





Tütün Ürünleri Nelerdir?





Tütün Ürünleri Nelerdir?

Tütün bir bitkidir.

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



Nikotin Nedir? Zararları Nelerdir?





Nikotin Nedir? Zararları Nelerdir?

Sigaranın içerisindeki 4.000'den fazla sayıdaki zararlı maddeden biridir.

Sigaradan ie çekilen duman ile vücuda alınan nikotin hızla beyne ulaşır, oradan da tüm vücuda dağılır. Vücuda alınan nikotin, yağ dokusunda birikir.

Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır. Nikotin bağımlılığı çok güçlüdür, alışanların bırakması çok zordur.





Sigaranın İçinde Neler Var?





Sigaranın İçinde Neler Var?

4.000 farklı zehir!

Sigaranın İçindeki Zehirlerden Bazıları

Akrolein
Amonyak
Arsenik
Aseton
Azotositler
Benzen
Bütan
Ddt
Formaldehid
Hidrojen siyanür
Kadmiyum

Karbon monoksit
Uçucu aminler
Katran
Kurşun
Metanol
Naftalin
Nikotin
Radon
Tiner
Tolüen



Sigaranın içerisinde bulunan maddelerden hangileri, nerelerde kullanılıyor? Araştırın, bulduğunuz sonuçları arkadaşlarınızla paylaşın.



Sigara İçen Birinin ok Kısa Bir Zaman İçinde Göreceği Zararlar Nelerdir?

Kalp atışı hızlanır.

Kan basıncı artar.

Mide asit üretir.

Böbrekler, idrarı, olması gerekenden daha az üretir.

Beyin ve sinir sistemi önce hızlı çalışır, sonra yavaşlar.

Koku ve tat alma duyuları zayıflar.

Akciğerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının çalışması bozulur.

El ve ayak parmaklarına kan akışı zayıflar.

Beyindeki kan akışı yavaşlar.





Uzun Süre Boyunca Sigara İçen Birinin Goreceği Zararlar Nelerdir?

Sık sık nefessiz kalır ve öksürük nöbetleri geçirir.

Spor yapamaz nk nefesi pek çok spor dalı için yetersiz kalır.

Dişleri sararır ve dişlerinin üzerinde siyah lekeler oluşur.

Daha yaşlı görünür.

Saçları dökülür.

Hem parmakları hem de tırnakları sararır.

Kötü kokar.

Dudak st ve dudak kenarlarında kırışıklıklar oluşur.

Dış görünüşündeki irkinleşmeler kişinin başkalarıyla ilişkilerinde kendine olan güvenini olumsuz etkiler.

Anne baba olması zorlaşır, hatta bazen imknsizlaşır.

Kemikleri sağlıklı insanlara göre çok daha çabuk kırılır ve iyileşme süreci de uzun olur.

Uzun süre sigara kullanılması
birçok hastalığı tetikler.





Sigara İçmenin Tetiklediği Hastalıklar Nelerdir?

Özellikle ciğerlerdeki ve kalpteki kan damarlarının daralması ve kalınlaşması
Solunumla ilgili enfeksiyonlar
Kronik bronşit
Zatürree
Astım
Mide ülseri
Damar hastalıkları
Kronik baş ağrıları
Fel
Parmaklarda kangren
Kalp krizi ve kalp ile ilgili hastalıklar
Akciğer, böbrek, pankreas, gırtlak, mesane, rahim ve mide kanseri



Katil Sigara!

Sigara dünyadaki en büyük katildir!

Her on üç saniyede bir insan sigaradan dolayı ölüyor.

Dünyada her sene 4.9 milyon insan sigaradan ölüyor...

Yani günde 13.000 kişi!

Siz bu yazıyı okurken yaklaşık 3 kişi daha sigaradan dolayı öldü bile!



Hüma'nın annesi ve babası sigara tiryakisi idi. Hüma düşük kilo ile doğmuştu. Doktorlar hastaneden hemen çıkmasına izin vermemişler, onu kuvöze almışlardı. Sigara içen anne babaların çocuklarında düşük kilolu doğum problemi çok sık görülürmüş. Hüma'nın anne ve babası onu eve getirdiklerinde başlangıçta yanında sigara içmemeye çalışıyorlardı. Fakat birkaç ay sonra tekrar bebeklerinin yanında sigara içmeye başladılar. Buldukları ortamı hep havalandırsalar da küçük Hüma o sigaraların dumanını soluyordu. Aradan seneler geçti...



Sizce bu öykünün devamı nasıl gelişmiştir.



Biz kendimiz sigara içmesek de sigara içilen ortamlarda bulunmamız aynı sigara içenler gibi hastalanmamıza sebep olabilir.

Kendisi içmediği hâlde sigara içilen ortamda bulunan kişilere **pasif içici** denir.

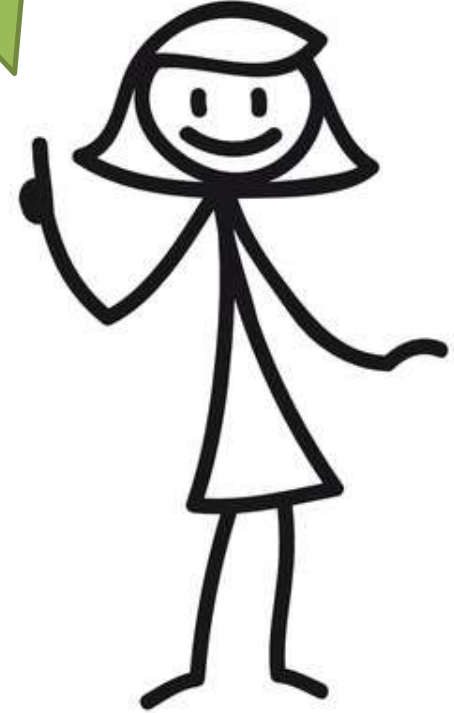
Pasif içici olarak sigara dumanına maruz kalan milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatını kaybetmektedir.



Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanser yapıcıdır. Bir kişi sigara dumanını içine çektikten sonra tekrar dışarı flediğinde, içine çektiğinden çok daha fazla zehirli maddeyi dumanıyla dışarı bırakır. Sigara içilen ortamda bulunan diğer kişiler bu sigara dumanını soluduklarında onlar da çok zehirli bir maddeyi ilerine çekmiş olurlar.

Sen İmiyorsun.
Doğru!
Hiç İçme!
Ama Unutma!

**Kimse
başkasına
bunu
yapmaya
hakkı yok!**



**Sigara içilen
ortamda durma!**



**Yanında sigara
içilmesine izin**

verme!



Bulunduğun ortamda sigara içen veya
içmek isteyen biri olursa

NASIL
UYARIRSIN?

SİGARA
İÇİLMESİNE
NASIL
ENGEL
OLURSUN?



Hayır!

Hayır!

Sana uzatılan sigaraya bir kere
"Hayır!" dersen daha sonrakilere de
"Hayır!" dersin!
"Hayır!" demeyi öğren!
Kaç farklı şekilde hayır cevabı verip
sigara içmeyi reddedebiliriz? Haydi,
birlikte düşünelim!

Hayır!

Hayır!

Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor. Benim onlardan neyim eksik?

Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.

Bir taneden bir şey olmaz!

bu sözler size tanıdık geliyor mu?

Delikanlı adam sigara içer.

Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum.

Çok havalı!

Başımıza sağlıkçı mı kesildin?

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

Sigarasız muhabbet gitmez.

Muhabbet koyu, yak bir tane!

Bu sözlere cevabın n

1) Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor. Benim onlardan neyim eksik?

2) Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.

4) Bir taneden bir şey olmaz!

5) Delikanlı adam sigara içer.

6) Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum.

7) Çok havalı!

8) Başımıza sağlıkçı mı kesildin?

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

10) Sigarasız muhabbet gitmez.

11) Muhabbet koyu, yak bir tane!

Sigaraya Hiç Başlamamak İçin...

“Ben sigara içmiyorum.”
cümlesini gururla söyleyin!

Sigaranın sorunlarınızı
çözemeyeceğini
unutmayın!

Merakınızı doğru
kaynaklardan
gidermeyi
öğrenin!

Sağlıklı
beslenin!

Ailenizle
zaman geçirin!

Paranızı boşa
harcamayın!

Spor yapın!

Kendinizi iyi tanıyın!

Stres ile başa
çıkma için
yöntemler geliştirin!

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

Sigaranın
zararlarını iyi
öğrenin!

Aklınızı kullanın!

Gerektiğinde “hayır”
demeyi bilin!

geçirin!

Takılacağınız
mekânları doğru
seçin!

Büyük görünmeye
çalışmayın, yaşınıza
göre davranın!

Unutmayın, bir
kereden bile bir şey

Arkadaşlarını
za örnek
olun!



Sigara İçmeyi Hiç Düşünmedim. Çünkü...

Neden sigara içmiyorsunuz? Sebepleri üzerine düşünün ve arkadaşlarınızla paylaşın.

Çünkü vücudumun bana bir emanet olduğunu biliyorum ve emanete sahip çıkıyorum.

Çünkü başka insanlara zarar vermek istemiyorum.

Çünkü sağlıklı yaşamayı seviyorum.

Çünkü severek yapabileceğim birçok başka seçeneğim var.

Çünkü uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorum.

Çünkü kimsenin benim için üzülmesini istemiyorum.

Çünkü sigaradan çıkan zararlı maddelerin havayı kirletmesini istemiyorum.





İçenler ve İçmeyenler

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



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.

Ve diğerleri:

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Sigara
ocakınızı
söndürmeden...





Bu sunu EDAM tarafından YEŞİLAY için hazırlanmıştır.

Fotoğraflar ve Grafik Çalışmaları

© Rassco, © Igarts, © sergio34, © pripir, © Baillou, © neurostructure, © pedrocampos85, © Stepan Popov,
© eclipse78, © Thomas Launois, © akiradesigns, © emrCartoons, © Rudie, © kid_a, © Les Cunliffe,
© diego1012, © pict rider – Fotolia.com