

**MESSAGE**  
Make Students Addiction-Free



**BAĞIMLILIKTAN KURTUL,**

**HAYATA BAĞLAN**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union







## SUNUŞ

Ebeveynler ve öğretmenler için hazırlanan bu rehber kitap, Bursa İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından başlatılan ve koordine edilen Make Students Addiction-Free (MESSAGE) projesi doğrultusunda oluşturulmuştur. Projenin temel amacı seçilmiş kişilerin (öğretmenler, öğrenciler ve ebeveynler) proje konusundaki (madde ve internet bağımlılığı, sağlıksız beslenme alışkanlıkları) tutum ve yaklaşımlarıyla ilgili verileri toplayarak ebeveynler ve öğretmenler için bir rehber kitap hazırlamaktır. Çalışma aşağıdaki ortaklar tarafından yürütülmüştür:

- " I.P.S.I.A. A. Ferrari (İtalya),
- " Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum (Polonya); the survey has been conducted in VIII LO im. Olimpijczyków Polskich in Szczecin,
- " Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo (Portekiz),
- " Colegiul National de Informatica Matei Basarab (Romanya),
- " Yıldırım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi (Türkiye).



## ÖNSÖZ

Bağımlılık günümüzde her yaş grubundaki insanlar için risk taşıyan ölümcül sonuçları da bünyesinde barındıran bir problem olmaya devam etmektedir. Özellikle ergenlik dönemi, madde kullanımı açısından oldukça riskli bir dönemdir. Bu dönemde gençlerin içinde bulunduğu ortam, çevresel etkenler, aile ve arkadaş özellikleri bağımlılığı tetikleyecek etkenler arasında yer almaktadır.

Bağımlılık türlerine bakıldığında eskiden sadece madde bağımlılığı varken günümüzde cep telefonu, ekran bağımlılığı, yiyecek bağımlılığı gibi farklı bağımlılık türleri karşımıza çıkmaktadır. Çağın ilerlemesi, teknolojinin gelişmesiyle birlikte fastfood yeme kültürünün artması ile bağımlılık türleri de değişiklik göstermektedir. Bu da göstermektedir ki, insanlığın gelecekte hangi bağımlılık türleri ile karşılaşacağını kestirmek güç bir durumdur. Madde bağımlılığı eskiden alkol ve uyuşturucunun birkaç türü olarak bilinirken, şimdilerde sentetik uyuşturucular, uçucu maddeler gibi birçok çeşidi bulunmaktadır. Üzücü olan bir durum da bu maddelerin yine maliyet ve ulaşım anlamında kolayca ulaşılabilir ve maddi olarak da

erişilebilir düzeyde olmasıdır. Eğitim çalışanları olarak bizlere bu konu ile ilgili önemli görev ve sorumluluklar düşmektedir.

Gerek kamu kurumları, gerekse sivil toplum örgütleri tarafından gençler için belli bir amaca yönelik faaliyetler düzenlenmektedir. Hazırlanan bu aktivitelerin ergenin benliğinin ve kimliğinin oluşmasında olumlu etkileri olduğu görülmektedir. Ancak bu aktiviteler için hazırlanan programlar planlanırken bağımlılık ile ilgili risk faktörlerine göre yapılan sistemli bir planlama yerine daha çok sosyal ve kültürel gelişim etkinliklerinin haftalık ve aylık bir programa göre düzenlenmesinden oluştuğu görülmektedir. Öğrencilerin bilinç ve sosyokültürel alandaki gereksinimlerine göre bir planlama yapılması da uygun bir yaklaşım olacaktır.

Günümüzde gözden kaçan önemli bir nokta da gençleri o noktaya sürükleyen etmenlerin ve risklerin neler olabileceği ile ilgili çalışmaların bilimsel bir çalışma olarak kalması bu konu ile ilgili önleyici faaliyetlerin yeterli olmamasıdır.

Bu proje ile bağımlılık riski taşıyan gençlerin önceden tespit edilmesi ve hangi risklerin bağımlılığa etki ettiği, bunun bir sonraki aşamasında da tespit edilen risklerin hangi faktörlerden kaynaklandığı ölçülmüş, uygulanmış ve rehber kitap olarak tüm eğitim çalışanlarına ve velilere sunulmuştur. Bu sayede bağımlı olan gençler yerine bağımlılığın önlenmesi ve gençlerin bu tuzağa düşmemesi sağlanmış olacak, birçok aile bu projenin hayata geçirilmesinden olumlu yönde etkilenecektir. Unutulmamalıdır ki, bağımlılıkla mücadelenin anahtar sözcüğü zamanında, yeteri kadar ilgidir. Ben bu projede emeği geçen öğretmenlerimizi ve proje ortaklarımızı kutluyor bu projenin ülkemize ve milletimize hayırlı olmasını diliyorum.

**Veli SARIKAYA**

**Bursa İl Milli Eğitim Müdürü**

*İçindekiler*

Ergenlik Gelişimi	10
Fiziksel Gelişim	12
Bilişsel Gelişim	12
Ahlaki Gelişim	12
Duygusal Gelişim	12
Sosyal Gelişim	13
Davranış Gelişimi	14
Bağımlılığın Tanımı	16
Madde Bağımlılığı	18
İnternet Bağımlılığı	19
Bağımlılığın Özellikleri	22
Madde	24
Tütün	24
Alkol	25
Esrar	26
Solventler	28
Kokain	29
Amfetaminler	31
Ekstazi	32
Halüsinojenler	34
Eroin	36
İnternet	38

Aşırı internet kullanımının belirtileri	38
Zararları	38
Faydaları	39
Risk ve koruyucu faktörler	40
İnternet bağımlılığı ile ilgili risk faktörleri:	44
Beslenme Alışkanlıkları	46
Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının nedenleri	48
Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının sonuçları	48
Sağlıksız beslenmenin olası sonuçları:	48
Gençlere yaklaşım yöntemleri	49
Olumlu ilişki	49
İletişim	49
Eleştirel düşünme ve bağımsızlık	50
Kuralların ve sınırların belirlenmesi	51
Gözetim ve denetim	53
Özsaygı	54
Arkadaş etkisi	55
Olumlu seçenekler	56
Eğitim	56
Profesyonel yardım alma	57
Önleme stratejilerinin uygulanması	57
Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının uygulanması	58

The good practice guidelines based on Project Partners' experience	62
I.P.S.I.A. A. Ferrari (İTALYA)	64
Bağımlılığa Müdahale Süreci	64
Bağımlılığı ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını önleme	65
Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo (PORTEKİZ)	68
Bağımlılığa Müdahale Süreci	68
Bağımlılığın ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önlenmesi	68
Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önlenmesi	69
Bağımlılığı önleme	71
Project In-dependencies	72
Colegiul National de Informatica Matei Basarab (ROMANYA)	73
Bağımlılığa Müdahale Süreci	73
Bağımlılığı ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını önleme	74
YILDIRIM Vocational and Technical High School (TÜRKİYE).	75
Bağımlılığa Müdahale Süreci	75
Bağımlılığın ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önlenmesi	76





**MESSAGE**   
Make Students Addiction-Free

# 1. Ergenlik Gelişimi





## 1.1 Fiziksel Gelişim

Ergenliğe girmek fiziksel değişikliklerin habercisidir. Bu fiziksel değişimler büyüme atağı ve cinsel olgunlaşma olarak iki ana kısımda incelenebilir.

Ergenlik döneminde gerçekleşen fiziksel değişimlerin zamanlamasına bakılmaksızın, bu dönem fiziksel görünüşün genel olarak büyük önem taşıdığı bir süreçtir. Hem kızların hem de erkeklerin, özellikle belirli bir grubun normlarına uymak için, dış görünüşleriyle ilgili saatlerce endişe ettikleri bilinmektedir. Aynı zamanda kendi tarzlarına sahip olmak isteyip, bu amacı gerçekleştirmek için banyoda ya da aynanın önünde saatler harcaabilirler.

## 1.2 Bilişsel Gelişim

Ergenlik çağındaki gençler grinin tonlarında ve soyut düşünebilirler. Olayları mantık çerçevesinde sebep sonuç açısından analiz edip kuramsal durumları değerlendirebilirler. Akıl yürütüp soyut düşünerek aynı zamanda metafor gibi simgeleri kullanabilirler. Bu üst düzey düşünce, gelecek hakkında düşünmelerine, alternatifleri değerlendirmelerine ve kişisel hedef belirlemelerine olanak tanır. Üstelik yeni görevler onların içgözlem yapmalarına ve karar vermede olgunlaşmalarına yardımcı olur.

## 1.3 Ahlaki Gelişim

Ahlaki gelişim, değerler duygusu ve etik davranışların gelişimi anlamına gelir. Ergenlerin bilişsel gelişimi kısmen dürüstlük, yardımseverlik, gönüllülük ve başkalarını önemsemek gibi sosyal davranışların zeminini oluşturmaktadır.

## 1.4 Duygusal Gelişim

Ergenlik dönemindeki duygusal gelişim, çoğu insan için hayat boyu sürecek olan gerçekçi ve tutarlı bir kimlik duygusu oluşturma, stresle baş etmeyi öğrenme ve duyguların yönetilmesi gibi süreçleri içermektedir.

Kimlik, ergenlik çağındaki gençlerin şu anda kendilerini nasıl gördüklerinden daha fazlasını ifade eder. Aynı zamanda, "olası

ben" olarak adlandırılan bireylerin neler olabileceği ve kim olmak istediklerini içerir. Bu, genellikle "uygun" bir kimlik bulana kadar farklı görüntüler veya davranış biçimlerini kapsayan tecrübeleri ifade eder. Gençler genellikle arkadaşlarıyla beraber bazı riskli davranışlar gösterebilirler. Ebeveyn ve öğretmenler gibi yetişkinlerin değerlerine açıkça ya da gizli olarak itiraz edip karşı çıkabilirler. Genellikle geçici olarak sorgulanır veya atılırsa da, gençler ergenlik döneminin sonuna kadar ebeveynlerinin değerlerine çok benzer değerlere dönme eğilimindedir.

### 1.5 Sosyal Gelişim

Ergenlikte görülen en belirgin değişikliklerden biri gençlerin dünyasının etrafında dönen merkezin aileden akran grubuna kaymasıdır. Bununla birlikte, aile ile iletişim sıklığının azalması, aileye yakınlık ve bağlılığın genç için daha az önemli olduğu anlamına gelmez.

Akran grupları ergenlik çağında pek çok önemli görevi yerine getirir:

- gelişen bir kimlik duygusu için geçici bir referans sağlamak ;
- ahlaki yargıların ve değerlerin gelişimini etkilemek ;
- ailelerinden nasıl farklı olduklarını tanımlamaya yardım etmek;
- ailenin dışındaki dünyalar hakkında bilgi sahibi olmalarını sağlamak;
- Popülerlik, statü, itibar ve kabul görme kaynağı olarak ergenlik döneminde gerekli desteği vermek.

#### 1.5.1/a Flört Etme

Flört genellikle ergenliğin ortalarında 14 ile 16 yaş arasında başlar. Erken gönül işleri sadece birkaç aydır ve çoğunlukla kısa sürer. Belli bir ilişkiye verilen zaman arttıkça, cinsellik beklentisi pek çok genç için artma eğilimi gösterir.

## **1.5.1/b Okul**

Çoğu ergen için okul, hayatlarının önemli bir parçasıdır. Burası, akranları ile ilişki kurup geliştirdikleri ve temel bilişsel becerilerini geliştirme fırsatına sahip oldukları yerdir. Üstelik bazı gençler için güvenlik ve istikrarın kaynağıdır.

## **1.6 Davranış Gelişimi**

Gençlerin geliştirdiği yolların hepsi, onları yeni davranışlar denemeye hazırlar. Bu tecrübe diğer alanlardaki gelişimlerine de yardımcı olur. Ergenlikte risk alma, gençlerin kimliklerini şekillendirdiği, yeni karar alma becerilerini denediği kendileri, diğer insanlar ve dünya hakkında gerçekçi değerlendirmeler geliştirdiği önemli bir yoldur. Bu keşfedici davranışlar ergenlik döneminde doğaldır ve gençlerin kendi kararlarının sonuçlarını birçok farklı durumda deneyimleme imkânı bulması gerekir.

Bununla birlikte, gençler yeni durumlarla başa çıkabilmek için kapasitelerini zorlayabilir ve bu durum sağlıklarını ciddi anlamda tehdit edebilir. Bazen çok tehlikeli olduğunu düşünseler bile arkadaşlarının onayını almak ya da onlar tarafından dışlanmamak için risk alabilirler.





## 2. Bağımlılığın Tanımı







## 2.1 Madde Bağımlılığı

Madde bağımlılığı, zararlı sonuçlarına rağmen, dürtüsel madde kullanımıyla kendini gösteren karmaşık bir durumdur. Bağımlı insanlar, alkol veya uyuşturucu gibi belirli maddeleri hayatlarını ele geçirdiği noktaya kadar kullanmaya yoğun şekilde odaklanırlar. Sorunlara neden olacağını bilmelerine rağmen alkol ya da uyuşturucu kullanmaya devam ederler.

DSM-5'e göre, madde kullanım bozukluğu, 12 aylık bir sürede ortaya çıkan, aşağıdakilerden en az ikisinin gözlemlendiği, klinik açıdan ciddi sakatlık ve sıkıntılara yol açan bir durumdur.

1. Madde sıklıkla daha büyük miktarlarda ya da amaçlanan süreden daha uzun sürede alınır.
2. Madde kullanımını azaltmak ya da kontrol altına almak için sürekli bir istek ya da başarısız çabalar vardır.
3. Maddeyi elde etmek, kullanmak ya da etkilerinden kurtulmak için gerekli aktivitelere çok zaman harcanır.
4. Özlem ya da maddeyi kullanmak için güçlü bir istek görülür.
5. Tekrarlayan madde kullanımı, işyerinde, okulda veya evdeki sorumluluklarını yerine getirmede başarısızlıklara yol açar.
6. Maddenin etkisiyle artmış toplumsal ya da kişiler arası sorunlara rağmen madde kullanımı sürekli devam eder.
7. Önemli sosyal, mesleki veya eğlenceli faaliyetler, madde kullanımından dolayı vazgeçilir veya azaltılır.
8. Fiziksel olarak tehlikeli durumlarda tekrarlayan madde kullanımı artar.
9. Kalıcı ve tekrarlayan fiziksel ya da psikolojik sorunlara yol açtığı bilinmesine rağmen madde kullanımına devam edilir.
10. Tolerans, aşağıdakilerde tanımlandığı gibi;

- a. Sarhoşluk ya da arzu edilen etkinin sağlanması için maddenin belirgin şekilde artan miktarlarına ihtiyaç duyulur.
- b. Aynı miktarda maddenin devamlı kullanılmasıyla belirgin bir şekilde etki azaltılır.

11. Bırakmak/uzaklaşmak , aşağıdakilerde tanımlandığı gibi;

- a. Madde için karakteristik geri çekilme sendromu.
- b. Madde (veya yakından ilişkili bir madde) bırakma belirtilerini hafifletmek veya önlemek için alınır.

Bağımlılığın gelişimine yol açan miktar, sıklık ve kullanım şekli, bağımlılık davranışına yatkınlık ve diğer risk/koruyucu unsurlar gibi pek çok faktör vardır.

Ergenler kolayca uyuşturucu bağımlısı olabilirler, çünkü onlar :

- etkilerini merak ederler;
- sıkıntıdan kurtulmak ya da yeni heyecanlar yaşamak isterler;
- eğlenmek için yapılması gereken bir şey olduğunu düşünürler;
- arkadaşlarından etkilenirler;
- stresten ve acı verici duygulardan kurtulmaya ihtiyaç duyarlar;
- isyana meyillidirler;
- duygularıyla başa çıkmada zorluk yaşarlar;
- ebeveynlerin dikkatini çekmeye çalışırlar;
- özgüven eksikliği yaşarlar;
- fiziksel acılarından kurtulmaya çalışırlar.

### **2.2 İnternet Bağımlılığı**

İnternet bağımlılığı, normal yaşama müdahale eden, aileye, arkadaşlara, sevdiklerine ve çalışma ortamına ciddi stres yaratan zorlayıcı davranışlar olarak tanımlanabilir. İnternet, bağımlı kişilerin yaşamlarının merkezi haline gelir.

DSM-5'e göre, Online oyun bağımlılığı, 12 aylık bir sürede beş (veya daha fazla) kategoride belirtildiği gibi, oyun oynamak için internetin sürekli ve tekrarlayan bir şekilde kullanılmasıdır ve ciddi sağlık sorunlarına yol açar.

1. İnternet oyunları ile meşgul olma (Birey bir önceki oynadığı oyunu düşünür ya da bir sonraki oyunu hayal eder. İnternette oyun oynamak günlük hayattaki en önemli etkinliği haline gelir)
2. İnternet oyunları kesilince oluşan belirtiler (Bu belirtiler genellikle asabiyet, kaygı veya üzüntü olarak tanımlanır ancak farmakolojik geri çekilmenin fiziksel belirtileri yoktur)
3. Tolerans - İnternet oyunlarına daha fazla zaman harcamaya ihtiyacı
4. İnternet oyunlarına katılımı kontrol etmede başarısız girişimler
5. Oyunlar yüzünden bir önceki hobilerine olan ilgi kaybı
6. Psikolojik sorunlara yol açacağı bilinmesine rağmen aşırı İnternet kullanımına devam edilmesi
7. Oynadığı oyunların miktarı ile ilgili aile üyelerine, terapistlere ya da başkalarına yalan söyleme
8. Çaresizlik, suçluluk duygusu ya da endişe gibi olumsuz duygulardan kurtulmak için İnternet oyunları ile uğraşmak
9. İnternet oyunları yüzünden, önemli bir ilişki, iş, eğitim veya kariyer fırsatını tehlikeye atmak

### Gençler İnterneti şu amaçla kullanır:

- dünya hakkında yeni bilgiler elde etmek;
- okul için çalışma aracı olarak kullanmak;
- yeni ilişkiler kurmak ve geliştirmek, aidiyet duygusu ve özsaygı ihtiyaçlarını karşılamak

## MAKE STUDENTS ADDICTION-FREE

- kim olduklarını ve onlar için neyin önemli olduğunu keşfederek kimliklerini şekillendirmek ;
- kendilerini ilgilendiren kişisel ve toplumsal meseleler hakkında görüşlerini ifade etmek;
- alışveriş yapmak;
- iyi vakit geçirmek,rahatlamak
- eğlenmek, can sıkıntısından kurtulmak
- stresle başa çıkmak ve acı veren duygulardan kaçmak

### 3. Bağımlılığın Özellikleri



### 3.1 Madde

#### 3.1.1 Tütün

Tütün genellikle yakılıp dumanının nefes ile birlikte ciğerlere çekilmesiyle tüketilir ama çiğneyerek kullananlar da vardır.

##### **3.1.1/a Arzu edilen etkiler:**

Tütün kullanımının psikolojik etkileri (sigara içenlerin kendi fikirleri):

- sigara insanın ruh halini değitirip zevki artırır;
- sigara aşırı stresli durumlarda ve güçlü duyguların olduğu dönemlerde rahatlama kaynağıdır;
- sigara içmek asabiyet ve saldırganlığı azaltır;
- Sigara konsantrasyonu kolaylaştırır, özellikle de hız, uyanıklık, tepki süresi ve iş performansı düşünöldüğünde nikotinin hafıza,dikkat gibi bilişsel becerileri arttırdığı bilinmektedir.

##### **3.1.1/b Belirtiler/İşaretler**

- Tütün kokusu: kullanan kişinin nefesinde ,saçında,ellerinde ve kıyafetlerinde;
- Uzun süreli kullanım dişlerde , muhtemelen parmaklarda ve tırnaklarda lekelenmelere neden olacaktır.

##### **3.1.1/c Kısa vadeli etkiler**

- zevk,dürtü ve gevşeme duyguları;
- artan kalp atışı,kan basıncı ve kan şekeri;
- boğazda ve ciğerlerde rahatsızlık (öksürme);
- iştahsızlık;
- performans ve dayanıklılığın azalması;
- tad ve koku duyusunda değişiklik.

##### **3.1.1/d Uzun vadeli etkiler**

- kalp hastalığı, felç, solunum yetmezliği, kronik bronşit, kan pıhtıları ve ülser;
- akciğer, gırtlak, mide, prostat, böbrek ve pankreas kanseri
- kısırlık;



- balgamlı ve kanlı öksürük;
- nefes darlığı;
- fiziksel ve psikolojik bağımlılık

### 3.1.2 Alkol

Alkol, tahılları ve meyveleri fermente ederek ya da damıtarak üretilen şarap, bira ve sert içkiler olarak adlandırılan rakı, viski, votka gibi maddeleri ifade eder.

#### 3.1.2/a Arzu edilen etkiler

- kaygının azalması;
- gevşeme ve mutluluk duygusu
- alkol, kullananları daha hareketli ve enerjik hale getirdiği için sıklıkla depresan değil uyarıcı olarak düşünülür. Bununla birlikte alkol tüketimi arttığında depresan etkileri daha belirgin hale gelir.

#### 3.1.2/b Belirtiler/İşaretler

- utanç verici/tehlikeli davranışlara neden olabilecek durumların azaltılması;
- uyuşukluk,baş dönmesi,geveleyerek konuşma,koordinasyon ve konsantrasyon kaybı;
- aşırı durumlarda bilinç kaybı ve hatta ölüm

#### 3.1.2/c Kısa vadeli etkiler

- depresif merkezi sinir sistemi (CNS);
- dikkat dağınıklığı
- kısa süreli bellek kaybı;
- reaksiyon süresinin uzaması;
- hızlı düşünememek
- karmaşık görevleri yerine getirememek;
- depresyon ve öfke.

#### 3.1.2/d Uzun vadeli etkiler

- mide zarı, ülser ve karaciğer hasarları;
- iştahsızlık,yetersiz beslenme;

- baygınlık (kişinin bilincinin yerinde olduğu ama daha sonra yaptıklarını ve söylediklerini hatırlayamadığı dönemler);
- hemorajik felç riski;
- doğurganlığın azalması;
- ağız ve gırtlak kanseri ve diğer kanser türleri;
- beynin farklı alanlarında hasar
  - serebral korteks(problem çözme ve karar verme de dahil olmak üzere beyin işlevlerinden büyük ölçüde sorumludur)
  - hipokampus (hafıza ve öğrenme için önemlidir);
  - beyincik (hareket koordinasyonu için önemlidir);
- psikolojik ve fiziksel bağımlılık.

### 3.1.3 Esrar

Esrar kenevir bitkisinden ve bu bitkide doğal olarak bulunan analjezik maddesinden (THC) elde edilir. İnsanlar bunu üç şekilde kullanırlar:

- bitkisel esrar (marihuana, çim, yabancı ot, ganj) kurutulmuş yapraklardan ve dişi çiçek tohumlarından yapılır
- esrar reçinesi (afyon) yapraklar ve çiçekler tarafından salgılanır ;
- kenevir yağı (haşhaş) ham bitkinin ve reçinenin özütlenmesinden elde edilir.

Esrar genellikle tütünle beraber sarılarak içilir ayrıca pişirilip yenilebilir.

#### **3.1.3/a Arzu edilen etkiler**

- rahatlama, sakinlik ve mutluluk

#### **3.1.3/b Belirtiler/İşaretler**

- baş dönmesi, konuşkanlık ya da ciddiyet
- düş veya sanrılar;
- irileşmiş gözbebekleri, kan çanağına dönen gözler, sıklıkla göz damlası kullanımı
- olanları hatırlama konusunda zorlanma;
- garip kokan kıyafetler , yoğun tütsü ve diğer koku gidericiler
- kıyafetlerde düşen küllerin neden olduğu küçük yanık izleri

- iştah artışı.

Bir ortamda esrar kullanıldığının belirtileri:

- bir çeşit filtre görevi için sigara kutularını, filtre kağıdı paketlerini ve diğer karton parçaları kullanmak;
- evin çevresinde gevşek sigara tütünlerinin bulunması
- lekesiz gevşek sigara filtreleri

### **3.1.3/c Kısa vadeli etkiler**

- sakarlık, tepkilerin yavaşlaması, uyuşukluk;
- unutkanlık ve konsantrasyon eksikliği;
- zaman ve mekan algısının bozulması;
- artan kalp atışı ve kan basıncındaki değişiklikler;
- endişe, bazen panik ataklar veya paranoya;
- artan duyular;
- kısa süreli belleğe ve öğrenme yeteneklerine müdahale .

### **3.1.3/d Uzun vadeli etkiler**

- motivasyon ve ilginin azalması;
- isteksizlik ve hırs kaybı;
- hafıza ve konsantrasyon zorlukları;
- bilgi işleminin yavaşlaması;
- kronik öksürük ve akciğer enfeksiyonları;
- kalp hastalığı ve akciğer kanseri gibi kanserler;
- kısırlık;
- bronşit ve astım;
- kronik zehirlenme;
- psikolojik bağımlılık.

### 3.1.4 Solventler

Tiner gibi boya incelticiler, yapıştırıcılar, benzin, aseton ve bazı temizlik malzemesi bu gruba girer.

Yukarıdakilerin hepsi solunum yoluyla alınır. Sprey ürünler doprudan ağza veya burna püskürtülür. Tutkal gibi maddeler plastik torbaya konur ve solunum yoluyla içe çekilir. Madde, bez, kol, yaka, pamuk veya yastık gibi bir parça malzemeye uygulanıp bu şekilde solunabilir. Ayrıca buhar ürün kabından doğrudan teneffüs edilir.

#### 3.1.4/a Arzu edilen etkiler

Solventin yanlış kullanımının başlangıçtaki etkileri alkolün etkilerine çok benzer:

- coşku, mutluluk, baş dönmesi;
- görsel ve işitsel halüsinasyonlar;
- düş ve sanrılar.

#### 3.1.4/b Belirtiler/İşaretler

- sarhoşluk, geveleyerek konuşma, sersemleme, kıkırdama ve kendini kontrol edememe;
- kullanıcının nefesinde veya giysilerinde kimyasal koku;
- yüz, eller ve kıyafetlerde boya veya diğer lekeler;
- ağız ve burun çevresinde kırmızı noktalar;
- sürekli öksürük ve burun akıntısı;
- halüsinasyonlar;
- sabit bakış, bulanık veya çift görme;
- bulantı veya iştahsızlık;
- dikkatsizlik, koordinasyon eksikliği, asabiyet ve depresyon;
- dengesiz davranışlar;
- solventle ıslanmış kıyafetler, boş çözücü kaplar ve spreyler.

#### 3.1.4/c Kısa vadeli etkiler

- neşe, mutluluk, baş dönmesi ve uyuşukluk;
- agresif davranışlar;
- motor koordinasyonunun azalması, reflekslerin yavaşlaması;

- kas güçsüzlüğü;
- yargı bozukluğu;
- kulak çınlaması;
- görme bozukluğu;
- kan çanağına dönmüş gözler;
- kalp hızında artış, düzensiz kalp atışı;
- hapşırma, öksürme, burun iltihabı;
- solunum depresyonu, boğulma sonucu ölüm
- bulantı, kusma ve ishal;
- sinir sistemi depresyonu ve bilinç kaybı;
- halüsinasyon ve göz kararması;
- baş ağrısı ve konsantrasyon eksikliği.

### **3.1.4/d Uzun vadeli etkiler**

- duyarsızlık, ruh hali değişiklikleri,depresyon ve paranoya gibi psikolojik sorunlar;
- kan anormallikleri ve karaciğer,böbrek.akciğer,kalp ve beyin hasarları;

### **3.1.5 Kokain**

Kokain, daha çok Güney Amerika'da yetişen koka bitkisinin yapraklarından yapılır.İnce beyaz kristal halindeki toz çoğunlukla diğer maddelerle inceltilir, içe çekilir veya bazen enjekte edilir.

Kokain intra-nazal olarak alınır (toz halinde koklanır).Kokain, kullanıcıların tek seferde birçok kez almasına neden olan kısa etkili uyarıcılardır.İlacın farmakolojisinin bu özel yönü aşırı miktarda ve tekrar tekrar kullanılmasına olanak tanır. Bu uygulama da alışılmış kullanım şekillerini farklılaştırarak riski artırır.

### **3.1.5/a Arzu edilen etkiler**

- neşe ve mutluluk, özsaygı ve şartlı refleksin yitimi;
- heyecan , ekstra enerji ve güven duygusu;
- zihinsel aktivite ve dikkat artışı;
- artan zevk duygusu.

**3.1.5/b Belirtiler/İşaretler**

- alışılmadık güven;
- hiperaktivite ve uykusuzluk;
- aşırı konuşmak;
- burun tahrişi(akıntı ve kaşıntı yüzünden)
- irileşmiş gözbebekleri;
- iştahsızlık;
- eğer kokain enjekte edilirse vücutta iğne izleri ;

**3.1.5/c Kısa vadeli etkiler**

- acı eşiğinin yükselmesi;
- iştahsızlık ve su ihtiyacının azalması;
- terleme ve solgunluk;
- artan kalp atışı ve solunum;
- daha atik ve enerjik hissetmek;
- bitkin, endişeli ve depresif hissetmek;
- tuhaf, agresif ve şiddet içeren davranışlar.

**3.1.5/d Uzun vadeli etkiler**

- burun akıntısı veya kanama;
- depresyon, huzursuzluk ve cinsel sorunlar;
- akıl hastalıkları gibi psikiyatrik bozukluklar
- kalp krizi ya da kan pıhtısı, bağırsak dokusu ve akciğer hasarı;
- huzursuzluk, uykusuzluk ve kilo kaybı;
- gerginlik, endişe, panik atak;
- halüsinasyonlar;
- aşırı yeme ve uyku;
- psikolojik bağımlılık.

## 3.1.6 Amfetaminler

Amfetaminler uyarıcı ilaç grubudur. Bunlar toz (beyazdan kahverengiye hatta mor rengine kadar değişen) hap ya da sıvı şeklinde olabilir.

Amfetaminler şu şekilde alınabilir:

- ağız yoluyla ;
- koklayarak/buruna çekerek;
- içerek ;
- suda çözünerek ve enjekte ederek

### 3.1.6/a Arzu edilen etkiler

Etkilerin yoğunluğu uygulama biçimine bağlıdır. Stresli ya da acil bir durumda, ağız yoluyla alınan küçük bir doz, vücudu 'savaş ya da kaç' durumuna hazırlayarak adrenalinin doğal salımına benzer bir etkiye sahip olacaktır.

- iştahsızlık;
- daha aktif, dikkatli ve enerjik hissetme;
- yorgunluk hissinin azalması;
- daha iyi konsantre olup mantıklı düşünerek zihinsel aktivitenin artırılması;
- refahlık.

İçer çekerek, koklayarak ya da enjekte edilerek alınan yüksek dozlarda daha yoğun bir zevk alınır ve psikoaktif etkiler ağız yoluyla alınan amfetaminden daha yoğun gerçekleşir.

### 3.1.6/b Belirtiler/işaretler

- alışılmadık öz güven;
- hiperaktivite ve uykusuzluk;
- çok konuşmak;
- burun tahrişi
- irileşen gözbebekleri;
- iştahsızlık;

- diş gıcırdatma ve temizlik, el yıkama, eşyaları toplama gibi işlerin saplantı haline getirilmesi ;
- vücutta enjeksiyon izleri

### **3.1.6/c Kısa vadeli etkiler**

- refahlık hissi, artan dikkat, enerji ve konuşkanlık ;
- artan nabız ve solunum hızı;
- vücut ısısının yükselmesi ;
- asabitet, uykusuzluk, kafa karışıklığı , halüsinasyonlar;
- artan saldırganlık;
- ilacın neden olduğu panik, kaygı ve paranoya
- nöbetler/kriz.

### **3.1.6/d Uzun vadeli etkiler**

- kas kontrolünün azalması(Parkinson hastalığına benzer)
- siyah dişler ve diş etleri, bembeyaz yüz ve vücudun kötü kokması;
- şizofreni gibi belirtilere sahip “amfetamin psikozu”
- derin depresyon, bitkinlik ve uykusuzluk hissi;
- aşırı açlık;
- psikolojik bağımlılık.

## **3.1.7 Ekstazi**

Ekstazi; kimyasal olarak metamfetamin içeren güçlü bir uyarıcıdır. Genellikle tablet biçiminde bulunur ve ağız yoluyla alınır.

### **3.1.7/a Arzu edilen etkiler**

- rahatlık, gevşeme ve mutluluk hissi
- enerjik hissetmek;
- kendinin farkında olma ve bakış açısının gelişmesi

### **3.1.7/b Belirtiler/İşaretler**

- hiperaktivite ve sınırsız enerji;
- olağandışı güven ;
- konuşkanlık;
- terleme;



- ağız kuruluğu/susuzluk;
- irileşen gözbebekleri;
- titreme ve çarpıntı ;
- çene sertliği/diş gıcırdatma.

### **3.1.7/c Kısa vadeli etkiler**

- neşе,mutluluk, atiklik, zevk, empati and sosyallik;
- sesler, renkler ve duyguların yoğunlaşması;
- kafa karışıklığı, depresyon, endişe ve panik ataklar;
- halüsinasyonlar;
- duygusal açıklık ve tehlikeli ilişkilere yol açabilecek cinsel istek;
- bulanık görme, bulantı, kas gerilmesi;
- baygınlık, titreme, terleme;
- nabız, kan basıncı ve vücut ısısının yükselmesi;
- algılama , düşünme ve hafıza güçlüğü;
- susuz kalma(dehidrasyon)
- kas ağrısı, çene sertliği, diş gıcırdatma;
- delusional behaviour, convulsions, kalp krizi, felç, şiddetli göğüs ağrıları and astım krizleri;
- etkiler azaldığında kullanıcılar yorgun, uykulu, sinirli hissedip 24 saatten bir haftaya kadar uyumakta zorlanabilirler.

### **3.1.7/d Uzun vadeli etkiler**

- kilo kaybı;
- Alzaymır hastalığına benzeyen beyin hasarları;
- geçmişe dönüş, paranoya;
- ruh halinde ani değişimler, depresyon ve ruh hastalığı
- karaciğer hasarı, kalpkrizi ya da astım krizleri;
- hafıza kaybı.

### 3.1.8 Halüsinojenler

Halüsinojenler, renklerin, seslerin ve nesnelerin gerçekdışı veya anormal görünmesiyle oluşan bir yolculuğa sebep olur. Bu yolculuk esnasında, kullanan kişi etrafı görebilir, sesleri duyabilir, zaman yavaş ya da hızlı geçebilir. Nasıl bir yolculuk olacağını tahmin etmek zordur. Bazen kullanıcı, kontrolünü kaybetmekten, delirmekten veya ölmekten korkabilir. Kişi, uçabileceğini ya da suyun üstünde yürüyebileceğini düşündüğü için bu yolculuklar bazen tehlikeli olabilir.

#### 3.1.8/a LSD

LSD, başlangıçta kristal halde üretilen berrak veya beyaz, kokusuz suda çözünebilen bir malzemedir. Kristaller ezilir , bağlayıcı maddelerle karıştırılır ve kağıdın üstüne konur. Genellikle yutularak kullanılır.

#### Arzu edilen etkiler

- görme ve işitme duyularının karışıklığı, kişi renkleri dinlediğini ve müzikleri gördüğünü düşünebilir;
- zaman ve mekan hissi zarar görebilir;
- artan benlik bilinci ve mistik deneyimlerin de dahil olduğu duygusal ruh hali değişiklikleri yaşanabilir.

#### Kısa vadeli etkiler

- ruh halinde ani değişiklikler(mutluluktan üzüntüye ya da korkuya kadar) ;
- duylarda değişiklik (görme,duyma,tad alma ve dokunma);
- vücut görüntüsü/şekli bozulabilir;
- halüsinasyonlar;
- baş dönmesi, mide fesadı, ağız uyuşukluğu, mide bulantısı ve titreme;
- nabız,kan basıncı ya da vücut sıcaklığında artış

Bazı durumlarda aşağıdaki etkiler de görülebilir:

- ruh halindeki ani korkutucu değişiklikler, kötü düşünceler
- endişe ve kontrol kaybı ;
- benlik yitimi ;
- yönelim bozukluğu ve panik;
- delirme ya da ölüm korkusu.

### Uzun vadeli etkiler

- ruh hastalığı;
- bilişsel becerilerde problem (öğrenme, hafıza, konsantrasyon);
- şizofreni veya depresyon
- Kişi, LSD'yi tekrar kullanmadan da bir yolculuk yaşayabilir ve bu durum haftalar ya da aylar sonra gerçekleşebilir. Bu halüsinasyonlar ve devam eden algılama bozuklukları LSD' nin sebep olduğu spontan ve sıklıkla tekrar eden durumlardır ;
- psikolojik bağımlılık.

#### **3.1.8/b Sihirli Mantarlar (Magic mushrooms)**

Sihirli mantarlar, vahşi doğada yetişen çığ veya pişmiş olarak yenebilen ya da çay olarak tüketilebilen halüsinojenik mantarlardır. Kurutularak kullanılması da mümkündür.

### Arzu edilen etkiler

- mutluluk, neşe ve kahkaha;
- halüsinasyonlar ( genellikle görseldir ama bazıları işitsel de olabilir);
- yaratıcılık;
- ses ve renk farkındalığının artması , nesnelerin şekil değiştirdiğini düşünme.

### Kısa vadeli etkiler

- bulantı, kusma ve karın ağrısı;
- benlik yitimi ;
- panik ve endişe;

- psikotik reaksiyon;
- saldırganlık ve hiperaktivite;
- dudakların uyuşması ve kızarıklık;
- irileşen gözbebekleri, artan nabız ve kan basıncı

### Uzun vadeli etkiler

- psikolojik bağımlılık.

### 3.1.9 Eroin

Eroin, morfinden türetilen bir ilaçtır. Afyon haşhaşından elde edilir. Üretim esnasında beyaz, kokusuz toz haldedir, zamanla kahverenginin tonları gibi koyulaşabilir ve kokusu sirkeye benzeyebilir. Eroin genellikle küçük plastik parçalara sıkıca sarılarak satılır.

Eroin:

- burun içi yoluyla
- yutularak ya da suda çözülüp içilerek ;
- içe çekilerek ;
- ya da enjekte edilerek uygulanır.

#### **3.1.9/a Arzu edilen etkiler**

- cinsel heyecan;
- huzur ve rahatlık
- azalan acı duyguları;
- agresif eğilimlerin azalması.

#### **3.1.9/b Belirtiler/İşaretler**

- ufalan gözbebekleri;
- uyuşuk görüntü;
- bilinç kaybı;
- geveleyerek konuşma, nefes darlığı ;
- konsantrasyon eksikliği;

- morarma ve renk değişimine yol açan enjeksiyon izleri.

### **3.1.9/c Kısa vadeli etkiler**

- yoğun mutluluk, rahatlama hissi , uyuşukluk ve acının azalması;
- mide bulantısı, kusma ve şiddetli kaşıntı;
- aşırı doz ölümle sonuçlanır;
- rüyada gibi huzurlu hissetmek ;
- uyuşturucuyu birden bırakmanın etkisi: gribe benzer etkiler, burun akıntısı, hapşırma, başağrısı, terleme, endişe ve sinirlilik;
- uyku ve muhtemel koma.

### **3.1.9/d Uzun vadeli etkiler**

- çökmüş damarlar, Hepatit , HIV ve iğne kullanımından kaynaklanan diğer enfeksiyonlara yakalanma riski ;
- dengesiz beslenme, kronik kabızlık;
- salgı eksikliği, kuru ağız ve burun, sindirim sisteminin yavaşlamasıyla ortaya çıkan kabızlık;
- solunum yetmezliği, akciğer pıhtısı, uzuv kaybı;
- yetersiz beslenme ;
- psikolojik ve fizyolojik bağımlılık.

## 3.2 İnternet

İnternet ve iletişim teknolojilerinin kullanımı gençlerin hayatının büyük bir parçasıdır. İnternette gezinmek, alışveriş yapmak, sosyal ağları kullanmak ve video oyunları oynamak en çok yapılan aktivitelerdir.

### 3.2.1 Aşırı internet kullanımının belirtileri

- internete çok zaman ayırmak;
- gizlemek ya da yalan söylemek;
- zaman sınırlamalarına uymamak, her gün aşırı derecede internette vakit geçirmek;
- diğer aktivitelere olan ilgisizlik;
- aile ve arkadaşlarla geçirilen sürenin azalması ;
- interneti bir kaçış olarak kullanmak;
- sonuçlarının bilinmesine rağmen internette vakit geçirmeye devam etmek;
- her fırsatta çevrimiçi olamk;
- ev ödevi yapmamak ve okul notlarının düşmesi;
- gerçek arkadaşlarının internette olduğunu iddia etmek ;
- internet süresi kısıtlandığında ebeveynlere karşı öfkeli olmak ;
- çok geç saatlere kadar internette dolaşmak.

### 3.2.2 Zararları

- Siber zorbalık – bazı insanlar teknolojiyi karşı tarafı utandırmak, taciz etmek veya zor durumda bırakmak için kullanır. Sahte profillerle kötü ve yanlış ifadeler kullanıp utanç verici fotoğraflar paylaşabilir.
- İnternet ortamında tartışma – bazı insanlar kasıtlı olarak tartışma başlatıp karşı tarafı üzmeğe çalışır ve bu durum ciddi sıkıntılara yol açabilir.
- Yalnızlık – internette çok fazla zaman geçirmek aile ve arkadaşlardan uzaklaşmaya ve yalnızlık duygusuna neden olabilir.
- Uygunsuz içerik – gençler uygunsuz resim ya da içerik gönderip arkadaşlarıyla paylaşarak kendilerini ya da başkalarını küçük duruma düşürebilir.

- Uygunsuz ilişkiler– yabancılar, gençlerle uygunsuz ilişkiler kurmaya çalışabilir. Üstelik, bazı gençler kendini yaralama ve beslenme bozuklukları da dahil olmak üzere sağlıksız davranışları desteklemek için sanal topluluklar oluşturabilir.
- Mağduriyet – gençler, tacize ya da istismara maruz kalabilir. İnternet ortamındaki bir ilişki, gençlerin kişisel bilgilerini vermesiyle tacizci tarafından sinsice izlenmelerine sebep olabilir.
- Pornografi – gençler internette tesadüfen pornografi ile karşılaşabilir ya da merak edip uygunsuz cinsel içerikli siteleri araştırabilirler.
- Maddi riskler – kişisel ya da ebeveyn kredi kartları, banka ve diğer mali bilgileri vermek ciddi sıkıntılara yol açabilir.

### 3.2.3 Faydaları

- İnternet; liderliğin, iletişimin, sosyalleşmenin, bilginin gelişmesine ve uluslararası ölçekte öğrenmeye olanak sağlar.
- Özdeğer ve toplumsallık bilincini geliştirip görüşlerini ifade etme ve tartışmalara katkıda bulunma fırsatı verir.
- İnternet iletişimi, utangaç, asosyal ve marjinal gençlerin sosyal beceriler geliştirmesine olanak tanıdığı için yararlı olabilir.
- İnternet; cinsellik ve kişilerarası ilişkiler gibi hassas sosyal konularda güçlü bir bilgi kaynağıdır. Birçok insan düşüncelerini ve duygularını şahsen söylemektense internet ortamında paylaşmaya daha isteklidir. Toplumsal baskılardan kurtulmalarını sağlayan bu özgürlük, gerçel sosyal durumlarda daha rahat olmalarını sağlayabilir.

## 4. Risk ve koruyucu faktörler





Diğer hastalıklarda da olduğu gibi, bağımlılığa karşı savunmasızlık kişiden kişiye farklılık gösterir ve bir gencin uyuşturucuya ya da internete bağımlı olup olmayacağını tek bir faktör belirlemez. Genel olarak, gençler ne kadar risk faktörüne sahiplerse uyuşturucu kullanma ve bağımlı olma riskleri o kadar yüksektir. Diğer taraftan koruyucu faktörler bağımlı olma riskini azaltır.

Risk faktörleri	Koruyucu faktörler
<b>Bireysel faktörler</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• insanlarla iletişim kurmayı zorlaştıran bir mizaca sahip olmak</li> <li>• depresyon gibi zihinsel sağlık sorunlarıyla mücadele etmek;</li> <li>• kolay erişimle birlikte uyuşturucudan olumlu şeyler beklemek;</li> <li>• erken yaşta denemek;</li> <li>• agresif davranışlar;</li> <li>• sosyal beceri eksikliği;</li> <li>• genetik faktörler;</li> <li>• özgüven eksikliği.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• uysal ve pozitif bir karaktere sahip olmak;</li> <li>• yüksek özgüven;</li> <li>• okula, aileye ve sosyal çevreye bağlı hissetme;</li> <li>• uyuşturucu kullanımının olumsuz sonuçlarının farkında olamk;</li> <li>• kendini kontrol edebilme;</li> <li>• olumlu ilişkiler ve sosyal beceriler;</li> <li>• duygusal zeka;</li> <li>• stresle başa çıkma yeteneği;</li> <li>• kendine güven;</li> <li>• karar verme becerileri;</li> <li>• geleceğe olumlu bakış.</li> </ul>

Aile	
<ul style="list-style-type: none"><li>• madde bağımlılığıyla mücadele eden ya da uyuşturucuya müsamaha gösteren bir aileye sahip olma ;</li><li>• stresli bir eev ortamında yaşama;</li><li>• belirsiz kurallara, beklentilere, zayıf gözetime, tutarsız disiplin ve desteğe sahip ailede yetişmek</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• çocuklarıyla yakın ilişki kurmaya çalışan ebeveynlere sahip olmak;</li><li>• net kuralları ve beklentileri olan, çocuklarını destekleyen bir aileye sahip olmak ;</li><li>• okul ile iletişim halinde olan bir aileye sahip olmak.</li></ul>
Arkadaş çevresi	
<ul style="list-style-type: none"><li>• uyuşturucu kullanan ve teşvik eden;</li><li>• aşırı zaman ve paraya sahip olan, olumlu sosyal faaliyetlere katılmayan;</li><li>• kanunlara karşı gelen arkadaşlara sahip olmak.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• uyuşturucu kullanmayan ve teşvik etmeyen;</li><li>• okula ve diğer olumlu sosyal faaliyetlere ilgi gösteren</li><li>• kararlarını olumlu yönde etkileyen arkadaşlara sahip olmak.</li></ul>
Okul	
<ul style="list-style-type: none"><li>• akademik başarısızlık;</li><li>• olumsuz,düzensiz ve güvensiz okul ortamı;</li><li>• öğretmen beklentilerinin düşük olması;</li><li>• uyuşturucu kullanımı konusunda net bir okul politikasının olmaması;</li><li>• okula bağlılığın azlığı ;</li><li>• agresif sınıf davranışı.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• destekleyici okul ortamı;</li><li>• yüksek beklentiler;</li><li>• uygun davranış için net standartlar ve kurallar;</li><li>• okul görev ve kararlarına gençlerin katılımı, aidiyet ve sorumluluk alma;</li><li>• okulun uyuşturucu karşıtı politikaları.</li></ul>

Toplum	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• madde kullanımını teşvik eden ya da buna izin veren sosyal normlar;</li> <li>• yoksulluk, yüksek suç oranı ve yabancılaşıma;</li> <li>• kültürel gelenek ve tarih eksikliği;</li> <li>• uyuşturucuya kolay erişim.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• önemseyen ve destekleyen bir toplum;</li> <li>• gençliğin yüksek beklentileri;</li> <li>• toplumda yüksek seviyede medya okuryazarlığı;</li> <li>• dini veya manevi faaliyetler;</li> </ul>

Çocuğa karşı güçlü ve olumlu duygusal bağlılığa sahip bir yetişkin, ebeveyn ya da başkasının olmasının zorlukları yenme gücünü arttırdığını gösteren çok sayıda çalışma vardır. Bu bir öğretmen, antrenör ya da bir rehber olabilir.

#### **4.1 İnternet bağımlılığı ile ilgili risk faktörleri:**

- Üstün zeka ve hayal gücü – oyun oynamak, hayal gücü için bir çıkış noktası sağlar. Akademik açıdan parlak olan ve okula adapte olamamış gençler oyunları macera ve zihinsel bir dürtü olarak görebilirler..
- Tanınma ve güç ihtiyacı – her bir hedef başka bir hedefe götürür ve oyuncuların yol boyunca yapması gereken kritik seçimler vardır. Gençler karakter gelişiminde çok düşünürler ve zaman harcarlar. Bir sonraki hedefe ulaşamadıklarında zamanlarını boşa harcadıklarını düşünürler. Üstelik bazı gençlerin, zayıf yönlerini telafi etmeye, önemli hissetmeye, korku, öfke ve yalnızlık gibi kötü duygulardan kurtulmaya ihtiyaçları vardır.



## 5. Beslenme Alışkanlıkları





## 5.1 Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının nedenleri

Ergenlik döneminde sağlıksız beslenmesin pek çok nedeni vardır:

- fast food mekanların çokluğu ;
- akran baskısı;
- ebeveynlerin yiyecek ve içecek konusunda olumsuz örnek olması;
- damak tadı;
- ucuz fiyat, sağlıklı besinlerin genellikle daha pahalı olduğu düşünülür;
- kilo kontrolü;
- kendini ödüllendirme ya da rahatlatma (pek çok genç yiyecekleri duygularla ilişkilendirir)

## 5.2 Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının sonuçları

Sağlıklı beslenme, diş çürüğü, yeme bozukluğu, kabızlık, yetersiz beslenme ve demir eksikliği riskini azaltarak sağlıklı büyüme ve gelişime katkıda bulunur. Kişi ,sağlıklı kemiklere, cilde ve enerji seviyesine sahip olur.

### 5.2.1 Sağlıksız beslenmenin olası sonuçları:

- Ateroskleroz, kalp hastalığının en yaygın nedenidir. Kötü beslenme alışkanlıklarının neden olduğu yüksek kolesterol seviyesi ile ilgilidir.
- Osteoporoz, kemiklerin zayıfladığı ve kolaylıkla kırılabilir olduğu bir hastalıktır ve yetersiz kalsiyum alımı ile ilgilidir.
- Daha önce yetişkinlerde görülen bu diyabet türü, aşırı kilo ve obezite oranlarının yükselmesiyle beraber çocuklar ve ergenler arasında giderek yaygınlaşmaktadır.
- Kötü beslenme ve hareketsizlik sonucu ortaya çıkan aşırı kilo ve obezite, diyabet, yüksek tansiyon, yüksek kolesterol, astım, eklem sorunları ve sağlık durumunun kötüye gitme riski ile önemli ölçüde ilişkilidir.
- Ergenlikte, obezitenin psikolojik etkileri gençler tarafından fizikselenden daha önemli olarak algılanabilir. Aşırı kilo ve obezite, özgüven eksikliğine, mutsuzluğa, yüksek seviyede psikolojik kökenli fiziksel hastalıklara ve hayattan zevk almamaya neden olur. Obezite sorunu yaşayan gençler çoğunlukla bedenlerini sevmez,



üzgün, yalnız ve gergin hissedip normal kilolu çocuklar kadar sosyal ilişkiler kuramazlar.

- Yeterli kaloriyi tüketmeme ya da kilo vermek için yanlış besinleri tercih etme sonucu ortaya çıkan dengesiz beslenme.Yorgunluk, duyguların değişkenliği ve zayıf bilişsel işlevsellik ile ilgilidir.Eğer gençler yiyecekleri çok fazla kısmaya ve aşırı kilo vermeye devam ederse bu durum kalp, kemik ve diğer organlarda kalıcı hasarlara neden olabilir.

### 5.3 Gençlere yaklaşım yöntemleri

#### 5.3.1 Olumlu ilişki

Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirin. Aile olarak etkinlikler planlayın. Sevginizi, şefkatinizi ve ilginizi gösterin

##### 5.3.1/a Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:

- *“Çocuğunuzla daha çok vakit geçirin.”* (İtalya’dan bir öğrenci)
- *“Gençleri destekleyin”* (Portekiz’den bir öğrenci)
- *“Ebeveynler ve öğretmenler gençlerin yaptığı aktivitelere katılmalılar”* (Portekiz’den bir öğrenci)
- *“Aileler çocuklarını dinlemeli ve onlara ne kadar önemli olduklarını hatırlatmalı* (Romanya’dan bir öğrenci)
- *“Çocuğunuza daha çok zaman ayırın.”* (Romanya’dan bir öğrenci)

#### 5.3.2 İletişim

Ebeveynler ve çocuklar arasındaki iyi iletişim güçlü aile ilişkilerinin temelidir. İletişim becerilerini olumlu anlamda geliştirmek, ebeveynlerin sorunları erken teşhis etmelerine, olumlu davranışları desteklemelerine ve çocukların hayatlarında neler olduğunu bilmelerine yardımcı olur. Özellikle gençler kötü tercihler yapıp kendilerini zor duruma düşürmüşlerse iletişim halinde olmak çok önemlidir.

##### 5.3.2/a Sağlıklı bir iletişim için:

- Sorgulama - Aldığınız cevap soruyu nasıl sorduğunuza bağlıdır.
- İlgi ve alakanızı gösterin. Suçlamayın.
- Düşünmeyi ve problemleri çözmeyi teşvik edin.

- Dinleme ve gözlemlenme – gençler ailelerinin dinleyeceklerinden emin oldukları zaman olayları ya da durumları anlatırlar.

### **5.3.2/b Olumlu adım atmanın yollarından biri de "aile toplantılarıdır":**

- planlanmış bir zaman seçin (sorunun tam ortasında değil);
- tarafsız bir yer seçin;
- çocuğunuza onu ne kadar sevdiğinizi ve mutluluğunu ne kadar önemseydiğinizi hatırlatın;
- çocuğunuzun olumlu davranışlarını takdir edin;
- çocuğunuza ondaki değişikliklerle ilgili (yorgunluk, düşün notlar, hobileri bırakmak gibi) endişe duyduğunuzu söyleyin;
- problem tarafsızca dile getirin;
- olayların sorumluluğunu kabul edin;
- duyduğunuz şeyleri yeniden ifade edin, anlayış gösterin ve çok üzülürseniz durup bekleyin.

### **5.3.2/c Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:**

- *"Gençleri dinleyin ve gerçek problemlerini anlamaya çalışın. Onlarında korkuları ve şüpheleri vardır."* (İtalya'dan bir öğrenci)
- *"Her zaman kibar davranın ve ihtiyaçlarını anlamaya çalışın."* (İtalya'dan bir öğrenci)
- *"Parents and teachers should get closer to the younger generation to understand them better."* (Portekiz'den bir öğrenci)
- *"İletişim anahtardır"* (Romanya'dan bir öğrenci)
- *"Suçlayıcı konuşmayın. Kimse sebepsiz yere bağımlı olmaz."* (Türkiye'den bir öğrenci)

### **5.3.3 Eleştirel düşünme ve bağımsızlık**

Eleştirel düşünme becerileri, yalnızca fikir olarak kabul etmek değil fikirleri analiz etme ve değerlendirme becerilerini içerir. Eleştirel düşünme becerisi geliştiren gençler, bağımsız kalmaya, akran baskısına ve onları uyuşturucu kullanmaya teşvik edenlere karşı daha dayanıklı olmaya hazırdır.

### **5.3.3/a Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:**

- *“Yasaklamaktansa olayları tartışmak her zaman daha önemlidir..”* (Romanya’dan bir öğrenci)
- *“Karşımızda sigara içmeyin. Bizim için bir rol-model olduğunuzu biliyorsunuz..”* (Romanya’dan bir öğrenci)
- *“Risklerin farkında olup güvende olun.”* (Türkiye’den bir öğrenci)

### **5.3.4 Kuralların ve sınırların belirlenmesi**

Gençleri disipline etmek en zor ve en önemli görevlerden biridir. Limitleri belirlemek, öz kontrol ve sorumlulukları öğretmede ve güvenli sınırlar oluşturmada ailelere yardımcı olur. Aynı zamanda gençlere rehberlik edip kurallara uymanın önemini öğretir.

### **5.3.4/a Kuralların oluşturulması ve uygulanmasına yönelik önemli adımlar:**

1. Net, makul ve kesin kurallar koyun ve çocuğunuzun büyümesiyle bu kuralları gözden geçirin.
2. Bazı kurallar çocuğa danışılarak koyulabilir ama bazıları pazarlığa açık değildir ( eğer bir etkinlik tehlikeli ve yasa dışı ise)
3. İnternet kullanımını düşünürsek, gençlerin çoğunun sosyal yaşamlarının önemli bir parçası olduğu için yasaklamayın. Bunun yerine, çocuğunuzun internette neler yapabileceklerine dair kuralları belirleyin.
4. Tutarlı sonuçlar için tutarlı kurallar belirleyin. Her iki ebeveynin de konuyu ciddiye alması ve ortak hedefleri konusunda anlaşmaları çok önemlidir. Eğer önemli kurallara uyulmazsa destekleyebileceğiniz sonuçlar konusunda karar vermek için zaman ayırın.
5. İnternet kullanımı açısından, bazı ebeveynler çocuklarının aşırı internet kullanımına fırsat verirler.Çocukları okula gitmediğinde ya da ödevleri zamanında teslim etmediğinde bunu örtbas edip mazeret beyan edebilirler. Çocuğunuz

müdahele çabalarınıza karşı isyan ederse ilk fırtınanın geçmesini bekleyin.

6. Çocuğunuz kurallara uyduğı zaman onu takdir etmeyi unutmayın.
7. Farklı derecelerde kural ihlallerine ve tartışmalara hazırlıklı olun.
8. Kötü davranışlara karşı olumsuz ve duygusal yanıtlardan kaçının (örneğin suçlama, alay etmek için isim takma, tehditler, komutlar, uyarılar, alaycı davranışlar, kötü davranışların size nasıl acı verdiğini söylemek ya da çocuğunuzun davranışlarını başkalarıyla karşılaştırmak gibi)
9. Siz ya da çocuğunuz öfkeli ve üzgün olduğunda sonuçları tartışmayın veya karar vermeyin.
10. Çocuğunuza güvenin ama aynı zamanda sınırları da belirleyin.
11. "Hayır" demek normaldir. Çocuklarınızın bağımsızlıklarını geliştirmelerine izin vererek davranışlarını denetleyin. Çocuklar bağımsız olmak isterken özgürlükleri içinde de sınırlar isterler. Arkadaşlarına "Ailem bana izin vermez" diyebilmek için bir çıkış sağlayın.
12. Çocuklarınıza, yetişkinlerinde bazı kısıtlayıcı şartlar içerisinde yaşayabildiğini gösterin.
13. Savaşacağınız şeyleri seçin. Sorun küçükse gerçekten tartışmaya değer olup olmadığını düşünün.
14. Aşırı kontrolcü olmak çocukların kendilerini düşünmelerine engel olurken aksini yapmak kararlarının önemli olup olmadığını düşünmelerine sebep olur. Onları kendi kararlarını vermeleri ve sürü psikolojisine uymamaları konusunda teşvik edin.

### **5.3.4/b Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:**

- “Öncelikle kural koyan ve başkalarını yargılayan kişilerin haklı olmaları gerekir. Daha sonra çocukların toplumdaki davranışlarının avantajlarını ya da dezavantajlarını açıkça anlatın” (İtalya’dan bir öğrenci)
- “Ebeveynler çocuklarına karşı daha az koruyucu olmalılar böylece gençler hatalarından ders çıkarabilir.” (Portekiz’den bir öğrenci)
- “Ebeveynler ve öğretmenler gençlere karşı daha esnek olmalılar” (Portekiz’den bir öğrenci)

### **5.3.5 Gözetim ve denetim**

Denetim, çocukluktaki etkili ebeveynlik için çok önemlidir. Gençler, evden uzakta daha fazla geçirmeye başladıklarında davranışlarını denetlemek zorlaşır. Denetim ve gözetim, ebeveynlerin artan sorunları fark etmesine, güvenliği arttırmasına ve olaylara dahil olmasına yardımcı olur.

### **5.3.5/a Şunları yaparak çocuğunuza yardımcı olabilirsiniz:**

- çocuğunuzun mahalle ve okul arkadaşlarını tanımak;
- çocuğunuzun aktivitelerine katılmak;
- endişe duyduğunuz bir durum olduğunda çocuğunuzla konuşmak.

### **5.3.5/b Gençlerin bilgisayar kullanımı denetimi:**

- çocuğunuzun internette geçirdiği süreyi öğrenin;
- çevrimiçi bilgisayar oyunlarının çocuğunuzun okuldaki performansını, sağlığını ve aile/arkadaşlarla olan ilişkisini nasıl etkilediğini değerlendirin;
- bilgisayar ve oyun sisteminin, gözetim altına tutmanın daha kolay olacağı bir alana yerleştirin ;
- gerekirse çocuğunuzun bilgisayar oyunlarına harcadığı süreyi sınırlandırın;
- arama geçmişini kontrol edin, bunu söylemeniz kendisini kontrol etmesini sağlayacaktır;
- internet sitelerini engellemek, izlemek ya da fitrelemek için koruyucu yazılım yükleyin.

Buna ek olarak, temel kuralları oluşturmak için gençlere şunları tavsiye edebilirsiniz:

- internette tanıştığı birisiyle görüşmeyi asla kabul etmemesi. Gençler önce bir ebeveyn ya da güvenilir bir yetişkin ile konuşmalı;
- riskli veya kıskırtıcı tartışma alanlarından kaçınması. Gençlere, içgüdülerine güvenmelerini önerin;
- çok fazla bilgi isteyenlere karşı dikkatli olun. Kişisel bilgilerin verilmesi gerektiğini söyleyen bir kural yoktur;
- size rahatsız eden bir şey olduğunda oturumu kapatın;
- arkadaşlarınıza bile şifrelerinizi söylemeyin.

### **5.3.5/c Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:**

- *“Çocuklarınızla daha fazla ilgilenin ve uyuşturucu, alkol ve zorbalığın yanlış şeyler olduğunu hatırlatın” (İtalya’dan bir öğrenci)*
- *“Sınırlara saygı duymayan kişilere karşı daha katı olun ve çok fazla hoşgörülü olmaktan kaçının” (İtalya’dan bir öğrenci)*

### **5.3.6 Özsaygı**

Özsaygı, kişinin kendi özüne ve kişiliğine beslediği saygıdır. Kişinin kendini algılayışıyla ilgili bir kavramdır. Özsaygı, gençlerin yeteneklerini ve güçlerini en iyi şekilde değerlendirmelerine ve zayıf yönlerini bilmelerine yardımcı olur.

### **5.3.6/a Gençlerin özsaygılarını arttırmalarına yardımcı olmak için:**

- onu ne kadar sevdiğinizi ve önemseydiğinizi söyleyin;
- ona saygı duyduğunuzu gösterin;
- çocuğunuza kendini yetenekli hissettiren becerileri uygulama şansı verin;
- mükemmeliyetçi olmadığınızı hatırlatın;
- çocuğunuzun başarılarının(küçük ya da büyük) farkında olun;
- çocuğunuzun iyi olduğu şeylerle ilgili konuşun;
- kendisi ve başkaları hakkında olumlu şeyler söylemesi için onu cesaretlendirin;
- çocuklarınıza aile konularıyla ilgili fikirlerini sorun ve bunları önemseyin;

- çocuğunuzu başkalarıyla karşılaştırmaktan kaçının.

Yeme bozukluğu ve kilo takıntısı da özsaygı konusuyla ilgilidir. Dış görünüşü kabul etmek ve bununla mutlu olmak çok önemlidir. Gençleri sağlıklı olmak için beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri konusunda teşvik etmek isterseniz, akademik, sanatsal ya da atletik başarıların fiziksel görünüşten daha önemli olduğunu vurgulayın.

### 5.3.7 Arkadaş etkisi

Gelişim aşamasında, gençlerin arkadaşlarıyla çok güçlü bağları vardır. Bir ebeveyn ya da öğretmen olarak rolünüz değişebilir. Artık çocuğunuzun tavsiye ve yardım için gittiği ilk kişi değilsiniz. Dinleyici olmak gibi yeni bir role giriyorsunuz. Aynı zamanda, gençler kendileriyle ilgili belirsizlik içindedirler. Bazen arkadaşlarını memnun etme ve etkileme ihtiyacı hissederler. Bu duygular akran baskısına yol açabilir.

Akran baskısından bahsederken genellikle kötü etkilerini düşünürüz. Ama çoğunlukla gençler birbirlerini sağlıklı ve destekleyici şekilde etkiler. Eğer arkadaşları okul, spor ya da müzik alanında başarılıysa, çocuğunuza daha fazla çalışması için ilham kaynağı olabilirler.

#### 5.3.7/a *Kötü arkadaş etkisini azaltmak için:*

- çocuğunuzla vakit geçirin;
- çocuklarınızın ilgilerini destekleyin;
- çocuğunuzu sosyal/kültürel aktivitelere dahil edin;
- çocuğunuzun arkadaşlarını aile etkinliklerine davet edin;
- akran baskısıyla baş etmenin zorluklarını anladığınızı belirtin;
- çocuğunuz nasıl tepki vereceği konusunda kararsızsa, uygun olan cevaplarla ilgili onunla konuşun.

#### 5.3.7/b *Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:*

- *“Pozitif insanlarla arkadaşlık kurun.” (Türkiye’den bir öğrenci)*

### 5.3.8 Olumlu seçenekler

Yetişkinler, sorunlu davranışlarla uğraşmak yerine gençlerin yönelebileceği olumlu yollar keşfetmelidir. Uyuşturucu kullanmanın ya da internette çok zaman geçirmenin alternatifleri, gençlerin ilgilerini, ihtiyaçlarını ve becerilerini karşılamalıdır. Yerel bir gençlik merkezinde gönüllü olmak, spor yapmak, okul faaliyetlerine katılmak ve müzik aleti çalmayı öğrenmek gibi etkinlikler bunların arasında yer alabilir.

#### 5.3.8/a Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:

- *“Herkesin ulaşabileceği sportif faaliyetler düzenleyin.”* (İtalya’dan bir öğrenci)
- *“Gençleri çalışmaya teşvik edin.”* (İtalya’dan bir öğrenci)
- *“Öğrencilerin sportif ve sosyal etkinliklere daha fazla zaman ayırabilmeleri için onlara çok fazla ödev vermekten kaçının.”* (İtalya’dan bir öğrenci)
- *“Eğer bir insanın hayatta amacı yoksa uyuşturucuya yönelme ihtimali yüksektir.”* (Polonya’dan bir öğrenci)
- *“Çocuklarınızın boş zamanlarda bir şeylerle meşgul olmalarını sağlayın.”* (Romanya’dan bir öğrenci)
- *“Sorunlardan kaçmak için uyuşturucu ve alkolü kullanmayın .”* (Türkiye’den bir öğrenci)
- *“Dışarı çıkın ve spor yapın. Hem fiziksel hem de ruhsal sağlığın için yararlı olacaktır.”* (Türkiye’den bir öğrenci)
- *“Kişisel zevklerinize zaman ayırın (müzik aleti çalmak, yemek pişirmek, el işçiliği vb ).”* (Türkiye’den bir öğrenci)

### 5.3.9 Eğitim

Uyuşturucu ve çevrimiçi oyunlar hakkında bilgi edinin. Bunun ne olduğunu ve çocuklarınız için ne anlama geldiğini öğrenin. Ayrıca, meraklı ve ilgili olmak çocuğunuzun hayatı ve ilgilerini bilmek istediğiniz anlamına gelecektir.

Uyuşturucuyu "yasadışı" veya "sağlıksız", interneti "tehlikeli" olarak etiketlemeniz yeterli olmayacaktır çünkü bunu kanıtlamak zordur ve güvenilirliğinizi etkileyebilir. Çocuğunuzla uyuşturucuyu veya internet kullanımını tartışırken, avantajları ve dezavantajları



konusunda açık ve net olmaya çalışın. Onu korkutmak ya da gerçeklerden korumak zorunda değilsiniz.

Uzun vadeli sağlık ve mutluluk için bu tehlikeleri tartışın. Bunu yaparsanız, çocuğunuz fiziksel/zihinsel sağlığa ilişkin tehlikelerin farkına varmaya ve gerçeğe dayalı seçimler yapmaya başlayabilir.

### **5.3.9/a Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:**

- *“Hem öğretmenleri hem de velileri bağımlılıkla ilgili kurslara gönderin.”* (Romanya’dan bir öğrenci)
- *“Öğretmenlerin ve velilerin, çocuklarla nasıl başa çıkıp bağımlılığa nasıl engel olacaklarını öğrenebilecekleri kulüplere katılmaları yararlı olacaktır.”* (Romanya’dan bir öğrenci)
- *“Öğrencilerin sigara ve uyuşturucu kullanımının gerçek sorunlarını anlamalarını sağlayın.”* (İtalya’dan bir öğrenci)
- *“Öğretmenler, sağlıksız beslenmenin ve uyuşturucunun sonuçlarını daha etkili bir şekilde göstermeliler”* (Polonya’dan bir öğrenci)
- *“Ebeveynler, tehlikeli sonuçlar hakkında çocuklarını uyarmalıdır.”* (Portekiz’den bir öğrenci)

### **5.3.10 Profesyonel yardım alma**

Çocuğunuz alkol, uyuşturucu kullanıyorsa ya da internet kullanımını denetlemekte zorlanıyorsanız ve sorunlar devam ediyorsa dışarıdan yardım almak en iyisidir. Bağımlılıklarla ilgili daha fazla bilgi edinmek için yerel bir alkol ve uyuşturucu tedavi merkezini ziyaret edebilirsiniz. Ayrıca okul rehber öğretmenleri de, çocuğunuzun okuldaki davranışlarıyla ilgili sizi bilgilendirebilir.

### **5.3.10/a Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:**

- *“Sakin olmaya çalışın ve profesyonel yardım alın.”* (Türkiye’den bir öğrenci)

### **5.3.11 Önleme stratejilerinin uygulanması**

#### **5.3.11/a Yararlı önleme stratejileri:**

- karar verme, stresten kurtulma, iletişim ve çatışma çözme gibi kişisel ve sosyal konularda eğitim ;

- gelişimsel açıdan uygun ve net bilgiler;
- etkileşimli öğrenme için beyin fırtınası, rol yapma, işbirlikçi öğrenme ve akran koçluğu gibi teknikler;
- devam eden eğitim;
- personel için sağlam destek ve eğitim;
- ail eve toplum katılımı.

### **5.3.11/b İstenmeyen sonuçlara yol açabilen durumlar:**

- kullanım sonuçlarını abartmak ya da aşırı derecede dramatikleştirmek şüphe ya da hafife almaya neden olabilir;
- aşırı bilgilendirme – uyuşturucunun etkileriyle ilgili çok fazla bilgi vermek merak etmelerine sebep olabilir;;
- öğrencilerle konuşması için iyileşen bağımlıları davet etmek- Bu kişiler farkında olmadan uyuşturucunun cazibesi ve kendilerini ne kadar iyi hissettireceğiyle ilgili olumlu mesajlar verebilir.

Bazı gençlerin, ciddi etkileri olmaksızın sadece denemek amaçlı uyuşturucu kullandıklarını bilmek gerekir. Uyuşturucu kullanımının uzun vadeli etkileri onlar için önemli değildir. Bu nedenle beş ya da on yıl sonra nerede olacaklarını konuşmaktansa şu an nerede olduklarını konuşmayı tercih ederler. Sürücü belgesine el konulması gibi sonuçlar dikkatlerini çeker.

### **5.3.12 Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının uygulanması**

#### **5.3.12/a Evde**

Ebeveynler, çocukların hayatında ve sağlıklı davranışların gelişiminde büyük rol oynarlar. Bu nedenle beslenme alışkanlıklarıyla ilgili tutumunuz çocuğunuzu olumlu ya da olumsuz anlamda etkileyebilir.

#### **Sağlıklı beslenme alışkanlıkları:**

- öğün atlamayın – özellikle kahvaltılar;
- düzenli yemek yiyin;

- ölçülü porsiyonlar tercih edin, çocuğunuza aç olduğunda yemek yemesi ve doyduğunda durması gerektiğini öğretin;
- tüm besin gruplarından tüketin – süt, meyve, sebze, tam tahıl, yağsız et ve balık
- gazlı içecekler yerine su için;
- belirli yiyecek ve içecekleri özel günlerle sınırlandırın;
- evinizdeki sağlıksız yiyecekleri sınırlandırıp sağlıklı olanlara ağırlık verin;
- iyi ve kötü yiyecekleri vurgulamaktan kaçının, çocuğunuza besleyici yiyecekleri eğlenceli atıştırma ile dengelemesi gerektiğini öğretin;
- stresle başa çıkma yollarını gösterin;
- yiyecekleri ödül ya da ceza olarak kullanmaktan kaçının;
- ev yemeklerini tercih edin;
- çocuğunuzdan alışveriş ve yemek planlaması konusunda yardım isteyin;
- mümkün olduğunca aile olarak yemek yiyin;
- yemek esnasında televizyonu, video oyunlarını, cep telefonu ve bilgisayarını kapatın.

Beslenmenin önemi, okul ve spor performansına olan katkısıyla ilgili çocuğunuzla konuşun. Eğer çocuğunuz aşırı kiloluysa bu konudan bahsederken dikkatli olun. Kilo, beden ya da görünüş açısından obezite hakkında konuşmayın çünkü sağlıksız kilo verme eğilimi gösterebilir. Bunun yerine, çocuğunuzun kilolarını yaşam boyu kontrol etmesine yardımcı olmak, hangi gıdaların sağlıklı ve hastalık önleyici olduğunu öğretmek ve sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanmasını sağlamak çok daha önemlidir.

### Öğrencilerin ebeveyn ve öğretmenlere tavsiyeleri:

- *“Dolabınızdaki sağlıksız yiyecekleri meyve ve sebzelerle değiştirin.”* (Romanya’dan bir öğrenci)

### 5.3.12/b Okulda

1. Gençlerin beslenme ve sağlıklı diyetler hakkındaki bilgi, beceri ve yetkinliklerini geliştirin

2. Su içmelerine olanak tanıyın.
3. Gün boyunca içme suyuna erişim öğrencilere sağlıklı bir alternatif sunar. Ayrıca öğrencinin bol sıvı tüketmesi bilişsel işlevini de geliştirebilir.
4. Sağlığı destekleyen ödüller kullanın
5. Öğrencinin başarısını ya da iyi davranışını ödüllendirmek için yiyecek içecek kullanmak yerine öğrencileri mutlu edecek fiziksel aktiviteleri kullanın.
6. Akademik performansı ya da istenmeyen davranışları disipline etmek için yiyecek, içecek ve fiziksel aktivite zamanlarını kısıtlamayın.
7. Özel günleri/kutlamaları daha sağlıklı hale getirin
8. Ebeveynleri, doğum günü ve sınıf partileri için daha sağlıklı yiyecek ve içecekler kullanmaya teşvik edin. Misafir konuşmacılar ve sınıf oyunları gibi yemek dışı aktiviteler düzenleyin.
9. Okul kantinindeki yiyeceklere düzenleme getirin, şekerli gazlı içeceklere erişimi kısıtlayın ve meyve/sebze seçeneklerini artırın..
10. Fiziksel olarak aktif bir sınıf oluşturun.
11. Öğrencilerin derslerde hareketli olmalarını sağlayın ve mola zamanlarına kısa süreli aktiviteler ekleyin.
12. Derslerinizde zindeliğin, hareket becerilerinin ve fiziksel aktivitenin öneminden bahsedin.

13. Öğrencilerin kilo konusundaki endişelerine dikkat edin.
14. Kilo, vücut şekli ve bedeniyle ilgili alay edilmesi gibi her türlü zorbalığa müdahale edin. Aşırı yemek yiyen, beslenme bozukluğu ve kilo kaygısı olan öğrencileri rehber öğretmen, hemşire, psikolog ya da sosyal hizmet uzmanı gibi uygun bir personele yönlendirin.
15. Öğrencileri okul içi fiziksel aktivitelere katılmalarına teşvik edin.
16. Sağlıklı bir rol model olun.



## 6. The good practice guidelines based on Project



## 6.1 I.P.S.I.A. A. Ferrari (İTALYA)

### 6.1.1 Bağımlılığa Müdahale Süreci

I.I.S. "A. Ferrari" okul yönetmeliğine göre, tüm personel okul müdürünü ve ekibini bilgilendirmekle yükümlüdür. Bir öğrencinin okul sınırlarında sigara içmesi durumunda resmi rapor hazırlanır, öğrenciye kınama ve para cezası verilir. Alkol ya da uyuşturucu kullandığı tespit edilirse 2 veli ve 2 öğrenci temsilcisinin de katıldığı öğretmenler kurulu tarafından okuldan 15 gün uzaklaştırılır.

İlk önce okul yönetimine bilgi verilmelidir daha sonra okul yönetimi velileri bilgilendirir. Öğrencinin uyuşturucu kullandığı tespit edilirse rehberlik merkezi ve güvenlik güçleri bilgilendirilmelidir. Madde kullanımı; okulları, aileleri, kolluk kuvvetlerini ve sağlık hizmetleri kuruluşlarını birleştiren bir konudur. Okul olarak bağımlılığı önleme ve müdahale çabalarımız yalnızca bu temel paydaşlardan değil aynı zamanda belediye temsilcileri, sağlık kuruluşları, öğrenciler ve ailelerini de içeren büyük bir topluluktan fayda sağlamaktadır.

- Okul çevresindeki yerel işletmeler iyi birer ortaktır ve genellikle reşit olmayanlara alkol satılmasını engelleme çalışmalarına katılmaya isteklidirler ;
- Aileler gençlerin uyuşturucu kullanımını önlemek için diğer ailelerle iletişim kurma eğilimindedir;
- Halk sağlığı merkezleri, madde bağımlılığını önlemeye yönelik çalışmalar konusunda okullarla ortak çalışır;
- Birçok topluluk, madde bağımlılığını önlemek için çalışan kuruluşları finanse etmektedir.

Öğrenci ve velilerle konuşmakla müdür ve ekibi sorumludur. Eğer mesele zorlaşırsa rehber öğretmen onlarla ayrı olarak görüşür. Bazen motivasyon sağlayıcı görüşmeler yapılır. Uyuşturucu



kullanımı durumunda polise haber verilmelidir. Eğer oğrenci 18 yaşından k¼¼kse sosyal hizmetler bilgilendirilmelidir.

### 6.1.2 Bağımlılığı ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını önleme

I.I.S. "A. Ferrari" okulu olarak, oğrenciler arasında sağlıklı beslenmeyi teşvik etmede etkili olabilecek stratejileri uygulamaya çalışmaktayız ve kapsamlı bir okul sağlığı programı için beslenme eğitimleri vermekteyiz. Bu stratejiler dersler ve akran eğitimi üzerine kurulmuştur ve üniversitelerden uzmanlarla, ulusal sağlık sistemi ve gön¼¼ll¼¼ kuruluşlarla işbirliği içinde geliştirilmiştir.

Aynı zamanda bu stratejiler okulun sağlıklı beslenmeye dayalı politikasını, personel, oğrenci ve velilerin eğitimini de içerir. Diğer bağımlılık t¼¼rleriyle ilgili olarak, koruyucu fakt¼¼r olduğu için okul ortamının iyileştirilmesine vurgu yapmaktayız. Okul ve toplum b¼¼t¼¼nleřmesinde, uyuruşturucu ile m¼¼cadelede oğretmen-oğrenci bağının ne kadar önemli olduğunun farkındayız. Demokratik ilkelerin paylaşıldığı ve oğrencilerin özerkliğinin geliştiği okulumuz, ailelere her zaman açıktır. Milli eğitim bakanlığı esaslarına uygun olarak, bağımlılığı önleyici çalışmalarla ilgili fikirlerin uygulanmasının (sınıf içi ve sınıf dışında) yanı sıra spor, sanatsal ve k¼¼lt¼¼rel etkinliklere de önem vermekteyiz.

Okul hayatında bağımlılığı önleyici çalışmaların öneminin farkındayız. Oğrencilerin uyuruşturucu kullanımının belirlenmesi durumunda oğretmenlerin aile ile iletişimi ve işbirliği çok önemlidir. Araştırma s¼¼recini ve sonuçlarını göz önüne alırsak oğretmenler bu önleyici faaliyetlerde çok büyük rol oynar.

#### 6.1.2/a Sağlık alışkanlıkları:

Sağlık eğitimi programına katılımı teşvik eder. Ailelere toplum odaklı beslenme programlarıyla ilgili bilgi verir. Kahvaltının önemi, gazlı içeceklerden uzak durma gibi konularda oğrencilere ve ailelere eğitim verir.

**6.1.2/b Bağımlılık alışkanlıkları:**

Yerel halk genellikle bağımlılık danışmanlarına başvurmaktadır. Süreç; ailelere, öğretmenlere ve belli gruplara uyuşturucu madde kullanımıyla ilgili risklerin yanı sıra önleme, tedavi ve iyileştirme kaynakları ile ilgili de bilgi vermeyi içermektedir.

Kültürel açıdan önemli olup farkındalık sağlayan, madde kullanımını önleyen ya da iyileşme sürecini destekleyen örgün ya da yaygın eğitim programlarından herkes yararlanabilir. Modena'nın sosyal ve kültürel geçmişiyle ilgili aşağıdaki konulara ağırlık verilmiştir:

Etnik ve köken açısından topluluklar arasındaki kültürel farklılıklar, madde kullanımında kültürel farklılıklar, eğitim programlarının uygulanması, madde kullanımının önlenmesi üzerine araştırma ve teoriler, öğrenme stilleri ve öğretim yöntemleri.

Okul yönetimi, sosyal hizmetler ve sağlık bakanlığı önleyici çalışmalardan sorumludur.

Modena ili seminerler ve konferanslar gibi bağımlılığı önleyici faaliyetleri organize eder. Öğrencilere eğitim vermek için danışmanlar, sivil toplum örgütleri, güvenlik güçleri ve yetkililer okula davet edilir.

**6.1.2/c An example:**

Okulumuzun bazı öğretmenleri Modena sağlık kuruluşları tarafından organize edilen yaşam becerileri yaklaşımlarıyla ilgili bir eğitime davet edilmiştir ve madde bağımlılığını önleme, öğrencilerin tutum, değer ve becerilerini geliştirme anlamında çok yararlı olmuştur. Bunlar arasında özsaygıyı arttırmak, gerçekçi hedefler belirlemek, kaygı ile baş etmek, baskılara direnmek, etkili iletişim kurmak, karar vermek, çatışmayı yönetmek gibi beceriler bulunmaktadır.

Bu eğitimler genellikle öğrencilere, öğretmenlere ve personele verilir. Milli eğitim bakanlığı idareciler, öğretmenler ve okul personelleri için zorunlu olan ve eğitim düzeylerine göre farklılık

gösteren seminerler düzenler. Göreve yeni başlayan öğretmen ve personel kendi müdahale alanına göre özel eğitim oturumlarına katılmakla yükümlüdür. Böyle bir yaklaşım önleme çalışmalarını kolaylaştırmaktadır.

Çalışmalar planlanan tarihlere göre genellikle okulda yapılır.

Sigara yasağını uygulamaya başladıktan sonra öğrencilerimizin daha az sigara içtiğini söyleyebiliriz.

### **6.2 Agrupamento de Escolas de Penalva do Castelo (PORTEKİZ)**

#### **6.2.1 Bağımlılığa Müdahale Süreci**

Eğer öğrencinin sigara, alkol ya da uyuşturucu kullandığı tespit edilirse öncelikle sınıf öğretmenine bilgi verilir. Çünkü eğitim sistemimiz sorunlu öğrencilerin farklı yapıları ve aileleri arasındaki ilişkiyi ilgilendiren konularda önemli bir role sahiptir.

Okul müdürü ve ebeveynleri bilgilendirmek sınıf öğretmenin sorumluluğudur. Davranışın ciddiyetine bağlı olarak, sorunu çözmek ya da azaltmak amaçlı müdahale planı oluşturmak için bu alanda eğitilmiş kişilerle iletişime geçilmelidir.

Alkol, sigara kullanımı ve beslenme bozuklukları durumunda Toplum Sağlık Birimi bilgilendirilmelidir. Uyuşturucu kullanımı söz konusuysa güvenlik güçlerine haber verilmelidir ve daha sonra yargılama süreci başlar.

Ebeveynler, aile içi sorunlar yaşadığında ya da öğrencinin kişisel sorunları olduğunda okul rehberlik hizmetleri, sağlık merkezi, sosyal güvenlik ve belediyeden destek alabilir. Anne ve baba çocuklarını tehlikeye sokarsa bu durum Çocuk ve Gençleri Koruma Merkezi'ne bildirilmelidir.

#### **6.2.2 Bağımlılığın ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önlenmesi**

Okulumuz, teknoloji ve internetin kötüye kullanımı , sigara, alkol ve uyuşturucu bağımlılığı konusunda öğrencileri eğitip farkındalık yaratmaya büyük önem verir. Bu öğrencilerin cazip davranışlara gerektiğinde hayır demeyi ve doğru kararlar vermeyi öğrenmesi amaçlanmaktadır.

Bu ilkeler, okullardaki etkinliklerini çok disiplinli ve profesyonel bir ekiple( güvenlik güçleri, belediye ve sosyal güvenlik yetkilileri, psikoloji hizmetleri, çocukların ve gençlerin korunması komisyonu, okul öncesi eğitim ve sınıf öğretmenleri) ortaklaşa gerçekleştiren Avrupa Sağlığı Eğitim Projesi'nin bir parçasıdır.

Okulumuzun yıllık faaliyet planında, yıl boyunca öğrencilere sağlıklı davranışlar kazandırmak amacıyla eğitime yönelik faaliyetler bulunmaktadır. Etkinlikler, okul öncesi eğitimden başlayarak ortaöğretimin sonuna kadar devam eden çok disiplinli aktiviteleri içerir.

### **6.2.3 Sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önlenmesi**

Bu alandaki önleyici faaliyetlere özellikle ekim ayında( dünya genelinde beslenme bozukluğunun anlatıldığı) ve mayıs ayında ( kalp/damar ve şeker hastalığının önlenmesi ) ağırlık verilir.

Dünya Sağlık Örgütü esaslarına göre, günün büyük bir kısmını okulda geçiren öğrencilere beslenme uzmanları tarafından hazırlanan bir menü ile öğle yemeği verilir. Sabah ve öğleden sonraki aperatifleri alabilecekleri okul kantininde gazlı içecek, patates kızartması, çikolata ve şeker gibi ürünleri satmak yasaktır. Öğretmenler okul etkinliklerinde bu konuya ağırlık verir ve sağlık ekibi proje boyunca doğru beslenmeyle ilgili seminerler düzenler.

Bu proje, okul genelinde sağlıklı yaşam tarzının benimsenmesinin önemine dikkat çekmektedir. Gençlere ve ailelerine sağlıklı beslenmenin, düzenli sporun önemi anlatılmakta ve böylece okuldaki obezite büyüme oranlarını tersine çevirmek amaçlanmaktadır.

Aileyle yapılan diğer aktiviteler:

- Hemşire danışmanlığı: vücut ölçüleriyle ilgili veri toplama, beslenme sıklığı, fiziksel egzersiz;
- Aile sağlığı ekibiyle (doctor ve hemşire) danışmanlık: tarama testleri, klinik analiz talebi, bazı sağlık durumlarıyla ilgili rehberlik
- Beslenme danışmanlığı: kişiselleştirilmiş diyet danışmanlığı;

Aşağıdaki programa göre öğrencilerle beraber atölye çalışmaları yapılır:

	Moderatör	Tema
Atölye Çalışması 1	Ruh sağlığında uzmanlaşmış bir hemşire/Psikolog	Sağlıklı yaşam biçimi motivasyonu
Atölye Çalışması 2	Diyetisyen	Çocuk Obezitesi Sağlıklı diyet bölüm 1
Atölye Çalışması 3	Diyetisyen	Sağlıklı Diyet Bölüm 2
Atölye Çalışması 4	Aşçı	Sağlıklı Pişirme Teknikleri
Atölye Çalışması 5	Beden Eğitimi Öğretmeni	Sağlıklı yaşam için fiziksel aktivitelerin önemi

### 6.2.4 Bağımlılığı önleme

Şubat, okulumuzda alkol, sigara ve uyuşturucu gibi psikoaktif madde kullanımının önlenmesiyle ilgili etkinliklerin yapıldığı aydır. Bir ay boyunca farklı eğitim seviyelerindeki öğrencilere yönelik eylem planıyla güvenli eğitimin unsurları anlatılır. Öğrenciler okul gazetesinde ve sağlık eğitimi projesinde makale üretmeleri için araştırma çalışmalarına yönlendirilir.

Guarda Nacional Republicana (Cumhuriyetçi Ulusal Muhafızlar) tüm ulusal bölgeyi kapsayan askeri bir güçtür. Toplumda aktif bir rol oynar ve okullarla iş birliği yapıp güvenlik duygusunu arttırmak, cezai eylemlerin önlenmesini teşvik etmek, tüm okullarda seminerler düzenleyip güvenlik kültürünü sağlamak görevlerinden bazılarıdır.

Cumhuriyetçi Ulusal Muhafızlar; okul personeli ,öğrenci, öğretmen ve veliye yönelik çeşitli eğitim programlarını desteklemektedir:

- **Öğrenciler için özel programlar:** Eğitim Vesayet Kanunu (12-16 yaş arasındaki çocukların kanunsuz davranışları için yasal sorumluluk); bağımlılık davranışları, tüketim ve mülkiyet haklarının korunması, ilişkilerde şiddet gibi konularda eğitim verir.
- **Okul personeli ve öğretmenler için özel programlar:** Sapkın davranışların (uyuşturucu kullanımı ve şiddet) engellenmesini sağlayan yasal çerçeve ile ilgili bilgi verir.
- **Veliler için özel programlar:** gençlerin günlük hayatlarında karşılaşılabileceği tehlikeler, internette güvenle iletişim kurmak, bağımlılık davranışları, okulda ve ilişkilerde şiddet gibi konularda bilgi verir.

Okul çevresinde devriye gezmek, öğrencilerin kullandığı binaları, yasadışı oyunları, sigara ve alkollü içecek satışını kontrol etmek bağımlılığı önleme çalışmalarından bazılarıdır.

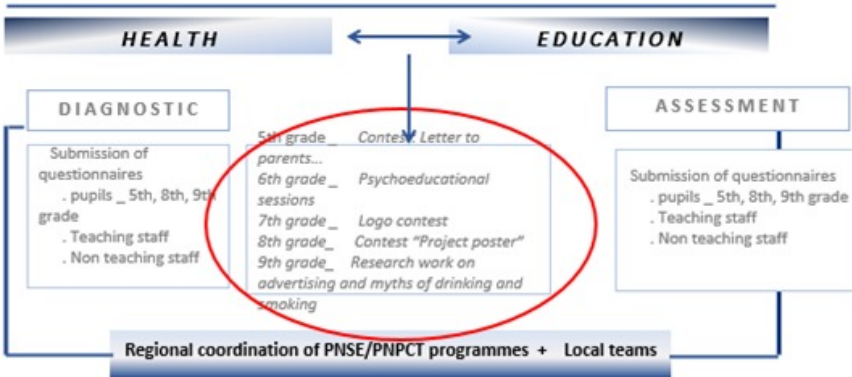
## 6.2.5 Project In-dependencies

Bu proje sağlık teknisyenleri tarafından yürütülmekte olup daha sağlıklı bir yaşam tarzını teşvik etmek için hedef kitlenin eğitilmesiyle hem sigara hem de alkol bağımlılığını önlemeyi amaçlamaktadır. Aynı zamanda eğitim camiasındaki sigara ve alkol alışkanlıklarını da önleme ya da azaltma gibi hedefleri vardır.

Şemada gösterilen belirli hedefler şunlardır:

1. Toplumda sigara ve alkol konusundaki sağlık okuryazarlığı standartlarını geliştirmek ;
2. Sağlıklı yaşam tarzını teşvik etmek (beslenme, fiziksel aktivite, boş zamanlarını değerlendirme) ;
3. Okul bünyesinde alkol ve sigara alışkanlığını azaltmak;
4. Bağımlılık danışmanlarına olan erişimi kolaylaştırmak

ARSC.IP \_ Public health department | Regional PNSE/PNPCT programmes





### 6.3 Colegiul National de Informatica Matei Basarab (ROMANYA)

#### 6.3.1 Bağımlılığa Müdahale Süreci

Okulumuz her türlü bağımlılığa karşı mücadelede önemli bir role sahiptir. Öğretmenler olarak öğrencilerimize ihtiyaç duydukları desteği ve uygun bir okul ortamını sağlamakla yükümlüyük. Colegiul Na?ional de Informatic? "Matei Basarab", bu önemli rolü üstlenip öğrencilere ve ailelere bağımlılıkla mücadele etmede destek olmaktadır.

Herhangi bir öğrencinin bağımlı olduğu tespit edildiğinde öğrencinin sınıf öğretmeniyle iletişime geçilmesi gerekir. Bir sonraki adım, velilerle ve okul rehber öğretmeniyle konuşup bağımlılığı kanıtlayan belirtilerin neler olduğunu tanımlamaktır.

Aile, okul ve rehber öğretmen bağımlılığın türüne, ciddiyetine ve öğrencinin iletişim derecesine göre bir sonraki adımın ne olacağına karar vermek zorundadır. Buna bağlı olarak, dahil olan ekip öğrencinin okul rehber öğretmeniyle düzenli olarak görüşebilmesi ve faaliyetlere katılabilmesi için uygun bir ders programı hazırlayabilir. Çok ciddi bir durum söz konusuysa, doktor ve psikolog gibi uzmanlık gerektiren kişilerden yardım alınır.

Uyuşturucu bağımlılığı olması durumunda, öğrencinin Valcea Uyuşturucu Önleme Değerlendirme ve Danışma Merkezi'ne yönlendirilmesi gerekir. Uyuşturucuyla Mücadele Merkezi'nin kurulmasıyla uyuşturucu sorunlarına ilk kez disiplinlerarası bir bakış açısıyla yaklaşma fırsatı elde edildi ve bu anlamda doctor, avukat, psikolog, sosyolog, eczacı, kimyager ve sosyal hizmetler uzmanlarından oluşan bir ekip oluşturuldu. Kurum içerisinde, tüketicilere sunulan hizmetlerin türüne bağlı olarak tüzel kişiliği olmayan ve bağımlılıkla mücadele merkezlerine entegre edilmiş yapılar da bulunmaktadır.

### 6.3.2 Bağımlılığı ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarını önleme

Sağlıklı beslenme alışkanlığı kazandırmak için okul doktorları ve diğer kuruluşlarla düzenli görüşmeler yapmaktayız.

Kimya ve biyoloji dersliklerinde beslenme biçimleri arasındaki farkları, sağlıklı beslenmenin, vitamin ve proteinlerin önemini anlatan uygulamalı çalışmalarımız devam etmektedir. İlköğretim sınıflarımız sık sık şehir merkezindeki fırına götürülür ve burada öğrenciler kendi keklerini hazırlayabilirler.

Okulumuzda düzenlenen etkinlikler:

- "Farklı Okul" haftasında öğrenciler için düzenlenen sağlıklı beslenme etkinlikleri. Sağlıklı beslenmenin ne anlama geldiğini ve gençlerin neler yemesi gerektiğini anlatan uzmanlar davet edilir. Birlikte doğal alkolsüz içecekler, meyveli dondurma ve pişirilmeyen pasta hazırlanır. Vegan ve vejeteryan arasındaki fark öğrencilere anlatılır.
- Kermesler: "Hasat Günü" ve "Yılbaşı" etkinlikleri; yılın geri kalanında da yiyecekler ülkenin farklı bölgelerindeki çiftliklerden sağlanır.
- Sonbaharın başında, şehrimizdeki ticari bir şirket olan Anabella, kendi seralarımızda üretilen sebze, meyve, meyve suları ve konserve ürünleri sergiler.

## 6.4 YILDIRIM Vocational and Technical High School (TÜRKİYE).

### 6.4.1 Bağımlılığa Müdahale Süreci

#### 6.4.1/a Yasal Düzenlemeler

Ortaöğretim Kurumları Disiplin Yönetmeliği'ne göre , öğrencinin sigara içtiğini tespit eden öğretmen tutanak tutup okul yönetimine bilgi vermekle yükümlüdür. Okul sınırları içerisinde sigara içerken yakalanan öğrenciye para ve kınama cezası verilir. Eğer alkol ve uyuşturucu kullandığı tespit edilirse okul idaresi tarafından 1 ile 5 gün arası okuldan kısa süreli uzaklaştırılır. Öğretmenler ilk önce okul idaresine bilgi vermelidir. Daha sonra idare velileri bilgilendirir. Eğer sigara kullanımı söz konusuysa para cezası için kaymakamlık ve maliyeye, uyuşturucu kullanımında ise Rehberlik Araştırma Merkezi ve kolluk kuvvetlerine bilgi verilmelidir. Türkiye'de 22.00-06.00 arası perakende alkol satışı yasaklanmıştır. Ayrıca 18 yaşından küçüklere tütün satmak yasadışıdır. Filmlerde ve TV dizilerinde alkol ve sigara kullanımını özendiren görüntülere izin verilmez.

Yıldırım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olarak, sigara içilmeyen bir okul politikası geliştirmek ve uygulamak bizim için çok önemlidir. Uygun öğrenci davranışlarını ödüllendirmek müdahale süreçlerinden biridir. Ayın öğrencisi/sınıfı seçmek gibi teknikler öğrencilerin olumlu davranışlarını, başarılarını ve akademik motivasyonunu arttırmaya yardımcı olur.

Öğrencinin herhangi bir bağımlılığı tespit edildiğinde okul yönetimi ve rehberlik hizmetleri öğrenci ve aileleri ile konuşmakla sorumludur ve bilgilendirilmesi gereken bazı kurumlar vardır. Eğer uyuşturucu bağımlılığı söz konusuysa Rehberlik Araştırma Merkezi ve güvenlik güçleri bilgilendirilmelidir. Aileler bu kurumlardan her türlü desteği alabilirler.

Bağımlılıkla mücadelede disiplin ve eğitim gibi iki temel yaklaşımın çok önemli olduğunu düşünmekteyiz. Okul personelinin bu gibi durumlarda ne yapması gerektiğini bilmesi, uyuşturucu, alkol ve sigaranın zararlarıyla ilgili öğrencileri bilinçlendirmek, onları uzak tutacak tutum ve davranış geliştirmelerine yardımcı olmak çok önemlidir. Erken müdahale bağımlılığı önlemede oldukça yararlıdır. Okulumuzda belli dönemlerde verilen seminerler zararlı madde kullanımını önlemenin en iyi yollarından biridir. Bu tarz eğitimler öğrencinin bilinçlenmesine ve tehlikenin farkına varmasına yardımcı olur.

### **6.4.2 Bağımlılığın ve sağlıksız beslenme alışkanlıklarının önlenmesi**

Okulumuzdaki iyi uygulamalara gelecek olursak , sağlıklı bir beslenme politikası için öncelikle okul kantininde sıkı düzenlemeler yapmaktayız. Kantinimizde enerji içeceği, gazlı içecek, patates kızartması, cips ve dondurma satışı yasaktır. Sağlıklı beslenme alışkanlıkları geliştirmek için yoğurt, süt ve meyve gibi ürünler mevcuttur ve okul kantini belirli aralıklarla teftiş edilir.

Gençlerin telefon bağımlılığı son yıllardaki ciddi sorunlardan biridir. Üç yıldır devam ettiğimiz telefon dolabı uygulaması hem bağımlılıkla mücadeleye hem de derslerin verimli geçmesine katkı sağlamaktadır. Her sınıfta özel dolaplar mevcuttur ve ders başlamadan önce öğrencilerin telefonları toplanıp dolap kilitlenir. Günün sonunda telefonlar öğrencilere geri verilir ve daha verimli bir eğitim-öğretim ortamı sağlanır. Bilgisayar kullanımında da bazı önlemler almaktayız. Öğrenciler istedikleri her siteye erişim yapamazlar. İnternet bağlantısı yalnızca bilgisayar derslerinde ve ihtiyaç duyulduğunda mevcuttur.

Her sınıfın haftada 40 dakikalık rehberlik dersleri vardır. Sınıf öğretmenleri ve bazen rehber öğretmenler değerler eğitimi, stresle başa çıkma, çalışma yöntemleri ve gelecek planları gibi farklı konularda öğrencilerle konuşur. Bağımlılığın ve sağlıksız beslenme alışkanlığının önlenmesi de bu konulardan biridir. Bağımlılıktan

kurtulmuş öğrencilerin derslere konstantre olabileceğine ve bu durumun sosyal hayatlarına başarı getireceğine inanmaktayız. Bu yüzden rehberlik hizmetleri çok önemlidir. Ayrıca okul çevresi güvenliği için de bazı görevli polisler sürekli denetim yapmaktadırlar.

Bağımlılığı önleme faaliyetlerinden okul müdürlükleri, kolluk kuvvetleri ve sağlık kuruluşları sorumludur. Okul yönetimi; seminerler, konferanslar ve eğitimler gibi önleme faaliyetlerini organize eder. Danışmanlar, sivil toplum örgütleri, güvenlik güçleri, yetkililer, uzmanlar vb kişiler okula davet edilerek öğrenciler bilgilendirilir. Bu etkinlikler genellikle konferans salonumuzda akademik yıl boyunca belirli aralıklarla gerçekleşir.

Son olarak, iki yıldır kullandığımız kartlı turnike geçiş sistemiyle aileler çocuğun okula gidip gitmediğinin haberini anında almaya başlamıştır. Turnike üzerinde bulunan okuyucular sayesinde öğrenciler girişte ve çıkışta kartlarını okutmak suretiyle geçiş yapmaktadırlar. Sistem belirli saatte okula girmesi gerektiği halde girişini yapmamış öğrencilerin tespitini otomatik olarak yapar ve velileri mesaj ile bilgilendirir. Bu sayede okul içerisinde güvenli bir alan yaratılmıştır. Devamsızlık yüzdelerini olumlu yönde etkileyip erken okul terkininin önlenmesine yardımcı olacağına inanmaktayız.

Bağımlılık öğrencilerin okuldaki başarısızlık nedenlerinden sadece biridir. Yıldırım Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi olarak sağlıklı bir eğitim ortamı sunmak ve öğrencilerin yeteneklerini yaratıcı şekilde kullanmalarını sağlamak için onları sosyal, kültürel ve sportif açıdan en iyi şekilde desteklemekteyiz.



MESSAGE - 2015-1-TR01-KA201-021664.  
This project has been funded with support from the European Commission through the Strategic Partnerships of the Erasmus+ programme. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

**THE GUIDE BOOK PREPARED WITHIN THE SCOPE OF ERASMUS+ KA2 STRATEGIC PARTNERSHIP**



Szczecińska Szkoła Wyższa

