



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YEŞİLCAN'LA SAĞLIKLI YAŞAM



ANAOKULU



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Yeşilcan'la Sağlıklı Yaşam
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 11

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Alparslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş, Hakan Çetin,
Fatih Kerem Yardım

Metin
Neriman Karatekin, Mustafa Taşdemir, Ömer Ataç

Danışma Kurulu
Mehmet Dinç, M. Nurullah Atalan

İllüstrasyon ve Çizimler
İbrahim Sarı

Grafik Tasarım ve Uygulama
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon
Fotolia.com, AdobeStock

ISBN
978-605-74213-8-8
9. Baskı, 2021, İstanbul

Baskı
Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No: 35/1
Kağıthane / İstanbul
Tel: (0212) 278 80 76

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM eğitim programı kapsamında
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:
iletisim@tbm.org.tr

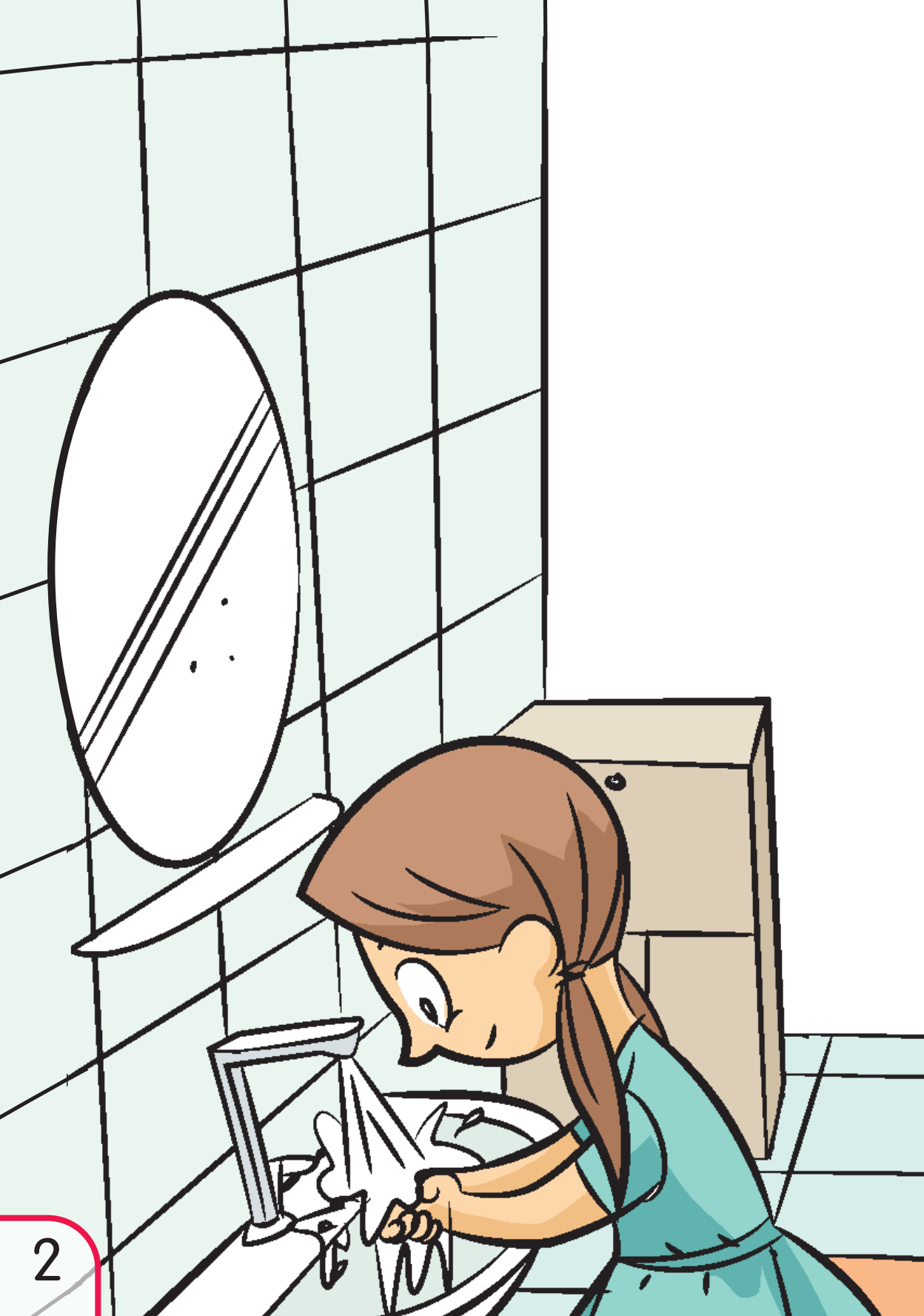


MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyin karşısındayım. Arkadaşlarımla vakit geçirmeyi çok severim. Ne zaman ihtiyaçları olursa, onların her zaman yanındayım!

Bu hikayede de arkadaşlarım zor durumda kaldılar ve "imdaat!" diyerek beni çağırdılar.

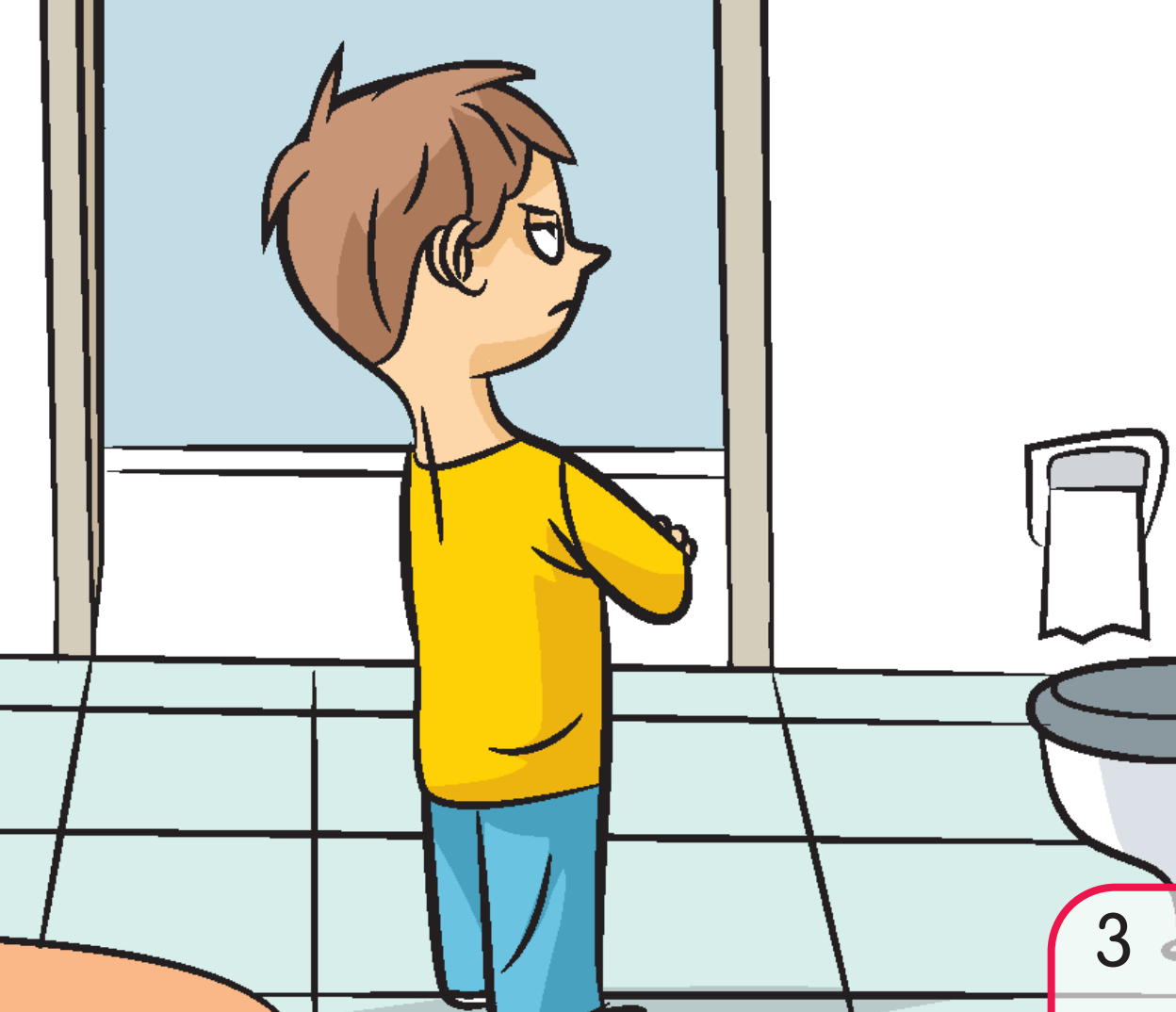
Bakalım neler olmuş?



CAN İLE CANAN

Bir zamanlar, Can ve Canan adlarında birbirlerine çok benzeyen iki kardeş varmış. Bu kardeşler aynı şeyleri yemekten ve aynı oyunları oynamaktan çok hoşlanırlarmış.

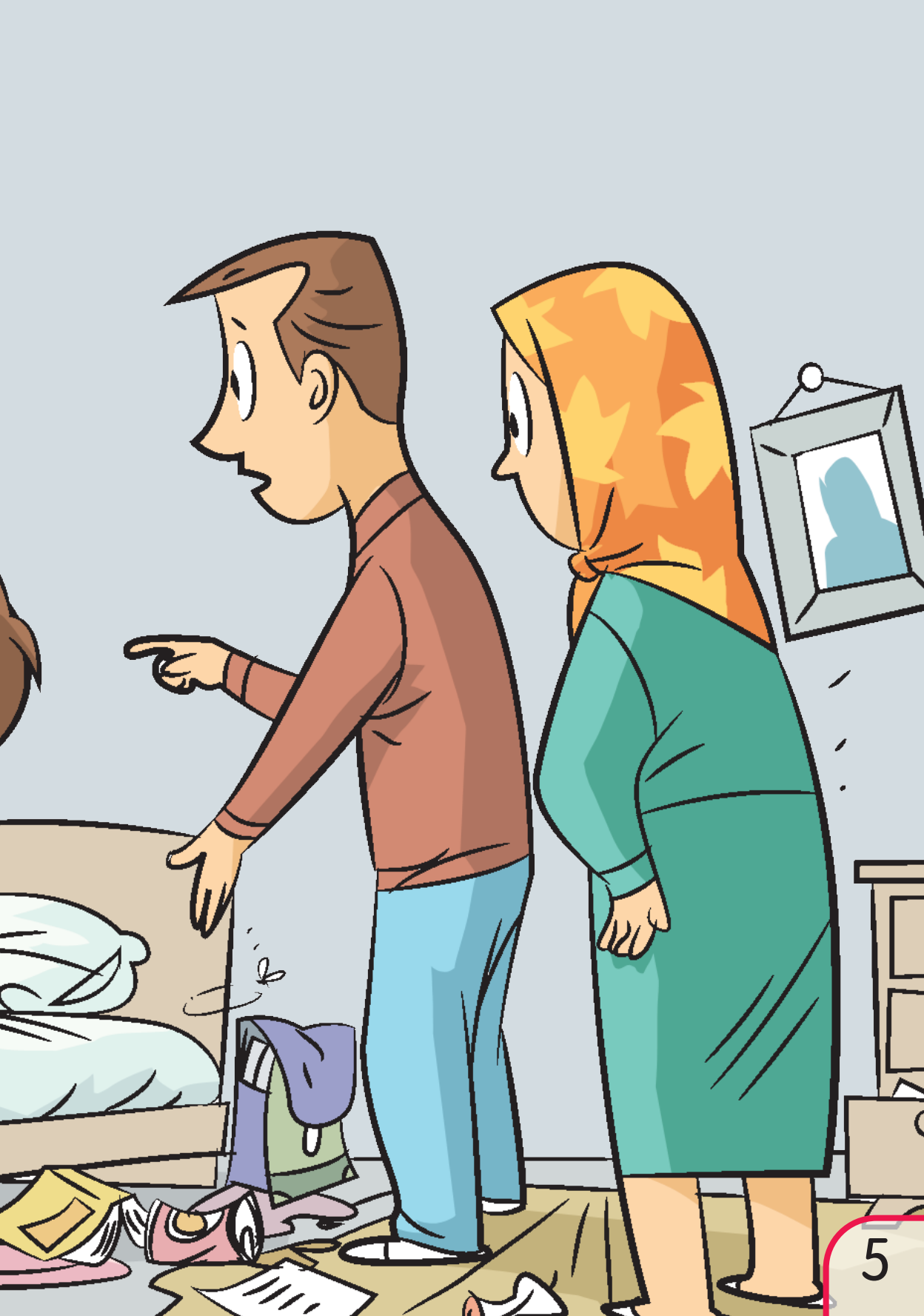
Bir gün Can artık farklı davranmaya karar vermiş. Canan ne yaparsa onun tersini yapmaya karar vermiş. Canan yemekten önce ellerini yıkamış ama Can yıkamamış. Canan tuvaletten çıkınca ellerini yıkamış bunu gören Can da tuvalete gitmiş ama ellerini yıkamadan çıkmış.



Canan banyo yapınca Can banyo yapmayı bırakmış. Dişini bile artık hiç fırçalamamış. Çikolatasının kabını yere atmış. Akşam olunca da kirli elbiseleriyle yatağa yatmış.

Bir süre sonra Can'ın anne ve babası endişelenmişler. Can'a temiz olmanın önemini anlatmışlar. Ama Can dinlememiş. "Ben farklı olacağım" deyip duruyormuş.





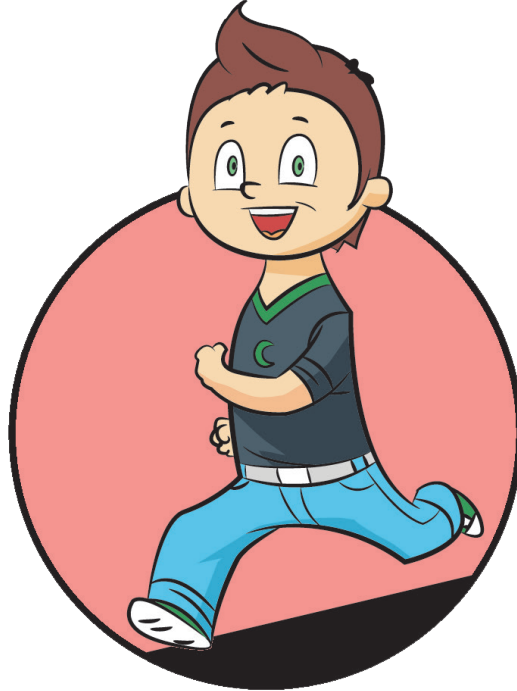


Bir sabah Can yastığının altında bir mektup bulmuş:

*Sevgili Can,
Duyduk ki odan ve elbiselerin tam bize
göre. Çok kirli. Artık gelip senin odanda ve
üstünde yaşayacağız.
Teşekkürler..*

Mikrop Ailesi

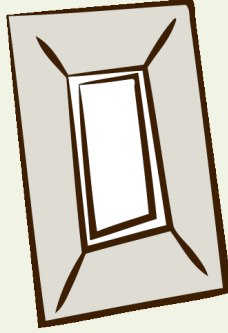
Can odasını, elbiselerini mikroplar ile paylaşmak istemiyormuş. Çünkü mikropların insanları hasta ettiğini biliyormuş. Can'ın aklına Yeşilcan gelmiş. Hemen "İmdadaat!" diye bağırarak onu yardıma çağırmış. Yeşilcan hemencecik gelmiş.



Yeşilcan demiş ki, "Acele etmeliyiz Can. Her taraf temiz olursa mikroplar buraya gelemmez." Hızlıca temizliğe başlamışlar. Can ve Yeşilcan odadaki çöpleri toplamış. Can'ın annesi yatak örtülerini, perdeleri, kirli çamaşırları yıkamış. Babası duvarları boyamış.

Canan da camları, yerleri ve masayı silmiş. Kapı kollarını temizlemiş. Annesi odayı havalandırmış.

Can bir tarakla saçını taramış, tırnaklarını kesmiş, dişini de fırçalamış. Kısa sürede her taraf pırıl pırıl olmuş.



Mikroplar sevinçle odanın kapısına gelince çok şaşırılmışlar. Tertemiz odayı görünce üzölmüşler "Burası çok temiz, burada yaşamayız. Başka kirli çocuklar bulalım." diyerek kaçıp gitmişler.

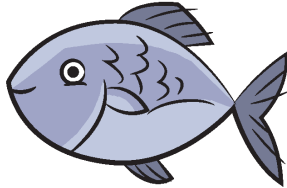
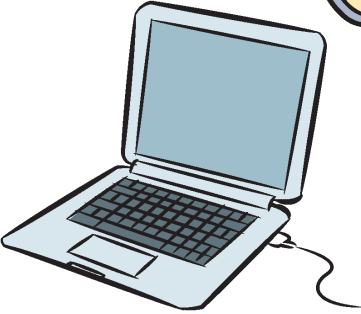
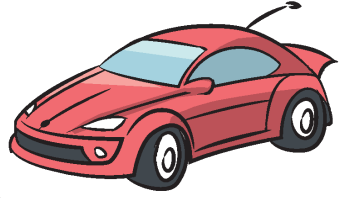
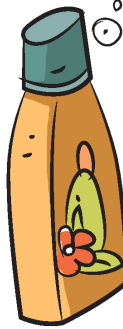
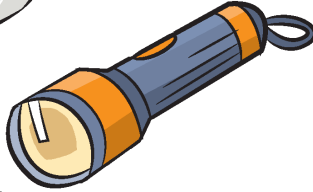
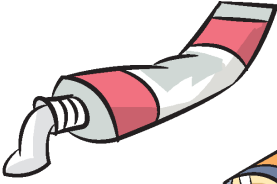
Can o günden sonra temizliğine hep dikkat etmiş. Farklı olma isteğini farklı oyunlar oynayarak, farklı resimler yaparak göstermiş.

Mikroplar da Can ve Canan'ın odalarına girememişler.



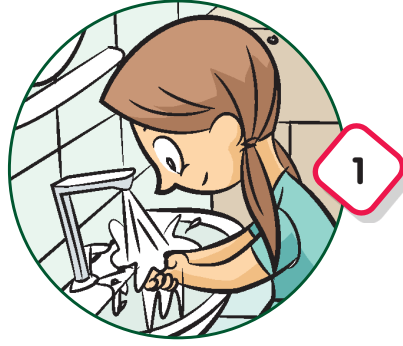
HANGİSİ GEREKLİ

Kişisel temizliğimiz için neler gerekli?
Haydi daire içine alalım!



HANGİSİ SAĞLIKLI?

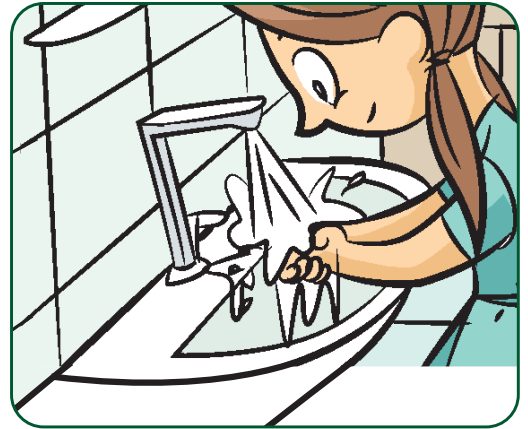
Aşağıdaki davranışlardan hangisi sağlığımıza zarar verir?



NE YAPSIN?

Arkadaşlar ilk resimlerdeki çocuklar, sizce bir sonraki adımda ne yapsın? Her resimden, o resimden sonra yapılması gereken davranışa bir ok çizin.







MAHALLENİN ÇOCUKLARI



Zamanın birinde bir mahallede yaşayan 4 kardeş varmış. İki erkek, ikisi kızmış. Adları Ayşe, Neşe, Ali ve Veli'ymiş. Hepsi de çok şirinmiş. Hep beraber oyunlar oynarlarmış. Bazen birlikte resim yapar, bazen de pikniğe giderlermiş. Ama bu kardeşler için piknik yapmak çok zormuş.

Piknikte yemek zamanı geldiğinde; Ayşe "Ben süt içmem, peynir ve yoğurt yemem" dermiş. Hep cips ve çikolata yemek istemiş.

Neşe de "Et yemem, nohut, kuru fasulyeyi sevmem" dermiş. Hep patates kızartması istemiş.

Ali ise ıspanak, pırasa ve meyveleri hiç ağzına koymazmış. Hep köfte yemek istemiş.

Veli ise ekmek, makarna ve bulgur pilavı yemezmiş. Hep şeker yemek istemiş.

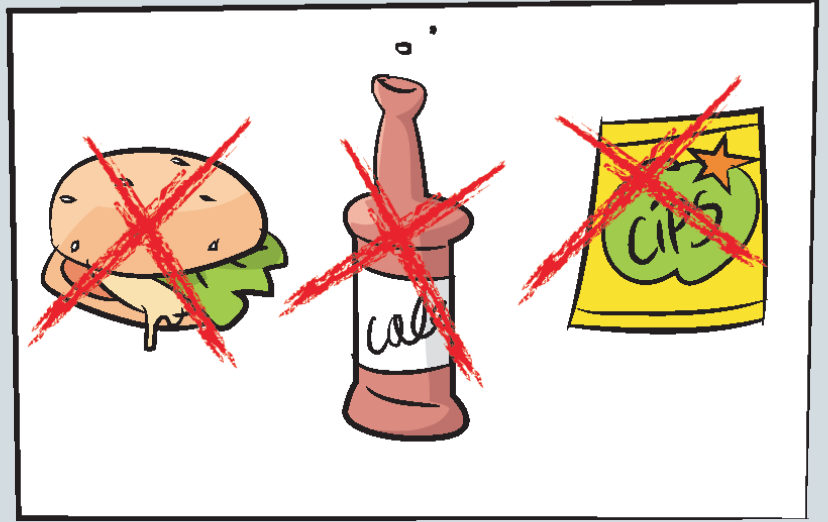
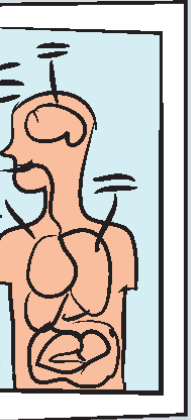
Bu nedenle piknikten hiç keyif alamadan geri dönerlermiş. Çocuklar, hep abur cuburla beslenirlermiş.

Bir süre sonra Ayşe'nin karnı ağrımış, Neşe çok zayıflamış, Ali çok çabuk yorulmaya başlamış, Veli'nin ise ateşi çıkmış. "İmdaaaat!" diye bağırap Yeşilcan'ı çağırılmışlar.

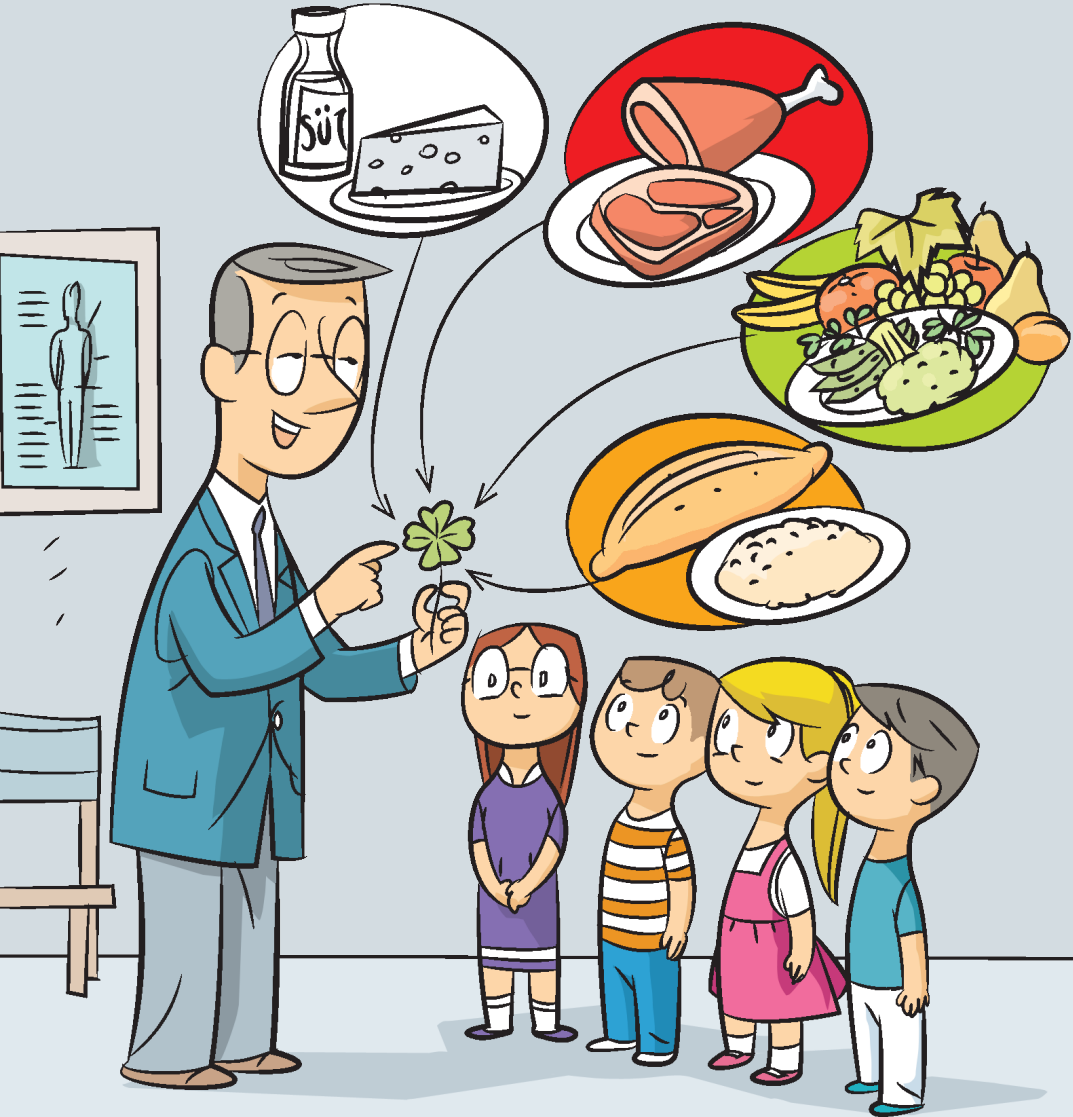




Yeşilcan hemen gelmiş ve çocukları doktora götürmüş. Doktor çocukları muayene etmiş. "Sanırım neden bunların olduğunu biliyorum" demiş. "Siz dengeli beslenmiyorsunuz çocuklar, hep abur-cubur yemişsiniz. Her gıdadan ve yemekten yemelisiniz." Çocuklar utanmışlar.



Doktor onlara dört yapraklı yoncayı göstermiş. "Bakın bu beyaz yaprak süt ve peynir. Bu ikinci kırmızı yaprak et. Üçüncü yeşil yaprak sebze ve meyve. Bu dördüncü turuncu yaprak da ekmek ve pilav. Eğer Yeşilcan gibi siz de sağlıklı ve güçlü olmak istiyorsanız bunların hepsinden yemelisiniz" demiş.

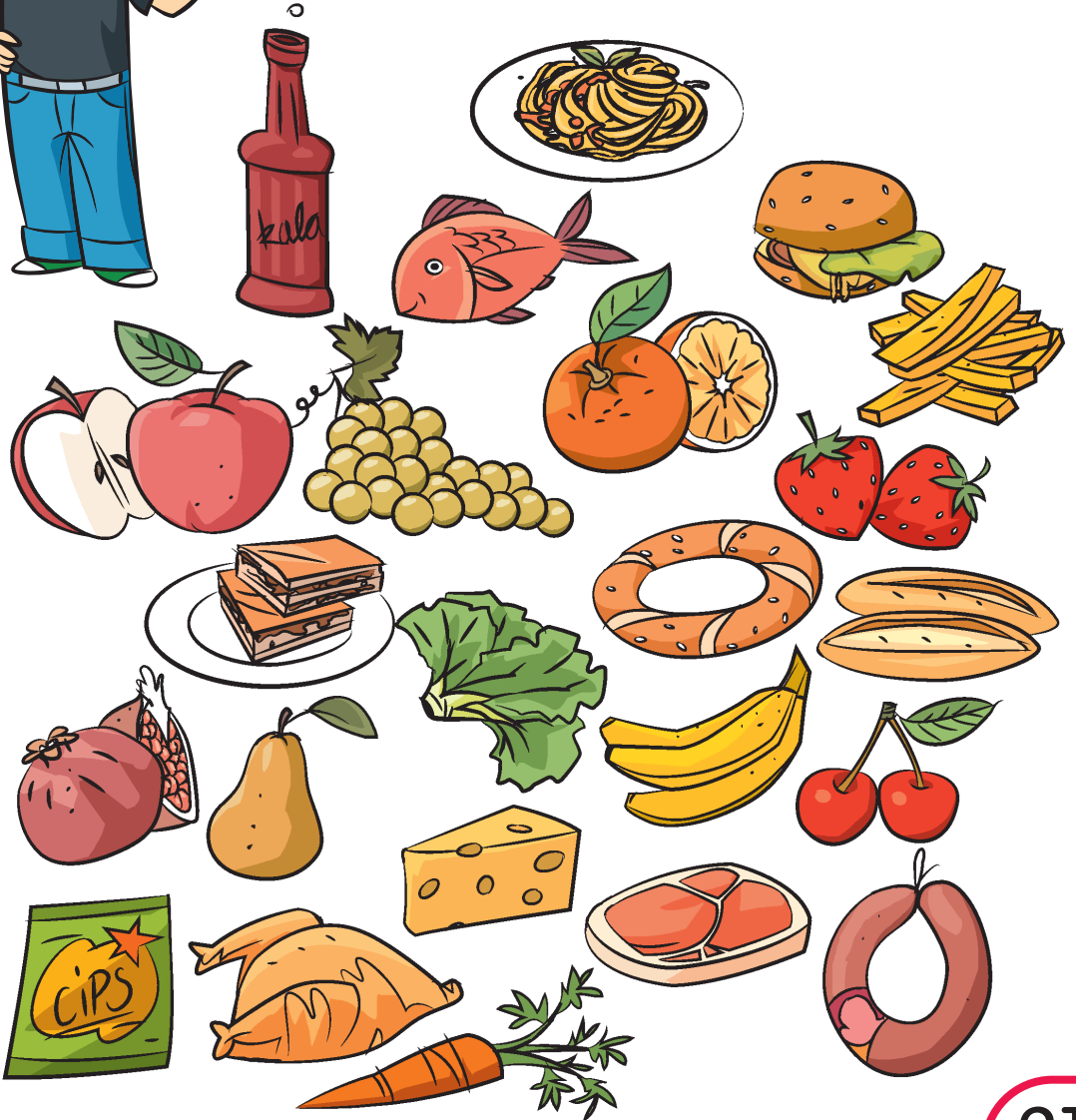
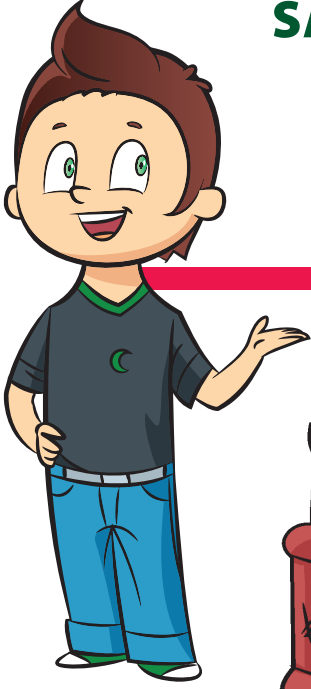


Çocuklar doktorun dediklerine dikkat etmişler. Artık her yemekten yiyeceklerine söz vermişler. Artık pikniklerde yemek kavgası çıkmıyormuş. Çünkü her yemekten az da olsa yiyorlarmış. Kısa sürede hepsi daha sağlıklı olmuş.



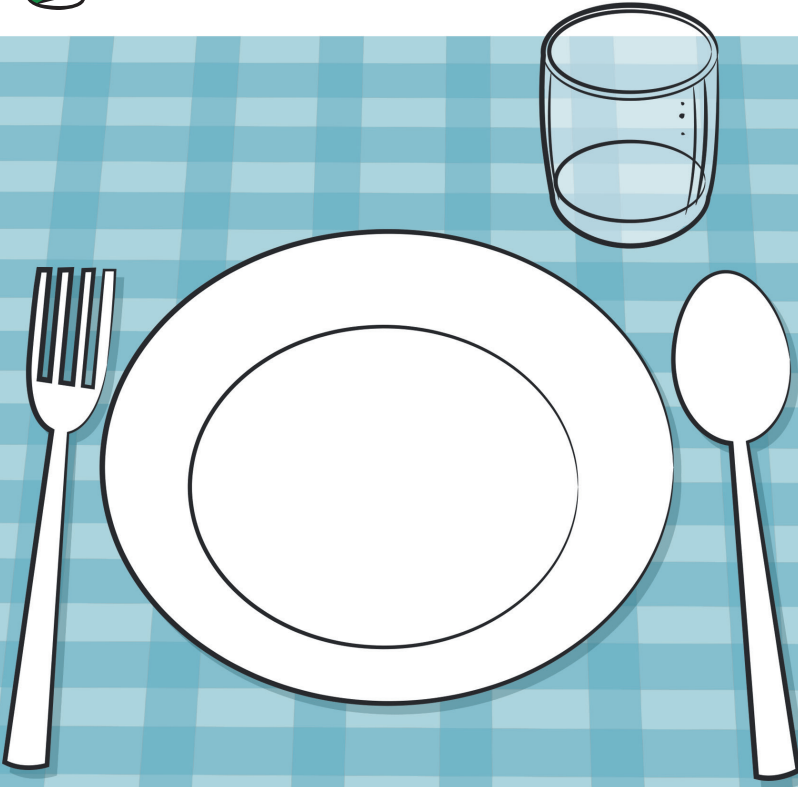
SAĞLIKLI YİYECEKLERİ SEÇ

Haydi arkadaşlar, aşağıdaki yiyeceklerden sağlıksız olanların üzerine çarpı işareti koyun.

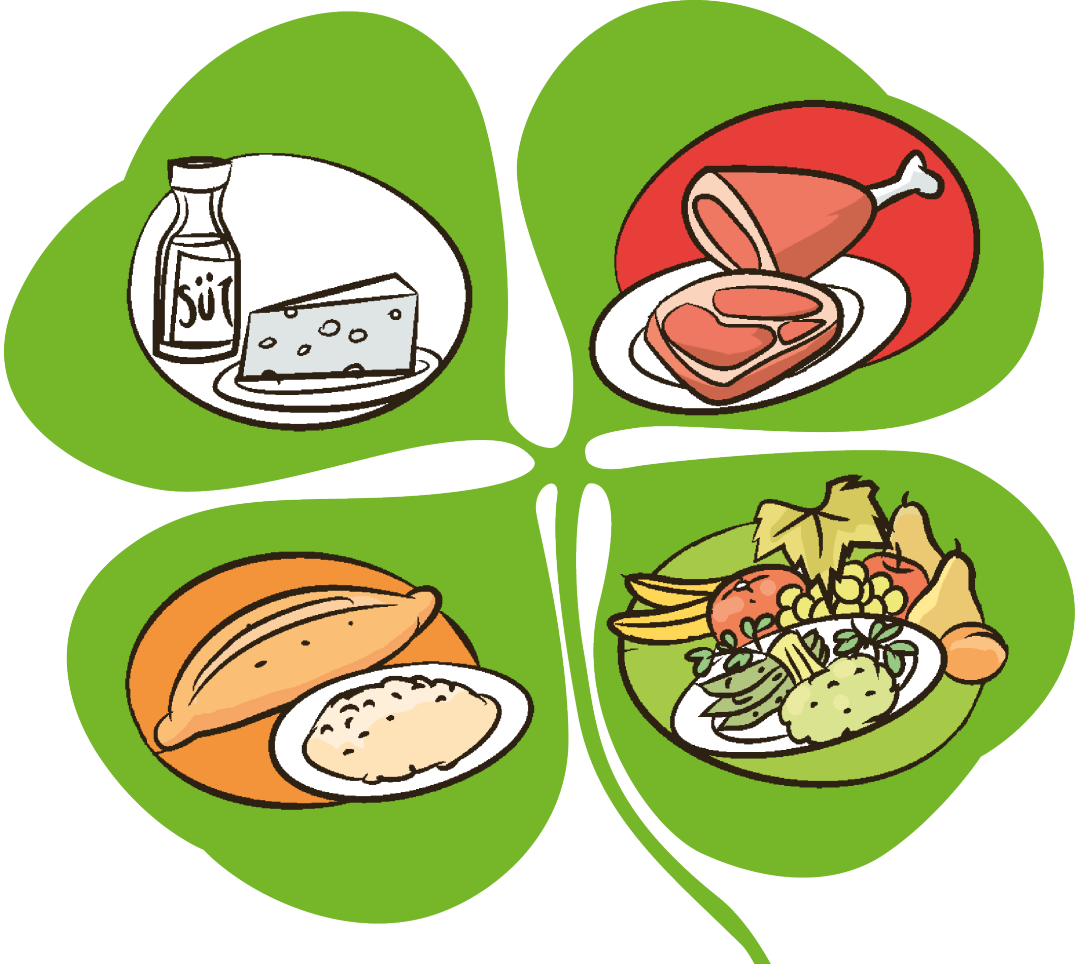


TABAK HAZIRLA

Haydi sağ taraftaki yoncanın yapraklarından birer gıda seç ve tabağına koy. Her yapraktan bir tane seğebilirsin.

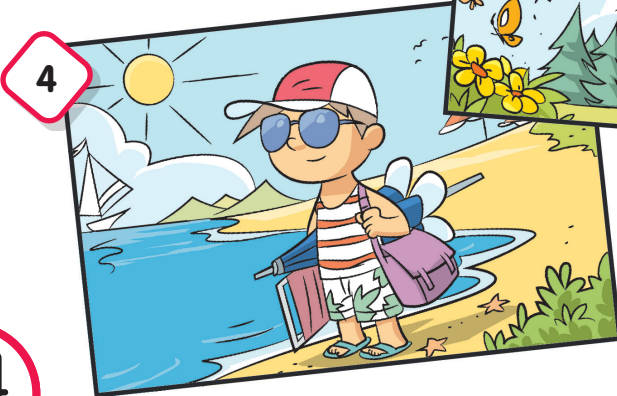
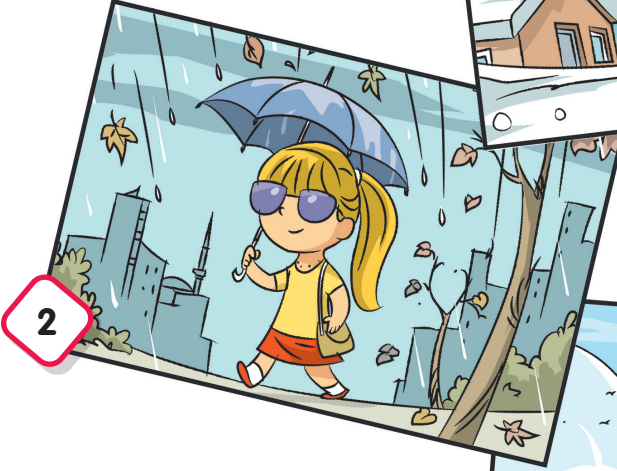


- **Süt ve süt ürünleri:** Süt, peynir, yoğurt, tereyağı, dondurma vb.
- **Et, yumurta ve kuru baklagiller Grubu:** Dana, kuzu, tavuk, hindi, balık, yumurta, fındık, fıstık, ceviz vb.
- **Ekmek ve Tahıl Grubu:** Buğday, pirinç, mısır, çavdar, yulaf gibi tahıldan üretilen un, bulgur, ekmek, makarna, şehriye vb.
- **Sebze ve Meyve Grubu:** Her çeşit sebze ve meyve



KİM MEVSİMİNE UYGUN GİYİNİMİŞ?

Arkadaşlar, sadece birisi mevsimine uygun giyinmiş. Hangisi acaba?



TEK SESLE KAYNAKTAN ULUŐAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK
SÜRDÜRÜLEBİLİR
ÖLÇÜLEBİLİR

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu
danışmanlığında
alan uzmanlar
tarafından hazırlanmıştır.

	 Anaokulu	 İlkokul (1,2,3,4)	 Ortaokul (5,6,7,8)	 Lise (9,10,11,12)	 Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

www.tbm.org.tr