



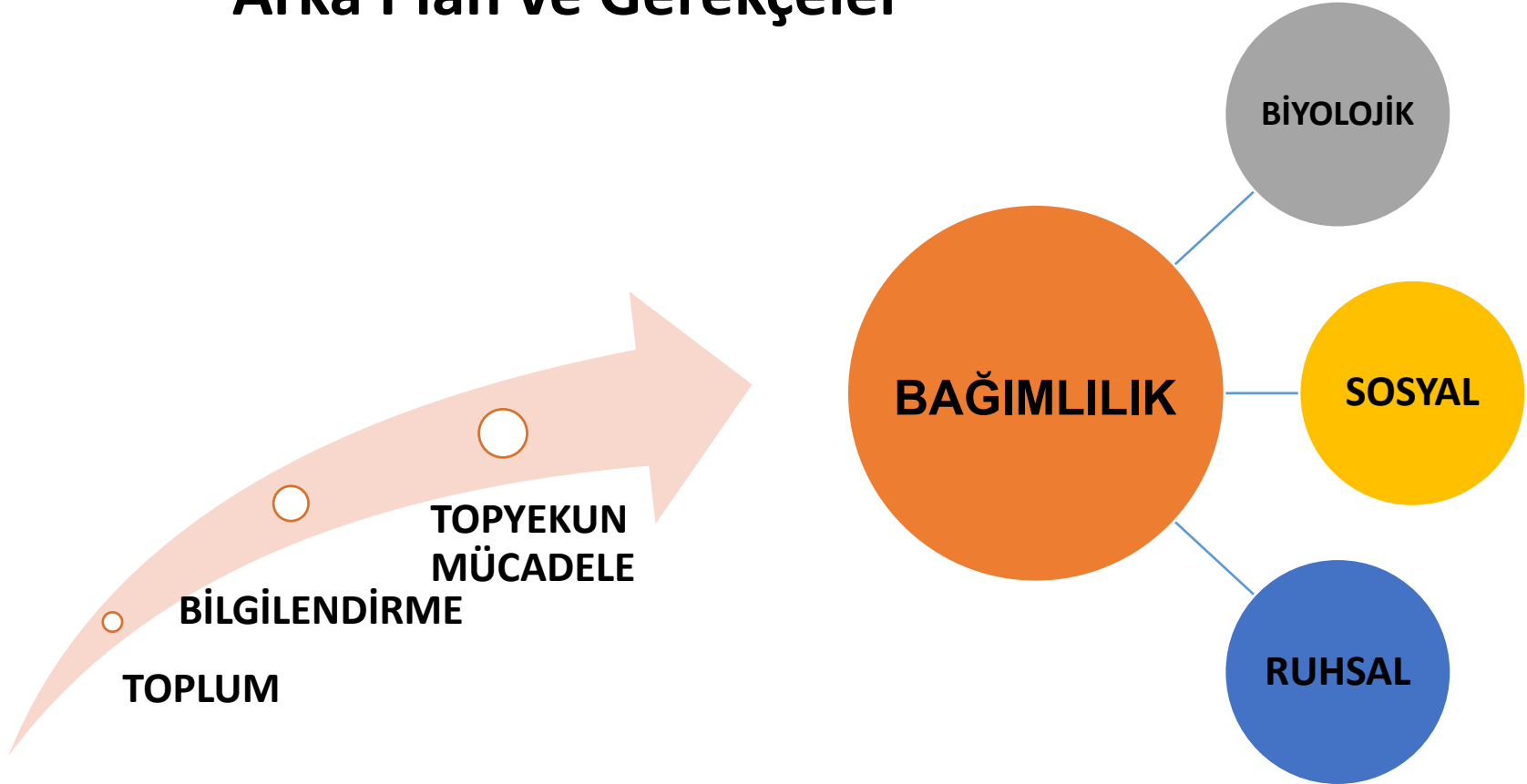
# BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

tbm

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# ANA HATLARIYLA Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesi

# Arka Plan ve Gerekçeler



## Arka Plan ve Gerekçeler

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

**KORUYUCU HİZMETLER**

**GENÇLER**

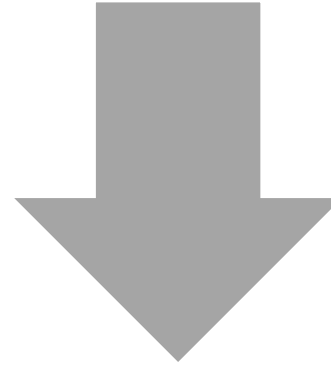
**ÇOCUKLAR**

## Arka Plan ve Gerekçeler

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



**ÖNLEME**  
**(MALİYET \$1)**



**MÜDAHALE**  
**(MALİYET \$18)**

## Arka Plan ve Gerekçeler

Etkisi yerelde kalan küçük ölçekli çalışmalar

Birbirinden habersiz çalışmalar

Sürdürülebilir bir yapıdan ve ölçme-değerlendirme sisteminden yoksun çalışmalar

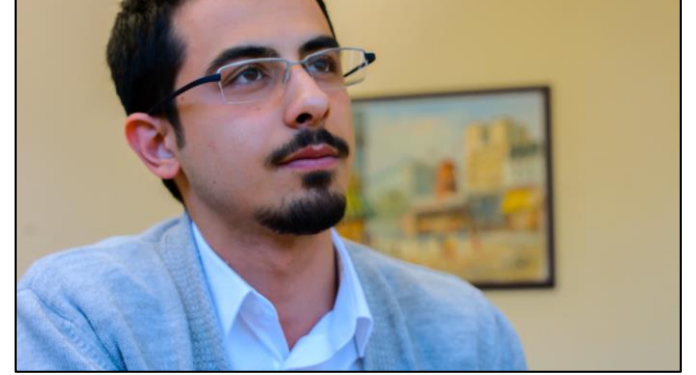
Denetimsiz ve riskli içerikler/görseller

# Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesinin Amacı;

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

# Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesinin Farkı;

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





# Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesinin Farkı;

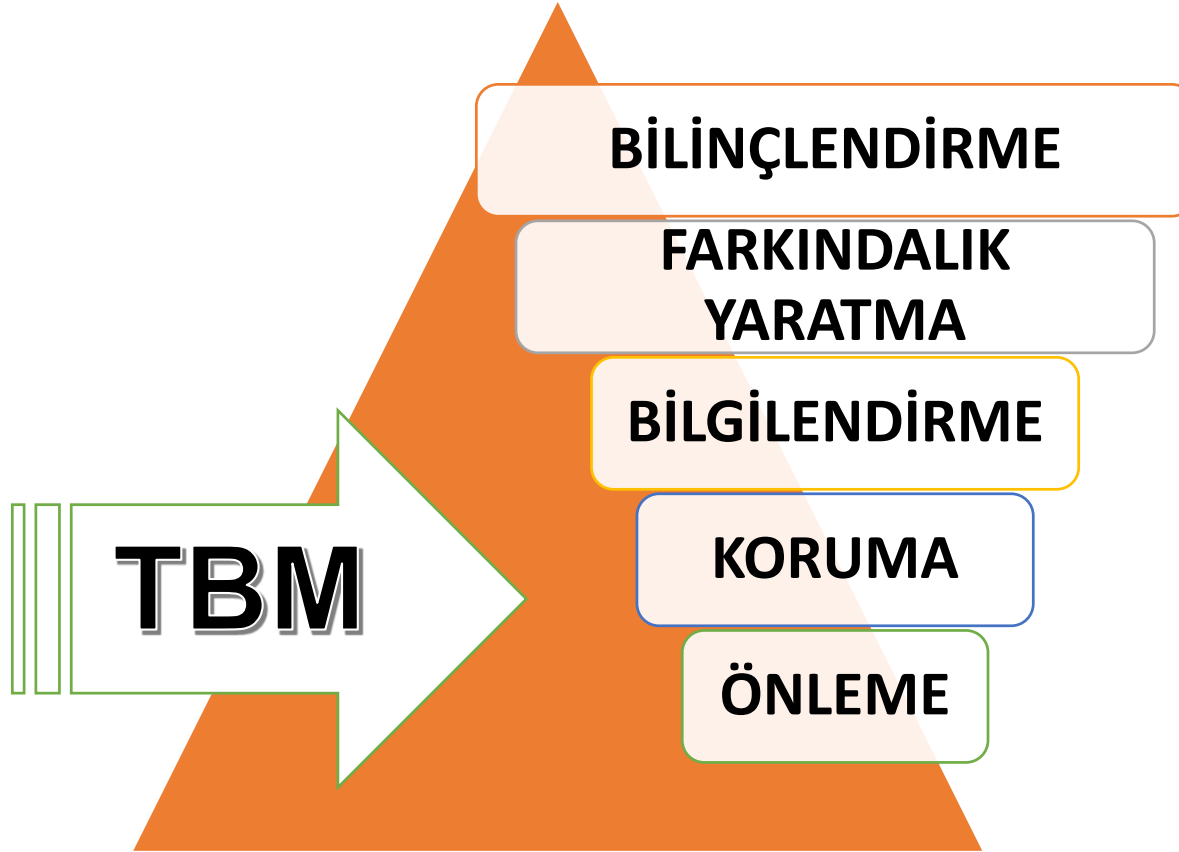
- İnteraktif eğitim yöntemleri
- Ebeveynlerin eğitimini
- Çeşitli davranış değişiklikleri için ebeveynlere öneriler
- Sürdürülebilir/sistemantik bir yapı
- Gönüllülük esası
- Özendirici ve merak uyandırıcı içeriklerden arındırılmış
- Kişisel ve sosyal yaşam becerileri geliştiren



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

**Bağımlılıkla Mücadele  
Eğitimi Projesi**

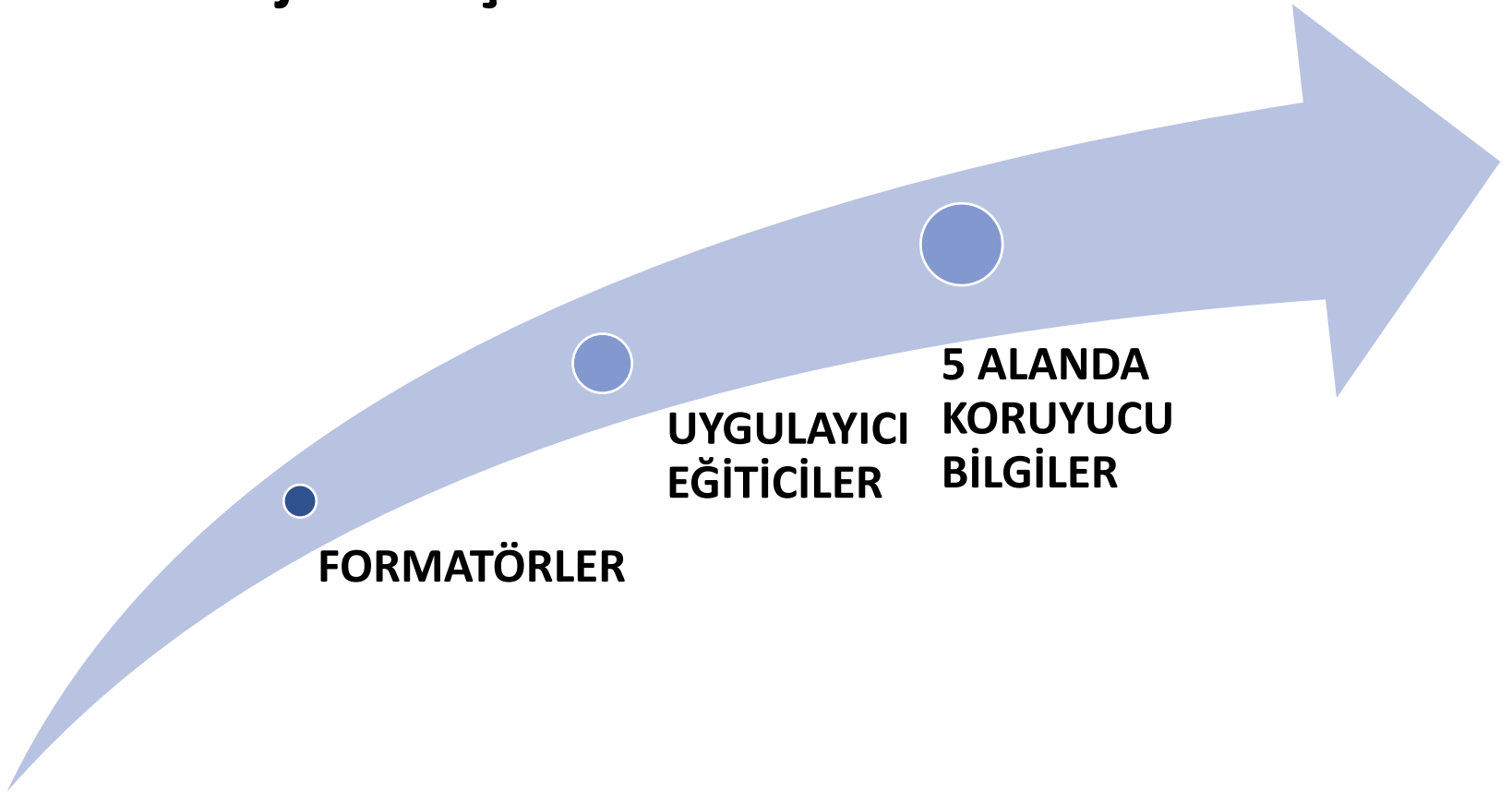
# Arka Plan ve Gerekçeler



# Yaş Gruplarına Göre Eğitim İçerikleri

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

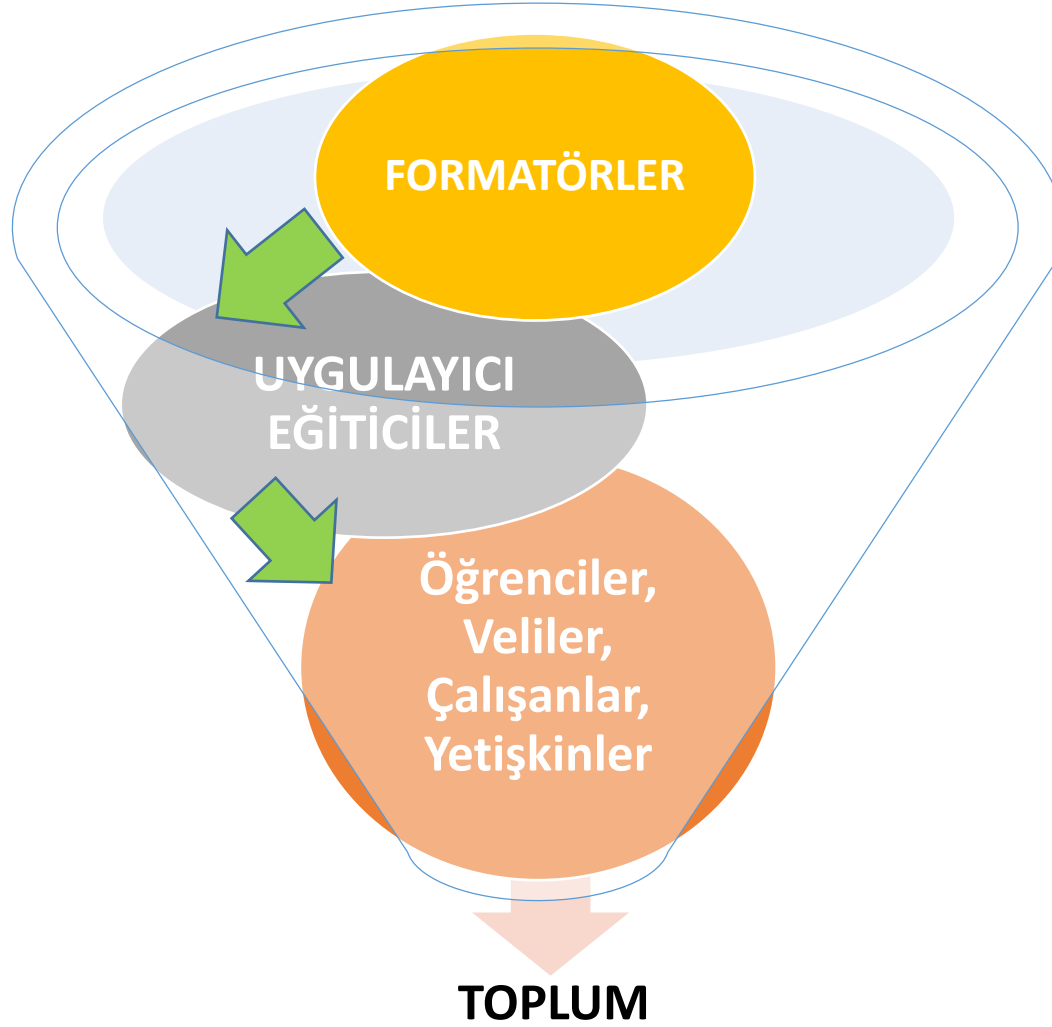
# Proje Amaçları



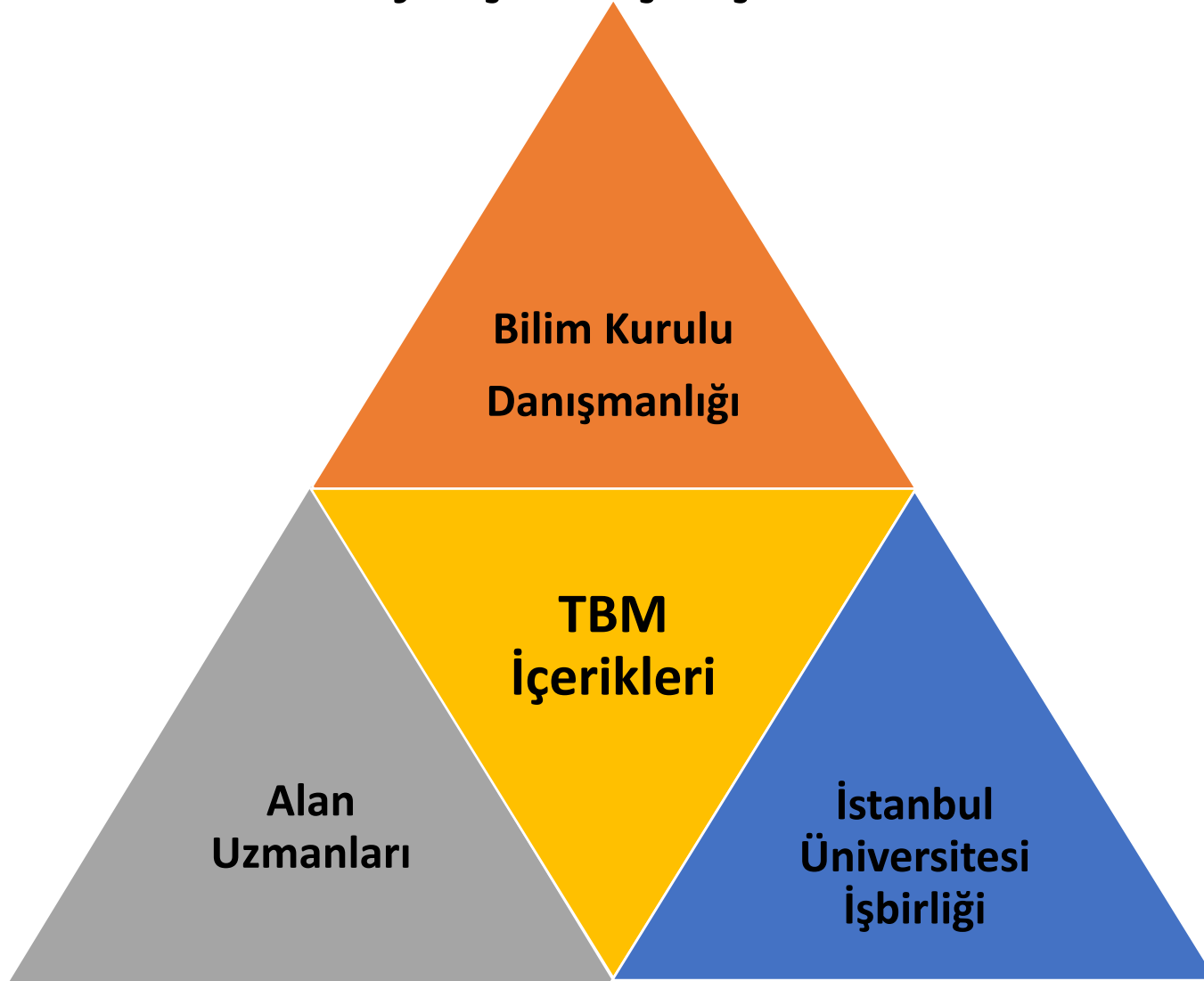
## Projenin Uzun Vade Hedefleri

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

# Proje Aktörleri



# Proje İçerik alışmaları





# Eğitim Materyalleri

## ■ Eğitim Kitapları: Kazanım temelli 18 modül



## Eğitim Materyalleri

- Uygulama Kılavuzu:  
Kazanıma yönelik etkinlikler



# Eğitim Materyalleri

Etkileşimli İçerikler;



Konular

Teknolojiye Bağımlı Yaşamamak İçin / Bağımlılık nedir?

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

Video player controls: play, stop, next, previous, volume, full screen, close.



TBM Eğitimleri  
Bağladı

TBM-GSB

SİGARA VE TÜTÜN ALKOL MADDE



2014 Yılı İtibarıyla Tütün ve Tütün Mamüllülerinden  
HAYATINI KAYBEDENLERİN

**SAYISI**

005953460

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre

VIDEOLAR

Madde

Sigara ve Tütün

Diğer Bağımlılıklar

Alkol



Uyuşturucu Sempozyumu



Madde Bağımlılığı-1

DUYURULAR

TÜM DUYURULAR İÇİN TIKLAYINIZ

Eğitimciler bağımlılıklarla mücadeleye  
başladı

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

HABERLER

TÜM HABERLER İÇİN TIKLAYINIZ



# Proje Kapsamında Gerçekleştirilen Faaliyetler

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

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



# Proje Kapsamında Gerçekleştirilen Faaliyetler

## Pilot Eğitimler;

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

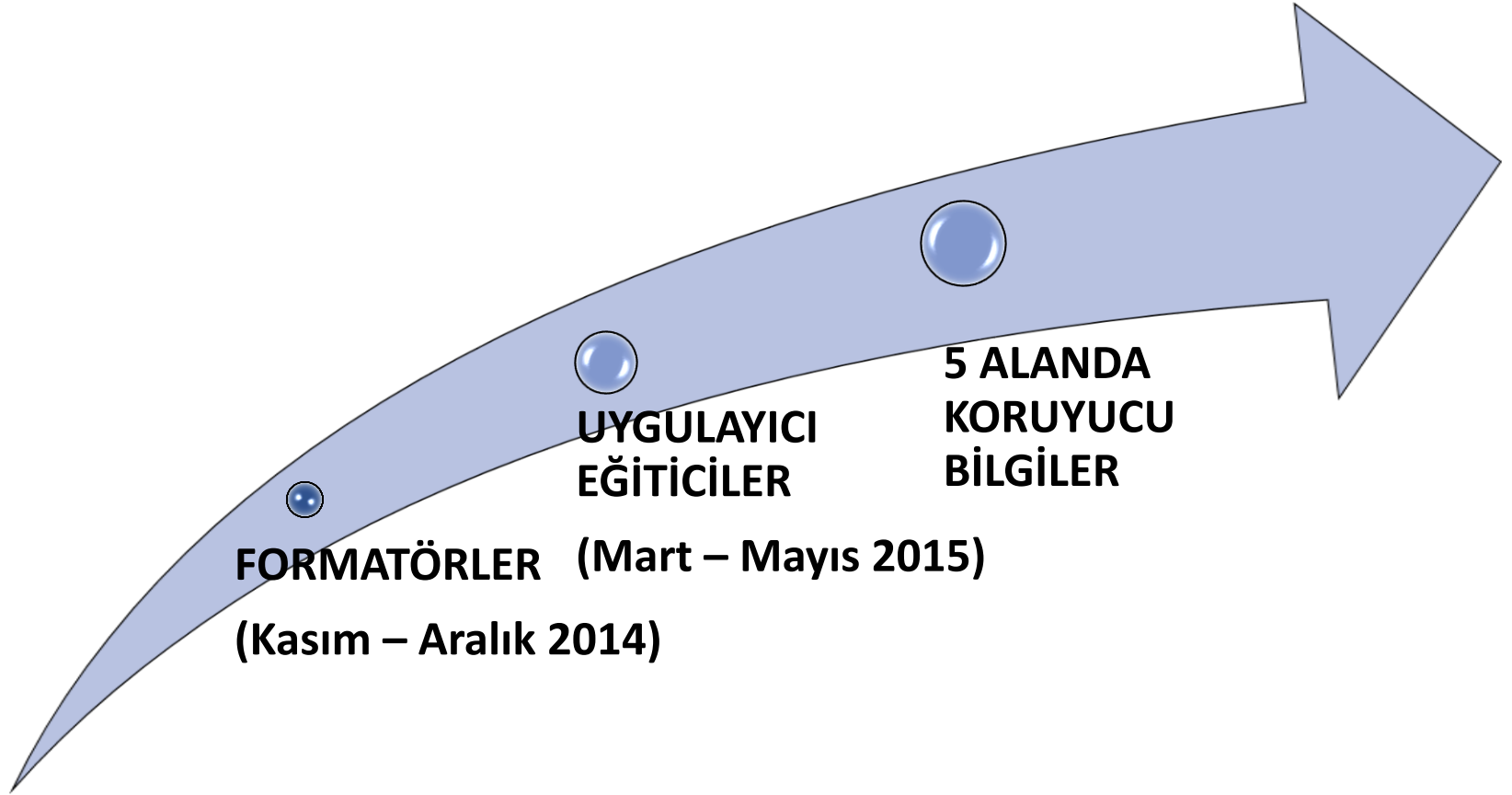


## Formatör Eğitimleri

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



# Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesi



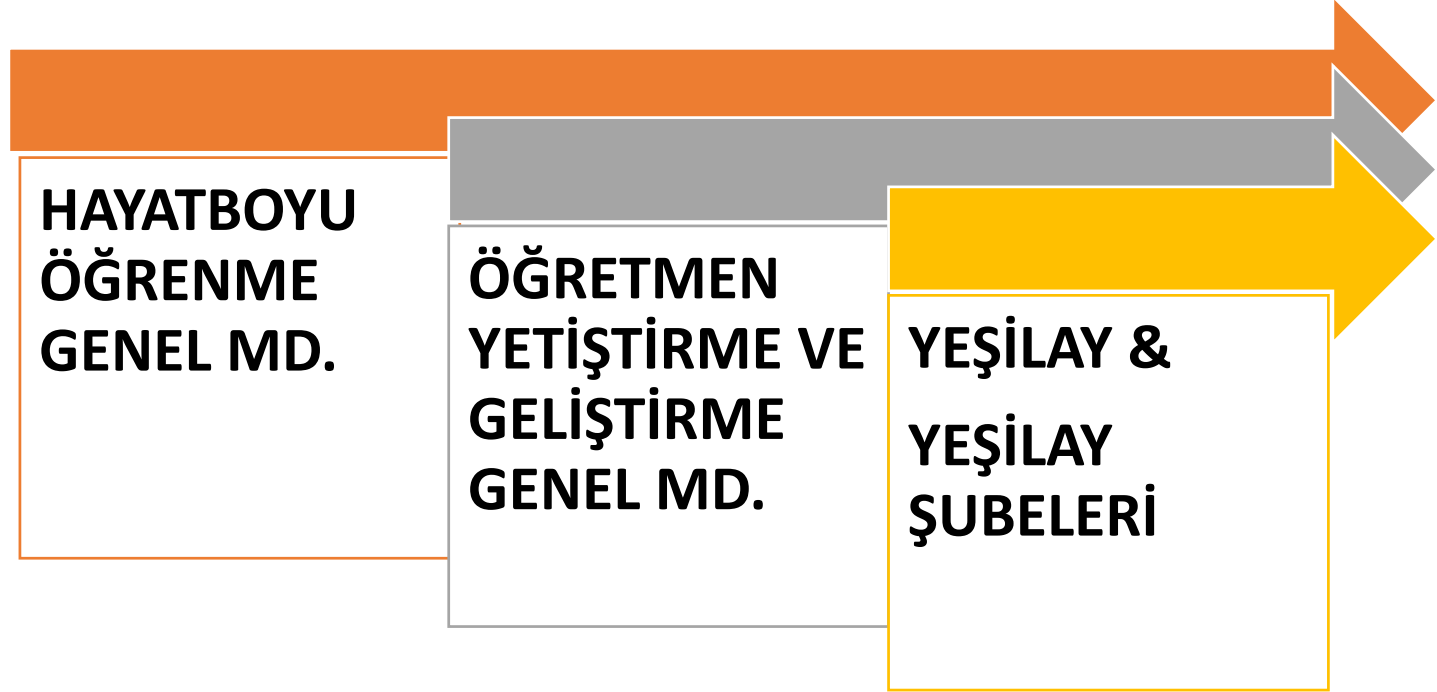


# Proje Kapsamında Gerçekleştirilecek Faaliyetler

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



# ÜLKE GENELİNDE TBM UYGULAYICI EĞİTİMLERİ



**HAYATBOYU  
ÖĞRENME  
GENEL MD.**

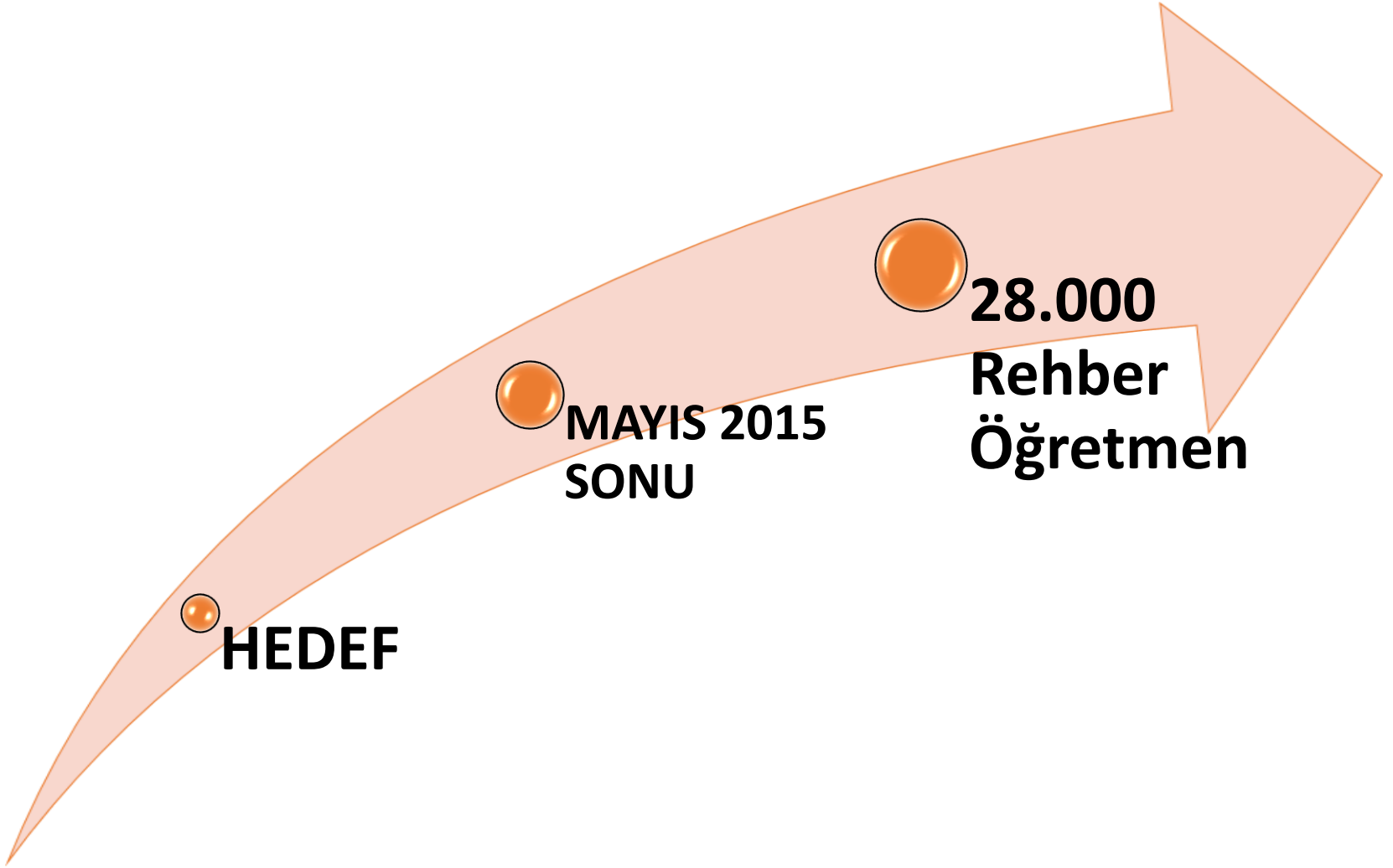
**ÖĞRETMEN  
YETİŞTİRME VE  
GELİŞTİRME  
GENEL MD.**

**YEŞİLAY &  
YEŞİLAY  
ŞUBELERİ**

27 Nisan 2015 itibariyle

25.284  
Uygulayıcı Öğretmen





# Projenin Okullarda ve Toplum Genelinde Yaygınlaştırılması ve Takip Sistemi



# Projenin Yaygınlaştırılması ve Takip Sisteminde Rol ve Sorumluluklar

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

# Projenin Sürdürülebilirliği İçin;

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

# Bağımlılıkla Mücadele Eğitimi Projesi

## ÖLÇME DEĞERLENDİRME SİSTEMİ



[www.tbm.org.tr/anketler/](http://www.tbm.org.tr/anketler/)  
[www.hayatboyuogren.gov.tr](http://www.hayatboyuogren.gov.tr)

www.tbm.org.tr

tbm

Üniversite Seçiniz

EĞİTİM TALESİ FORMU

İNTERAKTİF EĞİTİM PORTALI GİRİŞ İÇİN TIKLAYINIZ

TBM PROGRAMI MODÜLLER EĞİTİMLER BİLGİ İLETİŞİM

TBM Hakkında Bilgi  
TBM Kılavuzları  
Anketler  
Raporlar  
Formatörlerimiz  
Saha Eğitimcilerimiz

GENÇ YEŞİLAY BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EDENLERİNİ TAK EDECEK

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

SIGARA VE TÛTÛN ALKOL MADDE

2018 Yılı TBM'nin TBM ve TBM Mam'Ömer'den HAYATINI KAYBEDENLERİN SAYISI

002011398

Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre

TBM Eğitim Merkezi Projesi

TBM- Haber

VİDEOLAR Madde Bağımlılığı Tütün Bağımlılığı Teknoloji Bağımlılığı Alkol Bağımlılığı Sağlık Yaşam

DUYURULAR TBM DUYURULARI İÇİN TIKLAYINIZ

anketler/

tbm

Üniversite Seçiniz


EĞİTİM TALESİ FORMU

İNTERAKTİF EĞİTİM PORTALI GİRİŞ İÇİN TIKLAYINIZ

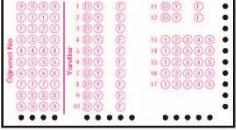
TBM PROGRAMI MODÜLLER EĞİTİMLER BİLGİ İLETİŞİM

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

# Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (İLKOKUL)



**YEŞİLCAN'LA SAĞLICAKLA**  
-ilkokul-



**ÖĞRENCİ NO.:** \_\_\_\_\_

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

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


**ÖRNEK:**

1.  D  Y  B

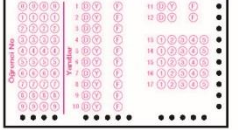
**ÖRNEK:**

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

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak için 11. sorudan 22. soruya kadar puan toplamak isterseniz, bu soruları da cevaplayınız.



**YEŞİLCAN'LA ZARARSIZ TEKNOLOJİ**  
-ilkokul-



**ÖĞRENCİ NO.:** \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1.  D  Y  B

1. Bir kişinin bir maddeye veya davranışa bağımlı olması onun yaşamayaacağı düşünmesi, bağımlılık olarak adlandırılır.
2. Bağımlılık tedavi edilmezse gereken önemi bir hastalıktır.
3. Teknoloji bağımlılığının ilk adımı sosyal kullanımdır.
4. Teknoloji kullanım süresinin artması çocukların ve gençlerin düşünme kabiliyetlerini artırır.
5. Kişi teknolojiyi ne kadar kullansa sosyal ilişkileri de o kadar artar.
6. Teknoloji bağımlısı kişi, bağımlı olduğu aracı kullanmadığından kendini sınırlı ve stresli hissedebilir.
7. Teknoloji bağımlıların diğer insanlara göre daha ve hızlıdır.
8. Teknoloji bağımlılığından kurtulmanın yollarından biri de teknoloji kullanma zamanlarını sınırlamaktır.
9. Teknoloji bağımlılığının kişinin derinleştirilmesine herhangi bir etkisi yoktur.
10. Düzenli spor yapmak, hobiler edinmek, sanat ve müzik faaliyetleri ile uğraşmak vb. teknoloji bağımlılığı riskinden insanı koruyamaz.

**ÖRNEK:**


Bence teknolojinin ağırlı kullanımı...

1.  sevindirir.  1  2  3  4  5  sevimsizdir.

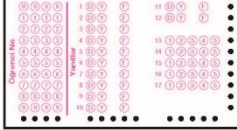
**ÖRNEK:**

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

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak için 11. sorudan 22. soruya kadar puan toplamak isterseniz, bu soruları da cevaplayınız.



**YEŞİLCAN'LA TEMİZ HAVA**  
-ilkokul-



**ÖĞRENCİ NO.:** \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1.  D  Y  B

1. Nikotin bağımlılığı dünyadaki en yaygın bağımlılık çeşitleridir.
2. Sigara içildiğinde akciğerlere çekilen dumannın insanı zararlıdır.
3. Sigaranın içerisinde 4 binden fazla zehirli madde vardır.
4. Sigara; nefes darlığı, kalp krizi, felç, astım, zatürree, kronik bronşit gibi ağır hastalıklara sebep olur.
5. Sigara kullanıcıları ile kullanmayanların hasta olma oranları aynıdır.
6. Kendisi içmeyen ama sigara içilen ortamlarda bulunan kişiler de sigaradan zarar görürler.
7. Kişinin istediği zaman sigarayı bırakması çok kolaydır.
8. Sigaranın zararlarını öğrenmek, sigara bağımlılığından korunmaya etkilidir.
9. Sigara tükürüklerine hayır demek insanı sigara bağımlılığından koruyan bir sedvidir.
10. Sigara içmek insanı olduğundan daha büyük gösterir.

**ÖRNEK:**

Bence sigara kullanmam...


1.  sevindirir.  1  2  3  4  5  sevimsizdir.

**ÖRNEK:**

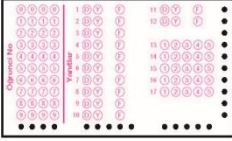
faydalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.
çekicidir.	1	2	3	4	5	ilicidir.
harikadır.	1	2	3	4	5	berbatdır.
iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak için 11. sorudan 22. soruya kadar puan toplamak isterseniz, bu soruları da cevaplayınız.

# Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (ORTAOKUL)



**SAĞLIK ELİNİZİN KAYIP  
GİTMEDEN  
-ortaokul-**



**ÖĞRENCİ NO.:** \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önerilir.

● ● ● ●

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

2. Beslenme ile alınan enerji, gün içinde harcanandan fazlası vücut tarafından yağa dönüştürülerek depolanır.

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

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

5. Soğuk havalandırma ince ve çok katlı giysiler tercih edilmelidir.

6. Mevsimine uygun kıyafetler giyinmek hastalıklardan korunmaya yardımcı olur.

7. Günlük ortalama uyku süresi kişiden kişiye değişebilir.

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

9. Grip, kronik bir hastalıktır.

10. Alerji rahatsızlığı olan kişilerin evlerinde tüyü hayvan beslemeleri sakıncalıdır.

11. Kişin olabildiğince kalın tek kat kıyafet giymek tercih edilmelidir.

12. Evinde tüyü hayvan beslemek alerji rahatsızlığı olanlara iyi gelir.

Aşağıda sağlıklı yaşama ile ilgili ifadeleriniz için etmeniz için hazırlanmış bazı doğru ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeleri sıfır çiftleri halinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınız ifade eden seçeneği, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/ilginiz yok ise "İ" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınızın derecesini tanımladığına bağlı olarak yapınız.

**ÖRNEK:**

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

1. 

çektirdi:	1	2	3	4	5
İhtid:					


● ● ● ● ●

**ÖRNEK:**

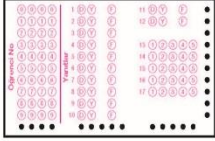
Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

iydi:	1	2	3	4	5	İhtid:
harikadır:	1	2	3	4	5	berbatır.
İhtid:	1	2	3	4	5	zararlı.
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak size çok çektiyse "1", çektiyse "2", bir duya İhtid oluyorsa "3", İhtid oluyorsa "4", çok İhtid oluyorsa "5" işaretleyiniz.



**TEKNOLOJİ CANAVARA  
DÖNÜŞMEDEN  
-ortaokul-**



**ÖĞRENCİ NO.:** \_\_\_\_\_

Aşağıda teknoloji kullanımını ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizin görüşünüzü, cevaplarınız için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/ilginiz yok ise "İ" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınızın derecesini tanımladığına bağlı olarak yapınız.

**ÖRNEK:**

1. Teknoloji kullanmak her zaman hatalıdır.

● ● ● ●

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

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

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

4. Arkadaşı olmayanlar için sosyal oyunlar iyi birer çözümdür.

5. Teknoloji bağımlılığı görme problemlerine neden olur.

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

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

8. Düzensiz spor yapmak insanı bağımlılıktan uzak tutar bir etkidir.

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

10. Arkadaş bulmak için sosyal ortamlar tercih etmek gerekir.

Aşağıda teknolojinin şen kullanımını ilişkin duygularınızın ifade etmeniz için hazırlanmış bazı doğru ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeleri sıfır çiftleri halinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınızın ifade eden seçeneği, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/ilginiz yok ise "İ" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınızın derecesini tanımladığına bağlı olarak yapınız.

**ÖRNEK:**

Bence teknolojinin şen kullanımı...

1. 

sevirdim:	1	2	3	4	5
sevimsizdir:					


● ● ● ● ●

**ÖRNEK:**

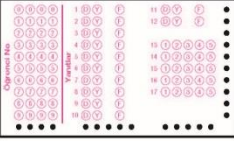
Bence teknolojinin şen kullanımı...

sevirdim:	1	2	3	4	5	tercihtir:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	zararlıdır.
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak size çok çektiyse "1", çektiyse "2", bir duya İhtid oluyorsa "3", İhtid oluyorsa "4", çok İhtid oluyorsa "5" işaretleyiniz.



**SİGARA OCAĞINI  
SÖNDÜRMEYEN  
-ortaokul-**



**ÖĞRENCİ NO.:** \_\_\_\_\_

Aşağıda sigara ve sigara kullanımını ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sizin görüşünüzü, cevaplarınız için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/ilginiz yok ise "İ" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınızın derecesini tanımladığına bağlı olarak yapınız.

**ÖRNEK:**

1. Sigara zararlı bir maddedir.

● ● ● ●

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

2. Uzun süre sigara kullanımı diğlerin sararmasına sebep olur.

3. Sigara bağımlılığı saç dökülmesine sebep olmaz.

4. Sigaranın akciğerler dışında bir organa zarar yoktur.

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

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

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

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

9. Sigara içmek kişinin büyüdüğünü gösterir.

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

Aşağıda sigara ve sigara kullanımını ilişkin duygularınızın ifade etmeniz için hazırlanmış bazı doğru ifadeleri yer almaktadır. Bu ifadeleri sıfır çiftleri halinde hazırlanmıştır. Sizden, duygularınızın ifade eden seçeneği, cevaplarına için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş olursanız "D" gözeceğinizi, yanlış buluyorsanız "Y" gözeceğinizi, bilginiz/ilginiz yok ise "İ" gözeceğinizi işaretleyiniz. Cevaplarınızın derecesini tanımladığına bağlı olarak yapınız.

**ÖRNEK:**

Bence sigara kullanmak...

1. 

sevimsizdir:	1	2	3	4	5
sevimsizdir:					

● ● ● ● ●

**ÖRNEK:**

Bence sigara kullanmak...

İhtid:	1	2	3	4	5	zararlıdır.
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:
İhtid:	1	2	3	4	5	İhtid:

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışmak size çok çektiyse "1", çektiyse "2", bir duya İhtid oluyorsa "3", İhtid oluyorsa "4", çok İhtid oluyorsa "5" işaretleyiniz.

# Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (LİSE)

**tbm** TÜRK BAHİMLİLİKLA MÜCADELE KÖFTM PROJESİ

**ALKOLSÜZ BİR HAYAT İÇİN**  
-lise-

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Alkol kimyasal bir maddedir.

1

1. Alkol kullanan kişi çevresine de zarar verir.
2. Bira bağımlılık yapmaz.
3. Alkol iştah açar.
4. Alkol kullanmak, sorunların çözümüne yardımcı olur.
5. Alkol kullanmak gençler için yetişkinlere oranla daha zararlıdır.
6. Açık alkol tüketen kişilerin karaciğerlerinde yağlanma görülür.
7. Alkolü sürücü önüne aniden bir canlı çıkacak otursa alkolü sürücüye oranla daha hızlı bir şekilde önlem alabilir.
8. Alkol vücut ısısını düşürür.
9. Kendisine alkol kullanması teklif edilen kişilerin verebileceği en net cevap "Bir kereden bir şey olmaz" demektir.
10. Uzun süreli alkol kullanımı pankreas kanserinin önemli sebeplerinden biridir.

**ÖRNEK:**

Bence alkol kullanılmak...

1.	çektirir.	1	2	3	4	5	İtirazlıdır.
----	-----------	---	---	---	---	---	--------------

1

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsanız azca çok çekilirsiniz. 11. çekilirsiniz. 22. bir şey olmaz. 33. bu projeye 44. çok iyi projeye 55. günde yaparsınız.

Bence alkol kullanılmak...

13.	iyidir.	1	2	3	4	5	İtirazlıdır.
14.	faşyalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
15.	keyiflidir.	1	2	3	4	5	keyiflidir.
16.	hazırda.	1	2	3	4	5	eriktirir.
17.	harika hissettirir.	1	2	3	4	5	berbat hissettirir.

**tbm** TÜRK BAHİMLİLİKLA MÜCADELE KÖFTM PROJESİ

**UYUŞTURUCU MADDELERDEN KORUNMAK İÇİN**  
-lise-

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Bütün uyuşturucu maddeler kimyasal bir maddedir.

1

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

**ÖRNEK:**

Bence madde kullanılmak...

1.	çektirir.	1	2	3	4	5	İtirazlıdır.
----	-----------	---	---	---	---	---	--------------

1

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsanız azca çok çekilirsiniz. 11. çekilirsiniz. 22. bir şey olmaz. 33. bu projeye 44. çok iyi projeye 55. günde yaparsınız.

Bence madde kullanılmak...

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

**tbm** TÜRK BAHİMLİLİKLA MÜCADELE KÖFTM PROJESİ

**SAĞLIKLI BİR HAYAT İÇİN**  
-lise-

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önemlidir.

1

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

**ÖRNEK:**

Sağlıklı yaşamaya çalışmam bence...

1.	çektirir.	1	2	3	4	5	İtirazlıdır.
----	-----------	---	---	---	---	---	--------------

1

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsanız azca çok çekilirsiniz. 11. çekilirsiniz. 22. bir şey olmaz. 33. bu projeye 44. çok iyi projeye 55. günde yaparsınız.

Sağlıklı yaşamaya çalışmam bence...

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

# Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (LİSE)

**tbm** TÜRKİYE BİLİMSEL VE TEKNOLOJİK GÖZLEM PROGRAMI

**YOKSUL**

**DUMANSIZ BİR HAYAT İÇİN**  
-lise-

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Sigara zararlı bir maddedir.  
1  D  Y  F

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

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

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

**ÖRNEK:**

Bence sigara kullanmak...

1. 

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

  
1  D  Y  F

*Eğer sağdaki yanına yazılmamış olan çok pozitif ise "F", pozitif ise "D", bir duyguyu ifade etmiyorsa "Y", iki yanına "D", çok azı yanına "F" işaretleyiniz.*

Bence sigara kullanmak...

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

**tbm** TÜRKİYE BİLİMSEL VE TEKNOLOJİK GÖZLEM PROGRAMI

**YOKSUL**

**TEKNOLOJİYE BAĞIMLI YAŞAMAMAK İÇİN**  
-lise-

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

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

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

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

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

**ÖRNEK:**

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

1. 

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

  
1  D  Y  F

*Eğer sağdaki yanına yazılmamış olan çok pozitif ise "F", pozitif ise "D", bir duyguyu ifade etmiyorsa "Y", iki yanına "D", çok azı yanına "F" işaretleyiniz.*

Bence teknolojinin aşırı kullanımı...

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

# Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (YETİŞKİN)

**tbm** TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**ALKOL KÜTÜLÜKLERİN ANASI -yetişkin-**

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Alkol kimyasal bir maddedir.

1 ● ○ ○ ○ ○

1. Alkol zihni açıdır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

2. Alkol uykuyu düzenler.

1 ○ ○ ○ ○ ○

3. Alkol kullanımı, reflekslerin yavaşlamasına sebep olur.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

6. Alkol cinsel gücü artırır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

7. Alkolikler alkol kullanmayan insanlara göre daha uzun yaşarlar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

8. Uzun süreli alkol kullanımı kalp kasının yapısını bozar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

12. Uzun süreli alkol kullanımı kalp kaslarını geliştirir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

**ÖRNEK:**

Bence alkol kullanmak...

1. 

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsam alkol çok güzelim ise "1" çitilir ise "5", bir diğer ifadeyle etkisine "5" ile parçaya "4", çok iyi parçaya "5" işaretlenir.

Bence alkol kullanmak...

13. 

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

14. 

fiyaskatlıdır	1	2	3	4	5	zararlıdır
---------------	---	---	---	---	---	------------

15. 

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

16. 

hoşdur	1	2	3	4	5	rahatsız
--------	---	---	---	---	---	----------

17. 

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

**tbm** TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**UYUŞTURUCU ÖZGÜRLÜĞÜN SONU -yetişkin-**

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Bütün uyuşturucu maddeler kimyasal bir maddedir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

3. Anne babalar çocukların hatalarını düzeltme görevini bizzat üstlenmektedirler.

1 ○ ○ ○ ○ ○

4. Alkolli içecekler bağımlılık yapıcı maddeler arasında sayılmaz.

1 ○ ○ ○ ○ ○

5. Dünyadaki insanların çok az bağımlılık yapıcı maddeleri kullanır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

7. Madde bağımlısı kişinin ölümcül hastalıklara yakalanma riski artar.

1 ○ ○ ○ ○ ○

8. Sadece zayıf insanlar bağımlı olur.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

**ÖRNEK:**

Bence madde kullanmak...

1. 

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsam alkol çok güzelim ise "1" çitilir ise "5", bir diğer ifadeyle etkisine "5" ile parçaya "4", çok iyi parçaya "5" işaretlenir.

Bence madde kullanmak...

13. 

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

14. 

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

15. 

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

16. 

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

17. 

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

**tbm** TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**SAGLIK HER İŞİN BAŞI -yetişkin-**

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Sağlıklı yaşamak için sağlıklı beslenmek önemlidir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

1. Şeker hastalığı kronik bir hastalık değildir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

3. HACCP: besin maddesi üreten tesis, makine ve ürünlerin temizliği ile ilgili belgedir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

4. Uykuya dalınacak ortamın gürültülü olması melatonin salgısını artırır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

5. Düzenli uyku güçlü bir antioksidandır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

8. Sağlık okuryazarlığı sağlıklı yaşam kalitesini artırır.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

10. Kişisel hijyen kişinin kullandığı ilaçlarla sağlanan bir tedavidir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

11. Sağlıklı kalmak üzere benimsenen davranışların sürekli olması gerekir.

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

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

**ÖRNEK:**

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

1. 

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

1 ○ ○ ○ ○ ○

Eğer sağlıklı yaşamaya çalışırsam alkol çok güzelim ise "1" çitilir ise "5", bir diğer ifadeyle etkisine "5" ile parçaya "4", çok iyi parçaya "5" işaretlenir.

Sağlıklı yaşamaya çalışmak bence...

13. 

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

14. 

fiyaskatlıdır	1	2	3	4	5	zararlıdır
---------------	---	---	---	---	---	------------

15. 

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

16. 

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

17. 

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

# Yaş Gruplarına Özel Ölçme Değerlendirme Araçları (YETİŞKİN)

**tbm** TEKNOLOJİ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

**SIGARA VÜCUDUN DÜŞMANI -yetişkin-**

ÖĞRENCİ NO.: \_\_\_\_\_

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sıdiden görüşlerinizi, cevapları için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş istenmektedir. Yanlış doğru buluyorsanız "D" gözetniğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözetniğini, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözetniğini işaretleyiniz. Cevaplamaları için aşağıda bir örnek verilmiştir.

**ÖRNEK:**

1. Sigara zararlı bir maddedir.

1

1. Sigara kanser riskini artırır.

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

3. Mide ülseri sigaranın tetiklediği hastalıklardan birisidir.

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

5. Anne babaların çocuklarını yanında sigara içmelerini salıncaldır.

6. Saç dökülmesi probleminin sigara ile bir bağlantısı yoktur.

7. Sigara kullanımını dünyada meydana gelen ölüm nedenlerinin başında yer almaktadır.

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

9. Sigara kalp hastalıkları oluşmasını riskini artırır.

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

11. Anne babalar çocuklarını sigaranın zararlarını bizzat gözlemleyebilmeleri için onları görmeleceği şekilde sigara içmelidirler.

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

Aşağıda sigara ve sigara kullanımına ilişkin duyularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygular ifade edilmiştir. Bu ifadeleri sıfat çiftileri halinde kullanınız. Sıdiden duyularınıza ifade eden seçeneği, cevaplamaları için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş istenmektedir. İşaretlemelelerinizi, her bir sıfat çiftinin duyularınıza ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

**ÖRNEK:**

Bence sigara kullanmak...

1.  sevmezim. 1 2 3 4 5  sevmezim.

1

Eğer sağlığı yapımınıza gelmezse size çok çekici ise "1", çekici ise "2", bir derece daha etkilerse "3", iki dereceye "4", çok iki dereceye "5" işaretleyiniz.

Bence sigara kullanmak...

13. içki.	1	2	3	4	5	kötüdür.
14. faydalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
15. keyiflidir.	1	2	3	4	5	keyiflidir.
16. geçicidir.	1	2	3	4	5	ikiçidir.
17. hoşdur.	1	2	3	4	5	rahatsızdır.

**tbm** TEKNOLOJİ BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

**ON TEST**

**TEKNOLOJİ YERİNDE YETERİNCE -yetişkin-**

ÖĞRENCİ NO.: \_\_\_\_\_

Aşağıda teknoloji kullanımına ilişkin çeşitli ifadeler verilmiştir. Bu ifadeleri okuduktan sonra sıdiden görüşlerinizi, cevaplamaları için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş istenmektedir. Doğru yanlış doğru buluyorsanız "D" gözetniğini, yanlış buluyorsanız "Y" gözetniğini, bilginiz/fikriniz yok ise "F" gözetniğini işaretleyiniz. Cevaplamaları için aşağıda bir örnek verilmiştir.

**ÖRNEK:**

1. Teknoloji kullanmak her zaman hatalıdır.

1

Aşağıda teknolojinin ağız kullanımına ilişkin duyularınıza ifade etmeniz için hazırlanmış bazı duygular ifade edilmiştir. Bu ifadeleri sıfat çiftileri halinde kullanınız. Sıdiden duyularınıza ifade eden seçeneği, cevaplamaları için verilen alanda kodlayarak işaretlemiş istenmektedir. İşaretlemelelerinizi, her bir sıfat çiftinin duyularınıza ne derece tanımladığınıza bağlı olarak yapınız.

**ÖRNEK:**

Bence teknolojinin ağız kullanımını...

1.  sevmezim. 1 2 3 4 5  sevmezim.

1

Eğer sağlığı yapımınıza gelmezse size çok çekici ise "1", çekici ise "2", bir derece daha etkilerse "3", iki dereceye "4", çok iki dereceye "5" işaretleyiniz.

Bence teknolojinin ağız kullanımını...

13. güvenli.	1	2	3	4	5	tehlikelidir.
14. iyidir.	1	2	3	4	5	kötüdür.
15. faydalıdır.	1	2	3	4	5	zararlıdır.
16. eğlencelidir.	1	2	3	4	5	sıkıcıdır.
17. sorunsuzdur.	1	2	3	4	5	sorunsuz değildir.

1. Bağımlılık kişinin toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemez.

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

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

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

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

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

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

8. Teknoloji bağımlı olan, bağımlısı oldukları araç ile uzun süre vakit geçirmek için uykudan fedakarlık ederek ihtiyaçlarından çok daha az uyur.

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

10. Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıyı yardım etmek istediklerinde çatışmalar ve kavga lar yaşanır.

# Uygulama

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

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

**tbm** TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

**SİGARA VÜCUDUN DÜŞMANI -yetişkin-**

ÖĞRENCİ NO: \_\_\_\_\_

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

**ÖRNEK:**

1. Sigara zararlı bir maddedir.

1

1. Sigara kısırlık riskini artırır.

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

3. Mide ülseri sigaranın tetiklediği hastalıklardan birisidir.

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

5. Anne babaların çocuklarının yanında sigara içmeleri sakıncalıdır.

6. Saç dökülmesi probleminin sigara ile bir bağlantısı yoktur.

7. Sigara kullanımı, dünyada meydana gelen ölümlerin nereden nereden başında yer almaktadır.

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

9. Sigara kalp hastalıklarının oluşmasını artırır.

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

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

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

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

**ÖRNEK:**

Bence sigara kullanmak...

sevimsizdir. 1 2 3 4 5 sevimsizdir.

1

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

Bence sigara kullanmak...

13. iyidir. 1 2 3 4 5 kötüdür.

14. faydalıdır. 1 2 3 4 5 zararlıdır.

15. keyiflidir. 1 2 3 4 5 keyifsizdir.

16. çekicidir. 1 2 3 4 5 iticidir.

17. hoştur. 1 2 3 4 5 nahostur.

Duyusal alan – 5 soru  
(5'li Likert)



# Uygulamada Sorumluluklar

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

# Ölçme Değerlendirme Araçlarının Gönderimi

**Eğitimlerin Yapıldığı Okul/Kurum Müdürlükleri Tarafından;**

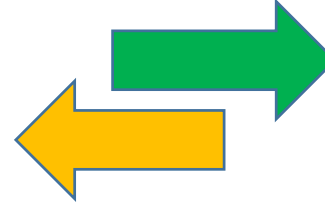
**MNG Kargo** ile «ALICI ÖDEMELİ» olarak aşağıdaki adrese gönderilecektir:

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

# Ölçme Değerlendirme Araçlarının Yakından Takip Edileceği İller

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

PROJE EKİBİ



İl Millî Eğitim  
Müdürlükleri

tbm

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

Eğitimleri Destekleyici  
Uzaktan Eğitim Portalı

# tbm.org.tr

## Tamamen 'Dinamik' bir yapı

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

The screenshot displays the TBM website homepage. At the top, there is a navigation bar with the TBM logo, a language selector (Libre Yaş Grubu Seçiniz), and a login button (EĞİTİM TALEP FORMU). Below the navigation bar, there are menu items: TBM PROGRAMI, MODÜLLER, EĞİTİMLER, BİLGİ, and İLETİŞİM. The main content area features a large red banner with the headline "GENÇ YEŞİLAYCILAR, AKRANLARINI BAĞIMLILIKLA MÜCADELEYE ORTAK EDECEK". Below this, it states: "TBM Eğitim Merkezi projesi kapsamında Uygulayıcı Eğitimi alan 200 Genç Yeşilaycı, bağımlılıklar konusunda akranlarını bilinçlendirerek, onları da bu mücadeleye ortak edecek." The banner also includes logos for TBM, the Ministry of National Education, and the Ministry of Health, along with the text "TBM EĞİTİM MERKEZİ PROJESİ". To the right of the banner is a yellow statistics section titled "SİGARA VE TÜTÜN ALKOL MADDE" with a sub-header "2015 Yılı İtibarıyla Tütün ve Tütün Mamullerinden HAYATINI KAYBEDENLERİN SAYISI". The number "001995402" is displayed in large digits, with a note "Dünya Sağlık Örgütü'nün verilerine göre". Below the main banner, there are two buttons: "TBM Eğitim Merkezi Projesi" and "TBM - Haber". At the bottom, there is a "VİDEOLAR" section with filters for Madde Bağımlılığı, Tütün Bağımlılığı, Teknoloji Bağımlılığı, Alkol Bağımlılığı, and Sağlık Yaşam. Two video thumbnails are shown, both titled "Teknoloji Bağımlılığı". To the right of the video section is a "DUYURULAR" section with a sub-header "TUM DUYURULAR İÇİN TIKLAYINIZ". The main announcement is "BU HAYAT BENİM, GELECEK HEPİMİZİN BEŞİKTAŞ MEYDAN ETKİNLİĞİ (1-7 MART)", followed by a description of the event and a "Devamı" link. Below this, there is a sub-announcement: "Eğitimciler bağımlılıklarla mücadeleye başladı" and "Türkiye Yeşilay Cemiyeti ve Milli Eğitim Bakanlığı işbirliği ile başlatılan, Türkiye".

# Uzaktan Eğitim Portalı

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

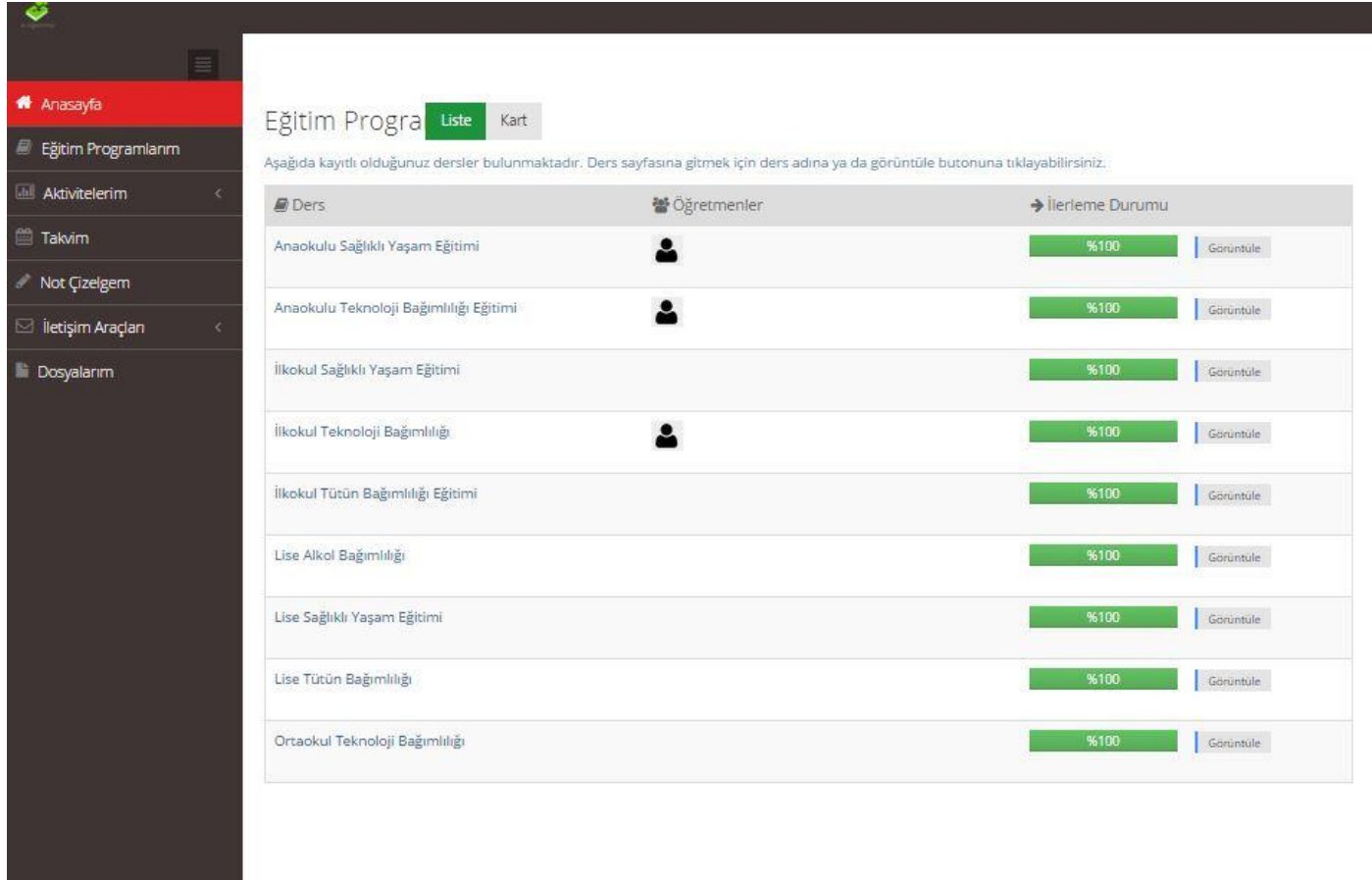
# Uzaktan Eğitim Portalı

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



# Uzaktan Eğitim Portalı

- Öğrenme Yönetim sistemi (LMS-Learning Management System)



The screenshot displays the 'Eğitim Progra' (Education Program) page in the LMS. The page features a sidebar with navigation options: Anasayfa, Eğitim Programları, Aktivitelerim, Takvim, Not Çizelgem, İletişim Araçları, and Dosyalarım. The main content area shows a list of courses with columns for 'Ders', 'Öğretmenler', and 'İlerleme Durumu'. Each course is marked as 100% complete, and there is a 'Görüntüle' (View) button for each entry.

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

# Uzaktan Eğitim Portalı

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



# BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİMİ PROJESİ

tbm

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI