



מדינת ישראל  
משרד החינוך



منظومة بتّ قطريّة

# أضرار التدخين والأرجيلة

مع المستشار التربويّ: رائد داغر  
مرشد في الخدمات النفسيّة الاستشاريّة

# ■ لحظة، قبل أن نبدأ..

- إليكم درس المهارات الحياتية عن بُعد، ولكنكم ستشعرون من خلاله بالقرب!
- مجرى حياة جديد- كيف تتدبرون أموركم؟
- نحن جميعًا نملك مهارات حياتية: إنها القدرات والطاقات الكامنة فينا

هيا بنا، سننطلق الآن!!!



# ماذا سنتعلم اليوم؟

- طرح موضوع فترة المراهقة والتحديات التي نواجهها.
- أضرار التدخين.
- أضرار الأرجيلة.
- مهارات حياتية .





# قبل أن نبدأ، نستنشق الهواء

أرجو أن تكون محاضره شيقه وممتعه وتزودكم \ن بمعلومات هامّة من شأنها  
المساهمة في حياة أفضل...

## ■ نبدأ بفعاليّة – عرض مواقف وسلوكيّات مختلفة

- تدخين سيجارة أو تدخين الأرجيلة
- الغشّ بالامتحان
- البقاء نائمًا رغم أنّ عليّ النهوض.
- عارضت، قلت "لا" لأصدقائك أو مجموعتك
- السرقة من "سوبر" أو دكان
- السباحة في بحر هائج
- كشف سرّ لصديق
- الهروب من المدرسة

# تعريف السلوك الخطر

السلوك الخطر هو كل سلوك يهددنا ويهدد كياننا، السلوك الذي فيه تحدّ وتوتر وموجود بين حدود الأمان والخطر، بين الأشياء المؤكّدة وغير المعروفة.

عندما نخوض مخاطر تهدد سلامة الجسم والنفس، فإنّ هذا يُعتبر مخاطرة كبيرة، مثلاً :

مخاطر جسديّة، مخاطر اجتماعيّة، مخاطر عاطفيّة، مخاطر نفسيّة، مخاطر ماديّة، التورّط مع القانون ...

الخطر يبدو مغرياً لكن نهايته ليست واضحة، ومن المهمّ أن نتمكّن القدرة على مواجهة الاغراءات في ظل التأثيرات

الاجتماعية.

# ما هي الدوافع التي تؤدي الى التدخين، هل هي:

- حُبّ الاستطلاع؟
- البحث عن الانفعالات؟
- التمرد على البالغين؟
- "حتى يكون مقبولا - IN"؟
- الاعتقاد أنّ التدخين مُهدّي؟
- الوالدان وأفراد الأسرة يدخنون؟
- تأثير الإعلانات؟
- الاعتقاد أنّ جميع البالغين يُدخنون



التدخين هو عملية حرق لمادّة التبغ، حيث ينتج عن هذا الاحتراق مادة النيكوتين، التي تملك تأثير مخدّر على المخّ، ومن ثمّ يعتاد عليها الجسد ويشعر بصعوبة بالغة إذا انسحب منها وحاول تركها.  
هنالك عدة أنواع من التدخين :

**تدخين أرجيلة**

**تدخين سجائر**

**تدخين سيجار**

**تدخين غليون**



## المعسل:

مادة بالغة الخطورة لا تمتّ بصلة بالعسل أو بالفاكهة الصحيّة وإنّما هي مجرد مصطلحات هدفها تضليل الشباب وتسويقها على أنّها مادة مفيدة.

محتويات المعسل: نبات التبغ، نشارة الخشب، فاكهة غير صالحة للأكل، جلسترين (ماده سامّة ومسرطنة)، ليموسين (الروب)، فطريات العفن، مكسبات الرائحة والطعم





## الفحم

يؤدّي فحم الأرجيلة إلى ارتفاع مادّة أول أكسيد الكربون في الدم  
والتي تؤدّي الى التسمّم الدمويّ

## الأنبوب

بيئة مثاليّة لتكاثر البكتيريا الجرثوميّة

## المياه

تؤدي المياه إلى الشعور بترطيب الحلق مما يؤدي إلى استمرار التدخين  
لعدة ساعات بدون توقف، عوضًا عن استعمال الكحول بدل الماء



هل تعرف ما هي أضرار الأرجيلة؟



02:00



القلب والأوعية الدموية

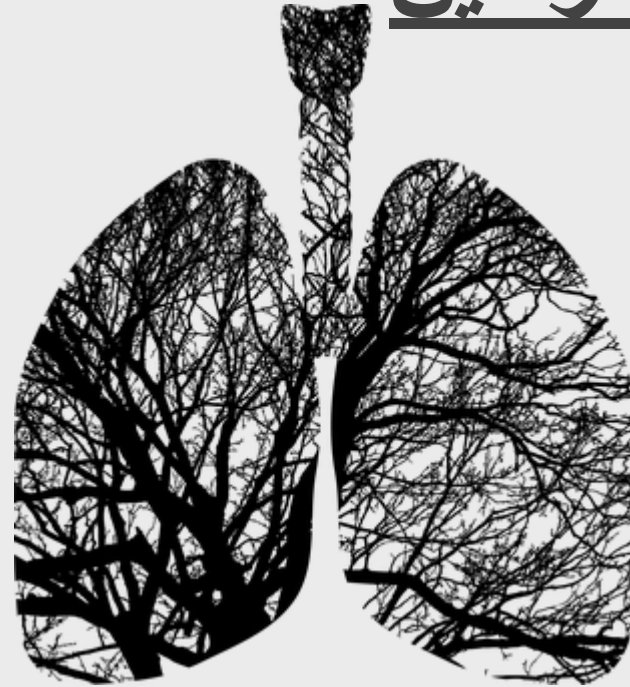
الفم واللثة



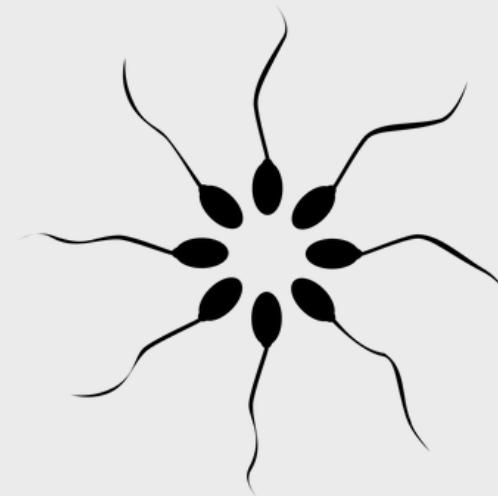
## الجنين



## الرئتين



## مشاكل جنسيّة



## نضارة البشرة والجمال



## اللياقه البدنيّة

### قبل التدخين



ومن الممكن أن تؤدّي إلى الموت

### بعد التدخين



## حقائق اخرى

تدخين رأس أرجيلة واحد يساوي  
كمية 60-40 سيجارة



# مكوّنات السّيجارة

- النيكوتين: مبيد حشرات وعقار مخدر
- أول أكسيد الكربون: غاز سام
- السيانيد: سم فئران قاتل
- كادميوم: يستخدم في صناعة بطاريات السيارات
- الأمونيا: منظف أرضيات
- القطران: مادة تستخدم في الطلاء وتعبيد الطرق
- الميثانول: يستخدم في وقود الصواريخ
- الزرنيخ: مادة شديدة السميّة
- الفينول: مادة مطهرة وسامة
- الفورمالين: يستخدم في حفظ الأعضاء
- الأسيتون: مادة لإزالة طلاء الأظافر

## التدخين يمسّ بالصحة ويسبّب أضراراً

- إلحاق الضرر باللياقة البدنية والقدرة الرياضية
- تجعّدات في بشرة الوجه
- رائحة كريهة واصفرار الأسنان
- السعال وضيق التنفّس
- أمراض القلب والأوعية الدموية
- أمراض السرطان (الرئتان، الحنجرة، وغيرها)
- أمراض الرئة
- تضعف قدرة الإخصاب عند النساء والقدرة الجنسية عند الرجال

## التدخين قاتل.

● كلّ عام، يموت في إسرائيل نحو 8 آلاف شخص بسبب أمراض ذات صلة بالتدخين، بينهم نحو 1500 من جرّاء التدخين السلبيّ .



● التدخين هو أكبر عامل للموت يمكن منعه في العالم!

**التدخين يضرّ اقتصاديًا!**

**التدخين يضرّ الإنسان، الحيوان، والبيئة!**

# ■ التدخين والقانون ■

في إسرائيل قوانين أساسية تُعنى بالتدخين:

- 1. قانون منع التدخين في الأماكن العامة والتعرض للتدخين
- 2. قانون تقييد الإعلانات والتسويق لمنتجات التبغ
- 3. قانون منع التدخين للطلاب والمعلمين بجميع الفئات العمرية داخل المدارس، الساحات وبعيداً عن بوابة المدرسة ب 10 متر.

# الضغط الجماعي والحزم

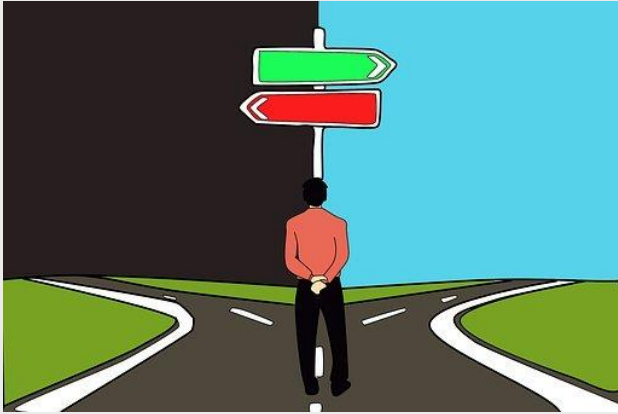
من أصعب التحديات على المراهقين هو مواجهة "الضغط الجماعي" من قِبَل أصدقائه المدخّنين. يميل مَنْ يفتقر إلى الثقة بالنفس إلى التدخين كي لا يكون مختلفًا عن زملائه.

الافتراض الشائع لدى الشبّان هو أنّ غالبيتهم يُدخّنون لكنّ جميع الأبحاث والإحصاءات تشير إلى العكس، فمعظم الشبّان لا يدخّنون!

■ أن تدخن أم لا تدخن؟ هذا هو السؤال!

سيواجه كل شاب وشابة يومًا ما قرار التدخين أو عدم التدخين

والآن، بعد أن أدرك كل منكم الوقائع الصحيحة، وفحص  
المواقف والسلوكيات الخطرة والأضرار من الأسهل أن يقرّر  
عدم التدخين حتى إن واجه قرارًا كهذا، فماذا سيقرّر كل منكم؟



# كلمة قبل أن نُنهى...

- آمل أن تكونوا قد شعرتُم بالقرب بالرغم من البُعد.
- لا نبقى وحيدين / لا تبقوا بمفردكم
- تواصلوا مع العائلة، الأصدقاء، المعلمين.
- اهتموا بمشاعركم وأفكاركم.

نلتقى في درس المهارات الحياتية القادم



מדינת ישראל  
משרד החינוך

شكراً لكم على مشاهدة هذا البث