



فعالیت‌های ضد دخانیات

برای دوره تحصیلی متوسطه

(کارهای عملی، مباحث و آزمایش‌ها)^۱

نویسنده: مری آرومولاران^۱
مترجم: آیدا جعفری

سید میثم موسوی
تصویرگر



گوناگون، به این کار خلایق بخشید. در این صورت، شما اطلاعاتی بر ضد مصرف دخانیات گسترش می‌دهید و میزان آگاهی عموم را درباره نفوذ افراد هم‌سن و سال و تأثیر آن‌ها بر کاهش مصرف سیگار بالا می‌برید.

ابرهای ویپ

یک نمودار به کلاس بیاورید که ترکیبات دود ویپ^۲ و تصویر افراد سیگاری را نشان دهد. توضیح دهید افراد سیگاری با استفاده از فرآورده‌های دخانیات چگونه خودشان را در معرض خطر قرار می‌دهند. همچنین، از ویپ و تأثیر آن بر بدن برایشان صحبت کنید.

بگویید «نه!»

از دانش‌آموزان بخواهید به روش‌های متعدد نه گفتن به سیگار فکر کنند. نفوذ افراد هم‌سن و سال فشار عمده‌ای برای مصرف دخانیات در نوجوانان به حساب می‌آید و آموزش دادن به کودکان در زمینه چگونگی اجتناب از انجام اعمال ناسالم، گام خوبی برای مهار این عادت اشتباه محسوب می‌شود.

ته سیگار را جمع کن!

دانش‌آموزان را بیرون ببرید و یک برنامه برای تمیز کردن خیابان‌ها بچینید. ته سیگارها را بردارید تا اثرات زیست‌محیطی سیگار کشیدن را به این نوجوانان نشان دهید. از آن‌ها بخواهید ته سیگارها را در یک کیسه زباله جمع کنند. با نشان دادن شرایط بد زیست‌محیطی حاصل از سیگار، در مقابل تصویرهای مثبت مربوط به تبلیغات دخانیات بایستید.

فعالیت‌های ضد دخانیات زیادی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه اول وجود دارند که می‌توانید آن‌ها را برای جلوگیری از مصرف دخانیات در دانش‌آموزان خود به کار ببرید. دانش‌آموزان این دوره در سنی هستند که می‌خواهند از کارهای مربوط به افراد بزرگسال، مانند کشیدن سیگار، تقلید کنند. این در حالی است که این کارها به‌طور مشخص نه تنها مناسب این محدوده سنی نیستند، بلکه اثرات زیان‌بار بسیاری بر سلامت آن‌ها دارند. بنابراین، لازم است استفاده نوجوانان از دخانیات و دسترسی به آن حذف شود. در اینجا چند روش عملی در این زمینه آورده شده است:

به وقت فیلم کلاسی

از دانش‌آموزان بخواهید تکه فیلم‌ها و فیلم‌های مربوط به سیگار کشیدن طولانی‌مدت و اثرات زیان‌بار آن را روی سلامت تماشا و مشاهده کنند که سیگار کشیدن چگونه بر افراد تأثیر می‌گذارد. از آن‌ها بخواهید شواهد مربوط به تغییرات رفتاری را مطالعه کنند. آن‌ها با دیدن این فیلم‌ها از عواقب مصرف دخانیات درس می‌گیرند.

کلاس ساخت کارت پستال

بچه‌ها را دور هم جمع کنید، تعداد زیادی کارت پستال با مضمون ضد دخانیات بسازید و با فرستادن کارت‌ها برای افراد

مفاهیم خواستن، نیاز و اعتیاد را با هم مقایسه کنید تا درباره اعتیاد به سیگار، درک بهتری از تأثیر نوجوانان هم‌سن بر یکدیگر ایجاد کنید



امضای کارزارها

یکی از فعالیتهای ضد دخانیات جوانان تشکیل کارزار است. هدف کارزار ترغیب دانش آموزان برای تأثیرگذاری در قانون گذاری است. دانش آموزان خود را تشویق کنید این کارزارها را امضا کنند تا باعث کم شدن تبلیغات سیگار و کاهش سهل انگاری در قوانین دخانیات شوند.

کالبدشناسی و نمایش دادن اثر سیگار

در این روش، دانش آموزان با ساخت محتوای بصری، اثرات

آمار تلفات

با ارائه آمار نگران کننده، به مخاطبان نشان دهید نباید سیگار بکشند. از دانش آموزان بخواهید با استفاده از شواهد کافی، محتوایی بصری ایجاد کنند تا آمار نگران کننده کشیدن سیگار نوجوانان را که به مرگ منجر می شود نشان دهند. هنجارهای مصرف دخانیات را بشکنید و از این طریق پیامدهای مربوط به کشیدن طولانی مدت سیگار و اثرات آن روی افراد سیگاری را هر چه بیشتر نشان دهید.



مواد تشکیل دهنده سیگار

سیگارها را با خود به کلاس ببرید و آن‌ها را تشریح کنید تا بازنمایی واضح‌تری از سیگار و چیزی که تبلیغات نشان نمی‌دهند، ارائه کنید. ترکیبات شیمیایی سیگار و اثرات مخرب آن بر بدن را در کلاس نمایش دهید. دانش‌آموزان کلاس هشتم با یادگیری ترکیب و اثرات این مواد، نسبت به کشیدن سیگار سخت‌گیری بیشتری نشان می‌دهند.

بازی «دو واقعیت و یک دروغ»

این یک فعالیت هدفمند و در عین حال سرگرم‌کننده است. دو واقعیت و یک دروغ درباره استفاده از دخانیات طرح کنید و مطمئن شوید تا حد ممکن عجیب باشند. سپس از دانش‌آموزان بخواهید دروغ را تشخیص دهند.

سؤالات چندگزینه‌ای

با دانش‌آموزان گروه تشکیل دهید و همان‌طور که اثرات سیگار بر جامعه را توضیح می‌دهید، از آن‌ها سؤالاتی چندگزینه‌ای در مورد سیگار بپرسید. سؤالات را در زمینه اثرات ریز و درشت گسترش پیامدهای منفی درباره کشیدن طولانی‌مدت سیگار و محدود کردن تصویرهای مثبت از افراد سیگاری طراحی کنید. با ارائه انواع امتحان‌های کلاسی ذهن دانش‌آموزان را تحریک کنید و از این طریق اهمیت مهار استفاده از دخانیات را به آن‌ها آموزش دهید.

آزمایش‌های ضد سیگار

دانش‌آموز خود را تشویق کنید با اثرات کشیدن سیگار و نحوه اثر کردن آن آشنا شود. با استفاده از وسایل آزمایشگاه خود، آزمایش‌های متفاوتی را امتحان کنید تا تفاوت اثر استنشاق اشکال گوناگون این ماده مخدر را نشان دهید.

سیگار را روی قسمت‌های گوناگون بدن نشان می‌دهند. آن‌ها تصویرها و ویرایش‌هایی از کالبدشناسی بدن را نمایش می‌دهند که تحت تأثیر سیگار قرار گرفته است. این عمل باعث می‌شود تصویر صحیح‌تری از افراد سیگاری دیده شود.

اعتیاد

مفاهیم خواستن، نیاز و اعتیاد را با هم مقایسه کنید تا درباره اعتیاد به سیگار، درک بهتری از تأثیر نوجوانان هم‌سن بر یکدیگر ایجاد کنید. این کار افراد نوجوان را با مسیر اعتیاد آشنا می‌کند. همچنین دانش‌آموزان مستعد را شناسایی و بین آن‌ها و دانش‌آموزان غیرمستعد فاصله ایجاد کنید.

بازی در نقش مخالف دخانیات

از نوجوانان بخواهید نقش خانواده‌ای را بازی کنند که اعضای سیگاری دارد. روی اثربخشی روابط خانوادگی در حین سیگار کشیدن، تفاوت تأثیرات و شواهد برای تغییر رفتار در هنجارهای خانواده تأکید کنید. آن‌ها همچنین می‌توانند به‌عنوان مدیر شرکت‌های تولید سیگار ایفای نقش کنند و درباره سیگار بحث کنند.

هنر حصارهای زنجیری

این نوع فعالیت می‌تواند یک پیام مهم را منتقل کند. با ایجاد خلاقیت، از ایده پایان‌دادن به مصرف دخانیات در نوجوانان و اثرات گسترده‌تر آن روی مردم، نسل‌ها و محیط‌زیست دفاع کنید. مثلاً می‌توانید از ایده هنر حصارهای زنجیری^۲ استفاده کنید که شکلی خلاقانه از بیان هنری است و در آن هنرمندان از حصار زنجیره‌ای به‌عنوان بوم نقاشی خود استفاده می‌کنند. این کار می‌تواند شامل بافتن پارچه یا وصل کردن اشیاء به آن باشد. از این طریق همچنین می‌توانید افراد سیگاری را در معرض مشاهده احساسات مخاطبان‌تان قرار دهید و بر آن‌ها تأثیر بگذارید.

گردونه «نه»

یکی از فعالیت‌های مفید ضد دخانیات که باعث می‌شود دانش‌آموزان این دوره در مقابل فشار هم‌سن‌های خود نه بگویند، ساختن یک چرخ گردون تصادفی درباره انواع روش‌های «نه» گفتن است. از این طریق، پیام‌هایی درباره استفاده از دخانیات و دلیل اینکه چرا باید دسترسی به آن محدود شود، به کلاس خود منتقل کنید.

۳۵

از دانش‌آموزان بخواهید حداقل یک هفته از تلفن همراه خود دور بمانند و از چیزهای دیگری برای انجام کارها و سرگرمی استفاده کنند. این کار به درک چگونگی ترک اعتیاد کمک می‌کند



نوشتن مقاله

اشتیاق دانش‌آموزان را به سمت نوشتن هدایت کنید. آن‌ها را ملزم کنید درباره کشیدن سیگار، چگونگی تأثیر آن بر خانواده‌ها، هنجارهای خانوادگی، رفتار و سایر عوامل اجتماعی تحقیق کنند. آن‌ها می‌توانند مقاله خود را پس از تکمیل و برای تأثیر بیشتر، با یک پوستر ارائه دهند.

جلسات مناظره

جلسات مناظره همیشه توجه همه حاضران را به خود جلب می‌کند. دانش‌آموزان می‌توانند در مورد اثرات بزرگ این پدیده، انواع آن‌ها یا شیوه‌های مداخله در کشیدن سیگار نوجوانان مناظره کنند. یک مناظره ساختگی برای شوخی طراحی کنید و آن‌ها را به مناظره با شواهد کافی و به روش درست دعوت کنید.

از دانش‌آموزان
بخواهید به

روش‌های درباره
نه گفتن، به سیگار
فکر کنند

شبیه‌سازی اعتیاد

از دانش‌آموزان بخواهید حداقل یک هفته از تلفن همراه خود دور بمانند و از چیزهای دیگری برای انجام کارها و سرگرمی استفاده کنند. این کار به درک چگونگی ترک اعتیاد کمک می‌کند.

عکس‌های قبل و بعد

عکس‌هایی از قبل و بعد افراد سیگاری که تصمیم به ترک گرفته‌اند به دانش‌آموزان نشان دهید و دلیل تغییرات زیادی را که افراد به دلیل استفاده از نیکوتین تجربه می‌کنند، چگونگی اثرات نیکوتین بر فرد مصرف‌کننده و دلایل نیاز به دوری از آن را توضیح دهید.

نمایش آموزشی

نمایشی کلاسی با هر موضوعی که دانش‌آموزان پیشنهاد می‌دهند ترتیب دهید. از آن‌ها بخواهید نقش‌هایی در تولید و بازیگری بر عهده بگیرند. به آن‌ها کمک کنید نکاتی کلیدی مانند تأثیر قانون‌گذاری در مصرف سیگار، شواهد مبنی بر تغییر رفتار از طریق مداخله و نظیر آن را به کار ببرند. این فعالیت به عموم مردم، افراد هم‌سن و خانواده‌ها پیام مهمی را منتقل خواهد کرد.

پی‌نوشت‌ها

۱. مقاله پیش رو ترجمه‌ای از Mary Aromolaran 25 Anti-

Tobacco Activities For Middle School: DIYs,

Discussions, And Experiments است که در سال ۲۰۲۴ در وبگاه

Teachingexpertise منتشر شده است.

2. Vape

3. Chain Link Fence Art

گفت‌وگوهای جغرافیایی

در کلاس خود دور دنیا سفر کنید. به کمک یک نقشه جهان و کاغذهای یادداشت چسبدار، در مورد مداخلات و درمان‌های مربوط به استفاده نوجوانان از دخانیات بحث کنید و درباره اثرات فرسایشی استفاده از دخانیات و تأثیر شرایط و موقعیت بر آسیب‌پذیری جمعیت‌های گوناگون توضیح دهید. این بحث حتماً داغ خواهد بود. پس آماده باشید!

نظرسنجی

ذهن و دایره دسترسی دانش‌آموزان را با انجام نظرسنجی‌های متعدد وسعت ببخشید. از آن‌ها بخواهید با همه دانش‌آموزان در مورد راهبردهای مداخله‌ای متعددی که دانش‌آموزان برای مهار سیگار پیشنهاد کرده‌اند صحبت کنند. همچنین، از آن‌ها با نمونه‌های متفاوت جمعیتی صحبت کنند تا به نظرات متفاوت دست یابند و یافته‌های خود را ثبت کنند.

تکه چسبانی ضد سیگار

به دانش‌آموزان خود اجازه دهید برای صنایع دخانیات پیام‌هایی با مضمون فعالیت‌های ضد دخانیات جوانان ارسال کنند. تبلیغات سیگار را به قطعات کوچک برش دهید و چسب تهیه کنید. سپس از دانش‌آموزان بخواهید از طریق هنر، پیام‌های ضد مصرف طراحی کنند. همچنین می‌توانید آن‌ها را تشویق کنید از تصویرهای متفاوت، تکه چسبانی ضد سیگار خودشان را بسازند. آن‌ها حتی می‌توانند تابلوهای موضوعی بسازند و در اطراف مدرسه یا محل خود در معرض نمایش قرار دهند و از این طریق یک پیام بصری درباره مضرات سیگار منتشر کنند.