



中小学如何引导青少年“禁烟”

彭恩武 吴水英

2010年8月,在深圳召开的世界抗癌大会上,中国疾控中心发布了《全球成人烟草调查—中国部分》的调查数据:“中国是世界上最大的烟草生产国、消费国和受害国,有3.5亿烟民,15岁及以上男性吸烟率高达53%,5.4亿人成为被动吸烟者;每年死于烟草相关疾病的人数为100万,超过因艾滋病、结核、交通事故以及自杀死亡人数的总和,占全部死亡人数的12%,预计2020年将上升至33%,且有近八成中国人对吸烟危害不够了解;随着时代的发展,中小学青少年学生吸烟人数呈上升态势。”数据让人震惊,令人害怕。据有关专家研究,现在烟草产业贡献1%—1.17%的GDP,20年后,将花20倍的财政用于医疗保险。

2003年11月,中国成为世界卫生组织《烟草控制框架公约》的第77个签约国,《烟草控制框架公约》明确指出:“禁止向18岁以下青少年出售、分发烟草制品”,实现《烟草控制框架公约》目标,抓好青少年学生的“禁烟”工作尤为重要。

卫生部倡议立法,规定从2011年1月起在公共场所、办公室、交通工具等公共区域内禁烟。为了健康生活,为了顺应时代发展,中小学青少年“禁烟”势在必行。笔者结合工作实践,谈谈中小学如何引导青少年“禁烟”。

一、青少年吸烟心理探析

了解青少年学生吸烟心理,是教育引导青少年“禁烟”的基础。通过调查分析,青少年吸烟主要有以下几种心理:

(1)模仿心理。刚刚步入青春期的青少年,在心理上已有“成人”感,觉得自己不再是小孩子了,把吸烟当作是成熟的标志,模仿成人吸烟,认为自己已经长大成人;模仿影视剧中明星的吸烟动作,认为吸烟时髦、潇洒,赢得异性好感,有男子汉气派、风度。

(2)好奇心。青少年好奇心强,许多事都想试一试,体验一下。见别人吞云吐雾,悠游自在,自己也想体验一下“饭后吸支烟,赛过活神仙”的味道。

(3)虚荣心理。一些青少年通过吸烟来抬高自己在同学中的身价,显示自己家庭经济条件。

(4)交往心理。许多同学认为:“烟可以使人产生亲近感,减少陌生,提高办事效率。”为了办事顺利,联络感情,以烟引路,自己不吸,岂不“寒酸”?老是抽“伸手牌”香烟,岂不小气?只有自己也吸烟,才能体现出彼此“有交情”,才能获得对方信任,才会有“共同语言”。于是,你来我往,学会了吸烟。

(5)反抗心理。青少年自我意识强,又处于反抗时期,对家长、老师的训斥不敢当面顶撞,心理抵触、情绪委屈无处发泄,明知吸烟有害健康,偏用吸烟这种自残行为作为一种反抗方式。

(6)实用心理。上厕所吸烟,可以解“臭气”;考试前吸烟,可以“兴奋提神”“活跃思维”;有忧愁了,可以“一抽解千愁”;无聊时,夹支烟,解闷解乏。

二、青少年吸烟的危害

写字是一种脑力与体力相结合看似简单其实复杂的劳动。在写字教学中,我们要教育学生养成勤读、勤写的习惯,从中也能培养学生的劳动观念,让他们明白只要勤学苦练就一定写出一手漂亮的字来,有了这种刻苦精神和习惯,不但有可能使他们在书法方面取得一定的成绩,而且今后在其他方面无论遇到什么困难都会敢于去面对和克服。

六、写字能提高综合素质

要想写好字,必须要高度集中思想,认真仔细观察字的结体和用笔的变化,并牢记于心,而且要揣摩他人的创作意图及书写情趣,有了一定的基础后,还要进一步发挥想象,去追求字体本身以外的美感和情趣。故此,写字教学可以培养和提高学生的注意力、观察力、记忆力、想象力和思维能力等综合素质。

郭沫若同志曾经为《人民日报》题词:“培养中学生写好字,不一定要人人成为书法家,是要把字写得合乎规范,比

较端正、干净、容易认。这样养成习惯有好处,能够使人细心,容易集中意志,易于体贴人。草草了事,粗枝大叶,独断专行,是容易误事的。练习写字可以逐步免除这些毛病……”仔细揣摩郭老的题词,不就是肯定了写字教学能够提高人的素质吗?在大力推行素质教育的今天,我们更不能忽视写字教学的重要作用,很有必要重新认识写字教学的育人功能。

(作者单位:湖南省衡东县教师进修学校)



广泛宣传吸烟的危害,是教育、引导青少年学生“禁烟”的重点。青少年正处在生长发育的关键阶段,吸烟对青少年的毒害作用比对成年人的毒害作用更大、更严重,有关医学专家指出,青少年吸烟的危害主要体现在以下几方面:

(1)损害身体。由于青少年呼吸道比成年人狭窄,呼吸道黏膜纤毛发育也不健全,烟草中的醛类、氮化物、烯烃类、一氧化碳等物质,对呼吸道有刺激作用,因此吸烟会使呼吸道受到损害并产生炎症,增加呼吸的阻力,使肺活量下降,降低血液里的含氧量,降低红血球将氧输送到全身的能力,影响大脑的血液供应,不但会降低学习能力而且还会对身体健康造成极大的危害。

(2)影响发育。青少年正处在性发育的关键时期,烟草中的尼古丁可刺激交感神经,会使睾丸酮分泌下降20%—30%,使精子减少和畸形;使少女初潮期推迟,经期紊乱;烟草中的胺类、氰化物、重金属、酚类化合物和甲醛等毒性物质,加速癌变作用,使冠心病、高血压、冠状动脉硬化和肿瘤的发病年龄提前。

(3)降低免疫力。有关医学研究表明,人身体的任何部位都不能幸免于抽烟引起的不良后果,数年后就会显示出来。香烟燃烧时释放的多种致癌化学物质,不仅有可能导致肺癌、食道癌、子宫癌、肝癌和各种心血管病,而且会大大降低抽烟者对各种疾病的自身免疫力。经常吸烟的学生一般会有以下特点:多病,易感冒,面黄肌瘦,缺乏活力,精神萎靡,思想迟钝,不爱学习,不喜欢运动等。

(4)影响学习成绩。抽烟会导致脱发、听力下降和骨质疏松。烟草中含有的大量尼古丁对脑神经有毒害作用,会使学生记忆力减退、精神不振、学习成绩下降,智力发展水平仅相当于不吸烟者的89.4%。

(5)增加家庭经济负担,危害学生品行。学生没有经济来源,必需的零花钱一般都是由父母供给。一旦染上吸烟恶习,就会从父母那里骗钱买烟或偷家里的烟,一旦上瘾而无法买烟时,就会去抢比自己弱小的学生的钱或逼迫其他学生从家里偷烟、偷钱,久而久之,养成不良的品行,甚至于走上犯罪的道路。

三、引导青少年“禁烟”的策略

引导青少年学生远离香烟、禁烟,必须讲究策略,注重方法,方能取得实效。以下策略效果较好:

策略一:大力开展无烟校园、无烟家庭活动。一是学校积极开展无烟校园创建活动,营造浓厚的“禁烟”氛围。教职工禁烟、戒烟是学生禁烟的前奏,通过会议、活动、制度、广播、墙报、体检等活动,在教职员工中广泛宣传吸烟的危害,倡导健康生活、文明生活新风,开展无烟处室、无烟办公室评比活动,提高教职员工禁烟、戒烟的积极性、自觉性,逐步树立“吸烟就是吸毒”“吸烟等于慢性自杀”“吸烟害己损人”的观念,形成禁烟、戒烟氛围。适时出台《创建无烟校园管理规定》,以制度为保障,形成强制规定通过吸烟警示牌、禁烟宣传画、无烟校园提醒语及保卫人员巡查,制止来访者,各类检查团、教师家属在校内吸烟,建设无烟校园。通过无烟校园建设,让广大师生深入认识到吸烟的危害,把吸烟当作是不文明、不礼貌、损人害己的行为,从而为广大青少年创建“禁烟”的良好环境。二是通过家长学校、家长会、家访,鼓励开展无烟家庭、文明家庭、书香家庭创建活动,营造浓厚的家庭“禁烟”环境。针对吸烟家庭,发放禁烟宣传资料,讲明吸烟、被动吸烟的危害,组织观看禁烟科教片,形成禁烟共识。对无法戒烟的家长,建议其不在家里吸烟,妥善保管香烟、打火机,不让孩子接触香烟。通过家校联动,让青少年尽可能不接触香烟,达到“禁烟”目标。

策略二:积极开展健康教育、警示教育。通过禁烟宣传画、广播、黑板报、墙报、警示标语、禁烟专题讲座、禁烟科教片、主题班会、戒烟典型说法等形式,对烟草化学成分、吸烟的危害、吸烟成瘾知识、世界吸烟现状、吸烟引发身体病变原理等知识进行宣传,提高青少年学生“禁烟”的认识,从而增强“禁烟”的主动性、自觉性。

此外,学校要组织开展丰富多彩的文化活动,点燃学生的青春活力,释放学业压力,培养学生兴趣爱好,张扬学生个

性特长,让学生感受生活的情趣,享受学习的愉悦,体味成长的快乐,在充满激情的活动中释放压力,放松心情,转移注意力,决裂“瘾君子”,实现“禁烟”目标。

策略三:针对吸烟学生,开展“我戒烟我阳光我健康”教育活动。大部分吸烟青少年出于好奇心、模仿心而初学吸烟,处于吸烟的初始阶段,也是戒烟、禁烟的黄金阶段。学校一要严格执行《中学生守则》《中学生日常规》的规定,严格管教,明令禁止他们吸烟,进行严肃的批评教育。二要关爱他们,不放纵不放弃他们,多谈心多沟通,帮助他们分析吸烟的原因,讲清吸烟的危害,引导、教育他们戒烟、禁烟,确定戒烟计划,确定戒烟日程,自觉找好朋友帮其戒烟,形成“禁烟”监督网络。三要组织他们积极参加各项文体活动,融入班级生活,争当阳光孩子,健康生活,快乐学习,远离烟草危害,实现戒烟目标。

策略四:针对成瘾学生,家校联动,齐抓共管,全面监督,戒除烟瘾。吸烟成瘾这部分学生,往往有2年以上的烟龄,戒烟难度非常大,必须家校联动,齐抓共管,全面监督,找准方法,方能戒除烟瘾。学校、家庭一要强化教育,让其认识吸烟的危害,鼓励其戒烟,让戒烟成为其自觉行为,这是戒烟的前提。二要除掉烟源,控制零花钱数额,实行强制戒烟。三要全方位监督,家长、教师、同学、朋友一起上阵,建立监督网络,帮其戒烟。四要找准方法,在想吸烟寻烟时,通过有趣的活动或有益的食品,转移注意力,慢慢戒烟;或用心理暗示法,将戒烟写在手上,挑战自我意志来戒烟;或用烟钱积累法,将吸烟的钱进行预算、累积,考虑经济情况来戒烟;亦可感恩教育法,用父母对其身体健康的担心,来感召其戒烟。

培养学生兴趣,增长学生才干,丰富校园文化生活。定期举办校园文化艺术节、运动会、周末文化活动、征文比赛、作品展览、演讲比赛、社会实践、18岁成人仪式、感恩生活等教育活动,

少年强则国强,将青少年从烟雾中彻底解放出来,任重道远。

(作者单位 湖南省保靖民族中学)