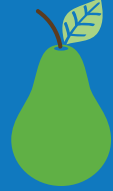




# ORTAOKUL YEŞİLAY KULÜP ETKİNLİKLERİ





<b>Kitap Adı</b>	Ortaokul Yeşilay Kulüp Etkinlikleri
<b>Proje ve Telif Hakkı Sahibi</b>	Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK
<b>Sorumlu Yazı İşleri Müdürü</b>	Av. Osman Baturhan DURSUN
<b>Metin</b>	Nihan SÖNMEZ
<b>Editörler</b>	Hakan ÇETİN Zeynep KORKMAZ
<b>Danışma Kurulu</b>	Yeşilay Bilim Kurulu
<b>Grafik Tasarım ve Uygulama</b>	Tekin ÖZTÜRK
<b>İletişim</b>	Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63 www.yesilay.org.tr

# ORTAOKUL YEŞİLAY KULÜP ETKİNLİKLERİ





# ÖN SÖZ

Türkiye Yeşilay Cemiyeti olarak, bir asrı aşkın süredir insanımızın ve insanlığın bağımsızlığı için bağımlılıklara karşı verdiğimiz mücadeleyi büyük bir kararlılıkla sürdürüyoruz. Geleceğimizi şekillendirecek nesillerimizin hayata iyi hazırlanması için bilimin ışığında, kanıta dayalı yöntemlerle çalışmalar gerçekleştiriyoruz.

Geleceğimizin güvencesi olan çocuklarımız ile gençlerimizin, iyi ve sağlıklı yaşam bilinciyle yetişmelerine katkıda bulunmak hepimizin başlıca sorumluluğudur. Bu anlayıştan yola çıkarak birçok proje hayata geçiriyoruz. T.C. Millî Eğitim Bakanlığı ile Türkiye'nin en büyük ve en yaygın bağımlılık eğitim programı olan Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı'nı yürütüyoruz. Öğrenci ve yetişkinlerin bağımlılıklar konusunda bilinçlenmesini sağlamaya çalışıyoruz. Her yıl yaklaşık 10 milyon öğrenci ve 3 milyon yetişkine ulaşıyoruz. Bunun dışında Okulda Bağımlılığa Müdahale Programı ile kimyasal ve davranışsal bağımlılıklarla ilgili risk grubundaki öğrencilerin bağımlı olmasını engellemeye çalışıyoruz. Yeşilay Yaşam Becerileri Programı ile de öğrencilerin bağımlılık riskinden uzak bir yaşam sürmesini, olumlu alışkanlıklar kazanmasını, kendini riskli ortam ve durumlardan korumasını sağlayacak beceriler elde etmesini amaçlıyoruz. Benim Kulübüm Yeşilay Projesi ile okullarda en değerli varlığımız çocukları bağımlılıklardan uzak tutmak için birçok çalışma yürütüyoruz. İlkokul, ortaokul ve lise öğrencilerinde bağımlılıklara karşı farkındalık oluşturmak ve onların yeteneklerini ortaya çıkarmak amacıyla Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek Yetenek Yarışması'nı düzenliyor, "edebi" ve "görsel" kategorilerinde dereceye giren öğrencileri ödüllendiriyoruz.

Yeşilay Kulüp Etkinliklerinin tarihimizde önemli bir yeri bulunmaktadır. Çoğu zaman öğrencilerin ve yetişkinlerin zihninde Yeşilay'a dair ilk farkındalık bununla gelişmiştir. Yeşilay olarak hazırladığımız bu kitapla, Yeşilay Kulüplerimiz için bir etkinlik havuzu oluşturacağız; ülkemizin her köşesinde amaçları bir olan gönüllülerimiz proje ve faaliyetleriyle ortak bir noktada buluşacak. Ayrıca bu yeni etkinliklerle okullardaki kulüp faaliyetlerinin tekrar canlanmasını amaçlıyoruz.

Kitabımızın Yeşilay Kulüplerinin birlik ve beraberliğinin pekişmesine vesile olmasını diliyor; bağımsız nesiller hedefimizde bizimle birlikte olduğunuz için hepimize teşekkür ediyorum.

Saygılarımla,  
**Prof. Dr. Mücahit ÖZTÜRK**  
**Türkiye Yeşilay Cemiyeti Genel Başkanı**



# İÇİNDEKİLER

1. YEŞİLAY'I TANIYALIM, YEŞİLAY HAFTASINI KUTLAYALIM!	9
2. SAĞLIKLI BİR GELECEK BENİM ELİMDE	29
3. YENİ BİR SPOR BULALIM*	35
4. SAĞLIKLI YAŞAMAYI BİLİYORUM*	39
5. TEKNOLOG, TEKNOMON'A KARŞI*	47
6. TEKNOMON KART OYUNU*	53
7. TEKNOLOJİK TARİH*	91
8. DAHA İYİ BİR OYUN	99
9. DUMANSIZ OL, HAVANI KORU!	103
10. YANLIŞI BUL	107
11. DOST MU DÜŞMAN MI?*	113
12. SİGARAYA HAYIR!*	119

\* Bu etkinlikler "Okul Yeşilay Kulüpleri İçin Etkinlik Kitabı – Ortaokul" (2017) kitabındaki etkinliğe uygun olarak tekrar düzenlenerek geliştirilmiştir.





# YEŞİLAY'I TANIYALIM, YEŞİLAY HAFTASINI KUTLAYALIM!



**Konu:** Yeşilay Haftası



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları

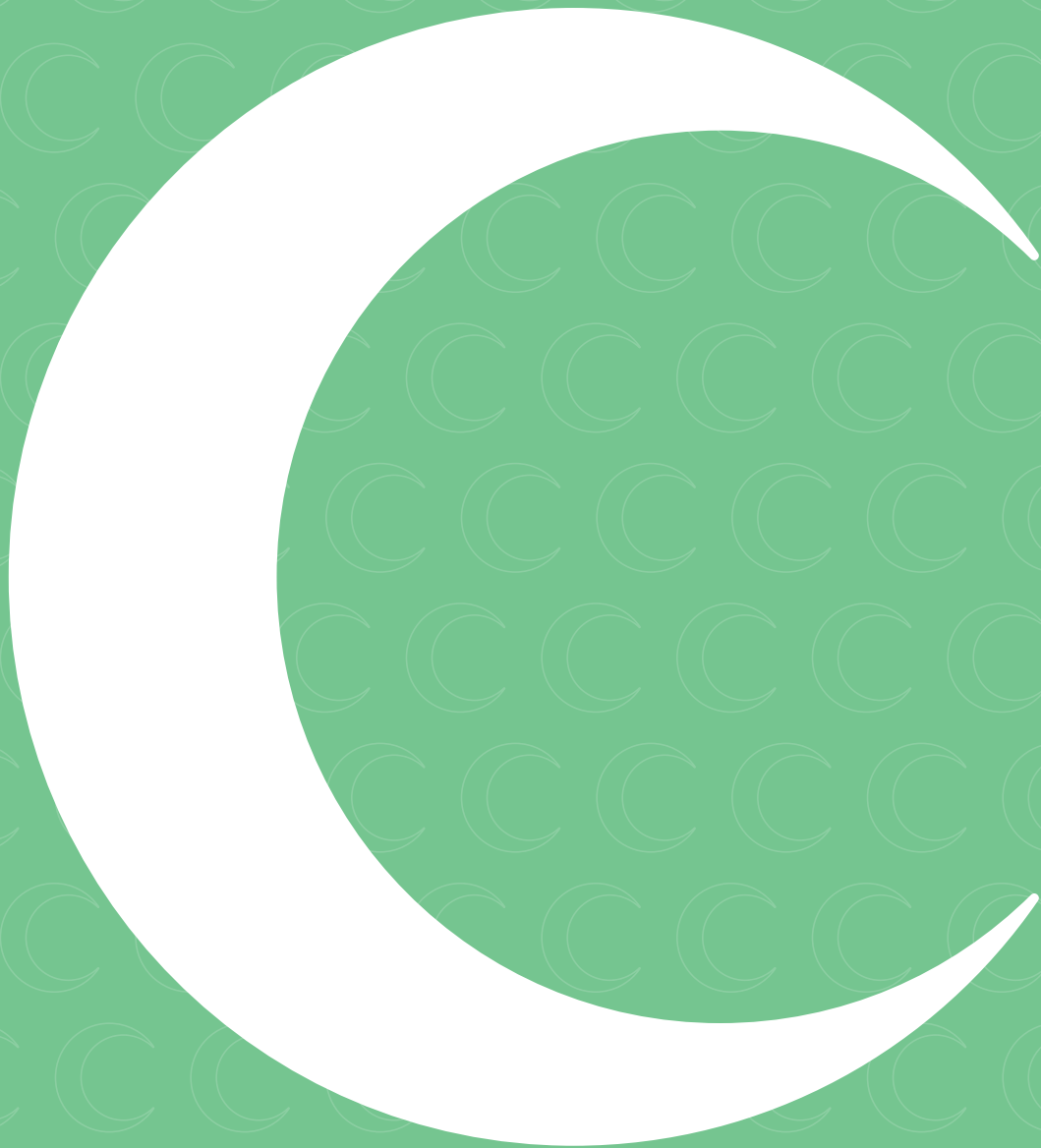


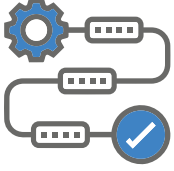
- Yeşilay'ı ve yaptığı çalışmalarını bilir.
- Bağımlılıklarla mücadelenin önemini fark eder.

## Materyaller



- Sınıf mevcudu kadar boş kâğıt
- Kâğıt/karton ve renkli kalemler
- “Ek.1.1. Renk Listesi” (opsiyonel)
  - “Ek.1.2. Alfabe Deşifre Kartı”
  - “Ek.1.3. Şifreli Metinler”
- “Ek.1.3. Şifreli Metinler Çözümleri” (opsiyonel)





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Isınma Etkinliği: Renk Kapmaca (5 dk.)

- ▶ Etkinlik öncesi “Ek.1.1. Renk Listesi”, sınıf mevcuduna uygun olarak çıktısı alınır ve renkler kesilir. Çıktı almak yerine, küçük kâğıtlara renk listesindeki renkler sınıf mevcuduna göre çoğaltılarak yazılabilir. Kâğıtlar kura ile dağıtılmak üzere katlanır. Eğitimci kendini tanıtır ve etkinliğe giriş yapar.
- ▶ Genişçe bir alana geçilir ve yere sınıf mevcudunun bir eksiği kadar kâğıt yerleştirilir. Mekân müsait değilse alternatif uygulama önerilerine göre ilerlenir. Kura ile öğrencilere birer renk verilir. Öğrenciler kendine verilen renge göre yönergeyi uygular.

*“Herkes merhaba. Bugün Yeşilay’ı tanıyacağımız etkinlikler yapacağız. Ama önce renklerle ilgili bir oyun oynayacağız. Herkes bir renk kâğıdı alsın. Bir de ebe seçeceğiz. Ebe harici herkes kâğıtların üstünde duracak. Ben size renkler veya kelimeler söyleyeceğim, siz de buna göre yer değiştireceksiniz:*

- *Kimde söylediğim renkten varsa, onlar yer değiştirecek.*
- *Rengârenk dediğimde herkes yer değiştirecek.*
- *Yeşilay dediğimde de “Ye-şi-lay” diyerek 3 kez alkışlayacaksınız (eğitmen gösterir ve katılımcılarla birlikte yapar). Yeşil dediğimde yeşiller renk değiştirecek, Yeşilay dediğimde ise “Ye-şi-lay” diyerek alkışlayacaksınız. Yani farklı şeyler yapacaksınız, dikkatli olup şaşırılmamaya çalışın.*
- *Ebe de boşta kalan bir kâğıdı kapmaya çalışacak. Kâğıda yerleşemeyen ve boşta kalan da yeni ebe olacak.*

*Bu süreçte de ebe, boş bir kâğıda geçmeye çalışacak. Açıkta kalan yeni ebe olacak. Anlaştık mı, haydi bakalım hiç yanmadan yapabilecek misiniz?”*

- ▶ Etkinliğe geçilir ve 5 dakika kadar rastgele farklı renkler, Yeşilay ve rengârenk denerek, arada çeşitlemeler yapılarak öğrencilerin katılımı sağlanır. Yanan ebe olarak devam eder ve böylece birkaç kişi ebe olabilir. Oyundan kimse çıkmaz; asıl olan eğlence ve dikkate yönelik tepki becerilerini desteklemektir. Daha sonra şifre etkinliğine geçilir.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sınıf oturma düzenindeyse, kâğıtlara basma yerine sıra kapmaca şeklinde oynanabilir.
- Öğrencilerin hareket etmesi için alan yeterli değilse veya riskli olabileceksen; öğrenciler oturabilir ve her biri müsvedde bir kâğıdı alıp top yapabilir ya da silgi vb. bir nesne kullanabilir. Etkinlik öncesi herkes hangi renk olduğunu belirtir. Yer değiştirmek yerine kâğıt topları birbirlerine atarlar. Ebe boşta kalan veya düşen bir topu yakalamaya çalışır. Topsuz kalan ebe olur ve sonraki turda yakalamaya çalışır. Böylece sadece ebeler hareket eder ve güvenlik ile sınıf yönetimi sağlanmış olur.
- Formanın olmadığı bir okulda ya da serbest bir günde uygulanacaksa; öğrencilere renk kâğıtları verilmek yerine öğrencilerin üstünde (kıyafet, çorap, ayakkabı, aksesuar, vb.) bulunan renklere göre hareket etmesi şeklinde uygulanabilir.
- Süreye ve grup dinamiğine göre daha kısa veya uzun süre devam edilebilir. Yaş grubuna göre hızlandırılabilir, Yeşil-Yeşilay şaşırtmacaları yapılabilir.

## 2. Şifreyi Çöz (15 dk.)

- ▶ Sınıf 10 gruba ayrılır. Etkinlik öncesi 10 adet “Ek.1.2. Alfabe Deşifre Kartı” çıktı alınmalıdır. Ayrıca “Ek.1.3. Şifreli Metinler” dosyası da çıktı alınarak, metinler gruplara vermek üzere kesilir. Her gruba bir adet “Ek.1.2. Alfabe Deşifre Kartı” ve bir şifreli metin verilir. Metinlerdeki “1920”, “102” ve “1934” şifre olmayıp renkli olarak verilmiştir.
- ▶ *“Bugün Yeşilay’ı tanıyacağınızı söylemiştim, bunun için önce şifreleri çözeceksiniz. Şimdi sizleri gruplara ayıracağım ve her birinize birer ipucu ve bu ipucunu çözmek için bir deşifre tablosu vereceğim. Her harf uygun bir şekilde bulunup yazıldığında, Yeşilay’ın yaptıklarıyla ilgili önemli bir şeyi keşfetmiş olacaksınız. Bulduklarınızı daha sonra tüm sınıfla paylaşacaksınız.”*

- ▶ Öğrenciler şifreli metinleri deşifre eder ve asıl metni bulmaya çalışır. Bunun için 10 dakika süre verilir. Daha sonra sırayla 1'den başlayarak her grup çözdüğü şifreyi okuyarak sınıfla paylaşır. Kısa bir soru-cevap ve anlatımla bağlanarak afiş çalışmasına geçilir. Pekiştirme amaçlı aşağıdaki sorular sorulabilir:

- “Bu bilgiler arasında dikkatinizi en çok ne çekti?”
- “Bugünden önce Yeşilay'ı duymuş muydunuz?”
- “Yeşilay ne yapıyormuş?”

- ▶ Cevaplar alındıktan sonra Yeşilay anlatımı yapılır:

*“Yeşilay, herkesin sağlıklı olması ve zararlı alışkanlıklardan, bağımlılıklardan uzak durması için çalışan bir sivil toplum kuruluşudur. Kurtuluş Savaşı döneminde kuruldu. 102 yıldan uzun bir süredir de tütün, alkol, kumar ve teknoloji gibi bağımlılıklar sebebiyle sağlığımızın zarar görmesini engellemek için çalışıyor.*

*Bağımlılık çok ciddi bir problemdir. Bizim hem vücudumuzu hem de beynimizi olumsuz etkiler, ilişkilerimizi bozar, hayat kalitemizi düşürür. Bağımlı kişiler, bu kadar zarar vermesine rağmen bağımlı olunan madde veya davranışı bırakmakta çok zorlanırlar.*

*Yeşilay da hem insanlar ileride bağımlı olmasın, hep sağlıklı ve mutlu kalsınlar diye çalışır, hem de bağımlı olanlara YEDAM'lar aracılığıyla destek olur.*

*Yeşilay mart ayında kurulduğu için, her yıl 1-7 Mart haftası Yeşilay Haftası olarak kutlanır. Biz de bu hafta Yeşilay Haftası'nı kutluyoruz.”*

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Gerek duyulması halinde süre uzatılabilir. Çözümler “Ek.1.3. Şifreli Metinler Çözümleri” dosyasında belirtilmiş olup; çıktı alınarak en sonda gruplara dağıtılabilir veya sesli olarak okunabilir. Ufak hatalar olması normaldir, öğrencilere destek olunabilir.
- Sınıf mevcudu ve öğrencilerin hazır bulunuşluğuna göre, verilecek şifreli metin sayısı azaltılabilir ya da çoğaltılabilir.

### 3. Afiş Çalışması (20 dk.)

- ▶ Anlatımdan sonra çocukların varsa soruları alınır. Daha sonra Yeşilay Haftası için bir slogan bulup afiş (poster) çalışması yapılacağı söylenir.

*“Şimdi bugün öğrendiklerinizi diğer insanlarla paylaşmak için Yeşilay Haftası’na özel afişler hazırlayacaksınız. Gruplarınızla önce bir slogan ya da Yeşilay’ı insanlara anlatacak bir cümle bulup, daha sonra bunun ekseninde afişler hazırlayacaksınız.”*

- ▶ Kâğıt/karton ve kalemler dağıtılır ve öğrenciler gruplar halinde çalışmalarını tamamlar.
- ▶ Süre sonunda herkes tebrik edilir ve “Sağlıklıyım, Mutluyum, Yeşilay Dostuyum!” sloganıyla kapanış yapılır. Afişler daha sonra sınıf panosunda sergilenebilir.

#### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sürenin yeterli olmaması halinde, duruma göre afiş çalışması atlanabilir.
- Ek sürenin olması halinde öğrencilerin afişlerini sunmaları istenebilir.
- Sınıf dinamiğine göre, grup çalışması yerine bireysel afişler hazırlanabilir.

## EK 1.1. RENK LİSTESİ



<b>BEYAZ</b>	<b>BEYAZ</b>	<b>BEYAZ</b>	<b>BEYAZ</b>
<b>SARI</b>	<b>SARI</b>	<b>SARI</b>	<b>SARI</b>
<b>TURUNCU</b>	<b>TURUNCU</b>	<b>TURUNCU</b>	<b>TURUNCU</b>
<b>PEMBE</b>	<b>PEMBE</b>	<b>PEMBE</b>	<b>PEMBE</b>
<b>KIRMIZI</b>	<b>KIRMIZI</b>	<b>KIRMIZI</b>	<b>KIRMIZI</b>
<b>MOR</b>	<b>MOR</b>	<b>MOR</b>	<b>MOR</b>
<b>MAVİ</b>	<b>MAVİ</b>	<b>MAVİ</b>	<b>MAVİ</b>
<b>YEŞİL</b>	<b>YEŞİL</b>	<b>YEŞİL</b>	<b>YEŞİL</b>
<b>KAHVERENGİ</b>	<b>KAHVERENGİ</b>	<b>KAHVERENGİ</b>	<b>KAHVERENGİ</b>
<b>SİYAH</b>	<b>SİYAH</b>	<b>SİYAH</b>	<b>SİYAH</b>

## EK 1.2. ALFABE DEŞİFRE KARTI

A	9
B	X
C	0
Ç	^
D	←
E	7
F	1
G	→

Ğ	¥
H	\$
I	(
İ	6
J	@
K	!
L	2
M	*

N	+
O	5
Ö	©
P	%
R	◇
S	3
Ş	α
T	)

U	8
Ü	Σ
V	/
Y	?
Z	4

A	9
B	X
C	0
Ç	^
D	←
E	7
F	1
G	→

Ğ	¥
H	\$
I	(
İ	6
J	@
K	!
L	2
M	*

N	+
O	5
Ö	©
P	%
R	◇
S	3
Ş	α
T	)

U	8
Ü	Σ
V	/
Y	?
Z	4



## EK 1.3. ŞİFRELEİ METİNLER

## 1. GRUP

?7α629?      1920      ?(2(+←9,

!8◇)828α      39/9α(

←©+7\*6+←7,      →7+^27◇6\*646

/7      Σ2!7\*646      727

→7^6◇\*7!      6^6+      ←9Ψ()

(29+      92!522Σ      6^707!27◇7

X9Ψ(\*2(      528+\*93(+ (      ©+27\*7!

6^6+      !8◇82\*8α)8◇.

2. GRUP

?7α629?, Σ2!7\*646+ 7+

!©!2Σ 36/62 )5%28\*

!8◇828α29◇(+←9+ X6◇6←6◇.

102 ?(2←9+ 848+ X6◇

3Σ◇7←6◇ X9¥(\*2(2(!29◇29

\*Σ09←727 7)\*7!)7 /7

39¥2(!2( ?939\* 6^6+

^92(α\*9!)9←(◇.

## 3. GRUP

1934      ?(2(+←9      \*83)919

!7\*92      9)9)Σ◇!'Σ+

08\*\$8◇X9α!9+2(¥(,      63\*7)

6+©+Σ'+Σ+      X9αX9!9+2(¥(+←9,

"!9\*8      ?9◇9◇(+9      ^92(α9+

←7◇+7!      3)9)Σ3Σ"

/7◇62\*6α)6◇.

4. GRUP

**!8◇828α8+←9+ →Σ+Σ\*Σ47**

**X9Ψ(\*2(2(! )Σ◇27◇6 9◇))(!^9**

**?7α629?'(+ ←9 ^92(α\*9**

**929+29◇( ^7α6)27+\*6α)6◇.**

## 5. GRUP

→ Σ + Σ \* Σ 4 ← 7      ? 7 α 6 2 9 ?,

← Σ + ? 9 ← 9      ) Σ \*      X 9 Ψ (\* 2 ( 2 (!

9 2 9 + 2 9 ◇ (? 2 9      ^ 9 2 (α 9 +      7 +

© + 7 \* 2 6      3 6 / 6 2      ) 5 % 2 8 \*

! 8 ◇ 8 2 8 α 2 9 ◇ (+ ← 9 +      X 6 ◇ 6 ← 6 ◇ .

## 6. GRUP

)Σ)Σ+, \*9←←7, 92!52,

!8\*9◇ /7 )7!+525@6 →6X6

X9¥(\*2(2(!29◇ 37X7X6?27

39¥2(¥(\*4(+ 49◇9◇

→©◇\*736+6 7+→7227\*7!

?7α629?'(+ )7\*72

\$7←716←6◇.

## 7. GRUP

X9Ψ(\*2(2(!, !6α6+6+ X6◇

\*9←←7 /7?9 7?27\*

Σ47◇6+←7 !5+)◇52Σ+Σ

!9?X7)\*736+7 X7+47◇.

## 8. GRUP

$^5!$        $06 \leftarrow \leftarrow 6$        $\times 6 \diamond$        $\% \diamond 5 \times 27 *$

$529 +$        $\times 9 \Psi (* 2(2(!;$        $!6 \alpha 6 + 6 +$

$\times 7 \leftarrow 7 + 372$        $/7$        $46 \$ 6 + 372$

$39 \Psi 2(\Psi(+ ($        $528 * 384$        $7)!627 \diamond.$



## 9. GRUP

$X9\psi(*2( !6\alpha627\Diamond, X8$

$!9\leftarrow9\Diamond 49\Diamond9\Diamond /7\Diamond*736+7$

$\Diamond9\psi*7+ X9\psi(*2( 528+9+$

$*9\leftarrow\leftarrow7 /7?9 \leftarrow9/\Diamond9+(\alpha($

$X(\Diamond9!*9!)9 ^5! 45\Diamond29+(\Diamond29\Diamond.$

## 10. GRUP

?7α629?, X6+27◇07

→©+Σ22Σ3Σ?27 X9Ψ(\*2(2(!29◇9

!9◇α( X626\*372

?©+)7\*27◇27 \*Σ09←727

7)\*7!)7←6◇.

## EK 1.4. ŞİFRELEİ METİNLER ÇÖZÜMLERİ

1. YEŞİLAY **1920** YILINDA, KURTULUŞ SAVAŞI DÖNEMİNDE, GENÇLERİMİZİ VE ÜLKEMİZİ ELE GEÇİRMEK İÇİN DAĞITILAN ALKOLLÜ İÇECEKLERE BAĞIMLI OLUNMASINI ÖNLEMELİK İÇİN KURULMUŞTUR.

2. YEŞİLAY, ÜLKEMİZİN EN KÖKLÜ SİVİL TOPLUM KURULUŞLARINDAN BİRİDİR. **102** YILDAN UZUN BİR SÜREDİR BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELE ETMEKTE VE SAĞLIKLI YASAM İÇİN ÇALIŞMAKTADIR.

3. 1934 YILINDA MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN CUMHURBAŞKANLIĞI, İSMET İNÖNÜ'NÜN BAŞBAKANLIĞINDA, "KAMU YARARINA ÇALIŞAN DERNEK STATÜSÜ" VERİLMİŞTİR.

4. KURULUŞUNDAN GÜNÜMÜZE BAĞIMLILIK TÜRLERİ ARTTIKÇA YEŞİLAY'IN DA ÇALIŞMA ALANLARI ÇEŞİTLENMİŞTİR.

5. GÜNÜMÜZDE YEŞİLAY, DÜNYADA TÜM BAĞIMLILIK ALANLARIYLA ÇALIŞAN EN ÖNEMLİ SİVİL TOPLUM KURULUŞLARINDAN BİRİDİR.

6. TÜTÜN, MADDE, ALKOL, KUMAR VE TEKNOLOJİ GİBİ BAĞIMLILIKLAR SEBEBİYLE SAĞLIĞIMIZIN ZARAR GÖRMESİNİ ENGELLEMELİK YEŞİLAY'IN TEMEL HEDEFİDİR.

7. BAĞIMLILIK, KİŞİNİN BİR MADDE VEYA EYLEM ÜZERİNDE KONTROLÜNÜ KAYBETMESİNE BENZER.

8. ÇOK CİDDİ BİR PROBLEM OLAN BAĞIMLILIK; KİŞİNİN BEDENSEL VE ZİHİNSEL SAĞLIĞINI OLUMSUZ ETKİLER.

9. BAĞIMLI KİŞİLER, BU KADAR ZARAR VERMESİNE RAĞMEN BAĞIMLI OLU-  
NAN MADDE VEYA DAVRANIŞI BIRAKMAKTA ÇOK ZORLANIRLAR.

10. YEŞİLAY, BİNLERCE GÖNÜLLÜSÜYLE BAĞIMLILIKLARA KARŞI BİLİMSEL  
YÖNTEMLERLE MÜCADELE ETMEKTEDİR.

# SAĞLIKLI BİR GELECEK BENİM ELİMDE

## 2



**Konu:** Sağlıklı Yaşam



**Süre:** 40 dk.

### Etkinliğin Kazanımları



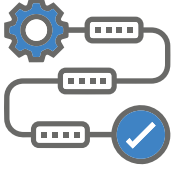
- Sağlıklı bir yaşamın önemini fark eder.
- Sağlıklı yaşam için yapması gerekenleri bilir.
- Sağlıklı bir yaşam sürmek için yapması gerekenleri analiz eder.

### Materyaller



- Kâğıt ve kalemler
- Bant (opsiyonel)





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Sağlığım İçin Neler Yapabilirim? (15 dk.)

- Bugün sağlıklı yaşamla ilgili etkinlikler yapılacağı belirtilerek giriş yapılır ve aşağıdaki sorulardan biri sorulur:

- “Sağlıklı yaşam deyince aklınıza neler geliyor?”
- “Sağlıklı yaşamak sizin için neden önemli?”

- Cevaplar alındıktan sonra öğrencilere sağlıkla ilgili kısa bilgi verilir.

*“Sağlıklı yaşamak, vücudumuzun ve zihnimizin iyi olması, kendimizi iyi hissetmemiz, çevremizdeki insanlarla iyi ilişkiler kurabilmemiz için çok önemlidir. Sağlıklı yaşamak sadece hasta olmamak değildir, bütün bu açılardan iyi olmaktır. Sağlıklı yaşamak için önemli olan şeyler; beslenme, beden temizliği (hijyen), uyku, fiziksel aktivite ve spor, çevre sağlığı gibi konuları kapsar.”*

- Anlatımdan sonra kâğıt ve kalemler dağıtılır. Çocukların sağlıklı yaşamak için yaptıkları en az 5 şeyi düşünüp yazmaları söylenir. Bunun için 3 dakika süre verilir.
- Herkes yazmayı tamamladıktan sonra kâğıtlarını üstlerine bantlamaları veya elleriyle görünür şekilde tutarak sınıfta arkadaşlarıyla konuşmaları söylenir. Bu sürede ellerinden geldiği kadar çok kişiyle konuşarak onların sağlıklı yaşamak için yaptıklarını incelemeleri istenir. Bunun için de 5 dakikaları vardır.
- Diğer öğrencilerin yazdıklarını inceledikten sonra öğrenciler yerlerine geçer. 3 dakika daha süre verilir ve arkadaşlarından öğrendikleri ve sağlıklı yaşamak için yapabilecekleri en az 5 şey daha listelerine eklemeleri istenir.

