



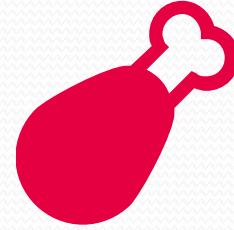
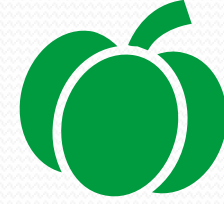
Yeşilcan'la Sağlıcakla



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!

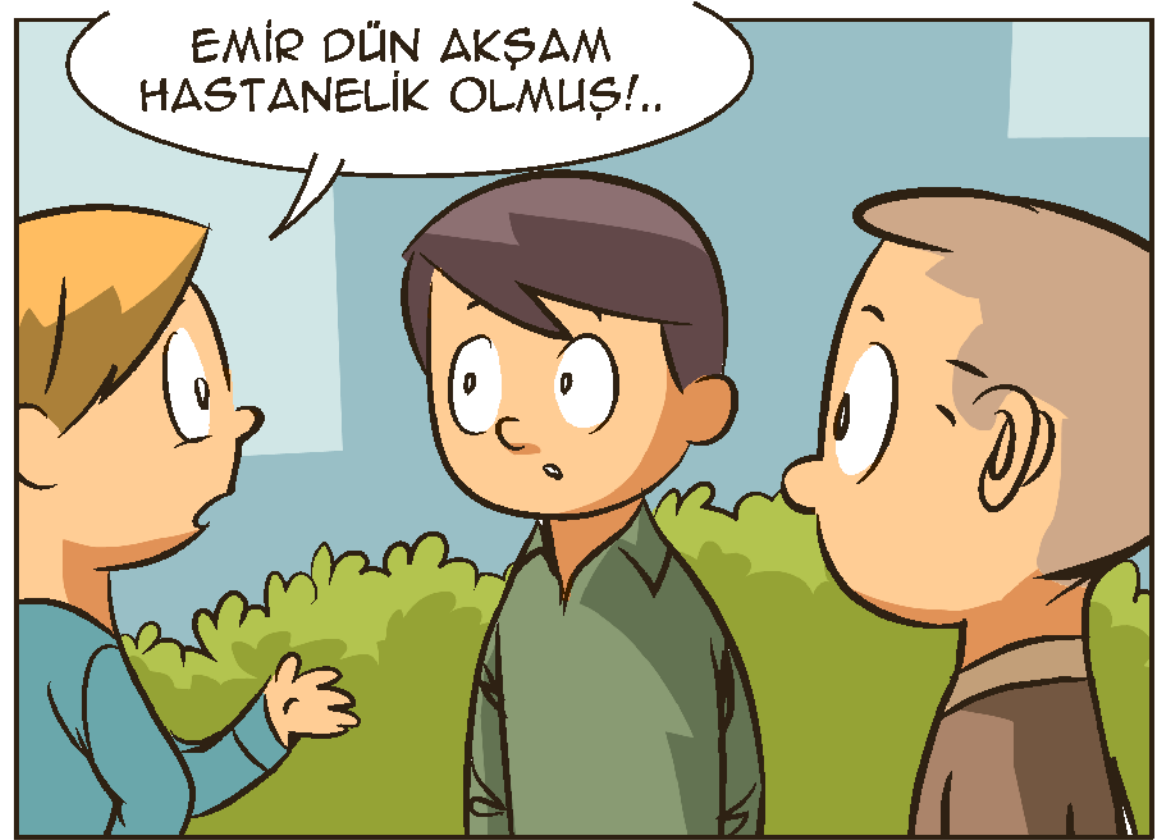


ABUR CUBUR

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



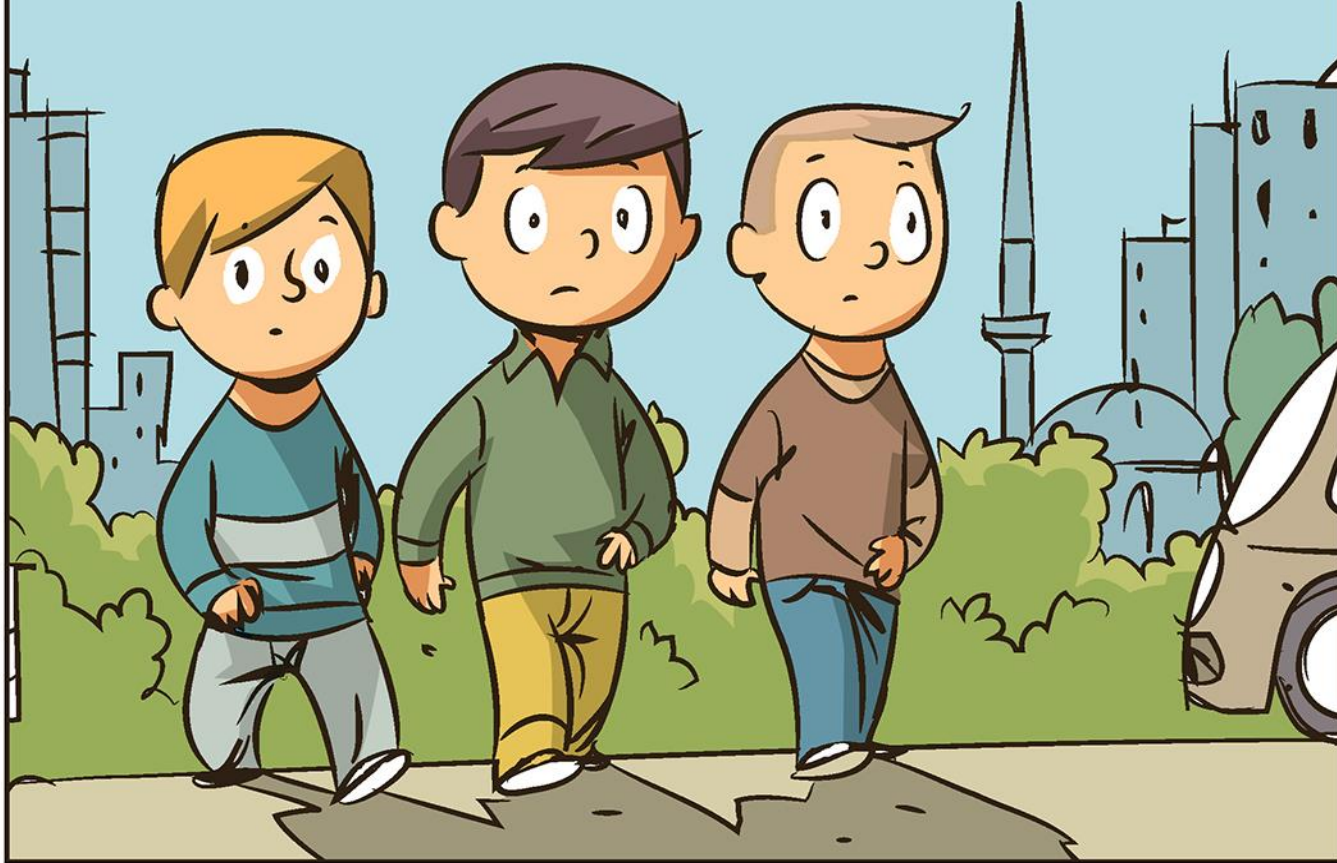








ÜÇÜ BİRLİKTE EMİRLERİN
EVİNİN YOLUNU TUTTULAR.



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!..





DOSTUM, BU HALİN
NE? YÜZÜN PAPATYA
GİBİ BEMBİYAZ
OLMUŞ!..



EMİR SEBZE
SEVMEZ,,
YIKANIP ELİNE
HAZIR
VERİLMEDİKÇE
MEYVE
YEMEZDİ.

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.



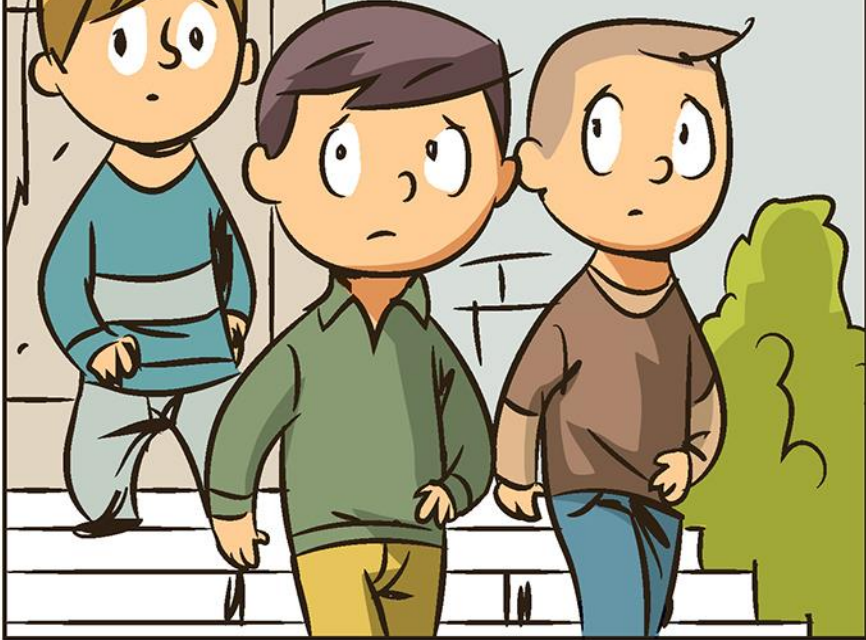
GEÇMİŞ OLSUN
EMİR!..

TEŞEKKÜR EDERİM. HAFTA
SONUNDAKİ MAÇTA
YANINIZDA OLAMAYACAĞIM
İÇİN ÇOK ÜZGÜNÜM. UMARIM
MAÇI ALIRSINIZ. NE DE OLSA
SONUNDA DONDURMA
VAR!..

HALA ABUR CUBUR
DÜŞÜNÜYORSUN DOSTUM...
BENCE ARTIK SAĞLIKLI
BESLENMEYİ DAHA FAZLA
DÜŞÜNMEN GEREK...

GİTSEK İYİ
OLACAK!..

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?!





BEN MASAYI
HAZIRLIYORUM
OĞLUM!..



O ZAMAN
BEN DE!..



ELLERİMİ YIKAYIP
GELİYORUM
ANNE!..



KURT GİBİ
DE
ACIKMIŞIM!..

ZIRRR

BEN BAKARIM ANNE!..



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

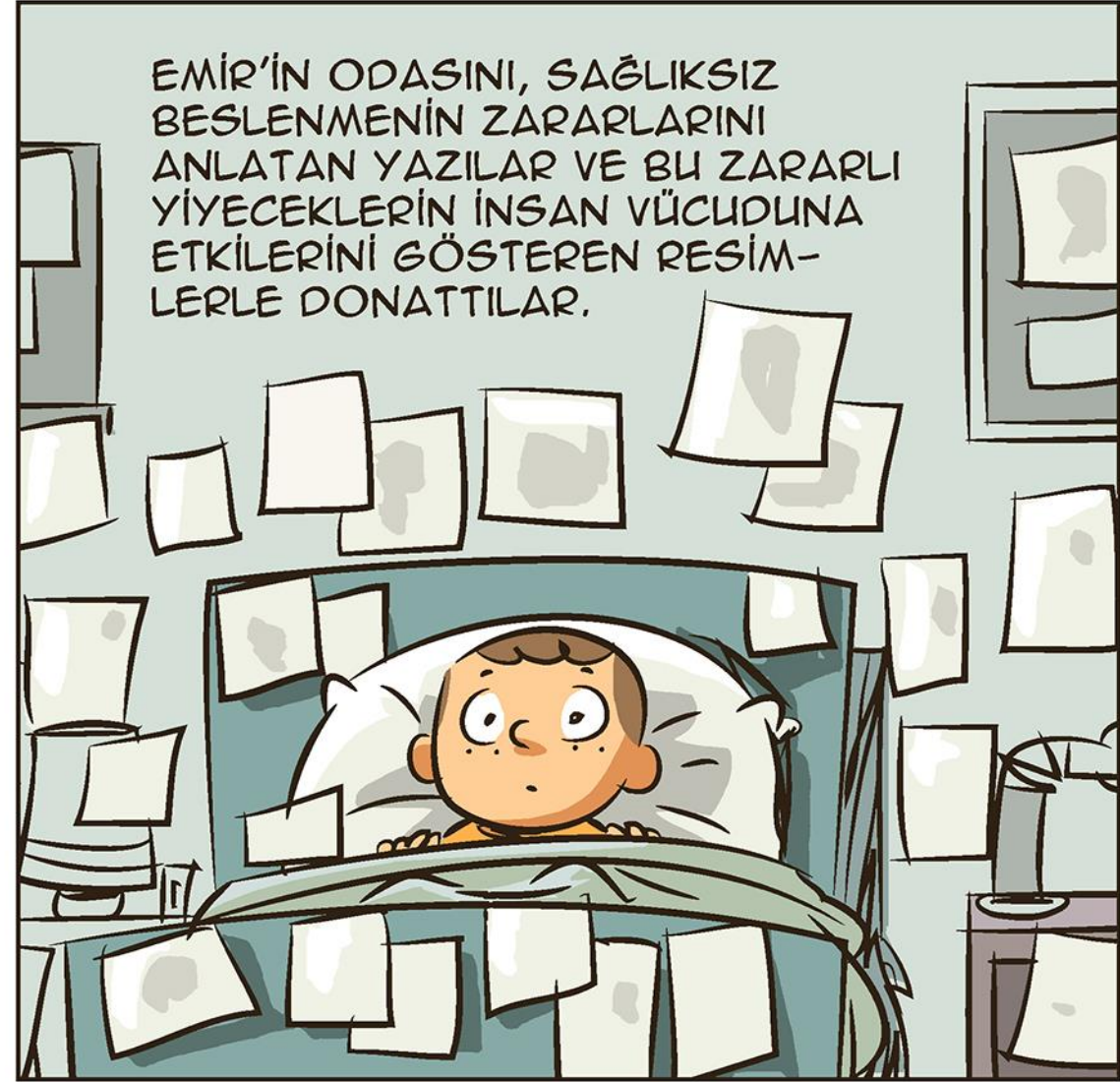
YEŞİLCAN
DURUM
BİLDİĞİN GİBİ
DEĞİL!..



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....



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 besinlerden yeterince tüketmeye çalış.

+ Uyku düzenine özen göster.

+ Temiz havanın bol bol keyfini çıkar.

+ Duygularını tanı ve öfke ile başa çıkmayı öğren.

Sağlıklı Yaşamak ve Hastalıklardan Korunmak İçin Dikkat!

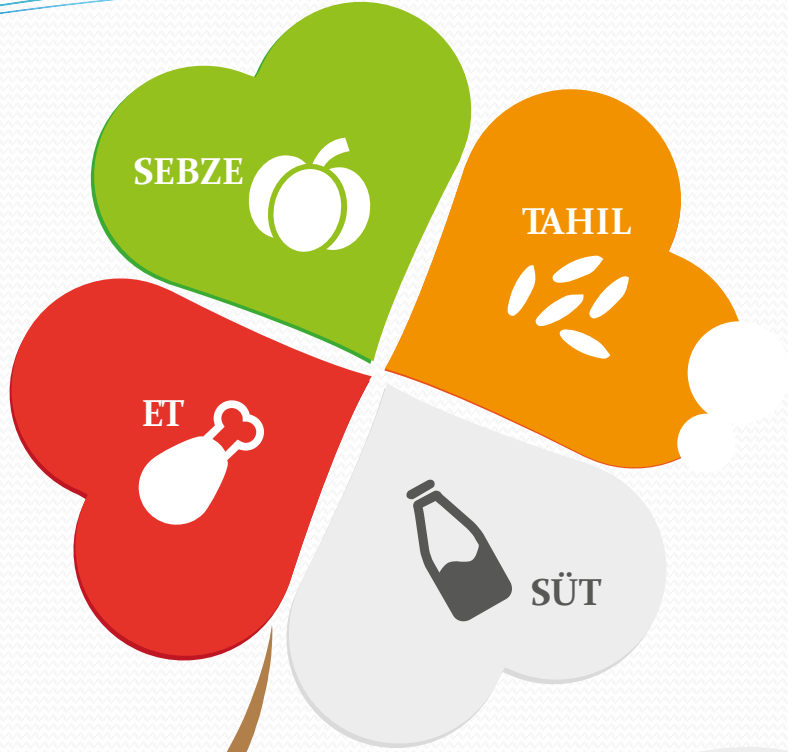
+ Yeterince ve kararında olmaya çabala.

+ Arkadaşlarıyla oynamanın tadını çıkar.

+ Tüm yiyeceklerden yeterince tüketmeye çalış.

+ Ev yemekleri tüketmeye özen göster.

+ Teneffüslerde sınıfta durmak yerine bahçede ufak bir gezintiye çık.

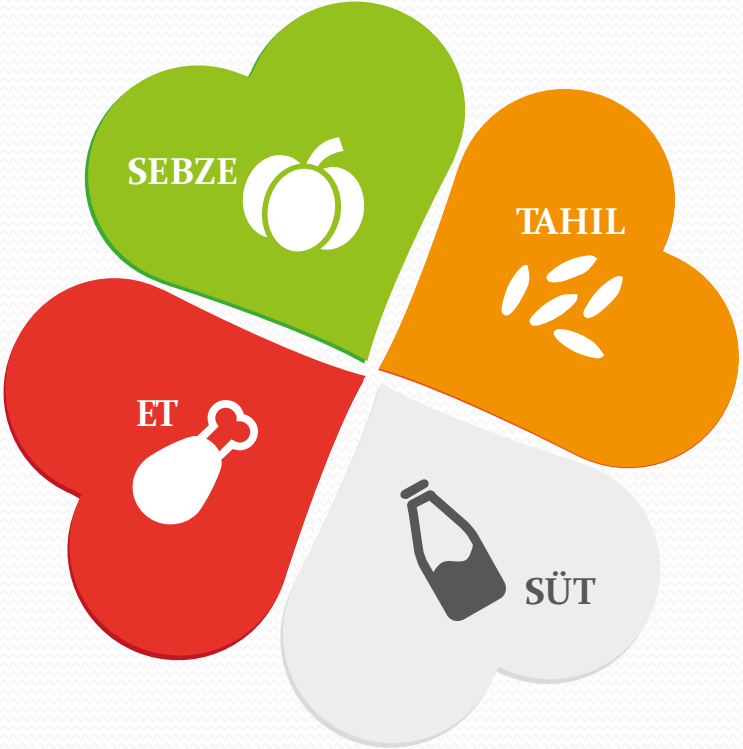


4 Yapraklı
Yoncanın
tüm yapraklarından
yiyeelim



Hangi Besin Hangi Yaprğa?

Aşağıdaki gıdalar, dört yapraklı yoncanın hangi yaprağına gelmeli?



ananas

havuç

pirinç

findık

portakal

hamsi

elma

portakal

tavuk

ıspanak

üzüm

domates

kiraz

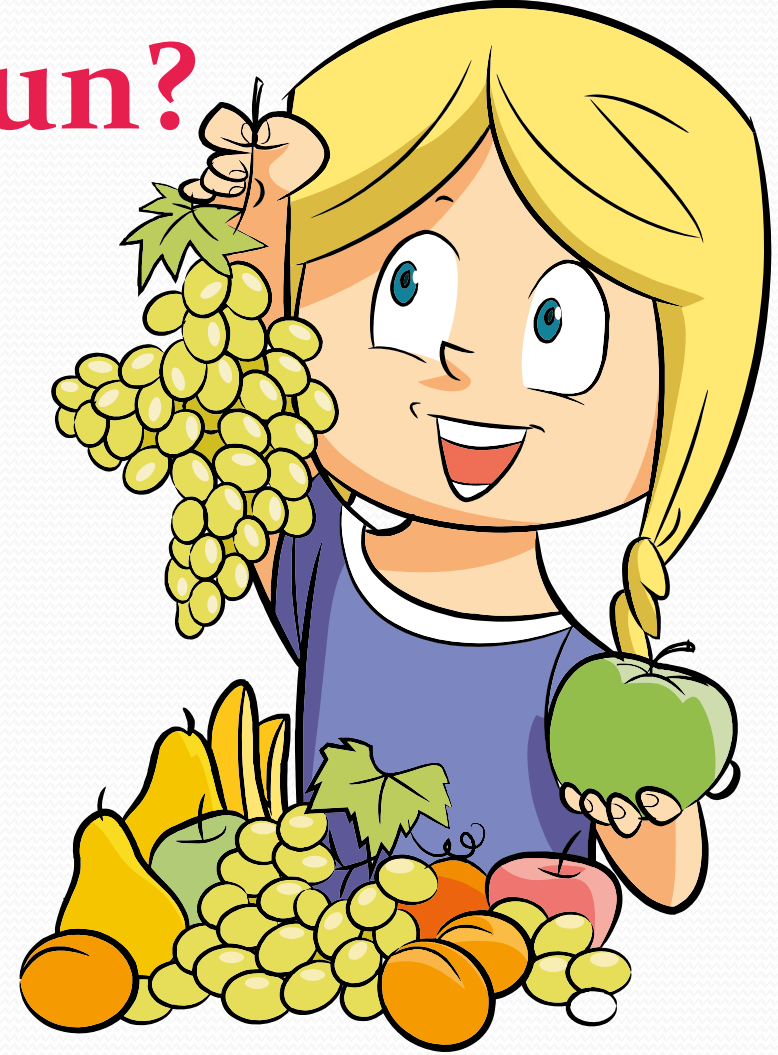
mısır

marul

Sağlıklı Yaşamak mı İstiyorsun?

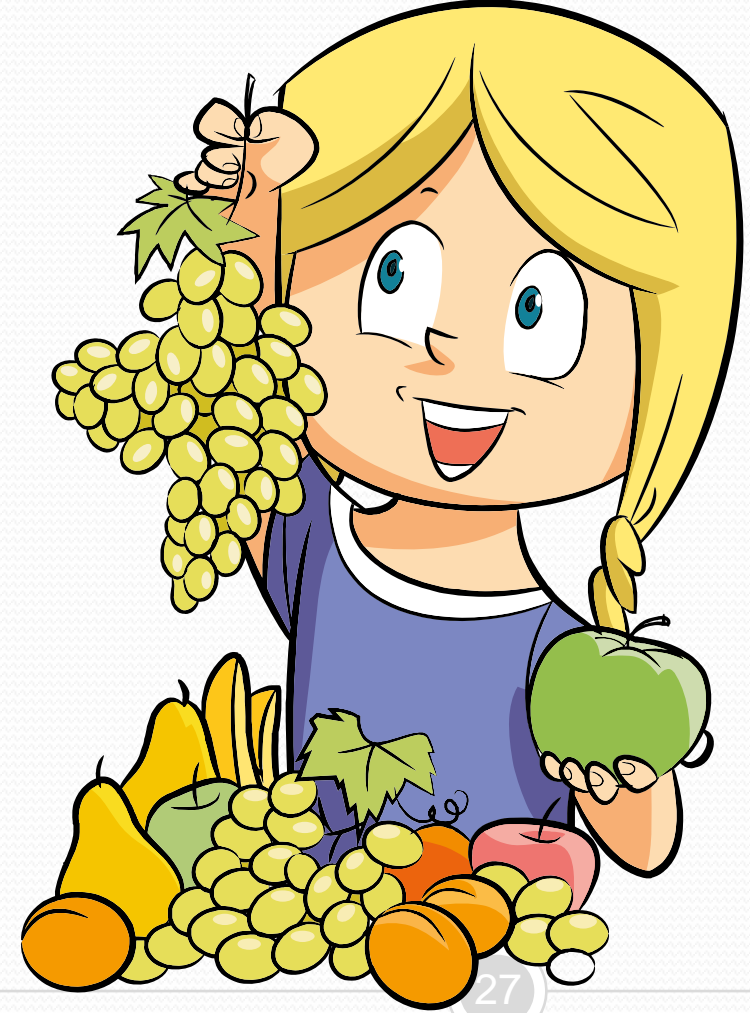
O zaman **yeterli beslenmeye** özen göster.

Yani 4 yapraklı yoncanın her yaprağındaki yemeklerden yeterince tüketmeye çalış.



Sağlıklı Yaşamak mı İstiyorsun?

