

ERGENLİKTE YAŞAM BECERELERİ



SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN

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

TEMİZLİK VE HİJYEN

- **Ergenlik döneminde neden temizlik ve hijyen daha 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

KİŞİSEL HİJYEN

- 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 en önemli uygulamalardan biridir.

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 edebilmekte ve çevrenizdeki kişiler sizden uzaklaşabilir.
-
- Banyo yapmak bedenimizdeki olumsuz elektriği alır, bize zindelik ve mutluluk verir

YÜZ BAKIMI

- ▶ Sabah, akşam (okul dönüşü) ve yatmadan önce cildin 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 iki günde bir değiştirmemiz önemlidir.

SİVİLCE SİYAH NOKTA

- Ergenlik döneminde yaşanan hormonal değişim deride birtakım değişikliklere neden olur. Bu değişikliklere bağlı olarak gelişen sivilceler, özellikle bu dönemde artar.
-
- 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 artışına sebep 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.

AĞIZ VE DİŞ BAKIMI

- ▶
- ▶ 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.

ELLERİN TEMİZLİĞİ

- ▶ İnsanın gün boyu en çok kullandığı ve dış ortamla en çok yakın ilişki kuran vücut kısmı elleridir.
- ▶
- ▶ Tuvaletlerden sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce ellerin yıkanması bir alışkanlık haline gelmelidir.
- ▶
- ▶ Eller yıkanırken bilekler, avuç içi, parmak araları, tırnakların kenarları ve uçları iyice köpürtülerek en az 20 sn boyunca yıkanmalıdır.
- ▶
- ▶ Tırnaklar da düzenli aralıklarla kesilmelidir ve tırnak içi temizlenmelidir.

AYAKLARIN TEMİZLİĞİ

- Tüm gün ayakkabı içerisinde olan ayaklarınızın sağlığı için dışarıdan geldikten sonra ayaklarınız sabunlu suyla mutlaka 20 sn yıkanmalıdır.
-
- Çoraplarımızı günlük değiştirmemiz 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.
-

DENGELİ BESLENME

- 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 beslenmelidir.
-
- Kahvaltı yapmadan güne başlanmamalıdır (bir yumurta, bir bardak süt/ıhlamur, bir dilim ekmek, 4-5 zeytin, bir dilim peynir, bir tutam yeşillik).

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 kemik ve adaleleri güçlendirir.
-
- Dikkatinizin, yaratıcılığınızın ve özgüveninizin artmasını sağlar.

UYKU

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