



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

YEŞİLCAN'LA TEMİZ HAVA

İLKOKUL





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



Yeşilcan'la Temiz Hava

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 14

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

İllüstrasyon ve Çizimler

İbrahim Sarı

Grafik Tasarım ve Uygulama

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon

Fotolia.com, AdobeStock

ISBN

978-605-74213-1-9

9. Baskı, 2021, İstanbul

Baskı

Artpres Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.

Seyrantepe Mah. İbrahim Karaoğlu 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

TBM eğitim programı kapsamında
Yeşilay tarafından geliştirilmiştir.

Soru, görüş ve önerileriniz için:
iletisim@tbm.org.tr



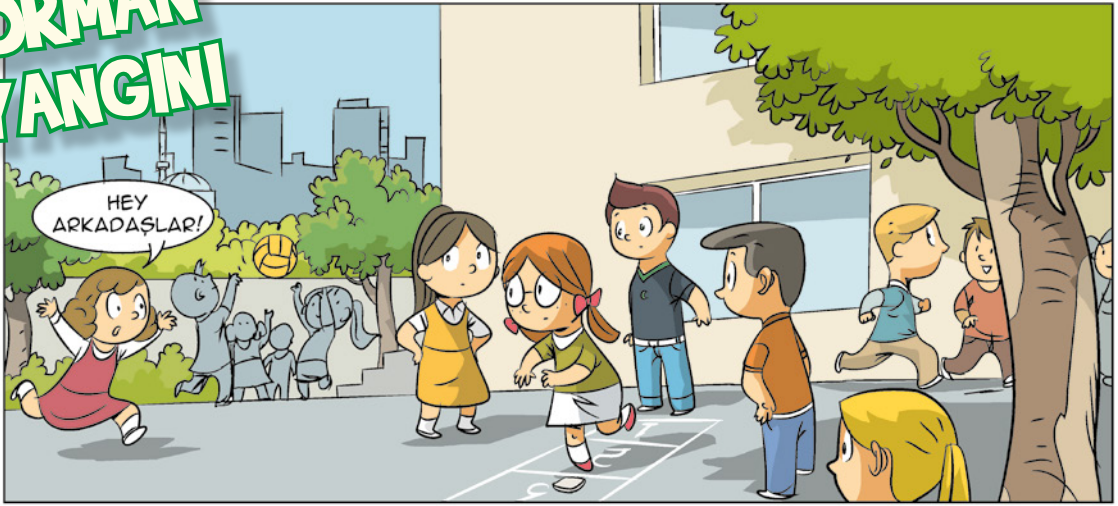
MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!

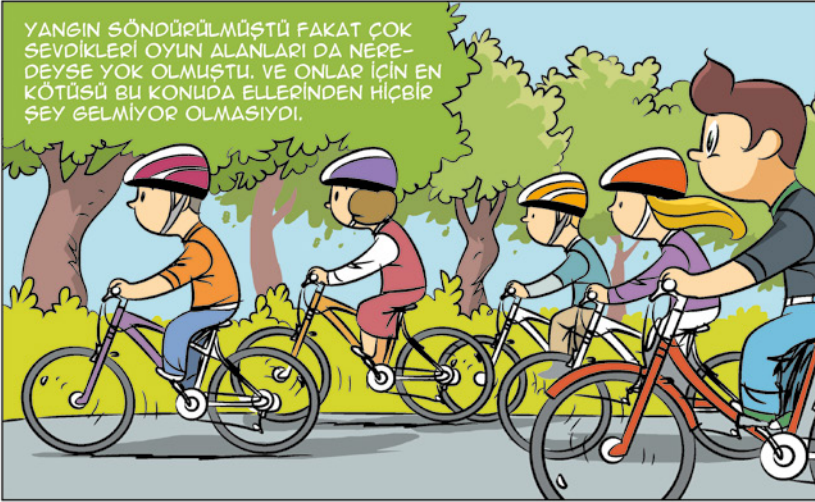
Spor yapmayı, sağlıklı beslenmeyi ve temiz havayı çok severim. Bunun için de çok sağlıklı ve güçlüyüm. Sağlıklı ve güçlü olmak için dikkat etmemiz gereken konulardan biri de sigaradır arkadaşlar.

Biliyorum sizler sigara içmiyorsunuz ve sigaraya da karşıısınız. Ciğerlerinizin hep temiz havayla dolmasını istiyorsanız gelin bu kitabı birlikte okuyalım.

Haydi, hikâyeler ve etkinlikler bizi bekliyor!

ORMAN YANGINI







AZ SONRA...

BİSİKLET TİMİ
OLMA FİKRİ
BENCE DE
HARİKA.

COÇUĞUZ DİYE
OTURMAK YOK.
GÖRDÜNÜZ MÜ
YAPILACAK
SEYLER MÜTLAKA
VARDIR.

