

# SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

- Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki vazgeçilmez etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.

SAĞLIKLI YAŞAMAK VE HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN YAPILMASI GEREKENLER KOLAY OLSA DA SONUÇLARINI HEMEN GÖREMEDİĞİMİZDEN ZORLANABİLİRİZ.

- Dengeli ve sağlıklı beslenin. Uygununu alın, düzenli uyuyun.
- Kişisel hijyene önem gösterin.
- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudumuzun formda görünmesini sağlar.
- Düzenli olarak hareket edin.
- Evinizi temiz ve sağlıklı tutun.
- Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin.

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre sağlık yalnızca hastalık ve sakatlığın olmayışı değil ruhen ve bedenen tam bir iyilik halidir. Bu tanımlamaya baktığımızda sağlığı çok boyutlu olarak ele almamız gerektiğini görüyoruz. Buradan yola çıkarsak ruh sağlığı ve beden sağlığı birbirinden ayrılmaz bir bütündür.

## RUHSAL SAĞLIK

Ruhsal sağlık, ruhsal ve zihinsel huzur hali olarak tanımlanır. Potansiyellerimizi sonuna kadar kullanma, hayatın getirdiği sıkıntılı ve stresli hallerle baş edebilme halini ifade eder. Ruh sağlığı yerinde olan bir insan, bu sayede hayatında verimli ve başarılı olabilir.

### STRESLE BAŞ ETME

stres yükünüzü azaltarak hayat kalitenizi arttırabilir. Düşüncelerin ve duyguların paylaşılması Uyku düzeninin sağlanması Dengeli ve düzenli beslenmek Sağlıklı ilişkiler kurmak Zararlı alışkanlıklardan kaçınmak Pozitif olmak. Stresle baş edebilmek ve stresi yönetebilmek daha mutlu ve sağlıklı bir yaşam için sahip olunması gereken önemli bir beceridir; çünkü stres, iş, ilişkiler, sağlık ve beden sağlığı dahil olmak üzere hayatımızdaki birçok farklı alanı olumsuz etkilemektedir.

VELİ BİLGİLENDİRME  
BROŞÜRÜ



# SAĞLIKLI YAŞAM

MAKBULE HANIM ANAOKULU  
REHBERLİK SERVİSİ

# BEDENSEL SAĞLIK

## KİŞİSEL HİJYEN

Vücut temizliğinize özen gösterin.

- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun.
- Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.
- Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.
- Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.



## SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenme, kişinin ihtiyaç duyduğu bütün besin öğelerini yeterli miktarda içeren ve ideal kilonun korunması için uygun olan beslenme türüdür.

Kişinin kendisini gün boyu aktif hissetmesi, güçlü ve sağlıklı kalması için düzenli beslenmesi oldukça önemlidir.

## HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.

Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji, harcadığımızdan fazlaysa 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.
- Vücudumuzun formda görünmesini sağlar.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

## İyi Bir Fiziksel Aktivite İçin...

- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın.
- Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.

## HASTALIKLARDAN KORUNMA

Hastalık, sağlığı yıpratıcı etkenlerin vücudun savunma ve tamir kabiliyetine üstün gelerek oluşan işleyişi bozmasıdır. Vücudunu tanıyan kişi uyku, iştah gibi alışkanlıklarındaki değişiklikleri fark ederek doktora başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur.

## HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

1. Kendinizi stresten koruyun.
2. Ailenizde kronik bir hastalık varsa kontrollerinizi aksatmayın.
3. Sağlıklı beslenin.
4. Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın.
5. Bol bol temiz hava alın.
6. Hastalık gelmeden aşı olun

“ DÜZENLİ VE DERİN BİR UYKU DENGELİ BESLENME KADAR GÜÇLÜ BİR ANTIOKSİDANDIR. ”



## KALİTELİ BİR UYKU İÇİN;

- Gün boyunca olabildiğince hareket edin.
- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın tercih etmeyin.
- Karanlıkta uyuyun.
- Akşam erken yatın. Sabah erken kalkın.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumayın.

**İDEAL UYKU SÜRESİ  
6-8 SAATTİR.**