

Gençlerle Sağlıklı Yaşam

Editörler

Leman KUTLU

Dilek BAYKAL



© Copyright 2023

Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi AŞ'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.

ISBN	Sayfa ve Kapak Tasarımı
978-625-399-367-2	Akademisyen Dizgi Ünitesi
Kitap Adı	Yayıncı Sertifika No
Gençlerle Sağlıklı Yaşam	47518
Editörler	Baskı ve Cilt
Leman KUTLU ORCID iD: 0000-0001-6393-8328	Vadi Matbaacılık
Dilek BAYKAL ORCID iD: 0000-0001-5965-9318	Bisac Code
	MED058000
Yayın Koordinatörü	DOI
Yasin DİLMEN	10.37609/akya.2799

Kütüphane Kimlik Kartı

Gençlerle Sağlıklı Yaşam/editörler : Leman Kutlu, Dilek Baykal.
Ankara: Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2023.
214 s. : tablo, şekil. ; 165x235.
Kaynakça var.
ISBN 9786253993672
1.Tıp—Hemşirelik.

UYARI

Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.

İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanak oluşturması, hekimin kendi sorumluluğundadır.

Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.

GENEL DAĞITIM

Akademisyen Kitabevi AŞ

Halk Sokak 5 / A Yenışehir / Ankara

Tel: 0312 431 16 33

siparis@akademisyen.com

www.akademisyen.com

ÖNSÖZ

Gençler, toplum sağlığının korunması, geliştirilmesi ve yaşam kalitesinin artırılmasında ve sağlıklı nesillerin oluşturulmasında önemli bir yere sahiptir. Gençlerin sağlığının korunmasında sağlıklı ve sağlıksız olarak belirtilen davranışların tanımlanması önemlidir. Sağlıklı davranışların sürdürülmesi ve sağlıksız davranışlardan uzaklaşılmasıyla yaşam kalitesinin artırılması mümkün olabilecektir. Bu bağlamda gençler ihtiyaç duydukları temel bilgileri kolayca bulabilecekleri literatüre ihtiyaç duymaktadırlar. Diğer yandan her gün sayısı artan medya ve basılı literatürde kaynağı belirsiz bazı bilgiler yer almaktadır. Bu bağlamda bu kitap güncel bilgilere ulaşılması ve gereksinimleri karşılamak üzere hazırlanmıştır.

Bu kitap onbir bölümden oluşmaktadır. Kitapta, gençlerin sağlığının geliştirilmesine yönelik sağlıklı cinsel yaşam, fiziksel aktivite, sağlıklı beslenme, güçlü bağışıklama, uyku ve dinlenme, hijyen ve sağlık, dijital teknoloji, alışkanlıkların yönetimi, aile ve arkadaş ilişkilerinde sağlıklı yaşam, öfkesiz sağlıklı yaşam, stresle başa çıkma gibi sağlıklı yaşamın özünü oluşturan bölümler yer almaktadır. Bölümlerde sağlıklı davranışların kazanılmasının yanı sıra sağlıksız davranışlar ve bunların olumsuz etkileri güncel literatür doğrultusunda okuyucuya sunulmuştur.

Çağdaş bilgiler ışığında basit bir dille, alanında uzman yazarların mesleki bilgi ve deneyimleri sağlık alanında çalışmaya aday öğrencilerin, sağlık profesyonellerinin, eğitimcilerin yararlanabilecekleri bir kaynaktır.

Bu kaynağın hazırlanması esnasında eşsiz tecrübe ve bilgi birikimleriyle ihtiyaç duyulan bilimsel bilginin aktarılmasına katkıda bulunan tüm bölüm yazarlarına teşekkür ediyoruz.

