

# TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI ÖĞRENCİ ÇALIŞMA DEFTERİ



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

OKUL:.....



**YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



## Yeme Farkındalığı Etkinliği

## YEDİĞİN BESİNLER

## Ne GÖRÜYORSUN?

• Rengi (renkleri)?

• Şekli?

• Dokusu?

## Nasıl HİSSEDİYORSUN?

• Parmaklarının arasındaki hissi?

• Dilindeki hissi?

• Midedeki hissi?

## Ne DUYUYORSUN?

• Açarken, keserken veya soyarken?

• Bir ısırık alırken?

• Çiğnerken?

## Hangi KOKUYU ALIYORSUN?

• Açmadan, kesmeden/soymadan önce?

• Açarken, keserken/soyarken?

• Açtıktan, kestikten/soyduktan sonra?

## Ne TADİYORSUN?

• Acı mı? Tatlı mı? Tuzlu mu? Ekşi mi?

• Isırırken, çiğnerken ve yutarken tadı değişiyor mu?



Soldaki kefeye sanal dünyada yaptıklarınızı yazın. Sağdaki kefeye gerçek dünyadaki karşılığının ne olabileceğini yazın.

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

**SANAL DÜNYA**

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

**GERÇEK DÜNYA**



Her bir madde için kendinizi değerlendirin. Sağdaki kutulara anlatılan durumu her zaman gözlemliyorsanız **1**, bazen gözlemliyorsanız **2**, hiç gözlemlemiyorsanız **3** yazın. Bu puanları toplayarak toplam sonucu bulun.

Teknolojik araçları kullanmadığımda çaresiz, kaygılı, stresli, sinirli hissederim.

Teknolojik araçları daha az kullanmaya çalışsam da bunu başarmakta zorlanırım.

Saatlerce teknolojik araçların başında kalırım.

Spor yapma, arkadaşlarımla ya da ailemle vakit geçirme, kitap okuma, ders çalışma gibi eskiden keyif aldığım aktivitelerden artık keyif almam.

Teknolojik araçları çok uzun süre kullandığım için kas/sırt/boyun ağrıları, duruş bozuklukları, görme problemleri, dikkat dağınıklığı gibi sorunlar yaşıyorum.

Yapmam gereken işleri yapmada, sorumluluklarımı yerine getirmede zorlanırım.

Teknolojik araçlardan uzak kaldığımda dahi onları düşünürüm.

Teknolojik araçlarla vakit geçirmek için uykudan fedakârlık ederim, ihtiyacımdan daha az uyurum.

Teknolojik araçlarla daha fazla vakit geçirmek için, kullanılan araç başında yemek yerim ya da yemekleri geciktiririm.

Başkalarının duygularını anlamada, sabır ve tahammül göstermede zorlanırım.

Teknoloji kullanımımı azaltmam için çevremdekilerin sunduğu yardımları kabul etmede zorlanırım.

Teknoloji kullanımının zararlarını gördükçe kendimi kötü hissederim ve pişmanlık yaşıyorum.

**Toplam puan:** .....



**YESİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



Aşağıdaki boşluklara çocukların hayır diyebilmesi için önerilerinizi yazınız.



**Dolaylı Etkilenme:** Arda, yeni okulundaki arkadaş grubuna uyum sağlamak için tütün ürünü kullanması gerektiğini düşündü. Arda ne yapmalı? .....

.....

.....

.....

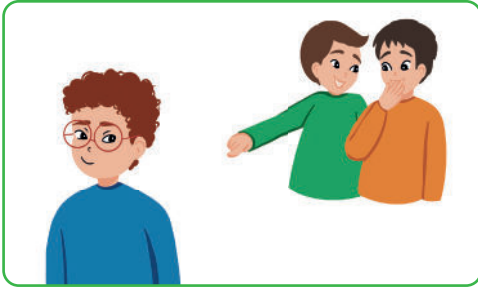


**Doğrudan Etkilenme:** Ayşe'nin arkadaşı "Sen de içer misin?" diyerek ona bir sigara uzattı. Ayşe ne yapmalı?

.....

.....

.....



