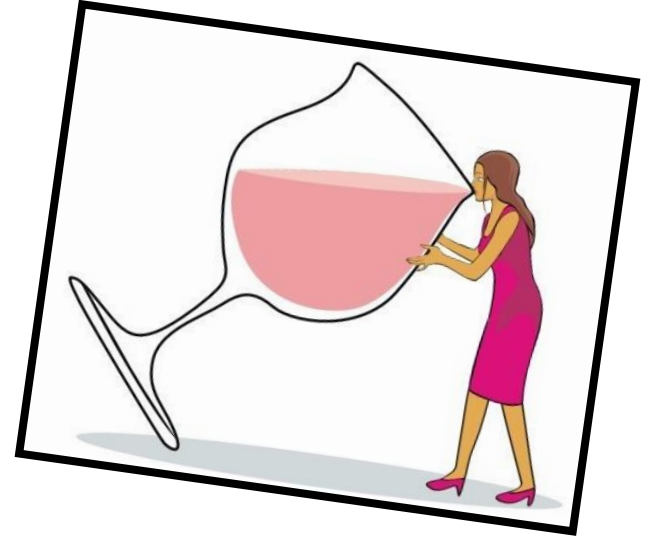


ZARARLI ALIŐKANLIKLAR

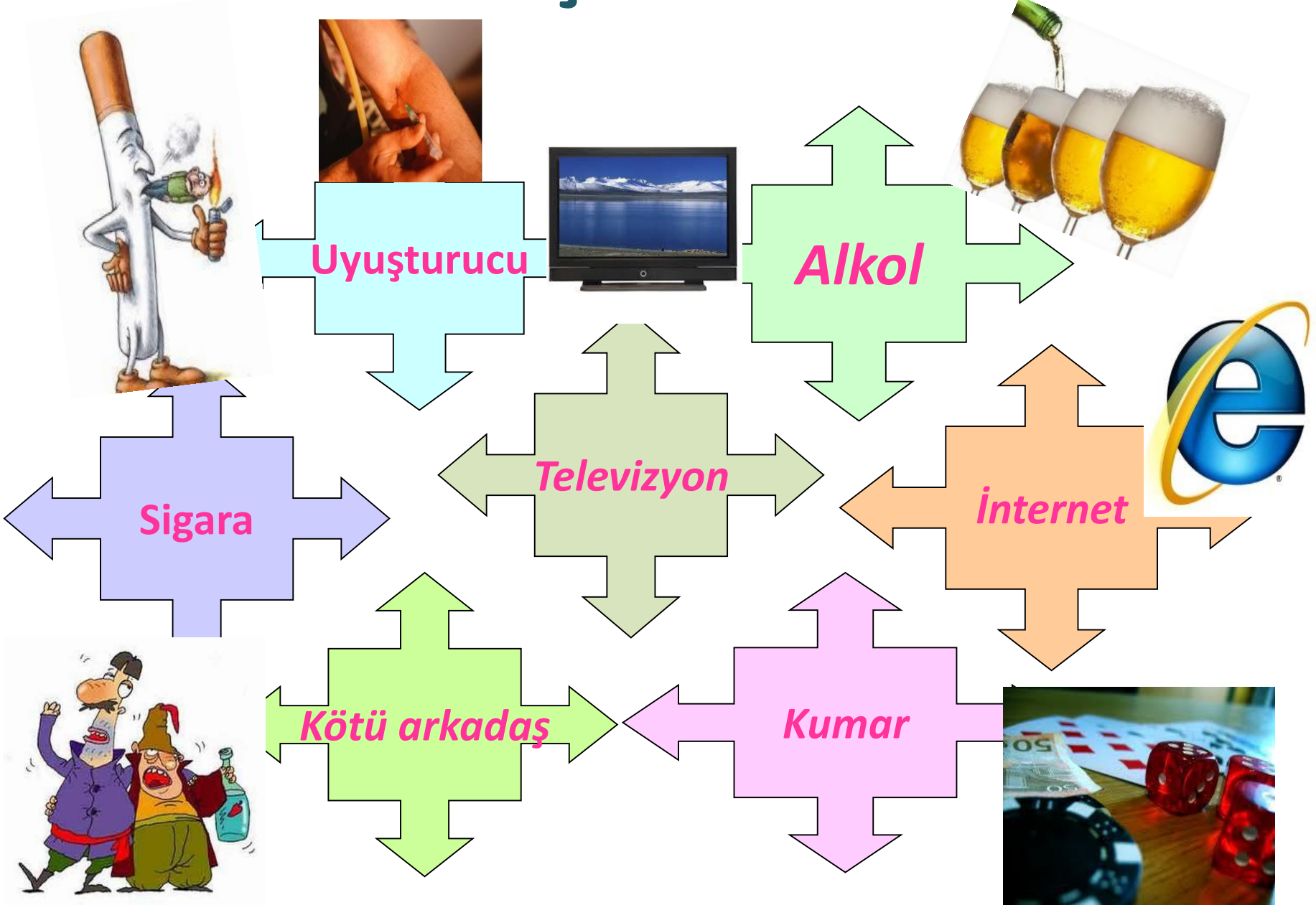


Zararlı Alışkanlık Ne Demektir?

