

4

Can banyoda yıkanırken Yeşilcan odadaki çöpleri toplamış. Can'ın annesi yatak örtülerini, perdeleri, kirli çamaşırları yıkamış. Babası duvarları boyamış. 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 pırl pırl olmuş.



5

Mikroplar sevinçle odanın kapısına gelince çok şaşırılmışlar. Tertemiz odayı görünce üzölmüşler "Burası çok temiz burada yaşamayız. 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. ●



tbm YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

f t / tbmYesilay

YESILAY yesilay.org.tr

tbm YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



YEŞİLCAN'LA SAĞLIKLI YAŞAM

OKUL ÖNCESİ



CAN İLE CANAN



**MERHABA
ARKADAŞLAR
BEN YEŞİLCAN!**

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyle savaşırım. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

Zor durumda kaldığınızda "İmdaat!" diye beni çağırabilirsiniz. Sesinizi duyar hemen gelirim.

Size Can ile Canan kardeşlerin hikayesini anlatacağım.



CAN İLE CANAN

1

Bir zamanlar, Can ve Canan adlarında birbirlerine 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 karar vermiş.



2

Canan yemekten önce ellerini yıkamış ama Can yıkamamış. Canan tuvaletten çıkınca elini yıkamış bunu gören Can da tuvalete gitmiş ama elini yıkamadan çıkmış. Canan banyo yapınca Can banyo yapmayı bırakmış. Dişini bile artık hiç fırçalamamış. Çikolatasının kabını yere atmış. Akşam olunca da kirli elbiseleriyle yatağa yatmış.

Bir süre sonra Can'ın anne ve babası endişelenmişler. Can'a temiz olmanın güzelliklerini 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



3

Can odasını, elbiselerini mikroplar ile paylaşmak istemiyormuş. Çünkü mikropların insanları hasta ettiğini biliyormuş. Can'ın aklına Yeşilcan gelmiş. Hemen "İmdaat!" diye bağırmış, onu yardıma çağırmış. Yeşilcan hemencecik gelmiş.

Demiş ki "Acele etmeliyiz Can. Her taraf temiz olursa mikroplar buraya gelemez." Hızlıca temizliğe başlamışlar.

DEVAMI
ARKADA



4

Doktor onlara dört yapraklı yonca'yı 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, güçlü olmak istiyorsanız bunların hepsinden yemelisiniz demiş."



5

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



YEŞİLCAN'LA
SAĞLIKLI YAŞAM

OKUL ÖNCESİ



MAHALLENİN KIZLARI



**MERHABA
ARKADAŞLAR
BEN YEŞİLCAN!**

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyle savaşırım. Kötülerin düşmanı, iyilerin dostuyum.

Zor durumda kaldığınızda "İmdaat!" diye beni çağırabilirsiniz. Sesinizi duyar hemen gelirim.



MAHALLENİN KIZLARI

1

Zamanın birinde bir mahallede yaşayan 4 kız kardeş varmış. Adları Ayşe, Sevim, Derya ve Yasemin'miş. 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, yoğurt yemem" dermiş. Hep cips ve çikolata yemek istermiş.



2

Sevim de "Et yemem, nohut, kuru fasulyeyi sevmem dermiş." Hep patates kızartması istermiş. Derya ise ıspanak, pırasa ve meyveleri hiç ağzına koymazmış. Hep köfte yemek istermiş.

Yaseminse "Ekmek, makarna, bulgur pilavı yemezmiş" Hep şeker yemek istermiş.

Bu nedenle piknikten hiç keyif alamadan gelirlermiş. Hep abur cuburla beslenirlermiş. Bir süre sonra Ayşe'nin karnı ağrımış, Sevim çok zayıflamış, Derya çok çabuk yorulmaya başlamış, Yaseminin de ateşi çıkmış.



3

"İmdaat!" diye bağırp Yeşilcan'ı çağırmışlar.

Yeşilcan onları doktora götürmüş. Doktor kızları muayene etmiş. "Sanırım neden bunların olduğunu biliyorum" demiş. "Siz dengeli beslenmiyorsunuz çocuklar, hep abur-cubur yemişsiniz. Her gıdadan ve yemekten yemelisiniz." Kızlar biraz utanmışlar. →

DEVAMI
ARKADA

