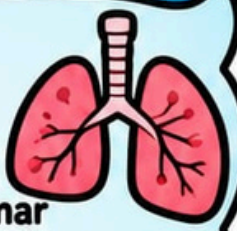
ALKOL VE SİGARANIN ZARARLARI

Alkolün Zararları

- Bağımlılık yapar.
- Beyin ve diğer organlara zarar verir.
- Dikkat ve karar verme yeteneğini azaltır.
- Görme ve işitme duyularını zayıflatır.
- Vücut dengesini bozukluğuna neden olur.
- Kalp hastalıklarına yol açar.
- Trafik kazalarının önemli nedenidir.
- Hamilelikte bebeğin gelişimine zarar verir.

Sigaranın Zararları



- Bağımlılık yapar.
- Dumanında 4.000'den fazla zararlı madde vardır.
- Akciğer, kalp ve damar hastalıklarına neden olur.
- Ağız kokusuna ve dişlerin sararmasına yol açar.
- Diş ve diş eti sağlığına ve iştahsızlığa neden olur.
- Pasif içicilik de sağlığa zarar verir.
- Hamilelikte bebeğin gelişimini olumsuz etkiler.

Nasıl Korunuruz?

- Alkol ve sigara kullanmamalıyız.
- Sigara içilen ortamlardan uzak durmalıyız.
- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalıyız.
- Spor yapmalı, hobilerimize yönelmeliyiz.
- Bağımlılıktan korunma konusunda bilinçlenmeliyiz.
- Güvenilir kişilerden ve uzmanlardan yardım almalıyız.

Yardım Alabileceğimiz Kurumlar

YEŞİLAY	Bağımlılıkla mücadelede bilinçlendirir.
YEDAM	Bağımlılıkla mücadelede ücretsiz danışmanlık verir.
ALO 171	Sigara Bırakma Danışma Hattıdır.

Unutmayalım: Alkol ve sigaradan uzak durmak, sağlıklı bir yaşam için çok önemlidir.

esra_ogretmenimm

ALKOL VE SİGARANIN ZARARLARI

Alkolün Zararları

- Bağımlılık yapar.
- Karaciğerle, kalbe zarar verir.
- Dikkat ve karar verme yeteneğini azaltır.
- Görme ve işitme duyularını zayıflatır.
- Vücut dengesini bozduğuna neden olur.
- Kötü hastalıklara yakalanma riskini artırır.
- Trafik kazalarının önemli nedenidir.
- Hamilelikte bebeğin gelişimine zarar verir.

Sigaranın Zararları

- Bağımlılık yapar.
- Dumana maruz kalmak, vücuda 4.000'den fazla zararlı madde sokar.
- Akciğer, kalp ve damar hastalıklarına neden olur.
- Ağız kokusuna ve dişlerin sararmasına yol açar.
- Doku bozukluğuna ve iştahsızlığa neden olur.
- Daha çabuk yorgunluk verir.
- Hamilelikte bebeğin gelişimini olumsuz etkiler.

Nasıl Korunuruz?

- Alkol ve sigara kullanmamalıyız.
- Sigara içilen ortamlardan uzak durmalıyız.
- Sağlıklı yaşam alışkanlıkları kazanmalıyız.
- Spor yapmalı, kendimizi geliştirmeliyiz.
- Bağımlılıktan kurtulmak için gerekirse uzmanlardan yardım almalıyız.

Yardım Alabileceğimiz Kurumlar

YEŞİLAY
Bağımlılıkla mücadelede bilinçlendirir.

YEDAM
Bağımlılıkla mücadelede ücretsiz danışmanlık verir.

ALO 171
Sigara Bırakma Danışma Hattıdır.

Unutmayalım: Alkol ve sigaradan uzak durmak, sağlıklı bir yaşam için çok önemlidir.

esra_ogretmenimm