tbm YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Ortaokul

Sağlık Elinizden Kayıp Gitmeden...

tbm yaz 2423'e BİLGİ GÖNDER 05 BAĞIŞ YAP

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlık Elinizden Kayıp Gitmeden...
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 16

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Hatice Işılak Durmuş

Hazırlayan
Hümeyra Kılıç

Bu kitap hazırlanırken Mustafa Çetin'in Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından yayımlanan *Sağlıklı Bir Hayat İçin* adlı kitabındaki bilgiler referans alınmıştır.

Bilim & Danışma Kurulu
Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, Itır Tarı Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri
Derya Ayyıldız

Kapak Tasarımı
Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama
Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Çizim
*Matthew Cole - Fotolia.com

Çizimler
Oğan Kandemiroğlu, *blueringmedia, kenny4man, h4nk, sararoom, sababa66, bluedarkat, mammothis, Igor Zakowski - Fotolia.com

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık
Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN
978-605-64935-8-9

2. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı
Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 28

İletişim
Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.
Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr

ÖN SÖZ

Hani bir soru vardır ya? "Çok gezen mi, çok okuyan mı bilir?" diye... Eğer öğrenmeye istekliyseniz ikisi de sadece bahane. Gezdiğiniz gördüğünüz yerlerden, okuduğunuz kitaplardan, konuştuğunuz insanlardan pek çok şey öğrenebilirsiniz. Ama sağlık söz konusu olduğunda doğru ve güvenilir bilgiye ulaştığınızdan emin olmalısınız. İşte bu kitap sağlık hakkında bilmeniz gereken önemli bilgileri en doğru şekilde size sunuyor. Öğrenip uygulamanız ve arkadaşlarınızla paylaşmanız için...

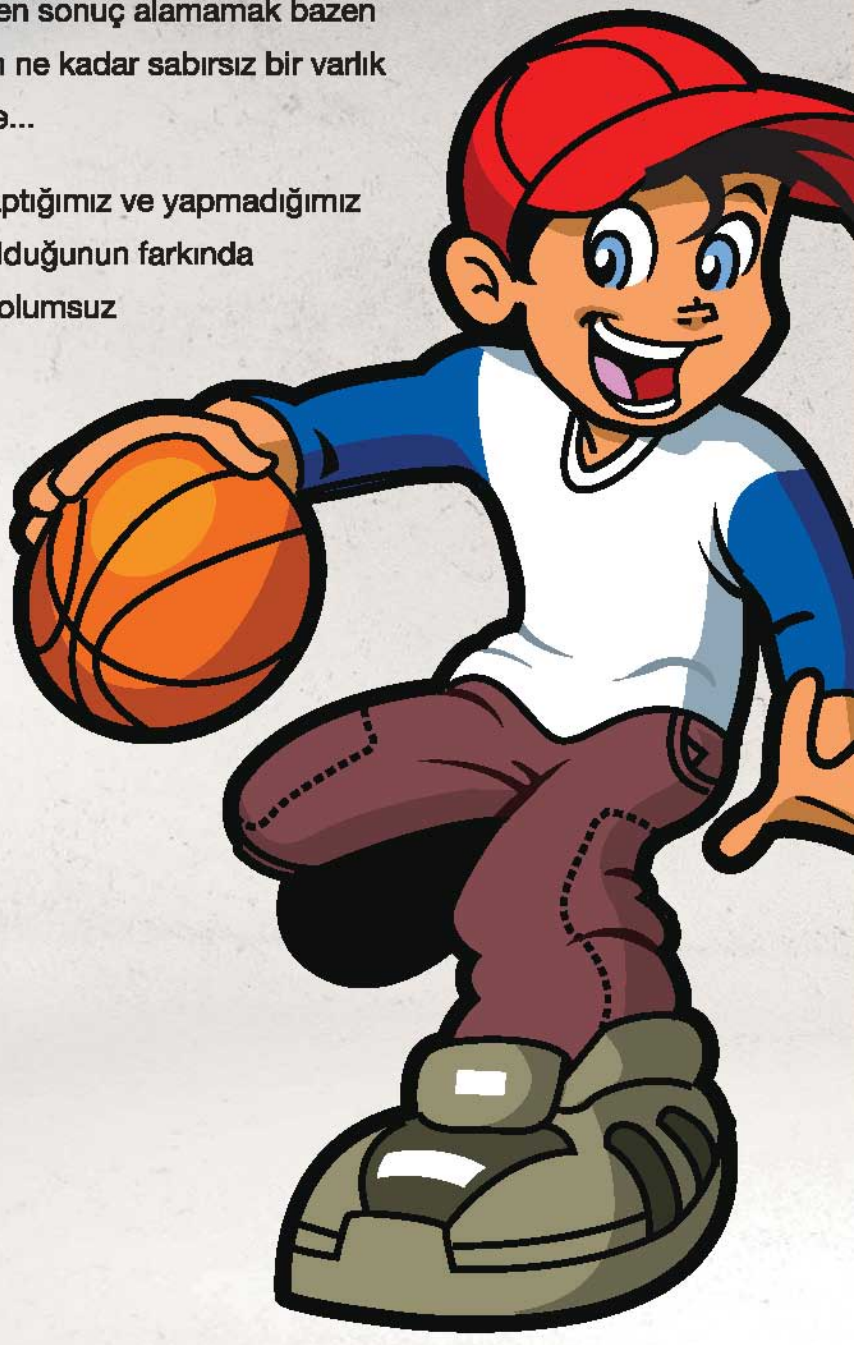
Haydi o zaman, öğrenmeye BAŞ-LI-YO-RUUUZ!

Vücudumuzda doğal bir *denge hâli* mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir. Bununla beraber vücudumuzda sağlığımızı korumakla görevli bazı sistem ve yapılar vardır. Bu sistem ve yapılar sağlığı olumsuz etkileyen faktörlere karşı koruma görevini yerine getirir. Fakat bu durum sağlıklı olmak için yeterli değildir. Her insanın kendisi için bilinçli olarak ayrıca gayret göstermesi gerekir. Ne derler bilirsiniz. "Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur." Peki hiç düşündünüz mü sağlam bir vücuda nasıl sahip olunur? İşte bu konuda size bazı önerilerimiz var.

Hastalıklardan korunmak ve sağlıklı yaşamak basittir. Ancak kabul etmek lazım: Hem sürekli bazı tavsiyelere uymaya çalışmak hem de hemen sonuç alamamak bazen sıkıcı olabiliyor. İnsanın ne kadar sabırsız bir varlık olduğu da düşünülürse...

Fakat buna rağmen yaptığımız ve yapmadığımız her şeyin bir sonucu olduğunun farkında olmalıyız ki hayatımızı olumsuz etkileyebilecek alışkanlıklar edinmeden önce, davranışlarımızın sonuçları üzerine düşünebilelim.

Bu, daha doğru kararlar almamıza yardımcı olacaktır.



Sağlıklı bir yaşam biçimi için bunları yapmanız çok önemli!

- Yetersiz veya dengesiz değil, uygun şekilde beslenin!
- Gereğinden az veya çok değil, yeterli uyuyun!
- Tembel ve durağan olmayın, bütün organlarınızın sürekli hareket hâlinde olmasını sağlayacak bir yaşam tarzı benimseyin!
- Gergin, stresli ve sürekli bir telaş hâlinde değil, sakin ve tutarlı bir hayat temposu tutturun!
- Kaygılı değil, sakin ve duru bir zihin yapısında olun!
- Hiçbir işinizde aşırıya kaçmayın, dengeli olun!
- Sürekli kendini gösteren ve günlük yaşamınızı etkileyen bir rahatsızlık hissederseniz bu bir hastalık belirtisi olabilir; uyanık olun!
- Televizyon, bilgisayar, cep telefonu gibi radyasyon yayan cihazları mümkün olduğunca az kullanmaya çalışın!

Sağlıklı alışkanlıklar edinmek ve bunları sürekli uygulamak, çoğunlukla keyifli hâle getirilirse mümkündür. Örneğin arkadaşınla sohbet ederken yaptığın bir yürüyüş sadece yürüyüş yapmaktan daha eğlencelidir.

Öneri 1

Sağlıklı Beslenin!

Yetersiz veya *dengesiz* beslenmek sağlığı olumsuz etkiler.

Yetersiz beslenme yoksulluk, kıtlık, ihmal, alışkanlık gibi sebeplerle vücudun ihtiyaçlarından daha az besin maddesi tüketilmesidir. Yetersiz beslenen çocukların gelişimi yavaşlar veya durur, erişkinlerin ise hastalıklara dayanma gücü azalır.

Dengesiz beslenme ise bazı besin maddelerinin gereğinden fazla tüketilmesidir. Dengesiz beslenmede yüksek kolesterol, yüksek kan basıncı, şeker hastalığı gibi yaygın sağlık sorunları ortaya çıkar.

etkinlik Size Bir Soru?

Yetersiz beslenme ile dengesiz beslenme arasında ne fark vardır?

Buraya kadar anlatılanları okudunuz ve biraz da üzerinde düşündüyseniz bu soruyu cevaplamak sizin için çok kolay!

BUNLARI YAPARSANIZ SAĞLIKLI BESLENMİŞ OLURSUNUZ!

