



## עולם נקי מעישון - זה בידיים שלנו!

**יום אלא עישון 31.5.2022**

היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק  
השירות הפסיכולוגי ייעוצי

הצעה לשיעור כישורי חיים בנושא עישון כהתנהגות בעלת השפעה אקולוגית – סביבתית

### מטרות השיעור –

- התלמידים יבינו את הקשרים בין עישון וסביבה
- התלמידים ישתפו ברגשות שמעוררת בהם תופעת העישון
- התלמידים יבחנו את עמדותיהם כלפי עישון בכלל, וכלפי עישון כתופעה בעלת השפעה סביבתית בפרט
- התלמידים ידונו אודות האחריות החברתית והאישית שמגלה האדם שבוחר לא לעשן

**קהל יעד –** תלמידי חטיבת הביניים

### מהלך השיעור –

**פתיחה –** המורה מקרינה תמונה של סיגריה. וכל ילד מוזמן לשתף במילה אחת מה האסוציאציה שעולה בו....

בתום הסבב, המורה מסכמת – "עישון" מעלה בנו רגשות שונים, עמדות ומחשבות. אדם שמעשן בוחר לעשן. הוא עושה בחירה התנהגותית. להתנהגות שלו יש השפעה על מה שקורה לו ועל הסביבה.

בואו נעצור רגע וננסה לזהות מה הדעות והתחושות שלכם לגבי הבחירה בעישון סיגריות –

המורה מניחה במרכז שעון שהמחוגים בו עשויים מסיגריות (או תמונות של סיגריות מודבקות על קרטון). המחוגים מצביעים כל פעם על שאלה אחרת. כל ילד בתורו מסובב את המחוג ועונה על השאלה שקיבל. שאלות לדוגמה -

- מה דעתך – למה אנשים מעשנים?
- מה דעתך על סיגריות?
- מה הרגשתך כמעשנים לידק סיגריות?
- מה הרגשתך כלפי עישון סיגריות?
- מה תרצה לומר לאישה המשפחתך מעשן לידך?
- מה תרצה לומר לאישה זר מעשן לידך?
- מה מוצא חן בעיניך כרציון של עישון סיגריות?
- מה לא מוצא חן בעיניך כרציון של עישון סיגריות?

- מה דעתך על ילדים ובני נוער שבחרים לעצן?
- מה ידוע לך על עיסון כפוי?
- מה החוק הישראלי לגבי עיסון במקומות ציבוריים?
- מה יעזור לך לבחור לא לעצן?
- מה ישפיע עליך לבחור כן לעצן?

במהלך הסבב המורה מוסיפה ידע אודות חוק מניעת עישון במקומות ציבוריים ואודות עישון כפוי).

חלק שני – הידעתם? בשנת 2016 עישנו 19.8 אחוזים מהאזרחים במדינת ישראל, בניגוד, למשל, לשנת 2006, אז עישנו 23.2 אחוזים מקרב האזרחים במדינה. לשמחתנו יש ירידה במספר המעשנים בישראל.

כאשר אנשים מזחים שלהתנהגות שלהם יש השפעה על עצמם, על הזולת ועל הסביבה הם בעצם מסתכלים על המצב בעזרת **"משקפי הקיימות"**.

**"משקפי הקיימות"** עוזרים לנו לראות כיצד הבחירות ההתנהגותיות שלנו משפיעות עלינו, על הסובבים אותנו ועל הסביבה שלנו, היום ובעתיד... אפילו בדורות הבאים!

כעת נשתמש באותו מחוג אך לוח המשחק משתנה והוא כעת תמונת העולם שמחולק לשלושה חלקים –

על המחוג יהיה כתוב:

הבחירה לעשן פוגעת בכולם - הבחירה לא לעשן שומרת על העולם!

בכל אחד משלושת חלקי העולם תופיע שאלה אחת מתוך השלוש –

- איך העיסון משפיע על הצמיד של מי מעצן?
- איך העיסון משפיע על הסביבה של מי מעצן?
- איך העיסון משפיע על הדורות הבאים?

התלמידים מסובבים ועונים... המורה מדגישה תכנים אקולוגיים וסביבתיים שהתלמידים מעלים למשל -

השפעת העישון על האדם -- הוא נהנה, הוא נרגע, הוא פוגע בבריאותו, הוא מסריח...  
 השפעת העישון על הזולת – ריח, זיהום אויר, מפגע בריאותי  
 השפעת העישון על הסביבה – צמחים, חיות, ניקיון, פסולת  
 זיהום, התכלות משאבים, ניצול עובדים, השפעה על הכלכלה, כריתת יערות, דילול משאבי טבע, תחלואה, תמותה....

## – דיון –

- כמשימה בוחר לעצן סיגריה, על מי ואל מה החלטתו לו משפיעה?

- כיצד, לדעתכם, ההשפעה שיש לעיסון על הצולט והסביבה שלו לעזור למי שמתלבט אם להתחיל לעסן או להמשיך לעסן?
- חשבו על אדם שאתם מכירים ואשר הפסיק לעסן או חזר מראש לא לעסן. איזו מחמאה הייתם אומרים לו על תרומתו לעולמנו?
- איך אתם מרגישים כשמישהו מעסן לידכם?
- מה הייתם רוצים לאמר לאדם שבוחר לעסן לידכם?
- מה אומר החוק בישראל על עיסון במקומות ציבוריים?
- איך הייתם מדגימים את בעיית "העיסון הכפוי" – בעיית התנהלות, בעיה חברתית, מפעל בריאותית, בעיה סביבתית?

מריח, מסריח, מבריח!

רציתי להזמין אותך לעצור רגע ולעשן בהילוך איטי... בוא נחשוב יחד על פעולת העישון שלך בעיני הסביבה -

מה זה אומר להיות מעשן שמודע לסביבה?

אילו התנהגויות מרכיבות העישון? ואיזו השפעה סביבתית יש לכל התנהגות

קניית הסיגריות – הוצאת כסף, צריכת משאבי טבע מתכלים (טבק, נייר, גפרור) ושאינם מתכלים (נייר כסף, ניילון, מצית).

עישון הסיגריות – שריפת משאבי טבע (נייר, טבק), שאיפת עשן וכימיקלים, הפצת עשן וכימיקלים, הפצת ריח, חשיפת הסביבה לעשן ולחומרים הכימיים שמתפזרים באוויר.

אחרי העישון - השלכת בדלי סיגריות ויצירת פסולת, עשן וריח, אדי כימיקלים שנשרפו והתפרקו באוויר. הגברת הרצון להמשיך ולרכוש עוד סיגריות (התמכרות), ריח הגוף של המעשן.

הקשר בין עישון וסביבה משלב ייצור הסיגריות ועד לרגע השלכת בדל הסיגריה לפח האשפה

נזקי העישון לאדם ולסביבה

ובחירות התנהגויות שלוקחות בחשבון את ההנאה שלנו, הבריאות שלנו והסביבה שלנו – היום ובעתיד.



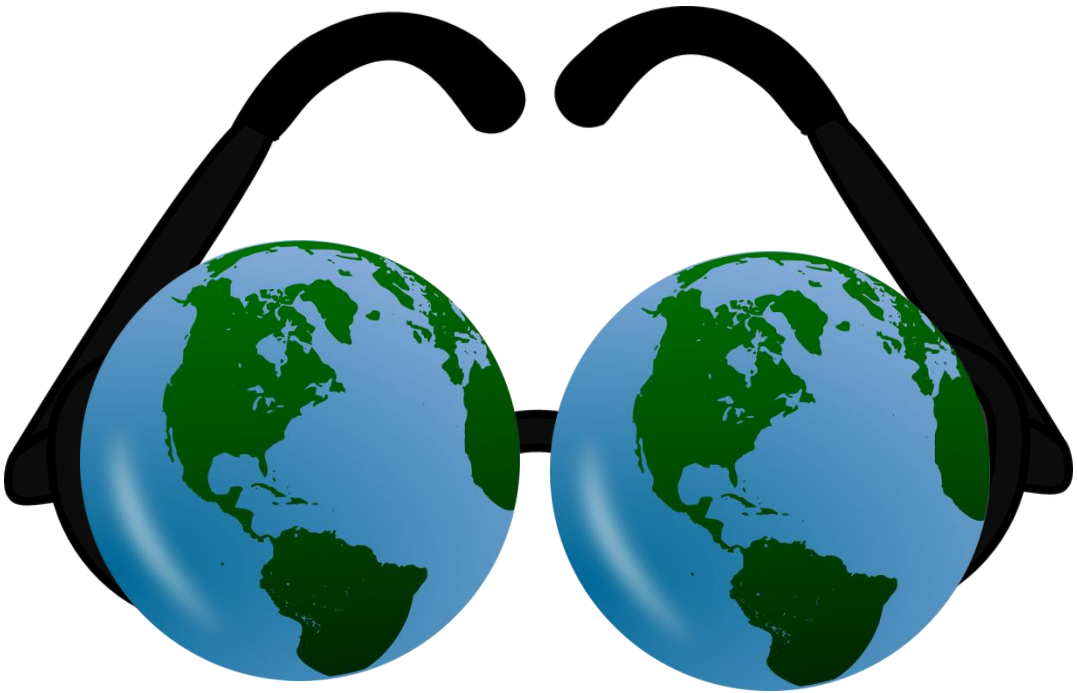
**עולם נקי מעישון - זה בידיים שלנו!**

**יום אלא עישון 31.5.2017**

היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק  
השירות הפסיכולוגי "

**ניספח**





## ניספח

# עולם נקי מעישון - זה בידיים שלנו!

**יום אף א עישון 31.5.2017**

**היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק  
השירות הפסיכולוגי ייעוצי**

היום הבינלאומי ללא עישון ב 2017 מזכיר לנו כי הבחירה ההתנהגותית שאנו קוראים לה "לעשן", היא אולי בחירה אישית אך היא טומנת בחובה גם השפעה סביבתית. צריכת טבק ועישון הם התנהגויות שסותרות את ערכי הקיימות ומלבד ההשפעה הקשה שיש להן על האדם המעשן, הרי שהן מהוות גם מפגע אקולוגי סביבתי.

הדיון אודות צריכת הטבק כדיון מתחום הקיימות, מעלה שאלות העוסקות באחריות החברתית של המעשנים ובהשפעות הסביבתיות של העישון, אנו מזמינים את התלמידים לבחון כיצד, הבחירה בעישון משפיעה (היום ובעתיד):

- על האדם עצמו
- על הסביבה והטבע
- על החברה

הבחירה לעסוק בעישון מזוויית הקיימות מעניקה לתלמידים הזדמנות לעצור ולחשוב על יכולתם להיטיב עם העולם, להשפיע לטובה על הסביבה ועל העתיד. תפיסת הקיימות מעניקה לתלמידים אמונה ביכולתם לפעול למען עולם נקי יותר ובריא יותר וביכולתם לקבל בחירות ההתנהגותיות שמשיפיעות לטובה על הסביבה, על האדם ועל העולם.

### מהי קיימות?

"קיימות היא השקפת עולם דמוקרטית אופטימית ששמה במרכז את כבוד האדם וחירותו, מתוך הבנה עמוקה שכולנו חלק ממארג החיים המזין ומקיים את כל היצורים על פני כדור הארץ. קיימות היא לגלות מחדש את הערך של הדברים המקיימים אותנו: האוויר והמים הנקיים, השקט של המדבר והמגוון של החורש הים תיכוני, שכונה בה ילדים משחקים בחוץ בבטחה, או קהילה בה קשיש הזקוק לעזרה יכול למצוא שכן הנכון לעזור."  
(מתוך "על קיימות", מאת ד"ר ליה אטינגר - מרכז השל).

"קיימות פירושה היכולת להמשיך לקיים תהליך או מצב לאורך זמן ברמה קבועה מסוימת. המושג נוגע לכל תחומי החיים, אך משתמשים בו בעיקר בנוגע לסביבה הטבעית ולמה שיכול להשפיע על סיכויי ההישרדות וההמשכיות של המין האנושי, כולל דרך החיים והפן החברתי והתרבותי של חיינו. הגישה של הקיימות מציעה לאמץ דרך חיים שונה מזו שניהלנו עד כה, דרך שתאפשר קיום פעילות אנושית לאורך זמן רב. לפיה עלינו לאמץ שלושה כללים לשינוי התנהגותנו, ואלה הם:

- למנוע פגיעה במשאבים המתחדשים ובשירותי המערכת;
- להימנע מפגיעה באפשרויות של הדורות הבאים לחיות כמונו על פני כדור הארץ;
- לנסות לשמור על שוויון ועל חלוקה צודקת של המשאבים בין בני אדם בדורנו."  
(מתוך: [טביעת הרגל האקולוגית](#) בתוך "[הכל קשור](#)" המשרד להגנת הסביבה)

## עיקרי "יום ללא עישון בראי הקיימות" על פי ארגון הבריאות העולמי -

יצרניות הטבק מהוות איום על פיתוח בר קיימא בכל הארצות, כולל על בריאות התושבים והכלכלה. לפיכך, על הממשלות והציבור לנקוט צעדים לקידום הבריאות והפיתוח ולמלחמה בתעשיית הטבק העולמית.

ארגון הבריאות העולמי קורא לכל הארצות לתת עדיפות למאמצים המכוונים למלחמה בטבק ולהאצת מאמצים אלה כחלק מהיענותם ליישום התוכנית לפיתוח בר קיימא לקראת 2030. הפיקוח על מגפת הטבק מסייע למדינות להגן על תושביהן מנזקי השימוש בטבק וכן לצמצם הפסדים הנגרמים לכלכלה הלאומית בגלל צריכת הטבק.

הפיקוח על הטבק משולב היטב באג'נדה של פיתוח עולמי בר קיימא, אשר אחד מיעדיו הוא שעד שנת 2030 תצטמצם בשליש התמותה המוקדמת ממחלות לא מדבקות בעולם. כולל מחלות לב וכלי דם, סרטן ומחלות ריאה המושפעות מתופעת העישון.

מעבר להצלת נפשות וצמצום אי השוויון בבריאות, המאמצים למאבק כולל בטבק כוללים גם את המאבק בהשפעות הסביבתיות השליליות של גידול הטבק, תעשייתו, הסחר והשימוש בו. הפיקוח על הטבק עשוי לשבור את מעגל העוני, לתרום לחיסול הרעב, לקדם את החקלאות המקיימת ואת הצמיחה הכלכלית ולהיאבק בשינויי האקלים. העלאת המיסוי על מוצרי הטבק יכולה לשמש לכיסוי הוצאות בריאות ושאר תכניות פיתוח של הממשלה.

לא רק למדינות היכולות להיאבק בטבק, גם אנשים פרטיים יכולים לקחת בו חלק, במישור האישי, בהגשמת עולם נקי מטבק. האנשים יכולים להתחייב לא להשתמש כלל במוצרי טבק. אלה המשתמשים יכולים להפסיק מנהג זה, או לבקש עזרה לשם כך, וכך יסייעו לשמירה על בריאותם ובריאות הנחשפים לעישון כפוי (יד שנייה), כולל ילדים, שאר בני המשפחה וחברים. הכסף אשר לא יבזבז על טבק יוכל לשמש לצרכים חיוניים, כמו קניית מזון בריא, שירותי בריאות ושירותי חינוך.

## עובדות על טבק, פיקוח על הטבק ויעדי הקיימות -

- כ- 6 מיליון בני אדם מתים בעולם כל שנה כתוצאה משימוש בטבק. נתון זה צפוי לגדול ליותר מ- 8 מיליון עד שנת 2030, אם לא יעשה מאמץ אינטנסיבי למגר את הנגע. שימוש בטבק מהווה איום על כולם ללא הבדל מגדר, גיל, גזע, רקע תרבותי או השכלתי. הוא גורם סבל, מחלות ומוות ופוגע בכלכלה המשפחתית והלאומית.
- השימוש בטבק מעמיס על הכלכלה הלאומית הוצאות גדולות מאד באמצעות עלויות של השירות הרפואי וירידה בתפוקה. הוא גורם להגדלת הפערים הבריאותיים והתעצמות העוני.
- גידול טבק מצריך שימוש בכמויות גדולות של חומרי הדברה ודשנים, אשר עלולים להיות רעילים ולהביא לזיהום מקורות המים. בכל שנה, גידול הטבק צורך 43 מיליון דונם קרקע, דבר שגורם להכחדת יערות בעולם בהיקף של 2-4%. כמו כן, תעשיית הטבק מייצרת מעל ל- 2 מיליון טון של פסולת מוצקה בשנה.

(מתוך [הודעה של ארגון הבריאות העולמי](#), בתרגומו של אבו ג'נב מאדי)

מידע עדכני אודות תופעת העישון בישראל והחקיקה בנושא ניתן למצוא בכתבה "[אין עשן](#)"