



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YEŞİLCAN VE TEKNOLOJİ

ANAOKULU





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Yeşilcan ve Teknoloji

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 12

Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına

Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

Editör

Alparslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş, Hakan Çetin,
Fatih Kerem Yardım

Metin

Neriman Karatekin, Mehmet Dinç

Danışma Kurulu

M. Nurullah Atalan

İllüstrasyon ve Çizimler

İbrahim Sarı

Grafik Tasarım ve Uygulama

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon

Fotolia.com, AdobeStock

ISBN

978-605-70787-0-4

9. Baskı, 2021, İstanbul

Baskı

Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No: 35/1

Kağıthane / İstanbul

Tel: (0212) 278 80 76

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul

Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63

www.yesilay.org.tr

TBM eğitim programı kapsamında
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:
iletisim@tbm.org.tr



MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!

Sağlıklı olan ne varsa yaparım. Zararlı olan her şeyin karşısındayım. Arkadaşlarımla vakit geçirmeyi çok severim. Ne zaman ihtiyaçları olursa, onların her zaman yanındayım!

Bu hikayede de arkadaşlarım zor durumda kaldılar ve "imdaat!" diyerek beni çağırdılar.

Bakalım neler olmuş?



AHMET'İN TABLETİ

Bir varmış bir yokmuş, zamanın birinde Ahmet diye bir çocuk varmış. Oyundan kaçır, arkadaşlarının yanında durmazmış.

Yemeğini yemez, sofraya gelmezmiş.

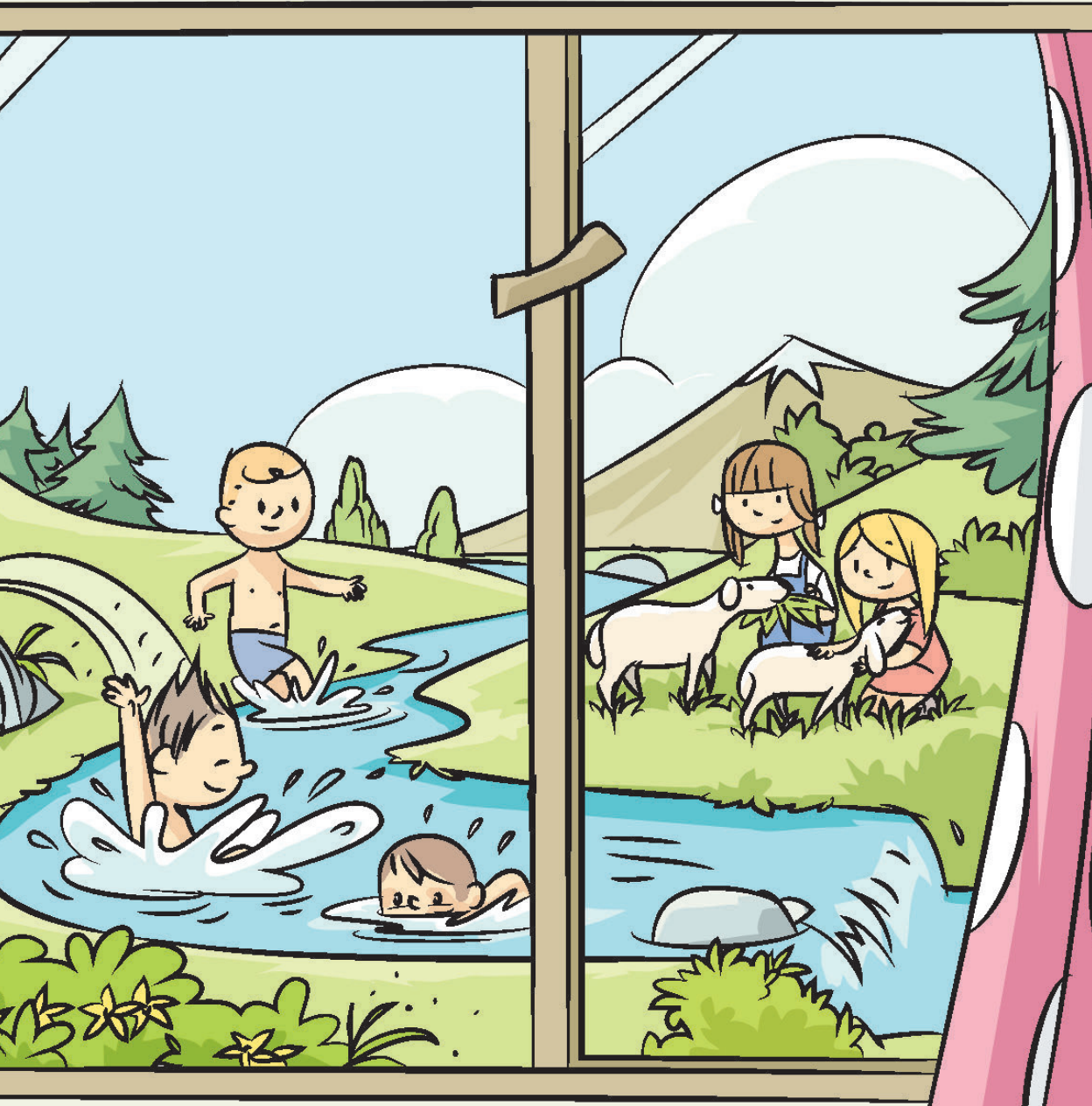
Anne-babası "Haydi pikniğe" dediğinde Ahmet evde kalmak istemiş. Evet, doğru. Ahmet eve kapanmış. Küstüğü için mi? Yok yok.

Ahmet tüm bunları yapmıyormuş, çünkü onun artık bir tableti varmış. Tablet küçük bir şeymiş ama Ahmet tüm vaktini onunla geçiriyormuş. Hep tablette oyun oynamak istiyormuş.



Tatil zamanı gelmiş,
köye gitmişler.
Ahmet burada da
hiç dışarı çıkmamış.
Hep tablette oyun
oynamış. Ne derede
yüzmüş, ne de
kuzulara ot vermiş.
Bir gün köyde
oynarken Ahmet'in
tableti bozulmuş.
Artık çalışmıyormuş.
Ahmet mecburen
dışarı çıkmak
zorunda kalmış.





O da ne?
Arkadaşlarının elinde
bol resimli yeni
kitaplar varmış. Ama
Ahmet hepsinden
habersizmiř!
Arkadaşlarının boyu
uzamıř. Ahmet
ise hep oturduęu
ve fazla hareket
etmedięi için boyu
pek uzamamıř.
Kořmayı unuttuęu
için oyunlarda
başarısız olmuş.
Çünkü hemen
yoruluyormuř.
Çocukların yeni
bulduęu oyunların
ise hiçbirini
bilmiyormuř.





Bu durum Ahmet'i o kadar üzmüş ki, Ahmet "İmdaat!" diye bağırmış ve Yeşilcan'ı çağırmış. Yeşilcan Ahmet'in sesini duyup hemen yanına gelmiş.

Sonrası mı? Sonrasına siz karar verin bu sefer? Sizce sonunda ne olmuştur? Ahmet ne yaparak üzüntüsünden kurtulmuştur? İsterseniz resmini de çizebilirsiniz.



NELERİ ARTTIRALIM? NELERİ AZALTALIM?

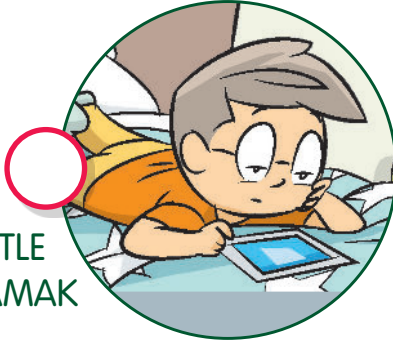


Hayatımızda iyi yaptığımız şeyleri arttırmalıyız. Sizce hayatımızda neleri arttırmalıyız? Arttırılması gereken işlerin yanındaki daireleri yeşile, azaltması gereken işlerin yanındaki daireleri ise kırmızıya boyayın.

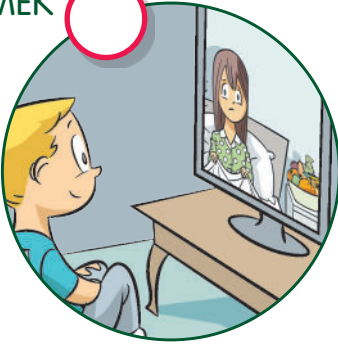
KİTAP OKUMAK



TABLETLE
OYNAMAK



TELEVİZYON
İZLEMEK



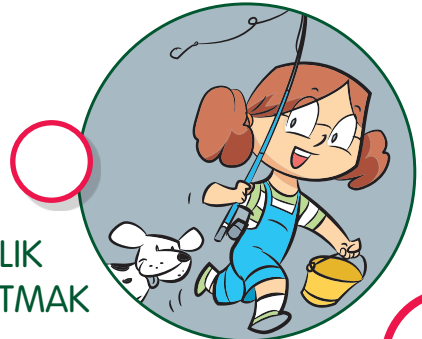
TOP
OYNAMAK



DANS
ETMEK



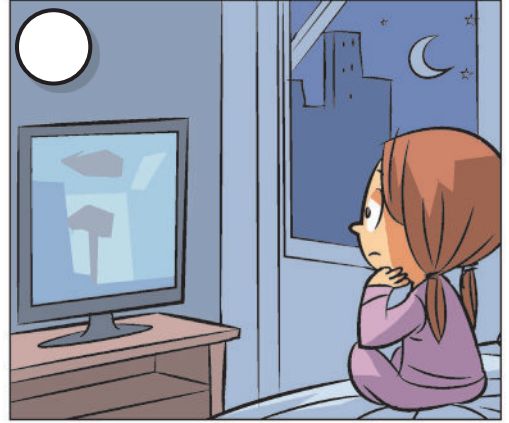
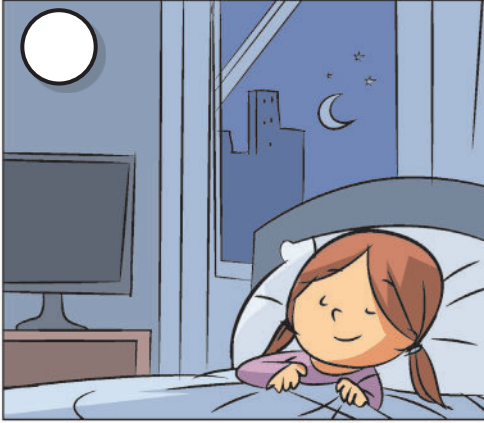
BALIK
TUTMAK

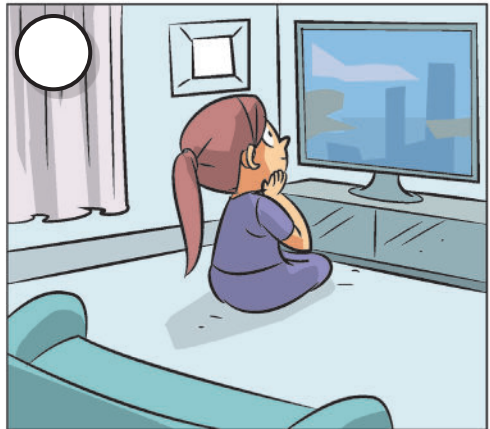
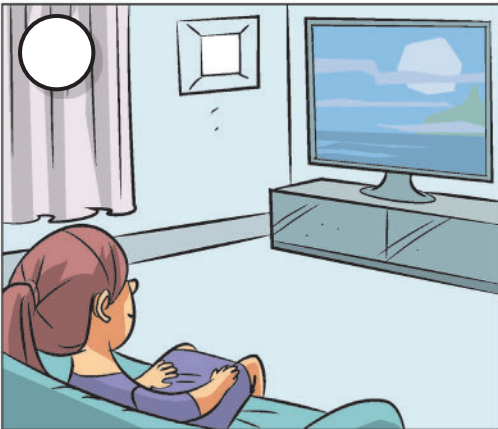
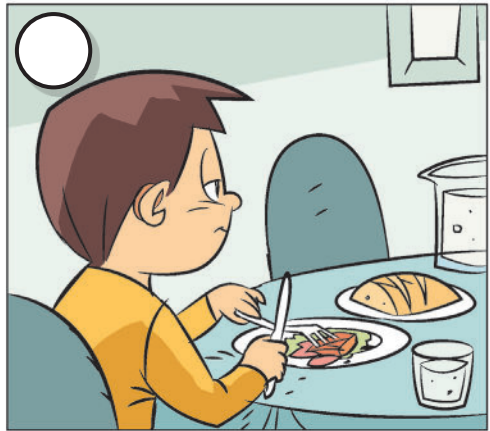
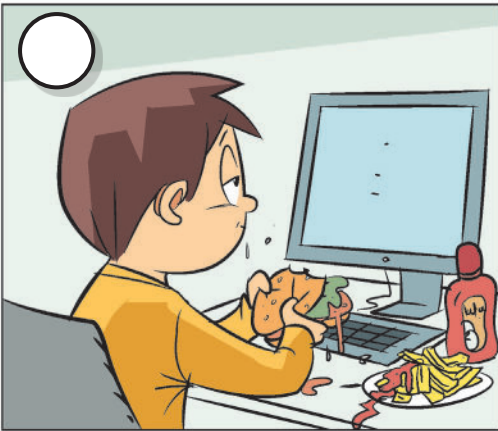
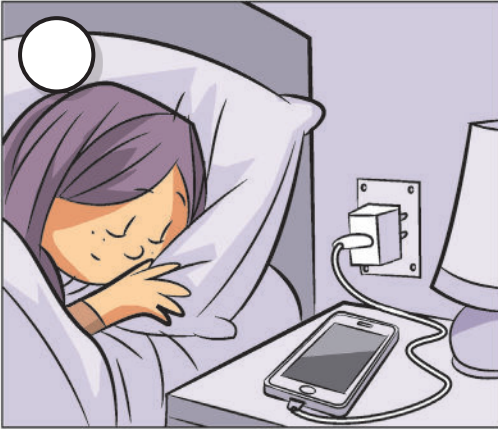




HANGİSİ DOĞRU? HANGİSİ YANLIŞ?

