



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

SAĞLIK HER İŞİN BAŞI

YETİŞKİN





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Sağlık Her İşin Başı

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 7

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

Fotolia.com, AdobeStock

ISBN

978-605-70787-5-9

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



Öncelikle...

Kendiniz için sağlığınıza dikkat edin.

ÇOCUKLAR VE BİZ

Çocukların beden ve ruh sağlığının korunması konusunda ebeveynlerin bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocukları sağlıklı yaşam konusunda geliştirecekleri yeni davranış modellerini bir rutine dönüştürmeleri için teşvik etmek, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık halinde sürdürülmesine ve zararlı alışkanlıklardan korunma bilincini geliştirmede etkin rol oynar. Her anne baba çocuğunun iyiliğini ister. Fakat onlara olan tutum ve davranışlarımızda bazen yanlış bilinenleri uyguluyor olabilirsiniz. Çocuğunuzun sağlıklı ve mutlu bir birey olmasını istiyorsanız beden ve ruh sağlığını koruyacak konuları doğru öğrenmek önemlidir.

ÇOCUKLARINIZA REHBER OLUN!

Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yeme ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, 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.



Çocuğunuzun üzerinde ne kadar büyük bir etkiniz olduğunu unutmayın. Eğer siz doğru besleniyor, egzersiz yapıyor, fast food tüketmemeye gayret ediyorsanız; çocuğunuz da sizi model alır ve sağlıklı beslenme konusu etkin bir şekilde pekişir.

Sağlıklı beslenmenin iki yolu vardır, dengeli ve yeterli beslenmek. Aksi yetersiz ve dengesiz beslenmektir ki, birçok hastalığa kapı aralar.

Kalori ihtiyacımızın günlük olarak karşılanmasına yeterli beslenme denir. Dengeli beslenme ise, 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.



DÖRT YAPRAKLI YONCA!



Günlük hayatımızda, metabolizmamızın harcadığı enerjiye bağlı olarak almamız gereken bir kalori miktarı mevcuttur. Bunun için gerekli enerjiyi besinlerden alırız. Fakat gıda tüketiminde dengeli olmayı da atlamamak gerekir. Protein, yağ, karbonhidrat, mineral ve vitaminlerden ihtiyacımız kadar almalıyız ve hepsinden uygun miktarlarda almalıyız. Farklı miktarlarda bunların hepsine ihtiyaç duyarız. Aşağıda yer alan yoncanın her yaprağında yer alan gıdalardan tüketmek dengeli beslenmek anlamına gelir.



FAST FOOD VE OBEZİTE



Hamburger, gazlı içecekler, yağlı yiyecekler (patates kızartması), abur cubur ürünler (özellikle şekerleme, çikolata ve cips) tüketmek sağlığımıza 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 (en az 2 litre) su içmesine özen gösterin.



VÜCUT KİTLE İNDEKSİ

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 indeksi ile şişmanlık öncesi (pre-obez) grubuna girmektedir.

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

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

- Çocuğunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretin.
- Sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini vurgulayın.
- Yediklerinizi seçerken, hijyenik koşullarda üretilmiş olmasına dikkat edin.
- Hijyenik gıdalar (temiz, hastalık üretebilecek etkenlerden arındırılmış) tüketin.
- Tükettiğiniz ürünlerin doğal olmasına ve sağlıklı koşullarda üretilmesine dikkat edin.
- GDO'lu ürünlerden uzak durun. (GDO: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar)
- Yiyecek alırken; renk, koku ve tazeliği değerlendirin.
- Sağlıksız, katkı maddeli ürünlerden kaçının.
- Çiğ ürünleri iyice yıkamak gerekir, onları yıkamayı ihmal etmeyin.
- Yıkama işlemini, akan suyun altında mümkünse yiyeceği ovalayarak gerçekleştirin.
- Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek almayın.
- Organik gıdalar tercih edin.
- ISO 9001 ve HACCP/ISO 22000 kalite ve gıda güvenliği belgeleridir. Üretilen gıdaların tüketicilerin taleplerini karşılama, kalite ve güven açısından iyi olduğunu gösteren iki belgedir. Ambalajlı ürünlerin üzerinde bu belgelerin logosunu arayın.



Sağlık okuryazarlığı;

- Sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini artırır.
- 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 kullanabilme yeteneği kazandırır.





Sağlık Okuryazarı Ebeveyn Olarak;

- Çocuğunuzu doktora götürmek için hastalanmasını beklemeyin. Düzenli aralıklarla çocuğunuzun sağlığını kontrol ettirin.
- Sağlıklı olmak ve kalmak, hastalandıktan sonra iyileşmeye çalışmaktan daha kolaydır. Daha az yıpratıcıdır. Önceden tedbir almak, çeşitli olası riskleri ortadan kaldırmak gerekir.
- Genetik olarak hastalığa yatkınlığı engelleyemeyiz, fakat diğer risk faktörlerini azaltmak veya ortadan kaldırmak elimizdedir.
- Gerekli durumlarda hem kendiniz aşılmanın hem de çocuğunuzun aşılarını ihmal etmeyin. Aşılama çalışmaları sayesinde birçok hastalığın önüne geçilmiştir. 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. Erken teşhis, erken tedavi ve çabuk iyileşme için önemlidir.
- Aile hekiminizle tanışmaya, onunla irtibat halinde olmaya, onun aile sağlığı için verdiği yönlendirmeleri takip etmeye ve düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzun psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız bunu geciktirmeyin. Okul rehberlik servisine danışabilir ya da aile hekiminize danışarak hastanelerden ilgili servislerden destek alabilirsiniz.

KİŞİSEL HİJYENİNİZE ÖZEN GÖSTERİN!

Sağlığa zarar verebilecek her türlü etkenden ve ortamdan korunabilmek ve sağlığın sürdürülebilmesi adına yapılan aktif uygulamaların ve alınan tedbirlerin tamamı hijyen olarak adlandırılır. 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 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 hapşırıırken mutlaka peçete kullanın.
- Etrafınızda, havayla veya damlacıklarla 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.



KIYAFET SEÇERKEN DİKKAT

Bedenimize dikkat ettiğimiz kadar kıyafetlerimize de dikkat etmemiz gerekir. 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. Şıklığınız için sağlığınıza feda etmeyin!

SAĞLIKLI GİYİM KUŞAM İÇİN...

- 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 kaçının!
- 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 geçirirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin!
- Doku beslenmesini bozacak şekilde dar değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin!



AYAKKABI DEYİP GEÇMEYİN!

- Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar sinir sıkışmasına neden olabilir.
- Yanlış ayakkabı parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.
- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.
- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta yüksek topuklu ayakkabı giyinmek ayak burkulmasına ve düşmeye yol açabilir. Bunun sonucunda da daha kötü sonuçlara sebep olabilir.

BU NEDENLE;

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

ÇEVRENİZİ TEMİZ TUTUN

Sağlıklı olmak için kişisel hijyenimiz gereklidir ama bezen yeterli olmayabilir. Çevremizin de temiz olması gerekir. Çevre deyince aklımıza önce ev, sonra okul ve sonra da dünyamız gelebilir.

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.

Çocuğunuza Vermeniz Gereken Mesajlar

- Sıranı temiz tut.
- Tebeşirlerle ve tahta kalemleriyle oyna.
- 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.
- Çiğnediğin sakızları çöpe at.
- Pilleri pil kutularına at.
- Kâğıtları ve camları uygun atık yerlerine götür.



HAREKETLİ OLUN, SPOR YAPIN!

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.

Spor ve hareketliliğin faydaları;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların daha iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzeltir.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

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?

Bir işe baŐlamak kolay fakat devam ettirmek zordur. Özellikle kilo problemi olanların spora baŐlamaları kolay olur, fakat yorgunluk ve zorlukla karŐılaŐtıŐa pes etmeler gürülmeye baŐlanır.

Bu problemi aŐmak işin Őu yollar tercih edilebilir:

BaŐlangıŐta basit hedefler koyun: İlk gürnler egzersiz sűreniz ve hedefleriniz kısa olsun, giderek arttırmaya ŐalıŐın.

TeŐvik edici yńntemler bulun: Sporu genellikle aynı vakitlerde yapmaya ŐalıŐın. Bir sűre sonra aynı saatte spor yapmak sizin iŐin rutin bir iŐ olacak.

Hazırlanın: Yapılacak egzersiz tűrűne gűre kıyafetlerin ve ekipmanların edinilmesi ńnemlidir.

Tadını Őıkarın: Egzersizi eğlenceli hale getirecek yollar bulun.

Kayıt tutun: Egzersiz yaptığınız gűnleri takvimde iŐaretleyin. Bir sűre sonra devamlılık kazanacaksınız ve ara vermek istemeyeceksiniz.

ŐocuĐunuzun erken yaşta spora baŐlamasının faydaları

- Őocukluk ve ergenlik dńneminde spor yapmak , saĐlıklı bűyűme ve geliŐme iŐin ńnemlidir.
- Spor yapmanın, fiziksel geliŐimin yanında ruhsal geliŐime de katkısı vardır. KiŐiliĐin oturması, ekip ŐalıŐmasına aliŐma, sosyalleŐme, ńzgűven kazanılması, stresi azaltması ve sorumluluk sahibi olması gibi konularda ŐocuĐun geliŐimini destekler. İlerideki muhtemel kronik hastalıkların (Kalp Damar Sistemi, diyabet, solunum sistemi) ńnűne geŐer.
- ŐocuĐunuzun yaŐına ve gűcűnűn yettiĐi Őekilde uygun egzersizler yaptırılmalıdır.
- ŐocuĐunuzun kas-iskelet sistemi gűçlenir.
- ŐocuĐunuzun kűtű aliŐkanlıklar kazanmasının ńnűne geŐilir.

YETERLİ UYUYUN!



Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar yeterli miktarda uyursa sağlıklı büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar yeterli uykuyla sağlıklarını korurlar. Beynin içindeki bir salgı bezinden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık, melatonin seviyesini azaltır.

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.

Uyku bozukluğunun sebepleri şunlar olabilir:

- Alkol ve sigara kullanmak
- Kahve veya demli çay içmek
- Kaygı, takıntı, yönetilemeyen stresli ortamlar ve gerilim
- Üzücü duygu ve düşünceler
- Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler
- Işık
- Ses ve gürültü
- Uykudan hemen önce egzersiz yapmak
- Uykudan hemen önce yemek yemek

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.

BAĞIMLILIKLARDAN KORUNUN!

Sigara, alkol ve uyuşturucunun etkileri herkesin malumudur. Çocuklarımızı bu alışkanlıklardan korumak için;

- Çocuklara iyi örnek olmak önemlidir. 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.

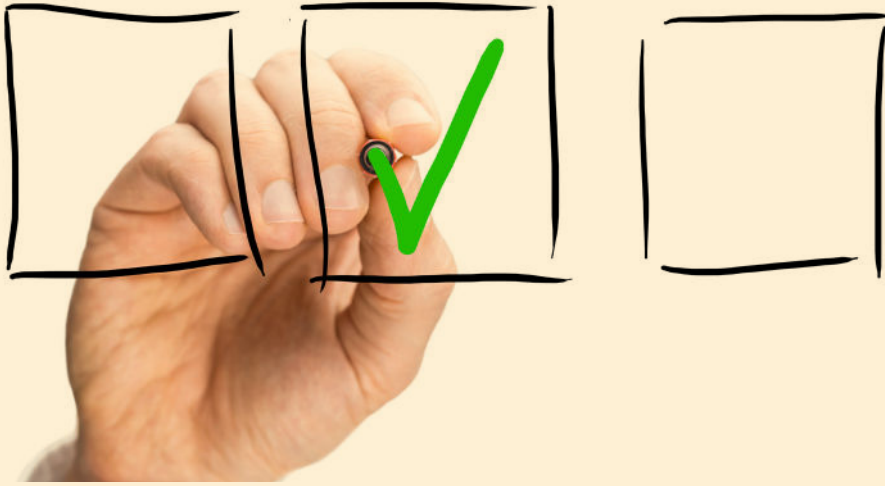


STRESTEN UZAK DURUN

Stres, vücudun herhangi bir fiziksel veya duygusal baskı ve değişikliğe verdiği tepkidir. Az miktarda stresin yararı, uyum sağlayıcı ve koruyucu etkisi olmakla birlikte aşırı stres patolojik değişimlere hatta ölüme neden olabilmektedir. Sürekli stresli olmak birçok hastalığa neden olur. Stres hormonlarının çok salgılanması sonucu damarlar ve kaslar normal çalışma düzenlerinin haricinde çalışırlar. Bu sistemlerin aşırı kasılma ve daralmaları vücuda zarar verir. Kalp atışının sürekli yüksek olması, kalp-damar sistemi üzerinde olumsuz etkilere neden olur. Kan dolaşımı bozulur, hücrelerin kanlanması bozulur. Hücrelere gerekli olan oksijen ve diğer maddelerin taşınmasında aksaklıklar olur. Tansiyon, şeker, felç, ülser, kanama bozuklukları, ishal, astım tetiklenmesi ve ileri durumlarda kansere neden olabilir. Bağışıklık sistemi zayıflar ve daha kolay hastalanmaya neden olur. 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. Hafıza zayıflar.

