


# Nasıl başlanıyor?

## Arkadaş Baskısı

*“Bir dene, maksat muhabbet olsun!”*

*Bazı kişiler grup içinde kabul görebilmek için arkadaşlarının davetiyle alkol kullanmaya başlarlar.*



**öncelikle  
kendin için  
alkolden  
uzak DUR**

# Alkol ve araç kullanımı

*Alkollü olarak araç kullanılması pek çok kazaya sebep olmaktadır.*

*Çünkü alkol miktarı arttıkça kandaki oksijen oranı azalır. Bunun sonucunda yeterince oksijen alamayan beyin, fonksiyonlarını kaybetmeye başlar.*

*Bu da sürücü üzerinde çeşitli fiziksel ve psikolojik bozukluklara yol açar.*

*Bu da sürücü üzerinde çeşitli fiziksel ve psikolojik bozukluklara yol açar.*



”

“

**ALKOL BA**

“

HA

A

# MAALESEF

*Alkol, kişinin sadece kendisine zarar vermekte kalmaz, çevresine de büyük zararlar verir.*



*Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün aralarında Türkiye'nin de bulunduğu 30 ülkede yaptığı araştırmaya göre:*



**Oranında en etkili unsuru veya sebebi alkoldür.**



**ĞİMLİLİĞİ**

**”**

**YIR”**

**de... Kendini Korum**

# Alkolden korunmak

*\*Teklif ilk teklif geldiğinde mantıklı bir sebep göstererek teklifi reddet!*

*\*Kullanman için yapılacak baskılar karşısında ısrarla ve kesin dille **Hayır!** de!*

*\*Teklifte bulunan kişiyi görmezden gel ve soğuk bir yaklaşım sergile!*



*Alınan ilk alkol, birçok kötü sonuçla karşılaşılacak bir yolun ilk adımıdır. Sizi bu yola sokmaya çalışanlar, davetlerini bazı birbirine benzeyen yalanları ve yanlış bilgileri kullanarak yaparlar. Bazı örnek akıl çeldirme taktiklerini bir sonraki slaytta listeledik. Önce listeyi okuyunuz, daha sonra listeye yapacağınız eklemeler varsa gerçekleştiriniz.*

# **Davet yalanları**

# Felaketin Boyutu

*\*Dünyada yaklaşık 2 milyar kişi alkollü içki tüketiyor. Bu kişilerin yaklaşık 76 milyonunun alkol bağımlısı olduğu tahmin edilmektedir.*

*\*Alkol kullanımına bağlı olarak yılda 3 milyon 300 bin kişi hayatını kaybetmektedir.*

*\*Ülkemizde 17 milyon civarında alkol kullanan kişi bulunmaktadır.*



# Yetişkin ve genç bireyin kullanım farkları

*Alkol kullanımını gençler için çok daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyin gelişimi henüz tamamlanmamıştır. Genç yaşlarda alkol kullanımını, beynin hafıza, kontrol ve koordinasyonla ilgili bölgelerinde hasar oluşturabilir. Bu da önemli sağlık sorunlarına sebep olabilir.*

13 yaşında alkol kullanımına başlayan gençlerde alkol bağımlılığı olma riski %43 oranında!



## **İddia ederler ki...**

***“Alkol, uykuyu düzenler.” Yanlış! Alkol kullanımı, oluşturduğu gevşekliğin etkisiyle uyku verebilir. Ancak alkol kullanan kişinin uyku düzeni ve kalitesi bozular. Alkolün etkisiyle uyanan uyku, tam anlamıyla kaliteli bir uyku olmadığı için kişi aslında uykusuz kalır.***

# **Yanlış bilinen**



# OKUL PANOLARI PROJESİ

## KULLANIM KILAVUZU

- 1- Pano parçadan bütüne ilkesine göre tasarlanmıştır.
- 2- Parça parça tasarlanmış olup 16 parçadan oluşmuştur.
- 3- Hazırlanan pano yatay şekilde tasarlanmış olup 16 Adet A4 sayfasından oluşmaktadır.
- 4- Her Parça A4 Kağıt (210 mm x 297 mm) ölçülerindedir.
- 5- Pano ölçüleri dıştan dışa (84 cm x 118 cm) ölçülerindedir.
- 6- Tasarım olarak 1-4 arası sayfalar (sıra) "konu bölümü" içerecek nitelikte hazırlanmıştır.
- 7- Tasarım olarak 5-16 arası sayfalar "içerik bölümü" olarak hazırlanmıştır.
- 8- İçerik bölümü görsel tasarım, fotoğraf, resim, çizim, spot yazı ve metinlerden oluşmaktadır.
- 9- Renkli olarak ve dikkat çekici nitelikte hazırlanmasına özen gösterilmiştir.
- 10- Tasarım kolay çıktı alabilmeniz için A4 boyutlarında ve pdf. formatında 16 sayfa şeklinde hazırlanmıştır.
- 11- Renkli olarak çıktı almanız önerilir.
- 12- Okulun en görünür yerlerinde –merdiven giriş çıkışlarının karşısında- olmasına özen gösteriniz.
- 13- Ayrıntılı bilgi, pano çalışması ve diğer çalışmalarımız lütfen [altinorduram.meb.k12.tr](http://altinorduram.meb.k12.tr) internet sitemizi ziyaret edebilirsiniz.

<p><b>1</b></p> <p><b>Nasıl başlanıyor?</b></p> <p>Arkadaş Baskısı</p> <p>"Bir dem, makas muhabbeti..."</p> <p>Bazı kişiler grup içinde kabul görmek için arkadaşlarının davetleriyle alkol kullanmaya başlarlar.</p>	<p><b>2</b></p> <p><b>ALKOL BAĞIMLIĞI</b></p>	<p><b>3</b></p>	<p><b>4</b></p> <p><b>Felaketin Boyutu</b></p> <p>"Dünyada yaklaşık 2 milyar insan alkol içti tüketiyor. Bu kişilerin yaklaşık 16 milyonunun hayatı alkolüze yaşamı olarak sona ermektedir."</p> <p>"Alkol kullanıma bağlı olarak yılda yaklaşık 300 bin kişi hayatını kaybetmektedir."</p> <p>"Her yıl yaklaşık 17 milyon evrende alkol kullanımı kişi bakımaktadır."</p>
<p><b>5</b></p> <p><b>öncelikle</b></p> <p><b>keşif için</b></p> <p><b>alkolüze</b></p> <p><b>uzak DUR</b></p>	<p><b>6</b></p> <p><b>"HAYIR"</b></p> <p>de... Kendini Korum</p>	<p><b>7</b></p>	<p><b>8</b></p> <p><b>8? Nerir</b></p> <p>AGIZ YEMEK BÖRÖZÜ MIDE İÇE BAĞIRSAK KARACİĞER KALP AKCİĞER BEYİN</p>
<p><b>9</b></p> <p><b>Alkol ve araç kullanımı</b></p> <p>Alkolüze olarak araç kullanmak tehlikeli bir davranıştır. Alkolüze olarak araç kullanırken refleksleriniz yavaşlar ve tepki süreniz uzar. Bunun sonucunda yollarınızda kazaların sayısını artırır. Her yıl yaklaşık 100 bin kişi trafik kazalarında hayatını kaybetmektedir.</p> <p>Bu da sadece Türkiye için değil, tüm dünyada aynı şekilde gerçekleşmektedir.</p>	<p><b>10</b></p> <p><b>MAALESEF</b></p> <p>Alkol, kişinin sadece kendisine zarar vermez, kalırsa, çevresinde büyük zararlar verir.</p>	<p><b>11</b></p> <p><b>Alkolden korunmak</b></p> <p>"Teklif de kabul ettiğimde masanın bir tarafına oturarak tekli red!"</p> <p>"Kullanmam için yapılacak başka bir durumda olursa ve kesinlikle Hayır!"</p> <p>"Teklifte bulunan kişiye gözünüzün gel ve asla bir paketlenmiş sigaret!"</p>	<p><b>12</b></p> <p><b>Yetişkin ve genç bireyin kullanım farkları</b></p> <p>Alkol kullanımı gençler için daha zarar vericidir. Çünkü gençlerin beyinleri henüz gelişmemiştir. Alkol kullanımı, gençlerin beyinleri ve kalp ritimlerini etkiler. Bu da onların sağlığını olumsuz etkiler.</p>
<p><b>13</b></p>	<p><b>14</b></p> <p>85%</p> <p>50%</p> <p>50%</p> <p>60%</p>	<p><b>15</b></p> <p><b>Davet yalanları</b></p>	<p><b>16</b></p> <p><b>Yanlış bilinenler</b></p> <p>Medya ederler ki... "Alkol, uyku düzenler." Yanlış! Alkol kullanımı, uykularınızı bozar ve uyku düzeninizi etkiler. Ancak uyku düzeninizi bozmayacağına inanarak, tam anlamıyla alkolüze yaşamı tercih eden kişi aslında uykusuz kalacaktır.</p>