

הכוח של בית ספר שאומר לא לעישון

אוגוסט 2024

כתיבה מקצועית: המיזם למיגור העישון
ייעוץ: היחידה למניעת שימוש בסמים,
אלכוהול וטבק והתנהגויות ממכרות, שפ"י,
מינהל פדגוגי, משרד החינוך

המיזם בלא تدخين
למיגור smoke
העישון free

משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אנף בכר שירות פסיכולוגי ייעוצי
היחידה למניעת שימוש בסמים
אלכוהול וטבק והתנהגויות ממכרות



מוצרי טבק וניקוטין ממכרים, רעילים
ומזיקים לבריאות של כולנו. במיוחד של הילדים והנוער.
בית הספר יכול וצריך לשחק תפקיד מרכזי
בהצלת דור העתיד!

הכוח של בית ספר שאומר לא לעישון

בית הספר הינו מרכז חייהם של הילדים והנוער. הם מבליים בו בערך שליש מהיום שלהם. עבורם בית ספר זה מקור מידע, בית ספר זה חיי חברה, בית ספר זאת מסגרת משמעותית ולכל מה שקורה בו יש השפעה ישירה על חייהם. זה נכון במיוחד כשמדובר בצוות החינוכי. התלמידים מסתכלים על הצוות החינוכי כמודלים לחיקוי וכדמויות סמכות בחייהם, מה שמקנה להם כוח ממשי ליצור שינוי חיובי ולמגר את תופעת העישון.

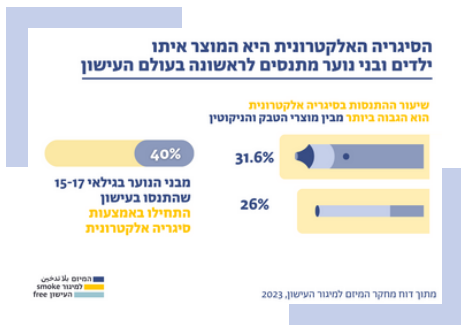
בית ספר שמתנגד באופן פעיל למוצרי טבק וניקוטין יכול:

- למנוע את הבעיה לפני שהיא מתחילה
- להוות כוח נגדי למניפולציות של התעשייה ולמכבש הלחצים החברתיים
- לייצר גבולות ברורים ולפקח על אכיפתם באופן יעיל
- להוות דוגמא והשראה לקהילה

למה ילדים ונוער מתחילים להתנסות במוצרי טבק וניקוטין?

שימוש בטבק וניקוטין אצל ילדים ונוער לא קורה במקרה. הם מושפעים ממשחק גומלין מורכב של מספר כוחות וגורמים,

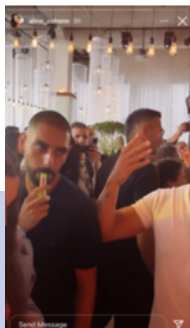
הבנת המניעים הללו היא קריטית ליצירת אסטרטגיות מניעה יעילות. הנה כמה המרכזיים שבהם:



1

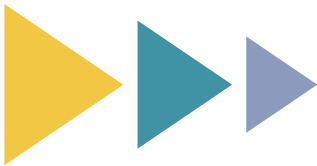
מניפולציות של התעשייה

- **שיווק ממוקד** - התעשייה יודעת שאם היא תופסת את הילדים היא מבטיחה לעצמה מכורים חדשים לכל החיים. היא גם יודעת בדיוק עד כמה פגיע טווח הגילאים האלה **לצורות שונות של שיווק** ולכן מפנה לכך משאבים עצומים.



- **לחץ חברתי מכוון** - התעשייה מפעילה מודלים לחיקוי (מפורסמים, משפיעני רשת) כגורם השפעה. אותה השפעה מועצמת ע"י ילדים פופולאריים שבחרים להתנסות או לאמץ מוצר כלשהו ובכך גם הם, ללא כוונה, מגבירים את הצורך של אחרים סביבם לנהוג באופן דומה להם ולהשתלב.

- **טיפול תפיסות מוטעות** - כאשר בני נוער רואים סלבריטאים או דמויות שהם אוהבים בסרטים, תוכניות או ברשתות, סביר יותר שהם יאמינו ש"כולם עושים את זה" מה שמפחית מתפיסת הסיכון ומנרמל את התופעה.
- **טכניקות מיצוב מטעות** - התעשייה מסווה את המוצרים באמצעות מיתוג "מרגיע" כגון - "מופחת", "נטול", "מתקדם" יחד עם איזו גושפנקא מדעית. טכניקות מיצוב יעילה במיוחד כשזה מגיע אל ילדים ובני נוער.
- **מוצר מותאם** - מתוך ידיעה שהילדים והנוער מתחילים לדחות את מוצרי הטבק הישנים התעשייה יצרה מוצר חדש - הסיגריות האלקטרוניות - שהותאמה לגילאים הצעירים עם מראה חדשני ואטרקטיבי, טעמים מתוקים ושימוש קל.



חוסר אכיפה 2

במדינת ישראל אסור למכור מוצרי טבק וניקוטין לקטינים. יחד עם זאת אין אף גוף שאחראי על אכיפת החוק וכתוצאה המציאות בשטח היא שקטינים יכולים מאוד בקלות לרכוש את המוצרים.



3

מסרים לא אפקטיביים בקמפיינים נגד עישון

האשמת המשתמשים, השוואות בין מוצרים, העמסת נושאים, דימויים לא לרוונטיים, דיבור "צעיר", כל אלה על פי רוב לא משיגים תוצאות חיוביות.

4

הורים מעשנים

הורה מעשן או שעשן בעבר הוא מנבא חזק ועקבי להתחלת עישון בקרב ילדים ונוער. [מחקר שבחן 8,944 ילדים באנגליה](#) מצא כי לילדים עם הורה מעשן יש סיכוי של כמעט פי 3 להתחיל לעשן בעצמם.

5

בחירת גבולות והגדרה עצמית

רוב הילדים והנוער אוהבים לנסות דברים חדשים, חלקם מסוכנים, אבל הם לא בוגרים מספיק כדי לחשוב על ההשלכות ארוכות הטווח.

6

סיבות רגשיות

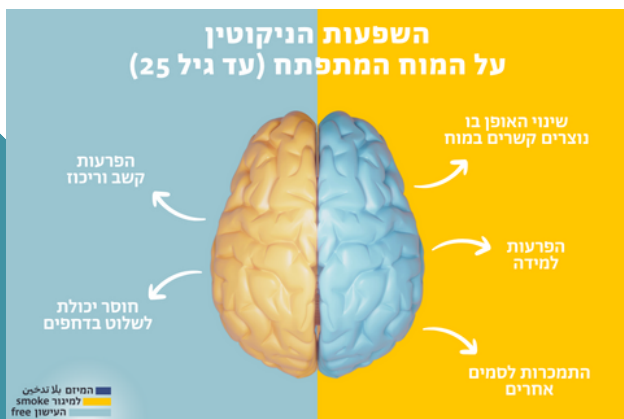
גיל ההתבגרות הוא גיל מורכב עם [מגוון השפעות חברתיות, רצון גבוה מאוד להשתייך ומצוקות נפשיות](#). שימוש במוצרי טבק וניקוטין מתכתב עם כל המרכיבים הללו.

למה מוצרי טבק וניקוטין מסוכנים יותר עבור ילדים ונוער?

- **המוח שלהם מאמץ הרגלים מהר יותר** - מוחם המתפתח של ילדים ונוער "לומד" התנהגויות מהר יותר מזה של מבוגרים ומכאן שעבורם מספיקות התנסויות בודדות בניקוטין על מנת "ללמד" את המוח להתרגל לצרוך אותו ולהתמכר.



- **השפעות קוגניטיביות** - חשיפת המוח המתפתח לניקוטין משפיעה באופן שלילי על יכולת הויסות הרגשי, על השליטה בדחפים, על מצבי רוח (דיכאון) ועל מצבי חרדה. בנוסף ניקוטין גם משנה את הדרך בה נוצרות סינפסות, מה שעלול לפגוע בחלקי המוח השולטים בקשב ובלמידה.



- **נטיה להתמכרות** - החשיפה לניקוטין בגיל מוקדם מגדילה משמעותית את הסיכוי להתמכרות לחומרים מזיקים נוספים.

