

Psikolojik Sorunlar

Sınavdan korkma!!!

Dođru iletiřim tekniđi kullan!!!

Düzenli uyu!!!



Bulaşıcı Hastalıklar

Başkalarının eşyalarını kullanma!

Ellerini sabun ve suyla yıka!!!

Beslenmene dikkat et!!!



Soru ve sorunlarınız hakkında daha fazla bilgi için Üniversitemizin Mediko Sosyal Merkezi Gençlik Danışma Birimi'ne başvurabilirsiniz.

**ESKİŐEHİR OSMANGAZI
ÜNİVERSİTESİ
GENÇLİK DANIŞMA BİRİMİ**

0222 239 37 50 / 1328

www.gedab.ogu.edu.tr

Hazırlayan ;
Prof. Dr. S. Sinan Özalp
Uzman Özgül ÖRSAL



**ESKİŐEHİR
OSMANGAZI ÜNİVERSİTESİ
GENÇLİK DANIŞMA BİRİMİ**



**SAĐLIKLIL YAŐAM
ÖNERİLERİ**

Oda Koşulları

Uyumlu ol!!!

Dağınık olma!!!

Odanı temiz tut!!!



Yemekhane Ortamı ve Olanakları

Açıktaki satılan gıdaları alma!!!

Sağlıklı beslen!!!

Hijyene uyulduğundan emin ol!!!



Çalışma Ortamı

Düzenli ol!!!

Gürültü yapma!!!

Saygılı ol!!!



Temizlik-Hijyen-Tuvalet-Banyo

Ellerini yıka!!!

Kişisel temizliğe önem ver!!!

Sifonu çek!!!



Sindirim Sistemi Sorunları

Bol su iç!!!

Alkol ve sigara kullanma!!!

Egzersiz yap!!!



Uriner Sistem Sorunları

İdrarını tutma!!!

Bol su iç!!!

Hijyen kurallarına uy!!!

