



OKUL YEŞİLAY KULÜPLERİ İÇİN ETKİNLİK KİTABI

LİSE
ETKİNLİKLERİ VE EKLERİ

ÖNSÖZ

Bir asra yakındır halk sağlığı ve bağımlılıklar alanında toplum yararına hizmetler sunmaya devam eden Türkiye Yeşilay Cemiyeti, bu amaç doğrultusunda yürütmekte olduğu faaliyetlerin önemli bir bölümünü bağımlılık türleri ile mücadele alanında koruyucu-önleyici çalışmalar ekseninde hayata geçirmektedir. Yeşilay'ın öncelikli hedef kitlesini ise örgün eğitime devam eden öğrenciler (anaokulu, ilkokul, ortaokul ve lise öğrencileri) oluşturmaktadır.

Bağımlılık türleri ile mücadelede koruyucu-önleyici faaliyetlerimizin hedef kitlemiz olan öğrenciler arasında akranlar arası bilgi aktarımı yoluyla yaygınlaştırılması, koruyucu ve önleyici faaliyetlerimizi çok daha etkin kılarak yeni neslin sağlıklı davranış modelleri geliştirmesine ve bağımlılık risklerinden kendilerini koruyabilecek bilgi ve becerilerinin artmasına katkı sunacaktır. Bu bağlamda okullarda bulunan Yeşilay Kulüpleri'nin etkinliklerinin ve etkililiklerinin artırılması konusu son derece önemlidir.

Elinizdeki bu kitap ile her okul düzeyindeki Yeşilay Kulüpleri için bir Etkinlik Takvimi ve Etkinlik Havuzu oluşturulması böylelikle ülke genelindeki Yeşilay Kulüpleri tarafından yürütülen tüm faaliyetlerin ortak bir dil ve mesaj paylaşması arzu edilmektedir. Yeşilay kulüplerinin ülkenin her bir köşesinde etkin olarak bir plan çerçevesinde faaliyet göstermelerine hizmet edecek olan bu kitap içerisinde ilkokul öğrencileri için çeşitli etkinlikler bulacaksınız. Ayrıca, lms.tbm.org.tr adresine kayıt olarak öğrencilerinizle dijital ortamda da çok çeşitli etkinlikler gerçekleştirebilirsiniz. Öğrencilerin bağımlılıkla mücadele alanında bilgi sahibi olmaları için ise www.tbm.org.tr adresinde bulunan kitaplardan, sunumlardan ve broşürlerden yararlanabilirsiniz.

Diğer yandan, Yeşilay ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliğiyle hayata geçirilen "Sağlıklı Nesil Sağlıklı Gelecek" yarışması, Türkiye'de tüm okullarda uygulanmakta olup eserler görsel ve edebi alanda hem il bazında hem de ülke bazında ödüllendirilmektedir. Okul Yeşilay Kulübü öğrencileri ile bu yarışmaya katılmak, öğrencilerin yıl içerisinde bağımlılıkla mücadele alanında edindikleri bilgi birikimini gösterebilmeleri ve Yeşilaycı ruhun motivasyonunu koruyabilmeleri açısından da önemlidir. Yarışmaya başvuru şartları ve detaylarla ilgili bilgilere www.yesilay.org.tr sitesindeki "Devam Eden Kurumsal Projeler" sekmesinden ulaşabilirsiniz.

Bağımlılıkla mücadele alanında önemli tohumlar atacağınız Okul Yeşilay Kulübü çalışmalarınızda size ve öğrencilerinize başarılar diler, Yeşilaycı ruha sahip bir neslin yetişmesine sunacağınız katkı ve destek için şimdiden teşekkür ederiz.

İÇİNDEKİLER

LİSE ETKİNLİKLERİ

7

Duygularıyla Besleniyorum	9
Hayatıma Hareket Katıyorum	13
Zinciri Kırma	17
Alışkanlık mı, Bağımlılık mı?	21
GEKO Olabilir Misiniz	25
Bağımlı Belgeseli	29
Dünyanın İki Yüzü	33
Potansiyel İçiciler	37
Sigaraya Hayır	41
Seçimlerinde Özgür Müsün?	45
Riskli Cümleler	49
Risk Haritası	53
Gerçekler ve Sahteler	57
Problemimi Çözüyorum	61
Madde Size Ne Verir	65

ETKİNLİK UYGULAMA TAKVİMİ

Etkinlik Haftası

LİSE ETKİNLİKLERİ

19-20 Eylül 2016	Hayatıma Hareket Katıyorum
29 Ekim Cumhuriyet Bayramı	Zinciri Kırma
26-30 Ocak 2016 Yılbaşı	Bağımlılık Nasıl Başlar? Riskli Cümleler Risk Haritam
16-20 Ocak 2016 Tatil Öncesi Teknoloji Kullanımı	GEKO Olabilir Misiniz
9 Şubat Dünya Sigarayı Bırakma Günü	Tiplerin Farkındalığı
1 – 7 Mart 2017 Yeşilay Haftası	Dünyanın İki Yüzü Madde Size Ne Verir

ETKİNLİK UYGULAMA TAKVİMİ

Etkinlik Haftası

LİSE ETKİNLİKLERİ

23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı	Problemimi Çözüyorum Bağımlı Belgeseli
8-14 Mayıs 2017 Anneler Günü	Duygularıyla Besleniyorum
19 Mayıs Atatürk'ü Anma Gençlik ve Spor Bayramı	Alışkanlık mı, Bağımlılık mı?
31 Mayıs Dünya Tütünsüz Günü	Sigaraya Hayır
5-9 Haziran 2017 Okulların Kapanışı	Seçimlerinde Özgür Müsün?





LİSE

ETKİNLİKLERİ

VE

EKLERİ

DUYGULARIMLA BESLENİYORUM

411

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Duygularımla Besleniyorum
Grubu	: Sağlıklı Yaşam
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler gıdaları bilinçli olarak tüketir.

Gerekli Materyaller

- » Duygu Beslenme Çizelgesi
- » Kalem

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Sağlıklı Yaşam Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Sınıfa insanı yemeye yönelten sebepler nelerdir sorusu sorulur. Tartışmada eğitimci ihtiyaç için yemek (gerçekten acıktığı için yemek), duygusal nedenlerle yemek (kendini daha iyi hissetmek, bir duygudan kurtulmak, bastırmak için tok olduğu ya da ihtiyacı olmadığı halde beslenmek) ve alışkanlık için yemek (yemek saatinin geldiği için yemek) kavramlarıyla ilgili vurgu yapar.

Duyguların yemek yeme davranışı üzerinde nasıl bir etkisi olduğu sorulur. Öğrencilere Duygu Beslenme Çizelgesi kağıdı dağıtılır. Hangi duyguda hangi yiyeceğe yöneldiklerini işaretlemeleri istenir. İşaretledikten sonra neler fark ettikleri sorulur. Yememin ne sıklıkla olduğu ve yememin miktarının duygulara göre nasıl değiştiğine değinilir. Öğrencilerin beslenme üzerinde farkındalıklarını arttırmak için duygu-beslenme günlüğü tutmalarının yararlı olacağı söylenip etkinlik sonlandırılır.

