

# الصف 8 | الدرس 8 استراتيجيات الحد من المخاطر

## ملخص الدرس

### الدرس 8: استراتيجيات الحد من المخاطر

- يتعرف الطلاب في هذا الدرس على الاستراتيجيات التي يمكن أن تساعد على تجنب المخاطر المرتبطة بالنشاط الجنسي والحد منها. يتعلمون أنّ الامتناع عن ممارسة الجنس هو الطريقة الوحيدة لتجنب حدوث الحمل وأفضل طريقة لتقليل مخاطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا. بالإضافة إلى الامتناع عن ممارسة الجنس، سيقوم الطلاب بدراسة الفوائد الصحية لوسائل منع الحمل المختلفة، ومنها الواقيات الذكرية، ومخاطرها ومعدلات فعاليتها، وتحليل تأثير الكحول والمخدرات الأخرى على اتخاذ القرارات الجنسية والسلوكيات الجنسية الآمنة.

## أهداف التعلم

### الوصول إلى المعلومات

- تحديد موارد دقيقة طبيًا عن منع الحمل والرعاية الصحية الإنجابية. (NSES PR.8.AI.1)
- تحديد معلومات دقيقة طبيًا عن وسائل منع الحمل في حالات الطوارئ. (NSES PR.8.AI.2)

### المفاهيم الأساسية

- تعريف الامتناع عن ممارسة الجنس من حيث صلته بالوقاية من الحمل. (NSES PR.8.CC.2)
- شرح الفوائد الصحية لوسائل منع الحمل المختلفة، ومنها الامتناع عن ممارسة الجنس والواقيات الذكرية، ومخاطرها ومعدلات فعاليتها. (NSES PR.8.CC.3)
- مقارنة السلوكيات، بما في ذلك الامتناع عن ممارسة الجنس، لتحديد المخاطر المحتملة لانتقال الأمراض المنقولة جنسيًا/فيروس نقص المناعة البشرية. (NSES SH.8.CC.2)

## أهداف التعلم

### تحليل التأثيرات

- دراسة كيفية تأثير الكحول والمواد الأخرى، والأصدقاء، والأسرة، ووسائل الإعلام، والمجتمع والثقافة\* على القرارات المتعلقة بالانخراط في السلوكيات الجنسية. (NSES PR.8.INF.1)
- تحليل تأثير الكحول والمخدرات الأخرى على اتخاذ القرارات الجنسية والسلوكيات الجنسية الآمنة. (NSES SH.8.INF.1)

### الإدارة الذاتية

- وصف خطوات استخدام الواقي الذكري بشكل صحيح. (SH.8.SM.1) PR.8.SM.1

\*تم تناول الأصدقاء، والأسرة، ووسائل الإعلام، والمجتمع والثقافة في الدرس 6

## الإعداد المسبق

### الإجراءات

- تأكد من المعرفة التعليمية وراحة الطلاب أثناء تناول خطة الدرس
- خطط أين سيكتب الطلاب المخطط الذي على شكل حرف T وفكرة نهاية الدرس
- تأكد من عمل إعدادات المعلومات السمعية البصرية
- اختبر تشغيل الفيديو
- لديك أسئلة؟ اتصل بميشيل روسناك أو مدرب STEM.

### المواد

- دفتر ملاحظات الطالب أو ورقة مسودة
- مجموعات تصنيف بطاقات استخدام الواقي الذكري، القص والوضع في حقائب، تكفي لمجموعة مكونة من طالبين إلى ثلاثة طلاب
- مجموعة من نسخ فاعلية أساليب تنظيم الأسرة لكل طالب أو فصل
- نسخ من نشاط البحث عن المفردات والصور لكل طالب أو مجموعة
- نسخ لكل طالب من "عقل المراهقين: قيد النمو (نصف ورقة)"

كن مستعدًا

## راجع

- ما نوع النشاط الجنسي المحدد الذي قد يؤدي إلى الحمل؟
- ما أنواع الأنشطة الجنسية المحددة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا؟
- إلى ماذا يرمز الاختصار STD؟

## راجع

- ما نوع النشاط الجنسي المحدد الذي قد يؤدي إلى الحمل؟
- **جنس القضيب في المهبل**
- ما أنواع الأنشطة الجنسية المحددة التي قد تؤدي إلى الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا؟
- **تبادل سوائل الجسم**
- **لامسة الجلد للجلد التي تشمل الأعضاء التناسلية وفتحة الشرج و/أو الفم**
- إلى ماذا يرمز الاختصار STD؟
- **مرض منقول جنسيًا**



## راجع: تجنب العواقب الناتجة عن النشاط الجنسي (المعلم)

الطريقة الوحيدة لتجنب ذلك هي...

النتيجة

- جنس بدون إيلاج القضيب في المهبل

- الحمل

- عدم تبادل السوائل الجسدية

- عدم ملامسة الجلد للجلد التي تشمل الأعضاء التناسلية وفتحة الشرج و/أو الفم

النص: وتذكر أنّ الطريقة الوحيدة لتجنب هذه الأمور تمامًا هي... (راجع النقاط).

النص: ناقشنا خلال الدرس الأخير "الحمل" و"الأمراض المنقولة جنسيًا" باعتبارهما نتيجتين جسديتين مترتبتين على النشاط الجنسي.

- الأمراض المنقولة جنسيًا

الانتقال: سنستخدم في هذا الدرس مصطلح "الامتناع عن ممارسة الجنس". (انقر على الشريحة التالية، "ماذا نقصد بالامتناع عن ممارسة الجنس؟")

## راجع: تجنب العواقب الناتجة عن النشاط الجنسي

النتيجة

الطريقة الوحيدة لتجنب ذلك هي...

- جنس بدون إيلاج القضيب في المهبل
- الحمل
- عدم تبادل السوائل الجسدية
- عدم ملامسة الجلد للجلد التي تشمل الأعضاء التناسلية وفتحة الشرج و/أو الفم
- الأمراض المنقولة جنسيًا

## ما الذي نعنيه بالامتناع عن ممارسة الجنس؟

الطريقة الوحيدة لتجنب الالتهقناهي يعني ...

النتيجة

- جنس بدون إيلاج القضيب في المهبل

- الحمل

- عدم تبادل السوائل الجسدية

- عدم ملامسة الجلد للجلد التي تشمل الأعضاء التناسلية وفتحة الشرج و/أو الفم

- الأمراض

- المنقولة جنسيًا

لأغراضنا يُعرف  
الامتناع عن ممارسة  
الجنس بأنه ما يجب  
القيام به لتجنب الآثار  
المتربة على النشاط  
الجنسي.

الحد من مخاطر الأمراض المنقولة جنسيًا

## نظرة عامة الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا بخلاف استخدام الواقيات الذكرية

- اطلب من الطلاب إنشاء مخطط على شكل حرف T.
- أثناء مشاهدة فيديو Amaze.com للوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا بخلاف استخدام الواقي الذكري، يدون الطلاب ملاحظاتهم عن السلوكيات التي تمنع الأمراض المنقولة جنسيًا وتلك التي تقلل من المخاطر المرتبطة بالأمراض المنقولة جنسيًا.
- بعد الفيديو، اطلب من الطلاب مشاركة السلوكيات التي قاموا بتدوينها ومناقشة التأثير النسبي لكل سلوك على انتقال الأمراض المنقولة جنسيًا.
- أخيرًا، لخص الأفكار الرئيسية باستخدام الشرائح المقدمة.

## السلوكيات التي تؤثر على الأمراض المنقولة جنسيًا

الحد من مخاطر الأمراض المنقولة جنسيًا عن طريق...	الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا عن طريق...
--	---

قم بإنشاء "رسم بياني-T" على ورقتك باستخدام هذه العناوين.

أثناء مشاهدة الفيديو، تابع السلوكيات التي يمكن أن تقي من الإصابة بالأمراض المنقولة جنسيًا وتلك التي تقلل من المخاطر المرتبطة بالأمراض المنقولة جنسيًا.

شاهد الفيديو لمعرفة الطرق  
التي تهدف إلى  
1. الوقاية من الأمراض  
المنقولة جنسيًا  
2. الحد من مخاطر  
الأمراض المنقولة  
جنسيًا

## ممارسة الجنس بشكل آمن



تقليل  
الشركاء



التحدث إلى  
الشركاء



الخضوع  
للاختبارات



الابتعاد عن  
المخدرات/الكحول



التثقيف  
الذاتي

ينصح بتنفيذ ترجمة جميع مقاطع الفيديو، عند توفرها. الوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا بخلاف استخدام الواقيات الذكرية ( ) من موقع Amaze.org الرابط

<https://youtu.be/41cFmDTABJY>

## الامتناع عن ممارسة الجنس يوفر الحماية

- في هذه الحالة، الامتناع عن ممارسة الجنس يعني...
  - عدم تبادل سوائل الجسم
  - عدم ملامسة الجلد للجلد التي تشمل الأعضاء التناسلية وفتحة الشرج و/أو الفم
- الطريقة الوحيدة للوقاية من الأمراض المنقولة جنسيًا هي الامتناع الكامل عن ممارسة الجنس والسلوكيات الجنسية.
- ثمة الكثير من الأسباب التي تجعل الأشخاص يختارون الامتناع عن ممارسة الجنس طوال حياتهم.



## الحد من المخاطر التي تتعرض لها يتطلب اتخاذ إجراءات

يمكن للشخص الذي يختار ممارسة النشاط الجنسي أن يقلل المخاطر المرتبطة بالأمراض المنقولة جنسيًا عن طريق:

- تقليل عدد الشركاء
- تحسين التواصل مع هؤلاء الشركاء
- الخضوع لاختبارات الأمراض المنقولة جنسيًا بانتظام
- والاستخدام الصحيح والمستمر لوسائل الحماية.

ساعد على وقف تصاعد حدة الأمراض المنقولة جنسيًا من خلال الخطوات الثلاثة التالية:



بدون تلقي العلاج، قد تتسبب الأمراض المنقولة جنسيًا في:



الحماية

## التعليمات: الاستخدام الصحيح للواقيات الذكرية

- اطلب من الطلاب استكمال تصنيف البطاقات في أزواج من مجموعات مكونة من ثلاثة.
- استخدم شريحة متحركة لمساعدة المجموعات على التحقق من إجاباتهم.
- اجمع أصناف البطاقات للحصة التالية.

تعتمد الحماية على  
الاستخدام الصحيح

بشكل صحيح  
باستمرار

من أجل تقليل المخاطر، يجب استخدام  
واقيات من اللاتكس بشكل صحيح في كل  
مرة تمارس فيها النشاط الجنسي.

# الاستخدام الصحيح للواقيات الذكرية

## رتب خطوات الاستخدام الصحيح للواقى الذكرى.

امسك حافة الواقى الذكرى وثبته على رأس القضيب. ومن ثم اسحب القضيب.

افتح العبوة بعناية وأخرج الواقى

يجب. ومن ثم ضع الواقى الذكرى على  
يجب وامسك الجزء العلوي من الواقى الذكرى واضغط  
عليه لتفريغ الهواء.

اخلع الواقى الذكرى بعناية وألقه في سلة المهملات.

احتفظ بالواقى على القضيب حتى تنتهي من الجماع، سواء حدث  
قذف أم لا.

تحدث مع شريكك عن قرار ممارسة الجنس وخيارات الحماية  
المختلفة.

استخدم  
تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العبوة وتأكد من  
عدم وجود أي ثقوب أو مرق أو علامات تلف. إذا انتهت  
صلاحية الواقى الذكرى أو حدث به تلف، اشتر واقٍ جديد.

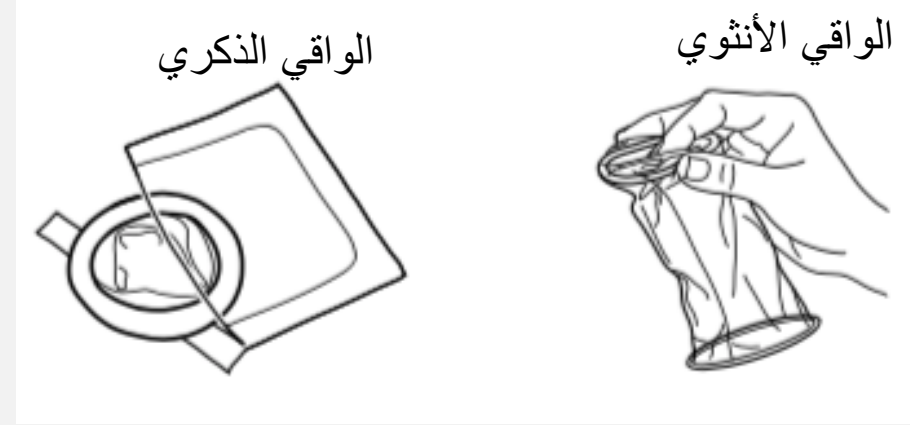
عواقب الواقى الذكرى شيوغاً هو الاحتكاك  
الناجم ١١

## ماذا فعلت؟

1. تحدث مع شريكك عن قرار ممارسة الجنس وخيارات الحماية المختلفة.
2. تحقق من تاريخ انتهاء الصلاحية الموجود على العبوة وتأكد من عدم وجود أي ثقب أو مزق أو علامات تلف. إذا انتهت صلاحية الواقي الذكري أو حدث به تلف، اشترِ واقي جديد.
3. افتح العبوة بعناية وأخرج الواقي الذكري.
4. انتظر حتى ينتصب القضيب. ومن ثم ضع الواقي الذكري على رأس القضيب وامسك الجزء العلوي من الواقي الذكري واضغط عليه لتفريغ الهواء.
5. استخدم مزلق. أكثر طرق تلف الواقي الذكري شيوعًا هو الاحتكاك الناتج للجماع.
6. احتفظ بالواقي على القضيب حتى تنتهي من الجماع، سواء حدث قذف أم لا.
7. امسك حافة الواقي الذكري وثبته على رأس القضيب. ومن ثم اسحب القضيب.
8. اخلع الواقي الذكري بعناية وألقه في سلة المهملات.

## واقیات من اللاتکس فقط الحد من مخاطر الأمراض المنقولة جنسیًا

- الواقی الذکری الخارجی هو أحد أشكال الواقیات المصنوعة من اللاتکس.
- ویشمل البعض الآخر الواقی (الأنثوی) والحواجز المطاطیة الوقائیة.
- الواقیات المصنوعة من اللاتکس هی الأنواع الوحیدة من وسائل منع الحمل التي تقلل من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة جنسیًا.



منع الحمل



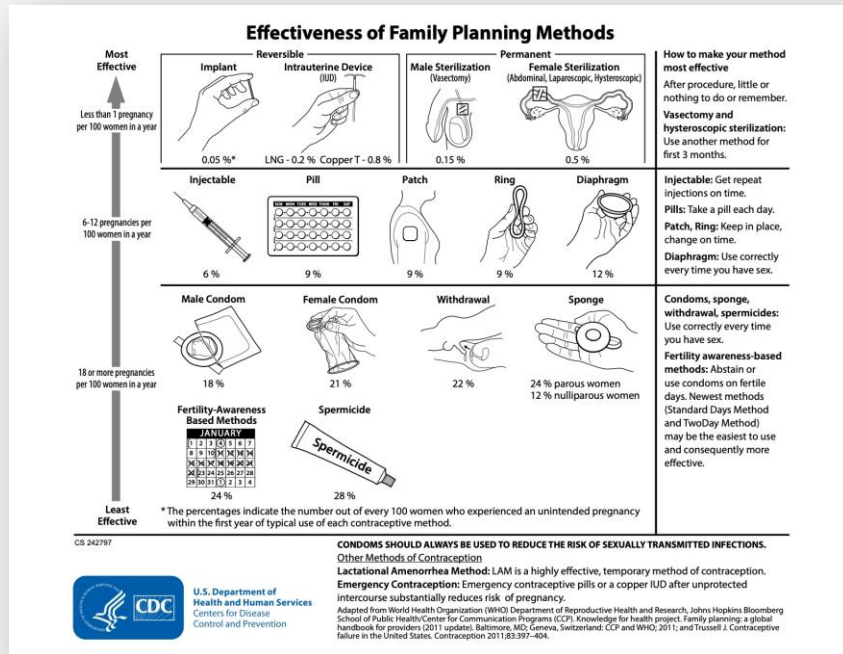
## التعليمات: مسابقة البحث عن أدلة

- يمكن للطلاب استكمال نشاط البحث عن المفردات والصور بشكل فردي أو في أزواج.

## ملاحظة للمعلمين عن "الجمع بين وسائل منع الحمل"

- تركز التوصيات حول الجمع بين وسائل منع الحمل على وجه الخصوص على الجمع بين الواقي الذكري مع شكل آخر من أشكال تنظيم النسل. ومع ذلك، يرجى ملاحظة أن كلاً من مركز مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها ووزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية يوصيان على وجه التحديد بأن تكون طريقة تنظيم النسل التي تُستخدم مع الواقي الذكري من الطرق التي أثبتت معدلات فشل أقل، مثل حبوب منع الحمل، أو لاصقة منع الحمل، أو الحلقة المهبليّة، أو الغرسة، أو الحقن، أو اللولب الرحمي.
- إذا قررت ذكر "الجمع بين وسائل منع الحمل" بعد عبارة "يجب استخدام الواقيات الذكرية دائماً لتقليل مخاطر الأمراض المنقولة جنسياً"، فيرجى التأكد من أن تعليقاتك تتوافق مع هذه التوصيات.
- المراجع
- [صحيفة وقائع أساليب تنظيم النسل الصادرة عن](#) وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية بشأن صحة المرأة
- [إنفوجرافيك "إنه مستقبلك" الصادر عن](#) مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها

# مسابقة البحث عن أدلة



## Lesson 8: Strategies to Reduce Risks

## Scavenger Hunt

Reference: *Effectiveness of Family Planning Methods* (CDC)

### Multiple Choice

- This document is presenting the effectiveness of methods for reducing the risk of...  
 A. Pregnancy  
 B. Sexually transmitted diseases  
 C. Both
- Which of these is most effective?  
 A. Withdrawal  
 B. External ("male") condom  
 C. Spermicide

### Ranking

- Put these in order of effectiveness, with "1st" being the most effective: external ("male") condom, patch, ring  
 1st \_\_\_\_\_ (most effective)  
 2nd \_\_\_\_\_  
 3rd \_\_\_\_\_ (least effective)
- Put these in order of effectiveness, with "1st" being the most effective: fertility-awareness based methods, IUD, pill, sponge  
 1st \_\_\_\_\_ (most effective)  
 2nd \_\_\_\_\_  
 3rd \_\_\_\_\_  
 4th \_\_\_\_\_ (least effective)

### Fill-in-the-blank

- About \_\_\_\_\_ out of every 100 women experience an unintended pregnancy within the first year of typical use on the pill.
- About \_\_\_\_\_ out of every 100 women experience an unintended pregnancy within the first year of typical male condom use.
- A \_\_\_\_\_ should always be used to reduce the risk of sexually transmitted diseases.

## ماذا فعلت؟

3. ضع ما يلي في ترتيب بحسب الفاعلية، على أن يكون "الأول" في القائمة الأكثر فاعلية: الأساليب القائمة على الوعي بالخصوبة، اللولب، حبوب منع الحمل، الإسفنجة
- الأولى اللولب (جهاز داخل الرحم) (الأكثر فاعلية)
- الثانية حبوب منع الحمل
- الثالثة الإسفنجة
- الرابعة الأساليب القائمة على الوعي بالخصوبة... (الأقل فاعلية)
1. تعرض هذه الوثيقة فاعلية الوسائل للحد من مخاطر ...
- A. الحمل
- B. الأمراض المنقولة جنسيًا
- C. كلاهما
2. أي من هذه الوسائل أكثر فاعلية؟
- A. العزل
- B. الواقي الذكري الخارجي
- C. مبيد الحيوانات المنوية

## ماذا فعلت؟

5. حوالي 9 من بين كل 100 امرأة تعاني من الحمل غير المقصود في السنة الأولى من الاستخدام المعتاد لحبوب منع الحمل.
6. حوالي 18 من بين كل 100 امرأة تعاني من حمل غير مقصود في السنة الأولى من استخدام التقلّيدي للواقى الذكري.
7. يجب استخدام الواقى الذكري دائماً للحد من مخاطر الأمراض المنقولة جنسياً.
4. ضع ما يلي في ترتيب بحسب الفاعلية، على أن يكون "الأول" في القائمة الأكثر فاعلية: الواقى الذكري الخارجي، اللاصقة، الحلقة
- |         |   |
|---------|---|
| الأولى  | <u>لاصقة منع الحمل / الحلقة المصمّمة</u><br>(الأكثر فاعلية) |
| الثانية | <u>الواقى الذكري الخارجي</u>                                |
| الثالثة | <u>(الأقل فاعلية)</u>                                       |

طبيعة دماغ المراهقين يمكن أن تساعد على  
زيادة المخاطر

## التعليمات:

### عقل المراهق: قيد النمو

- وزع ملاحظات ملأ الفراغات الخاصة بنشرة عقل المراهق: قيد النمو
- اعرض للطلاب بنك الكلمات و اشرح أنه يجب عليهم استخدام الفيديو لمساعدتهم على معرفة مكان وضع الكلمات.
- استخدم الشرائح المقدمة لمساعدة المجموعات على التحقق من إجاباتهم.

بنك الكلمات:

- 25
- الكحول
- الدماغ
- العواقب
- قشرة
- عقد
- والعاطفية
- بكثافة
- نضج
- والعقلية
- العصبي
- الأقران
- المخاطر

## عقل المراهق: قيد النمو

### The Teen Brain: Under Construction

Question: When does someone "grow up"? It's a philosophical question. It could have to do with the life experiences someone has and the wisdom they gain from those experiences. It's also a scientific question. Being a grown up is related to how \_\_\_\_\_ you are, or, more specifically, how developed your \_\_\_\_\_ is.

For years, scientists have known that the human brain is not fully developed until around the age of \_\_\_\_\_. Although we have all of our brain matter by the time we're 12, it takes more than a \_\_\_\_\_ for all that matter to become fully wired and pruned for efficiency. This is a process called "neuromaturation," and scientists believe it's the reason why teens, in general, share some common behaviors like sensation-seeking, \_\_\_\_\_-taking and needing to be accepted by their peers.

The teenage brain is going through a lot of critical transformations, particularly in the prefrontal \_\_\_\_\_, which is one of the last areas of the brain to fully mature. It's responsible for executive functions like goal-setting, paying attention, motivation, planning, understanding \_\_\_\_\_, and having self-control. So, the fact that these functions are underdeveloped is part of the reason why teenagers tend to engage in risky and impulsive behaviors like experimenting with drugs and \_\_\_\_\_, having unprotected sex, speeding and doing stupid things that drive their parents crazy.



استخدم الفيديو لملء  
الفراغات.

بنك الكلمات:

- 25
- الكحول
- الدماغ
- العواقب
- قشرة
- عقد
- والعاطفية
- بكثافة
- نضج
- والعقلية
- العصبي
- الأقران
- المخاطر



ينصح بتفعيل ترجمة جميع مقاطع الفيديو، عند توفرها. عقل المراهق: قيد النمو (2:56) من موقع Seeker.com الرابط <https://youtu.be/f9Ya0mHslgM>

## عقل المراهق: قيد النمو

السؤال: متى "يكبر" شخص ما؟ إنه سؤال فلسفي. قد يتعلق الأمر بتجارب الحياة التي يخوضها شخص ما والحكمة التي يكتسبها من تلك التجارب. إنه أيضاً سؤال علمي.

لأن تصبح راشداً يرتبط الأمر بمدى نضجك ، أو بشكل أكثر تحديداً، بمدى نضج الدماغ .

لسنوات طويلة، عرف العلماء أنّ دماغ الإنسان لا ينمو بالكامل حتى يصل إلى عمر 25 . وعلى الرغم من نمو الأنسجة الدماغية لدى الإنسان بعمر

12 عامًا، إلا أنّ الأمر يحتاج إلى أكثر من عقد من أجل اكتمال نموها وربطها بالكامل وزيادة فاعليتها. ويطلق على هذه العملية "النضج العصبي"،

ويعتقد العلماء أنّ هذا هو السبب في أنّ المراهقين، بشكل عام، يتشاركون بعض السلوكيات الشائعة مثل البحث عن الإثارة، والمخاطر ، والحاجة إلى أن يتم قبولهم لدى زملائهم.

يمر الدماغ في سن المراهقة بالكثير من التحولات الحرجة، لاسيما قشرة الفص الجبهي، وهي أحد أجزاء الدماغ التي تستغرق وقتاً طويلاً حتى

تنضج. فهي مسؤولة عن الوظائف التنفيذية مثل تحديد الأهداف والانتباه والتحفيز والتخطيط واستيعاب العواقب ، والتحكم في النفس. لذا، فإن حقيقة أنّ

هذه الوظائف ما زالت قيد النمو هو جزء من السبب الذي يجعل المراهقين يميلون إلى المشاركة في سلوكيات محفوفة بالمخاطر ومتهورة مثل تجربة تعاطي المخدرات

و الكحول وممارسة الجنس بدون وقاية والقيادة المسرعة والقيام بأشياء غبية تثير غضب الآباء.

وعند بلوغ سن البلوغ، تصبح مراكز مكافأة الدوبامين في الدماغ نشطة للغاية وتذبل ببطء عندما تصبح بالغًا. وهذا ما يجعل المراهقين عرضة بشكل خاص

لضغط الأقران. مراكز المكافأة في الدماغ شديدة الحساسية للموافقة الاجتماعية أو الرفض الاجتماعي. أثبتت إحدى الدراسات أنّ الشخص البالغ من العمر 20

عامًا أكثر عرضة بنسبة 50% للقيام بأشياء خطيرة مقارنة بالأشخاص مكتملي البلوغ إذا كان هناك زميلان يراقبانه. كما وجد العلماء أيضًا أنّ الدورة المخية المسؤولة عن

ردود والعاطفية تتغير، مما يجعل المراهقين أكثر استجابة للحالات المليئة بالعواطف مقارنة بالأطفال والكبار. لذا، قد يبدو المراهقون وكأنّهم يعشقون الميل

للمشاعر الدرامية، ولكن في واقع الأمر ما هم إلا يختبرونها بكثافة جدًا. كما أنّهم يختبرون العديد من المشاعر لأول مرة، والتي يمكن أن تتعاضد شدتها بشكل ملحوظ.

ومن الناحية الفكرية، لن تكون القدرة على التعلم في مستوياتها العالية كما كانت في سن المراهقة، وكذلك القوة الفكرية والقدرة على القيام بالمهام

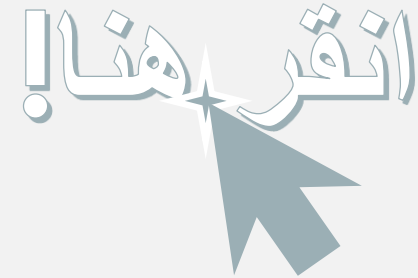
العقلية بالفعل حتى عند الكبار. وأعتقد أنّ ثمة ميل إلى أن يصبح الكبار قليلي الصبر على المراهقين وينظرون إليهم باعتبارهم أغبياء وغير ناضجين

وعاجزين، ولكن ذلك يساعد على تذكر أنّ المراهقين يخضعون للكثير من التطور العصبي. فهذا كله جزء من العملية الطبيعية حيث ينتقل الإنسان من الاعتماد

على مقدمي الرعاية إلى شخص بالغ مستقل، ومن الواضح أنّ هذه المرحلة مهمة للغاية وتستحق، في رأيي، المزيد من الحب والصبر.

## الرسم البياني للتلف الدماغى

- اأبع هذا الرابط لعرض "الرسم البياني للتلف الدماغى". ىأعذر نسخ الرسم البياني هنا نظرًا لقيود حقوق الطبع والنشر.



اقرأ هذه الأوصاف أثناء إشارتك إلى الرسم البياني للتلّف الدماغي عبر الإنترنت.

## النص الخاص بالرسم البياني للتلّف الدماغي

- أظهرت الأبحاث الحديثة أنّ تعاطي الكحوليات بكثافة قد يؤثر على أداء وظائف الدماغ في مرحلة المراهقة المبكرة، حتى عند الشباب الذين يتمتعون بصحة جيدة بدنيًا. ومثل هذه التغييرات قد تؤثر على وظائف الدماغ على المدى الطويل.
- تستخدم المخدرات نظام الاتصالات بالدماغ وتسبب اضطراب في الطريقة التي تقوم من خلالها الخلايا العصبية بإرسال المعلومات واستلامها ومعالجتها.
- تعمل أنواع المخدرات بشكل مختلف، ويمكن للبعض أن يستمر في التأثير على المخ حتى بعد فترة طويلة من توقف الشخص عن تعاطيها، وبشكل دائم في بعض الأحيان.
- تشير الدراسات إلى أنّ التعرض للكحول والمخدرات أثناء فترة المراهقة قد يعوق المسار الطبيعي لنضج الدماغ والعمليات الرئيسية لنمو الدماغ.
- قد يكون لتأثير المخدرات والكحول على الدماغ الذي لا يزال في مرحلة النمو تأثيرات ضارة على الأداء الأكاديمي والمهني والاجتماعي، مما يخلق عادات تستمر مدى الحياة يمكن أن تمتد إلى مرحلة البلوغ.
- استهلاك الكحول قد يغير بنية الدماغ ووظائفه، مما يؤدي إلى تغيّر تدفق الدم والنشاط الكهربائي.

قد يسبب الكحول والمخدرات تلف في الدماغ

انقر هنا!

الأفكار

## أفكار 1 - 2 - 3

- ثلاث (3) حقائق تعلمتها اليوم ...
- عنصران (2) مهمان لأشاركهما مع الآخرين ...
- سؤال واحد (1) لا يزال لدي لأطرحه ...



## قائمة المراجع

"الكحول، والمخدرات، ونمو الدماغ". تحدث الآن، إدارة الصحة السلوكية بـ كولورادو، قسم الخدمات الإنسانية، 2019، الرابط <https://www.speaknowcolorado.org/know-the-facts/alcohol-drugs-brain-development/>. (تمت زيارة الموقع في 2 أكتوبر/تشرين أول 2019)

AMAZE.Org. الوقاية من الأمراض المنقولة جنسياً بخلاف استخدام الواقيات الذكرية، موقع Amaze.org، النيوتيوب، 29 أغسطس/آب 2019، الرابط <https://www.youtube.com/watch?v=41cFmDTABJY&feature=youtu.be>. (تمت زيارة الموقع في 2 أكتوبر/تشرين أول 2019)

أنتوني كاربوني. موقع Seeker - عقل المراهق: قيد النمو، موقع Seeker، في 8 ديسمبر/كانون الأول 2013، الرابط <https://www.seeker.com/the-teen-brain-under-construction-1792414389.html>. (تمت زيارة الموقع في 2 أكتوبر/تشرين أول 2019)

"فاعلية أساليب تنظيم الأسرة". مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، 2011، الرابط [https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/unintendedpregnancy/pdf/Contraceptive\\_methods\\_508.pdf](https://www.cdc.gov/reproductivehealth/contraception/unintendedpregnancy/pdf/Contraceptive_methods_508.pdf). (تمت زيارة الموقع في 2 أكتوبر/تشرين أول 2019)

"مجموعة أدوات وسائل الإعلام الاجتماعي | فحص الأمراض المنقولة جنسياً 2017". مركز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، وزارة الصحة والخدمات الإنسانية الأمريكية، 18 سبتمبر/أيلول 2018، الرابط <https://www.cdc.gov/std/stats17/socialMedia.htm>. (تمت زيارة الموقع في 2 أكتوبر/تشرين أول 2019)