Arkadaşlarımızın ikişer resimlerini görüyorsunuz. Sizce hangi resimde doğru, hangisinde yanlış davranıyorlar? Doğru olan resimlerin yanındaki daireyi **yeşile**, yanlış olan resimlerin yanındaki daireyi **kırmızıya** boyayın.

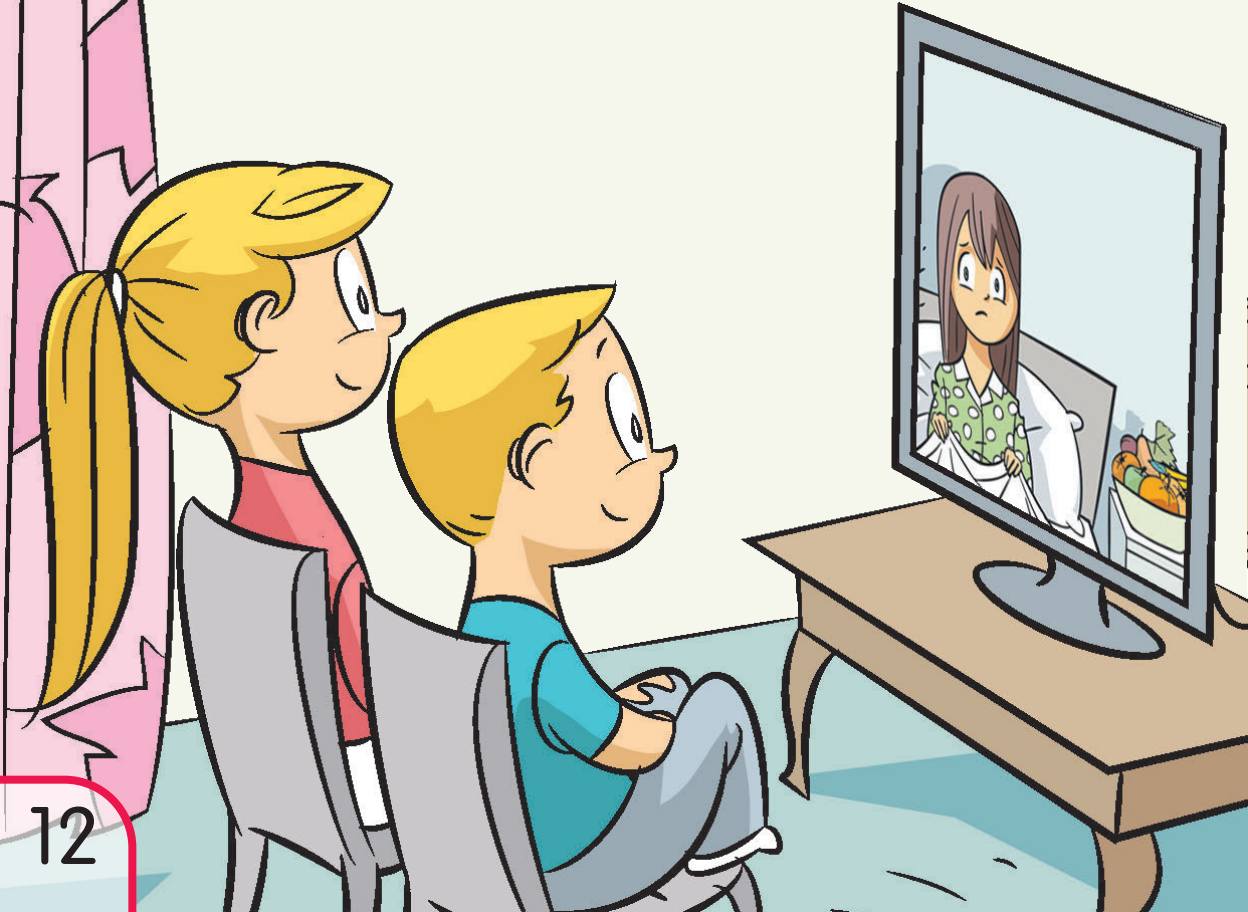




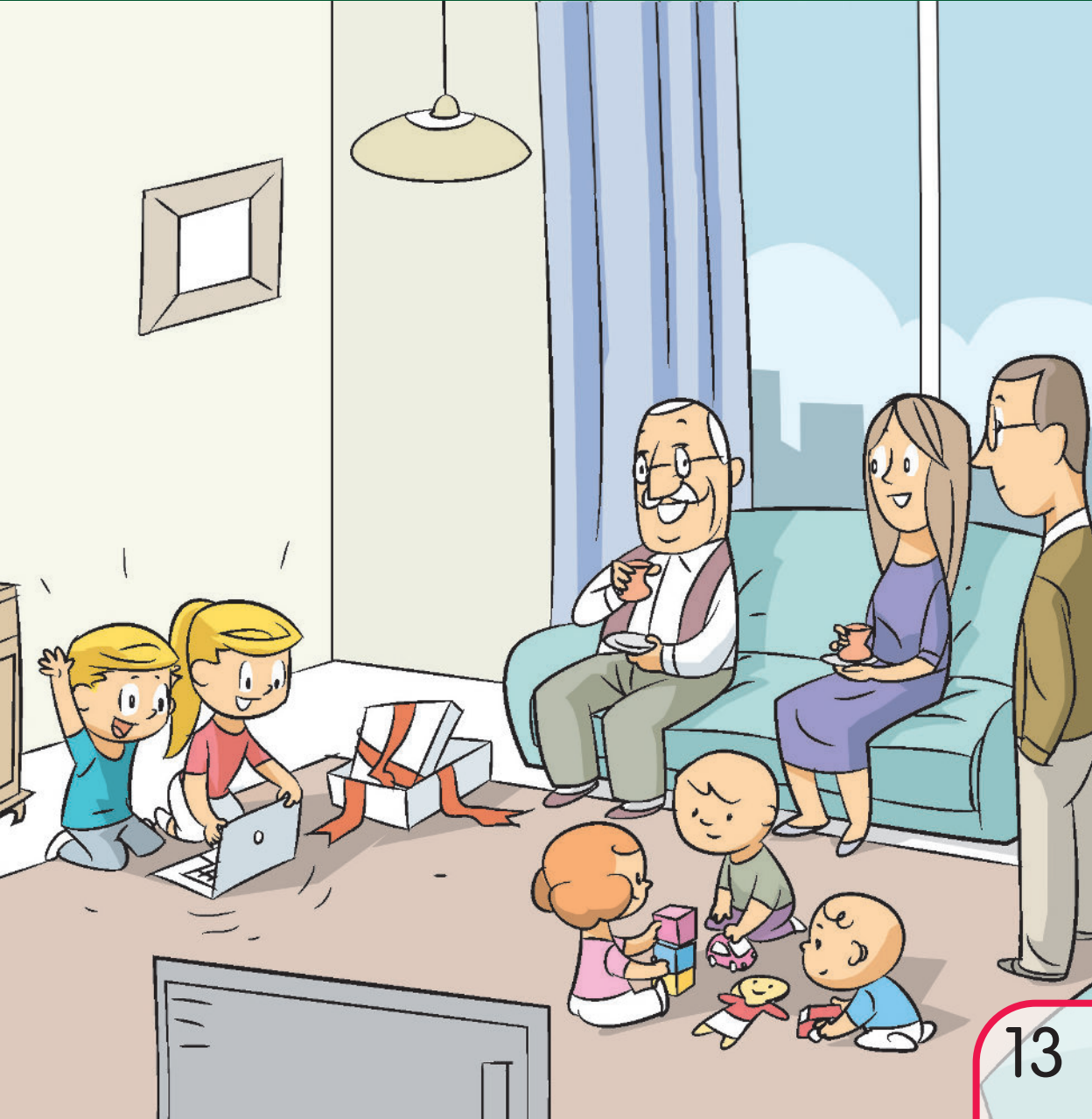
ENİS İLE ESRA

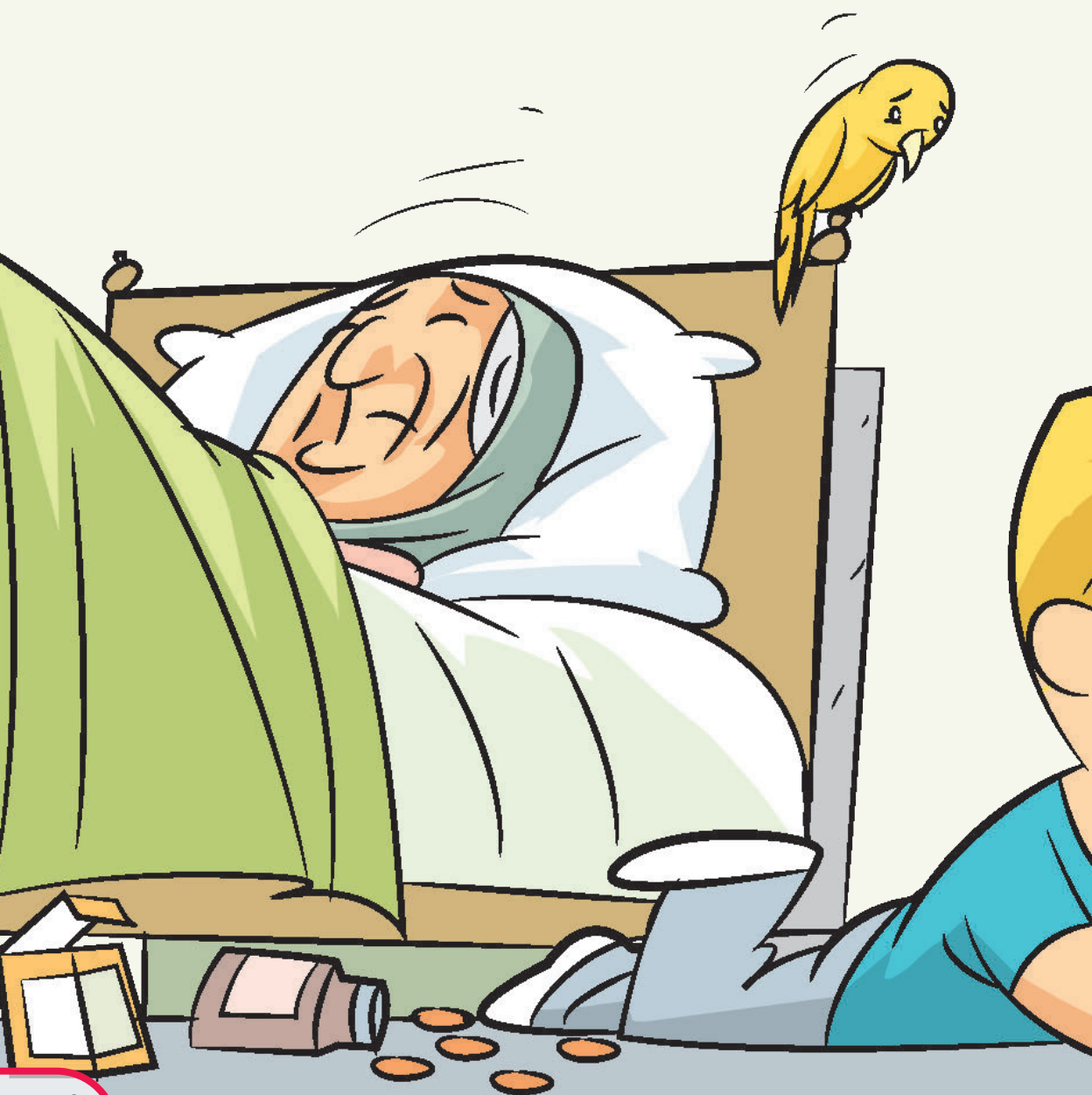
Bir varmış bir yokmuş. Zamanın birinde Enis ve Esra adında ikiz kardeşler varmış. Bu kardeşler okulda çok çalışkan ve çok başarılılarmış.

Bir gün anne ve babası Enis ile Esra'ya karne hediyesi olarak bir bilgisayar almışlar. Bilgisayarı nasıl kullanacakları hakkında onlarla konuşmuşlar. İki kardeş o kadar heyecanlıymış ki söylenenleri duymamışlar bile.



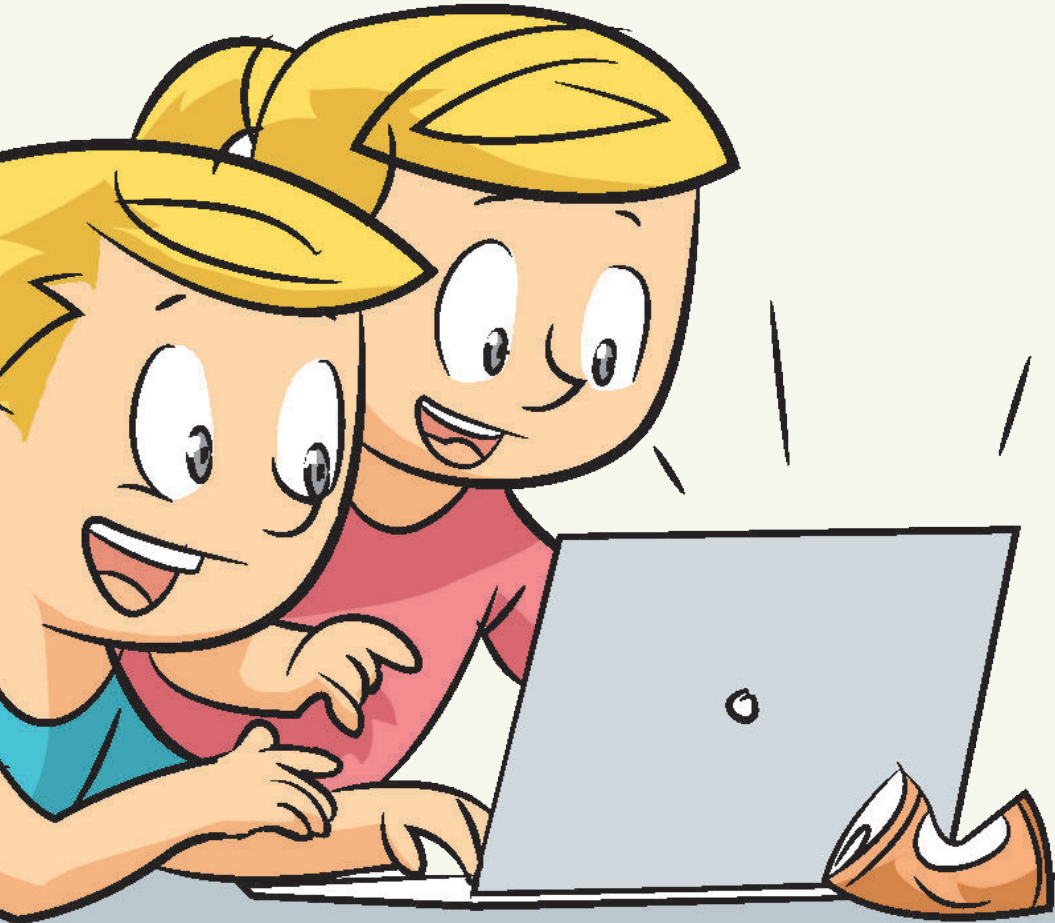
Çocuklar zannetmiş ki, bilgisayar demek sınırsız çizgi film ve oyun demek. “Yaşasın” diye sevinmişler. Artık iki kardeş tüm vaktini bilgisayar karşısında geçiriyormuş. Oyun oynuyorlar, çizgi film izliyormuş.



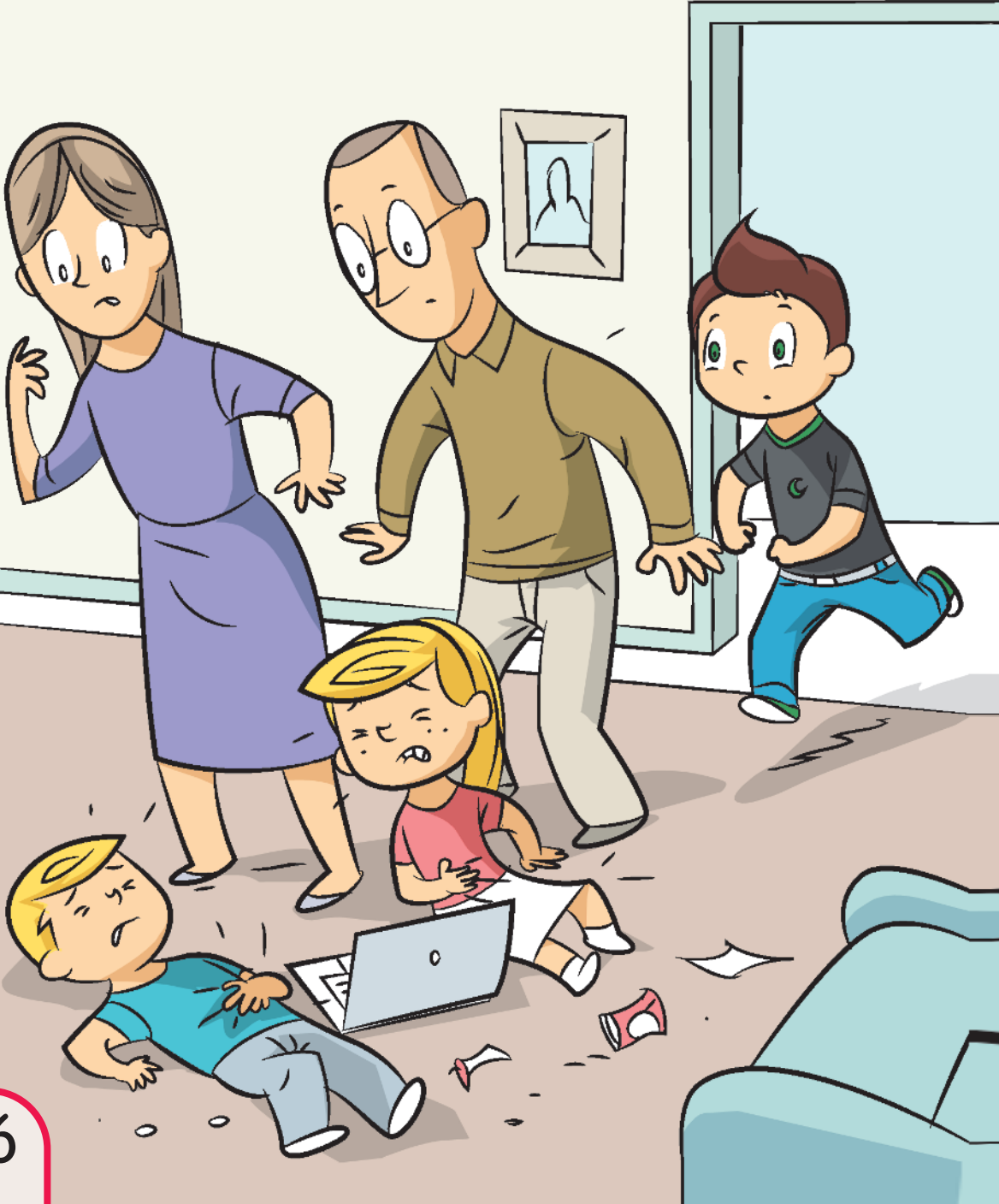


İkizler, bilgisayar başında vakit geçirdikleri için çok geç yatmışlar. Sofraya gitmemişler, yemeklerini bilgisayar karşısında yemişler. Gelen misafirlerle vakit geçirmek yerine odalarında hep bilgisayar oynamışlar. Kitaplarını okumamışlar, ödevlerini yapmamışlar, hatta sevdikleri resimden bile yapmamışlar.

Ne dondurmacıya gitmişler, ne de yüzmeye. Hep bilgisayarın karşısında eğlenerek vakit geçirmişler. Üstelik muhabbet kuşlarının bakımını ihmal etmişler. Odalarını toplamamışlar. Babaannesinin ilaçlarını bile hatırlatmamışlar.

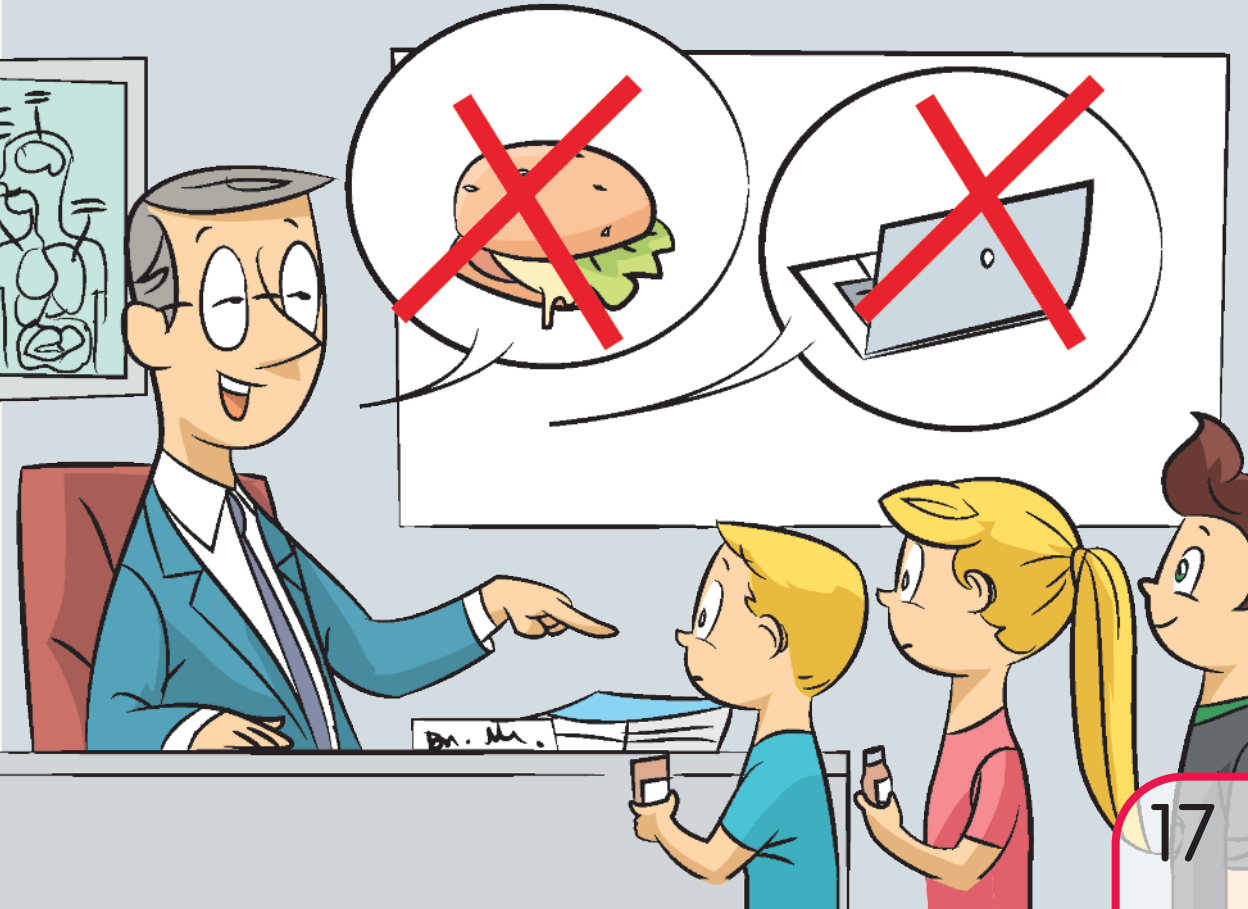


Bir g n ikizlerden bir  ıgık duyulmu : "İmdaaaaaaat!" Anne-babası ko arak gelmi ler. İki ler g zlerini ovu turuyor, net g remediklerini s yl yorlarmı .  stelik dizleri acıyormu . Karınları da a rıyormu . Ye ilcan "İmdat" sesini duyunca hemen gelmi . Hemen Enis ve Esra'yı alıp bir doktora g t rm  ler.



Meğer çok bilgisayara baktıkları için gözleri zarar görmüş. Doktor onlara ilaç vermiş ve demiş ki "Bir daha bilgisayar oynamak yok, gözleriniz hasta olmuş. Hem çok oturduğunuz için ayaklarınız acıyor, biraz koşmanız gerekiyor."

"Çizgi film izlerken sanırım yemek yemeyi de unuttunuz, çok abur cubur yediniz, karnınız bu yüzden ağrıyor." demiş. Çocuklar yaptıklarına pişman olmuşlar.



Yeşilcan ve çocuklar eve dönmüşler. Çocuklar odalarını toplamışlar, bilgisayarlarını bir köşeye kaldırmışlar. Güzelce yemeklerini yemişler. Artık Yeşilcan'ın ayrılma vakti gelmiş. Yeşilcan ayrılırken demiş ki:

“Çocuklar bilgisayar çok güzel bir alet. Ama hiçbir şeyi sınırsızca kullanmamalıyız. Hayatta ailemizle, arkadaşlarımızla yaptığımız başka eğlenceli şeyler de var. Bilgisayarı doğru kullanmazsak, bize zarar verir.”

“Ama korkmanıza gerek yok. Bu ağrılar, acılar hep geçecek. Ama artık bilgisayar karşısında çok az kalmalısınız. Sadece hafta sonları ve tatilde bilgisayar oynayacaksınız, hem de azıcık, anlaştık mı?”

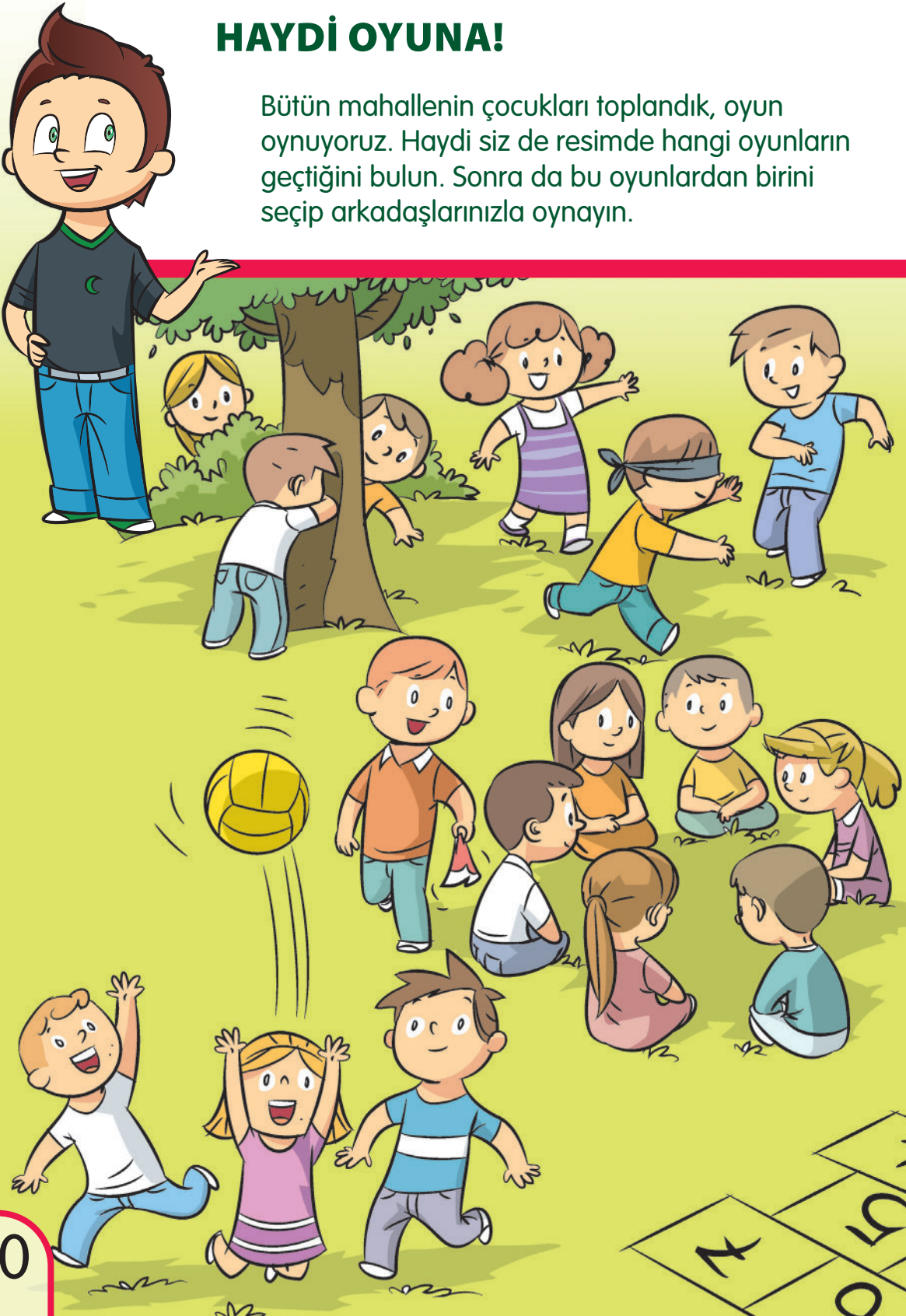


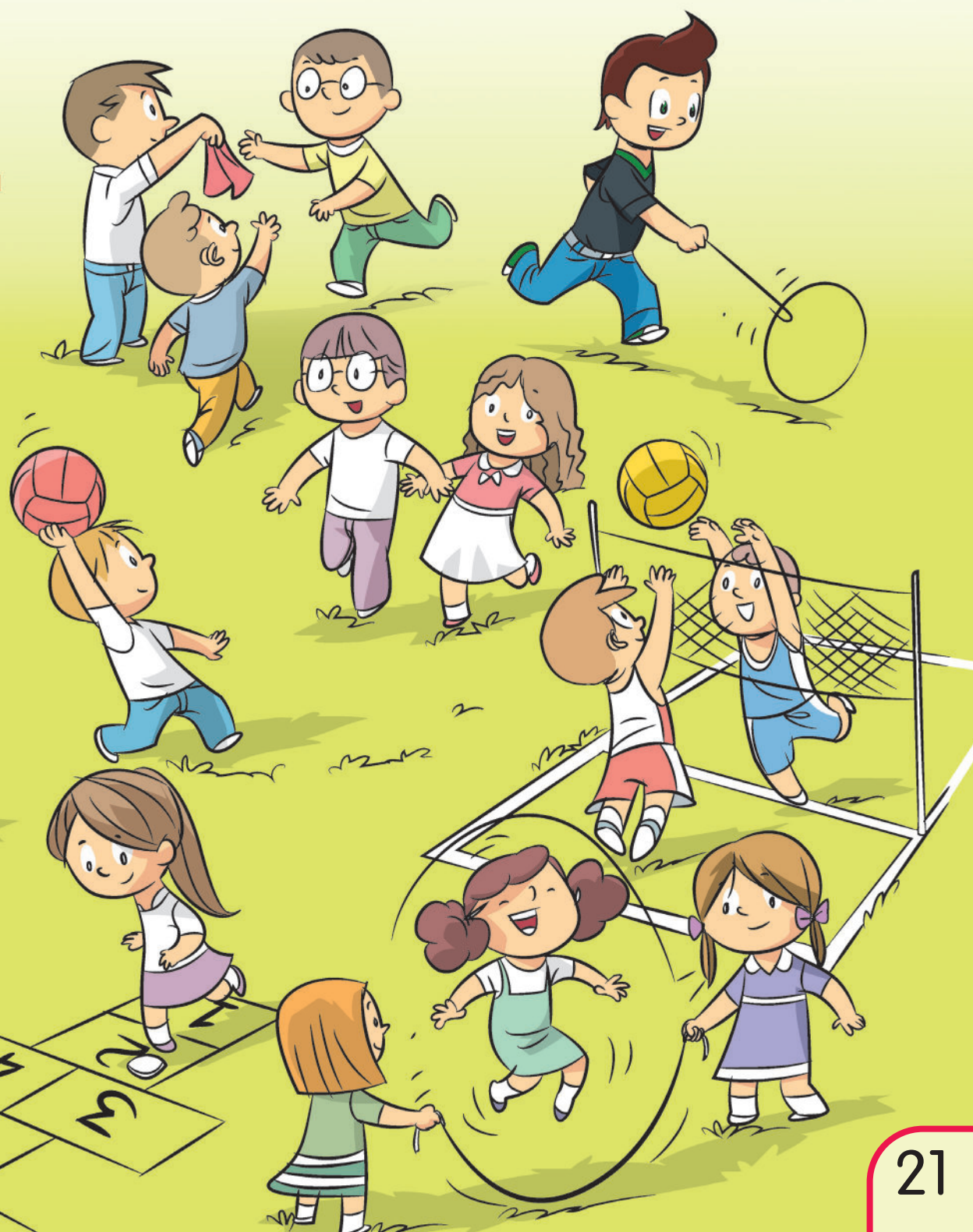
İki kardeş Yeşilcan'a söz vermişler. Bundan sonra Enis arkadaşlarıyla top oynamış, Esra da arkadaşlarıyla pikniğe gitmiş. Muhabbet kuşlarını hatırlamışlar ve ona yemeklerini vermişler. O da mutlu olmuş. Babaannelerine ilaçlarını hatırlatmışlar. O da çok sevinmiş. O günden sonra çocuklar, daha çok arkadaşlarıyla, çok az da bilgisayarla oynamışlar. Hep Yeşilcan'a teşekkür etmişler.



HAYDİ OYUNA!

Bütün mahallenin çocukları toplandık, oyun oynuyoruz. Haydi siz de resimde hangi oyunların geçtiğini bulun. Sonra da bu oyunlardan birini seçip arkadaşlarınızla oynayın.

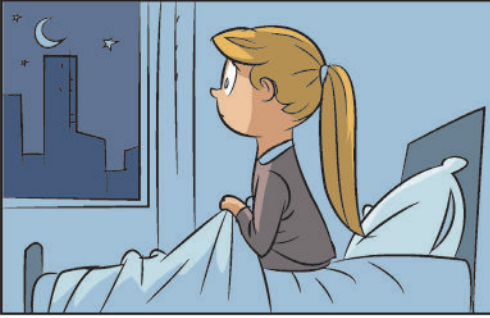




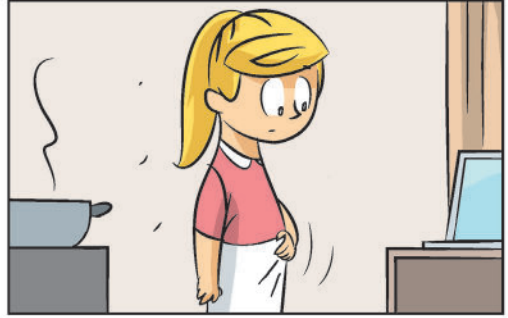
NE KAYBEDER?

Bunlar Enis ile Esra. Kendilerini bilgisayar ve televizyona biraz fazla kaptırmışlar.

Peki size bir soru: Bilgisayar ve TV'nin başında uzun süre kalırsak ne kaybederiz?



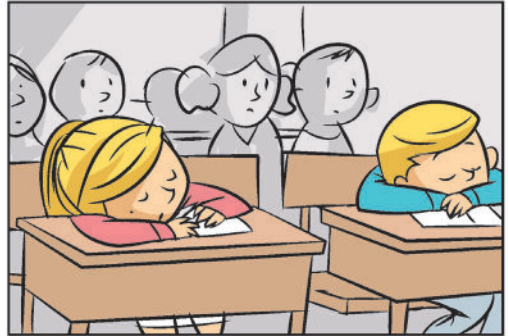
Uykusuz kalırız, uyku düzenimiz bozulur.



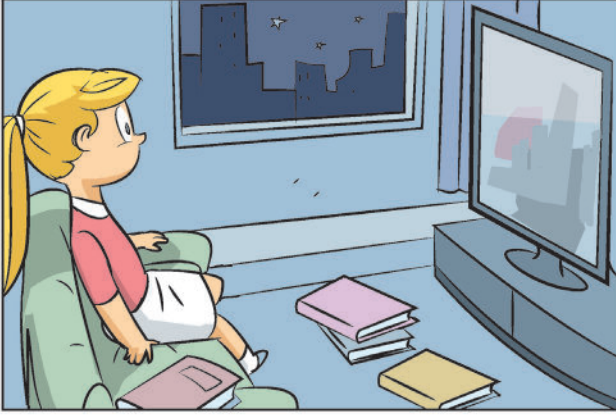
Düzenli beslenemeyiz, sağlığımız bozulur.



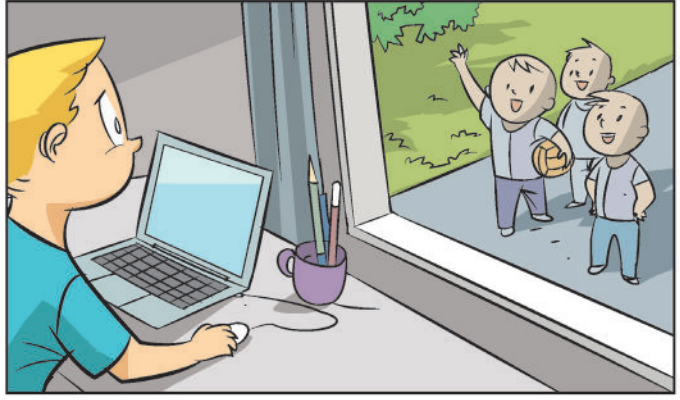
Zamanımız kalmaz, resim yapamayız.



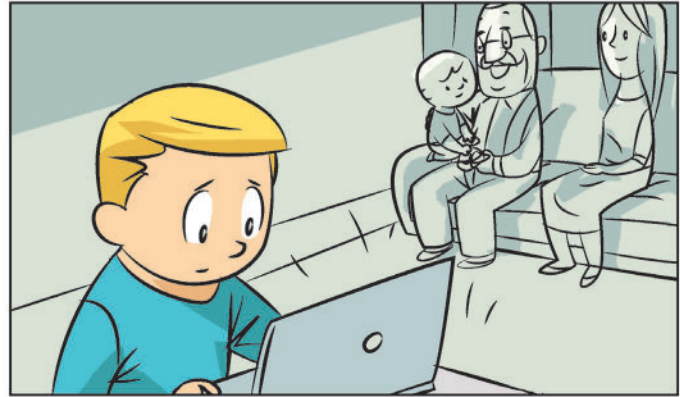
Okulda yorgun ve bitkin oluruz.



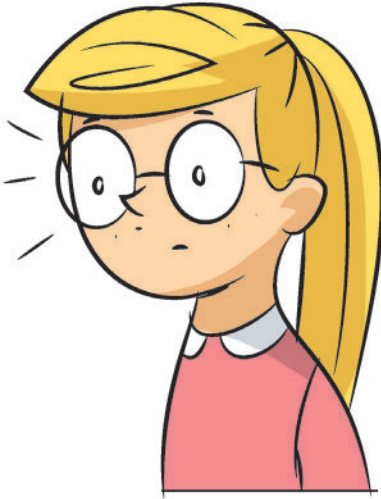
Kitaplara bakmak
için fırsat bulamayız.



Sevdiđimiz başka oyunlar
için zaman bulamayız.



Ailemizle vakit geçirip eđlenemeyiz.



Gözlerimiz bozular,
gözlük kullanmaya
bařlarız.

Başka?
Haydi bir
tane de siz
ekleyin!

HAYDİ ANLAT!

Aşağıdaki resimlerden hangileri oyuncaktır?
Daire içine alın. Peki, bunlarla ne tür oyunlar
oynanır? Anlatın.



TEK SESLE KAYNAKTAN SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu
danışmanlığında
alan uzmanları
tarafından hazırlanmıştır.

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

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

www.tbm.org.tr