

الدرس ١٩ أذكى من أن أبدأ

تحضير المعلم

المفاهيم الأساسية

الكحول له العديد من الآثار السلبية على الجسم.

وهناك الكثير من المخاطر التي قد تواجهها أنت وغيرك إذا أدمنت على الكحول.

إن اتخاذ قرار حكيم بشأن تعاطي الكحول سيساعدك على تحقيق أهدافك وأحلامك.

الأهداف:

بنهاية هذا الدرس، ينبغي على التلاميذ أن يكونوا قادرين على:

١. إدراك التأثيرات السلبية للكحول على أجسادهم.
٢. إدراك كيفية تأثير الكحول على من حولهم.
٣. المقدرة على البقاء آمنين بينما يشرب الآخرون.
٤. اتخاذ قرار حكيم بأن تكون أكثر ذكاء من البدء بشرب الكحول.

المصطلحات الأساسية

الكحول: عبارة عن مخدر بهيئة سائل له العديد من الآثار على الجسم.

الثآليل (السُّكْر): هو ما يحدث عندما يتناول الشخص كمية كبيرة من الكحول فيبدأ بفقدان السيطرة على عقله وجسده.

المعلومات التوضيحية

لقد أصبح من الضروري مناقشة موضوع الكحول مع الأطفال في سن مبكرة. هم بحاجة إلى معرفة آثار الكحول على عقولهم وأجسادهم. وكيف يمكن للكحول التأثير عليهم وعلى المقربين منهم ومن يحبونهم. تلاميذ المرحلة الابتدائية يمكنهم التأثر بسهولة بأقرانهم، وبالتلاميذ الأكبر سنًا، وبوسائل الإعلام فيشاركوا في تعاطي الكحول. بعضا من تلاميذ الأكبر سنًا في المرحلة الابتدائية عرضة لتعاطي الكحول إذا كانوا يعانون من مشاكل في البيت مثل الطلاق، أو مرض مزمن، أو إذا كان أحد

الوالدين أو راشد ذو أهمية بالنسبة للطفل مدمر على الكحول. الأطفال الذين يعانون من مشاكل مع ضبط النفس أو صغر النفس (ثقة متدنية بالنفس) هم عرضة بشكل خاص لهذا السلوك المحفوف بالمخاطر.

المواد/التحضير

١. في استكشاف الدرس، قم بتوزيع نسخ من الملحق (١٩ أ) على كل تلميذ.
٢. في اكتشاف الدرس، سوف تحتاج إلى ١٠ قدم (٣ متر) من شريط أو خيط (لنشاط التلاميذ الأصغر سناً). لنشاط إضافي أنت بحاجة إلى (مناشف، براغي، مكسرات/بندق).
٣. في استكشاف الدرس، للتلاميذ الأكبر سناً، سوف تحتاج إلى (سلة، كيس فاصولياء، أو كيس محشو بكرات من الورق). للأنشطة الاختيارية، سوف تحتاج إلى عدد من قطع حلوى الخطمي (المارشيلو) كبيرة الحجم، أو قطع حلوى مارشميلو صغيرة الحجم وزوج من القفازات، أو منشفة، وبراغي، ومكسرات/بندق لكل فريق.
٤. في التعمق أكثر، إذا اخترت القيام بالتجربة، سوف تحتاج إلى بوصلة، وبعض الأشياء الصغيرة (بعضها من شأنه أن يحرك إبرة البوصلة بعيداً عن اتجاه الشمال، وبعضها ليس له تأثير على الإبرة). يمكنك استخدام إبرة البوصلة التي قمت بصناعتها في الدرس ١٧ أو استخدام بوصلة جاهزة الصنع.

الدرس

البدء بالدرس

[قل لتلاميذك:] لقد تعلمنا عن السلوكيات التي تؤثر على قدرتنا في اتخاذ خيارات حكيمة (سليمة). سلوكيات مثل التدخين، وتعاطي المخدرات. من الممكن أن تكون السبب في أن نخفق في تحقيق خططنا للمستقبل. الآن، سوف نتناول سلوكاً آخر يمكن أن يسبب مشاكل لنا ولمن نحبه. لقد تعلم هاني وباسم وليلى الكثير بشأن كيف يمكن لخياراتنا أن تؤثر على حياتنا. عندما سمعنا آخر مرة عن الأطفال، كانوا عالقين في القارب في وسط جزء سيء من خارطة العجائب. دعونا نرى إن كانوا ما زالوا هناك ...

الاستعداد (٥ دقائق)

[اقرأ للتلاميذ:] الفصل ١٩ - بركتي جزيرة الظمأ

حاصر الهدوء قارب الأطفال الذين تقطعت بهم السبل في وسط الجزء، المظلم المريض من الخريطة والذي يدعى "إغواء المخدرات." ثم استبدل الهدوء برياح لطيفة هبت طوال الليل. ومع ضوء الصباح، اكتشفوا بأنهم قد انجرفوا إلى شاطئ جزيرة صغيرة محجورة.

"هل تشتمون رائحة شيء ما؟" سألت ليلي، بينما جعدت أنفها وبحثت بنظرها من المكان الذي كانت نائمة فيه. تتأبب كلا الصبيان عند سماعها صوت ليلي وفتحوا عيونهم النعسى وتلفتوا حولهم محاولين تفحص محيطهم. "يبدو أننا رسونا على شاطئ،" قال هاني.

قال باسم: "إنه أفضل، من ذلك المكان المظلم، المريض، الذي تسيطر عليه المخدرات،" "هل سمعتم سؤالي؟" قالت ليلي.

"بلى، هناك رائحة باهتة" قال هاني موافقاً.

"من يهتم لتلك الرائحة! اعتقد أنني سأموت إن لم أجد شيئاً لأشربه حالاً،" قال باسم.

سأل هاني: "هل يوجد شيء يمكن أن نشربه على هذا القارب؟"

أجاب باسم، "كلا، مجرد كأس معدني معلق على جانب صندوق في قعر القارب،"

سألتهم ليلي: "هل نظر أي منكما داخل الصندوق؟"

"يبدو أنه عالق،" قال هاني وهو يحاول سحب المزلاج المثبت أعلى الصندوق الخشبي مرة أخرى. "يبدو أننا بحاجة لشيء أقوى من أصابعنا لفتح الصندوق."

"انسوا الصندوق، ودعونا نستكشف الجزيرة، لعلنا نجد الماء فيها،" قال باسم: "لكن علينا أخذ الكأس معنا."

نزّلوا من القارب ومشوا باتجاه شاطئ الجزيرة مع كليهم لآكي الذي كان يمشي بالقرب من ليلي. وكلما مشوا مبتعدين أكثر، كلما شعروا بالحر، وكلما شعروا بالحر شعروا بمزيد من الظمأ. كان لسان لآكي يتدلى خارج فمه، وفجأة رفع أنفه وسار لداخل الجزيرة. تبعه الأصدقاء، وبعد مسافة سير قصيرة، صعدوا مرتفعاً صغيراً، وشاهدوا بركتان متماثلتان بجانب بعضها البعض.

صرخ باسم: "حسناً! إنها مياه!" وهرع باتجاه البركة الأقرب وغرف ملئ الكوب من السائل.

"انتظر!" صرخ هاني منبهاً "نحن غير متأكدين أن هذا الماء صالح للشرب!"

"أنت كثير الشك،" رد باسم بينما قام بشرب السائل الذي في كأسه.

غص باسم، "إنه يلذع! ما هذا الشيء؟"

شمّ لآكي بحذر مياه البركة التي شرب منها باسم، وتراجع للخلف وهو يصدر صوت دمدمة منخفض.

قال هاني: "لا اعتقد أن ذوق لآكي يتوافق مع اختيارك في الشرب."

"طعمه ليس سيئاً لهذه الدرجة. فقط له طعم مضحك،" قال باسم بطريقة دفاعية.

"ليس من المفترض أن يكون طعم الماء مضحك،" قالت ليلي.

قال هاني: "مهلا، يبدو أن لآكي وجد شيئًا مناسبًا يروق له أكثر."

رفع لآكي رأسه عندما سمع اسمه ثم غطَّس وجهه في مياه البركة الثانية، وشرب منها.

لم يمض وقت قبل أن يقوم هاني وليلى باتباع لآكي، حيث رويًا ظمأهما من البركة الثانية.

دعت ليلى باسم، "انضم إلينا، هذه المياه ليس لها طعم مضحك، إنها باردة، ومنعشة."

"لا شكرًا." قال باسم، "يمكنك التعود على الطعم بعد فترة،" ورفع كأسه وشرب منه مرة أخرى. وبينما استمر بالشرب من البركة الأخرى، بدأ يشعر بالنعاس الشديد. حتى هوى ذقنه على صدره وبدأ بالشخير بهدوء. وبدأ يحلم بأنه يطفو على سائل دافئ، أكثر كثافة نوعًا ما من الماء، مما جعله يعوم على السطح بدون جهد. الضوء المنتشر من اللون الكهرماني الأصفر للسائل كان جذابًا بشكل كبير. "هذا عظيم" قال باسم في حلمه. "أستطيع أن أطفو هكذا للأبد!"

استرخى كل جزء من جسده من أعلى رأسه إلى أخمص قدميه. وترك يديه ورجليه تجولان ببطيء خلال السائل بينما استدار رويدا. وكل ما رآه كان السائل الدافئ الممتد نحو الأفق. ابتسامته غير متوازنة لامست وجهه باسم.

"لطيف،" دمدم بينما استمر يطفو في حلمه، ولاحظ للمرة الأولى أن هناك تيار في السائل الكثيف يحمله طول الوقت.

"إنني أتساءل إلى أين سأنتهي؟" سأل نفسه بطريقة نعسه. "ما أهمية ذلك؟" تتم لنفسه.

بعد حين، أصبح باسم مدرِّكًا بأن شيء ما التصق برجله. مد يده خلال السائل الكثيف ليسحب هذا الشيء. لكنه لم يتزحج. أخيرا رفع رجله فوق المياه ليجد مخلوقًا غريبًا لونه ضارب إلى الحمرة يشبه السلطعون (سرطان البحر) يقوم بامتصاص عضلة ساقه. "اتركني!" صاح باسم في حلمه. وأخذ يضرب فيما حوله في محاولة منه للتخلص من المخلوق، ولاحظ أن لون السائل تحول من اللون الكهرماني الأصفر المغربي إلى لون بني قذر. وأخذ يشتهي، "ما الذي يحدث؟"

سريعًا، امتلأ السائل بأشياء مقرفة تقوم بالقفز على باسم وتحاول الالتصاق به. حاول الصراخ ولكنه لم يقدر لأن لسانه كان مكسو ببثور رخوية تثبته. "اتركوني،" تتم باسم، "ساعدوني!" وشعر باسم بأن جسده يهتز بينما استيقظ ببطيء من كابوسه.

"هيا، يا صديقي، هل أنت بخير؟" سأله هاني.

"لقد أفرعتنا، وجعلتنا قلقين،" أضافت ليلى "لقد استغرقت بالنوم بعد أن شربت من ماء البركة، ولم نستطع إيقاظك."

"يا إلهي، كان الأمر مريعًا،" صاح باسم "لم أستطع التحرر. والأسوأ من ذلك أنني عرفت أنهم يريدون تحويلي إلى شيء فظيع لو لم أتمكن من الفرار."

"من هم؟" سألته ليلى.

"آه، لا أعرف،" قال باسم وهو يرتجف، "في البداية، كان كل شيء دافئ، وساحر، كنت أطفو على سائل كهرماني، لكنه تغير بعد ذلك. وبدأوا بمحاولة الالتصاق بي."

"عليك أن تكون أكثر وضوحًا في كلامك،" شجعه هاني.

"الشيء الوحيد الذي سأكون واضحًا بشأنه، أني لا أريد أن أشرب أبداً أي شيء من تلك البركة مرة أخرى! يبدأ الموضوع بشكل جيد بما فيه الكفاية، لكنه يتحول إلى فخ، لتتحول إلى شخص آخر لا ترغب أبداً أن تكون عليه."

امسك باسم معدته، بينما عاد مترنحًا إلى القارب، وهو يشتهي من ألم في معدته، وصداع متزايد.

"هذا الشيء جعلك مريضاً حقاً،" قالت ليلي متعاطفة معه.

"أخبرتكَ بأن تنتظر حتى تتأكد من صلاحية السائل للشرب،" قال هاني موجئاً.

"شكراً لتذكيري، اشعر أنني أفضل الآن،" قال باسم وهو لا يعني أي كلمة مما قالها.

وبمجرد عودتهم إلى القارب، أدركوا أنه ليس لديهم أية خطة.

"ماذا الآن؟" سألت ليلي.

"أنظروا!!" قال هاني "الصندوق الذي لم نقدر أن نفتحته سابقاً، مفتوح الآن. أساءل لماذا؟"

وفي داخل الصندوق كان يوجد هاتف قديم الطراز. وبينما هم ينظرون له. بدأ بالرين.

"مرحباً؟ قال هاني متحدثاً مع المتصل بعدما التقط ساعة الهاتف. "نعم، كيف عرفتِ؟ حقاً؟ حسناً، أنا متأكد

أن هذا سيرجحه. بالطبع، سوف أقوم بفعل ذلك على الفور، وشكراً."

قال باسم وهو يأن: "من كان المتصل؟"

"ماذا قال؟" أضافت ليلي.

أجابهم هاني: "يبدو بوضوح، أن أمانة المكتبة كانت تراقبنا، ولقد حان الوقت لنعود للمكتبة،"

"وكيف سنعود؟" سألت ليلي مستغربة.

قال هاني متعجباً: "حسناً، في الواقع بما أن خريطة العجائب هي جزء من المكتبة، اعتقد أنه يمكننا القول بأننا لم

نغادر المكتبة من الأساس،"

"كيف نغادر هذه الجزيرة، ونعود لأمانة المكتبة؟" واصلت ليلي السؤال.

"بسهولة،" أجاب هاني. أمانة المكتبة قالت بمجرد أن اغلق ساعة الهاتف، سوق يقطع اتصالنا بالجزيرة وسنعود

إلى حيث بدأنا."

"هذا الكلام ليس منطقيًا،" قالت ليلي وهي محتارة.

"أوه، فقط افعل ما قالته لك أمانة المكتبة،" قال باسم وهو يأن "اعتقد بأنني سأتقيًا!"

أغلق هاني ساعة الهاتف، وصوت همهمة متذبذب بدأ بالتصاعد بينما وجد الأصدقاء الثلاثة أنفسهم مع كلبهم مقطوعين الأنفاس داخل المكتبة.

"احتاج إلى الجلوس"، قال باسم. وجلس.

الاستكشاف (٢٠ دقيقة)

[قل للتلاميذ:] باسم اختبر ما يمكن أن يحدث عند تناول كميات كبيرة من الكحول. اتخذ قرارًا سيئًا جعله مريضًا جدًا. في حلمه، شعر بأنه خُدع. شُرب السائل من البركة كان يبدو جيدًا للوهلة الأولى، ومن ثم أدرك بأن هناك مخلوقات مرفقة بدأت تحاول الالتصاق به. هذه القصة تعتبر بمثابة تنبيه للمخاطر المرتبطة بتناول الكحول (إدمان الكحول). سوف نتحدث عن بعض هذه المشكلات التي يمكن أن يسببها إدمان الكحول:

*حوادث السيارات، قيادة السيارة بعد تناول الكحول هو مسبب رئيسي في العديد من الوفيات، والإصابات. من المهم عدم الركوب مع سائق تناول الكحول، لأن الرؤية لديه وإصداره للأحكام سوف تتأثر نتيجة شرب الكحول. من الخطر جدًا التواجد في سيارة مع سائق مخمور.

*السلوك السيء، الأشخاص الذين يتناولون كمية كبيرة من الكحول يمكن أن يصبحوا غاضبين، وغير مباليين. قد يرغبون في افتعال شجار، أو المشاركة في شجار. هناك فرصة في أن يرغبوا في أذيتك بقصد أو من غير قصد. حاول تجنب الأشخاص المدمنين على الكحول (الثلين).

*سلوك لفظي مشين، الأشخاص المدمنين على تناول الكحول بكثرة من الممكن أن يقولوا أشياء غير صحيحة، ويجرحوا مشاعرك، أو يشعروك بالخجل. فهم غير مسيطرين على كلامهم. حاول تجنبهم.

*الصحة، إن الكحول يضر ويتلف أجزاء كثيرة من جسدك عند تناول كميات كبيرة منه.

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأصغر سنًا

أوزع على كل تلميذ صورة توضيحية لجسم الإنسان (الملحق ١٩ أ)، أو اطلب منهم أن يبذلوا قصارى جهدهم في محاولة رسم صورة بسيطة لجسم الإنسان، علق صورة كبيرة لجسم الإنسان على اللوح. بينما تقرأ لهم الأجزاء المختلفة من الجسم التي تتأثر بالكحول (انظر القائمة تحت النشاط الخاص بالتلاميذ الأكبر سنًا)، اطلب من تلاميذك تحديد كل جزء من تلك الأجزاء على الرسم الخاص بهم. الفكرة الأساسية من هذا النشاط مساعدتهم على إدراك مدى تأثير الكحول على أجزاء كثيرة من أجسادهم.]

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأكبر سنًا

[قل لتلاميذك:] كمية قليلة من الكحول قد تجعل الشخص يشعر بالاسترخاء. لكن بشرب المزيد، يفقد القدرة على السيطرة على سلوكه ويمكن أن يتصرف بطريقة سخيفة أو عدائية، ويمكن أن يتقيأ. الكحول ينتقل من الفم إلى المعدة، ثم إلى الأمعاء الدقيقة. ويمر من خلال جدار المعدة والأمعاء الدقيقة إلى مجرى الدم. ثم، يقوم الدم بنقل الكحول إلى الدماغ، والكبد. سوف تتعلم أي من أجزاء الجسم يتأثر بتناول الكحول. فعندما يستمر الشخص بتناول الكحول بكميات كبيرة، سوف يعاني من الكثير من المشاكل الصحية. حدد على رسمك كل جزء سيتم ذكره من أجزاء الجسم، وبجانب هذا الجزء أذكر مشكلة واحدة تؤثر على هذا الجزء نتيجة إساءة استخدام الكحول (الإدمان على الكحول).

[اقرأ للتلاميذ:]

١. الدماغ، يؤثر الكحول على الدماغ حيث يسبب الشعور بالدوران، والنعاس، ورد الفعل البطيء. كما يمكن أن يفقد الشخص القدرة على التفكير بوضوح. ومن الممكن أن يقوم بتصرفات قد لا يفعلها عادة، مثل الشجار أو عصيان القوانين أو التلطف بالفاظ بغیضة. كما يمكن أن يسبب شرب كميات كبيرة من الكحول الشعور بالاكنتاب، والحزن. كما يمكن أن يسبب فقدان الوعي، أو بضرر دائم للدماغ، مثل فقدان الذاكرة أو الهلوسات. كما يمكن أن يؤثر الكحول على طريقة تطور الدماغ ونموه.

٢. الكبد، هو عضو بني مُحَمَّر يقع في التجويف البطني، وهو يقوم بوظيفة مهمة جدًا، حيث يقوم بتنقية الدم. لذا عندما يكون هناك نسبة كبيرة من الكحول في الدم، لا يستطيع الكبد مواكبة وظيفته.

٣. القلب، إساءة استخدام الكحول، قد تسبب أمراض القلب، وارتفاع ضغط الدم.

٤. المعدة، الكحول قد يكون مسبب للقرحة، وسرطان المعدة.

٥. البنكرياس، الكحول قد يساهم في التهاب البنكرياس مما يسبب ألم شديد في منتصف الجسم.

٦. العيون، الرؤية قد تصبح غير واضحة.

٧. اليدين، تبدأ الأيدي بالارتعاش.

٨. الجلد، يصبح الجلد جافا ومتجعدا بسبب الجفاف.

٩. المريء، الكحول يمكن أن يسبب نزيفا في المريء، ويضعف قدرته على عملية نقل الطعام للمعدة بشكل سليم.

١٠. الفم، الكحول قد يسبب تلف أنسجة الفم، ويسبب تورم اللسان، وتسوس الأسنان، وأمراض اللثة، ويمكن أن يساهم بالإصابة بسرطان الفم.

الاكتشاف (٢٥ دقيقة)

[الهدف من الأنشطة التالية هو محاكاة مشاعر الشخص المدمن على شرب الكحول. الرجاء أخذ عمر وقدرات تلاميذك بعين الاعتبار قبل البدء بهذه التمرينات. اختر ما يلائم صفك الدراسي.]

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأصغر سنًا

النشاط ١: [تثبت قطعة من شريط أو خيط على الأرض طوله على الأقل ١٠ قدم (٣ متر)، ثم اطلب من اثنين من تلاميذك السير بخط مستقيم على الشريط لإظهار مدى سهولة الأمر عندما نكون في كامل وعينا. ثم اطلب من نفس التلاميذ الدوران حول أنفسهم لمدة دقيقة، أو حتى يشعرا بالدوار. عندما يتوقفا دعهاا يحاولان السير على الشريط بشكل مستقيم مرة أخرى، وقم بتكرار هذه العملية عدة مرات حتى يفقد التلميذان المقدرة على المشي على الشريط بشكل مستقيم. واسألها ما هو شعورها بماحاولة المشي بخط مستقيم وهما يعانيان من الدوار.]

النشاط ٢: [بعد أن تجعل تلاميذك يغسلون أيديهم اطلب منهم أن يضعوا إصبعهم السبابة على لسانهم، ويضغطوا عليه لأسفل، ثم دعهم يتلون الحروف الأبجدية. كيف بدى الأمر؟ وكيف شعروا؟]

النشاط ٣: [قسم الصف إلى ثلاثة أو أربعة فرق. وعلى منشفة سميكة ضع برغي وقطعة مكسرات (حبة بندق) تتناسب مع حجم البرغي. اطلب من التلاميذ أن يضعوا أيديهم تحت المنشفة وأن يدخلوا (يرموا) البرغي داخل حبة المكسرات ثم يقوم التلميذ بماحاولة إخراج البرغي من حبة المكسرات لتلميذ آخر في فريقه. الفريق الفائز هو الفريق الذي يُنهي جميع أفراد المهمة المطلوبة.]

[قل للتلاميذ:] الهدف من هذه الأنشطة محاكاة مدى تأثير الكحول على قدرتنا في تنفيذ أبسط الأنشطة اليومية وكيف يصبح تنفيذها أكثر صعوبة. ما الخلاصة التي توصلتم إليها بشأن مدى تأثير إدمان الكحول على أجسادكم.

لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأكبر سنًا

النشاط ١: [ضع سلة صغيرة في وسط غرفة الصف. اطلب من تلاميذك الوقوف على بعد ٥ أقدام (١,٥ متر) من السلة. واطلب منهم الدوران حول أنفسهم لمدة دقيقة أو حتى يشعروا بالدوار. ضع كيس من الفاصولياء أو كيس محشو بكرات ورقية في يدهم واطلب منهم قذف كيس الفاصولياء أو الكرات الورقية داخل السلة.]

النشاط ٢: [قسم الصف إلى ثلاث أو أربع فرق. أعطي كل فريق مجموعة من البراغي وحبات البندق التي يكون حجمها متناسب مع حجم البرغي. اطلب من تلاميذك ارتداء قفازات كبيرة الحجم، أو أن يحملوا منشفة، واعصب أعينهم. اطلب منهم أن يقوموا ببرم البرغي داخل حبة البندق (وهم يرتدون القفازات أو يحملون المنشفة) ثم يقوموا بإخراج حبة البندق من البرغي للتلميذ التالي في فريقهم. الفريق الذي ينهي كل أعضائه المهمة بشكل كامل يكون هو الفريق الفائز. اسأل التلاميذ عن شعورهم وهم يؤدون هذه المهمة؟]

النشاط ٣: [أعط بعضًا من تلاميذك ثلاث حبات كبيرة الحجم من حلوة الخطمي (المارشميلو)، واطلب منهم وضع الحلوى في فمهم، ثم اجعلهم يقوموا بقراءة بعض الجمل المكتوبة على اللوح مثل كلمات (قصيدة أو أغنية أو الأحرف الأبجدية). ودعهم يستمعون لبعضهم البعض. ما هي ردة فعل التلاميذ الذين وضعوا الحلوى في فمهم؟ وماذا كانت ردة فعل التلاميذ الذين استمعوا لهم وهم يحاولون الكلام؟]

[قل للتلاميذ:] هذه الأنشطة تحاكي ما يمكن أن يحدث لقدرتكم على إنجاز المهام اليومية البسيطة نتيجة تأثير الكحول. إن كان الإدمان على الكحول بهذه الخطورة، فلماذا باعتقادكم يقوم الناس بشربه؟ هل تجد أي منطوق في وضع الكحول داخل جسمك؟

التطبيق (٥ دقائق)

[قم بمسابقة شفوية بسيطة لتلاميذك من أجل تقييم مدى استيعابهم لدرس الكحول. اطلب منهم الإجابة برفع إبهامهم للأعلى إن كانت الإجابة ب (نعم/صح)، والإشارة بالإبهام للأسف إن كانت الإجابة (لا/خطأ). اشرح الإجابة الصحيحة بعد كل سؤال. قم بتبسيط أو قم باستبعاد بعض الجمل بما تراه يلائم التلاميذ الأصغر سنًا.]

اختبار: صح أو خطأ؟

١. الكحول هو مخدر. (صح)
٢. الكحول يسبب ارتفاع ضغط الدم. (صح)

٣. شرب الكحول يجعل قيادتك آمنة. (خطأ)
٤. شرب الكحول يمكن أن يتسبب بارتعاش يديك. (صح)
٥. من السهل السير بخط مستقيم عندما تحتسي الكثير من الكحول. (خطأ)
٦. من المهم أن تحافظ على سلامة نفسك من تأثير الأشخاص المدمنين على الكحول. (صح)
٧. الكحول يؤثر على السير بشكل مستقيم، وعلى التحدث بوضوح. (صح)
٨. الكحول يمكن أن يؤثر على تطور الدماغ ونموه. (صح)
٩. المدمنين على الكحول لا يفتعلوا شجارات أبدا، ولا يقوموا بالتلفظ بألفاظ نابية. (خطأ)
١٠. الكحول هو أمر من الأفضل تجنبه. (صح)

المشاركة (٥ دقائق)

[قل للتلاميذ:] فكر/اختر زميلاً/شارك. مع زميلك الذي يجلس بجانبك بما تعلمته عن الكحول من خلال هذا الدرس.

إنهاء الدرس

[قل للتلاميذ:] كل عام، يموت ملايين البشر في العالم نتيجة استهلاك الكحول. وهو مسبب للوفاة يمكن الوقاية منه. عائلتك وأساتذتك يطمنون لك أن تنمو لتكون راشد معافى ويتمتع بصحة جيدة يستطيع تحقيق أحلامه وأهدافه. واحدة من مُدمِّرات الأحلام التي عليك تجنبها هو الكحول. لقد ناقشنا جميع الأسباب التي تجعل منه مضر لجسدك. وتحدثنا عن مخاطر التواجد بقرب أشخاص مدمنين عليه (يسيتون استخدام الكحول)، ولقد تحدثنا أيضًا عن ضغط الأقران، وكيف تساهم وسائل الإعلام أحيانًا بأن تعرض تناول الكحول كشيء ممتع وباهر ومنعش. والآن، الأمر متروك لك لتقرر ماذا ستفعل. هل تريد أن تحقق أحلامك في الحياة؟ ما الخيارات التي ستخذها بشأن الكحول؟

التعمق أكثر (اختياري)

[تستطيع شرح هذا الجزء من الدرس بشرح عمل البوصلة والإشارة إلى وجود قوى تؤثر على إنجازها لعملها بطريقة صحيحة فلا تشير إلى (الشمال الحقيقي). بعد التطرق لهذه النقطة، انتقل إلى المناقشة المذكورة أدناه.

إن توفر لديك بوصلة، قد ترغب بإجراء التجربة التالية قبل البدء بالنقاش. اجث عن أشياء (أغراض) صغيرة تؤثر على إبرة البوصلة (تجذب الإبرة بعيدًا عن مسارها) وتجعلها تتحرك مبتعدة عن الشمال، وأشياء أخرى ليس لها تأثير. وضعها جانبًا في حال احتجت لاستخدامها أثناء الدرس. بينما تقوم بشرح الدرس، افسح مجال للتلاميذ للإجابة على كل سؤال.]

[قل للتلاميذ:] في درسنا السابق، لاحظنا أن هناك قوى خفية (غير مرئية) من حولنا يمكن أن تؤثر علينا. دعونا نرى ما هي هذه الأشياء التي تؤثر على بوصلتنا؟ [قسّم الصف لعدة فرق] على كل فريق أن يجد أربعة أغراض (مواد). يمكنكم

صانعو الأحلام - مُدمِّرو الأحلام لتلامذة المرحلة الابتدائية

البحث عنها في جيوبكم، أو في غرفة الصف. احرصوا بأن تكون الأغراض صغيرة الحجم بحيث يمكنكم وضعها على مقربة من البوصلة. لدى كل فريق دقيقتين ليجد الأغراض. [أطلب من كل فريق اختيار تلميذ ليثابه، ودع هؤلاء التلاميذ يجتمعون حول طاولة أمام الصف وقل لكل تلميذ:] ضع كل غرض بجانب البوصلة لمعرفة إن كان يؤثر على إبرة البوصلة أم لا. إذا كانت الأغراض التي اختارها التلاميذ لا تظهر بوضوح التأثير على الإبرة فقم بتجربة بعض من الأغراض التي قمت بتحضيرها سابقًا.

[المناقشة:] بعض الأشياء تستطيع جذب إبرة البوصلة، لكن الكثير من الأشياء الأخرى لا يبدو أن لها تأثير. الأجسام المعدنية تبدو هي المفتاح للسر، لكن ليست كل الأجسام المعدنية. الشيء نفسه صحيح بالنسبة لنا. نستطيع الاقتراب من بعض الأشياء دون أية عواقب تذكر. بينما أمور (أشياء) أخرى تستطيع جذبنا.

أحيانًا، الأمر يعتمد على مدى قرب الشيء (الغرض) من البوصلة. الأشياء التي تجذب إبرة البوصلة تفقد تأثيرها إن كانت بعيدة بما يكفي عن البوصلة.

في الدرس السابق، قرأنا كيف وضع الله آدم، الرجل الأول، في جنة عدن مع الأشجار الجميلة والتي تعطي ثمرًا لذيذاً. وقال الله لآدم، أنه يستطيع الأكل من كل ثمر الشجر. باستثناء ثمر شجرة واحدة.

"وأمر الرب الإله آدم قائلاً: كل ما تشاء من جميع أشجار الجنة، ولكن إياك أن تأكل من شجرة معرفة الخير والشر لأنك حين تأكل منها حتماً تموت." (تكويين ٢: ١٦-١٧).

ما الأمر الذي قال الله بأن آدم يستطيع فعله؟ وماذا طلب الله من آدم ألا يفعل؟ ما هو برأيك المقصود "بشجرة معرفة الخير والشر"؟ لو أطاع آدم الله، فإنه كان سيختبر معنى أن يكون شخصاً صالحاً. لكن إن أكل من الفاكهة المحرمة، فسوف يختبر نتائج أن يكون شخصاً شريراً. إذًا، سواء أطاع أم لم يطع، آدم سيتعلم الفرق بين الخير والشر. هل يستطيع أي منكم تخمين ما سيحدث تاليًا في القصة؟ بعد ذلك، خلق الله امرأة ودعاها "حواء" لتكون زوجة آدم. تعلمت حواء بسرعة عن ثمر الشجرة التي منعها الله من أكلها. لكنها أغويت لتجرب الفاكهة المحرمة.

"وكانت الحية أمكر وحوش البرية التي صنعها الرب الإله، فسألت المرأة: "أحقاً أمركم الله ألا تأكلوا من جميع شجر الجنة؟" فأجابت المرأة: "يمكننا أن نأكل من ثمر الجنة كلها، ما عدا ثمر الشجرة التي في وسطها، فقد قال الله: لا تأكلوا منه ولا تلمسوا لكيلا تموتا." فقالت الحية للمرأة: "لن تموتا، بل إن الله يعرف أنه حين تأكلان من ثمر هذه الشجرة تنفتح أعينكما فتصيران مثله، قادرين على التمييز بين الخير والشر" وعندما شاهدت المرأة أن الشجرة لذيذة للمأكل وشهية للعيون، ومثيرة للنظر قطفت من ثمرها وأكلت، ثم أعطت زوجها أيضاً فأكل معها). (تكويين ٣: ١-٦).

الوحدة ٢	مُدْمَرُو الْأَحْلَامِ	أذكى من أن أبدأ	١٩
----------	------------------------	-----------------	----

لماذا عصت حواء الله، وأكلت من الثمر؟ هل يمكن لأي واحد منكم ملاحظة التشابه بين خيار آدم وحواء بأكل الفاكهة المحرمة، وبين اختيار بعض الشباب اليافاعين شرب الكحول؟ تمامًا مثل حواء، عندما يقع نظر بعض الشباب على النييد أو الجمعة (البيرة) يظنون أنها تبدو جيدة، وأنهم إن شربوها سيظهرون متحررين ومستوى أصدقائهم. ومثل آدم، على الأغلب يكون هناك شخص تحبه، أو تريد إثارة إعجابها، يكون هو من يقودك لتجربة شيء محرم.

تمامًا كما يتم جذب إبرة البوصلة عن مسارها بتأثير بعض الأجسام المعدنية، يمكن جذبنا بعيدًا عن مسار أعلامنا بإحدى مُدْمَرَاتِ الْأَحْلَامِ مثل الكحول.

التواصل بين المعلم والأهل

حماية طفلك من خطر الكحول هو جهد مشترك. جنبًا إلى جنب مع المدرسة ومعلم طفلك، تستطيع الحصول على تأثير عظيم. عادة ما يذكر الأطفال والمراهقين، أن عدم رغبتهم بتخيب آمال أهلهم هو السبب الرئيسي في اختيارهم عدم تناول الكحول.

لقد أصبح من الضروري فتح باب النقاش مع الأطفال في سن مبكرة عن الكحول. هم بحاجة لمعرفة آثار الكحول على أذهانهم، وأجسادهم. وكيف يمكن أن يؤثر أيضًا على أحبائهم ومعارفهم كما يؤثر عليهم. تلاميذ المرحلة الابتدائية يمكن أن يتأثروا بسهولة بأقرانهم، أو بالتلاميذ الأكبر سنًا، وبوسائل الإعلام. للمشاركة في تناول الكحول.

أسئلة يمكنك طرحها على طفلك:

١. هل تستطيع سرد القصة التي قرأها معلمك؟ ألم يقوم أحد الأصدقاء بشرب شيء جعله مريضًا؟ (باسم شرب من بركة الكحول).

٢. ماذا قال معلمك عن المشاكل التي يسببها الكحول والتي يمكن أن تكون سببًا في تحطيم أحلامك المستقبلية؟ (حوادث السيارات، لا تدخل سيارة إن كان السائق مخمورًا. السلوك السيء، الأشخاص الذين تناولوا كمية كبيرة من الكحول يمكن أن يصبحوا غاضبين أو غير مباينين؛ سلوك لفظي سيء، من الممكن أن يقول كلام غير صحيح، وأن يؤدي مشاعرك أو يشعرك بالخجل؛ صحتك، الكحول يضر صحتك، ويمكن أن يُتلف أجزاء كثيرة من جسدك عندما تشرب الكحول بكميات كبيرة).

الأهل، إن كنت تعرف شخصًا ما قام بخيار سيء حول شرب الكحول. شارك تجربته ونتائجها مع طفلك.



الملحق ١١٩

