



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

## YEŞİLCAN'LA SAĞLICAKLA

İLKOKUL





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



### Yeşilcan'la Sağlıcakla

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 13

### Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına  
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

### Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

### Editör

Alparslan Durmuş, Mehmet Teber, Derya Akyılmaz,  
Fatih Kerem Yardım, Hatice Işılak Durmuş

### Metin

Mustafa Taşdemir, Ömer Ataç

### Danışma Kurulu

M.Akif Seylan, Mehmet Dinç, Azize Nilgün Canel, Savaş Yılmaz

### Grafik Tasarım ve Uygulama

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

### Fotoğraf ve İllüstrasyon

Fotolia.com, AdobeStock

### ISBN

978-605-9090-06-3

6. Baskı, 2016, İstanbul

### Baskı

Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11  
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 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](http://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](mailto:iletisim@tbm.org.tr)



## **MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!**

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!

# ABUR CUBUR

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

















etkinlik

## Okuyalım, Tartışalım

**Aşağıdaki soruları okuduğunuz hikayeye göre cevaplandırın.**

1. Çocuklar abur cuburu neden çok sever?
2. Sizce abur cubur zararlı mı, neden?
3. Abur cubur yerine ne yesek daha sağlıklı olur?
4. Abur cuburu hayatımızda azaltmak için neler yapabiliriz?
5. Bir haftada sizce ne kadar abur cubur yemeliyiz?



etkinlik

## Kendini Değerlendir

**Emir'in abur cubur yeme alışkanlığı, sonunda onu hasta etti. Bakalım sizin yemek yeme alışkanlığınız ne durumda? Aşağıdaki maddelerden size uygun olanların başındaki yuvarlağı yeşil renge, olmayanları kırmızı renge boyayın.**

- Abur cuburu çok az yerim.
- Aldığım gıdaların son kullanma tarihine dikkat ederim.
- Katkı malzemeli ürünlerden olabildiğince uzak dururum.
- Hep aynı yemekleri yemek yerine farklı yemekler yerim.
- Sebze, meyve, et, süt ürünlerinin her çeşidinden yeterli miktarda yerim.
- Meyveleri yemeden önce güzelce yıkarım.
- İçerisinde gıda boyası bulunan gıdalardan uzak dururum.
- Meyve suyu içmek yerine meyvelerin kendilerini yerim.
- Atıştırmalık yerine genelde öğün yemekleri yerim.
- Cips, kola gibi sağlıksız ürünlere "hayır" derim.

Eğer bütün maddeleri yeşil renge boyadıysanız yemek yeme alışkanlığınız çok iyi durumda. Ancak bir tane bile kırmızı renk kullandıysanız o durumla ilgili alışkanlığınızı en kısa zamanda düzeltmelisiniz.

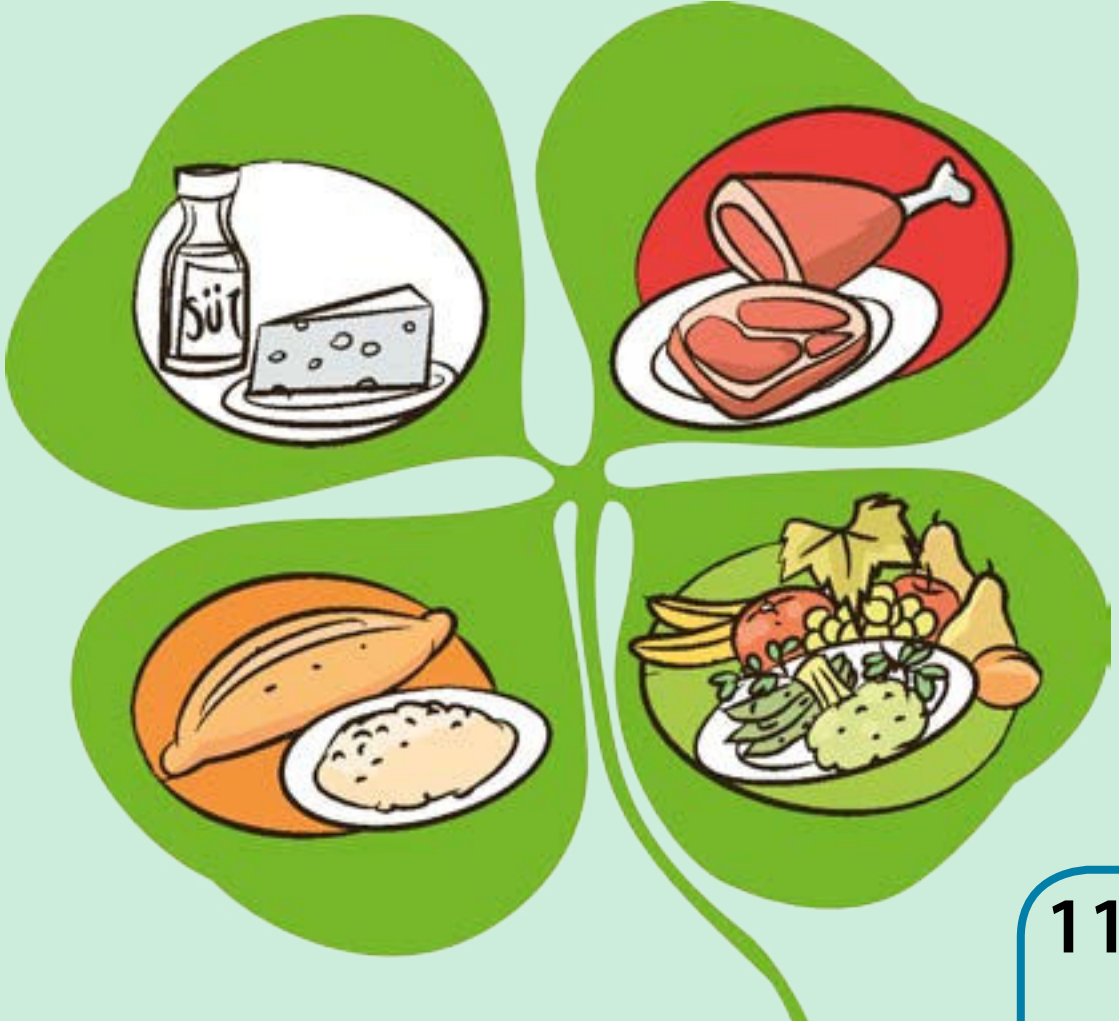
## SAĞLIKLI BESLEN!

Sağlıklı yaşamak mı istiyorsun? O zaman yeterli beslen yani dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki yemeklerden ye. İkinci olarak ise dengeli beslen. Aşırı yemek, hep aynı yemeklerden yemek dengesiz beslenmektir. Meyve sebzeleri yıkadıktan sonra ye!



# “DÖRT YAPRAKLI YONCA”NIN BÜTÜN YAPRAKLARINDAN YİYELİM!

- **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



# Yetersiz Veya Dengesiz Beslenme Sağlığı Olumsuz Etkiler!

Yetersiz beslenme vücudun ihtiyacından daha az gıda tüketmesidir. Yetersiz beslenen çocukların gelişimi yavaşlar veya durur. Yetişkinlerde ise hastalıklara karşı dayanma gücü azalır. Dengesiz beslenme ise bazı yiyeceklerin gereğinden fazla tüketilmesidir.

## Sağlıklı beslenmek için şunlara dikkat etmeliyiz:

- Abur cubur yememeliyiz.
- Sürekli aynı yiyecek ve içeceklerle beslenmemeli; sebze, meyve, et, süt, tahıl gibi temel gıdaların her çeşidinden yeterli miktarda yemeliyiz.
- Bir öğünde tıka basa yiyip diğer öğünleri geçiştirmemeli, her öğünde sağlıklı bir porsiyon yemeliyiz.
- Katkı maddeli hazır ürünlerden mümkün olduğunca kaçınmalıyız.
- Aldığımız gıdaların son kullanma tarihine dikkat etmeliyiz.



- İçerisinde gıda boyası, çok fazla şeker, suni tatlandırıcı ve çok çeşitli koruyucu maddeler bulunan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmalıyız.
- Yiyeceklerimizin hijyenik olmasına özen göstermeliyiz. Bir yiyeceğin hijyenik olması temiz olması demektir.
- Her duyduğumuza inanmamalı, gıdalarla ilgili duyduklarımızı öğretmenimize veya aile hekimimize danışmalıyız.
- Dört yapraklı yoncanın her bir yaprağındaki besin gruplarına öğünlerimizde dengeli bir şekilde yer vermeliyiz.

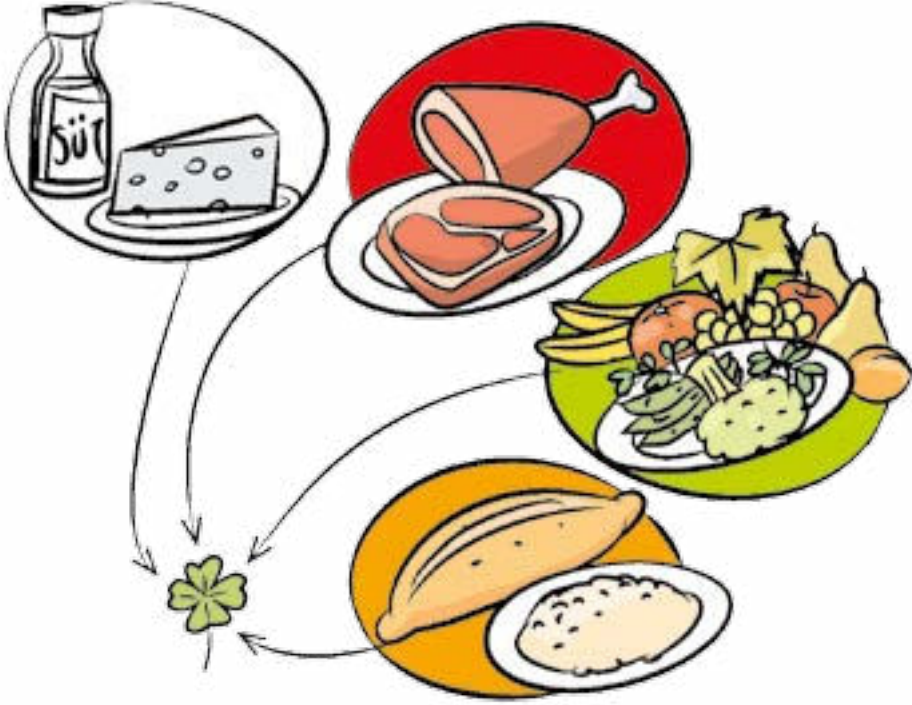




etkinlik

## Hangi Besin hangi yapağa?

Dengeli beslenme açısından her öğünde tüm besin gruplarına yer vermek gerekir. Peki hangi besinin hangi gruba girdiğini biliyor musunuz? Sayfada dağınık olarak yer alan besinleri ilgili yapağa yerleştirin.



Buğday

Muz

Yoğurt

Pirinç

Hamsi

Muhallebi

Kiraz



**Balık**

**Nohut**

**Mısır**

**Çavdar**

**Tavuk**

**Elma**

**Yulaf**

**Bezelye**



**Ispanak**

**Süt**

**Çökelek**

**Bulgur**

**Kara dut**

**Havuç**

**Poğaç**

**Kara üzüm**

**Ekmek**

**Fındık**

**Peynir**

**Marul**

**Kuru fasulye**

**Süttozu**

**Domates**

**Sütlaç**

## KİŞİSEL TEMİZLİK

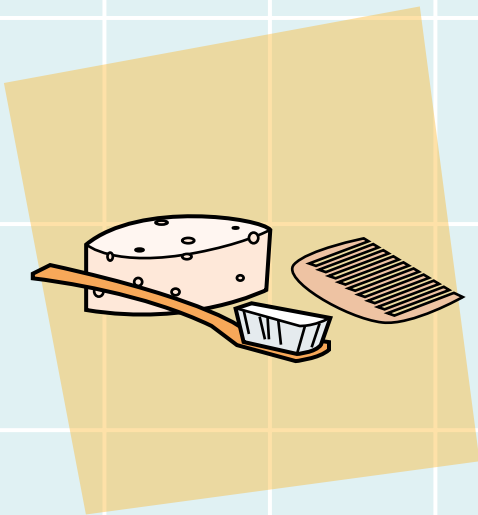
Kişisel temizliğe özen göstermek vücudu sağlığa zarar verebilecek dış etkenlerden korumak açısından çok önemlidir. Özellikle ellerin düzgün bir şekilde sabunla yıkanması ve tuvalet sonrası temizlik, sağlık açısından büyük önem taşır.



# SUYA SABUNA DOKUNMAK LAZIM

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?

- Elimizi yemekten sonra, sokaktan ve okuldan geldikten sonra ve tuvaletten çıkınca yıkayalım. Böylece mikroplardan kurtulalım.
- Yemekten sonra tabi ki dişlerimizi fırçalayalım, pırıl pırıl olsun.
- Çok koşup çok terliyoruz. Bu nedenle bol bol banyo yapalım, mis gibi kocalım.
- Dışarıdan eve gelince ayaklarımızı sabunla yıkayalım, bırakalım dinlensinler.
- Saçlarımızı temiz tutalım.
- Okuldan eve gelince hemen kıyafetlerimizi çıkaralım, bedenimiz rahat etsin.





etkinlik

## Hangisi Doğru?

Aşağıdakilerden hangisi en doğru, bakalım bulacak mısın?  
Doğru şıkkı işaretle.

### 1) El Yıkama

- Elleri sabunsuz yıkamak
- Elleri sabunla yıkamak

### 2) El Yıkama

- Elleri hızlıca yıkamak
- Elleri 30'a kadar sayıncaya kadar yıkamak



### 3) Diş Fırçalamak

- Günde 1 kere diş fırçalamak
- Günde 3 kere diş fırçalamak

### 4) Banyo Yapmak

- Haftada en az bir kere banyo yapmak
- Ayda en az bir kere banyo yapmak





etkinlik

## Ben temizim. Ya çevrem?

**Sen temiz olabilirsin ama ya çevren kirliyse? Bu nedenle biz, kendimiz dışında 3 yeri daha temiz tutmalıyız. Evimiz, okulumuz ve dünyamız.**

Evi temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız.

- .....
- .....
- .....

Okulu temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız.

- .....
- .....
- .....

Dünyamızı temiz tutmak için yapmamız gereken 3 şeyi yazınız.

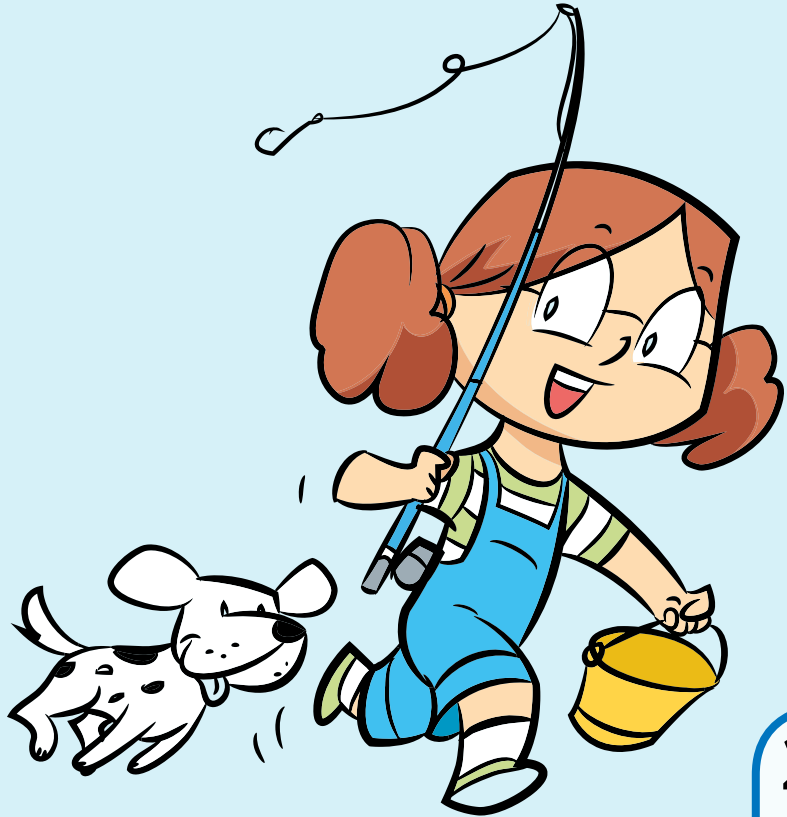
- .....
- .....
- .....

# ÇOCUĞUZ BİZ; HOPLARIZ, ZIPLARIZ, TOP OYNARIZ!

Özellikle çocuk yaşta, bol bol hareket etmek vücudumuzun sağlıklı gelişip büyümesine yardım eder. Egzersiz yapmak ve açık havada oyunlar oynamak sayesinde kaslarımız güçlenir, dokularımız daha iyi beslenir. Ayrıca, hareket etmek, vücudumuzun mutluluk hormonu salgılamasını sağlar. Böylece yaşama sevincimiz artar ve etrafımıza pozitif enerji yayarız.

Diyelim ki çok koştuk, yorulduk ve terledik. Sonrasında neler yapmalıyız? Haydi yazalım.

- .....
- .....
- .....



# KİM SEVMEZ MIŞIL MIŞIL BİR UYKUYU?

Sağlıklı bir hayat için uyku, yemek-içmek kadar önemlidir. Uyku sayesinde bedenimiz dinlenir, zihnimiz yenilenir. Organlarımız uykuda yenilenip kendini tamir eder. Çocuklar uyudukça büyürler. Gençler, orta yaşlılar ve yaşlılar uyudukça sağlıklarını korurlar.

Çocuklar ne kadar uyumalıdır biliyor musunuz? En az 10-12 saat. Gereğinden az ya da çok uyumak sağlık açısından sakıncalıdır. En sağlıklı uyku erken yatıp erken kalkıldığında alınan uykudur.

Güzel bir uyku için şunlara dikkat edebilirsiniz:

- Uykudan önce yemek yeme.
- Mümkün olduğunca karanlık bir ortamda uyu.
- Gece erken yat ve sabah erken kalk.
- Uykudan önce odadaki fişleri prizinden çıkar.





## DOKTORLAR BENİ SEVER VE İYİLEŞTİRİR

Siz de doktordan korkuyor musunuz? Eğer bir doktor size iğne yaptıysa, bir başka doktor dişinizi çektiyse ya da özel aletlerle burnunuza kulağınıza baktılarsa belki doktordan korkuyor olabilirsiniz.

Çocuklar zanneder ki, doktorlar çocukların canını acitan insanlardır. Halbuki onlar bizi, bir an önce onları iyileştirmek için uğraşırlar. Bunu yaparken de bazen hoşumuza gitmeyen ağrı ve sızılar ortaya çıkar. Ama bunlar bir süre sonra geçer ve iyileşiriz. Doktorlar olmasaydı hepimiz çok fazla hastalık ve acı çekerdik. Belki de hiç iyileşemezdik, değil mi?



# SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN 10 ADIM!

Haydi şimdi sağlıklı yaşamak için bu kitapçıkta öğrendiğin ve hayatına uygulayacağın 10 adımı yaz. Biz sana ipucu vereceğiz.

1. Okuldan gelince...
2. Uykudan önce...
3. Abur cubur...
4. Yemekten sonra...
5. Tuvaletten çıkınca...
6. Et ve balığı...
7. Kirlenince...
8. Çöpleri...
9. Hastalanınca...
10. Yaşadığımız ortamı...



# TEK SESLE KAYNAKTAN SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

## MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu  
danışmanlığında  
alan uzmanları  
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

  / tbmYesilay



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**tbm.org.tr**

  / tbmYesilay

