



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

**SİGARADAN UZAK DUR!**

**ORTAOKUL**





# TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



## Sigaradan Uzak Dur!

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 18

## Proje ve Telif Hakkı Sahibi

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına  
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

## Sorumlu Yazı İşleri Müdürü

Av. Osman Baturhan Dursun

## Editör

Alparslan Durmuş, Hatice Işılak Durmuş, Hakan Çetin,  
Fatih Kerem Yardım

## Metin

Yeşilay Bilim Kurulu

## Danışma Kurulu

Mehmet Dinç, M. Nurullah Atalan

## Grafik Tasarım ve Uygulama

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

## Fotoğraf ve İllüstrasyon

İbrahim Sarı, Fotolia.com, AdobeStock

## ISBN

978-605-70787-3-5

9. Baskı, 2021, İstanbul

## Baskı

Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlanoğlu Cad. No: 35/1

Kağıthane / İstanbul

Tel: (0212) 278 80 76

## İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti

Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul

Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63

[www.yesilay.org.tr](http://www.yesilay.org.tr)

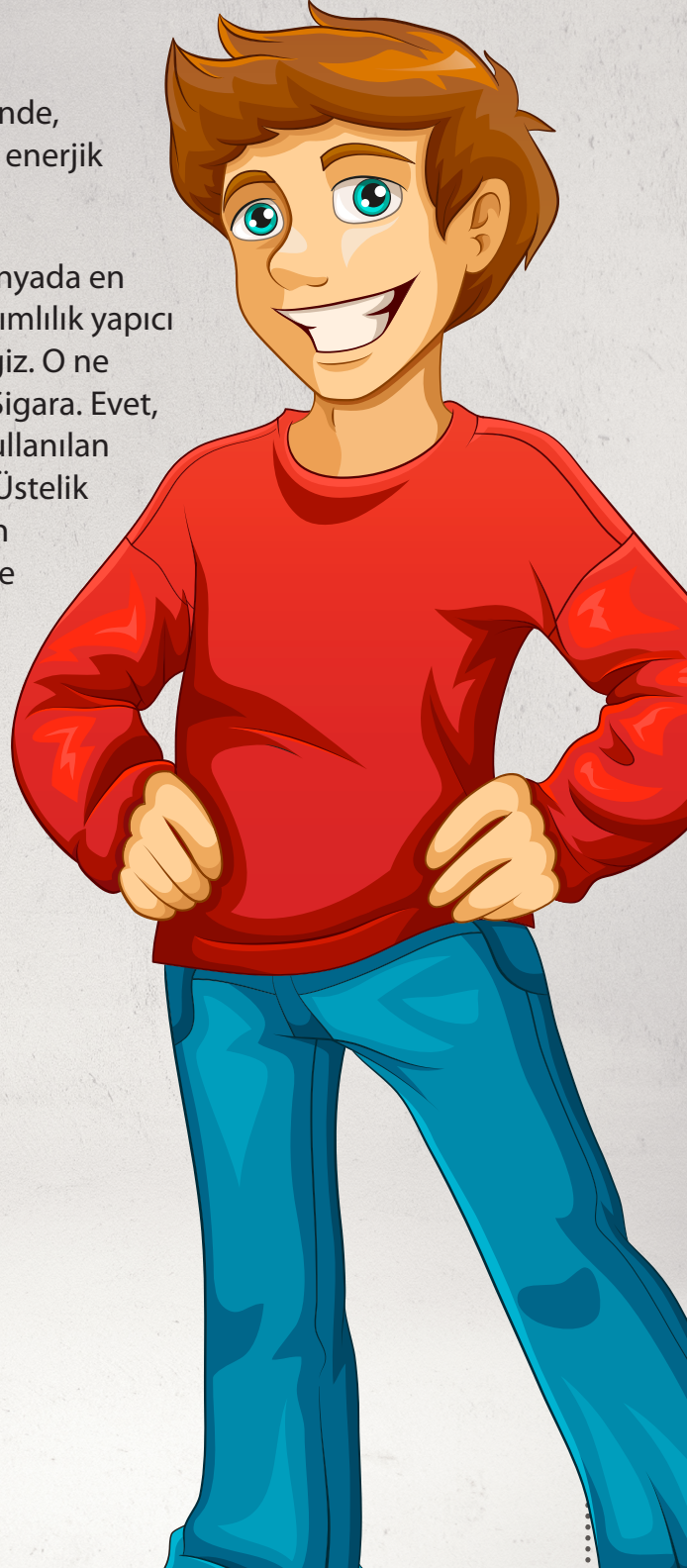
TBM eğitim programı kapsamında  
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:  
[iletisim@tbm.org.tr](mailto:iletisim@tbm.org.tr)

# Başlarken...

Yeşilay gönüllüsü, sağlıklı, zinde, dinamik, hareketli, her daim enerjik genç dostlarımız...

Bu kitapta sizinle birlikte dünyada en yaygın olarak kullanılan bağımlılık yapıcı maddeyle mücadele edeceğiz. O ne mi? Sıkı durun, söylüyoruz: Sigara. Evet, sigara dünyada en yaygın kullanılan bağımlılık yapıcı maddedir. Üstelik bir kere bile içildiğinde insan beynine etki eder. Gelin önce düşmanımızı yakından tanıyalım.

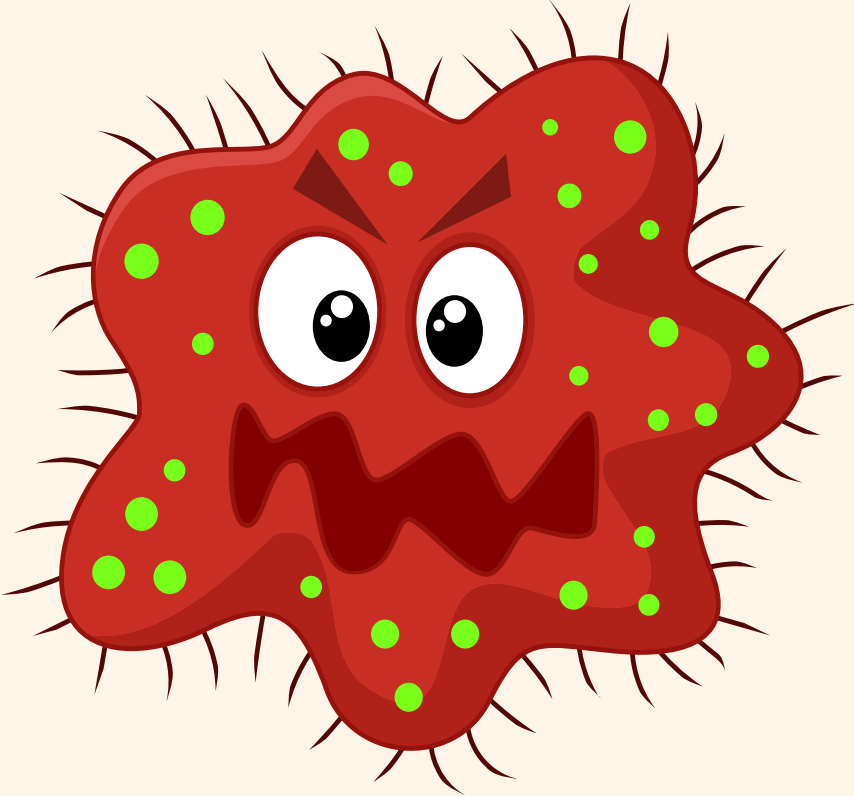




# NİKOTİN NEDİR?

## NE YAPAR?

Sigaranın içerisinde nikotin denen renksiz bir madde vardır. Nikotinin, beyin ve vücut üzerinde çok fazla etkisi vardır. Her sigara içildiğinde nikotin deriden, ağız içinden ve duman yoluyla akciğerler tarafından emilir. İçen çekilen nikotin önce beyne, oradan da tüm vücuda dağılır. Sigara bağımlılığı aslında nikotin bağımlılığıdır. Nikotine bir kere alışan vücut sürekli nikotin istemeye başlar. Nikotin ise vücudumuza girdiğinde ona birçok zarar verir. Sadece zarar vermekle kalmaz, insanı bir sigara bağımlısına dönüştürür.



# SİGARANIN İÇİNDE NELER VAR?

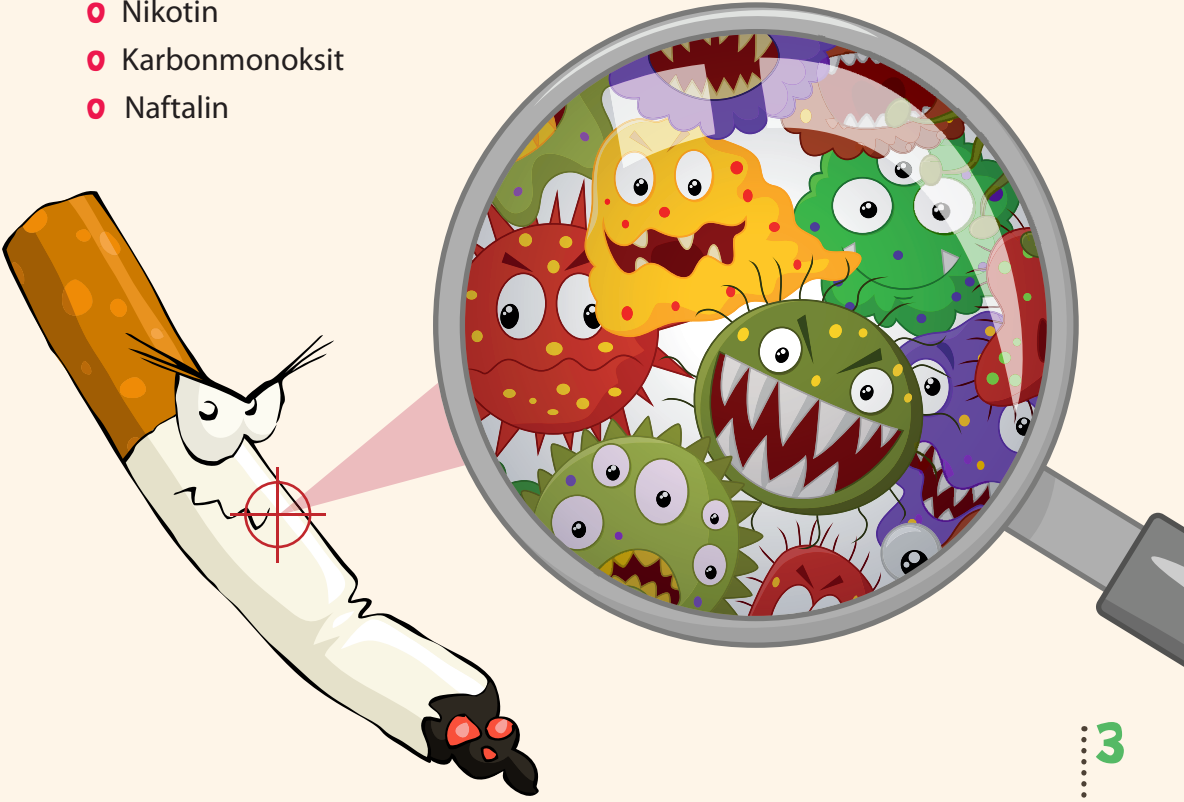
Sigaranın içinde sadece nikotin yok. 4.000 farklı zehir var! Evet, yanlış duymadınız, tam 4.000 çeşit zehirli madde var. Sigaranın içerisinde bulunan maddelerden bazıları nerelerde kullanılıyor biliyor musunuz? Araştırın, sonuçları gördüğünüzde çok şaşıracaksınız.

Size bir ipucu: Bazıları boya çözücü ya da bildiğimiz zehir!

İnsanlar bu kadar zehri niçin içiyor sizce? Nikotin onları bağımlı yaptığı için!

## İşte Bu zehirlerden Bazıları:

- Aseton
- Amonyak
- Tiner
- Katran
- Kurşun
- Nikotin
- Karbonmonoksit
- Naftalin

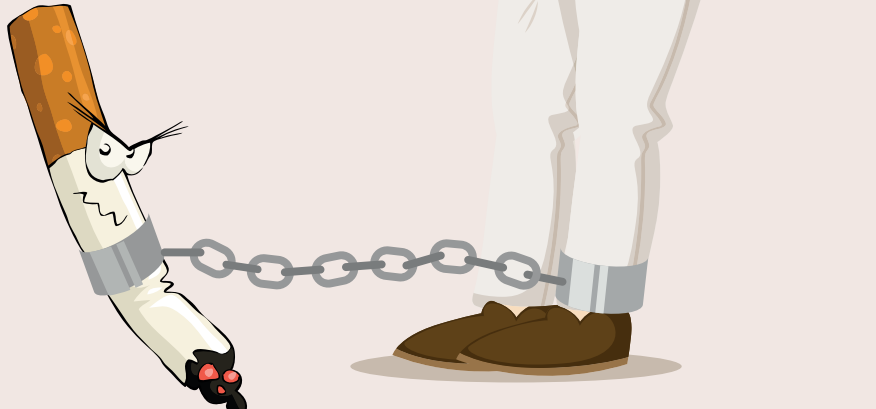


# SİGARAYA NASIL BAĞIMLI OLUNUR?

İnsanlar sigaraya genellikle genç yaşlarda başlar. Genelde sigarayı sevilen bir arkadaş tavsiye eder. Bu şekilde genç ilk sigarasını içmiş olur. Hayatında yaktığı ilk sigarasını tamamen bitiren gençlerin % 85'i maalesef sigara bağımlısı olur. Neden mi? İçindeki bağımlılık yapıcı madde olan nikotin yüzünden. Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir.

Sigaraya bağımlı olan kişiler sigara içmediklerinde çok mutsuz 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.**



# PASIF İÇİCİ Mİ? O DA NE?

Sigaradan çıkan dumanda kırk kadar kanserojen madde vardır. Sigara içen bir kimse dumanı içine çektiğinde pek çok zehri de içine çekmiş olur. Ancak o dumanı yeniden dışarıya üflediğinde artık zehirli maddeler etrafada yayılır. Bir genç kendisi içmese de arkadaşlarının, akrabalarının yanında sigara dumanını soluyorsa pasif içicidir.

Milyonlarca insan sadece pasif içici oldukları için sigaranın neden olduğu hastalıklar nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Çocuklar ve gençler sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle sigara içmemek kadar, içilen yerden uzak durmak da çok önemlidir.



## Dumanla Mücadele

**Diyelim ki bulunduğun ortamda sigara içiliyor. Sen ise sigara dumanını sevmiyor ve sana zarar verdiğini biliyorsun. Böyle bir ortamda kendini korumak için ne yaparsın. Haydi, 3 Çıkış yolu bul!**

- 1) .....
- 2) .....
- 3) .....

