

### 3.DÜZENLİ YAŞAM VE UYKU ALIŞKANLIĞI

Her insanın kendisine özgü bir biyolojik ritmi ve uyku düzeni bulunmaktadır. Her bireyin uyku süresi değişiklik göstermekle birlikte yetişkinler için ideal uyku süresi 6-8 saat iken; çocuklar için bu süre gelişim dönemine göre farklılık göstermekle birlikte 10-12 saattir.

Günlük hayatımız ne kadar düzenli olursa uyku düzenimizde o kadar düzenli olabilir. Önemli olan çok uzun süre uyumak değil, yeterli ve dinlendirici bir uyku uyumaktır.

### 4.FİZİKSEL AKTİVİTE VE EGZERSİZ

Yaşam kalitesini arttırmak, sağlıklı yaşlanmak ve yaşa bağlı oluşabilecek sağlık risklerini en aza indirebilmek için hareketli yaşam tarzı benimsemeliyiz.

Fiziksel aktivite seçerken; fiziksel çevremiz, fiziksel uygunluğumuz ve vücut ağırlığımız gibi unsurlara dikkat etmemiz gerekmektedir.

### 5.HASTALIKLARDAN KORUNMA

Sağlıklı bir yaşam için yapılacak en önemli şeylerden biri; hastalıklardan korunmak için önlemler almaktır.

Salgın hastalıklardan (koronavirüs ve diğer tüm salgın hastalıklar) korunmanın en önemli yolu; maske, mesafe ve temizlik kurallarına uymaktır. Bu kurallara uymak hem kendimizi hem de çevremizdeki kişileri korumamız için yapılacak en önemli davranıştır.

Kronik bir hastalığımız bulunuyorsa; doktor kontrollerimizi aksatmadan düzenli olarak kontrollerimize gitmeliyiz. Doktorumuz tarafından verilen ilaçları düzenli olarak kullanmalı, hastalığımız ve kullandığımız ilaçlarla ilgili bir şikayetimiz olduğunda mutlaka doktorumuza bilgi vermeliyiz.

## SAĞLIKLIYAŞAM

Her şeyden değerli olan sağlığı Dünya Sağlık Örgütü (WHO); Bireyin ruhsal, bedensel ve toplumsal yönlerden tam iyilik hali olarak tanımlamıştır.

Sağlıklı yaşam; bireylerin ciddi ve tedavisi zor hastalıklara yakalanmadan, hem bedensel hem ruhsal hem de sosyal olarak hayatının her alanında mutlu bir şekilde yaşamlarını sürdürebilmesi demektir.

### 1.SAĞLIKLI BESLENMENİN ÖNEMİ

Sağlıklı bir yaşam sürdürebilmek için ilk olarak yapılması gereken; yeterli ve dengeli beslenmeyi öğrenmek ve bunu bir davranış haline getirmek gerekmektedir. Yeterli beslenme; vücudun ihtiyaç duyduğu her besin grubundan yeterli oranda besin tüketmektir.

Dengeli beslenme ise; her besin grubundan besinleri günlük olarak ihtiyaç duyduğumuz oranlarda tüketmektir.

### 2. KİŞİSEL HİJYEN VE ÇEVRE TEMİZLİĞİ

Kişisel hijyen için yapmamız gerekenler; Beden temizliğine gereken özeni göstermeli;

Cilt, saç, ağız, burun, kulak, el, ayak, tırnaklarımızın rutin bakım temizliğine dikkat etmeliyiz. Kıyafetlerin düzenli olarak temizlenmesini sağlamalıyız. Kişisel eşyalarımızı (diş fırçası, havlu, tırnak makası, tarak, lif vb.) başka bireylerle ortak kullanmamalıyız.

Sağlıklı ve yaşanılabilir bir dünya için yapmamız gerekenler:

Çevremizi temiz tutma konusunda yetişkinler olarak çocuklara örnek olmak. Çöpleri yere değil çöp kutularına atmak. Plastik, cam, kağıt ve karton gibi maddeleri geri dönüşüm kutularına atmak. Geri dönüşüm konusunda çocukları bilinçlendirmek. Doğayı ve doğadaki tüm canlıları korumak. Doğal kaynakları kullanırken gereksiz tüketimden kaçınmak.



# SAĞLIKLI YAŞAM

## ÖĞRETMENLER İÇİN SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ



## 8. RUH SAĞLIĞINI KORUMANIN ÖNEMİ

Ruh sağlığının tanımı: bireyin kendisi ve çevresiyle daima denge ve uyum içinde olmasıdır. Bireyin yaşamındaki sürekli değişen dengelere her durumda uyum sağlayarak çevresiyle olumlu ilişkiler kurması, ruh sağlığının iyi olduğunun göstergesidir. Ruh sağlığı iyi olan bireylerde gözlenebilecek özellikler:

- Birey, her zaman kendisiyle uyumlu olmalıdır.
- Birey, içinde yaşadığı yakın ve uzak çevresiyle ilişkiler kurup bu ilişkileri devam ettirebilmelidir.
- Birey, insanlarla iş birliği yapabilmeli, sevgiye ve saygıya dayalı bağlar kurabilmelidir.
- Birey, kendine güvenmelidir.
- Birey, toplumda bir yeri ve görevi olduğu duygusunu edinmiş olmalıdır.
- Bireyin geleceğe yönelik planları olmalı, bunları gerçekleştirmek için gerçekçi bir yol izlemelidir.
- Bireyin karşılaştığı zor durumlarla mücadele edebilme gücü olmalıdır.
- Birey, kendi başına kararlar alabilmeli, kararlarının sorumluluğunu taşıyabilmeli ve sonuçlarına katlanabilmelidir.
- Bireyin yaşadığı toplumla ters düşmeyen, benimsediği değerleri ve inançları olmalıdır.
- Bireyin mesleği dışında eğlendirici, dinlendirici ve kendini geliştirici; spor, sanat gibi uğraşları olmalıdır.

## ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞINI KORUMANIN ÖNEMİ

Çocukların büyüme ve gelişim süreçlerinde bedensel sağlıklarının yanında zihinsel ve ruhsal gelişimleri de oldukça önemlidir.

Başta anne baba olmak üzere diğer aile bireyleri, okul deneyimi, öğretmenleri ve arkadaşları ile ilişkileri olumlu ya da olumsuz etkileriyle çocuğun gelecekteki ruhsal yapısını oluşturmaktadır. Çocuk ruh sağlığını olumlu etkilemek için, çocukların sürekli ve hızlı bir gelişim sürdürdüğü unutulmamalı ve kritik dönemlere ve çevresel faktörlere dikkat edilmelidir.

## ÇOCUK VE ERGEN RUH SAĞLIĞINI OLUMSUZ YÖNDE ETKİLEYEBİLECEK FAKTÖRLER

- Hastalıklar
- Ölüm
- Boşanma
- Ailevi Problemler
- Zorlayıcı ve Travmatik Yaşam Olayları
- Sosyal Medya ve İnternet Kullanımı
- Olumsuz Özelliklere Sahip Arkadaş Çevresi
- Zararlı Alışkanlıklar

## ÇOCUK VE ERGENLERDE GÖZLENEBİLCEK DUYGU VE DAVRANIŞ BOZUKLUKLARI



## ÇOCUK VE ERGENLERLE İLETİŞİMDE DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN TUTUM VE YAKLAŞIMLAR

Etkili iletişim; kendini tanımak, kendini doğru ifade etmek, karşımızdakini etkin ve ilgili dinlemek, empati kurabilmekle mümkündür.

SEN DİLİ: Suçlayıcıdır. İletişime kapalıdır.

BEN DİLİ: Duygu ve düşünceler içtenlikle dile getirilir. İletişime açıktır.

## A)ÖĞRETMEN TUTUMLARI

Öğretmen tutumları arasında en sağlıklı yaklaşım; Öğrencilere karşı hoşgörülü, anlayışlı ve destekleyici olmaktır. Bu yaklaşımı benimseyen öğretmenler, her koşulda öğrenciler duygu ve düşüncelerini paylaşmaları için öğrencileri destekler. Öğrenciler bir problemleri olması halinde öğretmenlerinden yardım ve destek almaktan çekinmezler.

## B)SAĞLIKLI İLETİŞİM YÖNTEMLERİ

Kişiler arası ilişkilerde ve öğrenciler ile sağlıklı iletişim kurabilmek için iletişim engellerini kullanmaktan kaçınmak gerekmektedir.

**İletişim Engelleri:** Emir vermek, tehdit etmek, öğüt vermek, öğretmek, nutuk çekmek, övmek, iltifat etmek, lakap takmak, alay etmek, yorum yapmak, tanı koymak, avutmak, teselli etmek, soru sormak, Sorgulamak, Oyalamak, Konuyu Değiştirmek Kıyaslamak.

## C)PROBLEM ÇÖZME YÖNTEMLERİ

