



世界卫生组织

开展自己的世界无烟日研讨会



2020年世界无烟日旨在保护儿童和青少年免受行业操纵，防止他们使用尼古丁和烟草。这项运动的工具包括各种活动，可由教师在课堂环境中进行，无论是虚拟的还是当面的，或由家长在家中进行。这些活动将有助于揭露烟草业和相关行业诱惑青年人接触尼古丁和烟草制品的策略，并赋予青年人拒绝行业操纵，加入无烟一代的能力。

挑战

青少年如果不了解烟草业和相关行业蓄意诱惑他们接触尼古丁和烟草制品的策略，缺乏对尼古丁和烟草说不的能力，就很有可能涉足烟草使用。青少年由于同伴的直接压力，或受广告、促销和赞助的影响，或仅仅是由于不具备拒绝的知识或技巧，可能会尝试某些形式的烟草或尼古丁制品。

目标

为我们的目标受众（13-17岁的男孩和女孩）创造机会，揭露在各自社区种种习见的行业策略，在安全的环境中，通过娱乐来练习拒绝烟草制品、水烟或电子烟，并为拒绝行业操纵和造就无烟一代制定宣传计划。

方法

鼓励研讨会主持人(如教师、家长)在设计他们的世界无烟日研讨会之前，阅读2020年世界无烟日问答和世卫组织的烟草实况报道。我们鼓励主持人利用世界无烟日视频和MythBuster（辟谣）小测验为研讨会“设置场景”，然后有的放矢地选择特定活动来“揭露行业策略”和“赋予年轻人拒绝行业操纵的能力”。在选定的活动完成后，利用这次机会鼓励目标受众成为青少年控烟倡导者，并分享各自区域的团体致力于造就无烟一代的实例！

5月31日 | 世界无烟日

大胆说出来 #TobaccoExposed



世界卫生组织



目录页

主题	页码
1. 设置场景	
介绍世界无烟日主题	3
辟谣测验：教师材料	4
辟谣测验：学生材料	6
2. 揭露行业策略	
所在社区的烟草业策略	7
如何兜售死亡	8
3. 赋予年轻人拒绝行业操纵的能力	
角色扮演	9
对尼古丁和烟草制品说“不”	10
4. 加入无烟一代	
分组活动	11



设置场景

介绍世界无烟日主题



观看世界无烟日视频

您可以单击[此处](#)或扫描此QR码以播放视频：



远程观看：

可以使用视频会议软件集体观看，也可以在虚拟课堂之前观看（家庭作业）。



设置场景

MythBuster小测验

为调动学生，可使用轮询系统。读出问题，让学生低头思索。读出回答选项，请他们举手投票。计票，打破流言！



远程观看：

在线投票工具（如Slido）可用于 MythBuster 活动。

MythBuster小测验：教师材料（附有答案）

问题1

哪种物质更容易上瘾——尼古丁还是可卡因？

- a. 尼古丁
- b. 可卡因
- c. 二者同样容易上瘾

答案是C！

虽然可卡因相对尼古丁而言具有不同的健康风险，但二者同样使使用者上瘾。

问题2

吸水烟（shisha/hookah）对健康有害吗？

有还是无

答案是有。

任何形式的烟草对健康都有害。使用水烟（通常被称为hookah或shisha）会使人接触到剧毒化学物质。

问题3

电子烟和其他汽化产品对健康有害吗？

有还是无

答案是有！

电子烟对健康有害。不要被甜味和水果味所迷惑。大多数电子烟都含有高度上瘾的尼古丁和其他有毒化学物质，其中许多已知是有害的。这些产品还可能增加患心脏病、肺部疾病的风险，并可能损害正在发育中的大脑。

要了解更多信息: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/e-cigarettes-how-risky-are-they>



设置场景

MythBuster小测验

MythBuster小测验

问题4

在这些节目中，哪一档节目的烟草镜头数量最多？

- a. 《行尸走肉》
- b. 《怪奇物语》
- c. 《制造杀人犯》

答案是B!

《怪奇物语》中的烟草镜头数量（182起）几乎是《行尸走肉》的两倍。其意图是让观众感到吸烟很酷，并引诱一批新烟民。

问题5

吸烟者更有可能患重症COVID-19。

对还是错

正确答案是对!

最近的研究表明，吸烟者患重症COVID-19的风险更高，因为吸烟对肺功能造成损害。今天戒烟，就可降低这些风险，并开启更加健康的生活。

问题6

烟草业提供政府和人民所依赖的数百万个工作岗位和税收，因此可带来财政收益。

对还是错

正确答案是错!

吸烟会带来健康问题，对政府和个人来说都代价极高。医院账单，卫生系统的成本，以及生病会造成工作效率降低，这些远远超过了烟草行业带来的经济效益。



世界无烟日 MythBuster小测验：学生材料

问题1

哪种物质更容易上瘾——尼古丁还是可卡因？

- ☐ 尼古丁
- ☐ 可卡因
- ☐ 二者同样容易上瘾

问题2

吸水烟（shisha/hookah）对健康有害吗？

- ☐ 有
- ☐ 无

问题3

电子烟和其他汽化产品对健康有害吗？

- ☐ 有
- ☐ 无

问题4

在这些节目中，哪一档节目的烟草镜头数量最多？

- ☐ 《行尸走肉》
- ☐ 《怪奇物语》
- ☐ 《制造杀人犯》

问题5

吸烟者更有可能患重症COVID-19。

- ☐ 对
- ☐ 错

问题6

烟草业提供政府和人民所依赖的数百万个工作岗位和税收，因此可带来财政收益。

- ☐ 对
- ☐ 错



揭露行业策略

Tobacco industry tactics in my community

课前家庭作业：向学生介绍世界无烟日问答的共享副本或让他们上网查阅相关活动材料，帮助他们了解行业策略。然后，请学生拍摄他们在各自社区中看到的不同行业策略的照片。这些策略见于社区（广告牌、销售点广告等）或家中（电影和电视，网上等）。

这些策略也可分为本地策略（广告牌、销售点广告、免费产品等）和人口层面策略（社交媒体广告、影视节目中产品植入、通过有影响力的人物进行促销等）

您可以单击[此处](#)或扫描此QR码以阅读宣传材料：



请学生讲述他们在各自社区中看到的不同行业策略。让他们将这些不同的策略归类为“广告”、“促销”、“赞助”和“其它营销策略”等。世界无烟日问答将有助于区分这些不同类型的策略。

活动结束后，请学生分组制作宣传材料（标语、传单等）。来揭露这些策略。随后可以在教室周围或学校走廊里展示这些材料。



远程观看：

可以在视频会议平台或数字化教室讨论板上完成。



揭露行业策略 如何兜售死亡

1. 将班级一分为二，要求每个小组按照烟草行业的方式来思考。
2. 要求这两个小组想出不同的“策略”来兜售他们的烟草制品，记住他们兜售的产品最终将杀死一半用户。
3. 学生可以参考世界无烟日辟谣小测验，这应该会给他们一些启发。
4. 这两个小组将轮流陈述他们将如何诱使儿童和青少年吸烟。
5. 陈述完毕后，让学生思考推销已知的致命产品给他们带来的感受
6. 要求学生分成两组，填写“烟草行业是...# SpeakOut # TobaccoExposed”的感言，请他们在社交媒体上分享这些感言，并附加@WHO。



赋予年轻人拒绝行业操纵的能力 角色扮演

1. 指导学生在一张白纸上画一个果酱饼，分成8等份。
2. 给学生3-5分钟的时间，在半个果酱饼上填写他们将如何说“不”或拒绝任何烟草制品、水烟或电子烟。
3. 在5-10分钟的时间里，学生可以在教室里走动，询问其他学生有什么别的方式来完成他们的果酱饼。
4. 重新上课。邀请学生来扮演“说服者”和“拒绝者”的角色。其他观众可以提建议来帮助拒绝者成功地抵制烟草制品、水烟或电子烟。目的是让全班为坚决拒绝烟草制品、水烟或电子烟的同龄人加油。



远程观看：

果酱饼可以被指定为家庭作业——鼓励学生在上课前通过电子邮件或电话联系他们的同学填写。角色扮演活动可以在视频会议平台上进行。



赋予年轻人拒绝行业操纵的能力

对尼古丁和烟草制品说“不”

归纳抗拒使用烟草、水烟或电子烟的压力的方式，并让全班都想出一些拒绝时的说法。学生们今后遇到有人强劝使用烟草、水烟或电子烟时，会有各种各样的说法可供选择。

说“不”

“不用了，谢谢”。

“我不感兴趣”。

“身体强健对我太重要了”。

改换话题

实话实说

“吸烟气味难闻，也会让你有异味”。

“吸烟会使你的牙齿变黄”。

“吸烟让人上瘾，我得保持自由和独立”。

运用幽默

“我不能吸烟。这事瞒不过我妈妈，她的鼻子就是烟雾探测器！”

给出理由：

“我不想吸烟。另外，它让人有一种怪味”。

“我不会吸烟/电子烟的。这对你不好”。

“我向姐姐保证过，绝不会以任何形式吸烟/电子烟”。

“我是篮球队的。我得保证呼吸顺畅”。

提供其它选项

“我们比试篮球吧！”

“不如去看电影？”

离开

讲个故事

“不用了，谢谢，我哥哥因为那东西生过病。太讨厌了”。

“我奶奶死于吸烟。但愿这种事不要发生在我身上！”



远程观看：

可以在视频会议平台或数字教室讨论板上完成。



加入无烟一代 分组活动

全球的青年团体正在努力揭露烟草行业的策略，并倡导采取有效的烟草控制措施来保护他们的社区。邀请学生分组研究当地团体正在进行的宣传工作，并请他们制定一个计划来支持这些团体或创建自己的团体。

每个小组都可以向全班展示他们的宣传计划，并从同学和教师那里获得反馈。班级可以投票，并为最佳宣传计划颁发奖状！（注：这也可以创造性地运用在戏剧或音乐课上，请学生创作戏剧或歌曲，揭露行业策略，宣传无烟一代，并进行表演）。

可通过下面的青年团体列表激励学生

非洲区域

African Alliance of YMCA (AAYMCA)

<https://africaymca.org/>

Young African Leaders Initiative (YALI)

<https://yali.state.gov/>

美洲区域

Florida Students Working Against Tobacco (SWAT) Youth Advisory Board, 美国

2019年世界无烟日获胜者

<http://seminole.floridahealth.gov/programs-and-services/wellness-programs/tobacco-prevention/swat.html>

东地中海区域

Rotaract District 2450, Christine Gabriel Arzoumanian, 黎巴嫩共和国

2010年世界无烟日获胜者

欧洲区域

Limerick Comhairle (country-wide youth council), 爱尔兰

2020年世界无烟日获胜者

<https://www.comhairlenanog.ie/local-comhairle/limerick/>

No Excuse Slovenia – Youth Network, 斯洛文尼亚共和国

2019年世界无烟日获胜者

<https://www.noexcuse.si/>

东南亚区域

Gen Z Gen Strong, 泰国

<https://www.facebook.com/Gen-Z-Gen-Strong-%E0%B8%A5%E0%B8%99-968234439968734/>

Salaam Bombay Foundation, 印度

<https://www.salaambombay.org/>

西太平洋区域

Balanga City Tobacco Free Generation, 菲律宾

<https://www.facebook.com/BalangaTFG/>