



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Sağlıklı Yaşıyorum

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 16

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

Editör

Alparslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş, Hakan Çetin,
Fatih Kerem Yardım

Metin

Mustafa Taşdemir, Ömer Ataç

Danışma Kurulu

Mehmet Dinç, M. Nurullah Atalan

Grafik Tasarım ve Uygulama

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon

İbrahim Sarı, Fotolia.com, AdobeStock

ISBN

978-605-70787-1-1

9. Baskı, 2021, İstanbul

Baskı

Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No: 35/1

Kağıthane / İstanbul

Tel: (0212) 278 80 76

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul

Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63

www.yesilay.org.tr

TBM eğitim programı kapsamında
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:
iletisim@tbm.org.tr

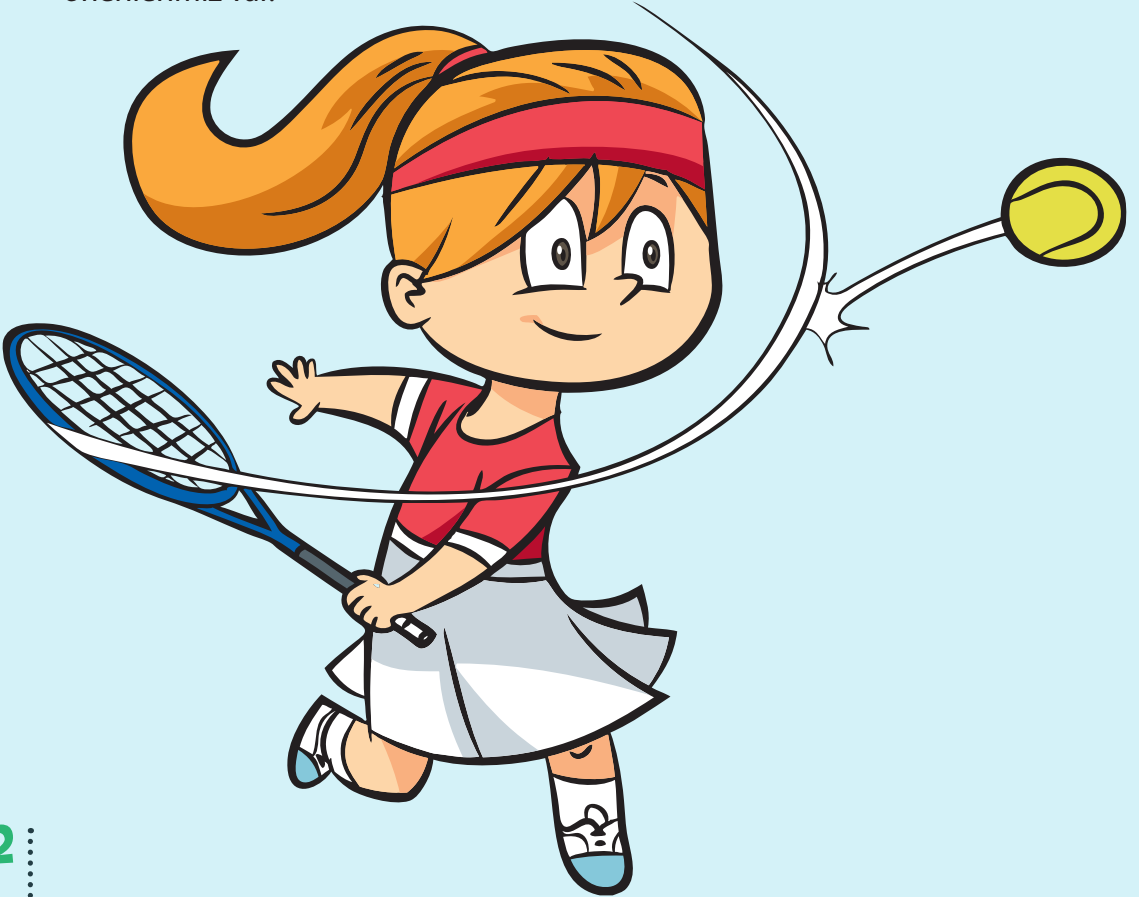
Başlarken...

