



# Yeşilcan'la Sağlıcakla

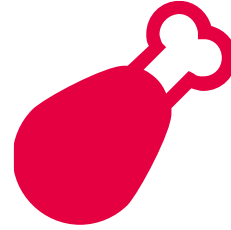
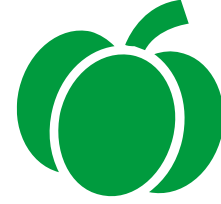


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# SUNUM İÇERİĞİ

- Sağlıklı Yaşamak İçin...
- Sağlıklı Beslenmek İçin...
- Hastalanmamak İçin...
- İyi Bir Uyku İçin...
- Etkinlik: Hangisi Doğru?
- Sağlıklı Yaşamak İçin 10 Adım!

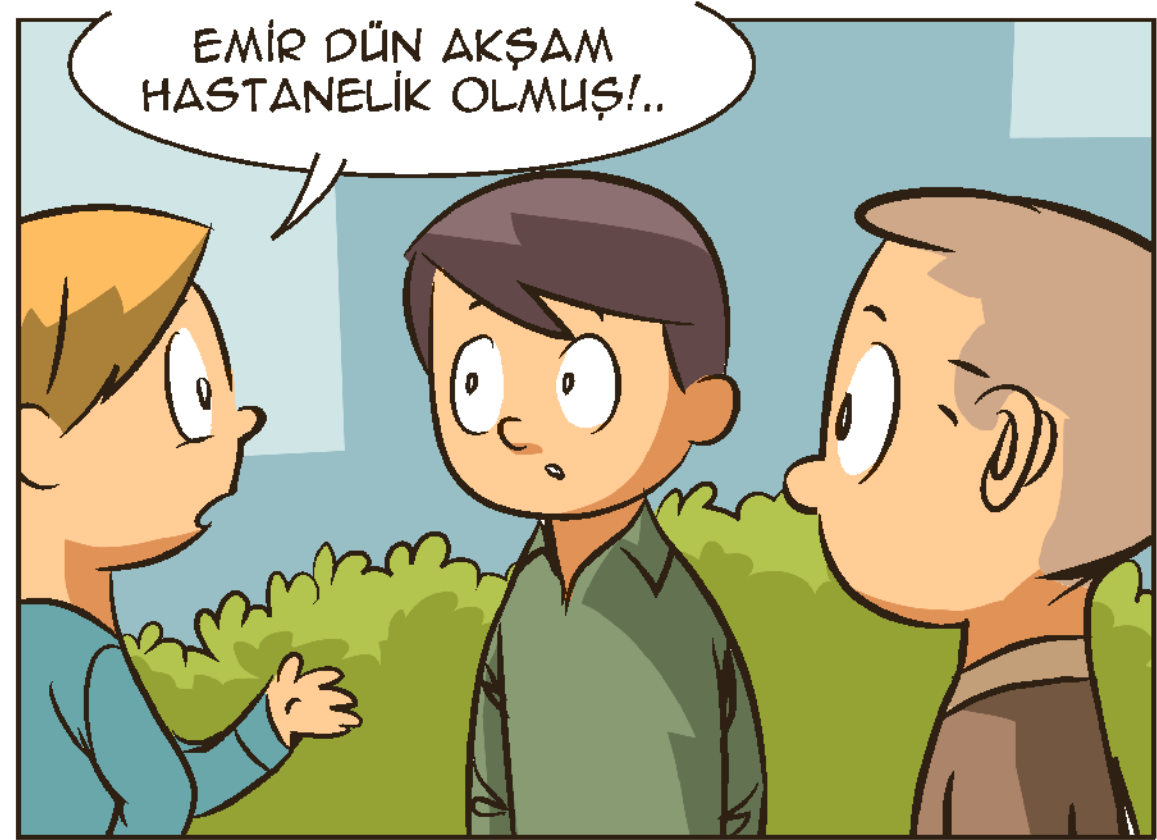


# ABUR CUBUR

ASIM VE KEREM ANTRENMAN  
İÇİN PARKTA TAHA VE EMİR'İ  
BEKLEMEDİRLER.



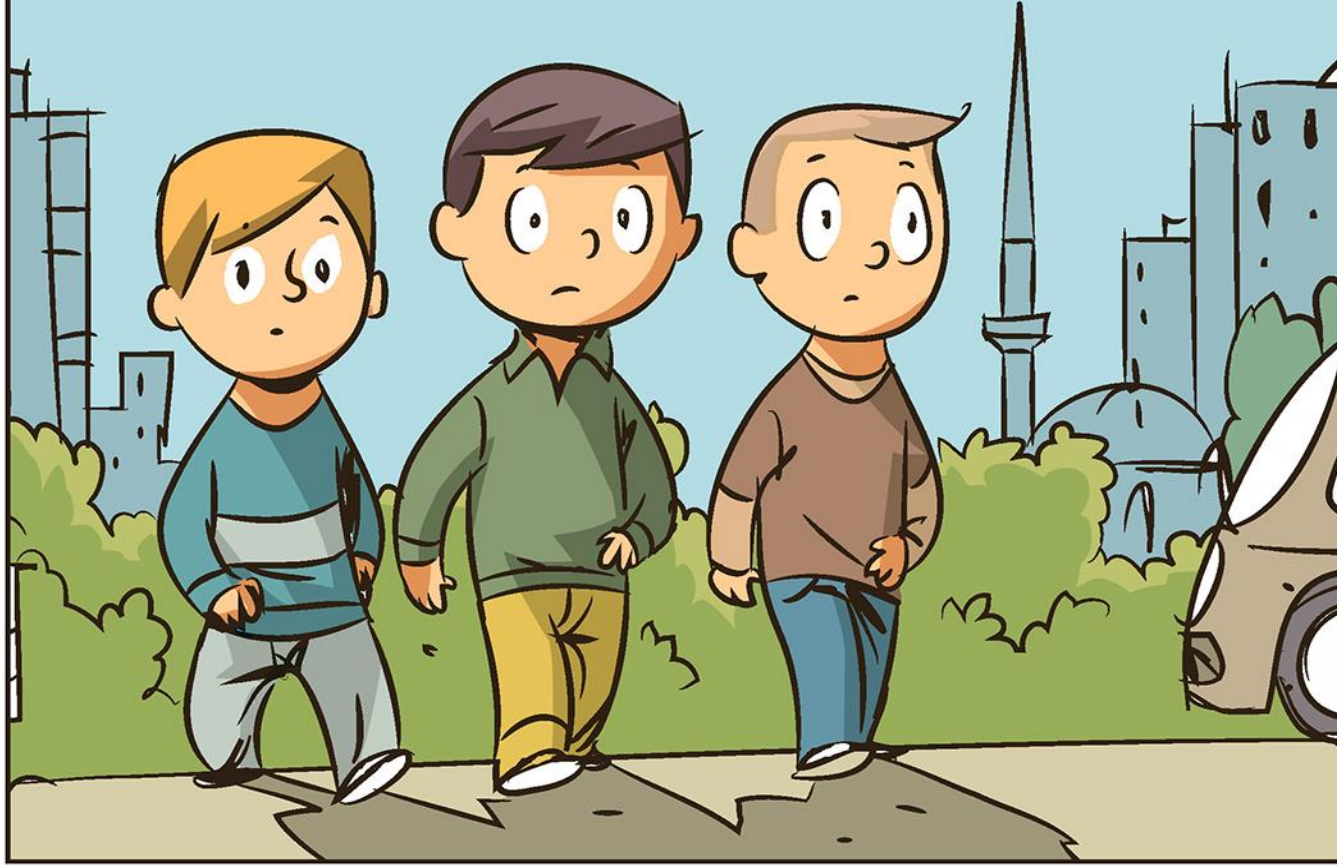








ÜÇÜ BİRLİKTE EMİRLERİN  
EVİNİN YOLUNU TUTTULAR.



