

SAĞLIKLI YAŞAM VE SAĞLIK OKURYAZARLIĞI

KASIM 2021



İnsanlar, sağlıklarını belirleyen faktörleri kontrol edemez ise en yüksek sağlık potansiyeline erişemez.

SAĞLIKLI YAŞAM

Sağlıklı yaşam biçimi; sağlık davranışlarının sorumluluğunu alma, dengeli beslenme, yeterli ve düzenli egzersiz yapma, sağlık sorumluluğu, hijyenik önlemler alma, kişiler arası olumlu ilişkiler kurma ve stres yönetimini kapsamaktadır .

SAĞLIK OKURYAZARLIĞI

sağlık okuryazarlığı; bireylerin, kendileri ve toplum sağlığı ile ilgili karar ve davranışlarını yönlendirecek, temel sağlık bilgi ve hizmetleri konusunda bilgi birikimleri, bu bilgilere erişimleri, erişilen bilgiyi anlamaları, değerlendirmeleri, kullanmaları ve nesilden nesile aktarmalarıdır. 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 YAŞAM İÇİN

- **Dengeli ve sağlıklı beslenme**
- **Egzersiz ve hareket**
- **Düzenli uyku**
- **Kişisel bakıma özen göstermek**
- **Stresten uzak durmak**

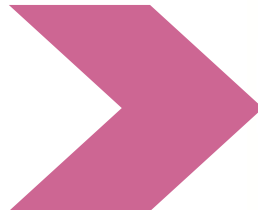
ÇOCUKLARIMIZIN SAĞLIĞI İÇİN

- Çocuklarınızın mutlaka günde 3 öğün yemesine dikkat edin.
- Kahvaltı etmenin önemi konusunda çocuklarınızı bilgilendirin.
- Derslerde başarılı, anlama ve öğrenme kabiliyeti yüksek çocuklar için önce siz sağlıklı beslenmelisiniz.
- Hareketli olmaya ve fiziksel egzersizler yapmaya özen gösterin
- Her gün aynı saatte ve en az 6-8 saat uyumaları için teşvik edin
- Stresle baş etme becerileri hakkında bilgi edinin
- Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin
- Kıyafet seçiminde özenli olun

SAĞLIK OKURYAZARI EBEVEYN OLARAK;

- Çocuğunuzu doktora götürmek için hastalanmasını beklemeyin. Düzenli aralıklarla çocuğunuzun sağlığını kontrol ettirin.
- Sağlıklı olmak ve kalmak, hastalandıktan sonra iyileşmeye çalışmaktan daha kolaydır. Daha az yıpratıcıdır. Önceden tedbir almak, çeşitli olası riskleri ortadan kaldırmak gerekir.
- Genetik olarak hastalığa yatkınlığı engelleyemeyiz, fakat diğer risk faktörlerini azaltmak veya ortadan kaldırmak elimizdedir.
- Gerekli durumlarda hem kendiniz aşılmanın hem de çocuğunuzun aşılarını ihmal etmeyin. Aşılama çalışmaları sayesinde birçok hastalığın önüne geçilmiştir. Bebeklik ve çocukluk dönemi aşıları, çocuğunuzun sağlığı için hayati öneme sahiptir.
- Hastalanmaya başlarken, vücudumuz belirtiler göstermeye başlar. Uyku düzenimiz değişir, halsizlik, iştah değişiklikleri vb. olur. Çocuğunuzda bu belirtileri görürseniz, gecikmeden hekime başvurun ve tavsiyelerine uyun. Erken teşhis, erken tedavi ve çabuk iyileşme için önemlidir.
- Aile hekiminizle tanışmaya, onunla irtibat halinde olmaya, onun aile sağlığı için verdiği yönlendirmeleri takip etmeye ve düzenli sağlık kontrollerinizi yaptırmaya özen gösterin.
- Çocuğunuzun psikolojik desteğe ihtiyacı olduğunu düşünüyorsanız bunu geciktirmeyin. Okul rehberlik servisine danışabilir ya da aile hekiminize danışarak hastanelerden ilgili servislerden destek alabilirsiniz.

Yanda yer alan yoncanın her yaprağında yer alan gıdalardan tüketmek dengeli beslenmek anlamına gelir.



"Dört Yapraklı Yonca"

- 1.Süt Grubu
- 2.Et Grubu
- 3.Sebze ve Meyve Grubu
- 4.Tahıl Grubu