**Sağlıklı Yaşam**

Vücudun dogal dengesini korumak saglıklı olmak demektir.

Saglıgımızı korumak için vücudumuzun ihtiyacı olan dikkati ve bakımı saglamalıyız. Peki vücudumuzun hastalıklarla savaşması ve daha güçlü olması için ona nasıl yardımcı olabiliriz?

 Yetersiz veya dengesiz beslenmek saglıgı olumsuz etkiler!

Yetersiz Beslenme

Vücudun ihtiyacından daha az gıda tüketilmesi. Yetersiz beslenen çocukların gelisimi yavaslar veya durur, eriskinlerin ise hastalıklara dayanma gücü azalır.

Dengesiz Beslenme

Bazı yiyeceklerin gereginden fazla tüketilmesi

**Saglıgı olumsuz etkileyecek ortamlardan korunmak için yapılan uygulamalar ve alınan tedbirlerin tamamına hijyen denir.**

**Kisisel hijyen** ise kisinin kendi saglıgını devam ettirmek ve bozmamak için uyguladıgı kisisel bakım islemleridir.

**Kisisel bakım,** temizlik ve hijyen, saglıklı kalmak için en önemli kosuldur.

**Kisisel temizlige özen göstermek saglıga zarar verebilecek dıs etkenlerden korunmaya yardım eder.**

Ellerin düzgün bir sekilde sabunla yıkanması ve tuvalet sonrası temizlik saglık açısından büyük önem tasır

**Beslenme ile aldıgımız enerji, gün içinde harcanandan fazlaysa**

**bu fazla enerji vücut tarafından yaga dönüstürülerek depolanır.**

Bu yag deposu da çesitli hastalıklara davetiye çıkarır.

Oysa düzenli fiziksel aktivitenin ve egzersizin saglıklı yasamaya dogrudan ve dolaylı birçok katkısı vardır.

Saglıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemli bir ihtiyaçtır. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız yenilenip kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyürler; gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uykuyla saglıklarını korurlar. Çocuklar için uyku süresi **10-12 saattir.** Her gün aynı saatlerde

yataga girip aynı saatlerde kalkmak en güzelidir. Erken yatıp erken kalkmak **bedenin dinç olmasını** saglar. Uykunun bize fayda vermesi için **karanlıkta uyumak** gerekir.