

לא"ב

ל - לשאוף

א - אויר

ב - בריא

מניעת עישון

תוכנית הפעלה לפנימיה

מבוא

בשנים האחרונות קנו להן תוכניות למניעת סמים ואלכוהול מקום מכובד וחשוב בקרב תוכניות המניעה בבתי הספר, ואילו תוכניות שונות שהופקו בנושא מניעת עישון לא הצליחו לקנות לעצמן מקום דומה, למרות שתופעת העישון קיימת אצל בני הנוער ומתרחבת עם הגיל. תלמידי חטיבות הביניים נחשפים לנורמות התנהגות חברתיות המעניקות לגיטימציה לעישון. כאשר המחנכים אינם מתייחסים לתופעת העישון הם מחזקים את הלגיטימציה הזו. מחקרים העוסקים בעישון של מתבגרים מראים שהעישון נתפס בעיניהם כביטוי לעצמאות, לבגרות, כמחזק את הביטחון העצמי ואת תחושת השייכות לקבוצת המעשנים. המתבגר הבונה את זהותו רוצה יותר מכל 'להרגיש חזק' ולהיות מקובל על קבוצת העמיתים המשמעותית. העישון הוא סמל סטאטוס. הוא מעניק אישור חברתי ומחזק את גיבוש קבוצת השווים.

השפעות והעדפות חברתיות

לפי המחקרים עישון במשפחה ובקבוצת העמיתים הוא שקובע את החלוקה למעשנים וללא מעשנים. במחקר שנערך בארה"ב בקרב תלמידים מכיתות ז', ציינו 60% מהבנים ו- 52% מהבנות כי חשו בלחץ של חבריהם. הלחץ החברתי מתבטא בתחושה כללית, שעישון הוא דבר שנכון לעשותו כדי לענות על הציפיות החברתיות, ועל כן ראוי ללחוץ על עמיתים שאינם מעשנים לנהוג כעמיתיהם. לעיתים קרובות משתמשים בני נוער במושג לחץ חברתי כדי להסביר את מניעי התנהגותם ללא הבחנה וללא נסיון להבין את משמעותו. הנורמה ש'אסור להלשין' ושהמלשין הוא 'שטינקר' נתפסת כמוחלטת ומחייבת ללא הרהור וספקות ומקשה על הפעלת שיקול דעת אחראי ובוגר.

כדי שהחניך יגבש ויפנים נורמות אישיות שעליהן הוא עומד כאדם שקול ואחראי, יש לדון בקבוצה באורח פתוח וגלוי על הנורמות המקובלות, לאפשר העלאת ספקות, שיקולי דעת והזדמנות לשקול את הנורמות מחדש.

קבוצת תלמידים מכיתה ח' מביה"ס "יהודה הנשיא" בנתניה תיארה את נושא העישון והלחץ לעשן:

- "כשאני מעשן אני מרגיש שליטה, כוח לשלוט באנשים".
- "אני לא רוצה להיות שייכת לחברה מעשנת אבל לא רוצה לוותר עליה".
- "אני מרגיש כוח מדומה: חזקה בזכות הכוח שהחברה נותנת לי כמעשנת, אבל לא חזקה בזכות עצמי".
- "אני מרגיש פחד, אני מתלבט בין להיות שייך או לא שייך".

בפנימיה העישון נתפס כסמל אנטי ממסדי וכנורמה המחזקת את תחושת הלכידות הקבוצתית. על כן יש להתייחס בתוכנית אל ההעדפות החברתיות ולחזק את החניך הבודד הנוטה לא לעשן.

התוכנית המוצעת כאן היא חלק מתוכניות מניעה העוסקות גם בסמים ואלכוהול.

זו אינה תוכנית גמילה, וכוונתה לחזק את הרוב הלא מעשן: בישראל בשנת 2000 עישנו 12% מבני הנוער. את 82% הלא מעשנים התוכנית מבקשת לחזק ברוח מקדמי הבריאות.

למי מיועדת התוכנית

התוכנית נכתבה לחטיבות ביניים בבתי ספר בכל הארץ. הפיתוח המוצע בחוברת זו הוא ייחודי לכפרי נוער ופנימיות של המינהל לחינוך התיישבותי, ונעשה בשיתוף עם המרכזיה החינוכית של המינהל. מכיוון שזו תוכנית מניעה, ראוי להעבירה לפני שהנוער מתחיל לעשן, ולפי הסקרים הכוונה לכיתות ו' וז'.

מטרות התוכנית

- לספק מידע אמין, רלוונטי ואובייקטיבי על עישון ומעשנים
- לחזק את החלטת הצעיר בשיקולי הדעת לבחירה בחיים נקיים מעישון
- לעזור לצעיר להתמודד מול לחץ חברתי של מעשנים שכופים דעתם כנורמה
- להעצים את כוחן של מסגרות המשפחה והפנימיה כמסגרות קובעות נורמה

עקרונות התוכנית:

כמו כל תוכנית מניעה, התוכנית מושתתת על שלושה עקרונות מרכזיים:

1. מידע

הקניית מידע אודות הנזקים הגופניים, החברתיים הנגרמים כתוצאה מעישון.

2. עמדות, ערכים וצרכים

עימות החניך עם עמדותיו וערכיו בנושא עישון סיגריות; גיבוש נורמות אישיות וקבוצתיות.

3. כישורי חיים

כישורי חיים הם שם כולל לטיפוח יכולת האדם להתמודד עם הלחצים והמשימות הנובעים מעולם משתנה ודינמי.

דרך טיפוח ההתמודדות היא ע"י העבודה על ה"עצמי".

כישורי החיים הנגזרים מתכנית מניעת עישון הם:

- עמידה בלחץ חברתי
- אסרטיביות
- קבלת החלטות
- דרכים לפתרון בעיות
- התמודדות עם חשיפה באמצעות המדיה והפרסומות.

מימד המדיה בולט מאוד בתכנית מניעת עישון. הפרסומות המופנות למעשנים הן גלויות לעין ומעבירות מסר כפול ומטעה: מצד אחד שומעים בני נוער על הסכנה שבעישון, מאידך הם קולטים את המסר שבפרסום: תהיה מצליח, מפורסם, אמן וכו' – אם תעשן סיגריות. על החניכים לעמוד על המסר המטעה שבפרסום, וללמוד כיצד להתמודד עמו ולהחכים ממנו.

משך התוכנית

מומלץ להעביר את התוכנית מחנוכה עד ט"ו בשבט, במשך כחודש וחצי, ולהמשיך בפעילויות שונות ובמעקב במשך השנה.

מי מפעיל את התוכנית

התוכנית מעוניינת להעצים את כוחה של הפנימיה והמשפחה כמסגרת קובעת נורמה, לפיכך אנו ממליצים שהסביבה המחנכת תהיה נקייה מעישון ותמנע מסר כפול המזיק ומבלבל את החניך. התוכנית תופעל ע"י מדריכים שאינם מעשנים.

הנחיית עמיתים

בגלל ההשפעה הרבה של עמיתים על התנהגות חבריהם בקבוצה, ראוי לשתף חניכים לא מעשנים ובעלי עמדה חברתית בהפעלת התוכנית. ראוי שהחניכים יציעו את עצמם להיות מובילים בתוכנית המניעה, ושחבריהם ואנשי הצוות החינוכי יבחרו מתוכם את המנהיגות הצעירה שתהיה הרוח הפעילה והמפעילה את התוכנית. אנשי הצוות החינוכי והמנהיגים העמיתים יוכשרו בצוותא להעברת התוכנית, והעמיתים יהיו שותפים מלאים להעברת התוכנית בקבוצות. הניסיון מלמד כי הנחיית עמיתים מגבשת אקלים המקל על התערבות המדריך, מרככת עמדות חניכים, ומקנה את התכנים בצורה אופטימלית. כמו כן מתגבשת קבוצת מנהיגות היכולה לעסוק בהמשך בתכנים שונים אחרים העולים בפנימיה.

