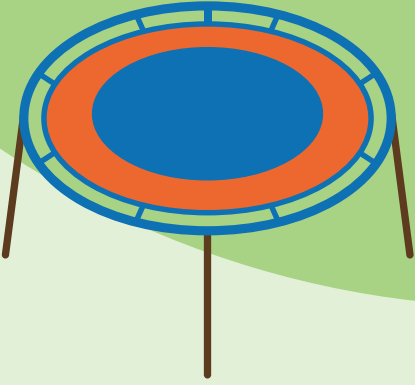


# İLKOKUL YEŞİLAY KULÜP ETKİNLİKLERİ





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

# İLKOKUL 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 ödüllendiriliyoruz.

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

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

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



# İÇİNDEKİLER

1. YEŞİLAY'I TANIYALIM, YEŞİLAY HAFTASI'NI KUTLAYALIM	9
2. SAĞLIĞIM İÇİN, ÇOK ŞEY YAPABİLİRİM	21
3. MEYVE - SEBZE SEÇELİM*	25
4. DİJİTAL AYAK İZİM	47
5. TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KORUNUYORUM	53
6. TEKNOLOG, TEKNOMON'A KARŞI - 1*	59
7. TEKNOLOG, TEKNOMON'A KARŞI - 2*	65
8. TEKNOMON KART OYUNU*	69
9. DUMANSIZ HAVA SAHANI KORU	107
10. SEVDİĞİNE MEKTUP YAZ*	111
11. SİGARAYA HAYIR!*	117
12. TEMİZ AKCİĞERLER*	129

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





# YEŞİLAY'I TANIYALIM, YEŞİLAY HAFTASI'NI KUTLAYALIM

# 1



**Konu:** Yeşilay Haftası



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları

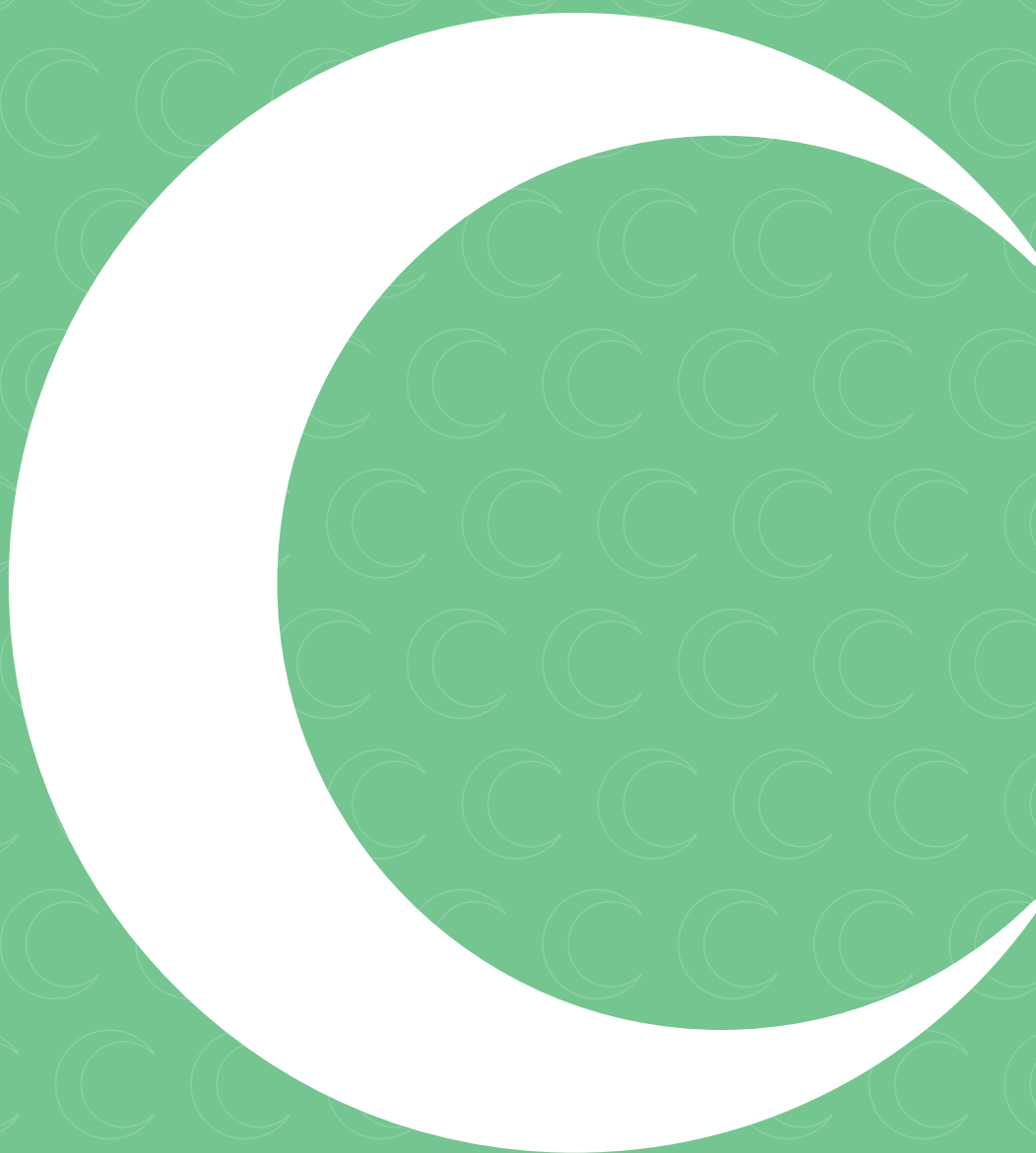


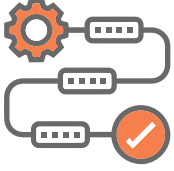
- Yeşilay'ı ve yaptığı çalışmaları bilir.
- Bağımlılıklarla mücadelenin önemini fark eder.

## Materyaller



- Kral Şakir Yeşilay Haftası Videosu
  - Renkli kağıt ve kalemler
- “Ek.1.1. Renk Listesi” (Opsiyonel)
  - “Ek.1.2. İpucu Fişleri”
  - Zarflar veya Keseler





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Isınma Etkinliği: Renklerle Hareket (3 dk.)

- Eğitimci kendini tanıtır ve etkinliğe giriş yapar. Tüm öğrenciler önce giydikleri renkleri inceler, daha sonra verilen yönergeye göre hareketleri gerçekleştirir.

*“Herkes merhaba. Bugün Yeşilay’ı tanıyacağınız etkinlikler yapacağız. Ama önce renklerle ilgili bir oyun oynayacağız. Herkes üzerindeki kıyafetlere baksın; kıyafetleriniz, çorabınız, ayakkabınız, vb. olabilir. Üzerinizde hangi renkler olduğunu bir inceleyin bakalım. (Öğrencilerin kendi üstlerindeki renkleri incelemeleri beklenir.)*

*Şimdi, ben bir renk ya da kelime söyleyeceğim:*

- *Eğer sizin üzerinizde söylediğim renkten varsa, zıplayacaksınız (eğitmen gösterir ve katılımcılarla birlikte yapar). Bazen “nerede” diye sorup göstermenizi isteyeceğim; isterseniz zıplayarak, isterseniz de durarak parmağınızla gösterebilirsiniz.*
- *Rengârenk dediğimde hepiniz, hep birlikte etrafınızda bir tur döneceksiniz (eğitmen gösterir ve katılımcılarla birlikte yapar).*
- *Yeşilay dediğimde de “Ye-şi-lay” diyerek 3 kez alkışlayacaksınız (eğitmen gösterir ve katılımcılarla birlikte yapar). Yeşil dediğimde yeşil renk olanlar yer değiştirecek, Yeşilay dediğimde ise “Ye-şi-lay” diyerek alkışlayacaksınız. Dikkatlice dinleyip şaşırmamaya çalışacaksınız.*

*Anlaştık mı, haydi bakalım hiç yanmadan yapabilecek misiniz?”*

- Etkinliğe geçilir ve 3 dakika kadar rastgele farklı renkler, Yeşilay ve rengârenk denerek, arada çeşitlemeler yapılarak öğrencilerin katılımı sağlanır. Yanmak, oyun dışı kalmak değildir, oyundan kimse çıkmaz; asıl olan eğlence ve dikkate yönelik tepki becerilerini desteklemektir. Daha sonra cümle bulma etkinliğine geçilir.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Üniforma giyilen ve öğrencilerin standart görünümde olduğu bir okul veya alanda; “Ek.1.1. Renk Listesi” sınıf mevcuduna göre çıktı alınır, renkler kesilir ve kura usulüyle öğrencilere dağıtılır. Çıktı almak yerine küçük kâğıtlara da yazılabilir. Her öğrenci kendine atanan renge göre hareket eder.
- Süreye ve grup dinamiğine göre daha kısa veya uzun süre devam edilebilir. Yaş grubuna göre hızlandırılabilir, Yeşil-Yeşilay şaşırtmacaları yapılabilir.
- Oturma düzeninde uygulanıyorsa üzerinde ilgili renk olanların zıplaması yerine ayağa kalkması, etrafında dönmesi yerine ellerini havaya kaldırıp sallaması veya belirlenecek farklı hareketleri yapmaları istenebilir.

## 2. İpuçlarını Birleştir, Cümleleri Bul (10 dk.)

- Etkinliğin sonunda yer alan “Ek.1.2. İpucu Fişleri” dosyasından sınıf mevcuduna ve kademesine göre cümleler seçilir. Seçilen cümleler çıktı alınabilir ya da kâğıtlara yazılabilir. Cümleler kelime kelime kesilerek katlanır ve her cümle ayrı ayrı gruplandırılır.

*“Bugün Yeşilay’ı tanıyacağımızı söylemiştim, bunun için önce şifreleri çözeceksiniz. Şimdi sizleri gruplara ayıracağım ve her birinize birer ipucu vereceğim. Bu kelimeler birer ipucu ve doğru bir şekilde birleştirilirse Yeşilay’ı anlatan bir cümle ortaya çıkacak. Her grubun ayrı bir cümlesi olacak. Haydi, seçilen kelimeleri okuyup doğru sıralamayla cümleyi bulmaya çalışın.”*

- Öğrenciler seçilen cümlelerdeki kelime sayısına göre (3, 4, 5, 6, 7 vb. kişilik) gruplara ayrılır. Her gruba o cümleye ait kelimeler karışık bir şekilde verilir ve grubun iş birliğiyle kelimeleri doğru sıraya sokması beklenir. 5 dakika beklenir. Gerek duyulması halinde öğrencilere yardım edilir. Daha sonra her grubun sırayla cümlesini paylaşması istenir.

*“Harikasınız, şimdi Yeşilay ile ilgili daha fazla bilgi veren bir video izleyeceğiz.”*

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Farklı kademelerde zorluk seviyesinin ayarlanabilmesi adına; cümlelerin bazıları basit, bazıları da daha karmaşık olarak hazırlanmıştır.
- İlkokul 1. sınıflarda, çocukların kelimeleri okuması ve cümleleri birleştirmesi zor olabileceğinden, bu etkinliğin atlanması önerilir.
- Etkinlik hızlı ve pratik olarak uygulanmak istenirse her gruba bir kelime verilip tüm sınıfın cümleyi birleştirip, birlikte okuması şeklinde ilerlenebilir.
- Sınıftaki çocuk sayısına göre cümleler ve kelimeler azaltılabilir veya çoğaltılabilir.
- İlkokul 3. ve 4. sınıflarda, etkinliği biraz daha zorlaştırmak adına her gruba 2 cümle verilebilir.

### 3. Yeşilay Anlatımı (8 dk.)

- Kral Şakir – Yeşilay Haftası videosu (<https://youtu.be/1dem9p-eE20>) açılır. Video izlendikten sonra çocuklara sorular sorulur:

- “Videoda dikkatinizi en çok ne çekti?”
- “Daha önce Yeşilay’ı duymuş muydunuz?”
- “Yeşilay ne yapıyormuş?”

- Cevaplar alındıktan sonra Yeşilay anlatımı yapılır:

*“Yeşilay, herkesin sağlıklı olması ve zararlı alışkanlıklardan, bağımlılıklardan uzak durması için çalışan bir sivil toplum kuruluşudur. Yeşilay Kurtuluş Savaşı döneminde kuruldu. 100 yıldan uzun bir süredir de tütün, alkol, kumar ve teknoloji gibi bağımlılıklar sebebiyle sağlığımızın zarar görmesini engellemek için çalışıyor.*

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

*Yeşilay da hem insanlar ileride bağımlı olmasın, hep sağlıklı ve mutlu kalsınlar diye çalışır, hem de bağımlı olanlara YEDAM’lar (Yeşilay Danışmanlık Merkezleri) 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**

- Sürenin yetmeyeceğinin öngörüldüğü durumlarda videodan sonra sorulan sorular azaltılabilir.
- Sınıfın durumu ve katkılarına göre sorular değiştirilebilir veya yeni sorular sorulabilir.

**4. Afiş Çalışması (20 dk.)**

- Anlatımdan sonra çocukların varsa soruları alınır, daha sonra Yeşilay Haftası için bir afiş (poster) çalışması yapılacağı söylenir.

*“Şimdi bugün öğrendiklerimizi diğer insanlarla paylaşmak için Yeşilay Haftası’na özel afişler hazırlayalım.”*

- Kâğıt ve kalemler dağıtılır veya öğrencilerden kâğıt ve kalem çıkarmaları istenir. İmkanlara göre bireysel olarak A4 kâğıda ya da gruplar halinde daha büyük kâğıt/kartonlara çalışma yaptırılabilir.
- Sürenin yeterli olması halinde öğrenciler tahtaya çıkarak çalışmalarını sunarlar. “Sağlıklıyım, Mutluyum, Yeşilay Dostuyum” sloganıyla kapanış yapılır. Afişler daha sonra sınıf panosunda sergilenebilir.

**Alternatif Uygulama Önerileri**

- Sürenin yeterli olmaması halinde, duruma göre Cümleleri Bul veya Afiş çalışması atlanabilir.

## 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. İPUCU FİŞLERİ

## 3 Kelimelik Cümleler:

YEŞİLAY'LA	SAĞLIKLI	YAŞA!
YEŞİLAY	GELECEĞİMİZİ	KORUR.

## 4 Kelimelik Cümleler:

İYİ	Kİ	YEŞİLAY	VAR!
YEŞİLAY,	BAĞIMLILIKLARLA		
MÜCADELE	EDER.		
YEŞİLAY,	GÖNÜLLÜ		
ÇALIŞMALAR	YAPAR.		



## 4 Kelimelik Cümleler:

YEŞİLAY,	BAĞIMLILIKLARIN		
ZARARLARINI	ANLATIR.		
YEŞİLAY	VARSA	HAYAT	VAR.

## 5 Kelimelik Cümleler:

YEŞİLAY,	BİR	SİVİL
TOPLUM	KURULUŞUDUR.	
YEŞİLAY,	102	YILLIK
BİR	KURULUŞTUR.	
YEŞİLAY,	DUMANSIZ	HAVA
SAHASINI	DESTEKLER.	

## 5 Kelimelik Cümleler:

YEŞİLAY,	BAĞIMLILARIN	TEDAVİSİNE
DESTEK	OLUR.	

YEŞİLAY,	BİR	ÇEVRE
KURULUŞU	DEĞİLDİR.	

## 6 Kelimelik Cümleler:

YEŞİLAY,	SAĞLIKLI	YAŞAM
İÇİN	ÖNERİLER	SUNAR.

YEŞİLCAN,	ECE	VE	EFE
YAKIN	ARKADAŞLARDIR.		

## 6 Kelimelik Cümleler:

YEŞİLAY,	BİZLERİ	BAĞIMLILIKLARDAN
KORUMAK	İÇİN	ÇALIŞMAKTADIR.

YEŞİLAY,	İNSAN	ONURUNU
GÖZETEN	ÇALIŞMALAR	YAPAR.

## 7 ve 8 Kelimelik Cümleler:

YEŞİLAY,	İYİ	VE	SAĞLIKLI
NESİLLER	İÇİN	ÇALIŞIR.	

MAVİ	KIRLANGIÇ,	YEŞİLAY'IN
ÇOCUKLAR	İÇİN	HAZIRLADIĞI
BİR	DERGİDİR.	



# SAĞLIĞIM İÇİN, ÇOK ŞEY YAPABİLİRİM

## 2



**Konu:** Sağlıklı Yaşam



**Süre:** 40 dk.

### Etkinliğin Kazanımları



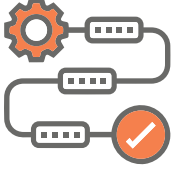
- Sağlıklı yaşam için yapması gerekenleri bilir.
- Sağlıklı bir yaşamın önemini fark eder.

### Materyaller



- Kâğıt veya karton
- Renkli boyalar
- Bant (opsiyonel)





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Sağlığım için Neler Yapabilirim? (20 dk.)

- ▶ Sağlıklı yaşamla ilgili etkinlikler yapılacağı belirtilerek giriş yapılır ve aşağıdaki sorulardan biri sorulur:

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

- ▶ Cevaplar alındıktan sonra öğrencilere sağlıkla ilgili kısa bilgi verilir.

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

- ▶ Anlatımdan sonra kâğıtlar dağıtılır ve çocukların sağlıklı yaşamak için yaptıkları 3 veya 5 şeyi düşünüp yazmaları söylenir. Yazım için 5 dakika süre verilir. Yazılanlar öğretmen tarafından hızlıca kontrol edilerek, doğru olmayan bilgiler düzeltilir. Böylece öğrenciler sınıfta gezerken ve arkadaşlarıyla konuşurken yanlış bilgi paylaşımında bulunmaları önlenir.
- ▶ Herkes yazmayı tamamladıktan sonra kâğıtlarını üstlerine bantlamaları veya elleriyle görünür şekilde tutarak ve sınıfta gezmeleri istenir. Bu sürede ellerinden geldiği kadar çok kişiyle konuşarak onların sağlıklı yaşamak için yaptıklarını incelemeleri söylenir. Bunun için öğrencilere 5 dakika verilir.
- ▶ Diğer öğrencilerin yazdıklarını inceledikten sonra öğrenciler yerlerine geçer. 5 dakika daha süre verilir ve arkadaşlarından öğrendikleri ve sağlıklı yaşamak için yapabilecekleri 3 veya 5 şeyi daha listelerine eklemeleri istenir.

## 2. Sağlık için Çizelim (20 dk.)

- Yazma süresi bittikten sonra çocuklara, gördükleri gibi, sağlıklı yaşam için birbirlerine doğru örnekler olabilecekleri, yeni alışkanlıklar edinebilecekleri ve daha çok şey yapabilecekleri söylenir.

*“Şimdi de hem kendi yaptıklarınızı, hem de bugün arkadaşlarınızdan öğrendiklerinizi ve daha farklı neler yapabileceğinizi düşünerek, kendinizin sağlıklı yaşayan halini çizin.”*

- Kâğıt ve kalemler dağıtılır veya öğrencilerden kâğıt ve kalem çıkarmaları istenir. 20 dakika içinde resim çalışmaları tamamlanarak sınıf panosuna asılır.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sürenin artması halinde, gönüllü öğrencilerin resimlerini göstererek anlatmaları istenebilir.
- Sürenin yeterli olmaması halinde, duruma göre resim çalışması atlanarak çocukların listelerini paylaşmaları istenebilir veya bireysel resim yerine grup çalışması olarak afiş çalışması yapılabilir.



# MEYVE - SEBZE SEÇELİM

# 3



**Konu:** Sağlıklı Yaşam



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



- Mevsimlere göre hangi meyve ile sebzelerin tüketildiğini bilir.

## Materyaller



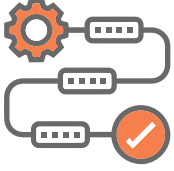
### 1. Alternatif için:

- “Ek.3.1: Mevsimlere Göre Meyve Sebze Listesi”
- “Ek.3.2: Mevsimlere Göre Meyve Sebze Resimleri”
- Bant
- Keseler veya Zarflar

### 2. Alternatif için:

- “İlkokul.Sunum.3 Meyve Sebze Seçelim” dosyası





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Alternatif: Meyve-Sebze Görsel Çıktıları ile Uygulama

- Etkinlik sonunda bulunan “Ek.3.2: Mevsimlere Göre Meyve Sebze Resimleri” çift taraflı olarak çıktı alınıp kesilerek hazırlanır. Baskıdan tasarruf edilmek istenirse, meyve ve sebze resimlerinin arkalarının çıktı alınmasına gerek bulunmamaktadır. Kesilen meyve ve sebze resimleri ayrı kese veya zarflara konulur. Tahta 4’e ayrılır ve her birine bir mevsim yazılır. Öncelikle çocuklara mevsimler sorulur ve cevaplar alındıktan sonra etkinliğe geçilir.

*“Tahtadaki 4 mevsime bakalım, hangi mevsimde havalarda nasıl olur?” (cevaplar alınır)*

*“Evet, her mevsimde havalarda farklı olur. Ülkemizde de hava durumlarına bağlı olarak, 4 mevsimde farklı farklı sebze ve meyveler yetiştirilmektedir. Sağlıklı beslenmemiz için, o mevsimde yetişen sebze ve meyvelerden yemek önemlidir. Şimdi elimdeki keseden bir meyve çekeceğim, bakalım o meyvenin hangi mevsimde yendiğini kim söyleyebilecek? Söylemek için parmak kaldırmanız lazım, sırayla hepinize söz vermeye çalışacağım.”*

- “Ek.3.1: Mevsimlere Göre Meyve Sebze Listesi” kontrol edilerek cevaplar alınır. Sonra aynı işlem sebzeler için de yapılır. Çocukların meyve ve sebze arasındaki farkı ayırt etmesi sağlanır.
- Daha sonra meyve ve sebzeler tek kesede karıştırılır. Bir öğrenci seçilir ve keseden bir meyve veya sebze çekmesi söylenir. Öğrenci çektiği meyveyi, öğretmen yardımıyla doğru mevsime yapıştırmaya çalışır. “Ek.3.1: Mevsimlere Göre Meyve Sebze Listesi” kontrol edilerek öğrenciler yönlendirilir. Daha sonra diğer öğrenciler de farklı meyve ve sebzeler çekerek tahtaya yapıştırırlar. Etkinlik sonunda mevsimlere uygun meyve ve sebze yemenin önemi öğrencilere aktarılır.

## 2. Alternatif: Sunum ile Uygulama

- “İlkokul.Sunum.3 Meyve Sebze Seçelim” dosyası açılır ve 1. slaytta bulunan mevsim çarkı gösterilir.

“Sunumdaki 4 mevsime bakalım, hangi mevsimde havalar nasıl olur?” (cevaplar alınır)

“Evet, her mevsimde havalar farklı olur. Ülkemizde de hava durumlarına bağlı olarak, 4 mevsimde farklı farklı sebze ve meyveler yetiştirilmektedir. Sağlıklı beslenmemiz için, o mevsimde yetişen sebze ve meyvelerden yemek önemlidir. Şimdi rastgele bir meyve söyleyeceğim, bakalım o meyvenin hangi mevsimde yendiğini kim söyleyebilecek? Söylemek için parmak kaldırmanız lazım, sırayla hepinize söz vermeye çalışacağım.”

- Mevsim Çarkı ve “Ek.3.1: Mevsimlere Göre Meyve Sebze Listesi” kontrol edilerek cevaplar alınır. Sonra aynı işlem sebzeler için de yapılır. Çocukların meyve ve sebze arasındaki farkı ayırt etmesi sağlanır.
- Daha sonra 2. slayta geçilir ve meyve/sebze görsellerinin hızlıca geçtiği video başlatılır. Bir öğrenciye sıra verilir. Öğrenci dur dediğinde video durdurulur ve çıkan meyve veya sebzenin hangi mevsimde olduğunu tahmin etmesi istenir. Listedenden kontrol edilir. Bu şekilde video farklı anlarda durdurularak devam edilir. Etkinlik sonunda mevsimlere uygun meyve ve sebze yemenin önemi tekrarlanarak oturum sonlandırılır.

### Alternatif Uygulama Önerileri

Rekabetin olumsuz etkilemeyeceği sınıflarda öğrenciler takımlara ayrılarak ve her doğru tahminde birer puan kazanarak da oynanabilir.

## EK 3.1. MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE LİSTESİ

### KIŞ

**Meyve:** Elma, nar, portakal, mandalina, ayva.

**Sebze:** Ispanak, brokoli, karnabahar, pırasa, havuç, turp.

### İLKBAHAR

**Meyve:** Elma, muz, erik, çilek, dut.

**Sebze:** Marul, barbunya, taze soğan, bezelye, brokoli.

### YAZ

**Meyve:** Kiraz, karpuz, kavun, kayısı, şeftali, üzüm, böğürtlen.

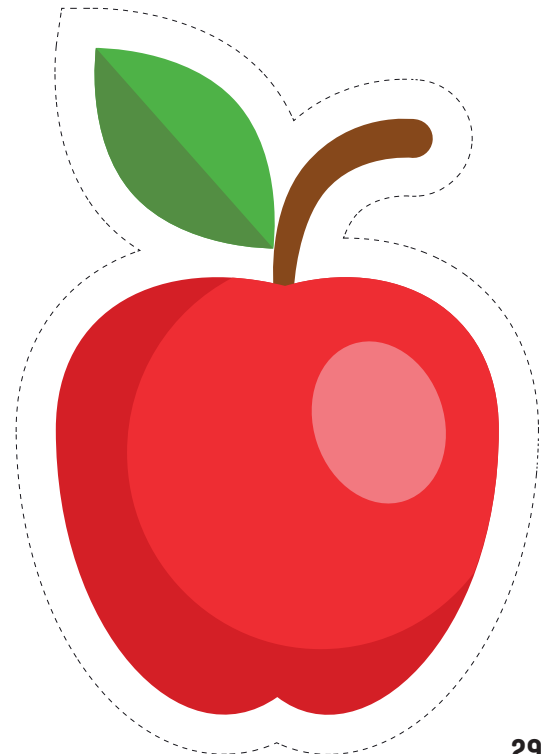
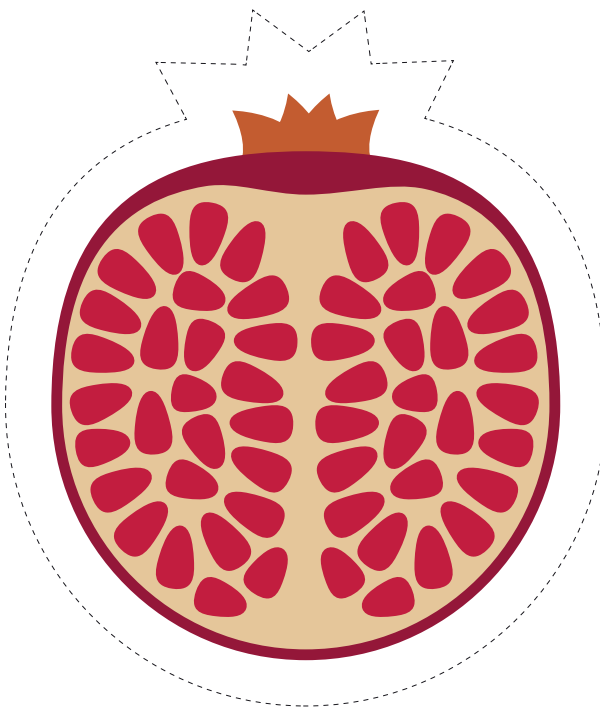
**Sebze:** Domates, salatalık, sivri biber, kabak, patlıcan, mısır, kırmızı biber.

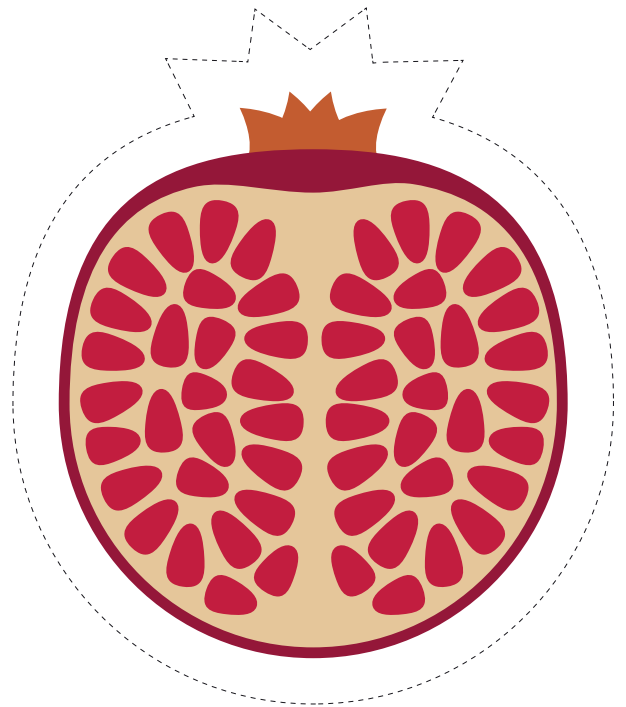
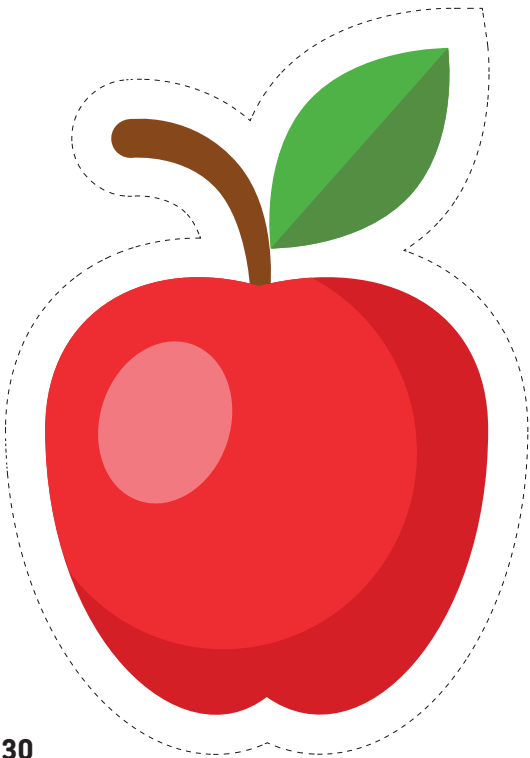
### SONBAHAR

**Meyve:** Fındık, ceviz, üzüm, elma, kestane, incir, kivi, nar.

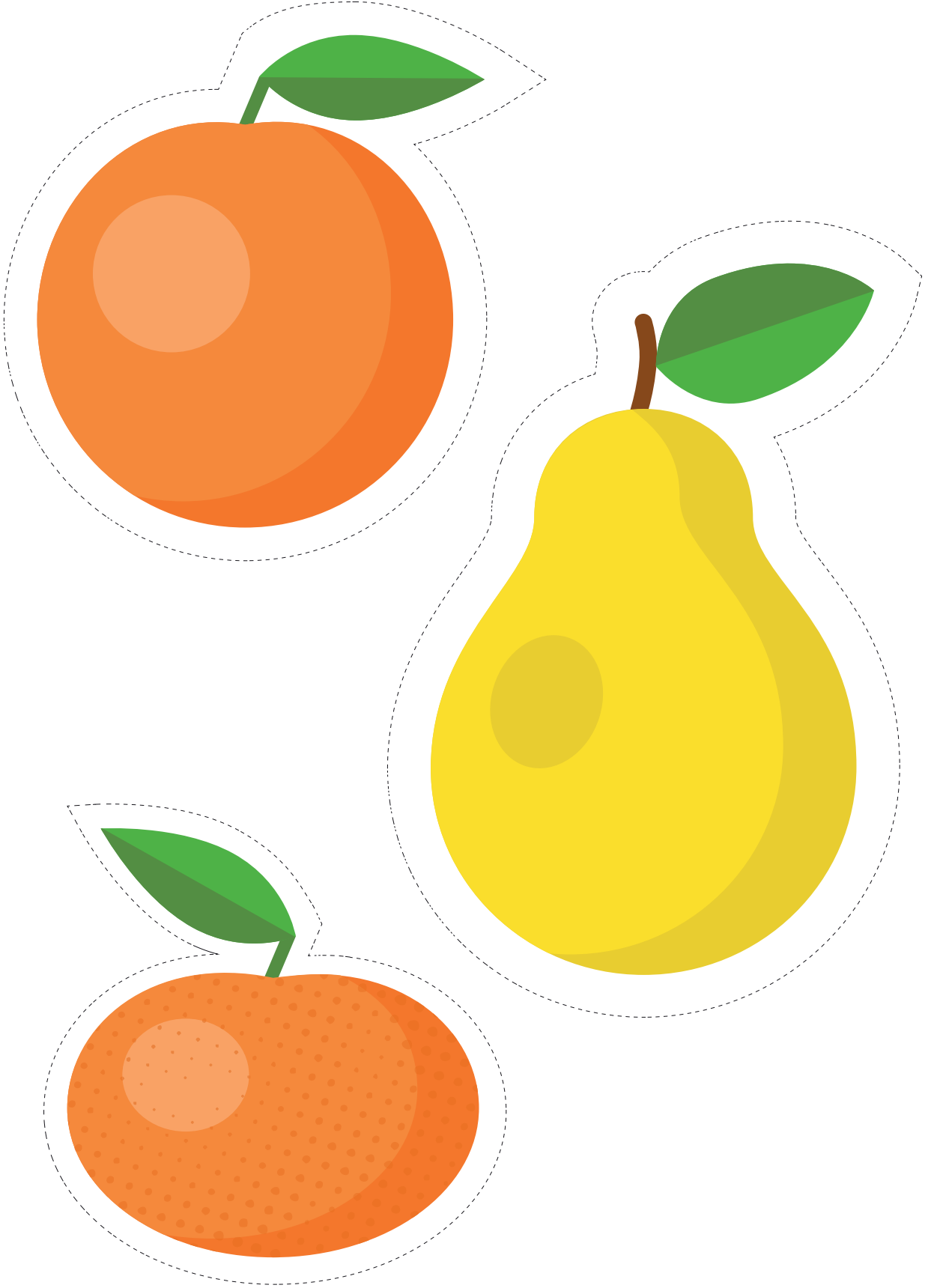
**Sebze:** Mantar, sivri biber, patlıcan, bal kabağı, beyaz lahanə.

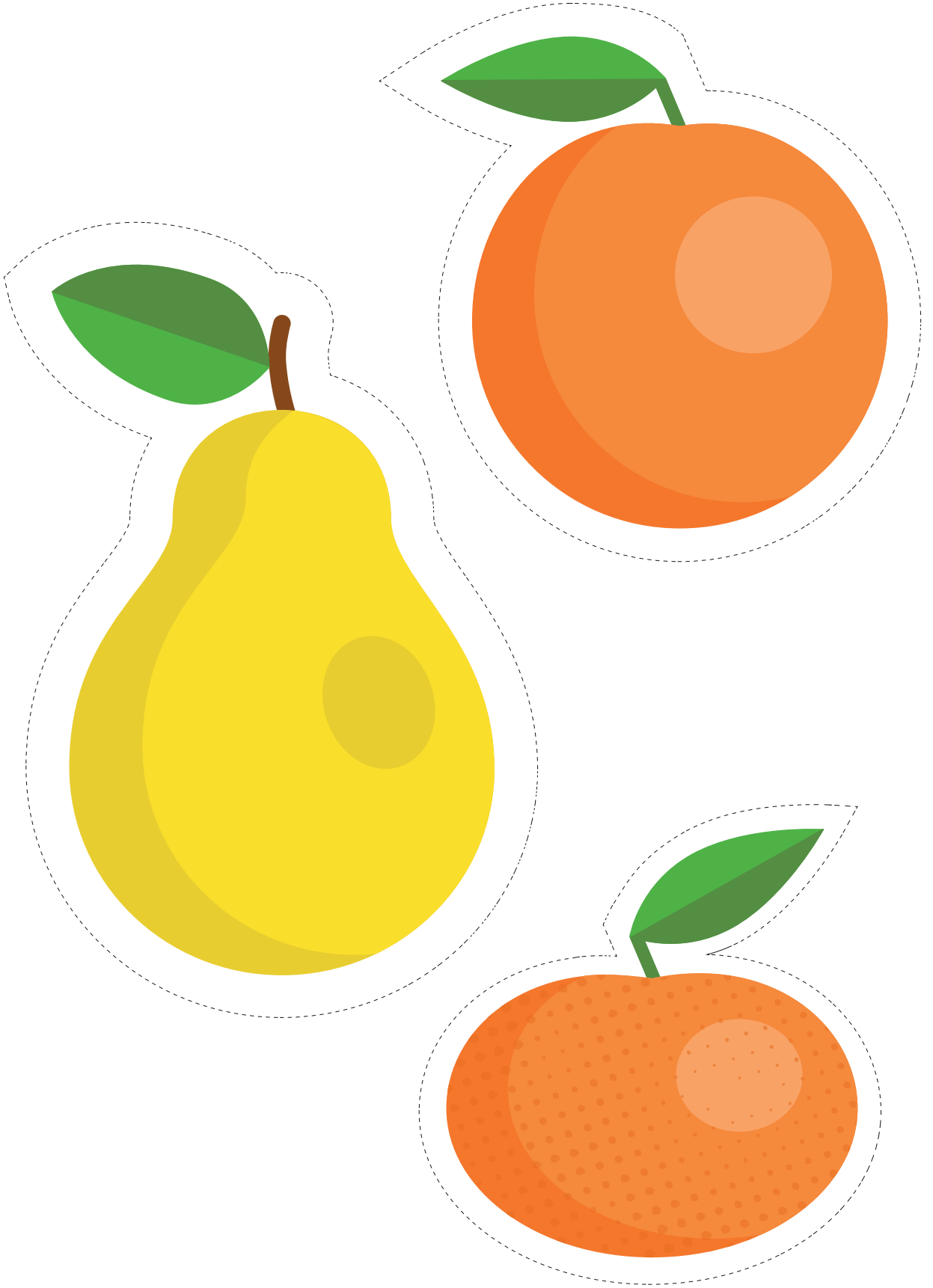
## EK 3.2. MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - KIŞ





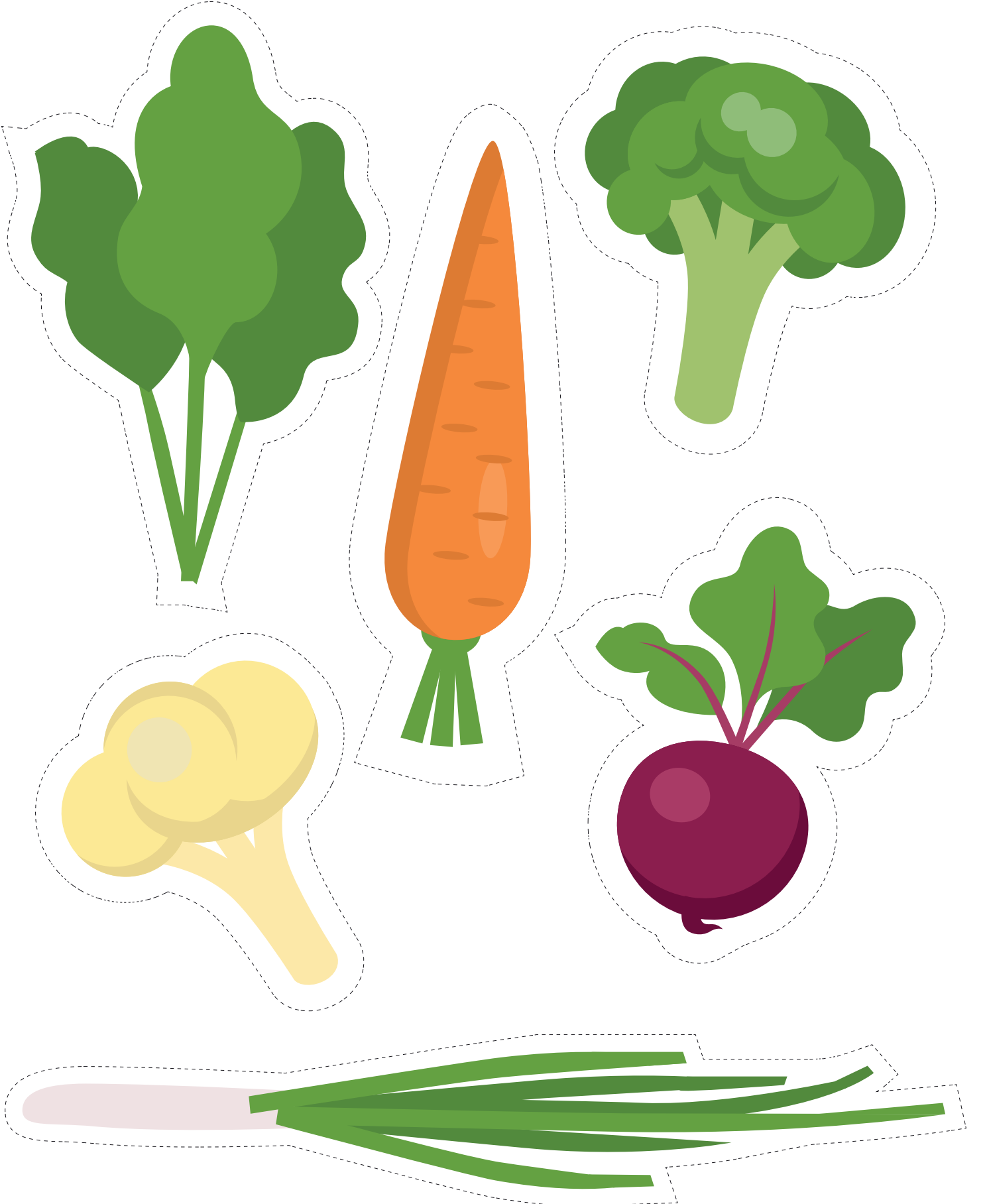
## MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - KIŞ

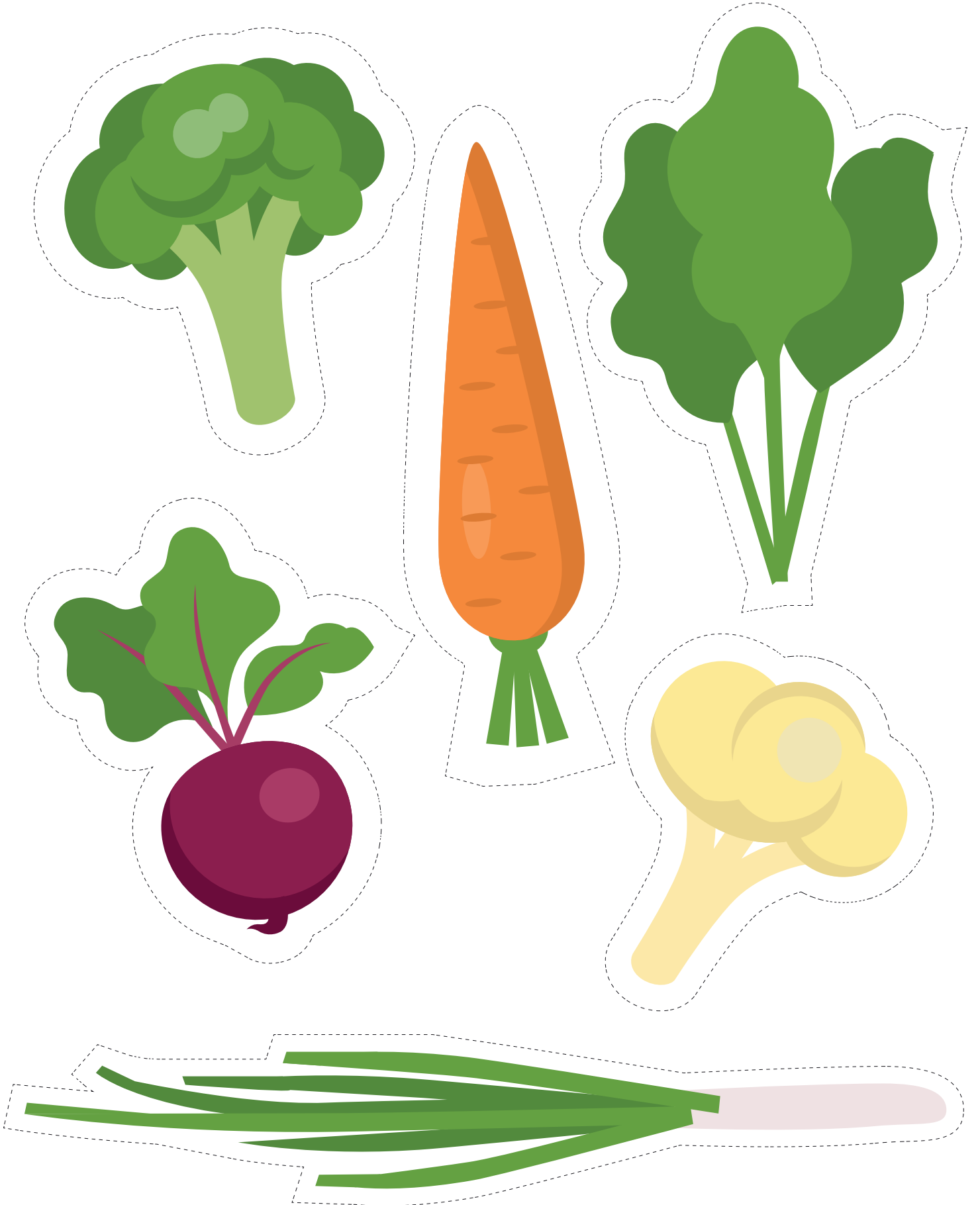




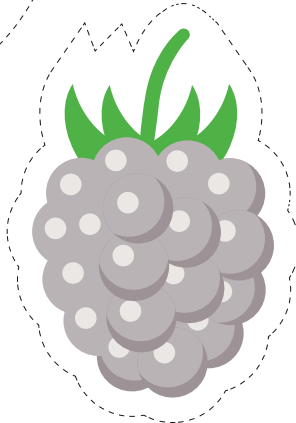
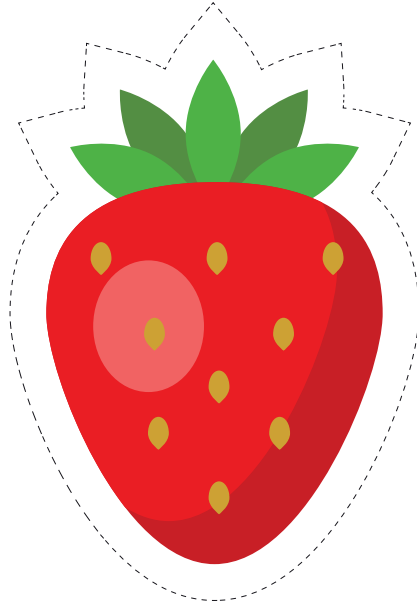
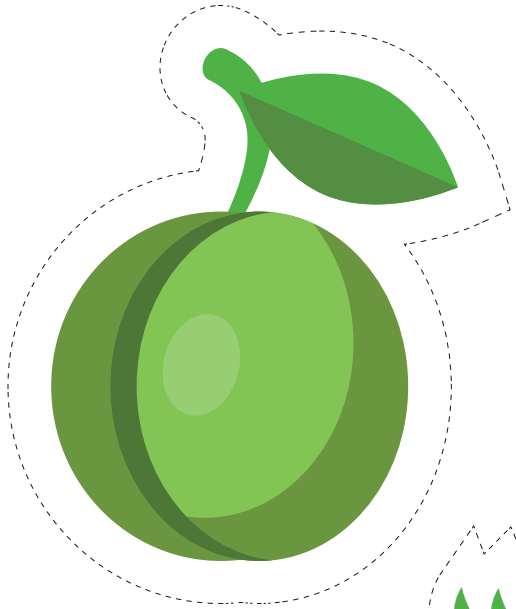
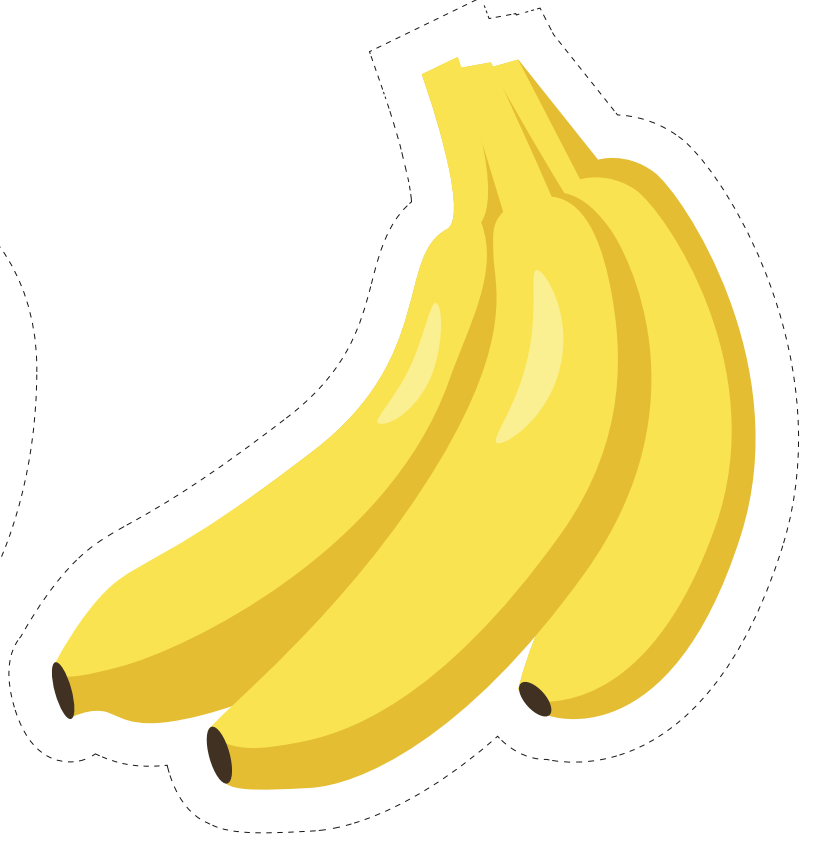
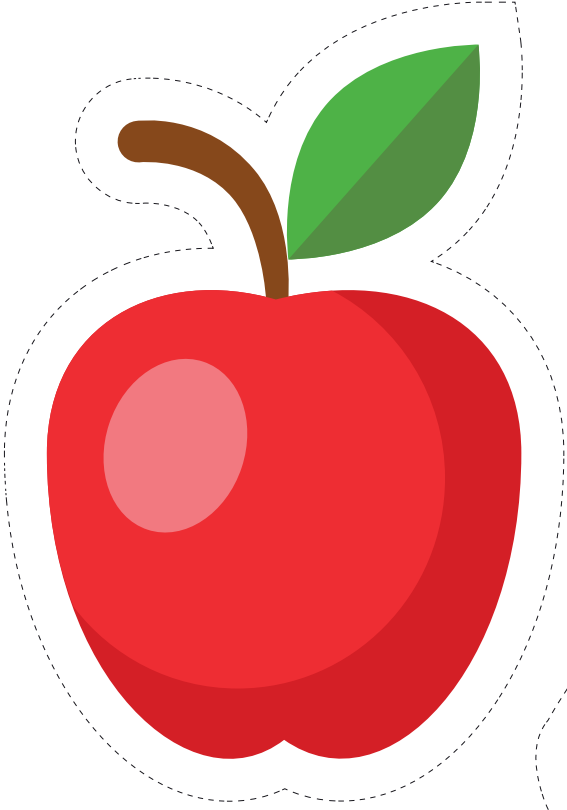


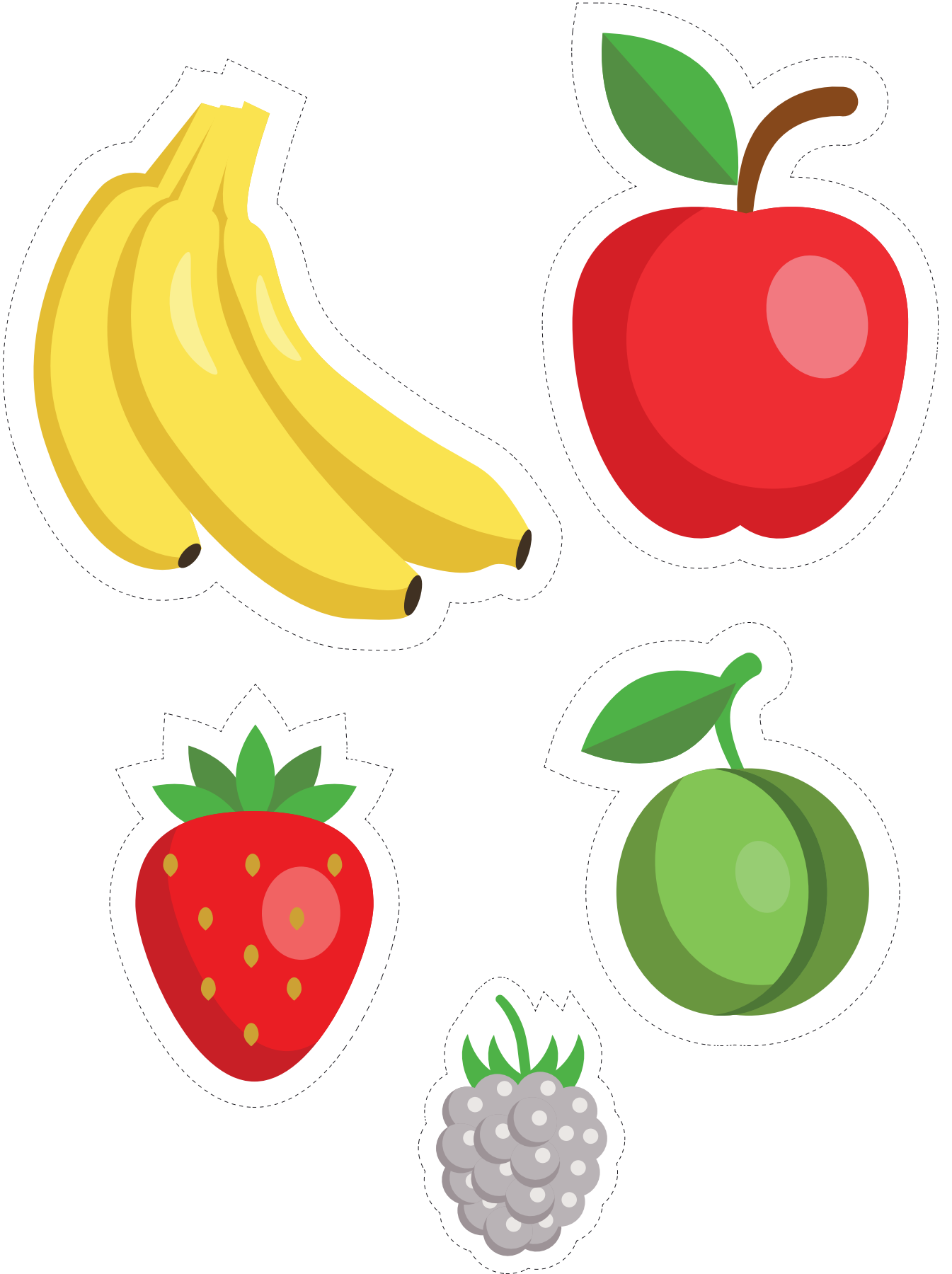
## MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - KIŞ



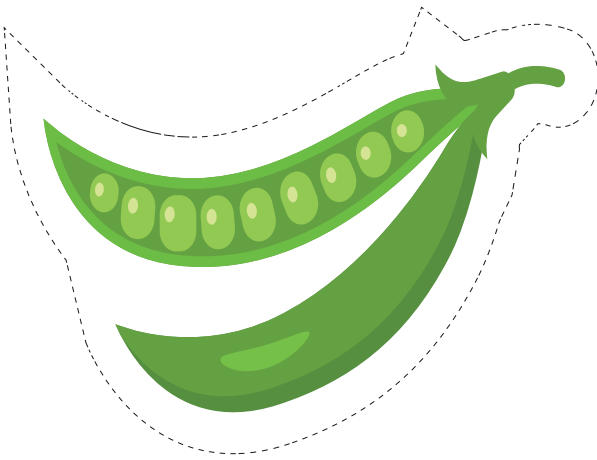
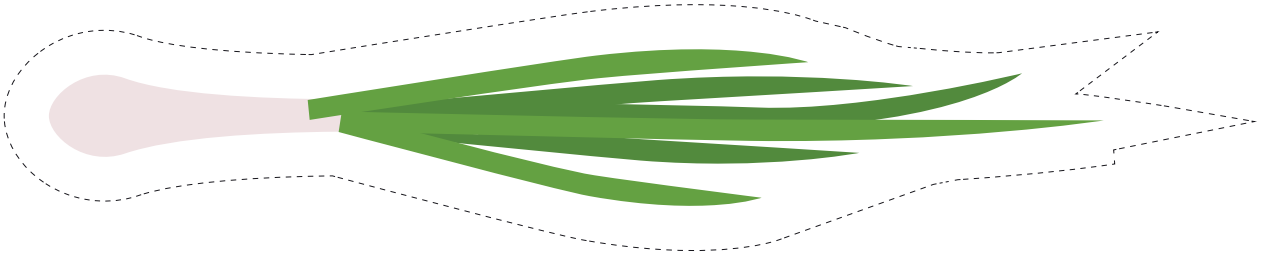
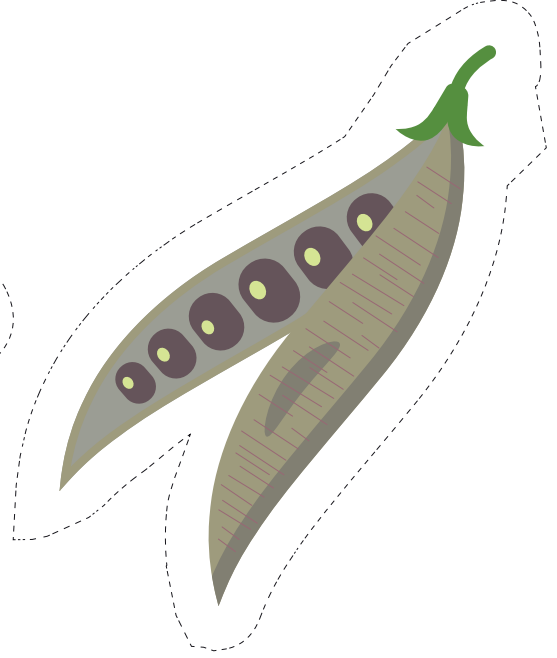


