

# TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

Haydi Çocuklar  
Rehberlik Servisi'nden  
BAĞIMSIZLIĞI  
Öğrenelim!



## Broşür Kazanımları

Öğrenciler tütün  
vb. maddelerin  
zararlı yönlerini  
fark ederek bilinçli  
davranmayı  
öğrenir!

## BAĞIMLILIK NEDİR?

Bağımlılık; kişinin bir şeyi aşırı kullanmasıdır. O şey olmadan yaşayamayacağını düşünen, o şey olmadığında aşırı mutsuz olan kişi bağımlıdır.

## 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.

## Sigaranın Arttırdığı Riskler?

- Bronşit (10 kat)
- Akciğer Kanseri (22 kat)
- Felç olma (2-22 kat)
- Kalp hastalığı (3 kat)
- Ülser(2 kat)

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. Ve bu da sizlere çok zarar verir!

## Pasif İçici Olmamak İçin 3 Yol

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

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

**3** 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.

● Sigara içmenin vücudumuza verdiği zararları öğrenip, bu zararları içen kişilere anlatabilirsiniz!

# ! HAYIR

**Sana uzatılan sigaraya  
bir kere hayır dersin,  
daha sonrakilere de  
hayır dersin.  
Hayır demeyi öğren!**



## Sigara İçmemenin Faydaları



- Sevdiklerimizin bizim için üzülmelerine engel oluruz.
- Sağlığımızı koruruz.
- Hastalıklardan uzak, rahat bir hayat yaşarız.
- Paramız cebimizde kalır. Kendimizi ekonomik olarak da koruruz!
- Uzun ve sağlıklı bir hayat süreriz.
- Sevdiklerimize zarar vermemiş oluruz.



## KAYNAKÇA

- Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Eğitim Programı.

