

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 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. ●





**MERHABA  
ARKADAŞLAR,  
BEN YEŞİLCAN!**

## CAN İLE CANAN

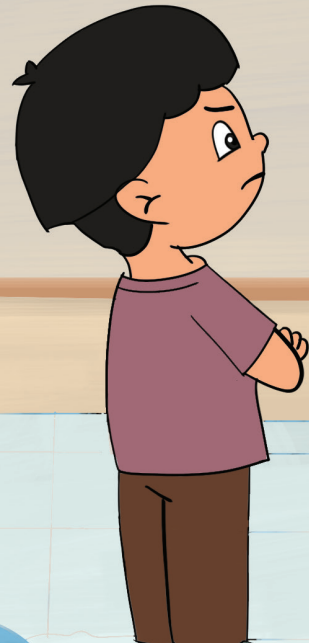
1

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. Canan yemekten önce ellerini yıkamış ama Can yıkamamış. Canan tuvaletten çıkınca elini yıkamış bunu gören Can da tuvalete gitmiş ama elini yıkamadan çıkmış.

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 "İmdat!" diyerek beni çağırdı. Bakalım neler olmuş?



2  
Canan banyo yapınca Can banyo yapmayı bırakmış. Dişini bile artık hiç fırçalamıyormuş. Çikolatasının kabını yere atmış. 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.

3  
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 "İmdat!" diye bağırmış onu yardıma çağırmış. Yeşilcan hemencecik gelmiş.



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 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 az da olsa yiyorlarmış. Kısa sürede hepsi daha sağlıklı olmuş.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

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


YEŞİLAY



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

## YEŞİLCAN'LA SAĞLIKLI YAŞAM

ANAOKULU



## MAHALLENİN ÇOCUKLARI



**MERHABA  
ARKADAŞLAR,  
BEN YEŞİLCAN!**

## 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 birazda 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 "imdaat!" 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. Her gıdadan ve yemekten yemelisiniz." Çocuklar biraz utanmışlar. ....

DEVAMI  
ARKADA

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?

