

מרכז למידה:

חברת למורה

כתיבה:

נגה נחשון

עיצוב גרפי: בילט

איורים:

תוכן עניינים

הקדמה

1. רציונל
2. מדוע צעירים מתחילים לעשן?
3. שעורי העישון בקרב בני נוער
4. פעולות להקטנת ממדי העישון בקרב תלמידים

מטרות התכנית

מרכז הלמידה – "מפזרים את מסך העשן"

1. הקדמה
2. מה כוללת הערכה?
3. תחנות המרכז- "ערוצים".
4. עקרונות מנחים להפעלת המרכז.

מרכז למידה - "מפזרים את מסך העשן" - הלכה למעשה

1. מפגש ראשון – הצעות לפתיחת הנושא
2. מפגש שני- מצגת מידע
3. מפגשים שלישי-שישי תחנות מרכז הלמידה:
 - ערוץ הנוער – העמקת הידע והגברת המודעות לנזקי העישון.
 - ערוץ הילדים – בירור עמדות והתנהגויות.
 - ערוץ הבריאות – אזהרות למוצרי טבק ומשמעותן בראי קידום הבריאות האישית והציבורית.
 - הערוץ הירוק - מודעות ואחריות אישית וסביבתית.
 - ערוץ הפרסומות – השפעות המדיה.
 - ערוץ הכנסת – עישון וחקיקה.
4. מפגש סיכום – שאלון משוב

שותפות הורים- מורים לפיתוח פעילות חינוכית מיטיבה

1. השפעה הורית
2. ברית חינוכית הורים-מורים
3. רעיונות להפעלה

נספחים

1. חוזרי מנכ"ל
2. היום הבין-לאומי ללא עישון במערכת החינוך, התחרות ע"ש ד"ר מרקוס ז"ל

3. החקיקה בישראל בתחום העישון

4. מקורות מידע ותמיכה

רשימה ביבליוגרפית

המשך בעמוד הבא....

הקדמה

1. רציונל

עישון טבק הוא גורם סיכון מוביל לתחלואה ותמותה בארץ ובעולם. בישראל, מתים כל שנה כ- 10,000 אנשים ממחלות הנגרמות מעישון. כ- 1,500 מהם מתים מעישון כפוי, כלומר, מתו כתוצאה משהייה ממושכת ליד מעשנים. תוחלת החיים של המעשנים קצרה בכ- 10 שנים לעומת הלא מעשנים. הסיכון לתמותה עולה עם העלייה בכמות העישון. העישון גורם לפגיעה משמעותית באיכות החיים של המעשן ולטווח רחב של מחלות אשר עליהן נמנות מחלות סרטן, מחלות לב ודרכי הנשימה. מחלות אלו עלולות להופיע אצל מעשנים ובקרב אלו אשר שואפים את העשן בעל כורחם. עישון פסיבי/כפוי פירושו חשיפה סביבתית לא רצונית לתוצרי שריפת הטבק המשתחררים בעקבות עישון, באמצעות הזיהום הסביבתי שבזרם העשן הצדדי. עשן הסיגריות מכיל כ- 4,000 חומרים כימיים, ביניהם ניקוטין, זפת, פחמן חד חמצני, אצטון, אמוניה וארסן. מחקרים מהעשורים האחרונים הצביעו על יחס ישר בין עישון פסיבי לתחלואה ולתמותה ממחלות לב, לירידה בתפקוד הריאות, לפגיעה בדרכי הנשימה ולשכיחות של תסמינים נשימתיים כגון שיעול עקשני, קוצר נשימה וגירוי באף ובעיניים. בקרב עוברים, תינוקות וילדים העישון הכפוי מזיק במיוחד: נמצא כי חשיפה לעשן סיגריות בגילאים אלו גורמת להפחתת משקל הלידה, מגדילה את הסיכון למוות בעריסה, גורמת למחלות האוזן התיכונה, לאסתמה, לדלקת ריאות ולפגיעה בתפקודי הריאות. השפעות שליליות נוספות ממשיכות ומלוות את האדם גם בבגרותו. בנוסף, ילדים להורים מעשנים נמצאים בסיכון גבוה לשימוש בטבק בעצמם.

2. מדוע צעירים מתחילים לעשן?

- סקרנות
- חיפוש ריגושים ולקיחת סיכונים.
- העישון נתפס כסמל לבגרות ולעצמאות.
- דימוי המעשן – המצליחן, המקובל בחברה ועל - ידי המין השני.
- אמונה שהעישון מרגיע.
- הורים ובני משפחה מעשנים.
- אמונה שרוב המבוגרים מעשנים.

- השפעת הפרסום ושיטות שיווק מתוחכמות של חברות הטבק.
- מרד במבוגרים.
- התמקדות ב"כאן ועכשיו" ללא התייחסות לעתיד.

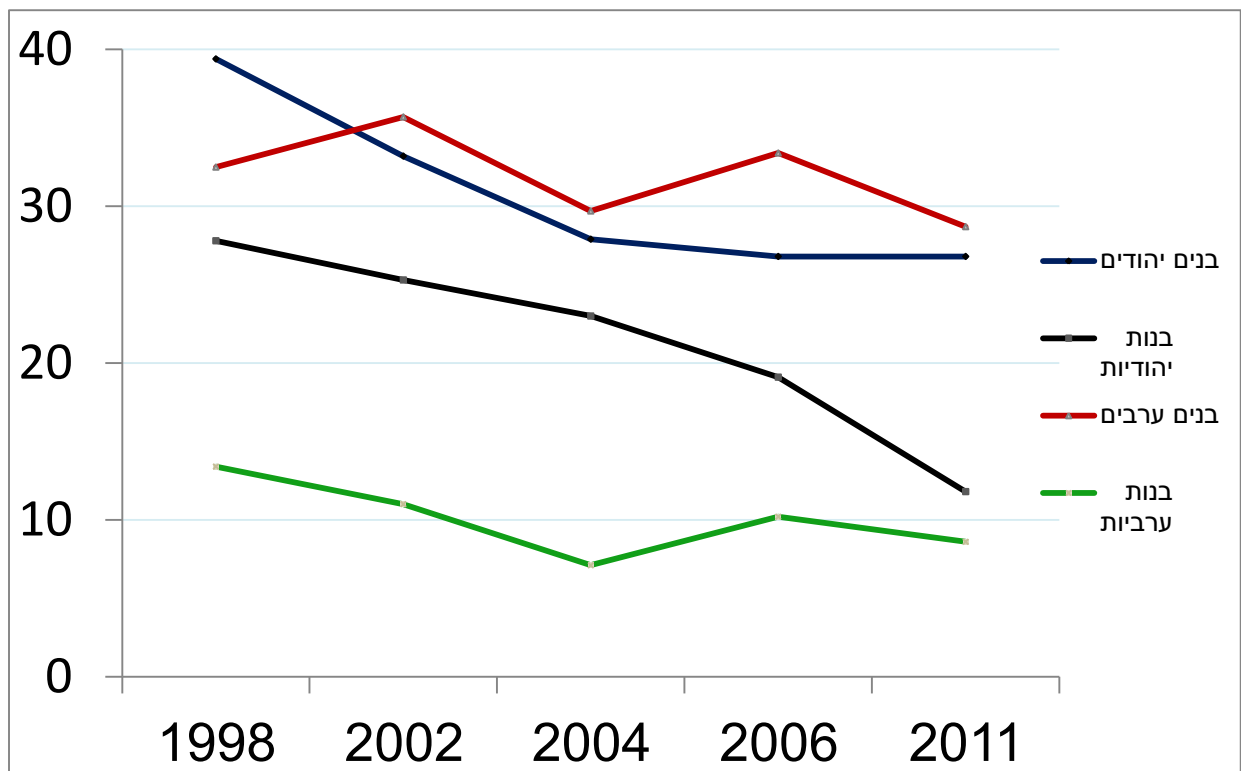
3. שעורי העישון בקרב בני הנוער

מחקרים, ספרות מקצועית והניסיון מהשדה מעידים שצעירים בראשית גיל ההתבגרות מתחילים להתנסות בעישון סיגריות.

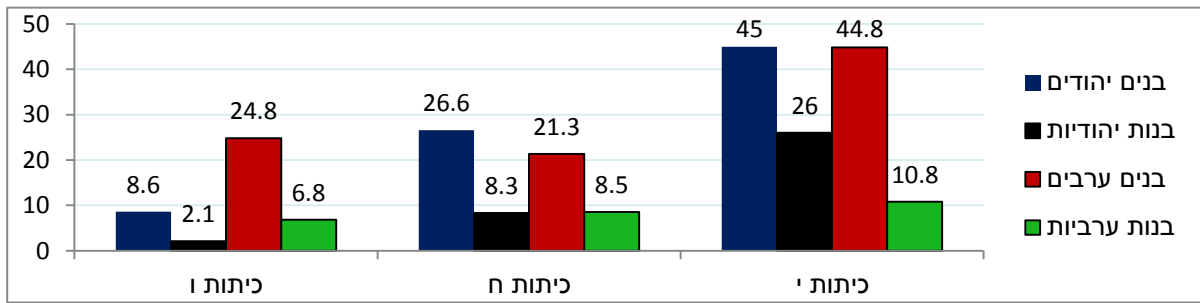
נתונים בנושא עישון סיגריות ונרגילה – מתוך סקר התלמידים HBSC ישראל

2011 שהועבר לתלמידים בכיתות ו' ח' י'

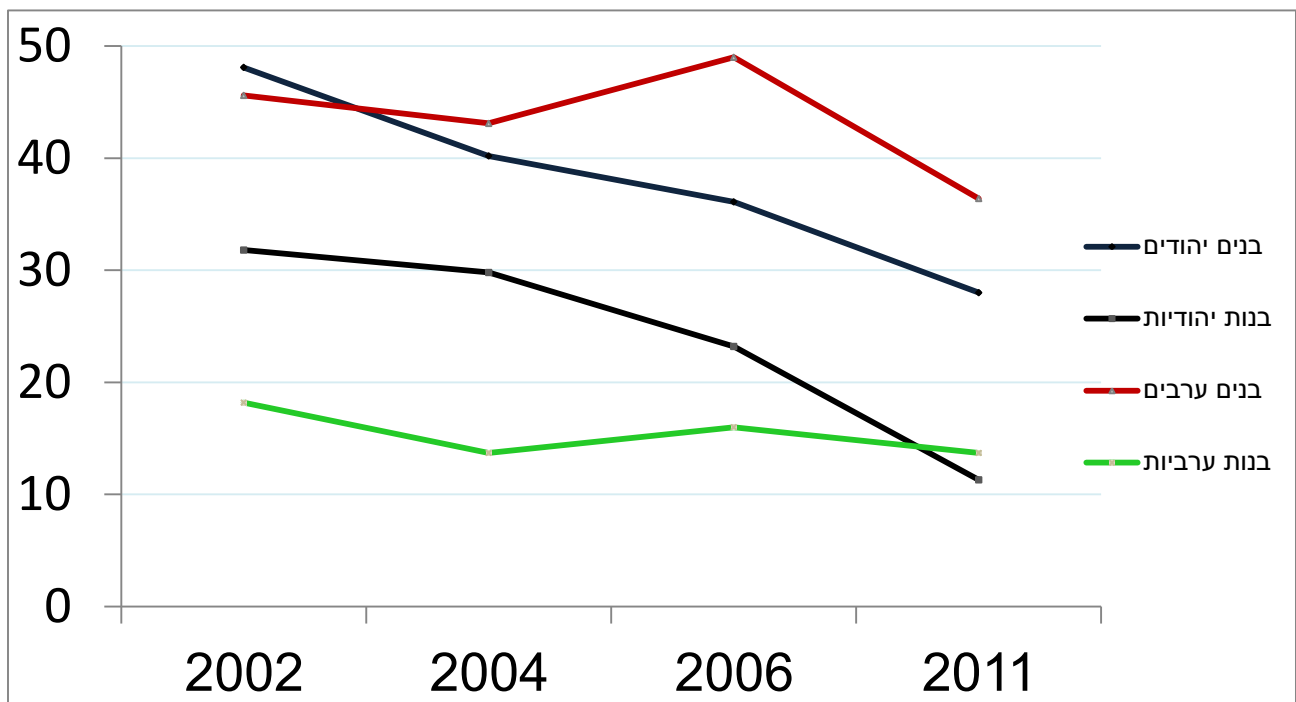
אחוז התלמידים שהתנסו אי פעם בעישון סיגריות או מוצרי טבק אחרים



