



SAĞLIKLI YAŞAM



İçerik

- Sağlıklı yaşam nedir? Sağlıklı beslenme nasıl olur?
- Fiziksel aktiviteler ve sporun sağlıklı yaşama etkisi
- Kişisel temizlik ve hijyen nasıl olmalı ve önemi

İletişim İçin;
964695@meb.k12.tr
03326734126

SAĞLIKLI YAŞAM NEDİR?

Sağlık, insan yaşamının sürdürülmesinde, yaşam kalitesinin yükseltilmesinde ve korunmasında özel bir öneme sahiptir. Sağlığın korunması ve geliştirilmesi kişinin öncelikle kendi sağlığına sahip çıkması ve sağlık bilincini geliştirmesi ile mümkün olduğu unutulmamalıdır.

Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir. Bununla beraber vücudumuzda sağlığımızı korumakla görevli bazı sistem ve yapılar vardır. Bu sistem ve yapılar sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koruma görevini yerine getirir. Fakat bu durum sağlıklı olmak için yeterli değildir. Her insanın kendisi için bilinçli olarak ayrıca gayret göstermesi gerekir.



Hedefimiz;

"Minimum Hastalık Riski, Maksimum Sağlık" Maksimum Sağlık için;

- Yeterli ve Dengeli Beslenme
- Düzenli Fiziksel Aktivite
- Sigarasız Yaşam
- Stresten Uzak Durma
- Düzenli Sağlık Kontrolü şarttır.

Optimal sağlık için yaşamın her döneminde Yeterli ve Dengeli Beslenme temel unsurdur.



SAĞLIKLI BESLENME



Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almak için bilinçli yapılması gereken bir davranıştır.

Besin öğeleri vücudun gereksinmesi düzeyinde alınmadığında Yetersiz Beslenme oluşur.

İnsanın yaşamı için 50' ye yakın besin öğesine gereksinimi vardır. İnsanın, sağlıklı büyüme ve gelişmesi, sağlıklı ve üretken olarak uzun süre yaşaması için bu öğelerin her birinden günlük ne kadar alınması gerektiği belirlenmiştir.

Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında, gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur. Geređinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma Dengesiz Beslenme denir.

Dengesiz beslenmenin önlenmesinde beslenme eğitimi ile sağlıklı beslenme bilincinin kazandırılması büyük bir önem taşır.





TEMEL BESİN GRUPLARI

Yeterli ve dengeli beslenme için aşağıdaki 5 temel besin grubunda yer alan besinlerden tüketilmelidir.

Süt Grubu: Kalsiyumdan zengin olan bu grup kemiklerin ve dişlerin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

Et-Yumurta-Kurubaklagil Grubu:

- Hücre yenilenmesi, doku onarımı ve görme işlevinde görev alan besin öğelerini sağlarlar.
- Kan yapımında görevli en önemli besin öğeleri bu grup tarafından sağlanır.
- Sinir, sindirim sistemi ve deri sağlığında görev alan besin öğeleri en çok bu grupta bulunur.
- Hastalıklara karşı direnç kazanılmasında rolü olan en önemli besin grubudur.

Sebze ve Meyve Grupları:

- Büyüme ve gelişmeye yardım ederler.
- Hücre yenilenmesini ve doku onarımını sağlarlar.
- Deri ve göz sağlığı için temel öğeler içerirler.
- Diş ve diş eti sağlığını korurlar.
- Kan yapımında görev alan öğelerden zengindirler.
- Hastalıklara karşı direncin oluşumunda etkindirler.
- Doygunluk hissi sağlarlar.
- Dengesiz beslenmeye bağlı şişmanlık ve kronik hastalıkların (kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, bazı kanser türleri) oluşma riskini azaltırlar.
- Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.

Ekmek ve Tahıl Grubu:

Buğday, pirinç, mısır, çavdar ve yulaf gibi tahıl taneleri ve bunlardan yapılan un, bulgur, yarma, gevrek ve benzeri ürünler bu grup içinde yer alır.



