

Yeşilcan ve Sağlıklı Yaşam





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Yeşilcan ve Sağlıklı Yaşam

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 11

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İhsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

Editör

Hatice Işlak Durmuş

Metin

Neriman Karatekin

Bilim & Danışma Kurulu

Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, İtır Tari Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri

Derya Ayyıldız

Kapak Tasarımı

Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama

Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Çizim

Oğan Kandemiroğlu

Çizimler

Oğan Kandemiroğlu

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık

Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 481 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN

978-605-9090-09-4

2. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı

Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 674 00 29



İletişim

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

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

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

Merhaba,

Ben Yeşilcan!

Spor yaparım. Dengeli beslenirim. Kötü alışkanlıklardan uzak dururum. Bunun için de çok sağlıklı ve güçlüyüm.

Benim gibi sağlıklı ve güçlü olmak istiyorsanız gelin bu kitabı birlikte okuyalım. Haydi, hikâyeler ve etkinlikler bizi bekliyor!



Can ile Canan

Can ve Canan adlarında birbirlerine çok benzeyen iki kardeş varmış. Can ile Canan aynı şeyleri yemekten, aynı şeyleri yapmaktan, aynı şeyleri giymekten çok hoşlanırlarmış. Biri bir şey mi yedi, hemen öbürü de yermiş. Biri bir oyuncakı eline mi aldı, hemen öbürü de almış. Biri ayağa mı kalktı, hemen öbürü de kalkarmış.



Günler geçtikçe bu özellikleri çekilmez bir hâl almış. Biri yemekten önce ve sonra ellerini yıkamamış, diğeri de yıkamamış. Biri tuvaletten önce ve sonra ellerini yıkamamış, diğeri de öyle yapmış. Biri banyo yapmak istememiş, diğeri de öyle. Biri dişlerini fırçalamamış, diğeri de fırçalamamış. Biri yediğı çikolatanın kabını yere atmış, diğeri de öyle yapmış. Biri dışarıda giydiğı kirlı elbisesini değıştirmeden yatağına yatmış, diğeri de öyle.





Bir süre sonra odalarında bir çöp dağı oluşmuş. Odalarından dışarıya yayılan kokudan dolayı evin kedisi Pisican burnuna mandal takarak dolaşmaya başlamış. Evin diğer kedisi Karapatı de kokudan rahatsız olmuş ve acı acı miyavlamaya başlamış.



Can ile Canan'ın anne ve babası çok endişelenmişler. Can ve Canan'la konuşmuşlar. Onlara temiz olmanın yararlarını anlatmışlar. Bu anlatılanları biri dinlemeyince öbürü de hiç mi hiç dinlememiş.

Can ve Canan bir sabah yataklarının baş ucunda bir mektup bulmuşlar. Biri koşup mektubu annesine uzatmış. Okumasını istemiş. Öbürü durur mu? O da okumasını istemiş. Anneleri mektubu okumuş:



Sevgili Can,

Sevgili Canan,

Duyduk ki sizin odanız tam bize göre bir yermiş. Yerleşmeye geliyoruz.

Sevgiler...

Bay ve Bayan Mikrop

Can ve Canan odalarını mikroplar ile paylaşma fikrinden hiç hoşlanmamışlar. Odalarını mikroplar ile paylaşan çocukların sonunda hastanede bir odaya taşındıklarını biliyorlarmış.

Mikroplar insanları hastalandırarak onlara zarar verir ve bundan mutluluk duyarlarmış.



Can ve Canan var güçleri ile aynı anda "Yeşilcan imdat!" diye bir çağlık atmışlar. Yeşilcan hemen uçan pelerinini takmış ve uçup gelmiş. Can ve Canan dertlerini Yeşilcan'a anlatmışlar. Yeşilcan Can ve Canan'ın annelerinden onları yıkamasını istemiş. Çocuklar banyolarını yaparken Yeşilcan hızlıca odadaki çöpleri toplayıp çöp kutusuna atmış.



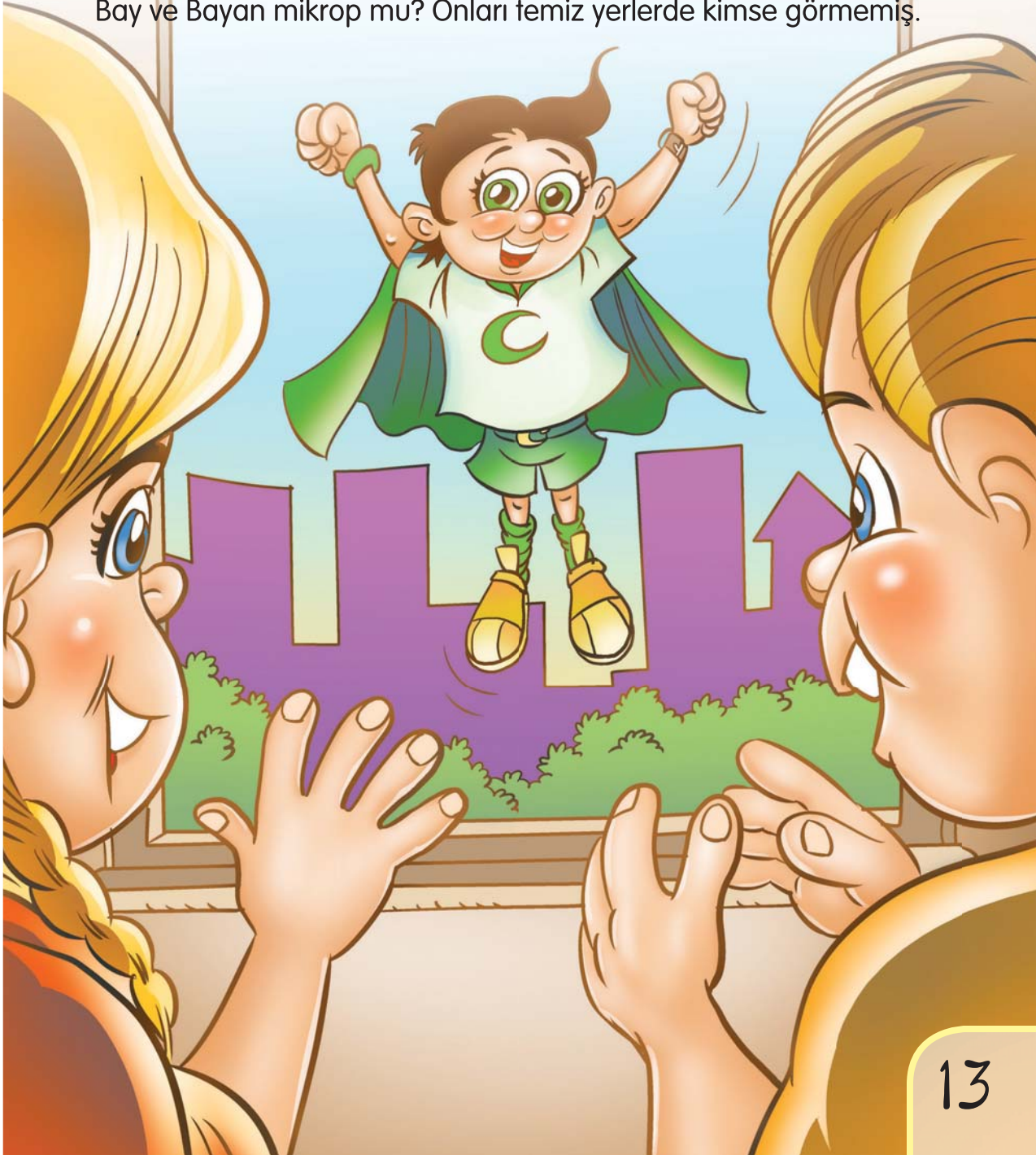
Çocuklar banyolarını yaptıktan sonra hep beraber yatak örtülerini, perdeleri, kirli çamaşırları çamaşır makinesine atmışlar. Camları, yerleri, dolap ve masayı bir güzel silmişler. Kapı kollarını temizlemişler. Odayı bir güzel havalandırmışlar. Yeşilcan, Can ile Canan'a, birer ayna, birer tırnak makası, birer diş fırçası ve birer diş macunu alıp hediye etmiş.





Aslında Can ve Canan çok akıllı çocuklarmış. Pis olmanın kendilerine zarar verdiğini fark etmişler. O günden sonra temiz olmak için ellerinden geleni yapmışlar. Yeşilcan'ın kendilerine verdiği temizlik ve sağlık öğütlerini yaşamak için hep birbirlerine örnek olmuşlar.

Bay ve Bayan mikrop mu? Onları temiz yerlerde kimse görmemiş.





Hangileri Gerekli?

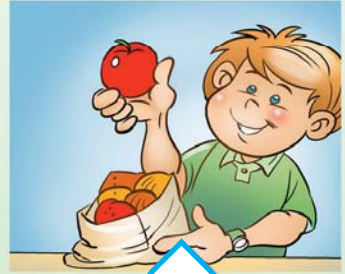
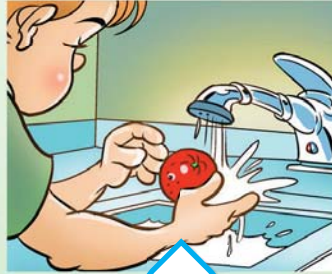
Kişisel temizliğimiz için neler gerekli? Haydi daire içine alalım!





Sıraya Diz

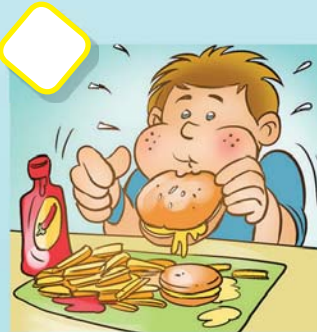
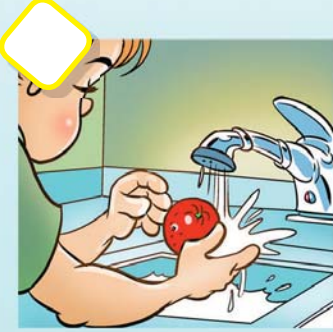
Arkadaşlar, resimlerin sırası karışmış. Haydi, her grubu kendi içinde sıraya dizelim.





Hangisi Doğru Hangisi Yanlış?

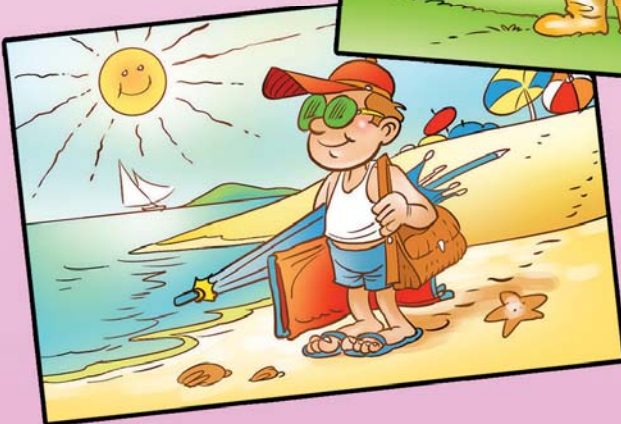
Arkadaşlarımızın davranışlarını görüyorsunuz. Doğru davranışları yapan çocukların yanındaki kutucuğu yeşile, yanlış davranışları yapanların yanındaki kırmızıya boyayın.





Kim Mevsimine Uygun Giyinmiş?

Hey, şu çocuklara bakın! Nasıl giyinmişler? Sadece birisi mevsimine uygun giyinmiş. Hangisi acaba?



Mahallenin Kızları

Onlar mahallenin kızları... Dört küçük şirin. Onları mahallede herkes tanır. Neden mi? Hemen anlatayım.

Hep birlikte oyun oynarlar.
Saklambaç, körebe, yağ
satarım bal satarım mesela.

Hep birlikte bir şeyler yaparlar.
Spor, resim, bahçede çadır
kampi mesela.



Hep birlikte gezmeye giderler. Parka, tiyatroya, pikniğe mesela.
Ne? Piknik mi? İşte orada problemler başlıyor.

Her konuda ama her konuda birlikte zevkle yaptıkları bunca şeyin yanında o da ne ki?

Öyle demeyin. Ortada sizin birazdan öğreneceğiniz kocaman bir sorun var aslında.





Bu Ayşe.

Sadece ama sadece süt içer. Peynir, yoğurt ve tereyağı yer. Tatlı olarak da sadece dondurma...

Bu Sevim.

Sadece ama sadece mercimek çorbası içer. Köfte, tavuk, balık, yumurta, nohut, kuru fasulye ve barbunya yer. Tatlı yerine de sadece fındık, fıstık, badem ve ceviz...



Bu Derya.

Sadece ama sadece meyve suyu içer. Ispanak, pırasa, taze fasulye, enginar gibi sebze yemekleri yer. Tatlı yerine de sadece mevsim meyvelerini...



Bu Yasemin.

Sadece ama sadece şehriye çorbası içer. Ekmek, makarna, pilav ve börek yer. Tatlı olarak da sadece un kurabiyesi...



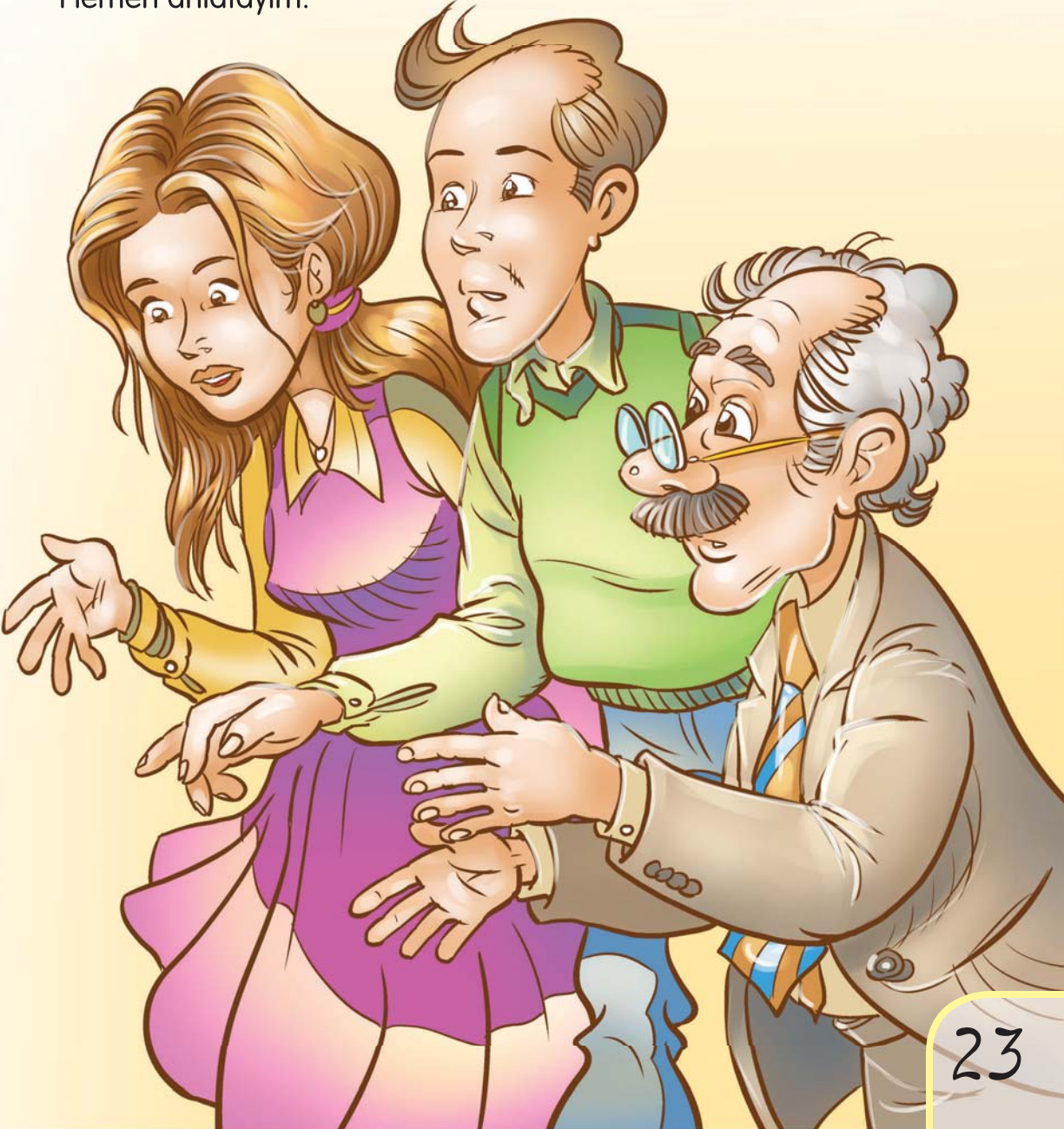


Oldu mu şimdi? Onlara sağlıklı olmak için dengeli beslenmenin gerektiğini kim söyleyecek? Yoğurt da yiyeceksin yumurta da. Köfte de yiyeceksin ıspanak da. Makarna da yiyeceksin nohut yemeği de. Balık da yiyeceksin zeytinyağlı enginar da. Fındık fıstık da yiyeceksin meyve de.

Anneleri anlattı, olmadı. Babaları anlattı, olmadı. Öğretmenleri anlattı, yine olmadı. Ta ki gün gelip Ayşe'nin, Sevim'in, Derya'nın ve Yasemin'in renkleri solmaya başlayana kadar... Halsizleştiler, oyun oynayacak güçleri kalmadı. Hepsi çeşitli hastalıklara yenik düştüler.

Onlar mahallenin kızları...

Dört küçük şirin. Onları mahallede herkes sever. Neden mi?
Hemen anlatayım.



Hep birlikte doktora gittiler. Doktor amca sırayla şikâyetlerini dinledi. Onları muayene etti. Onlara beslenme bozukluğu teşhisini koydu.

Hep birlikte doktoru dinlediler. Doktor amca sağlıklı beslenme ile ilgili bir kitap açtı. Onlara dört yapraklı yonca'yı gösterdi. Üst yaprakta süt ve süt ürünleri vardı. Hemen yanındakinde ise et, yumurta ve kuru baklagiller... Onun altındakinde sebze ve meyveler vardı. Hemen yanındakinde ise ekmek ve tahıl grubundan gıdalar...





Hep birlikte öğrendiler. Sağlıklı olmak için çeşit çeşit besin gruplarından yemek gerektiğini mesela. Hangi besinin hangi gruptan olduğunu mesela.

Sağlıklı büyümek için doktorun dediklerini yaptılar.

Artık onlarla pikniğe gitmek çok ama çok keyifli. Şimdi sağlıklı beslenmek için hep birlikte güzel bir piknik sepeti hazırlıyorlar.



Hangisi Farklı?

Mımmm... Bu yiyeceklerin hepsi nefis görünüyor! Haydi arkadaşlar, her dizide farklı olanı bulup daire içine alıyoruz!





Şimdi Ne Yapsın?

Resimleri inceleyin. Resimlerdeki arkadaşlarımız "Şimdi ne yapsın?" söyleyin.



tbm

YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Yeşilcan ve Sağlıklı Yaşam

ISBN 978-605-9090-09-4



9 786059 090094

Bandrol Uygulamasına
İlişkin Usul ve Esaslar
Hakkında Yönetmeliğin 5'inci
maddesinin ikinci fıkrası
çerçevesinde bandrol taşıması
zorunlu değildir.



Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yaz
2423'e
SMS Gönder
₺5 bağış yap