



תת נושא 9: מניעת שימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים

פירוט הנושא ודיוקו:

הקניית ידע, מודעות ומיומנויות לזיהוי חומרים מסוכנים, הבנת הסכנות הגופניות והחברתיות הכרוכות בשימוש בהם, ופיתוח יכולת קבלת החלטות מיטיבה במצבי פיתוי או לחץ חברתי.

מטרות:

1. התלמידים יזהו מהם חומרים מסוכנים ויבינו את הסכנות הכרוכות בשימוש בהם.
2. התלמידים יפתחו מיומנויות התמודדות עם לחץ חברתי, קבלת החלטות מיטיבה ופנייה לעזרה במקרה של חשיפה, פיתוי או שימוש סביבתי בחומרים מסוכנים.

לשם שמירה על בטחונם ובריאותם.



רכיבי התוכנית	יעדים	פירוט מושגים, תיאור
ידע	• הכרות עם סוגים של חומרים מסוכנים. • הבנה של נזקי הגוף והנפש כתוצאה משימוש בחומרים מסוכנים. • הכרות עם מצבי סיכון בהם עלולה להתרחש חשיפה לחומרים מסוכנים. • הכרות עם כללי בטיחות והתנהגות מונעת. • רכישת ידע אודות חומרים מותרים לשימוש וכאלו אסורים / מסוכנים.	• סוגי חומרים מסוכנים: סיגריות, אלכוהול, ויפים, חומרי ניקוי, תרופות שאינן מותאמות, דבקים, חומרי בעירה, רעלים. • נזקי גוף: פגיעה בנשימה, דופק, הרעלה, איבוד הכרה, פגיעה במוח, התמכרות. • נזקי נפש והתנהגות: פגיעה בקשב, שיפוט לקוי, אובדן שליטה, השפעה על יחסים חברתיים. • מצבי סיכון: לחץ חברתי, מסיבה, קבוצה גדולה, מפגשים ללא השגחה, מועדונים, שעות לילה מאוחרות. • מניעה: כללי התנהגות בטוחה בבית, בבית ספר ובקהילה, פניה לעזרה. • סימני סכנה: ריח חריג, תחושת שריפה בגרון, סחרחורת, בלבול. שימוש מסוכן (שאיפה, בליעה, ערבוב).
מודעות עצמית וחברתית	• זיהוי מצבי לחץ חברתי סביב שימוש בחומרים מסוכנים. • פיתוח מודעות לרגשות העולים במצבי סכנה • פיתוח מודעות לחשיבות ויכולת השמירה על בריאות הגוף . • פיתוח מודעות להשפעת הסביבה על בחירות התלמיד ולהשפעת התלמיד על הסביבה.	• לחץ חברתי: הכרה בהשפעת הקבוצה על קבלת החלטות, ציפיות. • רגשות: פחד, סקרנות, לחץ, בושה, חשש שלא "אשתלב", פיתוי, בלבול. • גבולות אישיים: זכות לסרב, שיקול דעת, רוצה/לא רוצה, מסכים/לא מסכים, • הערכת סיכון: לזהות מתי מצב "לא בטוח" ולהתרחק או לקרוא לעזרה. • מה מחזק אותי? מה מחליש אותי?, הצעת עזרה לחבר, התייעצות עם חבר, עם מי כדאי לי לדבר



• אמירת לא אסרטיבית: משפטים ברורים, קצרים ומכבדים, התרחקות ממקור הסיכון • ניהול מצב עם חברים: לשכנע לעזוב, לבקש עזרה יחד. זיהוי חומר מסוכן/מצב מסכן בסביבה ופעולה מיידיית (להתרחק, לקרוא למבוגר). תגובות בטוחות: לא להריח/לטעום/לגעת, לעזוב את המקום • פנייה לעזרה: מורה, הורה, איש בטחון, יועצת, מוקד 101 במקרה של הרעלה/חשד לפגיעה. • הבנת הסיטואציה, איסוף נתונים, ברור במידת הצורך, קבלת החלטה: להזעיק עזרה, להתרחק, לדבר עם מבוגר.... • שימוש בבקשת סיוע: "קרה משהו", "זה מריח מסוכן", "אני חושב שמישהו נחשף". • כלים טכנולוגיים: חיוג חירום, שליחת מיקום, פנייה מהירה למבוגר. • התנהלות בבית: לא מערבבים חומרים, פותחים חלון, לא משתמשים ללא השגחה.	• עמידה בלחץ חברתי, היכולת לומר לא ולהתרחק. • זיהוי מצבי סכנה ובחירת פעולה בטוחה תוך שמירה על מוגנות • הבעת רצון/אי רצון, הסכמה/אי הסכמה באופן ברור מקדם בטחון במצבי סיכון • פניה לעזרה בעת חשיפה לחומר מסוכן או מצב מסוכן אחר. • קבלת החלטות שקולה ומיטיבה במצבי סיכון.	מיומנויות