

تحضير المعلم

المفاهيم الأساسية

١. الإفراط في تناول الكحول، ينتج منه تلف هام في أعضاء الجسد الحيوية.
٢. التلف الناتج من الكحول، يزداد ويتفاقم مع الوقت، كما أنه يتعلّق بالكميّة المستهلكة، وعدد سنّي الإدمان، وبعوامل وراثيّة أيضًا.

الأهداف

- مع نهاية هذا الدرس، يجب أن يكون بإمكان التلامذة أن:
١. يُحدّدوا تلك الأجهزة الجسديّة التي تتأثّر بالإفراط في تناول الكحول.
 ٢. يُحدّدوا بعض المشاكل الصحيّة الهامّة المرتبطة بالإفراط في تناول الكحول.
 ٣. يُفصّحوا عن أحلامهم التي سيكون من المستحيل تحقيقها إن كانوا يُفراطون في تناول الكحول.

معلومات توضيحية

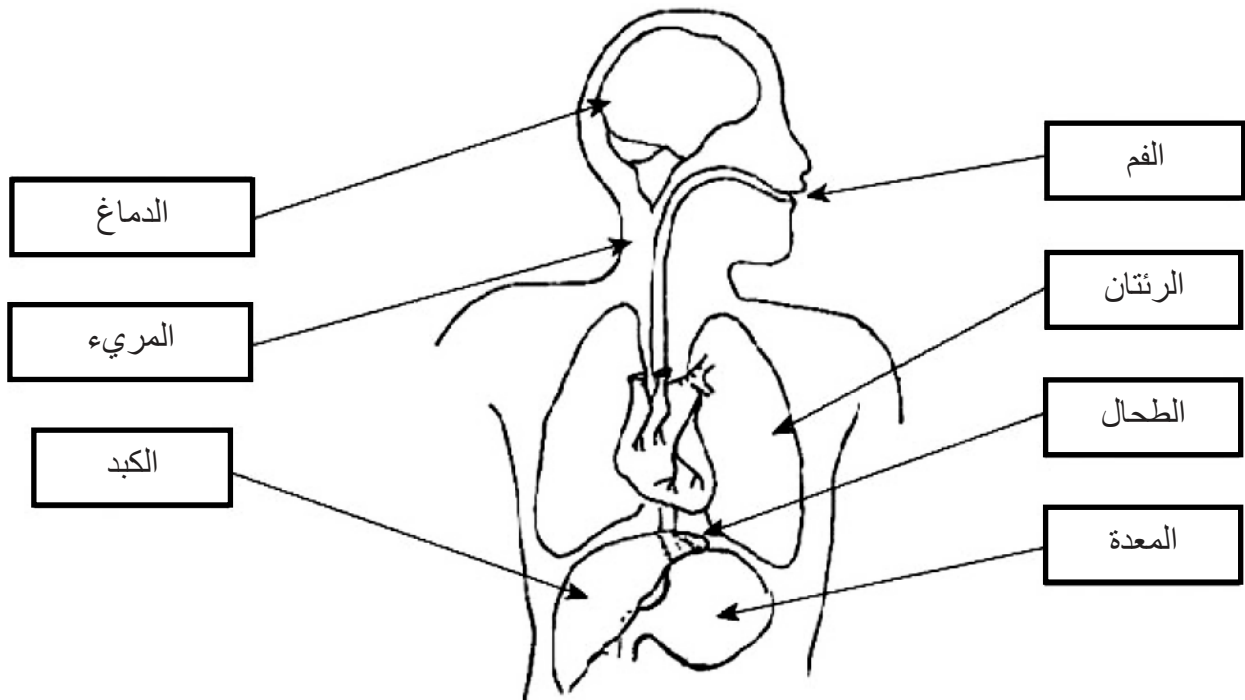
- الإفراط في تناول الكحول، يُقصر عمر صاحبه بمعدّل ١٢ سنة.
- تركيبة الكحول الجزيئيّة بسيطة، ما يُمكنها من اجتياز كلّ غشاء بيولوجي تقريبًا من أجل التأثير في كلّ عضو في الجسد.
- التأثيرات الواضحة للكحول في الدماغ، هي نتيجة مباشرة لما تُبديه قشرة المُخّ من حساسيّة عالية حيال طبيعة الكحول المُهدّئة.
- الإفراط المزمن في تناول الكحول، قد يُسفر عنه سكتة دماغيّة (خلل في وظيفة الأوعية الدمويّة الدماغيّة) مصحوب بحصول تلف في الدماغ.
- تزيد الكحول من فرص نشوء بعض الأشكال من السرطان نتيجة التوتّر المُزمن للأغشية المُخاطيّة. وبالنسبة إلى الذين يتناولون التبغ، قد تعمل الكحول على تذويب المواد المُسرطنة، من أجل جمعها بشكل مُركّز داخل بعض الأماكن من الجهاز الهضمي. هذا يُفسّر ظاهرة تعرّض المُدمنين على الكحول لهذه الأشكال من السرطان، عشر مرّات أكثر من سواهم.
- تتسبّب الكحول بالتهابات في المريء، والمعدة، والاثني عشر (الأمعاء الدقيقة).
- قد يُعاني المُدمنون على الكحول سوء التغذية، وبالأخصّ نقصًا في بعض الفيتامينات والبروتينات، وفقر الدم.
- وحيث إنّ الكحول تُعدّ من فئة النشويّات البسيطة، يُعالجها الكبد أولاً للحصول على الطاقة، ومن ثمّ يُخزّن السكّريات الأكثر تعقيدًا تحت شكل دهون. وبالنسبة إلى المدمنين على الكحول، يؤدّي هذا التخزين إلى تجميع الشحوم والدهون حول الكبد، وقد يتسبّب ذلك بمرض اليرقان الكحولي، وبتشمّع الكبد. هذا الأخير، قد يُسفر عنه مرض الدوالي في المريء (أوردة متضخّمة)، التي في حال انفجرت قد تتسبّب بحصول نزيف قاتل.

- الإفراط بتناول الكحول بشكل مُزمن، قد يُسفر عنه حصول تضخّم في الطحال وما يليه من انخفاض ملحوظ في عدد خلايا الدم البيضاء. هذا يترك الشخص عُرضةً للالتهابات، ولا سيّما لالتهاب الرئتين.

المواد/التحضير

داخل الصندوق: رسالة الجَدّات مع حجارة صغيرة أو حصى.

- حجارة صغيرة أو حصى، على أساس حجر واحد لكلّ تلميذ.
- عيّن مكاناً داخل الغرفة حيث بإمكانك ترك كومة من الحجارة (حجر لكلّ تلميذ) إلى أن يحين وقت الدرس ١٥. إن كان هذا الأمر غير ممكن، فأحضر معك كيساً أو وعاء حيث بوسعك الاحتفاظ بالحجارة حتى الدرس ١٥. خطّط لجلب هذا الوعاء معك إلى كلّ حصّة ريثما يحين وقت استخدامها.
- ارسم القسم الأعلى من جسم الإنسان على اللوح قبل الوقت. الكمال غير مطلوب هنا.



الدرس

البدء بالدرس



قصة وعرض
شبيه بالواقع
نحو ١٠ دقائق

[اقرأ القصة التالية:]

«أشعر بالضجر،» قال كريم. «لا يوجد هنا أي شيء نقوم به.»

عندئذٍ، وبّخته دارين بالقول: «يمكنك أن تدرس.»

«آه، ليست الأمور ميوؤسًا منها بهذا المقدار!» قالها كريم وهو يضحك. «بالإضافة إلى ذلك، هناك دائمًا احتمال بأن تكون جدّاتنا قد حضرنَ شيئًا مُسليًا لنا.»

عندئذٍ، أقبلت ريم وخاطبت التلامذة بالقول: «هل أنتم على استعداد للقاء اليوم مع جدّاتكم؟»
«طبعًا،» أجابوها.

أخرجت ريم الصندوق، وبعد هنيهةٍ من البحث، سحبت منه درجًا ملفوفًا بإحكام. سلّمته لمروان الذي فتحه.
«اسمه 'بسبب الافتقار إلى مسمار'.

'بسبب الافتقار إلى مسمار، فُقدت الحدوة

بسبب الافتقار إلى حدوة، فُقد الحصان،

بسبب الافتقار إلى الحصان، فُقد الفارس،

بسبب الافتقار إلى الفارس، فُقد النصر،

بسبب الافتقار إلى النصر، فُقد البلد

- الكلّ بسبب الافتقار إلى مسمار.»

«دعوني أحزر،» قال كريم. «ثمّة ثلاثة مسامير داخل الصندوق لنا.»

«كلّا، ثمّة مسامير هناك - لكن لا علاقة لها بدرس اليوم،» أجابت ريم. أخرجت ثلاثة حجارة صغيرة عادية، ثم وضعت حجرًا واحدًا فُبالة كلّ تلميذ.

«شكرًا جدّتي! سأحتفظ دائمًا بهذا الحجر وكأنّه كنز!» تتمم كريم لدارين.

«هل نطقت بأيّ شيء؟» سألت ريم.

«آه، لا شيء له أهميّة،» قال كريم.

«حسنًا،» قالت ريم. «الآن، أريدكم أن تضعوا حجارتم داخل أحذيتكم.»

«يبدو أننا سنختبر الحقيقة وراء ما دُكر في الدّرج عن المسمار، أليس كذلك؟» سأل مروان.

«لقد شرعتم بالتعلّم منذ الآن،» ابتسمت المعلّمة. «سنلتقي مجددًا في نهاية اليوم لنرى كيف شعرتم بهذه الإضافة الصغيرة إلى يومكم الاعتيادي.»

استكشاف الدرس

جَهِّزِ الحِجَارَةَ للتلامذة.

وزّع حجراً واحداً على كلّ تلميذ.

انتظر ريثما يكون كلّ تلميذ حصل على حجر قبل استئناف الدرس.

دعونا نُقَاطِعُ قِصَّةَ الجَدَّاتِ لبعض الوقت لكي نتحدّث عن شيءٍ آخر، بوسعه التأثير في سلوككم - تأثيرات الكحول في جسدكم. سنتعلّم عن أجهزة الجسد التي تتأثر، وعن المشاكل الصحيّة المرتبطة بالإفراط في تناول الكحول.

في البداية، سيحصل كلّ واحد منكم على حجر.

لدى حصولك على الحجر، أريد من كلّ واحد وضعه داخل حدائه. لا بأس إن بدا هذا الأمر مزعجاً بعض الشيء؛ يكفي وضعه داخل حدائك.

ما هي المشروبات التي تحتوي على كحول؟

[أصغ إلى الإجابات مثل البيرة، والنيبيذ، والوسكي والفودكا.]

كيف تؤثر الكحول في الجسم البشري؟

[أصغ إلى الإجابات مثل السكر، الترنح في السير، التسبب بالنعاس، والتقيؤ.]

هذه الإجابات تتناول بشكل أساسي ما يحصل على المدى القصير - أي إنها سرعان ما تزول عندما يكون الجسد قد انتهى من معالجة (هضم) الكحول داخله. هذه التأثيرات ناتجة من كون الكحول ذات تركيبة كيميائية بسيطة، بوسعها اجتياز "الفلتر" الطبيعي المزود به الجسد لحماية الدماغ للحؤول دون دخول العديد من الكيماويات والمواد المسببة للتهابات إليه. هذا الفلتر يُعرف باسم الحاجز ما بين الدم والدماغ. متى اجتازت الكحول عبر دورتك الدموية إلى داخل الدماغ، إنها تؤثر في قشرة المخ التي بدورها تتحكّم بالمزاج، والتوازن، والتنسيق، والجهوزية، والحكم على الأمور.

الآن، أريدكم جميعاً أن تقفوا وتسيروا حول الغرفة مرّة واحدة، قبل الجلوس.

لا تُخبر التلامذة الآن أنّ الغرض من ذلك هو جعلهم يشعرون ببعض الانزعاج من جرّاء الحجر داخل الحذاء. عليهم عدم نزع الحجر.

⌚ = ١٠ دقائق

هذه التأثيرات الناجمة عن الكحول تعمل بشكل أساسي على المدى القصير. فسوء استخدام الكحول بشكل مُزمن، قد تنجم عنه مشاكل صحيّة أخرى تلازم الشخص.

بالمناسبة، وملاحظة جانبية، قد تعرفون أنّ التدخين ومضغ التبغ، يرتبطان بشكل وثيق بأشكال من السرطان، كسرطان الفم، والمريء، والمعدة. وعند استخدام الشخص التبغ، مصحوباً بإفراط في تناول الكحول، تزداد احتمالات إصابتهم بهذه الأنواع من السرطان بنسبة عشر مرّات.

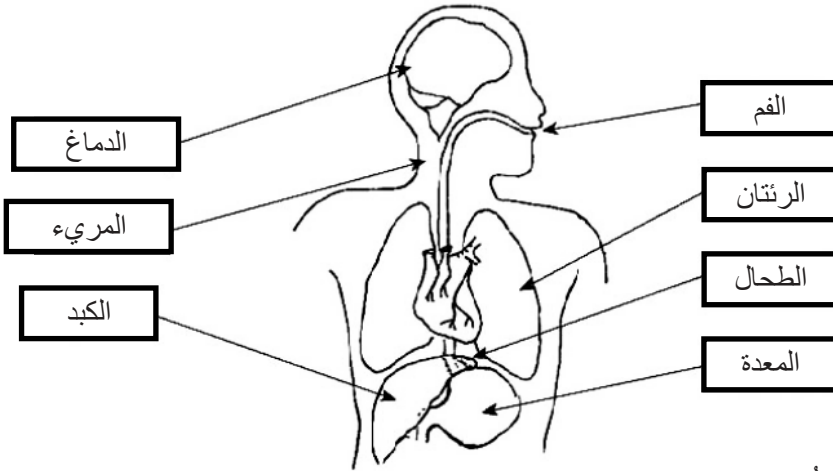
دعونا نُظَلِّلُ بواسطة أقلامنا تلك الأجزاء من الجسد التي تناولناها حتى الآن:

تظليل

الأعضاء المُصابة

نحو ٥ دقائق

أدغ تلميذاً إلى التقدّم إلى اللوح لتظليل الدماغ، الفم، المريء والمعدة.



الآن، أريدكم أن تقفوا جميعكم ثم تقفوا على كلتي القدمين عشر مرّات.

كما من قبل، لا تشرح الآن القصد من هذا التمرين.

⌚ = ١٥ دقيقة

[بعد جلوس التلامذة، تابع الدرس.]

العضو الذي يتأثر بشدّة نتيجة الإفراط في تناول الكحول، هو الكبد. الكبد هو العضو المسؤول عن إزالة السموم من الدم.

تعدّ الكحول بمثابة سُمّ للجسم البشري. مواصلة سوء استخدام الكحول، تُرهق الكبد إذ تجعله يجهد أكثر ممّا هو مصمّم له.

كما أنّ الاستمرار في الإفراط في تناول الكحول، يتسبّب بتراكم الدهون حول الكبد. قد يُسفر عن هذا التهاب الكبد وتشمّعه.

ينجم عن تشمّع الكبد مشاكل أخرى، لكنّ الأخطر بينها يبقى ظهور دوالي على المريء، وهي كناية عن أوعية دموية مُحترقة مُعرّضة للانفجار في أي لحظة من دون أي سابق إنذار. هذا النوع من النزيف، قد يُشكّل خطرًا على الحياة.

أريدكم جميعكم أن تقفوا الآن. هذه المرّة، اقفوا عشر مرّات على قدم واحدة.

[بعد جلوس التلامذة، تابع الدرس.]

تظليل
الأعضاء المُصابة
(تابع)
نحو ٥ دقائق



أطلب من أحد التلامذة تظليل الكبد على الرسم البياني

كما من قبل، لا تشرح الآن القصد من هذا التمرين.

⌚ = ١٥ دقيقة

مواصلة تناول الكحول بشكل مزمن، قد ينجم عنه تلف في الطحال وتضخمه. يؤثر هذا في تكاثر بعض الخلايا في دمنا، وبالأخصّ خلايا الدم البيضاء. هذه الخلايا هي التي يعتمدها الجسد في محاربته للالتهابات. ولعلّ الالتهاب في الرئتين، هو الأكثر انتشارًا بين المدمنين على الكحول. سنُظلل الآن الرئتين على رسمنا البياني بواسطة الأقلام. الطحال لا يظهر بوضوح على رسمنا البياني، لكنه يقع على مقربة من المعدة.

تظليل
الأعضاء المُصابة
وإنهاء القصة
نحو ١٠ دقائق



أطلب من أحد التلامذة تظليل الكبد.

إدًا، الأجزاء الأساسية من جسدنا التي تتأثر بالكحول – ولا سيما عند الذين يُفرطون وبشكل مزمن في تناول الكحول – هي الدماغ، والفم، والمريء، والمعدة، والكبد، والرئتان، والطحال.

رجاءً نسخ الرسم البياني للجسد ولأعضائه الأساسية من اللوح على دفاتركم. ظللوا الأعضاء التي تتأثر بالكحول، كما فعلنا بها على اللوح.

أدعُ التلامذة إلى إخراج دفاترهم.

النقاش

اختر بعض التلامذة للتحدّث عن اختباراتهم. أصغ إلى تعليقات مثل: "إنها أمتني فقط عندما وقفت أو مشيت، أو بعد فترة نسيتهها."

الآن، دعونا نتحدّث عن الحجر داخل الحذاء.

كيف أثر الحجر في أذائك؟ هل كان بوسعك إدخال أيّ تعديلات للتخفيف من الألم الناتج من وجود الحجر خلال أذائك؟

[أصغ إلى الإجابات مثل: صرت أعرج، أو رحت أقفز على القدم الأخرى.]

ما هي بعض الأمور التي تستمتع بالقيام بها، لكنّ وجود الحجر داخل حذائك يمنعك من ذلك أو يحول دون تمكّنك من إكمالها على أكمل وجه أو من منافسة الآخرين؟

[أصغ إلى الإجابات مثل: الاشتراك في مباريات كرة السلة، كرة القدم، كرة المضرب، إلخ.]

بالإمكان مقارنة الحجر داخل الحذاء بالتمادي بشكل مُفرط في تناول الكحول. في البداية، تعرف بوجود هذا الأمر، لكنه لا يؤثر فيك كثيرًا. وفي الواقع، إن كنت تتجاهله، باستطاعتك نسيانه بالكامل تقريبًا. ثمّ لاحقًا، يعمل على تعطيل قدرتك على إنجاز شيء يُعتبر بسيطًا عادةً. ماذا تفترض سيحصل في حال تركت الحجر داخل حذائك على مدى أسبوع أو شهر كامل؟

[أصغ إلى الإجابات مثل: قد يتسبب لك ذلك بجرح أو قرح، مع التهابات قد تستلزم في نهاية المطاف قطع القدم بأكملها، أو قد يُصبح الجلد قاسيًا في ذلك المكان.]

هذا شبيه بالإفراط في تناول الكحول. فالذي يبدأ كمُشكلة طفيفة نسبيًا، في حال لم تتمّ معالجته، قد ينجم عنه ضررٌ جسيم، وحتى يتعدّر إصلاحه في مراحل لاحقة من الحياة. أحيانًا، يُصبح هذا التعطيل في القدرة على الإنجاز من الأمور المألوفة لديه، فلا يعود يُدرك ما حدث له. وكأنّ الشخص تقسّى حتى لم يعد يشعر بحالته هذه.

أنظروا إلى النواحي المُظلمة على الرسم البياني الظاهر على اللوح.

أنظروا إلى الضرر الذي قد يلحق بجسدكم.

خصّصوا بعض الوقت للتدوين في دفاتركم تلك الأحلام عندكم التي ستحتاجون إلى التخلّي عنها، الأحلام التي سيستحيل عليكم تحقيقها، أو التي ستصبح بعيدة المنال عنكم في حال اخترتم الإفراط في تناول الكحول.

دع التلامذة يُدوّنون في دفاترهم.

لنعد الآن إلى قصّتنا حتى نرى كيف تدبّر التلامذة أمر الحجارة في أحذيتهم

العودة إلى القصة



قضى اثنان من التلامذة الثلاثة ما تبقى من النهار يعرجان في مشيتهما من جِراء الحجر داخل حذاء كل واحد منهما. ومهما سعيا لتغيير موقع الحجر الصغير، ظلّا يشعران بوجوده.

وفي نهاية اليوم، كانوا أكثر من مُستعدين لوضع حد لهذا الاختبار.

«لم أتمكن من إنجاز أي شيء اليوم!» قالت دارين. «كنت في حالة قلق متواصل من جِراء هذا الحجر الأحمق داخل حذائي!»

قاطعها كريم بالقول: «ظننتُ أنني عثرتُ على حلّ عظيم، وذلك بحشري الحجر تحت أصابع قدمي فلا تعود تؤلمني كثيراً خلال السير. وهكذا نسيْتُ أمره لبعض الوقت. لكن، انظروا ما الذي حصل!» جلس كريم ونزع عنه حذاءه مع جوربه، فبان أمام مروان ودارين تقرّح بشع.

«واو! انتعل حذاءك من جديد، لأنّ رائحة نتنة تنبعث من قدمك»، قال مروان ضاحكاً.

«أفترض أنك خرجت بحلّ أفضل؟» قال كريم.

«هذا صحيح»، قال مروان. وضعت الحجر داخل حذائي، لكنني رحّت أسير حافي القدم قدر المُستطاع. بقي الحجر داخل حذائي، لكن من دون قدمي!»

«بكلام آخر، تصرفتَ بغشّ»، أنبته دارين.

«هذا التفسير مُحتمَل»، أجاب مروان بصوت متعجرف. «كما أنّ تفسيراً آخر، هو أنني تصرفت بمهارة فلا أحتاج أن أعرج في مشيتي.»

«تعلمون أنّ بوسعي تقسية جوانب أصابع قدمي حتى يتسنى لي السير بشكل اعتيادي حتى مع وجود الحجر داخل حذائي.»

«لا يُعدّ هذا من جملة أفضل أهدافك في الحياة»، قال مروان.

«كل ما قلته إنّهُ بوسعي فعل ذلك»، قال كريم من موقع الدفاع بعض الشيء عن نفسه.

«من المدهش كيف أنّ شيئاً عادياً جدّاً مثل الحجر، بوسعه أن يُلهينا عمّا نبغي فعله، ويُعطّل حُكمتنا الصائب على الأمور، ويؤذينا جسدياً، ويفصل بين الأصدقاء»، قالت المعلمة من موقعها المُميّز في آخر القاعة.

«تُرى، هل هذا ما ابتغت جدّاتنا تعلّمنا؟» قالت دارين.

«آه، إنها تقصد أكثر من ذلك»، أجابتها المعلمة. استعوضوا عن الحجر في الحذاء بالكحول، وسيتبين لكم ما قصدتُ أن تنقله إليكم الجدّات.»

«آه»، قالها الثلاثة معاً.

⌚ = ١٥ دقيقة

على شاكلة الحجارة داخل أحذيتنا، بإمكاننا أن نُقرّر نزع الإفراط في تناول الكحول وإزالته من حياتنا. لا يسعنا اتّخاذ القرار عن شخص آخر، تماماً كعجزنا عن إجبار الآخرين نزع الحجارة من أحذيتهم. بوسعنا أن نُقرّر فقط لأنفسنا. وبالطريقة نفسها، على كل واحد منّا اتّخاذ قراره الخاصّ حيال الكحول.

مُلخّص الحجر

في الحذاء

١٠ دقائق



أنا مزعم أن أطلب من كل واحد منكم اتخاذ قرار الآن بشأن الحجر داخل الحذاء.

عندكم خيار تركه داخل حذانكم من الآن وحتى يعود صفنا إلى الاعتقاد. وفي حال اخترتم الإبقاء على الحجر، عليكم الإبقاء عليه داخل الحذاء ليس فقط كل فترة درس اليوم، بل أيضًا خلال فترة لبسكم الحذاء من الآن وحتى لقائنا التالي. وفي حال انتعالكم حذاء آخر من الآن وحتى ذلك الحين، يترتب عليكم نقل الحجر من حذانكم الحالي إلى الحذاء الآخر.

تستطيعون الخيار. إليكم خيار آخر. إن أردتم التخلص من الحجر الآن، بوسعكم فعل ذلك. بعد قليل، ستكون الفرصة متاحة أمام أي واحد منكم يرغب في التخلص من الحجر داخل الحذاء، أن يساهم في إنشاء تذكارات من كومة الحجارة. في العديد من الحضارات، تُعدُّ كُوم الحجارة من الأساليب المعتمدة لتذكير الناس بأفكار أو أحداث هامة. وهكذا كومة الحجارة التي سننشئها نحن، ستعمل على تذكيرنا بالمشاكل والألام التي قد تترتب علينا من جراء إفراطنا في تناول الكحول. كما أنها ستُذكرنا بالحرية التي ستكون من نصيبنا متى سعينا لتحقيق أحلامنا بعد عزمنا على العدول عن تناول الكحول.

إذًا، باستطاعة أي واحد منكم التقدم إلى الأمام الآن والمساهمة بحجره لإنشاء تذكاراتنا.

[بعد أن يكون جميع التلامذة الراغبين في المساهمة بإنشاء التذكارات قد أتموا ذلك، خاطب الآخرين الذين أبقوا على حذارتهم معهم، إذ تقول لهم:]

أرى أن بعضًا منكم آثروا الاحتفاظ بحذارتهم معهم حتى الحصّة التالية. تذكّر أنه عليك الإبقاء على الحجر في أي حذاء تلبسه، وتسير به في أي حذاء تنتعله في طريقك إلى الصفّ في المرّة القادمة. سأطلب أن أرى حذارتكم خلال الحصّة التالية.

ملاحظة للمعلم:

لا يُقصد من هذا التمرين حمل كل تلميذ على الانكفاء عن تناول الكحول. إنه ببساطة شيء حسيّ - "كومة الحجارة" - على أمل أن تُساعد التلامذة على تذكّر أخطار الإفراط في تناول الكحول. وفي الدرس ١٥، سيطلب من التلامذة تدوين التزامهم حيال استخدام الكحول في مفكراتهم الشخصية.

خصّص مكانًا داخل الغرفة اخترته لوضع التذكارات إلى أن يحين موعد الدرس ١٥، "منافع الإحجام عن تناول الكحول."

⌚ = ٤٠ دقيقة

إنهاء الدرس

الخاتمة

٥ دقائق



تعلّمنا اليوم كيف أنّ الإفراط في تناول الكحول ليس فقط تأثيرات فورية بوسعنا رؤيتها، بل أيضًا نتائج على المدى الطويل تطل العديد من الأجهزة داخل الجسد. بإمكان بعض هذه المشاكل الصحية تقصير حياة المُدمن على الكحول بشكل ملحوظ.

تعلّمنا أيضًا أنّ الإفراط في تناول الكحول، قد لا يبدو بأنه يتسبب بمشاكل خطيرة في بداية الأمر، لكن في حال تركه من دون معالجة قد يُسفر عنه مشاكل أساسية لاحقًا.

الفرق شاسع بين وجود هذه الحجارة داخل حذائك وبين تأثيرات الإفراط في

دُلّ على كومة الحجارة.

تناول الكحول. فقدّمك سرعان ما ستنسى الانزعاج الناجم عن وجود الحجر، لكن [أشر إلى الرسم البياني على اللوح] لن ينسى جسدك بسرعة الضرر الناتج من الإفراط في تناول الكحول.

اليوم، تناولنا بعض الطرق التي بها يعمل شرب الكحول بانتظام على إلحاق الضرر بأجسادنا. لكن، ليست صحتنا الجسدية وحدها في خطر. في المرة التالية، سوف نستكشف أنواعًا أخرى من الضرر التي قد تنتج من سوء استخدام الكحول.

قبل صرف تلامذك، تذكّر أن تُملي عليهم أسئلة فقرة "الأهل - المعلم".

⌚ = ٤٥ دقيقة

الموارد

للتعمق أكثر

يُصْرَحُ مثَلنا لهذا اليوم بما يلي: «الْخَمْرُ مُسْتَهْزِئَةٌ. الْمُسْكِرُ عَجَاجٌ، وَمَنْ يَتَرَنَّحُ بِهِمَا فَلَيْسَ بِحَكِيمٍ» (أمثال ٢٠: ١).

يؤمن العديد من الناس اليوم أنّ الله نفسه هو المصدر النهائي والحاسم للأمثال في الكتاب المقدس. لذا، نُخَصِّصُ بعض الوقت للتأكد من فهمنا لما يقصد قوله هذا المثل بالذات.

برأيكم، ماذا يعني بقوله: «الْخَمْرُ مُسْتَهْزِئَةٌ؟»

[تقبل عددًا من الإجابات.]

هل بوسعكم التفكير في بعض الطرق التي من خلالها تعمل المشروبات الكحولية على «الاستهزاء» بالذين يشربونها؟

[السكراري غالبًا ما يظنون أنهم في حالة جيدة ومرضية، في وقت ينظر إليهم الآخرون على أنهم مدعاة للشماتة والاستهزاء. في اعتقاد الذين يتناولون الكحول بإفراط أنهم مسيطرون على الوضع حتى إنه بوسعهم «التوقف في أي وقت» في حين يتحولون رويدًا رويدًا إلى مدمنين.]

ماذا بشأن التصريح الثاني في هذه الآية؛ بأي طرق «الْمُسْكِرُ عَجَاجٌ»؟

[قالي جانب التشجيع الفعلي على التعارك الجسدي العنيف، غالبًا ما يولد شرب المُسكِرِ سوء الفهم، والخلافات، ومشاعر المرارة بين الأصدقاء وأفراد العائلة.]

والآن، لتوضيح الجزء الأخير من المثل – بمعنى أنه ليس من الحكمة أن يسترسل أحدهم في شرب الخمر والمسكر – سنشارك في لعبة تُساعدنا على مراجعة ما تعلمناه في هذا الدرس عن العواقب الوخيمة للكحول على الجسد. تُساعد هذه اللعبة على إظهار مقدار "الحكمة" التي يتحلّى بها كل واحد منكم حيال مُدمر الأحلام هذا.

[الأسئلة في هذه اللعبة، تُعنى بالأخطار الطبية الناتجة عن استهلاك الكحول، والتي مصدرها هذا الدرس. قسّم الصف إلى ثلاث فرق أو أكثر، بناءً على حجم الصف. القواعد بسيطة:]

١. في كلّ مرّة يُقرأ سؤال، على المُمثل عن الفريق الإجابة عنه في غضون خمس ثوانٍ.

٢. الإجابة الخطأ – أو عدم الإجابة – خلال خمس ثوانٍ، يعني انتقال السؤال إلى الفريق التالي.

لعبة بشكل امتحان قصير

١. الفريق الحائز على أكبر عدد من الإجابات الصحيحة في النهاية (بعد طرح كل الأسئلة، واستبعاد جميع الفرق الأخرى) يكون هو الفائز.

٢. قبل أن يُصغي المُمثل إلى السؤال، عليه أن يرمي قطعة نقد معدنية ثلاث مرات.

تعكس النتيجة بعض تأثيرات الكحول في الجسد:

٣ أذيال - سرطان (يحق لهذا الفريق المشاركة بعد مرة واحدة فقط).

ذيلان / رأس واحد - سكتة دماغية (لا يعود يحق للعضو في الفريق بأن يتكلم خلال الفترة المتبقية من الصف، لكن يبقى عليه كتابة كل الإجابات ضمن فترة الخمس ثوان).

رأسان / ذيل واحد - اكتئاب (يفوت الفريق اللعب في المرة التالية).

٣ رؤوس - نتيجة محايدة (لا تغيير في اللعبة).

إليك في ما يلي الأسئلة:

١. أي جزء من الدماغ يتأثر بشكل خاص بنتائج الكحول؟ (القشرة)

٢. ما هي نسبة الزيادة في الإصابة بالسرطان عند الذين يستهلكون التبغ والكحول معاً؟ (١٠ مرات)

٣. تتسبب الكحول بالتهابات في الاثني عشر. ما هو الاثنا عشر؟ (الأمعاء الدقيقة)

٤. تزيد الكحول من فرص الإصابة بأشكال معينة من السرطان، بسبب التوتّر الذي يُصيب أيّاً من الأنسجة؟ (الغشاء المخاطي)

٥. سمّ أحد النواقص الغذائية الناجمة عن استهلاك الكحول (الفيتامين، البروتين، الحديد)

٦. ما هو العضو الذي يعتمد الكحول كمصدر للطاقة؟ (الكبد)

٧. متى أحرق الجسد الكحول للحصول على الطاقة، ماذا يفعل بالسكّريات الأكثر تعقيداً؟ (يُخزنها تحت شكل دهون وشحوم)

٨. حول أيّ عضو، يقوم جسد المُدمن على الكحول بتخزين الدهون؟ (الكبد)

٩. في أيّ جزء من الجسد، بإمكان تشمّع الكبد أن يُسفر عنه نشوء دوالي؟ (المرىء)

١٠. الإفراط في تناول الكحول بشكل مزمن، قد يؤدي إلى حصول تضخم في أيّ عضو؟ (الطحال)

١١. الإفراط في تناول الكحول بشكل مزمن، قد يؤدي إلى انخفاض ماذا؟ (عدد خلايا الدم البيضاء)

١٢. الإفراط في تناول الكحول بشكل مزمن، يُجهد أيّ عضو بحيث يجعله يُضاعف نشاطه؟ (الكبد)

١٣. ما هو النوع المألوف من الالتهابات التي تُصيب المُدمنين على الكحول؟
(الالتهابات الرئوية)

[لدى انتهاء اللعبة، راجع الآية من سفر الأمثال. كيف عملت اللعبة على توضيح أخطار الإفراط في تناول الكحول؟]

١. بإمكان الكحول أن تُشكّل خطرًا على الأعضاء الحيويّة في الجسد، بتعريضها للتلف.

٢. الضرر الناجم عن سوء استخدام الكحول، قد يمنع الشخص من التنافس بنجاح في "لعبة الحياة".

نقطة التركيز

تأكد من تخصيص وقت للنقاش في نهاية نشاط التعلم، بشكل يُمكن التلامذة من مناقشة العلاقة القائمة بين النشاط التعليمي والدرس. أصغ جيدًا للتأكد من كونهم قد استوعبوا النقاط الأساسية المذكورة. وفي حال شعرت بأن نقطة واحدة أو أكثر قد أُهملت، أحرص على قيادة البحث للتأكد من فهمهم هذه الأفكار الجوهرية.

التواصل بين الأهل والمعلم للبحث في إطار العائلة

١. رجاءً التحدّث إلى ولدكم المُراهق عن التذكّار، الذي كانوا قد شرعوا في إنشائه داخل الصفّ اليوم بواسطة الحجارة في أحييتهم. في حال أخبركم ولدكم أنه لم يُساهم في هذا التذكّار، لا بأس في ذلك. تذكّروا أنه لا يزال في طور البدء في اتّخاذ خياراته الخاصّة به، لكن اشعروا بالحرية بأن تبحثوا معه السبب وراء ذلك.
٢. كمثال لولدكم، قد تُحدّدون ناحية ما من حياتكم في حاجة إلى تغيير. كما أنه يبقى باستطاعتكم إنشاء شكل من أشكال التذكّار لمساعدته على المحافظة على التزامه.