Strese Karşı Farkında Olun

- Hayatta karşınıza çıkan engelleri aşarken sakin olun.
- Aşılamayacak engel yoktur, kararlı olun ve başarmayı isteyin.
- Gergin ve kaygılı olmak hem fiziksel hem de ruhsal olarak sizi kötü etkiler. Yapacağınız işe odaklanmanızı zorlaştırır ve çalışma performansınızı düşürür.
- Aşırılık zararlıdır, hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, dengeli olun.
- “Çevremdekiler ne der?” korkusu taşımayın.
- Doğru beslenme, stresi yenmenize katkıda bulunur.
- Düzenli olarak spor yapmak, gerginliklerden kurtulmak ve rahatlamak için etkili bir yoldur.
- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Faydalı hobiler edinin.
- Kendi sınırlarınızı, kapasitenizi bilin, gereğinden fazla sorumluluk almaya çalışmayın.



KONTROL LİSTESİ

Çocuğunuza sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazandırma konusunda kendinizi yeterli hissediyor musunuz? Çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, aşağıdaki kontrol listesini takip ederek kendinizi değerlendirebilirsiniz:

- Çocuğunuzun yaşına uygun olarak ne yemesi ve nasıl beslenmesi gerektiğini biliyor musunuz?
- Çocuğunuzun yaşına uygun olarak takip ettiğiniz bir beslenme planınız var mı?
- Evde cips, asitli içecek vb. çocukların tüketmemesi gereken türden gıdalar bulunduruyor musunuz?
- Çocuğunuzun her hafta düzenli olarak yaptığı bir spor var mı?
- Çocuğunuzun bilgisayar başında geçirdiği süreyi kontrol edebiliyor musunuz?
- Meşgul olduğunuz zamanlarda çocuğunuzun oyalanması, ses çıkarmadan durması için bilgisayar veya ekran başında kalmasına izin verdiğiniz oluyor mu?
- Çocuğunuzun yaşına uygun olarak günde kaç saatten fazla televizyon izlemesinin zararlı olduğunu biliyor musunuz?
- Çocuğunuzun bir hafta içerisinde yeterince açık havadan yararlandığına emin misiniz?
- Çocuğunuz, yaşına uygun öz bakım becerilerine (yemek, tuvalet, giyinme, yıkanma vb.) sahip mi?
- Çocuğunuzun yanında sigara içer misiniz?
- Çocuğunuzun arkadaşlarını ve arkadaşlarının ailelerini tanıyor musunuz?

- Çocuğunuz sağlıksız veya uygunsuz herhangi bir Şeyi yapmak veya yaptırmak için tutturduğunda ona direnebiliyor musunuz?
- Çocuğunuzun zihinsel sağlığını nasıl destekleyebileceğınızı biliyor musunuz?
- Çocuğunuzun psikolojik sağlığını nasıl destekleyebileceğinizi biliyor musunuz?
- İlk yardım konusunda yeterince bilgili misiniz?
- Evde gerekli güvenlik tedbirlerini aldığınızdan emin misiniz?
- Çocuğunuzun zararlı alışkanlıklardan uzak durmasını desteklemek konusunda ona doğru bir model olduğunuzu düşünüyor musunuz?
- Çocuğunuzun yatma vakitlerine dikkat ediyor musunuz?
- Çocuğunuzun herhangi bir bağımlılığı olmadığından (madde, bilgisayar, telefon, televizyon, yeme vb.) emin misiniz?
- Çocuğunuzun yemek saatlerine dikkat ediyor musunuz?
- Her gün en az bir öğünü (sabah, öğle, akşam fark etmez) tüm aile bir arada yiyor musunuz?
- Çocuğunuzun gün içinde yeterli ve dengeli beslendiğine emin misiniz?
- Çocuğunuzun gün içinde gereğinden fazla beslenmediğinden, obez olmadığından emin misiniz?
- Çocuğunuzun boş zamanlarını faydalı bir Şekilde geçirdiğinden emin misiniz?



- Yemekten sonra televizyon seyretmek yerine birlikte yürüyüşe çıkabilir, bisiklete binebilir, parka gidebilirsiniz.
- Hafta sonunu hareketli geçirebileceğiniz planlar yapabilirsiniz. Doğa yürüyüşlerine çıkmak, meyve toplamaya gitmek, yüzmeye gitmek gibi.
- Çocuğunuzun kardeşlerine veya bir başka arkadaşına sağlıklı yaşamla ilgili bir sunum hazırlamasını sağlayabilirsiniz.
- Çevresindeki çeşitli spor imkânlarını ona tanıtarak hepsine puan vermesini sağlayabilir, en çok istediğini seçmesini kolaylaştırıp onu motive edebilirsiniz.
- Günlük bir zaman cetveli hazırlayarak gün içerisinde bilgisayar veya televizyon gibi aktivitelere gereğinden fazla zaman ayırmasını önleyebilirsiniz.
- Eğer çocuğunuz spora ilgi duymuyorsa ona dans etmek, sokak oyunları oynamak gibi farklı fiziksel aktivite önerileri sunabilirsiniz.
- Ekran başında geçirdiği süreyi azaltarak sosyalleşmesini sağlayan küçük organizasyonlar düzenleyebilirsiniz. Sevdikleri bir şeyi pişirerek arkadaşlarını eve davet edebilir, birlikte sinemaya vb. gitmelerini organize edebilir, halı saha maçı gibi organizasyonlar tertiplebilirsiniz.
- Yiyecek yardımı yapabileceğiniz yaşıtı bir çocuk için günlük beslenme ihtiyaçlarını göz önüne alan bir alışverişı beraber yapabilirsiniz.
- Günlük sağlık alışkanlıklarını kontrol etmesini sağlayan eğlenceli bir poster hazırlayarak başucuna asabilirsiniz.
- Evde fiziksel enerjisini boşaltabileceği görevler ve ödevler verebilirsiniz.
- Evde küçük bir saksıda bile olsa kendi eliyle yetiştirip yiyebileceği domates, biber gibi sağlıklı bir deneyimi ona sunabilirsiniz.
- Ona her gün tüketmesi gerekenleri içeren bir kontrol listesi hazırlayabilirsiniz.



TEK SESLE KAYNAKTAN SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

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

SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK

Yaşam alanlarının sağlıklı olmasına ve bunun sürekliliğine dikkat edilmelidir.

SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırlayın.
- Evinizi düzenli olarak temizleyin.
- Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünler tercih etmeye çalışın.
- Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce mutlaka iyice yıkayın.
- Çöpleri zamanında atın.
- Ellerinizi, yiyeceklerinizi yıkadığınız lavaboda yıkamayın.
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.

- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın.
- Nevresim, çarşaf ve örtüleri sık sık yıkayın.
- Evi sık sık havalandırın.
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin.
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın.
- Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.



Sağlıklı bir yaşam alanı sağlığı korumak için önemlidir.

“

Sigaranın insan hayatına katacağı şey sadece yeni sorunlar ve hastalık riskleridir. Kendin ve çevrendekilerin sağlığı için sigaraya asla yaklaşmaman gerektiğini unutma.

”



EVDE EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evinizi sık sık havalandırın.
- Evcil hayvanınızı düzenli olarak veterinerine götürün ve aşılarını takip edin.
- Evcil hayvanınızın temizlik ve bakımını yapın, kedinizin kumunu temiz tutun.

HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK

Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara kronik hastalıklar denir.

KRONİK HASTALIKLARLA BAŞA ÇIKABİLMEK İÇİN...

- Genetik açıdan riskliyseniz düzenli olarak kontrollerinizi yaptırarak hastalığın erken teşhis edilmesini sağlayabilirsiniz.
- 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.
- Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun.
- Hastalığınızdan korkmayın, onunla birlikte yaşamayı öğrenin.
- Enfeksiyonlardan korunun.



İDEAL UYKU SÜRESİ 6-8 SAATTİR.

HASTALIKLARDAN KORUNMA

Düzenli ve derin bir uyku dengeli beslenme kadar güçlü bir antioksidandır.

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 doktora başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi stresten koruyun.
- Ailenizde kronik bir hastalık varsa kontrollerinizi aksatmayın.
- Sağlıklı beslenin.
- Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın.
- Bol bol temiz hava alın.
- Acil durumlara hazırlıklı olun.
- Hastalık gelmeden aşı olun.

KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

- Gün boyunca olabildiğince hareket edin.
- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın tercih etmeyin.
- Karanlıkta uyuyun.
- Akşam erken yatın. Sabah erken kalkın.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumayın.



SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN SPOR & UYKU

SPOR ALIŞKANLIĞI NASIL ELDE EDİNİLİR?

BAŞLANGIÇTA KISA SÜRELİ HEDEFLER KOYUN



SPORU GENELLİKLE AYNI VAKİTLERDE YAPMAYA ÇALIŞIN



EGZERSİZ TÜRÜNE GÖRE KIYAFET VE EKİPMANLAR EDİNİN



EGZERSİZİ EĞLENCİLİ HALE GETİRECEK YOLLAR BULUN



EGZERSİZ YAPTIĞINIZ GÜNLERİ TAKVİMDE İŞARETLEYİN



UYKU BOZUKLUĞUNUN SEBEPLERİ ŞUNLAR OLABİLİR



UYKUDAN HEMEN ÖNCE YEMEK YENMESİ



ISIK, SES VE GÜRÜLTÜ



UYUMADAN ÖNCE KAHVE VEYA DEMLİ ÇAY İÇİLMESİ



KAYGI, TAKINTI, YÖNETİLEMİYEN STRESLİ ORTAMLAR VE GERİLİM



ÜZÜCÜ DUYGU VE DÜŞÜNCELER



SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Düzenli spor yapmak üzerinizdeki stresin azalmasına yardımcı olacaktır.

“Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki vazgeçilmez etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.”

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay olsa da sonuçlarını hemen göremediğimizden zorlanabiliriz.

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

SAĞLIKLI BESLENME

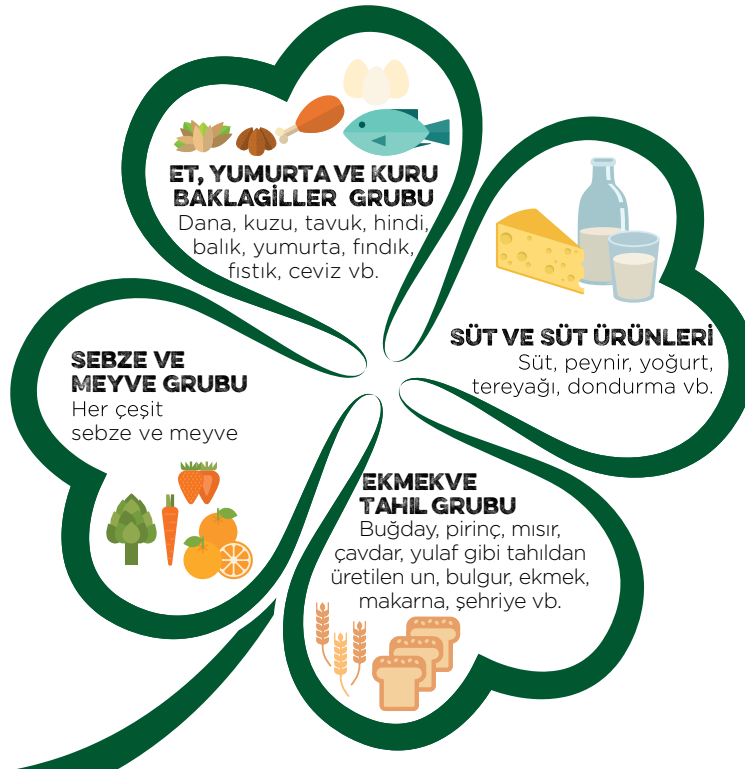
Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.

SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin.
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın.

DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



KİŞİSEL HİJYEN



Vücut temizliğinize özen gösterin.

KİŞİSEL BAKIMINA ÖZEN GÖSTERMEK İÇİN

Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.

Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.

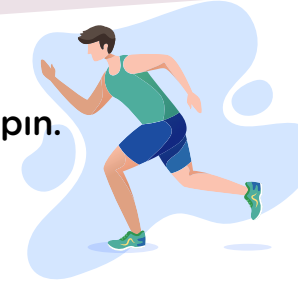
Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun.

Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.

Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.

HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.



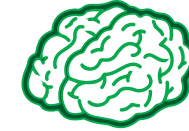
“

DİKKAT!

Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji, harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.”

DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudumuzun formda görünmesini sağlar.



- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

İYİ BİR FİZİKSEL AKTİVİTE İÇİN...

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr