

SAĞLIKLI HAYAT KONU ÖZETLERİ GENEL TEKRAR- 3

KİŞİSEL BAKIMIMIZI YAPARKEN: Elimizi ve yüzümüzü yıkayarak, düzenli banyo yaparak, dişlerimizi fırçalayarak kişisel bakımımızı yaparız. Kişisel temizliğimizi ve bakımımızı yaparken elektrik, su gibi kaynakları kullanırız. Bu kaynakları kullanırken bilinçli olmalı, boşa harcamamalıyız. Düzenli banyo yapmak, el ve yüzü yıkamak, tırnakları kesmek, yemeklerden sonra dişlerini fırçalamak gibi kendimizle ilgili yaptığımız temizlik ve bakıma **kişisel bakım** denir.

Banyoda; suyu ve sabunu gerektiği kadar kullanmalı, banyodan çıkarken lambaları kapatmalıyız. Dişimizi fırçalarken; diş fırçasını macunla doldurmamalı, suyu ihtiyacımıza göre açıp kapamalıyız. Elbiselerimizin temiz kalması için; yemek yerken, yolda yürürken, oyun oynarken dikkatli olmalıyız. Bu davranışlar kişisel bakımımızı yaparken **kaynakları tutumlu kullanmamızı** sağlar.

Kişisel bakımını yapmayan insanlar çevresindeki insanları rahatsız eder. Ayrıca pek çok hastalık yetersiz temizlikten ortaya çıkmaktadır. Temizlikte kullanılan iki temel madde su ve sabundur. Bunlar olmadan temizlik olmaz. Kaynakları dikkatli kullanmak, aile bütçesine de katkı sağlar. Kişisel bakım, hayatımızı sağlıklı bir şekilde sürdürebilmemiz için gereklidir. Kendisine ve çevresine saygı duyan herkes kişisel bakımını yapmalıdır.

BİLİNÇLİ TÜKETİCİ: İhtiyaç ve isteklerimizi karşılamak için alışveriş yaparız. Alışveriş yaparken **bilinçli davranmalıyız**. Ülkemizde tüketicilere çeşitli kanunlarla bir takım haklar sağlanmıştır. Tüketiciler olarak bu hakları bilmeliyiz.

Alışverişe çıkmadan önce alacaklarımız için bir ihtiyaç listesi oluşturmeliyiz. **Paramızı tasarruflu kullanmalıyız**. Alışveriş yaparken satın aldığımız ürünlerin son kullanma tarihine bakmalıyız. Son kullanma tarihi geçmiş ürünleri almayıp, satıcıyı uyarmalıyız. Satıcıların son kullanma tarihi geçmiş ürünleri satması yasaktır.

Ürünlerin üzerinde **TSE damgası** şeklinde kalite belgesi vardır. Satın aldığımız ürünlerin TSE belgeli olmasına dikkat etmeliyiz. Bu belgeyi **Türkiye Standartları Enstitüsü** vermektedir. Bu belgeyi alan ürünler daha güvenlidir. Hasarlı veya bozuk ürünleri iade edebiliriz. Bunun için aldığımız ürünün **fiş veya faturasını** almamız gerekir. Aynı mallardan kaliteli ve ucuz olanı tercih etmeliyiz. Buzdolabı, çamaşır makinesi gibi teknolojik aletleri alırken **garanti belgesi** olan ürünleri tercih etmeliyiz. Besin maddelerini satın alırken **üretim ve son kullanma tarihine, temizliğe, tazeliğe ve hijyene** dikkat etmeliyiz. Açıkta satılan ürünleri satın almamalıyız.



DENGELİ VE DÜZENLİ BESLENME: Vücudumuzun ihtiyacı olan yiyeceklere **besin**, bu besinlerin alınıp kullanılmasına **beslenme** denir.

Gelişim çağındaki çocukların sağlıklı bir şekilde büyümeleri için **yeterli ve dengeli beslenmeleri** gerekir. Dengeli ve düzenli beslenirsek hem sağlığımızı koruruz hem de büyümek ve gelişmek için ihtiyacımız olan enerjiyi sağlamış oluruz. Her besin grubundan vücudumuz için gerekli olduğu kadar yersek dengeli beslenmiş oluruz. Büyümek ve sağlığımızı korumak için dengeli ve düzenli beslenmeliyiz. Sabah kahvaltısını, öğle ve akşam yemeklerini zamanında yemeli ve öğün atlamamalıyız.

Abur cubur yiyeceklerle karnımızı doldurmak bizi beslemez. Bu şekilde vücudumuz gerekli olan besinleri sağlayamaz.

Doğal besinler bile olsa sürekli aynı yiyecekleri tüketmek de doğru değildir. Diyabet, **cölyak**, **obezite** ve **besin alerjisi** gibi sağlık sorunları olanlar beslenmelerine çok daha fazla dikkat etmelidirler. Örneğin **diyabet** sorunları olanlar şekerli besinleri, **cölyak** hastalığı olanlar ise tahıl içeren besinleri dikkatli tüketmelidir. Yiyecekleri israf etmemeliyiz. Tabagımıza yiyebileceğimiz kadar yemek almalıyız.

MEVSİMLERE GÖRE BESLENME: Bir yılda dört mevsim yaşanır. Her mevsimde yetişen sebze ve meyveler farklı farklıdır. Her yiyeceği ait olduğu mevsimde tüketmek sağlığımız açısından çok faydalıdır. Mevsiminde tüketilen **meyve ve sebzeler vitamin açısından daha zengin**, daha lezzetli ve daha sağlıklıdır.

Örneğin domates doğal ortamında yaz mevsiminde yetişir. Gelişen teknoloji ile birlikte insanlar seralarda diğer mevsimlerde de domates yetiştiriyorlar. Yalnız yaz mevsiminde, tarlada yetişen domates daha sağlıklı ve lezzetlidir.

Sağlıklı olmak için doğal ve mevsimine göre beslenmeliyiz.

Yazın Yetişen Sebzeler:

Fasulye, biber, patates, bakla, bezelye, kabak...

Yazın Yetişen Meyveler:

Kavun, karpuz, kayısı, şeftali, kiraz, dut, erik...

Kışın Tüketilen Sebzeler:

Pırasa, karnabahar, ıspanak, kereviz, havuç, pazı, brokoli...

Kışın Tüketilen Meyveler:

Armut, nar, portakal, elma, ayva, muz, kivi

Büyüme çağındaki çocukların sağlıklı ve yeterli beslenmesi çok önemlidir.

Mevsiminde yetişen sebze ve meyvelerden bolca tüketerek vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri almalıyız. Tadı hoşumuza gitmese de sağlığımız ve gelişimimiz için tüm besinlerden mevsiminde yemeliyiz.

TEMİZLİK HER YERDE: Temizlik kurallarına uymak sadece kendimiz için değil, birlikte yaşadığımız insanlar için de önemlidir. Hastane, okul, park, tuvalet, piknik alanları, alışveriş merkezleri gibi pek çok alanı başkaları ile ortak kullanırız. Bu alanları temiz kullanmalıyız. Piknik alanları, okul bahçesi vb. alanlarda çöpleri çöp kutusuna atmamız. Sınıf gibi kapalı alanlarda koşturamaz, kapalı alanları sık sık havalandırmalıyız. Tuvaletleri temiz kullanmalıyız. Ortak alanlarda temizlik kurallarına uymazsak mikroplar hızla yayılıp insanlara bulaşabilir. Bu nedenle tuvaleti kullandıktan sonra ellerimizi yıkamalı, kullandığımız peçeteleri çöp kutusuna atmamız. Hapşırırken ve öksürürken ağzımızı uygun şekilde kapatmalıyız. Yerlere tükürmemeliyiz. Temizlik ve hijyen kurallarına uymak hem kendi sağlığımızı hem de diğer insanların sağlığını korur.

Ortak Tuvaletleri Kullanırken:

- ✚ Pis tuvaletleri kullanmayıp, yetkililere bilgi vermeliyiz.
- ✚ Temizliğimiz için tuvalet kağıdı kullanmalı, kullandığımız tuvalet kağıtlarını çöpe atmamız.
- ✚ Tuvaletten çıkarken mutlaka sifonu çekmeliyiz. Sifonu olmayan tuvaletlere bolca su dökmeliyiz.
- ✚ Tuvaletten sonra ellerimizi sabunlayarak güzelce yıkamalıyız.
- ✚ Islak ellerimizi kağıt peçete ile kurulayıp, peçetemizi çöpe atmamız.
- ✚ Tuvalet ve lavabolara çöp atmamalıyız.
- ✚ Eşyalara zarar vermemeliyiz.
- ✚ İhtiyacımızı giderip temizliğimizi yaparken kaynakları tasarruflu kullanmalıyız.

ENERJİ TASARRUFU HAFTASI: (Ocak ayının 2. haftası) Günlük yaşantımızda enerji önemli bir yer tutar. Çevremizde ısınmadan aydınlanmaya kadar birçok alanda ihtiyaçlarımız vardır. Bu tür ihtiyaçlarımızı enerji kullanarak karşılarız. Kullandığımız başlıca enerji kaynakları elektrik, su, doğal gaz, petrol, kömür, rüzgâr ve güneştir. Bu kaynakların israf edilmesi ve azalması hem bize hem de ülkemize büyük zarar verir. Bu nedenle enerji kaynaklarının verimli ve tasarruflu kullanılması gerekir. Bir gün enerji kaynaklarının bazılarının tükenebileceğini unutmamalı, onları dikkatli kullanmalıyız. Ülkemizdeki enerji tüketiminin bilinçli yapılması için her yıl ocak ayının ikinci haftasını “Enerji Tasarrufu Haftası” olarak kutlarız. Bu hafta boyunca öğrendiklerimizi, dinlediklerimizi her zaman uygulamalıyız.