



Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi

"SAĞLIKLI HAYAT" VELİ BÜLTENİ



SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak için;

1. Dengeli ve sağlıklı beslenin! Uykunuzu alın, düzenli uyuyun!
2. Kişisel hijyene önem gösterin!
3. Düzenli olarak hareket edin!
4. Evinizi sağlıklı tutun!
5. Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin!
6. Kıyafet seçiminde özenli olun!

1. SAĞLIKLI BESLENME

Sağlıklı beslenmenin iki yolu vardır: Dengeli ve Yeterli beslenmek.

Yeterli beslenme, kalori ihtiyacımızın günlük olarak karşılanmasına denir.

Dengeli beslenme, vücudun ihtiyacı olan tüm maddelerden yeterli miktarda alınmasıdır. Dengeli beslenmede kaloriyle beraber besinin niteliği de önemlidir. İhtiyaç harici aldığımız maddeler zaman geçtikçe çeşitli hastalıklara neden olacaktır. Gelişim geriliğine, kolay hastalanmaya ve hastalıkların normalden daha ağır seyretmesine neden olur.

Sağlıklı Beslenmek İçin Dört Yapraklı Yoncayı Tanı!



FASTFOOD VE OBEZİTE

Hamburger, gazlı içecekler, yağlı yiyecekler (patates kızartması), abur cubur ürünler (özellikle şekerleme, çikolata ve cips) tüketmek sağlığınıza zarar verir. Karnımız doyabilir fakat ihtiyacımız olan maddeleri alamayız. Bundan dolayı vücudumuz zayıf düşer ve kolay hastalanırız. Sağlıksız beslenmenin sonucunda ise kronik hastalıklar, kalp-damar sistemi hastalıklarının oluşma riski artar. Son yıllarda obezite çocukluktan itibaren görülen ciddi bir problem haline geldi. Obez çocukların sayısı hızla artmaktadır. Bu çocukların ilerleyen yaşlarda kronik hastalıklara yakalanma ihtimalleri yüksektir.

Ayrıca kalp-damar sistemi hastalıklarına genetik olarak yatkınlık da önemlidir. Ebeveynlerinde kalp-damar sistemi rahatsızlıkları, şeker, tansiyon gibi hastalıklar bulunan çocukların, bu hastalıklara sahip olma, yakalanma riskleri diğer çocuklara göre daha fazladır.

ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞI İÇİN

Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.

- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Sabahları kahvaltı yapmadan çocuklarınızı okula göndermeyin.
- 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 yemek yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.
- Herhangi bir kronik hastalığı yoksa her gün mutlaka yeteri kadar su içmesine özen gösterin.



VÜCUT KİTLE İNDEKSİ

B Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz? Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.

ya

ÖRNEK:

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

• Boy uzunluğunun karesini alalım:

$$1.75 \times 1.75 = 3.06$$

• Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim:

$$80 : 3.06 = 26.14$$

Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim. Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksi ile şişmanlık öncesi (pre-obez) grubuna girmektedir.

Vücut ağırlığı VKİ	Vücut ağırlığı VKİ
Zayıf	< 18,5
Normal	18,5-24,9
Şişmanlık öncesi	25-29,9
1. Derecede şişman	30-34,9
2. Derecede şişman	35-39,9
3. Derecede şişman	40 ve üstü

Uyku ile İlgili 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.
- 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 hekime başvurmaları gerekir.
- Her yaşta 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.

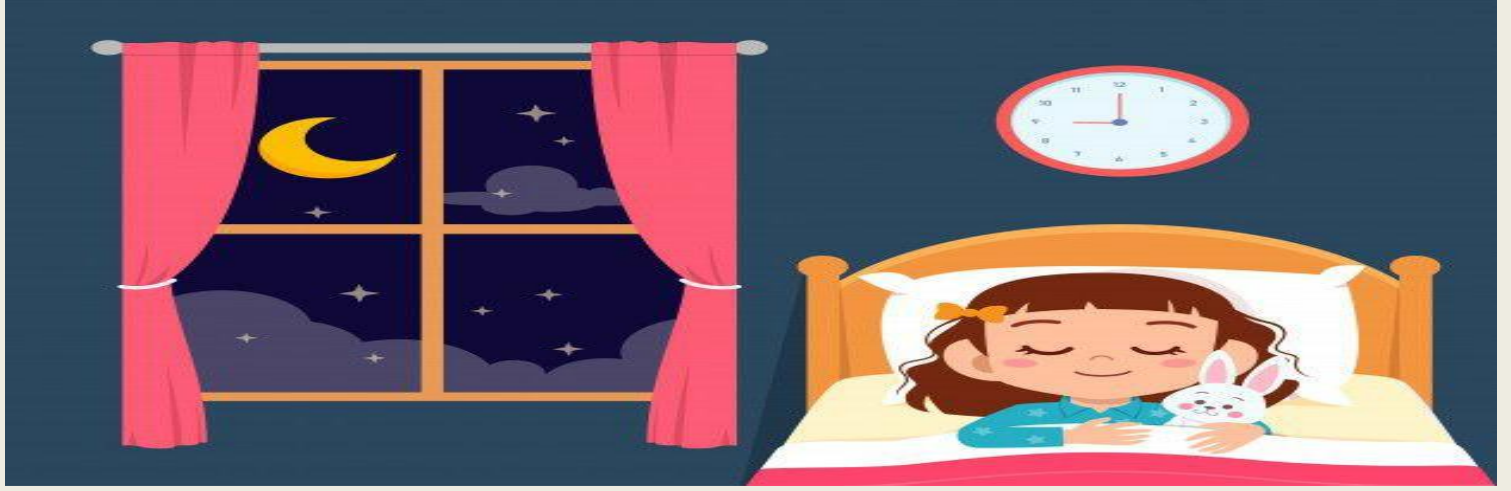
Kaliteli Bir Uyku İçin...

- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin!
- Akşamları hafif yemekler tercih edin!
- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin!
- Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın!
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun!
- Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun!
- Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın!
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın!
- Sabah erken kalkın

Çocuklarda Uyku

Uyku çocuklar için çok önemlidir. Çünkü;

- Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır.
- Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir, organları gerekli enerji ve gücü tekrar toplar.
- Büyümelerine katkı sağlar.
- Ruh sağlığı için önemlidir. Enerjik, neşeli ve pozitif olmak, hormonların (büyüme hormonu, mutluluk hormonu) salgılanması için önemlidir.



- Çocuklar; • Her gün aynı saatte uyuyup uyanmalıdırlar.
- Günde en az 10-12 saat uyumalıdırlar.
 - Erken yatıp erken kalkmalıdırlar.
 - Karanlık bir ortamda uyumalıdırlar.

2. KİŞİSEL HİJYEN

Kişisel hijyen, kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı kişisel bakım işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.

Kişisel Bakıma Özen Göstermek İçin...

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınızı temiz tutun.
- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Ağız, diş, kulak ve burun temizliğinize özen gösterin.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.
- Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.
- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın ve ortalıkta bırakmayın.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.
- Lokanta vb. yerlerde çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Tuvaletleri temiz kullanın.
- Banyo sonrası aynı kıyafetleri giymeyin.
- Terli kıyafetleri mutlaka değiştirin.
- Bulaşıcı bir hastalığınız olduğunda kişisel hijyeninize özellikle dikkat edin.
- Öksürürken veya hapsirirken mutlaka peçete kullanın.
- Etrafınızda, havayla veya damlacıkla hastalığı bulaşan bir hasta varsa dikkatli olun. Hasta kişinin eşyalarını kullanmayın.
- Çocuğunuzun da bu alışkanlıkları kazanmasını sağlayın. Hastalıklardan korunmanın en kolay yolu hijyene dikkat etmektir.
- Kişisel bakım aletlerini çocuğunuza öğretin ve yaşına uygun olanları temin edin.

2. SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK

Ev temizliğinde nelere dikkat edelim!

- Dışardan gelince elinizi yıkayın, elbisenizi değiştirin ve asın.
- Evinizi bol bol havalandırın.
- Kıyafet dolabınız temiz olsun.
- Uygun temizlik malzemeleriyle kendi odanızı temizleyin.
- Tuvalet banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.
- Gerekli yerlerde temizlik malzemelerini kullanın fakat aşırıya kaçmayın.
- Bulaşığı ve ellerinizi mutlaka akan suyun altında yıkayın.
- Buzdolabını temiz tutun, son kullanma tarihi geçmiş ve bozulmuş gıdaları bekletmeyin.
- Yemek pişen yerleri deterjanla temizleyin, fakat temizlik sonrası tezgâh ve ocakta deterjan kalıntısı bırakmayın.
- Çarşaf, nevresim, yastık kılıfı gibi ürünleri sık sık değiştirin ve yıkayın.
- Evinizde sigara içirtmeyin.
- Sıvı sabunların antiseptik olmasına özen gösterin.
- Kalitesiz temizlik malzemesi almayın.
- Deodorant, parfüm ve makyaj malzemelerini sık ve çok miktarda kullanmayın.

3. SAĞLIKLI GİYİM

Sağlıklı giyim kuşam için...

- Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin!
- Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırların yapım maddesinin sentetik değil, doğal olmasına özen gösterin!
- Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, 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 ham maddelerden mamul kıyafetlerden kaçınınız!
- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın!
- Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın!
- Cildinizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden mamul su ve hava geçirilmeyen kıyafetleri tercih etmeyin!
- Doku beslenmesini bozacak şekilde dar değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin!
- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın!
- Ucu sivri ayakkabılardan kaçınınız, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin!
- Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin!

Çocuğunuza Vermeniz Gereken Mesajlar

- Sıranı temiz tut.
- Tuvaletler pis ise 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.
- Pilleri pil kutularına at.
- Kâğıtları ve camları uygun atık yerlerine götür.
- Ellerini sık sık yıka.

5. HAREKETLİ YAŞAM

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 sağlığını desteklemiş olursunuz.

İyi fiziksel aktivite için:

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.
- Kıyafetleriniz uygun değilse egzersizlere başlamayın, yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ile 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 hissettiğinizde egzersize ara verin.

SPOR ALIŞKANLIĞI NASIL ELDE EDİNİLİR?

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

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

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 ve ara vermek istemeyeceksiniz.



Çocuğunuzun erken yaşta spora başlamasının faydaları

- Çocukluk ve ergenlik döneminde spor yapmak, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir.
- Spor yapmanın, fiziksel gelişimin yanında ruhsal gelişime de katkısı vardır. Kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltması ve sorumluluk sahibi olması gibi konularda çocuğunuzun gelişimini destekler. İlerideki muhtemel kronik hastalıkların (Kalp Damar Sistemi, diyabet, solunum sistemi) önüne geçer.
- Çocuğunuzun yaşına ve gücünün yettiği şekilde uygun egzersizler yaptırılmalıdır.
- Çocuğunuzun kas-iskelet sistemi güçlenir.
- Çocuğunuzun kötü alışkanlıklar kazanmasının önüne geçilir.

6.HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK

Hastalık, sağlığı yıpratıcı etkenlerin vücudun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelerek olağan işleyişi bozmasıdır. Vücudunu tanıyan kişi uyku, iştah gibi alışkanlıklarındaki değişiklikleri fark ederek hekime başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur. Hastalığa neden olabilecek durumlardan korunmak, özellikle genetik olarak bazı hastalıklara eğilimi olan kişiler için durumlarını erkenden öğrenip hastalığı önleyici, hafifletici veya geciktirici tedbirler almak önemlidir.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi stresten koruyun!
- Ailenizde kanser olan varsa, kanser tarama testleri yaptırın!
- Sağlıklı beslenin!
- Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın!
- Radyasyondan, kirli havadan sakının!
- Acil durumlara hazırlıklı olun!
- Hastalık gelmeden aşı olun!

Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH), kronik karaciğer hastalıkları, hipertansiyon, kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara **kronik hastalıklar** denir. Bunlar iyi yönetilirse yaşam kalitesi artar, sağlık harcamaları azalır. Kronik hastalığı yönetmenin püf noktası, normalde sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken hususlara daha fazla özen göstermektir.

Kronik hastalıklarla başa çıkabilmek için...

- Özellikle genetik açıdan riskliyseniz düzenli kontrollerle hastalığınızın en erken dönemde teşhis edilmesini sağlayın.
- Yaşam tarzınızı doktor tavsiyesine göre düzenleyin.
- Motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin.
- Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun.
- Düzenli uyuyun.
- Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, ilaçlarınızı aksatmayın.
- Bir hastalık günlüğü tutarak başardığınız hedefleri ve şikâyetlerinizi kaydedin.
- Bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış bilgilere kulak verin.
- Çok gerekli olmadıkça doktorunuzu değiştirmeyin.
- Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun.
- Evde ölçümleri usulüne uygun yapın.
- Hastalığınızdan korkmayın, onunla birlikte yaşamayı öğrenin.
- Aşırı şişman ve çok zayıf olmamaya özen gösterin.
- Enfeksiyonlardan korunun.

