

OKULDA SAĞLIKLI OLMAK İÇİN NE(LER) YAPALIM?



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı



Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2015

Bu sunum Arş. Gör. Dr. Metin Kılıç tarafından Prof. Dr. Dilek Aslan ve Prof. Dr. Şevkat Bahar Özvarış danışmanlığında hazırlanmıştır.

Bu sunum aşağıda belirtilen şekilde kaynak gösterilmek şartıyla yazılı, elektronik, vb. ortamlarda kullanılabilir.
Kılıç M, Aslan D, Bahar Özvarış Ş. Okulda Sağlıklı Olmak İçin Neler Yapalım? HUTF Halk Sağlığı AD. Toplum Eğitim Sunumları
[Internet] http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/diger/topluma_yonelik.php. Erişim:23.11.2015

SUNUM PLANI

- ✓ **Sağlık nedir?**
- ✓ **Okulda sağlık ne demektir?**
 - ✓ **Sağlıklı beslenme**
 - ✓ **Hareket (fiziksel aktivite)**
 - ✓ **Kişisel hijyen**
 - ✓ **Bulaşıcı hastalıklardan korunmak**
 - ✓ **Kaza ve yaralanmalardan korunmak**
 - ✓ **Tütün ürünlerinden (sigaradan/nargileden) uzak bir yaşam**



SAĞLIK NEDİR?

OKULDA SAĞLIK NE DEMEKTİR?

Okulda sağlıklı olmak için !

✓ Tütün ürünlerinden

✓ Ğımlılık vaper diğler

✓ Hareketli bir yaşam

✓ Trauma ve yaralanmalardan

✓ Yeterli ve dengeli beslenmek

✓ Şiddetin önlenmesi

Kendine güven, karar verme gibi kişisel becerilerin artırılması

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

- Dört besin grubunda bulunan çeşitli besinlerden yeterli miktarlarda ve dengeli bir şekilde tüketilmesi gerekmektedir.
- Özellikle kemik ve diş gelişimi için günde 2-3 su bardağı kadar süt veya yoğurt, 1 kibrit kutusu kadar beyaz peynir tüketilmelidir.
- Her gün **5 porsiyon** taze sebze veya meyve tüketilmelidir.



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

- Düzenli olarak ara ve ana öğünler tüketilmeli ve öğün atlanmamalıdır.
- Günlük tüketilecek besinlerin 3 ana, 2 ara öğünde alınması en uygun olanıdır.



- Okulda veya evde dinlenirken ve ders çalışırken açlık hissedildiğinde tüketilen besinlere dikkat edilmelidir.
- Okul çevresinde, yeterince güvenilir ve temiz olmayan, açıkta satılan besinler kesinlikle satın alınmamalıdır.

HAREKETLİ YAŞAM

NE KADAR SÜRE
HAREKET ETMELİYİZ ?

**5-17 yaş grubu çocuklar günde en az 60 dakika orta
düzey fiziksel aktivite yapmalıdır.**

Niçin bedensel/fiziksel aktivite yapmalıyız?

Pozitif insan ilişkilerinin kurulmasını kolaylaştırır.



Gerilim ve kaygının azalmasına yardım eder ve duygusal açıdan güçlü olmayı, sabırlı olmayı kolaylaştırır.

KİŞİSEL HİJYEN

- **Hijyen;** sağlıklı bir yaşam için yapılan faaliyetlerin ve alınan önlemlerin tümüdür.
- **Hijyen;** sağlığı korumaya ve hastalıkların yayılmasını önlemeye yardımcı olan koşullar ve uygulamalar anlamına gelmektedir*.
- Dünya üzerinde her yıl sağlıksız su kullanan ve yetersiz hijyen koşullarında yaşayan yaklaşık 600.000 kişi ishalleri hastalıklardan ölmekte, birçoğu da hastalanmaktadır**

*WHO. Hygiene <http://www.who.int/topics/hygiene/en/>

**WHO Water supply, sanitation and hygiene development http://www.who.int/water_sanitation_health/hygiene/en/

KİŞİSEL HİJYEN

Ellerimizi;

- Dışarıdan eve gelince
- Her yemek öncesi ve sonrasında,
- Her tuvalet çıkışında,
- Burnumuzu elledikten
- Öksürüp-hapşırdıktan sonra,
- Çamur/toprak ile oynadıktan sonra,
- Parayı elledikten sonra,
- Kedi/Köpek gibi hayvanları elledikten sonra mutlaka uygun şekilde yıkamalıyız.



- Haftada en az 2 kez banyo yapmalı ve dişlerimizi de günde en az 2 defa fırçalamalıyız.

BULAŞICI HASTALIKLARDAN NASIL KORUNALIM?

Kağıt mendil ya da kağıt havlu kullanmaya özen gösterilmeli

Yere

Öksürü

malı

Aşı ile önlen

alıklar

ı yaptırılmalı

Başkalarının havlu, mendil, vb.
eşyalarını kullanmamalı



BULAŞICI HASTALIKLARDAN NASIL KORUNALIM?

Mevsimin özelliğine göre giyinmeye dikkat etmeli

Gıdalar, olabıdığıncı ve buzdolabında

sa

Çiğ yenen meyve ve sebzeler (kuk) altında iyice

onra t

İçme ve ku yu g suyundan

karşılanm meli durumlarda ynatılmalı

**Yeterli ve dengeli beslenmeye
özen gösterilmeli**



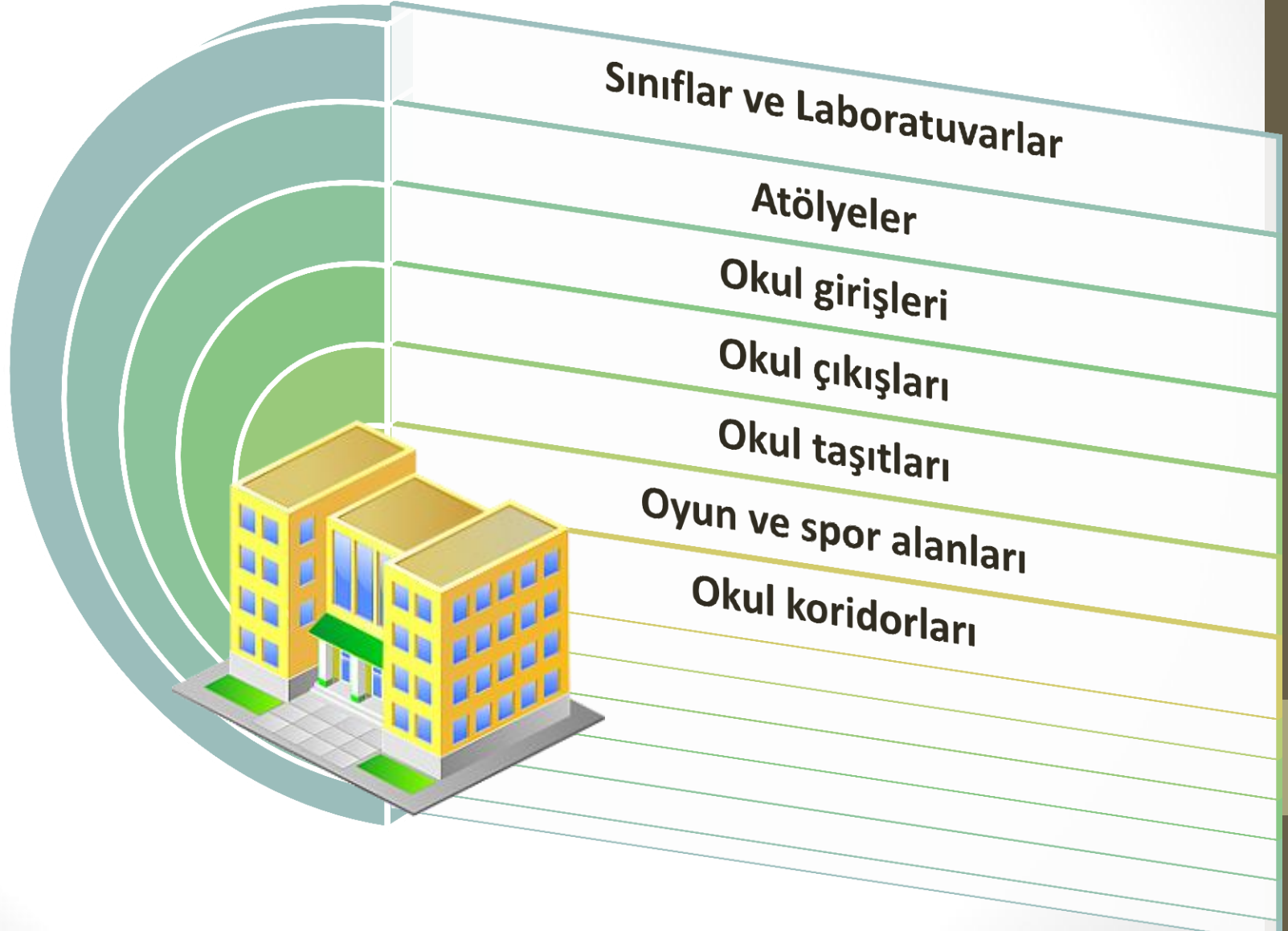
KAZA ve YARALANMALAR

- **Kaza:** Önceden planlanmamış, beklenmeyen, ani olarak ortaya çıkan; yaralanma, hasar, can ve mal kaybı ile sonuçlanabilen ve önlenebilen bir olaydır.
- **Yaralanma:** insan vücudunun kasıtlı veya kasıtsız olarak termal, mekanik, elektriksel veya kimyasal enerjiye akut olarak maruz kalma veya oksijen ve ısı gibi yaşamsal unsurlardan uzaklaştırılması nedeniyle ortaya çıkan durumdur.
- Kasıtsız yaralanmalar kaza, kasıtlı yaralanmalar şiddet olarak nitelendirilir.

KAZA ve YARALANMALAR

- Kazalar ülkemizde
 - 0-4 yaş grubu çocuk ölümleri arasında 5. sırada,
