



שכבה בוגרת

פעילות בנושא בריונות ברשת

מטרת הפעילות- החניכים יעברו פעילות משמעותית העוסקת בנושא הבריונות ברשת ודרכי מניעתה.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * כרטיסיות עם כותרות מהעיתונים * טורים של 5 מדבקות לבנות בכל טור * כלי כתיבה * 5 בקבוקי מים מלאים * כפתור אדום * סיפור אישי או סיפור ציבורי על בריונות ברשת

פתיחה:

מה משותף?

המדריך מניח על רצפת החדר כרטיסיות עליהן כתובים כותרות מסוימות. על החניכים לומר "מה משותף לכל הכתבות?" (כולן עוסקות בבריונות ברשת החברתית)

גוף הפעולה:

משחק כנס לנעליים שלי:

המדריך נותן לכל חניך טור עם 5 מדבקות לבנות עליו ומבקש מכל החניכים לכתוב את חמשת הדברים הכי פוגעניים שנאמרו עליהם או אליהם באחת מהרשתות החברתיות (פייסבוק, אינסטגרם, סקייפ ווטסאפ וכו'...).

למדריך- חניך שאומר שמעולם לא אמרו לו משהו פוגעני סביר כי משקר אבל בכל זאת אמור לו לכתוב 5 דברים פוגעניים שאמרו עליו בכללי ולא בהכרח ברשת חברתית.

לאחר שכל החניכים כתבו 5 דברים. המדריך מבקש מהם להוריד את נעליהם מרגליהם ולהניח במרכז החדר. המדריך באופן אקראי לוקח את זוגות הנעליים ונותן אותם לאחד החניכים במעגל כך שיוצא שלכולם בסופו של דבר יש נעליים על רגליהם (לא שלהם).

המדריך מבקש בכל פעם מחניך אחר לעמוד מול החניכים בנעליים שקיבל ולהושיט ידיו קדימה בגובה כתפיים. על בעל הנעליים האמיתי לגשת לאותו חניך ולהקריא בקול בכל פעם את אחת המדבקות, להדביק את אותה מדבקה על החניך שנמצא כעת בנעליים ולתת להחזיק בקבוק מים מלא חדש עם הקראת כל מדבקה.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



למדריך- הרעיון שעומד מאחורי המשחק הוא לתת לחניך הנמצא בנעליו של האחר להרגיש את המילים הקשות שנאמרו על חברו (הוא בעצם מסתובב עם המדבקות עם המילים הפוגעניות עליו) ולהרגיש את הכאב (בדרך פיזית-להחזיק 5 בקבוקי מים מלאים עם ידיים ישרות בגובה כתפיים זה כמעט בלתי אפשרי) שאותו חניך סוחב עימו.

לאחר שכל חניך חווה את החוויה של להיכנס לנעליו של האחר, שואל אותם המדריך, איך הם הרגישו כשהחניך בעל הנעליים אמר להם את המילים הקשות? למה לדעתכם הוספנו את סחיבת המים, איך זה קשור? (להסביר לחניכים שאדם סוחב עימו מעמסה כבדה מאוד עם כל מילה פוגענית שנאמרת כלפיו). האם המילים הללו פוגעות יותר כשהן נאמרות פנים אל מול פנים או כשהן נאמרות ברשת? (להסביר כי פנים אל מול פנים זה אמנם פוגע אבל זה אישי, ברשת זה בעצם מול כל העולם, מול החברים, מול בני משפחה, מול ילדים בבית ספר, מול בני זוג וכו'...)

משחק הכפתור האדום:

המדריך מבקש מהחניכים לעמוד במעגל ובאמצע הוא מניח עיגול אדום שהוא מגדיר כ"כפתור האדום". מטרת החניכים היא להגיע לכפתור האדום וללחוץ עליו אבל כדי להגיע עליהם לעמוד בקריטריונים מסויימים. המדריך יגיד בכל פעם משפט, אם החניך אכן עשה את מה שאמר המדריך במשפט הוא מתקדם צעד אחד לקראת לחיצה על הכפתור האדום. במידה והחניך לא עשה את מה שנאמר במשפט, הוא נשאר במקום. על מנת להגיע לכפתור האדום- על החניך לעמוד ב3 משפטים לפחות.

המשפטים:

1. אני מכיר נערים שירדו עליהם ברשת החברתית ואני עשיתי משהו כדי לעצור את הגל הזה.
2. אני מכיר בחורה שהוציאו עליה שמועות מיניות ברשת החברתית ואני עשיתי משהו כדי לעצור את השמועות האלה.
3. אני מכיר נער שעשו עליו חרם ברשת החברתית ואני המשכתי לדבר איתו ואף ניסיתי לעצור את החרם.
4. אני מכיר בחורה שהעלו תמונות מביכות שלה לרשת החברתית ואני ניסיתי לעצור את פרסום התמונה ולהוריד אותה מהרשת.
5. אני מכיר בחור שהסתלבטו עליו ברשת החברתית שבחורה מהשכבה מאוהבת בו ואני אמרתי לו את האמת וניסיתי להפסיק את ההסתלבטות.

בסיום המשפטים, המדריך אומר לחניכים כי אנחנו חייבים לעשות משהו כשאנו נתקלים במקרים כאלה וחייבים לעשות משהו גדול. אם אתם לא מצליחים באופן אישי לעצור פוגענות ברשת הכירו את "הכפתור האדום"- הוא סטרטאפ שהוקם על ידי סטודנטים מהבינתחומי בהרצליה וניתן להתקין אותו בכל מחשב. מה שהוא עושה, כשמישהו רואה שנעשית בריונות ברשת, הוא לוחץ על הכפתור האדום

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



שהותקן במחשב שלו ובאותו רגע נעשה צילום של מסך המחשב וצילום זה נשלח לצוות הכפתור האדום
והם מפעילים את האנשים שלהם בתחום על מנת לעצור את הבריונות.

סיום:

המדריך מסכם את הנושא על ידי סיפור אישי או סיפור מהתקשורת (אמנדה טוד, דודאל מזרחי...)



-נספחים-

כרטיסיות עם כותרות מהעיתונים:

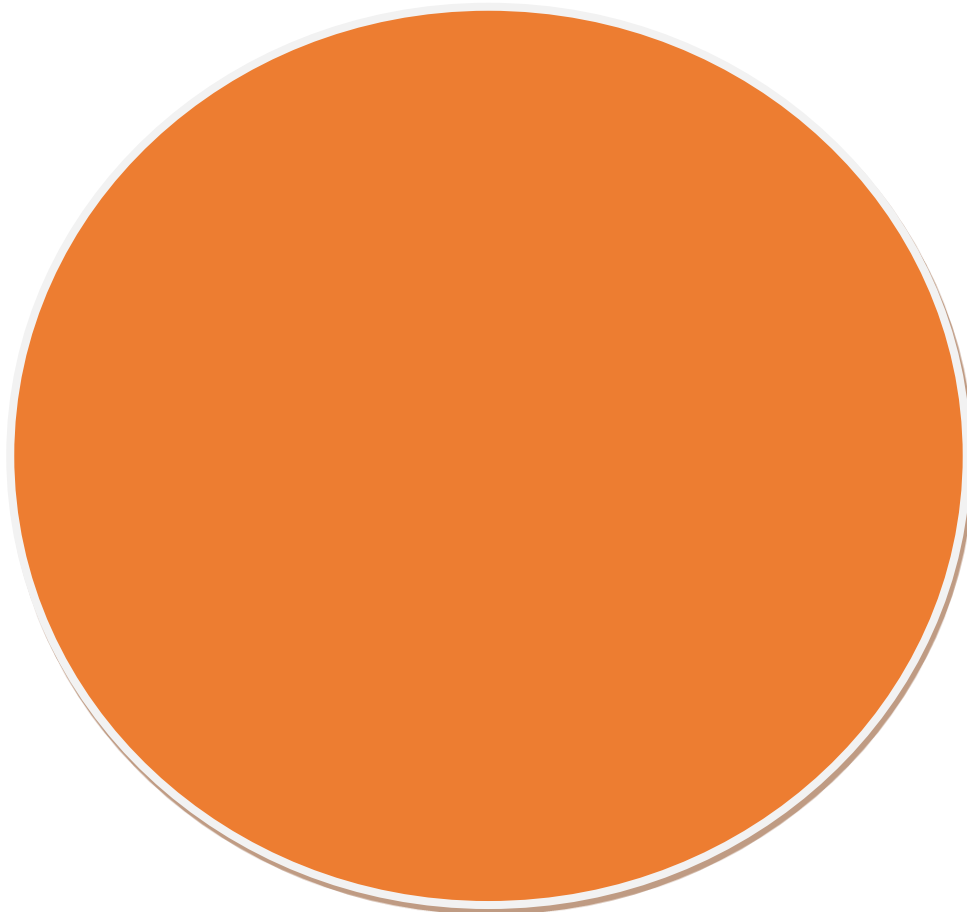
<p>מתיחה אכזרית: המורה "מתה" בפייסבוק וקמה לתחייה בבית הספר.</p>
<p>חשד: 2 תלמידים אנסו וסחטו תלמידת תיכון כשהם מאיימים כי יפרסמו תמונה שלה בפייסבוק אם לא תשכב איתם.</p>
<p>טרגדיה: בן 14 התאבד בעקבות שמועות שהופצו עליו ברשת.</p>
<p>בן 16 הפיץ תמונות עירום של חברתו באינטרנט.</p>
<p>בת 15 ניסתה להתאבד לאחר חצי שנה של חרם על ידי בני כיתה</p>

תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

הכפתור האדום:



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא דימוי גוף

מטרת הפעילות- החניכים יהיו מודעים לנושא דימוי הגוף וההבדלים בין המינים בנושא זה.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * קופסא עם מראה מגדילה בפנים * פתקים לבנים * כלי כתיבה * בריסטול מחולק לטבלה "זכר/ נקבה" * היגדים * בריסטולים מחוברים בגובה של בן אדם * טושים * תמונות

פתיחה:

משחק המראה:

החניכים יושבים במעגל והמדריך מחלק לכל חניך פתק ריק. לאחר מכן, הוא מעביר קופסא ובה מראה (רצוי מגדילה) ומבקש מכל חניך להסתכל לתוך הקופסא ולאחר מכן לכתוב על הפתק את מינו (זכר/ נקבה) ומהם המחשבות שעולות בו בעקבות מה שהוא המראה שנגלה אליו.

בסיום סבב העברת המראה, אוסף המדריך את הפתקים מכל החניכים ומקריא את הפתקים תוך כדי שחניך אחד רושם על בריסטול שהוכן מבעוד מועד את פרטי הפתקים.

למדריך- הבריסטול צריך להיות מחולק לטבלה כשעל עמודה אחת כתוב "זכר" ועל העמודה השני כתוב "נקבה". מטרת הכתיבה על הבריסטול היא להפגיש את החניכים עם השוני והדמיון בין איך שכל אחד מהמינים רואה את עצמו.

לאחר קריאת הפתקים וכתיבתם בטבלה, המדריך מעלה שאלות הנוגעות לנקודות השוני התפיסיות בין הבנים לבנות ועל נקודות הדמיון בין הבנים לבנות. כגון: למה לדעתכם השוני בין העמודות?

גוף הפעולה:

מסכים/ לא מסכים:

המדריך מחלק את החדר ל2 חלקים כשצידו האחד מוגדר כ"מסכים" וצידו האחר של החדר מוגדר כ"לא מסכים". על החניכים ללכת לאחד כל היגד לצד התואם את עמדתם האישית. (היגדים מצורפים בנספחים).

בסיום ההיגדים, מחלק המדריך את החניכים ל3: קבוצת בנות, קבוצת בנים וקבוצה מעורבות. הוא מפזר את כל ההיגדים על הרצפה ומבקש מכל קבוצה לבחור היגד אחד שהם מתחברים אליו והיגד אחר שמרגיז אותם. לאחר שכל קבוצה בחרה 2 היגדים, עליה להסביר מה חיבר אותם להיגד שבחרו ומה הרגיז אותם בהיגד השני שבחרו.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



למדריך- חשוב להוביל את השיח לכך שהחניכים יבינו את הסיבות שגרמו להם לבחור בהיגדים שבחרו: האם בחרו בהיגד שהם מתחברים אליו כי הם מסכימים איתו? אולי הם בחרו בו כי זה מה שהחברה הדורשת מהם בתור זכר/ נקבה? האם הם בחרו בהיגד כי ההיגד חשוב להם או כי הוא חשוב לאחרים? האם ההיגד הרגיש אותם כי זה מה שקורה בפועל למרות שלא צריך להיות ככה? האם ההיגד הרגיש אותם כי לא מתקיים? וכו'...

