



מערכי פעילות

לכיתות ז-ט

מערכי פעילות לכיתות ז-ט

הקדמה

ערכת מניעה כוללת העוסקת בחומרים נדיפים בכיתות ז'-ט' צריכה לכלול נושאים אלה:

- ♦ ההשלכות השליליות של מחסור בחמצן על הפעילות של המוח.
- ♦ זיהוי רעלים הנמצאים בסביבה הקרובה וסכנת ההרעלה הנובעת מהרחתם.
- ♦ מיומנויות להתמודדות עם התנהגויות שכרוכות בסיכון הכוללות בין היתר קבלת החלטות, מיומנויות תקשורת, עמידה בלחץ חברתי, אחריות אישית ועזרה לחבר.
- ♦ התוכנית מיועדת לכלל התלמידים בכיתה. אף שרובם לא ישתמשו בסמים ובחומרים נדיפים במהלך חייהם, תפקידה של תוכנית המניעה לצמצם את הרצון להתנסות בחוויות השימוש ולהביא להבנת ההשלכות ההרסניות שיש לשימוש בחומרים אלו. לאור זאת, חשוב להקפיד על גישה חיסונית (סלוטוגנית) המתמקדת בבריאות התלמיד.

חלק זה כולל שיעורים לדוגמה בנושא השימוש בחומרים נדיפים. אפשר לעשות בהם שימוש בתוכנית למניעת השימוש בחומרים אלה. עם זאת, מקורות אלה אינם מהווים ערכה מלאה, אלא השלמה לפעילויות נוספות המועברות במסגרת התוכנית החינוכית שמטרתה לשמור על בריאותו הגופנית והנפשית של התלמיד. חשוב לזכור כי תלמידי הכיתה שבה תעבירו את התוכנית מהווים קבוצה הטרוגנית מבחינת שיעורי השימוש בסמים בכלל וחומרים נדיפים בפרט. עם זאת, אל לנו לשכוח שגילאי 12-15 עסוקים בשאלות של התפתחות בגיל הנעורים הנוגעות, בין היתר, למקומם בקבוצת השווים ולמידת השתייכותם אליה. כמו כן, הם עסוקים בשאלות הקשורות למידת עצמאותם וליכולתם להתמודד עם מצבי חיים שונים. בעבור חלק מבני-הנוער, השימוש בחומרים נדיפים עלול להיות מענה הרסני לשאלות אלו. עובדה זו עשויה להתבטא, למשל, בעלייה משותפת על גג של בניין והרחת גז מזגנים, משום שפעולה זו מסמנת אותם כ"שייכים" או "עצמאיים". חשוב שבמהלך הפעלתה של התוכנית יהיו מפעיליה רגישים לצורכי ההתפתחות של המתבגרים.

להלן דגשים למורה/מנחה המעבירים את הפעילות:

- ♦ במהלך הפעילות אין לכפות על התלמידים עיסוק ישיר בנושא. עם זאת, חשוב לעודד את התלמידים לדבר על ידי יצירת אווירה מאפשרת הכוללת הקפדה על הקשבה הדדית.
- ♦ במהלך הפעילות יש להקדיש את מרב הזמן לעיסוק במיומנויות שיעזרו לתלמידים להימנע מהסכנה ולא בהפחדה. ילדים, ובעיקר בני-נוער, הם חשדניים לגבי הסיבות שבעטיין אנו פונים אליהם ומשוחחים עמם על מצבים מסוכנים והתנהגויות מסכנות. הפחדה לעתים חוסמת הקשבה.
- ♦ במהלך פעילות המניעה חשוב לדון בגורמים החברתיים המובילים לשימוש בחומרים נדיפים.
- ♦ דונו בעיקר בסכנות השימוש בחומרים נדיפים לטווח הקצר ובתוצאותיהן והשפעתן על עתידם.
- ♦ השתמשו במילון של מונחים חלופיים למושגים המקובלים לשימוש בסמים (ראה בהמשך).

לבסוף יש להדגיש שפעילות המניעה נובעת מאהבה ודאגה לחייהם.

מילון של מונחים חלופיים

השתמשו ב....	במקום שימוש במונחים...
רעלים, כימיקלים, הרחות.	נדיפים, סמים, הסנפות, כייף.
השפעות הרעלים על המוח, נזקים לתאי המוח.	לתפוס ראש, להתמסטל.
השפעות מיידיות, ניתוק, אובדן שליטה על פעילות השרירים, אובדן קשר עם המציאות, ערפול ההכרה.	סוטול, היי, ראש טוב.

במקום חומרים נדיפים, יש להשתמש במונח רעלים
במקום לומר הסנפה יש לומר הרחה הפוגעת בפעילות המוח



פעילות מס' 6

השפעת רעלים על מערכת הנשימה והמוח

מטרת הפעילות

1. הבנת החשיבות של אספקת חמצן סדירה לתפקוד המוח והגוף.
2. הבנת הנזקים שעלולים להיגרם בעת חדירת רעלים לגוף לאחר הרחת חומרים נדיפים.

עזרים

- דף פעילות מס' 6: נזקים לטווח קצר בעקבות הרחת רעלים.
 שקף מס' 6: "נער נפל מגג בניין בחיפה".
 שקף מס' 7: "רעלים נדיפים".
 ציינו בפני התלמידים שהנכם מתחילים במפגשים אחדים שיעסקו בבריאותם הנפשית והגופנית. ציינו שבמפגשים אלה תעסקו במניעת הרעלה שעלולה לקרות בעת הרחת רעלים הנמצאים בסביבתנו הקרובה.

