



משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
אגף בכיר- שירות פסיכולוגי ייעוצי

אתם כבר יודעים –  
**"יותר אלוהול – פחות  
אתה!"**

אלוהול פוגע בשיקול הדעת  
ובשליטה העצמית.

**אז בלי אלוהול**

תיהנו בכיף מהחג ומהמסיבה ושובו  
הביתה בבטחה

**מאתנו – המורים שלכם**

חשוב שתזכרו –

- להימנע משתיית אלוהול! שותים כל משקה אחר רק אם מוגש לכם סגור.
- כדאי לקבוע מראש כיצד ועם מי אתם חוזרים הביתה.
- כדאי לקבוע מראש מי החבר שאתם שומרים עליו והוא שומר עליכם.
- אם מישהו גורם לכם אי נוחות, או אם משהו לא עושה לכם טוב במסיבה או בבילוי, אל תישארו לבד. שתפו חבר או מבוגר שיסייעו לכם ועזבו את המקום.
- אל תיסעו עם נהג ששתה אלוהול, תשכנעו אותו שגם הוא לא ינהג.

**תלמידים יקרים,**

רגע לפני שאתם יוצאים לנשף או למסיבת פורים. כבר ערכתם את כל הסידורים, הזמנתם הסעה, בחרתם מה ללבוש ועם מי להתחפש? נהדר!  
עכשיו קחו לעצמכם עוד רגע ותשאלו את עצמכם:

- איך אני מתכוון לבלות במסיבה?
- עם מי אני מתכנן לבלות?
- מה במסיבה עליכם שתשמרו על עצמכם ושתהיו אחראיים, אבל אנחנו גם דואגים לכם כי כשבמסיבה יש אלוהול קורים דברים מסוכנים.

ומה עושים במצב חרום?

אם חברים שלכם בכל זאת שתו אלוהול, השתכרו או איבדו את ההכרה - אל תשאירו אותם לבד!

במידת הצורך הטו את ראשם שלא ייחנקו, חייגו מיד 101 ובמקביל הזעיקו גם את ההורים שלהם או מבוגר אחר.