## SİGARA İÇEN BİR KİŞİYE NELER OLUR?

**Sigarayı içer içmez hemen olabilecekler şunlar:**

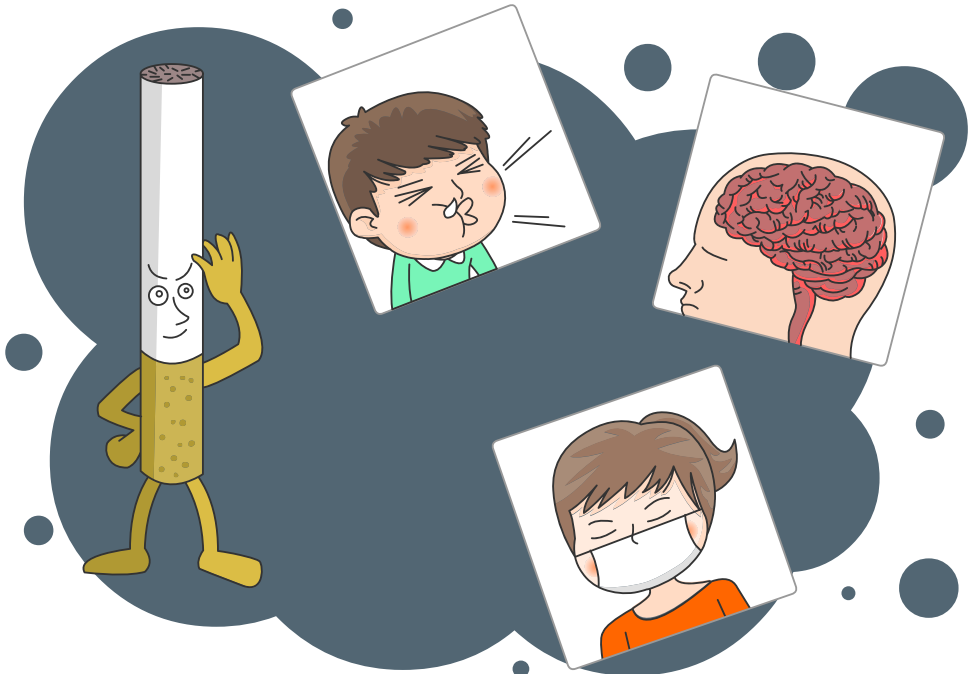
- ▶ Kalp atışı hızlanır.
- ▶ Kan basıncı artar.
- ▶ Mide asit üretir.
- ▶ Böbrekler, idrarı, olması gerekenden daha az üretir.
- ▶ Beyin ve sinir sistemi önce hızlı çalışır, sonra yavaşlar.
- ▶ Koku ve tat alma duyuları zayıflar.
- ▶ Akciğerlerdeki küçük saç benzeri liflerin ve havayollarının çalışması bozulur.
- ▶ El ve ayak parmaklarına kan akışı zayıflar.
- ▶ Beyindeki kan akışı yavaşlar.



# YA BİR DE UZUN SÜRE İÇENLER? ONLARA OLANLAR ÇOK DAHA KÖTÜ!

## Sigarayı içer içmez hemen olabileceklek Şunlar:

- ▶ Sık sık nefessiz kalıp öksürük nöbetleri geçirirler.
- ▶ DiŐleri sararır ve üzerinde lekeler oluŐur.
- ▶ Ciltleri kurur ve kırıŐır.
- ▶ Kemiklerin kırılma riski artar.
- ▶ Saçları dökülmeye başlar.
- ▶ Parmak ve tırnakları sararır.
- ▶ Sigara kullanan kişi kötü kokar.
- ▶ El ve ayak parmaklarında kan akışı zayıflar.
- ▶ Beyindeki kan akışı yavaşlar.



# SLOGANLAR

“ Hayırdır Ali, saçların  
Dökülmeye Başlamış. ”

Kül tablası gibi  
kokuyorsun Be!

Ne bu öksürük!  
Hiç mi bitmiyor  
hastalığın?

“ İki dakika koşun,  
hemen tıkanırsınız Be! ”

Yüzün mü  
Buruşmuş  
ne?

**Sigara içen Bir gencin  
sıklıkla duyacağı sözler!**

# SADECE BUNLAR MI?

**Bir de sigaranın tetiklediği hastalıklar var:**

- ▶ Damar daralması ve kalınlaşması
- ▶ Sürekli baş ağrıları
- ▶ Felç
- ▶ Parmaklarda kangren
- ▶ Kalp hastalıkları
- ▶ Zatürre
- ▶ Astım
- ▶ Mide ülseri
- ▶ Kanser



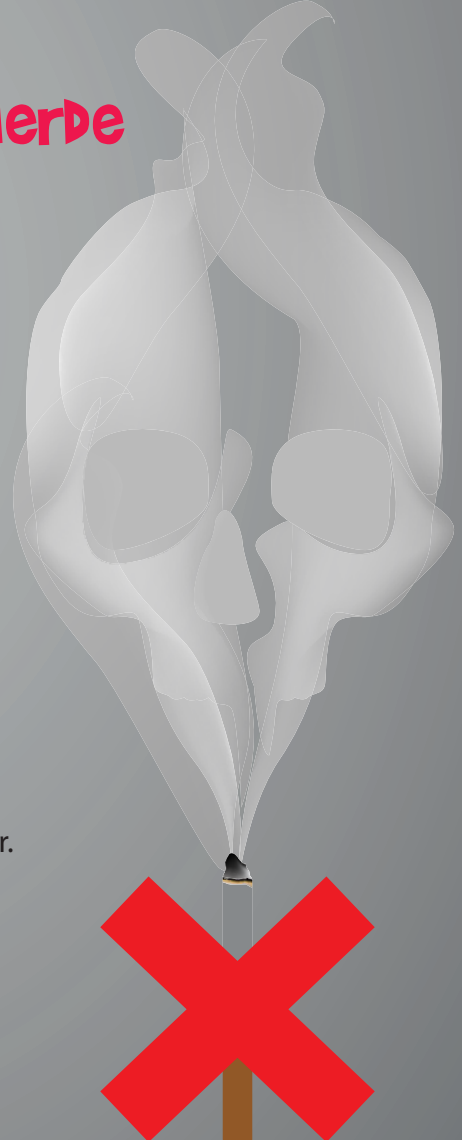
# SİGARA ÖLDÜRÜR!

Sigara kullanımı, ölüm nedenlerinin başında yer alır. Dünya Sağlık Örgütü'nün verdiği rakamlara göre dünyada her dört saniyede bir kişi sigara yüzünden hayatını kaybetmektedir. Evet, dört saniyede bir! Bir de bunun dışında ölmeden önce yıllarca pek çok hastalıkla uğraşıp senelerce acı çeken insanlar var.

Sigara içenlerde içmeyenlere oranla pek çok hastalık daha sık ve daha ağır görülür.

## Örneğin sigara içenlerde içmeyenlere oranla;

- ▶ Ani ölüm riski 10 kat,
- ▶ Bademcik kanseri riski 7-11 kat,
- ▶ Dişeti kanseri riski 5-14 kat,
- ▶ Gırtlak kanseri riski 16 kat,
- ▶ Akciğer kanseri riski 22 kat,
- ▶ Felç olma riski 2-22 kat,
- ▶ Ağız kanseri riski 3-30 kat,
- ▶ Yemek borusu kanseri riski 8-10 kat,
- ▶ Dil kanseri riski 4-33 kat daha fazladır.



## oku, Düşün, Cevapla!

Deniz çok akıllı bir çocuktur. Ortaokula gidiyordu. Okuldaki notları iyi sayılırdı. Kitap okumayı severdi, bir de oyun oynamayı. Deniz'in çok sevdiği iki arkadaşı vardı. Onlarla ilkokuldan beri arkadaşlıklar. Hep beraber vakit geçiriyorlardı. Bir gün Deniz bu iki arkadaşının yanına gittiğinde onları sigara içerken gördü. Onları hemen uyardı. "Ne yapıyorsunuz siz! Çabuk atın onları elinizden." Ama arkadaşları çoktan sigara bağımlısı olmuşlardı.

Deniz'in arkadaşları sürekli Deniz'e de sigara teklif ediyordu. Deniz hem ailesine söz vermişti, hem de sigaranın kokusu hiç hoşuna gitmiyordu. Ama arkadaşları sigara içmediği için Deniz'i küçümsüyordu. Ona "Sen ancak süt içersin, süt çocuğu" gibi cümlelerle baskı yapıyorlardı. Diğer arkadaşı ise "Bir kere dene bak, sen de seveceksin" diyordu. Deniz kendini dışlanmış hissediyordu. Arkadaşlarının onu sevmesini istiyordu. Sigara içmediği için ona tavır almışlardı. Onlar çok sevdiği arkadaşlarıydı. Ne yapacağını bilmiyordu.

Ve bir gün Deniz karar verdi. Arkadaşları ile birlikte olduğu bir gün arkadaşları yine ona sigara uzattılar. Deniz sigarayı eline aldı ve şöyle dedi: "....."

- 1. Sizce Deniz arkadaşlarına ne söylerse Doğru söylemiş olur?**
- 2. Siz Deniz'in yerinde olsaydınız, arkadaşlarınız ve sigara arasında kalsaydınız Bu Durumdan nasıl kurtulurdunuz?**
- 3. Sizce arkadaşları Deniz'e neden sigara içmesi için Baskı yapıyorlar?**



# HAYIR! HAYIR! HAYIR!

Sana uzatılan sigaraya Bir kere “Hayır!”  
Dersen, Daha sonrakilere De “Hayır!” Dersin.  
“Hayır!” Demeyi öğren!



# BU SÖZLER SİZE TANIDIK GELİYOR MU?

## Bunlar sigarayla ilgili en sık duyacağınız cümleler:

- ▶ “Bir taneden bir şey olmaz!”
- ▶ “Herkes içiyor.”
- ▶ “Başımıza sağlıkçı mı kesildin?”
- ▶ “Muhabbet koyu, yak bir tane!”
- ▶ “Sigara içtiğim zaman kendimi daha büyümüş hissediyorum.”
- ▶ “Birçok ünlü ve akıllı adam içiyor. Benim onlardan neyim eksik?”
- ▶ “Arkadaşlarım da içiyor. Onlardan farklı olmak istemiyorum.”
- ▶ “Delikanlı adam sigara içer.”
- ▶ “Çok havalı!”
- ▶ “Babam hayatı boyunca içmiş, hepimizden sağlam. Bir şey olmaz, endişelenme!”

## Bu sözleri duyduğunuzda iki seçeneğiniz var

- a) Hayır deyip sigarayla aranızda mesafe koymak
- b) Evet deyip sigaranın kurbanı olmak.

**Seçim senin...**

# SİGARAYA HIÇ BAŞLAMAMAK VE SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN

- 1 Zorluklarla baş etme yöntemlerini öğren!
- 2 Kendini tanı!
- 3 Aklını kullan!
- 4 Spor yap!
- 5 Sağlıklı beslen!
- 6 "Hayır" demeyi bil!
- 7 Problemlerini çözmeye çalış! Gerekirse büyüklerinden yardım al!
- 8 "Sigara içmiyorum." cümlesini gururla söyle!
- 9 Gideceğin mekânları ve arkadaşlarını doğru seç!



# SİGARAYI BIRAKINCA NE OLUR?



20 dk.  
sonra >>

Nabız ve hızlı soluk alıp verme normale döner.



8 saat  
sonra >>

Kandaki oksijen düzeyi normal seviyesine döner.



24  
saat  
sonra >>

Karbonmonoksit vücuttan atılır.



48  
saat  
sonra >>

Azalan tat ve koku duyusu düzelir, nikotin düzeyi normale döner.



72  
saat  
sonra >>

Soluk alıp vermek kolaylaşır, enerji düzeyi artar.



2 - 12 hafta  
sonra >>

Vücuttaki dolaşım düzelir, yürürken meydana gelen yorulma ve tıkanmalar azalır.



3 - 9 ay  
sonra >>

Akciğer performansı % 5 ila % 10 artar. Kısa süreli ve hırıltılı soluk almalar düzelir.



12 ay  
sonra >>

Kalp hastalıklarına yakalanma riski % 50 azalır.



5  
yıl  
sonra >>

Kalp krizi ve solunum yollarıyla ilgili kanserlere yakalanma riski %50 azalır.



10-15  
yıl  
sonra >>

Kalp krizi geçirme olasılığı sigara içmeyenler ile aynı seviyeye iner ve akciğer kanserine yakalanma riski içenlere göre yarı yarıya azalır.

## Sigara içmiyorum. Çünkü...

**Neden sigara içmiyorsunuz? Sebepleri üzerine düşünün ve yazın.**

Vücudumun bana bir emanet olduğunu biliyorum.

Sigaradan çıkan zararlı maddelerin havayı kirletmesini istemiyorum.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



# TEK SESLE KAYNAKTAN ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK  
SÜRDÜRÜLEBİLİR  
ÖLÇÜLEBİLİR

## MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanlar tarafından hazırlanmıştır.

	 Anaokulu	 İlkokul (1,2,3,4)	 Ortaokul (5,6,7,8)	 Lise (9,10,11,12)	 Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

## ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar  
Broşürler, Sunumlar  
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,  
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),  
Video Röportajlar

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



**TÜRKİYE  
BAĞIMLILIKLA  
MÜCADELE  
EĞİTİM PROGRAMI**

---

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