

# OKULDA SAĞLIĞINA DİKKAT ET!



Mustafa Ceceli

**Dikkat et!**  
Cips, çikolata ve gazlı içeceklerden olabildiğince kaçınmalısın. Çok fazla yağ, şeker ve zararlı madde içerdikleri için sağlığını bozulabilir.

Sınıflarımız temiz oldukça sağlığımız da yerinde olur.



## Okuldayken şunlara dikkat etmeliyiz!

### TEMİZ SIRALAR

Sıralarımızın üstünde bir çok iş yaparız. Bu nedenle çok kirlenirler. Sıraları temiz tutmak bizim görevimiz.

### TEMİZ SINIF

Sınıflarımız temiz oldukça sağlığımız da yerinde olur. Çöplerimizi çöp tenekesine atmak sınıfımızı temiz tutmanın en önemli adımımızdır.

### TEMİZ TUVALET

Tuvaletleri temiz tutmak bizim görevimiz.

### TEMİZ ELLER

Okulda iken ellerimiz çok kirlenir. Çünkü birçok şeye dokunuruz. Teneffüslerde elimizi temizlemek çok güzel olur.

### TEMİZ SU

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



### TEMİZ GIDA

Bazen okul çevresinde paketlenmemiş açık yiyecekler satılır. Bu yemeklerden olabildiğince kaçınmak gerekir.

# UYKU DÜZENİNE DİKKAT ET!

Büyüklerden 2 saat önce yatağa girmek daha doğrudur.



Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini, organlarımızın kendini tamir etmesini sağlar.

Ortalama uyku süresi;

Yetişkinler için **6-8 saat**,



Çocuklar için **10-12 saattir.**



Sağlık açısından gereğinden az veya çok uyumak sakıncalıdır. Az uyuyan bir kişi okulda başarılı olamaz. Çünkü bedeni ve aklı dinlenmemiş olur. Bu nedenle büyüklerle aynı saatte yatmak yerine onlardan 2 saat önce yatağa girmek daha doğrudur.

# ZARARI GÖR VE KAÇ!

Zararlı maddelerden kendinizi koruyun.

Bazı gıdalar bedenimize girdiğinde anında bedenimizi yıkmaya ona zarar vermeye başlarlar.

Bu gıdalar şöyle:



### BOYALI VE RENKLİ GIDALAR

Kimse boya yemek istemez değil mi? Bu nedenle boya ile renklendirilmiş gıdalardan olabildiğince kaçınmak gerekir.

### AÇIKTA SATILAN GIDALAR

Bazı satıcılar sattıkları gıdaları paketlenmezler. Direkt açıkta satarlar. Sokağın tozu, kiri, sigara ve araba dumanları bu gıdaların üzerine yapışır. Onlar da bize zarar verir.

### ABUR-CUBUR GIDALAR

Cips, çikolata, şeker ve gazlı içecekleri herkes sever. Ne var ki bu gıdalar çok fazla yağ, şeker ve zararlı madde içeriyor ve bedenimize zarar veriyor.

### AŞIRI TEKNOLOJİ

Teknoloji hayatımızı kolaylaştırır ama çok fazla ekran başında kalırsak hem göz sağlığımız, hem düşünme gücümüz hem de beden sağlığımız zarar görür.



# SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI BENİMSE!

Hastalıklardan korunmak için sağlıklı bir yaşam tarzımız olmalı.



**Unutma!**  
Sağlığımızı korumak için çok hareket etmeli ve dengeli beslenmeliyiz. Ekran başından kalk, dışarı çık, oyun oyna!

Hakan Hatipoğlu

# DENGELİ VE YETERLİ BESLEN!

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler. Şimdi yetersiz ve dengesiz beslenmenin ne olduğuna bakalım:

## YETERSİZ BESLENME

Yoksulluk, kıtlık, ihmal, alışkanlık gibi sebeplerle ihtiyaçtan daha az besin tüketilmesidir.

## DENGESİZ BESLENME

Aşırı beslenme ya da sürekli aynı tarz gıdaları ya da zararlı gıdaları tüketmektir.

## “DÖRT YAPRAKLI YONCA”DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.

### Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi, balıklar, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.

### Süt ve Süt Ürünleri

Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

### Sebze ve Meyve Grubu

Her çeşit sebze ve meyve

### Ekmek ve Tahıl Grubu

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna-şehriye vb.

# OYUN DEMEK HAREKET DEMEK!

Çocuklar için en güzel hareket oyunudur.



Eğer biz gün içinde çok yemek yemiş ama az hareket etmişsek yediklerimiz vücudumuzda yağa dönüşür. Bu da birçok hastalığa yol açar. Bu nedenle çok hareket etmeliyiz. Çok hareket ettiğimizde;

- Vücudumuzun görünümünü güzelleştir
- Bedenimiz güçlü ve kuvvetli olur.
- Düşünme gücümüz artar.

Birçok oyunda zaten koşmak, zıplamak vardır. Bu nedenle çokça oynayan çocuk çok da sağlıklı olur. Ancak günümüzde çocuklar dışarıda oynamak yerine tablette, telefonda ya da bilgisayarda oynuyorlar.

Bu oyunlarda ise hareket yok. Oturarak oynanıyor. Yani ekran sizin hareketinizi elinizden alıyor. Ekran oyunları yerine dışarı oyunları tercih etmek en doğrusudur.

# KİŞİSEL BAKIMINA DİKKAT ET!

Kişisel bakım yaparak, kendimize ve çevremize saygı göstermiş oluruz.

Kişisel bakım demek bir insanın kendi temizliğini, bakımını kendisinin yapması demektir. Bebekler çok küçüktür, kendi kişisel bakımlarını yapamazlar. İlkokul çocukları da bazen kendi bakımlarını tek başına yapmakta zorlanırlar. Bizler kendimize kişisel bakım yaparak, hem bedenimize saygı göstermiş oluruz, hem de çevremizdeki insanların karşısına temiz ve özenli çıkarak onlara saygı gösteririz.



## KİŞİSEL BAKIM İÇİN NE YAPALIM?

- Her sabah ve yatmadan önce yüzümüzü yıkamalıyız. Yüzümüz yıkadıkça güzelleşir.
- Gün içinde en az 6-8 defa ellerimizi yıkamalıyız. Özellikle tuvaletten ve yemeklerden sonra el yıkamak çok önemli.
- Haftada en az 1-2 defa banyo yapmalıyız. Çocuklar çok koşar ve çok terlerler. Ter vücutta koku yapar. Bedenimizin güzel kokması ve derimizin nefes alması için banyoya ihtiyacımız var.
- Tırnaklarımızı haftada en az bir kere kesmeliyiz. Kesilmeyen tırnak aralarında mikrop birikir ve biz yemek yedikçe ağızımıza oradan vücudumuza girer. Kimse bunu istemez.
- Günde en az 2 defa dişlerimizi fırçalamalıyız. Temiz dişler ve kokusuz ağız bize kendimizi iyi hissettirir.
- Okul kıyafetlerimiz, ev kıyafetlerimiz ve yatma kıyafetlerimiz ayrı olmalı. Okul kıyafeti ve dışarı çıktığımız kıyafet ile uyumak çok önemlidir. Çünkü onlar kirlidir ve yatağımızı kirlendir. Üstelik rahat da değildir.
- Koltuk altının ve genital bölgemizin temiz olması da çok önemli. Çünkü en çok burarlardan terleriz.
- Kişisel bakımına dikkat eden biri odasını ve masasını da temiz tutar. İnsan düzenli yerde daha huzurlu olur.

1 Dengeli ve yeterli beslenin

2 Bol hareket edin

3 Kişisel temizliğinize ve bakımınıza özen gösterin

4 Okulda sağlığınızı koruyun

5 Uykunuzu yeterli alın



tbm.org.tr

f t / tbmYesilay