Vücudumuzu kötü etkileyen, hasta olmamıza neden olan maddeleri sürekli kullanmaya **zararlı alışkanlık** denir.



Zararlı Alışkanlık Nelerdir?

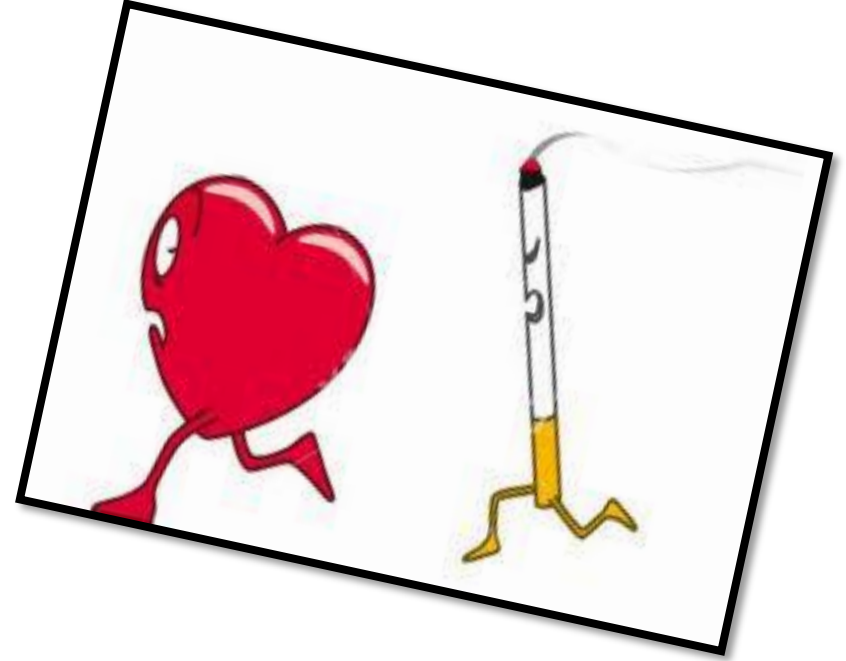


SIGARA



SİGARANIN ZARARLARI 1

KANDAKİ OKSİJENİ AZALTIR.



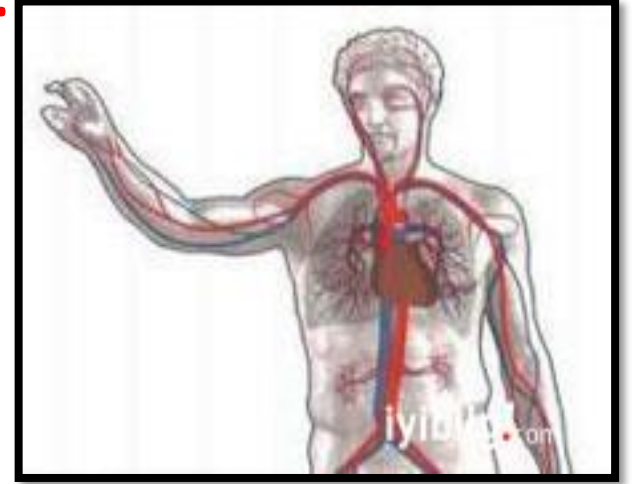
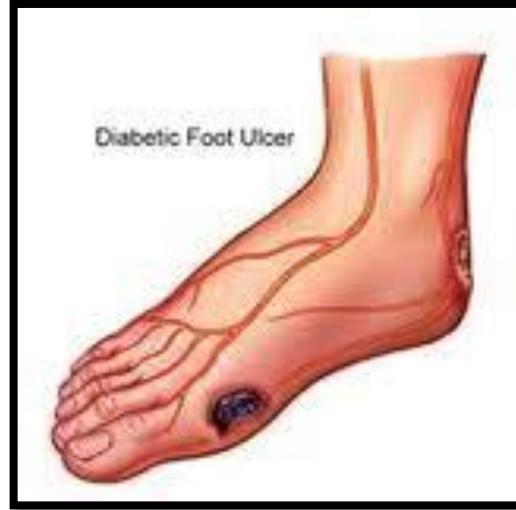
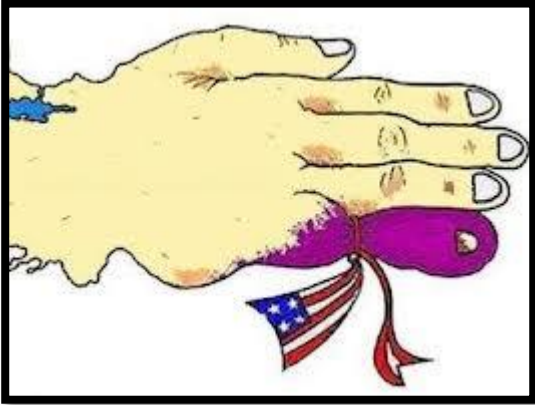
SİGARANIN ZARARLARI 2

**ELLERDE VE PARMAKLARDA SARARMALAR VE
TIRNAKLARDA KIRILMALAR MEYDANA GELİR.**



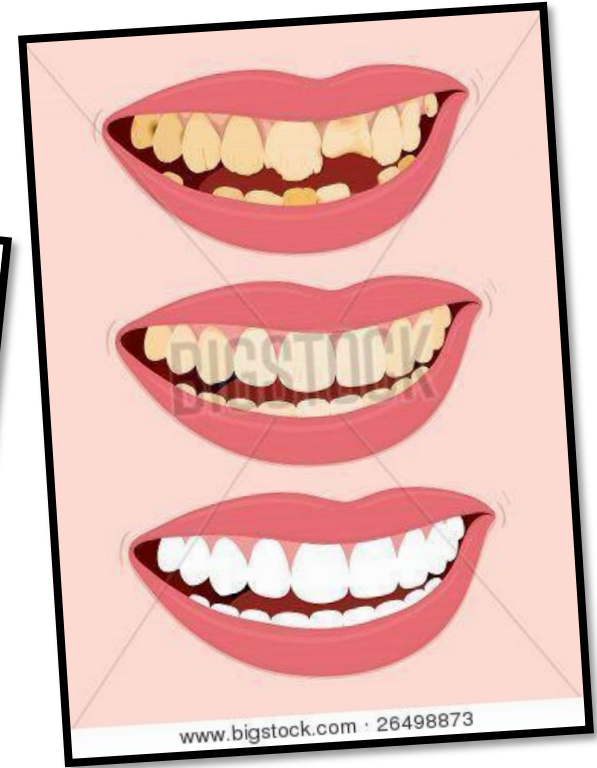
SİGARANIN ZARARLARI 3

DAMAR TIKANIKLIKLARINA VE ORGAN KAYBINA
NEDEN OLUR.



SİGARANIN ZARARLARI 4

**AĞIZ KOKUSUNA, DİŞ VE DİŞ ETİ
HASTALIKLARINA VE DİŞ KAYBINA NEDEN
OLUR.**



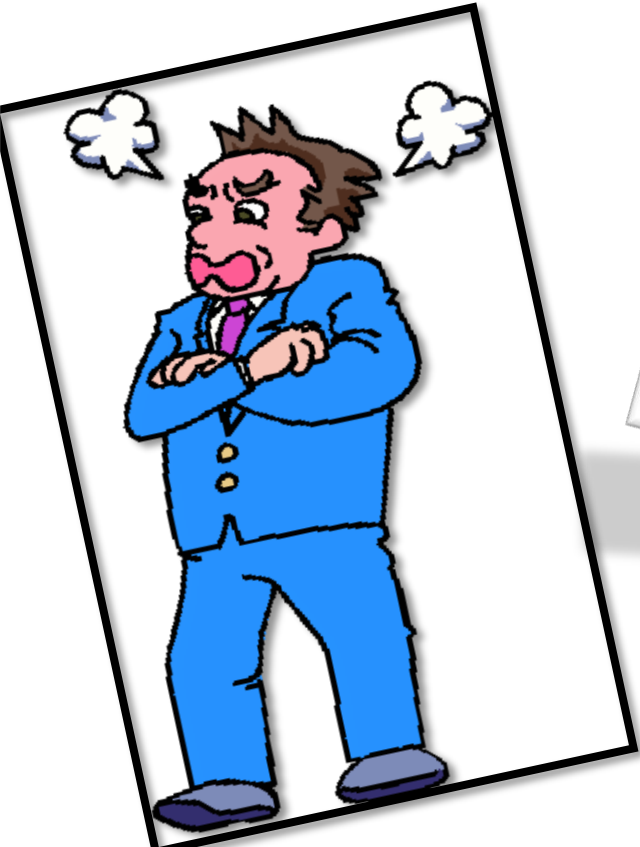
SİGARA ZARARLARI 5

GÖZLERDE KÖRLÜK MEYDANA GELİR.



SİGARANIN ZARARLARI 6

YORGUNLUK, STRES, ÖFKE VE UYKUSUZLUK YAŞANIR.







Kırışık cilt



Burunda kanser



Dudak kanseri



Gırtlak kanseri



El parmaklarında kangren ve dolaşım bozukluğu



Ayak parmaklarında kangren ve dolaşım bozukluğu

SİGARA MI ?

SAĞLIK MI ?

