ALKOL VE SİGARA KULLANIMININ İNSAN SAĞLIĞINA ZARARLARI

Madde Bağımlılığı

- Sağlığa zarar verdiği hâlde bazı maddelerin kullanılmaya devam edilmesine madde bağımlılığı denir.
- Sigara ve alkol, bağımlılık yapan zararlı maddelerdir.

Alkolün Zararları

- Kalp ve mide rahatsızlıklarına neden olabilir.
- Görme ve işitme duyularını zayıflatabilir.
- Dikkati azaltır, doğru karar vermeyi zorlaştırır.
- Uyku bozukluklarına yol açabilir.
- Alkolün etkisi altında araç kullanmak trafik kazalarına neden olabilir.
- Aile ve sosyal ilişkileri olumsuz etkiler.
- Hamilelikte bebeğin gelişimine zarar verebilir.

Sigaranın Zararları

- İçerisinde nikotin ve birçok zararlı madde bulunur.
- Kalp, damar ve akciğer hastalıklarına yol açabilir.
- Kanser riskini artırır.
- Ağız kokusuna ve dişlerde sararmaya neden olur.
- Uyku bozukluklarına ve iştahsızlığa yol açabilir.
- Hamilelikte bebeğin gelişimine zarar verebilir.



SİGARA VE ALKOL SAĞLIĞIMIZA ZARAR VERİR!



SİGARA VE ALKOL SAĞLIĞIMIZA ZARAR VERİR!



snfc_muallime1 | Başarı seninle

SİGARA VE ALKOL SAĞLIĞIMIZA ZARAR VERİR!



♡ snfc_muallime1 | Başarı seninle ✿

SİGARA VE ALKOL SAĞLIĞIMIZA ZARAR VERİR!



♡ snfc_muallime1 | Başarı seninle ✿

ALKOL VE SİGARANIN ZARARLARINDAN KORUNMA YOLLARI

Pasif İçicilik

- Sigara içmediği hâlde sigara dumanına maruz kalan kişilere pasif içici denir.
- Sigara dumanı, sigara içmeyen insanların da sağlığına zarar verir.
- Sigara içilen ortamlardan uzak durmalıyız.

Sağlığımızı Korumak İçin

- Sigara ve alkolden uzak durmalıyız.
- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalıyız.
- Çevremizdeki insanları sigara ve alkolün zararları konusunda bilinçlendirmeliyiz.
- Bağımlılıktan kurtulmak isteyen kişiler uzmanlardan yardım almalıdır.

Bağımlılıkla Mücadele Eden Kuruluşlar

- **Yeşilay:** Bağımlılıklarla mücadele eder ve toplumu bilinçlendirir.
- **YEDAM (Yeşilay Danışmanlık Merkezi):** Bağımlılıkla mücadele eden kişilere ücretsiz danışmanlık hizmeti verir.
- **ALO 171:** Sigarayı bırakmak isteyenlere danışmanlık hizmeti sunar.

Unutmayalım!

Sigara ve alkolden uzak durmak, sağlıklı bir yaşam sürmemize yardımcı olur.





snfc_muallime1 | Başarı seninle



snfc_muallime1 | Başarı seninle


SAĞLIKLI YAŞAMI SEÇİYORUM!
Sigara içilen ortamlardan uzak duralım.
YEŞİLAY
YEDAM
(Yeşilay Danışmanlık Merkezi)
ALO 171
snfc_muallime1 | Başarı seninle


SAĞLIKLI YAŞAMI SEÇİYORUM!
Sigara içilen ortamlardan uzak duralım.
YEŞİLAY
YEDAM
(Yeşilay Danışmanlık Merkezi)
ALO 171
snfc_muallime1 | Başarı seninle