

التدخين و المخدرات



التدخين و المخدرات من أخطر الآفات الاجتماعية المنتشرة في مجتمعنا حيث تؤثر على الفرد نفسه و على المجتمع بأكمله تتمثل هذان الافتين في استهلاك و تعاطي مواد كيميائية مسرطنة تؤثر سلبا على الجهاز العصبي خاصة و على وظائف الجسم عامة

المخدرات أقصر طريق للموت

لا تفسد روعة الحياة بالمخدرات



يونسف
لكل طفل



وزارة الصحة الجزائر

بالشراكة مع

جمعية دليل للشباب المتطوع



www.sehatydz.org



التدخين و المخدرات

جمعية دليل - Association Daili





مخالطة رفقاء السوء

أسباب التدخين و تعاطي المخدرات

مكافحة هاتان الافاتان مسؤولية الفرد المدمن نفسه
و مسؤولية المجتمع و لمحاربة ذلك يجب أولا معرفة الأسباب
التي تدفع بالفرد الى اللجوء اليها و من اهم الأسباب

الفراغ

المشاكل الاسرية

نقص الوعي

نقص الوازع الديني

غرس القيم الدينية لدى الطلبة

التوعية الإعلامية بمخاطر المخدرات

اصدار قوانين رادعة للتقليل من التهريب و الاتجار بالمخدرات

توفير أماكن و أنشطة لاستثمار وقت الفراغ لدى الشباب

حث الاهل عن الابتعاد عن المشاكل الاسرية و حلها بعيدا عن الأطفال

اختيار الصحبة السالحة و الابتعاد عن رفقاء السوء

كيف أتكافح

كيف أتكافح



القرار بيدك قل لا للمخدرات

لا لرفقاء السوء

لا تجرب مواد مجهولة

املئ أوقات فراغك

مارس الرياضة دائما



التدخين

استشارة طبيب مساعد

طلب الدعم من الاهل و الاصحاب

ممارسة الرياضة بشكل دوري

قضاء الوقت مع أصدقاء غير مدخنين

تغيير نوعية الأطعمة و المشروبات و جعلها صحية أكثر

استخدام ادوية بديلة للسجائر بوصفة طبية