



راهنمای آموزش پیشگیری از دخانیات در مدارس

(ویژه‌ی رابطین پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی
آموزش و پرورش)

www.ketaboo.ir

سرشناسه: خالصی، عباس، ۱۳۳۸-
 عنوان و نام پدیدآور: راهنمای آموزشی پیشگیری از دخانیات در مدارس، ویژه رابطین
 پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش و پرورش / مولفان
 عباس خالصی، عباس قندی، مرگان دانشور فرد.
 مشخصات نشر: تهران: هنر آبی، ۱۳۸۶.
 مشخصات ظاهری: ۷۱ ص.: مصور (رنگی)، جدول.
 شابک: 978-964-8909-64-7

وضعیت فهرست نویسی: فیا
 یادداشت: کتابنامه: ص. ۷۱.
 موضوع: نوجوانان--ایران--استعمال دخانیات--پیشگیری.
 موضوع: شاگردان--ایران--راهنمای مهارت‌های زندگی.
 شناسه افزوده: قندی، عباس
 شناسه افزوده: دانشور فرد، مرگان
 رده بندی کنگره: ۲۰۲ / ۴۵۷۵۷ HV
 رده بندی دیویی: ۳۶۲ / ۹۵۵۰۲۹۶
 شماره کتابخانه ملی: ۱۰۴۰۷۶۶



انتشارات هنرآبی
 بلوار مرزداران

بین یادگار امام و آیت... اشرفی اصفهانی . پشت قنادی ماه بانو
 کوچه سرو . پلاک ۱۴ . واحد ۴ . ۰۹۱۲۱۹۸۶۴۱۵ . ۰۹۱۲۷۷۰۹۱

نام کتاب	راهنمای آموزش پیشگیری از دخانیات در مدارس
مولفان	(ویژه رابطین پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش و پرورش)
ناشر	مهندس عباس خالصی . عباس قندی . مرگان دانشور فرد
مدیر هنری	انتشارات هنر آبی
طراح گرافیک	بهرام شامی
لیتوگرافی	حسن سبزیان
چاپ	هونام
نوبت چاپ	نقش آفرین تهران
نظارت چاپ	اول ۱۳۸۶
شمارگان	یحیی سرداری پور . امیدادیمی
شابک	۶۰۰۰
	۹۷۸-۹۶۴-۸۹۰۹-۶۴-۷

حق هرگونه برداشت و تکثیر محفوظ و منوط به اجازه کتبی از ناشر است.

عنوان

۶	مقدمه
۸	اهداف طرح آموزشی پیشگیری از استعمال دخانیات
	فصل دوم
۲۷	روش‌های پیشگیری از مصرف دخانیات
	راهنمای پیشگیری از مصرف دخانیات
۴۳	ویژه مرییان آموزش و معلمان
۵۸	چگونه تاب آوری دانش آموزان را در مقابل دخانیات افزایش دهیم
۷۰	پرسشنامه
۷۱	منابع



استعمال دخانیات به عنوان اولین علت مرگ‌های قابل پیشگیری در کشورهای مختلف دنیا شناخته شده است. تعداد زیادی از افراد سیگاری (۸۲٪) کشیدن سیگار را از قبل از ۱۸ سالگی شروع کرده‌اند و روزانه هزاران نفر از جوانان، استعمال دخانیات را آغاز می‌کنند. از آنجائی که ۴ نفر از هر ۵ نفری که دخانیات را استفاده می‌کنند، استعمال آن را قبل از رسیدن به بزرگسالی آغاز کرده‌اند، لذا فعالیت‌های پیشگیری از استعمال دخانیات، باید بر روی کودکان و نوجوانان در سنین مدرسه متمرکز شوند، استعمال دخانیات به مصرف تمامی محصولات نیکوتین‌دار بر می‌گردد، از قبیل سیگارهای بدون دود (توتون جویدنی)، این محصولات اغلب حاوی مواد زایدی مثل بنز و پرین، ونیل کلراید، پلو تونیوم ۲۱۰ است. که عامل سرطان در انسان و حیوانات است. هزینه‌های مستقیم و غیر مستقیم مربوط به کشیدن سیگار در ایالات متحده در سال ۱۹۹۰ به‌طور کلی ۶۸ میلیارد دلار برآورده شده است. سالانه ۴۸۰ هزار نفر در آمریکا بر اثر بیماری‌های ناشی از مصرف سیگار جان خود را از دست می‌دهند. هر روز ۴۵۰ نفر از کودکان انگلیسی و ۳۰۰۰ نفر از کودکان آمریکایی مصرف سیگار را شروع می‌کنند. بر اساس تحقیقات انجام گرفته در انگلستان تلفات ناشی از تصادفات قتل و جنایت، خودکشی، مسمومیت، بیماری‌های عفونی و سایر سوانح سالانه ۱۹/۸۹۲ نفر بوده است. متأسفانه تلفات ناشی از مصرف دخانیات در این کشور ۶ برابر این عدد یعنی حدود ۱۲۰/۰۰۰ نفر در سال است. به‌کلی مصرف سیگار در هر ساعت ۱۳ نفر را در دنیا به‌کام مرگ می‌کشد. اطلاعات به دست آمده بیانگر آن است که اواسط قرن بیستم فرآورده‌های دخانیات به‌تنهایی بیش از ۶۰ میلیون نفر را در کشورهای توسعه یافته کشته است. در حال حاضر برآورد می‌شود که مصرف دخانیات سالانه ۳ میلیون نفر از مردم جهان را می‌کشد و بر اساس روند فعلی این مرگ‌ها افزایش یافته، سالانه به تعداد ۱۰ میلیون مرگ تا ۲۰۲۰ خواهد رسید، که هفتاد درصد آن (۷۰٪) در کشورهای در حال توسعه رخ خواهد داد.

بر اساس تخمین سازمان بهداشت جهانی (W.H.O) حدود ۱/۱ میلیارد نفر در جهان انواع دخانیات را مصرف می‌کنند که بالغ بر — جمعیت کل گروه سنی بالای ۱۵ سال را تشکیل می‌دهند. در سال ۱۹۹۵، مرگ ناشی از سرطان ریه در کشورهای توسعه یافته ۵۱۴/۰۰۰ مورد و همزمان با آن ۶۲۵/۰۰۰ مورد مرگ به

علت بیماری قلب و عروق وابسته به دخانیات گزارش شده است. امید به زندگی در افراد سیگاری به طور متوسط ۲۲ سال کمتر از جمعیت عمومی است، آنچه مسلم است در کشور ما برخلاف این که داده‌های مستند قابل اعتمادی در خصوص شیوع دخانیات و آثار آن به سلامتی در دسترس نیست ولی بررسی‌های محدودی که در این زمینه صورت گرفته است، حاکی از شیوع بالای مصرف سیگار در جامعه و مخصوصاً گروه سنی جوان است. بر اساس تحقیقات انجام گرفته، حداقل ۶۰۰ هزار دانش آموز مصرف کننده دخانیات هستند. بر اساس آمار ارائه شده توسط وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی اکنون نزدیک به ۱۲ درصد جمعیت کشور سیگار مصرف می‌کنند، افراد مبتلا به طور میانگین روزانه ۳/۱۳ نخ سیگار می‌کشند. در کشور ما روزانه ۳ میلیارد تومان صرف تهیه و استعمال دخانیات می‌شود.

همچنین بر اساس پژوهش‌های انجام یافته ۲/۳ درصد افراد مبتلا به مصرف سیگار از دوران نوجوانی و جوانی شروع به مصرف سیگار کرده‌اند. لذا با توجه به هرم سنی جمعیت کشور ضروری است که اقدامات اساسی مبنی بر کنترل و پیشگیری از مصرف دخانیات (به ویژه دانش آموزان) به عمل آید.

