

## 2. SINIF SAĞLIKLI HAYAT ÜNİTESİ KONU ÖZETLERİ

### 1\*\*\*Sağlıklı Büyüyoruz

Sağlıklı büyüme ve gelişme için ilk önce kişisel bakımımıza dikkat etmeliyiz. Sağlığımızı koruyamaz isek hasta oluruz.

Sağlığımızı korumak için dikkat etmemiz gerekenler;

- \*Aşı olmalı,
- \*Dengeli ve düzenli beslenmeli
- \*Vücudumuzun temizliğine dikkat etmeli, sık sık banyo yapmalıyız
- \*Zamanında uyumalı zamanında kalkmalı,
- \*Hava durumuna göre giyinmeli,
- \*Açıkta satılan yiyecekleri almamalı,
- \*Teneffüste sınıfı havalandırmalı,
- \*Tuvaletten sonra ellerimizi yıkamalı,
- \*Terli iken soğuk su içmemeliyiz

### 2\*\*\* Dengeli Besleniyoruz

Her çeşit besinden yeteri kadar yemeye dengeli beslenme denir. Besinleri belirli zaman aralıklarıyla, belli öğünlerde yenmesine düzenli beslenme denir.

Dengeli ve düzenli beslenmek için, günde üç öğün yemek yemeliyiz. Sabah kahvaltısı, öğle yemeği ve akşam yemeğini zamanında ve düzenli yapmalıyız. Öğün aralarında sağlığımız için gerekli olan meyve ve yiyecekleri yiyebiliriz.

Dengeli ve düzenli beslenen insanlar sağlıklı ve güçlü olur, kolay hasta olmazlar. Hazır gıdaları ve gazlı içecekleri fazla tüketmek vücudumuza zarar verir.

### 3\*\*\* Yemekteyiz

Yemek yerken uymamız gereken bazı kurallar vardır. Bu kurallara görgü kuralları denir. Bu kurallar sağlığımızı yakından ilgilendirir.

Yemek yerken uymamız gereken görgü kuralları şunlardır:

- Yemekten önce ve sonra mutlaka ellerimizi sabunla yıkamalıyız.
- Ağızımızda yemek varken konuşmamalı, ağızımızı şapırdatmamalıyız.
- Yemeğimizi, çatal, bıçak, kaşık kullanarak yemeliyiz.
- Tabağımıza yiyebileceğimiz kadar yemek koymalı ve kendi tabağımızdan yemeliyiz.
- Yemeğe hep birlikte başlamalıyız.
- Yemekten sonra sofrayı hazırlayana teşekkür etmeli ve yemeği yapana eline sağlık demeliyiz.

#### **4\*\*\* Sağlığımız İçin Temizlik Őart**

Sağlıklı olmak için temiz bir çevreye ihtiyaç vardır. Hasta olmamızın sebebi mikroplardır. Mikroplar temiz olmayan ortamlarda daha çabuk yayılır. Temiz olmayan ortamda bulunan insanlar daha çabuk hasta olur. Bu yüzden yaŐadığımız evin ve bulunduğumuz ortamın temiz olmasına zen göstermeliyiz. Evimizi temiz tutmalı, çöpleri çöp kutusuna atmalı, çevreyi kirletenleri nazik bir dille uyarmalıyız. Ellerimizi sık sık sabun ile yıkamalıyız. Kıyafetlerimizi temiz tutmaya zen göstermeliyiz.

#### **5\*\*\* Sağlığımız İçin alıŐanlar**

Bütün meslekler toplum için gerekli ve önemlidir. Sağlığımız için çalıŐan insanlar ve sağlık hizmeti veren kurumlar vardır. Sağlığımız için hizmet veren kurumlar, aile sağlığı merkezi(sağlık ocağı), hastane, dispanser, toplum sağlığı merkezi, eczanedir. Bu kurumlarda doktor, hemŐire, diŐ hekimisi, ebe, sağlık memuru gibi meslekler bizim sağlık ihtiyaçlarımızı gidermek için çalıŐır. Eczanede alıŐan eczacılar doktorun bize verdiği ilaçları satıŐını yapar, ilacın ne zaman ve nasıl kullanacağımızı anlatır.

#### **6\*\*\* Mevsiminde Yiyoruz**

Günümüzde her meyve ve sebze, her mevsim satıŐa sunulur. Ancak mevsimi olmayan yiyecekler doğal yollarla değil genellikle hormonlu ve tarım ilaçları ile yetiŐir. O yüzden sebze ve meyveleri doğru mevsimlerde tüketmek sağlığımız açısından önemlidir. Biber, domates, patlıcan, salatalık, kiraz, karpuz, zm, kavun, ilek, Őeftali kayısı, mısır gibi besinler ilkbahar ve yaz mevsiminde olgunlaŐır. Lahana, pırasa, havuç, turp, ıspanak, portakal, mandalina, muz, armut, ayva, nar greyfurt, kivi gibi besinler sonbahar ve kıŐ aylarında olgunlaŐır.

#### **7\*\*\* Mevsime Uygun Giyiniyoruz**

Kıyafetlerimizi mevsim Őartlarına göre seçmemiz gerekir. Giydiğimiz kıyafetler ile sağlığımızı koruyabiliriz. KıŐın kalın bizi sıcak tutacak kıyafetler ile dıŐarıya çıkarken, yazın bizi serin tutacak ince kıyafetler giymeliyiz. Terlediğimiz zaman kıyafetimizi deęiŐtirmek hasta olmamızın önler. Günlük hava durumunu takip ederek giyeceğimiz kıyafetleri belirleyebiliriz.