

مطالعات اجتماعی پایه می، هشتم



درس ۵ (آسیبهای اجتماعی و پیشگیری از آنها)



حمیرا صادقی

دبیر مطالعات اجتماعی استان کرمان



درسنامه ۵

دوره نوجوانی: نوجوانان، گروه سنی **دوازده تا هجده سال** را تشکیل می دهند.

بلوغ:

در دوره **نوجوانی**، افراد از نظر **جسمانی** دچار تغییراتی می شوند که به این تغییرات **بلوغ** می گویند.

نوجوانان علاوه بر تغییرات جسمانی از نظر **ذهنی** و **اجتماعی** نیز تغییر می کنند.

تغییرات دوره نوجوانی (بلوغ)، اغلب باعث بروز مسائل مختلف **عاطفی** و **احساسی** در نوجوانان می شود.

بیشتر بدانیم

برخی از خصوصیهایی که در دوره بلوغ و نوجوانی، در افراد ظهور می کند :

- **هویت*جویی:** نوجوان می خواهد خودش را بشناسد. بداند کیست؟ چه جایگاهی دارد؟ هدفش در زندگی چیست؟ و به کدام سمت باید حرکت کند؟ ...
- **هیجان طلبی و میل به تجربه کردن:** نوجوان سرشار از انرژی و هیجانات مختلف است و دوست دارد که با پدیده های تازه، آشنا شود و آنها را تجربه کند ...
- **استقلال طلبی:** نوجوان دوست دارد وابستگی اش را به دیگران کم کند، می خواهد خودش تصمیم گیری، انتخاب و در مورد مسائل اظهار نظر کند ...
- **حساس شدن نسبت به خود:** نوجوان توجه و حساسیت بیشتری به ظاهر خود پیدا می کند. او دوست دارد که مورد قبول و تأیید همسالانش قرار بگیرد ...
- **شک و تردید:** نوجوان گاه باشک و تردید نسبت به دانسته ها و آموخته های قبلی خود نگاه می کند. می خواهد تحقیق کند و خودش حقیقت را کشف کند.

ما نوجوانان، سرشار از نیرو و توانایی هستیم.

مهمترین مسئولیت های ما:

از دوره نوجوانی خود به خوبی استفاده کنیم
قدر امکاناتی را که خانواده و مدرسه در اختیار ما گذاشته اند بدانیم
و برای زندگی آینده خود هدف داشته باشیم.

مهمترین حقوق ما نوجوانان

ما حق داریم درس بخوانیم
حرفه و مهارت بیاموزیم
به ورزش و هنر بپردازیم
استعدادهای خود را بشناسیم و شکوفا کنیم و از زندگی لذت ببریم.

اهداف بلندمدت: همان اهداف بزرگ و اصلی هستند که دوست داریم در طول زندگی مان به آنها برسیم.

اهداف کوتاه مدت: چیزی است که شما می خواهید در آینده ای نزدیک انجام دهید.

آینده نزدیک می تواند به معنای این هفته، این ماه، یا حتی امسال باشد.

در دوره نوجوانی افراد به دلیل خصوصیات دوران بلوغ مثل: **حساسیت** و **روحیه کنجکاوی** و **هیجانی** بیشتر در معرض آسیب های اجتماعی قرار می گیرند.

مهمترین آسیب های اجتماعی این دوران، **پرخاشگری** و **نزاع** و **اعتیاد** است.

خشم و عصبانیت، احساسی طبیعی است و هر کس در زندگی خود در مواقعی عصبانی می‌شود. اما مهم این است که در موقع خشم، رفتاری مناسب از خودمان بروز بدهیم.

پرخاشگری و نزاع، نتیجه کنترل نکردن خشم است.

اشکال مختلف رفتارهای پرخاشگرانه:

آزار و اذیت ---- کتک زدن

مسخره کردن و تحقیر دیگران ---- بی ادبی نمودن و ناسزا گفتن

شکستن و تخریب وسایل

وقتی دیگری از دست ما عصبانی است چه کارهایی می‌توانیم

انجام دهیم:

(۱) به آرامی علت عصبانیت او را بپرسیم.

(۲) به حرف‌های طرف مقابل، خوب گوش کنیم و حرف‌های او را قطع نکنیم.

(۳) اگر اشتباهی مرتکب نشده ایم، با آرامش توضیح دهیم و اگر اشتباهی کرده ایم عذرخواهی کنیم و راهی برای جبران اشتباه، پیدا کنیم.

(۴) اگر کسی از دست ما خیلی عصبانی است، به طوری که حاضر به شنیدن حرف‌های ما نیست و ممکن است به ما صدمه بزند: فوراً صحنه را ترک کنیم و از بزرگترها کمک بخواهیم.

بچه‌ها! این سه قاعده را در هنگام خشم و عصبانیت به خاطر بسپارید:

۱- نباید به وسایل یا اموال خودم و دیگران، صدمه بزنم.

۲- نباید به دیگران صدمه بزنم.

۳- نباید به خودم صدمه بزنم.

وقتی ما از دست کسی عصبانی هستیم چه کارهایی برای کاهش عصبانیت می‌توانیم انجام دهیم:

(۱) با گفتن ذکر و نام و یاد خدا خود را آرام کنیم.

(۲) نفس‌های عمیق بکشیم و از یک تا ده بشماریم.

(۳) علت عصبانیت خود را مؤدبانه و آرام بیان کنیم.

(۴) اگر نمی‌توانیم خود را آرام کنیم، محیط ناراحت کننده را ترک کنیم.

(۵) برای آرام کردن خود از گفت و گو و مشورت با بزرگترها کمک بگیریم.

(۶) خوبی‌های طرف مقابل را به یاد بیاوریم.

موادها مخدر، تجربه ای خطرناک

موادها مخدر، موادی هستند که مصرف آنها **تغییرانی روی دستگاه عصبی** ایجاد می کند و باعث **کم شدن هوشیاری و بی حسی و بی حالی** می شوند اما پس از تمام شدن اثر آن روی مغز، فرد حال بسیار بدی پیدا می کند و مجبور است دوباره به سمت آن ماده برود.

علل گرایش برخی از افراد به مواد مخدر:

(الف) **فرار از مشکلات**

(ب) **نداشتن جرات و مهارت «نه گفتن»**

(ج) **کنجکاوی یا خودنمایی** (یعنی نشان دهند که دیگر بچه نیستند).

بیشتر بدانیم



مواد مخدر که از قاچاقچیان کشف شده است.



- ماده نیکوتین در سیگار و تنباکو در قلبان به قلب و شش ها آسیب می رسانند. این مواد همچنین باعث بروز بیماری سرطان می شوند.
- **تریاک، هروئین، حشیش، شیشه، کِرَاک، و قرص های اِکستازی** (وجدزدگی)، از جمله مواد مخدر و افیونی هستند که آسیب های شدیدی به جسم و روان افراد وارد می کنند. این مواد اثراتی مخرب بر مغز و سیستم (دستگاه) اعصاب مرکزی انسان می گذارند. ضعیف و رنجور شدن، لرزش و سرگیجه، خواب نامنظم، از دست دادن کنترل خود و تغییر در شخصیت و رفتار فرد، از جمله این تأثیرات است. برخی از مواد مخدر، محرک یا توهم زا هستند و به آنها «روان گردان» هم می گویند. افراد با مصرف این مواد، دچار هیجان یا توهم (خیال) می شوند و نمی توانند واقعیت را تشخیص دهند. بنابراین با مصرف این مواد از حال طبیعی خارج شده و عقل خود را از دست می دهند و دست به اعمال خلاف و خطرناک می زنند و معمولاً به خود یا دیگران صدمه وارد می کنند.

به طور کلی همه افراد معتاد نسبت به زندگی خود بی توجه می شوند. آنها به تدریج دوستان سالم خود را از دست می دهند، در رابطه با اعضای خانواده شان دچار مشکل می شوند و نمی توانند به تحصیل یا کار خود ادامه دهند. همچنین، افراد معتاد دچار مشکلات قانونی می شوند و جامعه آنان را از خود طرد می کند.

نوجوانان عزیز، مراقب باشند و بدانند :

بر طبق قانون، نگهداری و مخفی نمودن، خرید و فروش و پخش، مصرف و واردات و صادرات مواد مخدر، جرم است و افرادی که مواد مخدر را در جامعه پخش یا خرید و فروش کنند با شدیدترین مجازات ها روبه رو می شوند. گاهی ممکن است قاچاقچیان مواد مخدر، کودکان و نوجوانان را فریب دهند و از آنها سوءاستفاده کنند و بخواهند در مقابل دریافت پولی، مقداری از این مواد را برایشان جابه جا کنند. اگر نوجوانی این کار خطا را بکند، حتی اگر فریب خورده و مجبور شده باشد، مجرم شناخته شده و به زندان منتقل می شود، چون عمل مجرمانه‌ای انجام داده است.

سؤالات متن درس پنجم

۱- نوجوانان چه گروه سنی را تشکیل می دهند؟ گروه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال

۲- در دوره نوجوانی افراد دچار چه تغییراتی می شوند؟ در این دوره، نوجوانان علاوه بر تغییرات جسمانی از نظر ذهنی و اجتماعی نیز تغییر می کنند.

۳- بلوغ چیست؟ و در چه دوره سنی رخ می دهد؟ تغییرات جسمانی دوره نوجوانی را بلوغ می گویند که بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی می باشد

۴- تغییرات دوره نوجوانی اغلب باعث بروز چه مسائلی می شود؟ تغییرات در این دوره، اغلب باعث بروز مسائل مختلف عاطفی و احساسی در نوجوانان می شود.

۵- ما نوجوانان چه حقوقی داریم؟ ما حق داریم درس بخوانیم، مطالعه کنیم، حرفه و مهارت بیاموزیم، به ورزش و هنر بپردازیم، استعدادهای خود را بشناسیم و شکوفا کنیم، تفریح و شادی کنیم و از زندگی لذت ببریم.

۶- وظیفه ما نوجوانان چیست؟ ما وظیفه داریم از این دوره زندگی خود که هنوز مسئولیت اداره یک خانواده را بر عهده نگرفته ایم، به خوبی استفاده کنیم و قدر امکاناتی را که خانواده و مدرسه در اختیار ما می گذارند، بدانیم. ما نوجوانان رو به جوانی و بزرگسالی حرکت می کنیم و باید هدف هایی برای زندگی خود داشته باشیم.

۷- نوجوانی فرصتی برای کسب .. شایستگی ها . و . مهارت های . زندگی است.

۸- به چه دلیل در دوره نوجوانی، افراد بیشتر در معرض آسیب های اجتماعی قرار می گیرند؟ به دلیل برخی خصوصیتی که در دوران بلوغ به وجود می آید، افراد حساس ترند و ممکن است روحیه هیجانی و کنجکاوی آنها باعث شود.

۹- چه آسیب های اجتماعی و مشکلات برای افراد جامعه ممکن است بوجود آید؟ پرخاشگری و نزاع

۱۰- پرخاشگری و نزاع نتیجه کنترل نکردن .. خشم .. است.

۱۱- خشم و عصبانیت احساسی .. طبیعی .. است.

۱۲- چه کسانی به افراد پرخاشگر تبدیل می‌شوند؟ افرادی که راه‌های درست ابراز خشم را یاد نگرفته و نمی‌توانند به طور معمول خشم خود را کنترل مهار کنند.

۱۳- رفتارهای پرخاشگرانه به چه شکل‌هایی ممکن است بروز کند؟ آزار و اذیت، کتک زدن، مسخره کردن و تحقیر دیگران، بی‌ادبی نمودن و ناسزا گفتن و شکستن و تخریب وسایل .

۱۴- پرخاشگری چه صدماتی به فرد پرخاشگر می‌زند؟ نوجوانان پرخاشگر، تحمل کمی دارند. پرخاشگری همچنین مشکلاتی را در یادگیری و تحصیل به وجود می‌آورد و زمینه را برای سایر آسیب‌های اجتماعی فراهم می‌کند. گاهی پرخاشگری ممکن است اثرات جبران‌ناپذیری در زندگی فرد به وجود بیاورد.

۱۵- سه قاعده را که در هنگام خشم و عصبانیت باید به خاطر بسپاریم چیست؟

۱- نباید به خودم صدمه بزنم.

۲- نباید به دیگران صدمه بزنم.

۳- نباید به وسایل یا اموال خودم و دیگران، صدمه بزنم.

۱۶- وقتی ما از دست کسی عصبانی هستیم چه کارهایی باید انجام دهیم؟

✓ به خدا پناه ببریم و با گفتن ذکر و نام و یاد خدا خود را آرام کنیم.

✓ نفس‌های عمیق بکشیم و از یک تا ده بشماریم

✓ با رعایت سه قاعده‌ای که گفته شد، علت عصبانیت خود را مؤدبانه و آرام بیان کنیم.

✓ اگر نمی‌توانیم خود را آرام کنیم، محیط ناراحت‌کننده را ترک کنیم.

✓ برای آرام کردن خود از گفت و گو و مشورت با بزرگ‌ترها کمک بگیریم.

✓ خوبی‌های طرف مقابل را به یاد بیاوریم.

۱۷- وقتی دیگران از دست ما عصبانی هستند چه کارهایی باید انجام دهیم؟

✓ به آرامی از او سؤال کنیم چرا از دست ما عصبانی است و علت چیست؟

✓ به حرفهای طرف مقابل، خوب گوش کنیم و حرف های او را قطع نکنیم. اگر اشتباهی مرتکب نشده ایم، با آرامش توضیح دهیم و اگر اشتباهی کرده ایم عذر خواهی کنیم و راهی برای جبران اشتباه، پیدا کنیم.

✓ اگر کسی از دست ما خیلی عصبانی است، به طوری که حاضر به شنیدن حرف های ما نیست و ممکن است به ما صدمه بزند، فوراً صحنه را ترک کنیم و از بزرگترها کمک بخواهیم

۱۸- حضرت علی (ع) در باره خشم چه فرموده اند؟

"خشم دشمن توست، پس آنرا بر خود مسلط مگردان."

۱۹- امام صادق(ع) در باره خشم چه فرموده اند؟ "هر کس مالک خشم خود نباشد، مالک عقل خود نخواهد بود".

۲۰- یکی از آسیب هایی که در هر کشوری افراد به ویژه جوانان را تهدید می کند اعتیاد به ..مواد مخدر.. است.

۲۱- مواد مخدر چیست؟ موادی هستند که مصرف آنها تغییراتی روی دستگاه عصبی ایجاد می کند و باعث کم شدن هوشیاری و بی حسی و بی حالی می شوند اما پس از تمام شدن اثر آن روی مغز، فرد حال بسیار بدی پیدا می کند و مجبور است دوباره به سمت آن ماده برود. به عبارت دیگر فرد به آن وابستگی پیدا می کند و حاضر است برای به دست آوردن آن ماده، هر کاری بکند.

۲۲- آیا فردی که مشکلاتی در زندگی دارد، عاقلانه است به مواد مخدر پناه ببرد؟ چرا؟ خیر ، زیرا مواد مخدر نه تنها مشکلات را حل نمی کند بلکه آسیب های شدیدی بر جسم و روان افراد وارد کرده و مشکلات افراد را چند برابر می کند.

۲۳- علل گرایش افراد به مواد مخدر کدام اند؟ راه حل درست برخورد با هر یک از آنها چیست؟ برای فرار از مشکلات - کنجکاوی تحت تأثیر دیگران قرار گرفتن - جرأت و مهارت نه گفتن را ندارند- خودنمایی - شکست های جزئی در زندگی با افزایش آگاهی و جمع آوری اطلاعات در باره آثار زیان بار اعتیاد.

۲۴- بر طبق قانون چه مواردی در خصوص مواد مخدر جرم است؟ نگهداری و مخفی نمودن، خرید و فروش و پخش، مصرف و واردات و صادرات مواد مخدر.

۲۵- چرا بیشتر کشورها با قاچاقچیان و مصرف کنندگان مواد مخدر مبارزه می کنند؟ زیرا قاچاق و مصرف مواد مخدر موجب از بین رفتن سرمایه های انسانی و اقتصادی جامعه می شود و آسیب های جبران ناپذیری به نیروی کار جوان جامعه وارد می کند.

پاسخ فعالیت ها

۱- متن زیر را بخوانید و درباره آن گفت و گو کنید:

کدام یک از این خصوصیات، در شما وجود دارد؟ به عنوان مثال استقلال طلبی _ شک و تردید
آیا این خصوصیات، مسائلی هم برای شما ایجاد کرده است؟ چطور؟

طغیان و مخالفت، احساس دلهره و نداشتن اعتماد به نفس

شما با این خصوصیات یا مسائلی که پیش آمده چگونه برخورد می کنید؟

داشتن اعتماد به نفس و شناخت و واقعی خود

راه حل منطقی و درست برخورد با هر یک از آنها چیست؟

مشورت با افراد موفق _ توجه به نصیحت های والدین

۲- هر یک از شما فکر کنید و پاسخها را روی برگه کاغذ بنویسید.

الف) چه هدفهایی برای زندگی خود دارید؟ سه هدف کوتاه مدت (یعنی هدفی که در یکی دو سال آینده می خواهید به آن برسید) و سه هدف

بلندمدت (برای آینده دورتر) خود را بنویسید. **برعهده دانش آموز**

ب) آیا هدف هایی که برای خودتان در نظر گرفته اید، قابل دسترسی هستند؟ چگونه می توان به این خواسته ها و هدف ها رسید؟ **برعهده**

دانش آموز

پ) چه کسانی می توانند در رسیدن شما به این هدفها کمکتان کنند؟ (به طور مستقیم یا غیرمستقیم)

برعهده دانش آموز

۳- الف) ماجرای حامد را بخوانید و به سلیقه خود کامل و در کلاس تعریف کنید. مجسم کنید و حدس بزنید پیامدهای این ماجرا چه می تواند

باشد؟ **سریع او را به بیمارستان بردند اما به هوش نیامد و نیروی انتظامی بهرام را دستگیر کرد.**

ب) چه مشکلاتی برای خانواده حامد و چه دردهایی برای خانواده بهرام به وجود می آید؟

خانواده بهرام: نگرانی از وضعیت بهرام- هزینه بیمارستان، و... خانواده حامد: بدنام شدن حامد در محله

پ) به نظر شما حامد از چه راه های دیگری می توانست عصبانیت خود را به طور صحیح ابراز کند؟

توپ را پس می داد و می خواست تکرار نکنند و در صورت تکرار با خانواده اش صحبت می کرد. به نتایج خشمش فکر می کرد.

۴- گفتگو کنید: در هنگام عصبانیت چه اتفاقاتی در بدن می افتد؟ آیا فرد در هنگام عصبانیت می تواند خوب فکر کند؟ چرا؟

افزایش ضربان قلب، فشار خون، گرفتگی عضلات

خیر باعث ایجاد احساس و اعمال بد در ما می شود چون عملکرد مغز مختل می شود.

۵- یکی از سخنان گوهر بار پیامبر اکرم(ص) یا امامان بزرگوار(ع) را درباره غلبه بر خشم، انتخاب کنید. آن را با خط خوش بنویسید و تزیین

کنید و سپس به دیوار منزل یا کلاس نصب نمایید.

بر عهده دانش آموز

۶- کاربرگه شماره (۳) راه های ابراز صحیح خشم را در کلاس، اجرا کنید.

بر عهده دانش آموز

گفت و گو کنید:

۷- آیا فردی که مشکلاتی در زندگی دارد، عاقلانه است به مواد مخدر پناه ببرد؟ چرا؟

خیر زیرا بر مشکلات زندگی خود و خانواده می افزاید.

۸- در سالهای قبل مطالبی درباره مهارت (نه گفتن) آموختید. توضیح دهید منظور از این مهارت چیست؟

یعنی وقتی نمی خواهیم مطلبی را بپذیریم با استفاده از این مهارت بدون آن که به خود و دیگران آسیب برسانیم مقاومت و نه گفتنمان را به

راحتی ابراز کنیم.

۹- علل گرایش افراد به مواد مخدر کدام اند؟ راه حل درست برخورد با هریک از آنها چیست؟

نداشتن آگاهی فرد- راه حل: برنامه ریزی دقیق برای پیشگیری از ابتلا به اعتیاد

بی توجهی والدین به تربیت فرزندان: تاکید بر ارزش های خانوادگی، بهبود روابط والدین و فرزندان

نابرابری های اقتصادی و اجتماعی: فراهم کردن ایجاد اشتغال

۱۰- با توجه به مطالبی که در این صفحات خواندید و دانسته های قبلی خود، به طور گروهی، پیامدهای مصرف مواد مخدر را در زندگی یک

فرد، روی کاغذ فهرست کنید و به معلم بدهید. **برعهده دانش آموز**

۱۱- چرا بیشتر کشورها با قاچاقچیان و مصرف کنندگان مواد مخدر مبارزه می کنند؟

به علل فروپاشی خانواده ها، اختلافات خانوادگی ، بی نظمی و نابسامانی و...