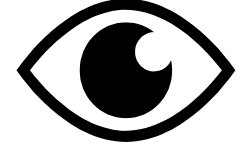


ZARARLI ALIŞKANLIKLAR



YAVUZ SULTAN SELİM ORTAOKULU
6/B 3. Ünite

Hazırlayan: Gülsüm ESEN
gulsum_esen87@hotmail.com



Zararlı alışkanlıklar deyince aklınıza neler geliyor?

İslam dini, insanların hem dünya hem de ahiret hayatında mutluluğunu amaçlar. Bu nedenle insanlara yol gösterici ilkeler sunar. Yüce Allah, bizleri pek çok kabiliyet ve bilgi ile donatmıştır. Bizlerden de bunları iyi ve güzel işlerde kullanmamızı ister.

Kendimize, diğer insanlara, canlılara ya da çevreye zarar veren her türlü alışkanlık ve davranışı yasaklar. Bunlar; alkollü içki içmek, uyuşturucu kullanmak, sigara içmek ve kumar oynamak gibi alışkanlık ve davranışlardır.

Alkollü içki içmek ve Uyuşturucu Kullanmak



Alkol

önlenebilir ölüm ve yaralanmaların
üçüncü temel nedenidir.





Akıl ve irade sahibi olmak insanı diğer varlıklardan ayıran en temel özelliklerdir. Akıl, insanın iyi ile kötüyü ayırt etmesini; irade ise iyi ile kötü arasında tercih yapmasını sağlar. Akıl ve iradenin sağlıklı kullanılmaması durumunda kişi yaratılış amacına uygun hareket edemez. Akıl, can, mal, nesil ve din korunması gereken değerlerdendir. İslam dininde bu değerlere zarar veren her türlü davranış yasaklanmıştır.

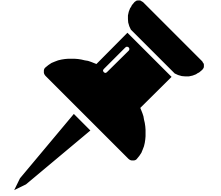


■ Bu konu Kur'an-ı Kerim'de Őu Őekilde ifade edilir: *“Ey iman edenler! İçki/uyuŐturucu, kumar (Őans oyunları), dikili taŐlar (putlar), fal okları Őeytan iŐi iŐrenç Őeylerdir. Bunlardan kaçının ki kurtuluŐa eresiniz. Őeytan içki ve kumar yoluyla aranıza dűŐmanlık ve kin sokmak, sizi Allah'ı anmaktan ve namazdan alıkoymak ister. Artık vazgeçtiniz değil mi?”*



■ *Peygamberimiz de “Sarhoşluk veren her içki haramdır.”, “İçkiden sakınınız. Çünkü içki bütün kötülüklerin anasıdır.” buyurarak içkiden sakınılmasını istemiştir.*

İçkinin zararları



- Baş ağrısı ve mide kanamasına neden olur.
- Hatırlamadığınız için pişman olacağınız şeyler yapabilirsiniz.
- Hafıza kaybı ve geçici körlüğe neden olur.
- Beyin ve sinir hücrelerine kalıcı hasar verebilir.
- Bağımlılık yapması nedeniyle büyük maddi kayıplara neden olur.
- Aile içinde şiddet ve huzursuzluğa neden olur.

içkinin zararları



- Çevrenizdeki insanların sizden uzaklaşmasına neden olur.
- Mide, yemek borusu, gırtlak ve pankreas kanserine sebeptir.
- Uyku bozukluklarına sebep olur. REM uykusunu ortadan kaldırır bu da yorgun ve bitkin uyanmaya neden olur.
- Konuşma zorlukları, dil sürçmelerine neden olur hatta yüksek seviyede kelimeler anlaşılmaz hale gelebilir.
- Herhangi bir hastalığa yakalanma riskini yüksek oranda arttırır.

içkinin zararları



- Birçok psikolojik bozukluğun daha da kötüye gitmesine neden olur.
- hatırlamadığınız için pişman olacağınız şeyler yapabilirsiniz.
- Hafıza kaybı ve geçici körlüğe neden olur.
- Beyin ve sinir hücrelerine kalıcı hasar verebilir.
- Bağımlılık yapması nedeniyle büyük maddi kayıplara neden olur.

ETKİLENEN ORGAN

Alkol, karaciğeri çok çalıştırır.
Yağlanmasına neden olur.
Geri dönüşü olmayan hasarlar verir

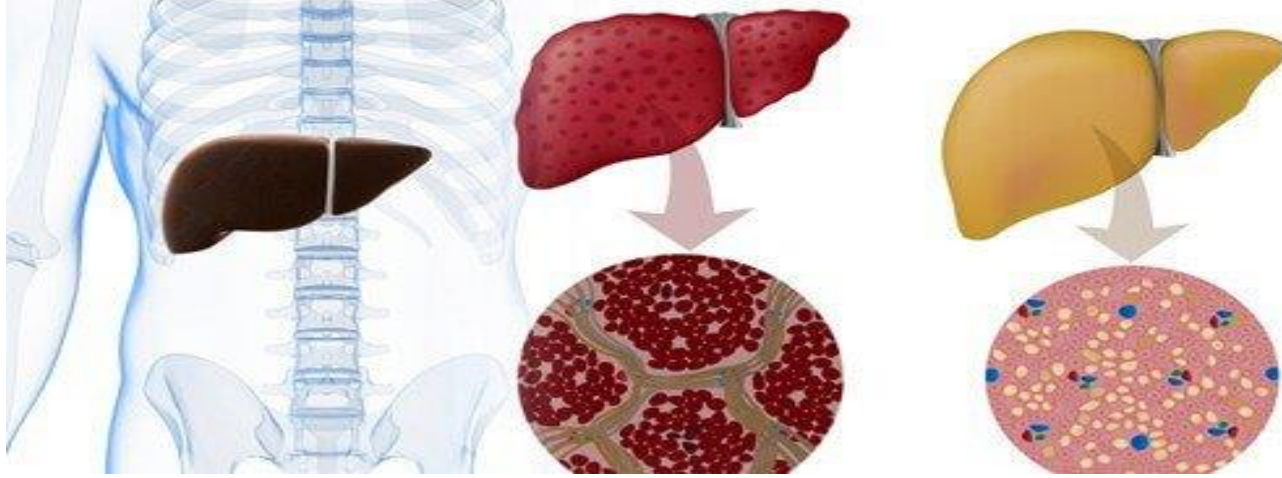
ALKOLÜN KARACİĞERE VERDİĞİ ZARAR

KARACİĞER SİROZU

Bağ dokuların büyümesi,
karaciğer hücrelerini yok eder.

YAĞLANMA

Fazla yağ asitleri ve trigliseridlerin
karaciğer hücrelerinde birikmesi



Alkol ve uyuşturucu maddenin kişiye verdiği en büyük zarar **bağımlılıktır**. İnsanlar çevresindeki insanlara, diğer canlılara ve nesnelere birbirinden farklı şekillerde ilgi ve sevgi besler. Bunun sonucunda onlara yönelik olarak farklı biçimde bağlanma gösterebilir.

Alkol ve uyuşturucu maddenin kişiye verdiği en büyük zarar bağımlılıktır. Bu bağlılığın tutku ve tutsaklık durumuna gelmesi bağımlılık olarak adlandırılır. Bu durumdaki bireyde stres ve kaygı seviyesi yüksek olduğundan , akıl ve iradenin sağlıklı bir şekilde kullanılması mümkün değildir.

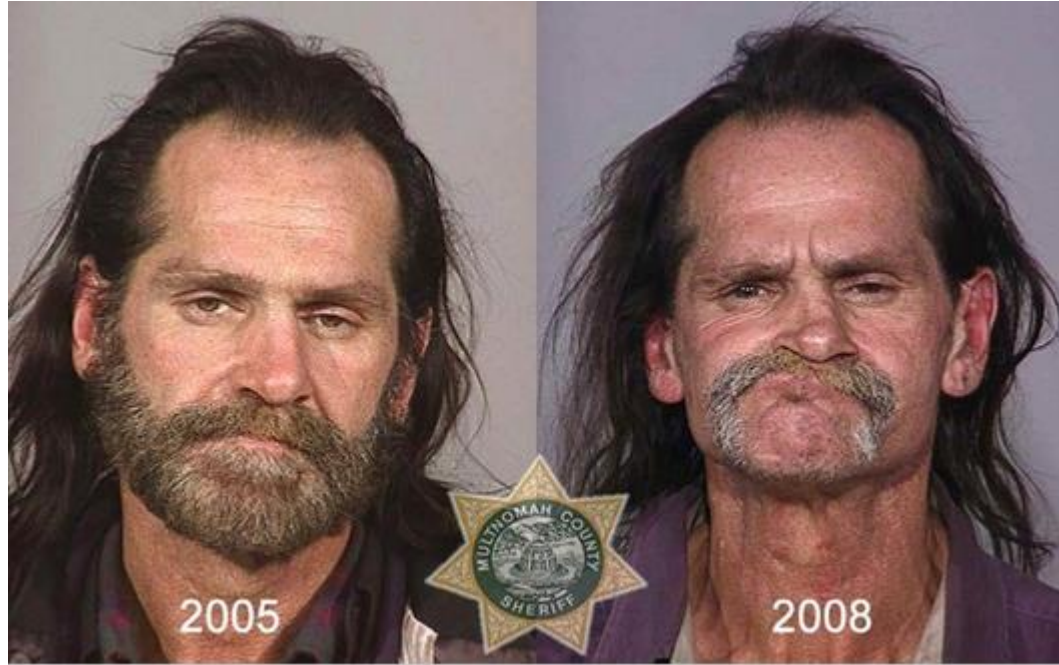
UYUŞTURUCU KULLANAN İNSANLARIN DEĞİŞİMLERİ



UYUŞTURUCU KULLANAN İNSANLARIN DEĞİŞİMLERİ



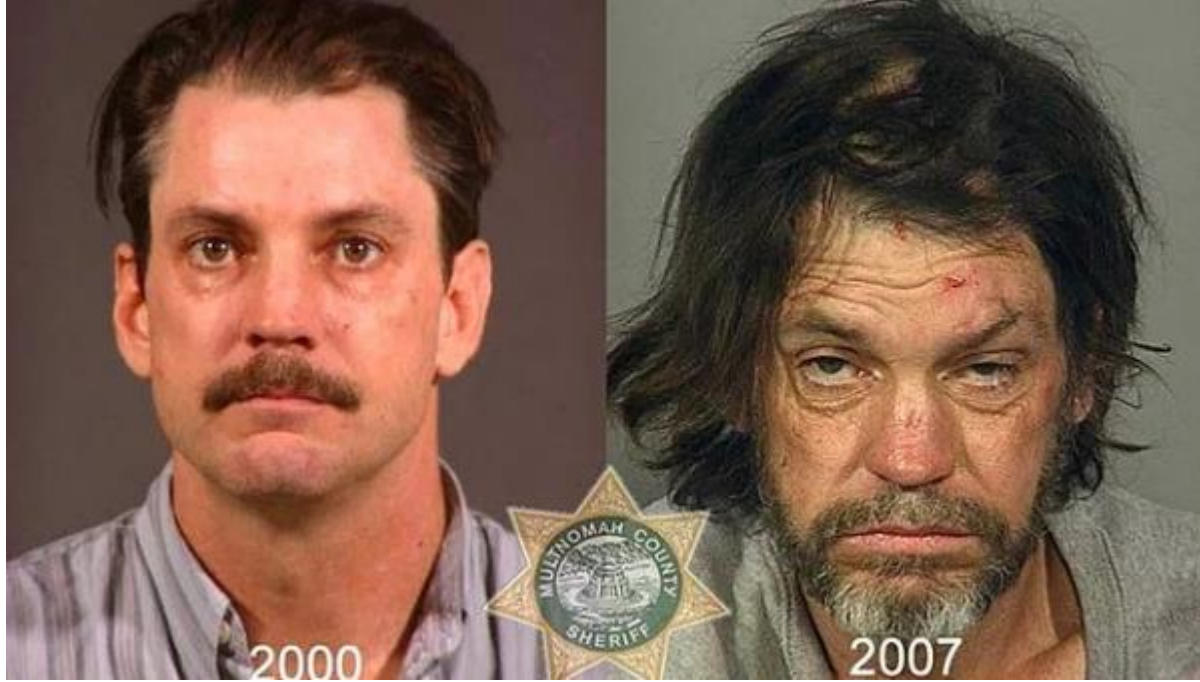
UYUŞTURUCU KULLANAN İNSANLARIN DEĞİŞİMLERİ



UYUŞTURUCU KULLANAN İNSANLARIN DEĞİŞİMLERİ



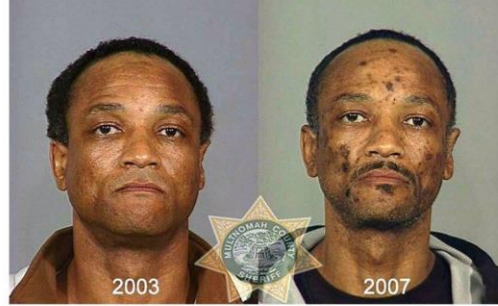
UYUŞTURUCU KULLANAN İNSANLARIN DEĞİŞİMLERİ



UYUŞTURUCU KULLANAN İNSANLARIN DEĞİŞİMLERİ

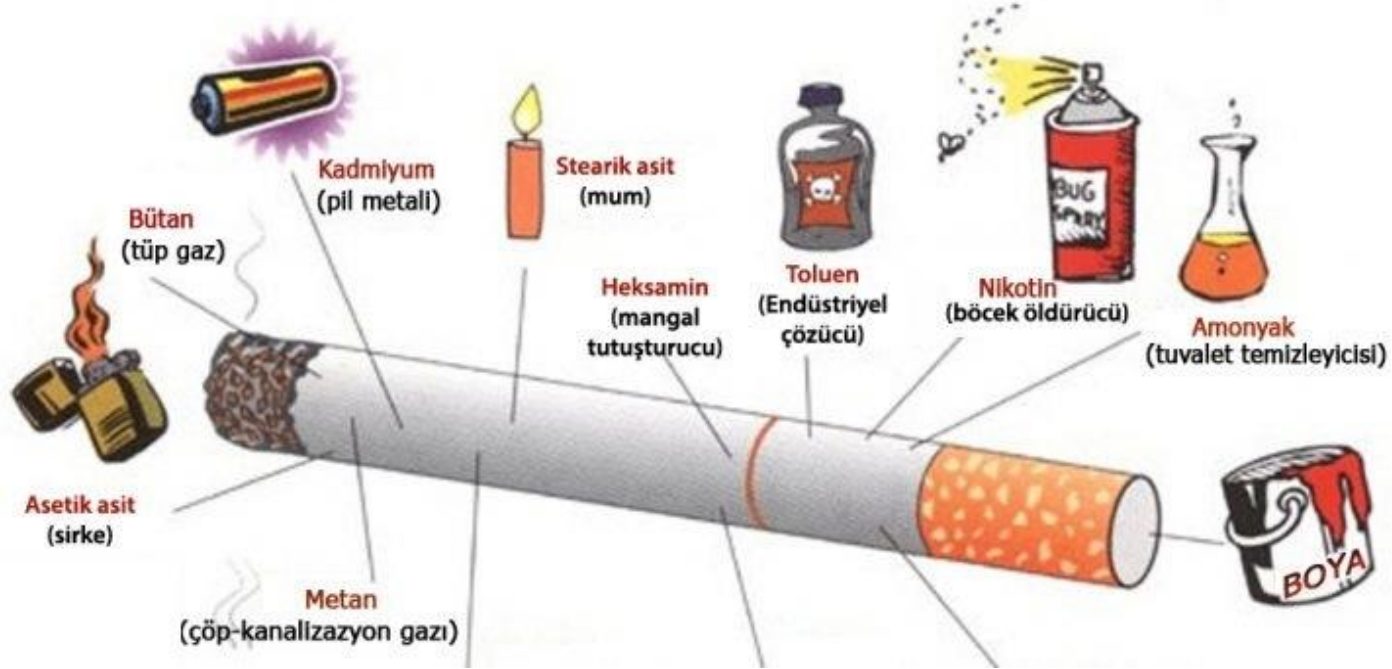


UYUŞTURUCU KULLANAN İNSANLARIN DEĞİŞİMLERİ



