

Öğretmenler için

www.yokyaw.org

Kullanım Rehberi

Yok Yaw! sitesi farklı yaş gruplarındaki çocuk ve gençlere yönelik olarak hazırlanmıştır. Amacımız, çocuk ve gençlerin bağımlılık ve bağımlılık yapan maddeler konusunda gerçeklere dayanan bilgi edinmeleri ve bağımlı olmalarını önlemektir.

YOK YAW! NASIL HAZIRLANDI?

Sitenin hazırlayıcıları, madde bağımlılığı alanında uzun yıllardır çalışan ve bugüne kadar birçok önleme çalışması yapan uzmanlardan oluşmaktadır. Site hazırlandıktan sonra eğitimciler ve ilgili uzmanlara da gösterilmiş, onların görüş, öneri ve eleştirileri ışığında yeni düzenlemeler yapılmıştır. Ardından bir grup çocuk ve gencin siteye girmesi istenmiş, onlardan da geri bildirim alınmıştır.

Sitede sigara, alkol, haplar, uyuşturucu ve uyarıcılar gibi maddeler ile ilgili bilgiler çocuk ve gençlerin eğlenerek öğrenebilecekleri formatta verilmiştir. Genelde korkutarak anlatma yolu seçilmektedir. Ancak yapılan araştırmalar korkutmanın iyi bir caydırıcı olmadığını ve önleme konusunda yetersiz kaldığını göstermektedir. Özellikle gençlerin bir sitede kalabilmesi için eğlenmeleri gerekmektedir. Bu nedenlerden dolayı bilgiler eğlenceli bir şekilde verilmiştir.

Künye

Bu site, Amerikan Şirketler Derneği ve Yeniden Derneği işbirliği ile hazırlanmıştır. Sitenin içeriği Kültegin Ögel ve Canan Devletkuşu, tasarım ve yazılımı Bayram İlyasoğlu, desenleri Ahmet Doğa Kaygısız ve Serhat Filiz, logo tasarımı ise Çağlar A. Çiftpınar tarafından yapılmıştır. Daha fazla bilgi için yokyaw@yeniden.org.tr'ye yazabilirsiniz.

TEMEL KULLANIM BİLGİLERİ

Site 0-21 yaş arasına yöneliktir. Site, yaş gruplarına göre dört bölüme ayrılmıştır ve her yaş grubu için farklı bilgiler yer almaktadır. Site girilen yaşa uygun bölüme yönlendirilmektedir. Bölümler ile ilgili bilgi aşağıda verilmiştir.

Giriş sayfasına dönmek için solda dikey yazan **yokyaw.org** logosuna tıklayabilirsiniz.

Bir üst menüye dönmek için her sayfanın altında bulunan yuvarlak ana sayfa butonunu kullanabilirsiniz.

Sitede 8 yaş üstü bölümlerde kütüphane diye bir resim vardır. Burada o bölümde verilen bilgilerin metinleri yer almaktadır. İstenirse buradan tüm bilgiler okunabilir veya ödev hazırlamak için buradan yararlanılabilir.

Yine 8 yaş üstü için olan bölümlerde iletişim logosu yer almaktadır. Buraya girildiğinde çocuk veya genç bize e-posta atabilir. E-postalar uzmanlar tarafından yanıtlanmaktadır. İstenirse yokyaw@yeniden.org.tr ye doğrudan siz de yazabilirsiniz.

Bölümler

Sitede dört ayrı bölüm vardır. Bu bölümler 0-7 yaş, 8-13 yaş, 14-17 yaş ve 18-21 yaş grupları içindir. Bölümlerde yaşa uygun bilgiler yer almıştır.

0-7 yaş arasındaki çocuklar için tasarlanan bölümde haplar, ve uyuşturucu ve uyarıcı maddelerden söz edilmemektedir. 8-13 yaşlarındakiler için hazırlanan bölümde ise uyuşturucuların genel olarak etkilerinden bahsedilmekte, maddeler tanıtılmamaktadır. 14-17 yaş grubunda sadece sık görülen maddelerden ve onların sadece olumsuz etkilerinden söz edilmektedir. 18-21 yaş grubu içinse daha çok yaşama ilgili bilgiler vermeye çalışılmıştır.

ÖĞRENCİLERE SİTEYİ TANITMADAN ÖNCE...

Eğer okullarda aşağıda belirtilen görevlerde öğretmen olarak çalışıyorsanız, öğrencilere YokYaw! Sitesini tanıtabilirsiniz. Öğrencilerinize kılavuzluk etmek için öncelikle siteyi sizin biliyor olmanız gerekiyor. Bunun için öğrencilerinizi siteye yönlendirmeden önce siz sitenin her yerini tanıyın. Bütün bölümlere girin, uygulamaları deneyin, hatta oyunlar varsa oyunları da oynayın! Bunu en az iki kez yapmanızı öneririz.

Anaokullarında 0-7 yaş için: Sınıf öğretmeni günün bir kısmında sigara ve alkol hakkındaki gerçekler konusunu işleyebilir. Konu işlenirken kurumda bulunan bir psikologdan destek alınabilir. Siteyi tanıtmadan önce öğrencilerin velilerini okulda YokYaw sitesini tanıtacakları konusunda bilgilendirmek faydalıdır. Velilere, sigara veya aşırı alkol tüketmelerinin çocukların öğrenecekleri bilgilerle tutarsız olacağı ve bu durumda çocukların konuyu ciddiye almayacağı, bu yüzden de sigarayı bırakmak ve alkol tüketimlerini azaltmalarının çocuklarının sağlıkları için önemli olduğu vurgulanmalıdır. YokYaw sitesini anne ve babaların kendilerinin de çocuklarına tanıtabilecekleri ve bunun için internet sitesinde bir kılavuz olduğu da anlatılabilir.

İlköğretim okulu ve liselerde 8-18 yaş için: Herhangi bir ders sırasında ders konusuyla ilgili olmayan bir zamanda YokYaw websitesini gençlere anons etmek istenen etkiyi yaratmayacaktır. YokYaw'ı gençlerle buluşturmak için uygun ortam gençler ancak REHBERLİK VE SAĞLIK DERSİ ÖĞRETMENLERİyle birlikte yaratılır. Sınıf öğretmenleri veya diğer alanlarda derse giren öğretmenler rehberlik ve sağlık dersi öğretmenlerini ve öğrencilerin velilerini YokYaw sitesinin açıldığından haberdar etmek rolünü üstlenebilirler.

14* yaş altı öğrencilerin Yok Yaw! internet sitesine en azından ilk girişlerinin öğretmenleri veya evde anne-babaları eşliğinde olması siteyi tanımaları, sitenin amacına hizmet etmesi açısından önemlidir. Öğrenci siteyi tanımaya nereden

başlayacağını ve nasıl kullanacağını rehber eşliğinde daha iyi idrak edecek ve edinmesi amaçlanan bilgileri eksiksiz ve daha kusursuz alacaktır.

14 yaş üstünde ise onların kendi başlarına sitede dolaşmaları daha yararlıdır, ancak siz sitenin varlığından onlara söz edebilirsiniz.

* 13 yaşındaki öğrencilerin gelişim düzeyleri göz önüne alınarak, bu gençlerden oluşan sınıfta siteyi öğretmen veya ebeveyn eşliğinde mi tanıtılacağı yoksa kendi başlarına siteyi tanımalarının mı isteneceğine rehber öğretmen inisiyatif kullanarak karar verir.

Üniversitelerde ve yüksek okullarda 18-21 yaş için : Okulun psikolojik danışmanlık ve rehberlik servisi görevlileri öğrencileri bu konuda bilgilendirebilir.

ÖĞRENCİLERE SİTEYİ NASIL TANITABİLİRSİNİZ?

Öğrencilere okulda YokYaw! Sitesinden bahsedebileceğiniz gibi veli toplantılarında sitenin anonsunu yapabilir ve Anne-Babalar için YokYaw! Kullanım Kılavuzunu sitede bulabileceklerini söyleyebilirsiniz.

Okulda öğrencilerinize YokYaw'ı farklı yaşlar için şöyle tanıtabilirsiniz:

Anaokullarında 0-7 yaş için : Anaokulu öğrencileri öğretmenleri eşliğinde YokYaw'ı tanıyabilirler.

Okulda öğrencilerin toplu olarak izleyebilecekleri bilgisayar ve internet bağlantısı mevcutsa, çocuklara:

“Kimler zararlı maddeleri tanıyor, biliyor? Ben bunlarla ilgili yeni bir internet sitesi öğrendim. Size de göstermek istiyorum, eğlenceli bir site. Haydi beraber bakalım.” denerek internet sitesine dönülebilir.

Okulda böyle bir teknik donanım yoksa; Velilerden çocuklarına YokYaw anne ve baba bölümü kılavuzuna uygun şekilde siteyi belirlenen tarihe kadar tanıtılmaları istenebilir. 1 hafta sonrasında okulda çocuklarla sitenin vermek istediği mesajlar tekrarlanır. Boyama bölümü yazıcıdan çıkartılıp, boyama dersinde kullanılabilir.

İlköğretim okulu birinci basamak 8-13 yaş için : 0-7 yaş bölümündeki bilgiler bu yaşta da öğretmenler için geçerlidir. Farklı olarak YokYaw sitesini sınıf öğretmenleri değil, Rehberlik ve Sağlık dersi öğretmenleri yaparlar. Örneğin:

“Bugün zararlı maddeler konusunu işleyeceğiz. Acaba zararlı maddeler nelerdir aranızda bilenler var mı? Bu konuda bir internet sitesi yapıldı. Arkadaşlarınızın bahsettiği şeyler de orada var. Ayrıca bu site hem daha çok bilgi veriyor, hem de eğlenceli.

Şimdi bu siteye hep birlikte bir göz atalım.

Veya

Sitenin adresi budur: www.yokyaw.org. Ödev defterlerinize not alın. Velinizle bu siteye girin ve her tuşa basın. Sitede oyunlar da var. Onları da oynayın. Bir sonraki dersimizde bu sitede kimlerin neler keşfettiğini konuşacağız. “

diyerek YokYaw!’ı öğrencinizle tanıştırebilirsiniz.

Bu yaş grubunda ek olarak rehberlik veya sağlık dersi öğretmenleri çocuklara “maddeler ve etkileri”, “hangi maddenin zararları nelerdir?” gibi konu başlıkları olan ödevler verebilirler ve çocuğun bu konuları araştırmasını isteyebilirler. Öğrencilere kaynak tavsiye edilirken www.yokyaw.org internet sitesi de verilir. Öğrenci internet sitesinin içinde gezinerek veya “Kütüphane” bölümünü kullanarak bilgi toplayabilir. Öğrenci siteye ilk kez evde araştırma ödevi yapmak için girecekse siteden bilgi toplarken evde bir büyüklerinin ona internet sitesini kullanırken yardım etmesi istenebilir. Ertesi gün öğrenciler bulduklarını arkadaşlarıyla paylaşırlar.

İlköğretim okulu ikinci basamak 14-17 yaş için : Rehberlik ve sağlık dersi öğretmenleri :

“Dersimizin konularından biri de “yaşamdaki riskleri” ele almak. Yaşamda ne gibi riskler var, neler biliyoruz önümüzdeki görüşmemizde biraz tartışalım. O zamana kadar herkesten www.yokyaw.org internet sitesine bakmasını istiyorum. Siteye yaşıınızı girince “tamam” a basın, sayfalar kendiliğinden açılıyor” diyerek gençleri internet sitesine yönlendirebilirler.

Bir sonraki dersin ilk 10 dakikasında öğrencilerin YokYaw’a girip girmediklerini nabız yoklayarak anlamaya çalışın. Eğer gençler bu konuyu konuşmaya istekliler ise, dersin tamamını ana başlıklara ve öğrencilerin anladıklarına ayırabilirsiniz. Eğer internet sitesini incelememiş olduklarından veya bu konuda konuşmak istemediklerinden istekli görünmüyorsa dersin geri kalan kısmına bir sonraki programınızdan devam edersiniz.

Rehberlik öğretmenleri sınıfın katılacağına inanıyorlarsa aşağıdaki oyunu oynatabilirler:

Sahneye bir öğrenci getirilir. Bu kişi otorite konumundaki birini, öğretmeni veya müdürü temsil edecektir. Otorite figürü müdür okulda uyarı ve uyuşturucu maddeler hakkında bahsedilmesinin sakıncalı olduğunu, böyle bir seminer düzenlenemeyeceğini savunmaktadır. Rehber öğretmen sınıfa müdürün düşüncelerini anlatır ve müdürün karşısına bir genç çıktığını, bu gencin de bu semineri illa ki yapmaya kararlı olduğunu söyler. Rehber öğretmen sınıfa döner ve “haydi arkadaşınıza destek çıkın ve müdürü ikna edin” diyerek teker teker her öğrenciden maddelerle ilgili bir seminer düzenlenmesi için müdürü ikna etmeyi denemesini ister. Öğrenciler neden gençlere maddelerle ilgili seminer yapılmasının önemli olduğuna dair düşüncelerini dökerler. Son olarak otorite figürünü canlandıran genç de yerine oturur ve müdürü ikna etmeye çabalar.

Üniversite ve yüksek okullarda 18-21 yaş için: Rehberlik birimleri ve psikolojik danışmanlık merkezleri lise 4 öğrencilerine ve üniversitelilere yıllık programları çerçevesinde seminerler düzenleyebilirler. Bu seminerler kapsamında bir program da YokYaw’ın tanıtılması olabilir. Öncelikle öğrencilere “YokYaw” isminde bir site

açıldığı, ve sitenin Türkiye’de sırf 18-21 yaşa özgü hazırlanan uyarıcı ve uyuşturucu maddeler ile ilgili ilk site olduğu anlatılır. Sitenin eğlenceli ve ilginç olduğu vurgulanabilir.

Gençlerle bir sonraki toplantıda YokYaw 18-21 yaş bölümünün başlıkları ele alınır, akılda kalanlar, herkesin ilgisini çeken yönler diğer öğrencilerle paylaşılır. Daha fazla bilgi için merkezlerine veya www.yeniden.org.tr adresine başvurabilecekleri eklenir.

TANITIRKEN DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

Uyarıcı ve uyuşturucu maddelerden bahsederken öğrencilere sıkıcı konferanslar vermeyin. Bu maddelerin zararlı olduğu ve gençlerin bunlardan uzak durması gerektiğini özellikle 14-21 yaş grubunda gencin kendisinin keşfetmesi önemlidir.

Sitede yer alan zararlı maddeleri kullandığını bildiğiniz öğrencileriniz varsa, siteyi onları topluluk içinde afişe etmeden tanıtın. YokYaw’ı tanıtırken arkadaşlarının önünde bu öğrencileri utandırmayın.

Öğrencinizi sigara, alkol, hap, uyarıcı ve uyuşturucu maddelerden herhangi birini kullanırken yakaladığınızda, bu siteyi tanıtmak için doğru bir zaman DEĞİLDİR. Bu konuda okulun rehberlik servisine başvurun.

Siz kendiniz, sitede konu olan zararlı maddeleri kullanıyorsanız, bu maddeleri kullanmayı siz de bırakın. Bu tutumunuz öğrencilerin öğrenecekleri ile tutarsız olduğundan, “Dediğimi yap, yaptığımı yapma” çocuklar ve gençler üzerinde hiçbir işe yaramayacaktır. Hatta bu durum, öğrencilerin bu konuyu daha az ciddiye almalarına yol açabilir.

NEREDEN BAŞLAMALI? NELERE DİKKAT ETMELİ?

Siz siteyi tanırken veya çocuğunuza tanıtırken belirli bir sıra izlemeniz anlamanızı kolaylaştırılacaktır.

0-7 yaş için

Ali'nin Öyküsü bölümünden başlayabilirsiniz. Öyküyü öğrencilerle konuşarak, tartışarak ve onun düşüncelerini sorarak ilerleyin. Son karede Ali'nin ne kadar mutlu ve sigara içmemek konusunda kararlı görüldüğünü vurgulayın ve bu özellikleri övün.

Hadi Boyama Yapalım bölümünden devam edin. Boyama yaparken, öğrencilerin dikkatini sigaranın içilmez işaretiyle ve alkolü çok içen adamın boğulur gibi çizildiğine çekin.

Sıra **Mutfak Oyunu**’na geldiğinde bilgisayarın sesinin açık olması oyunun etkisini arttıracaktır. Zararlı eşyalarda hoş olmayan bir uyarı tonu ile yararlı eşyalardaki çocuk kahkahasına mimiklerinizle eşlik edebilirsiniz. Eşyaların açıklamalarını öğrencilerinize yüksek sesle okuyun. Amaç zararlı olan ve olmayan şeyleri birbirinden ayırt etmesini öğretmektir.

8-13 yaş için

Bu bölüm için, öncelikle **Sigara, Alkol, Haplar ve Uyuşturucu** butonlarından başlayarak maddeler hakkında bilgi edinebilirsiniz.

Sigaranın İçinde Neler Var kısmında öğrencilerinizin bilemediği maddeleri anlaması için detaylı açıklamalar yapın.

Sigara Bedenimize Neler Yapıyor ve Alkol ve Bedenimizde resimlerdeki görüntülerin çok sigara ve alkol kullananların organları olduğunu belirtin ve tehlikenin gerçekliğini vurgulayın. Bazı korkulara kapılabilir. Örneğin sigara veya alkol kullananlar varsa yakınlarına bir şey olacağından korkar. Bu nedenle bu hastalıkların kimde ve nasıl çıkacağına bilinmediğini vurgulayın.

Sonrasında ise, **Reklam Köşesi, Sigara İçenler Neye Benziyor, Resimli Öyküler, Biliyor musunuz, İki Resim Arasındaki Fark, Hayır Demeye Hakkınız var, Bir Soru** bölümlerine geçin.

Bu bölümde birçok oyun vardır. Oyunları okulda oynamayın ama evde oynamaları için ödev verin. Daha sonra okulda tartışırken her oyunun amacını ona hatırlatabilirsiniz ve mesajı güçlendirebilirsiniz. Alkol ve sigara kullanımının günlük hayatımıza kötü etkilerini oyunlardan ders çıkarmasına imkan verin.

Bu yaştaki gençler ergenliğe giriş döneminde veya girmiş olduklarından dış görünüşlerine sağlıklarından daha fazla önem veriyor olabilirler. Bu nedenle bazı kısımlarda maddelerin dış görünüme verdiği zararlardan da bahsedilmiştir.

14-17 yaş için

Bu yaş grubunda gence çok fazla müdahale etmeden, sadece gerekli yerlerde açıklamalar yapmak daha uygundur. Sizin sitenin içeriğini bilmeniz, tartışma için yararlı olabilir.

Bu bölümde **Alkol** ile başlanabilir. **Alkolün yararları!** kısmında ses efektleri vardır. Bu yaştaki gençlerin dış görünüşleri ve imajlarına önem verdiği göz önüne alınarak alkolün imajı zedelediği de vurgulanmıştır. **Alkol İçme Adabı** bölümün amacının gencin şimdiden alkol içme adabını öğrenmesi içindir. 18 yaşından küçüklerin alkol içmelerinin yasak olduğu unutulmamalıdır.

Uyuşturucular bölümünde **Ne kadar biliyorsun?** bölümünde cevapları daha sonra öğrencilerinizle tartışabilirsiniz.

Hayır Demek bölümü öğrencilerinizi yeri geldiğinde uygunsuz tekliflere hayır demek konusunda bilinçlendirmek içindir. Bu konuyu da daha sonra tartışmaya açabilirsiniz.

Maddelerin Etkileri bölümünde çeşitli maddeler ve vücudumuza etkileri hakkında bilgiler yer alır. Bu etkiler, **Hafıza oyunu** ile pekiştirilmeye çalışılmaktadır.

Bağımlılık bölümü en önemli bölümlerdendir, bu yüzden insanların nasıl bağımlı hale geldiklerinin anlatıldığı bu bölümü öğrencilerinizin de benimsemesi önem taşır. Bu konuyu da daha sonra tartışmaya açabilirsiniz. Ergenlik döneminde gençlerin “bana bir şey olmaz” anlayışı gelişmiş olabileceğinden, dikkat etmezse “herkesin” bağımlılık döngüsüne girebileceğini anlamaya dikkat edilmelidir.

18-21 yaş için

Bu yaş grubunda gence çok fazla müdahale etmeden, sadece gerekli yerlerde açıklamalar yapmak daha uygundur. Sizin sitenin içeriğini bilmeniz, tartışma için yararlı olabilir.

Sırasıyla **Alkol Dükkanı** bölümünde alkol ile bilgiler,

Birahane ve Bağımlı Filmler Festivali bölümünde bağımlılık ile ilgili bilgiler,

Alkol İçme Adabı bölümünde alkolün fazla kaçırılmaması için öneriler,

Baharatçı bölümünde sık kullanılan uyuşturucu maddeler ile ilgili bilgiler,

Ninemin Mitleri, bölümlerinde ise yanlış inançlara yanıtlar yer almaktadır.

SİTEYİ GEZİP, DOLAŞTI, YA ŞİMDİ?

Sitenin bütün bölümlerini tamamladıktan sonra öğrencilere siteyi nasıl bulduklarını sorun.

Genel bir değerlendirme yaptıktan sonra bu konuda özel sorusu olanların veya daha fazla bilgi almak isteyenlerin size müracaat etmelerini söyleyin.

Eğer öğrencinin sorduğu sorunun cevabını bilmiyorsanız veya bilginizin doğruluğundan emin değilseniz bu konuyu araştıracağınızı ve öğrenip ona söyleyeceğinizi belirtin.

Maddeler hakkında çok daha detaylı bilgiyi www.yeniden.org.tr adresinden temin edebilirsiniz.

Eğer aradığınız cevapları hala bulamadıysanız her türlü sorunuz için yokyaw@yeniden.org.tr adresine e-posta yollayarak sorunuzu yöneltebilirsiniz. En kısa sürede cevaplamaya çalışacağız.

SIK SORULAN SORULAR

Uyuşturucuları kullanmak yasak ise insanlar bunları nereden alıyorlar?

Uyuşturucular ve uyarıcı maddelerin satışı ülkemizde yasaktır. Satanlar mafya üyeleri ve bu zararlı maddeleri kaçak olarak satıyorlar.

Niye uyuşturucu satıyorlar?

Kısa yoldan para kazanmak için, başkalarının sağlığını hiçe sayarak para kazanıyorlar.

Bir kere denemekle ya da ara sıra kullanmakla bağımlı olunur mu?

Bağımlılığın ilk adımı bir kere kullanmaktır.

Ottur zararı yok mudur?

Esrar bağımlılık yapar.

Maddelerden bahsetmek kullanımı teşvik eder mi?

Hayır, çocukların bakış açınızı öğrenmelerini ve doğru bilgilenmelerini sağlar.

Kimler bağımlı olur?

Herkes bağımlı olabilir.

Sadece damar yoluyla alınan maddeler mi uyuşturucudur?

Bağımlılık yapan her madde uyuşturucudur.

Yalnız iradesiz kişiler mi bağımlı olur?

Hiç kimse yola “Ben bağımlı olacağım!” diye yola çıkmaz. Bağımlılığın irade ile ilgisi yoktur.

Uyuşturucu bazı ülkelerde neden serbest?

Esrar yalnız Hollanda’da, diğer ağır uyuşturuculara geçişi engellemek için serbesttir.

Bağımlılar iyileşebilir mi?

Bağımlılık ömür boyu süren bir hastalıktır.

Uyuşturucu herkesi aynı mı etkiler?

Etkilerin ortaya çıkış süresi ve yoğunluğu bireylerarası farklılık gösterse de olumsuz etkileri kaçınılmazdır.

Uyuşturucu kullanan kişinin beyni ne kadar zamanda eski haline döner?

Uyuşturucular kişinin beynini etkilediğinden, uyuşturucu kullanan kişinin beyni hiçbir zaman eski haline dönmez.

30 senedir esrar kullanan birini biliyorum hala sağlam, bunu nasıl açıklayacaksınız?

Uzun süreli esrar kullanımının bellek ve hafıza üstünde olumsuz etkileri bulunmaktadır. Sıklıkla sigara tütünü ile birlikte kullanıldığından solunum yolları hastalıklarının görülme oranı yükselmektedir.

Bira taş düşürüyor yararlı değil mi?

Biranın taş düşürdüğüne dair bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Bira da alkollü bir içecektir ve sağlığa zararlıdır.

Amcam kanser, doktor akşam yenen meyvenin en az alkol kadar zararlı olduğunu söylemiş. O zaman meyve de çok zararlı.

Meyve kendisi zararlı değil, meyvenin tüketim şekli önemli, akşamları meyve yemek yerine öğün aralarında meyve yenebilir. Oysa alkollü içecekler ise sağlıklı değildir.

Alkol mideyi temizler mi?

Alkol mideyi temizlemez. Aksine mide duvarına zarar verir ve midemizin daha fazla asit salgılamasına neden olur.

Alkol diş ağrısını geçirir mi?

Alkol diş ağrısını geçirmez. Alkol aldıktan sonra insanlar acı hissetmediklerini düşünürler ama bu doğru değildir.

Suç alkol şirketlerinin değil mi niye insanlar suçluymuş gibi gösteriyorsunuz?

Alkol kullanmak veya kullanmamak insanların seçimidir. Alkol üreten şirketler reklamlar aracılığı ile ürettikleri malı satmaya çalışmaktadırlar. Önemli olan reklamlara kanmamaktır.

Puro mu daha zararlı sigara mı?

İkisinin de içinde tütün vardır dolayısı ile hem puro hem sigara aynı ölçüde zararlıdır.

Sadece tütünü sarsak da sigara kadar zararlı mı?

Sigaranın içinde tütün bulunmaktadır. Sadece tütünde sarılsa, sigaracda içilse önemli olan nikotinin vücuda girmesidir ve ikisi de zararlıdır.

Bu kadar zararlıysa niye satılmasına izin veriliyor?

Sigara ve alkollü 18 yaşın altındaki bireylere satılması yasak olan maddelerdir.

Biz de pasif içiciyiz; biz de ölür müyüz?

Pasif içicilik sigara içmeyen kişilerin, sigara içilen ortamlarda dumana maruz kalmalarına verilen addır. Pasif içici olmamak için sigara içilen kapalı ortamlardan uzak durulmalıdır. Bu nedenle pasif içiciler de risk altındadır.

Sigara bu kadar zararlıysa içenler neden ölmüyor?

Sigara yavaş yavaş zarar vermektedir. Sigaraya bağlı birçok hastalık sonucunda insanlar hastalanmakta ya da ölmektedir.