

## 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.



Aldığın gıdaların son kullanma tarihine dikkat et!



Sürekli aynı şeylerle beslenme!



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



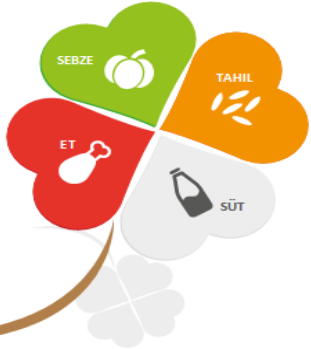
Katkı maddeli hazır ürünlerden kaçın!



Abur cubur yeme!



Yiyeceklerin temiz olmasına özen göster!



4 Yapraklı  
**Yoncanın**  
tüm yapraklarından  
**yiyelim**

## 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?

**Haydi o zaman!**

**Öğrenmeye başlıyoruz!**



## ŞAVŞAT NEDİM URHAN İMAM HATİP ORTAOKULU



## SAĞLIKLI YAŞAM

**Psi. Dan. Nuri Cemal BALCI**

*Halk içinde mu'teber bir nesne yok devlet gibi  
Olmaya devlet cihânda bir nefes sıhhat gibi.*

*Halkın gözünde devlet (iktidâr) gibi değerli bir şey yok.  
Halbuki şu dünyada bir nefes sıhhat gibi devlet (güç) olamaz.*

**Kanuni Sultan Süleyman**  
*"Muhibbi"*

## 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.

- Ellerin ve yüzün sabunla iyice yıkanması ve durulanması ve tuvalet sonrası temizliğe dikkat edilmesi sağlık açısından büyük önem taşır .

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnak...

Bunlar vücudumuzun günlük hayatta dış etkenlere en fazla açık olan bölümleri.

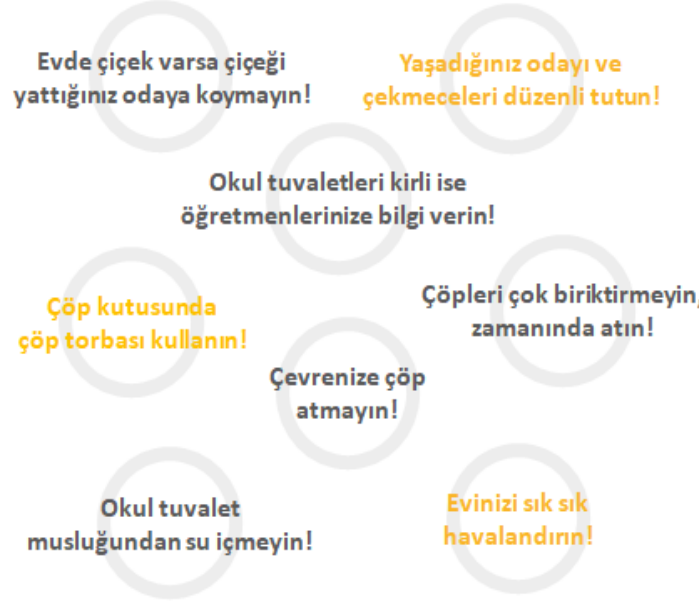
Vücudunuzun bu bölümlerinin bakım ve temizliğiyle ilgili, gerekli hassasiyeti gösterin!

- 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!

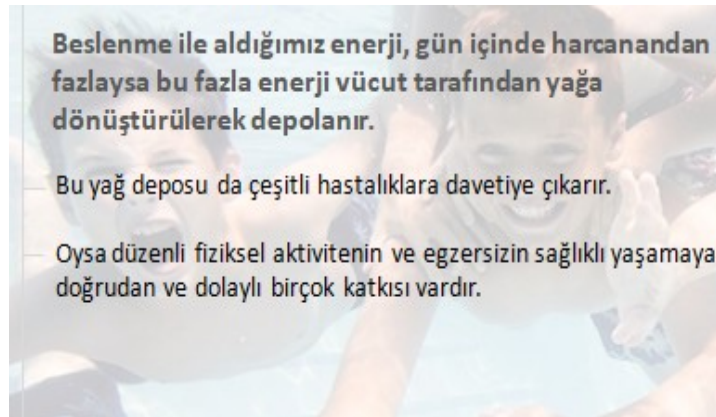
- Vücudun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin.

- Beden temizliği için kullandığınız lif, tarak, diş fırçası vb. araçları ailenin diğer fertleri ile paylaşmayın. Bunların kişisel olmasına özen gös-

## Öneri 3: Çevremiz de Bedenimiz Gibi Temiz Olsun



## 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.

*Spora önem vermeyen milletlerin sürekli yeni hastaneler ve tedavi merkezleri inşa etmesi gerekir*

## Öneri 5: Uykuunuza 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

## Öneri 6: Giyiminize Kuşamınıza Dikkat Edin

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

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