- Abur cubur ve sürekli aynı yiyecek içeceklerle beslenmeyin, enerji ve besin içeren yiyeceklerin her çeşidinden yeterli miktarlarda yiyin!
- Bir öğünde tıka basa yemek yemeyin, seçerek oluşturduğunuz en az iki öğünle beslenin!
- Kaynağı ve üretim süreci belirsiz gıdalarla değil, hijyenik gıdalarla beslenin!
- Yiyecekleri bilinçsizce değil; rengini, tazeliğini, tadını ve kokusunu değerlendirerek alın!
- Ambalajlı ürünleri gözü kapalı değil, etiketlerini okuyup inceleyerek alın!

"DÖRT YAPRAKLI YONCA"NIN BÜTÜN YAPRAKLARINDAN

YİYELİM!

Süt ve Süt Ürünleri

Süt ve sütten üretilen peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.

Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu

Dana, kuzu, tavuk, hindi, av etleri, balıklar, yumurta, kuru baklagiller, fındık, fıstık, ceviz vb.

Ekmek ve Tahıl Grubu

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

Sebze ve Meyve Grubu

Her çeşit sebze ve meyve.

Hijyenik gıda mı? O da ne?

Gıdanın hijyenik olması temiz ve hastalık yapan etkenlerden arındırılmış olması anlamına gelir.

Öneri 2

Kişisel Hijyene Özen Gösterin!

Sağlığı olumsuz etkileyecek ortamlardan korunmak için yapılan uygulamalar ve alınan tedbirlerin tamamına hijyen denir. Kişisel hijyen ise kişinin kendi sağlığını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladığı *kişisel bakım* işlemleridir. Kişisel bakım, temizlik ve hijyen sağlıklı kalmak için en önemli koşuldur. Temiz insan, mikroplardan ve zararlı maddelerden arındığı için özellikle bulaşıcı hastalıklara karşı korunaklıdır.

Kişisel Bakımınızı Önemsiyorsanız Bunlara Dikkat Edin!

- Yüz, ağız, göz ve kirpik; saç, kulak, boyun, el ve tırnak... Bunlar vücudumuzun günlük hayatta dış etkenlere en fazla açık olan bölümleri. Vücudunuzun bu bölümlerinin bakım ve temizliğiyle ilgili, gerekli hassasiyeti gösterin!
- Beden, koltukaltı, genital bölge, ayak ve ayak tırnakları gibi dış etkenlere daha az açık olan bölgelerin temizlik ve bakımını da ihmal etmeyin! Bunların temizlik ve bakımıyla ilgili incelikleri öğrenin ve gerekli özeni gösterin!
- Vücudun içine açılan ağız ve diş, kulak, burun gibi organların temizlik, sağlık ve bakımı konusunda olası sorunları atlamayın, rutin temizlik ve bakımı her zaman dikkatlice uygulayın!

- Vücudun günlük bakımı ve kir, bakteri, pislik gibi etkenlerden arındırılması anlamına gelen yıkanma ve banyo alışkanlığında gevşeklik göstermeyin, gerekli sıklıkta banyo yapın!
- Kendi vücudunuzun bakım ve temizliğiyle yetinmeyin, yaşadığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla da ilgilenin!
- Beden temizliği için kullandığınız lif, tarak, diş fırçası vb. araçları ailenin diğer fertleri ile paylaşmayın, bunların kişisel olmasına özen gösterin!
- Aile fertlerinden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hasta kişinin bardak, havlu vb. eşyalarını kullanmayın!
- Diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı ortalıkta bırakmayın, bu tür bakım araçlarını hassasiyetle koruyun!
- Lokanta vb. topluma açık alanlarda çatal, kaşık gibi araçları gözü kapalı kullanmayın, mutlaka önce temizliğini kontrol edin!

etkinlik Hijyen Testi

Aşağıda bazı davranışları değerlendirebileceğiniz bir liste bulunmaktadır. Verilen davranışla ilgili olarak sizin için en uygun seçenek 'her zaman' ise başta bulunan kutuyu yeşile, 'bazen' ise sarıya, 'hiçbir zaman' ise kırmızıya boyayın.

- Güne yüzümü yıkayarak başlarım.
- Her sabah ve akşam muhakkak dişlerimi fırçalarım.
- Eve gelince ilk iş ellerimi ve ayaklarımı yıkarım.
- Düzenli olarak tırnaklarımı temizlerim.
- Gerekli sıklıkta banyo yaparım.
- Tarağımı yalnızca ben kullanırım.
- Bulaşıcı hastalığı olan insanlarla temas kurmam.
- Odamda yemek yemem.
- Evde ve dışarıda tuvaletlerin temiz olmasına dikkat ederim, kullandıktan sonra tuvaleti temiz bırakırım.
- Tırnak makasını kullandıktan sonra paketiyle ortadan kaldırırım.
- Lokantada yemek yiyeceksem çatalı ve kaşığı muhakkak temizlerim.
- Genel vücut temizliği hususunda hassas davranırım.
- Evin çöpünü günlük olarak dökerim.
- Okulda masa ve sıramı tozunu aldıktan sonra kullanırım.

Değerlendirme:

Yukarıdaki kutulardan herhangi birini yeşil dışında bir renge boyadıysanız o davranışla ilgili alışkanlıklarınızı gözden geçirmenizde fayda var.

Unutmayın, sağlığı kaybetmek kolay, kazanmak zordur! Geç olmadan harekete geçin.

Öneri 3

Hareketli Olun, Fiziksel Egzersiz Yapın!

Gündelik yaşam içinde herkes az ya da çok fiziksel aktivitede bulunur ve enerji harcar. Ancak beslenme ile aldığımız enerji gün içinde harcanandan fazlaysa bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Bu yağ deposu da çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizin sağlıklı yaşamaya doğrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.

Fiziksel aktivite ve egzersiz;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Doğru ve düzgün düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi becerilerimizin gelişimine katkı sağlar.
- Daha mutlu ve daha neşeli olmamıza, yaşama sevincimizin yükselmesine ve etrafa pozitif enerji yaymamıza katkıda bulunur.

Oyun oynarken bunlara dikkat edin!

- Oyun bizim için en güzel egzersiz! Vücudunuzun farklı bölgelerinin hareket etmesini sağlayacak farklı oyunlar oynayın!
- Hareketli oyunlar oynarken yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ile vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanları tercih edin!
- Fazla hareketli bir oyuna, mesela bir futbol maçına başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapmayı ihmal etmeyin!
- Oyun oynarken bedeninizin sınırlarını zorlamayın!

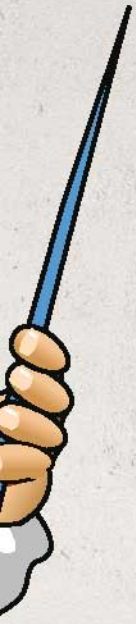
Öneri 4

Hastalıklardan Korunun, Tedavi Olun!

Sağlığı korumak, sağlık bozulduktan sonraki teşhis ve tedavi süreçlerinden çok daha az yıpratıcı ve çok daha ucuzdur. Bu sebeple sağlığı korumak için çaba göstermek çok önemlidir. Fakat bazen tüm çabalarımıza rağmen sağlığımızı koruyamaz ve hastalanırız. Bu durumda vücudunu tanıyan bir kişi, vücudunda meydana gelen uyku, iştah vb. olaylarla ilgili değişiklikleri fark eder. Böylece doktora gidip tedavi olur. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur.

HASTALIKLARDAN KORUNMAK İSTİYORSANIZ BU ÖĞÜTLERE KULAK VERİN!

- Cep telefonu, bilgisayar, televizyon gibi radyasyon yayan cihazlardan, kirli havadan olabildiğince sakının, nerelerde dolaştığınıza dikkat edin, sağlıklı ortamlarda yaşayın!
- Hastalık geldikten sonra pişman olmayın, vakit varken aşı olun!
- Hayatınızı mahvetmeyin, zararlı maddelerden uzak durun!
- Abur cubur yemeyin, düzenli beslenin!
- Mevsimine uygun, sağlıklı kıyafetler giyinin!



Öneri 5

Hastalıklarınızı iyi yönetin!

Sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara *kronik hastalık* denir. Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik karaciğer hastalıkları sık rastlanan kronik hastalıklardan bazılarıdır.

Kronik hastalıklarla baş edebilmek hastalığı iyi yönetmekten geçer. Kronik hastalığın yönetilmesinde püf noktası, normalde sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken hususlara daha fazla dikkat göstermektir.

Kronik bir hastalığınız varsa bunlara dikkat edin!

- Öncelikle birtakım sorumluluklarınızı yerine getirmeniz gerekir. Unutmayın bu hastalık size ait ve çözümü de ancak siz üretebilirsiniz.
- Hastalığınızla barışık olun, yaşam tarzınızı hastalığınızı dikkate alarak doktor tavsiyesine göre düzenleyin!
- Hastalığın gerektirdiği düzeni oturtabilmek ve kişisel motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin!
- Sigara dumanından; sigara, nargile vb. içilen ortamlardan uzak durun!
- Düzenli uyuyun!
- Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin!
- İlaçlarınızı aksatmayın, doktor tarafından düzenlenen ilaç kullanım düzenine uyun!
- Tıbbi kontrollerde unutmadan her şeyi doktora aktarabilmek için bir hastalık günlüğü tutun, hastalığınıza dair her şeyi bu günlüğe kaydedin!

- Doktorunuza kulak verin, onu iyi anlamaya çalışın!
- Kulaktan dolma bilgilere inanmayın, sadece tıp uzmanlarının aktardığı tıbbi bilgilere kulak verin!
- Doktorun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun!
- Hastalığınızın eğitimini alın, hastalığın gerektirdiği ilaç, alet ve cihazların kullanımını öğrenin!
- Unutmayın, vücudun bizzat kendisi ağrısız yaşamak için bütün imkânlarını kullanır. Hastalığınızdan korkmayın!
- Vücudunuzun tembelleşmesine izin vermeyin, bakımına özen gösterin!
- Asla şişmanlamayın ya da aşırı zayıflamayın, ideal vücut ağırlığında kalın!
- Hareketsiz durmayın, yürüyüş yapın, oyun oynayın!
- Doku beslenmesini bozacak kadar dar ayakkabı ve kıyafetler giyme, sağlıklı giyin!
- Kişisel hijyenin gereklerine tam anlamıyla riayet edin!

etkinlik Oku, Düşün, Cevapla!

Aşağıdaki metinde Cem'in başına gelenler anlatılmaktadır. Metni okuyun ve soruları cevaplayın.

Cem ailenin ikinci çocuğu olarak dünyaya geldi. Ailesi en az abisinin doğduğu günkü kadar mutluydu. Ama bir tuhaflık vardı. Hemşireler bir süre Cem'i annesinin yanına getirmediler. Hâlbuki abisinde böyle olmamıştı. Muayenesi yapılıp testleri tamamlandıktan sonra Cem annesinin odasına alındı. Doktor aileye iyi dileklerini iletti. Ancak sonra muayene ve test sonuçlarında bazı anormallikler olduğunu, Cem'in kalbinin gerekli işlevleri tam olarak yerine getirmediğini söyledi. Bu, Cem'in hayatı boyunca dikkatli yaşamasını gerektiren kronik bir hastalıkla doğduğu anlamına geliyordu.

Cem'in hayatı böyle başladı. Belli aralıklarla yapılan doktor ziyaretleri, ilaçlar, diyet yemekleri, kulağa küpe doktor tavsiyeleri derken tam 10 yıl geçti. Cem hastalığı sebebiyle yaşıtlarının yaptığı pek çok şeyden uzak durarak büyüdü. Bir gün tüm bunlar canına tak etti. O günün tamamını sağlıklı çocuklar gibi geçirmeye karar verdi. İlaçlarını almadı. Evdekilere göstermeden canının istediği her şeyi yedi. Sonra çaktırmadan birkaç sokak ötede arkadaşlarının yaptığı futbol maçına katıldı. Öyle çok koştu ki birden gözleri kararardı ve olduğu yere yığıldı. Gözlerini açtığında ailesi ve doktoru başında bekliyordu. Bir günlüğüne sağlığını düşünmeden özgürce yaşamak istemesi az kalsın hayatına mal oluyordu.

1. Cem'in yaptıklarını nasıl değerlendiriyorsunuz? Sizce doğru muydu? Neden?

.....

2. Siz Cem'in yerinde olsaydınız ne yapardınız?

.....

3. Kronik hastalıkları olan insanlar nelere dikkat etmelidir?

.....

Öneri 6

Yaşadığınız ve Bulunduğunuz Mekânlarda

Sağlık Şartlarını Oluşturun!

Sağlığı korumak için sağlıklı bir yaşam alanı seçmek ve bu alanı sağlıklı tutmak önemlidir. Ev, okul gibi mekânlarda sağlıklı bir yaşamın sürdürülebilmesi için gerekli tedbirler alınmalı veya aldırılmalıdır.

Sağlıklı bir ev ortamı oluşturmak için bunları yapın!

- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın!
- Mutfak hijyenini sağlamak için öncelikle sağlıklı ve son kullanma tarihi geçmemiş ürünler almaya dikkat edin!
- Meyve ve sebzeleri, yumurta, et vb. pişmemiş çiğ ürünleri iyice yıkayın!
- Çöpleri bekletmeyin, zamanında atın!
- Çöp kutusunda çöp torbası kullanın!
- Elle bulaşık yıkayacağınız zaman yıkama ve durulama işlemini akar bir suyun altında yapın! Bulaşığı büyük hacimli kaplarda değil, suyun daha sık değiştirildiği küçük kaplarda yıkayın!
- Ellerinizi yiyeceklerin yıkandığı lavaboda yıkamayın!
- Buzdolabında gıda malzemesi dışında ürün bulundurmayın!
- Dışarıdan eve geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirerek ayrı bir yere asın!
- Evi sık sık havalandırın!
- Kıyafetlerinizi kendinize ait bir dolaba koyun, dolabınızı düzenli olarak temizleyin!
- Alerji yapabilecek maddelerin evde bulunmamasına dikkat edin!
- Evde sigara içilmesine izin vermeyin!
- Evde çiçek varsa çiçeği yattığınız odaya koymayın!

BUNLARI YAPARSANIZ OKULDA DAHA SAĞLIKLI BİR ORTAM OLUŞTURABİLİRSİNİZ!

- Oturmadan önce sıranızı silin!
- Sınıfta tebeşir vb. tozlu, boyalı cisimlerle oynamayın!
- Tahta kalemlerini koklamayın!
- Tuvaletleri temiz bulmadığınız zaman mutlaka ilgilileri uyarın!
- Tuvaletlerdeki musluk sularından içmeyin, su ihtiyacınızı varsa içme suyu çeşmesinden karşılayın!
- Sınıflar, laboratuvarlar, oyun alanları, spor salonları, okul bahçesi gibi alanların düzenli ve temiz tutulması konusunda üzerinize düşen görevleri yerine getirin!
- Derslerde kullanılan araç-gereçlerin, bilgisayar ve makinelerin temizlik ve bakımını öğretmenler nezaretinde yapın.
- Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek satın almayın!
- Okulunuzda deprem, yangın vb. olağanüstü durumlar ve ilk yardım konularında alınan önlemleri ve yapılması gerekenleri öğrenin!

Evimiz ve okulumuz tertemiz,
Sağlıklıyız hepimiz.

Öneri 7

Evcil Hayvanınıza İyi Bakın, Kendinize de!

Minik dostlarımız birçok evde ailenin bir parçası ve neşe kaynağıdır. Ancak dostlarımızın bulunduğu evlerde onlardan birtakım mikroplar kapma ihtimali de vardır. Bu yüzden son derece dikkatli olunmalı, gerekli önlemler alınmalı, olası kötü sonuçlardan korunulmalıdır.

Yoksa maalesef hastalıklar çok yakınımızda, yanı başımızda demektir.

Hayvanınızla birlikte sağlıkla yaşamak istiyorsanız bunları uygulayın!

- Pencereleri sürekli kapalı tutmayın, evi her gün sık sık havalandırın!
- Hayvanın veteriner hekime gitme zamanlarını ve aşılarını ailenize hatırlatın.
- Hem hayvanın sağlığı hem de kendi sağlığınız için onun temizlik ve bakımına özen gösterin!
- Hayvanla birebir teması mümkün olduğunca azaltın!
- Hayvanla temas ettikten sonra mutlaka ellerinizi yıkayın!
- Hayvanı, yattığınız odaya ve yatağınıza almayın!
- Astım ve alerji sorununuz varsa asla tüylü bir hayvan beslemeyin!
- Hayvanın dışkısıyla temas etmeyin!
- Kediniz varsa tuvalet kumunu temiz tutun, başkalarını bu kumla temas etmemeleri konusunda uyarın!

DİKKAT!

Alerjisi bulunan insanların yaklaşık üçte biri ev hayvanlarına karşı alerjiktir. Alerjik tepkilerin başgöstermesi için hayvana dokunmaya gerek yoktur. Zira alerjen maddeler havada uçuşur ve evin tüm bölgelerine hızla yayılır. Hayvan evden ayrıldıktan aylar sonra bile alerjen maddeler ev içi havada bulunabilir. Bu yüzden hayvan alerjisi olanlar evlerinde kesinlikle hayvan beslememelidirler. Hayvan beslenen evlere gittiklerinde ise gerekli tedbirleri mutlaka aldırmalıdırlar.

etkinlik Siz Ne Yapardınız?

Aşağıdaki durumlarla karşılaşsaydınız sizin tavrınız ne olurdu? Kısaca yazın.

1. Melek'in tüylü hayvanlara alerjisi var. Ama aynı zamanda hayvan beslemeyi de çok istiyor. Ben olsaydım...

2. Şeyda'nın babası ısrarına dayanamayarak ona bir muhabbet kuşu aldı. Temizliğinden beslenmesine kadar her şeyle kendisinin ilgilenmesi gerektiğini söyledi. Ancak Şeyda kafesi hangi aralıklarla temizlemesi gerektiğini bilmiyor. Ben olsaydım...

3. Kenan köpeğini ilk aldığında veteriner hekim sağlık kontrolleriyle alakalı olarak bilgi vermişti. Uzun zaman oldu ve Kenan köpeğini ne zaman veteriner hekime götürmesi gerektiğini hatırlamıyor. Ben olsaydım...

4. Zeynep sabahları gözünü ilk açtığında kedisini yatağında buluyor. Ben olsaydım...

5. Fatih tavşan beslemek istemesine rağmen hayvan olan bir evde hijyenin nasıl sağlanacağı hakkında bir fikri yok. Ben olsaydım...

6. Feyza'nın kafası karışık. Papağanını ne sıklıkta kafesinden çıkarması gerektiğinden emin değil. Ben olsaydım...

Öneri 8

Giyiminize Kuşaminiza Dikkat edin!

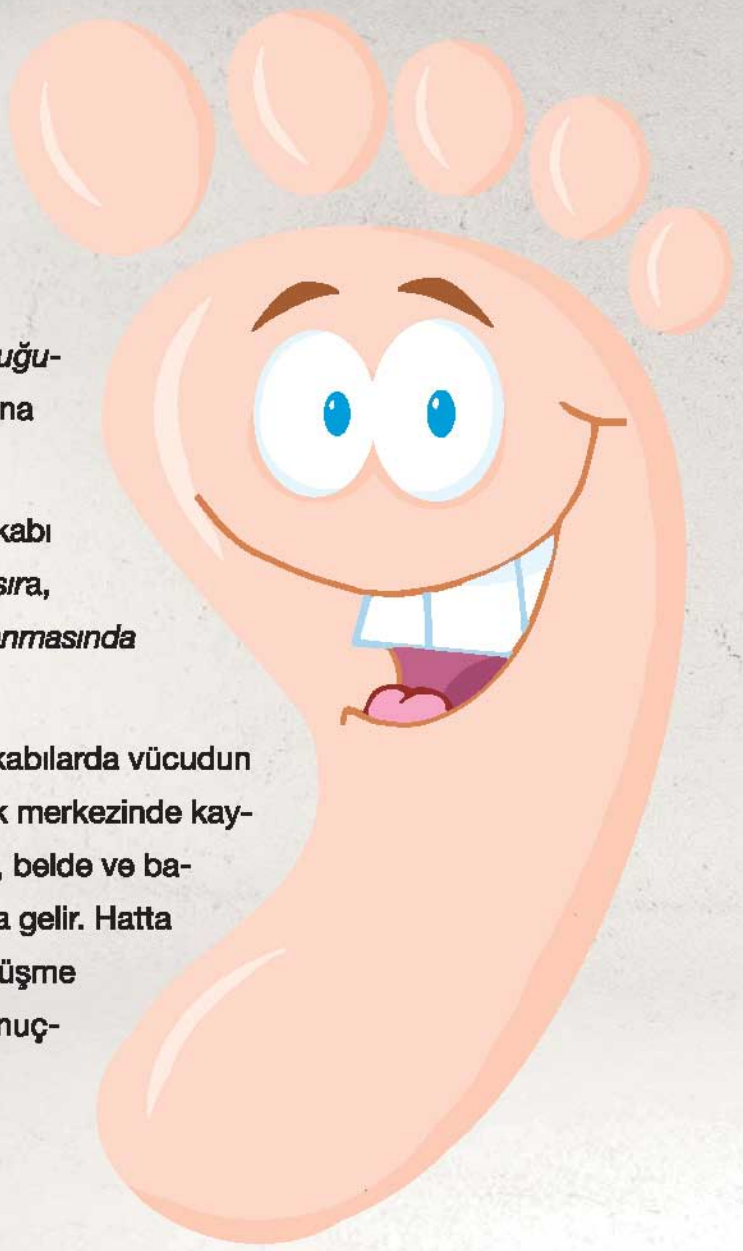
Giysilerimiz hava, toz, ısı, ışık gibi dış etkenlerin vücudumuza zarar vermesini engeller. Giyinmenin temel amacı vücudu bu dış etmenlerden korumaktır. Kıyafet seçerken bu amaç gözardı edilmemeli, şıklıktan önce sağlık gözetilmelidir.

Giydiklerinizin Size Zarar Vermesini İstemiyorsanız Bu Öğütlere Kulak Verin!

- Sadece zevkinize ve görünüşünüze göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçin!
- Yaz aylarında koyu renkler giyinmeyin, 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!
- Yumuşak ve cildi tahriş etmeyecek kıyafetler kullanın!
- Güneşin zararlı ışınlarına maruz kalmayın, şapka ve güneş gözlüğü kullanın!
- Cildinizi havasız bırakmayın, hava geçirmeyen kıyafetleri tercih etmeyin!
- Doku beslenmesini bozacak şekilde dar değil, vücudun ve dokuların hava almasına imkân veren, rahat ve sağlıklı giysileri tercih edin!
- Ayağı sıkmadan kavrayan ve ayağın doğal kavislerini destekleyen ayakkabılar kullanın!
- Ucu sivri ve yüksek topuklu ayakkabılardan kaçının, ayak genişliğiyle uyumlu yuvarlak burunlu ayakkabılar seçin!
- Parmak uçlarının ayakkabı burnuna temas etmemesine dikkat edin!

Ayakkabı Deyip Geçmeyin!

- Ayak genişliğine uygun olmayan dar ayakkabılar *sinir sıkışmasına* neden olabilir.
- Yanlış ayakkabı *parmaklarda şekil bozukluğu*na ve *tırnak batmaları*na sebep olabilir.
- Ayağa bol gelen ayakkabı *cilt kalınlaşması* ve *nasır*a, bazen de *denge sağlanmasında zorluğa* neden olabilir.
- Yüksek topuklu ayakkabılarda vücudun ayağa yansıyan ağırlık merkezinde kayma olacağı için dizde, belde ve bacakta ağrılar meydana gelir. Hatta ayak burkulması ve düşme sonucu daha kötü sonuçlara da sebep olabilir.



etkinlik Oku, Düşün, Cevapla!

Aşağıdaki metni okuyup soruları cevaplayın.

Uzun bir ders yılından sonra sınav maratonu da bitti. Gül ve arkadaşlarını diploma heyecanıyla birlikte mezuniyet töreni telaşı sarmıştı. Hem de ne telaş... Haftalardır mezuniyet günü kimin ne konuşma yapacağı, diplomaları kimin vereceği, kimin ne giyeceği hakkında konuşup duruyorlar.

Mezuniyete az bir zaman kala Gül annesiyle alışverişe çıktı. Şık, sade bir elbise aldı. Sıra ayakkabı almaya geldi. Satıcı Gül için yaşını göz önünde bulundurarak düz bir ayakkabı önerdi. Gül ise elbisesinin ancak topuklu bir ayakkabıyla tamamlanacağını düşünüyordu. Vitrindeki topuklu ayakkabılardan birini getirmesini rica etti satıcıdan. Giymeye hiç de alışkın olmadığı ayakkabıları deneyip adım atmasıyla yere kapaklanması bir oldu. Sonrası derin bir acı...

Mezuniyet günü geldiğinde tüm telaşlar son buldu. Gül diplomasını babasının elinden aldı. Kısa bir konuşma yaptı. Ancak oluşan burkulma nedeniyle sargıya alınan ayağına ayakkabı giyememişti. Ama olsun, sargı da elbisesiyle uyumsuz sayılmazdı.

1. Şıklıkla ilgili siz de Gül gibi mi düşünüyorsunuz? Siz Gül'ün yerinde olsaydınız ne yapardınız?

2. Eğer Gül yanlışında ısrar etmeseydi ne olurdu? Olay nasıl gelişirdi?

3. Şıklığınız ile sağlığınız arasında bir tercih yapmanız gerekseydi siz hangisini tercih edersiniz? Neden?

Öneri 9

YETERLİ UYUYUN!

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar yenilenip kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla sağlıklarını korurlar.

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 dönemlerinde 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 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 dinlenemeden uyananların hekime başvurmaları gerekir.

Her yaştan insanda uyku bozukluğu görülebilir. Uyku bozukluğu sadece gece boyunca uykusuz kalmak değildir. Aynı zamanda uykunun kalitesinin bozulmasıdır.

DİKKAT!

- Kahve veya demli çay içmek,
- Kaygı, takıntı, yönetilemeyen 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

uyku bozukluğuna neden olabilir.

Uyku Hormonu

Beynin içindeki bir salgı bezinden salgılanan ve *melatonin* adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salınmaya başlar, ışıkla salınması azalır.

Ortamda ışık bulunması melatonin salgılanmasını azaltır, bunun etkisiyle de uyku bozuklukları başlar. Kişi iyi uyuduğunu zannetse bile kaliteli ve vücudun ihtiyaçları için yeterli bir uyku uyuyamaz.

Kaliteli Bir Uyku İçin...

- Uykudan kısa süre önce ağır yemekler yemeyin!
- Akşamları hafif yemekler tercih edin!
- Kahve ve kafeinli içecekleri çok tüketmeyin, özellikle uyku saatine yakın zamanlarda bu tür içecekleri içmemeye dikkat edin!
- Hareketsiz kalmayın, gün içinde olabildiğince hareketli olun!
- Işık açıkken uyumaya çalışmayın, uyumak için mümkün olduğunca karanlık bir ortam oluşturun!
- Uygun bir yatak ve yastık seçtiğinizden emin olun!
- Gece geç saatlere kadar beklemeyin, çok geç olmadan yatın!
- Uyandıktan sonra tekrar uyumaya çalışmayın, uyandıysanız uykunuzu almışsınız demektir, hemen kalkın!
- Tembellik etmeyin, sabah erken kalkın!

Vücudun asıl ihtiyacı uzun süre uyumak değil, derin ve dinlendirici bir uykudur.

tbm YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sağlık Elinizden Kayıp Gitmeden...

ISBN 978-605-64985-8-9

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz 2423 BİMB Gönder 25 bağış yap