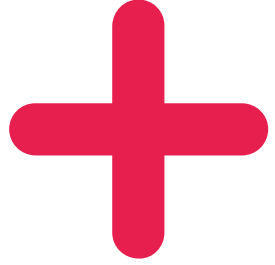




# Yeşilcan'la Sağlıcakla



# Sağlıklı Yaşamak ve Hastalıklardan Korunmak İçin Dikkat!



+ Hareketli ve aktif ol!

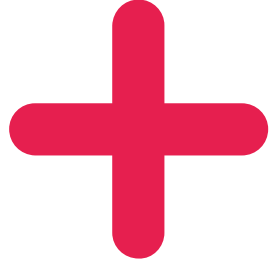
+ Doğru besinleri yeteri kadar tüket!

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

+ Bol bol temiz hava al!

+ Sinirlerine hakim ol!

# Sağlıklı Yaşamak ve Hastalıklardan Korunmak İçin Dikkat!



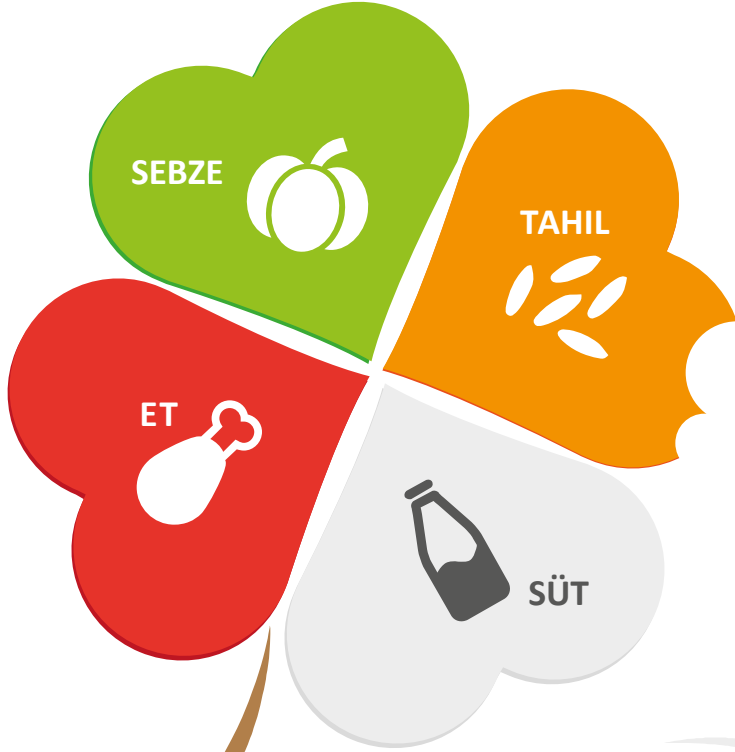
+ Hiçbir işinde aşırıya kaçma!

+ Bol bol oyun oyna!

+ Yemek seçme!

+ Evde pişen yemekleri tercih et!

+ Teneffüslerde sınıfta durma, bahçeye çık!

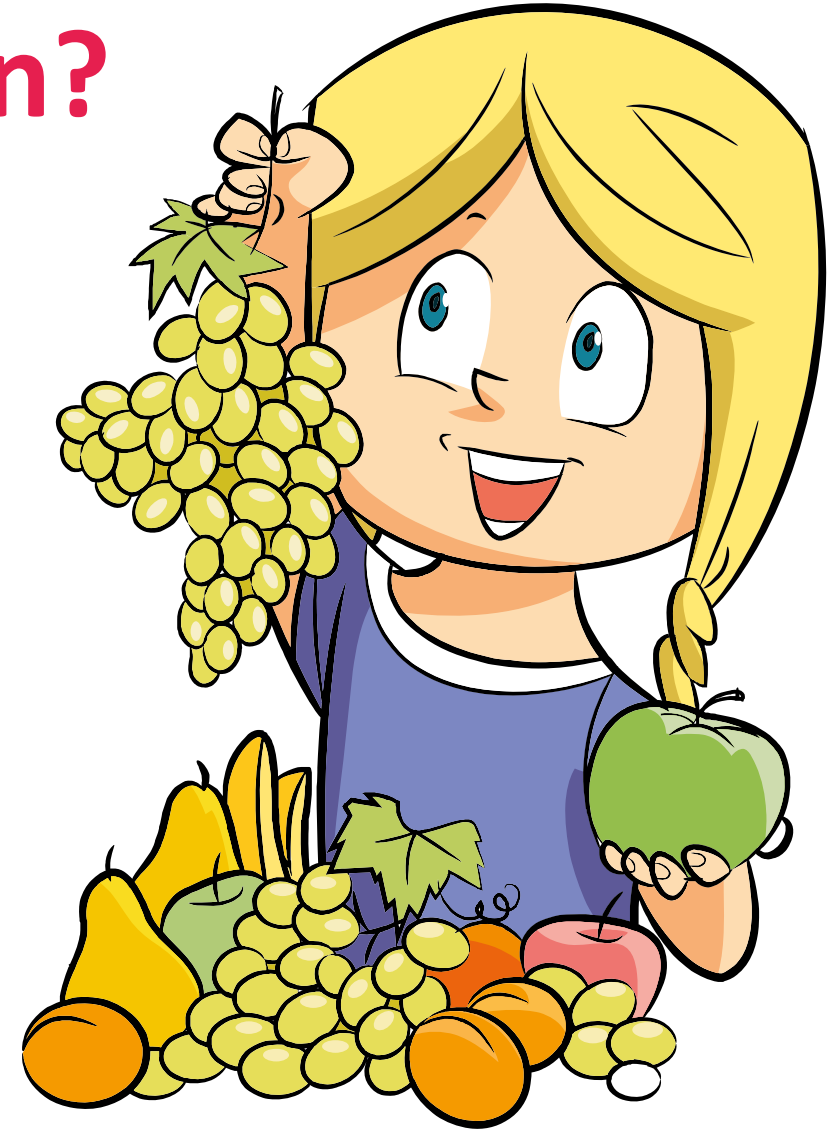


4 Yapraklı  
**Yoncanın**  
tüm yapraklarından  
**yiyeelim**

# Sağlıklı Yaşamak mı İstiyorsun?

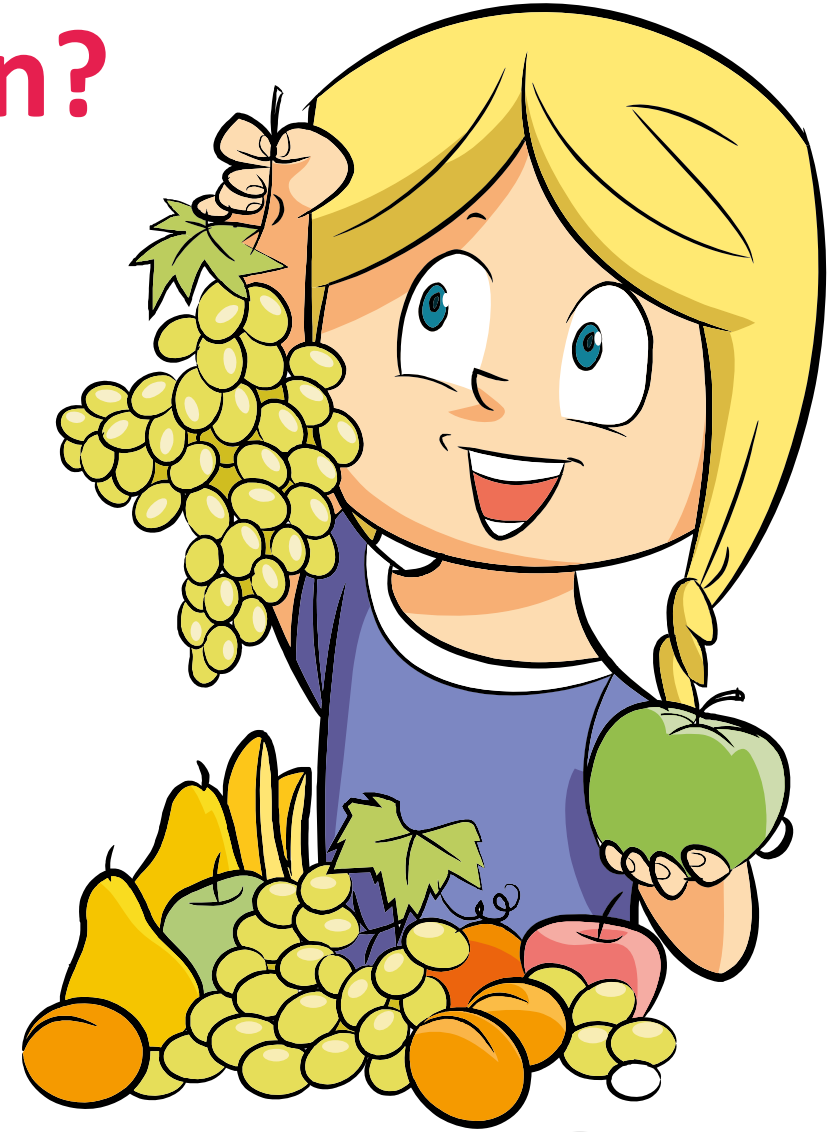
O zaman **yeterli beslen!**

Yani 4 yapraklı yoncanın her yaprağındaki yemeklerden ye.



# Sağlıklı Yaşamak mı İstiyorsun?

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



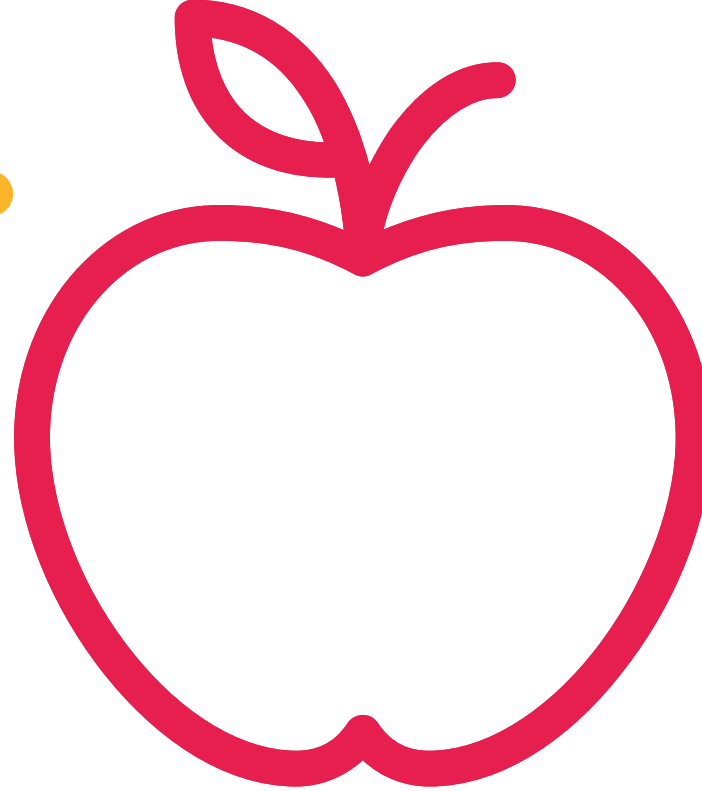
