



دَوْلَةُ لِيْبِيَا

وَزَارَةُ التَّعْلِيمِ

مَرْكَزُ الْمَنَاحِجِ التَّعْلِيمِيَّةِ وَالْبَحْثِ التَّرْبَوِيَّةِ

الْعُلُومُ

لِلصَّفِّ الثَّامِنِ مِنْ مَرَحَلَةِ التَّعْلِيمِ الْأَسَاسِيِّ

الْأُسْبُوعُ الْخَامِسُ عَشَرَ

الْمَدْرَسَةُ اللَّيْبِيَّةُ بِفَرَنْسَا - تَوْر

الْعَامُ الدَّرَاسِي: 1441 / 1442 هَجْرِي
2020 / 2021 مِيلَادِي



هل تعلم ؟

- يموت 40% من الرجال المدخنين بشراهة قبل بلوغ سن المعاش مقارنة بـ 18% من غير المدخنين.
- تواجه النساء المدخنات خطرًا متزايدًا من الإصابة بسرطان عنق الرحم.
- يسبب تدخين 5 سجائر فقط يوميًا خللاً في النمو الوظيفي لرئة المراهق. وعند بلوغ 18 عامًا تظهر آثار التدخين على كفاءة الرئة.

آثار التدخين على الحمل

لقد ثبت أن جنين المرأة المدخنة أثناء الحمل يعاني من واحد أو أكثر من التوابع التالية:

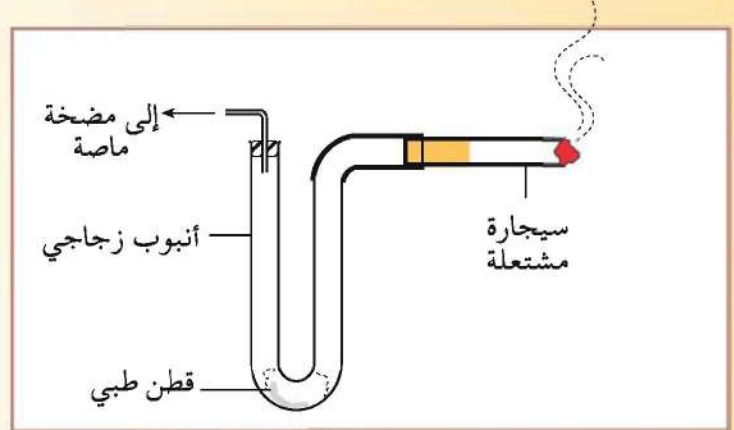
- نمو شاذ للمخ.
- صعوبات تعلم في مراحل لاحقة من عمره.
- بطء في النمو يؤدي إلى حجم أصغر عند الولادة، وقد يموت المولود خلال الأيام الأولى من حياته.
- قد تتم الولادة قبل إتمام مدة الحمل الطبيعية.
- احتمال كبير لولادة الطفل ميتًا (ميت عند الولادة).
- وتعرض الأم لمخاطر سقوط الحمل.



اختبر معلوماتك



يبين الشكل التالي جهازًا بسيطًا يستخدم لجمع بعض المواد من دخان السيجارة.



- يلون دخان السيجارة القطن الطبي باللون البني .
- (أ) ما المادة الكيميائية في دخان السيجارة التي تحول القطن الطبي إلى اللون البني ؟
- (ب) اذكر طريقتين تتلف بهما المادة المذكورة في السؤال السابق صحة المدخن .
- (جـ) اذكر تأثيرين على الجنين، إذا دخنت الأم خلال الحمل .

4-8 كيف تمتنع عن التدخين ؟ How to Refrain from Smoking?

تعلمت في الفصل السابق كيفية تجنب إدمان العقاقير على المستوى الشخصي . ولقد بدأت المراكز والمؤسسات على المستوى الوطني عدة برامج لإثناء الناس عن التدخين .





شكل 7-8 اقرأ الشعارات على علب السجائر

• صدرت عدة فتاوى بتحريم تدخين السجائر لما تحدثه من آثار ضارة بصحة المدخن.

• أصدرت رئاسة الوزراء قراراً بمنع التدخين في الأماكن العامة مثل المكاتب، والمحلات التجارية، ووسائل النقل العام، والمدارس.



• تم منع إعلانات السجائر بوسائل الإعلام المرئية.

5-8 الكحول

Alcohol

تحتوي المشروبات الكحولية المهرمة على عقار يسمى إيثانول (كحول إيثيلي) ينتج بفعل الخميرة على السكريات. تعلم الناس صناعة الكحول منذ آلاف السنين. وعندما يشرب شخص ما الكحول بشكل متكرر يصبح مدمناً. فهو لا يستطيع السيطرة على شربه حتى يسكر، ويصبح جموده معتمداً عليه. وقد يصبح عنيفاً ويهمل عمله وأسرته، ويلتزم الناس جرائم كثيرة تحت تأثير الكحول.

الآثار الضارة لتناول الكحول

يكون الكبد قادراً في الحالات الطبيعية على تجزئة الكحول في الجسم. ويمكن مع ذلك أن يكون تناول الكحول بكثرة ضاراً بالجسم.

(أ) يؤثر الكحول على الجسم



- 1- اجمع معلومات عن بعض الهيئات في الدول الغربية التي تساعد مدمني الكحوليات على الشفاء من الإدمان.
- 2- هل تعتقد أن تلك الهيئات ناجحة في جهودها؟
- 3- هل يمكنك اقتراح طرق أخرى لمساعدة هذه الهيئات في تحقيق نتائج أفضل؟



الكحول مهبط

إنه يبطئ نشاط المخ وأجزاء أخرى من الجهاز العصبي، ويؤدي ذلك إلى فقدان التحكم الحسي على الأمور، ويقلل التركيز والتحكم في النفس، وعند حدوث ذلك يتعدى الفرد حدود اللياقة الشخصية والاجتماعية والتي قد يندم عليها عندما يقف من أثر الكحول.

يؤثر الكحول على أجزاء أخرى من الجسم

يمكن أن يؤدي الشرب بكثرة إلى تلف الكبد. عندما تصبح خلايا الكبد مغطاة يحدث نزف داخلي في الكبد. وقد يؤدي تلف الكبد في الحالات الشديدة إلى الموت. ويهمل الكحول على الرئتين إحماض في المعدة مما يزيد من خطر الانتهاكات والقرحة المعدية.



فكر في هذا

هل يمكنك اقتراح بعض الوسائل
لتجنب إدمان الكحول؟

(ب) يمكن للكحول أن يتسبب في حوادث

تقع حوادث طرق عند فقدان السائق الذي يشرب كحولاً كثيراً السيطرة على سيارته. يبطئ الكحول من رد فعل السائق في المواقف الطارئة، ومن ثم يتأخر في السيطرة على عجلة القيادة والمكابح. يشوش أيضاً الكحول على الرؤية ويعيق - على وجه الخصوص - تقدير السائق للمسافة. ويميل السائق لسوء تقدير السرعة، فيقود بسرعة أكبر، وبحرص أقل.



شكل 8-8 أي آثار إساءة استخدام الكحول تكون تسببت في هذا الحادث؟

وضعت قوانين صارمة في معظم دول العالم لضمان عقاب السائقين الذين يقودون سياراتهم تحت تأثير الخمر حتى يتلقون عقاباً عادلاً على أفعالهم الضارة.

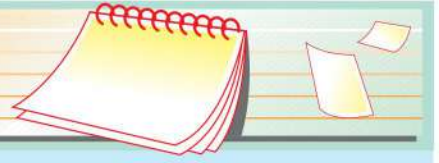
8-6 طرق تجنب إدمان الكحول

Ways to Avoid being Addicted to Alcohol

عندما تسول لك نفسك تعاطي الكحول تذكر أن:

- الكحول محرم شرعاً وقانوناً.
- للكحول آثار ضارة على أجهزة الجسم مثل تلف الكبد.
- قد تفقد كمية قليلة من الكحول التحكم في نفسك، وربما تؤدي أفعالاً تندم عليها فيما بعد.
- أوضحت دراسات حديثة أن الذين يبدأون تناول الكحول في سن المراهقة يصبح احتمال إدمانهم للكحول أعلى.
- قد تفقد احترام الآخرين.

ملخص



- ❖ يحتوي دخان السيجارة على الكثير من المواد الضارة مثل القار، والنيكوتين، وأول أكسيد الكربون، ومواد مهيجة مثل فورمالدهيد، وسيانيد الهيدروجين.
- ❖ يزيد التدخين من خطر سرطان الرئة، والنزلات الشعبية المزمنة، وانتفاخ الحويصلات الهوائية في الرئتين، ومرض القلب التاجي.
- ❖ النساء اللاتي يدخن أثناء الحمل يعرضن الجنين للخطر.
- ❖ بدأت الجهات المسؤولة في ليبيا برامج كثيرة لحث الناس على الامتناع عن التدخين.
- ❖ يمكن أن يؤدي إساءة استخدام الكحول إلى نتائج ضارة كثيرة:
 - يبطئ من نشاط المخ، مؤدياً إلى فقدان الحكم السليم.
 - يتلف الكبد، ويزيد من خطورة التهابات وقرحات المعدة.
 - يؤدي إلى حوادث مرورية يكون السائق أثناءها تحت تأثير الكحول.
 - يسبب الإدمان على الكحول، والذي يؤدي به إلى اقتراف جرائم.
- ❖ عليك أن تذكر نفسك بما يلي:
 - الكحول محرم شرعاً وقانوناً.
 - للكحول تأثير ضار على أجهزة الجسم.
 - قد يدفعك لأداء أشياء تندم عليها فيما بعد.
 - قد تفقد احترام الآخرين.
 - تناول الكحول في فترة المراهقة يزيد من خطر إدمان الكحول.