



SAĞLIKLI YAŞAM



Sağlıklı olmak demek vücudun doğal dengesini korumak demektir.

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

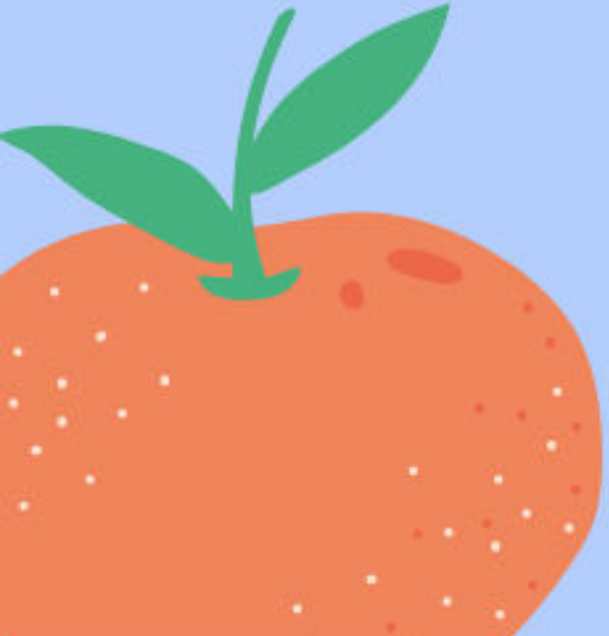




- Peki vücudumuzun hastalıklarla savaşması ve daha güçlü olması için ona nasıl yardımcı olabiliriz?



Peki sen pandemi sürecinde  
sağlığını korumak için neler  
yapıyorsun?



# 1) SAĞLIKLI BESLEN

Yetersiz veya dengesiz beslenmek  
sağlığı olumsuz etkiler.

1

**Yetersiz Beslenme** vücudun ihtiyaç duyduğundan daha az gıda tüketilmesi.

2

**Dengesiz Beslenme** Bazı yiyeceklerin gereğinden fazla, bazılarının ise gereğinden az tüketilmesi



# Doğru Beslenmek için Yapmamız Gerekenler

Katkı maddeli hazır  
ürünlerden kaçın!

Aldığın gıdaların  
son kullanma  
tarihine  
dikkat et!

Her öğünde sağlıklı  
bir porsiyon ye!

Sürekli aynı  
şeylerle beslenme!