# SAĞLIKLI BESLENMEK İÇİN NE YAPMALI? NASIL YAPMALI?



# Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

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

● Meyve ve sebzeleri  
yıkadıktan sonra ye!



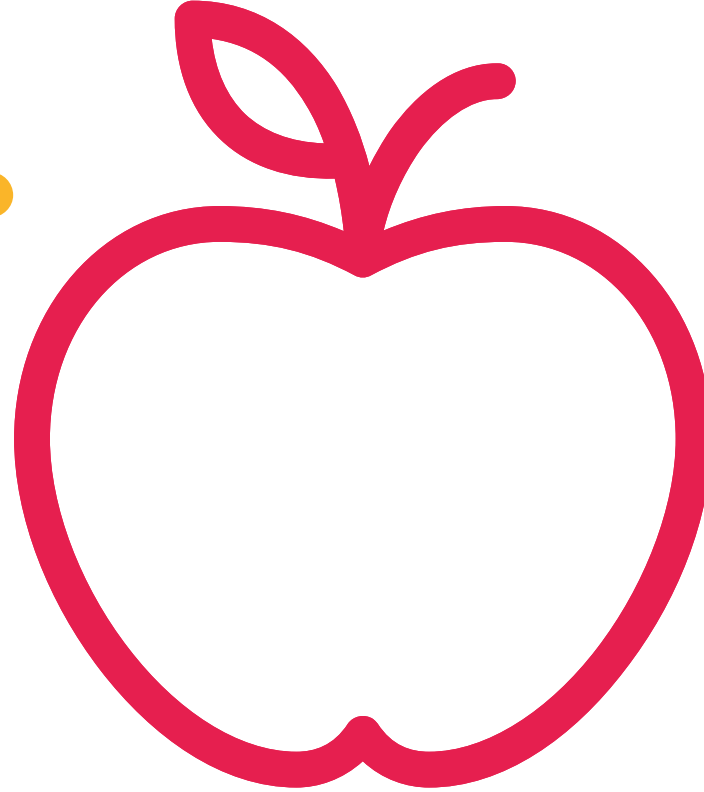
- İçerisinde gıda boyası, çok fazla Őeker ve koruyucu maddeler bulunan gıdalardan mümkün olduğunca kaçınmaya alış.
- Günde 3 ėn beslenmen yeter  
Ne daha az, ne daha fazla.



# Yeterli ve Dengeli Beslenmek İçin Yapmamız Gerekenler

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

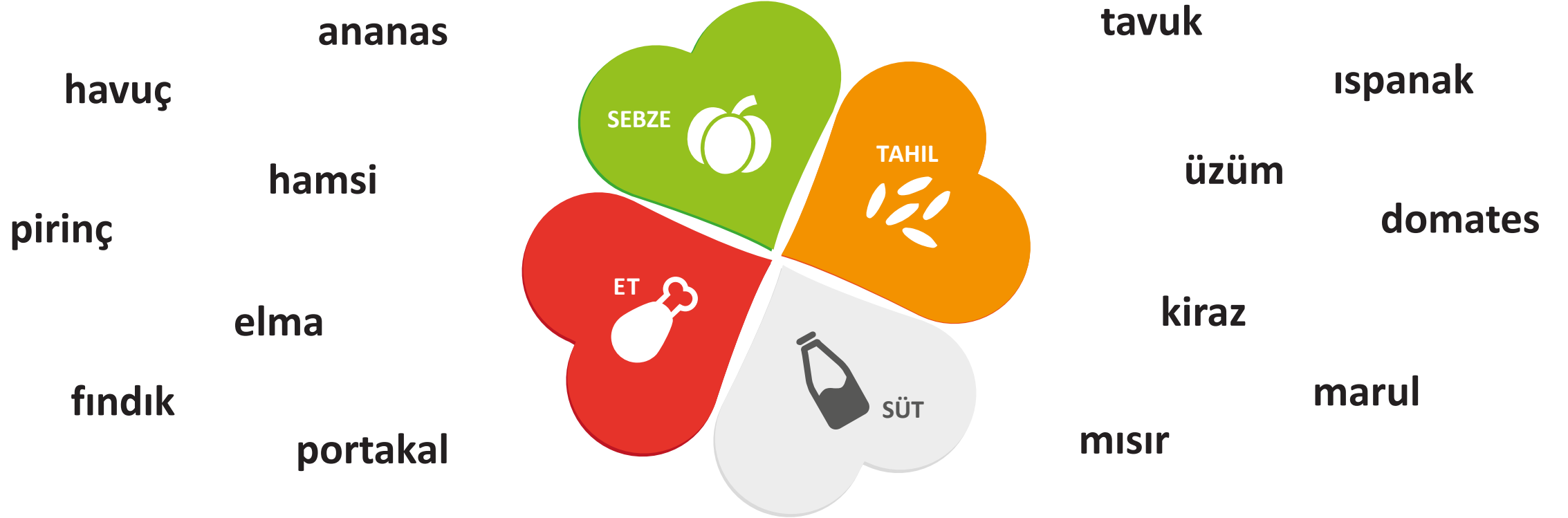
Dışarıdaki yemekler  
Yerine evde pişen yemekleri tercih et.



- 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!**



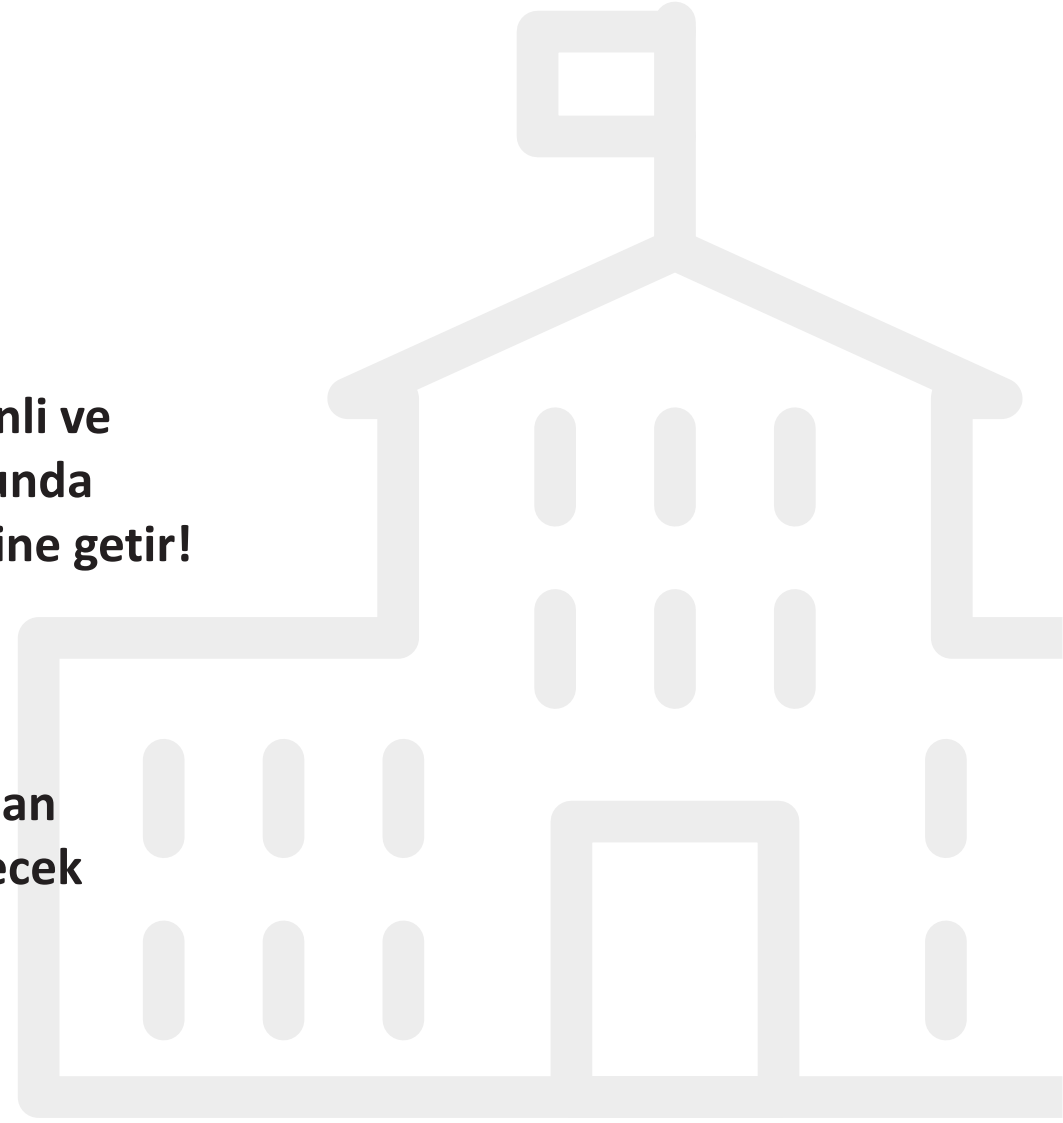
**Okulda deprem, yangın gibi olağanüstü durumlara veya sağlık sorunlarına karşı alınan önlemleri öğren!**



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



**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!





# 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

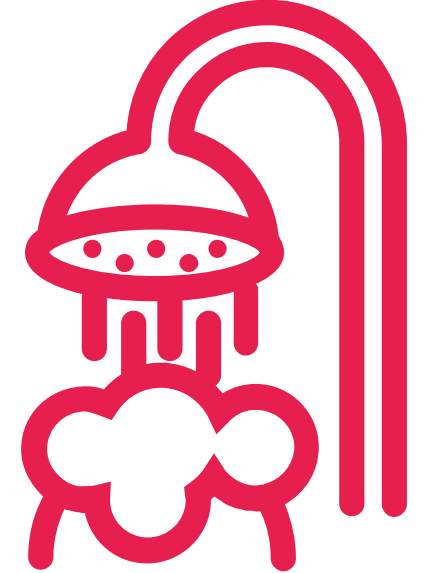


# Etkinlik: Hangisi Doğru?

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 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 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!

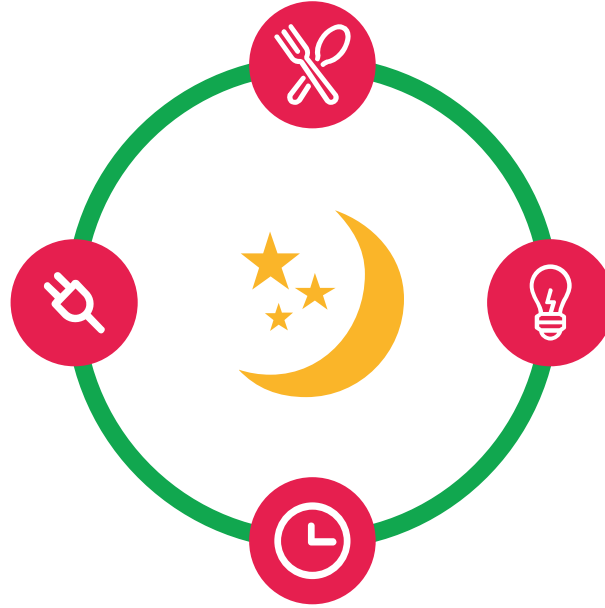
# Güzel Bir Uyku İçin

Uykudan önce  
yemek yeme

Uykudan önce  
odandaki fişleri  
prizinden çıkar

Mümkün  
olduğunca karanlık  
bir ortamda uyu

Gece erken yat ve  
sabah erken kalk



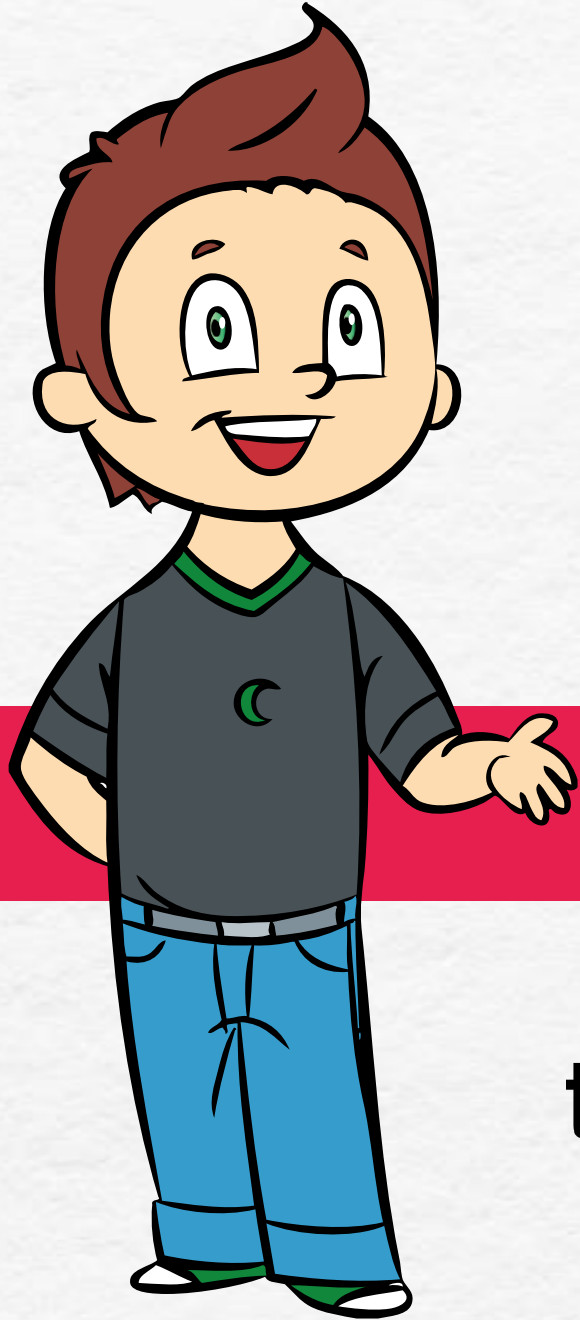
# Doktorlar Beni Sever ve İyileştirir

## 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?





# Yeşilcan'la Sağlıcakla

Teşekkür ederiz

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

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

**tbm** YEŞİLAY  
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

