

## ORTAOKUL – Tütün Bağımlılığı

### ETKİNLİK 1: Oku, Düşün, Cevapla!

Aşağıdaki metinde iki eski arkadaşın aralarında geçen konuşmalar aktarılmaktadır. Okuyun ve soruları cevaplayın.

Ortaokul sıralarında bir arkadaşım vardı. Ufak tefek, sevimli bir çocuktur. Bir gün okul çıkışı baktım, elinde bir sigara. “Hakan ne bu hal?” diye sordum, güldü. “Artık büyüdük oğlum, yak sen de bir tane!” dedi. Hâlbuki eline sigara hiç yakışmamıştı, hatta komik görünüyordu. Daha sonraları okul tuvaletlerinde gizlice sigara içerken birkaç kere yakalandı ama nafiye. Lisede artık tam bir tiryaki olmuştu. Seneler sonra karşılaştık, KOAH hastalığına yakalanmış. Çok üzülüm. Küçük çocukları da varmış. “Ne yaptın sigarayı?” diye sorduğumda söyledikleri ise yürekler acıydı:

“Sorma ya! Ne kadar belalı bir meretmiş bu. Ne kadar bırakmayı denediysem bir türlü başaramadım. Her seferinde yeniden başladım. Ta ki hastalana kadar. Şimdi çocuklara üzülüyorum. İşimden de oldum. Maddi olarak çok sıkıntı yaşıyoruz. Ah, nereden başladım şu sigaraya! O zamanlar tek derdim adam yerine konmak, yetişkin gibi görünmekti. Şimdi adam oldum ama hayatım ellerimden kayıyor. Ne kadar yanılmışım!”

- 1) Sigara içmek sizce de insanı yetişkin gibi gösterir mi? Neden böyle düşünüyorsunuz?
- 2) Hakan, sigaraya hiç başlamasaydı bugün hayatında neler farklı olurdu?
- 3) Hakan sigara yüzünden KOAH hastalığına yakalanmış. Sigaranın insan sağlığına başka ne gibi zararları vardır? Bildiklerinizi paylaşır mısınız?

### *Eğitmen Notu:*

Değerli öğretmenim, bu etkinlik öncesi Tütün Bağımlılığı konusu ile alakalı bilgiye ihtiyaç duyarsanız ve/veya öğrencileriniz ile daha verimli bir etkinlik gerçekleştirebilmek için etkinlik sonu mesajlar vermek isterseniz aşağıdaki linkten ilgili kitapçığa, sunuya, broşüre ve ek materyallere ulaşabilirsiniz.

### İlgili link

[http://www.tbm.org.tr/tuetuen-ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1\\_ortaokul/](http://www.tbm.org.tr/tuetuen-ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1_ortaokul/)

## ORTAOKUL – Teknoloji Bağımlılığı

### ETKİNLİK 1: Evet mi, Hayır mı?

Aşağıdaki soruları cevaplayın; Evet mi, Hayır mı? Evetleriniz çoksa iyice düşünüp taşınmanız gerekiyor. Almanız gereken önemli kararlar olabilir.

1. Bilgisayar ya da diğer teknolojik aygıtlarınla geçirdiğin zaman yüzünden yapman gereken gündelik sorumluluklarında aksama oluyor mu?
2. Sanal âlemden edindiğin arkadaşlarla gerçek dünyada takılıyor musunuz?
3. Sosyal medya mesajlarını günde bir-iki kereden fazla kontrol ediyor musunuz?
4. Teknoloji kullanımına harcadığın zaman okul başarını olumsuz etkiliyor mu?
5. Teknolojik malzemelerini kullanman kısıtlandığında tepen atıyor, öfkeden çıldırıyor musun?
6. İnternette herhangi bir amaçla değil, öylesine dolaşıp duruyor musun?
7. Teknolojiden uzak geçirdiğin zamanlarda “Sıkıldım!” diyor musun veya bu türden zamanları “kayıp vakitler” olarak görüyor musun?
8. Sanal dostların evdeki, mahallendeki okulundaki dostlarından daha mı fazla?
9. Teknolojik aletlerine takılmaktan dolayı yeterince uyuyamıyor, dinlenemiyor ve sabahları bu sebeple çok yorgun oluyor musun?

10. Arkadaşlarıyla veya ailenle geçirdiğin zamanlarda azalma var mı?
11. Sabah yataktan kalktığında yorgun ve öfkeli oluyor musun?
12. Yemek yediğin zamanlarda aklın sürekli bilgisayar, tablet vb. ile uğraşmak istek ve arzusuyla mı meşgul?
13. Daha önceleri kardeşlerinle evde veya arkadaşlarıyla dışarıda oynamaktan zevk alıyorken artık tekno-oyuncaklarını mı tercih ediyorsun?

***Eğitmen Notu:***

Değerli öğretmenim, bu etkinlik öncesi Teknoloji Bağımlılığı konusu ile alakalı bilgiye ihtiyaç duyarsanız ve/veya öğrencileriniz ile daha verimli bir etkinlik gerçekleştirebilmek için etkinlik sonu mesajlar vermek isterseniz aşağıdaki linkten ilgili kitapçığa, sunuya, broşüre ve ek materyallere ulaşabilirsiniz.

[İlgili link](#)

[http://www.tbm.org.tr/teknoloji-ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1\\_ortaokul/](http://www.tbm.org.tr/teknoloji-ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1_ortaokul/)