

אقتراح درس-حول مكافحة التدخين-معد لطلاب الثانويه(عاشر-ثاني عشر)

כתב ע"י: אורלי אבינועם, דקלה דוננפלד, אורלי זאב-כמיסה ודנה רוזנטל

لائمتها للعربية-همت الحاج يحيى-عراقي

أهداف الدرس

1. توضيح مواقف الطلاب تجاه التدخين.
2. توضيح اسباب حاجة الطلاب للتدخين واقتراح بدائل صحيه من اجل تحقيق هذه الحاجة.
- 3 منع عالمي واختياري في اواسط طلاب الثانويه.

سير الدرس

الزمن المقترح	المضمون	دائرة التعلم	القسم في الدرس
3 دقائق	عرض موضوع الدرس امام طلاب الصف. والتفصيل حول حجم الظاهرة بين اواسط طلاب الثانويه..		الافتتاحية
5 دقائق	توزيع بطاقات صور تحذيرات من على علب السجائر , في ارجاء الصف.(كل تحذير بحجم نص A-4). تعليمات للمشاركين : عليكم التجوال بارحاء الغرفة لمشاهدة التحذيرات المختلفة التي صورت من علب سجائر مختلفه والتوقف عند التحذير الذي يثير لديكم (دلالة/خوف/عصبيه)	معايشه/ تجربة	صلب الدرس
10 دقائق	العمل بمجموعات : حسب التحذير الذي وقف عنده الطلاب 4-5 طلاب (اذا كان العدد اكثر من ذلك يقسم المجموعه الى مجموعتين بطاقات عمل : توزيع بطاقات على افراد المجموعه تشمل الاسئلة الآتية شارك المجموعه لماذا اخترت هذا التحذير بالذات? هل التحذير ذو دلالة عندك-يخصك? هل التحذير له علاقه او يمس احدا تعرفه? • هل التحذيرات التي صادفت عليها كانت ذات دلالة بالنسبة لك • ?	كتابه	
10	في نهاية القسم الاول من النقاش الاول الحر يستلم اعضاء المجموعه بطاقة اضافية	صياغه	

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

דقائق	ועליה تفصيل الاسباب التي من اجلها كتب التحذير على علبه السجائر. يطلب من اعضاء المجموعه ان يقرأوا المعلومات ويفحصوا هل هذه المعلومات تدعم تعليلاتهم باختيار التحير و هل المعلومات يضخم عدد الاسباب التي يجعلها هذا التحذير ذو صلة بعينهم.؟		
10 دقائق	א-في القسم الثالث من العمل بالمجموعه يطلب من الطلاب ان يكتبوا تحذير جديد تظهر على علبه سجائر وهدفه منع الطلاب من التدخين.بعد ان تنهي جميع المجموعات تعرض التحذير امام الصف مع تعليل وتفسير لماذا صاغوا التحذير هكذا. ב.يستطيع الطلاب طرح اسئلة على طلاب صف السابع والعاشر , وصفوف اخرى من شعبتهم " السؤال التالي ما هي الرسالة التي ممكن ان تناسب هذه الشرائح ؟ وبعد ذلك اجراء مقارنة بين اجابات الطلاب في الشعب المختلفة.	تطبيق	

<p><b>⚠️ תמיד</b>                  תזרזר הסגור                  בליאקתק البدنية</p> <p><small>وزارة الصحة</small></p>	<p><b>⚠️ תמיד</b>                  أثبتت الأبحاث الطبية أن                  دخان السجائر يضر بصحة                  أطفالك والذين يحيطون بك</p> <p><small>وزارة الصحة</small></p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  הסיגריות פוגעות                  בכושר הגופני שלך</p> <p><small>משרד הבריאות</small></p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  עשן הסיגריות פוגע                  בבריאות ילדיך וכל                  הסובבים אותך</p> <p><small>משרד הבריאות</small></p>
<p><b>⚠️ תמיד</b>                  عند تدخين كل سيجارة                  تدخل إلى جسمك 43 مادة                  سامة ومسرطنة</p> <p><small>وزارة الصحة</small></p>	<p><b>⚠️ תמיד</b>                  تدخين السجائر يؤدي إلى                  هرم البشرة</p> <p><small>وزارة الصحة</small></p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  כל סיגריה מכניסה 43                  חומרים מסרטנים                  לגופך</p> <p><small>משרד הבריאות</small></p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  העישון גורם להזדקנות                  מוקדמת של עור הפנים</p> <p><small>משרד הבריאות</small></p>
<p><b>⚠️ תמיד</b>                  يسبب التدخين الأمراض                  والموت السريع والمبكر</p>	<p><b>⚠️ תמיד</b>                  أثبتت الأبحاث الطبية أن                  الأطفال لوالدين مدخنين،                  يعانون من داء الربو (الأزمة)                  أكثر من غيرهم</p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  הסיגריות גורמות                  למחלות ולמוות                  בטרם עת</p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  מחקרים רפואיים קובעים כי                  ילדים להורים מעשנים                  סובלים יותר מאסטמה</p>
<p><b>⚠️ תמיד</b>                  أثبتت الأبحاث الطبية أن                  التدخين أثناء الحمل يعرض                  جنينك للخطر</p>	<p><b>⚠️ תמיד</b>                  أثبتت الأبحاث الطبية أن                  85% من حوادث الإصابة بمرض                  سرطان الرئة يسببها التدخين</p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  מחקרים רפואיים קובעים כי                  עישון בזמן הריון                  מסכן את העובר שלך</p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  מחקרים רפואיים קובעים כי                  85% מכלל מקרי סרטן                  הריאות נגרמים עקב עישון</p>
<p><b>⚠️ תמיד</b>                  أثبتت الأبحاث الطبية أن                  التدخين يسبب العجز الجنسي</p>	<p><b>⚠️ תמיד</b>                  يؤدي تدخين السجائر                  إلى الجلطة الدماغية                  والأمراض القلبية</p> <p><small>وزارة الصحة</small></p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  מחקרים רפואיים קובעים כי                  העישון גורם                  לאימפוטנציה</p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  הסיגריות גורמות                  לשבץ מוחי ולמחלות                  לב</p> <p><small>משרד הבריאות</small></p>
<p><b>⚠️ תמיד</b>                  أثبتت الأبحاث الطبية أن                  التدخين يؤدي إلى الإدمان</p>	<p><b>⚠️ תמיד</b>                  أثبتت الأبحاث الطبية أن 75%                  من النوبات القلبية حتى بلوغ                  سن الـ 45 تصيب المدخنين</p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  מחקרים רפואיים קובעים כי                  הסיגריות גורמות                  להתמכרות</p>	<p><b>⚠️ אזהרה</b>                  מחקרים רפואיים קובעים כי                  75% מהתקפי הלב עד                  גיל 45 הם בקרב מעשנים</p>

بطاقات عمل:

السلام عليكم اهلا بكل المشتركين .

حسب التحذير الذي اخترتم عليكم مشاركة اعضاء المجموعه اجاباتكم حول الاسئلة التالية :

1. حدث/ي المجموعه لماذا اخترت هذا التحذير ؟ ماذا اثار/يقظ لديك ؟

2. هل هذا التحذير ذو صلة بالنسبة لك/(او يرتبط/او يمس ) ؟

3. هل تعرف/ين احد ا يمسه هذا التحذير؟

4. اي من التحذيرات ليست ذات صلة حسب رايك؟



### بطاقات معلومات

تستلم كل مجموعة بطاقات ومعلومات حسب التحذيرات التي اختيرت وعلى الموجه/ة ان يطلب منهم مناقشة الاسئلة الموجودة بالبطاقة اعلاه.

#### 1- "تدخين السجائر يضر صحتك وصحة اولادك وكل من يحيط بك"

\*ابحاث كثيرة اشارت على خطورة التدخين السلبي، في استنشاق أدخنة السجائر المتصاعدة في الهواء بشكل لا ارادي، وهو ما يحوله إلى خطر بالنسبة على غير المدخنين. تبعا إلى أن المدخن يستنشق 15 في المائة فقط من دخان سجائرهم والباقي يتصاعد في الجو ويهدد حياة غير المدخنين.

\*أن الدخان السلبي يحمل كثير من المواد السامة مثل حامض البُروسيك والأمونياك، ولكن أيضا كثير من المواد المسببة لمرض السرطان مثل بترابيرين والكاديوم والكروم وغيرها.

\*وقد حذرت منظمة الصحة العالمية من أنّ نحو حالة وفاة واحدة من كلّ 100 في العالم سببها التدخين السلبي، حيث إنّ نحو 600 ألف شخص يموتون سنوياً من جرّاء التدخين السلبي، من بينهم 165 ألفاً من الأطفال. يسبّب التدخين السلبي العديد من الأمراض التي يسببها التدخين المباشر ومنها

\***الأمراض السرطانية:** لقد تمّت دراسة تأثير التدخين السلبي على سرطان الرئة على نطاق واسع. وقد أظهرت سلسلة من الدراسات في العالم أنّ التدخين السلبي يتسبّب بزيادة كبيرة في خطر الإصابة بسرطان الرئة.

أنّ التدخين السلبي يؤدي إلى ارتفاع في خطر الإصابة بسرطان الرئة بنسبة 24 في المائة.

أنّ التدخين السلبي يزيد من مخاطر الإصابة بسرطان الثدي لدى النساء بنفس درجة خطر النساء المدخنات.

\***الورم الدماغي:** يرتفع بشكل كبير خطر إصابة الأطفال بالورم الدماغي لدى تعرّضهم للتدخين السلبي.

\***الأذن والأنف والحنجرة:** التدخين السلبي يزيد من خطر التهابات الأذن، خاصة الأذن الوسطى، ويرتبط بفقدان السمع لدى غير المدخنين البالغين. إضافة إلى ذلك، يقلّل التدخين السلبي من حاسة الشمّ.

\***أمراض القلب والشرابين:** يرتبط التعرّض للتدخين السلبي بارتفاع في مخاطر الإصابة بأمراض القلب وبارتفاع في معدّل ضربات القلب،

\*أنّ التدخين السلبي يؤدي إلى ارتفاع في خطر الإصابة بأمراض القلب والشرابين بنسبة 25%.

\***أمراض الرئة:** يرتبط التعرّض للتدخين السلبي بتفاقم الربو والحساسية وبارتفاع في احتمالات الإصابة بالتهابات الجهاز التنفسيّ الحادة، مثل النزلات الصدرية والتهاب الشُعَب الهوائية، والأعراض المزمنة كالسعال والمخاط وأزيز الصدر.

\*أن التدخين السلبي يمكن أن يقلل من سرعة التئام الجروح. أن الخلايا تصبح أكثر تماساً لأن التعرض للتدخين يغير تركيبها الكيميائي. وإلى جانب خفض سرعة التئام الجروح فإن التدخين قد يتسبب في ظهور ندبات جروح غير طبيعية لدى المدخنين السلبيين، حيث تتركز الخلايا عند حافة الجرح، بحيث تمنعه من الالتئام بشكل سليم، هذه

الأنسجة شديدة الحساسية بالنسبة لأي تأثير خارجي. فإذا ما لامست مادة خارجية، فإنها ستتوقف عن النمو إلى أن التدخين السلبي يزيد من مخاطر الإصابة بمرض السكري. أن السميات المصاحبة لدخان السجائر يمكن أن تؤثر على البنكرياس الذي ينتج الأنسولين الذي ينظم السكر في الدم. إن المدخنين السلبيين معرضون لسموم تماثل تلك التي يتعرض لها المدخنون أنفسهم، لكن بعض المواد السامة تكون أكثر تركيزاً في الدخان السلبي الأخطار على الجنين

\*إن تعرّض المرأة الحامل للتدخين السلبي يؤدي إلى الإجهاض المتكرر، وإلى أضرار عديدة بالجنين، حيث يسبب انخفاض الوزن عند الولادة، الولادة المبكرة، التشوهات الخلقية وانخفاض الوزن عند الولادة، وصغر محيط رأس الجنين. إضافة إلى ذلك، يرفع من احتمالات إصابة الطفل الحديث الولادة بالموت المفاجئ. إن مخاطر التدخين خلال فترة الحمل معروفة وموثقة، وهي تتضمن معدلات وفيات أعلى للأطفال الرضع حديثي الولادة، وارتفاع معدلات الالتهابات في الجهاز التنفسي، إلى جانب نقص الوزن عند الولادة \*كما أظهرت الدراسات أن التدخين السلبي يؤثر بشكل أكبر على البنات مقارنة بالأولاد. أما الكبار فتؤكد دراسة حديثة أن تدخين سيجارة واحدة في اليوم، وحتى أربعة سجائر، يضاعف من مخاطر الموت بأمراض القلب لدى الجنسين، ومن الإصابة بسرطان الرئة لدى النساء .

\*أخطار على الأطفال أن التدخين السلبي يسبب انتشار أعراض الموت المفاجئ للأطفال حديثي الولادة إذا كان الآباء من المدخنين. كما أن التدخين السلبي يؤدي إلى تزايد إصابات الجهاز التنفسي عند الأطفال ما قبل سن المدرسة، وكذلك يؤدي إلى زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة تصل إلى 50 في المائة، وبالتالي زيادة خطر حدوث الذبحة الصدرية وذلك لزيادة حجم التلف في خلايا عضلات القلب بسبب غاز أول أكسيد الكربون والنيكوتين

\*إن 60 رضيعاً يموتون سنوياً نتيجة وجودهم في بيئة منزلية مدخنة أو نتيجة إدمان أمهاتهم أثناء الحمل على التدخين

\*أن تعرض الأطفال لدخان التبغ من حولهم يزيد من فرص إصابتهم عند البلوغ بنسبة 24% مرة أكثر، بسرطان الرئة. ويذكر أن تعرض الأطفال للتدخين السلبي اليومي يضاعف فرص الإصابة عما هي عليها عند غيرهم من غير المتعرضين

\*لدى الرضع والأطفال لاهل مدخنين هناك خطر مضاعف لتطوير مشاكل في التنفس مثل الربو والتهاب الشعب الهوائية. 20% أكثر الأهل من الغير مدخنين، واحتمال صعوبات تنفس 24% ويرتفع الى 40% سعال، وضيق نفس 31%

\*أن تعرض أحفاد المدخنين للنيكوتين يجعلهم عرضة للإصابة بمرض الربو.

القدرات العقلية: يقلل التدخين السلبي من القدرات العقلية والإدراكية لدى الأشخاص الذين يبلغون من العمر 50

עמ"מא פמא פוק

\*אנ מסטוי האפאל האחסיילי האזין יאערוזן ללאאחין אסוא מן מסטוי זמלאהמ האחרינ האזין לא יאערוזן לה וקא ריבא האחא מא ביינ האערוז לאقل מסטויאא האאבג באמנזל والأراאאא المنخفضة في اأاباراا القراة والرياضياا

\*כלما ازאא אאמ האערוז האפל לאאבג כלما ساء مسأواه الأراسي

\*أوالى 60 باأا عالمي يابأوا ان الأأفال الأاين يكون أباؤهم مءأنين هم أكأرا عرأة لأمراض كالإنفلونزا وأمراض الأذن والربو والألأهاب الرأوي... أما الأأفال المولوأون من أبااء وأمهاا مءأنين يكونون أأف وزنا وأكأرا عرأة لأمراض آنفسية وهم أكأرا عارأا لأن يءأنا في سن المراهقة وعنا البلوغ.

## 2- "כל סיגרה תדכל 43 מדה מסרטנה אל גסמך"

\* המעמל ובלח איקליניקי אבית בן התדחין חפר על الصحة حيث تحتوي السيجارة العادية الواحدة على حوالي 4000 مده كيميائية بعضها سام بدرجة كبيرة. وخمسمئة مده وأكثرها مواد بترولية وسموم وغازات.. وهناك على الأقل 43 من هذه المواد تسبب السرطان... , ومن أشهر تلك المواد : النيكوتين، وهي مده سامة جداً، ولهذا فهي تستخدم في تصنيع المبيدات الحشرية، ويكفي أن يشرب الإنسان منها بضعة قطرات حتى يموت من فوره. غار أول أكسيد الكربون. القطران، وهو خليط لزج مكون من العديد من المواد العضوية، ولونه في العاده بني داكن. البنزين. سيانيد الهيدروجين، وهو سم يستخدم في غرف الإعدام بالغاز! الكادميوم، وهو من العناصر الفلزية الانتقالية

\* والنيكوتين يعتبر المده الرئيسية في دخان التبغ وكلاهما سام بدرجة كبيرة ... حيث يسبب التدخين أمراضا خطيرة كثيرة بعضها يؤدي إلى الموت كسرطان الرئة ووجد ان 85% من حالات السرطان سببها التدخين وأغلبها سرطان الرئة.

\* التدخين يؤثر بشكل كبير على كل أنسجة الجسم حيث يعمل على تقليل نسبة الأكسجين في الجسم مما يؤثر على نمو الخلايا التي تتغذى على الأكسجين والدم ، مشيرا إلى أن السيجارة تحتوي على 4 آلاف مده سامة من أخطرهم أول أكسيد الكربون والنيكوتين  
\* الدخان يؤدي لضعاف جهاز المناعة وللإصابة بشكل أكثر من المعتاد بالامراض المختلفة، فضلا عن التأثير على الأشخاص القريبين من المدخنين. ووجدت الدراسة انه لدى ازواج المدخنين كان احتمال الإصابة بسرطان الرئة اكبر بمرتين الى ثلاثة بالمقارنة مع غير المدخنين.  
\* متوسط العمر المتوقع لدى المدخنين اقصر بحوالي ثمانية الى عشر سنوات.

