

עריכה והדפסה:

סימה בר  
יועצת חטיבה ז' - ח'  
בית הספר החקלאי ויצו נהלל

שנה"ל תשס"ט



## מבוא

תוכנית זו עוסקת בנזקי עישון סיגריות ונרגילות מתוך כוונה לתת לתלמידים מידע עדכני וכלים שיעזרו להם להימנע מפיתוי העישון. מחקרים שנערכו וסטטיסטיקות שפורסמו בנושא הגבירו בקרב הציבור את המודעות לגבי נזקי העישון ובעקבות זאת אף התבצעה חקיקה בנושא (חוק איסור עישון במקומות ציבוריים וחוק איסור מכירת נרגילות בפיצוציות).

בשנים האחרונות קיימת עליה משמעותית בשיעור בני הנוער המעשנים גם נרגילות. בניגוד למידע הרב הקיים בנוגע לנזקי עישון סיגריות, קיימים מידע מצומצם ומיעוט מחקרים בנוגע להשפעות הבריאותיות הקשורות בעישון נרגילות.

בשל חוסר המידע בנושא, נוטים בני נוער והוריהם לחשוב כי אין כל סכנה בעישון נרגילה.

לאור מימדי התופעה חשוב כיום לחשוף אותם ואת הוריהם למידע ולעובדות מעודכנים ונכונים באשר לנזקים הקשורים בעישון סיגריות ונרגילות, ולנסות לפתח אצל הנוער יכולות עמידה בלחץ חברתי במטרה להימנע מעישון.

בתוכנית זו יידונו התכנים הבאים:

- א. מידע על העישון ונזקיו (כולל עישון פאסיבי)
- ב. עמידה בפני לחץ חברתי.
- ג. עישון ופרסומת.
- ד. נזקי עישון נרגילות + הרצאת מידע של האגודה למלחמה בסרטן בנושא עישון סיגריות ונרגילות.





## תכנית עמיתים למניעת עישון

### למי מיועדת התכנית?

התכנית הינה תכנית מניעה ומיועדת לתלמידי שכבת ז' בתקווה שזה עדיין לפני תחילת העישון.

### מטרות התכנית

- לספק מידע אמין, רלוונטי ואובייקטיבי על עישון ומעשנים.
- לחזק את החלטת התלמיד בשיקולי הדעת לבחירה בחיים נקיים מעישון.
- לעזור לתלמיד להתמודד מול השפעות של מעשנים שכופים דעתם כנרמה.
- להעצים את כוחו של התלמיד בתפקידו כעמית – מנחה.

### עקרונות התכנית

התכנית מושתתת על שלושה עקרונות מרכזיים:

#### 1. מידע

הקניית מידע אודות הנזקים הגופניים והחברתיים הנגרמים כתוצאה מעישון. הקניית מידע על אפיוני גיל ההתבגרות והקשר בין גיל זה לבין התחלת עישון.

#### 2. עמדות, ערכים וצרכים

הכרת התלמידים את העמדות והערכים שלהם ושל חבריהם בקבוצת הגיל. עימות התלמיד עם עמדותיו וערכיו בנושא עישון סיגריות ונרגילות.

#### 3. כישורי חיים

כישורי חיים הוא שם כולל לטיפוח יכולת האדם להתמודד במצבי חיים שונים עם לחצים ומשימות הקיימים בעולם משתנה ודינמי. דרך טיפוח ההתמודדות היא ע"י העבודה על ה"עצמי". ייחודה של התכנית היא בנגיעתה בעולמם של נערים ונערות, בהתמודדות עם עצמם ועם העולם הסובב אותם, תוך פיתוח יכולותיהם וכישוריהם.



## בחירת עמיתים

### מטרות

1. הגדרת אפיוני העמית הרצוי לקראת בחירה מושכלת של מנחים עמיתים למניעת עישון.
2. בדיקה של התאמה עצמית לתפקיד מנחה עמית.

### א. הטרמה לפעילות

1. מחנכת הכיתה/היועצת תציג את תכנית הנחיית העמיתים בנושא מניעת עישון. יש לציין בפניהם ש-**ארבעת הנציגים שיבחרו ע"י הכיתה יעברו יומיים סמינר במכון וינגייט (28/1 ו-4/2 ימי רביעי) יחד עם היועצת ומחנכי הכיתות, יעבירו את התכנית יחד עם המחנך/ת והיועצת ויקבלו הדרכה מהיועצת לפני ובמהלך התכנית.** (יש לקחת בחשבון שחלק מההנחיה תתקיים בימי שני 7/8 למרות שהלימודים במחצית ב' לא יתקיימו בשעות אלו.)
2. בהמשך, המחנכת תקריא את מודעת הדרושים ותתלה אותה ע"ג לוח המודעות הכיתתי (רצוי מספר ימים לפני פעילות הבחירות).
3. כל תלמיד המעוניין להגיש את מועמדותו לתפקיד מנחה עמית, ינסח הצעת מועמדות לתפקיד עם קורות חיים (בהדפסה) ופירוט תכונות שנראות לו מתאימות לפי דעתו כתלמיד. יש לרשום את שם המועמד בצד האחורי של הדף. יש לציין בפני התלמידים שאין לכתוב בבקשת המועמדות פרטים מזהים מכיוון שאת מכתבי המועמדות יקבלו כל תלמידי הכיתה במהלך הפעילות לבחירת העמיתים. יש לציין את מועד הגשת המועמדות ואת מועד קיום הבחירות. הבחירות תהיינה חשאיות.
4. המעוניינים יגישו למחנכת הכיתה את מכתבי הבקשה לכל המאוחר יומיים לפני הפעילות כפי שנמסר להם. יש לציין בפני התלמידים שבקשות המועמדות שלהם יהוו בסיס לפעילות ולכן הם מתבקשים לא לרשום את שמם ודברים שהם לא רוצים שידעו עליהם.
5. המחנכת תכין לעצמה טבלה בה רשום שם המועמד ותתן לו מספר סידורי.
6. המחנכת תמספר כל בקשה (בהתאם לטבלה שהכינה) ותצלמה חמש פעמים (כמספר קבוצות העבודה).

### ב. מהלך הפעילות:

- עזרים: עותקים של מכתבי המועמדים X 5 כמספר הקבוצות; 5 רבעי בריסטול; התלמידים יתחלקו לחמש קבוצות
- 1. כל קבוצה תקבל העתקים של כל מכתבי הבקשה שכתבו המועמדים (ללא שם)
- 2. **צבירה קבוצתית:**

- א. בהתאם למידע שקיבלתם ממחנכת הכיתה ועפ"י מודעת הדרושים נסו לנסח את אפיוני תפקיד המנחה העמית (הגדרת תפקיד).
- ב. לאחר שניסחתם את הגדרת/אפיוני התפקיד, כתבו אילו תכונות לדעתכם חייבות להיות למנחה העמית.
- ג. קראו את הצעות המועמדות שקיבלתם – אילו תכונות שהציג המועמד נראות לכם מתאימות לתפקיד? אילו לא? האם העלה תכונות שלא חשבתם עליהן?
- ד. במי הייתם רוצים לבחור, ומדוע? ניתן לנסח שאלות הבהרה למועמד.

### 4. דיון במחלקה:

- יש להכין על הלוח טבלה בת שני טורים. נציג מכל קבוצה יסכם את הדיון הקבוצתי. בסיכום עליו להתייחס ל:
  - א. אפיוני המנחה העמית הרצוי יירשמו על גבי הלוח בטור האחד.
  - ב. דיון לגבי המאפיינים השונים – התלמידים יבחרו מבין האפיונים שהועלו את אלו החשובים ביותר לדעתם. (יירשמו בטור השני)
  - ג. חשיפת שמות המועמדים – התלמידים יוכלו להפנות שאלות לכל אחד מהמועמדים.
  4. **בחירות כתתיות - חשאיות** את שמות העמיתים שנבחרו יש למסור לסימה עד יום \_\_\_\_\_ שעה \_\_\_\_\_



תאריך \_\_\_\_\_

לכבוד  
הורי התלמיד/ה

שלום רב,

**הנדון: סמינר להכשרת מנחים – עמיתים בנושא מניעת עישון**

בשנה"ל הנוכחית, תלמידינו נבחרו להשתתף בסמינר להכשרת מנחים עמיתים בנושא מניעת עישון.

מטרת התכנית של הנחיית עמיתים היא להרחיב את מעורבות הנוער בקביעת נורמה חברתית של בחירה בחיים ללא שימוש בחומרים ממכרים.

הרעיון לערב בני נוער בתוכניות מניעה אינו חדש, והוא מופעל בבתי"ס בהצלחה מזה מספר שנים. תוכניות הנעזרות במנחים עמיתים הן תוכניות הגורסות כי יש לשתף את הצעירים באופן ההנחיה של תוכניות הנוגעות לחייהם ולאופן התבגרותם.

בסמינר עוברים הכשרה תלמידים מבתי ספר שונים, כשהם מלווים ע"י היועצת וחלק ממחנכיהם. בהמשך לסמינר יעברו התלמידים הכשרה והתנסויות נוספות ע"י היועצת וזאת במטרה להקנות לתלמידים בסיס לפעולה בכיתה. בנוסף, תופעל מערכת של תמיכה, משוב ובקרה של היועצת אחר התהליך. המנחים העמיתים יעבירו סידרה של מספר מפגשים במסגרת כיתת האם.

הסמינר הוא בן יומיים (לציין תאריכים) והוא מועבר במכון "וינגייט" שליד נתניה. התלמידים יגיעו למקום באמצעות הסעה מוסדרת שתצא מביה"ס. בסוף יום הפעילות יחזרו התלמידים לביתם.

היעדרויות עקב הפעילות יוצדקו ע"י מחנך/ת הכיתה ובמקביל אנו מצפים להשלמת תכנים ומטלות. מחנכי הכיתות יסייעו בידי התלמידים העמיתים ככל הניתן.

רצ"ב סדר היום של שני ימי הסמינר.

בברכה  
סימה בר  
יועצת חט' ז'-ח'

אנו הורי התלמיד/ה \_\_\_\_\_ מביעים את הסכמתנו להשתתפותו/ה בסמינר עמיתים למניעת עישון.

