

## الدرس ٢٠ نفخة من الدخان يمكن أن تشعل النار

### تحضير المعلم

#### المفاهيم الأساسية

استخدام منتجات التبغ يضر بجسمك ويمكن أن يسبب أمراض الرئة والسرطان.  
يمكن أن يؤثر التدخين على المدخن والأشخاص القريبين منه الذين يستنشقون الدخان.

#### الأهداف

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

١. تحديد مخاطر التدخين واستخدام التبغ.
٢. إدراك التكلفة المالية لاستخدام منتجات التبغ.
٣. اتخاذ خيارا مستنيرا بعدم التدخين أو استخدام منتجات التبغ.

#### المصطلحات الأساسية

**الإدمان:** الاعتماد الجسدي والعقلي والعاطفي على مادة ما للحفاظ على شعور من المتعة، مما يؤثر على عمل الدماغ والجسم.  
**العواقب:** نتيجة أو حصيلة لشيء حدث في وقت سابق.  
**البصيرة:** الإدراك بالإحساس، أو بالفكر.  
**السجائر الإلكترونية:** أجهزة تعمل بالبطارية مصممة لتوصيل النيكوتين مع المنكهات والمواد الكيميائية الأخرى إلى المستخدمين في شكل بخار.  
**التدخين السلبي:** دخان السجائر الذي يتنفسه الأشخاص المتواجدين حول المدخن.

#### المواد الكيميائية الموجودة في السجارة:

**الأسيتون:** يوجد في مزيج طلاء الأظافر.  
**الأمونيا:** توجد في المنظفات المنزلية.  
**أول أكسيد الكربون:** عادم خطير يخرج من السيارات والمحركات الأخرى.  
**السيانيد:** يوجد في سم الفئران.  
**النيكوتين:** مادة ضارة تسبب الإدمان.  
**القطران:** مواد محروقة جزئياً تؤدي إلى تدمير الرئتين.  
**التبغ:** نبات يمكن مضغه أو تدخينه في سجارة أو غليون أو سيجار.

## المعلومات التوضيحية

تقتل السجائر ومنتجات التبغ ملايين الناس كل عام. النيكوتين والمواد الكيميائية الأخرى التي يمكن إيجادها في التبغ الذي يتم مضغه، والسجائر التقليدية والسجائر الإلكترونية تسبب العديد من الأمراض في الجسم. يمكن التقليل من هذه المشكلة من خلال تشجيع تلاميذنا على عدم البدء في التدخين. الأطفال عرضة لضغط الأقران ووسائل الإعلام لكي يقوموا بالتدخين. كمربيين، يجب علينا عرض حقائق هذه المشكلة الصحية لتلاميذنا في سن مبكرة وإعدادهم ليقولوا "لا" للتدخين. نريد أن نشجع تلاميذنا للسعي خلف خيارات صحية لحياتهم.

## المواد/التحضير

١. في استكشاف الدرس، أثناء المناقشة قد ترغب في عرض صور للمواد التي توجد بها نفس المواد الكيميائية الموجودة في السجائر (أنظر المصطلحات الأساسية).
٢. في استكشاف الدرس، من أجل النشاط ٢ ستحتاج إلى مرطبان زجاجي بغطاء، وإسفنجة واحدة، وشريط مطاطي، وصحيفة، وولاعة أو أعواد ثقاب.
٣. في استكشاف الدرس، من أجل النشاط ٣ سوف تحتاج إلى إسفنجتين.
٤. في استكشاف الدرس، من أجل النشاط ٤ سوف تحتاج إلى كوب واحد (٢٤٠ مل) من الدبس الأسود أو شراب محلى داكن (السيرب)، ومرطبان أو كأس زجاجية طويلة ورفيعة.
٥. في اكتشاف الدرس للتلاميذ الأكبر سنًا، ستحتاج إلى سُخ من الملح ٢٠ بشأن تكلفة التدخين.
٦. في تطبيق الدرس، من أجل النشاط ٣ ستحتاج إلى سُخ من الملح ٢٠ ب (نموذج القميص).

## الدرس

### البدء بالدرس

[قل للتلاميذ:] في الدرس ٤، تحدثنا عن تحديد الأهداف والأحلام وحياتنا. من الجيد أن يكون لدينا أفكار حول ما نريد القيام به في حياتنا. ومن المهم أيضًا أن ندرك أن هناك قضايا سنواجهها وخيارات علينا اتخاذها إما لمساعدتنا على بلوغ أهدافنا أو منعنا من الوصول إليها. لقد أطلقنا عليهم صانعو الأحلام أو مُدَمَّرُو الأحلام.

اليوم، سوف نتحدث عن التدخين الذي يمكن أن يصبح مُدَمَّرًا للأحلام. في بعض الأحيان، يتم الضغط علينا من قبل الأصدقاء لتجربة أشياء ليست جيدة بالنسبة لنا لكي نبدر رائعين أو مقبولين. في قصتنا اليوم، يبدو أن ليلي وهاني وباسم على وشك تعلّم شيء عن "الظهور بمظهر رائع" والتدخين.

الاستعداد (٥ دقائق)

[اقرأ للتلاميذ:] الفصل ٢٠ - كتاب العواقب وعدسة التمييز

عاد باسم إلى المكتبة وقد بدأ يشعر بالتحسن. لكنه شعر بدوار بسيط فقام بإرجاع رأسه للخلف وأخذ ينظر إلى سماء الليل التي تضاعفت كسقف فوق خريطة العجائب.

"هذه هي أروع مكتبة في العالم،" علق باسم. "فيها كل شيء!"

"نعم، بما في ذلك كتبنا المميز،" ضحكت ليلى وهي تنظر إلى لايكي الذي كان متكور عند قدميها الآن.

"حسناً، ليس كل شيء رائع،" قال باسم موجئاً.

"إدًا ما هو الرائع؟" سأله هاني.

"سؤال ممتاز!" أشارت أمينة المكتبة.

"أشعر بمهمة أخرى قادمة،" ابتسمت ليلى.

"هذا صحيح جداً! فما الذي يجعل شيء ما "رائعاً؟" تابعت أمينة المكتبة.

"هناك طفل في المدرسة يمكنه جعل الدخان يخرج من أذنه، وهذا أمر رائع!" قال باسم. "عليك أن ترى ذلك لتصدقه!"

"هذا مقرف!" قالت ليلى.

"الشيء الرائع" أن تعتقد أنك فوق العواقب،" أضاف هاني.

سألته ليلى: "كيف أتيت بذلك؟"

"لقد قرأت للتو قصة حول ذلك في هذا الكتاب،" قال هاني، وهو يمسك كتاب ذا غلاف جلدي.

سأله باسم: "أين وجدته؟"

قال هاني: "أنا متأكد من أنه وجدني! هذه مكتبة غريبة جداً."

"الذي فكره،" قال باسم، ثم أخذ العدسة المكبرة ذات الحلقة النحاسية التي استخدمها لقراءة قصة "أرض الدلاء" ورفعها فوق الكتاب.

"واو!" هتفت ليلى، التي كانت تنظر فوق كتفي الصبيين. "يبدو أنه المنتزه على الجانب المقابل لشارع مدرستنا! وانظروا، هؤلاء مجموعة من الشلة الرائعة يتسللون من أجل التدخين."

"ما الذي جعلك تفكر في النظر إلى هذا الكتاب من خلال العدسة المكبرة؟" سأله هاني.

"أنا لا أعرف! بدا الأمر وكأنه فكرة جيدة،" قال باسم.

وبينما كانوا يشاهدون تلك المجموعة تدخن، بدأوا يرون شيئاً آخر. وقف أحد الأطفال بجانب شجرة وأطلق دخاناً في الهواء. لكن سحابة الدخان تحولت إلى يد خضراء اللون قاتلة، والتي أصبحت قبضة ولكمت الصبي في صدره. سعل الصبي، ثم بدأت اليد الخضراء نفسها في التريبت على ظهره. أخذ الصبي نفساً آخر من سيجارته. وواصلت اليد الدخانية في معاقبة الصبي وتمهدته.

"هذا ليس بالشيء الرائع،" قال هاني وهو يهز رأسه. "هذا فظيع!"

"أشعر بالأسف تجاهه،" أضافت ليلي.

"نعم، يبدو الأمر في غاية الغباء عندما ترى ما يجري خلف الكواليس،" قال باسم مؤيداً.

"أنتم تنظرون إلى كتاب العواقب من خلال "عدسة التمييز"، قالت أمينة المكتبة، "فهني تظهر لكم طبقات من الحقيقة لا يلاحظها المشاهد العادي عادةً."

"أسئال عما إذا كان بإمكاننا أخذ هذا الكتاب والعدسة معنا إلى المدرسة؟" قال هاني متسائلاً.

## الاستكشاف (٢٠ دقيقة)

[قل للتلاميذ:] في البداية، اعتقد باسم وهاني وليلي أن الشلة التي رأوها عبر العدسة المكبرة كانت "رائعة". ماذا رأوا ليغيروا رأيهم بشأن الشلة؟ هل تعتقدون أن التدخين شيء "رائع؟" دعونا نتعلم المزيد عن السجائر وماذا يفعل التدخين لأجسادكم. يحتاج التلاميذ معرفة مكونات السيجارة التي تضر جسم الإنسان. أكتب على اللوح: "ماذا يوجد داخل السيجارة؟" ضع لائحة بمكونات السيجارة المذكورة في جزء المصطلحات الأساسية. اقرأ كل واحدة منها وأكتب المواد الأخرى التي توجد فيها المادة الكيميائية (على سبيل المثال: الأستيون - مزيل طلاء الأظافر). يمكن للتلاميذ الأكبر سنًا نسخ هذه المعلومات في دفاتر يومياتهم. إذا كان ذلك ممكناً، احصل على صور لكل مادة من هذه المواد ليراها التلاميذ (على سبيل المثال: مواد التنظيف المنزلية، مزيل طلاء الأظافر، سم القتران، وصورة لحافلة تخرج مادة ملوثة من عادمها).

ضع قائمة على اللوح بما يمكن أن يفعله التدخين لجسم الإنسان: رائحة الفم الكريهة، الأسنان الصفراء، مشاكل الرئة (السرطان، وضيق في التنفس)، أمراض القلب، وأمراض الكبد، وسرطان الفم والمريء.]



الوحدة ٢	مُدْمرو الأحلام	نفخة من الدخان يمكن أن تشعل النار	٢٠
----------	-----------------	-----------------------------------	----

النشاط ١: [ستساعد هذه التجربة تلاميذك على محاكاة شعور المعاناة من مشاكل التنفس بسبب التدخين. قل لتلاميذك:]  
ليقف جميعكم، الآن، أريدكم أن تركضوا في أماكنكم حتى أطلب منكم التوقف. [اجعلهم يستمرون بذلك لمدة خمس دقائق أو حتى يتنفسوا بصعوبة.] الآن، أريدكم أن تقفوا ساكنين وأن تضعوا أيديكم على فمكم وأن تستخدموا يديكم الأخرى لتغلقوا أنوفكم. يمكنكم إبقاء أفواهكم مفتوحة. ما مدى صعوبة التنفس؟ كم من الوقت استغرقكم التنفس بشكل طبيعي، مرة أخرى؟ هذه هي الطريقة التي تشعرون بها عندما تكون لديكم رئة مصابة بسبب التدخين. كيف يؤثر هذا على مقدرتكم على ممارسة الألعاب أو الرياضة؟

### النشاط ٢: ماذا يفعل التدخين لرئتيك؟

[المواد: مرطبان زجاجي مع غطاء، إسفنجة، شريط مطاطي، صحيفة، ولاعة، أو أعواد ثقاب.

١. ثبت الإسفنجة على الجانب السفلي من غطاء المرطبان بواسطة الشريط المطاطي.
٢. خذ لفة صغيرة من الصحيفة، أشعلها وألقها داخل المرطبان. (تحتوي الصحيفة على بعض من نفس المواد الموجودة في السجائر).
٣. اغلق الغطاء.

٤. راقب المرطبان يمتلئ بالدخان. دع الأمر يستمر لمدة ثماني دقائق والذي يحاكي مدة بقاء الدخان في الرئتين عند الانتهاء من تدخين سيجارة.

٥. كرر هذه العملية ١٥ مرة لتماثل عدد السجائر التي قد يدخلها الشخص خلال أسبوع أو حتى في اليوم، اعتمادًا على عاداتهم. (من الواضح أن هذا سيستغرق بعض الوقت. سوف تحتاج للقيام بعدة مهام بينما تستمر بالتدريس قم أيضًا بإضافة صحيفة مشتعلة إلى المرطبان كل ثماني دقائق. إذا لم تتمكن من إنهاء هذه التجربة في حصة تعليمية واحدة، فاحفظ تجربة الإسفنجة حتى اليوم التالي).

٦. دراسة الأدلة: انزع الإسفنجة عن الغطاء ولاحظ التغيير في اللون الناتج عن المواد الكيميائية. لاحظ اللون الأسود المتراكم على زجاج المرطبان. هذا يحاكي ما يحدث لرئتيك عندما يدخل القطران والنيكوتين من السجائر لرئتيك. ولاحظ الرماد المتبقي في المرطبان. هذا يحاكي المواد الكيميائية المتبقية في رئتيك بعد تدخين سيجارة.

٧. [ناقش مع التلاميذ ما تعلموه من هذه التجربة.]

النشاط ٣: [خذ إسفنجتين، بلل واحدة تمامًا، واترك الأخرى جافة وصلبة. دع كل تلميذ يشعر بلمس كلاهما. يوضح الإسفنج الفرق بين أنسجة الرئة السليمة والرئة ذات الأنسجة التالفة.

وضّح، بمجرد أن تتكلس (تتصلب) الحويصلات الهوائية في الرئتين، لا يعود بإمكانها إطلاق الهواء للخارج.

#### النشاط ٤:

اسكب كوب واحد (٢٤٠ مل) من الدبس الأسود أو شراب محلى داكن ببطء في وعاء زجاجي. أنت بذلك تبين كمية القطران الذي يتم إدخاله إلى رئتي شخص يدخن علبة سجائر يوميًا لمدة عام. أطلب من التلاميذ أن يخمّنوا متى ستتوقف عن السكب. استخدم كوب كامل من الشراب.

[قل للتلاميذ:] هل فاجأتكم كمية القطران التي استنشقتها المدخن في السنة؟ لماذا نعم أو لماذا لا؟ ماذا سيحدث لو أن هذا الشخص يدخن علبتين في اليوم؟

[قد نقاشا حول المواضيع التالية. قل للتلاميذ:] ما هي السيارة الإلكترونية؟ [تقوم السجائر الإلكترونية بإيصال النيكوتين والمواد الكيميائية الأخرى إلى الجسم على الرغم من كونها "خالية من الدخان." تدخين السجائر الإلكترونية يعتبر كذلك اختيار صحي سيء وهو كذلك يسبب الإدمان. تم العثور على رابط بين السجائر الإلكترونية واستخدام التبغ.]

[قل للتلاميذ:] هل سبق وأن سمعتم عن التدخين السلبي؟ ما هو؟ ولماذا هو خطير؟ [التدخين السلبي هو الدخان الذي يستنشقه الناس المتواجدين حول المدخن. وقد أثبت بأنه خطير للغاية على الصحة لأنه يمكن أن يؤثر على الجسم بنفس طريقة التدخين المباشر.]

[قل للتلاميذ:] جميع منتجات التبغ يمكن أن تسبب ضررًا لأجسامكم. من الأفضل عدم مضغ التبغ أو تدخين أي نوع من السجائر أو الغليون.

#### الاكتشاف (٢٠ دقيقة)

[قل للتلاميذ:] ماذا تعلمتم عن التدخين من جميع التجارب التي أجريناها اليوم؟

[ناقش الأسئلة التالية بما يتناسب مع سن تلاميذك.]

[قل للتلاميذ:] إذا كان التدخين سيئًا للغاية بالنسبة للصحة؟ فلماذا يقوم الكثير من الناس بذلك؟ دعونا تبادل الأفكار حول قائمة الأسباب التي تجعل الناس يبدؤون بالتدخين. هل تعتقدون أن هذه الأسباب جيدة بما يكفي لتعرضوا صحتكم للخطر؟ لماذا نعم ولماذا لا؟ هل يمكنكم التفكير في طريقة أكثر أمانًا لملأ تلك الاحتياجات في حياتكم؟ [امنح وقتًا للإجابات.]

الوحدة ٢	مُدْمرو الأحلام	نفخة من الدخان يمكن أن تشعل النار	٢٠
----------	-----------------	-----------------------------------	----

يمكن لأي شخص بدأ بالتدخين أن يصبح مدمناً؟ ماذا يعني أن تكون مدمناً؟ لماذا يعد الإدمان على التدخين مشكلة؟ هل تعتقدون أنه من الصعب الإقلاع عن التدخين بمجرد أن تبدأ؟ لماذا؟ [ارجع إلى تعريف الإدمان في "المصطلحات الأساسية."]

كيف يمكنكم مساعدة صديق يدخن؟ ماذا يمكنكم أن تقولوا له؟ من الذي يمكنكم طلب المساعدة منه؟

[نشاط إضافي للتلاميذ الأكبر سناً]

التدخين عادة مكلفة. [تحري ما هي تكلفة علبة السجائر في مدينتك.] معاً كفضل دراسي، دعونا نملأ ورقة إضافات التدخين في (الملحق ٢٠ ب). لنحسب معاً المبلغ الذي ستصرفه في غضون عام واحد إذا كنت تدخن عبوة واحدة، أو اثنتين، أو ثلاث علب من السجائر أسبوعياً. الآن، أكتب ثلاثة أشياء تود أن تشتريها بدلاً من المال المنفق على السجائر. ما هي الاستنتاجات التي يمكنكم استخلاصها؟

التطبيق (٣٠ دقيقة)

بالنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأصغر سناً

[قل للتلاميذ:] أكتبوا ثلاثة أشياء أو أرسموا ثلاث صور في دفاتر يومياتكم تعلمتموها عن التدخين في هذا الدرس. عندما تنتهون، استخدموا ورقة القميص (تي-شيرت) الفارغة (الملحق ٢٠ ب) وقوموا بتصميم رسم يوضح لماذا يجب أن تقول "لا" للتدخين.

بالنسبة لتلاميذ المرحلة الابتدائية الأكبر سناً

[قل للتلاميذ:] أكتبوا فقرة في دفتر يومياتكم حول ما تعلمتموه عن التدخين من خلال هذا الدرس. وليكن ضمنها قرار شخصي قمت به أو تريدون القيام به بشأن التدخين.

عندما تنتهون من الكتابة في دفتر يومياتكم، يمكنكم عمل تصميم للقميص الموجود في (الملحق ٢٠ ب) لمشاركة رسالة تعلمتموها عن التدخين.

المشاركة (٥ دقائق)

[أطلب من التلاميذ تعليق تصاميم القمصان الخاصة بهم حول الفصل أو المدرسة.]

## إنهاء الدرس

[تشير الأبحاث إلى أن ٩٠ بالمائة من الأشخاص الذين يطورون إدمان على التدخين يبدؤون قبل سن ١٨. من الواضح أننا بحاجة إلى تنقيف، وتحذير، وتطوير استراتيجيات لمساعدة التلاميذ الأصغر سنًا على اتخاذ خيارات حكيمه وصحية لحياتهم. استمر في تعليم هذا الدرس والتشجيع على ما ورد فيه والرجوع إليه مرة أخرى خلال العام الدراسي. فهذا الموضوع ليس "درسًا لمرة واحدة". فالمعلم يتمتع بالفرصة والتأثير لتوجيه تفكير التلاميذ واتخاذهم للقرارات في فصولهم.]

## التعمق أكثر (اختياري)

[أثناء تدريس هذا الجزء، يرجى إتاحة الوقت للتلاميذ للإجابة على كل سؤال. قل للتلاميذ: من فضلكم أن تقفوا جميعًا! وانتقلوا نحو مساحة مفتوحة بحيث يمكنكم التحرك بدون أن تصطدموا ببعضكم البعض. الآن، اغلقوا أعينكم ودوروا حول أنفسكم بعناية! لا تسقطوا! ابقوا أعينكم مغلقة وتوقفوا عن الدوران! خذوا نفسًا مع إبقاء أعينكم مغلقة، أشيروا نحو الاتجاه الذي تعتقدون بأنه الشمال. خلال لحظات سأطلب منكم فتح عيونكم، ولكن عندما تفعلون ذلك، استمروا بالإشارة بنفس الاتجاه، حتى لو أدركتم أنه ليس فعلاً اتجاه الشمال. حسنًا، افتحوا عيونكم. مع الاستمرار بالإشارة، وانظروا حولكم إلى أين يشير الجميع.]

[انظر في أرجاء الغرفة واستنادًا إلى الإجماع العام حول المكان الذي يشير إليه التلاميذ، قل: يبدو أن هذا هو الاتجاه الذي أعتقد معظمكم أنه الشمال. يقول بعض الناس أن الأغلبية عادة ما تكون على حق. هل كان معظمكم على حق هذه المرة؟ [قد مناقشة موجزة حول آراء الأغلبية وكيف أنها غالبًا ما تكون صحيحة، ولكن ليس دائمًا.]

[قل للتلاميذ: ما هو اتجاه الشمال في اعتقادكم الآن، بما أن عيونكم مفتوحة؟ [لأنهم درسوا هذا في دروس سابقة، يجب أن يشير الجميع إلى الاتجاه العام للشمال.] رائع حقًا! أعتقد أنكم على صواب. لكن كيف عرفتم؟ آه، هذا صحيح، لقد استخدمنا معرفتنا بالعلامات الاتجاهية في الطبيعة أو النظر إلى البوصلة لإخبارنا باتجاه الشمال. وبالتالي، فإنه لا يعني مجرد أن معظم أصدقائنا يعتقدون أن هناك شيئًا صحيحًا ومقبولًا، بالضرورة يعني أنه كذلك. في بعض الأحيان، يمكن أن يكون أصدقائنا مرتبكين بشأن مُدَمِّرَاتِ الْأَحْلَامِ كما كنتم حول اتجاه الشمال عندما كنتم مصابون بالدوار وعيونكم مغلقة.

في المرة الماضية، رأينا كيف أن حواء تناولت الفاكهة المحرمة، وأعطتها لزوجها آدم، الذي أكل هو أيضًا. وهناك شيء مماثل يحدث اليوم. معظم الشباب لا يبدؤون بالتدخين لأنهم يحبون رائحته أو لأنهم يريدون أن يصابوا بسرطان الرئة! فلماذا يبدأ بعض الشباب بالتدخين؟ ومثلما أرادت حواء أن تفعل ما قيل بأنه سيجعلها ذكية وأراد آدم أن يفعل ما طلبت منه زوجته أن يفعله، كذلك يريد بعض الأطفال اليوم أن يبدون "رائعين" أو أذكاء أو أنهم يريدون فقط أن يكونوا جزءًا من "الشلة".

هناك قول مأثور: "نحن نصبح مثل أولئك الذين نعيش معهم، لذلك اختر أصدقائك بعناية." في اعتقادكم ماذا تعني هذه المقولة، أي ما النبي تحاول قوله؟ هل تعتقدون أن هذه المقولة صحيحة؟ هل نصبح مثل الناس الذين تقضي الوقت معهم؟ لما نعم ولما لا؟

كتب أحد تلاميذ يسوع، وهو رجل يدعى بولس، عن بعض الأشياء التي يجب أن نتجنبها إذا أردنا أن نصبح ناضجين حقًا: "لَا تَكُنْ مُعْجِبِينَ نَفَاضِبُ بَعْضُنَا بَعْضًا، وَنَحْسِدُ بَعْضُنَا بَعْضًا." (غلاطية ٥: ٢٦).

بعبارة أخرى، يجب علينا عدم محاولة الشعور بأهمية أنفسنا من خلال إخبار الآخرين كم نحن عظماء، فهذا يعد تفاخرًا. عندما نتفاخر، نحن حقًا نجعل الآخرين يشعرون بأنهم أقل شأنًا. كما أننا، عندما نغار من شخص ما أو نحسد على مواهبهم أو على ممتلكاتهم، نحن بذلك نقلل من شأن أنفسنا. فقد تعلمنا قبل بضعة دروس، أن الله خلقنا على صورته. وإذا كنا نؤمن بأننا حاملو صورة الله، فلن نحتاج إلى التقليل من شأن أنفسنا أو الآخرين. يمكننا أن ننال قيمتنا من الله وليس من الآخرين. يجب أن تكون صورة الله بمثابة البوصلة التي نخبرنا بما يجب أن نكون عليه وما يجب علينا القيام به. هذه خطوة هامة نحو عدم الانخداع من قبل مُدَمَّرُو الأَحْلَام مثل التدخين.

## التواصل بين المعلم والأهل

تقتل السجائر ومنتجات التبغ ملايين الناس كل عام. النيكوتين والمواد الكيميائية الأخرى الموجودة في السجائر تسبب العديد من الأمراض في الجسم. ويمكن تجنب العواقب المدمرة للتدخين إذا كان من الممكن تعليم الأطفال مقاومة كل التأثيرات التي تختمهم على محاولة التدخين.

### أسئلة يمكنك طرحها على طفلك:

١. هل يمكنك أن تروي لي القصة التي قرأها معلمك؟ ما هو كتاب العواقب وعدسة التمييز؟ (كتاب العواقب هو كتاب يُعلم عن العواقب الخفية وعدسة التمييز هي عدسة مكبرة تسمح للمراقب برؤية طبقات الواقع التي غالبًا ما يفوتها المراقبون العاديون).
٢. بعد الدرس عن التدخين، هل تستطيع مقاومة الإغراءات التي تسمعها من قبل أصدقائك ووسائل الإعلام لكي تدخن؟ (بعد الاستماع لإجابة طفلك، شارك طفلك لماذا تعتقد بأنه ينبغي عليه تجنب التدخين).
٣. ما هو رأيك بي عندما تراني (أدخن) أو (لا أدخن)؟ (أخبر طفلك عن تجربة قد تكون تعاملت بها مع التدخين. قد يكون ذلك بسبب رفضك التدخين أو مساعدة صديقك في محاولة الإقلاع عن التدخين. أو ربما تكون قد تغلبت على التدخين أو تحاول التوقف عنه).
٤. ما هي الأحلام والأهداف التي يمكن أن تُدْمَر بسبب التدخين؟ (إذا كان لديك تجربة شخصية مع التدخين، فقد ترغب بالمشاركة فيما إذا كان التدخين قد تعارض مع أهدافك وأحلامك الخاصة. وإذا كنت قد امتنعت عن التدخين، فقد ترغب في مشاركة كيفية تعزيز هذا الاختيار لأهدافك وأحلامك).



## الملحق ٢٠

الاسم:

التاريخ:

### الكلفة التراكمية للتدخين

التعليمات: إذا كانت تكلفة كل علبة سجائر \$٤ (ضع العملة المستخدمة في بلدك)، احسب المبلغ الذي ينفقه المدخن خلال عام إذا كان يدخن الكميات المدرجة أدناه.

<b>٣ علب سجائر أسبوعياً</b>	<b>علبتي سجائر أسبوعياً</b>	<b>علبة سجائر أسبوعياً</b>
مجموع التكلفة السنوية:	مجموع التكلفة السنوية:	مجموع التكلفة السنوية:

### قائمة الأمنيات

التعليمات: إذا كنت تستطيع إنفاق المال الذي ينفقه المدخنون على السجائر، فما الذي ستشتريه؟

المال المنفق على علبة واحدة في الأسبوع		
المجموع	التكلفة	البند

المال المنفق على علبتين في الأسبوع		
المجموع	التكلفة	البند

المال المنفق على ثلاث علب في الأسبوع		
المجموع	التكلفة	البند

© ٢٠٠٦ The Nemours Foundation/KidsHealth. يسمح بنسخ النموذج للاستخدام في الصفوف الفردية.

صانعو الأحلام - مُدمِّرو الأحلام لتلامذة المرحلة الابتدائية

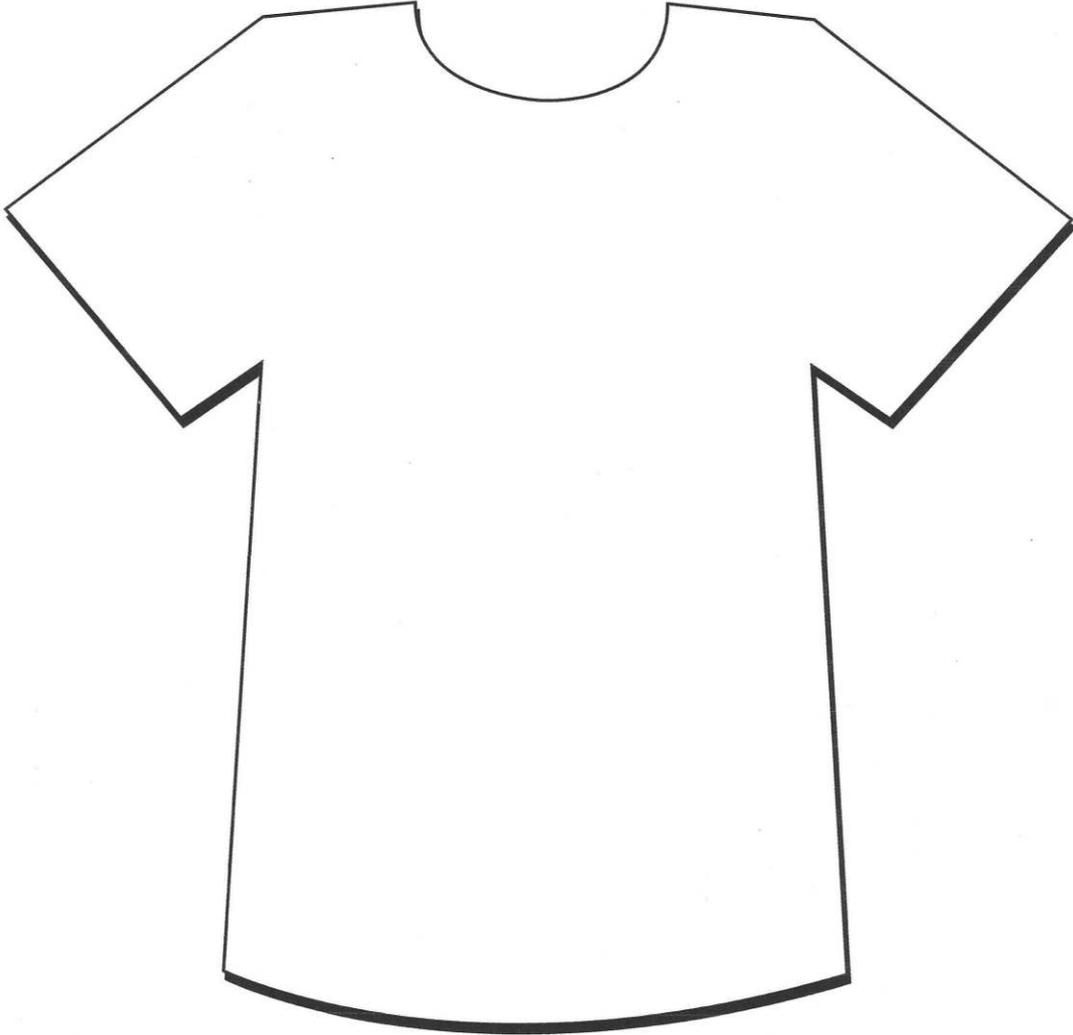
## الملحق ٢٠

الاسم:

التاريخ:

### قميص "لا للتدخين"

التعليمات: أولاً، قم ببعض الأبحاث في موقع (KidsHealth) لمعرفة كيف يؤثر التدخين على صحتك. ثم، قم بتصميم القميص لإيصال رسالة عن مخاطر التدخين. يجب أن يتضمن قميصك أربع حقائق على الأقل حول لماذا يُعدّ التدخين مضرًا بالنسبة لك. كما يجب أن يبدو رائعًا حتى يرغب الأطفال في ارتدائه.



© 2006 The Nemours Foundation/KidsHealth. Reproduction permitted for individual classroom use.

© ٢٠٠٦ The Nemours Foundation/KidsHealth. يسمح بنسخ النموذج للاستخدام في الصفوف الفردية.