



**Karaman Rehberlik ve Araştırma
Merkezi Adına İmtiyaz Sahibi**
Yaşar GÖKTEPE
Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürü

Koordinatör
Ramazan ÇAKICI

Yazarlar
Yaşar GÖKTEPE
Ramazan ÇAKICI
Derya DİKDERE
Cem AVUTMUŞLU
Hatice İNCEKARA ARSLAN

Yayın Yeri
Karaman
Rehberlik ve Araştırma Merkezi

Tel: 0338 212 67 91
Web: <https://karaman-ram.meb.k12.tr/>
Hamidiye Mah. Fevzi Paşa Cad. No: 18
Rehberlik ve Araştırma Merkezi 70100
Merkez/KARAMAN

ISBN: 978-975-11-7181-8



Merhaba Değerli Okurlar,

Sürekli kendini güncelleyen uzman kadrosu ile eğitimin ayrılmaz bir parçası durumundaki Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri Bölümümüz ilimiz ve bakanlık düzeyindeki gerçekleştirdiği faaliyetleri ile eğitime önemli katkılar sunarak devam etmektedir.

Temel amacı bireyin kendini gerçekleştirme çabasına katkı sunacak çalışmaları toplumun tüm kesimlerine ulaştırmak olan Karaman Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü, toplum sağlığına katkı sunacak bu çalışma ile sağlıklı bireylerin yetiştirilmesi ve sağlıklı yaşamın aslında ruh sağlığına da önemli katkı sunduğu bilincini oluşturmaktadır.

Faaliyetlerimizde emeği geçen çalışma arkadaşlarıma, ailelerine teşekkür ediyorum.

İÇİNDEKİLER

Sağlıklı yaşam nedir?

3

Sağlıklı beslenme

4

Hijyen ve temizlik

5

Hareketli yaşam

6

Yeterli ve düzenli uyku

7

Uyku süresi

8

Uyku ortamı

8

Stres ve sağlığımız

9

Stres ve bedenimiz

10

Yoğun stresin işaretleri

11

Yoğun stresin nedenleri

11

Vücut kitle indeksi

12

Sağlıklı Yaşam

13

Kaynakça

14



Sağlıklı yaşam nedir?

Sağlığı koruma ve geliştirme denilince uzun bir süre insanların aklına ilk olarak doktorlar, hemşireler ve hastaneler gelmiş, sonraları insanların sağlıklarının yaşam biçimlerine çok bağlı olduğu fark edilmeye başlanmıştır. Bu bültenimizde kavramsal tanımlardan başlanarak sağlıklı yaşam biçimi davranışları arasında sayılan beslenme, egzersiz, stres ve zaman yönetimi konularına değinilecektir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) *sağlığı*; “yalnız hastalığın ve sakatlığın olmayışı değil, bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir” şeklinde tanımlar. *Sağlıklı olmak* ise bireylerin fizyolojik ve psikolojik olarak doğal dengesini korumasıdır.

Sağlık genellikle kendiliğinden var olan bir durum olarak algılanır ve genetik faktörlerin etkili olduğu düşünülür. Ancak sağlıklı olmak için bireysel çabanın etkisinin de büyük bir önem taşıdığı yadsınamaz bir gerçektir. Bireyin sağlıklı olması aile gibi mikro çevresini etkileyebildiği gibi toplum gibi makro çevre üzerinde de birinci dereceden etkilidir. *Sağlıklı yaşam biçimi*; bireyin sağlığını etkileyebilecek davranışlarını kontrol edebilmesi, günlük aktivitelerini düzenlerken kendi sağlık durumuna uygun davranışları seçmesi olarak tanımlanmıştır. Bu davranışları tutum haline dönüştüren birey, sağlıklı olma halini sürdürebildiği gibi sağlık durumunu daha iyi bir seviyeye getirebilir.

Sağlıklı bir yaşam için alınması gereken önlemlerin pek çoğu günlük yaşamımızda uygulamamız gereken küçük ve kolay çabalardan oluşur. Nerede olursa olsun günlük yaşamı düzenleyen bazı temel kuralların bilinerek uygulanması, sağlığın korunmasını ve diğer bireylerle paylaştığımız yaşamı kolaylaştırır.

Sağlık; yalnız hastalığın ve sakatlığın olmayışı değil, bedenen, ruhen ve sosyal yönden tam bir iyilik halidir (WHO).



Sağlıklı beslenme

Sağlıklı beslenme, kişinin günlük işlevlerinin sürekliliğini sağlayacak şekilde yeterli ve dengeli beslenmesidir. Yeterlilik, vücudun ihtiyacı olan besinleri doğru miktarda alması, dengelilik ise bunları doğru öğünlerde doğru şekilde alması olarak yorumlanabilir.

Besinler içeriklerinin benzerlikleri bakımından dört gruba ayrılmaktadır:

- Süt ve süt ürünleri grubu
- Et, yumurta ve kuru baklagiller grubu
- Sebze ve meyve grubu
- Tahıl grubu

Her gelişim döneminin ihtiyaçları farklı olduğundan, bu dört gruptan alınması gereken miktarlar değişiklik gösterir. Bunun yanı sıra hemen her birey için uyulması gereken kurallar bellidir. Öğünlere dikkat edilmeli ve mümkün olduğunca öğün atlanmamalıdır. Sık sık ve az miktarda öğün rutinleri oluşturulmalıdır. Doymuş yağlar yerine doymamış yağlar tercih edilmelidir. İşlenmiş gıdalardan ki bunlar hazır gıdalar olarak da değerlendirilebilir, mümkün olduğunca uzak durulmalıdır. Şeker tüketimi sınırlandırılmalıdır. Meyve ve sebzeler tüketilmeden önce bol su ile yıkanmalı, gerekli görüldüğü durumlarda sirkeli suda bekletilmelidir. Hazırlanan yiyecekler uygun koşullarda saklanmalı ve tüketilmelidir. Günde en az 8-10 bardak su içilmelidir. Sindirim ağzda başladığı için yiyecekler iyice çiğnenerek ve yavaş tüketilmelidir.





Hijyen ve temizlik

Kişisel temizlik ve hijyen, sağlıklı yakından ilgilidir. Yapılan araştırmalar birçok hastalığın kişisel temizliğine özen göstermeyen bireylere daha hızlı bulaşabildiğini göstermektedir. Sağlıklı olmak ve bu bütünlüğü korumak için vücut temizliği, ağız ve diş temizliği, kıyafet temizliği, saç temizliği gibi konularda bir rutin oluşturmak gereklidir.

İçinde bulunduğumuz pandemi sürecinde bilhassa el hijyeni ve temizliği sağlıklı kalmak adına büyük önem taşımaktadır. Evden çıkmadan önce ve eve girdikten sonra, yemeklerden önce ve sonra, olası pis eşyalara temastan sonra,

tuvaletten önce ve sonra eller mutlaka ılık su ve sabunla en az 20 saniye boyunca yıkanmalıdır. Ilık su ve sabun, bakterileri elimizden uzaklaştırmanın bilinen en iyi yoludur.

Kişisel temizliğin yanı sıra yaşadığımız ev, çalıştığımız iş ortamı gibi alanların temiz olmasına da özen gösterilmelidir. Bir ortamın temiz kalmasını sağlamak, onu kirletip temizlemekten daha kolaydır.

Hijyen yalnızca fizyolojik sağlığı etkilemekle kalmayıp, sosyal ilişkilerin gelişimini de etkilemektedir. Bu anlamda bireyin ruhsal sağlığı üzerinde de dolaylı olarak etkilidir. Bireyin genel görünümünü iyileştirmek, özgüveni de artırmaktadır.





Hareketli yaşam

Beslenme ile aldığımız enerji, gün içinde harcanandan fazla ise bu fazla enerji vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır. Oysa düzenli fiziksel aktivite ve egzersizle bunu önlemek mümkündür.

Fiziksel aktivite ve egzersizin vücudumuza faydaları;

- Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- Dokuların daha iyi beslenmesini sağlar.
- Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini düzenler.
- Vücudun görünümünü güzelleştirir.

•Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasını düzene sokar ve böylece düşünme, iletişim kurma, akılda tutma, yorumlama ve karar verme gibi entellektüel işlevleri iyileştirir.

İyi fiziksel aktivite için;

•Yumuşak tabanlı spor ayakkabı, teri emen pamuklu atlet ve rahat eşofmanlarla egzersiz yapın.

•Egzersize başlamadan önce ısınma ve bitirdikten sonra gevşeme hareketleri yapmayı ihmal etmeyin.

•Beden sınırlarını zorlamadan egzersiz yapın. Kalp atışlarının rahatsız edecek düzeyde artması veya herhangi bir ağrı hissetmeniz durumunda egzersize ara verin.

•Tempolu yürüyüşten daha ağır bir egzersiz türü uygulayacaksanız uzman yardımı almayı unutmayın.





Yeterli ve düzenli uyku

Tıpkı beslenme gibi uyku da vücudun temel gereksinimlerindedir. Fakat uykunun kalitesi çok önemlidir.

Uyku esnasında vücutta neler oluyor? Beynimiz, uyanırken olduğu kadar uyku süresinde de çalışmaya devam ediyor. Erken çocukluk dönemi ve okul çağı çocuklarında Somatotropin adı verilen bir hormon salgılanmaktadır. Bu hormona “büyüme hormonu” da denilmektedir. Büyüme hormonu en çok derin ve kesintisiz uykudayken salgılanır. Bu yüzden düzenli ve yeterli uyku, çocukların gelişimi için oldukça önemlidir. Sağlıklı bir uyku rutini

olmayan çocuklar, düzenli ve yeterli beslenseler bile gelişim geriliği gösterebilmektedirler.

Genç çocuklarda kısa ve düzensiz uykuyla dikkat dağınıklığı, hiperaktivite, öğrenme zorluğu, arkadaşlara uyum sağlama problemlerinin arttığı bildirilmiştir.

Yapılan araştırmalar, sabit bir uyku rutini oluşmuş çocukların gündelik hayatta daha sakin oldukları, ebeveyn ve sosyal ilişkilerinde daha uyumlu olduklarını ortaya koymuştur.





Uyku Süresi

Gelişim özelliklerine göre çocukların ve yetişkinlerin uyku süreleri farklılık göstermektedir.

- Bebeklik grubunun(0-2 yaş) 14-15 saat yataklarında yatmaları (ara sıra uyanıp kendiliğinden uyumaya alışıarak) ve uyumaları önerilir.
- Okul öncesi grubunun (2-6 yaş) 12-14 saat,
- Orta çocukluk grubunun(6-13 yaş) 10-12 saat
- Son çocukluk grubunun (12-18) 8-9 saat uyuması gerekmektedir.

Uyku ortamı

Gerek çocuklar gerekse yetişkinler için uyku ortamı ile ilgili belli kurallar vardır.

- Öncelikle ortam sessiz ve karanlık olmalıdır.
- Çok sıcak ya da çok soğuk olmamalı (15-20 derece), nem oranı mümkünse sabit tutulmalıdır.
- Uyku ortamında, ışıklar kapandıktan sonra, elektronik cihaz kullanımından kaçınılmalıdır.
- Ortamda dikkat dağıtıcı nesnelere, mümkünse bulundurulmamalıdır.
- Uyku saati yaklaştıkça, büyük porsiyonlu ve uyku kalitesini düşüren besinler tüketilmemeli, kafein ve alkol tüketiminden kaçınılmalıdır.
- Her gün aynı saatte ve sürede uyumaya özen gösterilmelidir. Çocuklar için uyku saati kesinlikle net bir şekilde belirlenmiş olmalı, mümkün olduğunca bu saate uymalarına özen gösterilmelidir.
- Tüm bunlara rağmen uyku düzeninde bozukluk varsa ve bir rutin oluşturulamıyorsa, uzmandan destek almak gerekebilir.



