tbm YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

İlkokul

Yeşilcan'la Sağlıcakla

tbm yaz 2423'e SMS GÖNDER ÜS BAĞIŞ YAP

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yeşilcan'la Sağlıcakla
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 13

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

Hazırlayanlar
Yasemin Kahriman (öykü), Zeynep Alp (bilgilendirici metin), Hatice Esra Sankaya (etkinlikler)

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 Tan 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
Oğan Kandemiroğlu

Çizimler
Oğan Kandemiroğlu, ©Verzh, JiSign, msk.nina - 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
978-605-9090-06-3

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 29

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: iletişim@tbm.org.tr

Merhaba,

Ben Yeşilcan!

Spor yaparım. Dengeli beslenirim. Kötü alışkanlıklardan uzak dururum. Bunun için de çok sağlıklı ve güçlüyüm.

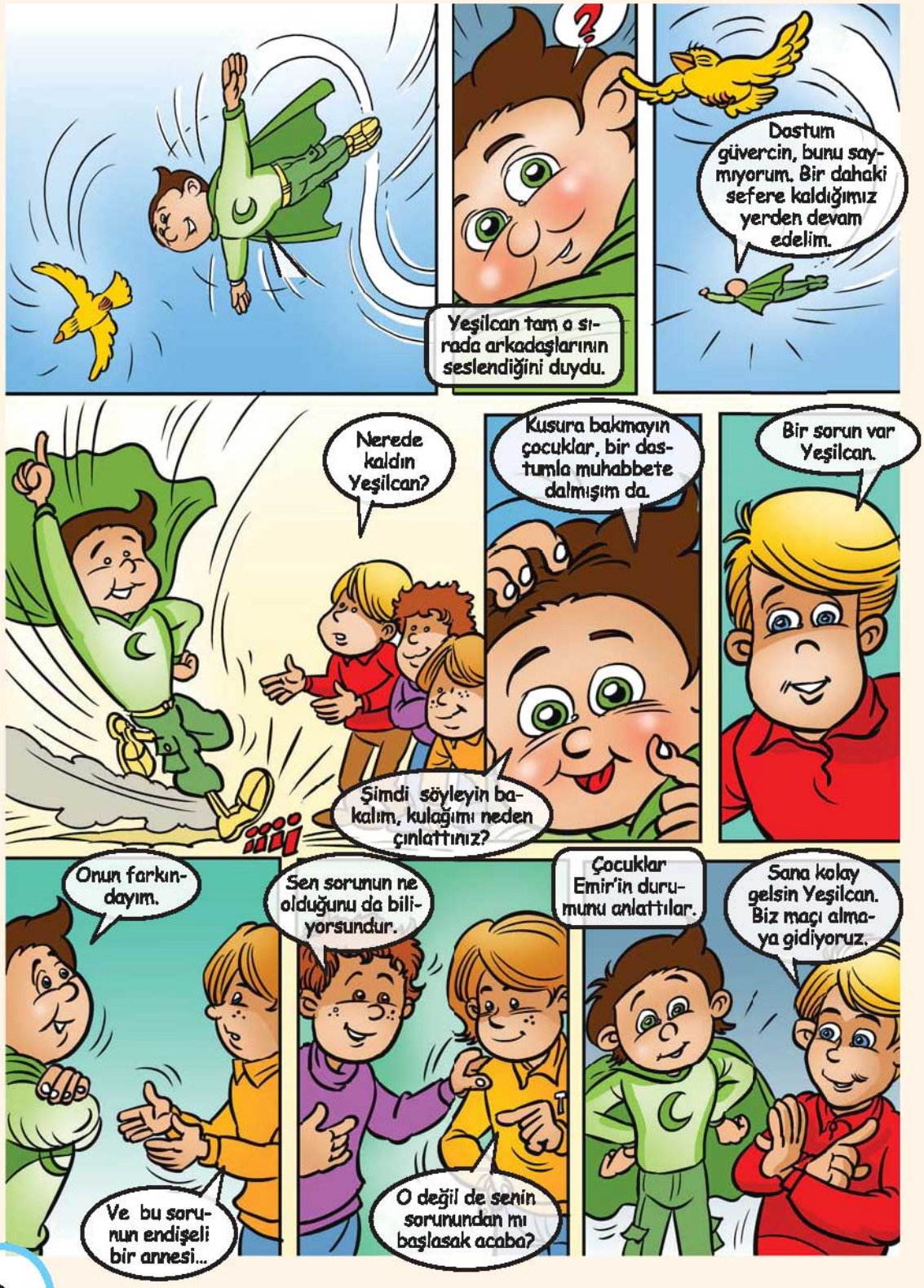
Benim gibi sağlıklı ve güçlü olmak istiyorsanız gelin bu kitabı birlikte okuyalım. Haydi, hikâyeler ve etkinlikler bizi bekliyor!

ABUR CUBUR
Asım ve Kerem antrenman için parkta Taha ve Emir'i beklemektedirler.
Hah! İşte şu koşarak gelen Taha değil mi?
Evet o. Fakat neden yanında Emir yok?
Taha nefes nefese kalmıştı.
Sakin ol dostum, o kadar da fazla beklemedik.
Neden şaşırmadım acaba?
Ço... çocuklar... Size kötü bir haberim var.
Emir, dün akşam hastanelik olmuş.
Ne?!
Peki neden?
Nermin teyze anneme, Emir'in yine abur cuburu fazla kaçırdığını ve bu yüzden midesinin bozulduğunu söylemiş.

Bu yaptığı iş mi şimdi? Maç gününe sadece iki gün kaldı ve benden sonra en iyi oyuncumuz Emir'di.
Karşı takımla iddialaşmak çok da akıllıca değildi galiba.
Sakin olun çocuklar! Evet bu maç önemli ve en iyi oyuncumuz da Emir. Fakat şu an önemli olan arkadaşımızın sağlığı!
Üçü birlikte Emir'lerin evinin yolunu tuttular.
Hasta ziyaretine eli boş gidilmez. Acaba giderken çikolata falan mı götürsek?
Asım kendisine yönelen iki çift çatık kaştan söylediğinin iyi bir fikir olmadığını anladı.
Hoş geldiniz çocuklar!
Hoş bulduk Nermin teyze!
K
B
T

Dostum, bu hâlin ne? Yüzün papatya gibi bembeyaz olmuş!
Yüzün annenin lavanta çiçeğine benzesin istemiyorsan hemen sus!
Şey... Öhö öhö!
Emir sebze sevmez, yıkanıp eline verilmedikçe meyve yemezdi. Bütün harçlığını abur cubur için harcardı. Anne ve babasının tüm uyarılarına rağmen bu huyundan vazgeçememişti. Ve sonuç; Emir dün akşamdan beri mide bulantısı ile mücadele etmekten bitkin düşmüştü. Yüzü bembeyazdı ve midesinde de istifra etmekten hiçbir şey kalmamıştı.
Geçmiş olsun Emir!
Teşekkür ederim. Hafta sonundaki maçta yanınızda olamayacağım için çok üzgünüm.
Umarım maçı alırsınız. Ne de olsa sonunda dondurma var.
Sen merak etme dostum, galibiyeti abur cubur seven tüm çocuklara armağan edeceğiz.
Gitsek iyi olacak.

Emir'in dinlenebilmesi için ziyareti kısa kestiler. Fakat Emir'in abur cubur yemeyi bırakacağı konusunda endişeliydiler.
Emir, konu abur cubur olunca anne ve babasını bile umursamıyor.
Belki Yeşilcan bize, daha doğrusu Emir'e bu konuda yardım edebilir.
TÜRK HAVA YOL
TARSUS
Yeşilcan, o sırada önemli bir işi tamamlamış, uçarak eve geri dönüyordu.
Az ötede yavaşça rotasında ilerleyen güvercinin yanına yaklaştı.
!!?
Heyy güvercin dostum, yolculuk nereye?
Hıh!..
Hadi ama dostum, muhabbet etmek yolculuğu daha eğlenceli hâle getirir.