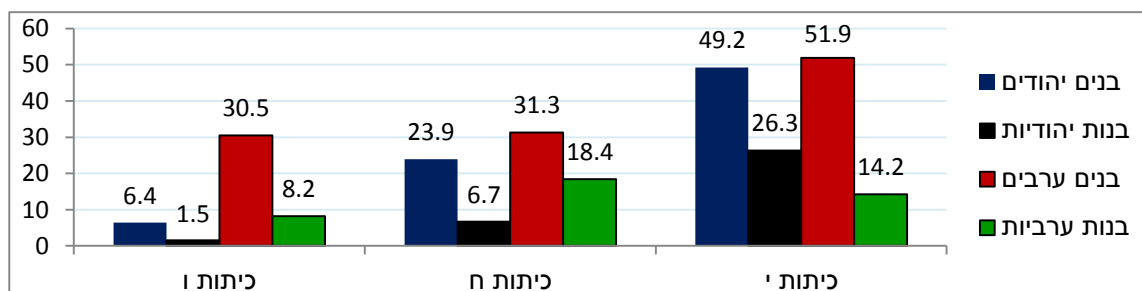
ערבים			יהודים			כל המדגם			2011
בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	
8.6	28.7	18.9	11.8	26.8	19.6	10.8	27.4	19.4	סה"כ
803	830	1633	1738	1871	3654	2541	2701	5242	משיבים
6.8	24.8	16.8	2.1	8.6	5.4	3.6	14.2	9.2	כיתה ו'
8.5	21.3	14.9	8.3	26.6	17.4	8.4	24.9	16.6	כיתה ח'
10.8	44.8	26.2	26.0	45.0	36.3	21.2	45.0	33.5	כיתה י'



אחוז התלמידים שהתנסו אי פעם בעישון נרגילה, לפי שנת סקר, מין ומגזר.



ערבים			יהודים			כל המדגם			2011
בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	בנות	בנים	סה"כ	
13.7	36.4	25.4	11.3	28.0	20.0	12.0	30.6	21.7	סה"כ
407	431	838	878	965	1843	1285	1396	2681	משיבים
8.2	30.5	20.8	1.5	6.4	3.9	3.5	15.1	9.6	כיתה ו'
18.4	31.3	24.9	6.7	23.9	15.3	10.5	26.3	18.5	כיתה ח'
14.2	51.9	31.5	26.3	49.2	39.2	22.4	49.8	37.1	כיתה י'



4. פעולות להקטנת ממדי העישון בקרב תלמידים

משרד החינוך רואה חשיבות רבה בהפעלת תכנית מניעה בנושאי טבק, מתוך דאגה לבריאותם של התלמידים. עישון סיגריות הוא אחד מדפוסי ההתנהגות המסוכנים ביותר לבריאות. מלבד הנזק הישיר לבריאות, העישון כרוך גם בהתמכרות שקשה להיגמל ממנה.

קיימת הסכמה גוברת בין הגורמים השונים בתחום כי הדרך היעילה ביותר להתמודד עם התופעה של עישון מוצרי טבק היא המניעה. פעולות להקטנת ממדי העישון בקרב תלמידים צריכות לכלול תכניות מניעה, הסברה, מידע על החוקים ועל התקנות ותכניות לתלמידים מעשנים. מאחר שהמבוגרים, ובמיוחד הצוות החינוכי, משמשים מודל חיקוי לתלמידים, נדרשת מהם מעורבות, הזדהות והקפדה על כללי ההתנהגות שקובעים החוק וההנחיות של המשרד.

- מוסדות החינוך מהווים מסגרת אופטימלית לפעילות למניעת התחלת העישון והורדת שיעורי העישון בקרב בני הנוער בישראל.
- קהל היעד למניעה ראשונית הם ילדים ובני נוער שטרם התנסו בעישון סיגריות ומתבגרים שעישנו בצורה אקראית שהם קבוצת סיכון לעישון קבוע בעתיד.
- הפעלת תכניות מניעה החל מכיתות היסוד בנושא זה חשובה מאוד בשל שיקולים מספר:
 1. מניעת העישון בגיל צעיר תחסוך תוצאות בריאותיות חמורות בגיל מבוגר יותר.
 2. גיל התחלת העישון הוא מגמת ירידה.
 3. תכניות המניעה עשויות לסייע במניעת העישון בגיל צעיר, ביצירת נורמה השוללת אימוץ התנהגות זו ובהפסקת העישון בשלבים המוקדמים, לפני הפיכתו להרגל.
- על תכנית המניעה להיות התפתחותית ומתמשכת, מכוונת לכלל התלמידים, מותאמת לשוני תרבותי ולמאפיינים חברתיים, אינטגרטיבית, מופעלת באמצעות תהליכים בין-אישיים וקבוצתיים, משלבת הורים, משתפת גורמים קהילתיים ביישוב ומערבת את התלמידים בכל שלבי התהליך.
- התכניות מופעלות על ידי יועצים חינוכיים, על ידי מחנכים ועל ידי צוותי חינוך. הן מיושמות על פי עקרונות המניעה בתחומי החומרים הפסיכואקטיביים לסוגיהם ומיועדות לקידום בריאותו הנפשית והגופנית של התלמיד.

על תכנית המניעה לפעול בשלושה צירים מרכזיים :

מסרים/הדגשים	מטרה	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ חשיבות השמירה על הבריאות הפיזית והנפשית ▪ מיקוד בהשפעות קצרות טווח 	להבין את מוקד ההתנהגות המסוכנת	ציר הידע
<ul style="list-style-type: none"> ▪ הבנת התנהגות המתבגר ▪ השפעת קבוצת השווים ▪ כישורי חיים 	להקנות לפרט כישורים שיאפשרו לו לפעול ביעילות במצבי הסיכון	ציר המיומנות
<ul style="list-style-type: none"> ▪ הדגשת המשאבים האישיים, הרגשיים והחברתיים ▪ חשיבות קבלת החלטות מושכלות ▪ קידום בריאות ואיכות חיים 	פיתוח כישורי הכוונה עצמית	מודעות אישית ועמדות חיים

המשך בעמוד הבא....

מטרות התוכנית

מטרת - העל של תכנית המניעה היא לקדם את בריאותם הגופנית והנפשית של התלמידים, תוך התמקדות בגישה הפוזיטיבית (positive mental health) המאופיינת בקידום מיטביות, קרי, בפיתוח המשאבים האנושיים הגלומים בו לכיוון של הכוונה עצמית ויצירה. התכנית היא חלק מתכנית כישורי חיים, הכוללת מפגשים, המאפשרים שיח פתוח עם התלמידים בנושא.

מטרות

1. העמקת הידע והגברת המודעות לנזקי העישון ולסכנות הכרוכות בעישון טבק לסוגיו השונים.
2. פתוח עמדות השוללות עישון.
3. פיתוח חוסן להתמודדות פעילה עם מצבי חיים בהווה, לקראת אורח חיים בריא ומשמעותי.
4. טיפוח כישורי התמודדות ועמידה במצבים שיש בהם סיכון תוך חיזוק המסוגלות להתמודדות במצבי לחץ ופיתוי.
5. פתוח היכולת להפעיל שיקול דעת ולעשות בחירות ערכיות ומקדמות בריאות פיזית ונפשית.
6. טיפוח אחריות אישית, חברתית וסביבתית ברמת הפרט, המשפחה והקהילה בתחום מניעת העישון.

מרכז הלמידה: "מפזרים את מסך העשן"

כתיבה ופיתוח: נגה נחשון, דגנית פלס

1. הקדמה

מרכז הלמידה - "מפזרים את מסך העשן", הינו פרי יוזמה המשותפת למשרד החינוך – שפ"י, האגודה למלחמה בסרטן ומשרד הבריאות – קידום הבריאות. המרכז מותאם לילדים ולבני נוער על סף גיל ההתבגרות, כתות ה' ו'.

המרכז הינו חלק מתכנית "כשורי חיים" בבתי הספר היסודיים. התכנית מיישמת את תפיסת הפסיכולוגיה החיובית. תפיסה זו יוצאת מתוך ההנחה כי חיזוק כוחותיו של התלמיד וסיוע לתלמיד בפיתוח כישורים ומיומנויות להתמודדות במצבי חיים שונים תורמים לקידום הרווחה הנפשית שלו וליכולתו ללמוד וליצור ולהסתגל למציאויות מגוונות.

המרכז מתייחס לכישורי חיים:

- חשיבות השמירה על גוף בריא.
- יכולת הבחנה בין חומרים שונים – היכרות עם חומרים המזיקים לגוף.
- התמודדות עם מצבי פיתוי ובחירה.
- פתרון בעיות וקבלת החלטות.
- פיתוח מודעות וחשיבה ביקורתית להשפעות המדיה
- הקניית מידע אמין.
- אחריות אישית, חברתית וסביבתית

2. מה כוללת הערכה:

- חוברת למורה.
- מרכז למידה לתלמידים.
- תקליטור¹

¹ התקליטור כולל את תחנות המרכז ומצגת מידע.

3. תחנות המרכז- "ערוצים"

המרכז כולל ששה מוקדי פעילות- "ערוצים".

- ערוץ הנוער – העמקת הידע והגברת המודעות לנזקי העישון.
- ערוץ הילדים – בירור עמדות והתנהגויות.
- ערוץ הבריאות – אזהרות למוצרי טבק ומשמעותן בראי קידום הבריאות האישית והציבורית.
- ערוץ הכנסת – עישון וחקיקה.
- הערוץ הירוק - מודעות ואחריות אישית וסביבתית.
- ערוץ הפרסומות – השפעות המדיה.

4. עקרונות מנחים להפעלת המרכז

- המרכז מבוסס על למידה פעילה של התלמידים (עצמית וקבוצתית) והקניית ידע בדרכים אינטראקטיביות.
- המרכז מתייחס לשני צירים מרכזיים: **ציר הידע** (הבנת מוקד ההתנהגות המסוכנת והשפעותיה), **ציר המיומנויות** (כישורי חיים).
- פעילויות המרכז מתייחסות לכמה ממדים בתהליך הלמידה: **החויית - רגשי, הקוגניטיבי** (הכולל המללה והמשגה של התהליכים הרגשיים) **והיישומי** (תרגום התובנות להתנהגות).
- המרכז מזמן מפגש בין - אישי בסביבה מוגנת המאפשרת פתיחות וביטוי אישי חופשי ללא שיפוטיות.
- דגם העבודה המומלץ לעיסוק בנושא זה הוא **הנחיית עמיתים**. עמיתים הם תלמידים, שנבחרו בבחירה דמוקרטית על ידי חבריהם, לקחת חלק בהנחיית התכנית החינוכית יחד עם מחנכיהם. בהנחיה מודגשת תפיסת עולם חינוכית, המאמינה בצורך לשתף תלמידים בעשייה החינוכית ובמקום הנוער כמוביל חברתי. שיתוף בני הגיל באחריות לתכנית המניעה מחזקת את הדיאלוג בין הצעירים למבוגרים, יוצר אמון ומאפשר שיח פתוח. התוצאה היא תהליך של גיבוש עמדות, בניית מסוגלות ויכולות התמודדות. מומלץ שבכל קבוצה יהיה לפחות מנחה (עמית) אחד.
- **טרם הפעלת המרכז מומלץ להעביר שני שעורים**: פתיחה, מצגת מידע.
- **מסגרת הזמן המומלצת להפעלת המרכז היא 3-4 שעורים**.
- **תחנות המרכז אינן מחייבות עבודה בסדר קבוע**.
- התחנות מופעלות באופן עצמאי על-ידי התלמידים העוברים תהליך של חקירה, גילוי ועיבוד.
- הנחיות העבודה מנוסחות בבחירות כך שהתלמיד יוכל להבין ללא עזרה. ההנחיות ממוקמות בגוף התחנה בצד ימין.
- בכל ערוץ דפי עבודה למילוי ע"י התלמידים. חלק מהמטלות הן אישיות, אחרות קבוצתיות.
- המורה ייתן משוב לתלמידים על התהליך והתוצר.
- עם סיום הפעילות במרכז יערך סיכום ומשוב.²

² ראה הצעה לפעילות משוב

מרכז הלמידה – "מפזרים את מסך העשן" – הלכה למעשה

1. מפגש ראשון – הצעות לפתיחת הנושא

הצעה א' – היגדים

מטרה: בירור עמדות אישיות וקבוצתיות לגבי עישון.

מהלך הפעילות:

- המנחה יתלה בחדר שלטים עליהם היגדים שונים.
- רצוי להוסיף שמיניות בריסטול חלקות וכלי כתיבה, שיאפשרו למי שאינו מזדהה עם אף אחד מהיגדים, להוסיף היגד משל עצמו.
- המנחה יתייחס לדברי התלמידים ותגובותיהם ללא ביקורת ושיפוט.

הנחיות

- כל אחד מהתלמידים יתבקש לעמוד ליד ההיגד עמו הוא מזדהה.
- ליד השלטים יתהוו קבוצות תלמידים להם בחירה זהה. על כל קבוצה לנסח נימוקים לבחירה בשלט.
- במליאה – נציג של כל קבוצה עומד בפני הכתה ומנסה לשכנע בצדקת עמדתם.
- על המנחה לאפשר שינוי בחירות ועמדות בעקבות הדיון. על מי ששינה עמדה לנמק מדוע שינה את עמדתו.
- סיכום הפעילות.

היגדים לדוגמא

סיגריה? זה מגעיל אותי

העישון עושה לך ת'מוות

לעשן זאת לא השאיפה שלי בחיים

כולם מעשנים אל תעשו מזה עניין

מי שמעשן הוא כבר לא ילד קטן

הסיגריה נותנת לי בטחון באירועים חברתיים

העישון מסוכן לבריאות ויש לאסור אותו בחוק

עישון סיגריות מרגיע, אז למה לא?

לעשן זה אולי מדליק אבל לא בריא

לעישון יותר חסרונות מיתרונות, לא כדאי להתחיל...

מסקרן אותי לעשן, אני אנסה ואחליט אם להמשיך

הצעה ב'- שואלים שאלות

מטרות:

1. חיבור התלמידים לנושא "מהמקום בו הם נמצאים".
2. הגדלת מידת ההנעה והמעורבות בתהליך הלמידה.

מהלך הפעילות

המנחה יחלק לכל משתתף פתקיות בשני צבעים.

הנחיות:

שלב א' - עבודה אישית

כתוב/י על - גבי הפתקית (צבע א') – **שאלות שמסקרנות אותך** בנושא עישון סיגריות ונרגילות.

כתוב/י על - גבי הפתקית (צבע ב') – **שאלות שמטרידות אותך** בנושא עישון סיגריות ונרגילות.

שלב ב' - עבודה קבוצתית (חלוקת הכתה 5-6 קבוצות)

מיינו את השאלות לקבוצות בהתאם לשיקול דעתכם.

הגדירו כל קבוצת שאלות, לדוגמא: "שאלות לגבי השפעות ונזקים"... "שאלות לגבי השפעת החברים" ועוד...

שלב ג' - במליאה

המנחה יבצע איסוף השאלות ע"ג הלוח בהתאם למיון התלמידים.

נציג מכל קבוצה יציג את הגדרת קבוצת השאלות ולאחריה את השאלות המופיעות תחת הגדרה זו.

בכל פעם שנציג מקריא את קטגוריות/שאלות, יוקראו רק כאלה שאינן מופיעות על-גבי הלוח.

סיכום

מה למדתי מפעילות זו?

מדוע חשוב הנושא בעיני?

2. מפגש שני- מצגת מידע

מצגת זו נועדה למורה, לצורך העברת מידע בסיסי במגוון היבטים הקשורים לעישון והשפעתו הבריאותית, הכלכלית והחברתית.

בתקליטור המצורף למרכז

שאלון משוב על הפעילות במרכז

שם התלמיד _____ כיתה _____ תאריך _____

תלמיד/ה יקר/ה,

הסתיימה פעילות מרכז הלמידה בנושא מניעת עישון. ברצוננו ללמוד על תרומת התוכנית לתלמידים. דעתך חשובה לנו מאוד.

הקף/י בעיגול את תשובותיך לשאלות הבאות:

1. באיזו מידה הרגשת שאת/ה מסוגלת/ת להתמודד לבד עם המטלות? מעטה / בינונית / רבה
2. האם התוכנית עניינה אותך? כן / לא
3. הקף את הנושא שעניין אותך במיוחד: מידע על מזקי העישון, השפעות הפרסומת, העישון והחוק, השפעות העישון על הסביבה, הסיבות להתחלת עישון בקרב ילדים ובני נוער, השפעת החברים, אחר: _____
4. האם התוכנית הוסיפה לך ידע? כן / לא
5. באיזו מידה תורמת הפעילות ללמידת הנושא?
במידה מעטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד
6. באיזו מידה התכנית השפיעה על עמדתך כלפי עישון?
במידה מעטה / במידה בינונית / במידה רבה / במידה רבה מאוד.
7. ציין שלושה דברים חדשים שלמדת
א. _____
ב. _____
ג. _____
8. אם תמצא עצמך במצב בו מציעים לך סיגריה, כיצד תגיב?

הערות:

שותפות הורים – מורים לפיתוח פעילות חינוכית מיטיבה

1. השפעה הורית

על-פי הספרות המקצועית, ובהתייחס למחקרים שנעשו בנושא, הבית הוא המקום הראשון שמקנה לצעיר כוחות בריאים להתמודד בחיים בכלל ועם סכנות בפרט. נמצא כי, השפעת ההורים בגיל ההתבגרות נשאר חזקה כאשר מדובר במטרות חיים, ערכים ותקוות לעתיד. המתבגרים מצפים מן ההורים ליחסים שמאופיינים בקבלה ובהדרכה ליצירת סטנדרטים ערכיים ולקביעת מטרות חינוכיות. ההורים הם אלה המעניקים לילדיהם תחושת ביטחון באמצעות מתן חום מצד אחד, וקביעת כללים וחוקים המיועדים להימנעות מעשיית מעשים מסוכנים מצד אחר.

כדי להגביר את יכולת השפעתם במשפחה, יכולים הורים להיעזר בשתי מיומנויות: **סמכות דיאלוגית ודוגמה אישית**. סמכות דיאלוגית היא התנהגות מכוונת של הורים, הקובעת את החוקים ואת כללי ההתנהגות בבית תוך כדי דו-שיח שוויוני עם הילדים - "שיחות בגובה העיניים". המאפיינים של סמכות דיאלוגית הם: הצבת גבולות, טיפול בבעיות בעודן באבן, נחישות ועקיבות בטיפול, בהירות, מתן הסבר לתביעות, הקשבה, תגובה אמפתית וכיו"ב. דוגמה אישית היא יכולתם של הורים להמחיש בהתנהגותם את הערכים שהם מנסים להנחיל לילדיהם.

2. ברית חינוכית מורים- הורים³

מורים והורים שותפים במעשה החינוכי, והם הדמויות המשמעותיות ביותר לגבי הילדים. להורים ומורים תפקידים שונים אך משלימים.

ברית חינוכית היא מחויבות הדדית של המופקדים על החינוך, קרי מחנכים והורים, לפעול בתיאום ומתוך הידברות להשגת מטרות חינוכיות מוסכמות ומשותפות.
ברית חינוכית משמעה קשר יוצר ביטחון, תמיכה והעצמה לכל שותפי הברית.

ברית חינוכית היא מהות ותהליך גם יחד, הרואה במורים ובהורים אחראים על החינוך, כל אחד ממקומו. מהותה של ברית הוא פיתוח ועיצוב אקולוגיה חינוכית באמצעות קשר יוצר בטחון, תמיכה והעצמה.

עיקרה של ברית הוא ביצירת בטחון ביחסים, במחויבות ההדדית ובזיקות בין שותפי הברית.

יחסי ברית מאופיינים באמון, בהדדיות, במחויבות, בויתור, בהשפעה, בהעצמה ובהידברות מתמדת.

³ מהי ברית חינוכית? - רינה כהן, מנהלת תחום הורים, אגף תוכניות סיוע ומניעה – שפ"י.

בשיח עם ההורים חשוב להדגיש את המסרים הבאים:

- השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים הוא אחד הפיתויים והסיכונים הנפוצים ביותר בעידן המודרני. בגיל ההתבגרות טמון סיכון לאימוץ התנהגויות מזיקות, אך גם הסיכוי להתמודדות.
- ישנה חשיבות מרבית להימצאות דמויות משמעותיות בוגרות בחיי הנער המהוות עבורו מודל לחיקוי.
- למשפחה ככלל ולהורים בפרט, השפעה מכרעת על השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים אצל מתבגרים, הן כגורם מונע והן כגורם מניע.
- הדגשת חשיבות הדו-שיח עם הילדים, על הסכנות הכרוכות בעישון (חשוב להקשיב למה שיש לילדים לומר בנושא).
- העברת המסר כי רוב הצעירים אינם מעשנים (חיזוק חיובי "ללא מעשנים").
- לבני הנוער קושי בתפיסת נזקים עתידיים, מאחר שבתקופת חיים זו הנזק העתידי מעישון נראה להם רחוק יותר מהתועלת המיידית שהם מפיקים, כגון: קבלה לחברת שווים, כניסה והתחברות לעולם המבוגרים ועוד. על ההורים לחשוף את ילדיהם לתוצאות האפשריות, תוך שימת דגש על נזקים קונקרטיים.
- תפקיד ההורים: הצבת גבולות מתוך אכפתיות, חינוך לערכים, סיוע לילדיהם לרכוש כלים להתמודדות עם פיתויים.

3. רעיונות להפעלה

- שליחת חוזר יידוע להורים טרום הפעלת התוכנית.
- הפצת דף מידע להורים הכולל מידע על התופעה ועל ההתמודדות עמה.
- פעילות משותפת הורים-ילדים סביב משחקי תפקידים או דילמות ("שולחנות עגולים")
- ציטוט כותרות עיתונים רלוונטיות, אמירות של צעירים בנושא והתייחסות אליהן.
- התחברות לתרבות הפנאי של בני הנוער באמצעות שירים עכשוויים, היגדים – המשתתפים יתבקשו לאתר את המאפיינים התרבותיים המתוארים בשירים/היגדים. מיון המאפיינים לחיוביים ולשליליים מנקודת מבטם של הצעירים/מבוגרים.
- הרצאת מידע: השפעות ונזקי העישון, מאפייני גיל ההתבגרות, הורות למתבגרים ועוד.
- פעילות משותפת של מורים-הורים לדוגמא: שיח משתף לחיפוש דרכי פעולה למניעת עישון ועוד.

נספחים

1. חוזרי מנכ"ל

- מניעת עישון סיגריות ומוצרי טבק במוסדות החינוך - חוזר מנכ"ל תשס"ב/ב.(ב).
- איסור עישון נרגילות בין כותלי בית הספר- חוזר מנכ"ל תש"ס 1 (א)
- איסור העישון בגני ילדים – תשס"א/5 (א) 5-2.5
- אחראי בית ספרי לנושא טבק, אלכוהול וסמים - חוזר מנכ"ל תשס"ד/ד.(א)⁴.
- אורחות חיים במוסדות חינוך - היום הבין - לאומי ללא עישון במערכת החינוך – פעילויות ותחרות נושאת פרסים (מתפרסם מדי שנה).

⁴ חוזרי המנכ"ל מופיעים באתר או"ח תחת חוזרי מנכ"ל ובאתר שפינט (עישון/מדיניות)

2. היום הבין - לאומי ללא עישון במערכת החינוך, 31 מאי

תחרות ארצית ע"ש ד"ר מרקוס ז"ל

תחרות נושאת פרסים לתוכניות מניעה- 31 במאי

בין בתי הספר שיפעילו תוכניות ייחודיות בנושא תתקיים תחרות נושאת פרסים בחסות הליגה למניעת מחלות ריאה ושחפת בישראל ובשיתוף שפ"י - משרד החינוך, האגודה למלחמה בסרטן, והיחידה לחינוך לבריאות במשרד הבריאות. ועדה מקצועית תבחר את הזוכים. הפרסים יחולקו בכנס חגיגי שיוקדש לזכרו של ד"ר מרקוס, היו"ר לשעבר של מרכז הליגה למניעת מחלות ריאה ושחפת בישראל, במעמד משפחתו ובמעמד יו"ר הליגה פרופ' אלירז. המעוניינים להשתתף בתחרות ימלאו את הטופס הרצ"ב. פרטים נוספים ימסרו לבתי הספר שיירשמו לתחרות.

הרשמה ושליחת התוכנית מלווה במצגת תבצע עד למחצית חודש אפריל.

טופס השתתפות בתחרות:

אל: היחידה לתוכניות מניעה- שפ"י

פקס' 02-5603256

משרד החינוך, דבורה הנביאה 2, ירושלים 91911

מעוניינים להשתתף בתחרות הפרסים בנושא עישון

שם המנהל.....

שם ביה"ס.....

כתובת ביה"ס.....

המחוז.....

מס' הטלפון והפקס'.....

השכבה/ הכיתה שבה מופעלת התכנית ומספר התלמידים:.....

.....

תיאור התכנית:

.....

.....

.....

.....

שם רכז התכנית, מס' הטלפון הנייד והנייח, הפקס' והדוא"ל

.....

.....

3. החקיקה בישראל בתחום העישון

חקיקה הינה אחד האמצעים היעילים ביותר לצמצום העישון וזאת מסיבות שונות, בעיקר מפני שעלות החקיקה נמוכה אך היקף האוכלוסייה המושפעת ממנה רב, וכן המסר החינוכי והחברתי המועבר בצעד זה, בעיקר כלפי בני הנוער והצעירים בחברה.

החקיקה בישראל, ביחס לעישון במקומות ציבוריים ולהגבלות על פרסום ושיווק מוצרי טבק, נקבעה בשנת 1983 והייתה, באותה שנה, מן המתקדמות בעולם, אך באופן מעשי האכיפה של הוראות החוקים הייתה בעייתית.

במשך למעלה מ-25 שנה שעברו מאז החקיקה הראשונית, היו תיקוני חקיקה משמעותיים, שייצגו את ההתקדמות המדעית וההבנה באשר לנזקי העישון, החשיפה לעישון כפוי, מאמצי השיווק והשפעת הפרסומות של חברות הטבק על עישון בקרב צעירים וכן ייצגו השינויים את השינוי הנורמטיבי והחברתי ביחס לעישון.

מהלך דומה ניתן לראות כמעט בכל מדינות העולם המערבי, אם כי אצל חלק לא מבוטל מהן לא היו השינויים הדרגתיים כמו בישראל, אלא קיצוניים יחסית – כגון מעבר ממציאות של עישון במקומות ציבוריים ללא הגבלה, למציאות של איסור עישון מוחלט וגורף, ללא אפשרות של הקצאת חדרי עישון, או הטלת איסור גורף ומוחלט על פרסומת למוצרי טבק וכדו'.

הצטרפות מרבית מדינות העולם (172) לאמנת המסגרת לפיקוח על הטבק (FCTC), היא מהלך שגרם למדינות רבות לשנות ולהחמיר את החקיקה נגד עישון.

ניתן לחלק את החקיקה ביחס לעישון במקומות ציבוריים ל-3 רמות: הטובה ביותר היא "100% נקי מעישון" (קיימת באירלנד, סקוטלנד, אנגליה, ניו זילנד, אורוגוואי, ברמודה, הונג קונג, מדינות שונות בארה"ב, קנדה, אוסטרליה וארגנטינה), הרמה השנייה היא "נקי מעישון עם חריג של חדרי עישון" (קיימת בישראל, בדרום אפריקה, אוגנדה, נורבגיה, איטליה, שבדיה, צרפת, ספרד, סינגפור ובמדינות שונות בארה"ב, בקנדה ובאוסטרליה) והרמה השלישית היא "אזורים ללא עישון", ללא הפרדה פיזית בין אזור המותר לעישון ואזור האסור לעישון.

להלן הסבר קצר על החוקים העיקריים והוראותיהם המרכזיות:

חוק מניעת העישון במקומות ציבוריים והחשיפה לעישון, תשמ"ג - 1983

מטרתו של החוק למנוע את החשיפה לעישון כפוי במקומות ציבוריים שונים, חשיפה שהוכחה כגורמת למוות, תחלואה ונכות. החוק אוסר על עישון במקומות ציבוריים (רשימת המקומות הציבוריים מפורטת בתוספת לחוק), בנוסף, החוק מסדיר את נושא האכיפה והאחריות ליישום הוראות החוק. בשנת 1994 עודכן החוק ונוסף איסור לעשן במקומות עבודה ובמאי 2001 נוספו מקומות ציבוריים נוספים, כגון קניונים. באותו תיקון נאסר כליל על עישון בבתי חולים ומרפאות, כלומר חל איסור על הקצאת חדר למעשנים.

חוק הגבלת הפרסומות והשיווק של מוצרי טבק – תשמ"ג, 1983

מטרתו של החוק להגן על בריאות הציבור, ובמיוחד על בריאותם של קטינים, באמצעות קביעת איסורים וחובות, בין השאר, בדבר אמצעי פרסום למוצרי טבק, בדבר פעולות העשויות למשוך קטינים להשתמש במוצרי טבק או המקלות על שימושם, וכן בדבר מתן מידע לציבור, הכל לאור הנזקים הקשים ולבריאות כתוצאה מהשימוש במוצרי טבק. החוק מגביל את פרסום מוצרי טבק מבחינת האמצעי והמקום (בישראל איסור הפרסום הוא חלקי בלבד, בשונה מהמקובל בעולם המערבי, בו נהוג איסור פרסום גורף ומחלט) וכמו כן רגולציה על שיווק מוצרי טבק (כגון איסור מכירה לקטינים, חובת סימון אזהרה על מוצרי טבק, שילוט בנקודות מכירה ועוד). בנוסף, החוק מחייב את חברות הטבק בדיווח ושקיפות מסוימת בהוצאות על פרסום ושיווק אל מול משרד הבריאות ואל הציבור הרחב.

חוק חובת דיווח בדבר הנזקים הבריאותיים הנגרמים מעישון מוצרי טבק - 2000

החוק מחייב את שר הבריאות למסור לכנסת, אחת לשנה, נתונים שונים על עישון מוצרי טבק, כגון אחוז המעשנים באוכלוסייה לפי גיל, מין, יהודים/ערבים, מצב העישון בצה"ל, פעילות משרד הבריאות בתחום ההסברה ומניעת העישון ונזקיו, מצב אכיפת החוקים במקומות השונים, עדכונים לגבי נזקי העישון והחשיפה לו וכן פירוט לגבי חקיקה בנושא העישון שנמצאת בתהליכים וטרם הושלמה.

ב- 12.11.2004 נכנס לתוקף איסור מכירת מוצרי טבק לקטינים.

בעל עסק, המוכר מוצרי טבק, חייב בתליית שלט ורשאי לבקש מהקונה להציג לו תעודת זהות.

חוק הגבלת הפרסומות והשיווק של מוצרי טבק (תיקון מס' 5), התשס"ח - 2008

בתיקון זה מוטלות הגבלות נוספות על פרסום מוצרי טבק, ובהן: איסור מתן חסות על-ידי חברות טבק לאירועים בין-לאומיים; חובת אזהרה גם בפרסומות (למוצר טבק) של מתן חסות – כמו בכל פרסומת אחרת למוצר טבק; חובה על חברות טבק לדווח לשר הבריאות ולציבור מדי שנה על הוצאותיהן בגין פרסומת, קידום מכירות ומתן חסות.

חוק הגבלת הפרסומות והשיווק של מוצרים לעישון (תיקון מס' 4), התשס"ח - 2008

חוק זה אוסר מכירת כלי עישון לקטינים וכן השכרה או השאלה של כלי עישון לקטינים.

חוק למניעת עישון במקומות ציבוריים והחשיפה לעישון (תיקון מס' 3), התשס"ח - 2008

חוק זה מחייב את כוחות הביטחון לקבוע הנחיות פנימיות לעניין אכיפת מגבלות על עישון במסגרות צבאיות.

פקודת הטבק [נוסח חדש] – נותנת לשר האוצר סמכות לבצע רגולציה על כל נושא המסחר בטבק. מהותה של הפקודה היא ענייני מיסוי, אך היא קובעת למשל את אופן מכירת הטבק, כך לדוגמה, על פי תקנות לפי פקודת הטבק, נקבע כי מכירת סיגריות תיעשה רק בחפיסות של 20 יחידות וכדו'. הפקודה והוראותיה הן באחריות ובסמכות שר האוצר.

צו הגנת הצרכן (סימון טובין), התשמ"ג - 1983 – קובע איסור על סימון מטעה, לרבות איסור סימון מוצרי טבק בכינויים כגון "לייט" ו"מיילד". הצו באחריות שר התמ"ת. חוק למניעת העישון במקומות ציבוריים והחשיפה לעישון, התשמ"ג – 1983*

הוראות מרכזיות בחוק מניעת העישון במקומות ציבוריים והחשיפה לעישון:

- איסור עישון ואיסור החזקת מוצר טבק דולק במקום ציבורי.
- התוספת לחוק מפרטת מהם המקומות הציבוריים בהם אסור לעשן. בחלק מהמקומות ניתן להקצות חדר עישון, בתנאי שהוא נפרד, מאוורר ושהעשן לא יהווה מטרד במקום אחר.
- חובה על המחזיק במקום ציבורי לתלות שלטים האוסרים על העישון במקום, לא להציב מאפרות וכן לעשות כל שניתן על מנת למנוע עבירה על הוראות החוק בתחום המקום שבהחזקתו – לדרוש מהמעשן לחדול מעישון ואף להתקשר לפיקוח עירוני על מנת שיגיעו וייקנסו את המעשן.
- ראש רשות מקומית חייב להסמיך פקחים לאכיפת החוק ולדווח לשר הבריאות, אחת לשנה, על היקף האכיפה שביצע.
- "מקומות ציבוריים" המוגדרים בתוספת לחוק:
 - מבני ציבור – כגון אולם המשמש דרך כלל לבית קולנוע, לתיאטרון, לקונצרטים, להופעות, לאופרה, למחול או לספורט, כל מקום בבניין של בית חולים או מרפאה ואולם קריאה וחדר קריאה בספרייה.
 - מוסדות חינוך - כל מקום המשמש מוסד חינוך או מוסד להשכלה גבוהה, לרבות מגורי תלמידים, ולמעט חדרי ההנהלה וחדרי הסגל, גן ילדים, מעון ילדים או בית ילדים.
 - תחבורה – אוטובוס, מונית, רכבת.
 - מקומות בילוי - מסעדה, מזנון, בית קפה, מועדון, דיסקוטק ואולם שמחות
 - מקומות עבודה.
 - בסוף שנת 2011 צפוי תיקון לחוק, שיאסור על עישון במקומות ציבוריים נוספים: בתי תפילה של כל הדתות, במתנ"ס ובחצר המתנ"ס, באצטדיון או אמפיתיאטרון, בתחנות אוטובוס ורציפי רכבת, ברכב ללימוד נהיגה, בגן אירועים, בבניינים של משרדי ממשלה, בבתי אבות ובמקלטים.
- הוראות מרכזיות בחוק הגבלת הפרסומת והשיווק של מוצרי טבק:

- הגבלה על פרסום מוצרי טבק באמצעים שונים – כגון טלוויזיה, רדיו, שלטי חוצות, סרטי קולנוע, משחקי מחשב ובעיתונים או מגזינים המיועדים לילדים או בני נוער.
- איסור פרסומת המעודדות או משבחת את העישון.
- איסור שימוש באנשים או בחיות בפרסומת לעישון.
- בכל פרסומת לעישון וכן על מוצרי הטבק עצמם, מחויבת להופיע אזהרת בריאות.
- איסור על הצבת מכונות אוטומטיות לממכר טבק בטווח של 1,000 מטר מכל מוסד חינוך. החל מינואר 2014 יהיה איסור מוחלט על הצבת מכונות אוטומטיות לממכר טבק.
- איסור חלוקת מוצר טבק בחינם.
- איסור מכירת טבק או השאלת נרגילות לקטינים וחובת הצבת שילוט המציין זאת.
- חברות הסיגריות מחויבות להעביר לשר הבריאות (ולציבור) דיווח שנתי על הוצאות שלהם על פרסום, שיווק וקידום מכירות.
- במהלך שנת 2012 צפוי תיקון לחוק, לפיו יאסר לחלוטין על פרסום מוצרי טבק, תחול חובת סימון מוצרי טבק בתמונות של נזקי העישון, חברות הסיגריות יידרשו לדווח על כל מרכיבי הסיגריות ורעילותם, וכן ייקבעו קנסות של עשרות ואף מאות אלפי שקלים על מי שיעבור על הוראות חוק זה.

4. מקורות מידע ותמיכה

- משרד החינוך, שפ"י, היחידה למניעת עישון, אלכוהול, סמים. ראש היחידה: קרן רוט. טל בעבודה: 02-5603233, פקס: 02-5603256
- שפינ"ט – מאגר מידע מקצועי ותכניות למורים, יועצים, אנשי מקצוע טיפוליים והורים. אתר: <http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/shefi>
- אתר משרד החינוך - או"ח. מדיניות וחוזרי מנכ"ל בנושא. אתר: <http://cms.education.gov.il>
- המחלקה לחינוך וקידום בריאות, משרד הבריאות. אתר: <http://www.health.gov.il>
- האגודה למלחמה בסרטן, רביבים 7, גבעתיים. טלמידע- 1-800-599-995. הרצאות וסדנאות, ימי עיון, חומרי הסברה. אתר: www.cancer.org.il
- הליגה למניעת מחלות ריאה ושחפת בישראל. רחוב רופין 14 א' תל-אביב 63576, טלפון: 03-5222543, פקס: 03-5222543
- הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול. מחקרים עדכניים. אתר: <http://www.antidrug.org.il>
- שירותי בריאות כללית ("הכללית"). אתר: <http://www.clalit.co.il/he-il>
- קופ"ח מאוחדת. אתר: <https://www.meuhedet.co.il>
- מכבי שירותי בריאות. אתר: <http://www.maccabi4u.co.il>
- "אוויר נקי" - העמותה למיגור העישון הכפוי במקומות ציבוריים. אתר: <http://www.avir-naki.com>
- "ארץ ללא בדל" – העמותה לצמצום לכלוך בדלי הסיגריות בישראל. אתר: [/http://www.avir-naki.com](http://www.avir-naki.com)

רשימה ביבליוגרפית

סקר התלמידים, HBSC ישראל – ד"ר יוסי הראל- פיש, 2011