Stres ve sağlığımız

Stres, duygusal veya fiziksel bir gerginlik hissidir. Sizi sinirli, kızgın veya gergin hissettiren herhangi bir olay veya düşünceden kaynaklanabilir.

Stres, vücudunuzun bir zorluğa veya talebe verdiği tepkidir. Kısa süreli krizlerde stres olumlu olabilir, örneğin tehlikeden kaçınmanıza veya bir son teslim tarihine uymanıza yardımcı olur. Ancak stres uzun sürdüğünde sağlığımıza zarar verebilir.

Stres normal bir duygudur. İki ana stres türü vardır:

- Akut stres. Bu, hızla uzaklaşan kısa vadeli strestir. Frene bastığınızda, eşinizle kavga ettiğinizde veya dik bir yokuştan aşağı kaydığınızda bunu hissedersiniz. Tehlikeli durumları yönetmenize yardımcı olur. Ayrıca yeni veya heyecan verici bir şey yaptığınızda da ortaya çıkar. Tüm insanlar bazı anlarda akut stres yaşar.

- Kronik stres. Bu, daha uzun süren strestir. Maddi sorunlarınız, mutsuz bir evliliğiniz varsa veya işyerinizde sorun yaşıyorsanız kronik stres yaşayabilirsiniz. Haftalarca veya aylarca süren her türlü stres kronik strestir. Kronik strese o kadar alışabilirsiniz ki bunun bir sorun olduğunu anlamazsınız. Stresi yönetmenin yollarını bulamazsanız, sağlık sorunlarına yol açabilir.





Stres ve bedenimiz

Vücutunuz adrenalin vb hormonları salgılayarak strese tepki verir. Bu hormonlar beyninizi daha uyanık kılar, kaslarınızın gerilmesine ve nabzınızın artmasına neden olur. Kısa vadede, bu tepkiler iyidir çünkü strese neden olan durumla başa çıkmanıza yardımcı olabilirler. Bu, vücudunuzun kendini koruma yoludur.

Kronik stres yaşadığınızda, hiçbir tehlike olmasa bile vücudunuz tetikte kalır. Zamanla, bu sizi aşağıdakiler de dahil olmak üzere sağlık sorunları için risk altına sokar:

- Yüksek tansiyon
- Kalp hastalığı
- Diyabet
- Obezite
- Depresyon veya kaygı
- Akne veya egzama gibi cilt sorunları
- Menstrual döngü sorunları

Hali hazırda bir sağlık sorununuz varsa, kronik stres durumunuzu daha da kötüleştirebilir.





Yoğun Stresin İşaretleri

Stres, birçok tırde fiziksel ve duygusal semptomlara neden olabilir. Bazen bu semptomların stresten kaynaklandığını fark etmeyebilirsiniz. İşte stresin sizi etkiliyor olabileceğine dair bazı işaretler:

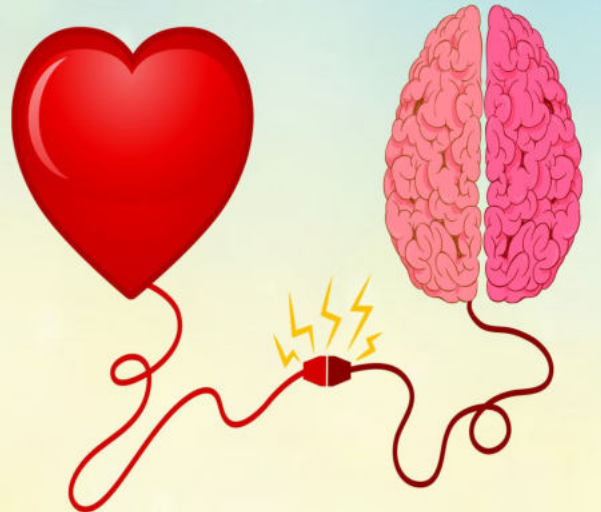
- İşhal veya kabızlık
- Unutkanlık
- Sık sık ağrı ve sızılar
- Baş ağrısı ve mide bulantısı
- Enerji veya odak eksikliği
- Cinsel sorunlar
- Kilo kaybı veya kilo alımı
- Yorgunluk
- Çok fazla uyumak veya uyanmakta

zorluk

Yoğun Stresin Nedenleri

Stresin nedenleri her kişi için farklıdır. İyi ve kötü zorluklardan dolayı stres yaşayabilirsiniz. Bazı yaygın stres kaynakları şunları içerir:

- Evlenmek veya boşanmak
- Yeni bir işe, okula vs. başlamak
- Bir yakının bir aile ryesinin lm
- İşten ıkarılmak
- Bulunduğu çevreyi değiştirmek (yeni bir eve taşınmak vs.)
- Emeklilik
- Bir bebek sahibi olmak
- Maddi problemler
- Hareketli yaşam
- Ciddi bir hastalığa sahip olmak
- İş yerinde sorunlar
- Evde sorunlar



VÜCUT KİTLE İNDEKSİ

Vücut Kitle İndeksi (VKİ), vücut ağırlığının kg cinsinden, boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle ortaya çıkan sonuçtur.

Örneğin;

80 kg ve 1.70 metre boyu olan birinin vücut kitle indeksini(VKİ) hesaplayalım.

•Öncelikle metre cinsinden boy uzunluğunun karesi alınır.

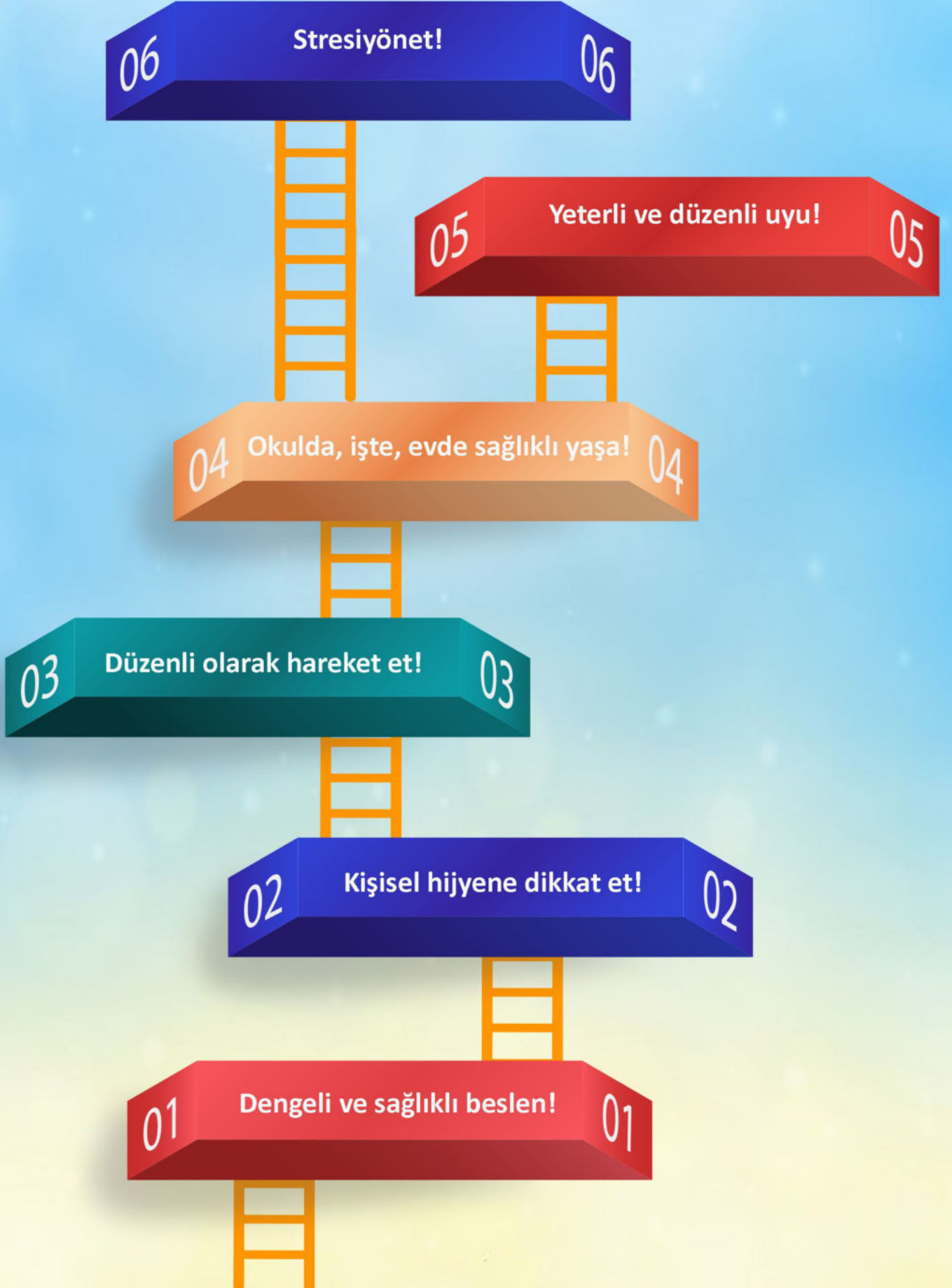
$$1.70*170=2.89$$

•Kg cinsinden vücut ağırlığını, metre cinsinden boy uzunluğunun karesi olan sayıya bölünür.

$$80/2.89=27.68$$

Bu bireyin sağlık durumu aşağıda yer alan tabloya göre incelendiğinde 27.68 çıkan vücut kitle indeksi ile ideal kilonun üzeri (25-29,9) grubuna girmektedir.

VÜCUT AĞIRLIğI	VÜCUT KİTLE İNDEKSİ
İdeal kilonun altı	18,5 ve altı
İdeal kilo	18,5-24,9
İdeal kilonun üzeri	25-29,9
İdeal kilonun çok üzeri	30-34,9



KAYNAKÇA

- Baum, A., Revenson, T.A., Singer, J. (2011). *Handbook of health psychology* (Second Edition). The University of Texas at Arlington.
- Bozhüyük, A., Özcan, S., Kurdak, H., Akpınar, E., Saatçi, E., Bozdemir, N. (2012). *Sağlıklı yaşam biçimi ve aile hekimliği*. Çukurova Üniversitesi Aile Hekimliği Anabilim Dalı, Adana, Türkiye.
- Durmuş, A., Teber, M., Akyılmaz, D., Yardım F. K., Durmuş, H.I. (2017). *Sağlıklı bir hayat için* (7. baskı). İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- Durmuş, A., Teber, M., Akyılmaz, D., Yardım F. K., Durmuş, H.I. (2017). *Sağlık her işin başı* (7. baskı). İstanbul: Kültür Sanat Basımevi.
- Özel, T., Karabulut, A.B. (2018). *Günlük yaşam yönetimi ve stres yönetimi*. Türkiye Sağlık Bilimleri ve Araştırmaları Dergisi, 1(1), 48-56.
- Stress management*, (2019, April 04). Erişi Tarihi: 21.12.2020, <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-symptoms/art-20050987>.



<http://karamanram.meb.k12.tr/>



karamanrehberlik@gmail.com



(0338) 213 67 91



@KaramanRam



karaman.ram



Karaman Rehberlik Ve Araştırma Merkezi