Yeşilcan tam o sırada arkadaşlarının seslendiğini duydu.
Dostum güvercin, bunu saymıyorum. Bir dahaki sefere kaldığımız yerden devam edelim.
Nerede kaldın Yeşilcan?
Kusura bakmayın çocuklar, bir dostumla muhabbete dalmışım da.
Bir sorun var Yeşilcan.
Şimdi söyleyin bakalım, kulağımı neden çınlattınız?
Onun farkındayım.
Ve bu sorunun endişeli bir annesi...
Sen sorunun ne olduğunu da biliyorsundur.
O değil de senin sorunundan mı başlasak acaba?
Çocuklar Emir'in durumunu anlattılar.
Sana kolay gelsin Yeşilcan. Biz maçı almaya gidiyoruz.

Yeşilcan, ne yapılabileceğini düşünüyordu. Aklına bir fikir geldi. Bu fikri Emir'in annesi de çok beğendi.
Emir'in odasını, sağlıksız beslenmenin zararlarını anlatan yazılar ve bu zararlı yiyeceklerin insan vücuduna etkilerini gösteren resimlerle donattılar.
Tüm bu resimleri ve yazıları Emir'in kafasını çevirdiğinde göreceği her yere, duvarlara, dolabına, çalışma masasına, bilgisayarına, banyoya, mutfağa astılar.
OBEZ TOKINO TAYAKI
Bir müddet sonra resimler ve yazılar kaldırıldı. Çünkü Emir'in kumbarası ağzına kadar dolmuştu.
Emir, kumbaranı bu kez kendinden korumayı başarmışsın. Kumbarandaki paralarla ne yapmak istiyorsun?
KUMBARA
Şeyy... Bilmem ki! Sanırım amacım kumbaramı değil kendimi korumaktı. Bu sayede bir taşla iki kuş vurmuş oldum.
Eee bir musibet bin nasihatten iyidir derler.
Arkadaşlar, yaşadığımız kötü olaylar bize ders verir fakat büyüklerimizin nasihatleri bizi bu kötü olayları yaşamaktan korur. Ders almadan önce önlem alalım. Böylelikle Asım'ın esprilerine karşı da önlem almış oluruz. Bir taşla iki kuş meselesi...
Çocuklar kafalarını salladı. Asım hariç...
SON

etkinlik Okuyalım, Tartışalım

Aşağıdaki soruları okuduğunuz çizgi öyküye göre cevaplayın.

1. Kerem ve Asım arkadaşlarını niçin bekliyorlar?

2. Taha arkadaşlarının yanına geldiğinde neden nefes nefese kalmıştı?

3. Emir'in hasta olmasının sebebi nedir?

4. Arkadaşları Emir'in hasta olduğunu duyunca neden paniğe kapıldılar?

5. Hasta arkadaşlarını ziyarete giderken Asım'ın çikolata götürme fikri neden tepki görüyor?

6. Emir'in yemek alışkanlıklarını doğru buluyor musunuz? Neden?

7. Yeşilcan Emir'i abur cubur yemekten vazgeçirmek için nasıl bir yöntem uyguluyor?

8. Yeşilcan'ın yöntemi Emir'i kötü alışkanlığından vazgeçirebiliyor mu? Bunu nereden anlayabiliriz?

etkinlik Öz Değerlendirme Testi

Emir'in abur cubur yeme alışkanlığı, sonunda onu hasta etti. Bakalım sizin yemek yeme alışkanlığınız ne durumda? Aşağıdaki maddelerden size uygun olanların başındaki yuvarlağı yeşil renge, olmayanları kırmızı renge boyayın.

- ◯ Abur cubur yememeye özen gösteririm.
- ◯ Aldığım gıdaların son kullanma tarihine dikkat ederim.
- ◯ Katkı malzemeli ürünlerden olabildiğince uzak dururum.
- ◯ Aynı yemekleri sürekli yemem.
- ◯ Sebze, meyve, et, süt ürünlerinin her çeşidinden yeterli miktarda yerim.
- ◯ Meyveleri yemeden önce güzelce yıkarım.
- ◯ İçerisinde gıda boyası bulunan gıdalardan uzak dururum.
- ◯ Meyve suyu içmek yerine meyvelerin kendilerini yerim.
- ◯ Ayaküstü atıştırmalıklarla yemek öğünlerimi geçiştirmem.
- ◯ Cips, kola gibi sağlıksız ürünlere "hayır" derim.

Eğer bütün maddeleri yeşil renge boyadıysanız yemek yeme alışkanlığınız çok iyi durumda. Ancak bir tane bile kırmızı renk kullandıysanız o durumla ilgili alışkanlığınızı en kısa zamanda düzeltmelisiniz.

Sağlıklı yaşamak için...

Vücudumuzun doğal bir dengesi vardır. Bu doğal dengeyi korumak sağlıklı olmak demektir. Vücudumuz kendisini korur ve hastalıklara karşı savunur. Ama bizim de ona yardımcı olmamız gerekir. Peki vücudumuzun hastalıklarla savaşması ve daha güçlü olması için ona nasıl yardımcı olabiliriz?

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak Basittir. Fakat Bunun için şunlara Dikkat etmek gerekir:

- Doğru besinleri yeteri kadar tüketmeliyiz.
- Yeterli uyumalıyız! Ne çok fazla ne de çok az.
- Hareketli ve aktif olmalıyız! Tembellik sağlığı bozar.
- Açık havaya çıkıp, bol bol temiz hava almalıyız.
- Asabi olmamalıyız! Bu hem bizi hem de başkalarını üzer ve sağlığımızı olumsuz etkiler.
- Hiçbir işimizde aşırıya kaçmamalıyız! Her şey kararında olmalı.
- Evde pişen yemekleri tercih etmeli, yemek seçmemeliyiz.
- Parkta, bahçede bol bol oyun oynamalıyız.
- Okulda teneffüslerde sınıfta durmayıp, bahçeye çıkmalıyız.

"Dört Yapraklı Yonca"nın Bütün Yapraklarından Yiyelim!

Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu

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

Süt ve Süt Ürünleri

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

Yetersiz Veya Dengesiz Beslenme Sağlığı Olumsuz Etkiler!

Yetersiz beslenme vücudun ihtiyacından daha az gıda tüketmesidir. Yetersiz beslenen çocukların gelişimi yavaşlar veya durur. Yetişkinlerde ise hastalıklara karşı dayanma gücü azalır.

Dengesiz beslenme ise bazı yiyeceklerin gereğinden fazla tüketilmesidir.

Sağlıklı Beslenmek için şunlara Dikkat etmeliyiz:

- Abur cubur yememeliyiz.
- Sürekli aynı yiyecek ve içeceklerle beslenmemeli; sebze, meyve, et, süt, tahıl gibi temel gıdaların her çeşidinden yeterli miktarda yemeliyiz.
- Bir öğünde tıka basa yiyip diğer öğünleri geçiştirmemeli, her öğünde sağlıklı bir porsiyon yemeliyiz.
- Katkı maddeli hazır ürünlerden mümkün olduğunca kaçınmalıyız.
- Aldığımız gıdaların son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.
- İçerisinde gıda boyası, çok fazla şeker, suni tatlandırıcı ve çok çeşitli koruyucu maddeler bulunan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmalıyız.
- Yiyeceklerimizin hijyenik olmasına özen göstermeliyiz. Bir yiyeceğin hijyenik olması temiz olması demektir.
- Her duyduğumuza inanmamalı, gıdalarla ilgili duyduklarımızı öğretmenimize veya aile hekimimize danışmalıyız.
- Dört yapraklı yoncanın her bir yaprağındaki besin gruplarına öğünlerimizde dengeli bir şekilde yer vermeliyiz.

etkinlik Hangi Besin Hangi Yaprağa?

Dengeli beslenme açısından her öğünde tüm besin gruplarına yer vermek gerekir. Peki hangi besinin hangi gruba girdiğini biliyor musunuz? Sayfada dağınık olarak yer alan besinleri ilgili yaprağa yerleştirin.

Muhallebi

Elma

Gevrek

Yarma

Yoğurt

Yulaf

Buğday

Hamsi

Pirinç

Balık

Nohut

Mısır

Çavdar

Tavuk

Bezelye

Ispanak

Çökelek

Süt

Bulgur

Kara dut

Havuç

Poğaça

Kara üzüm

Ekmek

Fındık

Peynir

Marul

Kuru fasulye

Domates

Kiraz

Süttozu

Sütlaç

Suya Sabuna Dokunmak Lazım!

Kişisel temizliğe özen göstermek vücudu sağlığa zarar verebilecek dış etkenlerden korumak açısından çok önemlidir. Özellikle gerektiğinde ellerin düzgün bir şekilde sabunla yıkanması ve tuvalet sonrası temizlik sağlık açısından büyük önem taşır.

Kişisel temizlik için şunlara Dikkat etmeliyiz:

- Elimizi, yüzümüzü sık sık yıkamalıyız.
- Saçlarımızı ve tırnaklarımızı temiz tutmalıyız.
- Sık sık banyo yapmalıyız. Özellikle yaz aylarında ter kokmamaya dikkat etmeliyiz.
- İç çamaşırlarımızı her gün değiştirmeliyiz.
- Tuvalete gittiğimizde nasıl temizleneceğimizi öğrenmeli, tuvaletteki ve tuvalet sonrasındaki temizliğe özen göstermeliyiz.
- Dişlerimizi günde iki defa fırçalamalıyız.
- Kulak ve burun temizliğine özen göstermeliyiz.
- Yaşadığımız alanı temiz tutmalıyız.
- Eşyalarımızı temiz kullanmalı ve gereken bakımlarını yapmalıyız.
- Hem evde, hem okulda hem de dışarda, kullandığımız tuvaleti temiz bırakmalıyız. Tuvaletten sonra her zaman sifonu çekmeliyiz.
- Saç fırçası, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel bakım eşyalarımızı kimseyle paylaşmamalıyız.
- Lokanta, büfe gibi yerlerde kullandığımız çatal, kaşık, bardak gibi eşyaların temiz olup olmadığını kontrol etmeliyiz.
- Aile veya arkadaşlarımızdan biri bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hasta kişinin havlusunu, bardağını, çatalını, bıçağını kullanmamalıyız.
- Yatağımızda yemek yememeliyiz.
- Bir şey yediğimizde kırıntı bırakmamalı, yediğimiz yeri temiz bırakmalıyız.
- Yaşadığımız mekânı sık sık havalandırmalıyız.

Çocuğuz Biz; hoplarız, zıplarız, top oynarız!

Özellikle çocuk yaşta bol hareket etmek vücudumuzun sağlıklı gelişip büyümesine yardım eder. Egzersiz yapmak ve açık havada oyunlar oynamak sayesinde kaslarımız güçlenir, dokularımız daha iyi beslenir. Ayrıca hareket vücudumuzun mutluluk hormonu salgılamasını sağlar. Böylece yaşama sevincimiz artar ve etrafımıza pozitif enerji yayarız.

Egzersiz yaparken veya açık havada aktif oyunlar oynarken;

- Uygun kıyafetler giymeliyiz. Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları ve vücut terini emen pamuklu kıyafet ve eşofmanları bu iş için idealdir.
- Kendimizi aşırı zorlamamalıyız. Vücudumuzun sınırlarını bilip ona göre davranmalıyız.

Bağımlılık mı? Yanıma Bile yaklaşamaz!

İnsanlarda bağımlılık yapan bazı madde veya alışkanlıklar vardır. Bunlara bağımlı olmak demek onlar olmadan mutlu olamamak, her an bunlarla beraber olmayı istemek demektir. Bağımlılıklar hem doğrudan insanın sağlığına zarar verir hem de aile ve arkadaşlık ilişkilerine.

Bağımlılık yapıcı maddelerin başında sigara gelir. Sigara, içerisinde 4000 farklı zehir bulunan çok zararlı bir maddedir. Pek çok kanserin ve hastalığın başlıca sebebidir. Bu sebeple sigaradan yangından kaçar gibi kaçmamız gerekir.

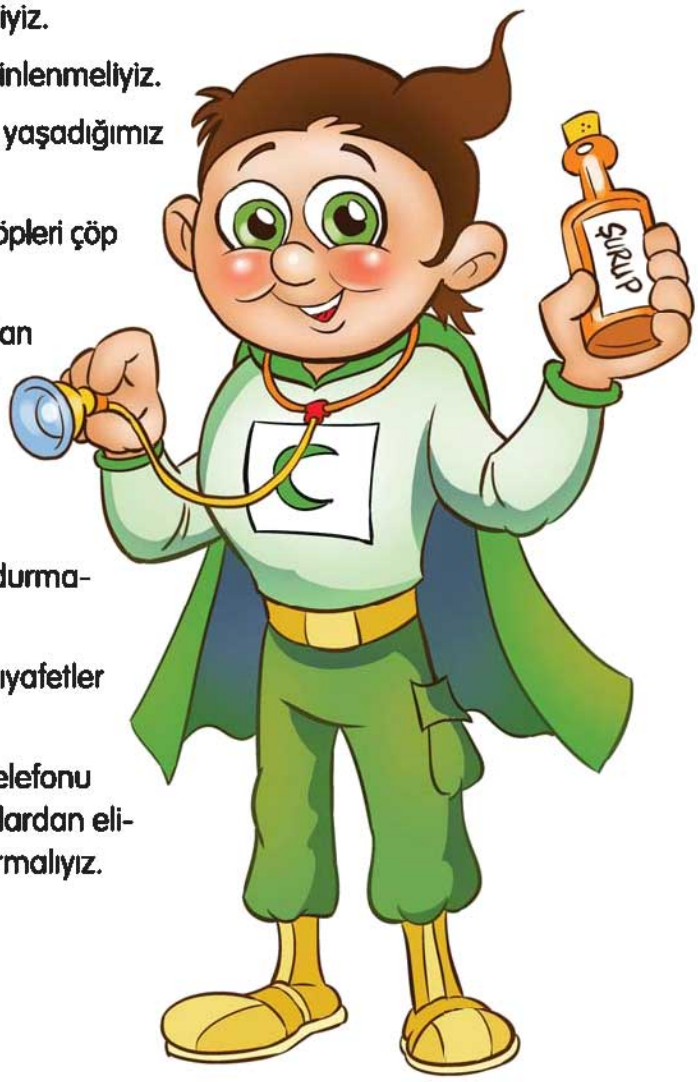
Son yıllarda çokça görülmeye başlanan bir başka bağımlılık türü de teknoloji bağımlılığıdır. Teknoloji doğru kullanıldığında çok faydalı fakat yanlış kullanıldığında insana çok çeşitli zararları olan bir araçtır. Aşırı televizyon seyretmek, devamlı internet oyunları oynamak, akıllı telefon ve tabletlerle sürekli oyun oynamayı istemek insanın hem ailesi ile ilişkilerini bozar hem de tüm hayatına olumsuz etki eder.

Hastalık Da Bizim İçin!

Hastalandığımızda doktora gitmek ve doktorun tavsiye ettiği tedaviyi mutlaka sonuna kadar uygulamak gerekir. Yarım kalan bir tedavi hem bizim hastalığımızın daha şiddetli bir şekilde yeniden canlanmasına sebep olur hem de hastalığı meydana getiren mikrobun güçlenmesine yardım eder. Fakat bundan daha önemlisi hastalanmadan önce sağlığımızı koruyacak önlemleri almaktır.

Bunun İçin;

- Beslenmemize dikkat etmeliyiz.
- Yorulduğumuzda güzelce dinlenmeliyiz.
- Temizliğimize dikkat etmeli, yaşadığımız ortamı temiz tutmalıyız.
- Ortalıkta çöp bırakmamalı, çöpleri çöp kutusuna atmalıyız.
- Radyasyondan ve kirli havadan sakınmalı, nerelerde dolaştığımıza dikkat etmeliyiz.
- Düzenli olarak aşılarımızı olmalıyız.
- Zararlı maddelerden uzak durmalıyız.
- Mevsimine uygun, sağlıklı kıyafetler giymeliyiz.
- Televizyon, bilgisayar, cep telefonu gibi radyasyon yayan cihazlardan elimizden geldiğince uzak durmalıyız.



Ayrıca okuldayken de şunlara dikkat etmeliyiz:

- Sıramızı temiz tutmalıyız.
- Tebeşir ve tozlu cisimlerle oynamamalıyız.
- Tahta kalemini koklamamalıyız.
- Tuvaletleri temiz bulmadığımız zaman mutlaka öğretmenimize veya okul idaresine söylemeliyiz.
- Tuvaletlerdeki musluklardan su içmemeliyiz.
- Sınıf, laboratuvar, oyun alanları, spor salonları, okul bahçesi gibi alanların düzenli ve temiz tutulması konusunda üzerimize düşen görevleri yerine getirmeliyiz.
- Derslerde kullanılan araç gereçlerin, bilgisayar ve makinelerin temizlik ve bakımını öğretmenlerimizin nezaretinde yapmalıyız.
- Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek satın almamalıyız.
- Okulda deprem, yangın gibi olağanüstü durumlara veya sağlık sorunlarına karşı alınan önlemleri öğrenmeliyiz.

Hayvan Dostlarımızın Sağlığına Dikkat!

Evde hayvan besliyorsak bu hayvanların hem kendi sağlıkları hem de bizim sağlığımız açısından dikkat etmemiz gereken bazı kurallar vardır:

- Evimizi her gün mutlaka havalandırmalıyız.
- Hayvanımızı düzenli olarak veteriner hekim kontrolüne götürmeli ve aşılarını yaptırmalıyız.
- Hayvanımızın dışkı kutusunu nasıl temizleyeceğimizi öğrenmeli, örneğin kuş ise kafesini, kedi ise kutusunu temiz tutmalıyız.
- Hayvanımızın egzersiz ve bakım ihtiyaçlarını öğrenmeli ve bunları dikkatle uygulamalıyız.
- Hayvanımıza eziyet etmemeli, ona karşı sorumluluklarımızı yerine getirmeliyiz.

Unutma!
Hayvanın dili yok, sana şikâyette bulunamaz. Hayvanınla ilgili bakım bilgilerini öğrenmek ve uygulamak sahibi olarak senin görevin!

Giyim, kuşam, kıyafet...

Herkesin bir giyim tarzı, kişisel zevkleri vardır. Kıyafet seçerken elbette bunlar önemlidir. Ancak daha önemlisi kıyafetin sağlıklı olmasıdır.

Kıyafet seçiminde sağlığımız için şunlara dikkat etmeliyiz:

- Sadece görünüşüne göre değil, çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seçmeliyiz.
- Yazlık kıyafetlerimizde ince ve pamuktan yapılmış kumaşları tercih etmeliyiz.
- Kışın tek bir kalın kıyafet yerine ince birkaç kat giymeyi tercih etmeliyiz.
- Çok sıkı kıyafetler giymemeli, havadar ve bol kıyafetleri tercih etmeliyiz.
- Ayağı sıkmayan, sağlıklı ayakkabılar giymeliyiz.

Kim sevmez mışıl mışıl Bir uykuyu?

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

Uyku süresi kişiden kişiye ve yaşa göre farklılık gösterebilir. Yetişkinler için ortalama uyku süresi 6-8 saat iken çocuklar için bu süre 10-12 saat arası değişir. Gereğinden az ya da çok uymak sağlık açısında sakıncalıdır. En sağlıklı uyku erken yatıp erken kalkıldığında alınan uykudur.

Uyku ruh sağlığı için de önemlidir. Uykusuzluk bazı hastalıklara yol açabilir. Her gün yaklaşık aynı saatte yatağa girmek, sessiz ve karanlık bir ortamda uyumak insan için faydalı hormonların salgılanmasına yardım eder. Bu hormonlar hem beden hem de ruh sağlığımız için çok önemlidir.

Kaliteli Bir Uyku İçin Şunlara Dikkat Etmeliyiz:

- Uykudan kısa bir süre önce yemek yememeliyiz.
- Gün içerisinde bol fiziksel aktivite yapmalıyız.
- Gazlı ve şekerli içeceklerden uzak durmalıyız.
- Akşam yemeğinde hafif şeyler yemeye özen göstermeliyiz.
- Mümkün olduğunca karanlık bir ortamda uyumalıyız.
- Gece erken yatmalıyız.
- Sabah erken kalkmalıyız.

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yeşilcan'la Sağlıcakla

ISBN 978-605-9090-06-3

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'e SMS Gönder 85 başlıyor