



Sorgun Rehberlik ve Arařtırma Merkezi
Deęerler Eęitimi
2019

Sigarayı bıraktıktan sonra ...

- Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.**
- 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.**
- 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.**
- 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.**
- 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.**
- 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.**
- 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.**
- 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.**



UYUŞTURUCU
YAŐAMDAN
KOPARIR
VE ÖLDÜRÜR.



«Bütün hayallerimiz gerçek olabilir, eęer peőlerinden gidecek cesaretimiz olursa.»

(Walt Disney)

Aşırı teknoloji kullanımı dil becerilerinde gerilemeye sebep olur

Beden zarar görür. Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar oluşur. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.



DÖĐRU BİLİNEN YANLIŞLAR

X

Bir kere kullanmaktan
bir şey olmaz.

X

Madde sadece
kullanan kişiye
zarar verir.

X

Ottur, zararı yoktur.
Bağımlılıkta
yapmaz.

X

Benim iradem
güçlüdür, ben bağımlı
olmam.

X

Sadece zayıf
insanlar bağımlı
olur.

X

Herkes
kullanıyor
bir şey
olmuyor.

X

Ben kendimi
kontrol
edebilirim.

X

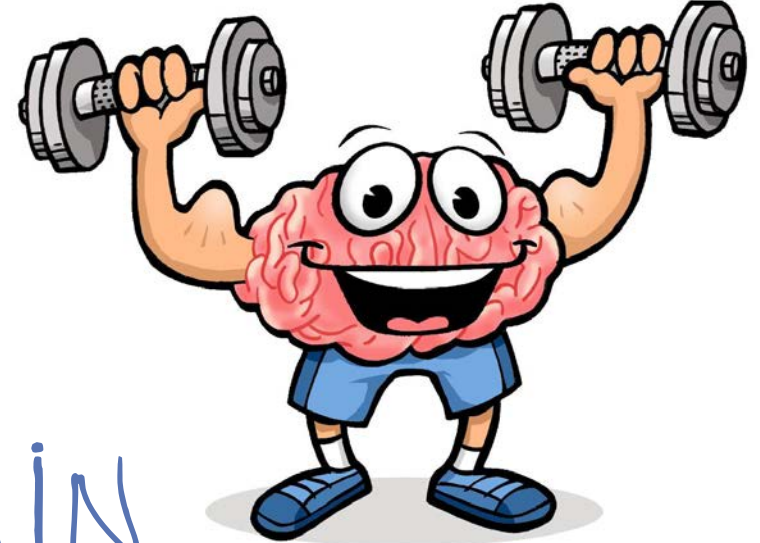
Madde kullanımı
arkadaşlık
ilişkilerimi artırır.

Hastalık
Yalan
Yalnızlık

BAĞIMLILIK

ÖZGÜRLÜK

Sağlık
Başarı
Gerçek



KARAR SENİN

**Uyuşturucudan
uzak dur.**

**İstiyorsan özgür
olmak, hemen
uyuşturucuyu
bırak.**

**Uyuşturucu ile
başlayan dostluk
en zararlı
olandır.**

**Sağlıklı yaşam
için bağımlı
olmamayı seçin.**

**Kukla
olma,
kendin ol.**

**Bağımlı
insan; yırtık
çuvaldır.**

**Uyuşturucu merakla,
özentiyle başlar, ölümle biter.
Yaşama tutunmak için her
türlü uyuşturucudan uzak
dur.**

**Bağımlılığın
maddeye değil,
ailene olsun.**

**En büyük tuzak; hiç bir
şey olmaz, bir defa
denemekten ne çıkar ile
başlar.**

Sigarada 4000 adet zehirli madde vardır



**Sağlıklıyız, Mutluyuz,
Gelecekte
Umutluyuz.**

**Sigara çaresiz
hastalıkları getirir!**

**Yeni yararlı
alışkanlıklar
edinin**

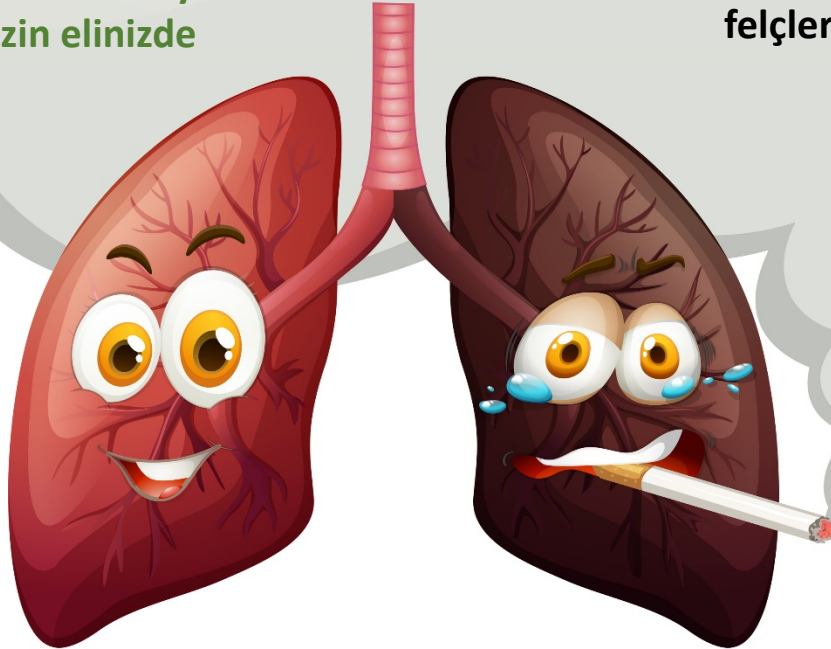
**Bağımsız Ol,
Saygın Ol**

**Sağlıklı bir hayat
sizin elinizde**

**Sigara içmek
damarları tıkar,
kalp krizine ve
felçlere neden olur**

**Sigara içmek iç
organlarımızı
çürütür!**

**Sigara içmek akciğer
kanserine neden
olur.**



31 MAYIS SİGARASIZ DÜNYA GÜNÜ

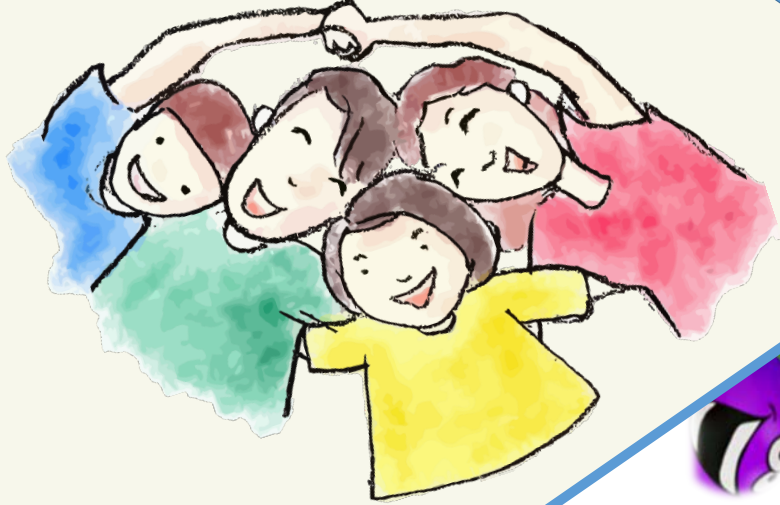


Biliyor musunuz?

- Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir. Bu sayı her 10 saniyede bir kişinin sigaradan ölmesi demektir.
- Günde yaklaşık yarım paket sigara içen bir insan her gün beynine 300 nikotin vuruşu gönderiyor.

ÇOGALTIM

**AİLENİZLE
VAKİT
GEÇİRMİYİ**



**OLUMLU
DÜŞÜNMEYİ**

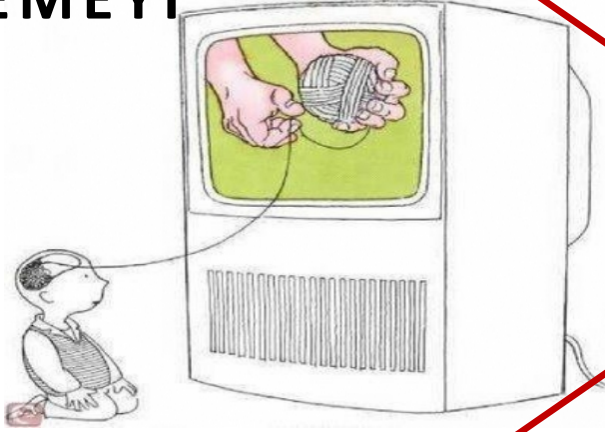


**KİTAP OKUMAYI
SPOR YAPMAYI**

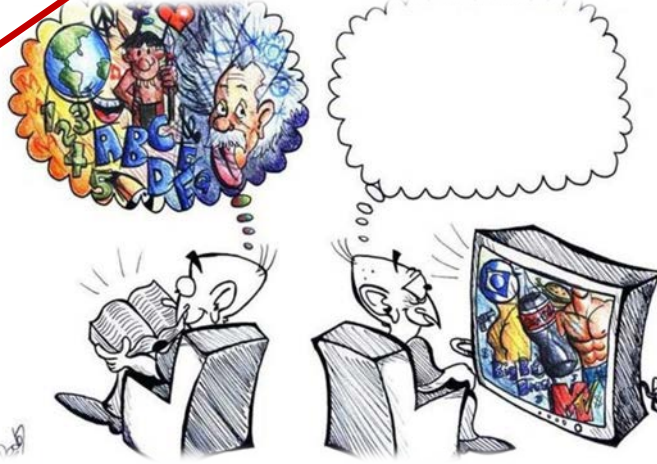


AZALTTIN

TELEVİZYON
İZLEMİYİ



TELEFONLA
OYNAMAYI



BOŞA GEÇEN
ZAMANI

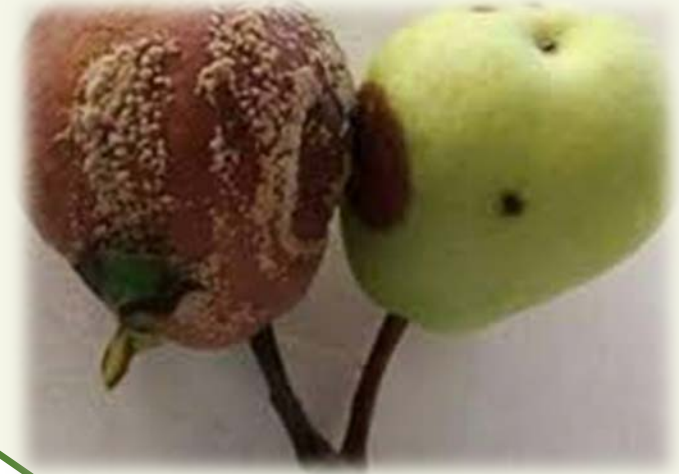
BIRAKIN

OLUMSUZ DÜŞÜNMEYİ

Her gün güzel geçmeyebilir ama her günün içinde
bir güzellik mutlaka vardır.



OLUMSUZ ARKADAŞLIĞI



MAZERET
ÜRETMEYİ/ ŞİKAYET
ETMEYİ

EŐEK

Bir gün, bir çiftçinin eŐeĐi kuyuya düşer.

Adam ne yapacağını düŐünürken, hayvan ...saatlerce anırır.

En sonunda çiftçi, hayvanın yaşlı olduğunu ve kuyunun da zaten kapanması gerektiğini düŐünür ve eŐeĐi çıkartmaya değmeyeceğine karar verir. Bütün komŐularını yardıma çağırır. Her biri birer kürek olarak kuyuya toprak atmaya baŐlarlar. EŐek ne olduğunu fark edince, önce daha beter bağırmaya başlar. Sonra, herkesin ŐaŐkınlıĐına, sesini keser.

Birkaç kürek toprak daha attıktan sonra, çiftçi kuyuya bakar. Gözlerine inanamaz. EŐek, sırtına düŐen her kürek toprakla müthiŐ bir Şey yapmakta, toprağı aŐaĐıya silkeleyerek yukarı çıkmasına basamak hazırlamaktadır.

Bir süre sonra, komŐular toprak atmaya devam edince, herkesin ŐaŐkınlıĐı altında eŐek, kuyunun kenarından dıŐarı bir adım atıp, koŐarak uzaklaŐır!

**Hayat üzerinize hep toprak atacaktır; her türlü pislik ile.
Kuyudan ıkmanın sırrı, bu pisliği silkeleyip bir adım yükselmektir.**

**Sıkıntılarımızın her biri bir adımdır. En derin kuyulardan bile yılmayarak, usanmayarak çıkabiliriz.
Silkelenin ve biraz daha yukarı ıkın...**

**Bağımlılık yapıcı maddeler çözüm değil, derdin kendisidir.
Sorunların zm sende saklı.**

**“Sabırlı ve dayanıklı ol.
Bir gün bu acı senin
için yararlı olacak.”**

Ovidius

SEVDİĞİNE MEKTUP YAZ

Gerekli Materyaller

- A4 kağıdı
- “Ben Sigara” metni
- “Örnek Mektup” metni

Etkinlik Süreci

Ön bilgi olarak sigaranın zararları hakkında konuşulur. Öğrencinin aldığı ön bilgiden hareketle aşağıdaki sorular sorulur:

- “Sigaranın ne gibi zararları vardır?”
- “Sigaranın bedenimize ne gibi zararları vardır?”
- “Sigara içen birisini gördünüz mü? Elleri, dişleri, yüzü, nefes kokusu nasıldı?”

Öğrencilerin verdiği cevaplar tahtaya yazılır. Öğrencilerle konu ile ilgili müzakerede bulunulur. Konuşulan konu özetlenir ve eksik kalan kısmı tamamlanır. Eğitimci öğrencilere bir yazı okuyacağını söyler ve “Ben Sigara” metnini okur.

Boş bir çalışma kağıdı (A4) öğrencilere dağıtılır. Örnek Mektup sınıfa okunur. “Sizin de çevrenizde mektup yazmak istediğiniz sigara içen birisi var mı?” sorusu sorulduktan sonra öğrencilerden sigara içen sevdikleri bir kişiye mektup yazmaları istenir. Yazıldıktan sonra mektubun ilgili kişiye teslim edilmesi istenir.

Mektuplar yazıldıktan sonra sigaranın insan ve sağlık üzerindeki etkisi hakkında toparlayıcı konuşmalar yapılır.

BEN SİGARA

Merhaba benim adım Sigara;

Bana öksürtücü, hasta edici ya da kötü kokan diyebilirsiniz. Beni içen kişilerin ağızlarını, kıyafetlerini, ellerini ve çevrelerini çok pis kokuturum. Dişlerini de çok pis sarartırım, bu lekeler dişlerini fırçalasalar bile geçmez.

Beni çok içenleri hasta ederim. Onlar bunun farkında olmazlar. Beni içenler merdiven çıkmakta zorlanırlar, hemen yorulurlar. Onların beynine, akciğerlerine ve kalbine zarar veririm. Sigara içilen ortamlarda duran kişileri de hasta ederim, kiminle arkadaş olsam beni bırakamazlar. İnsanlar beni içmeye devam ettiklerinde bana bağımlı olurlar, içlerinde sürekli içme isteği olur. İttikçe de vücuduna ve organlarına daha da zarar vermiş olurlar. Size bir sır daha vereyim beni bırakmak istediklerinde çok kararlı ve istekli olurlarsa artık onları yavaş yavaş bırakırım ve eski sağlıklarına kavuşabilirler. Ama sakın bu sırrı kimseye söylemeyin çünkü ben hasta etmeyi seviyorum. Siz de benimle arkadaş olmak ister misiniz?

Örnek Mektup

Sevgili amcam/teyzem,

Bugün okulda öğrendim ki sigaranın vücuda çok fazla zararı var, sadece bir yere değil bir çok yere zarar veriyor, bunu duyunca çok korktum ve bu yüzden artık senin de sigarayı bırakmanı istiyorum. Başka bir şey daha öğrendim sigarayı çok içince ona bağımlı oluyormuşsun, sürekli içme isteği oluyormuş. Lütfen hem kendini hem de çevreni korur musun? Ve sigarayı bırakır mısın? Unutma bu can sana emanet.

DÜNYANIN İKİ YÜZÜ

Etkinlik Süreci

Eğitimci sınıfta iki grup oluşturur. Oluşturulan bu iki gruptan birinin hayali bir ülkeyi bir sorundan kurtarma diğer grubun ise sorun yaratma görevinin olacağı söylenir. Gruplara ilgili metinler okunur ve metin sonundaki soru sorulur. Gruplara çözüm bulmaları için 15 dakika süre verilir. Bulunan çözümlerin sınıfta paylaşılmasını ve sınıfça değerlendirmesini yapılıır. Etkinlik sonrasında aşağıdaki sorular üzerinden eleştirel düşünme ortamı oluşturulur.

- »» Sigara bizim ülkemize nasıl giriyor?
- »» İnsanları sigaraya alıştırmak için nasıl bir politika yürütülüyor?
- »» Sigaradan kimlerin nasıl çıkarları vardır?
- »» Sigaraya bizi yönelten asıl nedenler nedir?
- »» Sigara gerçekten bir ihtiyaç mı?
- »» Medyanın sigaranın yaygınlaştırılmasında nasıl bir etkisi var?

DÜNYANIN İKİ YÜZÜ

BİRİNCİ GRUP METNİ

“Uzak diyarlarda bir ülke varmış. Uzaktan bakılınca başı dumanlı dağlar misali gözün gözü görmediği bir ülke olduğu hemen belli olurmuş. Her insan sanki başının üstünde bir duman halesi ile dolaşır, çocuklar bile bundan nasibini almış. Hiç kimse de bu durumdan şikayetçi değilmiş; herkes yemek yer, su içer gibi, hatta daha da fazla miktarda sigara içermiş. Sabah kalkınca, kahvaltı öncesi, sonrası, yolda yürürken, çalışırken, eğlenirken, ağlarken, gezip tozarken, yemekten önce

ve sonra, uyumadan hemen önce bol miktarda sigara tüketirlermiş. Ülkenin sakinlerinin her biri yaşından çok daha yaşlı görünür, yüzlerindeki kırışıklar ve mutsuzluk ifadesi dışarıdan gelen herkesin dikkatini çekermiş. Hemen her şehirde en büyük fabrikalar sigara fabrikaları imiş. İnsanların çok büyük bir kısmının geçim kaynağı da buymuş. Tütün yetiştirir, işler, sigara üreten fabrikalarda çalışır, aynı zamanda da üretilenleri kendileri tüketirlermiş. Herkesin mutlaka ciddi bir hastalığının olduğu, insanların çok genç yaşta hayatını kaybettiği, en uzun yaşayanın 30 yaşına kadar yaşadığı, sokaklarda gürültü kirliliğine sebep olan öksürüklerin hiç azalmadığı bir yaşam sürerlermiş. İnsanlar etrafa bakınca görmeleri gereken doğal güzelliklerden mahrum, hiçbir yeşilliğin kalmadığı, temiz hava imkanının olmadığı, gri bir dünyanın içinde yaşamaktarmış.”

Bu ülkede sigara alışkanlığını kaldırmak istesenz nasıl yapardınız?

İKİNCİ GRUP METNİ

“Doğası ve yeşilliğinin güzelliğiyle bir çok ülkeden turistlerin akın ettiği bir ülke varmış. Uzaktan bakılınca mavi ile yeşilin birbirine degecek kadar yakınmış, havasının çok temiz olduğu belli olurmuş. Ülkeye yaklaştıkça kuşların civıltısı, gürül gürül akan şelalerin sesleri duyulurmuş. Bu sesi duyanlar mest olur, buradan hiç ayrılmak istemezlermiş. Burada yaşayan insanlar neşeli, şen şakrak, mutlu ve yaşamlarından memnunlarmış. Onlarla yaşayan herkese bu neşe, mutluluk bulaşmış. Öyle genç ve güzel görünürlermiş ki yaşlarını hiç belli etmez, uzun seneler yaşarlarmış.

Güzelliklerinin sırrını öğrenmek için şehrin içinde ajanların gezdiği bile duyulurmuş. Bu ülkede yaşayan insanlar çiftçilik, doğa gezileri, doğa sporları gibi mesleklerden geçimini sağlarmış. İnsanlar spora çok önem verirmiş. Bu ülkede spor yapmayan neredeyse kimse yokmuş. Sporun kendilerine

çok iyi geldiğini, mutlu hissettiklerini söylerlermiş. Ülkenin hemen hemen her yerinde hayat huzurlu, sakin ve neşe dolu geçermiş. Hayatın tüm renklerini bir arada görebileceğin tek ülkenin burası olduğu söylenirmiş. Bu ülkede yaşayan insanlar çok az hasta olurlarmış, öyle ki koca ülkede bir tane hastane varmış. Burada yaşayanlar her gün yürüyüşe çıkar, koşar, bisiklet sürer, sağlıklı yaşamaya dikkat edermiş.”

Bu ülkede insanları sigaraya alıştırmak için neler yapardınız? Hangi yöntemlere başvururdunuz?