



עולם נקי מעישון - זה בידיים שלנו!

יום אלא עישון 31.5.2017

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 בית הספר היסודי

מהלך השיעור – הערה: מידע למנחה בנספח 2

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. כיום במדינת ישראל 19.8 אחוזים מהאזרחים מעשנים. בניגוד למשל, לשנת 2006 אז עישנו 23.2 אחוזים מקרב האזרחים במדינה. לשמחתנו יש ירידה במספר המעשנים בישראל.

אדם שמעשן בוחר לעשן. הוא עושה בחירה התנהגותית. להתנהגות שלו יש השפעה על מה שקורה לו ועל הסביבה.

כאשר אנשים מזהים 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!

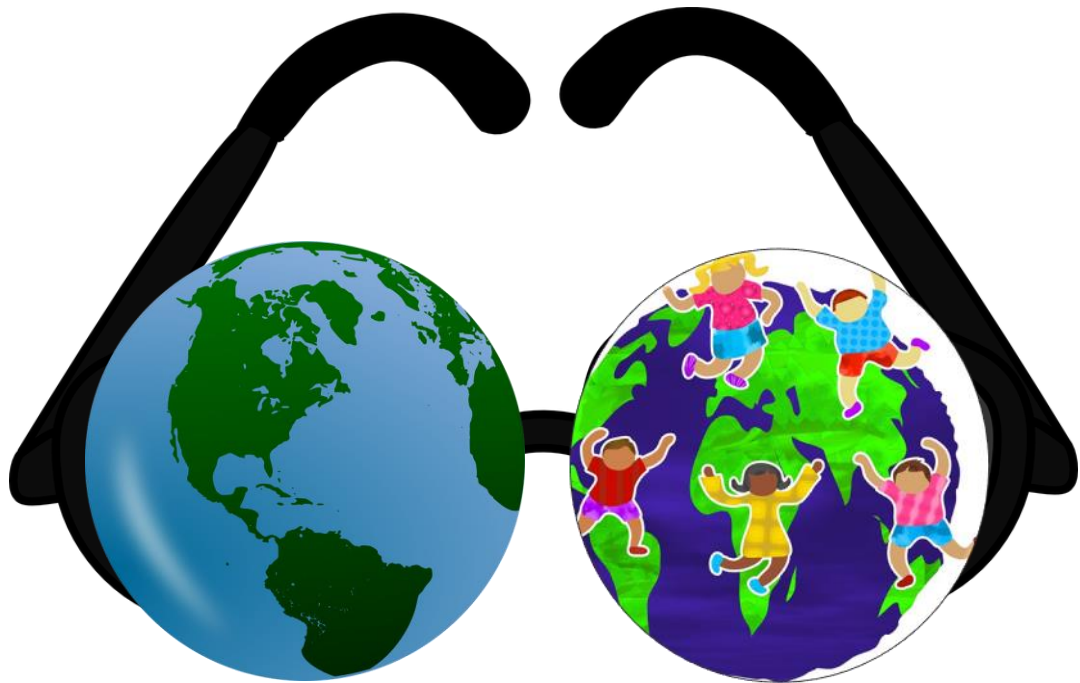
המורה מחלקת לכל תלמיד שרטוט (מצורף בנספח) של המשקפיים ומזמינה את התלמידים לחשוב ולכתוב:

כאשר אנחנו בוחרים איך להתנהג, הבחירה שלנו משפיעה גם על עצמנו וגם על הסביבה השפעה מיידית ולעיתים גם השפעה על העתיד... קוראים לזה **"קיימות"**.

כאשר אנחנו מזהים שלהתנהגות שלנו יש השפעה על עצמנו, על הזולת ועל הסביבה אנחנו בעצם מסתכלים על המצב בעזרת **"משקפי הקיימות"**.

גם כאשר אדם בוחר לעשן סיגריה, להחלטתו יש השפעה, אנא חישבו וכתבו...

1. כיצד הבחירה לעשן משפיעה על האדם עצמו? את תשובותיכם כתבו מסביב לזגוגית הימנית בה מופיעות דמויות אנוש.
2. כיצד הבחירה לעשן משפיעה על העולם והסביבה? את תשובותיכם כתבו מסביב לזגוגית השמאלית בה מופיע כדור הארץ.



3. כיצד, לדעתך, ההשפעה שיש לעישון על העולם והסביבה עשויה לעזור למי שמתלבט אם להתחיל לעשן או להמשיך לעשן?

דין -

- כמיישהו בוחר לעצן סיטריה, על מי ואל מה החלטתו לו משיצה?

על עצמו – הוא נהנה, הוא נרגע, הוא פוגע בבריאותו, הוא מסריח...

על הזולת – ריח, זיהום אויר, מפגע בריאותי

על הסביבה – צמחים, חיות, ניקיון, פסולת

- כיצד, לדעתכם, ההשפעה שיש לעיון על הצולט והסביבה צווה לעזור למי שמתלבט אט להתחיל לעצן או להמשיק לעצן?

- חשו על אדט שאתם מכירים ואשר הפסיק לעצן או חר מראש לא לעצן. אינו מחמאה הייטט אומריט לו על תרומתו לעולט?

- איק אתם מרטיטים כמיישהו מעצן לידכט?

- מה הייטט רוזיט לאמר לאדט שבוחר לעצן לידכט?

- מה אומר החוק בישראל על עיון במקומות ציבוריים?

סיכום - כאמור, "משקפי קיימות" עוזרות לנו לראות כיצד הבחירות ההתנהגותיות שלנו משיצות עלינו, על הסובביט אותנו ועל הסביבה שלנו, היוט ובעתיד... על אילו עוד התנהגויות הייטט רוזיט שאנטיט יסתכלו דרק משקפי קיימות?

יישום - התלמידים מקבלים עוד תרשים של "משקפי קיימות". הם כותבים לידם מכתב ברכה לאדם שהם אוהבים אשר בחר להפסיק לעשן, או אשר איננו מעשן. במכתב הם מודים לו על הבחירה בשם כדור הארץ ו... בשמם.

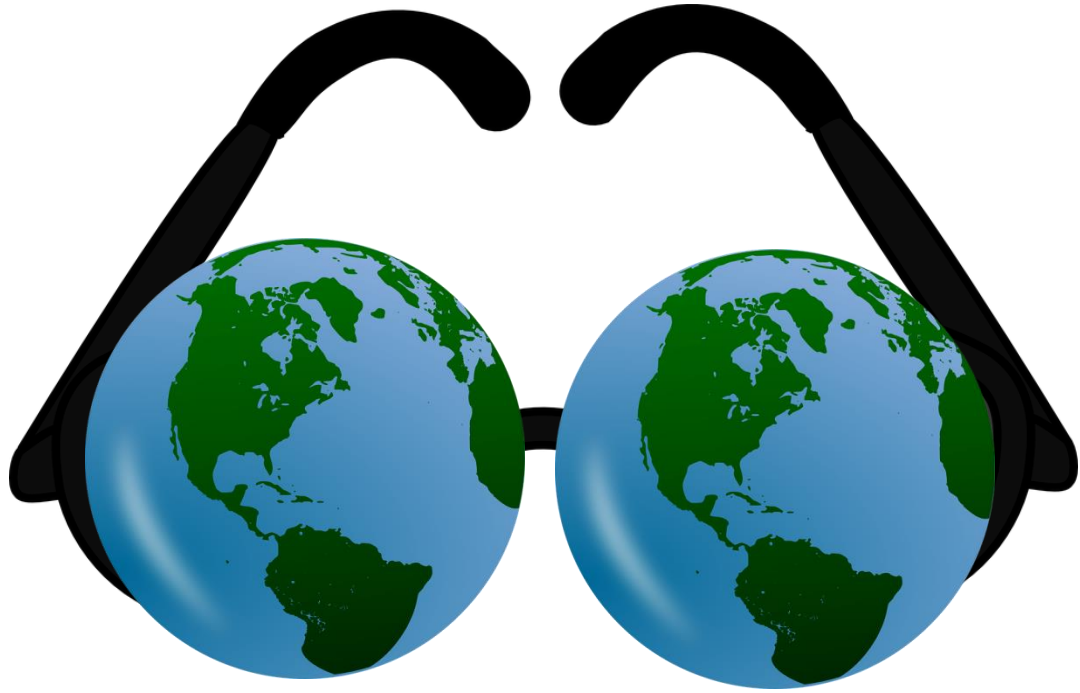
ניספח 1

עולם נקי מעישון - זה בידיים שלנו!

יום אלא עישון 31.5.2017

היחידה למניעת שימוש בסמים, אלכוהול וטבק
השירות הפסיכולוגי "





ניספח 2: מידע למנחה

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 מזווית 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 התנהגותיות שמשפיעות 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 יכול 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 [ההודעה של ארגון הבריאות העולמי](#); בתרגומו של אבו ג'נב מאדי)

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