

כתיבה: **יאיר אפר**
עריכה מדעית ולשונית: **יפה צוברי**
ייעוץ מקצועי: **ריקי צימר, גליה שחם**
ייעוץ מדעי: **ד"ר רחל ברהמבורגר, ד"ר חיים מהל**
עיצוב ודפוס: **סטודיו אמיתי**

חברינו, עמיתים לדרך

ערכת ההדרכה בנושא מניעת השימוש בחומרים נדיפים נערכה בשיתוף בין הרשות הלאומית למלחמה בסמים ואלכוהול לבין השירות הפסיכולוגי ייעוצי במשרד החינוך.

בשנים האחרונות חלה עלייה משמעותית בשימוש בחומרים נדיפים בקרב בני-נוער צעירים. חומרים אלו זולים וזמינים, אינם אסורים על פי חוק ונמכרים ללא פיקוח; הנגישות אליהם גבוהה.

ערכת ההדרכה מכילה מגוון פעילויות חוייתיות וכן מידע וכלים להתמודדות; היא תהווה חלק מתוכנית מניעה כלל מערכתית ורציפה.

שלב זה של ההסברה הוא חשוב ביותר על מנת למנוע מילדינו להיחשף לחומרים מסוכנים בשל חוסר מידע או סקרנות. בעבורכם זהו כלי נוסף במסגרת מאבקנו המשותף להתמודדות עם השימוש בסמים, בחומרים נדיפים ובאלכוהול.

חיים מסינג

מנהל כללי, הרשות הלאומית
למלחמה בסמים ואלכוהול

לצוותי החינוך בבתי הספר,

בשנים האחרונות אנו עדים לעלייה בשכיחות השימוש בחומרים נדיפים. מציאות זו מציבה בפני בתי הספר אתגר חינוכי של קידום תוכניות המתמודדות עם בעיית השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בכלל וחומרים נדיפים בפרט.

הערכה בנושא החומרים הנדיפים נכתבה במטרה לשלבה בתוכנית כישורי חיים והיא חלק מתוכנית לימודים כוללנית שנועדה לקדם את בריאותם הגופנית והנפשית של התלמידים.

התוכנית מיועדת לכלל התלמידים בכיתה, אף שרובם לא ישתמשו בסמים ובחומרים נדיפים במהלך חייהם. תפקידה של תוכנית המניעה לצמצם את הרצון להתנסות בחווית השימוש ולהבין את ההשלכות ההרסניות שיש לשימוש בחומרים נדיפים.

התוכנית באה להדגיש את הסכנות הטמונות בשימוש בחומרים הנדיפים, לחזק תהליכים של נטילת **אחריות** אישית ובקרה עצמית, ולחזק **תהליכים של קבלת החלטות** היכולים לעזור להימנע משימוש מתוך אמונה שהתלמידים מסוגלים לשמור על בריאותם הגופנית והנפשית.

המניעה החינוכית חשובה שתהווה חלק מתוכנית פעולה רחבה יותר המערבת ומשלבת גורמים שונים בסביבתם החברתית, החינוכית והתרבותית של התלמידים בתהליך השינוי. פעולה חד-פעמית מוגבלת ביכולת השפעתה.

כדי שהתוכנית תהיה יעילה מתחייב מאמץ בכיוונים אלה:

- ♦ התערבות עם מכלול הקהילה והאנשים המעורבים בסביבת בני-הנוער. חשוב שהתוכנית תשתף את המשפחה, עובדים בקהילה, קובעי מדיניות ומקבלי החלטות, הורים ואנשי חינוך.
- ♦ מתן דגשים בתוכנית על בסיס ראייה רבת-תרבותית של אוכלוסיית היעד ועל פי רמות הסיכון של האוכלוסייה שאליה היא מכוונת.

חנה שדמי

מנהלת אגף א'

השירות הפסיכולוגי-ייעוצי

משרד החינוך

גליה שחם

מנהלת היחידה למניעת

סמים, אלכוהול, טבק

השירות הפסיכולוגי-ייעוצי

משרד החינוך

תוכן העניינים

מידע

7	חומרים נדיפים – מה הם?
8	כמה בני-נוער משתמשים בחומרים נדיפים?
8	מה הן דרכי השימוש בחומרים נדיפים?
9	באילו חומרים בני-הנוער משתמשים?
9	חומרים נדיפים הנפוצים בשימוש ורכיביהם הכימיים
10	גז מזגנים, גז צחוק ודבק מגע
12	סימני הזיהוי של שימוש בחומרים נדיפים
12	נזקי השימוש בחומרים נדיפים
14	מדוע בני הנוער משתמשים בחומרים נדיפים?

תוכנית המניעה

15	הקדמה
15	מטרות התוכנית
16	כיצד התוכנית פועלת?
17	טבלת פעילויות לפי שכבות הגיל

מערכי פעילות לכיתות ה-ו

21	הקדמה
23	פעילות מס' 1: מה אנחנו צריכים בשביל לחיות?
25	פעילות מס' 2: אספקת החמצן לגופנו
27	פעילות מס' 3: "זהירות רעל"
30	פעילות מס' 4: סדר העדיפויות שלי לבילוי בשעות הפנאי
32	פעילות מס' 5: כיצד נדע להיזהר?

מערכי פעילות לכיתות ז-ט

39	הקדמה
41	פעילות מס' 6: השפעת הרעלים על מערכות הנשימה והמוח
43	פעילות מס' 7: סכנות השימוש בחומרים נדיפים
45	פעילות מס' 8: משחק טריוויה
48	פעילות מס' 9: סיפורה של דלית
50	פעילות מס' 10: גדי והחברים
53	נספח לפעילויות 9, 10: צפייה מודרכת בסרט "להיזהר זה בריא"
54	פעילות מס' 11: משרד הבריאות נגד חברת "פזקו"

שיתוף ההורים

57	הקדמה
57	דרכים לשיפור מעורבות ההורים בתוכנית המניעה
58	דוגמה של מכתב שיישלח להורים
59	דפי מידע להורים

נספחים

61	רשימת שקפים
61	רשימת דפי הפעילות
62	מקורות מידע נוספים
63	תצוגת שקפים

נספחים גרפיים ודיגיטליים

- ♦ 27 כרטיסי חומרים נדיפים (בערכה לכיתות ה-ו)
- ♦ DVD – שתי תוכניות:
 - ”מוות מחומרים נדיפים”, ”להיזהר זה בריא”
 - (11 ו-19 דקות. בערכה לכיתות ז-ט)
- ♦ תקליטור ובו מצגת PPT על חומרים נדיפים (הרצאה למורים ולהורים) ותוכן החוברת (בשתי הערכות)