

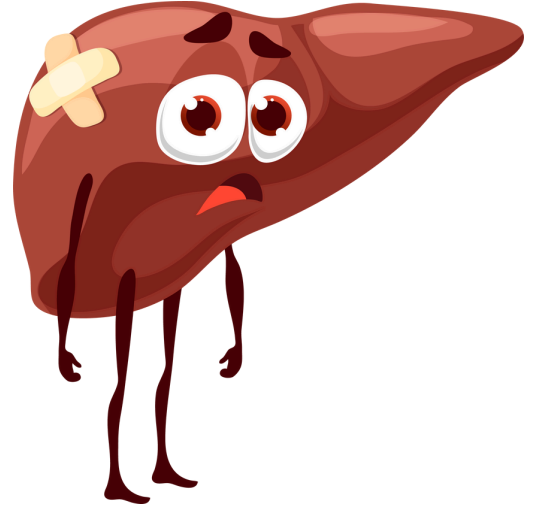
1- Sigara ve alkolün Zararlarını deftere yapıştırın.
2-Verilen bilgi kartlarını da uygun bölümlerin altına yapıştırın.

Sigaranın Zararları



ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

Alkolün Zararları



Sigaranın içinde bulunan nikotin, katran, karbonmonoksit gibi yaklaşık 4000 tane zararlı madde vardır. Bu maddeler insanı hasta eder. En çok da akciğere zarar verir. Sigaranın sebep olduğu hastalıklar;

1. Solunum yollarına zarar verir. Bronşit ve astım hastalığına neden olur.
2. Akciğer ve gırtlak kanserine neden olur.
3. Kalp ve damar hastalıklarına neden olur.
4. Mide hastalıklarına ve sindirim bozukluklarına neden olur.
5. Ağız içeriğinin yapısını bozar, tat alma duygusunu etkiler, ağız kokusu yapar.
6. Diş eti hastalıklarına neden olur.

Pasif içici nedir?

Sigara içmediği halde sigara içilen ortamlarda bulunan ve dumanı soluyarak en az içenler kadar zarar gören kişilere pasif içici denir. Pasif içiciliğin önlenmesi için kapalı ortamlarda sigara içmek yasaklanmıştır.

Alo 171 sigara bırakma hattı, sigarayı bırakmak isteyenlere yardımcı olmaktadır.

Alkol içeriğindeki maddeler nedeniyle bağımlılık yapar. Alkol bağımlılığı bir hastalıktır ve alkolik olarak adlandırılır. Alkol bağımlılığından kurtulmak için tedavi olmak gerekir.

Sürekli alkol kullanan kişilerin karaciğer, mide, bağırsak, kalp, beyin ve sinir sistemi zarar görür. Alkol en çok karaciğere zarar verir.

Alkollü kişiler kendilerini kontrol edemezler. Kendilerine ve çevresine zarar verirler. Alkollü araç kullanan kişiler trafik kazalarına neden olabilirler.

Ailemizde veya çevremizde sigara ve alkol kullanan kişileri sigara ve alkolün zararları konusunda uyaralım. Gerek görsellerle gerek yazılı materyallerle bu kötü alışkanlıklardan vazgeçirmeye çalışmalıyız.

@oyaogrtm