

SAĞLIKLI YAŞAM



Hazırlayan:
Hakan Burçoğlu

Neden sağlıklı yaşayalım?

1. Gün içerisinde daha yüksek enerji
2. Daha az dikkat sorunu
3. Güçlü bir bağışıklık sistemi
4. Daha az kronik rahatsızlık
5. Uzun ve keyifli bir mr

Nelere dikkat edelim?

Beslenme

Egzersiz

Uyku

Sosyallik

Bu konulara dikkat eden herkes sağlıklı bir yaşam tarzı edinebilir.

ÇOĞALTIN

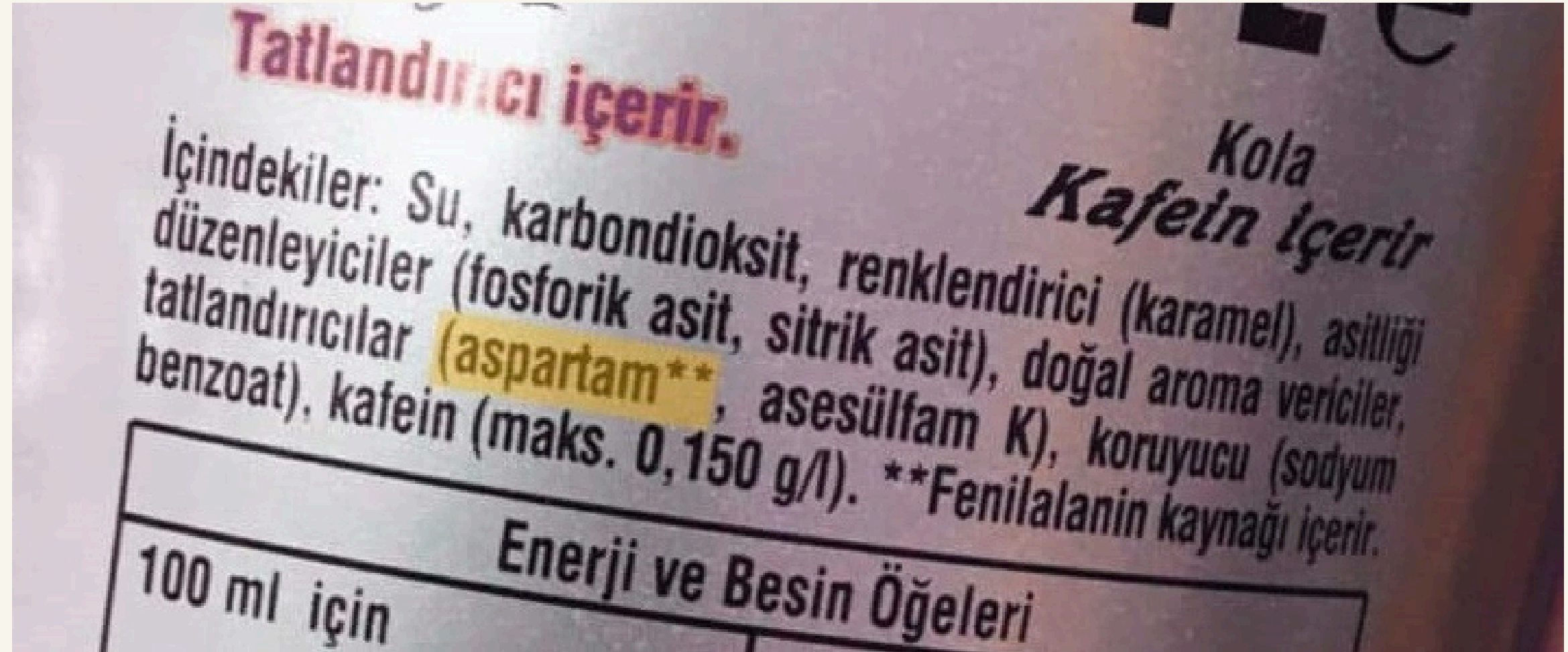
- Taze sebze ve meyve
- Lifli gıdalar
- Kuruyemiş
- Tencere yemekleri
- Salata
- Su



Aspartam, normal bir şekere oranla 200 kat daha fazla şeker içerir. Bedeninize dışarıdan girecek her türlü şeker yani glukoz, aşırıya kaçıldığı sürece sağlığını olumsuz yönde etkiler. Aspartamın da sürekli kullanımı, fazlaca vücuda girmesi son derece zararlı ve sağlıksızdır.