**Küçümseme:** Doruk'un arkadaşları sigara içmediği için onunla alay etti. Doruk ne yapmalı? .....

.....

.....

.....



**Güç kullanma:** Arkadaşı Seda'yı sigara içmesi için zorladı. Seda ne yapmalı? .....

.....

.....

.....





Her parmağa bir adet, tütün kullanımına hayır deme gerekçesi yazınız.



**Hayır Diyorum,  
Çünkü...**



**YESİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



“Oyunun Adı” yazan kutulara oynadığın çevrim içi oyunlardan bazılarının adını yaz. Sol sütundaki her maddeyi oku. Yazdığın oyunda bu ögenin olduğunu düşünüyorsan “+”, olmadığını düşünüyorsan “-” işareti koy. Alttaki boş satırlara burada yazmayan, senin kumar ögesi olduğunu düşündüğün maddeler varsa ekleyebilirsin.

	Oyunun Adı: .....	Oyunun Adı: .....	Oyunun Adı: .....
Oyunu oynarken kumar ile ilgili reklamlar çıkıyor.			
Oyun kredi kartından para çekmek istiyor.			
Oyunda ücretsiz kupon, jeton, hediye çeki gibi ögeler var.			
Oyun içindeki ögelere erişmek için satın alınan ve içinden rastgele ödüller çıkan sanal sandıklar var.			
Oyunun içinde kumara benzeyen, farklı küçük oyunlar oynama seçeneği var.			



## Kumar Tuzaklarının Farkındayım

### NELER KAZANDI?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### NELER KAYBEDEBİLİRDİ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







Soruları yanıtlayınız.

## SORULAR

Çocukların ve gençlerin bu tuzaklara maruz kalmaları neden zararlıdır?

Önlem alınmazsa neler olabilir?

Bu tuzaklardan uzak tutmak için neler yapılabilir?



Kime

Konu

Değerli.....

.....

.....

.....

.....

.....

Önlem alınmazsa.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bu tuzaklardan uzak tutmak için.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gönder



## Uyku Günlüğü Çizelgesi

## ..... Uyku Günlüğü

Uyku Öncesi Yaptıklarım	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	C.tesi	Pazar
Kitap okumak	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Bilgisayar/tablet kullanmak	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Telefonla vakit geçirmek	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Televizyon izlemek	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Atıştırmak	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Banyo yapmak	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Egzersiz/spor yapmak	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Müzik dinlemek	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Ev ödevlerimi yapmak	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Diğer.....	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Diğer.....	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Uyku Esnasında	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	C.tesi	Pazar
Uykuya dalmakta zorlandım.	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Uykumdan uyandığım oldu.	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Uykumdan uyanınca tekrar uyumakta zorlandım.	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Kalkma saatime kadar hiç uyanmadım.	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Kısa süreli de olsa gündüz uyudum.	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H	E/H
Uyku Sürem	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	C.tesi	Pazar
Uyumaya gittiğim saat							
Uykuya daldığım saat							
Uyandığım saat							
Toplam uyku sürem							
Bugün Nasıl Hissediyorum?	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	C.tesi	Pazar
Enerjik							
Biraz enerjik							
Yorgun							



Dersin başında, her maddenin solundaki kutucuğa doğru olduğunu düşünüyorsanız "D", yanlış olduğunu düşünüyorsanız "Y" yazın. Dersin sonundaki işaretleme için sağ sütunu kullanın.

Teknoloji bağımlılığı ileride giderek yaygınlaşacak ve bağımlılık olmaktan çıkacaktır.

Teknoloji bağımlılığı nadir görülür.

Teknolojinin ölçüsüz ve sınırsız kullanımı, psikolojik, fiziksel ve bilişsel ve sosyal sorunlara neden olmaktadır.

Ekran başında uzun süre geçiren herkes bağımlıdır.

Ben az oynuyorum, azıcık oynamaktan bir şey olmaz.

Düzenli spor yaparak, müzik aleti çalarak, aile ve arkadaşlarla zaman geçirerek de eğlenebilir, teknoloji kullanımını sınırlandırabilir ve kendimizi bağımlılıktan koruyabiliriz.

