



31 במאי - יום ללא עישון

ב-31 במאי 2018 מציינים ברחבי העולם ובמערכת החינוך את "יום ללא עישון", המתקיים מדי שנה מאז 1987.

מטרת היום היא להעלות על סדר היום העולמי את המודעות למגיפת העישון ולהגביר את המודעות ולנזקי העישון. עישון סיגריות נחשב לאחד מדפוסי ההתנהגות המסוכנים לבריאות, אך גם הניתנים למניעה.

במסגרת "יום ללא עישון" מקיימים בבתי הספר שיעורים מיוחדים המתמקדים בנזקי העישון: התפתחות מחלות קשות כגון: סרטן ריאות, מחלות לב וכלי דם, ומחלות בדרכי הנשימה, ירידה בכושר הגופני ונזק אסתטי (הזדקנות העור, כתמי ניקוטין, ריח רע). נזקי העישון גורמים ליותר מקרי מוות מאשר רצח, התאבדות, תאונות דרכים, השמנת יתר, זיהום אוויר ואי פעילות גופנית גם יחד !!! בישראל מתים כל שנה כ-8,000 איש ואישה ממגוון מחלות הנגרמות מעישון. 800 מהם לא עישנו בעצמם, אלא נחשפו בצורה משמעותית לעישון כפוי (פסיבי).

לקט חומרי הוראה ולמידה ליום ללא עישון

- [כרזה בנושא עישון ובריאות](#), אתר מפמר ביולוגיה
- [ועוד כרזות בנושא עישון](#), נילי כץ בכתבה ב ynet (2013)
- [מעשנים! לי זה לא מתאים](#) קליפ מיוחד שהפיקו האגודה למלחמה בסרטן וערוץ הילדים לציון היום הבינלאומי ללא עישון.
- [דברים שמעולם לא ידעתם על עישון](#) סרטון הסברה נגד עישון סיגריות, מתומצת מאתרי אינטרנט שונים, האגודה למלחמה בסרטן, Ynet, משרד הבריאות וכו...!

פעילויות ברוח ערכים, מעורבות ורלבנטיות (עמ"ר)

1. פעילויות מתוך [אתר שפינ"ט](#) אתר השירות הפסיכולוגי הייעוצי
 - "אני והסיגריה" - פעילות לחט"ע
 - "הסיכון שבעישון" - סדנא לתלמידי חטיבה עליונה
 - [עישון קבוצתי - רייצ'ל מעשנת](#) - סדנא בנושא מניעת עישון לתלמידי חטיבה עליונה
 - סדנא בנושא מניעת עישון לתלמידי התיכון - [בשפה הערבית](#)

2. **מערך שעור לכבוד יום ללא עישון**, שיר דרור, דינה ציונית, רוני גבריאלי וצוות החינוך החברתי **במטח** בשיתוף הקרן לקידום מקצועי. הפעילות עוסקת בסכנות העישון ומעוררת מודעות לסוגיית הלחץ החברתי לצד כלים להתמודדות מולה בנושא. הפעילות.

דפי עבודה

- **נזקי עישון – עברית ערבית** **אנסין מקוצר** הדן בקשר בין עישון לבין תמותה מסרטן ריאות, כתלות בגיל ובהתנהגות העישון. מבוסס על קטע מחקרי מבחינת בגרות בביולוגיה 3 יח"ל תשס"ו
- **סיגריות קלות - עברית ערבית** **משימה אוריינית** ובה מחקר על השפעת ריכוז העטרן על הסיכוי לחלות בסרטן ריאות.
- **נזקי עישון עברית ערבית** **משימה אוריינית** על תמותה מסרטן ריאות כתלות בגיל ובהתנהגות המעשנים. התייחסות גם לעישון פסיבי ולנרגילה.
- **עישון וסרטן** **קטע מחקרי** קצר העוסק בנזקי העישון והקשר בין עישון לסרטן. מתוך בחינת בגרות 1 י"ל, 2006 (פרק שלישי בבחינה).
- **נזקי עישון - קטע מחקרי קצר** העוסק הנזקי עישון והקשר לסרטן. מתוך בחינת בגרות 3 י"ל 2006 (פרק רביעי בבחינה).
- **מכורים מן הסיגריה הראשונה (2010)** – דף פעילות המבוסס על קריאת מאמר. גילה ברנר, מתוך עלון למורי הביולוגיה, גליון 180. **לתשומת לבכם:** בדף הפעילות הקישור למאמר אינו מעודכן. **למאמר לחצו כאן**

כתבות ומאמרים

- **כל מה שלא ידעתם שעישון עושה לכם**, שני נוי ב MAKO בריאות 2016.
- **האם סיגריות אלקטרוניות מזיקות פחות?** ד"ר עידו מגן, מכון דוידסון
- **האם נרגילות מסוכנות כמו סיגריות?** ד"ר עידו מגן, מכון דוידסון
- **מעשנים ושותים? – חישובו על זה**, ד"ר דבורה כהן, מכון דוידסון