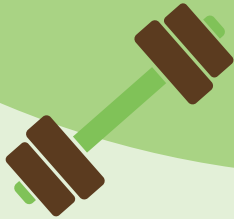




LİSE YEŞİLAY KULÜP ETKİNLİKLERİ





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

LİSE 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!	9
2. DUYGULARIMLA BESLENİYORUM*	29
3. HAYATIMA HAREKET KATIYORUM*	33
4. ALIŞKANLIK MI, BAĞIMLILIK MI?*	39
5. DAHA İYİ BİR OYUN	43
6. FARKLI PERSPEKTİFLER	47
7. DÜNYANIN İKİ YÜZÜ*	51
8. SİGARAYA HAYIR!	57
9. SEÇİMLERİNDE ÖZGÜR MÜSÜN?*	65
10. DOĞRU BİLİNEN YANLIŞLAR	71
11. PROBLEMİMİ ÇÖZÜYORUM	77

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



YEŞİLAY'I TANIYALIM!

1



Konu: Yeşilay Haftası



Süre: 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları

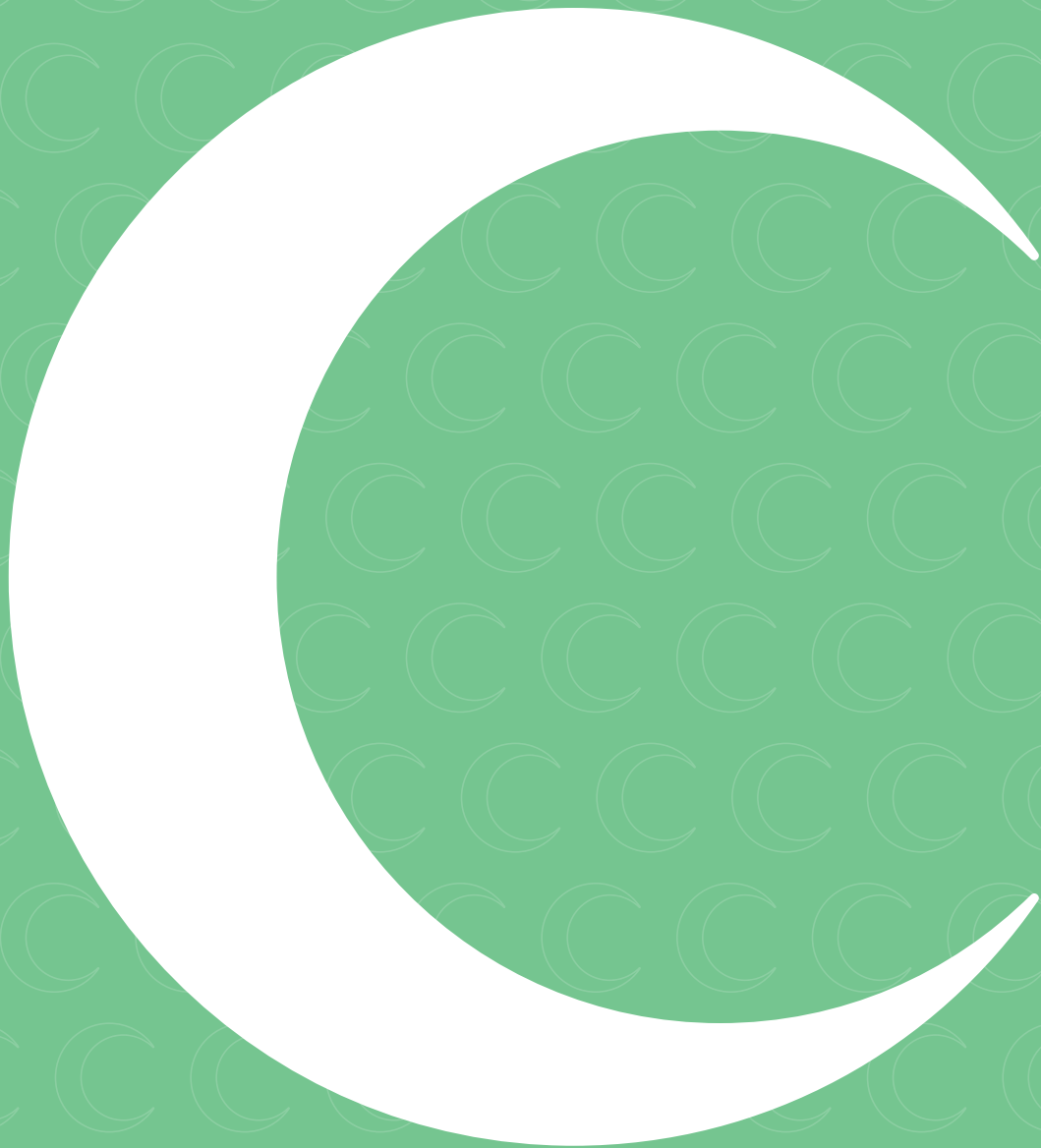


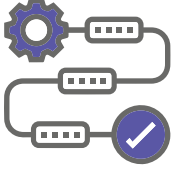
- Yeşilay'ı ve yaptığı çalışmalarını bilir.
- Bağımlılıklarla mücadelenin önemini fark eder.

Materyaller



- Yeşilay infografik videosu
- Sınıf mevcudu kadar boş kâğıt veya hafif toplar
 - Kâğıt/karton ve renkli kalemler
 - “Ek.1.1. Renk Listesi” (opsiyonel)
 - “Ek.1.2. Alfabe Deşifre Kartı”
 - “Ek.1.3. Şifreli Metinler”
 - “Ek.1.4. Şifreli Metinler Çözümleri” (opsiyonel)





ETKİNLİK SÜRECİ

1. Isınma Etkinliği: Renk Karpaca (5 dk.)

- ▶ Etkinlik öncesi “Ek.1.1. Renk Listesi”, sınıf mevcuduna uygun olarak çıktı 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.
- ▶ Müsvedde kâğıtlardan toplar yapılır. Kura ile öğrencilere birer renk verilir. Öğrenciler kendine verilen renge göre yönergeyi uygular.

“Herkes merhaba. Bugün Yeşilay’ı tanıyacağınız etkinlikler yapacağız. Ama önce renklerle ilgili bir oyun oynayalım. Herkes bir renk kâğıdı alsın. Bir de ebe seçeceğiz. Ebe harici herkes müsvedde kâğıtlardan birer top yapsın. Ben size renkler veya kelimeler söyleyeceğim, siz de buna göre farklı şeyler yapacaksınız:

- *Kimde söylediğim renkten varsa, onlar toplarını birbirlerine atarak değiştirecek.*
 - *Rengârenk dediğimde herkes karışık olarak birbirine top atacak.*
 - *Yeşilay dediğimde de “Ye-şi-lay” diyerek 3 kez alkışlayacaksınız (eğitmen gösterir ve katılımcılarla birlikte yapar). Yeşil dediğimde yeşiller birbirine top atacak, Yeşilay dediğimde ise Ye-şi-lay” diyerek alkışlayacaksınız. Yani farklı şeyler yapacaksınız, dikkatli olup şaşırılmamaya çalışın.*
 - *Ebe de boşta kalan bir kâğıdı kapmaya çalışacak. Kâğıt yakalayamayan da yeni ebe olacak.*
- ▶ 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 bulma etkinliğine geçilir.

Alternatif Uygulama Önerileri

- Etkinlik sınıf için riskli olabileceksen, top atmak yerine en başta herkes rengini söyler ve renk değişimi söz konusu olduğunda kişilerin birbirinin adını söylemeleri beklenir. Aynı rengi hatırlayamayan kişi ebe olur.
- Alan geniş ise, kâğıtlar top yapılmak yerine geniş alana, yerlere dağıtılır. Ebe hariç herkes kâğıtlarda durur. Renk söylenince top atmak yerine yer değiştirilir. Boşta kalan ebe 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, art arda Yeşil ve Yeşilay denilerek, şaşırmaları sağlanabilir.

9. 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 de şifreli metin verilir. 1. gruba dağıtılan metindeki “1920” ve “102”, 2. gruba dağıtılan metindeki “1934” ile 10. gruba verilen metindeki “2011”; şifre olmayıp, altı çizili 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 infografik videosu ([Yeşilay infografik videosu \(https://www.youtube.com/watch?v=3mOSzL_iMOE&ab_channel=T%C3%BCrkiyeYe%C5%9FilayCemiyeti\)](https://www.youtube.com/watch?v=3mOSzL_iMOE&ab_channel=T%C3%BCrkiyeYe%C5%9FilayCemiyeti)) izletilir ve 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 olanların iyileşmesine Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YE-DAM) 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.

10. 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 çizeceksiniz. Çizim yapmak zorunda değilsiniz, şema veya yazılarla yapılmış bir çalışma da olabilir.”

- ▶ 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



BEYAZ	BEYAZ	BEYAZ	BEYAZ
SARI	SARI	SARI	SARI
TURUNCU	TURUNCU	TURUNCU	TURUNCU
PEMBE	PEMBE	PEMBE	PEMBE
KIRMIZI	KIRMIZI	KIRMIZI	KIRMIZI
MOR	MOR	MOR	MOR
MAVİ	MAVİ	MAVİ	MAVİ
YEŞİL	YEŞİL	YEŞİL	YEŞİL
KAHVERENGİ	KAHVERENGİ	KAHVERENGİ	KAHVERENGİ
SİYAH	SİYAH	SİYAH	SİYAH

EK 1.2. ALFABETİK DEŞİFRE

A	9
B	X
C	0
Ç	^
D	←
E	7
F	1
G	→

Ğ	¥
H	\$
I	(
i	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	(
i	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	(
i	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. ŞİFRELE 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+ ←9¥()(29+ 92!522Σ

6^707!27◇7 X9¥(*2(528+*93(+ (©+27*7!

6^6+ !8◇82*8α)8◇. ?7α629?, Σ2!7*646+ 7+

!©!2Σ 36/62)5%28* !8◇828α29◇(+←9+ X6◇6

529◇9!, 102 ?(2←9+ 848+ X6◇ 3Σ◇7←6◇

X9¥(*2(2(!29◇29 *Σ09←727 7)*7!)7 /7 39¥2(!2(

?9α9* 6^6+ ^92(α*9!)9←(◇. 62! !8◇82←8¥8+←9

“\$6292-6 9\$←9◇” 63*6+6 92*(α)(◇.

2. GRUP

←9\$9 35+◇9 63*6 “?7α62 \$6292” /7

“?7α629?” 529◇9! ←7Ψ6α)6◇62*6α,

1934 ?(2(+←9 *83)919 !7*92 9)9)Σ◇!’Σ+

08*\$8◇X9α!9+2(Ψ(, 63*7) 6+©+Σ’+Σ+

X9αX9!9+2(Ψ(+←9, X9!9+29◇ !8◇828 !9◇9◇(?29

?7α629?’9 “!9*8 ?9◇9◇(+9 ^92(α9+ ←7◇+7!

3)9)Σ3Σ” /7◇62*6α)6◇. !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◇.

3. GRUP

→Σ+Σ*Σ4←7 92!52,)Σ)Σ+, *9←←7, !8*9◇

/7)7!+525@6 X9Ψ(*2(2(Ψ(627 *Σ09←727

7←7+ ?7α629?, ←Σ+?9←9)Σ* X9Ψ(*2(2(!

929+29◇(?29 ^92(α9+ 7+ ©+7*26 36/62

)5%28* !8◇828α29◇(+←9+ X6◇6←6◇.)Σ)Σ+,

*9←←7, 92!52, !8*9◇ /7)7!+525@6 →6X6

X9Ψ(*2(2(!29◇ 37X7X6?27 39Ψ2(Ψ(*4(+ 49◇9◇

→©◇*736+6 7+→7227*7! ?7α629?'(+)7*72

\$7←716←6◇.

4. GRUP

$X9\psi(*2(2(!, !6\alpha6+6+ X6\Diamond *9\leftarrow\leftarrow7 /7?9 7?27*$

$\Sigma47\Diamond6+\leftarrow7 !5+)\Diamond52\Sigma+\Sigma !9?X7)*736+7 X7+47\Diamond.$

$\wedge5! 06\leftarrow\leftarrow6 X6\Diamond \% \Diamond5X27* 529+ X9\psi(*2(2(!;$

$!6\alpha6+6+ X7\leftarrow7+372 /7 46\$6+372 39\psi2(\psi(+(\$

$528*384 7)!627\Diamond. X9\psi(*2(!6\alpha627\Diamond, X8$

$!9\leftarrow9\Diamond 49\Diamond9\Diamond /7\Diamond*736+7 \Diamond9\psi*7+ X9\psi(*2($

$528+9+ *9\leftarrow\leftarrow7 /7?9 \leftarrow9/\Diamond9+(\alpha(X(\Diamond9!*9!)9 \wedge5!$

$45\Diamond29+(\Diamond29\Diamond.$

5. GRUP

?7α629?, X6+27◇07 →©+Σ22Σ3Σ?27

X9Ψ(*2(2(!29◇9 !9◇3(X626*372 ?©+)7*27◇27

*Σ09←727 7)*7!)7, ^508! /7 →7+^27◇6

49◇9◇2(92(α!9+2(!29◇←9+ !5◇8*9! 6^6+

^92(α*9!)9, 39Ψ2(!2(X6◇)5%28* \$7←716?27

627◇27*7!)7←6◇. X8+8+ 6^6+)5%28*8+ \$7◇

!736*6?27 19◇!2(^92(α*929◇ ?Σ◇Σ)*7!)7←6◇.

6. GRUP

$\Sigma \diamond ! 6 ? 7 \quad X 9 \Psi (* 2 (2 (! 2 9 \quad * \Sigma 0 9 \leftarrow 7 2 7 \quad \% \diamond 5 \rightarrow \diamond 9 * (, \quad ? 9$
 $\leftarrow 9 \quad !(3 9 \quad 9 \leftarrow (? 2 9 \quad) X * ; \quad) 7 ! + 5 2 5 @ 6, \quad ! 8 * 9 \diamond, \quad) \Sigma) \Sigma +,$
 $9 2 ! 5 2 \quad / 7 \quad * 9 \leftarrow \leftarrow 7 \quad X 9 \Psi (* 2 (2 (! 2 9 \diamond (\quad 6 2 7 \quad 3 9 \Psi 2 (! 2 ($
 $? 9 \alpha 9 * \quad * 5 \leftarrow \Sigma 2 2 7 \diamond 6 + \leftarrow 7 + \quad 5 2 8 \alpha 9 +, \quad X 9 \alpha) 9$
 $\wedge 5 0 8 ! 2 9 \diamond \quad / 7 \quad \rightarrow 7 + \wedge 2 7 \diamond \quad 5 2 * 9 ! \quad \Sigma 4 7 \diamond 7 \quad) 5 \% 2 8 * 8 +$
 $) 9 * 9 * (+ (\quad X 8 \quad ! 5 + 8 2 9 \diamond \leftarrow 9 \quad X 6 2 \rightarrow 6 2 7 + \leftarrow 6 \diamond * 7 ? 6 \quad / 7$
 $1 9 \diamond ! (+ \leftarrow 9 2 (! 2 9 \diamond (+ (\quad 9 \diamond)) (\diamond * 9 ? (\quad 9 * 9 \wedge 2 9 ? 9 + \quad X 6 \diamond$
 $\textcircled{C} + 2 7 * 7 \quad \% \diamond 5 \rightarrow \diamond 9 * (\leftarrow (\diamond .$

7. GRUP

)X*,)Σ◇!6?7'←7 62! ←719 X9Ψ(*2(2(!29

*Σ09←727←7 X8 !9←9◇ XΣ?Σ! \$7←71

!6)27?7 \$6)9% 7←7+ X6◇ %◇5→◇9* 529◇9!

→726α)6◇62*6α)6◇. %◇5→◇9* !5+8 929+

84*9+29◇(+(+ ←73)7Ψ6 627 Σ2!7+6+

6\$)6?9^29◇(/7 *7/08) α9◇)29◇(→©4 ©+Σ+7

92(+9◇9! →726α)6◇62*6α 528%)Σ*)Σ◇!6?7'←7

8?→829+*9!)9←(◇.

8. GRUP

$7 \neq 6) 6 * \% \diamond 5 \rightarrow \diamond 9 * (+ \leftarrow 9 ! 8 2 2 9 + (2 9 +) \Sigma *$

$6 \wedge 7 \diamond 6 ! 2 7 \diamond ? 7 \alpha 6 2 9 ? \times 6 2 6 * ! 8 \diamond 8 2 8 + 8 + \leftarrow 9$

$6 \wedge 6 + \leftarrow 7 \times 8 2 8 + \leftarrow 8 \neq 8 \% \diamond 5 1 7 3 ? 5 + 7 2 \times 6 \diamond 8 4 * 9 +$

$! 9 \leftarrow \diamond 5 3 8) 9 \diamond 9 1 (+ \leftarrow 9 + \times 6 2 6 * 3 7 2) 7 * 7 2 2 6$

$? 9 ! 2 9 \alpha (* 6 2 7 \$ 7 \diamond ? 9 \alpha 3 7 / 6 ? 7 3 6 + 7 8 ? \rightarrow 8 +,$

$\times 6 2 6 * 3 7 2, ! 9 + () 9 \leftarrow 9 ? 9 2 (/ 7 * 5 \leftarrow \Sigma 2 7 \diamond 5 2 9 \diamond 9 !$

$\$ 9 4 (\diamond 2 9 + * (\alpha) (\diamond .$

9. GRUP

$X7+6* !82\Sigma X\Sigma* ?7\alpha629? \% \diamond 5@736,$

$62!5!82 /7 5\diamond)95!8229\diamond\leftarrow 9 8?\rightarrow 829+9+,$

$\wedge 7\alpha 6)26 7)!6+26!27\diamond 27 ?7\alpha 629?'()9+()9+$

$/7 X9\Psi(*2(!29\diamond 29 *\Sigma 09\leftarrow 727 !5+838+\leftarrow 9$

$\textcircled{C}\Psi\diamond 7+0627\diamond\leftarrow 7 X626+\wedge /7 19\diamond!(+\leftarrow 92(!$

$528\alpha)8\diamond 9+ X6\diamond \% \diamond 5@7\leftarrow 6\diamond. 5!8229\diamond\leftarrow 9$

$?7\alpha 629? !82\Sigma \% 27\diamond 6 !8\diamond *9?(/7 \textcircled{C}\Psi\diamond 7+0627\diamond 6+$

$\rightarrow \textcircled{C}+\Sigma 22\Sigma 52*93(+ ()7\alpha /6! 7\leftarrow 6?5\diamond.$

10. GRUP

39¥2(!2(+7362 39¥2(!2(→72707! ?7)7+7!

?9◇(α*93(; ©¥◇7+0627◇6+ X9¥(*2(2(!

!5+829◇(?29 62→626 19◇!(+←92(!29◇(+ (9◇)(◇(%

5+29◇()7α/6! 7)*7! 9*90(?29 2011 ?(2(+←9+

X7◇6 \$7◇ ?(2 ←Σ47+26 529◇9! ?9%(2*9!)9←(◇.

916α, ◇736*, !9◇6!9)Σ◇, !5*%5463?5+ /7 α66◇

929+29◇(+←9 ←Σ47+27+*7!)7←6◇.

EK 1.4. ŞİFRELİ METİNLER ÇÖZÜMLERİ

1. YEŞİLAY **1920** YILINDA, KURTULUŞ SAVAŞI DÖNEMİNDE, GENÇLERİMİZİ VE ÜLKEMİZİ ELE GEÇİRMEK İÇİN DAĞITILAN ALKOLLÜ İÇECEKLERE BAĞIMLI OLUNMASINI ÖNLEMENİN İÇİN KURULMUŞTUR. YEŞİLAY, ÜLKEMİZİN EN KÖKLÜ SİVİL TOPLUM KURULUŞLARINDAN BİRİ OLARAK, **102** YILDAN UZUN BİR SÜREDİR BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELE ETMEKTE VE SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN ÇALIŞMAKTADIR. İLK KURULDUĞUNDA “HİLAL-İ AHDAR” İSMİNİ ALMIŞTIR.

2. DAHA SONRA İSMİ “YEŞİL HİLAL” VE “YEŞİLAY” OLARAK DEĞİŞTİRİLMİŞ, **1934** YILINDA MUSTAFA KEMAL ATATÜRK'ÜN CUMHURBAŞKANLIĞI, İSMET İNÖNÜ'NÜN BAŞBAKANLIĞINDA, BAKANLAR KURULU KARARIYLA YEŞİLAY'A “KAMU YARARINA ÇALIŞAN DERNEK STATÜSÜ” VERİLMİŞTİR. KURULUŞUNDAN GÜNÜMÜZE BAĞIMLILIK TÜRLERİ ARTTIKÇA YEŞİLAY'IN DA ÇALIŞMA ALANLARI ÇEŞİTLENMİŞTİR.

3. GÜNÜMÜZDE ALKOL, TÜTÜN, MADDE, KUMAR VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI İLE MÜCADELE EDEN YEŞİLAY, DÜNYADA TÜM BAĞIMLILIK ALANLARIYLA ÇALIŞAN EN ÖNEMLİ SİVİL TOPLUM KURULUŞLARINDAN BİRİDİR. TÜTÜN, MADDE, ALKOL, KUMAR VE TEKNOLOJİ GİBİ BAĞIMLILIKLAR SEBEBİYLE SAĞLIĞIMIZIN ZARAR GÖRMESİNİ ENGELLEMENİN YEŞİLAY'IN TEMEL HEDEFİDİR.

4. BAĞIMLILIK, KİŞİNİN BİR MADDE VEYA EYLEM ÜZERİNDE KONTROLÜNÜ KAYBETMESİNE BENZER. ÇOK CİDDİ BİR PROBLEM OLAN BAĞIMLILIK; KİŞİNİN BEDENSEL VE ZİHİNSEL SAĞLIĞINI OLUMSUZ ETKİLER. BAĞIMLI KİŞİLER, BU KADAR ZARAR VERMESİNE RAĞMEN BAĞIMLI OLUNAN MADDE VEYA DAVRANIŞI BIRAKMADA ÇOK ZORLANIRLAR.

5. YEŞİLAY, BİNLERCE GÖNÜLLÜSÜYLE BAĞIMLILIKLARA KARŞI BİLİMSEL YÖNTEMLERLE MÜCADELE ETMEKTE, ÇOCUK VE GENÇLERİ ZARARLI ALIŞKANLIKLARDAN KORUMAK İÇİN ÇALIŞMAKTA, SAĞLIKLI BİR TOPLUM HEDEFİYLE İLERLEMENDE DİR. BUNUN İÇİN TOPLUMUN HER KESİMİYLE FARKLI ÇALIŞMALAR YÜRÜTMENDE DİR.

6. TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE PROGRAMI, YA DA KISA ADIYLA TBM; TEKNOLOJİ, KUMAR, TÜTÜN, ALKOL VE MADDE BAĞIMLILIKLARI İLE SAĞLIKLI YAŞAM MODÜLLERİNDEN OLUŞAN, BAŞTA ÇOCUKLAR VE GENÇLER OLMAK ÜZERE TOPLUMUN TAMAMINI BU KONULARDA BİLGİLENDİRMEYİ VE FARKINDALIKLARINI ARTTIRMAYI AMAÇLAYAN BİR ÖNLEME PROGRAMIDIR.

7. TBM, TÜRKİYE'DE İLK DEFA BAĞIMLILIKLA MÜCADELEDE BU KADAR BÜYÜK HEDEF KİTLEYE HİTAP EDEN BİR PROGRAM OLARAK GELİŞTİRİLMİŞTİR. PROGRAM KONU ALAN UZMANLARININ DESTEĞİ İLE ÜLKENİN İHTİYAÇLARI VE MEVCUT ŞARTLARI GÖZ ÖNÜNE ALINARAK GELİŞTİRİLMİŞ OLUP TÜM TÜRKİYE'DE UYGULANMAKTADIR.

8. EĞİTİM PROGRAMINDA KULLANILAN TÜM İÇERİKLER YEŞİLAY BİLİM KURULU'NUN DA İÇİNDE BULUNDUĞU PROFESYONEL BİR UZMAN KADROSU TARAFINDAN BİLİMSEL TEMELLİ YAKLAŞIM İLE HER YAŞ SEVİYESİNE UYGUN, BİLİMSEL, KANITA DAYALI VE MODÜLER OLARAK HAZIRLANMIŞTIR.

9. BENİM KULÜBÜM YEŞİLAY PROJESİ, İLKOKUL VE ORTAOKULLARDA UYGULANAN, ÇEŞİTLİ ETKİNLİKLERLE YEŞİLAY'I TANITAN VE BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELE KONUSUNDA ÖĞRENCİLERDE BİLİNÇ VE FARKINDALIK OLUŞTURAN BİR PROJEDİR. OKULLARDA YEŞİLAY KULÜPLERİ KURMAYI VE ÖĞRENCİLERİN GÖNÜLLÜ OLMASINI TEŞVİK EDİYOR.

10. SAĞLIKLI NESİL SAĞLIKLI GELECEK YETENEK YARIŞMASI; ÖĞRENCİLERİN BAĞIMLILIK KONULARIYLA İLGİLİ FARKINDALIKLARINI ARTIRIP ONLARI TEŞVİK ETMEK AMACIYLA 2011 YILINDAN BERİ HER YIL DÜZENLİ OLARAK YAPILMAKTADIR. AFİŞ, RESİM, KARİKATÜR, KOMPOZİSYON VE ŞİİR ALANLARINDA DÜZENLENMEKTEDİR.

DUYGULARIMLA BESLENİYORUM

2



Konu: Sağlıklı Yaşam



Süre: 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları

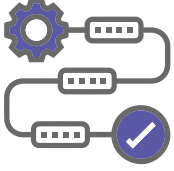


- Beslenmenin hayatındaki önemini fark eder.
- Bilinçli yemek yemek konusunda farkındalık kazanır.

Materyaller



- “Ek2.1. Duygu – Yiyecek Listesi”



ETKİNLİK SÜRECİ

- “Sizce insanları yemeye yönelten sebepler nelerdir?” sorusuyla giriş yapılarak tartışma başlatılır. İhtiyaç için yemek (gerçekten acıktığı için yemek yemenin yanı sıra duygusal nedenlerle yemek (kendini daha iyi hissetmek, bir duygudan kurtulmak veya onu bastırmak için tok olduğu ya da ihtiyacı olmadığı halde beslenmek) ve alışkanlık için yemek (yemek saatinin geldiği için yemek) gibi farklı nedenlerin de insanları yemek yemeye yönlendirdiği belirtilir. Kişiyi yemeye yönelten faktörlerin farkında olmanın, farkındalıklı ve sağlıklı beslenme için önemli olduğu vurgulanır.

“Bugün yemek yerken farkında olmaya dair bir uygulama yapacağız. Farkında olma uygulamaları; alışkanlıklara, duygulara ve davranışlara ilişkin alışılmış kalıplar konusunda bilinçli olmayı içerir. Alışkanlık hâline gelmiş davranışlarımızın farkında olmamız, duygusal tepkilerimizi daha iyi kontrol etmemizi ve gerektiğinde değiştirebilmemizi kolaylaştırır. Ayrıca fiziksel sağlığımızın, yaşam kalitemizin artmasına; kronik ağrılarımızın, stresimizin azalmasına katkıda bulunur. Böylece, besin ile bedenimiz, duygularımız, düşüncelerimiz arasındaki bağlantılara yönelik farkındalık geliştirmiş oluruz. Bu tür uygulamalar “ne yediğimizi seçme, neden yediğimizi anlama, ne kadar yediğimizin farkına varma ve nasıl yediğimizi görme” adımlarından oluşur. Bugün duyguların besin seçimlerimize nasıl etkili olduğuyla ilgili çalışacağız. Sizce duygular yeme davranışımızı nasıl etkiler?”

- Duyguların yemek yeme davranışı üzerinde nasıl bir etkisi olduğu sorulur. Cevaplar alındıktan sonra “Ek2.1. Duygu – Yiyecek Listesi” çalışma kâğıdı dağıtılır. Hangi duyguyu hissettiklerinde hangi yiyeceğe yöneldiklerini çizgiyle işaretlemeleri istenir. Listede olmayan duygu ve yiyecekleri ekleyebilecekleri belirtilir.
- İşaretledikten sonra yeme alışkanlıklarıyla ilgili neler fark ettikleri sorulur. Cevaplar alınır.

“Sizlerin de fark ettiği ve belirttiği gibi, yeme tercihleri, farkında olmadan da duygulardan etkilenebiliyor. Yeme tercihlerinin yanı sıra sıklık ve miktar da duygulardan etkilenebiliyor. Bu sebeple kişisel olarak duyguların bizim yeme tercihlerimizi nasıl etkilediğinin farkında olmak; sağlıklı beslenme konusunda adımlar atmamızı sağlayacaktır.”

- Öğrencilerin beslenme üzerinde farkındalıklarını arttırmak için duygu-beslenme günlüğü tutmalarının yararlı olacağı söylenerek etkinlik sonlandırılır.

EK 2.1. DUYGU – YİYECEK LİSTESİ

- Aşağıdaki duyguları ve yiyecek-içecek gruplarını inceleyiniz. Hangi duygunun sizi hangi besine yönelttiğini okla gösteriniz. Sizde iştahsızlık yapan duyguları yuvarlak içine alınız. Eğer bir duygu ya da besin listede yer almıyorsa, kendi eklemelerinizi yapabilirsiniz.

Alınan

Canı sıkın

Çaresiz

Coşkulu

Dalgın

Dehşete düşmüş

Enerjik

Gergin

Hassas

Hayal kırıklığına uğramış

Heyecanlı

Huzurlu

İstekli

İsteksiz

İyimser

Kafası karışık

Karamsar

Kaygılı

Keyifli

Kıskanç

Memnuniyetsiz

Mutlu

Özgür

Sabırsız

Sakin

Sevecen

Sinirli

Suçlu

Tembel

Tükenmiş

Umursamaz

Üzgün

Yalnız

Çikolata

Şeker

Bisküvi

Puding

Tatlı

Dondurma

Kraker

Cips

Pizza

Kuruyemiş

Hamburger

Ekmek

Sandviç

Börek

Döner

Poğaç

Simit

Pilav

Makarna

Sebze

Meyve

Et

Yumurta

Gazlı İçecek (Kola vb.)

HAYATIMA HAREKET KATIYORUM

3



Konu: Sağlıklı Yaşam



Süre: 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları

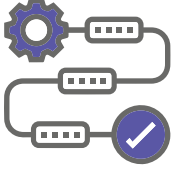


- Fiziksel aktivitenin önemini kavrar.

Materyaller



- “Ek.3.1. Gelecekte Mektup”
- “Ek.3.2. Zinciri Kıırma Takvimi”



ETKİNLİK SÜRECİ

- ▶ Öğrencilere “Ek.1.1. Gelecekte Mektup” metni okunur. Daha sonra sınıfta aşağıdaki sorular eşliğinde tartışma başlatılır:
 - “Mektupta sizi en çok etkileyen kısım neydi?”
 - “Günümüzde hareketinizi kısıtlayan 5 şey sayınız?”
 - “Hayatınızda en fazla hareket ettiğinizi düşündüğünüz 5 yeri söyleyiniz.”
 - “Bugünden itibaren hayatınıza hareket katmak için neler yapabilirsiniz?”

- ▶ Etkinlik sonunda öğrencilere bugün hayatına hareket katmak için hangi kararı aldığı sorulur.

“Bugünkü çalışmamızdan sonra hayatınıza hareket katmak ve daha sağlıklı yaşamak için düzenli yapabileceğiniz bir hedef belirlemenizi istiyorum. Biraz düşünün. Bu hedefin ufak olsa da sürdürülebilir olması, devamlılık açısından önemlidir. Küçük bir hedefle başlayarak gittikçe artırabilirsiniz de. Şimdi sizlere “Zinciri Kırma” takvimleri dağıtacağım. Bunlara hedefinizi yazarak ve her gün yapıp işaretlemenizi istiyorum. Zinciri kırmamaya ve seriyi bozmamaya çalışın. Ufak değişikliklerle hayatınıza hareket katarak daha aktif ve sağlıklı olabilirsiniz.”

- ▶ Hareket için küçük adımların sürekliliğine vurgu yapılarak “Ek.1.2. Zinciri Kırma Takvimi” çalışma kâğıdı öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden kendilerine bugünden itibaren uygulayacakları sağlıklı yaşamla ilgili bir hedef seçmeleri (Her gün 30 dk. yürüyeceğim, vb.) ve bu hedefleri yazmaları istenir. Bu hedefi her gün yapmaları, takvimde işaretlemeleri ve zinciri kırmamaya çalışmaları belirtilerek etkinlik sonlandırılır.

EK 3.1. GELECEKTEN MEKTUP

Sevgili 16 yaşındaki halim;

Şimdi senden epey büyüğüm. Bu günlerde düşünmek için oldukça fazla vaktim var, fakat hareket edebilmek için yeterli gücüm yok. Ne garip değil mi? O zamanlar yeteri kadar gücüm ve zamanım vardı ama bir türlü harekete geçmemiştim. Yaşamda ıskalamamak gereken bazı şeyler vardır ki hareket etmek bunlardan biridir. Kulağa komik geliyor değil mi? Onca önemli şeyin içinde bunu mu seçtin diye düşünebilirsin ama gerçekten hareket etmek en önemli şeylerden biri.

Sana söyleyebileceğim en önemli şeylerden biri şu: Harekete geç; değişime önce kendinden başla. Güzel dostluklar edinmemiş, onlarla uzun yürüyüşler yapmamış, birlikte bir yerlere hiç gitmemiş olmak... Emin ol bunlara pişman olacaksın. Harekete geç. İnternet yerine hayata bağlan. Git ve dostlarınla yüz yüze gerçekten iletişim kur. Sıra arkadaşın Ahmet, ona ailesiyle arasının nasıl olduğunu sor. Belki bir sırdaşa ihtiyacı var. İnsanlarla gerçekten konuşursan onları daha iyi tanırırsın. Komşunuz Yücel, onun sanata olan ilgisi seni sürükleyecek. Birlikte harika filmler izleyecek ve yeni yorumlar getireceksiniz. Seni tiyatroya ilk defa o götürecektir ve sen izlediğin oyunculuk karşısında büyüleneceksin.

Sen hareket etmeyi sadece spor salonunda spor yapmak ya da kilo vermeye çalışmak olarak adlandırmaktan vazgeçtiğin an hayatın gelişecek. Sonbaharda bisiklet sürüp yağmurdan sonraki toprak kokusunu içine çekeceksin. Buz patenine grupça bilet aldığında dengenin en önemli şeylerden biri olduğunu öğreneceksin. Çünkü dengeni kaybettiğin an düşersin, canın acır, soğğun acı yüzüyle tanışırın ve biri mutlaka seni kaldırır. Hayat da böyle değil mi zaten?

Çok bunaldığın bir gün pencereyi açıp odayı havalandırman ve derin derin nefes alman gerekecek. O olay üzerinde düşünmeyi bırakman gerekiyor, inan bana senin çözebileceğin bir şey değil. Üstelik çözmek de gerekmiyor.

Sadece müziği yükselt. İçinden nasıl hareket etmek geliyorsa onu yap. Dans et. Utanma. Odada tek başınasın. Hayal dünyanı en iyi ben biliyorum. Başrol olarak hayalini kurduğun, zihninden dans ettiğin yüzlerce şarkı var. Aç birini ve içinden geleni yap. İnan bana kendini daha iyi hissedeceksin.

Öfkeli olduğun o meşhur gün var ya. Başını belaya sokmana hiç gerek yok. Gerçek güç, öfkeyi kontrol etmekte. Şu sıralar senin için işler biraz zor, iyi biliyorum ama kendine ya da etrafa zarar vermek çözüm getirmeyecek. Denedim olmuyor. Kulaklığına bir müzik tak ve yapabildiğin en hızlı şekilde koş. Su iç. İnan bana öfkeni kontrol edebildiğinde daha güçlü hissedeceksin.

Bazı zamanlar vardır. Zirveye ulaşmak için epey zorluk çekmek gerekir. Öyle dönemlerin gelecek. Vaktinin çoğunu ders çalışarak ve test çözerek geçireceğin zamanların olacak. Zor olduğunu biliyorum. Tırmanabileceğin yükseklikte bir yere tırmanmayı denemelisin. Başlarda epey zordur. Bacakların ağrır. Yol gözünde büyür. Seni bekleyen şeyi bilmediğin için dönmek istersin. Her anı zorlukla geçer. Ama zirveye geldiğinde tüm bunlara değdiğini anlarsın.

Lütfen ama lütfen vaktim yok bahanesini kullanmayı bırak. Seni bekleyen işler o kadar da vakit almıyor. Sadece sen önemsiz pek çok şeye fazlaca önem ve zaman veriyorsun. Hayat çabuk geçiyor. Gelecek hedeflerini biraz daha düşün. Hareketi ıskalama. Her zaman, her şey için bahaneler üretebilirsin. Ama inan bana hareket etmek seni hem şimdi hem de ileride daha mutlu ve kontrollü hissettirecek. Hayatı ıskalama, harekete geç!

EK 3.2. ZİNCİRİ KIRMA TAKVİMİ

HEDEFİM:

OCAK

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

ŞUBAT

28 29 30 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 31

MART

27 28 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

NİSAN

28 29 30 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 31

MAYIS

26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

HAZİRAN

26 27 28 29 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 31 30 29

TEMMUZ

26 27 28 29 30 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

AĞUSTOS

27 28 29 30 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 31

EYLÜL

28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

EKİM

28 29 30 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

KASIM


28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27

ARALIK

28 29 30 31 30 29 28 27 26 25 24 23 22 21 20 19 18 17 16 15 14 13 12 11 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

ALIŞKANLIK MI, BAĞIMLILIK MI?

4

 **Konu:** Teknoloji Bağımlılığı

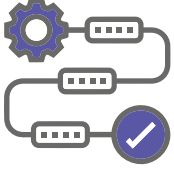
 **Süre:** 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları

- Kendi teknoloji kullanımını değerlendirir.
- Kendi teknoloji kullanımının bağımlılık riskini anlar.

Materyaller

- Öğrenci sayısı kadar ip



ETKİNLİK SÜRECİ

- Öğrenciler ikili gruplara ayrılır ve her gruba birer ip verilir. Eşlerden biri ellerini birleştirir. Bağımlılık kartındaki maddeler sırayla söylenir. Diğer maddelere göre eline ip dolar. Her “Evet” cevabı için bir tur ip ellere dolandır.

1. Her geçen gün internette daha fazla zaman geçiriyorum.
2. İnternette zaman geçirmediğimde asabi, huzursuz ve boşlukta hissediyorum.
3. Kontrol çabalarım başarısız oluyor.
4. Çok vakit harcıyorum.
5. Hayatım giderek yüzeysel bir hal alıyor.
6. Kontrolü sağlayamıyorum.
7. Bedenim zarar görüyor.
8. Psikolojik gelişimim zarar görüyor.
9. Teknoloji kullanımımı sınırlamak isteyenlerle çatışıyorum.
10. Zihnim köreliyor.
11. Teknolojik aletlerle geçirdiğim zamanı ifade ederken yalan söylüyorum.
12. Uyku düzenim bozuluyor.
13. Yemek düzenim bozuluyor.

- Kaç tur ip dolandığı not edilir. İp turu fazlaştıkça kurtulmanın zor olması bağımlılıkla ilişkilendirilir. İpin ilk turlarında kurtulmak için harcanan çaba ile son halinde harcanan çaba kıyaslanır.

Bağımlılık, kısaca kullanılan bir nesne veya gerçekleştirilen bir eylem üzerinde kontrolün kaybedilmesi ve zararı açıkça görülse bile bırakılmaması olarak tanımlanabilir. Teknoloji bağımlılığı ise dijital ürünlerin ve internetin, herhangi bir ihtiyaç olmadan aşırı kullanılması, kişinin kullanmaktan kendini alıkoyamaması durumudur. Oyun bağımlılığı, internet bağımlılığı, çevrim içi kumar ve alışveriş bağımlılıkları da teknoloji bağımlılığı türlerindedir. Bağımlılık süreç içinde gelişir ve zaman içinde

kişinin kontrolünü kaybetmesine sebep olur. Bu yüzden bağımlılık aşamasına geçmeden önce davranışları fark etmek ve kontrol etmek önemlidir.

- Daha sonra etkinliğin ikinci aşamasına geçilir. Öğrenciler sırayla bu sorunları çözmek için yapabileceği bir şey söyler veya alternatif çözümler sunar. Her çözüm önerisi için diğer eş ipi bir tur açar ve ipler tamamen çözümlene kadar devam edilir.

Örneğin biraz önce ip doladığınız sorunları düşünün. Her bir sorun için birer çözüm önerisini arkadaşınızla paylaşın ve bununla birlikte doladığınız ipi bir tur açın. Tamamen çözümlene kadar devam edin.


Teknoloji bağımlılığının belirtilerine, risklerine ve olası çözüm önerilerine değindik. Teknoloji kullanımının hayatımızda önemli bir yeri vardır. Teknolojiyi amaçlı, işlevsel, aktif ve üretken bir şekilde kullanmak hayatımızı kolaylaştırır. Ancak kontrolsüz ve amaçsız kullanım teknoloji bağımlılığı riskini beraberinde getirmektedir. Bu yüzden teknolojiyi aktif ve amaçlı kullanmak, ekran süresini kontrol etmek önemlidir. Siz veya çevreniz kontrolü kaybettiğinizi düşünüyor ve teknoloji kullanımını kontrol etmekte zorluk yaşıyorsanız Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) ile iletişime geçerek destek alabilirsiniz.

Alternatif Uygulama Önerileri

- Kalabalık sınıf ortamında, öğrenciler doğrudan yanında oturan kişi ile gruplandırılabilir.
- İp temin edilememesi durumunda kâğıda çizim yapılarak öğrencilerin takibi sağlanabilir.
- Öğrencilerin yeterince alternatif öneri bulamamaları durumunda gruplar birlikte yardımlaşarak yeni fikirler bulabilirler. Eğitimci de yeni örneklerle öğrencilere destek olabilir.

DAHA İYİ BİR OYUN

5

 **Konu:** Teknoloji Bağımlılığı

 **Süre:** 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları

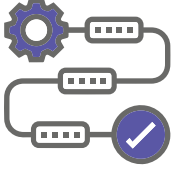


- Teknolojinin doğru kullanımının önemini fark eder.
- Teknolojinin doğru kullanımı için örnek bir uygulama tasarlar.

Materyaller



- Kâğıt, Karton ve Kalem



ETKİNLİK SÜRECİ

- “Akıllı telefonunuzda en sık kullandığınız uygulamalar neler? (Cevaplar alınır.)
- “Kullandığınız ve hayatınızı kolaylaştıran, pratikleştiren bir uygulama var mı?” (Cevaplar alınır.)
- “Bir uygulamayı iyi veya kötü yapan özellikler sizce neler?” (Cevaplar alınır.)

- Sorularla etkinliğe giriş yapıldıktan sonra öğrenciler 4 kişilik gruplara ayrılır.

“Evet, uygulamalarla ilgili konuştuk. Teknolojinin olumsuz yönlerini en aza indirip, olumlu yönleri artıracak, faydalı bir uygulama tasarlasaydınız nasıl olurdu? Şimdi gruplara ayrılıp, biraz düşünüp tartışacak ve böyle bir uygulama tasarlayacaksınız. Daha sonra da uygulama fikrinizi sınıfa sunacaksınız.”

Uygulamanızın adı ne olurdu? Amacı ne olurdu? Neler yapardı? Hangi sorunu çözer veya hayatı nasıl kolaylaştırırdı? Nasıl bir fayda sağlardı? Nasıl olumsuz etkileri olabilirdi? Nasıl kullanılırdı? Kuralları ne olurdu? Bir teması olur muydu? Tasarımı nasıl olurdu? Diğer detaylar vb. pek çok şeyi de düşünerek bir uygulama 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:

- Uygulamanızın Adı
- Amacı
- Faydaları
- Zararları
- İşleyişi ve kullanımı
- Kuralları
- Teması, karakterleri, tasarımı ve diğer detaylar


- Her grup ortak bir kâğıt veya karton üzerinde çalışmaya başlar. 20 dakika çalışma süreleri vardır. Daha sonra gruplar uygulamalarını sunarlar. Her gruba 5 dakika sunum süresi verilir. Hangi sorunları çözmeyi amaçladıkları, hangi olumlu yönleri artırdıkları, neyi amaçladıkları vb. sorular 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. Ya da sonda çalışmaların sunumu yerine panoya asımı sağlanarak zaman kazanılabilir.

FARKLI PERSPEKTİFLER

6

 **Konu:** Teknoloji Bağımlılığı

 **Süre:** 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları

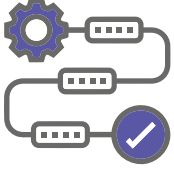


- Teknolojinin farklı kullanım şekillerine örnekler verir.
- Teknolojinin olumlu şekilde kullanılmasının önemini kavrar.

Materyaller



- Kâğıt ve Kalem



ETKİNLİK SÜRECİ

- ▶ Öğrencilere teknoloji hakkında genel görüşleri sorularak etkinliğe giriş yapılır. Teknolojiyle ilgili farklı görüşler olduğu, bugün bununla ilgili bir etkinlik yapılacağı belirtilir. Kâğıtlara aşağıdaki 6 rol yazılarak her biri kesilir, kura için katlanır:
 - İyimser
 - Kötümser
 - Yenilikçi
 - Gelenekçi
 - Bireysel Faydacı
 - Toplumsal Faydacı
- ▶ Sınıf 6 gruba ayrılır ve her gruba kura ile birer rol verilir. Her grubun 10 dakika boyunca kendi rollerine uygun bir şekilde savunma hazırlaması söylenir. Daha sonra kendi görüşlerini savunmak ve diğer gruplarınınkini çürütmek için grupların 3'er dakikası olacaktır. Gruplar sözcü seçebilir ya da gruptan birkaç kişi sunumu tamamlayabilir. 3 dakikanın ardından sıra diğer gruba geçecektir.
- ▶ Paylaşım ve tartışmaların sonunda, öğrencilere rollerini bırakmaları ve “mantık” çerçevesinde tüm söylenenleri değerlendirmeleri istenir. Diğer grupların savunmalarından etkilenip mantıklı buldukları noktaları aralarında konuşarak toplamda 10 madde yazmaları istenir. Vakit yeterli olursa paylaşılabilir.

Alternatif Uygulama Önerileri

- Sınıf ortamının uygun olması halinde; her grup kendine bir isim koyabilir, bakış açılarını karikatürize edilebilir.
- Sınıfın uygun olması halinde yeni kategoriler eklenebilir (komplo teorisyenleri, zorbalılar, vb.).
- Sürenin yetersiz olması halinde girişteki sorular atlanabilir.
- Sınıf mevcudunun ve zamanın uygun olması halinde, öğrenciler 6'şar kişilik gruplara ayrılabilir, her grup üyesi bir rol çekebilir ve 2 dakikalık hazırlıktan sonra 3'er dakikalık savunma yapabilir. Böylece 20-25 dakikalık grup tartışmasından sonra herkes tüm savunmaları ve önceki tartışmaları değerlendirip önemli noktaları kartona yazarlar. 10 dakikanın sonunda çıkan çalışmalar sunulur.

DÜNYANIN İKİ YÜZÜ

7



Konu: Tütün Bağımlılığı



Süre: 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları



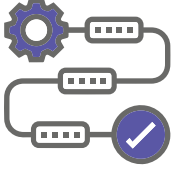
- Tütün endüstrisinin çeşitli pazarlama stratejilerini fark eder.

Materyaller



- “Ek.7.1. Dünyanın İki Yüzü Tartışma Metni”
- Yeşilay Kamu Spotu - Onlar Kazanırken Biz Kaybediyoruz





ETKİNLİK SÜRECİ

- ▶ Sınıf iki gruba ayrılır. Oluşturulan bu iki gruptan birinin hayali bir ülkeyi bir sorundan kurtarma diğer grubun ise sorun yaratma görevinin olacağı söylenir. Gruplara ilgili metinler verilir veya okunur. Gruplara ilgili durumlara çözüm bulmaları için 15 dakika süre verilir. Bulunan çözümlerin sınıfta paylaşılması ve sınıfça değerlendirmesi yapılır.
- ▶ Etkinlik sonrasında aşağıdaki sorular üzerinden eleştirel düşünme ve tartışma ortamı oluşturulur.

- “Sigaradan kimlerin, nasıl çıkarları vardır?” (Cevaplar alınır.)

“Tütün şirketleri, tamamen kâr amacı güden, ticari şirketlerdir. Kişilerin sağlıklarını hiçe sayarak kazançlarını artırmaya çalışırlar.”

- “İnsanları bağımlı yapmak için, endüstri nasıl bir politika yürütüyor?” (Cevaplar alınır.)

“Ne kadar erken yaşta denenir/kullanılırsa bağımlı olma riski de o kadar artmaktadır. Bu sebeple gençlere yönelik farklı mecralarda çalışmalar yapmaktadırlar. İnsanların yaşamlarındaki iniş çıkışlardan, duygu değişimlerinden faydalanmaya ve tütün ürünleri kullanımını özendirmeye çalışmaktadırlar. Reklamlar, sosyal medya aracılığıyla kişileri etki altında bırakmayı ve onları düzenli birer müşteri haline getirmeyi hedefler.”

“Tütün endüstrisinde yeni ürünlere ve reklamlara milyonlar harcanmaktadır. Light, e-sigara, aromalı sigara gibi ürünler daha masum gibi gösterilebilir ancak bu ürünlerde de bağımlılık yapıcı nikotin maddesi vardır; hatta bazılarında daha fazladır.”

“Gördüğümüz gibi tütün endüstrisi kazanç ve çıkarları uğruna insanların hayatını hiçe saymakta ve farklı şekillerde her gün daha fazla kişiyi bağımlı yapmaya çalışmaktadır. Bunun bir endüstri olduğu ve tek amaçlarının kendi kazançları olduğu unutulmamalıdır. Bunun farkında olmak, kendimizi korumak ve çevremizi bilinçlendirmek bu yüzden çok önemlidir.”

- ▶ Yeşilay Kamu Spotu - Onlar Kazanırken Biz Kaybediyoruz (https://www.youtube.com/watch?v=bqcq8E6rfPg&ab_channel=T%C3%BCrkiyeYe%C5%9FilayCemiye-ti) açılır ve izletilir.

Not: Sigarayı bırakmak için çevrelerini ALO 171 sigarayı bırakma hattı, Bırakabilirsin mobil uygulaması ve 115 Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) çağrı hattına yönlendirebilecekleri belirtilir.

EK 7.1. DÜNYANIN İKİ YÜZÜ TARTIŞMA METNİ

1. GRUP:

“Uzak diyarlarda bir ülke varmış. Uzaktan bakılınca başı dumanlı dağlar misali gözün gözü görmediği bir ülke olduğu hemen belli olurmuş. Her insan sanki başının üstünde bir duman bulutu ile dolaşır, çocuklar bile bundan nasibini almış. Hiç kimse de bu durumdan şikâyetçi değilmiş; herkes yemek yer, su içer gibi, hatta daha da fazla miktarda sigara içermiş. Sabah kalkınca, kahvaltı öncesi, sonrası, yolda yürürken, çalışırken, eğlenirken, ağlarken, gezip tozarken, yemekten önce ve sonra, uyumadan hemen önce bol miktarda sigara tüketirlermiş. Ülkenin sakinlerinin her biri yaşından çok daha yaşlı görünür, yüzlerindeki kırışıklar ve mutsuzluk ifadesi dışarıdan gelen herkesin dikkatini çekermiş. Hemen her şehirde en büyük fabrikalar sigara fabrikaları imiş.

İnsanların çok büyük bir kısmının geçim kaynağı da buymuş. Tütün yetiştirir, işler, sigara üreten fabrikalarda çalışır, aynı zamanda üretilenleri de kendileri tüketirlermiş. Herkesin mutlaka ciddi bir hastalığının olduğu, insanların çok genç yaşta hayatını kaybettiği, en uzun yaşayanın 30 yaşına kadar yaşadığı, sokaklarda gürültü kirliliğine sebep olan öksürüklerin hiç azalmadığı bir yaşam sürerlermiş. İnsanlar etrafa bakınca görmeleri gereken doğal güzelliklerden mahrum, hiçbir yeşilliğin kalmadığı, temiz hava imkânının olmadığı, gri bir dünyanın içinde yaşamaktalarmış.”

Bu ülkede sigara bağımlılığını ortadan kaldırmak istesenz neler yapardınız? Hangi yöntemlere başvururdunuz?

2. GRUP:

“Doğası ve yeşilliğinin güzelliğiyle birçok ülkeden turistlerin akın ettiği bir ülke varmış. Uzaktan bakılınca mavi ile yeşili birbirine değecek kadar yakınmış, havasının çok temiz olduğu belli olurmuş. Ülkeye yaklaştıkça kuşların cıvıltısı, gürül gürül akan şelalenin sesleri duyulurmuş. Bu sesi duyanlar mest olur, buradan hiç ayrılmak istemezlermiş. Burada yaşayan insanlar neşeli, şen şakrak, mutlu ve yaşamlarından memnunlarmış. Onlarla yaşayan herkese bu neşe, mutluluk bulaşmış. Öyle genç ve güzel görünürlermiş ki yaşlarını hiç belli etmez, uzun seneler yaşarlarmış. Güzelliklerinin sırrını öğrenmek için şehrin içinde ajanların gezdiği bile duyulurmuş. Bu ülkede yaşayan insanlar çiftçilik, doğa gezileri, doğa sporları gibi mesleklerden geçimini sağlarmış. İnsanlar spora çok önem verirmiş. Bu ülkede spor yapmayan neredeyse kimse yokmuş. Sporun kendilerine çok iyi geldiğini, mutlu hissettiklerini söylerlermiş. Ülkenin hemen hemen her yerinde hayat huzurlu, sakin ve neşe dolu geçermiş. Hayatın tüm renklerini bir arada görebileceğin tek ülkenin burası olduğu söylenirmiş. Bu ülkede yaşayan insanlar çok az hasta olurlarmış, öyle ki koca ülkede bir tane hastane varmış. Burada yaşayanlar her gün yürüyüşe çıkar, koşar, bisiklet sürer, sağlıklı yaşamaya dikkat edermiş.”

Bu ülkede insanları sigaraya alıştırmak için neler yapardınız? Hangi yöntemlere başvururdunuz?



SİGARAYA HAYIR!

8



Konu: Tütün Bağımlılığı



Süre: 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları



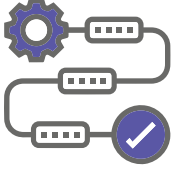
- Akran baskısına karşı hayır der.
- Akran etkisinin tütün ürünlerine başlamadaki etkisini fark eder.

Materyaller



- “EK.10.1. Sigaraya Hayır Senaryoları”





ETKİNLİK SÜRECİ

- Sigaraya başlamanın çoğunlukla akran baskısı aracılığıyla; teklif ve yalvarma, tehdit etme, küçümseme, rüşvet verme, gaza getirme gibi şekillerde olabileceği belirtilerek etkinliğe giriş yapılır. “Ek.10.1. Sigaraya Hayır Senaryoları” öğrenci sayısına göre çıktı alınarak senaryolar kesilir.

“Araştırmalar sigaraya başlamada en önemli etkenin çevre ve arkadaşlar olduğunu göstermektedir. Çoğunlukla sigarayı çevreden biri teklif eder. Hayır diyemeyerek teklifin reddedilememesi durumunda ise kişi sigarayı denemiş olur. Sigaranın içindeki nikotin maddesi yüksek düzeyde bağımlılık yapıcı bir maddedir. Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olma riski için yeterli olabilir. Nikotin beyne etki ettiği için; ne kadar erken yaşta sigara kullanılırsa, ileride bağımlı olma riski de o kadar artar. Sanılanın aksine bir kereden çok şey olabilir. Bu yüzden hayır diyebilmek çok önemlidir. Şimdi size karışık olarak senaryolar dağıtacağım ve bu durumlarda nasıl hayır diyerek teklifi reddedebileceğinizi düşünmenizi istiyorum. Mizahı kullanabilir, bahaneler üretebilir, gerekçeler sunabilir, teklifi değiştirip farklı bir şey teklif edebilir, bilgi vererek reddedebilirsiniz. Farklı alternatifler düşünebilirsiniz.”

- Öğrenciler 5 kişilik gruplara ayrılır. Her gruba bir senaryo kartı verilir ve birkaç tane alternatif sigara teklifini reddetme diyalogu hazırlamaları istenir. Bunun için 15 dakika süre verilir. Daha sonra gruplar senaryolarını canlandırır.

- İlgili senaryo canlandırmalarından sonra, eksik bilgi kalmaması ve doğru bilinen yanlışların açıklanması için; aşağıdaki bilgi içeren örnek cevaplar aktarılmalıdır:
- > **1. Okul Senaryosu:** “Emin misin? Sigara beyni uyuşturur ve sadece gelip geçici bir rahatlama verir. Hemen sonrasında eskisinden de fazla stres yaratır. Ayrıca sigara kullanmak hafıza ve konsantrasyon problemlerine yol açar.”
 - > **2. Mahalle Senaryosu:** “Size katılmıyorum. Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. İçindeki nikotinin bağımlılık yapma özelliği çok yüksektir. Ayrıca sigaradan çıkan dumanda bir sürü madde var ve içinize çekmeseniz bile soluduğunuz dumandan etkileniyorsunuz. Hem gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır.”
 - > **3. Doğum günü Senaryosu:** “Sigara içersen sık sık nefessiz kalıp öksürük nöbeti geçireceksin, dişlerin sararacak, üzerinde lekeler oluşacak, cildin kuruyup kırıncak, parmakların ve tırnakların sararacak ve çok kötü kokacaksın. Bu mu havalı olan?”
 - > **4. Tatil Senaryosu:** “Sigaranın içindeki o kadar zararlı şeyin yanı sıra bir de çok bağımlılık yapıcı olan nikotin maddesi var. Bağımlılık yapıcı maddeler beynin çalışma mekanizmasını bozarak iradeyi zayıflatır. Bir kez denemek bağımlı olmanın ve ömür boyu kullanmanın ilk adımı olabilir.”
 - > **5. Kurs Senaryosu:** “Nargile dumanıyla içe çekilen zararlı maddeler suyla temizlenmez veya filtrelenmez. Üstelik içinde yüksek oranda ağır metal bulunduğu için 1 saat nargile içmek ortalama 50 sigaraya denk zarar verir. İçmesem bile tütün kullanılan ortamdaki dumanı solumak ciğerlere zarar verir. O yüzden ben size orada katılmayacağım.”
- Ayrıca her senaryodan sonra aşağıdaki sorular sorulur ve cevaplar alınır.
- “Başka ne şekillerde hayır denilebilir?”
 - “Başka bu mekânda gerçekleşebilecek riskli bir durum aklınıza geliyor mu? Nasıl hayır dersiniz?”
- Diğer öğrencilerden de geri bildirim alınır ve daha farklı nasıl reddedilebilirdi alternatifler konuşulur.

► İhtiyaç olması halinde aşağıdaki örnekler verilebilir:

- Mizah kullanarak reddetmeyle ilgili örnekler:
 - > “*Stresi sigaraya tercih ederim, ağzımı kokutmaz en azından!*”
 - > “*Teşekkürler, erken yaşlanmayı tercih etmiyorum.*”
 - > “*Siz oyun karakteri misiniz? Birkaç canınız mı var da size bir şey olmuyor?*”
- Gerekçe veya bahane sunarak reddetmekle ilgili örnekler:
 - > “*Bugün eve arkadaşlarım gelecek, eve gidip hazırlanmam gerek.*”
 - > “*Okuldaki arkadaşlarımla buluşmak için söz verdim, geç kalmadan gitmem gerek.*”
 - > “*Zaten kendimi hasta hissediyorum, sigara dumanını solumak bile beni daha kötü yapar.*”
- Başka bir teklif sunarak teklifi geçiştirmeye ilgili örnekler:
 - > “*Voleybol maçına gidiyorum, sen de gelsene stres atarız.*”
 - > “*Onun yerine gerçekten havalı bir şey yapalım. Dans edelim mi mesela?*”
 - > “*Onu bırakın da hep birlikte sinemaya gidelim diyorduk, bugün gidelim mi? Ne dersiniz?*”
- Hayır demek istemediğini net bir şekilde ifade etmeyle ilgili örnekler:
 - > “*Hayır, teşekkür ederim ama istemiyorum.*”
 - > “*Teşekkürler ama böyle şeylerle ilgilenmiyorum biliyorsunuz.*”
 - > “*Hayır, istemiyorum. Benim sağlığım her şeyden daha kıymetli.*”

► Hayır demenin önemi üzerinde konuşularak oturum sonlandırılır.



EK 8.1. SİGARAYA HAYIR SENARYOLARI

1. OKUL SENARYOSU

Okul çıkışı üst sınıflardan popüler olan biri yanına yaklaştı ve *“Sen de ister misin? Strese çok iyi geliyor, beni sakinleştiriyor ve derslere daha iyi odaklanıyorum.”* diyerek sana sigara teklif etti.

Nasıl reddederek hayır dersin?

2. MAHALLE SENARYOSU

Mahalledeki arkadaşlarınla oturup sohbet ediyorsunuz. Biri çantasından sigara paketi çıkartıyor ve *“Sen de katılsana bize. Sadece bir tane deneyeceğiz, içimize çekmeyince bir şey de olmaz. Zaten biz genciz, bize ne olacak ki?”* diyerek sana teklif ediyor.

Nasıl reddederek hayır dersin?

3. DOĞUM GÜNÜ PARTİSİ SENARYOSU

Arkadaşının doğum günü partisindesin. Bir şeyler yiyip içerken doğum günü sahibi içeri girer, sürpriz der ve sigara çıkartır. Başka bir arkadaşın sana yaklaşıyor ve *“Sürprizi gördün mü? Sen de alsana. Artık büyüdük, çevrene bak herkes kullanıyor! Biz korkak, ezik gibi mi görünelim?”* diyerek seni sigara içmeye teşvik etmeye çalışır.

Nasıl reddederek hayır dersin?

4. TATİL SENARYOSU

Kuzenlerinle birlikte tatildesin. Akşamüstü yürüyüşe çıktınız ve sahil kenarında bir banka oturdunuz. Kuzenin çantasından bir sigara çıkararak yaktı ve *“Aramızda kalsın, bu aralar kafamı dağıtmak için içiyorum. İradeli oldukça bağımlı olmazsın merak etme, sen de yak bir tane.”* diyerek sana da teklif etti.

Nasıl reddederek hayır dersin?

5. KURS SENARYOSU

Kurstan arkadaşlarınızla çıktınız ve birlikte bir kafeye gitmeye karar verdiniz. Arkadaşlarınız nargile kafeye giderek nargile içmek istediklerini söylediler ve *“Su nargileyi temizlediği için nargile içmenin bir zararı yok ki.”* diyerek seni de çağırdılar.

Nasıl reddederek hayır dersin?



SEÇİMLERİNDE ÖZGÜR MÜSÜN?

9



Konu: Alkol Bağımlılığı

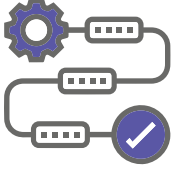


Süre: 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları



- Alkol bağımlılığına yol açabilecek çevresel faktörleri fark eder.
- Alkol kullanımı olmayan sosyal etkinliklerin keyifli olduğunu kavrar.



ETKİNLİK SÜRECİ

- Öğrencilerle yönergeler paylaşılır, aralardaki sorular ile tartışma yürütülür ve ek bilgiler verilir. Alkolün aslında zararlı olduğu, endüstri tarafından satışı artırmak amacıyla sürekli farklı kanallardan özendirici çalışmalar yapıldığı ve alkolle eğlencenin eşleştirilerek sunulduğu vurgulanır.

“Bugün sizinle özgürlüğümüz ve seçimlerimiz hakkında konuşmak istiyorum. Belki de hayatınızı en yoğun olarak sorguladığınız dönemlerden birindesiniz. Belki de hiçbir müdahaleden hoşlanmıyorsunuz. Ancak sizi sessizce çeviren bazı dayatmaların, algı yönlendirmelerinin farkında mısınız? Seçimleriniz ve tercihleriniz size mi ait? Yoksa farklı mecraların etkisi altında kalıyor musunuz?”

- Cevaplar alınır ve ek bilgiler verilerek devam edilir.

“Trendleri düşünün. Sosyal medyayı, filmleri, dizileri, şarkı ve klipleri düşünün. Gençlerin seçimlerini, tercihlerini, döneme göre yönlendiren gizli bir elden söz edilebilir. Paranızı neye harcayacağınızı belirleyen ve yönlendirmek isteyen birileri var. Bunu anlamanızı çok önemsiyorum. Dünyamızın tahmini nüfusu aşağı yukarı 8 milyar. Ekranlar, bu nüfusu benzer şeyleri benzer şekilde tüketmeye itebiliyor. İnsanları yönetmek ve kontrol etmek bazen çok kolay olabiliyor. Sizce neden dizi ve filmlerde, sosyal medya reklamlarında, alkol tüketimi çoğunlukla eğlence, keyifli anlar ve kafa dağıtmak gibi eylemlerle ilişkilendiriliyor? Bu dizi/filmler veya sosyal medya reklamları alkol tüketimine neden olan davranışları nasıl destekliyor?”

- Cevaplar alınır ve açıklamalarla anlatıma devam edilir.

“Üniversite öncesi dönemdesiniz. Mezuniyet partilerini düşünelim. İzlediğiniz tüm dizi ve filmleri düşünün. Liseli gençlerin mezuniyet eğlencelerini gözünüzün önüne getirin. Aşağı yukarı hep aynı şeyler geliyor değil mi aklınıza? Alkol kullanan gençler, alkol alımıyla yitirilen kontrol ve istenmeyen davranışlar... Akla gelen bu ortak kareler aslında zihinlerde bir norm yaratıyor ve bunlar olmadan eğlenilmeyeceğini düşünen

kişiler de alkolü denemeye yönelebiliyor. Sizce neden mezuniyetinizi böyle geçirmenizi istiyorlar? Piyasa neden sizi buraya sürüklemek istiyor?”

- Endüstri ve gençlere yönelik tanıtımları ile ilgili açıklamalar yapılarak oturuma devam edilir.

“Alkol, tütün ve diğer tüm bağımlılık yapıcı maddeler; insan beyninin kimyasını etkiler ve beyin gelişimi sebebiyle ne kadar erken yaşta kullanılırsa bağımlılık riski o kadar artmaktadır. Bilimsel araştırmaların defalarca gösterdiği bu durum, her türlü kâr amacı güden endüstri ve firmalar tarafından da kullanılmaktadır. Bu yüzden tütün ve alkol endüstrisi, gençleri etkilemeye çalışarak onları potansiyel ve uzun dönemli müşteriler haline getirmeye çalışmaktadır. Bunun için milyonlarca dolar harlanmakta, gençlerin aktif olarak ilgi gösterdiği mecralar takip edilmekte ve onların algılarını yönlendirmeye yönelik çeşitli kampanyalar yapılmaktadır. Ülkemizde alkol reklamları pek çok ülkede olduğu gibi yasaktır. Ancak alkol kullanımını özendirmeyi ve yeni müşterilere ulaşmayı hedefleyen şirketler; bunu sosyal medya, dizi ve filmler, şarkılar ve klipler, fenomenler vb. yollarla örtülü olarak yapmaktadır.”

- 2. aşamada öğrencilerin arkadaşlarıyla veya bireysel olarak yapabilecekleri alkolsüz ve eğlenceli birer etkinlik alternatifini paylaşmaları istenir.

“Peki tüm bu yönlendirmelere rağmen, alkol kullanımı olmadan eğlenceli etkinlikler düşündüğünüzde aklınıza neler geliyor? Bireysel olarak veya arkadaşlarınızla birlikte yapabileceğiniz, sağlığınıza zararlı olmayan etkinlikler nelerdir? Herkes birer örnek verebilir mi?”

- Öğrencilerin paylaşımlarının ardından ek açıklamalarla oturum sonlandırılır.

“Bugün endüstrinin insanların seçimlerini etkilemek ve kazançlarını artırmak için neler yaptıkları üzerinde konuştuk. Tercihlerimizi nasıl etkilemeye çalıştıklarına değindik. Alkolün fiziksel, sosyal ve psikolojik olarak birçok zarar verdiğini bilim göstermektedir. Yapılan araştırmalar alkol tüketiminin beyin ödül sistemini bozduğunu; ruh sağlığı açısından keyifsizlik, huzursuzluk, öfke, saldırganlık gibi durumlara neden olduğunu göstermektedir. Ayrıca dikkat ve hareketlerin bozulmasına neden olur. Hafıza kaybına neden olur. Vücut sistemine ve organlara zarar verir. Özellikle karaciğer alkol tüketiminden oldukça fazla etkilenir. Dürtü kontrolünde azalmaya sebep olur. Alkol tüketimi sanıldığından daha hızlı bağımlılığa dönüşebilir.”

“Alkolsüz bir hayatın ise birçok farklı kazanımı vardır. Alkolden uzak durarak kişilerin hayatlarına katabilecekleri kazanımlardan bir kısmı; sağlıklı beyin gelişimi, sağlıklı kararlar alma, kaliteli uyku, sağlıklı aile ve arkadaş ilişkileri, güçlü bir dikkat ve

konsantrasyon, güçlü bir hafıza, başarılı eğitim hayatı ve daha sağlıklı ve mutlu bir yaşamdır.”

Not: Sınıfta alkollü etkinlikler yaptığını bildiğiniz, etkileşimi farklı bir yöne çekebilecek ve diğer öğrenciler üzerinde etkili bir grup varsa bazı sorular atlanabilir. Öğrencilerin alkollü etkinliklere örnek vermesi durumuna karşı “alkolsüz” önerilerin istendiği vurgulanabilir. Yeterli örnek gelmemesine karşı kutu oyunları veya diğer geleneksel oyunlar, gezi veya turlar, reflekslerin ve muhakemenin önemli olduğu paintball veya korku evi gibi yeni nesil eğlenceler vb. örnekler verilebilir.



DOĞRU BİLİNER YANLIŞLAR

10



Konu: Alkol Bağımlılığı



Süre: 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları

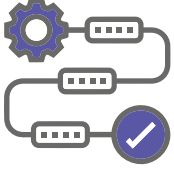


- Alkolle ilişkili yanlış inanışları sorgular.

Materyaller



- “Ek12.1. Doğru Bilinen Yanlışlar”
- “Ek12.1. Doğru Bilinen Yanlışlar – Çözümler”



ETKİNLİK SÜRECİ

- “Ek12.1. Doğru Bilinen Yanlışlar” metni, çıktı alınarak her bir cümle ayrı ayrı kesilir. Sınıf 9 gruba ayrılır ve her gruba bir cümle verilir.

“Bugün alkolle ilgili doğru bilinen yanlışları konuşacağız. Her bir gruba bir mit, yani doğru bilinen yanlış dağıtacağım. Bunların hepsi bilimsel olarak yanlış, ancak halk arasında söylence şeklinde kulaktan kulağa yayılıyor. Cümleyi aranızda tartışmanızı ve bu bilginin doğrusunu bulmaya çalışmanızı istiyorum. Daha sonra sırayla sınıfa sunacaksınız.”

- Açıklama yapıldıktan sonra gruplara tartışmaları için 15 dakika süre verilir ve paylaşımlara geçilir. Sunumlarına ek olarak, “Ek12.1. Doğru Bilinen Yanlışlar – Çözümler” bölümündeki açıklamalarla tartışmaya destek olunur. Bilimsel olmanın önemine ve alkolün zararlarına vurgu yapılarak oturum sonlandırılır.

“Tüm bilimsel bulgulara ve gözle görülebilir olumsuz etkilerine rağmen özellikle alkol satışlarını artırma amacıyla alkolle ilgili halk arasında birçok yanlış bilgi yayılmıştır. Bu mitlerin doğrularını bilmek, bilimsel ve sorgulayıcı bir bakış açısıyla bakmak sağlıklı bir yaşam sürmek için önemlidir.”

EK 10.1. DOĞRU BİLİNEREN YANLIŞLAR

“ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR.”

“ALKOL İŞTAH AÇAR.”

“ALKOL, SESİ AÇAR.”

“ALKOL, UYKUYU DÜZENLER.”

“ALKOLÜN DE FAYDASI VARDIR, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR.”

“ALKOL KAN YAPAR.”

“ALKOL, ANNE KARNINDAKİ BEBEĞE GEÇMEZ.”

“ALKOLÜN ZARARLARI YALNIZCA UZUN VADEDE ORTAYA ÇIKAR.”

“NADİREN İÇTİĞİN SÜRECE BAĞIMLI OLMAZSIN, BİR ZARARI DA OLMAZ.”

EK 10.2. DOĞRU BİLİMEN YANLIŞLAR – ÇÖZÜMLER

“ALKOLLÜ İÇECEKLER VÜCUDU ISITIR”

Tam tersine alkol alındığında vücut ısısı düşer. Alkol aldıktan sonra görülen sıcaklık hissi, kanın yüzeye doğru akışının cildi ve ciltteki sinir uçlarını ısıtması ve bunların beyne sıcaklık algısını iletmesi sebebiyledir, bu yanıltıcı bir histir.

“ALKOL İŞTAH AÇICIDIR”

Aksine alkol mide rahatsızlıklarına ve sindirim bozukluğuna sebep olur.

“ALKOL, SESİ AÇAR. BU NEDENLE BAZILARI KÜRSÜYE YA DA SAHNEYE ÇIKMADAN ÖNCE ALKOL ALIR.”

Alkol vücuttaki su miktarını azaltır ve vücutu susuz bırakır. Bu durum konuşmaya ve şarkı söylemeye olumsuz olarak yansır.

“ALKOL, UYKUYU DÜZENLER.”

Alkol, başta oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozulur. Alkolün etkisiyle uyanan uyku, tam ve kaliteli bir uyku olmadığı gibi kişi aslında uykusuz kalır.

“ALKOLÜN DE FAYDASI VAR, BAZI HASTALIKLARA İYİ GELİR”

Alkollü içkilerin kalp ve damar rahatsızlıklarına faydalı olduğu şeklindeki iddialar tamamıyla yanıltıcıdır. Alkol toksik (zehirli) bir maddedir ve kullanımında güvenli bir alt sınır yoktur.

“ALKOL, ANNE KARNINDAKİ BEBEĞE GEÇMEZ”

Hamile kadınların alkol almaları durumunda alkol kana karışıp plasentadan geçerek fetüse ulaşır. Alkol, fetüsü her safhasında etkiler, ancak özellikle ilk aylarda ciddi zararlara neden olur. Bebeğe büyüme eksikliği, beyin ve sinir sisteminde hasarlar gibi alkole bağlı doğum kusurları görülebilir.

“ALKOL KAN YAPAR.”

Alkolün besleyici değeri yoktur. Kan yapıcı bir özelliğe de sahip değildir. Özellikle yaralanma durumlarında, kanın pıhtılaşmasını önlediği için ciddi kan kaybına yol açar.

“ALKOLÜN ZARARLARI YALNIZCA UZUN VADEDE ORTAYA ÇIKAR.”

Alkolün kısa vadede de zararları vardır. Şiddetli baş ağrısı, mide bulantısı gibi şikâyetler dışında insan ilişkilerini de bozar.

“NADİREN İÇTİĞİN SÜRECE BAĞIMLI OLMAZSIN, BİR ZARARI DA OLMAZ.”

Nadiren de içilse bağımlılık riski hep vardır. Bunun yanı sıra trafik kazaları, şiddet olayları, sosyal sorunlar ne kadar sık içtiğine bakmaz; sadece bir kez bile içilse bunlar yaşanabilir.

PROBLEMİMİ ÇÖZÜYORUM

11



Konu: Sağlıklı Yaşam



Süre: 40 dk.

Etkinliğin Kazanımları

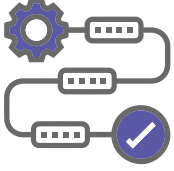


- Kendi stresle baş etme yollarını fark eder.
- Gerektiği durumlarda stresini yönetme yöntemlerini uygular.

Materyaller



- “Ek.14.1. Stresle Nasıl Başa Çıkıyorum?” Ölçek Formu
- “Ek.14.1. Stresle Başa Çıkma Yolları Değerlendirme Formu”



ETKİNLİK SÜRECİ

- “Bir sıkıntı yaşadığınızda ne yaparsınız?” sorusuyla oturuma başlanır. Cevaplar alınır. Öğrencilere, “Ek.14.1. Stresle Nasıl Başa Çıkıyorum?”¹ formu dağıtılır ve maddeleri kendilerine uygunluğuna göre 1’den 4’e puanlamaları istenir. Kâğıtların toplanmayacağı, kâğıtlara isim yazmamaları gerektiği, sadece kendi değerlendirmeleri için dağıtıldığı belirtilir. 2. aşamada kendilerini puanlama ve değerlendirme yapabilecekleri ek bir bilgi formu dağıtılacağı söylenir ve ellerinden geldiğince dürüst bir şekilde puanlamaları istenir.

“Bugün stres ile ilgili konuşacağız. Herkesin stres deneyimi, stres yaşadığında gösterdiği tepkiler ve stresle başa çıkma yolları farklıdır. Şimdi sizlere bununla ilgili bir anket dağıtacağım. Her bir maddeyi iyice düşünüp 1’den 4’e kadar puanlamanızı istiyorum. Kâğıtlar sadece kendinizi daha iyi anlamak ve değerlendirmek için, dolayısıyla isminizi yazmanıza gerek yok. Tüm soruları yanıtladıktan sonra burada verdiğiniz yanıtlara göre stresle başa çıkma tarzınızı puanlayabileceğiniz ayrı bir form dağıtacağım.”

- Öğrencilere ölçeği doldurmaları için ihtiyaca göre 10-15 dakika süre verilir. Daha sonra “Ek.14.1. Stresle Başa Çıkma Yolları Değerlendirme Formu” dağıtılır ve öğrencilerin kendi baş etme yollarını analiz etmeleri sağlanır. Gönüllü öğrenci olursa, en çok dikkatlerini çeken şeyler sorulabilir ve paylaşım alınabilir.
- “Peki stresinizi daha iyi yönetmek, stresle daha iyi başa çıkabilmek için neler yapabilirsiniz? Sağlıklı baş etme yöntemleri düşünerek benimle paylaşmanızı istiyorum.” denir ve paylaşımlar tahtaya yazılır.
- Etkinliği kapatırken, “Şimdi de tüm konuştuklarımızı düşünerek; stresinizi yönetmek için yapabileceğiniz 5 şeyi de değerlendirme formunun altındaki bölüme yazın. İsteyen daha fazla da yazabilir.” denir ve öğrencilerin tamamlaması beklenir. Gönüllü öğrencilerden paylaşım alınabilir. Stresi doğru yönetmenin önemi, bireysel farklılıklar ve potansiyel gelişim alanları vurgulanarak oturum kapatılır.

¹ Test, “Stresle Başa Çıkma Ölçeği (Şahin & Durak, 1995) uyarlanarak oluşturulmuştur. Referans makale: Şahin, N. H. ve Durak, A. (1995). Stresle başa çıkma tarzları ölçeği: Üniversite öğrencileri için uyarlanması. *Türk Psikoloji Dergisi*, 10(34), 56-73.

EK 11.1. STRESLE NASIL BAŞA ÇIKIYORUM?

Lütfen sizin için sıkıntı ya da stres oluşturan olayları düşünerek bu sıkıntılarınızla uygunluk derecesini işaretleyin.

BİR SIKINTIM OLDUĞUNDA;	1 Hiç Uygun Değil	2 Biraz uygun	3 Epey uygun	4 Tamamen uygun
1. Kimseye bir şey anlatmam.				
2. İyimser olmaya çalışırım.				
3. Bir mucize olmasını beklerim.				
4. Olayı/olayları büyütmeyip üzerinde durmamaya çalışırım.				
5. Başa gelen çekilir diye düşünürüm.				
6. Sakin kafayla düşünmeye, öfkelenmemeye çalışırım.				
7. Kendimi kapana sıkışmış gibi hissederim.				
8. Olayın/olayların değerlendirmesini yaparak en iyi kararı vermeye çalışırım.				
9. İçinde bulunduğum kötü durumu kimsenin bilmesini istemem.				
10. Ne olursa olsun direnme ve mücadele etme gücünü kendimde bulurum.				
11. Olanları kafama takıp, sürekli düşünmekten kendimi alamam.				
12. Kendime karşı hoşgörülü olmaya çalışırım.				
13. İş olacağına varır diye düşünürüm.				
14. Mutlaka bir yol bulabileceğime inanır, bunun için uğraşırım.				
15. Problemin çözümü için adak adarım.				
16. Her şeye yeniden başlayacak gücü kendim bulurum.				
17. Elimden hiçbir şeyin gelmeyeceğine inanırım.				
18. Olaydan/olaylardan olumlu bir şeyler çıkarmaya çalışırım.				
19. Her şeyin istediğim gibi olacağına inanırım.				
20. Problemi/problemleri adım adım çözmeye çalışırım.				
21. Mücadeleden vazgeçerim.				
22. Sorunun benden kaynaklandığını düşünürüm.				
23. Hakkımı savunabileceğime inanırım.				
24. Olanlar karşısında "kaderim buymuş" derim.				
25. Keşke daha güçlü bir insan olsaydım diye düşünürüm.				
26. Bir kişi olarak iyi yönde değiştiğimi ve olgunlaştığımı hissederim.				
27. "Benim suçum ne" diye düşünürüm.				
28. "Hep benim yüzümden oldu" diye düşünürüm.				
29. Sorunun gerçek nedenini anlamak için başkalarına danışırım.				
30. Bana destek olabilecek kişilerin varlığı beni rahatlatır.				

EK 11.2. STRESLE BAŞA ÇIKMA YOLLARI DEĞERLENDİRME FORMU

Ankete verdiğiniz yanıtlar stresle başa çıkma yollarınız hakkında bilgi vermektedir. Her madde, farklı bir başa çıkma tarzı altında gruplandırılmaktadır. Maddelere verdiğiniz 1 ile 4 arasındaki puanın ortalamasını alarak o bölüme dair ortalama puanınızı bulabilirsiniz.

Yanıtlarınızın dağılımını inceleyerek başa çıkma yollarınızla ilgili eğilimlerinizi fark edebilir, çözüm önerileri geliştirebilirsiniz.

1. Strese Karşı İyimserlik Puanınız: _____

2	4	6	12	18
---	---	---	----	----

2. Strese Karşı Kendine Güvenli Duruş Puanınız: _____

8	10	14	20	23	26
---	----	----	----	----	----

3. Strese Karşı Çaresiz Yaklaşım Puanınız: _____

3	7	11	19	22	25	27	28
---	---	----	----	----	----	----	----

4. Strese Karşı Kabullenici ve Boyun Eğici Tutum Puanınız: _____

5	13	15	17	21	24
---	----	----	----	----	----

5. Strese Karşı Sosyal Desteğe Başvurma Puanınız: _____

1	9	29	30
---	---	----	----

Yukarıdaki bölümü değerlendirip davranışlarınızı düşündüğünüzde; stresle daha iyi başa çıkabilmek için neler yapabilirsiniz? Aşağıya yazın:

Stresle Daha İyi Başa Çıkabilmek İçin;

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

