

LİSE-Alkol Bağımlılığı

ETKİNLİK 1: Her Birimiz Sorumluyuz!

Medya organlarında alkollü içeceklerin tüketilmesi konusunda özendirici bazı sahnelere rastlayabiliyoruz. Bu içeriklerle karşılaşılacak birçok çocuk ve gencin alkol kullanımı konusunda bir eğilim göstermesi söz konusu olabilir. Bu konuda toplumun bireyleri olarak her birimize ayrı ayrı görevler düşmekte. Bu konudaki sorumluluğumuzu yerine getirme konusunda ilk adım olarak aşağıdaki etkinliği uygulayınız:

1. Bir hafta boyunca izlediğiniz televizyon programları, takip ettiğiniz gazete ve internet sayfaları vb. medya ürünlerinde alkol kullanan kişilerin görüldüğü sahneleri not ediniz.
2. Not aldığınız görüntüleri aşağıdaki başlıklar altında tasnif ediniz.
 - a. Alkol kullanımından uzaklaştırıcı
 - b. Alkol kullanımını teşvik eden
 - c. Alkol kullanımını normal ve sıradan gösteren
3. Kaydettiğiniz sahnelerden “alkol kullanımını teşvik eden” ve “alkol kullanımını normal ve sıradan gösteren” başlıkları altında olanların yayımlandığı medya organlarına, yaptıkları yayının sakıncalarını anlatan bir eleştiri mektubu yazıp gönderiniz.
4. Arkadaşlarınızı ve yakınlarınızı da benzer içerikli mektuplar yazmaları konusunda teşvik ediniz.

ETKİNLİK 2: Neden ve Neden?

İnsanların alkol kullanma ve kullanmama sebepleri sizce nelerdir? Gözlem ve deneyimlerinizi bizimle paylaşır mısınız?

1. Neden bazı insanlar alkol kullanır?
2. Neden insanların çoğu alkol kullanmaz?

ETKİNLİK 3: Eğleniyoruz!

Alkollü içecekler eğlence ortamlarının yaygın bir tüketim maddesidir. Oysa alkol kullanmadan da eğlenmek mümkündür. Haydi beyin fırtınası yöntemiyle alkol kullanmadan yapılabilecek eğlenceli şeylerin listesini çıkaralım!

Eğitmen Notu:

Değerli öğretmenim, bu etkinlik öncesi Alkol 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/alkol-ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1_lise/

LİSE-Sağlıklı Yaşam

ETKİNLİK 1: Ne olur?

Aşağıda sağlığı olumsuz etkileyen bazı durumlar verilmiştir. Bu durumlar ne gibi sonuçlara neden olur?

1. Beslenme yeterli ve dengeli olmazsa
2. Yeterli fiziksel aktivitede bulunulmazsa
3. Madde kullanılırsa
4. Sigara kullanılırsa
5. Alkol kullanılırsa
6. Teknoloji kullanımında aşırıya gidilirse
7. Kişisel hijyene özen gösterilmezse
8. Sağlıkla ilgili gerekli bilgiler edinilmezse
9. Evde ve okulda temizlik kurallarına dikkat edilmezse
10. Hastalıkların tedavisi ile ilgilenilmezse
11. Sağlık şartlarına dikkat etmeden hayvan beslenirse
12. Seçilen kıyafetlerin sağlıklı olmasına dikkat edilmezse
13. Yeterli uyumazsa

Eğitmen Notu:

Değerli öğretmenim, bu etkinlik öncesi Sağlıklı Yaşam 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/sa%C4%9Fl%C4%B1kl%C4%B1-ya%C5%9Fam_lise/

LİSE-Madde Bağımlılığı

ETKİNLİK 1: “Hayır!” Diyebilmek...

Siz ne zaman ve nasıl “Hayır!” demeniz gerektiğini düşünüyorsunuz? Aşağıdaki örnek cümleleri inceleyiniz ve kendi “Hayır!” deme cümlelerinizi oluşturunuz!

Örnek “Hayır!” Deme Cümleleri

- ✓ Hayır, teşekkür ederim.
- ✓ Hayır, bana göre değil.
- ✓ Hayır, dostum sağ ol. Ben böyle iyiyim.
- ✓ Eğer annem babam beni bu durumda görse gerçekten çok üzülürdü.
- ✓ İnsanda yaptığı etkiyi sevmem.
- ✓ Hayır, sağlıklı kalmak için çabalıyorum.
- ✓ Hayır, be bir sporcuyum, böyle şeyler yapamam.
- ✓ Hayır, teşekkürler, ben eve gitmeliyim.
- ✓ Hayır, ben okula gidiyorum. Bunu riske atmak istemem.
- ✓ Hayır, yapamam. Ben işin kolayına kaçamam.

Eğitmen Notu:

Değerli öğretmenim, bu etkinlik öncesi Madde 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/madde-ba%C4%9F%C4%B1ml%C4%B1l%C4%B1%C4%9F%C4%B1_lise/

LİSE-Teknoloji Bağımlılığı

ETKİNLİK 1: Zamanın Değeri

1. Aşağıdaki formu bir gün boyunca her saat sonunda doldurunuz. Her gün yeni bir form kullanarak bu işlemi birkaç gün devam ettiriniz. Bakalım sizi nasıl bir sonuç bekliyor!

Teknoloji Kullanımı Takip Formu

Başlangıç	Bitiş	Toplam süre (Dakika)	Kullanılan teknoloji aracı platformu
08.00	09.00		
10.00	11.00		
12.00	13.00		
14.00	15.00		
16.00	17.00		
18.00	19.00		
20.00	21.00		
22.00	23.00		
24.00	01.00		
02.00	03.00		
04.00	05.00		
06.00	07.00		

Toplam Süre:

2. Şimdi de haftalık toplam süreyi hesaplayınız.

1.gün harcadığım süre toplamı	
2.gün harcadığım süre toplamı	
3.gün harcadığım süre toplamı	
4.gün harcadığım süre toplamı	
5.gün harcadığım süre toplamı	
6.gün harcadığım süre toplamı	
7.gün harcadığım süre toplamı	

3. Bir haftada teknoloji kullanımı ile bu kadar süre harcıyorsanız bir yılda ne kadar zaman harcadığınızı hesaplayınız.

(Bir haftada harcanan süre X 52 hafta = Bir yılda harcanan süre)

4. Şimdi düşününüz; Sonuçtan memnun musunuz? Neden?

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_lise/

LİSE-Tütün Bağımlılığı

ETKİNLİK 1: Sana Bunu Yapmalarına İzin Verme!

Sigarasız bir ortam herkesin hakkı! Peki, birisi yanımızda sigara içmeye kalkıştığında nasıl davranmalıyız? Yanınızda sigara içilmesini engellemenin beş farklı yolunu bulabilir misiniz?

ETKİNLİK 2: Afiş Yarışması

Okulunuzda “*Sigaranın Zararlarına Karşı İnsanları Uyarıcı Afiş Hazırlama*” hedefli bir yarışma düzenleyiniz. Bunun için öğretmen ve öğrenci temsilcilerinden oluşan bir yarışma komitesi oluşturunuz. Yarışma komitesinin belirlediği sürenin sonunda yarışmaya katılan ürünler arasından dereceye girenler yine yarışma komitesi tarafından tespit edilsin. Dereceye giren afişleri okul duvarlarında ve okul çevresinde ayarlanabilecek uygun mekânlarda sergileyiniz.

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_lise/