

TÜTÜN BAĞIMLILIĞI



 **YEŞİLAY**

**TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**



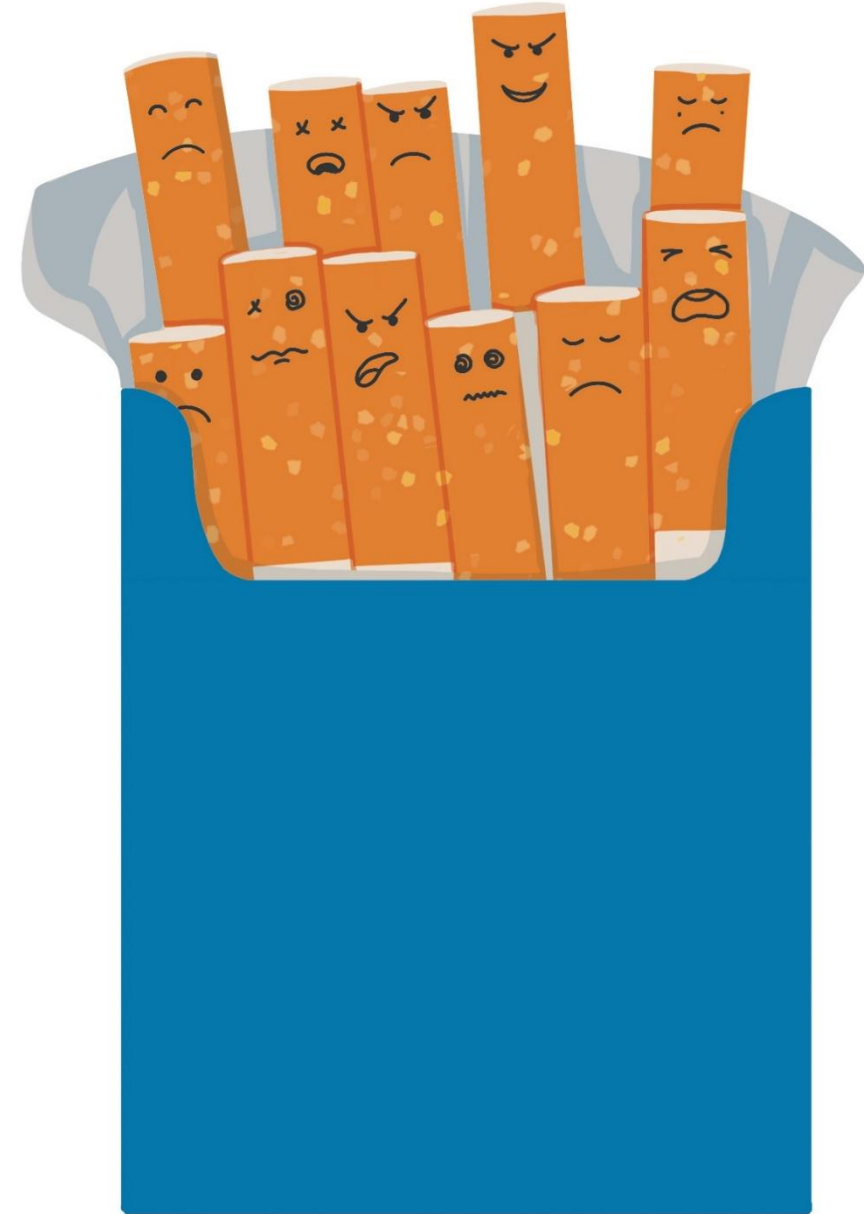
SİGARA İÇİLMEZ

Burada tütün ürünleri tüketilmesi yasaktır.
Tüketenlere ve tüketilmesine göz yuman sorumlulara 4207 sayılı Kanun uyarınca para cezası uygulanır

- Bu tabelayı/uyarı levhasını daha önce gördünüz mü?
- Nerede gördünüz? (Hastaneler, toplu taşıma araçları, okullar, tiyatrolar, lokantalar, devlet daireleri, alışveriş merkezleri)
- Bu tabelanın anlamı nedir sizce?

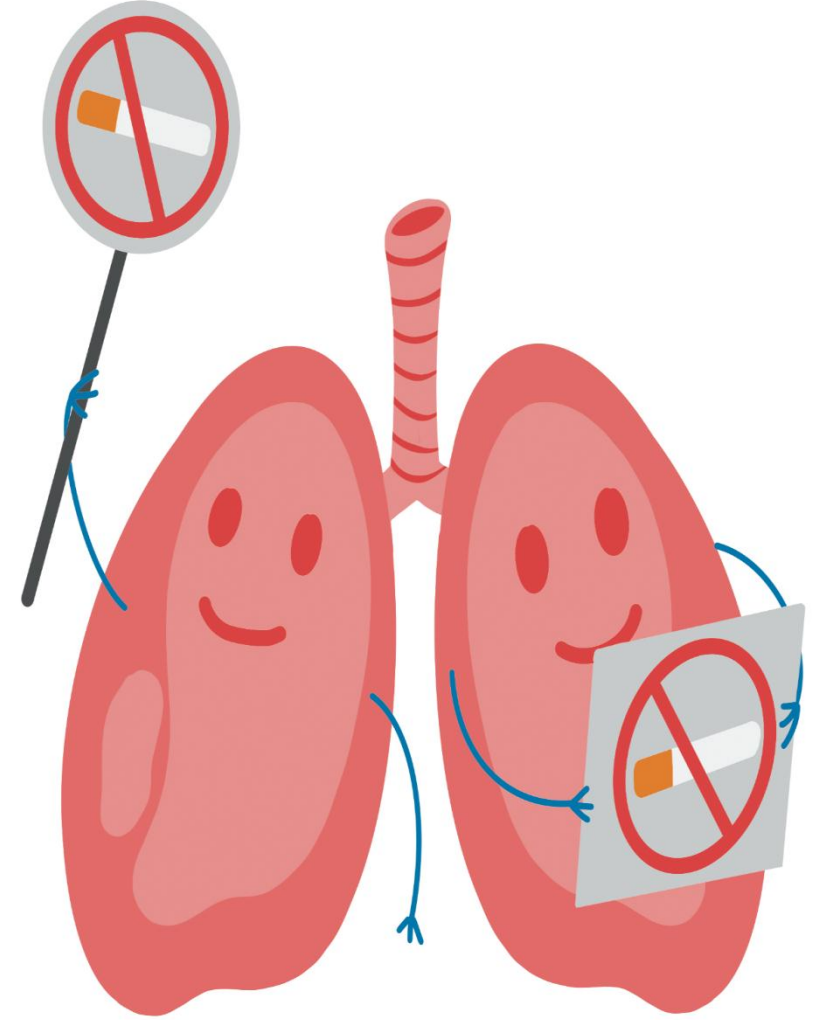
Tütün

- Sigara, tütün ürünlerinden biridir. Tütün bağımlılığı, kişinin tütün ürününü sürekli kullanma isteğini ve bu kullanımı durduramamasıdır.
- Tütün ürünlerinin içinde bu isteğin oluşmasını sağlayan ve birçok zararı olan maddeler vardır.



Tütünün Zararları

- Tütün ürünleri kullanmak, kullanan kişiye ve tüm topluma zarar verir.
- Bu yüzden yasalarla ve çeşitli çalışmalarla toplumun tütünün etkilerinden zarar görmesi engellenmeye çalışılmaktadır.
- Tütünün hem insanlara hem de doğaya birçok zararı vardır.



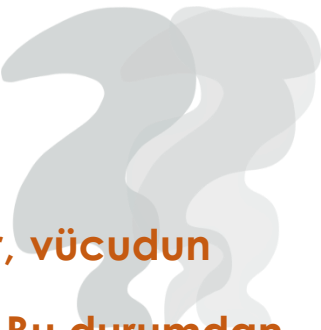
Bir Kereden Bir Şey Olmaz mı?

- Tütün ürünleri kullanan insanlar, genelde bir kez denemenin alışkanlık yapmayacağını ve kendilerini kontrol edebileceklerini düşünerek yanılırlar.
- **Ancak tütünün içinde bulunan nikotin bağımlılık yapıcı bir maddedir.**





Duman

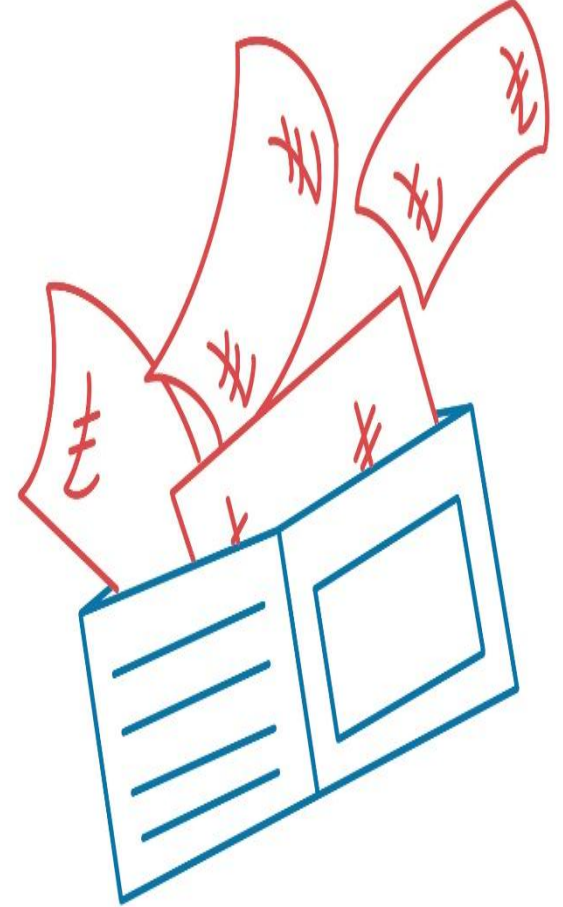


- Tütün ürünleri kullanımı ve tütün dumanını solumak, kişinin yeterli oksijen almasını engeller, vücudun işlevini olumsuz etkiler ve birçok hastalığa yol açar. Kalbin çalışmasını da olumsuz etkiler. Bu durumdan, dumanı soluyan ve dumanın olduğu ortamda bulunan herkes etkilenir. Bu etkilerin bazılarını fark etmeyiz, bazılarını ise genzimizin yanması, nefesimizin tıkanması, öksürme olarak fark edebiliriz.
- Bir odadaki duman, kapı kapalı olsa dahi diğer odalara yayılır. Ayrıca dumanla birlikte dumanın içindeki zararlı maddeler halı, perde, kişinin kıyafetleri, eşyalar vb. üzerine yapışır ve duman gittikten sonra bile uzun süre oda içinde kalır. Bu maddeler toz veya yüzeye yapışık olarak aylarca kalabilir.
- Duman solumanın zararları, çocukları, yetişkinlere göre daha çok etkilemektedir. Çünkü çocukların bedenleri, özellikle akciğerleri gelişmeye devam etmektedir. Duman gözlerinizi ve boğazlarınızı tahriş edebilir. Bağışıklık sistemini etkileyerek daha kolay hastalanmamıza neden olabilir.
- Dumanın 13 adımlık mesafeye kadar etkisi olduğu bilinmektedir. Bu mesafe dumanın miktarı, rüzgârın yönü ve şiddetine göre değişebilir. Bu nedenle tütün ürünleri tüketilen yerlerden uzak durmamız gerekir.

Tütün Kullanımının Toplumsal Etkileri

Ev ekonomisine etkisi:

Tütün ürünleri kullanmanın bizlere ve çevremize birçok zararı olduğunu söylemiştik. Tütün bağımlılığının ev ekonomisini nasıl etkilediğini hesaplayalım.





Hesaplayalım



Bir kişinin günde bir paket tütün ürünü kullandığını ve bir paketin 25 tl. olduğunu düşünerek aylık toplam fiyatı bul.



$$\begin{array}{ccccccc} \dots\dots\dots & \times & \dots\dots\dots & = & \dots\dots\dots\dots\dots & & \\ \text{Gün} & & \text{Fiyat} & = & \text{Aylık Toplam Fiyat} & & \\ \text{30} & & \text{25} & = & & & \end{array}$$



Bu sonucu kullanarak yıllık toplam fiyatı hesaplayın.



$$\begin{array}{ccccccc} \dots\dots\dots & \times & \dots\dots\dots\dots\dots & = & \dots\dots\dots\dots\dots & & \\ \text{Ay} & \times & \text{Aylık toplam fiyat} & = & \text{Yıllık toplam fiyat} & & \\ \text{12} & & & & & & \end{array}$$

- Bir yılda harcanan bu para ile ev ekonomisine nasıl katkı sağlanabilir?
- Bu para ile neler yapılabilir?

Doğaya ve Çevreye Etkisi



- Çevre kirliliği
- Yangınlar
- Hayvanlara ve bitkilere zarar
- Yer altı sularının kirlenmesi
- Deniz kirliliği
- Erozyon ve diğer bitki türlerine zarar (tütün tarımı)
- Kapalı ortamlardaki hava kirliliği



Video: Mektup Arkadaşı

<https://www.youtube.com/watch?v=BPtLQ9XfHAc>



YEŞİLAY



Yeşilay, toplumu ve gençliği zararlı alışkanlıklardan korumak için çalışan kurumdur. Bazı çalışmaları:

- C Yeşilay Danışmanlık Merkezleri (YEDAM) bağımlılıkla ilgili sorunlar yaşayan kişilere ücretsiz destek hizmeti vermektedir.**
- C Telefonlara indirilebilen Yeşil Dedektör, tütün ürünlerinin kullanımının yasak olduğu yerlerde tütün ürünlerinin kullanıldığını gördüğümüzde, ilgililere hızlıca ihbar edebileceğimiz bir uygulamadır.**



Hikâye: Güneşi Kapatan Duman

<https://tbm.org.tr/ilkokul#hik%C3%A2yekitaplar%C4%B1>

- Güneşi kapatan dumanın kaynağı neydi?
- Çocuklar, sigara dumanından etkilenmemek için ne yaptılar?
- Çocuklar, sigara kullananları nereye yönlendirdiler?





Hikâye: Tırmık Pis Kokular Alıyor

<https://tbm.org.tr/ilkokul#hik%C3%A2yekitaplar%C4%B1>



Hikâye okunduktan sonra hikâyenin resmi çizilir ve çizimler anlatılır.