

הצעה לפעילות בכיתה במהלך תכנית המניעה.

מהלך הפעילות:

מס' שעות	שם הפעילות	
1	שאלון דיאגנוסטי	1
1	סקירה כללית קצרה ע"י המורה על החומרים הרעילים	2
1-2	עבודה בקבוצות – התמקדות בדף מידע על סם אחד. העברת המידע לכיתה. מה למדתי על החומרים הרעילים? – מילוי טבלה ע"י התלמיד	3
1-2	מהו מנגנון השפעת הקנאביס על גוף האדם- הצגת הנושא ע"י המורה	4
1	פעילות חברתית- ערכית המתמקדת בשלבי ההתמכרות לסם.	5
2	פעילות מסכמת – יצירת קונפליקט, דילמות מחיי היום-יום סיכום	6

סה"כ 7-9 שעות

פירוט הפעילויות:

1. שאלון דיאגנוסטי – כל תלמיד יקבל שאלון שעליו יענה בכיתה, המורה יאסוף אותם ויחזיר לתלמידים בסוף פעילות 6.
2. סקירה כללית קצרה מהם סמים ומהן ההשפעות השונות שלהם. נעשית בצורת הרצאה לכלל תלמידי הכיתה ע"י המורה.
3. מה למדתי על החומרים הרעילים? – מחלקים כיתה ל- 5-6 קבוצות (בהתאם לחומרים שהוזכרו בהרצאת המורה בשיעור הקודם). כל קבוצה מקבלת דף מידע על סם מסוים. על תלמידי הקבוצה להציג את המידע לכיתה וכן ליצור פוסטר על שמינית הבריסטול ולתלות בכיתה.
- מה למדתי על החומרים הרעילים? – מילוי טבלה ע"י התלמיד. כל אחד יסתובב בכיתה ובעזרת הפוסטרים ימלא את הטבלה.
4. הקנאביס, מידע מפורט על הפעילות וההשפעות בגוף – הרצאה של המורה ע"ס הדף המצורף.
5. פעילות חברתית- ערכית המתמקדת בשלבי ההתמכרות לסם.
כל קבוצה מקבלת כרטיס שבו מתואר שלב מסוים של התמכרות. על הלוח מופיע תרשים "הפרצופים" ועל הקבוצה להבין על איזה שלב מדובר.
6. פעילות מסכמת – יצירת קונפליקט – משחקי תפקידים על סמך סיטואציות נתונות.
7. סיכום

קובץ זה נועד אך ורק לשימוש האישי של מורים למתמטיקה, פיזיקה, כימיה וביולוגיה ולהוראה בכיתותיהם. אין לעשות שימוש כלשהו בקובץ זה לכל מטרה אחרת, ובכלל זה: שימוש מסחרי, פרסום באתר אחר (למעט אתר בית הספר בו מלמד המורה), העמדה לרשות הציבור או הפצה בדרך אחרת כלשהי של קובץ זה או חלק ממנו.



שאלון דיאגנוסטי.

לפניך משפטים המתייחסים למידע על חומרים רעילים וזמינים. חלק מהמשפטים נכונים וחלקם הינם מידע שגוי. עבור כל משפט סמן עובדה נכונה / מידע שגוי / לא יודע

המשפטים	עובדה נכונה	מידע שגוי	לא יודע
1 כל סוגי הסמים ללא יוצא מהכלל יכולים לגרום להתמכרות נפשית וגופנית.			
2 שימוש בסמים מעלה את הביטחון עצמי של המשתמש.			
3 במהלך "טריפ" האדם נמצא בשליטה ויכול להפסיק בכל רגע.			
4 ניתן לדעת מראש מי יתמכר לסמים ומי לא.			
5 הסם גורם למשתמש בו להצליח ולהיות יותר יצירתי.			
6 כל משתמש יכול להפסיק מתי שהוא רוצה.			
7 סמים המיוצרים מחומרים טבעיים מסוכנים פחות מסמים המיוצרים מחומרים מלאכותיים.			
8 הסמים עצמם לא מזיקים, השימוש שעושה בהם האדם הוא שגורם נזק.			
9 התמכרות נפשית קשה יותר מאשר התמכרות גופנית.			
10 אם סם משמש כתרופה, סימן שהוא טוב גם לשימוש עצמי.			
11 ניתן להשוות את השפעת על סוגי הסמים על המוח להשפעת הווירוס על המחשב			
12 מרגע כניסתו של גראס למוח, מתחילים תהליכים שאי אפשר לעצור אותם.			
13 ערבוב כמה סמים ביחד או הוספת אלכוהול בזמן השימוש בסם מקטין את הנזק מסם.			
14 השפעת כדורי אקסטזי מתחילה מיידית מרגע השימוש.			
15 שימוש חד פעמי באקסטזי וב- LSD יכול לגרום לנזק לגוף.			

