

# SAĞLIKLI YAŞAM

Vücudun doğal dengesinin sürdürülmesi 'sağlıklı kalmak' olarak tanımlanır.

Vücut sağlığı ve ruh sağlığı bir bütün olarak değerlendirilir. İkisi de tek başına yeterli değildir. Herhangi birinde meydana gelen bozulma diğerini de olumsuz etkiler.



## SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

### 1) UYKU DÜZENİ

Yetişkinler için ideal uyku 6-8 saat gece uykusudur. Ancak her bireyin biyolojik yapısı birbirinden farklıdır. Dönemsel ihtiyaçlar dışında her birey kendi normalinden az ya da çok uyumamaya özen göstermelidir.



### 2) BESLENME ALIŞKANLIKLARI

- Vücudun ihtiyacı olan enerjiyi karşılayacak ve her besin grubundan besini öğünlerinizde bulundurun.
- Sebze, meyve, süt, proteinli gıdalar(tavuk, kırmızı et vb.), tahıl ve sağlıklı yağlar grubundan besinleri dengeli bir şekilde öğünüze ekleyin.
- Ambalajlı ve katkı maddesi içeren besinlerden mümkün oldukça uzak durun.
- Ambalajlı ürünleri alırken son tüketim tarihine dikkat edin.





### 3) FİZİKSEL AKTİVİTELER

- Sınırlarınızı zorlamadan egzersiz yapın.
- Hafif tempo- koşu- hafif tempo döngüsüyle her gün 30 dk yürümeye gayret edin.
- Egzersiz yaparken gün içinde yeterli su tükettiğinizden emin olun.



### 4) KİŞİSEL HİJYEN

- Yüz, ağız, saç, tırnak bakımınıza dikkat edin.
- Sadece kendinize ait kişisel bakım ürünleri (Tarak, diş fırçası, tırnak makası vb.) edinin.
- Mevsime uygun renk ve dokuda kıyafetler tercih edin.
- Çorap ve atlet gibi çamaşırlarınızı her gün değiştirin.
- Haftada en az 3 kez duş almaya özen gösterin.



### 5) ÇEVRE TEMİZLİĞİ

- Ortak kullanım alanlarını temiz bırakın.
- Sıranızı kolonya ve dezenfektanla temizleyin.
- Çöpleri çöp kutusuna atın, sınıf içinde atık kalmamasına özen gösterin.
- Geri dönüşüm kutularını ayırıcı özelliklerine uygun şekilde kullanın.

FEYZA SALI  
OKUL PSİKOLOJİK DANIŞMANI