



يونسف



سلطنة عمان
وزارة التربية والتعليم



شخصيتي الإيجابية

صحتي وسلامتي



الوعي بالسلامة المرورية

السلامة المرورية عند قيادة المركبة

العبور الآمن للطريق

القواعد العشرة لقيادة الدراجات

الوعي بالسلامة من المخدرات

سلامتي من مخاطر المخدرات


كيف أتجنب ضغوط الأصدقاء وأقي نفسي من المخدرات؟


كتيب الصحة والسلامة

الهدف من الكتيب: يهدف الكتيب إلى رفع مستوى وعيك بأهمية الصحة والسلامة في حياتك اليومية.

عناصر الكتيب: ويشمل هذا الكتيب التوعية بالسلامة المرورية عند قيادة المركبة وعبور الطريق وقيادة الدراجات، وكذلك التوعية بالسلامة من المخدرات، وتقديم عدد من التطبيقات العملية. وذلك كما يأتي:

التوعي بالسلامة المرورية

السلامة المرورية عند قيادة المركبة. 

العبور الآمن للطريق. 

القواعد العشرة لقيادة الدراجات. 

التوعي بالسلامة من المخدرات

سلامتي من مخاطر المخدرات. 

كيف أتجنب ضغوط الأصدقاء وأقي نفسي من المخدرات؟ 

السلامة المرورية عند قيادة المركبة

عزيزي الشاب.. عزيزتي الشابة

في الوقت الذي يمثل قيادة المركبة متعة، فإن القيادة تحتاج إلى تركيز وانتباه، فلا بد أن يحرص الراكب ألا يشتت انتباه قائد المركبة. فالعديد من التصرفات قد تشتت انتباه السائق، والمزاح معه أثناء القيادة، وإجراء محادثات، وقول أشياء قد تثير انفعالاته، واحداث الكثير من الضوضاء بتشغيل الراديو بصوت مرتفع، وإخبار السائق أن ينظر إلى أشياء خارج المركبة.

تذكركم حزام الأمان أمان

لذلك من الضروري ربط حزام الأمان سواء كنت في المقعد الأمامي أم المقعد الخلفي، فربط حزام الأمان يمنع بعض الإصابات الخطيرة في حالة حدوث تصادم، فعندما تتوقف المركبة فجأة، يتحرك جميع الركاب حتى يصطدموا ببعضهم البعض وجسم المركبة من الداخل، لذا ينتج عن الحركة تعرض الركاب للإصابات. كذلك فإن الشخص الذي لا يرتدي حزام الأمان قد يلقي أيضاً خارج المركبة، عبر نافذة المركبة أو الزجاج الأمامي. وهذا النوع من الحوادث يتسبب في إصابات بالغة.

إن الفكرة الأساسية لحزام الأمان تركز على منع الراكب من الاصطدام بأجزاء المركبة الداخلية، أو الارتقاء خارجها... لذا احرص على ربط حزام الأمان.

اعلم



جلوس الأطفال داخل المركبة

يحتاج جلوس الأطفال داخل المركبة إلى متابعة واهتمام، وذلك من خلال مراعاة الآتي:

تخصيص كرسي خاص لكل طفل أو وضع حزام الأمان بإحكام. فقد أشارت إحدى الدراسات التي أجريت في مستشفى الأطفال في فيلادلفيا، إن وضع الأطفال من سن ٤-٧ سنوات في مقاعد مخصصة لهم يحد من خطر الإصابة بنسبة ٥٩% مقارنة بحزام الأمان وحده.

إبعاد الأطفال عن الجلوس أمام الوسادة الهوائية بالمركبة، إذ يمكن للوسائد الهوائية أن تصطدم بالأطفال في حال حصول حادث ما.

عدم ترك الأطفال بمفردهم في المركبة ولو لفترات قصيرة.

تعويد الأطفال دون سن العاشرة على الجلوس في الكراسي الخلفية.

توعية الأطفال على قواعد السلامة في الطريق بكلمات يستطيعون استيعابها.

إن الطريقة السليمة لجلوس الأطفال الصغار داخل المركبة
تحتم استخدام كرسي خاص بهم يتم تثبيته بإحكام.

تذكّر

كيف أكون معيناً لسائق المركبة؟

ينبغي على الراكب أن يعين السائق على تقيده بأنظمة السير، وآداب الطرق،

قال الله ﷻ:

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ

إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ ﴿٢٠٠﴾

سورة المائدة / الآية (٢٠٠).

لذا يمكنك أن تكون معيناً للسائق من خلال القيام بالآتي:

- انصح السائق بالالتزام بالسرعة المحددة.
- وجّه السائق بعدم استخدام الهاتف أثناء القيادة.
- توجيه جميع الركاب لوضع حزام الأمان.
- الطلب من السائق التوقف عن القيادة عند الشعور بالتعب.
- تنبيه السائق بترك المسافة المطلوبة لوقوف المركبة بأمان، حتى لا يتسبب في تصادم إذا توقفت المركبة التي في الأمام أو أبطأت فجأة.
- الطلب من السائق القيادة ببطء إذا كانت الطرق زلقة من المطر أو الطين أو عدم وضوح الرؤية.
- الحرص على توقف المركبة بشكل تام عند دخول المركبة أو الخروج منها.