\* التدخين يزيد من مخاطر الإصابة بامراض القلب، مثل مرض تصلب الشرايين والاعوية الدموية، السكتة الدماغية وامراض الاعوية الدموية الطرفية في الساقين.

\* المدخنين لديهم فرص اكبر لتطویر مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، , الناجم عن تدمير وحدات وظيفية في الرئة ويسبب لتزايد ضيق التنفس. يظهر هذا المرض عادة في سنوات الخمسين ويسبب تلوثات متكررة في قنوات الجهاز التنفسي مما يؤدي، الحاجة لتلقي الاكسجين وحتى الى زرع الرئة.

\* هنالك تقديرات انه لولا التدخين كانت قد تمنع 20% من حالات الموت عقب الإصابة بالسرطان . وهم كمليون انسان بالعالم.



### 3- "הסגائر تسبب الامراض والموت قبل الاوان"

\* أن التدخين يؤثر بصورة سلبية جدا على الدماغ. أن التدخين يتسبب في إتلاف الخلايا في الدماغ، كما يمنع خلايا أخرى من إعادة إنتاج نفسها.

\* أن التدخين يؤثر في آلية الإدراك وعمل الألياف العصبية للدماغ، مما يؤدي إلى اختلال استقرار وضع الجسم "الاستقرار الوضعي".

\* أثبت ان قدرات المدخنين الاستيعابية تتناقص مع مرور الزمن  
\* التدخين يسبب أمراض القلب، وتصلب الشرايين، وارتفاع ضغط الدم.

\* التدخين سبب في أمراض السرطان، وبخاصة سرطان الرئة. أثبت ان هنالك علاقة بين الأدمان على النيكوتين وبين سرطان الرئة.

\* التدخين سبب في أمراض الجهاز التنفسي، كمرض الربو، والسعال المزمن. يسبب التدخين بعض المشاكل في المعدة، ومنها: القرحة، فنسبة الإصابة بالقرحة أكبر عند المدخنين. يؤثر التدخين على وظائف الدماغ. يؤثر التدخين على وظائف بعض الحواس، مثل: حاسة الذوق والبصر والشم.

\* التدخين يسبب الشيخوخة المبكرة. يؤثر التدخين على القدرات الجنسية للرجال. وكل هذه الأمراض والأضرار الصحية تسببها المواد التي يتكون منها الدخان،

\* أن التدخين من أحد عوامل هشاشة العظام حيث يضعف العظام وتعرضها للكسر ويحدث هذا كنتيجة لزيادة نسب النيكوتين في الدم مما يؤدي إلى انقباض الأوعية الدموية، ويؤثر التدخين بالتأكيد على الجهاز التنفسي حيث تسبب في حدوث سرطان الفم وهو أول عضو في عملية التنفس كما يتسبب أيضا في حدوث سرطان الحلق وسرطان الرئة والتي تعد أهم جزيء في الجهاز التنفسي.

\* الأبحاث أظهرت أن التدخين يؤدي إلى حدوث التهاب الشعب الهوائية المزمن مما يجعل التنفس أمرا صعبا على الإنسان.

\* ان تأثير التدخين على القلب يؤثر على شرايين القلب ويؤدي إلى حدوث أمراض القلب التاجية بالإضافة إلى حدوث السكتات الدماغية، كما يؤثر التدخين على الجلد بشكل كبير حيث يؤدي إلى ظهور التجاعيد والعجز

המבקר לה וזמור חליא الجلد، كما يسبب التدخين الإصابة بأمراض اللثة وقد يفقد المريض أسنانه نتيجة لتسوسه الشديد من جراء التدخين وغالبا ما يفقد المدخن قدرته على الابتسامه نتيجة لوجود طبقات صفراء تصل إلى السواد على أسنان المدخن بفعل دخان السجائر.

وحول تأثير الجهاز الهضمي بالتدخين إلى أن التدخين يسبب بفعل المواد المتسرطنة التي بداخلة في الإصابة بسرطان القولون العصبي ويفقد الشهية ويؤدي إلى حدوث تقرحات المعدة، ولا ينتهي تأثير التدخين على جسم الإنسان حيث يؤثر على الكبد الذي يعد مركز للسموم في الجسم حيث يؤدي إلى حدوث أمراض الكبد والتليف الكبدى والتهابات الكبد الوبائى.

\*التدخين يسبب العجز الجنسي، انخفاض الخصوبة، اضرار في جلد الوجه شيخوخة اجهزة الجسم، صعوبة تنفيذ الانشطة الرياضية واثار ضارة اخرى متعددة.

\*أن تدخين عشرين سيجارة أو أكثر في اليوم لمدة طويلة يجعل صاحب العادة هذه عرضة أكثر من غيره للإصابة بالتهاب المفاصل الروماتيزمي. ويشير البحث إلى أن الأشخاص الذين دخنوا لفترة أربعين إلى خمسين سنة يتعرضون للإصابة بالروماتيزم بمقدار ثلاث عشرة مرة مقارنة بالآخرين!!

\*أن متوسط حياة المدخنين ينقص عملياً بمقدار عشر سنوات مقارنة ببقية الأشخاص غير المدخنين (المجلة الطبية البريطانية).

\*ان التدخين يسبب 85% من حالات السرطان مثل سرطان الدم، وعنق الرحم، والكلى والبنكرياس والمعدة، وبعض أمراض العيون وفقر الدم. وكذلك سرطان المثانة، والمريء والحنجرة والرئة والفم، من المدخنين يموتون بشكل مباشر نتيجة التدخين ونسبة الإعاقات لديهم أكثر بـ 70% منها لدى غير المدخنين إضافة الى ارتفاع في ضغط الدم وأمراض القلب وتصلب الشرايين إن التدخين بين 1 – 4 سجائر يومياً مرتبط بزيادة خطر الوفاة نتيجة أمراض القلب أو الأوعية الدموية وأيضاً من سرطان الرئة خصوصاً لدى النساء.

\*وأظهرت النتائج أن خطر الموت نتيجة الإصابة بسرطان الرئة عند الرجال المدخنين أكبر بثلاثة أضعاف عن غير المدخنين أما عند النساء فكان أكبر بخمسة أضعاف.

\* أظهرت الأبحاث أن معدل العمر لدى المدخنين اقل بعشر سنوات عن غير المدخنين.

\*يعد التدخين سبباً للإصابة بأمراض القلب والجلطة الدماغية ويزيد من خطر تطوير ضمور مركز الرؤية الذي يعتبر السبب الرئيسي وراء فقدان الرؤية عند كبار السن في العالم الغربي.

\*يعتبر المدخنون في تعرض لخطر زائد من سرطان الحنجرة والتجويف الشفوي، المريء، المثانة والكلى

ו הבנקריאס.

\*יזיד התדחין מן חפר המוט ומן האלתהב الرئوي المزمن وانتفاخ الرئة وزيادة مضاعفات أمراض القلب وشرايينه. كما يزداد التدخين من حالة السكتة الدماغية بنسبة 50%... إنه يسبب سرطان الفم ويزيد في أمراض الحلق والجنجرة والبلعوم والمريء. وأما نسبة زيادة سرطان الرئة وانتفاخ الرئة فتعتمد على طريقة الاستنشاق وكمية التدخين. حيث يحتوي السيجار و دخان الغليون المركبات السامة و السرطانية

\*أن مرض اعتلال اللطخة AMD الذي يصيب شبكية العين ويكون غير قابل للعلاج في أغلب الأحوال، قد يصيب المدخنين أكثر. : إن المدخنين أكثر عرضة للإصابة بأمراض يمكن أن تؤدي إلى العمى بنسبة تزيد أربع مرات عن غير المدخنين. وتشير التقارير أن هناك مدخن واحد من بين خمسة من المصابين باعتلال اللطخة، حيث بلغ عدد المصابين الإجمالي بسبب التدخين 54000 انتهى الأمر بنحو 18000 للإصابة بالعمى عن مرض الانسداد الرئوي. وهو مرض مركب يؤدي إلى الحد من معدلات تدفق الهواء خارج الرئة. كذلك يؤدي إلى التهاب مزمن في الشعب الهوائية وزيادة في غدد المخاط مما يسبب انسدادها وانقباضها وبالتالي إلى انتفاخ الرئة وفقدان المرونة. هنالك أكثر من 340 مليون إنسان في العالم يعانون من هذا المرض.

\*هنالك العديد من الأمراض، فالتدخين يصيب الغدد الصماء ويرفع خطر الإصابة بمرض السكري، حيث يتبين من الأبحاث أن هناك ارتفاعاً في مرض السكري لدى المدخنين الحاليين وأيضاً لدى الذين توقفوا عن التدخين، وأيضاً فالتدخين يؤدي إلى الإبطاء في شفاء الجروح.

\*التدخين يساهم بالإصابة بهشاشة العظام، وخاصة لدى النساء. مثلاً، فإن كسر عنق عظم الفخذ يزداد عند توقف الدورة الشهرية ويرتفع بشكل ملحوظ عند المدخنات ويزداد بنسبة 17% في مرحلة ما بعد الستين و 41% ما بعد السبعين و 71% ما بعد جيل

\*هنالك إحصائيات تدل على الدور السلبي للتدخين في متانة العظام، حيث يتبين :

يزيد التدخين من خطر كسر الورك بمقدار النصف تقريباً، من 2% إلى 19% لدى النساء حتى سن 85 ، ومن 22% إلى 37% حتى سن 90. ويتبين، من مجموع الكسور عند المرأة، أن واحد من بين ثمانية كسور يكون بسبب التدخين

\* عدد حالات الوفيات بالعام المنسوبة للتدخين تقدر ب 3 ملايين سنوياً، ويتوقع ارتفاع الى 10 مليون خلال 30-40 سنة.

4- "تشير الابحاث الطبيه ان التدخين اثناء الحمل يضر جنينك"

\*אثناء الحمل يمكن أن يؤثر النيكوتين على رئة الجنين مما يجعله عرضة للإصابة بالرئو بعد ولادته وحتى مرحلة الطفولة.

\*ان التدخين ضار بالاطفال وبسبب قلة الوزن لدى المواليد اذا ما تعرضت الحامل لدخان التبغ مما يؤثر عليهم في مراحل لاحقة من العمر

\*أظهرت دراسة جديدة أن التدخين قد يتسبب في حدوث أذية للجنين خلال تطور نموه، وهذا كله قد يزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان في عمر الطفولة والمراهقة، علاوة على تأثيراته السلبية على صحة الأم أثناء وبعد فترة الحمل.

\*كما ذكر الخبراء أن هناك أجزاء محددة من الكروموزومات كانت أكثر تأثراً بمادة التبغ، وقد ظهر هذا في حدوث سرطان الدم، مما قد يفسر الصلة بين التدخين أثناء الحمل وحدث ما يسمى بـ «ابيضاض الدم» (سرطان الدم) لدى الأطفال.

\*نمو الجنين داخل الرحم يكون أبطأ، الإجهاض في الثلث الأول للحمل يكون مرتفعاً مقارنة مع غير المدخنات، موت الجنين مرتفع عند المدخنات، الانفصال المبكر للمشيمة يرافقه المدخنات أكثر من غير المدخنات، الولادة المبكرة عند المدخنون هم أكثر عرضة للإصابة بأمراض الرئة المزمنة، والأورام السرطانية في الرئتين وفي مجاري التنفس،

\* إن وفيات الأجنة لدى الأمهات المدخنات أعلى من المعدل بشكل كبير، سواء كان ذلك داخل الرحم أو خلال الشهر الأول من الولادة. ويعزى الارتفاع الكبير في نسبة وفيات الأجنة، على الأقل جزئياً، إلى النسبة المرتفعة من الأطفال الخداج وتأخر النمو داخل الرحم لدى هؤلاء النساء.

\*يؤدي التدخين إلى زيادة إنتاج أول أكسيد الكربون (CO)، وهو غاز يتصل بالهموغلوبين وهو بروتين يوجد في كريات الدم الحمراء ويتصل به الأكسجين في طريقه إلى أعضاء الجسم. هذه الحالة تمنع اتصال الأكسجين بالهموغلوبين الأمر الذي يؤدي إلى مشاكل في تزويد الأكسجين للأعضاء المختلفة في جسم الأم والجنين أيضاً.

كما أن النيكوتين الموجود في التبغ يُمتص هو أيضاً في الدورة الدموية ويؤدي إلى تقلص الأوعية الدموية بما في ذلك الأوردة التي تزود دم الأم إلى المشيمة. نتيجة لذلك يتلقى الجنين من أمه كمية أقل من الأكسجين وغيره من المواد الضرورية لتطوره السليم. إضافة إلى أنه لدى الأمهات المدخنات هنالك انخفاض نسبي في حجم الدم الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض كمية الدم الذي يحمل الأكسجين والتي تصل إلى المشيمة وبالتالي أيضاً انخفاض كمية الأكسجين التي تصل إلى الجنين..

\*יؤدي التدخين إلى انخفاض الشهية ولدى نساء معينات قد يؤدي إلى استهلاك غير كاف من الغذاء الضروري لاحتياجات الجنين. ويتبين بأن النساء المدخنات هن أكثر عرضة لانفصال المشيمة المبكر عن جدار الرحم. وهو أمر خطير يؤدي إلى أضرار، قد تكون صعبة في بعض الأحيان، في تزويد الأكسجين للجنين. في مثل هذه الحالات يضطر الأطباء غالباً إلى توليد مبكر للجنين، حتى ولو كان طفلاً خداج وذلك بهدف إنقاذ حياته. تعتبر ظاهرة الموت السريري لدى الأطفال أكثر شيوعاً لدى الأطفال الذين يولدون لأمهات كن يدخن أثناء الحمل ولو الدين يدخنان بالقرب من المولود.

\*نتيجة للتدخين، يحصل الطفل من أمه على كمية أقل من الأكسجين والمواد الغذائية الضرورية لتطوره السليم. في مثل هذه الحالات هنالك احتمال بحدوث مشاكل في نمو الطفل في الرحم، والولادة المبكرة وفي بعض الحالات قد يكون هنالك خطر على حياته. إضافة إلى جميع المخاطر الصحية التي يسببها التدخين للأم وطفلها، فإن التدخين يضر بخصوبة المرأة والرجل على حد سواء. ويعتبر خطر الإجهاض المبكر لدى النساء المدخنات أكبر بل ومضاعفاً كما أن خطر الحمل خارج الرحم هو أيضاً كبير.

#### 5- "تشير الأبحاث الطبية أن التدخين يسبب العجز الجنسي"

\*أن التدخين يقلص من فرص المرأة في الإخصاب، وبالتالي الإنجاب. فقد بينت الدراسة أن النساء المدخنات ممن يحاولن الإنجاب يحتجن إلى وقت أطول لتخصيب البويضة لديهن مقارنة بالنساء غير المدخنات. المعروف عن التدخين أثره على زيادة صلابة الشرايين، وعندما تضيق الشعيرات الدموية في منطقة الحوض ينقطع تدفق الدم إلى العضو الذكري، ويمكن للتدخين أن يسبب تضيق الشرايين في العضو الذكري نفسه.

\*إن الرجال المدخنين، الذين يعانون من مرض ضغط الدم، معرضون للإصابة بالعجز الجنسي ستاً وعشرين مرة أكثر من غير المدخنين، وحتى المدخنون سابقاً، الذين يعانون من ضغط الدم العالي، معرضون للعجز الجنسي إحدى عشرة مرة أكثر من غير المدخنين.

\*أن حوالي مئة ألف رجل في عمر الثلاثين والأربعين في بريطانيا يعانون من عجز جنسي بسبب التدخين.

\*أن التدخين يؤدي إلى انسداد الشرايين، والانتصاب عند الرجال يعتمد على تدفق الدم في الشرايين، أي أن المدخن لا يتمتع بانتصاب جيد يمكّنه من الإيلاج والاستمتاع بالعلاقة الجنسية كغيره من الرجال غير

המדخنִים. الرجال الذين دخنوا اقل من 10 سجائر في اليوم هذا الاحتمال قائم مقابل غير المدخنين, ويرتفع هذا الاحتمال الى 36% من الذي يدخنون اكثر من 11-20 سيجارة يوميا, والى 60% لمن يدخن اكثر من 20 سنة.

وتتأثر العلاقة الجنسية بالمظهر, فالمدخن تظهر عليه أعراض الشيخوخة مبكراً, وذلك بسبب تأثير التدخين على الجلد, وأيضاً الرائحة المنبعثة من الفم واصفرار الأسنان قد تؤدي إلى أن ينفّر الشريك الآخر منه, وبالتالي عدم ممارسة الجنس معه, وهذا ما يطلبه الرجال دوماً من النساء أن يكنّ جميلات وأن تكون رائحتهنّ زكية.

\*أظهرت دراسة جديدة أن المدخنين الذكور أكثر عرضة لفقد الكروموسوم (واي) الذي يلعب دوراً مهماً في تحديد الجنس وإنتاج الحيوانات المنوية بثلاث مرات من غير المدخنين

\*أن للتدخين آثاراً سيئة على الحيوانات المنوية للرجل, أن الباحثين وجدوا أنه تقل لدى المدخنين عدد الحيوانات المنوية وحركتها كما تزداد لديهم الحيوانات المشوهة مقارنة بغير المدخنين.

\*إن الرجال الذين يتعرضون لدخان السجائر تقل لديهم بشكل كبير أعداد الحيوانات المنوية, التي يقذفونها في المرة الواحدة, كما تقل حركة الحيوانات المنوية ويزداد لديهم عدد النطف المشوهة.

\*وتشير الابحاث ان العجز الجنسي لدى المدخنين بشكل قوي . ويظهر ان نسبة العجز تقارب 39.2% لديهم مقارنة ب4% لدى الغير مدخنين.

”

## 6-الابحاث الطبيه تشير على ان السجائر تسبب الادمان

\*الادمان هو احد المشاكل الصعبه الناتجه من التدخين.  
\*في اواسط المدخنين بكثرة ظواهر الادمان شبيهه بمميزات الادمان الاخرى, ايضا من ناحية العادات الاجتماعيه وايقضا من ظواهر الاقلاق الفيزيولوجي.  
\*التوجه الى علاج ادمان التبغ شبيه بتوجه العلاجي بكل مرض اخر, الفرضية الاساسيه هو ادمان التبغ هو مرض,  
\*منظمة الطب النفسي الامريكية تعرف التدخين " كخلل نفسي" وتتسحب عن تعريفه "عاده"  
\*العوامل التي يمكن ان تؤثر على عملية الاقلاق عن التدخين تقسم الى 3 انواع 1-عوامل اجتماعية وبيولوجية :  
الادمان هو عمليه بيولوجيه واجتماعيه كبيره وهو يؤدي جدا محاولات متكررة لاقلاق عن التدخين. 2-" عامل  
الانكار" : ادمان التدخين يرافق في حالات كثيرة حول العلاج. ايضا يميل المدمنين الى انكار ادمانهم وحاجتهم  
للمساعدة , وايقضا فرض ان العلاج خطر اكثر من الادمان (المرض)ولهذا هو زائد. هذه الظاهرة تميز كل انواع  
الادمان وهي تعرف احيانا " عامل الانكار" او العقلنه. 3) اصحاب الامر- صناعة التدخين تشجع الادمان بواسطة  
تفعيل ضغوطات اقتصادية, اجتماعية, سياسيه وعادات حتى تمكن لها التعلق بالتدخين ان تستمر

## 7-التدخين يسبب الشيخوخه السريعه لجلد الوجه

\*أن التدخين يساهم في التعجيل بالشيخوخة والوفاة، ذات الأعراض المصاحبة لمرض متلازمة ويرنر. وتقول  
الدراسة إن دخان السجائر يسبب ذات الخلل المسامي الناجم عن "متلازمة ويرنر" werner's syndrome وهو  
مرض جيني نادر يعجل في ظهور مظاهر الشيخوخة بشكل متسارع للغاية. ومتلازمة ويرنر"، يتسبب بها تحول  
أساسي في جين يدعى WRN المكون للبروتين الذي يحمي ويرمم الحمض النووي DNA في كل خلية بالجسم.  
\* وكشف البحث الرابط بين إصابة المدخنين بمظاهر الشيخوخة مبكراً، ووفاتهم قبل الأوان بعشرة أعوام،  
فالمصابون بمتلازمة ويرنر، وفي سن العشرين، تظهر عليهم كافة مظاهر الشيخوخة، من شعر أبيض وترقق  
الجلد والإصابة بالسكري وتصلب الشرايين وضعف العظام، وغالباً ما يقضون في سن الأربعين أو الخمسين جراء  
أمراض القلب أو السرطان.  
\*خطر الاصابه بتجاعيد متوسطة وعالية لجلد الوجه في اواسط المدخنين اعلى ب2.72 من غير المدخنين

\*خطر التجاعيد المبكرة عند انسان دخن اكثر من 19 سنة 20 سيجارة باليوم بالمعدل اعلى 2.93 من غير المدخن  
في وجه من دخن من 11-19 سنة 20 سيجارة باليوم احتمال ظهور تجاعيد مبكرة اعلى ب1.75 مت غير مدخن

#### 8-تشير الابحاث الطبية ان ابناء الاهالي المدخنين يعانون اكثر من الربو

\*في بحث اجري في الولايات المتحدة فحص العلاقة بين مرض الربو في اواسط الابناء المكشوفين لدخان السجائر  
تبين ان هذا فاقم مرضهم ومس اداء رئتهم وضاعف وتيرة زيارتهم الى الطبيب والى غيابهم عن مدارسهم. اجري  
البحث على 523 طفل مرض ربو في اطار الصحة والتغذية القومي للولايات المتحدة (1988-1994).

\*ايضا تبين بهذا البحث ان في اواسط الابناء المكشوفين لدخان التبغ مدى الانكشاف هو متغير مهم جدا لابناء  
المصابين بالربو والمكشوفين لدخان هم ذوي احتمال عالي ليصبحوا من مجموعه مصابي بالربو ومعدلهم اكثر  
من الاطفال الاقل انكشافا للدخان.

\*ايضا احتمال اداء رئتين ذو اعاقه وجد عاليا في اواسط المنكشوفين على دخان السجائر

\*لدى الرضع والاطفال لاهل مدخنين هناك خطر مضاعف لتطويع مشاكل في التنفس مثل الربو والتهاب الشعب  
الهوائية

#### 9-تشير الابحاث الطبية ان 85% من حالات سرطان الرئة سببها التدخين

\*سرطان الرئة هو سبب الموت السائد بكثرة من انواع السرطان الاخرى .

\* 17.2 % من حالات الموت من السرطان سببها سرطان الرئة.

\* سرطان الرئة يدق باب 1.3 مليار مدخن في العالم

\*تدخين السجائر لمرة واحدة يؤدي لضرر فوري في خلايا الرئتين. وجد ان تدخين سيجارة واحدة يشكل ضررا  
فوريا للحمض النووي، في غضون دقائق من استنشاق الدخان. والمواد الموجودة في كل سيجارة، والتي تسمى



הידרוקרבות מתעדה החלקات (PAH). وتعرف هذه المواد على انها مسرطنة ولها دور رئيسي في

تطور **سرطان الرئتين**، الذي يؤدي لموت 3,000 شخص يوميا في جميع انحاء العالم  
\* ان احد المركبات في السجارة يسبب طفرات تؤدي الى **السرطان** في خلايا الرئتين. 85% من حالات سرطان  
الرئة مرتبطة بالتدخين.

\* ان "المواد الناتجة عن تحلل PAH هي مسرطنة، فنتائج البحث تشير الى ان التدخين يسبب الضرر الوراثي  
الفوري والزيادة السريعة في خطر الاصابة بالسرطان على المدى القصير.

\* أن تدخين ما بين سيجارة واحدة وأربع سجائر في اليوم يضاعف خطورة الإصابة بأمراض القلب وسرطان الرئة  
ثلاث مرات. وأن النساء هن الأكثر تأثراً من الرجال في ما يتعلق بسرطان الرئة، فالمرأة المدخنة معرضة  
للإصابة بسرطان الرئة خمس مرات أكثر من غير المدخنة.

\* التدخين اقل من 5 سجائر يوميا يزيد ايضاً خطر الإصابة بأمراض القلب بثلاثة أضعاف. خطر الموت نتيجة  
بسرطان الرئة عند الرجال المدخنين أكبر بـ 3 أضعاف عن غير المدخنين أما عند النساء فهو أكبر بـ 5 أضعاف

#### 10--السجائر تؤدي اللياقة البدنية لديك

\*في البحث الاخير الذي اجري في اسرائيل فحص مستوى اللياقة البدنية في اواسط المجموعه العمريه(18-25)  
قيست القدرة التنفسيه ومستوى الاكسجين وامتصاصه وجد ان التدخين يؤدي الى امتصاص قليل جدا للاكسجين  
لدى الرجال والنساء

## 11- הסגائر تسبب سكتة دماغية وامراض القلب

- \*أكدت دراسات علمية وجود ارتباط وثيق بين التدخين وزيادة نسبة حدوث الذبحات القلبية لدى الشباب في الثلاثين من العمر، وليس فقط لدى الكبار كما كان يعتقد سابقاً، فقد أظهرت دراسة علمية أن المدخنين في العمر ما بين 35 - 39 سنة تكون نسبة تعرضهم للذبحات القلبية أكثر بخمس مرات من غير المدخنين بنفس الفئة من العمر
- \*أن كل سيجارة يدخنها المرء يمكن أن تزيد من مخاطر إصابته بالسكتة القلبية؛ فمن الحقائق المعروفة أن التدخين المتواصل يفاقم أمراض القلب على الأمد البعيد، لكن الجديد في الأمر هو أن الباحثين اكتشفوا الآن أن هناك مخاطر للتدخين على الأمد القريب أيضاً، وهي زيادة احتمال الإصابة بأمراض القلب، والسبب في ذلك يعود إلى أن لكل سيجارة تأثيراً على نظام عمل القلب.
- \*هنالك أكثر من 340 مليون إنسان في العالم يعانون من مرض الانسداد الرئوي، وهو المسبب الرابع للموت \*نسبة الإعاقات لدى المدخنين أكثر بـ 70% منها لدى غير المدخنين.
- \* 50% - من المدخنين يموتون بشكل مباشر نتيجة التدخين.
- \* 15% - من المدخنين يعانون من ارتفاع في ضغط الدم.
- \* 27% - من المدخنين يعانون من أمراض القلب وتصلب الشرايين.
- \* - النوبات القلبية لدى المدخنين أكثر بـ 37% منها لدى غير المدخنين.
- \* -الجلطات لدى المدخنين أكثر بـ 12% منها لدى غير المدخنين.
- \* -حالات تصلب الشرايين لدى المدخنين أكثر بـ 29% منها لدى غير المدخنين.

## 12- تشير الابحاث الطبية ان 75% من الذبحات القلبية حتى جيل 45 هي في اواسط المدخنين

- \*التدخين هو العامل الخطر المركزي لانسداد شريان القلب والى الموت والمرض النابع من ذلك.
- \*وفي دراسة وردت في مجلة Tobacco Control وجدوا أن التدخين الدائم هو العامل المهم الوحيد الذي يتسبب في حدوث الذبحة القلبية الحادة لدى الشباب اليافعين، كما وجد الباحثون أن نسبة خطورة حدوث الذبحات الصدرية لدى الذكور في الفئة العمرية ما بين 35-39 سنة وصلت إلى خمسة أضعاف، بينما وصلت خمسة أضعاف ونصف لدى الإناث في نفس العمر. وحسب الدراسة، فلقد كان 80% من المصابين مدخنين،

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

\*פי בכת אכרי פי אסר אئیל פי או אספ 1500 מריצ פי מסתפי هیلل יאפי וكد ان عند امراضی فی مجموعات الفئة العمرية هنالك فرق واضح في نسبة الموت من انسداد شريان القلب وبين المدخنين والغير مدخنين 1% مقابل 0% في مجموعه الجيل 31-40 سنة, 6.1% مقابل 0.8% في او اسط ابناء 41-50 سنة. من هنا ان احتمالات المدخنين ان يشفوا من امراض القلب ضئيلة نسبيا مقارنة باحتمال شفاء غير المدخنين.  
\*في او اسط البالغين في نهاية سنوات ال 50 حتى 70 الذين يصابون بانسداد شريان القلب الاول وكد ان المدخنين يصابون فيه في عقود سابقه جدا بحياتهم مقابل اولئك غير المدخنين,

רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים, 91911 טל' 02-5603233 פקס 02-5603256

شارع دבורا הנבינה 2, اورشليم-القدس, 91911 هاتف 02-5603233 فاكس 02-5603256 | [www.edu.gov.il](http://www.edu.gov.il)