



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**İLKOKUL**

# YEŞİLCAN'LA SAĞLICAKLA



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

# BESLENME



## Merhaba arkadaşlar Ben Yeşilcan!

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

Sağlıklı  
olmanın ilk  
şartı doğru  
beslenmektir.

### BOL MEYVE-SEBZE

Sebze ve meyveler çok faydalıdır.  
Bizi hızlıca büyütüp güçlendirirler.

### AZ ABUR CUBUR

Abur cuburlar içerdikleri fazla yağ ve  
şeker nedeniyle vücudumuza zarar  
verirler.

### BOL ÇEŞİT

Her çeşit yiyecekten yemek bizi  
güçlü ve sağlıklı yapar.

### 4 ÜÇ ÖĞÜN

Sabah kahvaltımızı yapmalı, öğlen ve  
akşam düzenli yemek yemeliyiz.

### TEMİZ ELLER

Yemek yerken elimizdeki kir yediklerimize  
bulaşabilir. Bu nedenle ellerimizi sık sık  
su ve sabunla yıkamalıyız.

### 6 "DÖRT YAPRAKLI YONCA" DAN YİYELİM

Dört yapraklı yoncanın her yaprağındaki  
besinlerden dengeli bir şekilde yemeliyiz.



### ET, YUMURTA VE KURU BAKLAGİLLER GRUBU

Dana, kuzu, tavuk, hindi,  
balık, yumurta, fındık,  
fıstık, ceviz vb.



### SÜT VE SÜT ÜRÜNLERİ

Süt, peynir, yoğurt,  
tereyağı, dondurma vb.

### SEBZE VE MEYVE GRUBU

Her çeşit  
sebze ve meyve



### EKMEK VE TAHİL GRUBU

Buğday, pirinç, mısır,  
çavdar, yulaf gibi tahıldan  
üretilen un, bulgur, ekmeğe,  
makarna, şehriye vb.



# TEMİZLİK

**Temiz insan sağlıklı insandır.** Sağlıklı olmak ve mikroplardan korunmak için temizliğimize dikkat etmemiz gerekir.

## SIK BANYO

Gün içinde koşup oynarken çok terleriz. Bu nedenle de bedenimizin temizlenmesi gerekir. Bunun için sık banyo yapmalıyız.



## TEMİZ ELLER

Temiz el demek, temiz beden demektir. Yemekten önce ve sonra, tuvaletten çıktıktan ve dışarıdan geldikten sonra ellerimizi yıkamalıyız.

## TAZE HAVA

Sık sık camı açıp odamızı havalandırırsak odamıza taze hava girer. Bu da bizi sağlıklı yapar.



## PARLAK DİŞLER

Günde 2 defa dişlerimizi fırçalayarak temizleyebiliriz. Böylece dişlerimiz pırl pırl parlar.

## KISA TIRNAKLAR

Tırnaklarımız uzadığında arasına mikroplar ve kirler yerleşir. Onlar da bize zarar verir. Bu nedenle tırnaklarımız uzadıkça kesmeliyiz.

## DÜZENLİ ODA

Odamızı temiz ve düzenli tutarak temiz bir insan olabiliriz.

# UYKU

**SAĞLIKLI OLMAK İÇİN GÜZEL UYKU ŞARTTIR.**



Arkadaşlar, biliyor musunuz, sağlıklı olmak için güzel uyku şart. Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini sağlıyor. Üstelik uykuda organlarımız kendini tamir ediyor.

**GÜNDE 10-12 SAAT UYUMALIYIZ.**

## BOL HAREKET

Gün içinde çok koşup çok oynarsak akşamları daha kolay ve rahat uyuruz.

## RAHAT KIYAFETLER

Uykuda iken çok hareket ederiz. Bu nedenle üzerimizde rahat pijamalarımız olmalı.

## KARANLIKTA UYKU

Karanlıkta uyursak hem bedenimiz daha çok dinlenir hem hastalıklara karşı daha kuvvetli oluruz.

## UYKUDAN ÖNCE YEMEK YOK

Uykudan önce yenen yemek uykumuzu kaçıır, midemiz uykuda dinlenemez.

## ÖNCE DİŞLER

Uykudan önce dişlerimizi fırçalarsak ağızımız daha ferah olur.



# OKULDA SAĞLIK

SAĞLIK HER YERDE ÖNEMLİ,  
OKULDA DA TEMİZLİĞE DİKKAT EDELİM.



Arkadaşlar, biliyorum okulda çok fazla vaktiniz geçiyor. Sağlık her yerde önemli. Şimdi okulda sağlıklı kalmak için neler yapmalıyız hep birlikte göz atalım.





**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

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