

Nasıl Korunabiliriz?

- Anlık isteklerinin karşısında doğru mu yanlış mı diyerek mantığını kullanmaya gayret et.
- Sorunlarınla öncelikli olarak kendin baş etmeye çalış.
- Tek başına çözemediğin sorunlar için büyüklerinden yardım alabilirsin.
- Hayatında spor her zaman olsun.
- Güçlü ve zayıf yönleriyle kendini tanımaya çalış.



- Sigara içmediğini gururla ifade edebilirsin.
- Zaman geçireceğin mekanları ve arkadaşlarını seçmen önemli. Bu yüzden doğru mekanlarda doğru arkadaşlarla olmaya çalış.
- Gereken yerde HAYIR diyebilmek senin hakkın. Bunu aklından çıkarma.

Yozgat

Rehberlik ve Araştırma Merkezi Müdürlüğü

Adres : Tekke Mh. Altay Sk. No:38 Yozgat

Tlf-Faks: (354) 212 11 00-(354) 217 95 65



T.C.

YOZGAT VALİLİĞİ
İl Millî Eğitim Müdürlüğü

TÜTÜN BAĞIMLILIĞINDAN
KENDİMİ NASIL KORURUM?



Ocak 2023

YESILAY
DANIŞMANLIK
MERKEZİ
YEDAM

BİZ
SENİN İÇİN
BURADAYIZ

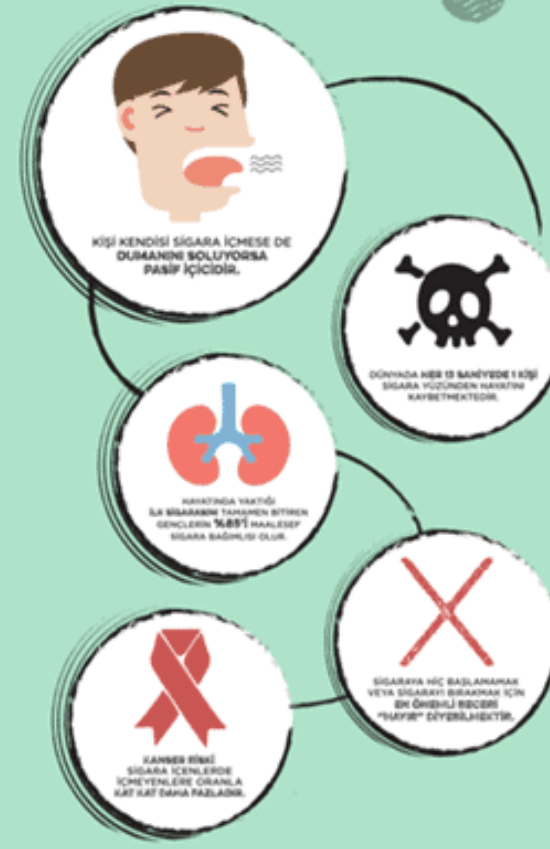
115
DANIŞMA HATTI
YESILAY
DANIŞMANLIK MERKEZİ

SIGARANIN İÇİNDE BULUNAN 4.000 FARKLI ZEHİRDEN BAZILARI



- Sigaranın içerisinde nikotin denen renksiz bir madde vardır. Nikotinin, beyin ve vücut üzerinde çok fazla etkisi vardır. Her sigarada nikotin deriden, ağız içinden ve duman yoluyla ciğerler tarafından emilir. Nikotin hızla önce beyne, oradan da tüm vücuda dağılır.

PASİF İÇİCİ Mİ O DA NE



- Sigara gibi bağımlılık yapıcı maddeleri bir kere bile kullanmak bağımlı olmak için yeterli olabilir. Ayrıca bir kere bile sigara kullanmak bağımlılık yapan başka maddeleri kullanma riskini artırır



- Sigara içen bir kimse, içine çektiği dumanı dışarıya üflediğinde, çok fazla zararlı madde ortaya çıkar. Sigara içenlerin üflediği dumanı soluyan kişiye pasif içici olmuş olur. Milyonlarca insan sadece pasif içici oldukları için sigaranın neden olduğu olumsuz etkilere maruz kalmaktadır. Çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastır. Bu nedenle sigara içmemek kadar, içilen yerden uzak durmak