

## פעילות מניעה בנושא שתיית משקאות אלכוהוליים למחנכי כיתות

### מערך 1

#### **מה מסכן אותי ומה מחסן אותי – מיועד לכיתות ח'-ט'**

**מטרת הפעילות:** להגביר את המודעות בקרב התלמידים לגורמים היכולים להשפיעה על מידת המוגנות שלהם בסביבה שיש בה אלכוהול לעומת גורמים אשר משפיעים את מידת הסיכון שלהם להיפגע מסכנות האלכוהול.

#### **לפני שמתחילים**

בשנים האחרונות יותר ויותר נערים ונערות נחשפים לאלכוהול במסגרת תרבות הבילוי. ניתן לומר שמכיתה ט', רוב התלמידים נחשפים לחברים ששותים במסגרת בילויים שבהם הם נוטלים חלק ושהדבר מציב אותם בפני דילמה האם להתנסות בשתיית משקאות אלכוהוליים כחלק מהבילוי או לא. על מנת לאפשר לתלמידים לדון בנושא, חשוב לאפשר דיון פתוח ומאפשר הנמנע משיפוטיות. כמו כן, חשוב לקדם את הדיון על בסיס הנקודות השונות שהתלמידים מעלים לגבי גורמים מחסנים לעומת גורמים מסכנים.

**מסגרת הזמן:** שעה וחצי.

10 דק' דיון פתוח

30 דק' עבודה בקבוצות

50 דקות דיון פתוח וסיכום המפגש

#### **עזרים:**

1. חבילת עוגיות

2. רשימת גורמים המשפיעים על ההחלטה האם לשתות משקאות אלכוהוליים ועד כמה במהלך בילוי.

#### **מהלך הפעילות:**

1. המורה פותחת את הדיון בשאלה עד כמה הם חושבים ש"כח-רצון" מהווה גורם עיקרי הקובע האם לשתות או לא לשתות את המשקה כאשר הם חשופים לאלכוהול.
2. המורה מחלקת לכל תלמיד עוגייה ומבקשת מהתלמידים שלא יאכלו אותה. היא מציינת בפניהם שהם מאוד אוהבים את העוגייה אבל הם החליטו לא לאכול אותה.
3. לדון עם התלמידים מה יכול לעזור להם שלא להתפתות לאכול את העוגייה? האם יעזור להם שהיא תיקח מהם את העוגייה בחזרה או שאין צורך בכך?
4. לאחר הפעילות שאלות לדיון:  
האם לדעתם כוח הרצון הוא גורם מספק על מנת להימנע מפעולה שאיננו רוצים לבצעה. בקשו דוגמאות מהילדים למצבים של פער (כמו אני רוצה להצליח במבחן אבל לא יושב ללמוד אליו, אני רוצה לרזות אבל לא מפסיק לאכול, אני רוצה לחסוך כסף אבל יוצא לבלות, וכו וכו).  
אילו גורמים דוחפים אותנו לעשות משהו שאנחנו לא רוצים – למה אנחנו ממשיכים לזלול, לא ללמוד, לבזבז כסף וכו?

לחלק את התלמידים לקבוצות של 4 ולתת לכל קבוצה דף עבודה (ראה נספח). על הקבוצה לסמן ליד כל אחד מהגורמים האם הוא מקדם חוסן או מקדם סיכון. חשוב שהקבוצות תהיינה הטרוגניות על מנת לאפשר דיון פורה.  
5. דיון בכיתה:

בקשו מכל קבוצה להציג את המסקנות שלה לגבי גורמי חוסן וגורמי סיכון ואפשרו לתלמידים שמעוניינים לבטא את דעתם לרשום אותם על הלוח. עשו כך עם כל הקבוצות ולאחר מכן בקשו מהתלמידים דוגמאות שייתכן ונתקלו בהם לגבי הגורמים השונים. דונו בהבדלים בין הקבוצות ובמשמעות העולות.

6. לסיכום: חשוב לציין שלמרות הנטייה שלנו לחשוב שאנו עושים מעשים מכיוון שאנחנו רוצים בכך והבחירה נתונה בידינו, עדיין ישנם גורמים שונים המשפיעים על תהליך קבלת ההחלטות שלנו בהחלטה אם לשתות או לא, במידה וכן בחרתי לשתות, האם לשתות בצורה מבוקרת או לא. חשוב לציין שגורמים כגון סביבה משחררת ומהנה אינם חיוביים או שליליים אלה מהווים גורם משפיע על ההחלטה לשתות. אין לנו עניין עם הגורמים השונים אלה כיצד הם משפיעים על ההחלטה לשתות ומידת השפעתם על כמות השתייה שעלולה להוביל לפגיעה נפשית וגופנית.

**רשימת גורמים המשפיעים על ההחלטה האם לשתות משקאות אלכוהוליים ועד כמה במהלך בילוי.**

גורם	גורם מחסן	גורם מסכן	גם וגם
חברים טובים			
קבוצת בנים			
קבוצת בנות			
מסיבה על חוף הים			
נוכחות הורים בקרבת מקום של האירוע			
שיחות טלפון של עם ההורים במהלך הבילוי			
נוכחות של משקאות במקום האירוע			
עייפות			
ביישנות			
מסיבה שנמשכת עד 5 בבוקר			
מפגש חברים בבית של אחד מהם.			
מפגש חברים בגינה ציבורית			
שיחה על הנושא עם ההורים לפני היציאה			
חבר טוב שלא שותה אלכוהול			
יכולת לבקש מההורים שיבוא לקחת אתכם			
מוזיקה שאתם אוהבים			
סוג המשקה בירה/בריזר/וודקה			
התחייבות להורים לא לשתות לפני יציאה לבילוי			
מחויבות לתחביב (ספורט למשל, או תפקיד בתנועה) או משהו בו אסור לשתות			
אחר.....			