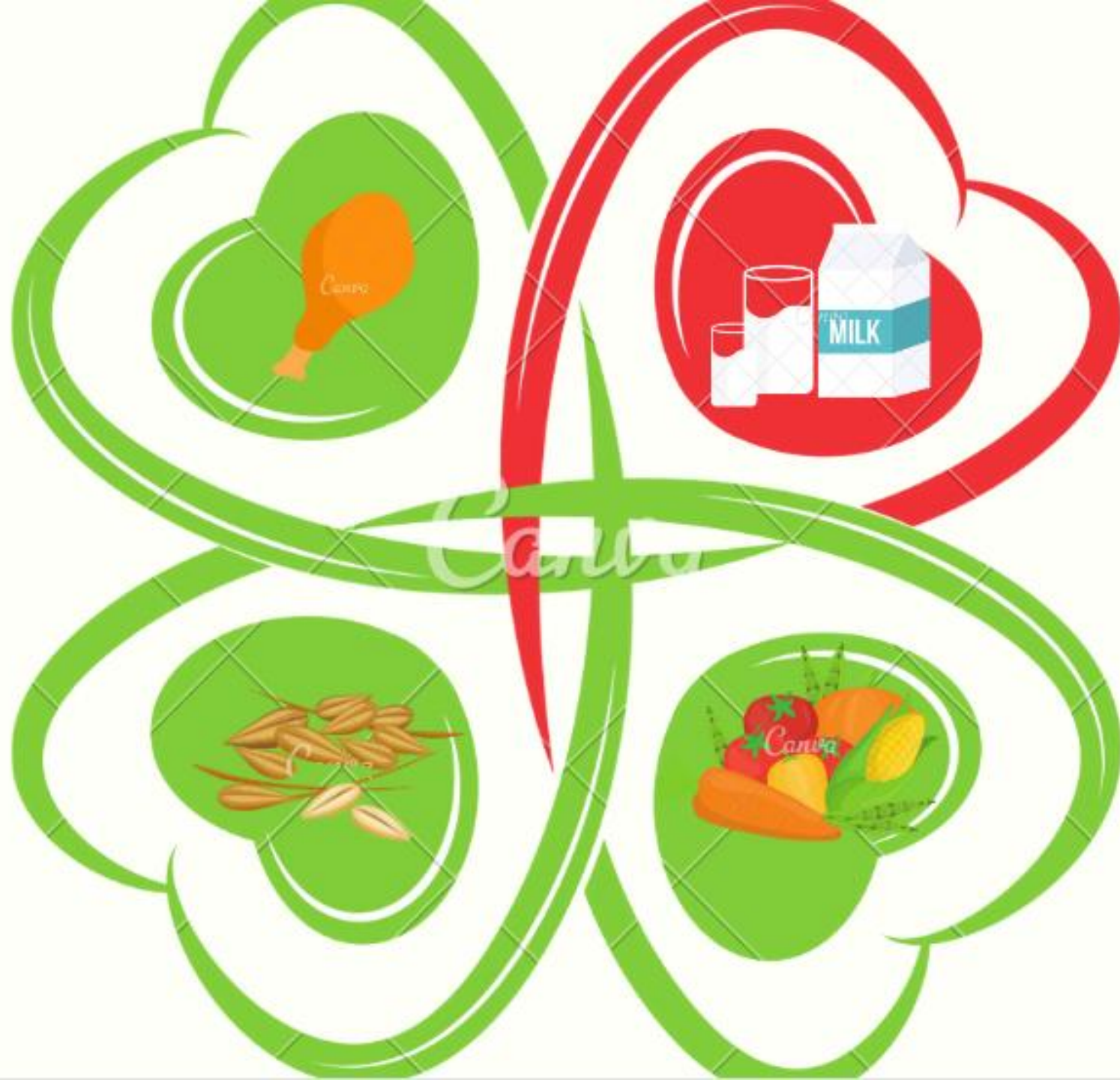


# Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

Yiyeceklerin  
temiz olmasına özen  
göster!

İçerisinde gıda  
boyası, yapay  
tatlandırıcı  
bulunan  
gıdalardan kaçın

Gıdalarla ilgili  
her duyduğuna  
inanma, bilenlere  
danış!



4 Yapraklı

**Yoncanın**  
tüm yapraklarından  
**yiyeirim**



# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi Gerekenler

2) Kişisel Hijyene  
Önem Göster



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

# Kişisel Bakımda Dikkat Edilmesi

## Gerekenler

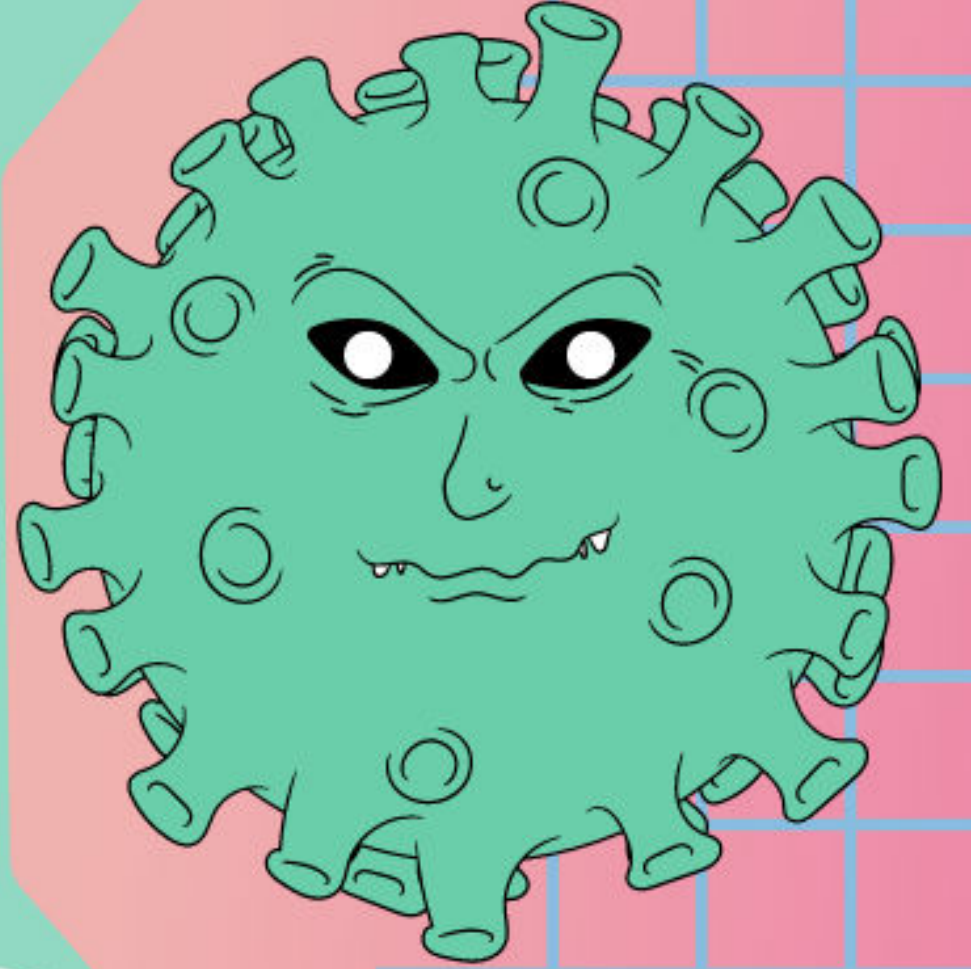
Yüz, ağız, göz ve kirpik;  
saç, kulak, boyun, el ve tırnak



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



Vücudunuzun bu bölümlerinin  
bakım ve temizliğiyle ilgili,  
gerekli hassasiyeti gösterin



Beden, koltukaltı, 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!



Vücutun içine açılan ağız ve diş, kulak,  
burun gibi organların temizlik, sağlık ve  
bakımı konusunda olası sorunları atlamayın.



Gün içerisinde  
dişlerini kaç kez  
fırçalıyorsun?



# HİJYEN TESTİ

Kişisel temizlik için neleri  
ne kadar yapıyorsun?

Testte sizin için en uygun seçenek

her zaman ise 3 puan

bazen ise 2 puan

hiçbir zaman ise 1 puan verin.

Puanlarınızı not edin.



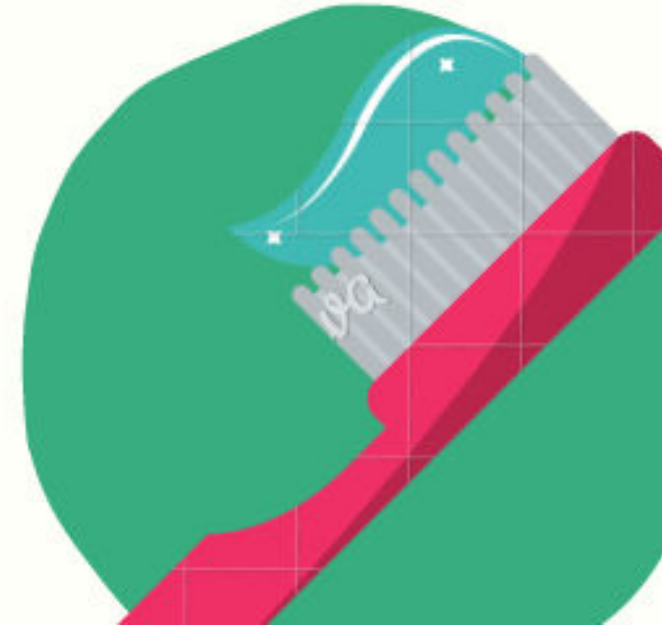
1) Güne yüzümü yıkayarak  
başlarım.

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



Her sabah ve akşam  
kesinlikle dişlerimi fırçalarım

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





Eve gelince ilk iŖ olarak  
ellerimi ve ayaklarımı  
yıkayım

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



Düzenli olarak  
tırnaklarımı temizlerim.

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



Yemek yedikten sonra  
elimi ve ağzımı yıkarım

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



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

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





3) Çevremiz de  
Bedenimiz Gibi  
Temiz Olsun

Sağlığımızı korumak için bedenimize özen gösterdiğimiz gibi, bedenimizin yaşadığı yerlere de özen göstermemiz gerekir.

