



מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה



**"אל תיקח ללב"**  
**יום אף א' עישון 31.5.2018**  
**שיעור כישורי חיים לתלמידי כיתות ז' – ט'**

### הקדמה

ה31 במאי מוכר בכל העולם כ"יום ללא עישון". ביום זה תלמידים, אנשי חינוך, רופאים ואנשי איכות הסביבה פועלים להגברת המודעות לסכנה שטמונה בבחירה לעשן סיגריות.

במטרה לפתח את הכשירות הרגשית והחברתית של התלמידים ולחזק את יכולתם להתמודד עם מצבי חיים שונים נזמין את התלמידים לבחון את נושא עישון הסיגריות מנקודת מבטם, להבין אילו גורמים משפיעים עליהם בתהליך הבחירה בעישון סיגריות או בהימנעות מהעישון.

ההיכרות עם גורמים אלה מאפשרת לתלמידים לבחון את הבחירות שלהם-תהליך קבלת החלטות שלהם מזוויות שונות.

בהמשך לשיעור זה, מומלץ להעמיק את השיח הכיתתי אודות דרכי ההתמודדות במצבי חיים מתוך כוונה לחזק בהם את המסוגלות והחוסן להתמודד באופן עצמאי עם נושא העישון ולקבל החלטה שקולה ומבוססת לחיות חיים בריאים ולהימנע משימוש בחומרים מזיקים.

### מטרות

- ✓ התלמידים יקיימו שיח אודות עישון סיגריות המאפשר להם להכיר את מגוון הגורמים העשויים להשפיע על ההחלטה לעשן או להימנע מעישון
- ✓ התלמידים יתרגלו התבוננות ביקורתית על הבחירה בעישון מתוך לחץ חברתי או חיקוי.
- ✓ התלמידים ישתפו ברגשות שמלווים התמודדות עם לחץ חברתי.

מהלך:

פתיחה

בשיעורנו היום נבחן את נושא עישון סיגריות מנקודת המבט שלכם, כבני נוער, וננסה להבין יחד מה משפיע על כל אחד ואחת מאתנו עת אנו מתלבטים אם לבחור בעישון סיגריות או לבחור בהימנעות מהעישון.

המורה תולה על הלוח 6 דפי שאלות. (ראה נספח 1)

1. למה לי לקחת ללב? מבחינה רפואית, מה משפיע על הבחירה שלי אם לעשן או לא לעשן?
2. יש לך סיגריה בשבילי? – סיבה כלכלית שמשפיעה על הבחירה שלי אם לעשן או לא לעשן?
3. מסך עשן – מבחינה חברתית, מה משפיע על הבחירה שלי אם לעשן או לא לעשן?
4. בדל סיגריה – תופעות גופניות - חיצוניות כתוצאה מהעישון אשר משפיעות על הבחירה שלי אם לעשן או לא לעשן?
5. מצית – אילו מהדברים שאומרים לי האנשים סביבי משפיעים על הבחירה שלי באם לעשן או לא לעשן?
6. המאפרה – מבחינה סביבתית – אקולוגית, מה משפיע על הבחירה שלי אם לעשן או לא לעשן?

כל תלמיד שמתנדב מטיל קובייה ועונה על השאלה לפי המספר שיצא לו. או לחילופין – יושבים ברביעיות, לכל רביעייה קובייה ודף עם כרטיסי שאלות. מטילים את הקובייה (אפשר גם באמצעות אפליקציה להטלת קובייה כגון – [קובייה וירטואלית](#)) וכל משתתף בתורו עונה על אחת השאלות

### לסיכום במליאה

- איילו אורחיים משפיעים על בני נוער באיזכט אשר מתלבטים אט לעשן?
- מה "מסק העשן" החברתי משפיע על ההחירות של בני נוער באיזכט?
- איילו מסריט חברתיים חיזוניים העיסון מסדר אודות המעשן, לדעתכט?
- מה עשוי לעזור לכט לבחור לא לעשן?
- אט מי אטת יכולים לעתף אט אטת מראישים אטת מתפתים לעשן?

השמעת שירם של אריק איינשטיין ושלום חנוך "למה לי לקחת ללב?"

למה לי לקחת ללב -  
יש לי דברים חדשים בראש,  
יש לי דמיון שעוזר לפעמים לשכוח.

למה לי לקחת ללב -  
יש לי הרבה לאהוב מראש,  
יש לי תמיד חברים שעוזרים לשמוח.

תן לצעוק, תן ללמוד,  
תן לצחוק ותן לשמוע.  
תן לחיות ותן לטעות.  
תן לעצמך לסלוח.  
פשוט לאהוב.

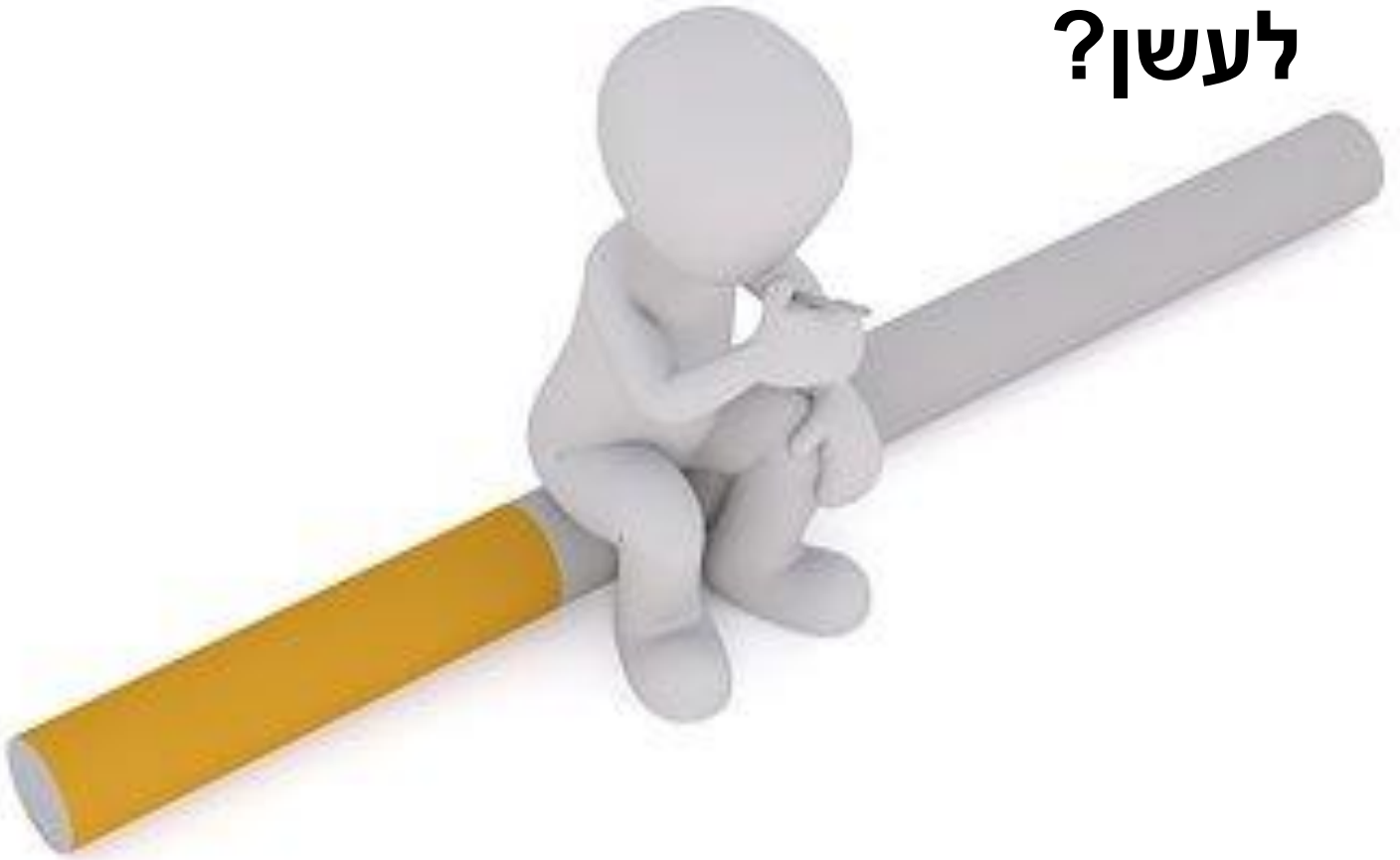
### סיכום השיעור בעקבות השיר -

מי רוצה לשתף במחשבות או רגשות שעלו בו תוך כדי האזנה לשיר?

### נספחים:

1. כרטיסיות שיח
2. דף מידע למנחה

# 1. איך אי לקחת אי? מבחינה רפואית, מה משפיע על הבחירה שלי אם לעשן או לא לעשן?



**2. יש לק**

**סיכוריה**

**בשפויז?**

**סיבה**

**כלכלית**

**שמשפיעה**

**על הבחירה**

**שלי אם**

**לעשן או**

**לא לעשן.**



### 3. מסק צען...

מבחינה חברתית, מה  
משפיע על הבחירה שלי  
אם לעשן  
או לא לעשן?



## 4. קדף סיאריה...

**תופעות**

**גופניות חיצוניות**

**כתוצאה מהעישון**

**אשר משפיעות**


**על הבחירה**

**שלי**

**אם לעשן**

**או לא לעשן?**





**5. מצית...**

**אילו מהדברים שאומרים  
לי האנשים סביבי  
משפיעים על הבחירה שלי  
באם לעשן או לא לעשן?**



## **6.ה א א פ ר ה..**

**מבחינה**

**סביבתית –**

**אקולוגית**

**מה משפיע על**

**הבחירה שלי**

**אם לעשן**

**או לא לעשן?**



## נספח 2 – דף מידע:

בישראל מתים כל שנה כ-8,000 איש ממחלות הנגרמות מעישון, וכ-800 מהם מתים מעישון סביל, כלומר, כתוצאה של שהייה ממושכת ליד מעשנים. תוחלת החיים של המעשנים קצרה ב-11-12 שנים לעומת הלא-מעשנים. הסיכון לתמותה עולה עם העלייה בכמות העישון.

העישון גורם לפגיעה משמעותית באיכות החיים של המעשן ולטווח רחב של מחלות אשר עמן נמנות מחלות סרטן רבות, מחלות לב, מחלות דרכי הנשימה, פגיעה בראייה (קטרקט, ניוון מקולרי, עיוורון), פגיעה בתפקוד המיני ובפריון, סוכרת ועוד.

### הקשר בין עישון ומחלות לב<sup>1</sup>

הטבק גורם לנזק בכלי הדם, מעלה בעת העישון את לחץ הדם, מקטין את כמות החמצן שהדם יכול להוליך ומגדיל את הנטייה לקרישיות הדם. קרישי דם יכולים להיווצר בעורקים ולהוביל למחלות לב שבסופו של דבר מסתיימים בשבץ מוחי או מוות פתאום.

- העישון גורם ל-10% ממחלות הלב וכלי הדם בעולם
- הסיכון למחלת לב כלילית גבוהה ב-25% בקרב נשים מעשנות לעומת גברים מעשנים
- הסיכון להתקף לב עולה ב-5.6% לכל תוספת סיגריה שמעשנים ביום, גם אם מעשנים רק סיגריה אחת או שתיים.
- הגבלות על העישון הוכחו כמקטינות את הסיכון להתקף לב.
- לא מעשן אשר נושם עשן סיגריות מיד שניה (עישון סביל, כפוי) מגדיל את הסיכון שלו לפתח מחלת לב וכלי דם ב-25-30%
- בתוך 20 דקות מהפסקת עישון לחץ הדם והדופק חוזרים לנורמה
- בתוך שמונה שעות מהפסקת עישון רמת החמצן בדם עולה והסיכון להתקף לב מתחיל לרדת
- כעבור 24 שעות, מסולק הפחמן החד חמצני מהגוף והריאות מתחילות להתנקות
- כעבור 72 שעות, הריאות מסוגלות לקלוט יותר אוויר וחשים הקלה בנשימה
- כעבור 5 שנים, הסיכון להתקף לב יורד לחצי מזה של מעשן.

<sup>1</sup> מהאתר של world heart federation

אזהרות מפני ניזקי העישון כפי שמופיעות על קופסאות הסגריות

1. אזהרה! עשן הסיגריות פוגע בבריאות ילדיך וכל הסובבים אותך
2. אזהרה! העישון גורם להזדקנות מוקדמת של עור הפנים
3. אזהרה! מחקרים רפואיים קובעים כי ילדים להורים מעשנים סובלים יותר מאסטמה
4. אזהרה! מחקרים רפואיים קובעים כי 85% מכלל מקרי סרטן הריאות נגרמים עקב עישון
5. אזהרה! הסיגריות גורמות לשבץ מוחי ולמחלות לב
6. אזהרה! מחקרים רפואיים קובעים כי 75% מהתקפי הלב עד גיל 45 הם בקרב מעשנים
7. אזהרה! הסיגריות פוגעות בכושר הגופני שלך
8. אזהרה! כל סיגריה מכניסה 43 חומרים מסרטנים לגופך
9. אזהרה! הסיגריות גורמות למחלות ולמוות בטרם עת
10. אזהרה! מחקרים רפואיים קובעים כי עישון בזמן הריון מסכן את העובר שלך
11. אזהרה! מחקרים רפואיים קובעים כי העישון גורם לאימפוטנציה
12. אזהרה! מחקרים רפואיים קובעים כי הסיגריות גורמות להתמכרות