

Fen Bilimleri

Defter Notları

1. Dönem • 10. Hafta • Not 10

• Not 10 • Alkol ve Sigaranın Zararları

MEB ders kitaplarıyla uyumlu • Dik temel harflerle • Yazım süresi ≈ 20 dk

Alkol ve Sigaranın Zararları

1. Sigara akciğerlere, kalbe ve damarlara zarar verir.
2. Alkol beyne ve karaciğere zarar verir.
3. Sigara dumanı, içmeyen kişilere de zarar verir (pasif içicilik).

Alkol ve Sigaranın Zararları

23.11.2026

1. Sigara akciğerlere, kalbe ve damarlara zarar verir.
2. Alkol beyne ve karaciğere zarar verir.
3. Sigara dumanı, içmeyen kişilere de zarar verir (pasif içicilik).
Sağlıklı yaşam için sigara ve alkolden uzak dururuz.
4. Sigara ve alkol bağımlılık yapar; başlamak kolay, bırakmak zordur.
5. Sigara içen kişinin nefesi kokar, dişleri sararır, çabuk yorulur.
6. Yeşilay, bağımlılıklarla mücadele eden bir kuruluştur.

Ben de yazarım:

Sigaranın bir zararı:

Defterde Uygulayalım

Sigaranın zarar verdiği organlar:

Pasif içicilik nedir?

Sigara içen bir yakınımıza nazikçe ne söyleyebiliriz?

.....

"Sağlığımız için hayır diyoruz!" başlıklı bir afiş için üç cümle yazalım:

.....

.....

.....

Sağlıklı yaşam için üç alışkanlık:

Bağımlılık ne demektir?

Spor yapmanın akciğerlerimize faydası: