

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!

Sağlıklı Kalmak

- Vücudun çeşitli sistem ve yapıları doğal denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır.
- Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak basittir. Fakat bu uzun soluklu bir süreçtir.
- Sürekli dikkatli davranarak yaşamaya çalışmak insana bazen bıkkınlık verebilir. Kimi zaman aceleci davranıp gösterdiğimiz çabanın hemen sonuç vermesini bekleriz.
- Ancak sağlıklı yaşamla ilgili yapılan tercihler, sonuçlarını genelde orta ve uzun vadede gösterir. (Spor yapmak, dengeli beslenmek vb.)
- Unutmayalım ki, sağlıklı yaşam için çabalamak zordur ama sağlıksız yaşamak ileride katlanması daha zor sonuçlar doğurur.

ŞAVŞAT NEDİM URHAN ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ



SAĞLIKLI YAŞAM

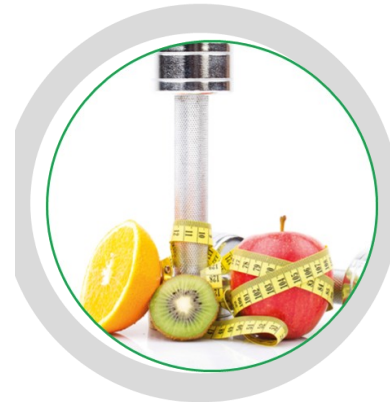
Psi. Dan. Nuri Cemal BALCI

*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"*

Kaynak: Yeşilay TBM Programı Sağlıklı Yaşam Sunusu



4 Yapraklı
**Yoncanın
tüm yapraklarından
yiyelim**



Sağlık okuryazarı ol!

Sağlık okuryazarlığı;

- Sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini artırır.
- Bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımında daha fazla aktif rol alma imkânı verir.
- Bireylerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını, daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanmasını sağlar.
- Sunulan sağlık hizmetini doğru kullanabilme yeteneği kazandırır.
- Sağlığınızla ilgili sorun yaşadığınızda gecikmeden aile hekiminize başvurun. Sağlıklı yaşamakla ilgili bilgi alın.

Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz?

80 kg ve 1.75 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini hesaplayalım.

Boy uzunluğunun karesini alalım: $1.75 \times 1.75 = 3.06$

Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim: $80 : 3.06 = 26.14$

Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim.

Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksiyle hafif şişman grubuna girmektedir.

Vücut Ağırlığı	V K İ
Zayıf	<18,5
Normal	18,5-24,9
Şişmanlık Öncesi	25-29,9
1. Derece Şişman	30-34,9
2. Derece Şişman	35-39,9
3. Derece Şişman	40 ve üstü

Kişisel hijyene özen göster

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınız temiz olsun.
- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın ve ortalıkta bırakmayın.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.
- Lokanta vb. yerlerdeki çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Kulak, burun ağız ve diş temizliğinize özen gösterin.

Sağlıklı giyim kuşam için

- Doku beslenmesini bozabilecek dar kıyafetleri değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin.
- Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden üretilen, hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin.
- Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.
- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.
- Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarını da gözetererek kıyafet seçin.
- Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırlarınızın üretildiği maddelerin sentetik olmamasına özen gösterin.



Uyku kalitesini düşüren sebepler

- Alkol ve sigara kullanmak.
- Kahve veya demli çay içmek.
- Kaygı, takıntı, stresli ortamlar ve gerilim.
- Üzücü duygu ve düşünceler.
- Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler.
- Işık, ses ve gürültü.
- Uykudan hemen önce egzersiz yapılması.
- Uykudan hemen önce yemek yenmesi.

Hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler.
- Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.

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