

SİGARADAN UZAK DUR



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



ortaokul



SUNUM İÇERİĞİ

- **Bağımlılık Nedir?**
- **Tütün Ürünleri Nelerdir?**
- **Sigaranın İçinde Neler Var?**
- **Sigara İçen Bir Kişiyeye Neler Olur?**
- **Sigara İçmenin Tetiklediği Hastalıklar Nelerdir?**
- **Sigaradan Korunmak İçin Neler Yapılmalı?**
- **Sigaraya Hiç Başlamamak İçin Neler Yapılmalı?**
- **Sigara İçmemenin Faydaları**



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

Tütün bağımlılığı ise, kullanmanı zararlı olduğu bilinse bile tütün ürünlerini kullanmayı bırakamamaktır.



Tütün Ürünleri Nelerdir?



SİGARA



NARGİLE



PURO



PİPO

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

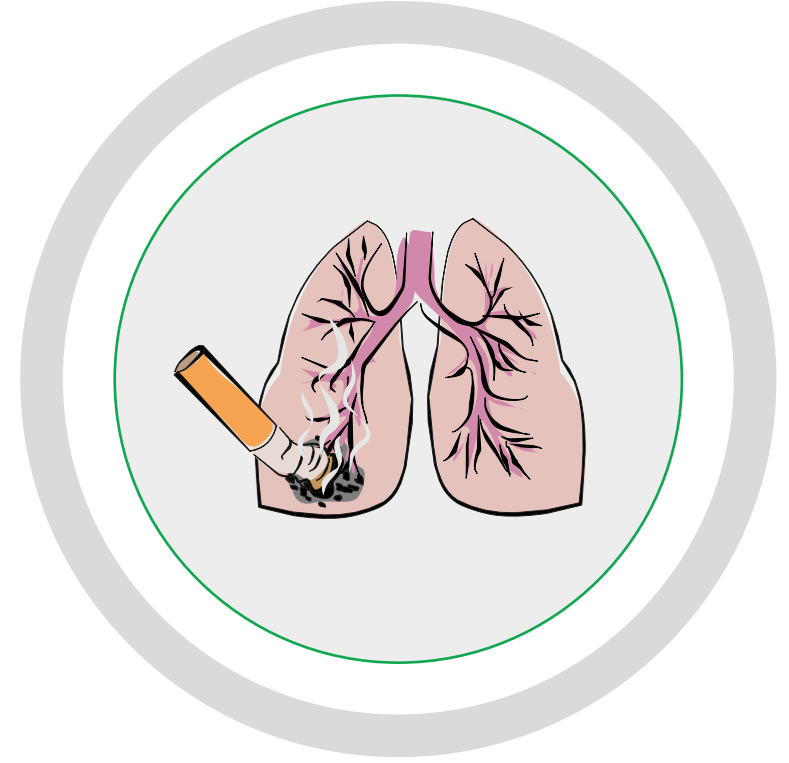


Nikotin ve Zararları Nelerdir?

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 Kiřiye 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 kırışır

Sigaranın Tetiklediği Hastalıklar

Kanser

Felç

Astım

Zatürre

Kalp ve mide
hastalıkları

Damar kalınlaşması
ve daralması

Parmaklarda
kangren

SİGARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLDİR

13 saniyede
1 insan



Yılda
4.9 milyon insan



Günde
13.000 insan



sigaradan ölüyor.–

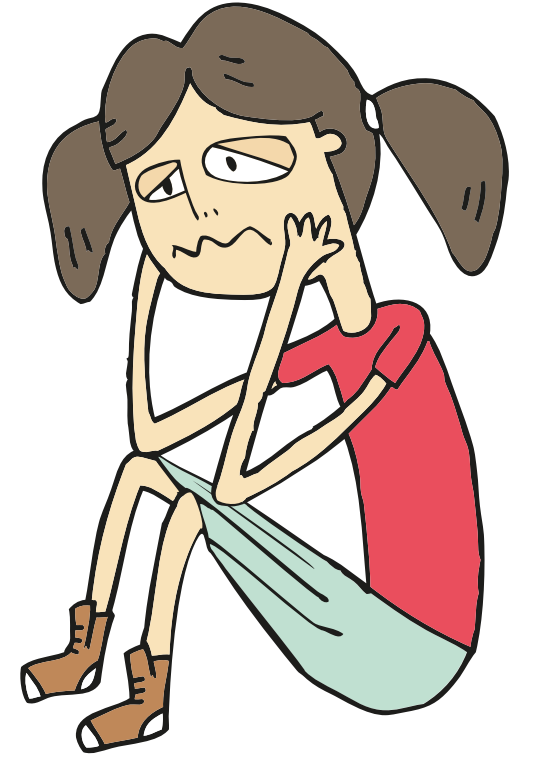


siz bu yazıyı okurken
yaklaşık **1 kişi daha**
sigaradan dolayı
öldü bile!



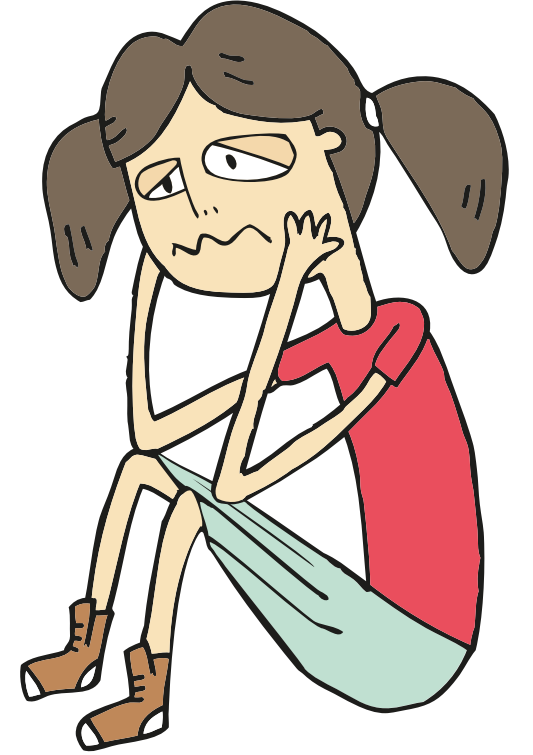
Deniz'in Hikayesi

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 arkadaşlıklar. 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 çocuğu" gibi cümlelerle baskı yapıyorlardı. Diğer arkadaşı ise "Bir kere dene bak sen de seveceksin" diyordu.

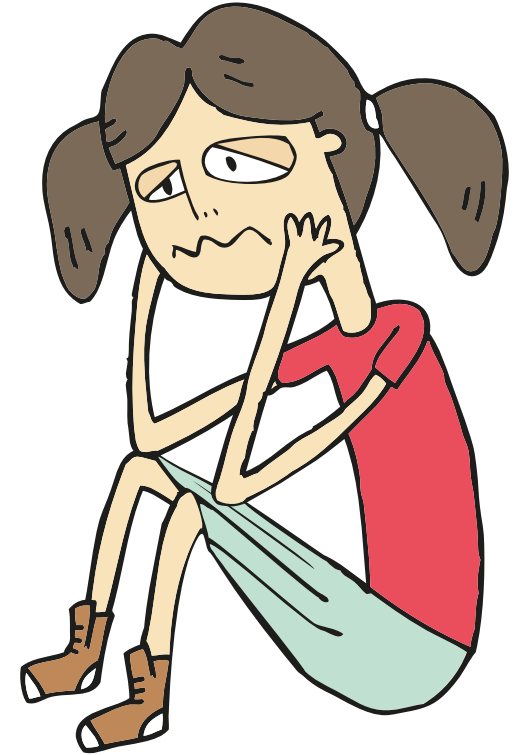


Deniz'in Hikayesi

Deniz kendini dışlanmış hissediyordu. Arkadaşlarının onu sevmesini istiyordu. Sigara içmediği için ona tavır 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 üfürdüğünde 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!

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

HAYIR!

Hayır demeyi öğren!

HAYIR!

HAYIR!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

delikanlı adam
sigara içer

muhabbet koyu
yak bir tane

bu sözler
tanıdık geliyor mu

çok
havalı

herkes
içiyor

bir taneden
bir şey olmaz

başımıza
sağlıkçı mı
kesildin?



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

HAYIR! deyip sigara ile arana
mesafe koymak

EVET! deyip sigaranın
kurbanı olmak

Seçim senin...



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**Sağlıklı
beslen!**



**Spor
yap!**



**Aklını
kullan!**

**“Sigara içmiyorum”
cümlesini gururla
söyle**



**“Hayır”
demeyi bil!**

**Arkadaşlarına
örnek ol!**

Zorluklarla baş etme yöntemlerini öğren!



Takılacağın mekanları ve arkadaşlarını doğru seç!



Büyük görünmeye çalışmayın, yaşınıza göre davranın!

Merakınızı doğru kaynaklardan gidermeyi öğrenin!



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

Kendini tanı!

Sigara İçmeyi Hiç Düşünmedim Çünkü;

Neden sigara içmiyorsunuz?

Sebepleri üzerine düşünün ve arkadaşlarınızla paylaşın.

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.



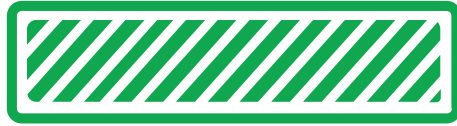
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

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

İÇMEYEN



SAĞLIK



İÇEN



SAĞLIK



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.

Sağlığımızı koruruz.

Hastalıklardan uzak, rahat bir hayat yaşarız.

Kimseye yük olmayız.

Paramız cebimizde kalır.

Uzun ve sağlıklı bir hayat süreriz.

Sevdiklerimize zarar vermemiş oluruz.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

SİGARADAN UZAK DUR



tbm.org.tr

  / tbmYesilay

Teşekkür ederiz

tbm **YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

