



# الحياة دون مخدرات

معلومات للمدرسين



- الوقاية من تعاطي المخدرات ومن فيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة نقص المناعة المكتسب (الأيدز)
- جمع المال من أجل المؤسسات الخيرية التي تساعد أطفال الشوارع الذين يتعاطون المخدرات
- تقاسم المعارف المكتسبة من الألعاب التفاعلية والمسرحيات/تمثيل الأدوار

## العلامات التحذيرية التي يبحث عنها

- هناك علامات واضحة عليك أن تبحث عنها إذا كنت تعتقد أن تلميذا يتعاطى مواد مخدرة ضارة، ولكن تأكد أولا من أن هذه العلامات ليست ناجمة عن مشاكل أخرى. لا تقفز فورا إلى استنتاج أن التلميذ يتعاطى مخدرات.

## العلامات الانفعالية

- التقلبات المزاجية التي تتراوح بين الابتهاج والانسحاب المفاجئ والاكئاب
- الغضب بلا سبب
- فقدان الاهتمام بالأنشطة المدرسية أو الأنشطة الخارجية عن المنهج الدراسي
- صعوبة التفاهم مع الآخرين
- التغيب عن المدرسة

هل تسيطر المخدرات  
على حياتك؟



في حياتك. في مجتمعك  
لا مكان للمخدرات

يثق الأطفال بالكبار ومن الممكن أن يتأثروا بهم بسهولة. ويمكن للمدرسين أن يكونوا قدوة في الأدوار يحتذيها التلاميذ وأن يثبثوهم عن تعاطي المخدرات. وتزداد أهمية ذلك إذا لم يكن للصغار أسرة مساندة ترشدهم. فقد يضطر الصغار إلى مواجهة الضغوط المرتبطة بالتجريب وبالحياة في مجتمع معقد وكثير المتطلبات. وتعاطي المخدرات هو أساسا آلية للتغلب على مشاعر عدم الأمان أو للهروب منها. ساعدوا التلاميذ على إدراك أنهم ليسوا بمفردهم في مواجهة هذه التحديات وأن هناك مجموعة متنوعة من الطرق الصحية لمواجهتها.

## تعليم الأطفال حماية أنفسهم

الثقة ضرورية لرفض المخدرات. ويمكن للمدرسين المساعدة في بناء الاعتداد بالنفس لدى الطفل وتعزيز مهاراته في العلاقات الشخصية. اظهروا التسامح لكي يتمكن التلاميذ من البوح بأفكارهم. اغرسوا الثقة بتشجيع الأطفال على تقبل أنفسهم. ساعدوهم على التمييز بين الآثار المفيدة للأدوية والعواقب الضارة لتعاطي المخدرات غير المشروعة. علّموا الصغار، أولا وقبل كل شيء، مهارات الرفض بتعريفهم أن الرفض شيء جيد.

## تعليم الأطفال التعبير عن قدراتهم الإبداعية

- تنظيم مسابقات فنية للأطفال عن موضوع معين حول الوقاية من المخدرات
- تسليط الضوء على الأنشطة الرياضية باعتبارها اختيارا صحيا للصغار
- تصميم قمصان "تي شيرت" عليها شعارات تدعو إلى



### منهج دراسي مقترح:

**الدرس 1:** ما هي المخدرات؟ ما معنى الإدمان؟ ما التأثير على الفرد والمجتمع؟

**الدرس 2:** ما هي المخدرات الطبيعية (القنب/الحشيش والأفيون والكوكا) وآثارها وتدابير الوقاية منها؟

**الدرس 3:** ما هي المخدرات نصف الاصطناعية (المورفين والهيريون والكوكايين والكراك) وآثارها وتدابير الوقاية منها؟ ما الذي يمكن أن يفعله الضحايا في حالة فرط الجرعة؟

**الدرس 4:** ماهي العقاقير الاصطناعية (الأمفيتامينات والإكستاسي وثنائي إيثيلاميد حمض الليسرجيك (LSD) والمنومات المسكّنة)؟ ما آثار هذه المخدرات على الدماغ والشخصية؟

**الدرس 5:** ما الصلة بين تعاطي المخدرات و فيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة نقص المناعة المكتسب (الأيدز)؟ كيف يمكن الوقاية من فيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة نقص المناعة المكتسب (الأيدز)؟

**الدرس 6:** ما هي عوامل الخطر؟ تتضمن هذه العوامل الفشل الدراسي والاختلال الوظيفي للأسرة وتوافر المخدرات. ما هي العوامل الوقائية؟ تتضمن هذه العوامل الدعم الأسري والمجتمعي، وتحسين التعليم والتثقيف بشأن المخدرات. كيف يمكن لقادة المجتمع المحلي وغيرهم التدخل؟

**الدرس 7:** تتضمن أنشطة المهارات الحياتية تعلم استخدام التمييز والمقارنة، والتغلب على ضغوط الأقران، وتعلم كيفية رفض المخدرات، والخطوات اللازمة لضمان عدم وقوع الشخص في شرك المخدرات، والخطوات المفضية إلى الالتزام بالإقلاع عن تعاطي المخدرات.

أعدت بالاستناد إلى "Living without Drugs"، وهي مجموعة من كراسات مكتب الأمم المتحدة المعني بالمخدرات والجريمة في بربادوس والشبكة الكاريبية للابتكارات التعليمية لأغراض التنمية التابعة لمنظمة الأمم المتحدة للتربية والعلم والثقافة (اليونسكو)، وبرنامج الوقاية في المدارس الابتدائية الذي أعده مجلس بربادوس الوطني المعني بمكافحة تعاطي المواد المخدرة.

• تناقص الدرجات ورداءة الأداء الدراسي

• قصر مدى الانتباه

### العلامات البدنية

• احمرار العينين

• الميل إلى النوم أثناء الحصص

• عدم وضوح الكلام

• عدم الانتباه أثناء الحصص

• النسيان

• اهمال النظافة الشخصية والمظهر العام

• الارتعاش والحركات غير المتناسقة

### تعليم الأطفال حقيقة المخدرات غير المشروعة وآثارها

**الفئة العمرية 5 - 7 سنوات:** ينبغي أن يحسّن التلاميذ مهاراتهم المتعلقة باتخاذ القرارات وأن يكتسبوا عادات صحية. كما ينبغي أن يكونوا قادرين على أن يعددوا الآثار السلبية لتعاطي المواد المخدرة غير المشروعة وأن يميزوا بينها.

**الفئة العمرية 8 - 9 سنوات:** ينبغي أن يكون التلاميذ قادرين على أن يذكروا بالاسم وأن يحددوا المخدرات التي سمعوا عنها والأخطار المرتبطة بتعاطي المخدرات. كما ينبغي أن يكونوا قادرين على أن يتحدثوا عن كيفية تأثير تعاطي المخدرات في البيت وفي المجتمع المحلي عليهم. وينبغي أيضا أن يعرف التلاميذ أين يستطيع الناس الحصول على المساعدة للإقلاع عن تعاطي المخدرات.

**الفئة العمرية 10 - 12 سنة:** ينبغي أن يكون التلاميذ قادرين على تحديد أسباب تعاطي الناس المخدرات والتمييز بين المتعاطين التجريبيين والعرضيين/غير المنتظمين والمنتظمين والشبهيين. وينبغي أن يثبتوا قدرتهم على تقاسم المعلومات مع أقرانهم. كما ينبغي أن يتعلم التلاميذ حقيقة العلاقة بين فيروس نقص المناعة البشرية/متلازمة نقص المناعة المكتسب (الأيدز) وتعاطي المخدرات والأوضاع التي تعرض الناس للعدوى.