يتدنى مستوى الرؤية أمام السائق إلى بضعة أمتار أثناء الغبار الكثيف والضباب، لذلك ينبغي التأكد من حالة المركبة وسلامة الإطارات وملاءمتها لأحوال الطقس، والقيادة بتمهل، والتحلي بالصبر وعدم التجاوز.

تذكرة

ما ينبغي الابتعاد عنه

عزيزي الشاب.. عزيزتي الشابة، هناك بعض المواقف التي ينبغي عدم المخاطرة فيها، وضرورة التعامل معها بجدية وتعقل، كما يأتي:

- ❌ **رفض القيادة مع أي شخص شمل أو تحت تأثير المخدرات.**
- ❌ **امنع السائق من التهور في القيادة، مثل المرور قريباً جداً من السائقين الآخرين أو الدخول في سباق مع المركبات الأخرى.**
- ❌ **امتنع عن إخراج أي عضو من أعضاء الجسم خارج المركبة.**
- ❌ **ابتعد عن إلقاء النفايات من نوافذ المركبة.**



عزيزي الشاب.. عزيزتي الشابة

اختبر معلوماتك



١. من خلال معرفتك بأهمية ربط حزام الأمان، حدّد أهم النقاط التي ينبغي أن تراعيها عند قيادة المركبة مرتبة حسب أهميتها بالنسبة لك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٢. من خلال قراءتك حول النصائح التي يمكن أن تقدمها للسائق، اكتب خمس نصائح تحرص على تقديمها لعائلتك.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

٣. اذكر ثلاثاً من الصفات الجيدة التي ينبغي أن يتحلّى بها سائقو المركبات.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

العبور الآمن للطريق

المشاة هم الأشخاص الذين يعبرون الطريق في أماكن مخصصة لهم ومخططة لهذا الغرض في الشوارع والطرق، ويجب على السائق الوقوف قبلها ليتمكن المشاة من السير عليها بأمان.

تشير الدراسات ومراكز البحث أن أغلبية المشاة الذين يتعرضون لحوادث الدهس غالباً ما يكونوا من فئة الأطفال وطلبة المدارس، وذلك بسبب عضويتهم ونشاطهم وحركتهم البعيدة عن التفكير في عواقب الأمور.

أماكن عبور المشاة

عندما يضطر المشاة إلى عبور الطريق من طرف إلى آخر فإنهم يعترضون طريق المركبات، لذا عليهم الانتباه إلى حركة المرور، وعبور الطريق عندما لا يكون هناك خطر على سلامتهم. وتزود بعض معابر المشاة في بعض البلدان بإشارة ضوئية تساهم في إيقاف المركبات عند مسافة معينة بحيث تسمح للمشاة بالعبور. كما توجد الكثير من هذه الممرات دون إشارات ضوئية، وتكون أولوية المرور لعبور المشاة وعلى المركبات التوقف. وهناك بعض القوانين التي تمنع العبور خارج هذه الممرات.

إن عبور الطريق بصورة عشوائية أمر خطير؛ إذ إن قاندي المركبات قد لا يتمكنوا من التوقف بسبب السرعة أو بسبب عدم تركيز السائق. لذا احرص على العبور السليم من الأماكن المخصصة لعبور المشاة.

عزيزي الشاب.. عزيزتي الشابة... عليك معرفة الآتي:

إن الرصيف هو المكان الأكثر أماناً للسير.



السير على هوامش الطريق وباتجاه حركة السير في حال عدم وجود الأرصفة الخاصة للمشاة.



الأنفاق أو الجسور من الأماكن الأكثر أماناً لعبور الشارع.



عند الإشارات الضوئية تعبر الطريق فقط، ويكون الضوء أخضر للمشاة، وبعد أن تنظر جيداً لكل الاتجاهات، لأن هناك بعض السائقين يجتازون الإشارات الضوئية حتى عندما تكون متاحة للمشاة. لذلك عليك التأكد من أن السائقين توقفوا تماماً قبل ممر المشاة.



السير في الطرق المضاءة ليلاً.



عدم وضع آلات سمعية على الأذنين عند عبور الطريق.



عند عبور الطريق في ظل توقف مركبة ما وفسحها المجال للعبور، عليك التأكد من عدم وجود مركبة أخرى تحاول تجاوز المركبة المتوقفة.



هناك بعض التعليمات من الجيد الانتباه لها عند عبور الطريق:

اختر مكاناً آمناً لتعبير الطريق منه، فلا تعبر من زاوية الطريق أو المنعطفات.



انظر يمينا ويسارا قبل أن تتخذ قرار عبور الطريق.



استمع جيداً إلى صوت محركات المركبات قبل العبور.



امتنع عن الاندفاع إلى الشارع بشكل مفاجئ.



