

מערך שיעור חינוך לתיכון

נושא: עישון ונוער

המיזם למיגור העישון 45 דקות

המערך נועד לשימוש במוסדות חינוך וכחומר חינוכי בלבד

חלק ראשון

פתיחה, משחק נכון/לא נכון
עובדות ונתונים על צריכת ניקוטין

חלק שני

נכון/לא נכון
אין מוצר עישון שאינו מזיק

חלק שלישי

מהשפעות של התעשייה,
השפעה חברתית וסיכום

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: 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 4

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 5-15)

במצגת - נפתח את שקף 5

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. סיגריות אלקטרוניות

במצגת - נפתח את שקף 16

נשאל- מה המוצר הפופלרי ביותר בבית הספר? נקבל תשובות מהקבוצה ונציין שהחלק הבא יעסוק בסיגריות האלקטרוניות.

נסביר: מדובר במוצר מסוכן, מזיק ומאוד ממכר. אתם יודעים ש....

- ברוב הסיגריות האלקטרוניות יש חומר ממכר מאוד שנקרא "מלח ניקוטין"
- אין דרך לדעת ממה ואיך מיוצרים נוזלי האידוי כי אין עליהם שום פיקוח ורובם מיוצרים בסין
- התעשייה טישטשה את הסימנים הרגילים - אין לה ריח רע, היא באה בטעמים, עיצוב אחר כאילו "מתקדם" אבל בעצם מדובר במוצר עישון לכל דבר

- סיגריות אלקטרוניות מכילות יותר מ-80 חומרים מסוכנים.
- מחקרים רבים הוכיחו שסיגריות אלקטרוניות גורמות למלחות לב וכלי דם, כשל לבבי, מחלות ריאה, פגיעה בחיסוניות, פגיעה בהתפתחות המוח ועוד.

6. סרטון (שקפים 17-21)

במצגת - נפתח את שקף 17

לחיצה על התמונה בשקף 17 שבמצגת תפתח קישור לסרטון. אפשר גם [ללחוץ כאן](#).

החלק הרלוונטי הוא רק זה שבין 11:45-1:15

במצגת - נפתח את שקף 18

לאחר הצפייה נציג כמה ציטוטים שנאמרו בכתבה (שקפים 18-21) ונשאל את הקבוצה אם הם מסכימים או לא ולמה.

חלק שלישי (15 דקות)

במצגת - נפתח את שקף 22

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 23

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. 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!

7. דיון: השפעה חברתית וחשיבה עצמאית

במצגת - נפתח את שקף 24

נקרא יחד את ההגדרות של קונפורמיזם ונון-קונפורמיזם ונוודא הבנה.

8. דיון: היכולת להגיד "לא"

במצגת - נפתח את שקף 25

נשאל: באיזה הרכבים חברתיים אתם מרגישים בנוח להיות "אותנטיים" כלומר להיות עצמכם גם אם זה אומר להיות בעמדה שונה משל השאר? נציע 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/ן מרגישות שזה מאפשר לכם, משחרר אצלכם/ן?
- יש משהו שהייתם/ן רוצים או רוצות לבקש או להגיד לפורום הזה של הקבוצה בסיטואציה כזאת?

9. סיכום:

כדאי לסכם עם תובנות ומשפטי מפתח ששמעת מהקבוצה עצמה, להדהד דברים חשובים שנאמרו על ידם ולא להוסיף בחלק זה תוכן נוסף. יש להדגיש שוב שהצגנו פה דברים מגובים מחקרית ולא דעה, להזמין לשאול שאלות נוספות ולתקשר את המסר:

הכוח לעשות את הבחירה הנכונה נמצא בידיים שלכם!

אל תתנו לאשליות והשפעות חיצוניות להרוס לכם את הבריאות!