



თამბაქოს მავნე ზეგავლენა

გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი

თებერვალი 2015

ცხოვრება უფრო მშვენიერია, როდესაც სუნთქავ სუფთა ჰაერს!

თებერვლის თვე თამბაქოს მავნე ზეგავლენას შეეხო და შესაბამისად ჯანსაღი ცხოვრების წესის კლუბის წევრმა მოზარდებმა ამ თემის ირგვლივ ჩაატარეს ტრენინგები და განახორციელეს ინიციატივები.

თამბაქო... ნივთიერება რომელმაც მსოფლიო დაიმოჩილა! პროექტ „ავამოძრავოთ ბავშვების“ ფარგლებში სწორედ ამ თემაზე მოგვიწია მუშაობა. მერიის საჯარო სკოლის ჯანსაღი ცხოვრების წესის კლუბის წევრებმა ძალღონე არ დავიშურეთ, რათა პატარა წვლილი მაინც შეგვეტანა ჩვენს ირგვლივ მყოფთა ინფორმირებასა და მათში ჯანსაღი ცხოვრების წესის დამკვიდრებაში. რამდენად მოვახერხეთ ეს, ჩვენი აქტივობებიდან გამომდინარე შეაფასეთ.

სკოლაში ჩავატარეთ ტრენინგი აქტუალური ინფორმაციებითა და სოციალური რეკლამებით. მოვიწვიეთ ექიმი, რომელმაც ასეთ ექსპერიმენტში მიიღო მონაწილეობა: მწველ და არამწველ მასწავლებლებს შორის, ფიზიკური ნიშნებით ამოიცნო მწველი, ისაუბრა მათ შორის განსხვავებებზე და რჩევა-დარიგებებიც მოგვცა. გამოცდილება გაგვიზიარეს ასევე მასწავლებლებმაც. დაფაზე დახატული მწველი და არამწველი „კაცუნებიდან“ კი, მწველის უპირატესობების გრაფა ცარიელი დარჩა. IX და X კლასის მოსწავლეებისთვის ჩატარდა ღია



S O S !

დაბა ლაითურის საჯარო სკოლის ჯანსაღი ცხოვრების წესის კლუბის წევრებმა გადავწყვიტეთ, საზოგადოების თამბაქოზე დამოკიდებულების დონე გამოვკვლია ჩვენს თემში. ამ მიზნით მცირე გამოკითხვა ჩავატარეთ დაბაში. კვლევის ფარგლებში დაბა ლაითურში მცხოვრები თხუთმეტამდე მწველი გამოკითხეთ. მათ სულ ექვს კითხვაზე მოუწიათ პასუხის გაცემა. სიმართლე გითხრათ, შედეგებით დიდად აღფრთოვანებული ნამდვილად არ დავრჩენილვართ და ამაზე ამ სტატიის სათაურიც მიუთითებს.

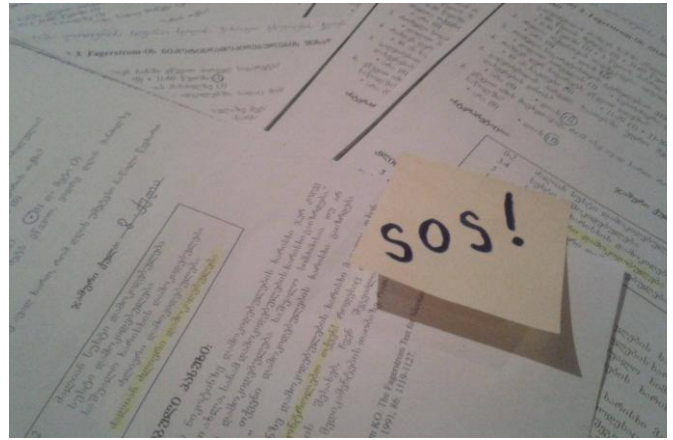
გაგრძელება გვ. 2

გაგრძელება გვ. 2



გაკვეთილი, სადაც ვიმსჯელებთ თამბაქოს უარყოფით ზეგავლენაზე, დამოკიდებულებაზე, შედეგებზე და მოწვევის დაწყების მიზეზებზე. ერთ-ერთმა მოსწავლემ გვითხრა: „ადამიანები მოწვევას იწყებენ მიბადულობითა და უაზრო სტერეოტიპების გაზიარებით, სრულიად არაფერს მსხვერპლად სწირავენ დროს, ფინანსებს, ჯანმრთელობასა და სიცოცხლეს! არ მესმის რატომ“. ამავე შეხვედრაზე ბავშვებმა შექმნეს ილუსტრირებული რეკლამები თამბაქოს საწინააღმდეგო შინაარსით, რომელიც ახლა სკოლის შემოსასვლელს ამშვენებს და კრეატიული სლოგანებითა და ნახატებით ყველას ყურადღებას იპყრობს. დავამზადეთ ბუკლეტები, რომელთა გავრცელების ორიგინალურ ფორმას მივმართეთ: ექსპერიმენტში მონაწილეობა VI-VII კლასის მოსწავლეებმა მიიღეს, ისინი დადიოდნენ ქუჩებში და მწვეველ ადამიანებს სანთებელას სთხოვდნენ. თითქმის ყველას რეაქცია ერთნაირი იყო, ისინი უხსნიდნენ ბავშვებს რამდენად ცუდია მოწვევა. შემდეგ ბავშვები მათ უსვამდნენ კითხვას: „მაშინ რატომ აკეთებთ ამას თავად?“ დაბნეულ მწვეველებს კი ბროშურებს უტოვებდნენ, რომლებშიც ეწერა: „შენ ზრუნავ ჩემზე, მაგრამ საკუთარ თავზე რატომ არა?“. ფრაზას თან ახლდა სტატისტიკა და მოწოდებები. წმ. გაბრიელ ეპისკოპოსის სახელობის სამრევლო სკოლასთან ერთად ჩავატარეთ „მხიარული სტარტები“, რომელიც მოზარდებში ფიზიკური დატვრთვის პრიორიტეტად ჩამოყალიბებას ემსახურებოდა. იმედია, მსგავსი აქტივობებით შევძლებთ დავამარცხოთ ჯანმრთელობის უდიდესი მტერი, რომელსაც ჩვენზე ნებით ვიძენთ და უფლებას ვაძლევთ დაგვიმორჩილოს! მწვეველი ადამიანები თამბაქოს დღეში საშუალოდ 2 საათს უთმობენ, ეს თვეში 60 საათი, წელიწადში კი ერთი თვეა. თქვენ ერთ თვეს კარგავთ ისეთი ნივთიერების მიღებაში რომელიც განადგურებთ! გამოიყენეთ ეს დრო პოზიტიურად, სასარგებლოდ და ჯანსაღად! ცხოვრება უფრო მშვენიერია, როდესაც სუნთქავ სუფთა ჰაერს!

ცისია მოისწრაფეშვილი
მერიის საჯარო სკოლის მოსწავლე



შედეგებმა აჩვენა, რომ გამოკითხულთაგან მხოლოდ 18 %-ის ნიკოტინდამოკიდებულების დონეა სუსტი (ან ძალიან სუსტი), დაახლოებით ამდენივეს საშუალო სახის დამოკიდებულება გააჩნია თამბაქოსადმი, გამოკითხულთა უმეტესი წილი კი - 64% - ძლიერ და ძალიან ძლიერ ნიკოტინდამოკიდებულებაზე მოდის. ამასთან, შედეგებმა აჩვენა, რომ გამოკითხულთა უმრავლესობა დღეში 30-ზე მეტ ღერ თამბაქოს ეწევა მიუხედავად ჯანმრთელობის მდგომარეობისა.

ჩვენც, ჩვენი მხრივ მათ თამბაქოს მავნე ზეგავლენაზე ვესაუბრეთ. მართალია, ჩვენი მათ ნაკლებად ესმოდათ, მაგრამ ვფიქრობ, თითოეული ჩვენგანის მოქალაქეობრივი ვალია, რომ ყველა მწვეველს მინიმუმ შეახსენოს მაინც თამბაქოს მავნე თვისებები, რადგანაც სწორედ ეს გზა მიდის თამბაქოზე გამარჯვებისკენ.

ანი თუთისანი
დაბა ლაითურის საჯარო სკოლის მოსწავლე



ტრენინგი ლესის საჯარო სკოლაში

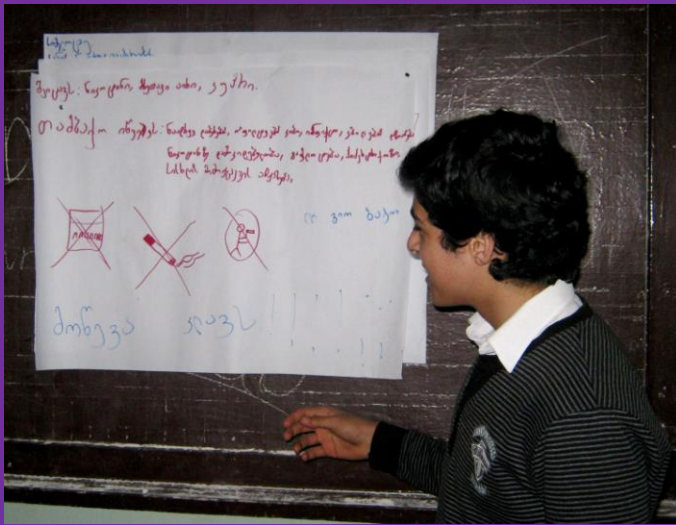
2 მარტს ლესის საჯარო სკოლაში ჩატარდა ტრენინგი თამბაქოს თემაზე. ტრენინგზე განვიხილეთ თამბაქო, როგორც კაცობრიობის უდიდესი მტერი, ვისაუბრეთ თურა გავლენას ახდენს თამბაქოს მოხმარება ნებისმიერი ასაკის ადამიანზე. ბავშვები აქტიურად ჩაერთნენ ჯგუფურ სამუშაოში. ტრენინგის წარმართვამ კიდევ უფრო გახსნილი დამსწრე აუდიტორიასთან და საბოლოოდ სემინარმა, ვფიქრობ, შედეგიანად ჩაიარა.

ნიკოლოზ იმნაძე
ლესის საჯარო სკოლის მოსწავლე

ერთობლივი სპორტული ღონისძიებები თამბაქოს მოხმარების საწინააღმდეგოდ

პროექტის „ავამომრავოთ ბავშვები“ ფარგლებში ჩოხატაურისა და ლანჩხუთის საჯარო სკოლების ჯანსაღი ცხოვრების კლუბის წევრი მოსწავლეების ინიციატივით ერთობლივი სპორტული ღონისძიებები მოეწყო. ღონისძიებები ჯანსაღი ცხოვრების წესის ხელშეწყობას, კერძოდ კი თამბაქოს მოხმარების საწინააღმდეგო კამპანიის წარმოებას გულისხმობდა. ლანჩხუთის მუნიციპალიტეტის სამი სამიზნე სკოლის (ლესა, სუფსა, ჩიბათი) და ჩოხატაურის მუნიციპალიტეტის ორი სამიზნე სკოლის (ბუკნარი, ხიდისთავი) მოსწავლეები ფეხბურთში შეეჯიბრნენ ერთმანეთს, გამოვლინდნენ და დაჯილდოვდნენ გამარჯვებულები.

სოფიო პატარაია, ჩიბათის საჯარო სკოლის მოსწავლე: მსგავსი ღონისძიებების დროს სკოლებს შორის ყალიბდება მეგობრული ურთიერთობები და მოზარდებს სურვილი უჩნდებათ, კიდევ ჩაერთონ ასეთ აქტივობებში. ვფიქრობ, სპორტული ღონისძიებების ჩატარება აუცილებელიცაა, რათა მოზარდები გახდნენ უფრო აქტიურები, მიზანდასახულები, შეიძინონ სპორტული გამოცდილება და დაკავდნენ ჯანსაღი ცხოვრების წესით.



სემინარი თამბაქოს თემაზე

4 მარტს წმიდა გაბრიელ ეპისკოპოსის სახელობის სამრევლო სკოლაში ჩატარდა სემინარი თამბაქოს შესახებ, დამსწრე მოზარდებმა გამოთქვეს თავისი მოსაზრება თემის ირგვლივ და გაამახვილეს ყურადღება მის მავნე თვისებებზე.

საქართველოში თამბაქოს მოხმარებელთა დიდი რაოდენობა ბევრს საერთოდ არ აწუხებს და თვლის რომ ეს მას არ ეხება, სინამდვილეში კი ეს ასე არ არის და ხშირად ჩვენი ასეთი დამოკიდებულება იწვევს ახალგაზრდების მხრიდან ამ თემასთან არასერიოზულ მიდგომას და მათში თამბაქოს მოხმარების ნაადრევ დაწყებას.

აქვე ერთი ისტორია მინდა მოვიყვანო - ხშირად, ოზურგეთის საჯარო ბიბლიოთეკიდან გამოსულს, შემიმჩნევია დაახლოებით VI-VII კლასის მოსწავლე გოგონები და ბიჭები, რომლებიც სკოლის ეზოდან გამოსულები ჩუმად ეწეოდნენ. რათქმაუნდა, ესეც ჩვენმა გულგრილმა დამოკიდებულებამ გამოიწვია და საზოგადოების იმ ნაწილის უყურადღებობამ, რომლებსაც ამ კუთხით ყურადღების გამახვილება ევალებათ. სამწუხაროდ, მსგავსი შემთხვევები ბევრია, ადრეულ ასაკში კი თამბაქოს მოხმარება მეტად საზიანოა. მგონი ღირს ამაზე დაფიქრება და მის აღმოფხვრაზე ზრუნვა, რადგან შესაძლოა მომავალში ეს პრობლემა ჩვენს შვილებსა თუ ახლობლებს შეეხო. აი მაშინ კი ამაზე ფიქრი ნამდვილად გვიანი იქნება.

*გიორგი ელიაძე
წმიდა გაბრიელ ეპისკოპოსის სახელობის
სამრევლო სკოლის მოსწავლე*

საინფორმაციო ფურცელი მომზადებულია პროექტის - „ავამოძრავოთ ზავშვები“ - ფარგლებში, რომელსაც ახორციელებს გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი საქართველოში აშშ-ს საელჩოს ფინანსური მხარდაჭერით. გამოცემაში გამოთქმული მოსაზრებები ავტორისეულია და შეიძლება არ ასახავდეს აშშ-ს სახელმწიფო დეპარტამენტის თვალსაზრისს.



სპორტული ღონისძიება ლანჩხუთში



სპორტული ღონისძიება ჩოხატაურის მუნიციპალიტეტში

დამატებითი ინფორმაციისათვის დაგვიკავშირდით:
 გურიის ახალგაზრდული რესურსცენტრი
 ოზურგეთი, რუსთაველის ქ. #4
 ტელ: 0496 27 41 26
gyrc.info@gmail.com