

sağlık  
her işin başı



YETİŞKİN

# unum içeriği

Sağlıklı olmak ve kalmak neden önemli?

Doğru ve dengeli beslenme

Çocuklarınızın sağlığı için...

Vücut kitle indeksi

Sağlık okuryazarlığı

Sağlıklı kıyafet

Hareketli yaşam ve sporun önemi

Yeterli uyku

Bağımlılıklardan korunma



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



**Öncelikle**  
**Kendiniz için**  
**sağlığınıza**  
**dikkat edin.**

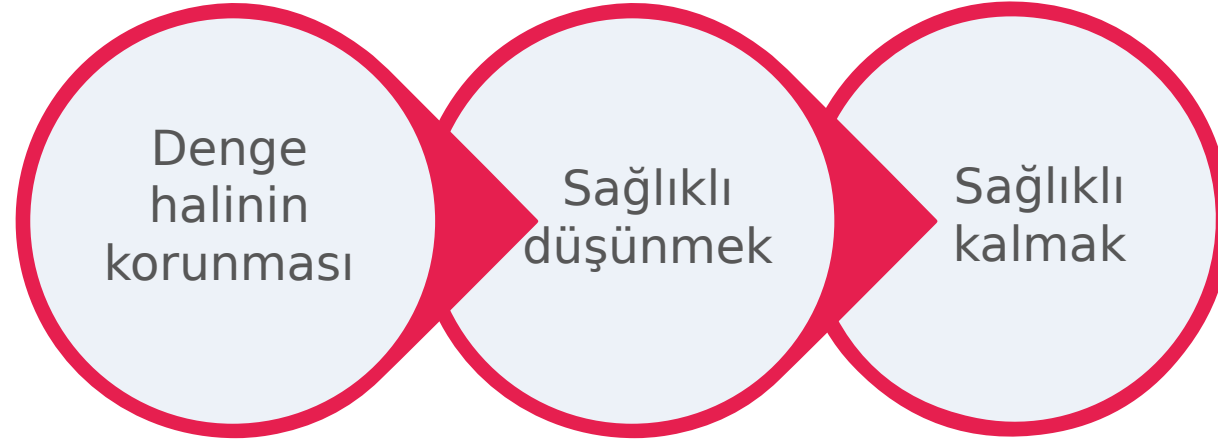


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Sağlıklı kalmak

Vücutun çeşitli sistem ve yapıları doğal denge hâlini sürdürmek üzere sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koymaya çalışır. Bu sistem ve yapıların yanı sıra insanın kendisinin de bilinçli bir gayret göstermesi gerekir.





# Beslenme

Çocuğunuzun üzerinde ne kadar büyük bir etkiniz olduğunu unutmayın. Eğer siz doğru besleniyor, egzersiz yapıyor, fast-food tüketmemeye gayret ediyorsanız; çocuğunuz da sizi örnek alır ve sağlıklı beslenme konusu etkin bir şekilde pekişir.



# Yeterli ve dengeli beslenme nedir?

● Sağlıklı beslenmenin iki temel unsuru:

- Yeterli beslenme
- Dengeli beslenme

**Sağlıklı beslenmek sağlıklı yaşamın olmazsa olmazıdır.**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# sağlıklı beslenmek için tavsiyeler

- Katkı maddesi içeren yapay gıdalardan uzak durun.
- Çok şişman ya da aşırı zayıf değil, ideal vücut ağırlığında olun.
- Abur cuburla veya sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin.
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın.
- Enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyein.
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin.
- Bir öğünde tıka basa değil, seçerek oluşturduğunuz en az iki öğünle beslenin.
- Yiyeceklerinizi bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın.
- Eğer herhangi bir kronik hastalığınız yoksa günde en az 2 litre su tüketmeye özen gösterin.



# sağlıklı beslenmek için yapraklı yoncayı tanı!

**Meyve ve Sebze Grubu**  
Her çeşit meyve ve sebze

SEBZE



TAHIL



ET



SÜT



**Et, Yumurta ve  
Kuru Bakliyatlar Grubu**  
Dana, kuzu, tavuk, hindi,  
av etleri, balıklar, yumurta,  
kuru baklagiller, fındık, fıstık vb.

**Süt ve süt ürünleri**  
Süt ve süttten üretilen  
peynir, yoğurt, tereyağı,  
dondurma vb..





# Hangi Besin, Hangi Yaprığa?

Aşağıdaki gıdalar, dört yapraklı yoncanın hangi yaprağına gelmeli?

ananas

tavuk

ispanak

havuç

SEBZE

TAHIL

üzüm

hamsi

domates

pirinç

ET

SÜT

kiraz

elma

marul

fındık

portakal

mısır



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Fastfood ve Obezite

Hamburger, gazlı içecekler, yağlı yiyecekler (patates kızartması), abur cubur ürünler (özellikle şekerleme, çikolata ve cips) tüketmek sağlığımıza zarar verir. Bu ürünler karnımızı doyurabilir fakat bu, bedenimizin ihtiyaç duyduğu gıdayı aldığımız anlamına gelmez. Dolayısıyla vücudumuz zayıf düşer ve kolay hastalanırız.

Sağlıksız beslenmenin sonucundaysa kronik hastalıklar ve kalp-damar sistemi hastalıklarının oluşma riski artar.



# Çocuklarımızın Sağlığı İçin

Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.

Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.

Sabahları çocuklarınızı kahvaltı yapmadan okula göndermeyin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Çocuklarımızın Sağlığı İçin

Denizlerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı beslenmelisiniz.

- Yemeği çocuğunuza bir ödül olarak sunmayın. Yemeğin ödül olarak sunulması, ileriki yaşlarda stresle başa çıkmada yeme davranışını arttırma tepkisine yol açabilir.

Çocuğunuzun TV ya da bilgisayar karşısında yemek yemesine izin vermeyin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI





# Çocuklar ve Biz

Çocukların beden ve ruh sağlığının korunması konusunda ebeveynlerin bilinçli hareket etmeleri büyük önem taşır. Özellikle çocuklara kazandırılmak istenen sağlıklı yaşam alışkanlıklarının teşvik edilmesi çok önemlidir. Ailenin teşviği, yeni davranışların kolaylıkla alışkanlık haline gelmesini sağlar. Bu sayede zararlı alışkanlıklardan korunma bilinci daha hızlı gelişir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI





# Çocuklar ve Biz

Her anne baba, çocuğunun iyiliğini ister; fakat bazı tutum ve davranışlar çocuklara faydadan çok zarar verebilir. Bu durum doğru bilinen bir takım yanlışlardan kaynaklanıyor olabilir. Çocuğunuzun sağlıklı ve mutlu bir birey olmasını istiyorsanız beden ve ruh sağlığını koruyacak konuları doğru öğrenmek önemlidir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Çocuklarınıza rehber olun

Çocuklar doğru seçimler yapabilmek için ebeveyn rehberliğine ihtiyaç duyarlar. Erken yaşlardan itibaren doğru yaklaşımlarla kurulan bir yemek ve uyku düzeni, sağlıklı yeme ve yaşam alışkanlıkları, fiziksel egzersiz düzenlemesi, sağlıklı ve yaşa uygun öz bakım becerileri yetişkin hayatında da çocuğunuzun vazgeçilmezleri olacaktır.

Çocuğunuza bu alışkanlıkları kazandırmak için hiçbir zaman geç kalmış sayılmazsınız. İhtiyacınız olan tek şey konuyla ilgili doğru bilgilere ulaşmak ve uygulama konusunda kararlı ve tutarlı olabilmektir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI





# Vücut kitle indeksi

Vücut kitle indeksinizi biliyor musunuz?

Vücut kitle indeksi (VKİ), vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.



# Örnek:

80 kg ve 1.75 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini hesaplayalım.

Boy uzunluğunun karesini alalım:  $1.75 \times 1.75 = 3.06$

Vücut ağırlığını elde ettiğimiz sayıya bölelim:  $80 : 3.06 = 26.14$   
kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim.

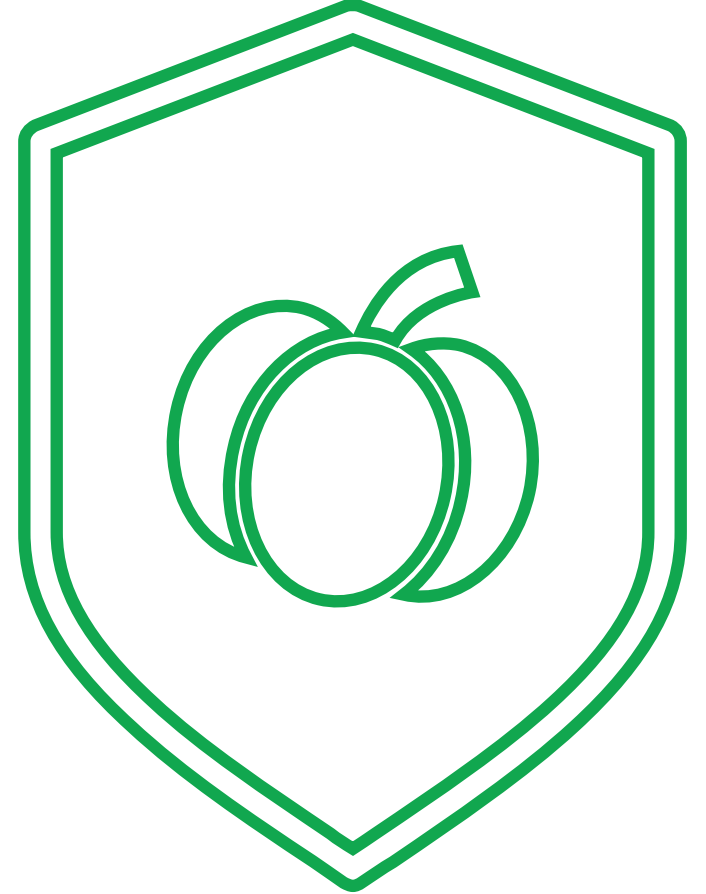
26.14 kişi 26.14 vücut kitle indeksiyle hafif şişman sınıfa girmektedir.

Vücut Ağırlığı	VKI
Zayıf	<18,5
Normal	18,5-24,9
Şişmanlık Öncesi	25-29,9
1. Derece Şişman	30-34,9
2. Derece Şişman	35-39,9
3. Derece Şişman	40 ve üstü

# Güvenli gıda

Gıda kaynaklı hastalıklara sebep olan faktörlerin ortadan kaldırılması için yapılması gereken, gıdaların tüm üretim sürecini kapsayan (hazırlama, işleme, saklama) ve

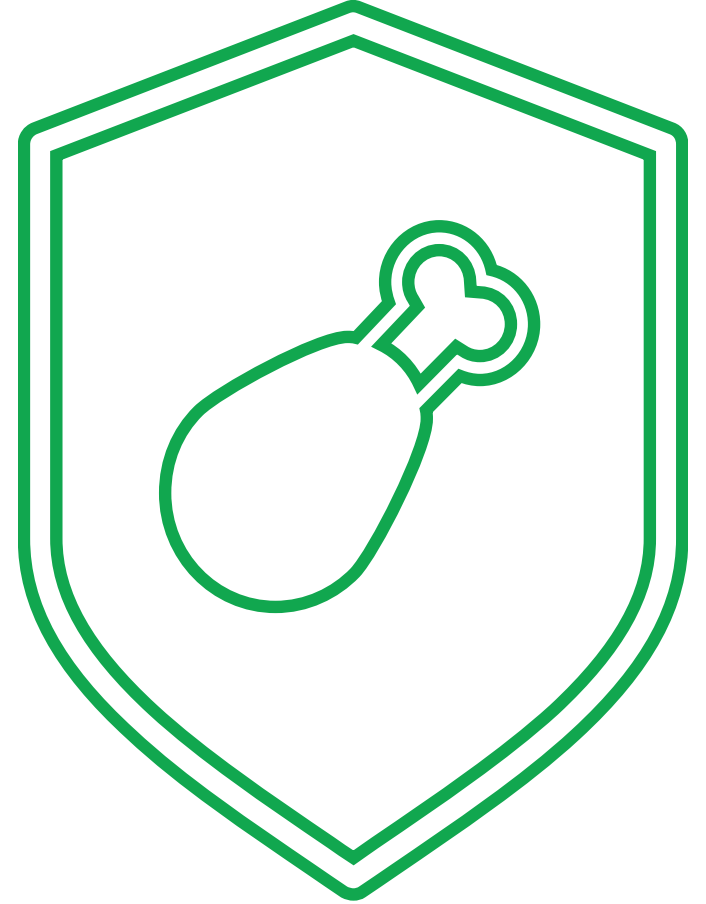
- tüketiciye sunulmasını içeren bir güvenlik sürecidir.
- Çocukunuza gıdaların son kullanma tarihlerini kontrol etmeyi öğretin.
- Kendinizin ve çocuklarınızın güvenli gıda ile beslendiğini ve sağlıklı gıda tüketiminin vücut için önemini anlatın.
- Organik gıdaların kontrol edildiğini dikkat edebilirsiniz.





# Güvenli gıda

- Yediklerinizi seçerken, hijyenik koşullarda üretilmiş olmasına dikkat edin.
- Hijyenik gıdalar (temiz, hastalık üretebilecek etkenlerden arındırılmış) tüketin.
- Doğal olmasına ve sağlıklı koşullarda üretilmesine dikkat edin.
- GDO'lu ürünlerden uzak durun. (GDO: Genetiği Değiştirilmiş Organizmalar)
- Yemek alırken; renk, koku ve tazeliği değerlendirin.



# Güvenli gıda

- ISO 9001 ve HACCP/ISO 22000 üretilen gıdaların tüketicilerin taleplerini karşılama ve kaliteli olma açısından yeterliliklerini
- ispatlayan kalite belgeleridir. Ambalajlı ürünlerin üzerinde bu iki belgenin logosunu arayın.
- Çiğ ürünleri iyice yıkamak gerekir, onları yıkamayı ihmal etmeyin.
- Sağlıksız, katkı maddeli ürünlerden kaçının.
- Yıkama işlemini, akan suyun altında mümkünse yiyeceği ovalayarak gerçekleştirin.
- Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek almayın.



# Sağlık okuryazarı ol!

## Sağlık okuryazarlığı;

● Sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini arttırır.

● Birine kendi sağlığıyla ilgili kararlara katılımı daha fazla aktif rol alma imkânı verir.

● Birilerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını, daha kaliteli sağlık hizmetinden yararlanmasını sağlar.

● Sunulan sağlık hizmetini doğru kullanabilme yeteneği kazandırır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# Sağlık okuryazarı bir ebeveyn olarak...

Çocuğunuzu doktora götürmek için hastalanmasını beklemeyin.  
Düzenli aralıklarla çocuğunuzun fiziksel sağlığını kontrol ettirin.

Sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak, hastalandıktan sonra iyileşmeye  
çalışmaktan daha kolay ve daha az yıpratıcıdır. Önceden tedbir  
almak, olası riskleri ortadan kaldırmak gerekir.

Genetik olarak hastalığa yatkınlığı engelleyemeyiz fakat diğer  
risk faktörlerini azaltmak veya ortadan kaldırmak elimizdedir.





# sağlık okuryazarı bir ebeveyn olarak...

- Gerekli durumlarda hem kendiniz aşılanın, hem de çocuğunuzun aşılarını ihmal etmeyin. Aşılama çalışmaları sayesinde birçok hastalığın önüne geçilmiştir. Bebeklik ve çocukluk dönemi aşıları,
- Hastalanmaya başlarken, vücudumuz belirtiler, çocuğunuzun sağlığı için hayati öneme sahiptir. göstermeye başlar. Uyku düzenimiz değişir, halsizlik, iştah değişiklikleri vb. olur. Çocuğunuzda bu belirtileri görürseniz, gecikmeden hekime başvurun ve tavsiyelerine uyun. Erken teşhis, erken tedavi ve cabuk iyileşme için önemlidir.





# sağlık okuryazarı bir ebeveyn olarak...

- Aile hekiminizle tanışmaya, onunla irtibat halinde olmaya, onun aile sağlığı için verdiği yönlendirmelerini takip etmeye ve düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzun psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız bunu geciktirmeyin. Okul rehberlik servisine ya da aile hekiminize danışarak hastanelerin ilgili servislerinden destek alabilirsiniz.



# İşsel hijyene özen göster

Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnaklarınız temiz olsun.

- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnaklarınızı temiz tutun.
- Ağız ve diş, kulak, burun temizliğine özen gösterin.
- Gündük bakım ve banyonuzu yapın.

Yaşadığınız çevreyi ve ortamı temiz tutun.

- Kişisel bakım aletlerinizi (diş fırçası, tırnak makası) paylaşmayın ve ortalıkta bırakmayın.
- Bulaşıcı hastalığı olanların eşyaları kullanmayın.
- Lokanta vs. mekanlarda çatal-kaşık temizliğini kontrol edin.
- Tuvaletleri temiz kullanın.



# İşsel hijyene özen göster

● Banyo sonrası aynı kıyafetleri giymeyin.

