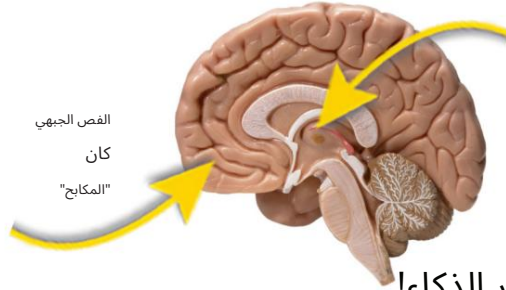




Know Your Neuro

السلوك المحفوف بالمخاطر والدماغ دليل الأنشطة للصفوف من 6 إلى 12



الجهاز الحوفي
كان
"المستعد"

اختبار الذكاء!

1. ما هو الجزء من الدماغ المسؤول عن دواصة الوقود؟
الإجابة: الجهاز الحوفي

2. ما هو الجزء من الدماغ المسؤول عن التفكير؟
الإجابة: الفص الجبهي

3. ما هي قاعدة الدماغ؟

الجواب: استخدمه أو ستفقد

4. متى ينضج الجهاز الحوفي والفص الجبهي؟

الإجابة: العمر 11/12 بالنسبة للجهاز الحوفي، والعمر 24/25 بالنسبة للفص الجبهي

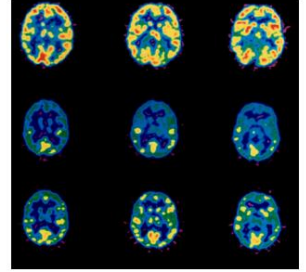
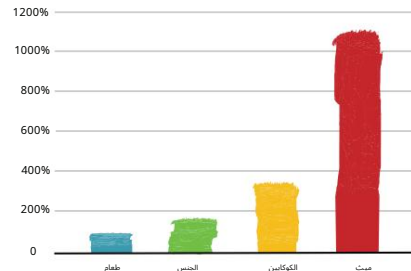
5. ما هي المادة الكيميائية التي ينتجها دماغنا والتي تزداد عندما نقوم بـ

ما هي الأشياء المفيدة لبقائنا؟ الجواب: الدوبامين

كيف يتم اختطاف الدماغ؟

الدوبامين مادة كيميائية ينتجها دماغنا لمساعدتنا على معرفة ما يجب فعله للبقاء على قيد الحياة. على سبيل المثال، عندما نشعر بالجوع، ينخفض مستوى الدوبامين، إذ يُشير دماغنا إلى حاجتنا للقيام بشيء ما. وعندما نأكل، يُشعرنا دماغنا بالهدوء والسعادة عن طريق زيادة الدوبامين. أما السلوكيات الخطرة، كتعاطي المخدرات، فتُخلّ بهذا النظام، مُسببةً ارتفاعاً حاداً في مستوى الدوبامين، مما قد يؤدي إلى توقف الفص الجبهي، وبالتالي توقف النمو.

زيادة الدوبامين في السلوك/المادة



أسئلة للمناقشة وحقائق

مناقشة

ضغط الأقران الإيجابي أو السلبي

مهارات الرفض

- إذا كان مسرعك يتطور قبل مكايح سيارتك، كيف يمكن أن يؤثر ذلك على قراراتك المتعلقة بالسلوكيات الخطرة؟
- ما هي السلوكيات الخطرة التي شعرت برغبة في الانخراط فيها؟
- هل تعرف أي شخص لديه هل انخرطوا في سلوكيات محفوفة بالمخاطر؟ كيف أثرت قراراتهم عليهم؟
- كيف يؤثر أصدقاؤك عليك؟ فيما يتعلق بالانخراط في سلوكيات محفوفة بالمخاطر؟ هل يؤثر عليك أقرانك في عدم القيام بأشياء أو القيام بأشياء قد تكون لها عواقب سلبية؟
- ما هي قواعد عائلتك بشأن المخدرات، والكحول، والتبغ، والإفراط في استخدام التكنولوجيا، وغيرها من السلوكيات الخطرة؟
- ما هي قواعدك الأخلاقية الخاصة فيما يتعلق بالسلوك المحفوف بالمخاطر؟

- يمكن أن يكون التأثير الاجتماعي إيجابياً أو سلبياً. ويُعدّ الضغط على الآخرين، سواء بشكل مباشر أو غير مباشر، للانخراط في سلوك سلبي أو قد يكون سلبياً، استخداماً للتأثير السلبي للأقران.
- إن تشجيع الآخرين على الامتناع عن السلوكيات الخطرة والانخراط في أنشطة إيجابية هو ممارسة تأثير إيجابي.
- ما نوع التأثير الذي تستخدمه مع أقران؟ إيجابي؟ سلبي؟
- متى تستخدم أسلوب الأقران الإيجابي؟ الضغط؟ متى تستخدم ضغط الأقران السلبي؟
- كيف تتعامل مع الأمر عندما يحاول شخص ما الضغط عليك سلباً للقيام بشيء محفوف بالمخاطر؟
- ما نوع المؤثر الذي ترغب في أن يكون؟ يكون؟

- تقمص دور طالب يشجع أو يغيري الآخرين على الانخراط في سلوك محفوف بالمخاطر ويتحدى الطلاب لابتكار سيناريوهات مهارات الرفض لاستخدامها في كل سيناريو مما يلي:
- هل ترغب بتجربة البيرة؟
- لتأخذ غداء أحدهم حتى لا يتمكن من اعثر عليه!
- هل ترغب في التزلج على لوح التزلج من فوق جدار عالٍ؟
- لنرى إلى أي مدى يمكننا الصعود إلى هذا شجرة؟
- اركض عبر الطريق! ليس عليك أن تنظر في كلا الاتجاهين!
- أحضرت اليوم جهاز التدخين الإلكتروني الخاص بأخي. هل تريد أن تجرب ذلك معي في حمام المدرسة؟
- الجميع يدخنون الماريجوانا، هيا بنا جربها!
- لن يعلم والداي إذا لعبنا هذه اللعبة. هيا بنا.
- ألقى نظرة على هذه الصورة العارية!