

משחק חווייתי בנושא עישון והשלכותיו –

”כוכבים ולא מעשנים”¹

יועצת מובילה : רינת וולף, ביה”ס ”המגינים” אשדוד (מ”מ)

בהנחיית ירדנה להב, מדריכת שפ”י מחוזית מהיחידה למניעת השימוש בסמים, אלכוהול וטבק.

תקציר :

הפעילות הינה משחק חווייתי בנושא מניעת עישון . שמה - ”כוכבים ולא מעשנים”, מתבסס על תכנית ההתערבות של שפ”י (מפזרים את מסך העשן).

הכנת המשחק היוותה פעילות סיכום להכשרת התלמידים במרכז הלמידה ”מפזרים את מסך העשן”.

רציונל:

המשחק הינו אמצעי המציג לתלמידים את סוגיית מניעת עישון והשלכותיו, באופן חווייתי ומהנה.

קהל היעד:

תלמידי כיתות ה-ו' שעברו הכשרה מקדימה במרכז הלמידה של שפ”י ”מפזרים את מסך העשן”.

שלבים מקדימים להכנת המשחק:

- קיום שיח מקדים על אופן הכנת המשחקים והתוודעות לסוגי משחקים שונים על מרכיביהם.
- התלמידים יוכשרו במרכז הלמידה ”מפזרים את מסך העשן” ויקבלו ידע רלוונטי בנושא באמצעותו.
- תלמידי כיתות ו' בביה”ס ”המגינים” הגיעו להחלטה משותפת לבסס את המשחק על פורמט המשחק ”סולמות וחבלים” ועל כן הכינו לוח משחק עם 64 משבצות ובו מאויירים סולמות נחשים וכוכבים בצבעים שונים.

מצ”ב בהמשך נספחים: דף הוראות המשחק, כרטיסיות המשחק

¹ המשחק הינו וריאציה על משחק המוכר - ”סולמות וחבלים”

ציוד:

כרטיסיות משחק מנוילנות (אפשרי)

לוח הוראות משחק

לוח משחק

קובייה ו-4 חיילי משחק בצבעים שונים

אופן הכנת המשחק:

- עבודה קבוצתית – הילדים והיועצת חיברו יחד הוראות למשחק בהתבסס על פורמט המשחק "סולמות וחבלים".

על מנת שהמשחק יהיה מעניין, מאתגר ומעשיר, הילדים החליטו להשתמש בצלמיות(אייקונים של כוכבים, נחשים וכד') של כוכבים צבעוניים אשר ייצגו סוגים שונים של שאלות (נכון/לא נכון, שאלות פתוחות, שאלות אמריקאיות וכיו"ב), ויופיעו על גבי לוח המשחק בנוסף לצלמיות האופייניות למשחק המקורי "סולמות וכוכבים" (נחשים, סולמות)².

- חלוקה לזוגות - הילדים התחלקו לזוגות, כל זוג בחר סוג אחר של שאלות, וחיבר שאלה בהתבסס על הערוצים השונים בתכנית המניעה "מפזרים את מסך העשן".

- בתום חלק זה, היועצת עברה על כל השאלות, מיינה אותן ובדקה שאין חזרתיות.

- הילדים הקלידו את השאלות בפורמט אחיד (ראה נספח) ולאחר מכן שלחו את כרטיסיות השאלה שהכינו למשוב היועצת.

מהלך המשחק:

- המשחק מיועד לארבעה משתתפים.

- הילד משליך קובייה ומתקדם על פי המספר המופיע בה על גבי לוח המשחק.

- הילד פועל על פי הסימונים המופיעים על הלוח. לדוגמה: הגיע לכוכב צהוב – יענה על שאלה אמריקאית בנושא עישון והשלכותיו, הגיע לצלמית של נחש – יירד למס' נמוך יותר בלוח.

- המנצח הוא הילד שעבר את הספרה 64.

הערה: הילדים בחרו לשבץ צלמית של כוכב לבן במשבצת 64 (חזור שני צעדים אחורה) בכדי להאריך את משך המשחק, ועל כן, בכדי לנצח את המשחק יש לעבור את הספרה 64.

² ראה נספחים.

נספחים :

א. דף הוראות משחק

כוכבים ולא מעשנים

הוראות משחק

מס' משתתפים : 4

מטרת המשחק : להגיע לנקודת הסיום – לעבור את משבצת מס' 64.

קהל יעד: תלמידי כיתות ו'–ז' שחוו את מרכז הלמידה של שפ"י "מפזרים את מסך העשן".

מהלך המשחק

מניחים את החיילים בנקודת הפתיחה – משבצת מס' 1.

מטילים קובייה ומתקדמים על פי המס' המופיע בקובייה. כל כוכב מסמל שאלה מסוג שונה.

כאשר מגיעים לסולם - עולים

כאשר מגיעים לנחש - יורדים

שימו לב לצבעי הכוכבים ופעלו עפ"י ההנחיות.

משחק מהנה!

מפתח כוכבים

שאלות נכון/לא נכון - הסבר	
שאלות פתוחות	
שאלות רבות ברירה	
השלם את התשובה הנכונה	
צעד שני צעדים אחורה	

ב. כרטיסיות משחק – צד השאלות

<p><u>נכון/לא נכון</u></p> <p>שאיפה אחת מהנרגילה משנה את תגובת הגוף</p> <p>תשובה : נכון, הגוף מגיב לרעל שבנרגילה מיד, לחץ הדם עולה, הנשימה מואצת והדופק מוגבר.</p>	<p><u>נכון/לא נכון - הסבר</u></p> <p>הנרגילה מעבירה מחלות מדבקות</p> <p>תשובה: נכון, הנרגילה מעבירה מחלות מדבקות המועברות באמצעות הרוק, החל מהצטננות, שפעת ועד הרפס ושחפת.</p>
<p>ציין 4 מרכיבים מסוכנים המצויים בסיגריות</p> <p>תשובה : <u>פחמן דו-חמצני</u> – אחראי להספקת החמצן לרקמות. <u>ציאניד המימן</u> – זהו רעל מסוכן ביותר המצוי בעשן הסיגריה בכמות המרוכזת פי 160 מזו המותרת. <u>אמוניה</u> – משמשת בעיקר כחומר ניקוי בבית ובייצור חומרי נפץ. <u>פנול</u> – הורס את הריסים המרפדים את קנה הנשימה. זהו רעל הגורם לגירויים חמורים. <u>זפת</u> – מכילה כ- 200 תרכובות מרעילות. שרבות מהן הוכחו במחקרים כתרכובות מסרטנות.</p>	<p><u>נכון/לא נכון – הסבר</u></p> <p>הניקוטין הוא החומר הגורם להתמכרות</p> <p>תשובה : ניקוטין, החומר המצוי בכל סוגי הטבק, הוא סם ממכר.</p>

נכון/לא נכון – הסבר

המים שבנרגילה מסננים את העשן ואת החומרים המזיקים

תשובה : לא נכון, אין בכוחם של המים לנטרל את השפעתם של החומרים המזיקים ואת ספיגתם בגוף.

ציין שלושה נזקים אשר עלולים להיווצר כתוצאה מעישון סיגריות

תשובה : סרטן הריאות, הצהבת השיניים והאצבעות, קמטים בעור הפנים, שינויים בקול, שבץ מוחי ומחלות לב, ילדים להורים מעשנים סובלים יותר מאסטמה.

ענה על השאלה הבאה :

ציין שתי סיבות להתחלת העישון אצל בני נוער ?

תשובה : כחלק ממרד, לחץ חברתי, סקרנות.

מהן האזהרות המופיעות על גבי קופסאות הסיגריות?

(בחר בתשובה אחת מהבין התשובות הבאות)

- אזהרה, הסיגריות גורמות לשבץ מוחי ולמחלות לב.
- אזהרה, כל סיגריה מכניסה כ – 70% חומרים מסרטנים לגופך.
- אזהרה, לסיגריות יש ריח לא טוב.
- תשובות א' + ב' נכונות.

ענה על השאלה הבאה :

מה קובע "החוק להגבלת העישון במקומות ציבוריים והחשיפה לעישון" ? ציין שתי קביעות לפחות.

תשובה :

- החוק קובע כי על אדם המחזיק במקום ציבורי להציב שלטים האוסרים על העישון ולמנוע עישון במקום.
- החוק מפרט את רשימת המקומות שנחשבים כמקומות ציבוריים, לדוגמה : אולמות, ספריות, מעליות, תחבורה ציבורית, חנויות, קניונים, מוסדי חינוך, בתי קפה.
- החוק קובע כי בחלק מהמקומות ניתן להקצות שטח

מה מטרת "החוק להגבלת העישון במקומות ציבוריים והחשיפה לעישון" ?

(בחר בתשובה אחת מבין התשובות הבאות)

- לחוק אין מטרה מוגדרת.
- מטרת החוק להגן על הציבור מפני חשיפה לעישון כפוי הגורמת לתחלואה, מוות ונכות.
- מטרת החוק לתפוס את המעשנים.
- מטרת החוק לכנוס את המעשנים.

	<p>או חדר עישון (מופרד מהשטח בו אסור לעשן, מעורר).</p>
<p>השלם את המשפט הבא :</p> <p>הוא החומר הממכר בסיגריה. _____</p> <p>תשובה : ניקוטין</p>	<p>מה תעשה אם אדם יעשן לידך ? (בחר באחת מהתשובות הבאות)</p> <p>א. לא אעשה דבר, אשאר במקומי ולא אעיר לו. ב. אתרחק מהמקום. ג. אדווח למשטרה. ד. אצעק עליו.</p>

	<p>השלם את המשפט הבא :</p> <p>הוא אחד הגורמים לכך שני בנוער מעשנים. _____</p> <p>תשובה : לחץ חברתי, מרד, סקרנות</p>
--	--

השלם את המשפט הבא :

מסוכנת לא פחות _____ מסיגריות.

תשובה : נרגילה

השלם את המשפט הבא :



אני יודע להתמודד עם לחץ חברתי, אני יודע לעמוד על דעתי ב _____

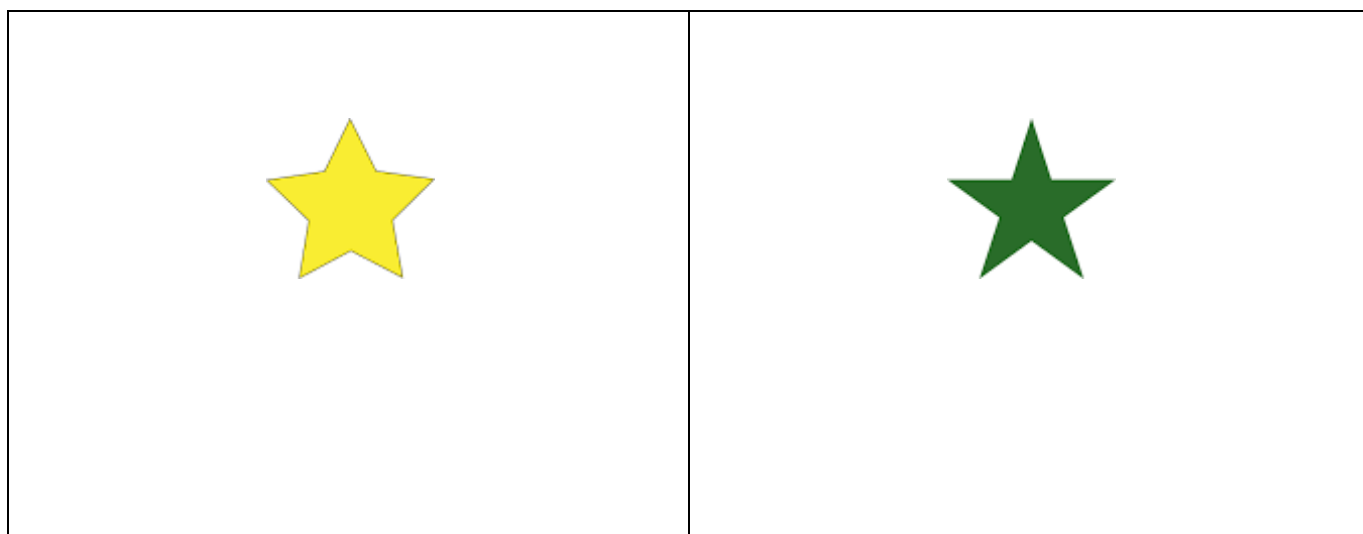
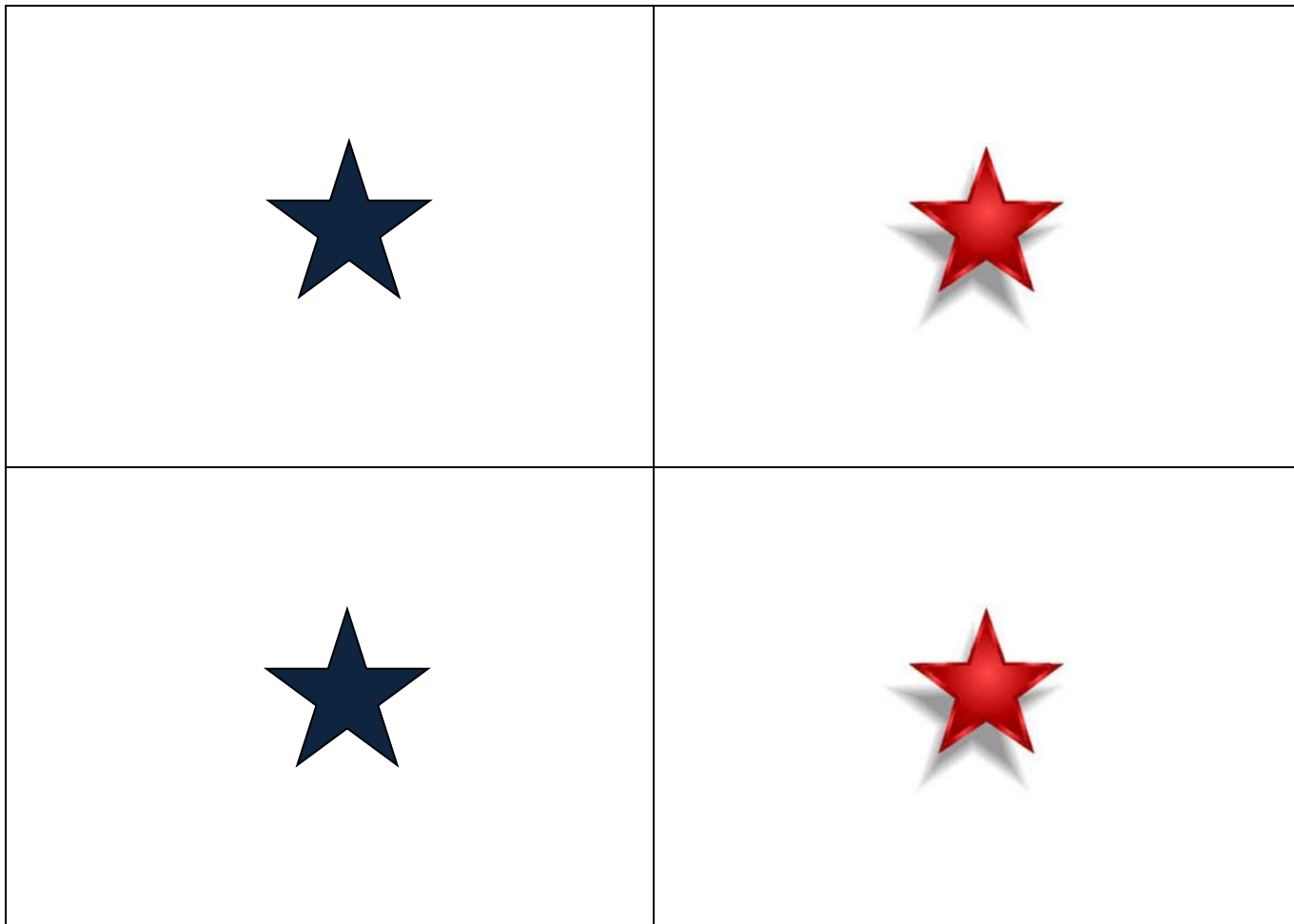
תשובה : אסרטיביות

ג. כרטיסיות משחק ריקות

--	--

ד. כרטיסיות משחק – חלק חיצוני המעוטר בצלמיות כוכבים בצבעים שונים

	
---	---



	
	
 ;	

ה. לוח המשחק

*צילום של לוח המשחק שהכינו תלמידי כיתות ו' בבי"ס "המגינים" מ"מ אשדוד.

