



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr

4

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.



5

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



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

ANAOKULU

**Yeşilcan'la
Sağlıklı Yaşam**



**MAHALLENİN
ÇOCUKLARI**



tbm.org.tr

Merhaba arkadaşlar,
Ben YEŞİLCAN!

Sağlıklı olan her şeyi
yaparım. Zararlı olan her
şeyden uzak dururum.
Arkadaşlarımla vakit
geçirmeyi çok severim.
Ne zaman
ihtiyaçları
olursa, onların
her zaman
yanındayım!

MAHALLENİN ÇOCUKLARI

Zamanın birinde yemyeşil küçük bir
mahalle varmış. Bu mahallede dört kardeş
varmış. Bu kardeşlerden ikisi erkek, ikisi
kız çocuğuymuş. 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 istermiş.

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

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

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

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

Günlerden bir gün bu dört kardeş
yine piknik yapmak istemiş. Hazırlanıp
her zaman piknik yaptıkları yere
gitmişler. Yanlarında götürdükleri sağlıksız
besinleri bir bir yemişler. Hadi biraz da oyun
 oynayalım demişler ancak Ayşe ve Neşe'nin
karnı ağrımış. Ali çabuk yorulmaya başlamış,
Veli'nin ise ateşi yükselmiş. Dört kardeşin
oyun oynayacak hali kalmamış. Ne olduğunu
anlayamamış, çok şaşırmışlar ve "imdaaat!"
diye bağırmışlar.

Yeşilcan annesiyle hemen gelmiş ve
çocukları doktora götürmüştü. Doktor
çocukları muayene etmiş. "Sanırım bunların
neden olduğunu biliyorum." demiş.
"Siz dengeli beslenmiyorsunuz çocuklar,
hep abur cubur yemişsiniz. Sağlıklı
olabilmek, koşup oynayabilmek için
her besinden ve yemekten yeterince
yemelisiniz." Çocuklar çok utanmışlar.

DEVAMI
ARKADA

Bu hikayede de arkadaşlarım zor
durumda kaldılar ve "imdaat!"
diyerek beni çağırdılar. Bakalım
neler olmuş?





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr

4

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.



5

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 yaşayamayız. Başka kirli çocuklar bulalım.” diyerek kaçarak 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 odasına hiç girememiş.

YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

ANAOKULU



**Yeşilcan’la
Sağlıklı Yaşam**



CAN İLE CANAN



tbm.org.tr

Merhaba arkadaşlar,
Ben YEŞİLCAN!

Sağlıklı olan her şeyi
yaparım. Zararlı olan her
şeyden uzak dururum.
Arkadaşlarımla vakit
geçirmeyi çok severim.
Ne zaman
ihtiyaçları
olursa, onların
her zaman
yanındayım!

Bu hikayede de arkadaşım Can zor
durumda kaldı ve “İmdaat!” diyerek
beni çağırdı. Bakalım neler olmuş?

CAN İLE CANAN

1

Bir zamanlar, Can ve Canan adında
birbirine çok benzeyen iki kardeş
varmış. Bu kardeşler aynı şeyleri
yemekten ve aynı oyunları oynamaktan
çok hoşlanırmış.

Bir gün Can artık farklı davranmaya karar
vermiş. Canan ne yaparsa onun tersini
yapmaya başlamış. Canan yemekten
önce ellerini yıkamış ama Can yıkamamış.

Canan
tuvaletten
çıkınca elini
yıkamış, bunu
gören Can da
tuvalete gitmiş
ama elini
yıkamadan
çıkılmış.

2

Canan banyo yapınca Can banyo
yapmayı bırakmış. Dişini bile artık hiç
fırçalamıyormuş. 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 “İmdaat!” diye
bağırarak, onu yardıma çağırmış.
Yeşilcan hemencecik gelmiş.

3

DEVAMI
ARKADA