



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.

Akcięerlerdeki küçük liflerin ve havayollarının çalışması bozulur.

El ve ayak parmaklarına kan akışı zayıflar.

Beyindeki kan akışı yavaşlar.





Uzun Süre Boyunca Sigara İçen Birinin Göreceği Zararlar Nelerdir?

Sık sık nefessiz kalır ve öksürük nöbetleri geçirir.

Spor yapamaz çünkü 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 üstü ve dudak kenarlarında kırıxıklıklar oluşur.

Dış görünüşündeki çirkinleşmeler kişinin başkalarıyla ilişkilerinde kendine olan güvenini olumsuz etkiler.

Anne baba olması zorlaşır, hatta bazen imkânsızlaşır.

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

Uzun süre sigara kullanılması
birçok hastalığı tetikler.





Sigara İçmenin Tetiklediđi 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
Akciđer, 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!

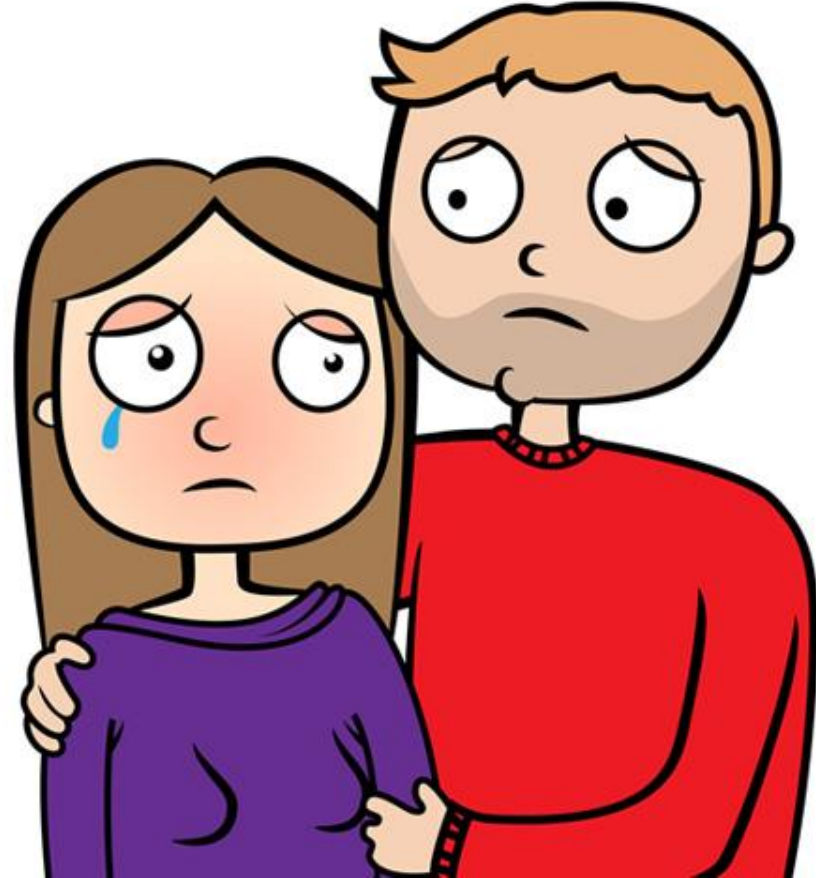
**Siz bu yazıyı okurken
yaklaşık 3 kişi daha sigaradan
dolayı öldü bile!**



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.

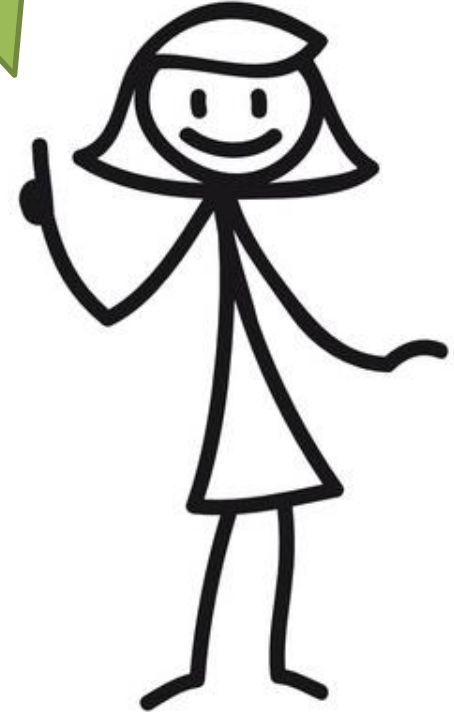
Pasif içici olarak sigara dumanına maruz kalan milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatını kaybetmektedir.



Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanser yapıcıdır. Bir kişi sigara dumanını içine çektikten sonra tekrar dışarı flediđinde, 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 imiyorsun.
Doğru!
Hiç içme!
Ama Unutma!

**Kimse
bařkasına
bunu yapmaya
hakkı yok!**



**Sigara içilen ortamda
durma!**



**Yanında sigara içilmesine
izin verme!**



Bulunduđun 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.

Herkes içiyor.

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 ne?

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

2) Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.

3) Herkes içiyor.

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!

Spor yapın!

Kendinizi iyi tanıyın!

Ailenizle zaman
geçirin!

Paranızı boşa
harcamayın!

Stres ile başa çıkmak
için yöntemler geliştirin!

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

Sigaranın zararlarını
iyi öğrenin!

Aklınızı kullanın!

Gerektiğinde "hayır"
demeyi bilin!

Şartlanmışlıklarınızı
gözden geçirin!

Takılacağınız mekânları
doğru seçin!

Büyük görünmeye
çalışmayın, yaşınıza
göre davranın!

Unutmayın, bir kereden
bile bir şey olur!

Arkadaşlarınıza
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 üzölmelerine sebep olmamiş oluruz.

Sağlığımızı koruruz.

Hastalıklardan uzak, rahat bir hayat yaşıyoruz.

Kimseye yük olmayız.

Paramız cebimizde kalır.

Uzun ve sağlıklı bir hayat süreriz.

Sevdiklerimize zarar vermemiş oluruz.

Ve diđerleri:

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