



**ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**  
**HEMŞİRELİK Bölümü**  
**Psikiyatri Hemşireliği Anabilim Dalı**

**BUGÜNÜN GENCİ YARININ YAŞLISIDIR. SAĞLIKLI YAŞLAN!**

<b>Etkinlik Türü</b>	Öğrenci Sosyal Sorumluluk Projesi Etkinliği
<b>Etkinlik Tarihi/Saati</b>	03.06.2026 / 15.00-18.00
<b>Etkinliğin Yapılacağı Yer</b>	Erzurum Teknik Üniversitesi Kampüsü
<b>Etkinlik Organizasyon Komite Üyeleri</b>	Fatmanur KARTA Hicran YEĞİN Diren YILDENİZ Merve DENER Esmâ ÇİNİK Akif DEMİR
<b>Etkinliğin Konusu/Amacı</b>	Genç bireylerin yaşlılık sürecine dair farkındalık kazanmasını ve yaşlı bireylere karşı empati geliştirmesini amaçlamaktadır. Gençler sağlıklı yaşlanma, saygı ve toplumsal sorumluluk konularında bilinçlenirken; yaşlı bireylerin de toplumda daha değerli ve görünür hissetmeleri desteklenecektir. Bu yönüyle çalışma hem bireysel hem de toplumsal düzeyde dayanışma kültürünün gelişmesine katkı sunacaktır.

## ETKİNLİĞİN AFIŞI/POSTER



### SAĞLIKLI YAŞLANMAK GENÇ YAŞTA BAŞLAR!

Bugün yaptığımız seçimler gelecekteki sağlığımızı etkiler. Düzenli yaşam alışkanlıkları sayesinde ileriki yaşlarda daha sağlıklı, mutlu ve aktif bir hayat sürmek mümkündür.



### UNUTMA!

Gençken kazanılan sağlıklı alışkanlıklar, yaşlılık döneminde daha kaliteli bir yaşam sağlar.

### SAĞLIKLI YAŞLANMAK İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

- DENGELİ BESLEN**
  - Fast food ve aşırı şeker tüketimini azalt.
  - Sebze, meyve ve protein ağırlıklı beslen.
  - Bol su içmeyi unutma.
- HAREKET ET**
  - Düzenli yürüyüş yap.
  - Spor yapmak hem bedeni hem ruhu güçlendirir.
  - Hareketsiz yaşam birçok hastalığa neden olabilir.
- UYKU DÜZENİNE DİKKAT ET**
  - Günde 7-8 saat uyumaya çalış.
  - Düzenli uyku bağımsızlığı güçlendirir.
- ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN UZAK DUR**
  - Sigara ve alkol vücuda ciddi zarar verir.
  - Sağlıklı bir gelecek için kötü alışkanlıklardan kaçın.
- RUH SAĞLIĞINI ÖNEMSE**
  - Stresi yönetmeyi öğren.
  - Sosyal ilişkilerini güçlü tut.
  - Kendine zaman ayır.





## BUGÜNÜN GENCİ, YARININ YAŞLISIDIR

Sağlıklı Yaşlan, Güçlü Yaşa!



- SAĞLIKLI BESLEN**
- HAREKET ET**
- RUH SAĞLIĞINI ÖNEMSE**

Bugün kendine yaptığın yatırım, yarının sağlığıdır.

### Bugünün genci, yarının yaşlısıdır.

Gençken kazanılan sağlıklı alışkanlıklar, yaşlılık döneminde daha kaliteli, bağımsız ve mutlu bir yaşam sağlar.



### Sağlıklı bir gelecek, bugünkü seçimlerimize bağlıdır.

#### GENÇKEN NE YAPARSAK YAŞLILIKTA ONU YAŞARIZ!

SAĞLIKLI ALIŞKANLIKLAR	SAĞLIĞIMIZA ZARAR VERENLER
✓ Dengeli beslenme	✗ Fast food ve sağlıklı beslenme
✓ Düzenli egzersiz	✗ Hareketsiz yaşam
✓ Yeterli ve kaliteli uyku	✗ Yetersiz ve düzensiz uyku
✓ Stresi yönetme	✗ Sigara ve alkol kullanımı
✓ Zararlı alışkanlıklardan uzak durma	✗ Stres ve olumsuz düşünceler
✓ Sosyal ilişkileri güçlü tutma	✗ İçme kısıtlılığı, yalnızlık
✓ Düzenli sağlık kontrolleri	✗ Kontrolsüz teknoloji kullanımı

Kendine iyi bak, yarınlarına değer kat!

### SAĞLIKLI YAŞLANMANIN FAYDALARI

- Daha enerjik ve dinç bir yaşam
- Kronik hastalıklardan korunma
- Günlük yaşamda bağımsızlık
- Daha mutlu ve uzun bir yaşam



### KÜÇÜK ADIMLAR, BÜYÜK DEĞİŞİMLER

- Her gün bir porsiyon meyve ve sebze ekle.
- Günde en az 30 dakika hareket et.
- Uyku saatlerini düzenli hale getir.
- Sigarayı bırak, alkolü azalt.
- Ailene, arkadaşlarına ve kendine zaman ayır.
- Olumlu düşün, hayata pozitif bak.

Sağlıklı yaş almak bir şanstır, ama bu şansı korumak bizim elimizde!

### UNUTMA!

Bugün kendine yaptığın yatırım, yarının sağlığıdır.



Gençliğinde sağlığına sahip çık, yaşlılığında hayatın tadını çıkar!

### SAĞLIKLI BİR GELECEK SİZİN ELİNİZDE!

Bugün iyi yaşa, yarın mutlu yaşa...

