

عرض بوربوينت

المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم  
الإدارة العامة للتعليم بمنطقة تبوك  
بإشراف قسم التربية البدنية



التربية البدنية والصحية

# النتائج السلبية المترتبة عن

## التدخين والخمول

الحقوق محفوظة لوزارة  
التعليم ١٤٤٣هـ

إعداد : أ. زواف محمد المنيف  
مراجعة : أ. عبدالعزيز الخثعمي

SASPOORT.COM



الفصل الدراسي الثالث



ثاوي / مسارات





**أن يتعرف الطالب / ه  
على النتائج السلبية المترتبة عن  
التدخين والخمول البدني**



التربية البدنية والصحية  
saspoort.com





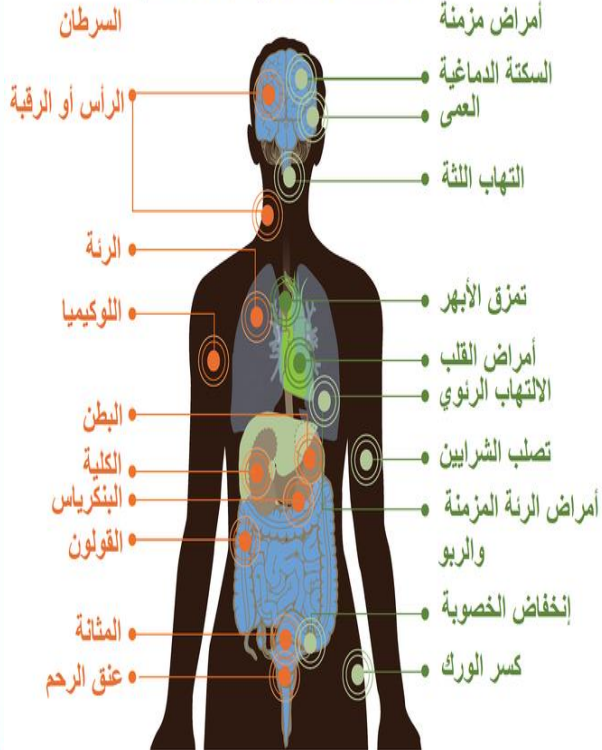
## معرفة النتائج السلبية المترتبة عن التدخين والخمول البدني:

يؤثر التدخين بشكل سلبي في جسم الإنسان؛ حيث ينتج عنه العديد من الآثار السلبية المؤذية للفرد، وقد تؤدي بعضها إلى مضاعفات تهدد الحياة، وهو يؤدي جميع أعضاء الجسم تقريباً؛ حيث إنه يؤثر على الجهاز التنفسي، والجهاز الدوراني، والجهاز التناسلي، والجلد، والعيون، كما يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات. كما أنه يؤثر على الأوعية الدموية والشرايين الدقيقة الموجودة في العضلات، ويقلل عددها وسعتها، ما يسبب تصلب الشرايين، ونقص كمية الأكسجين الواصل للعضلات، ويؤدي إلى الإصابة بمتلازمة التعب بشكل سريع جداً، بمجرد بذل مجهود خفيف، لدرجة تمنع من أداء المهمات اليومية العادية، وتقود هذه الحالة الأشخاص إلى عدم بذل أي مجهود بدني، وإذا بذل الشخص مجهوداً بدنياً خفيفاً، فإنه يشعر بآلام شديدة في العضلات، لا تختفي بسهولة.

وبما أن الحركة والنشاط هي وقود العضلات والمفاصل والعظام، وعندما تضعف الحركة، تتأثر العضلات، وتصاب المفاصل بالتيبس، ويؤدي ذلك إلى سهولة الإصابة بكسور وآلام في العظام والمفاصل والغضاريف، كل ذلك نتيجة تراجع المجهود البدني لدى المدخنين.

### مخاطر التدخين

يمكن للتدخين تدمير أي جزء من الجسم





## والآن أبنائي نشاهد فيديو توضيحي للمهارة التي تعلمناها بدرسنا اليوم



لمشاهدة فيديو الدرس على اليوتيوب  
اضغط هنا

لمشاهدة فيديو الدرس على موقعنا  
اضغط هنا





**التدخين : يردي إلى مضاعفات تهدد الحياة ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**



## التدخين : يؤثر على الجهاز التنفسي والجهاز الدوري والجهاز التناسلي والجلد والعيون ؟

إجابة خاطئة

إجابة صحيحة



**التدخين : يزيد من خطر الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات ؟**

**إجابة خاطئة**

**إجابة صحيحة**