



تم تحميل الملف  
من موقع **بداية**



للمزيد اكتب  
في جوجل



بداية التعليمي

موقع بداية التعليمي كل ما يحتاجه الطالب والمعلم  
من ملفات تعليمية، حلول الكتب، توزيع المنهج،  
بوربوينت، اختبارات، ملخصات، اختبارات إلكترونية،  
أوراق عمل، والكثير...

حمل التطبيق





# أضرار التدخين

صحتي  
وسلامتي

لا شك أن التدخين في العصر الحديث هو أشد الأوبئة انتشاراً، وأكثرها خطورة وهو من الظواهر التي انتشرت في الكثير من دول العالم، واتسعت لتشمل ملايين الأفراد من مختلف المستويات الاجتماعية ومختلف الأعمار. والتدخين عملية يتم فيها حرق مادة غالباً ما تكون التبغ، حيث يتم تذوق الدخان أو استنشاقه، وما يصدر عن هذا الاحتراق هو مادة ذات تأثير مخدر مثل النيكوتين، مما يجعله متاحاً للامتصاص من خلال الرئة. وتعد السجائر أكثر الوسائل شيوعاً للتدخين في الوقت الحالي.

## المفاهيم الرئيسية

- التدخين.
- الإدمان.

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

يُعدُّ التدخين من أبرز الممارسات السلبية في الوقت الحاضر، وقد أثبتت الدراسات الطبية أن التدخين أحد العوامل الرئيسية المسببة للعديد من الأمراض، بالإضافة إلى كونه مضيعةً للمال وقد نهانا ديننا الإسلامي عن الإضرار بأنفسنا قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِكُمْ إِلَى الْهَلَكَةِ﴾<sup>(١)</sup>.



هَلْ تَعْلَمُ أَنَّ مِنْ بَيْنِ أَكْثَرِ مِنْ (٤٠٠٠) مَادَّةٍ كِيمِيائِيَّةٍ فِي دَخَانِ السِّجَائِرِ يُوجَدُ (٢٥٠) مَادَّةٍ عَلَى الْأَقْلَ يُعْرِفُ عَنْهَا أَنَّهَا ضَارَّةٌ وَأَكْثَرُ مِنْ (٦٠) مَادَّةٍ يُعْرِفُ عَنْهَا أَنَّهَا مُسَبِّبَةٌ لِلْسَّرَطَانِ.

عندما يُدخِنُ الإنسانُ فإنه يَسمحُ بدخولِ مُكوّناتٍ ضارّةٍ إلى جسمه، ومنها:

غازٌ سامٌ يُقلّصُ من قُدرةِ الدَّمِ على حملِ الأكسجين.

أول أكسيد الكربون

CO

مادّةٌ لزجةٌ تترسّبُ في الحويصلات الهوائية وتحتوي موادَّ هيدروكربونيةً مُسبّبةً للسرطان.

القطران



مادّةٌ سامّةٌ جدًّا، وتُستخدمُ في تصنيع المبيدات الحشرية.

النيكوتين



نشاط (١)

مُستعينًا بمصادرِ التّعلّمِ المُختلفةِ، اُبْحَثْ عن أضرارِ غازِ أول أكسيد الكربون على جسمِ الإنسانِ.



الصداع واضطراب المعدة؛ والدوخة والضعف، وآلام الصدر؛ والقيء وقد يؤدي إلى الموت

● الأسبابُ المؤدّيةُ للتّدخينِ

التقليد.

التجريب.

الاضطراباتُ النَّفسيةُ، مثل الاكتئاب والأرق .. وغيرها.

الأساليبُ الدّعائيةُ المُضلّةُ.



« احذر فإدمان التدخين يتم بسرعة، كما أن سرعة الإدمان تكون أكبر لدى الشباب. »



من أكثر أسباب التدخين تأثيراً الأصدقاء والفضول والبحث عن خبرات جديدة.



## ● بعض الأضرار الصحيّة للتدخين

● الإصابة بأمراضٍ مختلفةٍ كالنوبات القلبيةّ والإصابة بالسكتات الدماغية، والسرطانات بأنواعها وأمراض الجهاز التنفسي.

● الإضرار بالأوعية الدموية وتصلب وتقسية الشرايين.

● الشيخوخة المبكرة.

● الوفاة المبكرة.

● فقدان الشهية العصبي.

● التأثير السلبي على الجلد ورطوبة البشرة.



## نشاط (٢)

بالتعاون مع مجموعتك، ومستعيناً بمصادر البحث المختلفة والموثوقة، اكتب عن أضرار التدخين على الجسم.



التدخين يسبب سرطان الحنجرة  
التدخين يسبب أمراض القلب والأوعية الدموية



بعد الإقلاع عن التدخين بثمان ساعات يقل النيكوتين للنصف في الدم ويعود الأكسجين لمعدله الطبيعي، لتعرف أكثر عن أبرز التغيرات التي تحدث للجسم بعد الإقلاع عن التدخين يمكنك استطلاع الإصدار الثاني من كتاب جرعة وعي لوزارة الصحة عبر الرابط الرقمي :



هل تعلم أن عدد الوفيات الناتجة من التدخين سنوياً أكثر من كل الوفيات الناتجة من المخدرات، والكحول، والإيدز، وحوادث السيارات، والانتحار، والقتل مجتمعة معاً.

### نشاط (٣)

أضرار التدخين السلبي لا تقل عن أضرار التدخين، بالرجوع إلى مصادر التعلم اذكر ما تعرفه عن التدخين السلبي، وكيف يمكن الوقاية منه؟



يزيد من فرص الإصابة بأمراض القلب

يزيد من إصابة الأطفال بالربو

موقع بداية التعليمي | beadaya.com

زيادة فرص الإصابة بالتهابات في الجهاز التنفسي



### ● مفاهيم خاطئة عن التدخين

تسعى شركات التبغ إلى الترويج له وتسويقه من خلال إطلاق فكرة أن التدخين موضة ويحافظ على النحافة، وأن تعاطي التبغ هو رمز للاستقلالية ولعدم الاعتماد على الآخرين.



صدرَ قرارُ مجلسِ الوزراءِ بتاريخ ١ / ٢ / ١٤٢٨ هـ الموافق ١٩ / ٢ / ٢٠٠٧ م الحاكم

بإنشاء لجنة وطنية لمكافحة التبغ مكونة من عدد من الجهات الحكومية تُعنى بمكافحة التبغ وتطبيق الأنظمة والقرارات الداعمة لهذه الغاية، وحماية أفراد المجتمع من مشكلة التبغ والحد من نسبة تعاطيه بمختلف شرائح المجتمع، وخاصة بين صغار السن، وذلك لتكوين مجتمع صحي مُعافى وتحقيق شعار ”نحو مجتمع خالٍ من التبغ“، وللحصول على معلومات أكثر عن جهود اللجنة يمكنك زيارة الموقع الإلكتروني:



#### نشاط (٤)



فرضت بعض الدول ومنها المملكة العربية السعودية رسوماً وضرائب على التدخين؛ للمساهمة في الحد من انتشاره، حدد كم تبلغ نسبة الضرائب على منتجات التبغ؟

هناك ضريبة تسمى بضريبة السلع الاتتمائية للحد من استهلاك السلع الضارة على الصحة مثل منتجات التبغ ومشروبات الطاقة الضريبة انتقائية بنسبة 100% موقع بداية التعليمي | beadaya.com ثم يضاف إليها ضريبة قيمة مضافة بنسبة 15%

افضل الخدمات الوفائيه والعلاجيه لاكبر شريحه ممكنه من الراغبين بالإقلاع عن التدخين، بكوادر مؤهلة ومُدربة، وفق الدليل السُعودي لخدمات الإقلاع عن التدخين، ومنها خدمة الاستشارات الطبيّة على الرّقم ٩٣٧، وللحصول على معلومات أكثر عن هذه الخدمة يُمكن الدُخول على الموقع الرّسمي لوزارة الصّحة:



المشي والتمارين الرياضيّة تُكسب الجسم اللياقة البدنيّة، كما تُساعد في الإقلاع عن التدخين.