DUYGULARIMLA BESLENİYORUM

411

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Duygularıyla Besleniyorum

Materyal Adı : Duygu Beslenme Çizelgesi

Grubu : Sağlıklı Yaşam

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

Aşağıdaki duyguları ve yiyecek-içecek gruplarını inceleyiniz. Hangi duygunun sizi hangi besine yönelttiğini okla gösteriniz. Sizde iştahsızlık yapan duyguları yuvarlak içine alınız. Duygular ve besinler arasında bir bağlantı kuramadıysan belki de yeme davranışının üzerinde çok düşünmemişsindir. Sana tavsiyemiz bir hafta boyunca kendine aşağıdaki soruları sorman.

1. Şu an bunu yemeye ihtiyacım var mı?

2. Kendimi nasıl hissediyorum

Alınmış	Çikolata
Anlaşılmamış	Şeker
Aşık	Bisküvi
Ayıplanmış	Puding
Başarılı	Şerbetli tatlı
Başarısız	Sütlü tatlı
Becerikli	Dondurma
Beceriksiz	Çekirdek
Canı Sıkılmış	Kraker
Cesur	Cips
Çoşkulu	Kuruyemiş
Çökkün	Fast Food
Dingin	Ekmek
Hırslı	Sandviç
Huzursuz	Börek
Kırgın	Poğaça
Kıskanç	Simit
Korkmuş	Pilav
Mutlu	Makarna
Öfkeli	Et
Kaygılı	Gazlı İçecek (Kola,Soda vb.)
Neşeli	
Kinlenmiş	
Öfkeli	
Suçlu	
Şaşkın	
Utangaç	
Umursamaz	
Üzgün	
Yalnız	
Yetersiz	

HAYATIMA HAREKET KATIYORUM

412

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Hayatıma Hareket Katıyorum
Grubu	: Sağlıklı Yaşam
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler yaşam alanında sağlıkla ilgili düzenleme yapar.

Gerekli Materyaller

» “Sevgili 16 Yaşındaki Halim” Mektubu

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Sağlıklı Yaşam Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrencilere “Sevgili 16 yaşındaki Halim” mektubu okunur. Okuduktan sonra sınıfta aşağıdaki sorular eşliğinde eğitimci tartışma başlatılır.

“Mektupta sizi en çok etkileyen kısım neydi?”

“Günümüzde hareketinizi kısıtlayan 5 şeyi sayın?”

“Hayatınızda en hareketli olduğunuz 5 yeri söyleyiniz”

“Bugünden itibaren hayatınıza hareket katmak için neler yapabilirsiniz?”

“Gidip gördüğünüz ve sizi etkileyen yerler nereler?”

“Hareket etmek duygularımızı nasıl etkiler?”

Etkinlik sonunda öğrencilere bugün hayatına hareket katmak için hangi kararı aldığı sorulur. Sınıfça hareketi kısıtlayan alan, durumlara karşı karar alıp uygulayabilirsiniz. Hareket için küçük adımların sürekliliğine vurgu yapılarak etkinlik sonlandırılır.

HAYATIMA HAREKET KATIYORUM

412

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Hayatıma Hareket Katıyorum

Materyal Adı : "Sevgili 16 Yaşımdaki Halim" Mektubu

Grubu : Sağlıklı Yaşam

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

Sevgili 16 yaşındaki halim;

Şuan senden epey büyüğüm, Şimdilerde düşünmek için pek fazla vaktim ama hareket edebilmek için yeteri gücüm yok. Ne garip değil mi? O yıllarda da yeteri kadar gücüm vardı ama bir türlü harekete geçmemiştim. Yaşamda ıskalamaman Gereken bazı noktalar vardır. 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.

Harekete geçmemiş bir adalet duygusu dünyada neyi değiştirebilir ki? Harekete geç dünyayı değiştirmeye çalışma, değişime önce kendinden başla.

Güzel dostluklar edinmemiş, onlarla uzun yürüyüşler yapmamış , birlikte balık tutmaya hiç gitmemiş olmak... Emin ol bunlara pişman olacaksın. Harekete geç, online olmayı bırak hayatın içinde ol. Git ve dostlarınla yüz yüze gerçekten iletişim kur. Konuşmanın bir anlamı olmalı. Sahi bıkmadın mı hep aynı şeyleri konuşmaktan? Sıra arkadaşın Ahmet, ona ailesiyle arasının nasıl olduğunu sor. Belki bir sırdaşa ihtiyacı var. İnsanlarla gerçekten konuşursan onları daha iyi tanırsın. 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 değişecek. Sonbaharda bisiklet sürmelisin dostum yağmurun yeni yağdığı toprak kokusunu içine çekmelisin.

Buz patenine grupça bilet aldığında denge'nin en önemli şeylerden biri olduğunu öğreneceksin. Çünkü dengeni kaybettiğin az düşersin, canın acır, soğuşun acı yüzüyle tanışırsın ve biri mutlaka seni kaldırır. Hayatta böyle bir şey zaten.

Çok bunaldığın bir gün pencereyi açıp odayı havalandırman gerekecek. O olay üzerinde düşünmeyi bırakman gerekiyor, inan bana senin çözebileceğin bir şey değil. Üstelik çözen 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 etmede. 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 saçmalığını kullanmayı bırak. Seni bekleyen işler o kadar da vakit almıyor. Sadece sen önemsiz pek çok şeye fazlaca önem ve zaman veriyorsun. Hayat çabuk geçiyor dostum. Büyürken ki hedeflerini biraz daha düşün. Ülkende gezilip görülmeye değer birçok güzellik var. Karadeniz'e gidip yeşillığe doymalısın, doğunun tarihi ve kültürel değerlerini öğrenmelisin, İç Anadolu'nun yemeklerini tatmalısın, ege'nin kıyılarını çok beğeneceksin. Akdeniz sana çok sıcak ama bir o kadar da güzel gelecek. Her şehirde zamanın farklı geçtiğini göreceksin.

Hareketi ıskalamamalısın dostum. Söylenmeyi bırak, hareket etmek seni daha mutlu ve kontrollü hissettirecek.

ZİNCİRİ KIRMA

413

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Zinciri Kırma
Grubu	: Sağlıklı Yaşam
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler sağlık konusunda davranış-tutum değişikliğinin zaman aldığını kabul eder.

Gerekli Materyaller

- » Zinciri Kırma Takvimi
- » Kalem
- » Projeksiyon
- » Bilgisayar

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Sağlıklı Yaşam Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrencilere sağlıklı yaşamı oluşturan unsurların neler olduğu sorulur. Gelen cevaplar tahtaya yazılır. Sınıfta gruplar oluşturun ve her grubun sağlıklı yaşam biçimi ile ilgili tartışması sağlanır. 5 dakikalık bir tartışma sonrası her grubun sözcüsünün grupta konuşulanları sınıfa aktarmalarını sağlanır. Eksik kaldığını düşündüğünüz noktaları tamamlayarak konu özetlenir. Barış Özcan'ın "Zinciri Kırma" adlı videosu sınıfta izlenir. Zinciri Kırma Takvimi çalışma kağıdı öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden kendilerine bugünden itibaren uygulayacakları sağlıklı yaşamla ilgili bir hedef seçmeleri (Her gün 30 dk. Yürüyeceğim, her gün 2 litre su içeceğim gibi) ve bu hedefleri yazmaları istenir. Bundan sonraki asıl hedefleri bu zinciri kırmamak olduğunu belirtip etkinlik sonlandırılır.

Barış Özcan'ın Zinciri Kırma video linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=oNmXH2uN0Do>

ZİNCİRİ KIRMA

413

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Zinciri Kırma

Materyal Adı : Zinciri Kırma

Grubu : Sağlıklı Yaşam

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

HEDEFİM:

	PT	SL	ÇR	PR	CM	CT	PZ	PT	SL	ÇR	PR	CM	CT	PZ
							1	2	3	4	5	6	7	8
OCAK	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
ŞUBAT	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	1	2	3	4	5
MART	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2
NİSAN	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	28	29	30
MAYIS	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	28
	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
HAZİRAN	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9
TEMMUZ	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6
AĞUSTOS	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3
EYLÜL	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1
EKİM	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	28	29
	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
KASIM	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
ARALIK	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
	25	26	27	28	29	30	31							

ALIŞKANLIK MI, BAĞIMLILIK MI?

421

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Alışkanlık mı, Bağımlılık mı?
Grubu	: Teknoloji Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler bağımlılıkla alıőkanlıĐı ayırt eder.

Gerekli Materyaller

- » Bağımlılık Kartı
- » İp

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Teknoloji Bağımlılığı Kitapçığı

Etkinlik Süreci

ÖĞrenciler ikiőerli gruplara ayrılır ve her gruba uzunca bir ip verilir. Bağımlılık kartından her gruba verilir. Eőlerden biri ellerini birleőtirir. Diğeri maddeleri sırasıyla sorar. Her "Evet" cevabı için bir tur ip ellere dolandır. Kaç tur ip dolandığı not edilir. İp turu fazlaőtıkça kurtulmanın zor olması bağımlılıkla iliőkilendirilir. İpin ilk turlarında kurtulmak için harcanan çaba ile son halinde harcanan çaba kıyaslanır. Sırayla diğer eőe de aynı uygulamanın yapılması için zaman tanınır. Etkinlikten bir hafta önce TBM'nin teknoloji bağımlılığıyla ilgili kitapçığı okuma ödevi verilir.

ALIŞKANLIK MI, BAĞIMLILIK MI?

421

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Bağımlılık mı, Alışkanlık mı?

Materyal Adı : Bağımlılık Kartı

Grubu : Teknoloji Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

Her evet cevabı için arkadaşınızın eline bir tur ip dönderiniz.

1. Her geçen gün teknolojik aletlerle daha fazla zaman geçiriyorum.
2. Teknoloji ile zaman geçirmedeğimde asabi, huzursuz ve boşlukta hissediyorum.
3. Kontrol çabalarım başarısız oluyor
4. Çok vakit harcıyorum
5. Hayatım giderek sığ 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. Duygudurum bozuluyor
13. Uyku düzenim bozuluyor
14. Yemek düzenim bozuluyor

Kaç Tur İp Doladınız:

GEKO OLABİLİR MİSİNİZ?

422

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: GEKO Olabilir Misiniz?
Grubu	: Teknoloji Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler doğru teknoloji kullanımı konusunda çevresindekilere rehberlik eder.

Gerekli Materyaller

- » Geko Metni
- » GEKO Anketi

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Teknoloji Bağımlılığı Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrencilerle birlikte GEKO metni okunur ve sonundaki soruları tartışılır. Sonrasında GEKO anketinin doldurulması için öğrencilere zaman tanınır.

GEKO OLABİLİR MİSİNİZ?

422

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : GEKO Olabilir misiniz?

Materyal Adı : GEKO Metni, GEKO Anketi

Grubu : Teknoloji Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

GEKO'NUZ OLABİLİR Mİ?

Son günlerde çok sık duyduğumuz bir kavram olmayan GEKO "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu" anlamına gelmektedir. Bilimsel karşılığı FOMO olan durumu biz GEKO ile ifade etmeyi uygun gördük. Sosyal medyada neler olup bittiğini an be an takip etme isteği çok yoğundur. Günümüzde çok fazla kişide görülmektedir ve GEKO size bağımlı olduğunuza dair sinyaller verir.

Twitterdaki tivit akışını takip edebilmek adına baştan sona her şeyi okumak, "Acaba kaçırdığım bir şey var mı?" diye sosyal hesapların hepsini açık tutmak ve sürekli online olmak. Sosyal hesapları kontrol edemediğinde huzursuzluk hissetmek ve zihninde sürekli nasıl online olabilirim dair çözümler aramak.

Bir nevi başkalarının hayat akışına bağımlı olmak aslında. Hayata seyirci köşesinden bir bilet almak ve orda kalmak için elinden gelen her şeyi yapmak gibi sanki. Hadi bir düşünelim. İnternette geçirdiğin zamanın yüzde kaçını diğer insanların hayatını takip etmek için kullanıyorsun? İnsanların nerde olduğunu, ne hissettiğini, ne yaptığını, ne yediğini, ünlülerin nerde takıldığını, ne giyindiğini bilmek senin için hayati bir önem taşıyor mu gerçekten?

İçinde müthiş bir enerji olduğunu biliyorum. Kimliğini aradığını, yeni bir şey inşa ettiğini, eşsiz ve farklı olmak istediğini. İçindeki buyken seçimlerin neden sıradan? Başkalarının hayatını, internette olup biteni takip ederken kendi hayatını iskalamış oluyorsun. Uyan!

Gelişmeleri takip etmek ve onların her şeyi bilmek aranızda bir bağ, ilişki olduğu anlamına gelmez. Takip etmemek seni geri kafalı yapmaz. Bunun adı iletişim değil. Modern çağın sana dayatmak istediği bu olabilir ama bunun adı gerçekten iletişim değil: uyuşmak. Eski dönemleri bir düşünelim. Mektupların ayda 1 gidip geldiği zamanları. Sence o insanlar arasında nasıl bir ilişki vardı? Birbirlerini önemsemiyorlar mıydı? Hayatları renksiz miydi? Peki sence o dönemdeki insan ilişkileriyle bu dönemdeki nasıl?

Sınıfça bu konu üzerine düşünebilirsiniz. Yeşilay'ın sizin için tasarlattığı kartpostallardan birini seçip birine kartpostal atabilirsin. Önce birini seç. İlkokul öğretmenin, şehir dışındaki biri, çok yakınında ama iletişim kuramadığın biri, özlediğin biri, el yazısını görmek istediğin biri olabilir.

1. Sürekli meşhur kişilerin hesabını takip ederim.
2. Beğenilerimi sürekli kontrol ederim.
3. Whatsapp'da biri yazsın da konuşayım diye beklerim, ileti olmadığı halde açıp bir bakarım.
4. Sürekli spor, moda benzeri sayfaları takip ederim.
5. Sosyal hesaplarımda okuduğum şeyleri bir daha okurum.
6. Kimse bir şey paylaşmayınca canım sıkılır.
7. Bol bol yer bildirimini yaparım.
8. Yemeden önce yemeğin fotoğrafını çekerim.
9. Benim için önemli olan anı yaşamak değil anı paylaşmaktır.

Puanlama: Dikkat 4'ten fazla Evet cevabın varsa sen tam bir "GEKO"sun. Çok dikkatli olmalısın.

BAĞIMLI BELGESELİ

423

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Bağımlı Belgeseli
Grubu	: Teknoloji Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler arkadaşlarıyla vakit geçirmekten hoşlanırlar.

Gerekli Materyaller

» Bağımlı Belgeseli Metni

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Teknoloji Bağımlılığı Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrencilerle birlikte Bağımlı Belgeseli metni okunur ve örnek senaryo üzerinden yeni bir metin yazmak isteyip istemediklerine, metne neler ekleyebileceklerine karar verilir. Bu çalışma için öğrenciler gruplanabilir. Oluşan senaryo üzerinden görsel olarak neler yapılabileceği tartışılır. Hazırlanan belgeseller için bir yarışma düzenlenebilir. Toplu gösterim yapılabilir.

BAĞIMLI BELGESELİ

423

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Bağımlı Belgeseli
Materyal Adı	: Bağımlı Balgeseli Senaryo Metni
Grubu	: Teknoloji Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

Merhaba arkadaşlar;

Teknolojinin hayatımızın her alanına girmesiyle yaşam tarzımız, iletişim biçimimiz ve vakit geçirme alışkanlıklarımız epey değişti. Bu alışkanlıkta gelinen en uç noktalardan birisi de teknoloji bağımlılığı. Yeşilay'ın Lise grubundaki gençleri teknolojiyi sağlıklı bir şekilde kullanım konusunda bilinçlendirmek gibi bir hedefi var. Ben de buna bir projeye destek vermeye karar verdim.

Aşağıdaki yazıları benim senaryo metnim gibi düşünebilirsin. Teknolojinin faydalı bir şekilde kullanımına bir belgesel fikriyle destek vermek istiyorum. İnsan türünün teknoloji bağımlısı olanlarına dair bir belgesel. Fakat bunu tamamlayabilmem için seninle işbirliği yapmaya ihtiyacım var. Metin benden video sizden. Haydi arkadaşlarınızla bir araya gel ve üretmeye başla. Yaptığın video ile teknolojinin faydalı kullanımına dair destekte bulun. Fotoğraflardan, yazılardan, resimlerden bir video oluşturabilirsin. Ya da tiyatro yeteneğini sergileyebilirsin. Neyi nasıl yapacağın tamamen sana kalmış. Elindeki telefonla ve iyi bir ekip çalışmasıyla harika bir video hazırlayabilirsin. Aşağıdaki senaryoda istediğin gibi değişiklikler yapabilir ya da yenisini yazabilirsin.

Haydi başlayalım.

SAHNE 1

Bağımlı türünü nasıl tanırız?

Bu tür genelde aile oturmalarına pek katılmaz. Ama katılanları da vardır. Katılanları hemen tanıyabilirsiniz. Elinde genelde cep telefonu vardır. Ortamdaki muhabbete bazen kafa sallayarak bazen de "Evet" diyerek dahil olmaya çalışırlar. Yüz ifadeleri ortamdaki muhabbetten bağımsızdır. Bu türün yabancı bir yere girdiğinde yaptığı ilk şey "Wifi" şifresi sormaktır. Genelde prize yakın otururlar ve bu türe yapılacak en ters hareket prize yakın koltuğu kapmanızdır.

SAHNE 2

Bu türde en sık rastlanan davranışlardan biri de tuvaletini tutma ve yemeği odasında ve yalnız yemeyi istemesidir. Nasıl oluyorsa yemek saatleri onların en önemli işlerinin olduğu ana denk gelir ve aile sofralarına katılmakta zorlanırlar. Yoğun bir şekilde ekran ışığına maruz kalan bu tür genelde gözleri bakımından sorunludur. Uyuma pozisyonunda bile online olmak istedikleri için havada tuttıkları telefon genelde yüzünün orta yerine düşmektedir. O an içinde inanılmaz bir öfke hisseden bu tür birkaç saniyeliğine de olsa ekrandan uzaklaşmaktadır. Bilim adamları merkezi sinir sisteminin teknoloji bağımlılığıyla mücadele edebilmek için bu hareketi geliştirdiğini düşünmektedir ve bu sendromun adı "Tavatussurat"tır.

SAHNE 3

Yüz yüz iletişim ise en zorlandığı konulardan biridir. Genelde konuşurken amaçsızca internette gezinir ve karşı tarafı önemsiz hissettirirler. Bu davranış onların giderek yalnızlaşmasına sebep olur. Konuşurken telefonu elinden bırakamamasından vücudundaki kaygı ve stresi hemen fark edebilirsiniz. Çekilen fotoğrafların pek azında yüzünün tamamı gözükür. Genelde telefon yüz hatlarını kapatmıştır. Bunu bir tür kamufraj hareketi olarak yaptıklarını düşünüyoruz.

SAHNE 4

Bu türün interneti araştırma yapmak için kullandığına inanıyorsanız oldukça yanılıyorsunuz. Genelde bağımlısı olduğu bir sitede takılıyor ya da sosyal ağları defalarca kontrol ediyordur. Bağımlılığın iyice yerleşmesiyle günlük hayattaki hareketleri azalır. Spor, egzersiz, doğa yürüyüşü neredeyse hiç yoktur. Maruz kaldıkları yoğun dalgalar sonucu öğrenmeyle ilgili yetileri de epey zayıflamıştır. Hayal gücü yerini hazır ikon ve temalara bırakmıştır. Emojilerle anlaşır. İçlerinde derin bir yalnızlık ve boşluk hissi vardır. Vücutlarında sıkıntı hissederler. Ve insan siber alemde kalabalığın içinde yapayalnızdır.

SAHNE 5

Bu türün ortak yanılığı bağımlı olmadığı, istediği anda bırakabileceği yönündedir. Bunun direnç olduğunu çok iyi biliyoruz. Böyle biriyle karşılaşırsanız wifi şifrenizi vermeyiniz. Telefonu elinden alınız. Yüzüne bakınız. Onu sevgiyle kucaklayınız. Hiçbir şey gerçek dostluğun ve sevginin yerini tutamaz.

"İşte benim senaryom bu. Umarım beğenmişsindir. Sloganını hazırla ve filmini çek. Videonu Yeşilay'a ulaştır."

DÜNYANIN İKİ YÜZÜ

431

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Dünyanın İki Yüzü
Grubu	: Tütün Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler sigara içen ve içmeyen bireylerin özelliklerini karşılaştırır.

Gerekli Materyaller

» Grup Metinleri

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Dumansız Bir Hayat için Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Eğitimci sınıfta iki grup oluşturur. Oluşturulan bu iki gruptan birinin hayali bir ülkeyi bir sorundan kurtarma diğer grubun ise sorun yaratma görevinin olacağı söylenir. Gruplara ilgili metinler okunur ve metin sonundaki soru sorulur. Gruplara çözüm bulmaları için 15 dakika süre verilir. Bulunan çözümlerin sınıfta paylaşılmasını ve sınıfça değerlendirmesini yapılır. Etkinlik sonrasında aşağıdaki sorular üzerinden eleştirel düşünme ortamı oluşturulur.

- » Sigara bizim ülkemize nasıl giriyor?
- » İnsanları sigaraya alıştırmak için nasıl bir politika yürütülüyor?
- » Sigaradan kimlerin nasıl çıkarları vardır?
- » Sigaraya bizi yönelten asıl nedenler nedir?
- » Sigara gerçekten bir ihtiyaç mı?
- » Medyanın sigaranın yaygınlaştırılmasında nasıl bir etkisi var?

DÜNYANIN İKİ YÜZÜ

431

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Dünyanın İki Yüzü

Materyal Adı : Grup Metinleri

Grubu : Tütün Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

BİRİNCİ GRUP METNİ

“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 halesi ile dolaşır, çocuklar bile bundan nasibini almış. Hiç kimse de bu durumdan şikayetçi 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 da üretilenleri 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 imkanının olmadığı, gri bir dünyanın içinde yaşamaktalarmış.”

Bu ülkede sigara alışkanlığını kaldırmak istesenez nasıl yapardınız?

İKİNCİ GRUP METNİ

“Doğası ve yeşilliğinin güzelliğiyle bir çok ülkeden turistlerin akın ettiği bir ülke varmış. Uzaktan bakılınca mavi ile yeşilin birbirine degecek kadar yakınmış, havasının çok temiz olduğu belli olurmuş. Ülkeye yaklaştıkça kuşların civıltısı, gürül gürül akan şelelerin sesleri duyulmuş. 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 duyulmuş. 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 yaptınız? Hangi yöntemlere başvururdunuz?

POTANSİYEL İÇİCİLER

432

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Potansiyel İçiciler
Grubu	: Tütün Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliğe katılan öğrenciler sigara içmenin bir güç simgesi olmadığını ifade eder.

Gerekli Materyaller

» Olası Tipler Metni

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Dumansız Bir Hayat İçin Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrenciler sınıf içinde gruplara bölünür ve gruplara şu soru sorulur:

“Diyelim ki birini sigaraya başlatmak istiyorsun. Seçtiğin insanın kişisel özellikleri nasıl olurdu?”

Grup bir süre tartıştıktan sonra olası tiplerin yazılı olduğu kağıt gruplara dağıtılır.

Eğitmen her gruba bir tip verir. Grup içinde verilen tip tartışılır.

“O tipin özellikleri nelerdir?”, “Ne yapar?”, “Neden sigaraya başlar?”

Bu sorular tartışılır ve nasıl sergileneceği ile ilgili ortak karara varıldıktan sonra

içlerinden bir öğrencinin bu tipi sergilemesi istenir. Öğrenciler bu tipleri

canlandırdıktan sonra şu soru sorulur:

“Kendini bu tiplerden birine yakın hissettin mi? Benzer özellikleriniz var mı?”

POTANSİYEL İÇİCİLER

432

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Potansiyel İçiciler

Materyal Adı : Olası Durumlar Kağıdı

Grubu : Tütün Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

Sen birini sigaraya başlatmak istiyorsan hangi durumda olan kişileri seçersin?

- » Hayatında zorluk yaşamış birisini mi?
- » Aşık olmuş birisini mi?
- » Ya da sevgilisinden ayrılmış birisini mi?
- » Sınav stresi ile baş edemeyecek birisini mi?
- » Umursamaz birisini mi?
- » Özentili birisini mi?
- » Başkalarının kıyafetlerini taklit eden birisini mi?
- » Havalı olmaya çalışan birisini mi?
- » Arkadaşı ne derse onu yapan kişileri mi?
- » Arkadaşlarına hayır diyemeyenlere mi?
- » Bir gruba girmek için uğraşan kişileri mi?
- » Bana bir şey olmaz diyenleri mi?
- » Kendini büyümüş hissetmek isteyen ve başkaldırmak isteyenleri mi?
- » Hayatı eğlence olarak görenleri mi?

SİGARAYA HAYIR

433

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Sigaraya Hayır

Grubu : Tütün Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Akran baskısıyla karşılaştığında muhatabının neden bu denli ısrarlı olduğunu sorgular.

Tütün, alkol, madde kullanımı konusunda ilk teklifi kimlerin yapabileceğini bilir.

Gerekli Materyaller

» Tipler Metni

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Dumansız Bir Hayat İçin Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrenciler ikiye ayrılır. A grubunda "Sigaraya hayır" diyemeyenler vardır, B grubunda ise "Sigaraya Başlatan"lar vardır. A ve B grubundan tipler seçilip karşılıklı diyalog oluşturulur. Sınıfta bunun canlandırması yapılır.

Örneğin, sevilmemekten korkan ile tehdit eden karşı karşıya gelince ne olur?

Canlandırma yapıldıktan sonra da aşağıdaki sorular sorulur.

1. Adım: Bu iki tip karşı karşıya gelince ne olur?
2. Adım: Böyle bir durumda ne yapmak gerekir, nasıl kurtulabiliriz?
3. Adım: Siz B tipin karşısında ne derdiniz?

SİGARAYA HAYIR

433

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Sigaraya Hayır

Materyal Adı : Tipler

Grubu : Tütün Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

A) Sigaraya hayır diyemeyenler

- » Pısırik, çekingen, özgüveni düşükler
- » Sevilmemekten korkanlar
- » Dışlanmaktan korkanlar
- » Eleştirilmekten korkanlar
- » Süt kuzusu olanlar
- » Balkon çocuğı olanlar

B) Sigaraya başlatanlar

- » Yalvaranlar
- » Tehdit edenler
- » Küçümseyenler
- » Rüşvet verenler
- » Gaza getirenler

SEÇİMLERİNDE ÖZGÜR MÜSÜN?

441

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Seçimlerinde Özgür Müsün?
Grubu	: Alkol Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler alkol kullanımı konusunda irdeleyici düşünür.

Gerekli Materyaller

» Gerçekten Seçimlerinde Özgür Müsün Metni

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Teknoloji Bağımlılığı Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrencilerle birlikte "Seçimlerinde özgür müsün?" metni okunur ve sonundaki sorular tartışılır.

SEÇİMLERİNDE ÖZGÜR MÜSÜN?

441

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Seçimlerinde Özgür Müsün?

Materyal Adı : Gerçekten Seçimlerinde Özgür Müsün Metni

Grubu : Alkol Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

Merhaba Genç Arkadaşım;

Seninle biraz seçimlerimiz ve özgürlük adına konuşmak istiyorum. Belki de hayatını en çok sorguladığın dönemlerden birindesin. Belki de hiçbir müdahaleden hoşlanmıyorsun. Yoğunluğu artan duyguların, gücün, vücudundaki değişiklikler her şey seni dönüşmeye itiyor. Peki sen kime dönüşüyorsun? Orijinal bir kopyaya dönüşüyor olabilir misin?

Seni sessizce çeviren dayatmaların, algı yönlendirmelerinin farkında mısın? Giyim tarzın mesela. Seni mi seçiyorsun gerçekten nasıl giyineceğini?

Sana sistemin bazı parçalarından bahsetmek istiyorum. Bu sistemin bir çok çarkı var: para, moda, aşk, cinsellik, güzellik, başarı, popülerlik, ekran kültürü. Haydi ekran kültüründen bahsedelim. Dizi oyuncularını nasıl para kazanıyor düşündün mü hiç? Sponsor olan firmalar sağlıyor nakit akışını. Oyuncuların giyindiği her kıyafet, dekorasyonda kullanılan her malzeme birer reklam ürünü. Sen diziyi izlerken tam da hüzünlü bir ayrılık hikayesine ağlarken, duyguların aşırı yoğunlaşmışken oyuncunun giydiği kıyafet hafızana kazanıyor. Hem hüzünlü hem de aşırı estetik olan bu sahne sana şunu diyor. Bu kıyafeti ya da benzerini bulursan al. Tüm duyguların ona benzer bir şeyi almaya odaklı artık. Otomatik olarak o ürünleri ya da benzerlerini alıyorsun. Böylece firmalar para kazanıyor. Yani parayı neye harcayacağını belirleyen ve yönlendirmek isteyen birileri var. Bunu anlamayı çok önemsiyorum. Dünyamızın tahmini nüfusu aşağı yukarı 7 milyar. Ekran bu nüfusu benzer şeyleri benzer şekilde tüketmeye itebiliyor. İnsanları yönetmek ve kontrol etmek bazen çok kolay olabiliyor.

Üniversite öncesi dönemdesin. Seninle birlikte mezuniyet partilerini düşünelim. İzlediğin tüm dizi ve filmleri düşün. Liseli gençlerin mezuniyet eğlencelerini göz önüne getir. Aşağı yukarı hep aynı şeyler gelecek gözünün önüne. Alkol kullanan gençler, yaşına kesinlikle uygun olmayan bir giyim, cinsel ilişki deneyimi, alkol alımıyla yitirilen kontrol ve istenmeyen davranışlar. Sence neden mezuniyetini böyle geçirmeni istiyorlar? Piyasa neden seni buraya sürüklemek istiyor.

Eğlenmek denilince akla gelen bu ortak kareler aslında nasıl eğlenilmesi gerektiğini belirliyor. Bunlar olmadan eğlenemez hale gelen büyük bir kesim epey bir alkol tüketiyor. Sanırım bu da çarkın dişlilerini dolduruyor. Sistem işlemeye devam ediyor.

Sen bu sistemin neresindesin?

Arkadaşlarınızla birlikte görsel medyanın sizde oluşturmaya çalıştığı algıları düşününüz. Sınıf olarak tartışınız. Yaptığınız seçimlerin kimlere ne kazandırdığını ve seçimlerinizde özgür olup olmadığınızı düşününüz.

HAYATINDA EĞLENDİĞİN 10 ANI SEÇ KAÇINDA ALKOL VARDI?

ALKOL SANA NE KAZANDIRIR NE KAYBETTİRİR?

ALKOLSÜZ EĞLENCE MÜMKÜN MÜDÜR?

RİSKLİ CÜMLELER

442

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Riskli Cümleler
Grubu	: Alkol Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler alkol kullanımının sosyal, ekonomik, yasal ve fiziksel sonuçlarını açıklar..

Gerekli Materyaller

- » Riskli Cümleler Metni
- » Alkol Haber Metni

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Alkolsüz bir Yaşam İçin Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Eğitimci "Alkol insana nasıl zarar verir?" sorusu ile sınıfta tartışma başlatır. Yeşilay TBM Alkolsüz Bir Hayat İçin kitapçığında yer alan gazete küpürü ve ekte bulunan haber sınıfa okunur. Alkolün insan yaşamında açabileceği trajik sonuçlar hakkında sınıfta konuşulur. Riskli Cümleler kağıdı öğrencilere dağıtılır. Öğrencilerden cümleler ile beraberinde getirdikleri riski işaretlemeleri istenir. Etkinlik sonunda alkolün insan yaşamında oluşturduğu riskler aktarılır.

RİSKLİ CÜMLELER

442

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Riskli Cümleler

Materyal Adı : Riskli Cümleler Metni, Alkol Haber Metni

Grubu : Alkol Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

Aşağıda verilen riskli cümleleri beraberinde getireceği risk durumları ile eşleştiriniz. Her cümlenin sonuna yol açabileceği riskli durumun maddesini yazınız.

Riskli Cümleler

1. "Bir dene maksat muhabbet olsun."
2. "Bir kerecikten bir şey olmaz."
3. "Dertlerimi unutuyorum."
4. "Alkol beni dinçleştiriyor."
5. "Alkol vücudu ısıtır."
6. "Bira bağımlılık yapmaz."
7. "Alkol, uykuyu düzenler."
8. "Alkol, bazı hastalıklara iyi gelir."
9. "Alkol, sesi açar."
10. "Alkol, cesaret verir."
11. "Alkol, iştah açıcıdır."
12. "Hamile kadınların alkol kullanması bebeğe zarar vermez."
13. "Alkolün kan yapıcı özelliği vardır."
14. "Alkol aldığımda daha rahat uyuyorum."

Riskli Durumlar

1. Konuşulmamış problemlerin büyümesi
2. Uyuşma ile başlayan uzuv kayıplarının olması
3. Risk aldırması
4. Bebeğin düşük olma ve ölme riski
5. Mide ve sindirim Bozuklukları
6. Bağımlılık yapar.
7. Kanın pıhtılaşmasını önleme
8. Uykuyu tam alamama, iş ve öğrenme hayatını bozma
9. Kaza geçirme
10. Bulanık Görme
11. Hafıza Kaybı

Alkol 200 hastalığa davetiye çıkarıyor

Dünyada bağımlılığı en yaygın madde olan alkol, başta kanser olmak üzere 200 hastalığa davetiye çıkarıyor. Göz sinirlerini tahrip ederek körlüğe kadar gidebilecek ciddi hastalıklara yol açan alkol, vücutta en fazla hasarı beyne veriyor. Alkol kullanan kişilerde tüberküloz görülme riski ise tam 28 kat daha fazla...

Alkol hangi organa ne zarar veriyor?

Alkol, göz sinirlerinde tahribata neden olarak zamanla körlüğe kadar gidebilecek zarara neden oluyor. Alkolün en fazla tahribat yaptığı organ beyin. Alkol hücreleri öldürdüğü için zamanla beyin küçülüyor. Bu durumun kaçınılmaz sonucu ise erken yaşlanma ve bunama.

Aşırı alkol kullanımı kalpte ritim bozukluğu ve damar kireçlenmesine yol açıyor. Kalp kasının yapısını bozarak, kalp yetmezliğine yol açıyor. Alkol, mide ve yemek borusunu tahriş ediyor. Gastrit, ülser ve mide iltihabı oluşumunu tetikliyor.

Uzun süreli aşırı tüketim, damarların sürekli olarak genişlemesine ve büyümesine yol açıyor. Cilt doğal rengini kaybederken, kalıcı bir kızarıklık oluşuyor. Alkol kullanan kişilerde tüberküloz görülme riski diğer insanlara göre 28 kat artıyor. Alkol kullanımı neticesinde karaciğerdeki yağlanma, kansere kadar varan ciddi hastalıklar oluşuyor.

Sabah Gazetesi:

<http://www.sabah.com.tr/saglik/2015/12/22/alkol-200-hastaliga-davetiye-cikariyor>

RİSK HARİTASI

443

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Risk Haritası
Grubu	: Alkol Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler alkol kullanımının eşlik ettiği akılcı olmayan düşünceleri açıklar.

Gerekli Materyaller

- » Risk Haritam Testi
- » Risk Yoğunluk Haritası

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Alkolsüz bir Yaşam İçin Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Eğitimci, öğrencilere “Alkol kullanımında risk faktörleri neler olabilir?” sorusunu sorarak sınıfta tartışma başlatır. Eğitimci, “Riskli mekanlar nerelerdir?”, “Riskli kişiler kimler olabilir?”, “Riskli cümleler nelerdir?” gibi sorular sorarak tartışmada konuşulmasını sağlar. Alınan cevaplar tahtaya yazılır. Öğrencilere Risk Haritam testi dağıtılır. Kendilerini değerlendirmeleri istenir. Test yapıldıktan sonra işaretlenen madde sayısı kadar ilgili risk faktörünün karşısındaki kareler boyanır. Öğrencilerin içinde bulunduğu riskleri fark etmesi sağlanır. Yoğun risk altında bulunan öğrenciler için gerekli tedbir okulda bulunan rehber öğretmenle işbirliği yapılarak alınır.

RİSK HARİTASI

443

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Risk Haritası

Materyal Adı : Risk Haritam Anketi

Grubu : Alkol Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

Riskli Yerler: Son 3 ay içerisinde aşağıda bulunduğunuz mekanlar varsa işaretleyiniz.

1. Eğlence Partileri
2. Barlar
3. Alkol bulunan restoranlar
4. Mezuniyet Kutlamaları

Riskli Cümleler: Son 3 ay içerisinde duyduğunuz cümleleri işaretleyiniz.

1. "Bir kereden bir şey olmaz."
2. "Bütün dertlerini unutursun."
3. "Bir dene, maksat muhabbet olsun."
4. "İç de cesaret gelsin."

Riskli Kişiler: Çevrenizde, sevdiğiniz ünlüler içinde alkol kullanan varsa işaretleyiniz.

1. Anne- Baba
2. Akraba
3. Arkadaş
4. Takipçisi olduğum ünlüler

RİSK HARİTAM

Yaptığınız test sonucunu ilgili kareleri boyayarak gösteriniz. Her bir evet için bir kutucuk boyayın. Böylece risk oranınızı görmüş olursunuz. Riski nasıl azaltacağınızı ise biliyorsunuz.

RİSKLİ YERLER				
RİSKLİ KİŞİLER				
RİSKLİ CÜMLELER				

GERÇEKLER VE SAHTELER

451

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Gerçekler ve Sahteler
Grubu	: Madde Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliğe katılan öğrenciler gençlik dönemlerinde 'başıboş' ve 'uğraşsız' kalmanın bireyi tehlikeli arayışlara yönlendirebileceğini fark eder.

Gerekli Materyaller

» Gerçek ve Sahte Boşluk Metni

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Uyuşturucu Maddelerden Korunmak İçin Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrencilere "Gerçek ve Sahte Boşluk" metni dağıtılır. Eğitimci sınıfla birlikte etkinliğin adımlarını tartışarak ilerler. Tartışma bittikten sonra madde bağımlılığını anlatan video sınıfta izlenir. Maddenin sahte bir boşluk doldurucu olduğu, gerçek doldurucuların kişinin kendisini önemli ve değerli hissettiren kişi, eylem ve düşünceler olduğunu öğrencilere aktararak etkinlik sonlandırılır.

Madde bağımlılığını anlatan video linki:

<https://www.youtube.com/watch?v=OBsKCeMS8Dc>

GERÇEKLER VE SAHTELER

451

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Gerçekler ve Sahteler

Materyal Adı : Gerçek ve Sahte Boşluk

Grubu : Madde Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

1. Adım: Dünyamızda bazen psikolojik sorunlar yaşarız. İlgi arayışı, acı, değersizlik, başarısızlık gibi. Bunlar bazen hayatımıza boşluk getirir ve biz bu boşluktan kurtulmak için onu doldurmaya çalışırız. Bu boşluğu doldurmak için bilerek, bazen de farkında olmadan bir arayışa gireriz. Ve bu boşluğu doldurma arayışı karşımıza 2 şey çıkar: GERÇEKLER VE SAHTELER. Gelin önce sahtelerle ilerleyelim.

2. Adım: Bu boşluğu doldurmak sahte doldurucular gelir. Bunlar alkol olabilir, sigara olabilir ya da çevremizdekilerin hadi iç sana ilaç gibi gelecek dedikleri madde. Bu sözlerini hayatımıza alarak farkında olmadan birer birer sahte doldurucularla baş başa kalırız.

3. Adım: Bu sahte doldurucular arttıkça

- » Kimse beni sevmiyor,
- » Hayat anlamsız,
- » Bu hayatta önemim yok,
- » Annem babam beni görmüyor sözlerini düşünmeye başlarız.

4. Adım: Git gide hayatını sahte boşlukla doldurmaya başlar. Bir bakmışsın ki bu boşluklar hayatını kaplamış ama hala mutsuzsun...

5. Adım: Hayatımıza aldığımız boşluklar daha çok boşlukları getirir ve de daha fazla mutsuzluğu getirir.

görsel

Bu boşluğu gerçekleriyle doldurma zamanı gelmedi mi? Bu cümleleri haydi sen de kendine inanarak söyle:

- » İyi ki varım,
- » Çok kıymetliyim,
- » Çok kıymetli olduğum için yaratıldım,
- » Ben istersem zorlukların üstesinden gelebilirim.

görsel

Bu daire üzerinden sen de kendi hayatındaki boşlukları düşün. Bu boşluğu hangi cümlelerle doldurmayı seçersin?....

- »
- »

PROBLEMİMİ ÇÖZÜYORUM

452

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Problemimi Çözüyorum
Grubu	: Madde Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Bu etkinliğe katılan öğrenciler umursamazlık problemini sorun olarak algılar.

Gerekli Materyaller

» Problem Çözme Beceri Testi

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Uyuşturucu ve Maddelerden Korunmak İçin Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrencilerle önce “Bir sıkıntı yaşadığınızda ne yaparsınız?” sorusu sorularak konuya giriş yapılır. Sınıfın cevapları dinlendikten sonra eğitimci problem karşısında iki tarzda davranış sergilediğimizden bahseder. Problemi çözmeye yönelik davranışlar (problem çözme becerisi) ve problemi bastırmaya yönelik davranışlar. Öğrencilere ikisi arasındaki fark sorulur ve örnekler vermesi istenir. Sonrasında test uygulanır. Sonuçları tartışılır.

PROBLEMİMİ ÇÖZÜYORUM

452

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Problemimi Çözüyorum

Materyal Adı : Problem Çözme Beceri Testi

Grubu : Madde Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

Testin Uygulanışı: 22 soruluk test bulunmaktadır. Her öğrenciye bu test dağıtılır. Öğrenci her soruya “Evet” ya da “Hayır” şeklinde cevap verir.

Puanlama: Soru sayıları karışık bir şekilde kutucuklara yerleştirilmiştir. Sorunun cevabı “Evet” ise cevap anahtarındaki ilgili kutucuğu boyar. “Hayır” ise kutucuk boş bırakılıp diğer kutucuğa geçilir. Her kutucuğun üstünde soru sayısı vardır, o sorunun cevabı o kutucuğa boyanır. Birinci kutu problem çözme becerisini gösterir, ikinci kutu da problemi bastırma becerisini gösterir. Sorular cevaplandıktan sonra birinci kutu ile ikinci kutunun kıyaslaması yapılır. Birinci kutu mu daha fazla boyanmış ikinci kutu mu? Böylece de sonuca göre bir sıkıntı esnasında probleme nasıl yaklaşıtlarını görmüş olurlar.

Cevap Anahtarı: Birinci kutucukta daha fazla karalama varsa kişi yaşadığı sıkıntı konusunda problemini çözmek için uğraşır. Problem çözme becerisi gelişmiştir. İkinci kutucukta daha fazla karalama varsa da kişi sıkıntı esnasında problemi bastırmayı kullanır.

Aşağıdaki soruları son zamanlarda yaşadığınız problemi göz önüne alınız. Bu herhangi bir alanda yaşadığınız bir problem olabilir. Bu problemi göz önüne alarak aşağıdaki testi doldurunuz.

- 1) Bir problemim olduğunu kabul ettim.
- 2) Problemimi birisi ile paylaştım.
- 3) Yaşadığım sıkıntı konusunda rehberlikten yardım istedim.
- 4) Sıkıntımı unutmak için kendimi uykuya verdim ve kendimi yemeğe verdim.
- 5) Problemim hakkında hep kendimi suçladım.
- 6) Problemimi çözmek için uğraşmadım, kurtarıcı bekledim.
- 7) Problemimi yok saydım, küçümsedim.
- 8) Problemim var deyip çok üzüldüm, çok ağladım, yemekten kesildim.
- 9) Problemim konusunda sorumluluk aldım.
- 10) Yaşadığım sıkıntıyı kabul ediyorum ve değişime açığım.
- 11) Problemimi bastırmak yerine çözüm aradım.
- 12) Problemimden kaçmak yerine hatalarım varsa kabul ettim ve ders çıkarttım.
- 13) Yaşadığım sıkıntıyı hafifletecek madde (sigara, alkol, madde vb) kullandım.
- 14) Problem yaşadığım zaman kimseye çaktırmamaya çalıştım, hiç sıkıntım yokmuş gibi davrandım.
- 15) Problem yaşadıktan sonra hiçbir şey yapmadan, sıkıntımın kendi kendine geçmesini bekledim ve birilerinin benim problemimi farketmesini bekledim.

- 16) Sıkıntımı, duygularımı açıkca güvendiğim bir arkadaşım ile paylaştım.
- 17) Yaşadığım sıkıntıdan sonra kendimi iyi hissettirecek şeyler yaptım. Müzik dinledim, spor yaptım, ılık bir duş aldım.
- 18) Yaşadığım sıkıntıdan sonra kendimle konuştum. Sakin ve rahat olduğumu hayal ettim. Kendime olumlu telkinlerde bulundum.
- 19) Yaşadığım sıkıntıdan sonra kendi bedenime zarar verdim.
- 20) Sıkıntımın ardından kendime acıdım, problemimi abartılı ve dramatik buldum.
- 21) Yaşadığım sıkıntıyı unutmak için kendimi alışverişe verdim.
- 22) Yaşadığım sıkıntı asla benim zayıf olduğumu göstermez, herkesin desteğe ihtiyacı vardır.

Problem Çözme Becerisi

1	2	3	9	10	11	12	16	17	18	22

Problem Bastırma Becerisi

4	5	6	7	8	13	14	15	19	20	21

MADDE SİZE NE VERİR?

453

Etkinlik Kodu

ETKİNLİĞİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı	: Madde Size Ne Verir?
Grubu	:Madde Bağımlılığı
Düzeyi	: Lise
Süresi	: 40 dk.

ETKİNLİĞİN UYGULANMASI

Etkinliğin Kazanımları

Etkinliğe katılan öğrenciler madde kullanımı konusunda eleştirel bakmayı öğrenir.

Gerekli Materyaller

» “Madde Size Ne Verir” Metni

Yardımcı Materyaller

Yeşilay TBM Lise Uyuşturucu ve Maddelerden Korunmak İçin Kitapçığı

Etkinlik Süreci

Öğrencilerle birlikte “Madde size ne verir?” uygulamasını yapabilmek için sınıf gruplara ayrılır. Grupların durumlar üzerinde akıcı düşünebilmeleri için durumlar örneklendirilir. Yeterli süre verdikten sonra grup sözcüleriyle birlikte madde kullanımına eleştirel bakışı sağlayacak şekilde tartışma yapılır.

MADDE SİZE NE VERİR?

453

Etkinlik Kodu

EK MATERYALİN KÜNYESİ

Etkinlik Adı : Madde Size Ne Verir?

Materyal Adı : "Madde Size Ne Verir" Metni

Grubu : Madde Bağımlılığı

Düzeyi : Lise

Süresi : 40 dk.

- 1) Madde Size ne verir?
- 2) Madde sizden ne alır?
- 3) Maddenin verdiği haz oldukça geçicidir; şekerin boğazımızdan geçerken oluşturduğu tatlı his kadar geçicidir. Maddenin verdiği geçici hazzı seçmenin akılcı bir tercih olup olmadığını tartınız. Akıl ve irade sahibi olan insan neden böyle bir seçim yapar?
- 4) Madde kullanan bir insan maddeden ne bekler?
- 5) Madde kullanımı nasıl bir ticarettir? Madde size geçici haz verir, paranızı, ailenizi, sağlığını, sosyal ilişkilerinizi alır. Bu karlı bir ticaret midir?