BUNLAR GIDA
MI?

ETİKETLERİ
OKUYUNUZ



Egzersiz

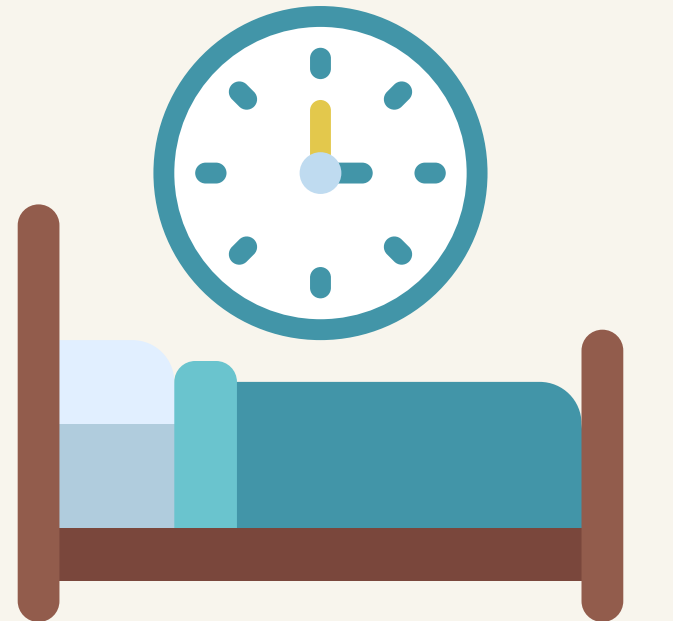
Egzersizin sağladığı faydalar hem bedensel hem de zihinsel sağlığını etkiler. Yapılan araştırmalar fiziksel aktivitenin **özgüveni** artırdığını, ruh halini iyileştirdiğini, **uyku** kalitesini ve enerjiyi yükseltip, **stres** ve **depresyon** riskini azalttığını göstermektedir.

Hiç spor yapmıyorsanız, yürüyerek başlayabilirsiniz.



UYKU NEDEN ÖNEMLİ?

- Bağışıklık Sistemini Destekler.
- Odaklanmanızı Sağlar.
- Vücudu Tamir Eder.
- Kalp ve Sinir Sistemini Korur.
- Daha Genç Kalmayı Sağlar.
- Stres Seviyesini Azaltır.
- Yaşam Kalitesini Arttırır.
- Sindirim Sistemini Düzenler.



Deliksiz bir uyku için...

- 22:00 sonrası telefon, tablet, TV vs... ile zaman geçirmeyin
- Oda karanlık ve serin olmalı
- 19:00 sonrası yemek yemeyin, kafein içeren içecekler tüketmeyin
- Gündüz egzersiz yapmış olmak uykuyu destekler
- Benzer saatlerde uyumak, uykuya dalmayı kolaylaştırır

Diğer insanlarla bağlantı kurmaya ihtiyacımız var...



Bağlantılarımızın gücü, zihinsel sağlığımızı ve hayattaki genel **mutluluğumuzu** derinden etkiler.

Güvenlik, aidiyet, kabul ihtiyaçlarımızı destekler.

Başkalarıyla yüz yüze temas, stresi azaltan, kendinizi daha mutlu, daha sağlıklı hissetmenizi ve daha pozitif bir yaşam tarzı yaşamanızı sağlayan **hormonları** tetikler.

Fiziksel temas kalp atış hızınızı ve kan basıncınızı düşürebilir, **depresyon** ve **anksiyetenin** etkilerini azaltabilir, bağışıklık sisteminizi güçlendirebilir ve **fiziksel ağrıyı** hafifletebilir.



Yaşamınızda öğrenmeye yer açın, anlamlı bir hayat ancak öğrenme ile mümkün.

Zorlandığınız konularda destek alın.

Yaşamınızdaki çeşitliliği (beslenme, ilgi alanları, etkinlik, sosyal ortamlar vs...) arttırın.

Sağlık sorunlarınız için doktora gitmeyi ertelemeyin.

Kendinize iyi gelen şeyleri çoğaltın.

Bağımlılıklardan uzak durun.

Bağımlılığınız varsa destek alın, kurtulmaya çalışın.



Başka neler yapabiliriz?

**Bağımlılıklardan
uzak sağlıklı bir
yaşam dilerim...**



Daha fazlası için
Rehberlik Servisine
danışabilirsiniz.

Rehberlik servisi
KARATAŞ ANADOLU LİSESİ