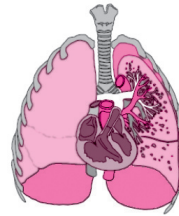
מהלך הפעילות

1. הציגו שקף מס' 6: נער נפל מגג בניין בחיפה וצינו שבשנים האחרונות נפגעים ילדים רבים בשל הרחת חומרים כגון דבק מגע, גז מזגנים וגז צחוק. שתפו את התלמידים במטרת התוכנית. במידה שהתלמידים מציינים שהנושא לא רלוונטי, חשוב לחזק את התלמידים על כך ולומר כי ייתכן שייחשפו בעתיד לתופעה, וכי במהלך המפגשים נבין את הסכנות הכרוכות בהרחה וכיצד אפשר לעזור לחבר שנפגע.
2. בקשו מהתלמידים למדוד כמה זמן הם יכולים להפסיק את נשימתם על ידי מדידה בשעון.
3. בדקו עם התלמידים כמה זמן הם הצליחו לא לנשום וכעת הסבירו מהו משך הזמן שאדם יכול לשרוד ללא חמצן. הסבירו כי אדם יכול לשרוד רק כמה דקות בלי חמצן – משך הזמן שהאדם מסוגל להחזיק את האוויר בריאות בלי לנשום. אם משהו מפסיק לנשום הוא יאבד את ההכרה. אם לא תתחדש אספקת החמצן לגוף, הוא ימות תוך דקות מספר. הזכירו לקבוצה כי הזמן הממוצע ביותר שבו צוללנים מיומנים במים בלא לנשום היה 10 דקות. תינוקות וילדים קטנים יוכלו לשרוד בלי לנשום זמן קצר הרבה יותר. כך גם אנשים עם בעיות נשימה כמו אסטמה או אנשים חולים מאוד.
4. שאלו את התלמידים מה עלול לקרות במקרה שאנו שואפים רעלים לתוך מערכת הנשימה?
5. ציינו שגזים רעילים החדרים לריאות פוגעים בכמות החמצן בריאות משום שהמקום המיועד לחמצן נתפס על ידי גזים אחרים. בשל כך קטנה כמות החמצן שההמוגלובין מסוגל לקשור אליו ולהעבירו למוח ולתאי הגוף האחרים.
6. הראו את שקף מס' 7: רעלים נדיפים. ציינו שרבים מהחומרים שאנו מכירים מכילים חומרים כימיים הנקראים ממסים (מדללי צבע, טיפקס וכד'). חומרים אלו מסוגלים להמיס ולהסיר שומנים, לכלוך, כתמים וצבע או שהם מכילים בתוכם ממסים. הם מתנדפים במהירות לאוויר כאשר פותחים את המכלים שבו הם מצויים. ישנם ממסים בצורת תרסיסים והם מתפזרים באוויר באופן מסיבי יותר.
7. השפעתם של הרעלים שחודרים לגופנו היא כלל מערכתית ולכן היא פוגעת בכלל התאים שבגופנו.
8. חלקו דף פעילות מס' 6: נזקים לטווח קצר בעקבות הרחת רעלים. לאחר חלוקת דף הפעילות בקשו מהתלמידים לציין מה לדעתם יכולות להיות ההשלכות של פגיעה באיברי הנשימה, בלב, במוח ובחושנים? בקשו מהתלמידים לציין כיצד הפגיעה הכלל מערכתית עלולה לפגוע בתפקודו של האדם, ולהתבטא לדוגמה בדיבור לא ברור, ברעידות, בראייה מטושטשת, בסחרחורת, בהליכה לא יציבה, בפגיעה בקואורדינציה, בפגיעה ביכולת החשיבה ובשיקול הדעת.
9. ציינו שבמפגשים הבאים נגביר את הבנתנו לגבי חומרים הנמצאים בסביבתנו הקרובה ומהווים רעלים. כמו כן, נלמד כיצד אפשר להימנע משימוש בחומרים אלו; כיצד אפשר להתמודד עם לחצים חברתיים הקשורים להרחת רעלים; ונדון בנושא של קריאה לעזרה בשעת הצורך.

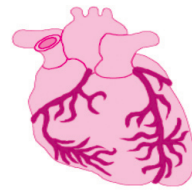
דף פעילות מס' 6

נזקים לטווח הקצר בעקבות הרחת רעלים

- ♦ פגיעה בריכוז החמצן בדם
- ♦ פגיעה בתפקודי הריאות



- ♦ פגיעה בקצב הלב
- ♦ דום לב



- ♦ כאבי ראש
- ♦ הרס של תאי עצב
- ♦ פגיעה בקואורדינציה
- ♦ פגיעה בלמידה וזכירה



- ♦ פגיעה בשמיעה ובראייה
- ♦ השפעה על חוש הטעם והריח



פעילות מס' 7

סכנות השימוש בחומרים נדיפים (צפייה בסרט)

מטרת המפגש

- ♦ הבנת הסכנות הטמונות בשימוש בחומרים נדיפים.
- ♦ הבנת הסיבות לפגיעות או מוות בשל השימוש בחומרים נדיפים.

עזרים

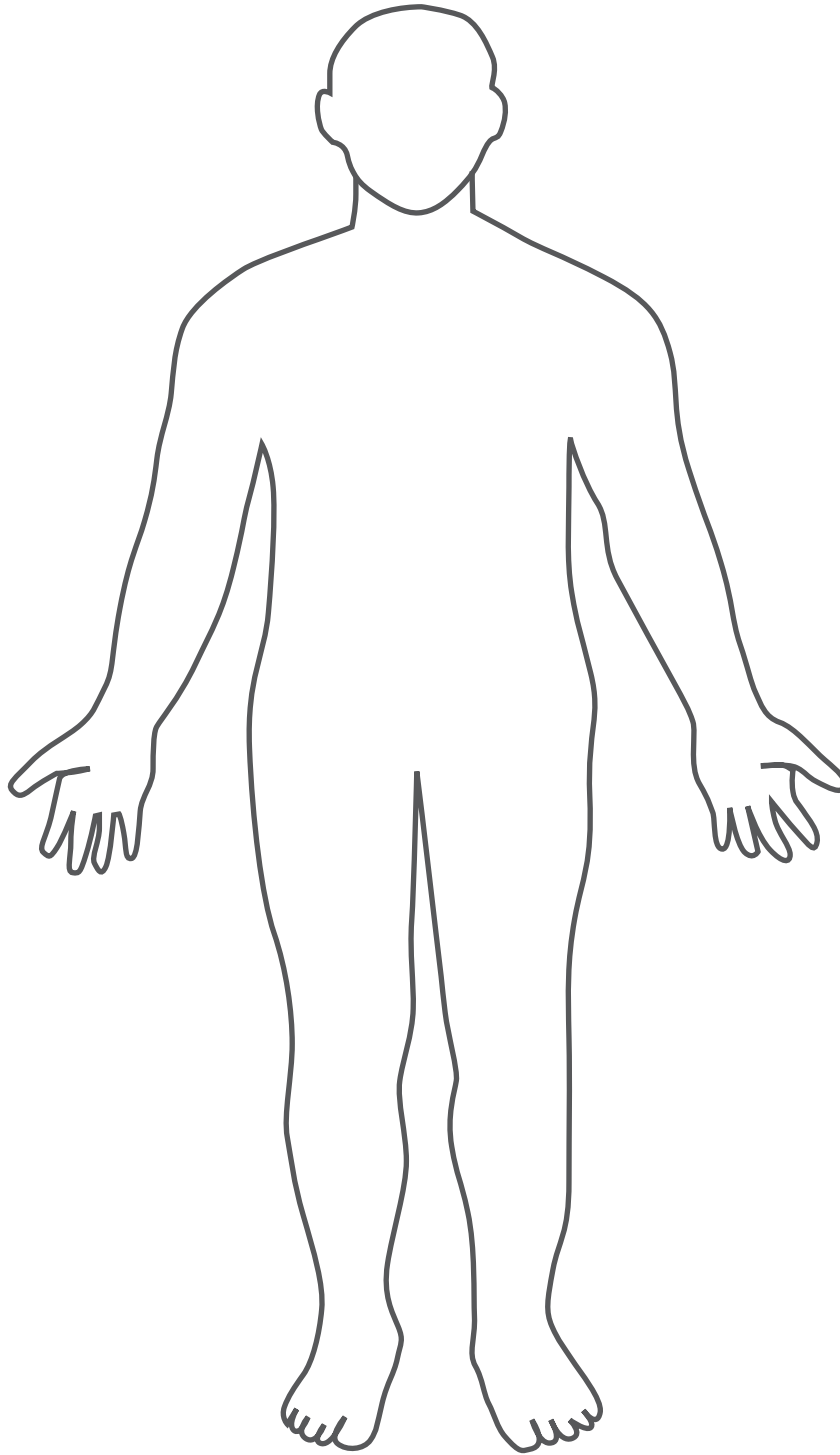
- DVD: "מוות מחומרים נדיפים" (11 דקות).
- דף פעילות מס' 7: נזקי החומרים הנדיפים לגוף.
- שקף מס' 3: טולואן ונזק למוח.
- שקף מס' 5: הסיבות למוות בשל הרחת חומרים נדיפים.
- שקף מס' 7: רעלים נדיפים.

מהלך הפעילות

1. ציינו בפני התלמידים שבמפגש זה נעסוק בנזקים הנגרמים בשל הרחת חומרים רעילים ובדרכים שבהן אפשר להימנע מהשימוש בהם.
2. צפו בסרט "מוות מחומרים נדיפים", ודונו עם התלמידים על רגשותיהם לאחר הצפייה בסרט.
3. בסרט צוינו סיבות מספר למוות בשל ההרחה של חומרים נדיפים. בררו עם התלמידים מה היו הסיבות שצוינו.
4. דונו עם התלמידים האם הנושא רלוונטי למציאות חייהם? איזה קטע בסרט דיבר אליהם? האם מקרה כמו זה שבסרט קורה גם בסביבה החברתית שלהם? האם כל אחד עלול להריח חומרים נדיפים?
5. חלקו לכל זוג תלמידים **דף פעילות מס' 7: נזקי השימוש בחומרים נדיפים** ובקשו מהם לרשום על גבי תרשים גוף האדם את הנזקים כפי שצוינו בסרט. במידה שקשה לתלמידים לזכור, אפשר לרשום את הנזקים על הלוח ולבקש מהם למקם אותם על התרשים.
6. הראו את **שקף מס' 7: רעלים נדיפים**, וצינו את הפגיעות השונות של החומרים הנדיפים בכל המערכות בגוף.
7. הראו את **שקף מס' 3: טולואן ונזק למוח**.
8. הראו את **שקף מס' 5: הסיבות למוות בעקבות הרחת חומרים נדיפים** ודונו על מוות בשל השימוש בחומרים נדיפים על סיבותיו האפשריות.

