

sağlıklı  
bir hayat için



LİSE

# Sunum içeriği

- Sağlıklı kalmak
- Doğal denge
- Sağlıklı beslenmek için
- Hijyenik gıda
- Sağlık okur yazarı olun
- Vücut kitle indeksi
- Sağlıklı kıyafet
- Çevrenizi temiz tutun
- Hareketli olun, spor yapın!
- Spor alışkanlığı kazanın!
- Yeterli uyuyun!
- Bağımlılıklardan korunun!
- Teknolojiye dikkat

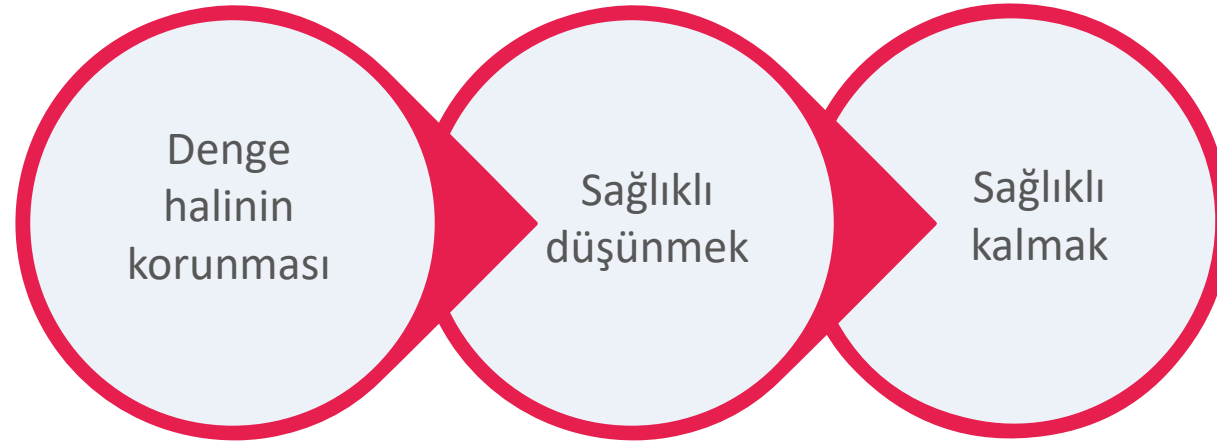


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



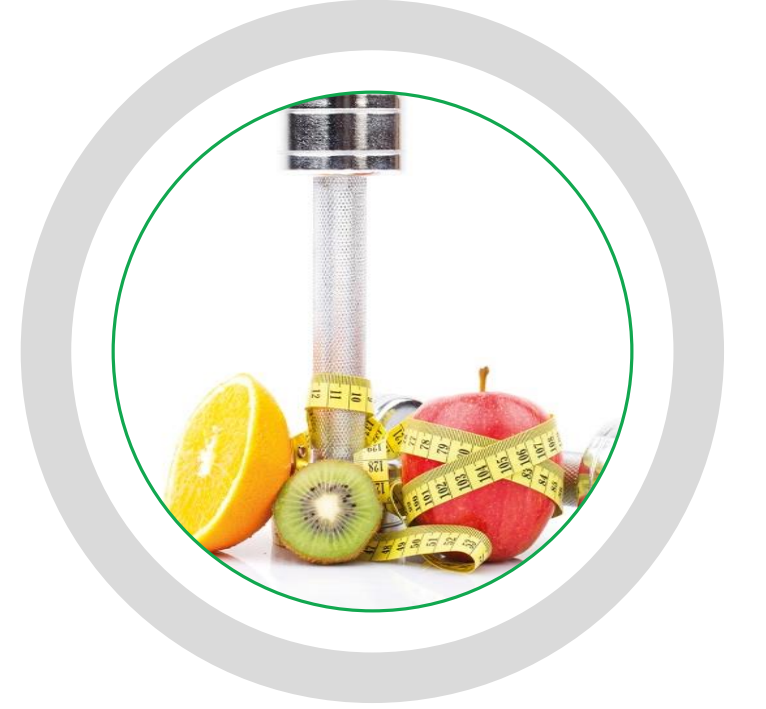
# Sağlıklı kalmak

- Vücudun çeşitli sistem ve yapıları doğal denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir.



# Vücutundaki denge halini korumak için yaşam tarzına dikkat et!

- 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.



# Unutmayın!

Haberdar olmak öğrenmek değildir.

Öğrenmek bilmek değildir.

Bilmek ikna olmak ve inanmak değildir.

İkna olup inanmak yapmak değildir.

Yapmak sürdürmek değildir.

**İşin anahtarı: İstikrar**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Yeterli ve dengeli beslenme nedir?

- Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:
  - Yeterli beslenme
  - Dengeli beslenme

Sağlıklı beslenmek, sağlıklı yaşamın olmazsa olmazıdır.



# Sağlıklı beslenmek için tavsiyeler

- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.
- Abur cuburla veya sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.



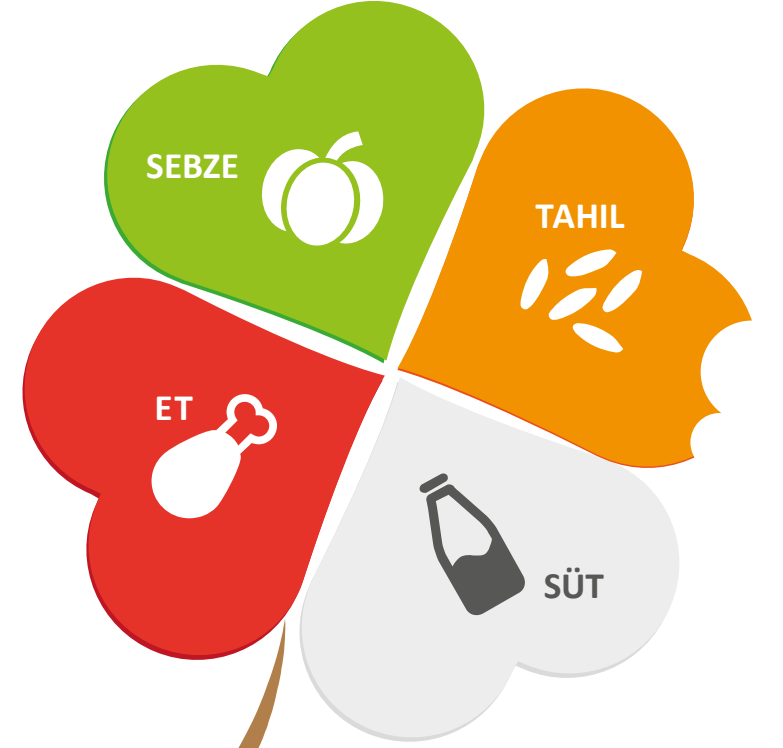
# Sağlıklı beslenmek için tavsiyeler

- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Bir öğünde tıka basa değil, seçerek oluşturduğunuz en az iki öğünle beslenin.
- Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.





# Sağlıklı beslenmek için 4 yapraklı yoncayı tanı!



# Hijyenik gıda

- Hijyenik ortamlarda üretilir.
- Doğal ve organiktir.
- Katkı maddesi, GDO içermez.
- Rengiyle, kokusuyla tazedir.
- Açıkta satılmayan gıdadır.



# Sağlık okuryazarı ol!

Sağlık okuryazarlığı;

Sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini arttırır.

Bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımda 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.



TÜRKİYE BAğİMLİLİKLE MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Sağlık okuryazarı olmak için

Siz de sağlık okur yazarı olmak istiyorsanız, vücudunuzdan gelen sinyallere kulak verin. Sağlığınızla ilgili sorun yaşadığınızda gecikmeden aile hekiminize başvurun. Sağlıklı yaşamakla ilgili bilgi alın.



# Vücut kitle indeksi

- Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz?

Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.



# Örnek:

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) kimseye paylaşmayın ve ortalıkta bırakmayın.



# Kişisel hijyene özen göster

- Lokanta vb. yerlerdeki çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Kulak, burun ağız ve diş temizliğinize özen gösterin.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.





# Kişisel hijyene özen göster

- Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.
- Tuvaletleri temiz kullanın.



# 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.



# Sağlıklı giyim kuşam için

- Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden üretilen kıyafetlerden kaçının.
- Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.



# Sağlıklı giyim kuşam için

- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.
- Güneşin zararlı ısınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın.



# Sağlıklı giyim kuşam için

- Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırlarınızın üretildiği maddelerin sentetik olmamasına özen gösterin.
- Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarını da gözetererek kıyafet seçin.



# Sağlıklı giyim kuşam için

- Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin.
- Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın.



# Sağlıklı giyim kuşam için

## Ayakkabı deyip geçme!

- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta yüksek topuklu ayakkabı giymek ayak burkulmasına ve düşmeye yol açarak daha kötü sonuçlar doğurabilir.
- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.



# Sağlıklı giyim kuşam için

## Ayakkabı deyip geçme!

- Ucu sivri ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.
- Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin.
- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.
- Yanlış ayakkabı seçimi parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.
- Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar sinir sıkışmasına neden olabilir.





# Çevrenizi temiz tutun!

## Ev temizliğinde nelere dikkat edelim?

- Deodorant, parfüm ve makyaj malzemelerini sık ve çok miktarda kullanmayın.
- Buzdolabını temiz tutun, son kullanma tarihi geçmiş gıdaları bekletmeyin.
- Temizlik sonrası tezgah ve ocakta deterjan artığı bırakmayın.
- Dışardan gelince elinizi yıkayın, elbisenizi değiştirin ve asın.
- Uygun temizlik malzemeleriyle kendi odanızı temizleyin.
- Bulaşığı ve ellerinizi mutlaka akan suyun altında yıkayın.



# Çevrenizi temiz tutun!

## Ev temizliğinde nelere dikkat edelim?

- Temizlik malzemelerini kullanırken aşırıya kaçmayın.
- Sıvı sabunların antiseptik olmasına özen gösterin.
- Tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.
- Yemek pişen yerleri deterjanla temizleyin.
- Kalitesiz temizlik malzemesi almayın.
- Kıyafet dolabınız temiz olsun.
- Evinizi bol bol havalandırın.
- Evde sigara içirmeyin.



# Çevrenizi temiz tutun!

## Okulda nelere dikkat edelim?

- Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırakın. (Tuvalet, banyo, sınıf, oyun alanları vb.)
- Okul içerisinde sadece temizliğinden emin olduğunuz kaynaklardan su için.
- Tebeşir ve tahta kalemimi yalnızca yazı yazma amaçlı kullanın.
- Sıranızı ve okul duvarlarını temiz tutun.
- Tuvaletler temiz değilse görevlilere haber verin.
- Okul ve sınıf içerisindeki eşyaları koruyun.



# Çevrenizi temiz tutun!

## Temiz bir dünyada yaşamayı sürdürmek için ne yapalım?

- Doğada yok olması uzun zaman alan ve çevreye zarar veren her türlü pili yalnızca pil kutularına atın.
- Kağıtları, cam ve plastik atıklarınızı türlerine uygun olarak geri dönüşüm kutularına atın.
- Çöplerinizi çöp kutusuna atın.
- Bahçenizdeki çöpleri alıp çöp kutusuna koyun.
- Çiğnediğiniz sakızları çöpe atın.



# Hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

## Spor ve hareketliliğin faydaları:

- 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.



# Hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

## Doğru fiziksel aktivite için:

- Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek derecede artması veya herhangi bir ağrı hissederseniz egzersize ara verin.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ile vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Tempolu yürüyüşten daha ağır bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.
- Kıyafetleriniz yapacağınız spora uygun değilse egzersizlere başlamayın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Spor alışkanlığı kazanın!

- Bir işe başlamak kolay fakat devam ettirmek zordur. Özellikle kilo problemi olanların spora başlamaları kolay olur fakat yorgunluk ve zorlukla karşılaştıkça pes etmeler görülmeye başlanır.



# Spor alışkanlığı kazanın!

Bu problemi aşmak için şu yol tercih edilebilir.

**Başlangıçta basit hedefler koyun:**  
İlk günler egzersiz süreniz ve hedefleriniz kısa olsun, giderek arttırmaya çalışın.

**Teşvik edici yöntemler bulun:**  
Sporu genellikle aynı vakitlerde yapmaya çalışın. Bir süre sonra aynı saatte spor yapmak sizin için rutin bir iş olacak.

**Hazırlanın:**

Yapılacak egzersiz türüne göre kıyafetlerin ve ekipmanların edinilmesi önemlidir.

**Tadını çıkarın:**

Egzersizizi eğlenceli hale getirecek yollar bulun.

**Kayıt tutun:**

Egzersiz yaptığınız günleri takvimde işaretleyin. Bir süre sonra devamlılık kazanacaksınız, ara vermek istemeyeceksiniz.



# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.



# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.



# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de, uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenmeden uyananların bir doktora başvurmaları gerekir.



# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Her yaştan insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.



# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Vücutun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.



# 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.



# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın.
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun.



# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın.
- Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın.
- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.





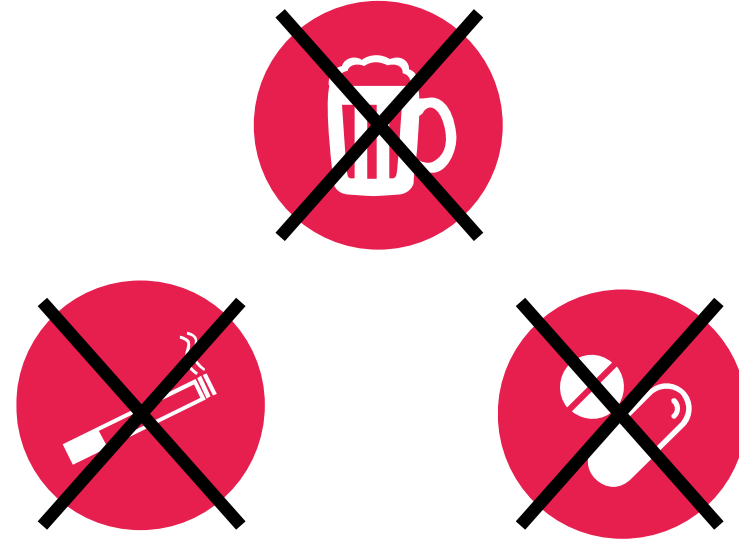
# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun.
- Sabah erken kalkın.



# Bağımlılıklardan korun!

- Çeşitli maddelere veya davranışlara karşı geliştirilen bağımlılıklar, türüne göre farklı etkilere sahip olsa da hepsinin ortak yanı, zaman içinde insan sağlığına ciddi boyutta zarar vermeleri ve bağımlı kişinin toplumsal hayattan kopmasına neden olmalarıdır. Dört temel bağımlılık alanı alkol, tütün, uyuşturucu madde ve teknolojidir.



# Tütün Bağımlılığı

- Sigara, bilinen bütün kanser türlerinde etkilidir. Birçok solunum yolu rahatsızlığının en temel önlenbilir nedenidir. Bunlar dışında sigara içmenin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, erken doğum, diş kaybı, mide ülseri gibi birçok olumsuz etkisi vardır.



# Alkol Bağımlılığı

- Alkol, merkezî sinir sisteminden başlayarak başta karaciğer olmak üzere tüm vücudu etkileyen bir zehir gibidir. Karaciğerde siroz hastalığı, ağız ve yemek borusu kanseri, kalp-damar hastalıkları ve anne karnındaki bebeklerde sağlıksız gelişme, alkol bağımlılığının sebep olduğu bedensel zararlar olarak sayılabilir. Ayrıca alkol bağımlılığı ruhsal travmalara yol açtığı için insanın çevresiyle sağlıklı ilişki kurmasını engeller. Trafik kazaları, intihar, cinayet, aile içi şiddet alkol bağımlılığının sebep olduğu sosyal problemlerdir.



# Madde Bağımlılığı

- Uyuşturucu maddeler ve bu maddelerin uygulanma yolları vücudun savunma mekanizmasını da yıpratarak birçok ölümcül hastalığa kapılma riskini artırır. Uyuşturucu kullanımı nedeniyle bir süre sonra davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar. Uyuşturucu kullanan kişi diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaz, hayatını devam ettirebilmesi için gerekli yaşam faaliyetlerini gerçekleştirmekte zorlanır. Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Çoğu zaman maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır. Daha geniş bir çevrede madde satabilmek için yakın akrabalarını veya çevresindekileri uyuşturucu maddeye alıştırmaya çalışır.



# Teknolojiye dikkat!

Eğer teknolojiyi doğru kullanabilirsek ondan birçok şekilde faydalanabiliriz. Fakat ölçüsüz ve sınırsız kullanım hayatımızda çok ciddi sıkıntılara sebep olabilir.

**Bu sıkıntılardan bazıları şunlardır:**

- Uzun süre hareketsiz kalmayı gerektirdiği için iskelet ve kas sisteminde gelişim bozukluklarına sebep olur.
- Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetini geriletir.
- Ruhsal problemlere neden olur.
- Baş ağrısı ve uyku problemi yapar.
- Uyku düzenini bozar.
- Şişmanlamaya neden olur.





**YEDAM'la**  
**Hayata**  
**Devam!**

**444 79 75**  
YEDAM DANIŞMA HATTI

sağlıklı  
bir hayat için

teşekkür ederiz

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

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

