



# Yeşilcan'la Temiz Hava

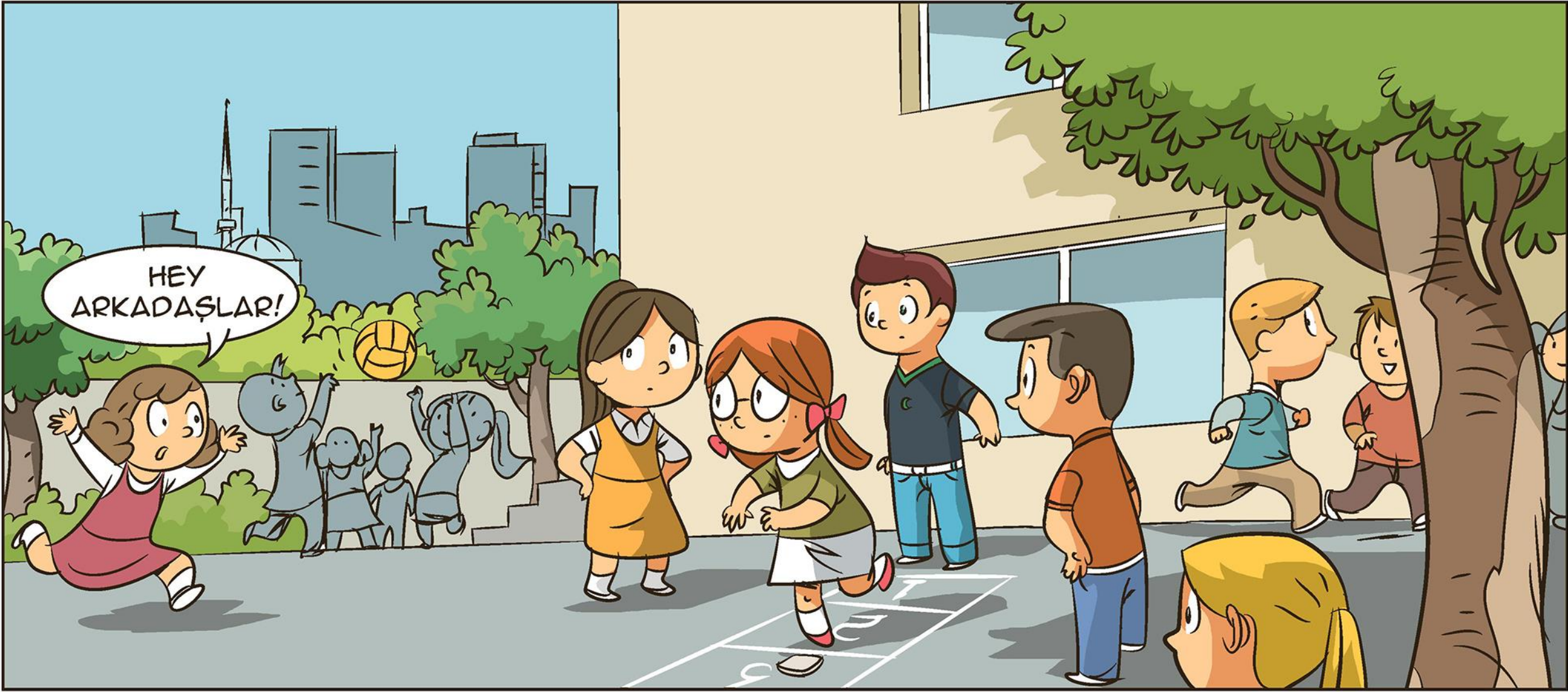


TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

# SUNUM İÇERİĞİ

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







SİZE ÇOK  
FECİ BİR  
HABERİM VAR!  
BİZİM ÇAM  
ORMANINDA  
YANGIN  
ÇIKMIŞ!..

AY  
İNANMIYORUM!  
PEKİ NEDEN  
ÇIKMIŞ  
YANGIN?..



SÖNDÜRÜLMEN-  
DEN ATILAN BİR  
SİGARA  
İZMARİTİ  
YÜZÜNDEN!



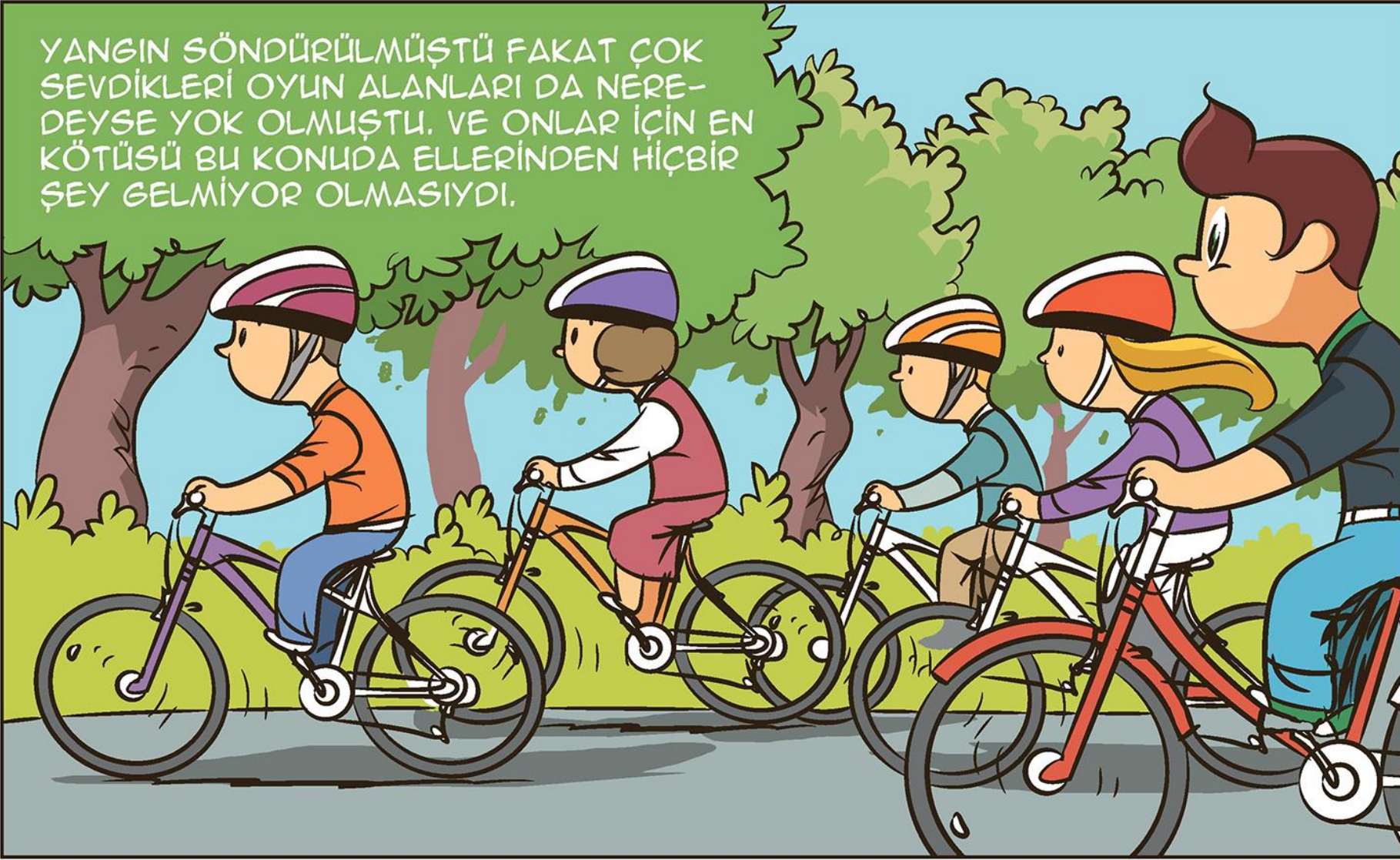
OLAMAAZ!  
BİZ DAHA BU HAFTA SONU AİLECE  
PİKNIĞE GİTMİŞTİK ORAYA!..

EYVAH! GEÇEN DERS  
ÖĞRETMEN SİGARANIN  
AKCİĞERLERE VERDİĞİ ZARARI  
ANLATIRKEN ORMANLARA  
VERDİĞİ ZARAR HiÇ AKLİMİZA  
GELMEMİŞTİ!..

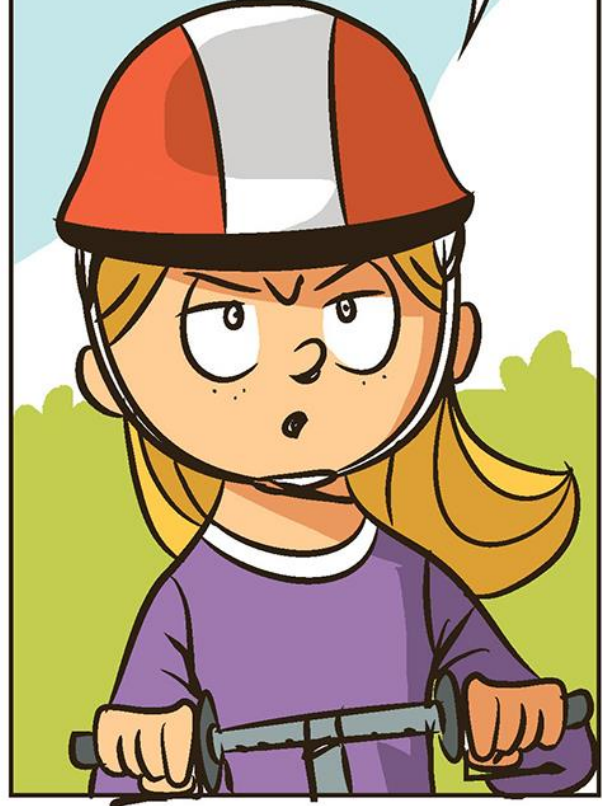




YANGIN SÖNDÜRÜLMÜŞTÜ FAKAT ÇOK SEVDİKLERİ OYUN ALANLARI DA NEREDEYSE YOK OLMUŞTU. VE ONLAR İÇİN EN KÖTÜSÜ BU KONUDA ELLERİNDEN HİÇBİR ŞEY GELMİYOR OLMASIYDI.



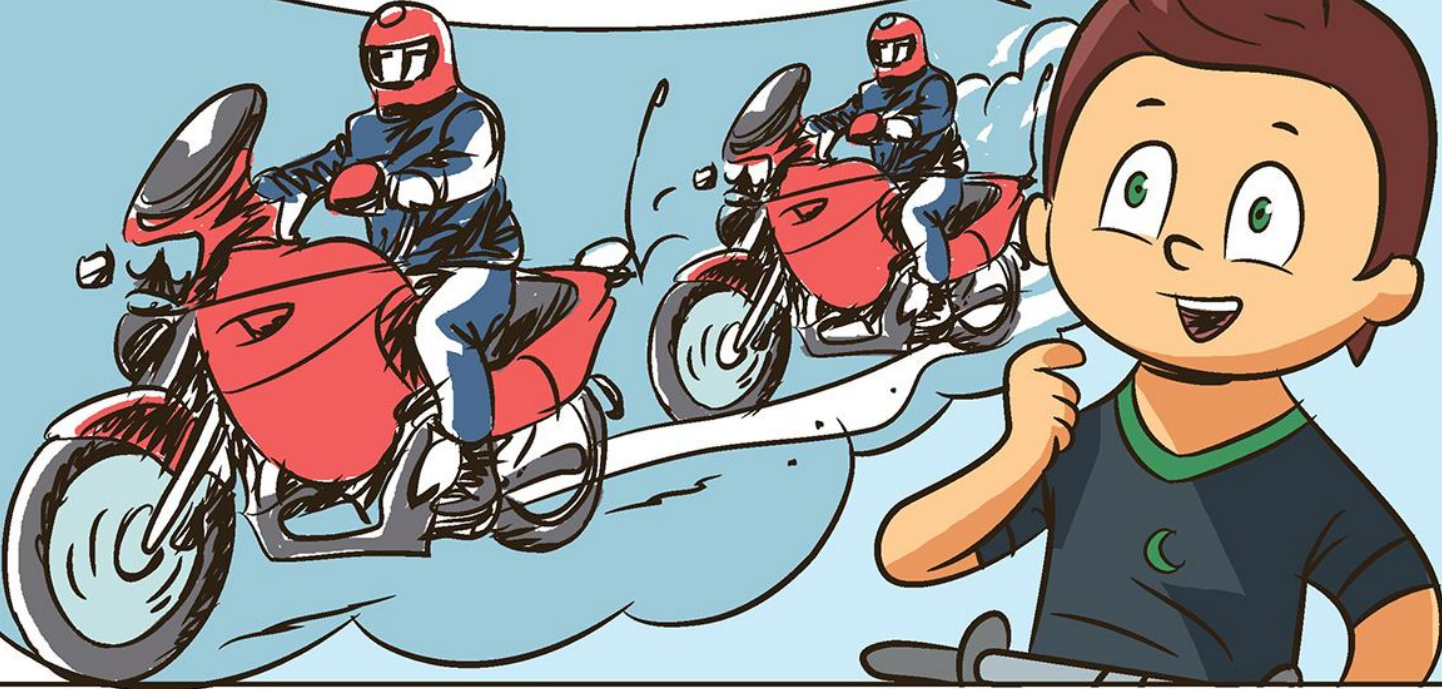
BENCE SİGARA İÇENLERİN ORMANLARA GİRMESİ YASAKLANMALI ARTIK!..







DİNLEYİN TELEVİZYONDA GÖRMÜŞTÜM,  
ORMANLARA ATILAN SİGARA İZMARİTLERİNİ  
TOPLAYAN GÖNÜLLÜ MOTOSİKLET TİMLERİ  
VARDI. BU SAYEDE ORAN YANGINLARI  
ÖNLENİYOR, SİGARA VE DUMANIN İNSANA VE  
ÇEVREYE ZARARLARI KONUSUNDA İNSANLARIN  
DİKKATLERİ ÇEKİLİYORDU.



O HALDE BİZ DE  
GÖNÜLLÜ ÇOCUK  
TİMLERİ OLURUZ!..







GENE NEREYE  
ÇOCUKLAR? DURUN  
BAKALIM!..

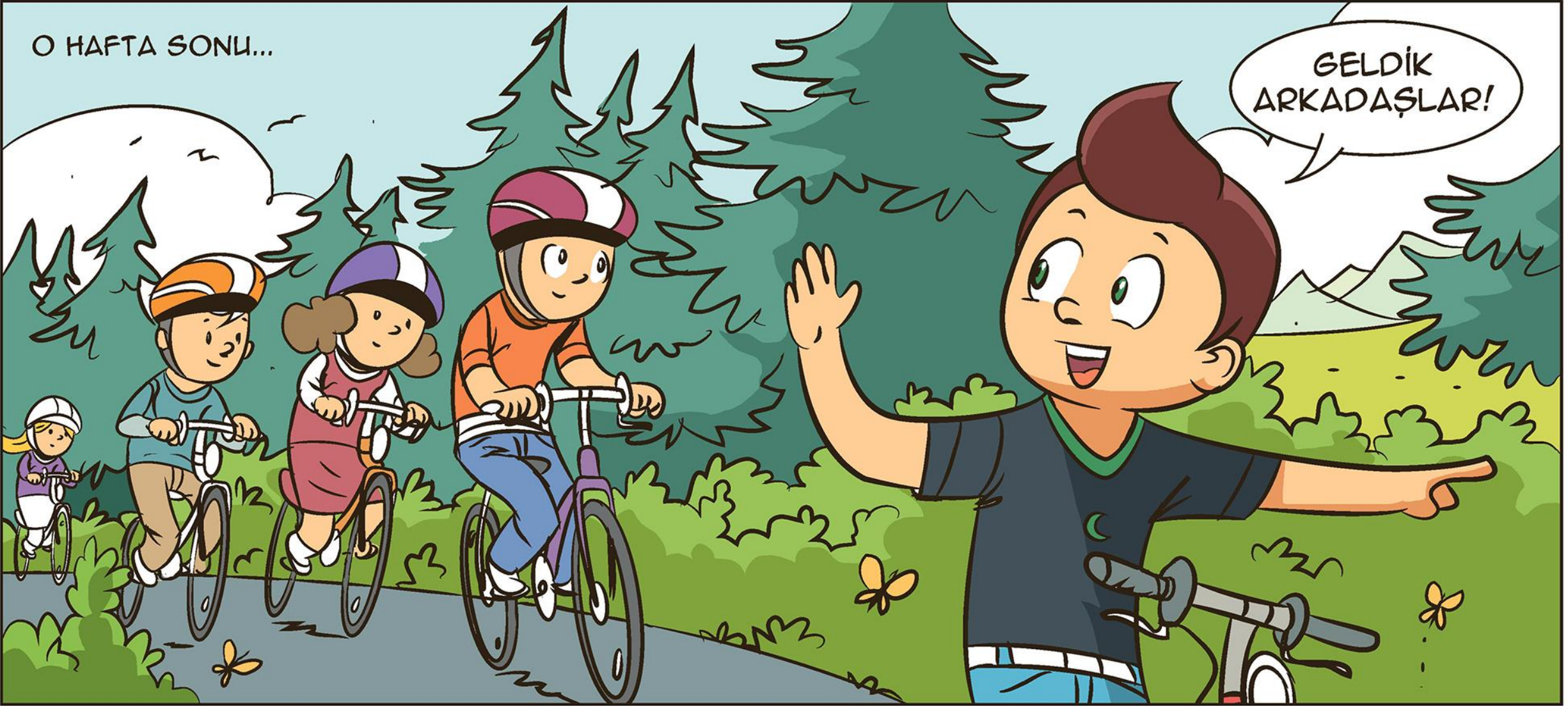
AZ SONRA...

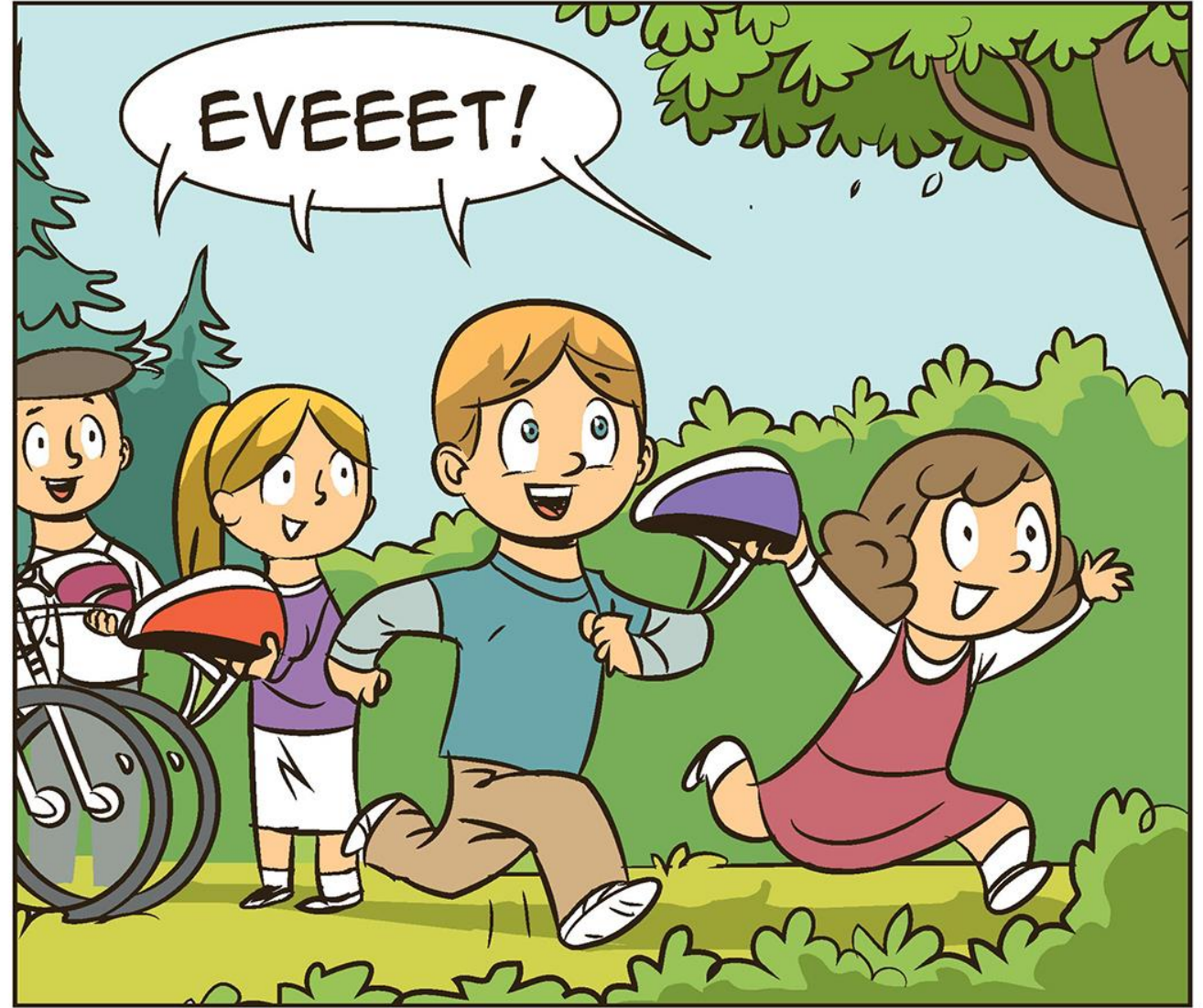
BİSİKLET TİMİ  
OLMA FİKRİ  
BENCE DE  
HARİKA.

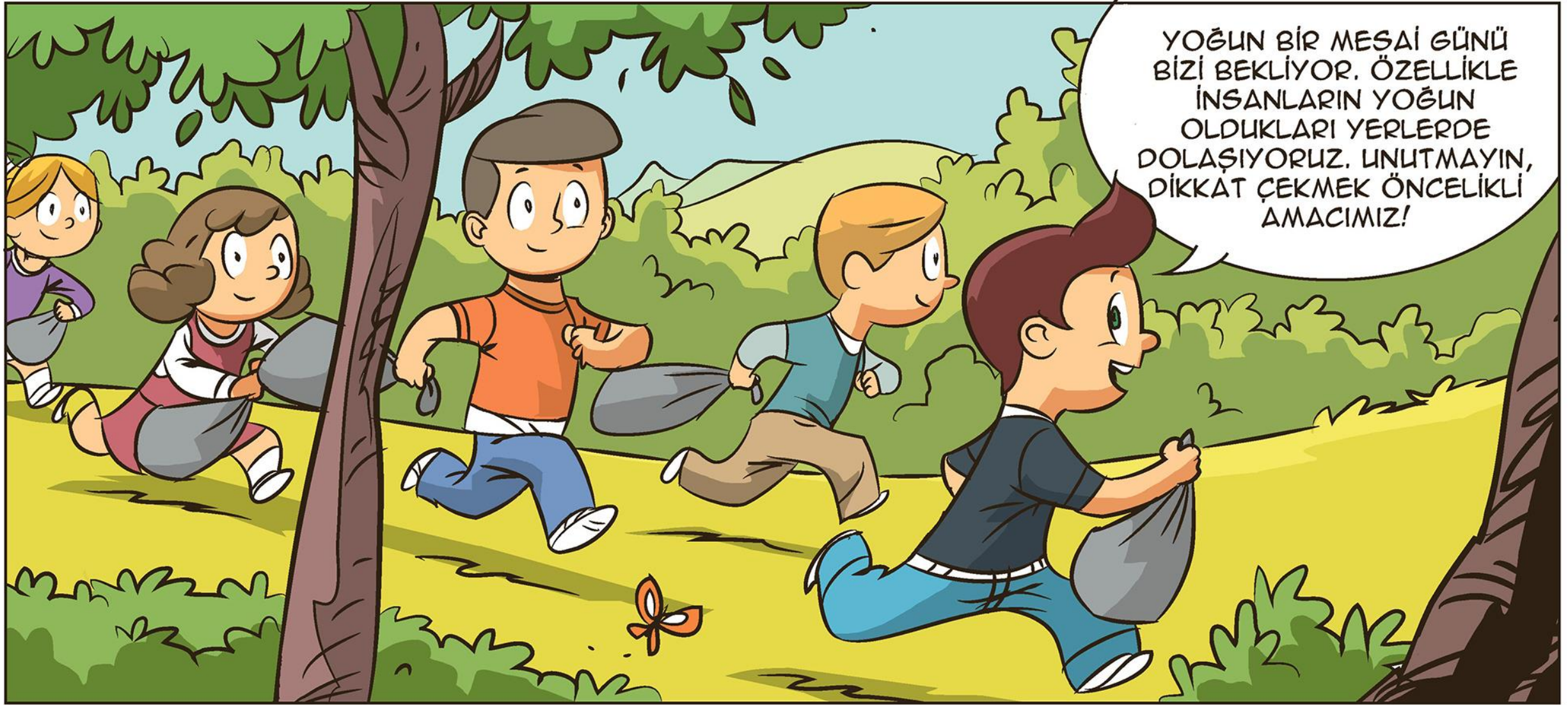
COCUĞUZ DİYE  
OTURMAK YOK,  
GÖRDÜNÜZ MÜ  
YAPILACAK  
SEYLER MUTLAKA  
VARDIR.

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

O HAFTA SONU...















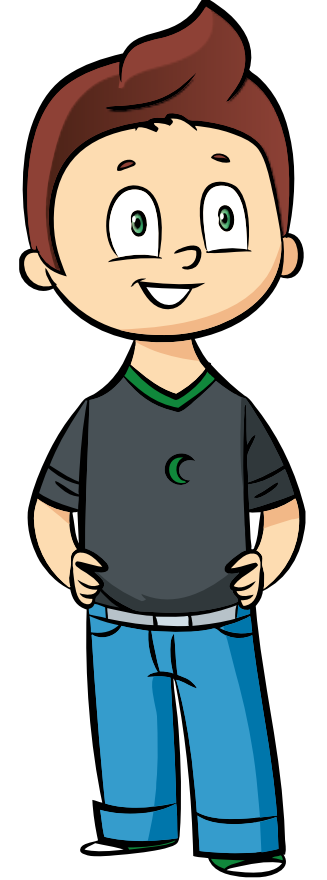
ÇOCUKLAR, YAPMAYA  
ÇALIŞTIĞINIZ ŞEY TAKDİR  
DEĞER, SİZİ TEBRİK EDERİM.  
KISA GÜNÜN KARI OLARAK  
DONDURMA YEMEYE NE DERSİ-  
NİZ?

SÜPER! TEŞEKKÜR EDERİZ  
ÖĞRETMENİM!





- Bu hikayede sigaranın hangi zararlarını görmüş oldunuz?
- Yeşilcan ve arkadaşları sigaranın zararlarını azaltmak için ne yaptılar?
- Sigaranın başka hangi zararlarını sayabilirsiniz?



# Bağımlılık Nedir?

**Bağımlılık** kişinin bir şeye aşırı bağlanmasıdır.

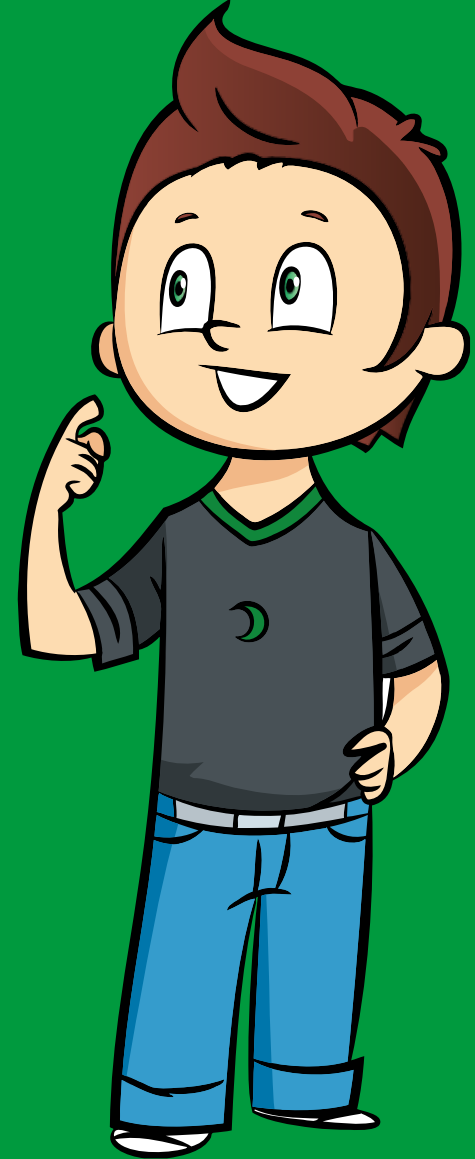
O şey olmadan yaşayamayacağını düşünen, o şey olmadığında aşırı mutsuz olan kişi **bağımlıdır**.



# Neler Benim İçin Vazgeçilmez?

Ŗimdi herkes düşünsün bakalım.

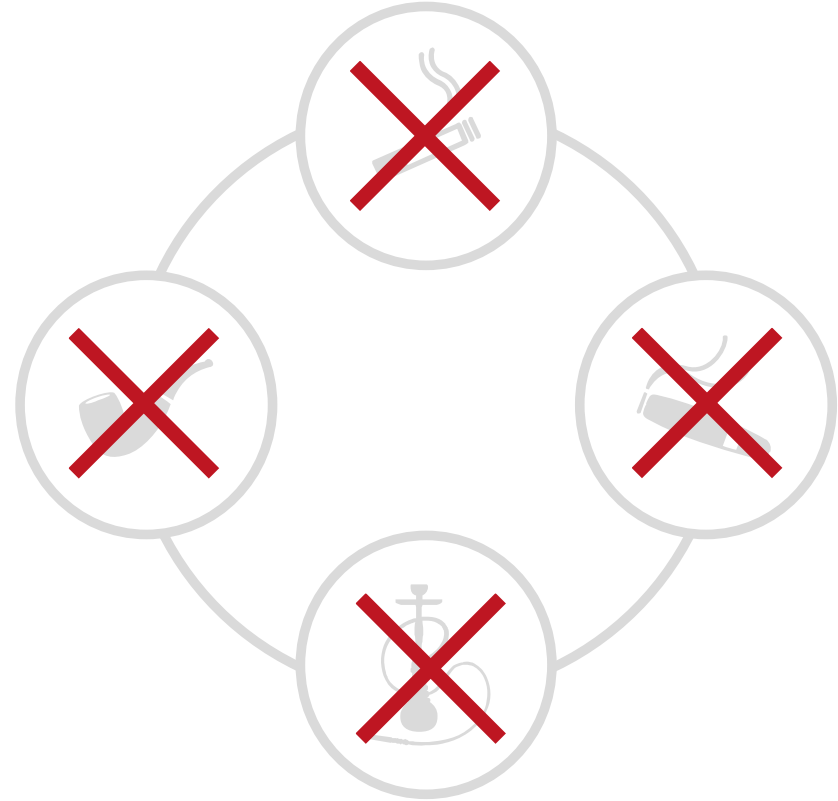
Sizin onsuz yapamam, o olmadığında  
Çok mutsuz olurum dediėiniz bir Ŗey var mı?  
Sizce bunların hangisi bağımlılıktır?



# Tütün Ürünleri Nelerdir?

Tütün bir bitkidir.

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





# Nikotin ve Zararları

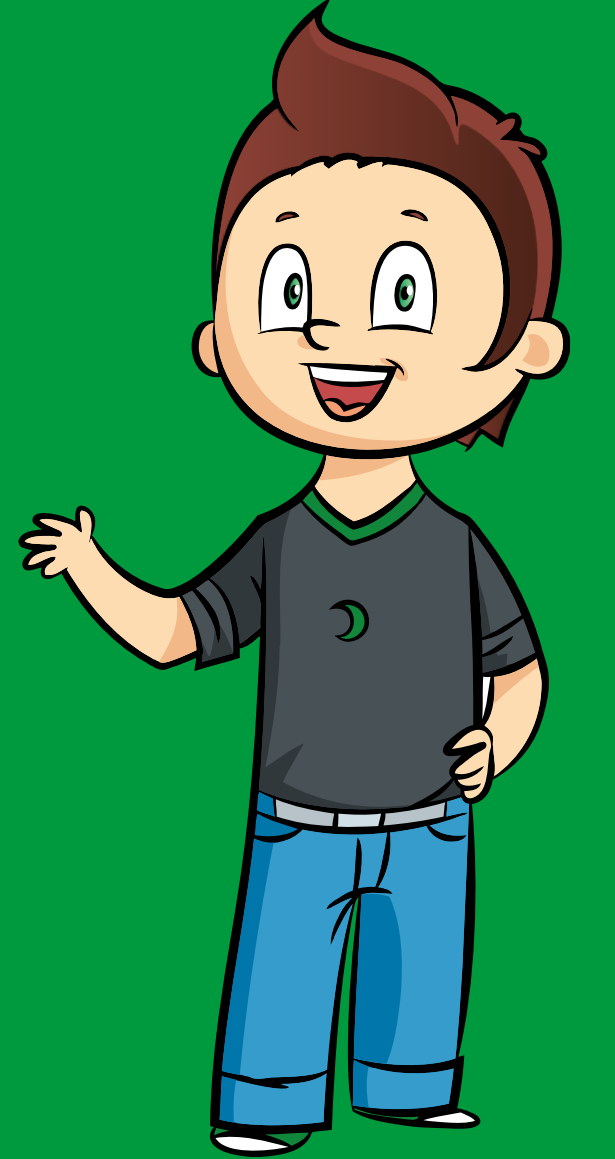
Bir insan sigara ya da nargile içerek dumanı içine çektiğinde, bu duman hem deri hem de akciğerler tarafından emilir.

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



## Biliyor musunuz?

Sigaranın içinde 4000'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  
maalesef **1 kişi daha**  
sigaradan dolayı  
**öldü bile!**

# Sigaranın Arttırdığı Riskler

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

Bronşit

■ 10 kat

Ülser

■ 2 kat

Akciğer Kanseri

■ 22 kat

Felç Olma

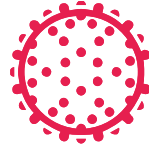
■ 2-22 kat

Bacak Damarı Hastalığı

■ 2 kat

Kalp Hastalığı

■ 3 kat



# Sigaranın Arttırdığı Riskler

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

Dil Kanseri

■ 4-33 kat

Kalp Krizi

■ 1-4 kat

Bademcik Kanseri

■ 7-11 kat

Diş Eti Kanseri

■ 5-14 kat

Gırtlak Kanseri

■ 16 kat

Ağız Kanseri

■ 3-30 kat



# Biliyor musunuz?



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



Bağımlıların canı hep sigara içmek ister. Sigara isteyip de bulamadıklarında sinirlenirler.



Sigara içenler bunun kendilerine zarar verdiğini bilir ama yine de sigarayı bırakamazlar. Çünkü **artık bağımlı olmuşlardır.**

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

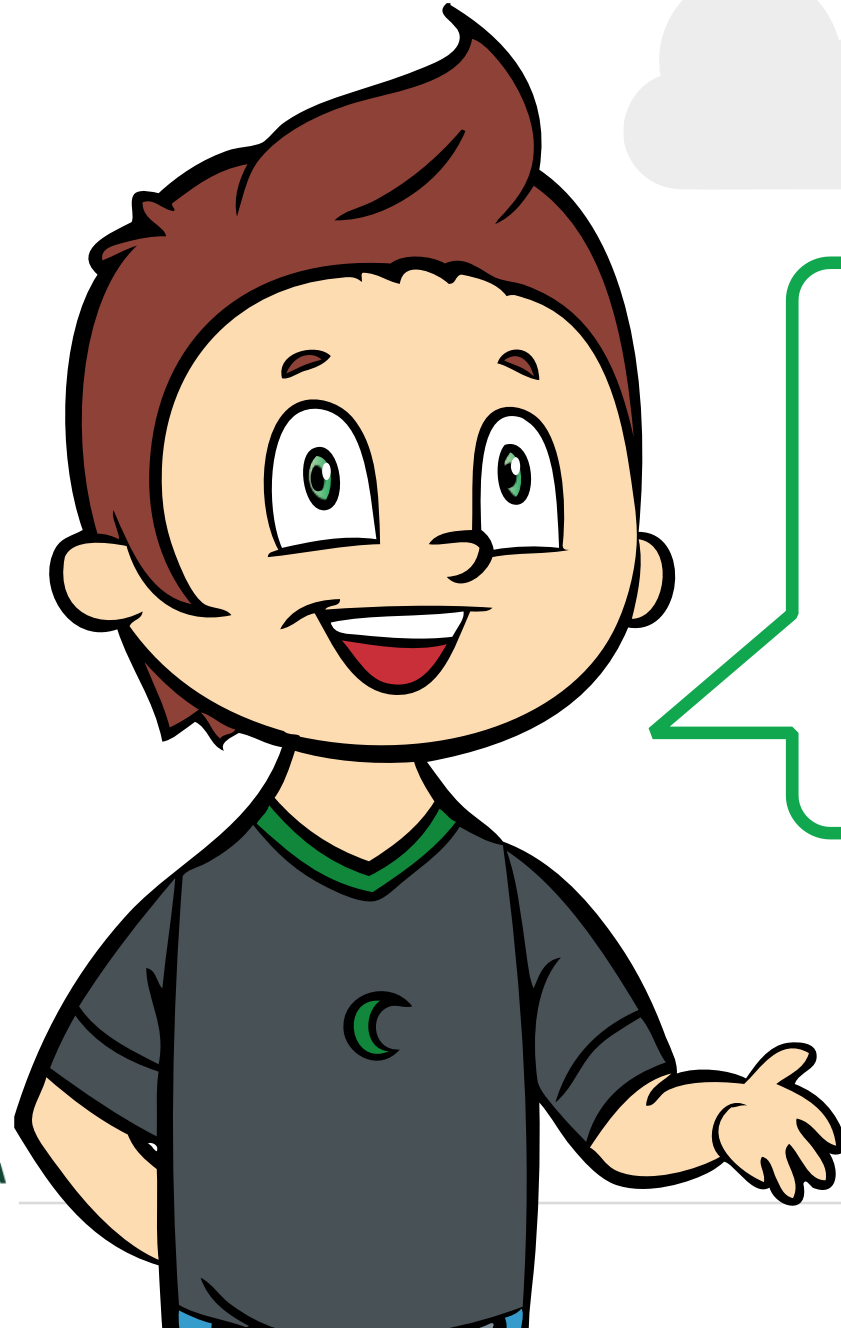
Yani bu kişiler sigarayı ağızlarına almazlar  
ama sigara dumanı onların ağızlarından ve  
burunlarından vücutlarına girer.



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 uyarmazsan onların  
dumanı sana da zarar verir!

**Sigara içilen ortamda  
durma!**

**Yanında sigara içilmesine  
izin verme!**



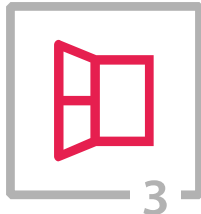
# Pasif İici Olmamak İçin 3 Yol



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



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



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

# Kendinizi Nasıl Korursunuz?

**Öncelikle sigarayı hiç içmemek, hatta denememek gerekir.**

Birisi size sigara uzatırsa, hemen sigaranın zararlarını aklınıza getirebilirsiniz. Biliyorum, sizler sigara dumanından korunmak istiyorsunuz.

# HAYIR!

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

**Hayır** demeyi öğren!

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.



# Sigara İçmemenin Faydaları

Sevdiklerimizin bizim için üzölmelerine engel oluruz.





# Sigara İçmemenin Faydaları

Sağlığımızı  
koruruz.



# Sigara İçmemenin Faydaları

Hastalıklardan uzak,  
rahat bir hayat yaşarız.



# Sigara İçmemenin Faydaları

Paramız  
cebimizde kalır.



# Sigara İçmemenin Faydaları

Uzun ve sağlıklı  
bir hayat süreriz.



# Sigara İçmemenin Faydaları

Sevdiklerimize zarar  
vermemiş oluruz.



**Sağlıklı  
beslenin!**



**Spor  
yapın!**



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



**Gerektiğinde  
“hayır” demeyi bilin!**

**Arkadaşlarınıza  
örnek olun!**

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



**Merakınızı doğru  
kaynaklardan  
gidermeyi öğrenin!**

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



**Sigaranın zararlarını  
iyi öğrenin!**



**Kendinizi iyi tanıyın!**

# Yeşilcan'la Temiz Hava



Teşekkür ederiz



 **YEŞİLAY**

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

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

