


# 1-7 MART YEŞİLAY HAFTASI


## AFİŞ TASARIMLARI

BU DOKÜMANDAKİ AFİŞLER, [WWW.YESILAY.ORG.TR](http://WWW.YESILAY.ORG.TR) ADRESİNDEN İNDİRİLEREK, ÖĞRETMENLERİN YEŞİLAY HAFTASINDA KULLANABİLMESİ İÇİN KÜÇÜLTÜLMÜŞ VE BU DOKÜMANDA BİRLEŞTİRİLMİŞTİR. BÜYÜK BOY AFİŞLER İÇİN YEŞİLAY'IN SİTESİNİ ZİYARET EDEBİLİRSİNİZ.

[Üye İşlemleri](#) [Yeşilay Federasyonu](#) [Genç Yeşilay](#) [Yeşilay Haftası](#) [Kurumsal](#) [Haberler](#) [Kariyer](#) [İletişim](#) [BAĞIŞ YAP](#) [TR](#)


 **YEŞİLAY**

[BAĞIMLILIK](#) [PROJELER](#) [YARIŞMALAR](#) [YAYINLAR](#) [SSS](#) [Ara](#)



BAĞIMLILIKLARLA MÜCADELENİN 100. YILINDA  
**SAĞLIKLI YAŞAMIN ÖNEMİ**

**4. ULUSLARARASI  
YEŞİLAY  
KARIKATÜR YARIŞMASI  
SONUÇLANDI**



[GÖNÜLLÜ OL](#)  
[ÜYE OL](#)  
[YEŞİLAY MARKET](#)  
[BAĞIŞ YAP](#)

Bağımlı bir gencin  
**hayata tutunmasına katkıda bulun.**


HIZLI - DÜZENLİ BAĞIŞ

☒ 50 TL ☐ 75 TL ☐ 100 TL ☐ Diğer  TL

[BAĞIŞ YAP](#)

☐ Aylık düzenli bağışçı olmak istiyorum.

YESİLAY yazıp 2423'e SMS atarak, 10 TL bağış yapabilirsiniz.





Sağlıklı bir  
yaşam için nelere  
dikkat etmeliyiz?



**telefon oyuncak değildir!**





# OKULDA NELERE DİKKAT ETMELİYİZ?





# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ ZARARLARI

NELERDİR?



# SİGARA NEDEN ZARARLIDIR?

ÇÜNKÜ

DİŞLERİMİZİ LEKELER



KÖTÜ KOKU YAYAR



DERİMİZİ KIRIŞTIRIR



TIRNAKLARIMIZI SARARTIR



AKCİĞERİMİZİ KIRLETİR



# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ADIM ADIM BAŞLAR!



## TEKNOLOJİ ARACIN OLSUN AMACIN DEĞİL!



YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

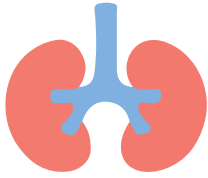
# PASİF İÇİCİ Mİ O DA NE



KİŞİ KENDİSİ SİGARA İÇMESE DE  
DUMANINI SOLUYORSA  
PASİF İÇİCİDİR.



DÜNYADA HER 13 SANİYEDE 1 KİŞİ  
SİGARA YÜZÜNDEN HAYATINI  
KAYBETMEKTEDİR.



HAYATINDA YAKTIĞI  
İLK SİGARASINI TAMAMEN BİTİREN  
GENÇLERİN %85'İ MAALESEF  
SİGARA BAĞIMLISI OLUR.



KANSER RİSKİ  
SİGARA İÇENLERDE  
İÇMEYENLERE ORANLA  
KAT KAT DAHA FAZLADIR.



SİGARAYA HİÇ BAŞLAMAMAK  
VEYA SİGARAYI BIRAKMAK İÇİN  
EN ÖNEMLİ BECERİ  
"HAYIR" DİYEBİLMEKTİR.

## SİGARANIN İÇİNDE BULUNAN 4.000 FARKLI ZEHİRDEN BAZILARI



Tiner



Naftalin



Katran



Amonyak



Karbonmonoksit



Nikotin



Kurşun



Aseton



tbm  
T.C. Milli Eğitim Bakanlığı  
tbm.org.tr



YESİLAY

TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

ORTAOKUL

# SAĞLIKLI YAŞAM İÇİN

NELERE  
DİKKAT  
ETMELİYİZ?



KİŞİSEL HİJYENİMİZE  
ÖZEN GÖSTERMELİYİZ.



SPOR YAPIP,  
HAREKETLİ OLMALIYIZ.



UYKU DÜZENİMİZİ  
KORUMALIYIZ.



BEDENİMİZ GİBİ ÇEVREMİZİ DE  
TEMİZ TUTMALIYIZ.



SAĞLIKLI  
BESLENMELİYİZ.

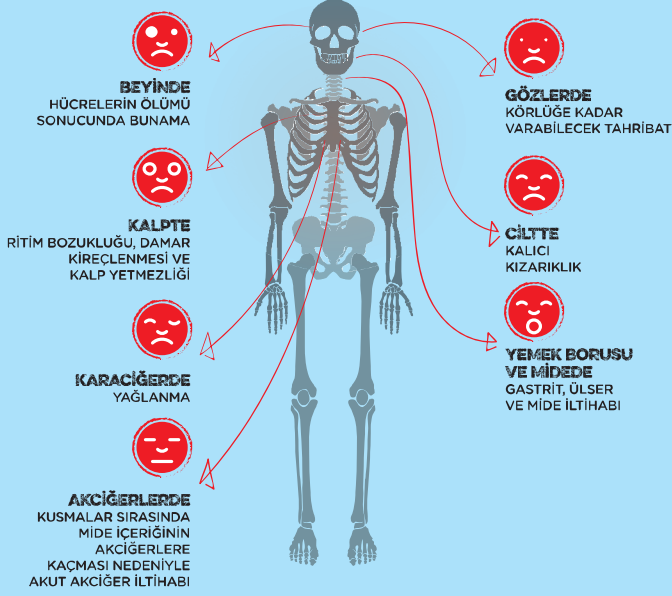


tbm  
T.C. Milli Eğitim Bakanlığı  
tbm.org.tr

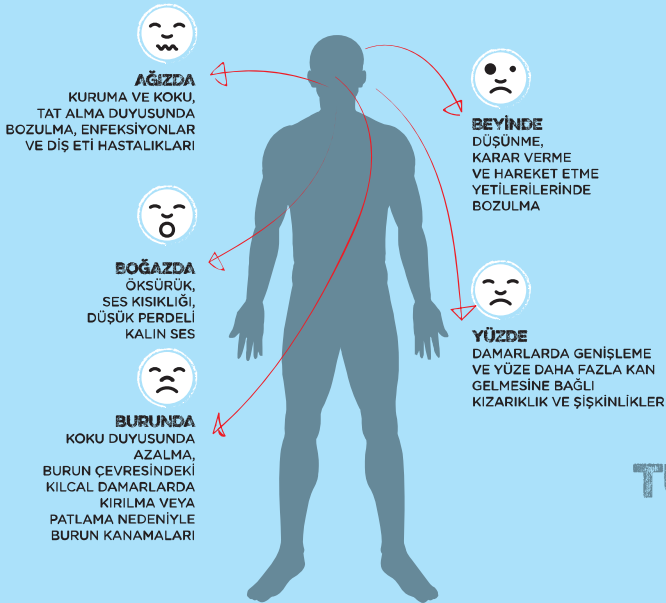


# ALKOL

## UZUN VADEDE ÖLDÜRÜR! 💀



## KISA VADEDE HASTA EDER 🔥



ALKOL KULLANANLARDA TÜBERKÜLOZ GÖRÜLME RİSKİ **28 KAT** DAHA FAZLADIR.



ÜLKEMİZDE ALKOL KAYNAKLI TRAFİK KAZALARININ ORANI

**%21,9**



13 YAŞINDA ALKOLE BAŞLAYANLARIN ALKOLİK OLMA RİSKİ

**%43**



DÜNYADA TÜM ÖLÜMLERİN **%6'SI** (3,3 MİLYON) ALKOL KAYNAKLI

ÜLKEMİZDE İLK KEZ ALKOL KULLANMA YAŞI MAALESEF

**11**

# MADDE BAĞIMLILIĞININ

VÜCUDUMUZDAKİ EN BELİRGİN  
ETKİLERİ NELERDİR?



## CİLTTE BOZULMA

MADDE İÇİNDEKİ KİMYASALLAR,  
CİLDİN GENÇ GÖRÜNMESİNİ SAĞLAYAN  
PROTEİNLERE ZARAR VERİR,  
KIRIŞIKLIĞA NEDEN OLUR.



## DERS BAŞARISI

UYUŞTURUCU KULLANIMI DERS  
BAŞARISINDA BELİRGİN DÜŞÜŞE  
SEBEP OLUR.



## HAFIZA KAYBI

UYUŞTURUCU MADDELERİN  
KULLANIMI SONRASI KİŞİ SÖYLEDİĞİ  
SÖZLERİ YA DA YAPTIĞI  
DAVRANIŞLARI HATIRLAMAKTA  
ZORLANIR.



## KONTROL KAYBI

UYUŞTURUCU MADDELER, KİŞİNİN KAS  
YETİLERİNİ ZAYIFLATARAK SPORİF VE  
FİZİKSEL BECERİLERİNİ DÜŞÜRÜR.



## SOSYAL İLİŞKİLER

MADDE KULLANAN BİREY,  
NORMAL SOSYAL ÇEVRESİNDEN  
UZAKLAŞARAK, YALNIZLAŞIR.

# SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN NELER YAPMALIYIZ?

YETERLİ  
DÜZEYDE UYU



DENGELİ VE  
SAĞLIKLI BESLEN



SAĞLIKLI  
VE RAHAT  
KIYAFETLER  
TERCİH ET



KİŞİSEL HİJYENİNE  
ÖZEN GÖSTER



DÜZENLİ OLARAK  
HAREKET ET



## CEP TELEFONU BAĞIMLISI MISIN?

1 DK'DA TEST ET

AŞAĞIDAKİ CÜMLELERİN  
EN AZ 5'İNE KATILIYORSANIZ  
BİR CEP TELEFONU BAĞIMLISI  
OLDUĞUNUZU SÖYLEYEBİLİRSİNİZ

✓  
UYUDUĞUMDA  
CEP TELEFONUM  
ULAŞABİLECEĞİM  
YERDE DURUR.

✓  
CEP TELEFONUMU  
SIK SIK KONTROL EDERİM.

✓  
CEP TELEFONUMU  
KULLANMAKTAN  
GÜNLÜK İŞLERİME  
VAKİT AYIRAMIYORUM.

✓  
KENDİMİ KÖTÜ  
HİSSETTİĞİMDE  
CEP TELEFONUMU  
KULLANMAK BANA  
İYİ GELİYOR.

✓  
BASKALARIYLA  
YEMEKTE BİRLİKTEYKEN  
BİLE CEP TELEFONUMU  
SIK SIK KULLANIRIM.

✓  
CEP TELEFONUMU  
KULLANMADIĞIM  
ZAMANLARDA KENDİMİ  
KÖTÜ HİSSEDERİM.

## TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ KONTROLÜ İÇİN;

\*ETKİNLİKLER PLANLAYIN

\*SPOR YAPIN

\*YENİ SOSYAL BECERİLER KAZANIN

\*TEKNOLOJİ KULLANIMINI TAM ZİT  
SAATLERE VE MEKANLARA KAYDIRIN

\*TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA  
İLGİLİ HEDEFLER BELİRLEYİN

\*ÇOK KULLANILAN BELLİ  
DURUMLARDAN UZAK DURUN

\*HATIRLATICI KARTLAR KULLANIN

\*KİŞİSEL DEFTER OLUŞTURUN

\*BAĞIMLI OLUNAN TEKNOLOJİK  
CİHAZI AİLECE KULLANIN

\*UZMANLARDAN YARDIM İSTEYİN







# BİR KEREDEN BİR ŞEY OLMAZ DEME



## BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ

