



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**LİSE**

# SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

**YETERLİ  
DÜZEYDE UYU**



**DENGELİ VE  
SAĞLIKLI BESLEN**



**SAĞLIKLI  
VE RAHAT  
KIYAFETLER  
TERCİH ET**



**KİŞİSEL HİJYENİNE  
ÖZEN GÖSTER**



**DÜZENLİ OLARAK  
HAREKET ET**



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

# SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Dengeli beslen, düzenli spor yap, temizliğine dikkat et ve yeterince uyumaya özen göster.



**DENGELİ VE  
SAĞLIKLI BESLEN!**

**KİŞİSEL HİJYENE  
DİKKAT ET!**

**DÜZENLİ OLARAK  
HAREKET ET!**

**YETERİ  
KADAR UYU!**

**OKULDA, EVDE  
SAĞLIKLI YAŞA!**

# SAĞLIKLI BESLENME

- Aşırı kilolu ya da aşırı zayıf olmamaya dikkat etmelisin.
- Besin değeri yüksek yiyeceklerden yeteri kadar yemeye özen göster.
- Günde en az iki öğün yemeye gayret et.
- Güvenilir ve hijyenik gıdaları tercih etmeye çalış.
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliliğini, tadını ve kokusunu değerlendir.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek satın almaya dikkat etmelisin.

## “DÖRT YAPRAKLI YONCA”DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



### ET, YUMURTA VE KURU BAKLAGİLLER GRUBU

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.



### SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

### SEBZE VE MEYVE GRUBU

Her çeşit sebze ve meyve



### EKMEK VE TAHİL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna, şehriye vb.



# KİŞİSEL HİJYEN

Sağlıklı kalmanın en önemli koşulu olan kişisel hijyen ise kendi sağlığımızı korumak için uyguladığımız kişisel bakım işlemleridir.

## KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnakların; beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen göster.

Terleyip kötü koktuğumuzun farkına varamadığımız zamanlar olabilir. Bu yüzden sık sık duş almaya özen göster.

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.

# FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

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

Gün içinde beslenme ile aldığın enerji, harcadığından fazlaysa bu enerji yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

## DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;



- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.



- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.



- Vücudun formda görünmesini / sağlıklı bir forma girmesini sağlar.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

# OKULDA VE EVDE SAĞLIKLI YAŞAM

Yaşadığın ortamların temizliğine özen gösterebilirsin.



## OKULDA SAĞLIKLI KALABİLİRSİN!

- Oturmadan önce sıranı silebilirsin.
- Tuvaletleri temiz tut, temiz olmadığında ilgilileri uyarabilirsin.
- Tuvalet musluklarından su içmemelisin.
- Sınıf, laboratuvar, oyun alanı, spor salonu, okul bahçesi gibi alanları düzenli ve temiz tutabilirsin.
- Kullandığın araç-gereçlerin, bilgisayar ve makinelerin temizlik ve bakımını yapabilirsin.
- Açıkta satılan hiçbir yiyeceği almaman sağlığın için faydalıdır.
- Okulunuzda ilk yardım malzemelerinin ve yangın söndürme ekipmanlarının yerlerini öğrenebilirsin.

## EVDE SAĞLIKLI YAŞAYABİLİRSİN!

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırlayın.
- Odanı ve masanı düzenli olarak temizlik maddeleriyle temizleyebilirsin.
- Meyve ve sebzeleri, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce iyice yıkayabilirsin.
- Ellerini bol su ve sabunla sık sık yıkamaya özen gösterebilirsin.
- Dışarıdan geldiğinde önce ellerini yıkayıp elbiselerini değiştirdikten sonra ayrı bir yere asabilirsin.
- Odanı sık sık havalandırabilirsin.
- Nevresim, çarşaf, koltuk ve yastık gibi eşyaların kılıflarını sık sık yıkayıp değiştirebilirsin.
- Kıyafetlerini kendine ait, temiz tuttuğun bir dolaba koyabilirsin.
- Evde sigara içilmesine izin vermeyebilirsin, sen zaten sigara içmezsin.

# YETERLİ UYKU

“Ortalama uyku süresi 6-8 saat arasında değişmelidir.”

Uyku bedeninin 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 tikanıklığı ve aşırı kilolu olmak uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların doktora başvurmaları gerekir.

## İYİ BİR UYKU İÇİN

-  AKŞAMLARI HAFİF YEMEKLER TERCİH EDEBİLİRSİN.
-  KAHVE VE KOLA GİBİ KAFEİNLİ İÇECEKLERİ ÖZELLİKLE UYKUYA YAKIN İÇMEMEYİ TERCİH EDEBİLİRSİN.
-  UYKU ÖNCESİNDE OLABİLDİĞİNCE HAREKET EDEBİLİRSİN.
-  KARANLIKTA UYUYABİLİRSİN.
-  AKŞAM ERKEN YATABİLİR, ERKEN KALKABİLİRSİN.
-  UYUDUĞUN ORTAMI HAVALANDIRMAYA



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

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