



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

## YEŞİLCAN'LA TEMİZ HAVA

İLKOKUL





TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI



### **Yeşilcan'la Temiz Hava**

TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 14

### **Proje ve Telif Hakkı Sahibi**

Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına  
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

### **Sorumlu Yazı İşleri Müdürü**

Av. Osman Baturhan Dursun

### **Editör**

Alparslan Durmuş, Mehmet Teber, Derya Akyılmaz,  
Fatih Kerem Yardım, Hatice Işılak Durmuş

### **Metin**

Yeşilay Bilim Kurulu

### **Danışma Kurulu**

M.Akif Seylan, Mehmet Dinç, Azize Nilgün Canel, Savaş Yılmaz

### **İllüstrasyon ve Çizimler**

İbrahim Sarı

### **Grafik Tasarım ve Uygulama**

Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

### **Fotoğraf ve İllüstrasyon**

Fotolia.com, AdobeStock

### **ISBN**

978-605-9090-08-7

6. Baskı, 2016, 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 63  
[www.yesilay.org.tr](http://www.yesilay.org.tr)



## **MERHABA ARKADAŞLAR BEN YEŞİLCAN!**

Spor yapmayı, sağlıklı beslenmeyi ve temiz havayı çok severim. Bunun için de çok sağlıklı ve güçlüyüm. Sağlıklı ve güçlü olmak için dikkat etmemiz gereken konulardan biri de sigaradır arkadaşlar.

Biliyorum sizler sigara içmiyorsunuz ve sigaraya da karşıısınız. Ciğerlerinizin hep temiz havayla dolmasını istiyorsanız gelin bu kitabı birlikte okuyalım.

Haydi, hikâyeler ve etkinlikler bizi bekliyor!

# ORMAN YANGINI



HEY  
ARKADAŞLAR!



SİZE ÇOK  
FECİ BİR HABERİM  
VAR. BİZİM CAM  
ORMANINDA  
YANGIN ÇIKMIŞ.

AY İNANAMI-  
YORUM! PEKİ  
NEDEN ÇIKMIŞ  
YANGIN?



SÖNDÜRÜLME-  
DEN ATILAN BİR  
SİGARA İZMARİTİ  
YÜZÜNDEN.



OLAMAAZ!  
BİZ DAHA BU HAFTA  
SONU AILECE  
PIKNIĞE GİTMIŞTİK  
ORAYA.

EYVAH! GEÇEN  
DERS ÖĞRETMEN  
SİGARANIN AKCİĞERLERE  
VERDİĞİ ZARARI ANLATIRKEN  
ORMANLARA VERDİĞİ  
ZARAR HİÇ AKLIMIZA  
GELMEMİŞTİ.



KİM BİLİR  
ORADA NE ÇOK  
CANLI YANARAK  
HAYATINI  
KAYBETMİŞTİR!



DURLUN  
BAKALIM  
ÇOCUKLAR!



BURADA OLMANIZ  
ÇOK TEHLİKELİ.  
HEMEN EVLERİNİZE  
DÖNÜN!



PEKİ YANGIN  
NE OLDU? TAMAMEN  
SÖNDÜRÜLEBİLDİ  
Mİ?

KONTROL  
ALTINA ALINDI.

YANGIN SÖNDÜRÜLMÜŞTÜ FAKAT  
ÇOK SEVDİKLERİ OYUN ALANLARI DA  
NEREDEYSE YOK OLMUŞTU. VE ONLAR  
İÇİN EN KÖTÜSÜ BU KONUDA ELLERİNDEN  
HİÇBİR ŞEY GELMİYOR OLMASIYDI.



BENCE  
SİGARA İÇENLERİN  
ORMANLARA  
GİRMESİ  
YASAKLANMALI!



BENCE  
ORMANIN GİRİŞİNDE  
DURALIM VE SİGARA  
İÇENLERİ ORMANIMIZA  
SOKMAYALIM.  
EN KESTİRME  
YOL BU!





AZ SONRA...

BİSİKLET  
TİMİ OLMA FİKRİ  
BENCE DE  
HARİKA.



ÇOCUĞUZ  
DİYE ÖTÜRMAK YOK.  
GÖRDÜNÜZ MÜ  
YAPILACAK ŞEYLER  
MUTLAKA  
VARDIR.

FAKAT ŞU  
ANDA ORMANA  
GİREMEZSİNİZ.  
ANCAK  
HAFTA SONU  
OLABİLİR.



O HAFTA SONU...

GELDİK  
ARKADAŞLAR!



HAZIR MİSİNİZ  
ARKADAŞLAR?



EVEEET!

YOĞUN BİR GÜN  
BİZİ BEKLİYOR.  
ÖZELLİKLE İNSANLARI  
NIN YOĞUN OLDUKLARI  
YERLERDE DOLAŞIYO-  
RUZ. UNUTMAYIN,  
ÖNCELİKLİ AMACIMIZ  
ONLARI  
BİLGİLENDİRMEK!



ÇOCUKLAR,  
NE YAPIYORSUNUZ?

BİZLER  
DOĞADAKİ CAN-  
LILARIN KORU-  
YUCULARIYIZ.



BİZ SİGARA  
İZMARİTİ  
TOPLAYICILA-  
RIYIZ.



ORMANLARIN  
KORUYUCUSU-  
YUZ.

YEŞİLİN  
VE HAVANIN  
KORUYUCU-  
LARIYIZ.



GÜN SONUNDA...

NE GÜNDÜ  
AMA!









etkinlik

## Okuyalım, Tartışalım

Aşağıdaki soruları okuduğunuz çizgi öyküye göre cevaplayın.

1. Orman yangını hangi nedenlerle çıkar?
2. Sigara ormanlara nasıl zarar verir?
3. Sizce insanlar, sigara izmaritini neden yere atar?
4. Sigaranın başka ne tür zararları vardır?
5. Sigara içenlerin sayısının azalması için sizce neler yapılmalıdır?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



etkinlik

## Sloganını Bul!

**Çevrenizdekilerin sigara kullanmasını engellemek için onlara neler söylediniz?**

Bir seferden bir şey olur!

Zehire hayır!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

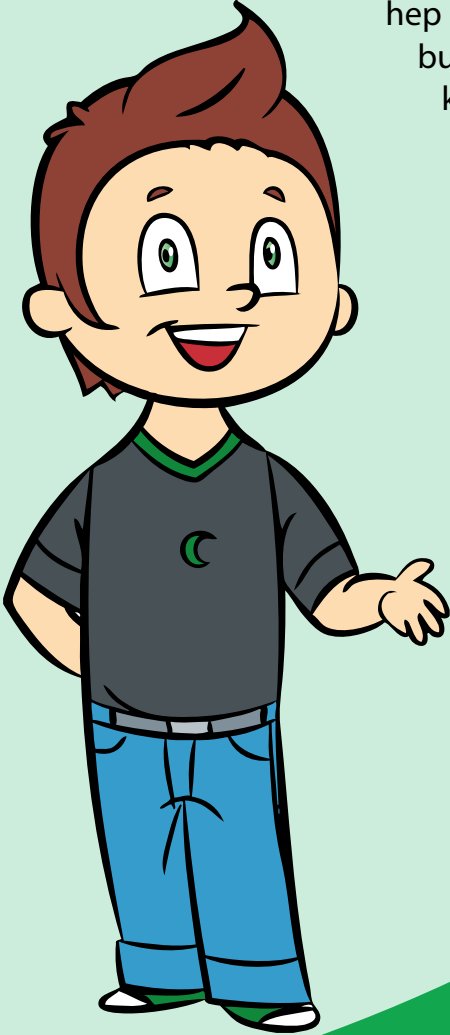
.....

.....

## BAĞIMLILIK NEDİR BİLİYOR MUSUNUZ?

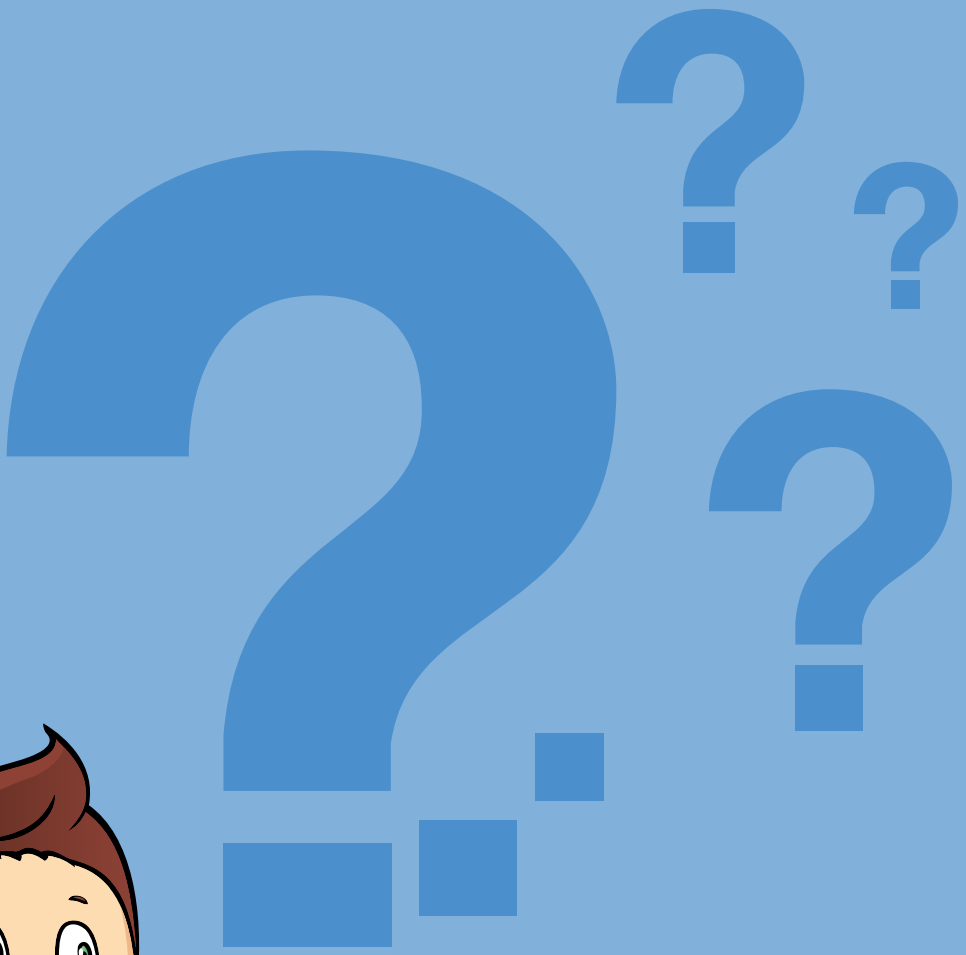
Çocuklar, bir şeye bağımlı olmak, onsuз yapamamak, onsuз aşırı mutsuз olmak demektir. Mesela bir çocuk bilgisayarbağımlı ise bilgisayarını olmadığında aşırı mutsuз olur. Dünyadaki en yaygın bağımlılık sigarabağımlılığıdır.

Biliyor musunuz, sigarabağımlı olan kişiler sigara içmediklerinde çok mutsuз olurlar. Canları hep sigara içmek ister. Sigara isteyip de bulamadıklarında sinirlenirler. Sigaranın kendilerine zarar verdiğini bilirler ama yine de sigarayı bırakamazlar. Çünkü artık bağımlı olmuşlardır.



# BAĞIMLILIK DÖNGÜSÜ











## BEN İÇMİYORUM Kİ?

Biliyorum çocuklar siz sigara içmiyorsunuz. Ancak kendisi sigara içmeyen ama, sigara içen başka insanların olduğu ortamlarda duran insanlar da sigara dumanından zarar görür. Bu durumdaki insanlara “pasif içici” denir. Yani bu kişiler sigarayı ağızına almazlar ama sigara dumanı onların ağızından ve burnundan vücutlarına girer. Sigaradan çıkan dumanda da birçok zararlı madde vardır. Bu nedenle sigara içilen yerlerde duran çocuklar da sigaradan zarar görürler. Ne gibi zararlar mı?

**Sigara içilen ortamda  
durma!**

**Yanında sigara içilmesine  
izin verme!**



## SİGARANIN ZARARLARI?

Biliyor musunuz, sigaranın içinde 4000'den fazla zehirli ve zararlı madde vardır. Bu maddeler bizim beynimize ve vücudumuza zarar verir. Bu maddeler;

- Dişlerimizi lekeler.
- Derimizi kırıstırır.
- Saçlarımızı döker.
- Tırnaklarımızı sarartır.
- Akciğerlerimizi kirletir.

**Sigara ne kadar zararlı  
bir şeymiş, değil mi?  
Bu kadar zararlı  
olmasına rağmen sizce  
neden insanlar sigara  
içmeye devam ediyor?**



# KENDİMİ NASIL KORURUM?

Öncelikle sigarayı hiç içmemek hatta denememek gerekir arkadaşlar. Bir arkadaşımız bize sigara uzatırsa hemen sigaranın zararlarını aklımıza getirebiliriz.

Biliyorum, sizler sigara dumanından korunmak istiyorsunuz. Pasif içici olmak istemiyorsunuz. Bunun içinse 3 yolumuz var:

1

**Yanında birisi sigara içiyorsa ondan sigarasını söndürmesini iste. Sigarayı sevmediğini söyle.**

2

**Eğer odada hala sigara içen varsa o zaman odadan ayrılıp bir başka odaya geç. Böylece dumandan kurtulursun.**

3

**Eğer odadan çıkma imkanın da yoksa o zaman bulunduğun odanın camını aç. Böylece içeri temiz hava girer.**







etkinlik

## “Hayır” Demeyi Öğren!

**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?**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



etkinlik

## Uyarı Levhası!

Aşağıdaki boş alana evinizde sigara içilmesini engelleyecek bir uyarı yazısı yazın. Bu yazıyı evin dış kapısına asın.

**Sağlıklı  
beslenin!**



**Spor  
yapın!**



**Unutmayın,  
bir kereden bile  
bir Şey olur!**



**Aklınızı  
kullanın!**

**Gerektiđinde  
“hayır” demeyi bilin!**

**Arkadaşlarınızla  
örnek olun!**

**Stres ile bařa çıkmak için  
yöntemler geliřtirin!**

**Problemlerinizi yok saymayın,  
çözmeye çalışın, gerekirse  
büyüklerinizden yardım alın!**



**Büyük görünmeye  
çalışmayın, yaşınıza  
göre davranın!**



**Merakınızı doğru  
kaynaklardan  
gidermeyi öğrenin!**

**Sigaranın zararlarını  
iyi öğrenin!**



**Kendinizi iyi tanıyın!**





etkinlik

## İçenler ve İçmeyenler

**Çevrenizdeki sigara içen ve içmeyen insanları karşılaştırın.**

**Aralarında ne gibi farklar görüyorsunuz?**

**Gözlemlerinizi not edin.**

.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



etkinlik

## Sigarasız Muhabbet

Haydi, Őimdi tüm öğrendiklerini düşünerek sigaranın zararını anlatan bir resim iz.

# TEK SESLE KAYNAKTAN SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR ULUŞAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

## MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanları tarafından hazırlanmıştır.

**Sağlıklı Yaşam**

**Teknoloji Bağımlılığı**

**Tütün Bağımlılığı**

**Alkol Bağımlılığı**

**Madde Bağımlılığı**



Anaokulu



İlkokul  
(1,2,3,4)



Ortaokul  
(5,6,7,8)



Lise  
(9,10,11,12)



Yetişkin



## ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar  
Broşürler, Sunumlar  
Afişler, Ek Materyaller





Uzaktan Eğitim Sistemi,  
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),  
Video Röportajlar



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

**tbm.org.tr**

  / tbmYesilay

