

# SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN



YOZGAT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ  
1986

## 5 ALTIN ÖĞÜT!

**Yeterli ve  
Dengeli  
Beslen!**



**Hareketli Ol,  
Egzersiz Yap!**

**Kişisel  
Bakımına ve  
Günlük  
Hijyenine  
Özen Göster!**

**Uyku  
Düzenine  
Dikkat Et!**

**Stresten Uzak  
Dur!**

# Yeterli ve Dengeli Beslenme...



Yeterli ve dengeli beslenme «4 Yapraklı Yonca» içerisindeki besin gruplarından tüketmekle mümkündür.

## 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,
- Boy uzunluğuna uygun vücut ağırlığına,
- Normal zihinsel gelişme,
- Sık sık hasta olmayan bir yapıya sahiptir.



YOZGAT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ  
1986

...Sağlığın Temelidir!

# Besin Grupları

## 1.Grup: Et, Tavuk, Balık, Yumurta, Kuru Baklagiller Grubu:

Protein, demir, çinko, fosfor, magnezyum, B6, B12, B1, A vitamini ve posa (kuru baklagiller) içerir.



## Başlıca Görevleri:

- 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.





## 2. Grup: Süt, Yoğurt, Peynir Grubu:



Bu gruptaki besinler protein ,kalsiyum, fosfor, B2 ve B12 vitaminleri açısından zengindirler. Ayrıca enerji verirler.

### Başlıca Görevleri:

- Kalsiyum açısından zengin olan bu grup; kemiklerimiz ve dişlerimizin sağlıklı gelişiminde ve hücre çalışmasında önemli rol oynar.

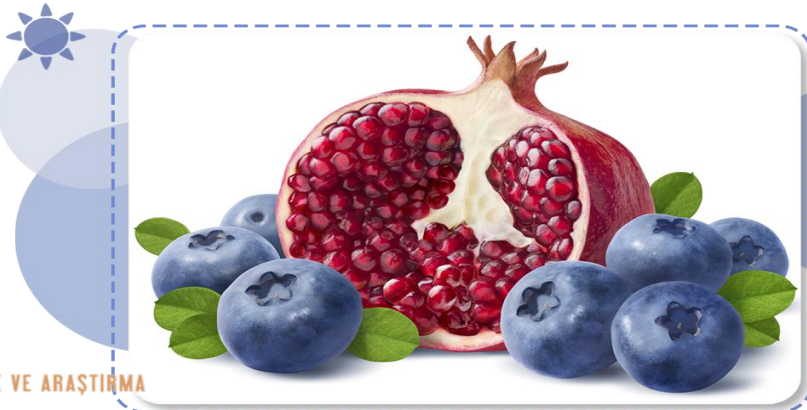


### 3. Grup: Sebze ve Meyve Grubu :

Mineraller ve vitaminler bakımından zengindirler. Folik asit, A vitamini, E, C, B2 vitamini, kalsiyum, potasyum, demir, açısından zengindirler.

#### Başlıca Görevleri:

- 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 oluşma riskini azaltırlar.
- Bağırsakların düzenli çalışmasına yardımcı olurlar.



**4. Grup: 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 B12 dışındaki B grubu vitaminleri açısından oldukça zengin ve özellikle B1 vitaminin en iyi kaynağıdır.







# Fiziksel Aktivite



**Bedenen, ruhen ve sosyal anlamda tam bir iyilik halinde olmak istiyorsan;**

**YAŞAMINA HAREKET KAT!**





# BEZİTE



T.C. Sağlık Bakanlığı

Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır.

T.C. Sağlık Bakanlığınca yapılan “Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010” ön çalışma raporuna göre Türkiye’de obezite sıklığı;

- Erkeklerde %20.5
- Kadınlarda ise % 41.0
- Toplamda % 30.3 olarak bulunmuştur.

Çocuklarda ise;

- 0-5 yaşta obezite sıklığı % 8.5 (erkek %10.1, kız %6.8)
- 6-18 yaşta obezite sıklığı % 8.2 (erkek %9.1, kız %7.3) olarak bulunmuştur.





