

סדנא בנושא מניעת עישון

נכתב ע"י ירדנה להב, מדריכה ביחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק, שפ"י

קהל היעד: תלמידי חט"ב

מטרות השיעור

1. להעלות את המודעות לגורמים המובילים לעישון בקרב מתבגרים.
2. להעלות את המודעות לנזקי העישון.
3. להעלות למודעות את ההשפעה החברתית על הפרט ומחירה.
4. ביורר מקומו של העישון כחלק מהצורך בשייכות, כאחד ממאפייני גיל ההתבגרות.
5. לבחון חלופות להתנהגות מסוכנת.

גורמים המובילים לעישון בקרב מתבגרים (30 דקות)

- מבלי למסור לתלמידים את נושא השיעור, בקש מהתלמידים לבצע פעולות שסביר שייתפסו בעיניהם כלא שגרתיות ולא אופייניות להתנהלותם היומיומית. כמו למשל, לקפוץ על רגל אחת עם עיניים עצומות, לעשות תנועות שחייה בידיים תוך כדי קפיצות וכיו"ב.
- הדגם את התנועות על עצמך (תלוי במנחה וברמת השחרור שלו. לא חובה) והסבר לתלמידים שזו פעילות מאד מהנה ושנשים רבים ביצעו אותה בעבר.
- אין לספק לתלמידים הסברים נוספים בשלב זה, אך יש לצפות בהתנהגותם של התלמידים ותגובותיהם. כך למשל, תלמידים מסוימים עשויים להסס או לסרב להשתתף בפעילות זו. הם עשויים להלחיץ אחרים לבצע את המטלה או לחזור ולבקש את הסיבות לפעילות זו.
- **דיון על מה שהתרחש בכיתה. שאל את השאלות הבאות:**
 - איך הרגשתם במהלך הפעילות?
 - מי ביצע את המשימה- הרימו יד?
 - למה עשיתם זאת?
 - אם לא בצעתם את המשימה- מה היו הסיבות לכך?
 - האם הרגשת דילמה/התלבטות לגבי ביצוע המשימה/ההוראה?

- האם הרגשת לחץ לבצע את המשימה בעקבות התנהגות יתר חברי הקבוצה שכן ביצעו את המשימה?

ההמשגה לתלמידים: התרגיל שקיימנו עכשיו ממחיש סיטואציה חברתית בה אנחנו פועלים, לא פעם, בהתאם להתנהגות של הקבוצה או בהיענות לבקשה של גורם סמכות פורמלי או מישהו שנתפס בעיניך משמעותי ולא בהכרח סמכות פורמלית.

מדובר בהשפעה חברתית שגורמת לפרט לחוות לחץ.

המנחה:

1. מסביר לתלמידים את נושא המפגש: היום נשוחח על עישון טבק מהיבטים שונים.
2. איך ההתנסות שהייתה לנו עכשיו קשורה לנושא העישון? (קיום שיח קצר עם התלמידים)
3. בואו נדבר על הסיכונים שאליהם נחשפים אנשים בעקבות עישון (בקש מהתלמידים לציין סיכונים שנגרמים כתוצאה מעישון ורשום את דבריהם על הלוח)

לדוגמא:

- ✓ ריח מסריח של עישון.
 - ✓ כתמים צהובים על האצבעות.
 - ✓ כתמים חומים על השיניים ועל העור.
 - ✓ בעיות בעיכול.
 - ✓ בעיות שינה.
 - ✓ שיעול
 - ✓ אסטמה- החמרתה או גרימת המחלה.
 - ✓ הוצאות כספיות מרובות על קניית סיגריות.
 - ✓ קשיים בהתמודדות מול בני משפחה וחברים שמתנגדים לכך שהמתבגר מעשן.
 - ✓ השלכות בריאותיות ארוכות טווח (סרטן, נפחת ריאות, מחלת לב).
 - ✓ קמטים מסביב לפה והעיניים (סימני הזדקנות מוקדמים).
4. למרות שיש בידינו מידע על ניזקי העישון, ישנם מעשנים רבים בישראל.
 5. אחת מהסיבות המרכזיות לכך לתחילת עישון נובעת מהשפעה חברתית שגורמת ללחץ ו"לרצון" להצטרף.

שאל את התלמידים- מהם סוגי ההשפעה החברתית, מקורות הלחץ, שעלולים להוביל להתחלת עישון? (דיון בכיתה)

סוגי השפעות:

1. השפעת חברים/עמיתים

לחץ זה נובע מכך, שהמתבגר רואה את חבריו מעשנים סיגריות או נרגילות ורוצה להשתלב בחברתם.

קיימת תפיסה מוטעית "כולם מעשנים" (לעומת נתונים בשטח...ניתן לראות נתונים עדכניים בשפינט, בממצאי הסקר HBSC לשנת 2014 על שיעורי עישון סיגריות ונרגילות בקרב בני נוער, ד"ר יוסי הראל-פיש, שי לובל)
הרצון להשתייך לקבוצה גורם למתבגרים לעשות פעולות שלא היו עושים אותם אלמלא ההשפעה החברתית.

2. השפעת המשפחה כמודל לחיקוי (הורים או אחים אשר מעשנים)

הורים ואחים אמנם אינם משרים לחץ במישרין, אך כאשר המתבגרים צופים בהם מעשנים, הם מקבלים את הרושם שפעילות זו נורמטיבית או "בוגרת".

3. השפעת הפרסומות וכלי התקשורת (טלוויזיה, סרטים, משחקי מחשב ועיתונים).

הפרסומות מציגות עישון כדבר זוהר, חושני, מרגש או כמזוהה עם בגרות. לדוגמא בטלוויזיה שחקנים ראשיים מדליקים סיגריות/מעשנים ב-60% מהסרטים, נתון אחר בהקשר זה, כאשר טבק מוצג בסרט, קיימת סבירות של 82% שהשחקנים הראשיים יעשנו בו.

4. השפעת תעשיית הטבק (שיווק)

תעשיית הטבק זקוקה למעשנים כדי לשמור על רווחים גבוהים. חברות טבק משווקות את מוצריהן לאנשים צעירים באמצעות פרסומות, מתן חסות על אירועים, הפיכת הטבק לאטרקטיבי יותר באמצעות הוספת טעמים שונים וכיו"ב.

המשך הדיון

1. איך אני מצליח לעמוד בפני ההשפעה החברתית והסביבתית האחרת, למרות הרצון שלי להשתייך לחברים? (תנו דוגמאות לסיטואציות)
2. תנו דוגמאות למצבי חיים בהם עשיתם פעולות/ הבעתם עמדתכם על פי רצונכם והאמונה שלכם, וזאת בניגוד לעמדת חברי הקבוצה. דוגמאות אפשריות: אופן בילוי, למידה למבחן, לא להיכנס לשיעור, קבלת חבר חדש לקבוצה, לעשן, לשתות.
3. חישוב והציעו חלופות לבילוי בשעות הפנאי. למשל: עיסוק בספורט, אומנות, מוסיקה, הליכות, רכיבה על אופניים, קריאת ספר....

סיכום

בסבב: מה לקחת מהמפגש ?

- בקש מהכיתה לסכם מה שהם למדו עד כה בשיעור, על ידי זיהוי מסרי מפתח שהם ייקחו עימם.
תגובות אפשריות:
- יש אנשים אשר מרגישים צורך להשתייך למשהו ועשויים לעשות כל שביכולתם כדי להשיג זאת, מבלי לחשוב על הסיכון הטמון בפעילות מסוימת אשר נועדה להשגת מטרה זו.
- לפני שהחלטתם לעשות משהו, חשבו את הנזק שעלול להיגרם מביצוע פעילות מסוימת.
- האמינו בעצמכם ומה שטוב בשבילכם- ולא במה שטוב עבור חבריכם.
- המיתוס האומר "כולם עושים זאת" גורם לדברים להראות כאילו עישון הינו פעולה נורמטיבית בקרב מתבגרים, אך זוהי למעשה פעילות לא שכיחה שרוב האנשים לא נוקטים בה (מומלץ ל"עבות" אמירה זו בנתונים מהסקר שצויין לעיל)