#### 4. 10 Yıl Sonra Sağlıklı Ben (25 dk.)

- Yazma süresi bittikten sonra çocuklara, gördükleri gibi, sağlıklı yaşam için birbirlerine doğru örnek olabilecekleri, yeni alışkanlıklar edinebilecekleri ve daha çok şey yapabilecekleri söylenir. Daha sonra kısa bir imajinasyon (zihinde canlandırma) çalışması yapılır. Aralarda çocukların söylenenleri düşünmeleri ve zihinlerinde canlandırması için durulur.

*"Bugün hem kendi yaptıklarımızı, hem arkadaşlarımızdan öğrendiklerimizi ve hem de başka neler yapabileceğimizi konuştuk. Listenize bakın. Tüm bunları yaptığınızı ve sağlıklı yaşadığınızı düşünün. Şimdi gözlerinizi kapatın. Bütün bunları düzenli yapıyorsunuz. ... Sağlığınız yerinde. ... Rutinlerinize devam ediyor, sağlığınıza özen gösteriyorsunuz. ... Zaman hızla geçiyor. ... Doğum günlerinizi kutluyorsunuz. ... Zaman hızla geçiyor. ... 5 yıl geçmiş, 5 yıl sonrası düşünün... Hayatınız çok güzel... Şimdi 10 yıl sonrası düşünün. ... Her şey istediğiniz gibi gitmiş ve harikasıdır. ... 20-24 (çocukların yaşlarına göre belirtilir.) yaşlarındasınız. ... Kendinizi hayal edin. ... Nasıl görünüyorsunuz? ... Nasıl hissediyorsunuz? ... Hayatınız nasıl? ... Kendinizin 10 yıl sonraki ideal halini düşünün. ... 20-24 (çocukların yaşlarına göre belirtilir) yaşındaki harika siz. ... Şimdi hazır hissettiğinizde, gözlerinizi açın ve bugüne geri dönün... Bugüne hoş geldiniz."*

- Öğrencilere yeni bir kâğıt ve kalem almaları söylenir. Aşağıdaki sorular sırayla sorularak, yazmaları istenir. Unutmaları durumunda hatırlayabilmeleri amacıyla tahtaya da yazılabilir:

*"10 yıl sonraki halinizi düşündüğünüzde, dikkatinizi çeken şeyler neydi?"*

- *"Görünümünüzle ilgili 5 şey*
- *Hayatınızla ilgili 4 şey*
- *Hissettiğiniz 3 şey*
- *Çağrışım yapan 1 kelime*
- *Gelecekte o kişi olabilmek için yapabileceğiniz 5 şey yazın."*



- ▶ Daha sonra gönüllü öğrencilerden paylaşım yapmaları istenir. Sağlıklı bir gelecek için bugünden çok fazla şey yapılabileceği, sağlıklı bir hayatın kendi ellerinde olduğu vurgulanarak oturum kapatılır.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sürenin yeterli olmaması halinde hepsini yazmak yerine gönüllülere söz verilerek paylaşım yapmaları istenebilir.
- Farklı bir alternatif olarak, paylaşım yapmak yerine çalışmalar isimsiz olarak sınıf panosuna asılabilir.
- Sınıfta kronik bir sağlık problemi veya engeli bulunan, imajinasyon uygulamasından olumsuz etkilenebilecek bir öğrenci varsa bu etkinliğin yaptırılmaması önerilir.



# YENİ BİR SPOR BULALIM

## 3



**Konu:** Sağlıklı Yaşam



**Süre:** 40 dk.

### Etkinliğin Kazanımları



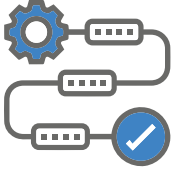
- Sportif faaliyetlerin önemini fark eder.
- Sporlarla ilgili bilgilerini kullanarak, yeni bir spor dalı tasarlar.

### Materyaller



- Kâğıt ve kalem





## ETKİNLİK SÜRECİ

- “Spor hakkında ne düşünüyorsunuz?” (Cevaplar alınır.)
  - “Hangi spor dalları var?” (Cevaplar alınır.)
  - “Farklı spor dalları bilen var mı?” (Cevaplar alınır.)
- Sorular sınıfa göre seçilerek sorulur. Cevaplar alındıktan sonra sporla ilgili, farklı bir etkinlik yapacakları söylenir. Kâğıt ve kalemler dağıtılır. Öğrenciler 5'er kişilik gruplara ayrılır. Gruplardan yeni ve yaratıcı bir spor dalı bulmaları ve bu spor dalının kurallarını belirlemesi istenir. Spor dalını bulurken olabildiğince yaratıcı olmaları söylenir. Aşağıdaki noktalar, spor dalını tasarlarırken öğrencilere yol göstermesi için sorulur veya unutmamaları için tahtaya yazılır.
- Bu sporun adı ve temel kuralları nedir?
  - Nasıl egzersiz yapılmalıdır?
  - Bu spor için hangi ekipmanlar kullanılmalı?
  - Bir müsabakası olsa birinci nasıl belirlenirdi? Kazanana ne ödül verilirdi?
  - Bu sporu yapan kişilerin bedensel, zihinsel, duygusal kazanımları neler olur?
  - Sürekli bu sporla uğraşılması durumunda neler olur?
  - Bu sporda sporcu, bedenine nasıl dikkat etmeli?
  - Bu sporun koçu olsa nasıl taktikler verirdi?
- Öğrencilere örnek teşkil etmesi için “Ek.4.1. Örnek Spor Dalı: Kalem Çevirme” metni okunabilir.
- Gruplar 20 dakika kadar yeni spor dalları üzerinde çalışır. Süre bitiminde her grup kendine bir sözcü seçer ve bulduğu sporla ilgili soruların yanıtını sınıfla paylaşır. Paylaşımlarla ilgili olumlu geri bildirimler verilir. Sporun kişinin hayatındaki önemine değinilir ve etkinlik sonlandırılır.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sınıfın durum ve hazır bulunuşluğuna göre spor dalı için sorulacak sorular azaltılabilir veya artırılabilir.

## EK 3.1. ÖRNEK SPOR DALI: KALEM ÇEVİRME

“Bizim bulduğumuz sporun adı kalem çevirme. Bu sporda kendinizi geliştirmek istiyorsanız uymanız gereken bazı kurallar var: Kalem, en az iki parmağınızın arasında ve en az bir dakika boyunca yere düşürmeden çevirmelisiniz. Kalemin boyutunun küçülmesi ve kalemin bütün parmakların arasında çevrilmesi bu sporun ilerleyen aşamalarıdır. Kalem boyutu büyüdükçe oyun zorlaşmaktadır.

Gün içerisinde evde, yolda, kitap okurken, ders dinlerken bu sporla uğraşanların bol bol egzersiz yaptığını görürsünüz. Koçlarımız bize parmaklarımızı esnek tutmamız için, parmak germe ve stres topu sıkma gibi antrenmanlar vermektedir.

Aramızda yaptığımız müsabakalarda en hızlı ve uzun çevireni birinci seçeriz. Birinciye, ustaların elinden çıkma özel üretilmiş kalem hediye edilir. Bu sporun stresi azaltma, dikkati arttırma, müsabakalara katılarak daha çok arkadaş edinme gibi faydaları bulunmaktadır. Biz bu sporu çok sevdi. Sizin bulacağınız sporları da merakla bekliyoruz.”

# SAĞLIKLI YAŞAMAYI BİLİYORUM

## 4



**Konu:** Sağlıklı Yaşam



**Süre:** 40 dk.

### Etkinliğin Kazanımları



- Sağlıkla ilgili temel kavramları açıklar.
- Sağlığı olumsuz etkileyen faktörleri tespit eder.
- Sağlıklı yaşamla ilgili tavsiyeler üretir.

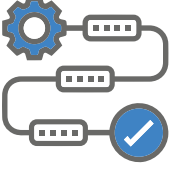
### Materyaller



- “Ek.5.1. Senaryo Kartları”
- Kâğıt ve kalemler







## ETKİNLİK SÜRECİ

- ▶ Sorularla etkinliğe giriş yapılır:
  - “Sağlıklı yaşamın olmazsa olmazları nelerdir?”
  - “Sağlıklı yaşamak için neler yapmalıyız?”
- ▶ Cevaplar sınıfta tartışılır. Daha sonra sınıf 4 gruba bölünür. Her gruba bir senaryo kartı ile kâğıt ve kalem verilir. Öğrencilerin senaryolardaki uygunsuz davranışları bulmaları ve bu davranışların nasıl düzeltilebileceğini tartışmaları istenir. Kâğıtlara aşağıdaki konuları yazmaları ve daha sonra sunacakları belirtilir. Çocukların unutmamaları için, aşağıdaki maddeler tahtaya da yazılabilir:
  - Karakterin adı
  - Sağlıkla ilgili hangi alana özen göstermediği
  - Hatalı davranışları
  - Bu davranışları nasıl düzetebileceği
  - Karaktere ek tavsiyeleri
- ▶ Her gruba 10 dakika süre verilir. Daha sonra grup sözcüsü senaryo kartını okur ve konuları anlatarak paylaşır. Diğer gruplar geri bildirim verir. Her grup paylaşım yaptıktan sonra, sağlıklı yaşamının önemine değinilerek etkinlik sonlandırılır.



## EK 4.1. SENARYO KARTLARI

### SENARYO 1

**Mete her sabah geç uyandığı için annesinin hazırladığı kahvaltıyı yapmadan okula gelir. Okulda sıklıkla bu yüzden tatlı yiyeceklere yönelir.**

**Eve geldiğinde ise yemeğin hazır olmasını beklemez, tatlı olan ne varsa onu yer. Annesi bu duruma çok kızar. Mete istese de akşam yemeğinde çok yemek yiyemez. Yemeklerden ise genellikle pilav ve köfte yer. Bunlar olmadığında ekmek arası peynir yemeyi seçer. Zamanla Mete kendini iyi hissetmemeye başlar. Gündelik işlerini yaparken kendini yorgun hisseder.**

### SENARYO 2

**Arda, bilgisayar oyunu oynamayı çok seven bir çocuktur. Arkadaşlarıyla, yeni oynamaya başladığı birçok oyunu paylaşır. Oyunları takip etmeyi çok sever. Bu yüzden her geçen gün bilgisayar başında geçirdiği zaman artar. Öyle ki çoğu gece zamanın nasıl geçtiğini anlamaz. Oynarken uyuyakalır. Her geçen gün daha az uyumaya başlar. Bazen derslerde de uyukladığını fark eder. Çoğu gece kendisine daha az oynayacağına dair söz verse de bir türlü bu sözü tutamaz. Öğretmenleri onu derste sürekli uyandırır. Notları düşmeye başlamıştır.**



**SENARYO 3**

Sürekli bir telaş içinde olan Ayça evden çıktıktan sonra ödevini evde unuttuğunu fark eder. Servise bindiği için geri dönmesi mümkün değildir. Sürekli kafasında bitmek bilmeyen meseleler olduğu için ya eşyalarını bir yerlerde unuttur ya da birtakım sakarlıklar yapar. Kafası hep meşguldür ve farklı şeyler düşünür, bu yüzden yapacaklarını planlamayı unuttur. Çevresi tarafından bu durum fark edildiği için Ayça'nın canı sıkılmaya başlar.

**SENARYO 4**

Canan yemek yapmayı çok seven biridir. Marketten alışveriş yapmak çok hoşuna gitmektedir. Genellikle gördüğü ürünleri incelemeden sepetine atar. Bir gün yine alışverişe gitmiştir. Eve geldiğinde çok açtır ve yemek olana kadar açlığını bastırmak için marketten aldığı yoğurdu yemeye karar verir. Yoğurdu ağzına attığı gibi tadının çok kötü olduğunu fark eder. Ürünü incelediğinde ise son kullanma tarihinin geçtiğini görür.



# TEKNOLOG, TEKNOMON'A KARŞI

## 5



**Konu:** Teknoloji Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

### Etkinliğin Kazanımları



- Teknolojinin olumlu ve olumsuz kullanımını arasındaki farkları kavrar.
  - Teknoloji bağımlılığı kavramını bilir.
- Kendi teknoloji bağımlılığı riskini değerlendirir.

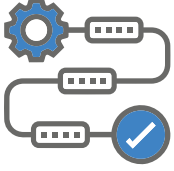
### Materyaller



- Sunu.6 – Teknolog Teknomon'a Karşı
- Ek.6.1. – Teknolog Sana Neler Söylüyor?
  - Renkli kalemler







# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Teknomon ve Teknolog'u Tanıyalım (15 dk.)

- Soruyla etkinliğe kısa bir giriş yapıldıktan sonra Teknomon ve Teknolog karakterleri tanıtılarak çocukların görüşleri alınır.

*"Merhaba, bugün teknoloji hakkında konuşacağız. Sizce teknoloji faydalı mıdır, yoksa zararlı mıdır?" (Cevaplar alınır.)*

*"Teknoloji hem faydalı hem de zararlı olabilir. Bu, onu nasıl kullandığımıza göre değişir. Şimdi bununla ilgili 2 karakterle tanışacağız ve bu konuyu daha detaylı konuşacağız. Önce Teknomon'a bakalım."*

- 1. Slayt açılır ve Teknomon görseli gösterilir. *"Bu Teknomon. Sizce nasıl biri? Neler görüyorsunuz?"* diye sorulur ve cevaplar alınır. Daha sonra 2. slayta geçilerek Teknomon'un çocuklara mesajı okunur.

*"Teknomon'un mesajını duydunuz, neler düşünüyorsunuz?" (Cevaplar alınır.)*

- 3. slayt açılarak Teknolog görseli gösterilir. *"Bu da Teknolog. Sizce nasıl biri? Neler görüyorsunuz?"* diye sorulur ve cevaplar alınır. Daha sonra 4. slayta geçilerek Teknolog'un çocuklara mesajı okunur.

*"Teknolog'un mesajını duydunuz. Neler düşünüyorsunuz?" (Cevaplar alınır.)*

*"Hem Teknomon'u hem de Teknolog'u tanıdık ve farklı özelliklerini öğrendik. Peki, hangisini daha çok sevdiniz ve neden?" (Cevaplar alınır.)*

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Süreye ve sınıfın durumuna göre sorulan soru sayısı azaltılabilir, sorular değiştirilebilir veya ek sorular sorulabilir.

## 2. Teknomon Sizi Ne Kadar Etkiliyor (15 dk.)

“Şimdi Teknomon’un sizi ne kadar etkilediğine bir bakalım. Birazdan bazı cümleler okuyacağım. Eğer sizin için doğruysa önünüzdeki kâğıda bir çizgi atın, bakalım kaç çizgi olacak?”

- Girişin ardından aşağıdaki maddeler sırayla okunur. Çocukların kendileri için doğru olan her madde için bir çizgi çizmesi söylenir. Hepsini okunduktan sonra çocuklar çizgileri sayarlar:

- *Günde 1 saatten fazla ekran karşısında vakit geçiririm.*
- *Okuldayken bile her zaman aklımda teknolojik oyunlar vardır.*
- *Ekran (telefon, televizyon, tablet, bilgisayar) başından kalkmam istesem bile kalkmam.*
- *Ailem beni ekran karşısından kalkmam için uyardığında, kendimi çok öfkeli hissedirim.*
- *İnternette olmadığımda kendimi boşlukta ve huzursuz hissedirim.*
- *Her zaman internet başında durmak isterim.*
- *Arkadaşlarımla yüz yüze oynamaktansa bilgisayar oyunları oynamayı tercih ederim.*

“Şimdi sayın bakalım kaç çizgi çizmişsiniz, yanına yazın. Çizgi sayısına göre Teknomon’un sizi ne kadar etkilediğine bakalım.”

- *“Eğer **1 veya daha az** çizgi çizdiyseniz; interneti doğru kullanıyorsunuz. Bu konuda arkadaşlarınızı da bilinçlendirmeye çalışabilirsiniz. Teknomon sizi ağına düşüremez.”*
- *“Eğer **2, 3 veya 4** çizgi çizdiyseniz; Teknomon üzerinde biraz etkili, ama sizi daha fazla etkilemesine izin vermeyip onun etkisinden kurtulabilirsiniz. Çizgi çizdiğiniz konular hakkında öğretmeninizden ve ailenizden destek isteyebilirsiniz.”*
- *“Eğer **5’ten fazla** çizgi çizdiyseniz; Teknomon sizi ele geçirmiş görünüyor. Bundan tek başına kurtulmakta zorlanabilirsiniz. Bu konuda ailenizden ve rehber öğretmeninizden yardım isteyebilirsiniz.”*

*“Peki, Teknomon’un üzerimizdeki etkisini azaltıp, Teknolog etkisiyle teknolojiyi doğru kullanmak için neler yapabiliriz?” (Cevaplar alınır.)*

- ▶ Daha sonra cevaplar toparlanır, eksik olması halinde örnekler çoğaltılarak bilgilendirme yapılır.
- Ekran başında 1 saatten fazla zaman geçirmemek.
- Aileyle birlikte günlük, haftalık süre sınırları koymak, süre sınırına uyulamıyorsa alarm kurmak veya aileden destek istemek.
- İnternette kişisel bilgileri paylaşmamak.
- İnternette daha önce girilmemiş sitelere girerken veya ilk kez bir oyun indirirken aileye sormak.
- Televizyon veya video platformlarındaki her yayının onlara uygun olmadığı belirtilerek, aileye veya öğretmene uygunluğunu danışmak.
- Ekransız ve teknolojiden uzak zamanlar ve etkinlikler belirlemek.
- Sanatla veya sporla ilgilenmek.
- Yeni ilgi alanları, hobiler edinmek.
- ...

### 3. Teknolog’u Hatırlayalım, Teknolojiyi Doğru Kullanalım (10 dk.)

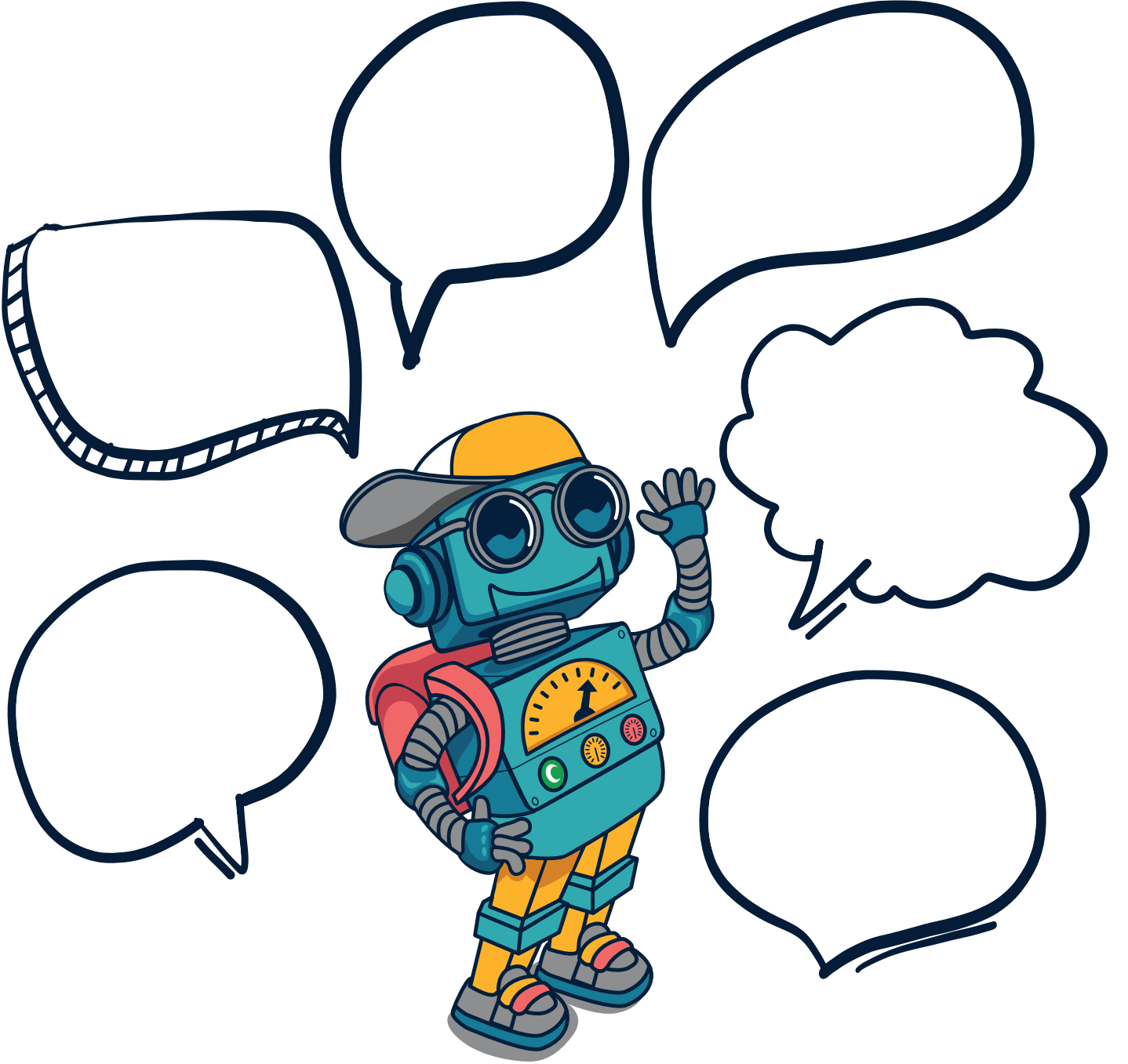
- ▶ Çocuklara “Ek.6.1. Teknolog Sana Neler Söylüyor?” çalışma kâğıdı ve renkli kalemle dağıtılır. Bitirdikten sonra eve götürmeleri ve asmaları söylenir.

*“Bugün öğrendiklerinizi bir düşünün. Teknomon’un ağına düşmemek, teknolojiyi doğru kullanmak için Teknolog yanınızda. Şimdi sizlere Teknolog çalışma kâğıtları dağıtacağım. Teknolog’un size neler söylemesini ve hatırlatmasını isterdiniz? Bugün öğrendikleriniz, teknolojiyi doğru kullanmak için yapabileceğinizi düşünün ve boşluklara yazın. Daha sonra bunu eve götürüp görebileceğiniz bir yere asın ve Teknolog size teknolojiyi nasıl daha doğru kullanabileceğinizi hatırlatsın.*

#### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sürenin yeterli olmaması halinde, Teknolog hatırlatıcı kart hazırlama etkinliği atlanabilir ya da çocukların evde aileleri ile birlikte yapmaları ve asmaları söylenebilir.

## EK 6.1. TEKNOLOG SANA NELER SÖYLÜYOR?



# TEKNOMON KART OYUNU

# 6



**Konu:** Teknoloji Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



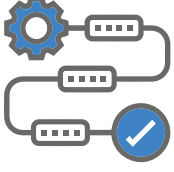
- Teknoloji kullanımının hangi durumlarda riskli olabileceğini anlar.
- Teknolojisiz de sağlıklı oyunların oynanabileceğinin farkına varır.

## Materyaller



- “Ek.6.1: Teknomon Oyun Materyalleri”
- Kâğıt ve Kalem





## ETKİNLİK SÜRECİ

- ▶ Etkinlik öncesi “Ek.8.1: Teknomon Oyun Materyalleri” arkalı önlü renkli çıktı alınmalı, kesilmeli ve hazırlanmalıdır. Baskıdan tasarruf edilmek gerekliyse, arkalarının çıktı alınmasına gerek bulunmamaktadır. Ayrıca sınıfta uygun bir köşeye Teknomon köşesini temsil eden boş ekran görseli yapıştırılmalıdır.
- ▶ Çocuklar 4, 6 veya en fazla 8 kişilik gruplara ayrılır ve her gruba oyun materyalleri verilir. Herkesin yanında kâğıt ve kalem olmalıdır, olmaması halinde dağıtılır. Daha sonra yönergeler aktarılarak çocukların kendi gruplarıyla oyunu oynaması sağlanır.

*“Merhaba, daha önce Teknomon ve Teknolog’la tanışmıştık, bugün de Teknomon kart oyunu oynayacağız. Gruplara ayrılın ve materyalleri alın. Nasıl oynayacağınızı anlatıyorum:*

- Kendi içinizde de karşılıklı 2 grup olun. Hepinizin yanında kâğıt ve kalem olsun.
- Grubunuzu oyunda temsil eden bir araç (silgi, kalemtıraş vb.) seçip 1 numaralı alana koyun. Yuvarlaklar zemin kısmıdır, onları sayılarına göre daire olacak şekilde yerleştirin. 3 ile 4 arasına, 6 ile 7 arasına ve 10 ile 1 arasına boş birer küçük kâğıt kopartarak koyun. Bunlar teknomon köşesi olacak, buraya gelen kişi sınıfta asılı olan Teknomon köşesine gidip, 1 dakika boyunca boş ekrana bakacak.
- Kartları iyice karıştırarak, ters bir şekilde sıranıza koyun.
- Önce hangi grubun başlayacağına karar verin.
- Her grup sırayla bir kart çekerek ilerler. Kartın türüne göre yapılacaklar değişir:
  - > **“Tahmin Et Bakalım”** kartı çekildiyse; sorunun cevabı kâğıda yazılarak karşı gruptaki arkadaşına gösterilir.
  - > **“Hareket Et”** kartı çekildiyse; kartta istenilen hareket yapılır.
  - > **“Bil Bakalım”** kartı çekildiyse; soru karşı gruba sorulur.
- Doğru cevap verilen her kart için grup aracı 1 numara ilerler.”

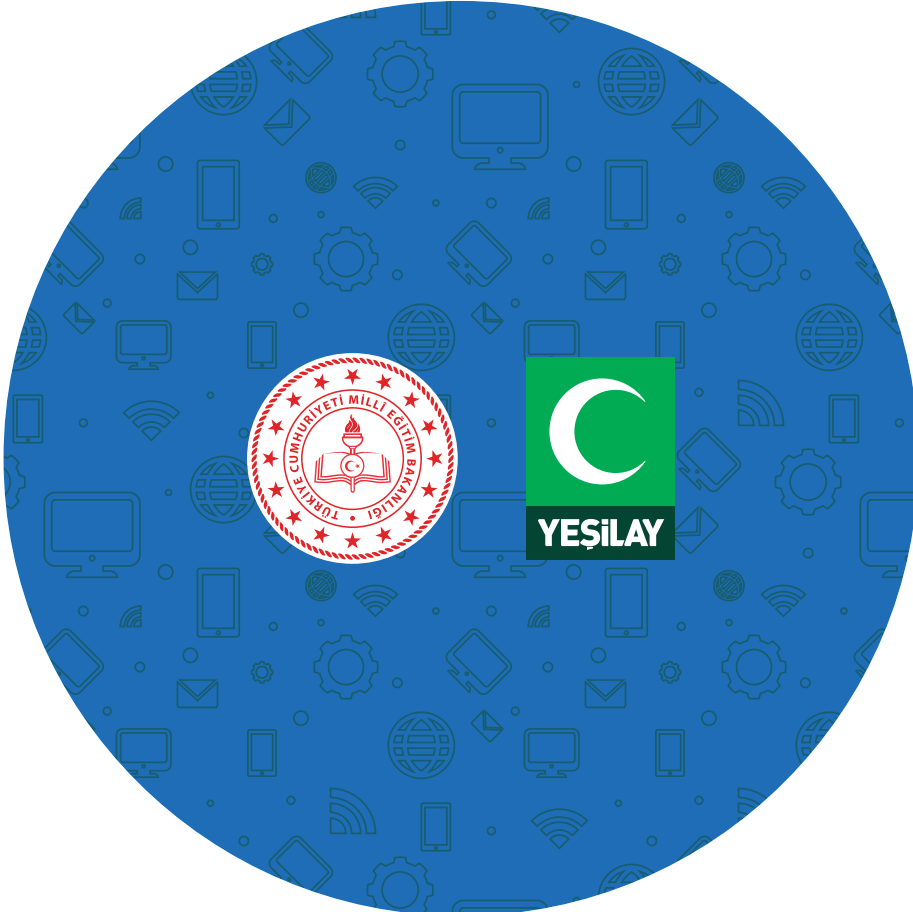
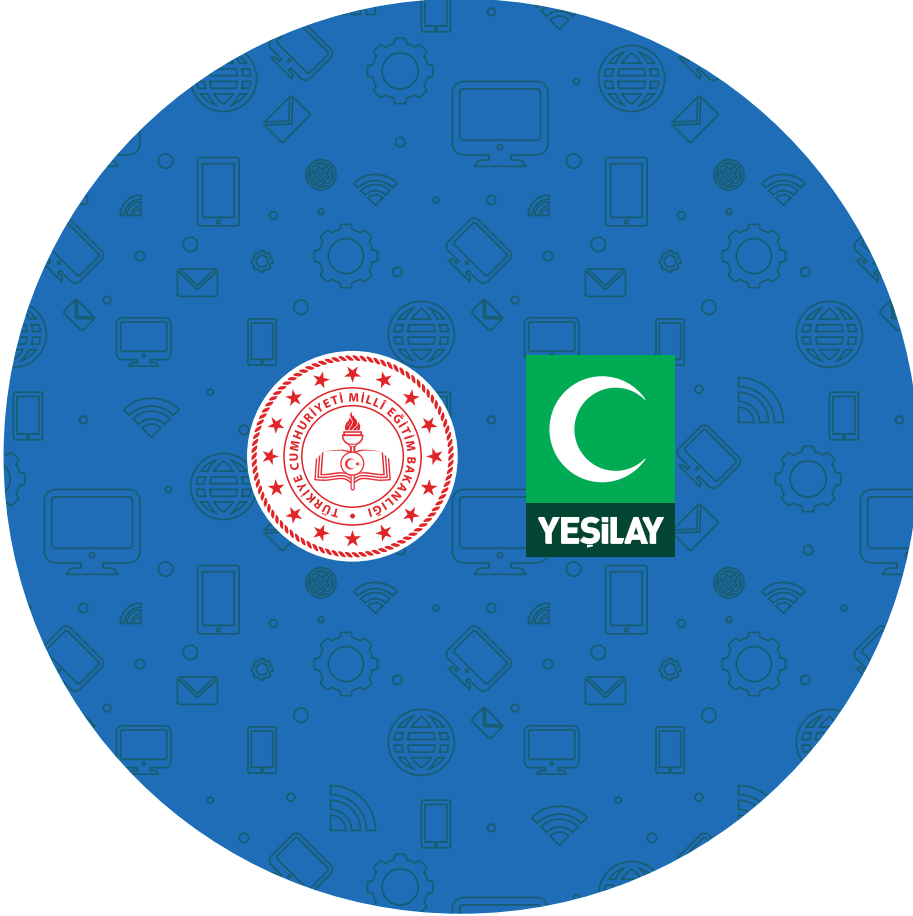
### Alternatif Uygulama Önerileri

- Oyun en az 4, en fazla 8 kişi ile oynamak üzere kurgulanmıştır. Materyal ve sınıf uygunluğuna göre 4 kişilik de oynanabilir.
- Vakit olması halinde materyaller sadece çıktı alınabilir, kesilip yapıştırılmadan da gruplara verilebilir ve çocukların hazırlaması istenebilir.

