

# الكحول والدماغ

دليل الأنشطة للصفوف من الثالث إلى الخامس



## اختبار فيديو

(1) كلما كان عمر الشخص أصغر عند تعاطيه الكحول، زاد خطر تعرضه لمشكلة تعاطي الكحول عند بلوغه سن الرشد؟

الإجابة: صحيح. والعكس صحيح أيضاً! كلما تأخر الشباب، قلّ الخطر.

(2) لماذا يحمي تأجيل تناول الكحول الشباب؟

الجواب: يتم حماية نمو الدماغ من تأثير الكحول في تعطيل الفص الجبهي.

(3) ما هو المصطلح الذي يطلق على الحالة التي يكون فيها الفص الجبهي معطلاً ولا ينمو بسبب تعاطي الكحول؟

الجواب: توقف النمو أو نقص نشاط الفص الجبهي.

(4) لماذا من المهم جداً الحفاظ على الفص الجبهي أثناء نموه وتطوره؟

الجواب: الفص الجبهي هو جزء الدماغ المسؤول عن الوظائف التنفيذية. هذه هي المهارات التي نحتاجها للعمل والتفكير، خاصة مع تقدمنا في السن.

(8) ما هو الاسم الذي يطلق على غالبية الشباب الذين لا يشربون الكحول؟

(5) بالإضافة إلى إيقاف نمو الفص الجبهي، ما هي الآثار الأخرى لشرب الكحول لمن هم دون السن القانونية؟  
الجواب: الأغلبية الصامتة.

(9) لماذا يُطلق على غالبية الشباب الذين لا يشربون الكحول اسم

الأغلبية الصامتة؟  
الإجابة: بطء سرعة التفكير، ومشاكل في الذاكرة اللفظية والمكانية، وانخفاض الانتباه والتحكم في الاندفاع، وانخفاض معالجة المعلومات.

الجواب: لا يتحدثون عن الامتناع عن الشرب، بينما يتحدث العديد من الشباب الذين يختارون الشرب قبل السن القانونية أو يتباهون بذلك. وهذا ما يفسر اعتقاد الكثيرين بأن الجميع يفعل ذلك في سن مبكرة.  
(6) ما هي نسبة سكان العالم الذين يتعاطون الكحول؟ وفي الولايات المتحدة؟

الإجابة: 30%، 50%

## قسم التفكير النقدي

### أسئلة للمناقشة

• ما هي معتقداتك بشأن شرب الكحول لمن هم دون السن القانونية؟

• هل تعرف شخصاً

هل يُفردون في تناول الكحول؟ كيف يتصرفون؟ وكيف يؤثر ذلك عليك؟

• هل لدى عائلتك قاعدة بشأن شرب الكحول لمن هم دون السن القانونية؟

• لماذا تعتقد أن المزيد والمزيد من الشباب يقررون عدم شرب الكحول حتى يكبروا؟

• لماذا تعتقد أن غالبية الشباب الذين لا يشربون الكحول يلتزمون الصمت بشأن خيارهم بعدم الشرب؟

العصف الذهني الجماعي: قسم الطلاب إلى مجموعات من 3 إلى 5 طلاب. اطلب من الطلاب التفكير في أكبر عدد ممكن من الإجابات على الأسئلة التالية ومناقشتها:

(أ) لماذا يحاول بعض الشباب تعاطي الكحول أو يستخدمونه؟

(ب) هل يؤثر الأقران على تعاطي الكحول لدى القاصرين؟ وكيف؟

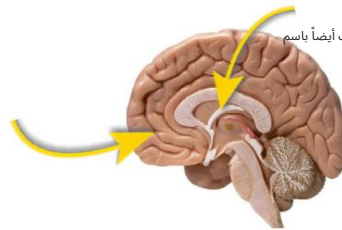
(ج) كيف يؤثر نمو الدماغ على قرار الشاب بشرب الكحول أم لا؟

الجهاز الحوفي

كان

المعروف أيضاً باسم

"المكايح"



### سيناريو تحدي المهارات رقم

1: إذا عرض عليك شخص مسن إحصار الكحول، فماذا ستقول له؟

السيناريو الثاني: إذا كنت في حفلة مبيت وكان شقيق أو شقيقة صديقك المراهق الأكبر سناً يشرب الكحول ويضغط عليك للشرب، فماذا ستفعل؟

السيناريو رقم 3: إذا كنت تعلم أن أحد الوالدين أو أحد الأصدقاء مصاب بـ

إذا كنت تعاني من مشكلة إدمان الكحول، فإلى من ستلجأ طلباً للمساعدة؟

السيناريو رقم 4: كيف ستخبر أصدقاءك أنك لا تشرب الكحول عندما يسألونك؟