

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI ÖĞRENCİ ÇALIŞMA DEFTERİ



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

OKUL:.....



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI



Yeme Farkındalığı Etkinliği

Y E D İ Ğ İ N B E S İ N L E R

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 TADIYORSUN?

• 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?

.....

.....

.....

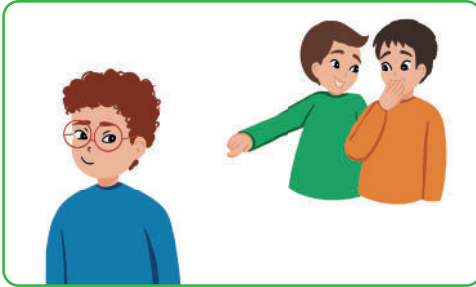


Doğrudan Etkilenme: Ayşe'nin arkadaşı "Sen de içer misin?" diyerek ona bir sigara uzattı. Ayşe ne yapmalı?

.....

.....

.....



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?.....

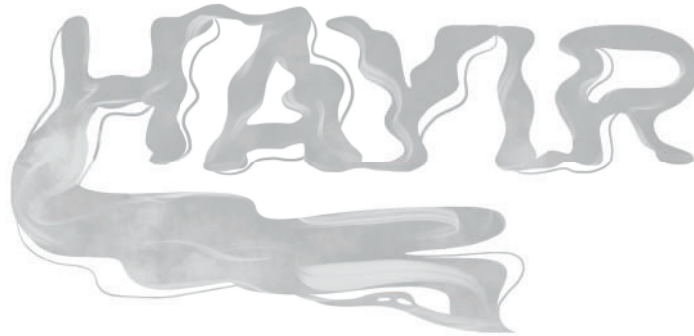
.....
.....
.....
.....

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

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

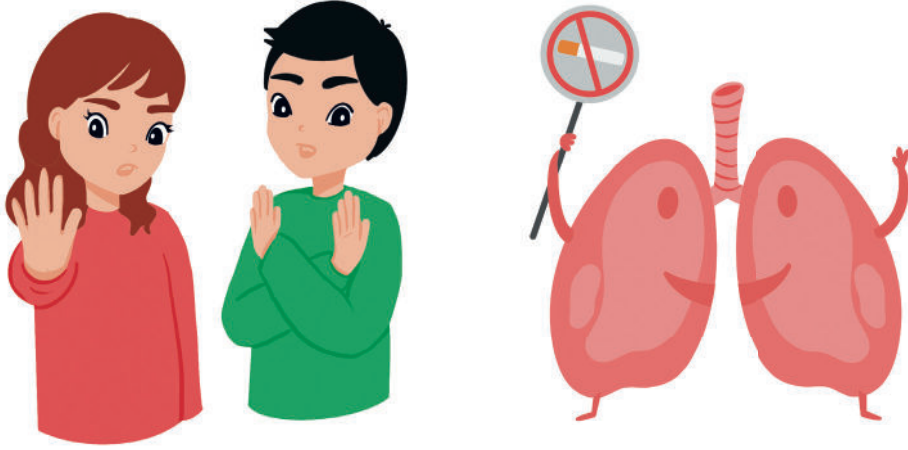
Bir kere denemeden bir şey olmaz, hadi sen de iç.....

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





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.....

....."



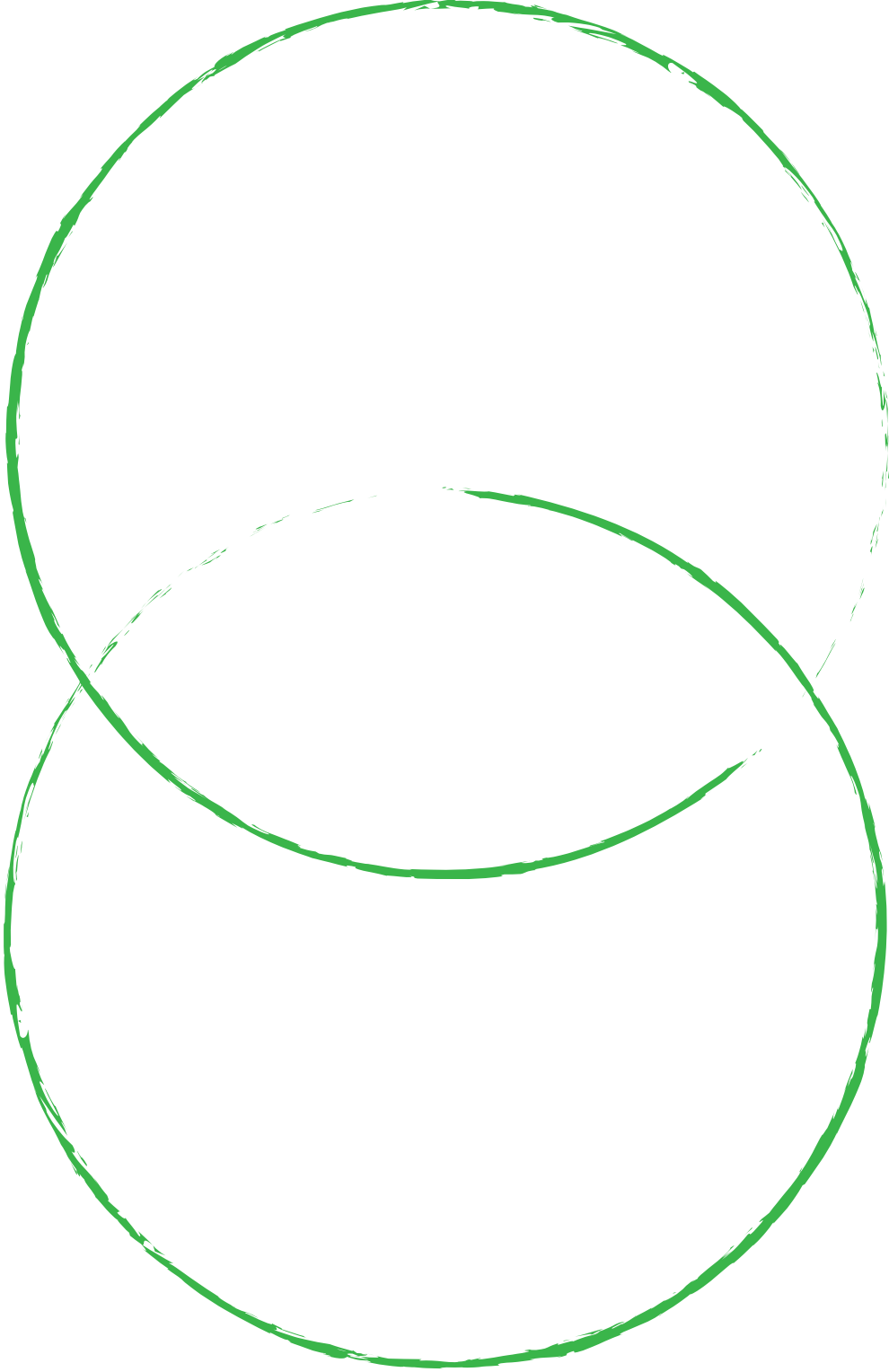
YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

KUMAR

**BENZER
ÖZELLİKLER**

OYUN



YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



yesilay.org.tr
tbm.org.tr



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

ORTAOKUL

PASİF İÇİCİ Mİ O DA NE



tbm.org.tr

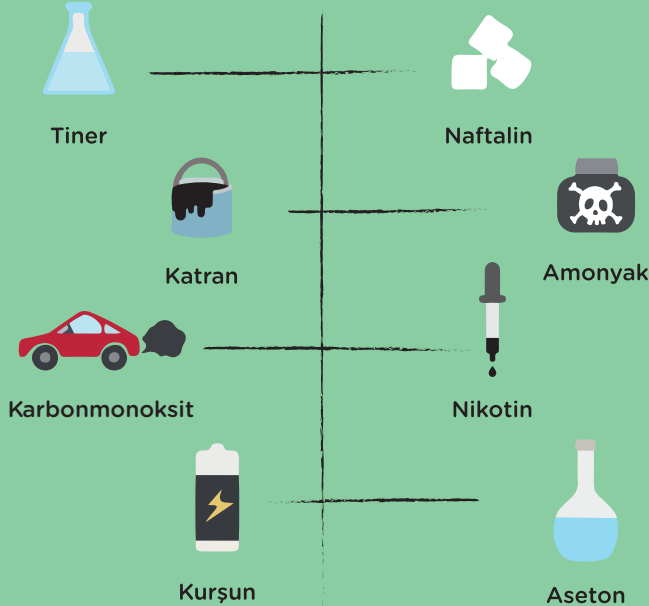
BAĞIMLILIK NEDİR?

Bir madde veya davranıştan, zararları bilinmesine rağmen vazgeçilememesine bağımlılık denir.

NİKOTİN NEDİR, NE YAPAR?

Sigaranın içerisinde nikotin denen renksiz bir madde vardır. Nikotinin beyin ve vücut üzerinde çok fazla etkisi vardır. Her sigarada nikotin deriden, ağız içinden ve duman yoluyla ciğerler tarafından emilir. Nikotin hızla önce beyne, oradan da tüm vücuda dağılır. Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır. Nikotine bir kere alışan vücut sürekli nikotin istemeye başlar. Nikotin ise vücudumuza girdiğinde ona birçok zarar verir.

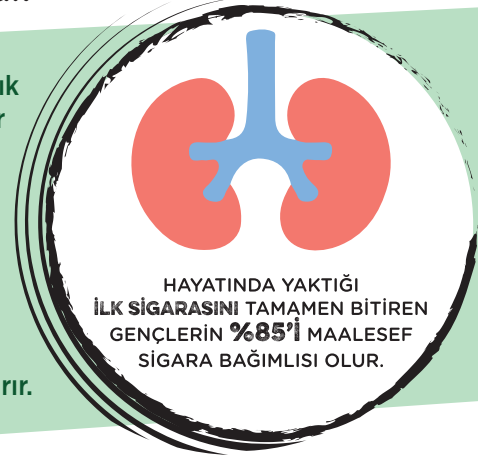
SİGARANIN İÇİNDE BULUNAN 4.000 FARKLI ZEHİRDEN BAZILARI



NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar.

Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini artırır.



BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlı olan kişiler sigara içmedikleri zamanlarda mutsuz olur.

Sigaraya bağımlı olan kişiler sigara içmediklerinde çok mutsuz olurlar. Canları hep sigara içmek ister. Sigara isteyip de bulamadıklarında sinirlenirler. Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bilirler ama yine de sigarayı bırakamazlar. Çünkü artık bağımlı olmuşlardır.

PASİF İÇİCİ Mİ, O DA NE?

Sigara içen bir kimse, içine çektiği dumanı dışarıya üflediğinde, çok fazla zararlı madde ortaya çıkar. Sigara içenlerin üflediği dumanı soluyan kişiye pasif içici olmuştur.

Milyonlarca insan sadece pasif içici oldukları için sigaranın neden olduğu olumsuz etkilere maruz kalmaktadır. Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle sigara içmemek kadar, içilen yerden uzak durmak da çok önemlidir.



PASİF İÇİCİ OLMAMAK İÇİN:

**Sigara içilen ortamda durma!
Yanında sigara içilmesine izin verme!
İçiliyorsa içenleri uyar!**

SİGARANIN ZARARLARI NELERDİR?

Sigara sayısız hastalığa sebep olur, cildi bozar ve kötü kokuya neden olur.



SİGARANIN TETİKLEDİĞİ HASTALIKLAR

Sigara ölüme yol açmanın dışında birçok hastalığa da neden olur. İşte bazıları:

- Damar daralması ve kalınlaşması
- Sürekli baş ağrıları
- Felç
- Parmaklarda kangren
- Kalp hastalıkları
- Zatürre
- Astım
- Mide ülseri
- Kanser



PEKİ YA UZUN SÜRE İÇENLER?

- Sık sık nefessiz kalıp öksürük nöbetleri geçirirler.
- Dişleri sararır ve üzerinde lekeler oluşur.
- Ciltleri kurur ve kırışır.
- Kemiklerin kırılma riski artar.
- Saç dökülmesine neden olur.
- Parmak ve tırnaklarda sararma yapar.
- Sigara kullanan kişi kötü kokar.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

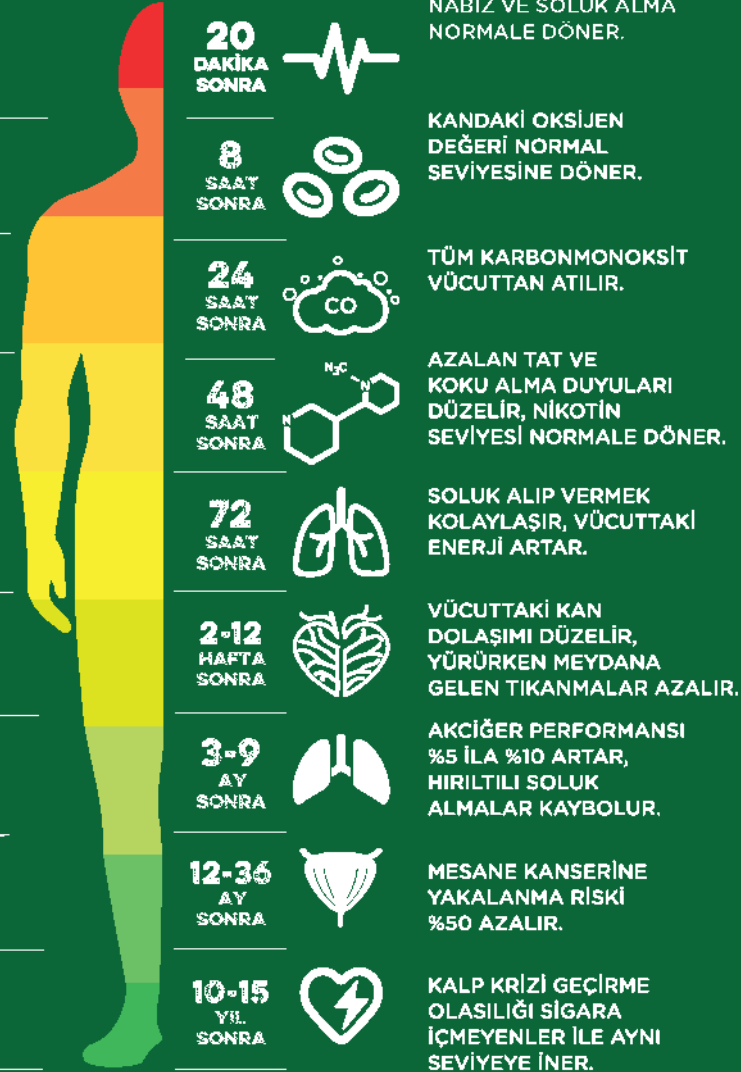
Bağımlılıktan kendini korumak için aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsin:

1. Sorunlarınla öncelikli olarak kendin baş etmeye çalış.
2. Güçlü ve zayıf yönlerinle kendini tanımaya çalış.
3. Anlık isteklerinin karşısında **doğru** mu **yanlış** mı diyerek mantığını kullanmaya gayret et.
4. Hayatında **spor** her zaman olsun.
5. Yeterli ve dengeli beslenmeye özen göster.
6. Gereken yerde **HAYIR** diyebilmek senin hakkın. Bunu aklından çıkarma.
7. Tek başına çözemediğin sorunlar için **büyüklerinden yardım alabilirsin**.
8. Sigara içmediğini **gururla** ifade edebilirsin.
9. Zaman geçireceğin **mekanları** ve **arkadaşlarını** seçmen önemli. Bu yüzden doğru mekanlarda doğru arkadaşlarla olmaya çalış.



SİGARAYI BIRAKTIKTAN SONRA

Sigarayı bıraktıktan 20 dakika sonra iyileşme başlar.





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

ORTAOKUL

TEKNOLOJİ ARACIN OLSUN AMACIN DEĞİL!



tbm.org.tr

BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık, insanın bir şeye bağımlı olması, onsuz olduğunda aşırı mutsuz olmasıdır.

NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

İnsan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler.



1. ADIM
KİŞİ, BİR SİTE, OYUN VEYA UYGULAMAYI
MERAK EDEREK KULLANMAYA BAŞLAR.



3. ADIM
EĞLENMEK YA DA PROBLEMLERDEN
KAÇMAK İÇİN TEKNOLOJİYİ KULLANIR.



2. ADIM
ZAMANININ BÜYÜK ÇOĞUNLUĞUNU
SOSYAL MEDYAYI KULLANARAK GEÇİRİR.



4. ADIM
SORUMLULUKLARINI AKSATAÇAK ŞEKİLDE
BÜTÜN ZAMANINI TEKNOLOJİ KARŞISINDA GEÇİRİR.

BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

TEKNOLOJİ BAĞIMLISI...

TEKNOLOJİYLE GİDEREK DAHA ÇOK VAKİT GEÇİRMEK İSTER.

PLANLADIĞINDAN DAHA ÇOK KULLANIR.

SEBEP OLDUĞU SIKINTILARA RAĞMEN KULLANMAYA DEVAM EDER.

KULLANMIYORKEN BİLE ONU DÜŞÜNÜR.

BAĞIMLILIĞI SORUMLULUKLARINI YERİNE GETİRMESİNİ ENGELLER.

BAĞIMLILIĞIN ZARARLARI NELERDİR?

YOKSUNLUK

Kişi, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığında psikolojik olarak güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli olur, baş ağrısı, terleme, uykusuzluk ve aşırı mutsuzluk hissedebilir.

SORUMLULUKLARDA AKSAMA

Teknoloji bağımlıları sorumluluklarını yerine getirmediği için derslerinde, aile ve arkadaşlarıyla ilişkilerinde sorunlar yaşar.

SAĞLIK PROBLEMLERİ

Teknolojik aletleri kullanırken uzun süre hareketsiz kalmak, belli bir pozisyonda oturmak, belli hareketleri tekrar etmek boyun ve omuz ağrılarına, duruş bozukluklarına neden olabilir.