HASTA ZİYARETİNE  
ELİ BOŞ GİDİLMEZ.  
ACABA GİDERKEN  
ÇİKOLATA FALAN MI  
GÖTÜRSEK?..





ASIM KENDİSİNE YÖNELEN İKİ ÇİFT  
ÇATIK KAŞTAN SÖYLEDİĞİNİN İYİ  
BİR FİKİR OLMADIĞINI ANLADI.



HOŞ GELDİNİZ  
ÇOCUKLAR!..

HOŞ BULDUK  
NERMİN  
TEYZE!..





BÜTÜN HARÇLIĞINI  
ABUR CUBUR İÇİN  
HARCADI.



ANNE  
BABASININ  
TÜM  
UYARILARINA  
RAĞMEN BU  
HUYUNDAN  
VAZGEÇEME-  
MİŞTİ.

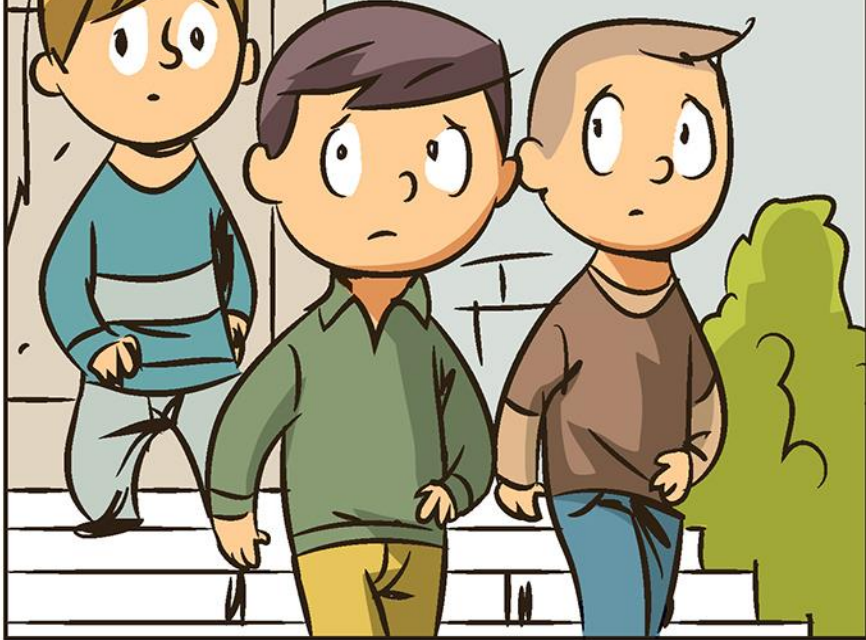


VE SONUÇ; EMİR DÜN AKŞAMDAN  
BERİ MİDE BULANTISI İLE  
MÜCADELE ETMEKTEN BİTKİN  
DÜŞMÜŞTÜ. YÜZÜ BEMBEYAZDI  
VE MİDESİ ÇOK FENA  
BOZULMUŞTU.





EMİR'İN DİNLENEBİLMESİ İÇİN ZİYARETİ KISA KESTİLER. FAKAT EMİR'İN ABUR CUBURU BIRAKACAĞI KONUSUNDA ENDİŞELİYDİLER.



EMİR, KONU ABUR CUBUR OLUNCA ANNE VE BABASINI BİLE UMURSAMIYOR!..



BELKİ YEŞİLCAN BİZE, DAHA DOĞRUSU EMİR'E BU KONUDA YARDIM EDEBİLİR!..



O SIRADA YEŞİLCAN...

BU  
GÜNLÜK BU  
KADAR YETER  
ŞİMDİ EVE  
GİTMENİN  
ZAMANIDIR  
ARTIK!..



BU DA  
NE?!









# ZIRRR

BEN BAKARIM ANNE!..

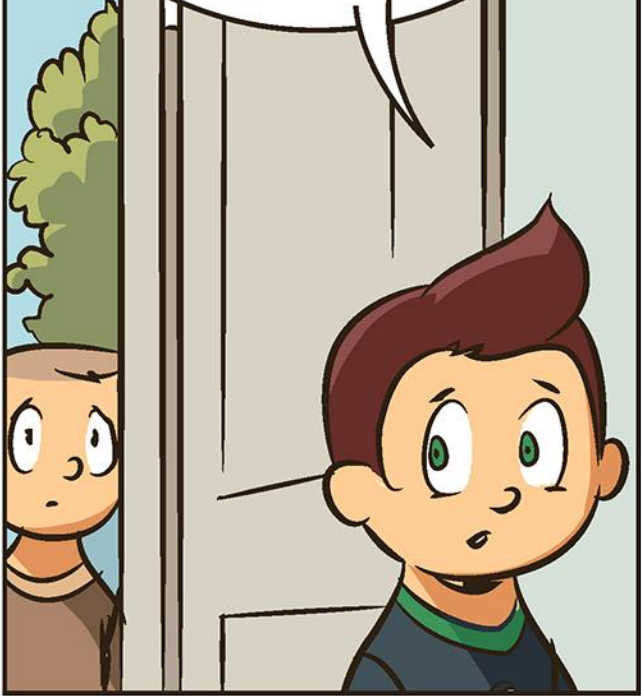


AAA! MERHABA  
ARKADAŞLAR!  
HAYIRDIR? NEDEN  
YÜZÜNÜZ ASIK!?

YEŞİLCAN  
DURUM  
BİLDİĞİN GİBİ  
DEĞİL!..



EVET ARKADAŞLAR  
BU DURUMA BİR  
ÇÖZÜM BULMAMIZ  
GEREKİYOR. BİR  
DAKİKA BEKLEYİN  
HAZIRLANIP GELİ-  
YORUM!...



YEŞİLCAN, DİŞLERİNİ  
FIRÇALARKEN BİR  
TARAFTAN DA NE  
YAPILABİLECEĞİNİ  
DÜŞÜNDÜ...

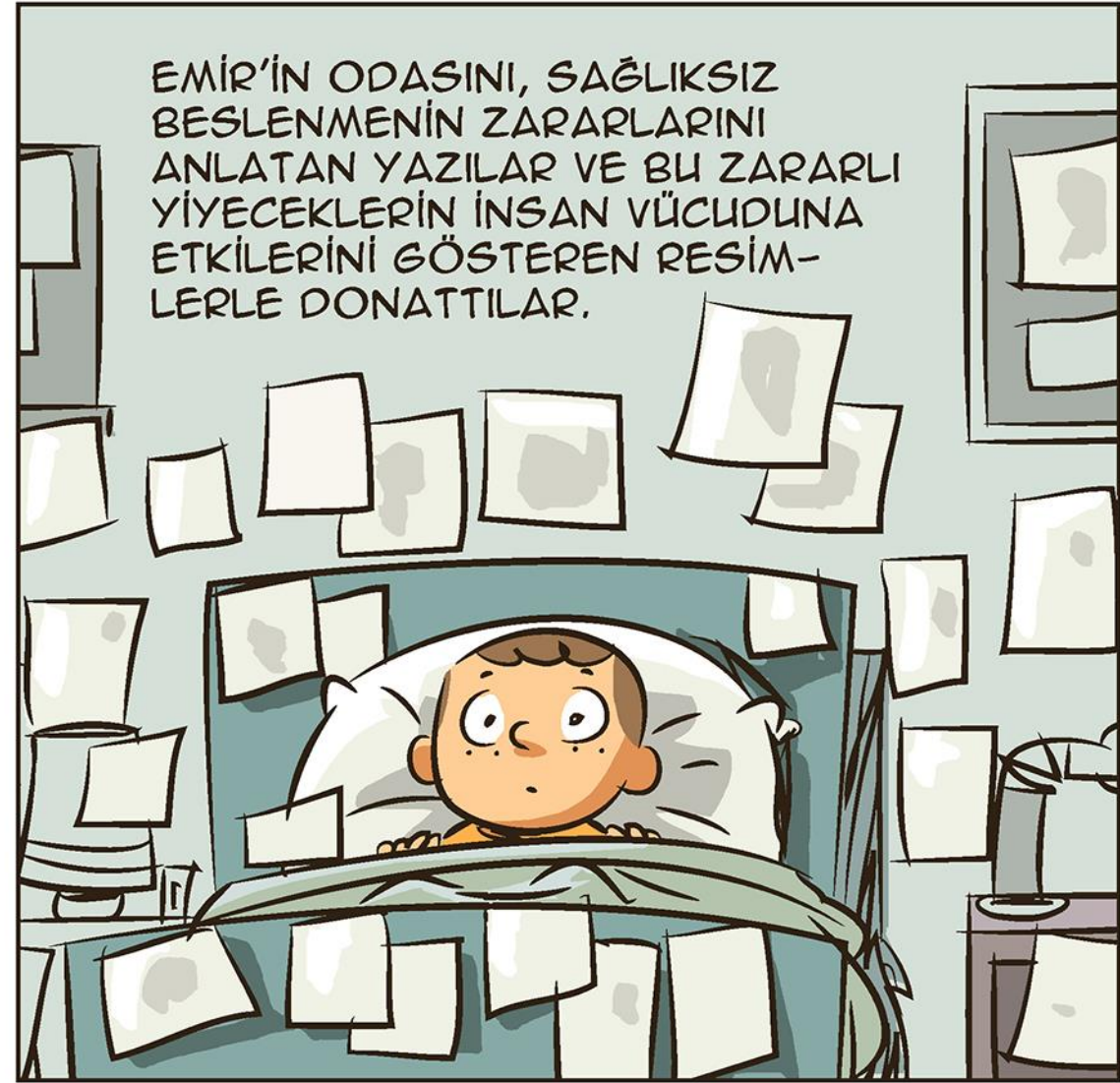


ARKADAŞLAR  
BENİM SÖYLE  
BİR FİKRİM  
VAR....





BU FİKRİ  
EMİR'İN  
ANNESİ DE  
ÇOK  
BEĞENDİ...



TÜM BU RESİMLERİ VE YAZILARI EMİR'İN KAFASINI ÇEVİRDİĞİNDE GÖRECEĞİ HER YERE, DUVARLARA, DOLABINA, ÇALIŞMA MASASINA, BİLGİSAYARINA, BANYOYA, MUTFAĞA ASTILAR.



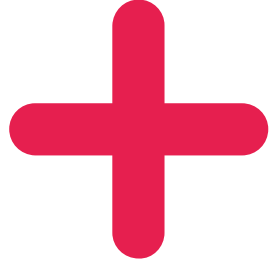
BİR MÜDDET SONRA RESİMLER VE YAZILAR KALDIRILDI. ÇÜNKÜ EMİR'İN KUMBARASI AĞZINA KADAR DOLMUŞTU.

BU KEZ KENDİNİ TUTMAYI BAŞARMIŞSIN. ABUR CUBUR ALMIYORSUN. KUMBARANDAKİ PARALARLA NE YAPMAYI DÜŞÜNÜYORSUN?..





# Sağlıklı Yaşamak ve Hastalıklardan Korunmak İçin Dikkat!



+ Hareketli ve aktif ol!

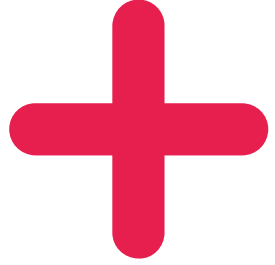
+ Doğru besinleri yeteri kadar tüket!

+ Yeterince uyu!  
Ne çok fazla ne de çok az.

+ Bol bol temiz hava al!

+ Sinirlerine hakim ol!

# Sağlıklı Yaşamak ve Hastalıklardan Korunmak İçin Dikkat!



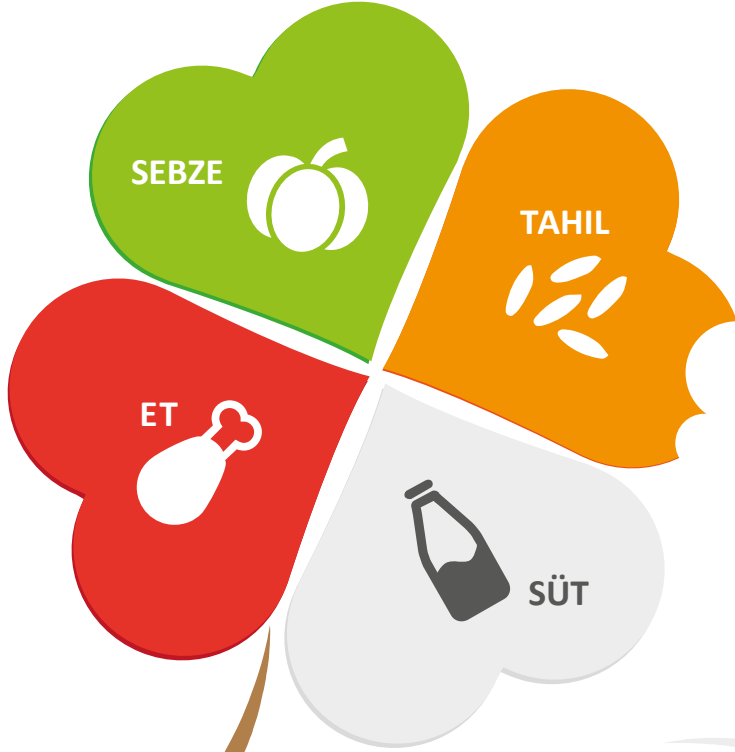
+ Hiçbir işinde aşırıya kaçma!

+ Bol bol oyun oyna!

+ Yemek seçme!

+ Evde pişen yemekleri tercih et!

+ Teneffüslerde sınıfta durma, bahçeye çık!

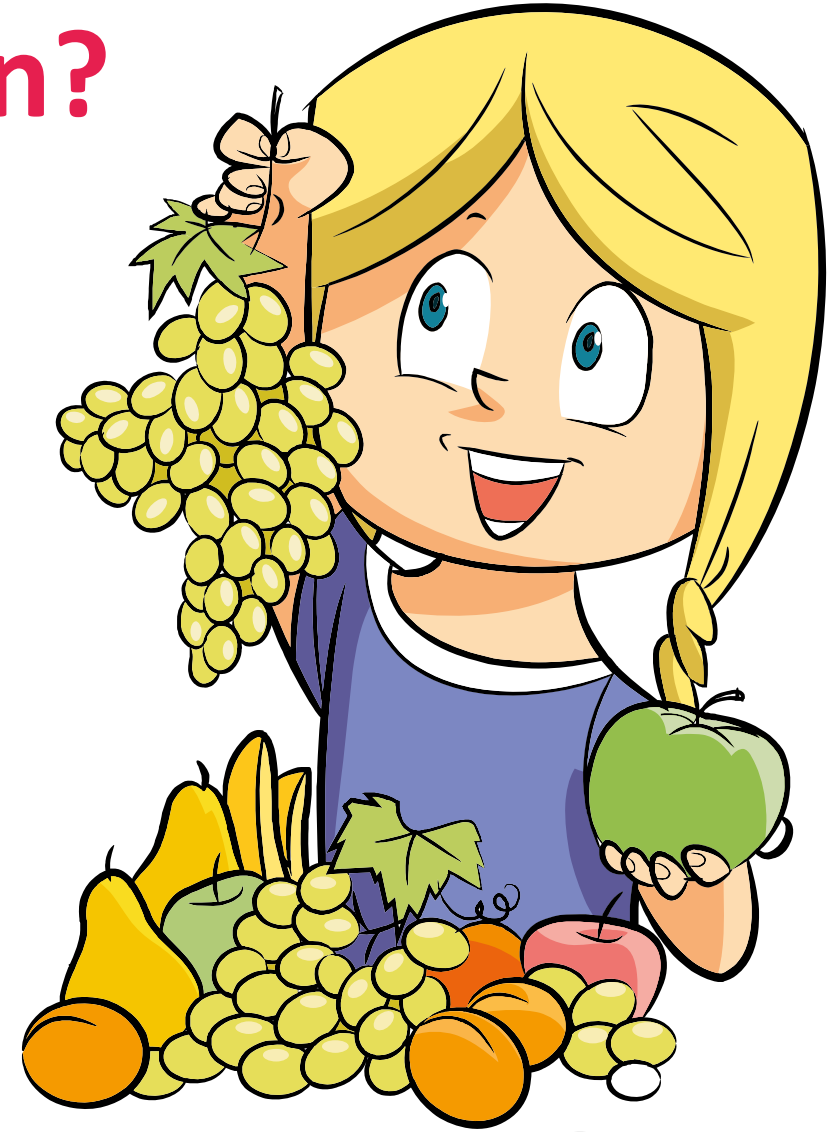


4 Yapraklı  
**Yoncanın**  
tüm yapraklarından  
**yiyeelim**



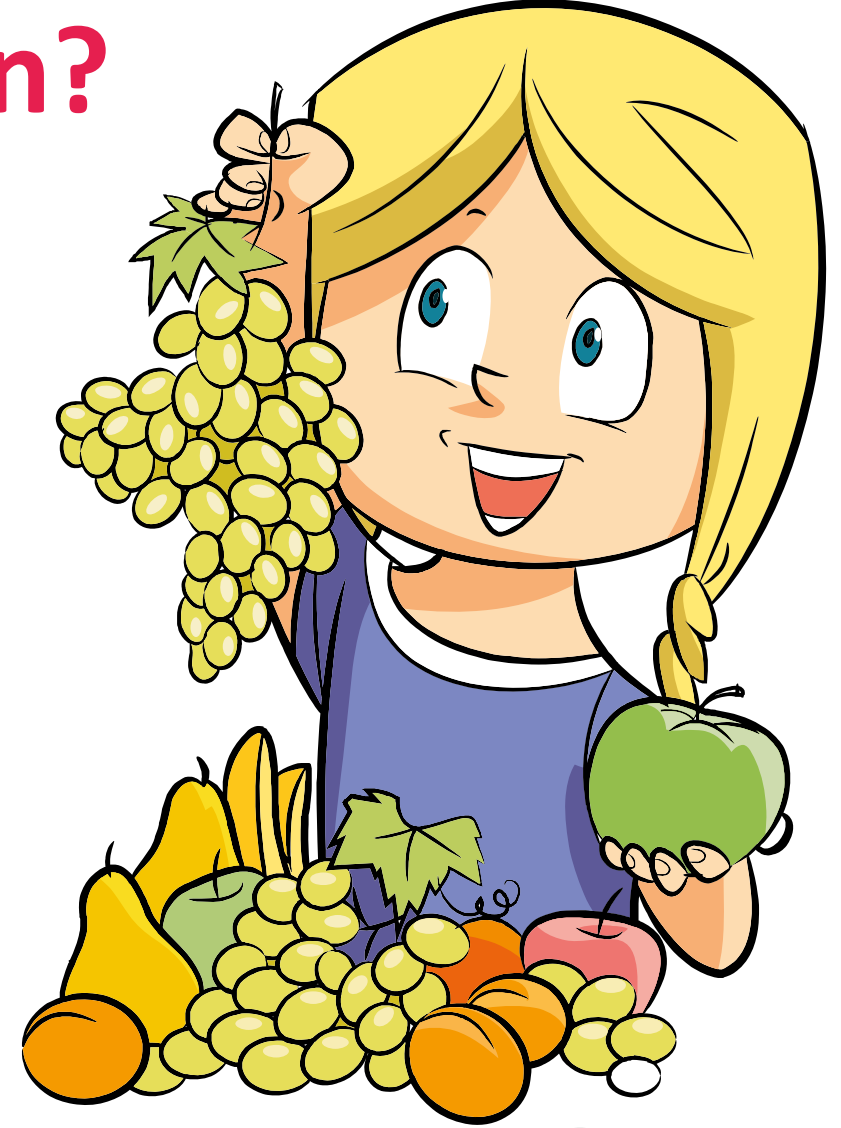
# Sağlıklı Yaşamak mı İstiyorsun?

O zaman **yeterli beslen!**  
Yani 4 yapraklı yoncanın her yaprağındaki yemeklerden ye.



# Sağlıklı Yaşamak mı İstiyorsun?

**Dengeli beslen.** Aşırı ve hep aynı yemekleri yemek dengesiz beslenmektir.



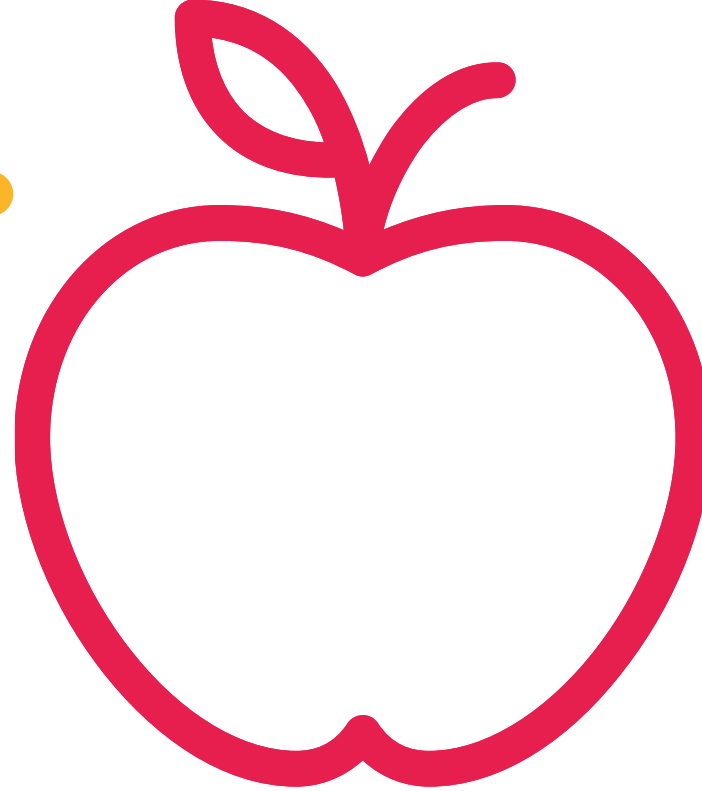
# SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN NE YAPMALI? NASIL YAPMALI?



# Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

● Yemek seçme!  
Annenin önüne koyduėu  
her yemekten tatmaya alıř.

● Meyve ve sebzeleri  
yıkadıktan sonra ye!

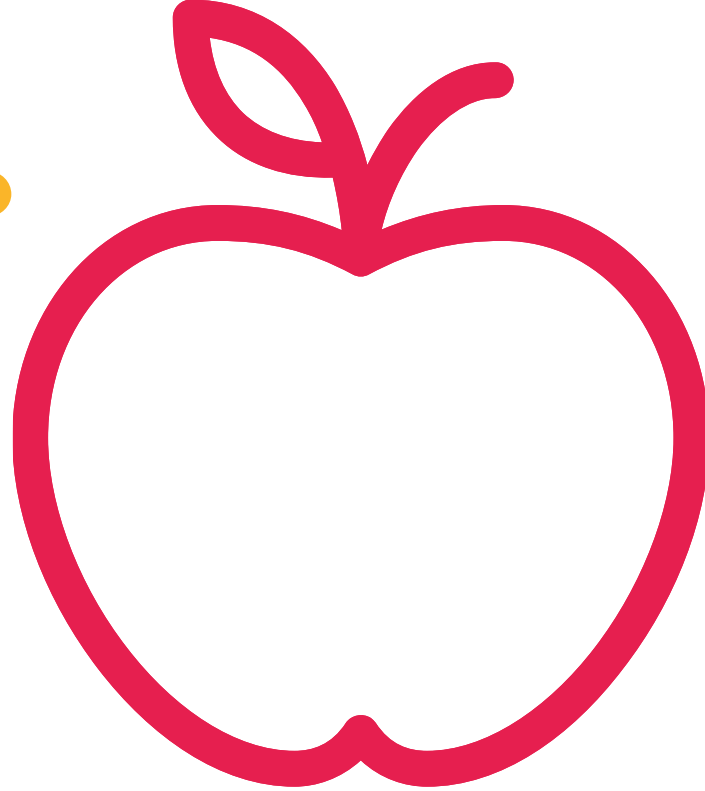


- İçerisinde gıda boyası, çok fazla şeker ve koruyucu maddeler bulunan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmaya alış.
- Günde 3 ėn beslenmen yeter  
Ne daha az, ne daha fazla.

# Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

Önemli olan karnının doyması değil, doğru besinleri almaktır. Bunu hep aklında tut.

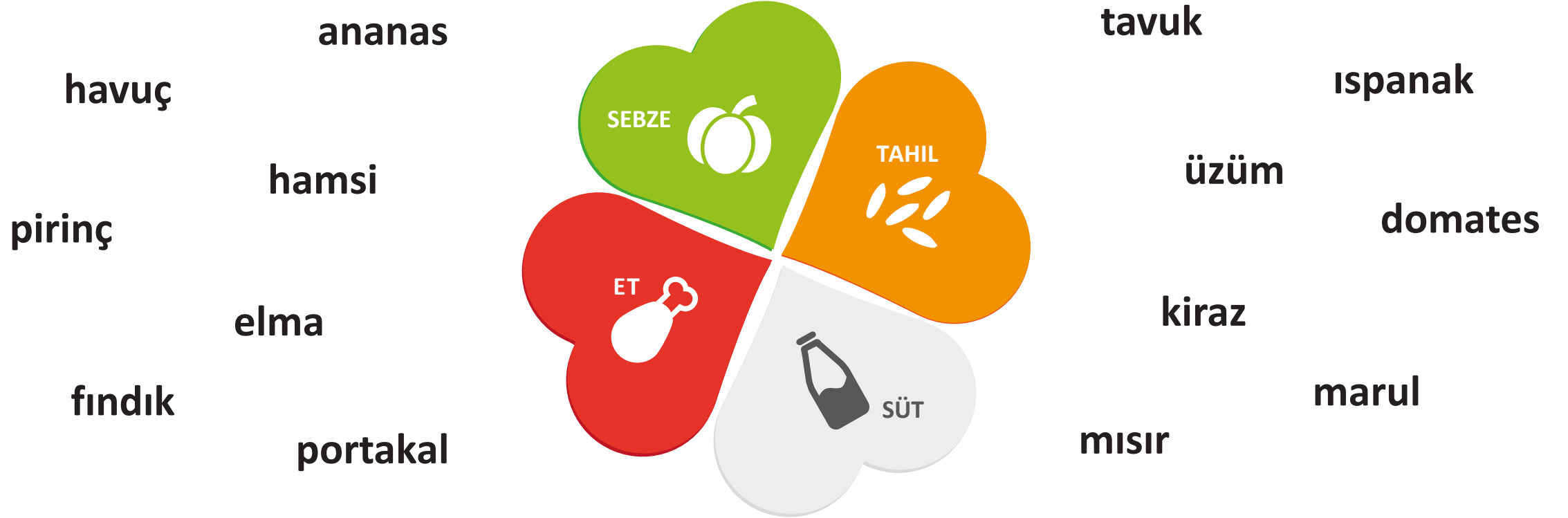
Dışarıdaki yemekler  
Yerine evde pişen  
yemekleri tercih et.



- Çikolata, şeker gibi yapay gıdalar yerine meyve, sebze gibi doğal gıdalar ye.
- Açıkta satılan, paketli olmayan ürünleri tercih etme.

# Hangi Besin Hangi Yaprğa?

Aşağıdaki gıdalar, dört yapraklı yoncanın hangi yaprağına gelmeli?





# Hastalık da Bizim için!

Hastalandığımızda doktora gitmeliyiz ve tavsiye ettiği tedaviyi mutlaka sonuna kadar uygulamalıyız. Fakat bundan daha önemlisi hastalanmadan önce sağlığımızı koruyacak önlemleri almaktır.

**Hastalanmamak için  
neler yapabiliriz?**

# Hastalanmamak İçin



**Beslenmene  
dikkat et**



**Kötü alışkanlıklara  
kapılma**



**Güzelce  
dinlen**



**Beslenmene  
dikkat et**



**Aşılarını  
yaptır**



**Kirli havadan  
sakın**



# Hastalanmamak İçin



Mevsimine uygun,  
sağlıklı kıyafetler giy



Yaşadığınız ortamı  
temiz tut



Nerelerde dolaştığına  
dikkat et



Temizliğine  
dikkat et



Zararlı maddelerden  
uzak dur

# Okuldayken de Hastalıklardan Korun!

**Tuvaletlerdeki musluklardan su içme!**



**Tebeşir ve tahta kalemimi sadece yazı yazmak için kullan; onlarla oyun oynayarak üzerini pisletme!**



**Tuvaletleri temiz kullan  
temiz olmadığında görevlilere bilgi ver!**



**Sıranı temiz tut!**



# Okuldayken de Hastalıklardan Korun!

**Derslerde kullanılan araç gereçlerin temizlik ve bakımını yap!**



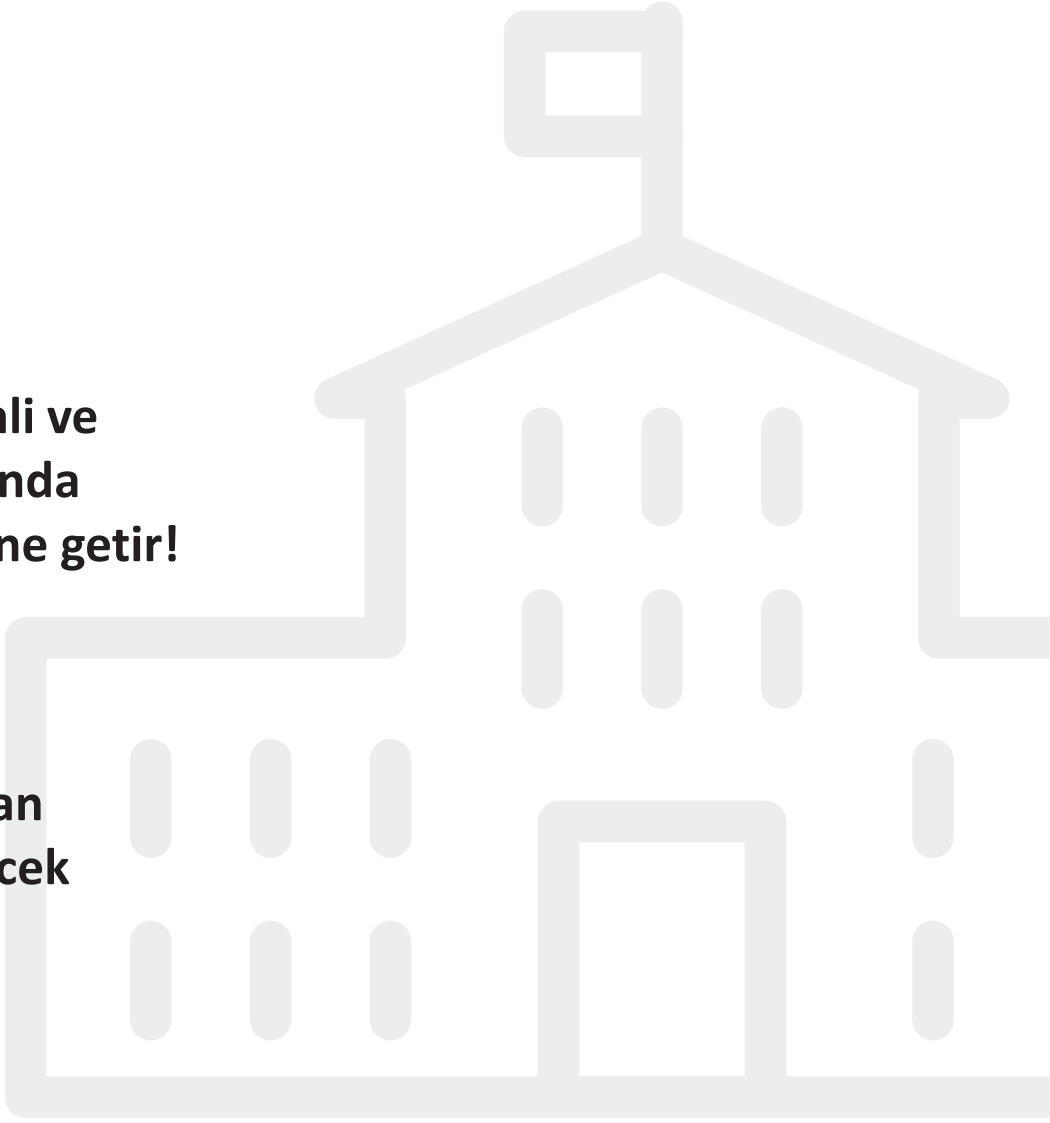
**Okuldaki alanların düzenli ve temiz tutulması konusunda üzerine düşen görevleri yerine getir!**



**Okulda deprem, yangın gibi olağanüstü durumlara veya sağlık sorunlarına karşı alınan önlemleri öğren!**



**Seyyar satıcılardan açıkta satılan yiyecek satın alma!**





**Evde Hayvan  
Besliyorsak  
Hem Onun, Hem de  
Kendi Sağlığımızı  
Korumak İçin  
Ne Yapmalı?**

**Evini ve odanı  
mutlaka havalandır!**



**Hayvanının  
aşılarını yaptır!**



**Hayvanını düzenli olarak  
veteriner hekim kontrolüne  
götür!**



**Hayvanına  
eziyet etme!**



**Hayvanının dışkı  
kutusunu temiz tut!**



**Hayvanının egzersiz  
ve bakım ihtiyaçlarını  
gider!**



**Hayvanına karşı  
sorumluluklarını  
yerine getir!**



# Kıyafet Seçiminde Sağlığımız İçin...

- Çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetler seç!
- Yazlık kıyafetlerde **ince ve pamuklu kumaşları tercih et!**
- Kışın tek bir kalın kıyafet yerine ince birkaç kat giymeyi tercih et!
- **Çok sıkı kıyafetler giyme, havadar ve bol kıyafetleri tercih et!**
- Ayağı sıkmayan, sağlıklı ayakkabılar giy!



# Kıyafet Seçiminde Sağlığımız İçin...





# Suya Sabuna Dokunmak Lazım

Kişisel temizliğe özen göstermek; vücudu, sağlığa zarar verebilecek dış etkenlerden korumak açısından **çok önemlidir.**

Özellikle gerektiğinde ellerin düzgün bir şekilde sabunla yıkanması ve tuvalet sonrası temizlik sağlık açısından **büyük önem taşır.**



# KİŞİSEL TEMİZLİK İÇİN

## NE YAPMALI? NASIL YAPMALI?

Sağlıklı yaşamak için beslenmeye dikkat ettiğimiz kadar kendi temizliğimize de dikkat etmeliyiz.

Çünkü temiz olduğumuz sürece mikroplar vücudumuza ulaşip bizi hasta edemez.

**Kendi temizliğimiz için neler mi yapalım?**

# Kişisel Temizlik İçin Yapmamız Gerekenler



Yemekten sonra, sokaktan ve okuldan geldikten sonra ve tuvaletten çıkınca **elimizi yıkayalım**. Böylece mikroplardan kurtulalım.



Yemekten sonra tabi ki **dişlerimizi fırçalayalım**, pırıl pırıl olsun.



Çocuklar olarak çok koşup çok terliyoruz. Bu nedenle bol bol **banyo yapalım**, mis gibi kocalım.

# Kişisel Temizlik İçin Yapmamız Gerekenler



Dışarıdan eve gelince sabunla **ayaklarımızı yıkayalım**, bırakalım dinlensinler.



**Saçlarımızı temiz tutalım**, güzel ve yakışıklı olalım.



Okuldan eve gelince hemen kıyafetlerimizi çıkaralım, bedenimiz rahat etsin.

- açık havada
- - oyunlar oyna!

- bol bol
- - hareket et!

- kendini
- - aşırı zorlama!

# **HAYDİ DURMA, HAREKETLEN!**

- uygun
- - kıyafetler giy!

- vücut terini emen
- - pamuklu kıyafetler giy!

- yumuşak tabanlı
- - spor ayakkabı giy!

# Etkinlik: Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısınız? Doğru şıkkı işaretleyin.

## EL YIKAMAK

- A) Ellerimizi sabunsuz yıkamak
- B) Ellerimizi sabunla yıkamak



# Etkinlik: Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısınız? Doğru şıkkı işaretleyin.

## EL YIKAMAK

- A) Ellerimizi hızlıca yıkamak
- B) Ellerimizi 30'a kadar sayarak yıkamak

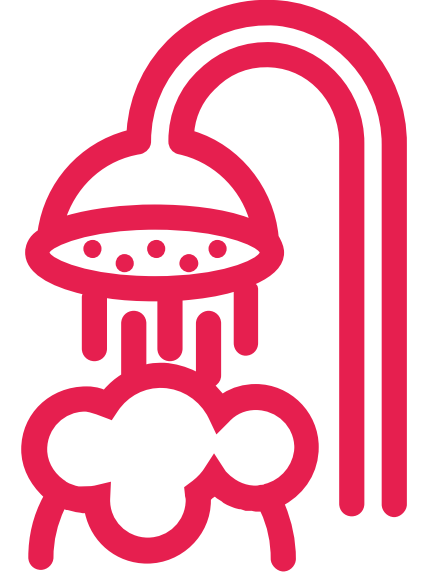


# Etkinlik: Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısınız? Doğru şıkkı işaretleyin.

## BANYO YAPMAK

- A) Haftada en az bir kere banyo yapmak
- B) Ayda en az bir kere banyo yapmak



# Etkinlik: Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısınız? Doğru şıkkı işaretleyin.

## DİŞ FIRÇALAMAK

- A) Günde 1 kere diş fırçalamak
- B) Günde 3 kere diş fırçalamak





# BEN TEMİZİM! YA ÇEVREM?

Sen temiz olabilirsin ama ya çevren kirliyse? Bu nedenle biz 4 yeri temiz tutmalıyız. Kendimiz, evimiz, okulumuz ve dünyamız.

**Evimizi temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız:**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....



# BEN TEMİZİM! YA ÇEVREM?

Sen temiz olabilirsin ama ya çevren kirliyse? Bu nedenle biz 4 yeri temiz tutmalıyız. Kendimiz, evimiz, okulumuz ve dünyamız.

**Okulumuzu temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız:**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....



# BEN TEMİZİM! YA ÇEVREM?

Sen temiz olabilirsin ama ya çevren kirliyse? Bu nedenle biz 4 yeri temiz tutmalıyız. Kendimiz, evimiz, okulumuz ve dünyamız.

**Çevremizi temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız:**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....



# Çocuğuz Biz; Hoplarız, Zıplarız, Top Oynarız!

Küçük yaşta spor yapmak sağlıklı büyümemizi sağlar.

Egzersiz yapmak ve açık havada oyunlar oynamak kaslarımızı güçlendirir.

Spor yaptıkça daha mutlu oluruz, yaşama sevincimiz artar ve etrafımıza pozitif enerji veririz.





**Diyelim ki çok kořtuk, yorulduk  
ve terledik. Sonrasında neler  
yapmalıyız? Haydi yazalım!**

.....

.....

.....

.....

.....

# Kim Sevmez Mışıl Mışıl Bir Uyku?

Arkadaşlar! Uyku yemek-içmek kadar önemlidir. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Çocuklar uyudukça büyürler. Peki çocuklar ne kadar uyumalılar biliyor musunuz?

**En az 10-12 saat.**

Gereğinden az ya da çok uyumak sağlıklı değildir. En sağlıklı olan erken uyuyup erken uyanmaktır.



# İyi Bir Uyku İçin ...

- ☾ Mümkün olduğunca karanlık bir ortamda uyu!
- ☾ Gün içerisinde bol fiziksel aktivite yap!
- ☾ Gazlı ve şekerli içeceklerden uzak dur!



- ☾ Uykudan kısa bir süre önce yemek yeme!
- ☾ Gece erken yat!
- ☾ Sabah erken kalk!
- ☾ Akşam yemeğinde hafif şeyler yemeye özen göster!

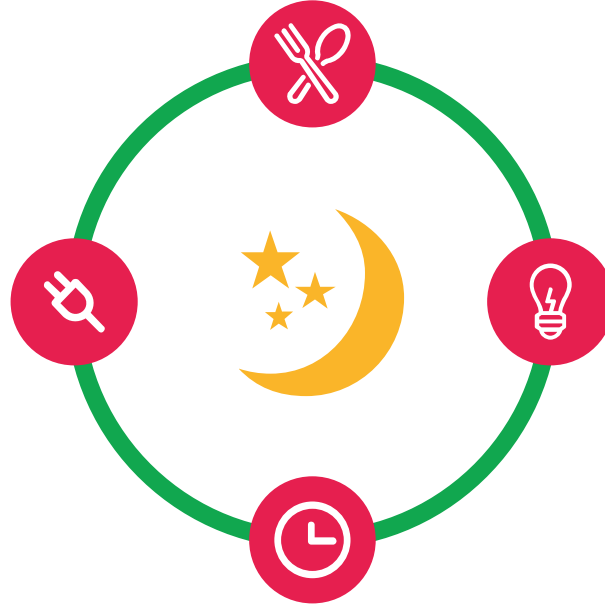
# Güzel Bir Uyku İçin

Uykudan önce  
yemek yeme

Uykudan önce  
odadaki fişleri  
prizinden çıkar

Mümkün  
olduğunca karanlık  
bir ortamda uyu

Gece erken yat ve  
sabah erken kalk





# Doktorlar Beni Sever ve İyileştirir

## Yoksa doktorlardan korkuyor musunuz?

Eğer bir doktor size iğne yaptıysa, bir başka doktor dişinizi çektiyse, ya da özel aletlerle burnunuza kulağınıza baktılarsa belki doktordan korkuyor olabilirsiniz. Ama doktordan korkmanıza hiç gerek yok! Çünkü onlar bizi iyileştirmek için çalışırlar.

Doktorlar olmasaydı hepimiz hasta olur ve acı çekerdik. Belki de hiç iyileşemezdik, değil mi?



# SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN 10 ADIM!

Haydi eksik cümleleri  
doğru şekilde tamamlayalım...





# 2 Uykudan önce ...

.....  
.....



# 3 Abur cubur ...

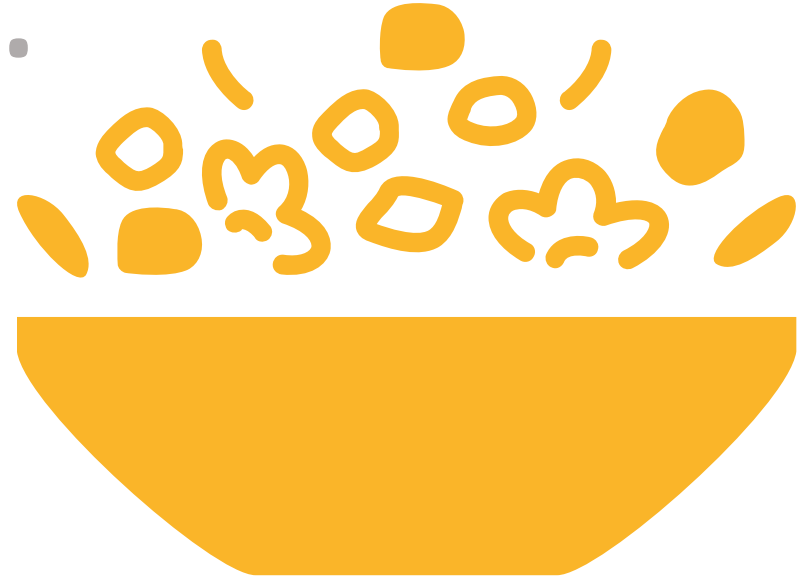
.....  
.....



# 4 Yemekten sonra ...

.....

.....



# 5 Tuvaletten çıkınca ...

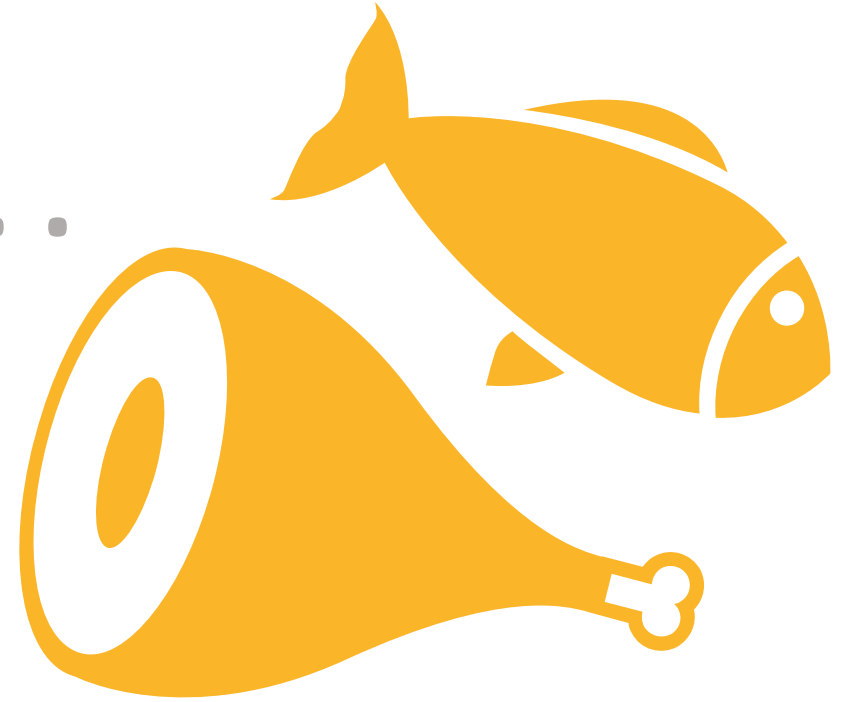
.....

.....



# 6 Et ve balığı ...

.....  
.....

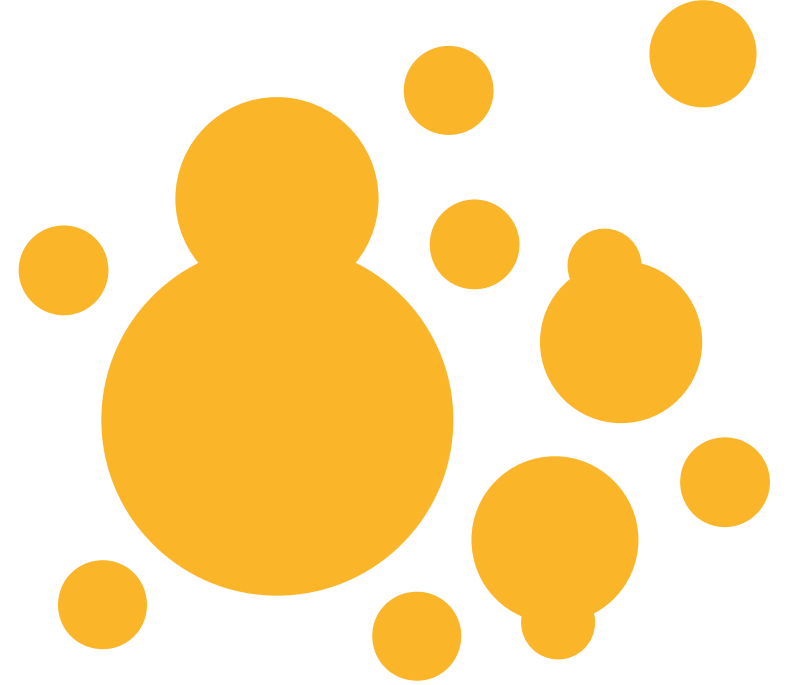




# 7 Kirlenince ...

.....

.....

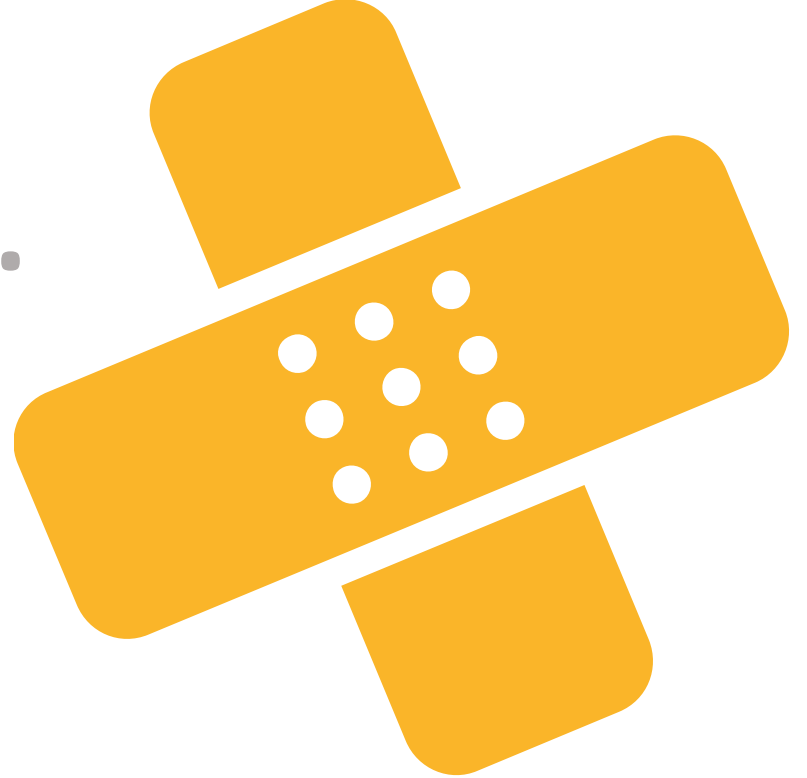




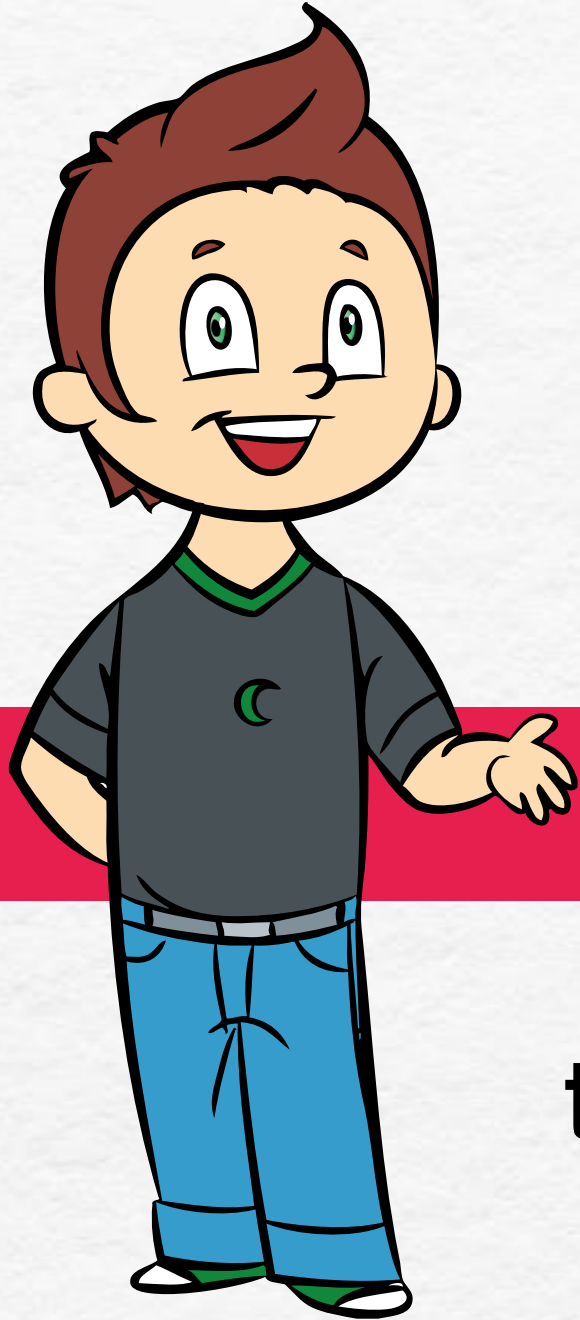
# 9 Hastalanınca ...

.....

.....







# Yeşilcan'la Sağlıcakla

Teşekkür ederiz

[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

**tbm** YESILAY  
TÜREYİ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

