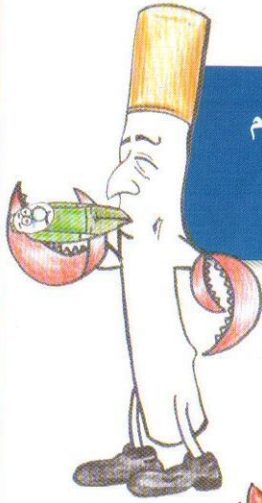


لن أجرب التدخين أبدا!



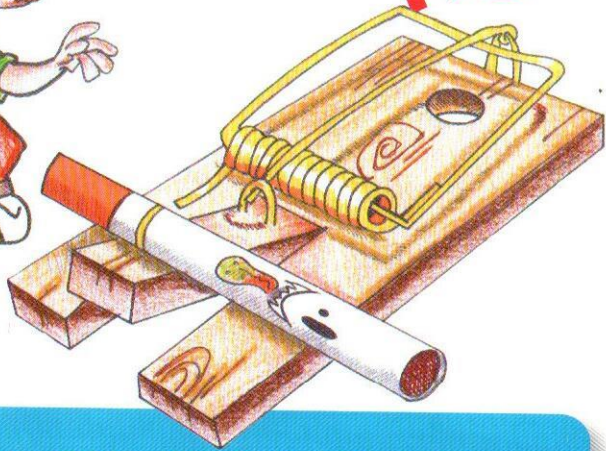
الأسبوع المغاربي السابع عشر
للصحة المدرسية
من 15 إلى 20 فيفري 2010



يفتك التدخين من التونسيين 20 شخصا في اليوم
أي في السنة
 $??? = 365 \times 20$

ما هو التدخين ؟

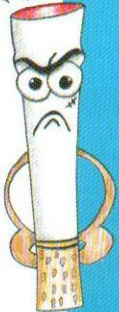
السيجارة الأولى
فخ!!



يحتوي التبغ على قرابة 4000 مادة، منها 400 مادة سامة وقرابة 40
مسرطنة و22 شديدة السُمومية.

ومن أهم هذه المواد نذكر :

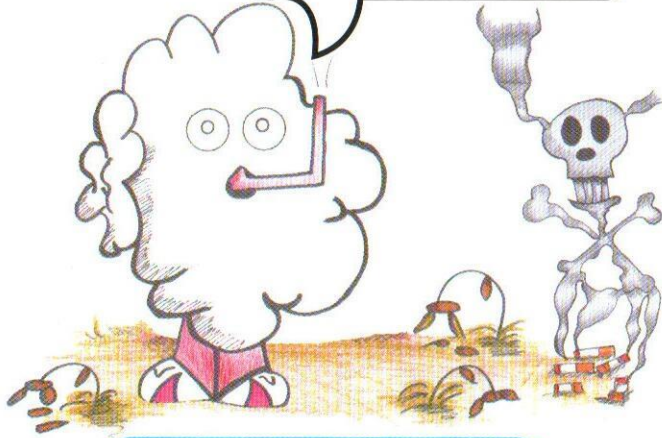
- النيكوتين : يسبب الإدمان
- أول أكسيد الكربون : هو غاز سام
- القطران : يسبب السرطان
- المواد المهيجة : تسبب التهاب الجهاز التنفسي



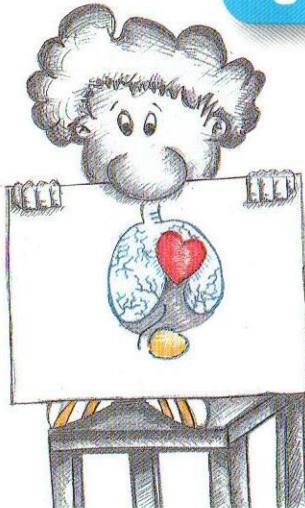
التدخين السلبي اللاإرادي :

هو استنشاق غير إرادي لهواء ملوث بدخان السجائر يعرض لاضطرابات صحية لا تقل خطورة عن تلك التي تحدث لدى المدخن.

المدخن لا يضر نفسه فقط
بل يضر من يحيط به أيضا



ما هي تأثيرات التدخين ؟



1- التأثيرات الصحية :

يتسبب التدخين في الإصابة بـ :

- أمراض القلب والشرايين
- أمراض الجهاز التنفسي
- أمراض الجهاز العصبي
- أمراض العين
- جُعد الجلد و إصابة خلايا البشرة
- بالشيخوخة المبكرة.
- أمراض الفم والأسنان.
- التوترات وسرعة الانفعال والاكنتاب
- سرطان الحنجرة والفم والمعدة والأمعاء والمعثكلة والمثانة
- وعنق الرحم والدم والكلى وقرح المعدة.

2- التأثيرات على الطفل والعائلة :

- الغياب عن الدراسة بسبب الأمراض الناتجة عن التدخين
- ضعف النتائج المدرسية.
- نفقات باهضة تصرف في التدخين عوضا عن انفاقها في منافع الأسرة.
- نفقات باهضة تصرف للتداوي من أمراض التدخين.
- الضرر بصحة المحيطين بنا (التدخين السلبي).



dessin marsaoui adel

علبة السجائر الواحدة تنقص من عمرك أربع ساعات إلا ربعا (3 ساعات و 40 دقيقة) وتأخذ من جيبك دينارين اثنين أما بحساب السنة الواحدة فان لائحة الخسارة تكون كالتالي:

ما يتلف من المال: يزيد عن 730 دينار
ما ينقص من العمر: يزيد عن 51 يوما

وإذا استمرت عادة التدخين لمدة عشر سنوات فان تراكم ما تخسره يكون كالتالي:

ما يتلف من المال: يزيد عن 7 ملايين و ثلاثمائة دينار
ما ينقص من العمر: عام و 145 يوما
بوسعك أن تفعل بهذه الأموال التي تنفقها في سبيل شراء علب السجائر ما به تحيا حياة أفضل.

3- التأثيرات على البيئة والمحيط:

- كثرة الحرائق في المنازل والغابات
- تلوث الهواء
- ارتفاع درجة الحرارة

4- التأثيرات النفسية :

- اضطراب في النوم
- ضعف الشهية
- التوتر وسرعة الانفعال والاكتئاب

كيف نحافح التدخين ونقي أنفسنا منه ؟

1- الوقاية التشريعية :

معرفة القانون والمتعلق بالوقاية من مضر التدخين : يخضع بيع التبغ إلى وضع عبارة "تنبيه هام : التدخين مضر بالصحة".

رائحته كريهة ... طعمه رديء ... يخنق ...
يحرق العينين والحجرة ...
أعجب من أمر هؤلاء المدخنين.. ترى ...
ما الذي يدفعهم إلى تناول هذا
السم الفتاك ؟...



2- الوقاية السلوكية :

- الامتناع عن تجربة التدخين الأولى.
- رفض الإغراءات المتعددة .
- الوعي بأضرار التدخين السلبي والمباشر
- تشريك أفراد الأسرة جميعا للتعرف على أضرار لتدخين السلبي وكيفية تجنبها للإسهام في الحد من انتشار التدخين.
- ممارسة أنشطة وهوايات مفيدة كالرياضة.
- التكثيف من الفسحات في الهواء الطلق والتمتع بالطبيعة.
- اعتماد أغذية متوازنة ونافعة.

حلمي أن اقضي عليك قبل أن تقضي علي
وعلى أصدقائي وجميع أحبتي

