



# Sağlıklı Yaşam Becerileri

## Ergenlikte Sağlıklı Yaşam Becerileri Neden Önemli?

Ergenlik döneminde değişen hormonal aktivite birçok değişimi de beraberinde getirir. Örneğin ter bezleri arttığı için terleme daha fazla olur.

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.

Kıllanmanın artması özellikle terleme ve sürtünmenin de olduğu koltuk altı ve genital bölge çevresini bir takım yüzeysel bakteri ve mantar enfeksiyonlarına daha duyarlı duruma getirir.



ŞEHİT İDRİS BOLAT ANADOLU  
LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

## Kişisel Hijyen Nedir?

Kişisel hijyen bireyin yaşamını sağlıklı bir biçimde sürdürmesi için yaptığı öz bakım uygulamalarıdır.

Başta ağız ve diş sağlığı olmak üzere vücut temizliği, burun ve kulak temizliği ve el-ayak temizliği kişisel hijyen için uygulanması gereken adımlardır.

## KİŞİSEL HİJYEN NASIL YAPILMALI?



*Senin bedeninin,  
senin sağlığının*



Ergenlikte kılınmanın olduğu b6lgelerin hijyenik açıdan daha iyi korunması ve d6zenli temizlenmesi gerekir. 6nk6 mikropların bu b6lgeye yerleşmesi ile kaşıntı, kızarıklık ve mantar enfeksiyonu gibi iltihabi belirtiler ortaya çıkabilir.

Sık banyo yapılarak dış genital organ (t6y temizliği dışında sadece su ile) ve koltuk altı temizliği (sabunla) sağlanmalıdır. Uzamış t6yler temizlenmelidir.

Koltuk altı için deodorant kullanılabilir. Koltuk altı terliyen deodorant sıklmadan 6nce mutlaka temizlenmelidir.

Sabah, akşam (okul d6n6ř6) ve yatmadan 6nce cildin sadece suyla temizlemek 6nemlidir

Sivilcenin oluşumunu azaltmak için saın y6ze temas etmemesi gereklidir; 6nk6, saımıza kullandığımız 6r6nler y6z6m6zde sivilce oluşumunu tetikleyebilir.

Başkasına ait aksesuarları takmamamız cilt bakımı için 6nemlidir.

Dişlerinizin sabah kahvaltısından 6nce, akşam yemeğinden sonra ya da yatmadan 6nce g6nde en az 2 kez, 3 dakika s6reyle fırçalanması gerekir.

Diş fırçalarının 6 ayda bir yenilenmesi gerekir.

Tuvaletten sonra ve yiyeceklere dokunmadan 6nce ellerin yıkanması 6nemlidir. Eller yıkanırken bilekler, avuii, parmak araları, tırnakların kenarları ve uçları iyice k6p6rt6lerek en az 20 sn boyunca yıkanmalıdır.

*Senin bedenin,  
senin sağlığın*



**Tırnaklar da dđzenli aralıklarla kesilmelidir ve tırnak içi temizlenmelidir.**

**Ayaklarınızın sağlığı için dışarıdan geldikten sonra en az 20 saniye ayaklarınızı yıkamalısınız.**

**oraplarınızı gđnlđk olarak değiştirmelisiniz.**

- Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı bir gelişim için çok önemlidir.
- Dengeli beslenme; protein, vitamin, karbonhidrat, yağ ve minerallerin yeterli miktarda, dđzenli olarak her gđn alınmasıdır. Gđnlđk 2 litre (8 bardak) su içilmesi önerilmektedir
- Aşırı yağlı yiyeceklerden, fast-food tarzında yiyeceklerden uzak durulmalıdır.
- Bedenimizdeki kas kasların gelişmesine ve yağ dokusunun azalmasına sebep olan fiziksel aktivite yapma alışkanlığının kazanılması çok önemlidir.
- dđzenli fiziksel aktivite yapmak kemik bđyemesini hızlandırır; hareket sisteminde yer alan kemik ve adaleleri gđlendirir.

