

**SAĞLIKLI BİR GELECEK İÇİN**



**“Sağlıklı Yaşa...”**

## *Sağlıklı yaşamı destekleyen;*

- **Çeşitli sistem ve yapılarıyla vücutun kendisi**
- **Bilinçli gayretleriyle insanın kendisi**



# Yaşam Tarzına Dikkat Et!

- Uygun şekilde beslen!
- Yeterli uyu!
- Düzenli spor yap!



# Sağlıklı Beslen!



## Bilgili olmak;

- ✓ Sağlıklı yaşam yılını ve kalitesini arttırır,
- ✓ Bireylerin doğru bilgi ve hizmete ulaşmasını sağlar,





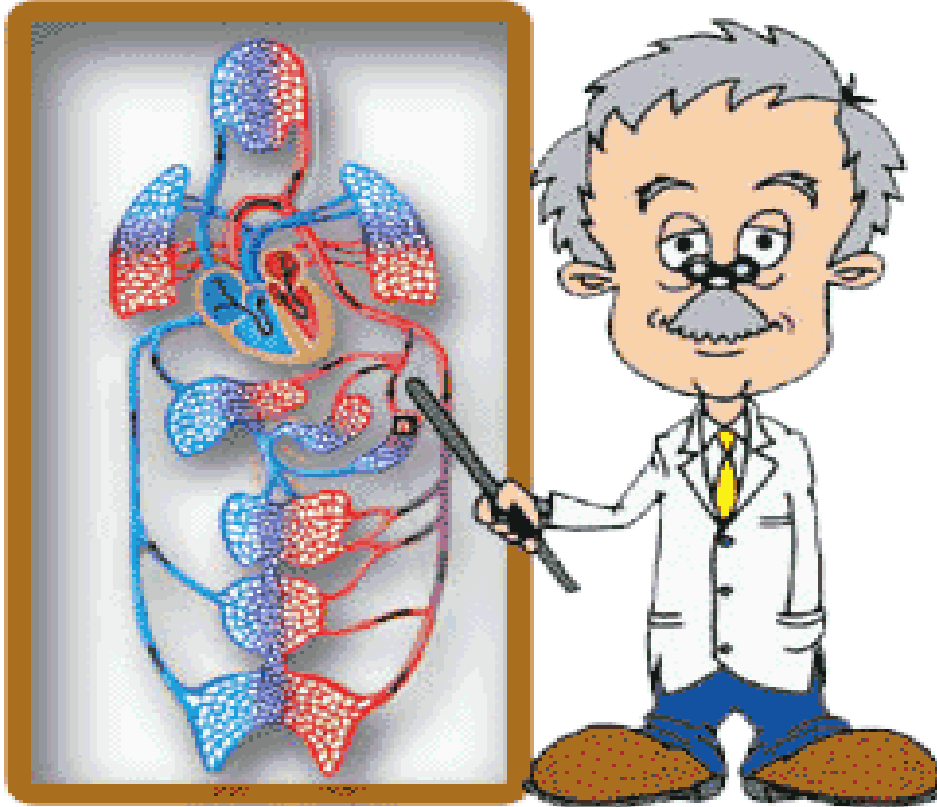
**Bilgili Olmazsak Ne Olur?**

➤ **Sağlık ve yaşam kalitesi duser!**



# Vücudumuzu tanıyalım...

- Vücudunu **yapı ve işlevleriyle** tanı!



# Kişisel Hijyenine Özen Göster!

- **Ağız ve diş, kulak, burun gibi organların temiz tut...**
- **Vücut temizliği için banyo yap!**
- **Diş fırçası, tırnak makası gibi kişisel eşyalarını paylaşma!**





- **Ortak kullanım mekânlarının, temizliğine dikkat et!**
- **Umumi yerlerde çatal, kaşık gibi araçların temizliğini kontrol et!**



# Fiziksel aktivite ve egzersiz;

- ❖ Kalp ve damar sağlığını iyileştirir.
- ❖ Dokuların dahi iyi beslenmesini sağlar.
- ❖ Kandaki kolesterol ve şeker seviyesini d¼zeltir.
- ❖ V¼cudun g¼r¼n¼m¼n¼ g¼zelleřtirir.



## Fiziksel aktivite ve egzersiz;



- ❖ Beyne giden kanın dolaşımını ve hormonların salgılanmasının düzenliliğini sağlar.
- ❖ Endorfin hormonlarının düzenli salgılanmasını sağlar.

## Egzersize Başlamak için;

- ❖ Önce uzman yardımını al, sonra başla!
- ❖ Uygun kıyafetler kullan!
- ❖ Isınma hareketleri yap!
- ❖ Soğuma hareketleri yap!



**'Hayır'** diyebilmek öğrenilen ve öğretilen sosyal bir beceridir.





**‘Hayır’** demeyi öğrenmek için öncelikle

neden,

nerede,

ne zaman,

kime ve nasıl

“hayır” denileceğinin

bilinmesi gerekir.



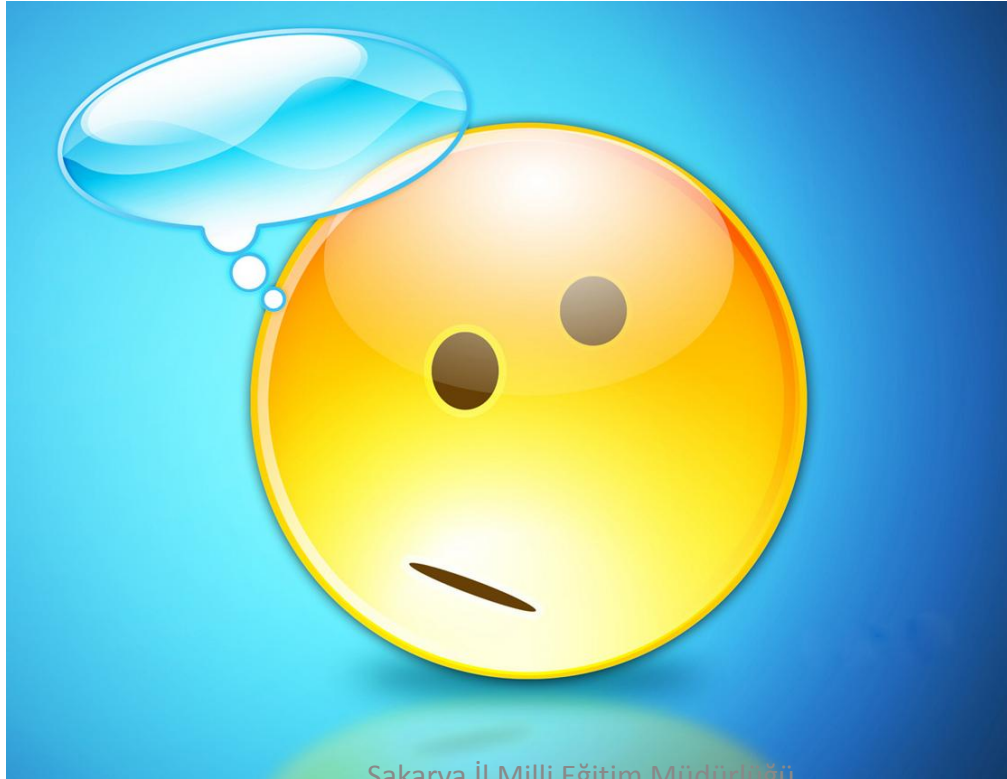


- © ‘Hayır’ demek için en etkili yöntem,  
kişinin ne istediğini bilmesi,  
seçim yapması,  
karar vermesi  
ve bunu karşıdakine açık bir dille,  
etkin iletişimle aktarabilmesidir



© Hayır demenin sonuçlarının olumsuz olacağı ile ilgili, çoğunlukla abartılmış ve yanlış olan algılama 'hayır'dan kaçınılmasına neden olur.

Oysa Kötü olan şeylere **HAYIR** demek bir erdemdir



## Neden **'Hayır'** Diyemeyiz?

**'Hayır'** dememek bir çok kişi için,  
kendisi hakkında

**'bencil', 'kötü', 'düşüncesiz'** gibi  
yakiştırmaların yapılmasını engelleyici  
işlev görebilir



# Ne zaman **hayır** demeliyiz?

- ✓ Kişi üzerinde gereğinden fazla stres yaratan işlere ‘hayır’ diyebilmelidir.
- ✓ Bir duruma ‘evet’ veya ‘hayır’ demeden önce süre istenebilir. Böylece ‘hayır’ cevabı daha kolay erilebilir.
- ✓ ‘Evet’ demeden önce sorumlulukların da gözden geçirilmesi önemlidir. Daha fazla sorumluluk yükleyen istenmeyen işlere ‘hayır’ demek uygun olur.

# Nasıl **hayır** demeliyiz?

Kendi isteklerinizi belirlemek ve bunları hayata geçirmek için,

1. Ne istiyorum?
2. Beni neler mutlu eder?
3. Kimlerle birlikte zaman geçirmekten zevk alıyorum?
4. Nerede/nasıl davranmalıyım?

**Sorun?**

a. Direk ve açıkça **hayır** demek:

Bazen en doğru yöntem hiçbir bahane yaratmadan, direkt ve açık olarak **hayır demektir.**





**b. Nedenlerini açıklayarak hayır demek:**

**Bazı durumlarda istesenez bile evet demeniz sizin için yanlış olacağı için, isteğinizi belirterek ancak nedenlerini açıklayarak, karşı tarafı da elinizden geldiğince kırmadan hayır demeyi bilin.**

# **Hayır** diyememe alışkanlığından kurtulmak için;



**1. Önce anlamak sonra anlaşılmak!**

**Muhatabınızı saygıyla dinleyin.**

**Konuşmasını tamamlamasını**

**bekleyin.**

**Sözünü kesmeyin.**

**2. Anlaşılabilmek için,  
dürüst,  
açık,  
net ve kararlı olun.**



**3. Cevabınızı vermeden önce zaman isteyin. Kendinizi o an iyi ifade edemeyeceğinizi ya da olumsuz bir cevap vermekte çok zorlanacağınızı düşünüyorsanız; durun ve konu hakkında düşünmek için zaman isteyin. Böylelikle reddetme kararınızın gerekçelerini tespit etmek için fırsatınız olur.**





**4. Beden dilinizle de hayır deyin. Muhatabınızın gözlerinin içine bakarak kararlı bir ses tonuyla konuşun. Ne söylediğiniz kadar nasıl söylediğiniz de önemli.**

**Bedeniniz siz konuşurken ne diyor?**

**Gözleriniz, duruşunuz ve ses tonunuz söylediklerinizle uyumlu mu?**

**5.Reddettiğiniz kişinin büyük bir hayal kırıklığına uğradığını seziyorsanız, serinkanlılığınızı muhafaza edin, mümkünse bulunduğunuz ortamı değiştirin.**





## 6. Beyin jimnastiği yapın.

Geçen hafta kaç kez “evet” dediğinizi listeleyin.

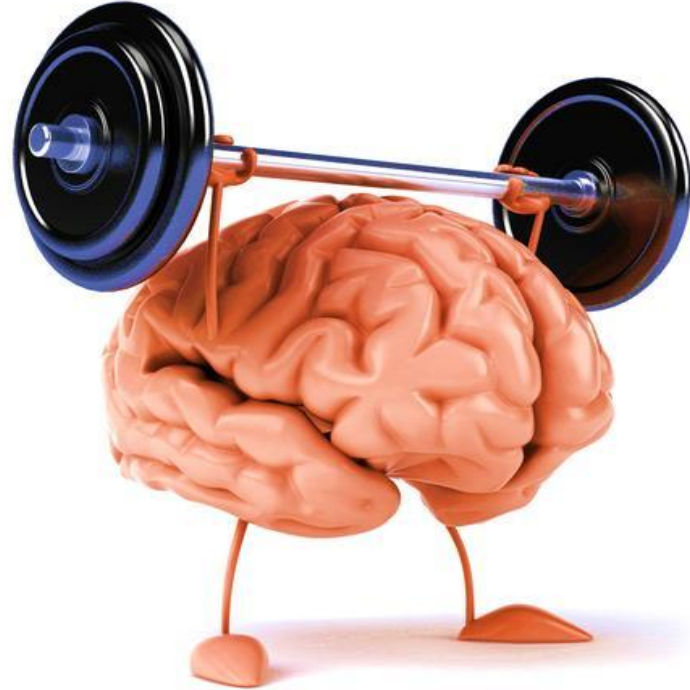
Sizden istenen talepler karşısında tepkinizi ve sonraki durumunuzu irdeleyin.

Tamam dediğiniz şeylerden ötürü kendinize kızgın mısınız?

Darılmış, gücenmiş ya da içerlemiş hissediyor musunuz?

Maddi ya da manevi kayıplarınız var mı?