דף פעילות מס' 7

נזקי החומרים הנדיפים לגוף



פעילות מס' 8

משחק טריוויה

מטרת הפעילות

חיזוק הידע לגבי הסיכונים הקיימים בשימוש בחומרים נדיפים.

עזרים

14 כרטיסי טריוויה.

שקף מס' 8: שאלות טריוויה 1.

שקף מס' 9: שאלות טריוויה 2.

מהלך הפעילות

1. דונו במפגש הקודם. ציינו שהוא עסק בסכנות השימוש בחומרים נדיפים.
2. דונו בעובדה שקיימים חומרים רבים שעלולים לפגוע בנו, וכי במפגש זה נכיר חלק מהחומרים ואת השפעותיהם ההרסניות.
3. חלקו את הכיתה לשתי קבוצות.
4. קראו את השאלה הנמצאת בכרטיס ורשמו על הלוח את 4 האפשרויות.*
5. כל קבוצה צריכה לקבל החלטה לגבי התשובה הנכונה. הקבוצה רושמת את התשובה על פתק ומעבירה אותו למורה.
6. המורה קוראת את התשובה. במידה שהקבוצה ענתה תשובה נכונה, היא מקבלת נקודת זכות.
7. לאחר סיום המשחק סופרים את הנקודות של כל קבוצה.
8. לאחר המשחק, קיימו דיון על המשמעויות של השימוש בחומרים נדיפים שעלו מתוך המשחק.
9. חלק מהשאלות עוסקות במיומנויות שיכולות לעזור בהימנעות משימוש. שוחחו עליהן לאחר המשחק.
10. לקראת סוף הפעילות חזרו על המשפט "השימוש בחומרים נדיפים הורס לך ולאנשים שאתה אוהב את החיים", ואפשרו לתלמידים לדון על כך.

* אפשר להשתמש בשקפים של שאלות הטריוויה, מס' 8 ו-9 (בסוף החוברת)

תשובות למשחק הטריז

1. **שאלה:** נפילה מגג לאחר השימוש בגז מזגנים נובעת בשל תשובה: (4) פגיעה בשל ערפול הכרה.
2. **שאלה:** שימוש בגז מזגנים עלול לגרום מייד למוות בשל תשובה: (1) פגיעה בשריר הלב.
3. **שאלה:** הרחת דבק מגע פוגעת בין היתר תשובה: כל התשובות נכונות.
4. **שאלה:** הרחת דבק מגע עלולה לגרום להתפתחות פצעים דלקתיים בשפתיים ובחלל הפה תשובה: נכון.
5. **שאלה:** השימוש בחומרים נדיפים עלול לגרום להתמכרות תשובה: נכון.
6. **שאלה:** השימוש בחומרים נדיפים פוגע בריאות בשל תשובה: (1) חסימה של נאדיות הריאה. (2) פגיעה באספקת החמצן לדם.
7. **שאלה:** משך הזמן שבו נשארים חומרים נדיפים בגוף הוא תשובה: (4) לעתים אפילו שבועות אחדים משום שחלק מהחומרים הנדיפים נספגים בתאי השומן.
8. **שאלה:** הפגיעה בשמיעה ובראייה לאחר השימוש בחומרים נדיפים היא בשל תשובה: (1) נזקי הטלואן הנמצא בחומרים נדיפים רבים.
9. **שאלה:** השימוש בחומרים נדיפים עלול לעורר את דחף התוקפנות ולהוביל להתנהגות אלימה תשובה: נכון.
10. **שאלה:** בנינוער נכוים או נשרפים לאחר השימוש בחומרים נדיפים בשל תשובה: (2) הצתת אש בסביבת החומר הנדיף המכיל חומרים דליקים.
11. **שאלה:** מוות בעקבות השימוש בחומרים נדיפים נגרם בשל תשובה: כל התשובות נכונות.
12. **שאלה:** סימני הרעלה מידיים בעקבות השימוש בחומרים נדיפים כוללים תשובה: כל התשובות נכונות.
13. **שאלה:** "גז צחוק" (Nitrous Oxide) גורם לתחושת ניתוק בשל תשובה: כל התשובות נכונות.
14. **שאלה:** מוות פתאומי מהרחת חומרים נדיפים (SSD) נגרם בשל תשובה: (1) פגיעה קשה בפעולת הלב.

