



دَوْلَةُ لِيْبِيَا

وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ

مَرْكَزُ الْمَنَاحِجِ التَّعْلِيمِيَّةِ وَالْبَحْثِ التَّرْبَوِيَّةِ

الْعُلُومُ

لِلصَّفِّ الثَّامِنِ مِنْ مَرَحَلَةِ التَّعْلِيمِ الْأَسَاسِيِّ

الدَّرْسُ الْحَادِي عَشَرَ

الْمَدْرَسَةُ اللَّيْبِيَّةُ بِفَرَنْسَا - تَوْر

الْعَامُ الدَّرَاسِي: 1441 / 1442 هَجْرِي
2020 / 2021 مِيلَادِي

إساءة استخدام عمليات الحياة (2) Abuses to Life Processes II



عندما تقول «لا» للتدخين، فأنت لا تقول «لا» للنيكوتين فقط، ولكن لأكثر من 4000 نوع من السموم موجود في دخان السيجارة.

أهداف التعلم



- ستتعلم في هذا الفصل أن:
- ✓ تضع قائمة بالمواد الضارة في دخان التبغ.
- ✓ تصف بعض الآثار الضارة المحتملة للتدخين، أو للتدخين السلبي.
- ✓ تناقش طرق تشجيع الناس على الامتناع عن التدخين.
- ✓ تصف بعض الآثار الضارة المحتملة لشرب الكحول.
- ✓ تناقش طرق تجنب إدمان الكحول.

Why do People Smoke?

1-8 لماذا يدخن الناس؟

يدخن الناس لأسباب متنوعة. فبهيئاً للشباب أن التدخين هو رمز للرجولة. وتدعم إعلانات شركات تصنيع السجائر هذا الاعتقاد الخاطئ. فتعطي هذه الإعلانات انطباعاً بأن النضج، والسعادة، والنجاح مرتبط بالتدخين. وأثبتت الأبحاث أن كثيراً من الشباب يدخن ليخفي أوجه ضعف، مثل فشل في الدراسة، أو في الرياضة. يبدأ بعض الشباب التدخين من باب الفضول، فيريدون تجربة ما يحدثه التدخين. ويبدأ آخرون التدخين ليثبتوا لأصدقائهم أن بوسعهم الإقلاع عنه، ولكنهم قد لا يعرفون أن السجائر تحتوي على عقاقير تسبب الإدمان، وأن المدخنين يجدون صعوبة في الإقلاع عنه.

يدخن كثير من الشباب؛ لأنهم يريدون أن يقبلوا كأعضاء في مجموعة أصدقاء يدخنون. فأصدقائهم الذين يحثونهم باستمرار على التدخين قد يجعلونهم يشعرون بأنهم ليسوا مغامرين بشكل كافٍ من دون تدخين. إذا كان لديك أصدقاء يحثونك على التدخين، رغم أنهم يعرفون أن التدخين ضار، فهل تعتقد أن هؤلاء الأصدقاء يهتمون بصحتك؟

هل يمكنك التفكير في أسباب أخرى تدفع الناس إلى التدخين؟

2-8 مواد ضارة في دخان السيجارة

Harmful Substances in Cigarette Smoke

تُصنع السجائر من الأوراق الجافة المفتتة لنبات التبغ. وبدأت عادة استنشاق الدخان للمتعة منذ مئات السنين. يحتوي دخان التبغ على مواد ضارة كثيرة. انظر شكل 1-8 وضع قائمة بالمكونات الضارة لدخان التبغ.

أول أكسيد الكربون
غاز مميت. إن زيادة تركيزه في الهواء بنسبة 1% يؤدي إلى موت الشخص خلال عشر دقائق من استنشاقه للغاز. فهو يقلل من كفاية خلايا الدم الحمراء في نقل الأكسجين في أنحاء الجسم.

النيكوتين
مادة سامة يمكن أن تسبب إدمان التدخين.



القار
مادة مسببة للسرطان. وهي مادة بنية اللون لزجة تتراكم في الرئتين، وتسبب سرطان الرئة. يشل القار حركة الأهداب المبطننة للممرات الهوائية فيمنعها من إزالة جسيمات التراب من الرئتين.

مواد مهيجة
مثل الفورمالدهيد وسيانيد الهيدروجين فهي يمكن أن تشل حركة الأهداب في الممرات الهوائية. وقد تسبب أمراض انسداد الرئة المزمنة.

شكل 1-8 بعض المواد الضارة في دخان التبغ