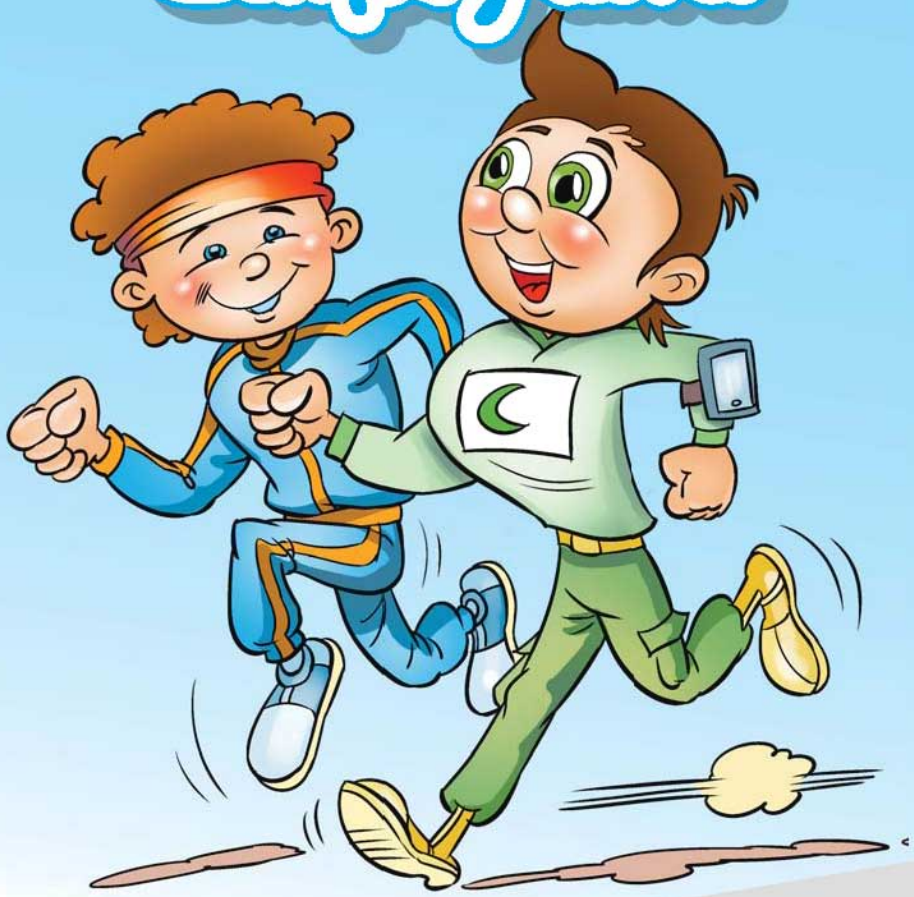
TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

İlkokul

Yeşilcan'la Temiz Hava



tbm yaz 2423'e SMS GÖNDER 5 BAĞIŞ YAP

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yeşilcur'la Temiz Hava
TBM Alan Kitapliği Dizisi: 14

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. M. İnsan Karaman

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Hatice Işılak Durmuş

Hazırlayanlar
Yasemin Kahriman (öykü), Zeynep Alp (bilgilendirici metin),
Hatice Esra Sarıkaya (etkinlikler)

Bu kitap hazırlanırken Itır Tan Cömert'in Türkiye Yeşilay Cemiyeti tarafından yayımlanan *Dumansız Bir Hayat İçin* adlı kitabındaki bilgiler referans alınmıştır.

Bilim & Danışma Kurulu
Ayşen Gürcan, Cihan Başar Samancı, Hasan Bacanlı, Itır Tan Cömert, İlhan Yargıç, Mehmet Akif Seylan, Mehmet Dinç, Muhammet Tayyip Kadak, Mücahit Öztürk, Mustafa Taşdemir, Ömer Miraç Yaman, Özlem Kandemir, Perihan Torun, Savaş Yılmaz, Uğur Ergin, Uğur Evcin, Ziya Yılmaz

Yayın Sekreteri
Derya Ayyıldız

Kapak Tasarımı
Fatih Yaşar

Grafik Tasarım ve Uygulama
Nevzat Onaran, Ahmet Karataş

Kapak Çizim
Oğan Kandemiroğlu, ©Verzh, Seamartini Graphics - Fotolia.com

Çizimler
Oğan Kandemiroğlu, ©Verzh - Fotolia.com

Yapım ve Baskı Öncesi Hazırlık
Eğitim Danışmanlığı ve Araştırmaları Merkezi
Ferah Mah. Ferah Cad. Bulduk Sok. No: 1,
34692, Üsküdar, İstanbul
Tel./ Faks: (+90 216) 461 3023
edam@edam.com.tr - www.edam.com.tr

ISBN
978-605-9090-06-7

2. Baskı, 2015, İstanbul

Baskı
Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29

İletişim
Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 83
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.
Soru, görüş ve önerileriniz için: İletişim@tbm.org.tr

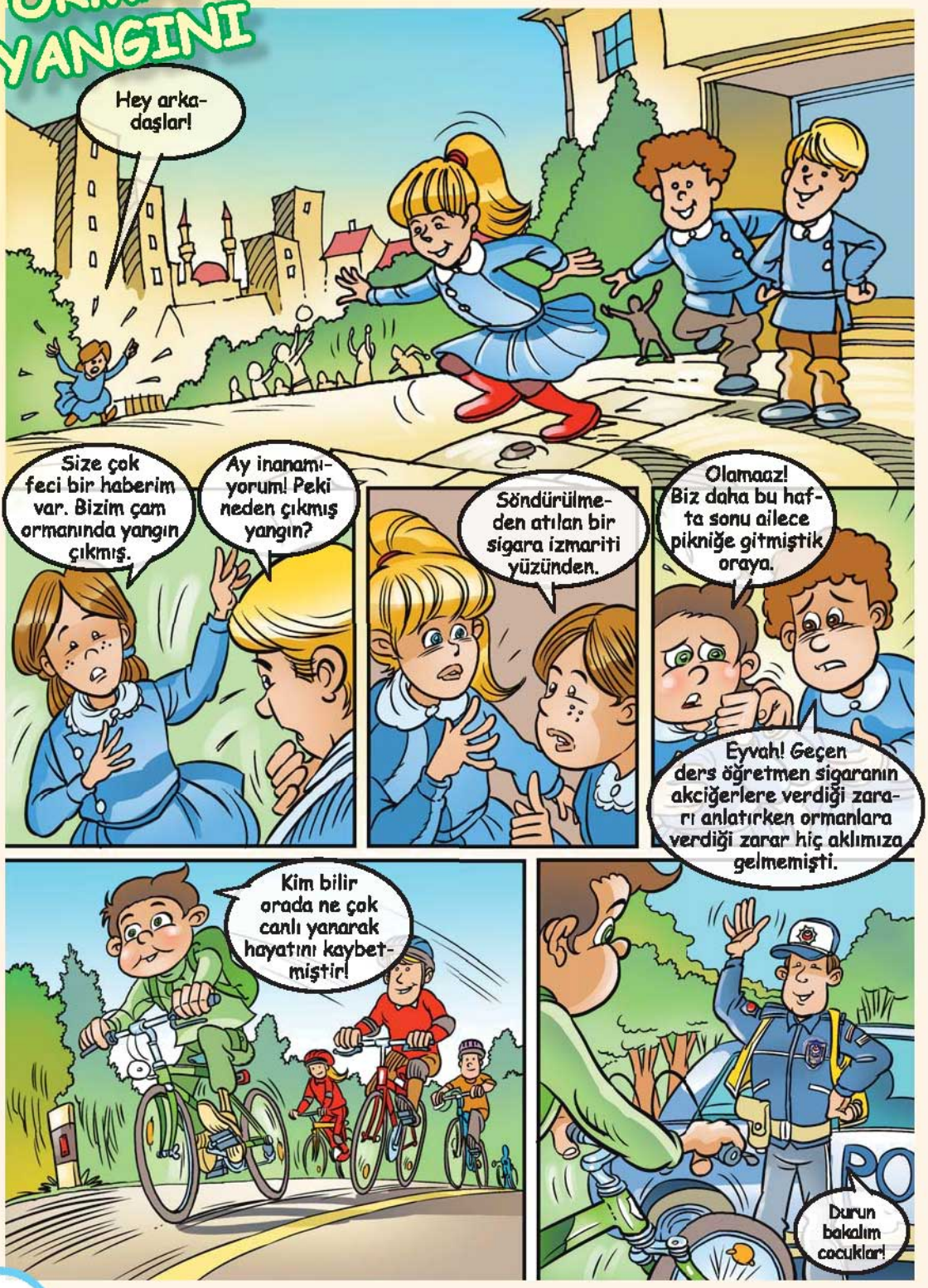
Merhaba,

Ben Yeşilcan!

