

רציונל

השיעורים הבאים עוסקים במניעת עישון בקרב תלמידי כיתות ו'. נתונים מתוך דוח שר הבריאות על העישון בישראל (2003) מצביעים על כך, שבכיתות ו' מעשנים כ-5% מהילדים, וככל שעולים עם הגיל אחוז המעשנים עולה גם הוא.

הסיבות לתחילת עישון בקרב מתבגרים שונות: עבור מתבגרים נתפס העישון כסמל סטטוס לבגרות, לעצמאות ולהשתייכות לקבוצת השווים. חלקם מעשנים בגלל הסקרנות, וחלקם מתחקים אחר מודלים מעשנים בסביבתם הקרובה.

כמו כן, לפרסומות יש חלק נכבד בהעלאת שיעור המעשנים בקרב בני נוער. פרסומות אלו קושרות את נורמת העישון להצלחה, למקובלות חברתית ולאלמנטים חיוביים נוספים.

עישון סיגריות הוא דפוס התנהגות מסוכן לבריאות, ועל-פי תיאוריות שונות אף עלול להוביל לדפוסי התנהגות מסוכנים נוספים, כגון: צריכת אלכוהול ושימוש לרעה בחומרים מסכרים.

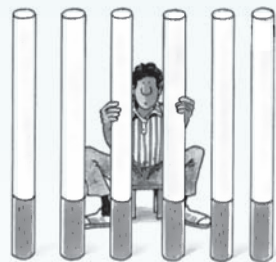
התכנית הבאה עוסקת במניעה ראשונית, ומטרתה למנוע את תחילת העישון בגיל צעיר, וליצור נורמה השוללת התנהגות כזו, ובכך לצמצם את אחוז המעשנים העתידי.

התכנית כוללת הסברה, מתן מידע, בירור עמדות, ערכים וצרכים, ומתן כלים להתמודדות במצבי לחץ שונים.

מטרות

התלמידים:

1. יקבלו מידע על אודות נזקי העישון הגופניים והחברתיים, אפיוני גיל ההתבגרות והקשר בין עישון לקבוצת גיל זו.
2. יבררו עמדות וערכים בנושא עישון וגיבוש נורמות אישיות וקבוצתיות.
3. יחזקו כישורים להתמודדות עם מצבי לחץ חברתי כגון: עמידה סול השפעה חברתית, אסרטיביות, קבלת החלטות ודרכים לפתרון בעיות.
4. יכירו את השפעת הפרסום, ודרכים להתמודדות היחיד עם השפעות אלו.





מפגש מס' 11 "לעשן או לא לעשן"



מפגש זה יתמקד במתן מידע על הסוגיה "לעשן או לא לעשן". במפגש זה יוצגו שקופיות שהוכנו על-ידי האגודה למלחמה בסרטן. שקופיות אלה נותנות מידע על השפעת העישון על הגוף, על הגורמים לאדם לעשן, וכיצד להתמודד אתם.

מהלך:

1. פעילות פתיחה: על הרצפה יפוזרו חפצים שונים הקשורים לילדות ולתהליך ההתבגרות כגון: כסף, עט, ארנק, פלאפון, בובה, אמצעי היגיינה נשית, דאודורנט, סגבת, וכד'. בין החפצים יונחו גם בקבוק בירה, סיגריות ומצת. כל אחד מהילדים יתבקש לבחור חפץ שמתקשר לדעתו לצולחם של מתבגרים.

שאלות במליאה:

- מה מסמלות סיגריות?
- האם הן שייכות לעולם המתבגרים?
- עד כמה הסיגריות לוקחות חלק בעולם של מתבגרים?
- מדוע בחרתם או לא בחרתם בהן?

2. בשיעורים הבאים נעסוק בנושא העישון. במפגש היום נחשף למידע העוסק בתופעת העישון באמצעות שקופיות.

להלן מוצגות השקופיות בליווי שאלות מנחות לתלמידים תוך כדי הקרנת השקופיות.

שקופית מס' 1:

לעשן או לא לעשן - האם זו בעיה?

בסדרת השקופיות נסקור את השפעת העישון על הגוף. נשוחח על הגורמים המביאים אדם לעשן וכיצד להתמודד אתם.

שקופית מס' 2:

סיכוי המעשן לחלות בסרטן

המחקרים מראים כי סיכויי המעשן לחלות בסרטן הריאות גבוהים פי עשרה מאשר סיכויי של לא מעשן.

שקופית מס' 3:

הקשר בין עישון לסרטן (נסו לשער מה הקשר?)

מחקרים מראים כי העלייה בשכיחות מקרי סרטן הריאות מקבילה לעלייה בצריכת הסיגריות.

שקופית מס' 4:

כל סיגריה מגבירה את הסיכון

יש קשר ברור בין עישון לבין סרטן.

שקופית מס' 5:

ההשפעה המזיקה של הטבק. (מהי לדעתכם ההשפעה של הטבק?)

ההשפעה של העישון היא מיידית, ומידת השפעתו על הרקמות נובעת מאורך התקופה שבה אדם מעשן. בסקר שנערך בקרב תלמידים הוכח, כי תלמידים מעשנים סובלים משיעול וממצב בריאותי רעוע יותר מתלמידים שאינם מעשנים.

שקופית מס' 6:

העישון מזיק לא רק למעשן (כיצד?)

אדם שמעשנים לידו הוא מעשן פסיבי. ידוע, כי אדם שחי במחיצת בן זוג מעשן עלול לחלות בסרטן הריאה.

ילדים להורים מעשנים

ילדים שהוריהם מעשנים חשופים גם הם לעשן והם מעשנים פסיביים. (האם תבקשו מהורכם לעשן מחוץ לבית כדי שאתם לא תיפגעו? איך תעשו זאת?)

עישון והריון (האם אישה בהריון יכולה לעשן? נסו לשער מהן הסכנות?)

אישה מעשנת חושפת גם את העובר לסכנות העישון. תינוקות שנולדו לאימהות מעשנות עלולים להיות בעלי משקל נמוך יותר. כמו כן, סיכוייהם להיות מעשנים גדולים יותר.

