



HAYAT BOYU ÖĞRENME GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

AİLE OKULU 1

Sağlıklı Yaşam, Sağlıklı Beslenme ve
Fiziksel Aktivite



Başlarken

***Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi
Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi.***

Kanuni Sultan Süleyman
(1494-1566)





Başlarken

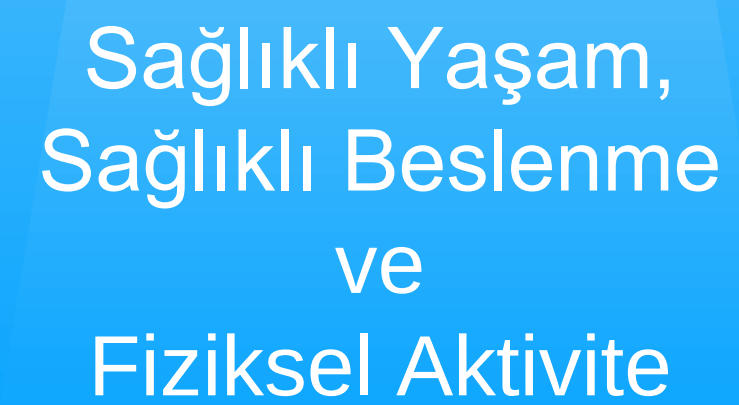
Sağlık, Sağlıklı Yaşam

Sağlıklı Beslenme

Beslenme Problemleri

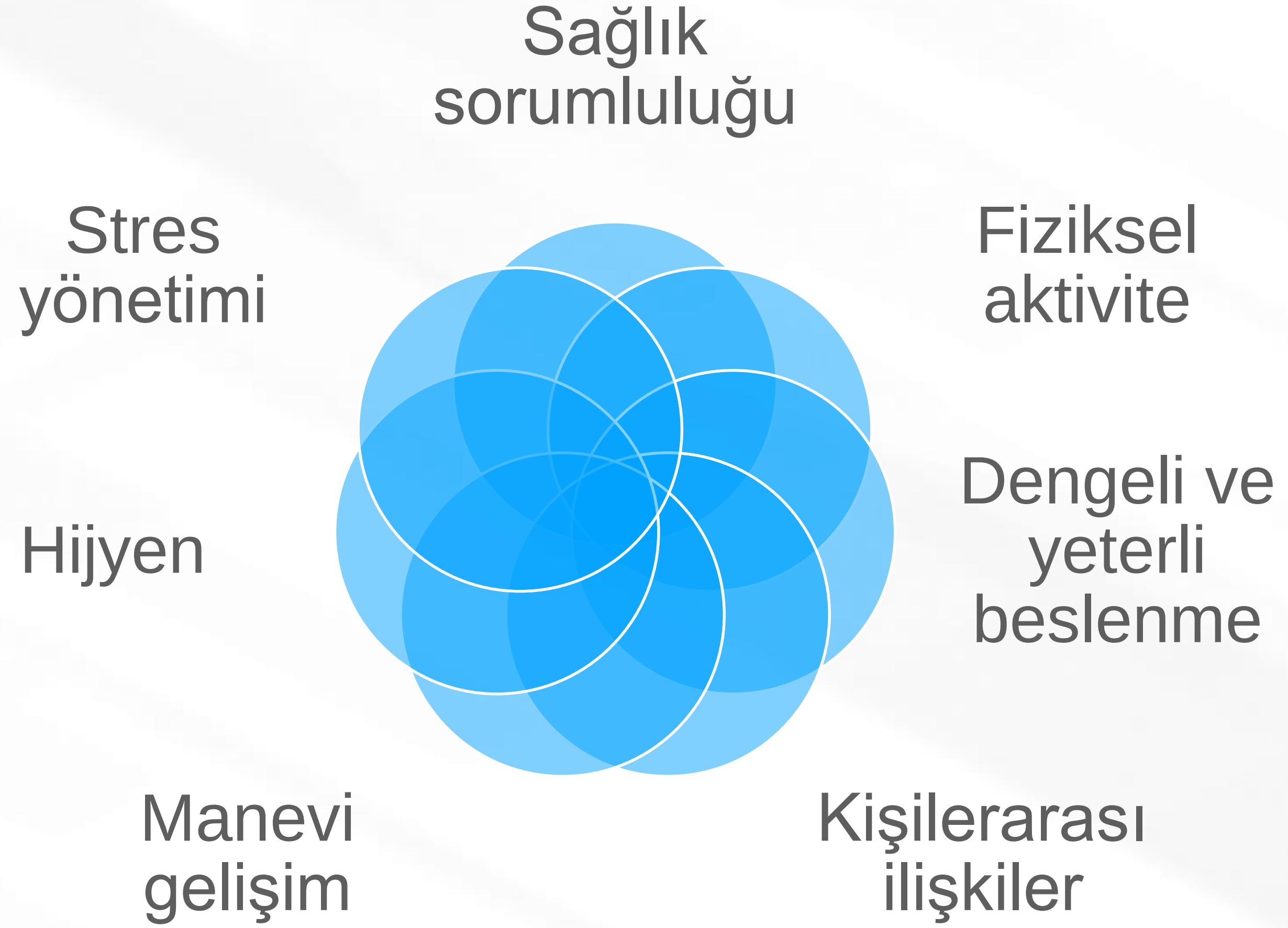
Fiziksel Aktivite

Ev Kazalarından Korunma ve İlk Müdahale Yöntemleri





Sağlık, Sağlıklı Yaşam



Sağlıklı Yaşam,
Sağlıklı Beslenme
ve
Fiziksel Aktivite



Sağlıklı Beslenme

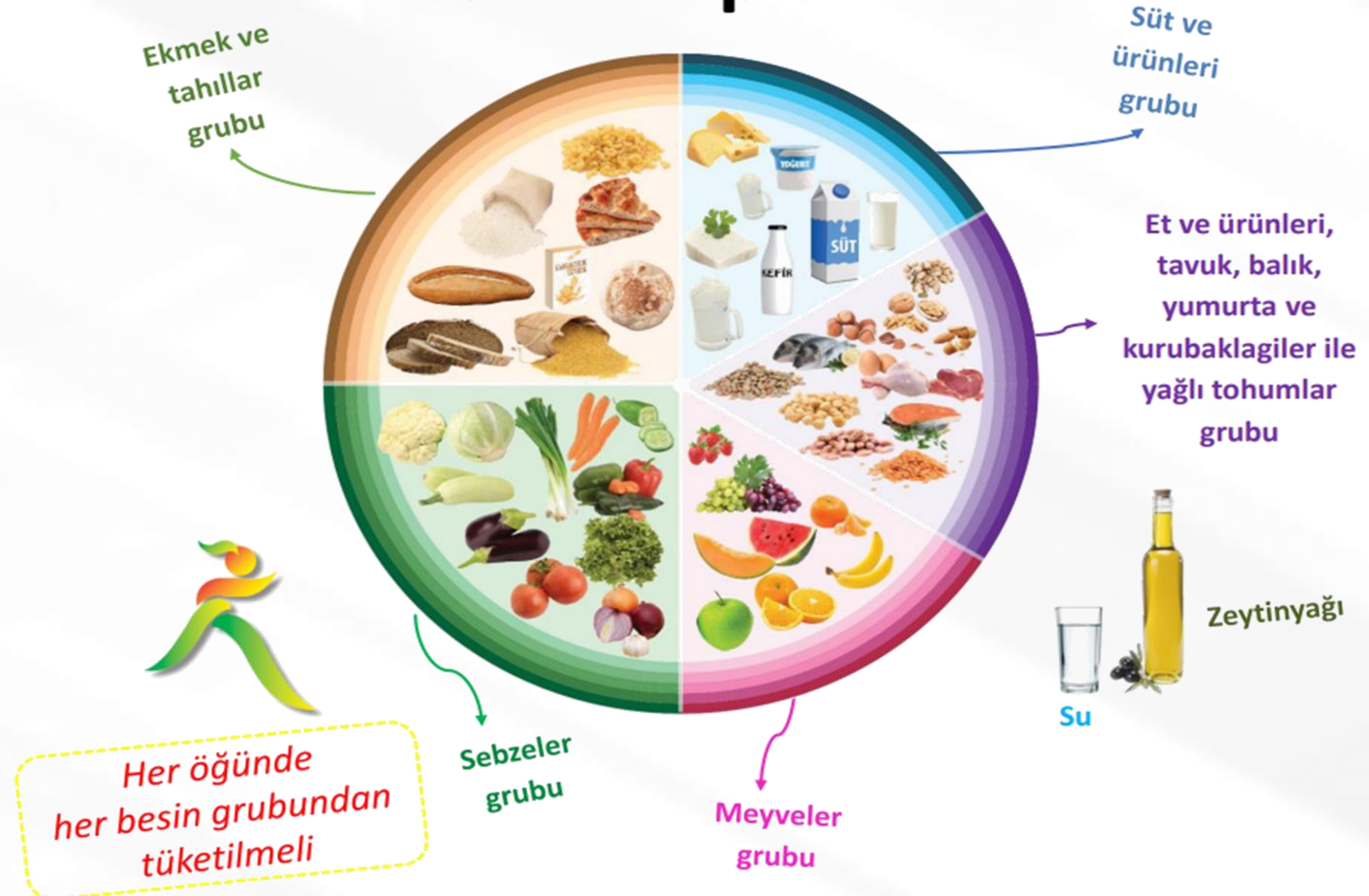
Beslenme; yaşamın sürdürülmesi, büyüme ve gelişme, sağlığın korunması ve üretken olmak için besinlerin vücutta kullanılmasıdır.





Sağlıklı Beslenme

Temel Besin Grupları





Sağlıklı Beslenme

SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ



- ❖ Protein
- ❖ Kalsiyum, fosfor
- ❖ B2 ve B12 grubu vitaminleri içerir

Önemi:

- ✓ Büyüme ve gelişme
- ✓ Dokuların onarımı
- ✓ Kemik, diş gelişimi ve sağlığı
- ✓ Sinir ve kasların düzenli çalışması

Önerilen Günlük Miktar:

- ☐ Yetişkin: **2 porsiyon**
- ☐ Çocuk, genç, gebe, emzikli, menapoz sonrası kadın: **3-4 porsiyon**

SEBZE MEYVELER



- ❖ C vitamini
- ❖ A vitamini
- ❖ Folik asit, B2 vit, demir, magnezyum
- ❖ Posa



Önemi:

- ✓ Büyüme ve gelişme
- ✓ Hücrelerin yenilenmesi, doku onarımı
- ✓ Kan yapımı
- ✓ Diş ve diş eti sağlığı
- ✓ Deri ve göz sağlığı
- ✓ Hastalıklara karşı direnç

