

SAĞLIKLI
YAŞAM



YETERLİ ve DENGELİ BESLENME



VÜCUT KİTLE İNDEKSİ

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:

$$80 : 3.06 = 26.14$$

Bu kişinin sağlık durumunu aşağıdaki tablodan inceleyelim. Bu kişi 26.14 vücut kitle indeksi ile şişmanlık öncesi (pre-obez) grubuna girmektedir.

Vücut ağırlığı	Vki
Zayıf	<18,5
Normal	18,5-24,9
Şişmanlık öncesi	25-29,9
I.derecede şişman	30-34,9
II.derecede şişman	35-39,9
III.derecede şişman	40 ve üstü

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

YETERLİ
DÜZEYDE UYUDENGELİ VE
SAĞLIKLI BESLENSAĞLIKLI
VE RAHAT
KIYAFETLER
TERCİH ETKİŞİSEL HİJYENİNE
ÖZEN GÖSTERDÜZENLİ OLARAK
HAREKET ET

Vücudumuzda doğal bir denge hâli mevcuttur. Bu doğal denge hâlinin korunması sağlıklı olmak anlamına gelir. Vücudun çeşitli sistem ve yapıları sağlığı korumak, dolayısıyla 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.

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde beden dinlenir, zihin yenilenir. Organlar kendini tamir eder. Çocuklar yeterli miktarda uyursa sağlıklı büyür; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar yeterli uykuyla sağlıklarını korurlar. Beynin içindeki bir bezden salgılanan ve melatonin adı verilen hormon uykuyu yönetir, düzenler, vücudun biyolojik saatini ayarlar. Bu hormon karanlıkta salgınmaya başlar, ışıkla salgınması azalır. Özellikle ani ve parlak ışık melatonin seviyesini azaltır.

YEŞİLAY TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YETİŞKİN

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN

SPOR & UYKU

SPOR ALIŞKANLIĞI NASIL ELDE EDİNİLİR?

UYKU BOZUKLUĞUNUN SEBEPLERİ ŞUNLAR OLABİLİR

BAŞLANGIÇTA KISA SÜRELİ HEDEFLER KOYUN

SPORU GENELLİKLE AYNI VAKİTLERDE YAPMAYA ÇALIŞIN

EGZERSİZ TÜRÜNE GÖRE KİYAFET VE EKİPMANLAR EDİNİN

EGZERSİZİ EĞLENCİLİ HALE GETİRECEK YOLLAR BULUN

EGZERSİZ YAPTIĞINIZ GÜNLERİ TAKVİMDE İŞARETLEYİN

UYKUDAN HEMEN ÖNCE YEMEK YENMESİ

IŞIK, SES VE GÜRÜLTÜ

UYUMADAN ÖNCE KAHVE VEYA DEMLİ ÇAY İÇİLMESİ

KAYGI, TAKINTI, YÖNETİLEMİYEN STRESLİ ORTAMLAR VE GERİLİM

ÜZÜCÜ DUYGU VE DÜŞÜNCELER



tbm.org.tr

SAĞLIK OKURYAZARI OLUN!

Sağlık okuryazarlığı, sağlığın korunması ve geliştirilmesi için gerekli bilgi ve hizmetleri anlama, edinme ve kullanma kapasitesidir. Sağlık okuryazarlığı bilgi ve becerilerine sahip bireyler sağlıklarının bilincinde olan, hastalıklara sebep olacak etkenlere karşı kendilerini nasıl koruyacaklarını ve hastalandıklarında da nasıl davranacaklarını bilen insanlardır.

SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN ;

1

Dengeli ve sağlıklı beslen!

2

Kişisel hijyene dikkat et!

3

Düzenli hareket et!

4

Okulda, evde sağlıklı yaşa!

6

Yeterli uyku al!

5

Sağlık okuryazarı ol!