

SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

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

- 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, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendir.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek satın almaya dikkat etmelisin.

KİŞİSEL HİJYEN

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

Kişisel bakımına özen göstermek için;

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 kuru. 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.

YETERLİ UYKU

Uyku bedenin 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 hastalıklarına yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Burun tıkanıklığı ve aşırı kilolu olmak uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların doktora başvurmaları gerekir.

İyi bir uyku için;

Akşamları hafif yemekler tercih edebilirsiniz. Uyku öncesinde olabildiğince hareket edebilirsiniz. Karanlıkta uyuyabilirsiniz. Akşam erken yatabilir, erken kalkabilirsiniz. Uyuduğın ortamı havalandırmaya Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın içmemeyi tercih edebilirsiniz.

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 tuttuğın bir dolaba koyabilirsin.
- Evde sigara içilmesine izin vermeyebilirsin, sen zaten sigara içmezsin.

KAYNAK: tbm.org.tr