



ISPARTA  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

# SAĞLIKLI YAŞAM

SAĞLAM  
KAFA  
SAĞLAM  
VÜCUTTA  
BULUNUR.  
EFLATUN

*İnsan mutluluğunun öncelik taşıyan en önemli ögesi sağlıklı olmaktır. Sağlıklı olabilmek için çaba göstermemiz gerekir. Çocuklarımıza genetik özelliklerimizin yanı sıra, kendi sağlığımızı da aktardığımızı unutmamalıyız. Sağlıklı yaşam için küçük ve kolay adımlardan oluşan yöntemler şunlardır:*



## 1- SAĞLIKLI BESLENME



Beslenme; sağlığı korumak, geliştirmek ve yaşam kalitesini yükseltmek için vücudun gereksinimi olan besin öğelerini yeterli miktarlarda ve uygun zamanlarda almaktır.

İnsanın yaşamı için elliye yakın besin öğesine gereksinimi vardır. Bu öğelerin herhangi biri alınmadığında ya da gereğinden az ya da çok alındığında, büyüme ve gelişme engellenir, sağlık bozulur.

Gereğinden fazla besin tüketilirse, çok alınan bazı öğeler vücutta yağ olarak depolandığından sağlık için zararlı olur. Bu duruma **dengesiz beslenme** denir.

**Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:**

- **Yeterli beslenme:** Vücudun ihtiyaç duyduğu miktarda gıda tüketilmesi.

- **Dengeli beslenme:** Her besin grubundan yeterince tüketilmesi.



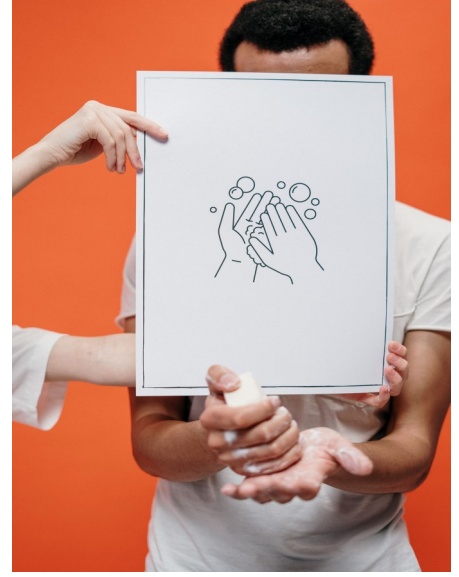
## 2- KİŞİSEL HİJYEN: TEMİZLİK

★ Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin.

★ Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun.

★ Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.

★ Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın. Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.



## 3-HAREKETLİ YAŞAM: FİZİKSEL AKTİVİTE



Düzenli spor yapmak üzerinizdeki stresin azalmasına yardımcı olacaktır. Bu nedenle, **hareketli olun!!!**

### Spor ve hareketliliğin faydaları:

- \*Kalp ve damar sağlığını olumlu etkiler.
- \*Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- \*Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler

\*Vücudumuza fit bir görünüm kazandırır

\*Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

**Yaşamak, yalnızca soluk almak değil çalışmaktır.**

Jean J. Rousseau

## 4- MUTLULUĞUN BİR BAŞKA FORMULÜ: PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağlamlık; bireylerin, risk durumların getirdiği olumsuzluklarla etkili bir şekilde başa çıkabilmesi ve olumlu sonuçlar elde edebilmesi olarak tanımlanabilir.

Başka bir ifade ile zorlu yaşam olayları ile etkili bir şekilde başa çıkabilme ve duruma uyum sağlayabilme gücünü ifade etmektedir. Hepimizin yaşamayı arzu ettiği duygu olan mutluluğun önemli bir kaynağı psikolojik sağlamlığın gelişimidir.

Mutlu olma amacıyla devam ettiğimiz hayatımızı psikolojik sağlamlığımızı yüksek düzeye getirerek ilerletmeliyiz.



## 5-YETERLİ VE KALİTELİ UYKU

Sağlıklı bir hayat için uyku; yemek, içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır.

Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar.

Beynin içindeki hipofiz bezinden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar.

Bu hormon karanlıkta salgılanmaya başlar, ışıkla salgılanma miktarı azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır. Bu nedenle kaliteli bir uyku ile ilgili en önemli şey, karanlık bir ortama ihtiyaç olduğudur.

\*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.

\*Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı kilo gibi fiziksel etkenler de, uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenmeden kişileri bir doktora başvurmaları gerekir.

## 6-BAĞIMLILIKLARDAN KORUNMA

**Sağlıklı bir yaşamda, kurallara uymak kadar, risklerden korunmakta önemlidir. Fiziksel ve ruhsal sağlığımızın bütünlüğünü tehdit eden her türlü bağımlılıktan uzak durmak ve korunmak yapacağımız ilk şeydir.**

**Çocuklarımızı zararlı alışkanlıklardan korumak için;**

- ★ Çocuklarımıza hayır deme becerisi kazandırmak önemlidir.
- ★ Çocuklara iyi örnek olmak gerekir. Çünkü çocuklar ebeveynlerini model alırlar.
- ★ Çocukların yanında sağlığa zararlı maddeler kullanılmamalıdır.
- ★ Çocuklarla ebeveynler arasında her zaman güçlü bir bağ olmalıdır.
- ★ Çocukların arkadaş seçimleri ve çevreleri takip edilmelidir.



**Rehberlik ve Psikolojik Danışma  
Hizmetleri Bölümü**

Erhan ÇOMAK

### KAYNAKÇA

\*Aydın, M., Egemberdiyeva, A. (2018). Üniversite Öğrencilerinin Psikolojik Sağlık Düzeylerinin İncelenmesi. *Türkiye Eğitim Dergisi*, 3(1), 37-53.

\*<https://sagligim.gov.tr/>

\*<https://yetiskin.tbm.org.tr/>