

# TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI ÖĞRENCİ ÇALIŞMA DEFTERİ



AD SOYAD:.....SINIF:.....NUMARA:.....

OKUL:.....



**YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

**SAĞLIK BEŞLİSİ**

Sağlık beşlisi ile ilgili olan resimleri çember (O) içine al.





Sağlık beşlisindeki sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite, uyku, beden temizliği ve temiz çevre ile ilgili aklında kalanları çizerek anlat.



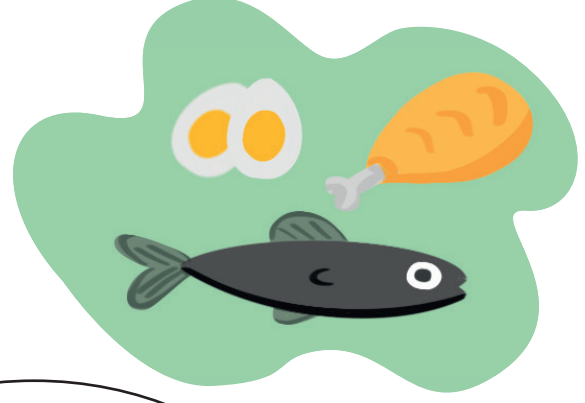
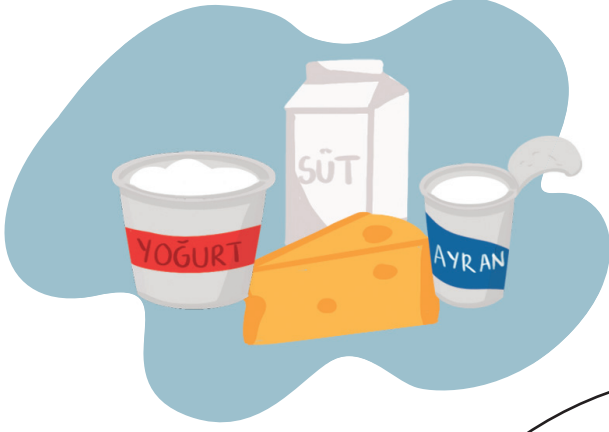


Sağlıklı olmak için her gün yapmamız gerekenleri hatırladınız mı?  
Buna göre soru işaretinin yerine gelebilecek görseli bulup işaretleyin.





Her besin grubundan en az bir yiyecek ya da içecek seçerek çizgiyle tabağına taşı ve sağlıklı bir menü hazırla.



YESILAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



Teknolojik cihazlarla neler yaparsın?  
Teknolojik cihazları ne için kullanırsın?  
Çizerek anlat.



YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



Aşağıdaki resimleri incele. Hangi çocuklar teknolojiyi doğru kullanıyor?  
Bul ve çember(O) içine al.





Şarkıda neler anlatılıyor? Çizerek ya da sözel olarak anlat.



Şarkının en sevdiğin kısmı neydi? Çizerek ya da sözel olarak anlat.