## Değerlendirin



7. Yalana başvurmadan  
empatik ve sempatik bir şekilde de  
**'hayır'** deyin.



**8. Bir öneri ya da alternatif sunabilirsiniz.**

**Örneğin istenen şeyi gerçekten yapmak istiyor,  
ama zamanınız müsait değilse,**

***“Şu an bunu yapamam ama şu şartlar altında  
gelecek hafta yapabilirim”*** gibi...

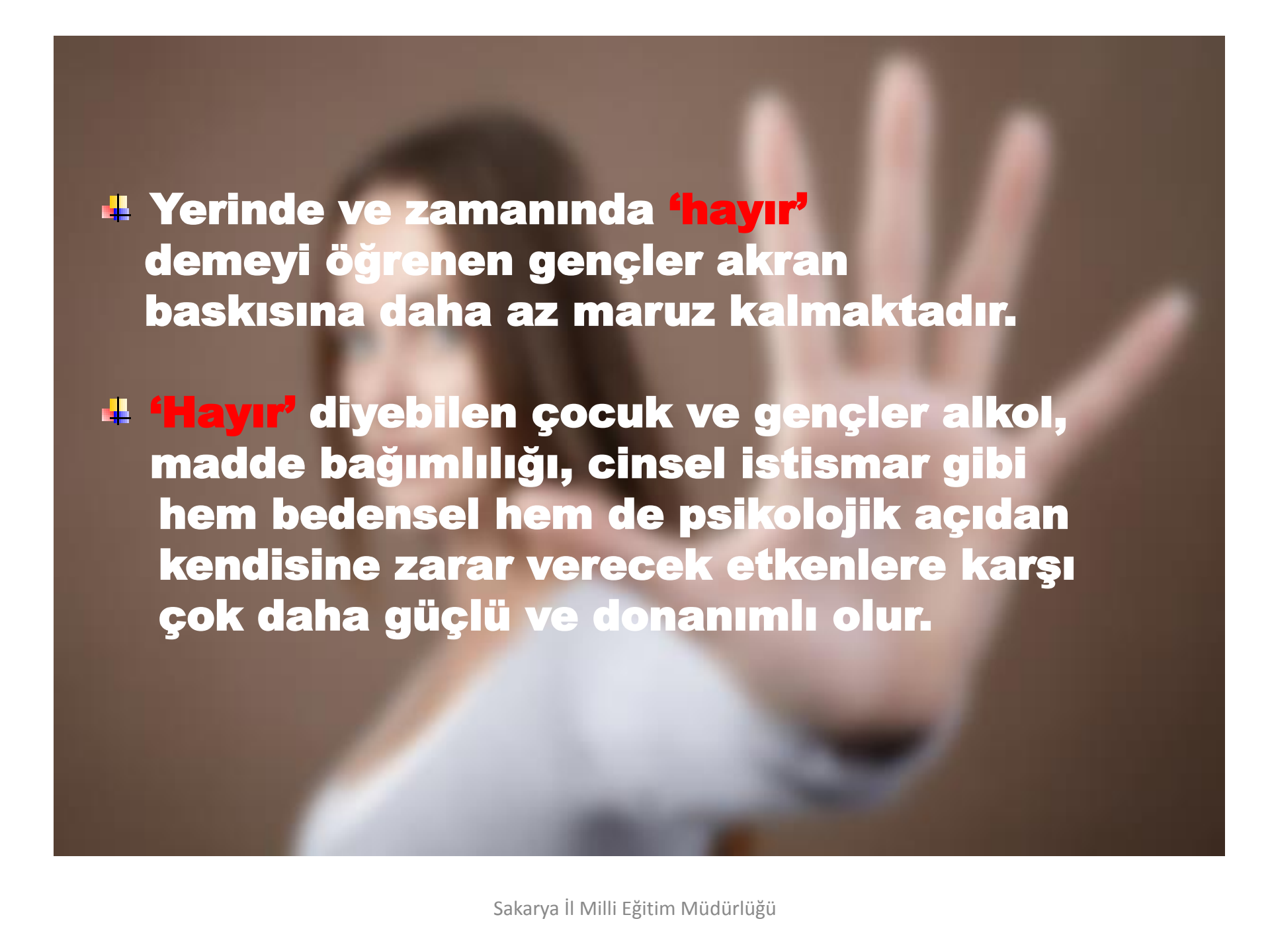
9. **Hayır dediğiniz için kötü ve bencil bir insan olduğunuzu düşünüyorsanız yanılıyorsunuz.  
Hayır diyerek kendinizi koruyun**





## **Kısacası;**

- Doğal süreçte bir ergen arkadaş gurubu tarafından kabul edilmeye, sevmeye, takdir edilip onaylanmaya ihtiyaç duyar.**
- Bu yaşlarda ergen için arkadaşlarının kendisi hakkında ne düşündüğü çok önemlidir.**

- 
- ✚ **Yerinde ve zamanında ‘hayır’ demeyi öğrenen gençler akran baskısına daha az maruz kalmaktadır.**
  - ✚ **‘Hayır’ diyebilen çocuk ve gençler alkol, madde bağımlılığı, cinsel istismar gibi hem bedensel hem de psikolojik açıdan kendisine zarar verecek etkenlere karşı çok daha güçlü ve donanımlı olur.**



***Kendinize değer verin,  
kendinizi sevmek,  
yapmak istediklerinize odaklanmak,  
seçimlerinizi yapmak,  
sevdikleriniz ile zaman geçirmek,  
yaşam enerjinizi dengeli kullanmaktır.***