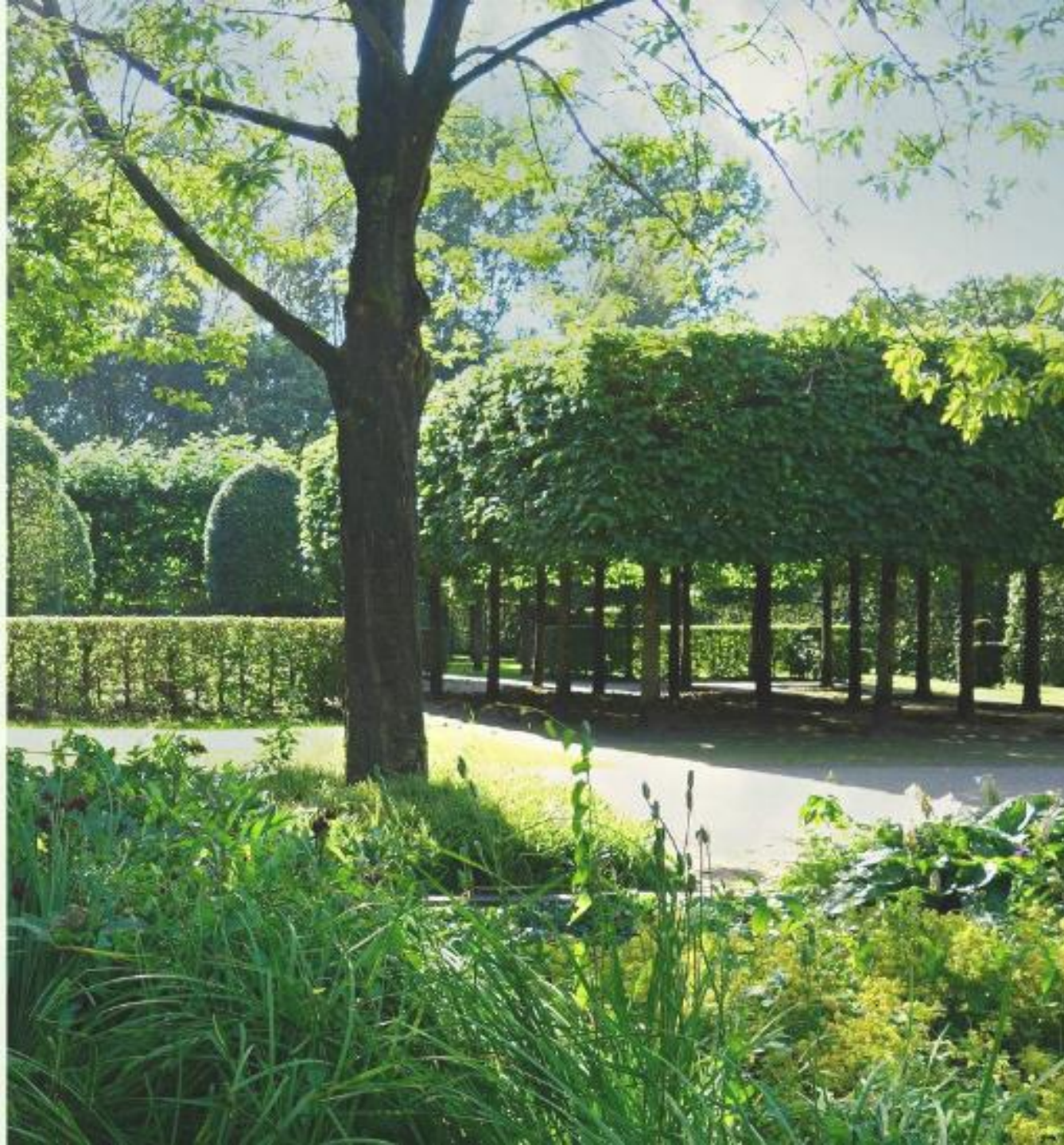


Çöpleri çok biriktirmeyin,  
zamanında atın!

Çöp kutusunda  
çöp torbası kullanın!



