

חומרים מסוכנים

עישון כפוי, חומרים נדיפים מסוכנים שבבית

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, לעומת ילדים במשפחות שבהן לא מעשנים.
 - מחקר שתוצאותיו פורסמו ב- Tobacco Control (מרס 2004) מצא, כי ילדים שנמצאים בבתי שבהם מעשנים, נפגעים מעישון פסיבי גם אם המעשנים מקפידים לעשן שלא בנוכחות הילדים. במחקר נמצא, כי רמת החומרים המזהמים שנמצאה באבק, באוויר ובדגימות מן השטיחים בבתי שבהם עישנו המבוגרים, היו גבוהות פי 7 מאשר בבתי שבהם לא התגוררו מעשנים.

מניעת העישון, נוגעת בכמה בניינים:

בנין המחנך, כדוגמה לתלמידים, בהמנעותו מעישון.
בנין החברה, הקהילה והסביבה התומכת, כאשר תלמידים נחשפים רבות לעישון כפוי, המשמש להם דוגמה שלילית לעולם המבוגרים.

מטרות

התלמידים:

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

למחנך: לפניך 3 יחידות בנושא. עליך לבחור ולהתאים מתוכם לאוכלוסית התלמידים שבכתך.

מפגש מס' 29: "ונשמרתם מאד לנפשותיכם"

ההפעלה פותחה על ידי: בתיה צור, נורית לויץ, ענת פיגלסון ואסתי גרוס

מטרה: להכשיר את התלמידים להתמודדות עם תופעת העישון הפסיבי כחלק ממערך הגנה על בריאותם תוך דיון בערכים של שמירה על גוף בריא ומתן כבוד למבוגר.

רציונל:

הקניית כוחות והתווית דרך לחיזוק יכולת הילד להתמודד במצבים של עישון פסיבי נעשית דרך משחק תפקידים בדילמות מהחיים. הילד מתרגל דרכי תגובה מתאימות התואמות את שלב הגיל ואת ערכי החוק וההלכה. בעזרת הדילמות הילד לומד איך ניתן לשמור גם על כיבוד הורים ומורים וגם על זכותו לנשום אויר נקי מעישון.

הערכת זמן הפעילות:

שעתיים – שני שיעורים רצופים

הכנה נדרשת:

- כרטיסיות בהן כתובים ארבעה מצבי דילמה, על כל כרטיס דילמה נפרדת כמספר התלמידים בכיתה

מהלך הפעילות:

1. המורה פותחת את השיעור בהצגת הנושא באופן פרונטלי. היא כותבת על הלוח את המילים "ונשמרתם מאד לנפשותיכם", מבארת את המילים ומסבירה את משמעותן לחיי הזולת. היא מבקשת מהתלמידים להצביע על דוגמאות של התנהגויות מקדמות בריאות שהם מאמצים (דוגמאות: נטילת ידיים, צחצוח שיניים, רחצה, חפיפת שיער וכו').
2. לאחר מכן היא כותבת על הלוח את המילים "כבד את אביך ואת אמך" ומבקשת מהתלמידים דוגמאות של התנהגות מכבדת שהם מפגינים כלפי ההורים (להקשיב להורים, לדבר יפה לידם, לעזור להם בבית וכו'). אחר כך המורה שואלת אם יש עוד אנשים שאנחנו צריכים לכבד אותם (מורים, רבנים, מבוגרים בכלל וכו').
3. המורה שואלת את התלמידים האם לדעתם עישון היא התנהגות בריאה. לאחר דיון והסברה של המורה על נזקי העישון (ניתן להיעזר במידע על עישון המצורף בפעילות לכיתה ג' באוגדן הכללי של כישורי חיים) היא שואלת את התלמידים מה עליהם לעשות כשמבוגר מעשן לידם?
כישורי חיים – כישורים נושאים התפתחותיים ומניעתיים, תוכנית לימודים לביה"ס היסודי הממלכתי דתי – מיועד לכתות א-ב. הוצאת שפ"י והאגף לתוכניות לימודים במשרד החינוך, ירושלים התשנ"ו מקבלת דילמה אחת. על כל קבוצה לקרוא את הדילמה שקיבלה ולהציע פתרונות אפשריים. הרשם מסכם בכתב את ההצעות שעלו בקבוצה.
5. כל קבוצה מכינה הצגה קצרה של הדילמה שקיבלה ושל אחד הפתרונות שהוצעו בקבוצה.
6. הקבוצות חוזרות למליאת הכיתה. כל קבוצה מציגה בתורה את ההצגה שהכינה. בסוף כל הצגה הכיתה דנה בפתרון לדילמה שהקבוצה הציגה וכיצד הוא עונה על הצורך בשמירה על הבריאות ועל מתן כבוד למבוגר.
7. הסיכום המומלץ לפעילות; שהילדים ישתפו מבוגר שסומכים עליו בדילמות כאלה.

הצעות נוספות:

- במקום לחלק את הכיתה לארבע קבוצות ניתן להשתמש בשיטת האקווריום. המורה בוחרת רבע מתלמידי הכיתה לשבת במעגל באמצע מעגל גדול יותר של יתר תלמידי הכיתה. היא מקריאה אחת הדילמות ומאפשרת לקבוצה הקטנה לשחק את הדילמה ולהציג פתרונות אפשריים. לכל אחת מהדילמות הנוספות היא בוחרת רבע אחר של הכיתה לשבת במעגל האמצעי.

כישורי חיים – תכנית ליבה לכיתה ג' מותאם לממ"ד – שיעורים 29-31

- לשתף הורים בפועל בפעילות, שגם הם יציעו פתרונות לדילמות. בכל מיקרה רצוי לידע את ההורים על מהלך הפעילות ולבקש מהם לשוחח בבית עם הילדים על הדילמות הכתובות על הכרטיסיות שהילדים יביאו איתם הביתה.
- ניתן להזמין את רב בית הספר להעביר לילדים את הנושא של מצוות "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" ושל מצוות "כיבוד אב ואם".

הדילמות:

1. את יוצאת עם אמא לקניון לקנות שמלה חדשה. אמא מזמינה אותך לאכול גלידה. אתן יושבות ביחד באחד השולחנות בחנות הגלידה ולידכן יושב זוג מבוגר שמעשן. האם לגשת ולבקש מהם להפסיק לעשן?
 2. אתה יושב בבית עם המשפחה בסלון וצופה בטלוויזיה. אבא מוציא סיגריה ומתחיל לעשן לידך. מה אתה עושה? איך תפנה לאבא תוך כיבוד אב ואם?
 3. הוזמנת לחגוג באולם את הבר-מצוה של בן דודך. בשולחן שאתה יושב לידו אחד הדודים מוציא מקטרת ומעשן לידך. העשן מפריע לך אבל אתה לא יודע איך לבקש ממנו יפה לא לעשן לידך. מה אתה עושה?
- את הולכת לגן שעשועים עם חברה. בגן את רואה ילדים גדולים מעשנים. מה אתן עושות? (הערה: בשלב הדיון בכיתה בדילמה זו יש להזהיר את הילדים שישנם מצבים בהם לא כדאי להעיר לגדולים מהם בכלל, ובודאי שלא בלי ליווי מבוגר אחראי. צריך להסביר שהערות על עישון עלולות לעצבן את המעשנים וזה עלול להיות מצב מסוכן לילדים המעירים.)

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 מעולמם 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 מצוור 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.

3. מדוע עישון מפריע לנו?

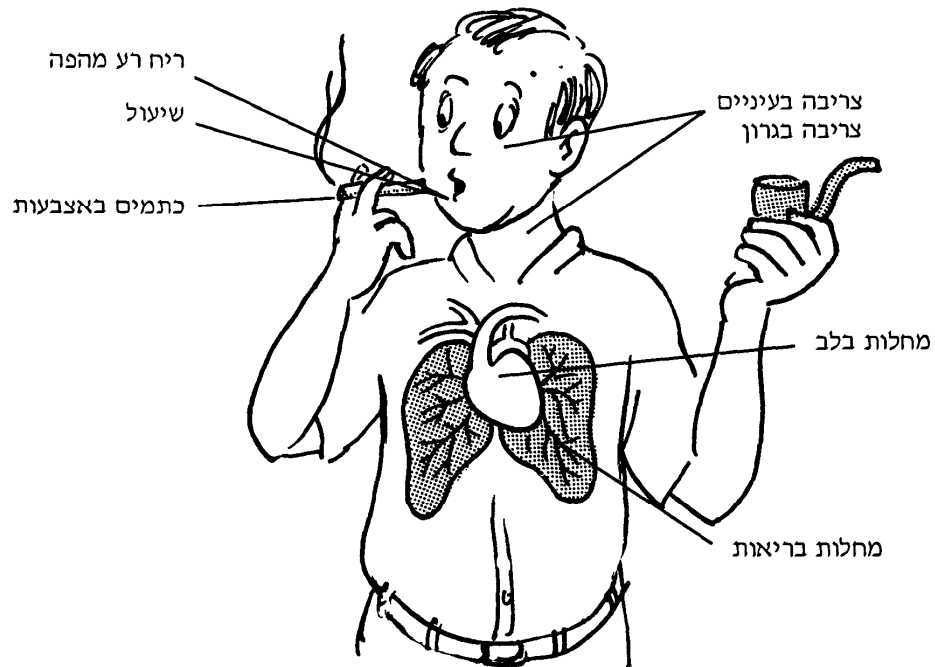
- א. אדם שמעשן פוגע בעצמו, ואם הוא אדם הקרוב לליבנו אנו דואגים לו.
- ב. עישון פוגע גם באנשים הנמצאים בסביבת המעשן. למצב זה קוראים עישון כפוי.

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.

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. אהוד ואורי מצאו חפיסת סיגריות. אהוד הדליקה סיגריה והציעה לאורי לעשן. אורי הסכים.
 3. תמר ואורה מצאו חפיסת סיגריות בחדר של אמא של תמר. אורה הדליקה סיגריה ואמרה לתמר שאם לא תעשן תספר להוריה על שחיטטה לאימה במגירות. תמר מחליטה לעשן.
 4. אביו של אבי נוהג לעשן בבית וליד כל בני המשפחה ברוב שעות היום.

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

4. שלב ג': התחלקו לזוגות וכתבו יחד על דף נייר לבן משפט/ ציור המבטא את זכותנו שלא יעשנו לידינו. 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 הוריקם. מיינו את העגלה למוצרים ששאיפתם אינה מזיקה ולמוצרים ששאיפתם עלולה להזיק לנו:



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