sağlık
her işin başı

YETİŞKİN

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

YEŞİLAY

Sunum içeriği

- Sağlıklı olmak ve kalmak neden önemli?
- Doğru ve dengeli beslenme
- Çocuklarınızın sağlığı için…
- Vücut kitle indeksi
- Sağlık okuryazarlığı
- Sağlıklı kıyafet
- Hareketli yaşam ve sporun önemi
- Yeterli uyku
- Bağımlılıklardan korunma

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

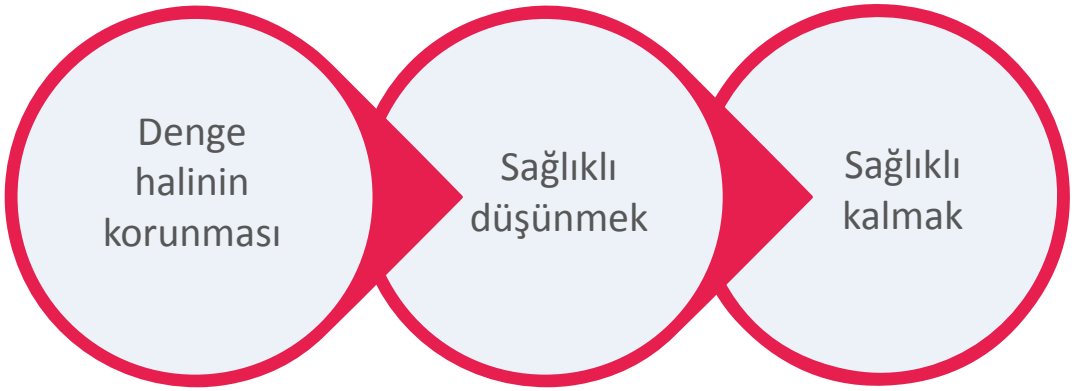
Öncelikle

Kendiniz için sağlığınıza dikkat edin.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlıklı kalmak

- Vücudun çeşitli sistem ve yapıları doğal denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Beslenme

Çocuğunuzun üzerinde ne kadar büyük bir etkiniz olduğunu unutmayın. Eğer siz doğru besleniyor, egzersiz yapıyor, fast-food tüketmemeye gayret ediyorsanız; çocuğunuz da sizi örnek alır ve sağlıklı beslenme konusu etkin bir şekilde pekişir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yeterli ve dengeli beslenme nedir?

- Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:

  - **Yeterli beslenme**
  - **Dengeli beslenme**

Sağlıklı beslenmek sağlıklı yaşamanın olmazsa olmazıdır.

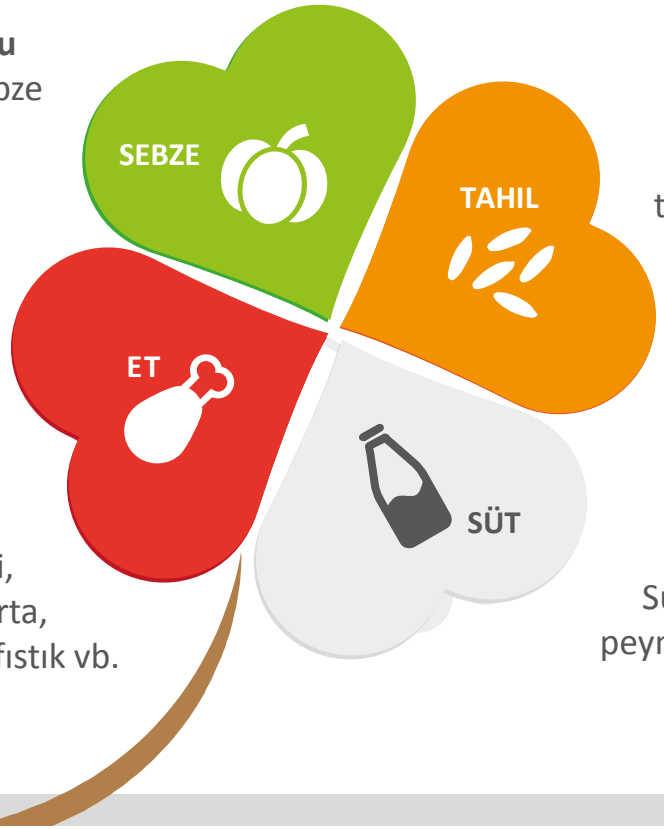
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlıklı beslenmek için tavsiyeler

- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.
- Abur cuburla veya sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Bir öğünde tıka basa değil, seçerek oluşturduğunuz en az iki öğünle beslenin.
- Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.

Sağlıklı beslenmek için 4 yapraklı yoncayı tanı!

Meyve ve Sebze Grubu
Her çeşit meyve ve sebze



Ekmek ve Tahıl Grubu
Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıllardan üretilen un, bulgur, nişasta, ekmek, makarna, şehriye vb.

Et, Yumurta ve Kuru Bakliyatlar Grubu
Dana, kuzu, tavuk, hindi, av etleri, balıklar, yumurta, kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

Süt ve süt ürünleri
Süt ve sütten üretilen peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb..

Hangi Besin, Hangi Yaprağa?

Aşağıdaki gıdalar, dört yapraklı yoncanın hangi yaprağına gelmeli?

ananas

havuç

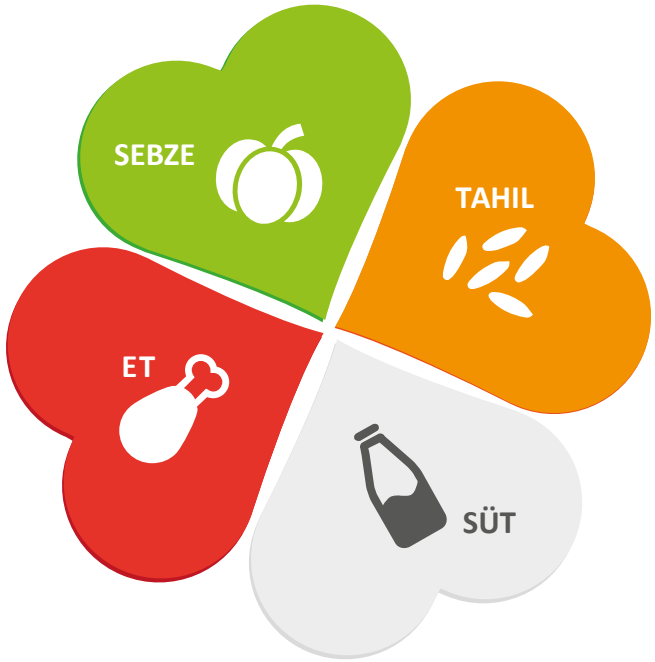
hamsi

pirinç

elma

fındık

portakal



tavuk

ıspanak

üzüm

domates

kiraz

marul

mısır

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Fastfood ve Obezite

Hamburger, gazlı içecekler, yağlı yiyecekler (patates kızartması), abur cubur ürünler (özellikle şekerleme, çikolata ve cips) tüketmek sağlığımıza zarar verir. Bu ürünler karnımızı doyurabilir fakat bu, bedenimizin ihtiyaç duyduğu gıdayı aldığımız anlamına gelmez. Dolayısıyla vücudumuz zayıf düşer ve kolay hastalanırız.