כרטיסי טריוויה

1. נפילה מגג לאחר שאיפת גז מזגנים נגרמת בשל ☐ הירדמות לאחר שאיפת הגז. ☐ משחקים מסוכנים בין חברים. ☐ בהלה בעקבות השימוש. ☐ פגיעה בשל ערפול ההכרה.	2. שימוש בגז מזגנים עלול לגרום מיד למוות בשל ☐ פגיעה בשריר הלב. ☐ חסימת הריאות על ידי הגז. ☐ היצרות קנה הנשימה. ☐ פגיעה במוח.
3. הרחת דבק מגע פוגעת בין היתר ☐ בזיכרון לטווח הקצר וביכולת הלמידה. ☐ בראייה, בשמיעה ובדיבור. ☐ במערכת השרירים. ☐ ברקמות של תאי העצב.	4. הרחת דבק מגע עלולה לגרום להתפתחות פצעים דלקתיים בשפתיים ובחלל הפה. ☐ נכון ☐ לא נכון
5. השימוש בחומרים נדיפים עלול לגרום להתמכרות. ☐ נכון ☐ לא נכון	6. השימוש בחומרים נדיפים פוגע בריאות בשל ☐ חסימה של נאדיות הריאה. ☐ פגיעה באספקת החמצן לדם. ☐ פגיעה באספקת הדם לריאות. ☐ פגיעה במעטפת הריאה.
7. משך הזמן שבו נשארים החומרים הנדיפים בגוף הוא ☐ דקות מספר. ☐ עד 42 שעות. ☐ אינם נשארים בגוף. ☐ לעתים אפילו שבועות אחדים, משום שחלק מהחומרים נספגים בתאי השומן.	8. הפגיעה בשמיעה ובראייה לאחר השימוש בחומרים נדיפים היא בשל ☐ נזקי הטולואן הנמצא בחומרים נדיפים רבים. ☐ פגיעה בהעברת המסרים בין תאי העצב. ☐ פגיעה בריאות. ☐ פגיעה בקליטת מסרים מהסביבה.
9. השימוש בחומרים נדיפים עלול לעורר את דחף התוקפנות ולהוביל להתנהגות אלימה. ☐ נכון ☐ לא נכון	10. בנינוער נכונים או נשרפים לאחר השימוש בחומרים נדיפים בשל ☐ פגיעה ביכולת השיפוט. ☐ הצתת אש בסביבת החומר הנדיף המכיל חומרים דליקים. ☐ הירדמות ליד מקור אש. ☐ פגיעה בחושים.
11. מוות בעקבות השימוש בחומרים נדיפים נגרם בין יתר בשל ☐ חנק עקב כיסוי חלל הפה והאף על ידי שקית ניילון. ☐ חנק בשל הקאות. ☐ מחסור בחמצן בשל השימוש בחומר הנדיף. ☐ שיבוש בקצב הלב ופעילותו.	12. סימני הרעלה מיידיים בעקבות השימוש בחומרים נדיפים כוללים ☐ הזיות שמיעה וראייה. ☐ הליכה לא יציבה. ☐ ערפול ואובדן הכרה. ☐ ליקוי ביכולת הדיבור.
13. גז צחוק (Nitrous Oxide) גורם לתחושת ניתוק בשל ☐ תפיסת מקומו של החמצן בדם. ☐ פגיעה בהספקת החמצן למוח. ☐ פגיעה בויטמין B-12. ☐ איבוד שליטה זמני על הפעולות המוטוריות.	14. מוות פתאומי מהרחת חומרים נדיפים (SSD) נגרם בשל ☐ פגיעה קשה בפעולת הלב. ☐ סתימת נאדיות הריאה. ☐ סיבות שאינן ידועות. ☐ שריפת תאים בגוף.

פעילות מס' 9

סיפורה של דלית

מטרת הפעילות

- ♦ הגברת המודעות לסכנות של השימוש בחומרים נדיפים.
- ♦ הגברת האחראיות למתן עזרה הדדית.
- ♦ בדיקה של החלופות להתמודדות כאשר חבר נתקל בבעיה.

עזרים

15–20 עותקים של דף פעילות מס' 8: סיפורה של דלית.

מהלך הפעילות

1. לפני תחילת הפעילות הקריאו את "סיפורה של דלית".
2. לקראת הפעילות בכיתה הכינו 15–20 עותקים של "סיפורה של דלית" (דף פעילות מס' 8).
3. שאלו את התלמידים מה לדעתם יש לעשות כאשר ידוע להם שחברם נמצא במצוקה והוא מסכן את עצמו על ידי התנהגויות כגון התחברות לחבורת ילדים שפוגעת בו, שימוש בסמים וכדומה. רשמו את הנאמר על הלוח. אפשרו לתלמידים רבים לענות לשאלה.
4. חלקו לכל זוג תלמידים את "סיפורה של דלית" ובקשו מהם לדון בשאלות הרשומות בדף הפעילות.
5. לאחר שכל התלמידים עסקו בשאלות, דונו עליהן בכיתה.
6. חשוב לעסוק בנקודות אלה:
 - ♦ דלית לא ידעה מה היא הריחה.
 - ♦ חברותיה של דלית לא ידעו מה דלית מריחה.
 - ♦ כולן ידעו שלדלית יש בעיה ואף אחת לא פעלה על מנת לעזור לה.
 - ♦ האם שמירת הסוד "שווה" את מחיר חייה של דלית?
 - ♦ האם לחברותיה של דלית יש סיבה מוצדקת לחוש אשמה?
 - ♦ כיצד אפשר היה לעזור לדלית?
7. בקשו מהתלמידים להציע דרכים יעילות להתמודדות עם מצב כשל דלית. רכזו את הרעיונות בדף אחד ולאחר התייעצות עם היועצת החינוכית, תלו את הרעיונות שעלו על לוח המודעות בכיתה. כמו כן רשמו על הדף את מספרי טלפון של ארגונים ומוסדות שאפשר לפנות אליהם בשעת מצוקה (רשימת הטלפונים נמצאת בכריכה האחורית של החוברת).

