

# Şehit Abdulkadir Yıldırım Ortaokulu

**Rehberlik Servisi**

## Sağlıklı Yaşam



## Sağlıklı Yaşam İçin ;

**Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler.Şimdi yeterli, ve dengeli beslenmenin ne olduğuna bakalım.**

### **YETERLİ BESLENME**

**Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketilmesidir.**

### **DENGELİ BESLENME**

**Aşırı beslenme, sürekli aynı tarz gıdaları ya da zararlı gıdaları yemek yerine ;**



**\*\*Ekmek ve Tahıl Grubu Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna, şehriye vb.**

**\*\*Süt ve Süt Ürünleri Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb**

### **\*\*Sebze ve Meyve**



**\*\*Et, Yumurta ve Kuru Baklagiller Grubu Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.**



**Dengeli ve yeterli beslenelim.**

**Bol bol hareket edelim.**

**Kişisel temizliğimize ve bakımımıza özen gösterelim.**

**Okulda sağlığımızı korumayı ihmal etmeyelim.**

**Yeteri kadar uyumanın önemini hatırlayalım.**

## Zararlı Besinlerden Uzak Dur

Bazı gıdaları tüketmek bedenimize zarar verir. Aşağıdaki gıdalardan uzak durarak vücut sağlığını koruyabilirsin.



### BOYALI VE RENKLİ GIDALAR

Boya ile renklendirilmiş gıdalardan olabildiğince kaçınmak gerekir.

### ABUR-CUBUR GIDALAR

Cips, çikolata, şeker ve gazlı içecekler çok fazla yağ, şeker ve zararlı madde içerir ve bedenimize zarar verir.



### AÇIKTA SATILAN GIDALAR

Doğrudan açıkta satılan gıdalar sokağın tozu ve kirine karşı korumasız olur. Sigara ve araba dumanı bu gıdaların üzerine yapışabilir. Bu nedenle tamamen açıkta satılan gıdaları tüketmemeliyiz.

Gün içerisinde az hareket edersek yediğimiz gıdalar bedenimizde yağa dönüşür. Bu da bizde hastalıklar yapabilir. Gün içerisinde bolca hareket etmenin bize sağladığı faydalardan bazılarını aşağıda bulabilirsin. Vücudumuz daha sağlıklı ve güçlü olur. Düşünme gücümüz artar. Geceleri daha rahat uyuruz. Dışarıda oynamak yerine tablette, telefonda ya da bilgisayarda oynarsak hareket etmemiş oluruz. 0 yüzden ekran oyunları yerine sokak oyunlarını tercih etmek en doğrusudur.



## Okulda sağlığımız için;

### TEMİZ SIRALAR

Sıralarımızın üstünde birçok iş yaparız. Bu nedenle çok kirlenirler. Sıraları temiz tutmak bizim görevimizdir.

### TEMİZ SU

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

### TEMİZ SINIF

Çöplerimizi çöp kutusuna atmak sınıfımızı temiz tutmanın en önemli adımıdır.

### TEMİZ GIDA

Okul çevresinde açıkta satılan yiyecekleri yemeyelim.

### TEMİZ TUALET

Tuvaletleri temiz tutmak hepimizin görevidir.

### TEMİZ ELLER

Okulda iken ellerimiz çok kirlenir. Çünkü birçok şeye dokunuruz. Teneffüslerde elimizi yıkamak sağlığımızı korumaya yardımcı olur.