

الندخين

الأسباب والأضرار
وطرق الإقلاع

معهد

أغراس

للتعليم

الخصوصي

- طنجة -

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته قبل أن نبدأ حفلنا هذا لا بد لنا من
وقفة مع آيات بينات من الذكر الحكيم يتلوها علينا التلميذ :

عبد الحميد التلي

وارجو من جميع الحاضرين التزام الهدوء والإنصات الجيد وشكراً.

صدق الله العظيم ، وشكراً للتلميذ : عبد الحميد التلي

بعد هذه التلاوة العطرة نبقى مع النشيد الوطني و أرجو من الجميع
الوقوف تحية للعلم الوطني

الله، الوطن، الملك.

نعم أهلا وسهلا بكم جميعا في مؤسستنا معهد أخراش للتعليم الخصوصي
والذي يشرفنا أن نكون معكم بكم تلاميذه ونعتقد اننا قضينا فيه اجمل السنوات
الدراسية.

السيدة مديرة المعهد المحترمة، السيد المدير المحترم، السيد الحارس العام،
السادة الأساتذة المحترمين ، ايها الحضور الكريم ، اصدقائي التلاميذ.

يسعدني أن أقول لكم بأنه لشرف عظيم أن نشارك في مثل هذه الأنشطة
التربوية والثقافية والتي لها كبر الأثر في تكوين شخصيتنا مستقبلا وتفتح مجالا
واسعا لهموجاتنا ، ونرجو من إدارة المؤسسة ان تستمر في دعم مثل هذه
الأنشطة مستقبلا .

ونتقدم في هذا الاطار بالشكر الجزيل لك من ساهم من قريب أو بعيد لترى هذه الأيام الثقافية النور و تخرج للوجود ولذيذ ما زالوا يدعمونها حتى الآن، وخاصة السيدة مديرة المؤسسة، والسيد المدير المحترم دون أن ننسى أساتذة الاعلاميات الاستاد ياسين و الاستاد كرم. فشكراً للجميع .

الآن أعطي الكلمة للسيدة مديرة المعهد المحترمة في اطار كلمة ترحيبية وتوجيهية، فلتفضل مشكوراً.

شكراً للسيدة المديرة ، الآن أعطي الكلمة للسيد المدير المحترم.

شكراً للسيد المدير المحترم.

موضوعنا في هذه الندوة والذي سنحاول أن نفلّك بعضاً من
عناصره ونسلط الضوء على بعض جوانبه هو : موضوع
التدخين ، أضراره ووسائل تجنبه.

ويسعدني أن أقدم لكم مشاركتي معنا في هذه الندوة والذي

ينتمون لقسم الثالثة إعدادي ٢

معنا : التلميذة باخية البقالي

ومعنا كذلك : التلميذة حسناء فدان ماني

ويسعدني أن أكون معهم وبيد أيديكم أنا التلميذة : أمينة دقون

الآن نبقى مع الشريط الذي أعدناه في موضوع التدخين

والذي ساهم معنا فيه مجموعة من تلاميذ المعهد ،

والذي نتقدم لهم بالشكر الجزيل على مشاركتهم ونعذر للذي لم
نستطع اشراكهم معنا او تعذر ادراج مساهماتهم.
والشريط من اعداد تلاميذ الثالثة ٢ : راضية البقالي ، رامي الصنجي
، سفيان الخروبي ، اقبال توفيق ،
ومشاركة مجموعة من الأساتذة المحترمين
ومن اخراج أساتذتي الاعلاميات : الاستاذ ياسين و الاستاذ كرم
الكلمة للصورة ، الكلمة للشريط.

شكرا على حسن تتبعكم وانتباهكم
أعطي الكلمة الآن للتلميذة **حسنا** لتعطينا تقديمها في الموضوع ، فلتفضل
مشكورة.

شكراً للتلميذة أمينة ، إن التدخين هو أثر تراكمي في جسم المدخن
يزداد يوماً بعد يوم فلا تظهر أعراضه فجأة ولكنها ستظهر حتماً
بالاستمرار بالتدخين وإذا ما ظهرت فإنه يصبح منه الصعب
علاجها ويتوقف الضرر على مدة التدخين وعدد السجائر
المستهلكة يومياً وطريقة التدخين وحالة المدخن الصحية ونظراً
لأن معظم المدخنين يبدأون التدخين في سن مبكرة فقد تمر سنوات
قبل ظهور أعراض المرض عليهم فيظنون أن صحتهم لم تتأثر
بالتدخين ولكنه هذا غير صحيح فكل سيجارة يدخنونها تترك أثرها
في الجسم وتقص العمر المفترض للمدخن

شكراً للتلميذة أمينة ، الإدمان هو اعتياد الجسم على مادة مخدرة، بحيث أنه يصبح بحاجة لها بشكل مستمر للحفاظ على توازن معيه، و التوقف عنه تناول هذه المادة، يؤدي إلى متلازمة السحب.
يؤدي النيكوتين إلى نوعيه من الإدمان:

إدمان كيميائي: أي أن الجسم يحتاج إلى هذه المادة الكيميائية، و ذلك نتيجة تأثيرها على الخلايا الدماغية

إدمان نفسي: أي الإدمان على حركات معينة و وضعيات معينة يتخذها الشخص أثناء التدخين (مثلاً: حركات اليدين، شرب القهوة المرافق للتدخين، طريقة التلثم، الإحساسه بالثقة ... إلخ)

بعد النيكوتين من أشد المواد إحدائاً للإدمان، إذ أن 80 % من الذين يتوقفون عنه التدخين، يعودون إليه يوماً ما.

أما أعراض الحاجة الملحة للتدخين فتظهر بعد بضع ساعات من الانقطاع، مما يفسد حاجة المدخن للسيجارة الصباحية أكثر من أي شيء آخر.

شكراً للتلميذة حسناء، الآن الكلمة للتلميذة باضية البقالي لتعطينا فكرة عن
الإدمان.

شكراً للتلميذة باضية، الآن الكلمة للتلميذة حسناء لتحدثنا عن :
أسباب ودوافع السقوط في التدخين

شكراً للتلميذة حسناء،
والآن بعد أن تعرفنا عن الأسباب والدوافع سنتكلم عن بعض الأضرار الناتجة
عنه.

شكراً على حسن تدبيركم، والآن الكلمة للتلميذة باضية البقالي لتتكلّم لنا عن :
طرق الإقلاع عن التدخين

أسباب إقبال الشباب على التدخين

أسباب التدخين و الإقبال عليه و خاصة الشباب بالدرجة الأولى هو حب الاستطلاع على كل ما هو جديد يأتي من الغرب أو كان موجود في مجتمعاتنا ، فكل واحد يركض وراء الاستكشاف و الاطلاع فيتم التجربة الأول و الثانية ثم الإدمان على السيجارة .

و أهم أسباب إدمانها أيضا إهمال الأسرة و ذلك على النحو التالي ، إن يترك الأب ابنه دون رقابه و محاسبته و تركه مهمل بلا رادع يراقب تصرفاته و حركاته و يرشده و أيضا إن يكون الأب محاسبا لابنه في كل التصرفات و يحاسبه على أخطائه و مراقبته بطريقة تجعله بلا شخصية و يجب في هذا الحالة الاعتدال في المعاملة...

و ثالثاً رفاق السوء و هذه تكون كارثة فإذا كان الشاب أصدقاه من أولئك الذين يذنبون التبغ قام بالتقليد أو كان أصدقاه مهملين و لا يتقون الله في تصرفاتهم فيلجئ الشاب إلى التدخين .

رابعاً قلبه الوازع الديني فيجب على الجميع إن يتذكر انه الله تعالى يحاسب الإنسان على جسمه و صحته بالخصوص و نفسه و ماله فيما انفق ؟

خامساً عدم الثقة في النفس و إهمالها و الشعور بالقلق و التوتر.. ذلك شعوره بالقلق و التوتر و الاضطراب فيجد السيجارة تهدي نفسه (كما يقولون و يسميها الشاب أنها تهدي النفس و تريحها) و عدم ثقته بنفسه و البحث عن المهدي الحقيقي الا و هو ذكر الله تعالى و القران الكريم ، و مثال لذلك هو عدم شعوره بالرجولة الا إذا قام بالتدخين...

سادساً القدوة... و شعوره بعدم وجود القدوة الحسنه التي ترشده فيقوم بتقليد الأجناب و الفنانين والممثلين العاطيين .

سابعاً رسوبه في المدرسة أو الاختبارات يجعله يفقد الأمل بالله فيلجئ إلى
السيجارة و الطريق الخاطئ...

ثامناً الفراغ و هو خطر شدي ... فتجد الشاب اليافع بلا عمل بلا هوايات
و طموحات، فيبدأ الفراغ يدخل عالمه إلى أن يصل إلى إدمان السجارة
و أيضا المخدرات...

كما ان هناك عوامل أخرى تسبب في انتشار التدخين :
الرعاية : إن الرعاية تعتبر من الدعائم الأساسية التي يقوم عليها الترويج لأي
سلعة

سهولة الحصول على السجائر : وهذا عامل يلعب دورا هاما في انتشار التدخين
فإنما ذهبنا نجد أمامنا أنواعا مختلفة نجدها معروضة بطريقة جذابة
التقليد : انتشار هذه العادة بين معظم الآباء يؤدي لظهور جيل جديد أغلبه من
المدخنين فالطفل مثله الأعلى والده لذا يقلده إذا كان مدمنًا وكذلك المدرسة
والأممك والأقارب يقلدهم الطفل إذا كانوا مدخنين .

أضرار التدخين

يعد التدخين السبب الأول للأمراض المميتة في العالم، ويترتب عليه أضرار وآثار خطيرة :

الآثار الصحية للتدخين :

الجهاز العصبي : يتلف خلايا المخ بسبب نقص كفاءة الدم في إيصال الأوكسجين كما يؤدي إلى دوار وصداع وعدم القدرة على المحافظة على الاتزان واضطرابات في التنكس التقلبي

الجهاز العضلي : حدوث سرطان الفم وقرحة المعدة والإثني عشر مع اضطراب في الكبد وحدث الإمساك وفقدان الشهية مما يسبب سوء التغذية وفقير الدم

الجهاز التنفسي : يسبب سرطان الحنجرة والرئة وأمراض الحساسية وغيرها
الجهاز الدوري : اضطراب ضغط الدم ونقص الدورة الدموية في المخ واضطراب
عضلة القلب وتصلب الشرايين

الجهاز البولي : إتلاف وظائف الكلى والإصابة بسرطان المثانة
جهاز المناعة : يضعف مقاومة الجسم ضد بعض الأمراض

وكذلك هذه الآثار الصحية تظهر على شكل أمراض مختلفة لكنه يبقى أخطرها
سرطانات على مستوى الحنجرة و سرطان المريء و سرطان الطرارة وسرطان
البنكرياس و سرطان الكلية و البروستات

ومنه جهة أخرى :

- يزيد نسبة الولادات المبكرة و الأطفال قليلي الوزن لدى الأمهات المدخنات،
 - كما يؤدي لأن يكون أطفال تلك الأمهات، أقل ذكاءً منه المتوقع.
 - ويكون هؤلاء الأطفال أكثر عرضة للموت المفاجئ أثناء فترة الرضاعة.
- تدل كافة الدراسات الحديثة، على أن هذه الأضرار لا تختلف باختلاف طريقة التدخين، و هي متماثلة بالنسبة للسيجارة و غيرها من وسائل التدخين الأخرى.

إضافة الى كل هذا هناك الأضرار الاقتصادية :

فالتدخين يعهد الكثير من الأموال ، ويضعف وينقص ما يقدمه الفرد من خدمة للمجتمع كما تدفع تجارة التبغ لزراعة المزارع هذه النبات على حساب المحاصيل الأخرى و يسبب الأمراض التي تحتاج لصرف الكثير من الأموال لعلاج المرضى وهو المسؤول عن الحرائق التي يذهب ضحيتها العديد من الأرواح والأموال والطبيعة الخضراء.

طرق الإقلاع عن التدخين:

التدخين عادة سيئة لك الإقلاع عنه صعب قناعة يؤمه بها كل المدخنين لك الحقيقة إن الإقلاع عن التدخين ليس بالصعوبة التي تتخيلها. هذا أولاً. ثانياً أنه بعد ثلاثة أيام من الإقلاع سيلاحظ المدخن تحقيق تغيرات إيجابية على الصعيد الجسدي وإن لم تكن ذهنية. فأول أمر يستمتع به في الصباح القدرة على الاستمتاع بالهواء النظيف مجرداً برئتيه نظيفتيه إذ ان رئتيك ستبدأ خلال ٧٢ ساعة من الإقلاع عملية تنظيف ذاتية وسيحصل وجهك على دورة دموية أفضل وخلايا جلدك ستصلها امدادات من الاوكسجين ما يجعلك تبدو أصغر سناً و سيصبح نسيج بشرتك أكثر نعومة وتوازناً.

ولا ننسى اننا كنا مدخنون سواء كنا من رواد السجائر ام لا؟؟

-فلا يوجد في مجتمع يتم تدخين السجائر فيه غير المدخن على الإطلاق ... فالك
يدخن في هذه البيئة المشبعة بالسحابة الرمادية.

فأين يأتي يذهب الدخان المتصاعد من سيجارة المدخن؟! والذي يطلق عليه
الاسم العلمي "دخان البيئة المتصاعد من التبغ" ، يذهب له يطلق عليهم:
"المدخنون السلبيون" ، هذا الدخان يملأ كل مكان محيط بنا

فالدخان السلبي: وعلى وجه أدق دخان البيئة الناتج عن السجائر هو مزيج من
الدخان المتصاعد من السجائر (الدخان الثانوي) ، ودخان الزفير الذي يخرج
المدخن عند أخذ "أنفاسه" من السيجارة (الدخان الرئيسي) وهو أخطر بئس من
التدخين العادي فالتدخين السلبي تدخين مضاعف يضم اظافة الى دخان السجائر
دخان زفير المدخنين.

ومع بعض الحقائق يمكنه ان يقتنع بضرورة الإقلاع عنه التدخين:

- جميع الأطباء مجمعون على أن التدخين خطر على صحة الإنسان و هو سبب هام في سرطان الحنجرة و الرئة و السلالة القلبية و السك و قرحة المعدة و غيرها لاحتوائه على سموم عديدة أهمها سم النوتيين و القطران و غيرها من السموم الأخرى .

- وإن 90% من المصابين بالسرطان هم من المدخنين
- وأيضا فإن التدخين يؤخر الطلبة والرياضيين في انجاز واجباتهم بالكامل.
ويكفي ان نعلم أن مدخنا يموت كل عشر ثوان في العالم نتيجة التدخين!؟
وأنه خلال الفترة ما بين عام ١٩٥٠ وعام ٢٠٠٠ قضى التبغ على نحو (٦٠) مليون شخص في الدول النامية فقط!! نصفهم في سن الشباب!

و من المؤسف القول أنه قد تزايدت نسبة المدخنيه في الدول الناميه
إلى حوالي 60% وبالمقابل نجد أنّ استهلاك الدول المتقدمة انخفض
بمعدل بلغ حوالي نصف في المائة كل عام،
وإذا نظرنا إلى هذه الحقيقه، نجد أنّ شعوب الدول الناميه يدخلون
ثمانى سجانء مقابل كل سيجاره **امتنع** **امتنع** أهالي الدول المتقدمة
عن تدخينها لأسباب صحيه.

وهنا اقترح عشر خطوات للإقلاع عن التدخين:

المرحلة الأولى: هو مجرد تفكيرك في أن التبغ يضر بصحتك، هو اقتناعك من جانبك بفكرة تقليله أو تركه وأنت تفكر جيداً في الإقلاع عنه أو ترك هذه العادة السلبية للأبد.
المرحلة الثانية: القرار بجمع المعلومات عن التبغ، وهو قرار البحث في خياراتك التي ستقرها لنفسك.

المرحلة الثالثة: القرار الذي يأخذ بعض الخطوات لتغيير نظام استخدامك للتبغ أو التغيير من حالتك الصحية بشكل عام ومنه هذه الخطوات على سبيل المثال:
ملاحظة مثيرات التدخين لديك، البعد عن معرفة الماركات الجديدة، تقليل معدل ما تدخنه، القيام بالأنشطة الرياضية، تناول فيتامينات، وهكذا...

المرحلة الرابعة: العزم على الإقلاع من التدخين وتقليل السجائر، حتى وإن لم تحدد تاريخاً بعينه أو خطة تتبعها.

المرحلة الخامسة: إعداد خطة للإقلاع من السجائر أو تركها، مع تحديد استراتيجيات لتنفيذ هذه الخطة بنجاح. وتصمم على اتباعها مع تحديد تاريخ الإقلاع أو الامتناع.

- المرحلة السادسة: الوصول إلى معدل الإقلاق حسب الخطة التي رسمتها لنفسك، أو أنك قد قمت بدخيه آخر سيجارة ونجحت في الاستمرار في ذلك لمدة ٢٤ ساعة.
- المرحلة السابعة: الاستمرار على ما نفذته في الخطة بنجاح لمدة أسبوع كاملًا.
- المرحلة الثامنة: الاستمرار على ما نفذته من خطوات في الخطة لمدة شهر كاملًا.
- المرحلة التاسعة: الاستمرار على ما نفذته من خطوات في الخطة لمدة ثلاثة أشهر كاملة.

- المرحلة العاشرة: الاستمرار على النجاح لمدة عامًا كاملًا.
- وتبقى الطريقة المفضلة للإقلاع عن التدخين هي التوقف التام والنهائي مرة واحدة ، حيث يتخلص الجسم تمامًا من النيكوتين في خلال ٤٨ ساعة، وتبدأ أعراض الانسحاب في الظهور، لتبلغ ذروتها في خلال ال ٧٢ ساعة الأولى من التوقف، ثم تنتهي أعراض الانسحاب في خلال أسبوعين، ويبقى على المدخن بعد ذلك المحافظة على الاستمرار في الإقلاع وإلى الأبد، مع التخلص تدريجياً من الإدمان النفسي للتدخين