Önerilen Günlük miktar:

- ☐ **En az 5 porsiyon**

ET YUMURTA KURUBAKLAGİLLER



- ❖ Protein
- ❖ Demir, çinko, fosfor, magnezyum
- ❖ B6, B12, A vit., niasin, tiamin
- ❖ Posa(Kurubaklagiller)



Önemi

- ✓ Büyüme, gelişme
- ✓ Hücrelerin yenilenmesi ve doku onarımı
- ✓ Kan yapımı
- ✓ Sinir, sindirim sist. ve deri sağlığı
- ✓ Hastalıklara karşı direnç

Önerilen Günlük Miktar

- ☐ Yetişkin, genç, çocuk: **2 porsiyon**
- ☐ Gebe, emzikli: **3 porsiyon**

TAHILLAR



- ❖ Temel enerji kaynağıdır
- ❖ B1 vit(tiamin), niasin
- ❖ Protein içerir



Önemi

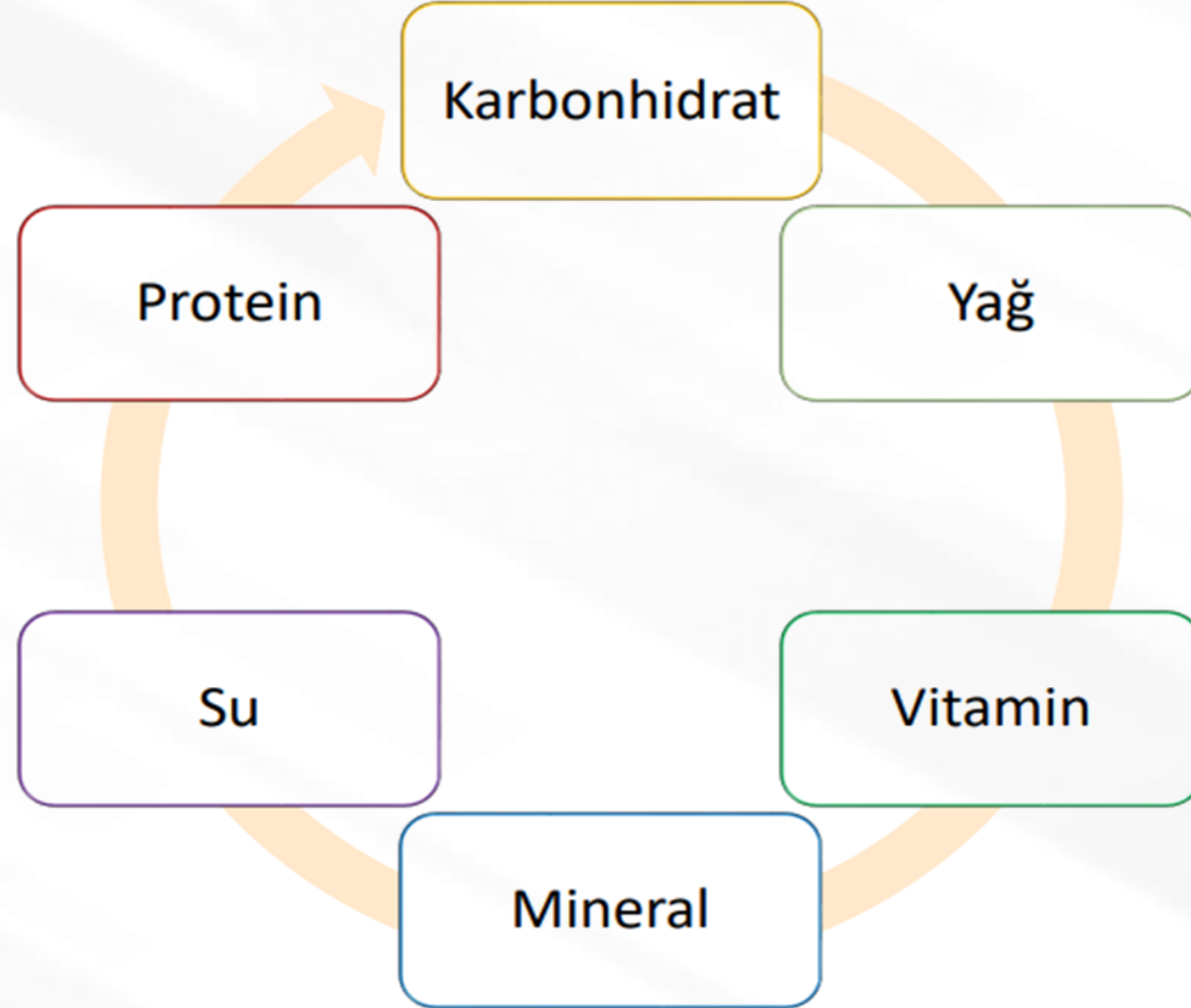
- ✓ Vücudun temel enerji kaynağıdır
- ✓ Sinir, sindirim sist. ve deri sağlığı,
- ✓ hastalıklara karşı direnç

Önerilen günlük miktar

- ☐ **4-6 porsiyon**



Sağlıklı Beslenme





Sağlıklı Beslenme

Karbonhidratlar

- Besinlerde en çok bulunan besin ögesidir.
- Vücudun harcadığı enerjinin büyük bölümünü sağlar.
- Sindirim sonrası kanda glukoz olarak bulunur.
- Karbonhidratlar karaciğer ve kaslarda glikojen olarak depolanır.
- Günlük fazla alınan karbonhidrat yağa dönüşerek depolanır.

Yağlar

- En fazla enerji veren besin ögesidir.
- Sindirim sisteminde yağ asitlerine ayrılarak emilir.
 - Bir kısmı enerji için kullanılır.
 - Bir kısmı depo yağ olarak kullanılır.
 - Diğerleri de vücudun düzenli çalışmasında etkinliği olan bazı hormonların ve kolesterolün yapımında kullanılır.
- Bazı vitaminlerin emilim ve taşınmasında görev alırlar!

Proteinler

- Hücrelerin büyük bir bölümü proteinlerden yapılmıştır.
- Proteinler sindirim sisteminde yapı taşlarını oluşturan amino asitlere ayrılır.
- **Büyüme ve gelişme** ile **doku ve organlardaki hücrelerin yapımında** gereklidir.
- Vücudu hastalıklara karşı koruyan **savunma sistemi** için gereklidir.



Sağlıklı Beslenme

Vitaminler

Vücutta;

- Enerji metabolizmasında,
- Kan yapımında,
- Bağışıklık sisteminde,
- Kemik oluşumunda,
- Vücut hücre hasarının önlenmesinde, hücrelerin normal çalışmasını yürütmesinde ve zararlı bazı maddelerinin etkilerinin azaltılmasında (**antioksidan**) yer alırlar.

Mineraller

- Vücudun çeşitli organları içinde yer alırlar
- Vücut çalışmasında önemli işlevleri vardır
 - Kalsiyum, fosfor, magnezyum gibi mineraller iskelet ve diş yapısında yer alır.
 - Demir, kobalt gibi mineraller kan yapımında rol alır.
 - Çinko ise bağışıklık sistemi için önemlidir.

Su

Sıvı gereksinimimizi;

- ✓ İçtiğimiz su,
- ✓ Yiyecek ve içeceklerdeki su,
- ✓ Yiyeceklerden enerji elde edilirken açığa çıkan metabolik sudan karşılarız.

Vücudumuza aldığımız su;

- x İdrar, ter, dışkıyla atılır.
- x Bir miktarını da solunum yoluyla kaybederiz.
- x Sıcak havalarda ve fazla fiziksel aktivite sırasında terleme nedeniyle su kaybımız artar.



Sağlıklı Beslenme

Sağlıklı Yemek Tabakı

Tam tahıl
tüketin

Fiziksel
olarak
aktif olun



Sebzelerinizi
çeşitlendirin



Süt ve ürünlerini
her gün tüketin

Proteinlerinizi
çeşitlendirin



2 – 2.5 litre su
tüketin

*Diğer içecekler su
değildir!*

Meyve suyu yerine
meyve tüketin

Tüketimini
artırın!

- Balık
- Süt ve ürünleri
- Taze sebze ve meyveler
- Kuru baklagiller

Tüketimini
azaltın!

- Tuz
- Doymuş yağ
- Şeker ve şekerli ürünler

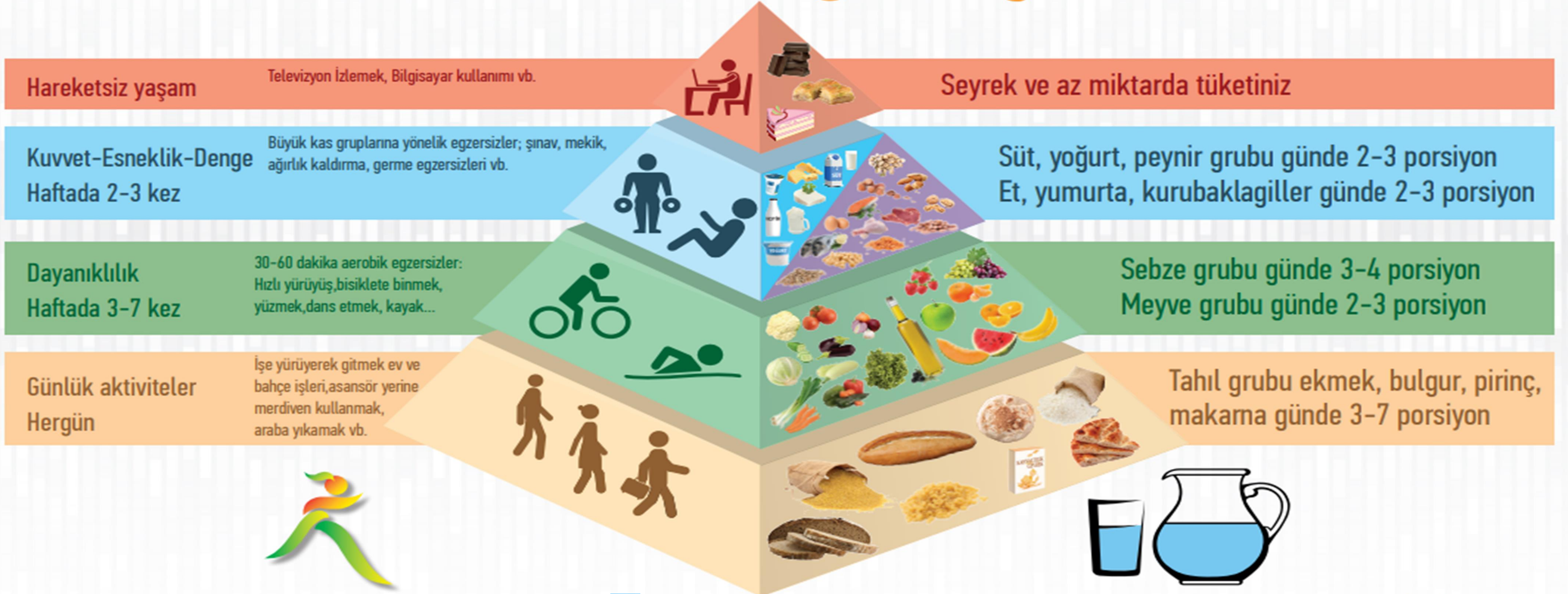


Sağlıklı Beslenme



Sağlıklı Yemek ve Fiziksel Aktivite Piramidi

Sağlıklı Beslen, Sağlık İçin Hareket Et





Sağlıklı Beslenme

Doğru Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

- Öğün sıklığı ve öğün düzenine dikkat edilmelidir.
- Öğünlerde besin çeşitliliği sağlanmalıdır.
- Yağ tüketimine dikkat edilmelidir.
- Şeker tüketimi azaltılmalıdır.
- Doğal besinler tercih edilmelidir.
- Fastfood ve abur cubur yemekten uzak durulmalıdır.
- Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak durulmalıdır.
- Gün içinde çeşitli taze sebze ve meyveler tüketilmelidir.
- Günlük tuz alımı azaltılmalıdır.
- Günlük sıvı alımı arttırılmalıdır.
- Gıdalar güvenli ve hijyenik bir şekilde hazırlanmalıdır.
- Gıda satın alınırken etiket bilgileri okunmalıdır.
- Hareket arttırılmalıdır.



Sağlıklı Beslenme

Çocuklar İçin Beslenme Önerileri

- Düzenli bir program ile beslenmelidir.
- Fastfood ve abur cubur yemekten uzak durulmalıdır.
- Katkı maddesi ve renklendirici içeren gıdalardan uzak durulmalıdır.
- Yemek zamanı iyi bir aile zamanı olmalıdır.
- Çocukların besin seçimlerini yapmalarına izin verilmelidir.
- Çocukların bir öğünde veya bir günde değil, birkaç gün içinde tükettiklerinin toplam miktarı önemlidir.
- Ana ve ara öğün zamanları çocuğunuzu sıkmayacak şekilde olduğunda beslenme alışkanlıkları gelişir.



Beslenme Problemleri

Yeterli ve Dengeli Beslenen Kişiler

1. Sağlam, yeterli ve sağlıklı bir görünüşe
2. Hareketli, esnek bir bedene
3. Parlak cilde, canlı gözlere
4. Normal ve güçlü kaslara
5. Çalışmaya ve üretmeye istekliliğe
6. Boy uzunluğu ile uygun bir kiloya
7. Normal zihin gelişimine sahip olur.



Beslenme Problemleri

Yetersiz ve Dengesiz Beslenen Kişiler

- Hareketleri ağır ve isteksiz
- Sağlıksız bir genel görünüŖe (AŖırı zayıf veya ŖiŖman)
- Sağlıksız bir cilde
- Sık sık baŖ ağrısı Ŗikayetine
- Dikkat eksikliđine
- İŖtahsız, yorgun ve üretimde isteksiz bir yapıya sahiptir.



Beslenme Problemleri





Beslenme Problemleri

Beslenme Problemlerine Çözüm Önerileri

Büyüme ve kilo artışı dikkatle izlenmeli.

Yemesi için çocuğa baskı yapılmamalı.

Kalori ve protein açısından zengin gıdalara ağırlık verilmeli.

Yemek yeme süresi ve miktarı konusunda esnek davranılmalı.



Kısa Bir Ara

Kaza geliyorum demez.

Atasözü





Fiziksel Aktivite

Fiziksel Aktivite Nedir?

Günlük yaşamda iskelet kaslarını kullanarak yapılan ve enerji harcamasını gerektiren her hareket



fiziksel aktivitedir!

- Oyun oynamak
- Boş zamanlar (teneffüs)
- Beden Eğitimi dersleri
- Yürümek
- Merdiven inip çıkmak
- Ev işleri
- Bahçe işleri
- Yemek yemek, banyo yapmak gibi günlük yaşamı sürdürmek için yapılan etkinlikler

Egzersiz ve Spor da → Fiziksel Aktivitedir!



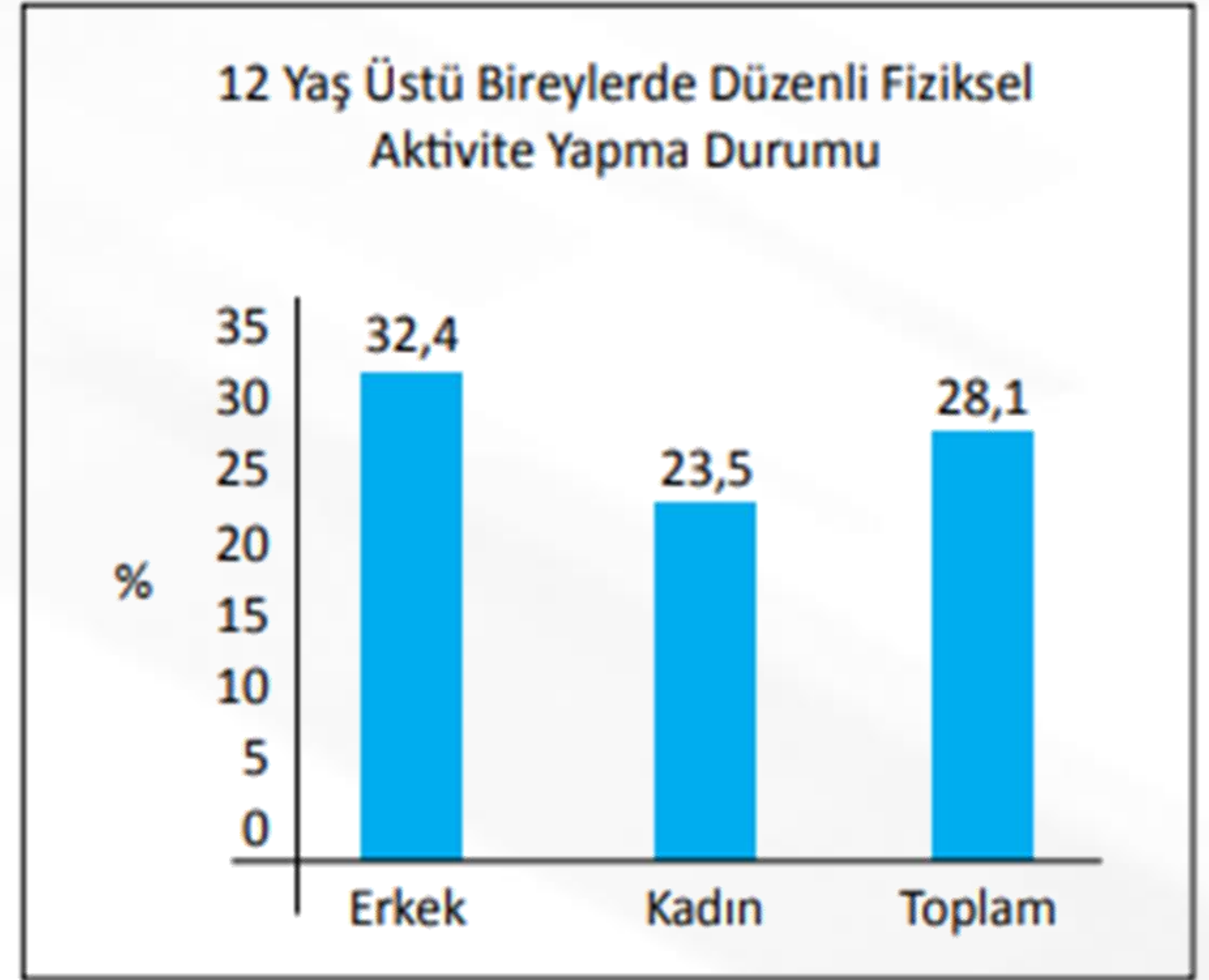
Fiziksel Aktivite

Fiziksel Aktivite Nedir?

Ülkemizde Durum

Ülkemizde de hareketsiz yaşam tarzı giderek yaygınlaşmaktadır. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011’de yapılan “Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması’na göre ise Türkiye genelinde kadınların %87’si, erkeklerin ise %77’sinin yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmadığı belirlenmiştir.

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması’na göre 6-11 yaş grubu çocuklarımızın %58.4’ü düzenli (günde 30 dakika veya daha fazla süre ile) olarak egzersiz yapmamaktadır. Bu yaş grubunda TV, bilgisayar, İnternet, ev ödevi, ders çalışma için hareketsiz geçirilen ortalama süre 6 saattir.



Kaynak: Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması



Fiziksel Aktivite



Sağlıklı Yaşam,
Sağlıklı Beslenme
ve
Fiziksel Aktivite



Fiziksel Aktivite



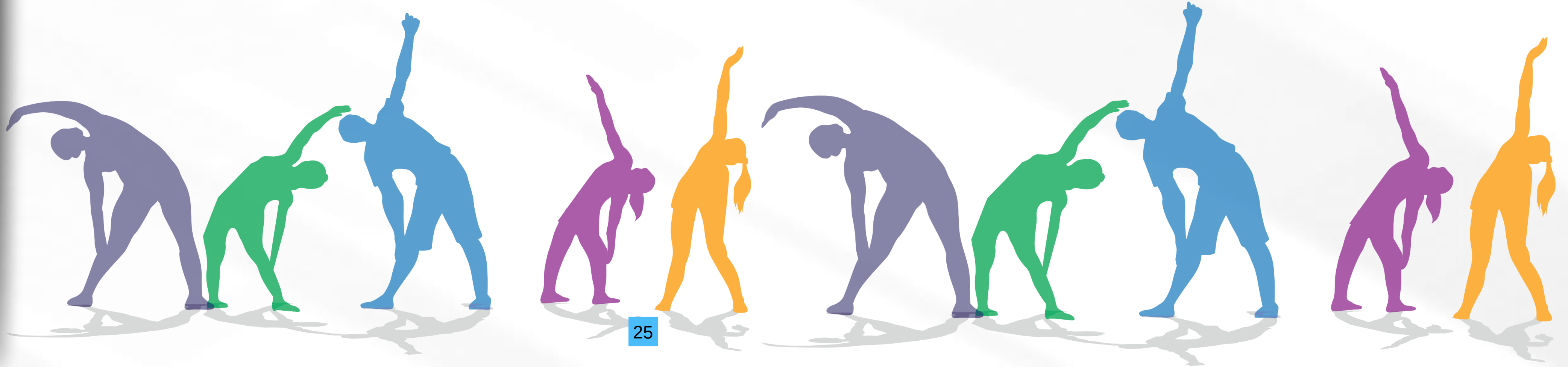
Düzenli Fiziksel Aktiviteler çocukların;

- Kendilerini daha iyi hissetmelerine
- Öğrenmeye daha hazır olmalarına
- Sağlıklı kemik ve kas yapısına
- Sağlıklı vücut ağırlığının korunmasına
- Denge ve esneklik gelişimine
- Kan basıncı ve kolesterol düzeylerinin düşük olmasına katkı sağlar.



Fiziksel Aktivite

- Günde en az 60 dakika orta şiddetli fiziksel aktivite önerilir.
- 60 dakikadan fazla aktivite yapmak ek yarar sağlamaktadır.
- Dayanıklılık (aerobik) aktiviteleri önerilmektedir.
- Haftada üç kez yüksek şiddetli aktivite de önerilir.
- Aktivite süreleri gün içinde bölünerek yapılabilir.
- Hiç aktivite yapmayan çocuklarda daha az süreli aktiviteler de yarar sağlar.
- Küçük miktarlarda fiziksel aktivite ile başlamalı ve zamanla süreyi, sıklığı ve yoğunluğu kademeli olarak artırmalıdır.





Ev Kazaları

Kaza: Öngörülemeyen bir anda ortaya çıkan, can ve mal kaybı ile sonuçlanan istenmeyen olaylardır.

Ev kazası: Evin içerisinde, bahçesinde veya çevresinde meydana gelen öngörülemeyen durumlardır.

Ülkemizde ve dünyada en sık görülen ev kazaları; düşme, yanma, haşlanma, kesikler, zehirlenme, boğulma ve elektrik kazalarıdır.

Ev kazaları sık yaşanır. Ciddi ölüm ve sakatlıklar ile sonuçlanabilir. Maddî ve manevî kayıpları beraberinde getirmesi sebebiyle önemli bir halk sağlığı sorunudur.



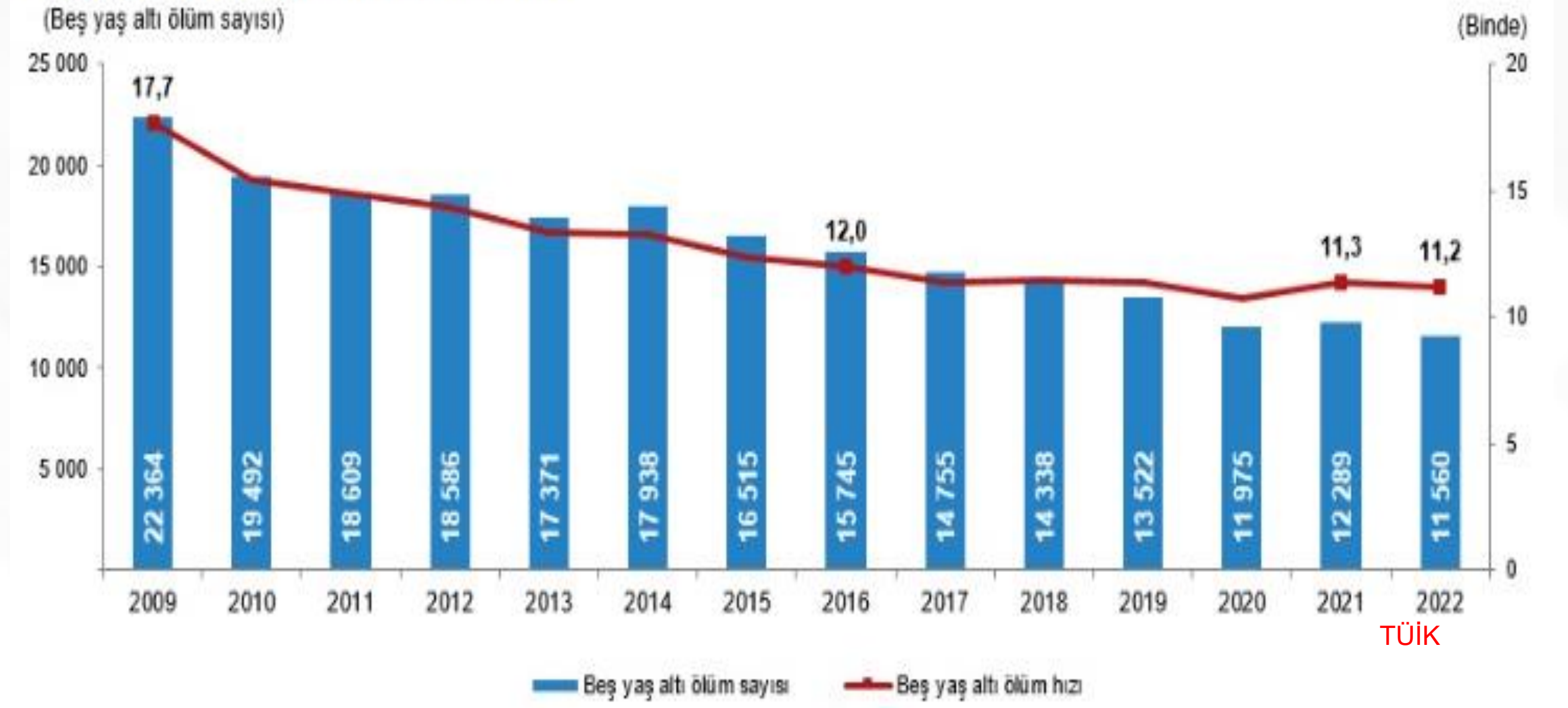


Ev Kazaları

Türkiye’de yılda 5000 çocuk kaza sonucu hayatını yitirmektedir. Kazaların %60’ı çocukların davranışlarından değil bulunduğu fiziksel çevreden kaynaklanmaktadır.

Kazaların %26,2’si evin içinde yürürken, %25’i ise oyun oynarken gerçekleşmektedir. Bu kazaların %80’i ezikler, incinmeler gibi yaralanmaları kapsamaktadır. Sıklıkla parmaklar, el, baş ve kolda yaralanmalar oluşmaktadır.

Beş yaş altı ölüm sayısı ve hızı, 2009-2022





Ev Kazaları





2.Etkinlik: Kaza Geliyorum Demez





Ev Kazaları

Çocuğa kendini koruyabilmesi için gerekli bilgi ve becerileri öğretmeliyiz.

Çocuğu evde tek başına bırakmamalıyız.

**Ev Kazalarını
Önlemek İçin
Alınabilecek
Tedbirler**

Çocuğun yaşadığı çevreyi kontrol altına alabiliriz.

Çocuğa kendini koruyabilmesi için gerekli bilgi ve becerileri öğretmeliyiz.



Ev Kazalarını Önlemek için Alınabilecek Tedbirler /Mutfakta

Mutfakta Alınması Gereken Önlemler

Çakmak, bıçak gibi kesici ve yanıcı aletleri güvenli yerlerde muhafaza edin

Temizlik malzemelerini yüksek dolaplarda ve orijinal kutusunda tutun

Soba/ocak üzerindeki sıcak kapların sapını içeri doğru çarpmayacak şekilde bırakın

Plastik poşetleri açıkta bırakmayın

Sıcak kapları insanların üzerinden geçirerek taşımayın



Ev Kazalarını Önlemek için Alınabilecek Tedbirler /Banyo-Tuvalette

Banyo ve Tuvaletlerde Alınması Gereken Önlemler

Kaygan zeminleri ıslak bırakmayın, halı kaydırmaz kullanın

Saç kurutma gibi elektrikli aletleri küvete/suya yakın kullanmayın, işiniz bitince fişini çekip kaldırın

Şampuan, temizlik malzemesi gibi kimyasalları çocukların ulaşamayacağı yerlerde muhafaza edin

İlk yardım dolabını nem alabilecek yerlere yerleştirmeyin



Ev Kazalarını Önlemek için Alınabilecek Tedbirler /Salon ve Oturma Odalarında

Salonda ve Odalarda Alınması Gereken Önlemler

TV, dolap gibi eşyaların devrilmesini önleyecek şekilde monte edip sabitleyin

Elektrik kablolarını gizleyin, kısa devre oluşumuna karşı önlem alın

Üstten açılabilen ısıcam kullanın, pencere önlerinde sandalye veya sehpa gibi eşyalar bırakmayın

Çarpmalara karşı masaların sivri uçlarına keçe gibi malzemelerden koruyucular takın

Ev içi merdivenlerde halı kullanın ve tırabzanları/kollukları kontrol edin



Ev Kazalarında Uygulanabilecek İlk Müdahale Yöntemleri

Ev Kazalarında İlk Yardım

Cisim yutma durumunda; para veya pil gibi cisimlerin yutulup midesine gitme hali ve nefes borusunu tıkama hali olarak iki şekilde değerlendirmek gerekir. Cismin yutulması durumunda doktor kontrolünden geçirilmesi gerekir. Yutan kişi bebek ise öksürmesi sağlanır, öksüremezse bebeğin çenesi avuç içi ile desteklenip baş aşağı çevrilir ve iki kürek kemiği arasına süpürme tarzı 5 kez vurulur. Daha büyük çocuklarda ise kendi çıkartamıyorsa, hastanın arkasına geçerek karın içerisine göğse doğru basınç uygulayıp Heimlich manevrası yapılabilir.

Evde bulunan her aletle kesik açılabilir. Bu kesici aletleri yüksek yerlere koyarak tehlikeyi uzaklaştırınız. Kesilme sonucu kanama olursa avuç içlerinizle basınç uygulayıp kanın durmasını sağlayın. Antiseptik solüsyonlarla yarayı temizleyin ancak sakın pamuk vb. ürünler kullanmayın.

Yanık oluşumu durumunda kesinlikle bilmediğiniz ilaçlar, diş macunu ve doğal maddeleri sürmeyiniz, deriyi kaldırmayınız. 15 dakika boyunca yanığa direk temas ettirmeden soğuk suya tutunuz.

Zehirlenmelerde, zehirlenme sonrası hastayı kusturmaya çalışmayınız ve ağızdan yiyecek tüketmesine izin vermeyiniz. Derhal bir sağlık kuruluşuna gidip yardım isteyiniz.

Elektrik çarpmalarında öncelikle sigortayı kapatın sonra müdahalede bulunun. Kalın tahta veya gazete destesinden de yardım alabilirsiniz.

Düşme yaşanması durumunda yapacağınız en önemli işlem; çocuğun pozisyonunu korumak ve 112 Acil Servis'e haber vermektir.

Ailede en az bir kişi mutlaka sertifikalı ilkyardım eğitimi almalıdır.



Teşekkür Ederiz