

الفصل السادس

الاستخلاصات والتوصيات

الفصل السادس

الاستخلاصات :

- من خلال مشكلة البحث ، وفي ضوء النتائج المستمدة من تطبيق الاختبارات وبعد المعالجة الاحصائية لنتائج البحث ، تم التوصل الى الاستخلاصات التالية:
- ١ - أن الغير مدخنين يُميزون عن المدخنين في بعض وظائف الرئتين ، كما يقيسه اختبار البحث .
 - ٢ - أن الممارسين غير المدخنين أفضل من الممارسين المدخنين في بعض وظائف الرئتين ، كما يقيسه اختبار البحث .
 - ٣ - أن الممارسين ، وغير الممارسين غير المدخنين ، أفضل من الممارسين ، وغير الممارسين المدخنين ، في بعض وظائف الرئتين ، كما يقيسه اختبار البحث .
 - ٤ - لم يكن هناك فروق بين المدخنين وغير المدخنين (ممارسين ، غير ممارسين) في معدل النبض أثناء الراحة .
 - ٥ - لم يكن هناك فروق بين المدخنين ، وغير المدخنين (ممارسين ، غير ممارسين) في ضغط الدم .
 - ٦ - توجد فروق بين المدخنين وغير المدخنين (ممارسين ، غير ممارسين) في الكفاءة البدنية المطلقة والنسبية لصالح غير المدخنين ، كما يقيسه اختبار البحث .
 - ٧ - توجد فروق بين المدخنين ، وغير المدخنين (ممارسين ، غير ممارسين) في الحد الاقصى لاستهلاك الاكسجين المطلق والنسبي لصالح غير المدخنين ، كما يقيسه اختبار البحث .
 - ٨ - توجد فروق بين المدخنين ، وغير المدخنين (ممارسين ، غير ممارسين) في السعة الحيوية المطلقة والنسبية لصالح غير المدخنين كما يقيسه اختبار الباحث .

التوصيات

- بعد التعرف على الاضرار الناجمة عن ممارسة عادة التدخين ، وخطرها على أجهزة الجسم المختلفة ، وبعد التعرف على النتائج المستمدة من تطبيق البحث ، ومن نتائج بحوث عدة سابقة بشأن هذا الموضوع ، ونظرا لاهمية الفرد الرياضى باعتباره أحد المعايير الاساسية لبناء المجتمع ، يتجه الباحث بنتائج كل هذه البحوث والدراسات بالتوصيات التالية :

* أولا : أجهزة الدولة :

- ١ - يجب أن تساهم أجهزة الدولة ، وخاصة وزارة الصحة مساهمة فعالة ايجابية للحد من انتشار التدخين .
- ٢ - يجب أن يمنع التدخين وبجدية من أماكن تجمع الافراد (كالمواصلات ، والملاعب ودور السينما والمسارح .. وغيرها) .
- ٣ - يجب أن تعتنى وسائل الاعلام المختلفة بالتوعية اللازمة لبيان مضار التدخين ومنع الاعلان عنه وخصوصا في ميادين الرياضة .

(١٠٦:٥)

- ولا يفوتنا أن نشير الى مسئولية الرجال البارزين فى مجتمع الفرد المدخن ، فالاطباء المدخنين مثلا لا يمكنهم اقناع مرضاهم بالاقلاع عن التدخين ، كذلك المدرب الرياضى عليه ألا يسمح أبدا للاعبيه بالتدخين ، وان يفرض عليهم أنواع من العقوبات ، كذلك لا يسمح بالتدخين داخل صالة التدريب أو حجرات خلج الملابس أو أماكن تجمع اللاعبين .

* ثانيا : الادارة التعليمية .

- يجب أن تقوم الادارة التعليمية بالمهام الاتية :
- ١ - التخطيط والمتابعة والتقييم لبرنامج التوعية بمضار التدخين فى المدارس .
 - ٢ - ساعداد وتنفيذ مسابقات ثقافية على مستوى المدارس بالمنطقة يكون محورها الاساسى جمع معلومات وموضوعات عن مضار التدخين .
 - ٣ - اعداوتنفيذ ندوات تقام على مستوى المدارس بالمنطقة تكون موضوعاتها الاساسية عن مضار التدخين ، ويدعى لهذه الندوات أولياء أمور الطلاب .
 - ٤ - اعداد بعض الملصقات والنشرات مالارشادية التى توضح اخطار التدخين وتوزيعها على المدارس .
 - ٥ - الاستفادة من المعسكرات والرحلات والمراكز الصيفية على مستوى المدارس والمنطقة التعليمية أثناء فترات الدراسة ، والاجازة الصيفية لتوعية الطلاب بمضار التدخين .

- ٦ - التركيز بأن اللوائح المدرسية تمنع منعاً باتاً بالتدخين بالمدرسة من قبل المديرين والمدرسين والطلاب وجميع العاملين .
- ٧ - تعميم المدارس لاعداد ملصقات ونشرات ومجلات حائطية يكون موضوعها التنبيه الى أخطار التدخين .
- ٨ - الاستعانة بأطباء الوحدات الصحية المدرسية وأطباء المستشفيات لالقاء بعض المحاضرات ، وعرض الافلام حول مضار التدخين وكيفية الاقلاع عنه .
- ٩ - اقامة اسبوع للتوعية بمضار التدخين على مستوى المنطقة بالتعاون مع الوحدات الصحية المدرسية والمستشفيات والنوادي الرياضية .
- ١٠ - تعميم برنامج التوعية بمضار التدخين بالمدارس .

* ثالثاً : على مستوى المدرسة :

- يجب ان يتضمن البرنامج على مستوى المدرسة الاتى :
- ١ - مقابلات ارشادية يقوم بها (المرشد الطلابي والاختصاصي الاجتماعي) أو من يقوم بعمله مع الطلاب المدخنين ، يستخدم فيها الاساليب الفنية لعلمييات الارشاد الفردي ووسيلته ، لذلك العلاقة الطيبة التي تقوم بينه وبين الطالب والتي تنشأ في اساسها على الثقة والاحترام المتبادل ، ويركز المرشد في المقابلات على امداد الطالب بالمعلومات والخبرات من خلال المناقشة والاقناع بمضار التدخين بناءً على الحقائق العلمية التي اثبتتها العلماء عن مضار التدخين .
- ٢ - الجماعات المدرسية : يقوم المرشد أو من يقوم مقامه بتكوين جماعة بالمدرسة عن طريق الاختيار التلقائي وليكن مسماها "جمعية محاربة التدخين" ويشرف على هذه الجماعة بنفسه ويستخدم العلاقات بين الاعضاء لمساعدة الطلاب في تغيير سلوكهم نحو عادة التدخين ، ويكون من نشاط الجماعة اعداد مقالات وبرامج للاناعة المدرسية عن مضار التدخين .
- ٣ - الاشراف على مسابقات ثقافية يكون الهدف منها التوعية بمضار التدخين .
- ٤ - اعداد الملصقات والمجلات الحائطية والنشرات الارشادية بالمدرسة والتي تهدف اساساً للتوعية بمضار التدخين .
- ٥ - الاشراف على اقامة عدد من الندوات على مستوى المدرسة ويشترك فيها الطلاب والمدرسون ويدعى اليها اولياء الامور وتكون موضوعاتها الرئيسية "التدخين ومضاره" .

- ٦ - الاشراف على التقاء عدد من المحاضرات على الطلاب لتوعيتهم بمضار التدخين .
- ٧ - يضع المرشد الطلابي بالتفاهم مع مدير المدرسة شرطا اساسيا لحصول الطالب على أى مزايا ثقافية أو رياضية أو جوائز التفوق أن يكون من غير المدخنين .
- ٨ - يقوم المرشد الطلابي بالاشراف والتخطيط والمشاركة فى بعض المعسكرات على المدرسة أثناء الدراسة والاجازة الصيفية ويكون من بين أهداف هذه المعسكرات التوعية بمضار التدخين .
- ٩ - يشترك المرشد الطلابي مع مدرس التربية الفنية بالمدرسة بوضع خطة اعلامية على مستوى المدرسة لتوعية الطلاب بمضار التدخين ويستعان فيها بامكانيات المدرسة الفنية .
- ١٠- يشترك المرشد الطلابي فى الاستغادة من جماعات التمثيل بالمدرسة فى اعداد مواقف تمثيلية تبرز مضار التدخين وكيفية الاقلاع عن هذه العادة .
- ١١- التعاون مع الوحدات الصحية المدرسية بالمنطقة ، والمستشفيات ووزارة الصحة وفروع رعاية الشباب فى اعداد وتنفيذ ومتابعة برامج عن مضار التدخين .
- ١٢- أن يقلع المدرسون عن التدخين ، ومن ثم يجد فيه الطلاب القدوة الحسنة وبالتالي يكون لنصائحهم وقعها المؤثر فى الطلاب .
- ١٣- تقوم كل مدرسة بحصر الطلاب المدخنين ، وتضع خطة العلاج المناسبة وتقدم تقريرا سنويا بنتيجة ذلك .

* رابعاً : كليات التربية الرياضية :

- ١ - تحذير ومنع التدخين بين طلاب الكلية داخل وخارج الكلية ، وممارسة وسائل العقاب على الطلاب المدخنين حتى خارج الكلية .
- ٢ - توفير كافة الامكانيات لجعل جمع الطلاب يقطنون داخل الكلية وتحت رقابة هيئة التدريس .
- ٣ - يجب على أعضاء هيئة التدريس عدم التدخين على الاقل امام الطلاب .
- ٤ - يجب الا يدخن طالب التدريب الميدانى أمام التلاميذ ، ويجب اقناعه بمضار التدخين والامتناع عنه .
- ٥ - وضع ضمن شروط القبول بالكلية ان يكون الطالب غير مدخنا .

ويجب على الحكومة أن توجه المسؤولين عن الاعلام الى نشر المعلومات المفصلة عن اضرار التدخين وأن تسعى فى اىصال التقارير الطبية عن مضاره الى شعبيها وأن تركز على الدعاية للمجلات الاسبوعية والجرائد اليومية والنشرات العامة والخاصة عن اضرار التدخين ، وأن تجرى حلقات وندوات علمية واجتماعية للمدخنين الذين يرغبون فى ترك هذه العادة لمساعدتهم على الاقلاع عنها .

ويجب على المسؤولين عن الاذاعة والتلفزيون بث برامج تثقيفية وتعليقات علمية موجهة الى الجيل الناشئ حتى يدرك اضرار سالتدخين ويقنع عنه .

ولا يفوتنا فى هذا المقام أن نشير الى دور الاندية والاتحادات الرياضيه وكذلك المدرب الرياضى يجب عليه الا يسمح للاعبين بالتدخين وأن يفرض عليهم ذلك بالتنسيق مع الهيئات المسئولة أنواع من العقوبات كذلك لا يسمح بالتدخين داخل صالة التدريب أو حجرات خلع الملابس أو أماكن تجمع اللاعبين .