

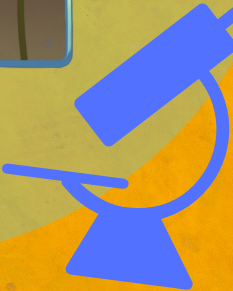
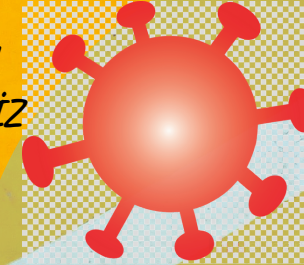
DİNAR REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

SAĞLIKLI YAŞAM
(COVID-19)
BROŞÜRÜ



DİNAR RAM
İLETİŞİM TEL:02723536260

'GÜCÜN VE MUTLULUĞUN TEMELİ SAĞLIKTIR.'
BENJAMİN DİSRAELİZ



SAĞLIKLI YAŞAM(COVID-19)

COVID-19 Salgını Sürecinde Beden ve Ruh Sağlığını Korumak

1.SAĞLIKLI BESLENİN.



- Virüse karşı bağışıklık sisteminiz en büyük kalkanımız
- Düzenli ve dengeli bir beslenme (vitamin, çinko, demir gibi önemli besin öğelerini kapsayacak bir beslenme programı) çok önemli
- Protein alımınızı ihmal etmeyin.
- Basit karbonhidrat ve rafine şekerden uzak durun.
- Vitamin depolarınızı dolu tutmak için sebze ve meyveye tüketin.

2. EGZERSİZ YAPIN.



- Spor salonlarına gitmek yerine evinizde egzersiz yapabilirsiniz. Bunlar yoga, esneme egzersizleri gibi.

3. DÜZENLİ UYKU UYUYUN.



- Geceleri 7-8 saat uyku almanız, bağışıklık sisteminizin güçlü kalmasında çok önemli bir role sahiptir.

4.HİJYEN VE MESAFE KURALLARINA UYUN.

- Dışarıyla temasta olduğunuz her an el hijyenine dikkat edin, maske ve sosyal mesafe kurallarına uyun.



5.KİTAP OKUYUN.

- Sevdiğiniz tarzda kitaplarınızı okumak için tam zamanı.

6.GÜNÜNÜZÜ PLANLAYIN.

- Güne veya haftaya planlı başlamak belirsizlikleri ortadan kaldırır.
- Yapılmak istenen yarım kalan işler bitirmek üzere sistemli hareket edilmiş olur.

ÖNERİLER

AİLELER İÇİN;

- Gençlerin soruları mutlaka yanıtlanmalı çünkü belirsizlik her zaman kaygı doğurur. Onlara yalnız olmadıklarını hissettirin.
- Gençlerin doğru kaynaklardan bilgi edinmeleri sağlanmalıdır.
- Kurallara uyduğumuz sürece güvende olduğumuz gençlere anlatılmalı. Üzüntü ve sıkıntı gibi duyguların bu dönem için normal olduğu anlatılarak gencin kendini ifade etmesi sağlanmalıdır.
- Rol model olun. Uyku, beslenme, spor ve diğer aktivitelere zaman ayrılmalıdır.
- Gençlerin günlük rutinlerine devam etmelerini sağlayın.

ÖĞRETMENLER İÇİN

- Öğrencilerin değerli olduklarını, özlediklerini ve bu sürecin biteceğini öğretmeninden duyması kendilerini iyi hissettirecektir.
- Öğretmenlerin ders konuları dışında öğrencileri ile iletişim kurması ve her birine ilgi ve ihtiyaçları yönünde zaman ayırması çok değerlidir.