

المملكة العربية السعودية
الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين في الأفلاج
مسجلة بوزارة العمل والتنمية الاجتماعية برقم (٧٠٥)
إشراف مركز التنمية الاجتماعية في الأفلاج

الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين
بمحافظة الأفلاج

وزارة التعليم
Ministry of Education

التقرير الختامي

لمشروع

توعوية 5000 طالب وطالبة

عن

أضرار التدخين

في محافظة الأفلاج

بالشراكة مع إدارة تعليم الأفلاج

مؤسسة
عبدالعزیز بن عبدالله الجمیع
الخيرية



بدعم من :



وقفهم الله

الأفاضل / مؤسسة عبدالعزيز بن عبدالله الخيرية

وبعد ، ،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

نسأل الله أن تكونوا بصحة وعافية ...

نُفيدكم بأننا في الجمعية الخيرية لمكافحة التدخين في محافظة الأفلاج (بهاء) حظينا بدعمكم مطلع العام 2020م لمشروع : توعية 5000 آلاف طالب وطالبة في مدارس محافظة الأفلاج . والذي هو عبارة عن محاضرات وفعاليات توعوية متنوعة داخل المدارس تهدف إلى تحصين الشباب من الوقوع في براثن التدخين والتحذير منه ، وقد تم البدء في تنفيذ المشروع بالتنسيق مع إدارة التعليم بالمحافظة الى أن توقف بسبب جائحة كورونا ..

وبحمد الله فقد نفذنا هذا المشروع وأنجزنا منه ما يقارب 50% حيث زرنا نصف المدارس المستهدفة وبقي لنا النصف الآخر مع إقامة الدورة التدريبية للمرشدين الطلابيين والمرشدات حسب الخطة التنفيذية المرفوعة لكم سابقاً في المنصة ، وقد انتظرنا طوال الفترة الماضية على أمل عودة الطلاب والطالبات لمقاعد الدراسة ليستمر العمل في المشروع وتكون البداية مما انتهينا به سابقاً ... ونحيطكم علماً بنجاح المشروع في مرحلة الأولى قبل التوقف بسبب جائحة كورونا ونتوق إلى استكمال ما تبقى من حياة الحياة لطبيعتها وعاد الطلاب للمدارس وسمح لنا بمعاودة مزاولة نشاطنا التوعوي داخل المدارس .. حيث تبقى في المشروع نصف المدارس وكذلك إقامة الدورة التدريبية المخصصة للمرشدين الطلابيين والمرشدات عن أهم أساليب ومهارات التعامل مع الطالب المدخن .

والله نسأل أن يجعل ذلك في موازين حسناتكم وأن يبارك في أموالكم وأعماركم .

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

تجدون برافقه تقرير بالمصروفات في الفترة الماضية .

المدير التنفيذي
حمد بن هديب آل هديب





كشف حساب مصروفات
برنامج توعية ٥٠٠٠ طالب وطالبة في محافظة الأفلاج
حيث تم زيارة ١٤ مدرسة فقط بسبب جائحة كورونا والمستهدف ٣٠ مدرسة

م	البند	المبلغ	الملاحظات
١	مكافأة المحاضر	٧٠٠٠	لعدد ١٤ مدرسة فقط
٢	أجرة التنقلات	٢١٠٠	لعدد ١٤ مدرسة فقط
٣	طباعة بروشورات توعية	٢٠٠٠	التدخين السّم القاتل
٤	إعداد مادة العرض	٢٠٠٠	
٥	جوائز تحفيزية	٩٠٠٠	
الاجمالي		٢٢١٠٠ ريال	

المدير التنفيذي
حمد بن هديب آل هديب



 @baha-affaj

 0559566007

خطوات مساعدة للإقلاع عن التدخين :

- الحصول على قدر كبير من الاسترخاء وخاصة الأيام الأولى في مراحل الإقلاع عنه
- ستحدث معك أعراض تسمى أعراض (انسحاب النيكوتين) وهي ناتجة عن نقص كمية النيكوتين السامة التي تعود عليها الجسم، والمعتادة في العرق والصداع والسمالك، وزيادة الوزن، والاحتقان، حيث يبدأ بعد أربع ساعات من تدخين آخر سيجارة، وتبلغ ذروتها خلال ثلاث أو أربع أيام، وتستختفي خلال أسبوعين.
- تناول الماء بكثرة لأجل تخليص الجسم من سموم النيكوتين والمصطر الطازجة وخاصة شراب البرتقال والليمون وابتعد عن الشايات كالقهوة والشاي في الأيام الخمسة الأولى خاصة.
- ابتعد عن أجواء التدخين والمدخنين وكل ما يذكر به وحاول إيجاد أصدقاء غير مدخنين وأكثر من مجالستهم.
- اشغل وقت فراغك بما يفيدك مثل (ممارسة الرياضة) تخلفك من السُموم بخريك الدّورة الدموية، وتنشيط الرّغبتين وتصبح لديك طاقة جيدة فتستطيع حاربة الدخان.
- تذكر مضاره وتصور عنه واشغل فلك بشي من الحلويات أو ألعابك . وعود نفسك على استعمال السواك دائماً .
- وقبل هذا كله تذكر أنك تركت تركيبة معصية في حق ربك وأنت تُعمر نفسك وبهدر ممالك فيما يعُسرُك .
- مراجعة أقرب عيادة لمكافحة التدخين لأخذ العلاج اللازم واطلب مساعدة الطبيب الخفص.

أهم أسباب انتشار التدخين بين الأطفال والمراهقين :

- رفقاء السوء (الصاحب الساحب).
- تقليد الكبار و القدوة السيئة .
- عدم وجود رقابة على بائعي التبغ بأزواجه .
- المشاكل الأسرية التي تؤدي لتفكك الأسرة ونشر الأبناء.
- عدم وجود حملات توعية حقيقية لتوعيتهم بخطورة التدخين وأضراره .
- سهولة الحصول على السجارة حيث أن الغفل يجب الإطلاح ومعرفة خفايا الأشياء .



أسباب الاستمرار بالتدخين :

- الترحيح الدائم بضعف الإرادة وضعوية تركه .
- التهرب الدائم عن الحديث عنه وأضراره .
- جالسة المدخن وعدم الأفكار عليه .
- وجود قذورات في المجتمع كمدخن (كالأب أو الطبيب) .
- التعامل بوجود أشخاص مدخنين أكبر منهم سناً وأصحاء .

مكونات السجارة:

تحتوي على العديد من المواد الضارة والسامة أكثر من 7000 مادة كيميائية ضارة وميتية من أبرزها:

- التبغ : وهو أوراق نبات يتم تجفيفها وتحتوي على النيكوتين والقطران .
- النيكوتين: مادة كيميائية شبه قلوية توجد في أوراق التبغ وهي أكثر المواد سمية، وتناول قطرات منه تسبب الوفاة وتسبب الإدمان على المدخن .
- القطران: هو مزيج من المواد العضوية اللزجة وهي التي تسبب السرطان بالتحادها مع مواد التبغ الأخرى الضارة وهو المادة السوداء الخارجة من التبغ .
- أول أكسيد الكربون: غاز سام ، حيث يعمل على إضمار نقل الدم للأكسجين إلى أنسجة الجسم ولدى القلب خاصة .
- غاز النشادر الكاوي: غاز يعمل على زيادة كمية إفراز اللعاب ، وتسبب السعال والتهابات القم والحلق والبلعوم .
- مادة البولونيوم: مادة مشعة تحتوي على عنصر اليورانيوم المشع والذي يسبب الإصابة بالسرطانات المختلفة .

من أضرار التدخين :

- يتسبب بأمراض القلب وتصلب الشرايين .
- يسبب الجلطات الدماغية كما يؤدي لارتفاع ضغط الدم .
- يسبب أمراض السرطانات المختلفة خاصة سرطان الرئتين والحنجرة والقم وسرطان المثانة .
- يؤدي لاضطرابات ومشاكل في الجهاز التنفسي مثل: السعال المزمن، والربو، وحساسية الأنف .
- يضر بالأسنان واللثة و يؤدي لتصبغات الأسنان وتسوسها ويجعل رائحة القم كريهة والأصابع .
- يسبب اضطرابات في المعدة كما أنه سبب رئيس للإصابة بقرحة المعدة والقولون الغضبي .
- يتسبب في اضطرابات يوظائف المخ والدماغ .
- يؤثر على حاستي الشم والذوق ويضعفها تماماً .
- يؤدي الشيخوخة المبكرة (يقلل الجمال خاصة عند النساء) .
- يؤثر على القدرة الجنسية لدى الرجال (الضعف الجنسي) .
- يعتبر خطراً على الجنين في حال كانت الأم مدخنة. (نشوة أو موت المواليد) .





زيارة الكلية التقنية

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب كلية التقنية في ليلى
يوم الأربعاء 1441/06/17 هـ - 2020/02/12 م وقد بلغ عدد الحضور من الطلاب
250 طالباً





زيارة مدرسة متوسطة علي بن أبي طالب

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة علي بن أبي طالب في ليلى يوم الأحد 1441/06/22 هـ - 2020/02/16م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 60 طالباً





زيارة مدرسة متوسطة القادسية

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة القادسية
في ليلى يوم الاثنين 1441/06/23 هـ - 2020/02/17 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب
170 طالباً





زيارة مدرسة متوسطة الفيصلية

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة الفيصلية في الفيصلية يوم الثلاثاء 1441/06/24 هـ - 2020/02/18 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 58 طالباً





زيارة مدرسة متوسطة وثانوية الغيل

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة وثانوية الغيل في الغيل يوم الأربعاء 1441/06/25 هـ - 2020/02/19 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 65 طالباً



زيارة مدرسة متوسطة أحد

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة أحد
في ليلى يوم الأحد 1441/06/29 هـ - 2020/02/23 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب
337 طالباً





زيارة مدرسة متوسطة وثانوية مروان

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة وثانوية مروان في مروان يوم الاثنين 1441/06/30 هـ - 2020/02/24 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 133 طالباً





زيارة مدرسة متوسطة الخالدية

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة الخالدية في الخالدية يوم الاثنين 1441/07/1 هـ - 2020/02/25 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 60 طالباً





زيارة مدرسة متوسطة القطين

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة القطين في السبوح يوم الخميس 1441/07/3 هـ - 2020/02/27 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 43 طالباً





زيارة مدرسة ثانوية الملك فهد

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة ثانوية الملك فهد
في ليلي يوم الأحد 1441/07/6 هـ - 2020/03/1 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب
280 طالباً



زيارة مدرسة متوسطة النايفية

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة النايفية في النايفية يوم الأحد 1441/07/8 هـ - 2020/03/3 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 45 طالباً



زيارة مدرسة ثانوية الأحمر

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة ثانوية الأحمر في الأحمر يوم الأربعاء 1441/07/9 هـ - 2020/03/4 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 103 طالباً





زيارة مدرسة متوسطة بدر

أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة بدر
في الأحمر يوم الأربعاء 1441/07/9 هـ - 2020/03/4 م وبلغ عدد الحضور من الطلاب
108 طالباً



أقامت الجمعية محاضرة توعوية لطلاب مدرسة متوسطة وثانوية دار القبس الأهلية في ليلى يوم الأحد 13/07/1441هـ - 2020/03/8م وبلغ عدد الحضور من الطلاب 134 طالباً