حال با توجه به این که درصد فراوانی از مبتلایان در سنین جوانی و نوجوانی، استعمال دخانیات را شروع کرده‌اند، چه باید کرد؟ به نظر می‌رسد با توجه به تجارب بین‌المللی آغاز آموزش‌های پیشگیری از دخانیات را باید از مدارس شروع کرد. مسلماً چنین آموزش‌هایی اگر از روی باور و اعتقاد صورت پذیرد، می‌تواند در ارتقای سطح سلامت دانش آموزان و پیشگیری از مصرف دخانیات مؤثر افتد. در این مجموعه سعی شده است، با کمک معلمان محترم، دانش آموزان آموزش‌های لازم را در مورد عوارض دخانیات بر جسم، روان و اجتماع را بیاموزند. در بخش‌هایی از این مجموعه تلاش شده است آموخته‌های دانش آموزان در مورد ترک سیگار و چگونگی کمک به دیگران در جهت پیشگیری از ابتلاء به آن افزایش یابد. این مجموعه با توجه به سرفصل‌های پیشنهادی، اولین بار برای آموزش دبیران و رابطین پیشگیری از اعتیاد و دخانیات آموزش و پرورش شهر تهران تهیه و تدریس شد. آنچه مسلم است، برگزاری این دوره‌های آموزشی با همت و پشتیبانی معاونت محترم پرورشی و تربیت بدنی شهر تهران و کارشناسان محترم پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی و سایر دست‌اندرکاران امکان پذیر گردید. لذا مراتب تشکر و تقدیر خود را اعلام داشته، امید است چنین اقداماتی منجر به ارتقای سلامت جوانان و نوجوانان کشور عزیزمان گردد.

اهداف طرح آموزشی پیشگیری از استعمال دخانیات در مدارس:

- ۱- ارتقای اطلاعات دانش آموزان در مورد مضرات دخانیات.
 - ۲- جلوگیری از ابتلای دانش آموزان به مصرف دخانیات.
 - ۳- تشویق دانش آموزان برای شرکت فعال در برنامه‌های ضد سیگار در سطح مدارس و جامعه.
 - ۴- کمک خواستن از دانش آموزان برای آموزش والدین در خانه.
 - ۵- استفاده از دانش آموزان برای ایجاد جو ضد دخانیات در مدرسه و جامعه.
 - ۶- درگیر کردن والدین دانش آموزان در فعالیت‌های ضد دخانیات.
 - ۷- کمک به ترک سیگار دانش آموزانی که به نازگی شروع به سیگار کشیدن کرده‌اند.
- اگرچه در برخی کشورهای توسعه یافته تحقیقاتی در مورد میزان تأثیر این فعالیت‌ها انجام شده است، ولی متأسفانه هنوز میزان تأثیر آموزش بر ضد سیگار در مدارس مورد بررسی گسترده علمی قرار نگرفته است. امروزه توجیه کردن معلمان در مورد مضرات سیگار و لزوم مبارزه با آن در اصولی‌ترین راه‌های مبارزه با سیگار شناخته شده است. از این رو آموزش معلمان بسیار مهم تلقی می‌گردد. در پایان این دوره آموزشی انتظار می‌رود به این پیام اساسی برسیم که:
- مصرف دخانیات تنها یک امر شخصی نیست و همه ما باید از پیامدهای استعمال آن چه در مورد خود و چه در مورد دیگران آگاه باشیم. ما همگی وظیفه داریم، برای پیشگیری از مصرف دخانیات و همچنین کمک به دیگران در ترک مصرف دخانیات فعالیت کنیم. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که مدرسه بهترین مکان برای انجام اقدامات پیشگیری از رفتارهای پر خطر می‌باشد زیرا:
- ۱- بهترین زمان ارائه اطلاعات، سال‌هایی است که یک فرد در مدرسه است.
 - ۲- امکان دسترسی به تعداد زیادی از افراد در یک زمان وجود دارد.
 - ۳- دوران مدرسه نوعی دوره تأثیر پذیری است از این رو در اجرای برنامه‌ها پذیرش بالا و مقاومت کمی را می‌توان مشاهده کرد.
 - ۴- اجرای برنامه‌های پیشگیرانه در مدارس موجب می‌گردد تا بتوان اینگونه آموزش‌های و مداخلات را به صورتی پیش رونده و به صورت بلند مدت به مورد اجرا گذاشت.
 - ۵- مدارس فراهم کننده مجرای هستند تا از آن طریق تأثیر اقدامات و مداخلات به سایر واحدها مانند