



SAĞLIKLI YAŞAM ve HASTALIKLARDAN KORUNMA



Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim
Dalı

Toplum İçin Bilgilendirme Sunumları

2016

AMAÇ

Dersimizin sonunda sizler sağlıklı olmak için neler yapılması gerektiği konusunda bilgi sahibi olacaksınız.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ

Bu amaca ulaşabilmek için sizler;

1. Sağlığın tanımını yapabileceksiniz,
2. Sağlıklı olmak için neler yapılması gerektiğini sıralayabileceksiniz,
3. Hastalıklardan korunmak için neler yapılması gerektiğini söyleyebileceksiniz,
4. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini açıklayabileceksiniz,
5. Yeterli ve dengeli beslenme konusunda dikkat edilmesi gerekenleri söyleyebileceksiniz,
6. Yeterli fizik aktivite konusunda doğru bilgileri söyleyebileceksiniz,
7. Aşılamanın önemini söyleyebileceksiniz,
8. Yeterli ve düzenli uyku konusunda doğru bilgileri açıklayabileceksiniz,
9. Yeterli uyku ile ilgili doğru bilgileri söyleyebileceksiniz,
10. Bulaşıcı hastalıklardan nasıl korunulacağını açıklayabileceksiniz.

ÖĞRENİM HEDEFLERİ-1

Bu amaca ulaşabilmek için sizler;

1. Sağlığın tanımını yapabileceksiniz,
2. Sağlıklı olmak için neler yapılması gerektiğini sıralayabileceksiniz,
3. Hastalıklardan korunmak için neler yapılması gerektiğini söyleyebileceksiniz,
4. Yeterli ve dengeli beslenmenin önemini açıklayabileceksiniz,
5. Yeterli ve dengeli beslenme konusunda dikkat edilmesi gerekenleri söyleyebileceksiniz,

ÖĞRENİM HEDEFLERİ-2

Bu amaca ulaşabilmek için sizler;

6. Yeterli fizik aktivite konusunda doğru bilgileri söyleyebileceksiniz,
7. Aşılanmanın önemini söyleyebileceksiniz,
8. Yeterli ve düzenli uyku konusunda doğru bilgileri açıklayabileceksiniz,
9. Yeterli uyku ile ilgili doğru bilgileri söyleyebileceksiniz,
10. Bulaşıcı hastalıklardan nasıl korunulacağını açıklayabileceksiniz.

SAĞLIK NEDİR?



SAĞLIK !

Sağlık, sadece hastalık ve sakatlık durumunun olmayışı değil, kişinin fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir.



SAĞLIKLI OLMAK İÇİN NELER YAPALIM?



SAĞLIKLI YAŞAM DAVRANIŞLARI

1. Yeterli ve dengeli beslenme
2. Temiz hava soluyalım
3. Düzenli ve yeterli bedensel etkinlik
4. Düzenli ve yeterli uyku
5. Stresle baş edebilme
6. Boş zamanlarını değerlendirebilme
7. Güneşin zararlı etkilerinden korunma
8. Emniyet kemeri kullanma
9. Kaza/yaralanmalardan korunma

YETERLİ ve DENGELİ BESLENME

YETERLİ VE DENGELİ BESLENME SAĞLIĞIN TEMELİDİR!

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.



1. Yemek eğlencelidir ! Yemeğinin tadını çıkaralım !

- ✓ Farklı yiyecekler yiyor musun?
- ✓ Yemeğini evde ya da okulda ailenle ve arkadaşlarınla paylaşıyor musun?
- ✓ Beslenme çantayı kontrol ediyor musun?

<http://www.eufic.org/article/en/expid/10-healthy-eating-tips-kids-Turkish/>



2. Her gün çeşitli yiyecekler tüket; sağlığın formülü eřitlilik !

- Sağlıklı olmak için her gün çeşitli besin maddelerine ( rneėin vitamin ve mineraller) ihtiyaın var.
- Aslında iyi ya da kötü yiyecek diye bir řey yok; sevdiėin yiyeceklerden vazgemen gerekmiyor.
- Dengeli beslendiėinden emin olmanın en iyi yolu her gün dört temel besin grubundan yiyecekler yemektir.

2. Kahvaltı çok önemli bir öğündür...

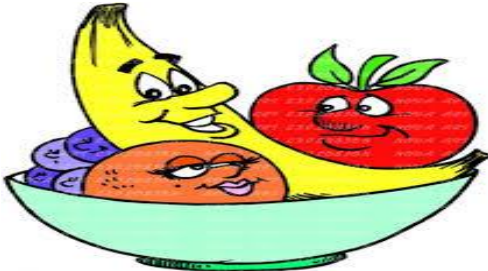
- ✓ Arabalar, otobüsler yakıt olmadan çalışamaz.
- ✓ Vücudumuzun da çalışmak için enerjiye ihtiyacı vardır.
- ✓ Okula gitmediğin günlerde bile güne kahvaltıyla başla !

<http://www.eufic.org/article/en/expid/10-healthy-eating-tips-kids-Turkish/>



Günde BEŞ porsiyon taze sebze ve meyve tüketelim !

- ✓ Meyve ve sebzeler bize yeterli miktarda vitamin, vücudumuz için gerekli olan mineral ve lif sağlayan en önemli yiyecekler arasındadır.
- ✓ Hepimiz her gün en az 5 porsiyon meyve ve sebze yemeye çalışmalıyız.



Bol bol sıvı tüketelim !

- ✓ Ağırlığının yarısından fazlasının sadece su olduğunu biliyor muydun?
- ✓ Sağlıklı kalmak için her gün vücuduna ihtiyaç duyduğu tüm gıdaları verdiğin gibi, günde en az 8-10 bardak su içelim !
- ✓ Hava çok sıcaksa ve çok fazla egzersiz yaptıysan daha fazlasını içmek/tüketmek çok önemlidir.

Süt içmeyi ihmal etmeyelim !



ÖZETLE;

- ✓ Her öğünde dört temel besin grubunda yer alan yiyecekleri tüketmeye özen göstermeliyiz.
- ✓ Günde en az 2 su bardağı süt içme alışkanlığı kazanmalıyız.
- ✓ Günde en az 5 porsiyon sebze-meyve tüketmeliyiz.
- ✓ Günde en az 8- 10 bardak su tüketmeliyiz.
- ✓ Yemekleri yavaş ve iyi çiğneyerek yemeliyiz.



SAĞLIKLI OLMAK İÇİN NELER YAPALIM?

(DEVAM)



Diřlerimizi fırçalayalım !

- ✓ Günde iki kez fırçalanması önerilmektedir.
- ✓ Gün boyunca yüksek miktarda şeker ya da nişasta içeren yiyeceklerden sık sık yenilmesi diş çürümesine neden olabilir.
- ✓ Gece yatmadan önce dişlerimizi fırçaladıktan sonra hiçbir şey yemeyelim ve su dışında bir şey içmeyelim.



Hareket edelim !

Günde en az 60 dakika...



HAREKETLİ YAŞAM

En basit tanımı, enerjiyi harcamak için vücudun hareket etmesidir.

❖ Yürüme/Koşma

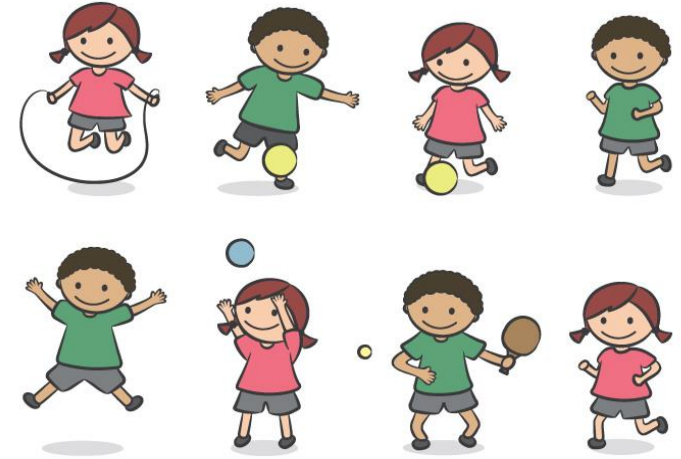
❖ Sıçrama

❖ Yüzme

❖ Bisiklete binme

❖ Çömelme-kalkma

❖ Kol-bacak ve baş-gövde hareketleri



gibi temel vücut hareketlerinin tümünü ya da bir kısmını içeren çeşitli spor dalları, dans, egzersiz, oyun ve gün içerisindeki aktiviteler fiziksel aktivite olarak kabul edilebilirler.

Niçin bedensel/fiziksel aktivite yapmalıyız?

Başarılabilen hedeflerin kurulması ve desteklenmesine olanak sağlar

Sağlık ve fiziksel uygunluk için sorumluluk gelişimini kolaylaştırır

Daha güvenli, bağımsız, kendini kontrol edebilen bir kişilik oluşmasına imkân verir.

Güven ve başarı ile sonuçlanan motor becerileri geliştirir.

Öğrencilere diğer kişiler ile iletişim 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

YETERLİ SÜREDE ve DÜZENLİ UYUYALIM !

6- 13 yaş arası çocukların hergün **9-11 saat** uykuya ihtiyacı vardır.



Nelere dikkat etmeliyiz?

- ✓ Düzenli bir uyku planınız olsun ve yatma vaktiniz belirli olsun.
- ✓ Uyuduğunuz oda uyumanıza yardımcı bir ortam olsun- karanlık ve sessiz.
- ✓ Uyuduğunuz odada televizyon ve bilgisayar olmasın.
- ✓ Kafeinli içeceklerden uzak durun.

<https://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep/page/0/3>



ŖİMDİ KONUMUZ:

BULAŖICI HASTALIKLARDAN KORUNMA



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 26258778

© Vectomart | Dreamstime.com

BULAŞICI HASTALIKLARDAN NASIL KORUNALIM?



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.

ID 26258778

© Vectomart | Dreamstime.com

BULAŞICI HASTALIKLARDAN NASIL KORUNALIM?

- ✓ Başkalarının havlu, mendil, vb. eşyalarını kullanmayalım. Bunların hepsi kişisel olmalıdır.
- ✓ Aşı ile önlenebilen hastalıklara karşı mutlaka aşımızı yaptıralım.
- ✓ Öksürürken, aksırırken ağzımızı kapatalım.
- ✓ Yere tükürmeyelim.
- ✓ Kağıt mendil ya da kağıt havlu kullanmaya özen gösterelim.
- ✓ Yeterli ve dengeli beslenelim.

BULAŞICI HASTALIKLARDAN NASIL KORUNALIM?

- ✓ Çiğ yenen meyve ve sebzeleri, akan su (musluk) altında iyice yıkandıktan sonra tüketelim.
- ✓ Kirliliğinden şüphe ettiğimiz durumlarda mutlaka kaynatılmış-soğutulmuş suları içelim.
- ✓ Gıdaları taze tüketelim.
- ✓ Bozulma olasılığı olan gıdaları buzdolabında muhafaza edelim.



Temizlik Nedir?



- ✓ Sağlığın korunması ve hastalıkların yayılmasını engellemeye yönelik yardımcı koşullar ve uygulamalardır.
- ✓ Ayrıca, sağlığa zarar verecek ortamlardan korunmak için alınacak genel önlemler ve yapılacak uygulamaların tümü temizlik olarak tanımlanır.

Temel Temizlik Uygulamaları Nelerdir?

- ✓ El temizliği,
- ✓ Saç temizliği ve bakımı,
- ✓ Yüz, göz ve kulak temizliği,
- ✓ Ağız ve diş temizliği, Ayak temizliği,

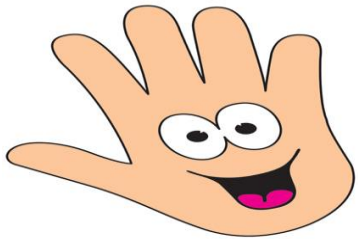


- ✓ Banyo alışkanlığı,
- ✓ Dış üreme organları ve koltuk altı temizliği,
- ✓ Sağlıklı giyinme,
- ✓ El ve tırnak temizliğini kapsamaktadır.

El Temizliği



- ✓ Günlük yařamda kirli yüzeylere sürekli sürtünür ve dokunuruz, bu yüzden eller sürekli kirlenir.
- ✓ Kirlenen elleri düzenli olarak su ve sabun kullanarak yıkamak gerekir.
- ✓ Yıkama işlemi sırasında sabun kullanmak, yağların erimesini kolaylaştırır ve akan yağlarla birlikte kirler de uzaklaşır.



Ellerimizi NE ZAMAN Yıkayalım?

- ✓ Tuvalete gitmeden önce, gittikten sonra
- ✓ Yemeklerden önce, yemek yedikten sonra
- ✓ Hapşırdıktan/öksürdükten sonra
- ✓ Para temasından sonra



Ellerimizi NASIL Yıkayalım?



- ✓ Eller su ile ıslatıldıktan sonra kullanılacak olan sabun ellere uygulanır.
- ✓ İçimizden 20 saniye sayana kadar, eller birbiriyle ovuşturulur ve el ve parmakların tüm yüzeyleri ovuşturulur ve su ile durulanır.
- ✓ Tek kullanımlık havlu ile kurulanır, musluğu kapatmak için havlu kullanılır.

AŞILARIN ÖNEMİ

- ✓ Vücudumuz enfeksiyonların nedeni olan mikroplarla karşılaştığı zaman koruyucu sistem hemen harekete geçer ve bu mikroplara karşı vücudu koruyan maddeler üretir.
- ✓ Aşılar sadece koruyucudur, tedavi edici etkileri yoktur.
- ✓ Aşılar hastalık yapmaz fakat aşı verildikten sonra vücut gerçekte hastalık ile karşılaşmış gibi davranır. Bu etkeni yok ederken onun tüm özelliklerini hafızaya alır.
- ✓ Vücut daha sonra gerçek hastalık etkeni ile karşılaşınca hemen hatırlayarak hastalık oluşumuna fırsat vermeden onu yok eder.
- ✓ Kalıcı veya uzun süreli bir direnç oluşumu için aşıların uygun yaş, doz ve belirli aralıklarla tekrarı gerekmektedir.

Neden Aşı Yaptırmalıyız?

- ✓ Aşılar öncelikle uygulandıkları kişileri hastalıktan korur.
- ✓ Hastalıktan korunan kişiler mikropları diğer kişilere taşıyamayacağı için aşılanmamış kişilere de hastalığın geçişi engelleneceği için onlar da korunabilir.





DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİZ...