

واحدة ، ولا يظن انه سيصبح متعلماً ، ولكن العلامات التالية يجب ان تجعلك تتكلم اكثر في محاولات التدخين احد او لانيك :

- 1- السعال وضيق التنفس .
- 2- محس التقرينش الدائم في البلعوم .
- 3- هبة الصوت .
- 4- مراحة التنفس المزعجة .
- 5- تراجع اهتمامه بالرياضة .
- 6- زيادة عدد مرات الرشح عدة .
- 7- ملصع الاسنان .

ماذا تفعل عندما لاكتشف ان احداً من اولادك يدخن !

يجب ان تعلم انه حتى الهبات المتخسصة قد تفتش في اقاع الطفل او المراهق بالاقلاع عن التدخين ، فحاول ان تركز في عدم الامر على تصيين نواصطك مع ذلك ، وليك بعض التصالح لكي قد تساعدك في اقتاعه بترك هذه العادة :

- 1- لا تهاش من تكرار المحاولات ودم الطفل بشرات مكتوبة حول مخاطر التدخين .
- 2- الترح رايك بالموضوع للطفل او المراهق وكن عادياً .
- 3- غير بتحميد لظنك عن عدم ارتياحك من راحته ، وراحة نفسه ، ولون أسنانه .
- 4- فهذا بترك الشرا غيراً عنه .
- 5- لا تركز كثيراً على المخاطر المستقبلية البعيدة للتدخين كالسرطان وغيره لانه غشياً ان يهتم بذلك .
- 6- لا تسمح له بالتدخين في المنزل .
- 7- اذا اجابك ونك باله لا يستطيع ان يترك التدخين مباشرة ، فاطلب منه ترك شراب او طعام يحميه لمدة اسبوع !
- 8- يجب ان تركز على اقاع الطفل وليس على ارغامه بترك التدخين .
- 9- يفضل ان تزود ونك ببرنامج لترك التدخين .
- 10- انتحه المكافآت عن كل محاولة جديدة .
- 11- اجعل الطفل يخرط في نشاطات تبعده عن التفكير في التدخين ، خاصة للنشاطات الرياضية منها .
- 12- اذا كان طفلك يحب الرياضة فاشرح له تأثير التدخين على الكفاءة والتنفس .
- 13- يصصح بزيادة الطبيب او مراكز مكافحة التدخين لمزيد من التوعية .

أما اذا كانك انت من يدخن!

ياحظ الطفل منذ الصغر الفرق بين ما يقوم به الوالدين بعكس ما يقولونه ! وتذكر ان اكثر الاطفال والمراهقين يعمون ان يصبحوا كأحد الوالدين عندما يكبروا ، وعلوك ان تعرف لطفلك بان ما تقوم به هو خطأ ، وانك تتسنى لو انك لم تلورط .

وأخيراً من أملك ومن أجل أطفالك ، علوك بالاقلاع عن التدخين ، رغم عدم سهولة ذلك .



الندخين

عند الأطفال والمراهقين




كانك أيها الإنسان لا تعلم أنك بذلك
تسير إلى طريق التهلكة والخراب وأن
السعادة لا تكون في الركض وراء
أوهام خادعة، إنها لا تكون بتغيب
العقل وحجبه عن أن يكون قوة فاعلة
يهديك سواء السبيل، إن السعادة هي في
تحاشي الأخطار ومجابهة التحديات
وتنبيه القوى الخيرة في الإنسان.



من عصر كثرت فيه التجارب كعصرنا
هذا وكان الإنسان قد أصيب بهوس
التجارب. وقد تكون هذه التجارب مجرد
واجهة أو مدخل شرعي لممارسة كافة
الرغبات والأهواء على اختلاف أنواعها
وشذوذها حتى تتحول تلك التجارب
أخيرا إلى عادة مستحكمة ظالمة تقود
الإنسان حسب هواها ورغباتها. وأكثر
ما ينطبق ذلك على عادة التدخين التي
تحكمت بعقول الناس على اختلاف
مللهم وعلمهم .

عادة التدخين آفة حضارية كريهة أنزلت
بالإنسان العلل والأمراض
إنها تجارة العالم الرابحة ولكنه ربح
حرام قائم على إتلاف الحياة وتدمير
الإنسان عقلا وقلبا وإرادة وروحا.
والغريب أن الإنسان يُقبل على شراء
هذه السموم الفتاكة بلهفة وشوق لما
تحدثه في كيانهم من تفاعل غريب
تجعله يلح في طلبها إلى أن تقضى
عليه.



الثانوية التأهيلية : ابن مسيك

تحت إشراف الأستاذة : شريحا

من إنجاز : الكندي رقية

أولى علوم تجريبية 2

مكونات السيجارة



سبب العوامل الاجتماعية:

1. المشاكل الاجتماعية الأسرية

1. تفكك الأسرة مثل طلاق الوالدين، حجرة أحد الوالدين، أو موت أحدهما.
2. عدم وضوح دور الشباب وعدم مشاركتهم في بناء المجتمع الذي يعيشون فيه.
3. عدم القدرة على التوافق مع المجتمع.
4. عدم استغلال أوقات فراغ الشباب في الأنشطة الثقافية والرياضية.
5. الملل ورغبات السوء.



الاضراب الجسدية للمخدرات

1. إصابة الجهاز العصبي المركزي وتخلل في خلايا الدماغ وإصابة مركز الذاكرة والتفكير والحواس.
2. حدوث انهيار في الرئتين والقلب والأوعية الدموية وضغط الدم.
3. تلف الكبد وإصابات في الكلى والطحال.
4. الإصابة بالسمم والسعال.
5. نقص الوزن وضعف عام، واضطرابات في المشي وفقدان التوازن.
6. تحدث تغيرات في كبروموسومات الخلايا مما يسبب خلل في وظائفها.
7. ظهور رعشة في الأصابع والعضلات.
8. الإصابة بالإيدز وذلك من خلال استخدام



أنواع المخدرات

تنقسم المخدرات طبقاً إلى أصل المادة إلى قسمين:

1. المخدرات الطبيعية: وهي نباتات طبيعية ذات أصل نباتي وتشمل: نبات الحشيش (شمر)، نبات القنب (القنب المرعوث)، نبات القات (الأوراق)، نبات الكوكا (الأوراق)، حبة الطيب (البيورا).
2. المخدرات الصناعية: هي المواد التي يتم إنتاجها في مصانع خاصة بواسطة كيميائية متعددة.

أسباب الإدمان على المخدرات



1. العوامل النفسية وجود مرض نفسي مثل:
 1. القلق والاكتئاب.
 2. اضطرابات نفسية.
 3. التعرض لمرض نفسي.
 4. ضعف تكوين الشخصية.
2. حب الاستطلاع.
3. أزمة الهوية التي يبحث فيها المراهق عن نفسه.
4. الشعور بالذنب وعدم تقدير الذات.

المخدرات

هي مادة طبيعية أو صناعية تؤثر على الجسد وخاصة الجهاز العصبي وتسبب اختلال بالوعي نتيجة التغيير بحيث يؤثر على سلوكه وأفعاله وتؤدي به إلى حالة من التهور والإعجاب.

تصنيف المخدرات

تصنف المخدرات تبعاً لتأثيرها بالنسبة للنشاط الجنسي والأنشطة:

1. المهبطات النفسية وتشمل الأفيون، المورفين، الهيروين، الكوكايين.
2. المخدرات المنبهة والمنشطة: وتشمل الكوكايين، الكوكاك، المبهات النفسية الاصطناعية والتي يتم تصنيعها داخل المعامل (مجموعة الامفيتامينات)، اللقاند.
3. المهارسات: وهي مواد طبيعية أو صناعية تؤدي إلى تنشيط المراكز العصبية في المخ وتؤدي لاضطراب واختلال الحواس.
4. الهدئات والمنكبات: استعمالها التكرار يؤدي إلى إدمان متوالياً حيث أن هناك أدوية تحتوي على كوداين كما أن هذه الأدوية كثيرة الانتشار لأنها تعمل على تخفيف حالة القلق في حين أنها تسبب في الترهات والاعراض واللامبالاة.

الخطر

في وقت الفراغ كيف ندمي أنفسنا ؟؟؟
أسوأ ما يمر على الإنسان في يومه وليته هو الفراغ ، إذا لا بد أن يستغل هذا الوقت ويجب علينا التالي :

- ١- أن نتعرف على أنفسنا وقدراتنا ومهاراتنا وأن نستغلها فيما يعود علينا بالنفع .
- ٢- أن نعمل على تنظيم الوقت على أن تكون فترات يخصص جزء منها للعمل وآخر للعبادة وإقامة العلاقات الاجتماعية الهامة .
- ٣- أن نعمل على أن نكون دائماً في مستوى المسؤولية .
- ٤- أن ننام مبكراً ونستيقظ مبكراً .
- ٥- عدم الاختلاط مع رفقاء السوء الذين يجرون إلى الضياع .
- ٦- أن نمارس أي نوع من الرياضة التي تساعد على تقوية الجسم .
- ٧- محاولة استئثار هذا الوقت المضيع فيما يفيد .

العقل البشري من نعم الله عليك

فضل الله الإنسان على سائر المخلوقات بما كرمه به من عقل يمنح الإنسان القدرة على التفكير والاختيار

ولذلك كان الإنسان دون غيره من المخلوقات مخيراً في أمور حياته .

لقد استطاع هذا العقل البشري الجبار بإرادة الله سبحانه وتعالى أن يحقق المعجزات التي توفر الخير للإنسان .

فمن غزو الفضاء إلى اختراع الحاسبات الآلية الدقيقة .

إن إقدام الإنسان على تناول المخدرات يعتبر بمثابة إعلان العصيان لله

لأنه بذلك يغير تركيب وظائف أعضاء الجسم وبذلك يدخل نفسه بنفسه في دائرة الانحراف عن الصراط المستقيم



بعض الأضرار الداشنة عن تعاطي

المخدرات

حول بين المرء وبين عبادة ربه . كما تنحده من أداء واجباته الدينية والأسرية .

٢- قد يموت الإنسان علو استخدامها ويبدو غضب من خالفه (وقد حصلت كثيراً) .

٣- قد تتسبب بمراتم أخرى لشتم كان يعتدي علو إحدى المحرمات عليه أو يقتل (وحدثت حوادث من هذا النوع) .

٤- استخدامها لفترة طويلة يؤدي إلى ضمور بالمغز والمخار العصب مما يسبب تشوهات دائمة وتقلان للتوازن .

٥- تصدم قدرات العقل وتضعف التفكير بطريقة سلبية فيظمر مستخدماً كالأبله .

٦- غالباً ما ينتهي أمر مستخدماً إما للموت ببرعة زائدة أو يعطب بشكل لأحد نضج جسمه إما العلوي أو السفلي .

٧- تسبب الدمار في وسط الأسرة فيضيح فيما القساد والخرقة . ونادراً ما يعلم أبناء من يتعاملها .

٨- هناك بعض الأنواع منها نظير جنأ تجعل المدمن عليها يبيع حتى شركه وكرامته في سبيل الحصول علو جرعة منها .