

**FALEZ**  
**MESLEKI VE TEKNİK ANADOLU LİSESİ**

**SAĞLIKLI**  
**YAŞAM**

# SAĞLIKLI İNSAN





VÜCUDUMUZUN SAĞLIKLI  
OLMASI, ONUN DOĞAL DENGESİNİ  
KORUYARAK MÜMKÜNDÜR.

**HASTALIKLARDAN KORUNMAK VE  
SAĞLIKLI YAŞAMAK  
BASITTIR, AYNI ZAMANDA ÖZEN  
VE SÜREKLİLİK GEREKTİRİR.**

# **SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ANA BAŞLIKLAR**

- **BESLENME**
- **HİJYEN(TEMİZLİK)**
- **SPOR(BEDENSEL HAREKETLİLİK)**
- **UYKU(DİNLENME)**
- **DOĞRU TEKNOLOJİ KULLANIMI**
- **KALİTELİ ZAMAN**



## SAĞLIKLI BESLENME

YETERSİZ VEYA DENGESİZ BESLENMEK SAĞLIĞI OLUMSUZ ETKİLER.  
YETERSİZ BESLENME; VÜCUDUN İHTİYAÇ DUYDUĞUNDAN DAHA AZ  
GIDA TÜKETİLMESİDİR.

DENGESİZ BESLENME İSE; BAZI YIYECEKLERİN GEREĞİNDEN  
FAZLA, BAZILARININSA GEREĞİNDEN AZ TÜKETİLMESİDİR.



- ✓ **SEBZE VE MEYVEYİ SOFRAMIZDAN EKSİK ETMEMELİYİZ.**
- ✓ **KATKI MADDELI HAZIR ÜRÜNLERDEN UZAK DURMALIYIZ**
- ✓ **ABUR CUBURU HAYATIMIZDAN ÇIKARMALIYIZ, SÜREKLİ AYNI ŞEYLERLE BESLENMEMELİYİZ**
- ✓ **ALDIĞIMIZ GIDALARIN SON KULLANMA TARİHİNE DİKKAT ETMELİYİZ**
- ✓ **HER ÖĞÜNDE SAĞLIKLI BİR PORSİYON YEMEMEYE ÖZEN GÖSTERMELİYİZ**



## GÜVENLİ GIDA TERCİHİNİN ÖNEMİ

- ✓ İÇERISİNDE GIDA BOYASI, YAPAY TATLANDIRICI VE ÇOK ÇEŞİTLİ KORUYUCU MADDELER BULUNAN GIDALARDAN KAÇINMALIYIZ
- ✓ GIDALARLA İLGİLİ HER DUYDUĞUMUZA İNANMAYIP, DOĞRU BİLGİLER EDİNMEYİZ
- ✓ YIYECEKLERİN TEMİZ OLMASINA ÖZEN GÖSTERMELİYİZ
- ✓ DENGELİ ŞEKİLDE BESLENMELİYİZ



## GÜVENLİ GIDA TERCİHİNİN ÖNEMİ



- ✓ **HER GIDA GÜVENLİ OLMUZ. BAZI GIDALAR ÇOK ZARARLI KORUYUCU MADDE İÇERİR, BAZILARI UYGUN OLMAYAN YERLERDE ÜRETİLİR, BAZILARI DA BAYAT OLUR.**
- ✓ **GIDANIN GÜVENLİ VE HIJYENİK OLMASI TEMİZ VE HASTALIK YAPAN ETKENLERDEN ARINDIRILMIŞ OLMASI ANLAMINA GELİR.**
- ✓ **ÜRÜNLERİN SON KULLANMA TARİHİNE DİKKAT ETMELİYİZ.**
- ✓ **SEYYAR SATICILARDAN AÇIKTA SATILAN ÜRÜNLERİ ALMAYIP, YIYECEKLERİN TAZE OLMASINA ÖZEN GÖSTERİLMELİDİR.**
- ✓ **DOĞAL BESİNLERİ TERCİH EDİLMELİDİR.**
- ✓ **KATKI MADDESİ, RENKLENDİRİCİ İÇEREN GIDALARDAN UZAK DURULMALIDIR.**



İÇERKEN BİR DE BÖYLE DÜŞÜNELİM ...  
SEKER !!!!!



# GIDALARDAKİ ÜRETİM VE SON KULLANMA TARİHİ SAĞLIĞIMIZ & HAYATIMIZ



# HİJYEN (TEMİZLİK)

- Sağlığı olumsuz etkileyecek ortamlardan korunmak için yapılan uygulamalar ve alınan tedbirlerin tamamına hijyen denir.
- Kişisel bakım, bireyi koruduğu gibi toplumu da sağlıklı yapar.
- Kişisel bakım temizlik ve hijyen, sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur.



- Kişisel temizliğe özen göstermek sağlığa zarar verebilecek dış etkenlerden korunmaya yardım eder.
- Ellerin ve yüzün sabunla iyice yıkanması ve durulanması ve tuvalet sonrası temizliğe dikkat edilmesi sağlık açısından büyük önem taşır.
- Vücudun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organların temizlik, sağlık ve bakımı konusunda olası sorunlar ihmal edilmemelidir.
- Rutin temizlik ve bakımı her zaman dikkatlice uygulayın
- Vücudun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin.
- Gerekli sıklıkta banyo yapın.