Beden sağlığını bozan bir diğer alışkanlık da sigaradır. **Sigara**, insan sağlığına zararlı birçok **kimyasal madde içerir**. Sigaranın zararlarının hafife alınmasından dolayı her yıl milyonlarca insan hayatını kaybetmektedir. Sigara dışında da insan sağlığı tehdit eden bazı tütün ürünleri (nargile vb.) vardır. Bu ürünleri kullanmak da sigara içmek gibi insan vücudunun çeşitli bölgelerinde kalıcı zarar meydana getirir.

Sigaranın içinde 7000 kimyasal maddenin oluşturduğu 600 bileşen vardır.



Sigara içen ile içmeyen ikizler arasındaki fark



Sigara içen ile içmeyen ikizler arasındaki fark



Sigara içen ile içmeyen akciğerler arasındaki fark

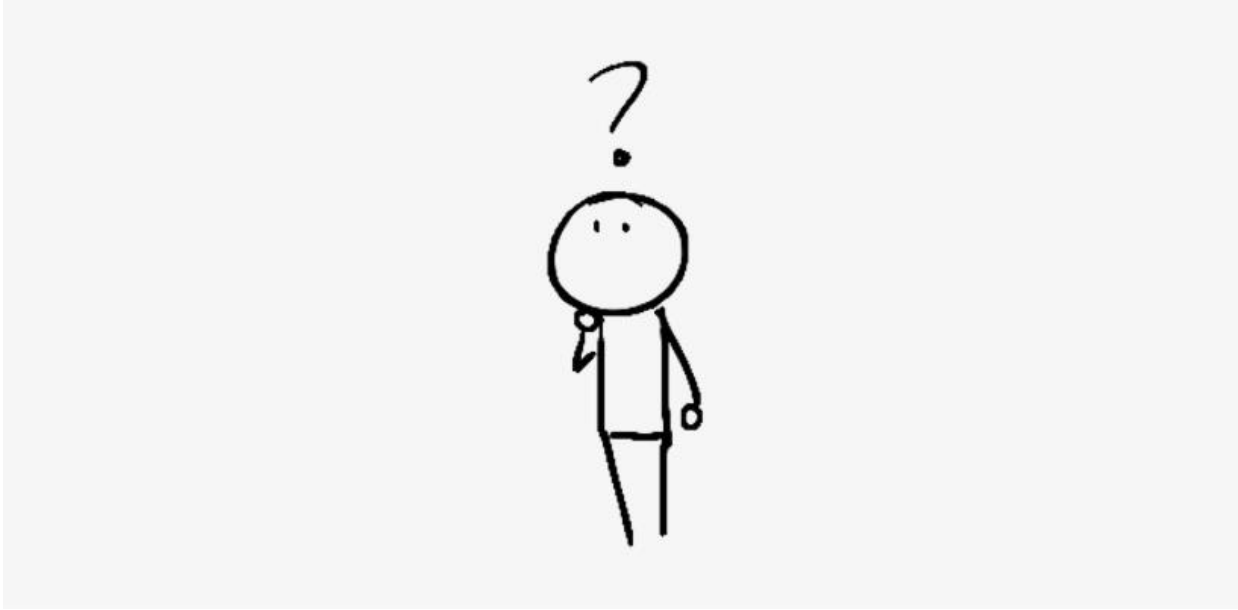


Diğer Bir Zararlı Alışkanlık da Kumardır

İslam dini kişinin emeğine dayanan, hayırlı ve güzel işlerden elde edilen geliri helal kazanç olarak kabul eder. Bir emeğe dayanmayan ve şans faktörünü barındıran çeşitli oyunları içeren kumar haram kılınmış bir haksız kazanç yoludur. Çünkü kumar, başkasının malını veya parasını şansa bağılı olarak ve hiçbir emek harcamadan elde etmeye çalışmaktır .

Kur'an-ı Kerim'de bu durum **“Ey İman edenler! Mallarınızı aranızda haksızlıkla yemeyin...”** ayetiyle ifade edilmiştir. Hz. Peygamber *“Kesinlikle hiç kimse kendi el emeğinden daha hayırlı bir yemek yememiştir.”* sözüyle kazanç, elde etme yolunu bize göstermiştir.

Sizce Zararlı Alışkanlıklara Başlama Sebepleri Neler Olabilir?





- Arkadaş ortamı,
- Merak etmek,
- Özenmek,
- Kendini kanıtlama isteği veya iddialaşma
- Aile ilgisizliği,

Sahip olduğumuz değerlerin oluşmasında kişisel özellikler, aile, arkadaş, eğitim ve çevre gibi unsurların önemli bir rolü vardır. Hayata dair ilk izlenimlerimizi ve tecrübelerimizi ailemizden ediniriz. İyi ile kötüyü, doğru ile yanlışı ilk olarak ailemizde öğreniriz. Bu nedenle aile bireylerimiz bizim için en önemli örneklerdir. Güzel ahlaklı olmayı, görgü kurallarına uymayı, temiz ve düzenli olmayı ailemizden öğreniriz. Kötü alışkanlıklardan uzak durma bilincini de aile ortamında kazanırız. Bu alışkanlıkların zararlarını gözlemleyerek, irademizle kendimizi bunlardan koruyabiliriz.



Biliyor musun?



- Çağımızın bağımlılık geliştiren kötü alışkanlıklarından bir diğeri de “teknoloji bağımlılığı” dır. Bu bağımlılık türü cep telefonu, televizyon ve bilgisayar gibi teknolojik Ürünlerin hayatımızda vazgeçilmez bir yer edinmesi, gereğinden fazla ve kötü amaçlı kullanılmasını içerir.

Teknoloji bağımlılığının belirtileri



- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak

Tüm teknolojik aletlerin ideal kullanım süresi
şu şekildedir:





Zararlı Alışkanlıklardan Korunma Yolları Nelerdir?



Kötü alışkanlık ve davranışlardan korunmada bize önemli sorumluluklar düşer. Aile, toplum ve devlet bu konuda sorumluluk üstlenen diğer unsurlardır. Kişi, aile, toplum ve devlet üzerine düşen görevleri yerine getirdiği takdirde; maddi ve manevi ihtiyaçlarını karşılayan ve kötü davranışlardan uzak duran bireyler yetişir. Birey olarak öncelikli görevimiz kendimize değer vermektir. Değer vermek de kendimizi tanımakla; fiziki özelliklerimiz, yetenek ve karakterimizle birlikte kendimizi olduğumuz gibi kabul etmekle mümkündür.

İstemediğimiz bir teklifle
karşılaştığımızda, karşımızdakine kim
olursa olsun açık bir şekilde **“Hayır!”**
diyebilmeliyiz.

Güzel ahlaklı kişilerle arkadaş olmayı tercih etmeliyiz. Çünkü birçok kötü alışkanlık ve davranış yanlış seçilmiş arkadaşlar etkisiyle başlar. Söz ve davranışlarından dürüst olan kişiler, arkadaş olarak seçilmelidir.

Sosyal hayatımızda kötü alışkanlıkların olduğu mekânlardan kaçınmalıyız. İşlerimizden artakalan zamanımızı **sportif veya sanatsal bir faaliyetle** uğraşarak değerlendirmemiz, bizi kötü alışkanlıklardan uzaklaştırır.

Teşekkürler