KARAR SİZİN



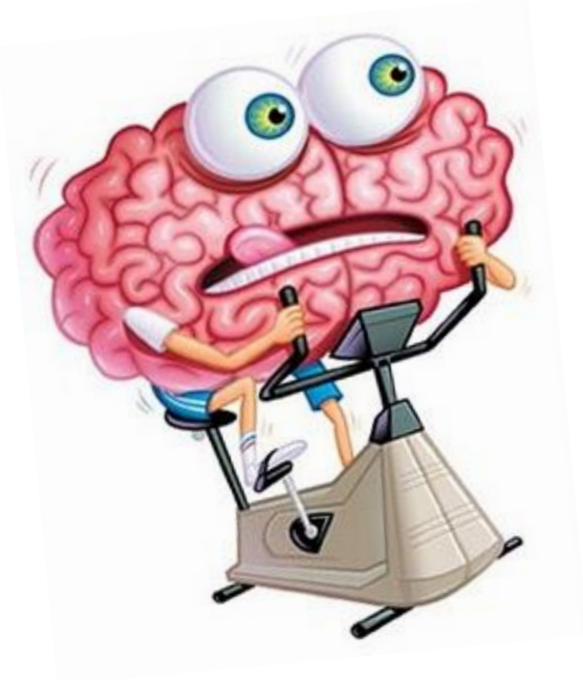
Sarı-kirli dişler ve ağız kokusu

ALKOL



ALKOLÜN ZARARLARI 1

BEYİN HÜCRELERİNİ ÖLDÜREREK BEYİNİ KÜÇÜLTÜR. **UNUTKANLIĞA** NEDEN OLUR.



ALKOLÜN ZARARLARI 2

UYKU BOZUKLUKLARINA VE SÜREKLİ YORGUNLUĞA NEDEN OLUR.



ALKOLÜN ZARARLARI 3

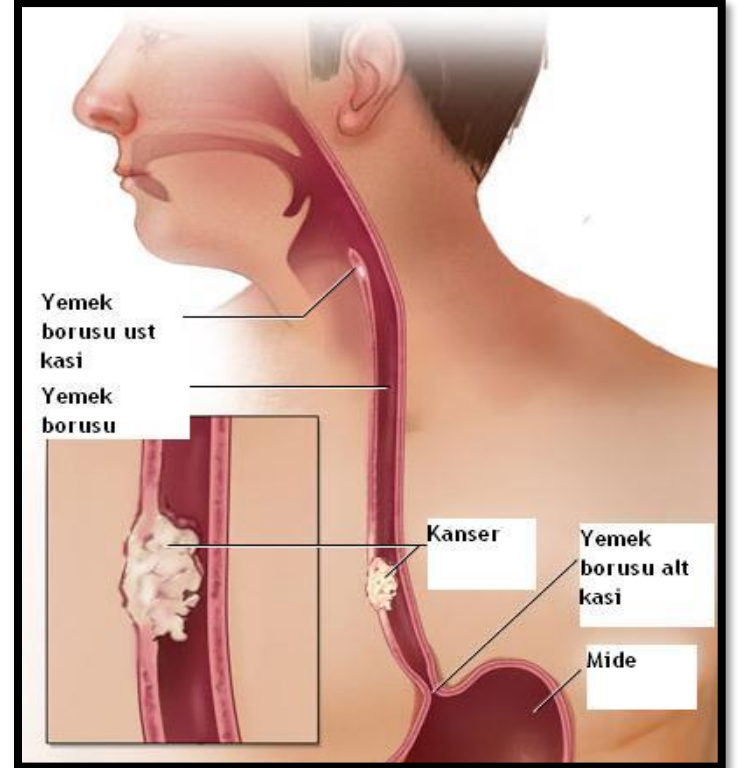
GÖRME BOZUKLUKLARINA VE **KÖRLÜĞE** NEDEN OLUR.



