

SİGARADAN

UZA

RDU



ÜNÜM 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

tbm **YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

Tütün bağımlılığı ise, kullanmanın zararlı olduğu bilirse bile tütün ürünlerini kullanmayı bırakamamaktır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Tütün Ürünleri Nelerdir?



sigarada
4000
farklı zehir
olduğunu
biliyor musunuz?



ŞTE ONLARDAN BAZILARI

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



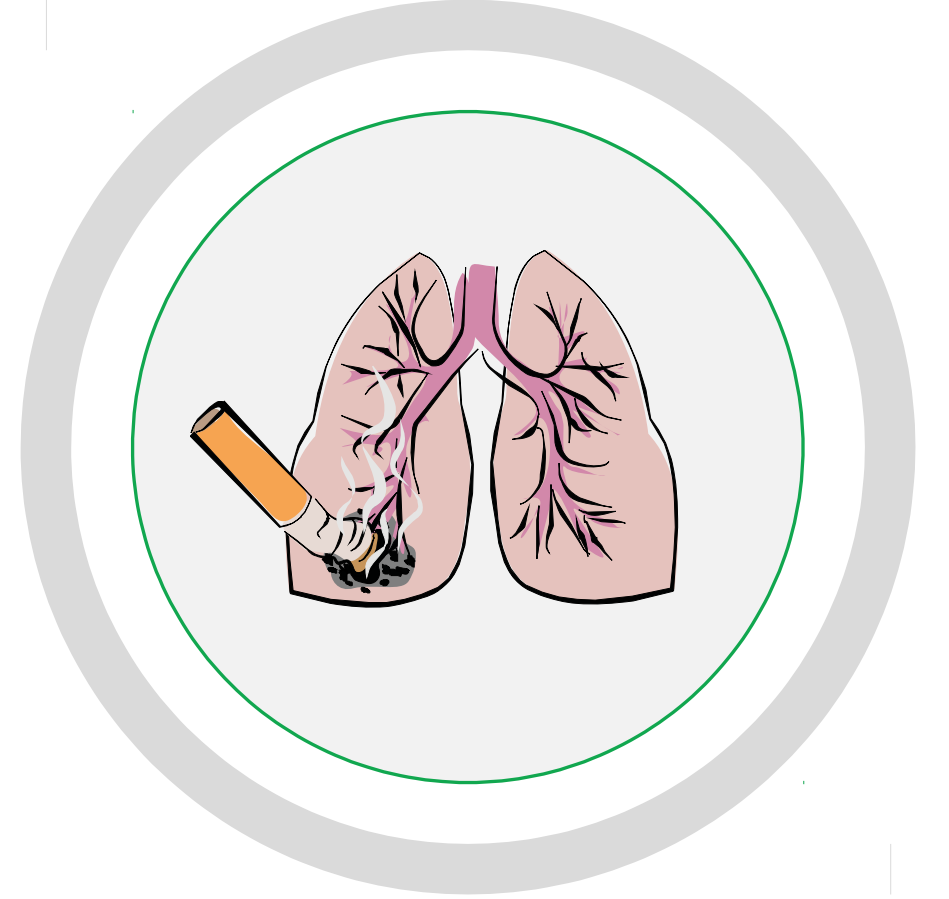
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Nikotin ve Zararları Nelerdir?

Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır.

Her sigara içildiğinde nikotin deriden, ağız içinden ve duman yoluyla akciğerler tarafından emilir.

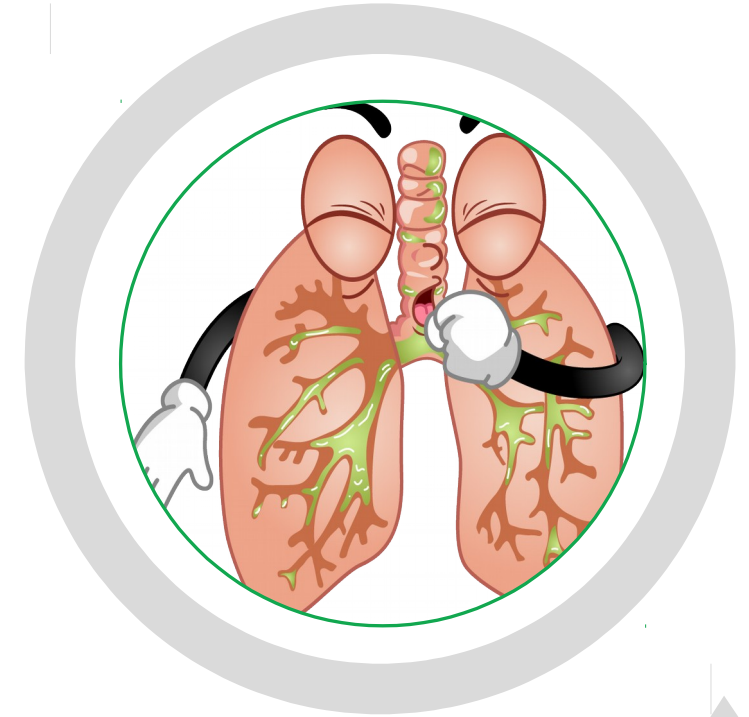
İçe çekilen nikotin önce beyne, oradan da tüm vücuda dağılır.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

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
sarma yapar.



Ciltleri kurur
ve kırışır.

Sigaranın Tetiklediği Hastalıklar



Kanser

Parmaklar da
kangren



Felç



Kalp ve
mide
hastalıklar



Astım

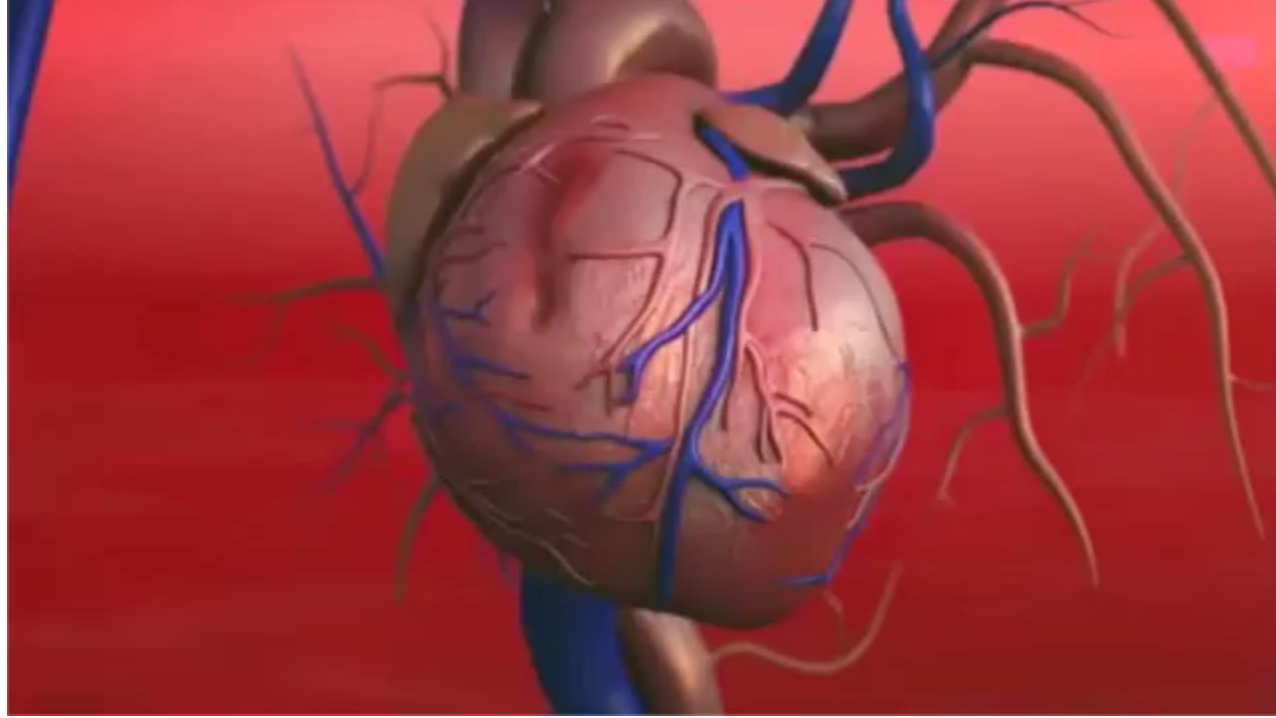


Damar
kalınlaşması
ve daralması



Zatürre

Sigaranın Vücuda Zararları



GARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLD



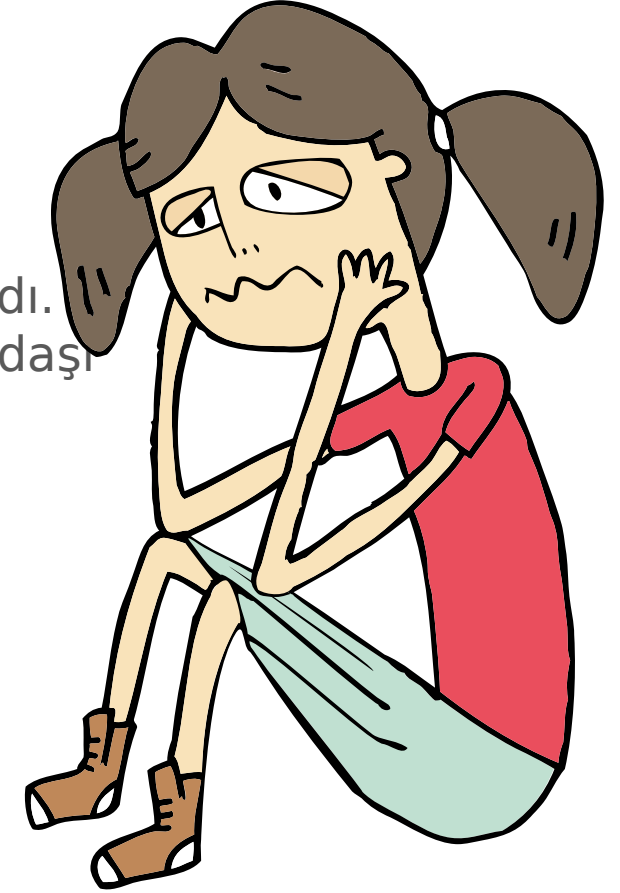
Sigaradan ölüyor

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 arkadaşlıklarını sürdürüyorlardı. 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 linizden." Ama arkadaşları çoktan sigara bağımlısı olmuşlardı.



Deniz'in Hikayesi

Deniz ile arkadaşları her bir araya geldiklerinde Deniz'e de sigara teklif ediyorlardı. 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.

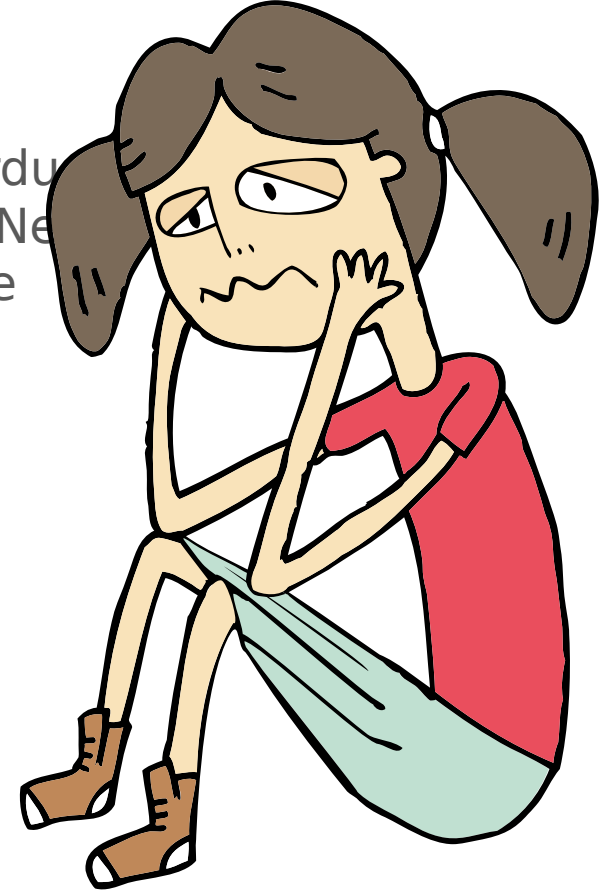


Deniz'in Hikayesi

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.

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

Bebekler 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!**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

HAYIR!

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

HAYIR!

HAYIR!

Hayır demeyi öğren!

HAYIR!



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

**Sağlıklı
beslen!**



**Spor
yapın
!**



**Aklını
kullan!**



**Gerektiğinde
"hayır" demeyi
bil!**

**"Sigara
içmiyorum"
cümlesini
gururla
söyle!**



**Arkadaşlarına
örnek ol!**

**Zorluklarla baş
etme
yöntemlerini
öğren!**



**Takılacağıın mekanları
ve arkadaşlarını
doğru seç!**



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



**Merakınızı doğru
kaynaklardan
gidermeyi
öğrenin!**

**Kendini iyi
tanı!**

**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.

İÇMEY

EN



SAĞL



İÇEN



SAĞL



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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

30

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 UZA DUR



tbm.org.tr

  / tbmYesilay

Teşekkür
ederiz

tbm 

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

