



**ORTAOKUL
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE
REHBERLİK SERVİSİ**

ERGENLİKTE SAĞLIKLI YAŞAM BECERİLERİ

VELİ BİLGİLENDİRME BROŞÜRÜ



SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÖNEMLİ!



- Temizlik ve Hijyen
- Dengeli Beslenme
- Fiziksel Aktivite
- Uyku

TEMİZLİK VE HİJYEN

Ergenlik döneminde neden temizlik ve hijyen önemli?

Ergenlik döneminde değişen hormonal aktiviteden dolayı deri ve saçlı deride değişiklikler olur.

Ter bezleri arttığı için terleme daha fazla olur.

Ergenlerde ter bezlerinin sayıca ve hacim olarak artmaları sonucu, ter kokusu bazen rahatsız edecek derecelere ulaşabilir.

Ter kokusunun kaynağı vücut yüzeyinde bulunan mikropların (bakterilerin) teri parçalamasıdır.

Özellikle koltuk altı ve ayaklarda koku barizdir.

Ergenlik döneminde deride göze çarpan diğer bir değişiklik kıllanmadır.

Kıllanma ile ilgili bu değişim, özellikle terleme ve sürtünmenin de olduğu koltuk altı ve genital bölge çevresini bir takım yüzeysel bakteri ve mantar enfeksiyonlarına daha duyarlı duruma getirir.

Ergenlikte Kişisel Hijyen

Kişisel hijyen bireyin sağlığını sürdürmek için yaptığı 'öz bakım' uygulamalarını içerir.

Kişi, tüm dış ortam kirleticilerinin sürekli etkisi altındadır. Derideki çatlaklar ve yaralar bir takım hastalık etkenlerinin kolayca vücuda girmesine neden olabilir. Bu nedenle temizlik vücudun hastalıklardan korunması açısından önemlidir.

Bir ergenin kişisel temizliğini artık kendisinin yapması gerekir.

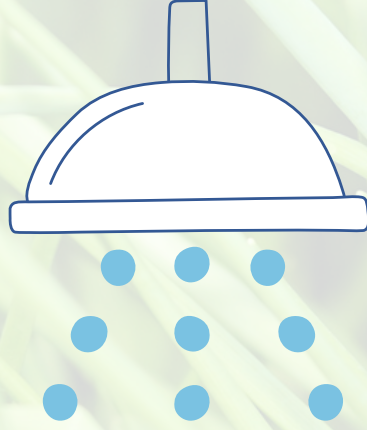
Ergenlikte kılınmanın olduğu bölgelerin hijyenik açıdan daha iyi korunması ve düzenli temizlenmesi gerekir. Çünkü mikropların bu bölgeye yerleşmesi ile kaşıntı, kızarıklık ve mantar enfeksiyonu gibi iltihabi belirtiler ortaya çıkabilir.

Sık banyo yapılarak dış genital organ (tüy temizliği dışında sadece su ile) ve koltuk altı temizliği (sabunla) sağlanmalıdır. Uzamış tüyler temizlenmelidir.

Koltuk altı için çeşitli ürünler kullanılabilir. Koltuk altı terliken ürün kullanmadan önce mutlaka temizlenmelidir.

Bazı ergenler sık banyoyu tercih ederken bazıları da banyo yapmaktan hoşlanmaz.

Banyo neden önemlidir?



Banyo yapmak deri yüzeyinde bulunan mikropların, kirlerin, terin uzaklaştırılması ve dökülen yüzeysel hücrelerin atılması için gereklidir.

Banyo yapılmadığında çevreye yayılan koku etrafı rahatsız edebilir ve çevrenizdeki kişiler sizden uzaklaşabilir.

Banyo yapmak bedenimizdeki olumsuz elektriği alır, bize zindelik ve mutluluk verir.

Yüz Bakımı

Sabah, akşam (okul dönüşü) ve yatmadan önce cildi sadece suyla temizlemek önemlidir. Çünkü vücudumuzdaki en hassas deri yüzümüzdeki deridir ve cildimiz geceleyin uyurken en hızlı şekilde kendini onarmaktadır.

Yüzümüzü yıkadıktan sonra tek kullanımlık kağıt havlu ya da peçete ile bastırmadan kurulamamız ve yastık kılıfımızı sıklıkla değiştirmemiz önemlidir.

Her bireyin cilt tipi kendine özeldir. Cildimize süreceğimiz her ürünün yaşımıza ve cildimize uygunluğuna dikkat edilmelidir.



Sivilce-Siyah Nokta

Ergenlik döneminde yaşanan hormonal değişim deride birtakım değişikliklere neden olur. Bu değişikliklere bağlı olarak gelişen sivilceler bu dönemde artabilir.

Sivilcenin oluşumunu azaltmak için saçın yüze temas etmemesi gereklidir; çünkü saçımıza kullandığımız ürünler (şampuan-saç kremi-saç yağı, jöle vb.) yüzümüze temas ettiğinde sivilce oluşumunu tetikleyebilmektedir.

Saçımızla, aksesuarlarla (bere-atkı) ve makyaj ürünleriyle yüzümüzdeki sivilceleri gizlemeye çalıştıkça cildimiz hava almayacağı için sivilce artışı olabilmektedir. Başkasına ait aksesuarları takmamamız cilt bakımı için önemlidir.

Düzensiz yüz bakımı, ciltte yağlanmaya ve gözeneklerin tıkanmasına sebep olduğu için sivilce oluşumunu arttırabilir.

Sivilceyi ergenliğin yaşanması gerekli bir parçası olarak kabul etmekle birlikte, hafife almamak, göz ardı etmemek gerekir.

Ağız ve Diş Bakımı

Dişlerinizin sabah kahvaltısından önce, akşam yemeğinden sonra ya da yatmadan önce günde 2 kez, 3 dakika süreyle fırçalanması gerekir (İdeali 3).

3 ayda bir diş fırçanızın yenilenmesi gereklidir.

Dişinizi fırçaladıktan sonra gargara yapmanız ağız sağlığınız için önemlidir.

Asitli içecekler, ağız ve diş sağlığına zarar verdiği için uzak durulması önemlidir.

Şekerli ve karbonhidratlı besinleri yedikten sonra ağız su ile çalkalanması ya da biraz su içilmesi de diş çürüklerinin oluşumunu azaltabilir.



Ellerin ve Ayakların Temizliği

Ellerin Temizliği

İnsanın gün boyu en ok kullandığı ve dış ortamla en ok yakın ilişki kuran vücut kısmı elleridir.

Tuvaletlerden sonra ve yiyeceklere dokunmadan nce ellerin yıkanması bir alışkanlık haline gelmelidir.

Eller yıkanırken bilekler, avu içi, parmak araları,tırnakların kenarları ve uçları iyice kprtlerek en az 20 sn boyunca yıkanmalıdır.

Tırnaklar da düzenli aralıklarla kesilmelidir ve tırnak içi temizlenmelidir.

Ayakların Temizliği

Tüm gün ayakkabı ierisinde olan ayaklarınızın sağlığı iin dışarıdan geldikten sonra ayaklarınız sabunlu suyla mutlaka 20 sn yıkanmalıdır.

oraplarımızı günlük değiştirmeniz ve mutlaka kirli sepetine atmanız gerekmektedir.

Ayak tırnaklarınızı düzenli olarak kesmeniz gerekmektedir (tırnak batmalarına sebep olabilmektedir).

DENGELİ BESLENME

Yeterli ve dengeli beslenme, sağlıklı büyüme ve gelişme sürecinde çok önemlidir.

Dengeli beslenme; protein, vitamin, karbonhidrat, yağ ve minerallerin yeterli miktarda, düzenli olarak her gün alınmasıdır.

Günlük 2 litre (8 bardak) su içilmesi önerilmektedir. Daha fazla sebze ve meyve yemek gerekir.

Süt, yoğurt ve peynir önemli kalsiyum kaynaklarıdır. Asitli içecekler ve hazır meyve suları yerine doğal meyve suları/ayran tercih edilmelidir.

Aşırı yağlı yiyeceklerden, fast-food tarzında yiyeceklerden uzak durulmalıdır.

Gün boyu fiziksel ve zihinsel performansın en üst düzeyde tutulabilmesi, düzenli olarak ara ve ana öğünlerin tüketilmesi ile mümkündür.

Bu nedenle öğün atlanmamalı, günde en az 3 ana, 2 ara (bir meyve/bir avuç kuru yemiş, bir bardak süt, bir dilim kek, bir bardak yoğurt) öğün şeklinde beslenilmelidir. Güne mutlaka kahvaltı ile başlanmalıdır.

FİZİKSEL AKTİVİTE

Bu dönemde kazanılması gereken önemli özelliklerden biri de bedenimizdeki kasların gelişmesine ve yağ dokusunun azalmasına sebep olan fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılmasıdır.

Düzenli fiziksel aktivite yapmak kemik büyümesini hızlandırır; hareket sisteminde yer alan kas ve kemikleri güçlendirir.

Fiziksel aktivite bağışıklık sistemimizi güçlendirir. Dikkatinizin, yaratıcılığınızın ve özgüveninizin artmasını sağlar.



UYKU

Uyku Vücudun Gıdasıdır

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız yenilenip kendini onarır.

Uyku, büyüme hormonunun salınımını artırır.

(6-13 yaş): Tavsiye edilen uyku süresi 9 ila 11 saat arası.

(14-17 yaş): Tavsiye edilen uyku süresi 8 ila 10 saat arası.



UYKU

Uykusuzluk; gerginlik, sinirlilik, stres, dikkatsizlik, başarısızlık, sivilce oluşumu ve kilo alma gibi durumlara sebep olur.

✗ Uykunun Düşmanları

- Kahve ve demli çay
- Üzücü duygu ve düşünceler
- Uyku öncesi yemek yemek
- Işık, ses ve gürültü
- Bilgisayar ve telefon başında geçirilen uzun saatler

✓ Uykunun Dostları

- Karanlık ortam
- Gün içinde hareketli olmak
- Uygun bir yatak
- Uygun bir yastık
- Uyu öncesi ılık bir duş almak

Tüm bu bilgiler ışığında sağlığınıza dikkat edelim, sağlıklı büyüyelim!

ORTAOKUL PDR SERVİSİ