











## GROW TOGETHER(BİRLİKTE BÜYÜYÜN) - ONLINE OYUN

Dijital çağ yaşam tarzımızı ne yazık ki değiştirmiştir. Artık birbirimizle daha zayıf ilişkiler kuruyoruz, sedanter yaşam tarzı yaratıyor, bütün bunlar yetmezmiş gibi de sosyal ve ebeveynlik becerilerimizi kaybediyoruz. Bu duruma bir yanıt olarak, SPAHC projesinden ortaklar, ortak oyun için yetişkinlere ve çocuklara yönelik bir çevrimiçi oyun olan "Birlikte Büyüyün"ü yarattı.

Oyun, verilen görevleri tamamlayarak oynanmaktadır. Tamamlanmış görevler için puan topladığınız sanal dünya ile gerçek bir yaşamın mükemmel bir birleşimidir - bu sayede görevlerinizi yaparak ailenizdeki ilişkileri geliştirirsiniz. Dijital ortamı hep birlikte kullanmak aileleri farklı bir şekilde bir araya getirmek için harika bir araçtır. Ortak oyun ve tamamlayıcı görevlerle sağlıklı medya alışkanlıkları yaratabilir, yaşamlarımızdaki dijital medya kullanım miktarını kontrol edebilir ve sağlıklı yaşam tarzları, iyi ebeveynlik ve sağlıklı toplumlar hakkında farkındalık sağlayabiliriz. Bu şekilde, ebeveynler çocuklarının dijital dünyasının bir parçası olabilir, alışkanlıkları değiştirebilir ve birlikte kaliteli zaman geçirebilirler.

Çevrimiçi oyunun ana amaçları temel olarak şöyle sıralanabilir:

- Ailelere kaliteli zamanları birlikte geçirmenin alternatif yollarını sunmak,
- Aile içi sağlıklı bir ilişki kurmak,
- Sağlıklı yaşam ve iyi ebeveynlik yetileri hakkında farkındalık yaratmak,
- Ailelerinin toplum hayatına dahil olmasını sağlamak
- Ailelere ve bireylere sağlıklı rekabet ortamı sunmak

"BİRLİKTE BÜYÜYÜN" dört bölüme ayrılmıştır: Sevgi ve İlgi, Eğitim ve Öğrenme, Stres Yönetimi ve Sağlıklı Toplumlar. Oyuncular, aile içinde belirli bir sürede tamamlamak üzere bu



kategorilerden 5 ila 8 arasında görev seçimi yapabilir. Her bir tamamlanmış göreve belirli miktarda puan verilir. Görevler çok basit seviyeden daha karmaşığa doğru ilerler ; "dişlerinizi birlikte fırçalayın", "yerel topluluğunuzdaki bir etkinlikte yer alın" gibi. Oyunun diğer bölümlerinde kazandığınız puan miktarını ve en iyi oyuncuların (ailelerin) grafiğini kontrol edebilirsiniz.

Ebeveynlik becerileri çalışmalarını farklı ortakların bölgelerinde gerçekleştirildikten sonra farklı bölümler oluşturulmuştur. Görevler, ebeveynlerin en çok eksik olduğu alanlarda ya da ebeveynlerin en önemli becerilerini geliştirmek için yaratılmıştır.

[Uygulamayı akıllı telefonunuza indirmek için QR kodunu kullanabilirsiniz.](#)

## ÇEVİRİMİÇİ OYUNLARI KULLANMAYA BAŞLAMADAN ÖNCE DIKKATE ALINMASI GEREKENLER

Çevrimiçi oyunlar çocuklar ve gençler arasında en popüler aktivitelerden biridir. Nispeten basit oyunlardan aşırı derecede ileri düzeye doğru muazzam bir seçim yelpazesi bulunmaktadır. Çevrimiçi oyunlar oynanmasa bile, onların avantaj ve dezavantajlarının farkında olmalıyız.

## ÇEVİRİMİÇİ OYUNLARA BAĞLANTI RİSKLERİ

Gençler arasında çevrimiçi oyunların artan popülaritesi ile birlikte ebeveynler ve öğretmenlerin de endişeleri artmaktadır. Nitekim tehlikeler var olduğunu kabul etmeli ve bunları ayrı ayrı ele almalıyız.

Çoğunlukla çevrimiçi oyunlara gençlerin bağımlılık derecesinde aşırı kullanımı bağlamında bakarız. Ne yazık ki, çevrimiçi oyunları, gençler ve çocuklar endişe verici bir yoğunlukta kullanır. Çevrimiçi oyunların aşırı kullanımı, çocukların psikolojik ve sosyal işlevselliği üzerinde ciddi sonuçlar doğurabilir (Gentile, 2011). Tabii ki, bu her oyuncunun bir bağımlı olacağı anlamına gelmez. Ancak risk ve olumsuz etkilerin farkında olmak şarttır.

Diğer bir risk kategorisi, oyuncular arasındaki etkileşim ile alakalıdır. Kimlik avı, gizlilik ihlali veya tehlikeli davranışlar meydana gelebilir.

# PROJE ORTAKLARININ EN İYİ UYGULAMALARI

AB projelerinin başlıca avantajlarından biri iyi uygulamaların paylaşımıdır. Bu bölümde, SPAHCO proje ortaklarının her birindeki en iyi uygulamalar yer almaktadır.

## ALİAT (BÜKREŞ, ROMANYA)

### "THE CHILL TENT" – "ALCOHELP" PROJESİ KAPSAMINDA ZARAR AZALTMA.

Geçtiğimiz 6 yıl boyunca ALİAT her yıl Chill Tent'te, kötü amaçlı alkol tüketiminin olumsuz sonuçlarını azaltmayı, aşırı alkol kullanımının riskleri hakkında toplumu bilinçlendirmeyi ve halkın alkol tüketiminin sağlıklarını nasıl etkilediğini gösteren değerlendirmeler içeren bir zarar azaltma faaliyeti düzenledi. Chill Çadırının ilk iki etkinliği Romanya Dağlarında Padina Fest (2013 ve 2014) adlı bir rock festivalinde gerçekleşti. 2015'ten bu yana her yıl 4'er gün süreyle genç nüfus arasında Romanya'da çok popüler olan ve bulunduğu köy ile aynı adı taşıyan bir sahil beldesi olan Vama Veche'de 3'er etkinlik (Mayıs, Temmuz ve Ağustos aylarında) düzenlemekteyiz.

Bir insan kaynağı olarak Aliat ekibi; aralarında psikologlar, psikiyatristler, psikoterapistler, sosyal hizmet uzmanları, Psikolojik rehberler, doktorlar, teknik destek birimleri ve sağlık görevlilerinin de yer aldığı uzman ve gönüllülerden oluşmaktadır.

Yöntem olarak; gündüz vakti, insanlara aktivitelerimiz ve alkolizm hakkında bilgi verir ve kişilerin tüketim davranışlarının kötü olup olmadığını belirlemek için onları AUDIT testine (Alkol Kullanım Bozuklukları Belirleme Testi-Alcohol Use Disorders Identification Test) almaya davet ederiz. Kişilerin sağlıkları bakımından endişe verici puanlar almaları durumunda ise onları uzmanlardan biri ile kısa bir konuşmaya davet ederiz. Gece boyunca insanlara sıcak çay, kahve, sıcak battaniyeler, dinlenecek bir yer temin edip kalacakları için sakin bir yer sağlarız. Faaliyetlerimizin sonuçlarını aşağıdaki gibi sıralayabiliriz: (şu ana kadarki tüm 12 etkinlik için)

- 22.800 ziyaretçi.
- 2861 AUDIT testi.
- Tüm 12 etkinlikte 953 saat müdahale ve danışmanlıkta edinilen AUDIT sonuçları:
  - "düşük riskli"-% 45 (0-7 puan)
  - "riskli / tehlikeli" -% 31 (8-15 puan)
  - "yüksek riskli / zararlı" -% 7 (16 - 19 puan)
  - "yüksek riskli / çok zararlı" -% 8 (20'den fazla puan)

2018'deki son etkinliğimizde, düşük risk sonuçları % 53'e yükseldi (saptanan genel ortalama %45'ti). Son 4 yılda Vama Veche'de elde ettiğimiz bu iyi sonuçtan gurur duyduk.



#Cortuldechill - 27 april - 2 may 2018

## ISKENDERUN GENÇLİK VE EĞİTİM DERNEĞİ (TURKEY)

### MÜLTECI VE GÖÇMENLERİN ENTEGRASYONU EL KİTABI

Mültecileri ve göçmenleri topluma entegre etme sürecine yardımcı olmak için bir el kitabı hazırladık. Ülkemize yeni gelen çok sayıda mülteci ve göçmenle temasa geçtik ve temel sorunlarının neler olduğunu saptadık. Özellikle resmi statülerine ve haklarına odaklandık. Eğitim, sağlık ve iltica hakları hakkında pek bir şey bilmedikleri anlaşıldı. Bu nedenle öncelikle bu sorunları göz önünde bulundurarak, Göçmen Büroları ile işbirliğine girip "Mülteci ve Göçmenler için El Kitabı" oluşturduk. İlimizdeki belediyeler, Hatay Valiliği, yerel kütüphaneler ve hastaneler gibi tüm kamu binalarının danışma masalarına ulaştık. Özellikle İskenderun Belediyesi, yeni gelen mültecilere el kitaplarının dağıtımını konusunda bizi destekledi. Bunun dışında, Akdeniz Eğitim ve Araştırma Derneği de bu kitapçığa ihtiyacı olan insanlara ulaşmamız konusunda bizlere çok yardımcı oldu.

El kitabı ile elde ettiğimiz sonuçlar oldukça başarılıydı. Sorunları belirlerken ve analiz ederken irtibatla olduğumuz mültecilerden geri bildirimler aldık: Toplum içinde daha güvenli, özgüvenli hissettiklerini ve kendilerine olan öz saygılarının arttığını ifade ettiler ki bunlar da el kitabı ile hedeflerimize ulaştığımızın göstergesidir.

El kitabının Türkçe, İngilizce ve Arapçadaki bağlantıları aşağıdaki gibidir:

**Arapça:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/%D9%83%D8%AA%D9%8A%D8%A8-%D9%84%D9%84%D9%85%D9%87%D8%A7%D8%AC%D8%B1%D9%8A%D9%86-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-PLUS.pdf>

**Türkçe:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/g%C3%B6%C3%A7menler-i%C3%A7in-el-kitab%C4%B1-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-PLUS.pdf>

**İngilizce:** <http://www.spahco.eu/wp-content/uploads/2017/09/handbook-for-immigrants-ISKGED-Project-results-SPAHC-ERASMUS-PLUS.pdf>

Ayrıca, öğretmenlerimizin mültecilerin ve göçmenlerin entegrasyonu konusunda farkındalıklarını arttırmak için seminerler düzenledik. Eğitim alanında yaşanan zorluklar ile mülteci ve göçmen öğrencilerin okulda yaşadıkları etnik, sosyoekonomik, toplumsal, cinsel, bağlamsal ve iletişimsel eşitsizliklerin tanınması ve bunların üstesinden gelinebilmesi adına için bütünleştik.

Bütün bunlara dayanarak şunları hedefledik:

- Kültürel çeşitliliği ele alarak yenilikçi ve işbirlikçi uygulamalar geliştirmek için öğretmenleri desteklemek
- Kilit nokta olan dil engelini azaltmak için erken çocukluktan önlem almak.
- Mülteci ve göçmen öğrencilerle ve aileleriyle Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik servisleri yardımıyla iletişim kurmak
- Kültürel çeşitlilikten kaynaklanabilecek sorunları önlemek
- Öğrenciler arasında cinsiyet ayrımcılığını önlemek
- Resmi ve resmi olmayan sosyal kuralları aydınlatarak kültürel sorunları ortadan kaldırmak
- Sınıfın birliğini güçlendirecek faaliyetler gerçekleştirerek, göçmen ve mülteci öğrencilerin yaşadığı "sosyal dışlanma"yı ortadan kaldırmak
- Finansal imkânsızlıklar nedeniyle karşılaşılan sorunlara çözüm aramak
- Öğrenciler ve aileleri için "bilinçlendirme seminerleri" düzenlemek

### VELİLER İÇİN KONFERANS

Öğrenci velileri için "Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları ve Öğrencilerin Akademik Başarıları" konulu bir konferans düzenlendi. Halka açık olan ve bir diyetisyen tarafından sunulan konferansta yaklaşık 200-220 katılımcı vardı.

Çocukları, ebeveynleri ve personelimizi sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirmek için beslenme dostu sertifikalara sahip okullarla işbirliği yaptık; bu sertifikalara sahip olmayan okullara ise "beslenme dostu okul olma prosedürü" hakkında bilgilendirme çalışmalarında bulunduk.





### ŞİİR VE RESİM YARIŞMALARI

Kuruluşumuz bünyesinde “Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları” ve “Dijital Medya Hayatlarımızı Nasıl Etkiliyor?” Konulu şiir ve resim yarışmaları düzenlenmiştir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 7 Nisan “Herkes İçin Sağlık” gününü, toplumdaki tüm bireylerin temel sağlık hizmetlerine maddi sıkıntıya maruz kalmadan ulaşabilmesi adına, önemli sağlık sorunlarına dikkat çekerek kutladık.

### VE DAHA DA FAZLASI...

Şiir ve resim yarışmalarında dereceye giren eserleri sergilemek için okulda bir eğitim panosu hazırlandı.

Kurumumuzun merdivenleri “Sağlıklı Beslenme Alışkanlıkları” içeren mesajlar ile dekore edilmiştir.

## VIBORG BELEDİYESİ (VIBORG, DANEMARK)

### “FIKIRLER KATALOĞU” – TÜM OKULLARA UYGUN ŞEKİLLERLE HAZIRLANMIŞ ÖNERİ LİSTESİ

Son 15 yılda Viborg'daki SSP danışmanları, Viborg Belediyesi'ndeki tüm anaokullarına ve okullara belirli teklifler içeren bir fikir kataloğu geliştirmiştir. Bu katalog; çocuklar, ebeveynler ve yetişkinler için çalışan eğitimcilerimizin, çocukluk ve gençlik kültüründe yaşadıkları sorunlar ile ilgili değişiklik teklifleri içeriyordu. Örneğin bugün veli ve çocuklarla yaptığımız toplantılarda, 7 yıl önce herhangi bir sorun teşkil etmeyen dijital medya alışkanlıklarını ele alıyoruz.

Grupta temel olarak, 5. Sınıf velileri ile akşam toplantıları düzenleyerek gün içinde sınıfta çocuklarla konuştuğumuz konuları ele alıyoruz.

Ana amaç, tüm ebeveynlerin diğer ebeveynlerle birlikte çocuklarının toplum için sorumluluk alma kapasitelerini güçlendirmektir - Bilinen konuları pekiştirmek çocuğun toplumdaki yerini iyi bir şekilde etkileyebilir - ör. Farklılıklara saygı, toplum için sorumluluk, sağlıklı medya alışkanlıkları, zorbalık, alkol, uyuşturucu, yalnızlık vs.

Bizim mantramız: “Kendi çocuğumuzun refahı için yapabileceğiniz en iyi şey, toplum için yapabileceğimiz en iyi şeydir.”

Katalog, Viborg'daki SSP biriminin kalbi - temelidir. Farklı tekliflere dayanarak yetişkin eğitimcileri, (öğretmenler, sosyal hizmet uzmanları) SSP danışmanlarına ulaşır ve bizi anaokullarına veya okullarına davet ederler.

Kısacası,bizim SSP Viborg'daki en iyi uygulamamız; sağlıklı çocukları, sağlıksız topluluklara dönüştürebilecek bütün etmenleri yok etmek için yapılandırılmış ve ebeveynleri daha güçlü bir şekilde bir araya getirmeye odaklanan bir plandır.

Üç SSP danışmanı yılda 150 aile toplantısını tamamen ücretsiz olarak gerçekleştirmektedir.

Belirlenen teklifler:

- Yeni ebeveyn olanlar için: “Aile girişimcileri - Sağlıklı toplumların önemi”  
Yöntem: Viborg Belediyesi Sağlık Ziyaretçileri ile birlikte bir grup toplantısı düzenlendi
- Anaokulu: “Yetişkinlerin davranışları çocukları etkiler”  
Yöntem: Ebeveyn toplantısı
- 1 - 3. Sınıf: “Çocuklar ve medya alışkanlıkları üzerine kurumlar”  
Yöntem: Ebeveyn toplantısı
- 5.ve 6. sınıf: “Dijital ortamlarla iyi hayat”  
Yöntem: Çocuklarla 1 saat, ebeveynlerle 2 saat
- 8. sınıf: “İyi olma” semineri  
Yöntem: çocuklarla 2 günlük atölye çalışması ve ardından bir ebeveyn toplantısı ve ebeveyn ürünlerinin sunumu.
- 8. sınıf: “Alkol kültürü”  
Yöntem: Ebeveynler ile 2 saat, çocuklarla 2 saat
- 8. sınıf: “Çevrimiçi - Kendi Başınıza” (bir SSP polis memuru)
- Çocuklarla; ilgili mevzuat, IT ile ilgili suçlar ve kabul gören davranışlar hakkında 1 ,5 saat,



## CEUTI (İSPANYA)

İspanyol NHS(Ulusal Sağlık Sistemi)'nin Sağlıkta Teşvik, Önlem ve Geliştirilme Stratejisi, sağlığın iyileştirilmesi ve hastalıkların, sakatlıkların ve engelliliğin önlenmesi amaçlı müdahalelerin ilerici gelişimini önermektedir.

Bu stratejinin vizyonu, bireylerin, ailelerin ve toplulukların kalkınma, sağlık, refah ve özerklik alanlarında maksimum potansiyele ulaşabildikleri ve sağlık için çalışmanın herkes tarafından paylaşılan bir görev olarak kabul edildiği bir toplumu teşvik etmektir.

Bu stratejiyi uygulamak için, Sağlık Bakanlığı vatandaşlara daha yakın yetkililerle çalışmak için bir metodoloji geliştirmiştir: Belediyeler. Bu stratejiyi destekleyen yerel otoriteler, vatandaşların refahını etkileyen tüm sektörlerin mevcut olması gereken çok sektörlü bir sağlık komitesi oluşturmaktadır: spor, sağlık merkezi, polis, çevre, kentsel planlama, eğitim, sosyal hizmetler, finansman, dernekler... Ayrıca önlem alma ve sağlık adına teşviki sağlamak için topluluk kaynaklarını bir araya getiren haritalar belirlenir. Bu stratejiyi uygulamak için verilen hibeler ve en iyi uygulamaların gösterildiği Ulusal Kongreye katılım bu stratejiye bağlı kalmanın avantajlarından bazılarıdır.

Sağlık Bakanlığı tarafından finanse edilen ve web sitesinde bulunan en iyi uygulamalardan biri, öğretilen materyaller ile ilgili kısa aktif molalar önererek okuldaki sedentarizmle mücadele etmeyi amaçlayan DAME 10 Programı'dır. Sağlık Bakanlığı, öğrencilerin derslerinde hareket ederek müfredata devam etmek için okul öncesi kurumlar ve ilkokulların her öğretim yılı için etkinlik örnekleri hazırlamıştır.



Sağlık Bakanlığı web sitesinde bulunabileceği önerilen faaliyetlerden bazı örnekler:

<http://educalab.es/-/dame-10-descansos-activos-en-el-aula-mediante-ejercicio-fisico-para-mejorar-el-rendimiento-academico>

İlkokul 1 ve 2. sınıf.

## MATEMATİK

### Etkinlik-Zıpla ve Oyna

Pozisyon: Masanın yanında ayakta

Malzemeler: Hiçbir şeye gerek ya da sadece bir tahta kullanılabilir.

Talimatlar: Öğretmen bir matematik sorusu sorar ve öğrenciler sonuç kadar ayaklarını bitişirerek birlikte zıplırlar. Örneğin, 8 + 4 diyorsa, 12 kere sıçramalıdır.

Varyasyonlar Ve Uyarılar: Atlamak mümkün değilse, ellerini kollarını geniş bir şekilde açarak ya da öğretmen tarafından önerilen başka bir hareket yapabilirler.

## SOSYAL BİLİMLER

### Etkinlik – Ben ..... ile gidiyorum.

Pozisyon: Masanın yanında ayakta

Malzemeler: Gerek yok

Talimatlar: Öğretmen bir ulaşım aracı söyler ve öğrenciler taklit ederler: uçak, tren, araba, gemi, denizaltı....

Varyasyonlar ve Uyarılar: Sınıfta hareket etmek.

Çiftler tarafından: öğrencilerden biri, bir ulaşım aracını taklit eder, diğeri ise onu tahmin eder.

## İSPANYOLCA DİL VE EDEBİYAT

### **Etkinlik – The Alfabe**

Pozisyon: Masanın yanında ayakta

Malzemeler: Gerek yok

Talimatlar: Alfabeyi havada büyük harflerle yazın

Varyasyonlar Ve Uyarılar:

Küçük harflerle yazar.

Her iki kolla da aynı anda dener.

Diğer eliyle yazar.

Çiftlerde; öğrencilerden biri bunu yapar ve diğeri harfi tahmin eder.

## SANAT VE MÜZİK EĞİTİMİ

### **Etkinik – Ritmi Durdurma**

Pozisyon: Sandalyede oturarak

Malzemeler: Gerek yok

Talimatlar: Öğretmen veya öğrenciler ritim dizelerini oluşturur ve sınıfın geri kalanı takip eder. Ritim, masalara avuç içleri ve / veya parmaklar ile vurularak yapılır.

Varyasyonlar Ve Uyarılar: Alkışlayarak.

Vücudun farklı bölgelerine ellerle vurarak ritim oluşturmak.

Vücudu ve masayı karışık kullanarak ritim oluşturmak

Tüm bu faaliyetlerin İngilizce versiyonu, [www.spahco.eu](http://www.spahco.eu) adresindeki SPAHCO web sitesinde bulunmaktadır.

Ceuti Belediye Meclisinde sunulan bir diğer en iyi uygulama da, biri ilkokul öğrencileri ve bir diğeri de ortaokul öğrencileri için, başka paydaşların da katıldığı iki farklı sektöre ait sağlık komitesinin oluşturulması olmuştur. (polis, sağlık merkezi, çevre- kentsel planlama, spor, eğitim, sosyal hizmetler...). Çocuklar ve gençlerin ihtiyaçlarını karşılamak için en iyi yol onlarla doğrudan konuşmak ve tartışmaktır.

## VARAZDIN HALK SAĞLIĞI ENSTITÜSÜ (HIRVATISTAN)

### OKUL ÖNCESİ ÇOCUKLARDA HİKAYE ANLATMA YÖNTEMİ İLE SAĞLIK VE ZİNDELİĞİN ÖNEMİNİN VURGULANMASI

Hikâye anlatımı, okul öncesi dönem ve ilkokulun ilk yıllarında sağlık ve zindeliği teşvik etmenin yanı sıra çocukların sağlıklı yaşam tarzını benimsemelerine yardımcı olacak en uygun yöntemdir. "Minik ve Sağlıklı" olarak adlandırılan okul öncesi öğrencilerimize yönelik programımızda, çocukların duygularına, bilişlerine ve davranışlarına ulaşmak için halk sağlığı uzmanı olan bir doktor tarafından yazılan hikâyeler kullandık.

Çocukların, bir şeye karşı tutumumuzu bilmeleri; olgu ve olaylara yönelik yaklaşma veya kaçınma eğilimlerini geliştirebilmeleri için bir karakterle özdeşleşmeleri gerekir.

Aslında temel olarak çocuk hikâyesi olan "Gulliver Lilliputans Diyarında Nasıl Hastalandı?", sağlıklı gıdaya karşı pozitif; rafine şekerler, işlenmiş et ürünleri ve gazlı şekerli içecekler, aynı zamanda sigara ve alkollü içecekler için olumsuz tutum oluşturmak için eğlenceli şekilde işlenen bir sağlık müdahalesidir. Ayrıca hikâyede, hastalık geri dönüşü olarak tanımlanmakta ve mutlu bir sonla biterek umut da aşılamaktadır.

Sağlık öykülerinin ana amacı, çocuklara, anne-babalar ve büyükanne-babalara sağlık sorunları hakkında sorular sormalarını ve düşünmelerini, konuşmalarını ve birlikte hareket etmelerini sağlamaktır.

Ebeveynler, çocuklarını daha kabul edilebilir kılmak için hikâyeyi değiştirmekte özgürdürler. Bu özel hikaye, ebeveynleri sağlıklı gıda tüketimine teşvik etmekte ve büyükanne-büyükbabaların kolorektal kanser için sağlık taramasına katılmalarını önermektedir.

Hikaye - anlatma, ebeveynlerin çocuklarına sağladıkları yiyecekler; büyükanne-büyükbabaların taramaya katılmak ve kendi sağlık sorunları ile ilgilenmek için büyük bir motivasyon bulabilecekleri ve düşünebilecekleri için, rahat, evsel bir durumdur.

Hikâyeler ayrıca bir atölye ve takip faaliyetleri ile birlikte profesyonel bir anaokulu ortamında da kullanılabilir:

- Bahçivanlık
- Yemek yapmak ve yemek hazırlamak
- Sağlıklı gıda satın almak için bir pazara gitmek ("Fruity Fairy"- "Meyveli Peri" sepetini satın almak için)
- Çizim, resim ve diğer yaratıcı aktiviteler (bir hikâyeye farklı bir son bulmak veya hayal edilen hikâyeye devam etmek gibi)
- Rol oynama vs.

Varazdin İlçe Halk Sağlığı Enstitüsü, anaokulu ortamlarında bu tarz hikâyeler kullanmışlardır. Çocuklar ve öğretmenlerce çok iyi kazanımlar elde edildiği yönünde değerlendirilmiştir.

Bu rehberin ekinde "Gulliver Lilliputans Diyarında Nasıl Hastalandı?" hikâyesini bulabilirsiniz.

## ILAWA BELEDİYESİ PSİKO EĞİTİM MERKEZİ (POLONYA)

Psikoeğitim Merkezinin en önemli en iyi uygulamalarından biri, aile sistemi yaklaşımıdır - ailelere, yaşayan bir organizma ile karşılaştırılabilecek entegre bir yapı olarak bakmak gerekmektedir. Her aile üyesini tanımak, tüm sistemi tanımakla eş anlamlıdır. Bu, tüm ailenin yaşamı hakkında geniş bir içgörü gerektirir, çünkü her bir sistem kendi unsurları arasındaki etkileşimin bir sonucudur. Bu nedenle, aşağıdaki şekillerde ayarlanmış aktiviteler sunuyoruz:

### 1. Çocuklar:

- Sınıf etkinliklerinden sonra, evrensel sosyal becerileri (grup çalışması, zor durumlarla başa çıkma, eylemlerinizin sorumluluğu) öğretmeyi amaçlayan "JUNIOR" kulüp etkinlikleri gerçekleştirilir. Akran etkinliklerinde yer almak, adil oyun tutumunu, başkalarına yardım etme ihtiyacını, hoşgörüyü ve sorumluluğu geliştirir. Faaliyetler sırasında tehlikeli davranışların önlenmesini hedefliyor ve sağlıklı yaşam tarzını teşvik ediyoruz.
- Çocuklar, bilgisayar ve interneti, öğretmen gözetiminde tehlikeli içerikten arınmış olarak kullanabilirler.
- İlkokul çocukları için "Siber şiddetin durdurulması" etkinlikleri - siber şiddeti açıklayan 2 saatlik atölye çalışmalarında, çocuklar için multimedya cihazlarını güvenli kullanım kuralları işlenir ve siber şiddet durumunda uygun tepkiler üzerinde çalışmalar yapılır.
- Ilawa okullarında önleyici sınıflar (alkol, şiddet, sağlıklı yaşam, çatışma, duygular vb.)

### 2. Yetişkinler:

- Profesyonellere danışmak (psikolog, terapist, bağımlılık terapisti, avukat)
- Bireysel terapi
- Aile içi şiddetten etkilenen insanlar için: bağımlılık sorunları olan kişiler ve aileleri ve DDA'lar için psikoeğitim grupları
- Ebeveynlere yönelik erken önleyici müdahale
- Kendi kendine yardım grupları (AA, NA, DDA)

### 3. Uzmanlar:

- Sosyal problemler alanında eğitim kurumlarına ve sosyal hizmet uzmanlarına eğitim vermek için eğitim veriyoruz.
- Okullarda toplantılar (tartışmalar, veli toplantıları, tavsiye edilen önleyici programların uygulanmasına yardımcı olunması)
- Önleme alanında çalışan profesyoneller için atölye çalışmaları
- Profesyoneller için kurslar ve eğitimler açısından finansal destek
- Önleme ve şiddet konusunda çalışan kurumlar için eğitimler

### 4. Diğer aktiviteler:

- "Aktif ve Sağlıklı" kampanyası - Ilawa halkı için sağlıklı bir yaşam tarzı ve fiziksel aktivite tanıtımı
- Ailelerin, sosyal toplulukların entegrasyonunu amaçlayan projeler
- projects aimed at integration of families, social communities

## ILGINÇ BAĞLANTILAR

### Sanal Dünya hakkında yayınlar

- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Jak%20post%C4%99powa%C4%87%20w%20cyberprzemocy.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Fakt%20czy%20fake.pdf>
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/broszura.pdf>
- [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan\\_znajomym-broszura-2.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zostan_znajomym-broszura-2.pdf)
- <https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/Bezpieczestwo%20dzieci%20online.%20>

### Profesyoneller için:

- [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne\\_korzystanie\\_z\\_internetu\\_przez\\_dzieci\\_i\\_mlodziuz.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/nadmierne_korzystanie_z_internetu_przez_dzieci_i_mlodziuz.pdf)
- [https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim\\_kupisz\\_broszura.pdf](https://www.saferinternet.pl/pliki/publikacje/zanim_kupisz_broszura.pdf)

### Faydalı web siteleri:

- <http://osrodek.ilawa.pl/>
- <https://www.saferinternet.pl/>
- [https://fdcs.pl/baza\\_wiedzy/](https://fdcs.pl/baza_wiedzy/)