Leman KUTLU

Dilek BAYKAL



İÇİNDEKİLER

Bölüm 1	Gençlerde Hijyen ve Sağlık	1
	<i>Nesrin İLHAN</i>	
	<i>Yasemin ADIGÜZEL</i>	
Bölüm 2	Sağlıklı Beslenme	25
	<i>Kardelen Büşra EGE GÜNDÜZ</i>	
	<i>Berrak BAŞTÜRK</i>	
Bölüm 3	Uyku ve Dinlenme.....	41
	<i>Dilek BAYKAL</i>	
	<i>Necmiye ÇÖMLEKÇİ</i>	
Bölüm 4	Fiziksel Aktivite ile Sağlıklı Yaşam.....	57
	<i>Zeynep BAHADIR</i>	
	<i>Sena ERARSLAN</i>	
	<i>Mehmet Kaan İLDİZ</i>	
Bölüm 5	Sağlıklı Cinsel Yaşam	71
	<i>Gülşen ÇAYIR</i>	
Bölüm 6	Güçlü Bağışıklama	103
	<i>Dilek BAYKAL</i>	
	<i>Hülya CEYHAN</i>	
Bölüm 7	Sağlıklı Yaşam İçin Alışkanlıkların Yönetimi	117
	<i>Mahinur Betül ÇALIŞKAN</i>	
	<i>Gül DİKEÇ</i>	
Bölüm 8	Aile ve Arkadaş İlişkilerinde Sağlıklı Yaşam	133
	<i>Latife UTAŞ AKHAN</i>	
Bölüm 9	Sağlıklı Yaşam İçin Stresle Başa Çıkma.....	151
	<i>Şeyma DEMİRALAY KATIRCIOĞLU</i>	
	<i>İlkay KESER</i>	
Bölüm 10	Dijital Teknoloji ile Sağlıklı Yaşam.....	173
	<i>Leman KUTLU</i>	
	<i>Özlem SARP</i>	
Bölüm 11	Sağlıklı Öfke Yönetimi.....	191
	<i>Merve BAT TONKUŞ</i>	
	<i>Leman KUTLU</i>	



YAZARLAR

Arş. Gör. Yasemin ADIGÜZEL
Bezmialem Vakıf Üniversitesi Sağlık
Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Bölümü

Doç. Dr. Latife UTAŞ AKHAN
Bandırma On Yedi Eylül Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi Psikiyatri
Hemşireliği AD

Doç. Dr. Zeynep BAHADIR
Sağlık Bilimleri Üniversitesi Hamidiye
Sağlık Bilimleri Fakültesi, Ergoterapi
Bölümü

Öğr. Gör. Berrak BAŞTÜRK
Haliç Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Dr. Öğr. Üyesi Dilek BAYKAL
İstanbul Atlas Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Hemşirelik Bölümü

Öğr. Gör. Hülya CEYHAN
İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

Uzm. Hemşire Mahinur Betül ÇALIŞKAN
İstanbul İl Sağlık Müdürlüğü Sağlık
Hizmetleri Başkanlığı

Dr. Öğr. Üyesi Gülsen ÇAYIR
Biruni Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Ebelik Bölümü

Arş. Gör. Dr. Necmiye ÇÖMLEKÇİ
Bartın Üniversitesi, Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

Doç. Dr. Gül DİKEÇ
Fenerbahçe Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi, İngilizce Hemşirelik Bölümü

Öğr. Gör. Sena ERARSLAN
İstanbul Atlas Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Ergoterapi Bölümü

Öğr. Gör. Kardelen Büşra EGE GÜNDÜZ
Haliç Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik
(İngilizce) Bölümü

Öğr. Gör. Mehmet Kaan İLDİZ
Üsküdar Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi Ergoterapi Bölümü

Doç. Dr. Nesrin İLHAN
İstanbul Medeniyet Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

**Arş. Gör. Şeyma DEMİRALAY
KATIRCIOĞLU**
İstanbul Atlas Üniversitesi Sağlık Bilimleri
Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

Doç. Dr. İlkay KESER
Akdeniz Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi
Psikiyatri Hemşireliği AD

Dr. Öğr. Üyesi Leman KUTLU
İstanbul Atlas Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

Öğr. Gör. Özlem SARP
Haliç Üniversitesi, Meslek Yüksekokulu,
Çocuk Gelişimi Programı

Dr. Öğr. Üyesi Merve BAT TONKUŞ
İstanbul Yeniüzyıl Üniversitesi, Sağlık
Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü