



## AKLIMDA!

Sigara ve alkol kullanımı bağımlılık yapan zararlı alışkanlıklardır. Alkol ve sigara kullanan kişi hem kendine hem de çevresine zarar verir. Sigara paketlerinin üzerine sigara zararlarını anlatan görsellerin konulması, 18 yaşın altındakilere satılmaması, görsel ve sosyal medyada sigaranın zararlarını anlatan programların yayınlanması gibi önlemler alınmaktadır.

Sigara içmediği halde sigara içilen ortamda bulunan kişilere pasif içici denir. Bu ortamlarda bulunmayarak ve sigara içenleri uyararak üzerimize düşen görevi yerine getirebiliriz. Yeşilay, sigara ve alkol gibi bağımlılık yapan maddelerle mücadele eden bir kuruluştur. Toplumun zararlı alışkanlıklardan kurtarmak için çalışır. Sigarayı bırakmak isteyenler ALO 171 Sigara Bırakma Danışma Hattını arayabilirler.

 Aşağıdaki durumların hangi zararlı alışkanlıkla ilgili olduğunu işaretleyelim.

	Alkol	Sigara
Hava kirliliğinin artmasına neden olur.		
Beynin işlevlerini olumsuz olarak etkiler.		
Görme, konuşma düşünme zorluğuna sebep olabilir.		
Kronik öksürük ve nefes darlığına ve akciğer kanserine sebep olabilir.		
Kalp ve damar hastalıklarına neden olur.		
Yemek borusu, gırtlak, mide ve pankreas kanserine yol açar.		
Diş ve diş eti rahatsızlıklarına neden olur.		

 Aşağıdaki organların hangi zararlı alışkanlıktan etkilendiğini yazalım.

mide

beyin

gırtlak

kalp

akciğer

karaciğer

göz

göz



Aşağıdaki ifadelerden doğru olanlar için "D", yanlış olanlar için "Y" yazalım.

- Sağlık Bakanlığı 2010 yılında ALO 171 Sigara Bırakma Hattı'nı kurarak sigarayı bırakmak isteyenlere destek olmaya başlamıştır.
- Sigara ve alkolün zararlarını topluma anlatmak hepimizin görevidir.
- Yeşilay, alkol ve sigara kullanımını önlemek için çalışan bir dernektir.
- Alkol kullanımı doğru düşünmeyi ve doğru karar almayı engellemez.
- Sigara paketlerinin üzerine sigaranın zararlarını anlatan görsellerin konulması sigara kullanımını önlemek için alınan bir önlemdir.
- Sigara içmeyen bir kişi sigara içilen ortamda bulunursa pasif içici olur.
- Sigara yalnızca içen kişilere zarar verir.



Aşağıdaki kutucuğa sigara ve alkol kullanan bir tanıdığınıza bu zararlı alışkanlıkları neden bırakması gerektiği konusunda bir mektup yazalım.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....