

همایش آلودگی هوای تهران

هاله صفرزاده (معلم تفکر و پژوهش)

مدتها بود که در تدارک انجام کاری گروهی در مدرسه بودیم. کاری که دانش آموزان همه پایه ها در آن همکاری داشته باشند. نوعی درس یا تکلیف مشترک که در طی آن یک موضوع از زوایای مختلف مورد بررسی قرار گیرد.

اما واقعیت های موجود مانند حجم درس ها، ساعات کار مدرسه و به طور کلی سیستم آموزشی این کار را دست نیافتنی می نمود. اما نقاط مثبت چنین اقدامی آنقدر زیاد است که تصمیم گرفتیم هر چند در سطحی پایین تر و محدودتر، امسال این اقدام را عملی کنیم.

پس از چند جلسه صحبت های ابتدایی و طرح موضوع در بین معلمان پایه های چهارم تا ششم، به این نتیجه رسیدیم که پایه ی ششم بهترین مقطع برای چنین تجربه ای است. به این منظور کمیته برنامه ریزی و برگزاری همایش "آلودگی هوای تهران" شکل گرفت. برای اولین بار نمایندگان هر دو کلاس ششم در این کمیته حضور داشتند. هر کلاس دو نماینده انتخاب کردند.

از همان ابتدا دانش آموزان دریافتند که در تمام مراحل کار، از برنامه ریزی و تصمیم گیری تا اجرا می توانند مشارکت داشته باشند. نشست در کنار معلمان و نظر و رای داشتن، تجربه جدیدی برای آنان بود. "کمیته برگزاری سمینار" دو یا سه جلسه برگزار کرد. در این جلسات، زمان و نحوه برگزاری همایش مورد بحث و گفت و گو قرار گرفت و تصمیم هایی گرفته شد. هر چند به دلیل تداخل با برنامه آزمون ثبت نام دبیرستان ها، اجرایی شدن برخی از این تصمیم ها عملاً امکان پذیر نشد و این مساله سبب دلخوری برخی از دانش آموزان شد. مثلاً تصمیم گرفته شده بود که در یک روز تعطیل تمام مدرسه در اختیار دانش آموزان ششم باشد و غرفه هایی حیاط مدرسه داشته باشیم و در هر غرفه دانش آموزان کارهای خاصی انجام دهند، مثلاً غرفه نقاشی در مورد آلودگی هوا، ساختن کاردستی و ماکت و... تا کل دانش آموزان مدرسه بتوانند از این غرفه ها دیدن کنند و فعالیت هایی در این غرفه ها انجام دهند. در نهایت قرار شد که هر کلاس به طور جداگانه و با حضور والدین دانش آموزان همان کلاس همایش را برگزار کنند.

این گونه بود که دانش آموزان در درس علوم، مساله آلودگی هوای تهران را از نظر علمی مورد تحقیق و پژوهش قرار دادند و نتیجه به شکل پاورپوینت و سخنرانی در سمینار ارائه شد. در کلاس ادبیات دانش آموزان در مورد آلودگی هوای تهران شعر گفتند. قرار بود در کلاس اجتماعی، مساله آلودگی هوای تهران از زاویه مسایل اجتماعی مورد بررسی قرار گیرد تا به شکل نمایش ارائه شود و در کلاس ریاضی، با تحقیق در مورد روزهای آلوده یا میزان صدمات ناشی از آلودگی برای کودکان، نمودارهایی رسم شود که این دو بخش کار (اجرای نمایش و رسم نمودارهای مربوط به آلودگی) انجام نشد.

برگزاری این همایش پروژه پایان سال درس تفکر و پژوهش شد. در ساعات درس پژوهش، نمایندگان کلاس ها انتخاب شدند، در مورد نحوه برگزاری سمینار، نوع برنامه ها و داوطلبان برای انجام کارهای مختلف گفت و گو شد. تعداد کسانی که داوطلب مجری گری بودند زیاد بود. قرار شد که در یک جلسه داوطلبان به طور آزمایشی برنامه ای اجرا کنند و بقیه بر اساس آیتم هایی به آنها امتیاز بدهند و بهترین فرد انتخاب شود. آیتم هایی مانند، فن بیان، خوش رویی، من من نکردن، بلند و شمرده صحبت کردن، نحوه ایستادن، حرکت و مواردی از این دست. بالاخره با رای دانش آموزان، در هر پایه دو نفر مجری انتخاب شدند. تعدادی از بچه ها تمایل نداشتند که در جلوی جمع برنامه اجرا کنند. می گفتند خجالت می کشیم اما در روند کار تقریباً همه قبول کردند که برنامه ای اجرا کنند و به خوبی هم از پس آن برآمدند.

روز قبل از همایش، با دانش آموزان هر کلاس، یک جلسه تمرین گروهی برای اجرا داشتیم و بالاخره همایش

هر کلاس با حضور اولیای دانش آموزان به بهترین شکل برگزار شد.

زهرا علیزاده (معلم علوم):

چند وقتی است که هوای شهر تهران بسیار آلوده است ، دیشب که از شمال برمی گشتیم ، خواهرزاده ام همش رادیو گوش می داد و می گفت که خداکنه به خاطر آلودگی هوا مدرسه را تعطیل کنند! به او گفتم یادش بخیر این روزها هوای آلوده نقش برف زمانهای گذشته را بازی می کند! او گفت : من نمی دانم آنهایی که رییس آلودگی هوا هستند چکار می کنند که جای برف و آلودگی عوض شده ست ! همان روز ها بود که اعضاء مدرسه هم احساس خوبی نداشتند ، تصمیم گرفتیم کاری کنیم هرچند کوچک ! فکر کردیم شاید الان کاری نتوانیم بکنیم ولی کم ترین اتفاق خوشحال نشدن بچه ها از این نوع تعطیلی است! با بچه ها ی کلاس ششم موضوع را درمیان گذاشتم بچه ها به گروههای 4 نفره تقسیم شدند و در هر گروه تحقیق و جستجو در باره علل آلودگی ، تاثیر آن روی کودکان و راه حل هایی که ارائه شده شروع شد. مطالب آماده شده را در قالب پاورپوینت و تهیه بروشور برای روز کنفرانس آماده کردند. دیدن صورتهایشان هنگام ارائه مطالب و تهیه ی عکس کمی مرا به هدف نزدیک کرد. روزهای آخر کار فکر می کنم دیگر آلودگی و تعطیلی های آن ،دیگر خوشایند نبود!

تصمیم گرفتند بروشورهای خود را به مردم دیگر بدهند تا شاید کوچکترین سهم را در آگاه کردن مردم داشته باشند. تا میدان شهرک غرب پیاده رفتیم و به هر عابری که می رسیدیم یک بروشور می دادیم. امیدواری را در نگاه آنها می شد دید . این امیدواری مرا هم امیدوار کرد که شاید این گره به دست همین کودکان باز شود.

آنچه در زیر می خوانید نظر و نقد دانش آموزان و چند تن از اولیای پایه ششم در مورد همایش است:

سمینار خیلی عالی بود و از این خوشحالم که ما توانستیم احساسات خود را با پدر و مادرها در میان بگذاریم. ما توانستیم دیگران را قانع به انجام کارهایی برای جلوگیری از آلودگی هوا کنیم و این خیلی موثر است. من هم دوست داشتم کاری انجام بدهم و همین اتفاق افتاد. ولی کاش می شد نمایش هم می داشتیم.

اجرای همه ی بچه ها خوب بود خیلی خوب برنامه ریزی و زمان بندی شده بود. پخش بروشور بعد از سمینار بیشتر خوش گذشت. عملکرد جالبی در آن داشتیم . حس می کنم پدر و مادرها راضی بودند. بخش پذیرایی باید قوی تر برگزار می شد.

من در همایش حس بسیار خوبی داشتم. حس مسوولیت. من ماه ها بود که برای اجرای خوب تلاش می کردم و شکر خدا اجرای خوبی داشتم. حالا چی شد که من مجری شدم. من همیشه کلاه قرمزی را می دیدم و دوست داشتم عین آقای مجری ، مجری شوم. وقتی مدرسه به دنبال مجری برای همایش بود ، من دست به کار شدم. مطلب تهیه کردم و شروع به تمرین مجری گری کردم. بچه ها هم مرا انتخاب کردند.

یکی از بهترین کارها گشت خیابانی بود. امیدوارم که بروشورهای ما تاثیری بر روی مردم داشته باشد. سینار مختصر و مفید بود. بعضی بچه ها کمی ایراد داشتند ولی خوب بود . موسیقی حال وهوای سمینار را عوض کرد. ما اول استرس داشتیم ولی موقع اجرا استرسمان از بین رفت. پدر و مادرها خوشحال بودند. در سمینار شاهد هنرنمایی دانش آموزان بودیم . ولی من طرز لباس پوشیدن ها نمی پسندیدم. بعضی از بچه ها با لباس راحتی آمده بودند. مسوولین بسیار بدقولی کردند و به خواسته های ما توجه نکردند. غرفه

نداشتیم.

سمینار خیلی عالی برگزار شد. این سمینار باعث افتخار من بود. ما توانستیم توضیحاتی در باره آلودگی هوا به پدر و مادرها بدهیم. موسیقی عالی بود. بعضی بچه ها مطالب را با سادگی میخواندند و هیچ اوجی نداشت. غرفه هم اگر وجود داشت بهتر بود.

بیشتر تحقیقاتمان در این سال در مورد آلودگی ها بود برای همین لذتی نداشت. بعضی بچه ها من می کردند و بعضی هم استرس داشتند که اشتباه بگویند و همایش را خراب کنند. پدر و مادرم بعد از سمینار مرا تشویق کردند.

نظر سه تن از اولیا در مورد سمینار

پژوهشگران کلاس ششم نور دانش، فعالیتی به روش اقدام پژوهی، در مورد آلودگی هوا انجام دادند. آنها در این مسیر از روشهای مصاحبه، پرسش نامه، جستجو در اینترنت و کتاب بهره گرفتند و حاصل کار جمعی شون رو در قالب پاور پوینتی که خودشون تهیه کردند ارائه دادند. سرکار خانم علیزاده معلم کوشای درس علوم در این مسیر هدایتگر بودند.

این عزیزان پژوهشگر از همه توانمندی های خود استفاده کردند. از جمله خواندن سروده خودشان، نمایش عملی ماسک مناسب برای هوای آلوده و جمله ای تاثیر گذار در عمق وجودمان: "وقتی سرب هوا زیاد است من نمی تونم خوب نفس بکشم و عصبی می شم."

مجموعه فعالیت آنها ما، مادرها و پدرها را به طور جدی به فکر فرو برد که بعد از این به راه های پیشنهادی آنها یعنی استفاده از اتوبوس به جای اتوموبیل تک سر نشین، کاشت گیاه، استفاده از دوچرخه در حد امکان، بیشتر فکر کنیم.

چرا که این عزیزان همان دلبران و نور چشمان ما هستند.

مینو رهبری مادر علی ظهوریان

صبح روز دوشنبه ۲۵ اردیبهشت، سمینار آلودگی هوا با مقدمه ای توسط دو نفر از دانش آموزان کلاس ششم الف آغاز شد. سپس هر یک از بچه ها به نوبت در زمان تعیین شده مربوط به خودش حرف، شعر، اسلاید، فیلم و آمارهای تهیه شده را ارائه دادند.

بخشی از برنامه به نواختن ضرب و سنتور توسط دو نفر از دانش آموزان سپری شد و در پایان پذیرایی خوشمزه ای از حضار صورت گرفت.

پس از پایان برنامه، بچه ها به همراه معلم علوم و چند نفر از مسئولان مدرسه، بروشورهای خود را که در خصوص آلودگی هوا و توصیه های مربوط به آن تهیه شده بود، در خیابان بین مردم محل پخش کردند. این تجربه جالبی برای بچه ها بود.

سالومه بهادر (مادر سوشیانت لک)

آلودگی هوا، دغدغه روزهای زمستانی همه ی اهالی تهران، اکنون چه زیبا توسط پسر دوازده ساله من و هم کلاسی هایش به تصویر کشیده می شود.

پسر من مجری برنامه بود و هنگامی که مطالب را برای همگان ارائه می کرد، برق عجیبی در چشمانش در بر میگرفت. همه ی دوستانش هم کم و بیش این گونه بودند. گویی می خواستند با چشمانشان به ما بگویند: پدر مادر مادیر بزرگ شده ایم. ما را گونه ای دیگر ببینید و به ما افتخار کنید.

اصلا چیزی از ترس و هیجان ناشی از حضور در مقابل جمع و استرس ناشی از بی تجربگی در وجود هیچ

کدامشان ندیدیم. چیزی که مدتها، هنگامی که در سن دوازده - سیزده سالگی بودم، مرا آزار می داد. خدا را شکر می کنم که در محیطی که جناب آقای فاضلی و همکارانشان در مدرسه نور دانش بوجود آورده اند، شرایطی را بوجود می آورد که فرزند من و سایر فرزندانمان بتوانند پرواز کردن را بیاموزند. خدا را شاکرم/ ممنون.

خرداد 1396 پدر آروین آهنین

برخی از متن های ارائه شده در سمینار

چرا تصمیم به برگزاری سمینار گرفتیم (متن مشترک بچه ها)

زمستان را فراموش نکنیم

چند ماه قبل را یادمان می آید؟ زمستان را می گویم. هوای سرد و روزهایی با هوای ناسالم. هر وقت هوا سرد می شود، نفس کشیدن در تهران سخت می شود. بعضی روزهای زمستان مدرسه تعطیل می شد. با شنیدن خبر تعطیلی بارها از ذوق بالا و پایین پریدیم. بعضی از شما والدین هم با این مشکل روبرو شدید که حالا با بچه ها مان چه کار کنیم؟ چون مجبور بودید سر کار بروید. بچه های دبیرستانی غصه دار بودند که چرا آنها تعطیل نمی شوند. می گفتند "مگر هوای آلوده برای ما ضرر ندارد؟" من و بسیاری دیگر از دوستانم بارها از خودمان پرسیدیم " آیا این جور تعطیلی ها جای خوشحالی دارد؟ معلم ها هم همین سوال را از ما می پرسیدند. سر کلاس های مختلف راجع به آلودگی هوای تهران صحبت می کردیم. خبرهای بدی هم راجع به آلودگی هوا می شنیدیم.

همه ی اینها باعث شد که به فکر برگزاری چنین سمیناری افتادیم. حال که بهار است و هوا خوب است، به خصوص پس از این همه بارندگی، خواستیم دور هم جمع بشویم تا چاره ای بیاندیشیم. مشکل آلودگی هوای تهران به این سادگی ها حل نمی شود. اما می خواهیم که ما هم قدمی کوچک در این راه برداریم.

درد دل یکی از بچه ها

مدتی بود که همه ش عصبی بودم. زود عصبانی می شدم.
تا کسی حرفی به من می زد، داد می کشیدم.
نمی فهمیدم که چه ام شده ؟
بالاخره رفتم دکتر. دکتر برام آزمایش خون نوشت.
جواب آزمایش نشان داد که میزان سرب توی خون ام خیلی زیادتر از حد است.
من دیگه نمی خواهم این قدر عصبانی باشم و با همه دعوا کنم؟ چه کار باید کرد؟

شعری در باره تهران آلوده

ریه هام داغونه واسه این شهر آلوده
به خاطر مردمانی که با این آلودگی خوابیدن آسوده
شهر من دیگه جای ماندن نیست
جای نشستن و غزل خواندن نیست
توی شهر من همه تحت درمان
آلودگی شده در درد بی درمان

تهران دیگه پایتخت نیست
مردمانش بر دود می نویسند
شهر من مردمانش بی رحمن
طاقت دوری از ماشیناشون رو ندارن

شایان سعیدی

بخور، نخورهای روزهای آلودگی!

با خوردن بعضی غذاها می شه عوارض آلودگی را کاهش دهیم

گاهی اوقات با یک برنامه غذایی یا مصرف برخی مواد غذایی می توان عوارض ناشی از آلودگی هوا را در بدن کاهش داد. بهتر است روزانه با رعایت این نکات بدن خود را در مقابل هوای آلوده ایمن کنید:

- میوه های شیرین: سیب شیرین، پرتقال شیرین، انار شیرین یا کمی مایل به ترشی بیشتر میل کنید.
- در صورت تمایل به سالاد (کاهو، هویج رنده شده، روغن زیتون با کمی آب نارنج طبیعی یا رب انار)، روزانه یک وعده سالاد میل کنید.
- سوپ های سبزیجات همراه با زرشک، هویج رنده شده، شلغم و به می تواند یک وعده بسیار خوب برای روزهای آلودگی باشد.
- دمنوش آویشن شیرازی به ویژه برای مبتلایان آسم و برونشیت بسیار مفید است.
- دمنوش گل گاوزبان همراه ریشه سنبل الطیب و بهارنارنج، به ویژه برای افسردگان و افراد مبتلا به پرفشاری خون توصیه شود.

توصیه هایی برای روزهای آلوده

نکته دیگری که شامل همه افراد به خصوص کودکان و افراد مسن می شود عدم فعالیت های زیاد در این هواست. بهتر است از انجام تنفس های عمیق همراه با فعالیت های تند خودداری کنید. پیاده روی (تند و آهسته)، انجام حرکات ورزشی در فضای باز و بازی کردن کودکان در این شرایط ممنوع است و باید از انجام این فعالیت ها اجتناب کنید.

تا جایی که امکان دارد باید از انجام کارهایی که باعث می‌شود تنفس به تندی انجام شود باید خودداری کرد. بهتر است در روزهای آلوده در اوایل صبح یا بعد از غروب آفتاب از خانه خارج شوید، چراکه نور خورشید باعث تولید گازهای سمی در روزهای آلودگی می‌شود.

ریه یک کودک دوساله تهرانی از ریه پیرمردان و پیرزنان 80 ساله‌ای که در مناطق کوهستانی زندگی می‌کنند، آلوده‌تر است. کارشناسان، تهران را به کاسه‌ای تشبیه کرده‌اند که از سه طرف احاطه شده و به همین دلیل آلاینده‌های هوا در آسمان تهران ماندگار شده‌اند.

می‌توان با قاطعیت گفت که کودکان قربانیان بی‌دفاع آلودگی هوا هستند و توصیه‌های مسئولان بهداشتی نقش موثری در حفاظت از سلامتی جسم و روان کودکان ندارد. حتی آلودگی هوا روی یادگیری دانش‌آموزان نیز اثر می‌گذارد. دبیر انجمن مسمومیت‌ها و سم‌شناسی کشور هشدار می‌دهد که آلودگی هوا موجب کاهش ضریب هوشی و بازده دانش‌آموزان می‌شود. دکتر ناصر جلالی در گفت‌وگو با ایسنا آلودگی هوا را موجب احساس خستگی، ضعف، خواب‌آلودگی و خمیازه دانسته و می‌گوید: «آلودگی هوا موجب عصبانیت دانش‌آموزان و کاهش توان یادگیری بچه‌ها می‌شود». به گفته وی، زمانی که هوا آلوده باشد دانش‌آموزان به سختی تمرکز می‌کنند و مجبورند برای یادگیری دروس انرژی بیشتری را صرف کنند و در نتیجه حالت خستگی و عصبانیت به آنها دست می‌دهد.

اداره سلامت و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی آموزش و پرورش استفاده دانش‌آموزان دارای بیماری آسم، حساسیت، بیماری‌های خاص و خونی در مواقع آلودگی هوا از ماسک را توصیه کرده است. این توصیه به گفته مسئولان بهداشتی کارساز نیست زیرا ماسک‌های کاغذی و پارچه‌ای موجود در داروخانه‌ها قادر به جذب گازهایی مانند مونوکسید کربن، دی اکسید کربن، دی اکسید گوگرد، ازن، دی اکسید ازت و از همه مهمتر ذرات معلق سرب ناشی از سوخت اتومبیل‌ها نیستند و تنها قسمتی از غبار هوا را جذب می‌کنند و حتی برخی معتقدند که استفاده از این ماسک‌ها مشکلات تنفسی را افزایش می‌دهد.

چرا هوای تهران آلوده شده است؟

هوای تهران آلوده شده است چون تهران شهر بزرگی است و در آن ماشین‌های بسیاری وجود دارند. و دود این ماشین‌ها در آسمان جمع می‌شود. البته دود خانه‌ها و گرد و غبار خیابان‌ها و نیز دود ناشی از کارخانه‌ها و دود اتوبوس‌ها و کامیون‌ها هم در هوا جمع شده است. یک علت دیگر آلودگی هوای تهران، وارونگی هوا است. وارونگی یعنی اینکه هوا در نزدیک زمین باید گرم‌تر و هر چه ارتفاع بیشتر می‌شود باید سردتر شود. ولی وقتی که هوای پایین‌تر سرد و هوای بالاتر گرم می‌شود، وارونگی به وجود می‌آید. وارونگی هوا علت آلودگی هوا در شهرهای بزرگ است.

از دست ما کودکان چه بر می آید ؟

ما کودکان می توانیم مانند نگهبانان محیط زیست در خانه و کوچه خود باشیم. درست مانند همیار پلیس. یعنی کودکان می توانند همیار محیط زیست باشند. مثلا اگر بابا می خواهد برود و نان بخرد و از ماشین استفاده می کند، به او می گوییم: بابا جان، با ماشین نرو، هوا آلوده می شود. می توانی پیاده بروی یا با دوچرخه.

یا اگر مامان می خواهد صبح ما را به مدرسه برساند، بگوییم: پیاده می رویم. تازه مامان در راه هم با هم حرف می زنیم و پیاده روی می کنیم.

اگر پدر می خواهد سیگار بکشد، نذاریم و بگوییم که اگر سیگار بکشد، هم ریه های خودش خراب می شود و هم دود وارد محیط می شود. و این دود برای ما کودکان هم ضرر دارد. البته در روزهای خیلی آلوده نباید از خانه بیرون رویم و اگر مامان و بابا می خواهند برنامه میهمانی بگذارند، به آنها می گوییم که چند روز صبر کنند تا آلودگی برطرف شود.

از دست بزرگترها چه بر می آید ؟

پدر و مادر ما مسئولیت مهمی نسبت به محیط زیست و شهر ما دارند. گاهی اوقات یادشان می رود که باید مراقب آلودگی هوا باشند. آنها می توانند کارهای زیادی برای شهر تهران انجام دهند. وقتی یک روز ماشین خود را بیرون نمی برند، به پاکیزگی هوا کمک می کنند. همچنین وقتی در محل کار هستند باید مراقب باشند که کار آنها چه اثری بر هوا دارد. و اگر هوا را آلوده می کنند، سعی کنند که کمتر شود.

برای اینکه پدر و مادر ما بیشتر از محیط زیست حفاظت کنند، باید زیاد کتاب بخوانند. وقتی آنها در باره آلودگی هوا بیشتر بدانند، بهتر می توانند برای زندگی خود تصمیم بگیرند. پدر و مادر باید کتابهای زیادی در باره محیط زیست بخوانند.