קובץ זה נועד אך ורק לשימוש האישי של מורים למתמטיקה, פיזיקה, כימיה וביולוגיה ולהוראה בכיתותיהם. אין לעשות שימוש כלשהו בקובץ זה לכל מטרה אחרת, ובכלל זה: שימוש מסחרי, פרסום באתר אחר (למעט אתר בית הספר בו מלמד המורה), העמדה לרשות הציבור או הפצה בדרך אחרת כלשהי של קובץ זה או חלק ממנו.

			16	מי שמתמש בגראס או באקסטזי רק בסופי השבוע או באירועים מיוחדים יכול תמיד להפסיק להשתמש בהם.
			17	גראס ואקסטזי משפרים את היכולת המינית.
			18	השפעת האלכוהול, קופאין ועישון סיגריות כמעט זהה להשפעת המריחואנה וסמים אחרים על הגוף.
			19	המתמש במריחואנה (גראס) או כל סם אחר, בד"כ " מתכחש " לנזקים שלו.
			20	בין המשתמשים במריחואנה ואקסטזי יש הממשיכים לקיים אורח חיים רגיל לחלוטין.
			21	שימוש מתמשך בגראס פוגע ביכולת הלמידה, הזיכרון והיכולת המינית .
			22	למי שמעשן מריחואנה לא כדאי לנהוג כי נפגעים כישורי הראייה ואובדן המרחק.
			23	היום יודעים יותר על נזקי החשיש והגראס לטווח הקרוב והרחוק.
			24	מחקרים מראים שגראס ממכר גם באופן גופני.
			25	גראס משמש כתרופה לחולים במחלות קשות.
			26	ניתן לגלות עקבות מריחואנה (גראס) בגוף מספר שבועות לאחר השימוש.

קובץ זה נועד אך ורק לשימוש האישי של מורים למתמטיקה, פיזיקה, כימיה וביולוגיה ולהוראה בכיתותיהם. אין לעשות שימוש כלשהו בקובץ זה לכל מטרה אחרת, ובכלל זה: שימוש מסחרי, פרסום באתר אחר (למעט אתר בית הספר בו מלמד המורה), העמדה לרשות הציבור או הפצה בדרך אחרת כלשהי של קובץ זה או חלק ממנו.

פעילות חברתית- ערכית

חלק זה מתבסס על הפעילות "תהליך ההתמכרות – מודל ע"פ שלבים עוקבים ורציפים" מאת ד"ר דוד גרין, 1995, אוניברסיטת בר-אילן.

הצגת המודל של תהליך השימוש.

ראציונל:

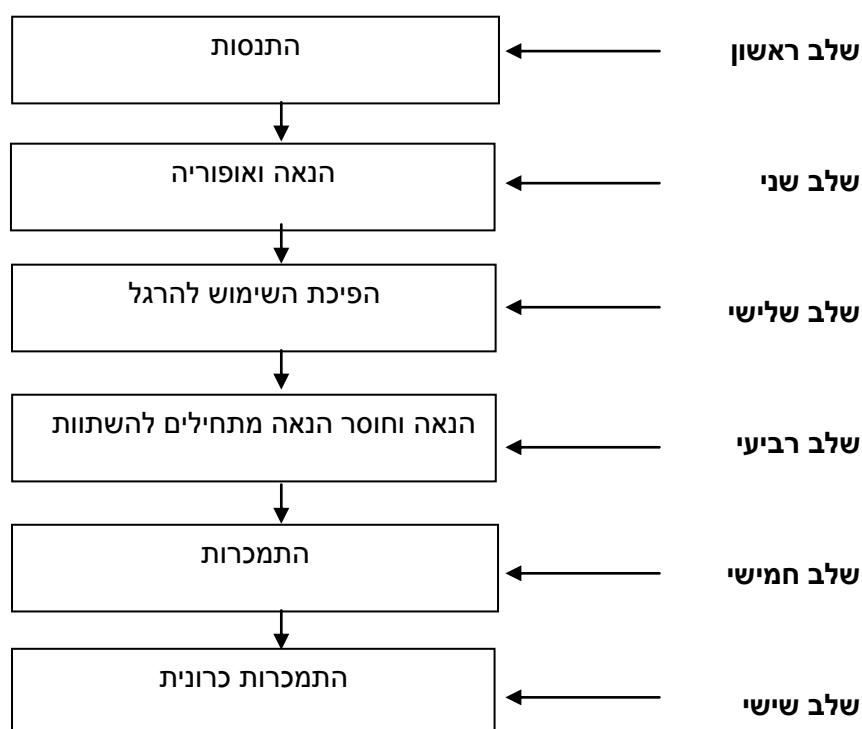
פעמים רבות נמצא בקרב בני נוער משתמש מזדמן בסמים, שנמצא בתחילתו של תהליך השימוש ומדווח על הנאה ואופוריה, בעוד המנחה מדבר על הסכנה הגדולה שבהתמכרות לחומרים מסוכנים. על התלמידים להבין שהתמכרות היא תהליך של ששה שלבים שתחילתם הנאה וסופם חורבן, למרות שנוח להם להאמין לחברם המדווח על תחושות טובות ועל אפס נזקים. הצגת מודל זה ימנע (או לפחות ימזער) את תחושת חוסר אמון של הקבוצה כלפי המנחה וכלפי המסרים של התוכנית.

במהלך הכרת השלבים, מבינים חברי הקבוצה והמשתמש המזדמן, שהמסרים והחוויות שהם רואים ושומעים מחברם המתנסה בסמים, אינם עומדים בסתירה למידע שקבלו מהמנחה, אלא מהווים שלב ראשוני בתהליך ההתמכרות המסוכן.

פעילות זו אמורה ליצור אמון ולפתח דיאלוג אמיתי ושיח משמעותי.

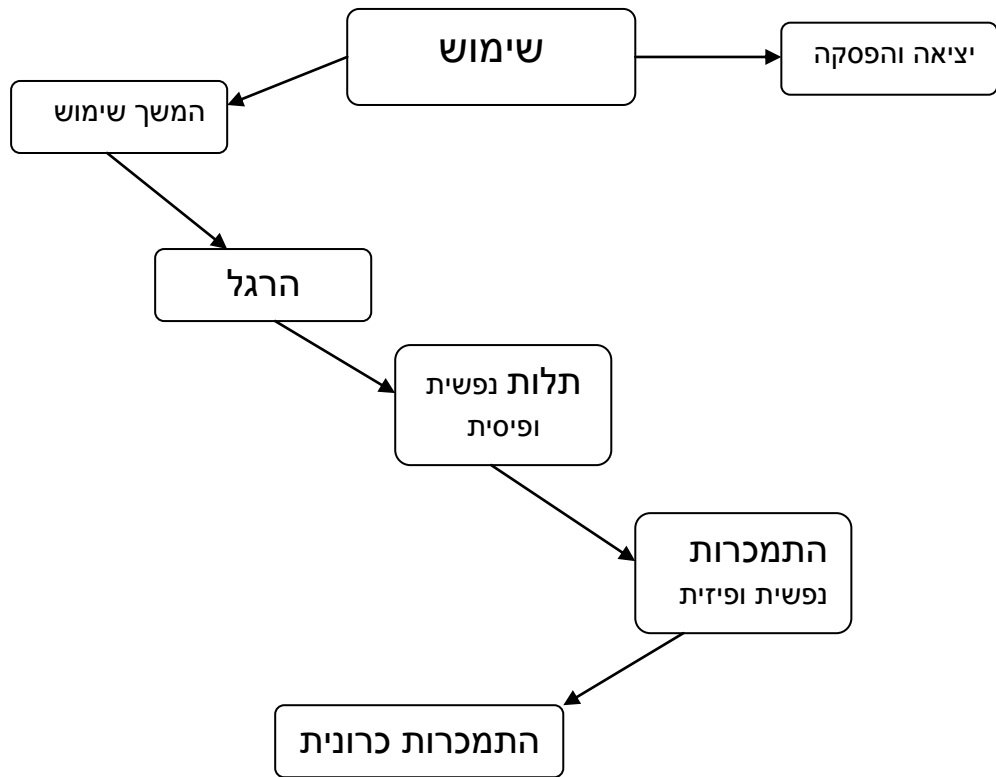
המורה יציג בפני התלמידים את המודל ויסביר מהו כל שלב