לעיסוק מפורט בעניין זה מומלץ לעיין בחוברת "הנחיית עמיתים" בהוצאת שפ"י, משרד החינוך והתרבות.

מעורבות הורים

תוכנית מניעה אינה שלמה אם ההורים אינם מעורבים בה. נמצא שהמשפחה היא גורם משפיע על

עישון מתבגרים. מעורבות ההורים היא לכן תנאי הכרחי בכל תוכנית מניעת עישון.

היות שנושא העישון עלול ליצור התנגדות אצל ההורים, חשוב לערבם מראש בתוכנית.

בסוף החוברת תמצא נספח המיועד לחלוקה להורים לפני התחלת התוכנית.

הורים מעשנים

המרכז מציג את העישון על כל ההיבטים הבריאותיים. המידע שהעישון פוגע מאוד בבריאות גורם לדאגה ולחרדה למתבגרים שהוריהם מעשנים. כדי להקטין את החרדות על המדריך להקשיב להם מבלי לחרוץ דעה. ניתן לומר להם כי מבוגרים מעשנים מתקשים להיגמל, וכי אין מטרתנו לגמול את ההורים - אלא להסתפק במניעה של עישון אצל צעירים.

יש להדריך חניכים כיצד לשוחח עם הורה מעשן.

כמו כן רצוי לשתף את ההורים בקיום פעילות המרכז (ראה נספחים להורים).

היערכות מקום החינוך

- הנהלת מקום החינוך תקבל החלטה על כניסה לתוכנית, ותקצה זמן ומשאבים לכך.
- צוות מנחים הכוללים אנשי הצוות החינוכי וחניכים (להנחיית עמיתים) יוכשר על ידי גוף מקצועי.
- תתקבל החלטה על אופן הקצאת הזמן לתוכנית.
- ההנהלה וצוות המנחים ידאגו לפרסום ויידוע כל המעורבים: הורים, חניכים, אנשי הצוות החינוכי והקהילה בכל שלבי התוכנית.

תנאי הכרחי להצלחת התוכנית הוא מעורבות המערכת כולה - בית הספר והפנימיה וגיוסם למטרה.

פעילויות ליצירת מעורבות מקום החינוך כולו:

- הכרזה חגיגית ופומבית על פתיחת התוכנית. כנס בהשתתפות ההנהלה, הצוות החינוכי, הורים וחניכים להצהרת כוונות, בשילוב עם הרצאת מומחה.
- תליית כרזות בכל רחבי הפנימיה ובית הספר
- בנית תקנון ביחד עם החניכים שיקבע כללים של איסור העישון במקום החינוך, כדי לשמור על סביבה נקיה מעישון ברחבי הפנימיה ובית הספר (למשל שמבוגרים יעשנו בפניה המיועדת לכך).

- סיום העברת התוכנית - הפנינג - מופע ותערוכה של יצירות חניכים בשיתוף ההנהלה, הורים והצוות החינוכי.
- מעקב ושמירה על עקרונות של לא"ב במהלך כל השנה.

מרכז למידה בנושא לא"ב - לנשום אויר בריא

עקרונות הפעלה

1. למידה פעילה

שיתוף החושים בתהליך הלמידה מגביר את הסיכוי שתלמיד יפנים את התכנים. במרכז לא"ב מצוים מרכז קשב, שני מרכזי יצירה ומרכז משחקים.

2. למידה דרך גילוי עצמי. התחנות מופעלות באופן עצמאי על ידי החניכים העוברים תהליך של חקירה, גילוי ועיבוד.

3. משו"ב מהמדריך ללומד

הבקרה העצמית של הלומד אינה מספיקה. עליו לקבל משוב מהמדריך על מה שעשה וכיצד עשה זאת.

4. עבודת צוות

הפעילות במרכז משולבת לרוב בעבודת צוות תוך הגדרת תפקידים (מינוי ראש קבוצה).

5. קשר בין פינות המרכז

פינות המרכז קשורות אלה באלה אך לא בדרך המחייבת עבודה בסדר קבוע.

6. הוראות והנחיות

ההוראות וההנחיות במרכז מנוסחות באופן בהיר וברור, כך שהלומד יכול להבינן בקלות וללא עזרה.

נושאי המרכז

- מידע בסיסי על הסכנות שבעישון (תחנה 3)

- הפעלות אומנותיות ומשחקיות (תחנות 4 ו-5)

- כישורי חיים (תחנות 1 ו-2)

מבנה המרכז ואופן הפעלתו

- המרכז בנוי מלוחות גדולים המחוברים באופן גמיש המאפשר הצבתם בתחנות בחדר מרווח, או להניחם על שולחנות.

- רצוי שבקבוצה הפועלת במרכז יהיו שני מנחים.

- במרכז 6 יחידות ומשך הפעלתה של כל יחידה הוא כ-20 דקות.

- לפני המפגש עם המרכז יש להקדיש 2 פגישות להכנה, ובסיום העבודה במרכז יש לערוך פעילות סיכום. בסך הכל יוקדשו למרכז 6 פגישות לערך.

אנו מציעים שני דגמי פעולה להפעלת המרכז :

תוכנית אופטימלית: תוכנית זו נוצרת ומופעלת על ידי החניכים. אין משתמשים במרכז הלמידה המוכן אלא החניכים מפתחים ויוצרים את הכלים במהלך הפעילות בקבוצות והם המפעילים אותה, בעזרת מדריכים ודמויות משמעותיות אחרות. אם מאמצים את תוכנית הנחיית עמיתים, ניתן ליצור את הכלים בהשתלמויות הניתנות למנהיגים העמיתים. התוכנית היא אינטרדיסציפלינרית ומערבים בה מומחים: אנשי רפואה, כימיה, תקשורת, וכן הורים וגורמים בקהילה הקשורים במניעת עישון.

תוכנית מינימלית: תוכנית זו מופעלת על ידי המדריכים ב-6 פגישות כמפורט לעיל.

הצעה לשיעור פתיחה - מצגת שקפים - לעשן או לא לעשן

השקפים להלן נבחרו מתוך סט שקופיות "לעשן או לא לעשן" בהוצאת האגודה למלחמה בסרטן. מנסיוננו למדנו כי החניכים יכולים להקרין ולהסביר את השקפים לאחר השתלמות מתאימה, וכך מושג אפקט של השפעת עמיתים משמעותיים שאינו מושג כאשר מדריך עושה זאת.

שקף מספר 1

לעשן או לא לעשן - האם זו בעיה

בסדרת השקופיות נסקור את השפעת העישון על הגוף ונשוחח על הגורמים המביאים אדם לעשן וכיצד להתמודד איתם.

שקף מספר 2

סיכויי המעשן לחלות בסרטן

המחקרים מראים כי סיכויי המעשן לחלות בסרטן הריאות גבוהים פי 10 מאשר סיכויי הלא מעשן.

שקף מספר 3

הקשר בין עישון לסרטן

מחקרים מראים כי העלייה בשכיחות מקרי סרטן הריאות מקבילה לעלייה בצריכת הסיגריות.

שקף מספר 4

כל סיגריה מגבירה את הסיכון

יש קשר ברור בין עישון לבין סרטן.

שקף מספר 5

ההשפעה המזיקה של הטבק מיידיית ומצטברת

ההשפעה של העישון היא מיידית, ומידת השפעתו על הרקמות נובעת מאורך התקופה בה אדם מעשן. בסקר שנערך בקרב תלמידים הוכח כי תלמידים מעשנים סובלים משיעול וממצב בריאותי רעוע יותר מתלמידים לא מעשנים.

שקף מספר 6

העישון מזיק לא רק למעשן

אדם שמעשנים לידו הוא מעשן פאסיבי. ידוע כי אדם שחי במחיצת בן זוג מעשן עלול לחלות בסרטן הריאה.

שקף מספר 7

ילדים להורים מעשנים

ילדים שהוריהם מעשנים חשופים גם הם לעשן והם מעשנים פאסיביים. האם תבקשו מהוריהם לעשן מחוץ לבית כדי שאתם לא תיפגעו? איך תעשו זאת?

שקף מספר 8

עישון והריון

אשה מעשנת חושפת גם את העובר לסכנות העישון. תינוקות שנולדו לאמהות מעשנות עלולים להיות בעלי משקל נמוך יותר.

סיכוייהם להיות מעשנים גדול יותר.

שקף מספר 9

לעשן או לא לעשן

כמעט כל נער ונערה יעמדו יום אחד בפני ההחלטה אם לעשן או לא. על כף המאזניים מצד אחד ימצאו שיקולים הגיוניים הגורמים להימנעות מעישון. מצד שני ימצאו שיקולים רגשיים הדוחפים לעישון. בגיל ההתבגרות רוצים צעירים להיראות בוגרים ועצמאיים. לעיתים הם מרגישים שאם הם מעשנים, הם "מבוגרים" יותר.

אם גם אתה תעמוד מול החלטה - איך תחליט?

שקף מספר 10

מחיר העישון

מחירה של קופסת סיגריות הוא יקר. יש צעירים המעשנים הרבה ואת הכסף לסיגריות לוקחים מהוריהם ובכך מעמיסים עליהם הוצאה כבדה ומיותרת.

שקף מספר 11

לנזקי העישון השפעה על מעמדו החברתי של המעשן

העישון עלול לגרום לשיעול, לריח רע מהפה, לכתמי ניקוטין על השיניים ועל האצבעות. התוצאה עלולה להיות דחייה חברתית של המעשן.

איך זה אצלכם?

שקף מספר 12

התמכרות היא אובדן שליטה

העישון ממכר כמו סמים. כלומר, קל להתחיל אך קשה להפסיק. למרות שמעשנים רבים טוענים כי ביכולתם להפסיק לעשן ללא קושי, המציאות מראה כי הגמילה מעישון קשה וכי המעשן מכור לניקוטין.

חישובו על כך לפני השאיפה הראשונה של סיגריה!

שקף מספר 13

מדוע מבוגרים מעשנים

המידע על נזקיו הכבדים של העישון הצטבר רק בשנים האחרונות. המבוגרים של היום התחילו לעשן בנעוריהם מאותן סיבות שבגללן צעירים מתחילים לעשן היום. אך הם לא ידעו על הנזקים הכבדים של העישון וכיום קשה להם להיגמל מעישון.

שקף מספר 14

מי מחליט?

יש צעירים שמחליטים באופן עצמאי, מתוך בטחון עצמי, שלא לעשן. צעירים שמחליטים לעשן פועלים לרוב מתוך מניעים שהם בניגוד להיגיון.

במסיבה של החבר'ה עוברת הסיגריה מיד ליד. מי שאינו רוצה לעשן חשוף לאמירות פוגעות, כמו: יאללה, איזה גבר אתה! נער שאינו בטוח בעצמו ייכנע להשפעת הרוב ויעשן. רבים מאלה המתנגדים לעישון אינם מעזים להביע את דעתם בגלוי מחשש לביקורת ודחיה.

שקף מספר 15, 16

מסר גלוי וסמוי בפרסומת

יצרני הסיגריות והפרסומאים משתמשים לעיתים בפרסומת המציגה אנשים מעשנים באופן גלוי. המסרים הסמויים שבפרסומת מועברים בדרכי העיצוב של הפרסומת: המעשנים הם אנשים נאים, לבושים לפי מיטב האופנה, לעיתים קרובות מפורסמים והם מקרינים יוקרה, עושר ואושר. המסר הסמוי למתבונן בהם הוא: אם ברצונך להצליח, להיות שייך לחוג המוצלחים בחברה, תעשן אף אתה.

כאשר אינכם מודעים לכוח ההשפעה הנסתר של הפרסומות, אתם עלולים להילכד בפח ולהתחיל לעשן.

שקף מספר 17

האם הסיגריה היא סימן לבגרות?

אדם בוגר אינו זקוק לסמלים ולסימנים כמו סיגריה כדי לחוש ולהמחיש את בגרותו.

שקף מספר 18

לעשן או לא לעשן - יש בעיה להחליט?

כאשר אנחנו יודעים את העובדות הנכונות קל יותר להחליט לא לעשן.

שקף מספר 19

לעיתים עוברת סיגריה במסיבה מיד ליד, ומגיעה גם למי שאינו רוצה לעשן. כיצד ינהג?

מי שאינו בטוח בעצמו נוטה לעשן כדי לא להיות שונה מחבריו, וזו הדרך להתחיל לעשן.

צעירים רבים חושבים שרק מעטים מחבריהם מתנגדים לעישון. המחקרים מראים אחרת: רק 12% מבני הנוער בישראל בשנת 2000 עישנו.

שקף מספר 20

הצלחה ועישון

מתבגרים רבים מתחילים לעשן כדי להרשים, להפגין עצמאות ולהתנהג כמבוגרים. הם מושפעים מפרסומות של חברות הטבק המתארות את המעשן כצעיר ומצליח. חשוב להדגיש שאין קשר בין הצלחה ובין עישון, נהפוך הוא: העישון מביא לאבדן שליטה עצמית, הדרושה לאדם כדי להצליח.

התחנות במרכז הלמידה

1. מה מסתתר מאחורי הפרסומת

ניתוח פרסומת ודיון על דרכי השפעתה

מטרה: היכרות עם דרכי הפרסום והשיווק של תעשיית הטבק וזיהוי מסרים גלויים וסמויים בפירסום.

תהליך: הלומדים נעזרים בדפי מידע ומתבקשים לנתח את המסר הגלוי והסמוי בפרסומות הנתונות.

חומרים:

- פרסומות
- דפי מידע
- שאלונים

2. בלי לחץ

מרכז יצירה ובו יבנו המשתתפים ארועים העוסקים בלחץ חברתי בנושא עישון

מטרה: זיהוי מצבים שבהם מופעל לחץ חברתי

תהליך: הלומדים בונים דמויות ומצבים שבהם מופעל לחץ חברתי על אחת הדמויות לעשן, מחברים דיאלוגים ומשחקים את תפקידי הדמויות.

חומרים

- דפי מידע

3. נכון או לא נכון

תחנת מידע, בה מתבקשים הלומדים לשער השערות ולבדוק את אמיתותן בדפי מידע.

מטרה : הקניית מידע על הסכנה שבעישון.

תהליך : התלמידים ימלאו שאלון ואח"כ יבדקו את התשובות בדפי המידע שבתחנה

חומרים

▪ דפי מידע

▪ שאלונים.

4. שואפים ליצור

בתחנה זו יוצרים הלומדים פרסומת נוגדת עישון

מטרה : יישום התהליכים שנלמדו בתחנות הקודמות תוך שימוש באלמנטים יצירתיים.

תהליך : הלומדים ימלאו שאלון ואח"כ יבדקו את התשובות בדפי המידע שבתחנה.

חומרים

חומרי יצירה כמו : בריסטולים, טושים, דבק, מספריים וכד'.

5. לא משחקים באש

משחק קלפים המבוסס על מידע מוקדם בנושא מניעת עישון

מטרה : הפנמת הידע הנלמד.

חומרים

קופסאות קלפים + דף הדרכה.

תיאור מפורט של התחנות

1. תחנת "מה מסתתר מאחורי הפרסומת"

כרטיס מס' 1

משימות לקבוצה

לחברי "מה מסתתר מאחורי הפרסומת" שלום!

בחרו אחת מהפרסומות שבמאמר.

קראו את דפי המידע וציינו לפניכם את המושגים המרכזיים.

נתחו את הפרסומת שבחרתם בעזרת דף העבודה.

כרטיס מס' 2

דף עבודה

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

שם הסיגריה בפרסומת _____

מה אומרת הפרסומת על עישון סיגריות או על סיגריות? _____

מה אומרת הפרסומת על אנשים המעשנים סוג כזה של סיגריות? _____

מה הדרך בה משתמש הפרסומאי לשכנוע בפרסומת? (העזר בדפי המידע)

מהו המסר הסמוי בפרסומת?

(נתח את המסר הסמוי בהתאם לרשימה המצורפת)

מה האמת בפרסומת?

לאילו אנשים מיועדת לדעתך הפרסומת?

(צעירים, מבוגרים, מעשנים, כאלה שעדיין אינם מעשנים).

מהם הדברים שאינך רואה בפרסומת למרות שבמצייאות הם קיימים בנוגע לעישון סיגריות (לדוגמה: אין רואים רת

המאפיה ואת העשן). רשום לפחות 3 דברים. מדוע הוצאו לדעתך מהתמונה?

2. "בלי לחץ" משחק תפקידים ודיון קבוצתי

כרטיס מס' 1

משימות לקבוצה

לחברי קבוצת "בלי לחץ" שלום! קראו את האירוע הבא:

מי צריך כאלה חברים?

שגית מרגישה רע מאוד.

אתמול בערב עישנה פעם ראשונה עם החבר'ה. לירון חברתה מציעה לא לעשן גם אם חברים אחרים מעשנים, אבל שגית יודעת שאם לא מעשנים עם החבר'ה, משלמים על כך ביוקר.

כאשר החברה נפגשים בערב כמו תמיד, באמפי, הם אינם מבינים מדוע ענבל, שמספקת את הסיגריות עדיין איננה – ותוך שהם מקניטים זה את זה, מתברר ששגית מסתתרת בין השיחים ומתלבטת אם להצטרף לחבורה.

מה התרחש שם באמפי באותו ערב – כדי לבנות את משחק התפקידים של הדמויות חשבו:

❖ ללירון ולשגית יש בעיה. מה הבעיה של כל אחת מהן?

❖ איזו עצה הייתם נותנים להן – כיצד עליהן לנהוג?

שחקו את הדיאלוגים בין הדמויות

כרטיס מס' 2

לפניכם מספר היגדים של משתתפים באירוע. קראו אותם, שייכו אותם לדמויות שבאירוע וחוו עליהם דעתכם בקבוצה.

"אני לא צריכה חברים כאלה"

"בגללך לא ישימו עלינו"

מי שלא מעשן איתנו - לא שייך אלינו"

ממתי ילדים שייכים לחברה רק אם הם מעשנים?"

העלו בדעתכם ורישמו מצבים בהם ילדים, הנחשבים מקובלים בחברה, משפיעים על חברים להתנהג בניגוד למה שהם מרגישים ורוצים.

3. תחנת "נכון לא נכון"

כרטיס מס' 1

משימות לקבוצה

לחברי קבוצת "נכון לא נכון" שלום!

עיינו בדף העבודה "הערות ועובדות על עישון".

כל אחד מחברי הקבוצה יסמן נכון/ לא נכון ליד כל אחד מהמשפטים.

בדקו יחד את השערותיכם בעזרת דף עובדות.

באילו השערות שגו מרבית חברי הקבוצה?

רשמו לפחות 5 עובדות חדשות שלמדתם בתחנה זו.

כרטיס מס' 2

השערות ועובדות על עישון

ענו על השאלות ואחר כך בתשובות המצורפות:

נכון/לא נכון	לעישון של שתים או שלוש סיגריות אין השפעה על הגוף
נכון/לא נכון	ניקוטין הוא הגורם המזיק היחיד בסיגריות
נכון/לא נכון	עישון סיגריות מפחית מיכולת הגוף לקלוט חמצן די צרכו
נכון/לא נכון	כשאנשים מפסיקים לעשן, גופם מתחיל לתקן את הנזק שנגרם על ידי העישון
נכון/לא נכון	עישון סיגריות גורם נזק רק לריאות
נכון/לא נכון	כל סיגריה מקצרת כ - 5 דקות מחיי המעשן
נכון/לא נכון	אין העישון משפיע על העובר ברחם
נכון/לא נכון	לרוב המעשנים קל מאוד להפסיק כשהם רוצים בכך
נכון/לא נכון	העישון גורם להופעת קמטים בעור בגיל צעיר יותר
נכון/לא נכון	ניקוטין הוא חומר רעיל ביותר
נכון/לא נכון	רוב האנשים מסוגלים להגביל עצמם לעישון מקרי או לעישון מספר קטן של סיגריות
נכון/לא נכון	רוב האוכלוסייה בישראל אינה מעשנת
נכון/לא נכון	הסיגריה מאפשרות להרגע
נכון/לא נכון	הניקוטין הוא חומר הגורם להתמכרות

1. לא נכון 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 כימקלים גורמי סרטן. מעשנים מתחילים עלולים להקיא ולשלשל. כל ההשפעות הללו הן השפעות קצרות טווח.

2. לא נכון כשהסיגריה בוערת היא מייצרת מרכיבים נוספים מזיקים למעשן ולאלה שבקרבתו. כ-4000 מרכיבים נפרדים נתגלו בעשן טבק בלבד. כ-90% מהעשן מכיל גזים מסוכנים ואילו השאר מורכב מחלקיקי חומר הכוללים זפת וניקוטין. כמה מהמרכיבים המסוכנים בעשן הסיגריות הם:

פחמן חד חמצני – אחראי לירידה בהספקת החמצן לרקמות. המחקר מראה שפחמן חד חמצני הוא גורם לא מבוטל במחלות לב.

ציאניד המימן – שהינו רעל מסוכן ביותר ומצוי בעשן הסיגריה בכמות מרוכזת פי 160 מזו המותרת ובטוחה בתעשייה.

אמוניה – משמת בדרך כלל כחומר ניקוי בבית ובייצור חומרי נפץ.

פנול – הורס את הרסיסים המרפדים את קנה הנשימה. זהו רעל הגורם לגירויים חמורים.

זפת (עטרן) – מכיל כ-200 תרכובות מרעילות שרבות מהן הוכחו במחקרים כתרכובות מסרטנות.

(כל ההשפעות האלה הן לטווח ארוך).

3. נכון הטבק מפחית מיכולת הגוף להשיג מספיק חמצן עקב הפגיעה בריאות ובמעברי האוויר. אצל אדם בריא, הריסיות שהן שלוחות דמויות שיער המרפדות את הדופן הפנימית של הסימפונות מגינות על מעברי האוויר ועל הריאות. עשן הסיגריות גורם להפסקת פעילות הריסיות. אחר כך מכסה הזפת שבעשן הסיגריה את מעברי האוויר ואת הריאות. ציפוי זה מקשה על הגוף לקבל חמצן. באופן נורמלי כדוריות הדם האדומות נושאות חמצן מהריאות לכל רקמות הגוף, כשבאזור מצוי חד תחמוצת הפחמן מתרכבות אתו הכדוריות האדומות ומתעלמות מהחמצן. כל זה קורה בזמן העישון, כלומר, הדבר משפיע כבר בטווח הקצר.

4. נכון ברגע שהאדם מפסיק לעשן הגוף מתחיל לתקן את הנזק, למרות שדרושה שנה או יותר למערכת הנשימה להחלים מהשפעת העישון. אדם בריא מכל הבחינות האחרות יכול לצפות להבראה גמורה של הגרון ויתר דרכי הנשימה. הריסיות (השערות הקטנות הלוכדות אבק וחיידקים ומרחיקות אותם ממעברי האוויר) שנהרסו ע"י העישון יכולות לצמוח שנית לאחר מספר שנים. (השפעה לטווח ארוך).

5. לא נכון בנסוף לנזקים לריאות כמו סרטן הריאה, ברונכיטוס כרוני ואמפסימה, העישון גורם לנזקים נוספים. העישון זוהה כגורם מכריע למחלת לב וכן קשור לכיבי קיבה. הוא גורם לנטייה לחלות יותר ולהעדר מעבודה או מלימודים. הוכח הקשר שבין עישון בצירוף משקאות אלכוהוליים לסרטן הגרון והפה. (השפעות לטווח ארוך).
6. נכון לפי נתונים ממחקרים רבים כל סיגריה מקצרת 5 וחצי דקות מחיי המעשן. עישון הוא סיכון בריאותי חמור. סיכוי המעשן למות מוות מוקדם גדול ב-70% מזה של הלא-מעשן. ככל שאדם מתחיל לעשן בגיל צעיר יותר, גדלה הסכנה של מחלות הקשורות בעישון ומוות. אנשים המתחילים לעשן בצעירותם, סיכוייהם למות טרם זמנם גדולים פי שניים משל אלה שאינם מעשנים (השפעות לטווח ארוך).
7. לא נכון לנשים המעשנות יש תינוקות קטנים מהנורמלי, וגדל הסיכון ללידה מוקדמת ולהפלות. יש הוכחות שההתפתחות הפיסית של ילדים שנולדו למעשנים נפגעת (השפעות לטווח ארוך).
8. לא נכון מבין אלה הרוצים להפסיק לעשן או שניסו להפסיק, מצליח רק אחד מתוך 4 להיגמל מההרגל לפני גיל 60. החלות הפיסית והפסיכולוגית בעישון מקשה על ההפסקה. (השפעות לטווח ארוך).
9. נכון העובדה שהניקוטין מצר את כלי הדם, גורמת לזרימת דם איזורית נמוכה ופחות דם מגיע לעור. בדם יש פחות חמצן מאשר אצל הלא מעשן עקב תפקוד ירוד של הריאות והמצאות פחמן חד חמצני. עורו של המעשן מקבל פחות תזונה כי הוא מקבל פחות דם, ובדם המגיע לעור - יש פחות חמצן. לכן העור מזדקן מהר יותר ומופיעים קמטים בגיל צעיר יותר (השפעות לטווח ארוך).
10. נכון ילדים קטנים חלו בצורה חמורה ואף מתו כתוצאה מאכילת סיגריות. למרות זאת, הניקוטין נספג בצורה איטית בסביבה חומצית כמו הקיבה, וזוהי הסיבה לכך שילדים, שבלעו סיגריות, מצליחים לפעמים להשאר בחיים אחרי הטיפול.
11. לא נכון משום שהניקוטין הוא סם ממכר הן פיסית והן פסיכולוגית, פחות מ- 10% מגבילים עצמם לעישון מזדמן (מדי פעם בפעם) או לעישון של סיגריות יחידות (השפעה לטווח ארוך).
12. נכון בסקר שנערך באוקטובר 1987 על ידי המכון לחקר חברתי שימושי, בהזמנת משרד הבריאות, מצאו שרק 32% מהציבור היהודי המבוגר מדווח על עישון סיגריות. כלומר 68% מהאוכלוסיה כלל אינו מעשן.

13. לא נכון העישון הוא שיוצר בגוף את הצורך להרגע. 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. נכון מדענים החוקרים את נושא ההתמכרות לסמים הגיעו למסקנה, שניקוטין, החומר המצוי בכל סוגי הטבק, הוא סם ממכר. יתרה מזאת, התהליכים הגורמים להתמכרות לטבק דומים לתהליכים הגורמים להתמכרות לסמים אחרים כמו הרואין וקוקאין. ניסיון להפסקת עישון מלווה בתופעות לוואי דומות של גמילה.

תחנת "לא משחקים באש"

חפיסת קלפים המחולקת ל - 6 קטגוריות (ראה הצעה לחפיסות קלפים בנספח מס' 6)

עישון וספורט	דרכי נשימה
השפעת הטבק	מערכת הסינון אינה מספקת
כמות החמצן התלויה במאמץ	מערכת הנשימה ותפקידה
אספקת חמצן מבטיחה כושר	הנזק לריאות
היצרות הנימים	מערכת הסינון של אברי הנשימה

דרכים לאמור לא	דרכי פרסום
לא, תודה	פרסומת גלויה
סיגריות זה מגעיל אותי	פרסומת סמויה
זה מוריד מהכושר	מי המחליט?
אפשר להיות גבר גם בלי לעשן	סמל מדומה לבגרות

התמכרות
אבדן שליטה
סיגריות מגבירות תלות
תן לי רק עוד אחת!
אני לא יכול להפסיק

עישון פסיבי
העישון מזיק לא רק למעשן
עישון והריון
ילדים להורים מעשנים.
זיהום סביבתי

הוראות המשחק - מ - 24 קלפי משחק, עליכם ליצור 6 רביעיות. כל שחקן מקבל 4 קלפים. שאר הקלפים נשארים בקופה. השחקן המתחיל מנסה ליצור רביעיות ע"י שאלה אחת: יש לך (למשל דרכי פרסום, אם התשובה חיובית, ממשיך לפרט. אם התשובה שלילית, לוקח קלף מהקופה). המנצח מי שיצר מירב הרביעיות.

משחק קבוצתי - מידע בנושא העישון

אחד מי יודע

עיבדו תלמה שני ושלומית חווה

המטרה - חידוד המידע בנושא השפעת העישון בדרך משעשעת ואפשר גם תחרותית.

ארגון מוקדם - בחירת מנחה ו-3 משתתפים שיקבלו את התשובות ויציגו אותן כאמת לאמיתה. שולחן (אפשר במה או הגבהה) לידו ישבו העונים. לוח או גליון בריסטול גדול ועליו השאלות ומקום לחברי הקבוצה או למתמודדים לסמן של מי התשובה הנכונה לדעתם, ולוח עם שני עט שמות משתתפים בקהל (לסימון תשובות נכונות). רצוי לשחק במשחק בפעולה מסכמת. (בדפים המצורפים מצוינת התשובה הנכונה ב"כתב יד" והתשובות השקריות ב"כתב דפוס").

אופן המשחק

1. המנחה קורא שאלה.

2. כל שלושת העונים מציגים בזה אחר זה את תשובתם.

3. הקהל מקשיב לשלוש התשובות וכל אחד או נציג קבוצה מחליט מהי התשובה הנכונה וכותב את שמו על הלוח במקום המתאים.

לוח מס' 1

שאלה	עונה מס' 1 (יעקובל'ה)	עונה מס' 2 (מישהל'ה)	עונה מס' 3 (יוכבד)
1. האם העישון מזיק לבריאות			
2. האם העישון מסוכן יותר לאשה בהריון מלאדם אחר			
3. האם סיגריות לות ניקוטין מסוכנות פחות?			
וכן הלאה			

מספר התשובות הנכונות	שמות המשתתפים בקהל

4. המנחה אומר מהי התשובה הנכונה, מרחיב מעט את המידע ורושם את אלו שענו נכון בלוח מס' 2 ומסביר את טעות המחשבה המשפיעה על בחירה בתשובות מוטעות.

5. בסוף סופרים כמה תשובות נכונות צבר כל משתתף (אם הקהל גדול אפשר לבחור נציגי כתות או קבוצות שייצגו את קבוצתם).

תשובה מס' 2 - אין שום קשר בין הריון ועישון. אנחנו יודעים שהעישון משפיע על מערכות הנשימה של האשה. אבל העובר מוגן בתוך שק מי השפיר שזו בדיוק מטרתו - להגן על העובר ולספק לו סביבה אופטימלית להתפתחותו.

תשובה מס' 3 - בדיוק כמו שלא הוכח שכשמשימים לאישה בהריון מוזיקה אז העובר יוצא בעל כישורים מוזיקליים, כך שלא הוכח שאישה שמעשנת התינוק סופג את העשן. יותר מכך, אשה שרגילה לעשן ותפסיק לעשן בזמן ההריון תהיה יותר עצבנית וחסרת שקט, וזה לא טו בלעובר. כשמפסיקים לעשן יש גם נטיה לאכול יותר כי מרגישים שחסר משהו בפה ואז יש סכנה להשמנת יתר בהריון.

שאלה מס' 3 - האם סיגריות דלות ניקוטין מסוכנות פחות?

תשובה מס' 1 - *אם לא. זהו רק שינוי של פרסומאים שיוצרים שקנה יותר סיגריות כי זה משפר את המצב הכלכלי של החברה שמייצרת סיגריות. לא עשה השולל צדק לראות ניקוטין קבועה על מנת להפחית מסוּמָה, ואם הסיגריה היא צלת ניקוטין אז עשנים יותר סיגריות.*

תשובה מס' 2 - ברור שכן. שנים רבות עבדו המדענים כל מנת לפתח את הפתרון לאנשים שרוצים לעשן מבלי לגרום לעצמם נזק בריאותי. החומר המזיק ביותר בסיגריה היא הניקוטין והסיגריה דלת הניקוטין היא פתרון מושלם לבעיה.

תשובה מס' 3 - אני תומך בחברי מס' 2 בעניין העובדה שסיגריות דלות ניקוטין מזיקות פחות, אך הסיבה היא אחרת. למעשה מי שטוען כך מתכוון לציבור האנשים שנמצא בסביבת המעשן. מה שנקרא "המעשן הפסיבי". בסיגריה דלת ניקוטין יש פחות עשן מעורב בניקוטין, כפי שכבר ידוע, הוא החומר המזיק, ולכן יש פחות זיהום אויר. אם יש לכפ מישהו במשפחה שמעשן, תדאגו שיעשן סיגריה דלת ניקוטין ואז אתם מוגנים.

שאלה מס' 4 - מה ההבדל בין עישון סיגריה, סיגר או מקטרת?

תשובה מס' 1 - אין שום הבדל מבחינת רמת הסיכון. ההבדל היחיד הוא בצורת העישון ובטכניקה. בכל אחד מהם יש ניקוטין ואנו כבר יודעים שהניקוטין הוא החומר המזיק.

תשובה מס' 2 - ההבדל הוא בתחום הנזק לסביבה - המעשנים הפסיביים.
בעישון מקטרת וסיגר המעשן לא "לוקח לריאות" ולכן הוא באופן אישי נפגע פחות, אך הוא מוציא את הניקוטין החוצה, לסביבה ולכן פוגע יותר במעשנים הפסיביים.

תשובה מס' 3 - במקטרת וסיגר שואפים פחות לריאות מאשר בסיגריה ולכן הסכנה לחלות בגרסא פראות יותר קטנה.

שאלה מס' 5 - האם יש השפעה למספר שנות העישון על הנזק שנגרם לגוף?

תשובה מס' 1 - ככל שאתה מעשן יותר הגוף מפתח נוגדנים, כמו לכל מחלה אחרת, ואז עם הזמן שעובר יש לו יכולת טובה יותר להתמודד עם השפעות העישון.

תשובה מס' 2 - ככל שאדם מעשן יותר שנים, כך הנזק לאוזן מצטבר. מחקרים אלו יוצגים כי שיעורי הפטירה של גברים שהחלו לעשן לפני גיל שלושים בגורמים במידה נכרת אלו שהחלו לעשן בגיל 25.

תשובה מס' 3 - אין שום קשר למשך זמן העישון. הגורם המשפיע הוא כמות הניקוטין שבסיגריה. אדם יכול לעשן במשך שנה אחת סיגריה כבדה, עתירת ניקוטין והוא יפגע יותר מאחר שמעשן מספר שנים סיגריות דלות ניקוטין.

שאלה מס' 6 - האם "כשלוקחים את העשן לריאות" יש השפעה שונה מאשר כשמעשנים בלי לקחת לריאות?

תשובה מס' 1 - בעישון ללא שאיפת העשן לריאות, לא נגרם כל נזק לריאות, אך מצד שני יש סיכון לחלות בסרטן הפה והשפתיים.

תשובה מס' 2 - עישון שלא לריאות הינו עדיף משתי הבחינות, גם מבחינת הנזק לבריאות המעשן וגם מבחינת המעשנים הפסיביים. זאת מאחר שכשלא שואפים את העשן לריאות, הניקוטין, שהוא החומר המסוכן, לא מתפרק אלא מתכלה מעצמו.

תשובה מס' 3 - אין שום הבדל מבחינת הנזק הביטחוני. כל עישון טורק לכך
מעט עם יחזור לריאות. אפילו בלי סמפטיים. הנזק לריאות והסיכון לחלות
בסרטן הפה והשפתיים. נותר בעינו וכך גם הסיכון לאשנים הפסיביים.

שאלה מס' 7 - האם העישון הוא סתם הרגל או התמכרות מהסוג של התמכרות לסמים?

תשובה מס' 1 - היום ידוע כי העישון טורק להתמכרות בזומה לסמים
הניקוטין שבסיגריה הוא חומר הטורק התמכרות יחז עם זאת המרכיב
ההתנהלותי הינו חזק ביותר. כלומר מזומה בהפלא נרכש ובהתמכרות קשה
מאוז להסתחרר מהם. אם כי בהחלט אפשר.

תשובה מס' 2 - עישון זו פעולה חברתית, שעושים עם החברה כדי להיות חו זה כמו מודה, משהו
שהוא באופנה בגילאים מסויימים, וכמו שהאופנה משתנה כך גם אפשר ללא בעיה להפסיק לעשן
ברגע שמחליטים.

תשובה מס' 3 - עישון הוא התמכרות. חברות הסיגריות מוסיפות בכוונה את הניקוטין לסיגריה כדי
שמי שמעשן לא יוכל להפסיק ואז יקנו הרבה סיגריות וזה טוב לעסקים.

שאלה מס' 8 - מה קורה לנמצאים בסביבת המעשן, האם הם ניזוקים?

תשובה מס' 1 - יש אנשים מאוד רגישים לריח של הסיגריות. זה גורם להם לבחילה וכאב ראש. לכן
חוקקו חוק שאוסר על עישון במבני ציבור.

תשובה מס' 2 - לפחות שני שלישי מהחומרים הפעילים שבדשן הסיטריה נפלאים
ע"י הדשן ואי שבסיבה חייב לנשום אותם. יצו ע על ילדים שובלים מאסמא
או זלקות אוזניים קשות כתוצאה מעישון כבד של אחז ההוריקל

תשובה מס' 3 - כל מי שמתנגד למי שמעשן עושה זאת מבורות וחוסר ידע. כי הרי מי שמעשן לוקח
את העשן לריאות וכל החומרים נספגים אצלו בגוף ולכן רק הוא נפגע.

שאלה מס' 9 - מהן הסיבות להתחלת עישון אצל בני נוער?

תשובה מס' 1 - זהו חלק ממרד הנועורים. מכיוון שלא מרשים לעשן בכיתות, הנוער מחפש כיצד
למרוד בהחלטות המבוגרים והעישון זה דוגמה. במחקר שנערך במספר בתי ספר תיכוניים בהם
התירו את העישון, נמצא כי שכיחות המעשנים הינה נמוכה יחסית לבתי ספר דומים בהם העישון
אסור.

תשובה מס' 2- הגורם להתחלת עישון הוא בעצם תורשתי. יש אנשים שיש להם נטייה מולדת שככל
הנראה קיימת גם אצל אחד ההורים לעישון. הדבר בא לידי ביטוי רק בגיל ההתבגרות על רקע
שינויים הורמונליים שמתרחשים בגוף ואשר משחררים את ההורמון אשר מעודד את הצורך לעשן.

תשובה מס' 3 - הלאורט המרכזי להתחלת העישון הוא בעצם הסקרנות. ככל
שהנשמה פשוט אבל הפצוץ לנסות הוא זה שלאורט להתחיל ואח"כ מופיע
האחז החברתי והפצוץ להראות לזעזעיים. "קולאיים".

שאלה מס' 10 - האם יש קשר בין עישון להישגים לימודיים?

תשובה מס' 1 - קשקוש. אין כל קשר בין עישון לבין אינטליגנציה, והרי זה ברור לכל שהישגים
לימודיים קשורים אך ורק לרמת האינטליגנציה.

תשובה מס' 2 - בהחלט יש קשר מחקרי הפאו כי תלמידי לא מעשנים השיטו
הישיבם לימוזיים שבוהים מאלו מעשנים עזיין לא יוצעים להסכיף את הקשר
אך ברור יש קשר.

תשובה מס' 3 - בוודאי יש קשר. אך רק בכיוון החיובי. אנחנו מכירים הרבה אנשים שמדליקים
סיגריה לצורך ריכוז והשגת שלוות רוח. ידוע שמי שלחץ זה פוגם בהישגיו הלימודיים.

שאלה מס' 11 - מה מקורו של הטבק?

תשובה מס' 1 - כנראה מקור הטבק באמריקה קולומבוס קיבל אותו מתנה
בשנת 1492 יחז עם אלו מתנות שקיבל מהיליזים שפגש באמריקה הספרדית
כינו את העשלים "טובאקו" ומס מקור השם "טבק".

תשובה מס' 2 - הטב קהוא עשב אשר קיים מאז ומעולם. עוד בסיפורי התורה מוזכר שאלוהיםברא
את עשב - השדה ובני האדם ידעו להפיק ממנו אש, צמח מרפא לבעיות עצבים וכו'.

תשובה מס' 3 - מקור הטבק במצריים. מסלול הסוחרים עבר לחופי ים סוף, כשהתחנה הראשית
היתה בחוף טאבה, עם הזמן נדבקבצמח הזה השם שקצת שובש וביום נקרא טאבאק.

Pre test

שאלון ללומד

(מבוסס על "לאן")

השם: _____ המין: ז/נ _____ הכיתה: _____

הקף בעיגול את התשובה המתאימה לדעתך.

עישון של שתיים שלוש סיגריות ליום לא מזיק לבריאות.	נכון/לא נכון
ניקוטין הוא הגורם המזיק היחיד בסיגריות.	נכון/לא נכון
אם מעשנים, הגוף לא יכול לקלוט מספיק חמצן.	נכון/לא נכון
כשמפסיקים לעשן, הגוף מתחיל לתקן את הנזק שנגרם ע"י העישון.	נכון/לא נכון
עישון סיגריות גורם נזק רק לריאות.	נכון/לא נכון
כל סיגריה מקצרת למעשן את החיים ב - 5 דקות בממוצע.	נכון/לא נכון
העישון לא משפיע על העובר ברחם.	נכון/לא נכון
מי שרוצה להפסיק לעשן יכול לעשות זאת בקלות.	נכון/לא נכון
מי שמעשן מקבל קמטים בגיל צעיר יותר.	נכון/לא נכון
ניקוטין הוא חומר רעיל ביותר.	נכון/לא נכון
מי שרוצה יכול להגביל את עצמו ולעשן רק לפעמים או רק מספר קטן של סיגריות.	נכון/לא נכון
רוב האנשים בישראל (המבוגרים) לא מעשנים.	נכון/לא נכון
הסיגריות עוזרות לאדם להרגע.	נכון/לא נכון
הניקוטין הוא חומר הגורם להתמכרות.	נכון/לא נכון

כעת נבקשך להביע דעתך לגבי שאלות אחדות על עישון סיגריות. אנא השתשל לענות בכנות על כל השאלות.
בשאלות אלו, מעשן הוא אדם שמעשן לפחות סיגריה אחת ביום.
הקף בעיגול את התשובה המתאימה.

האם מישהו מבני משפחתך מעשן? מי? הקף בעיגול את כל מי שמעשן.

אבא/ אמא/ אח/ אחות/ אחר

כשאתה נכנס לחדר שבו מעשנים, איך אתה מרגיש?

זה נעים לי/ זה לא מפריע לי/ זה לא נוח לי/ זה דוחה אותי

האם מישהו מחבריך הקרובים מעשן?

כן/ לא

אם חבר שלך מעשן, האם תנסה לשכנע אותו להפסיק?

כן/ אולי / לא

אם חבר שלך יציע לך סיגריה, האם תקבל אותה?

כן/ אולי / לא

אם במסיבה הרוב מעשנים, האם תעשן גם אתה?

כן/ אולי / לא

כשתהיה מבוגר, האם אתה חושב שתעשן?

בטוח שכן/ אני חושב שכן/ אינני יודע/ אני חושב שלא/ בטוח שלא

תודה על שיתוף הפעולה

כעת נבקשך להביע דעתך לגבי שאלות אחדות על עישון סיגריות ועל הפעילויות שעברת. אנא, השתדל לענות בכנות על כל השאלות.
 הקף בעיגול את התשובה המתאימה.

כן/אולי/לא	1. אם חבר שלך מעשן, האם תנסה לשכנע אותו להפסיק?
כן/אולי/לא	2. אם חבר שלך יציע לך סיגריות, האם תקבל אותה?
כן/אולי/לא	3. אם במסיבה הרוב מעשנים, האם תעשן גם אתה?
4. כשתהיה מבוגר, האם אתה חושב שתעשן? בטוח שכן/ אני חושב שכן/ אינני יודע/ אני חושב שלא/ בטוח שלא	
5. האם בעקבות הפעילות שבצעת במרכז שינית כמה מדעותיך על העישון? (סמן ב x את התשובה המתאימה) ___ לא שינתי את דעותי. ___ כן, לגבי כמה דברים ___ כן, והיום יש לי דעה שונה משהיתה לי.	
	6. האם בפעילויות השונות למדת דברים חדשים שלא ידעת קודם? ___ כן, הרבה דברים. ___ כן, אבל לא הרבה. ___ בעצם ידעתי את רוב הדברים. ___ לא למדתי דבר חדש שלא ידעתי.
	7. האם חשוב לקיים פעילויות כאלה למניעת עישון? ___ לא, אין צורך בזה. ___ אינני יודע. ___ כן, זה חשוב.
	8. האם לדעתך, תוכנית כזו יכולה לשכנע תלמידים שלא לעשן סיגריות? ___ אני חושב שלא. ___ אני חושב שזה משכנע חלק מהתלמידים. ___ אני חושב שזה משכנע את רוב התלמידים.

<p>כנאמר בחוזר מנכ"ל מ"ד 6 1984 ומ"ח 1988 חל איסור מוחלט של עישון ע"י תלמידים בין כותלי בית הספר.</p> <p>איסור זה נשאר בתוקפו גם עם כניסתו לתוקף של הצו להגבלת העישון במקומות העבודה שהתיר הקצאת פינות מיוחדות למעשנים.</p>	<p>איסור עישון בין כותלי בית הספר על ידי תלמידים - נ"ו/3 (תשנ"ו - 1995).</p>
<p>כנאמר בחוזר מנכ"ל מ"ד 6 סעיף 151 ומ"ח 6 סעיף 263, אסור בהחלט לתלמידים לעשן בין כותלי ביה"ס.</p> <p>איסור זה נשאר בתוקפו גם עם כניסתו לתוקף של צו הגבלת העישון במקומות העבודה שהתיר הקצאת פינות מיוחדות למעשנים.</p> <p>מנהל בית הספר רשאי להחליט להקצות פינות עישון למורים ולעובדים בלבד במקום שהוקצה לכך ושלא בנוכחות תלמידים.</p>	<p>האיסור החל על תלמידים לעשן בבית הספר</p>
<p>הגיעו אלינו תלונות ממורים לא מעשנים הסובלים מהעובדה שמורים מעשנים בחדרי המורים.</p> <p>כדי לפתור בעיה זו מנהלי ביה"ס מתבקשים להקצות בחדר המורים "פינת עישון", מופרדת ככל האפשר משולחנות המורים האחרים. אנו חוזרים ומזכירים, בהמשך לסעיף 6/151, בחוזר מד/6, שהעישון אסור בכלל מוסדות החינוך, ובמיוחד בחדרי הכיתות. כמו כן מומלץ להימנע מעישון בנוכחות תלמידים.</p>	<p>הגבלת העישון במוסדות החינוך</p>
<p>אגף השירות הפסיכולוגי ייעוצי של המשרד אחראי להפעלת תכניות למניעת עישון כחלק מהתכנית למניעת שימוש לרעה בסמים ובאלכוהול.</p> <p>מדריכי שפ"י, המפקחים האיזוריים לנושא והיועצים הבכירים יעמדו לרשות היועצים והמורים ויסיעו להם בהפעלת תכנית מניעה בכיתות ו', ז', ח', ט'.</p>	<p>תוכניות למניעת עישון בבתי ספר</p>
<p>חוק הגבלת העישון במקומות ציבוריים, התשמ"ג - 1983 נכנס לתוקפו בכ"ח בשבט התשמ"ד (1 בפברואר 1984).</p> <p>לפי חוק זה חל איסור על עישון במקומות ציבוריים, כולל מוסדות חינוך.</p>	<p>חוק הגבלת העישון במקומות ציבוריים - מ"ד/6</p>

<p>מוסדות החינוך מתבקשים להקפיד על מילוי הוראות החוק. הנהלת המוסד רשאית לאפשר עישון, למורים ולעובדים בלבד, במקום שהוקצה לכך בחדר המורים.</p>	<p>(תשמ"ד - 1984)</p>
--	-----------------------

<p>עם כניסתו של הצו להגבלת עישון במקומות העבודה מובהר בזאת כי איסור העישון חל בכל שטח ביה"ס, ובכלל זה חדר המורים, החצר למעט אזור או אזורים מיוחדים שיוקצו לכך.</p> <p>אם יש עוד מורים מעשנים בבית הספר, אפשר לייעד עבורם "פינת עישון", החייבת להיות מאווררת היטב.</p> <p>יש לעודד גמילה מעישון גם בשל הנזק לבריאות המעשנים עצמם ולבריאות המצויים בקרבתם וגם כדי למנוע הדגמת התנהגות מזיקה לבריאות ע"י מורים כלפי התלמידים.</p>	<p>החוק לאיסור עישון במקומות ציבוריים - נ"ה/6(התשנ"ה - 1995)</p>
<p>תופעת השימוש המופרז בתרופות לסוגיהן, הן בקרב מבוגרים והן בקרב ילדים, מתרבת בחברה המערבית המודרנית, ובכלל זה בחברה הישראלית.</p> <p>אחד הביטויים הסמליים לכך הוא הפרסומות הצבעוניות לתרופות, המבקשות לראות בתרופה חבר שרוצים להתיידד אתו. לצד השימוש שלא לצורך בתרופות קיימות תופעות מדאיגות נוספות, כגון השימוש בטיפקס ובכדורי הרזיה וכן במדבקות ובבולים הטבולים בסמים, וזאת מתוך תמימות ובלתי מודעות.</p> <p>עישון סיגריות ע"י צעירים החל מכיתה ו', שתייה מופרזת של אלכוהול, ואף שימוש בסמים לא חוקיים כגון חשיש, מריחואנה, אקסטזי, ל.ס.ד. ולאחרונה גם קוקאין, תופסים מקום מעורר דאגה כחלק מנורמה של בילוי שעות הפנאי ע"י חלק מהצעירים במדינת ישראל.</p> <p>בסקר בנושא נוער בישראל - רווחה חברתית, בריאות והתנהגות סיכון במבט בינלאומי שערך ד"ר יוסי הראל, יחד עם חוקרים נוספים ב-1996, מודגשים הנתונים הבאים בנושאים שהוזכרו לעיל:</p> <p>כ- 26.9% מתלמידי כיתות ו'-י"ב' דיווחו על עישון אי פעם ב-12 החודשים האחרונים, האחוז עולה עם הגיל, עד 46% מעשנים בכיתות י"א.</p> <p>י"א. בכיתות ו'-ז' כ- 2.2% מדווחים על עישון לפחות פעם אחת ביום (אחוז הבנות המעשנות עולה מ-6% בכיתות ו'-ז' ל-38.5% בכיתות ו'-י"א).</p> <p>י"א. כ-8.5% מהבנים והבנות צרכו בשנה האחרונה כדורי מרץ, הרזיה, שינה או הרגעה שלא למטרות רפואיות.</p>	<p>מניעת השימוש בתכשירים, בתרופות ובחומרים פסיכואקטיביים שונים שלא לצורך</p>

נתונים אלה מתייחסים, כאמור, גם לרובד העליון של ביה"ס, מתוך מודעות לסכנות הנפשיות והגופניות הנעוצות בשימוש בחומרים הנזכרים לעיל מבקשים הג=אגך לחינוך יסודי ואגף שפ"י לחזור ולהעלות נושאים אלה על סדר היום של המנהלים, היועצים וצוותי ההוראה בעת התכנון של ההערכות לשנת הלימודים התשנ"ח.

יש לשלב פעילות חינוכיות מגוונות -

בחדרי המורים (מודעות לצוותי היעוץ וההוראה).

במקצועות הלימוד השונים, העיוניים והמעשיים.

בשיעורי המחנך ובפעולות בלתי פורמליות וחברתיות בבית

הספר.

במסגרת התכנית "כישורי חיים" (יש להקדיש את

השיעורים הראשונים בשנה זו לנושאים אלה, ניתן להעזר

ביועצים ובמורים רבים שהוכשרו להפעלת התוכנית).

בשיחות בלתי אמצעיות

בפעולות מיוחדות עם הורים וכדו'.

לרשות בתי הספר האמצעים האלה :

1. תכניות בנושא תרופות, עישון וכדו בספר "כישורי

חיים":

- לכיתות א'-ב': שער שלישי, ע"מ 309-358

- לכיתות ג'-ד': שער שלישי, ע"מ 389-412

- לכיתות ה'-ו': שער שלישי, ע"מ 393-430

2. תכניות למניעת עישון - "כיתת שנת 2000 בשליטה"

3. תכנית חינוך לבריאות - "להיות בריא".

בתי הספר יכולים להעזר במדריכים מחוזיים לנושאים אלה וביועצי בתי

- הספר. בבקשות ניתן לפנות לשירות הפסיכולוגי - ייעוצי, היחידה

לתוכניות מניעה בנושאי עישון, סמים ואלכוהול, פקס' 5603256 - 02.

כמו כן ניתן להזמין הרצאות ממומחים ממשדד הבריאות (טל' המח'

לחינוך לבריאות" 6222001 - 02, פקס' 6235399 - 02) ומהאגודה

למלחמה בסרטן (טל' 5719577 - 03, פקס' 5719578 - 03).

--	--

נספח מס' 6 : כרטיסי רביעיות לתחרות "לא משחקים באש"

לפניכם 6 סדרות שניתן לגזור ולהדביק על בריסטול, לניילון, לצבוע וכו' ולהכין כמשחק למרכז. עליכם להדגיש בצבע היגד שונה בכל פעם (העזרו בחפית קלפים ישנה שתסביר לכם את העיקרון).

הסדרות הופקו ע"י צוות מרפ"ד פתח תקוה - אירית אפק

ודרורה פסטרנק בשיתוף עם הרשות למלחמה בסמים, פתח תקוה והן מבוססות על שקופיות האגודה למלחמה בסרטן.

לפניכם הסברים למושגים מעולם הפרסום, רשמו ליד כל הסבר המושג המתאים. המושגים נמצאים בתוך קופסת הסיגריות שבתחתית העמוד.

החוק האמריקאי אוסר על המפרסמים לפנות לאוכלוסייה זו : _____

אמירות ברורות שיש להן ביטוי בפרסומת. _____

דרך לקדם מכירות של מוצר מסויים _____

טענה שמקדמת מכירת מוצר לאנשים _____

אמירות שניתן להבין אותן מתוך הפרסומת. _____

כדי לפרסם סיגריות מומלץ ליצרנים לא להזכיר בכלל את ה _____

אמצעים ליצירת פרסומת שעובדת על ציבור הצרכנים _____

בפרסום לצעירים כדאי להדגיש את ה _____

הגורם שמושך צעירים רבים להתנסות בעישון סיגריות. _____

הפרסום עובד על הצדדים ה _____ של הצרכנים.