Spor yapmayı, sağlıklı yiyecekler yemeyi ve temiz havayı çok severim. Dumanlı yerlerden hep uzak dururum. Bunun için de çok sağlıklı ve güçlüyüm.

Ciğerlerinizin hep temiz havayla dolmasını istiyorsanız gelin bu kitabı birlikte okuyalım. Haydi, hikâyeler ve etkinlikler bizi bekliyor!

ORMAN YANGINI



Burada olmanız çok tehlikeli. Hemen evlerinize dönün!
Peki yangın ne oldu? Tamamen söndürülebildi mi?
Kontrol altına alındı.
POLİS
POLİS
POLİS
34A34
Yangın söndürülmüştü fakat çok sevdikleri oyun alanları da neredeyse yok olmuştu. Ve onlar için en kötüsü bu konuda ellerinden hiçbir şey gelmiyor olmasıydı.
Bence sigara içenlerin ormanlara girmesi yasaklanmalı artık!
Hem kim demiş açık alan diye? Ormanların dört tarafı ağaçlarla çevrili değil mi?
Bence ormanın girişinde duralım ve sigara içenleri ormanımıza sokmayalım. En kestirme yol bu!

Dinleyin! Televizyonda görmüştüm, ormanlara atılan sigara izmaritlerini toplayan gönüllü motosiklet timleri vardı. Bu sayede orman yangınları önleniyor, sigara ve dumanının insana ve çevreye zararları konusunda insanların dikkatleri çekiliyordu.
O hâlde biz de gönüllü çocuk bisiklet timleri oluruz!
Bisiklet timi olma fikri çok havalı!
Haydi geri dönüyoruz o zaman!
Gene nereye cocuklar? Durum bakalım!
POLİS

Az sonra...
Bisiklet timi olma fikri bence de harika.
Çocuğuz diye oturmak yok. Gördünüz mü yapılacak şeyler mutlaka vardır.
Fakat şu anda ormana giremezsiniz. Ancak hafta sonu olabilir.
O hafta sonu...
Geldik arkadaşlar!
Hazır mısınız arkadaşlar?
Eveeet!

Yoğun bir mesai günü bizi bekliyor. Özellikle insanların yoğun oldukları yerlerde dolaşıyoruz. Unutmayın, dikkat çekmek öncelikli amacımız!
Çocuklar, ne yapıyorsunuz?
Bizler doğadaki canlıların koruyucularıyız.
Biz sigara izmariti toplayıcılarıyız.
Ormanların koruyucusuyuz.
Yeşilin ve havanın koruyucularıyız.
Gün sonunda...
Ne gündü ama!

Topladığımız sigara izmaritlerini toprağa eksek devasa bir tütün ormanı oluşurdu!
İnsanlar ne yaptığımızı öğrenmek için verdikleri mücadeleyi sigarayı bırakmak için verselerdi yüzde yüz başarılı olurlardı.
Çocuklar, yapmaya çalıştığınız şey takdire değer. Sizi tebrik ederim. Kısa günün kârı olarak dondurma yemeye ne dersiniz?
Süper! Teşekkür ederiz öğretmenim!
Sigarasız her günün sonunda dondurma ödülü verilse sigara içenlerin vazgeçmesi için işe yarar mı acaba?
HAH HAH HAH HA!
Ne de olsa hâlâ bir çocuğum işte!
SON

etkinlik Okuyalım, Tartışalım

Aşağıdaki soruları okuduğunuz çizgi öyküye göre cevaplayın.

1. Melike telaşla gelip arkadaşlarına ne haber veriyor?

2. Ormanın yanmasına sebep olan şey nedir?

3. Çocuklar yangın haberini alır almaz ne yapıyorlar?

4. Ormanın yanması Yeşilcan ve arkadaşlarını neden üzüyor?

5. Zehra ve Melike orman yangınlarını önlemek amacıyla ne yapmayı teklif ediyorlar?

6. Gönüllü motosiklet timi ne iş yapar? Siz bu çalışmayı faydalı buluyor musunuz? Neden?

7. Çalışma sonunda öğretmen çocuklara neler söylüyor?

8. Günün sonunda çocuklar ne elde etmiş oldular?

9. Hikâyenin ana fikri nedir?

etkinlik Sloganını Bul!

Çevrenizdekilerin sigara kullanmasını engellemek için birkaç slogan bularak yazın.

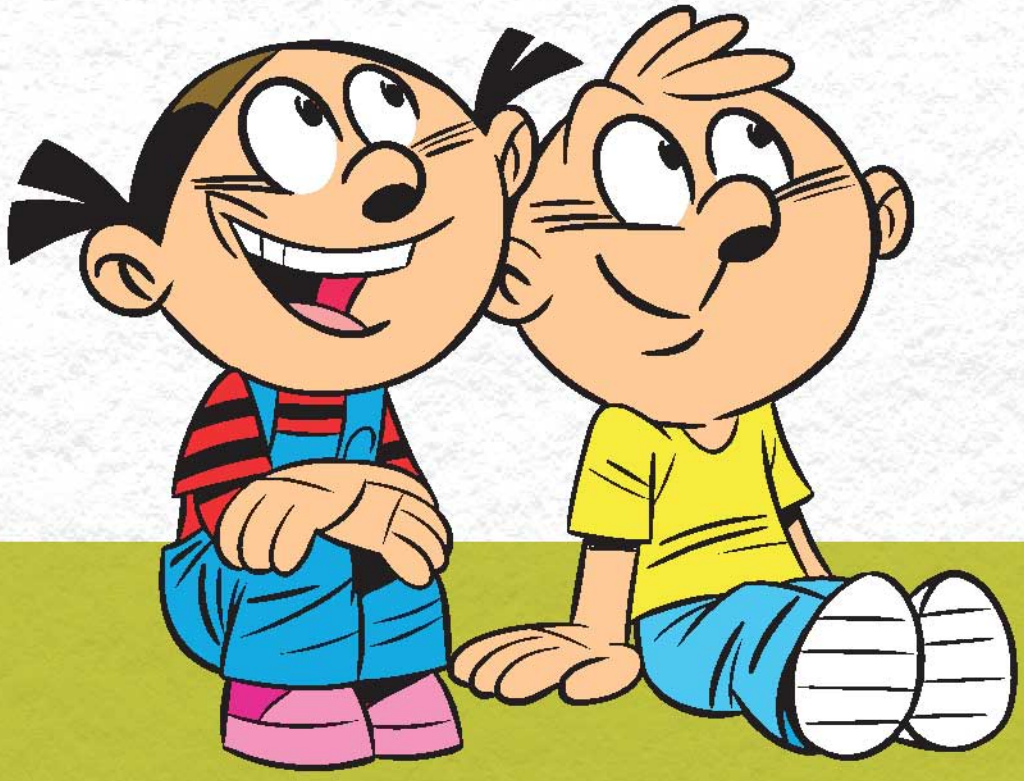
- Bir seferden bir şey olur!
- Zehire hayır!
- _____
- _____
- _____
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Sigaradan Korunmak İçin...

Bağımlılık kişinin bir şeye bağımlı olması, onsuz yaşayamaması, onsuz olduğunda aşırı mutsuz olması demektir.

Nikotin bağımlılığı dünyadaki en yaygın bağımlılıktır. Nikotin tütün denilen bir bitkinin yapraklarında bulunan bir maddedir. Sigara, nargile, puro, pipo gibi ürünler tütünden yapılır ve içlerinde nikotin bulunur.

Nikotin insanın beynine ve vücuduna çok çeşitli şekillerde etki eder. Bir insan sigara ya da nargile yolu ile nikotini içine çektiği zaman bunların dumanı hem deriden, hem de akciğerlerden emilir. Sigara içildiği zaman akciğere çekilen her duman, beyin damarlarının kanlanmasını olumsuz etkiler ve beyin beslenemez.



Sigaranın içerisinde 4000'den fazla zehirli madde vardır. Temizlik malzemesi, cila sökücü, böcek zehri... Küçük yaşta nikotin kullanmaya başlayan kişilerin fiziksel gelişimi geriler. Sigara; nefes darlığı, kalp krizi, felç, astım, zatürre, kronik bronşit gibi çok ağır hastalıkların yanı sıra dişlerde sarı ya da siyah lekelerin oluşması, cildin kırışması, kemiklerde kırılma riskinin artması, saç dökülmesi, tırnak sararması gibi pek çok zarara yol açar. Uzun süre kullanıldığında öldürücü bir maddedir.

Katil Sigara!

Sigara dünyadaki en büyük katildir! Her on üç saniyede bir insan sigaradan dolayı ölür. Dünyada her sene 4.9 milyon insan sigaradan ölüyor, yani günde 13.000 kişi! Bu ne demek? Siz bu kısa paragrafı okurken yaklaşık 3 kişi daha sigaradan dolayı öldü bile!

Bu rakamın büyüklüğünü anlamak için bazı örnekler verelim:

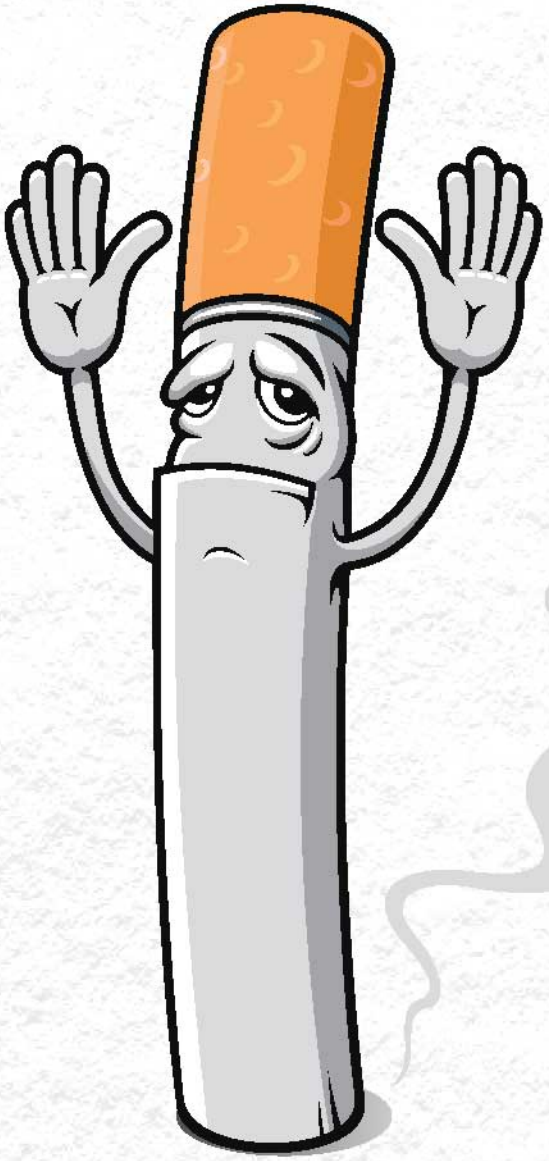
Her gün 60 kişilik 217 otobüs dolusu insan veya

30 kişilik 433 derslik dolusu insan sigaradan dolayı ölüyor!

2012 yılında yapılan sayıma göre Ankara şehrinde yaklaşık 4 milyon 965 bin kişi yaşıyor. Yani sigara her sene Ankara şehri nüfusu kadar insanın katili oluyor!

Sigaranın neden olduğu hastalıklar

Sigara kullananlarda kullanmayanlara oranla;



- Mesane kanseri riski 2 kat,
- Kalp hastalığı riski 3 kat,
- Yemek borusu kanseri riski 8-10 kat,
- Bronşit riski 10 kat,
- Ani ölüm riski 10 kat,
- Bademcik kanseri riski 7-11 kat,
- Diş eti kanseri riski 5-14 kat,
- Rahim ağzı kanseri riski 16 kat,
- Akciğer kanseri riski 22 kat,
- Felç olma riski 2-22 kat,
- Ağız kanseri riski 3-30 kat,
- Dil kanseri riski 4-33 kat

daha fazladır.

Ben içmiyorum ki!

Biz kendimiz sigara içmesek de sigara içilen ortamlarda bulunmamız aynı sigara içenler gibi hastalanmamıza sebep olabilir. Kendisi içmediği hâlde sigara içilen ortamda bulunan kişilere *pasif içici* denir. Pasif içici olarak sigara dumanına maruz kalan milyonlarca insan sigaranın neden olduğu hastalıklar yüzünden hayatını kaybetmektedir.

Kimsenin Başkasına Bunu yapmaya hakkı yok!

Sigaradan çıkan dumanda bulunan kimyasal maddelerin kırk kadarı kanserojendir. Bir kişinin sigara dumanını içine çektikten sonra tekrar dışarı üflediği dumanda, içine çektiği dumandan çok daha fazla zehirli madde bulunur. Sigara içilen ortamda bulunan diğer kişiler bu sigara dumanını soluduklarında onlar da çok zehirli bir maddeyi içlerine çekmiş olurlar. Hiç kimsenin başka birini bu zehre maruz bırakmaya hakkı yoktur!

Sigara içilen ortamda durma!

Yanında sigara içilmesine izin verme!

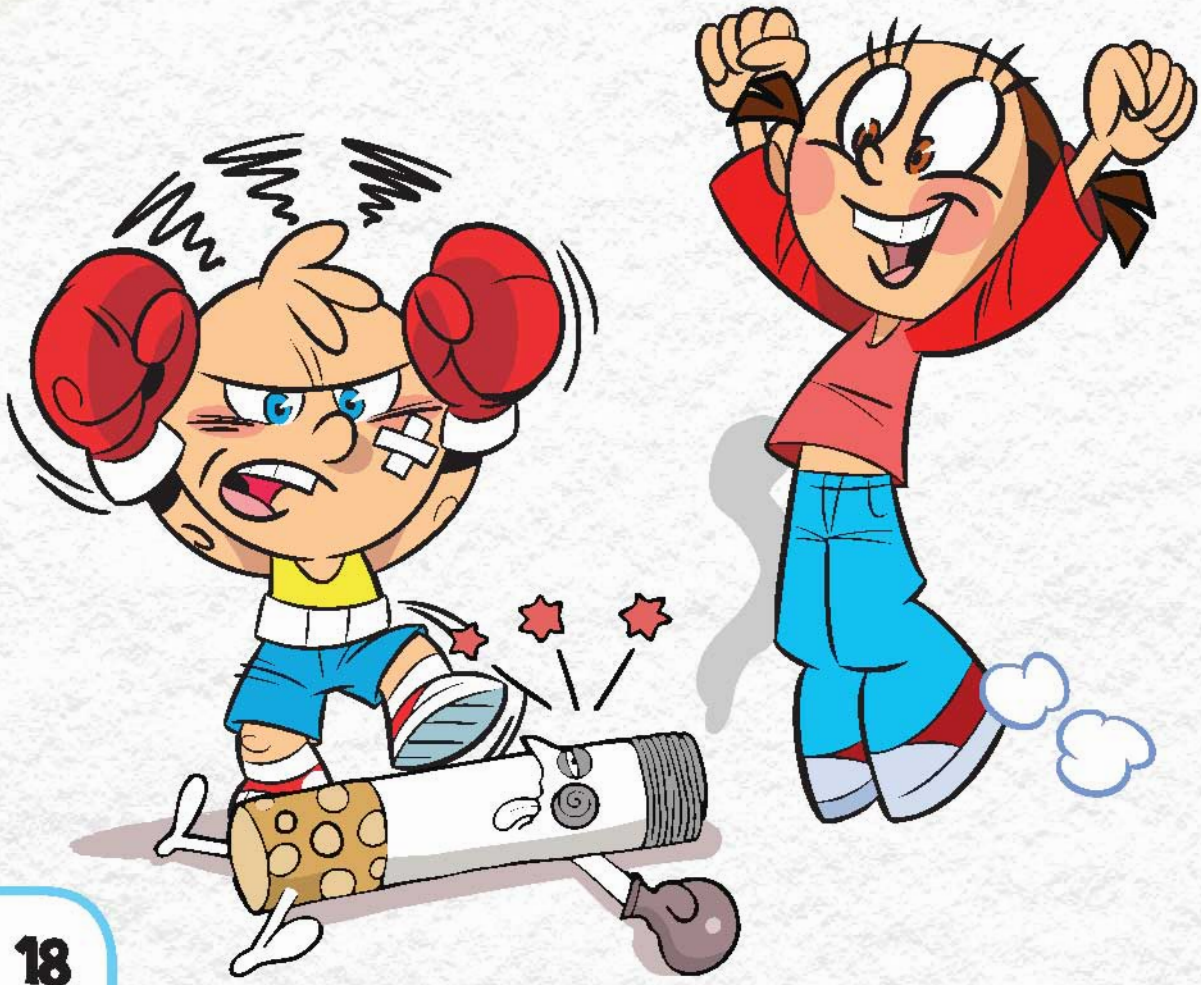
Sigara içilen ortamlarda bulunmak zorunda kalırsan camları aç ve oradan mümkün olduğunca çabuk ayrıl.

Pasif içiciliğin zararlarını etrafındakilere anlat.

Sigara dumanına maruz kalmak kanser, kalp hastalıkları ve akciğer rahatsızlıkları gibi birçok hastalığa neden olur. Başkalarının sigara dumanını solumaktan kaynaklanan kanser ölümü başka pek çok zehirlenmeden çok daha fazladır. Özellikle çocuklar sigara dumanının zararlı etkilerine karşı çok daha hassastırlar.

Hayır! Hayır! Hayır!

Sana uzatılan sigaraya
Bir kere "hayır" dersen
Daha sonrakilere de "hayır" dersin!
"Hayır" demeyi öğren!

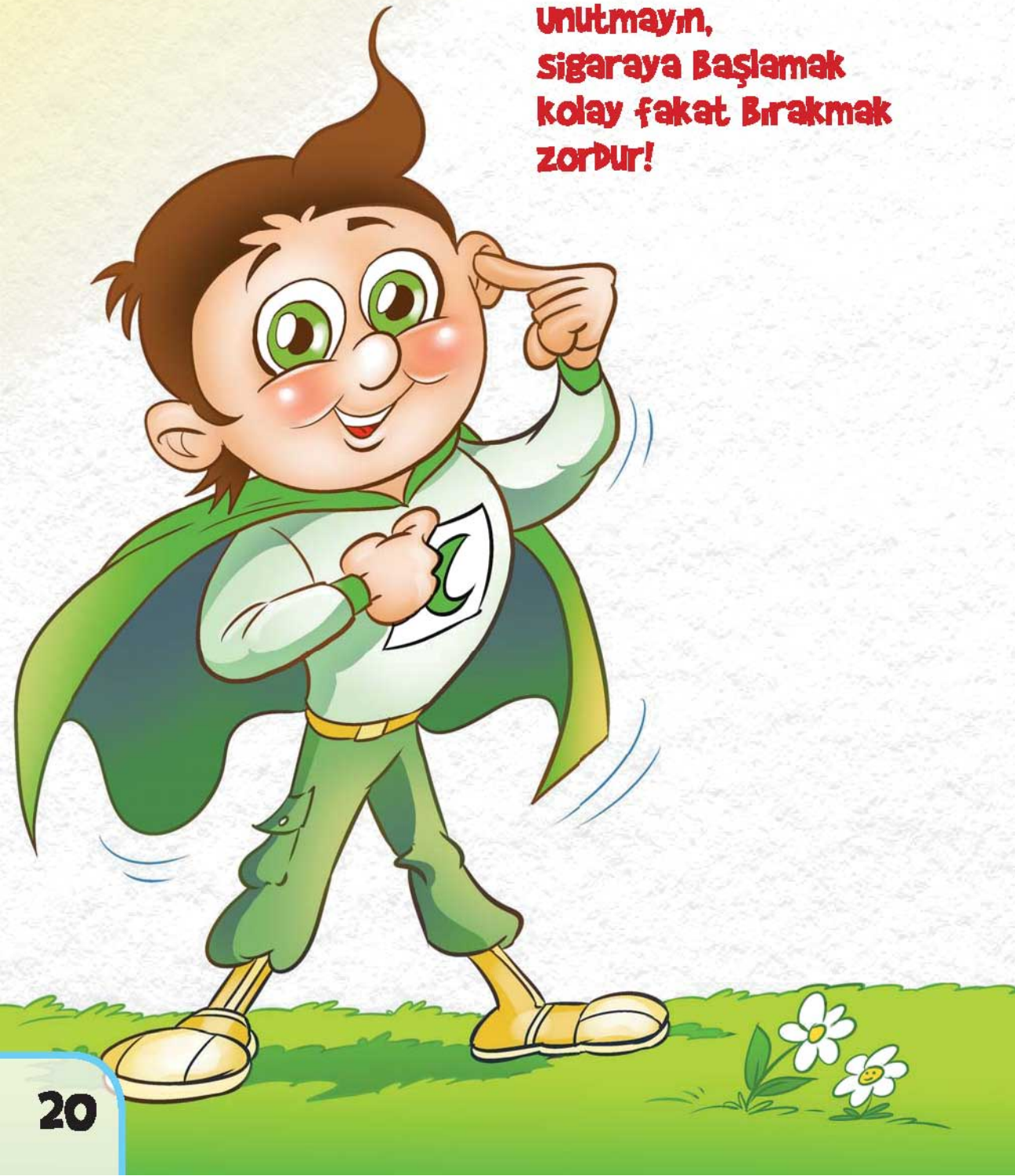


etkinlik Hayır, Yanımda İçemezsin!

Sigara içen bir kişi en büyük zararı kendisine veriyor. Ama bununla kalmıyor, çevresindekilere de zarar veriyor. Yanınızda sigara içmeye kalkışan bir kişiye nasıl "Hayır!" dersiniz? Birbirinden farklı uyarı cümleleri düşünerek aşağıda ayrılan alana yazın. Bakalım en orijinal "hayır" cümlesini kim bulacak?

- _____
- _____
- _____
- _____
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

Sigaradan uzak Duralım!



Unutmayın,
Sigaraya Başlamak
kolay fakat Bırakmak
zordur!

- Sağlıklı yaşam kurallarını uygulayın!
- Spor yapın!
- Sağlıklı beslenin!
- Merakınızı doğru kaynaklardan gidermeyi öğrenin!
- Stres ile başa çıkmak için yöntemler geliştirin!
- Kendinizi iyi tanıyın!
- Aklınızı kullanın!
- Gerektiğinde "hayır" demeyi bilin!
- Problemlerinizi yok saymayın, çözmeye çalışın, gerekirse büyüklerinizden yardım alın!
- Sigaranın zararlarını iyi öğrenin!
- Arkadaşlarınıza örnek olun!
- Büyük görünmeye çalışmayın, yaşınıza göre davranın!
- Unutmayın, bir kereden bile bir şey olur!

etkinlik İçenler ve İçmeyenler

Çevrenizdeki sigara içen ve içmeyen insanları karşılaştırın. Aralarında ne gibi farklar görüyorsunuz? Gözlemlerinizi not edin.

etkinlik Hangisi Zor?

Sigarayı bırakmak mı daha kolaydır, yoksa hiç başlamamak mı? Fikirlerinizi arkadaşlarınızla tartışın.

etkinlik Sigarasız Muhabbet

Bazıları sigara içen arkadaşlarının yanında onlardan farklı olmamak, onların muhabbet ortamlarına dâhil olmak için sigaraya başlıyorlar. Oysa dünyada sigara içmeyenler sigara içenlerden daha fazla. Aslında sigara insana arkadaş kazandırmaz, aksine arkadaş kaybettirir.

Yukarıdaki paragrafta özetlenen fikri anlatan bir karikatür çizmeye ne dersiniz? Karikatür çizmek yerine isteyenler afiş de hazırlayabilirler.

tbm

YEŞİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

Yeşilcan'la Temiz Hava

ISBN 978-605-9090-08-7

9 786059 090087

Bandrol Uygulamasına İlişkin Usul ve Esaslar Hakkında Yönetmeliğin 5'inci maddesinin ikinci fıkrası çerçevesinde bandrol taşıması zorunlu değildir.

Türkiye Yeşilay Cemiyeti Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: +90 212 527 16 83 • Faks: +90 212 522 84 63 • Web: tbm.org.tr

tbm yüz 2423'ü SMS Gönder +5 bağış yap