שלבי ההתמכרות



קובץ זה נועד אך ורק לשימוש האישי של מורים למתמטיקה, פיזיקה, כימיה וביולוגיה ולהוראה בכיתותיהם. אין לעשות שימוש כלשהו בקובץ זה לכל מטרה אחרת, ובכלל זה: שימוש מסחרי, פרסום באתר אחר (למעט אתר בית הספר בו מלמד המורה), העמדה לרשות הציבור או הפצה בדרך אחרת כלשהי של קובץ זה או חלק ממנו.

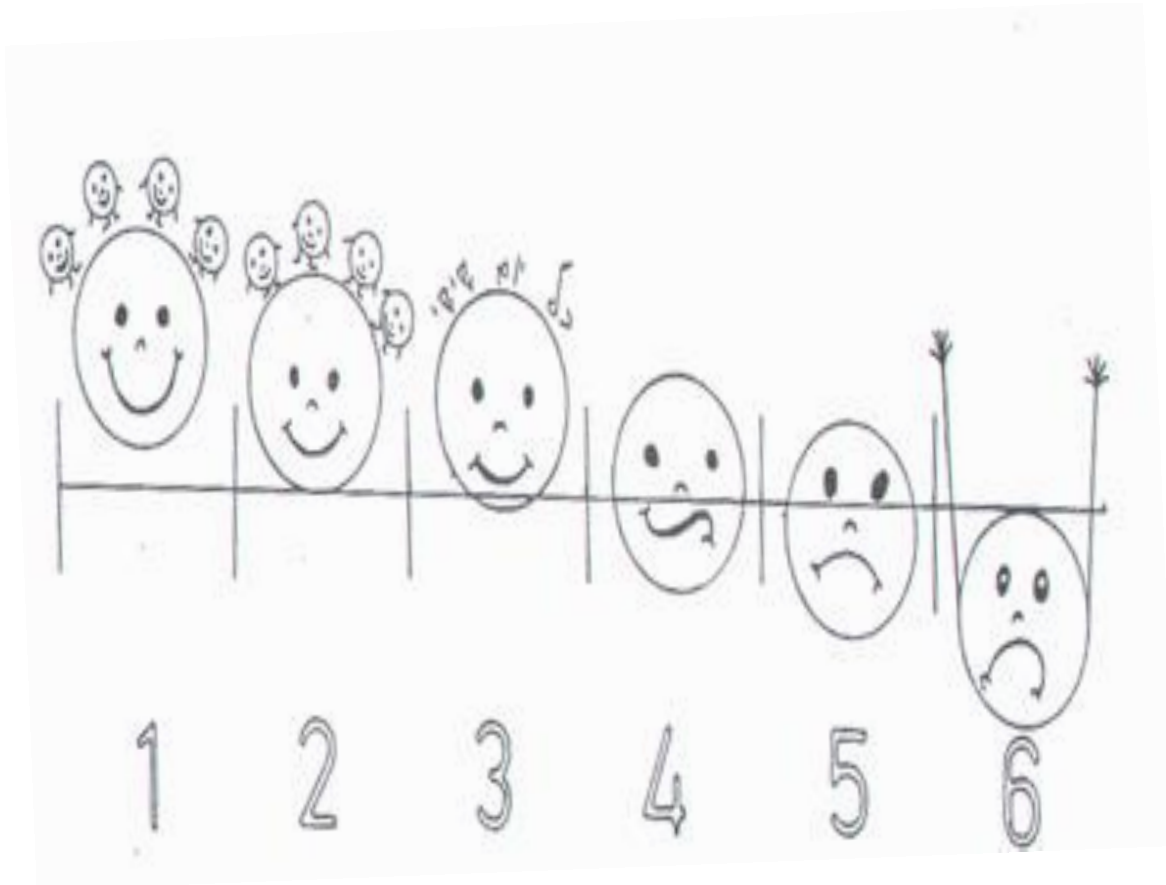
תהליך השימוש בסמים



קובץ זה נועד אך ורק לשימוש האישי של מורים למתמטיקה, פיזיקה, כימיה וביולוגיה ולהוראה בכיתותיהם. אין לעשות שימוש כלשהו בקובץ זה לכל מטרה אחרת, ובכלל זה: שימוש מסחרי, פרסום באתר אחר (למעט אתר בית הספר בו מלמד המורה), העמדה לרשות הציבור או הפצה בדרך אחרת כלשהי של קובץ זה או חלק ממנו.

הפעילות:

1. מחלקים את הכיתה ל- 6 קבוצות שכל אחת מהן מקבלת תאור מצב. תלמידי הקבוצה יחליטו היכן הם ימקמו את תיאור המצב שלהם בסכמה הכללית המופיעה על הלוח.



2. כל קבוצה תציג את המצב המתואר כהצגה / סיפור מקרה / שיר / ציור וכדו'
3. שאר התלמידים יחליטו מתוך הצגת המצב לאיזה שלב הוא מתאים
4. אם תעלה מחלוקת ניתן לפתח דיון ע"מ להחליט מהו המקום הנכון.

קובץ זה נועד אך ורק לשימוש האישי של מורים למתמטיקה, פיזיקה, כימיה וביולוגיה ולהוראה בכיתותיהם. אין לעשות שימוש כלשהו בקובץ זה לכל מטרה אחרת, ובכלל זה: שימוש מסחרי, פרסום באתר אחר (למעט אתר בית הספר בו מלמד המורה), העמדה לרשות הציבור או הפצה בדרך אחרת כלשהי של קובץ זה או חלק ממנו.

תיאורי המצב

(שלב ראשון – התנסות.)

אדם בוחר השתמש בסמים מהסיבות הבאות:

- סקרנות מוגברת (אינטלקטואלית ורגשית)
- השפעת חברים
- רצון להיות שייך לקבוצת חברים
- חיפוש אחר תחושת כיף
- מרד במבוגרים – יציאה לעצמאות
- שעמום, חוסר ביטחון
- חיפוש ריגושים וסיכונים
- בעיות במשפחה

ההרגשה וההתנהגות הם אישיים ושונים מהאחד לשני. החל מהיעדר השפעה- ועד להנאה וכיף. יש כאלה שמתנסים ומחליטים מיד להפסיק, בין אם נהנו ובין אם התאכזבו. ברוב המקרים אין ההתנסות מסתיימת בניסיון אחד בלבד ואחרי הראשונה ישנן עוד התנסויות.

(שלב שני- שלב של הנאה ואופוריה – כיף, high)

- המשתמש מרגיש נפלא ונדמה לו כי הרגשתו תימשך כך לעולם
- המשתמש משוכנע שכל הסיפורים על נזקים והתמכרות לא שייכים אליו" לי זה לא יקרה!" זהו שלב שנעשה בד"כ בין חברים ורובם מרגישים נפלא.
- ההנאה גדלה המשתמש מרגיש יותר טוב, משוחרר ובטוח בעצמו. יחד עם זאת יש כבר גם דברים לא נעימים כמו חשש פן ההורים יגלו, פחד, התרוקנות של בחברים בקודמים , רצון שהדבר לא יתגלה בבית הספר וכו'
- המשתמשים לא מעוניינים כלל להפסיק. השימוש עונה על צרכים של המשתמש ולא תמיד הוא מודע לכך. האדם לומד שהסם עוזר לו להשיג מטרות שונות, הוא משקיע זמן, אנרגיה וכסף כדי להשיג את החומר.

קובץ זה נועד אך ורק לשימוש האישי של מורים למתמטיקה, פיזיקה, כימיה וביולוגיה ולהוראה בכיתותיהם. אין לעשות שימוש כלשהו בקובץ זה לכל מטרה אחרת, ובכלל זה: שימוש מסחרי, פרסום באתר אחר (למעט אתר בית הספר בו מלמד המורה), העמדה לרשות הציבור או הפצה בדרך אחרת כלשהי של קובץ זה או חלק ממנו.

(שלב שלישי – הפכית השימוש להרגל).

- הסם הופך להרגל קבוע: השימוש נעשה כל מספר ימים או שבועות באופן קבוע ועם אותם אנשים בדרך כלל
- שהו שלב משמעותי שבו המשתמש אינו מעוניין לוותר על השימוש בסם, הסיכוי לוותר על השימוש קטן מאוד כי ברוב המקרים הוא נהנה מהחומר
- יחד עם זה מתחילים שינויים כגון: שינוי בלבוש ובמראה החיצוני, שינויים קיצוניים במצבי הרוח, הידרדרות בלימודים, מריבות קשות במשפחה ולפעמים ניתוק קשרים, שינוי בקבוצת חברים או התווספות חברים.

(שלב רביעי – ההנאה והסבל מתחילים להשתוות).

- ההנאה מעצם השימוש בסם גדולה כי נדמה למשתמש שהוא פותר לו גם בעיות
- בעצם, הבעיות לא נפתרו אלא שהוא בורח לזמן קצר ממצב הרוח הקשה שהם גורמות לו
- זהו שלב של הכחשה (מכחיש שיש לו בעיה). בשלב זה המשתמש מאמין עדיין, באמת ובתמים, שאין לו בעיה ושהוא שולט בעניינים ויוכל להפסיק להשתמש בסם מתי שירצה
- זו טעות – הכחשות לאמת
- כשעוברת השפעת הסם, ההרגשה הרעה חוזרת. הבעיה מחריפה והמשתמש מחפש שוב סם כדי להרגיש טוב יותר. התנהגות זו חוזרת על עצמה בכל פעם כשיש בעיה.

(שלב חמישי – התמכרות)

- בשלב זה מתחילים המשתמשים להרגיש רע וקשה להם להסביר את התחושה.
- יש מין פחד בלתי מוסבר, מלווה בהרגשה של שעמום, דיכאון, אדישות, פאסיביות, מחשבות על התאבדות ותחושה שאין מוצא מהמצב
- יש קשיים בזיכרון לטווח קצר, קושי להתרכז ולהקשיב, פגיעה במערכת העיכול, אימפולסיביות (פעילות ללא מחשבה)
- חלק מהמשתמשים מתחילים להכיר שהם בבעיה, חלקם עדיין חושבים שהם שולטים במצב.

קובץ זה נועד אך ורק לשימוש האישי של מורים למתמטיקה, פיזיקה, כימיה וביולוגיה ולהוראה בכיתותיהם. אין לעשות שימוש כלשהו בקובץ זה לכל מטרה אחרת, ובכלל זה: שימוש מסחרי, פרסום באתר אחר (למעט אתר בית הספר בו מלמד המורה), העמדה לרשות הציבור או הפצה בדרך אחרת כלשהי של קובץ זה או חלק ממנו.

(שלב שישי- שלב התמכרות כרונית).

- המשתמש תלוי בחומר באופן מוחלט, הוא חייב להשתמש בו יום יום כדי לתפקד באופן נורמלי. הוא לא יכול לבצע דבר בלי סם.
- הוא יוצא ממעגל החיים הרגיל וכל עולמו סובב סביב הסם.
- אין הנאה. יש פחד נורא מ"הקריז", תחושות וכאבים נוראים כאשר הסם חסר או כשמנסים להפסיק
- גם בשלב זה, חלק מהמשתמשים מתכחשים לקיום בעיה והם אינם מודים שהם מכורים- חולים במחלת ההתמכרות.