מדינת ישראל
משרד החינוך התרבות והספורט
המינהל לחנוך התיישבותי ועליית הנוער
שירות פסיכולוגי ייעוצי

לשאוף
אויר
בריא

מרכז למידה בנושא:

מניעת עישון

חוברת למחנך, למדריך ולמנחה

כתיבה: דגנית פלס
עריכה: שרונה שלסקי
עיצוב גרפי: אלי גבאי

מרכזיה חינוכית
תל אביב תשס"ד, 2003

הקדמה

תופעת העישון בקרב מתבגרים היא אחד הנגעים שהתרבות המודרנית מנסה להתמודד איתם ללא הרף. היקף התופעה בקרב מתבגרים מצביע על כך, שלא מדובר ב"סטייה" של בודדים, אלא בנורמה שהיא חלק מן הרפרטואר ההתנהגותי של מתבגרים והיא בעצם סממן לא רק של "מרד" ונטייה להתנסות בהפרת איסורים של עולם המבוגרים, אלא גם ביטוי, הנתפס כלגיטימי בעיניהם. הבנה של נקודה זו משמעותה הכרה בחשיבות הדיאלוג בין עולם המבוגרים והמחנכים לבין תרבות בני הנעורים בכללותה. הכרה כזו עשויה להביא לשיתוף פעולה אמיתי בין שתי התרבויות. שיתוף פעולה כזה, לתפיסתנו, הוא הדרך בעלת הסיכויים הגדולים ביותר להביא לידי שינוי התנהגותי אמיתי בכל נושאי המניעה.

החלק האופטימי שבתופעה היא העובדה שהעישון בחברה המבוגרת נתפס יותר ויותר כפחות לגיטימי. מסע הסברה אינטנסיבי שבא בעקבות מחקרים רבים, שכולם מצביעים על הנזק הכרוך בעישון, בצירוף חקיקה מתאימה צמצמו את היקף התופעה בעיקר בקרב מבוגרים. צמצום זה הוא תוצאה של הוצאת העישון מגדר נורמה מקובלת במקומות רבים.

חוברת הדרכה זו צועדת בשני כיוונים: האחד - פועל באמצעות הבאת מידע אמין, והשני בכיוון של העצמת כוחם של בני הנוער עצמם. כיוון זה מושג על ידי מתן תפקיד אקטיבי לבני הנעורים עצמם הן בעיצוב התוכנית, בתכנונה ובהתאמתה לקבוצה החינוכית עצמה, והן בביצועה בפועל. צורה זו של עבודה לא רק מכירה בזכותם של בני הנעורים לקחת חלק פעיל בעיצוב חייהם, אלא גם מעצימה את כוחם. מעל לכל, זוהי הדרך הנאותה, כך אנו מאמינים, ליצור שינוי התנהגותי אמיתי לקראת חיים בריאים ועשירים יותר.

שני גופים חברו להפקה של חוברת הדרכה זו - השרות הפסיכולוגי הייעוצי (שפ"י), והמרכזייה החינוכית הארצית במינהל לחינוך התיישבותי ועליית הנוער. אנו מקווים שזהו שיתוף פעולה שמצביע על כיוון עתידי בו נרתום את כוחותינו המקצועיים כדי להציע דרכים משופרות לטובת איכות החיים של מתבגרים בישראל, במערכת החינוך כולה, ובמערכת הפנימייתית בפרט.

רות לקט
מפקחת ארצית
ממונה על תוכניות
מניעת עישון, אלכוהול וסמים

ד"ר שלום שמאי
מנהל המרכזייה החינוכית

מבוא

מרגע היכנסו של תלמיד ביה"ס היסודי לחטיבה ולפנימיה, הוא חשוף לנורמות התנהגות שונות. בקרב התלמידים יש לגיטימציה לעישון, והתופעה מתפתחת ומתרחבת עם הגיל.

נתונים מתוך מחקר של ארגון הבריאות הבינלאומי הנוגעים גם לנושא העישון בישראל מעלים כי בין השנים 1994 ו-1998 היתה עלייה ניכרת בשיעור העישון בקרב בני הנוער בישראל. שיעור המעשנים עולה בהדרגה עם העלייה בגיל. בקטגוריה של עישון פעם בשבוע: בכיתות ו' 5% מהילדים. בכיתות ח' 8.9% מהילדים. בכיתות ט' 12% מהילדים. בכיתות יוד 18.8% מהילדים. (המחקר נערך על ידי ד"ר יוסי הראל מאוניברסיטת בר אילן וממכון ברוקדייל).

הסיבות להתחלת עישון בקרב מתבגרים הן רבות: העישון נתפס כסמל לבגרות ולעצמאות וכפתרון לבעיות גיל ההתבגרות. מעשנים גם בגלל סקרנות, חיפוש ריגושים ולקיחת סיכונים. לפי מחקרים שונים, עישון במשפחה ובקבוצת העמיתים הוא שקובע את החלוקה בין מעשנים ולא מעשנים.

זמינות הסיגריות והאפשרות להשיגן גם בגיל צעיר, כמו גם הפרסומות של חברות הטבק המופנות בעיקר למתבגרים והמשדרות באופן ישיר ועקיף מסר חיובי וקשר בין עישון ובין הצלחה, מראה חיצוני מושך ומקובלות חברתית - כל אלה גורמים גם הם להרחבת המעגל של המעשנים הצעירים.
המתבגר הבונה את זהותו רוצה יותר מכל "להרגיש חזק" ולהיות מקובל על קבוצת העמיתים המשמעותית. העישון הוא סמל סטאטוס. הוא מעניק אישור חברתי ומחזק את גיבוש קבוצת השווים.
עישון סיגריות הוא אחד מדפוסי ההתנהגות המסוכנים ביותר לבריאות. על פי תיאוריות מקובלות, הסיגריות מוגדרות כ"סם שער" העלול להוביל בהמשך לצריכה מופרזת של אלכוהול ושימוש לרעה בסמים אחרים. קיימת הסכמה גוברת בין הגורמים השונים בתחום, כי הדרך היעילה ביותר להתמודד עם תופעת עישון מוצרי טבק הנה המניעה.

מרכז הלמידה "לא"ב"- לשאוף אויר בריא נהגה, יוזם ותוכנן בעקבות הצורך לענות על תכנית מניעה אינטראקטיבית, השואפת להתמקד במניעת עישון בדרך שונה וייחודית. מטרת המרכז היא, בראש וראשונה, לחזק את האוכלוסייה הלא מעשנת, לחדד את הנורמה השוללת עישון ולהעלות למודעות את העובדה כי רוב בני הנוער אינם מעשנים. למטרה זו אנו שואפים ברוח מקדמי הבריאות, גישה שפותחה בשפ"י ואשר מתמקדת בחלק הבריא והחזק של הנוער מתוך כוונה לחזקו לחוות את העולם תוך ניהול אורח חיים בריא ללא שימוש לרעה בחומרים פסיכואקטיביים.

החוברת הזו הנה תוצר לוואי של המרכז- היא מלווה אותו ומאפשרת למחנך, למדריך ולמנחה להיעזר בה בצילום דפי עבודה עבור הפינות השונות שבמרכז.

למי מיועדת התוכנית ?

התוכנית נכתבה לחטיבות ביניים בבתי ספר בכל הארץ. הפיתוח המוצע בחוברת זו מתאים גם לכלל ויש בו התאמה ייחודית לכפרי נוער ולפנימיות של המינהל לחינוך התיישבותי ועליית הנוער. הוא נעשה בשיתוף עם המרכזיה החינוכית של המינהל. מכיוון שזו תוכנית מניעה, ראוי להעבירה לפני שהנוער מתחיל לעשן, ולפי הסקרים הכוונה לכיתות ו', ז' ואף קודם לכן.

מטרות התוכנית:

- לספק מידע אמין, רלוונטי ואובייקטיבי על עישון ומעשנים
- לחזק את החלטת הצעיר בשיקולי הדעת לבחירה בחיים נקיים מעישון
- לעזור לצעיר להתמודד מול השפעות של מעשנים שכופים דעתם כנורמה
- להעצים את כוחן של מסגרות המשפחה והפנימיה כמסגרות קובעות נורמה

עקרונות התוכנית:

כמו כל תוכנית מניעה, התוכנית מושתתת על שלושה עקרונות מרכזיים:

1 מידע

הקניית מידע אודות הנזקים הגופניים והחברתיים הנגרמים כתוצאה מעישון.
הקניית מידע על אפיוני גיל ההתבגרות והקשר בין גיל זה לבין התחלת עישון.

2 עמדות, ערכים וצרכים

הכרת החניכים את העמדות והערכים שלהם ושל חבריהם בקבוצת הגיל.
עימות החניך עם עמדותיו וערכיו בנושא עישון סיגריות; גיבוש נורמות אישיות וקבוצתיות.

3 כישורי חיים

כישורי חיים הוא שם כולל לטיפוח יכולת האדם להתמודד במצבי חיים שונים עם לחצים ומשימות הקיימים בעולם משתנה ודינמי. דרך טיפוח ההתמודדות היא ע"י העבודה על ה"עצמי". ייחודה של התכנית הוא בנגיעתה בעולמם של נערים ונערות, בהתמודדות עם עצמם ועם העולם הסובב אותם, תוך פיתוח יכולותיהם וכישוריהם.

כישורי החיים הנגזרים מתכנית מניעת עישון הם:

- עמידה מול השפעות חברתיות.
- אסרטיביות.
- קבלת החלטות.
- דרכים לפתרון בעיות.
- התמודדות היחיד עם השפעות הפרסומות.

משך התוכנית:

מומלץ להעביר את התוכנית מחנוכה עד ט"ו בשבט, במשך כחודש וחצי, ולהמשיך בפעילויות שונות ובמעקב במשך השנה.

מי מפעיל את התוכנית:

התוכנית מעוניינת להעצים את כוחה של הפנימיה והמשפחה כמסגרת קובעת נורמה, לפיכך אנו ממליצים, שהסביבה המחנכת תפעל על-פי חוזר מנכ"ל (ראה נספח בהמשך) ותהיה נקייה מעישון ותמנע מסר כפול המזיק ומבלבל את החניך,
התוכנית תופעל ע"י מחנכים, מדריכים ו/או מנחים שאינם מעשנים.

"כשאני מעשן אני מרגיש שליטה, כוח לשלוט באנשים"

הנחיית עמיתים:

בשל ההשפעה הרבה של עמיתים על התנהגות חבריהם בקבוצה, ראוי לשתף חניכים לא מעשנים ובעלי עמדה חברתית בהפעלת התוכנית. ראוי שהחניכים יציעו את עצמם להיות מובילים בתוכנית המניעה, ושחבריהם ואנשי הצוות החינוכי יזהו ויבחרו מתוכם את המנהיגות הצעירה, שתהיה הרוח הפעילה והמפעילה את התוכנית.

אנשי הצוות החינוכי והמנהיגים העמיתים יוכשרו בצוותא להעברת התוכנית, והעמיתים יהיו שותפים מלאים להעברת התוכנית בקבוצות. הניסיון מלמד, כי הנחיית עמיתים מגבשת אקלים המקל על התערבות המדריך, מרככת עמדות חניכים ומקנה את התכנים בצורה אופטימלית. כמו כן מתגבשת קבוצת מנהיגות, היכולה לעסוק בהמשך בתכנים שונים אחרים העולים בפנימיה. לעיסוק מפורט בעניין זה מומלץ לעיין בחוברת "הנחיית עמיתים" בהוצאת שפ"י, משרד החינוך.

מעורבות הורים:

תוכנית מניעה אינה שלמה אם ההורים אינם מעורבים בה. נמצא שהמשפחה היא גורם משפיע על עישון מתבגרים. מעורבות ההורים היא לכן תנאי הכרחי בכל תוכנית מניעת עישון.

היות שנושא העישון עלול ליצור התנגדות אצל ההורים, חשוב לערבם מראש בתוכנית.

בסוף החוברת תמצא נספח המיועד לחלוקה להורים לפני התחלת התוכנית.

הורים מעשנים:

המרכז מציג את העישון על כל ההיבטים הבריאותיים. המידע שהעישון פוגע מאוד בבריאות גורם לדאגה ולחרדה למתבגרים שהוריהם מעשנים. כדי להקטין את החרדות על המדריך להקשיב להם מבלי לחרוץ דעה. ניתן לומר להם כי מבוגרים מעשנים מתקשים להיגמל, וכי אין מטרתנו לגמול את ההורים, אלא להסתפק במניעה של עישון אצל צעירים.
יש להדריך חניכים כיצד לשוחח עם הורה מעשן.
כמו כן רצוי לשתף את ההורים בקיום פעילות המרכז (ראה נספחים להורים).

היערכות המוסד החינוכי להפעלת התוכנית:

- הנהלת המוסד החינוכי תקבל החלטה על כניסה לתוכנית, ותקצה זמן ומשאבים לכך.
- צוות מנחים הכולל אנשי הצוות החינוכי וחניכים שנבחרו לכך (להנחיית עמיתים), יוכשר על ידי גוף מקצועי.
- תתקבל החלטה על הקצאת זמן מספיק לתוכנית.
- ההנהלה וצוות המנחים ידאגו לפרסום ויידוע כל המעורבים: הורים, חניכים, אנשי הצוות החינוכי והקהילה בכל שלבי התוכנית.

תנאי הכרחי להצלחת התוכנית הוא מעורבות המערכת כולה - בית הספר והפנימיה וגיוסם למטרה.

פעילויות ליצירת מעורבות מקום החינוך כולו:

הכרזה חגיגית ופומבית על פתיחת התוכנית. כנס בהשתתפות ההנהלה, הצוות החינוכי, הורים וחניכים להצהרת כוונות, בשילוב עם הרצאת מומחה.

תליית כרזות בכל רחבי הפנימיה ובית הספר.

בניית תקנון ביחד עם החניכים שיקבע כללים של איסור העישון במקום החינוך, כדי לשמור על סביבה נקיה מעישון ברחבי הפנימיה ובית הספר (למשל שמבוגרים יעשנו אך ורק בפינה המיועדת לכך).

סיום העברת התוכנית - הפנינג - מופע ותערוכה של יצירות חניכים בשיתוף ההנהלה, ההורים והצוות החינוכי.

מעקב ושמירה על עקרונות של **אי עישון** במהלך כל השנה.

מרכז למידה בנושא לא"ב

לשאוף אויר בריא

עקרונות הפעלה:

1. למידה פעילה: שיתוף החושים בתהליך הלמידה מגביר את הסיכוי שהחניך יפנים את התכנים. במרכז לא"ב מצויים מרכז קשב, שני מרכזי יצירה ומרכז משחקים.
2. למידה דרך גילוי עצמי: התחנות מופעלות באופן עצמאי על ידי החניכים העוברים תהליך של חקירה, גילוי ועיבוד.
3. משוב מהמדריך ללומד: הבקרה העצמית של הלומד אינה מספיקה. עליו לקבל משוב מהמדריך על מה שעשה וכיצד עשה זאת.
4. עבודת צוות: הפעילות במרכז משולבת לרוב בעבודת צוות תוך הגדרת תפקידים (מינוי ראש קבוצה).
5. קשר בין פינות המרכז: פינות המרכז קשורות אלה באלה, אך לא בדרך המחייבת עבודה בסדר קבוע.
6. הוראות והנחייות: ההוראות וההנחיות במרכז מנוסחות באופן בהיר וברור, כך שהלומד יכול להבינן בקלות וללא עזרה.

נושאי המרכז:

1. מידע בסיסי על הסכנות שבעישון (תחנה 3)
2. הפעלות אומנותיות ומשחקיות (תחנות 4 +5)
3. כישורי חיים (תחנות 1+2).

מבנה המרכז ואופן הפעלתו:

- המרכז בנוי מלוחות גדולים המחוברים באופן גמיש, המאפשר הצבתם בתחנות בחדר מרווח, או להניחם על שולחנות.
- רצוי שבקבוצה הפועלת במרכז יהיו שני מנחים.
- במרכז שש יחידות ומשך הפעלתה של כל יחידה הוא כ-20 דקות.
- לפני המפגש עם המרכז יש להקדיש שתי פגישות להכנה, ובסיום העבודה במרכז יש לערוך פעילות סיכום. בסך הכל יוקדשו למרכז שש פגישות לערך.

אנו מציעים שני דגמי פעולה להפעלת המרכז:

תוכנית אופטימלית: תוכנית זו נוצרת ומופעלת על ידי החניכים. אין משתמשים במרכז הלמידה המוכן כמות שהוא. אלא החניכים מפתחים ויוצרים את הכלים בעצמם במהלך הפעילות בקבוצות והם המפעילים אותם, בעזרת מדריכים ודמויות משמעותיות אחרות. אם מאמצים את תוכנית הנחיית עמיתים, ניתן ליצור את הכלים. בהשתלמויות הניתנות למנהיגים העמיתים. התוכנית היא בין תחומית ומעורבים בה מומחים: אנשי רפואה, כימיה, תקשורת, וכן הורים וגורמים בקהילה הקשורים במניעת עישון.

תוכנית מינימלית:
תוכנית זו מופעלת על ידי המדריכים בשש פגישות כמפורט לעיל.

הצעה למפגש פתיחה

מצגת שקופיות

"לעשן או לא לעשן"

השקופיות להלן נבחרו מתוך סידרת שקופיות "לעשן או לא לעשן" בהוצאת האגודה למלחמה בסרטן. מנסיוננו למדנו, כי החניכים יכולים להקרין ולהסביר את השקופיות לאחר השתלמות מתאימה, וכך מושג אפקט של השפעת עמיתים משמעותיים שאינו מושג כאשר מדריך או מבוגר אחר עושים זאת.

בחרנו ב-20 שקופיות מתוך הסדרה, כדי לא לסרבל וגם כדי לא ליצור אפקט של חרדה.

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 איתם.

שקופית מס' 2

סיכוי המעשן לחלות בסרטן

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

שקופית מס' 3

הקשר בין עישון לסרטן

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

שקופית מס' 4

כל סיגריה מגבירה את הסיכון

יש קשר ברור בין עישון לבין סרטן.

שקופית מס' 5

ההשפעה המזיקה של הטבק

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

שקופית מס' 6

העישון מזיק לא רק למעשן

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

שקופית מס' 7

ילדים להורים מעשנים

ילדים שהוריהם מעשנים חשופים גם הם לעשן והם מעשנים פאסיביים. האם תבקשו מהוריכם לעשן מחוץ לבית כדי שאתם לא תיפגעו? איך תעשו זאת?

שקופית מס' 8

עישון והריון

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

שקופית מס' 9

לעשן או לא לעשן

כמעט כל נער ונערה יעמדו יום אחד בפני ההחלטה אם לעשן או לא. על כף המאזניים מצד אחד ימצאו שיקולים הגיוניים הגורמים להימנעות מעישון.
מצד שני 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 החלטה - איך תחליט?

שקופית מס' 10

מחיר העישון

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

שקופית מס' 11

למזקי העישון השפעה על מעמדו החברתי של המעשן

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

העישון ממכר כמו סמים. כלומר, קל להתחיל אך קשה להפסיק. למרות שמעשנים רבים טוענים, כי ביכולתם להפסיק לעשן ללא קושי, המציאות מראה כי הגמילה מעישון קשה וכי המעשן מכור לניקוטין.
חישבו על כך לפני השאיפה הראשונה של סיגריה!

שקופית מס' 13

מדוע מבוגרים מעשנים

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 מעישון.

שקופית מס' 14

מי מחליט?

יש צעירים שמחליטים באופן עצמאי, מתוך בטחון עצמי, שלא לעשן. צעירים שמחליטים לעשן פועלים לרוב מתוך מניעים שהם בניגוד להיגיון.
במסיבה של החבר'ה 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 מאלה המתנגדים לעישון אינם מעזים להביע את דעתם בגלוי מחשש לביקורת ודחיה.

שקופית 15-16

מסר גלוי וסמוי בפרסומת

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?

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

מתבגרים רבים מתחילים לעשן כדי להרשים, להפגין עצמאות ולהתנהג כמבוגרים. הם מושפעים מפרסומות של חברות הטבק המתארות את המעשן כצעיר ומצליח.
חשוב להדגיש שאין קשר בין הצלחה ובין עישון, נהפוך הוא:
העישון מביא לאבדן שליטה עצמית, הדרושה לאדם כדי להצליח.

נושאי התחנות

מה מסתתר מאחורי הפרסומת

1

זיהוי מסר גלוי וסמוי בפרסומת.

בלי לחץ

2

האזנה לסיפור של קבוצת נערים ונערות המתנסים בעישון. דיון קבוצתי.

נכון או לא נכון

3

שאלון השערות ועובדות בנושאי עישון.

שואפים ליצור

4

יצירת פרסומות השוללות עישון.

לא משחקים באש

5

משחק קלפים בנושא עישון

תחנה פתוחה

6

פינה פתוחה להצעות חניכים.

1 מה מסתתר מאחורי הפרסומת

תיאור:	תחנה בה מנתחים את הפרסומת והשפעתה.
המטרה:	היכרות עם דרכי הפרסום והשיווק של תעשיית הטבק וזיהוי מסרים גלויים וסמויים בפרסום.
תהליך:	החניכים נעזרים בדפי מידע ומתבקשים לנתח את המסר הגלוי והסמוי בפרסומת הנתונות.
חומרים:	1) פרסומות 2) דפי מידע 3) שאלונים.

2 בלי לחץ

תיאור:	מרכז קשב ובו תסכית העוסקת בהשפעה חברתית ועישון.
המטרה:	זיהוי מצבים בהם מופעלת השפעה חברתית.
תהליך:	המשתתפים מקשיבים לתסכית ולאחר מכן כל אחד כותב סוף צפוי. קיום דיון על הכתיבה.
חומרים:	1) מרכז קשב + קלטת שמע 2) דפי מידע.

3 נכון או לא נכון

תיאור:	תחנת מידע, בה מתבקשים החניכים לשער השערות ולבדוק את אמיתותן בדפי מידע. המטרה: הקניית מידע על הסכנה שבעישון.
המטרה:	הקניית מידע על הסכנות שבעישון.
תהליך:	המשתתפים ימלאו שאלון ואח"כ יבדקו את התשובות בדפי המידע שבתחנה.
חומרים:	1) דפי מידע 2) שאלונים.

4 שואפים ליצור

תיאור:	תחנה ובה יוצרים התלמידים פרסומת נוגדת עישון.
המטרה:	יישום התהליכים שנלמדו בתחנות הקודמות תוך שימוש באלמנטים יצירתיים.
תהליך:	המשתתפים ימלאו שאלון ואח"כ יבדקו את התשובות בדפי המידע שבתחנה.
חומרים:	חומרי יצירה כמו: בריסטולים, טושים, דבק, מספריים וכד'.

5 לא משחקים באש

תיאור:	משחק קלפים המבוסס על מידע מוקדם בנושא מניעת עישון.
המטרה:	הפנמת היידע הנלמד.
תהליך:	החניכים ישחקו משחק קלפים שאת חוקיו ניתן לקרוא על גבי התחנה.
חומרים:	קופסאות קלפים + דף הדרכה.

דף עבודה

תחנה מס' 1

מה מסתתר מאחורי הפרסומת

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

1 שם הסיגריה בפרסומת _____

2 מה אומרת הפרסומת על עישון או על סיגריות?_____

_____

3 מה אומרת הפרסומת על אנשים המעשנים סוג כזה של סיגריות? _____

_____

4 מה הדרך בה משתמש הפרסומאי לשכנוע בפרסומת? (העזר בדפי המידע)

_____

5 מהו המסר הסמוי בפרסומת?

_____

_____

6 מה האמת בפרסומת? _____

_____

_____

7 לאילו אנשים מיועדת לדעתך הפרסומת?
(צעירים, מבוגרים, מעשנים, כאלה שעדיין אינם מעשנים).

_____

8 מהם הדברים הקשורים לעישון סגריות שאינך רואה בפרסומת?
(לדוגמה: אין רואים את המאפרה ואת העשן).
רשום לפחות 3 דברים, ומדוע לדעתך הם אינם שם?

_____

_____

_____

קטעים ממחקר חסוי
שהוזמן ע"י אחד מפרסומאי הסיגריות בארצות הברית

המחקר מספק למפרסמי הסיגריות נתונים לגבי חולשות הצרכנים והמלצות, כיצד חהגביר 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 ומעורפלת, ממנה יקבלו המעשנים הצדקה לעישון. תמונה כזו צריכה לדכא את דאגותיהם הבריאותיות בקשר לעישון...

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

-המעשן מקבל יותר חברה -המעשן רגוע יותר
-המעשן עירני יותר - המעשן נחמד, וטוב יותר מאחרים

ומה עם הבריאות?

הדו"ח 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?

"למעשן הצעיר" העישוו לא הפך עדיין חלק בלתי נפרד מחייו, למרות שהוא מנסה להקרין דימוי של מעשן מנוסה.. למעשנים צעירים, סיגריה וכל תהליך העישון, הם חלק מקבוצה של תענוגות אסורים, לא חוקיים. בדימיונו של המעשן הצעיר סיגריות נכללות באותה קבוצה של שתיית בירה, גילוח, לבישת חזיה, הצהרת עצמאות וחתירה לגיבוש דימוי עצמי. למעשן הצעיר סיגריה קשורה לחיזור, לניסיון, לקיום יחסי מין, לעישון סמים ולבילוי עד השעות המאוחרות בלילה.

והדו"ח 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 ליין, בירה, מין, סמים ועוד..

-אל תתיחסו במודעות לשום נקודה הקשורה בבריאות.

תחנה מס' 2

"בלי לחץ"

כרטיס מס' 1

מי צריך כאלה חברים?

כתבה וביימה: בתיה שרף

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 החברה נפגשים בערב כמו תמיד, באמפי', הם אינם מבינים מדוע ענבל,
שמספקת את הסיגריות עדיין איננה - ותוך שהם מקניטים זה את זה,
מתברר ששגית מסתתרת בין השיחים ומתלבטת האם להצטרף לחבורה.

מה התרחש שם באמפי' באותו ערב - זאת תגלו כאשר תקשיבו יחד לתסכית.
תוך כדי האזנה לתסכית, חישבו: ללירון ולשגית יש בעיה.
מה הבעיה של כל אחת מהן? איזו עצה הייתם נותנים להן - כיצד עליהן לנהוג?
הפעילו כעת את הטייפ והאזינו לתסכית.

דף עבודה

תחנה מס' 2

"בלי לחץ"

כרטיס מס' 3

בכרטיס זה נסו לענות על השאלה שנתבקשתם לחשוב עליה בתחילת ההאזנה לתסכית: **מה הבעיה של לירון ושגית? מה הייתם מייעצים להן?**

לירון

הבעיה:

הפיתרון:

שגית

הבעיה:

הפיתרון:

תחנה מס' 2

"בלי לחץ"

כרטיס מס' 2

לפניכם מספר ציטוטים מהתסכית.
קראו אותם וחוו עליהם דעתכם בקבוצה.

העלו בדעתכם ורישמו מצבים בהם בני נוער, הנחשבים מקובלים בחברה, משפיעים על חברים להתנהג בניגוד למה שהם מרגישים ורוצים.

תחנה מס' 3

נכון או לא נכון

השערות ועובדות על עישון

ענו על השאלות ואחר כך בתשובות המצורפות:

1	לעישון של שתים 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 צרכו	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 כ - 5 דקות מחיי 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 האוכלוסיה בישראל אינה מעשנת	נכון	לא נכון
13	הסיגריה מאפשרת להרגע	נכון	לא נכון
14	הניקוטין הוא חומר הגורם להתמכרות	נכון	לא נכון

תחנה מס' 3

נכון או לא נכון

לא נכון

1

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 בדו תחמוצת הפחמן ומותיר בגוף כימיקלים גורמי סרטן. מעשנים מתחילים עלולים להקיא ולשלשל. כל ההשפעות הללו הן השפעות קצרות טווח.

נכון

2

כשהסיגריה בוערת היא מייצרת מרכיבים נוספים מזיקים למעשן ולאלה שבקרבתו. כ-4000 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 חד חמצני - אחראי לירידה בהספקת החמצן לרקמות. המחקר מראה שפחמן חד חמצני הוא גורם לא מבוטל במחלות לב.

ציאניד המימן - שהינו רעל מסוכן ביותר ומצוי בעשן הסיגריה בכמות מרוכזת 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

3

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 הסיגריה 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 איתו הכדוריות האדומות ומתעלמות מהחמצן. כל זה קורה בזמן העישון, כלומר, הדבר משפיע כבר בטווח הקצר.

נכון

4

ברגע שהאדם מפסיק לעשן הגוף מתחיל לתקן את הנזק. נדרך 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 ע"י העישון יכולות לצמוח שנית לאחר מספר שנים (השפעה לטווח ארוך).

לא נכון

5

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

נכון

6

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

לא נכון

7

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

לא נכון

8

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

נכון

9

העובדה, שהניקוטין מצר את כלי הדם, גורמת לזרימת דם איזורית נמוכה ופחות דם מגיע לעור. בדם יש פחות חמצן מאשר אצל הלא מעשן, עקב תפקוד ירוד של הריאות והמצאות פחמן חד-חמצני. עורו של המעשן מקבל פחות תזונה, כי הוא מקבל פחות דם, ובדם המגיע לעור - יש פחות חמצן. לכן העור מזדקן מהר יותר ומופיעים קמטים בגיל צעיר יותר (השפעות לטווח ארוך).

נכון

10

ילדים קטנים חלו בצורה חמורה ואף מתו כתוצאה מאכילת סיגריות. למרות זאת, הניקוטין נספג בצורה איטית בסביבה חומצית כמו הקיבה, וזוהי הסיבה לכך שילדים, שבלעו סיגריות, מצליחים לפעמים להשאר בחיים אחרי הטיפול.

לא נכון

11

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

נכון

12

בסקר שנערך באוקטובר 1987 על ידי המכון לחקר חברתי שימושי, בהזמנת משרד הבריאות, מצאו שרק 28% מהציבור היהודי המבוגר מדווח על עישון סיגריות. כלומר 72% מהאוכלוסיה כלל אינו מעשן.

לא נכון

13

העישון הוא שיוצר בגוף את הצורך להרגע. מערכת העצבים לומדת לצפות לניקוטין הנשאף בעישון הסיגריה, ואז כשמונעים מהגוף את הניקוטין, הוא "מתקומם" עובדה הגורמת לאדם להרגיש עצבני ומתוח. רגיעה אמיתית יכולה להתרחש רק אם אדם נגמל מעישון, או שאינו מתחיל כלל.

נכון

14

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 לוואי דומות של גמילה.

תחנה מס' 4

שואפים ליצור

השימוש באומנות הוא כלי שלא מרבים להשתמש בו, והוא מאפשר מתן ביטוי לאלה שאינם רגילים להתבטא באופן מילולי.
בקשו מהחניכים להביא את יצירותיהם והקדישו זמן להתבוננות ביצירות ושיחה עליהן (אפשר במפגש הסיכום).

ככה יוצרים פרסומת

בנושא מניעת עישון

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

דף עבודה

תחנה מס' 5

"לא משחקים באש"

חפיסת קלפים המחולקת ל - 6 קטגוריות
(ראה הצעה לחפיסות קלפים בנספח מס' 6)

דרכי נשימה
- מערכת הסינון אינה מספקת
- מערכת הנשימה ותפקידה
- הנזק לריאות
- 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

[illegible]
- לא, תודה
- סיגריות זה מגעיל אותי
- זה מוריד מהכושר
- אני גבר, אני לא מעשן אני אשה, 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

הוראות המשחק - מ - 24 קלפי משחק, עליכם ליצור 6 רביעיות. כל שחקן מקבל 4 קלפים. שאר הקלפים נשארים בקופה. השחקן המתחיל מנסה ליצור רביעיות ע"י שאלה אחת: יש לך "דרכי פרסום"?, אם התשובה על כך חיובית,הוא ממשיך לפרט. אם התשובה שלילית, לוקח ÷לף מהקופה). המנצח מי שבידו הרביעיות- מנצח.

תחנה מס' 5

לא משחקים באש

נסו לייצור עוד סידרה של רביעיית קלפים שיש בה מסר כנגד העישון
או שתסביר את הסכנות שבו.
בחרו את הכותרת והתשובות המתאימות.
צרו מוצר לתפארת.

דוגמא

	כותרת	
	איור מתאים	
	הגדרה או תשובה מתאימה הגדרה או תשובה מתאימה הגדרה או תשובה מתאימה הגדרה או תשובה מתאימה	

רביעיות קלפים למשחק

דרכי פרסום

- פרסומת גלויה
- פרסומת סמויה
- מי מחליט?
- סמל מדומה לבגרות

דרכי פרסום

- פרסומת גלויה
- פרסומת סמויה
- מי מחליט?
- סמל מדומה לבגרות

דרכי פרסום

- פרסומת גלויה
- פרסומת סמויה
- מי מחליט?
- סמל מדומה לבגרות

דרכי פרסום

- פרסומת גלויה
- פרסומת סמויה
- מי מחליט?
- סמל מדומה לבגרות

רביעיות קלפים למשחק

התמכרות

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

התמכרות

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

התמכרות

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

התמכרות

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

רביעיות קלפים למשחק

עישון פסיבי

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

עישון פסיבי

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

עישון פסיבי

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

עישון פסיבי

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

רביעיות קלפים למשחק

דרכים לומר לא

- לא תודה!
- **סיגריות מגעילות אותי**
- זה מוריד מהכושר
- אני גבר, אני לא מעשן אני אשה, אני לא מעשנת

דרכים לומר לא

- **לא תודה!**
- סיגריות מגעילות אותי
- זה מוריד מהכושר
- אני גבר, אני לא מעשן אני אשה, אני לא מעשנת

דרכים לומר לא

- לא תודה!
- סיגריות מגעילות אותי
- זה מוריד מהכושר
- **אני גבר, אני לא מעשן אני אשה, אני לא מעשנת**

דרכים לומר לא

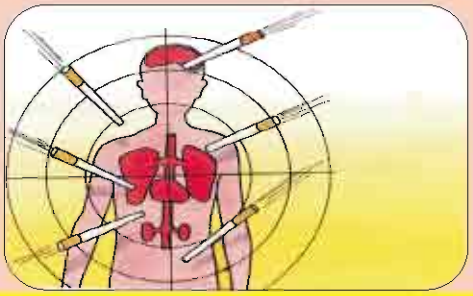
- לא תודה!
- סיגריות מגעילות אותי
- **זה מוריד מהכושר**
- אני גבר, אני לא מעשן אני אשה, אני לא מעשנת

רביעיות קלפים למשחק

עישון וספורט

- השפעת הטבק
- כמות החמצן תלוייה במאמץ
- אספקת חמצן = כושר
- היצרות הנימים

עישון וספורט



- השפעת הטבק
- כמות החמצן תלוייה במאמץ
- אספקת חמצן = כושר
- היצרות הנימים

עישון וספורט

- השפעת הטבק
- כמות החמצן תלוייה במאמץ
- אספקת חמצן = כושר
- היצרות הנימים

עישון וספורט

- השפעת הטבק
- כמות החמצן תלוייה במאמץ
- אספקת חמצן = כושר
- היצרות הנימים

רביעיות קלפים למשחק

קשרים

- עישון וסרטן
- הצלחה ועישון
- מחיר העישון
- איכות הסביבה ועישון

קשרים

- עישון וסרטן
- הצלחה ועישון
- מחיר העישון
- איכות הסביבה ועישון

קשרים

- עישון וסרטן
- הצלחה ועישון
- מחיר העישון
- איכות הסביבה ועישון

קשרים

- עישון וסרטן
- הצלחה ועישון
- מחיר העישון
- איכות הסביבה ועישון

משחק קבוצתי - מידע בנושא העישון

אחד מי יודע?

עיבדו: תלמה שני ושלומית חווה

המטרה - חידוד המידע בנושא השפעת העישון בדרך משעשעת ואפשר גם תחרותית.

ארגון מוקדם - שלושת המשיבים ישבו על במה מוגבהת במרכז החדר,
לידם לוח או גליון בריסטול עליו מופיעות השאלות ומקום
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. המנחה קורא שאלה.
2. כל שלושת העונים מציגים בזה אחר זה את תשובתם.

3

הקהל מקשיב לשלושת התשובות, כל קבוצה מחליטה מהי התשובה הנכונה ונציגה רושם את שם הקבוצה על הלוח במקום המתאים.

לוח מס' 1

שאלה	עונה מס' 1 (דוד)	עונה מס' 2 (אבי)	עונה מס' 3 (דינה)
האם העישון מזיק לבריאות?			
האם העישון מסוכן יותר לאשה בהריון מלאדם אחר?			
האם סיגריות דלות ניקוטין מסוכנות פחות?			
וכך הלאה...			

4

המנחה אומר מהי התשובה הנכונה, מרחיב מעט את המידע ורושם את אלו שענו נכון בלוח מס' 2 ומסביר את טעות המחשבה המשפיעה על בחירה בתשובות מוטעות.

לוח מס' 2

שמות המשתתפים בקהל	מספר התשובות הנכונות

5

בסוף סופרים כמה תשובות נכונות צבר כל משתתף.

שאלה מס' 1

האם העישון מזיק לבריאות?

תשובה מס' 1

תלוי כמה סיגריות מעשנים ביום. בשביל שיהיה נזק בריאותי צריך לעשן באופן קבוע לפחות חמש סיגריות ביום למשך 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 בדו תחמוצת הפחמן ומותיר בגוף כימיקלים גורמי סרטן. מעשנים מתחילים עלולים להקיא ולשלשל. מהעישון אפשר להפגע. מחלת סרטן הריאות היא גורם התמותה הגדול ביותר בארצות המערב.

תשובה מס' 3

הכל 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 מלאדם אחר?

תשובה מס' 1

אין כל ספק בהשפעות המסוכנות של עישון בתקופת ההריון.
ההשפעות נעות מפיגור בגדילה התוך רחמית ועד לסיכון שללידת 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 האשה. אבל העובר מוגן בתוך שק מי השפיר שזו בדיוק מטרתו - להגן על העובר ולספק לו ביבה אופטימלית להתפתחותו.

תשובה מס' 3

בדיוק כמו שלא הוכח שכשמשמיעים לאישה בהריון מוזיקה אז העובר יוצא בעל כישורים מוזיקליים, כך לא הוכח שתינוק של אישה מעשנת סופג את העשן. יותר מכך, אשה שרגילה לעשן ותפסיק לעשן בזמן ההריון תהיה יותר עצבנית וחסרת שקט, וזה לא טוב לעובר. כשמפסיקים לעשן יש גם נטיה לאכול יותר, כי מרגישים שחסר משהו בפה ואז יש סכנה להשמנת יתר בהריון.

מי אומר את האמת?

שאלה מס' 3

האם סיגריות דלות ניקוטין מסוכנות פחות?

תשובה מס' 1

ממש לא. זהו רק גימיק של פרסומאים שרוצים שנקנה יותר סיגריות זה 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 יותר סיגריות.

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 היא 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 מעורב בניקוטין, שכפי שכבר ידוע, הוא החומר המזיק, ולכן יש פחות זיהום אויר. אם יש לכם מישהו במשפחה שמעשן, תדאגו שיעשן סיגריה דלת ניקוטין ואז אתם מוגנים.

אני צודק!

לא נכון, אני אומר את האמת!

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 וסיגר 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 שעובר יש לו יכולת טובה יותר להתמודד עם השפעות העישון.

תשובה מס' 2

ככל שאדם מעשן יותר שנים, כך הנזק לגוף מצטבר. ממחקרים אנו יודעים, כי שיעורי הפטירה של גברים שהחלו לעשן לפני גיל שלושים גבוהים במידה נכרת משל אלו שהחלו לעשן בגיל 25.

תשובה מס' 3

אין שום קשר למשך זמן העישון. הגורם המשפיע הוא כמות הניקוטין שבסיגריה. אדם שמעשן במשך שנה אחת סיגריה כבדה, עתירת ניקוטין יפגע יותר מאחר שמעשן מספר שנים 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 שני יש סיכון לחלות בסרטן הפה והשפתיים.

תשובה מס' 2

עישון שלא לריאות הינו עדיף משתי הבחינות, גם מבחינת הנזק לבריאות המעשן וגם מבחינת המעשנים הפסיביים. זאת 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 שמעט עשן יחדור לריאות, אפילו בלי שמרגישים. הנזק לריאות והסיכון לחלות בסרטן הפה והשפתיים, נותר בעינו וכך 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 הינו חזק ביותר. כלומר מדובר בהרגל נרכש ובהתמכרות שקשה מאוד להשתחרר ממנה. אם כי היא בהחלט אפשרית.

תשובה מס' 2

עישון זו פעולה חברתית, שעושים עם החברה כדי להרגיש שייכות. משהו שהוא באופנה בגילאים מסויימים, 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 שמעשן לא יוכל להפסיק ואז יקנו הרבה סיגריות וזה טוב לעסקים.

שאלה מס' 8

מה קורה לנמצאים בסביבת המעשן, האם הם ניזוקים?

תשובה מס' 1

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

תשובה מס' 2

לפחות שני שליש מהחומרים הרעילים שבעשן הסיגריה נפלטים ע"י המעשן ומי שבסביבה נאלץ לנשום אותם. ידוע על ילדים שסובלים מאסטמה או דלקות 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 לוקח 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 במספר בתי ספר תיכוניים בהם התירו את העישון, נמצא, כי מספר המעשנים נמוך יחסית למספרם בבתי ספר דומים בהם 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 ואח"כ מופעל הלחץ החברתי והרצון להראות גזעיים, "קוליים".

שאלה מס' 10

האם יש קשר בין עישון לבין הישגים לימודיים?

תשובה מס' 1

קשקוש. אין כל קשר בין עישון לבין אינטיליגנציה, והרי זה ברור לכל, שהישגים לימודיים קשורים אך ורק לרמת האינטיליגנציה.

תשובה מס' 2

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

תשובה מס' 3

בוודאי יש קשר. אך רק בכיוון החיובי. אנחנו מכירים הרבה אנשים שמדליקים סיגריה לצורך ריכוז והשגת שלוות נפש. ידוע שמי שלחוץ 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 וכו'.

תשובה מס' 3

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

חוזרי מנכ"ל בנושא

איסור עישון בין כותלי בית הספר על־ידי תלמידים - נ"ץ/3 (תשנ"ץ - 1995).

כנאמר בחוזר מנכ"ל מ"ד 6 1984 ומ"ח 1988 חל איסור מוחלט של עישון על־ידי תלמידים בין כותלי בית־הספר.

איסור זה נשאר בתוקפו גם עם כניסתו לתוקף של הצו להגבלת העישון במקומות העבודה שהתיר הקצאת פינות מיוחדות למעשנים.

האיסור החל על תלמידים לעשן בבית־הספר

כנאמר בחוזרים מ"ד/6 סעיף 151, ומ"ח/6, סעיף 263, אסור בהחלט לתלמידים לעשן בין כותלי בית־הספר.

איסור זה נשאר בתוקפו גם עם כניסתו לתוקף של הצו להגבלת העישון במקומות העבודה שהתיר הקצאת פינות מיוחדות למעשנים.

מנהל בית־הספר רשאי להחליט להקצות פינות עישון למורים ולעובדים בלבד במקום שהוקצה לכך ושלא בנוכחות תלמידים.

תכניות למניעת עישון בבתי ספר

אגף השירות הפסיכולוגי-ייעוצי של המשרד אחראי להפעלת תכניות למניעת עישון כחלק מהתכניות למניעת שימוש לרעה בסמים ובאלכוהול.

מדריכי שפ"י, המפקחים האזוריים לנושא והיועצים הבכירים יעמדו לרשות היועצים והמורים ויסייעו להם בהפעלת תכנית מניעה בכיתות ו', ז', ח', ט'.

הגבלת העישון במוסדות החינוך

הגיעו אלינו תלונות ממורים לא מעשנים הסובלים מהעובדה שמורים מעשנים בחדרי המורים.

כדי לפתור בעיה זו מנהלי בתי־הספר מתבקשים להקצות בחדר המורים "פינת עישון", מופרדת ככל האפשר משולחנות המורים האחרים.

אנו חוזרים ומזכירים, בהמשך לסעיף 151 בחוזר מד/6, שהעישון אסור בכלל מוסדות החינוך, ובמיוחד בחדרי הכיתות. כמו כן מומלץ להימנע מעישון בנוכחות תלמידים.

חוק הגבלת העישון במקומות ציבוריים - מ"ד/6 (תשמ"ד-1984)

חוק הגבלת העישון במקומות ציבוריים, התשמ"ג–1983 נכנס לתוקפו בכ"ח בשבט התשמ"ד (1 בפברואר 1984).
לפי חוק זה חל איסור על עישון במקומות ציבוריים, כולל מוסדות חינוך.
מוסדות החינוך מתבקשים להקפיד על מילוי הוראות החוק.

הנהלת מוסד החינוך רשאית לאפשר עישון, למורים ולעובדים בלבד, במקום שהוקצה לכך בחדר המורים.

החוק לאיסור עישון במקומות ציבוריים - נ"ה/6 (התשנ"ה-1995)

עם כניסתו של הצו להגבלת העישון במקומות העבודה מובהר בזאת כי איסור העישון חל בכל שטח בית־הספר, ובכלל זה חדר המורים, החצר, למעט אזור או אזורים מיוחדים שיוקצו לכך.

אם יש מורים מעשנים בבית־הספר, אפשר לייעד עבורם "פינת עישון", החייבת להיות מאווררת היטב.

יש לעודד גמילה מעישון גם בשל הנזק לבריאות המעשנים עצמם ולבריאות המצויים בקרבתם וגם כדי למנוע הדגמת התנהגות מזיקה לבריאות על־ידי מורים כלפי התלמידים.

מניעת השימוש בתכשירים, בתרופות ובחומרים פסיכואקטיביים שונים שלא לצורך

תופעת השימוש המופרז בתרופות לסוגיהן, הן בקרב מבוגרים והן בקרב ילדים, מתרחבת בחברה המערבית המודרנית, ובכלל זה בחברה הישראלית. אחד הביטויים הסמליים לכך הוא הפרסומות הצבעוניות לתרופות, המבקשות לראות בתרופה חבר שרוצים להתיידד אתו. לצד השימוש שלא לצורך בתרופות קיימות תופעות מדאיגות נוספות, כגון השימוש בטיפקס ובכדורי הרזיה וכן במדבקות ובבולים הטבולים בסמים, חאת מתוך תמימות ובלי מודעות.

עישון סיגריות על־ידי צעירים החל מכיתה ו', שתייה מופרזת של אלכוהול, ואף שימוש בסמים לא חוקיים כגון חשיש, מריחואנה, אקסטזי, ל.ס.ד ולאחרונה גם קוקאין, תופסים מקום מעורר דאגה כחלק מנורמה של בילוי שעות הפנאי על־ידי חלק מהצעירים במדינת ישראל.

בסקר בנושא נוער בישראל – רווחה חברתית, בריאות והתנהגות סיכון במבט בינלאומי – שערך ד"ר יוסי הראל, יחד עם חוקרים נוספים ב–1996, מודגשים הנתונים הבאים בנושאים שהחזרו לעיל:

כ–26.9% מתלמידי כיתות ו'–י"ב דיווחו על עישון אי פעם ב–12 החודשים האחרונים. האחוז עולה עם הגיל, עד 46% מעשנים בכיתות י'–י"א. בכיתות ו'–ז' כ–2.2% מדווחים על עישון לפחות פעם ביום (אחוז הבנות המעשנות עולה מ–6% בכיתות ו'–ז' ל–38.5% בכיתות ו'–י"א). כ–8.5% מהבנים ומהבנות צרכו בשנה האחרונה כדורי מרץ, הרזיה, שינה או הרגעה שלא למטרות רפואיות.

נתונים אלה מתייחסים, כאמור, גם לרובד העליון של בית־הספר, מתוך מודעות לסכנות הנפשיות והגופניות הנעוצות בשימוש בחומרים הנזכרים לעיל מבקשים האגף לחינוך יסודי ואגף שפ"י לחזור ולהעלות נושאים אלה

על סדר היום של המנהלים, היועצים וצוותי ההוראה בעת התכנון של ההיערכות לשנת הלימודים התשנ"ח.

יש לשלב פעולות חינוכיות מגוונות –

א. בחדרי המורים (מודעות לצוותי הייעוץ וההוראה);

ב. במקצועות הלימוד השונים, העיוניים והמעשיים;

ג. בשיעורי המחנך ובפעולות בלתי פורמאליות וחברתיות בבית־הספר;

ד. במסגרת התכנית "כישורי חיים" (יש להקדיש את השיעורים הראשונים בשנה זו לנושאים אלה; ניתן להיעזר ביועצים ובמורים רבים שהוכשרו להפעלת התכנית).

ה. בשיחות בלתי אמצעיות;

ו. בפעולות מיוחדות עם הורים וכדו'.

לרשות בית־הספר האמצעים האלה:

1. תכניות בנושאי תרופות, עישון וכדו' בספרי "כישורי חיים":
   - לכיתות א'–ב': שער שלישי, עמ' 309–358
   - לכיתות ג'–ד': שער שלישי, עמ' 389–412
   - לכיתות ה'–ו': שער שלישי, עמ' 393–430
2. תכניות למניעת עישון – "כיתת שנת 2000 בשליטה"
3. תכנית חינוך לבריאות – "להיות בריא".

בתי־הספר יכולים להיעזר במדריכים מחוזיים לנושאים אלה וביועצי בתי־הספר. בבקשות ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי־הייעוצי, היחידה לתכניות מניעה בנושאי עישון, סמים ואלכוהול, פקס' 02–5603256.

כמו כן ניתן להזמין הרצאות ממומחים ממשרד הבריאות (טל' המח' לחינוך לבריאות: 02–6222001, פקס' 02–6235399) ומהאגודה למלחמה בסרטן (טל' 03–5719577, פקס' 03–5719578).

מניעת עישון ומוצרי טבק במוסדות החינוך סב/3 תשס"ב 2001

עם הרחבת התקנות של החוק להגבלת עישון במקומות ציבוריים התשמ"ד - 1983). והכנסו לתוקף ב-1.8.01 חל איסור מוחלט על עישון של תלמידים במוסדות החינוך.

למעט מוסדות על תיכוניים שבהם גיל הלומדים עולה על 18 שנים.

חוזר זה מפרט פירוט רב את הרציונל להפעלת תוכניות מניעה, מצטט מחקרים אודות מגמות עישון בקרב ילדים ובני נוער, מדבר על מדיניות המשרד בנושא ומעביר הנחיות מפורטות ליישום החוק במוסדות החינוך.