



גדולים
ולא
שותים

חינוך לבריאות הינו בעל חשיבות גבוהה עבור תלמידינו

הכל על את כוהול

הרחבה של פרק "כישורי חיים

במסיבה" באמצעות התכנית

"גדולים ולא שותים"

מדוע ילדים שותים אלכוהול?

השתייה היא מענה לצרכים ולמאפיינים
של גיל ההתבגרות:

- הצורך להשתייך לקבוצת השווים. בגיל הנעורים תופסת חברת השווים מקום חשוב, והיא מסגרת משמעותית מאוד. הקבוצה רואה בחיוב התנסויות הקוראות תגר על עולם המבוגרים.
- הצורך בעצמאות מקבל ביטוי של שחרור ואובדן שליטה.



הסברים נוספים ל- למה ילדים שותים אלכוהול...

- הצורך בנטילת סיכונים הוא מרכיב מרכזי בהתפתחות בגיל ההתבגרות. בדיקת גבולות, הקונפליקט המסורתי עם ההורים, שתייה בסתר ו"מים גנובים ימתקו", מעצימים את הריגוש ומגבירים את התופעה.
- השתייה מעניקה למתבגר תחושה זמנית של ביטחון, של אובדן מעצורים ושל 'כול יכול'.

קיימות סיבות ייחודיות לשימוש לרעה באלכוהול:

- **נגישות:** האלכוהול זמין ביותר, נמצא בכל בית ובכל מכולת שכונתית, באירועים משפחתיים-בר-מצוות, חתונות...

- **חוקי:** לא קיימת הגבלה בחוק או איסור על שתיית אלכוהול, לבד מאיסור מכירה לקטינים.

- **לא יקר:** לצד יינות בוטיק יקרים, מצויה הבירה הזולה והמשקאות החריפים הזולים כמו ערק ו-וודקה.

- **אירוע חברתי:** השימוש באלכוהול נפוץ בעיקר בקבוצה. בני-הנוער מתקבצים יחד לצורך אירוע חברתי, והאלכוהול אז נתפס כ'קול', מגביר שמחה ועליזות ותחושה של 'משהו אסור'.

- **ריגוש:** האירוע, הנסתר מעיני המחנכים וההורים, נתפס כאירוע מכונן בחיי המתבגר.

- **תפיסה מוטעית ביחס לנזקים:** לבני-נוער ולהורים אין מידע מספיק על הנזקים הגופניים והנפשיים שלהם האלכוהול עלול לגרום.

- **מסרים חברתיים סותרים:** הציבור הישראלי הפנים את האמרה "אם שותים לא נוהגים", אבל גם דבק בפרסום "אם יש מכבי יש חברים".

לא נכון

9% מהבנים בגיל 11 דיווחו על שתיית אלכוהול פעם בשבוע (סקר של הרשות הלאומית 2005)

8% מהבנות בגיל 11 דיווחו על אלכוהול פעם בשבוע (סקר של הרשות הלאומית 2005)

הגיל הממוצע לתחילת השימוש באלכוהול הוא 13.4



נקיטת עמדה של –

כלי ההשפעה העיקרי של המבוגרים בחברה- בנושא הוא שיחה, דיאלוג.

לבית- הספר תפקיד חשוב בעיצוב עמדות, תפיסות עולם, תפיסה עצמית חיובית בקרב ילדים שתסייע במניעת התנהגויות סיכון

ההורים הם הגורם החינוכי הראשוני של ילדיהם ולכן למסרים שהם מעבירים ישנה השפעה על עמדותיהם והתנהגותם כלפי שתיית אלכוהול

נכון

הסכנות בשתיית אלכוהול בקרב ילדים צעירים



התנהגות שתבייש
אותם בחברה

אובדן
הכרה

חנק

הרעלת אלכוהול

הסתרה/שקרים
להורים

אמונה כי אלכוהול
יהיה הפיתרון
לבעיותיהם

שאלה

במידה רבה
מאוד
4

במידה
רבה
3

במידה מ
מועטה
2

כלל לא
1

עד כמה לדעתך ילדים בכיתות ה-ו מוטרדים בקשר למקומם החברתי?