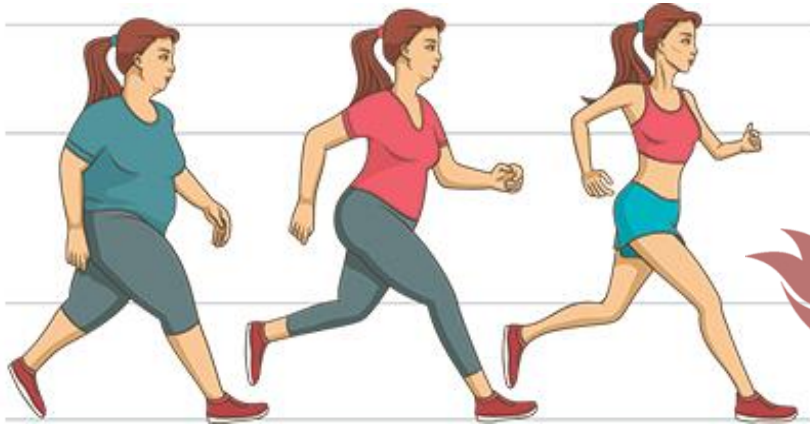
**Her Gün Düzenli Egzersiz Yaparak**

**OBEZİTEYE  
SAVAŞ AÇIN!**

**Yeterli ve Dengeli Beslenerek**



**Obezite olmayın,  
Obez'iteleyin !**



YOZGAT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ  
1986

# Kişisel Bakımına ve Günlük Hijyenine Dikkat Etmek...



YOZGAT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ  
1986



❖ Vücut salgı ve atıklarını, geçici mikroorganizmaları vücuttan uzaklaştırır,

❖ Vücuttaki kötü kokuları giderir,

❖ Kasların gerilimini azaltır ve gevşemeye yardımcı olur,

❖ Bireyin genel görünümünü olumlu hale getirir ve kendine olan güvenini artırır .

# Ellerin Bakımı ve Temizliği

Suya sabuna dokunun;  
mikroplardan  
korunun!



Ellerini yıkayan insanların  
*%58'inin sadece su*  
kullandığını ve sabuna el  
sürmediklerini

**BİLİYOR  
MUYDUNUZ?**



YOZGAT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ  
1986

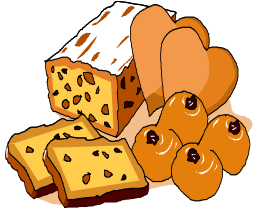
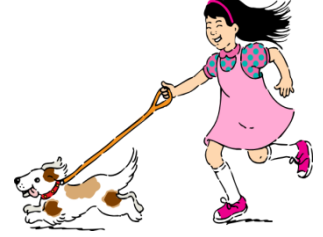


# Mikroplardan korunmak için ellerinizi...



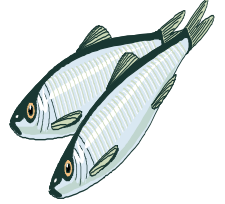
- Tuvalete girmeden önce ve sonra

- Hayvanları sevdikten sonra



- Gıdalara el sürmeden önce ve sonra

- Çiğ et, balık, veya tavukla temas ettikten sonra



- Öksürüp-hapşırdıktan sonra

- Para elledikten sonra



- Yemeklerden önce ve sonra

**en az 20 saniye mutlaka sabun ve su kullanarak yıkayın!**

# Tırnakların Bakımı ve Hijyeni İçin...

El tırnakları haftada bir kez **tırnakları kısa** ve **yuvarlak** şekilde kesilmelidir.

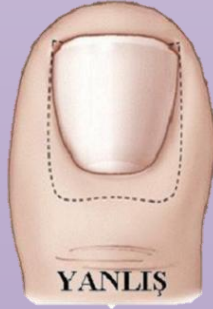
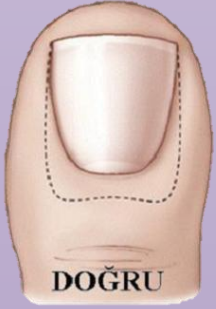
Tırnak kesim ve bakımında kullandığın aletler sana özel olsun.

Böylece bulaşıcı hastalıklardan korunabilirsin!



**Tırnaklarının kısa ve temiz olmasına özen göster!**

# Ayak Bakımı ve Hijyeni için...



Ayak tırnakları düzenli aralıklarla kesilmelidir, tırnak batmasını önlemek için düz kesilmesi gerekir.

