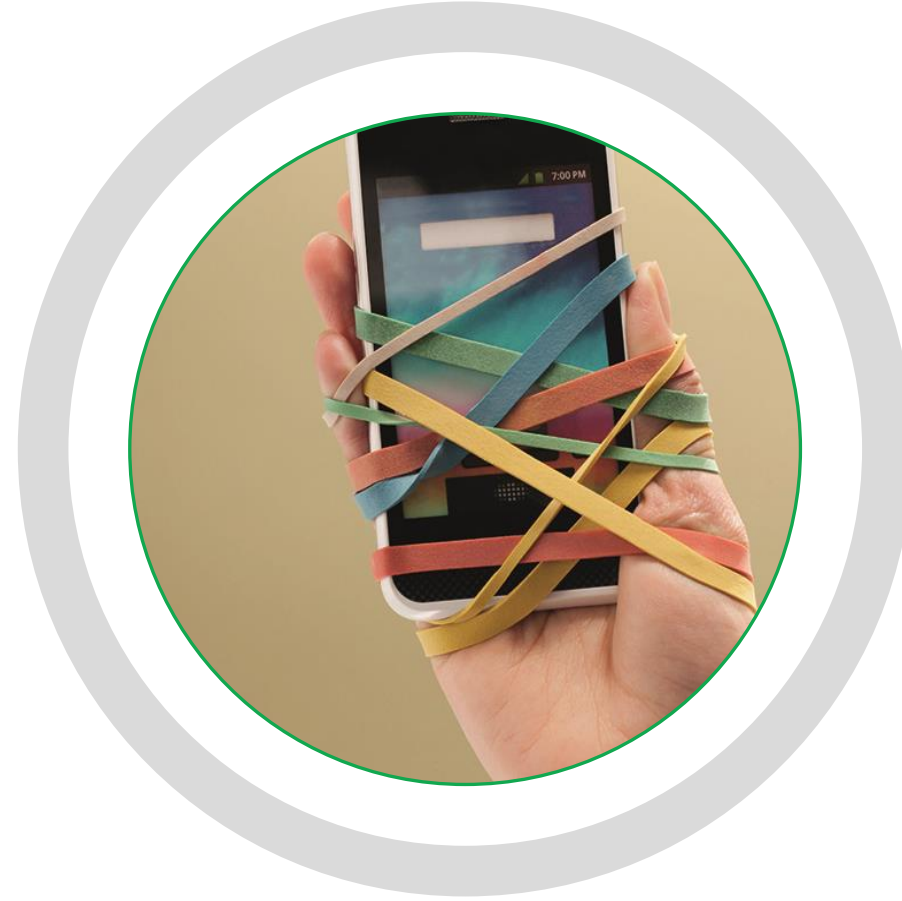


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

▼  
**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.**



## Öneri 8: Doktorunuzu Sevin!

Doktorlar canımızı acıtmak için değil canımıza can katmak için uğraşırlar. Bunu yaparken de bazen hoşumuza gitmeyen ağrı ve sızılar ortaya çıkar. Doktorun tedavisindeki ufak ağrılardan kaçınlar sonraları çok daha fazla acı çekerler.

En güzeli hasta olmamak için sağlığımıza dikkat etmektir. Ya hasta olursak? O zaman kendimizi bir an önce güvendiğimiz bir doktorun ellerine teslim etmek iyileşmek için gereklidir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Etkinlik: İkna Et!

Çok dişi ağrıyan ama dişçiden korktuğu için dişçiye gitmeyen bir arkadaşınız olduğunu farz edin.

Bu arkadaşınızı tedavi olmaya ikna etmek için neler söylersiniz?

Haydi 5 cümle yazın!



# SAĞLIKLI YAŞIYORUM



**tbm.org.tr**

  / tbmYesilay

**Teşekkür ederiz**

**tbm** **YEŞİLAY**  
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

