OKULDA SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN

“Cips, çikolata ve gazlı içecekler gibi çok fazla yağ, şeker ve zararlı madde içeren yiyeceklerden uzak durmalısın.”

OKULDAYKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

» TEMİZ SIRALAR
Sıralarımızın üstünde birçok iş yaparız. Bu nedenle çok kirlenirler. Sıraları temiz tutmak bizim görevimizdir.

» TEMİZ SINIF
Çöplerimizi çöp kutusuna atmak sınıfımızı temiz tutmanın en önemli adımıdır.

» TEMİZ TUVALET
Tuvaletleri temiz tutmak hepimizin görevidir.

» TEMİZ ELLER
Okulda iken ellerimiz çok kirlenir. Çünkü birçok şeye dokunuruz. Teneffüslerde elimizi yıkamak sağlığımızı korumaya yardımcı olur.

» TEMİZ SU
Tuvaletlerdeki musluktan su içmemeliyiz. Yanımızda getirdiğimiz ya da kantinden aldığımız suları içebiliriz.

» TEMİZ GIDA
Okul çevresinde açıkta satılan yiyecekleri yemeyelim.

UYKU DÜZENİ NEDEN ÖNEMLİ?

Sağlığımız için en geç gece saat 10.00'da uyumamız gerekir.

Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini, organlarımızın kendini tamir etmesini sağlar. O yüzden gereğinden az ya da çok uyumak sakıncalıdır.

Sağlığımız açısından yandaki saatlere göre uyursak hem bedenimiz hem de beynimiz dinlenmiş olur.

Bu da bizim okulda dersleri daha iyi dinlememizi ve daha başarılı olmamızı sağlar. Ayrıca daha iyi dinlendiğimiz için oyunlarda da daha başarılı oluruz.

GÜNLÜK VERİMLİ UYKU SÜRESİ

Yetişkinler için 6-8 saat,

Çocuklar için 10-12 saattir.

ZARARLI BESİNLERDEN UZAK DUR

Bazı gıdaları tüketmek bedenimize zarar verir. Aşağıdaki gıdalardan uzak durarak vücut sağlığını koruyabilirsin.

BOYALI VE RENKLİ GIDALAR
Boya ile renklendirilmiş gıdalardan olabildiğince kaçınmak gerekir.

ABUR-CUBUR GIDALAR
Cips, çikolata, şeker ve gazlı içecekler çok fazla yağ, şeker ve zararlı madde içerir ve bedenimize zarar verir.

AÇIKTA SATILAN GIDALAR
Doğrudan açıkta satılan gıdalar sokağın tozu ve kirine karşı korumasız olur. Sigara ve araba dumanı bu gıdaların üzerine yapışabilir. Bu nedenle tamamen açıkta satılan gıdaları tüketmemeliyiz.

YEŞİLAY | TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

tbm.org.tr

YAŞAM TARZIMIZA DİKKAT EDELİM

Sağlıklı bir yaşamın **5** anahtarı

1. Dengeli ve yeterli beslenelim.
2. Bol bol hareket edelim.
3. Kişisel temizliğimize ve bakımımıza özen gösterelim.
4. Okulda sağlığımızı korumayı ihmal etmeyelim.
5. Yeteri kadar uyumanın önemini hatırlayalım.

DOĞRU BESLENME NASIL OLMALI?

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler. Şimdi yeterli, ve dengeli beslenmenin ne olduğuna bakalım:

YETERLİ BESLENME
Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketilmesidir.

DENGELİ BESLENME
Aşırı beslenme, sürekli aynı tarz gıdaları ya da zararlı gıdaları yemek yerine "DÖRT YAPRAKLI YONCA"dan yenilmesidir.

OYUN DEMEK HAREKET DEMEK

Gün içerisinde az hareket edersek yediğimiz gıdalar bedenimizde yağa dönüşür. Bu da bizde hastalıklar yapabilir. Gün içerisinde bolca hareket etmenin bize sağladığı faydalardan bazılarını aşağıda bulabilirsin.

- Vücudumuz daha sağlıklı ve güçlü olur.
- Düşünme gücümüz artar.
- Geceleri daha rahat uyuruz.

Dışarıda oynamak yerine tablette, telefonda ya da bilgisayarda oynarsak hareket etmemiş oluruz. O yüzden ekran oyunları yerine sokak oyunlarını tercih etmek en doğrusudur.

KİŞİSEL BAKIMIMIZA DİKKAT EDİYOR MUYUZ?

Kişisel bakım demek bir insanın kendi temizliğini, bakımını kendisinin yapması demektir.

PEKİ KİŞİSEL BAKIM İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- Her sabah ve yatmadan önce **yüzümüzü yıkamalıyız.**
- Gün içinde özelikle tuvaletten ve yemeklerden sonra **ellerimizi yıkamalıyız.**
- Haftada **en az 1-2 defa** banyo yapmalıyız.
- **Tırnaklarımızı** haftada en az bir kere kesmeliyiz.
- Günde en az 2 defa **dişlerimizi fırçalamalıyız.**
- Eve dışarıdaki mikropları getirmemek için **okul kıyafetlerimizi** ve **ev kıyafetlerimizi** ayrı tutmalıyız.
- Koltuk altını ve genital bölgemizi **temiz tutmalıyız.**
- Odamızı ve masamızı **düzenli tutmalıyız.**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YEŞİLAY

tbm.org.tr