Sağlıksız beslenmenin sonucundaysa kronik hastalıklar ve kalp-damar sistemi hastalıklarının oluşma riski artar.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çocuklarımızın sağlığı için

- Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Sabahları çocuklarınızı kahvaltı yapmadan okula göndermeyin.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çocuklarımızın sağlığı için

- Derslerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı beslenmelisiniz.
- Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çocuklar ve Biz

Çocukların beden ve ruh sağlığının korunması konusunda ebeveynlerin bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocuklara kazandırılmak istenen sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi çok önemlidir. Ailenin teşviği, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık haline gelmesini sağlar. Bu sayede zararlı alışkanlıklardan korunma bilinci daha hızlı gelişir.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çocuklar ve Biz

Her anne baba, çocuğunun iyiliğini ister; fakat bazı tutum ve davranışlar çocuklara faydadan çok zarar verebilir. Bu durum doğru bilinen bir takım yanlışlardan kaynaklanıyor olabilir. Çocuğunuzun sağlıklı ve mutlu bir birey olmasını istiyorsanız beden ve ruh sağlığını koruyacak konuları doğru öğrenmek önemlidir.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çocuklarınıza rehber olun

Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yeme ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, sağlıklı ve yaşa uygun öz bakım becerileri yetişkin hayatında da çocuğunuzun vazgeçilmezleri olacaktır. Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey konuyla ilgili doğru bilgilere ulaşmak ve uygulama konusunda kararlı ve tutarlı olabilmektir.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Vücut kitle indeksi

- Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz?

Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Örnek:

80 kg ve 1.75 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini hesaplayalım.

Boy uzunluğunun karesini alalım: 1.75 x 1.75 = 3.06

Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim: 80 : 3.06 = 26.14
Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim.

Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksiyle hafif şişman grubuna girmektedir.

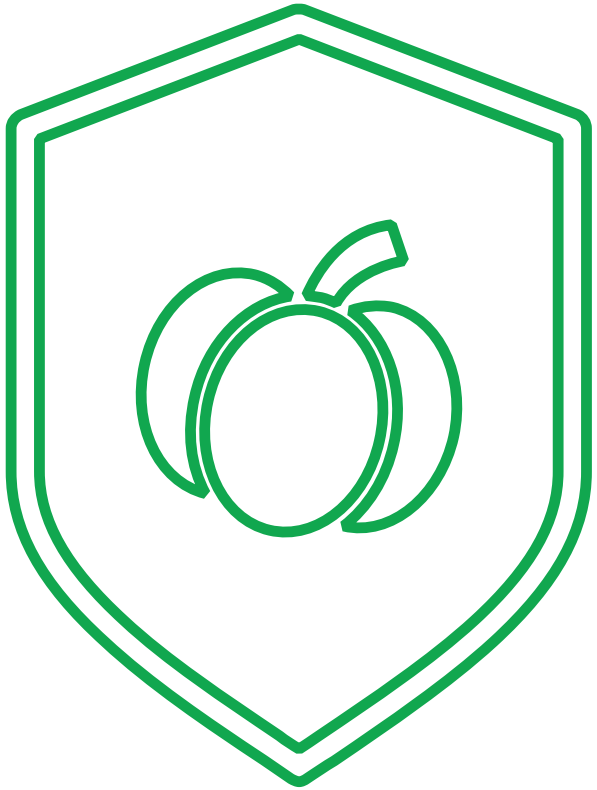
Vücut Ağırlığı	VKİ
Zayıf	<18,5
Normal	18,5-24,9
Şişmanlık Öncesi	25-29,9
1. Derece Şişman	30-34,9
2. Derece Şişman	35-39,9
3. Derece Şişman	40 ve üstü

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Güvenli gıda

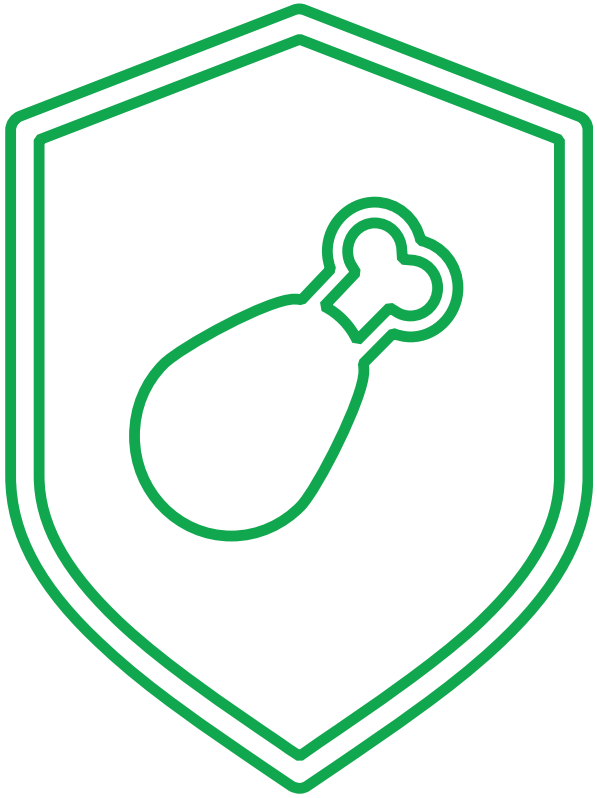
Gıda kaynaklı hastalıklara sebep olan faktörlerin ortadan kaldırılması için yapılması gereken, gıdaların tüm üretim sürecini kapsayan (hazırlama, işleme, saklama) ve tüketiciye sunulmasını içeren bir güvenlik sürecidir. Kendinizin ve çocuklarınızın güvenli gıda ile buluşması için aşağıdaki konulara dikkat edebilirsiniz.

- Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretin.
- Sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini vurgulayın.
- Organik gıdalar tercih edin.



Güvenli gıda

- Yediklerinizi seçerken, hijyenik koşullarda üretilmiş olmasına dikkat edin.
- Hijyenik gıdalar (temiz, hastalık üretebilecek etkenlerden arındırılmış) tüketin.
- Tükettiğiniz ürünlerin doğal olmasına ve sağlıklı koşullarda üretilmesine dikkat edin.
- GDO'lu ürünlerden uzak durun.
  (GDO: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar)
- Yiyecek alırken; renk, koku ve tazeliği değerlendirin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Güvenli gıda

- ISO 9001 ve HACCP/ISO 22000 üretilen gıdaların tüketicilerin taleplerini karşılama ve kaliteli olma açısından yeterliliklerini ispatlayan kalite belgeleridir. Ambalajlı ürünlerin üzerinde bu iki belgenin logosunu arayın.
- Çiğ ürünleri iyice yıkamak gerekir, onları yıkamayı ihmal etmeyin.
- Sağlıksız, katkı maddeli ürünlerden kaçının.
- Yıkama işlemini, akan suyun altında mümkünse yiyeceği ovalayarak gerçekleştirin.
- Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek almayın.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlık okuryazarı ol!

Sağlık okuryazarlığı;

- Sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini arttırır.
- Bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımda daha fazla aktif rol alma imkânı verir.
- Bireylerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını, daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanmasını sağlar.
- Sunulan sağlık hizmetini doğru kullanabilme yeteneği kazandırır.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlık okuryazarı bir ebeveyn olarak...

- Çocuğunuzu doktora götürmek için hastalanmasını beklemeyin. Düzenli aralıklarla çocuğunuzun fiziksel sağlığını kontrol ettirin.
- Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak, hastalandıktan sonra iyileşmeye çalışmaktan daha kolay ve daha az yıpratıcıdır. Önceden tedbir almak, olası riskleri ortadan kaldırmak gerekir.
- Genetik olarak hastalığa yatkınlığı engelleyemeyiz fakat diğer risk faktörlerini azaltmak veya ortadan kaldırmak elimizdedir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlık okuryazarı bir ebeveyn olarak...

- Gerekli durumlarda hem kendiniz aşılanın, hem de çocuğunuzun aşılarını ihmal etmeyin. Aşılama çalışmaları sayesinde birçok hastalığın önüne geçilmiştir. Bebeklik ve çocukluk dönemi aşıları, çocuğunuzun sağlığı için hayati öneme sahiptir.
- Hastalanmaya başlarken, vücudumuz belirtiler göstermeye başlar. Uyku düzenimiz değişir, halsizlik, iştah değişiklikleri vb. olur. Çocuğunuzda bu belirtileri görürseniz, gecikmeden hekime başvurun ve tavsiyelerine uyun. Erken teşhis, erken tedavi ve çabuk iyileşme için önemlidir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlık okuryazarı bir ebeveyn olarak...

- Aile hekiminizle tanışmaya, onunla irtibat halinde olmaya, onun aile sağlığı için verdiği yönlendirmelerini takip etmeye ve düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzun psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız bunu geciktirmeyin. Okul rehberlik servisine ya da aile hekiminize danışarak hastanelerin ilgili servislerinden destek alabilirsiniz.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Kişisel hijyene özen göster

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınız temiz olsun.
- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Ağız ve diş, kulak, burun temizliğinize özen gösterin.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.
- Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.
- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) paylaşmayın ve ortalıkta bırakmayın.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyaları kullanmayın.
- Lokanta vs. mekanlarda çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Tuvaletleri temiz kullanın.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Kişisel hijyene özen göster

- Banyo sonrası aynı kıyafetleri giymeyin.
- Terli kıyafetlerinizi mutlaka değiştirin.
- Bulaşıcı bir hastalığınız olduğunda kişisel hijyeninize dikkat edin.
- Öksürürken ve hapşırırken mutlaka peçete kullanın.
- Etrafınızda özellikle havayla veya damlacıkla bulaşan bir hastalığa yakalanmış biri varsa dikkat edin.
- Bu kişinin eşyalarını kullanmayın.
- Çocuğunuzun da bu alışkanlıkları kazanmasını sağlayın.
- Kişisel bakım aletlerinin kullanımını çocuğunuza öğretin ve yaşına uygun olanları temin edin.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlıklı giyim kuşam için

Bedenimize dikkat ettiğimiz kadar kıyafetlerimize de dikkat etmemiz gerekir. Giysilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç göz ardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir. Şıklığınız için sağlığınızı feda etmeyin!

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlıklı giyim kuşam için

- Doku beslenmesini bozabilecek dar kıyafetleri değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin.
- Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden üretilen, hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin.
- Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden üretilen kıyafetlerden kaçının.
- Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.
- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.
- Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlıklı giyim kuşam için

- Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarını da gözeterek kıyafet seçin.
- Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırlarınızın üretildiği maddelerin sentetik olmamasına özen gösterin.
- Yaz aylarında koyu renkler giymeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin.
- Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın.
- Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.
- Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden üretilen kıyafetlerden kaçının.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlıklı giyim kuşam için

Ayakkabı deyip geçme!

- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta yüksek topuklu ayakkabı giymek ayak burkulmasına ve düşmeye yol açarak daha kötü sonuçlar doğurabilir.
- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.
- Yanlış ayakkabı seçimi parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.
- Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar sinir sıkışmasına neden olabilir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlıklı giyim kuşam için

Bu nedenle;

- Ucu sivri ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.
- Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin.
- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çevrenizi temiz tutun!

Ev temizliğinde nelere dikkat edelim?

- Deodorant, parfüm ve makyaj malzemelerini sık ve çok miktarda kullanmayın.
- Buzdolabını temiz tutun, son kullanma tarihi geçmiş gıdaları bekletmeyin.
- Temizlik sonrası tezgah ve ocakta deterjan artığı bırakmayın.
- Dışardan gelince elinizi yıkayın, elbisenizi değiştirin ve asın.
- Uygun temizlik malzemeleriyle kendi odanızı temizleyin.
- Bulaşığı ve ellerinizi mutlaka akan suyun altında yıkayın.
- Temizlik malzemelerini kullanırken aşırıya kaçmayın.
- Sıvı sabunların antiseptik olmasına özen gösterin.
- Tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.
- Yemek pişen yerleri deterjanla temizleyin.
- Kalitesiz temizlik malzemesi almayın.
- Kıyafet dolabınız temiz olsun.
- Evinizi bol bol havalandırın.
- Evde sigara içirmeyin.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çevrenizi temiz tutun!

Çocuğunuza vermeniz gereken mesajlar:

- Sıranı temiz tut.
- Tebeşir vs. ile oynama.
- Tuvaletler pisse görevlilere haber ver.
- Tuvalet musluğundan su içme.
- Duvarlara yazı yazma.
- Okul ve oyun alanlarındaki eşyalara zarar verme.
- Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırak.
- Çöplerini çöp kutusuna at.
- Çiğnediğin sakızları çöpe at.
- Pilleri pil kutularına at.
- Kağıtları ve camları geri dönüşüm kutularına at.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin.
Eğer ilgilendiği bir spor dalı yoksa en azından düzenli olarak egzersiz yapmasını sağlayabilirsiniz.
Hatta bu egzersizleri siz de onunla birlikte yaptığınızda hem onu motive etmiş olur hem de kendi sağlığınızı desteklemiş olursunuz.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

Spor ve hareketliliğin faydaları:

- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler.
- Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

Kaliteli fiziksel aktivite için:

- Tempolu yürüyüşten daha ağır bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.
- Kıyafetleriniz uygun değilse egzersize başlamayın, yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ve vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin.
- Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek derecede artması veya herhangi bir ağrı hissetmeniz durumunda egzersize ara verin.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Spor alışkanlığı kazanın!

- Bir işe başlamak kolay fakat devam ettirmek zordur.

  Özellikle kilo problemi olanların spora başlamaları kolay olur fakat yorgunluk ve zorlukla karşılaştıkça pes etmeler görülmeye başlanır.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Spor alışkanlığı kazanın!

- **Bu problemi aşmak için şu yöntemler uygulanabilir:**

Başlangıçta basit hedefler koyun: İlk günler egzersiz süreniz ve hedefleriniz kısa olsun, giderek arttırmaya çalışın.

Teşvik edici yöntemler bulun: Sporu genellikle aynı vakitlerde yapmaya çalışın. Bir süre sonra aynı saatte spor yapmak sizin için rutin bir iş olacak.

Spor alışkanlığı kazanın!

Hazırlanın: Yapılacak egzersiz türüne göre kıyafetlerin ve ekipmanların edinilmesi önemlidir.

Tadını çıkarın: Egzersizi eğlenceli hale getirecek yollar bulun.

Kayıt tutun: Egzersiz yaptığınız günleri takvimde işaretleyin. Bir süre sonra devamlılık kazanacaksınız, ara vermek istemeyeceksiniz.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çocuğunuzun erken yaşta spora başlamasının/egzersiz yapmasının faydaları

- Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan egzersiz, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir.
- Egzersiz yapmak sadece fiziksel gelişime değil ruhsal gelişime de katkıda bulunur.
- Özellikle takım sporlarını tercih etmek; kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltma ve sorumluluk sahibi olma gibi konularda çocuğun gelişimini destekler.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çocuğunuzun erken yaşta spora başlamasının/egzersiz yapmasının faydaları

- Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların (kalp damar yetmezliği, diyabet, solunum yolu yetmezliği) önüne geçer.
- Kas-iskelet sistemi güçlenir.
- Kötü alışkanlıklar kazanılmasının önüne geçilir.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yeterli uyuyun!

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar. Beynin içindeki bir salgı bezinden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar.

Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi 6-8 saattir. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.
- Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de, uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemeden uyananların bir doktora başvurmaları gerekir.
- Her yaştan insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.
- Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Uyku kalitesini düşüren sebepler

- Alkol ve sigara kullanmak.
- Kahve veya demli çay içmek.
- Kaygı, takıntı, stresli ortamlar ve gerilim.
- Üzücü duygu ve düşünceler.
- Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler.
- Işık, Ses ve gürültü.
- Uykudan hemen önce egzersiz yapılması.
- Uykudan hemen önce yemek yenmesi.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Kaliteli bir uyku için

- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın.
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Kaliteli bir uyku için

- Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın.
- Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın.
- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.
- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun.
- Sabah erken kalkın.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Çocuklarda uyku

Uyku çocuklar için çok önemlidir. Çünkü;

- Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu arttırır.
- Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir. Büyümelerine katkı sağlar.
- Ruh sağlığı için de faydalıdır. Düzenli uyku uyumak; enerjik, neşeli ve pozitif olmak ve hormonların (büyüme hormonu, mutluluk hormonu) salgılanması için çok önemlidir.

Çocukların;

- Her gün aynı saatte uyuyup uyanması önemlidir.
- Çocuklar en az 10-12 saat uyumalıdır.
- Erken yatıp erken kalkmalıdırlar.
- Karanlık bir ortamda uyumalıdırlar.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Bağımlılıklardan korun!

- Sigara, alkol ve uyuşturucunun etkileri herkesin malumudur. Çocuklarımızı bu alışkanlıklardan korumak için;
- Çocuklara iyi örnek olmak gerekir. Çünkü çocuklar ebeveynlerini taklit ederler.
- Çocukların yanında bu maddeler kullanılmamalıdır.
- Çocuklarla ebeveynler arasında her zaman güçlü bir bağ olmalıdır.
- Çocukların arkadaş seçimleri ve çevreleri takip edilmelidir.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Stresten uzak durun

Stres, vücudun herhangi bir fiziksel veya duygusal baskı ve değişikliğe göre verdiği yanıttır. Az miktarda stresin yararı, uyum sağlayıcı ve koruyucu etkisi olmakla birlikte aşırı stres patolojik değişimlere, hatta ölüme neden olabilmektedir.

Sürekli stresli olmak birçok hastalığa neden olur. Stres hormonlarının çok salgılanması sonucu damarlar ve kaslar normal çalışma düzenlerinin haricinde çalışırlar. Bu sistemlerin aşırı kasılma ve daralmaları vücuda zarar verir. Kalp atışının sürekli yüksek olması, kalp-damar sistemi üzerinde olumsuz etkilere neden olur. Kan dolaşımı bozulur. Hücrelere gerekli miktarda oksijen taşınamaz.

Stresten uzak durun

Tansiyon, şeker, felç, ülser, kanama bozuklukları, ishal, astım tetiklenmesi ve ileri durumlarda kansere neden olabilir. Bağışıklık sistemi zayıflar ve daha kolay hastalanmaya neden olur. Sindirim düzensizlikleri, iştah bozukluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, kaşıntı ve alerjik durumlar gelişir. Ruhsal düzensizliklere neden olur ve bu durum günlük hayatımızı etkiler. Anlama ve düşünme bozukluğu, denge sorunları baş gösterir. Hafıza zayıflar.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Strese karşı farkında olun

- Hayatta karşınıza çıkan engelleri aşarken sakin olun.
- Aşılamayacak engel yoktur, kararlı olun ve başarmayı isteyin.
- Gergin ve kaygılı olmak hem fiziksel hem de ruhsal olarak sizi kötü etkiler, yapacağımız işe odaklanmamızı zorlaştırır ve çalışma performansımızı düşürür.
- Aşırılık zararlıdır, hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, dengeli olun.
- Çevremdekiler ne der korkusu taşımayın.

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Strese karşı farkında olun

- Doğru beslenme stresi yenmenize katkıda bulunur.
- Düzenli olarak spor yapmak, gerginliklerden kurtulmak ve rahatlamak için etkili bir yoldur.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Faydalı hobiler edinin.
- Kendi limitlerinizi, kapasitenizi bilin; gereğinden fazla sorumluluk almaya çalışmayın.

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YEDAM
YEŞİLAY DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM'la
Hayata
Devam!
4447975
YEDAM DANIŞMA HATTI

sağlık
her işin başı

teşekkür ederiz

tbm YEŞİLAY
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

T.C. MİLLİ EĞİTİM BAKANLIĞI

YEŞİLAY

tbm.org.tr

/ tbmYesilay