

SİLVAN İLÇE MİLLİ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ

VELİLERİMİZ ÖĞRENCİLERİMİZ  
PROJESİ

SAĞLIKLI YAŞAM

# SUNUM İÇERİĞİ

- ▶ KENDİ SAĞLIĞIMIZ İÇİN
- ▶ ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞI İÇİN
- ▶ VÜCUT KİTLE İNDEKSİ NEDİR?
- ▶ KİŞİSEL HİJYEN
- ▶ SAĞLIKLI GİYİM
- ▶ ÇEVRE TEMİZLİĞİ
- ▶ SPOR VE HAREKETİN SAĞLIĞA ETKİLERİ
- ▶ UYKU

# Yeterli ve dengeli beslenme nedir?

Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:

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

# 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.

**Sağlığımız için 4 yapraklı yoncayı tanıyalım...**





### **ET, YUMURTA VE KURU BAKLAGİLLER GRUBU**

Dana, kuzu, tavuk, hindi,  
balık, yumurta, fındık,  
fıstık, ceviz vb.



### **SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ**

Süt, peynir, yoğurt,  
tereyağı, dondurma vb.

### **SEBZE VE MEYVE GRUBU**

Her çeşit  
sebze ve meyve



### **EKMEK VE TAHİL GRUBU**

Buğday, pirinç, mısır,  
çavdar, yulaf gibi tahıldan  
üretilen un, bulgur, ekmek,  
makarna, şehriye vb.



# Fast Food ve Zararları

- ▶ 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.

# Çocuklarımızın sağlığı için;

- ▶ Çocuklarımızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- ▶ Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarımızı bilgilendirin.
- ▶ Sabahları çocuklarımızı kahvaltı yapmadan okula göndermeyin.





- ▶ Yemeği ocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin dl olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.
- ▶ ocuğunuzun TV, bilgisayar ya da tablet karşısında yemek yemesine izin vermeyin.

# ÇOCUKLARA OLAN ETKİMİZ;

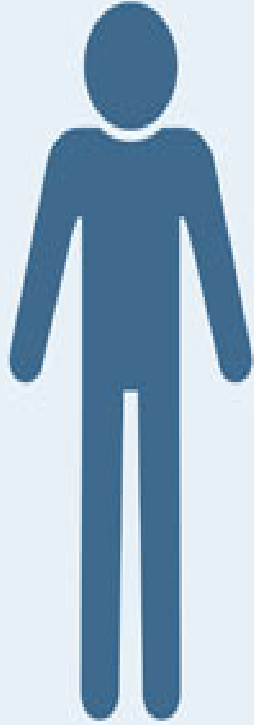
- ▶ Çocukların beden ve ruh sağlığının korunması konusunda ebeveynlerin bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocuklara kazandırılmak istenen sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi çok önemlidir.
- ▶ Ailenin teşvik etmesi, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık haline gelmesini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

# Vücut Kitle İndeksi

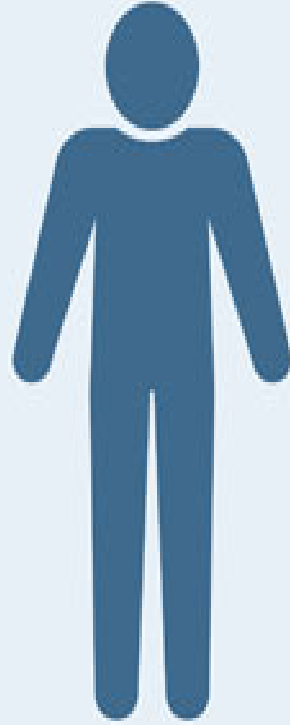
- Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.



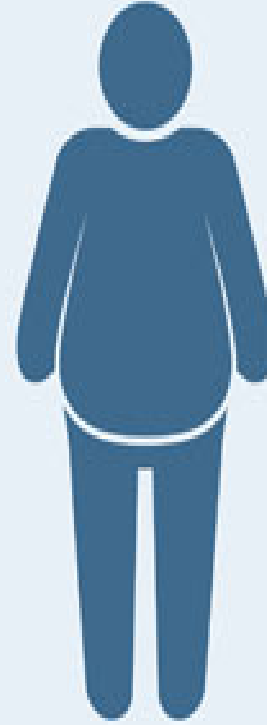
# VÜCUT KÜTLE İNDEKSİ



ZAYIF  
< 18.5



NORMAL  
18.5 - 24.9



KİLOLU  
25 - 29.9



OBEZ  
> 30

# 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 kişi 26.14 vücut kitle indeksiyle fazla kilolu grubuna girmektedir.

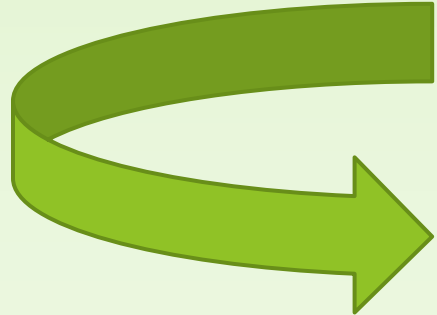


# Kendinizin ve çocuklarınızın sağlığı için hazır gıdalarda dikkat etmeniz gereken noktalar

- ▶ Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretebilirsiniz.
- ▶ Sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini vurgulayabilirsiniz.
- ▶ Organik gıdalar tercih edebilirsiniz.
- ▶ Yiyecek alırken; renk, koku ve tazeliği değerlendirebilirsiniz.
- ▶ Yediklerinizi seçerken, hijyenik koşullarda üretilmiş olmasına dikkat edebilirsiniz.
- ▶ Açıkta satılan yiyecekleri almamaya gayret edin.

# Kişisel Hijyen

- ▶ Çocuklarınıza günlük bakım ve banyolarını yaptırın.
- ▶ El ve tırnaklarının temiz olmasına dikkat edin.
- ▶ Diş fırçası ve tırnak makası gibi kişisel bakım aletlerini paylaştırmayın.
- ▶ Tuvaletleri temiz kullanmalarını öğretin.
- ▶ Lokanta vb. mekanlarda çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.



- ▶ Terli kıyafetlerini mutlaka değiştirmelerine dikkat edin.
- ▶ Öksürürken ve hapşırırken mutlaka peçete kullanmalarını önemseyin.
- ▶ Etrafınızda özellikle havayla veya damlacıkla bulaşan bir hastalığa yakalanmış biri varsa dikkat edin.



# Sağlıklı Giyim

- ▶ 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.



- ▶ **Doku beslenmesini bozabilecek dar kıyafetleri değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin.**
- ▶ **Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.**
- ▶ **Sıcak havalarda Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka veya güneş gözlüğü kullanın.**



- ▶ Yanlış ayakkabı seğimi parmaklarda Őekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.
- ▶ Y¼ksek topuklu ayakkabılarda v¼cudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir.

# ÇEVRE TEMİZLİĞİ

- ▶ 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.
- ▶ Evinizi bol bol havalandırın.
- ▶ Evde sigara içirmeyin.

# SPOR VE HAREKETİN SAĞLIĞA FAYDALARI

- ▶ Beyne giden kanın dolaşımını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- ▶ Kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler.
- ▶ Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- ▶ Vücudumuza fit bir görünüm kazandırır.
- ▶ Egzersize başlamadan önce ısınma yapmayı ihmal etmeyin.
- ▶ Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek derecede artması veya herhangi bir ağrı hissetmeniz durumunda egzersize ara verin.

# ÇOCUĞUNUZUN SPOR YAPMASININ FAYDALARI

- ▶ Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan egzersiz, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir.
- ▶ Özellikle takım sporlarını tercih etmek; kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltma ve sorumluluk sahibi olma gibi konularda çocuğun gelişimini destekler.
- ▶ Kötü alışkanlıklar kazanılmasının önüne geçilir.
- ▶ Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların
- ▶ (kalp damar yetmezliği, diyabet, solunum yolu yetmezliği) önüne geçer. Kas-iskelet sistemi güçlenir.

# UYKU VE SAĞLIKLI YAŞAM

- ▶ 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.
- ▶ 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.
- ▶ Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Özellikle gelişim döneminde olan çocuklar için ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.

# Uyku Kalitesini Düşüren Sebepler

- ▶ Sigara kullanmak.
- ▶ Kahve veya demli çay içmek.
- ▶ Kaygı, takıntı, stresli ortamlar ve gerilim.
- ▶ Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler.
- ▶ Işık, ses ve gürültü.
- ▶ Uykudan hemen önce yemek yenmesi.



# Çocuklarda Uyku

- ▶ Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır.
- ▶ Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir.
- ▶ Büyümelerine katkı sağlar.
- ▶ Çocukların her gün aynı saatte uyuyup uyanması önemlidir.
- ▶ Çocuklar günde en az 10-12 saat uyumalıdır.

# **Çocuklarımızı Zararlı Alışkanlıklardan Korumak İçin;**

- ▶ **Çocuklara iyi örnek olmak gerekir. Çünkü çocuklar ebeveynlerini taklit ederler. Çocukların yanında sigara vb. maddeler kullanılmamalıdır.**
- ▶ **Çocuklarla ebeveynler arasında her zaman güçlü bir bağ olmalıdır.**
- ▶ **Çocukların arkadaş seçimleri ve çevreleri takip edilmelidir.**

# ÇOCUĞUMUN BESLENME ÇANTASINDA NELER OLMALI?

- ▶ Sağlıklı bir beslenme çantası, çocuğunuzun sağlıklı bir büyüme ve gelişme sağlayabilmesi için önemli bir anahtardır.
- ▶ Serin ve güneşten uzak bir yerde saklaması gerekir.
- ▶ Çeşitlilik önemlidir. Süt\süt ürünleri, Çeşitli sandviçler, İyi haşlanmış yumurta, Meyveler, Kuruyemişler (fındık, fıstık, üzüm, incir, kayısı)
- ▶ Su mutlaka konmalıdır.
- ▶ “Fast food” tarzı yiyeceklere yer vermeyiniz.

**SAĞLIK HER İŞİN  
BAŞIDIR...**

***KATILDIĞINIZ İÇİN  
TEŞEKKÜR EDERİZ...***