UYKU DÜZENİNDE BOZULMA

Teknolojiyle daha çok vakit geçirmek için geceleri uykudan çalınan vakitler okul başarısını ve sosyal hayatta başarıyı olumsuz etkiler.

YEMEK DÜZENİNDE BOZULMA

Teknoloji bağımlıları teknolojik aracın başında yemeklerini yedikleri için ne yediklerine ve nasıl yediklerine dikkat etmezler ve sağlık sorunları yaşarlar.

KONTROLDEN ÇIKMA

Eğer teknoloji araçlarını kullanmak hayatımızın en önemli aktivitesi hâline gelmişse, bunlar bizi esir almış demektir.

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Teknolojiye bağımlı olmamak için aşağıdaki önerilerden faydalanabilirsin.

KULLANIM SÜREİNİ BELİRLE

Kullanım süreni belirleyip sonrasında bir aktivite planla.



SPOR YAP!

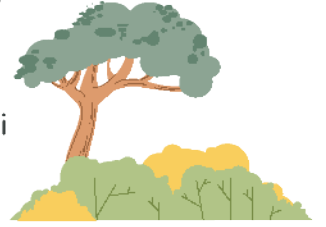
Düzenli spor insanı bağımlılıktan uzak tutup bedeni ve zihni rahatlatır.



DIŞARI ÇIK!
Spor, sanat ve kültür faaliyetlerine katılıp dışarıda oyun oyna.

GEREKTEĞİNDE YARDIM İSTE!

Ailen ve yakın arkadaşlarından teknoloji bağımlılığı ile ilgili destek iste.



DEĞİŞTİR!

Teknolojik araçları kullandığın saatleri ve mekânı değiştir.

ÖĞRENMEYE VE ÖDEVLERİNE VAKİT AYIR!

Bilgisayar başına oturmadan önce öğrenmeye ve ödevlerine vakit ayır!





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

ORTAOKUL

SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

NELERE
DİKKAT
ETMELİYİZ?



tbm.org.tr

YAŞAM TARZIMIZA DİKKAT EDELİM

Sağlıklı bir yaşamın **5** anahtarı

1. Dengeli ve yeterli beslenelim.

2. Bol bol hareket edelim.

3. Kişisel temizliğimize ve bakımımıza özen gösterelim.

4. Okulda sağlığımızı korumayı ihmal etmeyelim.

5. Yeteri kadar uyumanın önemini hatırlayalım.

DOĞRU BESLENME NASIL OLMALI?

Yetersiz veya dengesiz beslenmek sağlığı olumsuz etkiler. Şimdi yeterli, ve dengeli beslenmenin ne olduğuna bakalım:

YETERLİ BESLENME

Vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadar besin tüketilmesidir.

DENGELİ BESLENME

Aşırı beslenme, sürekli aynı tarz gıdaları ya da zararlı gıdaları yemek yerine "DÖRT YAPRAKLI YONCA"dan yenilmesidir.



OYUN DEMEK HAREKET DEMEK

Gün içerisinde az hareket edersek yediğimiz gıdalar bedenimizde yağa dönüşür. Bu da bizde hastalıklar yapabilir. Gün içerisinde bolca hareket etmenin bize sağladığı faydalardan bazılarını aşağıda bulabilirsin.



➤➤ **Vücudumuz daha sağlıklı ve güçlü olur.**

➤➤ **Düşünme gücümüz artar.**

➤➤ **Geceleri daha rahat uyuruz.**

Dışarıda oynamak yerine tablette, telefonda ya da bilgisayarda oynarsak hareket etmemiş oluruz. O yüzden ekran oyunları yerine sokak oyunlarını tercih etmek en doğrusudur.



KİŞİSEL BAKIMIMIZA DİKKAT EDİYOR MUYUZ?

Kişisel bakım demek bir insanın kendi temizliğini, bakımını kendisinin yapması demektir.



PEKİ KİŞİSEL BAKIM İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- Her sabah ve yatmadan önce **yüzümüzü yıkamalıyız.**
- Gün içinde özellikle tuvaletten ve yemeklerden sonra **ellerimizi yıkamalıyız.**
- Haftada **en az 1-2 defa banyo yapmalıyız.**
- **Tırnaklarımızı** haftada en az bir kere kesmeliyiz.
- Günde en az 2 defa **dişlerimizi fırçalamalıyız.**
- Eve dışarıdaki mikropları getirmemek için **okul kıyafetlerimizi ve ev kıyafetlerimizi ayrı tutmalıyız.**
- Koltuk altını ve genital bölgemizi **temiz tutmalıyız.**
- Odamızı ve masamızı **düzenli tutmalıyız.**



OKULDA SAĞLIĞIMIZI KORUMAK İÇİN

“

Cips, çikolata ve gazlı içecekler gibi çok fazla yağ, şeker ve zararlı madde içeren yiyeceklerden uzak durmalısın.

”

OKULDAYKEN NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?

» TEMİZ SIRALAR

Sıralarımızın üstünde birçok iş yaparız. Bu nedenle çok kirlenirler. Sıraları temiz tutmak bizim görevimizdir.

» TEMİZ SINIF

Çöplerimizi çöp kutusuna atmak sınıfımızı temiz tutmanın en önemli adımıdır.

» TEMİZ TUVALET

Tuvaletleri temiz tutmak hepimizin görevidir.

» TEMİZ ELLER.

Okulda iken ellerimiz çok kirlenir. Çünkü birçok şeye dokunuruz. Teneffüslerde elimizi yıkamak sağlığımızı korumaya yardımcı olur.

» TEMİZ SU

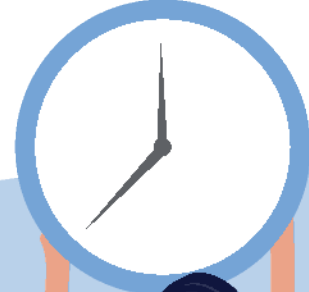
Tuvaletlerdeki musluktan su içmemeliyiz. Yanımızda getirdiğimiz ya da kantinden aldığımız suları içebiliriz.

» TEMİZ GIDA

Okul çevresinde açıkta satılan yiyecekleri yemeyelim.



UYKU DÜZENİ NEDEN ÖNEMLİ?



Sağlığımız için en geç gece saat 10.00'da uyumamız gerekir.

Uyku bedenimizin dinlenmesini, zihnimizin yenilenmesini, organlarımızın kendini tamir etmesini sağlar. O yüzden gereğinden az ya da çok uyumak sakıncalıdır.

Sağlığımız açısından yandaki saatlere göre uyursak hem bedenimiz hem de beynimiz dinlenmiş olur.

Bu da bizim okulda dersleri daha iyi dinlememizi ve daha başarılı olmamızı sağlar. Ayrıca daha iyi dinlendiğimiz için oyunlarda da daha başarılı oluruz.



ZARARLI BESİNLERDEN UZAK DUR

Bazı gıdaları tüketmek bedenimize zarar verir. Aşağıdaki gıdalardan uzak durarak vücut sağlığını koruyabilirsin.

GÜNLÜK VERİMLİ UYKU SÜRESİ

Yetişkinler için 6-8 saat,



Çocuklar için 10-12 saattir.



BOYALI VE RENKLİ GIDALAR

Boya ile renklendirilmiş gıdalardan olabildiğince kaçınmak gerekir.

AÇIKTA SATILAN GIDALAR

Doğrudan açıkta satılan gıdalar sokağın tozu ve kirine karşı korunmasız olur. Sigara ve araba dumanı bu gıdaların üzerine yapışabilir. Bu nedenle tamamen açıkta satılan gıdalardan tüketmemelisiniz.

ABUR-CUBUR GIDALAR

Cips, çikolata, şeker ve gazlı içecekler çok fazla yağ, şeker ve zararlı madde içerir ve bedenimize zarar verir.





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

KUMAR TUZAKLARININ FARKINDA MISIN?



tbm.org.tr

NELER KUMARDIR?

✓ Tamamen tesadüfe dayalı, beceri gerektirmeyen, bazen bir kasa ya da makineye karşı oynanan şans ve talih oyunları.



✓ Bir spor faaliyetinin ya da oyunun para karşılığı oynanması.

✓ Kişinin becerisine bağlı bir alanda bile olsa bahis üzerine oynanan oyunlar.



✓ Çevrim içi oyunlarda yer alan sonucu belirsiz kumar unsurları.

OYUN MU, KUMAR MI?

Oyuncular oyun sonuçlarına göre kazanç elde etmeye çalıştığında, oyun bahise ve kumara dönüşmektedir.

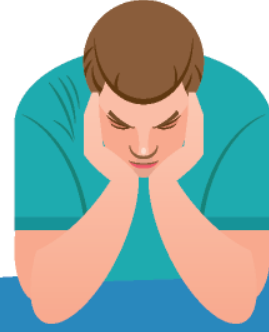


Gerçek para ile oynanmayan oyunlar da gerçek parayla kumar oynama ve kumar bağımlılığı riskini artırmaktadır.



Oyunlardaki “ganimet kutuları” oyuncuların oyun içindeki öğelere erişebilme ihtimali için para ödediği şans sandıklarıdır. İçinden ne çıkacağı belli değildir ve oranlar oyun tarafından ayarlanmaktadır. Kumara benzerlikleri sebebiyle bazı ülkelerde sınırlandırılmışlardır.

Bazı kumar oyunları, popüler oyun veya dizi-film-animasyon karakterlerini kullanarak kumarı oyun gibi gösterebilir.



Oyundaki kumar öğelerinin sıklaşması ve ücretsiz deneme sürümleri gibi versiyonlar, ilerleyen zamanlarda kumar oynama ve kumar bağımlısı olma riskini artırabilir. Bu nedenle oynanan oyunların yaşımıza uygun ve kumar unsurlarından uzak olması çok önemlidir.

Bazı çevrim içi oyunlarda ise çocukları ve gençleri kumara alıştırmak için farklı teknikler kullanılır. Oyun içinde mini oyunlar sunulabilir; çarklar, slot makineleri, bahis gibi mekanikler oyunun içine saklanabilir.

**KUMAR
TUZAKLARININ
FARKINDA OLALIM,
KUMARDAN
UZAK
DURALIM.**



KENDİMİ NASIL KORURUM?



Kumar oynanan kurumlardan ve internette kumar oynanabilen sitelerden uzak durmaya çalışabilirsin.



Oyunların içine gizlenmiş kumar tuzaklarından uzak durmaya dikkat edebilirsin.



Arkadaşlarınız veya aile üyeleriniz de dâhil, kumarla ilgisi olan kişilerle ilişkilerinde daha dikkatli olmaya gayret edebilirsin.



Bedenine ve ruh sağlığına her zaman özen gösterebilirsin.



Gereken yerde “hayır!” diyebilmek senin hakkın. Bunu her zaman kendine hatırlatabilirsin.



Tek başına çözümediğin sorunlar için güvendiğin büyüklerinden yardım alabilirsin.



Kumar bağımlılığı ve sonuçları hakkında bilgi sahibi olduğun ve kumar karşıtı bir tutum geliştirdiğin için kendinle gurur duyabilirsin.

Siz veya bir yakınınız kumarla ilgili problem yaşıyorsa, Yeşilay her zaman yanınızda! **Ücretsiz destek için YEDAM**



Yasa dışı bahis siteleri ve kumara yer ile imkân sağlayanları şikâyet edin. www.ihbarweb.org.tr/



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr

Dijital Dünyanın Riskleri



Siber Zorbalık

Siber zorbalık, sosyal medyada, mesajlaşma platformlarında, oyun platformlarında kişiyi korkutmayı ve kızdırmayı veya utandırmayı amaçlayan, tekrarlayan zorba davranışlardır.



Neler Siber Zorbalık Olabilir?

- Sosyal medyada birinin hakkında yalanlar yaymak veya utanabileceği fotoğraflarını yayınlamak.
- Mesajlaşma platformları aracılığıyla incitici mesajlar veya tehditler göndermek.
- Birinin kimliğine bürünmek veya onun adına başkalarına mesajlar göndermek.

Şaka mı, Zorbalık mı?

Tüm arkadaşlar birbirleriyle şakalaşır. Ancak seni üzen bir şaka durmasını istemene rağmen devam ediyorsa ve senin için artık eğlenceli değilse, bu zorbalık olabilir.

İçinde bulunduğun durumun seni üzdüğünü ve artık dozunu aştığını düşünüyorsan buna bir dur diyebilirsin.

Siber zorbalığa uğrarsam ne yapabilirim?

Öncelikle çaresiz olmadığını bil.

- İlk adım olarak ebeveynlerinden, sevdiğin bir öğretmenden veya sana yardım edebileceğini düşündüğün başka bir yetişkinden yardım isteyebilirsin.
- Zorbalık çevrim içi bir platformda gerçekleşiyorsa, zorbayı hemen engelleyebilir ve şikayet edebilirsin.
- Gerektiğinde kullanmak üzere rahatsız edici içeriklerin görüntülerini alarak kanıt toplayabilirsin. Yasal haklarını kullanırken bu kanıtlar faydalı olabilir.
- Acil bir tehlike içindeysen (sürekli aranarak rahatsız ediliyorsa, konumun takip ediliyorsa vb.) polise başvurabilirsin.

İnternette birçok farklı suçun işlenmesi mümkündür. Bu tür bir durum ile karşılaştığında www.ihbarweb.org.tr adresinden bu durum bildirilebilir.

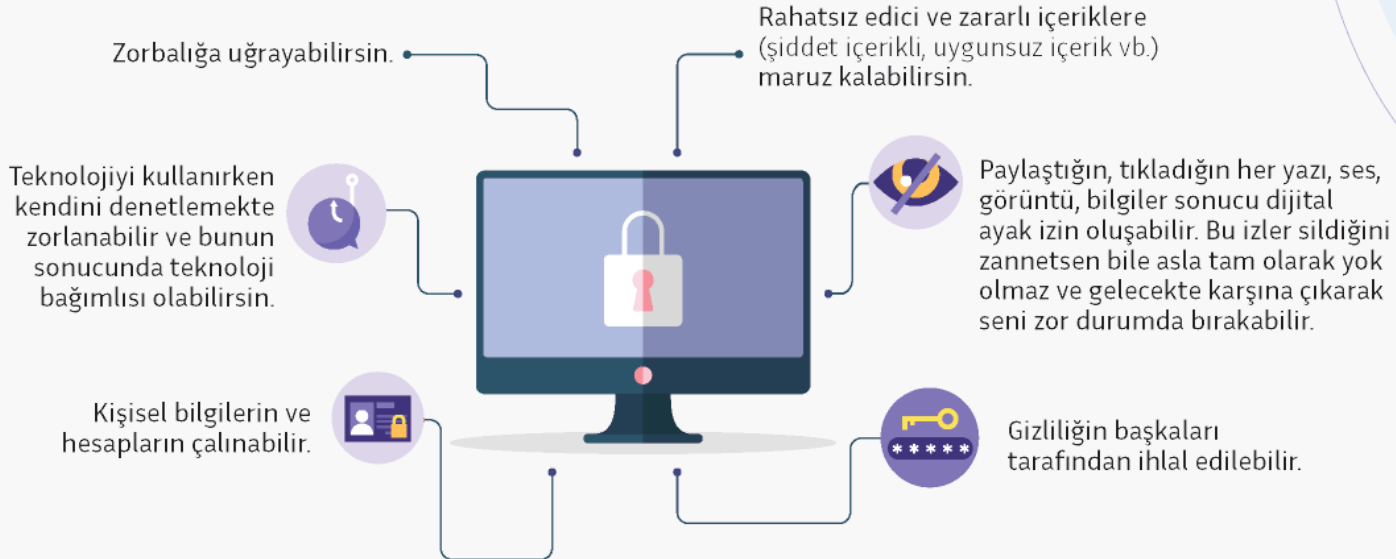
Paylaşım Yapmadan Önce Kendine Sor:



- Bunu birinin yüzüne de söyler miydin?
- Başka biri yazdığın şeyi yanlış anlayabilir mi?
- Birinin itibarını zedeler mi?
- Biri senin hakkında böyle söylese ya da yazsa nasıl hissederdin?
- Arkadaşlarının, ailenin ve öğretmenlerinin bu yazdıklarını okumasını ister miydin?



Dijital Dünyanın Riskleri



İnterneti Doğru Kullanma



Dijital ortamlarda **iletişim tonuna** dikkat etmelisin.

Herhangi bir platformda görüş bildirirken tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi **saygılı ve nazik olmalısın**.

Bir paylaşımı okuduktan sonra rahatsız olduğuna hissediyorsan hemen tepki vermemelisin. Anlık olumsuz tepkiler hiç istemeyeceğin sonuçlar doğurabilir.

Bir bilginin herkese açık olması onu izinsiz kullanabileceğimizi göstermez. Bilgi hırsızlığından kaçınmak için kullandığın her bilginin kaynağını belirtmelisin.

Dijital ortamda **yeni arkadaşlar edinirken dikkatli olmalısın**. Tanımadığın kişilerle iletişim kurmak tehlikeli olabilir.

Paylaştığın fotoğrafların / videoların kötü niyetli insanlar tarafından değiştirilebileceğini unutma. Bu yüzden **paylaştığın fotoğrafları seçerken dikkatli ol**.



Yaşına uygun web sitelerini ziyaret ederek kendini risklerden koruyabilirsin.

Sanal ortamda yaşadığın iyi ya da kötü şeyleri ebeveynlerin ve öğretmenlerin gibi **güvenilir kişilerle paylaşmaya özen göster**.



Gerçek hayatta yapmayacağın hiçbir şeyi, internetteyken de yapmamalısın.

Rahatsız edici bir içerikle karşılaştığında, içeriğin bulunduğu uygulamaya durumu bildirebilir ve içeriğin kaldırılmasını isteyebilirsin.





**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

tbm.org.tr