

SİGARADAN UZAK DUR



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Ortaokul



SUNUM İÇERİĞİ

- **Bağımlılık nedir?**
- Tütün ürünleri nelerdir?
- **Sigaranın içinde neler var?**
- Sigara içen kişiye neler olur?
- **Sigara içmenin tetiklediği hastalıklar nelerdir?**
- Sigaradan korunmak için neler yapılmalı?
- **Sigara içen ve içmeyen kişiler arasındaki farklar**
- Sigara içmemenin faydaları



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



○ Bağımlılık Nedir?

— Bağımlılık kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

— **Tütün bağımlılığı** ise, kullanmanın zararlı olduğu bilinse bile tütün ürünlerini kullanmayı bırakamamaktır.



Tütün Ürünleri Nelerdir?



sigarada
4000
farklı zehir
olduğunu
biliyor musunuz?



İŞTE ONLARDAN BAZILARI

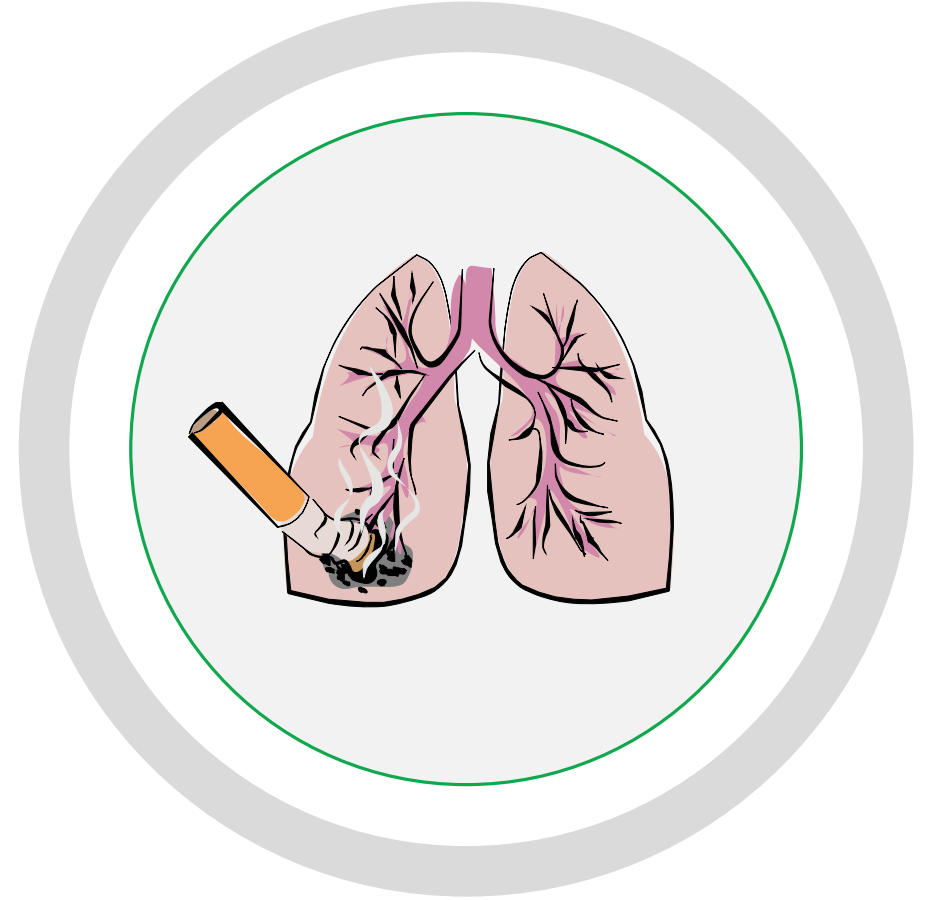
- Akrolein
- Amonyak
- Arsenik
- Aseton
- Azotositler
- Benzen
- Bütan
- Kurşun
- Metanol
- Naftalin
- Nikotin
- Radon
- Tiner
- Tolüen
- Ddt
- Formaldehid
- Hidrojen Siyanür
- Kadmiyum
- Karbon Monoksit
- Uçucu Aminler
- Katran



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

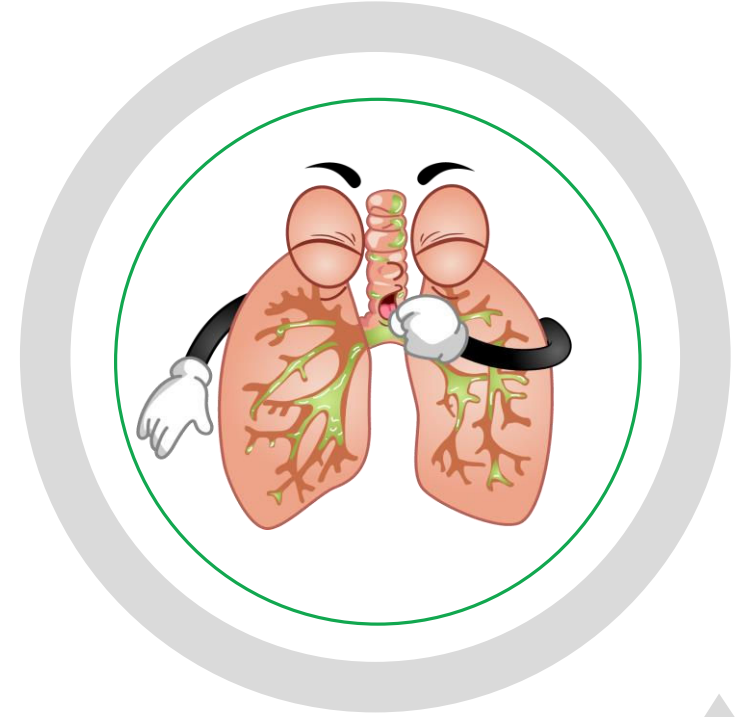
Nikotin ve Zararları Nelerdir?

- Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır.
- Her sigara içildiğinde nikotin deriden, ağız içinden ve duman yoluyla akciğerler tarafından emilir.
- İçe çekilen nikotin önce beyne, oradan da tüm vücuda dağılır.



Sigara İçen Kişiye Neler Olur?

- 1 Beyindeki kan akışı yavaşlar.
- 2 El ve ayak parmaklarına kan akışı zayıflar.
- 3 Mide asit üretir.
- 4 Kan basıncı artar.
- 5 Böbrekler, idrarı olması gerekenden daha az üretir.
- 6 Akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının çalışması bozulur.
- 7 Koku ve tat alma duyuları zayıflar.
- 8 Beyin ve sinir sistemi önce hızlı çalışır, sonra yavaşlar.
- 9 Kalp atışı hızlanır.



Ya Bir de Uzun Süre İçenler?



Sık sık nefessiz kalıp
öksürük nöbetleri
geçirirler.



Kemiklerin
kırılma riski artar.



Saç dökülmesine
neden olur.

Ya Bir de Uzun Süre İçenler?



Sigara kullanan kişi
kötü kokar.

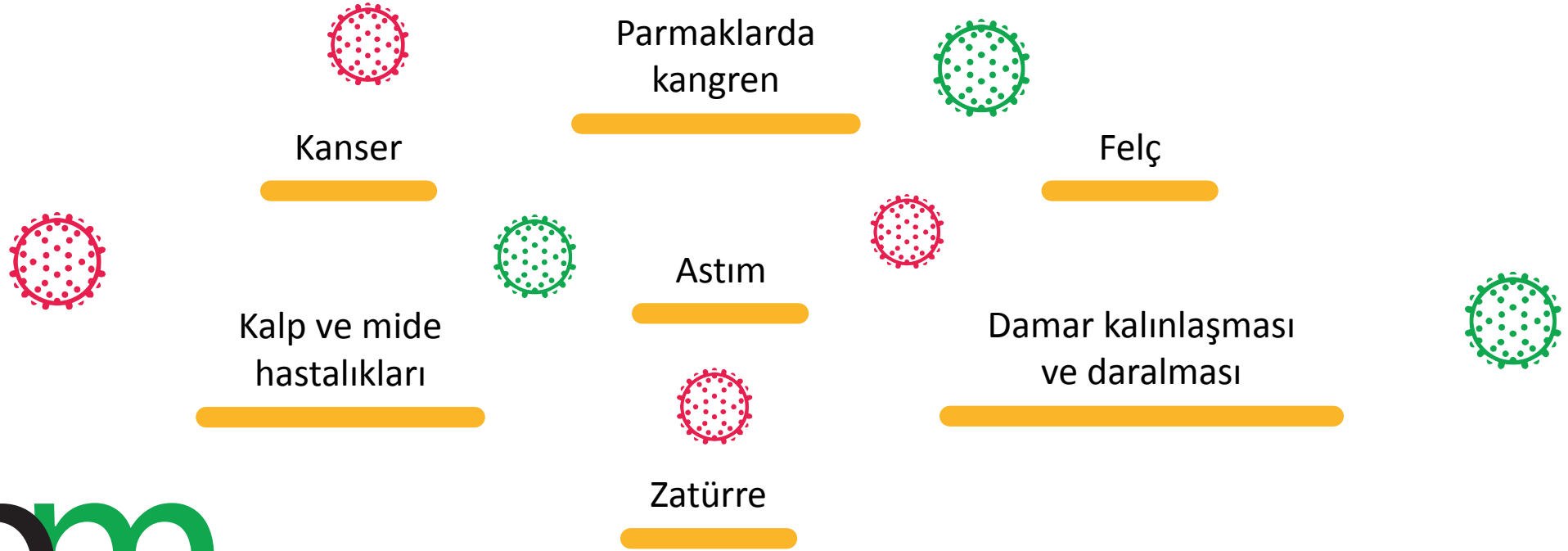


Parmak ve tırnaklarda
sararma yapar.

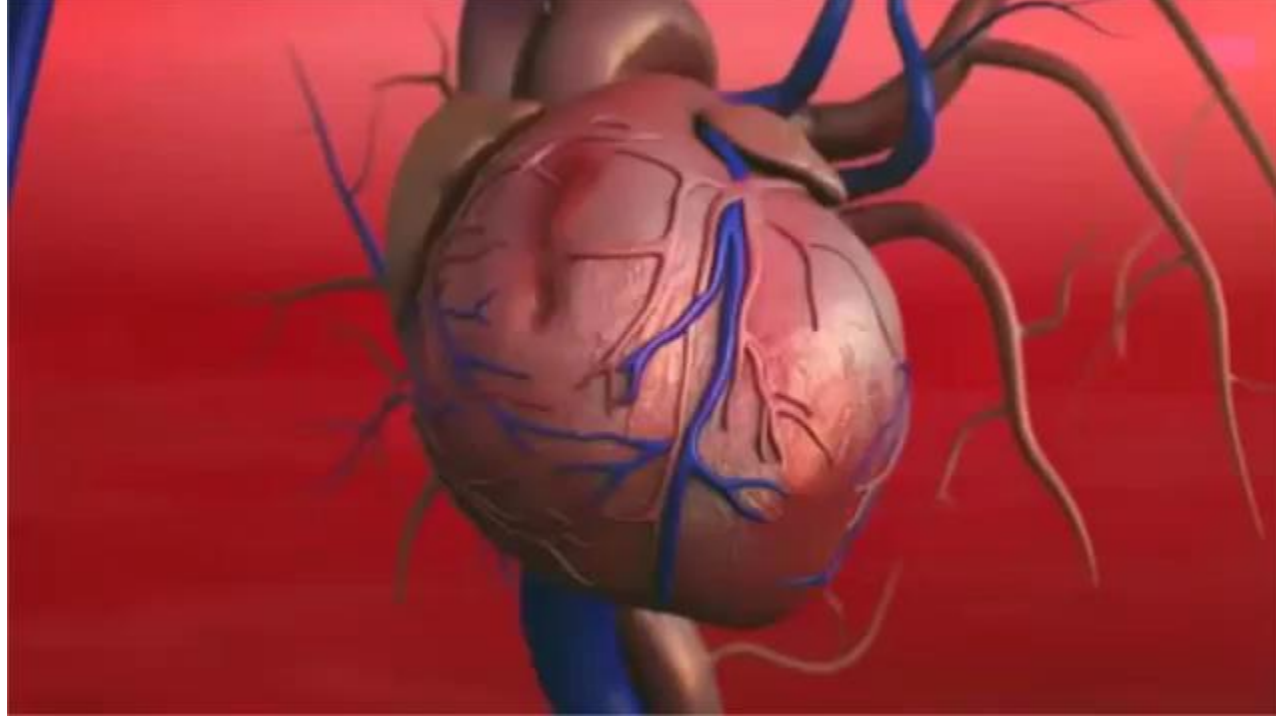


Ciltleri kurur
ve kırıır.

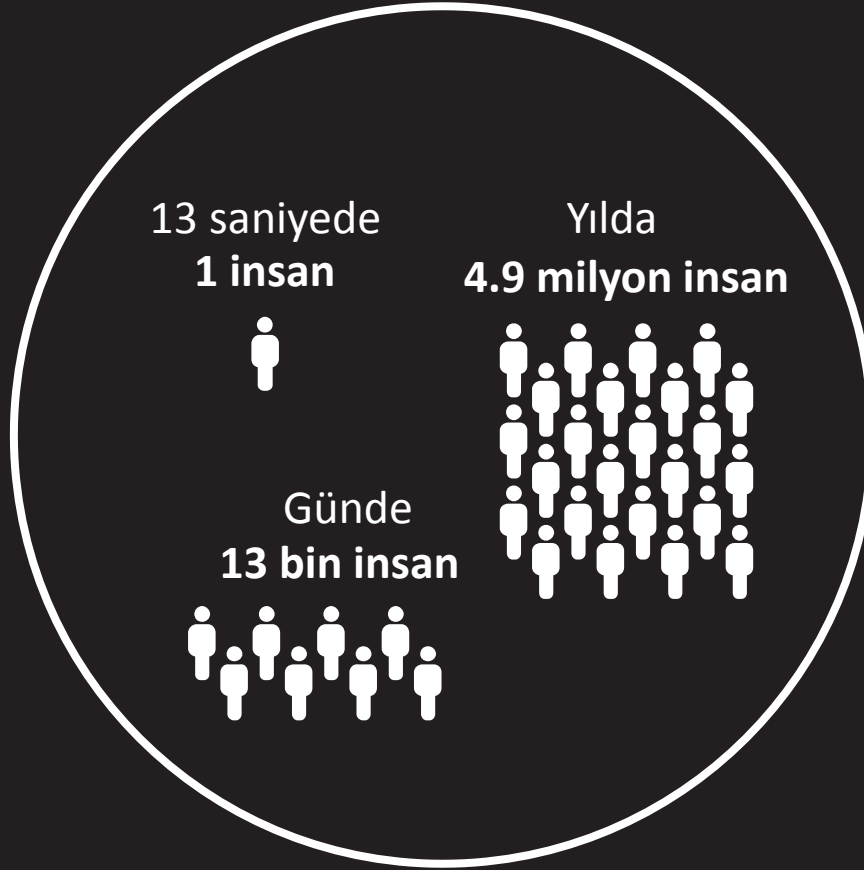
Sigaranın Tetiklediği Hastalıklar



Sigaranın Vücuda Zararları

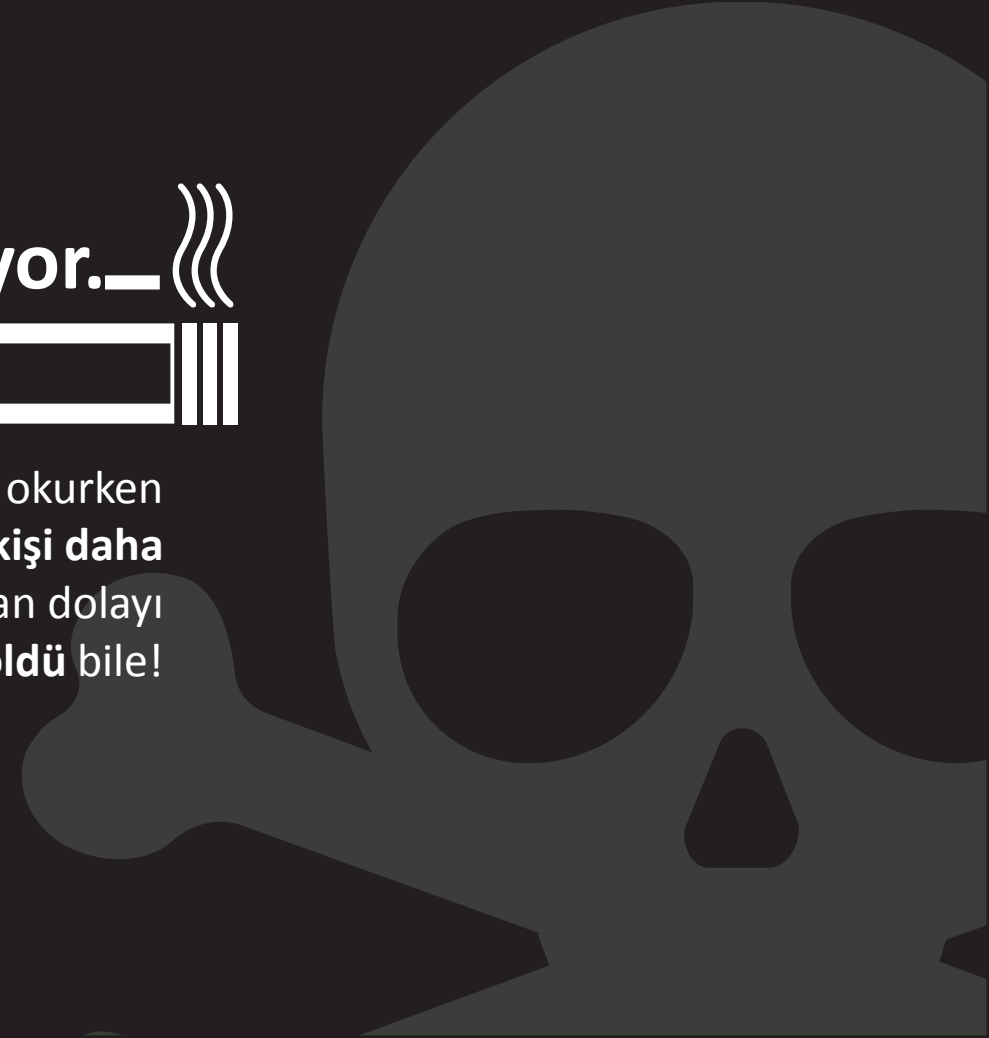


SİGARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLDİR



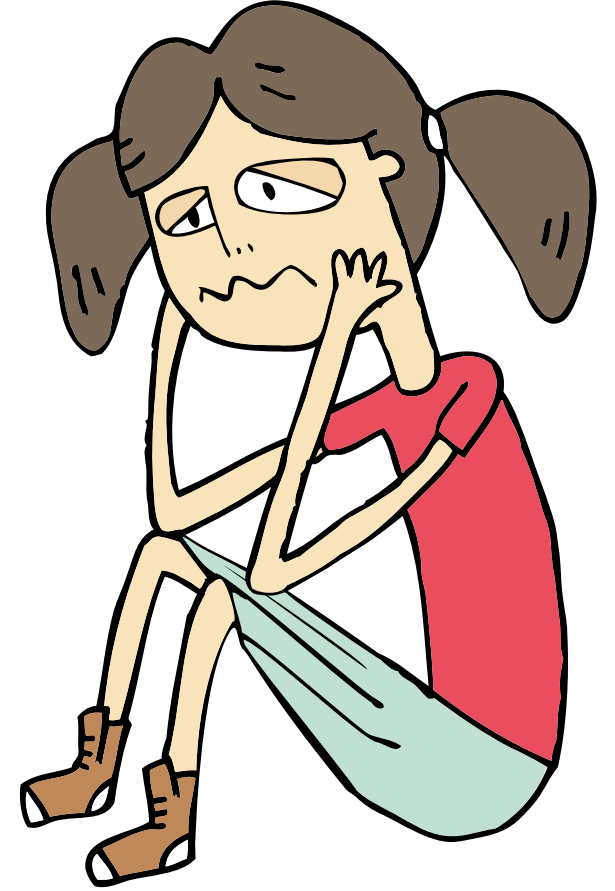
sigaradan ölüyor.—

siz bu yazıyı okurken
yaklaşık **1 kişi daha**
sigaradan dolayı
öldü bile!



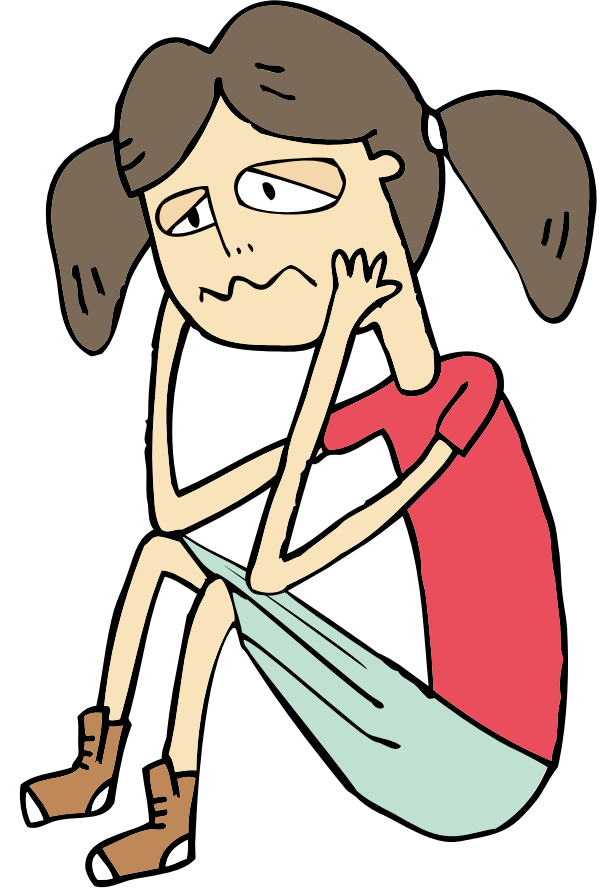
Deniz'in Hikayesi

Deniz çok akıllı bir çocuktur. Ortaokula gidiyordu. Okuldaki notları iyi sayılırdı. Kitap okumayı severdi, bir de oyun oynamayı. Deniz'in çok sevdiği iki arkadaşı vardı. Onlarla ilkokuldan beri arkadaştı. Hep birbirleri ile takılıyorlardı. Bir gün Deniz bu iki arkadaşının yanına gittiğinde onları sigara içerken gördü. Onları hemen uyardı. "Ne yapıyorsunuz siz?! Çabuk atın onları elinizden." Ama arkadaşları çoktan sigara bağımlısı olmuşlardı.



Deniz'in Hikayesi

Deniz ile arkadaşları her bir araya geldiklerinde Deniz'e de sigara teklif ediyordu. Deniz hem ailesine söz vermişti hem de sigaranın kokusu hiç hoşuna gitmiyordu. Ama arkadaşları sigara içmediği için Deniz'i küçümsüyordu. Ona "Sen ancak süt içersin, süt çocuğı" gibi cümlelerle baskı yapıyorlardı. Diğer arkadaş ise "Bir kere dene bak sen de seveceksin" diyordu.

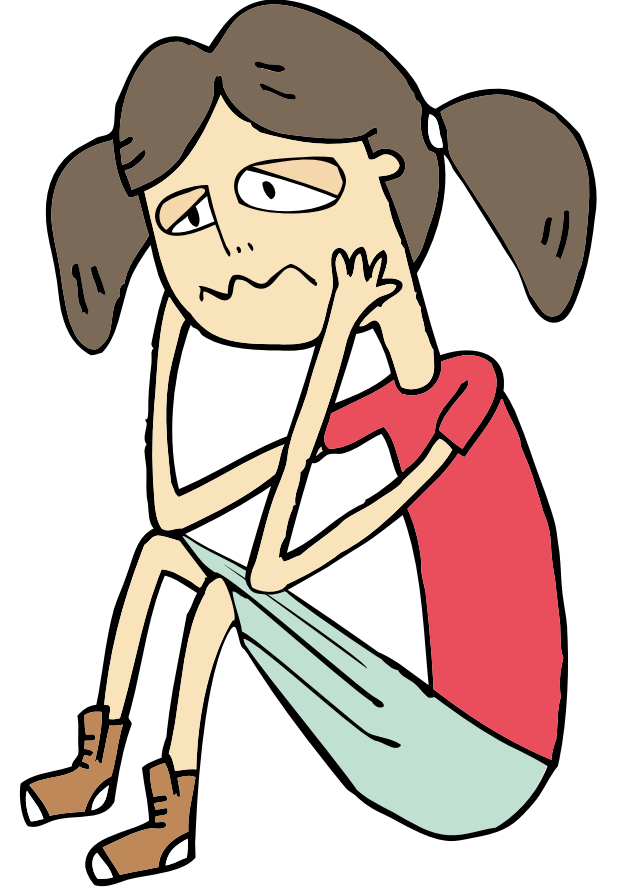


Deniz'in Hikayesi

Deniz kendini dışlanmış hissediyordu. Arkadaşlarının onu sevmesini istiyordu. Sigara içmediği için ona tavrı almışlardı. Onlar çok sevdiği arkadaşlarıydı. Ne yapacağını bilmiyordu. Ve bir gün Deniz karar verdi. Arkadaşları ile birlikte olduğu bir gün arkadaşları yine ona sigara uzattılar. Deniz sigarayı eline aldı ve şöyle dedi: “.....”

Sizce Deniz arkadaşlarına ne söylerse doğru söylemiş olur?
Siz Deniz yerinde olsaydınız, arkadaşlarınız ve sigara arasında kalsaydınız bu durumdan nasıl kurtulurdunuz?

Sizce arkadaşları Deniz'e neden sigara içmesi için baskı yapıyorlar?



Ben içmiyorum ki!

Sigara içen bir kimse dumanı içine çektiğinde pek çok zehri de vücuduna almış olur. Ancak o dumanı yeniden dışarıya üflediğinde artık zehirli maddeler etrafa yayılır.

Bir genç kendisi içmese de arkadaşlarının, akrabalarının yanında sigara dumanını soluyorsa pasif etkilenim altında kalıyor demektir.

Çocuklar ve gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle sigara içmemek kadar, içilen yerden uzak durmak da çok önemlidir.



**Sigara içilen ortamda
durma!**

**Yanında sigara içilmesine
izin verme!**



HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

Sana uzatılan sigaraya bir kere **hayır** dersen,
daha sonrakilere de **hayır** dersin.

Hayır demeyi öğren!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

bu sözler

tanıdık geliyor mu

delikanlı adam
sigara içer

muhabbet koyu
yak bir tane

çok
havalı

bir taneden
bir şey olmaz

başımıza
sağlıkçı mı
kesildin?

herkes
içiyor



**Babam hayatı boyunca içmiş,
hepimizden sağlam. Bir şey
olmaz, endişelenme!**

HAYIR! deyip sigara ile arana
mesafe koymak

HAYIR! deyip sigara ile arana
mesafe koymak

Seçim senin...



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



**Zorluklarla baş etme
yöntemlerini öğren!**



**Merakınızı doğru
kaynaklardan
gidermeyi öğrenin!**

**Büyük görünmeye
çalışmayın, yaşınıza
göre davranın!**



Kendini iyi tanı!

**Takılacağın mekanları ve
arkadaşlarını doğru seç!**



**Problemlerini çözmeye çalış!
Gerekirse büyüklerinden
yardım al!**

Sigara İçmeyi Hiç Düşünmedim Çünkü;

Neden sigara içmiyorsunuz?
Sebepleri üzerine düşünün ve arkadaşlarınızla paylaşın.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

- Vücudumun bana bir emanet olduğunu biliyorum ve emanete sahip çıkıyorum.
- Sigaradan çıkan zararlı maddelerin havayı kirletmesini istemiyorum.
- Başka insanlara zarar vermek istemiyorum.
- **Sağlıklı yaşamayı seviyorum.**
- Severek yapabileceğim birçok başka seçeneğim var.
- **Uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorum.**
- Kimsenin benim için üzülmesini istemiyorum.

Çevrenizdeki sigara içen ve içmeyen insanları hayalinizde canlandırıp karşılaştırın.
Aralarında ne gibi farklar görüyorsunuz?
Hatırladığınız gözlemleri sınıfınızda arkadaşlarınızla paylaşın.

İÇMEYEN



SAĞLIK



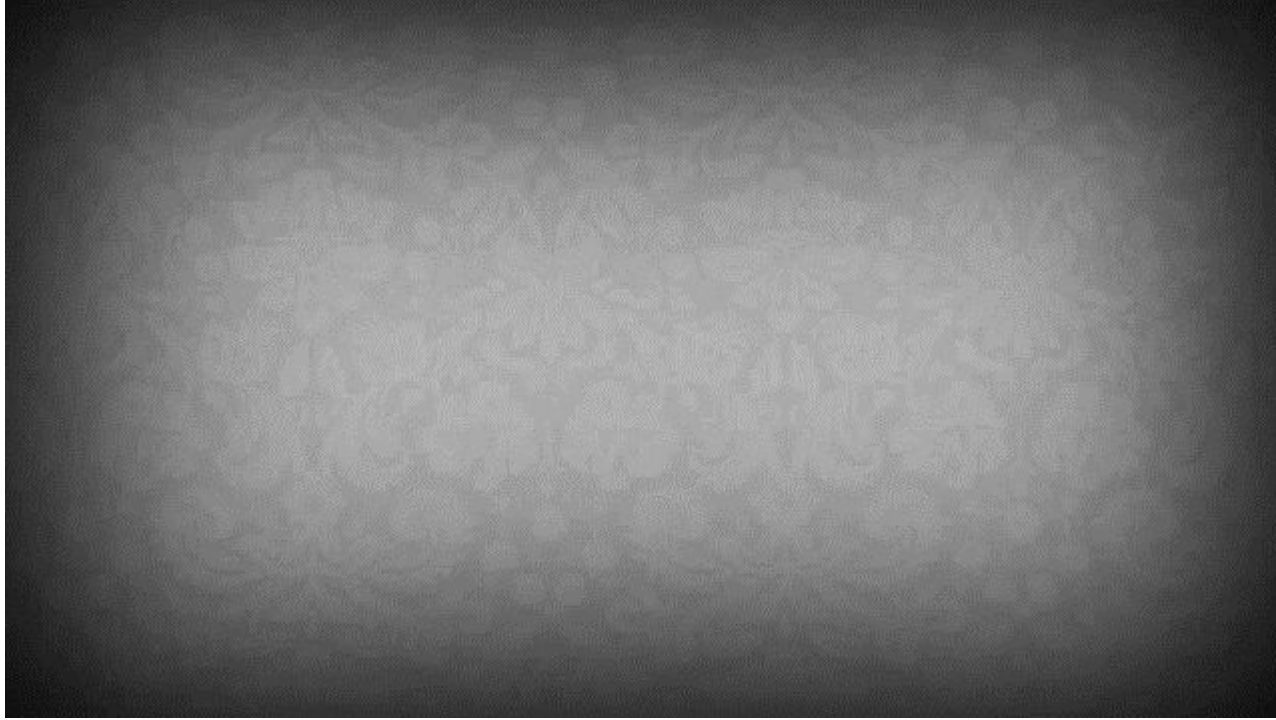
İÇEN



SAĞLIK



Sigarayı Bıraktıktan Sonra Oluşan Değişimler



Sigara İçmemenin Faydaları

Sigaradan uzak durmanın, hiçbir şekilde sigaraya bulaşmamanın birçok faydası var.
Haydi, hep birlikte faydalarını sayalım. Biz birkaç tanesini saydık bile...

Sevdiklerimizin bizim için üzülmelerine
sebep olmamış oluruz.



Sigara İçmemenin Faydaları

Sigaradan uzak durmanın, hiçbir şekilde sigaraya bulaşmamanın birçok faydası var.
Haydi, hep birlikte faydalarını sayalım. Biz birkaç tanesini saydık bile...

Sağlığımızı
koruruz.



Sigara İçmemenin Faydaları

Sigaradan uzak durmanın, hiçbir şekilde sigaraya bulaşmamanın birçok faydası var.
Haydi, hep birlikte faydalarını sayalım. Biz birkaç tanesini saydık bile...

Hastalıklardan uzak,
rahat bir hayat yaşarız.



Sigara İçmemenin Faydaları

Sigaradan uzak durmanın, hiçbir şekilde sigaraya bulaşmamanın birçok faydası var.
Haydi, hep birlikte faydalarını sayalım. Biz birkaç tanesini saydık bile...

Kimseye
yük olmayız.



Sigara İçmemenin Faydaları

Sigaradan uzak durmanın, hiçbir şekilde sigaraya bulaşmamanın birçok faydası var.
Haydi, hep birlikte faydalarını sayalım. Biz birkaç tanesini saydık bile...

Paramız
cebimizde kalır.



Sigara İçmemenin Faydaları

Sigaradan uzak durmanın, hiçbir şekilde sigaraya bulaşmamanın birçok faydası var.
Haydi, hep birlikte faydalarını sayalım. Biz birkaç tanesini saydık bile...

Uzun ve sağlıklı
bir hayat süreriz.



Sigara İçmemenin Faydaları

Sigaradan uzak durmanın, hiçbir şekilde sigaraya bulaşmamanın birçok faydası var.
Haydi, hep birlikte faydalarını sayalım. Biz birkaç tanesini saydık bile...

Sevdiklerimize zarar
vermemiş oluruz.



SİGARADAN UZAK DUR



tbm.org.tr

  / tbmYesilay

Teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

