

ETKİNLİK 1

Aşağıda verilen ifadeleri okuyalım ve verilen ifadelerin numaralarını alkol ve sigaranın zararlarına göre gruplandıralım.

- 1) Kişinin bilincini kaybetmesine neden olur.
- 2) Solunumda görev yapan organlara zarar verir.
- 3) Kanın vücuttaki sağlıklı dolaşımını engeller.
- 4) Kansere yakalanma riskini artırır.
- 5) Unutkanlığa sebep olur.
- 6) Bronşit ve astıma neden olur.
- 7) Karaciğere çok zarar verir.
- 8) Uykusuzluğa neden olur.
- 9) İzmaritleri çevre kirliliğine neden olur.
- 10) Beyne çok büyük zarar verir.
- 11) Ailelerin dağılmasına neden olur.
- 12) Sinir sistemine zararı çok fazladır.



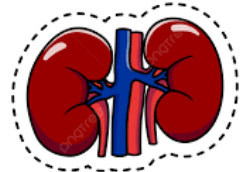
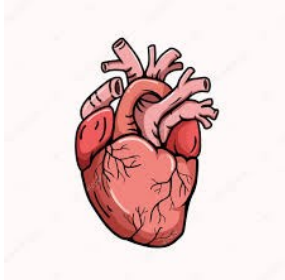
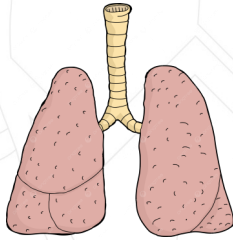
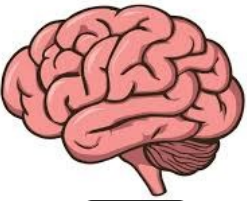
.....
.....
.....



.....
.....
.....

ETKİNLİK 2

Aşağıda verilen organlardan sigaranın en çok zarar verdiği organın altında verilen kutucuğa S alkolün en çok zarar verdiği kutucuğun altına A yazalım.




ETKİNLİK 3

Aşağıda verilen ifadelerin zararlı maddelerden hangisi ile ilgili olduğunu bulup tabloda işaretleyelim.

	Alkol	Sigara
Nikotin		
Sarhoşluk		
Dumansız hava sahası		
Siroz		
Hafıza kaybı		
Pasif içici		
Gırtlak kanseri		
Kan dolaşımının olumsuz etkilenmesi		
Bronşit		
Düşünme ve karar verme mekanizması		


ETKİNLİK 4

Aşağıda verilen ifadelerden doğru olan ifadenin başına D yanlış olan ifadenin başına Y yazalım.

- (.....) Sigara içmek sadece akciğer kanserine yol açar.
- (.....) Pasif içicilik, sigara içen kadar zarar vermez.
- (.....) Alkol kullanımının sosyal ortamlarda kontrolsüzce yapılması normaldir.
- (.....) Yeşilay, alkol ve sigara bağımlılığı ile mücadele eden bir kuruluştur.
- (.....) Elektronik sigaralar zararsızdır ve sigarayı bırakmaya yardımcı olur.
- (.....) Alkol kullanımı karaciğer hastalıklarına neden olabilir.
- (.....) Sigara bağımlılığı sadece fiziksel bir bağımlılıktır, psikolojik bir etkisi yoktur.
- (.....) Yeşilay, gençlere yönelik bilinçlendirme ve eğitim çalışmaları yapmaktadır.
- (.....) Alkol az miktarda tüketildiğinde sağlığa faydalıdır.
- (.....) Sigara içmek stresi azaltır ve rahatlatır.
- (.....) Yeşilay, bireylerin sigarayı bırakmasına yardımcı olacak destek programları sunmaktadır.
- (.....) Alkol kullanımı trafik kazalarına sebep olmaz.
- (.....) Sigara içmek cilt yaşlanmasını hızlandırır.



ETKİNLİK 5

Aşağıda verilen noktalı yerleri kutucuklarda verilen ifadelerden uygun olanları ile dolduralım.

Dumansız hava sahası

bağımlılık

Pasif içici

Siroz

solunumda

bilincini

bronşit

astım

Yeşilay

- ✎ Sigara ve alkol kullanımının zararlı olması bilinmesine rağmen insanlar tarafından kullanılmasının nedeni içerisinde yer alan yapan maddelerin bulunmasından kaynaklanır.
- ✎ Sigarada bağımlılık yapan maddeye.....deriz.
- ✎ Sigara ve alkol kişinin kendisi kadar çevresindekileri de etkiler. Sigara içmeyen ama sigara dumanına maruz kalan kişilere de.....deriz.
- ✎ Bu proje ile kamu binaları, toplu taşıma araçları, kafeterya, otobüs ve lokantalar gibi kapalı alanlarda tütün kullanımı yasaklanmıştır. Bu projenin ismi.....dır.
- ✎ Tütün ve zararlı maddelerle mücadele etmeyi amaçlayan toplumu bilinçlendirmeye çalışan sivil toplum kuruluşu.....dır
- ✎ Alkol kişinin.....kaybetmesine neden olur.
- ✎ Sigara görev yapan organları tahrip ederek bronşit ve astım gibi hastalıklara neden olur.
- ✎ Alkolün neden olduğu karaciğerin kalıcı olarak hasar gördüğü son evre karaciğer hastalığının ismidur.



ETKİNLİK 6

Aşağıda verilen afiş ile anlamlık istenen nedir?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Aşağıda verilen metni okuyalım ve verilen soruları cevaplandıralım.

KENDİNE ZARAR VERME

Sigara ve alkol kullanımı, ciddi sağlık sorunlarına yol açan zararlı alışkanlıklardır. Sigara, başta solunum yolu hastalıkları olmak üzere birçok hastalığa neden olur. Astım, bronşit ve KOAH gibi hastalıklar, sigara içenlerde daha sık görülür. Ayrıca, sigara dumanı akciğer kanseri riskini artırır. Pasif içicilik de solunum yolu hastalıklarına neden olabilir, bu yüzden sigara içmeyenler de ciddi şekilde etkilenir.

Alkol tüketimi ise özellikle karaciğer üzerinde olumsuz etkiler bırakır. Aşırı alkol kullanımı siroz gibi karaciğer hastalıklarına yol açar. Ayrıca, alkol bağımlılığı beyin ve sinir sistemi üzerinde de hasara yol açarak zihinsel ve fiziksel sağlık sorunlarına neden olabilir.

Yeşilay, sigara ve alkol gibi zararlı maddelerle mücadele eden bir kuruluştur. Özellikle YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi) aracılığıyla bağımlı bireylere psikolojik destek ve tedavi imkanı sunar. Yeşilay, bağımlılıktan kurtulmak isteyen kişilere ücretsiz danışmanlık hizmeti vererek, toplumda farkındalık yaratmayı amaçlar. Sigara ve alkol kullanımı, yalnızca bireyleri değil, çevresindekileri de olumsuz etkileyen ciddi bir halk sağlığı sorunudur.

1) Sigaranın neden olduğu solunum yolu hastalıkları nelerdir?

2) Alkol tüketimi hangi karaciğer hastalığına yol açabilir?

3) Pasif içicilik kimleri etkileyebilir ve nasıl zararlar verir?

4) Yeşilay ve YEDAM'ın bağımlılıkla mücadelede sunduğu hizmetler nelerdir?

5) Sigara ve alkol kullanımının hem birey hem de toplum üzerindeki etkileri nelerdir?