EDUTECH

EDUTECH PLATFORM — edutechplatform.com

ركن التلميذ — الاجتماعيات • المستوى الخامس ابتدائي

أحمي نفسي من أخطار التدخين

ملخص الدرس • التربية المدنية • الوحدة الرابعة • الدرس 7 • الأسبوعان 18-19 — التدخين خطر على صحتي

المستوى الخامس ابتدائي • الاجتماعيات • التربية المدنية • التعليم الصريح: تقديم، ثم نمذجة (أنا أفعل)، ثم ممارسة موجَّهة (نفعل معاً)، ثم ممارسة مستقلة (أنت تفعل) • الدرس التالي: المرابطون: توحيد البلاد وامتداد الدولة

أهداف الدرس

- أتعرّف أخطار التدخين.
- أذكر أضراره على الصحة.
- أتجنب التدخين والأماكن المدخنة.
- أنصح غيري بتجنبه.

مخطط الدرس

1. ما التدخين؟ وما أخطاره؟
2. كيف أحمي نفسي من التدخين؟
3. النمذجة: أمثلة محلولة (أنا أفعل)
4. نمارس معاً (نفعل معاً)
5. تمارين مستقلة (أنت تفعل) مع الحلول
6. خلاصة

1. ما التدخين؟ وما أخطاره؟

التدخين استنشاق دخان السجائر، وهو عادة مضرة بالصحة، تسبب أمراضاً خطيرة.

ما التدخين؟ —
التدخين هو استنشاق دخان التبغ، وفيه مواد سامة تضر بالجسم.

- يحتوي دخان السجائر على مواد سامة.

- يضر بالرئتين والقلب، ويسبب أمراضاً خطيرة.
- التدخين السلبي: دخان المدخن يضر بمن حوله، حتى من لا يدخن.
- التدخين يكلف مالاً كثيراً، ويؤذي الأسرة كلها.

انتبه —

التدخين السلبي يضر بالأطفال أكثر من غيرهم، فابتعد عن أماكن التدخين.

2. كيف أحمي نفسي من التدخين؟

أحمي نفسي بالابتعاد عن التدخين والمدخنين، واختيار أصدقاء لا يدخنون.

- أرفض تجربة السيجارة، مهما ألحّ عليّ أحد.
- أبتعد عن الأماكن التي يدخن فيها الناس.
- أمارس الرياضة بدل الجلوس مع المدخنين.
- أنصح أسرتي وأصدقائي بتجنب التدخين.

قاعدة —

صحتي أغلى من تجربة سيجارة، فلا أجرب التدخين أبداً.

3. النمذجة: أمثلة محلولة (أنا أفعل)

أقرأ كل مثال وأفهم طريقته، ثم أقلّده في التمارين الموالية.

مثال 1 — أضرار التدخين —

ما أضرار التدخين على الصحة؟

الجواب: يضر بالرئتين والقلب، ويسبب أمراضاً خطيرة.

مثال 2 — التدخين السلبي —

ما التدخين السلبي؟

الجواب: أن أتضرر بدخان غيري دون أن أدخن.

مثال 3 — الرفض —

عرض عليك زميل سيجارة. ماذا تفعل؟

الجواب: أرفض بقوة، وأبتعد عنه.

4. نمارس معاً (نفعل معاً)

أنجز هذه البنود مع أستاذك وزملائك، وناقشوا الإجابات قبل الانتقال إلى التمارين المستقلة.

- ما التدخين؟ — الجواب: استنشاق دخان التبغ.
- ما أعضاء الجسم التي يضر بها التدخين؟ — الجواب: الرئتان والقلب.

- ما التدخين السلبي؟ — الجواب: التضرر بدخان المدخنين دون أن أدخن.
- ماذا أفعل إن عرض عليّ أحدهم سيجارة؟ — الجواب: أرفض وأبتعد.

ناقش إجاباتك مع زملائك، ثم انتقل إلى التمارين المستقلة.

تمارين مستقلة (أنت تفعل)

التمرين 1 — تعريف التدخين

عرّف التدخين، واذكر ضررين منه.

حل التمرين 1

التدخين استنشاق دخان التبغ. أضراره: يضر بالرئتين والقلب، ويسبب أمراضاً خطيرة.

التمرين 2 — التدخين السلبي

ما التدخين السلبي؟ ومن يضر به؟

حل التمرين 2

التضرر بدخان المدخنين دون أن أدخن. يضر بالأطفال ومن حول المدخن.

التمرين 3 — حماية النفس

اذكر ثلاثة سلوكيات أحمي بها نفسي من التدخين.

حل التمرين 3

أرفض تجربة السيجارة، أبتعد عن أماكن التدخين، أمارس الرياضة.

التمرين 4 — نصيحة

عمك يدخن كثيراً. ما نصيحتك له؟

حل التمرين 4

أنصحه بترك التدخين لأنه يضر بصحته وصحة أسرته، وأقترح عليه ممارسة الرياضة.

خلاصة

أقيّم نفسي

قبل أن تنتقل إلى الدرس التالي، تأكد أنك تستطيع أن:

- تعرّف أخطار التدخين.
- تذكر أضراره على الصحة.
- تعرف كيف تحمي نفسك منه.

إذا تعثرت في نقطة، أعد قراءة القسم الخاص بها.

ما يجب أن أتذكر

- التدخين استنشاق دخان التبغ، وفيه مواد سامة.
- يضر التدخين بالرئتين والقلب، ويسبب أمراضاً خطيرة.
- التدخين السلبي يضر بمن حول المدخن.
- أرفض تجربة السيجارة، وأبتعد عن أماكن التدخين.

المصادر: كتاب التلميذ «الجديد في الاجتماعيات» — السنة الخامسة ابتدائي (الدرس 7: أحمي نفسي من أخطار التدخين؛ رقم صفحة هذا الدرس في الكتاب لم يُتحقق منه)؛ دليل الأستاذ(ة) «الجديد في الاجتماعيات»؛ المنهاج الدراسي المنقّح للتعليم الابتدائي (طبعة شتنبر 2020). التمارين من إعداد فريق المنصة انطلاقاً من الكتاب المدرسي والدليل، وليست منقولة حرفياً من الكتاب.