



# BESİNLERDEN GELEN GÜÇ !



**Balık:** Haftada en az 2 kez balık tüketmek, Omega-3 yağ asitlerinden DHA'yı (Docosohexanoic Acid) daha çok kazanmanızı sağlayacaktır. DHA, bilinen en iyi beyin destekleyici besinlerden biridir. DHA sadece belleği güçlendirmekle kalmaz, öğrenmeyi ve konsantrasyona da olumlu yönde etkilerde bulunur.

**Havuç:** Öğrencilerin ihtiyacı olduğu hatırlama yeteneğini artırmak için kullanılabilir. Ayrıca içerdiği A vitamini ile iyi bir antioksidandır. Bir şey ezberlerken ufak bir tabak, sıvı yağlı havuç salatası yiyin.



**Limon-Portakal:** Algılama yeteneğini güçlendirici etki gösterir. C vitamini ile yiyeceklerden aldığınız demirin emilimini de artırmış olursunuz.

**Ceviz-fındık-badem:** Zengin mineral ve vitamin yapılarıyla belleği destekler. Ayrıca ceviz içerdiği Omega-3 yağ asitleri ile belleğe katkıda bulunur.



**Çilek:** Stresi giderir. Lifli maddesi mutluluk verir.

**Lahana:** Tiroid bezlerinin aktivitesini yavaşlattığı için sinirliliği azaltır. Daha stressiz öğrenilir.



**Soğan:** Aşırı yıpranmaya, fiziksel yorgunluğa karşı kullanılabilir. Kanı sulandırır; beyin, oksijeni daha iyi alır.



**Yoğurt:** İzmir'in Efsanevi Emniyet Müdürü, bir keresinde şöyle söylemişti; mide-bağırsak kanalına iyi bakarsan o da vücuduna iyi bakar. Mide - bağırsak kanalı problemleri, belki de birçok hastalığın ana sebebidir. Eğer yediklerinizi sindiremez, zenginliklerini kana taşıyamaz ve posasını vücuttan atamazsanız *Güç Besinleri* neye yarar ki? İşte yoğurt tamda burada devreye giriyor. Yoğurt aktif bakteri kültürü muhteva ettiğinden vücudunuz ve bağırsaklarınız için yararlı bakterilerin oluşumunu desteklemektedir.

**Elma:** Sinirleri ve adaleleri kuvvetlendirir. Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Hamilelerin bulantı ve kusmalarını azaltır. Hastalıkların çabuk geçmesini sağlar. İdrar söktürür, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasında yardımcı olur. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardım eder. Kanı temizler. Kolesterolü düşürür. Damar sertliği ve kalp krizlerini önler. Kandaki şeker miktarını düşürür. Kabızlığı giderir. Öksürüğü keser. Kompostosu ateşi düşürür. Uçukları geçirir. Cildin taze ve güzel kalmasını sağlar. Göz ve kulak ağrılarında da kullanılır.

**Nohut:** Vücuda kuvvet verir. İştah açar. Bağırsakları yumuşatır, idrar söktürücüdür. Anne sütünü çoğaltan besinlerdendir. Östrojen hormonunu dengeler. Öksürüğü keser. Damar tıkanıklığını giderir. Göğüs kanserine karşı koruyucudur.

**Kuru Fasulye:** İçerdiği hayvansal olmayan protein ve lifli yapısı ile kırmızı etten bir eksiği bulunmayan kuru fasulye, vejetaryen beslenme için de bir alternatif. Protein ve anorganik tuzlar bakımından çok zengin olan kuru fasulye, kemik yapısının güçlenmesine de yardımcı oluyor. Kuru fasulye sinirleri de kuvvetlendirir. Şeker hastalığına iyi gelir. Romatizma, siyatik ve böbrek rahatsızlıklarına karşı ilaç etkisi vardır. Kalp ve damar tıkanıklığını önler

**Dut:** Vücuda kuvvet verir, kansızlığa iyi gelir. Ağız, bademcik ve boğaz iltihabı, diş eti hastalıkları ve öksürüğe karşı faydalıdır. Ateş düşürür. Karaciğeri kuvvetlendirir. Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasına yardım eder. Özellikle yemekle birlikte yenildiğinde hazmı kolaylaştırır. Aç karnına yenen beyaz dut bağırsak kurtlarını düşürür. Mide ve bağırsakları rahatlatır.



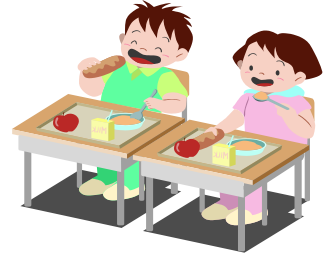
# KAHVALTININ ÖNEMİ

*Yapılan araştırmalarda sabah kahvaltı eden kişilerin, başarı oranlarının ve dikkat düzeylerinin daha yüksek olduğu görülmüştür.*



Kahvaltısını edip okula giden öğrencinin, kahvaltı etmeden okula giden bir diğer öğrenciye kıyasla okulda daha aktif olduğu, dersi daha iyi anladığı ve gün içerisinde katıldığı sportif ve diğer fiziksel aktivitelerde daha iyi performans sergilediği gözlenmiştir.

Genelde öğrenciler gerek zaman bulamamaktan, gerekse alışkanlık olmadığından günün en önemli öğünü olan sabah kahvaltısını atlamaktadır.



Güne mutlaka süt, kepekli ekmek, peynir, yumurta, pekmez ve yulaf ezmesi gibi besin değeri yüksek gıdalarla kahvaltı ederek başlanmalıdır.



Yağsız et, yoğurt, salata, sebze yemeği ve kepekli ekmekten oluşan öğünler dengelidir. Kan şekerini hızla yükseltmeyen diğer şeker kaynakları olan meyve, kepek ekmek, pilav, kepekli makarna, bulgur ve yulaf gibi şeker kaynaklarının da tüketimi gerekmektedir.



Özellikle okul zamanlarında çok fazla çay, kahve ve kola içmek kalp çarpıntısına, huzursuzluğa, geç saatlerde de uykusuzluğa, korku ve endişeye neden olur. Kolalı içecekler bol miktarda kafein içerir. Bunların yerine C vitamini içeriği yüksek kuşburnu, papatya ve adaçayı gibi bitki çayları tüketmek daha doğrudur.



# OKULDA SAĞLIK



Arkadaşlar, biliyorum okulda çok fazla vaktiniz geçiyor. Sağlık her yerde önemli. Şimdi okulda sağlıklı kalmak için neler yapmalıyız onları anlatacağım.

Sağlık her yerde önemli, okulda temizliğe dikkat edelim.



tbm.org.tr



## TEMİZ SIRALAR

Sıralarımızın üstünde bir çok iş yaparız. Bu nedenle çok kirlenirler. Sıraları temiz tutmak bizim görevimiz.

## TEMİZ SINIF

Sınıflarımız temiz oldukça sağlığımız da yerinde olur. Çöplerimizi çöp tenekesine atmak sınıfımızı temiz tutmanın en önemli adımımızdır.

## TEMİZ TUVALET

Tuvaletleri temiz tutmak bizim görevimiz.

## Okuldayken şunlara dikkat etmeliyiz!

## TEMİZ ELLER

Okulda iken ellerimiz çok kirlenir. Çünkü birçok şeye dokunuruz. Teneffüslerde elimizi temizlemek çok güzel olur.

## TEMİZ SU

Tuvaletlerdeki musluktan su içmemeliyiz. Yanımızda getirdiğimiz ya da kantinden aldığımız suları içebiliriz.



## TEMİZ GIDA

Bazen okul çevresinde paketlenmemiş açık yiyecekler satılır. Bu yiyeceklerden olabildiğince kaçınmak gerekir.



YEŞİLCAN'LA SAĞLIKLA

İLKOKUL



# BESLENME



**Merhaba arkadaşlar,  
Ben Yeşilcan!**

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

**Sağlıklı olmanın ilk şartı doğru beslenmektir.**

Gelin beraber sağlıklı yaşamayı öğrenelim! Sağlıklı olmanın ilk şartı sağlıklı ve doğru beslenmektir arkadaşlar. Midemize giren gıdalara çok dikkat etmeliyiz. Çünkü midemize giren her şey, kanımıza karışıyor. İşte sağlıklı beslenmenin 6 kuralı:

## 1 BOL MEYVE-SEBZE

Sebze ve meyveler çok faydalıdır. Bizi hızlıca büyütüp güçlendirirler.

## 2 AZ ABUR CUBUR

Abur cuburlar midemizi çok yorar. İçerdikleri fazla yağ ve şeker nedeniyle vücudumuza zarar verirler.

## 3 BOL ÇEŞİT

Bazı çocuklar sadece köfte, patates ve pilav yiyor. Sütten, peynirden, zeytinden kaçıyor. Her çeşit yemekten yemek bizi güçlendirir.

## 4 ÜÇ ÖĞÜN

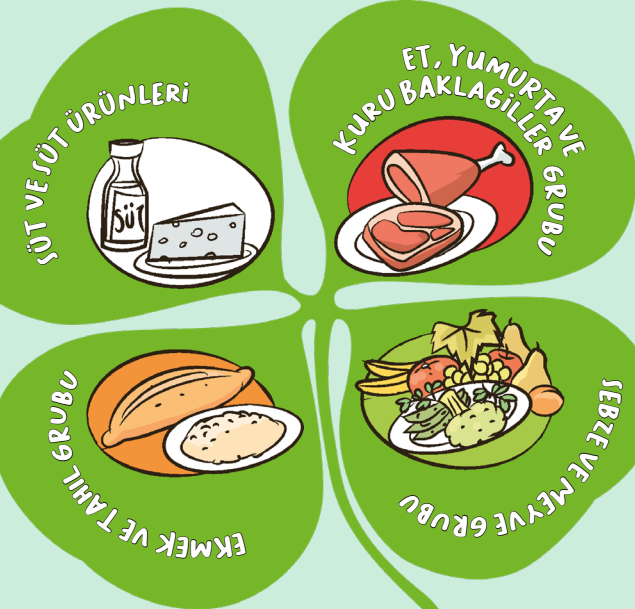
Sabah kahvaltımızı yapmalı, öğlen ve akşam düzenli yemek yemeliyiz.

## 5 TEMİZ ELLER

Yediğimiz her şeyi elimizle yeriz. Elimizdeki kir yediklerimize bulaşır. Bu nedenle elimizi sürekli temiz tutmalıyız.

## 6 "DÖRT YAPRAKLI YONCA"DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



# TEMİZLİK

**Biliyor musunuz, temiz insan sağlıklı insandır. Sağlıklı olmak ve mikroplardan korunmak için temizliğimize dikkat etmemiz gerekir.**



**İşte pırıl pırıl temizlik için ipuçları**

## SIK BANYO

Gün içinde koşup oynarken çok terleriz. Bu nedenle de bedenimizin temizlenmesi gerekir. Bunun için sık sık banyo yapmalıyız.

## TEMİZ ELLER

Temiz el demek, temiz beden demektir. Yemekten önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan ve dışarıdan geldikten sonra ellerimizi yıkamalıyız.

## TAZE HAVA

Sık sık camı açıp odamızı havalandırırsak odamıza taze hava girer. Bu da bizi sağlıklı yapar.

## PARLAK DİŞLER

Günde 2 defa dişlerimizi fırçalayarak temizleyebiliriz. Böylece dişlerimiz pırıl pırıl parlak olur.

## KISA TIRNAKLAR

Tırnaklarımız uzadığında arasına mikroplar ve kirler yerleşir. Onlar da bize zarar verir. Bu nedenle tırnaklarımız uzadıkça kesmeliyiz.

## DÜZENLİ ODA

Atalarımız "Aslan yattığı yerden belli olur" demiş. Yani yattığımız yer temizse, biz de temiz olarak biliniriz. Odamız dağınıksa ve kirliyse temiz bir insan olamayız.

# UYKU

**Sağlıklı olmak için güzel uyku şarttır.**

Arkadaşlar, biliyor musunuz, sağlıklı olmak için güzel uyku şart. Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini sağlıyor. Üstelik uykuda organlarımız kendini tamir ediyor. Günde **10-12** saat uyumalıyız.

**Güzel bir uyku için**

## BOL HAREKET

Gün içinde çok koşup çok oynarsak akşamları daha kolay ve rahat uyuruz.

## RAHAT KIYAFETLER

Uykuda iken çok hareket ederiz. Bu nedenle üzerimizde rahat pijamalarımız olmalı.

## KARANLIKTA UYKU

Karanlıkta uyuyunca bedenimiz daha çok dinlenir. Işık varken uyumak pek sağlıklı değil.

## UYKUDAN ÖNCE YEMEK YOK

Uykudan önce yenen yemek uykumuzu kaçıırır. Midemiz uykuda dinlenemez.

## ÖNCE DİŞLER

Uykudan önce dişlerimizi fırçalarsak ağızımız daha ferah olur.

## ERKEN YATALIM, ERKEN KALKALIM

Erken yatmak uykuda daha çabuk büyümemizi sağlar. Geç yatağa girdiğimizde uykumuz güzel geçmeyebilir.



# SAĞLIKLI MEKANLARDA YAŞAMAK

Yaşam alanlarının sağlıklı olmasına ve bunun sürekliliğine dikkat edilmelidir.

## SAĞLIKLI BİR EV ORTAMI İÇİN

- Evinize dair her şeyin beden ve ruh sağlığını etkilediğini hatırlayın!
- **Evinizi düzenli olarak temizleyin!**
- Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünler alın!
- **Meyve, sebze, yumurta, et gibi pişmemiş çiğ ürünleri kullanmadan önce mutlaka iyice yıkayın!**
- Çöpleri zamanında atın!
- **Ellerinizi, yiyeceklerinizi yıkadığınız lavaboda yıkamayın!**
- Ocak, tezgâh gibi yerleri deterjanla temizleyin, ancak buralarda deterjan kalmamasına dikkat edin!
- **Zemin temizliği yaparken önce fazla kirli olan yerlerden başlayın!**
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin!
- **Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın!**
- Nevresim, çarşaf ve örtüleri sık sık yıkayın!

## EVDE EVCİL HAYVAN BAKIMI

- Evinizi sık sık havalandırın.
- **Hayvanınızı düzenli olarak veterinerine götürün.**
- Hayvanınızın temizlik ve bakımını yapın, kedinizin kumunu temiz tutun.



Sağlıklı bir yaşam alanı sağlığı korumak için önemlidir.



- **Evi sık sık havalandırın!**
- Elle sık tutulan yerleri ayrı bir sabunlu bezle temizleyin!
- **Temizlikten sonra temizlik malzemelerini de yıkayın!**
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin!
- **Kıyafetlerinizi temiz tuttuğunuz bir dolapta saklayın!**
- Alerji yapabilecek maddeleri evde bulundurmayın!
- **Evinizdeki çiçekleri yattığınız odaya koymayın!**
- Evde sigara içmeyin, içilmesine asla izin vermeyin.

- **Sevmeyi abartmayın, birebir teması azaltın.**
- Aşılarını düzenli takip edin.
- **Yattığınız odaya ve yatağınıza almayın.**
- Astım ve alerji sorununuz varsa asla tüylü hayvan beslemeyin.
- **Kedi dışısıyla kesinlikle temas etmeyin.**

# HASTALIKLARI YÖNETEBİLMEK

Şeker hastalığı, kalp yetmezliği, astım, kronik obstruktif akciğer hastalığı (KOAH), kronik karaciğer hastalıkları, hipertansiyon, kronik böbrek yetmezliği gibi sürekli ilaç kullanımı veya ömür boyu periyodik takip gerektiren hastalıklara kronik hastalıklar denir. Bunlar iyi yönetilirse yaşam kalitesi artar, sağlık harcamaları azalır. Kronik hastalığı yönetmenin püf noktası, normalde sağlığı korumak için dikkat edilmesi gereken hususlara daha fazla özen göstermektir.

## Kronik hastalıklarla başa çıkabilmek için...

- Özellikle genetik açıdan riskliyseniz düzenli kontrollerle hastalığınızın en erken dönemde teşhis edilmesini sağlayın.
- **Yaşam tarzınızı doktor tavsiyesine göre düzenleyin.**
- Motivasyonunuzu arttırmak için yol arkadaşları ve destekçiler edinin.
- **Sigara, alkol ve bağımlılık yapan maddelerden uzak durun.**
- **Düzenli uyuyun.**
- Düzenli tıbbi kontrollerinizi ihmal etmeyin, ilaçlarınızı aksatmayın.
- **Bir hastalık günlüğü tutarak başardığınız hedefleri ve şikâyetlerinizi kaydedin.**
- Bilimsel yöntemlerle kanıtlanmış bilgilere kulak verin.
- **Çok gerekli olmadıkça doktorunuzu değiştirmeyin.**
- Doktorunuzun önerdiği diyet ve egzersiz programlarına uyun.
- **Evde ölçümleri usulüne uygun yapın.**
- Hastalığınızdan korkmayın, onunla birlikte yaşamayı öğrenin.
- **Aşırı şişman ve çok zayıf olmamaya özen gösterin.**
- Enfeksiyonlardan korunun.

# HASTALIKLARDAN KORUNMA VE TEDAVİ

Düzenli ve derin bir uyku dengeli beslenme kadar güçlü bir antioksidandır.

Hastalık, sağlığı yıpratın etkenlerin vücudun savunma unsurlarına ve tamir kabiliyetine üstün gelecek olağan işleyişi bozmasıdır. Vücudunu tanıyan kişi uyku, iştah gibi alışkanlıklarındaki değişiklikleri fark ederek hekime başvurabilir. Ne kadar erken teşhis konursa tedavi imkânları o kadar fazla olur. Hastalığa neden olabilecek durumlardan korunmak, özellikle genetik olarak bazı hastalıklara eğilimi olan kişiler için durumlarını erkenden öğrenip hastalığı önleyici, hafifletici veya geciktirici tedbirler almak önemlidir.

## HASTALIKLARDAN KORUNMAK İÇİN

- Kendinizi stresten koruyun!
- **Ailenizde kanser olan varsa, kanser tarama testleri yaptırın!**
- Sağlıklı beslenin!
- **Sizin için sağlıklı olan ortamlarda çalışın!**
- Radyasyondan, kirli havadan sakının!
- **Acil durumlara hazırlıklı olun!**
- Hastalık gelmeden aşı olun!

## KALİTELİ BİR UYKU İÇİN

**Akşamları hafif yemekler tercih edin!**

Kahve ve kola gibi kafeinli içecekleri özellikle uykuya yakın içmeyin!  
**Olabildiğince hareket edin!**  
Karanlıkta uyuyun!

**Akşam erken yatın! Sabah erken kalkın!**  
Uyandıktan sonra tekrar uyumayın!



# SAĞLIKLI BİR YAŞAM TARZI

Spor yapın!  
Stresten kaçının!

**Sağlıklı yaşa!**  
Sağlığımız ve yaşam kalitemiz üzerindeki kaçınılmaz etkilerini düşünerek sporu ve sağlıklı beslenmeyi yaşam tarzı haline getirmeliyiz.

Sağlıklı yaşamak ve hastalıklardan korunmak için yapılması gerekenler kolay olsa da sonuçlarını hemen göremediğimizden bunda zorlanabiliriz.

- 1 Dengeli ve sağlıklı beslenin! Uykunuzu alın, düzenli uyuyun!
- 2 Kişisel hijyene önem gösterin!
- 3 Düzenli olarak hareket edin!
- 4 Evinizi sağlıklı tutun!
- 5 Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin!
- 6 Kıyafet seçiminde özenli olun!

# SAĞLIKLI BESLENME

Yetersiz veya dengesiz beslenme hastalıklara karşı direnci etkiler.

## SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN

- Besin değeri yüksek, çeşitli yiyeceklerden yeteri kadar yiyin!
- Güvenilir, hijyenik gıdalarla beslenin!
- Ambalajlı ürünleri etiketlerini okuyup inceleyerek alın!

## DÖRT YAPRAKLI YONCA

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



# KİŞİSEL HİJYEN

Vücut temizliğinize özen gösterin.



- Yüz, ağız, diş, göz ve kirpik, saç, kulak, boyun, el ve tırnakların, beden, koltukaltı, ayak ve ayak tırnaklarının temiz tutulmasına özen gösterin. Temizlenmek için gerekli sıklıkta banyo yapın.
- Yaşadığınız ve çalıştığınız çevrenin, tuvalet gibi ortak kullanım mekânlarının, buralarda kullandığınız eşyaların temizlik ve bakımıyla ilgilenin.
- Lif, tarak, diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarınızı kimseyle paylaşmayın ve hassasiyetle koruyun.
- Ailenizden birisi bulaşıcı bir hastalığa yakalandığında hastanın bardağı, havlusu gibi eşyalarını kullanmayın.
- Lokanta gibi yerlerde çatal, kaşık gibi araçları kullanmadan önce temizliğini kontrol edin.

# HAREKETLİ YAŞAM

Düzenli olarak fiziksel aktivite ve egzersiz yapın.

## Dikkat!

Gün içinde beslenme ile aldığımız enerji, harcadığımızdan fazlaysa yağa dönüştürülerek depolanır ve çeşitli hastalıklara davetiye çıkarır.

## DÜZENLİ FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuları besler.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.
- Düşünme, iletişim, hafızada tutma, yorumlama ve karar verme gibi entelektüel işlevleri iyileştirir.
- Daha mutlu ve neşeli olmamızı ve etrafa pozitif enerji yaymamızı sağlar.

## İyi Bir Fiziksel Aktivite İçin...

- Tempolu yürüyüşten daha şiddetli bir egzersiz türü uygulamadan önce uzman yardımı alın.
- Yumuşak tabanlı spor ayakkabıları, vücut terini emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.
- Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra soğuma hareketleri yapın.



tbm.org.tr





Sağlıklı kalmamız için günde en az bir saat orta ve çok çaba gerektiren fiziksel aktivitelerden yapmalıyız. Ayrıca, haftada en az üç gün kaslarımızı ve kemiklerimizi güçlendiren aktiviteler yapmalıyız.



Hareket etmek günlük hayatımızın bir parçası olmalıdır. Televizyon izlemek veya bilgisayar oynamak yerine ailemizle birlikte eğlenceli oyunlar oynayabilir, yürüyebilir ve bol bol hareket edebiliriz.



Günde 2 saatten fazla süreyle hareketsiz kalmamalıyız. Spor yapmak hareket etmemizi sağlar.



### Düzenli hareket ettiğimde



Kendimi daha iyi hissedirim.



Daha iyi öğrenirim.



Sağlıklı kaslara ve kemiklere sahip olurum.



Geceleri daha iyi uyurum.



Aile hekimimize başvurarak zayıf, normal (sağlıklı), fazla kilolu ya da şişman olup olmadığımızı öğrenebiliriz.



T.C. Sağlık Bakanlığı  
Sağlığın Geliştirilmesi  
Genel Müdürlüğü



"Hareketli Yaşıyorum  
Sağlığımı Koruyorum"