الندوة العلمية الافتراضية الحوارية التي أقامتها الوحدة الارشادية في كلية التربية ابن رشد والموسومة بـــ **(انتشار ظاهرة التدخين بين الطلبة وانعكاساتها السلبية على مستوى الفرد والاسرة والمجتمع والبيئة)**
 للمحاضر (**أ.م.د. عبد الستار عبود كاظم**)
وبإدارة (**أ.م.د. نادرة جميل حمد**)

**أهم التوصيات التي خرجت بها الندوة:**

1. تخصيص محاضرة من كل شهر توعوية وارشاد وتوجيه ونصح وارشاد لتوجيه الطلبة وتبيان لهم اهم المخاطر والسلبيات للدخان وانعكاساته السلبية على الفرد والمجتمع والبيئة.
2. تفعيل دور لجان الارشاد والتوجيه في كافة الاقسام العلمية لأخذ دورهم في توضيح مضار التدخين وسلبياته للطلبة.
3. دور الاسرة مهم جدا في متابعة ابنائها ومعرفة الاماكن التي يرتادونها والاصدقاء الذين يتماشون معهم.
4. توجيه الطلبة بعدم الجلوس مع اصدقاء السوء المدخنين ومحاولة تقليدهم.
5. دور اعلام الكلية برفع بوسترات ولصقات توجه الطلبة وتبين لهم مضار وسلبيات التدخين ووضعها على مداخل الاقسام كافة والنادي والمختبرات .
6. دور الحكومات المحلية في وضع قوانين لبيع السجائر على من هم أكبر من 18 عاماً.
7. كذلك منع التدخين في وسائل المواصلات والأماكن المغلقة.
8. زيادة الغرامات المالية وزيادة إجراءات القبض على المدخنين ومطالبتهم بالغرامات.
9. مؤخراً في مصر والأردن، والسعودية تم وضع صور لرئة مرضى السرطان على أغلفة علب السجائر على اختلاف أنواعها, ومن الممكن نقل هذه التجربة في العراق للحد من ظاهرة التدخين.
10. الحصول على قدر كبير من الاسترخاء وبخاصة خلال الأيام الأولى من التوقف عن التدخين.
11. الإكثار من اكل الفكهة والخضروات الطازجة وعدم تناول الأطعمة الدسمة.
12. الإكثار من تناول الماء وذلك لتخليص الجسم من النيكوتين والمواد الضارة وكذلك تخفيف الشاي والقهوة وخاصة في الأيام الخمسة الأولى.
13. حاول الابتعاد عن المدخنين وأجواء التدخين.
14. اصرف النظر عن التفكير في العودة إليه عندما تحس بالحنين اليه وتذكر مضاره وتصبر عنه وأشغل نفسك بشيء من الحلويات أو اللبان.
15. عود نفسك على استعمال السواك.
16. تناول يومياً بعد الإفطار كأساً من الليمون أو البرتقال لأنه يخفف من شدة الرغبة في التدخين.
17. مراجعة أقرب عيادة لمكافحة التدخين.