



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 sağığıın*



Ergenlikte kılınmanın olduğı 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 temizliğı dışında sadece su ile) ve koltuk altı temizliğı (sabunla) sağlanmalıdır. Uzamış tüyler temizlenmelidir.

Koltuk altı için deodorant kullanılabilir. Koltuk altı terliyken deodorant sıkmadan önce mutlaka temizlenmelidir.

Sabah, akşam (okul dönüşü) ve yatmadan önce cildin sadece suyla temizlemek önemlidir



Sivilcenin oluşumunu azaltmak için saçın yüze temas etmemesi gereklidir; çünkü, saçımıza kullandığımız ürünler yüzümüzde sivilce oluşumunu tetikleyebilir.



Başkasına ait aksesuarları takmamamız cilt bakımı için önemlidir.



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



Diş fırçalarının üç ayda bir yenilenmesi gerekir.



Tuvaletten sonra ve yiyeceklere dokunmadan önce ellerin yıkanması önemlidir. Eller yıkanırken bilekler, avuçiçi, parmak araları, tırnakların kenarları ve uçları iyice köpürtülerek en az 20 sn boyunca yıkanmalıdır.

*Senin bedenini,
senin sağlığını*

Tırnaklar da düzenli aralıklarla kesilmelidir ve tırnak içi temizlenmelidir.

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

oraplarınızı günlük olarak değiştirmelisiniz.

- Yeterli ve dengeli beslenme sağlıklı bir gelişim için 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
- 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.
- düzenli fiziksel aktivite yapmak kemik büyümesini hızlandırır; hareket sisteminde yer alan kemik ve adaleleri güçlendirir.