

SAĞLIKLI YAŞAM

BİLGİLENDİRME FORMU VE TAAHHÜTNAME

Öğrencinin;

Okulu _____ : Merkezefendi/Denizli/Karaman Ortaokulu Müdürlüğü

Adı ve Soyadı _____ : **Sınıfı** _____ :

T.C. Numarası _____ : **Okul No** _____ :

Çocuğumun salgın hastalık semptomları göstermesi, ateş, öksürük, burun akıntısı, solunum sıkıntısı, ishal gibi şikâyetlerinin olması durumu ile aile içerisinde benzer şikâyetleri olan, solunum yolu şikâyetleri gelişen, solunum yolu enfeksiyonu hikayesi veya bulaşıcı hastalık nedeni ile hastane yatışı yapılan kişi/kişilerin varlığında ya da bulaşıcı hastalık tanısı alan kişi/kişilerin bulunması durumunda çocuğumu kuruma getirmemem ve bu durumu okul idaresine bildirmem gerektiği konusunda bilgilendirildim.

Hareketli yaşam ilkeleri, hijyen kuralları, sağlıklı beslenme, salgın hastalık dönemi önlemlerine özgü kurallara dikkat edilmesi konularında bilgilendirildim ve bu konularda öğrencime rehberlik edeceğim.

Yukarıda belirtilen durumlara uyacağımı, bir risk durumunda çocuğumu okula getirmeyeceğimi ve getirmeme sebepimi okul yönetimine bildireceğimi, gerekli rehberlik çalışmalarını yapacağımı **kabul ve taahhüt ederim.**

.... / / 202...

Taahhüt eden: Veli/vasinin;

Okul Yetkilisi:

İmzası _____ :

İmzası _____ :

Adı ve Soyadı :

Adı ve Soyadı :

T.C. Kim. No :

Görevi _____ : Müdür Yardımcısı

Telefon No _____ :

SAĞLIKLI YAŞAM REHBERİ

SAĞLIKLI BESLENME VE HAREKETLİ YAŞAM

Sağlık hizmetlerinin amacı insanları hastalıklardan korumak, bu suretle sağlıklı bir yaşam sürmelerini sağlamaktır. Hastalıklardan korunmak için hastalığa yol açan etkenlerden korunmak en etkili yaklaşımdır.

Yaşam tarzında olan değişiklikler bulaşıcı olmayan hastalıkların oluşma riskini artırmaktadır. Kentsel yaşamda kişilerin ulaşım araçlarından daha fazla yararlanmak durumunda kalması, yeme davranışlarının değişmesi, fiziksel egzersizin yaşam tarzı haline getirilemeyişi, zararlı ürünlere kolay ulaşılabilir olması, yaşamdaki stres faktörünün artması da bulaşıcı olmayan hastalıkların görülme sıklığının artmasına neden olmaktadır.

Bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) başta kalp damar hastalıkları, diyabet, KOAH ve kanserler en çok ölüm ve hastalık yükü nedenleri olarak önemli halk sağlığı sorunlarıdır. Yetersiz beslenme ve hareketsizlikle mücadele bu hastalıkların azaltılmasında önemli yer tutmaktadır.

Sağlıklı Beslenme:

Beslenme konusunda yapılan hatalı davranışlar çeşitli sağlık sorunlarının ortaya çıkmasına zemin hazırlamaktadır. Hastalıklardan korunma bakımından beslenmenin kalori miktarı olarak “yeterli” olması, çeşitli besin öğelerinden uygun miktarlarda tüketilmesi anlamında “dengeli” olması gerekmektedir. Bunun dışında yiyeceklerle birlikte yeterli miktarda sıvı tüketilmesi gereklidir.

Düzenli Egzersiz:

Çağımızda teknolojinin sağladığı olanaklar yaşamı kolaylaştırmakta, ancak günlük yaşam içinde bedensel hareketliliğin azalmasına yol açmaktadır. Hareketsiz yaşam hem şişmanlık bakımından hem de kalp hastalıklarının oluşumunda risk oluşturur. Oysa düzenli olarak egzersiz yapmak kalp ve solunum sistemi ile ilgili performansı artırdığı gibi vücudun daha iyi şekillenmesi bakımından da önemlidir. Fiziksel aktivitenin beden sağlığımız üzerine etkileri olduğu gibi ruh sağlığımız, sosyal gelişimimiz ve yaşlılık üzerine de etkileri vardır.

Egzersiz konusunda kişinin yapabileceği ve hoşuna giden egzersizi yapması önemlidir. Zorlayıcı ve yarışma içeren egzersiz önerilmemektedir. Dünya Sağlık Örgütü haftada 4 gün ve daha fazla ve her defasında 40 dakika veya daha uzun (toplam olarak haftada en az 150 dakika) süren bir egzersiz yapılmasını önermektedir.