

# TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI ÖĞRENCİ ÇALIŞMA DEFTERİ



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

OKUL:.....



**YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



Sağlık, hastalık, önleme, temizlik, uyku, beslenme kelimelerini bul ve üstünü çiz. Kalan harfleri aşağıya yazarak şifreyi çöz.

Sağlık

Hastalık

Temizlik

Uyku

Beslenme

Önleme

S	Ö	A	Ğ	H	L	
	N	I	K	A	L	T
I	L		R	S	B	E
U	E	U	T	T	E	M
S	M	Y	i	A	S	i
A	E	K		L	L	Z
Ğ	N	U	L	I	E	L
L		E	R	K	N	i
I	S	A	Ğ		M	K
K	L		I	K	E	L
I	Y	A	Ş	A		M

----->

-----.



YESLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

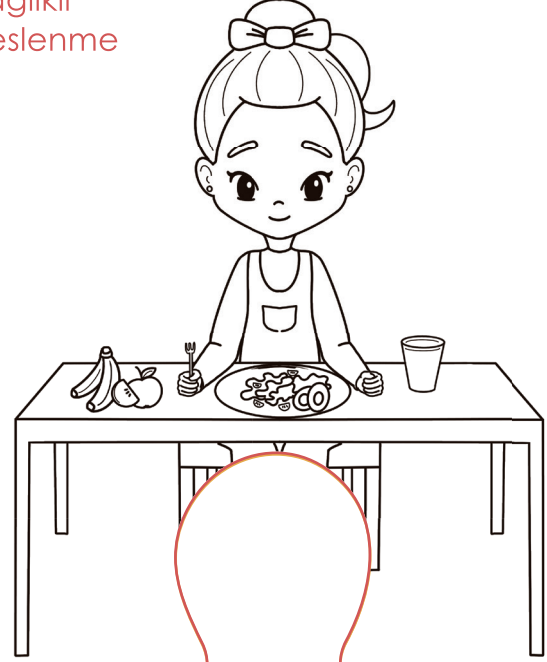


Resimleri boyayarak yapbozu tamamla.

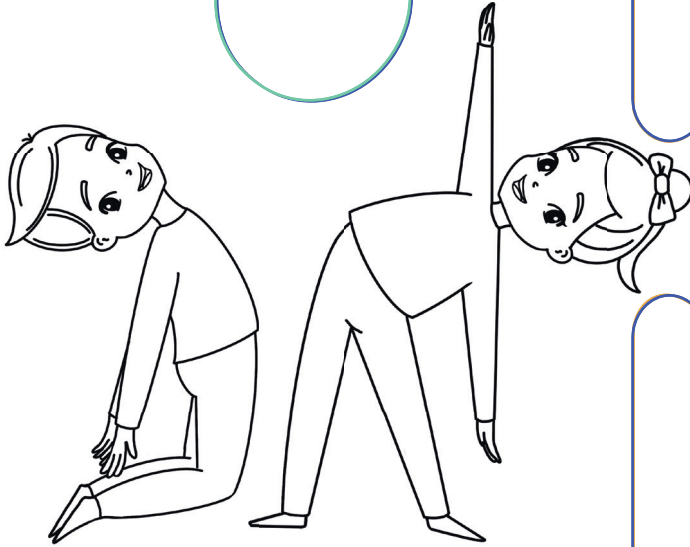
Düzenli Uyku



Sağlıklı Beslenme



Fiziksel Aktivite



Temizlik (Hijyen)



YESİLAY




TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



Teknolojik cihazları ne kadar doğru ve etkin kullanıyorsun? Her madde için, sana uygun olan parmak sayısının altındaki kutuyu işaretle.






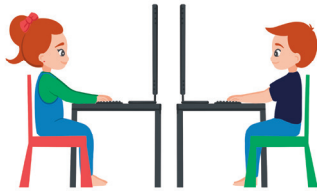
Amaçlı ve faydalı kullanıyorum

HİÇBİR ZAMAN	BAZEN	HER ZAMAN
		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>






Sınırlı kullanıyorum

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Sağlıklı kullanıyorum

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Güvenli kullanıyorum

		
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Resimleri inceleyin. Resimlerin yanındaki kutuya çocukların nasıl hissettiklerini, en sağdaki kutuya ise ne yapması gerektiğini çizerek veya yazarak anlatın.

Alp, İngilizce öğrenmek istiyor. İngilizce öğrenebileceği uygun bir uygulama buldu.



**NASIL HİSSEDİYOR?**

**NE YAPMALI?**

Gizem telefonda oyun oynarken zamanın nasıl geçtiğini anlamadı. Okula gitmeden önce yeni aldığı boyalarla resim yapmak istiyordu. Annesi okula gitme zamanının geldiğini söyledi. Yeni boyaları ile resim yapmaya zamanı kalmadı.



**NASIL HİSSEDİYOR?**

**NE YAPMALI?**

Gizem, dinazorları çok merak ediyordu. Dinazorları anlatan kendisine uygun bir belgesel buldu.



**NASIL HİSSEDİYOR?**

**NE YAPMALI?**



**YESILAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



Resimleri inceleyin. Resimlerin yanındaki kutuya çocukların nasıl hissettiklerini, en sağdaki kutuya ise ne yapması gerektiğini çizerek veya yazarak anlatın.

Alp'in çok sevdiği bir arkadaşı uzağa taşındı. Onunla görüntülü görüşme yapıp sohbet etti.



NASIL HİSSEDİYOR?

NE YAPMALI?

Alp, şarjı bitmesin diye tabletini şarja takılı olarak kullandı. Tableti bir anda kapandı ve tekrar açılmadı.



NASIL HİSSEDİYOR?

NE YAPMALI?

Gizem uzun süredir telefonda çok sevdiği bir oyun oynuyordu. Babası artık telefonu kapatması gerektiğini söyledi.



NASIL HİSSEDİYOR?

NE YAPMALI?



YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

Teknolojiyi kullanırken durmak, düşünmek ve değiştirmek için neler yapılabilir?  
Aşağıdaki açıklamaları dikkatlice oku. Önerilerini verilen boşluklara yaz.

## DUR-DÜŞÜN-DEĞİŞTİR

### DUR:

İyi hissetmediğinde **DUR.**

Acıktığında **DUR.**

Uyku saatinde **DUR.**

Ailen ara vermeni söylediğinde **DUR.**

Ağrın olduğunda **DUR.**

Kasların uzun süre hareket etmediğinde **DUR.**

1 saati geçtiğinde **DUR.**

Gözlerin yorulduğunda **DUR.**




---

---

---

---

---

---

---

---

### DÜŞÜN:

Derin bir nefes al ve **DÜŞÜN.**

Teknolojik araçlarla ne yaptığını **DÜŞÜN.**

Yaptıklarının senin için ne kadar faydalı olduğunu **DÜŞÜN.**

---

---

---

---

---

---

---

---

### DEĞİŞTİR:

Hareketsizliği hareket ile **DEĞİŞTİR.**

Uykusuzluğu uyku ile **DEĞİŞTİR.**

Teknolojik cihazlarla oynadığın oyunu,

arkadaşlarınla/ailenle,

bahçede/parkta oynadığın oyunla **DEĞİŞTİR.**




---

---

---

---

---

---

---

---



Öğretmeninden duyduğun kelimelerin üzerini kapat veya üzerini çiz. Tüm kutuları kapattınca **“Dumansız Havada Sağlıklı Yaşa”** sloganını yüksek sesle söyle.

Pasif Etkilenim 		Ev ekonomisi 
	Bedensel gelişim 	
Doğa 		Duman 



Bu karta etkinlikte öğrendiğin kelimeleri yaz veya öğrendiğin kelimelerin resimlerini çiz. Boş kalan kutucukları istediğin renkte boya. Ailene bu kartı ver. Sen öğrendiklerini anlatırken onlar da duydukları kelimeleri kapatabilir veya üzerini çizebilirler.

KENDİ TOMBALA KARTIM		







Aşağıdaki durumlarda ne söyleyebilirsin ya da ne yapabilirsin? Çizerek veya yazarak anlat.

Arabada giderken birinin tütün ürünü kullandığını fark ettin. Duman seni etkiliyor. Ne söyleyebilirsin ya da ne yapabilirsin?

Okul bahçesinde oynarken dışarıdan tütün dumanı geldiğini fark ettin. Ne söyleyebilirsin ya da ne yapabilirsin?

Sokakta yere izmarit atan birini gördün. Ne söyleyebilirsin ya da ne yapabilirsin?

Misafiriğe gittiniz ve tütün dumanı kokusu aldın. Ne söyleyebilirsin ya da ne yapabilirsin?



**Ters Giden Gün Hikayesi** ile ilgili aşağıdaki soruları yanıtla.

**Sence hikayedeki en ilginç olay neydi?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Bu hikayede verilen mesaj neydi?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Bu hikayede neden her şey ters gitti?**

.....

.....

.....

.....

.....

**Ters giden şeyler nasıl düzeldi?**

.....

.....

.....

.....

.....



**YESİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**



Sağlıklı yaşam reçetenizde günlük veya haftalık olarak neleri, hangi sıklıkla yapacağınızı belirtin.

### YAPILACAKLAR

### SIKLIK

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Fiziksel aktivite | Haftada ..... kez                       |
| <input type="checkbox"/> Yemek             | Günde ..... öğün                        |
| <input type="checkbox"/> Su                | Günde ..... bardak                      |
| <input type="checkbox"/> Uyku              | Yatma saati .....<br>Kalkma saati ..... |
| <input type="checkbox"/> Banyo             | Haftada ..... kez                       |



**YESILAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI



Aşağıdaki başlıkları kullanarak bir hikaye oluşturun.

**KONU:** Teknoloji kullanımını azaltmakta zorlanan bir çocuğun çözüm bulması.

**YAZAR:** .....

.....

**BAŞLIK:** .....

.....

**KARAKTERLER:** .....

.....

**MEKÂN:** .....

**HİKÂYE:** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Aşağıda verilen cümleleri tamamlayınız.

- Pasif etkilenim benim için kötü çünkü .....

.....

.....

.....

- Çevremde duman varsa ben .....

.....

.....

.....

- Pasif etkilenimi şu şekilde önleyebilirim .....

.....

.....

.....

- Pasif etkilenim zararlıdır çünkü .....

.....

.....

.....



Aşağıda verilen bilgileri kullanarak tütün kullanımı için ne kadar para harcadığını hesaplayın.



Bir kişinin günde bir paket tütün ürünü kullandığını ve bir paketin 25 ₺ olduğunu düşünerek aylık toplam fiyatı bul.



$$\dots\dots \times \dots\dots = \dots\dots\dots$$

Gün X Fiyat = Aylık Toplam Fiyat



Bu sonucu kullanarak yıllık toplam fiyatı hesaplayın.



$$\dots\dots \times \dots\dots\dots = \dots\dots\dots$$

Ay X Aylık toplam fiyat = Yıllık toplam fiyat



Bir yılda harcanan bu para ile ev ekonomisine nasıl katkı sağlanabilir? Bu para ile neler yapılabilir? Kısaça anlat.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Mektup Arkadaşı videosunda izlediklerini hatırlayarak tabloyu doldur. Yeşilcan neler söylüyor? Neler düşünüyor? Neler yapıyor? Neler hissediyor?

**NELER SÖYLÜYOR?**

**NELER DÜŞÜNÜYOR?**

**MEKTUP ARKADAŞI  
VIDEOSUNDA  
YEŞİLCAN**

**NELER YAPIYOR?**

**NELER HİSSEDİYOR?**



**YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

# TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



[yesilay.org.tr](http://yesilay.org.tr)  
[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)