האם אני רואה את עצמי כמו שאני באמת:

המדריך מביא 2 בריסטולים מחוברים כך שמגיעים כמעט לגובה של בן אדם ומבקש 2 מתנדבות (רצוי לבחור מתנדבים שמאוד ביקורתיים כלפי עצמם ורצוי להתחיל עם 2 בנות). המדריך נותן טוש למתנדב הראשון (רצוי הביקורתי יותר) ומבקש ממנו לצייר את צלליתו כמו שהוא חושב שהוא היה נראה אם היה שוכב על הבריסטולים. לאחר שסיים לצייר את דמותו, מבקש המדריך מהמתנדב הראשון לשכב על הבריסטול ומהמתנדב השני לקחת טוש בצבע אחר ולעבור על דמותו "האמיתית" של החבר השוכב (להצמיד את הטוש לגופו של החבר ולצייר את מתאר גופו האמיתי של החבר). בסיום הציור, הופך המדריך את הבריסטולים ומבקש 2 מתנדבים בנים ושוב, על אחד לצייר את צלליתו איך שהוא חושב שהוא נראה ולאחר מכן על חברו לצייר את דמות חברו כפי שהיא באמת. בסיום הציורים, המדריך מראה לחניכים את 2 הציורים. הוא מתחיל בכך שמראה להם את ההבדל בין איך אני רואה את עצמי לבין איך אני נראה באמת ובנוסף, מראה להם את ההבדלים בין איך בנות רואות את עצמן לאיך בנים רואים את עצמם.

דין:

1. האם יש שוני בין איך בנות רואות עצמן לאיך בנים רואים עצמם?
2. למי לדעתכם המראה יותר חשוב ולמה?
3. כמה חשוב המראה שלכם בעיניכם?
4. האם אתם אנשים מוצלחים יותר או טובים יותר בזכות המראה שלכם?

סיום:

איזו תמונה אמיתית?

המדריך מראה לחניכים מקבץ תמונות ועל החניכים לומר האם לדעתם כך באמת נראה האדם בתמונה או האם עבר פוטושופ כדי להראות טוב יותר? (תמונות מצורפות בנספחים) וסיכום הפעולות:

המראה מפגישה אותנו עם עצמנו. יחד עם זאת האופן שבו אנו מסתכלים על עצמנו מושפע מהמסרים החברתיים שמסביבנו. זאת בנוסף לסגנון החשיבה האופייני שלנו, מידת הביקורתיות, הקונפורמיזם שלנו תחושת הערך שלנו וכו'. החברה המודרנית ממשטרת את הגוף ומעודדת לשליטה בתיאבון, במשקל, בריח הגוף, בשיעור ועוד. בצד עידוד החברה לפתח ביטוי עצמי ייחודי, יש דחיפה חברתית

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



ליצירת אחדות המונית של בני האדם במובנים של נורמות היופי . מגמות אלו, מקבלות משנה תוקף אצל מתבגרים, ומעצימות את הקונפליקטים המאפיינים את משימות התפתחותם באשר לגיבוש הזהות העצמית שלהם ..קיימים הבדלים ביולוגיים בין המינים, המהווים נתון של שונות מטבע הבריאה, לצד הבדלים פסיכולוגיים, חברתיים והתנהגותיים שהם פרי למידה ואשר ניתנים להשפעה ולשינוי.



-נספחים-

היגדים:

היגדים נכון/ לא נכון

1. הכי חשוב שבן יהיה ספורטאי נכון/ לא נכון
2. אישה יפה מצליחה יותר נכון/ לא נכון
3. בנים אוהבים רק בנות רזות נכון/ לא נכון
4. בנות אוהבות רק בנים שריריים נכון/ לא נכון
5. אישה צריכה להיות יפה וגבר צריך להיות חכם נכון/ לא נכון
6. יפה= שווה נכון/ לא נכון
7. מי שאוכל רק חסה פוגע בעצמו נכון/ לא נכון
8. כל צילום של דוגמנית בעיתון עובר שיפוץ נכון/ לא נכון
9. רק אחוז אחד מכל האוכלוסייה נראה כמו הדוגמניות נכון/ לא נכון
10. יופי הוא עניין של טעם נכון/ לא נכון
11. אנשים שונים אוהבים מראה שונה אצל בני הזוג שלהם נכון/ לא נכון
12. לא כולם נמשכים לרזים נכון/ לא נכון
13. הפרסומת והמדיה מכתיבים לנו את אידיאל היופי ואת סגנון החיים נכון/ לא נכון
14. נשים יפות ורזות מחוזרות יותר נכון/ לא נכון
15. גבר חלק מושך יותר נכון/ לא נכון
16. הדוגמניות תמיד מאושרות נכון/ לא נכון
17. בגדים ממותג שווים יותר נכון/ לא נכון
18. מה שלא מוצא חן בעיניי בגוף ניתן לשנות בביתוח נכון/ לא נכון
19. רזים נהנים יותר נכון/ לא נכון

תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

התמונה שהתפרסמה:



חנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

התמונה האמיתית : בלי פוטושופ



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



התמונה האמיתית: בלי פוטושופ



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תמונה כפי שהיא פוסרמה (עם פוטושופ):



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא הטרדה מינית

מטרת הפעילות- החניכים ילמדו על הקו הדק עליו נמצא המושג "הטרדה מינית", מהו כולל בתוכו ועל החשיבות לא לעבור אותו.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * רצועות בריסטול שיוצרות קו אדום- ירוק * משפטים * שלטים תקין ולא תקין * אירועים

פתיחה:

הקו האדום- ירוק:

המדריך מניח על הרצפה קו העשוי מרצועות בריסטולים שצידו האחד ירוק וצידו השני אדום. המדריך אומר משפטים מסויימים ועל החניכים במידה והשתמשו במשפט שנאמר או חושבים כי משפט זה הוא "בסדר" ללכת לצדו הירוק של הקו. במידה והם לא השתמשו במשפט הנאמר או חושבים כי משפט זה "לא בסדר" עליהם ללכת לצדו האדום של הקו. (משפטים מצורפים בנספחים).

גוף הפעולה:

תקין/ לא תקין:

המדריך מחלק לכל חניך 2 שלטים: שלט עליו כתוב "תקין" ושלט עליו כתוב "לא תקין". בנוסף, המדריך בוחר בכל סיבוב 2 מתנדבים המייצגים 2 דמויות מאירוע אותו מספר המדריך. על המתנדבים לשכנע את החניכים כי מה שהם אמרו או עשו באירוע אותו הקריא המדריך הוא תקין או לא תקין (תלוי בדמות אותה מייצגים החניכים). בסיום כל אירוע, על שאר החניכים להרים את השלט המייצג את דעתם לאחר ששמעו את החניכים המתנדבים. (לכל אירוע יש לבחור 2 מתנדבים חדשים).

(אירועים מצורפים בנספחים).

דין:

בסיום האירועים המבטאים סיטואציות מהחיים מעלה המדריך שאלות לדין:

1. האם אנחנו משתמשים בביטויים שהזכרו בסיפורים הללו?
2. האם אנו מתנהגים כפי שהתנהגו הדמויות באירועים?
3. האם זה תקין לדבר ככה אל האחר או להתנהג ככה אל האחר???
4. איפה עובר הגבול?

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



סיום:

סיכום הפעילות והסבר מהי "הטרדה מינית" תוך שימת דגש על כך שהקו בין הטרדה מינית לדיבור "מחמיא" או הלצה הוא דק מאוד וסובייקטיבי- כלומר האחר יכול לקבל את המילה בה השתמש חברו כמילה חיובית בעוד האחר יכול לראות בו מילה פוגענית המהווה הטרדה. כנ"ל לגבי התנהגות, יש היכולים לראות לדוגמא בנשיקה על הלחי כ"סתם שלום בין חברים" ויש היכולים לראות בה "ככפיייה שאינה מקובלת מבחינתם". לכן עלינו לברר טוב היכן אנו נמצאים עם חברינו על הקו על מנת שלא נעבור לצד האדום!

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

משפטים:

1. כשבחור מחמיא לבחורה הוא אומר לה שהיא יפה.
2. מחמאה לבחורה שהיא חתיכה זה: כוסית.
3. בחור חתיך הוא סקסי.
4. כשאומרים שלום נותנים נשיקה בלחי.
5. לתת חיבוק זה לא משהו מיני.
6. אני לא רואה בעיה בלהניח לבחורה יד על הטוסיק בשביל הצחוק.
7. להציץ לאחר בשירותים.
8. להוריד את המכנסיים לחבר טוב מול כולם בשביל הצחוק.
9. לזרוק בדיחות על התחת של ידידה.
10. לכתוב ברשת החברתית שמועות מיניות "מחמיאות" על בחורה או בחור.

אירועים לגוף הפעולה:

אירוע א:

דינה ותום לומדים באותה שכבה. תום מאוהב בדינה ורוצה שתהיה חברתו. בכל פעם שהוא רואה אותה הוא ניגש אליה ואומר לה: "תפסיקי להיות כזו תינוקת. מתי תסכימי לצאת אתי?" הוא מתקשר אליה מדי יום כמה פעמים, ומנסה ללחוץ עליה שתצא אתו. דינה מתחמקת ממנו ואומרת לו שיש לה חבר, על-אף שאין לה חבר. בפעם האחרונה שוב ניגש תום לדינה, נישק אותה על הלחי ואמר לה "נו, עכשיו את מבינה שאני רציני"? הפעם, פנתה דינה למחנכת שלה והתלוננה על תום. המחנכת קראה לתום, והוא אמר לה: "מה קרה? סתם נשיקה, אני מת עליה..." (חניך 1 משחק את תום ומצדיק את עצמו וחניך 2 משחק את דינה ומצדיק אותה)

אירוע ב:

כרמית, תלמידה בכיתה י'. משתתפת בצוות המכין את טקס יום הזיכרון בבית-הספר. אתמול היא הגיעה אל מחנכת הכיתה בבקשה לשחרר אותה מההשתתפות בטקס. כשהמחנכת ניסתה לברר מה קרה התחילה כרמית לדמוע וסיפרה למחנכת, שיש בצוות בן מכיתה י'ב, איתי שמו, שטוען שהוא מאוהב בה ורוצה לצאת אתה. כרמית לא מעוניינת בקשר, וגם רמזה לו על כך. לדבריה, איתי לא מתייחס למה שהיא אומרת, וכל הזמן לוחץ עליה. הוא גם אמר לה, שאם לא תסכים לצאת איתו הוא יספר לכולם שהיא לסבית, כי אחרת אין מצב שנערה לא תרצה לצאת עם חתיך כמוהו (חניך 1 משחק את כרמית ומצדיק את מעשיה וחניך 2 משחק את איתי ומצדיק את מעשיו).

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



אירוע ג:

דני, תלמיד כיתה ט', ספורטאי מצטיין בבית-הספר. רוב הבנות בשכבה "דלוקות עליו". אבל דני דווקא מעוניין ברותי, תלמידת כיתה ח'. כל פניותיו אליה נענו בסירוב. באחרונה, כשדני רואה אותה, הוא עושה לה תנועות מגונות בלשון, נועץ מבטים בחזה שלה ואומר בקול רם שכולם ישמעו: "הנה הפריחה הגיעה" (חניך 1 משחק את דני ומצדיק אותו וחניך 2 משחק את רותי ואת איך שהיא מרגישה בעקבות דבריו עליה).

אירוע ד:

הילה מאוהבת ביואב ומעוניינת לצאת אתו. הילה ניסתה בדרכים רבות למשוך את תשומת ליבו (באמצעות חברות, פתקים, הודעות, SMS ועוד...) יואב לא הגיב. הילה החליטה שעליה לדבר אתו באופן ישיר. במשך השבועיים האחרונים היא החלה לטלפן אליו הביתה מדי יום. גם כשיואב אומר לה שהוא לא מעוניין לדבר, היא ממשיכה להתקשר ואף פרסמה אין א ריליישנשיפ בפייסבוק וכתבה בתגובות שהיא בקשר איתו. (חניך 1 משחק את יואב וחניך 2 משחק את הילה)

אירוע ה:

יום אחד גלש איתן לאתר האינטרנט של בית-הספר וגילה שם את תמונתו וכן כמה פרטים נוספים עליו: שמו, הגיל שלו, הכתובת ומספר הטלפון שלו, וכן המשפט הבא: "בנות, איתן מחכה לכן, והיפה מכולן תזכה בו". "...איתן נדהם. מי היה יכול לעשות את זה? הוא החליט לבדוק וגילה כי הייתה זו שירי, בת כיתתו. (חניך 1 משחק את שירי וחניך 2 משחק את איתן).

אירוע ו:

יניב מכיתה י'א הוא חתיך "הורס" וכדורגלן מצטיין. המון בנות בבית-הספר "דלוקות עליו", וביניהן יערה מכיתה י'. אחרי משחק הליגה האחרון, אשר בו הוביל יניב את הנבחרת לניצחון מוחץ, ניגשה אליו יערה ונישקה אותו על השפתיים. (חניך 1 משחק את יניב וחניך 2 משחק את יערה)

אירוע ז:

ליאת ומתן מכיתה י' היו זוג במשך שלושה חודשים עד שמתן החליט שכבר "לא מתאים לו", והודיע לליאת שהוא רוצה להיפרד. ליאת פרצה בבכי והתחננה שלא יעזוב אותה. מתן אמר לה שבעיניו הקשר הסתיים. ליאת החליטה להתנקם בו, וסיפרה לחברות הכי טובות שלה שמתן הוא הומו ולכן כבר לא מעוניין בה. (חניך 1 משחק את ליאת וחניך 2 משחק את מתן)

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



אירוע ח:

יוסי מנגן בלהקה שהקים עם חבריו ולהם המון מעריצות, באחת מהופעותיו בבית הספר, תפס יוסי בסיום ההופעה את ישבנה של ליאת שהיא מעריצה ותיקה שלו וצבט אותה. ליאת התעצבנה אך יוסי אמר לה "יאללה את הרי מתה שאני יגע בך". (חניך 1 משחק את יוסי וחניך 2 משחק את ליאת).



-נספחים-

תקין

לא תקין

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא אלוהול והשפעותיו

מטרת הפעילות- החניכים ילמדו על שתיית אלוהול, השפעותיה, הסיכונים הנלווים אליה ועובדות יבשות בנושא.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * נייר צלופן לעטוף מנורות בחדר * בידורית עם מוזיקת מסיבות * כוסות חד"פ עם מעט מים בכל כוס * מקרן * שאלון * לפ-טופ * מצגת אלוהול

פתיחה:

המסיבה:

החניכים נכנסים לחדר המוכן מראש כמסיבה, יש מוזיקה רועשת, תאורה (ניתן לשים הייר צלופן צבעוני על המנורות ואז נהיה אור צבעוני המום), "בר" (שולחן עם כוסות חד פעמיות עליו כששליש מהן מלאות במים ונראות כמו שוט של שתיה חריפה)... נותנים להם להנות מהכניסה כמה דק' ולאחר כחמש דק' מנמיכים את המוזיקה (שתשאר כמוזיקת רקע שקטה שאפשר לשמוע את המדריך) ואומרים להם להתיישב בכסאות המסודרים בחדר (מול מסך שעליו יופעל מקרן)...

גוף הפעולה:

המדריך מתחיל ואומר "איזה כיף סוף סוף הגיע סוף השבוע, הגיע הזמן למסיבות..."

ומפעיל מצגת... (בכל שקופית רשום בהערות מה על המדריך לומר)- מצגת מצורפת בקובץ מיוחד.

המצגת מתחילה בחלק הכיפי והמצחיק של קביעת יציאה עם החבר'ה, הגעה למסיבה, קצת אלוהול לפתוח את הערב, קצת עיניים לבנות החתיכות שיושבות בצד השני של הבר, קצת עיניים לבנים שיושבים ליד, עוד קצת אלוהול להרים את האווירה, קצת ריקודים, קצת פלרטוט עם הבנות ממקודם/ ועם הבנים ממקודם, עוד קצת אלוהול כי "מה לא נרים לחיים ביחד" ועד היציאה השפוכה מהמועדון, ההקאות, ההתמוטטות ועוד...

המצגת מסיימת בנזקים של שתיית אלוהול לגוף, לנפש ובעצם במראה של הערב שהתחיל כמשהו טוב וכיפי שנהרס בגלל שתיה לא אחראית...

דיון:

בסיום המצגת המדריך עורך דיון ומעלה את השאלות הבאות:

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



1. לכמה מכם יש חברים ששותים אלכוהול?
2. כמה מכם שותים בעצמם אלכוהול?
3. מה העמדה שלכם בנושא שתיית אלכוהול?
4. למה שותים אלכוהול? שעמום? שחרור עכבות? ביטחון? לחץ חברתי?
5. האם זה מדאיג אתכם שאתם רואים את חבריכם שותים?
6. האם נתקלתם בסיטואציה בה ראיתם חבר/ אדם זר "מאבד את זה" בעקבות שתיית אלכוהול? איך זה גרם לכם להרגיש?

סיום:

עובדות מול דעות:

המדריך מחלק לכל חניך שאלון, שעליו לענות לבד. בסיום השאלון עובר המדריך עם החניכים על השאלון ומנגיש אותם עם עובדות הנוגעות לשתיית אלכוהול. (שאלון מצורף בנספחים)

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

שאלון:

לא נכון	נכון	
		אלכוהול הוא סם
		אלכוהול הוא סם רך
		אלכוהול מחמם את הגוף
		קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפסקת השפעת האלכוהול על האדם
		רק שתיית אלכוהול הופכת כל מסיבה למסיבה כיפית.
		אלכוהול הוא סם מעורר
		בפחית בירה, חצי כוס יין ובכוסית משקה חריף יש כמעט את אותה כמות אלכוהול
		שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה
		אלכוהול פוגע בתפקוד המיני
		אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות



-נספחים-

תשובות:

1. אלכוהול הוא סם - נכון אלכוהול, כהגדרתו של כל סם אחר, הוא חומר כימי
2. אלכוהול הוא "סם רך" - לא נכון. אלכוהול הוא סם קשה שעלול להוביל להתמכרות פיזית ונפשית על כל מאפייניה.
3. אלכוהול מחמם - לא נכון. אלכוהול מוריד את טמפרטורת הגוף. עקב השתייה מתרחבים כלי הדם המצויים קרוב לפני העור, דבר זה נותן תחושה של חמימות. למעשה, התרחבות כלי הדם גורמת לבריחת חום הגוף ולהתקררותו.
4. קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפסקת השפעות האלכוהול על האדם - לא נכון. רק הזמן גורם להשפעות האלכוהול לחלוף. כל מנת אלכוהול מתפרקת בכבד במשך שעה אחת, ואין לגורמים חיצוניים יכולת להתערב בתהליך זה
5. שתייה הופכת כל מסיבה למסיבה "כיפית" - לא נכון. אין צורך באלכוהול על מנת ליהנות, ישנן דרכים אחרות
6. אלכוהול הוא סם מעורר - לא נכון. אלכוהול הוא סם מדכא המאט את פעילות המוח ואת תפקודם של חלקי גוף נוספים. השותה מרגיש תחושה של שחרור, עוררות ושמחה בתחילת השתייה כיוון שנפגע מרכז הפיקוח והבקרה פוחתות העכבות ומוסרים מעצורים בהתנהגות
7. בפחית בירה, בחצי כוס יין ובכוסית משקה חריף יש כמעט אותה כמות של אלכוהול, על-אף שריכוז האלכוהול (האחוז) שונה ממשקה למשקה - נכון.
8. שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה - נכון. יש אנשים החושבים שהם מסוגלים לנהוג לאחר שתיית אלכוהול, אולם הם טועים. שתיית אלכוהול פוגעת ביכולת הנהיגה - בראייה, בזמן התגובה ובריכוז, החיוניים לנהיגה בטוחה ונכונה
9. שתייה פוגעת בתפקוד המיני- נכון. שתייה ממושכת עלולה לפגוע בכמות ההורמון הגברי, לבעיות בזקפה ולעיכוב בפליטת הזרע
10. אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות - לא נכון. מחקרים הוכיחו כי קיים קשר בין שתייה לבין מעשי אלימות, עבירות ופשעים. אלכוהול משבש את היכולת לביקורת עצמית, משחרר ממעצורים, ודי בגירוי קטן או מדומה כדי שהמצב יידרדר לתגובות אלימות.