ALKOLÜN ZARARLARI 4

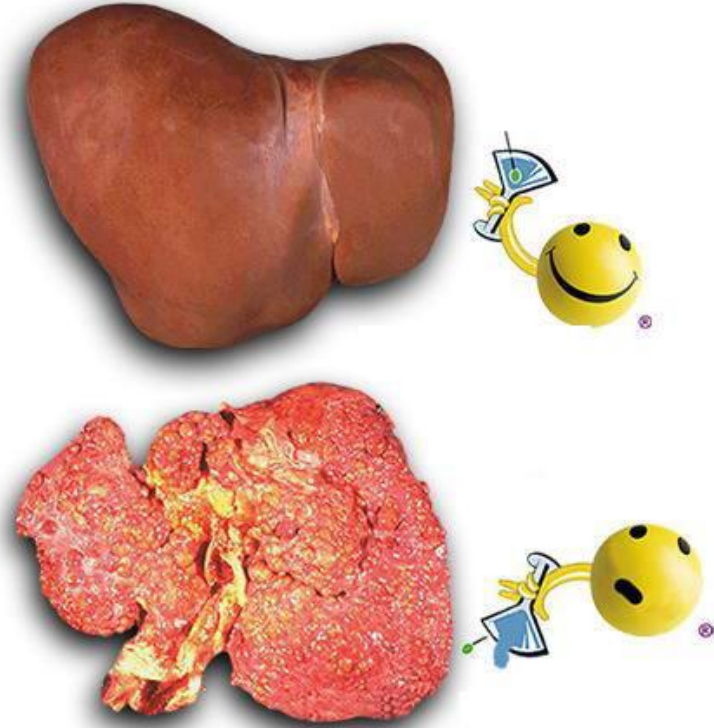
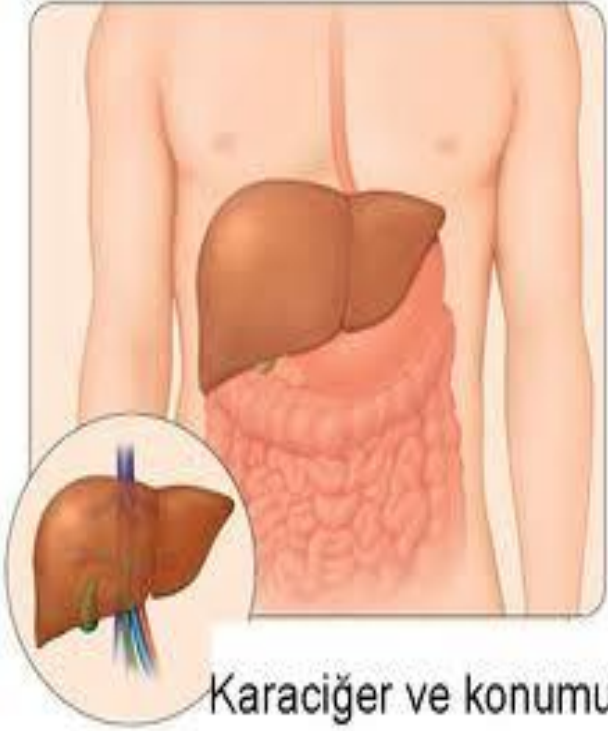
YEMEK BORUSU, GIRTLAG, PANKREAS VE MİDE
KANSERLERİNE NEDEN OLUR.

Yutma güçlüğü yemek borusu kanserinin habercisidir.



ALKOLÜN ZARARLARI 5

KARACİĞERE ZARAR VERİR.



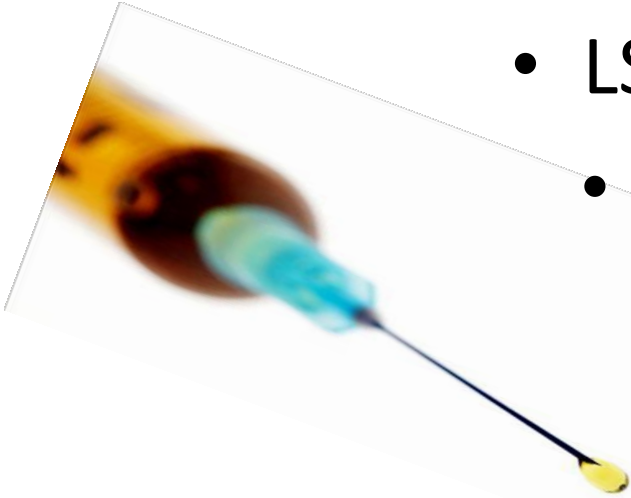
UYUŞTURUCU MADDE



UYUŞTURUCU MADDELER NELERDİR?



- ESRAR
- KOKAİN
- BARBİTÜRATLAR
- SAKİNLEŐTİRİCİLER
- LSD, MKESALİN, PCP
- AMFETAMİNLER
- İNHALANLAR



UYUŞTURUCU MADDE KULLANMANIN SONUÇLARI 1

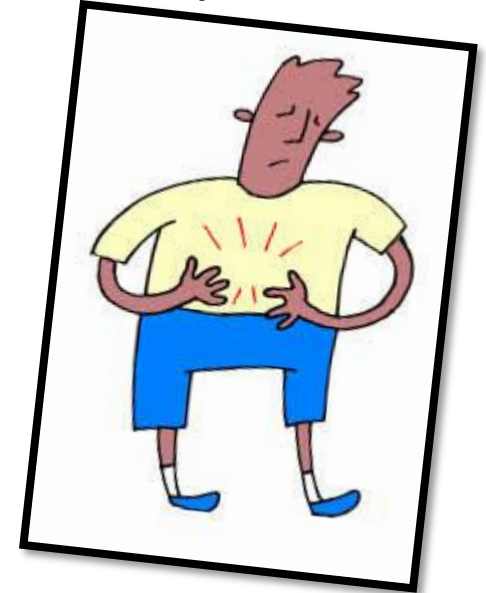


- Delilik,
- Erken bunama,
- Őuur kaybı,
- Uykusuzluk,
- Felçler,
- Halüsinasyonlar,
- Zeka ve hafıza kayıpları,
- Hezeyan (sayıklama, saçmalama, akıl dışı davranıőlar).

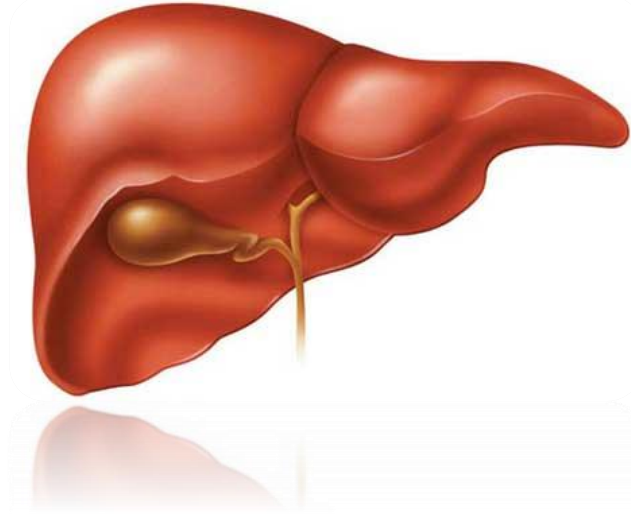


UYUŞTURUCU MADDE KULLANMANIN SONUÇLARI 2

- Bulantı,
- Kusma,
- Karın ağrıları,
- Kabızlık,
- İshal,
- Gastrit,
- Ülser,
- Mide ve bağırsak spazmları.



UYUŞTURUCU MADDE KULLANMANIN SONUÇLARI 3



- Karaciğer ve böbreklerde büyük arıza ve tıkanmalar,
- Karaciğerde yetersizlik, yağlanma, sertleşme (siroz)...

UYUŞTURUCU MADDE KULLANMANIN SONUÇLARI 4

- ŐaŐılık,
- Gece körlüĐü,
- Göz bebeĐi büyümesi ve küçülmesi,
- G z adale felci



UYUŞTURUCU MADDE KULLANMANIN SONUÇLARI 5



- Nefes darlığı,
- Öksürük,
- Boğulma hissi,
- Kalp sıkışmaları,
- Solunum felçleri,
- Ölümler.



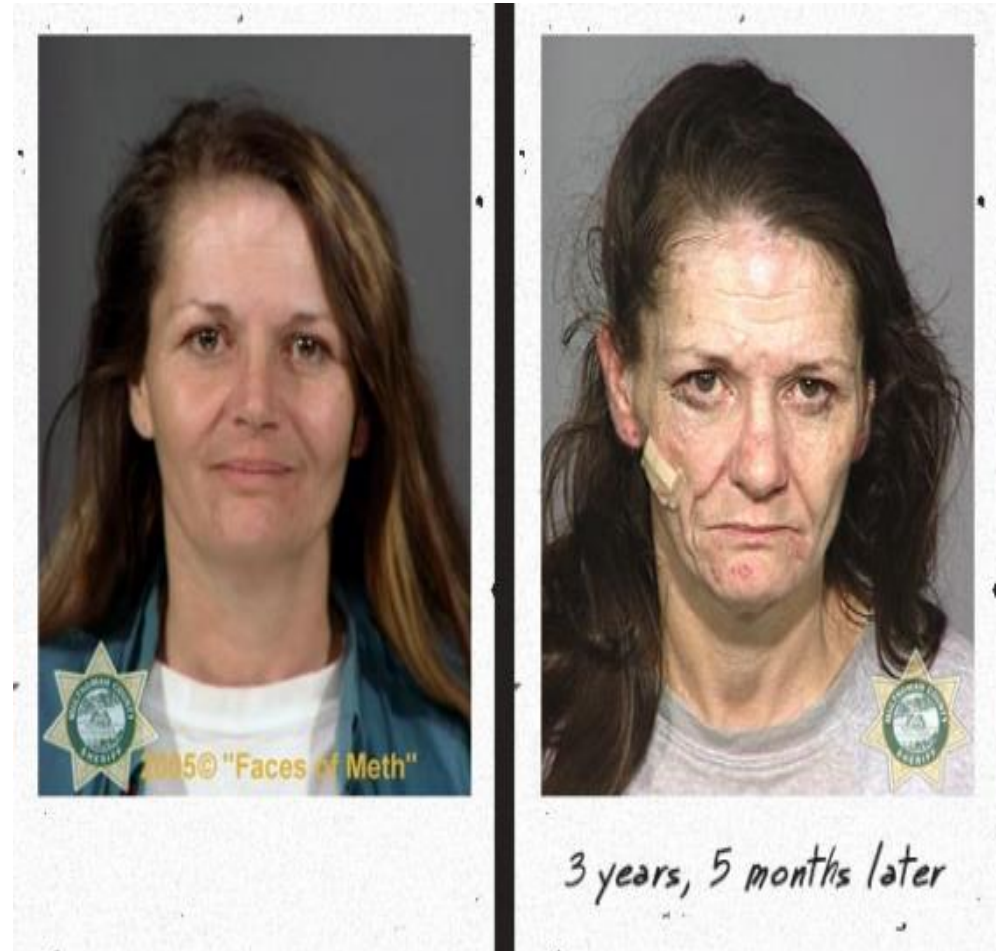
UYUŞTURUCU ÖNCESİ –SONRASI



UYUŞTURUCU ÖNCESİ –SONRASI



UYUŞTURUCU ÖNCESİ –SONRASI





BİLGİSAYAR VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI



İNTERNET ve BİLGİSAYAR BAĞLIMLILIĞI NEDİR?

DİĞER İNSANLARLA İLETİŞİME GEÇMEDEN
SAATLERCE BİLGİSAYAR BAŞINA OTURAN,
İNTERNETTEN UZAK KALMAYA ÇALIŞSA DA
BAŞARAMAYAN, SAATLERCE OYUN OYNAMA,
CHAT YAPMA GİBİ AKTİVİTELERE KATILAN
KİŞİLERE **İNTERNET VE BİLGİSAYAR BAĞIMLISI**
DENİR.

BİLGİSAYAR BAĞIMLISI



BİLGİSAYAR BAĞIMLISI



BİLGİSAYAR BAĞIMLISI



BİLGİSAYAR BAĞIMLISI



BİLGİSAYARIN SAĞLIĞA ETKİSİ NELERDİR?



BİLGİSAYARIN SAĞLIĞA ETKİSİ -1

- Boyun kaslarında tutulma: Belli bir duruşta uzun süre kalmakla boyun kasları kasılır.

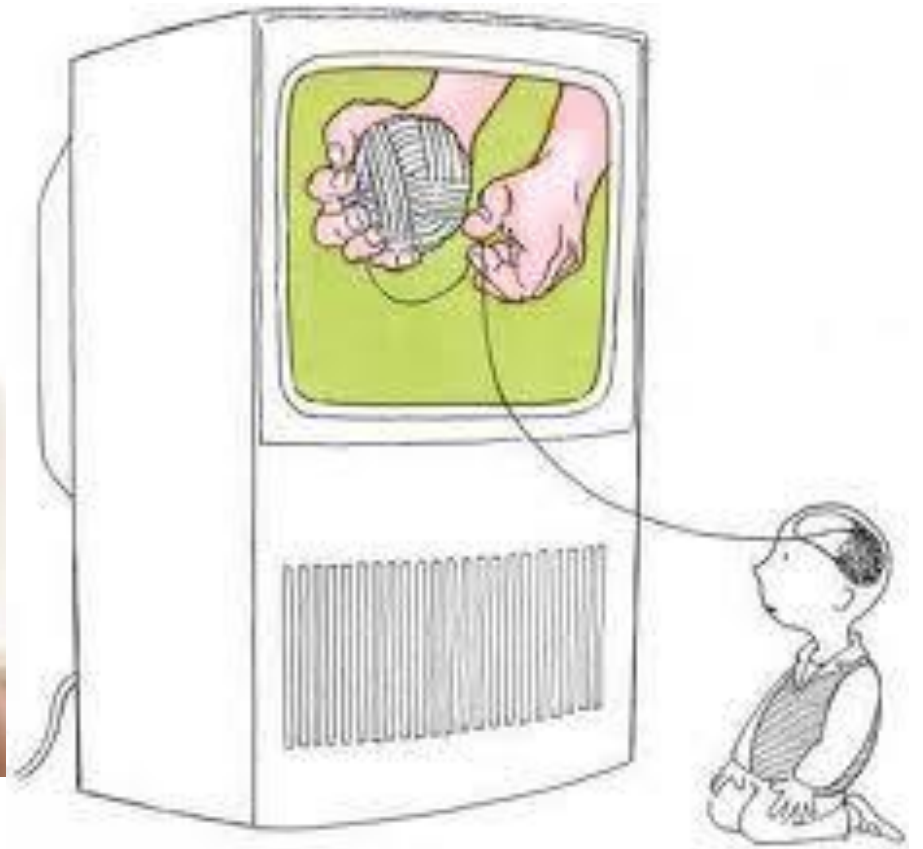
DİKKAT!!!



BİLGİSAYARIN SAĞLIĞA ETKİSİ -2

- El Bileği Sendromu: Klavyeyi ve fareyi kullanırken yapılan küçük hareketlerde el bileğinden geçen median sinir sıkışır, yapısı bozulur ve işlevini yapamaz. Elde uyuşukluk ve ağrı, baş parmak hareketlerinde el sıkma gücünde azalma gözlenir

DİKKAT!!!



BİLGİSAYARIN ZARARLARI 3

- Uyku saatleri azalır:

Televizyon uyutur,
internet kişilerin aktif
katkısına ve ilgisine bağlı
olduğundan uyanık tutar.

BİLGİSAYARIN ZARARLARI-4

-Göz sağlığı bozular.



DİKKAT!!!



BİLGİSAYARIN DİĞER ZARARLARI

-Harçlığını (**parasını**)internet kafelerde harcar

-Derslerinde **başarısız** olur.

-Ailesine ve arkadaşlarına karşı **ilgisiz** davranır.

DİKKAT!!!



DİKKAT!!!



Bilgisayar bağımlısı olmamak için...

-SPOR YAPIN...

-ARKADAŞLARINIZLA ZAMAN
GEÇİRİN...

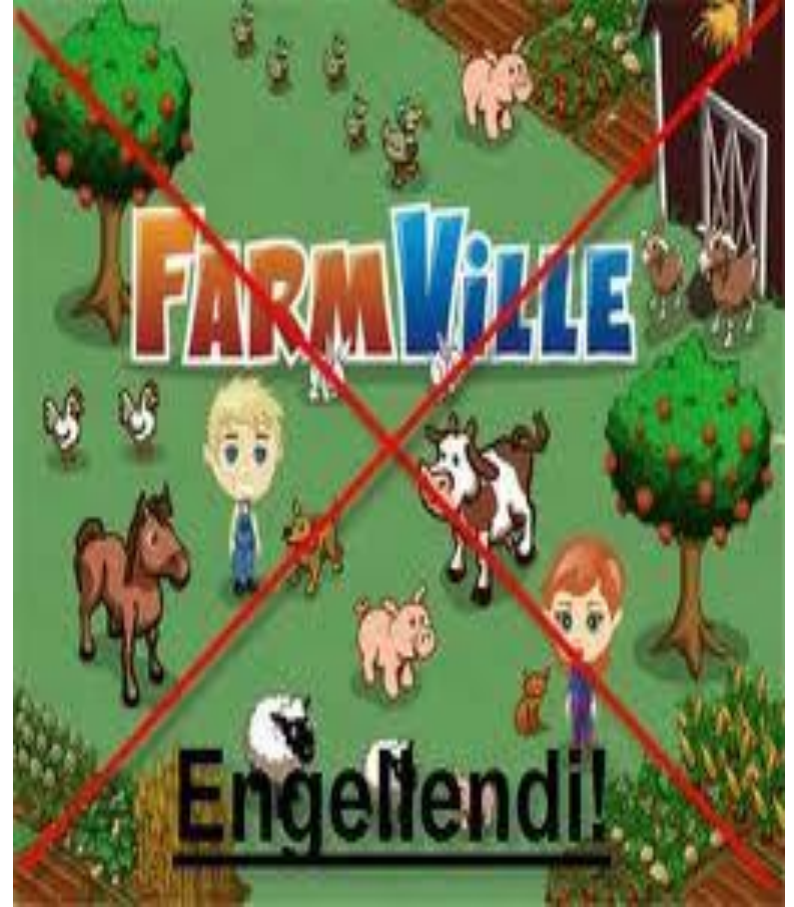
-BİLGİSAYARDA DOĞRU SİTELERİ
AÇIN...

-BİLGİSAYARDA VE TV DE SINIRLI
ZAMAN GEÇİRİN.(GÜNDE 2 SAAT)

SPOR YAPIN ,OYUN OYNAYIN.



BÜYÜKLERİN KONTROLÜNDE İNTERNETE GİRİN.



KUMAR



Kumar bağımlılığı problemi ,

- **Bireylerin ilişkilerin bozulmasına**
- **Evdeki ve işteki sorumluluklarını aksamasına**
- **Kısa sürede mal varlığını kaybetme**
- **Maddi çöküntülere sebep olabilir.**
- **Kumar uyuşturucu gibi bağımlılık yapar.**

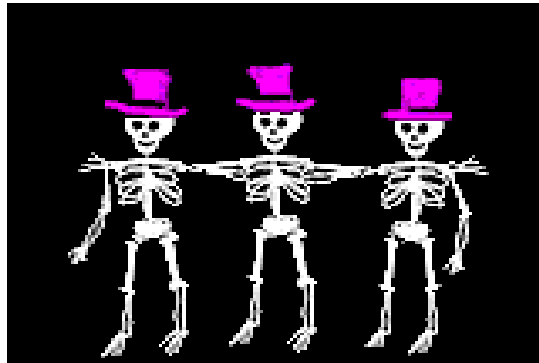
KÖTÜ

ARKADAŞLIKLAR

KÖTÜ ARKADAŞLAR



- Arkadaşlarımızla sürekli beraberiz..
- İyi -kötü şeyleri beraber öğreniriz.
- Arkadaşlarımızdan etkileniriz.
- Arkadaşımızı sevdiğimiz, beğendiğimiz, iç seçeriz.
- Kiminle birlikteyiz? DİKKAT...ARKADAŞINI SEÇ....



SİGARA KAVGA ALKOL HIRSIZLIK

ARKADAŞLARINA DİKKAT ET...





İYİ ARKADAŞLAR



- İyilik, güzellik ve doğruluk yolunda yürümek, başarılı ve mutlu olmak mı istiyoruz?



- Atacağımız ilk adım, öncelikle iyi, güzel ve doğru dostlar, arkadaşlar, komşular edinmek, onlarla birlikte başarıya ve mutluluğa doğru yürümeye başlamaktır.



İYİ ARKADAŞ OL ,İYİ YAŞA



SİZİ SEVİYORUZ.....
TEŞEKKÜRLER