



**YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**İLKOKUL**

# YEŞİLCAN'LA TEMİZ HAVA



[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)

# BAĞIMLILIK NEDİR?



Merhaba arkadaşlar,  
Ben **YEŞİLCAN!**

Sağlıklı olan ne  
varsa yaparım.  
Zararlı olan  
her şeye  
karşıyım.  
Kötülerin  
düşmanı, iyilerin  
dostuyum.

Bir şeye  
bağımlı  
olmak; onsu  
yapamamak,  
onsuz aşırı  
mutsuz olmak  
demektir.

## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Bir kere bile sigara kullanmak bağımlılığa sebep olabilir.

Arkadaşlar! Sağlıklı olmak için dikkat etmemiz gereken konulardan biri de sigardır.

Biliyorum sizler sigara içmiyorsunuz ve sigaraya da karşısınız, yine de söyleyeceklerimi dikkatle dinleyin.

**HADI ŞİMDİ DÜNYADAKİ EN YAYGIN BAĞIMLILIK OLAN SİGARA BAĞIMLILIĞININ ZARARLARINI ÖĞRENELİM.**

DIŞERİMİZİ LEKELER



KÖTÜ KOKU YAYAR



TIRNAKLARIMIZI SARARTIR



DERİMİZİ KIRIŞTIRIR



AKCİĞERİMİZİ KIRLETİR



# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

## BAĞIMLI OLAN İNSANLAR;

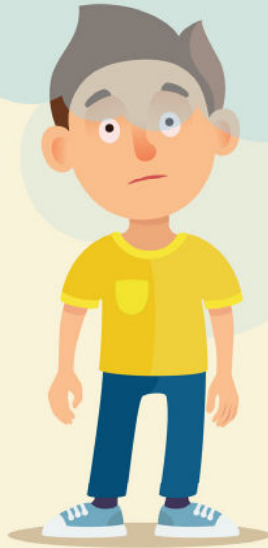
- Sigara içmediklerinde çok mutsuz ve sinirli olurlar,
- Canları hep sigara içmek ister,
- Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bildikleri halde sigarayı bırakamazlar,
- Etraflarına kötü kokular yayarlar,
- İlerleyen yaşlarında çok hasta olurlar.

## PASİF İÇİCİ NEDİR?

Sigara içmeyen ama içilen ortamda bulunan kişilere denir.

Bu kişiler sigara içmedikleri halde sigara dumanı onların ağızdan ve burnundan vücutlarına girer.

Sigaradan çıkan dumanda birçok zararlı madde olduğundan sigara içilen yerlerde duran çocuklar da sigaradan zarar görürler.



# KENDİMİ NASIL KORURUM?

Yanında sigara içiliyorsa sigarayı söndürmelerini iste. Sigara içilen ortamlardan uzak durmalısın.



## SİGARA DUMANINDAN KORUNMAK İÇİN 3 YOLUMUZ VAR:

1

Yanında sigara içenlere **sigarayı sevmediğini** ve **sigarasını söndürmesini** söyle.

2

Eğer hala sigara içen varsa **odadan ayrıl**.

3

Odadan çıkma imkanın yoksa bulunduğun odanın camını aç. Böylece **içeri temiz hava girer. Sigara dumanı çıkar**.



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**[tbm.org.tr](http://tbm.org.tr)**