

فواصل

دفتر التطبيقات الوقاية في المدرسة







برنامج فواصل

برنامج من إعداد البرنامج الأوروبي
للقاية من إدمان المخدرات EU-DAP

دفتر التطبيقات

الوقاية في المدرسة



فواصل (UNPLUGGED)

دفتر التطبيقات للتلاميذ

من إعداد البرنامج الأوروبي للوقاية من إدمان المخدرات
EU-DAP (European Union Drug Abuse Prevention)
www.eudap.net

نسخة تجريبية من EU-DAP ، معدة بالتعاون مع مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة و مؤسسة مينتور العربية.

يُشكّل هذا الكتيب جزءاً من (برنامج «فواصل») UNPLUGGED ويُحقق به كتيب المعلم ونسخة للأهل ومجموعة من 47 بطاقة وبروتوكول رصد عملية التطبيق واستمارة تقييم للتلاميذ. يُمكن تحميل المواد مجاناً على الموقع www.eudap.net يُمكن الحصول عليها من المركز المخصص للبرنامج في بلدكم.

تم تمويل مشروع إعداد النسخة العربية من فواصل (UNPLUGGED) عبر مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة بالشراكة مع مؤسسة مينتور العربية والمفوضية الأوروبية .

يعكس هذا الإصدار آراء الكتاب وليست المفوضية الأوروبية أو مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة أو مؤسسة مينتور العربية مسؤولة عن استخدام المعلومات التي يوردها.

© جميع الحقوق محفوظة:

DELL'OSSERVATORIO EPIDEMIOLOGICO DELLE DIPENDENZE - OED

المرصد الوبائي الإبيدميولوجي للإدمان في تورينو، 2010.

الترجمة: الأستاذة غلواء سبيلي.

مراجعة: ورشة الموارد العربية ومؤسسات مختلفة من البلدان العربية.



لوقاية الاطفال والشباب من المخدرات



«فواصل»

دفتر التطبيقات

الوقاية في المدرسة

هذا هو دفتر التطبيقات:

..... الاسم والشهرة:

..... المدرسة:

..... المدينة:

..... بدأت أستعمل هذا الدفتر للمرة الأولى بتاريخ:

..... التاريخ:



المحتويات

- الدرس 1 : مدخل إلى برنامج فواصل 5
- الدرس 2 : الانتماء أو عدم الانتماء إلى مجموعة 6
- الدرس 3 : الخيارات: في مخاطر الكحول والحماية منها 8
- الدرس 4 : معتقداتك والمعايير والمعلومات: هل تعكس الواقع؟ 9
- الدرس 5 : تدخين السجارة 11
- الدرس 6 : عبّر عن نفسك 18
- الدرس 7 : انهض! دافع! 19
- الدرس 8 : عن العلاقات والحفلات 22
- الدرس 9 : المخدرات 24
- الدرس 10 : مهارات التكيف الناجح 25
- الدرس 11 : حلّ المشاكل واتخاذ القرارات 27
- الدرس 12 : تحديد الأهداف 29
- صفحة بتصرّفك 32

الدرس 1

مدخل إلى برنامج «فواصل»

فيما تنمو في الحياة وتكبر، تواجهك خيارات عدّة تتعلق باستعمال الكحول والتبغ وبعض الأدوية ناهيك عن القنب الهندي ومشتقاته وغيرها من المخدرات. تزوّدك دروس برنامج فواصل بالمهارات الضروريّة لاتخاذ هذه القرارات. فالبرنامج هو برنامج وقاية بامتياز عملاً بالقول المأثور: درهم وقاية خير من قنطار علاج.

استعرض عناوين دروس برنامج فواصل الاثني عشر في الصفحة السابقة لتكوّن صورةً عن مضمون الدروس.

فكر في دروس البرنامج ... وأكمل الجمل التالية واكتب ما يمكن أن تتمناه من هذه الدروس

أتمنى أن أتعلّم ما يلي عن الكحول والتبغ وغيرها من المخدرات:

أتمنى أن تُساعدني هذه الدروس على تحقيق التالي:

قواعد العمل الجماعي

1. أنا أصغي عندما يتكلم الآخر
2. أنا لا أهزأ من الآخرين في الصفّ
3. أنا لا أنقل ما يقوله زميل في الصفّ
4. أنا احترم حقّ الآخرين في أن يكون لهم رأي مختلف
5. أنا احترم الحق في اختلاف الرأي
6. أنا أحاول أن أتعلّى بأكبر قدرٍ ممكن من الصدق
7. أنا أحترم الإجراءات
8. أنا أشعر بالمسؤولية عن التقيد بالقواعد في الصفّ
9. أنا احترم الحاجة إلى الخصوصية
10. أنا منفتح على تعلم أشياء جديدة



الانتماء أو عدم الانتماء إلى مجموعة

يتوق الشباب من أمثالك إلى أن يكونوا معاً شللاً وجماعات. ولهذا أُعدّ هذا الدرس خصيصاً لمناقشة مجموعة أسئلة يمكن اختصارها بما يلي: ما عساك تفعل لتتضمّن إلى مجموعةٍ أو شلةٍ جديدة؟ وما الذي تتوقعه منك المجموعة فور انضمامك إليها؟ كيف تتفاعل المجموعة مع كلامك أو تصرفاتك؟

تتشكل المجموعة بناءً على:

الخصائص

صبيان، أو بنات، طراز الملابس،....

المهارات

المواهب الرياضيّة، نوع الرياضة المفضّلة، النادي الرياضي المفضّل، مهارات العزف على آلات موسيقيّة، فن قيادة الدراجات الهوائية، الدردشة والتواصل عبر الإنترنت... الخ.

السلوكيات

تسكع، رقص، تدخين، رفض التدخين،...

اللغة

اللهجة المحليّة، الرسائل النصّية القصيرة SMS، بعض الكلمات الخاصة بالشلة.

بعد لعب الدور تلتقي المجموعة وتجيّب عن ثلاثة من الأسئلة أدناه.

- ما هي الاستنتاجات التي توصلت إليها وهل أثرت في آرائك؟
- ... وماذا عن مشاعرك؟
- ما هي الاقتراحات التي تقدمت بها المجموعات وخطيت باهتمامك؟
- ما الذي سهّل الأمر أو صعّبه؟ وكيف تعاطيت مع هذا الظرف؟
- في أي من الحالات يُمكن الاستعانة باقتراحات شبيهة بما حصل في الجولة الثانية؟ ما الذي يعنيه هذا للمجموعة وللتلاميذ الذين يسعون للانتماء إلى مجموعة؟
- ما هي حظوظ التلاميذ في الانضمام إلى المجموعة أو التناقل مع حالات الاستبعاد منها؟

خيارات: مخاطر الكحول والحماية منها

الكحول هي من المخدرات، ورسالتنا إليك هي: «لا تتناول الكحول لأنها مضرّة»، وخصوصاً لأبناء سنّك ما يدعو إلى الابتعاد عنها دائماً (بل هي محرّمة عند الكثيرين ويمنع إنتاجها وتسويقها في بلدان عربية عديدة. إلا أن هذا لا يقلل من مخاطر التعرض لإغراءات أو ضغوط من رفاق الشلة أو الدعاية التجارية، لتجربتها أو تجربة بدائل مصنّعة يدوياً، مما يمكن أن يشكّل مصدر أخطار صحية واجتماعية أعظم). ولكنك تعرف أن هناك أشخاصاً يتناولون الكحول وغيرها من المخدرات أو يدخنون السجائر. فما سبب هذا التصرف؟ وما هي المخاطر التي يتعرّضون لها؟ والأهم، هو كيف يمكنك أن تُبعد نفسك عن مثل هذه المخاطر؟

انظر إلى الرسوم أدناه وضعها في الخانة المناسبة:

شخصي	جسدي	اجتماعي	
			خطر
			حماية

وحيد

معاً

بنت - صبي

صبي - بنت

الضغط النفسي

تقدير الذات

ارسم شخصاً يعيش ويتمتع بعوامل حماية قوية تحميه من تناول الكحول.

معتقداتك والمعايير والمعلومات: هل تعكس الواقع؟

يرتدي خليل ثياباً زهريةً تمثلاً بالأشخاص الذين يتطلّع إليهم. وتتناول سلمى صنفاً معيناً من الطعام تشبّهاً بالأشخاص الذين تحبهم. يُطلعنا هذا الدرس على تأثير مثل هذه المعتقدات في سلوكنا مع إيلاء استعمال الكحول والسجائر وغيرها من المخدرات، اهتماماً خاصاً.

درس بسيط في الإحصاء

هل تعرف الفرق بين المفاهيم التالية: «مرة في الحياة»، و«مرة في السنة» و«مرة في الشهر» و«يوميّاً»؟

ممارسة الرياضة مرة في الحياة

- كرة القدم
- السباحة
- الركض
- كرة السلة
- كرة المضرب

ممارسة الرياضة مرة في السنة

- كرة القدم
- السباحة
- الركض
- كرة السلة
- كرة المضرب

ممارسة الرياضة مرة في الشهر

- كرة القدم
- السباحة
- الركض
- كرة السلة
- كرة المضرب



ممارسة الرياضة مرّة في اليوم

كرة القدم

السيّاحة

الركض

كرة السلة

كرة المضرب

ضع دائرة حول النسبة التي أوردتها مثلاً: 27%11

- ما هي برأيك نسبة الأشخاص بين 15 و 18 سنة الذين يستعملون المخدرات مرّة في الحياة...
ما هي برأيك نسبة الأشخاص بين 15 و 18 سنة الذين يستعملون المخدرات مرّة في السنة...
ما هي برأيك نسبة الأشخاص بين 15 و 18 سنة الذين يستعملون المخدرات مرّة في الشهر...
ما هي برأيك نسبة الأشخاص بين عمر 15 - 18 سنة الذين يستعملون المخدرات كل يوم...

الكوكايين

القنب الإكستازي

السكر

التدخين

الكحول

قارن الإحصاءات التي توصلت إليها بالأرقام الصحيحة المُبيّنة في الرسوم البيانيّة ثم أجب عن الأسئلة أدناه في مجموعات من خمسة أشخاص في كل مجموعة:

1. أين يكمن الفرق الأكبر (بين تقديراتكم والأرقام في الرسوم)؟
2. أين جاءت تقديراتكم أقرب ما يكون إلى الأرقام الواقعية؟
3. لأي سبب أسأت تقدير نسب استعمال الكحول والسجائر وغيرها من المخدرات؟
4. لأي سبب تعمد وسائل الإعلام في معظم الأحيان إلى ذكر أعداد الأشخاص الذين يستعملون المخدرات مرة في الحياة؟

أورد مثلاً عن العوامل التي تؤثر في تقديراتك. على سبيل المثال:

1. الأصدقاء أو العائلة
2. الأخبار على الإنترنت والتلفزيون والإذاعة والصحف
3. الدعاية والإعلانات
4. الأفلام والصور والقصص والأغاني

تدخين السجارة والنجيلة كمخدر

كم يطيب تشقّ الهواء العليل وهو مفيد للصحة! وكم هو سيئ تشقّ دخان السجارة فهو مضرّ للصحة! يعرف الجميع هذه الحقيقة إلا أنّها لا تُنتهي الكثيرين عن التدخين. وبعد البحث والتدقيق اتضح أنّ كل من يجلس في جوار المدخن يُشاركه مضار التدخين! فما هي إذاً هذه السجائر؟

ما الذي يقوله البحث العلمي؟

ما هي مادة النيكوتين؟

- النيكوتين هو المخدر الذي تحتويه السجائر والذي يؤدي إلى الإدمان.
- يتسرّب النيكوتين إلى الرئتين ولا يلبث بعد أقل من 10 ثوان أن يصل إلى الدماغ بواسطة الدم. ونظراً لسرعة تفشي النيكوتين الكبيرة، فإن المدخن ما يلبث أن يشعر بمفعول النيكوتين. فهو يولّد سريعاً لدى المدخن شعوراً طيباً موقتاً.
- يلحق النيكوتين ضرراً بالدماغ ويحدث تغييرات شديدة في الجسم كله: نبض قلب متسارع، وارتفاع في ضغط الدم، وانقباض في الأوعية الدموية وانخفاض في حرارة الأطراف. تتسبب هذه العوامل بإجهاد الجسم.

الجزء السام من السجارة

- النيكوتين مادة سامة: تتسبب جرعة من 0.05 غرامات من النيكوتين الصافي بمقتل شخص بالغ. أمّا بالنسبة للأطفال، فيمكن أن يؤدي ابتلاع سجارة واحدة إلى الوفاة.
- تظهر المفاعيل السامة منذ لحظة تدخين السجارة الأولى. ومن التبعات الملحوظة عادةً: السعال، والشعور بالغثيان، وتقرّح الحلق، واحمرار العينين والشعور بالعطش - وتعني هذه النتائج كلّها أنّ الجسم «يكافح» المادة السامة.

في الأرقام

- فضلاً عن النيكوتين، يتضمن كلّ من السجائر ودخان السجائر حوالي 3700 مادة كيميائية ضارة ومنها ٤٠ مادة تُسبب السرطان. ومن المواد النشادر (الأمونيا) والزرنيخ والقطران وسيانيد الهيدروجين وأحادي أكسيد الكربون وغاز البوتان (والزرنيخ على سبيل المثال يُستعمل لتسميم الفئران، وماء النشادر من مكونات مواد التنظيف).
- يُعدّ تدخين السجائر أبرز أسباب الوفيات والمرض في أوروبا وهو سبب يُمكن تفاديته. وفي الواقع، يقضي في كلّ سنة 64 مليون شخص في العالم بسبب التدخين (منهم 650 ألف أوروبي).
- تتسبب كلّ سجارة بتقصير عمر المدخن بمعدل 11 دقيقة.



آثار التدخين

لا يُساعد التدخين على الاسترخاء أو خفض الضغط النفسي. لا بل في الواقع فإن الآثار التي يشعر بها المدخن بوصفها استرخاءً أو تخفيفاً للضغط هي مجرد خفض لأعراض الإقلاع عن التدخين مثل العصبية ومشاكل التركيز. العصبية هي في الواقع نتيجة للامتناع عن التدخين ويمكن أن تزول بتدخين سيجارة واحدة.

صناعة التبغ تزور المعلومات

تمثل إعلانات صناعة التدخين أحد أبرز «مخاطر» التدخين. فالشركات التي تنتج السجائر والتبغ تزور المعلومات لدعم وزيادة عدد المستهلكين وبيع أكبر عدد ممكن من السجائر. وعليه، تراها تعتمد إلى شتى الإستراتيجيات تحقيقاً لهذه الغاية. ومن الإستراتيجيات المتبعة إستراتيجية التسويق والإعلان. وعليه تروج الإعلانات للسجائر على أنها تمثل الحرية والجاهزية والقدرة على الانخراط في المجتمع والنجاح، فلا تعكس وجهها الحقيقي وما تمثله من مخاطر وأضرار. فهل كنت تعرف بأن البطل راعي الأبقار في إعلان مارلبورو توفي جرّاء إصابته بسرطان الرئة؟

تتبع صناعة التبغ إستراتيجيات عدّة ومنها إنكار مضر التدخين وإضافة المواد إلى السجائر التي تُسبب الإدمان. كما أنها تُخفي مضر واضحة. ومن المواد التي يتضمنها التبغ: السكر، والسوس وشراب الكاكاو وأكسيد المغنسيوم الذي يزيد من امتصاص الرئة لمادة النيكوتين فيزداد احتمال الإدمان. هذا، وتؤدي هذه المواد إلى خفض تهيج القصبة الهوائية نتيجة الدخان فتولد رد فعل مضاد. كما تؤدي المواد المضافة إلى تلطيف لون الدخان فيُصبح شفاف المنظر مما يُخفف رد فعل الآخرين. إن مواجهة إدعاءات ودعايات شركات التبغ هي من أبرز التحديات التي تواجه مكافحة التدخين.

مضار التدخين

الإدمان

- يُسبب النيكوتين الإدمان السريع والشديد. إن 60% إلى 80% من المدخنين مدمنون.
- من علامات الإدمان:
 - الرغبة الملحة في التدخين
 - محاولات فاشلة للإقلاع عن التدخين
 - تنمية القدرة على التحمل
 - الإصابة بـ«أعراض الانسحاب» عن التدخين التي تظهر على شكل أعراض في حال التخفيف من التدخين أو الإقلاع عنه.
 - تتمثل «أعراض الانسحاب» من استعمال المخدرات التي تظهر بعد التوقف عن التدخين بالأعراض التالية:
 - العصبية
 - التملل
 - الشعور بالاكئاب
 - صعوبات في التركيز والنوم
 - شهية مفرطة كثيراً ما تُسبب زيادة في الوزن

- يصعب الإقلاع عن التدخين بعد البداية: وتبوء بالفشل محاولات عديدة يقوم بها المدخنون. وفي فترة المراهقة سريعاً ما يُسبب التدخين نوعاً من «التبعية» حتى بعد السجائر الأولى. إن بدء التدخين منذ المراهقة يزيد من الأضرار بكثير.

الصحة الجسدية والقدرة الجنسية

- «أحادي أكسيد الكربون» يمثل أحد مكونات دخان التبغ. وهو غاز سام يتسرب في الدخان ويُخفّض من انتقال الأكسجين إلى خلايا الجسم مما يؤدي إلى تناقص في الطاقة والقدرة الجسدية، وهذا ما يحصل فوراً بعد التدخين. ومن الأمثلة الملموسة ضيق النفس لدى ممارسة الرياضة أو صعود السلالم.
- ينتج القطران عن عملية احتراق التبغ. إن تناول علبة سجائر في اليوم يُعادل احتساء كوبٍ من القطران الصافي في السنة. فالقطران يلتصق بشعيرات القصبة الهوائية فلا يلبث أن يُغطي الرئتين ويُسبب السعال والالتهاب في النظام التنفسي. فضلاً عن الأورام السرطانية.
- يُشكّل السرطان أبرز المخاطر التي تهدد الصحة ومنه سرطان الرئة والقصبة الهوائية والكلى أو البنكرياس والضم.
- يُصاب المدخن بأمراض القلب والشرايين لأن النيكوتين يؤدي إلى انقباض الأوعية وتسارع نبض القلب. ويُمكن أن يُسبب ذلك سكتة قلبية على المدى البعيد والعجز الجنسي أيضاً.

حقائق عن النرجيلة

- كثير من الأهل يعتقدون بأن تدخين النرجيلة أخفّ ضرراً من تدخين السجارية ما يجعلهم يفضون الطرف عندما يدخنها أولادهم المراهقون. ويشمل هذا الاعتقاد الخاطئ «المعسل» الذي يقدم في نكهات الفواكه. وتدعي الشركات المصنعة أن هذه الخلطة تحتوي على التبغ وقشور الفواكه مع العسل و/أو دبس السكر الذي يتبقى بعد تكرير السكر فضلاً عن مواد حافظة ومنهكات.
- على الرغم من أن هذه المحتويات تذكر على مغلطات «المعسل» لكن يصعب معرفة جميع المواد التي تدخل في تركيبه نظراً لغياب الرقابة الحازمة على هذه المواد. ويزعم بعض المصنعين أن الخلطة تحتوي على التبغ الذي يحتوي على النيكوتين (الذي يؤدي إلى الإدمان) بمقدار 0.05% ملغم وأن كمية الزفت القطران هي 0% ملغم فقط يوحي بأن القطران الذي يسبب السرطان غير موجود في هذه الخلطة، في حين أن القطران وغيره من المواد المضرة ينتج عن احتراق التبغ.

البحوث العلمية أثبتت ما يلي:

مقارنه بدخان السجارية يحتوي

المظهر والرائحة والمذاق

- نظراً لتباطؤ الدورة الدموية، يتدهور وضع البشرة. وبالمقارنة مع غير المدخنين يُلاحظ أنّ بشرة المدخنين باهتة وشاحبة وتتكوّن فيها التجاعيد في سنٍّ مبكرة.
- تفوح من الملابس والشعر رائحة كريهة ويميل لون الأسنان والأنامل إلى الاصفرار. كما تضعف حاستا الشمّ والذوق.
- يواجه المدخنون مشاكل في اللثة والأسنان.



النساء والفتيات والأطفال

يؤدي تناول حبوب منع الحمل والتدخين إلى تضرر الدورة الدموية لدى الفتيات فيزداد احتمال الإصابة بانسداد الشرايين وبنوبة أو سكتة قلبية.

يؤدي التدخين في أثناء الحمل إلى تراجع وزن الطفل وتباطؤ نموه وتنامي خطر الولادة المبكرة وكذلك إلى وفاة المواليد المفاجئة.

البيئة... المال

- يُعدُّ دخان السيجارة والنجيلة من أكثر أنواع تلوث الهواء انتشاراً. ويشمل التلوث «المدخن السلبي» أيضاً؛ إذ لا تقتصر أضرار التدخين على المعرض فحسب بل تصيب كل الموجودين حوله، وهو يعرف «بالتدخين السلبي» أو «التدخين اللإرادي».
- الحرارة ضرورية لتجفيف أوراق الدخان في عملية إنتاج التبغ. ولتوليد هذه الحرارة، لا بدّ من حرق وإهدار كمية من حطب الوقود توازي خمسة أضعاف وزن أوراق التبغ، وهذا يضر بالبيئة.
- تدخين السجائر باهظ الكلفة: تخيّل ما يمكنك أن توفر على نفسك وعلى أهلك، وما عساك تشتري لقاء ثمن مئة أو مئتي أو ثلاثمئة علبة دخان أو نفس أرجيلة في السنة.

لمزيد من المعلومات، الرجاء زيارة الموقع الإلكتروني www.eudap.net - ومتابعة الروابط وصولاً إلى المواقع الإلكترونية الوطنية المعروفة.

اختبار في التدخين والتبغ

اقرأ الأسئلة بتمعن ثم ضع دائرة حول الإجابة الصحيحة

1. ما هو عدد المواد الخطيرة التي تحتويها السيجارة والتي يُمكن أن يُسبب بعضها السرطان؟

أ - حوالي 3700

ب - حوالي 200

ج - حوالي 1200

2. أكثر من 80% من المدخنين بيدهون التدخين قبل سن...

