

# TÜTÜN BAĞIMLILIĞI

## ÖĞRENCİLERİNİZE



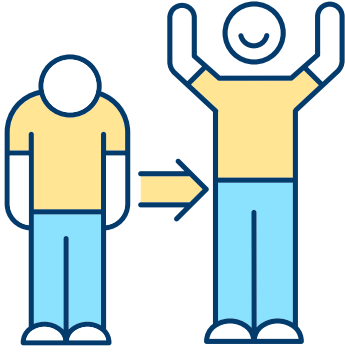
Sigara bağımlılığına yönelik merak uyandırmayacak ve teşvik etmeyecek şekilde sigaranın zararları, pasif içicilik konularında öğrencilerin farkındalıklarını arttırıcı çalışmalar yapabilirsiniz.

## ÖĞRENCİLERİNİZE

Sınıfınızda 'HAYIR' diyebilme becerilerini arttıracak etkinlikler yapabilirsiniz. Böylelikle sigara teklifi geldiğinde öğrenciniz rahatlıkla karşı çıkabilir.



## ÖĞRENCİLERİNİZE



Stresle başa çıkma becerilerini artırma konusunda destek olabilirsiniz. Böylelikle kendilerini stres altında hissettiklerinde rahatlamak için sigara kullanmaktan farklı çözümler geliştirebilirler.

## ÖĞRENCİLERİNİZE

Sınıfınızda tütün bağımlılığı riski altında (düşük sosyoekonomik düzey, düşük akademik başarı, boşanmış ebeveynlere sahip olma, ailede bağımlılıkların olması, kendisini ifade edememe... gibi) gördüğünüz öğrencilerinizi tespit ederek bireysel görüşmeler yapabilir ve aileler ile görüşebilirsiniz.



## ÖĞRENCİLERİNİZİN



Arkadaş ortamından etkilenmesi yüksek ihtimaldir. Öğrencileri tanımaya çalışırken arkadaş ortamını da göz önünde bulundurabilir ve arkadaş seçiminin önemi hakkında farkındalıklarını arttırıcı etkinlikler yapabilirsiniz.

## KENDİNİZİ

Öğrencilerinizin sigara kullanımı konusunda yetersiz ve ümitsiz hissettiğinizde Okul Rehberlik Servisinden, Rehberlik ve Araştırma Merkezlerinden, Yedam Danışma Hattından yardım alabilirsiniz.