- Tahıl ve tahıl ürünleri vitaminler, mineraller, karbonhidratlar (nişasta, lif) ve diğer besin öğelerini içermeleri nedeniyle sağlık açısından önemli besinlerdir.
- Tahıllar, protein de içerir. Bu proteinin kalitesi düşük olmakla birlikte kurubaklagiller ya da et, süt, yumurta gibi besinlerle bir arada tüketildiklerinde protein kalitesi arttırılabilir.
- Tahıllar, ayrıca bir miktar yağ da içerirler. Tahıl tanelerinin yağı vitamin E' den zengindir.
- Tahıllarda A vitamini aktivitesi gösteren öğelerle, C vitamini hemen hemen yoktur. Tahıllar B12 dışındaki B grubu vitaminlerinden zengin, özellikle B1 vitaminin (tiamin) en iyi kaynağıdır.



Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler:

- Sağlam ve sağlıklı bir görünüştedir.
- Hareketli ve esnek bir bedene,
- Muntazam bir cilde, canlı ve parlak saçlara ve gözlere,
- Kuvvetli, gelişimi normal kaslara,
- Çalışmaya istekli kişiliğe,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişme,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.



Yetersiz ve Dengesiz Beslenenler ise:

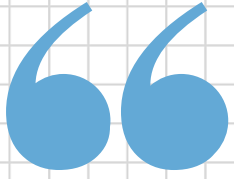
- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız genel görünüşte (aşırı zayıf veya şişman)
- Pürüzlü, kuru, sağlıksız cilt yapısına,
- Şişman veya zayıf vücut yapısına,
- Sık sık baş ağrısından şikayet eden
- İştahsız, yorgun, isteksiz bir yapıya sahiptir.

Kaynaklar:

