

KENDİMİ NASIL KORURUM?

Tütün bağımlılığından kendini korumak için aşağıdaki listeden yararlanabilirsin.

01



BAŞ ETMEYE ÇALIŞ

Hayatında problemlerle karşılaştığında ilk başta kendin baş etmeye çalış.

02



KENDİNİ TANI

Güçlü ve zayıf yönlerinle kendini tanımaya çalış.

03



MANTIĞINI KULLANMAYA ÖZEN GÖSTER

Anlık isteklerinin karşısında doğru mu yanlış mı diyerek mantığını kullanmaya gayret et.

04



SAĞLIKLI YAŞA

Sağlıklı ve düzenli beslen ,spor, egzersiz yapmayı ihmal etme.

05



HAYIR DİYEBİL

İstemediğin bir durumla karşılaştığında HAYIR diyebil.

06



YARDIM AL

Sorunları tek başına çözemediğin durumlarda aileden veya aile büyüklerinden yardım al.

07



GURUR DUY

Arkadaşların sana sigara içmek için ısrar ettiklerinde sigara içmediğini gururla söyle.



08

DOĞRU YER DOĞRU ARKADAŞ SEÇ



Zaman geçireceğin mekanları ve arkadaşlarını seçmen önemli. Bu yüzden doğru mekanlarda doğru arkadaşlarla olmaya çalış.

KAYNAKÇA

<https://ortaokul.tbm.org.tr/Tutun-Bagimlilik>