לעשן או לא לעשן

(כאן ניתן לעצור, לחלק את הכיתה לקבוצות קטנות. כל קבוצה תדון באחת מהסוגיות הבאות: א. מדוע צעירים מתחילים לעשן? ומהם השיקולים? ב. מהם השיקולים להימנעות מעישון? לאחר מכן יתבקשו התלמידים להציג במליאה את מסקנותיהם ולשאלו: האם כבר עמדתם במצב של קבלת החלטה בהקשר זה?)

כמעט כל נער ונערה יעמדו יום אחד בפני ההחלטה אם לעשן או לא. על כף המאזניים מצד אחד ימצאו שיקולים הגיוניים הגורמים להימנעות מעישון. מן הצד האחר ימצאו שיקולים רגשיים הדוחפים לעישון. בגיל ההתבגרות רוצים צעירים להיראות בוגרים ועצמאיים. לעיתים הם מרגישים, שאם הם מעשנים הם "מבוגרים" יותר. אם גם אתה תעמוד מול ההחלטה - איך תחליט?

מחיר העישון (כמה עולה קופסה של סיגריות? עכשיו הכפילו את הכמות ב- 7 ימים, ועכשיו ב- 365 ימים? אילו דברים חיוניים יכולתם לעשות בסכום כזה של כסף? שתפו אותנו).

מחירה של קופסת סיגריות הוא יקר. יש צעירים המעשנים הרבה ואת הכסף לסיגריות לוקחים מהוריהם, ובכך מעמיסים עליהם הוצאה כבדה ומיותרת.

שקופית מס' 11:

לנזקי העישון השפעה על מעמדו החברתי של המעשן (נסו לחשוב

איך אדם שמעשן עלול להיפגע מבחינה חברתית).

העישון עלול לגרום לשיעול, לריח רע מהפה, לכתמי ניקוטין על השיניים ועל האצבעות. התוצאה עלולה להיות דחייה חברתית של המעשן. איך זה אצלכם?

שקופית מס' 12:

התמכרות היא אובדן שליטה (מה ממכר בעישון?).

העישון ממכר כמו סמים. כלומר, קל להתחיל אך קשה להפסיק. על-אף שמעשנים רבים טוענים כי ביכולתם להפסיק לעשן ללא קושי, המציאות מראה, כי הגמילה מעישון קשה וכי המעשן מסור לניקוטין.

חשבו על כך לפני השאיפה הראשונה של הסיגריה!

שקופית מס' 13:

מדוע מבוגרים מעשנים? (מה דעתכם?).

המידע על נזקיו הכבדים של העישון הצטבר רק בשנים האחרונות. המבוגרים של היום התחילו לעשן בנעוריהם מאותן סיבות שבגללן צעירים מתחילים לעשן היום. אך הם לא ידעו על הנזקים הכבדים של העישון, וכיום קשה להם להיגמל.

שקופית מס' 14:

מי מחליט? (אילו אמירות מופנות כלפי מי שאינו רוצה לעשן יחד עם כולם?).

יש צעירים שמחליטים באופן עצמאי, סתוך ביטחון עצמי, שלא לעשן. צעירים שמחליטים לעשן פועלים לרוב סתוך מניעים שהם בניגוד להיגיון.

במסיבה של החברה עוברת הסיגריה מיד ליד. מי שאינו רוצה לעשן חשוף לאמירות פוגעות, כמו: 'יאללה, איזה גבר אתה! נער שאינו בטוח בעצמו ייכנע להשפעת הרוב ויעשן. רבים סאלה המתנגדים לעישון אינם מעזים להביע את דעתם בגלוי מחשש לביקורת ולדחייה.



מסר גלוי וסמוי בפרסומת (כאן ניתן להציג פרסומת ולהדגים בקצרה מסר גלוי וסמוי, או לשאול אילו מעשנים מפורסמים אתם מכירים, ומה זה אומר עליהם?).

יצרני הסיגריות והפרסומאים משתמשים לעיתים בפרסומת המציגה אנשים מעשנים באופן גלוי. המסרים הסמויים שבפרסומת מועברים בדרכי העיצוב של הפרסומת: המעשנים הם אנשים נאים, לבושים לפי מיטב האופנה, לעיתים קרובות הם מפורסמים ומקרינים יוקרה, עושר ואושר. המסר הסמוי למתבונן בהם הוא: אם ברצונך להצליח, להיות שייך לחוג המוצלחים בחברה, תעשן אף אתה.

כאשר אינכם מודעים לכוח ההשפעה הנסתר של הפרסומות, אתם עלולים להילכד בפח ולהתחיל לעשן.

שקופית מס' 17:

האם הסיגריה היא סימן לבגרות? (מה דעתכם?).

אדם בוגר אינו זקוק לסמלים ולסימנים כמו סיגריה כדי לחוש ולהמחיש את בגרותו.

שקופית מס' 18:

לעשן או לא - יש בעיה להחליט?

כאשר אנחנו יודעים את העובדות הנכונות, קל יותר להחליט לא לעשן.

שקופית מס' 19:

לחץ חברים

לעיתים עוברת סיגריה במסיבה מיד ליד, ומגיעה גם למי שאינו רוצה לעשן. כיצד ינהג? מי שאינו בטוח בעצמו נוטה לעשן כדי לא להיות שונה מחבריו, וזו דרך להתחיל לעשן.

צעירים רבים חושבים שרק מעטים מחבריהם מתנגדים לעישון. המחקרים מראים אחרת: רק 12% מבני הנוער בישראל בשנת 2000 עישנו.

שקופית מס' 20:

הצלחה ועישון (מהו הקשר לדעתכם בין עישון להצלחה?).

מתבגרים רבים מתחילים לעשן כדי להרשים, להפגין עצמאות ולהתנהג כמבוגרים. הם מושפעים מפרסומות של חברות הטבק המתארות את המעשן כצעיר וכמצליח. חשוב להדגיש, שאין קשר בין הצלחה לבין עישון, נהפוך הוא:

העישון מביא לאובדן שליטה עצמית הדרושה לאדם כדי להצליח.



מפגש מס' 12 - 14 עבודה במרכז למידה "לנשום אוויר בריא" -

מרכז למידה בנושא מניעת עישון

המפגשים הבאים בנויים מחמש תחנות. ניתן לעבוד עם תחנות אלו בשלוש דרכים:

- לחלק את הכיתה לחמש קבוצות, כשכל קבוצה עוברת את התחנות בזו אחר זו.
- להעביר את הפעילויות בזו אחר זו לכיתה במלואה.
- שיטת ג'יקסו: מחלקים את הכיתה ל- 4 קבוצות. כל קבוצה תלמד תחנה אחת ותלמד את שאר הכיתה.

הפעילויות בתחנות השונות מרוכזות בהמשך וגם בתקליטור מיוחד.

1 תחנה מס' 1:

מה מסתר מאחורי הפרסומת

בתחנה זו מנתחים את הפרסומת והשפעתה. התלמידים יקבלו דף עם דוגמאות לפרסומות לסיגריות. הם יעזרו בדף המידע, שבאמצעותו ינתחו פרסומות של סיגריות וילמדו לזהות מסרים סמויים וגלויים.

מהלך:

1. חלקו לילדים את דף המידע הבא (מעבר לדף):



קטעים ממחקר חסוי

שהוזמן על-ידי אחד מפרסומאי הסיגריות בארצות הברית

המחקר מספק למפרסמי הסיגריות נתונים על חולשות הצרכנים, והמלצות כיצד להגביר את תיאבונם לעישון סיגריות.

"מאחר שאין שום תכונות חיוביות אמיתיות בסיגריות, הדרך היעילה ביותר בפרסום היא לגרום לפחות התנגדויות למוצר על-ידי הצגת תמונה לא ברורה ומפורפלת, שממנה יקבלו המעשנים הצדקה לעישון. תמונה כזו צריכה לדכא את דאגותיהם הבריאותיות באשר לעישון.

לשם כך יובלטו מעין "צדדים חיוביים" בעישון הסיגריות, כגון:

- המעשן מקובל יותר חברה
- המעשן רגוע יותר
- המעשן ערני יותר
- המעשן נחמד, וטוב יותר מאחרים

ומה עם הבריאות?

הדוח ממליץ: "צאו מהנחה שעישון סיגריות מזיק לבריאות. נסו לעקוף עובדה זו בדרך אלגנטית, אבל אל תנסו להילחם בה - זוהי מלחמה אבודה".

איך לשכנע צעירים לעשן?

לגבי "המעשן הצעיר", העישון טרם הפך חלק בלתי נפרד מחייו, על-אף שהוא מנסה להקדין דימוי של מעשן מנוסה. למעשנים צעירים, סיגריה וכל תהליך העישון הם חלק מקבוצה של תענוגות אסורים, בלתי חוקיים. בדמיונו של המעשן הצעיר נכללות סיגריות באותה קבוצה של שתיית בירה, גילוח, לבישת חזייה, הצהרת עצמאות וחתימה לגיבוש דימוי עצמי. עבור המעשן הצעיר סיגריה קשורה לחיזור, לניסיון, לקיום יחסי סין, לעישון סמים ולבילוי עד השעות המאוחרות של הלילה.

והדוח ממשיך ומציע:

- הציגו את הסיגריות כאחד האמצעים לכניסה לעולם המבוגרים.
- הציגו את הסיגריות כחלק מקבוצת התענוגות האסורים של מוצרים ופעילויות.
- צרו במודעות שלכם מצבים הלקוחים מחיי היום-יום של הצעירים, אבל בדרך אלגנטית. מצבים אלה צריכים לגעת בסמלים הבסיסיים של תהליך הבגרות.
- קשרו כמיטב יכולתכם (במסגרת האילוצים החוקיים) את הסיגריות ליון, לבירה, לסין, לסמים ועוד.
- אל תתייחסו במודעות לשום נקודה הקשורה לבריאות.

2. חלקו את הילדים לקבוצות עבודה אחדות, ותנו לכל קבוצה פרסומות של סיגריות (ניתן למצוא פרסומות באינטרנט ובעיתונות).

מצא פרסומת לסיגריות, ומתוך התייחסות לפרסומת זו ענה על השאלות האלה:

- שם הסיגריה בפרסומת _____
- מה אומרת הפרסומת על עישון או על סיגריות? _____
- מה אומרת הפרסומת על אנשים המעשנים סוג כזה של סיגריות? _____
- מהי הדרך שבה משתמש הפרסומאי לשכנע בפרסומת? (היעזר בדפי המידע) _____
- מהו המסר הסמוי בפרסומת? _____
- מהי האמת בפרסומת? _____
- לאילו אנשים מיועדת לדעתך הפרסומת? (צעירים, מבוגרים, מעשנים, כאלה שעדיין אינם מעשנים). _____
- מהם הדברים הקשורים לעישון סיגריות שאינך רואה בפרסומת? (לדוגמה: אין רואים את המאפרה ואת העשן). רשום לפחות שלושה דברים, ומדוע לדעתך הם אינם שם? _____

3. במליאה ישתפו הילדים בתשובותיהם. לסיכום, ניתן לשאול את הילדים מה למדו מפעילות זו?

מהלך:

1. הקריאו לילדים את הסיפור:

מי צריך כאלה חברים?*

שגית מרגישה רע מאוד.
אתמול בערב עישנה בפעם הראשונה עם החבר'ה.
לירון חברתה מציעה לא לעשן עם החבר'ה.
אבל שגית יודעת, שאם לא מעשנים עם החבר'ה, משלמים על כך ביוקר.
כאשר החבר'ה נפגשים בערב כמו תמיד, באמפי, הם אינם מבינים מדוע ענבל,
שמספקת את הסיגריות עדיין איננה - ותוך שהם מקניטים זה את זה מתברר,
ששגית מסתרת בין השיחים ומתלבטת אם להצטרף לחבורה.

2. לאחר קריאת הסיפור או האזנה לתסכית של הסיפור, ניתן לערוך כמה פעילויות:

משחק תפקידים שבו יתקיימו שיחות בין:

שגית ולירון - על מה שקרה אתמול בערב.

שגית ואחד מן החבר'ה שנפגשים באמפי.

א. ניתן לחלק את התלמידים לארבע קבוצות: כל קבוצה תייצג דמות אחרת בסיפור:
(שגית, לירון, ענבל, החבר'ה). כל קבוצה תתבקש לכתוב מה מרגישה כל דמות, מה היא
חושבת ומה היא מתכוונת לעשות. כל קבוצה תתבקש להציג את התוצר שלה בכל דרך
שתבחר (ציור, משחק וכד'). לאחר הצגת התוצרים ייערך דיון במליאה: עם איזו דמות
הזדהיתם? ועם איזו לא? כיצד הייתם נוהגים במקום כל אחת מהדמויות? האם מצב כזה
מוכר לכם מחייכם - תנו דוגמה?

ב. ניתן להיעזר בכרטיסיה הבאה ולבקש מהתלמידים לזהות את הבעיה ולחשוב על
חלופות לפתרון:

נסו לצנות על השאלות: ■ מה הבעיה של לירון ושגית?

■ מה הייתם מיעצים להן?

לירון

הבעיה:

הפתרון:

שגית

הבעיה:

* כתבה: בתיה שרף

הפתרון:

פעילות היגדים

1. פזרו בחדר את ההיגדים הבאים:
"אני לא צריכה חברים כאלו"
"מי שלא מעשן אתנו לא שייך לנו"
"אם לא נעשן לא ישימו עלינו"
"ממתי ילדים שייכים לחברה רק אם הם מעשנים"
"מי שמעשן, זה אומר שהוא מקובל"
"אם לא תעשה מה שנגיד לך, לא נזמין אותך יותר"

בקשו מהילדים לבחור היגד שמעורר בהם התנגדות או הסכמה, ושאלו מדוע ?

2. ערכו דיון במליאה:
 - באילו מצבים משפיעים בני נוער, הנחשבים מקובלים בחברה, על חברים להתנהג בניגוד למה שהם מרגישים ורוצים?
 - מדוע לבני נוער קשה לעמוד על שלהם במצבים כאלה?
 - כיצד הייתם מייעצים לבני הנוער להגיב במצבים כאלה?
 - האם מצב זה מוכר לכם? כיצד נהגתם?

3. הכינו עם הילדים מאגר של משפטים היכולים לסייע במצבי לחץ מסוג זה:

משפטים שאני יכול לומר לעצמי:

משפטים שאני יכול לומר לחברים:

ניתן להקריא את הקטע הבא הלקוח מספרה של גלילה רון פדר*:

"אחר-כך הוציא מרקו חפיסת סיגריות ושאל את ציון אם הוא מעשן. ציון רצה לומר שלא, אבל מיד החליט שהוא יהיה כמו כל אחד מילדי השכונה... הוא לקח סיגריה, מרקו הדליק אותה והוא עישן. ההרגשה הייתה משונה, והעשן כמעט גרם לו להשתעל אך הוא התאפק... אבל יחד עם זה הוא הרגיש טוב כשמרקו חיבק אותו ואמר לו: "אתה אחד משלנו".

כיצד הייתם נוהגים במצבו של ציון?

* רון פדר, ג', "אל עצמי" (1999)

זוהי תחנה המקנה לתלמידים מידע על סכנות הטמונות בעישון סיגריות. התלמידים יענו על השאלון, ולאחר מכן יבדקו את אמיתות התשובות. כמו כן, ניתן להפוך את השאלון למשחק תחרותי: לחלק את הכיתה לקבוצות ולשאל שאלה בסבב, בכל פעם קבוצה אחרת.

מהלך:

השערות ועובדות על עישון

ענו על השאלות ואחר-כך עיינו בתשובות המצורפות:

- | | | | |
|-----|--|------|---------|
| 1. | לעישון של שתיים או שלוש סיגריות אין השפעה על הגוף | נכון | לא נכון |
| 2. | ניקוטין הוא הגורם המזיק היחיד בסיגריות | נכון | לא נכון |
| 3. | עישון סיגריות מפחית מיכולת הגוף לקלוט חמצן די צורכו | נכון | לא נכון |
| 4. | כשאנשים מפסיקים לעשן, גופם מתחיל לתקן את הנזק שנגרם על-ידי העישון | נכון | לא נכון |
| 5. | עישון סיגריות גורם נזק רק לריאות | נכון | לא נכון |
| 6. | כל סיגריה מקצרת בחמש דקות את חיי המעשן | נכון | לא נכון |
| 7. | העישון אינו משפיע על העובר ברחם | נכון | לא נכון |
| 8. | לרוב המעשנים קל מאוד להפסיק כשהם רוצים בכך | נכון | לא נכון |
| 9. | העישון גורם להופעת קמטים בעור בגיל צעיר יותר | נכון | לא נכון |
| 10. | ניקוטין הוא חומר רעיל ביותר | נכון | לא נכון |
| 11. | רוב האנשים מסוגלים להגביל עצמם לעישון מקרי או לעישון מספר קטן של סיגריות | נכון | לא נכון |
| 12. | רוב האוכלוסייה בישראל אינה מעשנת | נכון | לא נכון |
| 13. | הסיגריה מאפשרת להירגע | נכון | לא נכון |
| 14. | הניקוטין הוא חומר הגורם להתמכרות | נכון | לא נכון |

לפניכם התשובות לשאלות:

לא נכון:

בתוך שלוש שניות אפשר להבחין בהשפעה של הסיגריה. הלב פועם בחוזקה, לחץ הדם עולה וממפרטורת הגוף יורדת. עישון של סיגריה מחליף את החמצן שבדם בפחמן דו-חמצני, ומותיר בגוף כימיקלים הגורמים סרטן. מעשנים מתחילים עלולים להקיא ולשלשל. כל ההשפעות הללו הן השפעות קצרות טווח.

לא נכון:

כשהסיגריה בוערת היא מייצרת מרכיבים נוספים מזיקים למעשן ולאלה שבקרבתו. כ-4,000 מרכיבים נפרדים נתגלו בעשן טבק בלבד. כ-90% מהעשן מכיל גזים מסוכנים, ואילו השאר מורכב מחלקיקי חומר הכוללים זפת וניקוטין. כמה מהמרכיבים המסוכנים בעשן הסיגריות הם:

פחמן דו-חמצני - אחראי לירידה באספקת החמצן לרקמות. המחקר קובע שפחמן חד-חמצני הוא גורם לא מבוטל למחלות לב.

ציאניד המימן - שהינו רעל מסוכן ביותר ומצוי בעשן הסיגריות בכמות המרוכזת פי 160 מזו המותרת ובטוחה בתעשייה.

אמוניה - משמשת בדרך-כלל כחומר ניקוי בבית ובייצור חומרי נפץ.

פנול - הורס את הריסים המרפדים את קנה הנשימה. זהו רעל הגורם לגירויים חמורים.

זפת (עטרן) - מכילה כ-200 תרכובות מרעילות, שרבות מהן הוכחו במחקרים כתרכובות מסרטנות.

(כל ההשפעות האלה הן לטווח ארוך).

נכון:

הטבק מפחית מיכולת הגוף להשיג מספיק חמצן עקב הפגיעה בריאות ובמעברי האוויר. אצל אדם בריא, הריסיות, שהן שלוחות דמויות שיער המרפדות את הדופן הפנימית של הסימפונות, מגינות על מעברי האוויר ועל הריאות. עשן הסיגריות גורם להפסקת פעילות הריסיות. אחר-כך מכסה הזפת שבעשן הסיגריות את מעברי האוויר ואת הריאות. ציפוי זה מקשה על הגוף לקבל חמצן. באופן נורמלי כדוריות הדם האדומות נושאות חמצן מהריאות לכל רקמות הגוף, כשבאזור מצוי חד-תחמוצת הפחמן מתרכבות אתו הכדוריות האדומות ומתעלמות מהחמצן. כל זה קורה בזמן העישון, כלומר, הדבר משפיע כבר בטווח הקצר.

נכון:

ברגע שהאדם מפסיק לעשן הגוף מתחיל לתקן את הנזק. בדרך-כלל דרושה שנה או יותר למערכת הנשימה להחלים מהשפעת העישון. אדם בריא מכל הבחינות האחרות יכול לצפות להבראה גמורה של הגרון ויתר דרכי הנשימה. הריסיות (השערות הקטנות הלוכדות אבק וחיידקים ומרחיקות אותם ממעברי האוויר) שנהרסו על-ידי העישון יכולות לצמוח שנית לאחר כמה שנים (השפעה לטווח ארוך).

לא נכון:

בנוסף לנזקים לריאות כמו סרטן הריאה, ברונכיטיס כרוני ונפחת (אמפיזמה), העישון גורם לנזקים נוספים. העישון זוהה כגורם מכריע במחלות לב וכן קשור לכיבי קיבה. הוא גורם לנטייה גוברת למחלות ולהיעדרות מעבודה או מלימודים. הוכח הקשר שבין עישון בצירוף משקאות אלכוהוליים לסרטן הגרון והפה (השפעות לטווח ארוך).

נכון:

לפי נתונים ממחקרים רבים, כל סיגריות מקצרת בחמש דקות וחצי את חיי המעשן. עישון הוא סיכון בריאותי חמור. סיכויי המעשן למות מוקדם גדולים ב-70% מזה של הלא מעשן. ככל שאדם מתחיל לעשן בגיל צעיר יותר, כך גדלה הסכנה של מחלות הקשורות לעישון ולמוות. סיכוייהם של אנשים המתחילים לעשן בצעירותם למות טרם זמנם גדולים פי שניים משל אלה שאינם מעשנים (השפעות לטווח ארוך).

לא נכון:

לנשים המעשנות יש בדרך-כלל תינוקות קטנים מן הנורמלי, וגדל הסיכון ללידה מוקדמת ולהפלות. יש הוכחות שההתפתחות הפיזית של ילדים שנולדו למעשנים נפגעת (השפעות לטווח ארוך).

לא נכון:

מבין אלה הרוצים להפסיק לעשן או שניסו להיגמל, מצליח רק אחד מתוך ארבעה לחדול מההרגל לפני גיל 60. התלות הפיזית והפסיכולוגית בעישון מקשה על ההפסקה (השפעות לטווח ארוך).

נכון:

הניקוטין מצר את כלי הדם גורם בכך לזרימת דם אזורית נמוכה, ומכאן שפחות דם מגיע לעור. כמות החמצן בדם של מעשן קטנה מזו של הלא מעשן, עקב תפקוד ירוד של הריאות והימצאות פחמן חד-חמצני. תזונת עורו של המעשן דלה יותר כי כמות קטנה יותר של דם מגיעה אליו, ובדם פחות חמצן. לכן עורו של מעשן מזדקן מהר יותר ומופיעים בו קמטים בגיל צעיר יותר (השפעות לטווח ארוך).

נכון:

ילדים קטנים חלו בצורה חמורה ואף סתו כתוצאה מאכילת סיגריות. למרות זאת, הניקוטין נספג בצורה איטית בסביבה חומצית כמו הקיבה, וזוהי הסיבה לכך שהיו גם מקרים שבהם ילדים שבלעו סיגריות הצליחו לשרוד לאחר הטיפול.

לא נכון:

משום שהניקוטין הוא סם ממכר הן פיזית והן פסיכולוגית. פחות מ-10% מצליחים להגביל את עצמם לעישון מזדמן (מדי פעם בפעם) או לעישון של סיגריות יחידות (השפעה לטווח ארוך).

נכון:

בסקר שנערך באוקטובר 1987 על-ידי המכון למחקר חברתי שימושי, בהזמנת משרד הבריאות, מצאו שרק 28% מהציבור היהודי המבוגר דיווחו על עישון סיגריות. כלומר 72% מהאוכלוסייה כלל אינם מעשנים.

לא נכון:

העישון הוא שיוצר בגוף את הצורך להירגע. מערכת העצבים לומדת לצפות לניקוטין הנשאף בעישון הסיגרית, וכשמונעים מהגוף את הניקוטין, הוא "מתקומם". עובדה זו גורמת לאדם להרגיש עצבני ומתוח. רגיעה אמיתית יכולה להתרחש רק אם אדם נגמל מעישון, או שאינו מתחיל כלל לעשן.

נכון:

מדענים החוקרים את נושא ההתמכרות לסמים הגיעו למסקנה, שניקוטין, החומר המצוי בכל סוגי הטבק, הוא סם ממכר. יתרה מזאת, התהליכים הגורמים להתמכרות לטבק דומים לתהליכים הגורמים להתמכרות לסמים אחרים כמו הרואין וקוקאין. ניסיון להפסקת עישון מלווה בתופעות לזואי הדומות לאלה של גמילה.



אמנות היא כלי שלא מרבים להשתמש בו, והוא מאפשר מתן ביטוי לאלה שאינם רגילים להתבטא באופן מילולי.
בתחנה זו יתחלקו כל תלמידי הכיתה לקבוצות, וכל קבוצה תיצור מערך בנושא: פרסומת, משחק, חידון וכד'.
התוצרים יוצגו על בימת תוצרים, וישמשו את התלמידים גם בהמשך.

א. עליכם ליצור כרזת פרסומת, שתשכנע את המתבוננים בה להימנע מעישון

"עליכם ליצור פרסומת שתשכנע את המתבוננים בה להימנע מעישון". בחרו את הדרך המתאימה בעיניכם: כרזה, גינגל, פרסומת טלוויזיה.
שלבי העבודה:

1. החליטו מה המסר שיופיע בפרסומת.
 2. קבעו את קהל היעד.
 3. החליטו מהי הדרך המתאימה להשפיע על קהל היעד.
 4. הכינו את הפרסומת והציגו אותה בפני המליאה.
- לאחר הצגת הפרסומת דונו במליאה: לאילו אנשים הייתם רוצים להראות את הפרסומת הללו, וכיצד לדעתכם הם יגיבו?

ב. "לא משחקים באש" - עליכם ליצור חפיסת קלפים המחולקת ל-7 קטגוריות

התחנה הבאה מורכבת משני משחקים: הראשון - משחק קלפים של רביעיות, המבוסס על המידע שרכשו התלמידים בנושא מניעת עישון. השני - משחק קבוצתי: "אחד מי יודע".

א. משחק רביעיות:

עליכם ליצור חפיסת קלפים המחולקת ל-7 קטגוריות. הכינו 4 קלפים מכל קטגוריה, והדגישו בכל קלף תשובה אחרת באמצעות מצָבֵעַ (טוש), כך שיהיו ברשותכם 28 קלפים.
הוראות למשחק: כל שחקן יקבל 4 קלפים. שאר הקלפים יישארו בקופה. השחקן המתחיל ינסה ליצור רביעיות על-ידי שאלה אחת לדוגמה: יש לך דרכי פרסום: אם התשובה חיובית, עליו לנסות לזהות את סוג הקלף (מה מודגש בקלף). אם התשובה שלילית עליו לקחת קלף מהקופה. מנצח מי שבידיו מרב הרביעיות.

■ בקשו מהילדים ליצור סדרת רביעיות בעצמם, וצרפו את מה שיצרו למשחק.

דרכי נשימה

מערכת הסינון אינה מספקת

מערכת הנשימה ותפקידה

הנזק לריאות

מי המחליט?

מערכת הסינון של אברי הנשימה

דרכי פרסום

פרסומת גלויה

פרסומת סמויה

מי המחליט?

סמל מדומה לבגרות

עישון פסיבי

העישון מזיק לא רק למעשן
עישון והריון
ילדים להורים מעשנים
זיהום סביבתי

דרכים לומר לא

לא, תודה.
סיגריות זה סגציל אותי
זה מוריד מהכושר
אני גבר, אני לא מעשן
אני אישה, אני לא מעשנת

התמכרות

אבדן שליטה
סיגריות מגבירות תלות
תן לי רק עוד אחת!
אני לא יכול להפסיק

עישון וספורט

השפעת הטבק
כמות החמצן התלויה במאמץ
אספקת חמצן מבטיחה כושר
היצרות הנימים

דוגמאות בתקליטור

ג. אחד מי יודע? - משחק קבוצתי - מידע בנושא העישון

ארגון מוקדם - שלושה משיבים ישבו על ביסה מוגבהת במרכז החדר, לידם לוח או גיליון בריסטול, שעליו תופצנה השאלות ויוקצה מקום לתשובה (ראה לוח מס' 1).

אם הקבוצה קטנה - אפשר להוסיף לוח שני (ראה לוח 2) ועליו שמות המשתתפים ומקום לרישום מספר התשובות הנכונות.

אופן המשחק

1. הסנחה יקרא שאלה.
2. כל שלושת המשיבים יציגו בזה אחר זה את תשובתם.
3. הקהל יקשיב לשלושת התשובות. כל קבוצה תחליט מהי התשובה הנכונה, ונציגה ירשום את שם הקבוצה על הלוח במקום המתאים.

לוח מס' 1

שאלה	עונה מס' 1	עונה מס' 2	עונה מס' 3
האם העישון מזיק לבריאות?			
האם העישון מסוכן יותר לאישה בהריון מאשר לאדם אחר?			
האם סיגריות דלות ניקוטין מסוכנות פחות?			
וכך הלאה...			

4. המנחה יאמר את התשובה הנכונה, ירחיב מעט את המידע, ירשום את אלה שענו נכון בלוח מס' 2, ויסביר את הטעות במחשבה המשפיעה על בחירה בתשובות מוטעות.

לוח מס' 2

מספר התשובות הנכונות	שמות המשתתפים בקהל

5. בסיום המשחק יספרו כמה תשובות נכונות צבר כל משתתף.

שאלה מס' 1

האם העישון מזיק לבריאות?

תשובה מס' 1

תלוי כמה סיגריות מעשנים ביום. כדי שיהיה נזק בריאותי צריך לעשן באופן קבוע לפחות חמש סיגריות ביום במשך שנה ומעלה. מי שמעשן פחות מזה לא צריך לדאוג. הנזק שנגרם לגוף הוא תוצאה של הצטברות הניקוטין בריאות, ולכן אם שומרים על המינון המתאים ולא מגזימים לא קורה שום דבר. זה דומה לאכילת ביצים, יש האומרים שביצים לא מזיקות אם לא מגזימים באכילתן, ואם כן מגזימים זה גורם לעליית הכולסטרול בדם.

תשובה מס' 2

בתוך שלוש שניות אפשר להבחין בהשפעה של עישון סיגריה. הלב פועם בחוזקה, לחץ הדם עולה וטמפרטורת הגוף יורדת. עישון של סיגריה מחליף את החמצן שבדם בפחמן דו-חמצני, ומותיר בגוף כימיקלים גורמי סרטן. מעשנים מתחילים עלולים להקיא ולשלשל. מהעישון אפשר להיפגע. מחלת סרטן הריאות היא גורם התמותה הגדול ביותר בארצות המערב.

תשובה מס' 3

הכול קשקוש, וסתם מנסים להפחיד אותנו. לא חסרים סביבנו הרבה אנשים מעשנים שהם בריאים, רגועים ומרגישים טוב לא פחות מאנשים אחרים שאינם מעשנים. אין שום קשר בין הדברים. עובדה שיש הרבה חולי סרטן שמעולם לא עישנו.

שאלה מס' 2

האם העישון מסוכן יותר לאישה בהריון מאשר לאדם אחר?

תשובה מס' 1

אין כל ספק בהשפעות המסוכנות של עישון בתקופת ההיריון. ההשפעות נעות מפיגור בגדילה התוך-רחמית ועד לסיכון של לידת עובר מת. התינוקות הנולדים לנשים מעשנות קטנים וחלשים יותר בעת לידתם, ויש לכך השפעה על התפתחותם הגופנית והחברתית בשנים הבאות.

תשובה מס' 2

אין שום קשר בין הריון ועישון. אנחנו יודעים שהעישון משפיע על מערכות הנשימה של האישה. אבל העובר מוגן בתוך שק מי השפיר שזו בדיוק מטרתו - להגן על העובר ולספק לו סביבה אופטימאלית להתפתחותו.

תשובה מס' 3

בדיוק כמו שלא הוכח שכשמשימים לאישה בהריון מוזיקה אז העובר מפתח כישורים מוזיקליים, כך לא הוכח שתינוק של אישה מעשנת סופג את העשן. יותר מכך, אישה שרגילה לעשן ותפסיק לעשן בזמן ההריון תהיה יותר עצבנית וחסרת שקט, וזה עלול להזיק לעובר. כשמפסיקים לעשן יש גם נטייה לאכול יותר, כי מרגישים שחסר משהו בפה ונוצרת סכנה להשמנת-יתר בהריון.

מי אומר את האמת?

שאלה מס' 3

האם סיגריות דלות ניקוטין מסוכנות פחות?

תשובה מס' 1

חמש לא. זהו רק גימיק של פרסומאים שרוצים שנקנה יותר סיגריות, כי הוא בעצם משפר את המצב הכלכלי של החברה שמייצרת סיגריות. למעשה הגוף זקוק לרמת ניקוטין קבועה על מנת להרגיש מסופק. ואם הסיגריה היא דלת ניקוטין אז מעשנים סיגריות רבות יותר.

תשובה מס' 2

ברור שכן. שנים רבות עבדו המדענים על מנת לפתח את הפתרון לאנשים שרוצים לעשן מבלי לגרום לעצמם נזק בריאותי. החומר המזיק ביותר בסיגריה הוא הניקוטין, והסיגריה דלת הניקוטין היא פתרון מושלם לבעיה.

תשובה מס' 3

אני תומך בחברי בעניין העובדה שסיגריות דלות ניקוטין מזיקות פחות, אך הסיבה היא אחרת. למעשה, מי שטוען כך מתכוון לציבור האנשים שנמצא בסביבת המעשן. מה שנקרא "המעשן הפסיבי". בסיגריה דלת ניקוטין יש פחות עשן מצורב בניקוטין, שכפי שכבר ידוע, הוא החומר המזיק, ולכן יש פחות זיהום אוויר. אם יש לכם מישהו במשפחה שמעשן, תדאגו שיעשן סיגריה דלת ניקוטין ואז אתם מוגנים.

לא נכון, אני אומר את האמת!

אני צודק!

שאלה מס' 4

מה ההבדל בין עישון סיגריה, סיגר או מקטרת?

תשובה מס' 1

אין שום הבדל מבחינת רמת הסיכון. ההבדל היחיד הוא בצורת העישון ובטכניקה. בכל אחד מהם יש ניקוטין, ואנו כבר יודעים שהניקוטין הוא החומר המזיק.

תשובה מס' 2

ההבדל הוא בתחום הנזק לסביבה - המעשנים הפסיביים. בעישון מקטרת וסיגר המעשן לא "לוקח לריאות" ולכן הוא באופן אישי נפגע פחות, אך הוא מוציא את הניקוטין החוצה, לסביבה, ולכן פוגע יותר במעשנים הפסיביים.

תשובה מס' 3

במקטרת ובסיגר שואפים פחות לריאות מאשר בסיגריה, ולכן הסכנה לחלות בסרטן ריאות קטנה יותר.

שאלה מס' 5

האם יש השפעה למספר שנות העישון על הנזק שנגרם לגוף?

תשובה מס' 1

ככל שאתה מעשן יותר הגוף מפתח נוגדנים, כמו לכל מחלה אחרת, ואז עם הזמן תהיה לו יכולת טובה יותר להתמודד עם השפעות העישון.

תשובה מס' 2

ככל שאדם מעשן שנים רבות יותר, כך מצטבר נזק רב יותר לגוף. מחקרים אנו יודעים, כי שיצורי הפטירה של גברים שהחלו לעשן בגיל שמונה עשרה גבוהים במידה ניכרת משל אלו שהחלו לעשן בגיל עשרים וחמש.

תשובה מס' 3

אין שום קשר למשך זמן העישון. הגורם המשפיע הוא כמות הניקוטין שבסיגריה. אדם שמעשן במשך שנה אחת סיגריה כבדה, עתירת ניקוטין ייפגע יותר מאחר שמעשן שנים אחדות סיגריות דלות ניקוטין.

שאלה מס' 6

האם "כשלוקחים את העשן לריאות" יש השפעה שונה מאשר כשמעשנים בלי "לקחת לריאות"?

תשובה מס' 1

בעישון ללא שאיפת העשן לריאות, לא נגרם כל נזק לריאות, אך מצד אחר, יש סיכון לחלות בסרטן הפה והשפתיים.

תשובה מס' 2

עישון שלא לריאות עדיף משתי הבחינות, גם מבחינת הנזק לבריאות המעשן וגם מבחינת המעשנים הפסיביים. וזאת מאחר, שכשלא שואפים את העשן לריאות, הניקוטין, שהוא החומר המסוכן, לא מתפרק אלא מתכלה מעצמו.

תשובה מס' 3

אין שום הבדל מבחינת הנזק הבריאותי. כל עישון גורם לכך שמצט עשן יחדור לריאות. אפילו כשלא מרגישים. הנזק לריאות והסיכון לחלות בסרטן הפה והשפתיים נותרו בעינם, כך גם הסיכון למעשנים הפסיביים.

שאלה מס' 7

האם העישון הוא סתם הרגל או התמכרות מהסוג של התמכרות לסמים?

תשובה מס' 1

היום ידוע כי העישון גורם להתמכרות בדומה לסמים. הניקוטין שבסיגריה הוא חומר הגורם התמכרות. יחד עם זאת, המרכיב ההתנהגותי הנו חזק ביותר. כלומר, מדובר בהרגל נרכש ובהתמכרות שקשה מאוד להשתחרר ממנה, אך בהחלט אפשרי.

תשובה מס' 2

עישון זו פעולה חברתית, שעושים עם החברה כדי להרגיש שייכות. משהו שהוא באופנה בגילאים מסוימים. וכמו שהאופנה משתנה, כך גם אפשר ללא בעיה להפסיק לעשן ברגע שמחליטים.

תשובה מס' 3

עישון הוא התמכרות. חברות הסיגריות מוסיפות בכוונה את הניקוטין לסיגריה כדי שמי שמצטן לא יוכל להפסיק, ויקנה סיגריות נוספות. זה טוב לעסקים.

שאלה מס' 8

מה קורה לנמצאים בסביבת המעשן, האם הם ניזוקים?

תשובה מס' 1

יש אנשים שרגישים מאוד לריח של הסיגריות. זה גורם להם לבחילה ולכאב ראש, לכן חוקקו חוק שאוסר על עישון במבני ציבור.

תשובה מס' 2

לפחות שני שלישי מהחומרים הרעילים שבעשן הסיגריה נפלטים על-ידי המעשן, ומי שבסביבה נאלץ לנשום אותם. ידוע על ילדים שסובלים מאסטמה או מדלקות אוזניים קשות כתוצאה מעישון כבד של אחד ההורים.

תשובה מס' 3

כל מי שמתנגד למי שמעשן עושה זאת מבורות ומחוסר ידע. כי הרי מי שמעשן שואף את העשן לריאות, וכל החומרים נספגים אצלו בגוף, ולכן רק הוא נפגע.

שאלה מס' 9

מהן הסיבות להתחלת עישון אצל בני נוער?

תשובה מס' 1

זהו חלק ממרד הנעורים. מכיוון שלא מרשים לעשן בבית-הספר, הנוער מחפש כיצד למרוד בהחלטות המבוגרים, והעישון הוא דוגמה לכך. במחקר שנערך בכמה בתי-ספר תיכוניים שבהם התירו את העישון, נמצא, כי מספר המעשנים נמוך יחסית למספרם בבתי-ספר דומים שבהם העישון אסור.

תשובה מס' 2

הגורם להתחלת עישון הוא בעצם תורשתי. יש אנשים שיש להם נטייה מולדת לכך, שכנראה קיימת גם אצל אחד ההורים. הדבר בא לידי ביטוי רק בגיל ההתבגרות על רקע שינויים הורמונליים שמתרחשים בגוף, ואשר משחררים את ההורמון המעודד את הצורך לעשן.

תשובה מס' 3

הגורם המרכזי להתחלת העישון הוא בעצם הסקרנות. ככל שזה נשמע פשוט. אבל הרצון לנסות הוא זה שגורם להתחיל לעשן, ובעקבותיו מופעל הלחץ החברתי והרצון להיראות גזעיים, "קוליים".

שאלה מס' 10

האם יש קשר בין עישון לבין הישגים לימודיים?

תשובה מס' 1

קשקוש. אין כל קשר בין עישון לבין אינטליגנציה, והרי זה ברור לכול, שהישגים לימודיים קשורים אך ורק לרמת האינטליגנציה.

תשובה מס' 2

בהחלט, יש קשר. מחקרים הראו כי תלמידים שאינם מעשנים השיגו הישגים לימודיים גבוהים מאלו שמעשנים. עדיין לא יודעים להסביר את הקשר, אך ברור שהוא קיים.

תשובה מס' 3

בוודאי שיש קשר. אך רק בכיוון החיובי. אנחנו מכירים הרבה אנשים שמדליקים סיגריה לצורך ריכוז והשגת שלות נפש. ידוע שמי שלחץ הישגיו הלימודיים נפגמים.

שאלה מס' 11

מה מקורו של הטבק?

תשובה מס' 1

כנראה שמקור הטבק באמריקה. קולומבוס קיבל אותו כמתנה בשנת 1492 מהילידים. הספרדים כינו את העלים "טובאקו" ומכאן מקור השם "טבק".

תשובה מס' 2

הטבק הוא עשב אשר קיים מאז ומעולם. עוד בסיפורי התורה מוזכר שאלוהים ברא את עשב השדה ובני האדם ידעו להפיק ממנו אש, צמח מרפא לבעיות עצבים וכד'.

תשובה מס' 3

מקור הטבק במצריים. מסלול הסוחרים עבר לחופי ים סוף, כשהתחנה הראשית הייתה בחוף טאבה. עם הזמן נדבק בצמח הזה השם שקצת שובש, וכיום הוא נקרא טאבאק.