

# SAĞLIK DOLU ÖNERİLER



Beden, zihin ve ruh sağlığımıza fayda sağlayacak içerikleri sizler için derledik.



**Uzun süre aynı pozisyonda çalışmak kas iskelet sistemini olumsuz etkiler. Vücut kaslarının esnetilmesine yardımcı olacak egzersiz önerileri...**

<https://www.kocakademi.com/egitim/evde-calisanlar-icin-rahatlatici-egzersizler/30554/evde-rahatlatici-egzersizler>



**COVID-19 aşısı yaptırmının önemi Koç Üniversitesi Hastanesi Enfeksiyon Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Prof. Dr. Önder Ergonül'ün anlatımıyla...**

<https://www.kocakademi.com/egitim/neden-covid-19-asisi-yaptirmaliyiz/32659/neden-covid-19-asisi-yaptirmaliyiz>

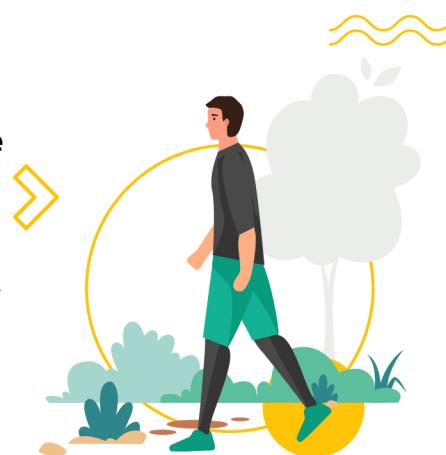
**COVID-19 geçiren kişilerde nefes darlığı sorununu azaltacak, kaygı ve depresyonun engellenmesine yardımcı olacak ve akciğer sağlığına katkı sağlayacak doğru nefes alma ve solunum egzersizleri...**

<https://www.kocakademi.com/egitim/koronavirus-solunum-egzersizleri/29189/koronavirus-icin-solunum-egzersizleri>



**Farkındalıklı yürüyüş egzersizi ile zihin ve beden sağlığını iyileştirme hareketleri...**

<https://www.kocakademi.com/egitim/koronavirus-evde-yuruyus-egzersizi/30389/koronavirus-evde-yuruyus-egzersizi>



**Koronavirüse karşı alınacak önlemlerin başında tütün ürünlerini kullanımına son vermek geliyor. Sigara kullanımı ve bırakma ipuçları...**

<https://www.kocakademi.com/egitim/koronavirus-doneminde-sigara-kullanimi-ve-birakma-ipuculari/30465/sigara-kullanimi-ve-birakma-ipuculari>



**Uzaktan çalışmada karşılaşabileceğimiz, iş sağlığı ve güvenliği açısından tehlike ve risk oluşturan konular...**

<https://www.kocakademi.com/egitim/uzaktan-calismada-is-sagligi-ve-guvenligi/31983/isg-1>