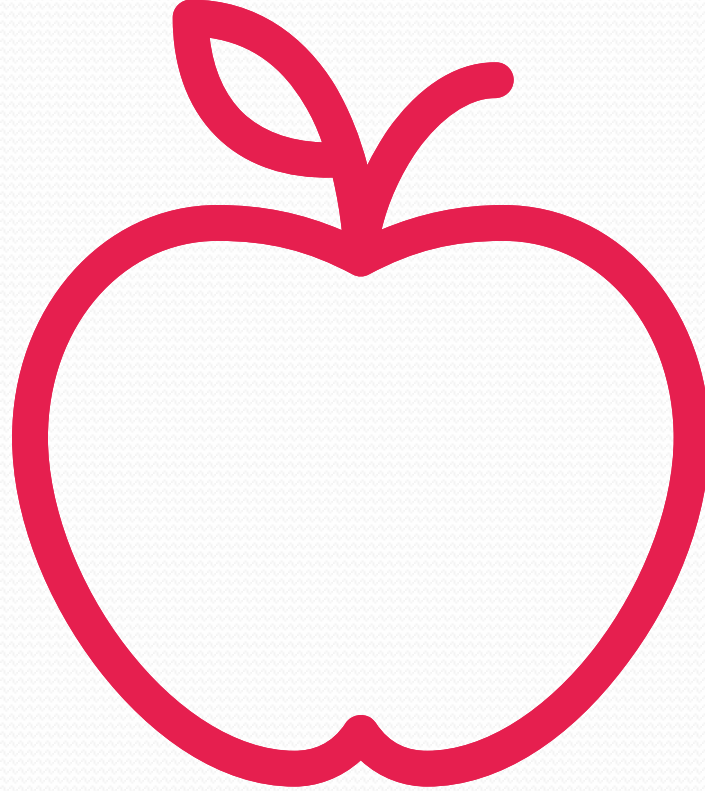
Dengeli beslen. Aşırı ve hep aynı yemekleri yemek dengesiz beslenmektir.



SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN NE YAPMALI? NASIL YAPMALI?



Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler



● Yemek sememeye zen göster. Sofraya konulan her yemekten tatmaya alıř.

● Meyve ve sebzeleri yemeden önce yıkamaya dikkat et.

● İçerisinde gıda boyası, çok fazla şeker ve koruyucu maddeler bulunan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmaya alış.

● Günde 3 ėn beslenmeye zen göster.

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 etmemeye çalış.



Hastalık da Bizim İçin!

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**



**Aşılarını
yaptır**



**Kirli havadan
sakın**

Hastalanmamak İçin



Mevsimine uygun,
sağlıklı kıyafetler giy



Yaşadığın ortamı
temiz tut



Temizliğine
dikkat et



Vakit geçirdiėin ortamlara
özen göster

Okuldayken de Hastalıklardan Korun!

Tuvaletlerdeki musluklardan su içmemeye dikkat et.



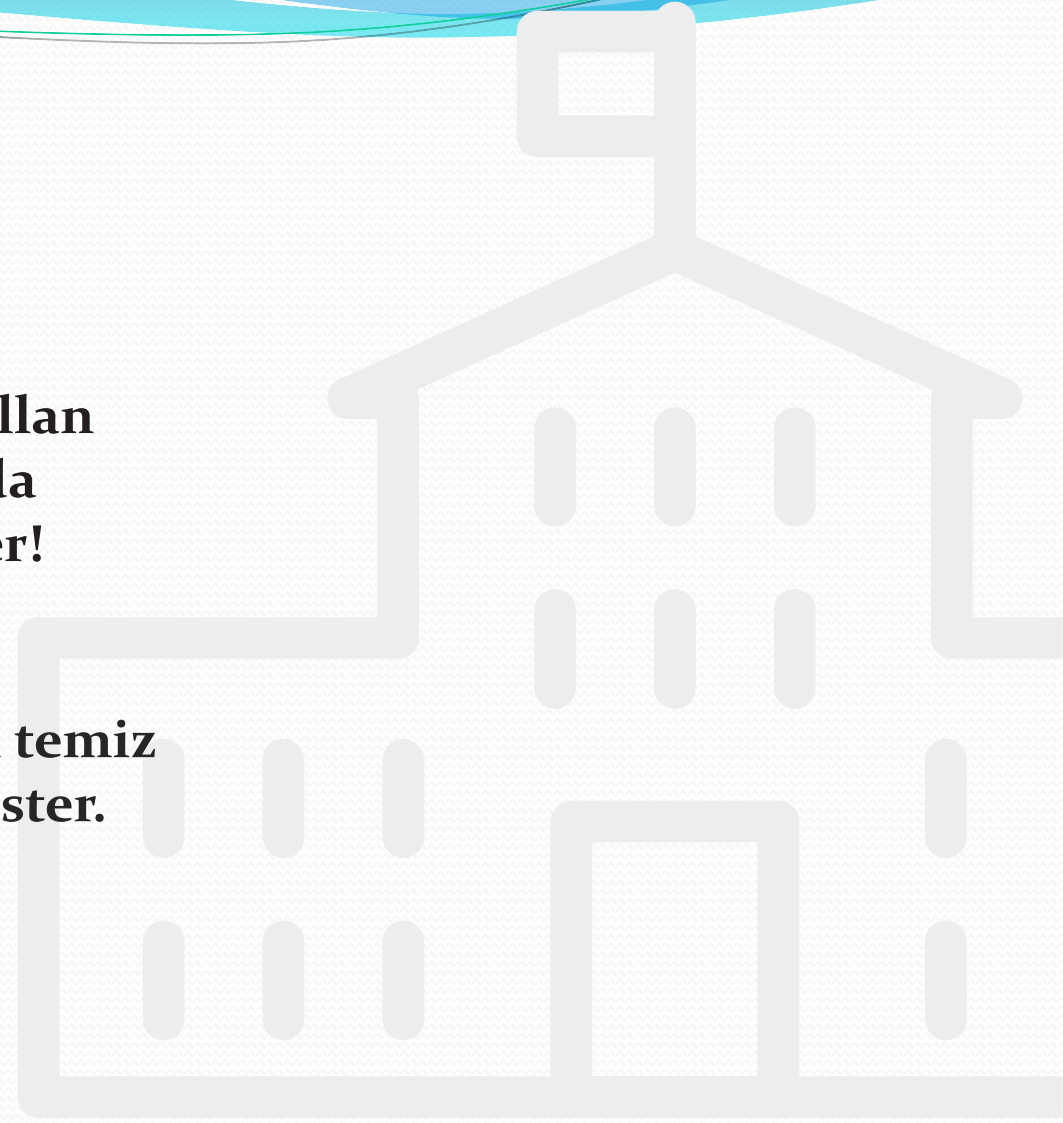
**Tuvaletleri temiz kullan
temiz olmadığında görevlilere bilgi ver!**



**Tebeşir ve tahta kalemini sadece yazı yazmak için kullan;
onlarla oyun oynadığında ise üzerini kirletme.**



Sıranı ve eşyalarını temiz tutmaya özen göster.



Okuldayken de Hastalıklardan Korun!

Derslerde kullanılan araç gereçlerin temizlik ve bakımını yapmaya özen göster.

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

Okulda deprem, yangın gibi olağanüstü durumlara veya sağlık sorunlarına karşı alınan önlemleri öğrenmeye çalış.

Seyyar satıcılarda açıkta satılan yiyeceklerden uzak durmaya dikkat et.

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



**Evini ve odanı
mutlaka havalandır!**



**Evcil hayvanına
sevgi göster.**



**Evcil hayvanının dışkı
kutusunu temiz tut!**



**Evcil hayvanının
aşılarını yaptır!**



**Evcil hayvanının egzersiz
ve bakım ihtiyaçlarını
gider!**



**Evcil hayvanını düzenli olarak
veteriner hekim kontrolüne**

götür!



**Evcil hayvanının karşı
sorumluluklarını
yerine getir!**



Kıyafet Seçiminde Sağlığımız İçin...

- Çevre ve iklim şartlarına uygun kıyafetleri seçmeye dikkat et.
- 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 giymeye özen göster.



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

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

Çünkü temiz olduğumuz sürece mikroplar vücudumuza ulaşıp bizi hasta edemez.

Kendi temizliğimiz için neler mi yapalım?

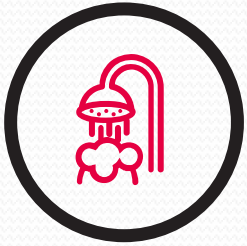
Kişisel Temizlik İçin Yapmamız Gerekenler



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



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



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

Kişisel Temizlik İçin Yapmamız Gerekenler



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



Saçlarımızı temiz turalım, tertemiz ve düzenli olalım.



Okuldan eve gelince hemen kıyafetlerimizi çıkaralım, bedenimiz rahat etsin.

- Haydi açık havada
- - oyunlar oynamaya başlayalım.

- Bol bol
- - hareket edelim.

HAYDİ DURMA, HAREKETLEN!

- Bedenimizi
- - fazla zorlamayalım.

- Koşup oynamaya uygun
- - kıyafetler giyelim.

- Yumuşak tabanlı
- - spor ayakkabı giyelim.

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

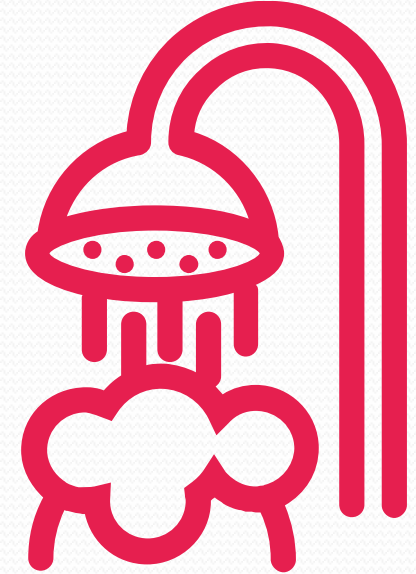


Etkinlik: Hangisi Doğru?

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)



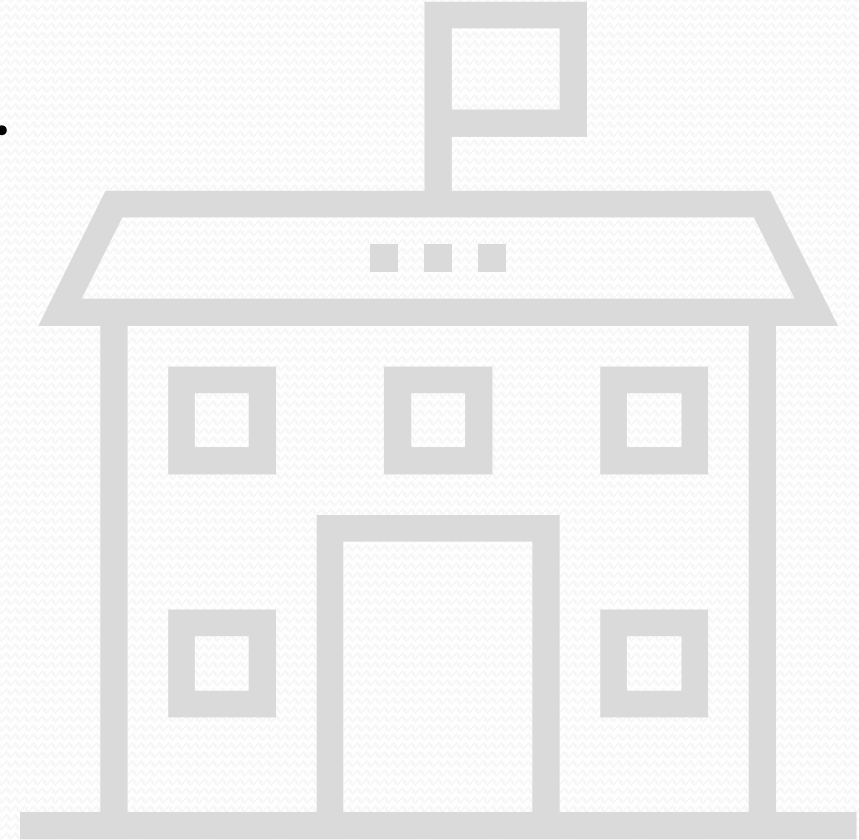
BEN TEMİZİM! YA ÇEVREM?

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; Hoplarımız, 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 koştuk, 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 uyumalıdır 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 uyuyalım.

☾ Gün içerisinde bol fiziksel aktivite yapalım.

☾ Gazlı ve şekerli içeceklerden uzak duralım.



☾ Uykudan kısa bir süre önce yemek yememeye dikkat edelim.

☾ Gece erkenden yatalım.

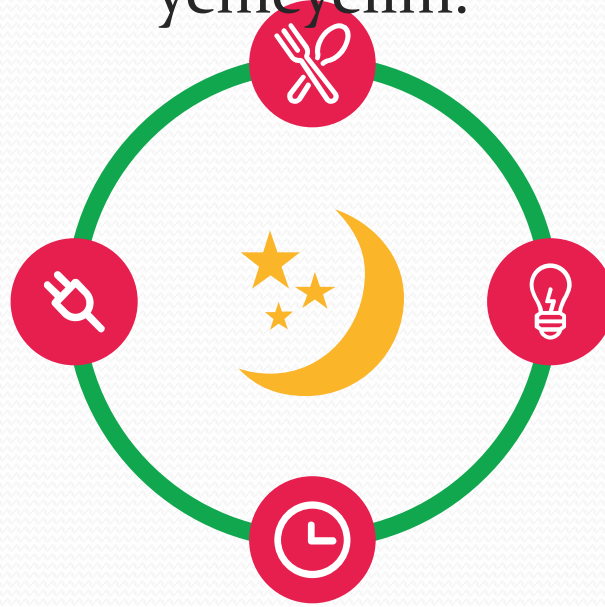
☾ Sabahları erkenden kalkalım.

☾ Akşam yemeğinde hafif şeyler yemeye özen gösterelim.

Güzel Bir Uyku İçin

Uykudan önce
yemek
yemeyelim.

Uykudan önce
odadaki fişleri
prizden çıkaralım.



Mümkün
olduğunca karanlık
bir ortamda uyuyalım

Gece erken yatalım ve
sabah erken kalkalım.

Doktorlar Beni Sever

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 belki de hiç iyileşemezdik, değil mi?



SAĞLIKLI YAŞAMAK İÇİN 10 ADIM!

Haydi eksik cümleleri
doğru şekilde tamamlayalım...



1 Okuldan gelince ...



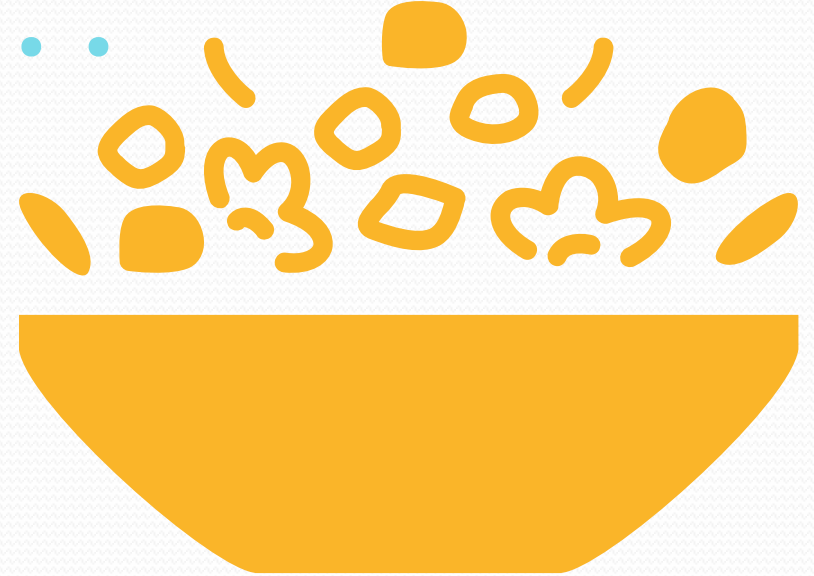
2 Uykudan önce ...



3 Abur cubur ...



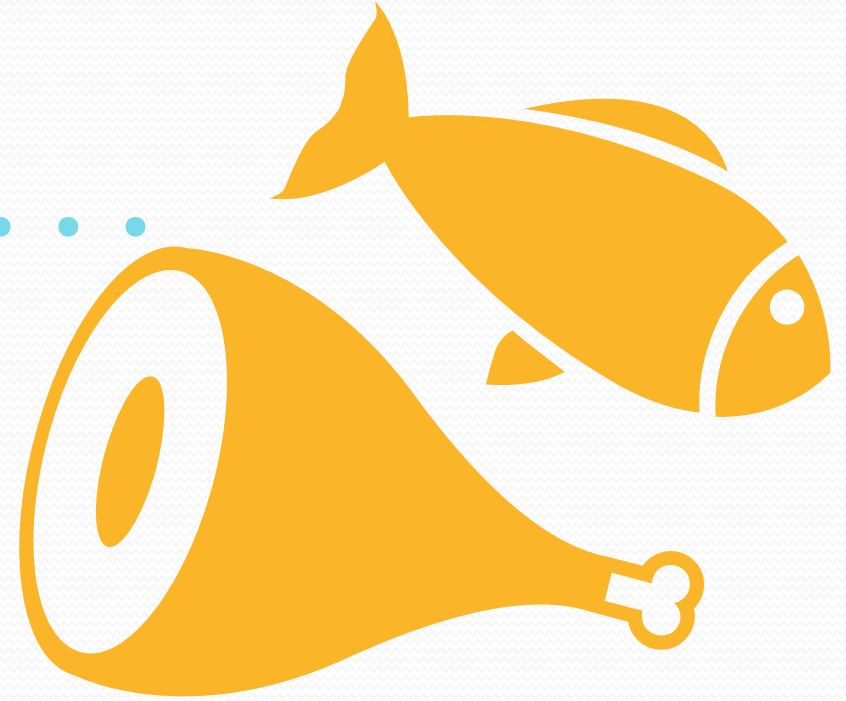
4 Yemekten sonra ...



5 Tuvaletten ıkınca ...



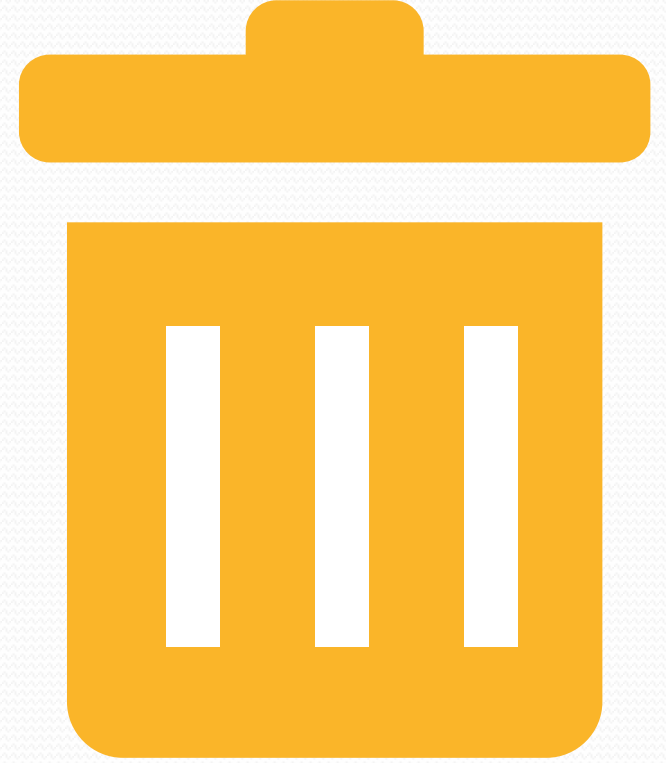
6 Et ve balığı ...



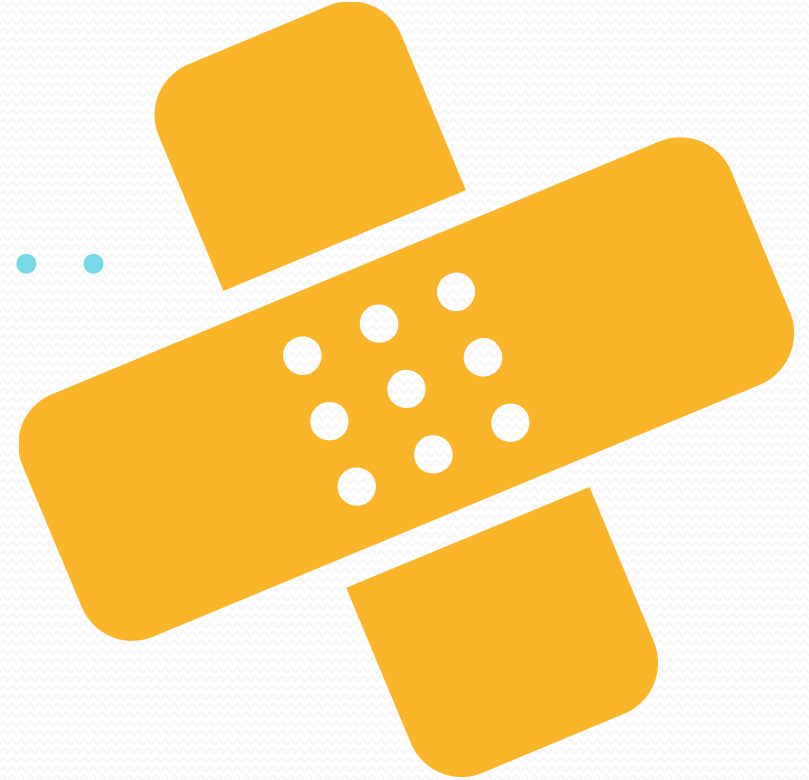
7 Kirlenince ...



8 öpleri ...

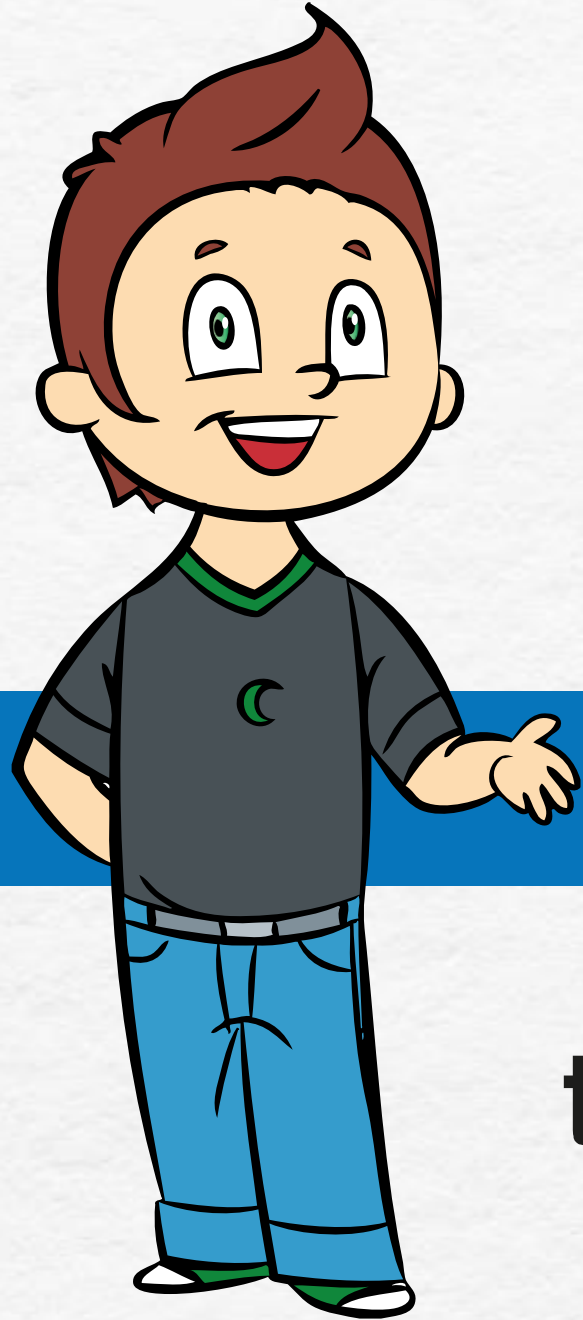


9 Hastalanınca ...



10 Yaşadığınız ortamı ...





Yeşilcan'la Sağlıcakla

Teşekkür ederiz

tbm.org.tr



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI