

## OKULDA, EVDE SAĞLIKLI YAŞA!

Yaşadığın ortamların temizliğine özen gösterebilirsin.

### OKULDA SAĞLIKLI KALABİLİRSİN!

- Oturmadan önce sıranı silebilirsin.
- Tebeşir gibi tozlu ve boyalı cisimlerle oynamak sağlığına zarar verir.
- Tahta kalemlerini koklama.
- 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.
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanman sağlık açısından risk oluşturur.
- Meyve ve sebzeleri, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce iyice yıkayabilirsin.
- Ellerini ve yiyecekleri aynı lavaboda yıkamamaya 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.
- Evindeki çiçekleri yattığın odaya koymamalısın.

## YETERİ KADAR UYU!

Ortalama uyku süresi 6-8 saat arasında değişmelidir.



Uyku bedeninin dinlenmesini, zihnin yenilenmesini, organların kendini tamir etmesini, çocukların gelişimini yetişkinlerince 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 şişmanlık uykusuzluğa neden olabilir. Uyku sorunu yaşayanların hekime başvurmaları gerekir. Uyku bozukluğu sadece uykusuz kalmak değil, aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.

### KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

#### Akşamları hafif yemekler tercih edebilirsiniz!

Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın içmemelisin.

Uyku öncesinde olabildiğince hareket edebilirsiniz! Karanlıkta uyuyabilirsiniz!

Akşam erken yatabilir, erken kalabilirsiniz.

Uyuduğun ortamı havalandırmaya özen göstermelisin.

SAĞLIKLI YAŞAM

LİSE

# SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Dengeli beslen, düzenli spor yap,  
temizliğine dikkat et ve yeterince uyu!

## Unutma!

Eve dair her şey beden ve ruh sağlığını etkiler. Odanı  
temiz ve düzenli tut, sık sık havalandırmayı ihmal etme.

1 Dengeli ve sağlıklı beslen!

2 Kişisel hijyene dikkat et!

3 Düzenli olarak hareket et!

4 Okulda, evde sağlıklı yaşa!

5 Evde sağlığını gözet!

6 Yeterli uyku al!

# SAĞLIKLI BESLEN!

Ambalajlı ürünleri etiketlerini  
okuyup inceleyerek al.

## “DÖRT YAPRAKLI YONCA” DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli  
bir şekilde yemeliyiz.



## AMAN DİKKAT

- Çok şişman ya da aşırı zayıf olmamaya gayret et!
- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yemeye çalış!
- Günde en az iki öğün yemeye gayret et!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenmeyi tercih et!
- Yiyeceklerini alırken rengini, tazeliliğini, tadını ve kokusunu değerlendir!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek al!

# KİŞİSEL HİJYENİNE DİKKAT ET!

Sağlığını korumak için  
kişisel bakımına dikkat et.



Hijyen, sağlığa zararlı olabilecek etken ve ortamlardan korunarak sağlığı  
sürdürebilmek adına yapılan eylem ve alınan tedbirlerin tamamıdır.  
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!
- Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yap!
- 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!

# HAREKETLİ OL, EGZERSİZ YAP!

Düzenli olarak fiziksel  
aktivite ve egzersiz yap.



## Hareket et!

Egzersiz yapmak daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa  
pozitif enerji yaymamızı sağlar.

## DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.

Dokuları besler.

Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.

Vücudunun görünümünü güzelleştirir.

Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar  
verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif  
enerji yaymamızı sağlar.