- Terli kıyafetlerinizi mutlaka değiştirin.
- Bulaşıcı bir hastalığınız olduğunda kişisel hijyeninize dikkat edin.
- Öksürürken ve hapşırırken mutlaka peçete kullanın.

● Etrafınızda özellikle havayla veya damlacıkla bulaşan bir hastalığa yakalanmış biri varsa dikkat edin.

- Bu kişinin eşyalarını kullanmayın.
- Çocuğunuzun da bu alışkanlıkları kazanmasını sağlayın.
- Kişisel bakım aletlerinin kullanımını çocuğunuza öğretin ve yaşına uygun olanları temin edin.



# ğlıklı giyim kuşam için

Bedenimize dikkat ettiğimiz kadar kıyafetlerimize de dikkat etmemiz gerekir. Giysilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç göz ardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir. Şıklığınız için sağlığınıza feda etmeyin!





# ğlıklı giyim kuşam için

Doku beslenmesini bozabilecek dar kıyafetleri değil, vücudunuzun ve dokularınızın hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin.

Cildiizi havasız bırakmayın, petrol ve yan ürünlerinden üretilen hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin.

Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden üretilen kıyafetlerden kaçınin.

Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.

Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın.

Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın.



# ğlıklı giyim kuşam için

Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarını da gözleterek kıyafet seçin.

Seçtiğiniz kıyafetlerin özellikle de iç çamaşırlarınızın üretildiği maddelerin sentetik olmamasına özen gösterin.

Yaz aylarında koyu renkler giymeyin, güneş ışığını yansıtan açık renkli kıyafetleri tercih edin.

Sıcak havalarda teri emebilen kumaşlardan yapılmış giyecekler kullanın.

Soğuk havalarda kalın ve tek katlı giysiler değil, ince ve çok katlı giysiler tercih edin.

Alerjik bir bünyeniz varsa alerjiyi tetikleyebilecek hammaddelerden üretilen kıyafetlerden kaçının.



# ğlıklı giyim kuşam için

## Ayakkabı deyip geçme!

Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta yüksek topuklu ayakkabı giymek ayak burkulmasına ve düşmeye yol açarak daha kötü sonuçlar doğurabilir.

Ayağa bol gelen ayakkabı küçük travmalarla cilt kalınlaşması ve nasır, bazen de denge sağlanmasında zorluğa neden olabilir.

Yarış ayakkabı seçimi parmaklarda şekil bozukluğuna ve tırnak batmalarına sebep olabilir.

Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar sinir sıkışmasına neden olabilir.



# ğlıklı giyim kuşam için

## Bu nedenle;

Ucu sivri ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin.

Parmak uçlarınızın ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin.

Ayığı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın.





# Evrenizi temiz tutun!

## Ev temizliğinde nelere dikkat edelim?

Deodorant, parfüm ve makyaj malzemelerini sık ve çok miktarda kullanmayın.  
Buzdolabınızı temiz tutun, son kullanma tarihi geçmiş gıdaları bekletmeyin.

Temizlik sonrası tezgah ve ocakta deterjan artığı bırakmayın.

Dışarıdan gelince elinizi yıkayın, elbisenizi değiştirin ve asın.

Uygun temizlik malzemeleriyle kendi odanızı temizleyin.

Bulaşığı ve ellerinizi mutlaka akan suyun altında yıkayın.

Temizlik malzemelerini kullanırken aşırıya kaçmayın.

Sıvı sabunların antiseptik olmasına özen gösterin.

Tualet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.

Yemek pişen yerleri deterjanla temizleyin.

Kalitesiz temizlik malzemesi almayın.

Yıyafet dolabınız temiz olsun.

Evinizi bol bol havalandırın.

Evde sigara içirmeyin.



# evrenizi temiz tutun!

## Çocuğunuza vermeniz gereken mesajlar:

- Sıranı temiz tut.
- Bebeşir vs. ile oynama.
- Tuvaletler pisise görevlilere haber ver.
- Tuvalet musluğundan su içme.
- Duvarlara yazı yazma.
- Okul ve oyun alanlarındaki eşyalara zarar verme.
- Başkalarının da kullanacağı alanları temiz bırak.
- Öplerini çöp kutusuna at.
- Öğnediğın sakızları çöpe at.
- Pilleri pil kutularına at.
- Kağıtları ve camları geri dönüşüm kutularına at.



# hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

Çocuğunuzun sporla uğraşmasını teşvik edin. Eğer ilgilediği bir spor dalı yoksa en azından düzenli olarak egzersiz yapmasını sağlayabilirsiniz. Hatta bu egzersizleri siz de onunla birlikte yaptığınızda hem onu motive etmiş olur hem de kendi sağlığını desteklemiş olursunuz.



# Hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

## Spor ve hareketliliğin faydaları:

Be●ne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.

K●rp ve damar sağlığını olumlu etkiler.

D●kuların dahi iyi beslenmesini sağlar.

Kan●daki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.

V●cudun görünümünü güzelleştirir.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI





# hareketli ol, fiziksel egzersiz yap!

## Kaliteli fiziksel aktivite için:

- Tempolu yürüyüşten daha ağır bir egzersiz türü uygulayacaksanız
- Kıvrak ayaklarınızı yormaya değilse egzersize başlamayın, yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ve vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin.
- Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek derecede artması veya herhangi bir ağrı hissetmeniz durumunda egzersize ara verin.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Zor alışkanlığı kazanın!

- Bir işe başlamak kolay fakat devam ettirmek zordur.

Özellikle kilo problemi olanların spora başlamaları kolay olur fakat yorgunluk ve zorlukla karşılaştıkça pes etmeler görülmeye başlanır.



# Spor alışkanlığı kazanın!

- Bu problemi aşmak için şu yöntemler uygulanabilir:

**Başlangıçta basit hedefler koyun:** İlk günler egzersiz süreniz ve hedefleriniz kısa olsun, giderek arttırmaya çalışın.

**Teşvik edici yöntemler bulun:** Sporun genelleştirilmesi için aynı vakitlerde yapmaya çalışın. Bir süre sonra aynı saatte spor yapmak sizin için rutin bir iş olacak.



# or alışkanlığı kazanın!

**Hazırlanın:** Yapılacak egzersiz türüne göre kıyafetlerin ve ekipmanların edinilmesi önemlidir.

**Tadını çıkarın:** Egzersizi eğlenceli hale getirecek yollar bulun.

**Kayıt tutun:** Egzersiz yaptığınız günleri takvimde işaretleyin. Bir süre sonra devamlılık kazanacaksınız, ara vermek istemeyeceksiniz.





# 7. Gününüzün erken yaşta spora başlamasının/egzersiz yapmasının faydaları

- Çocukluk ve ergenlik döneminde yapılan egzersiz, sağlıklı büyüme ve gelişme için önemlidir.
- Egzersiz yapmak sadece fiziksel gelişime değil ruhsal gelişime de katkıda bulunur.
- Özellikle takım sporlarını tercih etmek; kişiliğin oturması, ekip çalışmasına alışma, sosyalleşme, özgüven kazanılması, stresi azaltma ve sorumluluk sahibi olma gibi konularda çocuğun gelişimini destekler.



# İğunuzun erken yaşta spora ammasının/egzersiz yapmasının faydaları

- Düzenli egzersiz yapmak, ilerideki muhtemel kronik hastalıkların
- Kardiyovasküler hastalıklar (kalp hastalıkları, hipertansiyon, diyabet, solunum yolu yetmezliği)
- Ötüne geçişlikler kazanılmasının önüne geçilir.



# Zeterli uyuyun!

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 bir salgı bezinden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu düzenler, yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar.

Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salgılanması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.



# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- 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. Bununla beraber insan, hayatının farklı evrelerinde daha az veya daha çok uykuya ihtiyaç duyabilir.
- Gereğinden az veya çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. Yaşam biçimi yeterli uykuya izin verecek şekilde planlanmalıdır. Uyku saatleri günlük işlere göre düzenlenebilir. Ancak ideal olanın gece uykusu olduğu unutulmamalıdır.





# Uyku ile ilgili nelere dikkat edelim?

- Uyku ruh sağlığına dair bir göstergedir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabileceği gibi, bazı rahatsızlıkların belirtisi de olabilir. Ayrıca burun tıkanıklığı ve aşırı şişmanlık gibi fiziksel etkenler de, uykusuzluk sebebi olabilir. Uyuyamayan veya uyuduğu hâlde dinlenemediğen
- Uykusuzluğun sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.
- Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.



# Uyku kalitesini düşüren sebepler

- Alkol ve sigara kullanmak.
- Kahve veya demli çay içmek.
- Kaygı, takıntı, stresli ortamlar ve gerilim.
- Üzücü duygu ve düşünceler.
- Bilgisayar başında geçirilen uzun saatler.
- Işık, Ses ve gürültü.
- Uykudan hemen önce egzersiz yapılması.
- Uykudan hemen önce yemek yenmesi.



