



# DİN KÜLTÜRÜ VE AHLAK BİLGİSİ

6. SINIF

## 3. ÜNİTE: ZARARLI ALIŞKANLIKLAR

### 3. Zararlı Alışkanlıklardan Korunma Yolları

**Bir önceki derste neler öğrendik?**

Zararlı alışkanlıklara  
başlama sebepleri  
nelerdir?

Zararlı alışkanlıklara  
başlamada en çok  
nelerin etkisi vardır?

➤ **"Bırakmanın en kolay yolu, hiç başlamamaktır."**  
**sözünden ne anlıyorsunuz?**



- Kötü alışkanlık ve davranışlardan korunma konusunda bize önemli sorumluluklar düşer.
- Aile, toplum ve devlet bu konuda sorumluluk üstlenen diğer unsurlardır.



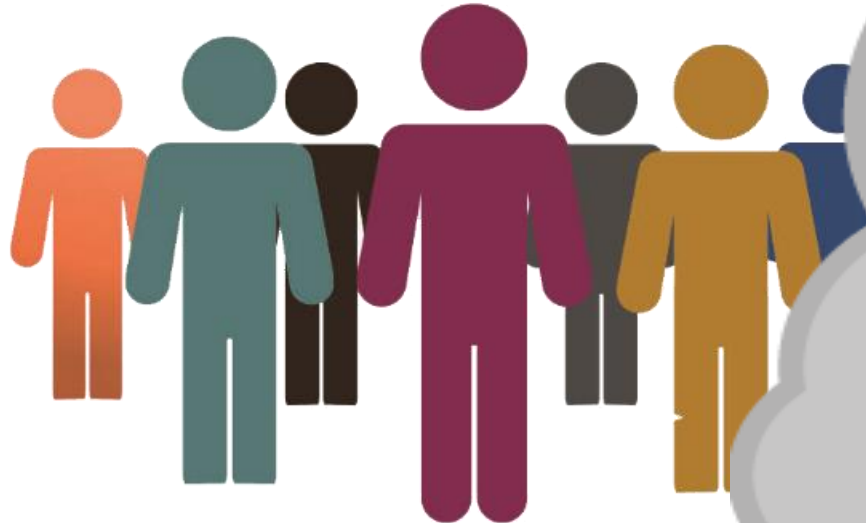
- Ailemizle sıkıntılarımızı paylaşmalı sorunlarımızı onlarla birlikte çözmeye çalışmalıyız.
- Yetişkin insanların da yaşadıkları sorunlarda birbirlerinin yardımına ihtiyaç duyabileceğini unutmamalıyız.



- Toplumumuzda kötü alışkanlık ve davranışların önlenmesi için çeşitli sivil toplum kuruluşları vardır.
- Alkol, sigara, uyuşturucu ve kumar gibi kötü alışkanlıklara ve bağımlılıklara karşı mücadele eden Yeşilay Cemiyeti bu kuruluşlardan biridir.



Bütün kötü alışkanlıklar, fert ve toplum için son derece hayati tehlikeler taşımaktadır. Ömür boyu devam eden kötü alışkanlıklar bir kez denemekle, az miktarda kullanmakla başlamaktadır.



İçki, uyuşturucu ve sigara gibi kötü alışkanlıklar, sağlığın başlıca düşmanlarıdır. Kötü alışkanlıklardan korunmak için öncelikle bunların zararlarını iyi bilmek gerekir.





Sağlığımızı tehlikeye düşüren başlıca alışkanlıklardan biri sigaradır. Sigara sanki ilk bakışta zararsız gibi görünebilir. Kısaca yapacağımız bir araştırmayla bile dünyada yüz milyonlarca insanın sigara bağımlısı olduğunu öğreniriz.





Gençleri zararlı alışkanlıklardan korumak aynı zamanda devletin de görevidir. Bu konuda anayasamızda şu ifadeler yer alır: **“Devlet, gençleri alkol düşkünlüğünden, uyuşturucu maddelerden, suçluluk, kumar ve benzeri alışkanlıklardan ve cehaletten korumak için gerekli tedbirleri alır.”**



İçki, sigara, uyuşturucu vb. maddelerin nasıl bağımlılık yaptığını, bunlara bağımlı hâle gelen insanların ne gibi sıkıntılar çektiğini iyi bilirsek onların zararlarından daha iyi korunabiliriz.



Kötü alışkanlıklardan korunmak için iyi insanlarla arkadaş olmalı, faydalı etkinliklere katılmalı, dinî ve ahlaki açıdan kendimizi geliştirmeliyiz.



Her insanın kendine özgü bir arkadaş çevresi vardır. Arkadaşlarımızı bizler kendimiz seçeriz. Bu sebeple her birimiz kimlerle arkadaşlık ettiğimize iyi bakmalıyız.



Güzel ahlaklı kişilerle arkadaş olmayı tercih etmeliyiz.

Birçok kötü alışkanlık arkadaş çevresinin etkisiyle başlar.

Söz ve davranışlarında dürüst olan kişiler, arkadaş olarak seçilmelidir.

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



- İstemediğimiz bir teklifle karşılaştığımızda, karşımızdakine kim olursa olsun açık bir şekilde “Hayır!” diyebilmeliyiz.
- Böyle durumlarda kendi istek, duygu ve düşüncelerimizi karşımızdakilere uygun bir dille ve açık yüreklilikle ifade edebilmeliyiz.

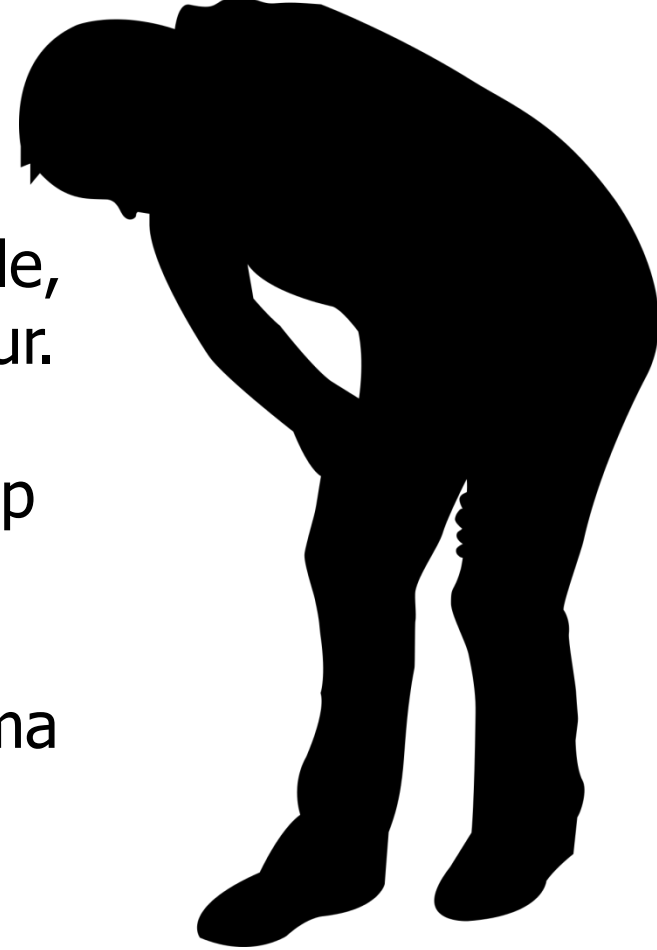




Dinimiz bizlerden Allah'a (c.c.) ve ahiret gününe inanan, hayatın amacını bilen, akıllı, irade sahibi, güzel ahlaklı kişiler olmamızı ister. Sağlığın bizler için çok değerli bir nimet olduğunu ve bu nimetin değerini bilmemiz gerektiğini hatırlatır.



Sevgili Peygamberimiz (s.a.v.) bir hadisinde, **“İçki ilaç değil, bilakis derttir.”** buyurur. Şayet bizler dinimizin ilkelerini iyi öğrenirsek, hayatın amacını doğru kavrayıp bu dünya hayatının geçici bir imtihan yeri olduğunu bilirsek günahlardan, haramlardan, kötü alışkanlıklardan korunma konusunda daha duyarlı oluruz.



İslam dini bizlerden dürüst, güvenilir, güzel ahlaklı kişiler olmamızı ister. Yüce Allah (c.c.) bir ayette, **“Ey iman edenler!.. İyilik ve (Allah’ın yasaklarından) sakınma üzerinde yardımlaşın, günah ve düşmanlık üzerine yardımlaşmayın. Allah’tan korkun çünkü Allah’ın cezası çetindir.”** buyurur. (Mâide suresi, 2. ayet)



Asr suresinde insanın ziyanda olduğu, ancak birbirine hakkı ve sabrı tavsiye eden, iman edip iyi işler yapan kimselerin kurtuluşa ereceği belirtilir.



### Peki Neler Yapalım?

- Bizler de dinimizin uyarılarını, emir ve öğütlerini dikkate alalım.
- Allah'a (c.c.) ve ahiret gününe inanan sağlam karakterli kişiler olalım.
- Güzel ahlaklı, iyi huylu insanlarla arkadaşlık edelim.
- Kötü alışkanlıkları olan kişilerden uzak duralım. Onlara özenmeyelim.



## Peki Neler Yapalım?

- Ben bağımlı olmam diyerek kendimizi kandırmayalım.
- Bu konuda aşırı öz güvenden kaçınalım.
- Bir kere bile kullanılsa bağımlılık yapan maddeleri denemeyelim.
- Bilinçli, kararlı bir şekilde kötü alışkanlıklardan korunalım.
- Bu konuda başkalarına da örnek olalım.



Sağlıklı  
beslen!



Spor  
yapın!



Aklını  
kullan!



Gerektiğinde  
“hayır” demeyi bil!



“Sigara içmiyorum”  
cümlesini gururla  
söyle!

**Zorluklarla baş etme yöntemlerini öğren!**



**Merakınızı doğru kaynaklardan gidermeyi öğrenin!**

**Büyük görünmeye çalışmayın, yaşınıza göre davranın!**



**Kendini iyi tanı!**

**Takılacağın mekanları ve arkadaşlarını doğru seç!**



**Problemlerini çözmeye çalış!  
Gerekirse büyüklerinden yardım al!**



# Sigara İçmeyi Hiç Düşünmedim Çünkü;

Neden sigara içmiyorsunuz?  
Sebepleri üzerine düşünün.

- Vücudumun bana bir emanet olduğunu biliyorum ve emanete sahip çıkıyorum.
- Sigaradan çıkan zararlı maddelerin havayı kirletmesini istemiyorum.
- Başka insanlara zarar vermek istemiyorum.
- **Sağlıklı yaşamayı seviyorum.**
- Severek yapabileceğim birçok başka seçeneğim var.
- **Uzun ve sağlıklı bir hayat yaşamak istiyorum.**
- Kimsenin benim için üzülmesini istemiyorum.

**Kötü  
alışkanlıklardan  
uzak  
durduğumda;**

- Sevdiklerimin benim için üzölmelerine sebep olmamış olurum.
- Sağlığımı korurum.
- Hastalıklardan uzak, rahat bir hayat yaşarım.
- Kimseye yük olmam.
- Param cebimde kalır.
- Uzun ve sağlıklı bir hayat sürerim.
- Sevdiklerime zarar vermemiş olurum.

**Soru-1)**

**Aşağıdakilerden hangisi zararlı alışkanlıklardan korunma yolu olamaz?**

- A) Zararlarını kullanarak test etmek
- B) Düzenli bir şekilde spor yapmak
- C) Zararları hakkında bilinçlenmek
- D) Güzel ahlaklı arkadaş edinmek

**Soru-2)**

Yapılmaması istenen bir şeyi yasaklamak yerine o şeyin zararları hakkında insanları bilinçlendirmek daha etkili bir yöntemdir.

**Buna göre aşağıdaki zararlı alışkanlıklardan korunma yollarından hangisinin etkisi daha azdır?**

- A) Aile huzurunu yok ettiğinin anlatılması
- B) Trafik kazalarındaki etkisinin açıklanması
- C) Bağımlılık yapan maddelerin yasaklanması
- D) Bedensel ve ruhsal zararlarının fark ettirilmesi

**Soru-3)**

Sigara, alkol, uyuşturucu ve kumar bağımlıları iradeleri ile bağımlılıktan kurtulamıyorsa uzmanlara başvurmalıdır.

Bağımlıya, tedavi esnasında ve sonrasında bütün aile fertleri ilgi, sevgi ve şefkat göstermelidir. Ayrıca kişi, bağımlı olduğu maddeyi hatırlatacak ortamlardan uzak tutulmalıdır.

**Bu parçanın başlığı aşağıdakilerden hangisi olmalıdır?**

- A) Bağımlılardan Öğütler
- B) Bağımlıların Tedavisi
- C) Bağımlılığın Sebepleri
- D) Bağımlılığın Sonuçları

**Soru-4)**

**Aşağıdakilerden hangisi zararlı alışkanlıklardan korunmanın bir yolu değildir?**

- A) Aile ve öğretmenlerin uyarı ve öğütlerini dinlemek
- B) Zararlı alışkanlık ve bağımlılıklara karşı bilinçlenmek
- C) Arkadaş seçerken alışkanlık ve davranışlarına bakmak
- D) Zararlı alışkanlıkların yaygın olduğu ortamlarda bulunmak**

**Dersimizi dinlediğiniz için  
teşekkür ederiz...**



**Hazırlayan: Büşra ZOZİK**