דף פעילות מס' 8

סיפורה של דלית

חברותיה של דלית סיפרו שהשפעה הייתה מיידית. בתחילה היא הרגישה מוזר אבל שמחה, היא הרגישה מין עוררות כזו, אבל כשהחלה לשמוע קולות מוזרים, היא הרגישה שתוקפים אותה פחדים והחלה לבכות. כולן ידעו שלדלית יש בעיה ושהיא לוקחת סיכונים מיותרים. זו לא הייתה הפעם הראשונה שדלית הריחה חומרים נדיפים. חברותיה של דלית לא ידעו למה, אבל לאחר כחמש דקות הריחה דלית שוב את החומר המסריח והרעיל פעמים מספר.

"בתחילה לא הבנו מה קורה, אבל ראינו שהיא ניסתה לעמוד ואז היא נפלה. ניסינו להעיר אותה, אבל בשלב מסוים הבנו שהיא כנראה איבדה את ההכרה". מתברר שדלית החדירה ללוע ולריאות גז בשם בוטאן הנמצא במכלי תרסיס למילוי מציתים. הבוטאן משתחרר מתוך המכל בטמפרטורה נמוכה מאוד ועלול לגרום לירידת חום הרקמה בלוע עד 20°C מתחת לאפס. עקב כך נעצרה פעולתו של "העצב התועה" (העצב הווגאלי שאחראי בין היתר על קצב הלב) שעובר בגולגולת, קצב הלב הואט ודלית איבדה את הכרתה. אובדן ההכרה של דלית לווח בהקאה ובשאיפת הקיא של עצמה לתוך מערכת הנשימה, וכך נפגעה אספקת החמצן למוחה.

חשובה יותר מבירור תופעות הלוואי שגרמו למותה של דלית, היא העובדה שחברותיה התמהמהו בהזעקת עזרה בשל הבהלה והבושה, ובכך תרמו לחוסר יכולתו של הפרמדיק להציל את חייה של דלית. כשדלית הגיעה לבית החולים היא כבר הייתה ללא רוח חיים.

בשיחה עם חברותיה של דלית שהתקיימה לאחר האירוע, הן ציינו שהן מרגישות רגשות אשם.

לאחר שקראתם את הסיפור על דלית, דונו בסוגיות אלה:

1. מדוע לדעתכם דלית השתמשה בחומר ליד חברותיה?
2. מדוע חברותיה של דלית בחרו לשמור את מצבה של דלית בסוד?
3. האם מדובר בחבורת נערו פחדניות או בנערות היודעות לשמור על סודות בין חברות?
4. האם נתקלתם במצב דומה? כיצד הגבתם?
5. מה הייתם עושים לו הייתם במצבן?
6. האם תשוחחו על כך עם ההורים?

פעילות מס' 10

גדי והחברים

מטרת הפעילות

- ♦ הבנת ההשלכות השליליות של שימוש בחומרים נדיפים.
- ♦ חיזוק של עמדה השוללת שימוש בחומרים נדיפים.
- ♦ חיזוק של תפיסה עצמית המאפשרת התמודדות יעילה עם לחץ קבוצתי.

עזרים

- ♦ 15-20 עותקים של דף פעילות מס' 9: גדי והחברים.
- ♦ כרטיסי "עמידה בלחץ קבוצתי".

מהלך הפעילות

1. גזרו את ההיגדים הנמצאים בדף פעילות מס' 10: "מי מצליח לעמוד בלחץ קבוצתי?" כך שתוכלו לחלק לכל זוג תלמידים דף עם היגד אחד בלבד.
2. פיתחו בציון העובדה שרוב רובם של המשתמשים בחומרים נדיפים עושים זאת כאשר הם נמצאים עם חברים ושמטרת המפגש הנוכחי היא לבדוק מה הן התכונות והמיומנויות שעוזרות לנו לעמוד בפני לחץ קבוצתי.
3. חלקו לכל זוג תלמידים דף פעילות מס' 9: גדי והחברים, והקריאו את האירוע. בקשו מכל זוג תלמידים לעסוק בשאלות הנמצאות בדף הפעילות.
4. דונו בשאלות תוך מתן אפשרות לדיון פתוח ומאפשר.
5. חלקו לכל זוג תלמידים כרטיס מתוך דף פעילות מס' 10: מי מצליח לעמוד בלחץ קבוצתי ובקשו מהתלמידים לציין האם לדעתם התכונה, המיומנות או המצב שמצוינים בכרטיס יחזקו את יכולתם להתמודד ביעילות עם לחץ קבוצתי או שמא יפגעו בה.
- לדוגמה: "מי שלא מפחד שיזלזלו בו". בקשו מהזוג שקיבל את הכרטיס לציין באיזו מידה, לדעתם, תכונה זו תעזור להם לעמוד בפני לחץ קבוצתי?
- רשמו את התכונות על הלוח בצורת טבלה:

תכונות שיעזרו לי לעמוד בפני לחץ קבוצתי	תכונות שיקשו עלי לעמוד בפני לחץ קבוצתי

6. בררו עם התלמידים איזו קבוצת תכונות מהרשומות בטבלה הם מעריכים יותר?
7. חזקו את המסר שרוב האנשים מעריכים תכונות המאפיינות אנשים המסוגלים לעמוד בלחצים.

דף פעילות מס' 9

גדי והחברים

ביום הולדתו ה-15 סיפרו החברים לגדי על הרחה של גז מזגנים ועל ההרגשה הנעימה שזה עושה. הם הציעו לו לעלות על גג בניין מסחרי בשכונה שלהם ולנסות להריח את הגז מהמזגן. מחד, הוא חש מהנזק הגופני והנפשי של הגז, ומאידך הוא היה מסוקרן לדעת איזו הרגשה גורם החומר הרעיל. קשה היה לו לסרב לחבריו אף שהוא ידע שהוריו "יהרגו" אותו אם יוודע להם הדבר. בסופו של דבר החליט גדי לטפס עם חבריו על הגג ולא להריח אתם את הגז.

הוא נפגש עם חבריו בשעת ערב מאוחרת. בתחילה הם הלכו לגינה הנמצאת בסמוך למרכז המסחרי והציתו סיגריות. קרוב לחצות הם החליטו לעלות על הגג, ארבעת חבריו של גדי החלו לשאוף את הגז. גדי החליט שהוא לא עושה את זה והרגיש זר ולא שייך. הוא התלבט האם להישאר עם חבריו. לאחר כשלוש דקות הוא הבחין בחברו שהתגלגל במדרגות ושבר את ידו. הוא לא ידע מה לעשות.

ענו על השאלות

1. מדוע לדעתכם, למרות התלבטויותיו, החליט גדי לא להריח את גז המזגנים?
2. האם לדעתכם השפיע החשש מההורים על החלטתו של גדי?
3. לדעתכם, לאחר שנודע לגדי על כוונת חבריו, האם היה עליו להישאר בבית או שהוא עשה את המעשה הנכון? (להסתובב עם חברים שמסכנים את עצמם ולסמוך על יכולת השליטה העצמית).
4. מה הייתם עושים במקום גדי לאחר שהבין שחברו שבר את היד?

דף פעילות מס' 10

מי מצליח לעמוד בלחץ קבוצתי?

בעל אומץ
מי שרוצה להרגיש שייך בכל מחיר
מי שמוכן לשלם את מחיר הבדידות
מי שזקוק נואשות להרגיש שווה
מי שלא מעריך את עצמו
מי שיודע מה הוא רוצה
מי שמקבל החלטות על בסיס היתרונות לטווח ארוך
מי שפועל על פי רצונות חבריו
מי שאוהב את עצמו
מי שלא מפחד שיזלזלו בו
מי שזקוק לחברים ב"כל מחיר"
בעל דעות עצמאיות
מי שיש לו הורים המעבירים מסר ברור על הנזק והסכנה של שימוש בסמים
מי שרואה בחברים תחליף למשפחה

נספח לפעילויות 9 ו-10

צפייה מודרכת בסרט "להיזהר זה בריא" (Safe is sound)

הסרט מיועד לצפייה בכיתות ז-ט בלבד. משך הסרט 19 דקות. מומלץ לצפות בו במפגש מס' 9 או 10 כחלק מפעילות המניעה.

במהלך הסרט נשמע הסברים על החומרים הנדיפים, הנזקים שעלולים להיגרם בעקבות הרחתם והצורך לעשות בהם שימוש תקני בלבד, לצרכים שבעבורם הם יוצרו. בחלקו השני של הסרט שולבו שלושה אירועים העוסקים בהתמודדות של בני-נוער הנמצאים בסביבת חבריהם המשתמשים בחומרים נדיפים. הסוגיות המרכזיות שעולות בהקשר לאירועים בוחנות נושאים, כגון התמודדות עם אובדן הכרה של חבר, לחץ קבוצתי להרחת דבק מגע, ומשמעותה של חברות כאשר נודע על חבר הנתון בקשיים. חשוב לקיים דיון לאחר כל אירוע ואירוע. מומלץ לצפות בסרט בצורה מקוטעת כך שאפשר יהיה לקיים דיון על הסוגיות שעולות בעת הצפייה. שאלות שאפשר לשאול לאחר הצפייה באירוע:

- ♦ כיצד אתם הייתם מתמודדים אם הייתם עדים לאירוע דומה?
 - ♦ מה הדילמות שעולות מהאירוע?
 - ♦ האם נתקלתם באירוע דומה?
 - ♦ מהן ההשלכות בתחומי הבריאות והערכים של כל החלטה שאתם מקבלים?
- לדוגמה:** חבר שלי איבד את ההכרה בעקבות הרחת גז מציתים

תחום	להתקשר כדי להזעיק עזרה	לא להתקשר כדי להזעיק עזרה
בריאות	הצלת חיים	נטילת סיכון לבריאותו של החבר או לחייו
ערכים	פגיעה בערך של איסור הלשנה על חבר, אי פגיעה ביחסיו עם הוריו, ושמירה על פרטיותו	פגיעה בערך של שמירת חייו של חברי, ובדאגה ההדדית שנדרשת בחברות.

- ♦ מה הן המחשבות שהיו מקשות עליכם לקבל את ההחלטה הנכונה?
- ♦ כיצד הייתם מתמודדים באירוע מסוג זה?

פעילות מס' 11

משרד הבריאות נגד חברת "פזקו"

מטרה

חיזוק האחריות החברתית של התלמידים למניעת השימוש בחומרים נדיפים.

עזרים

דף פעילות מס' 11: משרד הבריאות נגד חברת "פזקו".

מהלך הפעילות

אפשרות א'

1. חלקו את הכיתה לקבוצות של חמישה תלמידים.
2. כל קבוצה מקבלת את דף הפעילות האמור.
3. הקריאו את האירוע בפני כלל התלמידים.
4. בקשו מכל קבוצה לגבש החלטה בעניינה של חברת פזקו ובעניינו של משרד הבריאות.
5. בקשו מדובר הקבוצה לנמק את החלטת חבריה.
6. קיימו דיון בכיתה על האירוע.

אפשרות ב': משפט

1. ציינו בפני התלמידים שהמפגש יעסוק בזכות המדינה לפעול למען צמצום מידת הפגיעה בבני-נוער בשל השימוש בחומרים נדיפים.
2. הקריאו את הכתוב בדף פעילות מס' 11: משרד הבריאות נגד חברת "פזקו".
3. הסבירו לתלמידים שבמהלך השיעור הם ינהלו משפט ובו תתקבל החלטה האם לחייב את חברת פזקו לפעול על פי תקנות משרד הבריאות או לא לחייבה.
4. בקשו שלושה מתנדבים שישמשו שופטים במשפט.
5. חלקו את שאר התלמידים לשתי קבוצות.
6. על קבוצה אחת יוטל התפקיד להגן על חברת פזקו והקבוצה השנייה תהיה התובעת במשפט.
7. אפשרו לכל קבוצה לדון בטיעונים שהם עתידים להעלות בפני בית המשפט.
8. נהלו בכיתה משפט שבו תציג כל קבוצה את טיעוניה.
9. אפשרו לכל אחד מהשופטים בתורו להחליט האם על חברת פזקו לפעול על פי תקנות משרד הבריאות, תוך נימוק החלטתו.

חלק ב'

1. בקשו מכל קבוצה להציע עוד ארבע דרכים שבהן אפשר למנוע מבני הנוער את השימוש בחומרים נדיפים.
2. בקשו מכל אחת מהקבוצות להציג את הדרכים שהעלו ודונו על כך בכיתה.

סוגיה כללית: דונו במידת האחריות שיש למדינה בכל הקשור לשימוש בחומרים נדיפים בקרב בני-נוער ובמידת המעורבות שצריכה להיות לה בעניין זה. האם זו אחריותה של המדינה למנוע את נזקי השימוש בחומרים אלה או שכל כל פרט ופרט אחראי לשמור על בריאותו ואין למדינה כל זכות להתערב בדבר.

דף פעילות מס' 11

משרד הבריאות נגד חברת "פזקו"

במסגרת בוררות מחייבת מטעם בית המשפט הגיע אליכם התיק הבא:

בשנה האחרונה מתו 16 ילדים בני 12–14 בשל השימוש בחומרים נדיפים. לאור הנתונים, חייב משרד הבריאות את החברות המייצרות מוצרים המכילים חומרים כגון בוטאן, פרופאן וטולואן לרשום על אריזות המוצרים "זהירות – רעל" בתווית של 5 על 4 ס"מ. כמו כן, על החברות להוסיף על המכלים הוראות אזהרה להורים על מנת למנוע מילדיהם את השימוש בחומרים נדיפים.

בעקבות התקנה החדשה הודיעה חברת "פזקו" למשרד הבריאות כי היא מסרבת להוסיף על מכלי המוצרים שהיא מייצרת את תווית האזהרה האמורה משום שלטענתה הרישום עלול לפגוע בהיקף המכירות של החברה.

דוברת החברה ציינה שבניגוד לסיגריות שעל אריזותיהן קיימת החובה להוסיף תוויות אזהרה בדבר סכנתן לבריאות, חומרי הניקוי והצבע שחברת פזקו מייצרת לא נועדו להרחה, הסנפה, שאיפה לריאות או לכל סוג של מגע אחר עם הגוף. לאור האמור, החברה אינה רואה עצמה אחראית לכל שימוש לא אחראי המתבצע בחומרים שהיא מייצרת, ואין היא מבינה מדוע עליה לפגוע בהיקף המכירות של מוצריה. הדוברת ציינה שהחברה תמשיך לרשום על גבי האריזות את האזהרות שהיו נהוגות עד כה, ללא כל שינוי.

לאחר דין ודברים בין חברת פזקו למשרד הבריאות, הודיעה החברה למשרד הבריאות שהיא מוכנה לפעול על פי התקנות החדשות בתנאי שמשרד הבריאות יפצה אותה על כל ירידה בסך המכירות בשל השינויים. משרד הבריאות מתנגד לכך בכל תוקף ורואה בזה תקדים פסול שעלול לפגוע ביכולתו של המשרד להזהיר את הציבור מפני נזקים אפשריים של מוצרים וחומרים הנמצאים בשימוש מסחרי. לדברי המשרד, ברור לכול שאין ביכולת המשרד לפצות כל חברה, מהארץ או מחו"ל, שעלולה להיפגע בשל האחריות הציבורית שעל פיה משרד הבריאות פועל, למען שלומם ובריאותם של הציבור.

הדיון בעניינה של חברת פזקו הגיע אל בית המשפט בעקבות פניית משרד הבריאות לחייב את חברת פזקו לפעול על פי התקנות החדשות.

