

# SİGARADAN UZAK DUR



# SUNUM İÇERİĞİ

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



# ○ 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?



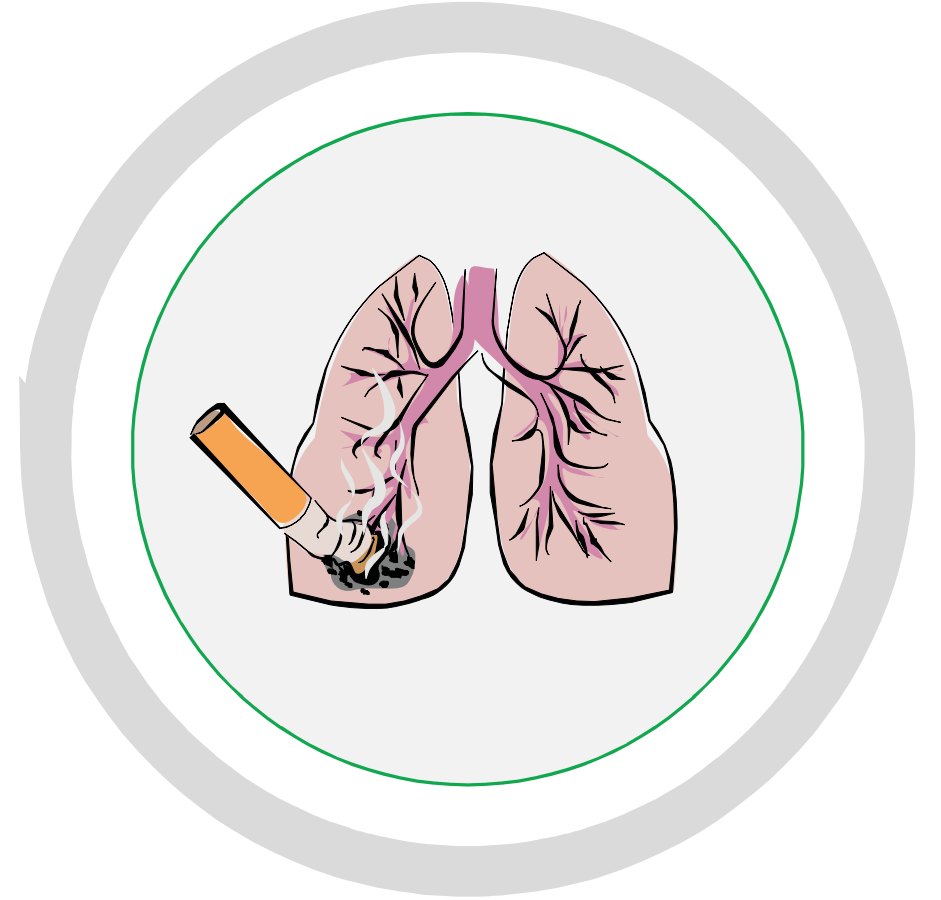
# İŞTE ONLARDAN BAZILARI

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



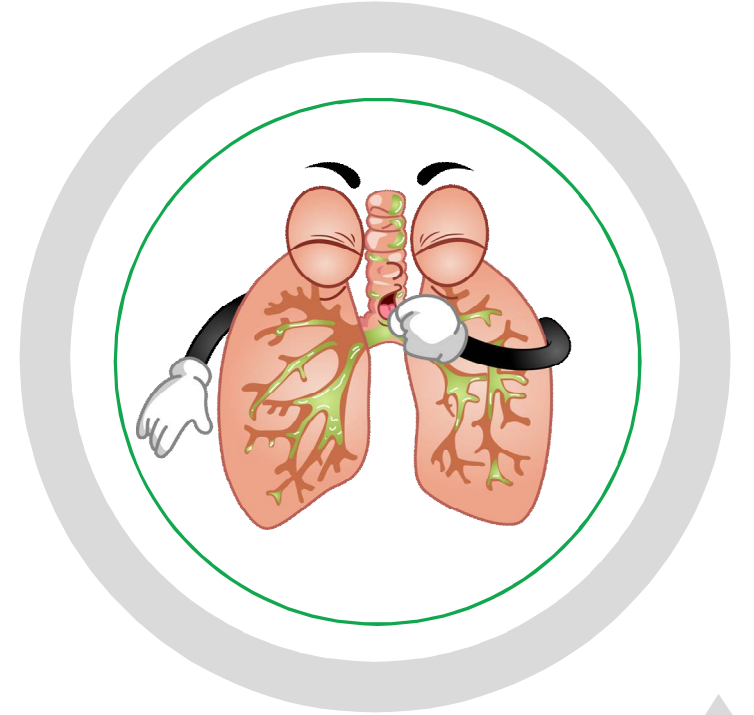
# ○ Nikotin ve Zararları Nelerdir?

- 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.
- 5 Böbrekler, idrarı olması gerekenden daha az üretir.
- 6 Akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının çalışması bozulur.
- 7 Koku ve tat alma duyuları zayıflar.
- 8 Beyin ve sinir sistemi önce hızlı çalışır, sonra yavaşlar.
- 9 Kalp atışı hızlanır.





# Ya Bir de Uzun Süre İçenler?



Sık sık nefessiz kalıp  
öksürük nöbetleri  
geçirirler.



Kemiklerin  
kırılma riski artar.



Saç dökülmesine  
neden olur.

# Ya Bir de Uzun Süre İçenler?



Sigara kullanan kişi  
kötü kokar.



Parmak ve tırnaklarda  
sararma yapar.



Ciltleri kurur  
ve kırışır.

# Sigaranın Tetiklediği Hastalıklar



Kanser

Parmaklarda  
kangren



Felç



Kalp ve mide  
hastalıkları



Astım

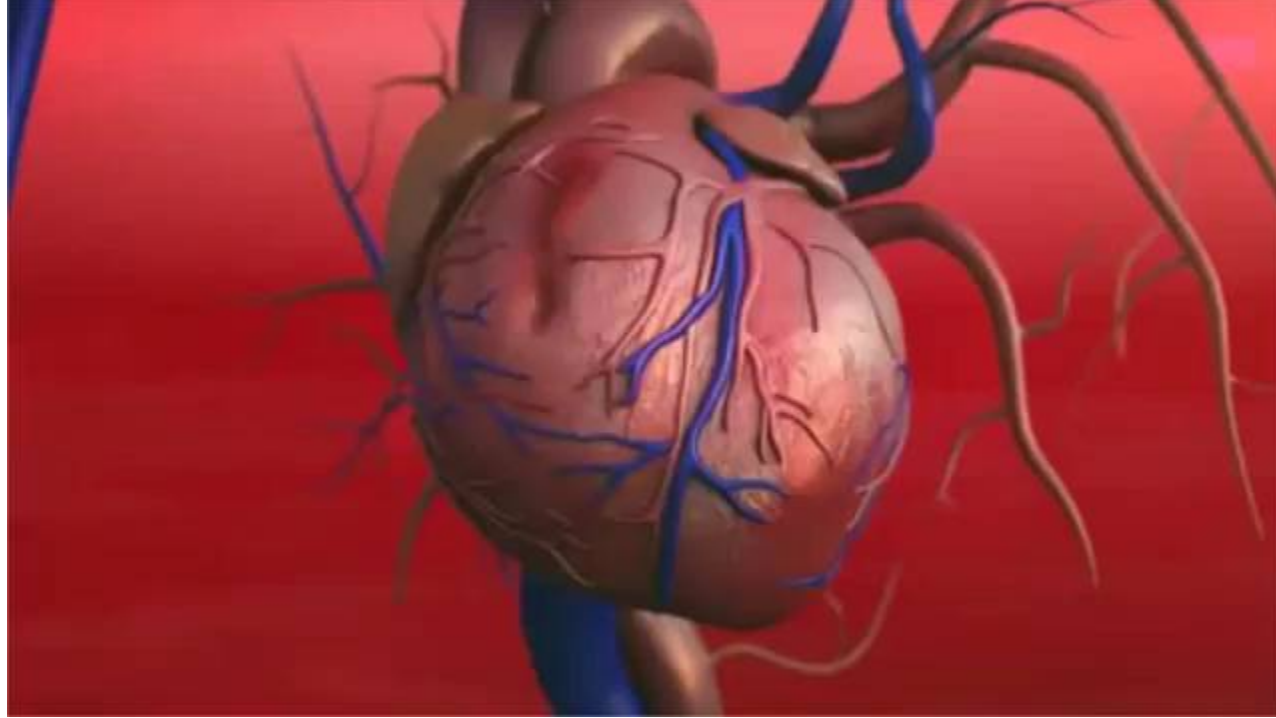


Damar kalınlaşması  
ve daralması



Zatürre

# Sigaranın Vücuda Zararları

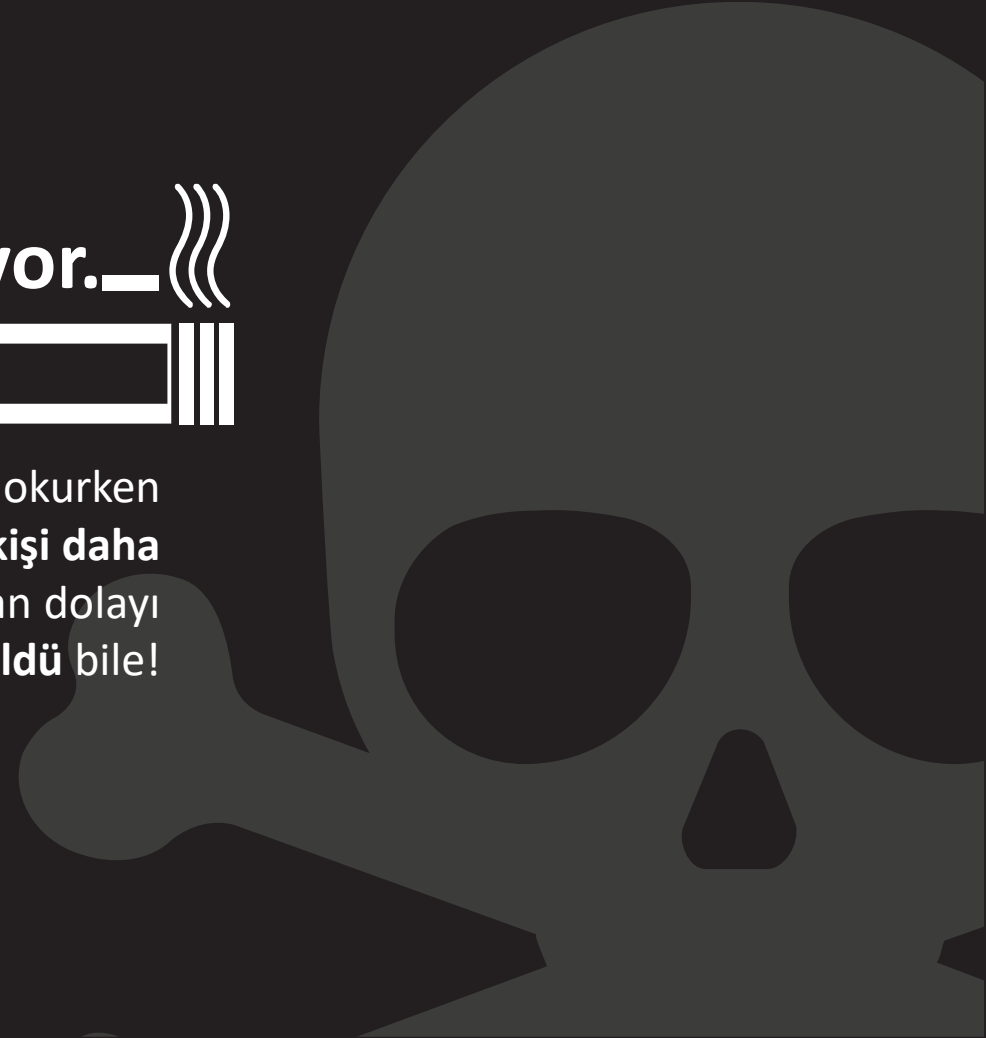


# SİGARA DÜNYADAKİ EN BÜYÜK KATİLDİR



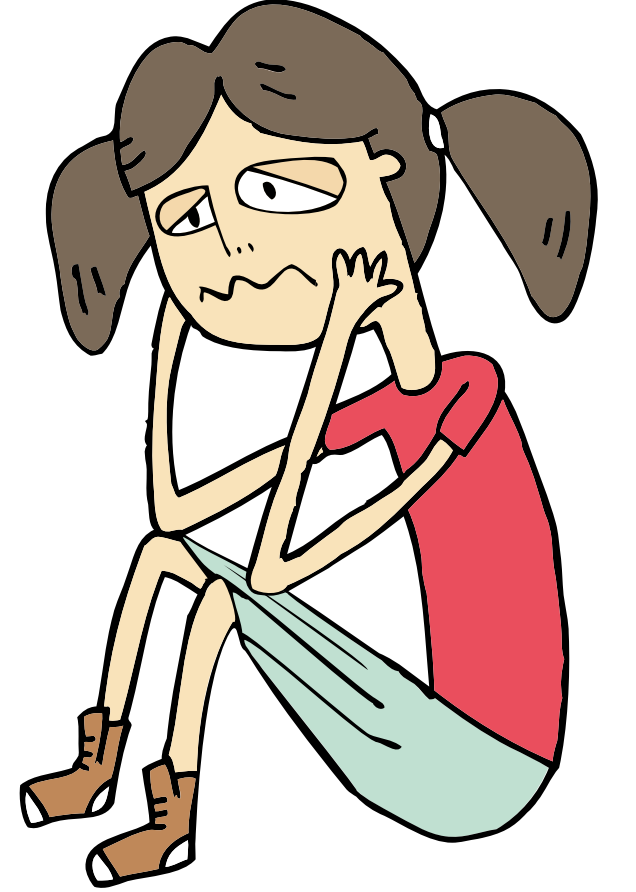
sigaradan ölüyor. —

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



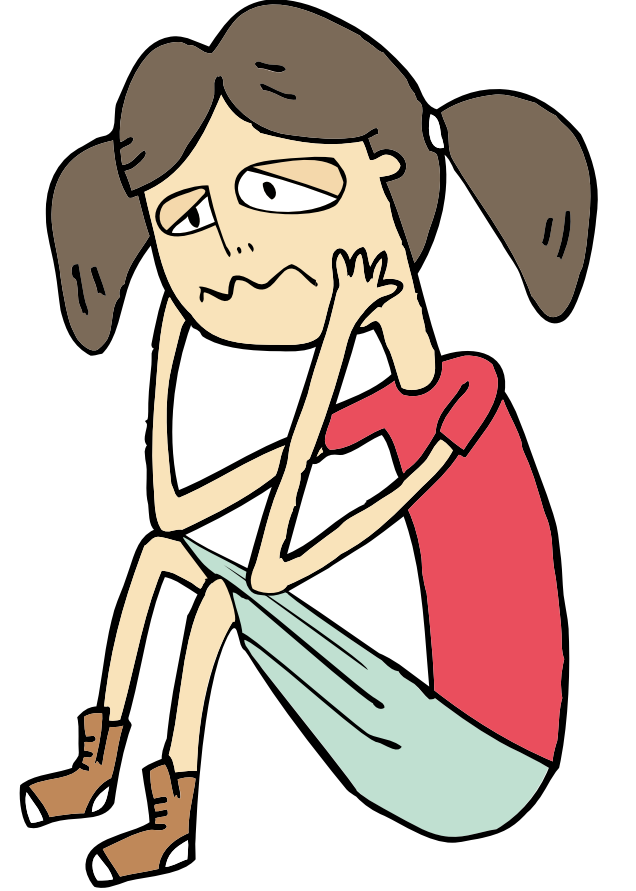
# Deniz'in Hikayesi

Deniz çok akıllı bir çocuktur. Ortaokula gidiyordu. Okuldaki notları iyi sayılırdı. Kitap okumayı severdi, bir de oyun oynamayı. Deniz'in çok sevdiği iki arkadaşı vardı. Onlarla ilkokuldan beri arkadaşlıklar. Hep birbirleri ile takılıyorlardı. Bir gün Deniz bu iki arkadaşının yanına gittiğinde onları sigara içerken gördü. Onları hemen uyardı. "Ne yapıyorsunuz siz?! Çabuk atın onları elinizden." 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 hiç hoşuna gitmiyordu. Ama arkadaşları sigara içmediği için Deniz'i küçümsüyordu. Ona "Sen ancak süt içersin, süt çocuğu" gibi cümlelerle baskı yapıyorlardı. Diğer arkadaşı ise "Bir kere dene bak sen de seveceksin" diyordu.

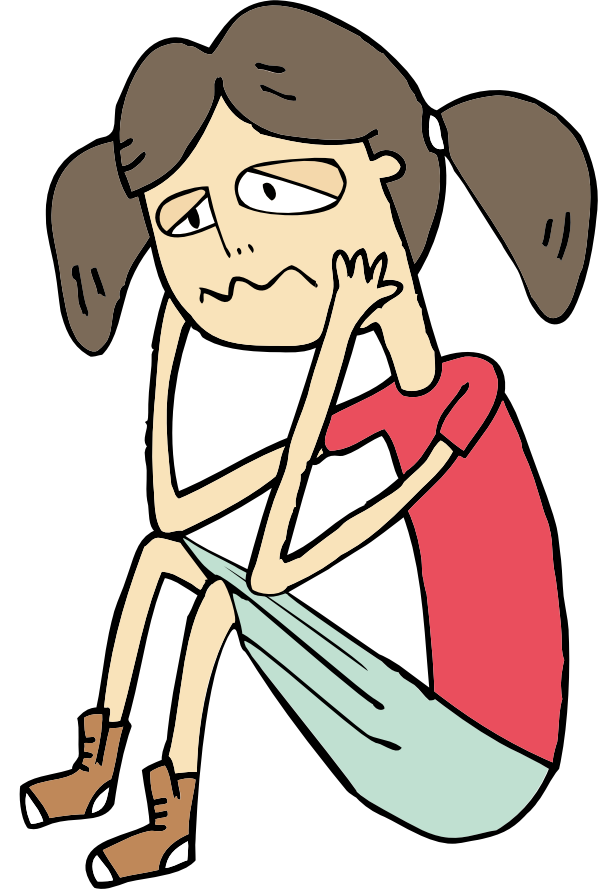


# Deniz'in Hikayesi

Deniz kendini dışlanmış hissediyordu. Arkadaşlarının onu sevmesini istiyordu. Sigara içmediği için ona tavır 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 içmiyorum ki!

Sigara içen bir kimse dumanı içine çektiğinde pek çok zehri de vücuduna almış olur. Ancak o dumanı yeniden dışarıya üflediğinde artık zehirli maddeler etrafa yayılır.

Bir genç kendisi içmese de arkadaşlarının, akrabalarının yanında sigara dumanını soluyorsa pasif etkilenim altında kalıyor demektir.

Çocuklar ve gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. 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!



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**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



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

**HAYIR!** deyip sigara ile arana  
mesafe koymak

**HAYIR!** deyip sigara ile arana  
mesafe koymak

**Seçim senin...**



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI





**Zorluklarla baş etme yöntemlerini öğren!**



**Merakınızı doğru kaynaklardan gidermeyi öğrenin!**

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



**Kendini iyi tanı!**

**Takılacağın mekanları ve arkadaşlarını doğru seç!**



**Problemlerini çözmeye çalış!  
Gerekirse büyüklerinden yardım al!**

# Sigara İçmeyi Hiç Düşünmedim 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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



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

**İÇMEYEN**



**SAĞLIK**



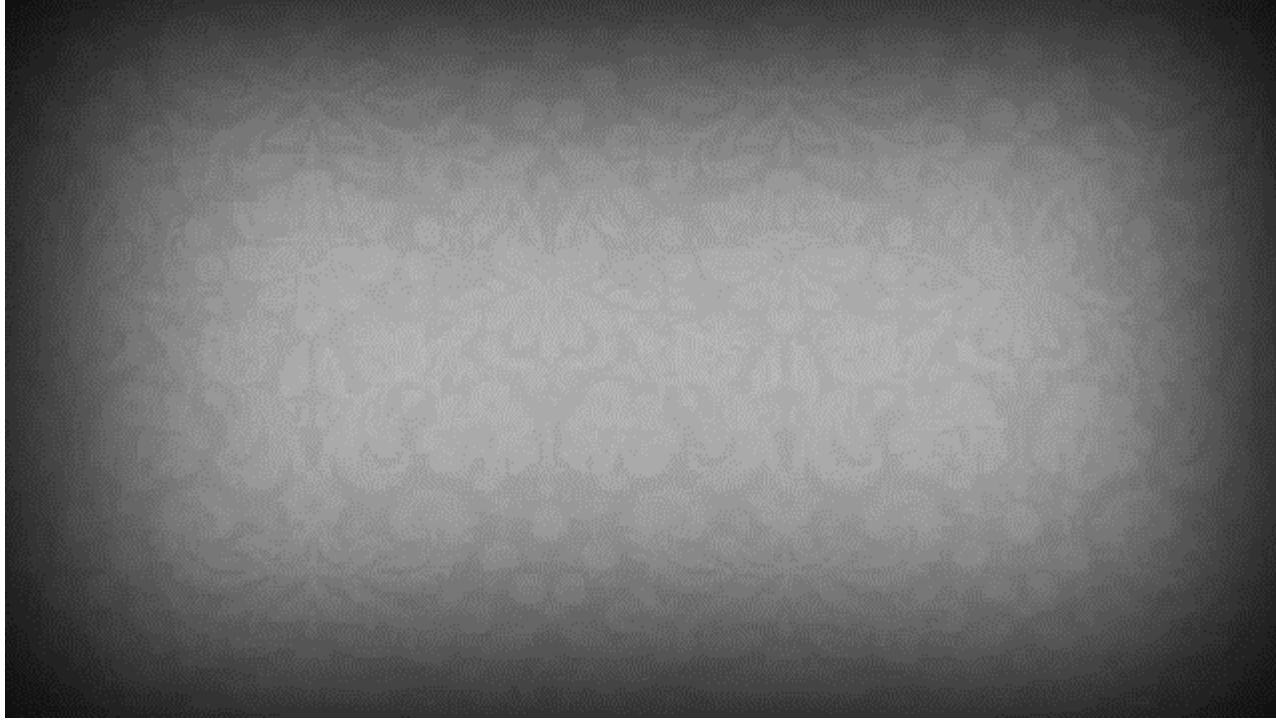
**İÇEN**



**SAĞLIK**



# Sigarayı Bıraktıktan Sonra Oluşan Değişimler



# 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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

# 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.



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

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



Teşekkür ederiz

