

# SAĞLIKLI YAŞIYOR

UM



**t b m** **YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

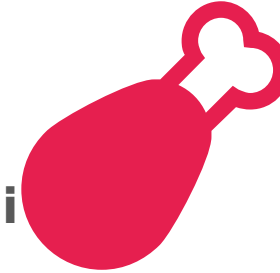
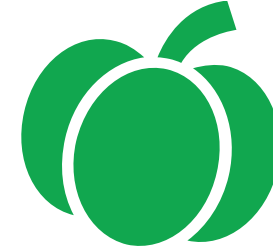


Ortaokul



# ÜNÜN 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 sağlamamız 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:

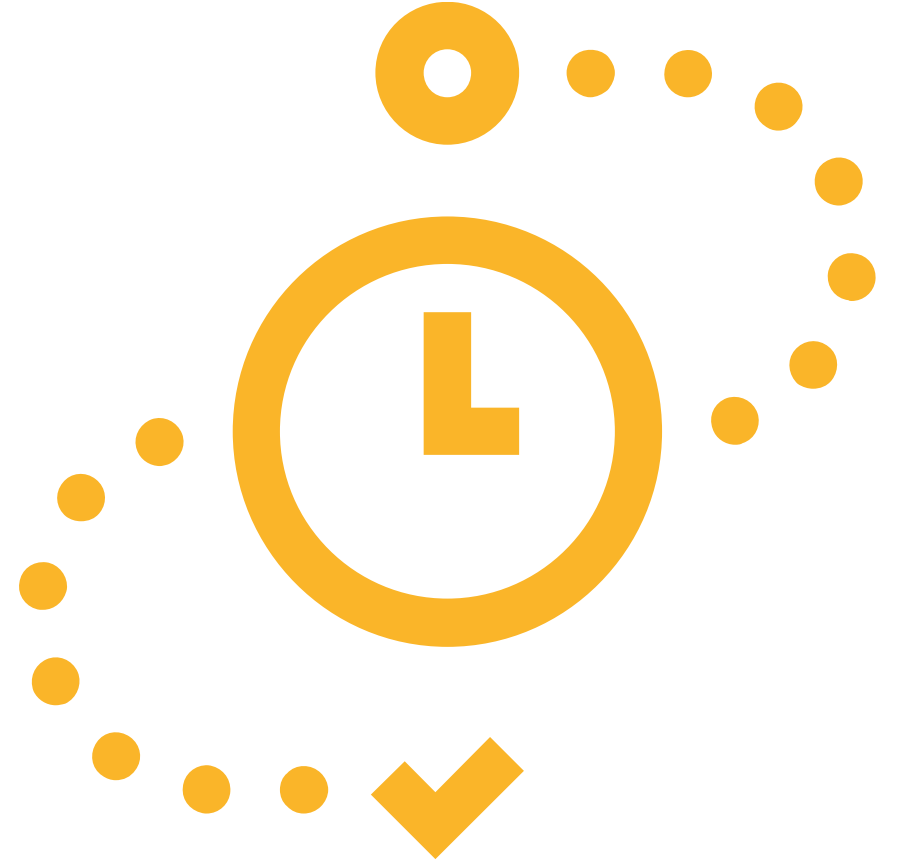
## SABIRLI OLUN!

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

# Dođru 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

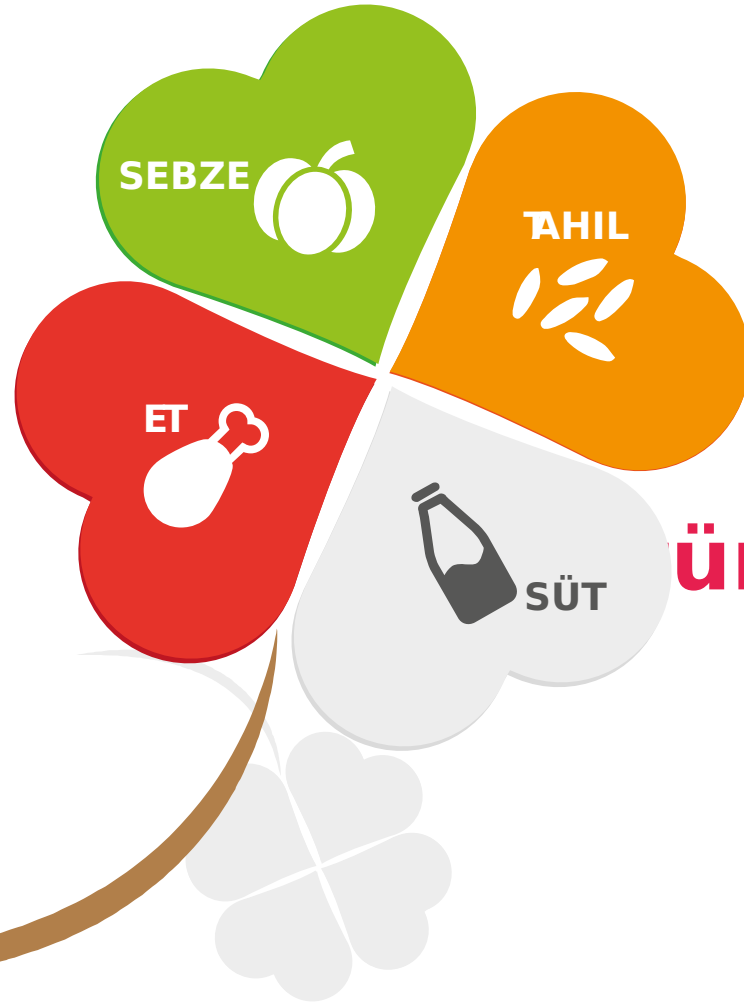
# Dođru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

✓  
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!



# 4 Yapraklı Yoncanın üm yapraklarından yiyelim



# tkinlik: 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?

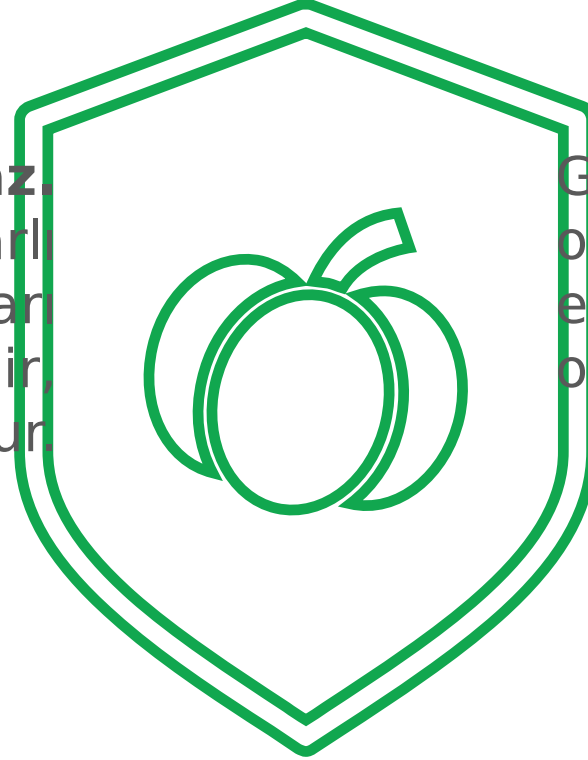
.....  
.....  
.....  
.....



# 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.

# inleri Yaparsak Güvenli Gıdalar rcih Etmiş Oluruz:

Fast food ve abur cubur tüketmeyin.

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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Merkezi 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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# 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!

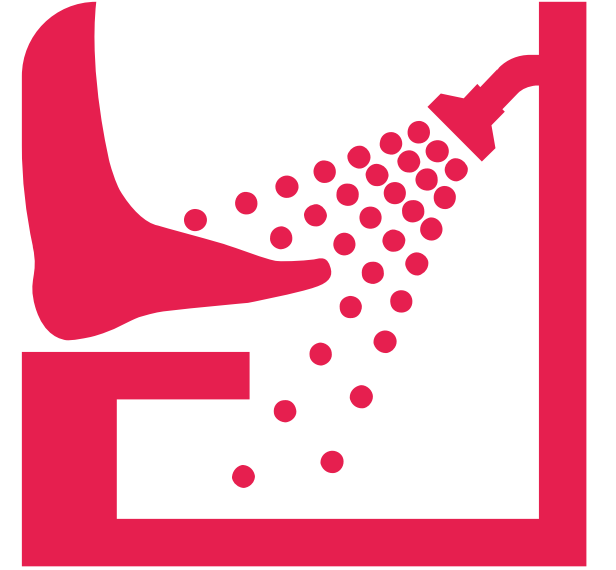


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

Bedens, 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!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

Vücutun 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!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

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

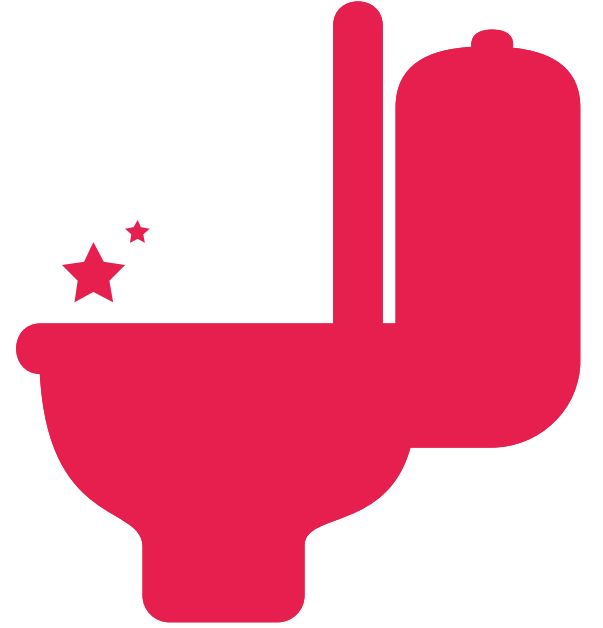
Gerekli sıklıkta banyo yapın!



# 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!

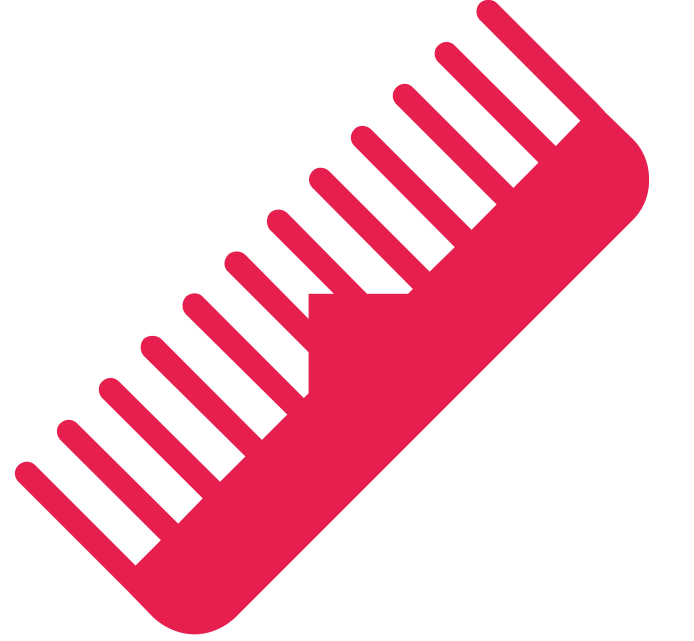


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# 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!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

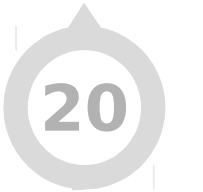
# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

● Lokanta vb. topluma açık alanlarda çatal, kaşık gibi araçları gözü kapalı kullanmayın.

● Mutlaka önce temizliğini kontrol edin!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# HİJYEN TESTİ

**İşisel temizlik için neleri, ne kadar yapıyorsun?**

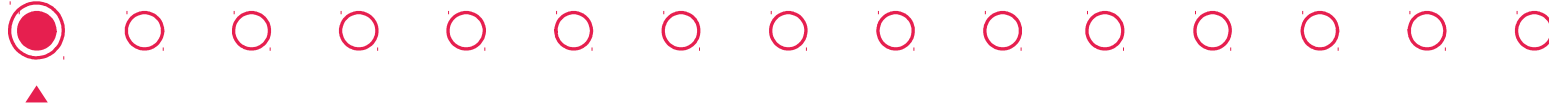
Testte sizin için en uygun seçenek **her zaman** ise 3 puan, **bazen** ise 2 puan ve **hiçbir zaman** ise 1 puan verin. Puanlarınızı not edin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

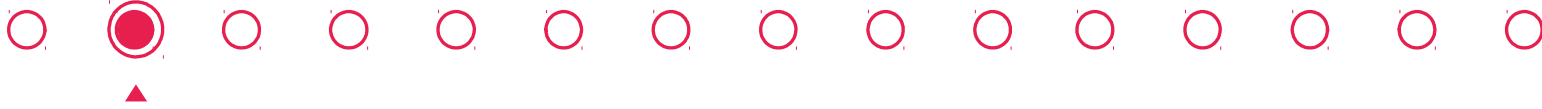
# 1 Güne yüzümü yıkayarak başlarım.

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



# Her 2 sabah ve akşam kesinlikle dişlerimi fırçalarım.

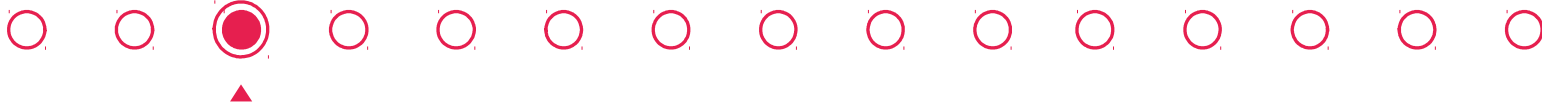
- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ve **3** 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 yatađımda 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. rnak makasını kullandıktan sonra ortalık yerden kaldı

- 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

okantada yemek yiyeceksem çatalı ve kaşığı kesinlikle kullanmıyorum.

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



# 13 Genel vücut temizliğim konusunda hassas davranırım.

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



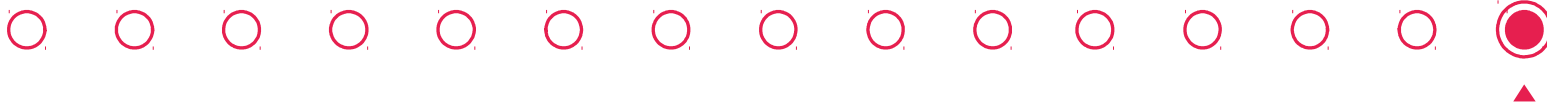
# 14 Evin çöpünü günlük olarak dökerim.

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



# 14 kulda masa ve sirami, tozunu aldıktan sonra kullanır

- 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 yaşamamanıza 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



# neri 4: Hareketli Olun, Spor Yapın

eslenme ile aldığımız enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa  
u fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.

Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

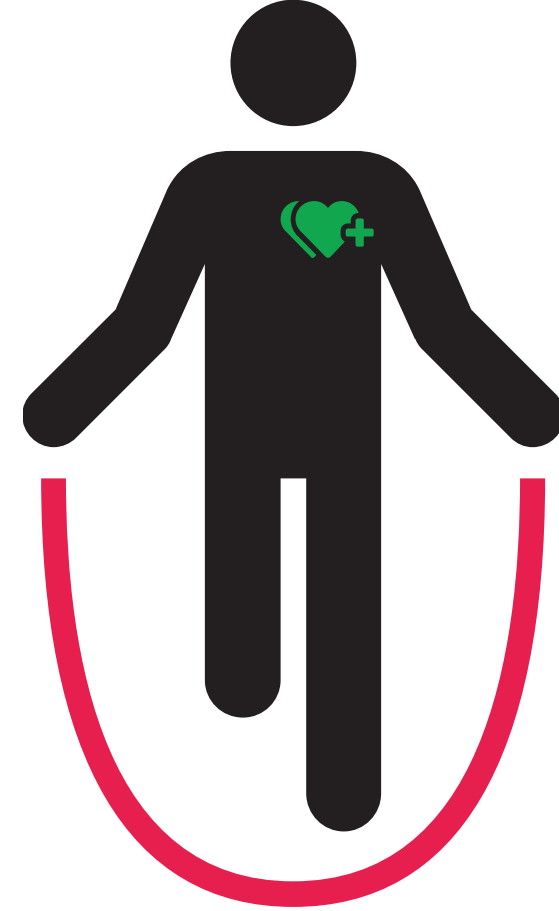
Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya  
doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sporun Faydaları

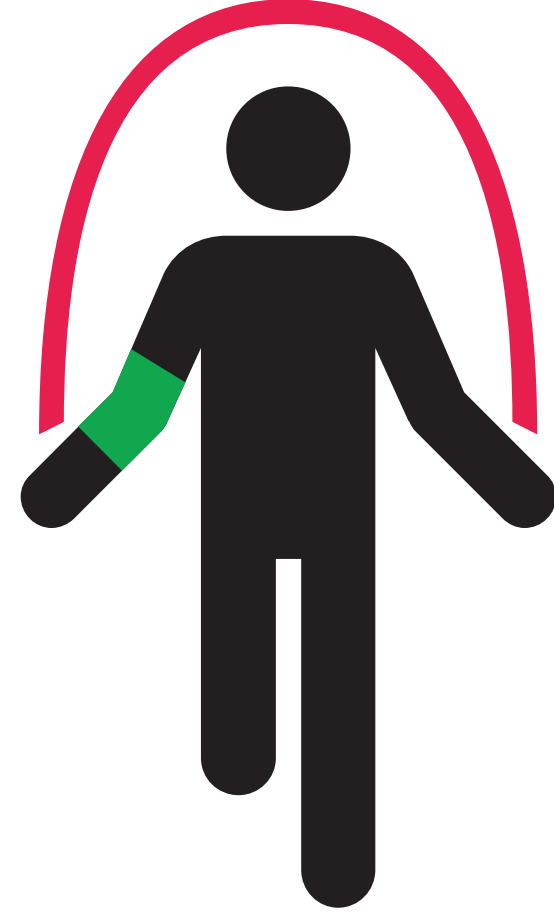
**Kalp ve damar sağlığımızın iyileştirilmesine yardımcı olur.**



T¼RKİYE BAĞIMLILIKLA M¼CADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sporun Faydaları

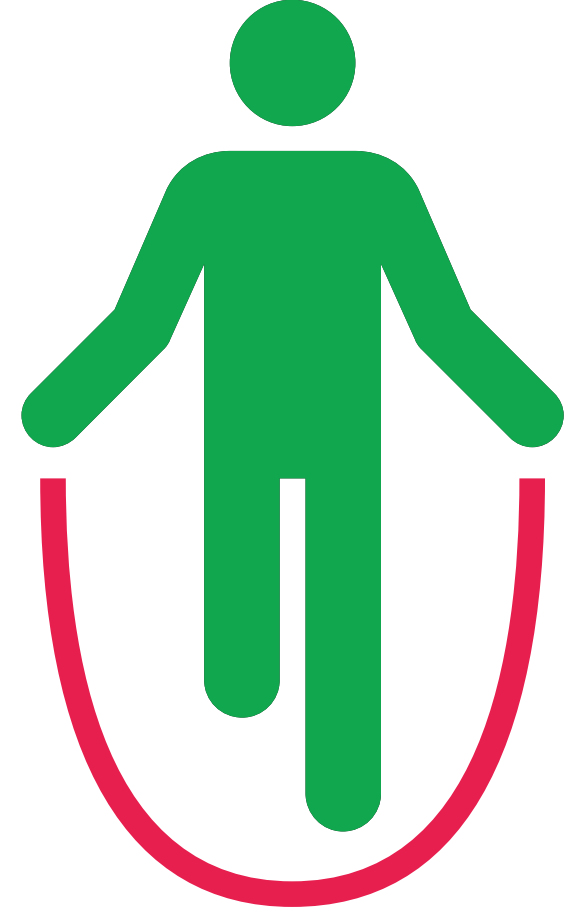
+ Dokularımızın daha iyi beslenmesini sağlar.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sporun Faydaları

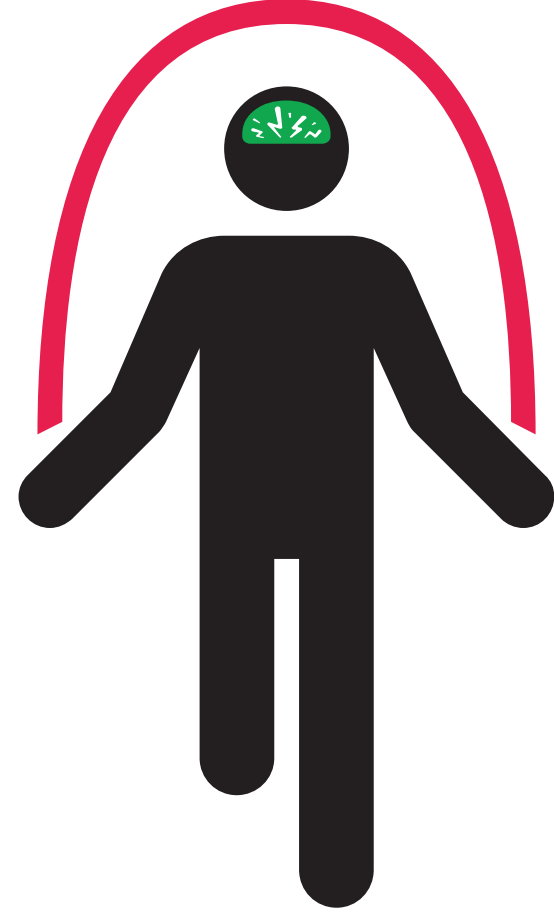
+ Vücudumuzu güzelleştirir  
ve zinde olmamızı sağlar.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sporun Faydaları

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



# 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 Uykunun Dostları

Kahve ve demli çay — Karanlık ortam

Üzücü duygu ve düşünceler — Gün içinde hareketli olmak

Uyku öncesi yemek yemek — Uygun bir yatak

Işık, ses ve gürültü — Uygun bir yastık

Bilgisayar başında geçirilen — Uykudan önce ılık suyla  
uzun saatler 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 uyku 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!**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# 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 EĞİTİM 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.**

# S A Ğ L I K L I Y A Ş I Y O R



[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)



Teşekkür  
ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