<https://sagligim.gov.tr/>

<https://tbm.org.tr/>

FİZİKSEL AKTİVİTELER VE SPOR

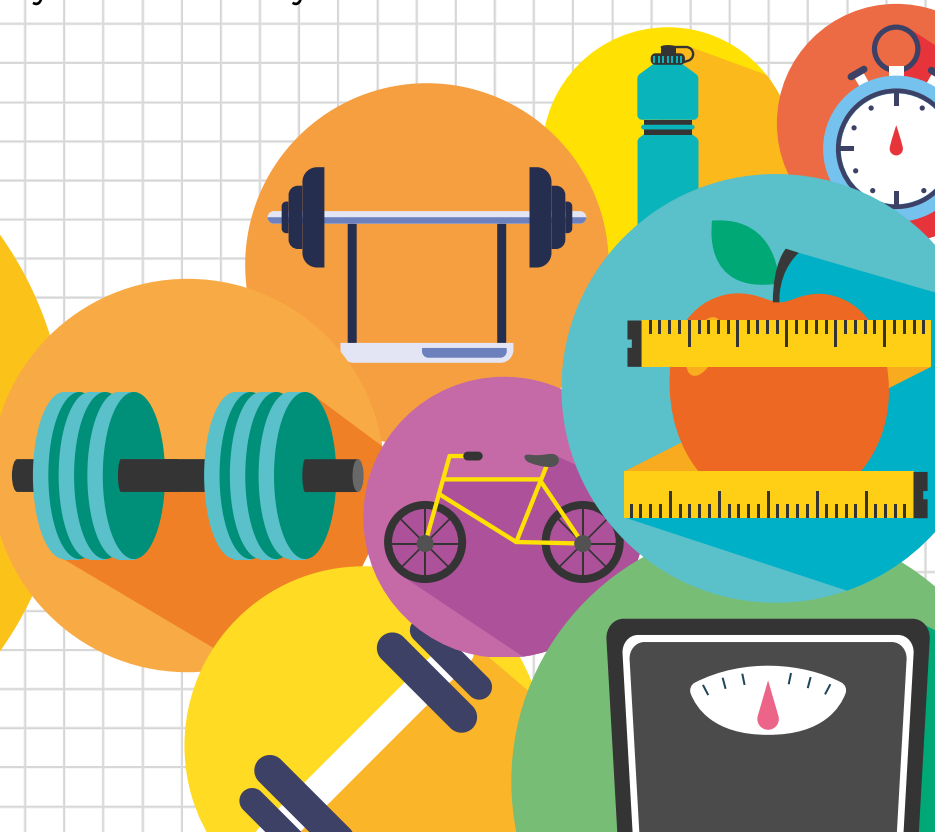


Sağlıklı yaşamın bir basamağını da fiziksel aktiviteler ve spor oluşturmaktadır. Spor yapmanın en büyük faydalarını; vücudumuzu ve beynimizi zinde hissetmek, mutlu olmak, stresi azaltmak, kendimize olan saygımızı artırmak, beslenmemizi iyileştirip iştahı artırmak, günlük enerjimizi yükseltmek ve yaşam kalitemizi artırmak şeklinde sıralayabiliriz.

Yaşamı sağlıklı sürdürebilmenin yollarından biri de spor yapmaktır. Nüfusunun 70 milyonun üzerinde olduğu ülkemizde, spor yapan kişi sayısı ne yazık ki yeterli düzeyde değildir.

Lisanslı amatör ve profesyonel sporcu sayısını başka ülkelerin lisanslı sporcu sayısı ile karşılaştırdığımızda da çok azdır. Oysa sporun insan üzerindeki olumlu etkilerinin bu kadar gündemde olduğu, spor branşlarının çok olduğu ve her çocuğun, gencin ve yetişkininin kendine uygun bir spor branşı bulabileceği bir dönemde biz yetişkinler de model olmanın sorumluluğuyla kendimizi ve çocuklarımızı spora yönlendirmeliyiz.

Sporun insan üzerindeki olumlu etkileri saymakla bitmez. Spor branşlarının çok olduğu ve her çocuğun, gencin kendine uygun bir spor branşı bulabileceği bir dönemde biz yetişkinler de model olmanın sorumluluğuyla kendimizi ve çocuklarımızı spora yönlendirmeliyiz

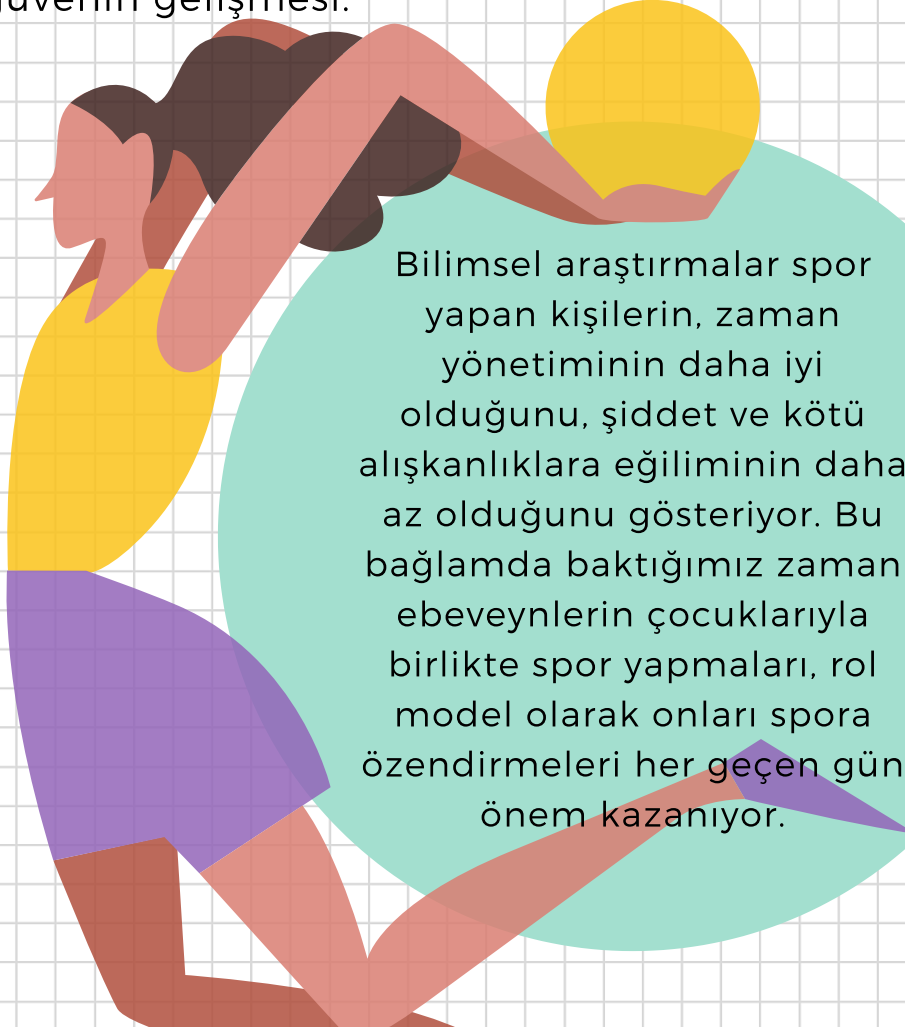


FİZİKSEL AKTİVİTELER VE SPOR



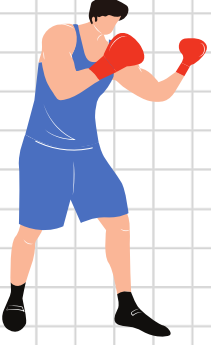
Takım, bireysel ve doğa sporları yaparken, kişinin birçok kazanımı olur.

- Sağlıklı bir vücut, kişisel gelişime katkı.
- Yaşayarak öğrenme.
- Sosyalleşme, iletişim, paylaşım ve dayanışma.
- Dürüstlük ve centilmenlik gibi temel değerler.
- Üretici gücü ortaya koyabilme, yeni fikirler deneyebilme.
- Keşfetme, güç ve yeteneğini tanıma, problemlerin nasıl üstesinden gelineceğini öğrenme.
- Stres ve gerilimi üzerinden atma.
- Beceri ve motorik özelliklerini geliştirme.
- Özgüvenin gelişmesi.



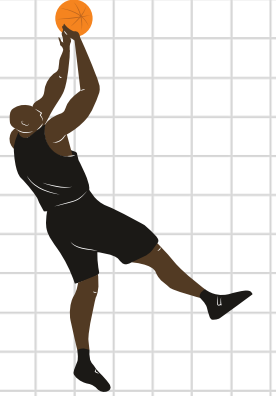
Bilimsel araştırmalar spor yapan kişilerin, zaman yönetiminin daha iyi olduğunu, şiddet ve kötü alışkanlıklara eğiliminin daha az olduğunu gösteriyor. Bu bağlamda baktığımız zaman ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte spor yapmaları, rol model olarak onları spora özendirilmeleri her geçen gün önem kazanıyor.

FİZİKSEL AKTİVİTELER VE SPOR

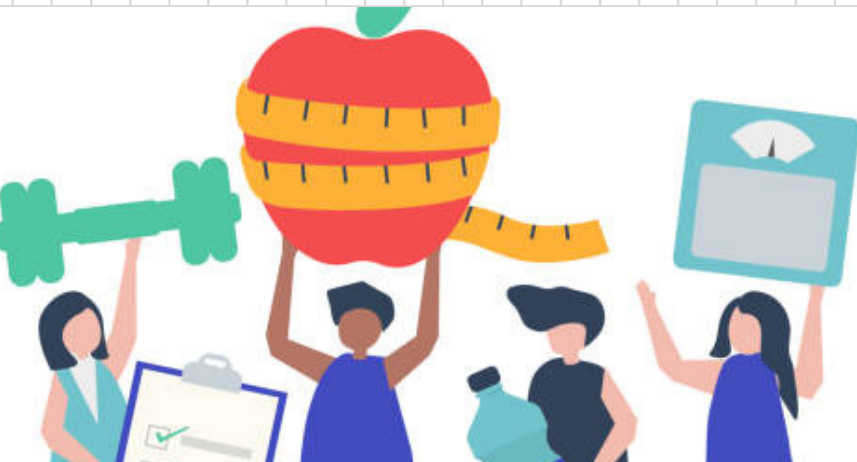


- Son yıllarda okullarda her yaş çocuğa hitap edecek oyunlar, takım sporları, bireysel sporlar, raket sporları ve doğa sporları yapma olanağı sağlanıyor. Hedef öğrenciyi kendini bulduğu ve severek yaptığı bir branşa yönlendirmek. Gençlere faydalı ilgi alanları yaratmak ve onaylamadığımız alanlara kaymalarını engellemek.

- Sporun bir sosyalleşme aracı olduğu da bir başka gerçek. Spor merkezlerinin müşterilerine sunduğu hizmet bunun en açık göstergesi. Bu mekânlarda üyelerin yeni kişilerle tanışıp, sohbet edebilecekleri, tüm günlerini geçirebilecekleri ortamlar yaratılıyor.



- Spor çocuğunuzla sağlıklı iletişim kurabilmenin de bir yolu. Birçok ebeveyn çocuğuyla beraber spor yaptıktan sonra daha rahat paylaşım yapabildiğini ifade ediyor. Birlikte oldukları zamanı olumlu değerlendirebildiklerini belirtiyor.



Kaynaklar

1. <https://www.salom.com.tr/arsiv/haber-74175-saglikli-yasam-icin-spor.html>
2. <https://indigodergisi.com/2017/05/saglikli-yasam-spor/>

KİŞİSEL HİJYEN VE TEMİZLİK

Günümüzde hijyen sözcüğü, sağlığı korumak için yapılan uygulamalar ve alınan temizlik önlemleri olarak tanımlanmaktadır. Kişisel hijyen ise hastalık yapıcı mikropların vücuda bulaşmasını ve çevreye yayılmasını önlemek amacıyla gerekli hijyen ve temizlik kuralları çerçevesinde gerekli bakımı yapmak anlamına gelir.

Kişisel hijyen hem kendi sağlığımız hem de çevremizdeki kişilerin sağlığı için çok önemlidir. Bulaşıcı veya bulaşıcı olmayan hastalıklar hastalık yapıcı maddelerden kaynaklanır ve hastalıklar fiziksel temas yoluyla bir kişiden diğerine bulaşabilir. Hastalıkların kişiden kişiye bulaşması durumu, kişisel hijyenle ilgili en iyi uygulamaları takip ederek ve çevreyi temiz tutarak büyük ölçüde kontrol edilebilir.



Temiz olmak, hijyen kurallarına uymak; kişinin kendi vücuduna, sağlığına ve çevresindeki insanlara saygı gösterme şeklidir diyebiliriz. Kişisel hijyen kurallarına dikkat edersek bu hastalıklara yakalanma riskini belirgin düzeyde azaltabiliriz.



Kişisel Hijyen Kuralları Nelerdir?

- El ve Tırnak Bakımı

Doğru el temizliği için eller mutlaka su ve sabun ile en az 20 saniye boyunca akan su altında yıkanmalı.

- Yüz, Boyun ve Koltuk Altı Temizliği

Her akşam yatmadan ve sabah kalkınca yüzün su yıkanması gerekmektedir.

Ağız temizliğinin sağlanabilmesi için, dişler her yemek sonrası, günde üç defa fırçalanmalı. Kulak temizliğine, kulakların arkasından başlanmalı, kulak kepçesi kıvrımlarında ve kulak arkasında biriken kirler su ve sabunla temizlenmelidir.

- Ayak Temizliği

Ayaklarımızı her gün yıkamalı, her yıkamadan sonra parmak aralarını havlu ile kurulamalıyız. Ayrıca çoraplarımızı her gün değiştirmeliyiz.

- Banyo Yapmak ve Giysi Temizliği

Banyo yaparken de kişisel hijyen kurallarına uymayı unutmamalıyız. Kullanılan sabun, lif ve keseleri başkalarıyla paylaşmamalıyız. Duşun ardından temiz kıyafetler giymeliyiz.



Kişisel Temizlik ve Hijyen Konusunda Sık Yapılan 5 Hata

1. Kişisel Bakım ve Hijyen Araçlarını Paylaşmak
2. Kişisel Hijyen Adına Sık Sık ve Sıcak Suyla Duş Almak
3. Hijyen ve Temizlik İçin Kulak Çubuğu Kullanmak
4. Hapşırmayı Önlemek veya Elimizle Ağızımızı Kapatmak
5. Ağızda Hijyen ve Temizlik Sağlamak İçin Diş İpi Kullanmamak

