

השפעות הסיגריה האלקטרונית בקרב בני נוער

מה באמת קורה כשמעשנים וייפ — והאמת מאחורי "זה רק אדי מים"

מצגת למורים ומחנכים | להצגה בכיתה



מה זו בכלל סיגריה אלקטרונית (וייפ)?

כמה צורות יש לו?

עט, דיסק-און-קי, מכשיר בטעמים —
עיצוב קטן שמקל על הסתרה מהורים
ומורים.

איך זה עובד?

מכשיר אלקטרוני שמחמם נוזל והופך
אותו לאירוסול — אדים שנשאפים
ישירות לריאות.

מה בתוכו?

ניקוטין, חומרים כימיים וטעמים מתוקים — ולא "אדי מים" כפי שרבים מאמינים.

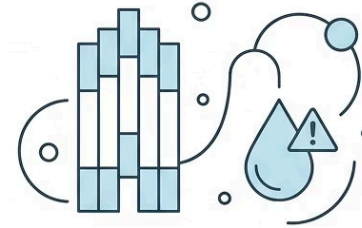


מה יש בתוך הנוזל ובאדים?

מה אנחנו באמת שואפים?

הנוזל בוייפ אינו תמים. כל שאיפה מכניסה לגוף תערובת של ניקוטין בריכוז גבוה, חומרי טעם כימיים וחלקיקים זעירים שחוזרים עמוק לריאות.

ריכוז הניקוטין במכשיר אחד עשוי להיות שווה ערך לחפיסת סיגריות שלמה. ⚠️



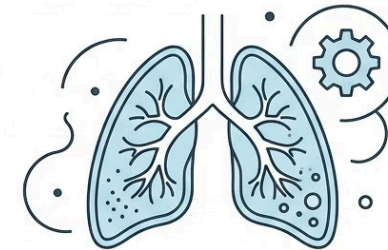
ניקוטין:
ריכוז גבוה ביותר, שווה
סיגריות שלמה במכשיר אחד



פרופילן גליקול וגליצרין:
נוזלים ההופכים לאדים



חומרי טעם וריח כימיים:
בטעמי פירות, סוכריות ומנטה
המיועדים למשוך בני נוער



חלקיקים זעירים ומתכות:
עלולים לחדור עמוק לריאות

הסכנה הגדולה: ניקוטין והמוח המתבגר

המוח עוד מתפתח

המוח ממשיך להתפתח עד גיל 25 בערך — ניקוטין פוגע ישירות בתהליך הזה.

פגיעה בלמידה

פגיעה מוכחת בקשב, בריכוז, בזיכרון וביכולת הלמידה בטווח הקצר והארוך.

השפעה רגשית

שיבוש בשליטה בדחפים, עלייה בחרדה ותנודות במצב הרוח.

התמכרות מהירה

בני נוער מתמכרים לניקוטין מהר יותר ממבוגרים — לעיתים אחרי שימוש קצר בלבד.



מיתוסים מול עובדות

העובדה ✓	המיתוס ✗
אלה אדים כימיים עם ניקוטין וחלקיקים — לא מים.	"זה רק אדי מים, לא מזיק"
לרוב יש ניקוטין, ובריכוז גבוה מאוד.	"אין בזה ניקוטין"
ההתמכרות מהירה ומשמעותית, במיוחד בקרב בני נוער.	"זה לא ממכר כמו סיגריות"
בקרב בני נוער הוא לרוב שער ראשון לעישון, לא דרך לצאת ממנו.	"וייף עוזר להפסיק לעשן"

השפעות בריאותיות

תסמינים שכיחים

- שיעול, קוצר נשימה וגירוי בגרון ובריאות
- כאבי ראש, בחילות ועלייה בדופק כתוצאה מניקוטין

⊗ פגיעת ריאות חריפה — EVALI
חמורה שתועדה אצל משתמשי וייפ

סכנה נסתרת נוספת

סוללות המכשיר עלולות להתחמם יתר על המידה ולהתפוצץ — סיכון בטיחותי ממש.



למה דווקא בני נוער? איך משווקים להם



טעמים מושכים

טעמים מתוקים — פירות, ממתקים, מנטה — שמכוונים ישירות לחיך של צעירים.



עיצוב להסתרה

עיצוב "מגניב", קטן ונוח — שמאפשר הסתרה קלה מהורים ומצוות בית הספר.

שיווק ברשתות

נוכחות חזקה ברשתות החברתיות ובקרב משפיענים — מסר שמגיע ישירות לכיסים של הצעירים.



לחץ חברתי

תחושת "כולם עושים את זה" מנרמלת את השימוש ומקשה על בני נוער לסרב.



סימני אזהרה – למורים ולהורים



1

ריח לא מוכר

ריח מתוק או פירותי על הבגדים, בתיק או בחדר.

2

חפצים חשודים

מכשירים קטנים הדומים לדיסק-און-קי, קפסולות או בקבוקוני נוזל.

3

תסמינים פיזיים

צמא מוגבר, דימומים מהאף תכופים או שיעול חדש שלא היה קודם.

4

שינויים רגשיים

עצבנות לא מוסברת, חוסר ריכוז וירידה במצב הרוח.



מה אפשר לעשות — שיחה שעובדת

01

לדבר בלי לשפוט

לשאול ולהקשיב לפני שמגיבים — גישה פתוחה מייצרת אמון ומאפשרת שיח אמיתי.

02

לתת עובדות, לא איומים

מידע ברור ומבוסס עובדות משכנע יותר מהגזמה ומהטפה.

03

לחזק עמידות בלחץ חברתי

לתרגל עם התלמידים אמירת "לא" — ולבנות כלים להתמודדות עם לחץ עמיתים.

04

לערב את הסביבה

לשתף את צוות בית הספר, את ההורים ואנשי מקצוע כשמזהים שימוש או סיכון.

סיכום וקריאה לפעולה

הכלי הטוב ביותר

ידע, שיחה פתוחה ואקלים בית-ספרי תומך
הם ההגנה האפקטיבית ביותר.

נזק מוחי אמיתי

ההתמכרות מהירה והנזק למוח המתבגר
מוכח ומשמעותי.

לא "אדים תמימים"

וייפ מכניס ניקוטין וחומרים כימיים לגוף
מתבגר — העובדות ברורות.

מצגת זו הוכנה כחומר עזר למורים | דניאל חסיד — פרויקטים בחינוך | dhpe.co.il