כמה פעמים ראית או שמעת על מקרים בהם ילד/ה בגילאי תלמידיך שותים אלכוהול?

עד כמה לדעתך, תלמידיך חשופים לשתיית אלכוהול?

באיזו מידה לדעתך האלכוהול נתפס בעיני תלמידיך כמעלה את הביטחון החברתי?

באיזו מידה לדעתך מתבגרים ישתפו מבוגרים בסביבתם בשאלות שיש לו סביב שתיית אלכוהול?

באיזו מידה לדעתך, המבוגרים בסביבת תלמידיך יודעים ומסוגלים לתת לו מענה בנוגע לשתיית אלכוהול?

באיזו מידה את/ה חושש/ת לגבי שתיית אלכוהול בקרב תלמידייך?

עד כמה לדעתך, יש לילד בכיתה ה'-ו' את הכלים והיכולת לומר "לא" לשתיית אלכוהול?

האם הילדים שבביה"ס המוגדרים כילדים שנוטים להתנהגויות סיכון, חשופים לדעתך לשתיית אלכוהול?

האם את/ה יכול/ה לומר בוודאות מה קורה בנוגע לשתיית אלכוהול בקרב תלמידים הלומדים בכיתות ה-ו

מטרת-העל של תכנית המניעה

לקדם את בריאותם הגופנית והנפשית של התלמידים, תוך התמקדות בגישה החיסונית (הסלוטוגנית), המדגישה את קידום הבריאות של התלמיד (בניגוד לגישות המדגישות צדדים פתוגניים, של חולי). התכנית היא חלק מתכנית רב-שנתית, הכוללת מפגשים, המאפשרים שיח פתוח עם התלמידים בנושא.

"גדולים ולא שותים" - למה לכיתות ה' ?

- ילדים נחשפים לתרבות שתיית אלכוהול כבר מגיל צעיר בעת צפייה במבוגרים, בסרטים ובפרסומות.
- הם קולטים מסרים המשבחים את האלכוהול ומייחסים לו את היכולת להעניק ביטחון חברתי
- הילדים מעצבים עמדות ביחס לשתיה כבר בגיל צעיר. רוב הילדים עד גיל 10 כבר טעמו משקה אלכוהולי, ורוב בני-הנוער עד גיל 13 כבר התנסה בשתית משקה אלכוהולי.
- נתונים ממחקרים עדכניים מלמדים, כי 22% מקרב התלמידים בגילאי 11 שותים משקאות אלכוהוליים פעם בחודש



"גדולים ולא שותים" - למה לכיתות ה' ?

כאשר בוחנים את מצבי הסיכון, שאליהם נחשפים בני-הנוער בגיל החביון, ניתן לראות שהם קשורים, בין היתר, לתהליכי השינוי הקוגניטיביים והגופניים שהם חווים, לצורך ההולך וגובר בחוויה של אוטונומיה ועצמאות, ולרצון להשתייך לקבוצת השווים. הצרכים והרצונות שלהם מובילים אותם לא אחת להתנסות בחוויות חדשות, שלחלקן מרכיבים מסוכנים העלולים לפגוע בהם.



מטרות התוכנית

- **לבסס ידע** ברור על הקשר שבין השתייה הלא מבוקרת של אלכוהול לבין הנזקים הגופניים והנפשיים הנגרמים כתוצאה מכך בכלל ובפרט בקרב ילדים צעירים.
- לעודד את התלמידים לשאת באחריות אישית להימנעות משתייה, תוך הפעלת שיקול דעת וכינון מוקד שליטה פנימי אצל התלמיד.
- להבין את מוקד ההתנהגות המסוכנת.
- לעזור לתלמידים לפתח מיומנויות שיסייעו להם להימנע מלהשתמש לרעה באלכוהול, ולהתנגד לכל סוג של עידוד או לחץ לשימוש בו.
- לפתח עמדות ביחס לפנייה לעזרה בעת מצוקה
- הורים כשותפים וסוכני שינוי מרכזיים.



מרכז הלמידה

גדולים ולא שותים

תכנית למניעת

שתיית אלכוהול

לכיתות ה-ו





❖ מרכז למידה גדולים ולא שותים

תחנות המרכז מורכבות מחמש תחנות הקרויות אשכולות

בכל אשכול דפי עבודה למילוי על-ידי התלמידים.

אשכול מס' 1 - לשתות או לא לשתות - דילמות בחיי המתבגר.

אשכול מס' 2 - הכול על אלכוהול - שאלון ידע.

אשכול מס' 3 - הפרסומת עובדת... עליך - ניתוח פרסומות.

אשכול מס' 4 - שיחקת אותה - תחנת משחקים הכוללת משחק רביעיות.

אשכול מס' 5 - שיכורים ולא מיין - יצירת פרסומות נגד שתייה מופרזת.

הכל על אלכוהול

רשות להגנה
לעמיתים בארץ
ואלכוהול

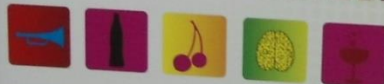
נכון/לא נכון

- 7 מותר למכור אלכוהול לקטינים בתנאי שהוא ארוז בשקית
- 8 אלכוהול מסכן חיי אדם
- 9 אלכוהול מחמם
- 10 צעירים שופים לאובדן הכרה עקב שתיית אלכוהול
- 11 על-פי חוקי האיטלס, מותר לשתות אלכוהול
- 12 יין משכר יותר מבירה

2. אשכול מס.

הכל על אלכוהול

השערות ועובדות על אלכוהול



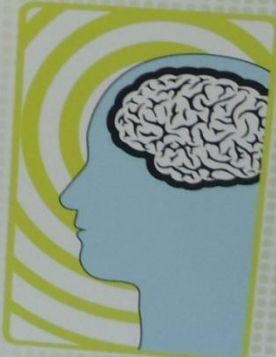
הוראות לקבוצה

לחברי קבוצת "הכל על אלכוהול" שלחמו

- עיינו ב"השערות ועובדות על אלכוהול" הכתובות משני צידי האשכול
 - סגנו על דף הבכורה "נכון" או "לא נכון" לפני כל אחד מן ההגדים
 - בדקו ביחד את תשובותיכם בעזרת דף התשובות
- רשמו בכמה נקודות זכיתם:
- כל תשובה נכונה מוכה בשתי נקודות
 - תשובה לא נכונה אינה מוכה באף נקודה
 - רשמו 3 עובדות חדשות שלמדתם באשכול זה



גדולים
ולא
שותים



הכל על אלכוהול

משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
שירות פסיכולוגי ייעוץ

נכון/לא נכון

- 1 מקובל לשתות יין או משקאות אלכוהוליים על-פי המסורת בחברה היהודית ובחברות אחרות
- 2 אלכוהול הוא סם
- 3 אלכוהול הוא חומר מעורר ומשפר את יכולת הריכוז
- 4 אלכוהול משפיע בראש וראשונה על המוח
- 5 אדם שתותקן חסרת מעצורים כתוצאה מפגיעה במרכז המוח שעוזר לאדם לשלוט בהתנהגותו
- 6 אלכוהול גורם לאלומות



משחק תפקידים...



עפרת מתכת:
 עליון העליון מלבד מוצרים
 מוצרים

מכרה:
 קטן או קטנה מלבד
 מוצרים

מכרה פתוח:
 מוצרים
 קטן או קטנה מלבד
 מוצרים

מכרה סגור:
 מוצרים
 קטן או קטנה מלבד
 מוצרים







חכמים מי שלא נגררו



גדולים

ולא

שותים