



בית ספר "קשת" אשדוד
ליאת קליין- יועצת בית הספר

משחק בנושא מניעת עישון- "היפטר מהסיגרע!"

רקע: בית ספר "קשת" בוחר מדי שנה לתת דגש לקידום אורח חיים בריא. אחת מהפעולות לקידום מטרה זאת היא תכנית "עמיתים משפיעים בנושא מניעת עישון".

יועצת בית הספר בשיתוף קבוצה נבחרת מכיתות ו' שותפים לבניית תכנית מניעה והעברתה בפני התלמידים בכיתות. הנבחרת כוללת שישה תלמידים מכיתות ו' בעלי כישורי מנהיגות, אחריות, מודעות סביבתית ויכולת השפעה על בני גילם. הנבחרת עוברת הכשרה על ידי יועצת ביה"ס במפגשים קבועים בהתאם למרכז הלמידה "מפזרים את מסך העשן" והתוכנית "חופשי לנשום". הפעלת התוכנית על ערוציה השונים, בכיתות ו' על ידי נבחרת העמיתים תורמת ליעילות בהעברת המסר ומעצימה את השפעתו. במסגרת יום שיא שנערך באשדוד בנושא: "מפזרים את מסך העשן". עיצבה נבחרת העמיתים בהובלת היועצת משחק בנושא מניעת עישון ושימוש בטבק.

רציונל עיצוב המשחק:

בחרנו לעצב ולערוך שעשועון למניעת עישון שמיועד למשחק בין מספר תלמידים או קבוצות גדולות יותר:

- עיצוב המשחק כשעשועון מאפשר להפעילו בקבוצות גדולות וכיתות וכך לחשוף אליו מספר גדול של תלמידים.
- לוח המשחק מעוצב כלוח מגנטי גדול ואסתטי אשר מעורר עניין גדול ומשיכה אצל התלמידים.
- המשחק כולל אביזרי משחק שמעוררים מוטיבציה למשחק ומעבירים את המסר בצורה חווייתית:
- ✓ 2 חפיסות דמוי סיגריות להמחשת הפעולה המבוקשת- נפטרים מהסיגרע!!!
- ✓ פח אשפה עם ציור וכיתוב של רעל על מנת להדגיש שהסיגריות הן רעל לכל דבר ומקומן בפח האשפה.

"מן הזן אף האוניברסיטה"

רחוב תשרי 11 ת.ד: 14535 אשדוד
טל: 08-8649618 פקס: 08-8671461
y-keset-ash-S@kishurim.k12.il



בחרת העמיתים עם לוח המשחק המגנטי הממוספר. שני העמיתים מצד ימין הם מנחי השעשועון. שני העמיתים מצד שמאל אווזים בכלי המשחק (קופסאות דמוי סיגריות).



לוח המשחק לאחר חשיפת כל השאלות. המנצחים במשחק מגלים את הכיתוב "הגעתם ליעד! האוויר שלכם נקי ומוכן לנשימה".



קופסאות דמוי הסיגריות מהן נפטרים התלמידים המשתתפים במהלך המשחק ופח האשפה לאיסוף הסיגריות דמי = "רעלי".

"מן האן אף האוניברסיטה"



ברוכים הבאים לפצאון "היפטר מהסיגריות!"

קהל היעד: כיתות ה-ו

מטרת המשחק: במשחק זה עליכם להיפטר כמה שיותר מהר מהסיגריות (דמי) המזיקות על מנת לנצח ולזכות באוויר נקי לנשימה. נפטרים מהסיגריות (דמי) על ידי מענה נכון לשאלות העוסקות בעובדות, דילמות ומיתוסים הקשורים לעישון.

המשחק מיועד ל-3 משתתפים (מנחה המשחק ושני מתחרים) או לשתי קבוצות ומנחה.

תפקיד המנחה הוא משמעותי ביותר. הוא זה שמנהל את המשחק: מבקש מהמשתתפים לבחור שאלה, שואל את השאלות, בודק איתם את התשובות ולאחר מכן חושף את ההפתעה המתאימה לשאלה מהלוח. במשחק קבוצתי ניתן לבחור יותר ממנחה אחד להנחיית השעשועון.

המשחק כולל:

1. לוח מגנטי הכולל כרטיסים הממוספרים בחלקם העליון במספרי השאלות 1-25 עליהן צריכים המשתתפים לענות. בחלקם האחורי של הכרטיסים מופיעות הפתעות חיוביות ושליליות בהתאם למענה על השאלות.
2. 2 חפיסות דמוי סיגריות הכוללות בתוכן 25 סיגריות דמי.
3. פח אשפה לאיסוף רעל אליו נזרקות הסיגריות דמי מהן נפטרים המשתתפים.

מהלך המשחק:

המשתתף הראשון בוחר מספר שאלה מ 1-25. המנחה שואל את השאלה הנבחרת והמשתתף עונה עליה. לאחר שהמנחה בודק יחד עם המשתתפים אם התשובה נכונה או לא, הוא חושף מלוח ההפתעות המגנטי מהי ההפתעה המתאימה לשאלה זאת.

על כל מענה נכון של שאלה, נפטרים מסיגריות דמי אחת. במידה שהתשובה על השאלה אינה נכונה, לא נפטרים מסיגריות דמי.

ההפתעה שתופיע בלוח ההפתעות המגנטי, מתחת למספר השאלה המתאים, תאפשר להיפטר מסיגריות דמי נוספות או תעכב את ההתקדמות במשחק.

לדוג': מתחרה בוחר בתורו לענות על שאלה מספר 9. המנחה שואל את השאלה ובודק יחד עם המשתתף האם תשובתו נכונה. רק לאחר שנבדקת התשובה, המנחה חושף את ההפתעה המופיעה מתחת לשאלה 9 בלוח ובהתאם לכך המשתתף נפטר מהסיגריות דמי בחפיסה.

המנצח במשחק הוא מי שנפטר ראשון מכל הסיגריות דמי בחפיסה או שהסתיימו כל השאלות במשחק וברשותו מספר נמוך יותר של סיגריות דמי.

בהצלחה!!!

"מן הזן אף האוניברסיטה"



מצ"ב השאלות שנשאלים המשתתפים במשחק ע"י המנחים:

1. האם עישון סיגריה מסוכן יותר מעישון נרגילה?
2. ענו נכון/לא נכון: "ניקוטין (אחד המרכיבים בסיגריה) עלול לגרום לנזקים בריאותיים אך אינו מוגדר כסם ממכר".
3. מנו לפחות 3 נזקים בריאותיים הנגרמים על ידי עישון סיגריות.
4. דן הגיע למסיבה ורואה את חבריו מעשנים סיגריה. הם מפצירים בו גם לקחת סיגריה ולעשן איתם אך הוא חושש. כיצד דן יכול לדעתכם, להתמודד עם הלחץ החברתי אשר מופעל עליו?
5. ענו נכון/לא נכון: "לעישון 2-3 סיגריות אין השפעה על הגוף".
6. ענו נכון/לא נכון: "התערובת לעישון נרגילה מבוססת על פירות".
7. ענו נכון/לא נכון: "המים בצנצנת הנרגילה מנקים את העשן ואת החומרים המזיקים".
8. מנו 3 סיבות לפחות מדוע צעירים מתחילים לעשן?
9. ענו נכון/לא נכון: "מדי שנה נפטרים בישראל כ-10,000 איש ממחלות הקשורות לעישון".
10. ענו נכון/לא נכון: "בכל שאיפה של עשן סיגריה המעשן מכניס כ-70 חומרים מסרטנים לגופו".
11. האם נרגילה או סיגריה מעבירות מחלות מדבקות?
12. מהו עישון פסיבי?
13. "אין מה לדבר עם תלמידי כיתות ו' על עישון.... הם בכלל לא מעשנים". מה דעתך?
14. איזה מהחומרים הבאים אינו מצוי בסיגריה?
א. מסיר לק. ב. דלק למכוניות. ג. שעווה. ד. זפת
15. האם סיגריה מכילה חומר ריסוס לחרקים?
16. ענו נכון/לא נכון: "למרות הנזקים הרבים שנגרמים כתוצאה מעישון, יצרני הסיגריות אינם חייבים לפרסם על אריזות הסיגריות הערות אזהרה".
17. ענו נכון/לא נכון: "בדלי הסיגריה מתכלים תוך מספר חודשים".
18. ענו נכון/לא נכון: "בישראל נחקק כבר בשנת 1983 חוק מניעת העישון במקומות ציבוריים שמטרתו להגן על הציבור מנזקי העישון הכפוי".
19. ענו נכון/לא נכון: "אדם המעשן חפיסה אחת ביום מוציא במוצק כ-10,000 ש"ח בשנה".
20. ענו נכון/לא נכון: "לרוב המעשנים קל מאוד להפסיק לעשן כשהם רוצים בכך".
21. ענו נכון/לא נכון: "הפסקת עישון אינה יעילה לאחר מספר שנים כיוון שהגוף מאבד את היכולת לתקן את הנזקים שנגרמו".
22. במה משקיעים יצרני הסיגריות את מירב כספם?

"מן הזן אף האוניברסיטה"



23. ענו נכון/לא נכון: "רוב האוכלוסייה בישראל אינה מעשנת".
24. האם עישון משפיע לרעה על העובר ברחם?
25. אם העישון כל כך מסוכן, מדוע יש מבוגרים רבים שמעשנים?

תשובות:

1. לא נכון- עישון נרגילה מזיק לא פחות מעישון סיגריות.
2. לא נכון- ניקוטין מוגדר לפי ארגון הבריאות העולמי כסם ממכר.
3. להלן מספר נזקים בריאותיים אך ניתן לקבל גם תשובות נוספות: מחלות ריאה, מחלות סרטן, פגיעה בפוריות, מחלות לב וכלי דם, שיעול וקוצר נשימה, ריח רע והצהבה של השיניים, פגיעה בכושר הגופני ובהישגים ספורטיביים, הזדקנות מוקדמת של עור הפנים וכו'.
4. בשאלה זאת ניתן לקבל כל תשובה. דן צריך להיות משוכנע בעצמו שאינו רוצה לעשן ולהבין שדווקא נער חלש אופי וחסר ביטחון נגרר לעישון אם אינו מעוניין בכך ועושה זאת רק מתוך לחץ. יש באפשרותו לסרב ואף להסביר את הסיבות הרבות לכך שהוא מתנגד לעישון. בדרך כלל החברים מכבדים ומעריכים נער שאומר את דעתו בביטחון ועומד על שלו על פני נער אשר מפגין היסוס ופועל רק מתוך כניעה לתכתיבי החברה.
5. לא נכון- ההשפעה על הגוף היא מיידית אפילו ממספר בודד של סיגריות.
6. לא נכון- יש בה בעיקר טבק ומעט חומרי טעם וחומרים משמרים.
7. לא נכון- אין בכוחם של המים לנטרל את השפעתם של החומרים המזיקים ואת ספיגתם בגוף.
8. להלן מספר סיבות אפשריות אך ניתן לקבל גם תשובות נוספות: סקרנות, חיפוש ריגושים, עישון נתפס כסמל לבגרות ועצמאות, דימוי המעשן כמצליחן, מקובל בחברה ובקרב המין השני, אמונה שהעישון מרגיע, הורים ובני משפחה מעשנים, השפעת פרסומות ושיטות שיווק, מרד במבוגרים, התמקדות ב"כאן ועכשיו" ללא התייחסות לעתיד.
9. נכון- 8,500 איש נפטרים עישון 1500 כתוצאה מעישון כפוי. עישון הוא גורם המוות הגדול ביותר בעולם הניתן למניעה.
10. נכון- עשן סיגריה מכיל כ-350 חומרים רעילים וכ-70 חומרים מסרטנים.
11. כן. כאשר מעבירים סיגריה ובעיקר נרגילה מפה לפה, מועברות מחלות מדבקות באמצעות הרוק, החל מהצטננות ושפעת ועד הרפס ושחפת.
12. עישון פסיבי הוא עישון כפוי. חשיפה סביבתית שלא מתוך רצון להשפעה של הסיגריות.
13. בסקר שנערך בישראל בשנים 2010-2011 נמצא ש-9.2% מהנשאלים בכיתות ו' התנסו אי פעם בעישון סיגריות או מוצרי טבק אחרים. החשיבות בדבר על הנושא עוד מגיל צעיר היא במניעה של תחילת השימוש ואימוץ העישון בהמשך לשימוש קבוע.

"מן האן אף האוניברסיטה"



14. ד- שוואה.
15. כן
16. לא נכון- משנת 2004 ישנו צו (חוק) המחייב את יצרני הסיגריות להטביע הערות אזהרה מתחלפות על גבי קופסאות הסיגריות.
17. לא נכון- לבדל סיגריה אחד לוקח כ-15 שנים כדי להתכלות באדמה.
18. נכון. עישון כפוי הוכח כגורם לתחלואה ואף למוות ולכן נחקק חוק האוסר עישון במקומות ציבוריים.
19. נכון. מעבר לנזקים הבריאותיים הרבים, עישון גם פוגע בכיס!
20. לא נכון. הניקוטין בסיגריה הוא סם ממכר. ככל שמעשנים יותר, גוברת התלות הפיסית והפסיכולוגית בסיגריות ומקשה את ההפסקה.
21. לא נכון. ברגע שהאדם מפסיק לעשן והוא בריא מכל הבחינות האחרות, הגוף מתחיל לתקן את הנזק. ניתן להגיע להבראה של הגרון ודרכי הנשימה, על אף שדרושה שנה או יותר למערכת הנשימה להחלים מהשפעת העישון.
22. יצרני הסיגריות משקיעים סכומים גדולים בפרסום ושיווק כדי לגרום להתמכרות לעישון בעיקר בקרב צעירים. הם מכירים את הסקרנות והרגישות של הצעירים ומציגים את המעשן כמצליחן, בוגר, חברותי וכו'.
23. לא נכון. שיעור המעשנים בישראל בקרב גילאי 21 ומעלה, נכון לשנת 2010 הוא 20.6%. רק אחד מתוך חמישה מבוגרים מעשן.
24. עישון פוגע בעובר. לנשים המעשנות יש תינוקות קטנים מהגודל נורמלי, וגדל הסיכון ללידה מוקדמת ולהפלות. יש הוכחות שההתפתחות הפיסית של ילדים שנולדו למעשנות נפגעת.
25. המבוגרים של היום התחילו לעשן בנעוריהם מאותן סיבות שבגללן הצעירים כיום מתחילים לעשן, אלא שהם לא היו מודעים אז לנזקים השלילים של העישון וכיום קשה להם להיגמל מעישון עקב המרכיב הממכר שבסיגריות.

”מן האן אף האוניברסיטה”