Sigara ve Alkol Kullanımının İnsan Sağlığına Zararları

Sigaranın Zararları

- Akciğerlerimize zarar verir, nefes almayı zorlaştırır.
- Kalp ve damar sağlığını bozar.
- Uzun süre kullanıldığında kanser hastalığına yol açabilir.
- Sadece içen kişiye değil, çevresindekilere de zarar verir.

Alkolün Zararları

- Beyin ve sinir sistemini olumsuz etkiler.
- Karaciğerimize zarar verir.
- Dikkat ve davranışlarımızı bozar.
- Bağımlılık yapabilir.
- Küçük yaşta kullanımı, beden ve ruh sağlığını ciddi şekilde tehdit eder.

Bu Maddelerin Ortak Zararları

- Bağışıklık sistemini zayıflatır, hastalıklara karşı direncimizi azaltır.
- Kalp, akciğer ve karaciğer gibi hayati organlara zarar verir.
- Ömrümüzü kısaltır.
- Toplumda aile, okul ve sosyal hayatı olumsuz etkiler.

Nasıl Korunabiliriz?

- Sigara ve alkolden uzak duralım.
- Sağlığımız için spor yapalım, dengeli beslenelim.
- Kendimizi ve çevremizdekileri bu zararlı alışkanlıklardan koruyalım.
- Bu konuda ailemize, öğretmenlerimize danışalım.

Unutmayalım!

Sağlıklı bir yaşam için sigara ve alkolden uzak durmak en doğru seçimdir.

Sigara ve Alkol Kullanımının İnsan Sağlığına Zararları

Sigaranın Zararları

- Akciğerlerimize zarar verir, nefes almayı zorlaştırır.
- Kalp ve damar sağlığını bozar.
- Uzun süre kullanıldığında kanser hastalığına yol açabilir.
- Sadece içen kişiye değil, çevresindekilere de zarar verir.

Alkolün Zararları

- Beyin ve sinir sistemini olumsuz etkiler.
- Karaciğerimize zarar verir.
- Dikkat ve davranışlarımızı bozar.
- Bağımlılık yapabilir.
- Küçük yaşta kullanımı, beden ve ruh sağlığını ciddi şekilde tehdit eder.

Bu Maddelerin Ortak Zararları

- Bağışıklık sistemini zayıflatır, hastalıklara karşı direncimizi azaltır.
- Kalp, akciğer ve karaciğer gibi hayati organlara zarar verir.
- Ömrümüzü kısaltır.
- Toplumda aile, okul ve sosyal hayatı olumsuz etkiler.

Nasıl Korunabiliriz?

- Sigara ve alkolden uzak duralım.
- Sağlıklı yaşam için spor yapalım, dengeli beslenelim.
- Kendimizi ve çevremizdekileri bu zararlı alışkanlıklardan koruyalım.
- Bu konuda ailemize, öğretmenlerimize danışalım.

Unutmayalım!

Sağlıklı bir yaşam için sigara ve alkolden uzak durmak en doğru seçimdir.

Sigara ve Alkol Kullanımının İnsan Sağlığına Zararları

Sigaranın Zararları



- Akciğerlerimize zarar verir, nefes almayı zorlaştırır.
- Kalp ve damar sağlığını bozar.
- Uzun süre kullanımda kanser hastalığına yol açabilir.
- Sadece içen kişiye değil, çevresindekilere de zarar verir.

Alkolün Zararları



- Beyin ve sinir sistemini olumsuz etkiler.
- Karaciğerimize zarar verir.
- Dikkat ve davranışlarımızı bozar.
- Bağımlılık yapabilir.
- Küçük yaşta kullanımı, beden ve ruh sağlığını ciddi şekilde tehdit eder.

Bu Maddelerin Ortak Zararları

- Bağışıklık sistemini zayıflatır, hastalıklara karşı direncimizi azaltır.
- Kalp, akciğer ve karaciğer gibi hayati organlara zarar verir.
- Ömrümüzü kısaltır.
- Toplumda aile, okul ve sosyal hayatı olumsuz etkiler.





Ne Yapabiliriz?

- Sigara ve alkolden uzak duralım.
- Sağlıklı yaşam için spor yapalım, dengeli beslenelim.
- Kendimizi ve çevremizdekileri bu zararlı alışkanlıklardan koruyalım.
- Bu konuda ailemize, öğretmenlerimize danışalım.

Unutmayalım!

Sağlıklı bir yaşam için sigara ve alkolden uzak durmak en doğru seçimdir.