



Ad – Soyad:

Tarih:



Puslu: Bu sayfa senin defter notun. Okuyup defterine geçir.

Sağlığımı Koruyorum

Sigara

Akciğerlere ve kalbe zarar verir, nefes almayı zorlaştırır.

Pasif içicilik

Sigara dumanı, içmeyen insanların sağlığına da zarar verir.

Alkol

Beynin, karaciğerin ve vücudun çalışmasını bozar.

Yasak

On sekiz yaşından küçüklere sigara ve alkol satılması yasaktır.

Sorumluluğum

Dumanlı ortamdan uzaklaşır, büyüklerimi nazikçe uyarırım.

ÖRNEK

Okul, hastane, lokanta gibi kapalı alanlarda sigara yasaktır.

Bırakmak isteyenler ALO 171 hattından destek alabilir.

Sağlıklı bir yaşam için dumansız hava soluyalım.

Uyarırken kırıcı değil, nazik ol.