FAKAT ŞU
ANDA
ORMANA
GİREMEZSİ-
NİZ. ANCAK
HAFTA SONU
OLABİLİR.

O HAFTA SONU...

GELDİK
ARKADAŞLAR!

HAZIR MISINIZ
ARKADAŞLAR?

EVEEET!







etkinlik

Okuyalım, Tartışalım

Aşağıdaki soruları okuduğunuz çizgi öyküye göre cevaplayın.

1. Orman yangını hangi nedenlerle çıkar?
2. Sigara ormanlara nasıl zarar verir?
3. Sizce insanlar, sigara izmaritini neden yere atar?
4. Sigaranın başka ne tür zararları vardır?
5. Sigara içenlerin sayısının azalması için sizce neler yapılmalıdır?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



etkinlik

Sloganını Bul!

Çevrenizdekilerin sigara kullanmasını engellemek için onlara neler söylediniz?

☐ Bir seferden bir şey olur!

☐ Zehire hayır!

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

☐

BAĞIMLILIK NEDİR BİLİYOR MUSUNUZ?

Çocuklar, bir şeye bağımlı olmak, onsuz yapamamak, onsuz aşırı mutsuz olmak demektir. Mesela bir çocuk bilgisayara bağımlı ise bilgisayarı olmadığında aşırı mutsuz olur. Dünyadaki en yaygın bağımlılık sigara bağımlılığıdır.

Biliyor musunuz, 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.



BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ





NELER BENİM İÇİN VAZGEÇİLMEZ?

Şimdi herkes düşünsün bakalım. Sizin onsuz yapamam, o olmadığında çok mutsuz olurum dediğiniz bir eşya var mı? Sizce bunların hangisi bağımlılıktır?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



BEN İÇMİYORUM Kİ?

Biliyorum çocuklar siz sigara içmiyorsunuz. Ancak kendisi sigara içmeyen ama, sigara içen başka insanların olduğu ortamlarda duran insanlar da sigara dumanından zarar görür. Bu durumdaki insanlara “pasif içici” denir. Yani bu kişiler sigarayı ağızına 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. Ne gibi zararlar mı?

**Sigara içilen ortamda
durma!**

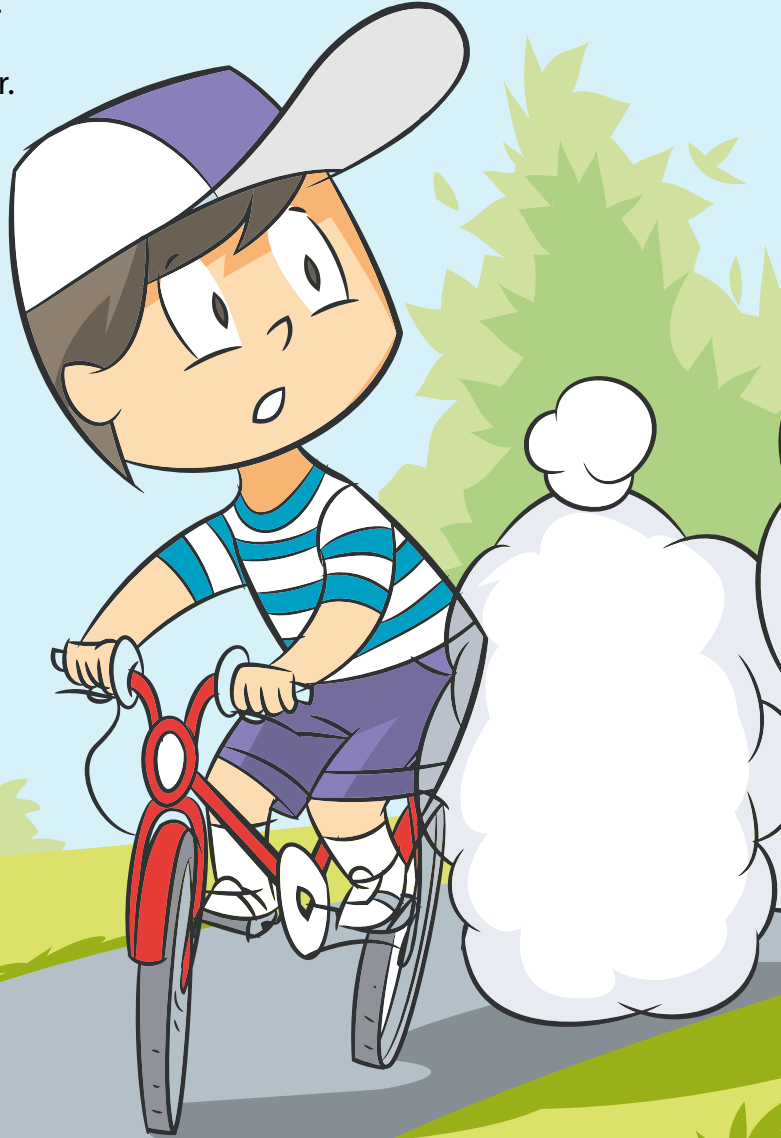
**Yanında sigara içilmesine
izin verme!**



SİĞARANIN ZARARLARI?

Biliyor musunuz, sigaranın içinde 4000'den fazla zehirli ve zararlı madde vardır. Bu maddeler bizim beynimize ve vücudumuza zarar verir. Bu maddeler;

- Dişlerimizi lekeler.
- Derimizi kırıştırır.
- Saçlarımızı döker.
- Tırnaklarımızı sarartır.
- Akciğerlerimizi kirletir.





**Sigara ne kadar zararlı
bir şeymiş, değil mi?
Bu kadar zararlı
olmasına rağmen sizce
neden insanlar sigara
içmeye devam ediyor?**

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Öncelikle sigarayı hiç içmemek hatta denememek gerekir arkadaşlar. Bir arkadaşımız bize sigara uzatırsa hemen sigaranın zararlarını aklımıza getirebiliriz.

Biliyorum, sizler sigara dumanından korunmak istiyorsunuz. Pasif içici olmak istemiyorsunuz. Bunun içinse 3 yolumuz var:

1

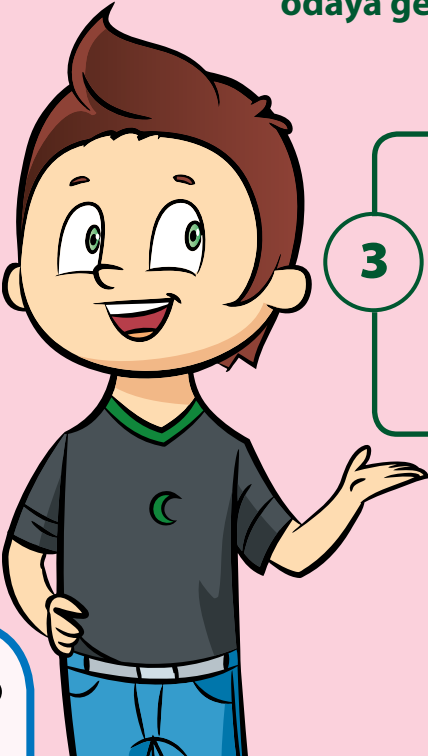
Yanında birisi sigara içiyorsa ondan sigarasını söndürmesini iste. Sigarayı sevmediğini söyle.

2

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

3

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







etkinlik

“Hayır” Demeyi Öğren!

Sigara içen bir kişi en büyük zararı kendisine veriyor. Ama bununla kalmıyor, çevresindekilere de zarar veriyor. Yanınızda sigara içmeye kalkışan bir kişiye nasıl “Hayır!” dersiniz? Birbirinden farklı uyarı cümleleri düşünerek aşağıda ayrılan alana yazın. Bakalım en orijinal “hayır” cümlesini kim bulacak?

-
-
-
-
-
-
-



etkinlik

Uyarı Levhası!

Aşağıdaki boş alana evinizde sigara içilmesini engelleyecek bir uyarı yazısı yazın. Bu yazıyı evin dış kapısına asın.

**Sağlıklı
beslenin!**



**Spor
yapın!**



**Unutmayın,
bir kereden bile
bir şey olur!**



**Aklınızı
kullanın!**



**Gerektiğinde
“hayır” demeyi bilin!**

**Arkadaşlarınıza
örnek olun!**

**Stres ile başa çıkmak için
yöntemler geliştirin!**

**Problemlerinizi yok saymayın,
çözmeye çalışın, gerekirse
büyüklerinizden yardım alın!**



**Büyük görünmeye
çalışmayın, yaşınıza
göre davranın!**



**Merakınızı doğru
kaynaklardan
gidermeyi öğrenin!**



**Sigaranın zararlarını
iyi öğrenin!**

Kendinizi iyi tanıyın!



etkinlik

içenler ve içmeyenler

Çevrenizdeki sigara içen ve içmeyen insanları karşılaştırın.
Aralarında ne gibi farklar görüyorsunuz?
Gözlemlerinizi not edin.

sigara içenler

.....

.....

.....

.....

sigara içmeyenler

.....

.....

.....

.....



etkinlik

Sigarasız Muhabbet

Haydi, şimdi tüm öğrendiklerini düşünerek sigaranın zararını anlatan bir resim çiz.

TEK SESLE KAYNAKTAN SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanları 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



**TÜRKİYE
BAĞIMLILIKLA
MÜCADELE
EĞİTİM PROGRAMI**

www.tbm.org.tr