



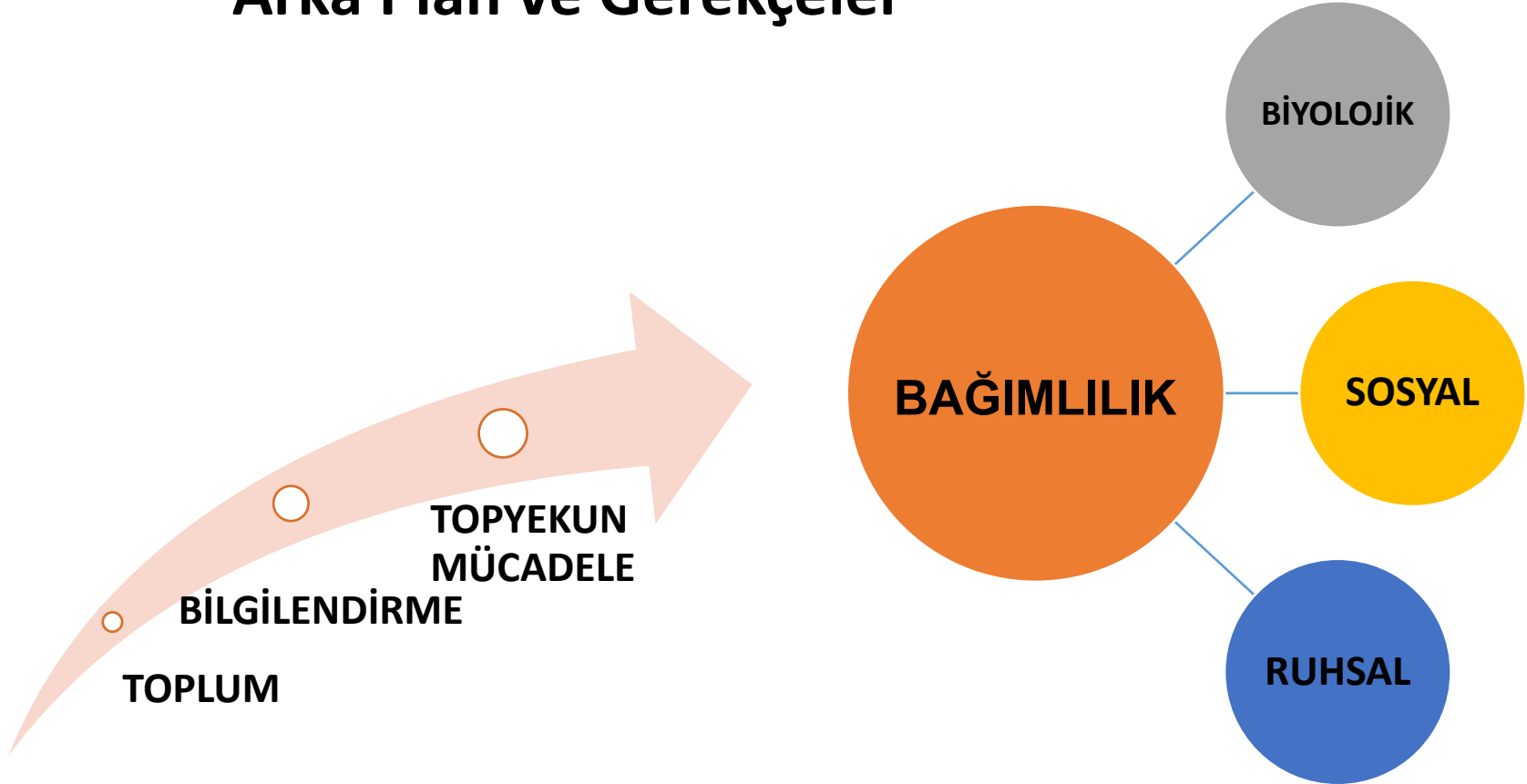
BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

tbm

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ANA HATLARIYLA Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesi

Arka Plan ve Gerekçeler



Arka Plan ve Gerekçeler

- Bazı bağımlılık türleri **hızla**, bazıları ise **sinsice** hayatımıza girmektedir.

KORUYUCU HİZMETLER

GENÇLER

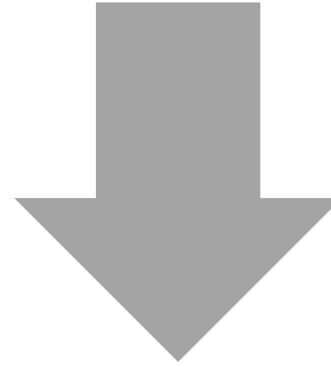
ÇOCUKLAR

Arka Plan ve Gerekçeler

- Rehabilitasyon hizmetleri önleyici ve koruyucu hizmetlere oranla **çok daha zor ve maliyetlidir.**



ÖNLEME
(MALİYET \$1)



MÜDAHALE
(MALİYET \$18)

Arka Plan ve Gerekçeler

Etkisi yerelde kalan küçük ölçekli çalışmalar

Birbirinden habersiz çalışmalar

Sürdürülebilir bir yapıdan ve ölçme-değerlendirme sisteminden yoksun çalışmalar

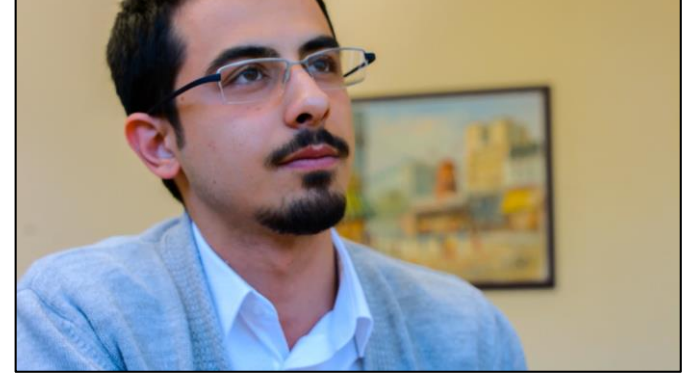
Denetimsiz ve riskli içerikler/görseller

Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesinin Amacı;

TEK YERDEN, TEK SESLE
GÜVENİLİR İÇERİKLERLE, ULUSAL
ÇAPTA, SİSTEMATİK VE
ÖLÇÜLEBİLİR BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE

Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesinin Farkı;

- Kurumlar arası işbirliği
- Yaş gruplarına özel içerik (ergenlere özel önem)
- Okul eksenli
- Medya desteği
- Toplumun katılımı ve işbirliği



Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesinin Farkı;

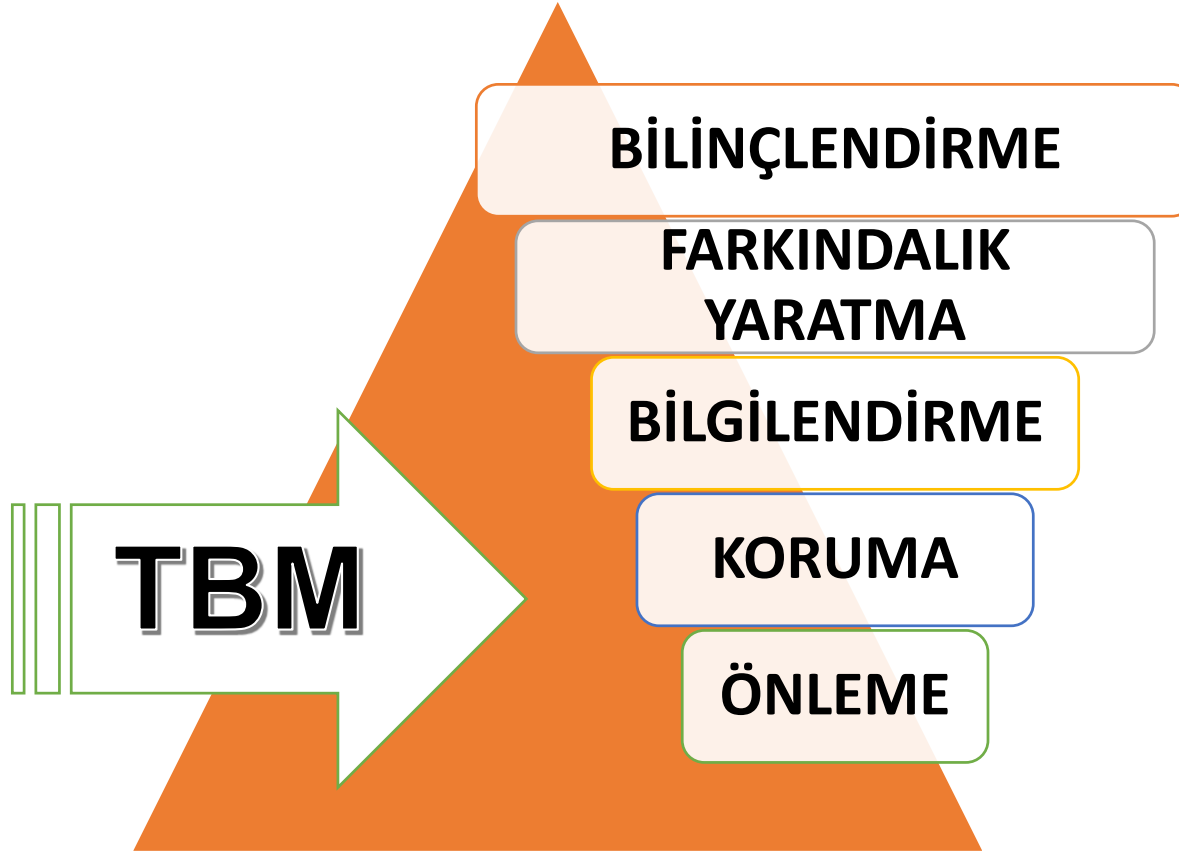
- İnteraktif eğitim yöntemleri
- Ebeveynlerin eğitimini
- Çeşitli davranış değişiklikleri için ebeveynlere öneriler
- Sürdürülebilir/sistemantik bir yapı
- Gönüllülük esası
- Özendirici ve merak uyandırıcı içeriklerden arındırılmış
- Kişisel ve sosyal yaşam becerileri geliştiren



**UNODC, Madde
Kullanımının Önlenmesi
Konusunda Uluslararası
Standartlar**

**Bağımlılıkla Mücadele
Eğitimi Projesi**

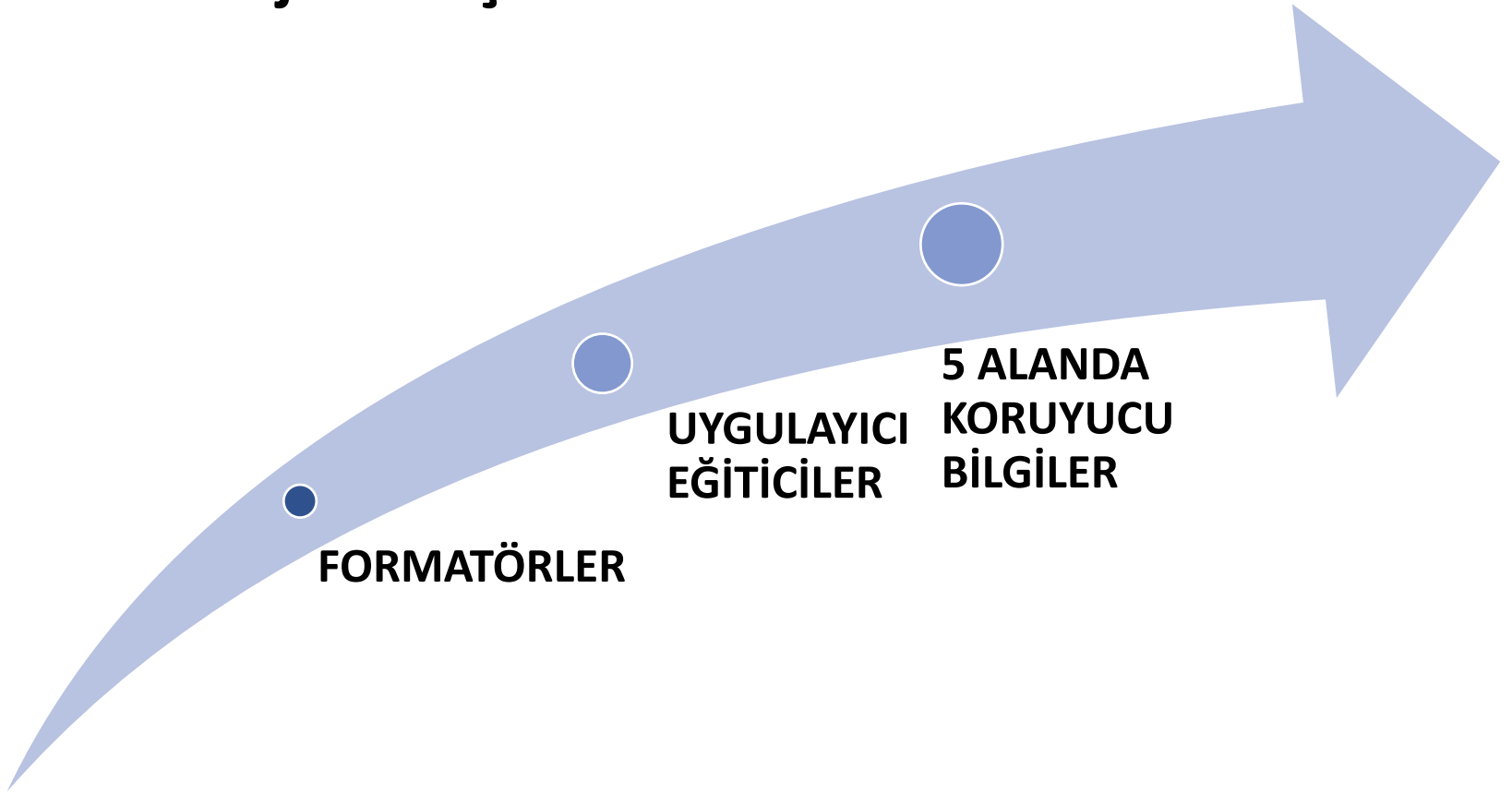
Arka Plan ve Gerekçeler



Yaş Gruplarına Göre Eğitim İçerikleri

Hedef Kitle	Teknoloji Bağımlılığı	Sağlıklı Yaşam	Tütün Bağımlılığı	Alkol Bağımlılığı	Madde Bağımlılığı
Anaokulu	✓	✓			
İlkokul (1, 2, 3, 4)	✓	✓	✓		
Ortaokul (5, 6, 7, 8)	✓	✓	✓		
Lise (9, 10, 11, 12)	✓	✓	✓	✓	✓
Yetişkin	✓	✓	✓	✓	✓

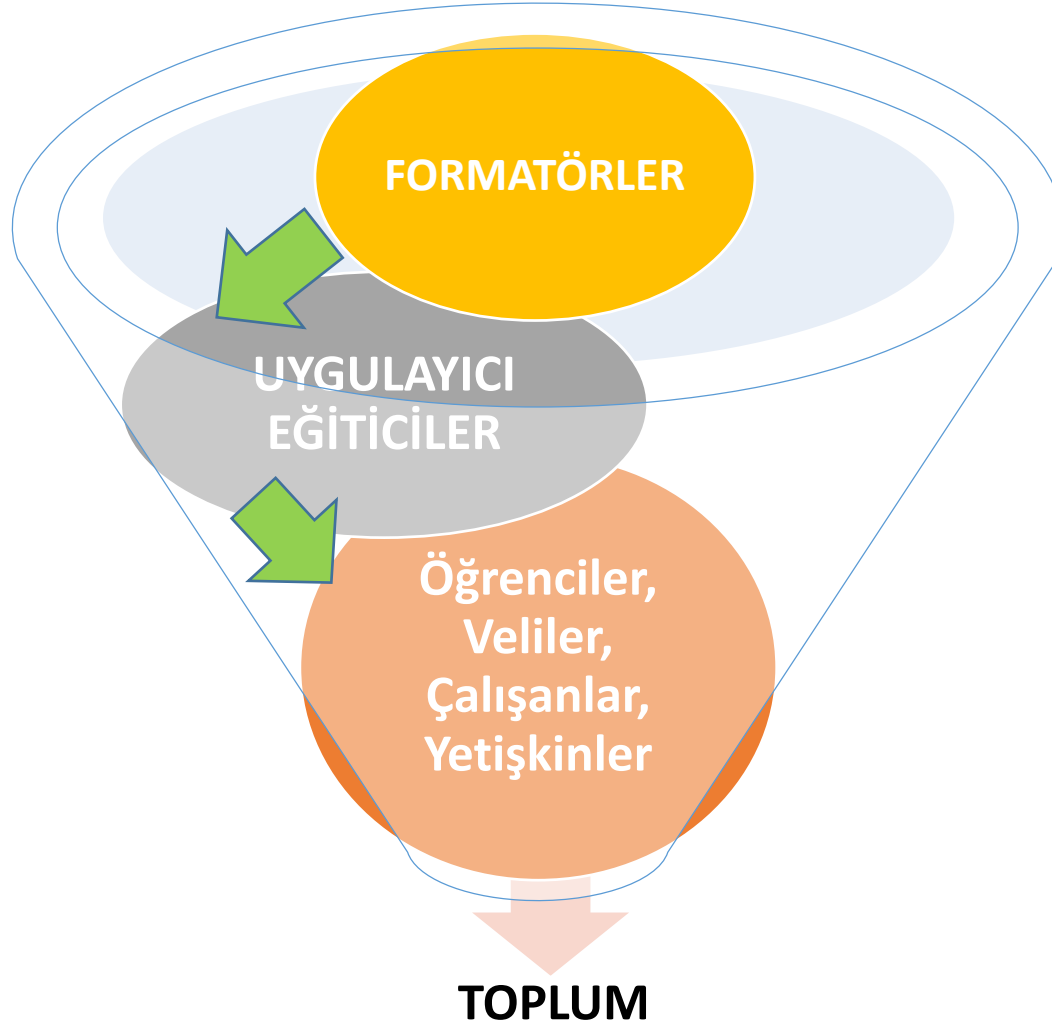
Proje Amaçları



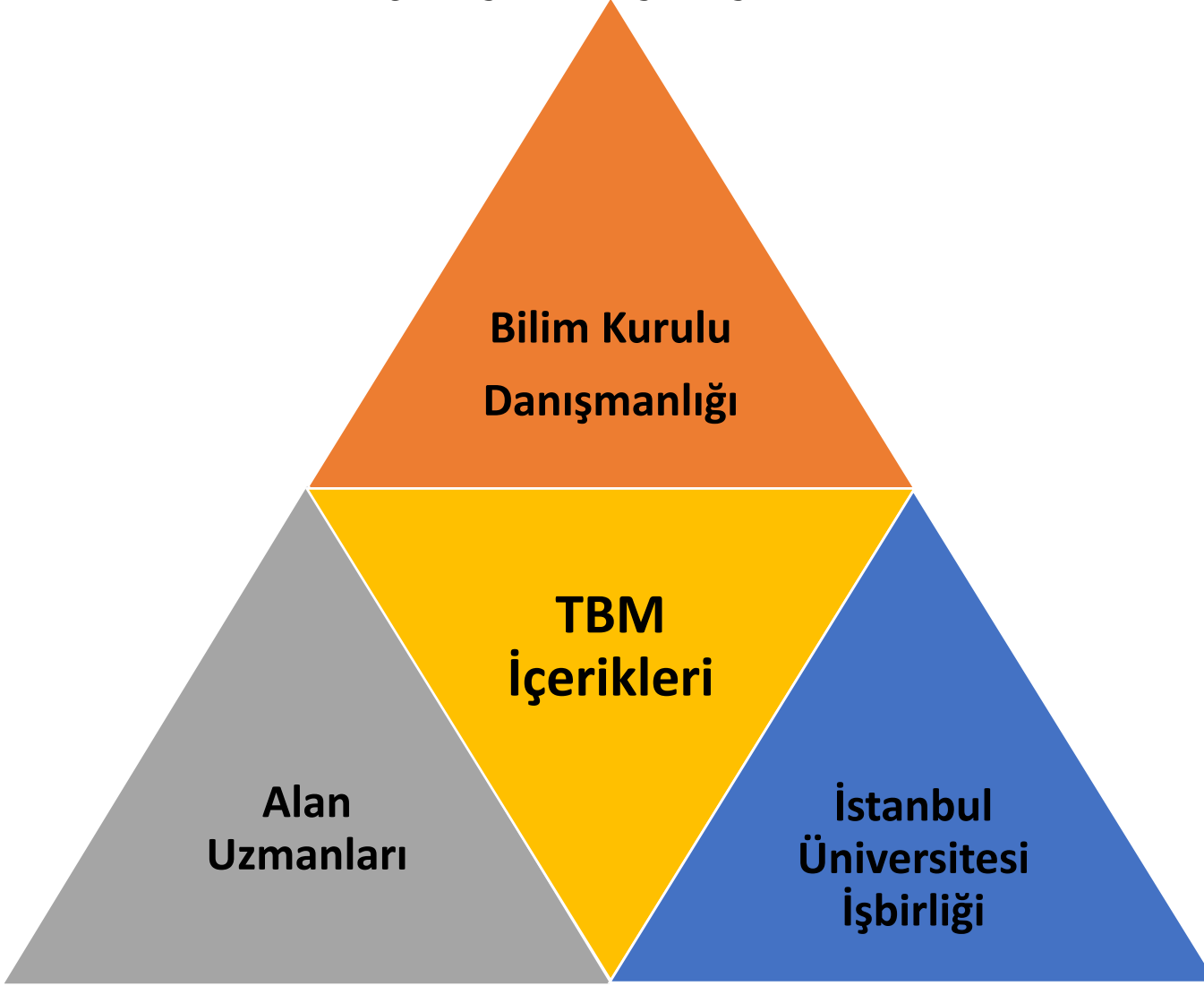
Projenin Uzun Vade Hedefleri

- Toplumda sağlıklı davranışların gelişmesini sağlamak
- Öncelikle yeni neslin sonrasında toplumun genelinin bağımlılık konusunda karşılaşılabilecekleri çeşitli risklerle ilgili önlemler almalarına katkıda bulunmak

Proje Aktörleri



Proje İçerik alışmaları



Eğitim Materyalleri

■ Eğitim Kitapları: Kazanım temelli 18 modül



Eğitim Materyalleri

- Uygulama Kılavuzu:
Kazanıma yönelik etkinlikler



Eğitim Materyalleri

Etkileşimli İçerikler;



Konular

Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin / Bağımlılık nedir?

- ▶ Bağımlılık nedir?
- Bağımlılık nedir?
- Bağımlılığın Belirtileri
- Bağımlılığın Göstergeleri
- ▶ Adım Adım Teknoloji Bağımlı
- ▶ Teknoloji Bağımlılığı ve Diğer
- ▶ Teknoloji Bağımlılığı ve Hedef
- ▶ Süreç Nasıl İlerler?
- ▶ Nelerden Kaynaklanabilir?
- ▶ Teknoloji Bağımlılığından Kur
- ▶ Teknoloji Bağımlılığı ve Fiziks
- ▶ İnterneti Etkili Kullanma

Video player controls: play, stop, next, previous, volume, full screen, and progress bar.



TBM Eğitimleri
Bağladı

TBM-GSB

SİGARA VE TÜTÜN ALKOL MADDE



2014 Yılı İtibarıyla Tütün ve Tütün Mamüllülerinden
HAYATINI KAYBEDENLERİN

SAYISI

005953460

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre

VIDEOLAR

Madde

Sigara ve Tütün

Diğer Bağımlılıklar

Alkol



Uyuşturucu Sempozyumu



Madde Bağımlılığı-1

DUYURULAR

TÜM DUYURULAR İÇİN TIKLAYINIZ

Eğitimciler bağımlılıklarla mücadeleye
başladı

Türkiye Yeşilay Cemiyeti ve Milli Eğitim
Bakanlığı işbirliği ile başlatılan, Türkiye
Bağımlılıkla Mücadele Eğitim... [devamı](#)

HABERLER

TÜM HABERLER İÇİN TIKLAYINIZ



Proje Kapsamında Gerçekleştirilen Faaliyetler

Millî Eğitim Bakanlığı ile Türkiye Yeşilay Cemiyeti arasında 3 Ocak 2014 tarihinde imzalanan protokol çerçevesinde;

Türkiye genelinde **498 formatör**,
20.000 uygulayıcı eğitici
yetiştirilerek 2015 – 2016 eğitim
öğretim yılı sonuna kadar toplam
20 milyon öğrenciye koruyucu
önleyici eğitimler verilecektir.



Proje Kapsamında Gerçekleştirilen Faaliyetler

Pilot Eğitimler;

- Mayıs 2014'te İstanbul genelinde 41 **formatör** ve **832 uygulayıcı eğitici** yetiştirildi.
- 2013 – 2014 eğitim öğretim yılının ikinci yarısında İstanbul genelinde toplam **60.000 lise öğrencisine koruyucu önleyici eğitimler** verildi.

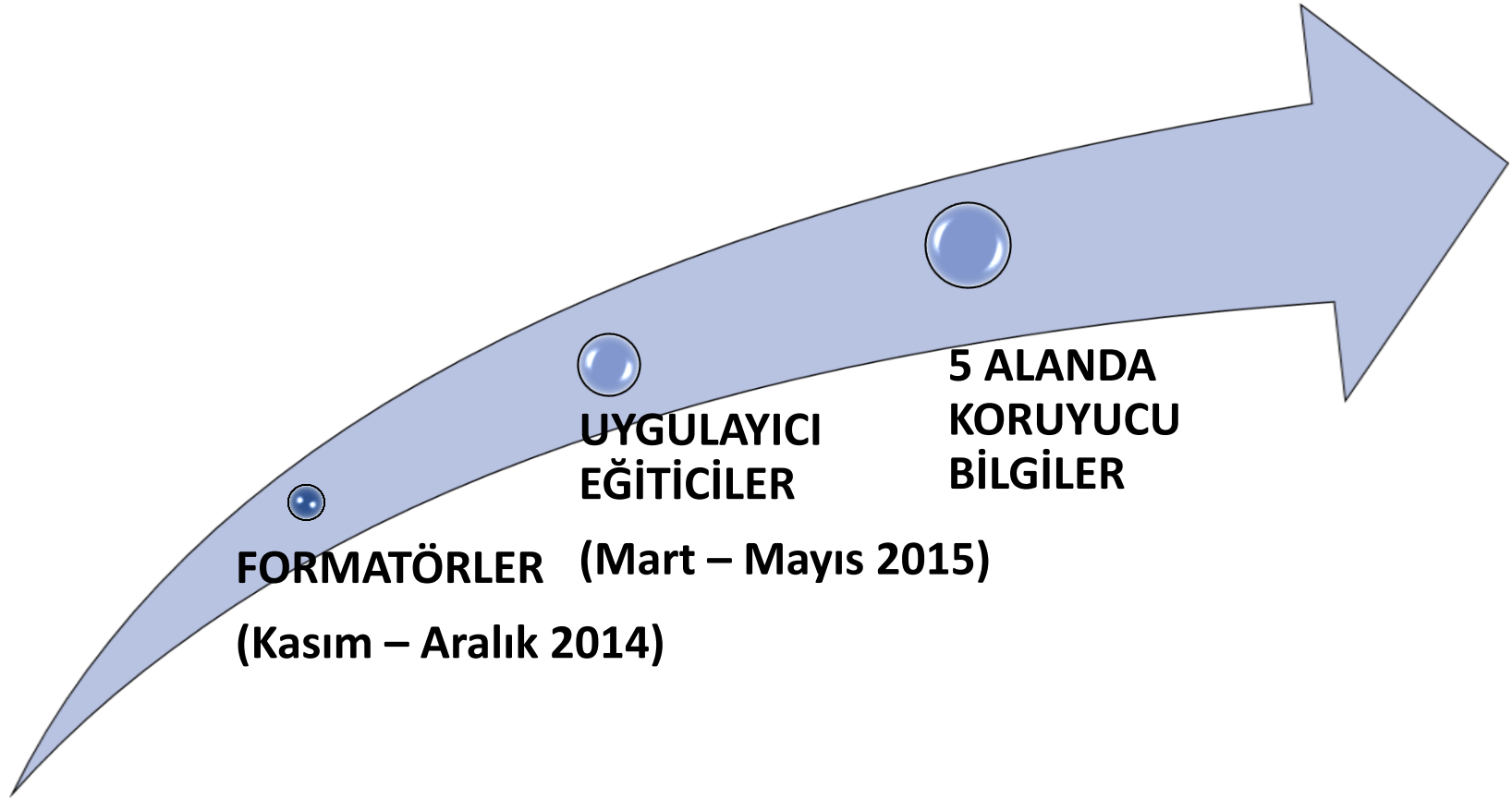


Formatör Eğitimleri

10 Kasım – 01 Aralık tarihleri arasında **498 rehber/branş öğretmeni** her alanda 4 günlük TBM Formatör Eğitimi olarak Hizmetiçi Eğitim Sertifikalarını aldı.



Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesi

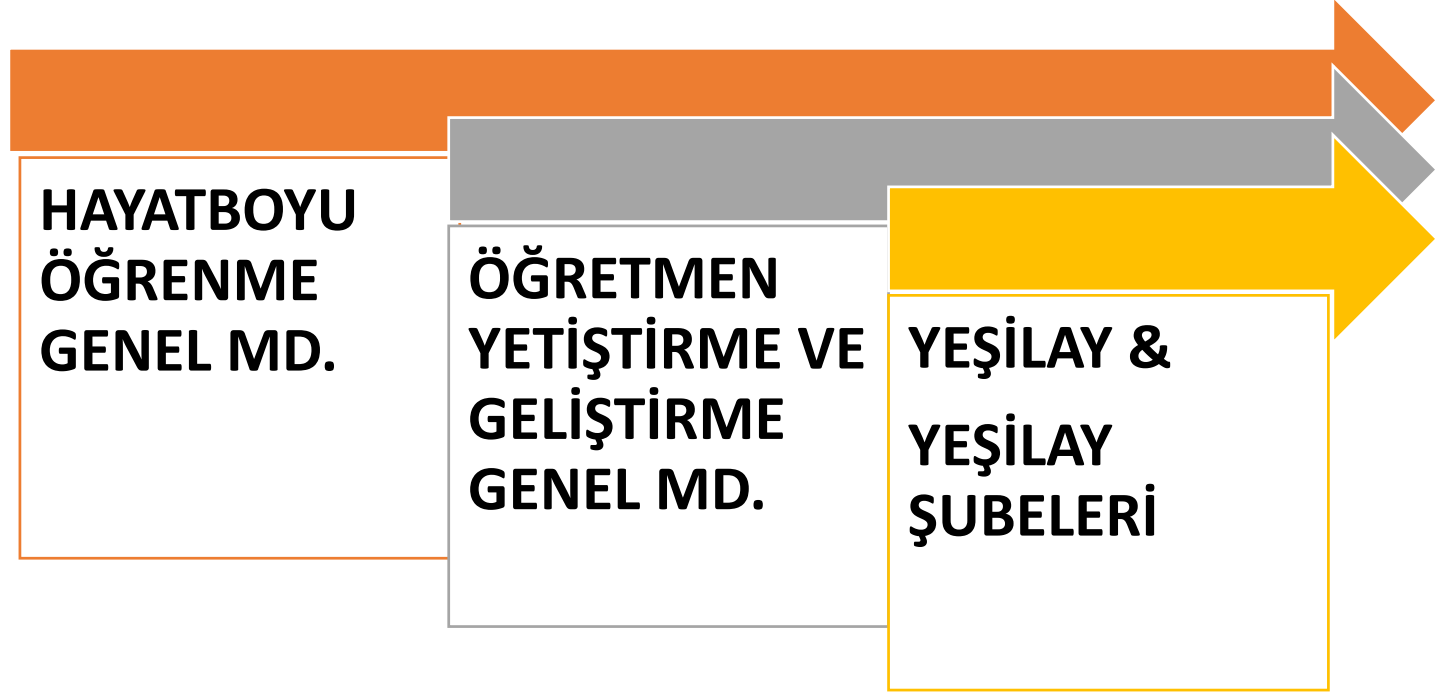


Proje Kapsamında Gerçekleştirilecek Faaliyetler

- 3 günlük TBM Uygulayıcı Eğitim Programı'nı başarı ile tamamlayan Uygulayıcı Eğiticiler TBM Eğitimlerini ülke genelinde öncelikle **öğrenciler** arasında sonrasında **toplumun genelinde yaygınlaştırma** çalışmalarına başlayacaklardır.



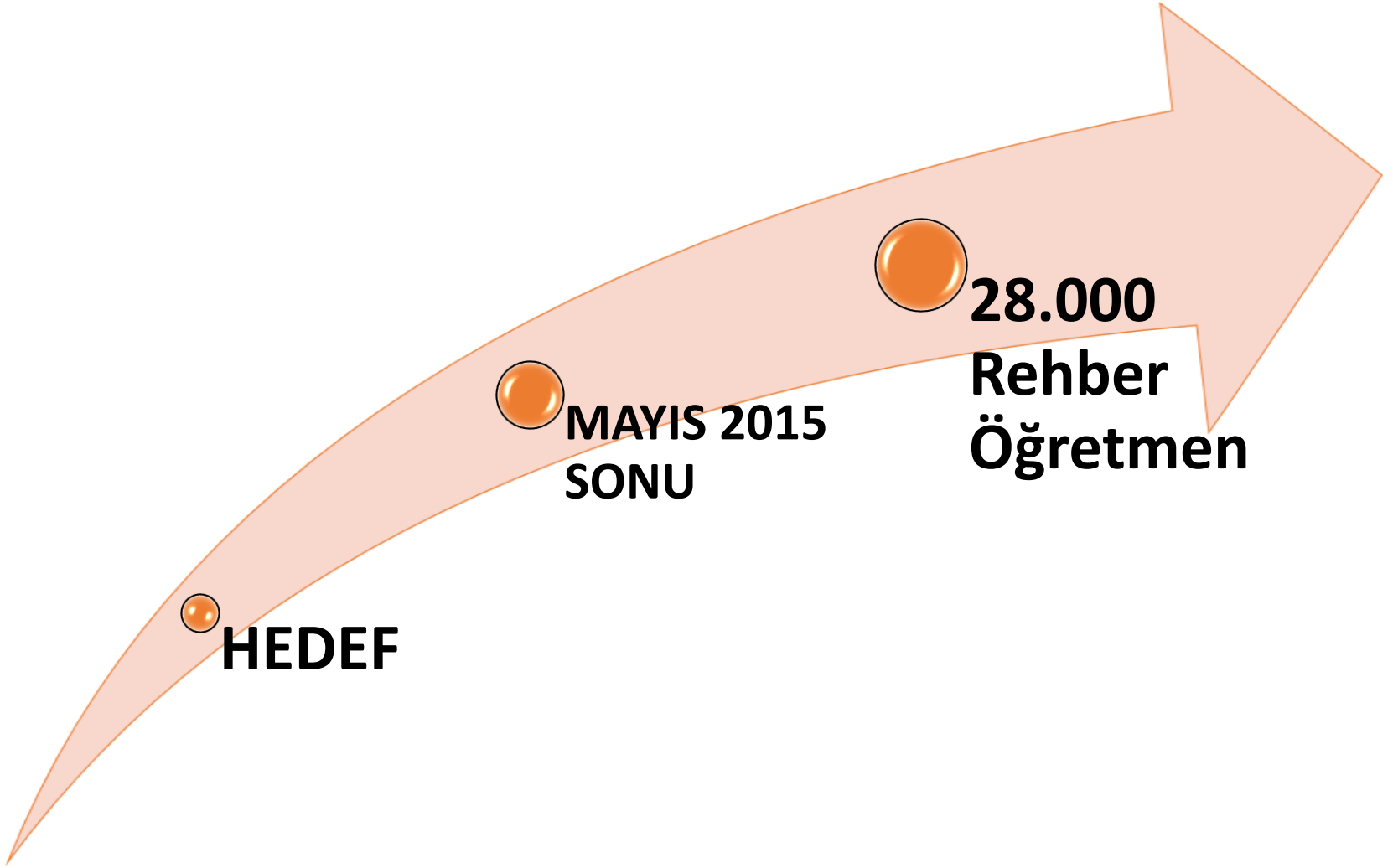
ÜLKE GENELİNDE TBM UYGULAYICI EĞİTİMLERİ



27 Nisan 2015 itibariyle

25.284
Uygulayıcı Öğretmen





Projenin Okullarda ve Toplum Genelinde Yaygınlaştırılması ve Takip Sistemi



Projenin Yaygınlaştırılması ve Takip Sisteminde Rol ve Sorumluluklar

UYGULAMA ADIMLARI	SORUMLULAR
1. Proje Kapsamında Eğitimlerin Başlatılmasını Talep Eden Yazının Gönderilmesi	İl Millî Eğitim Müdürlükleri (Hayat Boyu Öğrenmeden Sorumlu Müdür Yardımcıları / Şube Müdürleri Koordinasyonunda) Türkiye Yeşilay Cemiyeti
2. Eğitim Planlama Takvimlerinin Alınması	İl Millî Eğitim Müdürlükleri (Hayat Boyu Öğrenmeden Sorumlu Müdür Yardımcıları / Şube Müdürleri Koordinasyonunda)
3. Eğitimlerin Öğrenci, Veli, Okul/Kurum Çalışanları ve Yetişkinler İçin Uygulanması (2015 – 2016 Eğitim Öğretim Dönemi Sonuna Kadar)	İl Millî Eğitim Müdürlükleri (Hayat Boyu Öğrenmeden Sorumlu Müdür Yardımcıları / Şube Müdürleri Koordinasyonunda)
4. Eğitimlerin Öğrenci, Veli, Okul/Kurum Çalışanları ve Yetişkinler İçin Uygulanmasının Takibi	İl Millî Eğitim Müdürlükleri (Hayat Boyu Öğrenmeden Sorumlu Müdür Yardımcıları / Şube Müdürleri Koordinasyonunda) Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Projenin Sürdürülebilirliği İçin;

- Hayat Boyu Öğrenme Genel Müdürlüğüne Bağlı Kurumlar Aracılığıyla Verilen Eğitimler
- Eğitimleri Destekleyici Portal (www.tbm.org.tr)
- «Temel Yaşam Becerileri Etkinlikleri» ile Eğitim Müfredatında Yer Alma
- Tüm Okullarda TBM Kitaplarının Ücretsiz Dağıtılması Önemlidir

Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesi

ÖLÇME DEĞERLENDİRME SİSTEMİ

www.tbm.org.tr/anketler/
www.hayatboyuogren.gov.tr

www.tbm.org.tr

Univerte
Yg. Bncu. Bncu

EĞİTİM TALESİ FORMU

İNERAKTİF EĞİTİM PORTALI GİRİŞ İÇİN TIKLAYINIZ

tbm

GENÇ YEŞİLAY BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EDENLERİNİ TAK EDECEK

TBM Eğitim Merkezi projesi kapsamında Uygulayıcı Eğitimi alan 200 Genç Yeşilaycı, bağımlılıklar konusunda akranlarını bilgilendirerek, onları da bu mücadeleye ortak edecek.

SIGARA VE TÛTÛN ALKOL MADDE

2018 Yılı TBM'nin TBM ve TBM Mam'Olardan HAYATINI KAYBEDENLERİN SAYISI

002011398

Dunya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre.

TBM Eğitim Merkezi Projesi

TBM- Haber

VİDEOLAR

Madde Bağımlılığı Tütün Bağımlılığı Teknoloji Bağımlılığı Alkol Bağımlılığı Sağlık Yaşam

DUYURULAR

TUM DUYURULAR İÇİN TIKLAYINIZ

anketler/

Univerte
Yg. Bncu. Bncu

EĞİTİM TALESİ FORMU


İNERAKTİF EĞİTİM PORTALI GİRİŞ İÇİN TIKLAYINIZ

tbm

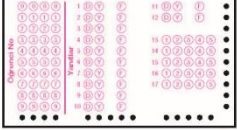
TBM PROGRAMI MODÜLLER EĞİTİMLER BİLGİ İLETİŞİM

Başlık	Açıklama	Görsel	Dosya
Öğrenci Anketleri (Ön test ve Son test)	Öğrencilere uygulanacak ön test ve son testleri bu linkten indirebilirsiniz.		İndir
TBM Yeşilay Boyama Sayfası			İndir
TBM Kokart Örnekları			İndir
Uygulayıcı Eğitim Programı Son test	Eğitimler öncesinde eğitime katılan Rehber öğretmenlerine uygulanacak son test		İndir

Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (İLKOKUL)



YEŞİLCAN'LA SAĞLICAKLA
-ilkokul-



ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda sağlıklı yaşamla ilgili çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görüşünüzü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme istenmektedir. Yanlış doğru buluyorsanız "D" gözeceğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğini, bilginiz/fikriniz yok ise "B" gözeceğini işaretleiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

1. Yemek seçmek sağlıklı beslenme açısından sakıncalıdır.
2. Yetersiz beslenme vücudun ihtiyacından daha fazla gıda tüketmesidir.
3. Katı maddeli hazır ürünlerden mümkün olduğunca kaçınılmalıdır.
4. Beden temizliği için kullanılan lif, tarak, diş fırçası vb. araçlar yalnızca aile fertleriyle paylaşılmalıdır.
5. Günlük su ihtiyacını karşılamak okulumuz tuvaletleri değil muslukları kullanmaktır.
6. Egzersiz yaparken vücudun sınırlarına uygun davranılmalıdır.
7. Hastalıklardan korunmak için mevsimine uygun, sağlıklı kıyafetler kullanılmalıdır.
8. Kişin inoer birkağ kat kıyafet yerine tek bir kalem kıyafet giymeyi tercih etmelidir.
9. Kiltelli bir uyku için gece erken yatılmalı, sabah erken kalkılmalıdır.
10. Ağ olmanın sağlıklı bir hayat sürmemize herhangi bir katkısı yoktur.


ÖRNEK:

1. D Y B

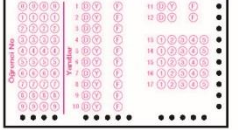
ÖRNEK:

sevinçlidir.	1	2	3	4	5	sevinmezdir.
lyi bir şeydir.	1	2	3	4	5	kötü bir şeydir.
harika hissettirir.	1	2	3	4	5	berbat hissettirir.
kolay bir çözümdür.	1	2	3	4	5	zorlayıcı bir çözümdür.
önemlidir.	1	2	3	4	5	önemsizdir.

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak için 11. sorudan önce 11. soruyu 2'ye, bir diğer sorudan önce 2'ye, bir diğer soruya 4'e, bir diğer soruya 5'i işaretleyiniz.



YEŞİLCAN'LA ZARARSIZ TEKNOLOJİ
-ilkokul-



ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda teknoloji kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görüşünüzü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme istenmektedir. Yanlış doğru buluyorsanız "D" gözeceğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğini, bilginiz/fikriniz yok ise "B" gözeceğini işaretleiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. D Y B

ÖRNEK:

1. Bir kişinin bir maddeye veya davranışa bağımlı olması onun yaşamayaacağı düşünmesi, bağımlılık olarak adlandırılır.

2. Bağımlılık tedavi edilmesi gereken önemli bir hastalıktır.

3. Teknoloji bağımlılığının ilk adımı sosyal kullanımdır.

4. Teknoloji kullanım süresinin artması çocukların ve gençlerin düşünme kabiliyetlerini artırır.

5. Kişi teknolojiyi ne kadar kullansa sosyal ilişkileri de o kadar artar.

6. Teknoloji bağımlısı kişi, bağımlı olduğu aracı kullanmadığından kendini sınırlı ve stresli hissedebilir.

7. Teknoloji bağımlıların diğer insanlara göre daha veimeli ve üretken olduklarıdır.

8. Teknoloji bağımlılığından kurtulmanın yollarından biri de teknoloji kullanma zamanlarını sınırlamak- tan geçmektir.

9. Teknoloji bağımlılığının kişinin derinleştirildiği başarsına herhangi bir etkisi yoktur.

10. Düzenli spor yapmak, hobiler edinmek, sanat ve müzik faaliyetleri ile uğraşmak vb. teknoloji bağımlılığı riskinden insanı koruyamaz.

ÖRNEK:

Bence teknolojinin ağır kullanımı...


1. sevinçlidir. 1 2 3 4 5 sevinmezdir.

1 2 3 4 5

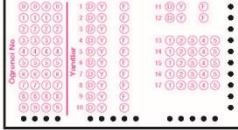
Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak için 11. sorudan önce 11. soruyu 2'ye, bir diğer sorudan önce 2'ye, bir diğer soruya 4'e, bir diğer soruya 5'i işaretleyiniz.

Bence teknolojinin ağır kullanımı...

güvenlidir.	1	2	3	4	5	tehlikelidir.
iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.
faydalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
eğlencelidir.	1	2	3	4	5	sıkıcıdır.
harikadır.	1	2	3	4	5	berbatdır.



YEŞİLCAN'LA TEMİZ HAVA
-ilkokul-



ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görüşünüzü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme istenmektedir. Yanlış doğru buluyorsanız "D" gözeceğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğini, bilginiz/fikriniz yok ise "B" gözeceğini işaretleiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sigara zararlı bir maddedir.

D Y B

ÖRNEK:

Bence sigara kullanmam...

1. sevinçlidir. 1 2 3 4 5 sevinmezdir.


1 2 3 4 5

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak için 11. sorudan önce 11. soruyu 2'ye, bir diğer sorudan önce 2'ye, bir diğer soruya 4'e, bir diğer soruya 5'i işaretleyiniz.

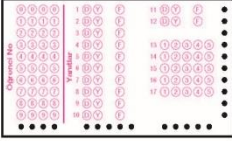
Bence sigara kullanmam...

faydalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.
sevinçlidir.	1	2	3	4	5	ilicidir.
harikadır.	1	2	3	4	5	berbatdır.
iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.

Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (ORTAOKUL)



**SAĞLIK ELİNİZİN KAYIP
GİTMEDEN
-ortaokul-**



ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda sağlıklı yaşamla ilgili çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizin görüşünüzü, cevaplarınız için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/ilginiz yok ise "İ" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önerilir.

● ● ● ● ●

1. Dengesiz beslenme vücudun ihtiyaçından daha az besin maddesi tüketilmesi durumudur.

2. Beslenme ile alınan enerji, gün içinde harcanandan fazlasıyla tüketilmeden yağa dönüştürülerek depolanır.

3. Tırnak makası, diş fırçası, tarak gibi kişisel temizlik araçlarını sadece aile bireyleriyle ortak kullanılmamalıdır.

4. Fiziksel aktivite ve egzersiz düşünme becerisinin gelişmesine katkı sağlar.

5. Soğuk havalandırma ince ve çok kalı gıysiler tercih edilmelidir.

6. Mevsimine uygun kıyafetler giyinmek hastalıklardan korunmanıza yardımcı olur.

7. Günlük ortalama uyku süresi kişiden kişiye değişebilir.

8. Gece geç yatıp sabah geç kalkmak kaliteli bir uykunun temel özelliğidir.

9. Grip, kronik bir hastalıktır.

10. Alerji rahatsızlığı olan kişiler evlerinde tüyü hayvan beslemeleri saklanmalıdır.

ÖRNEK:

Aşağıda sağlıklı yaşamla ilgili ifadeleriniz ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygular ifade eder. Bu ifadeleri sıfır, çiftleri halinde hazırlanmıştır. Sizden, duyguların ifade eden seçeneği, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" işaretlemiş olursanız, her bir sıfır çiftinin duyguların ne derece tanımladığına bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:


Sağlıklı yaşamaya çalışmıyorum bençe...

1.	çektirdi.	1	2	3	4	5	İttirdi.
	● ● ● ● ●						

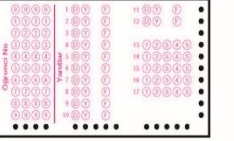
Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmıyorsanız 1'e, çektirdi ise 1'i, çektirdi ise 2'yi, bir duyma ifade etkisine 3'e, iki duyma ifade 4'e, çok iki duyma ifade 5'i işaretleyiniz.

Sağlıklı yaşamaya çalışmıyorum bençe...

13.	iydi.	1	2	3	4	5	kötüydü.
14.	harikaydı.	1	2	3	4	5	berbatıydı.
15.	ispatlıydı.	1	2	3	4	5	zarardı.
16.	önemliydi.	1	2	3	4	5	önemsizdi.
17.	havalıydı.	1	2	3	4	5	estiksizdi.



**TEKNOLOJİ CANAVARA
DÖNÜŞMEDEN
-ortaokul-**



ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda teknoloji kullanımını ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizin görüşünüzü, cevaplarınız için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/ilginiz yok ise "İ" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Teknoloji kullanmak her zaman hatadır.

● ● ● ● ●

1. Kişinin kullandığı bir nesne üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onun bir yaşam süremeye başlaması bağımlılık halindedir.

2. Problemlerden kaçınmak için teknolojiyi kullanmak bağımlı olma sürecindeki aşamaların biridir.

3. Bazen arkadaşlarımız tarafından deklanman için istemek de istememek de bazı bilgisayar oyunları oynanmasıdır.

4. Arkadaşı olmayanlar için sosyal oyunlar iyi birer çözümdür.

5. Teknoloji bağımlılığı görme problemlerine neden olur.

6. Bağımlı olunan araçları her gün aynı saatlerde kullanmak bağımlılıktan kurtulmada etkili bir çözümdür.

7. Günlük hayatta teknolojinin uzak kalma ile ilgili hedefler koymak bağımlılığı önlemekte etkilidir.

8. Düzenli spor yapmak insanı bağımlılıktan uzak tutar bir etkilidir.

9. Teknoloji bağımlısı bir kişi bağımlı olduğu teknoloji ürünü ile ne kadar aktif geçireceğini belirlemektedir zorluk çekmez.

10. Arkadaş bulmak için sosyal ortamlar tercih etmek gereklidir.

ÖRNEK:


Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

1.	sevirdim.	1	2	3	4	5	sevimsizdir.
	● ● ● ● ●						

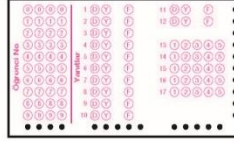
Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmıyorsanız 1'e, sevirdim ise 1'i, sevirdim ise 2'yi, bir duyma ifade etkisine 3'e, iki duyma ifade 4'e, çok iki duyma ifade 5'i işaretleyiniz.

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

13.	güvenliydi.	1	2	3	4	5	tehlikeliydi.
14.	iydi.	1	2	3	4	5	kötüydü.
15.	iydiydi.	1	2	3	4	5	zarardı.
16.	efektifliydi.	1	2	3	4	5	sıkıcıydı.
17.	havalıydı.	1	2	3	4	5	berbatıydı.



**SİGARA OCAĞINI
SÖNDÜRMEYEN
-ortaokul-**



ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizin görüşünüzü, cevaplarınız için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/ilginiz yok ise "İ" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sigara zararlı bir maddedir.

● ● ● ● ●

1. Sigara içildiğinde ilk anda olabilecek değişikliklerden biri beyindeki kan akışının yavaşlamasıdır.

2. Uzun süre sigara kullanımı dişlerin sararmasına sebep olur.

3. Sigara bağımlılığı saç dökülmesine sebep olmaz.

4. Sigaranın akciğerler dışında bir organa zarar vermemesi doğrudur.

5. Sigara kullananların hastalıklara yakalanma oranı kullananlara göre daha azdır.

6. Sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri (alkol, uyuşturucu vb.) kullanma riskini artırır.

7. Gevektiğinde "layn" demeyi bilmek, sigaradan korunmak için kazanılması gereken önemli bir beceridir.

8. Sigara kullanan kişinin kötü kokusu başkalarıyla olan iletişimine olumsuz etkilerde bulunur.

9. Sigara içmek kişinin büyüdüğünü gösterir.

10. Sigara bağımlılık yaptığı için bazı insanların sigarayı bırakma konusunda yardım almaları gereklidir.

ÖRNEK:

Bence sigara kullanmak...


1.	sevdim.	1	2	3	4	5	sevimsizdir.
	● ● ● ● ●						

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmıyorsanız 1'e, sevdim ise 1'i, sevdim ise 2'yi, bir duyma ifade etkisine 3'e, iki duyma ifade 4'e, çok iki duyma ifade 5'i işaretleyiniz.

Bence sigara kullanmak...

13.	iydiydi.	1	2	3	4	5	zarardı.
14.	keyifliydi.	1	2	3	4	5	keyifsizdi.
15.	çektirdi.	1	2	3	4	5	ittirdi.
16.	harikaydı.	1	2	3	4	5	berbatıydı.
17.	havalıydı.	1	2	3	4	5	estiksizdi.

Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (LİSE)



ALKOLSÜZ BİR HAYAT İÇİN
-lise-

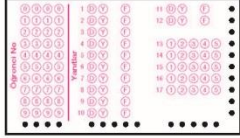
ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda alkol ve alkol kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görülmüştü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme yapmaktasınız. Yargıya doğru buluyorsanız "D" gözetimini, yanlış buluyorsanız "Y" gözetimini, bilginiz/fikriniz yok ise "I" gözetimini işaretleiyiniz. Cevaplamazlar için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

- Alkol kimyasal bir maddedir.

1



Aşağıda alkol ve alkol kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görülmüştü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme yapmaktasınız. Yargıya doğru buluyorsanız "D" gözetimini, yanlış buluyorsanız "Y" gözetimini, bilginiz/fikriniz yok ise "I" gözetimini işaretleiyiniz. Cevaplamazlar için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

- Alkol kimyasal bir maddedir.

1

- Alkol kullanan kişi çevresine de zarar vermiş olur.
- Bira bağımlılık yapmaz.
- Alkol iştah açar.
- Alkol kullanmak, sorunların çözümüne yardımcı olur.
- Alkol kullanmak gençler için yetişkinlere oranla daha zararlıdır.
- Aynı alkol tüketen kişilerin karaciğerlerinde yağlanma görülür.
- Alkolü sürücü önüne aniden bir canlı çıkacak otursa alkolü sürücüye oranla daha hızlı bir şekilde önlem alabilir.
- Alkol vücut ısıtıcıdır.
- Kendisine alkol kullanması teklif edilen kişinin verebileceği en net cevap "Bir kereden bir şey olmaz" demektir.
- Uzun süreli alkol kullanımı pankreas kanserinin önemli sebeplerinden biridir.

ÖRNEK:


Bence alkol kullanılmak...

1.	çektirir.	1	2	3	4	5	İhtidir.
1.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>						

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmazsanız çok çekilirsiniz. 11. çektirir. 12. çektirir. 13. çektirir. 14. çektirir. 15. çektirir. 16. çektirir. 17. çektirir.

Bence alkol kullanılmak...

13.	iyidir.	1	2	3	4	5	İhtidir.
14.	faşalidir.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
15.	keyiflidir.	1	2	3	4	5	keyiflidir.
16.	hazlıdır.	1	2	3	4	5	eriktirir.
17.	harika hissettirir.	1	2	3	4	5	berbat hissettirir.



UYUŞTURUCU MADDELERDEN KORUNMAK İÇİN
-lise-

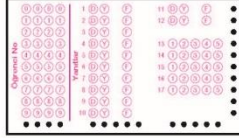
ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda madde ve madde kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görülmüştü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme yapmaktasınız. Yargıya doğru buluyorsanız "D" gözetimini, yanlış buluyorsanız "Y" gözetimini, bilginiz/fikriniz yok ise "I" gözetimini işaretleiyiniz. Cevaplamazlar için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

- Bütün uyuşurucu maddeler kimyasal bir maddedir.

1



Aşağıda madde ve madde kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görülmüştü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme yapmaktasınız. Yargıya doğru buluyorsanız "D" gözetimini, yanlış buluyorsanız "Y" gözetimini, bilginiz/fikriniz yok ise "I" gözetimini işaretleiyiniz. Cevaplamazlar için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

- Bütün uyuşurucu maddeler kimyasal bir maddedir.

1

- Kullanılan madde miktarını giderek arttırılması bağımlılık belirtilerinden birisidir.
- Arkadaşının madde kullandığını fark eden bir kişi anında onunla iletişimi kesmelidir.
- Sigara kullanan bir kişi sigara kullanmayan bir kişiye göre bağımlılık yapıcı diğer maddelere karşı daha fazla risk altındadır.
- Madde bağımlılığı vücudun savunma mekanizmasını zayıflatır.
- Madde kullanımında ilk adım olan merak ve deneme aşaması bir problem teşkil etmez.
- Madde sadece kullanan kişiye zarar verir.
- Doğal maddeler bağımlılık yapmaz.
- İnternet kafeler ve oyun salonları gibi mekânlar bağımlılık yapıcı maddelere tanışmada en riskli ortamlardır.
- Madde kullanmayı hiç denememiş bağımlıktan korunmanın en iyi yoludur.
- İradesi güçlü kişiler bağımlı olmazlar.

ÖRNEK:

- Bütün uyuşurucu maddeler kimyasal bir maddedir.

1

- Kullanılan madde miktarını giderek arttırılması bağımlılık belirtilerinden birisidir.
- Arkadaşının madde kullandığını fark eden bir kişi anında onunla iletişimi kesmelidir.
- Sigara kullanan bir kişi sigara kullanmayan bir kişiye göre bağımlılık yapıcı diğer maddelere karşı daha fazla risk altındadır.
- Madde bağımlılığı vücudun savunma mekanizmasını zayıflatır.
- Madde kullanımında ilk adım olan merak ve deneme aşaması bir problem teşkil etmez.
- Madde sadece kullanan kişiye zarar verir.
- Doğal maddeler bağımlılık yapmaz.
- İnternet kafeler ve oyun salonları gibi mekânlar bağımlılık yapıcı maddelere tanışmada en riskli ortamlardır.
- Madde kullanmayı hiç denememiş bağımlıktan korunmanın en iyi yoludur.
- İradesi güçlü kişiler bağımlı olmazlar.

ÖRNEK:


Bence madde kullanılmak...

1.	çektirir.	1	2	3	4	5	İhtidir.
1.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>						

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmazsanız çok çekilirsiniz. 11. çektirir. 12. çektirir. 13. çektirir. 14. çektirir. 15. çektirir. 16. çektirir. 17. çektirir.

Bence madde kullanılmak...

13.	iyidir.	1	2	3	4	5	İhtidir.
14.	kişye sergisi yapar.	1	2	3	4	5	kişye sergisi yapar.
15.	kişye havalı gösterir.	1	2	3	4	5	kişye havalı gösterir.
16.	bir soruna yol açmaz.	1	2	3	4	5	çözümlerle neden olur.
17.	harika hissettirir.	1	2	3	4	5	berbat hissettirir.



SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN
-lise-

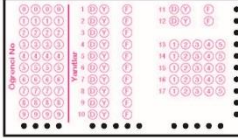
ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda sağlıklı yaşama ile ilgili çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görülmüştü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme yapmaktasınız. Yargıya doğru buluyorsanız "D" gözetimini, yanlış buluyorsanız "Y" gözetimini, bilginiz/fikriniz yok ise "I" gözetimini işaretleiyiniz. Cevaplamazlar için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

- Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önemlidir.

1



Aşağıda sağlıklı yaşama ile ilgili çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görülmüştü, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretleme yapmaktasınız. Yargıya doğru buluyorsanız "D" gözetimini, yanlış buluyorsanız "Y" gözetimini, bilginiz/fikriniz yok ise "I" gözetimini işaretleiyiniz. Cevaplamazlar için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

- Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önemlidir.

1

- Sağlık okuryazarlığı yeterli olmayan kişiler acil servisleri daha çok kullanmaktadır.
- Lif, tarak, diş fırçası vb. araçların ailenin diğer fertleri ile paylaşılması sakıncalıdır.
- Kişinin kendi vücudunun bakım ve temizliğiyle yetinmesi sağlıklı bir çevre oluşması için yeterlidir.
- Fiziksel aktivite ve egzersiz endorfin hormonlarının düzenli salgılanmasını engeller.
- Uygun seçilmeyen ayakkabının neden olacağı sonuçlardan biri de parmaklarda şekil bozukluğudur.
- Uykudan hemen önce egzersiz yapılması uyku bozukluğuna yol açmaz.
- Fiziksel aktivite ve egzersiz düşünme, yorumlama, karar verme gibi entelektüel işlevleri geliştirir.
- Alkol kullanımı uyku bozukluğunun sebeplerinden birisidir.
- Kişinin kendi sağlığını korumak için uyguladığı bakıma, kişisel hijyen denir.
- Herkesin günde en az sekiz saat uyması gerekir.

ÖRNEK:

Sağlıklı yaşamaya çalışmamız bence...

1.	çektirir.	1	2	3	4	5	İhtidir.
1.	<input checked="" type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/> <input type="radio"/>						

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmazsanız çok çekilirsiniz. 11. çektirir. 12. çektirir. 13. çektirir. 14. çektirir. 15. çektirir. 16. çektirir. 17. çektirir.

Sağlıklı yaşamaya çalışmamız bence...

13.	iyidir.	1	2	3	4	5	İhtidir.
14.	harika hissettirir.	1	2	3	4	5	berbat hissettirir.
15.	kolaydır.	1	2	3	4	5	zorudur.
16.	önemlidir.	1	2	3	4	5	önemsizdir.
17.	harika hissettirir.	1	2	3	4	5	etkilidir.

Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (LİSE)

tbm TÜRKİYE İNŞAATLARA HÜKÜMLÜ İZLENİ PROGRAMI

DUMANSIZ BİR HAYAT İÇİN
-lise-

ÖĞRENCİ NO: _____

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sinden görüşlerinizi, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemenizi istenmektedir. Yargını doğru buluyorsanız "D" gözeteneğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözeteneğini, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözeteneğini işaretleyiniz. Cevaplamalarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sigara zararlı bir maddedir.
1 D Y F

1. Sigara dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir.
2. Pasif içiciler de sigaradan zarar görürler.
3. Sigaranın akciğerlerden başka herhangi bir organı zaranı yoktur.
4. Sigaranın içer içmez ortaya çıkabilecek etkilerinden biri de beyindeki kan akışının yavaşlamasıdır.
5. Kullanıcı sigaranın dumanını içine çekmezse sigaranın zararlarından korunmuş olur.
6. Yemekten sonra sigara içilmesi hazmı kolaylaştırır.
7. Hafif (light) sigara daha az zararlıdır.
8. Uzun süre sigara içmek kişinin olduğundan daha yaşlı görünmesine sebep olur.
9. Sigarayı bıraktıktan en fazla 12 ay sonra sigaranın vücuttaki tüm olumsuz etkileri ortadan kalkar.
10. Sürekli kullanıldıkça ara sıra sigara içmenin bir zararı yoktur.

11. Sigara birçok farklı hastalığa sebep olur.
12. Hafif ve normal sigaralardaki nikotin oranı aynıdır.

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin duygularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duyguların ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeler sıfat çiftleri halinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınıza ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemenizi istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularına ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence sigara kullanmak...

1.

sevimsizdir	1	2	3	4	5	sevimsizdir
-------------	---	---	---	---	---	-------------

1 D Y F

Eğer sağdaki yazıya göre çekimci size çok gelirse "F", gelirse "D", bir de diğer ifadeyi düşünün "Y". Araçta gelirse "D", çekimci gelirse "Y" işaretleyiniz.

Bence sigara kullanmak...

13. insan havalı gösterir. 1 2 3 4 5 insan ezik gösterir.
14. faydalıdır. 1 2 3 4 5 zararlıdır.
15. keyiflidir. 1 2 3 4 5 keyifsizdir.
16. insanı çekici yapar. 1 2 3 4 5 insanı itici yapar.
17. harka hissettirir. 1 2 3 4 5 bebat hissettirir.

tbm TÜRKİYE İNŞAATLARA HÜKÜMLÜ İZLENİ PROGRAMI

TEKNOLOJİYE BAĞIMLI YAŞAMAMAK İÇİN
-lise-

ÖĞRENCİ NO: _____

Aşağıda teknoloji kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sinden görüşlerinizi, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemenizi istenmektedir. Yargını doğru buluyorsanız "D" gözeteneğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözeteneğini, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözeteneğini işaretleyiniz. Cevaplamalarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Teknoloji kullanmak her zaman hatadır.
1 D Y F

1. Kişinin ön gördüğünden daha çok zamanını teknoloji kullanmak geçirmesi teknoloji bağımlılığı işaretlerinden birisidir.
2. Teknoloji bağımlılığı ile ders başarısı arasında olumlu ya da olumsuz herhangi bir bağ bulunmamaktadır.
3. Uzun saatler boyunca teknoloji kullanımı zihinsel fonksiyonların gelişimine önemli katkılar bulur.
4. Teknoloji bağımlılığı sağlıklı beslenme alışkanlığının bozulmasına yol açar.
5. Teknoloji bağımlılığına neden olan etkilerden birisi de bağımlı arkadaş çevresinin içinde bulunmaktır.
6. Kişinin teknolojiyi çok fazla kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.
7. Teknoloji bağımlılığı kişinin temel ihtiyaçlarını ihmal etmesine neden olmaz.
8. Yoksunluk sendromunun baş ağrısı gibi fiziksel belirtileri yoktur.
9. İnternette fazla zaman geçiren gençler yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşamaya başlarlar.
10. Teknoloji bağımlılığı ile uyku düzeni arasında olumlu ya da olumsuz herhangi bir ilişki bulunmamaktadır.

11. Yoksunluk sendromu yaşayan bağımlı kişide baş ağrısı gibi fiziksel belirtiler görülür.
12. İnternette fazla zaman geçirmek gençlerin yüz yüze ilişki kurma becerilerini önemli ölçüde geliştirir.

Aşağıda teknolojinin aşırı kullanımına ilişkin duygularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duyguların ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeler sıfat çiftleri halinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınıza ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemenizi istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularına ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

1.

sevimsizdir	1	2	3	4	5	sevimsizdir
-------------	---	---	---	---	---	-------------

1 D Y F

Eğer sağdaki yazıya göre çekimci size çok gelirse "F", gelirse "D", bir de diğer ifadeyi düşünün "Y". Araçta gelirse "D", çekimci gelirse "Y" işaretleyiniz.

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

13. güvenlidir. 1 2 3 4 5 tehlikelidir.
14. iyidir. 1 2 3 4 5 kötüdür.
15. faydalıdır. 1 2 3 4 5 zararlıdır.
16. keyiflidir. 1 2 3 4 5 keyifsizdir.
17. bir sorun doğurmaz. 1 2 3 4 5 soruna neden olur.

Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (YETİŞKİN)

tbm TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ALKOL KÜTÜLÜKLERİN ANASI -yetişkin-

ÖĞRENCİ NO: _____

Aşağıda alkol ve alkol kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden gördüğünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Yargıyı doğru buluyorsanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Alkol kimyasal bir maddedir.

1 ● ○ ○ ○ ○

1. Alkol zihni açar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

2. Alkol uykuyu düzenler.

1 ○ ○ ○ ○ ○

3. Alkol kullanımı, reflekslerin yavaşlamasına sebep olur.

1 ○ ○ ○ ○ ○

4. Uzun süreli alkol kullanımı görme similerinde tahribata yol açar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

5. Alkol kullanımının yetişkin birine verdiği zarar ile gençte verdiği zarar arasında bir fark yoktur.

1 ○ ○ ○ ○ ○

6. Alkol cinsel gücü artırır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

7. Alkolikler alkol kullanmayan insanlara göre daha uzun yaşarlar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

8. Uzun süreli alkol kullanımı kalp kasının yapısını bozar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

9. Alkolikler araç kullanırlar bir sürücünün ölümüne sonuçlanan bir kazaya sebep olma riski diğer sürücülere göre daha fazladır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

10. Alkol vücuda alındığı ilk andan itibaren sadece üç dakika içinde vücuttaki tüm hücelere ulaşmış olur.

1 ○ ○ ○ ○ ○

11. Alkol kullanımı gençler için yetişkinlere oranla çok daha zararlıdır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

12. Uzun süreli alkol kullanımı kalp kaslarını geliştirir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

Aşağıda alkol ve alkol kullanımına ilişkin duygularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygusal ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeleri sıfır çitilen halinde kullanınız. Sizi den, duygularınıza ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınıza ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence alkol kullanmak...

1.

güçlendirir	1	2	3	4	5	zayıflatır
-------------	---	---	---	---	---	------------

1 ○ ○ ○ ○ ○

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsam alkol çok güzelim "1" çitilir ise "2"ye bir diğer ifade etkisine "3" ile parçama "4" çok iyi parçama "5" şüphelidir.

Bence alkol kullanmak...

13.

hiddetli	1	2	3	4	5	korutucu
----------	---	---	---	---	---	----------

14.

fiyaskatlı	1	2	3	4	5	zararlıdır
------------	---	---	---	---	---	------------

15.

güçlendirir	1	2	3	4	5	ikiletilir
-------------	---	---	---	---	---	------------

16.

hoşgör	1	2	3	4	5	rahatsız
--------	---	---	---	---	---	----------

17.

ejlençlendirir	1	2	3	4	5	sindirir ve
----------------	---	---	---	---	---	-------------

tbm TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

UYUŞTURUCU ÖZGÜRLÜĞÜN SONU -yetişkin-

ÖĞRENCİ NO: _____

Aşağıda madde ve madde kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden gördüğünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Yargıyı doğru buluyorsanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Bütün uyuşturucu maddeler kimyasal bir maddedir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

1. Kendilerine uyuşturucu tefkil edildiğinde ne yapmaları gerektiği hakkında gençlere bilgi verilmektedir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

2. Çocuğunun madde kullandığını öğrenen anne babalar derhal onunla ilişkilerini kesmektedirler.

1 ○ ○ ○ ○ ○

3. Anne babalar çocukların hatalarını düzeltme görevini bizzat üstlenmektedirler.

1 ○ ○ ○ ○ ○

4. Alkolli içecekler bağımlılık yapıcı maddeler arasında sayılmaz.

1 ○ ○ ○ ○ ○

5. Dünyadaki insanların çok az bağımlılık yapıcı maddeleri kullanır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

6. Bağımlılık yapıcı maddeler ergin beyne yetkilerine göre daha az zarar verir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

7. Madde bağımlısı kişinin ölümcül hastalıklara yakalanma riski artar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

8. Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.

1 ○ ○ ○ ○ ○

9. Kişinin "Hayır" diyebilme becerisine sahip olması madde kullanım riskini azaltır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

10. Arkadaşının madde kullandığını fark eden bir kişi arkadaşına madde kullanımını bırakması onunla arkadaşlığını keseceğini söylemelidir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

Aşağıda madde ve madde kullanımına ilişkin duygularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygusal ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeleri sıfır çitilen halinde kullanınız. Sizi den, duygularınıza ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınıza ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence madde kullanmak...

1.

sevimsizdir	1	2	3	4	5	sevimsizdir
-------------	---	---	---	---	---	-------------

1 ○ ○ ○ ○ ○

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsam alkol çok güzelim "1" çitilir ise "2"ye bir diğer ifade etkisine "3" ile parçama "4" çok iyi parçama "5" şüphelidir.

Bence madde kullanmak...

13.

keyiflidir	1	2	3	4	5	keyiflidir
------------	---	---	---	---	---	------------

14.

güçlendirir	1	2	3	4	5	itididir
-------------	---	---	---	---	---	----------

15.

ejlençlendirir	1	2	3	4	5	sakir ve
----------------	---	---	---	---	---	----------

16.

bir soruna yol açmaz	1	2	3	4	5	soruza sebep olur
----------------------	---	---	---	---	---	-------------------

17.

harika hissettirir	1	2	3	4	5	berbat hissettirir
--------------------	---	---	---	---	---	--------------------

tbm TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

SAGLIK HER İŞİN BAŞI -yetişkin-

ÖĞRENCİ NO: _____

Aşağıda sağlıklı yaşamaya ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden gördüğünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Yargıyı doğru buluyorsanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önemlidir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

1. Şeker hastalığı kronik bir hastalık değildir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

2. Evcil hayvan besleyenler evde pencerelerin sürekli kapalı tutulmasına dikkat etmelidirler.

1 ○ ○ ○ ○ ○

3. HACCP besin maddesi üretin testi, makine ve ürünlerin temizliği ile ilgili bölgedir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

4. Uykuya dalınacak ortamın gürültülü olması melatonin salgısını artırır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

5. Düzenli uyku güçlü bir antioksidandır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

6. Uykudan hemen önce egzersiz yapılırsa uyku bozukluğu yaşamamasını engeller.

1 ○ ○ ○ ○ ○

7. Sağlıklı bir yaşam biçimini sürdürmek üzere yapılan eylemlerin sonuçları hemen görülür.

1 ○ ○ ○ ○ ○

8. Sağlık okuryazarlığı sağlıklı yaşam kalitesini artırır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

9. Sağlık okuryazarı olmayan bireyler sağlık hizmetlerinden yararlanmada sorunlar yaşarlar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

10. Kişisel hijyen kişinin kullandığı ilaçlarla sağlanan bir tedavidir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

11. Sağlıklı kalmak üzere benimsenen davranışların sürekli olması gerekir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

12. Kişinin kendi sağlığını bozmamak için uyguladığı bakım işlemlerine kişisel hijyen denir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

Aşağıda sağlıklı yaşamaya ilişkin duygularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygusal ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeleri sıfır çitilen halinde kullanınız. Sizi den, duygularınıza ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınıza ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

1.

güçlendirir	1	2	3	4	5	itididir
-------------	---	---	---	---	---	----------

1 ○ ○ ○ ○ ○

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsam alkol çok güzelim "1" çitilir ise "2"ye bir diğer ifade etkisine "3" ile parçama "4" çok iyi parçama "5" şüphelidir.

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

13.

iyidir	1	2	3	4	5	kötüdür
--------	---	---	---	---	---	---------

14.

fiyaskatlı	1	2	3	4	5	zararlıdır
------------	---	---	---	---	---	------------

15.

harika hissettirir	1	2	3	4	5	berbat hissettirir
--------------------	---	---	---	---	---	--------------------

16.

kolaydır	1	2	3	4	5	zordur
----------	---	---	---	---	---	--------

17.

önemlidir	1	2	3	4	5	önemlidir
-----------	---	---	---	---	---	-----------

Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (YETİŞKİN)

tbm TEKNOLOJİ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

SIGARA VÜCUDUN DÜŞMANI -yetişkin-

ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizenden görüşünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Yanlış doğru buluyorsanız "D" gözeceğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğini, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözeceğini işaretleyiniz. Cevaplamalarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sigara zararlı bir maddedir.

1 2 3

1. Sigara kanser riskini artırır.

2. Hafif (light) sigaralarda nikotin oranı normal sigaralara göre yaklaşık % 50 daha azdır.

3. Mide ülseri sigaranın tetiklediği hastalıklardan birisidir.

4. Tüm dünyada sigara kullanıcıları sigara kullanmayanlardan çok daha fazladır.

5. Anne babaların çocuklarını yanında sigara içmelerini salıncaldır.

6. Saç dökülmesi probleminin sigara ile bir bağlantısı yoktur.

7. Sigara kullanımı, dünyada meydana gelen ölüm nedenlerinin başında yer almaktadır.

8. Sigara için anne babaların, çocuklarına sigaranın zararları konusunda bilgi vermelerine ihtiyaç yoktur.

9. Sigara kalp hastalıklarının oluşmasını riskini artırır.

10. Sigaranın içinde bulunan zehirli maddelerden birisi de hidrojen sünyandır.

11. Anne babalar çocuklarının sigaranın zararlarını bizzat gözlemleyebilmeleri için onları görebileceği şekilde sigara içmelidirler.

12. Sigara kullanımının sağlığı tehlikeye atmasına dair herhangi bir bilimsel kanıt yoktur.

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin duygularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygular ifade edilmiştir. Bu ifadeler sıfır çiftleri halinde hazırlanmıştır. Sizenin duygularınıza ifade eden seçeneği, cevaplamaya ilişkin verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınıza ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence sigara kullanmak...

1. sevimsizdir. 1 2 3 4 5 sevimsizdir.

1 2 3 4 5

Eğer sağlığı yapımınıza etkisi çok güçlü ise "1", güçlü ise "2", bir derece daha etkisiz ise "3", hiç etkisi yok ise "4", çok az etkisi var ise "5" işaretleyiniz.

Bence sigara kullanmak...

13. İhtiyaçlıdır.	1	2	3	4	5	İhtiyaçsızdır.
14. Faydalıdır.	1	2	3	4	5	Zararlıdır.
15. Keyiflidir.	1	2	3	4	5	Keyifsizdir.
16. Gülsüzdür.	1	2	3	4	5	İhtisizdir.
17. Hoşdur.	1	2	3	4	5	Hoş değildir.

tbm TEKNOLOJİ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

ON TEST

TEKNOLOJİ YERİNDE YETERİNCE -yetişkin-

ÖĞRENCİ NO.: _____

Aşağıda teknoloji kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizenin görüşünüzü, cevaplamaya ilişkin verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Doğru yanlış buluyorsanız "D" gözeceğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğini, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözeceğini işaretleyiniz. Cevaplamalarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Teknoloji kullanmak her zaman hatalıdır.

1 2 3

1. Bağımlılık kişinin toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemez.

2. Teknoloji bağımlılığında ilk adım olan deneysel kullanım aşaması herhangi bir problem teşkil etmez.

3. Uzun süre teknoloji kullanımına bağlı olarak işletim sistemlerinde hasarlar oluşur.

4. Teknoloji bağımlılığında kurtulmak için kullanım miktarına sınırlama veya süre sınırlaması koymak bir fayda sağlamaz.

5. Gerçek hayattaki problemlerinden kaçmak için teknoloji kullanan kişi bu yolla çözüme ulaşabilir.

6. Teknoloji bağımlılığı bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olur.

7. Çocuğa sosyal medyada kişisel bilgilerinin açık ve net bir şekilde paylaşılması gerektiği öğretilmelidir.

8. Teknoloji bağımlılığı, bağımlısı olan kişilerin sosyal hayatlarında sorunlara sebep olur.

9. Bağımlılık konusu olan cihazları azaltıp tek bir cihaz ortak kullanım alanlarında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanım teknoloji bağımlılığının kurulumu konusunda herhangi bir fayda sağlamaz.

10. Teknoloji bağımlısı olan kişilerin yakınları bağımlıyı yardımcı etmek istediklerinde çatışmalar ve kavgalar yaşanır.

Aşağıda teknolojinin ağız kullanımına ilişkin duygularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygular ifade edilmiştir. Bu ifadeler sıfır çiftleri halinde hazırlanmıştır. Sizenin duygularınıza ifade eden seçeneği, cevaplamaya ilişkin verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınıza ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence teknolojinin ağız kullanımına...

1. sevimsizdir. 1 2 3 4 5 sevimsizdir.

1 2 3 4 5

Eğer sağlığı yapımınıza etkisi çok güçlü ise "1", güçlü ise "2", bir derece daha etkisiz ise "3", hiç etkisi yok ise "4", çok az etkisi var ise "5" işaretleyiniz.

Bence teknolojinin ağız kullanımına...

13. güvenli.	1	2	3	4	5	tehlikelidir.
14. yararlı.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
15. faydalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
16. eğlencelidir.	1	2	3	4	5	sıkıcıdır.
17. sorun doğurmaz.	1	2	3	4	5	sorunlara neden olur.

Uygulama

Öğrenci Numaralarının optik formdaki alana hem ön-testte hem de son-testte doğru kodlanmaları son derece önemlidir!

Bilgi düzeyi - 12 soru
(Doğru/Yanlış/Fikrim Yok)

tbm TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

SİGARA VÜCUDUN DÜŞMANI -yetişkin-

ÖĞRENCİ NO: _____

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizden görüşünüzü, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. Yanlış doğru buluyorsanız "D" gözenegini, yanlış buluyorsanız "Y" gözenegini, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözenegini işaretleyiniz. Cevaplarınız için aşağıda bir örnek verilmiştir.

ÖRNEK:

1. Sigara zararlı bir maddedir.

1

1. Sigara kısırlık riskini artırır.

2. Hafif (light) sigaralarda nikotin oranı normal sigaralara göre yaklaşık % 50 daha azdır.

3. Mide ülseri sigaranın tetiklediği hastalıklardan birisidir.

4. Tüm dünyada sigara kullananlar sigara kullanmayanlardan çok daha fazladır.

5. Anne babaların çocuklarının yanında sigara içmeleri sakıncalıdır.

6. Saç dökülmesi probleminin sigara ile bir bağlantısı yoktur.

7. Sigara kullanımı, dünyada meydana gelen ölüm nedenlerinin başında yer almaktadır.

8. Sigara için anne babaların, çocuklarına sigaranın zararları konusunda bilgi vermelerine ihtiyaç yoktur.

9. Sigara kalp hastalıklarının oluşmasını artırır.

10. Sigaranın içinde bulunan zehirli maddelerden birisi de hidrojen siyanürdür.

11. Anne babalar çocuklarının sigaranın zararlarını bizzat gözlemleyebilmeleri için onların görebileceği şekilde sigara içmelidirler.

