

חומרים מסוכנים

עישון כפוי, חומרים נדיפים מסוכנים בבית



רציונל

התלמידים חשופים לעישון כפוי (פסיבי) הפוגע בבריאותם, וזקוקים להדרכה הכוללת הסבר על נזקי העישון הכפוי ועל דרכי התגובה הרצויות.

נזקי העישון הכפוי (הפסיבי) לילדים - מתוך אתר משרד הבריאות, המחלקה לחינוך לבריאות.

- העישון הפסיבי מסוכן ביותר לילדים ולתינוקות. ריאותיהם של ילדים ניזוקות מהעישון הפסיבי, וילדים להורים מעשנים נמצאים בסיכון גבוה יותר מילדים אחרים לכך, שיתפתחו אצלם מחלות נשימתיות, כגון: דלקת ריאות ודלקת הסמפונות. על-פי הסוכנות האמריקאית להגנת הסביבה, ה-EPA, ריאותיהם של ילדים החשופים לעישון פסיבי מתפקדות באופן לקוי, והם סובלים משיעול ומכחוח. כמו כן, הם עלולים לסבול מאסטמה, מברונכיטיס, מדלקת ריאות, ומזיהומים בדרכי הנשימה ובאוזניים.
- השפעות העישון על ילדים מתמשכות מעבר לילדות, ומתבטאות בהפחתה בגדילה ובפגיעה בהישגים בלימודים. ילדים הנחשפים בבית לעשן סיגריות סובלים מריכוזים נמוכים יותר בדם של ויטמין C, לצומת ילדים במשפחות שבהן לא מעשנים.
- מחקר שתוצאותיו פורסמו ב-Tobacco Control (מרס 2004) מצא, כי ילדים שנמצאים בבתים שבהם מעשנים, נפגעים מעישון פסיבי גם אם המעשנים מקפידים לעשן שלא בנוכחות הילדים. במחקר נמצא, כי רמת החומרים המזהמים שנמצאה באבק, באוויר ובדגימות סן השטיחים בבתים שבהם עישנו המבוגרים, היו גבוהות פי 7 מאשר בבתים שבהם לא התגוררו מעשנים.

מטרות

התלמידים:

1. יקבלו מידע על נזקי העישון והעישון הכפוי.
2. יתרגלו תגובות אסרטיביות ויעילות למניעת מצבים שבהם יחשפו לעישון כפוי. לא להתבייש לצמוד על זכותם לנשום אוויר נקי.



עישון כפוי מתרחש כאשר אדם שואף לריאותיו עשן מסיגריות או ממוצרי טבק אחרים של מעשנים אחרים הנמצאים לידו. יש המכנים זאת עישון פסיבי, עישון לא רצוני, עישון סביבתי.

מטרתו של מפגש זה היא להעלות את המודעות לנזקים הנגרמים מעישון, לזכות של כל אחד ואחת שלא יעשנו לידם, ולדרכים למנוע עישון כפוי.



מהלך:

1. **שלב א':** ניתן לתלות בחדר או לפזר על רצפת החדר תמונות עיתונים של מפורסמים מצולמים של הילדים. לצד כל תמונה יש להניח דף לבן ולבקש מהילדים לבחור דמות אחת או שתיים שהם אוהבים, ולרשום בדף המצורף מה הם אוהבים בדמות הזאת או מה הם חושבים עליה. יש לערוך סבב קצר, ולבקש מהילדים לשתף ולספר מה הם כתבו.
2. **שלב ב':** להצמיד לכל תמונה סיגריה ליד או לפה (ניתן לצייר, להכין מראש סיגריות גזורות מצויר או להביא סיגריות אמיתיות) ולשאול את הילדים:
 - מה השתנה? האם השינוי הזה יכול לקרות במציאות? אילו ידעו שאותם מפורסמים אוהבים מעשנים, האם היו משנים את דעתם על הדמות?
 - אילו דמויות אוהבות בסביבתם הקרובה מעשנות? כיצד הם מרגישים כלפי מצב זה?

יש להדגיש בפני הילדים, שעישון הוא הרגל רע, אך לא הופך את מי שמעשן לאדם רע.

מדוע עישון מפריע לנו?

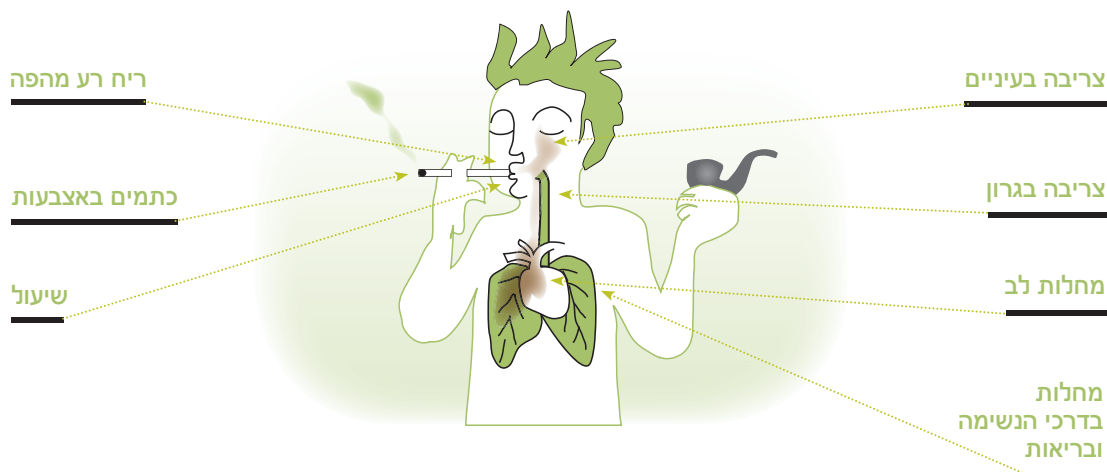
- א. אדם שמעשן פוגע בעצמו, ואם הוא אדם הקרוב לליבנו אנו דואגים לו.
- ב. עישון פוגע גם באנשים הנמצאים בסביבת המעשן. למצב זה קוראים עישון כפוי.

נתמקד בשני סוגי הפגיעות הללו:

א. פגיעה באדם המעשן:

בסיגריות ישנו חומר הנקרא ניקוטין, שמקורו בעלי טבק. שימוש בניקוטין משפיע על מערכת העצבים, על הלב ועל אברים אחרים. שימוש בניקוטין אף יוצר תלות אצל המשתמש, והמעשן מתקשה להפסיק לעשן.

3. לפניכם ציור של גוף האדם. בקבוצות של חמישה - צבעו, כתבו וציירו את האברים הנפגעים כתוצאה מעישון.



ב. עישון כפוי: עישון שנכפה עלינו בניגוד לרצוננו. אילו מהמצבים הבאים נכללים בהגדרה זו:

1. תמר מצאה חפיסת סיגריות בחדר של הוריה והחליטה לנסות.
2. תמר ואורי מצאו חפיסת סיגריות. תמר הדליקה סיגריה והציעה לאורי לעשן. אורי הסכים.
3. תמר ואורי מצאו חפיסת סיגריות בחדרה של אימא של תמר. אורי הדליק סיגריה ואחר לתמר שאם לא תעשן יספר להוריה על שחיטטה לאימה במגירות. תמר מחליטה לעשן.
4. אימה של תמר נוהגת לעשן בבית וליד כל בני המשפחה ברוב שעות היום.

חשוב להדגיש בפני הילדים, שהמצב הרביעי נכלל בהגדרה. כשאחרים מעשנים לידנו הם פוגעים גם בבריאותנו, וזכותנו לבקש מהם לא לעשות זאת לידנו.

4. **שלב ג':** התחלקו לזוגות וכתבו יחד על דף נייר לבן משפט/ ציור המבטא את זכותנו שלא יעשנו לידנו. חשבו, מי הייתם רוצים שיקרא את מה שכתבתם, איפה הייתם תולים זאת? וכיצד היו מגיבים הקוראים על המשפט?

5. **שלב ד':** כפי שראינו, שאיפה של עשן סיגריות עלולה לפגוע בבריאותנו. האם אתם מכירים חומרים נוספים ששאיפתם עלולה להזיק לבריאותנו? לפניכם עגלת סופר עמוסה במוצרים שנקנו על-ידי הוריהם. חיינו את העגלה למוצרים ששאיפתם אינה מזיקה ולמוצרים ששאיפתם עלולה להזיק לנו:

ניתן להוסיף חומרים, ויש להדגיש לילדים, כי חומרים ששאיפתם עלולה להזיק לנו מכילים חומרים כימיים שלהם מטרות שימושיות ממוקדות. חומרים אלו יפגעו בנו אם נעשה בהם שימוש אחר מזה שלו נועדו.

פרחים, דבק מגע, טיפקס, אקונומיקה, גבינה, פטרז'ליה, יין, ספריי צבע, מסיר לק, תרסיס ריח לשירותים.