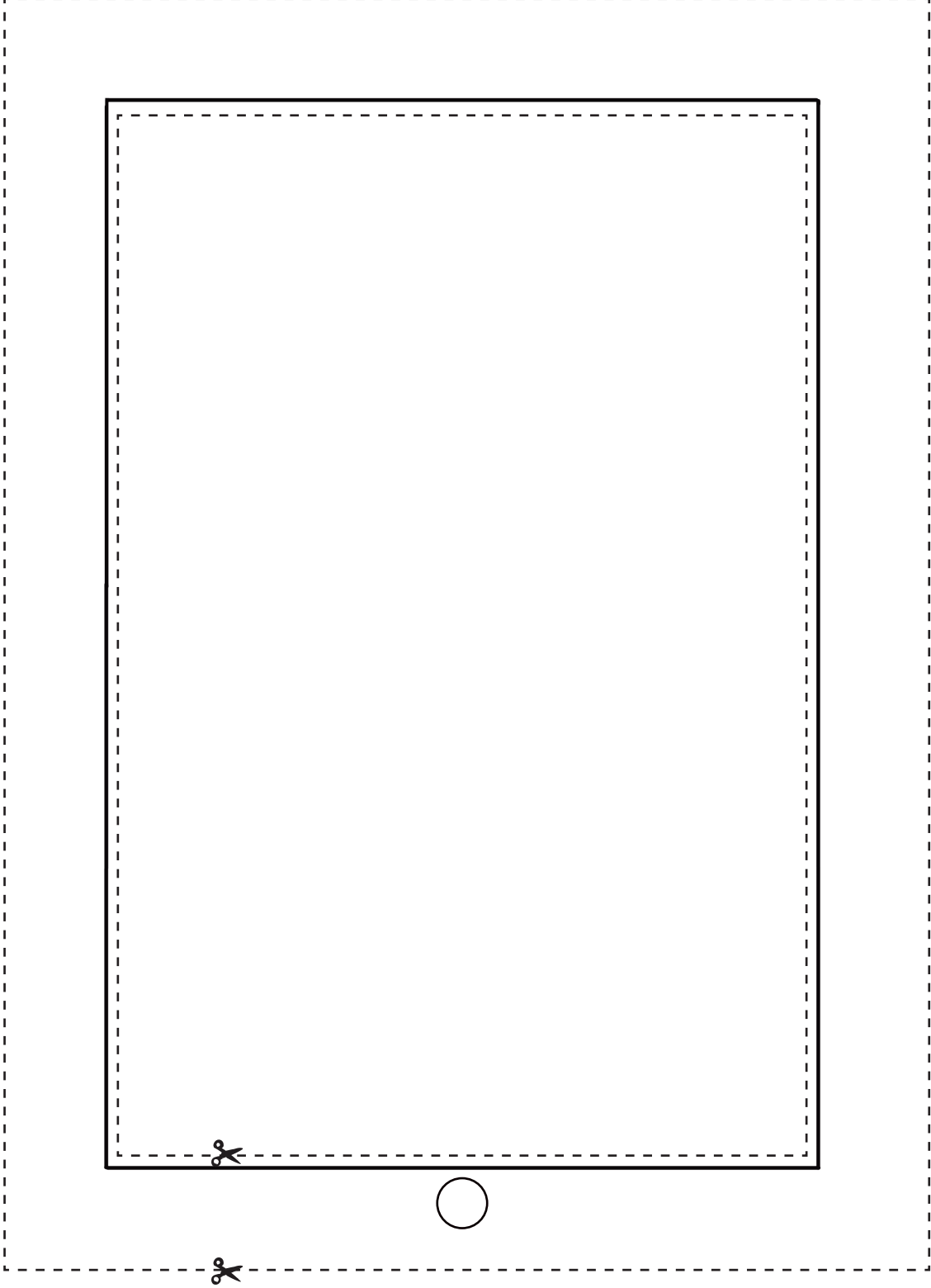
YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI





Tableti istediğin renklerde boy. Ekran kısmını bir yetişkinden destek alarak kes ve çıkar. Yüzünde rahatlıkla durması için ip takabilirsin. Tablet masken hazır. Bu tablet konuşuyor olsaydı sana ve çevrendekilere neler söylerdi? Maskeni takarak anlat.







Ece'nin tablet ile geçirebileceği süre bitti. Sence şimdi ne yapsın? Önce parmağınla üzerinden geçerek sonra kaleminle çizerek Ece'yi gitmesini istediğin etkinliğe ulaştır.



# TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



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



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**ANAOKULU**



**Yeşilcan  
ve Teknoloji**



**ENİS İLE ESRA**



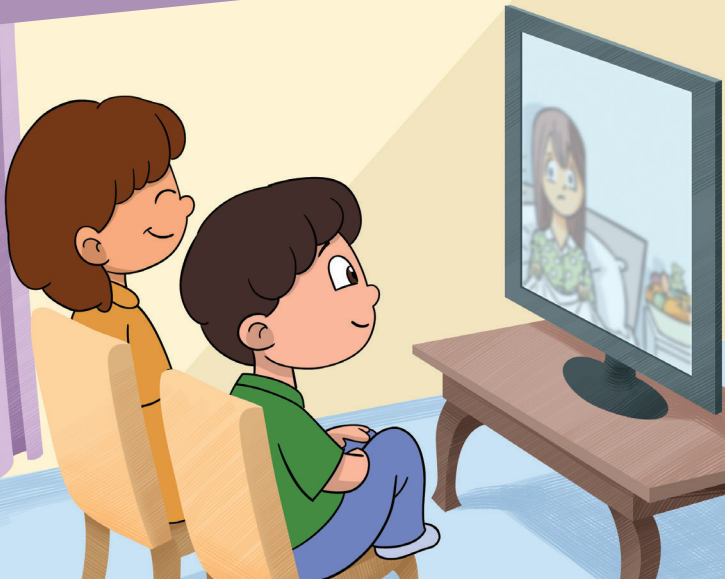
**tbm.org.tr**

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 arkadaşlarım zor  
durumda kaldılar ve “imdaat!”  
diyerek beni çağırdılar. Bakalım  
neler olmuş?



## ENİS İLE ESRA

Bir varmış bir yokmuş. Enis ve Esra adında  
ikiz kardeşler varmış. Bu kardeşler okulda  
çok çalışkan ve çok başarılıymış. Bir gün  
anne ve babası Enis ile Esra'ya karne hediyesi  
olarak bir bilgisayar almış. Bilgisayarı nasıl  
kullanacakları hakkında onlarla konuşmuşlar.  
İki kardeş o kadar heyecanlıymış ki  
söylenenleri duymamışlar bile.

Çocuklar zannetmiş ki, bilgisayar demek;  
sınırsız çizgi film ve oyun demek. “Yaşasın!”  
diye sevinmişler. Artık iki kardeş tüm vaktini  
bilgisayar karşısında geçiriyor, oyun oynuyor,  
çizgi film izliyorlarmış.

İkizler, bilgisayar başında vakit geçirdikleri  
için çok geç yatmışlar. Sofraya gitmemişler,  
yemeklerini bilgisayar karşısında yemişler.



2



Kitaplarını  
okumamışlar,  
ödevlerini  
yapmamışlar,

hatta resim yapmayı  
bile bırakmışlar. Üstelik muhabbet  
kuşlarının bakımını da ihmal etmişler.  
Odaarını toplamamışlar. Babaannelerinin  
ilaçlarını bile hatırlatmamışlar.

Bir gün ikizlerden bir çığlık duyulmuş:  
“İmdat!” Anne babası koşarak gelmişler.

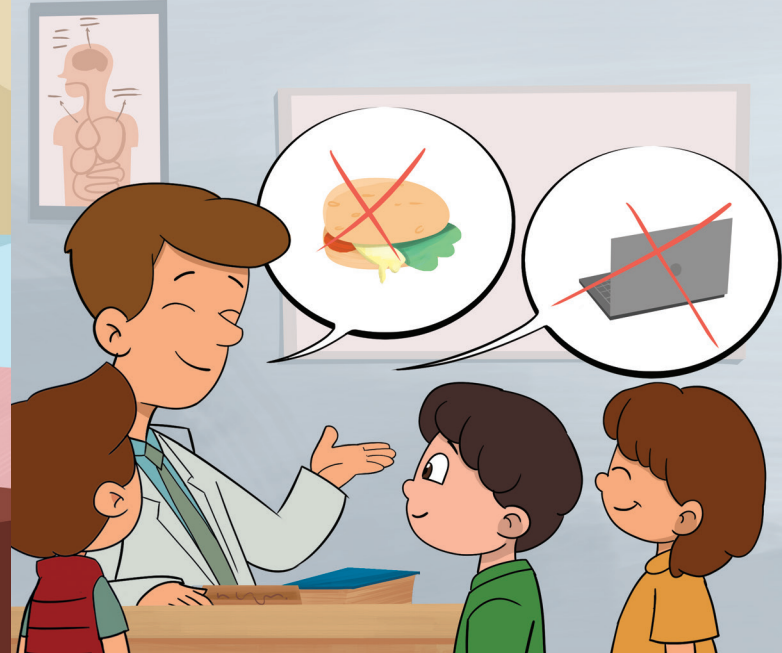


3

İkizler gözlerini ovuşturuyor, net  
göremediklerini söylüyorlarmış.  
Üstelik dizleri acıyormuş. Karınları da  
ağrıyormuş. Yeşilcan “İmdat” sesini  
duyunca hemen gelmiş. Ailesiyle  
birlikte hemen Enis ve Esra’yı alıp bir  
doktora götürmüşler.

Meğer bilgisayara çok baktıkları için  
gözleri zarar görmüş. Doktor onlara  
ilaç vermiş ve demiş ki, “Bir daha  
bilgisayar ile bu kadar çok oynamak  
yok, gözleriniz hasta olmuş”

“Çizgi film izlerken sanırım yemek  
yemeyi de unuttunuz, çok abur cubur  
yediniz, karnınız bu yüzden ağrıyor.”  
demiş. Çocuklar yaptıklarına pişman  
olmuşlar.



Yeşilcan ve çocuklar eve dönmüşler. Çocuklar odalarını toplamışlar, bilgisayarlarını bir köşeye kaldırmışlar. Güzelce yemeklerini yemişler. Artık Yeşilcan'ın ayrılma vakti gelmiş. Yeşilcan ayrılırken demiş ki:

“Çocuklar bilgisayar hayatımızı kolaylaştıran teknolojik bir alet. Bilgisayarı sınırlı ve doğru kullanmalıyız. Hayatta ailemizle, arkadaşlarımızla yaptığımız başka eğlenceli şeyler de var. Bilgisayarı doğru kullanmazsak, bize zarar verir.”

“Ama korkmanıza gerek yok. Bu ağrılar, acılar hep geçecek. Ama artık bilgisayar karşısında çok az kalmalısınız. Sadece hafta sonları veya tatilde bilgisayar oynayacaksınız, hem de azıcık, anlaştık mı?”



İki kardeş Yeşilcan'a söz vermişler. Bundan sonra Enis arkadaşlarıyla top oynamış, Esra da arkadaşlarıyla pikniğe gitmiş. Muhabbet kuşlarını hatırlamışlar ve ona yemeklerini vermişler. O da mutlu olmuş. Babaannelerine ilaçlarını hatırlatmışlar. O da çok sevinmiş. O günden sonra çocuklar, daha çok arkadaşlarıyla, çok az da bilgisayarla oynamışlar.







**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

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



## Yeşilcan ve Teknoloji



## AHMET'İN TABLETİ



# AHMET'İN TABLETİ

Bir varmış bir yokmuş, zamanın birinde Ahmet diye bir çocuk varmış.

Oyundan kaçır, arkadaşlarının yanında durmazmış.

Yemeğini yemez, sofraya gelmezmiş.

Anne babası “Haydi pikniğe” dediğinde Ahmet evde kalmak istemiş.

Evet, doğru. Ahmet eve kapanmış. Küstüğü için mi? Yok, hayır.

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 Ahmet zor durumda kaldı ve “imdaat!” diyerek beni çağırdı. Bakalım neler olmuş?



2

Ahmet tüm bunları yapmıyormuş, çünkü onun artık bir tableti varmış. Tablet küçük bir şeymiş ama Ahmet tüm vaktini onunla geçiriyormuş. Hep tablette oyun oynamak istiyormuş.

Tatil zamanı gelmiş, köye gitmişler. Ahmet burada da hiç dışarı çıkmamış. Hep tablette oyun oynamış. Ne derede yüzmüş, ne de kuzulara ot vermiş.



3

Bir gün köyde oynarken Ahmet'in tableti bozulmuş. Artık çalışmıyormuş. Ahmet mecburen dışarı çıkmak zorunda kalmış.

DEVAMI  
ARKADA



4

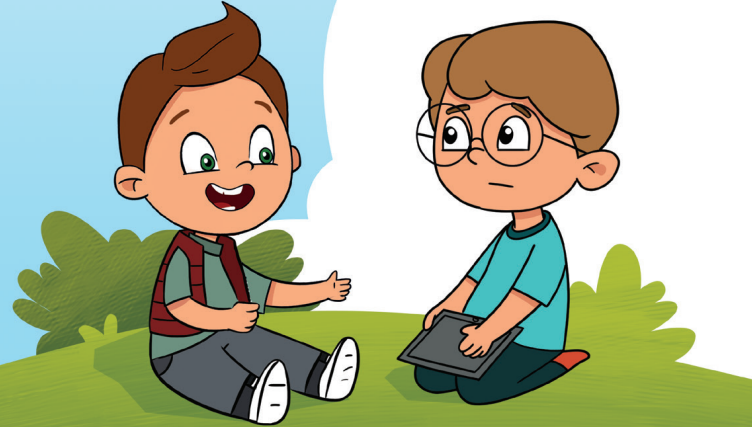
O da ne? Arkadaşlarının elinde bol resimli yeni kitaplar varmış. Ama Ahmet hepsinden habersizmiş! Arkadaşlarının boyu uzamış. Ahmet ise hep oturduğu ve fazla hareket etmediği için boyu pek uzamamış. Koşmayı unuttuğu için oyunlarda başarısız olmuş. Çünkü hemen yoruluyormuş. Çocukların yeni bulduğu oyunların ise hiçbirini bilmiyormuş.



5

Bu durum Ahmet'i o kadar üzmüş ki, Ahmet "İmndaat!" diye bağırmış ve Yeşilcan'ı çağırmış. Yeşilcan Ahmet'in sesini duyup hemen yanına gelmiş.

Sonrası mı? Sonrasına siz karar verin bu sefer? Sizce sonunda ne olmuştur? Ahmet ne yaparak üzüntüsünden kurtulmuştur?





**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

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



**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!

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



## 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.





2

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

Veli ise ekmeğ, makarna ve bulgur pilavı yemezmiş. Hep şeker yemek istemiş.

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

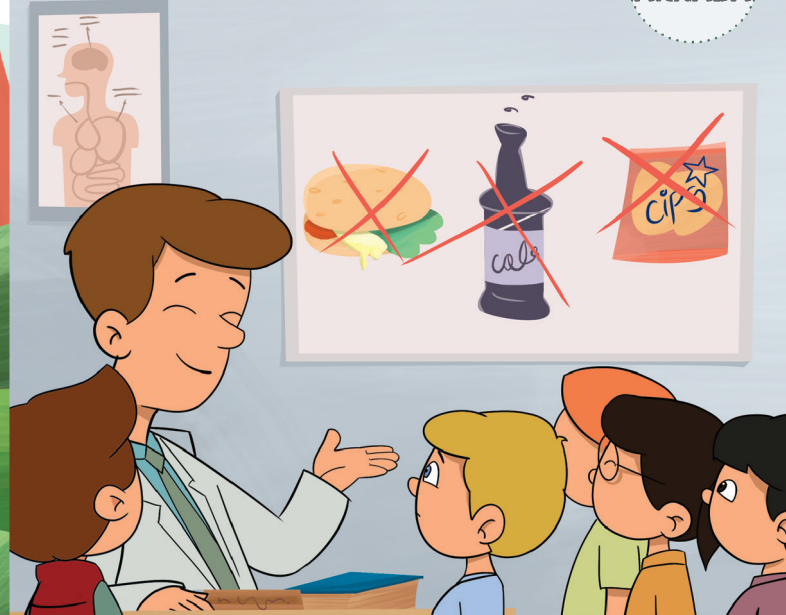


3

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 şaşırılmışlar 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 yemiştiniz. Sağlıklı olabilmek, koşup oynayabilmek için her besinden ve yemekten yeterince yemelisiniz." Çocuklar çok utanmışlar.

DEVAMI  
ARKADA



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.





**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

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



# Yeşilcan'la Sağlıklı Yaşam



## CAN İLE CANAN



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 “imdaat!” diyerek beni çağırdı. Bakalım neler olmuş?

## CAN İLE CANAN

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

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 çıkmış.



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.*

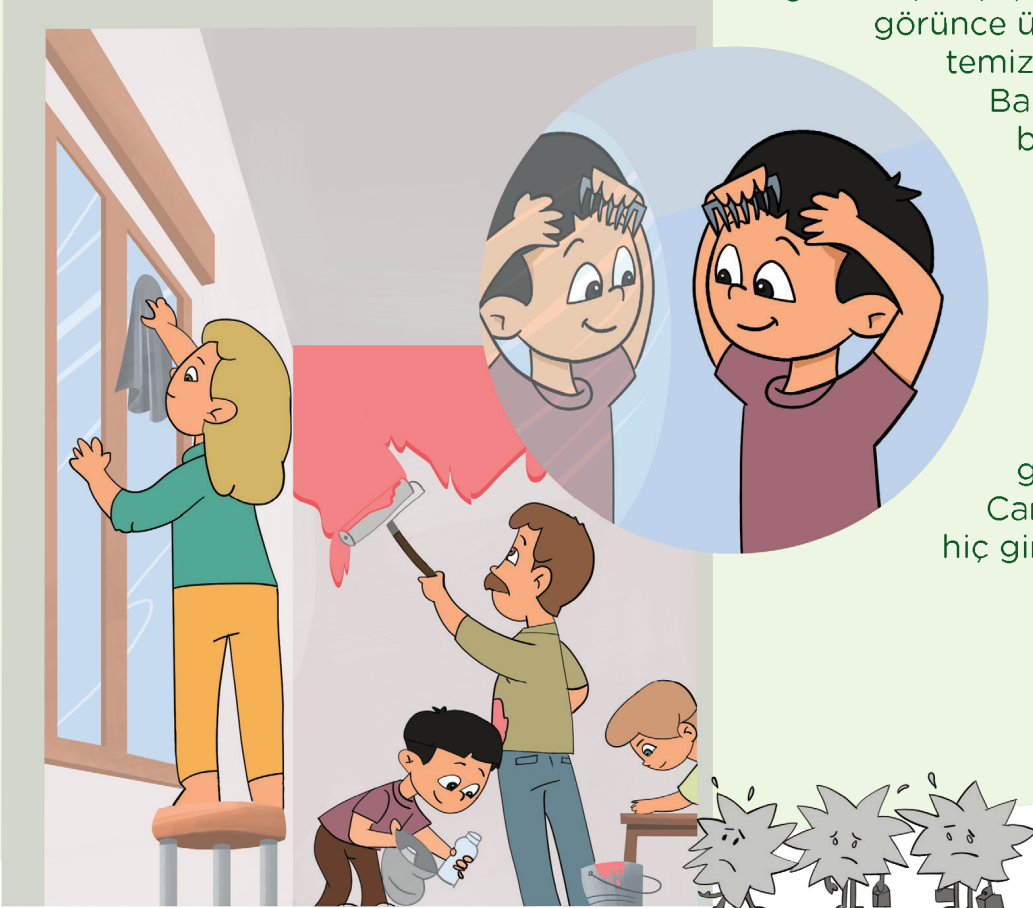
*Mikrop Ailesi*

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



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.



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

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