

SAĞLIKLI OLMAK İÇİN !



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı

2016

Bu sunum Prof. Dr. Dilek Aslan tarafından hazırlanmıştır.



Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.

Aslan D. Sağlıklı Olmak İçin ! HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları

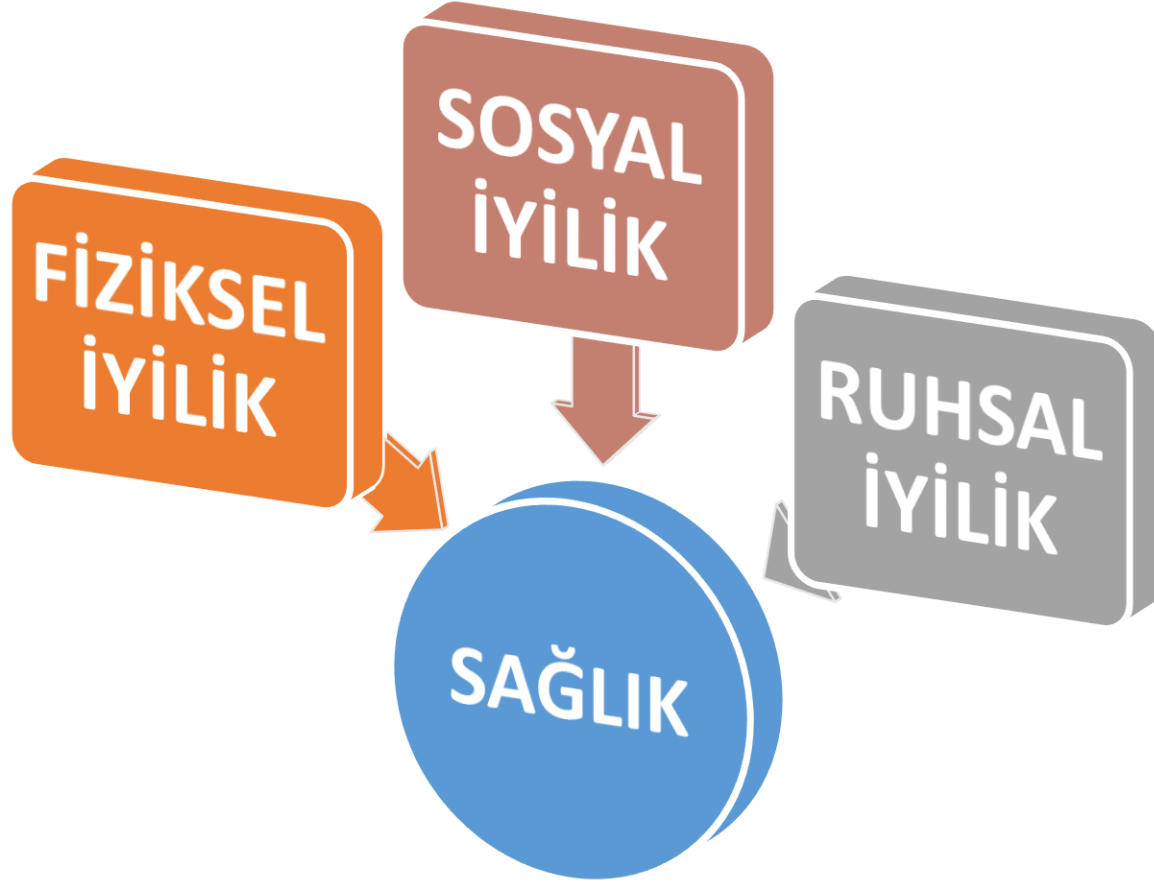
[İnternet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:20.5.2016.

SAĞLIK NEDİR?

SAĞLIK NEDİR?

“Sadece hastalık ve sakatlığın olmaması değil, kişinin bedenen, ruhen ve sosyal açıdan TAM BİR İYİLİK HALİNDE OLMASI” anlamına gelir.

SAĞLIK NEDİR?



BUGÜN SAĞLIKLI MISINIZ?



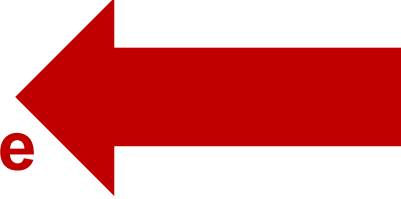
SAĞLIKLI OLMAK İÇİN !

SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI

- 1. Yeterli ve dengeli beslenme**
- 2. Düzenli ve yeterli fizik aktivite**
- 3. Düzenli ve yeterli uyku**
- 4. Stresle baş edebilme**
- 5. Boş zamanlarını değerlendirebilme**
- 6. Güneşin zararlı etkilerinden korunma**
- 7. Kaza/yaralanmalardan korunma**
 - 1. Emniyet kemeri kullanma**
- 8. Kişisel hijyen kurallarına dikkat etme**
- 9. Sigara dumansız yaşam**

SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI

1. Yeterli ve dengeli beslenme
2. Düzenli ve yeterli fizik aktivite
3. Düzenli ve yeterli uyku
4. Stresle baş edebilme
5. Boş zamanlarını değerlendirebilme
6. Güneşin zararlı etkilerinden korunma
7. Kaza/yaralanmalardan korunma
 1. Emniyet kemeri kullanma
8. Kişisel hijyen kurallarına dikkat etme
9. Sigara dumansız yaşam



Bugün

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

- ✓ Vücudun büyümesi, yenilenmesi ve çalışması için gerekli olan enerji ve besin öğelerinin her birinin yeterli miktarlarda alınması ve vücutta uygun şekilde kullanılması durumu **yeterli ve dengeli beslenme** deyimini ile açıklanır.
- ✓ Beslenmeyi gıdalar içindeki besin maddeleri sağlar.

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

Süt ve süt ürünleri

Tahıl ve tahıl ürünleri



Et, yumurta,
kurubaklagil

Taze sebze/meyve

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

- ✓ Dört besin grubunda bulunan besinlerden YETERLİ ve DENGELİ...
- ✓ Süt ve süt ürünleri
 - ✓ 3-4 porsiyon/gün
- ✓ Tahıllar
 - ✓ 4-6 porsiyon/gün
- ✓ Et/yumurta/kurubaklagiller
 - ✓ 2 porsiyon/gün
- ✓ Taze sebze/meyve
 - ✓ en az 5 porsiyon/gün



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

- ✓ Yemeklerin tadına bakmadan TUZ ATMAYALIM !
- ✓ Şekerli gıdaları tüketmek konusunda DİKKAT !



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

- ✓ Düzenli olarak üç ana öğün
- ✓ Ara öğünler
- ✓ Gıdaların 'güvenli' olması
 - ✓ *Tarladan sofraya/çatala güvenli gıda !*



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

- ✓ SU İÇMEK çok önemlidir !
- ✓ Günde en az 8-10 bardak su içmeliyiz !



FİZİK EGZERSİZ

HAREKETLİ YAŞAM



FİZİK EGZERSİZ *HAREKETLİ YAŞAM*



FİZİK EGZERSİZ

HAREKETLİ YAŞAM



NEDEN FİZİK EGZERSİZ ?

HAREKETLİ YAŞAM

- ✓ Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesine olanak sağlar.
- ✓ Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik oluşmasına olanak sağlar.
- ✓ Kas gücüne dayalı becerileri geliştirir.

NEDEN FİZİK EGZERSİZ ?

HAREKETLİ YAŞAM

- ✓ İletişim kurmada kendi davranış sorumluluğu, liderlik, sorulara cevap arama ve kurallar hakkında bilgi sunar.
- ✓ Kas kuvveti ve dayanıklılığı, esnekliği, vücut kompozisyonu ve kalp-damar sistemi dayanıklılığı gelişir.

NEDEN FİZİK EGZERSİZ ?

HAREKETLİ YAŞAM

- ✓ Pozitif insan ilişkilerinin kurulmasını kolaylaştırır.
- ✓ Gerilim ve kaygının azalmasına yardım eder ve duygusal açıdan güçlü olmayı, sabırlı olmayı kolaylaştırır.

FİZİK EGZERSİZ

HAREKETLİ YAŞAM

5-17 yaş grubu bireylerin günde en az 60 dakika orta düzey fiziksel aktivite yapması gerekmektedir !



FİZİK EGZERSİZ

HAREKETLİ YAŞAM

- ✓ Taşıta binmekten kaçınmalıyız !
- ✓ Fırsat buldukça açık havaya çıkabiliriz !
- ✓ Masa başında bile bazı hareketleri aralıklı olarak yapabiliriz !
- ✓ Masa tenisi, yüzme gibi vücudun bütün kaslarını çalıştıran hareketlere öncelik verilebilir !

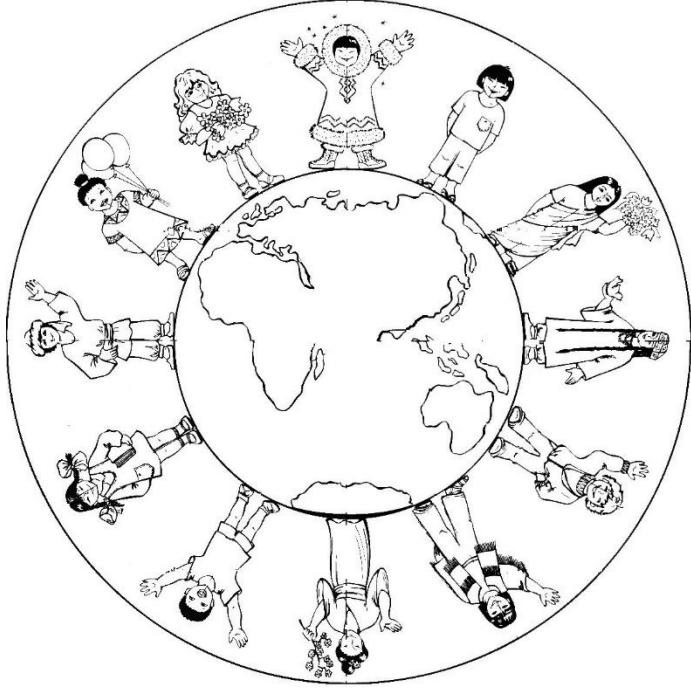
Herhangi bir risk açısından düzenli sağlık kontrollerinin önemi bulunmaktadır !



Okulda sağlıklı olmak için kimlerin rol ve sorumlulukları var?

SAĐLIKLIL
ÇEVRE





Sorular ve katkılar...

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.

Aslan D. Sağlıklı Olmak İçin ! HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitimi Sunumları

[İnternet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:20.5.2016.