



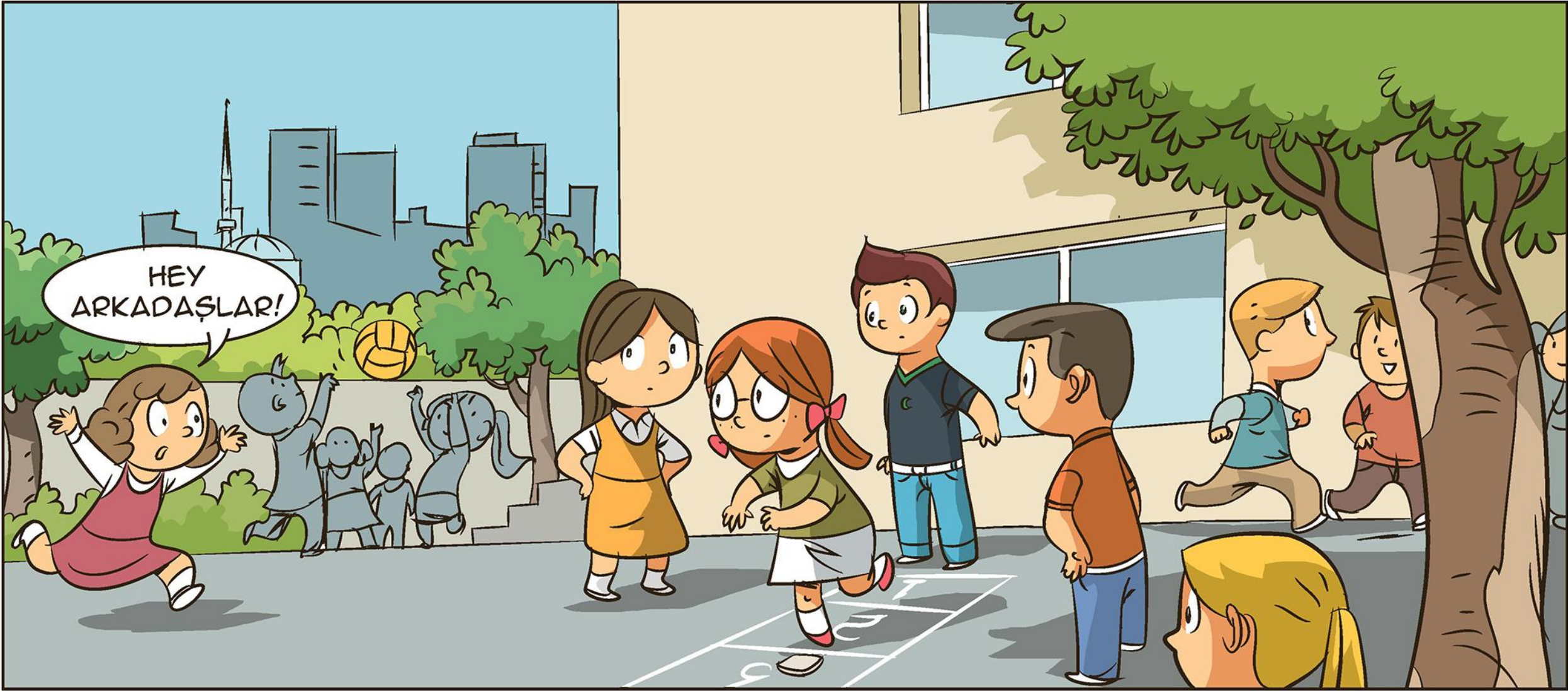
Yeşilcan'la Temiz Hava



SUNUM İÇERİĞİ

- ▶ **Bağımlılık Nedir?**
- ▶ **Tütün Ürünleri Nelerdir?**
- ▶ **Sigaranın Arttırdığı Riskler**
- ▶ **Kendimi Nasıl Korurum?**
- ▶ **Sigara İçmemenin Faydaları**



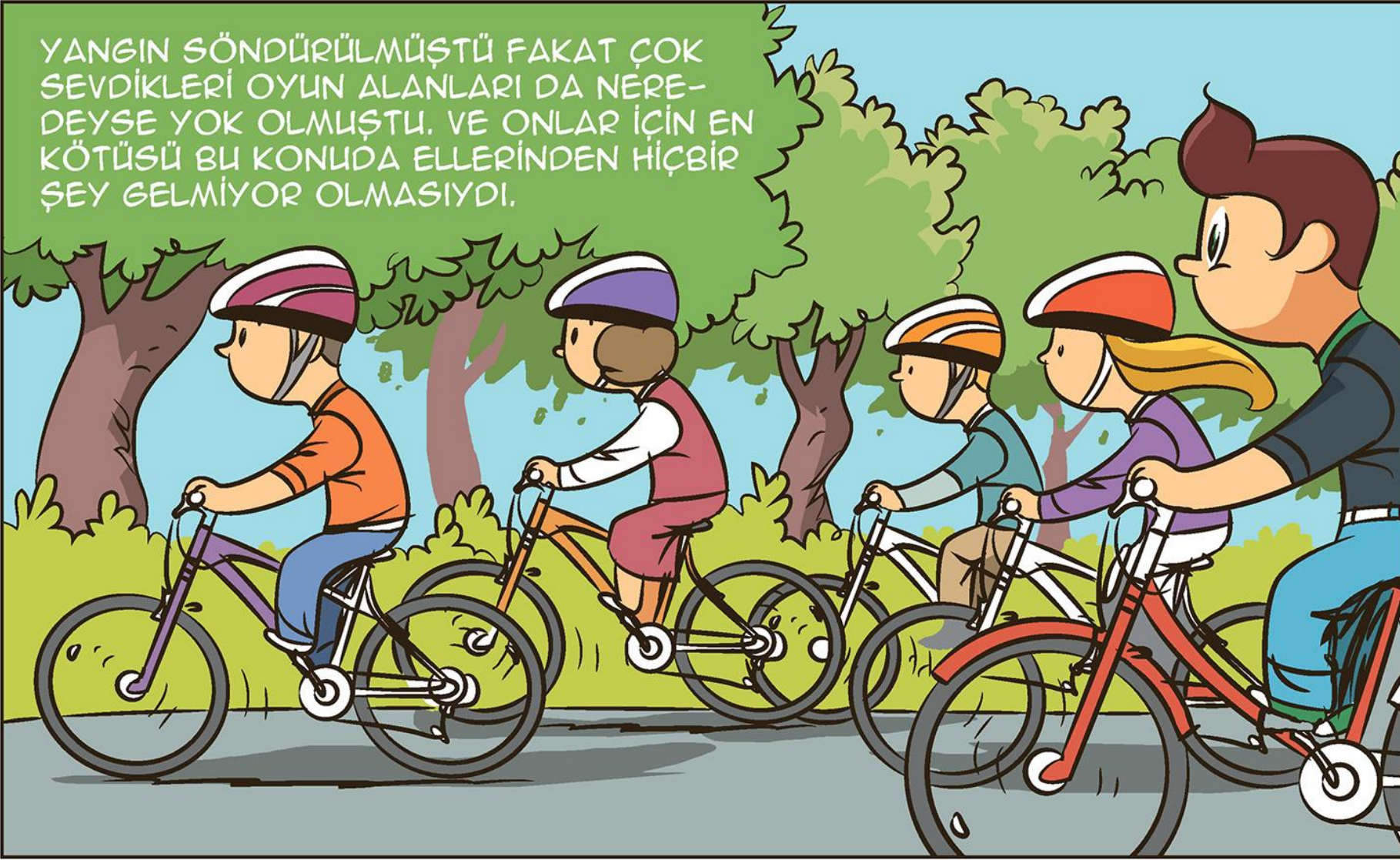




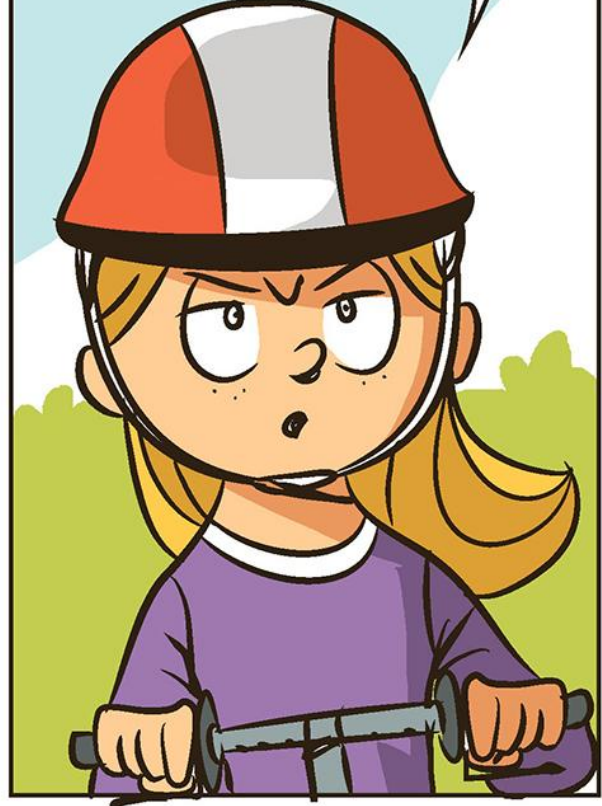




YANGIN SÖNDÜRÜLMÜŞTÜ FAKAT ÇOK SEVDİKLERİ OYUN ALANLARI DA NEREDEYSE YOK OLMUŞTU. VE ONLAR İÇİN EN KÖTÜSÜ BU KONUDA ELLERİNDEN HİÇBİR ŞEY GELMİYOR OLMASIYDI.



BENCE SİGARA İÇENLERİN ORMANLARA GİRMESİ YASAKLANMALI ARTIK!..











GENE NEREYE
ÇOCUKLAR? DURUN
BAKALIM!..

AZ SONRA...

BİSİKLET TİMİ
OLMA FİKRİ
BENCE DE
HARİKA.

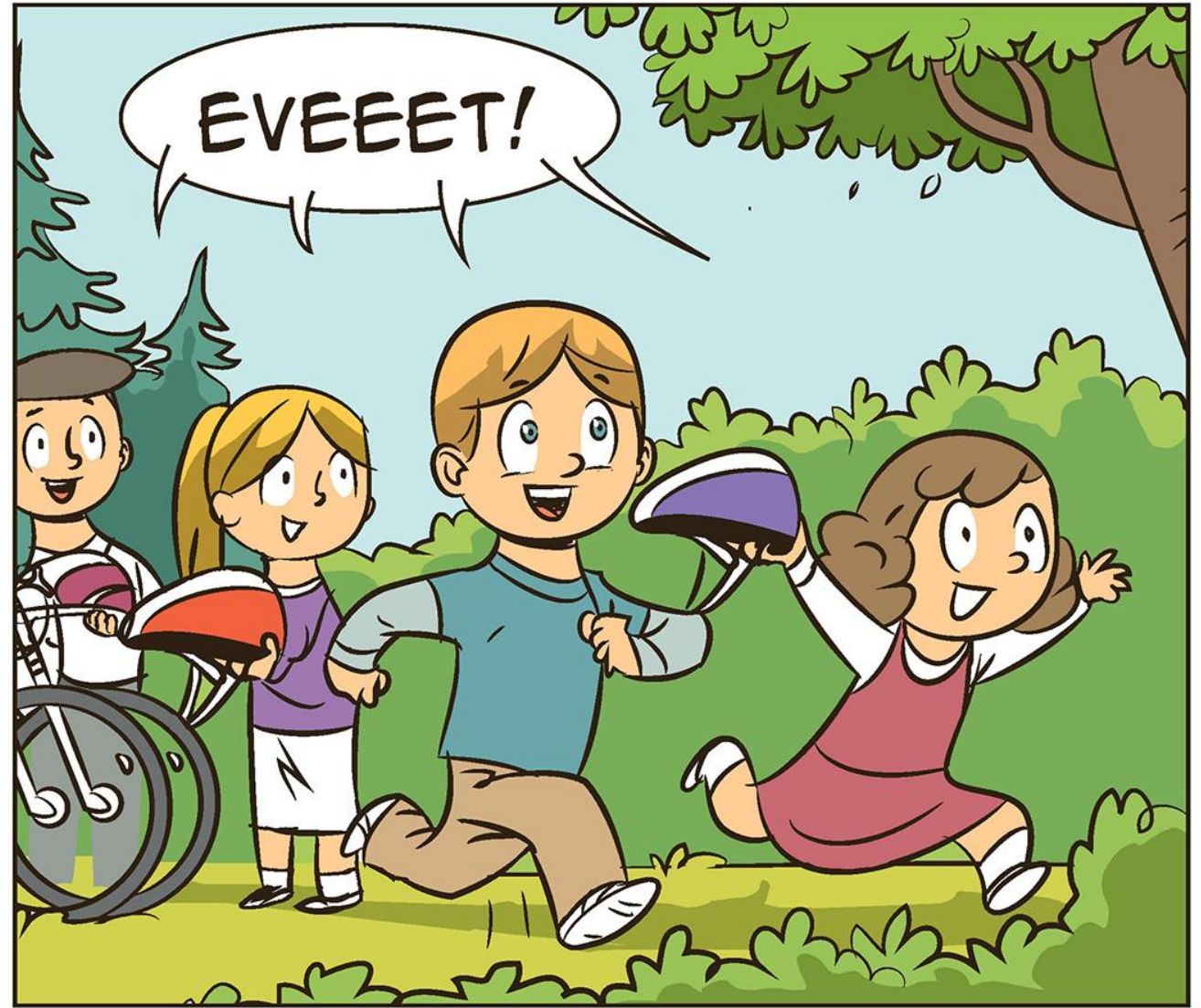
COCUĞUZ DİYE
OTURMAK YOK,
GÖRDÜNÜZ MÜ
YAPILACAK
SEYLER MUTLAKA
VARDIR.

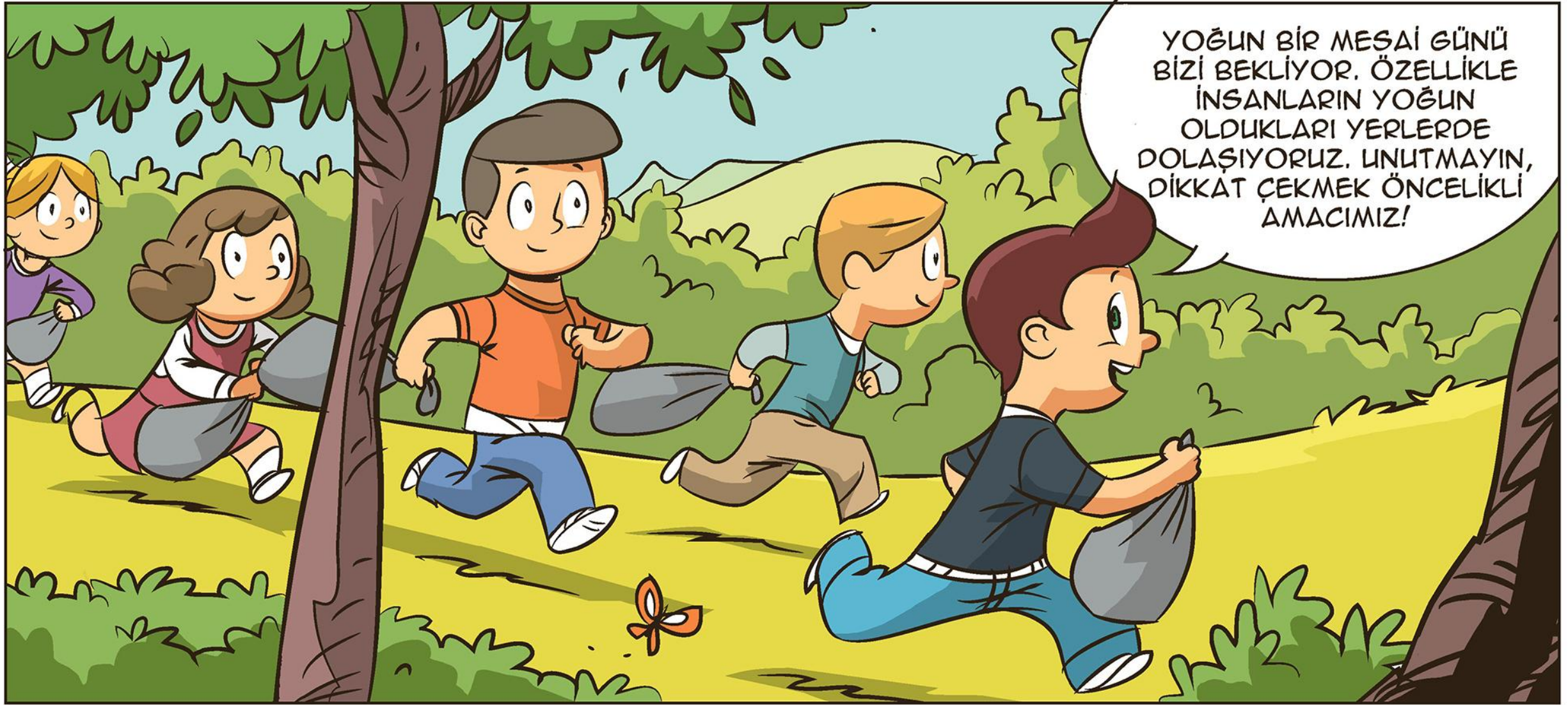
FAKAT ŞU
ANDA
ORMANA
GİREMEZSİ-
NİZ. ANCAK
HAFTA SONU
OLABİLİR.

O HAFTA SONU...



GELDİK
ARKADAŞLAR!















Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

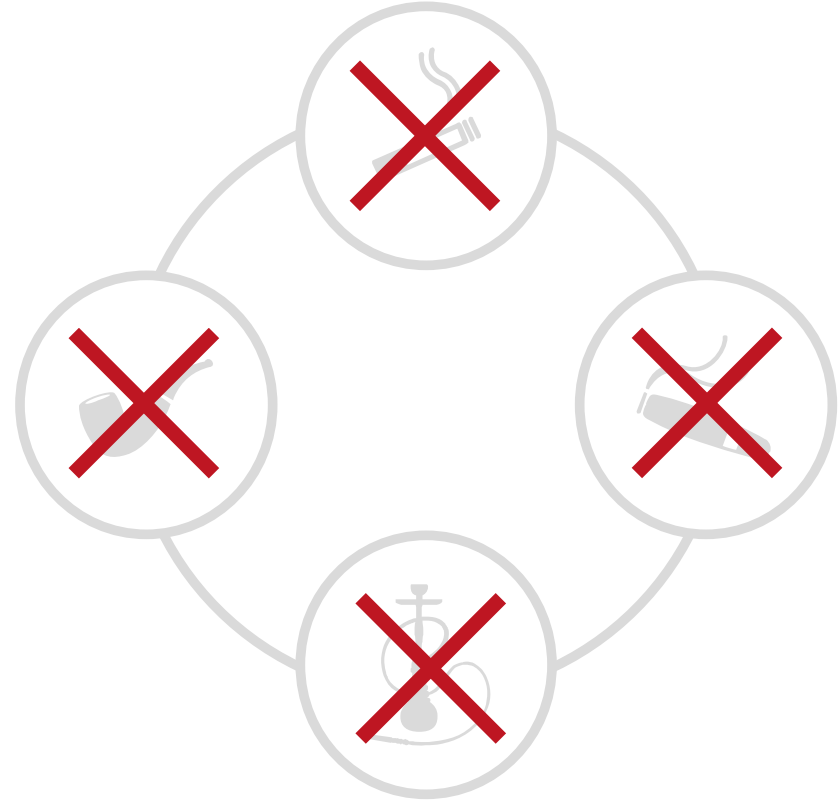
O şey olmadan yaşayamayacağını düşünen, o şey olmadığında aşırı mutsuz olan kişi **bağımlıdır**.



Tütün Ürünleri Nelerdir?

Tütün bir bitkidir.

Sigara, nargile, puro, pipo gibi ürünler tütünden yapılır ve içlerinde **nikotin** bulunur.



Nikotin ve Zararları

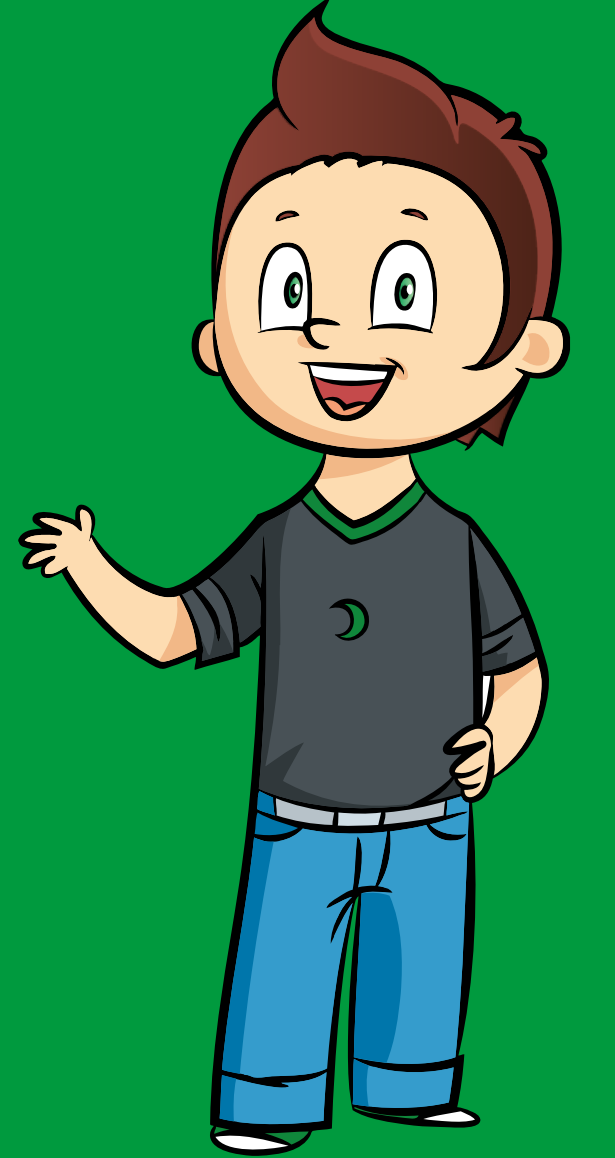
Bir insan sigara ya da nargile içerek dumanı içine çektiğinde bu duman hem deri hem de akciğerler tarafından emilir.

Emilen bu duman beyin damarlarını olumsuz etkiler ve beyin yeteri kadar beslenemez.

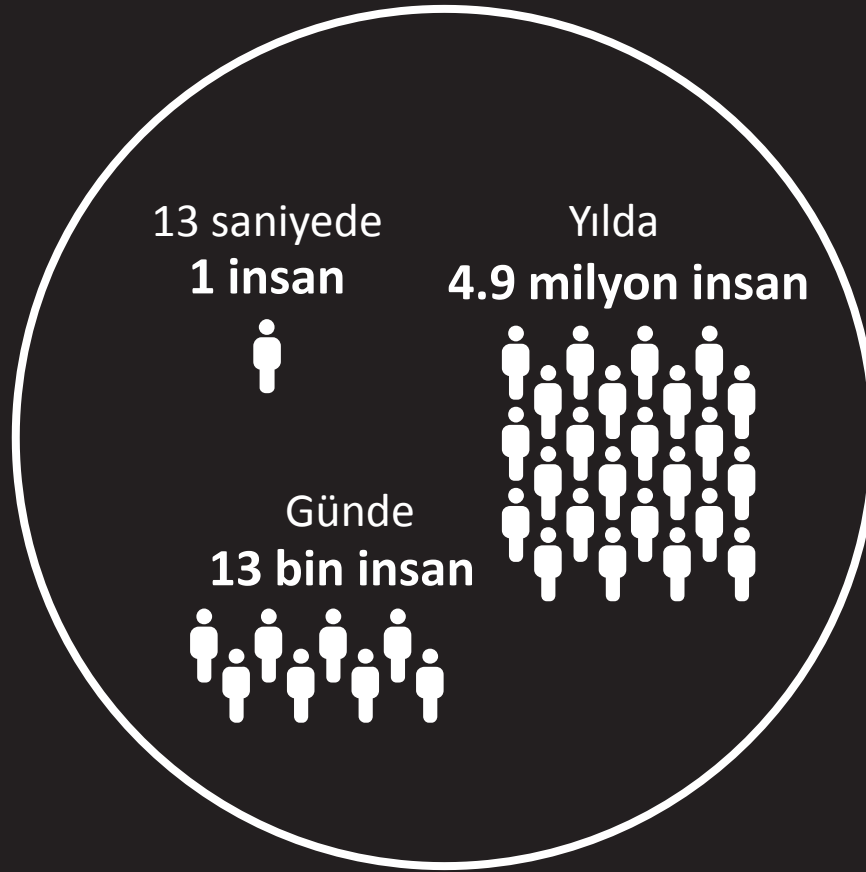


Biliyor musunuz?

Sigaranın içinde 7000'den fazla zehirli ve zararlı madde vardır. Bu maddeler bizim beynimize ve vücudumuza zarar verir.



SİGARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLDİR



sigaradan ölüyor.—

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

Sigaranın Arttırdığı Riskler

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

Mesane Kanseri



Prostat Kanseri



Bacak Damarı Hastalığı



Ülser



Pankreas Kanseri



Kalp Hastalığı



Sigaranın Arttırdığı Riskler

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

Kalp Krizi

1-4 kat



Yemek Borusu Kanseri

8-10 kat



Bronşit

10 kat



Kadınlarda Kısırlık

10 kat



Erkeklerde İktidarsızlık

10 kat



Sigaranın Arttırdığı Riskler

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

Ani Ölüm

■ 10 kat



Bademcik Kanseri

■ 7-11 kat



Gırtlak Kanseri

■ 16 kat



Rahim Ağzı Kanseri

■ 16 kat



Diş Eti Kanseri

■ 5-14 kat



Ağız Kanseri

■ 3-30 kat



Sigaranın Arttırdığı Riskler

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

Dil Kanseri

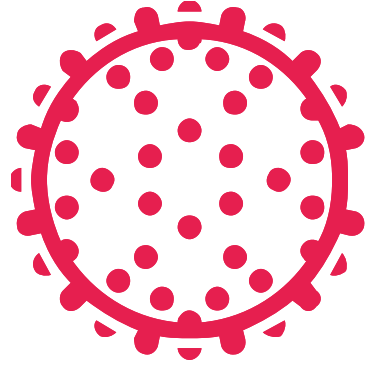
■ 4-33 kat

Akciğer Kanseri

■ 22 kat

Felç Olma

■ 2-22 kat



Biliyor musunuz?



Bir insan sigara ya da nargile yolu ile nikotini içine çektiği zaman bunların dumanı hem deriden, hem de akciğerlerden emilir.



Canları hep sigara içmek ister. Sigara isteyip de bulamadıklarında sinirlenirler.

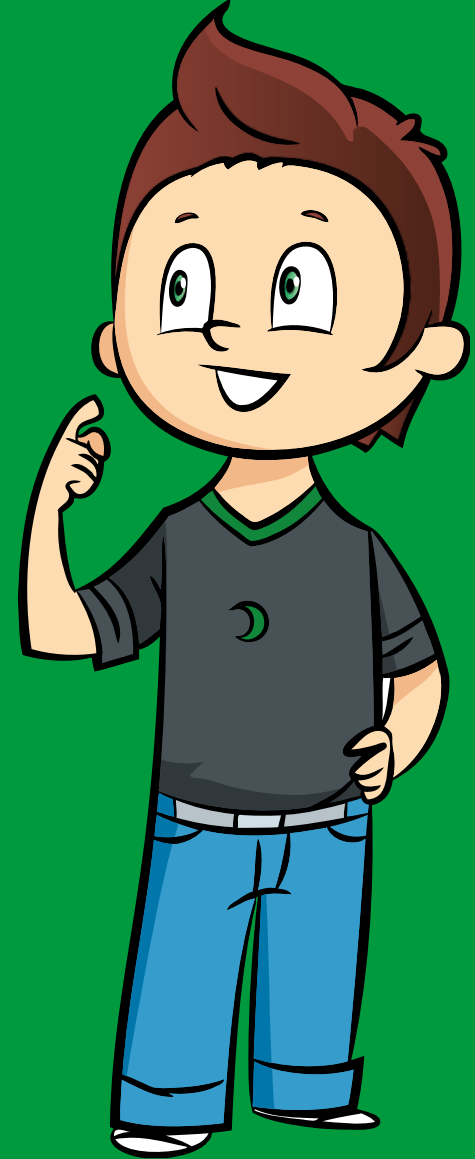


Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bilirler ama yine de sigarayı bırakamazlar. Çünkü **artık bağımlı olmuşlardır.**

Neler Benim İçin Vazgeçilmez?

Şimdi herkes düşünsün bakalım.

Sizin onsuz yapamam, o olmadığında
Çok mutsuz olurum dediğiniz bir şey var mı?
Sizce bunların hangisi bağımlılıktır?



Biliyorum çocuklar siz sigara içmiyorsunuz.
Ancak sigara içmeyen ama sigara içilen yerlerde
bulunan kişilere **pasif içici** denir.

Yani bu kişiler sigarayı ağızlarına almazlar
ama sigara dumanı onların ağızından ve
burnundan vücutlarına girer.



Sigaradan çıkan dumanda da birçok zararlı madde vardır. Bu nedenle sigara içilen yerlerde duran çocuklar da sigaradan zarar gorurler.





Sen içmiyorsun.
Doğru!
Hiç içme!
Ama unutma!
İçenleri uyar!

**Sigara içilen ortamda
durma!**

**Yanında sigara içilmesine
izin verme!**



Kendimi Nasıl Korurum?

Öncelikle sigarayı hiç içmemek hatta denememek gerekir arkadaşlar.

Bir arkadaşımız bize sigara uzatırsa hemen sigaranın zararlarını aklımıza getirebiliriz.

Biliyorum sizler sigara dumanından korunmak istiyorsunuz.

Pasif İici Olmamak İçin 3 Yol



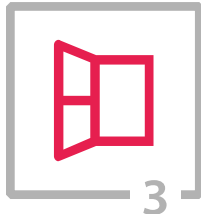
1

Yanında birisi sigara içiyorsa ondan sigarasını söndürmesini iste. Sigarayı sevmediğini söyle.



2

Eğer odada hala sigara içen varsa, odadan ayrılıp bir başka odaya geç. Böylece dumandan kurtulursun.



3

Eğer odadan çıkma imkânın da yoksa, bulunduğın odanın camını aç. Böylece içeri temiz hava girer.

HAYIR!

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

Hayır demeyi öğren!

**Sağlıklı
beslenin!**



**Spor
yapın!**



**Aklınızı
kullanın!**



**Unutmayın,
bir kereden bile
bir şey olur!**



**Gerektiğinde
“hayır” demeyi bilin!**

**Arkadaşlarınıza
örnek olun!**

Stres ile başa çıkmak için yöntemler geliştirin!



Merakınızı doğru kaynaklardan gidermeyi öğrenin!

Büyük görünmeye çalışmayın, yaşınıza göre davranın!



Kendinizi iyi tanıyın!

Problemlerinizi yok saymayın, çözmeye çalışın, gerekirse büyüklerinizden yardım alın!



Sigaranın zararlarını iyi öğrenin!

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 üzölmelerine sebep olmamiş 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.



Yeşilcan'la Temiz Hava



Teşekkür ederiz



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



tbm.org.tr

[f](#) [t](#) / tbmYesilay

