

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران  
اداره کل سلامت

مرکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان  
(فرآموز نفس پاک)

**پیستگیری از مصرف دخانیات**

## فهرست مطالب

۶	.....مقدمه
۹	.....فرآموز
۱۰	.....اهداف کلی شکل گیری مراکز فرآموز
۱۱	.....معرفی مرکز فرآموز نفس پاک با موضوع پیشگیری از مصرف دخانیات
۱۲	.....موضوع فعالیت مرکز فرآموز نفس پاک
۱۳	.....ضرورت ایجاد مرکز فرآموز با عنوان پیشگیری از مصرف دخانیات
۱۴	.....اهداف عملکردی مرکز فرآموز نفس پاک
۱۶	.....تأثیرات اجتماعی آموزش‌های مرکز فرآموز نفس پاک
۱۸	.....شیوه اجرایی
۲۰	.....گروه مخاطب
۲۲	.....ظرفیت پذیرش
۲۴	.....نحوه پذیرش
۲۶	.....معرفی بخش‌های مختلف فرآموز نفس پاک
۲۸	.....اتاق مدیریت

۳۰	..... سالن انتظار.....
۳۲	..... توالی ایستگاه ها.....
۳۴	..... ایستگاه نمایش.....
۳۶	..... ایستگاه داستان.....
۳۸	..... ایستگاه دانستنی ها.....
۴۰	..... ایستگاه راز.....
۴۲	..... ایستگاه نقاشی.....
۴۴	..... ایستگاه ورزش.....
۴۶	..... خدمات فوق برنامه.....
۴۸	..... بخشی از فعالیت های سالانه.....
۵۲	..... رویدادهای مهم مرکز فرآموز نفس پاک.....
۵۷	..... آدرس و نحوه ارتباط با مرکز فرآموز نفس پاک.....
۵۷	..... آدرس و نحوه ارتباط با اداره سلامت منطقه.....
۵۸	..... فهرست مراکز آموزش مهارت های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز) شهرداری تهران.....



### مقدمه

آموزش مهارت‌های رفتاری در سنین کودکی و نوجوانی، در بروز رفتارهای سالم و منطقی در دوران بزرگسالی تأثیر به‌سزایی دارد، لذا اداره کل سلامت شهرداری تهران اقدام به تاسیس مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز) نموده است، از این رو طرح‌های ارائه شده توسط متقاضیان بهره‌بردار از این مراکز در این اداره و توسط کمیته علمی مراکز فرآموز بررسی و پس از تصویب طرح‌های مذکور، این مراکز با هدف افزایش شناخت و آگاهی فراگیران با انواع رفتارهای پرخطر، آموزش مهارت‌های اجتماعی به منظور خودمراقبتی و توانمندسازی آنان در برابر آسیب‌های اجتماعی و اتخاذ رفتار مناسب در جامعه مورد بهره‌بردار قرار گرفته است.





این مراکز که کودکان و نوجوانان را در گروه سنی ۶-۱۲ سال تحت پوشش قرار می‌دهد، از طریق آموزش مهارت‌های زندگی، آشنایی با مفاهیم سلامت اجتماعی، تقویت روابط اجتماعی، پرورش خلاقیت‌ها و شکوفایی استعدادها در راستای توانمندسازی دانش آموزان تلاش می‌نمایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی، طراحی و فضا سازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریعتر تقسیم بندی گردیده است.



## ■ فرآموز

به عنوان محلی برای اجرای برنامه‌های هدفمند آموزشی و پرورشی، در جهت افزایش میزان رشد و توانایی عمومی و مهارت‌های اساسی زندگی کودکان و تجارب آن‌ها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی شروع به کار نموده است.



**فرآموز «نفس پاک»**



### اهداف کلی شکل‌گیری مراکز فرآموز

۱. ارتقاء دانش کودکان و نوجوانان نسبت به انواع رفتارهای پرخطر
۲. توانمندسازی گروه هدف در مواجهه با انواع آسیب‌های اجتماعی و اتخاذ رفتار مناسب
۳. ارتقاء فرهنگ خودمراقبتی در جامعه هدف
۴. تقویت روابط اجتماعی

## ■ معرفی مرکز فرآموز نفس پاک با موضوع پیشگیری از مصرف دخانیات

پس از انجام بررسی و تحقیقات میدانی و نیازسنجی‌های انجام شده توسط اداره کل سلامت شهرداری تهران، اقدامات لازم جهت راه اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز) با همکاری و مشارکت جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران به عمل آمده و مرکز فرآموز نفس پاک در منطقه ۶ (ساختمانی متعلق به جمعیت مذکور) با موضوع پیشگیری از مصرف دخانیات با همکاری اداره سلامت آن منطقه از سال ۱۳۸۸ تأسیس و مورد بهره برداری قرار گرفت.



## موضوع فعالیت مرکز فرآموز نفس پاک

### پیشگیری از مصرف دخانیات



## ■ ضرورت ایجاد مرکز فرآموز با عنوان پیشگیری از مصرف دخانیات

مصرف دخانیات از واقعیات تلخ زندگی انسان در دنیای مدرن کنونی است که متأسفانه روز به روز شاهد بالا رفتن مصرف آن هستیم. بدین ترتیب مهمترین اقدام، برنامه‌ریزی جهت کاهش تمایل و ابتلاء افراد به سیگار و قلیان و سایر انواع مواد دخانی در سنین پایین می باشد. از این رو، وجود مرکزی با موضوع پیشگیری از مصرف دخانیات به منظور آموزش کودکان و نوجوانان بسیار ضروری است.



## اهداف عملکردی مرکز فرآموز نفس پاک

- افزایش آگاهی کودکان از مضرات دخانیات
- آگاهی از باورهای غلط در مصرف دخانیات
- آموزش خویشتن داری در راستای مقاومت در برابر مصرف دخانیات
- تشکیل گروه سفیران سلامت جهت پیشگیری از مصرف دخانیات در خانواده و جامعه





### تأثیرات اجتماعی آموزش‌های مرکز فرآموز نفس پاک

در این مرکز ضمن افزایش آگاهی کودکان و نوجوانان در خصوص مضرات و آسیب‌های استعمال دخانیات، مهارت مقاومت در برابر وسوسه‌های استعمال دخانیات نیز ارتقاء می‌یابد. همچنین از طریق این مرکز کودکان آسیب پذیر شناسایی شده و فعالیت‌های مهارتی ویژه‌ای را می‌توان برای این گروه و خانواده‌های آنان طراحی نمود.

با در نظر گرفتن آموزش‌های مرکز، انتظار می‌رود نتایج زیر به دست آید:

- آشنایی فراگیران با مضرات دخانیات
- ارتقاء مهارت نه گفتن در برابر مصرف دخانیات
- ارتقاء رفتار جراتمندانه
- ایجاد حس ارزشمندی و خویشتن‌داری







### ■ شیوه اجرایی

در فرآموز نفس پاک با استفاده از شیوه‌هایی مانند بازی و تماشاگری و ابزارهایی همچون، قصه، نمایش، بازی با عروسک‌ها و نقاشی به آموزش پیشگیری از مصرف دخانیات پرداخته می‌شود.

در این مرکز با در نظر گرفتن مراحل رشدی و فکری در فراگیران، شیوه‌های اجرایی متفاوتی برای گروه‌های هدف طراحی شده است.





### ■ گروه مخاطب

نظر به اینکه گروه‌های سنی مختلف نیازهای آموزشی خاص خود را دارند، لذا در مراکز فرآموز با توجه به مستندات علمی، هر گروه سنی طرح آموزشی خود را داشته و از این رو آموزش‌های در نظر گرفته شده برای فراگیران در سه رده سنی ۶ تا ۸ سال، ۸ تا ۱۰ سال و ۱۰ تا ۱۲ سال می باشد.





### ■ ظرفیت پذیرش

در مرکز فرآموز نفس پاک برای کودکان و نوجوانان، بر اساس نوع مخاطب، سانس‌های آموزشی ۲/۵ ساعته طراحی شده که هر سانس ظرفیت پذیرش ۳۰ فراگیر را دارد. همچنین همزمان با حضور فراگیران در ایستگاه‌های آموزشی، برای والدین آنان نیز برنامه‌های متنوعی با ظرفیت پذیرش ۲۰ نفر در نظر گرفته شده است.





### ■ نمونه پذیرش

امکان بهره مندی از خدمات مراکز فرآموز شهر تهران به شرح ذیل می باشد:

- از طریق مدارس و در قالب اردوهای آموزشی.
- به صورت فردی جهت شرکت در کارگاه‌های آموزشی.
- به صورت گروهی همراه با دوستان و خانواده.





جمعیت مبارزه با استعمال تنباکیات ایران  
Iranian Anti Tobacco Association



کلینیک ترک سیگار  
وقلیان

← Cessation Clinic →

فرآموز «نفس پاک»

مرکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان  
The center for prevention of Tobacco  
smoking in children & adolescents



[www.iata.org.ir](http://www.iata.org.ir) – [info@iata.org.ir](mailto:info@iata.org.ir)

تلفکس: ۸۸۱۰۵۰۰۳

تلفکس دفتر مرکزی: ۸۸۱۰۵۰۰۱-۲

تلفکس: ۸۸۱۰۵۱۸۸-۹



### ◀ ■ معرفی بخش‌های مختلف فرآموز نفس پاک

این مرکز در ساختمانی به مساحت تقریبی ۲۷۰ متر مربع، دارای ۶ ایستگاه آموزشی، اتاق مدیریت و سالن انتظار می‌باشد.





### ■ اتاق مدیریت

این مرکز دارای یک اتاق مدیریت می باشد که در این اتاق امور مربوط به پذیرش، ثبت نام و حضور مربیان مدارس انجام می شود.

کادر مدیریت مرکز مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان (فرآموز نفس پاک) همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۶ پاسخگو و پذیرای مراجعین محترم می باشند.





## ■ سالن انتظار

سالن انتظار این مرکز با طرح‌های ویژه و المان‌های خاص فضاسازی و تجهیز شده که پیام‌های آموزشی را به مخاطب منتقل می‌نماید.



سالن انتظار



### ■ توالی ایستگاه‌ها

مرکز فرآموز نفس پاک برای ارائه آموزش‌های کاربردی به فراگیران، هر یک از اتاق‌های مجموعه را (مناسب با موضوع مرکز) با عنوان “ایستگاه” در نظر گرفته که در هر یک از آن‌ها مریبان آموزشی با روش‌های خلاقانه، خدمات آموزشی را به گروه‌های هدف ارائه می‌نمایند. این مرکز دارای ۶ ایستگاه می‌باشد.







### ■ ایستگاه نمایش

حضور در ایستگاه‌ها، از ایستگاه نمایش آغاز می‌شود، یکی از علل این امر فروکش نمودن هیجانات فراگیران در بدو ورود به مرکز و سازماندهی و گروه بندی آنها جهت ورود به سایر ایستگاه‌ها می‌باشد.

**زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه**

**ظرفیت ایستگاه: ۱۵ کودک**

**ابزار مورد استفاده:** ماسک‌های نمایشی، عروسک‌های تن پوش، عروسک‌های دستکشی، نمایشنامه با موضوع مدیریت پیشگیری از مصرف دخانیات با تسهیل‌گری مربی

**هدف:** ارتقاء مهارت نه گفتن

در این ایستگاه برای فراگیران رده سنی زیر ۸ سال، نمایش عروسکی اجرا می‌شود. در اجرای این نمایش، خود فراگیران نیز مشارکت کرده و ایفای نقش می‌کنند. برای رده سنی ۸ تا ۱۰ سال، نمایش توسط گروه هدف با تسهیل‌گری مربی اجرا شده و از رده سنی ۱۰ سال به بالا خواسته می‌شود تا نمایشی از تجربیات زیسته شده خود در خصوص محور آموزشی مرکز طراحی و اجرا نمایند.







### ■ ایستگاه داستان

**زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه**

**ظرفیت ایستگاه: ۱۵ کودک**

**ابزار مورد استفاده:** بَنرهای قصه، قصه گویی با تسهیل‌گری مربی

**هدف:** شناخت مضرات و آسیب‌های ناشی از مصرف دخانیات

در این ایستگاه تصاویری به شکل کمیک استریپ (داستان مصور) بر روی دیوارها نصب شده است که محور آموزشی تمامی آن‌ها آشنایی فراگیران با مضرات، راه‌های پیشگیری و رفتار جراتمندانه در برابر مصرف دخانیات می باشد.





### ■ ایستگاه دانستنی‌ها

**زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه**

**ظرفیت ایستگاه: ۱۵ کودک**

**ابزار مورد استفاده: عروسک، تابلوهای آموزشی و مولژ**

**هدف: شناخت آناتومی سالم و آناتومی آسیب دیده در اثر مصرف دخانیات، شناخت آسیب‌های ناشی از مصرف دخانیات**

در این ایستگاه با استفاده از ابزارهای آموزشی موجود، در خصوص ضررهای مصرف سیگار و قلیان، با فراگیران به بحث و گفت و گو پرداخته و همچنین با انجام آزمایش‌های گوناگون، تأثیر دود سیگار بر روی ریه فرد سیگاری به فراگیران نشان داده می‌شود.





### ■ ایستگاه راز

زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه

ظرفیت ایستگاه: ۱۵ کودک

ابزار مورد استفاده: ابزار پخش فیلم و انیمیشن‌های آموزشی

هدف: آموزش مهارت پیستگیری از مصرف دخانیات، مضرات مصرف سیگار و قلیان

در این ایستگاه پس از گفت و گویی کوتاه با فراگیران، درباره‌ی توانایی هایشان و همچنین اهمیت مراقبت از سلامتی خود و اطرافیان، چند انیمیشن کوتاه با موضوع مضرات مصرف دخانیات پخش و سپس در خصوص مباحث مطرح شده با مخاطبان بحث و تبادل نظر می‌گردد.







### ■ ایستگاه نقاشی

**زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه**

**ظرفیت ایستگاه: ۳۰ کودک**

**ابزار مورد استفاده: کاغذ و مداد رنگی**

**هدف: مرور، یادآوری و یادسپاری مباحث آشنایی با پیشگیری از مصرف دخانیات**

در این ایستگاه از فراگیران خواسته می‌شود هر آنچه از ایستگاه‌های قبل با موضوع پیشگیری از مصرف دخانیات، دیده، شنیده و آموخته‌اند را به تصویر در آورند.

در حین این که فراگیران نقاشی می‌کشند، مربیان ایستگاه در بین آنها قدم می‌زنند و در رابطه با نقاشی کشیده شده و هدف از رسم نقاشی از آنها سوالاتی می‌پرسند تا از درک موضوع توسط فراگیران اطمینان حاصل نموده و سپس با راهنمایی‌های خود و پاسخ به سوالاتی که مطرح شده است، موضوع بحث را بیش از پیش برای آنها قابل درک و فهم می‌نمایند.





### ■ ایستگاه ورزش

**زمان توقف در ایستگاه: ۳۰ دقیقه**

**ظرفیت ایستگاه: ۳۰ کودک**

**ابزار مورد استفاده: توپ و سبد**

**هدف: استفاده از بازی و سرگرمی به عنوان جایگزین مصرف دخانیات**

فراگیران پس عبور از پل شیشه ای دخانیات و زیر پا گذاشتن سیگار و قلیان، وارد ایستگاه ورزش شده تا ضمن انجام بازی‌های گروهی، با شیوه‌های مقابله با مصرف دخانیات آشنا شوند.





### ■ خدمات فوق برنامه

علاوه بر خدمات مطرح شده، خدمات فوق برنامه ای نیز برای بزرگسالان (والدین، مربیان آموزشی و مخاطبین آزاد) در نظر گرفته شده که شرح آن به صورت ذیل می باشد:

■ برگزاری کارگاه‌های آموزشی با هدف ارتقاء دانش والدین در زمینه شناخت مهارت‌های اساسی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

■ تولید و توزیع بروشورهای آموزشی برای والدین با هدف، آگاه‌سازی از مضرات مصرف دخانیات

■ اجرای برنامه‌های مداخلات آموزشی، به صورت فردی و گروهی  
برای دانش آموزان در معرض خطر و در صورت نیاز ارجاع آنان به  
مراکز تخصصی درمانی

■ تهیه و تدوین پروتکل‌های مداخله ای و آموزشی، به منظور  
پیشگیری از مصرف دخانیات



## بخشی از فعالیت‌های سالانه

مرکز فرآموز نفس پاک سالانه به طور میانگین به بیش از چهار هزار فراگیر ۶ الی ۱۲ ساله آموزش مهارت‌های رفتاری (با محوریت پیستگیری از مصرف دخانیات) ارائه می‌نماید.





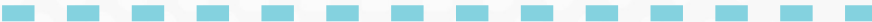
از جمله خدماتی که در مدارس و کارگاه‌های آموزشی به خانواده‌ها داده می‌شود می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

۱. برگزاری غرفه‌های سلامت محور در سطح منطقه با موضوع پیشگیری از مصرف دخانیات





## ۲. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان در مدارس و فضاهای عمومی شهر



برگزاری کارگاه مادر و کودک در مرکز فرآموز <<< ۳





معاونت امور اجتماعی و فرهنگی  
اداره کل سلامت

## رویدادهای مهم مرکز فرآموز نفس پاک

آموزش مجازی در دوران بحران کرونا



بازدید نمایندگان WHO (سازمان بهداشت جهانی) از مرکز نفس پاک





بازدید نمایندگان FCTC (پیمان چهارچوب کنترل دخانیات) از مرکز نفس پاک



برگزاری همایش هفته بدون دفانیات





آموزش پیستگیری از مصرف دخانیات در شهرهای مختلف





## ■ آدرس و نمونه ارتباط با مرکز فرآموز نفس پاک

تهران، خیابان سید جمال الدین اسد آبادی (یوسف آباد)، خیابان هفتم،  
نبش خیابان فراهانی پور، پلاک ۴، جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات  
ایران، طبقه ۴، فرآموز نفس پاک

۰۹۲۱-۱۱۵۲۷۸۹

۰۲۱-۸۸۱۰۵۱۸۹

۰۲۱-۸۸۱۰۵۱۸۸

📧 @nafasepaak

✉ nafasepaak@gmail.com

## ■ آدرس و نمونه ارتباط با اداره سلامت منطقه

بلوار کشاورز، بین فلسطین و نادری، جنب هتل اسپیناس، معاونت  
اجتماعی منطقه ۶

۰۲۱-۸۸۹۹۳۵۲۴

📧 @salamat\_m6

**منتظر دیدار ننما عزیزان در  
مرکز فرآموز هستیم**