

”יומן נעורים”

כתבה: רותי תוינה, מתוך ”חפשי לנשום”

מטרת הפעילות:

פעילות זו המתמקדת ב”סיפורים אישיים” מאפשרת התחברות אישית לנושא מניעת עישון. זהו שלב הכרחי בתהליך של יצירת תכנית. ההתחברות נועדה לגייס חומרים אישיים, הנעה ואוטנטיות.

מהלך הפעילות:

”כל אחד מאיתנו הוא ספרייה מהלכת של סיפורים. יש לכם סיפורי יום הולדת, ”מדף” לסיפורי הרפתקאות, הצלחות, כישלונות, קונפליקטים ועוד סיפורים רבים אחרים. היום אני מזמין אתכם לגשת למודל של סיפורי התבגרות. דפדפו בסיפורים השונים. יש כאלה המעלים חיוכים, אחרים מרגיזים. יש נעימים ויש גם עצובים, כאלה שאני אוהב לספר ואחרים שאני לפעמים מעדיף לשכוח.

היזכרו בסיפורים, כי אחד מהם יתפוס את מקומו על המסך. הישארו אתו. נסו לראות בבירור כמה שיותר פרטים – דמויות, צבעים קולות, שפת גוף, עדים וחוויות. אין צורך לספר את הסיפור אם לא רוצים בכך.”

”כעת, נקים ספרייה משותפת של סיפורים. אתם תתבקשו לשחזר את הסיפור שלכם תוך התייחסות לכמה היבטים. אני אתייחס אל הסיפור באמצעות כמה שאלות.”

שם הסיפור	רגשות שמעלה הסיפור, שמזהים בסיפור	כישורים להתמודדות שהיו/היו חסרים בסיפור	מה היה חסר בסיפור? תחומי קושי בסיפור	נקודות אור, פריצות דרך בסיפור או – כאלה שאני מזהה שמהן ניתן ליצור סיפור אחר
-----------	-----------------------------------	---	--------------------------------------	---

- * משפט שהיית אומר היום לדמות שבסיפור.
- * משפט שהייתי אומר לסביבה שבסיפור.
- * מה היית עושה במקומו?
- * אילו אפשר היה לשנות את הסיפור, את הדמויות, את הסביבה – מה היית משנה? כיצד?

לסיכום – איסוף הלמידה הקבוצתית מתוך ספריית הסיפורים, איסוף ”משפטים של ידע” מתוך החומרים שהועלו על ידי הקבוצה.

הידע המשותף מהווה ”ראשי פרקים” לתכנית בנושא בו אנו עוסקים. בשיעורים הבאים ניתן לפתח ולהרחיב את הנושאים השונים שהועלו על ידי המשתתפים.

פעילות 3: ”ארץ העשן העולה”- העישון והחוק

מטרת הפעילות:

- לראות בעישון סיגריות במה חברתית הפוגעת במגזרי חיים שונים ולבחון את הבעיה מנקודות ראות שונות.
- להכיר בקשר שבין עישון לבין פגיעה באדם האחר (עישון פסיבי) ועל ידי כך פגיעה בכבוד הזולת.
- לפתח כלים להתמודדות עם נושא העישון.
- לתת נימוקים אפשריים לאיסור העישון בין כותלי המוסד החינוכי בעקבות החוק החדש.

מהלך הפעילות:

המנחה יחלק את הכיתה לקבוצות קטנות ויקרא את הסיפור הזה:

"בארץ העשן העולה" יש המון אנשים המכורים לסיגריות. הם מעשנים בכל הזדמנות ובכל מקום. בארץ זו אין חוקים ואין הגבלות נגד עישון; מעשנים בבתי ספר, בבתי חולים, במסעדות, בבתי קולנוע, במסיבות, באירועים וברחובות. חלק מהתושבים אינם מעשנים, והם סובלים מאוד מהעישון. הם חשים שהעישון גורם נזק לבריאותם ופוגע באיכות חייהם..."

משימה

קראו את הסיפור שלפניכם.

מהן הבעיות השונות העולות מהמצב שנוצר (התייחסו לבעיות כלכליות, בריאותיות, חברתיות, רגשיות, מוסריות ואישיות)?

מהי הבעיה הקשה ביותר עפ"י דעת רוב חברי הקבוצה? האם היא פוגעת בכבוד האדם, וכיצד?

קעת עליכם להציע הצעות מעשיות לפתרון הבעיה ולבצען, כמו למשל: לחבר נאום למסע הסברה, נאומים, דיונים ציבוריים, חוקים וכד'.

במליאה מציגה כל קבוצה את הבעיות שהעלו ואת הפתרונות שהוצעו, והמנחה דואג לקשר את הפגיעה של העישון לכבוד האדם ולזכותו לחיות חיים בריאים.
המנחה ידבר על החוק העוזר לשמור על בריאות הזולת – החוק האוסר על עישון במקומות ציבוריים ויקשר את החוק לכבוד האדם.

להלן נימוקים אפשריים המתייחסים לחקיקת החוק לגבי תלמידים, אשר המנחה יכול להשתמש בהם בדיון:

מתוך חוזר מנכ"ל ס"ב/3 (ב) נובמבר 2001.

א. נימוקים ערכיים

1. היתר לעשן בבית הספר מצביע על הכרה ולגיטימציה של בית הספר בתופעת העישון ע"י תלמידים.
2. איסור העישון מעביר מסר של התחשבות בזולת וכיבוד הפרט, כמו גם מעביר מסר של חינוך סביבתי.
3. הצבת ערך חיי האדם הינה ערך שיש לחנך אליו גם אם הוא כרוך בהגבלות ואיסורים.
4. יש המנמקים את הזכות לעשן כערך שיש להקנותו בעידן האינדיבידואליזם. עד כאן בשם הנזק הבריאותי המוכח, למעשן ולסביבתו, יש לשלול נימוק זה, הפוגע בפרט בשם ערכים אידיאולוגיים.

ב. נימוקים חברתיים ומשמעתיים

1. קבוצה מעשנת בחצר בית הספר עלולה לאמץ דפוס התמרדות ולהיות מקור משיכה והשפעה שלילית על תלמידים אחרים.
2. לעישון נדרש כסף רב. המעשנים עלולים לנסות להשיגו באמצעים לא חוקיים ופסולים.
3. קבוצת תלמידים מעשנת עלולה להיתפס כקבוצה IN, קבוצה שכדאי להימנות על חבריה, קבוצה שתמשוך אליה חברים לא מעשנים בשם ה"קוליות", אשר ייגררו לעישון.
4. הצבת גבולות למתבגר הנה צורך גם למתבגר.
5. מרד חיוני להתפתחות המתבגר. האיסור הוא גבול התוחם את המרד.

ג. נימוקים בריאותיים

1. הרצון להשתייך לקבוצת מעשנים שיש לה פינה משלה עלול למשוך לאזור תלמידים נוספים, שהשהות עם המעשנים תחיל עליהם את נזקי העישון הפסיבי.
2. היתר לעישון עלול להגדיל את מספר המעשנים וכתוצאה מכך את הנזק הבריאותי.

פעילות 4: פעילויות בנושא נרגילה

בשנים האחרונות הפך עישון הנרגילה לבילוי חברתי ואפילו משפחתי.

מטרת הפעילות:

1. התלמידים ירכשו ידע אודות מרכיבי הנרגילה.
2. התלמידים יכירו ויבינו את הנזק הנגרם כתוצאה מעישון הנרגילה.

מהלך השיעור (ציוד: קופסת טבק):

משימה אישית:

חלוקת דף "הכול אודות הנרגילה נכון או לא נכון" (דף עזר מס' 1).

משימה קבוצתית:

לאחר מילוי המשפטים בדף לעבור על התשובות ולפתוח דיון בנוזקי השימוש בנרגילה.

שאלות לדיון:

- מה רע בעישון נרגילה? זה לא סיגריות.
- יש לזה טעם וריח של פירות, אז זה בטח טבעי, לא??

אז זהו שלא!!!!

זה לא טבעי וזה מזיק יותר מסיגריות!

- מה זו בכלל נרגילה?
- מיכל מים שממנו יוצא צינור שמסתיים למעלה בכוסית. על הכוסית מניחים את טבעת הטבק, שבאה בטעמים ובריחות שונים (בעיקר פירות), ועליה שמים קוביית פחם שאותה מדליקים.

הכל אודות הנרגילה... נכון / לא נכון – סמן!

לא נכון	נכון	עובדה
		1. סיגריות מסוכנות ומזיקות לבריאות יותר מאשר נרגילה.
		2. ייצור הטבק הנו תחת פיקוח וידיעתו של משרד הבריאות.
		3. המים ששמים בנרגילה מנקים את הטבק מרוב הרעלים המזיקים.
		4. נשים בהיריון המעשנות נרגילה גורמות נזק ישיר לעוברן.
		5. נרגילות קטנות מסוכנות פי שלושה מנרגילות גדולות.
		6. אנשים מבוגרים המעשנים נרגילה שנים רבות סובלים מאוד מליחה, משיעול ומתופעות הדומות לעישון סיגריות.
		7. הטבק של הנרגילה כמעט ואינו מזיק ומזהם את הסביבה.
		8. בטבק בטעם פירות יש כ-80% פרי.
		9. 3 שאיפות של סיגריה שוות לשאיפה אחת של נרגילה.
		10. עישון נרגילה בעזרת שימוש במים משרה תחושה נוחה, ולכן חושבים כי הנרגילה אינה מזיקה כמו עישון סיגריה.
		11. השימוש בנרגילה נמוך יותר בקרב בני נוער מאשר השימוש בסיגריות.
		12. עישון נרגילה ממכר.
		13. עישון נרגילה יותר זול מעישון סיגריות.
		14. בני נוער מעשנים נרגילה בעקבות השפעה חברתית.
		15. לעשן נרגילה זה כמו לעשן את המדרכה: זפת ומתכות.

הכל אודות נרגילה

1. לא נכון- עישון נרגילה מזיק יותר מעישון סיגריות בגלל הטבק הלא מבוקר וכמות העשן שחודרת לריאות. בנוסף, עלולות להתפתח מחלות בחלל הפה והשפתיים.
2. לא נכון- אין פיקוח על תעשיית טבק הנרגילות. לרוב מגיע הטבק מהשטחים, מצרים ומעזה. הטבק גדל אצל פלאחים שמשקים במי ביוב. אין פיקוח של משרד הבריאות על יבוא הטבק לנרגילות.
3. לא נכון- העובדה שהעשן עובר במים מפחיתה אולי במעט את תחושת הצריבה בגרון. הנרגילה לא מנטרלת את השפעתם של החומרים המזיקים שנוצרים עקב שריפת הטבק. הם לא נספגים במים, אלא בגוף.
4. נכון- לנשים המעשנות נרגילה נולדים תינוקות במשקל נמוך.
5. נכון- בנרגילה קטנה, כמות העשן המרוכז גבוהה יותר מאשר בנרגילה גדולה.
6. נכון- מעשני נרגילה עלולים לחלות במחלות ריאה, לב, סרטן בחלל הפה, מחלת הנשיקה ומחלות מידבקות שעוברות דרך חלל הפה.
7. לא נכון- טבק הנרגילה לא עובר שום ביקורת, מכיל חמרים מזיקים כמו זפת, CO, כימיקלים רבים המתפרקים בזמן הבעירה ומזיקים לבריאות.
8. לא נכון- זו הטעיה מכוונת של יצרני הטבק לנרגילות. הם מטפטפים על הטבק חומרי טעם וריח על מנת שהמעשן לא יקשר את הריחות הנעימים לעשן הטבק החרוף.
9. נכון- העשן יותר מרוכז ושואפים יותר חזק מאשר בסיגריה.
10. נכון- הלחות אשר נוצרת עקב נוכחות המים מקלה על תחושת הצריבה בגרון, בהשוואה לעישון סיגריות.
11. לא נכון. בסקר שערך ד"ר ורסנו (הרפואה, כרך 142, חוב י"א, נובמבר 2003) נמצא כי 41% מכלל התלמידים מעשנים נרגילה. עישון נרגילה שכיח פי 3 מעישון סיגריות (14%) והוא נפוץ במידה מעט שווה בין שני המינים.
12. אין מספיק מידע מחקרי על התופעה. מכיון שחומר העישון הוא טבק, יש לשער שאכן העישון ממכר, היות והניקוטין שבטבק הינו חומר ממכר.
13. נכון. הטבק זול כי אינו עובר את אישור משרד הבריאות ותהליכים פורמלים נוספים המייקרים את המוצר.
14. נכון. העישון נחשב לעישון חברתי, בדרך כלל בני הנוער מעשנים ביחד.
15. נכון. נמצא שיעור גבוה של ריכוזי מתכות רעילות, כגון ארסן, כרומיום ועופרת, הנשאף לריאות.