

sağlıklı  
bir hayat için



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**LİSE**

## ICD-11 Nedir?

Dünya Sağlık Örgütünün geliştirdiği , hastalıkları tanımlayan ve ve sınıflandıran uluslararası bir sistemdir.

Bu sistemde 55.000'den fazla hastalık, durum ve sağlık bozukluğu tanımlanmıştır.

**Sağlıklı beslenme** bu hastalıkların yaklaşık **%50-70'inde** doğrudan bir tedavi unsuru ya da tedaviyi destekleyen bir faktördür.

**Fiziksel aktivite** ise yine bu hastalıkların yaklaşık **%60-80 'inin** tedavisinde veya yönetiminde önemli bir rol oynar.

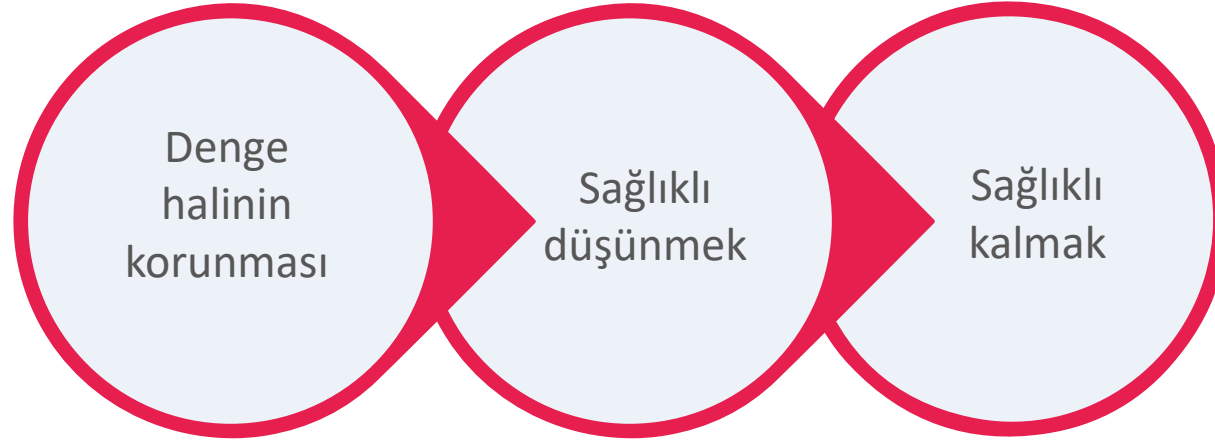
# Sunum içeriği

- Sağlıklı kalmak
- Doğal denge
- Sağlıklı beslenmek için
- Hijyenik gıda
- Sağlık okur yazarı olun
- Vücut kitle indeksi
- Sağlıklı kıyafet
- Çevrenizi temiz tutun
- Hareketli olun, spor yapın!
- Spor alışkanlığı kazanın!
- Yeterli uyuyun!
- Bağımlılıklardan korunun!
- Teknolojiye dikkat



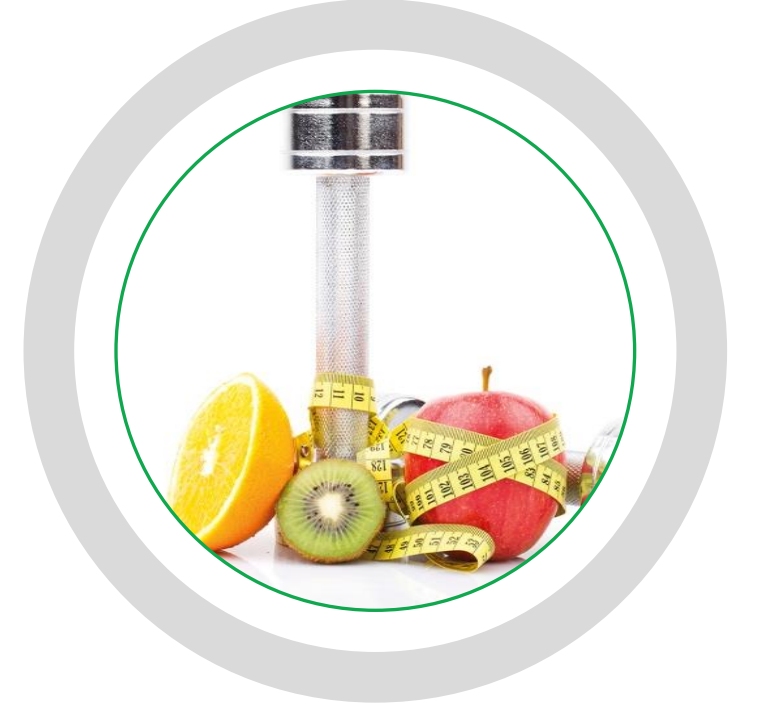
# Sağlıklı kalmak

- 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.



# Denge halini korumak

- Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak basittir. **Fakat bu uzun soluklu bir süreçtir. Sağlıklı yaşamla ilgili yapılan tercihler, sonuçlarını genelde orta ve uzun vadede gösterir.** (Spor yapmak, dengeli beslenmek vb.) Unutmayalım ki, sağlıklı yaşam için çabalamak zordur ama sağlıksız yaşamak ileride katlanması daha zor sonuçlar doğurur.



# Yeterli ve dengeli beslenme

- Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:
  - Yeterli beslenme: **Vücutun ihtiyaç duyduğu miktarda gıda tüketilmesi.**
  - Dengeli beslenme: **Her besin grubundan yeterince tüketilmesi.**



# Sağlıklı beslenme tavsiyeleri

- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Aşırı kilolu ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olmaya özen gösterin.
- Abur cuburla veya sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.



# Sağlıklı beslenme tavsiyeleri

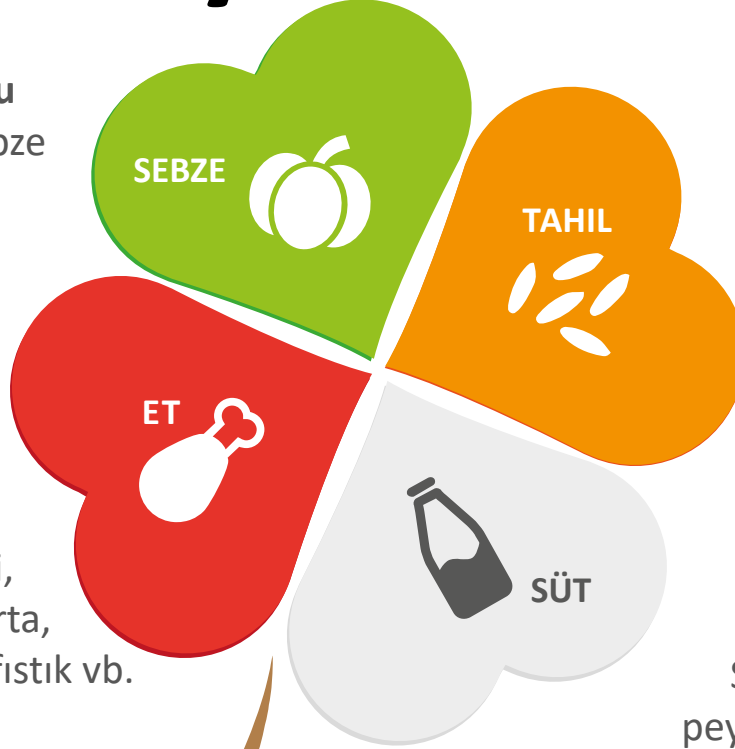
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin.
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Bir öğün içerisinde seçerek oluşturduğunuz en az iki öğünle beslenin.
- Yiyeceklerinizi rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.





# Sağlıklı beslenmek için 4 yapraklı yoncayı tanı!

**Meyve ve Sebze Grubu**  
Her çeşit meyve ve sebze



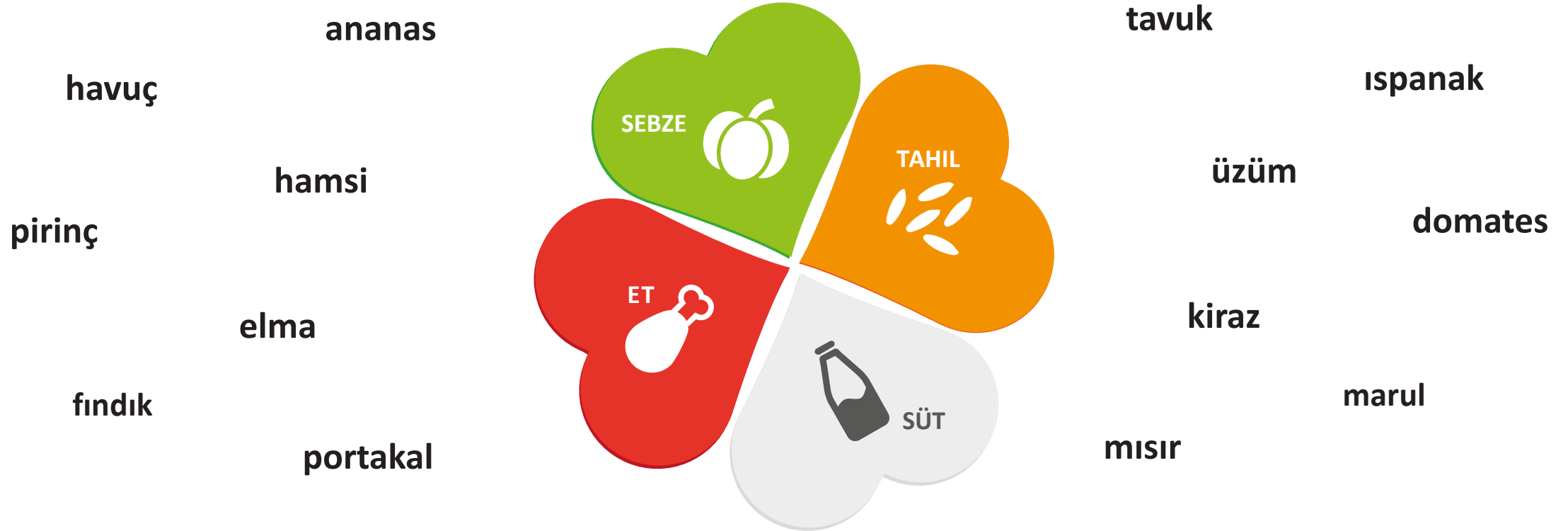
**Et, Yumurta ve  
Kuru Bakliyatlar Grubu**  
Dana, kuzu, tavuk, hindi,  
av etleri, balıklar, yumurta,  
kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

**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 Yaprığa?

Aşğıdaki gıdalar, dört yapraklı yoncanın hangi yaprağına gelmeli?



# Hijyenik gıda

- Hijyenik ortamlarda üretilir.
- Doğal ve organiktir.
- Katkı maddesi, GDO içermez.
- Rengiyle, kokusuyla tazedir.
- Açıkta satılmayan gıdadır.



**Neden sağlıklı ve dengeli yaşamak,  
hijyenik gıdalarla  
beslenmek  
bu kadar önemli?**



# Sağlık okuryazarlığı

**Hastalığınızın belirtilerini biliyor, ilaçları doğru kullanabiliyor, gıda ambalajlarını okuyabiliyor musunuz?**

Dünya Sağlık Örgütü “sağlığın korunması ve sürdürülmesi için bir **bireyin sağlık bilgisine ulaşma, anlama ve kullanma becerisi**”ni sağlık okuryazarlığı olarak tanımlamaktadır.

Araştırma

6 bin 228 hane üzerinde yapıldı.

%30,9 yetersiz

%38 sorunlu-sınırlı

%24 yeterli

%7,7 mükemmel



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



# 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

# Kişisel hijyene özen göster

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınız temiz olsun.
- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) kimseyle paylaşmayın ve ortalıkta bırakmayın.
- Günlük bakım ve banyonuzu yapın.





# Kişisel hijyene özen göster

- Lokanta vb. yerlerdeki çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyalarını kullanmayın.
- Tuvaletleri temiz kullanın.



# Sağlıklı giyim kuşam için

- 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.



# Sağlıklı giyim kuşam için

- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.
- Güneşin zararlısınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın.
- Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, güneş ışığını yansıtan teri emebilen kumaşlardan açık renkli kıyafetleri tercih edin.



# Sağlıklı giyim kuşam için

## Ayakkabı deyip geçme

- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir.
- Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.
- Yanlış ayakkabı seçimi parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.



# 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 ve asın.
- Uygun temizlik malzemeleriyle kendi odanızı temizleyin.



# Çevrenizi temiz tutun!

## Okulda nelere dikkat edelim?

- Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırakın. (Tuvalet, banyo, sınıf, oyun alanları vb.)
- Okul içerisinde sadece temizliğinden emin olduğunuz kaynaklardan su için.
- Tebeşir ve tahta kalemini yalnızca yazı yazma amaçlı kullanın.
- Sıranızı ve okul duvarlarını temiz tutun.
- Tuvaletler temiz değilse görevlilere haber verin.
- Okul ve sınıf içerisindeki eşyaları koruyun.



# Çevrenizi temiz tutun!

## Temiz bir dünyada yaşamayı sürdürmek için ne yapalım?

- Doğada yok olması uzun zaman alan ve çevreye zarar veren her türlü pili yalnızca pil kutularına atın.
- Kağıtları, cam ve plastik atıklarınızı türlerine uygun olarak geri dönüşüm kutularına atın.
- Çöplerinizi çöp kutusuna atın.
- Bahçenizdeki çöpleri alıp çöp kutusuna koyun.



# Hareketli olmak

## 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.
- Vücudun şekillenmesini ve formda bir görünüm kazanmamızı sağlar.





# Fiziksel egzersiz

## Doğru fiziksel aktivite için:

- Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek derecede artması veya herhangi bir ağrı hissederseniz egzersize ara verin.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ile vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Tempolu yürüyüşten daha ağır bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin.



# Vücut Sağlığım ve Ben

- Kaslarımız tüm hareketlerimizden sorumludur. Egzersiz yapmak ise kaslarımızı güçlendirir ve ruh sağlığımızı olumlu etkiler. Sizlerde ne tür egzersizler yapabileceğinizi listeleyin. Örneğin; dans etmek, yürüyüşe çıkmak vb.
- Oluşturduğunuz listede son bir hafta içerisinde yaptığınız egzersizleri daire içine alın.
- Hangi spor dallarının bu egzersizleri içerdiğini düşünün.

# Alışkanlık 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

Bu problemi aşmak için şu yol tercih edilebilir.

**Başlangıçta basit hedefler koyun:**  
İlk günler egzersiz süreniz ve hedefleriniz kısa olsun, giderek arttırmaya çalışın.

**Teşvik edici yöntemler bulun:**  
Sporu genellikle aynı vakitlerde yapmaya çalışın. Bir süre sonra aynı saatte spor yapmak sizin için rutin bir iş olacak.

**Hazırlanın:**

Yapılacak egzersiz türüne göre kıyafetlerin ve ekipmanların edinilmesi önemlidir.

**Tadını çıkarın:**

Egzersizizi eğlenceli hale getirecek yollar bulun.

**Kayıt tutun:**

Egzersiz yaptığınız günleri takvimde işaretleyin. Bir süre sonra devamlılık kazanacaksınız, ara vermek istemeyeceksiniz.

# Uyku

- 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 ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Uykü ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir.
- Her yaştan insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uykü bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.



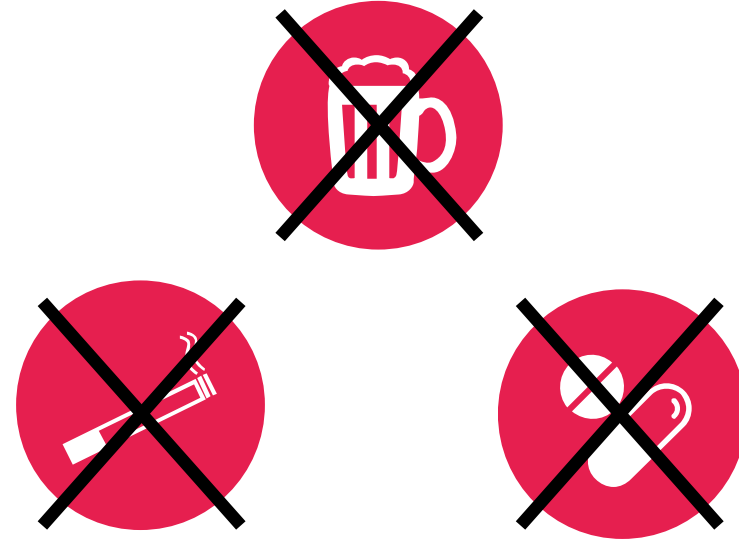
# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın.
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun.
- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.



# Bağımlılıklardan korunmak

- Çeşitli maddelere veya davranışlara karşı geliştirilen bağımlılıklar, zaman içinde insan sağlığına ciddi boyutta zarar vermeleri ile bilinirler.
- Bağımlı kişinin toplumsal hayattan kopmasına neden olan beş temel bağımlılık alanı alkol, tütün, uyuşturucu madde, kumar teknolojidir.





# Tütün Bağımlılığı

- Sigara, birçok solunum yolu rahatsızlığının en temel önlenabilir nedenidir. Bunlar dışında sigara içmenin şeker hastalığı, kalp hastalıkları, ciltte lekelenme ve bozulma, diş sararması ve kaybı, mide ülseri gibi birçok olumsuz etkisi vardır.
- Dünyada her yıl 7 milyon kişi, günde 19100 kişi sigara kaynaklı hastalıklardan hayatını kaybetmektedir.



# Alkol Bağımlılığı

- Alkol, merkezî sinir sisteminden başlayarak başta karaciğer olmak üzere tüm vücudu etkileyen bir zehir gibidir. Karaciğerde siroz hastalığı, ağız ve yemek borusu kanseri, kalp-damar hastalıkları alkol bağımlılığının sebep olduğu bedensel zararlar olarak sayılabilir.
- Alkol bağımlılığı ruhsal travmalara yol açtığı için insanın çevresiyle sağlıklı ilişki kurmasını engeller. Trafik kazaları, intihar, cinayet, aile içi şiddet alkol bağımlılığının sebep olduğu sosyal problemlerdir.



# Madde Bağımlılığı

- Uyuşturucu madde kullanımı nedeniyle davranış ve kişilik değişiklikleri ortaya çıkar. Uyuşturucu kullanan kişi diğer insanlarla sağlıklı ilişkiler kuramaz, hayatını devam ettirebilmesi için gerekli yaşam faaliyetlerini gerçekleştirmekte zorlanır.
- Bağımlı birey, toplumsal üretkenliğini kaybeder ve tüketen bir insan olmaya başlar. Çoğu zaman maddeyi temin etmek için suç işlemek zorunda kalır.



# Teknolojiye dikkat edelim

Ölçüsüz ve sınırsız internet kullanımı hayatımızda çok ciddi sıkıntılara sebep olabilir. Bu sıkıntılardan bazıları şunlardır:

- Uzun süre hareketsiz kalmayı gerektirdiği için iskelet ve kas sisteminde gelişim bozukluklarına sebep olur.
- Beyne zarar verir, düşünme ve anlama kabiliyetini geriletir.
- Ruhsal problemlere neden olur.
- Okul başarısını düşürür.
- Uyku düzenini bozar.
- Kilo alımına neden olur.



Sıra sizde...

**“ÖĞRENDİĞİNİ  
ANLAT”**





**GÖNÜLLÜ OL**



**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

# Seni dinlemeye hazırız

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



DANIŞMANLIK MERKEZİ  
YEDAM



sağlıklı  
bir hayat için

teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr