



# SAĞLIK VE HİJYEN

Sağlık; bireylerde hastalık-sakatlık gibi durumların bulunmaması, ruhsal ve psikolojik olarak tam bir iyilik halidir.

Sağlıklı yaşamı; Kişinin temizliğine, beslenmesine dikkat etmesi, bağımlılıklardan uzak durması, spor yapması ile birlikte yaz kış hastalıklara yakalanmadan yaşamını sürdürebilmesidir.



Hijyen sağlandıkça sağlığın zarar görmesi de engellenmiş olur. Sağlığa zarar veren ortamlardan korunmak için yapılan uygulamalar ve alınan önlemlerin hepsine hijyen adı verilir. Hijyen vücudumuza ve sağlığımıza zarar verecek mikroorganizmalardan korunmak için çok önemlidir.

# SAĞLIKLI YAŞAM TARZI

- Dengeli ve sağlıklı beslenin.
- Uykunuzu alın, düzenli uyuyun.
- Kişisel hijyene önem gösterin.
- Düzenli olarak hareket edin.
- Evinizi temiz ve sağlıklı tutun.
- Hastalık belirtisi olabilecek rahatsızlıklara kulak verin.
- Kıyafet seçiminde özenli olun.

# SAĞLIKLI BESLENME

**Sağlıklı Beslenmek İçin Aşağıdaki Besinleri Tüketebilirsiniz**

## Yumurta ve Kuru baklagiller

Dana eti, kuzu eti tavuk eti, hindi eti, balık, yumurta, mercimek, nohut, fındık, fıstık, ceviz vb.

## Ekmek ve Tahıl

Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna, şehriye vb.

## Sebze ve Meyve Grubu

Her türlü sebze ve meyve

## Süt ve Süt Ürünleri

Süt, peynir, tereyağı, yoğurt, dondurma

# SAĞLIKLI BİR EV

- Evinizi düzenli olarak temizleyin.
- Mutfak hijyeni için öncelikle sağlıklı ürünler tercih etmeye çalışın.
- Meyve, sebze gibi pişmemiş ürünleri kullanmadan önce mutlaka yıkayın.
- Çöpleri zamanında atın.



- Ellerinizi, yiyeceklerinizi yıkadığımız lavaboda yıkamayın.
- Özellikle tuvalet, banyo ve mutfak temizliğine dikkat edin.
- Tuvalet temizliğinde kullanılan temizlik araçlarını başka bir yerde kullanmayın.
- Nevresim, çarşaf ve örtüleri sık sık yıkayın.
- Evi sık sık havalandırın.
- Dışarıdan geldiğinizde ellerinizi yıkayın, elbiselerinizi değiştirin.