- Lokanta vb. topluma açık alanlarda çatal, kaşık gibi araçları gözü kapalı kullanmayın. Kendi vücudunuzun bakım ve temizliğiyle yetinmeyin. Yaşadığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilenin!
- 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.
- çevremiz de bedenimiz gibi temiz olsun sağlığımızı korumak için bedenimize özen gösterdiğimiz gibi, bedenimizin yaşadığı yerlere de özen göstermemiz gerekir.
- Kişisel hijyen ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir.
- Kisisel bakım. temizlik ve hiiven. sağlıklı kalmak için en önemli



- Yaşadığınız odayı ve çekmeceleri düzenli tutun.
- Evinizin her alanının temiz olmasına özen gösterin.
- Evde sigara içilmesine izin vermeyin.
- Sınıfta tebeşir vb. tozlu, boyalı cisimlerle oynamayın! Çöpleri çok biriktirmeyin, zamanında atın.
- Evde çiçek varsa çiçeği yattığınız odaya koymayın.
- Çöp kutusunda çöp torbası kullanın.
- Çevrede görünen çöpleri alıp çöp kutusuna atın.
- Teneffüslerde sınıfınızı havalandırın! Okul tuvalet musluğundan su içmeyin! Çevrenize çöp atmayın.
- Okul tuvaletleri kirli ise öğretmenlerinize bilgi verin.
- Okulda sıranızı ve sıranızın altını temiz tutun.
- Evinizi sık sık havalandırın.





ÖĞRENİYORUZ....





# SAĞLIK & SPOR



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

Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.

Dokularımızın daha iyi beslenmesini sağlar.

Kalp ve damar sağlığımızın iyileştirilmesine yardımcı olur.

Vücudumuzu güzelleştirir ve zinde olmamızı sağlar.

Doğru ve düzgün düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi becerilerimizin gelişimine katkı sağlar.

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



# UYKU ENERJİNİZİ YENİLER



- ✓ SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN UYKU, YEMEK-İÇMEK KADAR ÖNEMLİ BİR İHTİYAÇTIR.
- ✓ UYKU SAYESİNDE BEDENİMİZ DINLENİR, ZİHNİMİZ YENİLENİR.
- ✓ ORGANLARIMIZ YENİLENİP KENDİNİ TAMIR EDER.
- ✓ ÇOCUKLAR UYUDUKÇA BÜYÜRLER; GENÇLER, ORTA YAŞLILAR VE YAŞLILAR UYKUyla SAĞLIKLARINI KORURLAR.
- ✓ ÇOCUKLAR İÇİN UYKU SÜRESİ 10-12 SAATTİR.
- ✓ BU SÜRE ERGENLİK DÖNEMİ İLE BİRLİKTE GÜNDE 8-10 SAATE DÜŞEREK ERİŞKİN BİR BİREYİN **UYKU** SÜRESİNE YAKLAŞIYOR.
- ✓ **YETİSKİNLER İÇİN GÜNLÜK UYKU SÜRESİNİN**

OLMASI G



- ✓ 65 YAŞ ÜZERİNDE İSE GEREKLİ **UYKU** SÜRESİ GÜNDE 7-8 **SAAT** VE BU SÜRENİN 5 SAATTEN AZ OLMAMASI VE 9 **SAATI** AŞMAMASI TAVSİYE EDİLİYOR.
- ✓ HER GÜN AYNI SAATLERDE YATAĞA GIRIP AYNI SAATLERDE KALKMAK EN GÜZELİDİR.
- ✓ ERKEN YATIP ERKEN KALKMAK BEDENİN DİNÇ OLMASINI SAĞLAR.
- ✓ UYKUNUN BIZE FAYDA VERMESİ İÇİN KARANLIKTA UYUMAK GEREKİR.
- ✓ KAHVE VE DEMLİ ÇAY KARANLIK ORTAM ÜZÜCÜ DUYGU VE DÜŞÜNCELER GÜN İÇİNDE HAREKETLİ OLMAK BILGISAYAR BAŞINDA GEÇİRİLEN UZUN SAATLER UYKU KALITEMİZİ OLUMSUZ ETKİLER.
- ✓ UYKUDAN ÖNCE ILIK SUYLA DUŞ ALMAK ,YEMEK YEMEMEK, UYGUN BİR YATAK, ISIK. SES VE GÜRÜTÜ. UNUN K



# DİKKAT !! TEKNOLOJİ YANIMIZDA



TEKNOLOJİNİN ZARARLARINDAN KORUNUN .

- ZARARLI BESİNLER, KIRLI BEDEN VE ÇEVRE, HAREKETSİZLİK, UYKUSUZLUK DIŞINDA SAĞLIĞIMIZA ZARAR VEREN BİR DİĞER ŞEY DE TEKNOLOJİK ALETLERİN AŞIRI KULLANIMIDIR.
- GÜNLÜK TABLET, TELEFON, BILGISAYAR VE TELEVIZYON BAŞINDA GEÇİRECEĞİNİZ TOPLAM SÜRE 1,5-2 SAATI GEÇMEMELİDİR.

**TV, TELEFON, TABLET, BİLGİSAYAR, OYUN KONSOLU**

UYKU DÜZENİNİ BOZAR.

YÜKSEK RADYASYONA VE KANSERE SEBEP OLUR.

BEYNE ZARAR VERİR, DÜŞÜNME VE ANLAMA KABİLİYETİNİ GERİLETİR.

ŞIŞMANLAMAYA NEDEN OLUR.

BAŞ AĞRISI VE UYKU PROBLEMI YAPAR.

İSKELET VE KAS SİSTEMİNDE GELİŞİM BOZUKLUKLARINA SEBEP OLUR.



# DENGESİZ HER ŞEY SAĐLIKSIZ HAYAT





SEVDİKLERİN İÇİN SAĞLIĞINA ÖZEN GÖSTER!!!  
LÜTFEN...



**SEMİNERİMİZE  
KATILDIĞINIZ İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİZ**

*HAVVA  
AYTEK*

*ALİ KILIÇ*