ملخص درس

ملخص الدرس

أضرار التدخين

المهارات الأسرية | السادس الابتدائي | الفصل الدراسي الثاني

المادة	المهارات الأسرية
الصف	السادس الابتدائي
الفصل الدراسي	الفصل الدراسي الثاني
اسم الطالب/ة	.....

شرح الدرس واختباره
امسح لمشاهدة الشرح والاختبار

ورقة العمل
تدرّب على الدرس

■ ما الذي في السيجارة؟

• النيكوتين: يسبب الإدمان.

• القطران: يلوّث الرئة والأسنان.

• أول أكسيد الكربون: يقلل الأكسجين في الدم.

■ أضرار التدخين

• الرئتان: سعال وضيق نفس وأمراض مزمنة.

• القلب: جهد أكبر وجلطات.

• الفم: أسنان صفراء ورائحة كريهة والتهاب اللثة.

■ التدخين السلبي

• يضر من يستنشق الدخان حول المدخن، وأكثرهم تضررًا الأطفال.

لا ندخن قرب الأطفال ولا في السيارة المغلقة.

■ الشيشة والسجائر الإلكترونية

• ليستا آمنتين، وفيهما مواد ضارة ونيكوتين.

■ كيف أرفض؟

• أقول لا شكرًا بحزم وأبتعد.

• أختار أصدقاء صالحين وأخبر الكبار.

■ تذكّر

• منع بيع التبغ لمن دون ١٨ سنة، وعيادات الإقلاع على الرقم ٩٣٧ مجانًا.