

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

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI

İLKOKUL

YEŞİLCAN'LA  
TEMİZ HAVA



[tbm.org.tr](http://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; onsu  
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.

