

SAĞLIKLI HAYAT ÜNİTESİ KONU ÖZETİ

Kişisel Bakımımızı Yapıyoruz

Düzenli banyo yapmak, el ve yüzü yıkamak, tırnakları kesmek, yemeklerden sonra dişlerini fırçalamak gibi kendimizle ilgili yaptığımız temizlik ve bakıma kişisel bakım denir. Kişisel bakımımızı yaparken su ve elektrik gibi kaynakları kullanırız. Bu kaynakları tutumlu kullanmalı, boşa harcamamalıyız.

Banyoda iken; suyu ve sabunu gerektiği kadar kullanmalı, banyodan çıkarken lambaları kapatmalıyız. Dişimizi fırçalarken; diş fırçasını macunla doldurmamalı, suyu ihtiyacımıza göre açıp kapamalıyız. Elbiselerimizin temiz kalması için; yemek yerken, yolda yürürken, oyun oynarken dikkatli olmalıyız. Bu davranışlar kişisel bakımımızı yaparken kaynakları tutumlu kullanmamızı sağlar.

Kişisel bakımını yapmayan insanlar çevresindeki insanları rahatsız eder. Ayrıca pek çok hastalık yetersiz temizlikten ortaya çıkmaktadır. Temizlikte kullanılan iki temel madde su ve sabundur. Bunlar olmadan temizlik olmaz.

Sağlıklı Besinler Satın Alıyoruz

İhtiyaç ve isteklerimizi karşılamak için alışveriş yaparız. Alışveriş yaparken bilinçli davranmalıyız. Ülkemizde tüketicilere çeşitli kanunlarla bir takım haklar sağlanmıştır. Tüketiciler olarak bu hakları bilmeliyiz.

Alışveriş yaparken satın aldığımız ürünlerin son kullanma tarihine bakmalıyız. Son kullanma tarihi geçmiş ürünleri almayıp, satıcıyı uarmalıyız. Satıcıların son kullanma tarihi geçmiş ürünleri satması yasaktır.

Ürünlerin üzerinde TSE damgası şeklinde kalite belgesi vardır. Satın aldığımız ürünlerin TSE belgeli olmasına dikkat etmeliyiz. Bu belgeyi Türkiye Standartları Enstitüsü vermektedir. Bu belgeyi alan ürünler daha güvenlidir.

Hasarlı veya bozuk ürünleri iade edebiliriz. Bunun için aldığımız ürünün fiş veya faturasını almamız gerekir. Aynı mallardan kaliteli ve ucuz olanı tercih etmeliyiz. Besin maddelerini satın alırken kokusuna, rengine, şekline, temizliğe, tazeliğe ve hijyene dikkat etmeliyiz. Açıkta satılan ürünleri satın almamalıyız. Çikolata, bisküvi, şeker gibi içerisinde katkı ve boya maddesi olan ürünleri almamalıyız.

Karpuzu Yazın, Portakalı Kışın Yiyoruz

Bir yılda dört mevsim yaşanır. Her mevsimde yetişen sebze ve meyveler farklı farklıdır. Her yiyeceği ait olduğu mevsimde tüketmek sağlığımız açısından çok faydalıdır. Mevsiminde tüketilen meyve ve sebzeler vitamin açısından daha zengin, daha lezzetli ve daha sağlıklıdır.

Örneğin domates doğal ortamında yaz mevsiminde yetişir. Gelişen teknoloji ile birlikte insanlar seralarda diğer mevsimlerde de domates yetiştiriyorlar. Yalnız yaz mevsiminde, tarlada yetişen domates daha sağlıklı ve lezzetlidir. Sağlıklı olmak için doğal ve mevsimine göre beslenmeliyiz.

Yazın Yetişen Sebzeler: Fasulye, biber, patates, bakla, bezelye, kabak.

Yazın Yetişen Meyveler: Kavun, karpuz, kayısı, şeftali, kiraz, dut, erik.

Kışın Yetişen Sebzeler: Pırasa, karnabahar, ıspanak, kereviz, havuç, pazı, brokoli.

Kışın Yetişen Meyveler: Armut, nar, portakal, elma, ayva, muz, kivi...

Dengeli ve Düzenli Besleniyoruz

Büyüme çağında olan çocukların sağlıklı ve yeterli beslenmesi çok önemlidir. Mevsiminde yetişen sebze ve meyvelerden bolca tüketerek vücudumuzun ihtiyacı olan besinleri almamız. Tadı hoşumuza gitmese de sağlığımız ve gelişimimiz için tüm besinlerden mevsiminde yemeliyiz.

Vücudumuzun ihtiyacı olan yiyeceklere besin, bu besinlerin alınıp kullanılmasına beslenme denir.

Dengeli beslenme, vücudumuzun ihtiyacı olan her besinden yeterli miktarda ve uygun zamanda tüketmektir. Gelişim çağındaki çocukların sağlıklı bir şekilde büyümeleri için yeterli ve dengeli beslenmeleri gerekir. Dengeli ve düzenli beslenirsek hem sağlığımızı koruruz hem de büyümek ve gelişmek için ihtiyacımız olan enerjiyi sağlamış oluruz.

Dengeli beslenmek için protein kaynağı ete, kalsiyum deposu süte, vitamin ambarı sebze ve meyvelere, fosfor zengini balığa ihtiyacımız vardır. Abur cubur yiyeceklerle karnımızı doldurmak bizi beslemez. Bu şekilde vücudumuz gerekli olan besinleri sağlayamaz. Doğal besinler bile olsa sürekli aynı yiyecekleri tüketmek doğru değildir. Bu tıpkı büyümeye çalışan bir ağacın sadece su içmesi gibidir. Oysa ağaç büyümek için su, toprak ve Güneş'e ihtiyaç duyar. Dengeli ve düzenli beslenmeyip çok abur cubur tüketen çocuklar ileride obezite gibi hastalıklara yakalanabiliyor.

Sağlık İçin Temizliğe Dikkat Ediyoruz

Ortak kullanım alanları başka insanlarla beraber kullandığımız tuvalet, lavabo, park, asansör gibi mekânlardır. Bu alanlar çok insan tarafından kullanıldığı için çabuk kirlenir. Bu yerler temiz tutulmazsa mikrop yuvası olur ve insanlara hastalık bulaştırır.

Ortak kullanım alanlarında temizlik ve hijyen kurallarına uymak hem bizim hem de diğer insanların sağlığı açısından çok önemlidir. Sınıf gibi kapalı alanlarda koşmamalı, kapalı alanları sık sık havalandırmalıyız.

Park, bahçe, sokak gibi ortak kullanım alanlarına asla çöp atmamalı, yerlere tükürmemeli, eşyalara zarar vermemeliyiz. Bu alanları bizden sonra kullanacak kişilere temiz bırakmalıyız. Eve gelince ellerimizi sabunlu su ile yıkamalıyız, kirlenen elbiselerimizi değiştirmeliyiz. Hastalandığımızda doktor tavsiye etmiş ise maske takmaktan çekinmemeliyiz. Maske takarak bizdeki hastalığın diğer insanlara bulaşmasını engelleyebiliriz.

Ortak Tuvaletleri Kullanırken

- 1) Pis tuvaletleri kullanmayıp, yetkililere bilgi vermeliyiz.
- 2) Temizliğimiz için tuvalet kâğıdı kullanmalı, kullandığımız tuvalet kâğıtlarını çöpe atmamız.
- 3) Tuvaletten çıkarken mutlaka sifonu çekmeliyiz. Sifonu olmayan tuvaletlere bolca su dökmeliyiz.
- 4) Tuvaletten sonra ellerimizi sabunlayarak güzelce yıkamamız.
- 5) Islak ellerimizi kâğıt peçete ile kurulayıp, peçetemizi çöpe atmamız.
- 6) Tuvalet ve lavabolara çöp atmamamız.
- 7) Eşyalara zarar vermemeliyiz.
- 8) İhtiyacımızı giderip temizliğimizi yaparken kaynakları tasarruflu kullanmalıyız.

HAZIRLAYAN: TUNCAY YILDIRICI