

تحضير المعلم

المفاهيم الأساسية

١. هناك فئات عديدة من المخدرات، وهي تؤثر في الجسم بطرق مختلفة وفقاً لتلك الفئات.
٢. ثمة العديد من أجهزة الجسم تتأثر سلباً بفعل تعاطي المخدرات.
٣. يتعرّض الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الدم، أكثر من سواهم لخطر إصابتهم بفيروس نقص المناعة المكتسبة (HIV) (السيدا/الإيدز) أو لالتهاب الكبد الفيروسي.
٤. تعاطي المخدرات يدمر إمكانية الحياة.

الأهداف

مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:

١. يُعلنوا ما هي النتائج الوظيفية الأولية للمخدرات ضمن الفئات المتنوعة.
٢. يُدركوا النسبة العالية جداً لخطر الإصابة بفيروس نقص المناعة المكتسبة (السيدا/الإيدز) أو بالتهاب الكبد الفيروسي، والذي يُرافق تناول المخدرات عن طريق الدم.
٣. يُحدّدوا تلك الأجهزة الأساسية في الجسم التي تتأثر بتعاطي المخدرات على المدى الطويل.
٤. يفهموا الفرق بين نظرة الذي يتناول المخدرات إلى نفسه ونظرة الآخرين إليه.
٥. يناقشوا ما لسوء استخدام المخدرات لتسكين الألم من تأثير في معدّل سنيّ الحياة.
٦. يُحدّدوا ما للمخدرات من تأثير في القدرة على التفكير وأخذ القرارات الصحيحة.
٧. يُقدّموا على مراجعة الأهداف أو على صقلها ضمن مفكراتهم الشخصية من الدرس ٢.

المصطلحات الأساسية

راجعوا المعلومات الأساسية حول التعريفات المستخدمة في هذا الدرس.

معلومات توضيحية

ملاحظة خاصة بالمعلم:

- هذا الدرس، وعلى غرار الدرس ٦، يعرض أسماء لمخدرات محدّدة. في بعض الظروف التدريسية، يرى المعلمون والإداريون أنه من الحكمة التعامل مباشرةً مع مخدرات محدّدة معتمدين في ذلك أسماءها العلمية أو تلك التي تُعرف به في الأوساط الشعبية، أو الاثنين معاً. يعتقد بعض المربين أنّ تلامذتهم، في معظمهم، لديهم قبلاً معرفة جزئية

- بهذه المُخدرات، أو سرعان ما سيحصلون على هذه المعرفة. لذا، يكون من الأفضل في نظرهم التطرّق إلى موضوع المُخدرات بانفتاح تحت شكل عرض معلومات عنها. بالمقابل، يخشى معلّمون ومسؤولون آخرون إعطاء المعلومات حول أنواع محدّدة من المُخدرات ونتائجها إلى إثارة الفضوليّة عند تلامذتهم، حتى إنها تزيد في الواقع من فرص تورّطهم في استخدامها بدلاً من العمل على تخفيضها. هذا الدرس، بإمكان دعاة كلتا النظريتين تعليمه.
- إن كنت تبغي بحث الأسماء المُحدّدة للمُخدرات، عليك ببساطة تعليم الدرس بكامله كما هو مكتوب، بما في ذلك الفقرات "الاختيارية".
 - لكن، في حال شئت تجنّب ذكر أسماء المُخدرات، أ حذف الفقرات الاختيارية، وعلم فقط تلك التي تحمل علامة النجمة.
 - في حال ارتأيت حذف كلّ الفقرات الاختيارية، سيُصبح الدرس أقصر كثيراً. لذا، نقترح في نهاية الدرس نشاطاً بديلاً لإعداد مُلصق.

معلومات أساسية حول المُخدرات:

على الرغم من أنّ تعاطي المُخدرات والإدمان بين الشباب في العديد من البلدان قد بقي عموماً هو نفسه أو حتّى انخفض منذ عام ٢٠٠٢، فإنّها لا تزال خطيرة، وحتّى مميتة لأولئك الذين يستخدمونها. على سبيل المثال، فإنّ متوسط العمر المتوقع لمستخدمي المُخدرات المدمنين ما بين ٣٨ و ٤١ سنة، أقلّ بكثير من متوسط العمر الطبيعيّ المتوقع لغير مستخدمي المُخدرات.

بعض المصادر:

- National Institute on Drug Abuse; <https://www.drugabuse.gov/national-survey-drug-use-health> ;
- DailyMail.com; <http://www.dailymail.co.uk/health/article-2788399>
- Treatment4Addiction.com; <http://www.treatment4addiction.com/>

تندرج المُخدرات ضمن أربع فئات: المُهدّئات، المُنشّطات، المُهلوسات، والمُستنشقات.

أ. المُهدّئات:

يُعدّ الكحول المُهدّي الأكثر انتشاراً. يرتبط تناولها بشكل مُزمن بالعديد من المشاكل الصحيّة، بما في ذلك التهاب الكبد، التليّف الكبدي، التهاب البنكرياس، والنقص في المناعة، وسرطان الفم، واللسان، والمريء، والكبد. المُركّبات الأفيونية ومُشتقاتها، غالباً ما يُساء استخدامها. وحيث إنها ترفع المزاج، وتُخفّف من نسبة التوتر والقلق، وتبعث على النشوة والسكينة، فلاحتمالات عالية بأن تولّد إدماناً. الوصفات الطبيّة للمُركّبات الأفيونية، مردها إلى قدرتها الفعّالة على تسكين الألم. الأدوية التي تندرج ضمن هذه الفئة، والتي تُعرف أحياناً بالمُسكّنات، تشتمل على المورفين، والكوديين، وعقاقير أخرى مرتبطة بها. فالمورفين مثلاً، غالباً ما يُستخدم قبل العمليات الجراحية أو بعدها للتخفيف من حدّة الألم. أمّا الكوديين، وبما أنه أقلّ فعالية من المورفين، فيُستخدم في حالات الألم الأقلّ حدّة. أمثلة أخرى على المُركّبات الأفيونية التي يُمكن وصفها لتخفيف الألم، هي الأوكسيكودون (أوكسيكوتنن)، البروبوكسيفين (دارفون)، الهايدروكودون (فيكودين)، الهايدرومورفون (ديلوديد)، أيضاً إلى جانب الميبيريدين (ديميرول) الذي يُستخدم بأقلّ نسبة بسبب أعراضه الجانبية. بعض من هذه العقاقير، وإلى جانب قدرتها على تخفيف الألم، كالكوديين والديفنوكسيلات (لوموتيل)، قد تُعتمد للتخفيف من السعال والإسهال.

ب. المُنشّطات:

الكوكايين، "النشوة"، (مثيليندايوكسيميثامفيتامين)، الإفيدرين، الأمفيتامينس، هي الأكثر انتشاراً بين المُنشّطات. قد ينتج من سوء استخدام المُنشّطات النوبة القلبية، والسكتة الدماغية، والنوبات المرضية، وتلف في الكبد، والرئتين.

ج. المُهلوسات:

التي أكثر ما يساء استخدامها، تتضمّن إل إس دي LSD ، المسكاليين ، بي سي بي PCP ، الماريجوانا وحشيشة الكيف. تُبدّل هذه العقاقير في نظرة أخذها إلى الواقع، محدثةً هلوسات على صعيد حواس النظر، والسمع، والشمّ. تُخزّن المُهلوسات داخل الأنسجة الدهنيّة، مع قدرتها على الانتقال إلى الدورة الدمويّة بعد عدّة أشهر، إن كان متعاطيها يخسر من وزنه.

د. المُستنشقات:

تُشكّل هذه أكثر فأكثر مشكلة لجهة سوء استخدامها، ولا سيّما بين الأولاد. أمّا المواد التي أكثر ما يساء استعمالها فهي البنزين، رشّ الدهانات، الغاز المُنبعث من البخّاخات الرشاشة S، الغراء، مرّقق الورنيش، أميل نايترايت، الأثير (السائل المُدوّب)، النايتروس أوكسايد ، سائل تصحيح الكتابة. كثيرًا ما يُسيء الأولاد استعمالها، بما أنها في معظمها مشروعة ومتوافرة في البيوت. نتائج المُستنشقات تشمل الهلوسة، والشعور بالنشوة، والإحساس بالدوار، إلى جانب الشعور بالحشرات الزاحفة، ووخز الإبر، وأوجاع الأسنان، ورغبة عارمة في تشويه الذات.

٥. مُهدّئات الجهاز العصبي المركزي، هي كناية عن مواد من شأنها إبطاء وظيفة الدماغ الطبيعيّة. من أجل هذا، يتمّ وصفها لهذه الأغراض.

مراجع:

References

- National Institute on Drug Abuse, National Institutes of Health
www.drugabuse.gov
- Scholastic Inc.
http://headsup.scholastic.com/teachers/14-drug-education-activities

المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجّدات ومغلف يحوي كبسولة دواء. (بإمكانك جعل كبسولة دواء غير مُضّر داخل مغلف لكي تُخرجها منه خلال قراءة القصّة لزيادة وقع التأثيرات.)

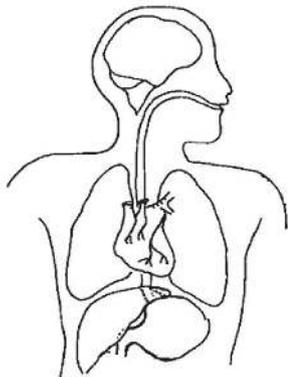
• زجاجة أو علبة معدنيّة صغيرة لأحد المشروبات الغازيّة

• مملحة (١ غرام تقريبًا)

• كوب صغير وشفاف لشرب الماء

• رسم للجسم البشري الأعلى، يوضع على اللوح مسبقًا. (لا داعي لأن يكون مرسومًا بإتقان.)

• بعض الرموز المقصوفة والتي تُمثّل كلّاً من فئات المُخدّرات الأربع: اثنين للمهدّئات، أربعة للمُنشّطات، ثلاثة للمهلوسات، وخمسة للمُستنشقات.



الدرس

البدء بالدرس

المقدمة

في المرّة الماضية، أصغينا إلى قصّة "مستك ومصيدة الفئران"، وتداولنا في أنواع مختلفة من المُخَدَّرات. اليوم، لدينا رسالة أخرى لقراءتها. دعونا نُصغي.

القصّة



نحو الدقيقتين

إقرأ القصّة التالية:

"حسنت المُخَدَّرات وسَيِّئاتها" للجِدَّة ليلي.]

نقل تلامذة المدرسة رقم ٢ آفة الإنفلوانزا لبعضهم بعضًا على مدى نحو أسبوعين. كان كلّ واحد مريضًا وقد سئم مرضه ومعاناته وبدا متوتّرًا. فالمرض أصاب الكلّ.

"مَن الذي التقط الزكام الذي تسبّب بوباء الإنفلوانزا هذا؟ تساءل فؤاد. "أه، لو كان بالإمكان الرجوع إلى الوراء من أجل إبطال مفعول ذلك الأمر! عندئذٍ، سيتسنى لنا أن نتنفس بشكل أسهل."

"أتشوا!" عطست المعلّمة من وراء مكتبها. "سمعتُ أنه في حال تركت الزكام من دون معالجة، سوف يُلازمك على مدى ستّة أيام. لكن إن كنت تُعالج الزكام، فستتخلّص منه في غضون أسبوعٍ إلا يومًا."

إنّ محاولتها التلقّف بالدعابة هذه، سقطت على آذان بعيدة عن المرح، ومحتقنة كما كانت حال أنوفهم.

"لا داعي للتركيز على هذا اليوم. بل دعونا نرى ما عند الجدّات، ونتابعه ما دمنا نتمتّع بالقوّة"، اقترحت المعلّمة. ثمّ فتحت مغلّفًا فسقطت منه كبسولة دواء صغيرة خلال سحبها للرسالة من داخله.

"همممم؟ أتساءل ماذا تريدنا الجدّات أن نختبر خلال هذا الدرس"، تمتم كريم من وراء المنديل الذي كان يستخدمه لمعالجة أنفه المحتقن.

نظرت المعلّمة إلى كريم نظرة ارتياب، ثمّ شرعت في قراءة الرسالة:

أحباءنا:

عزّمتنا على نقل حقيقة الأمر الذي حصل معنا إليكم عندما بدأنا هذه المغامرة. ليس لأنّ أحدًا من جيلنا كان قد حصل على التشجيع اللازم للتكلّم بصراحة كهذه. كان من الأسهل بكثير أن نأخذ هفواتنا وزلاتنا معنا إلى قبورنا. لقد علّمتنا تربيتنا أن نرى في صمتنا هذا أمرًا بطوليًا. لكنّ هذا المنحى هو خاطئ في نظرنا.