محاذير عبور الطريق

تجنب عبور الطريق الممهد في تل من أعلاه، بل ابحث عن مكان مستو.

عدم العبور ركضاً، فقد يؤدي ذلك إلى تعثرك وبالتالي تعرضك لخطر الدهس.

عدم التمسك أو الصعود فوق المركبات أثناء سيرها.

تجنب العبور من الجانب الذي تكون قضبان الأمان فيه ممدودة على طول الرصيف.

عدم العبور من أمام أو خلف الباص، انتظر حتى يبتعد، عندها بإمكانك رؤية الشارع قبل العبور، ويتمكن السائقون من رؤيتك.

أربع خطوات لتعبر بأمان

الخطوة الأولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة
تحديد المكان المناسب لعبور الطريق كخطوط العبور أو الأنفاق أو الإشارات الضوئية.	قف في مكان يمكنك الرؤية منه بوضوح.	انظر يميناً ويساراً وركّز في حركة المرور.	اعبر في خط مستقيم حين تتأكد من توقف المركبات أو يخلو الطريق منها.

ممارساتك أثناء عبور الطريق

اقرأ العبارات الآتية وحاول أن تقيم ممارساتك أثناء عبور الطريق بأمان. قم باختيار البديل الأقرب إلى تجربتك من بين الخيارات الأربعة المقابلة للعبارات.

م	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	أبداً
١	أعبر الطريق من المكان المناسب كمرات المشاة أو الأنفاق أو الإشارات الضوئية.				
٢	أبتعد عن المركبات أثناء سيرها.				
٣	أنظر يميناً ويساراً قبل أن أتخذ قرار عبور الطريق.				
٤	أستمع جيداً إلى صوت محركات المركبات قبل العبور.				
٥	أمتنع عن الحديث مع الأصدقاء عند عبور الطريق.				
٦	أقف خطوة واحدة أو اثنتين من حافة الرصيف قبل عبور الطريق.				

الآن اجمع درجاتك كما يأتي (دائماً=٤)، (غالباً=٣)، (أحياناً=٢)، (أبداً=١) ثم قيّم ممارساتك أثناء عبور الطريق بأمان على النحو الآتي:

مستوى ممارساتك أثناء عبور الطريق فاعلة، وهو مؤشر عال لوعيك المروري.	٢٤-١٩
مستوى ممارساتك أثناء عبور الطريق جيدة، ولكن تحتاج لمزيد من الوعي المروري لتصل إلى مستوى أعلى.	١٨-١٤
مستوى ممارساتك أثناء عبور الطريق غير فاعلة، ويحتاج منك إلى تثقيف نفسك، حتى تصل إلى مستوى أعلى ينم عن شخصية إيجابية تجاه السلامة المرورية.	أقل من ١٤

من النطق السامي



إن ما يحدث على طرفاتنا مسألة أصبحت يجب أن تهتم الجميع وإن استعمال السيارات بالطريقة غير السليمة في الطرقات السريعة وغير السريعة من مختلف شرائح المجتمع، لا نقول شريحة واحدة في هذا المجتمع، ولكن مختلف الشرائح، هذا لا شك أمر مزعج، وأمر مقلق، وهذه الأرواح تزهد بهذه الطريقة. نحن نؤمن بأن الحياة والموت هي بيد الله سبحانه وتعالى، ولكن في نفس الوقت الله سبحانه وتعالى أمرنا بأن لا نلقي بأيدينا إلى التهلكة.. الذي يتوفاه الله فذلك أمر الله، لكن الذي يبقى على قيد الحياة وهو معوق في حالة يصبح عائلة على نفسه وعلى أهله وعلى مجتمعه، فهذا أمر لا بد أن نتكاتف جميعاً ونعي هذه المسألة، وأن تكون هذه المسألة حديثنا في مجالسنا وحديث الأسر بين بعضها حتى نحد من هذه الظاهرة، التي لا شك أنها ضريبة لما يسمى بالتقدم والنمو والتحضر، إن لكل شيء ضريبة، لكن هذه الضريبة يجب أن لا تمر مر الكرام.

وعندما تأتي ونرى لماذا تحدث هذه الأمور نجد لأسباب كثيرة بلا شك، لكن العنصر البشري هو العنصر الأساسي فيها.. إهمال أحياناً لمركبته وأيضاً اللامبالاة، حيث يريد أن يصل بسرعة إلى نقطة معينة.. فالأفضل أن يصل بسلامة ولا يصل محمولا على محفة أو ينتهي به الأمر في قسم الطوارئ في المستشفيات. أضع هذا الأمر بهذه الصورة، وأوجه الجميع بأن يكون هذا الأمر محل اهتمام كبير كبير جدا.

من الخطاب السامي لحضرة صاحب الجلالة المعظم - حفظه الله ورعاه - بسبيح المكرم

١٨ أكتوبر ٢٠٠٩م

امتلك القواعد العشرة لقيادة الدراجات

عزيزي الشاب.. عزيزتي الشابة

تعلم وفكر: "تتمتع هولندا بأقل معدل لحوادث الدراجات في العالم".

يرجع ذلك إلى كل ما أقامته من طرق منفصلة للدراجات وأنفاق وغيرها من التجهيزات الأخرى، ولما تتمتع به من ثقافة خاصة بقيادة الدراجات. إذ تصل نسبة الرحلات التي يقوم بها الأفراد بواسطة الدراجة إلى ٣٠٪ من إجمالي الرحلات، ويعي السائقون من غير راكبي الدراجات أهمية الانتباه لراكبي الدراجات على الطريق. كما يعي راكبو الدراجات أن لديهم العديد من الفرص لتجنب السير على الطرق. أما في أغلب بلدان العالم فلا تصل ظروف قيادة الدراجات إلى المستوى المثالي كما هو الحال في هولندا.

القواعد العشرة لقيادة الدراجات:

احرص على ارتداء خوذة خاصة بالدراجات، ملائمة لرأسك. ففي حالة سقوط راكب الدراجة أو اصطدامه بمركبة أخرى أو أحد المشاة، ستعمل الخوذة على تقليل فرص وقوع إصابة بالرأس أو الدماغ بنسبة تتراوح من ٦٣٪ إلى ٨٨٪.

١
القاعدة
الأولى

٢
القاعدة
الثانية

إرتد السترات العاكسة للضوء أو الشرائط ذات الألوان العاكسة للضوء على الخوذة لتساعد سائقي المركبات على رؤيتك وتضادي الاصطدام بك.

٣

القاعدة الثالثة

زوّد دراجتك بعواكس الإضاءة اللازمة، وكذلك بالمصابيح الأمامية والخلفية، والتي تعد ضرورية للقيادة أثناء الليل.

٤

القاعدة الرابعة

احرص على الإلمام بقواعد السير على الطريق. إذ يجب عليك اتباع نفس القواعد التي تسري على المركبات الأخرى، مثل القيادة بنفس اتجاه حركة السير وملاحظة إشارات المرور. وفي معظم الأماكن، يتمتع كل من المشاة وقائدي السيارات دائماً بحق المرور قبل راكبي الدراجات.

٥

القاعدة الخامسة

تأكد من أن دراجتك بحالة جيدة قبل بدء الرحلات. فقد يؤدي وجود خلل في الضامل إلى وقوع حادث، مما يستوجب تغيير الإطار بعيداً عن الطريق.

٦

القاعدة السادسة

عدم استخدام سماعات الأذن أو الهواتف الخلوية.

٧

القاعدة السابعة

التزم محاذاة حافة الطريق ما لم تضطر إلى الانعطاف. ويجب عليك وضع كلتا يديك على المقود، إلا إذا كنت تقوم بالإشارة، مع الحرص على النظر إلى الأمام وإلى الخلف قبل الانعطاف.

٨

القاعدة الثامنة

التزم النزول من على الدراجة والسير بجوارها عند التقاطعات التي تلتقي فيها الشوارع.

٩

القاعدة التاسعة

التزم بوضع الطفل على مقعد معتمد وتثبيتته بحزام إذا اضطرت إلى حمل طفل صغير على الدراجة، والعمل على إلباسه خوذة ملائمة لقياس رأسه بالضبط.

لتعزيز السلامة عند قيادتك للدراجة :

احترم قوانين السير لأنك تتشارك مع باقي مستخدمي الطريق في الحقوق والواجبات.

يجب أن تكون الدراجة مجهزة بمكابح صالحة وجهاز تنبيه مناسب.

تأكد من البقاء على الجهة اليسرى من الشارع، وإعطاء الإشارة المناسبة قبل الانطلاق، أو تغيير الحارات أو الانعطاف.

عدم قيادة الدراجات في الممرات المخصصة للمشاة.

قيادة دراجتك في الأماكن المخصصة لمرور الدراجات حيثما وجدت.

تعرف على دلالات الإشارات الخاصة براكبي الدراجات واستخدامها عند قيادة الدراجة.

لا تعبر الطريق بدراجتك في الطقس السيئ، ولتستبدل ذلك بالسير على الأقدام.



احرص على ارتداء خوذة مناسبة
لمقاس الرأس وربطها بشكل صحيح.

عزيزي الشاب.. عزيزتي الشابة

اختبر قدراتك

تنفذ بلدية مسقط نشاط طواف عُمان سنوياً لتعزيز الأنشطة الرياضية والسياحية. ويشارك في طواف عُمان العديد من دول العالم.

١. حدّد مجموعة القواعد التي يفترض أن يتقيد بها المشاركون في طواف عُمان.



سلامتي من مخاطر المخدرات



ماذا يقصد بالمخدرات؟

تعرف المخدرات قانونياً على أنها مجموعة المواد التي تسبب الإدمان على تناولها من قبل المتعاطي، وتؤدي إلى إحداث تأثيرات غير متوازنة للمتعاطي، بحيث تؤدي إلى صدور أفعال وتصرفات تؤذي النفس البشرية سواء على مستوى المتعاطي والمدمن أو انعكاس لتلك السلوكيات الضارة على الآخرين بحيث تنعكس أضرارها على المجتمع أو الأفراد، وهي مواد محظور تصنيعها أو زراعتها أو تركيبها صيدلانياً بدون ترخيصات قانونية.

وبصورة عامة يمكن تعريف المخدرات على أنها كل مادة خام طبيعية أو مصنعة كيميائياً، تحتوي على مواد مثبطة أو منشطة إذا استخدمت في غير الأغراض الطبية، وتسبب خللاً في عمليات العقل، وتؤدي إلى حالة من التعود أو الإدمان عليها، مما يضر بصحة الشخص جسدياً ونفسياً واجتماعياً.

إن موقف الإسلام من تحريم المخدرات صريح وواضح وذلك بالإبتعاد عن كل ما هو ضار بصحة الإنسان، فيقول الله ﷻ: «وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ»
(سورة البقرة/ الآية: ١٩٥).

ويقول ﷺ: «كل مسكر خمر وكل مسكر حرام». (رواه مسلم في صحيحه).

تذكرة

عزيزي الشاب.. عزيزتي الشابة

هناك بعض المصطلحات المرتبطة بقضايا المخدرات والتي ينبغي الانتباه إليها، والتعرف إلى درجة تأثيرها على صحة الفرد من ناحية، وتساعدك في تجنبها من ناحية أخرى، كما يأتي:

<p>هي مواد كيميائية تؤثر في بنية الكائن الحي أو وظيفته، ومنها ما هو مسبب للإدمان (الاعتماد)، وتعتبر هذه المواد ضارة إذا استخدمت بدون مشورة أو إشراف طبي، ومتى ما أخذت بجرعات غير محددة وتكرر استخدامها.</p>	<p>المقاقير</p>
<p>هي مواد تزيد في نشاط الجسم عن الحد المعتاد، وتجعل الشخص في حالة غير طبيعية، وعند زوال مفعول العقار يصاب الشخص بالهبوط والارتخاء والقلق والتوتر والاكتئاب، مما يضطره لتعاطي جرعة أخرى، ويؤدي تكرار التعاطي إلى الإدمان (الاعتماد) والإجهاد الجسماني المصحوب بالآلام الشديدة في العضلات وتوتر في الأعصاب.</p>	<p>المواد المنشطة</p>
<p>هي المواد الكيميائية أو الطبيعية والتي تؤثر في الجهاز العصبي المركزي للإنسان، فتحدث له تغييرات في الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم، خاصة المخ والحواس، وتؤثر كذلك في عواطف الشخص ومشاعره وسلوكه تجاه الآخرين.</p>	<p>المواد المحظورة</p>
<p>هو تدني تدريجي في التجاوب مع مفعول المخدر نتيجة لتناوله بصورة متكررة، بحيث يقتضي زيادة الجرعة للحصول على تأثير يماثل ما حققته الجرعات السابقة.</p>	<p>المناعة النسبية</p>
<p>هي الحالة التي تنتج عن تناول عقار، وتسبب شعوراً بالارتياح، وتولد الدافع النفسي والرغبة الملحة لتكرار تعاطي العقار تجنباً للقلق والتوتر، وتحقيقاً للذة.</p>	<p>الاعتماد النفسي</p>
<p>هي الحالة التي ينتج عنها تعود الجسم على عقار ما ليؤدي إلى ظهور اضطرابات نفسية وجسدية شديدة لدى المتعاطي خاصة عندما يمتنع عن تناول هذا العقار بصورة مفاجئة.</p>	<p>الاعتماد الجسماني</p>

تذكر: هناك عدة أسباب تكمن وراء إقدام الفرد على تعاطي المخدرات. ويمكن تقسيمها كالآتي:

أسباب تعود للمجتمع	أسباب تعود للأسرة	أسباب تعود للفرد
توفر مواد الإدمان عن طريق المهربين والمروجين.	القسوة الزائدة على الأبناء.	ضعف الوازع الديني.
العمالة الأجنبية غير المتمتزة بالقوانين.	غياب القدوة الحسنة من قبل الوالدين.	ضعف الشخصية.
الانفتاح الاقتصادي والثقافي.	إدمان أحد الوالدين.	مجالسة أو مصاحبة رفاق السوء.
ضعف الدور التوعوي لوسائل الإعلام المختلفة.	انشغال الوالدين عن الأبناء.	الشعور بالفراغ وحب التقليد.
التساهل في استخدام العقاقير المخدرة وتركها دون رقابة.		السهر خارج المنزل.
		انخفاض مستوى التعليم.
		المعلومات الخاطئة عن المخدرات.

كيف تعرف متعاطي المخدرات؟

هناك بعض السمات التي يمكن أن تساعدك في معرفة متعاطي المخدرات لمساعدته للعلاج أو تجنبه إذا ما شعرت بخطورة تأثيره عليك. وهذه السمات هي:

متقلب المزاج فتجده أحياناً في حالة من السعادة، وميل لكثرة السخرية والاستهزاء أو على النقيض تجده متوتراً قلقاً وتبدو الكآبة عليه واضحة.

وجود آثار في جسمه وملابسه تدل على تعاطيه للمخدرات.

التأخر عن الحضور للمدرسة، والتخلف عن بعض الحصص.

الانفعال وكثرة المشاكل مع زملائه الطلبة والمدرسين.

نومه غير منتظم، ويميل إلى العزلة والوحدة.

تذبذب مستواه الدراسي وتحصيله العلمي، والإهمال الواضح في متابعة الدروس.

الاستدانة والسرقة بسبب حاجته للمال.

حركات جسمية غير طبيعية كحركة حك أماكن التعاطي مثل الأنف مع إصدار صوت شهيق.

قيّم نفسك

يمكنك الآن تقييم معلوماتك، للتعرف إلى مستوى المعرفة التي اكتسبتها للوقاية من مخاطر المخدرات، من خلال الاجابة عن العبارات الآتية، بوضع علامة (✓) أمام الاجابة التي تعبر عن رأيك.

م	العبارة	نعم	لا
١	يميل متعاطي المخدرات إلى الابتعاد عن أعين الناس والأهل.		
٢	الاعتماد الجسماني هي الحالة التي تنتج عن تعود الجسم على عقار ما.		
٣	تسهم المخدرات في التقليل من الجرائم والمشاكل الاجتماعية.		
٤	يؤدي تكرار التعاطي إلى الإدمان والإجهاد الجسماني وتوتر في الأعصاب.		
٥	المناعة النسبية هي الحالة التي تنتج عن تناول عقار.		
٦	تحدث المخدرات تغييرات في الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم.		
٧	يهتم متعاطي المخدرات بالتحصيل الدراسي والتفوق العلمي.		
٨	يبتعد متعاطي المخدرات عن الاستدانة والسرقة.		
٩	تعد المخدرات مواد محظوراً تصنيعها أو زراعتها أو تركيبها بدون تراخيص قانونية.		
١٠	لم يحدد الإسلام موقفه صراحة من تناول المخدرات.		
١١	يهتم مدمن المخدرات بملابسه ومظهره حتى لا يتم التعرف عليه.		

قارن إجابتك والإجابات الصحيحة في المفتاح التالي، ثم ضع درجة لكل إجابة صحيحة، وصفر لكل اجابة خاطئة.

١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
لا	لا	نعم	لا	لا	نعم	لا	نعم	لا	نعم	نعم

الآن اجمع درجاتك، ثم قيم مستوى معلوماتك حول المعرفة التي اكتسبتها للوقاية من مخاطر المخدرات على النحو الآتي:

مستوى معلوماتك ممتاز، وهو مؤشر عالٍ لمستوى المعرفة اللازمة للوقاية من مخاطر المخدرات.	١١-٩
مستوى معلوماتك جيد، ولكن تحتاج لمزيد من الوعي لتصل إلى مستوى أعلى.	٨-٦
مستوى معلوماتك ضعيف، ويحتاج منك تثقيف نفسك لتصل إلى مستوى أعلى ينم عن شخصية إيجابية قادرة على الوقاية من مخاطر المخدرات.	أقل من ٦

كيف أتجنب ضغوط الأصدقاء وأقي نفسي من المخدرات

هناك تساؤلات حول المخدرات تستحق منك التفكير لتساعدك في وقاية نفسك من تأثير الأصدقاء، كما يأتي:

- كيف تتجنب تأثير الآخرين وتبعد نفسك عن المخدرات .
- كيف تكتسب مهارات إقناع الآخرين بمخاطر المخدرات.
- كيف تحلل مواقف الآخرين وأفكارهم.
- كيف تتجنب ضغوط الأصدقاء.

عزيزي الشاب.. عزيزتي الشابة

حتى تحقق ذلك يجب عليك اتباع الآتي:

أولاً : امنح نفسك بعض الدقائق للتفكير

عزيزي الطالب عند تعرضك لتأثيرات الأصدقاء من أجل اتخاذ أي قرار مجاملة لهم خاصة فيما يتعلق بتعاطي المخدرات، احرص على إعطاء نفسك بعض الوقت الإضافي للتفكير حتى يكون قرارك أكثر صواباً ومبنياً على قناعة سليمة. فهذا الوقت من التفكير العميق وتأجيل القرارات بالانصياع للآخرين يولد لديك مساحة جيدة من الحماية ضد الضغوط الخارجية للأصدقاء، ويمكنك من اتخاذ قرار مبني على دراسة مضاعفات القرار على مستقبلك ومستقبل أسرتك ومجتمعك.

ثانياً: كن حاسماً في حماية نفسك ومصالحك

إن الأصدقاء الذين وقعوا في خطأ الإدمان يرغبون في توريطك بأخطائهم حتى لا يظهرُوا أمام الآخرين في صورة الفاشل الضعيف، إذ إن دخول شباب جدد إلى عالم المخدرات يعني أنهم ليسوا في حالة فشل، وأن ذلك هو ما يفعله كل الشباب فتتوه الحقائق، ويبدأ الضرر بالشباب الآخرين. لذا عندما تكون وحيداً ويحيط بك أصدقاء السوء ينبغي أن تكون حاسماً وحازماً في التعبير عن رأيك ولا تجامل أحداً.

ثالثاً: كن صريحاً ولا تجامل

عليك أن تتبع نهج الصراحة والوضوح في رفض السلوك السلبي، وذلك لأن ترددك في الرفض سوف يشجع الآخرين على مزيد من الضغط عليك حتى تنهار، فالتردد يجعلك تحت ضغوط مستمرة ومجهداً. لذا فإنك إذا تعرضت للضغط وأنت تعرف ما يجب اتخاذه من قرار تحدث بوضوح عن رأيك ومبرراتك ولا تكتمه أو تأخره، وأوضح للآخرين أنه من حقل اتخاذ القرار ورفض هذه الظاهرة السيئة.

ماذا تفعل إذا عرفت أن أحد أفراد اسرتك يتعاطى المخدرات؟

- ☞ التزم الهدوء وضبط النفس.
- ☞ تذكر بأن الهدف مساعدته وليس معاقبته.
- ☞ ابتعد عن أي توبيخ أو تهديد يشعره بأنه غير مرغوب فيه.
- ☞ حاول تعريفه بالتأثيرات السلبية للمخدرات على حياته.
- ☞ حاول أن تقنعه بضرورة مراجعة طبيب مختص للمشورة وتقييم حالته.

كيف نتعامل مع متعاطي المخدرات؟

- ☞ تعزيز الوازع الديني لديه.
- ☞ الدعم الأسري والمجتمع مع إبداء التعاطف والإحترام.
- ☞ إشراكه في أنشطة مجتمعية تساعد على تفريغ طاقاته وتشغل وقت فراغه.
- ☞ إيقاف كل مظاهر الدعم المادي للمريض حتى لا يستمر في تماديه.
- ☞ إدخال المتعاطي في برنامج علاجي منتظم بمستشفى للصحة النفسية.
- ☞ طلب المساعدة من الجهات الأمنية المختصة بمكافحة المخدرات إذا تعذر إحضار المريض للمستشفى للعلاج أو تعذر إقناعه بالعلاج.

أنا قادر على تجنب ضغوط الأصدقاء وأقي نفسي من المخدرات

اختبر قدرتك في تجنب ضغوط الأصدقاء وتأثيراتهم السلبية نحو تعاطي المخدرات من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية باختيار الإجابة الصحيحة من بين البدائل المعطاة.

١- يرى زميلك أن تعاطي المخدرات يساعدك على التفكير بكفاءة. أما أنت فتري:

أ. موافقته في رأيه.	ب. مجاملته ومسايرته في رأيه.
ج. معارضته في رأيه والابتعاد عنه.	د. معارضته في رأيه وإقناعه بسلبياتها.

٢- قرأت مقالاً عن التأثيرات السلبية للمخدرات وأثرها على الفرد والمجتمع. لذا فإنك ترى أن:

أ. المقال مبالغ فيه أكثر من اللازم.	ب. التأثيرات الإيجابية للمخدرات أكثر.
ج. المخدرات عائق في التنمية البشرية.	د. تحريف للحقائق حول واقع المخدرات.

٣- انتقد أحد الصحفيين قانون مكافحة المخدرات، لذا فإنك ترى في ذلك:

أ. اتجاه جيد يحسب للصحفي.	ب. متطلباً للمحافظة على الخصوصية.
ج. اتجاه سلبي يعيق مكافحة المخدرات.	د. يسهم في التوعية ضد المخدرات سلمياً.

٤- تهتم وسائل الإعلام العمانية في نشر برامج التوعية من مخاطر المخدرات، لذا ترى بأنها:

أ. تسهم إيجابياً في التوعية بمخاطر المخدرات.	ب. تضييع للجهود في التوعية بمجالات أهم.
ج. برامج تخدم مصالح المذيعين والمعددين.	د. تحقق أهدافاً لا علاقة لها بسلبيات المخدرات.

٥- تهتم اللقاءات الثقافية الطلابية بمناقشة القضايا المتعلقة بكيفية الوقاية من خطر المخدرات، لذا فإنك ترى ذلك:

أ. اشغال للطلبة بمواضيع بعيدة عن واقعهم.	ب. يضعف من مستوى الحوارات الثقافية.
ج. ينمي مستوى الوعي من مخاطر المخدرات.	د. مؤشر لتدني مستوى اللقاءات الطلابية.

٦- تهتم شرطة عمان السلطانية بإقامة معرض عن مخاطر المخدرات بصورة دورية، لذا فإنك:

أ. تعارض لأنها تقلل من دور أفراد الأمن.	ب. تؤيد لأنها ترفع مستوى الوعي.
ج. تنادي لإيقاف هذا النوع من المعارض.	د. تترك الموضوع على حاله ولا تهتم.

٧- ينادي المختصين في مكافحة المخدرات بضرورة التعبير بالرفض لتأثيرات أصدقاء السوء. لذا فإنك تعتقد أنه:

أ. مبرر لعدم قدرة المختصين بمكافحة المخدرات.	ب. العمل على خوض التجربة ثم اتخاذ القرار.
ج. لا جدوى من مقاومة تأثيرات أصدقاء السوء.	د. وسيلة لمواجهة الضغوط السلبية للتعاطي.

٨- يعتقد زميلك بأن المخدرات ليس لها مؤثرات سلبية على المجتمع. أما أنت فترى أنها تسهم في:

أ. المحافظة على خصوصية الفرد.	ب. هدر للصحة والمال والموارد البشرية.
ج. إعطاء مساحة للتعبير عن الآراء.	د. ترفع من مستوى الفرد في مجتمعه.

٩- لاحظت أثناء وجودك بالمدرسة قيام بعض الطلبة بإبلاغ إدارة المدرسة عن الطلبة المتعاطين المخدرات، لذا فإن هذا الفعل:

أ. يساعد الطلبة على تحمل المسؤولية.	ب. صفة سلبية ينبغي الابتعاد عنها.
ج. يضر بحياة الطلبة ومستقبلهم.	د. خروج عن العادات والتقاليد العمانية.

١٠- تهتم المناهج الدراسية العمانية بتضمين موضوعات عن مخاطر المخدرات، لذا فإنك في ذلك ترى:

أ. تدخل واضح في قرارات الآخرين.	ب. ابتعاد واضح عن أهداف المناهج العمانية.
ج. متطلب للتنوع في الموضوعات الدراسية.	د. متطلباً مهماً لتنمية الوعي من مخاطر المخدرات.

١١- وصلتك رسالة عبر وسائل التواصل الاجتماعي تدعوك لتجربة نوع من المخدرات، فإنك:

أ. تستجيب للدعوة ثم تقرر موقفك.	ب. تطلب منه إرسال عينة للتجريب.
ج. تجاهله وتستوضح أكثر عن فوائده.	د. ترفض ولا تفتح المجال لهذا الحديث.

قارن إجابتك والإجابات الصحيحة في المفتاح التالي، ثم ضع درجة لكل إجابة صحيحة، وصفر لكل إجابة خاطئة.

١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
د	د	أ	ب	د	ب	ج	أ	ج	ج	د

الآن اجمع درجاتك ثم قيّم مستوى مهاراتك في تجنب ضغوط الأصدقاء وتأثيراتهم السلبية نحو تعاطي المخدرات على النحو الآتي:

مستوى مهاراتك ممتاز، وهو مؤشر عال لاكتسابك مهارات تنم عن شخصية إيجابية قادرة على تجنب ضغوط الأصدقاء وتأثيراتهم السلبية نحو تعاطي المخدرات في حياتك اليومية.	١١-٩
مستوى مهاراتك جيد، ولكن تحتاج لمزيد من الوعي لتصل إلى مستوى أعلى.	٨-٦
مستوى مهاراتك ضعيف ويحتاج منك تثقيف نفسك حول ضغوط الأصدقاء وتأثيراتهم السلبية نحو تعاطي المخدرات حتى تصل إلى مستوى أعلى ينم عن شخصية إيجابية.	أقل من ٦



أبو العزائم، أحمد جمال. (٢٠١٢م). كيف تقاوم ضغوط أصدقاء السوء وتقى نفسك من المخدرات. موقع ابوالعزائم. استخرج من المصدر بتاريخ ٥/١٢/٢٠١٢م.
<http://www.abouelazayem.com/index.php>

جمعية اليازنا للسلامة العامة. (٢٠٠٧م). دليل السائق. لبنان.

الحراصي، يعقوب بن سالم. (٢٠١٠). السلامة المرورية. مركز الغندور. القاهرة.

شرطة عمان السلطانية. (د.ت). نشرات ومطويات عن السلامة المرورية ومكافحة المخدرات.

العبري، بدر بن سالم بن حمدان. (٢٠١٠م). آداب الطريق بين التأصيل الفقهي والتطبيق العملي. ندوة تطور العلوم الفقهية في عمان - الفقه الحضاري، فقه العمران . (١٨-٢١) ربيع الثاني ١٤٣١هـ / (٣-٦) إبريل. سلطنة عمان - وزارة الأوقاف والشؤون الدينية.

المكتب التنفيذي للجنة الوطنية لشؤون المخدرات والمؤثرات العقلية. (د.ت). المخدرات والمؤثرات العقلية أنواعها، أسبابها، الوقاية منها. سلطنة عمان.

ويكيبيديا الموسوعة الحرة (٢٠١٣م). حركة المرور. استخرج من المصدر بتاريخ ٢٠ فبراير ٢٠١٣م.
<http://ar.wikipedia.org/wiki>



شخصيتي الإيجابية
صحتي وسلامتي