**Bu güzel alanda yürüyüşe çıktığını hayal et. Yanına biraz meyve suyu almış arkadaşlarıyla sohbet ederek yürümüşsünüz ve en son bir ağacın gölgesinin altına oturuyor bir yandan meyve sularınızı yuduluyorsunuz. Yanınızda oturan yaşıtlarınızın yere çekirdek çitlediğini ve çöplerini çimlere attığını gördün. Ne düşünür ve hissedersin?**



Okul tuvalet  
musluğundan su içmeyin



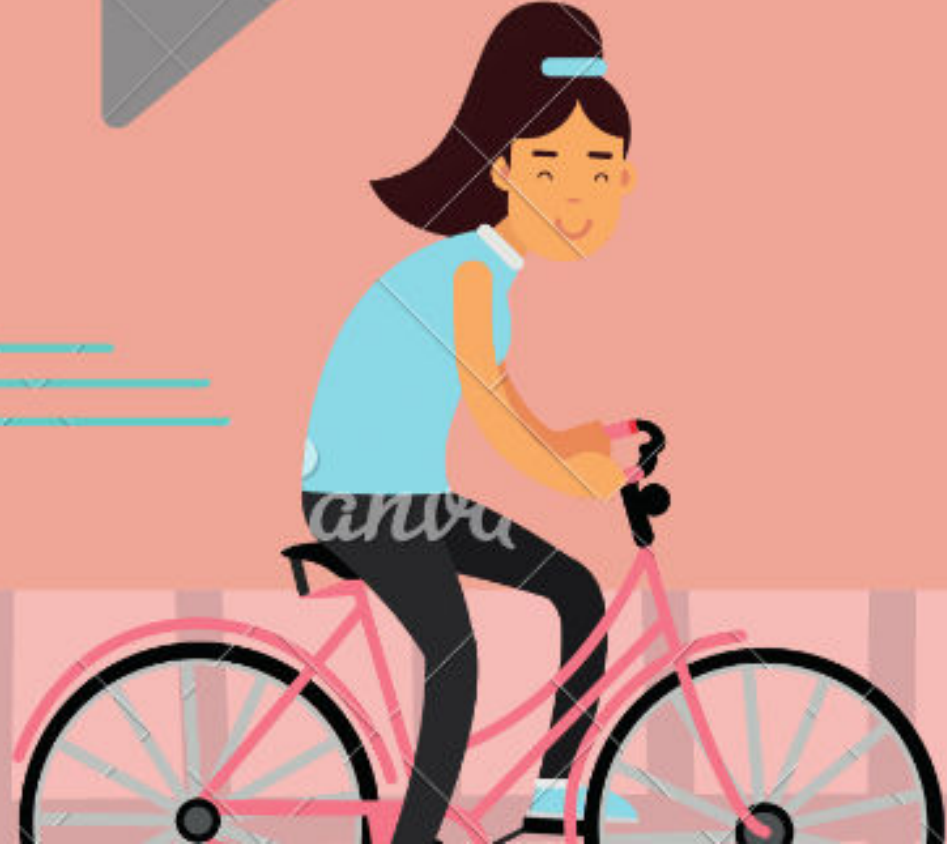
Çevrenize çöp  
atmayın!





4) Hareketli  
Olun   
Spor Yapın

Beslenme ile aldığımız enerji gün  
içinde harcanandan fazlaysa bu fazla  
enerji vücut tarafından yağa  
dönüştürülerek depolanır





...

**Sporun faydaları neler olabilir?**



...

Kalp ve damar sağlığımızın  
iyileştirilmesine yardımcı olur



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



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



5) Uykunuza  
Dikkat Edin

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-  
içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır.  
Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir,  
zihnimiz yenilenir.



Uykunun bize fayda  
vermesi için  
karanlıkta uyumak gerekir.



Erken yatıp erken  
kalkmak  
bedenin dinç olmasını  
sağlar

Çocuklar için uyku  
süresi

10-12 saattir.

Her gün  
aynı saatlerde

yatağa girip

aynı

saatlerde

kalkmak en

güzelidir.



## 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

## 6) 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.





Baş ağrısı ve  
uyku problemi yapar

Beyne zarar verir,  
düşünme ve anlama  
kabiliyetini gerileti

Uyku düzenini  
bozar.

iskelet ve kas sisteminde  
gelişim bozukluklarına  
sebepler olur.

Yüksek radyasyona  
sebepler olur

