

חג, שמח!

שיח כיתתי לקראת חג הפורים – מיועד לכיתות התיכון, ממלכתי

נכתב על ידי מדריכות ארציות - היחידה למניעת השימוש בסמים, אלוהול וטבק

מטרות השיחה –

- מתן לגיטימציה לשמחת החג ולרצון לשמוח, להתפרק לחגוג מכל הלב את חג פורים
 - דיון אודות הצורך בשיקולי דעת בבחירת סגנונות החגיגה והשמחה
 - יצירת חיבור בין סכנות ההשתכרות לבין הבחירה בשתייה כמצוות החג
 - חשיבה על אלטרנטיבות לשמחה וכיף של חג
 - פיתוח עמדה של אחריות חברתית – שומרי סף
- פתיחה –** אם יש למורה קליפ של צחוק היא מוזמנת להשמיע אותו (ניתן למצוא ביוטיוב- לכתוב התקפת צחוק).

שאלה לכיתה - משנכנס אדר, מרבין בשמחה... השנה נכנסו כבר שניים מהסוג הזה. ומה אתם עשיתם שניתן לכנותו "מרבין" בשמחה? כל תלמיד מוזמן לתאר רגע של כיף, צחוק, קטעים... שהוא זימן לעצמו החודש או שהזדמנו לו... (פדיחה, מסיבה, בדיחה, אירוע, משהו שקרה במדינה, בדיחה או סטטוס שווים). לארגן את זה כמו מופע סטנד אפ... המורה מביאה "מדליה" או "פרס" (תואם גיל) לכיתה, מי שיגרוף הכי הרבה צחוקים – יקבל את פרס "מה אתה צוחק? אנא עארף – העולם מצחיק אז צוחקים"

שיחה –

- למי קל לשמוח ולצחוק כאן בכיתה?
- מי צריך אווירה אחרת בשביל להשתחרר ולצחוק מכל הלב? איזו אווירה? מה צריך להיות שם? מי צריך להיות שם?
- מה קורה לכם כשאתם מצליחים לצחוק ולשמוח עם חברים? למה זה טוב? למה אתם מחפשים את זה?
- ספרו על בן אדם שמצחיק לכם להיות לידו?
- מי צריך אלוהול כדי להיות שמח באירוע חברתי?
- מה הקשר בין אלוהול לשמחה?
- האם ניתן לשמוח ולצחוק גם בלי אלוהול?
- מה ההבדל בין שמחה וצחוק בהשפעת אלוהול לבין שמחה וצחוק שלא בהשפעתו?

- מה הקווים האדומים שלכם במסיבות?
- אילו קווים אדומים אתם עלולים לחצות בהשפעת אלקוהול?
- איך נער/נערה מציבים לעצמם גבולות?
- מה התפקיד החברתי שלנו (שומרי סף) לגבי שתיית אלקוהול?
- אילו גורמים יכולים להגביר שמחה במסיבה? מוזיקה, אוירה, אנשים ...

דגשים ומסרים-

- מצוות המסורת היא שמחה. "שתיית אלקוהול מתחת לגיל 18. מסוכנת זה לא בריא".
- שיכרות אינה מצב של שמחה. זהו מצב של שחרור והסרת עכבות שבהתחלה נחוזה ככיף וצחוק ובהמשך הופך להרסני ופוגע, הורס את החג ופוגע בשמחה
- שמחה מהלב היא התעלות רוחנית. מי מאתנו ששואף לקיים את מצוות החג ולהרבות בשמחה, מחויב להכרה מלאה וחיבור רגשי שיאפשרו לו שמחה שלמה, מודעת ונשלטת.
- השמחה והצחוק ניתנו לכולם, החוכמה היא להתאמן עליהם, להתמסר אליהם, להיות שמח מתוך הכרה.
- נערים ונערות רבים מאמינים שהם יכולים לשתות קצת ולשלוט בזה. הבעיה היא שבאווירת מסיבה, ובכלל זה מסיבת פורים, קשה להציב גבול והם נסחפים. כדאי להחליט מראש עוד לפני המסיבה מה עושים לגבי השתייה.
- נערים ונערות רבים מושפעים מהלחץ בסביבה. אל תתנו לאלכוהול לשקר לכם... אפשר לשמוח גם בלעדיו. אי אפשר לשמוח איתו כי הוא משתלט על המסיבה והופך את הכיף להפקרות ואת השמחה לסכנה.
- **למה הצחוק טוב לנו?**

כי הוא משחרר, משמח, מקרב לבבות, מסיר עכבות

למה האלקוהול לא טוב לנו?

כי הוא משחרר, משמח, מקרב לבבות, מסיר עכבות:

- האלקוהול משחרר... לוקח ממך את השליטה – הוא שולט בך ! כשאתה שותה אלקוהול אתה תלתי ולא עצמאי !
- האלקוהול משמח בהתחלה ... אח"כ השמחה לעיתים מתדרדרת לאובדן חושים ואין לך מעצורים ...
- האלקוהול מקרב לבבות... גורם לך להתקרב לאחרים ולעשות מעשים שכשתפכח לא תסלח לעצמך עליהם.
- אלקוהול מסיר עכבות... יכול להביא לאיבוד שליטה ולהתנהגויות מסכנות.

לסיכום... האנשים שהכי יודעים לעשות שמח – לא צריכים אלקוהול.

תתחבר לעצמך לשמחה שבתוכך... ותזכור -

לשתות אלקוהול כדי לשמוח זה כמו לקלף בצל כדי לבכות – זה לא הדבר האמיתי!

ועוד רעיונות לסלוגנים חדשים –

אלקוהול מקלקל שמחות – אל תזמינו אותו לשמחה שלכם !

לא מאשרים את האלקוהול ונשאים מאושרים...

אלקוהול - משכר ומשקר...