

sağlık
her işin başı



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

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



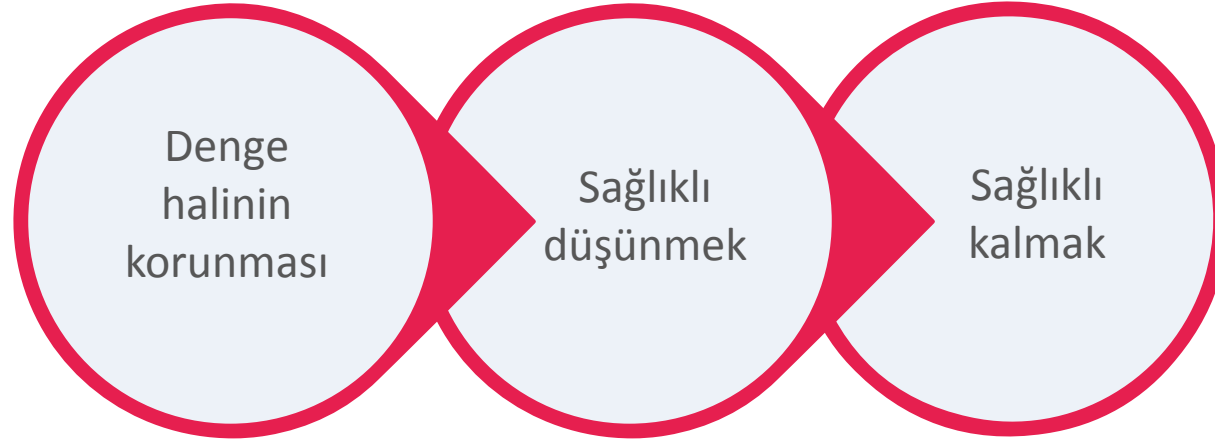
Öncelikle

Kendiniz için sağlığınıza
dikkat edin.



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.



Yeterli ve dengeli beslenme nedir?

● Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:

- **Yeterli beslenme:** Vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda gıda tüketilmesi.
- **Dengeli beslenme:** Her besin grubundan yeterince tüketilmesi.

Sağlıklı beslenmek sağlıklı yaşamının olmazsa olmazıdır.



Sağlıklı beslenmek için

- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Aşırı kilolu 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.
- Bir öğünde tıka basa değil, seçerek oluşturduğunuz en az iki öğünle beslenin.
- 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

SEBZE



TAHİL



ET



SÜT



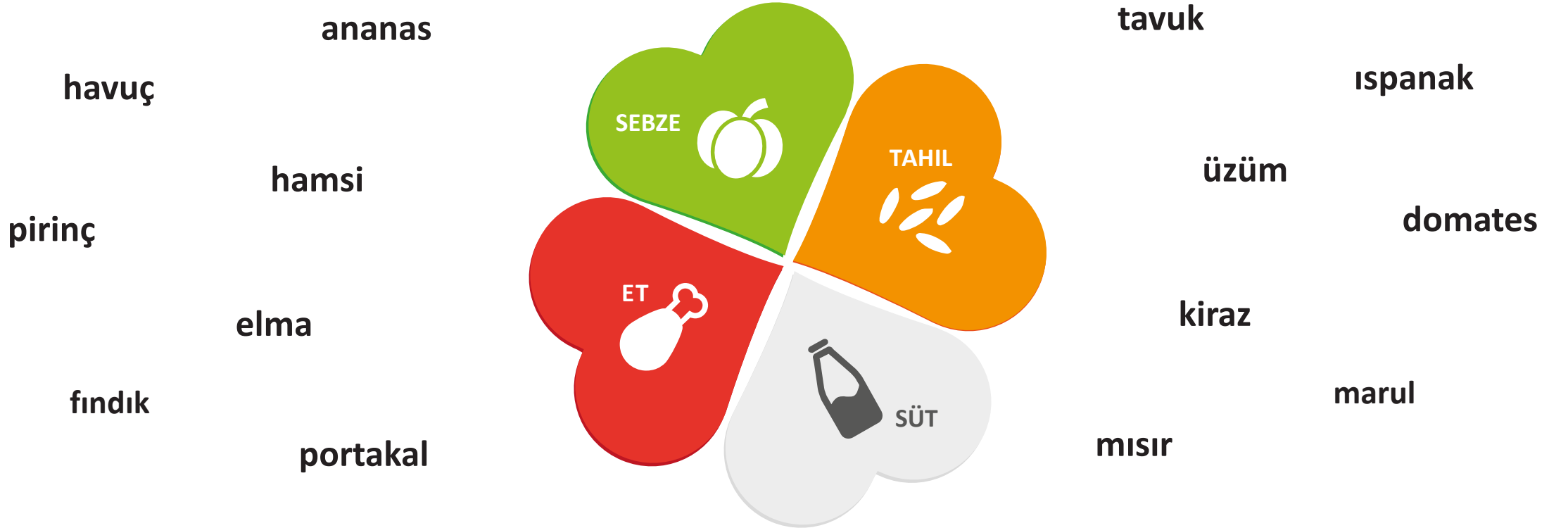
**Et, Yumurta ve
Kuru Bakliyatlar Grubu**
Dana, kuzu, tavuk, hindi,
av etleri, balıklar, yumurta,
kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

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

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

Hangi Besin, Hangi Yaprğa?

Aşağıdaki gıdalar, dört yapraklı yoncanın hangi yaprağına gelmeli?



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.



Duygusal Yeme

Aşağıdaki duyguları ve yiyecek-içecek gruplarını inceleyiniz. Hangi duygunun sizi hangi besine yönelttiğine dikkat edin. Duygular ve besinler arasında bir bağlantı kuramadıysanız belki de yeme davranışınız üzerinde çok düşünmemişsinizdir. Size tavsiyemiz bir hafta boyunca kendinize aşağıdaki soruları sormanız:

Şu an bunu yemeye ihtiyacım var mı?

- ☐ Çikolata
- ☐ Şeker
- ☐ Çekirdek
- ☐ Cips
- ☐ Kuruyemiş
- ☐ Fast Food
- ☐ Pilav, Makarna
- ☐ Gazlı İçecek (Kola, Soda vb.)

Kendimi nasıl hissediyorum?

- ☐ Kırgın
- ☐ Öfkeli
- ☐ Kaygılı
- ☐ Neşeli
- ☐ Suçlu
- ☐ Üzgün
- ☐ Yalnız
- ☐ Yetersiz

Çocuklarımızın sağlığı için

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



Çocuklarımızın sağlığı için

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



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 teşvik etmesi, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık haline gelmesini sağlar. Bu sayede zararlı alışkanlıklardan korunma bilinci daha hızlı gelişir.



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.



Çocuklarınıza rehber olun

Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan 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.



Vücut kitle indeksi

- Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz?

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



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.

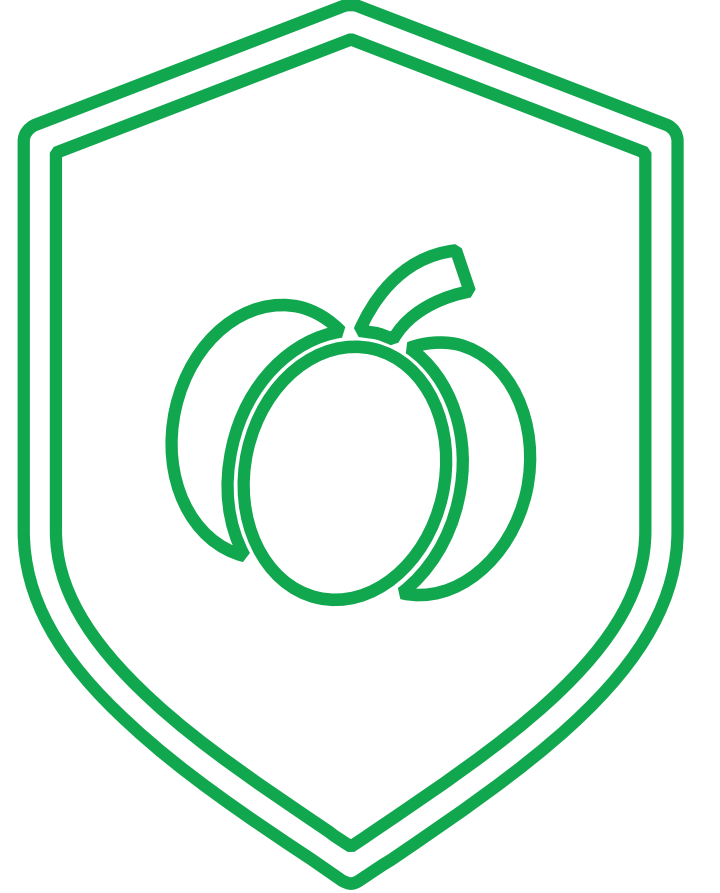
Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksiyle fazla kilolu grubuna girmektedir.

Vücut Ağırlığı	V K İ
Düşük Kilolu	<18,5
Normal	18,5-24,9
Fazla Kilolu	25-29,9
1.Derece Obez	30-34,9
2.Derece Obez	35-39,9
3.Derece Obez	40 ve üstü

Güvenli gıda

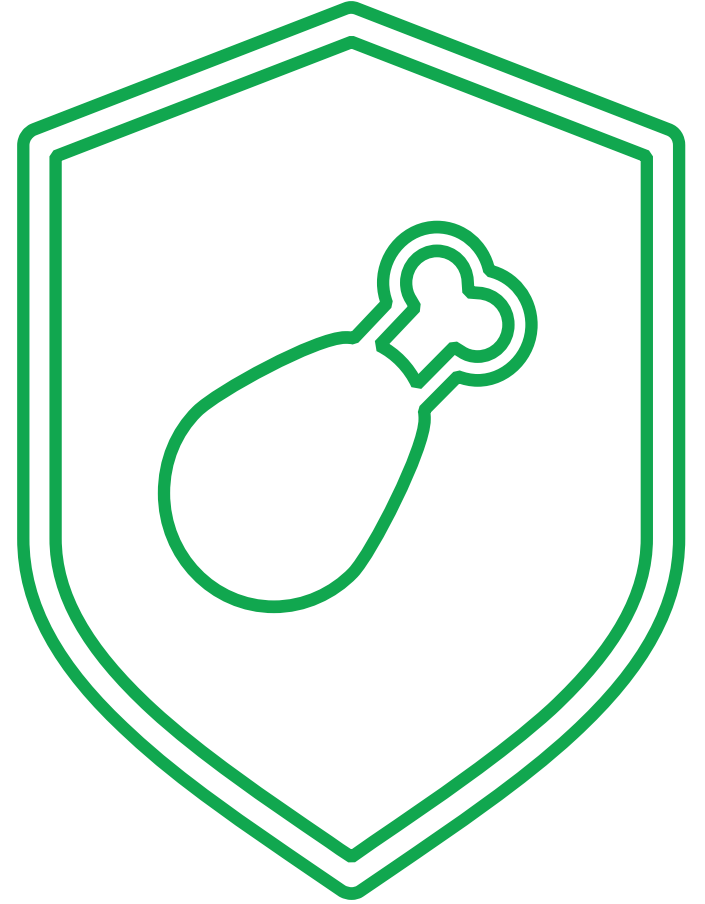
Gıda kaynaklı hastalıklara sebep olan faktörlerin ortadan kaldırılması için yapılması gereken, gıdaların tüm üretim sürecini kapsayan (hazırlama, işleme, saklama) ve tüketiciye sunulmasını içeren bir güvenlik sürecidir. Kendinizin ve çocuklarınızın güvenli gıda ile buluşması için aşağıdaki konulara dikkat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

- Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretebilirsiniz.
- Sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini vurgulayabilirsiniz.
- Organik gıdalar tercih edebilirsiniz.



Güvenli gıda

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



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 arayabilirsiniz.
- Çiğ ürünleri iyice yıkamak gerekir, bol bol yıkamayı ihmal etmeyin.
- Sağlıksız, katkı maddeli ürünlerden kaçınmaya çalışabilirsiniz.
- Yıkama işlemini, akan suyun altında mümkünse yiyeceği ovalayarak gerçekleştirin.
- Açıkta satılan yiyecekleri almamaya gayret edin.



Sağlık okur yazarlığı denince aklınıza ne geliyor?



Sağlık okuryazarlığı

Sağlık okuryazarlığı;

- Sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini arttırır.
- Bireye kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımı 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.

Sağlık okuryazarı bir ebeveyn olarak...

- Çocuğunuz hasta olmasa da düzenli aralıklarla 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.



Sağlık okuryazarı bir ebeveyn olarak...

- Gerekli durumlarda hem kendiniz aşılanın, hem de çocuğunuzun aşılarını ihmal etmeyin. 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.



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.



Kişisel Hijyen

- Beden, koltukaltı, genital bölge, yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınız temiz olsun.
- 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.



Kişisel Hijyen

- 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.
- Çocuğunuzun da bu alışkanlıkları kazanmasını sağlayın.



Sağlıklı Giyim Kuşam

- 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.
- Sağlığınızın şıklığınızdan çok daha önemli olduğunu göz ardı etmeyin.



Sağlıklı Giyim Kuşam

- 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.
- 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.



Sağlıklı Giyim Kuşam

- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir.
- Yanlış ayakkabı seçimi parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.
- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.



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.
- Temizlik malzemelerini kullanırken aşırıya kaçmayın.
- Tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.
- Kalitesiz temizlik malzemesi almayın.
- Evinizi bol bol havalandırın.
- Evde sigara içirmeyin.



Hareketli ol

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.
- Vücudumuza fit bir görünüm kazandırır.



Hareketli ol

Kaliteli fiziksel aktivite için:

- Tempolu yürüyüşten daha ağır bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.
- Egzersiz yapmaya uygun kıyafetler seçebilirsiniz, 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.



Spor alışkanlığı kazanmak

- 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.



Spor alışkanlığı kazanmak

● 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: Sporunu genellikle aynı vakitlerde yapmaya çalışın. Bir süre sonra aynı saatte spor yapmak sizin için rutin bir iş olacak.



Spor alışkanlığı kazanmak

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.



Çocuğunuzun spora başlamasının 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; kişiliğın oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltma ve sorumluluk sahibi olma gibi konularda çocuğın gelişimini destekler.
- Kötü alışkanlıklar kazanılmasının önüne geçilir.
- Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların (kalp damar yetmezliğı, diyabet, solunum yolu yetmezliğı) önüne geçer. Kas-iskelet sistemi güçlenir.



Yeterli uyku

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 hipofiz bezinden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salgılanmaya başlar, ışıkla salgılanma miktarı azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.



Uyku Sağlığı

- Herkes için geçerli olan sabit bir uyku süresi yoktur. Bu süre kişiiden kişiye, bünyeden bünyeye farklılık gösterebilir. Ancak insanların büyük bir bölümü için ortalama uyku süresi **6-8** saattir.
- 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 Sağlığı

- Uykü ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı kilo 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.

Uyku kalitesini düşüren sebepler sizce nelerdir?



Uyku kalitesini düşüren sebepler

- Alkol veya 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.



Çocuklarda uyku

- Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır.
- 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.

Bağımlılıklardan korun

Çocuklarımızı zararlı 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.



Stresten uzak durmak

- 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.
- Tansiyon, şeker, felç, ülser, kanama bozuklukları, ishal, astım tetiklenmesi ve ileri durumlarda kansere neden olabilir. 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.



Stresin farkında olun

- Mükemmeliyetçi olmayın, gereğinden fazla sorumluluk almaya çalışmayın.
- Aşılamayacak engel yoktur, kararlı olun ve başarmayı isteyin.
- Düzenli olarak spor yapmak, gerginliklerden kurtulmak ve rahatlamak için etkili bir yoldur.
- Aşırılık zararlıdır, hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, dengeli olun.
- Çevremdekiler ne der korkusu taşımayın.
- Faydalı hobiler edinin.



Seni dinlemeye hazırız

Bağımlılıkları hayatınızdan çıkarmanın yolu YEDAM'dan geçiyor.
Ücretsiz psiko - sosyal destek hizmeti almak için
mutlaka bize danışın.



DANIŞMANLIK MERKEZİ
YEDAM



sağlık
her işin başı

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr