

Sigara ve Alkolün Zararları

1. Aşağıda verilen cümlelerdeki boşlukları uygun ifadelerle dolduralım.

- ➔ Kullanımı zamanla bağımlılığa dönüşen ve alkol gibi maddeleri kullanmak sağlığımız için çok zararlıdır.
- ➔ Sigarada 69'u kanser yapıcı 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır.
- ➔ Sigara içmeyen bir kişinin, sigara içilen ortamlarda bulunması da sağlığını olumsuz etkiler. Bu durumdaki kişilere içici denir.
- ➔ Alkol ve sigara kullanımı kişinin sadece kendisine değil, de zarar vermesine neden olur.
- ➔ Alkol kullanan kişilerin beyni ve sinirleri etkilenir ve birey dengesini kaybeder. Düzgün, konuşamaz ve karar veremez.
- ➔ olarak araç kullananlar nedeniyle her yıl onlarca insan hayatını kaybetmektedir.
- ➔ Günümüzde bu kötü alışkanlıklardan kurtulmak isteyenlere Sağlık Bakanlığı ve gibi devlet kurumları yardımcı olmaktadır.
- ➔ Hem sağlık açısından ve hem de ekonomik açıdan problemlere neden olan ve faydası olmayan sigara ve alkol kullanımına engel olmaya çalışmalıyız.

pasif

düşünemez

Yeşilay

sigara

hiçbir

çevresine

alkollü

zararlı

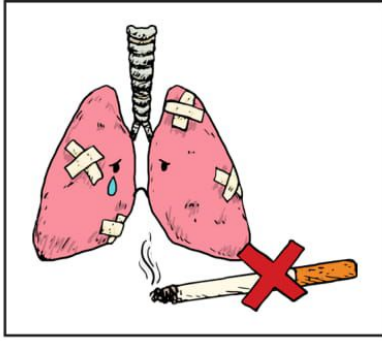
SİĞARAYI BIRAKMAK İÇİN
GEÇ KALMAYIN

2. Aşağıdaki kutucuklara sigara ve alkol kullanımının neden olduğu hastalıkları araştırarak yazalım.

Sigaranın neden olduğu hastalıklar

Alkolün neden olduğu hastalıklar

3. Aşağıdaki afişlere sigara ve alkol kullanımının durdurulmasıyla ilgili sloganlar yazalım.



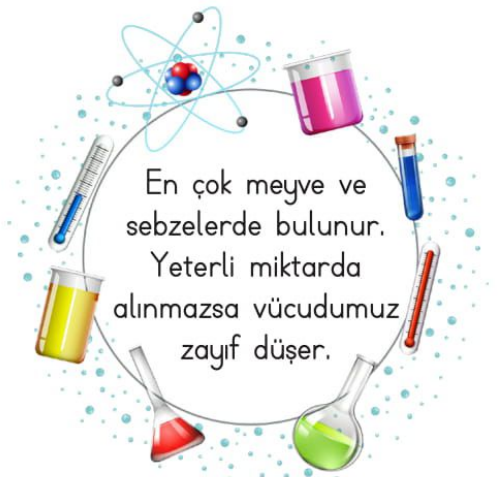
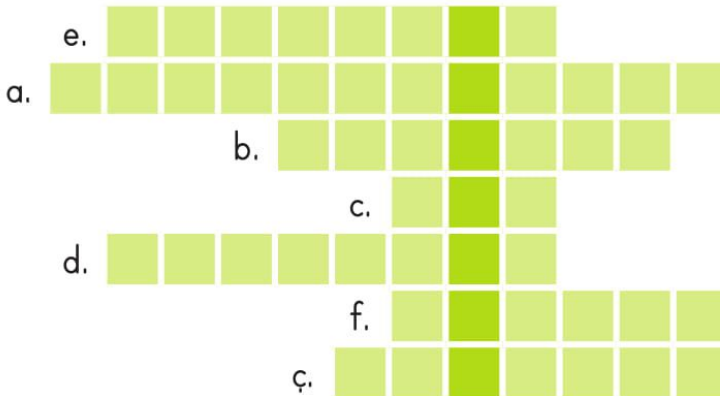
4. Aşağıdaki ifadelerden doğru olanların başına "D", yanlış olanların başına "Y" yazalım.

- Çok zararlı olmasına rağmen sigara ve alkol ülkemizde yaygın olarak kullanılmaktadır.
- Sigara başta akciğer olmak üzere bütün organlara zarar verir.
- Sigara içenler sadece kendilerine zarar verirler.
- Toplu taşıma araçları, okul ve hastanelerde sigara içilmesi serbesttir.
- Alkol kullanan bağımlı kişiler ailesine ve çevresine zarar verir, toplumdan dışlanır.
- Sigara içilen ortamlarda bulunmak bebekler ve yaşlılar için zararlı değildir.
- Alkolden etkilenen organların başında akciğer gelir.
- Sigara ve alkol bağımlılığı insanları suça teşvik eder.
- Çevremizde sigara kullananları, "Alo 171 Sigarayı Bırakma Danışma Hattı"na yönlendirerek sigarayı bırakmalarına yardımcı olabiliriz.

5. Aşağıya, ülkemizde alkol ve sigara kullanımının zararlarıyla ilgili insanları bilinçlendiren, bu kötü alışkanlıklardan kurtulmaları için insanlara yardımcı olan kurum ve kuruluşları araştırarak yazalım.

Ünite Değerlendirme - Etkinlik

1. Aşağıdaki boşlukları uygun kelimelerle dolduralım. Bulduğumuz kelimeleri bulmacaya yazarak bahsedilen besin içeriğinin ne olduğunu bulalım.
- a. Günlük yaşam faaliyetlerimizi yaparken gerekli olan enerjiyi, üzüm, bal, pekmez, ekmek, pirinç, mercimek gibi gıdalarda ağırlıklı olarak bulunanlardan alırız.
- b. Vücudumuzun büyüme ve gelişmesini sağlayan, yaralarımızın iyileşmesinde rol oynayanler et, süt, balık ve yumurta gibi gıdalarda ağırlıklı olarak bulunur.
- c. Karbonhidratlardan elde edilen enerji yetersiz kaldığında kullanılan ve susam, ceviz, fındık, kaymak ve tereyağı gibi besinlerde ağırlıklı olarak bulunan maddedır.
- ç. Toprak, deniz ürünleri, kayalar ve okyanuslarda doğal olarak bulunan ve vücudumuzda düzenleyici etkisi olanler, tüm besinlerde bulunur.
- d. Dengeli, vücudumuzun ihtiyaç duyduğu farklı besin gruplarından yeterli ve düzenli olarak tüketmeye denir.
- e. Dondurma, yapma, kurutma ve koruyucu katkı maddeleri kullanma besinlerin uzun süre saklanmasında kullanılan yöntemlerdir.
- f. ve alkol öldürücü etkisi olan kötü alışkanlıklardır.



2. Aşağıdaki içeriklere göre besinlere örnekler yazalım.

➡ Protein ağırlıklı besinler:

➡ Karbonhidrat ağırlıklı besinler:

➡ Yağ ağırlıklı besinler:

➡ Vitamin içeren besinler:

3. Aşağıda verilen cümlelerden bazıları doğru bazıları yanlıştır. Bilim adamının olduğu cümleden başlayarak, doğru ifadeleri takip edelim. Bilim adamının hangi besinin içeriğini araştırmak için acele ettiğini bulalım.



Ünite Değerlendirme - 2

1. Aşağıdaki besinlerden hangisinin içeriğindeki yağ oranı fazladır?



2.



Yukarıdaki besinlerde ağırlıklı olarak bulunan besin içeriği hangisinde doğru verilmiştir?

Patates

Domates

A. Yağ

Karbonhidrat

B. Protein

Yağ

C. Karbonhidrat

Vitamin

D. Yağ

Protein

3. Aşağıda verilenlerden hangisi tüm besinlerin içeriğinde bulunur?

A. Protein

B. Mineral

C. Karbonhidrat

D. Yağ

4. Et

Elma

Portakal

Lahana

Yumurta

Süt

Yukarıda verilen besinlerden hangileri vücudumuzda daha çok yapıcı ve onarıcı olarak görev yapar?

A. Elma ve lahana

B. Et, süt ve yumurta

C. Portakal, süt ve lahana

D. Yumurta ve portakal

5. Aşağıdakilerden hangisi dengeli ve sağlıklı beslenmeyle ilgili doğru bir bilgidir?

A. Devamlı olarak aynı tür besinlerden yiyerek sağlıklı ve dinç kalabiliriz.

B. Yağlı besinlerin vücudumuza faydası yoktur.

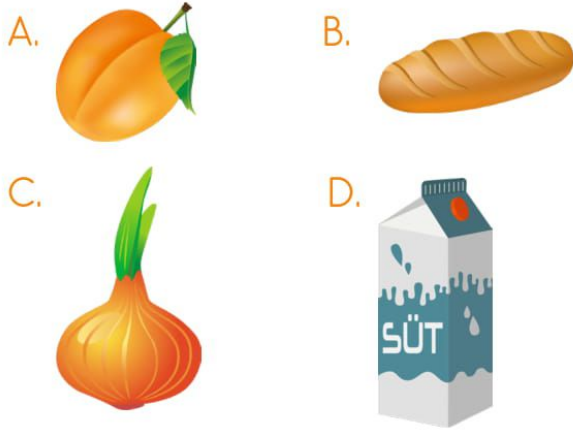
C. Tüm besin gruplarından yeterli ve düzenli yiyerek sağlıklı beslenmiş oluruz.

D. Sağlıklı olmak için gün içinde çok fazla yağ ve protein tüketmeliyiz.

6. Su ile ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A. Su yediğimiz bütün besinlerde bulunduğu için gün içinde ayrıca su içmemize gerek yoktur.
- B. Vücudumuzda proteinlerden sonra en çok bulunan madde sudur.
- C. Su, vücudumuzun ihtiyacı olan enerjiyi sağlar.
- D. Vücudumuzdaki yaşamsal faaliyetlerin sürebilmesi için su vazgeçilmez bir maddedir.

7. Aşağıdaki besinlerden hangisinde son kullanma tarihi bulunur?



8. Sigara içen bir kişinin en fazla zarar gören organı aşağıdakilerden hangisidir?

- A. Akciğer
- B. Karaciğer
- C. Böbrek
- D. Mide

9. Sigara ve alkol kullanan kişilerle ilgili aşağıda verilen bilgilerden hangisi doğrudur?

- A. Hem kendilerine hem de çevrelerinde bulunanlara zarar verirler.
- B. Bütün organları sağlıklı olur.
- C. İşlerinde verimli olarak çalışırlar.
- D. Aile bütçelerine katkı sağlarlar.

10. Aşağıdakilerden hangisi satın alacağımız bir yiyecekte olması gereken en önemli özelliklerdendir?

- A. Dondurulmuş olması
- B. Katkı maddeli olması
- C. Taze olması
- D. Paketlenmiş olması

11. I. Sigara ve alkol bağımlılık yapar.

II. Sigara ve alkol, sadece vücudumuz için zararlıdır.

III. Sigara ve alkolden etkilenen organların başında karaciğer ve akciğer gelir.

IV. Sigara içilen ortamda bulunanlar da içenler kadar zarar görür.

Alkol ve sigara ile ilgili yukarıda verilen bilgilerden hangileri doğrudur?

- A. I ve II
- B. II ve III
- C. III ve IV
- D. I, III ve IV