12. Sigara kullanımının sağlığı tahrip ettiğine dair herhangi bir bilimsel kanıt yoktur.

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin duygularınızı ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duyguların ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeler sıfat çifidleri hâlinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınızı ifade eden seçeneği, cevaplama için verilen alanda kodlayarak işaretlemeniz istenmektedir. İşaretlemelerinizi, her bir sıfat çiftinin duygularınıza ne derece tanımladığına bağlı olarak yapınız.

ÖRNEK:

Bence sigara kullanmak...

sevimsizdir. 1 2 3 4 5 sevimsizdir.

1

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak bize çok çektiyse 1'i, çektiyse 2'yi, bir duygular ifade etmiyorsa 3'ü, ilacı geliyorsa 4'ü, çok ilacı geliyorsa 5'i işaretleyiniz.

Bence sigara kullanmak...

13. iyidir. 1 2 3 4 5 kötüdür.

14. faydalıdır. 1 2 3 4 5 zararlıdır.

15. keyiflidir. 1 2 3 4 5 keyifsizdir.

16. çekicidir. 1 2 3 4 5 iticidir.

17. hoştur. 1 2 3 4 5 nahostur.

Duyusal alan – 5 soru
(5'li Likert)

Uygulamada Sorumluluklar

UYGULAMA ADIMLARI	SORUMLULAR
1. TBM Uygulayıcıları İçin Ölçme Değerlendirme Yönergesinin Duyurulması	Türkiye Yeşilay Cemiyeti İl/İlçe Millî Eğitim Müdürlükleri (Hayat Boyu Öğrenmeden Sorumlu Müdür Yardımcıları / Şube Müdürleri)
2. Ölçme Değerlendirme Araçlarının www.tbm.org.tr adresinden indirilmesi	Formatör Öğretmenler Uygulayıcı Öğretmenler
3. Hedef Kitleye Anketlerin Doğru Şekilde Uygulanması	Formatör Öğretmenler Uygulayıcı Öğretmenler
4. Doldurulan Anketlerin Yeşilay Genel Müdürlüğü'ne Ulaştırılması	Eğitimlerin Yapıldığı Okul/Kurum Müdürlükleri

Ölçme Değerlendirme Araçlarının Gönderimi

Eğitimlerin Yapıldığı Okul/Kurum Müdürlükleri Tarafından;

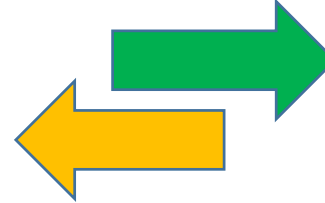
MNG Kargo ile «ALICI ÖDEMELİ» olarak aşağıdaki adrese gönderilecektir:

***Türkiye Yeşilay Cemiyeti – TBM Ekibi
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 İstanbul***

Ölçme Değerlendirme Araçlarının Yakından Takip Edileceği İller

1. IĞDIR
2. MALATYA
3. URFA
4. İSTANBUL
5. TEKİRDAĞ
6. AYDIN
7. BURSA
8. KONYA
9. HATAY
10. KAYSERİ
11. AMASYA
12. RİZE

PROJE EKİBİ



İl Millî Eğitim
Müdürlükleri

tbm

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

Eğitimleri Destekleyici
Uzaktan Eğitim Portalı

tbm.org.tr

Tamamen 'Dinamik' bir yapı

- Seçilen yaş grubuna göre web sitesinde gösterilecek video, haber ve içeriklerin gösterilmesi,
 - Slider'da bulunan haberler, görseller,
 - Video bölümünde bulunan videolar,
 - Haberler bölümü,
 - Duyurular bölümü,
 - Eğitim takvimi ,
 - ve indirilebilir içerikler,

tbm YESİLAY
TBMNİN BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Libre Yağ Grubu Seçiniz

EĞİTİM TALEP FORMU

İTERAKTİF EĞİTİM PORTALI GİRİŞ İÇİN TIKLAYINIZ

TBM PROGRAMI MODÜLLER EĞİTİMLER BİLGİ İLETİŞİM

GENÇ YEŞİLAYCILAR, AKRANLARINI BAĞIMLILIKLA MÜCADELEYE ORTAK EDECEK

TBM Eğitim Merkezi projesi kapsamında Uygulayıcı Eğitimi alan 200 Genç Yeşilaycı, bağımlılıklar konusunda akranlarını bilinçlendirerek, onları da bu mücadeleye ortak edecek.

tbm
TBM EĞİTİM MERKEZİ PROJESİ

TBM Eğitim Merkezi Projesi

TBM - Haber

SİGARA VE TÜTÜN ALKOL MADDE

X

2015 Yılı İtibarıyla Tütün ve Tütün Mamullerinden HAYATINI KAYBEDENLERİN SAYISI

001995402

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre

Madde Bağımlılığı Tütün Bağımlılığı Teknoloji Bağımlılığı Alkol Bağımlılığı Sağlık Yaşam

DUYURULAR
TUM DUYURULAR İÇİN TIKLAYINIZ

BU HAYAT BENİM, GELECEK HEPİMİZİN BEŞİKTAŞ MEYDAN ETKİNLİĞİ (1-7 MART)

Yeşilay Haftası süresince Beşiktaş Meydanı'nda dev bir çadır ziyaretçileri bekliyor. İçerisinde maskotlarla çocuk...
[Devamı](#)

Eğitimciler bağımlılıklarla mücadeleye başladı

Türkiye Yeşilay Cemiyeti ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile başlatılan, Türkiye

Teknoloji Bağımlılığı_2

Teknoloji Bağımlılığı

Uzaktan Eğitim Portalı

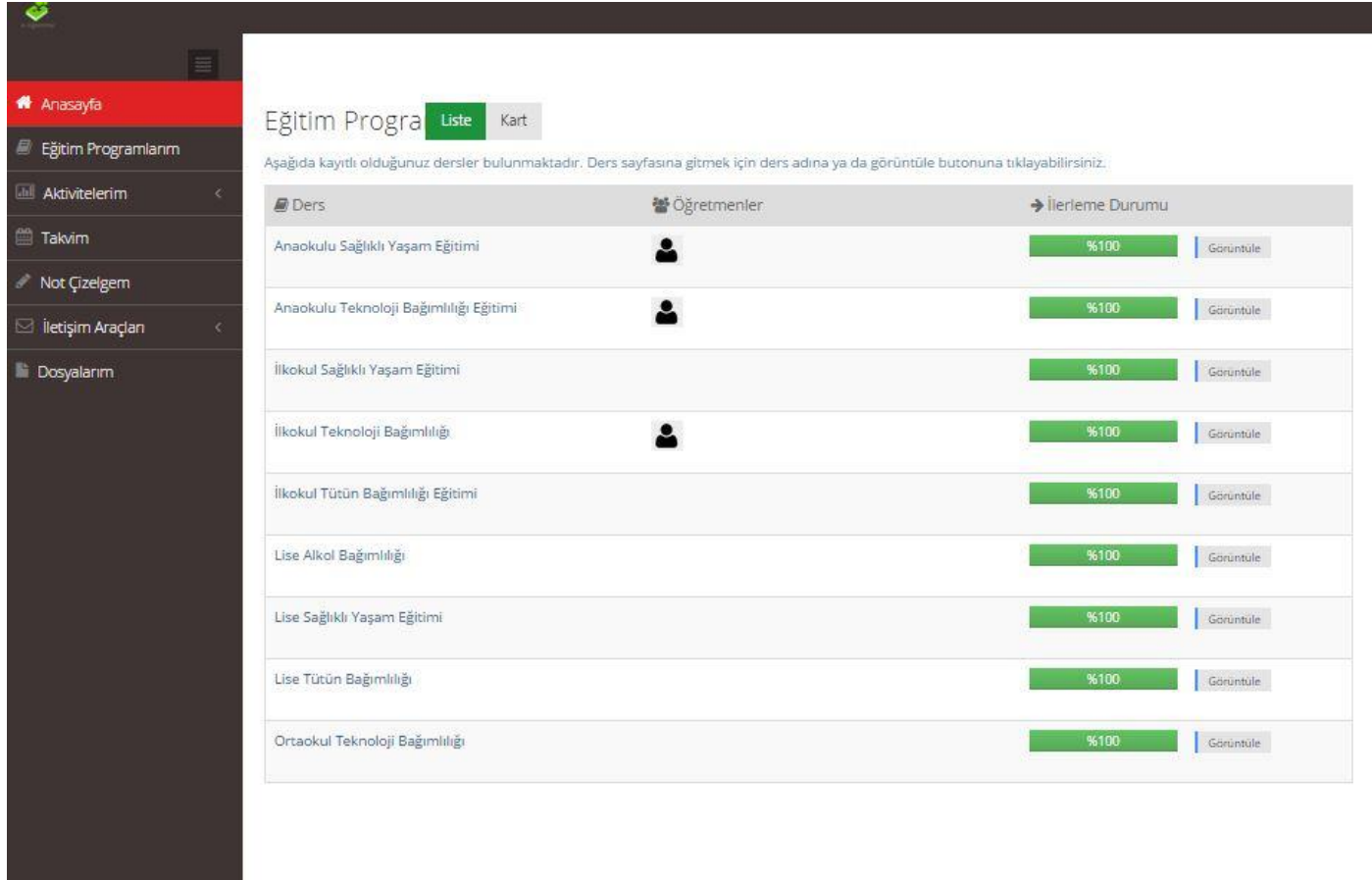
- Öğrenme Yönetim sistemi (LMS- Learning Management System)
- Sanal Sınıf

Uzaktan Eğitim Portalı

- Öğrenme Yönetim sistemi (LMS-Learning Management System)
- Yeşilay Bilim kurulunda bulunan konu alan uzmanları danışmanlığında İstanbul Üniversitesi tarafından hazırlanmış uzaktan eğitim içeriklerini barındıran bir sistemdir. İçerikleri;
 - Videolar,
 - Etkileşimli içerikler,
 - Oyunlar
 - Ölçme değerlendirme etkinlikleri

Uzaktan Eğitim Portalı

- Öğrenme Yönetim sistemi (LMS-Learning Management System)



The screenshot displays the 'Eğitim Progra' (Education Program) section of the LMS. It features a sidebar menu on the left with options like 'Anasayfa', 'Eğitim Programları', 'Aktivitelerim', 'Takvim', 'Not Çizelgem', 'İletişim Araçları', and 'Dosyalarım'. The main content area shows a table of courses with columns for 'Ders', 'Öğretmenler', and 'İlerleme Durumu'. Below the table, there is a note: 'Aşağıda kayıtlı olduğunuz dersler bulunmaktadır. Ders sayfasına gitmek için ders adına ya da görüntüle butonuna tıklayabilirsiniz.'

Ders	Öğretmenler	İlerleme Durumu
Anaokulu Sağlıklı Yaşam Eğitimi		%100 Görüntüle
Anaokulu Teknoloji Bağımlılığı Eğitimi		%100 Görüntüle
İlkokul Sağlıklı Yaşam Eğitimi		%100 Görüntüle
İlkokul Teknoloji Bağımlılığı		%100 Görüntüle
İlkokul Tütün Bağımlılığı Eğitimi		%100 Görüntüle
Lise Alkol Bağımlılığı		%100 Görüntüle
Lise Sağlıklı Yaşam Eğitimi		%100 Görüntüle
Lise Tütün Bağımlılığı		%100 Görüntüle
Ortaokul Teknoloji Bağımlılığı		%100 Görüntüle

Uzaktan Eğitim Portalı

- Sanal Sınıf
 - Eğitimlerimize katılmış öğretmenle tarafından talep gelmesi durumunda sanal sınıf açabilme yetkisi verilecektir.
 - Sanal sınıf üzerinden canlı ders anlatımı yapılabilmekte yada yapılan bir dersin-seminerinin daha sonra kullanıcı tarafından izlenebilmesi sağlanmaktadır.



BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

tbm

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI