

# SİGARADAN UZAK DUR



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

Ortaokul



# SUNUM İÇERİĞİ

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



# 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?



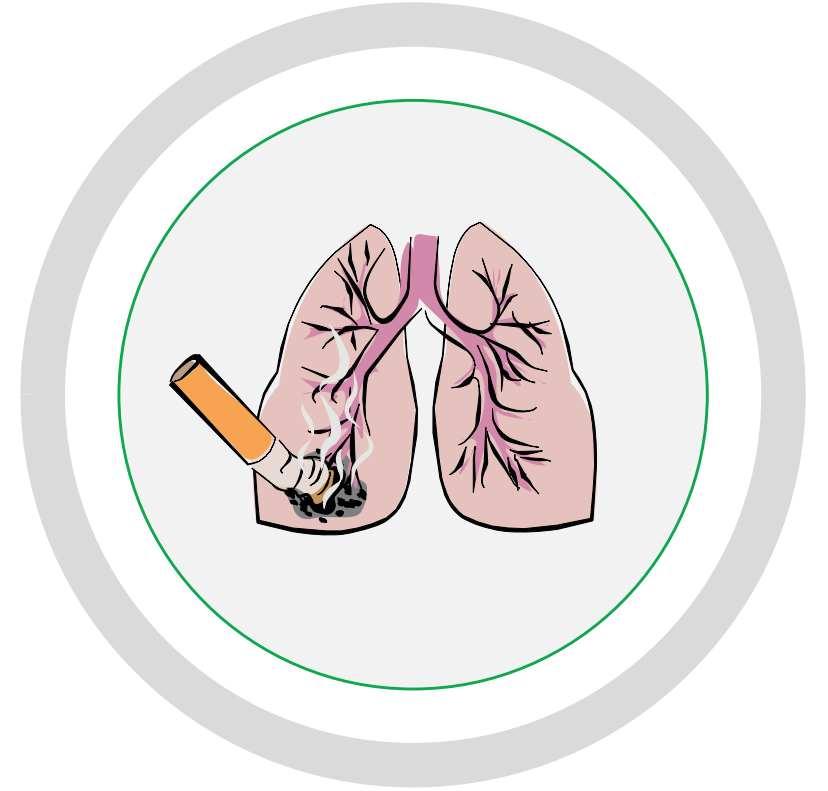
# İşte Onlardan Bazıları

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



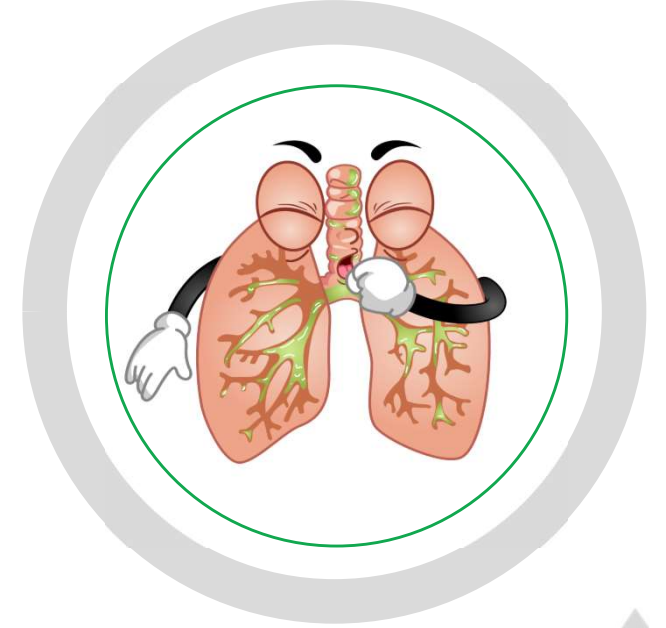
# Nikotin ve Zararları

- 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, kalp atışı hızlanır.
- 5 Böbrekler, idrarı olması gerekenden daha az üretir.
- 6 Koku ve tat alma duyuları zayıflar.
- 7 Beyin ve sinir sistemi önce hızlı çalışır, sonra yavaşlar.





# Ya Bir de Uzun Süre İçenler?



Sık sık nefessiz kalıp  
öksürük nöbetleri  
geçirirler.



Kemiklerinin  
kırılma riski artar.



Saçlarının dökülmesine  
neden olur.

# Ya Bir de Uzun Süre İçenler?



Sigara kullanan kişi kötü kokar.

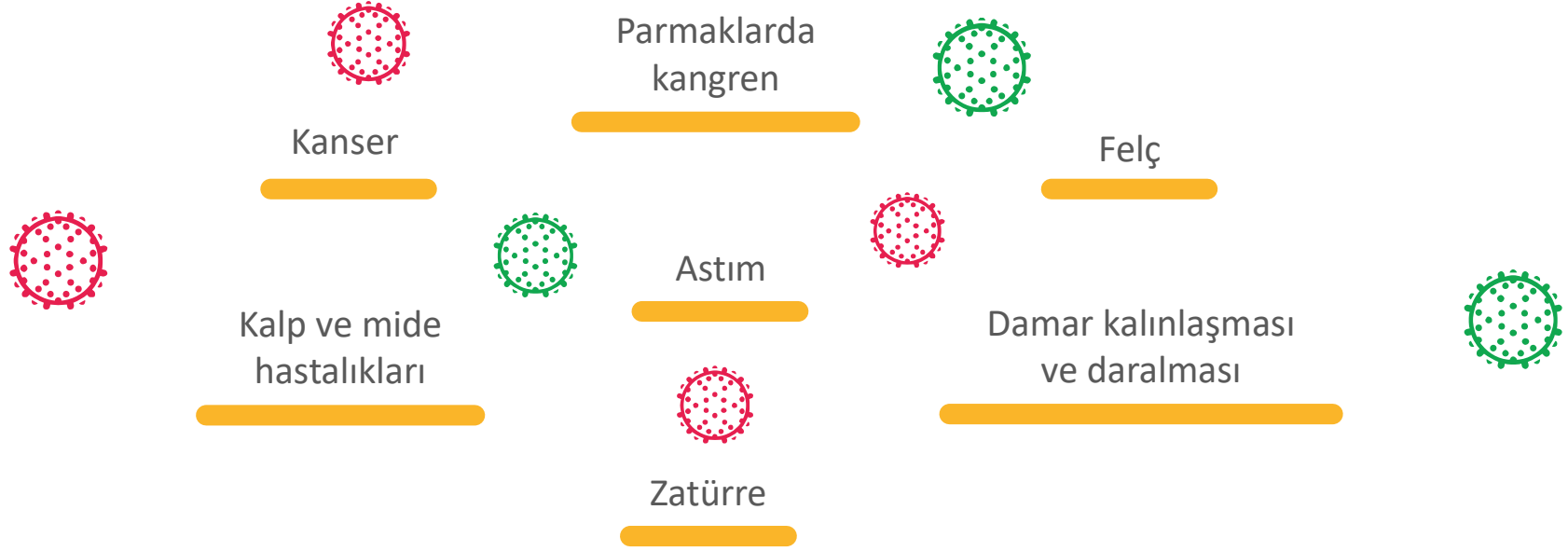


Parmak ve tırnaklarında sararma olur.



Ciltleri kurur ve kırışır.

# Sigaranın Tetiklediđi Hastalıklar



# SİGARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLDİR

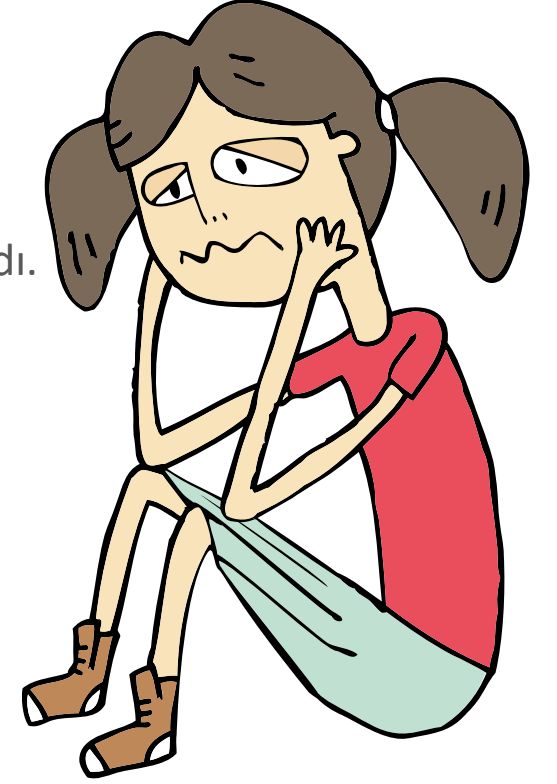


sigaradan ölüyor. —

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

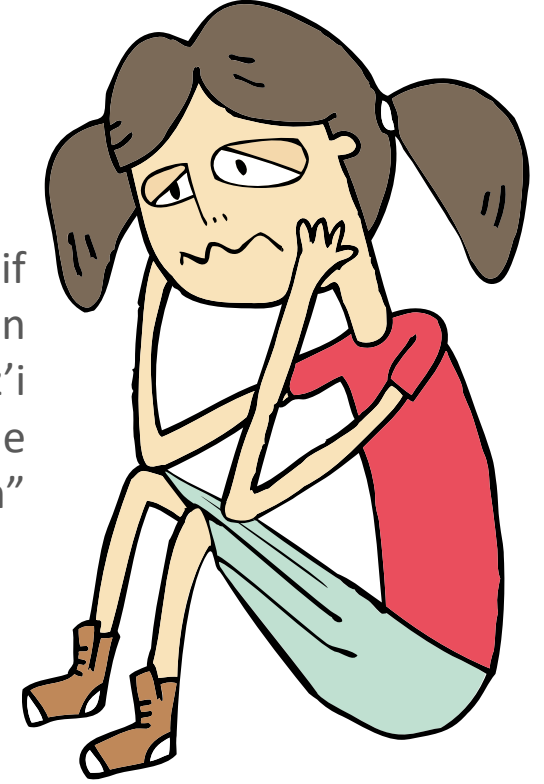
# Deniz'in Hikayesi

Deniz çok akıllı bir çocuktur. Ortaokula gidiyordu. Okuldaki notları iyi sayılırdı. Kitap okumayı ve oyun oynamayı severdi. 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?! Hemen onları elinizden atın." Ama arkadaşları çoktan sigara bağımlısı olmuşlardı.



# Deniz'in Hikayesi

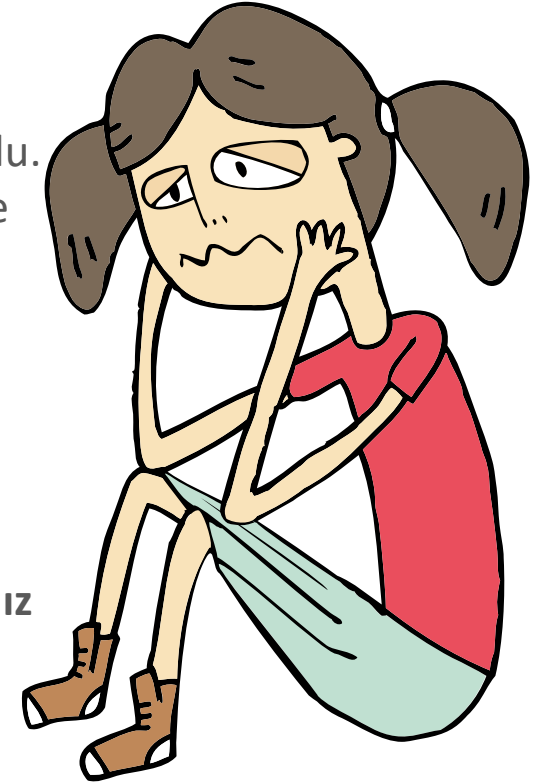
Deniz ile arkadaşları her bir araya geldiklerinde Deniz'e de sigara teklif ediyordu. Deniz hem ailesine söz vermişti hem de sigaranın kokusu Deniz'in hiç hoşuna gitmiyordu. Ama arkadaşları sigara içmediği için Deniz'i küçümsüyordu. Ona "Sen ancak süt içersin, süt çocuğu" gibi cümlelerle baskı yapıyorlardı. Diđer arkadaşısı 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 İçmiyorum ki!

- ✓ Sigara içen kişi, içine çektiği dumanı üflediğinde zehirli maddeler etrafa yayılır.
- ✓ Sigara içmeyen kişi, başkalarının sigara dumanını soluyorsa pasif etkilenim altında kalıyor demektir.
- ✓ Pasif içici olan kişilerin, sigara içenler gibi hastalıklara yakalanma riski artar.
- ✓ 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!

HAYIR!

**Hayır** demeyi öğren!

HAYIR!

# Sigara Bunları Yapar Mı?

## 1. Sigara stresi azaltır mı?

**Hayır!** Sigara beyni uyuşturur ve geçici bir rahatlama verir. Hemen sonraysa eskisinden de fazla stres doğurur.

## 2. Sigara zayıflamayı sağlar mı?

**Hayır!** Sigara yiyeceklerden tat almamaya ve mide rahatsızlıklarına sebep olur. Bu nedenle insanın yemek yeme isteği azalır ve sağlığı bozulur.

## 3. Sigara odaklanmayı artırır mı?

**Hayır!** Beyin, nikotinin etkisiyle anlık olarak hızlı çalışmaya başlar fakat hemen sonra eskisinden de yavaş çalışır. Uzun süreli kullanımlarda hafıza ve konsantrasyon sorunları doğurur.

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

# Şimdi Söz Sizde!

## Sigara içmiyorum, 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.

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

## İÇMEYEN



SAĞLIK



## İÇEN



SAĞLIK



**Sağlıklı  
Beslenin.**



**Spor yapmayı  
ihmal etmeyin.**



**Aklınızı  
Kullanın.**



**“Sigara içmiyorum”  
cümlesini gururla  
Söyleyin.**



**Gerektiğinde  
“hayır” demeyi bilin.**

**Arkadaşlarınıza  
örnek olun.**



**Zorluklarla baş etme yöntemlerini öğrenin.**



**Merakınızı doğru kaynaklardan gidermeyi öğrenin.**

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

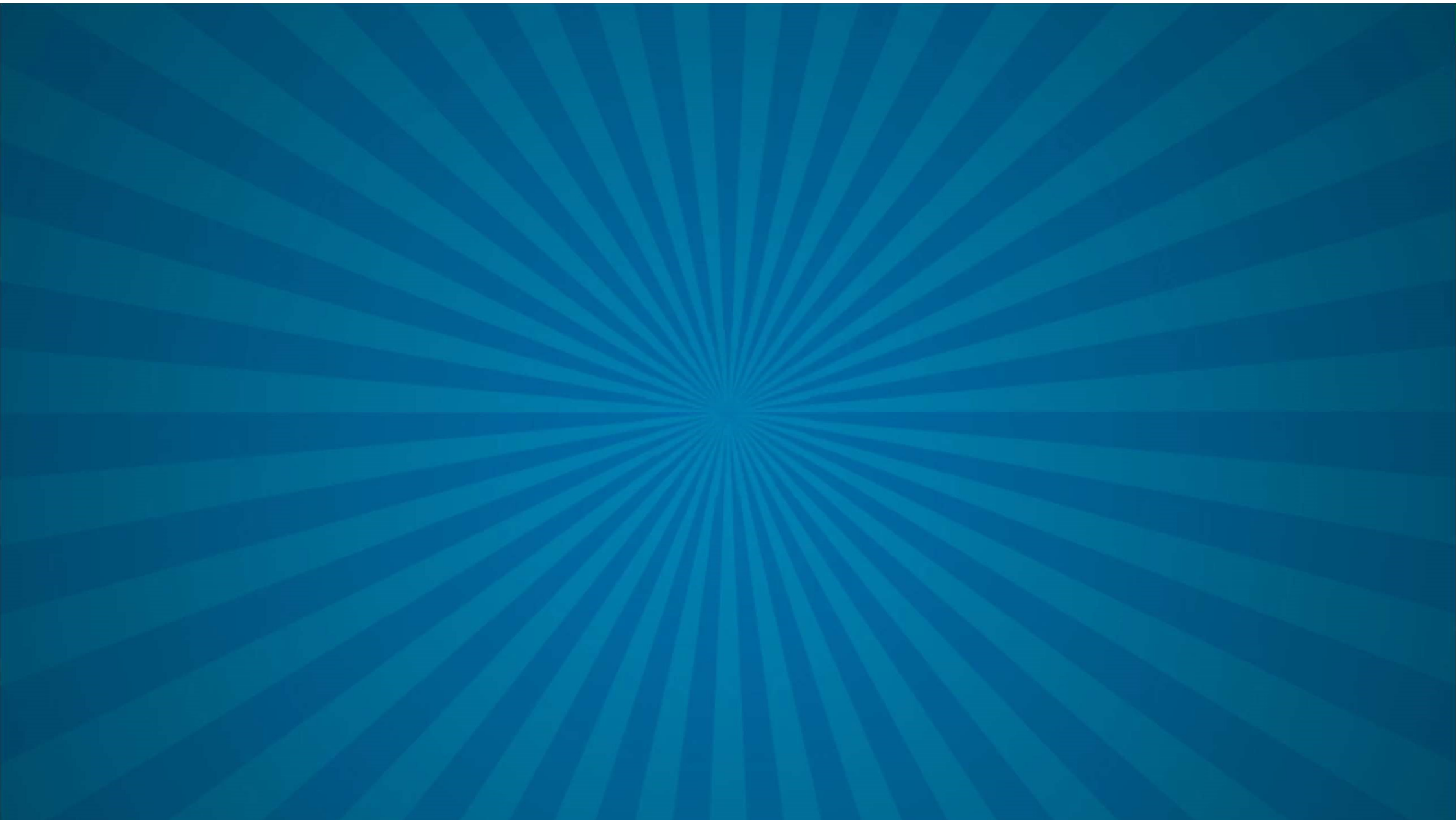


**Kendinizi iyi tanıyın.**

**Takılacağınız mekanları ve arkadaşlarınızı doğru seçin.**



**Problemlerinizi çözmeye çalışın!  
Gerekirse büyüklerinizden yardım alın.**



# 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  
sebepl 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.



**SİGARADAN  
UZAK  
DUR**



**tbm.org.tr**

**Teşekkür ederiz**



**C YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**