Hani bir soru vardır ya, "Çok gezen mi, çok okuyan mı bilir?" diye. Eğer öğrenmeye istekliyseniz bunun birçok yolu var. Gezdiğiniz gördüğünüz yerlerden, okuduğunuz kitaplardan, konuştuğunuz insanlardan pek çok şey öğrenebilirsiniz. Ama sağlık söz konusu olduğunda doğru ve güvenilir bilgiye ulaştığınızdan emin olmalısınız. İşte bu kitap sağlık hakkında bilmeniz gereken önemli bilgileri en doğru şekilde size sunuyor. Öğrenip uygulamanız ve arkadaşlarınızla paylaşmanız için.



Haydi o zaman, öğrenmeye Baş - ı - yo - ruuz!

Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir. Bununla beraber vücudumuzda sağlığını korumakla görevli bazı sistem ve yapılar vardır. Bu sistem ve yapılar sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koruma görevini yerine getirir. Fakat bu durum sağlıklı olmak için yeterli değildir. Her insanın kendisi için bilinçli olarak ayrıca gayret göstermesi gerekir. Ne derler bilirsiniz: "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." Peki hiç düşündünüz mü sağlam bir vücuda nasıl sahip olunur? İşte bu konuda size bazı önerilerimiz var.



SAĞLIKLI BESLEN!

Yetersiz veya Dengesiz Beslenmek sağlığı olumsuz etkiler.

Yetersiz beslenme yoksulluk, kıtlık, ihmal, alışkanlık gibi sebeplerle vücudun ihtiyaçlarından daha az besin maddesi tüketilmesidir. Yetersiz beslenen çocukların gelişimi yavaşlar veya durur, erişkinlerin ise hastalıklara dayanma gücü azalır.

Dengesiz beslenme ise bazı besin maddelerinin gereğinden fazla tüketilmesidir. Dengesiz beslenmede yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, şeker hastalığı gibi yaygın sağlık sorunları ortaya çıkar.



Dört Yapraklı Yonca

Dengeli beslenmek için yoncanın her yaprağındaki besinlerden tüketmemiz gerekir. Dengeli beslenmenin düşmanı çok yemek seçmek ya da hep aynı yemekleri yemektir.

- **Süt ve Süt Ürünleri:** Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.
- **Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu:** Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.
- **Ekmek ve Tahıl Grubu:** Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekme, makarna, şehriye vb.
- **Sebze ve Meyve Grubu:** Her çeşit sebze ve meyve



Beslenmeni Değerlendir

Son 3 gün içinde yediğin gıdaların listesini yap ve yanda yer alan 4 yapraklı yoncalarla, yaptığın listedeki gıdaları eşleştir. Herhangi Bir yonca Boş kalıyor mu?

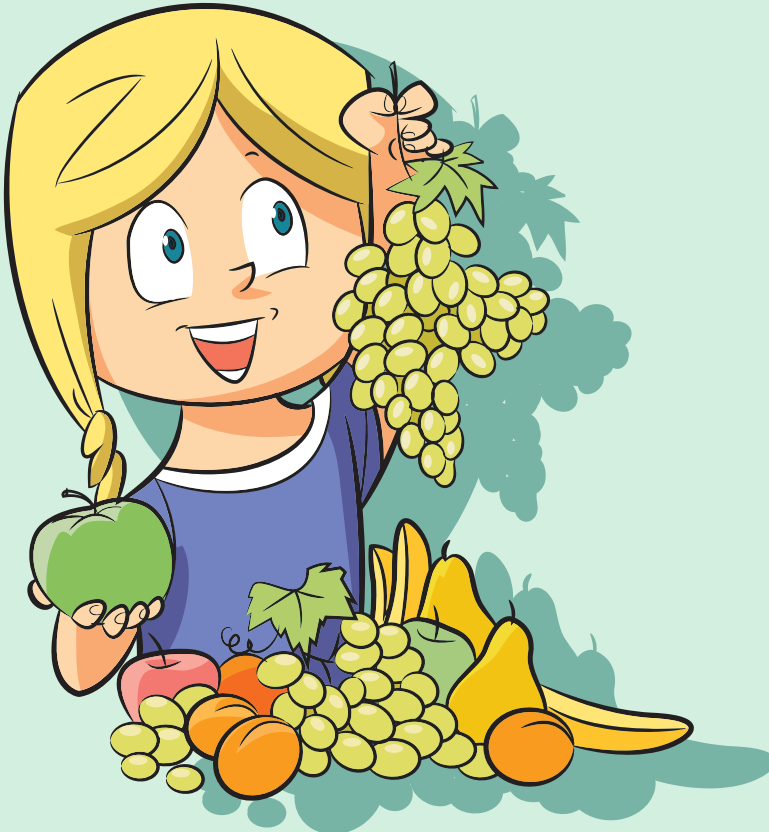
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Güvenli Gıda

Her gıda güvenli olmaz. Bazı gıdalar zararlı koruyucu maddeler içerir, bazıları uygun olmayan yerlerde üretilir, bazıları da bayat olur. Gıdanın güvenli ve hijyenik olması temiz ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.

Bunları yaparsak güvenli gıdaları tercih etmiş oluruz:

- ▶ Fastfood ve abur cubur tüketmeyin.
- ▶ Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edin.
- ▶ Seyyar satıcılardan açıkta satılan ürünleri almayın.
- ▶ Yiyeceklerin taze olmasına özen gösterin.
- ▶ Doğal besinleri tercih edin.
- ▶ Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak durun.



KİŞİSEL HİJYENİNE ÖZEN GÖSTER

Sağlığı olumsuz etkileyecek ortamlardan korunmak için yapılan uygulamalar ve alınan tedbirlerin tamamına hijyen denir. Kişisel hijyen ise 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 Bakımınızı önemsiyorsanız Bunlara Dikkat Edin:

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnak... Bunlar vücudumuzun günlük hayatta dış etkenlere en fazla açık olan bölümleri. Vücudunuzun bu bölümlerinin bakım ve temizliğiyle ilgili, gerekli hassasiyeti gösterin.
- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnakları gibi dış etkenlere daha az açık olan bölgelerin temizlik ve bakımını da ihmal etmeyin! Bunların temizlik ve bakımıyla ilgili incelikleri öğrenin ve gerekli özeni gösterin.



- ▶ Vücutun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organların temizlik, sağlık ve bakımı konusunda olası sorunları atlamayın, rutin temizlik ve bakımı her zaman dikkatlice uygulayın.
- ▶ Vücutun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin, gerekli sıklıkta banyo yapın.
- ▶ Kendi vücudunuzun bakım ve temizliğiyle yetinmeyin, yaşadığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilenin.
- ▶ Beden temizliği için kullandığınız lif, tarak, diş fırçası vb. araçları başkalarıyla paylaşmayın, bunların kişisel olmasına özen gösterin.
- ▶ Aile fertlerinden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hasta kişinin bardak, havlu vb. eşyalarını kullanmayın.
- ▶ Diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı ortalıkta bırakmayın, bu tür bakım araçlarını hassasiyetle koruyun.

- ▶ Lokanta vb. topluma açık alanlarda çatal, kaşık gibi araçların mutlaka önce temizliğini kontrol edin.



Hijyen Testi

Aşağıda Bazı Davranışları Değerlendirebileceğiniz Bir liste Bulunmaktadır. Verilen Davranışla ilgili olarak sizin için en uygun seçenek 'her zaman' ise Başta Bulunan kutuyu yeşile, 'Bazen' ise sarıya, 'hiçbir zaman' ise kırmızıya Boyayın.

- Güne yüzümü yıkayarak başlarım.
- Her sabah ve akşam muhakkak dişlerimi fırçalarım.
- Eve gelince ilk iş ellerimi ve ayaklarımı yıkarım.
- Düzenli olarak tırnaklarımı temizlerim.
- Gerekli sıklıkta banyo yaparım.
- Tarağımı yalnızca ben kullanırım.
- Bulaşıcı hastalığı olan insanlarla temas kurmam.
- Odamda yemek yemem.
- Evde ve dışarıda tuvaletlerin temiz olmasına dikkat ederim, kullandıktan sonra tuvaleti temiz bırakırım.
- Tırnak makasını kullandıktan sonra paketiyle ortadan kaldırırım.
- Lokantada yemek yiyeceksem çatalın ve kaşığın temizliğini mutlaka kontrol ederim.
- Genel vücut temizliği hususunda hassas davranırım.
- Evin çöpünü günlük olarak dökerim.
- Okulda, masa ve sıramı tozunu aldıktan sonra kullanırım.

Değerlendirme:

Yukarıdaki kutulardan herhangi birini yeşil dışında bir renge boyadıysanız o davranışla ilgili alışkanlıklarınızı gözden geçirmenizde fayda var.

Unutmayın, sağlığı kaybetmek kolay, kazanmak zordur! Geç olmadan harekete geçin.

BEDENİMİZ GİBİ ÇEVREMİZ DE TEMİZ OLSUN

Sağlığımızı korumak için bedenimize özen gösterdiğimiz gibi, yaşadığımız yerlere de özen göstermemiz gerekir. Evimiz, okulumuz ve dünyamız yaşadığımız ve sağlığımızı doğrudan etkileyen yerlerdir. Bu gibi yerlerde nelere dikkat etmeliyiz dersiniz:

- ▶ Çöp kutusunda çöp torbası kullanın.
- ▶ Çöpleri çok biriktirmeyin, zamanında atın.
- ▶ Evi sık sık havalandırın.
- ▶ Evde sigara içilmesine izin vermeyin.
- ▶ Evde çiçek varsa çiçeği yattığınız odaya koymayın.
- ▶ Yaşadığınız odayı ve çekmeceleri düzenli tutun.
- ▶ Sınıftaki tebeşir vb. tozlu, boyalı cisimlerle oynamayın.
- ▶ Tahta kalemleriyle oynamayın, onları sadece yazı yazmak için kullanın.
- ▶ Okulda sıranızı ve sıranızın altını temiz tutun.
- ▶ Okul tuvaletleri kirli ise öğretmenlerinize bilgi verin.
- ▶ Okul tuvalet musluğundan su içmeyin.
- ▶ Teneffüslerde sınıfınızı havalandırın.
- ▶ Çevrenize çöp atmayın.
- ▶ Çevrede görünen çöpleri alıp çöp kutusuna atın.
- ▶ Sokaklara tükürmeyin.



öneri 4

HAREKETLİ OLUN, SPOR YAPIN

Gündelik yaşam içinde herkes az ya da çok fiziksel aktivitede bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenme ile aldığımız enerji gün içinde harcanandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da aşırı kiloya ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır. Spor ve egzersiz;

- ▶ Kalp ve damar sağlığımızı iyileştirir.
- ▶ Dokularımızın daha iyi beslenmesini sağlar.
- ▶ Vücudumuzun görünümünü güzelleştirir.
- ▶ Doğru ve düzgün düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi becerilerimizin gelişimine katkı sağlar.
- ▶ Daha mutlu ve daha neşeli olmamıza, yaşama sevincimizin yükselmesine ve etrafa pozitif enerji yaymamıza katkıda bulunur.
- ▶ Bu nedenle hareket etmek, spor yapmak sağlıklı olmanın ve sağlıklı kalmanın en önemli koşullarındandır. Yeteri kadar oyun oynadıktan ve hareket ettikten sonra dinlenmek de sağlığımız için önemlidir.



UYKUNUZA DİKKAT EDİN!

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız yenilenip kendini tamir eder. Çocuklar yeterli süre uyursa sağlıklı büyürler; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar.

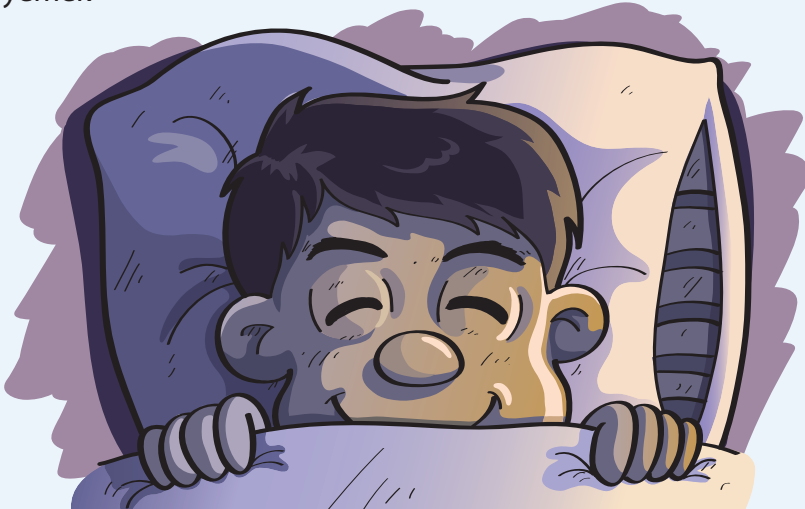
Çocuklar için uyku süresi 10-12 saattir. Her gün aynı saatlerde yatağa girip aynı saatlerde kalkmak en güzelidir. Erken yatıp erken kalkmak bedenin dinç olmasını sağlar. Uykunun bize fayda vermesi için karanlıkta uyumak gerekir.

Uykunun Düşmanları

- ▶ Kahve veya demli çay
- ▶ Üzücü duygu ve düşünceler
- ▶ Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler
- ▶ Işık
- ▶ Ses ve gürültü
- ▶ Uyumadan hemen önce yemek yemek

Uykunun Postları

- ▶ Karanlık ortam
- ▶ Uykudan önce el ve ayakları ılık su ile yıkamak
- ▶ Gün içinde hareketli olmak
- ▶ Uygun bir yatak ve yastık



Uyku Testi

Aşağıdaki soruları cevaplayarak uyku kaliteni görebilirsin.

10 saatten az uyuyor musun?

Uyuduğun odada çiçek var mı?

Uyuduğun odada teknolojik alet var mı?

Uyurken odanda ışık açık oluyor mu?

Televizyon karşısında uyuduğun oluyor mu?

Uyumadan hemen önce bir şeyler yiyor musun?

Çok çay içiyor musun?

Elinde tablet ve telefonla uykuya daldığın oluyor mu?

Bu sorulara ne kadar çok “Evet” cevabı verdiyse uyku o kadar kötü demektir.

Hemen uykunu düzenlemek için harekete geçmelisin.

GIYİMİNİZE DİKKAT EDİN!

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.

Giydiklerinizin size zarar vermesini istemiyorsanız Bu öğütlere kulak verin:

- ▶ Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin.
- ▶ 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.
- ▶ Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın.
- ▶ Cildinizi havasız bırakmayın, dar ve hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin.



Ayakkabı Deyip Geçmeyin!

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

Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Ayrıca yüksek topuklu ayakkabı giymek, ayak burkulması ve düşme gibi kazalara sebep olarak daha kötü sonuçlara da davetiye çıkarabilir.



oku, Düşün, Cevapla!

Aşağıdaki metni okuyup soruları cevaplayın.

Uzun bir ders yılından sonra sınav maratonu da bitti. Gül ve arkadaşlarını diploma heyecanı ile birlikte mezuniyet töreni telaşı sardı. Hem de ne telaş... Haftalardır mezuniyet günü kimin ne konuşma yapacağı, diplomaları kimin vereceği, kimin ne giyeceği hakkında konuşup duruyorlardı.

Mezuniyete az bir zaman kala Gül annesiyle alışverişe çıktı. Şık, sade bir elbise aldı. Sıra ayakkabı almaya geldi. Satıcı Gül için yaşını göz önünde bulundurarak düz bir ayakkabı önerdi. Gül ise elbisesinin ancak topuklu bir ayakkabıyla tamamlanacağını düşünüyordu. Vitrindeki topuklu ayakkabılardan birini getirmesini rica etti satıcıdan. Giymeye hiç de alışkın olmadığı ayakkabıları deneyip adım atmasıyla yere kapaklanması bir oldu. Sonrası derin bir acı...

Mezuniyet günü geldiğinde tüm telaşlar son buldu. Gül diplomasını babasının elinden aldı. Kısa bir konuşma yaptı. Ancak oluşan burkulma nedeniyle sargıya alınan ayağına ayakkabı giyememişti. Ama olsun, sargı da elbisesiyle uyumsuz sayılmazdı.



1. Şıklıkla ilgili siz de Gül gibi mi düşünüyorsunuz? Siz Gül'ün yerinde olsaydınız ne yapardınız?

.....
.....
.....

2. Eğer Gül yanlışında ısrar etmeseydi ne olurdu? Olay nasıl gelişirdi?

.....
.....
.....

3. Şıklığınız ile sağlığınız arasında bir tercih yapmanız gerekseydi siz hangisini tercih edersiniz? Neden?

.....
.....
.....



TEKNOLOJİNİN ZARARLARINDAN KENDİNİZİ KORUYUN!

Sağlımıza zararlı Besinler, kirli Beden ve çevre, hareketsizlik, uykusuzluk Dışında zarar veren Bir Diğer şey De teknolojik aletlerin çok kullanımıdır. Aşırı teknoloji kullanımı;

- ▶ Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetini geriletir.
- ▶ Ruhsal problemlere neden olur.
- ▶ Baş ağrısı ve uyku problemi yapar.
- ▶ Uzun süre hareketsizlik sonucu iskelet ve kas sisteminde gelişim bozuklukları görülmesine sebep olur.
- ▶ Uyku düzenini bozar.
- ▶ Şişmanlamaya neden olur.

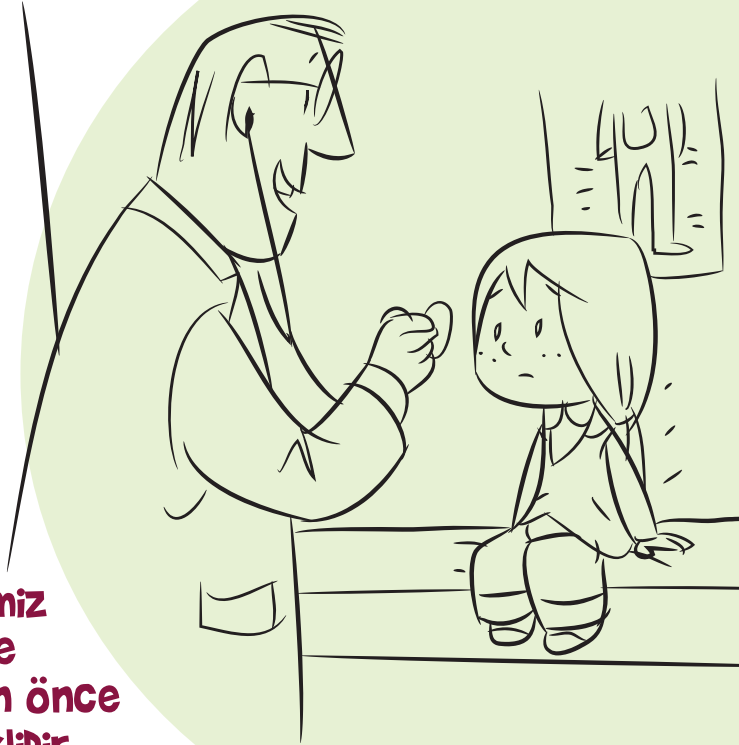
Bu nedenle günlük tablet, telefon, bilgisayar ve televizyon başında geçireceğiniz toplam süre 1,5-2 saati geçmemelidir.



DOKTORUNUZU SEVİN!

Çocukların ve gençlerin birçoğu doktorlardan korkar. Çünkü doktorları iğne yapan, aşı yapan, ilaç veren, dişlerini çeken, ameliyat yapan ve canlarını acıtan biri olarak tanımışlardır. Halbuki doktorlar canımızı acıtmak için değil, canımıza can katmak için uğraşırlar. Bunu yaparken de, bazen hoşumuza gitmeyen ağrı ve sızılar ortaya çıkmasına sebep olurlar. Fakat bilmek gerekir ki, günümüzde artık teknoloji çok geliştiği için birçok doktor, tedavisini ağrısız ve sızısız yapmaktadır. Doktorun tedavisindeki ufak ağrılardan kaçınlar sonraları çok daha fazla acı çekerler.

En güzeli hasta olmamak için sağlığınıza Dikkat etmektir. Ya hasta olursak? O zaman kendimizi güvendiğimiz Bir Doktorun ellerine teslim etmek, Bir an önce iyileşmek için gereklidir.



TEK SESLE KAYNAKTAN ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK
SÜRDÜRÜLEBİLİR
ÖLÇÜLEBİLİR

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanlar tarafından hazırlanmıştır.

	 Anaokulu	 İlkokul (1,2,3,4)	 Ortaokul (5,6,7,8)	 Lise (9,10,11,12)	 Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

www.tbm.org.tr