

# KENDİMİ NASIL KORURUM?

?

Yanında sigara içiliyorsa sigarayı söndürmelerini iste.

Öncelikle sigarayı hiç içmemek hatta denememek gerekir. Sigara dumanından korunmak içinse 3 yolumuz var.



1

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

2

Eğer odada hala sigara içen varsa o zaman odadan ayrılıp bir başka odaya geç. Böylece dumandan korunursun.

3

Eğer odadan çıkma imkanın da yoksa o zaman bulunduğun odanın camını aç. Böylece içeri temiz hava girer.



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



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

YEŞİLCAN'LA TEMİZ HAVA

İLKOKUL



# BAĞIMLILIK NEDİR?



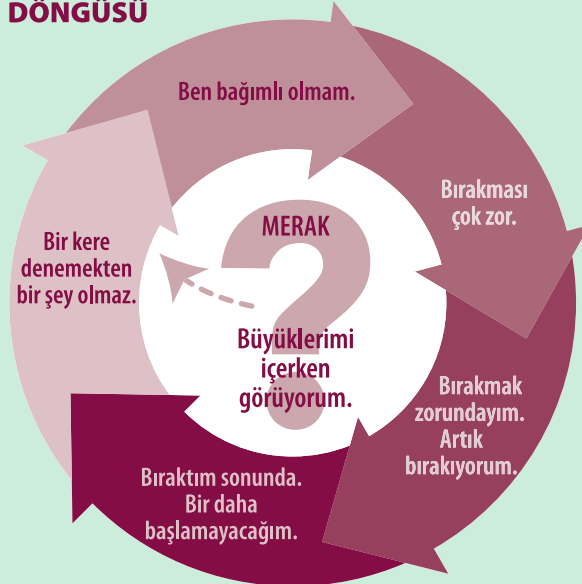
**Merhaba arkadaşlar, Ben Yeşilcan!**

Spor yapmayı, sağlıklı beslenmeyi ve temiz havayı çok severim.

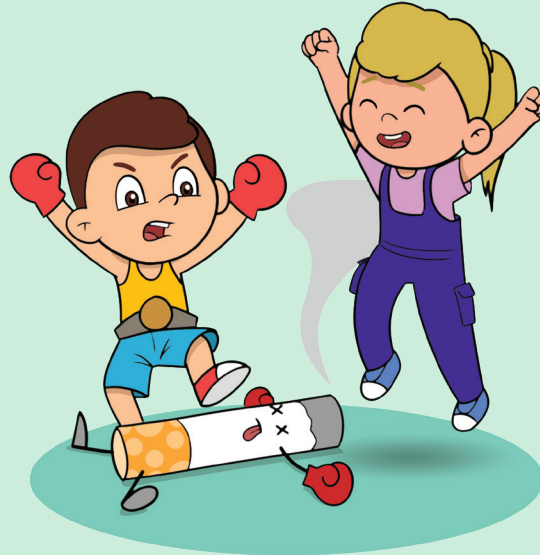
Bir kere bile sigara kullanmak bağımlılığa sebep olabilir.

Dumandan uzak dururum. Bunun için de çok sağlıklı ve güçlüyüm. Sağlıklı olmak için dikkat etmemiz gereken konulardan biri de sigara arkadaşlar. Biliyorum sizler sigara içmiyorsunuz ve sigaraya da karşısınız. Yine de söyleyeceklerimi dikkatle dinleyin.

## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ



Bir şeye bağımlı olmak, onsuз yapamamak, onsuз aşırı mutsuз olmak demektir. Mesela bir çocuk bilgisayara bağımlı ise bilgisayarı olmadığında aşırı mutsuз olup hiçbir şeyden keyif alamaz. Dünyadaki en yaygın bağımlılık sigara bağımlılığıdır.



# BAĞIMLILAR NELER YAŞAR?

Bağımlı olan insanlar sigara içmediklerinde çok mutsuз olurlar.



Sigaraya bağımlı olan kişiler sigara içmediklerinde çok mutsuз olurlar. Canları hep sigara içmek ister. Sigara isteyip de bulamadıklarında sinirlenirler. Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bilirler ama yine de sigarayı bırakamazlar. Çünkü artık bağımlı olmuşlardır.

**BEN İÇMİYORUM Kİ!**

Sigara içmeyen ama sigara içilen ortamda bulunan kişilere "pasif içici" denir. Yani bu kişiler sigarayı ağızlarına almazlar ama sigara dumanı onların ağızından ve burnundan vücutlarına girer.



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