

**Öneri 1: Sağlıklı beslenin.
Doğru Beslenmek İçin Yapmanız Gerekenler**

- ✓ **Katkı maddeli hazır ürünlerden kaçınınız.**
- ✓ **Abur cubur yemeyiniz.**
- ✓ **Sürekli aynı gıdalarla beslenmeyiniz.**
- ✓ **Aldığınız gıdaların son kullanma tarihine dikkat ediniz.**
- ✓ **Her öğünde sağlıklı bir porsiyon yiyiniz.**
- ✓ **Dört yapraklı yoncanın her bir yaprağındaki gıdalarla dengeli şekilde besleniniz.**
- ✓ **Yiyeceklerin temiz olmasına özen gösteriniz.**
- ✓ **Gıdalarla ilgili her duyduğunuza inanmayıp bilenlere danışınız.**
- ✓ **İçerisinde gıda boyası, yapay tatlandırıcı ve çeşitli koruyucu maddeler bulunan gıdalardan kaçınınız.**



Etkinlik: Beslenmeni Tart

Son 3 gün içinde yediğin gıdaların listesini yap.
Ve yanda yer alan 4 yapraklı yoncadaki gıdalarla eşleştir.
Herhangi bir yaprak boş kalıyor mu?

.....

.....

.....

.....



Bunları Yaparsak Güvenli Gıdalar Tercih Etmiş Oluruz:
Enerji içecekleri kalp ritim bozuklukları, kalp krizi, hipertansiyon, bilinç kaybı, çarpıntı, bayılma ve ani ölüme neden olabilmektedir. Tüketmeyin.
Fastfood ve abur cubur tüketmeyin.
Ürünlerin son kullanma tarihine dikkat edin.
Seyyar satıcılardan açıkta satılan ürünleri almayın.
Yiyeceklerin taze olmasına özen gösterin.
Doğal besinleri tercih edin.
Katkı maddesi, renklendirici içeren gıdalardan uzak durun.

**Öneri 2: Kişisel hijyene önem gösterin.
Hijyen Testi**

Testte sizin için en uygun seçenek her zaman ise 3 puan, bazen ise 2 puan ve hiçbir zaman ise 1 puan verin.

1-Güne yüzümü yıkayarak başlarım.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman

2-Her sabah ve akşam kesinlikle dişlerimi fırçalarım.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman

3- Eve gelince ilk iş olarak ellerimi ve ayaklarımı yıkarım.

- A) Her Zaman
- B) Bazen
- C) Hiçbir Zaman

4- Düzenli olarak tırnaklarımı temizlerim

- A) Her Zaman
- B) Bazen

- C) Hiçbir Zaman
- 5-Gerekli sıklıkta banyo yaparım.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 6-Tarağımı yalnızca ben kullanırım.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 7- Bulaşıcı hastalığı olan insanlarla temas kurmam.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 8- Odamda veya yatağımda yemek yemem.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 9- Tuvaletlerin temiz olmasına dikkat ederim, kullandıktan sonra tuvaleti temiz bırakırım.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 10- Tırnak makasını kullandıktan sonra ortalık yerden kaldırıyorum.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 11- Yemek yedikten sonra elimi ve ağzımı yıkarım.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 12- Lokantada yemek yiyeceksem çatalı ve kaşığı kesinlikle temizlerim.

- A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 13- Genel vücut temizliğim konusunda hassas davranırım.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 14- Evin çöpünü günlük olarak dökerim.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- 15- Okulda masa ve sıramı, tozunu aldıktan sonra kullanırım.
A) Her Zaman
B) Bazen
C) Hiçbir Zaman
- İşte Sonuç**
- 31- 45 Puan Arası Kişisel temizliğine özen gösteren birisiniz. İstikrarınızı koruyun. Böyle devam edin...
- 15-30 Puan Arası Kişisel temizliğinize özen göstermeye çalışıyorsunuz, ancak hâlâ çözmeniz gereken sorunlarınız var. Biraz daha gayret...
- 0-14 Puan Arası Kişisel temizliğinize neredeyse hiç önem vermiyorsunuz. Bu özensizliğiniz yarın ciddi sağlık sorunları yaşamınıza sebep olabilir. Dikkat! Kendinize sahip çıkın!
- Öneri 3: Çevremiz de bedenimiz gibi temiz olsun.**
Öneri 4: Hareketli olun, spor yapın.
Öneri 5: Uykunuza dikkat edin.
Öneri 6: Giyiminize dikkat edin.
Öneri 7: Teknolojinin zararlarından korunun.



MELAHAT ŞEFİZADE ORTAOKULU



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖĞRENCİ VE AİLEYE ÖNERİLER

Ayrıca bakınız: Yeşilay tarafından hazırlanmış Sağlıkli Yaşıyorum adlı kitap.

REHBERLİK HİZMETLERİ