חתימת ההורים \_\_\_\_\_

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך, התרבות והספורט**  
**המנהל הפדגוגי**  
**השרות הפסיכולוגי ייעוצי**

רח' דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911 טל: 02/5603233, 02/56032874 פקס: 02/5603256

ירושלים, א' אייר, תשע"ב  
23 אפריל 2012

הנכם מוזמנים לסמינר עמיתים במניעת עישון  
הסמינר נערך בחסות הליגה למניעת מחלות ריאה ושחפת בישראל  
ובתמיכת האגודה למלחמה בסרטן ומשרד הבריאות, המחלקה לקידום בריאות

**יום רביעי 28 ינואר 2009**

התכנסות באולם הרשטריט עד השעה 1000.

10.00 - פתיחה וברכות  
10.15 - גיל ההתבגרות והעישון - הרצאה - דני שטיינר, יועץ, מכון פירם  
11.30 - סרטון: "הקוסם של הלא"  
12.00 - הפסקה, חלוקת כריכים ושתייה בלובי "פדגוגי"  
12.30 - סדנאות בהנחיית היועצות  
15.00 - הפסקה - נשמח לבואם של הורים שיוכלו להגיע  
15.15 - פרסום קריאתיבי בביה"ס - דוד נחל, מב"ס "אשל הנשיא" / אריה בן - נזקי העישון  
16.30 - פיזור

**יום רביעי 4 פברואר 2009**

התכנסות באולם עד 10.00  
10.00 - הרצאה - פרסום, חקיקה ועישון - מר חיים גבע - הספיל, משרד הבריאות  
11.15 - סרטון: מלחמות הטבק  
11.30 - הפסקה, חלוקת כריכים בלובי "פדגוגי"  
12.00 - סדנאות בהנחיית היועצות,  
15.15 - עוד עמוס האוזנר - העישון והחוק  
16.00 - פיזור

בברכה  
דגנית פלס  
מדריכה ארצית למניעת עישון, שפ"י



## תיאום ציפיות (פעילות טרום סמינר לעמיתים)

### מטרה

קביעת מערכת מוסכמת של כללים ההכרחית לפעילות המשותפת בעתיד.

### מהלך הפעילות

- ע"ג הרצפה מונחות כרטיסיות בארבעה צבעים: צהוב, ורוד, אדום, ירוק (ניתן לשמת את הצבעים)  
צהוב – ציפיות מהתכנית, ירוק- ציפיות מהמנחה, ורוד – ציפיות אישיות, אדום – ציפיות מהקבוצה
  - **מטלה אישית:**
  - כל אחד מהמשתתפים יכתוב על גבי הפתקים את ציפיותיו בהיבט המסוים אותו מייצג הצבע.
  - המשתתפים יתחלקו לקבוצות בנות ארבעה משתתפים.
  - **דיון בקבוצה:** המשתתפים ינהלו דיון וירכזו את אוסף הציפיות בטבלה. אוסף הציפיות יהווה בסיס לעבודה המשותפת לקביעת הסכם עבודה קבוצתי. בדיון יתייחסו המשתתפים לנקודות הבאות: כללי התנהגות, סדר ומשמעת, תרבות הדיון, הגדרת תפקיד המנחה- העמית (תחומי פעילות, חובות ומחויבות), חיסיון וסודיות ועוד.
  - **דיון במליאה** - לקביעת ולניסוח של ההסכם הקבוצתי:
- \* נציג מכל קבוצה יציג בפני המליאה את הכתוב בטבלת ההסכם של הקבוצה ויסביר.
- \* המליאה תסכים על הסכם קבוצתי שירשם בטבלה נפרדת.



**טבלת סיכום תיאום ציפיות**

<b>אחר</b>	<b>אתיקה, חיסיון וסודיות</b>	<b>חובות ומחויבות</b>	<b>תפקיד המנחה העמית</b>	<b>כללי התנהגות</b>





## סגנון התנהלות

### עזרי הפעלה:

- שלושה נחת וגפחורים
- מילות שלושת השירים על בריסטול
- קלטת/דיסק/ דיסק נשלף עם השירים להשמעה
- טייפ/מחשב (כתובת אתרי השירים)
- דף שאלות מנחות
- שלושה עיגולים גזורים מבריסטול
- דפים וכלי כתיבה (10)

### מהלך הפעולה:

1. את הפעולה יש לפתוח בהשמעת השירים ברקע והקשבה להם (10 דקות).
2. מוציאים את התלמידים מהחדר, ומסדרים את הפלקטים על הרצפה כאשר השירים מפוזרים בחדר, ליד כל שיר יש להניח עיגול, מדליקים נר ליד כל שיר.
3. מכניסים את התלמידים ומורים לכל אחד מהם להתיישב ליד השיר אתו מזוהה ומצרות שלוש קבוצות על פי השירים.
4. מחלקים לכל הקבוצות דף שאלות מנחות:
5. לאחר שענו על השאלות יקריא נציג מכל קבוצה את השיר ואת דעת הקבוצה ע"פ תשובותיהם.
6. המנחה יערוך דיון שמטרתו להראות לאנשים אשר בחרו בשירים "יושב על הגדר" ו"אני שוכב לי על הגב" ש"ישנה אפשרות לשנות את העולם". הדיון יארך ע"פ דוגמאות וביסוסם על טענות כל קבוצה כגון:

- \* איך אנו יכולים לשנות את העולם? (קבוצה: "אני ואתה")
- \* למה אי אפשר לשנות את העולם? (קבוצה: "יושב על הגדר")
- \* האם לא אכפת לכם ממה שקורה בעולם, ואם לא אז למה? (קבוצה: "שוכב לי על הגב")

בסוף הדיון שואלים אם ישנם שרצים לעבור קבוצה ולמה?

## אני ואתה



ביצוע: מיקי גבריאלוב  
מילים: אריק איינשטיין  
לחן: מיקי גבריאלוב

אני ואתה נשנה את העולם,  
אני ואתה אז יבואו כבר כולם,  
אמרו את זה קודם לפני,  
לא משנה - אני ואתה נשנה את העולם.

אני ואתה ננסה מהתחלה,  
יהיה לנו רע, אין דבר זה לא נורא,  
אמרו את זה קודם לפני,  
זה לא משנה - אני ואתה נשנה את העולם.

אני ואתה נשנה את העולם,  
אני ואתה אז יבואו כבר כולם,  
אמרו את זה קודם לפני,  
לא משנה - אני ואתה נשנה את העולם.



## אני ואתה נשנה את העולם

*עאלות מנחות לדיון*

מדוע בחרתם דווקא בשיר זה?

האם אתם מאמינים באמת שתוכלו  
לשנות משהו בעולם?

האם אתם חושבים שיש לכם את הכוח  
לשנות משהו בסביבה? מה הייתם רוצים  
לשנות?

איזה אחוז מבני גילכם יבחר וינהג כמו  
בשיר זה? (ציירו על העיגול את תשובתכם)

## יושב על הגדר



ביצוע: אריק איינשטיין  
מילים: אריק איינשטיין  
לחן: יצחק קלפטר

יושב על הגדר  
רגל פה, רגל שם  
יושב על הגדר  
בסדר עם כולם.  
דופק חיוכים לכל הכיוונים  
ותמיד, תמיד נמצא בעניינים.

יושב על הגדר  
רגל פה, רגל שם  
יושב על הגדר  
משקיף על העולם  
דופק חיוכים לכל הכיוונים  
ותמיד, תמיד נמצא בעניינים.



יושב על הגדר  
רגל פה, רגל שם  
יושב על הגדר  
לוקח את הזמן  
דופק חיוכים לכל הכיוונים  
ותמיד, תמיד נמצא בעניינים.

יושב חושב על הגדר  
מביט לפה, מציץ לשם  
קורא עיתון שומע חדשות בזמן  
עוטף את עצמו במסך עשן.



## יושב על הגדר

*אלמות מנחות לדיון*

מדוע בחרתם בשיר זה?

האם אינכם חושבים שזו אדישות לשבת  
בחיבוק ידיים ולראות את השאר עושים  
את העבודה?

מה אתם חושבים על מי שבחר בשיר  
"אני ואתה נשנה את העולם"? ובשיר  
"שוכב לי על הגב"?

איזה אחוז מבני גילכם יבחר וינהג כמו  
בשיר זה? (ציירו על העיגול את תשובתכם)

## אני שוכב לי על הגב



ביצוע: אריאל זילבר  
מילים: יענקל'ה רוטבליט  
לחן: גדעון אלון

אני שוכב לי על הגב  
מביט על התקרה  
רואה כיצד חולפים ימי  
בבטלה גמורה  
אני שוכב לי על הגב  
חושב, חולם, הוזה  
והחיים יפים, יפים  
ממש כמו מחזה

בלי להיות או לא להיות  
אני פשוט ישנו  
בלי שום דבר אשר כדאי  
למות למענו  
בלי תקווה ובלי יאוש  
אני פשוט צופה  
כמו תייר על העולם  
והוא כל כך יפה

היו לי פעם עקרונות  
מכרתי את כולם  
עיסקה מוצלחת בשבילי  
טובה גם בשבילם  
עכשיו כשלא נשאר יותר  
במה להאמין  
אני שוקע לעיתים  
בהזיות על מין

בלי להיות או לא להיות...

אז אני שוכב לי על הגב...





## אני שוכב לי על הגב *אאלות מנחות לדיון*

מדוע בחרתם בשיר זה?

האם יש מקום לאדישות בעולם?

מה אתם חושבים על מי שבחר בשיר  
"אני ואתה נשנה את העולם"? וב"יושב  
על הגדר"?

איזה אחוז מבני גילכם יבחר וינהג כמו  
בשיר זה? (ציירו על העיגול את תשובתכם)



## מה הסיבות שעשויות לגרום לילדים להתחיל לעשן בגיל צעיר?

(מניעים אישיים, מודלים לחיקוי, סיבות חברתיות, משפחתיות)

### אמצעים:

- כרטיסיות של קריקטורות ושל היגדים.

### מטרות:

- התלמידים יזהו מניעים אישיים ומודלים לחיקוי, חברתיים ומשפחתיים, שעלולים לגרום לתחילת עישון.
- יזהו סיבות אישיות וחברתיות העומדות מאחורי ההחלטה "לא לעשן".
- ילמדו שתחילת עישון היא לא משחק, אלא עניין הניתן לבחירה ולשליטה.
- ילמדו לקבל החלטה נכונה בנושא, תוך בדיקת הגורמים שעלולים למשוך לתחילת עישון וחזוק הסיבות להימנע מכך.
- יגיעו להחלטה להימנע מלהתחיל לעשן.

### פתיחה:

העמית יציג את הנושא לאור הדברים הבאים:

- *לאנשיט שוניט יש סיבות שונות לקבלת ההחלטות שלהט לעשן או לא לעשן. לכן חשוב שכל אדם יחליט לעצמו, בשביל עצמו, ולא ייסחף אחרי החלטותיהט של אחרים.*
- *אנשיט שוניט מקבלים החלטות שונות כי הט מיחסיט חסיבות שונה לאותט הדבריםט.*
- *ט לאותו אדם, דבר שעשוי להיות חשוב במצב מסויט, עלול להיות חסר חסיבות במצב אחר.*
- *החלטה קבוצתית "לא לעשן" עלויה לחזק את היחיד ואת הקבוצהט.*

### מהלך:

- על הרצפה יש לפרוש את הקריקטורות וההיגדים.
- כל תלמיד יבחר כרטיס אחד.
- חלקו את הקבוצה לשלוש קבוצות ודונו בבחירה. כל תלמיד ינמק את בחירתו.
- חזרה למליאה. דונו בשאלה: מה הסיבות שעשויות לגרום לילדים להתחיל לעשן בגיל צעיר?
- סכמו על הלוח: סיבות אישיות / סיבות חברתיות

**לא עומד בפיתוי**

**להרגיש  
מבוגר**

**להיות עצמאי**

**לקחת  
סיכונים**

**סקרנות**

**רצון לעמוד על  
שלי**

להרגיש בעל אופי  
חזק

להרגיש מיוחד

"להרגיש גבר"

להיות "אין"

**להרשים את  
החבר'ה**

**להיות שייך**

**להיות מקובל**



## עמדות בנושא עישון

### מטרה

פעילות זו מהווה פתיחה לתוכנית מניעת עישון. לפני שמתחילים לעסוק בנושא העישון, חשוב לעבד עם התלמידים את רגשותיהם ועמדותיהם כלפי הנשא.. יש להקפיד להתייחס לדברי התלמידים ותגובותיהם ללא ביקורת וללא שיפוט.

### ציוד

- 10 שלטים בנושא עמדות
- שמיניות בריסטול (מי שירצה להוסיף היגד/עמדה)
- כלי כתיבה
- דפי כתיבה

### השלטים

1. עישון – עניינם הפרטי של כל פרט ואין לחברה זכות להתערב בכך.
2. המעשן נתפס ע"י החברה כחזק, כמקובל וכמצליח.
3. המעשן הוא חלש אופי.
4. העישון מאפשר להתמודד עם כעסים ומפחית לחצים.
5. העישון – סמל לבגרות אמיתית.
6. העישון – סמל מדומה לבגרות.
7. עישון – אמצעי ליצירת קשר חברתי, מי שמעשן הוא IN
8. עישון – מסכן את הבריאות ולכן יש לאסור אותו עפ"י חוק.
9. עישון – תופעה בעייתית שעל החברה להתמודד איתה.
10. היום כולם מעשנים ורק המבוגרים עושים מזה עניין.

### הנחיות

- א. יש לתלות את השלטים על קירות החדר עם רוחים ביניהם.
- ב. על כל אחד מהתלמידים לבחור שלט איתו הוא מזדהה.
- ג. ליד השלטים יתהוו קבוצות תלמידים להם בחירה זהה. על כל קבוצה לנסח נימוקים לבחירה בשלט ולרשום אותם.
- ד. **במליאה** – נציג של כל קבוצה נכנס למעגל ומנסה לשכנע בשם קבוצתו בצדק בחירתם. על המנחה לאפשר שינוי בחירות ודעות בעקבות הדיון. על מי ששינה עמדה – לנמק מדוע שינה את עמדתו. במידה ואין שינוי עמדות, אפשר לחייב חברי קבוצה אחת לגייס נימוקים ולטעון בעד עמדה מנגדת.
- ה. **סבב סיכום** - היכן אני עומד בשלב זה של התכנית.

המנחה יסכם את עמדות התלמידים בנושאים שעלו ויציג בפני התלמידים את התכנית על תכניה.



**עישון –**

**עניינו האישי**

**של כל פרט**

**ואין לחברה**

**זכות להתערב**

**בכך.**





**המעשן נתפס  
ע"י החברה  
כחזק, מקובל  
ומצליח.**



# המעשן הוא חלש אופי



**העישון  
מאפשר  
להתמודד עם  
כעסים  
ומפחית  
לחצים**



# העישון – סמל לבגרות אמיתית



# העישון – סמל מדומה לבגרות



עישון-  
אמצעי  
ליצירת קשר  
חברתי,  
מי שמעשן  
הוא IN



**עישון-**

**מסכן את**

**הבריאות ולכן**

**יש צורך**

**לאסור אותנו**

**עפ"י חוק.**



**עישון-**

**תופעה**

**בעייתית שעל**

**החברה**

**להתמודד**

**איתה**





**היום כולם  
מעשנים ורק  
המבוגרים  
עושים מזה  
עניין**



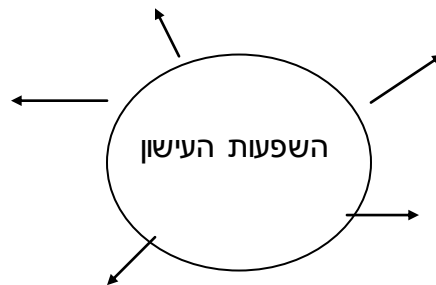
..... **אחר:**



## השערות ועובדות על עישון

### מהלך ההפעלה:

1. חלק שאלון אישי (השערות ועובדות על עישון) לכל תלמיד לעבודה עצמית. אם התלמיד לא יודע בוודאות את התשובה ניתן לשערה.
2. בדוק את התשובות עם התלמידים בכתה. ניתן לצלם את דף התשובות על שקף ולחשוף כל פעם תשובה אחרת. כמו כן רצוי לעשות רישום על הלוח כדי לשקף לתלמידים עד כמה המידע שבידיהם נכון ועדכני.
3. **דין:** אילו השפעות יש לעישון על האדם המעשן. ניתן לעשות זאת בשמש אסוציאציות,



או לצלם את דף המידע המצורף על שקף.

4. **סיכום:** השימוש בטבק מהווה סיכון בריאותי ממדרגה ראשונה, כאשר הסכנה העיקרית היא סכנת מוות או נזק גופני חמור שאינו ניתן לתיקון. העישון מסב נזק לבריאותם של גברים, נשים ובני נוער בכל הגילים. בנוסף להשפעות הבריאותיות יש השפעות בטיחותיות, אסתטיות, חברתיות וכו'.



## השערות ועובדות על עישון

ענו על השאלות ובדקו אחר כך בתשובות המצורפות:

1. לעישון של שתיים או שלוש סיגריות ליום אין השפעה על הגוף  
נכון/לא נכון
2. ניקוטין הוא הגורם המזיק היחיד בסיגריות  
נכון/לא נכון
3. עישון סיגריות מפחית מיכולת הגוף לקלוט חמצן די צרכו.  
נכון/לא נכון
4. כשאנשים מפסיקים לעשן, גופם מתחיל לתקן את הנזק שנגרם על ידי העישון  
נכון/לא נכון
5. עישון סיגריות גורם נזק רק לריאות  
נכון/לא נכון
6. כל סיגריה מקצרת כ- 5 דקות מחיי המעשן  
נכון/לא נכון
7. עישון לא משפיע על העובר ברחם  
נכון/לא נכון
8. לחוב המעשנים קל מאד להפסיק לעשן כשהם חוצים בכך  
נכון/לא נכון
9. העישון גורם להופעת קמטים בעור בגיל צעיר יותר  
נכון/לא נכון
10. ניקוטין הוא חומר רעיל ביותר  
נכון/לא נכון
11. חב האנשים מסוגלים להגביל עצמם לעישון מקרי או לעישון מספר קטן של סיגריות  
נכון/לא נכון
12. חב האוכלוסייה בישראל אינה מעשנת  
נכון/לא נכון
13. הסיגריות מאפשרות להירגע  
נכון/לא נכון
14. הניקוטין הוא חומר הגורם להתמכרות  
נכון/לא נכון



## השערות ועובדות על עישון (תשובון)

<p>לא <u>נכון</u>- בתוך שלוש שניות אפשר להבחין בהשפעה של עישון סיגריה. הלב פועם בחוזקה, לחץ הדם עולה וטמפרטורת הגוף יורדת. עישון של סיגריה מחליף את החמצן שבדם בדו תחמוצת הפחמן ומותיר בגוף כימיקלים גורמי סרטן. מעשנים מתחילים עלולים להקיא ולשלשל. כל ההשפעות הללו הן השפעות קצרות טווח.</p>	<p>1. לעישון של שתיים או שלוש סיגריות ליום אין השפעה על הגוף</p>
<p>לא <u>נכון</u>-כשהסיגריה בוערת היא מייצרת מרכיבים נוספים מזיקים למעשן ולא לה בקרבתו. כמו: פחמן דו חמצני- אחראי לירידה בהספקת החמצן לרקמות, ציאניד המימן- רעל מסוכן ביותר ומצוי בעישון הסיגריה בכמות מרוכזת פי 160 מזו המותרת ובטוחה בתעשייה, אמוניה- משמשת בד"כ כחומר ניקוי בבית ובייצור חומרי נפץ, פנול- הורס את הרסיסים המרפדים את קנה הנשימה, זפת- מכיל כ- 200 תרכובות מרעילות ומסרטנות.</p>	<p>2. ניקוטין הוא הגורם המזיק היחיד בסיגריות</p>
<p><u>נכון</u>- עשן הסיגריות גורם להפסקת פעילות הריסיות שתפקידן להגן על מעברי האויר ועל הריאות, א"חכ הזפת מכסה את המעברים והריאות וציפוי זה מקשה על הריאות להחליף את דו תחמוצת הפחמן בחמצן</p>	<p>3. עישון סיגריות מפחית מיכולת הגוף לקלוט חמצן די צרכו</p>
<p><u>נכון</u>- למחת שדרושה שנה או יותר למערכת הנשימה להחלים מהשפעות העישון. אדם בריא מכל הבחינות האחרות יכול לצפות להבראה גמורה של הגרון ויתר דרכי הנשימה.</p>	<p>4. כשאנשים מפסיקים לעשן, גופם מתחיל לתקן את הנזק שנגרם על ידי העישון</p>
<p>לא <u>נכון</u>- העישון זוהה כגורם מכריע למחלות לב וכן קשור לכיבי קיבה. הוא גורם לנטייה לחלות יותר. הוכח הקשר שבין עישון בצירוף משקאות אלכוהוליים לסרטן הגרון והפה.</p>	<p>5. עישון סיגריות גורם נזק רק לריאות</p>
<p><u>נכון</u>- לפי נתונים ממחקרים רבים כל סיגריה מקצרת 5 וחצי דקות מחיי המעשן. סיכוי המעשן למות מוות מוקדם גדול ב- 70% מזה של הלא מעשן. ככל שאדם מתחיל לעשן בגיל צעיר יותר, כן גדלה הסכנה של מחלות הקשורות בעישון ומוות. אנשים המתחילים לעשן בצעירותם, סיכוייהם למות טרם זמנם גדולים פי שניים משל אלה שאינם מעשנים.</p>	<p>6. כל סיגריה מקצרת כ-5 דקות מחיי המעשן</p>



7. אין העישון משפיע על העובר ברחם	לא נכון- לנשים המעשנות יש תימוקות קטנים מהנורמאלי וגדל הסיכון ללידה מוקדמת ולהפלות.
8. לרוב המעשנים קל מאוד להפסיק לעשן כשהם חצים בכך	לא נכון- מבין אלה הרוצים להפסיק לעשן או שניסו להפסיק, מצליח רק אחד מתוך 4 להיגמל מההרגל לפני גיל 60. התלות הפיזית והפסיכולוגית בעישון מקשה על ההפסקה.
9. העישון גורם להופעת קמטים בעור בגיל צעיר יותר	נכון- עורו של המעשן מקבל פחות תזונה כי הוא מקבל פחות דם, ובדם שמגיע לעור יש פחות חמצן. לכן העור מזקין מהר יותר ומופיעים קמטים בגיל צעיר יותר.
10. ניקוטין הוא חומר רעיל ביותר	נכון- ילדים קטנים חלו בצורה חמורה ואף מתו כתוצאה מאכילת סיגריות. למרות זאת, הניקוטין נספג בצורה איטית וזוהי הסיבה לכך שילדים שבלעו סיגריות מצליחים לפעמים להישאר בחיים לאחר טיפול.
11. רוב האנשים מסוגלים להגביל עצמם לעישון מקרי או לעישון מספר קטן של סיגריות	לא נכון- משום שהניקוטין הוא סם ממכר הן פיזית והן פסיכולוגית.
12. רוב האוכלוסיה בישראל אינה מעשנת	נכון- בסקר שנערך בהזמנת משרד הבריאות מצאו שרק 32% מהציבור היהודי המבוגר מדווח על עישון. כלומר 68% מהאוכלוסיה אינו מעשן.
13. הסיגריות מאפשרות להירגע	לא נכון- העישון הוא שיוצר בגוף את הצורך להירגע. מערכת העצבים לומדת לצפות לניקוטין הנשאף בעישון הסיגריה ואז כשמונעים מהגוף את הניקוטין הוא "נלחם" ודבר זה גורם לאדם להרגיש עצבני ומתוח. רגיעה אמיתית יכולה לקרות רק אם אדם אינו מעשן או מפסיק לעשן.
14. הניקוטין הוא חומר הגורם להתמכרות	נכון- מדענים החוקרים את נושא ההתמכרות לסמים הגיעו למסקנה שניקוטין הוא סם ממכר. יתרה מזאת, תהליכי ההתמכרות גורמים להתמכרות לסמים אחרים כמו הירואין וקוקאין. נסיון להפסקת עישון מלווה בתופעות לוואי חזות לגמילה מעישון סמים.



## נזקי העישון - סיכום

### בריאות - השפעות לטווח קצר:

מה קורה אחרי שאיפה אחת בלבד של עשן סיגריה ?

* נשימה מהירה יותר	* לחץ דם גבוה יותר	* דופק מהיר יותר
* שקיעת זפת בריאות	* ירידה בטמפרטורה של העור (במיוחד בקצה האצבעות)	* חומציות רבה יותר בקיבה
* המעשנים בפעם הראשונה עלולים להרגיש סחרחורת, בחילה או קבלת שלשול.	* תחושת עוררות, המלווה בירידה בפעילות המוח ומערכת העצבים.	* יצירת פחמן דו חמצני (גז רעיל) בדם.

### בריאות - השפעות לטווח ארוך:

* אפשרות לידת תינוקות יחידים במשקלם.	* סיכון גבוה לחלות במחלות לב.	* בישראל מתים כ- 5000 איש בשנה כתוצאה לזואי לעישון.	* המעשנים מתים 10-15 שנה מוקדם יותר בממוצע.
* יותר זיהומים ומחלות בדרכי הנשימה: הצטננות, דלקת ריאות, דלקת סימפונות כרונית וכ"ו.	* מעשנים נרפאים לאט יותר כיוון שזרימת הדם וכמות ויטמין C אצלם נמוכות יותר. ויטמין זה חיוני לריפוי פצעים.	* סכנה מוגברת לחלות בסוגי סרטן שונים כמו סרטן הריאות, הפה, הגרון, הושט, בעיקר בגלל מרכיב הזפת שבסיגריה שהוא חומר מסרטן.	* שיעול בוקר קבוע בעקבות הליחה המצטברת בריאות, מהזפת.
* השפעה על הפוריות.	* כיבי קיבה	* כושר גופני ירוד	* קוצר נשימה

### אסתטיקה (יופי, נקיון וכ"ו)

* העשן גורם להזדקנות טרם זמן ולעור מקומט.	* הניקוטין גורם לכתמים צהובים על כל מה שבא עמו במגע- שיניים, אצבעות, קירות, וילונות ועוד.
* הבגדים והשיער מדפים ריח הדוחה לא מעשנים.	* לכלוך, אפר ובדלי סיגריות מתפזרים בכל מקום, והסיגריות שנשמטות מהיד יוצרות חורים בבגדים, שטיחים וריהוט.



### חברה וכלכלה:

- סיגריות מהוות הוצאה יקרה הגרעת כסף מצרכים חיוניים אחרים.
- ההוצאה הסוללת של עלות ימי אשפוז לאנשים שחלו בסרטן כתוצאה מעישון שווה למחיר הצלת חייהם של 14 חולים הזקוקים לניתוחים מיוחדים ונדירים.

### בטיחות:

- עישון לא זהיר הוא הסיבה העיקרית לשריפות בבתיים וביערות.

### אחרות:

- פגיעה בחוש הטעם והריח
- אי נוחות שבהתמכרות- האדם הופך להיות עבד לסיגריה.
- מעשני סיגריות נוטים לנסות חשיש בקלות רבה יותר מאנשים שאינם מעשנים וכך להידרדר לסמים.







## זהירות – נרגילה שאלון לתלמיד

לדעתך, כמה תלמידים בשכבה שלך מעשנים נרגילות בקביעות?

---

כמה אנשים הקרובים לך מעשנים נרגילות בקביעות?

---

תאר סיטואציה של עישון נרגילה – מקום, זמן, סיבה, מאפייני המשתתפים, גילם ועוד.....

---

מה אתה יודע לגבי החומרים שמכניסים לנרגילה? (היכן נקנה החומר? מחיר? איזה חומר? איכותו?)

---

---

על אלו תחושות מדווחים החבר'ה המעשנים נרגילה? מה זה עושה להם?

---

---

באיזו תדירות הם מעשנים? (הקף את התשובה)  
כמה פעמים ביום / פעם ביום / כל יום / פעם בשבוע / אחר....

מדוע לדעתך צעירים מעשנים נרגילה?

---

---

מהם הרווחים של עישון נרגילה?

---

---

האם את/ה חושב/ת שיש גם מחיר לעישון הנרגילה? אם כן, מהו?

---

מה חושב מי שמעשן נרגילה על מי שלא מעשן?

---

מה חושב מי **שלא** מעשן נרגילה על מי שנמצא בקטע של עישון נרגילות?

---

מה עמדתך כלפי התופעה של עישון נרגילות? (הקף תשובתך)  
תופעה חיובית / לא לגמרי חיובית אך גם לא שלילית במידה כזו שאשלול אותה / תופעה לא חשובה במיוחד  
/תופעה שלילית / עדיין לא גיבשתי עמדה בנושא / אחר.....



## הכל אודות נרגילה – נכון/לא נכון

לא נכון	נכון	עובדה	
		סיגריות מסוכנות ומזיקות לבריאות יותר מאשר נרגילה.	1.
		ייצור הטבק הנו תחת פיקוח וידיעתו של משרד הבריאות.	2.
		המים ששמים בנרגילה מנקים את הטבק מרוב הרעלים המזיקים.	3.
		נשים בהריון המעשנות נרגילה גורמות לנזק ישיר לעוברם.	4.
		נרגילות קטנות מסוכנות פי שלוש מנרגילות גדולות.	5.
		אנשים מבוגרים המעשנים נרגילה שנים רבות סובלים מאד מליחה, שיעול ותופעות הדומות לעישון סיגריות.	6.
		הטבק של הנרגילה כמעט ואינו מזיק ומזהם את הסביבה.	7.
		בטבק בטעם פירות, יש כ- 80% פרי.	8.
		3 שאיפות של סיגריה שוות לשאיפה אחת של נרגילה.	9.
		עישון נרגילה בעזרת שימוש במים, משרה תחושה נוחה ולכן חושבים כי הנרגילה אינה מזיקה כמו עישון סיגריה.	10.



## הכל אודות נרגילה – תשובון

1. **לא נכון** – עישון נרגילה מזיק יותר מעישון סיגריות בגלל הטבק "הלא מבוקר" וכמות העשן הרבה יותר שחודרת לריאות. בנוסף, מתפתחות מחלות בחלל הפה והשפתיים בגלל העברת הפייה מפה לפה. בנוסף, משך זמן עישון הנרגילה ארוך בהרבה ממשך עישון סיגריה (שווה לעישון של מחצית חפיסת סיגריות).

2. **לא נכון** – אין פיקוח על תעשיית טבק הנרגילות. לרוב מגיע הטבק ממצרים, מהשטחים ומעזה. הטבק גדל אצל פלחים שמשקים במי ביוב. על מנת להגדיל רווחים מערבבים את עלי הטבק עם גללים של בהמות וחומרים דליקים אחרים. אין פיקוח של משרד הבריאות או משרד החקלאות על יבוא טבק הנרגילות, לכן המחיר זול מאוד.

3. **לא נכון** – העובדה שהעשן עובר דרך המים מפחיתה אולי במעט את תחושת הצריבה בגרון. הנרגילה לא מנטרלת את השפעתם של החומרים המזיקים שנוצרים עקב שריפת הטבק. הם לא נספגים במים, אלא נספגים בגוף. עצם החשיפה לחומרים המסוכנים היא ממושכת יותר בכל סבב עישון, משום שבד"כ מעשני נרגילות מעשנים לאורך זמן, כחצי שעה ויותר, בעוד שעישון סיגריה נמשך מספר דקות.

4. **נכון** – לנשים המעשנות נרגילה בזמן ההיריון נולדים תינוקות במשקל נמוך ולרבים מהם יש מצוקה נשימתית.

5. **נכון** – בנרגילה קטנה כמות העשן המרוכז גבוהה יותר מאשר בנרגילה גדולה.

6. **נכון** – מעשני נרגילות חולים במחלות ריאה, לב, סרטן בחלל הפה, מחלות כמו הרפס השפתיים, שחפת, מחלת הנשיקה ומחלות מדבקות אחרות שעוברות דרך חלל הפה.

7. **לא נכון** – טבק הנרגילה לא עובר שום ביקורת ומכיל חומרים מזיקים כמו בעישון סיגריות – זפת, כמות גבוהה של CO (חד תחמוצת הפחמן) שפוגעת באספקת חמצן לגוף, כימיקלים רבים שמתפרקים בזמן הבעירה ומזיקים לבריאות.

8. **לא נכון** – זו הטעיה מכוונת של יצרני הטבק לנרגילות. הם מטפטפים על הטבק חומרי טעם וריח מרוכזים (כמו בתעשיית המזון) על מנת שהנעור לא יקשר את הריחות הנעימים לריח הטבק החריף.

9. **נכון** – העשן יותר מרוכז ושואפים יותר חזק מאשר בסיגריה.

10. **נכון** – הלחות הנוצרת עקב נוכחות המים מקילה על תחושת הצריבה בגרון, בהשוואה לעישון סיגריה שיצרת גירוי בגרון. לכן זו אמונה מוטעית שהנזק קטן יותר.



## מהי נרגילה?

### מידע

- מוצאה של הנרגילה ביבשת אסיה, בהודו, שם החלו ראשוני מעשני הנרגילות. הנרגילות של אז היו עשויות מקליפה גסה של אגוז קוקוס. משם נפוצה הפופולריות של הנרגילה לאיראן ולארצות ערב. הערבים הביאו את הנרגילה לתורכיה, שם התפתחה תעשיית נרגילות ונוצר המבנה של הנרגילה שאנו מכירים היום.
- מתוצאות סקר שנערך לאחרונה ואף הוצג בכנסת, עולה תמונה די מדאיגה של הקיף תופעת העישון בקרב בני המוער:  
**41% מכלל התלמידים בישראל מעשנים נרגילה.**  
**בנות מעשנות נרגילה יותר מבנים.**  
**כ-48% סיפרו כי הוריהם לא יודעים שהם מעשנים נרגילה.**  
**כ-23% סיפרו כי הם מעשנים ביחד עם הוריהם.**  
**6% מהתלמידים המעשנים נרגילה מוסיפים למים סמים או אלכוהול.**

### נזקים:

- קיימת תפיסה מוטעית שהעישון באמצעות נרגילה, מזיק לא יותר, ואף פחות מעישון סיגריות - אך ההיפך הוא הנכון - מחקרים מראים כי עישון נרגילה מזיק כמו, ואפילו יותר מעישון סיגריות: כמות הקוטנין - חומר שהוא תוצר הפירוק של הניקוטין - במעשני נרגילה, גבוהה בהרבה לעומת כמותה במעשני סיגריות.
- לפי נתונים ממחקרים אחרונים, בסבב אחד של עישון נשאף עשן בכמות זהה לזו שנשאפת מארבע סיגריות. כיון שמשך העישון ארוך יותר מעישון סיגריה, והשאפה הלחה עמוקה יותר, לעישון נרגילה אחת יש השפעה כמו לעישון חפיסת סיגריות שלמה.
- השימוש בפחם בנרגילה גורם לפליטת גז רעיל - חד תחמוצת הפחמן CO בריכוז גבוה עד פי שלושה מסיגריות רגילות. הפילטר המצוי בה אינו מפחית את הנזק, ובקרב מעשני נרגילה נמצא בדם רמות גבוהות במיוחד של חד תחמוצת הפחמן, הפוגע באספקת החמצן לרקמות שונות בגוף וגם למוח ועלול לגרום למחלות לב וכלי דם ולפגיעה בריאות.
- הטבק המשמש לעישון מיובא ממדינות ערב ומהרשות הפלסטינית. הכיתוביות על האריזה הם בערבית והן מכילות פרטים מאוד לא מדויקים לגבי תוכן האריזה. תערובת העישון (הטבק) מכילה חומרים מזיקים כגון: מולסה - חומר מתוק שמופק מסוכר, זפת, בנזופירן, ארסן, כרומיום ועופרת. חומרים אלה עלולים לגרום מחלות סרטן שונות כמו סרטן הריאה, החניכיים, השפתיים ושלפוחית השתן. כיון שלא מצויין על גבי האריזה מה הם חומרי הטעם והשימור שנמצאים בטבק לנרגילות, והתערובת כולה לא נתונה לפיקוח, איש אינו יודע בבירור מה שואפים לריאותיהם מעשני הנרגילות.
- עישון הנרגילה נעשה בחברותא כשפיית הנרגילה עוברת מפה לפה - המעשנים נמצאים בסיכון לחלות במחלות מידבקות כמו הרפס השפתיים, שחפת, מחלת הנשיקה, ברוחניטיס, אקזמה ומחלות עור שונות.
- נרגילות קטנות מסוכנות פי 3 מהגדולות - כי בנרגילה קטנה נפח האויר וכמות המים קטנים יותר ולכן העשן יותר מרוכז.
- חלק מבני המוער מחליפים את המים באלכוהול ומכניסים לטבק עלי גראס. האלכוהול מגביר את הבעבע והופך את חומרי הטבק למסוכנים ביותר למוח, לכבד ולריאות.
- בארצות ערב נמצא שיש שיעור גבוה של נפחת ריאות (אמפיזמה), מחלה הנגרמת מעישון, בקרב מעשני נרגילות.
- מנתוני מחקר שנערך בבירות נמצא כי עישון נרגילה על ידי נשים הוות עלול להזיק לאם ולעובר, עלול לגרום למשקל לידה נמוך, לביטויי מצוקה שונים ואף למצוקה נשימתית ביילוד.



## דילמות בנושא נרגילה

חשוב לי להיראות מאגניב ...

---

מה אני אעשה? שמעתי שאפשר אפילו למות מזה...

---

יש בנרגילה חומר של הטבק, ניקוטין, שממכר אותך לחומר.  
אבל: בטוח אני לא אתמכר, אין מצב! ואולי בכל זאת ?

---

איזה כיף להעביר את הנרגילה מאחד לשני,  
זו הרגשה של "יחד"...

---

להעביר מפה לפה? איחס...מגעיל...(עם הרוק של...)  
ועוד אומרים שמקבלים הרפס בשפתיים, מחלת הנשיקה או שחפת...  
כדאי להסתכן?

---

אני מזה לא בקטע של נרגילה.. אבל אם אני לא אקח כולם ירדו  
עלי...  
מה לעשות? זה גם מסריח בטירוף!

---

אמרו לי שהמים בנרגילה לא מסננים את החומרים המזיקים.  
זו רק אשליה!!! הם בטוח טועים... ואולי לא? כדאי???

---

איזה כיף להיות בשאנטי עם כולם ולעשן נרגילה כל הערב ביחד...  
אבל אמרו לי ששכטה אחת זה כמו מלא סיגריות...  
שווה לי לעשן ולהיות חולה, רק כדי להיות מגניב???

---

נרגילה יוצרת אווירה כיפית יותר מ"סתם" סיגריות...  
אבל אמרו לי שאולי מישהו הכניס בטבק שלה גראס...  
יכול להיות שאני משתמש בגראס מבלי להתכוון לכך???  
מה לעשות!?

---

איזה מזל שיש נרגילה...  
היא עוזרת לי לצאת מהבדידות, ועכשיו יש לי חברים... אנחנו מעשנים  
ביחד... ממש כיף עם החברים ויש צחוקים וכאלה..

הם באמת חברים שלי, או שהם סתם איתי כדי שאני אשמור להם על  
הנרגילה?

כדאי לי להיות חולה רק כדי שהם יהיו חברים שלי?  
אני חייבת לעשן כדי להיות מקובלת???

---

איזה כיף פה עם כולם ב"סטלה"... הכל "שאנטי"...  
אם אני אקח שכטה הפעם, אולי כשיציעו לי סמים אני גם אקח, למרות  
שאני לא רוצה?  
אולי כבר עכשיו כדאי לי להגיד לא, לפני שיהיה מאוחר מדי?! מה  
לעשות?

---

ממש בא לי לנסות! מישהו אמר לי שהמים בנרגילה מנקים את הטבק  
מהחומרים המזיקים שבו.

אבל אם זה לא נכון?  
לנסות או לא???

---

**אני ממש מתלבט/ת!**

**אמרו לי שבטבק בטעם פירות יש 80% פרי.**

**מה כבר יכול לקרות לי מפעם אחת??**

---

**למה באתי.. כדי להיות עם החבר'ה בכיף..  
לנסות נרגילה.. כי כולם בטח ינסו... כדאי לי?**

---

**הגישה שלי - לחיות את הרגע! לנסות דברים חדשים...  
אבל שמעתי שניקוטין הוא חומר ממכר ואף אחד לא באמת יודע מה  
יקרה לו, אפילו מהפעם הראשונה.**

**אז לנסות?**

---

**נרגילה זה ממש לא הקטע שלי!**

**אבל אם לא אנסה לא יזמינו אותי יותר ולא אהיה עם החבר'ה. מה  
לעשות??**

---

**אני מת/ה לנסות..לשחק אותה..אבל מה אני יודע/ת מה שמו שם  
בפנים.. איפה קנו את הטבק הזה...לך תדע... מה לעשות?**

---

**מה כבר יכול לקרות לי?? כל כך כיף לי עם כולם כאן...**

**אבל ההורים שלי בכלל לא יודעים שאני כאן...**

**אם הם ידעו שניסיתי...הלך עלי! מה עושים??**

---



## לחץ חברתי

### מטרת:

1. לברר מה הסיבות לעישון בקרב בני הנוער בפרט ובקרב מבוגרים בכלל.
2. להבהיר את המושג "לחץ חברתי" על סוגיו.
3. להבהיר את ההשלכות האפשריות בעמידה בלחץ וכניעה ללחץ.
4. לתת כלים לעמידה בלחץ.

### החומרים:

1. קלטת וידאו "הקוסם מארץ לא".
2. וידאו.
3. דף מודל עמידה בלחץ וכניעה ללחץ.

### משך ההפעלה:

שני שיעורים.

1. המורה שואל את התלמידים אילו סיבות גורמות לבני נוער לעשן. חשמים את התשובות על הלוח. לבסוף מיינים אותם ע"פ כותרת משותפת: גורמים התלויים רק בי, גורמים התלויים גם באחרים.

<u>גורמים התלויים גם באחרים</u>	<u>גורמים התלויים רק בי</u>
חיקוי	סקרנות
החברים מושכים	הנאה
להראות שאני משהו	בריחה מהבעיות
	לעשות דברים נגד הנורמות החברתיות
	מצב רוח רע
	שיעמום
	להרגיז את המבוגרים

2. מבהירים לתלמידים שהיום נעסוק בגורמים התלויים גם באחרים, ושואלים אותם איך אפשר לכנות את כל הסיבות שבצד שמאל של הטבלה במושג. התשובה: לחץ חברתי.
3. שואלים את התלמידים מה זה לחץ חברתי, מבקשים שיתנו דוגמאות או חוויות אישיות.
4. מסבירים להם את ההגדרה המדויקת ללחץ חברתי וסוגיו ע"פ הדפים הבאים.
5. שואלים את התלמידים אילו שתי בחירות קיימות לאדם תחת לחץ חברתי (להיכנע לו או לעמוד מולו) ומהן ההשפעות העשויות להיות לכל אחת מהבחירות. מראים לו את המודל המצורף. חשוב להדגיש שבכל בחירה שיעשה קיים החיובי והשלילי. השאלה מה יותר חשוב בעיניו- בריאותו מול מעמדו בחברה.
6. מקיימים דיון בנושא: איך עליך לנהוג כאשר מפצירים בך לעשות דבר שאינך מעוניין בו. (ראשית, אפשר להגיד פשוט "לא תודה". אחר כך יבחר כל אחד את הדרך המתאימה לו כדי לחזק את התנגדותו ולשכנע את האחרים בנחישותו: שימוש בהומור, הבאת הוכחות ועובדות מדעיות, מתקפת נגד, התעלמות או כל דרך אחרת).
7. צפים בסרט "הקוסם מארץ לא" בערך 25 דקות ונותנים לתלמידים את משימת הצפייה במהלכו. משימת הצפייה היא: מהן העצות שנותן הקוסם לילד במהלך הסרט?
8. בודקים את התשובות ודנים איזה עצה כל תלמיד לקח לסגל לעצמו?
9. סיכום השיעור: מחלקים לתלמידים את הדף "שישה שלבים יעילים לאמירת לא" קוראים אותו בכיתה ביחד. ניתן להכין בריסטול גדול ולתלות אותו כקישוט.
10. ניתן לתרגל את אמירת הלא בכיתה. כפי שהקוסם עשה עם הילד.





## לחץ חברתי מידע

### לחץ חברתי- מהו?

לחץ חברתי הוא לחץ פנימי שאדם מפעיל על עצמו בשל רצונו להרגיש שייכות לקבוצה חברתית מסוימת. הקבוצה החברתית מפעילה, במודע או שלא במודע, לחץ על כל אחד מחבריה כדי שיתנהג באופן שיהיה מקובל על הקבוצה כולה.

### מדוע חשוב להבין מתי ואיך פועל לחץ חברתי?

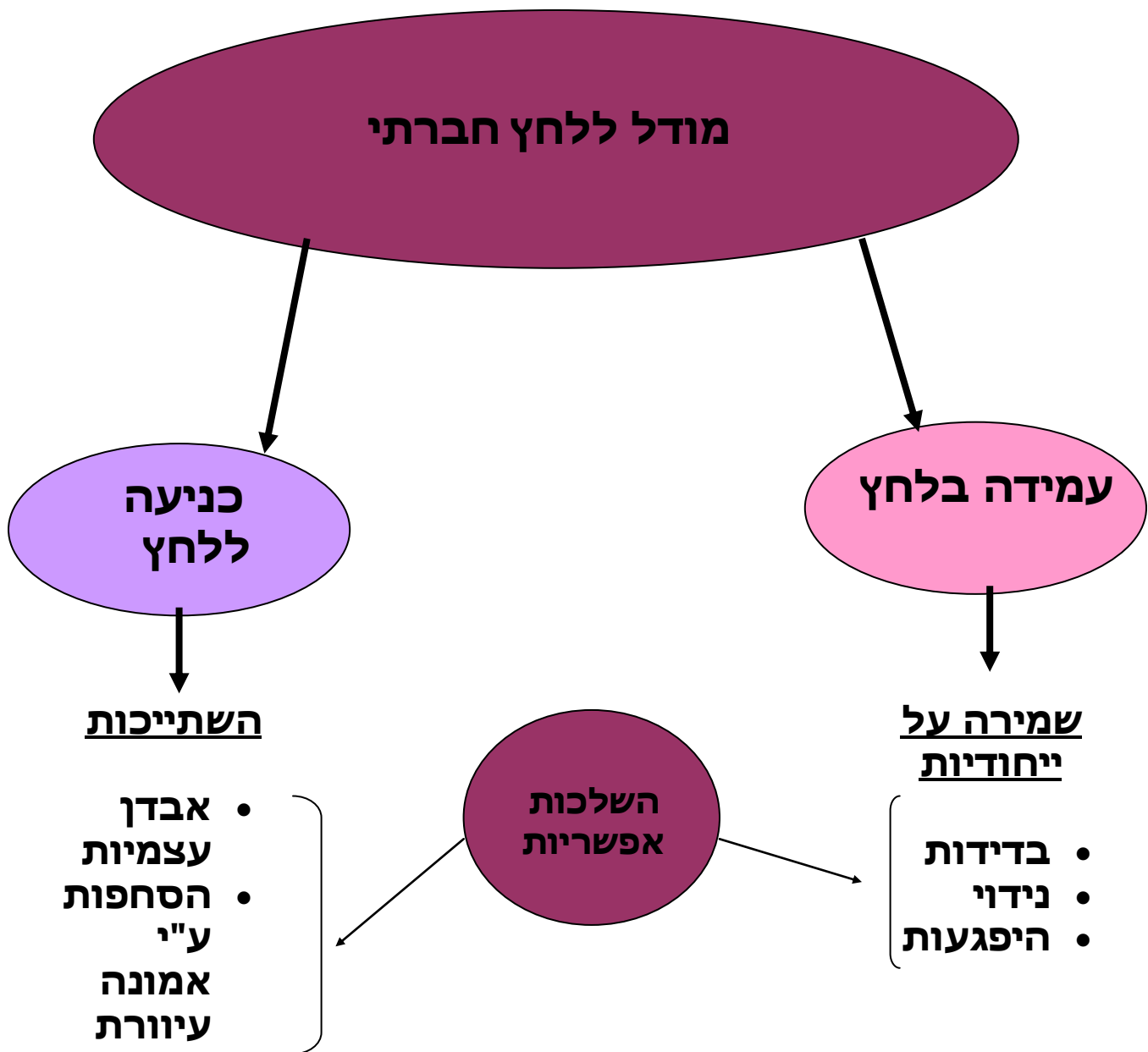
מצב בו מופעל עליך לחץ חברתי הוא מצב בעייתי. אם אתה ערוך ומוכן להתמודד עם מצבים כאלו, קטנה הסכנה שתעשה דבר שלא רצית באמת לעשותו. דבר זה קורה כמוכח בתנאי, שאתה מבין מהו לחץ חברתי ויודע לזהותו כשהוא מופעל עליך.

### סוגי לחץ חברתי:

1. לחץ עקיף: לחץ עקיף קיים כאשר אתה רואה איך מתנהגים האחרים- חברים, משפחה, אנשים בטלוויזיה או בפרסומות ואומר לעצמך: "אם הדבר טוב עבורם הוא חייב להיות טוב גם עבורי". זהו לחץ תת הכרתי שלא תמיד אנו מודעים לקיומו.
2. לחץ ישיר: לחץ ישיר קיים כאשר מציעים לך לעשות דבר מה או ששואלים אם מתחשק לך לעשותו.
3. לחץ מפציר: לחץ מפציר קיים כאשר מעודדים אותך באופן פעיל לעשות דבר מה או כאשר מקניטים, דוחים או מבקרים אותך אם אינך עושה זאת.

## שישה שלבים יעילים לאמירת "לא"

1. קחו פסק זמן לפני שאתם פועלים. תנו לעצמכם זמן לחשוב.
2. חשבו מה יקרה אם תפעלו. נסו לחשוב על התוצאות האפשריות של מעשיכם.
3. הקשיבו לעצמכם, שימו לב לכל מה שהנושא מעורר בכם.
4. סמכו על עצמכם. אתם מכירים את עצמכם טוב מכולם, ולכן אתם יודעים טוב מכולם מה נכון עבורכם.
5. אמרו "לא". עמדו על דעתכם מבלי לפגוע בחבריכם. היו אסרטיבים.
6. נמקו את החלטתכם. הסבירו מדוע אינכם רוצים לעשות כרצון חבריכם, תארו לחבריכם את התוצאות השליליות שיקרו, אם תעשו כרצונם. יש לכם הזכות להחליט, שלא לעשות דברים מסוכנים.





## פרסום

### מטרות:

1. להסביר לתלמידים על שיטות הפרסום.
2. ליצור אצל התלמידים מודעות כי המפרסם מתעלם מהנזקים הקשורים בשימוש המוצר אותו הוא מפרסם.

### חומרים:

1. פרסומות לסיגריות (מהעיתונות היומית, ג'ורנלים...)
2. דף ניתוח פרסומת לתלמיד.
3. דפי מידע על הפרסום.

### משך ההפעלה:

שיעור/שניים

### מהלך ההפעלה:

1. המורה מסביר לתלמידים על הפרסומת באמצעות דף המידע המצורף: הפניה, המסר, שיטות המשכיה, אוכלוסיית היעד וכו'.
2. מתרגלים עם התלמידים- המורה אומר את דבר המפרסם ועל התלמידים להגיד מהו המסר הסמוי (ע"פ דף המידע המצורף).
3. מפזרים בין השולחנות את הפרסומות לעישון. כל תלמיד או שניים מקבל דף ניתוח פרסומת. התלמידים מסתובבים בין הפרסומות, בוחרים פרסומת וממלאים באמצעותה את דף העבודה.
4. דנים עם התלמידים על התשובות: האם אדם שמעשן יהיה מוקף תמיד בחברה? האם כל פעם שאדם יעשן הוא יחייך? האם לאורך זמן יחייך עם שיניים לבנות? סיכום:
5. מאחר שאין שום תכונות חיוביות אמיתיות בסיגריות, הדרך היעילה ביותר בפרסום היא לגרום לפחות התנגדויות למוצר ע"י הצגת תמונה לא בחרה ומערפלת, ממנה יקבלו האנשים מסר של הצדקה לעישון. תמונה זו צריכה לדכא את דאגותיהם הבריאותיות בקשר לעישון. לשם כך יובלטו "הצדדים החיוביים" בעישון סיגריות, כגון:
  - המעשן "מקבל" יותר חברה.
  - המעשן רגוע יותר.
  - המעשן עירני יותר.
  - המעשן נחמד וטוב יותר מאחרים.

יש לציין בפני התלמידים שהמחוקק קבע שעל חברות הפרסום חלה חובת פרסום על כל חפיסת סיגריות: " משרד הבריאות מזהיר כי העישון מזיק לבריאות".





## מה מסתתר מאחרי הפרסומת ?

(תחנה מס' 1 מרכז ל.א.ב.)

מצא פרסומת לסיגריות, ומתוך התייחסות לפרסומת זו ענה על השאלות האלה:

שם הסיגריה בפרסומת \_\_\_\_\_

מה אומרת הפרסומת על עישון או על סיגריות? \_\_\_\_\_

מה אומרת הפרסומת על אנשים המעשנים סוג כזה של סיגריות? \_\_\_\_\_

מה הדרך בה משתמש הפרסומאי לשכנע בפרסומת? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מה המסר הסמוי בפרסומת? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

מה האמת בפרסומת? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

לאילו אנשים מיועדת לדעתך הפרסומת? \_\_\_\_\_

(צעירים, מבוגרים, מעשנים, כאלה שעדיין אינם מעשנים?) \_\_\_\_\_

מהם הדברים הקשורים לעישון סיגריות שאינך חוהה בפרסומת? \_\_\_\_\_

(לדוגמה: אין חאים את המאפרה והעשן). רשום לפחות שלושה דברים ומדוע הם אינם שם. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



## פרסומת

### מידע

כאשר באים לבחון פרסומת, יש להתייחס למספר גורמים:

#### 1. צורת הפנייה

פנייה ישירה - מתייחסת למוצר מבחינת תכונותיו ואיכותו.  
פנייה עקיפה - קושרת את המוצר לתוצאה או למצב שאליו אנו שואפים להגיע (מראה חיצוני, חיים טובים, מקום יפה וכ"ו).

#### 2. המסר

המפרסם מדגיש נקודות חיוביות במוצר, מתעלם מהנזקים הקשורים בשימוש בו וקושר את המוצר באופן אסוציאטיבי לרצונות האוכלוסייה אליה הוא מכוון. לדוגמא: פרסום מוצר כמו מקרר, המיועד לאוכלוסייה בגרת יותר, ידגיש את שנות האחריות על המוצר.

#### 3. שיטות המשיכה

יצירת קשר מלאכותי בין המוצר לתמונה המופיעה בפרסומת: פרסום של בגד יקושר למראה הדוגמנית, פופולריות חברתית, מקום אקזוטי.  
יצירת קשר מילולי ע"י ג'ינגל מתאים: "תנו לגבר גולדסטאר" מדגיש את ה"קשר" בין המראה הרצוי - למוצר שאותו מפרסמים.  
מתן שם קליט למוצר, או ליווי הפרסומת במוזיקה קליטה (במקרה של פרסום ברדיו או בטלוויזיה).  
בנוסף לכל האמור לעיל משתמשים הפרסומאים בהומור, בקריקטורות, בעיצובים מצחיקים, בשירים, בסיסמאות, במילים חסרות משמעות ובהגזמות (מדהים, משגע, הכי לבן, הגדול מכולם).

#### 4. אוכלוסיית היעד

צורת הפנייה וסוג התמונות המלווה את הפרסומת, נקבעים ע"פי האוכלוסייה אליה היא מיועדת.

לרשות הפרסומאים מספר דרכים ותכסיסים מקובלים למכירת מוצרים, שירותים ותדמית. להלן מספר דוגמאות לדרכי שכנוע המשמשים את הפרסומאים:

דבר המפרסם	המסר הסמוי
"הצטרף לכולם"	כל אחד קונה את זה - אל תהיה יוצא דופן
"שמע מה אומרים אנשים מפורסמים"	כוכבי קולנוע, ספורט ואנשי חברה מדברים טובות על המוצר.
"בוא והצטרף אל החיים הטובים"	אם תשתמש במוצר תהיה יותר מקובל, יותר מרגש, יהיה יותר נעים לבלות איתך.
"בוא והצטרף אל הצעירים"	אם תשתמש במוצר תקנה לך תדמית צעירה.



## קטעים ממחקר חסוי שהוזמן ע"י אחד מפרסומאי הסיגריות בארה"ב

המחקר מספק למפרסמי הסיגריות נתונים לגבי חולשות הצרכנים והמלצות, כיצד להגביר את תיאבונם לעישון סיגריות:

הדו"ח ממליץ: "צאו מהנחה שעישון סיגריות מזיק לבריאות. נסו לעקוף עובדה זו בדרך אלגנטית אבל אל תנסו להילחם בה- זוהי מלחמה אבודה".

איך לשכנע צעירים לעשן?

" למעשן הצעיר" העישון לא הפך עדיין לחלק בלתי נפרד מחייו, למרות שהוא מנסה להקריין דימוי של מעשן מנוסה. למעשנים צעירים, סיגריה וכל תהליך העישון, הם חלק מקבוצה של תענוגות אסורים, לא חוקיים. בדמיונו של המעשן הצעיר סיגריות נכללות באותה קבוצה של שתיית בירה, גילוח, לבישת חזייה, הצהרת עצמאות וחתירה לגיבוש דימוי עצמי. למעשן הצעיר סיגריה קשורה לחיזור, לניסיון, לקיום יחסי מין, לעישון סמים ולבילוי עד השעות המאוחרות בלילה.

והדו"ח ממשיך ומציע:

- הציגו את הסיגריות כאחד מן האמצעים לכניסה לעולם המבוגרים.
- הציגו את הסיגריה כחלק מקבוצת התענוגות האסורים של מוצרים ופעילויות.
- צרו במודעות שלכם מצבים הלקוחים מחיי היום יום של הצעירים אבל בדרך אלגנטית. מצבים אלה צריכים לגעת בסמלים הבסיסיים של תהליך ההתבגרות.
- קשרו כמיטב יכולתכם (במסגרת האילוצים החוקיים), את הסיגריות ליין, בירה, מין, סמים ועוד.
- אל תתייחסו במודעות לשום נקודה הקשורה בבריאות.

מבט

### נתונים ממחקרים

מתוך מחקר של ד"ר יוסי הראל, 2006

להלן נתונים מסקר שנערך ע"י ד"ר יוסי הראל אודות היקף התופעה בקרב תלמידים  
גילאי 11-15:

אחוז התלמידים שהתנסו אי פעם בעישון סיגריות או מוצרי טבק אחרים בגילאי 11-15  
ירד מ 24% ב 2004 ל 22.1% ב 2006.

אחוז התלמידים המדווחים על עישון לפחות פעם אחת ביום ירד מ 5% ב 2004 ל  
3.6% ב 2006

אחוז התלמידים המדווחים על התנסות בעישון נרגילה אי פעם ירד מ 33.5% ב 2004 ל  
29.5% ב 2006

עישון לפי מגדר:

בנים 28.6%

בנות 17.2%

מחקרים מצאו קשר בין שכיחות של התנהגויות סיכוניות בקרב בני נוער והיעדרויות  
מבית הספר לבין עישון סיגריות ונרגילות: שכיחות ההתנהגויות הסיכוניות בקרב צעירים  
מעשנים גבוהה יותר מהלא מעשנים.





## חוק הגבלת העישון במקומות ציבוריים, התשמ"ג-1983\*

### **1. איסור עישון**

- (א) לא יעשן אדם במקום המפורט בתוספת (להלן - מקום ציבורי).
- (ב) לא יחזיק אדם במקום ציבורי סיגריה, סיגרילה, סיגר או מקטרת כשהם דלוקים.
- (ג) שר הבריאות, באישור ועדת העבודה והרווחה של הכנסת, רשאי לשנות בצו את התוספת.

### **2. קביעת שלטים**

- (א) המחזיק למעשה של מקום ציבורי, למעט מעלית לנשיאת בני אדם בבית מגורים, יקבע בו שלטים המורים על איסור העישון, ויחזיקם במצב תקין.
- (ב) יצרן או יבואן של מעלית המיועדת לנשיאת בני אדם בבית מגורים יקבע בה, לפני הכנסתה לשימוש, שלט המורה על איסור העישון במעלית.
- (ג) שר הבריאות יקבע בתקנות הוראות בדבר צורתם של השלטים, מספרם, גודלם, תוכנם, דרכי קביעתם, המקומות שבהם יותקנו והחובה להאירם.

### **3. היתר עישון בבית קולנוע**

- (א) בתחומה של רשות מקומית, להוציא מועצה אזורית, שיש בה יותר מחמישה בתי קולנוע, יכול שיהיה בית קולנוע אחד שבחלק ממנו שהוקצה לכך לא יחולו הוראות איסור העישון בעת הקרנת סרטי קולנוע.
- (ב) מועצת הרשות המקומית תקבע את בית הקולנוע כאמור בסעיף קטן (א), מבין המחזיקים של בתי הקולנוע, לפי כללים ולתקופה שיקבע שר הבריאות.
- (ג) המחזיק למעשה של בית קולנוע שנקבע כאמור בסעיף קטן (ב) יקבע בפתח בית הקולנוע הודעה על היתר העישון בחלק ממנו שהוקצה לכך.

### **4. עונשין**

- (א) העובר על הוראות סעיף 1 - דינו קנס 230 שקלים חדשים.
- (ב) העובר על הוראות סעיף 2 - דינו קנס 470 שקלים חדשים.

#### **אחריות לעברה**

**5.**

נעברה עברה לפי סעיף 2 בידי חבר-בני-אדם, ייאשם בה כל אדם אשר בשעת ביצועה היה מנהל פעיל, שותף - למעט שותף מוגבל - או עובד בכיר האחראי לאותו תחום, אם לא הוכיח שהעברה נעברה שלא בידיעתו ושהוא נקט כל האמצעים הסבירים להבטחת שמירתו של הסעיף.

\* מעודכן ליום 1.8.01.

#### **קנסות לרשות מקומית**

**6.**

קנסות ששולמו עקב הפעלת סמכותו של עובד של רשות מקומית בשל עברה על חוק זה שנעברה בתחומה יועברו לקופת אותה רשות מקומית.

#### **סמכות כניסה**

**7.**

שוטר וכן עובד של רשות מקומית שראש הרשות המקומית הסמיכו לעניין חוק זה (להלן - מפקח) רשאים להיכנס בכל עת סבירה לכל מקום ציבורי כדי לברר אם קוימו הוראות חוק זה והתקנות לפיו, ובלבד שלא ייכנסו למקום מן המקומות המפורטים בפסקאות 2, 4, 5 ו-6 של התוספת אלא לאחר שהודיעו על כוונתם למחזיק של המקום או למי שעובד שם.

#### **סמכות מפקח או סדרן לדרוש זיהוי**

**8.**

(א) עישן אדם במקום ציבורי, או החזיק שם סיגריה, סיגרילה, סיגר או מקטרת כשהם דלוקים, לעיניו של מפקח או סדרן, רשאי המפקח או הסדרן לדרוש ממנו לזהות עצמו, ואם סירב לעשות כן, רשאי הוא לעכב אותו באותו מקום עד לבוא שוטר, אך לא יותר מאשר שעה אחת.

(ב) לעניין סעיף זה "סדרן" - מי שהבעל או המחזיק למעשה של מקום המפורט בפסקאות 1, 2, 4 ו-5 של התוספת מינהו להיות סדרן באותו מקום והוא עונד תג בולט המעיד על תפקידו ומציג תעודה על מינויו כסדרן.

(ג) שר הבריאות יקבע בתקנות הוראות בעניין סיגרים למינוי סדרן, התעודה שתינתן לו, צורת התג ואופן ענידתו.

#### **סמכות נהג**

**9.**

(א) נהג של כלי רכב שהעישון בו אסור לפי הוראות חוק זה רשאי לאסור כניסת אדם המעשן או המחזיק סיגריה, סיגרילה, סיגר או מקטרת כשהם דלוקים לכלי הרכב.

(ב) עישן אדם בכלי רכב כאמור, או החזיק בו סיגריה, סיגרילה, סיגר או מקטרת כשהם דלוקים, לעיניו של הנהג, רשאי הנהג לדרוש ממנו לזהות עצמו, ואם סירב לעשות כן, רשאי הוא לעכב אותו בכלי הרכב עד לבוא שוטר, אך לא יותר מאשר שעה אחת, וכן רשאי הוא להסיע אותו בכלי הרכב לתחנת המשטרה הקרובה.

**שמירת הוראות**  
**10.** הוראות חוק זה באות להוסיף על כל הוראה בדבר איסור עישון שנקבעה בכל דין ולא לגרוע ממנה.

**דין המדינה**  
**11.** הוראות סעיף 2(א) יחולו גם על המדינה.

**תיקון חוק בתי המשפט**  
**12.** בחוק בתי המשפט, התשל"ז-1957, בסוף התוספת השנייה יבוא:  
"18. חוק הגבלת העישון במקומות ציבוריים, התשמ"ג-1983".

**ביצוע ותקנות**  
**13.** שר הבריאות ממונה על ביצוע חוק זה, והוא רשאי, באישור ועדת העבודה והרווחה של הכנסת, להתקין תקנות לביצועו, לרבות תקנות בדבר דרכי פיקוח על ביצועו.

**תחילה**  
**14.** תחילתו של חוק זה ביום כ"ח בשבט התשמ"ד (1 בפברואר 1984).

#### **תוספת** **(סעיף 1)**

1. אולם המשמש דרך כלל לבית קולנוע, לתיאטרון, לקונצרטים, לאופרה או למחול וכן חדר או אולם המשמש לדיון, להרצאה או לשיבות, וכן המסדרונות והאכסדרות, למעט חדר נפרד לחלוטין שהוקצה לעישון בהפסקות בידי הנהלת המקום, אם הוקצה, ששטחו אינו עולה על רבע מהשטח שהוקצה לציבור להמתנה בהפסקות, ובלבד שיש בו סידורי אוורור תקינים והעישון בו אינו גורם למטרד בחלקים אחרים של המקום; אין בהוראות פרט זה, או פרטים אחרים בתוספת זו, כדי לגרוע מאיסור עישון מכוח כל דין או כדי למנוע מבעל המקום או המחזיק בו לאסור את העישון במקום.
2. כל מקום בבניין של בית חולים או מרפאה.
3. החלק הפתוח לציבור בבית מרקחת.
4. אולם קריאה וחדר קריאה בספרייה הפתוחה לציבור, חוץ מן המקומות שהוקצו בידי הנהלת המקום שבהם יהיה העישון מותר, אם הוקצו, ובלבד שיש בהם סידורי אוורור תקינים והעישון בהם אינו גורם למטרד בחלקים אחרים של המקום.
5. כל מקום בבניין המשמש מוסד חינוך או מוסד להשכלה גבוהה, לרבות מגורי תלמידים ולמעט חדר נפרד לחלוטין, שהוקצה לעישון בידי הנהלת מוסד שמתקיים בו חינוך על תיכוני, שתלמידיו בגיל העולה על 18 שנים (להלן - מוסד על-תיכוני), אם הוקצה, וחדר במגורים במוסד על תיכוני שבו גר רק מעשן, ובלבד שיש בהם סידורי אוורור תקינים והעישון בהם אינו גורם למטרד בחלקים אחרים של המקום, וכן למעט חדרי ההנהלה וחדרי הסגל, שחל עליהם פרט 15.

מעלית לנשיאת בני אדם. 6.

אוטובוס, בעת שיש בו נוסעים; בפסקה זו "אוטובוס" - כמשמעותו 7.  
בתקנות התעבורה, התשל"א-1961.

מונית וזוטובוס, בעת שיש בהם נוסעים; בפסקה זו "מונית" ו"זוטובוס" - 8.  
כמשמעותם בתקנות התעבורה, התשל"א-1961.

רכבת, בעת שיש בה נוסעים, למעט קרון שהוקצה לכך שבו יהיה העישון 9.  
מותר, ובלבד שלא יוקצה לכך הקרון היחיד באותה רכבת, הקרון שבו  
נמכרים מזון או משקה או הקרון היחיד שבו נמכרים מקומות שמורים.

חנות. 10.

מסעדה, מזנון, בית קפה, לרבות כל בית אוכל אחר (כולם להלן - בית 11.  
אוכל), למעט חדר נפרד לחלוטין, אם קיים, שהוקצה לעישון בידי  
הנהלת בית האוכל במפורש, אם הוקצה, ובלבד שיש בו סידורי אוורור  
תקינים והעישון בו אינו גורם למטרד בחלקים אחרים של בית האוכל  
ושטחו אינו עולה על רבע של השטח הפתוח לציבור.

חדר או אולם פתוח לציבור המשמש לפעילות גופנית או לספורט. 12.

גן ילדים, מעון ילדים או בית ילדים. 13.

חדר או אולם הפתוחים לציבור בבנק, בבית דואר או בסוכנות דואר או 14.  
במקום אחר המשמש לקהל או חדר, אולם או מסדרון המשמש להמתנה,  
למעט חדר נפרד לחלוטין שהוקצה לעישון בידי הנהלת המקום, אם  
הוקצה, ובלבד שיש בו סידורי אוורור תקינים והעישון בו אינו גורם  
למטרד בחלקים אחרים של המקום.

מקום עבודה, למעט חלק ממנו שהוא חדר או אולם שהעישון הותר בו 15.  
במפורש בידי האחראי במקום לאחר התייעצות עם העובדים (להלן -  
אזור עישון), ובלבד שבאזור העישון אין עובדים או נמצאים אנשים  
שהם או חלק מהם אינם מעשנים; באזור העישון יותר העישון אם יש בו  
סידורי אוורור תקינים ואם העישון בו אינו גורם למטרד בחלקים  
אחרים של הבניין; חדר או אולם שעובדים בו רק עובדים שהם  
מעשנים, ייראו כאזור עישון בלי שיהיה צורך בהיתר מפורש של  
האחראי במקום; לעניין זה, "מקום עבודה" - כל מקום בבניין שעובדים  
בו אנשים ושאינו משמש למגורים.

השטח הפתוח לציבור בקניון, למעט בית עסק המפורט במקום אחר 16.  
בתוספת זו ולמעט חדר עישון נפרד לחלוטין שהוקצה לעישון, אם  
הוקצה, ובלבד שיש בו סידורי אוורור תקינים והעישון בו אינו גורם  
למטרד בחלקים אחרים של המקום.

אולם שמחות, למעט חדר נפרד לחלוטין, אם קיים, שהוקצה לעישון  
בידי הנהלת אולם השמחות במפורש, אם הוקצה, ובלבד שיש בו סידורי  
אוורור תקינים והעישון בו אינו גורם למטרד בחלקים אחרים של אולם  
השמחות ושטחו אינו עולה על רבע של שטח הפתוח לציבור.