

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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI

İLKOKUL

YEŞİLCAN'LA TEMİZ HAVA



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; onsuz
yapamamak,
onsuz aşırı
mutsuz olmak
demektir.

Bir kere bile sigara kullanmak bağımlılığa
sebeep olabilir.

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

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

**HADİ 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
ağızından ve burnundan
vücutlarına girer.

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

