

הנחיות להוראת המצגת "אל תאבד את עצמך"

קהל יעד: כיתות ז ומעלה

הרעיון: השימוש באלכוהול בחטיבות ביניים הוא תופעה נפוצה, ועל פי נתונים של משרד החינוך מחצית מהתלמידים (50%) בגילאי 12-18 שותים משקה אלכוהולי כלשהו. הגיל הממוצע לתחילת השימוש באלכוהול הוא 13.4, ופעמים רבות המורים כלל לא מודעים להרגלי השתייה של התלמידים. במערכת החינוך עוסקים בנושא באמצעות שיעורי כישורי חיים, ובכל שנה מתקיים חודש מודעות לשימוש באלכוהול שבו מועברות פעילויות בנושא לתלמידים.

במסגרת הפיתוח עבור גילאי חטיבת ביניים, הוחלט לפתח ערכה בנושא שימוש באלכוהול כחלק מאתר "בין הצלולים".

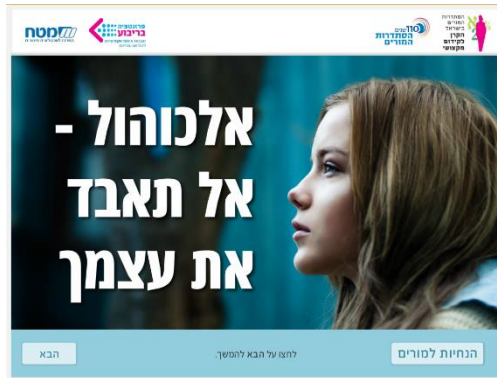
מצגת זו מתמקדת בנושא ההשלכות של שתיית אלכוהול – כיצד שתייה יכולה להשפיע במישור החברתי, הבינאישי, הבריאותי והרגשי. התלמידים יצפו בסרטון וייחשפו להשלכות של שתיית אלכוהול על קשרים אישיים ועל הדימוי העצמי, ויראו כיצד שתיית אלכוהול עלולה לפגוע בתפקוד ולגרום לאובדן של כבוד, חברים טובים, פרטיות ועוד.

המטרות:

1. התלמידים יראו שלשתיית אלכוהול עלולות להיות השלכות לא נעימות.
2. התלמידים ילמדו כיצד אלכוהול משפיע על הגוף שלנו.
3. התלמידים יערכו דיון על הסיבות שמובילות לשתיית אלכוהול.

שקופית 1

אל תאבד את עצמך



בשקופית זו בכוונה אין אזכור של אלכוהול, מכיוון שהמטרה היא שהתלמידים יצפו בסרטון בלי הכנה מוקדמת לנושא כדי שהשפעתו תהיה חזקה יותר. ניתן להעלות כשאלה פתוחה לתלמידים: מה לדעתכם נושא השיעור? אך יש להשאיר שאלה זו פתוחה ולא לענות עליה בעצמכם.

שקופית 2

צפייה בסרטון



בשקף זה מוצג סרטון שבו נראים שבו נוער המתארים אירועים שבהם שתו אלכוהול ובשל כך נפגעו ואיבדו משהו. בתחילת הסרטון לא ברור לגמרי על מה מדברים הנערים, הדבר נועד לעודד את סקרנות התלמידים. רק בסוף הסרטון מתברר כי הסיבה לכל ה"אובדנים" היא אלכוהול. במידת הצורך, ניתן לצפות בסרטון פעם שנייה.

לשימושכם - ניתן לצפות בסרטון גם ישירות מהאינטרנט. לצפייה לחצו [כאן](#)

שאלות לדין בעקבות הצפייה:

- מה לדעתכם הדמויות בסרטון איבדו?
- מבין הדברים שעלו, האם לדעתכם יש משהו שיותר כואב לאבד?

בשקופית זו ניתן להשתמש בסל"ב- סולר בכיתה.

לחיצה על אייקון הסל"ב תאפשר לכלל הכיתה ליהנות מחוויה אינטראקטיבית ייחודית. הלוח ייראה כך, עם השאלה לדין: 'אילו עוד דברים אנו עלולים לאבד כשאנו שותים?'



שימו לב: יש להפעיל את המענה האנונימי לשאלות, כך תוכלו לאפשר לתלמידים מרחב בטוח ולא שיפוטי לתשובותיהם.

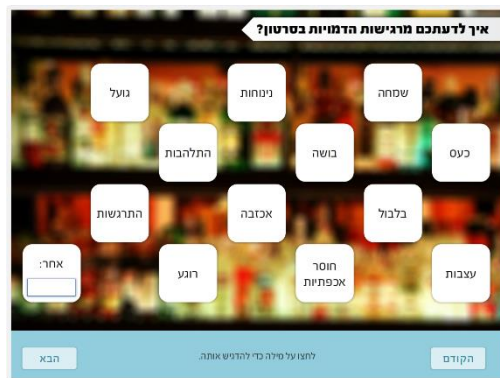
- התייחסו לתשובות השונות שעולות מן הפתקיות.
- ציינו רעיונות שחוזרים על עצמם ונסו לברר עם התלמידים מדוע לדעתם אלו הדברים שמאבדים כששותפים אלוהול.

אם אינכם מפעילים את ה-סל"ב, ניתן לקיים דיון בכיתה סביב השאלה הבאה:

- האם אתם יכולים לחשוב על דברים נוספים שאפשר לאבד בשתיית אלוהול?

שקופית 3

איך לדעתכם מרגישות הדמויות בסרטון?



בשקופית זו מתבקשים התלמידים להתייחס לתחושות של הדמויות המוצגות בסרטון. המטרה היא לעודד אותם להתבוננות קצת יותר מעמיקה על ההשלכות של השתייה.

בקשו מהתלמידים לציין בקול רם את הרגשות שלדעתם חשות הדמויות וסמנו על השקף את המילים המתאימות.

שקופית 4

מה אתם יודעים על אלכוהול?

מה אתם יודעים על אלכוהול?

אלכוהול משפיע אחרת על כל אחד.

אלכוהול נותן לנו אנרגיה ומשפר את יכולת הריכוז שלנו.

אלכוהוליזם הוא מחלה שלא ניתן להירפא ממנה.

אנשים ששותים באופן קבוע מפסיקים להרגיש חלק מהתופעות הנעיסות ששתיית משקה אלכוהולי גורמת.

פסים הם בעיה גדולה יותר מאלכוהול.

הקודם לחצו על נכון / לא נכון

מטרת שקופית זו היא להקנות ידע לגבי אלכוהול ולגבי ההשפעות של האלכוהול על מי ששותה אותו. זוהי שקופית הקניית ידע, בניגוד לשקופיות האחרות שעוסקות יותר בהעלאה למודעות של רעיונות או בעידוד דיון בנושאים שונים.

עבור כל היגד, בקשו מהתלמידים לומר אם לדעתם הוא נכון או לא נכון. לאחר הלחיצה על הכפתור (נכון/לא נכון), יעלה חיווי שיציין האם התשובה נכונה או לא נכונה וייתן הסבר לגבי ההיגד.

שקופית 5

מה דעתכם?

מה דעתכם?

בשתייה בכית עם חברים אין שום סכנה.

לחץ חברתי הוא גורם סרכזי בהחלטה אם לשתות או לא לשתות.

בני נוער ששותים סקובלים יותר פכחונים חברתית.

הקודם מסנו לנבי כל טשפט האים לרעיתכם הוא נכון או לא נכון

שאלון עמדות לגבי השימוש באלכוהול. המטרה היא לעורר דיון בין התלמידים לגבי שתיית אלכוהול על ידי הצפה של דעות שונות.

עבור כל היגד, על התלמידים לבחור האם הוא נכון או לא נכון, אך למעשה אין תשובה נכונה ולכן העיקר פה הוא הדין על הסיבות לבחירה.

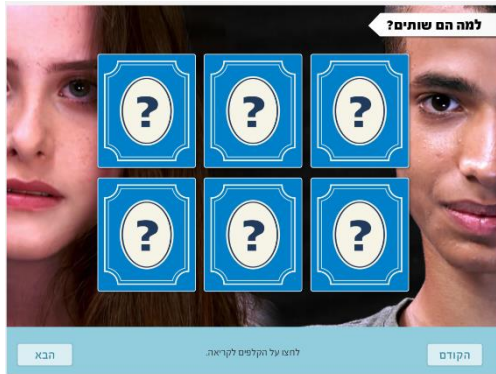
ישנה חשיבות רבה בהבעת עמדות על ידי התלמידים ובשמיעת עמדות שונות משלהם, ולכן חשוב לאפשר לתלמידים להתבטא באופן חופשי עד כמה שניתן, ולא לחסום דעות מסוימות או לתייגן כ"לא נכונות" או כ"לא מתאימות".

שאלות לדיון:

1. האם לדעתכם המשפט הזה נכון או לא נכון? מדוע?
2. האם יש משפט שהכי פחות הסכמתם איתו? איזה? מדוע?
3. האם יש משפט שהיה לכם קשה להחליט עבורו אם הוא נכון או לא נכון? אם כן, מדוע?
4. האם יש משפטים שהיה לכם קל מאוד להחליט לגביהם?

שקופית 6

למה הם שותים?



שקופית זו עוסקת במניעים לשתיה. לפני הצגת התכנים הכתובים בשקף, חשוב מאוד לאפשר לתלמידים לומר מה לדעתם המניעים לשתיה.

מומלץ לפתוח ולומר:

- ראינו שלשתיית אלכוהול יכולות להיות הרבה השפעות לא נעימות. אז אם זה המצב, למה עדיין יש בני נוער ששותים? מה גורם להם לשתות לדעתכם?

השלב הזה משמעותי במיוחד, וחשוב לאפשר לתלמידים את המקום "לאורר" את הסיבות ואת המניעים לשתיה אלכוהול. ייתכן מאוד כי הסיבות שיעלו הן גם אלו שמנחות את התלמידים בבחירות שלהם.

לאחר שהתלמידים מציינים את הסיבות שלדעתם מובילות לשתיה אלכוהול, ניתן ללחוץ על הקלפים ולקרוא את הסיבות הכתובות בהם.

שקופית 7

אלכוהול גורם לך לאבד את זה



זוהי שקופית סיכום שמטרתה לפתח דיון על התכנים שעלו במהלך המצגת, ולברר עם התלמידים מה הם לוקחים מהמפגש.

שאלות לדיון:

1. האם למדתם משהו חדש במפגש היום?
2. האם תוכן המפגש עורר אצלכם מחשבות חדשות לגבי הנושא?
3. האם יש לדעתכם דברים נוספים, שלא היו במפגש, שכדאי לדבר עליהם בהקשר של אלכוהול?
4. מה הדבר העיקרי שאתם לוקחים מהמפגש היום?