מה אפשר לעשות בבית הספר

תליית שילוט ברור בשטח בית ספר

חשוב להנכיח את האיסור לעישון בכל מקום עם נראות גבוהה - בכניסה, בחדרי שירותים, במסדרונות ובשטחים הפתוחים. מעבר לשלטים הרשמיים של איסור עישון במרחב הציבורי ניתן ואף מומלץ לשלב שלטים שעשו התלמידים.

לידע את הצוות החינוכי והאדמיניסטרטיבי לגבי החוק והמדיניות סביבו

החוק אוסר על עישון בכל מוסדות החינוך (בתי ספר וגני ילדים) כולל החצר וכ-10 מטרים מהכניסה והיציאה. **חוזר מנכ"ל משרד החינוך** מפרט עוד יותר ואוסר גם על הקצאת פינות עישון לאנשי סגל ו/או תלמידים ועל שימוש במוצרי טבק וניקוטין בכל פעילות בית ספרית גם אם היא התרחשה מחוץ לכותלי המוסד (כולל טיולים, הסעות, פעילויות תרבות וכו'). בנוסף קבע החוזר כי הנהלת ביה"ס חייבת להתערב ולהגיב בכל מקרה של עבירה ו/או דיווח על עבירה.

שיח מכיל, מלמד ולא שיפוטי

טיפוח ערוץ תקשורת פתוח ואינפורמטיבי הוא חיוני ליצירת שינוי אמיתי. אפשר ליצור שיח בכיתה, פעילויות העשרה כיתתיות, שכבתיות ובית ספריות כמו תחרויות לפיתוח שלטים וסרטונים, יצירת חידונים, אירוח הרצאות של אנשי מקצוע, פעילויות להמחשת ההפסדים (הכלכליים, הבריאותיים, הסביבתיים, והחברתיים) הכרוכים באימוץ הרגל מזיק כמו עישון ועוד.

ניתן להיעזר בכלים שפיתחו ב**אגף שפי**, במסגרת תוכנית הכ"חות שבדרך בהתאמה לשכבות הגיל השונות, כמו למשל מרכז הלמידה החדש "**שואפים לבחור נכון**" ליסודי, והצטרפות לתוכנית "**עמיתים ומשפיעים**".

דוגמא אישית

חשוב לזכור שהילדים תמיד מסתכלים עלינו גם כשנדמה שהם לא. חשוב שנדאג להוות דוגמא אישית ולא נתקשר מסרים סותרים.



"בבית ספר כאילו המורים מבקשים מהתלמידים מצית או שאכטות או כאלה. זה דברים שהם לא הגיוניים."
(בת 14, מתוך קבוצת המיקוד שערך המזם למינור העישון)

שיתוף ההורים

המסר יחלחל עמוק יותר אם הוא יעטוף את הילדים והנוער גם מעבר לשעות בית הספר ולכן חשוב מאוד לערב גם את ההורים. אם זה דרך הפצת דפי מידע עדכניים להורים, הסברה לגבי השפעתם של הורים מעשנים ומה אפשר לעשות בנדון, יצירת מדריכים שיעזרו להם לשוחח עם הילדים בנושא וכלים נוספים כמו גם שיחות אישיות במידת האפשר.

חשוב - קביעת יעדים ומדדים למעקב

לא כל דבר עובד, לא כל דבר זוכה לאותה הצלחה. בכדי להבטיח שהמשאבים הולכים על מה שבאמת עוזר לשנות את המציאות חשוב להתחיל עם קבלת תמונה מדויקת ככל האפשר של המציאות הבית ספרית וקביעת יעדים ריאליים לשינויים. רצוי יעדים שניתן למדוד.

למידע נוסף אתם מוזמנים לבקר אותנו [באתר של המזם למינור העישון](#), להזמין מאיתנו הרצאה מותאמת למפגש חדר מורים או לפנות אלינו עם כל שאלה ועניין למייל info@smokefree.org.il

מקורות:

- [Freedom from tobacco and nicotine - Guide for schools / world health organization](#)
- [A Guide to Action](#) / smoke and vape freenb.NB
- [A European programme for smoking prevention in schools / Institute for Therapy and Health Research Germany - European Union](#)