المسائل الشخصية نادرًا ما تكون محصورة بالشخص نفسه لأنّ تأثيرها ونتائجها يطلّ الآخرين أيضًا. أظنّ أنّ "دوستوفسكي" دوّن في مكان ما: "الخطيئة تولّد خطيئة". بكلام آخر، تؤثر المشاكل العائليّة في جيلٍ تلو الآخر. لذلك أرادت ليلي أن تكتب ما حصل معها.

"عزيزتي دارين:

أخشى أن أكون أنا، جدّتك ليلي، هي البادئة بكشف السرّ الذي لطالما أخفيته عنك وعن كلّ شخص آخر.

يُنظر إلى الأطباء نظرة إكبار في معظم أنحاء العالم. لكن، كم من أدوية جسدية رافقت النية الصادقة بالاهتمام بالمرضى وبشفائهم. وأنا اخترت مهنتي هذه من وحي رغبتني المُزدوجة في التعرّف على طريقة عمل الجسم البشري، كما في المساعدة على شفاء الجسد. كانت هاتان الرغبتان النبيلتان تُحرّكانني، لكنّي كنت أساوم عليهما على طول الطريق.

كانت دراساتي حافلة بالتحديّ، وفترة تخصّصي منهكة للقوى. كنت أقضي الليالي الطوال،

في الدرس مع الشيء القليل من النوم فقط. كما أنّ متطلبات الحياة والموت، دفعتني أكثر فأكثر إلى أسفل، نحو المساومة. أنا أقصد تعاطي المُخَدَّرَات.

في البداية، كان ذلك فقط الشيء القليل لمساعدتي على البقاء مُستيقظة، عندما لم تعد مادة الكافيين في القهوة تعمل عملها المُنتبه كما يجب. يا للفرق الذي أحدثته فيّ! شعرتُ بأنني أكثر نشاطاً! ذهني بدأ أكثر صفاءً. أصبح بإمكانني أن أنجز أكثر من قبل. كما أنّ تقييم أدائي تحسّن. لكن ولسوء الحظ، لم أفد عند هذا الحد. أبتقتني المُنشطات صاحبة، عندما كنت بحاجة ماسة إلى الراحة، لذا كنت أتناول مُسكناً من حين إلى آخر لأنعم بقسط قليل من الراحة.

ظننتُ أنّه لم يكن هناك أيّ خطر. فأنا كنت أعلم ما أفعله. على كلّ حال، كنت قد تدرّبت على وصف تلك العقاقير لأولئك الذين يحتاجون إليها، وكنت فعلاً في حاجة إليها للقيام بعلمي. كنت على علم بالطبع، أنّ تناولتي لهذه المواد لوقت طويل، قد يضرّ كبدتي، ويُغيّر كيمياء دماغي بشكل دائم. لكنني قلت في نفسي إنّ ذلك كان مجرد حلّ مؤقت. فأنا سرعان ما سأسيطر على برنامج عملي حتى أكفّ عن استخدام هذه المُخَدَّرَات المُتوافرة لديّ بسهولة. كنت متأكّدة أنّ لا أحد كان عارفاً بالأمر، لذا أين الضرر وراء ذلك؟

ثمّ جاء اليوم الذي سقطتُ فيه من على السُّلم المُغطّي بطبقة من الجليد، خارج الفرن. تأذّي الجانب السفلي من ظهري، حتى لم أعد أقوى على الانحناء لربط سيور حذائي! لكنّ الأطباء لا يأخذون إجازة مرضية. بالإضافة إلى ذلك، كان هناك مرضى كثيرون في حالة أسوأ مني ينتظرون على فُرش مستشفى. عرفت مشكلتي، لقد شددت ظهري إلى الوراء، ما تسبّب بتقلص في العضلات جعل ظهري في الوضع الخاطئ. كان بوسعي معالجة ذلك بالراحة والحرارة، لكنّ هذا سيسلزم أياماً أو أسابيع. كان بإمكان قرص صغير أن يجعل هذه العضلات نفسها تسترخي فيزول الألم. والأقرص التي خطرت على بالي، كانت موضوعة داخل خزانة مُقفلة عندي مفتاحها.

بعد حين، بات الأساس المنطقي وراء تناولتي أصنافاً معيّنة من المُخَدَّر، أقلّ تحديداً. أصبحت الآن في حاجة إليها للتمكّن من إكمال نهاري الحافل بالضغوطات. كنت أقضي أيامي ويغشى سبيلي ضباب مرده إلى وقوعي تحت تأثير المُخَدَّر. يا للعجب أنّني لم أسبّب مقتل أحد!

لا تُسيئي فهمي! كان لمعظم المُخَدَّرَات التي تناولتها جانب إيجابي عند إعطائها بالشكل السليم. لكنّ المشكلة تكمن في الأعراض الجانبية التي تسببها هذه المُخَدَّرَات، كما أنّه لم يعد بالإمكان انتماني على مفتاح الخزانة.

كنت أتمنّى أن أقول لكم إنّ ما أنقذني هو قوّة إرادتي أو خلقي، لكن لم يكن كذلك. إنّما صلوات سلوى واستعداد سعاد لتحمل عواقب سوء تصرّفي، هي التي كسرتني في نهاية المطاف، ومنحتني العون الذي كنت بحاجة ماسة إليه.

جَدَّتْكَ،

ليلي

لذا، ما هو رأيك يا دارين، وقد أصبحت جدّتك متكلّة على المُخَدَّرَات لأجل الاستمرار في الحياة. وكنت أعرف كلّ شيء عن المُخَدَّرَات التي هي الآن لك في المرصاد. بالطبع، المُخَدَّرَات هي متوافرة اليوم أكثر من قبل، ولا أحد يُصرّ على أن تُصبح طبيبة أو ممرضة للحصول عليها. لكن تذكّري جيّداً أنّ عدم البدء في تناول المُخَدَّرَات، يبقى أسهل بكثير من الكفّ عن ذلك.

تذكّري أنّ الحكمة هي غالباً ما تكون، فنّ التعلّم من أخطاء الآخرين.

جَدَاتِكُم

في درسنا لهذا اليوم، سنبحث بعض النتائج المادية والنفسية للمُخَدَّرَات على جسم الإنسان.

في حال خيّرتم تناول الماء، أو عصير البرتقال، أو الحليب، أو أحد المشروبات الغازية مع طعام العشاء، كم واحد منكم سيختار هذا الأخير؟

[ارفع عالياً قنينة المشروب الغازي.]

لماذا؟

اختبار عملي

وبحث

نحو ٧ دقائق



[أصغ إلى إجابات مثل: مذاقها طيب، لذيذة، تُبقيني صاحبياً، تُروي الظمأ].
أظن باعتقادي أن معظمكم قد استهلك شرباً مثل هذا. وأظن أنني على حق في افتراضي أن بعضاً منكم قد قرأ القائمة بالمكونات على وعاء لمشروب غازي فيما بعضكم الآخر لم يُقدِّم على ذلك. ما هي بعض المكونات التي تتذكرون أنها موجودة داخل المشروب الغازي؟

[أصغ إلى الإجابات كالكسّر (أو بديل الكسّر)، الكافيين، شراب الذرة، ملونات للطعام، مواد حافظة، ومياه غازية].

ماذا تفترضون قد يحصل في حال أضفت إليه مكوّنًا جديدًا؟

[أصغ إلى إجابات مثل: حدوث تغيير في المذاق أو في اللون، إلحاق الضرر بالطعم، أو تحسين المذاق].

أود أن أضيف مجرد الشيء القليل من الملح إلى هذا المشروب.

أي تأثير يمكن أن يحصل في مظهره عند إضافة هذه الكمية القليلة جدًا من الملح. وكيف يؤثر هذا في الطعم؟ هل يتطوع أحد لتذوقه؟

[شجّع أحد التلامذة على التطوع. لن يتسنّى له ملاحظة الطعم القوي للملح. إن لم يتقدّم أحد من التلامذة لمحاولة ذلك، اشرب أنت وبين لهم عملياً كيف أنّ مذاق المشروب لم يتغيّر بشكل ملحوظ].

ماذا تفترضون سيحصل في حال أضفت ضعفين من الكمية الأولى من الملح؟

[الإجابات قد تتحدّث عن تصاعد ضعفين من كمية الفقاقيع هذه المرّة، مع تغيير في اللون، وإلحاق الضرر بالطعم].

ماذا تلاحظون؟ همممممم، لست أحصل على التفاعل نفسه. لعننا في حاجة إلى كمية أكبر من الملح.

لماذا في نظركم لم نحصل على التفاعل نفسه كما مع الكمية الأولى من الملح؟ أتساءل عما عمله الملح بالمشروب. هل يودّ أحدكم أن يذوقه الآن؟

[شجّع أحد التلامذة على تذوقه. سيبدو أكثر ملوحة. لكنها لن تكون فظيعة].

ما هو مذاقه الآن؟

[مالح].

هل لا يزال يتصاعد منه الغاز كما في البداية؟

[كلاً، لا بدّ أن يكون انبعاث الغاز قد تضاعف بشكل ملحوظ].

كم هو مفيد هذا المشروب الآن؟ هل لا يزال يفي بالغرض المطلوب؟

[كلاً، ليس تمامًا. لم يعد يحتفظ بمذاقه الطيب، كما أنّ الملح فيه من شأنه أن يجعل صاحبه يشعر بالعطش].

افتح الزجاجة أو العبوة المعدنية الصغيرة واسكب بعضاً من محتواها داخل الكوب إلى أن يمتلئ حتى نصفه تقريباً. أحرص على سكب السائل بلطف للتخفيف من خسارة الغاز.

رشّ القليل من الملح داخل الكوب، ما يكفي لجعل الفقاقيع تنبعث بقوة.

رشّ المزيد من الملح داخل الكوب.

رشّ أيضاً المزيد من الملح داخل الكوب.

أشكر التلميذ الذي تطوّر وقدم له بقية القنبينة كمكافأة.

⌚ = ٩ دقائق

استكشاف الدرس



البحث داخل

الصف

نحو ٣ دقائق

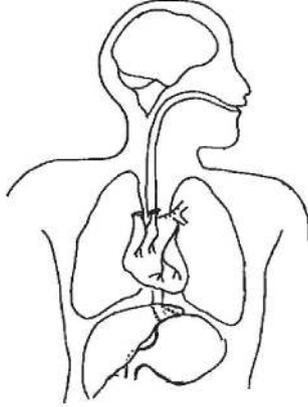
كيف تُفسِّرون هذا التفاعل الكيميائي في اختبارنا إذا اعتبرنا أن المشروب الغازي يمثل أجسادنا والملح يمثل المُخَدَّرَات؟

[في البداية، قد يكون لكمّية قليلة من المُخَدَّر تأثير مُشَوِّق ورَبَّما ممتع. إلا أن هذا التأثير لا يدوم. قد لا يبدو عليه أنه يؤثّر فينا كثيرًا في بادئ الأمر، تمامًا كما كان حال المذاق الذي لم يتأثّر بشكل ملحوظ في البداية.]

إنّ جانب الإدمان المُلازم للعديد من المُخَدَّرَات، يتبع نمطًا مُشابهًا: يلزم المزيد من المُخَدَّر لإحداث نتيجة.

قصة اليوم تُخبرنا بدقّة كيف أنّ المُخَدَّرَات التي تدفع الناس عادةً إلى الإدمان، هي غالبًا تلك المُخَدَّرَات عينها المُصمَّمة في الأصل للتخفيف من الألم أو لمعالجة المشاكل الجسدية، والنفسية، والعاطفية.

تصف ليلى، جدّة دارين، بألم كيف أنّ بعض العقاقير الطبية، لدى إساءة استخدامها، قد تُحدث تغييرات في نشاط الدماغ وتؤدي إلى الاتكال على هذه المواد، وربما إلى الإدمان.



⌚ = ١٢ دقيقة

أرسم الرسم البياني التالي على اللوح. لا داعي لأن يكون مرسومًا بإتقان.

[ياشر الفقرة الاختيارية أ.]

معظمكم على علم بالأسماء المألوفة لعدد من المُخَدَّرَات المُعتمدة في مجتمعنا اليوم، أو أسمائها كما هو مُتداول بها في الشارع. من الهام أن نتعلّم تحديد ليس الأسماء المألوفة وحسب، بل الأسماء العلمية وذات الطابع الرسمي أكثر، ذلك لأننا قد نجد أنها تُساعدنا على اكتساب معلومات أدقّ عن أنواع المُخَدَّرَات المُختلفة. لذا، دعونا نبدأ بكتابة أسماء المُخَدَّرَات المعروفة عنكم على اللوح.



نشاط الجدولة

والتصنيف

نحو ٣٢ دقيقة

الخيار أ

الخيار ب: إن كنت تحذف الفقرات الاختيارية (باللون الرمادي)، سيكون لديك الوقت لنشاط المُلصق البديل في نهاية الدرس.

لا تقلق إن كنت لا تعرف الشيء الكثير عن المُخدّر. لعلك سمعت عن الاسم من شخص آخر. ما إن نكتبها على اللوح، حتى نحاول تصنيفها من أجل التعلّم أكثر عنها.

[نهاية الفقرة أ.]

تؤثر المُخدّرات في نواح متعدّدة من الجسم. سنبحث الآن في بعض التأثيرات الأولىّة لأنواع المُخدّرات المختلفة من المُخدّرات على أجزاء محدّدة من الجسم البشري. تدرج المُخدّرات تحت أربع فئات أساسية: المُهدّئات، المُنشّطات، المُهلوسات، والمُستنشقات.

اجعل هذه الحصّة بمثابة محادثة موجّهة بينك وبين أعضاء الصفّ. شجّع التلامذة على المشاركة في ما تعلّموه، حتّى ولو كان خاطئاً، ودعهم يقدّموا تخمينات. في هذا الدرس، لديك المعلومات التي أنت في حاجة إليها لتصحيح معلومات التلامذة وبساطتها.

خصّص نحو الثماني دقائق لكلّ فئة.

[ابداً الفقرة الاختيارية أ.]

برأيكم، ما هي المُخدّرات التي تدرج تحت فئة المُهدّئات؟ بإمكانكم إعطائي أسماءها بالعامية، وسنرى إن كان بإمكاننا جعلها ضمن الفئة المناسبة.

[أصغ إلى اقتراحات التلامذة: الكحول، الأفيون، الهيروين، الميثادون، المورفين، والكوديين. اجعل إجابات التلامذة تحت عنوان: "المُهدّئات".]

[نهاية الفقرة أ.]

دوّن الألفاظ "مُهدّئات"، "مُنشّطات"، "مُهلوسات"، و"مُستنشقات" على اللوح. دوّنهابشكل عناوين، حتّى يتسنى إعداد قائمة تحت كلّ عنوان، إن كنت تُخطّط لتضمين الدرس الفقرات الاختيارية. (راجع الدرس ٦، "المصطلحات الأساسية" للوقوف على تعريف بالألفاظ. راجع أيضاً "المعلومات التوضيحية لهذا الدرس".]

ما هي بعض العواقب السلبية التي قد تنتج من سوء استخدام المُهدّئات؟

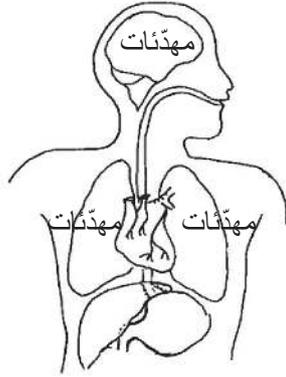
[انتظر إجابات التلامذة.]

- يشعر الشخص عادةً بالنعاس وبعدم القدرة على السيطرة على جسده. لكن على قدر ما يعتاد الجسم على تأثيرات هذه المُخدّرات، تبدأ هذه الأحاسيس بالزوال.
- في حال تمادى أحدهم في تعاطي هذه المُخدّرات لوقت طويل، سيعتاد الجسم عليها، حتى تدعو الحاجة إلى تناول جرعات أكبر للحصول على النتائج الأولىّة ذاتها.
- قد يؤدي مواصلة التعاطي إلى حصول اتّكال مادّي على المُخدّر. وفي حال تخفيض نسبة التعاطي هذه أو محاولة الكفّ عن ذلك، يحصل تراجع.
- بما أنّ كلّ مهذّئات الجهاز العصبي المركزي تعمل على إبطاء نشاط الدماغ، متى كفّ الفرد عن تناولها، قد يهبّ عمل الدماغ وينشط بشكل عنيف وفوق أيّ سيطرة، الأمر الذي قد يسبّب حصول نوبات وعواقب أخرى مُضرة.
- التوقّف عن استخدام مُهدّئات الجهاز العصبي المركزي الطويل الأمد، قد تُسفر عنه تعقيدات مُهدّدة للحياة.
- تناول جرعة واحدة كبيرة من مُهدّئات الجهاز العصبي المركزي، قد يتسبّب بقصور حاد في جهاز التنفّس، الأمر الذي قد يؤدي إلى الموت.

المُهدّئات

- الكحول
- الأفيون
- الهيروين
- الميثادون
- المورفين
- الكوديين
- الحبوب المُنومة

نحتاج الآن أن نضع كلمة "مهدّئات" على تلك الأقسام من الجسم التي تتأثر بفعل المهدّئات مع تعريضها للتلف: الدماغ، والرئتين.



ضع كلمة "مهدّئات" على الدماغ والرئتين في رسمك البياني

⌚ = ٢٠ دقيقة

[إبداً الفقرة الاختيارية أ.]

برأيكم، ما هي المخدرات التي تندرج تحت فئة المنشطات؟

[أصغ إلى اقتراحات التلامذة: الكوكايين، الإيفيدرين، الميثامفيتامين، الأمفيتامين، النشوة (مثيليندايوكسيميثامفيتامين، و"كراك" كوكايين "cocaine crack").

[نهاية الفقرة الاختيارية أ.]

ما هي بعض العواقب السلبية التي قد تنتج من سوء استخدام المنشطات؟ [تناول جرعات عالية من بعض المنشطات، وبشكل متكرر وعلى مدى فترة قصيرة من الوقت قد تولّد عند الفرد مشاعر العداوة أو الجنون، مع ارتفاع خطر في درجات حرارة الجسم، ونبضات قلب غير منتظمة، مع احتمال حدوث قصور في وظيفة القلب أو نوبات مميتة.]

[إبداً الفقرة الاختيارية أ.]

ثمة تعقيدات طبيّة هائلة مرتبطة باستخدام الكوكايين. ولعلّ بعض التعقيدات الأكثر تكراراً هي التأثيرات في القلب والأوعية الدموية (بما في ذلك حدوث خلل في ضربات القلب، وحصول نوبات قلبية)، والتأثير على صعيد التنفّس (مثل الألم في الصدر والقصور الرئوي)، والتأثيرات العصبية (وتشمل السكتات الدماغية، والنوبات، والصداع)، والتعقيدات على صعيد الجهاز الهضمي (وتشمل حدوث ألم في البطن، وغثيان).

ارتبط تعاطي الكوكايين بأنواع عدّة من أمراض القلب. لقد تبين أنّ الكوكايين يجعل ضربات القلب عشوائية وغير منتظمة، والمعروفة باسم رجفان البطين، وتسريع في وتيرة ضربات القلب والتنفّس، مع إحداث زيادة ملحوظة في ضغط الدم وحرارة الجسم. كما أنّ أعراضاً جسدية أخرى قد تتضمن حصول ألم في الصدر، وغثيان، وعدم وضوح في البصر، وارتفاع في الحرارة، وتقلّصات في العضلات، وتشنجات، والوقوع في غيبوبة.

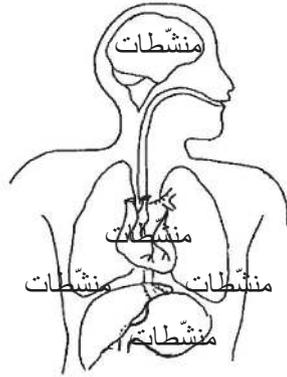
[نهاية الفقرة الاختيارية أ.]

المنشطات

- الكوكايين
- الإيفيدرين
- الميثامفيتامين
- الأمفيتامين
- النشوة
- "كراك" كوكايين
- حبوب تخفيف الوزن

نحتاج الآن أن نضع كلمة "منشطات" على تلك الأقسام من الجسم التي تتأثر بفعل المنشطات مع تعريفها للتلف: الدماغ، القلب، الرئتين، والمعدة.

ضع كلمة "منشطات" على الدماغ والقلب، والرئتين، والمعدة في رسمك البياني.



٢٨ دقيقة = ⌚

[ابدأ الفقرة الاختيارية أ.]

برأيكم، ما هي المخدرات التي تدرج تحت فئة المهلوسات؟

[أصغ إلى اقتراحات التلامذة: إل أس دي، المسكاليين، الماريجوانا، الكيتامين،
البي سي بي.]

[نهاية النشاط أ.]

المهلوسات

- إل إس دي
- المسكاليين
- الماريجوانا
- الكيتامين
- البي سي بي

ما هي بعض العواقب السلبية التي قد تنتج من سوء استخدام المهلوسات؟

[استمع إلى إجابات التلامذة.]

بما أن المخدرات من هذه الفئة، تؤثر في الجهاز العصبي المركزي، يختبر الواقعون تحت سيطرتها تشوهات في الحواس، وتبدل في المزاج، فقدان القدرة على الحكم على الأمور، البطء في ردات الفعل، زيادة في ضغط الدم، وفي ضربات القلب وفي حرارة الجسم، أوهام، إدراك مغلوط للمحفزات الحقيقية، إلى جانب شعور حاد بالهلع، والقلق، والجنون.

[ابدأ الفقرة الاختيارية أ.]

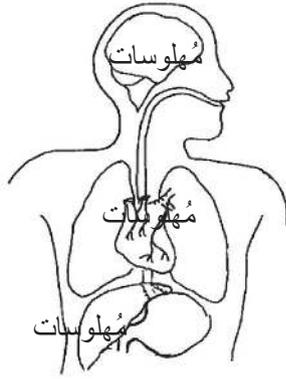
الكيتامين لا رائحة له ولا طعم، لذا بالإمكان إضافته إلى المرطبات من دون ملاحظته، ويسبب فقدان الذاكرة. بسبب هذه الخصائص، يعطى هذا المخدر أحياناً لضحايا لا يتوقعون هذا وغير أبيهين بالخطر الداهم ويستخدم للقيام باعتداءات جنسية تعرف باسم "الاغتصاب تحت تأثير المخدر".

البي سي بي هو مخدر يعتمد في العمليات الجراحية، ويحقن عن طريق الدم. تأثيراته المسكنة والمخدرة تولد شعوراً هو أشبه بالنشوة، ويحسن المرضى بأنهم «خارج الجسد» ومنفصلون عن بيئتهم. مع الجرعات المنخفضة من البي سي بي (٥ ملغ أو أقل)، تشمل التأثيرات الجسدية التنفس بشكل سطحي وسريع، زيادة في ضغط الدم وفي ضربات القلب وفي حرارة الجسم. أما الجرعات التي تفوق ١٠ ملغ، فقد تحدث تغييرات خطيرة في ضغط الدم، وفي معدل ضربات القلب

وفي وتيرة التنفس. وغالبًا ما يترافق ذلك مع الغثيان، وعدم رؤية الأشياء بوضوح، والدوار، وفي انخفاض الشعور بالألم. التقلصات في العضلات، قد تسبب بحركات غير متناسقة واتخاذ أوضاع جسدية غريبة. هذه التقلصات، ولدى بلوغها نسبة عالية من الحدة، قد يُسفر عنها كسور في العظام إلى جانب حصول ضرر أو قصور في الكلى نتيجة تلف خلايا العضلات. قد تسبب الجُرعَات العالِيَة من البي سي بي حدوث تشنجات، وغيوبية، وارتفاع في الحرارة، وحتى الموت.

[نهاية الفقرة الاختيارية أ]

نحتاج الآن أن نضع كلمة "مهلوسات" على تلك الأجزاء من الجسم التي تتأثر بفعل المهلوسات، كما تُعرضها للتلف: الدماغ، القلب، والكلى.



⌚ = ٣٦ دقيقة

[إبدأ النشاط الاختياري أ.]

برأيكم، ما هي المخدرات التي تدرج تحت فئة المُستنشقات؟

[أصغ إلى إجابات مثل البخاخات الرشاشة (من أي نوع كانت)، البنزين، مواد التنظيف السائلة، الأستيون، نازع طلاء الأظافر، سائل القداحات، أميل نايترايت، المواد اللاصقة.]

[نهاية النشاط الاختياري أ.]

ما هي بعض العواقب السلبية التي قد تنتج من سوء استخدام المُستنشقات؟

[انتظر إجابات التلامذة]

قد جرى تسجيل حاجة شديدة إلى مواصلة استخدام المُستنشقات عند العديد من الأفراد، وبالأخص الذين أساؤوا استخدامها لفترات طويلة على مدى أيام عديدة. الاستعمال القسري مع أعراض خفيفة للانسحاب قد يحصل للذين يُسبون استخدام المُستنشقات لوقت طويل. كما أنّ أعراضاً أخرى تشمل فقدان في الوزن، والضعف في العضلات، والارتباك، وعدم القدرة على التركيز، قصور في تنسيق الحركات، حدة الطبع، والاكتئاب.

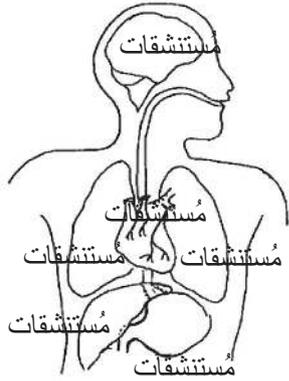
التأثيرات السامة لاعتماد المُستنشقات لوقت طويل، تشمل إحداث تلف لتلك الأجزاء من الدماغ المتعلقة بضبط الفكر، والحركة، والبصر، والسمع.

المُستنشقات

- الغاز المُنبعث من البخاخات.
- البنزين
- مواد التنظيف السائلة
- الأستيون
- نازع طلاء الأظافر
- سائل القداحات
- أميل نايترايت
- المواد اللاصقة

يُعرّض المُسترسلون في استخدام المُستنشقات أنفسهم لمجموعة من العواقب الطبيّة المدمّرة. فللمُستنشقات مفعولها السامّ جدًّا أيضًا على أعضاء أخرى من الجسم، والتعرّض المُزمن لها قد يُحدث تلفًا ملحوظًا في القلب، والرئتين، والكبد، والكلّى.

نحتاج الآن أن نضع كلمة "مُستنشقات" على تلك الأجزاء من الجسم التي تتأثّر بفعل تناول المُستنشقات وغالبًا ما تُتلف من جرّائها: الدماغ، القلب، الرئتين، الكبد، والكلّى.



ضع كلمة "مُستنشقات" على الدماغ، القلب، الرئتين، الكبد والكلّى في رسمك البياني.

⌚ = ٤٤ دقيقة

[ابدأ الفقرة الاختيارية أ]

المهذّات	المُنشّطات	المُهْلوسات	المستنشقات
<ul style="list-style-type: none"> الكحول الأفيون الهيروين الميثادون المورفين الكوديين الحبوب المُنومة 	<ul style="list-style-type: none"> الكوكايين الأيفيدرين الميثامفيتامين الأمفيتامين "كراك" كوكايين حبوب تخفيف الوزن 	<ul style="list-style-type: none"> إل إس دي المسكاليين الماريجوانا الكيثامين البي سي بي 	<ul style="list-style-type: none"> البنزين مواد التنظيف السائلة الأسيتون نازع طلاء الأظافر سائل القّداحات أميل نايترايت المواد اللاصقة

[ابدأ الفقرة الاختيارية أ]

لاحظوا العدد الهائل من أعضاء الجسم المُعرّضة للتلف من جرّاء سوء استخدام المُخدّرات. ماذا تعلّمتم من المعلومات المذكورة في درس اليوم؟ ما الذي كان أكثر دهشة لكم من جملة ما تعلّمتم عن تأثير بعض أنواع المُخدّرات؟ كما قلنا، تؤثر المُخدّرات في العديد من أجزاء أجسامنا في الداخل. إنّ سوء استخدامنا للمُخدّرات يحدّ من قدرتنا على تحقيق أحلامنا. فسوء استخدام المُخدّرات هو مُدمر كبير لأحلام.

[أدع التلامذة ضمن مجموعات من ثلاثة أن يُعدّوا مُلصقًا لكل مجموعة لعرضها داخل الصفّ، بعد اختيار أحد الموضوعين التاليين:

١. مُلصق تظهر فيه مضار المخدرات.
٢. مُلصق يصلح كمادة إعلانية لإقناع التلامذة بعدم تعاطي المخدرات.]

مُلصق النشاط البديل

نحو ٣٠ دقيقة



⌚ = ٤٤ دقيقة

إنهاء الدرس

تعلّمنا اليوم عن وجود أنواع عديدة من المخدرات، وكيف أنّ بإمكانها كلّها أن يكون لها نتائج مُضرة على أجسادنا. ففي الواقع، تتأثر جميع أجهزة الجسم الأساسية، بشكل أو بآخر، بهذه المخدرات.

نحن في معظمنا نُفضّل أن نتعلّم عدم التقاط الجمر بأيدينا فلا نتعرّض لحروق مؤلمة من جرّاء ذلك. يسرّنا أن يكون أهلنا قد حذرونا من ذلك الخطر أو أنّنا قد تحقّقنا بأنفسنا منه. وبالطريقة نفسها، من الأفضل بكثير أن نتعلّم تجنّب الاحتراق بالمخدرات الخطرة، فنوفّر بذلك على أنفسنا الأذى ومكابدة آلام مبرحة. من الأفضل بكثير إن كان بوسعنا اكتشاف هذه الأمور المُدمرة للأحلام مُسبقًا، من أجل تجنّبها بالكامل.

قبل صرف تلامذتك، تذكّر أن تُملي عليهم أسئلة الأهل – المعلم.

⌚ = ٤٥ دقيقة

الموارد

للتعمق أكثر

يجعل مُتعاطو المُخدّرات أنفسهم في وضع غير ملائم في المجالات التي تستلزم تنافسًا كالرياضة، وتحصيل العلم، والتقدّم في الوظيفة. ولئن كان لدى الناس إدراك لمضارّ المُخدّرات، يبدأ بعضهم في تجربة المُخدّرات، فيؤذون بذلك أنفسهم وفرصهم، حتى يُصبح صعبًا عليهم دخول معترك المنافسة في الحياة. فالجدة ليلي كانت طبيبة بارعة، ومع هذا ساومت في موافقها، فتضاءلت بذلك قدرتها على الاهتمام بنفسها، وبعائلتها، وبمرضاها، وكلّ ذلك بسبب إدمانها على المُخدّرات.

يُصرّح مَثَل قديم في الكتاب المقدّس بما يلي: "الدَّكِي يُبْصِرُ الشَّرَّ فَيَتَوَارَى. الْأَغْيِيَاءُ يَعْبُرُونَ فَيَعَاقِبُونَ." (أمثال ٢٧: ١٢). الحكماء يدركون الأخطار المرتبطة بالمُخدّرات غير المشروعة وبيتعدون عنها، لكنّ الجُهال يُكملون سيرهم فيورطون أنفسهم في ضيقات وأخطار.

كانت جدّة دارين امرأة فطنة جدًّا وموهوبة، لكنّها اتّخذت بعض القرارات الجاهلة وسلكت درب الأغبياء، لا درب الحكماء، في العديد من الحالات. سننقّص الآن قرارات الجدّة ليلي بشأن استخدام المُخدّرات، وسوء استخدامها، وذلك في ضوء أمثال ٢٧: ١٢.

نشاط الحملة الدعائية

راجعوا بانتباه، ضمن فرّقكم، القصة المعروضة في الرسالة، باحثين عن كلّ المحطّات التي اتّخذت فيها قرارات تتعلّق باستخدام المُخدّرات. قرّروا معًا ما يلي:

١. أيّ من قراراتها كان حكيماً؟
 ٢. حدّدوا المخاطر التي رأتها، وكيف تجاوزتها أو تجاهلتها وتابعت سيرها؟
 ٣. حدّدوا كيف أثّرت قراراتها فيها وفي الذين من حولها. أيّ منها كان حكيماً وأيّ منها كان جاهلاً؟
 ٤. ماذا كان بإمكان ليلي أن تفعله عوضًا عمّا اختارت أن تفعله؟
- بعد أن تكونوا قد جمعتم كلّ هذه المعلومات، اختاروا أحد الخيارات التالية لمشاركة الصفّ في استنتاجاتكم. قد ترغبون في تبني اختيار مغاير وخاصّ بكم، لإظهار ما كان ينبغي لها فعله لاتّخاذ قرارات حكيمة.

قسّم التلامذة ضمن فرّق صغيرة من ثلاثة إلى خمسة. إن أمكن، وزّع على كلّ فريق نسخة عن رسالة الجدّة ليلي للعمل عليها. وإلاّ، اكنف بقراءة الرسالة بصوت عالٍ مرّة أخرى. خلال عمل الفرّق على ما سوف يعرضونه، قد يسألونك أن تعود وتقرأ لهم مُجدّدًا أجزاء من الرسالة أو تساعدهم على التأكّد من الحقائق.

١. أَعَدُّوا تَمَثِيلِيَّةً وَمَثَلُوهَا أَمَامَ الصَّفِّ.
٢. أَعَدُّوا مَلصَقًا أَوْ قِصَّةً مُصَوَّرَةً.
٣. اكَتَبُوا الرِّسَالَةَ بِصِيَاغَةٍ أُخْرَى.
٤. أَعَدُّوا "صُورَةً" لِمَقَالٍ فِي مَجَلَّةٍ.
٥. أَجْرُوا مُقَابَلَةً.
٦. حَزَّرُوا مَقَالًا لِجَرِيدَةٍ.

نقطة التركيز

١. مُتَعَاظُوا المُخَدَّرَاتِ يَجْعَلُونَ أَنْفُسَهُمْ فِي وَضْعٍ غَيْرِ مَلَانِمٍ فِي الْمَجَالَاتِ الَّتِي تَسْتَلْزِمُ تَنَافُسًا كَالرِّيَاضَةِ، وَتَحْصِيلَ الْعِلْمِ، وَالتَّوَقُّدَ فِي الْوِظِيْفَةِ.
٢. الْحُكَمَاءُ يَتَجَنَّبُونَ المُخَدَّرَاتِ وَنَتَائِجَهَا الْخَطِرَةَ.
٣. النَّاسُ السُّدَّجُ، غَالِبًا مَا لَا يَكُونُ عِنْدَهُمُ الْإِدْرَاكُ الْكَافِي لِلْأُمُورِ لِتَجَنُّبِ الْخَطْرِ.
٤. لَا أَحَدٌ يَلْزِمُهُ أَنْ يَبْقَى سَادَجًا. فِي كَثِيرٍ مِنَ الْأَحْيَانِ، بِالْإِمْكَانِ تَرَكَ طَرِيقَ السُّدَّجِ وَأَسَالِيْبِهِمْ وَرَاعَنَا مِنْ أَجْلِ اخْتِيَارِ طَرِيقِ الْحُكَمَاءِ.

تَأَكَّدُ مِنْ تَخْصِيصِ وَقْتٍ لِلنَّفَاشِ فِي نِهَائِيَّةِ نَشَاطِ التَّعَلُّمِ، بِشَكْلِ يُمَكِّنُ التَّلَامِذَةَ مِنْ مَنَاقِشَةِ الْعِلَاقَةِ الْقَائِمَةِ بَيْنَ النَشَاطِ التَّعَلِيمِيِّ وَالدَّرْسِ. أَصْغِ حَيِّدًا لِلتَّأَكُّدِ مِنْ كَوْنِهِمْ قَدْ اسْتَوْعَبُوا النِّقَاطَ الْأَسَاسِيَّةَ الْمَذْكُورَةَ. وَفِي حَالِ شَعْرَتِ بَأَنَّ نَقْطَةَ وَاحِدَةً أَوْ أَكْثَرَ قَدْ أُهْمِلَتْ، أَحْرُصْ عَلَى قِيَادَةِ الْبَحْثِ لِلتَّأَكُّدِ مِنْ فَهْمِهِمْ هَذِهِ الْأَفْكَارَ الْجَوْهَرِيَّةَ.

التواصل بين الأهل والمعلم

اليوم، تباحثنا في نتائج المخدرات على جسم الإنسان. لكل نوع من المخدر تأثيره في أجسادنا. جميع أجهزة الجسد الأساسية، كالقلب، والرئتين، والهضم، والأجهزة العصبية، تتأثر بشكل أو بآخر بالمخدرات. كما أنّ الأشخاص الذين يتعاطون المخدرات عن طريق الإبر، يتعرضون بنسبة عالية لخطر إصابتهم بمرضى لا شفاء منهما:

- فيروس نقص المناعة المكتسبة الذي يتحوّل عادةً إلى مرض السيدا/الإيدز.
- كلّ من يُصاب بهذا الفيروس، سوف تتدمر أحلامه، لا محالة.
- التهاب الكبد.

بعض أشكال التهاب الكبد، تكون على درجة عالية من الخطورة وهي كفيلة بتدمير أحلام الشباب.

للبحث في إطار العائلة:

١. اسألوا ولدكم المراهق عن النشاط الذي جرى في الصفّ اليوم. استخدمنا مشروبًا غازيًا مع بعض الملح.
٢. اسألوا ولدكم المراهق لماذا تناول المخدرات، ولو مرّة واحدة فقط، قد يُعدّ خيارًا سيئًا.