

מערך שיעור חינוך לחטה"ב

נושא: עישון ונוער

המיזם למיגור העישון 45 דקות

המערך נועד לשימוש במוסדות חינוך וכחומר חינוכי בלבד

חלק ראשון

פתיחה
עובדות ונתונים על צריכת ניקוטין

חלק שני

נכון/לא נכון
אין מוצר עישון שאינו מזיק

חלק שלישי

השפעה חברתית וחשיבה עצמאית
סיכום

חלק ראשון (15 דקות)

1. פתיחה

בתחילת השיעור המנחה יציג/תציג את עצמו/ה, את פעילותו בתחום בקצרה ואת נושא השיעור. חשוב להדגיש מראש בפני התלמידים שכל המידע המוצג בשיעור זה מגובה מחקרית. חומרי עזר:

- השיעור ילווה במצגת מעוצבת שאפשר להוריד [כאן](#)

2. אסוציאציות

במצגת - נפתח את שקף 2

כשאתם שומעים את המילה "עישון" - מה הדבר הראשון שעולה לכם לראש?
במידת האפשר נרשום את המילים על הלוח ואם מוזכרות מילים שיעלו במהלך השיעור (ניקוטין,
סיגריות אלקטרוניות, לחץ חברתי, מזיק לבריאות וכו') נדגיש אותן ונסביר שנתייחס אליהן
בהמשך.

3. מה זה בכלל ניקוטין?

כולם יודעים להגיד ש"ניקוטין" הוא מרכיב מרכזי במוצרי עישון, אבל האם אתם יודעים מה זה
בכלל?

במצגת - נפתח את שקף 3

נסביר: הניקוטין שנמצא במוצרי עישון מגיע מצמח הטבק. מדובר בחומר מאוד ממכר שנשאף
לריאות, עובר דרך הדם למוח תוך 10-20 שניות ובסופו של דבר משפיע גם על המוח.

במצגת - נפתח את שקף 4

נסביר: ניקוטין מזיק בכל הגילאים אבל הוא מזיק עוד יותר עד גיל 25 בגלל שהמוח עוד לא סיים
להתפתח אז הוא הרבה יותר פגיע. מחקרים מראים שצריכת ניקוטין בגילאים האלה מזיקה
למוח ומשפיעה לרעה בכמה דרכים משמעותיות - היא פוגעת בשליטה על מצבי רוח, ביכולת
לקבל החלטות ויכולת לשלוט על רגשות ודחפים מה שמגביר את סיכוי לפתח דכאון, חרדה
ועצבנות.

במצגת - נפתח את שקף 5

נסביר: מעבר לזה צריכת ניקוטין בגילאים שלכם מזיקה מאוד בעוד דרכים

- היא מגדילה משמעותית את הסיכוי להתמכר - ככל שמתחילים להשתמש בניקוטין בגיל צעיר יותר, כך עולה הסיכוי לפתח התמכרות שקשה מאוד לצאת ממנה
- היא עלולה לפגוע בקצב הגדילה של הגוף
- היא מעלה את את הסיכון לבעיות עם הלב והריאות

חלק שני (15 דקות)

4. נכון או לא נכון? (שקפים 6-16)

במצגת - נפתח את שקף 6

מה אתם יודעים על מוצרי טבק וניקוטין? נשחק משחק נכון / לא נכון למנחה: אפשר לחלק את הקבוצה לשתיים, על מנת ליצור תחרות בין שתי קבוצות, או פשוט לשחק את המשחק באופן חופשי ואישי. יש לדון בשאלות לפני חשיפת התשובות.

השאלות:

- צריך לעשן הרבה כדי להתמכר - לא נכון. ניקוטין ממכר מאוד אפילו בכמויות קטנות
- ילדים ונוער מתמכרים מהר וחזק יותר ממבוגרים - נכון
- זה לא פוגע בבריאות אם מעשנים רק 2-3 סיגריות בשבוע או ווייפ רק במסיבות - לא נכון. אין כמות צריכה שהיא "בסדר". כל כמות פוגעת בבריאות.
- סיגריות אלקטרוניות בריאה יותר מסיגריות רגילה - לא נכון. סיגריות אלקטרוניות היא מוצר עישון ממכר ומזיק לבריאות.
- צריכת ניקוטין מגבירה את הסיכון לחרדה, דכאון והפרעות קשב וריכוז - נכון

5. צפייה בסרטון

במצגת - נפתח את שקף 17

כבר ב-1954 פרסם ארגון הבריאות האמריקאי הצהרה ברורה על הקשר בין עישון לסרטן ומוות. מה קרה אח"כ ואיך זה קשור לסיגריות האלקטרוניות? בואו נצפה בסרטון למנחה: לחיצה על התמונה בשקף 17 שבמצגת תפתח קישור לסרטון. אפשר גם [ללחוץ כאן](#). החלק הרלוונטי הוא רק זה שבין 3:09-6:44.

6. המניפולציה של חברות הטבק

אחרי הצפייה בסרטון נסביר לכיתה: לסיכום, סיגריה אלקטרונית היא עוד מוצר עישון ממכר ומזיק לבריאות. מזיק וממכר. זה לא מוצר "מתקדם" או "פחות מסוכן"... אלו רק שקרים שהתעשייה מנסה למכור לנו.

במצגת - נפתח את שקף 18

ונסביר: אתם כנראה לא יודעים את זה, אבל התעשייה הזאת ממש צריכה אתכם. אם אתם הצעירים לא תתחילו לעשן עכשיו לא יהיו לה לקוחות מכורים בעתיד. לכן היא משקיעה המון כסף בלנסות לעבוד עליכם עם כל מיני מניפולציות

במצגת - נפתח את שקף 19

ונסביר: כמו מוצרים "חדשים", מסרים שקריים, פרסומות, תמונות וסרטונים של משפיענים וסלבים שאתם מעריצים שמעשנים כאילו במקרה ובכיף שלהם.. כשבעצם הם מקבלים הרבה מאוד כסף בתקווה שאתם תראו אותם ותרצו גם.

במצגת - נפתח את שקף 20

האמת ברורה ומוכחת באין סוף מחקרים - כל מוצרי העישון ממכרים, מזיקים כמעט לכל איבר בגוף וגורמים למחלות רבות. בכל יום מתים בישראל 22 בני אדם ממחלות שקשורות בעישון!

חלק שלישי (15 דקות)

7. דיון: השפעה חברתית וחשיבה עצמאית

במצגת - נפתח את שקף 21

אז נניח שאתם שומעים את כל מה שנאמר כאן ואתם מרגישים שאתם מסכימים ומסכימות אבל מרגישים שהקושי שלכם הוא בעצם עם הסביבה. מה אתם/ אתן בוחרים ובוחרות לעשות?

8. דיון: היכולת להגיד "לא"

נשאל את הכיתה איפה הם מרגישים הכי בנוח להיות בעמדה שונה ולהגיד "לא" ונציע להם לבחור מתוך האפשרויות במצגת או אפשרויות אחרות (גם "אף קבוצה" היא תשובה לגיטימית). שאלות נוספות לדיון:

- למה לדעתכם רוב הכיתה בחרה ב- (האופציות המרכזיות שצוינו ע"י הילדים)
- מה זה אומר מבחינתכם להרגיש בנוח בפורום חברתי?
- מה אתם/ן מרגישים/ מרגישות שזה מאפשר לכם, משחרר אצלכם/ן?
- יש משהו שהייתם/ן רוצים או רוצות לבקש או להגיד לפורום הזה של הכיתה בסיטואציה כזאת?

9. סיכום:

לפעמים אנחנו מושפעים מאחרים ובחרים לעשות כל מיני דברים כדי להתאים את עצמנו... גם אם זה משהו שיכול להזיק לנו כי אנחנו תחת האשליה שכלום לא יפגע בנו ושהגוף שלנו חזק, בריא ויכול להתמודד עם הכל ושלמרות כל מה שאומרים לנו על נזקי העישון מבחינתנו: "לי זה לא יקרה". אבל זה יכול לקרות לכל אחד ואחת. כמעט בכל שעה מת אדם בישראל ועוד רבים אחרים חיים עם מחלות מחרידות כתוצאה ממחלות שנגרמות מעישון אקטיבי או פסיבי. גם הם כנראה חשבו שלהם זה לא יקרה...

**הכוח לעשות את הבחירה הנכונה נמצא בידיים שלכם!
אל תתנו לאשליות והשפעות חיצוניות להרוס לכם את הבריאות!**