

אל צוותי החינוך בבתי הספר,

כמדי שנה ב-31 במאי יציינו ברחבי העולם את "היום ללא עישון". בישראל יום זה יצוין ביום חמישי ה-25 במאי כט' באייר תשע"ז.

יום זה מעלה על סדר היום העולמי את המודעות לנוקי העישון, שהרי עישון סיגריות נחשב לאחד מדפוסי ההתנהגות המסוכן לבריאות הניתן למניעה. מנתוני ארגון הבריאות העולמי כ-6 מיליון בני אדם מתים בעולם כל שנה כתוצאה משימוש בטבק. נתון זה צפוי לגדול ליותר מ-8 מיליון עד שנת 2030, אם לא יעשה מאמץ משותף להתמודד עם הבעיה. שימוש בטבק מהווה איום ללא הבדל מגדר, גיל, גזע, רקע תרבותי או השכלתי. הוא גורם סבל, מחלות ומוות ופוגע בכלכלה המשפחתית והלאומית.

ארגון הבריאות העולמי בחר להדגיש השנה את ההשלכות של העישון על הסביבה תחת הכותרת "טבק - איום על עתידנו": לוקחים אחריות על הבריאות ועל הסביבה. כל אחד יכול לתרום לעולם בר קיימא, אם ע"י התחייבות לא להשתמש לעולם במוצרי טבק, או ע"י הפסקת ההרגל.

היום הבינלאומי ללא עישון ב 2017 מזכיר לנו, כי הבחירה בהתנהגותית שאנו קוראים לה "לעשן", היא אולי בחירה אישית, אך היא טומנת בחובה גם השפעה סביבתית.

הבחירה לעסוק בעישון מזווית הקיימות מעניקה לתלמידים הזדמנות לעצור ולחשוב על יכולתם להיטיב עם העולם, להשפיע לטובה על הסביבה ועל העתיד. ומחזקת את האמונה כי ביכולתם לפעול למען עולם נקי יותר, ובריא יותר ולמען בריאותם.

מחקרים מראים, כי הסברה ועבודה חינוכית למניעה בצד מדיניות איסור עישון במקומות ציבוריים והגבלת הפרסומת למוצרי טבק מצמצמים את שיעור ההתנסות בעישון בקרב בני נוער.

כתוצאה מהמודעות הגוברת, אנו עדים למגמה של ירידה דרמטית בהיקפי העישון בקרב מבוגרים, וכן במגמה של ירידה מתונה בדפוסי עישון סיגריות ונרגילות בקרב בני נוער וצעירים. מגמה זו מצריכה מאתנו, המבוגרים, אנשי חינוך והורים, עבודה עם המתבגרים שתוביל להבנה כי עישון סיגריות היא בחירה בהתנהגות לא מסתגלת בעלת השלכות לרווחה הנפשית, לבריאות ולסביבה.

המשימה שלנו כאנשי חינוך, בעזרת תכניות התערבות, לסייע לתלמידים לפתח כישורי התמודדות עם מצבי חיים ומצבי סיכון, ובגיבוש תפיסת עולם המקדמת אורח חיים ללא עישון, ולהשפיע בכך על הפחתה של התחלות עישון בקרב ילדים ובני נוער.

תכניות למניעת עישון משולבות בתכנית "כישורי חיים" ומופעלות באופן סדיר בכל מוסדות החינוך בארץ, החל מבית הספר היסודי, בכל מגזרי החינוך. כמו כן התכניות כוללות פיתוח והעצמה של קבוצות מנהיגות תלמידים – עמיתים - המעורבות בתהליכים הבית ספרים.

בצד הפעילות לצמצום ולמניעה של התחלת עישון המשימה שלנו כאנשי חינוך, להציע לתלמידים מעשנים את תכנית אופ"י - אימון ופיתוח יכולות התמודדות, תכנית התערבות המסייעת בהפסקת עישון ובפיתוח האופי. השנה התכנית פועלת בכ 100 בתי ספר על יסודיים ברחבי הארץ.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף א' שרות פסיכולוגי ייעוצי  
אגף תכניות סיוע ומניעה

כמדי שנה, במסגרת הפעילויות ליום ללא עישון הבינלאומי מתקיימת גם השנה ביום ב' יא' בסיון, 5 ביוני, בשיתוף "הליגה למניעת מחלות ריאה" ו"האגודה למלחמה בסרטן", התחרות השנתית על שם ד"ר מרקוס ז"ל בה מציגים בתי ספר תכניות יצירתיות וחדשניות בנושא מניעת עישון.

לקראת היום הבינלאומי ללא עישון אנו מזמינים אתכם, הצוותים החינוכיים, להיעזר בחומרים המתפרסמים באתר לתכנון תכנית התערבות עם תלמידים, צוותים חינוכיים וההורים, כדי לקדם עשייה שתוביל להפחתת התחלת העישון בקרב ילדים ומתבגרים.

בברכה  
קרן רוט איטח  
מנהלת היחידה למניעת סמים, אלכוהול וטבק

[למידע נוסף, סדנאות לכל שכבות הגיל ופעילויות מהשטח, לחץ כאן](#)