

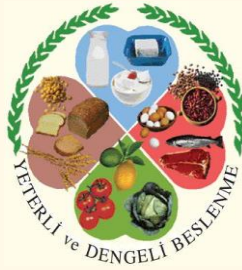
YAZ TATİLİ GELİRKEN
SAĞLIK İÇİN, SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN
ÖĞRENCİLERE YÖNELİK NOTLAR



Sağlıklı yaşam ile ilgili erken yaşlarda öğrenilen bilgi ve davranışlar okul çağındaki çocukların (öğrencilerin) ileriki yaşamlarını olumlu etkiler. Bu doküman kapsamında sağlıklı yaşam davranışlarının sadece bazıları üzerinden durulmuştur. Aşağıda yer alan konuları öğrencilerin öğrenmesi önemlidir:¹

1. Sağlıklı beslenmek²

Sağlıklı beslenmek, ülkemizde besin piramidine göre dört temel besin grubundan (süt ve süt ürünleri, et yumurta ve kuru baklagiller, sebze ve meyve, kuru baklagiller) her gün tüketilmesi anlamı taşımaktadır.



¹ <https://www.cdc.gov/healthyschools/npao/pdf/tips-for-teachers.pdf>. Erişim:12.6.2016.

² <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=146>. Erişim:12.6.2016.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [Internet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:15.6.2016.

Bu yaklaşıma göre bazı pratik öneriler aşağıda yer almaktadır:

- a. Her besin grubu için önerilen miktar ve içerikler farklıdır.
 - a. **Süt ve süt ürünleri;** özellikle kemiklerin gelişimi için çok önemlidir. Kalsiyum için temel bir kaynaktır. Bu grup ayrıca protein, B vitamini, fosfor ve çinko açısından da değerli bir kaynaktır.
Her gün en az 2 su bardağı süt içilmesi önerilmektedir.



- b. **Et, yumurta ve kurubaklagiller;** özellikle protein, B vitamini, demir, çinko, fosfor, magnezyum kaynağı olarak bilinir. Kurubaklagillerin de posadan zengin olduğu unutulmamalıdır. Posa, barsakları çalıştırmaktadır. Bu gruptan ürünlerin **günde iki porsiyon** tüketilmesi önerilmektedir.
- c. **Sebze ve meyveler;** çeşitli vitaminler, mineraller ve antioksidan özelliğe sahip olan bileşenler açısından zengin kaynaklardır.

Her gün en az beş porsiyon tüketim önerilir.

Tüketilen sebze ve meyvenin iki porsiyonu yeşil yapraklı sebzeler ya da turunçgiller ya da domates olmalıdır.

Elma gibi meyvelerin orta büyüklükte olanının bir tanesi, kayısı gibi küçük meyvelerin 3-6 tanesi, kiraz gibi daha küçük hacimli meyvelerin de 10-15 tanesi bir porsiyona denk gelmektedir.



Orta büyüklükte bir patates de bir porsiyon olarak kabul edilir.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [Internet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:15.6.2016.

- d. **Ekmek ve tahıl grubu;** özellikle B vitamini, çeşitli vitaminler ve karbonhidrat açısından önemli kaynaklardır. Bu grubun posa içeriği de önemlidir. Önerilen tüketim miktarı kişinin enerji harcamasına göre değişebilmektedir.
- b. Öğün atlanmaması gerekmektedir.
- c. Ayak üstü beslenme tarzından kaçınılması önerilmektedir.
- d. Günde en az 8-10 bardak su içilmesi önerilmektedir.



- e. Kolalı, şekerli, vb. içerikteki içecek ve yiyeceklerin tüketilmemesi gerekmektedir.
- f. Kahve, çay gibi kafeinli içeceklerden uzak durmak gerekir.
- g. TV seyretmek, bilgisayar karşısında zaman geçirmek gibi başka işlerle uğraşırken yemek yenilmemesi önerilir.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [Internet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:15.6.2016.

2. Yeterli düzeyde fiziksel aktivite yapmak (hareketli yaşamak)³

Bu amacın gereğinin yerine getirilmesi için 5-17 yaş grubu çocukların her gün en az 60 dakika (bir saat) orta düzey fiziksel aktivite yapmaları önerilmektedir. Ek olarak kas ve kemik gücünü artıracak aktivitelerin de haftada en az üç kez yapılması uygun olur. Çocukların (öğrencilerin) sosyalleşerek yapacakları fizik aktivite sosyal sağlıklarının gelişmesi için de son derece önemlidir.

Takımlar/gruplar halinde yapılan aktiviteler eğlenmeye de yardımcı olur.

Yaz tatilinde de bu yaşam tarzının benimsenmesi hem sağlıklı, hem de eğlenceli olabilir.



³ <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>. Erişim:10.6.2016.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [İnternet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:15.6.2016.

Ayrıca;

- a. Bilgisayar başında geçirilen, TV karşısında geçirilen süre hareketli bir yaşamı engellemektedir. TV ve bilgisayar karşısında geçirilen sürenin kısıtlanması/sınırlandırılması için; kişinin kendisine ve yakın çevresine bu konuda söz vermesi beklenmektedir.
- b. Unutmayınız; tatilde de her gün en az 60 dakika hareket etmeliyiz ! Tatilde plan ve programlarımızı bu doğrultuda gerçekleştirmeliyiz !

3. Yeterli ve düzenli uyku⁴

- a. Yeterli sürede ve düzenli uyku sağlık açısından vazgeçilmezdir.
- b. 6-13 yaş grubundaki çocukların 24 saat içinde 9-11 saat uykuya gereksinimleri vardır.
- c. Tatil, bu gereksinimi değiştirmez.
- d. Her gün aynı saatte yatıp aynı saatte kalkmak uyku düzeni açısından tatilde de dikkat etmemiz gereken bir konudur.
- e. Uyunan odada TV, bilgisayar, cep telefonu vb. olmaması sağlık açısından önerilmektedir.
- f. Bilgisayar, vb. aletler uyunan odada varsa da uyurken mutlaka fişten çekili olması sağlanmalıdır.

⁴ <https://sleepfoundation.org/sleep-topics/children-and-sleep> Erişim:10.6.2016

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [Internet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:15.6.2016.

4. Güneşin zararlı etkilerinden korunmak^{5,6}

Güneşin zararlı etkilerinden korunmak amacıyla aşağıdaki konuları bilmek gerekmektedir:

- Güneşin zararlı olduğu bilinen UV etkileri saat 10:00-16:00 arasında en güçlüdür. Bu saatler arasında güneşe çıkmaması önerilir.
- Yaz aylarında dışarıda olunan saatlerde de gölgeden en üst düzeyde yararlanmak gerekir.
- Güneş gözlüğü, yüzeyi geniş bir şapka gibi güneşten koruyan giysilerin/aksesuarların kullanılması önerilmektedir.
- Güneş koruyucu kremler uzmanlar tarafından önerilmektedir.

Sağlıklı olmak yukarıdaki bilgileri tatilde de unutmamak ve bu bilgilerin gereğini bütün tatil süresince uygulamak gerekmektedir.

Bu davranışları yaşamlarında uygulamayı başaran öğrenciler kendi sağlıklarını koruyacaklardır. Buna ek olarak bu davranışlar özelinde başkaları için de iyi birer örnek olacaklardır.



Sağlıklı tatiller !

⁵ http://www.who.int/uv/sun_protection/en/ Erişim: 10.6.2016.

⁶ <https://www.epa.gov/sunsafety> Erişim: 10.6.2016.

Bu doküman Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Halk Sağlığı Anabilim Dalı öğretim üyesi Dr. Dilek Aslan tarafından farklı bilimsel kaynaklardan yararlanılarak Haziran 2016 döneminde hazırlanmıştır.

Doküman kullanılmak istendiğinde aşağıdaki şekilde kaynak gösterilmesi önerilmektedir:
Aslan D. Yaz tatili gelirken sağlık için, sağlıklı yaşamak için öğrencilere yönelik notlar. [Internet]
<http://www.halksagligi.hacettepe.edu.tr/> Erişim:15.6.2016.