أ - 18 سنة

ب - 21 سنة

ج - 25 سنة

3. يموت في كل سنة الكثيرون جرّاء التدخين أكثر ممن يموتون جرّاء:

- أ - المخدرات «غير المشروعة»
- ب- حوادث السير
- ج - السببين أعلاه مجتمعين

4. كلّ سيجارة، تقصّر العمر بكم دقيقة؟

- أ - حوالي دقيقتين
- ب- لا تتأثر مدة الحياة أبداً بالتدخين
- ج - 11 دقيقة

5. ما هو عدد الأشخاص الذين يموتون جرّاء التدخين في كل سنة في أوروبا؟

- أ - أكثر من 10.000
- ب- أكثر من 100.000
- ج - أكثر من 500.000

6. ماذا يُمكن أن يحصل للجنين إذا أقدمت الأم الحامل على التدخين؟

- أ - ينمو ببطء شديد
- ب- يعاني عند الولادة نقصاً في الوزن
- ج - الإجابتان (أ) و(ب)

7. ما هي كمية النيكوتين الصافية التي تُسبب الوفاة؟

- أ - كيلوغرام واحد
- ب- 100 غرام
- ج - 0.05 غرام

8. ما هي نسبة الأوروبيين الذين حاولوا الإقلاع عن التدخين ويرغبون في الإقلاع عن التدخين؟

- أ - 6%
- ب- 28%
- ج - 55%



9. يقضي التدخين في كل سنة في العالم على حياة:

- أ - 40 ألف إنسان
- ب- 400 ألف إنسان
- ج - 4 ملايين إنسان

10. ما هي نسبة الشباب المدخنين الذين حاولوا الإقلاع عن التدخين مرةً على الأقل؟

- أ - 11%
- ب- 35%
- ج - 61%

11. ماذا يحصل فور تدخين السيجارة الأولى؟

- أ - تبرد الأطراف
- ب- اضطراب في المعدة
- ج - تفوح من الشعر والملابس رائحة كريهة

12. اختر من بين الأشخاص أدناه الفئة التي تحقق أفضل أداء في اختبارات التركيز الصعبة؟

- أ - المدخنون
- ب- غير المدخنين
- ج - المدخنون السابقون

13. في تنزانيا، تُجفف أوراق التبغ على درجة حرارة مرتفعة. ما هي كمية الأخشاب التي تُحرق بهدف تجفيف كيلوغرام من التبغ:

- أ - كيلوغرام من حطب الوقود المقطوع من أشجار السافانا (أو السفناء: أرض قليلة أو عديمة الشجر)
- ب- 5 كيلوغرامات من حطب الوقود
- ج - لا يُستعمل حطب ووقود على الإطلاق لأنّ الجو في إفريقيا حار بما يكفي.

14. ما هو عدد المراهقين الذين يرغبون في الإقلاع عن التدخين أو في تدخين كمية أقل

- أ - 2%
- ب- 30%
- ج - 68%

15. يُرجح أن يعاني المدخنون السلبيون من الأطفال:

- أ - التهاباً في الأذن الوسطى
- ب- التهاباً في الشعب الهوائية
- ج - داء الربو أو غيره من الالتهابات في مجاري التنفس

16. اختبر من بين المواد التالية تلك التي تضيفها صناعة التبغ إلى السجائر بحيث تجعلها أكثر تسبباً بالإدمان؟

- أ - السوس
- ب- الكاكاو
- ج - ماء النشادر

17. ما هو عدد المواد في دخان السجائر والتي يُمكن أن تُسبب مرض السرطان؟

- أ - لا مادة
- ب- حوالي 10 مواد
- ج - حوالي 40 مادة

أسئلة عن البرنامج

كيف تصف الدروس حتى الساعة؟

.....

.....

ما الذي وجدته مثيراً للاهتمام؟ وغير مثير للاهتمام؟

.....

.....

ما الذي تقترح عمله للدروس المقبلة؟

.....

.....



عبّر عن نفسك

التواصل يعني استخدام الكلمات في التحدث والإصغاء. ولكنّ التواصل لا يتمّ بواسطة الفم والأذنين وحسب. فالكتابة والدراسة والرسائل والتقليد والعروض والتمثيل والمسرحيات - كلها تُشكّل وسائل للتعبير. فعندما ترغب في التعبير عن شعورك فأنت بحاجة إلى أكثر من مجرد كلمات.

اختر حالة من الحالات أدناه:

- بعد مجادلة مع الأهل، أريد الإقرار بالذنب
- شقيقتي حزينة وأريد أن أخفف عنها
- كنت على وشك أن أتنازك مع أحدهم وأريد أن أصلح الأمور
- مُني فريقي بالهزيمة وأنا حزين حزناً شديداً
- خاب أمني بصديقي وأريد أن أُعبّر له عن شعوري من دون أن أعرض صداقتنا للخطر

اختر كلمة من الكلمات أدناه لتُعبّر عن الشعور الذي تريد أن تعبّر عنه في الحالة التي اخترتها:

فكر في شعور آخر لا تُريد أن تُعبّر عنه في هذا الظرف:

الرسالة التي تود التعبير عنها:

المشاعر في كلمات:

حزين، ضجر، بأمان، مغرم، مرتاح، غير مستقر، سعيد، خائف، عصبي، شعور جيّد، هادئ، مشرق، ممتاز، بطولي، متفائل، غاضب، قوي، خجول، مروّع، رائع، جميل، جبان، خائف، غير واثق، ناثر، متميّز، مستاء، محبط، فارغ، بخير، مفعم بالنشاط، ساخط، وحيد، مستمتع، متحمّس، متفجّر، محبط، مطمئن، حانق، سعيد، مسرور، مضطرب، مستضعف، معزول، عادي، حذق، مسالم، حذر، مرح.

انهض! دافع!

أن تكون جازماً وحازماً يعني أن تعبر صراحةً عن رأيك وعمّا تشعر به. تحاول أحياناً التعبير عن رأيك بواسطة الصراخ. ولكنّ هذا لا يفيد تماماً. وتأبى أحياناً أخرى أن تدافع عن رأيك فتلتزم الصمت. وهذا أيضاً لا يفيد تماماً. فكيف عساك تقف مدافعاً عن وجهة نظرك؟

أنا حازم:

مع هؤلاء الأشخاص (ضع علامة في الإجابة/الإجابات التي تختار):

- الغرباء
- الأهل
- المعلمون
- الأخوة
- الآخرون (أي:

... حين أتواجد في الظروف التالية:

- في الرياضة
- في المنزل
- في المدرسة
- في حفلة
- في مكانٍ آخر هو...

... عندما أشعر بالتالي:

- الثقة بالنفس
- عدم الخوف
- الارتياح
- شعورٍ آخر هو...



أمثلة عن الرفض

عندما ترغب في رفض السجائر والنجيلة والكحول أو غيرها من المخدرات لا تتصرّف وكأن عليك أن تبرر تصرّفك: فأنت لك رأيك. ولكي تُعبّر عن رأيك بوضوح يجب عليك أن تفكّر في الأسباب والحجج التي تسند الإجابة. عبّر عن الرفض مستعيناً بأسلوبٍ خاصٍ بك.

كلاً، أنا لا أريد أن أدخّن للأسباب التالية...

- السجائر وتبغ النرجيلة تحتوي العديد من المواد الكيميائية المُضافة التي لا يعرفها أحد
- أريد أن يكون نَفْسي منعشاً
- متعة التدخين لا تساوي كلفته
- يعاني الكثير من أصدقائي ضيق التنفّس نتيجة التدخين
- صناعة إنتاج السجائر و«المعسل» تكذب باستمرار
- أعتبر التدخين ضرباً من الغباء
- لا أشعر بالرغبة في التدخين
- التدخين يُسبب داء السرطان
- ليس في مقدوري أن أشتري السجائر أو تبغ النرجيلة والفحم لذا لا يهتمني الموضوع
- لا أريد أن أصبح مدمناً
- أنا مغنٍ أو رياضي... إلخ ولا أريد أن أدخّن
- التدخين لا يجعلني أبدو أكثر ذكاءً؟
- لا أريد. انتهى الموضوع

كلاً، لا أريد تناول الكحول للأسباب التالية:

- الكحول ليست شرطاً للاستمتاع
- يعاني أشخاص أعرفهم مشاكل بسبب الكحول
- لا أريد أن أفقد السيطرة على جسمي وعقلي
- أكتفي بتناول مرطّب
- أبدو سخيلاً تحت تأثير الكحول
- يُصبح البعض عدائياً بعد تناول الكحول ولا أريد أصبح مثلهم
- تقع حوادث كثيرة عند تناول الكحول
- لدي تمرين في الغد
- لا أريد. انتهى الموضوع

كلاً، لا استعمل المخدرات للأسباب التالية:

- لأنها تعبت بعقلي وتجعلني أفقد القدرة على التحكم بنفسني
- خيالي بخير ولا حاجة بي إلى المخدرات
- هي باهظة الكلفة
- أريد أن أحافظ على قدرتي على السيطرة على جسمي وعقلي
- ما أدرانا بالنتفائيات التي تُصنع منها
- لا أريد أن أصبح مدمناً
- لدي تمرين في الغد
- لا أريد. انتهى الموضوع

تعلمت من هذا الدرس

ما أردت أن قوله في أثناء الدرس لكن لم تتسن لي الفرصة، هو:

ما قاله أحد الزملاء في أثناء الدرس ومفاده:

الأمر الذي يُفاجئني عن نفسي هو:

إذا أردت أن أتكلّم عن موضوع معيّن فسأتحدث مع:



عن العلاقات والحفلات

أحياناً نرغب في أن تظهر أفضل جانب في شخصيتك، خصوصاً عندما تلتقي بشخصٍ جديد من دون تصنّع. يتطرّق هذا الدرس إلى مهارات الاتصال ما بين الأشخاص.

في المدرسة

الدور 1:

التقيت في المدرسة شخصاً نرغب في مصادقته، وفي دعوته إلى الانضمام إلى مجموعتك أو حضور فيلم، مثلاً.

كيف تتصرّف؟ ما عساك تقول؟ بم عساك تفكّر عندما تتحدّث إلى هذا الشخص (واصل النظر إلى عينيه، تحدث بصوتٍ مسموع ولكن من دون صراخ... الخ).

الدور 2:

يُعجبك أحد الطلاب في المدرسة. في أثناء الاستراحة يأتي هذا الشخص إليك ويدعوك لمرافقته في نزهة أو لتناول المرطبات.

بماذا تجيب؟ ماذا تشعر حيال هذا التصرف؟ ما الذي يدفعك إلى اتخاذ القرار بالموافقة أو الرفض؟

في حفلة:

الدور 1:

أنت مدعو إلى حفلة عيد ميلاد لا تعرف فيها إلا صاحبها. تسعى إلى التعرف إلى أحد المدعوين.

كيف تتصرّف؟ ما عساك تقول؟ ما الذي يمكن أن تفكّر فيه عندما تتحدّث إلى هذا الشخص (واصل النظر إلى عينيه، تحدث بصوتٍ مسموع ولكن من دون صراخ... الخ).

الدور 2:

أنت مدعو إلى حفلة عيد ميلاد أحد الأصدقاء، يتقدم صوبك أحدهم ويحاول أن يتقرّب منك.

بماذا تجيب؟ ماذا تشعر حيال هذا التصرف؟ ما الذي يُشعرك بالارتياح وما الذي يُزعجك؟

أسئلة إلى «الممثل» المبادر:

- هل أنت راضٍ عن أدائك؟
- أين واجهت صعوبةً في التعاطي مع الآخر؟
- ماذا الذي يمكن أن تغيّره في المحاوره في المرّة المقبلة؟

أسئلة إلى «الممثل» المتلقي:

- ما الذي أعجبك في طريقة التقرب منك؟
- هل شعرت بأنّ الممثل الآخر كان متوتراً، ما الذي أوحى لك بهذا الانطباع؟
- كيف يُمكنك أن تؤثر في أداء الممثل صاحب المبادرة؟

أسئلة إلى الجمهور المراقب في الصف أو المجموعة:

- إلى أي درجة بدا المشهد واقعياً؟
- ما الذي لاحظته؟
- ما هي الكلمات والإيماءات أو السلوكيات التي كشفت بوضوح عن مشاعر الممثل المبادر؟
- ما عساك تفعل للتعرف إلى أصدقاء آخرين؟
- ما الذي لاحظته على مستوى الصوت والنظرات والحركات؟



المخدرات: تعرّف أكثر

لا بد أنك سمعت كلمة «مخدرات» في المنزل أو على محطات التلفزة أو على الإنترنت - أي باختصار خارج إطار دروس هذا البرنامج. يُعرّفنا هذا الدرس على المخدرات لأنه لا بدّ من معرفة مخاطر المخدرات. سبق لنا الحديث عن الكحول والسجائر والنجيلة ولكن كثيرة هي المخدرات المستهلكة من طريق التدخين والشرب والاستنشاق والمضغ أو بواسطة طرق أخرى تفضي إلى تسربها إلى الدم ومن ثمّ إلى الدماغ. متى وصلت المخدرات إلى الدماغ فإنها تؤثر على وظائفه. فهي تخلّف شعوراً موقتاً أكثر هدوءاً أو أكثر نشاطاً لكنها تولّد أيضاً شعوراً بالخوف والتخدير أو الدوار.

تُسبب المخدرات مخاطر اجتماعية: فالبعض يخال نفسه شعبيّاً وثائراً (على المجتمع) أو محباً للبيئة حين يستعمل المخدرات في حين تراه يفقد السيطرة على نفسه وقدرته على الاتصال بالآخرين (لا بل يُسهم في صناعة معادية للبيئة ورأسمالية للغاية وكونية). يتمحور درسنا هذا حول هذه المفاعيل والمخاطر.

هل تعتبر المخدرات أكثر خطورة على الفتيان الصبيان أم الفتيات؟

ما هو سبب الإدمان على مادة الحشيش أو الماريوانا؟

هل هناك مخدرات لا تُسبب الإدمان؟

لماذا تعتبر المخدرات خطيرة؟

مهارات التكيف الناجح

تَصَوِّر يوماً تشعر فيه بالسعادة والثقة لأنَّ الأمور تسير على خير ما يُرام، وتَصَوِّر يوماً آخر تشعر فيه بالحزن أو الشكَّ فيصعب عليك أن تفضي بسرِّك وبشعورك للآخرين. ولكن لا يُمكنك أن تُغيِّر الأيام نفسها لذا عليك أن تجد سبيلاً للتكيف الناجح مع هذا النوع من الأيام عن طريق المحادثة أو بطرق أخرى.

www.adnanblog.com

قصة عدنان

يعيش عدنان في منزلٍ قديمٍ يطل على شارعٍ يضجُّ بالحياة! قبل أن يذهب إلى المدرسة، يُمضي عدنان بضع لحظات متأملاً من نافذة الطابق الأول. ينظر إلى الباص الذي يتوقف أمام منزله، يُحيي جاره الذي يتمشى باتجاه المنتزه الواقع على بعد محطة واحدة. يستمتع عدنان بكل لحظة من لحظات تأمله. أمّا اليوم فالدقائق التي يُمضيها هي أكثر دقائق حياته حزناً. اليوم هو يوم الثلاثاء وبعد ثلاثة أيام ستقلب حياته رأساً على عقب. كان يُفكِّر ويُفكِّر بحثاً عن الحلول الممكنة. وهو كتب اليوم قصته على موقع إلكتروني خاص بالشباب طلباً للنصيحة وعلى أمل الحصول على بعض الأفكار السديدة.

عندي مشكلة وأحتاج إلى مساعدة!

تتكَّدس صناديق التوضيب في منزلي. ولقد أُزيلت الستائر عن النوافذ! لذا فالنتيجة باتت حتمية! سوف أنتقل مع عائلتي إلى مدينة جديدة ومنزل جديد بعد بضعة أيام وما زلت لا أفهم أسباب انتقالنا الفعلي ما عدا السبب الذي له صلة بعمل أبي. كيف عساي أنتقل إلى منزل جديد يُطل على مشهد جديد؟ المدينة التي سننتقل إليها تبعد 50 كيلومتراً. ذهبنا لرؤية المنزل الجديد والمدرسة الجديدة وكل ما رأيته كان جيِّداً فالمنزل جديد وأجمل من منزلنا الحالي. ولكنني ما زلت قلقاً وأخاف ألا أكون سعيداً هناك. أنا أتمتع في الوقت الحالي بجميع أسباب السعادة! فهل سأجد صداقات جديدة؟ وما سيحلُّ برفاقي في فريق كرة القدم؟ لا أريد أن أفقد أصدقائي. أنا قلق. أنا عادةً شخصٌ إيجابي ولكن يصعب عليّ الآن أن أنظر إلى الأمور بنظرة إيجابية. كيف يُمكنني أن أتخطى هذا الشعور بأفضل طريقة ممكنة!

أنا بانتظار نصيحتكم!

عدنان



التكيّف بطرق فاعلة:

تكلّم عن المشكلة واطلب المساعدة

أصغ إلى نصيحة الأشخاص الذين تثق بهم

قارن بين الحسنات والسيئات

خذ قسطاً وافراً من الراحة والتمرين والطعام الصحي لكي تُفكّر بذهن صاف

اسأل عن السبب الأساسي للمشكلة: لماذا أشعر بهذا الحزن؟ لا يكفي أن أعرف أنني حزين

اكتب عمّا يحصل واقراه بعد فترة

تمرّن على شيء تريد أن تحسّنه

استعلم لكي تتعلّم أكثر

استمتع بنفسك

ابق إيجابياً

كن نشطاً

نقاط ضعفي التي يجب أن أتكيّف معها وأتغلب عليها بنجاح

.....

.....

نقاط قوّتي التي يجب أن أستغلّها

.....

.....

لنفترض أنك محرّر عمود يقدّم النصائح في الموقع الإلكتروني الذي اختاره عدنان فكيف كنت ترد عليه؟

عزيزي عدنان،

.....

.....

.....

حلّ المشاكل واتخاذ القرارات

يُمكن أن تصطدم بمشكلة صعبة تقف أمامك كحاجز إسمنت يستحيل إزالته. هذه المشكلة قد تشلّ قدرتك على التفكير والعمل أو الذهاب في أي اتجاه. يُشكّل نموذج الخطوات الخمس الذي يعالجه هذا الدرس إستراتيجيّة للوقاية من أمثال هذه الظروف الصعبة.

اختر حلّاً من الحلول أدناه أو ابتكر حلّاً بنفسك

- دائماً ما تتأخر هدى على المدرسة لأنّها تستغرق في النوم. كيف يمكنها أن تتخطّى المشكلة لتصل إلى المدرسة في الوقت المحدد؟

- رسب أكرم في اختبار الرياضيات وعليه أن ينجح في الاختبار المقبل كيلا يتراجع معدّله في المدرسة. وهو وضع لنفسه هدفاً يقضي بالعمل في اختصاص يتطلب الرياضيات. وهو يعلّق أهميّة قصوى على النجاح في كل اختبار. فما العمل؟

- تعيش نسرين في جوّ موبوء بالدخان حيث يدخن والداها طيلة الوقت. وهي تعي سيئات التدخين السليبي ولا تريد أن تتأثر صحتها بسلوك أهلها فما عساها تفعل؟

- تقع في يد سامي لعبة سجائر. وهو فضولي يرغب في أن يُجرّب تدخين سيجارة ولكنه يُريد من آخرين أن يرافقه في التجربة. يطلب من أنور مجارته ولكن هذا الأخير قرر أن يرفض. فما عساها يفعل؟



- فقدت سَلِيمة، وهي طفلة وحيدة، مفاتيح البيت ولا تعود والدتها إلى المنزل حتّى الساعة الرابعة والنصف من بعد الظهر. وهي تكتشف الأمر قرابة الساعة العاشرة في أثناء حصّة دراسيّة. فما عساها تعمل؟ (غير موجودة في الأصل الإنجليزي!)

- يُمضي شقيق سهيل الأصغر وقته على الانترنت. يتشاجر سهيل مع شقيقه لأنّه بحاجة لأن يستخدم الحاسوب لأداء فرضه المنزلي. كيف يُمكنه أن يُعالج المشكلة؟

- يقع منير تحت ضغط شديد من رفاقه في الشّلة لكي يجرب تدخين سيجارة «ملغومة» بقطعة من الحشيش. يخشى أن يعزلوه إذا رفض. فكيف يتصرف؟

خطة الخطوات الخمس لحل المشكلات

الخطوة 1: حدّد المشكلة

ما هي مشكلتي؟ ماذا يحصل؟ بماذا أشعر؟ هل لديّ كل المعلومات عنها؟ وحاول أن تجد أسباب المشكلة.

الخطوة 2: فكّر في الحلول وتكلّم عنها.

حاول أن تجد أكبر عدد ممكن من الحلول المبتكرة واحرص على أن تتضمن الحلول التحدّث إلى شخصٍ هو موضع ثقة. حاول أن تصف شعورك بأكبر قدرٍ من البلاغة.

الخطوة 3: قيّم الحلول

قيّم الحلول عبر المقارنة بين الحسنات والسيئات وعبر دراسة عواقب كل حل على المدى القصير والبعيد. انطلقاً من هذا التقييم استبعد الحلول الأقلّ جدوى.

الخطوة 4: استقرّ على حلٍّ واحدٍ

استقرّ على حلٍّ واعمل بناءً عليه

الخطوة 5: تعلّم من الاختيار

فكّر في نتائج الحلّ الذي اخترت. ماذا تعلّمت؟ ماذا غيرت؟ هل تشعر بحالٍ أفضل؟

الدرس 12

تحديد الأهداف

عندما تحلم بالمستقبل، تحلم بما تريد أن تحققه وبالمهنة التي تريد أن تمارسها. وتحلم بصورتك في المستقبل! لكنّ المستقبل لا يقتصر على المهنة بل يتضمن الصحة والعلاقة بالمحيط. شارفت الدروس على نهايتها لذا رأينا أهميّة أن نزوّدك بأداة تخوّلك أن تجزّي هدفاً على المدى البعيد إلى أهداف على المدى القصير.

أهدافي: القريبة والبعيدة

هدفي البعيد:

ما أريد أن أحققه على المدى البعيد هو:

ناقش وأفراد المجموعة الهدف الذي تنشده على المدى البعيد وقسمه إلى خطوات ثلاث.

هذا يساعدك على صياغة الأهداف على المدى القصير.

الخطوة 1:

الخطوة 2:

الخطوة 3:

كيف يُمكن للمخدرات أن تُعيق تحقيق هذا الهدف؟ (أم أنها تُساعد على التوصل إليه؟)



تقييم «برنامج فواصل»

ارجع إلى دفتر التطبيقات عند الدرس الأول وراجع الأهداف الشخصية التي وضعتها لهذا البرنامج. هل تعتقد بأن الأهداف تحققت؟

نعم تحققت، لأنَّ

لا لم تتحقق، لأنَّ

ما الذي تعلمته من «برنامج فواصل»

ما أستطيع أن أستفيد منه لنفسي هو:

ما أستطيع أن أستفيد منه في بيتي أو في مكان آخر هو:

ما أريد أن أحسن في نفسي هو:

ما أعجبتني أكثر من غيره هو:

ما وجدته صعباً ومزعجاً هو:



نصائح سريعة لتحسين الدروس:

.....
.....

كلمة وداع من صديق:

.....
.....
.....
.....
.....



هذه الصفحة لك

هذه الصفحة لك أنت لتكتب فيها عن شيء مضحك أو مثير للاهتمام حدث لك أو سمعته أو فكّرت فيه بين درس وآخر. سيكون عليك في بعض الأحيان أن تعرض دفترك هذا على الطلاب الآخرين أو أن المعلم سيجمع الدفاتر ليقرأ ردك على سؤالٍ ما.



فواصل