Çevrim içi oyunları arkadaşlarımla oynayarak sosyalleşme ihtiyacımı giderebilirim.

Bir kişinin sosyal medyadaki takipçi, beğeni ve arkadaş sayısı onun ne kadar popüler ve değerli olduğunu gösterir.



Aşağıdaki durumlar için çözüm önerileri yazın.

1. Dijital oyun oynarken süre sınırına göre kendini kontrol edebilmek için

2. Telefon, tablet ya da bilgisayar gibi teknolojik aletlerin kullanımını azaltabilmek için

3. Dijital oyunlar ya da mobil cihaz kullanımı sebebiyle uzaklaştığın, eskiden sana keyif veren aktivitelerden tekrar keyif alabilmek için

4. Dijital oyunlar ya da mobil cihaz kullanımı sebebiyle yerine getirmekte zorlandığın sorumlulukları yapabilmek için

5. Dijital oyunlar oynama ya da mobil cihaz kullanımı sebebiyle yemek yeme düzenin bozulmaması için



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



Aşağıda verilen her durum için bir hayır deme önerisi yaz.

*Sigara içmek ister misin? .....*

.....  
.....  
.....

*Yanımda sigaram var, hadi birlikte içelim.....*

.....  
.....  
.....

*Sen neden bizim gibi sigara içmiyorsun?.....*

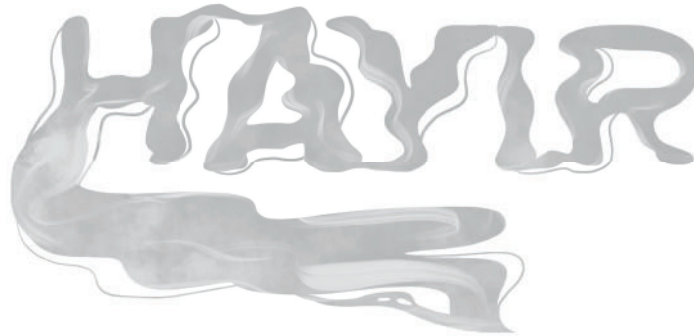
.....  
.....  
.....

*Sen de bizim gibi sigara içmezsen bizimle takılamazsın?.....*

.....  
.....  
.....

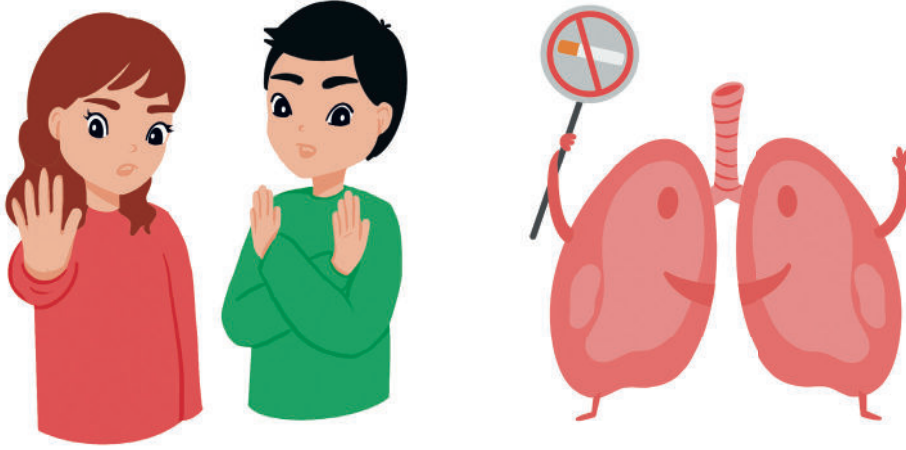
*Bir kere denemeden bir şey olmaz, hadi sen de iç.....*

.....  
.....  
.....





Aşağıdaki boş bırakılan yere tütün kullanımına hayır deme gerekçelerinizi yazınız.



HAYIR

"Tütün kullanımına hayır diyorum

çünkü.....

....."

"Tütün kullanımına hayır diyorum

çünkü.....

....."

"Tütün kullanımına hayır diyorum

çünkü.....

....."



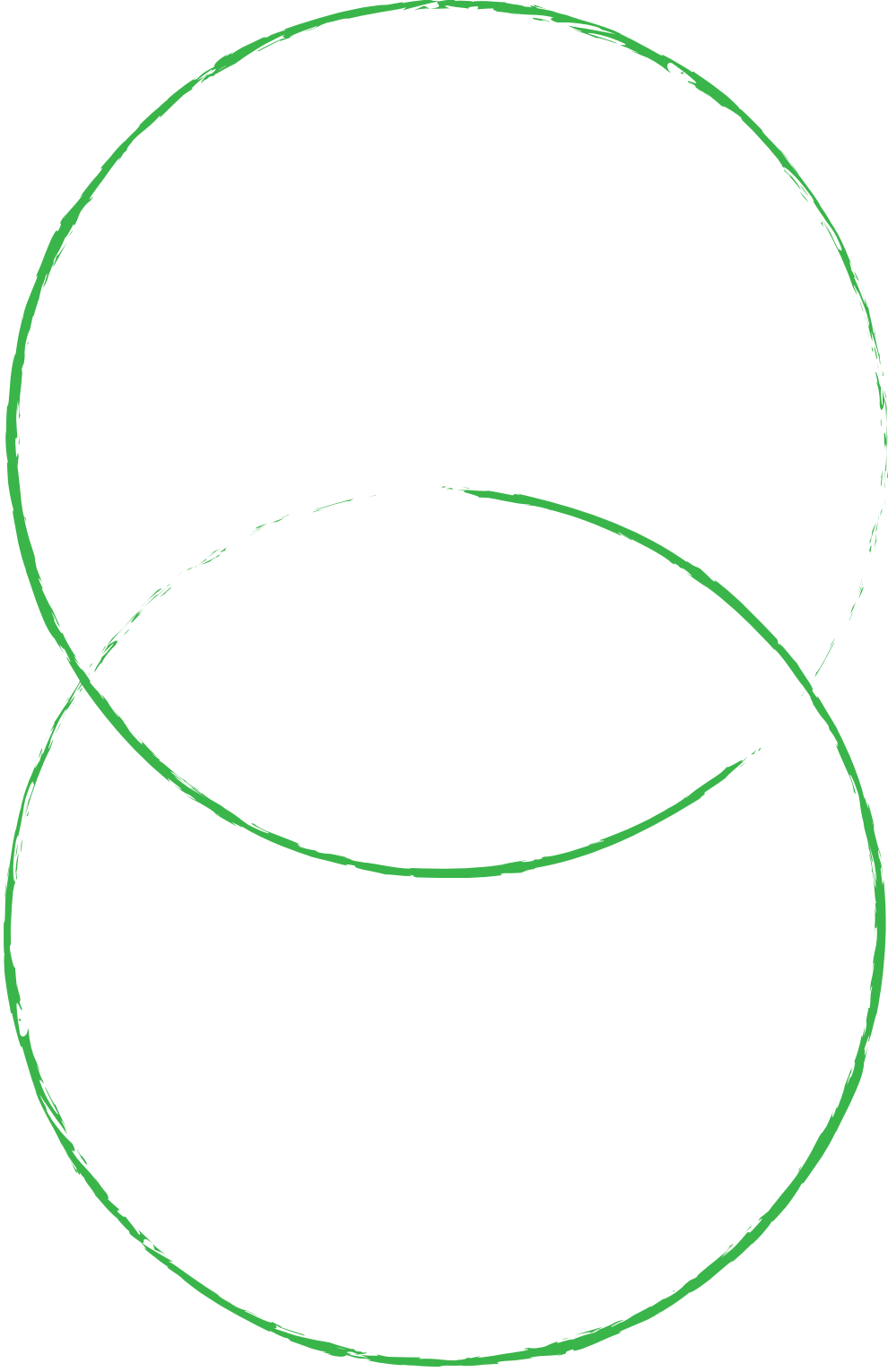
YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

**KUMAR**

**BENZER  
ÖZELLİKLER**

**OYUN**



**YESİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

# TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



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