 - 5-14 yaş grubunda ise birinci sıradadır.
- Sonradan oluşan yeti yitimlerinin en önemli nedenlerinden biri de kazalardır. Çocuğun geçirdikleri kazalara bağlı yaralanmaların % 10-25'i okul ve okul civarında meydana gelmektedir
- Oluşumunda en önemli faktör **insandır**.
- **Önlenebilirler**.

KAZA ve YARALANMALAR İÇİN RİSKLİ ALANLAR



HANGI RISKLER VAR?



KAZA ve YARALANMALAR

- Erkek çocuklar kızlara göre daha sık kazaya uğramaktadır.
- Erkeklerde trafik kazaları ateşli silah yaralanmaları, iş kazaları kadınlara göre daha fazladır.
- **5-14 yaşta** trafik kazası ve boğulmaya bağlı ölüm erkeklerde, yangın–yanıklar ve zehirlenme kadınlarda daha fazla, düşmelerde cinsiyet farkı yok.
- **Adolesan yaş grubundan** itibaren erkeklerde daha çok olmak üzere trafik kazalarından ölümlerde belirgin bir artış var.



SİGARADAN/NARGİLEDEN UZAK BİR YAŞAM

- Dünyada her yıl 6 milyon kişi tütün kullandığı için ÖLMEKTEDİR.
- Türkiye’de ölümlerin **her yıl 100 000** olduğu tahmin edilmektedir*.
- Gençler arasında tütün ürünlerinin kullanımı yaygınlaşmaktadır.
- Gençler sigara/nargileyi içmeye başladıklarında kolaylıkla **BAĞIMLI** hale gelmektedirler.
- Bağımlılık **NİKOTİN** nedeniyle gelişmektedir.



SİGARADAN/NARGİLEDEN UZAK BİR YAŞAM

- ✓ “Sigaraya hiç başlamamak” **en etkili korunma yoludur.**
- ✓ **Sigarayı bırakmak** için herşeyden önce kişinin bu konuda istekli olması gerekir. İçenlerin bırakması için başvurabilecekleri yerler ;

ALO 171 ve Sigara Bırakma Poliklinikleri

- ✓ **Pasif etkilenimden korunmak** → 4207 sayılı Tütün Ürünlerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun yürürlüğe girmiştir.
- ✓ **KANUN GEREĞİ OKULUN AÇIK YA DA KAPALI HİÇBİR ALANINDA SİGARA İÇİLMEMESİ GEREKİR.**

Bilir N. SİGARAYI BIRAKMA YOLLARI (SİGARANIN ZARARLI ETKİLERİNDEN KORUNMA) Sağlık Bakanlığı Yayın No: 731

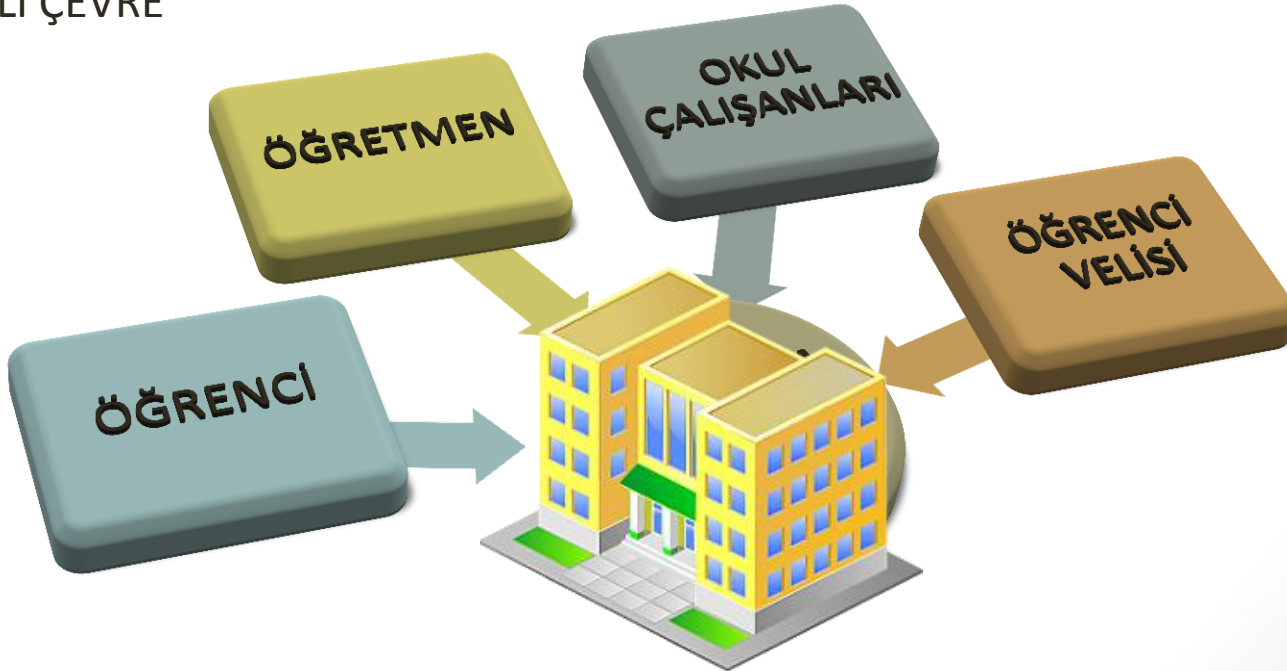
<http://sbu.saglik.gov.tr/Ekutuphane/kitaplar/t25.pdf>

4207 sayılı Tütün Mamullerinin Zararlarının Önlenmesi ve Kontrolü Hakkında Kanun www.mevzuat.gov.tr/MevzuatMetin/1.5.4207.doc



Okulda sağlıklı olmak için hepimizin rol ve sorumlulukları bulunmaktadır !

SAĞLIKLI ÇEVRE



SORULAR ?