# aliteli bir uyku için

- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin.
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın.
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun.



# aliteli bir uyku için

- Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olmaya çalışın.
- Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın.
- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin.
- Akşamları hafif yemekler tercih edin.
- Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun.
- Sabah erken kalkın.





# Çocuklarda uyku

**Uyku çocuklar için çok önemlidir. Çünkü;**

Düzenli uyku çocuğun akademik başarısını ve mutluluğunu artırır.

Uykuda çocukların bedenleri dinlenir, zihinleri yenilenir.

Büyümelerine katkı sağlar.

- Ruh sağlığı için de faydalıdır. Düzenli uyku uyumak; enerjik, neşeli ve pozitif olmak ve hormonların (büyüme hormonu, mutluluk hormonu) salgılanması için çok önemlidir.

## **Çocukların;**

Her gün aynı saatte uyuyup uyanması önemlidir.

Çocuklar en az 10-12 saat uyumalıdır.

Erken yatıp erken kalkmalıdırlar.

Karanlık bir ortamda uyumalıdırlar.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# Bağımlılıklardan korun!

Sigara, alkol ve uyuşturucunun etkileri herkesin malumudur. Çocuklarımızı bu alışkanlıklardan korumak için;

Çocuklara iyi örnek olmak gerekir. Çünkü çocuklar ebeveynlerini taklit ederler.

Çocukların yanında bu maddeler kullanılmamalıdır.

Çocuklarla ebeveynler arasında her zaman güçlü bir bağ olmalıdır.

Çocukların arkadaş seçimleri ve çevreleri takip edilmelidir.



# Stresten uzak durun

Stres, vücudun herhangi bir fiziksel veya duygusal baskı ve değişikliğe göre verdiği yanıtıdır. Az miktarda stresin yararı, uyum sağlayıcı ve koruyucu etkisi olmakla birlikte aşırı stres patolojik değişimlere, hatta ölüme neden olabilmektedir.

Sürekli stresli olmak birçok hastalığa neden olur. Stres hormonlarının çok salgılanması sonucu damarlar ve kaslar normal çalışma düzenlerinin haricinde çalışırlar. Bu sistemlerin aşırı kasılma ve daralmaları vücuda zarar verir. Kalp atışının sürekli yüksek olması, kalp-damar sistemi üzerinde olumsuz etkilere neden olur. Kan dolaşımı bozulur. Hücrelere gerekli miktarda oksijen taşınmaz.



# Stresten uzak durun

Tansiyon, şeker, felç, ülser, kanama bozuklukları, ishal, astım tetiklenmesi ve ileri durumlarda kansere neden olabilir. Bağışıklık sistemi zayıflar ve daha kolay hastalanmaya neden olur. Sindirim düzensizlikleri, iştah bozukluğu, baş ağrısı, baş dönmesi, kaşıntı ve alerjik durumlar gelişir. Ruhsal düzensizliklere neden olur ve bu durum günlük hayatımızı etkiler. Anlama ve düşünme bozukluğu, denge sorunları baş gösterir. Hafıza zayıflar.





# reşe karşı farkında olun

Ha●atta karşınıza çıkan engelleri aşarken sakin olun.

Aşıl●mayacak engel yoktur, kararlı olun ve başarmayı isteyin.

Gerg●n ve kaygılı olmak hem fiziksel hem de ruhsal olarak sizi kötü etkiler, yapacağımız işe odaklanmamızı zorlaştırır ve çalışma performansımızı düşürür.

- Aşırılık zararlıdır, hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, dengeli olun.
- vremdekiler ne der korkusu taşımayın.



# Strese karşı farkında olun

Doğru beslenme stresi yenmenize katkıda bulunur.

Düzenli olarak spor yapmak, gerginliklerden kurtulmak ve rahatlamak için etkili bir yoldur.

- Mükemmeliyetçi olmayın.
- Faydalı hobiler edinin.

Kezdi limitlerinizi, kapasitenizi bilin; gereğinden fazla sorumluluk almaya çalışmayın.





**YEDAM'la**  
**Hayata**  
**Devam!**

**4447975**  
YEDAM DANIŞMA HATTI

sağlık  
her işin başı

teşekkür ederiz

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