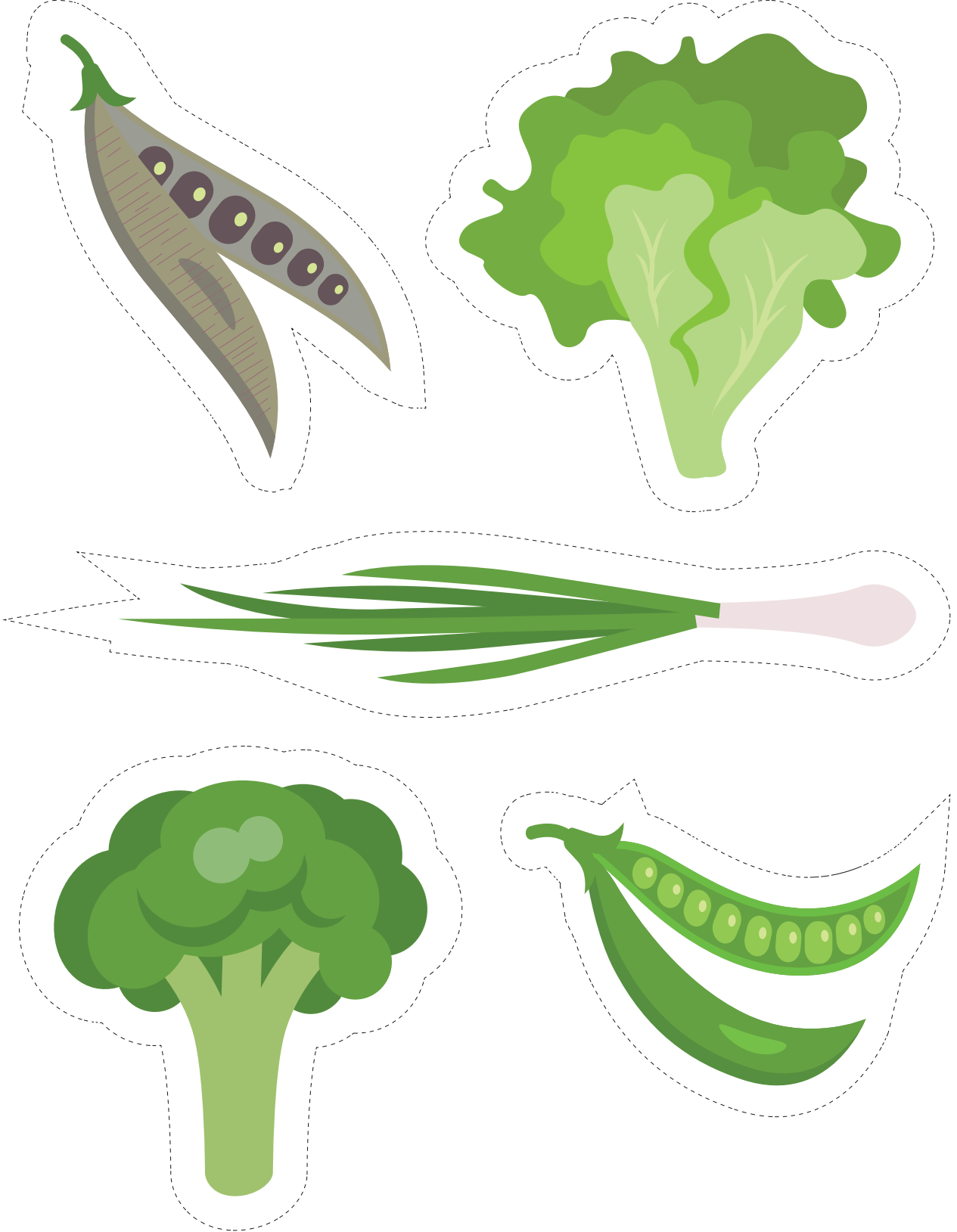
## MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - İLKBAHAR



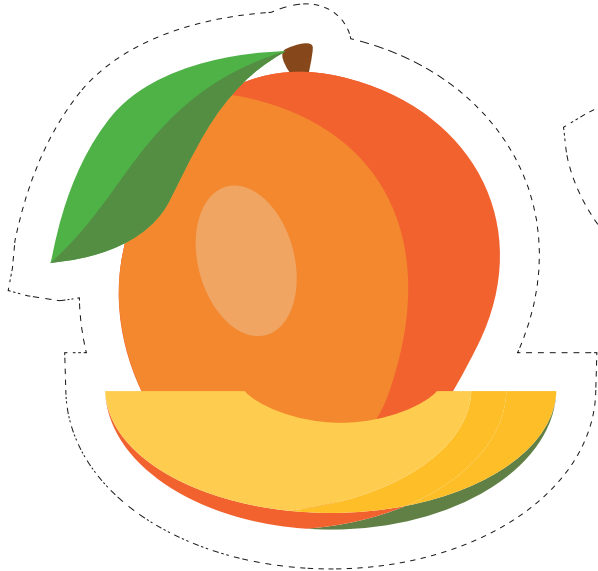
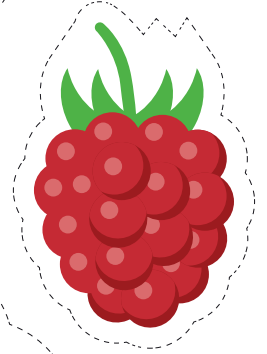
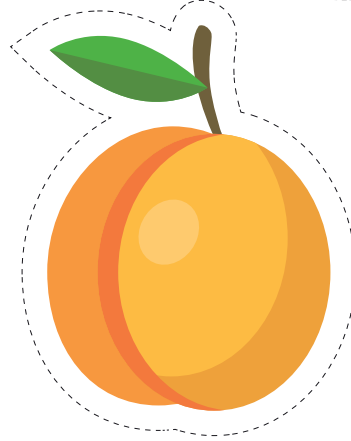
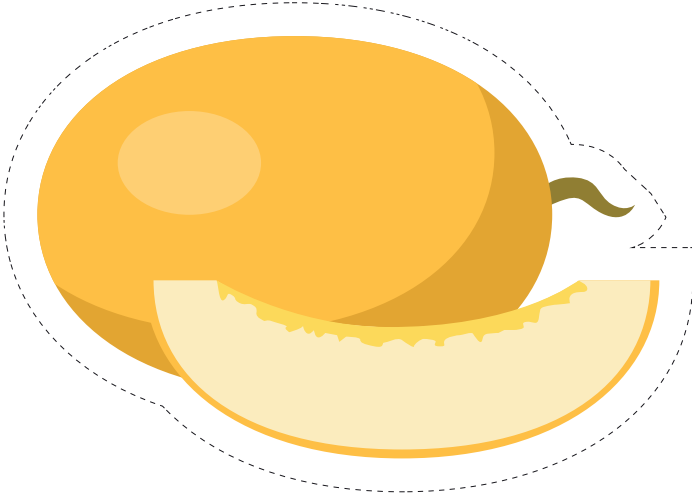
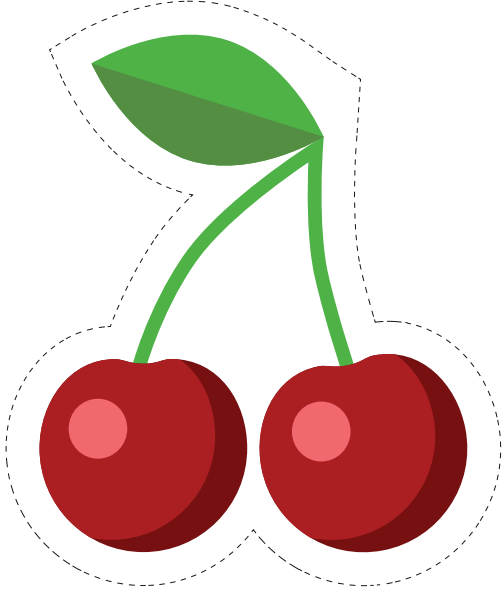


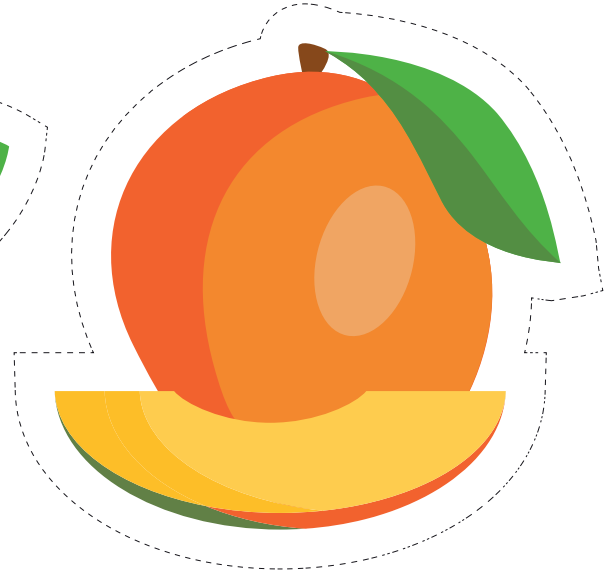
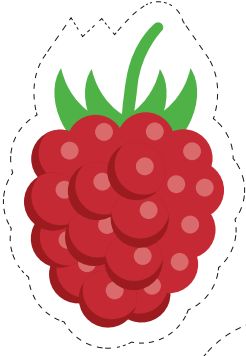
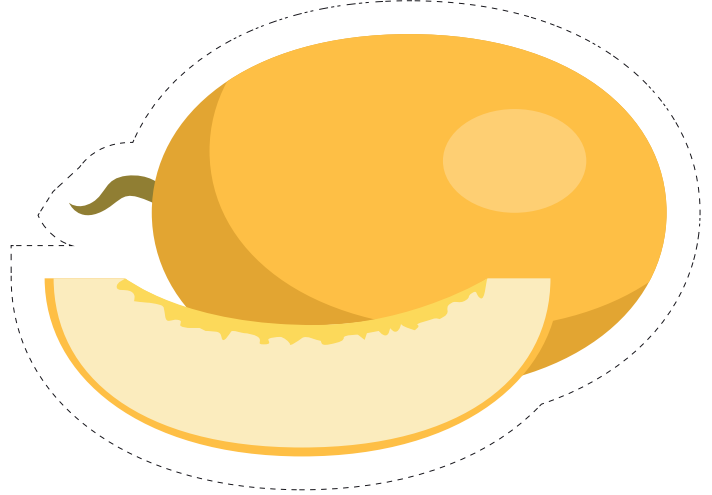
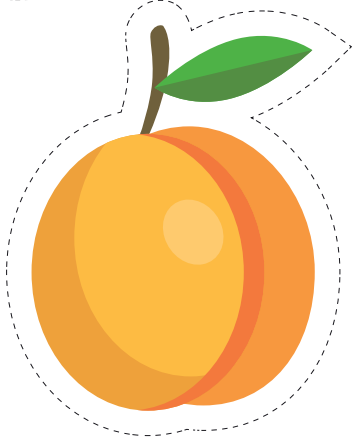
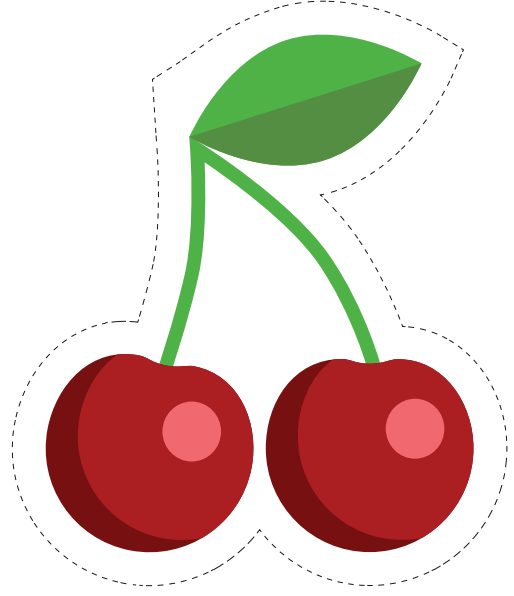
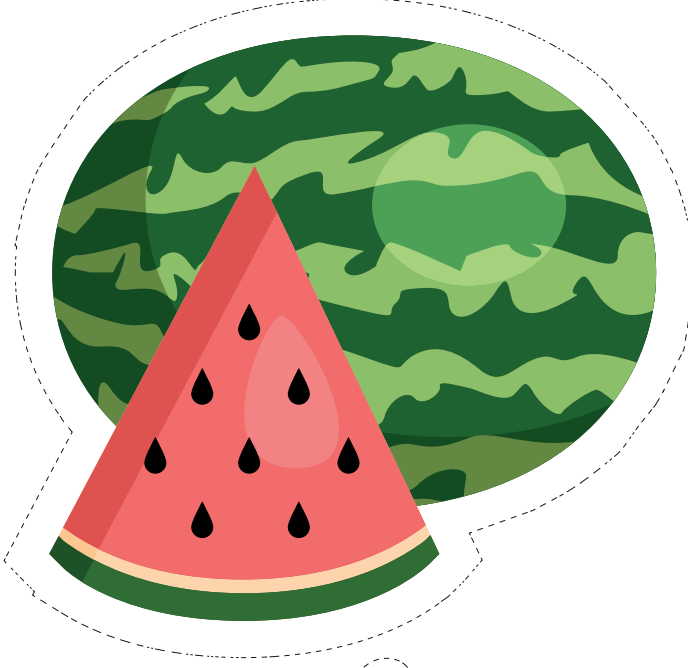
## MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - İLKBAHAR





## MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - YAZ

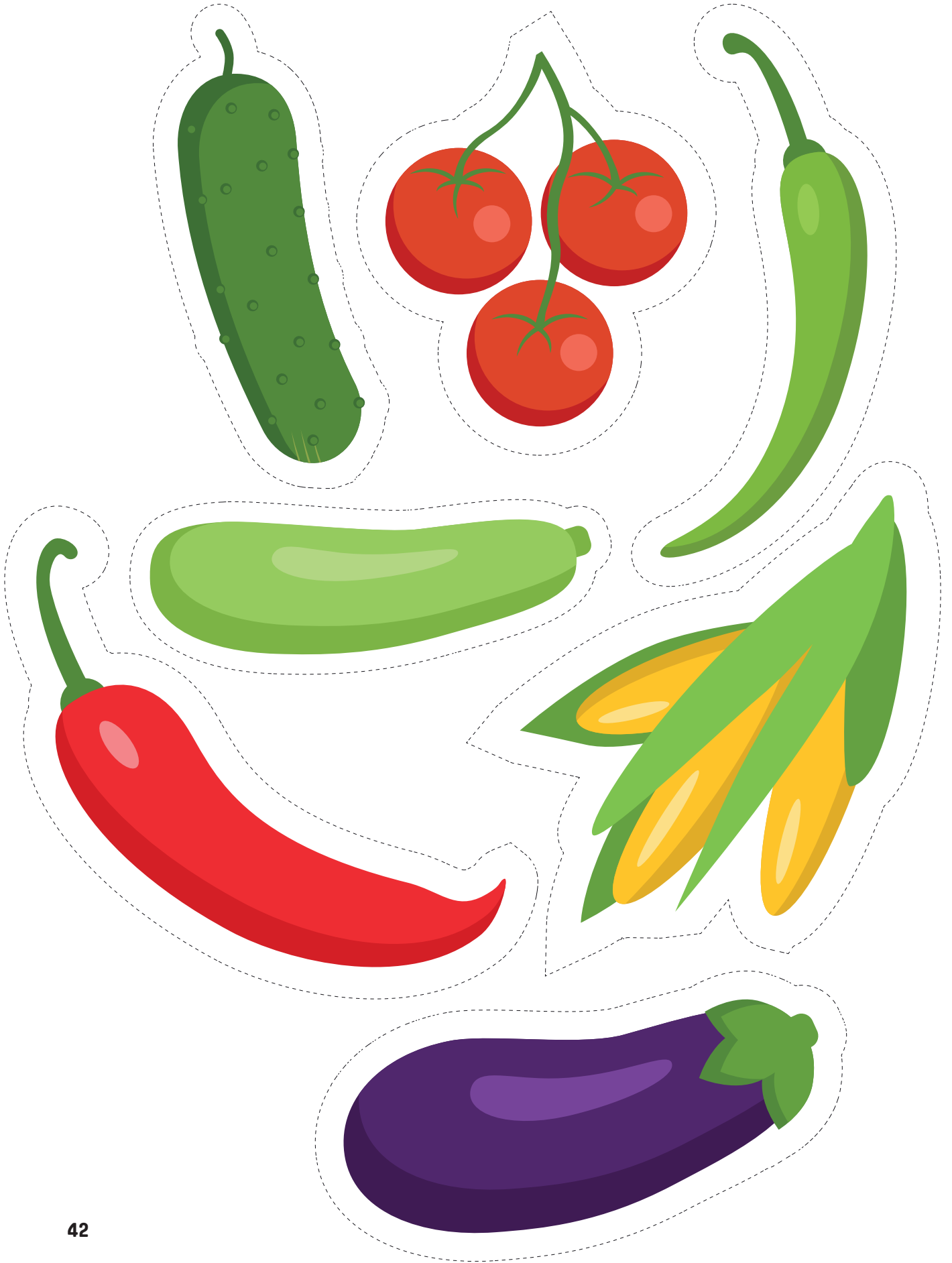




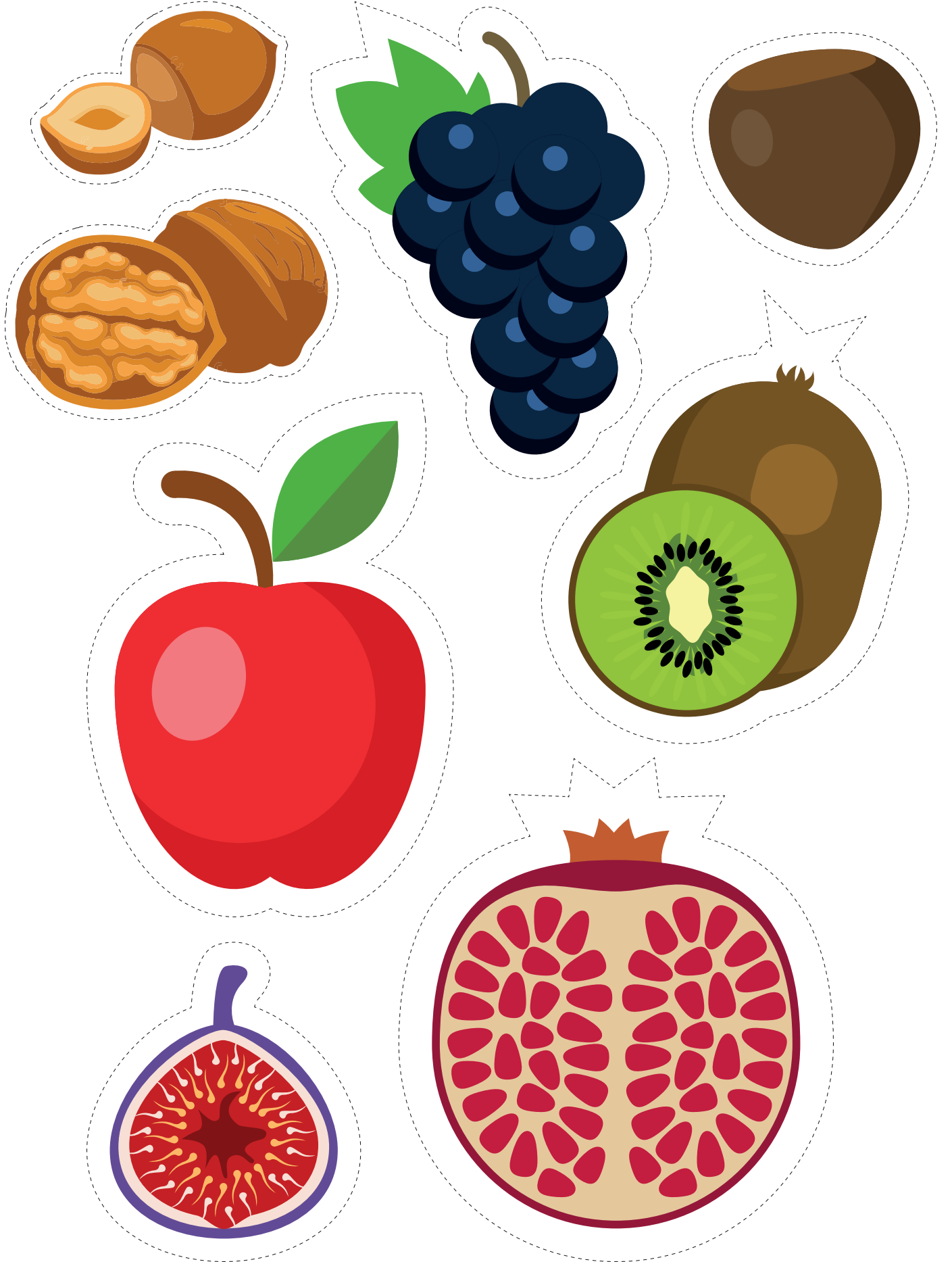


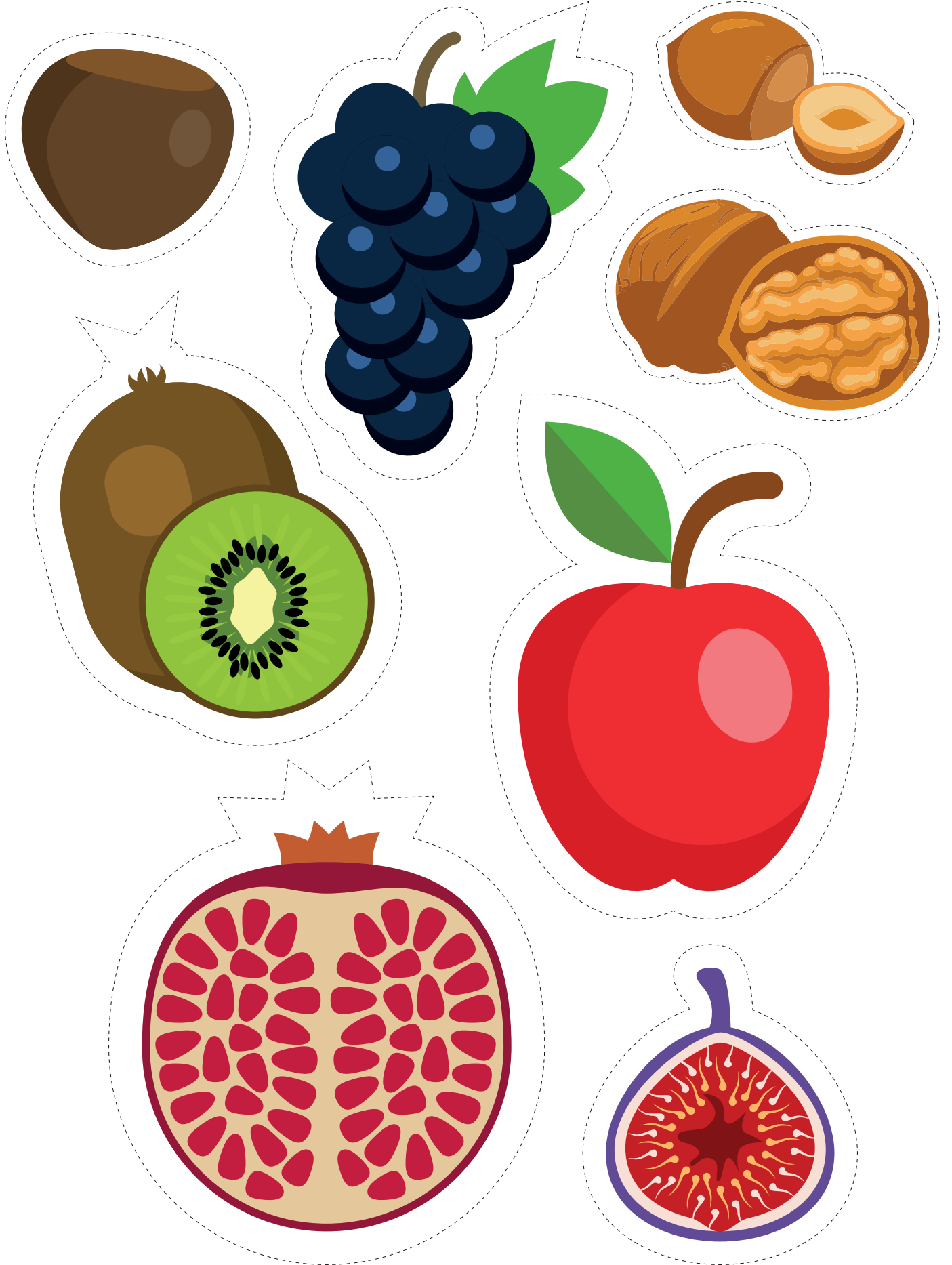
## MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - YAZ



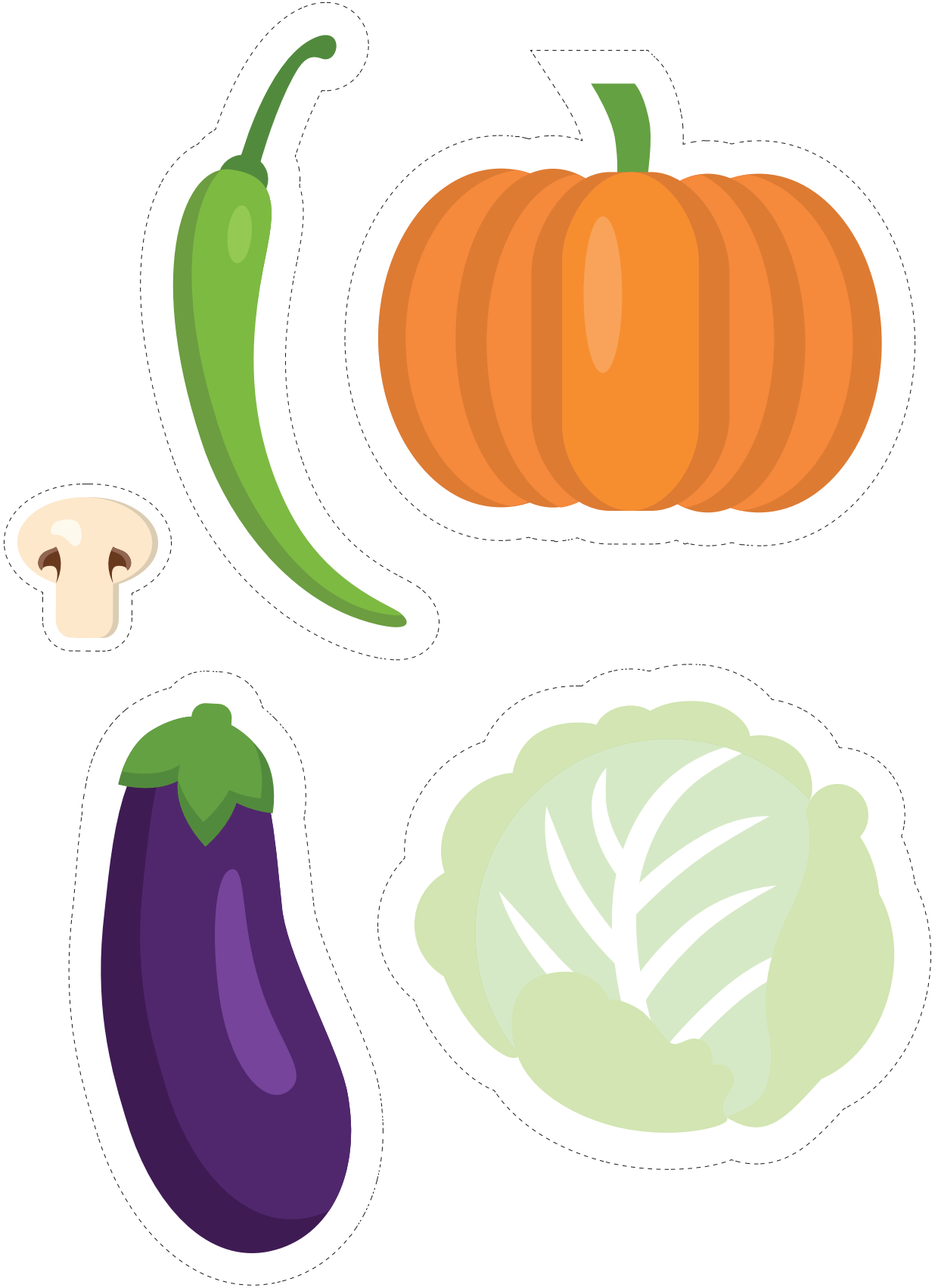


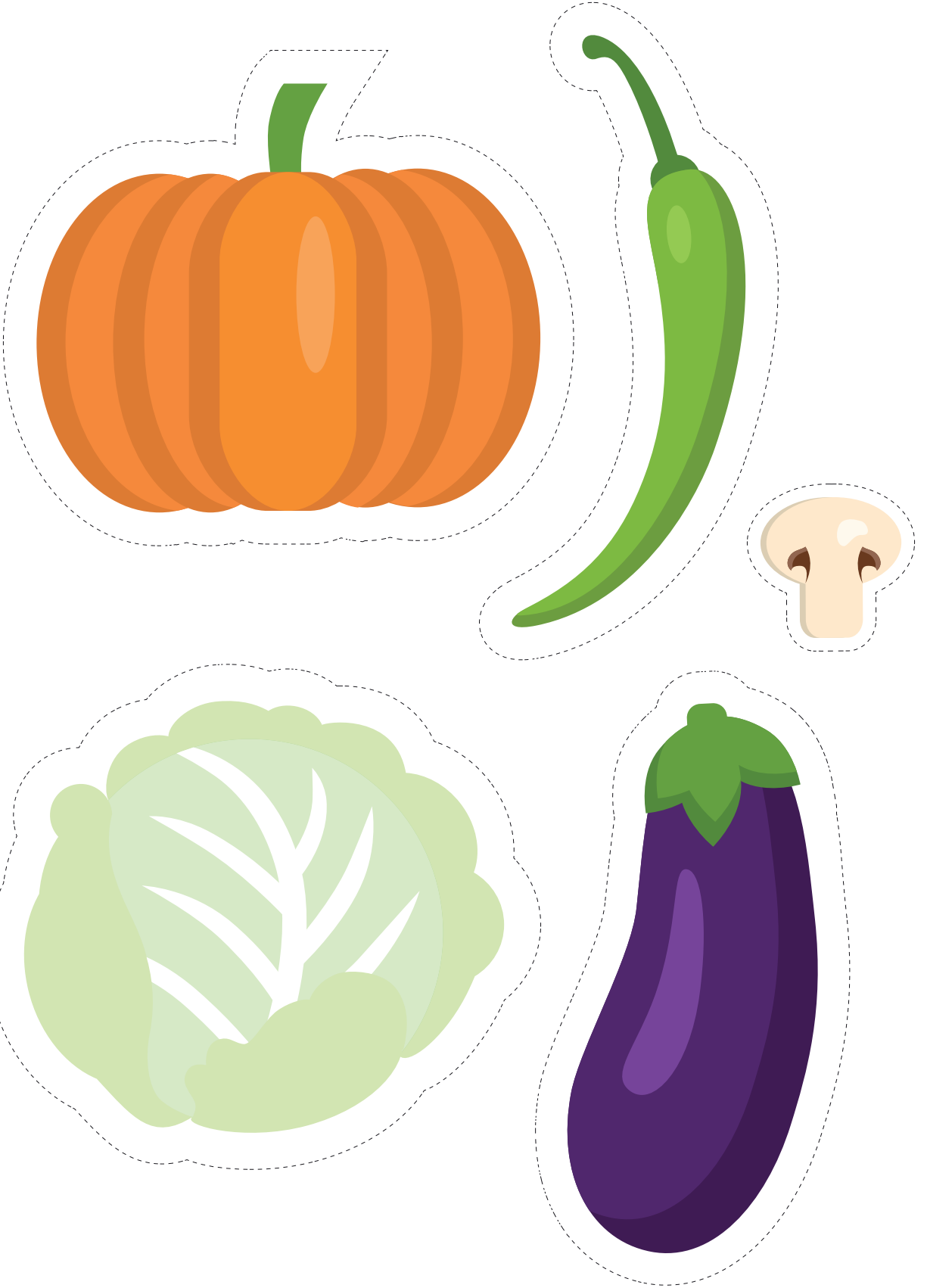
## MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - SONBAHAR





## MEVSİMLERE GÖRE MEYVE SEBZE RESİMLERİ - SONBAHAR





# DİJİTAL AYAK İZİM

## 4



**Konu:** Güvenli İnternet Kullanımı



**Süre:** 40 dk.

### Etkinliğin Kazanımları



- Dijital ayak izi kavramını tanımlar.
- İnternet ortamında yapılanların kalıcı olduğunu fark eder.
- İnternette paylaşmanın riskli olduğu konuları bilir.

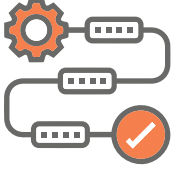
### Materyaller



- Ek materyale ihtiyaç bulunmamaktadır.







# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Paylaşılabilir mi, Paylaşılmamalı mı? (10 dk.)

- Sorularla etkinliğe giriş yapılır.

*"Çocuklar sizce yabancılarla/tanımadığımız kişilerle konuşurken nelere dikkat etmeliyiz?" (Cevaplar alınır.)*

*"Evet, yabancılarla konuştuğumuzda neyi söyleyip neyi söylemememiz gerektiğini biliyor ve dikkat ediyoruz. İnternette, oyunlarda ya da diğer platformlardaki profillerimizde de çok dikkatli olmamız gerekiyor. Dijital Ayak İzi nedir biliyor musunuz?" (Cevaplar alınır.)*

*"İnternette yaptığımız ve paylaştığımız her şey kayıtlı kalır. Yıllar sonra bile girdiğimiz sitelere, yüklediğimiz fotoğraflara, paylaştığımız bilgilere, başkalarının yaptığı paylaşımlara olan yorumlarımıza vb. ulaşılabilir. Başkalarının bizimle ilgili paylaştıkları ya da bizim başkalarıyla ilgili paylaştıklarımızla ilgili de dikkatli olmamız gerekir. İşte bu şekilde internette yaptığımız her şey bizim dijital ayak izimizdir ve kalıcıdır. Bu yüzden İnternette ve çevrim içi platformlarda gezinirken dikkatli olmak gerekir. Hadi, bu konuyla ilgili bir etkinlik yapalım."*

- Tahta ikiye ayrılır, bir tarafa "Paylaşılabilir" diğer tarafa "Paylaşılmamalı" yazılır. Öğrenciler ayağa kalkar, öğretmen maddeleri okur, öğrenciler paylaşılabilirliğini düşünüyorsa ilgili alana, paylaşılmaması gerektiğini düşünüyorsa ilgili alana hareket eder. Her hareketten sonra öğretmen bilgiyi pekiştirerek öğrencilere ek bilgi verebilir ve açıklayabilir.

*"Şimdi size bazı ifadeler okuyacağım. Eğer bunların çevrim içi platformlarda paylaşılmasının doğru olduğunu düşünüyorsanız "Paylaşılabilir" bölümüne, paylaşılmaması gerektiğini düşünüyorsanız "Paylaşılmamalı" bölümüne geçin."*

- Aşağıdaki maddeler okunur ve öğrencilerin tepkisi beklenir. Paylaşılabilir olan maddeler yanlarında yeşil (✓) işareti ile paylaşılmaması gereken maddeler ise yanlarında (X) ile belirtilmiştir. Doğru maddeler tekrarlanarak, yanlış yapanlar olduğunda da ek açıklama yapılarak bilgiler pekiştirilir:

En sevdiğin dondurma	✓
Ev adresin	X
Akşam ne yemek yediğin	✓
Ebeveynlerinin numarası	X
En yakın arkadaşının favori çizgi filmi	✓
Anne-babanın kredi kartı bilgileri	X
Şifren	X
Başkalarını üzebilecek şeyler	X
Arkadaşına sormadan onun olduğu bir fotoğraf veya video	X
Arkadaşının senden izinsiz paylaştığı bir fotoğraf	X
Hobilerin	✓
Adresin	X
Yaptığın bir resim	✓
Okulunun adı ve ders programın	X
Dedenin adresi	X
En sevdiğin oyun	✓
Ebeveynlerinin doğum tarihleri	X
Arkadaşından izin aldığın, onunla çektiğin bir fotoğraf	✓
Okuldan sonra gittiği kursun adresi	X
Okuldan sonra gittiği kursta yaptığın bir heykel	✓

*“Eğlenceli ve ilginç bilgileri paylaşmak iyi ancak kişisel ve hassas bilgileri paylaşmak riskli olabilir. Yolda, tanımadığımız bir yabancı gibi, internetteki bir yabancının da niyetinin iyi mi yoksa kötü mü olduğunu bilemeyebiliriz. Bize dair özel bilgiler, ebeveynlerimize dair kişisel bilgiler, kötü amaçlı kişiler tarafından kullanılabilir. Mesela hesaplarımız çalınabilir ve kötü amaçlarla kullanılabilir, kredi kartı bilgilerine ulaşılabilir.*

*Ayrıca paylaştıklarımız başka insanları üzebilir. Bu yüzden internette paylaşım yapmadan önce düşünmeliyiz çünkü her adımımızda arkamızda ayak izimiz de kalacak.*

*Kendimize ve diğerlerine karşı sorumlu bir şekilde paylaşım yapalım, interneti güvenli ve sorumlu kullanalım. Şimdi de bununla ilgili bir etkinlik yapalım.”*

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sınıfta yeterli yer bulunmaması halinde Paylaşılabilir / Paylaşılmalı seçenekleri için farklı hareketler (örneğin; baş parmak yukarı / baş parmak aşağı, sağ kol / sol kol kaldırma, kolları yukarı kaldırma / kolları göğüste çarpı yapma, ileriye 1 adım atma / geriye 1 adım atma vb.) belirlenerek etkinlik bu şekilde yürütülebilir.

## 2. Video Çekelim, Bilgilendirelim (30 dk.)

*“Diğer insanlara bugün öğrendiğiniz önemli noktaları anlatmak için bir video çekeceğinizi düşünelim. Aslında video çekmeyeceksiniz ama video çekmiş gibi drama yapıp canlandıracaksınız. 5'er kişilik gruplara ayrılın. Her grup kendine bugün öğrendiklerinin arasından önemli bir konu seçsin ve nasıl bir video çekebileceğini düşünsün. Daha sonra bir video sunar gibi hazırlanın. Bunun için 10 dakikanız var, daha sonra da hızlıca canlandırma yapacağız. Herkesin sunabilmesi için 2-3 dakikalık kısa videolar planlayın. Canlandırırken bir kişi sunabilir ya da herkes bir parçasını söyleyebilir.”*

- 10 dakika boyunca öğrenciler kendi aralarında konuşarak öğrendiklerinden ufak bilgiler hazırlar. Daha sonra gönüllü gruplar paylaşım yapar. Herkese sıra gelmesi için sunumlarda zaman tutulabilir. Oturum sonlandırılır.

**Alternatif Uygulama Önerileri**

- İlkokul 1 veya 2. sınıflar için daha basit çalışmalar yapılabilir, teknolojiyle ilgili bir konu seçmeleri söylenebilir veya çocuklar zorlanırlarsa konu verilebilir. İlkokul 3. veya 4. sınıflar için ise birlikte bir haber senaryosu çalışıp, haber sunar gibi sunmaları düşünülebilir.
- Grup sayılarının 3-5 kişi olması önerilmekle birlikte, gruplar sınıf mevcuduna göre belirlenebilir.
- Sürenin yeterli olmaması halinde video canlandırması atlanarak, her çocuktan bugün öğrendiği farklı bir şeyi söylemesi istenebilir.
- Sürenin fazla gelmesi halinde, gruplara çalışmaları için daha uzun süre verilebilir.

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KORUNUYORUM

# 5



**Konu:** Teknoloji Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



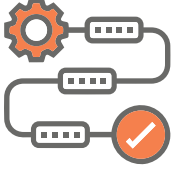
- Teknolojisiz de eğlenceli zaman geçirebileceğinin farkına varır.
- Farklı ortamlarda teknolojik aletler yerine ekransız etkinlik alternatiflerini dener.

## Materyaller



- Yeşilcan ve Efe Okuldan Dönüyor Videosu
- “Ek.5.1. Nerede Ne Yapabilirim?” Çalışma Kâğıdı
- Kâğıt ve renkli kalemler
- Rozet, Yapışkan (Sticker) veya TBM Teknoloji Broşürü (opsiyonel)
- Bant (opsiyonel)





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Yeşilcan mı, Efe mi? (10 dk.)

*“Teknoloji aslında çok faydalıdır. Yeni bilgiler ve yeni şeyler yapmayı öğrenmek için, iletişim, eğlence, vb. amaçlarla kullanabiliriz. Teknoloji amaçlı ve faydalı, sınırlı, sağlıklı, güvenli kullandığımızda bize çok fayda sağlar ve kendimizi iyi hissederiz. Ama çok uzun süre, kendimizi kontrol etmeden, sorumluluklarımızı aksatarak kullanıyorsak bizi kötü etkileyebilir. Şimdi bir video izleyeceğiz. Sonra sizlere bazı sorular soracağım.”*

- Kısa bilgilendirmenin ardından, “Yeşilcan ve Efe Okuldan Dönüyor” videosu (<https://ilkokul.tbm.org.tr/Video/%20Teknoloji%20Ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1/7>) izlenir ve sonra aşağıdaki sorular sorulur:

- “Bu videoda dikkatinizi en çok ne çekti?”
- “Sizce Yeşilcan mı yoksa Efe mi doğru yapıyor? Neden?”
- “Peki, Efe buna devam ederse, her gün böyle yaparsa neler olur?”

*“Biz de teknolojik cihazlarla (yani bu televizyon olabilir, tablet olabilir, bilgisayar olabilir, telefon olabilir) kontrolsüzce, sürekli fazla vakit geçirdiğimizde;*

- Gerçek yaşam aktivitelerine ilgimiz azalabilir, normalde yapmayı çok sevdiğimiz şeyleri artık yapmak istemeyebiliriz
- Sorumluluklarımızı yerine getiremeyiz,
- Sürekli çevrim içi aktiviteler hakkında düşünebiliriz
- Boynumuz, sırtımız, eklemlerimiz ve başımız ağrır, gözlerimiz yanabilir/kuruyabilir.

*Ve böyle sorunlar yaşıyorsa teknoloji bağımlılığı konusunda riskler başlamış olabilir. Teknoloji bağımlısı olduğumuzda biz ve ailemiz başka sorunlar da yaşayabiliriz.*

*Bu yüzden süreyi kontrol etmek, teknolojiyi amaçlı ve faydalı kullanmak çok önemlidir. Peki, teknolojiyi nasıl doğru kullanabiliriz?” (Çocuklardan cevap beklenir)*

*“Araştırmak için, eğlenmek için, yeni şeyler öğrenmek için (müzik, resim, kodlama, yabancı dil), sevdiklerimizle konuşmak için, kullanabilir. Ama kullanım süremize dikkat etmeyi unutmayalım.”*

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sürenin yetmeyeceğinin öngörüldüğü durumlarda videodan sonra sorulan soru sayısı azaltılabilir.
- Sınıfın durumu ve katılımına göre sorular değiştirilebilir veya yeni sorular sorulabilir.

## 2. Ekranlı Yarış (15 dakika)

*“Peki, şimdi de ayağa kalkın. Ekranlı alternatiflerle ilgili bir etkinlik yapacağız. Bu sizin başlangıç çizginiz olacak. Ben size sorular soracağım ve cevaplarınıza göre ilerleyeceksiniz. Bakalım bitiş noktasına ilk kim ulaşacak?”*

- ▶ Başlangıç ve bitiş noktaları belirlenir, bitiş noktasının çok uzak olmamasına dikkat edilir. Uygun bir duvar seçilebilir ya da bant yardımıyla çizgi çizilebilir. Katılımcılar tek sıra halinde başlangıç çizgisine dizilir.

*“Teknolojik aletlerle veya ekranlarda zaman geçirmek yerine, yapabileceğiniz ekranlı alternatif aktiviteler düşünün. Zamanımızı daha güzel ve verimli geçirmek, eğlenmek için başka neler yapabiliriz?”*

- ▶ Soru sorulduktan sonra ilk el kaldıran çocuğa söz verilir. Daha önce söylenmemiş bir alternatif söyleyen çocuk, belirlenmiş olan mesafeye göre 1 veya 2 adım atar. Bu şekilde ilerlenir.
- ▶ Etkinlikte önemli olan en ileride veya en önce bitirmek değil, belli bir çizgiyi geçmektir. Bu noktaya ulaşan çocuklar alkışlanır, rozet/etiket/broşür verilir ve diğer çocukları desteklemeye devam ederler.



### Alternatif Uygulama Önerileri

- Başlangıç ve bitiş noktaları arasındaki mesafe, süreye göre, her öğrencinin 1 veya 2'şer katılım göstererek ilerleyebileceği bir şekilde ayarlanabilir.
- El kaldıran öğrenciye söz vermek yerine; sırayla her katılımcıya söz verip, birer örnek alınarak da ilerlenebilir.
- Rekabetin fazla olduğu sınıflar için etkinlik hep birlikte kazanılacak şekilde gerçekleştirilebilir. Süreye göre, sınıftaki yaklaşık öğrenci sayısı veya yarısı kadar adım atılacak bir mesafe belirlenmelidir. Bu durumda, sadece yeni alternatif söyleyen öğrenci ilerlemez, her yeni alternatifte tüm sıra ilerler. Böylece öğrenciler hep birlikte, iş birliği yaparak bitiş çizgisine ulaşmış olurlar.
- Sınıfın hareket için müsait olmadığı durumlarda, oturarak yapılabilir. Her alternatifi söyleyen ayağa kalkıp, herkes kalkınca oyun tamamlanabilir. Ya da tahtaya isimler ve yanına söylenenler yazılabilir.

### 3. Nerede Ne Yapabilirim? (15 dakika)

- Öğrencilere ekte bulunan “Nerede Ne Yapabilirim?” çalışma kâğıdı dağıtılır veya birer kâğıt verilip kâğıdı çizgiyle 4'e bölmeleri söylenir.

*“Biraz önce ekrandan uzak, farklı neler yapabileceğimizi konuştuk. Kâğıtta 4 farklı bölüm var; biri ev, biri okul, biri park ve biri de diğer yerler için. Bu yerlerde teknoloji ve ekran kullanımı yerine neler yapabilirsiniz? Biraz önce sizin ve arkadaşlarınızın söylediği örnekleri düşünün. Her kareye birer resim çizin. Aklınıza başka şeyler gelirse yazabilirsiniz.”*

- |        |                |
|--------|----------------|
| • Ev   | • Park         |
| • Okul | • Diğer Yerler |

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sürenin yeterli olmaması halinde, “Nerede Ne Yapabilirim?” etkinliği atlanabilir ya da çocukların aileleri ile birlikte yapmaları için eve gönderilebilir.

## EK 5.1. Nerede Ne Yapabilirim?

Ev

Okul

Park

Diğer Yerler

# TEKNOLOG, TEKNOMON'A KARŞI - 1

# 6



**Konu:** Teknoloji Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



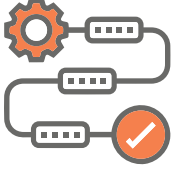
- Teknolojinin olumlu ve olumsuz kullanımı arasındaki farkları kavrar.
- Teknoloji bağımlılığı kavramını bilir.
- Kendi teknoloji bağımlılığı riskini değerlendirir.

## Materyaller



- “İlkokul.Sunum.6. Teknolog Teknomon’a Karşı-1” Dosyası
- “Ek.6.1. – Teknolog Sana Neler Söylüyor?” Çalışma Kâğıdı
- Renkli kalemler





# ETKİNLİK SÜRECİ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Alternatif Uygulama Önerileri

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

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

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

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

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

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

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

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

► Daha sonra cevaplar toparlanır, eksik olması halinde örnekler çoğaltılarak bilgilendirme yapılır.

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

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

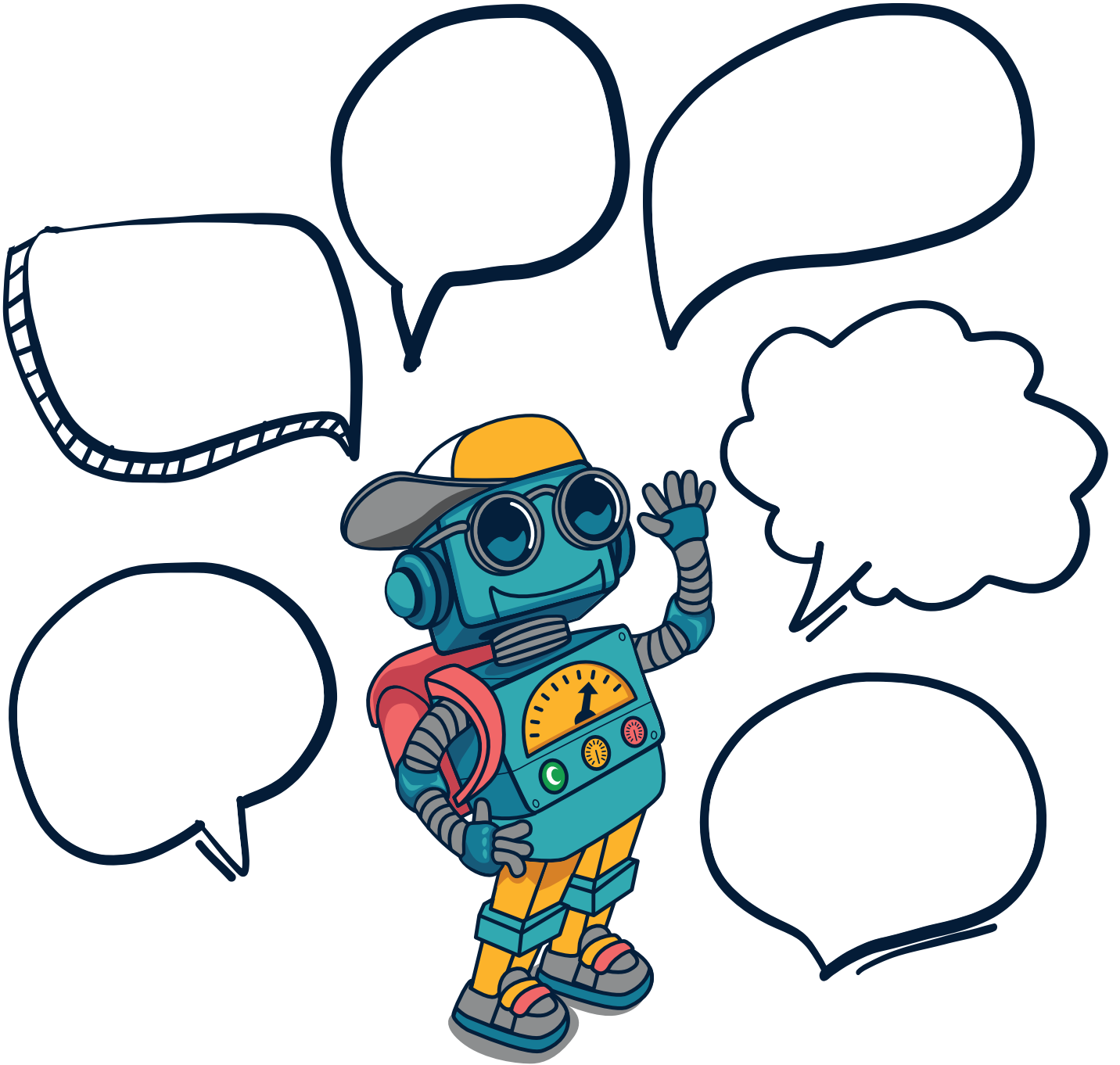
► Çocuklara “Ek.6.1. Teknolog Sana Neler Söylüyor?” çalışma kâğıdı ve renkli kalemle dağıtılır. Bitirdikten sonra eve götürmeleri ve asmaları söylenir.

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

#### Alternatif Uygulama Önerileri

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

## EK 6.1. TEKNOLOG SANA NELER SÖYLÜYOR?





# TEKNOLOG, TEKNOMON'A KARŞI - 2

# 7



**Konu:** Teknoloji Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



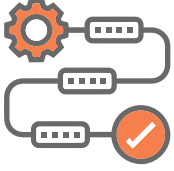
- Teknoloji kullanımının riskli olabileceği durumları anlar.
  - Teknolojinin yanlış kullanımında yaşanabilecek riskli durumlara örnek verir.
- Teknolojinin doğru ve yanlış kullanımı arasındaki farkları analiz eder.

## Materyaller



- “İlkokul.Sunum.7. Teknolog Teknomon’a Karşı-2” Dosyası





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Yanındaki Teknomon mu, yoksa Teknolog mu? (30 dk.)

*“Evet çocuklar, sizinle birlikte çocukların vakitlerini çalan, onların sağlığına zarar veren ve onları teknoloji bağımlısı yapıp ağına düşürmeye çalışan Teknomon’u tanımıştık. Şimdi size bazı durumlar göstereceğim ve sizler de Teknomon’un hangi çocuğun yanında görünmez bir şekilde saklandığını bulmaya çalışacaksınız.”*

- ▶ Girişten sonra 2. slayttan devam edilir. Her slaytta 1 olumlu 1 olumsuz olmak üzere 2 örnek durum görülmektedir. Toplamda 12 örnek durum vardır. Örnek durumlar tek tek okunur ve aşağıdaki sorulardan seçilenler sorularak, öğrencilerin değerlendirme yapması sağlanır.
  - “Bu durum hakkında ne düşünüyorsunuz?”
  - “Olumsuz bir durum var mı? Nedir?”
  - “Olumlu bir durum var mı? Nedir?”
  - “Bu davranışın ne gibi zararları olabilir?”
  - “Bu davranışın ne gibi faydaları olabilir?”
- ▶ Daha sonra hangi çocuğun Teknomon tarafından olumsuz etkilendiği (teknolojiyi yanlış ve zararlı kullandığı), hangi çocuğun Teknolog tarafından olumlu etkilendiği (teknolojiyi doğru ve faydalı kullandığı) sorulur. Olumlu durumlar tartışıldıktan sonra bu davranışın doğru olduğu vurgulanarak diğer örneklerle geçilir. Olumsuz örnekler için de aynı yönlendirmeler yapıldıktan sonra durumun olumsuzluğu vurgulanır.

**Alternatif Uygulama Önerileri**

- Sürenin yetmeyeceğinin öngörüldüğü durumlarda sorulan sorular azaltılabilir veya belirli sayıda kişiye söz hakkı verilebilir.

**2. Teknolog Sizi Nasıl Etkiledi? (10 dk.)**

- Daha sonra Teknolog'un teknolojinin olumlu, faydalı, üretken, amaçlı, güvenli, sağlıklı kullanımı konusunda çocukları desteklediği hatırlatılır. "Peki, Teknolog sizi nasıl etkiledi? Onunla tanıştığınızdan beri teknolojiyi doğru kullanmak için neler yapıyorsunuz?" diye sorulur ve cevaplar alınır. Teknolojinin olumlu kullanımı vurgulanarak oturum sonlandırılır.

**Alternatif Uygulama Önerileri**

- Sürenin yeterli olmadığı durumlarda bu etkinlik atlanabilir.

# TEKNOMON KART OYUNU

# 8

**Konu:** Teknoloji Bağımlılığı

**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



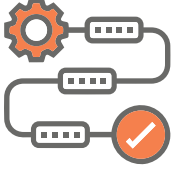
- Teknoloji kullanımının hangi durumlarda riskli olabileceğini anlar.
- Teknolojinin yarar ve zararlarını sorgular.
- Teknolojisiz de sağlıklı oyunların oynanabileceğinin farkına varır.

## Materyaller



- “Ek.8.1: Teknomon Oyun Materyalleri”
- Kâğıt ve Kalem





## ETKİNLİK SÜRECİ

- Oyunu oynamadan önce “Ek.8.1: Teknomon Oyun Materyalleri” arkalı önlü renkli çıktı alınmalı, kesilmeli ve hazırlanmalıdır. Baskıdan tasarruf edilmek istenirse, arkalarının çıktı alınmasına gerek bulunmamaktadır. Çocuklar 4, 6 veya en fazla 8 kişilik gruplara ayrılır ve her gruba oyun materyalleri verilir. Herkesin yanında kâğıt ve kalem olmalıdır, olmaması halinde dağıtılır. Daha sonra yönergeler aktararak çocukların kendi gruplarıyla oyunu oynaması sağlanır.

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

- Kendi içinizde de karşılıklı 2 grup olun. Hepinizin yanında kâğıt ve kalem olsun.
- Yuvarlaklar zemin kısmıdır, onları sayılarına göre, 1’den 10’a kadar, bir daire olacak şekilde yerleştirin.
- Grubunuzu oyunda temsil eden bir araç (silgi, kalemtıraş, bozuk para vb.) seçip 1 numaralı alana koyun.
- Kartları iyice karıştırarak, ters bir şekilde sıranıza koyun.
- Önce hangi grubun başlayacağına karar verin.
- Her grup sırayla bir kart çekerek ilerleyecektir. Kartın türüne göre yapılacaklar değişir:
  - > **“Tahmin Et Bakalım”** kartı çekildiyse; sorunun cevabı kâğıda yazılarak karşı gruptaki arkadaşına gösterilir.
  - > **“Hareket Et”** kartı çekildiyse; kartta istenilen hareket yapılır.
  - > **“Bil Bakalım”** kartı çekildiyse; soru karşı gruba sorulur.
- Doğru cevap verilen veya doğru yapılan her kart için grup aracı 1 numara ilerler.
- 10 numaraya ilerleyen grup oyunu kazanır. Süre ve sınıf dinamiğine göre 2. (20) veya 3. (30) tur üzerinden de oynanabilir.”

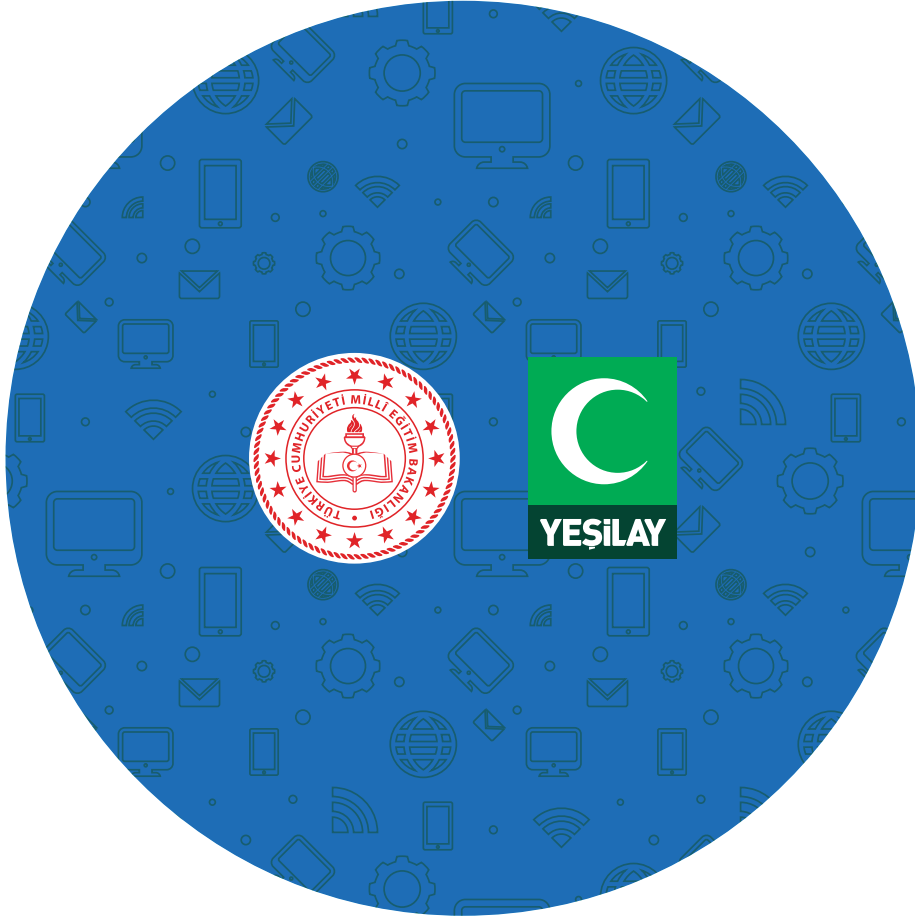
### Alternatif Uygulama Önerileri

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



## EK 8.1. TEKNOMON OYUN MATERYALLERİ







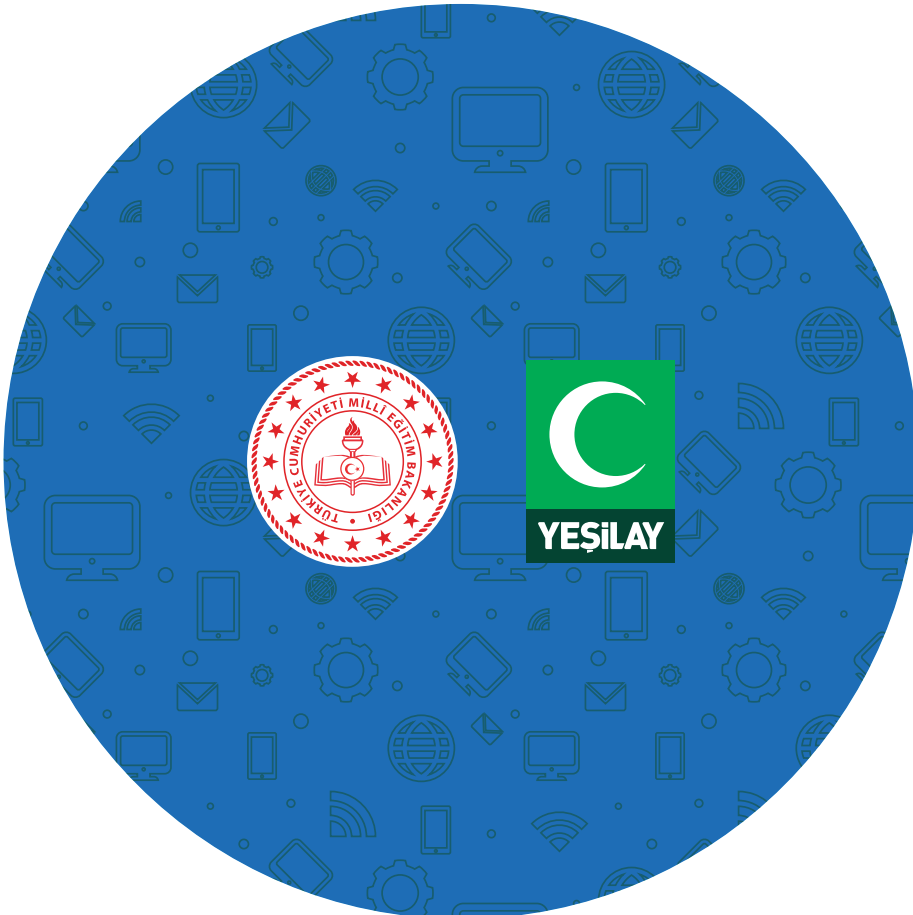




5



6

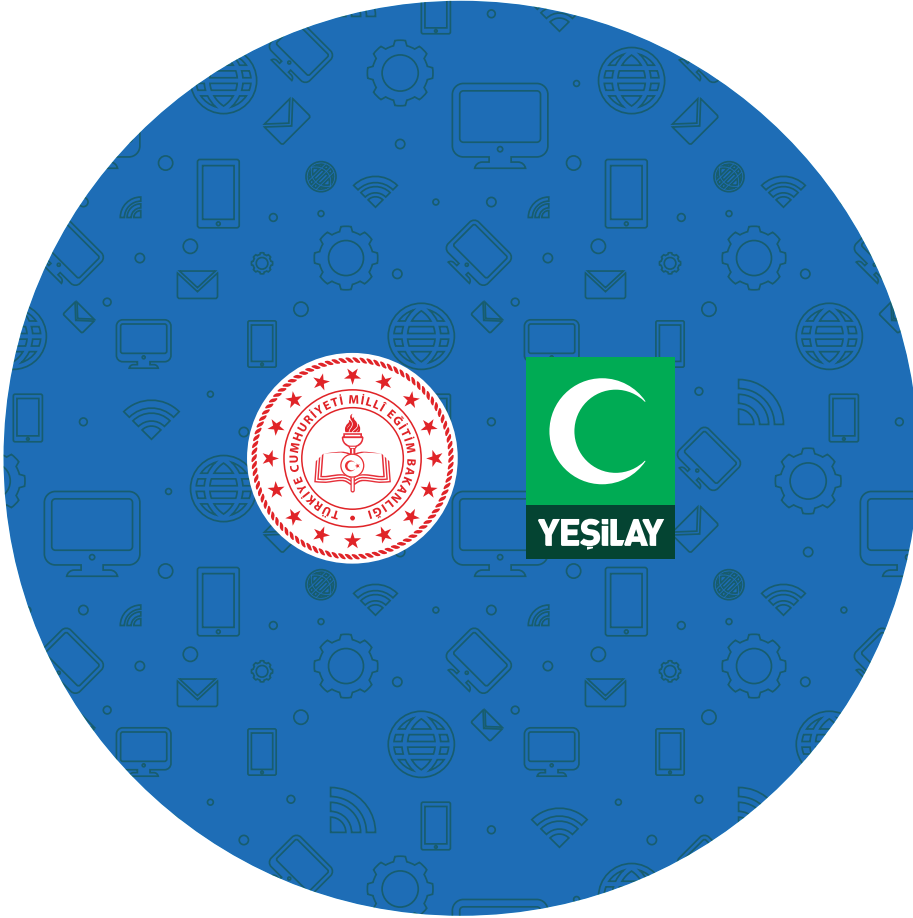












## TAHMİN ET OYUN KARTLARI

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

Tahmin Et Bakalım

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

Tahmin Et Bakalım

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

Tahmin Et Bakalım

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

Tahmin Et Bakalım



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

**Tahmin Et Bakalım**

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

**Tahmin Et Bakalım**

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

**Tahmin Et Bakalım**

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

**Tahmin Et Bakalım**



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

**Tahmin Et Bakalım**

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

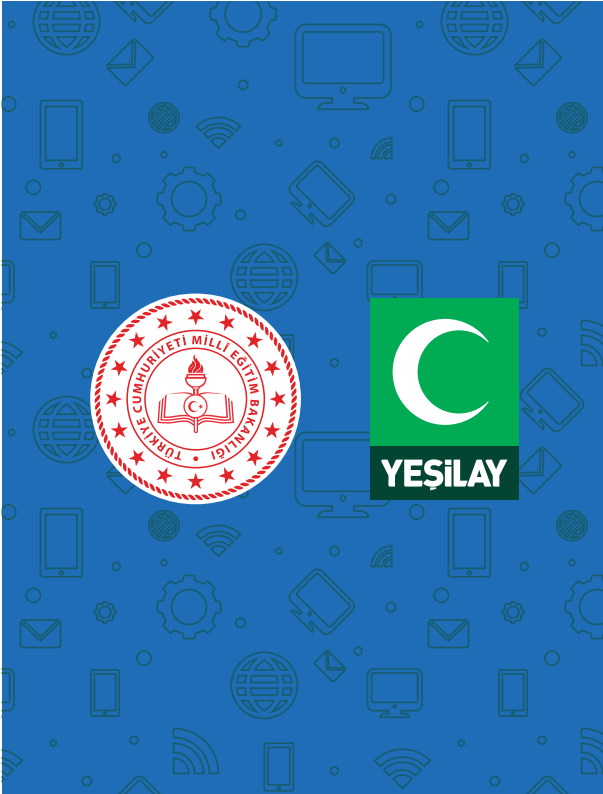
**Tahmin Et Bakalım**

**SENCE BU  
OKULDA  
KAÇ  
ÖĞRETMEN  
VARDIR?**

**Tahmin Et Bakalım**

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

**Tahmin Et Bakalım**





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

**Tahmin Et Bakalım**

**OKUL  
MÜDÜRÜNÜN  
ADI NEDİR?**

**Tahmin Et Bakalım**

**OKULUMUZ  
ADINI  
NEREDEN  
ALMIŞTIR?**

**Tahmin Et Bakalım**

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

**Tahmin Et Bakalım**



**BİL BAKALIM OYUN KARTLARI**

**EKRAN BAŞINDA  
GEÇİRDİĞİMİZ  
ZAMANA DİKKAT  
ETMEK NEDEN  
ÖNEMLİDİR?**

**Bil Bakalım**

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

**Bil Bakalım**

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

**Bil Bakalım**

**DİZİLER  
ÇOCUKLAR İÇİN  
FAYDALI  
MIDIR?**

**Bil Bakalım**



**OYUN  
SEÇERKEN  
YAŞ SINIRINA  
DİKKAT ETMEK  
ÖNEMLİ MİDİR?**

**Bil Bakalım**

**ÇOCUKLAR  
GEÇ SAATTE  
TELEVİZYON  
İZLEYEBİLİR Mİ?**

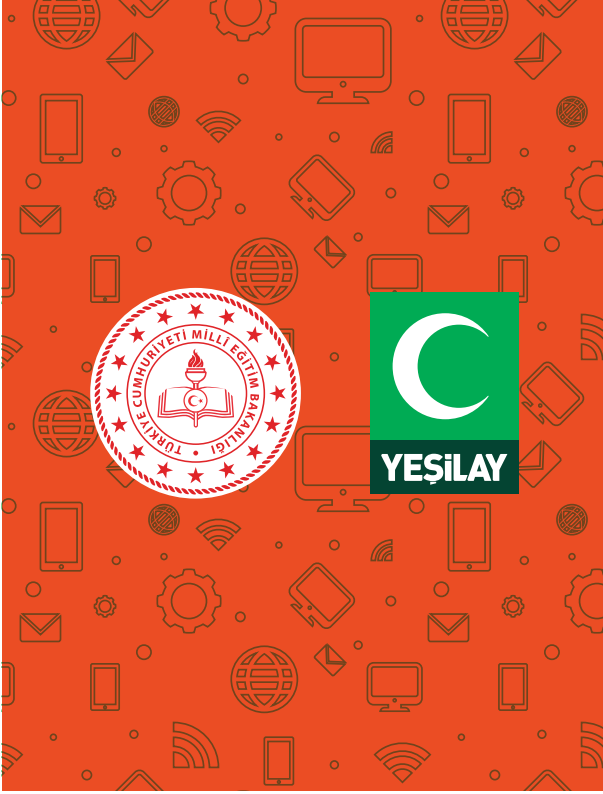
**Bil Bakalım**

**ANNE BABANIN  
TELEFONUyla  
GİZLİCE OYUN  
OYNAMAK  
DOĞRU  
BİR ŞEY MİDİR?**

**Bil Bakalım**

**CEP TELEFONU  
ÇOCUKLAR İÇİN  
FAYDALI  
MİDİR?**

**Bil Bakalım**



**EKRANA UZUN  
SÜRE BAKMAK  
GÖZLERE  
FAYDALI  
MIDIR?**

**Bil Bakalım**

**ÇOK  
TELEVİZYON  
İZLEYEN  
ÇOCUKLARIN  
GÖZLERİNE  
NE OLUR?**

**Bil Bakalım**

**EKRAN BAŞINDA  
ÇOK UZUN SÜRE  
GEÇİRMENİN  
ZARARLARI  
NELERDİR?**

**Bil Bakalım**

**İNTERNETTE  
TANIMADIĞIN  
İNSANLARLA  
KONUŞMAK  
DOĞRU MUDUR?**

**Bil Bakalım**





**ÇOCUKLAR  
SOSYAL  
MEDYA  
HESABI  
AÇABİLİR Mİ?**

**Bil Bakalım**

**İNTERNETTE  
EV ADRESİMİZİ  
PAYLAŞMALI  
MIYIZ?**

**Bil Bakalım**

**İNTERNETTEYKEN  
DE DİĞERLERİYLE  
KİBARCA  
KONUŞMAK NEDEN  
ÖNEMLİDİR?**

**Bil Bakalım**

**TEKNOLOJİYİ  
FAYDALI  
KULLANMAK  
İÇİN NELER  
YAPABİLİRİZ?**

**Bil Bakalım**



## HAREKET ET OYUN KARTLARI

**10 KERE  
ZIPLA**

**Hareket Et**

**1 DAKİKA  
BOYUNCA  
YERİNDE  
KOŞMA  
HAREKETİ YAP**

**Hareket Et**

**AĞAÇTAN  
20 ELMA  
TOPLUYORMUŞ  
GİBİ YAP**

**Hareket Et**

**SAĞ GÖZÜNÜ  
10 KERE  
KIRP**

**Hareket Et**



**5 KERE  
GÖBEĞİNİ  
ŞİŞİRİP  
SERBEST BIRAK**

**Hareket Et**

**YERİNDE  
DURARAK  
UÇAN KUŞ  
TAKLİDİ YAP**

**Hareket Et**

**KOLUNU  
5 TUR  
DÖNDÜR**

**Hareket Et**

**ELİNİN  
TERSİYLE  
10 ALKIŞ  
YAP**

**Hareket Et**



**BİR BUZ PATENİ  
SPORCUSU  
NASIL HAREKETLER  
YAPAR?**

**30 SANİYE BOYUNCA  
YERİNDE TAKLİT ET**

**Hareket Et**

**BİR BASKETBOL  
OYUNCUSU  
NASIL HAREKETLER  
YAPAR?**

**30 SANİYE BOYUNCA  
YERİNDE TAKLİT ET**

**Hareket Et**

**1 DAKİKA  
BOYUNCA  
OTURARAK  
AYAKLARINI  
YERDEN  
HAVADA  
TUT**

**Hareket Et**

**TEK AYAK  
ÜSTÜNDE 20  
SANİYE DUR**

**Hareket Et**





**ELLERİNİ  
ÇIRP**

**Hareket Et**

**AĞZINI  
AÇMADAN  
GARİP SESLER  
ÇIKAR**

**Hareket Et**



# DUMANSIZ HAVA SAHANI KORU

# 9



**Konu:** Tütün Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



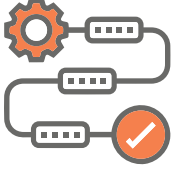
- Tütün ürünlerinin zararlarını bilir.
- Pasif etkilenimin zararlarıyla ilgili farkındalık kazanır.

## Materyaller



- Kâğıt veya karton
- Renkli kalem veya boyalar





# ETKİNLİK SÜRECİ

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

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

*“Merhaba çocuklar, bugün tütün ve tütün ürünlerinin zararlarıyla ilgili konuşacağız. Sigara, tütün ürünlerinden birisi. Tütün ürünlerinin içinde insanların denedikten sonra sürekli kullanmaya devam etmek istemesine ve kendini kontrol edememesine sebep olan zararlı maddeler var. Mesela sigaranın içindeki maddelerden bazıları böcek öldürücü olarak kullanılır veya fare zehrinde de bulunur. Kimyasal deterjanlarda ve boyalarda, arabalardan ve fabrikalardan çıkan zararlı egzoz gazında, hatta kanalizasyon gazında bulunan zararlı maddeler tütün ürünlerinde yoğun bir şekilde bulunur. Bunları gözle göremeyiz ancak verdikleri zararları görebiliriz. Farkı kendi gözlerinizle görebilmeniz için size dersin sonunda bir deney görevi önereceğim.*

*Sigaranın içindeki bu zararlı maddeler sadece sigara içenleri etkilemiyor. Kendisi sigara içmese de çevresinde sigara içilen kişiler de dumandan olumsuz etkileniyor. Çünkü sigara dumanında da 7.000’den fazla kimyasal madde var ve bunlar çok zararlı.*

*Sizce ne gibi zararları olabilir? (Cevaplar alınır)*

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

*Sigara izmaritleri ve dumanı sadece insanlara değil hayvanlara ve bitkilere, doğaya ve çevreye de zarar verir. Çevre kirliliğine ve yangınlara neden olur. Hayvanlara ve bitkilere zarar verir, yer altı sularını kirletir. Deniz kirliliğinin en büyük sebeplerinden biri, sigara izmaritleridir. İzmaritlerin doğada yok olma süresinin çok uzun olması, çevreye büyük zarar vermektedir.*

*Özellikle siz çocuklar, bedensel gelişimleri devam ettiği için yetişkinlerden daha çok etkilenirler. Bu nedenle dumanın olduğu yerlerden uzak durmamız gerekir.*

*Bu yüzden dumansız hava sahası uygulaması var. Kimsenin sigara ve diğer tütün ürünlerinin dumanından olumsuz etkilenmemesi için sigara içmenin yasak olduğu alanlar var.”*

*“Lokanta, alışveriş merkezi, kamu binası, okul, park gibi birçok alanda tütün ürünlerinin kullanılması yasaktır. Yeşil Dedektör uygulaması ile sigara içilmesi yasak olan ancak sigara içilen yerleri şikâyet edebilirsiniz. Ailenize Yeşil Dedektör uygulamasını indirebileceklerini ve bu kuralara uymayan kapalı mekânları bildirebileceklerini söyleyebilirsiniz.*

*Yeşilay, herkesi bağımlılıklardan ve zararlı alışkanlıklardan korumaya çalışır. Türkiye’de her şehirde olan Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) tütün bağımlılarını ücretsiz tedavi eden kurumlardandır. Numarası 115’dir.*

*Sağlık Bakanlığı ALO 171, sigarayı bırakmak isteyenlere destek olmak amacıyla kurulmuş bir danışma hattıdır. Çevrenizde sigarayı bırakmak isteyen kişiler varsa bu numarayı bu kişilerle paylaşabilirsiniz.”*

**Not:** İlk bölümdeki vurguyu pekiştirebilmek ve çocukların öğrendikleri bilgileri somut olarak da gözlemleyebilmesi için, sigaranın zararları anlatıldıktan sonra eve deney görevi verilmelidir. 2 ayrı kartona vazelin sürmeleri; kartonlardan birini sigara içilen bir alana, diğerini ise sigara içilmeyen bir alana bırakmaları ya da asmaları söylenir. Bir veya birkaç hafta sonra kontrol ederek ikisini karşılaştırmaları tavsiye edilir. Bunları aileleriyle birlikte inceleyip, sigaranın ciğerlerine ve vücuduna olan etkileri üzerine konuşmaları ve sonuçları arkadaşlarıyla paylaşmaları istenir.

## 2. Çizelim, Bilgilendirelim (25 dk.)

*“Şimdi insanları bilgilendirip sigaradan uzak durmaları ve dumansız hava sahasını korumaları için onlara bilgilendirici afişler hazırlayalım.”*

- Kâğıt ve kalemler dağıtılır veya öğrencilerden kâğıt ve kalem çıkarmaları istenir. Afişler daha sonra sınıf panosunda sergilenir.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Süreye göre bireysel olarak A4 kâğıta ya da gruplar halinde daha büyük kâğıt/kartonlara çalışma yaptırılabilir. Daha sonra süreye göre çocukların çalışmaları sunması ve anlatması istenebilir ya da panoya asılabilir.

# SEVDİĞİNE MEKTUP YAZ

# 10



**Konu:** Tütün Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



- Tütün ürünlerinin sağlığa zararlarını bilir.
- Tütün bağımlılığıyla ilgili etrafını bilinçlendirme amaçlı mektup yazar.

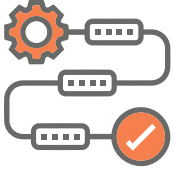
## Materyaller



- Kâğıt ve kalem
- “Ek.10.1. Sigaranın Mesajı” Metni (Opsiyonel)
- “Ek.10.2. Örnek Mektup” (Opsiyonel)







# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Sigaranın Zararlarını Öğreniyorum (10 Dk.)

- ▶ Giriş yapılarak sigaranın zararları hakkında konuşulur. Öğrencilerin bilgi seviyesine göre aşağıdaki sorular sorulur:
  - “Sigaranın ne gibi zararları vardır?”
  - “Sigaranın bedenimize ne gibi zararları vardır?”
  - “Sigara içen birisini gördünüz mü? Elleri, dişleri, yüzü, nefes kokusu nasıldı?”
- ▶ Öğrencilerin verdiği cevaplar tahtaya yazılır. Konuşulan konu özetlenir ve eksik kalan kısmı tamamlanır. Eğitimci öğrencilere bir yazı okuyacağını söyler ve “Ek.10.1.Ben Sigara” metnini okur.

## 2. Sigaraya Karşı Bilinçlendiriyorum (30 dk.)

- ▶ Boş bir çalışma kâğıdı (A4) öğrencilere dağıtılır. “Sigaranın zararları hakkında konuştuk. Çevrenizde mektup yazmak istediğiniz sigara içen birisi var mı?” sorusu sorulduktan sonra öğrencilerden sigara içen sevdikleri bir kişiye mektup yazmaları istenir.
- ▶ Öğrenciler yönergede zorlanırsa “Ek.10.2 Örnek Mektup” paylaşılır.
- ▶ Öğrencilerin düşünerek mektuplarını yazmaları için 20 dakika süre verilir. Daha sonra kalan zamanda gönüllüler mektuplarını paylaşır. Sigaranın insan ve sağlık üzerindeki etkisi hakkında toparlayıcı konuşmalar yapılarak oturum kapatılır.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Sürenin yeterli olmaması halinde mektuplar okunmak yerine sınıf panosunda sergilenebilir veya mektupların ilgili kişiye teslim edilmesi istenebilir.

## EK 11.1. SİGARANIN MESAJI

“Merhaba benim adım Sigara;

Bana öksürtücü, hasta edici ya da kötü kokan diyebilirsiniz. Beni içen kişilerin ağızlarını, kıyafetlerini, ellerini ve çevrelerini çok pis kokuturum. Dişlerini de çok pis sarartırım, bu lekeler dişlerini fırçalasalar bile geçmez. Beni çok içenleri hasta ederim. Onlar bunun farkında olmazlar.

Beni içenler merdiven çıkmakta zorlanırlar, hemen yorulurlar. Onların beynine, akciğerlerine ve kalbine zarar veririm. Sigara içilen ortamlarda duran kişileri de hasta ederim. Benimle çok zaman geçirenler benim yanımdan ayrılmakta zorlanırlar. İnsanlar beni içmeye devam ettiklerinde bana bağımlı olurlar, içlerinde sürekli içme isteği olur. İktikçe de vücuduna ve organlarına daha da zarar vermiş olurlar. Size bir sır daha vereyim beni bırakmak istediklerinde çok kararlı ve istekli olurlarsa artık onları yavaş yavaş bırakırım ve eski sağlıklarına kavuşabilirler. Ama sakın bu sırrı kimseye söylemeyin çünkü ben hasta etmeyi seviyorum.”

## EK 11.2. ÖRNEK MEKTUP

Sevgili annem/babam/amcam/teyzem/kuzenim,

Bugün okulda öğrendim ki sigaranın vücuda çok fazla zararı var, sadece bir yere değil birçok yere zarar veriyor, bunu duyunca çok korktum ve bu yüzden artık senin de sigarayı bırakmanı istiyorum. Başka bir şey daha öğrendim sigarayı çok içince ona bağımlı oluyor-muşsun, sürekli içme isteği oluyormuş. Lütfen hem kendini hem de çevreni korur musun? Ve sigarayı bırakır mısın? ...

Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) ve Alol'71 Sigara Bırakma Hattı sana bu konuda destek olabilir.



# SİGARAYA HAYIR!

# 11



**Konu:** Tütün Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



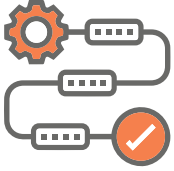
- Pasif etkilenimden korunmak için yapabileceklerini bilir.
- Tütün bağımlılığı ile ilgili etrafını bilinçlendirmek için yapabileceklerini bilir.

## Materyaller



- “Ek.11.1 Sigaraya Hayır Örnek Durum Kartları”
- “Ek.11.2 Sigaraya Hayır Cevap Listesi” (Opsiyonel)
- Kırmızı karton (Opsiyonel)





## ETKİNLİK SÜRECİ

- “Ek.11.1 Sigaraya Hayır Örnek Durum Kartları” çıktı alınarak kesilir. Giriş yapıldıktan sonra öğrenciler 10 gruba ayrılır ve her gruba birer kart dağıtılır. Gruptaki öğrencilerin, önce örnek durumu okuması, daha sonra da böyle bir durum yaşadığında kendini (sigara dumanından) korumak için neler yapabileceği ve neler söyleyebileceğini düşünmeleri istenir. Daha sonra da ilgili durumda söyleyebileceği bir cümleyi de kartın arkasına yazması istenir. Bunun için 10 dakika süre verilir.

*“Merhaba, bugün sigara dumanının zararlarından korunmak için neler yapabileceğimizi konuşacağız. Bazen istemesek de, yanımızda sigara içilebilir veya kendimizi anlatmakta zorlanabiliriz. Bunun için bir etkinlik yapacağız. Gruplara ayrılacaksınız ve her gruba bir kart dağıtacağım. Kartlarda çocukların yaşayabileceği örnek durumlar var. Böyle bir durum yaşadığınızda kendinizi korumak için neler yapabileceğinizi düşünüp arkadaşlarınızla konuşun. Daha sonra da kartın arkasına bu durumda söyleyebileceğiniz bir cümleyi, ortak karar verip yazın. Bunun için 10 dakikanız var, daha sonra yapabileceklerinizi canlandırıp (gösterip) cümlelerinizi okumanızı isteyeceğim.”*

- Çalışma süresi tamamlandıktan sonra, örnek durumlardan biri okunur. O kartı olan grup da böyle bir durumda kaldıklarında ne yapabileceklerini canlandırarak gösterir ve söyleyecekleri cümleyi seslendirir. Zorlanan olursa veya ekleme yapılmak istenirse “Ek.11.2 Sigaraya Hayır Cevap Listesinden” yararlanılabilir. Her gruba 3 dakikadan fazla zaman vermemeye dikkat edilir. 10 grup da tamamlanınca herkes alkışlanır ve “Sigaraya Hayır!” diyerek oturum sonlandırılır.

**Not:** Öğrencilerden “Tütün ürünü kullanan kişiyi uyarırım.” cevabı gelmesi hâlinde tanımadıkları kişilere bu uyarıyı yapmaları için ailelerinden veya öğretmenlerinden destek istemelerinin daha güvenli olacağı açıklanmalıdır.

**Alternatif Uygulama Önerileri**

- Etkinlik sonunda her çocuğa boş kırmızı küçük kart verilerek üzerine “Hayır” yazması söylenebilir. Evde, dışarıda, misafirlikte sigara içen birisine kırmızı kart göstermesi istenebilir.
- Çocukların kaygı duyması halinde ek bilgiler verilebilir: *“Dumanın kaynağından 13 adım ilerisine kadar dumanın etkisi olduğu bilinmektedir. Bu mesafe dumanın miktarı ve rüzgârın yönüne ve şiddetine göre değişebilir. Bu nedenle tütün ürünleri tüketilen yerlerden uzak durmamız gerekir.”* denebilir.



**EK 11.1. SİGARAYA HAYIR ÖRNEK DURUM KARTLARI****DURUM 1**

Ailece restorana  
gidiyorsunuz ve yan  
masanızda sigara içen  
birileri var.  
Ne yaparsın,  
ne dersin?

**DURUM 2**

Evinizde ailenizden  
biri senin yanında  
sigara içiyor ne  
yaparsın?

**DURUM 3**

Televizyonda  
çok sevdiğin bir  
sanatçının elinde  
sigara gördüğünde ne  
dersin?

**DURUM 4**

Misafir geldi ve  
odanızda sigara  
içiyor,  
ne yaparsın?


## DURUM 5

Parkta oyun oynarken çok sevdiğin komşu teyze gelir ve senden kendisine sigara almasını ister, ne yaparsın?

## DURUM 6

Arkadaşlarınızla parkta oyun oynarken sigara içen birileri geldi ne yaparsın?

## DURUM 7

Sana birisi sigara uzattığında ne yaparsın?

## DURUM 8

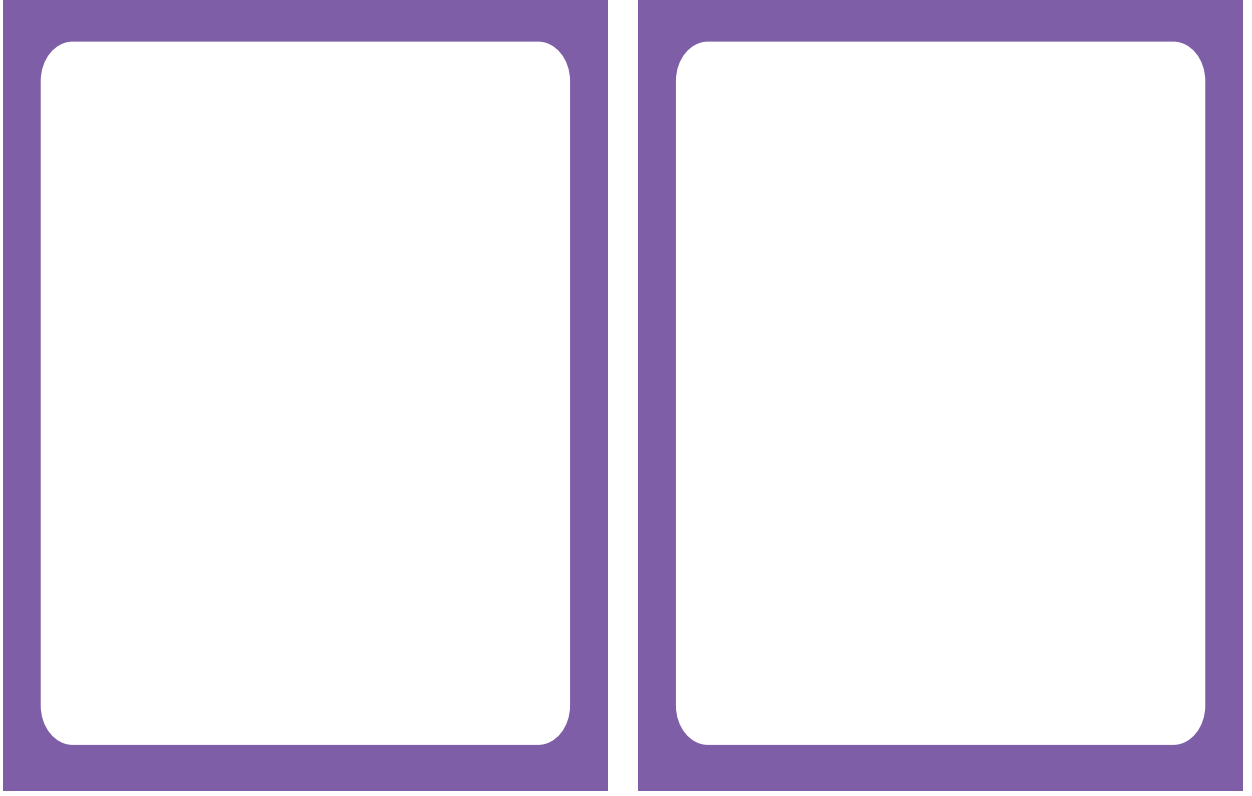
Deden elinde sigara varken seni öpmeye çalıştığında ne yaparsın?


## DURUM 9

**Sokakta sigara  
izmaritini yere atan  
birini gördün, ne  
yaparsın?**

## DURUM 10

**Misafirliktesin,  
bir yandan  
arkadaşlarınla oyun  
oynuyorsun, odadaki  
büyükler de sigara  
içiyor,  
ne yaparsın?**



## EK 11.2. SİGARAYA HAYIR ÖRNEK CEVAP LİSTESİ

1. Annecim, babacım bu masadan kalkalım mı, yan masada sigara içiyorlar, sigara sağlığa zararlı olduğu için bu masada durmak istemiyorum”  
“Burada durmayalım başka bir yere gidelim mi?”

2. “Lütfen benim yanımda sigara içme.”

3. “Bana kötü örnek oluyorsun.”

4. “Bizim evde sigara içilmez, lütfen söndürür müsünüz?”

5. “Hayır ben sigaranın zararlı olduğunu biliyorum ve size sigara alamam üzgünüm. Bence artık siz de bırakmalısınız.”

6. “Arkadaşlar haydi buradan gidelim”

7. “Ben sigara içmem, sağlığımı korurum.”

8. “Hayır! Elinde sigara varken beni öpemezsin”

9. “Lütfen, benim yanımda sigara içme.”

10. “Lütfen bizim yanımızda sigara içmeyin, dumanı da bize çok zararlı.”





# TEMİZ AKCİĞERLER

# 12



**Konu:** Tütün Bağımlılığı



**Süre:** 40 dk.

## Etkinliğin Kazanımları



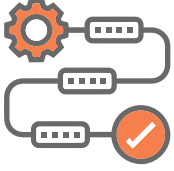
- Pasif ekilenimin insanlar üzerine etkisini fark eder.

## Materyaller



- “Ek.12.1: Temiz Akciğerler Boyama Sayfası”
- Renkli Kalemler





# ETKİNLİK SÜRECİ

## 1. Pasif Etkilenime Karşı Bilinçlenelim (10 dk.)

*“Pasif içicilik hakkında ne biliyorsunuz?” (Cevaplar alınır.)*

*“Tütün dumanı, tütün kullanan kişiye olduğu kadar bu dumanı soluyan kişiye de zarar verir. Kendisi sigara kullanmasa bile başkalarının dumanını soluması ve bundan dolayı zarar görmesine pasif etkilenim denir.*

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

*Özellikle siz çocuklar, bedensel gelişimleri devam ettiği için yetişkinlerden daha çok etkilenirler. Bu nedenle dumanın olduğu yerlerden uzak durmamız gerekir.”*

## 2. Pasif Etkilenimi Fark Edelim ve Önlemler Geliştirelim (30 dk.)

- ▶ Her öğrenciye boyama sayfası dağıtılır. Dağıtılan resmin sol tarafı gerçek bir akciğer resmidir, sağ tarafta ise çocuğun ailesi ve çevresiyle ilgili sigaraya maruz kalabileceği yani pasif içici olduğu yerleri içermektedir.
- ▶ Ev, misafirlilik, okul... öğrencilerden gittikleri yerleri ve burada sigara dumanına maruz kalıp kalmadıklarını düşünmeleri istenir. Daha sonra akciğerlerdeki her bölüm için oklara o yerlerin adını yazmaları istenir.
- ▶ Sigara dumanına maruz kaldıkları yerleri siyaha ya da koyu renklere, dumana maruz kalmadıkları yerleri ise renkli boyamaları istenir. (Örneğin; çocuk gittiği

misafirlikte sigara dumanına yoğun olarak maruz kaldığını düşünüyorsa o bölümü boyayla veya kara kalemle koyu bir şekilde boyayabilir. Sigara dumanına hiç maruz kalmadığı yerleri renkli boyayabilir veya beyaz olarak bırakabilir. Sigara dumanına az maruz kaldığı yerleri yine kara kalemle hafif bir şekilde boyayabilir.)

- Daha sonra çocuklarla sigara dumanına maruz kalmamak için neler yapılabilirlecekleri ile ilgili konuşulur ve öneriler verilir. Aileden destek almak ve onlara dumanın zararlarını anlatmak, oradan uzaklaşmak, camı açmak, yeşil dedektör uygulamasıyla sigara içilen yerleri şikâyet etmek, vb. örnekler söylenir.

*"Diğer insanları da etkileyebilecek; lokanta, alışveriş merkezi, kamu binası, okul, park gibi birçok alanda tütün ürünlerinin kullanılması yasaktır. Ailenize Yeşil Dedektör uygulamasını indirebileceklerini ve bu kuralara uymayan kapalı mekânları bildirebileceklerini söyleyebilirsiniz."*

- Oturumu kapatırken, boyanan kâğıdı öğrencilerden evlerine asması ve ailesine göstererek bugünkü derste işlenenleri anlatması istenir.

**Not:** Öğrencilerden "Tütün ürünü kullanan kişiyi uyarırım." cevabı gelmesi hâlinde tanımadıkları kişilere bu uyarıyı yapmaları için ailelerinden veya öğretmenlerinden destek istemelerinin daha güvenli olacağı açıklanmalıdır.

### Alternatif Uygulama Önerileri

- Çocukların çok kaygı duyması halinde ek bilgiler verilebilir. Dumanın kaynağından 13 adım ilerisine kadar dumanın etkisi olduğu bilinmektedir. Bu mesafe dumanın miktarı ve rüzgârın yönüne ve şiddetine göre değişebilir. Bu nedenle tütün ürünleri tüketilen yerlerden uzak durmamız gerekir.
- Resim çizerken veya sonrasında, TBM "Temiz Hava" şarkısı sınıfta dinletilebilir ya da [tbm.org.tr](http://tbm.org.tr) sitesinden evde dinlemeleri söylenebilir.

**EK 12.1. TEMİZ AKCİĞERLER BOYAMA KAĞIDI**