**Ayakların her gün yıkanması ve yıkandıktan sonra, özellikle parmak aralarının iyice kurulması gerekir.**

**Aksi halde nemli ortam mantar enfeksiyonlarının gelişmesine neden olur.**



YOZGAT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ  
1986



# Vücut Temizliği



## Banyo yapmak...

- Deriyi temizler,
- Cilde nem verir,
- Kan dolaşımını hızlandırarak kişiyi canlandırır.

Sağlıklı olmak ve iyi görünmek için haftada en az 2 kere banyo yapıyorum...



# AĞIZ HİJYENİ



**Ağız temizliği ve özellikle dişlerin temizliği çok önemlidir.**



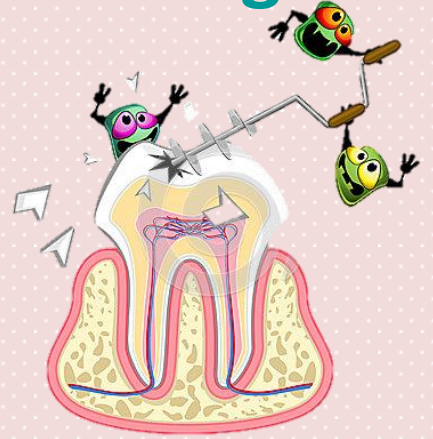
- Şekerli yiyecek ve içeceklerden,
- Gazlı içeceklerden,
- Kürdan kullanımından,
- Çok soğuk ve çok sıcak besinler tüketmekten,
- Fındık, ceviz vb. sert yiyecekleri dişinizle kırmaktan



**Uzak durarak  
dişlerinizi koruyun!**



# Ağız bakımına dikkat etmediğin takdirde;



- Ağız kokusu,
- Diş eti rahatsızlıkları,
- Çiğneme güclüğü
- Hazımsızlık gibi problemlerle karşılaşabilirsin.



- Bunun yanı sıra arkadaşların senden uzak durmak isteyebilir.

**Bu problemlerle karşılaşmamak için ağız ve diş bakımına özen göster. Dişlerini düzenli olarak fırçala!**





# Doğru Fırçalama Tekniği



I. Dış kısmı,



II. Ağız boşluğuna bakan kısmı



III. Yemeklerin çiğnendiği üst tarafı fırçalanmalıdır.

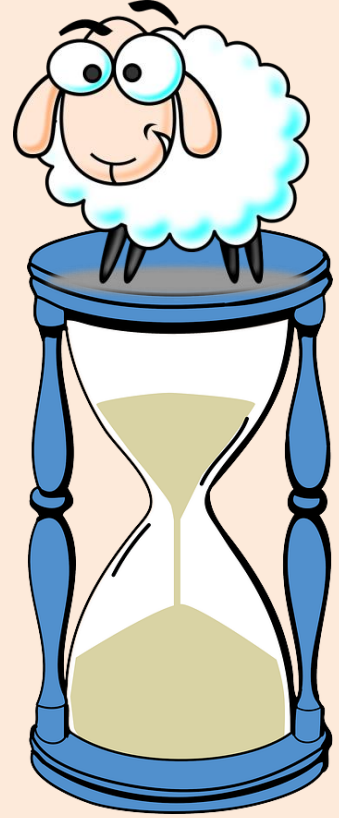
**Dişler yukarıdan aşağıya doğru süpürür tarzda fırçalanmalıdır!!!**



YOZGAT  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ  
1986

# Uyku Düzeni

- Çabuk sinirlenme,
  - Karar vermede zorluklar,
  - Gündüz uykulu hissetme,  
yorgunluk,
  - Dikkati toplayamama,  
unutkanlık ve karıştırma
- gibi problemlerle karşılaşmamak için



## UYKU DÜNENİNE DİKKAT ET!



# Stressiz Yaşam İçin İpuçları



- **Mükemmeliyetçi olmayın**
- **Çevrenizdeki insanların tüm isteklerine cevap siz olmayın**
- **İşlerinizi öncelik sırasına koyun**
- **Bazı isteklere «Hayır» demeye gayret edin**
- **Kendinize zaman ayırın**
- **Düzenli olarak spor yapmaya gayret edin**