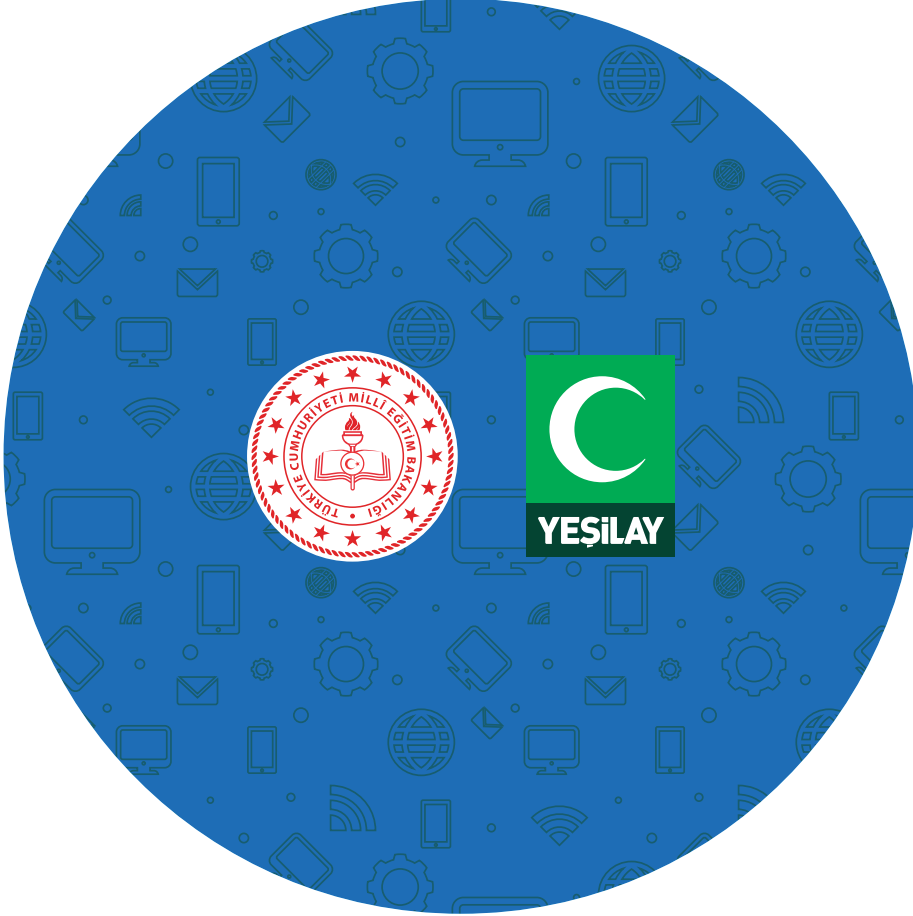


## EK 6.1. TEKNOMON OYUN MATERYALLERİ

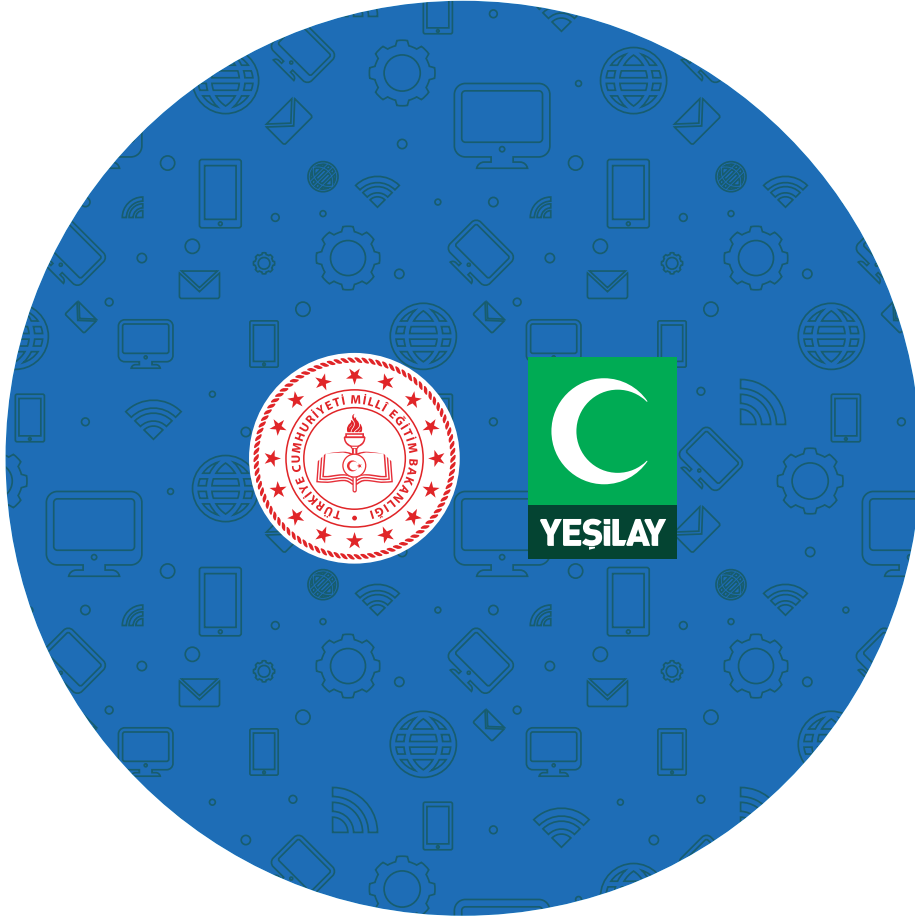




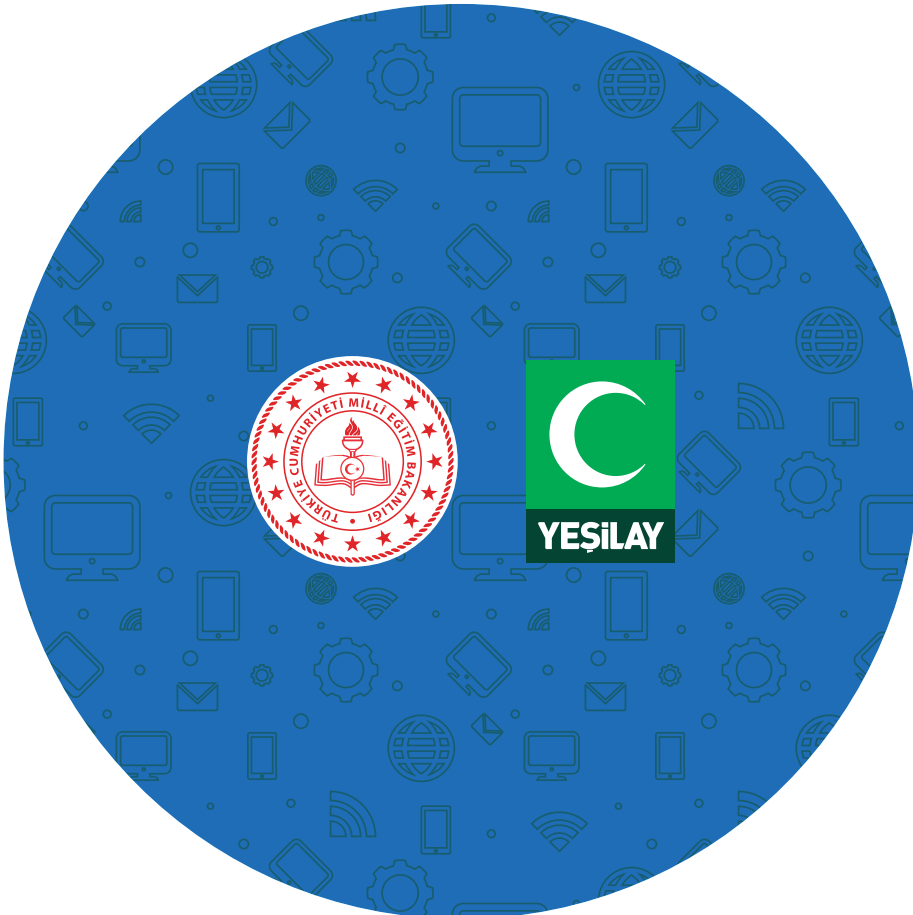






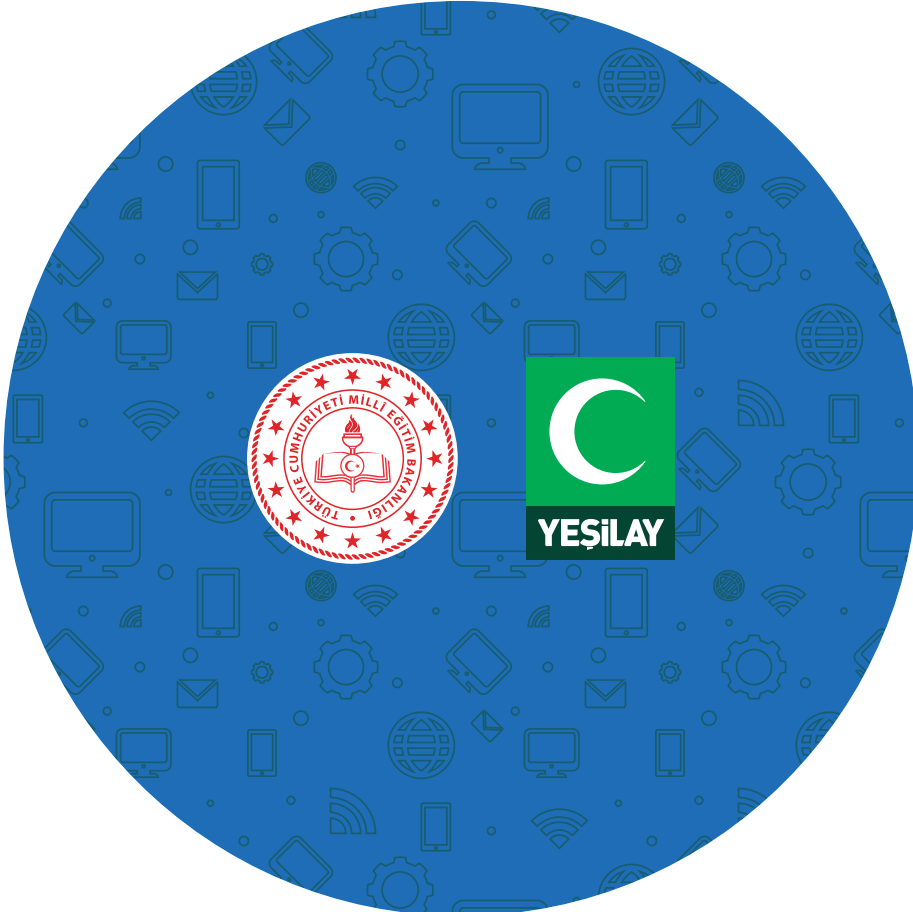
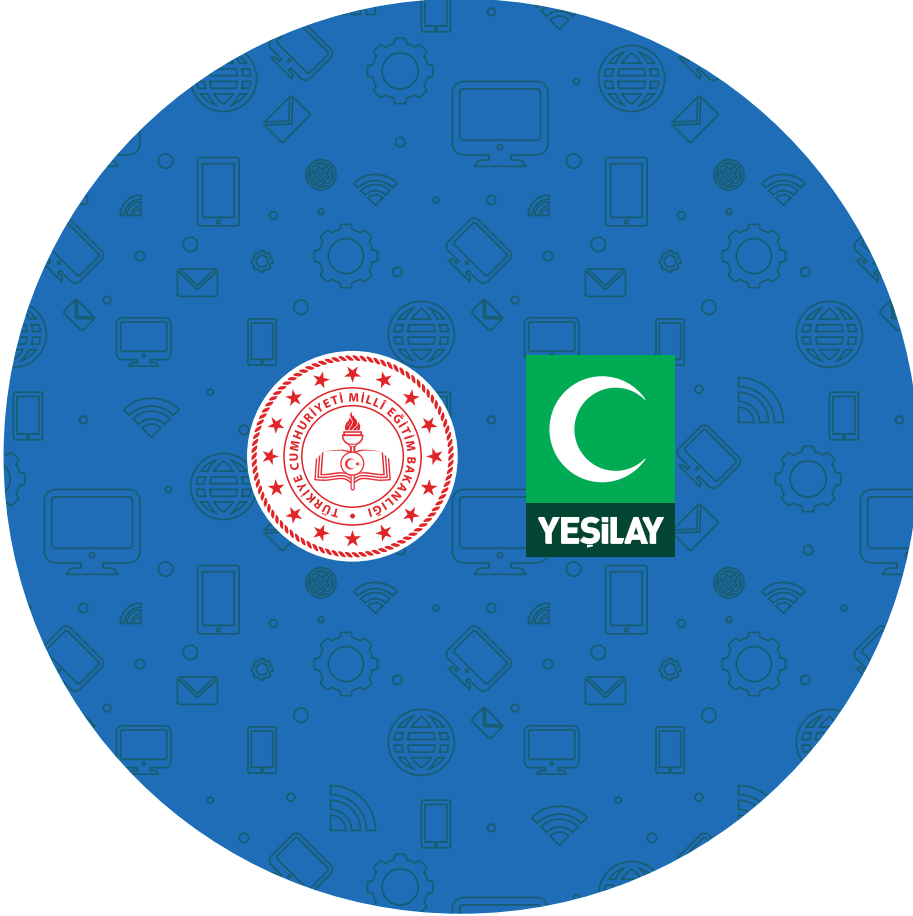












## TAHMİN ET OYUN KARTLARI

**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
VARSA GÖBEK  
ADI NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım

**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
EN SEVDİĞİ  
RENK NEDİR?**

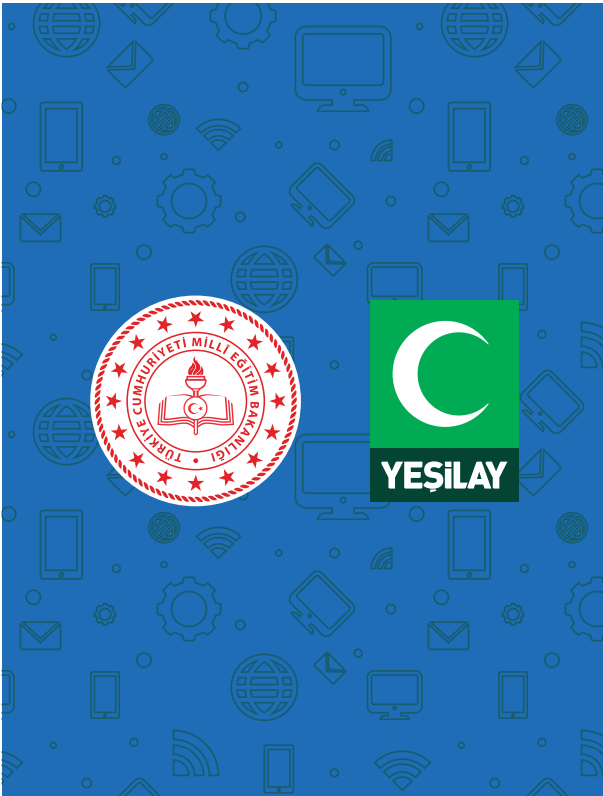
Tahmin Et Bakalım

**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
EN SEVDİĞİ  
DERS NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım

**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
BABASININ ADI  
NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım



**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
EN SEVDİĞİN  
YÖNÜ  
NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım

**KARŞI GRUPTAN  
BİR ARKADAŞIN  
HANGİ TAKIMI  
TUTMAKTADIR?**

Tahmin Et Bakalım

**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
EN BAŞARILI  
OLDUĞU ŞEY  
NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım

**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
EN ÇOK  
SİNİRLENDİĞİ  
ŞEY NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım



**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
OYNAMAYI EN  
ÇOK SEVDİĞİ  
OYUN NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım

**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
KARDEŞİ VAR  
MI? VARSA ADI  
NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım

**SENCE BU  
OKULDA  
KAÇ  
ÖĞRETMEN  
VARDIR?**

Tahmin Et Bakalım

**KARŞI GRUPTAN  
BİR ARKADAŞININ  
EVCİL HAYVANI  
VAR MI? VARSA  
TÜRÜ NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım





**KARŞI GRUPTAN  
BİR ARKADAŞIN  
BÜYÜYÜNCE  
NE OLMAK  
İSTİYORMUŞ?**

Tahmin Et Bakalım

**OKUL  
MÜDÜRÜNÜN  
ADI NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım

**OKULUMUZ  
ADINI  
NEREDEN  
ALMIŞTIR?**

Tahmin Et Bakalım

**KARŞI  
GRUPTAN BİR  
ARKADAŞININ  
DOĞUM TARİHİ  
NEDİR?**

Tahmin Et Bakalım



**BİL BAKALIM OYUN KARTLARI**

**TEKNOLOJİYİ  
SÜREKLİ  
KULLANMANIN  
ZARARLARI  
NELER OLABİLİR?**

**Bil Bakalım**

**BİR ÇİZGİ  
FİLMİN VEYA  
ANİMASYONUN  
ZARARLI  
OLDUĞUNU  
NASIL  
ANLARSIN?**

**Bil Bakalım**

**BİR OYUNUN  
SENİN İÇİN  
ZARARLI  
OLDUĞUNU  
NASIL  
ANLARSIN?**

**Bil Bakalım**

**İNTERNETTE  
GÖRDÜĞÜNÜZ  
HER BİLGİ  
DOĞRU MUDUR?**

**Bil Bakalım**



**OYUN  
SEÇERKEN  
YAŞ SINIRINA  
DİKKAT  
ETMEK NEDEN  
ÖNEMLİDİR?**

**Bil Bakalım**

**FAZLA  
TELEVİZYON  
İZLEMENİN  
ZARARLARI  
NELER  
OLABİLİR?**

**Bil Bakalım**

**FAYDALI  
OYUNLARIN  
ÖZELLİKLERİ  
NELERDİR?**

**Bil Bakalım**

**TEKNOLOJİYİ  
FAYDALI  
KULLANMAK  
İÇİN NELER  
YAPMALIYIZ?**

**Bil Bakalım**



**FAZLA OYUN  
OYNAMANIN  
ZARARLARI  
NELERDİR?**

**Bil Bakalım**

**ÇOK  
TELEVİZYON  
İZLEYENLERİN  
GÖZLERİNE  
NELER  
OLABİLİR?**

**Bil Bakalım**

**TEKNOLOJİYİ  
FAYDALI  
KULLANMAK  
İÇİN NELER  
YAPABİLİRİZ?**

**Bil Bakalım**

**İNTERNETTE  
TANIMADIĞIN  
İNSANLARLA  
KONUŞMAK  
DOĞRU MUDUR?**

**Bil Bakalım**





**SOSYAL  
MEDYADA  
YAŞ SINIRINA  
DİKKAT  
ETMEK NEDEN  
ÖNEMLİDİR?**

**Bil Bakalım**

**İNTERNETTE  
KİŞİSEL  
BİLGİLERİMİZİ  
PAYLAŞMANIN  
RİSKLERİ  
NELERDİR?**

**Bil Bakalım**

**İZLEYECEK  
BİR ŞEYLER  
SEÇERKEN  
NELERE DİKKAT  
ETMELİYİZ?**

**Bil Bakalım**

**İNTERNETTE  
BİR ŞEY  
PAYLAŞIRKEN  
NELERE DİKKAT  
ETMELİYİZ?**

**Bil Bakalım**



## HAREKET ET OYUN KARTLARI

**10 KERE  
ZIPLA**

**Hareket Et**

**1 DAKİKA  
BOYUNCA  
YERİNDE  
KOŞMA  
HAREKETİ YAP**

**Hareket Et**

**GÖZLERİNİ  
KAPAT VE  
OLDUĞUN YERDE  
BİR TUR DÖN**

**Hareket Et**

**SAĞ GÖZÜNÜ  
10 KERE  
KIRP**

**Hareket Et**



**5 KERE  
KARNINI  
ŞİŞİRİP  
SERBEST BIRAK**

**Hareket Et**

**YERİNDE  
DURARAK  
UÇAN KUŞ  
TAKLİDİ YAP**

**Hareket Et**

**KOLUNU  
5 TUR  
DÖNDÜR**

**Hareket Et**

**ELİNİN  
TERSİYLE  
10 ALKIŞ  
YAP**

**Hareket Et**



**BİR BUZ PATENİ  
SPORCUSU  
NASIL HAREKETLER  
YAPAR?  
30 SANİYE BOYUNCA  
TAKLİT ET**

**Hareket Et**

**BİR BASKETBOL  
OYUNCUSU  
NASIL HAREKETLER  
YAPAR?  
30 SANİYE BOYUNCA  
TAKLİT ET**

**Hareket Et**

**1 DAKİKA  
BOYUNCA  
OTURARAK  
AYAKLARINI  
HAVADA  
TUT**

**Hareket Et**

**TEK AYAK  
ÜSTÜNDE 20  
SANİYE DUR**

**Hareket Et**





**YAPABİLDİĞİN  
EN HIZLI  
ŞEKİLDE  
ELLERİNİ ÇIRP**

**Hareket Et**

**AĞZINI  
AÇMADAN  
GARİP SESLER  
ÇIKAR**

**Hareket Et**



# TEKNOLOJİK TARİH

# 7



**Konu:** Teknoloji Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



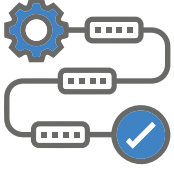
- Teknoloji bağımlılığının olumsuz etkilerini kavrar.
- Kendi teknoloji kullanımını ve bunun olası sonuçlarını analiz eder.

## Materyaller



- Kâğıt ve kalem
- “Ek.7.1. Teknolojik Tarih Hikâyesi”
- “Ek.7.2. 100 Yıl Sonra” Metni





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Teknolojik Tarih (20 dk.)

*“Merhaba, bugün teknoloji bağımlılığı üzerine konuşacağız. Bunun için önce bir hikâyeye okuyup üzerine konuşacağız. Sonra da farklı bir etkinlik yapacağız.”*

- ▶ Çocuklarla birlikte “Teknolojik Tarih” hikâyesi okunur ve üzerine sınıfça tartışılır. Teknolojinin dengesiz kullanımının getirdiği zararlara dikkat çekilir. Ek sorularla öğrencilerin katılımı ve tartışması sağlanır:
  - *“Hikâyede en çok dikkatinizi çeken ne oldu?”* (Cevaplar alınır.)
  - *“Gelecekte çok önemli olmuş, insanlık tarihini etkilemiş kişileri düşündüğünüzde; bu hikâyeye eklenebilecek kişiler var mı? Geçmişte teknolojiyi kötü bir şekilde nasıl kullanırlarsa, şu anda bu katkıları sağlayamazlardı?”* (Cevaplar alınır.)

### Alternatif Uygulama Önerileri

“Ek.7.1. Teknolojik Tarih Hikayesi” metnini okumak yerine, bir senaryo gibi öğrencilere dağıtılabilir, uygun roller belirlendikten sonra akış öğrenciler tarafından canlandırılabilir.

## 2. 100 Yıl Sonra (20 dk.)

- ▶ Hikâyeye ilgili tartışmalar tamamlandıktan sonra, kâğıt ve kalemler hazırlanarak yeni etkinliğe geçilir.

*“Şimdi bugün konuştuğlarımızı düşünelim ve hayal edelim. Gelecekte, tam 100 yıl sonrasında iki çocuk geldiğini ve senin adını kitaplarda okuduklarını söylediklerini hayal et. Senin çok büyük biri olacağını ama hayatında bazı şeyleri değiştirmen gerektiğini söylüyorlar. Sence gelecekte ne olmuşundur?”*

- ▶ Süre bittikten sonra paylaşımlar gönüllü öğrencilerden alınabilir veya sınıf panosuna asılabilir.

## EK 7.1. TEKNOLOJİK TARİH HİKÂYESİ

Akşam eve dönen Bekir ödevini bitirdikten sonra yatağa uzandı. İçinden, keşke tarih büyüklerimizi görseydim de onlarla konuşsaydım, diye geçirirken esnemeye başladı ve uykuya yenik düştü.

Bir de ne görsün, kocaman duvarlı bir sarayın içinde!

**Bekir:** Aaaa! Burası da neresi? Benim ne işim var burada? Şu kapının büyüklüğüne bak. İçerde kim var acaba?

**Leyla:** Bekir! Bekir, sen de mi buradasın?

**Bekir:** Leyla? Ne yapıyorsun burada? Sen nasıl geldin buraya? Ben en son teknolojinin zararları üzerine ödev yapıyordum. Sonra kendimi burada buluverdim. Şu kapının arkasında ne var merak ediyorum, haydi gidip bakalım.

(İçerde padişah kıyafeti giymiş bir çocuk görürler ve yanında da padişah olan babası vardır. Padişah oldukça sıkıntılı görünmektedir.)

**Bekir:** Aaa Leyla baksana! Sanırım bu bir padişah. Padişahım, neden böyle üzgünsünüz?

**II. Murad:** Gelin, gelin çocuklar. Ben de ne olacak bu Fatih'in sonu diye düşünüyorum. Sabahtan akşama kadar internette oyun oynuyor. Kendine sanal bir kasaba kurmuş orayı yönetiyor.

**Bekir:** Şey... Hangi Fatih'ten bahsediyoruz acaba?

**II. Murad:** Kim olacak canım, Fatih Sultan Mehmet!

**Bekir:** Ama bu nasıl olur? Sen Fatih Sultan Mehmet'sin. İstanbul'u fethediyorsun. Çok kıvrak bir zekân var. Gelmiş geçmiş en büyük padişahlardan biri oluyorsun.

**II. Murad:** Yok, yok olamıyor. Olacaktı aslında ama şu oyunlar yüzünden dikkatini toplayamıyor. Bir türlü gerçek hayata dönemiyor.

**Leyla:** Nasıl yani? Koca ülkeyi yönetmek varken oyundaki sanal kasabayı mı yönetiyor? Olacak iş değil. Aman! Sen İstanbul'u fethedemediysen biz geleceğe döndüğümüzde nerede yaşıyor olacağız? Koş Bekir koş! Yan odada kim var ona bakalım.

Bekir ve Leyla yan odaya girerler ve elinde tablet olan bir çocuk görürler. Çocuk onlara seslenir:

**Hezarfen:** “Sessiz olur musunuz? Burada şu okları doğru yere atmaya çalışıyorum.”

İçerden bir ses duyulur:

**Anne:** “Hezarfen Ahmet Çelebi! Hadi bak, baban seni yürüyüşe çağırıyor. Kalk artık onun başından.”

**Leyla:** Ne? Sen Hezarfen Ahmet Çelebi misin? Bekir, hemen gidip Hezarfen’in annesiyle konuşmalıyız. Elinden bu tableti almalı. O çok büyük biri olacak. Kendi tasarladığı kanadıyla Galata’dan uçacak. Gururumuz olacak. İnsanlara uçağın icadı için ilham verecek.

Hemen Hezarfen’in annesini bulurlar ve durumu anlatırlar.

**Bekir:** Efendim, Hezarfen’in elinden tableti almalısınız. O doğaya çıkmalı. Okların değil, kuşların gerçek uçuşunu izlemeli. Çizim yapmalı. Matematik öğrenmeli.

**Annesi:** Maalesef çocuklar. Artık çizim de yapamaz çünkü tabletle çok fazla oynadığı için çizim kabiliyeti geriledi. Çok fazla internet oyunu oynamak, insanda halsizlik ve tembellik yapıyor. Hezarfen’in de bu yüzden canı hiç dışarı çıkmak istemiyor.

**Bekir:** Ağlamak üzereyim Leyla. Bu ne hal böyle? Bir sonraki odada kimi göreceğiz acaba? İçeri girmeye korkuyorum. Tarihî büyüklerimiz ne halde böyle?

Son kapıdan da içeri girerler. Elinde akıllı telefonla kendi kendine gülen bir adam görürler.

**Adam:** Gidin başımdan. Kaç kere dedim kimseyle görüşmek istemiyorum. Bakın burada her şey var. Gerçek arkadaşlara ihtiyacım yok.

**Bekir:** Sizin adınız ne?

**Adam:** Onu söylerim işte. Beni sosyal medyadan ekle, oradan konuşalım. Piri Reis diye aratarsan bulursun.

**Bekir:** Piri Reis mi? Sen Osmanlı donanmasındaki müthiş denizci Piri Reis misin?

Piri reis duymamış gibi yapar.

**Piri Reis:** Bak Yunan donanması paylaşım yapmış, Osmanlı kıyılarında keyifli hissediyor. Dur beğeneyim.



**Leyla:** Hayır! Piri Reis sen bu olamazsın. Sen hayal dünyası çok geniş birisin. Çizdiğin haritalar yüzlerce yıl incelenecek. Sen ki bir sürü zafer kazanacaksın.

Leyla ve Bekir koşarak odadan çıkarlar.

**Leyla:** Bir şeyler yapmamız lazım. Tarihî büyüklerimiz internet bağımlısı olmuş. Onları bu durumdan kurtarmazsak geri döndüğümüzde gelecek hiç iyi olmayabilir.

**Bekir:** Bir fikrim var, gel benimle.

Bekir ve Leyla sarayın elektriğini keser. Birkaç gün içinde Piri Reis cetveli alıp çizimlere başlar. Fatih tarih kitapları okumaya, Hezarfen de büyük bir hevesle kuşları izlemeye başlar.

Tam bu esnada annesi, Bekir'i uyandırmaya çalışmaktadır.

**Bekir'in Annesi:** Bekir, Bekir! Uyan oğlum, okula geç kalacaksın. Hem sen neden pijamalarını giymeden uyudun?

**Bekir:** Şükürler olsun! Hepsi rüyaymış. Hemen gidip gördüklerimi öğretmenime anlatmalıyım.

Rüyayı dinleyen öğretmeni Bekir'e bakar ve gülümseyerek, "Bugünkü etkinliğimiz tam sana göre Bekir" der.

## EK 7.2. 100 YIL SONRA

Gelecekte, tam 100 yıl sonrasından iki çocuk geldiğini ve senin adını kitaplarda okuduklarını söylediklerini hayal et. Senin çok büyük biri olacağını ama hayatında bazı şeyleri değiştirmen gerektiğini söylüyorlar. Sence gelecekte ne olmuşsundur?

- **Not:** Çocuklar için anlamlı olmazsa aşağıdaki Bekir'in yazdığı örnek paragraf okunarak kendi paragraflarını yazmaları teşvik edilir.

### Bekir'in paragrafı:

Sevgili Bekir, sen görünmez olmayı bulan bir bilim adamısın. Seni herkes tanıyor. Bir sürü ödülün var. Ama hayatını biraz değiştirmen lazım. İnternette araştırma yapmalı, kitap okumalısın. Bilim belgeselleri izlemelisin. Derslerin zaten çok iyi olmalı. Arkadaşlarınla oyun oynamalısın çünkü görünmezlik iksirini arkadaşlarınla birlikte bulacaksın. İnsan ilişkilerin çok iyi olmalı. Sen geleceğin büyük bilim adamlarından birisin, sadece şimdilik bunu bilmiyorsun.

# DAHA İYİ BİR OYUN

# 8



**Konu:** Teknoloji Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



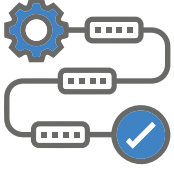
- Dijital oyunların olumsuz yönlerini kavrar.
- Dijital oyunların olumlu yönlerini kavrar.
- Teknolojinin üretken kullanılması için yeni bir oyun tasarlar.

## Materyaller



- Kâğıt veya karton
- Renkli kalemler





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Oyunların Olumlu ve Olumsuz Özellikleri (10 dk.)

- “Aranızda kimler çevrim içi veya çevrim dışı oyunlar oynuyor?” (Cevaplar alınır.)
  - “Peki, ne tarz oyunlar tercih ediyorsunuz?” (Cevaplar alınır.)
  - “Oyunlarla ilgili genel düşünceleriniz neler?” (Cevaplar alınır.)
- Sorularla etkinliğe giriş yapıldıktan sonra, tahta ikiye ayrılır. Bir tarafa “Olumlu Yönler”, diğer tarafa ise “Olumsuz Yönler” yazılır. Öğrencilerden yanıtlar alınıp tahtaya yazılır.
- “Şimdi tahtanın bir tarafına dijital oyunların olumlu yönlerini, diğer tarafa da olumsuz yönlerini yazacağız. Elinizden geldiğince eşit sayıda olumlu ve olumsuz özellik sıralamaya çalışın. Bakalım 5 dakikada ne kadar çok özellik söyleyebileceksiniz?” (Cevaplar alınır.)
- Cevaplar alınır ve tahtaya olumlu - olumsuz özellikler yazılır.

## 2. Daha “İyi” Bir Oyun tasarlayalım (30 dk.)

- Öğrenciler 4 kişilik gruplara ayrılır. Her grup ortak bir kâğıt veya karton üzerinde çalışmaya başlar.
- “Evet, oyunların olumlu ve olumsuz taraflarını konuştuk. Bu olumsuz yönleri en aza indirip, olumlu yönleri artıracak, faydalı bir oyun tasarlasaydınız nasıl olurdu? Şimdi dijital oyunlarla ilgili bir çalışma yapacağız, gruplara ayrılın. Gruplarınızla; biraz düşünüp tartışarak böyle bir oyun tasarlamaya çalışın. Tüm olumlu ve olumsuz yönleri kapsamak zorunda değilsiniz, birkaçına odaklanabilirsiniz.”

*“Oyununuzun adı ne olurdu? Amacı ne olurdu? Neler yapardı? Hangi olumsuz yönleri nasıl azaltır, hangi olumlu yönleri nasıl artırır? Nasıl kullanılırdı? Kuralları ne olurdu? Bir teması olur muydu? Varsa karakterleri veya tasarımı nasıl olurdu? Diğer detaylar vb. pek çok şeyi de düşünerek bir oyun hayal edebilirsiniz. Kâğıda madde madde yazabilir veya şema çizerek bir poster hazırlayabilirsiniz. Bunun için de 20 dakikanız var.”*

► Öğrenciler çalışırken soruları ve değinecekleri noktaları da hatırlamaları adına, önemli noktalar tahtaya yazılır:

- Oyununuzun adı
- Amacı
- İşleyişi ve kullanımı
- Kuralları
- Azalttığı olumsuz yönler
- Artırdığı olumlu yönler
- Teması, karakterleri, tasarımı ve varsa diğer detayları

► 20 dakika çalışma süresi verildikten sonra, gruplar 5'er dakika çalışmalarını sunarlar. Oyunlarında hangi olumsuz yönleri azaltıp hangi olumlu yönleri artırdıkları, neyi amaçladıkları vb. sorularak öğrencilerin katkısı alınır ve oturum sonlandırılır.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Grup sayısı öğrenci sayısı ve süreye göre azaltılabilir veya çoğaltılabilir.
- Sürenin yetersiz olması halinde girişteki sorular atlanabilir. 2. aşamada ise oyunla ilgili bir şema çıkarmaları ve kısa yazılarla çizerek afiş hazırlamaları istenebilir; çalışmaların sunumu yerine panoya asımı sağlanarak zaman kazanılabilir.

# DUMANSIZ OL, HAVANI KORU!

# 9



**Konu:** Tütün Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



- Sigaranın dumanında yer alan belli başlı zararlı maddeleri bilir.
- Tütün bağımlılığı ile ilgili etrafını bilinçlendirme amaçlı afiş hazırlar.

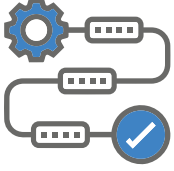
## Materyaller



- “Ortaokul.Sunum.9. Dumansız Ol Havanı Korum” Dosyası
  - Kâğıt veya karton
  - Renkli kalemler







# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Zararlı Maddeleri Öğrenelim (15 dk.)

- Giriş yapılır ve etkinlik boyunca çocukların sigara dumanındaki zararlı maddeler ile ilgili farkındalık kazanması sağlanır.

*“Sigara dumanında 7.000’den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Bu maddelerin 80’den fazlası ise kansere neden olmaktadır. Şimdi bu maddelerden bazılarını bakalım ve sigara haricinde başka nerelerde kullanıldıklarını bulmaya çalışalım. Bakalım maddelerin kullanım yerlerini bularak kelimeleri tamamlayabilecek misiniz?”*

- Sunum açılır, zararlı maddelerin nerelerde bulunduğuyla ilgili, tahminler alınır. Sırayla harfler açılıp kelimeler keşfedilerek ilerlenir. Eğitimci harf ve ipucu verecek öğrencilere destek olabilir. 10. sunum da tamamlandıktan sonra eğitimci kısa bir açıklama yapıp görüşleri alarak afiş etkinliğine geçer.

*“Bunların insan vücuduna olan etkilerini düşünebiliyor musunuz? Bu maddeler burada olsa onlardan çok uzak dururduk. Üstelik bunlar sadece birkaçı... Sigara dumanında 7.000’den fazla kimyasal var. Sigara içmeyenler de etraftaki sigara dumanını soluduğunda bu zehirli maddelerden etkilenir.*

*Ayrıca bu maddelerin ileride kanser yapmanın yanı sıra bazı hızlı olumsuz etkileri de vardır:*

- *Sivilce sıklığının artması, ağız kokusu, dişlerin sararması, hatta tırnakların sararması.*
- *Beyinde kan akışı ve düşünmenin yavaşlaması.*
- *Ve daha pek çok şey.”*

#### 4. Çizelim, Bilgilendirelim (20 dk.)

*“Bu yüzden herkesi bilgilendirip sigaradan uzak durmaları için bir slogan bulmanızı ve onları bilgilendirici afişler hazırlamanızı istiyorum.”*

- ▶ Öğrenciler 4-5 kişilik gruplara ayrılır ve birer slogan düşünerek afiş hazırlamaları istenir. Daha sonra vakit kalırsa öğrenciler afişlerini sunabilir, ya da panoya asılabilir.

# YANLIŞI BUL

# 10



**Konu:** Tütün Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



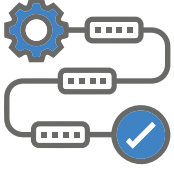
- Sigara bağımlılığı ile ilişkili yanlış inanışlara örnek verir.

## Materyaller



- “Ortaokul.Sunum.10. Yanlış Bul” Dosyası





# ETKİNLİK SÜRECİ

- Her slaytta bir doğru ve iki yanlış sunulacaktır. Sınıf 4 veya 5 kişilik gruplara ayrılır. Her slaytta grupların tartışmak ve kararlarını vermek için 3'er dakikaları vardır. 3 dakika sonunda gruplardan görüşlerini ve nedenlerini açıklamaları istenir. Sınıfı yönetmek adına sonunda doğru/yanlışlarla ilgili tartışmalarla konu zenginleştirilir ve sorunla ilgili açıklamalar yapılarak sonrakine geçilir. Tüm slaytlar tamamlandıktan sonra sigarayla ilgili oldukça fazla mit ve doğru bilinen yanlış olduğu söylenir, bunların doğrusunu bilmenin önemi vurgulanarak oturum sonlandırılır.

## 1. Slayt:

- Sigara dumanında egzoz, tuvalet temizleyici, fare zehri gibi maddelerde bulunan zararlı kimyasallar vardır.
- **Sadece sigara kullananlar sigaranın içindeki zararlı maddelerden olumsuz etkilenir.**
- Sigara dumanında 7000'den fazla kimyasal madde vardır.

**Açıklama:** Tütün ürünleri kullanımı ve tütün dumanını solumak, kişinin yeterli oksijen almasını engeller, vücudun işlevini olumsuz etkiler ve birçok hastalığa yol açar. Kalbin çalışmasını da olumsuz etkiler. Bu durumdan, dumanı soluyan ve dumanın olduğu ortamda bulunan herkes etkilenir. Bu etkilerin bazılarını fark etmeyiz, bazılarını ise genzimizin yanması, nefesimizin tıkanması, öksürme olarak fark edebiliriz.

## 2. Slayt:

- Sigaranın içindeki nikotin yüksek derecede bağımlılık yapıcı bir maddedir.
- **İradesi yüksek olan biri kullansa da sigaraya bağımlı olmaz.**
- Sigara ne kadar erken yaşta denirse ileride sigara bağımlısı olma riski o kadar yüksektir.

**Açıklama:** Bağımlılık yapıcı maddeler beynin çalışma mekanizmasını bozarak iradeyi zayıflatır. Tütün ürünlerinin içinde bulunan nikotin, sürekli tütün kullanımına yol açan ve tütün bağımlılığına sebep olan asıl maddedir. Tütün ürünleri ne kadar erken yaşta denirse beyni o kadar fazla etkiler ve bağımlılık riski yükselir. Bir kez denemek bağımlı olmanın ve ömür boyu kullanmanın ilk adımı olabilir.

## 3. Slayt:

- Sigaradan kaynaklı hastalıklar sebebiyle yılda yaklaşık 8 milyon insan hayatını kaybetmektedir.
- Sigara içmeseler de sigara dumanına maruz kaldıkları için yılda yaklaşık 1,2 milyon insan hayatını kaybetmektedir.
- **Cam açık olduğu sürece odada veya araçta sigara içilmesinin bir zararı yoktur.**

**Açıklama:** Bir odadaki duman, kapı kapalı olsa dahi diğer odalara yayılır. Ayrıca dumanla birlikte dumanın içindeki zararlı maddeler halı, perde, kişinin kıyafetleri, eşyalar vb. üzerine yapışır ve duman gittikten sonra bile uzun süre oda içinde kalır. Bu maddeler toz veya yüzeye yapışık olarak aylarca kalabilir.

## 4. Slayt:

- Sigaradaki zararlı kimyasallar çevreye ve nesnelere yapışarak zarar vermeye devam eder.
- **Açık havada yanımızda sigara içilmesi bizi olumsuz etkilemez.**
- Açık veya kapalı havada yanımızda sigara içilmesine izin vermemeli, oradan uzaklaşmalıyız.

**Açıklama:** Dumanın 13 adımlık mesafeye kadar etkisi olduğu bilinmektedir. Bu mesafe dumanın miktarı, rüzgârın yönü ve şiddetine göre değişebilir. Bu nedenle tütün ürünleri tüketilen yerlerden uzak durmamız gerekir.

## 5. Slayt:

- **Türkiye'deki nüfusun çoğu sigara kullanmaktadır.**
- Sigara ve dumanındaki zararlı maddeler tüm organlara zarar verebilir.
- Çevresel sigara dumanına maruz kalan çocukların bronşit veya zatürre gibi hastalıklara yakalanma riski daha yüksektir.

**Açıklama:** Dünya Sağlık Örgütü 2019 verilerine göre Türkiye'de sigara kullanım oranı yaklaşık %26'dır ve sanılanın aksine çoğunluk sigara kullanmamaktadır.

## 6. Slayt:

- Sigaraya başlama sebeplerinden biri arkadaşların teklifine hayır demeye çekinmektir.
- **Sigara ve türevleri bir kez denense de bağımlılık yapmaz.**
- Sigarayla ilgili mitlerin (doğru bilinen yanlışların) farkında olmak bizi bağımlılığa karşı korur.

**Açıklama:** Tütün kullanan/sigara içen insanlar genelde bir kez denemenin alışkanlık yapmayacağını ve kendilerini kontrol edebileceklerini düşünerek yanılırlar. İçindeki nikotin maddesi, tütünün bağımlılığa dönüşmesinde oldukça etkilidir.

## 7. Slayt:

- **Evcil hayvanlar sigara dumanından etkilenmez.**
- Sigara izmaritleri doğada hemen kaybolmaz ve çevreye zarar verir.
- Sigara denizleri kirletir ve orman yangınlarına sebep olur.

**Açıklama:** Sigara dumanındaki zehirli kimyasallar hem hayvanları hem de doğayı olumsuz etkiler. Tütün ürünleri; çevre kirliliğine ve yangınlara neden olur. Hayvanlara ve bitkilere zarar verir, yer altı sularını kirletir. Deniz kirliliğinin en büyük sebeplerinden biri, sigara izmaritleridir.

## 8. Slayt:

- Sigara içmek odaklanma problemleri yaratır.
- **Sigara içmek stresi azaltır.**
- Sigara dumanında 80'den fazla kanser yapıcı madde vardır.

**Açıklama:** Sigara içen kişi ilk anda sakinleşiyor gibi hissetse bile sigaranın kısa süreli etkisi geçtiğinde sıkıntı artarak geri gelecek ve kişi daha gergin olacaktır. Sigara sorunu çözmez, hatta maddi ve sağlıkla ilgili yeni sorunlara yol açarak onları çoğaltabilir.



# DOST MU DÜŞMAN MI?

# 11

 **Konu:** Tütün Bağımlılığı

 **Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



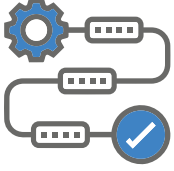
- Tütün ürünü kullanmanın oluşturduğu zararları kavrar.
- Tütün kullanımının çevreye verdiği zararları örneklerle açıklar.
- Tütün ürünü kullanmanın zararlı etkilerini çevresindeki insanlarla paylaşır.

## Materyaller



- “EK.11.1. Dost mu Düşman mı?” Hikâye Metni
- Boş kâğıt ve kalemler





# ETKİNLİK SÜRECİ

*“Merhaba, sizinle sigaranın zararları hakkında konuşacağız. Ama önce bununla ilgili sizlere bir hikâyeye okuyacağım.”*

- ▶ Giriş yapılır ve “Ek.11.1. Dost mu Düşman mı?” hikâyeye metni okunur. Hikâyeye okunduktan sonra, çocukların fikirleri tartışabilmesi adına aşağıdaki sorular sorulur ve sigaranın insan sağlığı üzerindeki etkileri konuşulur.
  - *“Sizce insan ve sigaranın birlikte zaman geçirmesi, insanların tütün ürünleri kullanması akıllıca bir hareket mi? Neden?”*
  - *“Size hiç faydası olmayan hatta hep zarar veren veya size kötülük yapmaya çalışan biriyle zaman geçirir miydiniz?”*
  - *“Sigara içmek organlarımıza zarar verir, dişlerimizi sarartır, hasta eder, kötü kokarız ve paramızı alır. Bu kadar kötü bir şeyi insanlar neden kullanmaya devam etmektedir?”*
  - *“Sigara içen bir insanla yolda karşılaşırsanız ona ne demek isterdiniz? Sigaranın düşman olduğunu ona nasıl anlatırdınız?”*
- ▶ Sorular tartışıldıktan sonra sınıf 5 gruba ayrılır. Her grup kendi arasında çevresindeki insanlara sigaranın düşman olduğunu nasıl anlatacağını tartışır ve en az üç fikir geliştirmeleri ve kâğıda yazmaları ya da çizmeleri istenir. Daha sonra her grubun çözüm önerileri dinlenir. Bu önerileri gerçekleştirmek için uygulayıcı ve sınıf, çözümler üzerinde tartışır. Öğrencilerden ortaya çıkan en iyi üç fikir yazılır, panoya asılır ve bir hafta boyunca okulda, sınıfta ve çevrelerinde uygulamaları istenir.

## EK 11.1. Dost mu Düşman mı?

Bir varmış bir yokmuş, evvel zaman içinde sigara, “Ne kadar da yalnızım çok sıkıldım, uzun zamandır kimseye kötülük de yapamadım. Kendime zaman geçirecek birilerini bulayım.”, demiş. Yollara koyulmuşken birden bir ağaç çıkıvermiş karşısına. Hemen sormuş sigara: “Hey sen!” demiş. “Çok iyi birine benziyorsun, seninle arkadaş olalım mı?”

İyi yürekli ağaç; “Gölgede oturabilirsin oldukça serindir, hem bana gezdiğin yerleri anlatırsın.” demiş. Sigara tam da konuşmaya başlamışken ağacın burnuna yanık kokuları gelmiş. “Nereden geliyor bu koku?” demeden bir de ne görsün? Sigara yüzünden yaprakları alev almış, yanıyor. “Sen ne biçim bir şeysin!” diye bağırılmış ağaç. “Bana zarar veren biriyle asla zaman geçiremem. Çabuk çık ormanımdan, bir daha da buralardan geçtiğini görmeyeyim.”

İlk denemesinde başarısız olan sigara yoluna devam etmiş. Tam da çok susadığı bir anda bir nehir görmüş. Eğilmiş, tam su içecekken nehrin sesini duymuş. Nehir çok güzel bir sesle şarkı söylüyormuş. Nehre seslenmiş: “Ne güzel bir sesin var, suyun da çok berrak ve temiz. Seninle arkadaş olalım mı?” Nehir bu isteği kabul etmiş. Fakat bir süre sonra kendini tuhaf hissetmeye başlamış. Sesi eskisi kadar güzel çıkmıyormuş. Suyunun rengi değişmiş. Nefes almakta da zorlanıyormuş. Nehir nefes alamayınca balıklar da nefes alamazmış. Kıyısındaki sigaradan iğrenç bir koku geldiğini ve onun kötü niyetli olduğunu fark eden nehir, sigaranın üzerine öyle bir su fırlatmış ki sigara kaçmış.

Kimseye kötülük yapamayan sigara oradan kaçıp yola koyulmuş. Günler, günleri kovalamış. Sigara yürüye yürüye insanların arasına gelmiş. İnsanların yaptığı arabaları, binaları görmüş. En zor sorunları nasıl da kolayca çözdüklerini görmüş. “Burada bana kötülük yapabileceğim kimse çıkmaz.” demiş, “Baksana herkes ne kadar da akıllı. Benim zehirli olduğumu, insanları hasta ettiğimi hemen anlarlar. Yine de bir şansımı deneyeyim.”

İnsanlardan birine yaklaşmış ve “Selam, benimle arkadaş olur musun?” demiş. İnsan da sigarayı baştan aşağıya şöyle bir süzmüş ve “Neden olmasın, önce seninle bir tanışalım, sonra biraz zaman geçirelim. Zamanla bakarız.” demiş. Sigara bu duruma çok şaşırılmış. “Ama bu kadar akıllı bir varlık nasıl olur da benim zararlı olduğumu anlamaz, benden yayılan bu pis gri dumanı görmüyor mu acaba?” diye geçirmiş içinden. Sigara ve insan zamanla birlikte vakit geçirmeye başladıkça; o insanın dişleri sararmış, ağzı kötü kokmuş ve çok hasta olmuş. Zamanla o insan diğer arkadaşlarına da sigarayı gösterip, onunla tanışmaları ve zaman geçirmeleri için baskı yapmaya

başlamış. Baskılara hayır diyemeyen diğer insanlar da zamanla sigarayla zaman geçirip aynı zararları yaşamaya başlamış. Üstelik sigara insanı hasta ettiği yetmezmiş gibi, insandan her gün haraç alıyormuş. “Beni görmek istiyorsan para vermelisin.” diyormuş. İnsan da artık deneyip birlikte zaman geçirdiği için bağımlı olmuş ve her seferinde ona istediği parayı veriyormuş. Bazı insanlar destek alarak sigara gibi zararlı bir şeyle ilişkilerini kesmiş, bazıları ise onunla zaman geçirmeye ve bağımlılığa devam etmiş. Tek bir faydası bile olmayan, zararları ise oldukça fazla olan sigarayla insanın nasıl yakınlığa devam ettiği ise mantıkla asla açıklanamamış.



# SİGARAYA HAYIR!

# 12



**Konu:** Tütün Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



- Tütün ürünlerine hayır demenin önemini kavrar.
- Akran baskısına karşı hayır der.

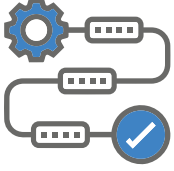
## Materyaller



- “Ek.12.1 Sigaraya Hayır Örnek Durum Kartları”







## ETKİNLİK SÜRECİ

- “Ek.12.1 Sigaraya Hayır Örnek Durum Kartları” çıktı alınarak kesilir. Giriş yapıldıktan sonra sınıf gruplara ayrılarak ve gruplara kartlar dağıtılarak etkinliğe devam edilir.

*“Bazen hayır demekte zorlanabiliriz ve aslında istemediğimiz şeyler yaparak kendimizi kötü hissedebileceğimiz ikilemlerde kalabiliriz. Böyle durumlarda “hayır” diyebilmek çok önemlidir. Şimdi hayır deme kaslarımızı güçlendirecek bir etkinlik yapacağız. Şimdi gruplara ayrılın ve kartlarınızı alın.”*

- Sigara kullanımının başlamasında çocukların arkadaşları ya da çevresi tarafından yalvarmaya, tehdit edilmeye, dalga geçilmeye, rüşvet vermeye, gaza getirilmeye maruz kalmaları önemli bir role sahiptir. Bu etkinlik örnek durumlar üzerinden çocukların sözel ve fiziksel olarak hayır diyebilme mekanizmasını güçlendirmeyi hedeflemektedir. Kartlarda çocukları yalvarma, tehdit edilme, dalga geçme, rüşvet verme, gaza getirme vb. yöntemlerle sigara kullanımına çekmeye çalışan örnek cümleler vardır. Sınıf 6 gruba ayrılır. Her gruba 2 adet kart verilir. Gruptaki öğrencilere karttaki durumu okuması ve aşağıdaki soruları aralarında tartışmaları söylenir:

- “Size böyle diyen bir kişi karşısında nasıl davranırdınız?”
- “Böyle bir durumla karşılaşırsanız sigaraya nasıl hayır derdiniz?”

- Grupların düşünmesi ve strateji geliştirmesi için 15 dakika daha zaman tanınır. Sınıfça her grubun senaryosunda üretilen strateji dinlenir ve tartışılır. Tüm grubun “Hayır!” deme tarzını sınıfça tekrar ederek çocuklara her duruma karşı hayır deme deneyimletilir.

► Tüm gruplar dinlendikten sonra sınıfa “Vücudumuz ‘Hayır’ Diyor” çalışması yapılacağı söylenir. Vücut dilleriyle “Hayır” demeyi öğrenebilmeleri için aşağıdaki sorular sorulur ve çocukların canlandırması istenir:

- “Kafanla nasıl ‘Hayır’ dersin?”
- “Ellerinle nasıl ‘Hayır’ dersin?”
- “Omzunla nasıl ‘Hayır’ dersin?”
- “Kaşınla nasıl ‘Hayır’ dersin?”
- “Gözlerinle nasıl ‘Hayır’ dersin?”

► Hayır demenin önemi vurgulanarak oturum sonlandırılır.

## EK 12.1. Sigaraya Hayır Örnek Durum Kartları

KENDİNE GÜVENİN  
YOK ANLAŞILAN,  
BENİM  
KENDİME GÜVENİM  
VAR İSTEDİĞİM  
ZAMAN  
BIRAKIRIM,  
İSTEDİĞİM  
ZAMAN TEKRAR  
BAŞLARIM.

AL İÇ BİR TANE,  
BAK SENİN İRADEN  
KUVVETLİ İSTEDİĞİN  
AN BIRAKABİLİRSİN.

AMAN NE OLACAK Kİ  
YAK BİR TANE  
ENİNDE  
SONUNDA BİR  
ŞEKİLDE  
ÖLECEĞİZ.

LÜTFEN BENİ KIRMA,  
BERABER İÇELİM.  
LÜTFEN, SANA  
İHTİYACIM VAR.



SENİNLE BİRLİKTE  
BİR ŞEYLER YAPMAK  
ÇOK HOŞUMA  
GİDİYOR,  
ALSANA BİR TANE.

HADI BİZE ANA  
KUZUSU OLMADIĞI  
İSPATLA,  
İSPATLAYAMAZSAN  
YARIN SENİ BÜTÜN  
OKULA  
SÖYLEYECEĞİM,  
REZİL OLURSAN.

AL İÇ BİR TANE ,  
NE KADAR ÇOK  
RAHATLADIĞINI  
GÖRECEKSİN.

AL İÇ BİR TANE  
İÇMEZSEN  
GRUBUMUZA  
GİREMEZSİN.  
GİRMEK  
İSTİYORSAN HADI  
GÖSTER KENDİNİ.



**İÇİNE ÇEKİNCE ÇOK  
RAHATLIYORSUN.  
HADİ SEN DE  
YAK BİR TANE.**

**KAÇ YAŞINA GELDİN  
ARTIK KENDİ  
KARARLARINI  
VEREBİLİRSİN.  
HADİ  
BÜYÜDÜĞÜNÜ  
İSPATLA,  
GÖSTER KENDİNİ  
HERKESE.**

**ARKADAŞLARINIZLA  
HEP BERABER  
OTURUYORSUNUZ,  
SEN HARIÇ HERKES  
SİGARA İÇİYOR,  
İÇLERİNDEN  
BİRİ: BAK HERKES  
İÇİYOR HADİ SEN DE  
YAK BİR TANE.**

**KORKMA BİR  
KEREDEN  
BİR ŞEY OLMAZ.**







