

OKUL SAĞLIĞI

Okul sağlığının korunması ve geliştirilmesi kapsamında öğrencilerimize, velilerimize, öğretmenlerimize ve tüm personelimize daha yararlı olabilmek sağlıklı bir okul için eğitimler ve etkinlikler yapılmaktadır.



Bu eğitimlerin başında kişisel hijyen, bulaşıcı hastalıklar, el hijyeni el yıkamanın önemi, diabet ve çölyak hastalığı, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite, yemekhane personeli için gıda güvenliği ve hijyen, kanser hastalıklarında ve gerekli görülen durumlarda bilgilendirici sunum, etkinlik ve eğitim yapılmaktadır.



Bu konuları desteklemek amacıyla afiş, broşür ve posterler dağıtılmakta ve asılmakta, her şey işbirliği içerisinde ilerlemektedir. Yürütülen projeler kapsamında okulumuzu en güzel şekilde temsil etmeye çalışıyoruz.

Okul sağlığı ekibimizle ve tüm çalışanlarımızla birlikte sağlıklı ve güvenli okul çevresi, okulda sağlığın korunması ve geliştirilmesi, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite, aile ve toplum katılımı, sağlık eğitimi ve hizmetleri kapsamında bir bütün olarak daha güzel yarınlar oluşturmak için elimizden gelenin en iyisini yapmaya çalışıyoruz.




DOĞRU EL YIKAMA TEKNİĞİ



KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER


EGZERSİZ 1



- Üst bacak oturur, elleriniz belinize tutulur.
- Solunum aletinizle bir kez nefes alarak ellerinizi sağa doğru çekin.
- 5 saniye bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyona dönün.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.

Bu egzersiz kollarınızı sağ ve sol tarafında aynı şekilde kullanarak fonksiyonunu artırarak yeni hareketler için size elverişli kılıya hazırladığı sağlar.

EGZERSİZ 2



- Üst bacak oturur.
- Kollarınızı öne doğru uzatın, ayaklarınızı birbirine yapıştırın ve çöllerinin kenarına koyun.
- İleriniz bittirildiği anken dirseğinizizi kullanarak ellerinizi yavaşça burununuza kadar uzatın. Bu pozisyonda doğru kalırsınız. Güzel şekilde bu pozisyonda kalın.
- Normal pozisyona geri dönün.

Bu egzersiz bir yorucu hareket değil, bir konuya konsantrasyon olmanın, derslerinizi öğrenmeninizi, dinlemenizi kolaylaştırır ve aynı zamanda kollarınızı sağlar.

KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

EGZERSİZ 1



- Omuzlarınızı dirseğinizle elinize değirmenli tutun.
- Omuzlarınızı dirseğiniz kadar geriye doğru çekin ve 10 saniye tutun.
- Normal pozisyona geçin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz omuzlarınızı ve dirseğinizi geriye doğru çektiğiniz için omuzda bir yorucu hareket değil, bir yorucu hareket değil, bir yorucu hareket değildir.

EGZERSİZ 2




- Şimdi sırtınızı düz tutun.
- Ayakta dururken kollarınızı belinizin üstünde ve arkada kenetleyip dik tutun.
- Her iki elinizi dirseğinizden tutarak kollarınızı ellerinizle dirseğinizden içeriye doğru itin ve 10 saniye tutun, sonra gevşetiniz.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittirildiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz dik duruşunuzu sağlayan kasları çalıştırır ve iki bacak kemiklerini sırtınıza yapıştıran kasları geliştirir ve sağlar.

KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER


EGZERSİZ 1



- Ayakta dururken önce sağ ayakta öne doğru bir adım atın, arkadaki bacağınızı dik kalacak şekilde öne doğru esneyin ve 10 saniye bu pozisyonda kalın.
- Sonra sağ ayakta yerine alın.
- Aynı hareketi sol ayakta öne bir adım atarak yapın.

Bu egzersiz yürümeyi ve koymayı kolaylaştırır fonksiyonunu artırır.

EGZERSİZ 2



- Ayakta dik durun ve ayaklarınız omuz genişliğinde açın.
- Önce sağ tarafa doğru gövdenizi büyükçe eğilin, dizinizin yan tarafına elinizi dokunmaya çalışın ve 10 saniye tutun.
- Sonra vücudunuzu düzeltin.
- Şimdi aynı hareketi sol tarafa doğru yapın.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın.

Bu egzersiz vücudun sağa ve sola doğru bükülmesini sağlayan kasların fonksiyonunu artırır.

KOLAYCA UYGULAYABİLECEĞİMİZ EGZERSİZLER

EGZERSİZ 1



- Kollarınızı öne uzatıp omuz hizasında 10 saniye tutun.
- Şimdi kollarınızı tuttuğunuz çubuk gibi kollarınızı kendinize doğru çekerek dirseğinizi omuz hizasına getirin ve 10 saniye tutun.
- Kollarınızı öne uzatırken nefesinizi verin.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittirildiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz omuz ve kollarınızı daha kolay hareket ettirmenizi sağlar.

EGZERSİZ 2



- İki elinizi yukarıya doğru uzatın ve geriye esneyin, bu şekilde 10 saniye tutun.
- Bu hareketi 3 kez tekrarlayın. (Hareket bittirildiğinde kollarınızı yana bırakın.)

Bu egzersiz sırt ve bel düzensizliğini sağlayan kasları güçlendirir. Böylece yaz yazarken veya öne doğru eğilirken çabuk yorulmazsınız.

GÜVENİLİR GIDA İÇİN



Güvenilir gıda için 5 anahtar

Temizliğe önem verin

- ✓ Yemek yapmayı başlamadan önce de, yemek hazırlarken de ellerinizi sık sık yıkayın.
- ✓ Tuvaletten çıktikten sonra ellerinizi mutlaka yıkayın.
- ✓ Yemek hazırlarken kullandığınız alabildiği ve temizliği kolay mikasları kullanın.
- ✓ Muftalardan ve yiyeceklerinizi taşıyan börek, hijyen ve diğer hayvanlardan koruyun.

Neden?
Elinizi, suyla iyice yıkayarak ve sabunla 20 saniye boyunca yıkayın. Bu mikropların, temizliği kolay ve sık sık değiştirilen mikroplardan korunmaya yardımcı olur. Hijyen ve diğer hayvanlardan koruyun.

Pişmiş ve çiğ gıdaları ayrı tutun

- ✓ Et, tavuk, balık gibi çiğ yiyecekleri diğer gıdalarla temas ettirmeyin.
- ✓ Çiğden pişmiş gıdaları aynı mikasları kullanmayın.
- ✓ Yonmama için pişmiş gıdaları çiğ gıdalarla temasını engelleyen için kapaklı uygun kaplarda saklayın.

Neden?
Çiğden pişmiş gıdaları aynı mikasları kullanmayın. Bu mikropların temasını engelleyen için kapaklı uygun kaplarda saklayın.

İyiye pişirin

- ✓ Özetle, tavuk, yumurta ve balık gibi gıdaları iyiye pişirin.
- ✓ Çorba ve suyu yemekleri tamamen pişirdikten sonra pişirme kaynatıcı (70 °C) Et ve tavuğun suyu karamı değil, beyaz olmalıdır. Et iyi termometre kullanılarak.
- ✓ Pişirmeyi, sıcaklık ölçerler kullanılarak izlenmelidir.

Neden?
Çiğden pişmiş, pişirilmemiş gıdaları aynı mikasları kullanmayın. Çiğden pişmiş gıdaları iyiye pişirin. Çiğden pişmiş gıdaları iyiye pişirin. Çiğden pişmiş gıdaları iyiye pişirin.

Yiyeceklerinizi doğru ısıda saklayın

- ✓ Pişmiş yemekleri oda ısısında 2 saatten fazla bırakmayın.
- ✓ Tüm pişmiş ve hazırlanmış yiyecekleri hemen buzdolabına koyun (buzdolabının içi 5 °C'den soğuk olmalıdır).
- ✓ Pişmiş yemekleri tabağa koyana dek sıcak tutulmalıdır (60 °C üzerinde).
- ✓ Yiyecekleri buzdolabınıza bile kısa süre saklamayın.
- ✓ Donmuş gıdaları oda ısısında bekleterek çözmeyin.

Neden?
Çiğden pişmiş gıdaları iyiye pişirin. Çiğden pişmiş gıdaları iyiye pişirin. Çiğden pişmiş gıdaları iyiye pişirin.

Temiz su, temiz malzeme kullanın

- ✓ Temiz su kullanın.
- ✓ Sak, çürük olmayan taze gıdaları için.
- ✓ Fıstık, kurutulmuş gibi mikropların geliştiği yerlerden kaçınarak gıdaları saklayın.
- ✓ Çiğ tüketilecek sebze yemeklerini iyice yıkayın.
- ✓ İnanç kullanma tarihi geçen gıdaları yemeyin.

Neden?
Temiz su kullanın. Çiğden pişmiş gıdaları iyiye pişirin. Çiğden pişmiş gıdaları iyiye pişirin.

Bilmek = Korumak

Dünya Sağlık Örgütü
Avrupa Bölge Ofisi

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ

FAO
FAO PARTNER

