

מַדְרִיאָרֶל מְחַנְבֵּר



האמת על
סָמִיכָה

© 2011 הארגון לעולם ללא סמים. כל הזכויות שמורות. ניתנת רשות למחנכים אינדיבידואליים לעשות עותקים של חוברות השיעורים בלבד, למטרה היחידה של לימוד השיעורים שמוצגים כאן. ניתן לקבל אישורים נוספים בפניה בכתב לארגון לעולם ללא סמים.
סמל הארגון הינו סמל מסחרי בעלות הארגון לעולם ללא סמים. Hebrew-20963



פותח ונכתב על-ידי

'הארגון לעולם ללא סמים'

Foundation for a DrugFree World
1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

בארה"ב: 1-888-668-6378 | 1-888 NO-TO-DRUGS
בינלאומי: +1-818-952-5260

drugfreeworld.org
אי-מייל: info@drugfreeworld.org

תוכן עניינים

מבוא	1
האמת על סמים	
סקירה	5
הקדמות	
דרכי הדרכה	11
לפני שמתחללים	13
שאלון לתלמיד לפני תחילת התוכנית	15
מערכות שיעור	
האמת על סמים	19
שיעור 1: מדריך למורה מדוע יש צורך בחינוך על סמים?	21
שיעור 1: מערך שיעור מדוע יש צורך בחינוך על סמים?	23
שיעור 2: מדריך למורה תרבות הסמים שלנו	27
שיעור 2: מערך שיעור תרבות הסמים שלנו	29
שיעור 3: מדריך למורה מדוע אנשים לוקחים סמים?	33
שיעור 3: מערך שיעור מדוע אנשים לוקחים סמים?	35
שיעור 4: מדריך למורה כיצד סמים עובדים וכיצד הם משפיעים על המיןנד?	40
שיעור 4: מערך שיעור כיצד סמים עובדים וכיצד הם משפיעים על המיןנד?	42

שיעור 5: מדריך למורה	
האמת על מריחואנה	45
שיעור 5: מערך שיעור	
האמת על מריחואנה	47
שיעור 6: מדריך למורה	
האמת על אלכוהול	52
שיעור 6: מערך שיעור	
האמת על אלכוהול	54
שיעור 7: מדריך למורה	
האמת על אקסטזיז	58
שיעור 7: מערך שיעור	
האמת על אקסטזיז	60
שיעור 8: מדריך למורה	
האמת על קוקאין	65
שיעור 8: מערך שיעור	
האמת על קוקאין	67
שיעור 9: מדריך למורה	
האמת על קראק קוקאין	72
שיעור 9: מערך שיעור	
האמת על קראק קוקאין	74
שיעור 10: מדריך למורה	
האמת על קרייסטל מת' ומטאמפטמינים	78
שיעור 10: מערך שיעור	
האמת על קרייסטל מת' ומטאמפטמינים	80
שיעור 11: מדריך למורה	
האמת על חומרים נדיפים	85
שיעור 11: מערך שיעור	
האמת על חומרים נדיפים	87
שיעור 12: מדריך למורה	
האמת על הרואין	91
שיעור 12: מערך שיעור	
האמת על הרואין	93

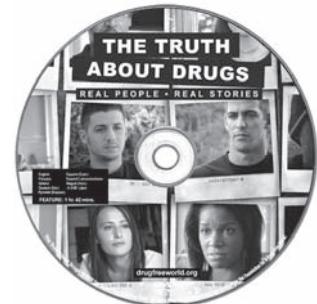
שיעור 13: מדריך למורה	
האמת על LSD	97
שיעור 13: מערך שיעור	
האמת על LSD	99
שיעור 14: מדריך למורה	
האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם	103
שיעור 14: מערך שיעור	
האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם	105
שיעור 15: מדריך למורה	
האמת על משככי כאבים	109
שיעור 15: מערך שיעור	
האמת על משככי כאבים	111
שיעור 16: מדריך למורה	
המילה الأخيرة	115
שיעור 16: מערך שיעור	
המילה الأخيرة	116
שיעורים 5-16: שיעורי בית	
הסמיים הנפוצים ביותר בהם נעשה שימוש	117
תשובות לבחן על שיעורים 5-16	
הסמיים הנפוצים ביותר בהם נעשה שימוש	126
שיעור 17: מדריך למורה	
הכנסת הידע של האמת על סמיים לשימוש	134
שיעור 17: מערך שיעור	
הכנסת הידע של האמת על סמיים לשימוש	135
בחן על שיעורים 17-1	
האמת על סמיים	139
תשובות לבחן על שיעורים 17-1	
האמת על סמיים	144
שיעור 18: מדריך למורה	
סיכום התוכנית וחלוקת תעוזות	148
שיעור 18: מערך שיעור	
סיכום התוכנית וחלוקת תעוזות	150

שאלון לתלמיד לאחר סיום התוכנית	152
הוראות לעירכית סקר לאחר סיום התוכנית	154
סקר לאחר סיום התוכנית	155
שאלון למחנך לאחר סיום התוכנית	157
תעודה	161
סיפור הצלחה	163
מתן כלים חינוכיים להורים בנושא סמים	165
פרויקטים ופעילותות נוספים	
פרויקטים ופעילותות נוספים	169
הצהרת התחיהות לנעור לעולם ללא סמים	173
הצהרת התחיהות למבוגרים לעולם ללא סמים	175
מילון מונחים	
מילון מונחים	179
נספח	
תగובות המחנכים	203
מידע לייצרת קשר	205

עזרים ל'ימודים' וחומר'ס

הסרט התיעודי של 'האמת על סמים'

הסרט התיעודי של 'האמת על סמים' הינו סרט חינוכי, חזק, ללא מחסומים שכן בכל אחד מהחומריים הנפוצים ביותר בהם נעשה שימוש לרעה. הסרט דן בנושאים בצורה ישירה שהיא חותמת האיכות של התוכנית עצמה, מוצגים בו מספר מקרים ממשופרים מאוחרים אלה שחו זאת באופן אישי, משתמשים לשעבר שניצלו מהסיטות של התמכרות. ב-DVD כוללים 16 תשדירי שירות של 'הם אמרו/הם שיקרו' וכל אחד מהם מראה כיצד שימוש אקראי בסמים עלול להוביל להתמכרות הרסנית.



חברות 'האמת על סמים'

13 החברות, דוחות בעובדות של סדרת 'האמת על סמים' מודיעות אנשים בנוגע הסמים בצורה פשוטה ועתה עצמה. הראשונה בסדרה היא החוברת 'האמת על סמים', שמתארת איך סמים עובדים ואת ההשפעות המנטאליות והפסיכולוגיות שלהם. כל אחת משאר 12 החברות בסדרה מתמקדת באחד מהסמים הנפוצים ביותר בהם נעשה שימוש, וחושפת את המיתוסים שקיימים עליהם סמים על-ידי כך שמציגה את האמת על השפעות קוצרות-הטווה וארוכות-הטווה של הסמים.

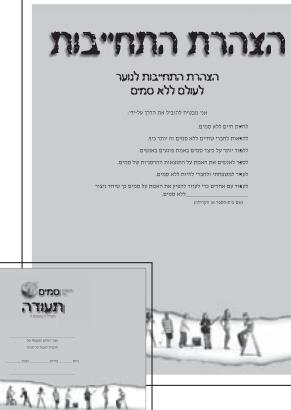


תעודת האמת על סמים והצהרת התching'בון לנוער לעולם ללא סמים

לשם העברת השיעור האחרון של תוכנית האמת על סמים ניתן להוריד את התching'בון לנוער לעולם ללא סמים：drugfreeworld.org/educators להדפסה בפורמט גדול. כל התלמידים שמשיימים את התוכנית מקבלים את תעודת האמת על סמים.

חומרים שנייתן להוריד ולהדפס

עותקים של רשיימת מונחים והסבירים, הצהרת התching'בון לנוער לעולם ללא סמים, טופס סיפור הצלחה, תעודות ושאלונים לתלמיד לפני תחילת תוכנית ולאחר סיום התוכנית, כמו כן את כל שאר הטפסים בהם יש צורך למטלות כתתיות או לשיעורי בית ניתן לצלם מהטפסים במאזן המנקן או להוריד：drugfreeworld.org/educators





מבוא

1

ה' מדריך למחנך של האמת על סמים' מקנה כלי מעשי לחינוכם של הצעירים בוגר'ם לשימוש בסמים.

אף אחד אינו מפקפק בחומרת בעית הסמים ובהשפעתה הרסנית על הנוער. ישנה פגיעה בהישגי הלימודים וגורוע מזה, הסמים פוגעים בבריאות והורסים חיים.

הפתרון הטוב ביותר הוא להגיע אל הצעירים עם חינוך אפקטיבי על סמים המבוסס על עובדות לפני שהם מתחילה את השימוש בסמים. קיימת סבירות נמוכה בהרבה שנערם, נערות ובוגרים שיודעים את העבודות על סמים יתחילו את השימוש בהם.

בהתמק על דוחות ממשתתפים וסקרים רשמיים, החומרים החינוכיים, המבוססים על מחקרים, של 'הארגון לעולם ללא סמים' מכוונים בעיקר לאנשים צעירים. תוכנית הארגון מכילה 13 חברות בנושאים הנפוצים ביותר. השפעת פרטומרים אלו הוגלה בעזרות הסרט התיעודי של 'האמת על סמים' ותשדרי השירות של " הם אמרו/ הם שיקרו". בספירה כללית חולקו מעל ל-50 מיליון חברות חינוכיות במעלה ל-125 מדינות וביותר מ-20 שפות.

'המדריך למחנך' זהה נותן מענה לדרישה ההולכת וגוברת למדריך שימושי שיעזר למחנכים ללמד את האמת על סמים בצורה מהירה ויעילה. הוא מספק שיעורים, מטלות ופעליות כתתיות ושאלות שגורמות לתלמידים להשתתף. המדריך מכיל כלים חשובים ושומרים את תשומת הלב של הנוער. תלמידים מפתחים רצון אישי לקרוא, להתבונן, והכי חשוב, להשתמש בכלים האלה כדי לעשות בחירות נכונות בנוגע לשימוש בסמים.

קשה למצוא מורה או הורה שלא שאל את עצמו: מה אני יכול לעשות כדי לעזור לילדים להימנע מסמים? מדריך זה והעזרים הלימודים הנלוויים עוזרים לתת מענה לשאלת זו למען טובתם המרבית של התלמידים.



אלהירה

מ ספרים הולכים וגדלים של אנשים אשר משתמשים כיום בסמים כאשר ההערכה היא שכ-208 מיליון אנשים משתמשים בסמים לא חוקיים ברחבי העולם.

5

בנוסף מתרחשת מגפת התמכרות לסמים במרשם ותרופות בכל קבוצות הגילים. בארץות הברית בלבד 15 מיליון אנשים עושים שימוש יתר בתרופות במרשם, נתון זה עולה על נתונים לגבי כל הסמים הלא חוקיים מלבד מריחואנה.

לנוח הסטטיסטיות האלו, חינוך בנושא סמים הינו חיוני ביותר כדי לשמר על בתיה הספר והקהילות בריאות ובטוחים.

'מדריך למבחן' זה, העוזרים האורקוליים המצורפים והחומריים המודפסים מצידיהם את המהנכים ברכי לימוד עיילים. התלמידים רוכשים הבנה מעמיקה של ההשפעות הבריאות-קוצרת-הטווה וארוכות-הטווה של החומריים הנפוצים ביותר בהם נעשה שימוש לרעה.

למד את חבילת החינוך של האמת על סמים

העוזרים האורקוליים והמודפסים שמצורפים למבחן נועדו לשימוש ביחיד עם מערכי השיעור של האמת על סמים.

לפני שתתחיל עשו היכרות עם הכלים האלו. דבר זה יעזור לך להחליט איך לשלב אותם בצורה הטובה ביותר עם מערכי שיעור שלך על הסמים.

הרץ המומלץ:

1. צפה בכל אחד מ-16 תשיידי השירות לציבור של "הם אמרו/הם שיקרו".
2. צפה בסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
3. קרא את החוברת 'האמת על סמים' ואת 12 החוברות על סוגי סמים ספציפיים.
4. קרא כל "מדריך למורה" ו-"מערך שיעור" במדריך זה (התחל בעמוד 21).

הערה: במקרה ויש לך שאלות או צורך בעזזה לפני התחלת השיעורים או בכל זמן שהוא במהלכם, שלח לנו א-מייל אל: educatorshelp@drugfreeworld.org



השתמש בתשדרי השירות לציבור של "הם אמרו/הם שיקרו" העוזרים האורקוליים שמצורפים ל-'מדריך למבחן' כוללים 16 תשדרי שירות של "הם אמרו/הם שיקרו". כל אחד מהתשדרים, יוצר תגובה רגשית ומלא בפעולה, מציג תרחיש מהחיים האמיתיים.

הקרן את תשדרי השירות של סט מסוים בתחילת השיעור על אותו הסט. תלמידים יבקשו לראותם שוב ושוב וכן יהיה מוכן קבוע זמן נוסף בו הם יוקרנו. משך ה הקלינה: תשדרי השירות מגעים בסרטונים של 30, 45 ו-60 שניות; זמן ההקרנה הכולל של כל 16 תשדרי השירות עומד על 11 דקות.

השימוש הסרט התיעודי 'האמת על סמים'

בסרט קיימים מספר גדול של ראיונות עם משתמשים לשעבר שמדוברים גלוית על הצורה בה ההתמכרות הרסה את משפחותיהם, בריאותם ומערכות היחסים שלהם ובכך מהוות הסרט גורם הרתעה עיל מההתנסות בסמים. הוא בניו כך שהוא מentral את החץ החברתי לשימוש בסמים שהוא גורם מכנייב ביצירת משתמשים חדשים בסמים. כל פרק עוסק בסיס נפוץ אחר שנעשה בו שימוש, וסביר על הדרך בה הסט מיוצר ועל הדרכים בהן לוקחים אותו. הסרט מפרט איך נחשפים אנשים צעירים לסמיס ונאים מכוירים, עם השפעות בריאותיות כתוצאה מכך והשפעות שליליות על חייהם.

6

סרט התיעודי 'האמת על סמים' שמצויר לחבילה החינוכית ישנו פורטל מיוחד למבחן שמאפשר את הקرتנת תשדרי השירות של 'הם אמרו/הם שיקרו' ואת הפרקים התיעודים באותו רצף של השיעורים.

הסרט אינו ממלץ לצפייה לילדים מתחת לגיל 10 עקב התוכן הקיים בקטעים מסוימים בו.

השימוש בסדרת חוברות 'האמת על סמים'

בשיעורים יקראו התלמידים קטעים מסדרת 13 חוברות 'האמת על סמים'. חלק מכל שיעור מוגדרים מונחים המוחשיים לו ורשימת מונחים והסבירים הכוללת מונחים נוספים מצורפת בחלק האחורי של מדריך זה.

כל אחת מ-12 החוברות שרשומות בהמשך מתמקדת באחד מהסמים הנפוצים ביותר אשר בשימוש – מריחואנה, אלכוהול, אקטזוי, קוקאין, קריסטל מט' ומטאמפטמינים, קראק קוקאין, חומרים נדייפים, הרואין, LSD, שימוש יתר בתרופות במרשם, משככי כאבים ושימוש יתר בריטילין. כל תלמיד קיבל אריזה של כל החוברות בהן הוא יעשה שימוש עם ההתקדמות בשיעורים וכמו כן קיבל עידוד לקרוא אותן כשיעור בית.

מארז החברות כולל:

האמת על סמים

האמת על מריחואנה

האמת על אלכוהול

האמת על אקסטזי

האמת על קוקאין

האמת על קראק קוקאין

האמת על קרייסטל מט' ומטיאםפטמינים

7

האמת על חומרים נדיפים

האמת על הרואין

האמת על LSD

האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם

האמת על משככי כאבים

האמת על שימוש יתר בריטילין

חומר שנייתן להורדה ולהדפסה

.drugfreeworld.org/educators

שאلون לתלמיד לפניה תחילת התוכנית ושאלון לתלמיד לאחר סיום התוכנית

מיליון מונחים

כל הטפסים שיש בהם צורך לשיעורים

טופס סיפור הצלחה

סקר לאחר סיום התוכנית

תעודה אותה יש להעניק לתלמידים עם סיום התוכנית

הצהרת התacyjיות גדולה של: עולם ללא סמים, לחתימה על-ידי תלמידי הכתיבה

דף עבודות של פעילויות ופרויקטים נוספים



מערכות שיעור

מערכות השיעור כוללים הצעות להקצאות זמן עבור כל פעילות. הצעות אלו ניתנות לשינוי בהתאם לקבוצת הגיל ולרמת ההשכלה של התלמידים. יתכן שייהי צורך ללמד שיעורים מסוימים במשך מספר שיעורים.

אם קיימת הגבלה של זמן בה ניתן ללמד את האמת על סמים ולא ניתן לסייע את כל התוכנית מומלץ ללמד לפחות את השיעורים 1 עד 4, בשיעורים 5 עד 15 יש ללמד על הסימנים הנפוצים ביותר בקהילה או בבית-הספר כפי שיתאפשר במוגבלות הזמן. העבר את מערכי השיעור אלו והקRon את כל תשדרי שירותי והסרט התיעודי 'האמת על סמים' ובקש מהתלמידים לקרוא את כל החובות בסדרת 'האמת על סמים'.

אוצר מילים

8

הגדרות מילים ומונחים נכללות במערכות השיעור. הגדרת מילים אלו ומילים נוספות מופיעה גם בסוף המדריך זהה. העתק או הורד מהאינטרנט והדף (drugfreeworld.org/educators) מספר עותקים מרשית המונחים וההסבירים והפוך אותם לזמןאים לשימוש התלמידים במשך שעות הלימוד.

ביצוע הערכה

הפעליות בכיתה ושיעור הבית של שיעורים 1-17 מספקים הזדמנויות לבצע הערכה לידע של התלמידים על הנושא بصورة רשמית או בלתי רשמית. עם סיום השיעורים 1-17 ניתן לעשות הערכה בעזרת טופס בחינה שנמצא מיד לאחר שיעור 17.

פוסטרים

ניתן לתלות את כל אחד-עשר הפוסטרים שמصورפים לחבילה בכיתה ומסביב לבית-הספר.



דגשי הדרכה

11

דגשי הדרכה לקבלת תוצאות מרביות.

- לכל שיעור ישנו חלק של אוצר מילים שmagdir מונחי יסוד שעל התלמידים ללמידה כדי להבין את השיעור במלואו. חשוב שהתלמידים יגדירו את המילים האלה ויתנו דוגמאות של השימוש בהן.
- יכול להיות צורך בהגדרת מילים ומונחים נוספים למטרות שקיימות הגדרות למילים בשיעורים. ספק את ההגדרות לכל מילה שלא דעתך התלמידים עלולים לא להבין.
- שיעוריהם האלו מובנים בצורה הטובה ביותר כאשר ניתנות דוגמאות מהחאים כדי לעזור בתהליכי הלמידה ולסייע בהבנה טובה יותר של הנושא. השתמש בסדרת חוברות 'האמת על סמים', בתשדרי השירות " הם אמרו/הם שיקרו" ובסרט התיעודי 'האמת על סמים' כדי להגבר את ההיבט של "לקוח מתוך החיים".
- הכן הדגמות משך. כדי לתת דוגמאות על הדרכך בה סמים הורסים יצירתיות ספר לתלמידים על אמנים אשר חייהם נהרסו כתוצאה ישירה או עקיפה מהשימוש בסמים: ג'ימי הנדריקס, קורט קוביין והיט' לדג'. ניתן גם להשתמש בספרורים עדכניים בתקשורות כדי להעלות את רמת ההבנה של התלמידים.
- שיעור בית ומטלות כיתתיות יULLו את ההבנה של התלמידים ויעודדו אותם להשתמש בהם שם למדו.
- עוזד את התלמידים בספר איך הם ישתמשו במידע על הסמים ובמה הם הבחינו מחוץ לכיתה. עוזד כל יווזמה ליישום של הידע שנלמד.
- בסיום השיעורים כל תלמיד מקבל תעודה וחותם על הצהרת התחייבות לנوعר למען עולם ללא סמים. (התעודה והצהרת התחייבות נכללות במדריך זה, כמו כן ניתן לצלם אותן או להוריד אותן להדפסה מ: drugfreeworld.org/educators).
- עוזד את התלמידים להפיץ את המסר לעולם נקי מסמים על-ידי כך שייזמו או ייקחו חלק בתוכניות כמו אלו שמთוארות במדריך. (ראה פרויקטים ופעילות נוספות נוספות בעמוד 169).



לפni שמחהילס

13

הערכת ידע קודם בנושא הסמים

מצורף השאלון לתלמיד לפני תחילת התוכנית והשאלון לתלמיד לאחר סיום התוכנית כדי לבחע הערכה. השימוש בהם יעוזר לך להעריך את הצלחת השיעורים והפעילותות. על התלמידים מלא את השאלון לתלמיד לפני תחילת התוכנית לפני שמחהילים עם הדינונים, השיעור או הפעולות ולפני הקרנת הסרט התיעודי או תשדרי השירות על פי תוכנית הלימוד בחברת זו. ברצונך לקבל את החשיבות של התלמידים לפני שהם מתחילהם למוד את הקורס. זהו מרכיב חשוב בהערכת ההשפעה של השיעורים האלו והוא מהווע דרך להגברת עניין התלמידים בחומר הנלמד.

הדרך

בקש מהתלמידים למלא את השאלון לתלמיד לפני תחילת התוכנית מבלי שאתה דן בתוכנית החינוך בנושא הסמים. קרא את ההוראות בקורס. על התלמידים לענות לפי יכולתם. יש להסביר להם שהשאלון לא נועד לאסוף מידע אישי לגבים אלא רק על מנת להעריך את הידע שלהם על סמים.

לאחר שהסטודנטים לתלמיד לפני תחילת התוכנית מולאו, שמור אותם כדי להשוות אותם עם השאלונים לתלמיד לאחר סיום התוכנית. לאחר שני השאלונים לתלמיד מולאו הסר בבקשתו את שם התלמיד שבסוף השאלון (ניתן גם לכסות את החלק הנ"ל ולצלם את הטופס) על מנת להגן על הפרטיות של התלמידים ושלוח עותקים של השאלונים לתלמיד מצורפים יחד אל 'הארגז' לעולם ללא סמים' (הכתבת מופיעה בסוף המדריך זהה) לשימוש בהערכת תוצאות התוכנית.



שאלון לתלמיד לפני תחילת התוכנית

הויראות: שאלון הינו טופס שמכיל רשימת שאלות שנועדה לבדוק את הידע שלך בנושא. שאלון זה יעזר למורה שלך לתכנן את השיעורים הבאים. יתכן ולא תדע את כל התשובות, פשוט ענה כמיטב יכולתך. (השתמש בנייר נוספת לפי הצורך).

1. מה הוא שם ?

2. האם סמים מסוכנים ?

כן לא

3. אם עוניית "כן" לשאלת הקודמת הסבר מדוע אתה חושב כך.

4. כאשר אתה לוקח סם האם זה משפיע על בריאותך ? אם כן, כיצד הוא משפיע ?



5. כאשר אתה לוקח שם האם יש לו השפעה על יכולת שלך ללמידה? אם כן,
כיצד הוא משפיע?

6. מהי המשמעות של "התמכרות לסמים"?

7. איך אדם נעשה מכור לסם?

8. אם אדם נהיה מכור לסם איך זה משפיע על חייו?

9. אם תדע את העבודות בקשר לסמים ומה הם עושים לך, איך זה יעוזר לך?

שם בית-הספר/הקבוצה:

כיתה:

שם התלמיד:

תאריך:



האמת על סמים

מערכות שיעור

19

כל מערך שיעור מספק חומריים שמטרתם ללמד תלמידים את האמת על סמים:

שיעור 1 (55 דקות)

מדוע יש צורך בחינוך על סמים?

שיעור 2 (55 דקות)

תרבותם הסמים שלנו

שיעור 3 (55 דקות)

מדוע אנשים לוקחים סמים?

שיעור 4 (55 דקות)

כיצד סמים עובדים וכיצד הם משפיעים על המיןדי?

שיעור 5 (55 דקות)

האמת על מריחואנה

שיעור 6 (55 דקות)

האמת על אלכוהול

שיעור 7 (55 דקות)

האמת על אקסטזי

שיעור 8 (55 דקות)

האמת על קוקאין

שיעור 9 (55 דקות)

האמת על קראק קוקאין

שיעור 10 (55 דקות)

האמת על קרייסטל מט' ומטאמפטמינים

שיעור 11 (55 דקות)

האמת על חומרים נדיפים



שיעור 12 (55 דקות)
האמת על הרוזין

שיעור 13 (55 דקות)
האמת על LSD

שיעור 14 (55 דקות)
האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם

שיעור 15 (55 דקות)
האמת על משככי כאבים

שיעור 16 (55 דקות)
המילה الأخيرة

20

שיעור 17 (165 דקות-שלושה חלקים)
הכנתת המידע של האמת על סמים לשימוש

שיעור 18 (70 דקות-שני חלקים)
סיום התוכנית וחלוקת תעודות



מדיע יש אורך בחינוך על סמים?

שיעור 1: מדריך למורה

21

מטרה:
לעוזר לתלמידים להבין שהם יכולים ללמוד מהניסיונו של אחרים שלקחו סמים, כדי שהם יוכלו להימנע מעשיית אותן טעויות.

חומרים:

- ה-DVD התיעודי 'האמת על סמים'
(כולל 16 תשדירים שירוט)
- עותקים של שאלון לתלמיד שלפנוי תחילת התוכנית עברו כל התלמידים
- עותקים של טופס מטלת שיעורי הבית עברו כל התלמידים
- כרטיסיות בגודל 10 x 15 ס"מ
- סדרת חברים 'האמת על סמים' (כל סדרה מכילה 13 חברים נפרדות)
וגם מדריך לחברת 'האמת על סמים'

לוח זמנים:

א. הקדמה	10 דקות
ב. שאלון	15 דקות
ג. הקון תשדיר שירות	3 דקות
ד. דיון	5 דקות
ה. הקון פרק מתוך הסרט התיעודי	8 דקות
ו. דיון	8 דקות
ז. פעילות	6 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנות המורה:

- לפני השיעור, צפה ב-16 תשלימי השירות "هم אמרו/ הם שיקרו" וגם בפרק התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא את החלק הפנימי של עטיפת החוברת 'האמת על סמים'.
- צלם או הורד והדפס עותקים של השאלה (עותק אחד עבור כל תלמיד).
- צלם או הורד והדפס עותקים של טופס מטלת שיעורי הבית (עותק אחד עבור כל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD וטלויזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



מדוע יש צורך בחינוך על סמים?

שיעור 1: מערך שיעור

23

א. הקדמה (10 דקות):

- אמרור לתלמידים שהם עומדים להשתתף בתוכנית חינוכית בנושא סמים שנקראת "האמת על סמים".
 - בקש מהתלמידים לחתך דקה ולחשב על התועלות האפשרית שיכולה לנבוע מדייעת האמת על סמים, ולכתוב את תשובהיהם. (ייתכן ותרצה לצוות את התלמידים בזוגות על מנת לקבל תשובה).
 - כאשר הם עשו זאת, בקש מהתלמידים לחלק את תשובהיהם עם הклассה ובסס הסכמה לגבי התשובה או התשובות הנפוצות ביותר. תוכל להאריך את הדיון בכך שתשאל את התלמידים למה הם חושבים כך.
- ב. שאלון (15 דקות): הסבר לתלמידים שהצעד הראשון בתוכנית הוא לגנות מה הם כבר יודעים בנוגע לסמים. חלק את השאלון לתלמיד ש לפניו תחילת התוכנית. הקרא את ההנחיות בקורס, תוך כדי שאתה מודאג שהתלמידים מבינים שעלייהם לענות כמיטב יכולתם. אסוף את השאלונים המלאים.
- ג. הקנון תשדר שירות (3 דקות): הפעיל את תשדר שירות: "הם אמרו/הם שיקרו".
- ד. דיון (5 דקות):תן לתלמידים לספר מה דעתם כמו גם דוגמאות לשקרים או הצהרות שהם שמעו בנוגע לסמים. ואז יידע אותם שהתוכנית הזאת עומדת לתת להם נתוניים שהם צריים מאנשיים שה坦נסו בסמים וחוו התמכרות.
- ה. הקנון פרק מתוך הסרט התיעודי (8 דקות): אמרור לתלמידים שאתה עומד להראות להם את הפרק הראשון מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים', אשר נקרא "האמת על סמים". הסבר להם שימושתם, תוך שהם צופים הסרט, היא לניסות לזהות לפחות שתי הצהרות שהם כבר מכירים בנוגע לסמים ולפחות שתי הצהרות שהם לא הכירו. וודא שלתלמידים יש עתים וניסיונות זמינים על מנת שיוכלו לרשום העזרות בנוגע להצהרות האלה תוך כדי שהסרט מוצג.



ו. **דיון (8 דקות):** לאחר ההקרנה, עורך דיון בכיתה ושאל את התלמידים: "האם אדם חייב להתנסות בכל דבר בעצמו כדי להחליט אם הוא רוצה להתחל במשהו, או שהוא יכול ללמוד מניסיונות של אחרים על מנת לעשות בחירות טובות יותר?" תוכל להרחיב את הדיון זהה, אם תרצה, בעזרת שאלות כגון: "האם היה משהו בסרט שמשם הפתיע אתכם?", או "האם היה משהו שהזכיר לכם משהו שראיתם, שהייתם מוכנים לדבר עליו?"

ז. **פעילות (6 דקות):** בקש מהתלמידים לחשב על שאלה אחת מהם היו רוצחים לדעת בנושא לסמים ולכתוב את השאלה הזאת על כרטיס. אסוף את הкратיסים והדקק אותם במקומם כלשהו בכיתה, כשאתה מזמין את התלמידים להסתכל על כל השאלות לפני השיעור הבא בנושא חינוך בנושא לסמים.

ח. **מטלת שיעורי בית:**

24

- חלק את מטלת שיעורי הבית, עם הנחיות לסטודנטים ולהציג אותה במועד שיאפשר לך לבדוק את עבודות התלמידים לפני השיעור הבא שנקבע עבור החינוך בנושא סמים.
- חלק לכל תלמיד סדרת חוברות 'האמת על סמים' באירוען ואמור להם שהארזה והחוברות הן שלהם. הם ישתמשו בחוברות בשיעורים הבאים, כך שהם צרכיהם להביא אותם כשם באים לשיעור. עודד אותם לקרוא את החוברות תוך כדי שהם עוברים את השיעורים.

■ **סוף השיעור**



שיעור בית

שיעור 1: מדוע יש צורך בחינוך על סמים?

שאלון

ענה על השאלות האלה בהתבסס על הצפיה בפרק מתוך הסרט התיעודי "האמת על סמים".

1. מה לדעתך הוא המידע החשוב ביותר אשר מוצג בפרק זה של הסרט התיעודי?
למה?

2. אם היו מבקשים ממך לכתוב תיאור קצר של הפרק הזה מתוך הסרט התיעודי (כ-100 מילים), מה היית אומר?

3. מה אתה חושב שתוכל ללמד מהניסיונן של אנשים אחרים עם סמיים?

שם:

כתובת:

תאריך:



חוברת הסמנים שלנו

שיעור 2: מדריך למורה

27

מטרה:

לעוזר לתלמידים להבין שהמידע בכליה המדעית שמבקש להציג סמיים באור זהה לא משקף את המיציאות של איך באמות נראים החיים כמשמעותם בסמים.

חומרים:

- ה-DVD התיעודי 'האמת על סמים'
- (כולל 16 תשדרי שירות)
- חוברת 'האמת על סמים'
- עותקים של מילון המונחים

לוח זמנים:

א. איסוף וחזרה על שיעורי בית	5 דקות
ב. הקדמה	10 דקות
ג. ה الكرן תשדרי שירות	5 דקות
ד. דיוון	5 דקות
ה. קריאה	15 דקות
ו. דיוון	15 דקות
זמן כולל:	55 דקות



הכנה של המורה:

- קרא את הפרק "תרבות הסמים שלנו" בחוברת 'האמת על סמים'.
- הכן מספר עותקים של מיליון המונחים הנמצא בסוף המדריך זה כך שהם יהיו זמינים לתלמידים לצורך הבקרה של כל מילה שהם צריכים להגיד. ניתן להוריד קובץ של מיליון המונחים, אותו ניתן להדפיס מהכתובת: drugfreeworld.org/educators. אתה עומד להשתמש בעותקים האלה במהלך כל השיעורים שעומדים לבוא, כך שייתכן ותרצה לשימוש אותם בקורסים נפרדים או בעטיפות כלשהן במטרה להגן עליהם.
- ארגן מכשיר DVD וטלזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



חברות הסמים שלנו

שיעור 2: מערך שיעור

29

א. **איסוף וחזקה על שיעורי בית** (5 דקות): החזר את שיעורי הבית מהמטלה של השיעור הקודם לתלמידים, יחד עם העורותק. בהסתמך על רמת ההבנה שהוזגה בשיעורי הבית, ייתכן שתרצה לעבור שוב על חלקים מסוימים שיעור עם כל הклассה, או לקבוע זמן לעבוד עם תלמידים מסוימים.

ב. **הקדמה** (10 דקות): הסבר לתלמידים שהשיעור של היום הוא על בעיות הסמים בחברה. אמרור להם שאתה עומד להקרין לפניהם חלק מתשדררי השירות, אבל לפני כן אתה רוצה להיות בטוח שכולם מביןיהם מילה חשובה מאוד המילים – המילה "תרבות". בקש מהתלמידים לומר לך מה הם יודעים על משמעות המילה תרבות, עורך דין בנוגע לתשובות במשך מספר דקות ואז הצג את המשמעות כפי שהיא ניתנת בהמשך. בקש מהתלמידים **لتת דוגמאות ל-"תרבות"** בהסתמך על ההגדרה הזאת עד שזה ברור מהם מביןיהם את המילה.

תרבות: האמונה והפעילותות שהן משותפות לחברי קבוצה. תרבויות כוללות רעיונות שיש לאנשים בקשר לאמנות, דת, משפחה וממשלת, הרעיונות שלהם בקשר למה חשוב או בעל ערך, כיצד אנשים אמורים לפעול ומה אנשים אוהבים לעשות לשם كيف או בילוי.

לאחר מכן, שאל את התלמידים מה לדעתם הכוונה בביטויי "תרבות סמים", וקיבל מספר תשובות. לאחר מכן הקרא בקול את המשמעות של "תרבות סמים":

תרבות סמים: מתייחס לא רק לסגנון החיים של אנשים שימושיים לודעה בסמים ולמנהגי הלבוש וההתנהגות המשותפים למשתמשים בסמים מסוימים שונים, כי אם גם לדרוגה שבה הסמים חדרו לחייטם כל כך רבים של חיינו ומשמעותם על התרבות שלנו בדרכים מהותיות.



ג. הקרן את תשדירי השירות (5 דקוט):

הקרן את תשדירי השירות:

- "E"
- "להגוג בשתיית אלכוהול כל הלילה"
- "Love Lost"
- "ארון התרופות"
- "Focus"

ד. **דיון** (5 דקוט): לאחר ההקרנה, שאל את התלמידים "בהתמך על הניסיון שלכם, מה הן דוגמאות של רעינונות או פעולות שהן חלק מתרבות הסמים?" עורך דיוון במשך כמה דקות על התשובות.

30

ה. **קרה** (15 דקוט): הסבר לתלמידים שיש שלוש מילימס באוצר המילימס שהתלמידים צריכים להבין לפני שהם קוראים את החוברת. כתוב את המילימס על הלוח ושאל את התלמידים מה הם יודעים על כל אחת מהמילימס:

- המרכז לבקרת מחלות ולמניעתן
- rush
- קוקטייל

עורך דיוון בנוגע לתשובות התלמידים, תוך שימוש בהגדרות של המונחים האלה במטרה להנחות את הכיתה לעבר הבנה ברורה של המשמעות של כל מונח.

המרכז לבקרת מחלות ולמניעתן (CDC): סוכנות של ממשלת ארה"ב, המתמחה והמעבדות שלהם נמצאים באטלנטה שבג'ורג'יה. 'המרכז לבקרת מחלות ולמניעתן' עורך מחקרים כדי לגלות את מקורן ואת התרבותו של מחלת, ומפתח שיטות לשיליטה ולמניעה של מחלת.

rush: הנחשול הראשון של תחושה שחושים כאשר מעשנים או מזvikים סם, שימושה באורכו בהתאם לסם.

קוקטייל: משקה או תמיisa העשויה ממגוון של סמים.

חלוקת התלמידים לקבוצות למידה בנות שלושה או ארבעה תלמידים. על כל קבוצה לקרוא את הפרק "תרבות הסמים שלנו" מתוך החוברת 'האמת על סמים', תוך שימוש בנוהל הבא:



- התלמידים קוראים בקול לפי התור את הסעיף, פסקה אחת בכל פעם.
 - בסיום הקריאה של כל תלמיד, הקבוצה רושמת את כל המילים בהן נעשה שימוש במהלך הקריאה שהם לא הבינו. הם מփשים את המילים אלה במילון המונחים (אותו יש לשים בכיתה) או במילון, במידה והן לא קיימות במילון המונחים, ומוצאים את המשמעות המתאימה בדרך שבה משתמשים במילה בפסקה. אם מגלים שזה קשה או מסובך, הם נזוררים במורה על פי הצורך עד שהם מבינים את המשמעות של המילה כפי שימושם בה בפסקה.
 - הקבוצה עובדת ביחד במטרה לכתוב משפט או שניים אשר מסכימים את מה שולדעתם הוא הדבר החשוב ביותר בקשר לקטע שנ Kra זה עתה.
 - כשהקריאה הסתיימה, המורה עובר במהירות על משפט(י) הסיכון שיוצרה הקבוצה, ומשתמש בהם כאמצעי לקבוע שהקבוצה אכן הבינה את הקטע שנ Kra. המורה יכול לבחור לשאול את הקבוצה מספר שאלות בנוגע לקטע שנ Kra.
 - כשכל הקבוצות השלימו את הקריאה והדגימו את הבנתן, הכיתה מתקדמת לחלק הבא של השיעור. (אם קבוצה מסוימת סיימה מוקדם יותר, הם יכולים להתחיל לעבד על המטלה בכיתה בזמן שהם ממתינים שהקבוצות האחרות יסיימו).
- ו. **דיון (15 דקות):**
- בקש מהתלמידים לתת דוגמאות לתרבות הסמים שבין הם הבינו. עורך דיון על התשובות שלהם, ולאחר התשובות האלה בקש מהם להעיר את האמת שבנתונים שהחוברת בנוגע לתרבות הסמים – אמיתית מאוד, אמיתית בצורה חלקלית, או לא אמיתית. אתה מעוניין שהתלמידים יתרמו לדיוון באמצעות הצהרות מסווג זה: "אני חושב ש(הצהרה) היא (אמתית מאוד / אמיתית בצורה חלקלית / לא אמיתית) כי ראוי (משהו מהניסיונו האישי)". המשך לדון בדוגמאות לתרבות הסמים עד שרוב התלמידים השתתפו או כולם.
 - בקש מהתלמידים לדון על הדרך שבה העיה של תרבות הסמים משפיעה באופן ישיר או עקיף עליהם או על משפחותיהם או איך היא יכולה להשפיע עליהם בעתיד. יהיה מוכן להביא דוגמאות כדי להעיר את הדיון הזה (למשל, אנשים שנוהגים תחת השפעת סמים או אלכוהול מראויים סכנה, לא רק לעצםם, אלא גם לרבים אחרים; אנשים שגונבים או מבצעים פעעים אחרים כדי להשיג כסף לknות סמים הופכים את הקהילה ללא בטוחה, וכו').



๒. **שיעור בית:**

- כל תלמיד צריך ליצור תרשימים/ציור שמתאר היבט כלשהו של תרבות הסמים. התרשימים לא חייב להיות הומוריסטי, אבל חשוב שהוא נראה אמון, רעיון או פעולה שהם חלק מתרבות הסמים. תלמידים רשאים לגוזר אירומים מעיתונים אם הם רוצים, במקומות צייר אותם בעצמם. ניתן להשתמש ב"בלוניים" לדיבור בתרשימים אם הם רוצים. (שים לב שייתכן ותרצה להתאים את המטלה לקבוצת הגיל של התלמידים).
- הסבר את מטלת שיעורי הבית, עם הנחיות לסיום ולהציג אותה במועד שיאפשר לך לבדוק את עבודות התלמידים לפני השיעור הבא שנקבע עבור החינוך בנושא סמים.

■ **סוף השיעור**



מדוע אנשים לוחחים סמים?

שיעור 3: מדריך למורה

33

מטרה:

לעזר לתלמידים להבין מדוע אנשים לוקחים סמים.

חומרים:

- ה-DVD התיעודי 'האמת על סמים'
- (כולל 16 תשדורי שירות)
- חוברת 'האמת על סמים'
- עותקים של המטלה בכיתה של שיעור 3 עבור כל התלמידים
- עותקים של מיליון המונחים

לוח זמנים:

א. בדיקת שיעורי בית	5 דקות
ב. הקדמה	5 דקות
ג. ה الكرן את תשדירי השירות וערוך דיוון	10 דקות
ד. קריאה	10 דקות
ה. דיוון	10 דקות
ו. מטלה בכיתה	15 דקות
זמן כולל:	55 דקות



הכנות המורה:

- קרא את הפרק "מדוע אנשים לוקחים סמים?" בחוברת 'האמת על סמים'.

- צפה בתשדרי השירות הבאים:

"מקובל"

"ההיא הטוב ביותר"

"להיות בטריפ"

"אחד מהחברה"

- ארגן מכשיר DVD וטלוויזיה, מקרן ומסך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



מדוע אנשים לוחחים סמים?

שיעור 3: מערך שיעור

35

א. **בדיקת שיעורי בית (5 דקות):** החזר את מטלה שיעורי הבית הקודמת לתלמידים, עם הערות שלך. (ייתכן ותבהיר לתלמידים כמה מהן על לוח התצוגה בכיתה). תלוי ברמה היבנה שהדגימו בשיעורי הבית, ייתכן ותרצה לעבר שוב על חלקים מהשיעור זהה עם כל הклассה, או לארגן זמן כדי לעבוד עם תלמידים ייחדים.

ב. **הקדמה (5 דקות):** הודיע לתלמידים שנושא השיעור היום הוא "מדוע אנשים לוקחים סמים?". צעדי ראשון בשיעור, כל תלמיד יכתוב כמה סיבות מדוע הוא חושב שאנשים לוקחים סמים. תן לתלמידים כמה דקות כדי לעשות את זה, אולם אל תדונן בתוצאות שלהם בנקודה זו – אמור להם לשמור את זה לאחר-כך.

ג. **הקרן ודון בתשדרי השירות (10 דקות):**

- הסבר לתלמידים שאתה עומד להקרין כמה תשדרי שירותים קצריים בנושא של מדובר אנשים לוקחים סמים. לכל תשדר, הם צריכים לדרג כמה הם חושבים שהוא אמיתי, בדרוג של 1-10, ואז לדון בכיתה במה שהם חשבו.

- הקרן את תשדר השירות: "מקובל". תן לתלמידים דקה לדרג את דרגת האמת שבו בדרוג של 1-10. ואז שאל אותם, "האם אתם חושבים שאנשים שŁוקחים סמים הם מגניבים (COOL)??" דzon בזה איתם ממש מספר דקות. אתה יכול להאריך את הדיון הזה, אם אתה רוצה, על-ידי כך שתשאל "האם אתם חושבים שסמים באמת גורמים לכם להיות מגניבים (COOL)?"

- הקרן את תשדר השירות: "ההיא הטוב ביותר ביותר". תן לתלמידים דקה לדרג את דרגת האמת שבו בדרוג של 1-10 ואז שאל אותם, "האם אתם חושבים שאנשים לוקחים סמים כדי להרגיש טוב יותר?" דzon בזה איתם ממש מספר דקות. אתה יכול להאריך את הדיון הזה, אם אתה רוצה, על-ידי כך שתשאל "האם אתם יכולים להזכיר בזמן שהרגשתם ממש נהדר? מה גרם לזה?"



- הkrן את תשדר השירות "להיות בטריפ" (Tripping). תן לתלמידים דקה לדרג את דרגת האמת שבו בדרוג של 1-10. אז שאל אותם, "האם אתם חושבים שאנשים לוקחים סמים כדי לשכוח את הבעיות שלהם?" دون בזה איתם למשך מספר דקות. אתה יכול להאריך את הדיון הזה, אם אתה רוצה, על-ידי כך שתשאול "האם אתם חושבים שהוא עובד?"

- הkrן את תשדר השירות "אחד מהחבר'ה" (אלכוהול). תן לתלמידים רגע לדרג את האמת שבו לפי סולם של 1-10. אז שאל אותם, "האם אתם חושבים שאנשים לוקחים סמים כדי להיות מוכבלים בקרב חבריהם?" دون בזה למשך מספר דקות, על-ידי כך שתשאול: "האם אתם חושבים שהוא עובד?"

ד. קריאה (10 דקות): חילק את התלמידים לקבוצות למידה בנות שלושה או ארבעה תלמידים. על כל קבוצה לקרוא את הפרק "מדוע אנשים לוקחים סמים?" מתוך החוברת 'האמת על סמים', תוך שימוש בנהל הבא:

36

- תלמידים קוראים בקול לפי התוור מהסעיף הזה, פסקה אחת בכל פעם.
- בסיום הקריאה של כל תלמיד, הקבוצה רושמת את כל המילים בהן נעשה שימוש במהלך הקריאה, שהם לא הבינו. הם מחפשים את המילים האלה במילון המונחים (או במילון אם אין לא קיימות במילון המונחים) ומוצאים את המשמעות המתאימה בדרך שבה משתמשים במילה המשפט. אם הם מגלים שהוא קשה או מסובך, הם נזירים במורה על פי הצורך עד שהם מבינים את המשמעות של המילה כפי שנעשה בה שימוש במהלך המשפט.

- הקבוצה עבדת ביחד במטרה לכתוב משפט או שניים אשר מסכימים את מה שlidעתם הוא הדבר החשוב ביותר בקשר לקטע שנקרוא זה עתה.

- כשההקראה הסתיימה, המורה עובר במהירות על משפט(יו) הסיכום שיצרה הקבוצה, ומשתמש בהם כאמצעי לקבע שהקבוצה אכן הבינה את הקטע שנקרוא. המורה יכול לבחור לשאול את הקבוצה מספר שאלות בקשר לקטע שנקרוא.

- כשכל הקבוצות השלימו את הקריאה והציגו את הבנתן, היכיתה מתקדמת לחלק הבא של השיעור. (אם קבוצה מסוימת סיימה מוקדם יותר, הם יכולים להתחיל לעובד על המטלה בכיתה בזמן שהם ממתינים שהקבוצות האחרות יסיימו).

- ה. דיון (10 דקות):** עורך רשימה של הסיבות שבגלאן אנשים לוקחים סמים, כפי שמתוויאר בחוברת. לאחר מכן בקש מהתלמידים להזכיר לך את הסיבות שהם כתבו בחלוקת הראשון של השיעור. עבור על כל אחת מהתשובות שלהם, החליטו (ככיתה) האם התשובה כוללה בתשובות שרשומות כבר על הלוח או שיש סיבה נוספת שבגלאן אנשים עושים זאת סמים. אם יש סיבה נוספת לרשיימה. המשך בדיון עד שהתלמידים מסכימים שיש בידכם רשימה של כל הסיבות שהם יכולים להעלות בדעתם לכך שבגלאן אדם עלול לחתת סמים.



- ו. **מטלה בכיתה (15 دق Kot):** חלק את המטלה הכתובה הבאה, שאותה יש לסיים עד סוף השיעור (או בתום שיעורי בית, אם לא הושלמה בכיתה).

■ סוף השיעור



מטלה בכיתה

שיעור 3: מדוע אנשים לוקחים סמים?

ענה בבקשה על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוספים על פי הצורך.

.1. רשום שתי דוגמאות להצלה הבהא, זה יכול להיות מניסיון האיש או שתמציאו אותן: "התוצאות משימוש בסמים הן תמיד גרוועות יותר מהבעיה שהאדם מנסה לפטור בעזרתם".

דוגמה 1 :

דוגמה 2 :

.2. לכל אחת משתי הדוגמאות שרשמת בתשובתך לשאלה מס' 1, תאר דבר שאותו האדם יכול היה לעשות כדי לפטור את הבעיה שהוא ניסה לפטור באמצעות הסמים.

דוגמה 1 :



דוגמה 2:

שם:

כיתה:

תאריך:



כיצד סמים עובדים וכיצד הם משפיעים על המינד?

שיעור 4: מדריך למורה

40

מטרה:

לעוזר לתלמידים להבין שסמים הם בעצם רעלים ושהם משפיעים על הגוף ועל המינד.

חומרים:

- ה-DVD התיעודי "האמת על סמים"
- (כולל 16 תשדירים שירים)
- חוברת 'האמת על סמים'

לוח זמנים:

א. בדיקת מטלה	5 דקות
ב. הקדמה	1 دقيقة
ג. הקرن תשדר שירות	4 דקות
ד. אוצר מילים	10 דקות
ה. קריאה והערכה	15 דקות
ו. קריאה	10 דקות
ז. הערכה	10 דקות
זמן כולל:	55 דקות



41

הכנה של המורה:

- קרא את הקטעים "כיצד סמים עובדים" ו-"כיצד הם משפיעים על המינד"? בחוברת 'האמת על סמים'.

- צפה בתשדרי השירות הבאים:

"רק פעם אחת"

"מכה אחת" ("One Hit")

"להישאר עיר וללמוד"

"להסניף"

- ארגן מכשיר DVD וטלוויזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



כיצד סמייס עובדים וכיצד הם משפיעים על המיניד?

שיעור 4: מערך שיעור

42

א. **בדיקות מטלות** (5 דקות): החזר את מטלות השיעור הקודם הקודם לתלמידים, עם הערות שלך. (אתה יכול לבחור לשלוט כמה מהן על לוח התצוגה בכיתה) תלוי ברמת הבנה שהודגמה במטלה, יתכן שתרצה לעבור על חלקיים מהשיעור עם כל הкласс או לארגן זמן לעבוד עם תלמידים ייחדים.

ב. **הקדמה** (דקה אחת): אמרור את נושא השיעור: "כיצד סמייס עובדים וכיצד הם משפיעים על המיניד?"

ג. **הקרן תשדרי שירות** (4 דקות):

הקרן את תשדרי השירות הבאים:

- "רק פעם אחת"
- "מכה אחת"
- "להישאר עיר וללמוד"
- "להסניף"

ד. **אוצר מילים** (10 דקות): הסבר לתלמידים שיש שלוש מילים באוצר המילים שהם צריכים להבין לפני שהם קוראים את החוברת. כתוב את המילים על הלוח ושאל את התלמידים מה הם יודעים על כל אחת מהמילות:

- רעל
- ממראץ
- סט הרגעה



ערוך דיון בוגע לתשובות התלמידים, תוך שימוש בהגדרות של המונחים האלה במטרה להנחות את היכיתה לעבר הבנה ברורה של המשמעות של כל מונה, רשות הערות על הנקודות העיקריות של הדיון. הקפד לבקש מהתלמידים לתת דוגמאות אחדות לכל אחת מהמיילים.

רעל: חומר שגורם למחלת, פצעה או מוות אם נלקח לתוך הגוף או נוצר בגוף.

מרץ: שם המגביר אנרגיה וערגנות מיידית אולם זה מלאה בלחש דם, דפיקות לב ונשימה מוגברים.

סם הרגעה: תרופה או סם שמרגע או גורם למשהו לישון.

ה. קריאה והערכה (15 דקות):

43

- אמור לתלמידים שאתה עומד לקרוא בפניהםקטע מתוך החוברת ‘האמת על סמים’, אתה רוצה שככל אחד מהם ישווה את מה שאתה עומד לקרוא לניסיון האישី שלו ולדברים שהוא ראה. קרא בקול את הקטע “**כיצד סמים עובדים?**”
- בקש מהתלמידים להתחלק לזוגות

קריאה (10 דקות): חילק את התלמידים לקבוצות למידה של 3-4 תלמידים בכל קבוצה. על כל קבוצה לקרוא את החלק ”**סמים משפיעים על המייןינד**” מתוך החוברת ‘האמת על סמים’, כאשר הם משתמשים בנוהל הבא:

- תלמידים קוראים בקול לפי התור מהחلك הזה, פסקה אחת בכל פעם.
- בסיום הקריאה של כל תלמיד, הקבוצה רושמת את כל המילים בהן נעשה שימוש במהלך הקריאה שהם לא הבינו. הם מחפשים את המילים האלה במילון המונחים (או במילון אם אין לא קיימות במילון המונחים) ומוצאים את המשמעות המתאימה בדרך שבה משתמשים במילה בפסקה. אם הם מגלים שזה קשה או מסובך, הם נזירים במורה על פי הצורך עד שהם מבינים את המשמעות של המילה כפי שהיא משתמשים בה בפסקה.
- הקבוצה עובדת ביחד כדי לכתוב כמה משפטים שמסכימים מה הם חשובים לגבי מהו הדבר החשוב ביותר בקשר לקרע שHAM קראו זה עתה.
- כשהקריאה הסתיימה, המורה עובר במהירות על משפט(י) הsicום שיצרה הקבוצה, ומשתמש בהם כאמצעי לקבוע שהקבוצה אכן הבינה את הקטע שנקרה. המורה יכול לבחור לשאל את הקבוצה מספר שאלות בנוגע לקרע שנקרה.
- כשכל הקבוצות השלימו את הקריאה והדגימו את הבנתן, היכיתה מתקדמת לחלק הבא של השיעור.



ז. הערכה (10 דקוט):

- כלי הערכה לשיעור זהה, אמור לתלמידים לבחור תשדר שירות אחד בו הם צפו בשיעור זה אשר מראה בצורה הטובה ביותר את השפעות הסמים שהם למדו עליהם ושיכתו הסבר קצר מדויק הם בחרו בתשדר השירות הזה. הסבר שהתשובה שלהם לא תdroג לפי איזה תשדר שירות הם בחרו, אלא האם ההסבר שלהם מראה שהם הבינו את ההשפעות של הסמים שעיליהם למדו בשיעור זהה.
- ייתכן שתרצה להזכיר את תשדרי השירות האלה לתלמידים יותר מפעם אחת.

■ סוף השיעור



האמת על מריחואנה

שיעור 5: מדריך למורה

45

מטרה:

ללמד תלמידים את העובדות על מריחואנה והשפעתה קצרת-הטוויה וארוכת-הטוויה על בריאותו ורוחותו של אדם.

חומרים:

- תשדר שירות: "סם כניסה" (מריחואנה)
- סרט תיעודי 'האמת על סמים': פרק "האמת על מריחואנה".
- חוברת 'האמת על מריחואנה'
- עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' עבור כל תלמיד

לוח זמנים:

א. ה الكرן תשדר שירות	3 דקות
ב. ה الكرן פרק מתוך הסרט התיעודי	9 דקות
ג. דיוון	3 דקות
ד. אוצר מילים	8 דקות
ה. קריאה	5 דקות
ו. דיוון	3 דקות
ז. קריאה	10 דקות
ח. דיוון	9 דקות
ט. מטלה	5 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדیر שירות: "סם כניסה" (MRIHOWNAH)
- צפה בפרק "האמת על MRIHOWNAH" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'
- קרא את החוברת 'האמת על MRIHOWNAH'.
- העתק או הורד והדפס את דף מטלחה-הבנת הסמים' (אחד לכל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD וטלויזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.

עצות:

- עודד את תגבורות התלמידים. זה עובד טוב, כאשר עושים את החלק של אוצר המילים, לומר את המילה, تحت את ההגדלה שלה ודוגמה לשימוש בה. לאחר מכן בקש מתלמיד א' לחת את ההגדלה במילים שלו. לאחר מכן בקש מתלמיד ב' לחת משפט דוגמה. חוזר על כ, על פי הource, עד שאתה בטוח שהתלמידים תפסו את המילה.
- כשהילדים מתחלקים לקבוצות לביצוע הפעולות,מנה ראש קבוצה לכל קבוצה.



האמת על מריחואנה

שיעור 5: מערך שיעור

47

א. **הקרן תשדר שירות** (3 דקות): ה الكرן את תשדר השירות: "שם כניסה" (מריחואנה). שאל את התלמידים מה דעתם על מה שזה עתה ראו ותן לכמה תלמידים לספר לשאר הклассה מה הם למדו מהצפיה בתשדר השירות.

ב. **הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי** (9 דקות): ה الكرן "האמת על מריחואנה".

ג. **דיון** (3 דקות): שאל את התלמידים מה דעתם על הסרט שזה עתה ראו. האם הם חשובים שמריחואנה יכולה להוביל לسمים קשים יותר?

ד. **אוצר מילים** (8 דקות): השתמש בהגדרות הבאות כדי להביא את הクラה להבנה ברורה של ההגדרה של כל מילה:

ברונכיט: דלקת (גירוי, נפיחות, מצב כואב) של הסימפונה (ברונכי) שתיבurstו של קנה הנשימה שנושאות אויר אל תוך הריאות.

שם כניסה (gateway drug): שם שכאשר משתמשים בו עלול להוביל לשימוש בחומרים ממקרים יותר.

"היי" (HIGH): שיש לו הרגשה כזובת זמנית של אושר, בזכות הפחתה של שליטה גופנית ומנטלית, שנגרמת על-ידי השימוש באלכוהול או סם.

מערכת חיסונית: המערכת החיסונית מורכבת מכל האיברים והתהיליכים בגוף שמגנים על אדם מפניו ומזיהו.

מחוזר חדש: כאשר אישת אינה בהריון, הפליטה של דם וחומרים אחרים מהחיפוי הפנימי של הרחם, בערך פעם בחודש.

התקף חרדה: הרגשה פתאומית משוטטת של פחד או חרדה שסבוכה ממיشهו לתפקיד, לעיתים קרובות נגרמת על-ידי מקור בעבר או בהווה של חרדה.

פוטנציה: העוצמה של משהו כמו שם או משקה אלכוהולי.

טרום לידתי: קיים או קורה במהלך הריוון אולם לפני הלידה.



שרף: חומר מוצק למחצה שבא מהלשד של כמה צמחים ועציים. משתמשים בו בלבנה, צבעים, דבקים, דיו ותרופות.

קבוצת סיבי עצב הנשים: המעבר שנוצר על-ידי הפה, האף, הגרון והריאות, שדרכו עובר אוויר במשך הנשימה.

עמידות: היכולת הטבעית או המפתחת לעמוד בפני ההשפעות של שימוש מתmesh או מתגבר בסמים. כאשר מישחו משתמש בשם או בחומר אחר לאורך תקופה ארוכה, נאמר עליו שהוא פיתח עמידות כלפי ההשפעות שהשם גורם, שפירשו איבוד הדרגתית או הפחתה של ההשפעות הרגילות שלו.

ה. **קריאה:** תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על מריחואנה' "מהי מריחואנה?" ו-"איך משתמשים בה?"

48

ו. **דיון (3 דקות):** בקש מהתלמידים לומר מה דעתם על מה שקראו זה עתה. מה הם למדו על מריחואנה שהם לא ידעו לפני כן?

ז. **קריאה:** תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על מריחואנה' "ההשפעות המזיקות של מריחואנה" כולל את תתי הפרקים המכוננים "השפעות קצרות-טוווח" ו-"השפעות ארוכות-טוווח", ואת הפרק "על הדרך לשימוש בסמים".

ח. **דיון (6 דקות):** אמרו לתלמידים שלך לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן עורך איתם דיון על התשובות הנכונות ותן להם לחת לעצמם ציון על מה שכתבו.

מריחואנה מוצאה מצמח, אמת או שקר?

אם השימוש במריחואנה יכול להוביל לסמים קשים יותר?

מה הן חלק מהשפעות קצרות-הטווח של מריחואנה?

מה הן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של מריחואנה?

ט. **מטלה (5 דקות):** חלק עותק של דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד. אמרו להם למלא את שם הסם שנלמד בשיעור זהה בקצת העליון של הטופס ולאחר מכן מכון לכתב מה הם Learned על שם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלה חוזה. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלה שיעורי בית.

ו. **שיעור בית:** אמרו לתלמידים לסייע את הקריאה של החוברת 'האמת על מריחואנה'.

■ סוף השיעור



דף מטלה להבנת סמ"ס

שיעור על

(שם הסט)

ענה בבקשתה על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוספים לפי הצורך.

1. תאר מהו סט זה, כיצד הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקח.

2. מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח שאפשר להתנסות בהן כתוצאה מלキחת הסט זהה ?

3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח שנגרכמות על-ידי הסט הזה וכי怎 יכולת בריאותו של האדם להיות מושפעת מלקיحتו?



דף מטלה להבנת סימן

4. כתוב חיבור קצר על מה שקיבלת מהשיעור זהה וכייזד אתה מתכוון להשתמש במה שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על אלכוהול

שיעור 6: מדריך למורה

מטרה:

52

ללמד תלמידים את העובדות על אלכוהול ועל השפעתו קצרת-הטווה וארוכת-הטווה על בריאותו ורוחותו של אדם.

חומרים

- תשדیر שירות: "אחד מהחבר'ה" (אלכוהול).
- הפרק "האמת על אלכוהול" מתוך הסרט התיעודי "האמת על סמים"
- חוברת "האמת על אלכוהול"
- עותק של 'דף מטלה להבנת הסמים' עבור כל תלמיד

לוח זמנים:

א. הקון תשדир שירות	3 דקות
ב. הקון פרק מתוך הסרט התיעודי	9 דקות
ג. דיוון	5 דקות
ד. אוצר מילים	4 דקות
ה. קריאה	5 דקות
ו. דיוון	5 דקות
ז. מערכון	20 דקות
ח. מטלה	4 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדר שירות: "אחד מהחבר'ה" (אלכוהול).
- צפה בפרק "האמת על אלכוהול" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'
- קרא את החוברת 'האמת על אלכוהול'.
- צלם או הורד והדפס עותקים של 'דף מטלה להבנת הסמים' (עותק אחד עבור כל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD וטלויזיה, מקרון ומסך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.

עצות:

53

- בדוק מה הבינו התלמידים מהשיעוריים על-ידי כך שתשאל שאלות כמו: "מה זה אומר לכם?" האם אי פעם ראתם את זה?" האם אתם יכולים לחשב על דוגמה לזה?" איך זה יכול לקרות?"
- כשהתלמידים מביעים את דעתם, עודד אותם לתאר את מה שהם רואו שהוביל למסקנות אלו.



האמת על אלכוהול

שיעור 6: מערך שיעור

54

א. **הקרן תשדר שירות** (3 דקות): ה الكرן את תשדר השירות: "אחד מהחבר'ה" (אלכוהול). שאל את התלמידים מה דעתם על מה שהם ראו עכשו ותן לכמה תלמידים לספר לשאר הכיתה מה הם למדו מהצפיה בתשדר השירות.

ב. **הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי** (9 דקות): ה الكرן את "האמת על אלכוהול".

ג. **דיון** (5 דקות): הזמן תלמידים לומר מה דעתם על הסרט שהם ראו עכשו. האם הם מחשיבים אלכוהול לטסם ?

ד. **אוצר מיללים** (4 דקות): השתמש בהגדרות הבאות כדי להביא את היכיתה להבנה ברורה של המשמעות של כל מילה:

אובדן הכרה: איבוד זמני של הכרה, ראייה או זיכרון.

תזוזית: (دلיריום טרמנס): מצב פסיכוטי האופייני למצב בהפסקת השתייה אצל אלכוהוליסטים כרוניים, כרוק ברUEDות, הזיות, חרדה וחוסר התמצאות.

תלות: כשהישנו "צורך" פיזי או מנטלי להשתמש בשם או חומר אחר באופן סדייר, למטרות העובדה שה זה עלול לגרום לנזק.

לחץ דם גבוה: לחץ דם הינו כמות של כוח שאיתו דם זורם דרך הגוף. כאשר למשהו יש לחץ דם גבוה, זה אומר שהלב צריך לעבוד קשה יותר כדי לשאוב דם דרך העורקים. אם המצב מתמיד, יתכן נזק לב וכלי דם.

יכולות מוטוריות: מיומנות ויכולות של קואורדינציה ביצוע תנועות גוף.

תאי עצב: תאים שהם חלק מערכות העצבים ושולחים מסרים אל הגוף וממנו.

רעילות: המצב של להיות רעל למשהו או משחו.

ה. **קריאה** (5 דקות): תן לתלמידים לקרוא בקול רם לפי התווור את החלקים הבאים מtopic 'האמת על אלכוהול': "מהו אלכוהול?" "הבנייה של איך אלכוהול משפייע על הגוף" "מהי שתיה מופרזת?" "מהו אלכוהוליזם או תלות באלכוהול?" "השפעות קצרות-טוחח" "השפעות ארוכות-טוחח" ו-"הקורבנות הצעירים ביותר".



ו. **דיוון (5 דקוט)**: אמור לתלמידים שלך לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן עורך איתם דיוון על התשובות הנכונות ותן להם تحت לעצם ציון על מה שכתבו.

האם אלכוהול משפיע על נערים יותר מאשר על מבוגרים? למה?

מה יכול לקרות לאישה בהרין ששותה אלכוהול?

מה הן חלק מהשפעות קוצרות-הטוויה של אלכוהול?

מה הן חלק מהשפעות ארוכות-הטוויה של אלכוהול?

ז. **מערכון (20 דקוט)**: חלק את הכתיבה לקבוצות של ארבעה תלמידים. תן לכל קבוצה לכתוב ולשחק במערכות קצר שمدגים איך החיים של מישחו יכולים להיות מושפעים מאלכוהול. המערכונים אמורים להיות באורך של בערך 2-5 דקות וצריכים להדגים מה התלמידים בקבוצה למדוד על ההשפעות של אלכוהול במהלך השיעור הזה.

תן לצוותים כמה דקוט לכתוב את התסרייטים עבור המערכונים שלהם. עברור על התסרייטים כדי להבטיח שהם מתאימים למטרה של השיעור ולפניות הזע.

לאחר מכן תן לקבוצות להציג את המערכונים שלהם בפני הкласс.

ט. **מטלה (4 דקוט)**: חלק עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד. אמור להם למלاء את שם השם שנלמד בשיעור זהה בקצת העליון של הטופס ולאחר מכן תן לכתוב מה הם למדوا על שם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלה זו. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלת שיעורי בית.

ז. **שיעור בית**: אמור לתלמידים לסיים לקרוא את החוברת 'האמת על אלכוהול'.

■ סוף השיעור



דף מטלה להבנת סמיס

שיעור על

(השם של הסם)

ענה בבקשתה על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוספים על פי הצורך.

1. תאר מהו הסם זהה, איך הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקחת.

2. מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח שמיישחו יכול לחוות כתוצאה מליקחת הסם זהה?

3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח שנגרכמות על-ידי הסם זהה ואיך בראותו של אדם מושפעת מליקחתו?



דף מטלה להבנת סימן

4. כתוב חיבור קצר על מה קיבלת מהשיעור זהה ואיך אתה מתכוון להשתמש במה שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על אקסטי

שיעור 7: מדריך למורה

58

מטרה:

ללמד תלמידים את העובדות על אקסטי ועל השפעתו קצרת-הטווה וארוכת-הטווה על בריאותו ורווחתו של אדם.

חומרים:

- תשדیر השירות: "E" (אקסטי)
- סרט תיעודי 'האמת על סמים': פרק "האמת על אקסטי"
- חוברת 'האמת על אקסטי'
- העתקים של 'דף מטלה להבנת סמים' עבור כל תלמיד

לוח זמנים:

א. הקון תשדир שירות	3 דקות
ב. הקון פרק מתוך הסרט התיעודי	10 דקות
ג. דיוון	5 דקות
ד. אוצר מילים	12 דקות
ה. קריאה	10 דקות
ו. דיוון	10 דקות
ז. מטלה	5 דקות

55 דקות

זמן כולל:

הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדרי השירות: "E" (אקסטי).
- צפה בפרק "האמת על אקסטי" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא חוברת 'האמת על אקסטי'.
- העתק או הורד והדפס את 'דף מטלה-הבנת הסמים' (אחד לתלמיד).
- ארגן DVD וטלוויזיה, מקרן ומסך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.

עצות:

- תלמידים לעיתים קרובות מתקשרים לגבי תשדרי השירות ופרקים תיעודיים ורוצחים לראות אותם שוב. כפי שהזמן מאפשר, קבוע לוח זמני להקרנות עבור הכיתה.
- הוסף עניין לשיעורים על-ידי כך שתדאג להביא בעצמך קטעי עיתונות על חדשות ומאמרים מגזינים על שימוש לרעה בסמים. אתה יכול לבקש מהתלמידים לחפש ולהביא לכיתה מאמרים על סמים.



האמת על אקסטי

שיעור 7: מערך שיעור

60

א. הקון תשדר שירות (3 דקות): הקון את תשדר השירות: "E" (אקסטי). שאל את התלמידים מה דעתם על מה שראו עכשו ותן לכמה תלמידים לספר לשאר הкласс מה הם למדו מהצפיה בתשדר השירות.

ב. הקון פרק מתוך הסרט התיעודי (10 דקות): הקון "האמת על אקסטי".

ג. דיוון (5 דקות): שאל את התלמידים מה דעתם על הסרט שראו עכשו.תן להם לשתף את התלמידים האחרים בפעמים שבנן הם היו במסיבה וננהנו מבלתי לקחת סמיים.

ד. אוצר מיללים (12 דקות): השתמש בהגדרות הבאות כדי להביא את הכתובת להבנה ברורה של המושגים של כל מילה:

אמפטמינים: כל אחד מהקבוצה של סמיים ממראים עצמאים, שלעיתים קרובות נקראים "ספיד", שפועלים על מערכת העצבים המרכזית (המוח ועמוד השדרה), על-ידי הגברת קצב פעימות הלב ולחץ דם עם הפחתת עייפות. כאשר ההשפעות של האמפטמינים מתפוגגות באים תישיות ודייגון. בעיות מניטילות רציניות יכולות להתפתח משימוש חוזר.

עוויות: רעדיה אלימה של הגוף או איברים שנגרמת מהתכווצויות בלתי נשלטות של שרירים (תזוזות חזקות וכואבות), שיכולות להיות הסימפטומים של הפרעות מוח ומצבים אחרים.

סמיים מדכאים: לעיתים קרובות מתייחסים אליהם בתור סמיים המדכאים את מערכת העצבים המרכזית, הסמיים האלה מאטנים תפקוד מוח. הם כוללים תרופות הרגעה וסמי הרגעה.

סם של מעצב: סם שונה באופן כימי כדי לחזק את המאפיינים שלו או להימנע מאיסור חוקי.

חומר לחיסול תולעים אצל כלבים: חומר כימי שימושים בו כדי להיפטר מתולעים, טיפולים שחחאים במעיים ורकמות אחרות של כלב.



מנהל אכיפת סמים (DEA): סוכנות של ממשלת ארה"ב שנוסדה ב-1973. המשימה הראשית של הסוכנות היא להפחית את אספקת הסמים הבלתי חוקיים שנוצרים בתוך ארה"ב או אלה שנכנסים לארה"ב מחוץ ל.

מכת-חום: מצב שנגרם על-ידי חשיפה ארוכה מדי לטמפרטורות גבוהות, שגורמת לחום גבוה בגוף, כאבי ראש, עור חם ויבש, תשישות פיזית ולפעמים התמוטטות פיזית ותרדמת.

איבוד דם: דימום מסיבי ורציני של הגוף.

אי ספיקת כליות: התמוטטות או הפחתה של הביצועים של הכליות או מקרה שבו אין מפיקות לפעול או מפסיקות לפעול באופן הולם.

קצת עצב: אחת ממילוני נקודות על פני הגוף ובתוכו ששלוחות מסרים למוח, שגורמים לאנשים להרגיש תחושות כמו חום, קור וכאב.

מערכת עצבים: כל העצבים בגוף יחד עם המוח ועמוד השדרה.

מלחמה פסיכולוגית: השימוש בתעמולה, אינומים ושיטות פסיכולוגיות אחרות כדי להטעת, להפחיד, להוריד מופר או בצורה שונה להשפיע על החשיבה או ההתנהגות של ירב.

משרד האו"ם לסמים ופשע: משרד של האומות המאוחדות בנושא של סמים ופשע המסייע למדינות להילחם בסמים בלתי חוקים, פשע וטרוריזם.

קריאה (10 דקות): תן לתלמידים לקרוא בקורס רם לפי התור את החלקים הבאים מותך החוברת 'האמת על אקסטי': "ריקוד עם מותך?", "האם אתה באמת רוצה לחוגג?", "מהו אקסטי?", "כדור אהבה דמיוני – להוריד מסכה", "תוצאות של שימוש באקסטי", "השפעות קצרות-טוווח", "השפעות ארוכות-טוווח" ו-"האם אני יכול להתמכר לאקסטי?"

דיון (10 דקות): אמרו לתלמידים שlk לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן ערכו איתם דיון על התשובות הנכונות ותן להם לחתם ציון על מה שכתבו.

הסביר מה לא ידוע על הדרכ שבה כדור אקסטי מיוצר.

האם זה מסוכן לשלב אקסטי עם אלכוהול?

הסביר מה יכולה להיות התוצאה כאשר אקסטי משבית את אותן האזהרה הטבעיים שניתנים על-ידי הגוף.



מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח של אקסטז? ?

מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של אקסטז? ?

ג. **מטלה (5 דקוט):** חלק עותק של 'דף מטלה להבנה סמית' לכל תלמיד. אמור להם למלא את שם השם שנלמד בשיעור זהה בקצת העlion של הטופס ולאחר מכן לכתוב מה הם למדו על שם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלהchorה. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלת שיעורי בית.

ח. **שיעור בית:** אמור לתלמידים להשלים את קריאת 'האמת על אקסטז'.

■ סוף שיעור



דף מטלה להבנה סמיס

שיעור על

(שם של הסט)

עונה בבקשתה על השאלות הבאות. השתמש בדפים נוספים על פי הצורך.

1. תאר מהו השם הזה, איך הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקח.

2. מהן חלק מהשפעות קצורות-הטוויה שמיישחו יכול לחזות כתוצאה מליקחת השם הזה?

3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוויה שנגרמו על-ידי השם הזה ו איך בריאות של מיישחו יכולה להיות מושפעת מליקחתו?



4. כתוב חיבור קצר על מה קיבלת מהשיעור זהה ואיך אתה מתוכנן להשתמש במה שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על קווקאיין

שיעור 8: מדריך למורה

מטרה:

65

ללמד תלמידים את העובדות על קווקאיין ועל השפעתו קצרת-הטווה וארוכת-הטווה על בריאותו ורווחותו של אדם.

חומרים:

- תשדר השירים: "מסיבה כל הלילה" (קווקאיין)
- סרט תיעודי 'האמת על סמים': פרק "האמת על קווקאיין"
- חוברת 'האמת על קווקאיין'
- העתקים של 'דף מטלה להבנת סמים' עבור כל התלמידים

לוח זמני:

א.	הקרן תשדר שירות	3 דקות
ב.	הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי	8 דקות
ג.	דיאון	10 דקות
ד.	אוצר מילים	10 דקות
ה.	קריאה	3 דקות
ו.	דיאון	5 דקות
ז.	קריאה	3 דקות
ט.	דיאון	3 דקות
כ.	קריאה	2 דקות
י.	דיאון	3 דקות
ל.	מטלה	5 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדרת השירות: "מסיבה כל הלילה" (קוקאין).
- צפה בפרק "האמת על קוקאין" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא חוברת 'האמת על קוקאין'.
- העתק או הורד והדפס את דף מטלה להבנת סמים' (אחד לתלמיד).
- ארגן DVD וטלוויזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.

עצה:

- עודד תלמידים לשתף עם תלמידים אחרים בכיתה כל הבנה שהם השיגו על סמים כשהם מתקדמים דרך השיעורים.



האמת על קווקז

שיעור 8: מערך שיעור

67

א. **הקרן תשדר שירות** (3 דקות): ה الكرן את תשדר השירות: "מסיבה כל הלילה" (קווקז). שאל תלמידים מה דעתם על מה שראו זה עתה ותן כמה מהתלמידים לספר לשאר היכיתה מה הם למדו מהצפיה בתשדר השירות.

ב. **הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי** (8 דקות): ה الكرן "האמת על קווקז".

ג. **דיון** (10 דקות): תן לתלמידים לספר מה דעתם על הסרט שראו עכשו. שאל תלמידים: מה היו ההשפעות שהם הבינו בהן או שמעו עליהם ואם הם יכולים להתייחס אליהן?

ד. **uczczar milim** (10 דקות): השתמש בהגדרות הבאות כדי להביא את היכיתה להבנה ברורה של המשמעות של כל מילה:

תזוזית: מצב שמצוין בחוסר שקט קיצוני, הבלבול ולפעמים הזיות, שנגרמת על-ידי חום, הרעליה או פגיעה במוח.

מורחוב: מוגדל, בדרך כלל כאשר מתראים את אישוני העיניים.

עצבנות: מצב בו אתה עצבני, מוטרד ועלול לאבד שליטה.

לא קבוע: שאינו ניתן לחיזוי ולא יציב.

אופוריה: הרגשה של שמחה רבה, התלהבות או הרגשת רוחה.

הזהה: תפישה חושית של מישחו או משחו שלא באמת שם, זהה לעתים תגובה לסטמים מסוימים.

היפר-רגשנות: היפר פירושו מופרז, גבוהה באופן חריג. לכן, היפר-רגשנות פירושו רגשנות גבוהה באופן חריג (עצבני ונוטה להפוך נרגש במהירות).

היפר-סטימולציה: היפר- פירושו מופרז, גבוהה באופן חריג. לכן, היפר-סטימולציה פירושו מגורה באופן חריג (לగרום לפעולות פיזיות במשחו כמו עצב או איבר).



מטאמפטמינים: ממירץ של מערכת העצבים המרכזית (מוח ועמוד השדרה) ממכר מאוד; שם סינטטי מעשה ידי-אדם, הוא לא חוקי ונמצא באוטה קטגוריה כמו קוקאין וסמי רחוב חזקים אחרים.

נركוטיים: שם המשפיע על מערכת העצבים המרכזית (המוח ועמוד השדרה), שיכול לגרום לScheduler, אופוריה, איבוד זיכרון, חוסר קואורדינציה וחוסר הכרה. סמים נרקוטיים רבים נגזרים מפרג האופיאם.

כשל נשימתי: נשימה פירושו הקשור או בשימוש בנשימה (או המערכת בגוף שמכניסה פנימה ומיצרת חמצן) כשל פירושו התמוטטות או הפחתה בביצועים של משהו. לכן כשל נשימתי הינו הפחתה או התמוטטות של יכולת לנשום חמצן לתוך הגוף.

מחסור בשינה: ללא או כ Shermanium שינה מספקת.

68

שבץ: חסימה או קרע (שבר של משהו) פתאומי של כל דם במוח שכתוכה מזה, לדוגמה, איבוד של הכרה, איבוד חלק של יכולת לזרז או איבוד של דבר.

של חוש משוש: הקשור אל או בשימוש של חוש המשוש.

ה. **קריאה (3 דקות):** תן לתלמידים לקרוא בקול רם לפי התור את הקטעים הבאים מתוך 'האמת על קוקאין': "מהו קוקאין?" ו-"אבקה לבנה קטלנית".

ו. **דיון (5 דקות):** שאל תלמידים מה דעתם על מה שהם קראו עכשו. מה הם למדו על קוקאין שלא ידעו עליו קודם?

ז. **קריאה (3 דקות):** תן לתלמידים לקרוא בקול רם לפי התור את הקטעים הבאים מתוך 'האמת על קוקאין': "למה קוקאין כל כך ממכר?" ו-"השפעות של קוקאין".

ח. **דיון (3 דקות):** שאל תלמידים מה דעתם על מה שראו עכשו. מה הם למדו מהם לא ידעו קודם?

ט. **קריאה (2 דקות):** תן לתלמידים לקרוא בקול רם לפי התור את הקטע מתוך החוברת 'האמת על קוקאין' "השפעות של קוקאין", כולל "השפעות קצורות-הטווח" ו-"השפעות ארוכות-הטווח".

. **דיוון (3 دقائق):** אמור לתלמידים שלך לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן ערכו איתם דיוון על התשובות הנכונות ותן להם לחת על עצם ציון על מה שכתבו.

עד כמה ממכר הקוקאין?

מאייפה בא קוקאין?

מה קורה כאשר מישחו יורד מה "היי" של קוקאין?

מהן חלק מהשפעות קצרות-הטוווח של קוקאין?

מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוווח של קוקאין?

. **מטלה (5 دقائق):** חלק עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד. אמור להם למלא את שם השם שנלמד בשיעור זהה בקצתה העליון של הטופס ולאחר מכן לכתוב מה הם למדו על שם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלה חזרה. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלת שיעורי בית.

. **שיעור בית:** אמור לתלמידים להשלים את קריאת החוברת 'האמת על קוקאין'.

■ סוף שיעור



דף מטלה להבנת סמיס

שיעור על

(השם של הסט)

ענה בבקשתו על השאלות הבאות. השתמש בדפים נוספים על פי הצורך.

1. תאר מהו הסט זהה, איך הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקת.

2. מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח שמיישחו יכול לחוות כתוצאה מליקחת הסט זהה?

3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח שנגרמו על ידי הסט זהה וכי怎 בראותו של מיישמו יכולה להיות מושפעת מליקחתו?



דף מטלה להבנת סימן

4. כתוב חיבור קצר על מה אתה קיבלת מהשיעור זהה ואיך אתה מתכוון להשתמש במה שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על קראק קוואין

שיעור 9: מדריך למורה

72

המטרה:

ללמד תלמידים על העובדות אודות קראק קוואין והשפעותיו קצרות-הטוויה וארוכות-הטוויה על בריאותו ורוחותו של אדם.

חומרים:

- תשדיiri שירות
- "Love Lost" (קרהק)
- 'האמת על סמים' סרט תיעודי: פרק "האמת על קראק"
- חוברת 'האמת על קראק קוואין'
- עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' עבור כל תלמיד

לוח זמנים:

א. הקרן תשדיiri שירות	3 דקות
ב. הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי	8 דקות
ג. דיוון	8 דקות
ד. אוצר מילים	8 דקות
ה. קריאה	8 דקות
ג. דיוון	10 דקות
ז. מטלה	10 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדר שירות: "Love Lost" (קראק).
- צפה בפרק "האמת על קראק" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא את החוברת 'האמת על קראק קווקאיין'.
- העתק או הורד את 'דף הסמים מטלה להבנת סמים' והדפס אותו (אחד לכל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD, טלוויזיה, מקרן ומסך או מחשב שנייתן להקרין בו DVD.

עצה:

- כשאתה בודק חיבורים של תלמידים, יתכן שתרצה לבקש מתלמידים מסוימים להקריא את החיבוריהם שלהם לכיתה. זה נתון לבחירתך, אך אם הזמן מרשה, זה יהיה בעל ערך שתלמידים ישמעו מהחברים שלהם. אל תאלץ תלמיד להקריא את החיבור שלו אם הוא לא רוצה.



האמת על קראק קווקאין

שיעור 9: מערך שיעור

74

א. **הקרן תשדר שירות** (3 דקות): ה الكرן את תשדר השירות : "Love Lost" (קראק). שאל את התלמידים מה דעתם על מה שראו זה עתה ותן לכמה מהתלמידים לספר לשאר הכיתה מה הם למדו מהצפיה בתשדר השירות.

ב. **הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי** (8 דקות): ה الكرן "האמת על קראק".

ג. **דיון** (8 דקות): שאל תלמידים מה דעתם על הסרט שראו זה עתה. למה הם חשובים שאנשים שימושיים בקראק הופכים להיות כל כך נואשים עד שהם עלולים לעשות כל דבר כדי להשיג עוד ?

ד. **אוצר מילים** (8 דקות): השתמש בהגדרות הבאות כדי להביא את הctica להבנה ברורה של המושעות של כל מילה:

משמעותי: קשרו לשם.

כל-דם: כל אחד מהעורקים או הורידים (גדולים וקטנים) שמעבירים דם בתוך הגוף.

הפרעות במצבי רוח: הפרעות בחדים הרגשיים של אדם. אלה יכולות לכלול הרגשות של עצב, חסר תקווה ותחושא שהאדם חסר ערך, תלונות על כאב פיזי, שינויים בתיאבון, תבניות שינה ורמת אנרגיה.

נזק בפוריות: נזק שנגרם לחלקי הגוף שקשורים ליצירת ילדים.

הזיות של חוש המשיש: חוש המשיש פירושו קשרו עם התחושה של מגע. הזיות פירושן חוויה של תפיסה חושית שנראית אמיתית שלא קיימת למעשה. הזיה של חוש המשיש זה כאשר מישחו חוויה תפיסות חושיות הקשורות למגע כאשר הדבר לא ממש נמצא שם.

ה. **קריאה** (8 דקות): תן לתלמידים לקרוא בתור בקול רם את החלקים הבאים מתוך החוברת 'האמת על קראק קווקאין': "מהו קראק קווקאין?" "למה קראק קווקאין כל כך מכיר?" "תופעות של קראק קווקאין" ו-"השפעות פיזיות ומנטליות".



ו. **דיון (10 דקות):** אמור לתלמידים שלך לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן עורך איתם דיון על התשובות הנכונות ותן להם לחת על עצם ציון על מה שכתבו.

מה מבידיל בין קראק קווקאיין לבין קווקאיין?

מאייפה בא השם של קראק?

עד כמה ממכר קראק קווקאיין?

מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח של קראק קווקאיין?

מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של קראק קווקאיין?

ז. **מטלה (5 דקות):** חלק עותק של 'דף מטלה להבנת סמי' לכל תלמיד. אמור להם למלא את שם השם שנלמד בשיעור זהה בקצתה העליון של הטופס ולאחר מכן לכתוב מה הם למדו על שם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלה חזרה. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלת שיעורי בית.

ח. **שיעור בית:** אמור לתלמידים להשלים את קריית החוברת 'האמת על קראק קווקאיין'.

■ סוף שיעור



דף מטלה להבנת סמ"ס

שיעור על

(השם של הסט)

ענה בבקשתה על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוספים על פי הצורך.

1. תאר מהו סט זה, כיצד הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקח.

2. מה הן חלק מהתופעות קצרות-הטווח שמשהו יכול לחוות כתוצאה מליקחת הסט זה?

3. מה הן חלק מהתופעות קצרות-הטווח שנגרמו על-ידי הסט זה ואיך בראותו של האדם יכולה להיות מושפעת מליקחתו?



4. כתוב חיבור קצר על מה קיבלת מהשיעור זהה ואיך אתה מתכוון להשתמש במה
שלמדת.

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____



האמת על קристל מט' ומטאמפטמינים

שיעור 10: מדריך למורה

78

מטרה:

ללמד את התלמידים את העובדות ואת השפעות קצרות-הטווח וארוכות-הטווח של קристל מט' ומטאמפטמינים על בריאותו ורווחתו של האדם.

חומרים:

- תשדیر שירות: "להישאר עיר וללמוד" (קריסטל מט')
- הסרט התיעודי 'האמת על סמים': פרק "האמת על קристל מט'"
- חוברת 'האמת על קристל מט' ומטאמפטמינים'
- עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד

לוח זמנים:

א. הקון תשדир שירות	3 דקות
ב. הקון פרק מתוך הסרט התיעודי	8 דקות
ג. דיוון	5 דקות
ד. אוצר מילים	4 דקות
ה. קראיה	5 דקות
ו. דיוון	3 דקות
ז. קראיה	3 דקות
ח. דיוון	3 דקות
ט. קראיה	2 דקות
י. דיוון	4 דקות



10 דקוט

5 דקוט

55 דקוט

כ. פעילות

ל. מטלה

זמן כולל:

הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדר שירות: "ליישאר עיר וללמוד" (קריסטל מט').
- צפה בפרק "האמת על קристל מט'" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא את החוברת 'האמת על קристל מט' ומטאמפטמינים.'
- העתק או הורד והדפס את 'דף מטלה להבנת סמים' (אחד לכל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD וטלוויזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



האמת על קרייסטל מט' ומטאמפטמינים

שיעור 10: מערכ שיעור

- א. **הקרן תשדר שירות** (3 דקות): ה الكرן את תשדר השירות: "להישאר עיר וללמוד" (קרייסטל מט'). שאל את התלמידים מה דעתם על מה שזה עתה ראו ותן לכמה תלמידים לספר לשאר הכתיבה מה הם למדו מהصفיה בתשדר השירות.
- ב. **הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי** (8 דקות): ה الكرן "האמת על קרייסטל מט".
- ג. **דיון** (5 דקות): שאל את התלמידים מה דעתם על הסרט שזה עתה ראו. מודיע לעדתם אנשים שלוקחים מט' עושים זאת זה אפיקו שזה הורס את גופם לממרי ?
- ד. **אוצר מילים** (4 דקות): השתמש בהגדורות הבאות כדי להביא את הכתיבה להבנה ברורה של הפירוש של כל מילה:
- אבסטרקטי (מוגשת)**: מחשבה על דברים שהם בנפרד ממשויות מוחשיות, חפצים מוגדרים או מקרים ממשיים, כמו לעיין מוגשת.
- اسلויות של כוח**: הערכה מוגזמת וכזבת של ערך עצמי, חשיבות, עוצמה או אטרקטיביות.
- נגזר**: חומר כימי שנוצר מחומר קרוב.
- טונה**: יחידת משקל המקבילה ל-1000 קילוגרם.
- תנדות במצב הרוח**: שינויים פתאומיים וקיצוניים בתחום וברגשות של אנשים.
- rush**: (ריגוש) הנחשול הראשון של תחושה שחשים כאשר מעשנים או מזרים סם, שימושה באורכו בהתאם לסם.
- באופן שיטתי**: עשוי או פועל בהתאם לתוכנית קבועה או שיטה, מסודר.
- ה. **קריאה** (5 דקות): תן לתלמידים לקרוא לפי התווים בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על קרייסטל מט' ומטאמפטמינים': "מה זה קרייסטל מט'?" "מה זה מטאמפטמין?" וכיצד נראה מטאמפטמין?"
- ו. **דיון** (3 דקות): שאל את התלמידים מה דעתם על מה שזה עתה קראו. מה הם למדו שלא ידעו לפני כן?



- ז. **קריאה (3 דקות):** תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתחום החוברת 'האמת על קристל מט' ומטאמפטמינים': "ממה עשויי מט'?" ו-"מגיפה כלל עולמית של התמכרות".
- ח. **דיון (3 דקות):** שאל את התלמידים מה דעתם על מה שזה עתה קראו. מה הם למדו על קристל מט' שלא ידעו לפני כן?
- ט. **קריאה (2 דקות):** תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתחום החוברת 'האמת על קристל מט' ומטאמפטמינים': "השפעות הקטלניות של מט'" ואת הפסקה על הנזק של מט'.
- ו. **דיון (4 דקות):** אמור לתלמידים שlk לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף ניר. לאחר מכן עורך איתם דיון על התשובות הנכונות ותן להם לחת לעצם ציון על מה שכתבו.

כיצד נראה קристל מט'?

מדוע המטאמפטמין מסוכן?

האם מישחו יכול להתמכר לקריסטל מט' בפעם הראשונה שהוא משתמש בזו?

מהן השפעות קצרות-הטווח של קристל מט' ומטאמפטמינים?

מהן השפעות ארוכות-הטווח של קристל מט' ומטאמפטמינים?

- כ. **פעולות (10 دقotas):** תן לתלמידים דף ניר בגודל של 21.5×27.5 ס"מ ואמור להם למתווך קו במרכזה כדי לחלק את הדף לחצי. בצד השמאלי, אמור להם לציר פנים ולעשות אותן יפונות או נחמדות ככל האפשר. בקצתה העליון של הדף הם יכתבו "לפני לקיחת קристל מט'". לאחר מכן על הצד הימני של הדף, הם מציירים את אותו הטיפוס כשהם מראים כיצד תווי פניו לאחר שהואלקח קרייסטל מט' במשך מספר שנים. אמור להם לרשום מעלה בקצתה העליון של הצד הימני של הדף "לאחר לקיחת קристל מט'". לאחר מכן אמור להם לתלות את ציורייהם כך שיכולים לראות את הציורים אחד של השני.

- ל. **מטלה (5 دقotas):** חלק עותק של 'דף מטלה להבנת סמי' לכל תלמיד. אמור להם למלא את שם השם שנלמד בשיעור זהה בקצתה העליון של הטופס ולאחר מכן ממן לכתוב מה הם למדו על שם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלה חוזרת. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלת שיעורי בית.

- מ. **שיעור בית:** אמור לתלמידים לסיים לקרוא את החוברת 'האמת על קристל מט' ומטאמפטמינים'.



דף מטלה להבנת סמים

שיעור על

(השם של הסט)

עונה בבקשתה על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוסף על פי הצורך.

.1. תאר מהו סם זה, כיצד הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקח.

.2. מהן כמה מהשפעות קצירות-הטווח שמיישחו יכול להתנסות בהן כתוצאה מליקחת הסם זה?

.3. מהן כמה מהשפעות ארוכות-הטווח שנגרכמות על-ידי הסם זהה וכייזד יכולה בריאותו של האדם להיות מושפעת מליקחתו?



4. כתוב חיבור קצר על מה שקיבלת מהשיעור זהה וכי怎 אתה מתכוון להשתמש במה
שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על חומרים נדיפים

שיעור 11: מדריך למורה

85

מטרה:

ללמד תלמידים את העובדות על חומרים נדיפים והשפעותיהם קצרות-הטווה וארוכות-הטווה על בריאותו ורווחתו של האדם.

חומרים:

- תשדר שירות: "להסניף" (חומרים נדיפים)
- סרט תיעודי 'האמת על סמים' הפרק "האמת על חומרים נדיפים"
- חוברת 'האמת על חומרים נדיפים'
- עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד

לוח זמנים:

א. ה الكرן תשדר שירות	3 דקות
ב. ה الكرן פרק מתוך הסרט התיעודי	9 דקות
ג. דיוון	5 דקות
ד. אוצר מילים	10 דקות
ה. קריאה	5 דקות
ו. דיוון	4 דקות
ז. קריאה	4 דקות
ח. דיוון	10 דקות
ט. מטלה	5 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדר ה שירות: "להסניף" (חומרים נדיפים).
- צפה בפרק "האמת על חומרים נדיפים" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא את החוברת 'האמת על חומרים נדיפים'.
- העתק או הורד והדפס את דף מטלה להבנת סמים' (אחד לכל תלמיד)
- ארגן מכשיר DVD וטלזיזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



האמת על חומרים נדיפים

שיעור 11: מערך שיעור

87

א. **הקרן תשדר שירות** (3 דקות): ה الكرן את תשדר השירות: "להסניף" (חומרים נדיפים). שאל את התלמידים מה דעתם על מה שהוא עתה ראו ותן כמה תלמידים לספר לשאר הכתה מה הם למדו מהצפיה בתשדר השירות.

ב. **הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי** (9 דקות): ה الكرן את 'האמת על חומרים נדיפים'. דיוון (5 דקות): שאל את התלמידים מה דעתם על הסרט שהוא עתה ראו. למה הם חשבים שנעראים בסביבתם נעראים אחרים שמתו משימוש, או שהם כמעט מותו מהשימוש בחומרים נדיפים ממשיכים לחת אוטם?

ג. **אוצר מיללים** (10 דקות): השתמש בהגדות הבאות כדי להביא את הכתה להבנה ברורה של המשמעות של כל מילה:

סם מרדים (anesthetics): חומרים שימושיים בהם רפואיים כדי לעזר אדם מלחש כאב במשק ניתוח, בכל הגוף כאשר הוא חסר הכרה, או בחלק מהגוף כאשר הוא ער.

בוטן: גז המושג מנפט ומשמש כדלק.

דלדול שריר: התכווצות הדרגתית של שרירים בגלל שורקמת הגוף (החומר שעושה את השרירים) נאכלת על-ידי הגוף.

תחמושת החנקן: גז חסר צבע ובעל ריח מתוק שימוש כسم הרדמה.

מדל צבע: נוזל כמו טרפנטין שמוסף לצבע כדי לעשותו פחות סמייך.

פרופן: גז חסר צבע שימושיים בו לבישול וחימום.

מסיס: חומר שימושי אחר כדי ליצור תמיסה.

טולואן: נוזל חסר צבע שימושיים בו כמסיס וכdal.

לאיד: (להפוך לאדים) לשנות לחקיקים בלתי נראים שמרחפים באוויר על-ידי חימום או ריסוס.



ה. **קריאה (5 דקות):** תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על חומרים נדיפים': "מהם חומרים נדיפים?" "האם חומרים נדיפים ממכרים?" ו-"סוגים שונים של חומרים נדיפים".

ו. **דיון (4 דקות):** שאל את התלמידים מה דעתם על מה שזה עתה קראו. מה הם למדו על חומרים נדיפים שהם לא ידעו לפני כן?

ז. **קריאה (4 דקות):** תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על חומרים נדיפים': "כיצד חומרים נדיפים משפיעים על גוףך?" "השפעות קצרות-טוווח" ו-"השפעות ארוכות-טוווח".

ח. **דיון (10 דקות):** אמור לתלמידים שlk לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן עורך אתם דיון על התשובות הנכונות ותן להם לחת לעצמם ציון על מה שכתבו.

88

מהן חלק מהדריכים שבנה חומרים נדיפים כימיים משפיעים על הגוף?

מה יכול לקרות>k לצב הלב של מי שישואף כימיים רעליים?

האם חומרים נדיפים יכולים להיות ממכרים?

מהן חלק מהשפעות קצרות-טוווח של חומרים נדיפים?

מהן חלק מהשפעות ארוכות-טוווח של חומרים נדיפים?

ט. **מטלה (5 דקות):** חלק עותק של דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד. אמור להם למלא את שם הסם שנלמד בשיעור זהה בקצת העlion של הטופס ולאחר מכן לכתוב מה הם למדו על סם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלה חוזה.שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלה שיעורי בית.

ו. **שיעור בית:** אמור לתלמידים לסיים לקרוא את החוברת 'האמת על חומרים נדיפים'.

■ **סוף השיעור**



דף מטלה להבנת סמים

שיעור על

(השם של הסם)

עונה בבקשתו על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוסף על פי הצורך.

.1. תאר מהו סם זה, כיצד הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקח.

.2. מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח שמיישחו יכול לחזות כתוצאה מליקחת הסם זה?

.3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח שנגרכמות על-ידי הסם זהה וכי怎 יכול להיות מושפעת בריאותו של האדם מליקחתו?



4. כתוב חיבור קצר על מה שקיבלת מהשיעור זהה וכי怎 אתה מתכוון להשתמש במה
שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על הרואין

שיעור 12: מדריך למורה

91

מטרה:

ללמד תלמידים כיצד, בעזרת ידיעת האמת על סמים, הם יכולים לעשות החלטות שמבוססות על ידע.

חומרים:

- תשדר שירות: "ההיא הטוב ביותר" (הרואין).
- הסרט התיעודי 'האמת על סמים': "האמת על הרואין".
- חוברת 'האמת על הרואין'.
- עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד.

לוח זמנים:

א.	הקרן תשדר שירות	3 דקות
ב.	הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי	7 דקות
ג.	דיון	8 דקות
ד.	אוצר מילים	10 דקות
ה.	קריאה	10 דקות
ו.	דיון	7 דקות
ז.	מטלה	10 דקות
55 דקות		

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדר שירות: "ההי הטוב ביותר" (הרואין).
- צפה בפרק "האמת על הרואין" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמיים'.
- קרא את החוברת 'האמת על הרואין'
- העתק או הורד והדפס את דף המטלה להבנת סמיים' (אחד לכל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD וטלויזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.

עצה:

- הדגש בפני התלמידים שאתה רוצה שהם יעריכו את המידע שהם מקבלים מהסרטים התיעודים, מהחוברות, תשדר השירות אל מול הניסיון האישי שלהם ויחשבו על זה עבור עצם.



האמת על הרואין

שיעור 12: מערכ שיעור

93

א. הkrן תשדר שירות (3 דקות): הkrן את תשדר השירות: "ההו הטוב ביותר" (הרואין). שאל את התלמידים מה דעתם על הסרט שזה עתה ראו ותן כמה תלמידים בספר לשאר הכתה מה הם למדו מהצפיה בתשדר השירות

ב. הkrן פרק מתוך הסרט התיעודי (7 דקות): הkrן "האמת על הרואין".

ג. דיון (8 דקות): שאל את התלמידים מה דעתם על הסרט שזה עתה ראו. איך החיים היו נראים אם כל רגע בו האדם עיר היה מתbezבז על השגת עוד הרואין כדי להסביר את ההשתוקקות לסם ?

ד. אוצר מילים (19 דקות): השתמש בהגדות הבאות כדי להדריך את הכתה להבנה ברורה של הפירוש של כל מילה:

תוסף: חומר נוסף לחומר אחר כדי לשנות או לשפר אותו בדרך כלשהי, כמו לשנות את הצבע או המרקם של מזון.

AIDS (איידס): (קיזור של גנבה שהורסת את המערכת הטבעית של הגוף שבאה מושתמש נגד מחלות אחרות).

קריסת ורידים: נזק הנגרם על-ידי הזורקotas חוזרות אל תוך הוורדים (בזרעות או בחלקים אחרים של הגוף) כמשמעותם במזוקים.

לדיל (CUT): להוסיף חומר אחר, במיוחד לסם או למשקה אלכוהולי, בדרך כלל לעשות אותו חלש יותר או זול יותר.

שתום הלב: שסתום הוא חתיכת קטנה של רקמה לב או בעורק שישולטת על זרימה של דם ושמורת שימוש לזרום בכיוון אחד בלבד.

חוסר אוניות (אימופוטנציה): אי יכולת קרונית להציג זקופה לשם ביצוע אקט מיני.

מורפיום: סם שבא מצמח הפג ושיוכל להיות ממכר בשימוש ממושך. משמשים בו להקלת כאב חמור.



תפיחה מוגלתית: אзор קטן עגול בולט של עור מודלק ממולא במוגלה.

שחפת: מחלת דלקתית התוקפת את הריאות ואייברים אחרים.

ה. קריאה (10 دق Kot): תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקהל רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על הרואין': "הרואין: מהו?" "המקור של הרואין" "כיצד נראה הרואין?" "השפעות הרסניות של הרואין?" "השפעות קוצרות-טוווח" "השפעות ארוכות-טוווח" ו-"אני אנסה את זה רק פעם אחת".

ו. דיוון (7 دق Kot): אמרו לתלמידים שלך לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן ערכו איתם דיוון על התשובות הנכונות ותן להם לחת לעצמם ציון על מה שכתבו.

כיצד משתמשים בהרואין?

94

מלבד הסכנות שמצויב הסם בפני המשתמש, איזה בעיות אחרות יכולות לנבוע משימוש בהרואין?

מהן חלק מהשפעות קוצרות-טוווח של הרואין?

מהן חלק מהשפעות ארוכות-טוווח של הרואין?

ז. מטלה (10 دق Kot): חילק עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד. אמרו להם למלא את שם הסם שנלמד בשיעור זהה בקצתה העליון של הטופס ולאחר מכן לכתוב מה הם למדו על סם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלהchorah. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלה שיעורי בית.

ח. שיעורי בית: אמרו לתלמידים לסיים לקרוא את החוברת 'האמת על הרואין'.

■ סוף השיעור



דף מטלה להבנת סmis

שיעור על

(השם של הסט)

עונה בבקשתו על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוספים על פי הצורך.

1. תאר מהו שם זה, כיצד הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופיע ונלקח.

2. מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח שמיישחו יכול לחזות כתוצאה מליקחת השם הזה?

3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח שנגרכו על-ידי השם הזה וכייזד יכולה בריאותו של האדם להיות מושפעת מליקחתו?



4. כתוב חיבור קצר על מה שקיבלת מהשיעור זהה וכי怎 אתה מתכוון להשתמש במה
שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על LSD

שיעור 13: מדריך למורה

97

מטרה:

ללמד תלמידים את העובדות על LSD וההשפעה הגוףנית והמנטאלית שלו על בריאותו ורוחותו של אדם.

חומרים:

- תשדר שירות: "להיות בטריפ" (LSD).
- סרט תיעודי 'האמת על סמים': הפרק "האמת על LSD"
- חוברת 'האמת על LSD'
- עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד

לוח זמנים:

א.	הקרן תשדר שירות	3 דקות
ב.	הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי	9 דקות
ג.	דיון	7 דקות
ד.	אוצר מילים	5 דקות
ה.	קריאה	6 דקות
ו.	דיון	5 דקות
ז.	קריאה	3 דקות
ח.	דיון	12 דקות
ט.	מטלה	5 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדרת השירות: "להיות בטריפ" (LSD).
- צפה בפרק "האמת על LSD" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא את החוברת 'האמת על LSD'.
- העתק או הורד והדפס את דף מטלה להבנת סמים' (אחד לכל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD טלוויזיה, מקרן ומסך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



האמת על LSD

שיעור 13: מערך שיעור

99

א. **הקרן תשדר שירות** (3 דקות): ה الكرן את תשדר השירות: "להיות בטרייפ" (LSD). שאל את התלמידים מה דעתם על הסרט שזה עתה ראו ותן לכמה תלמידים לספר לשאר היכיתה מה הם למדו מהצפיה בהשדר השירות.

ב. **הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי** (9 דקות): ה الكرן "האמת על LSD".

ג. **דיון** (7 דקות): בקש מהתלמידים לומר מה דעתם על הסרט שראו זה עתה. האם LSD מרחיב את המיננד או שהוא באמת מעוזת את התפיסה של המציאות בדרך שיכולה לגרום נזק לצמויות למשתמש?

ד. **אוצר מיללים** (5 דקות): השתמש בהגדרות הבאות כדי להדריך את היכיתה להבנה ברורה של הפירוש של כל מילה:

להתנתך: לחותך התחברות עם, להיפרד מ; לא להיות מעורב יותר עם מישחו.

פטריות ארגוט: העושש אלגורט שמזוהם את פרחי החיטה, השיפון ודגנים אחרים ומיצר רעלים שיוכלים להזיק לאנשים ולהיות שאוכלים את הדגן הפוגע.

טריפ: ההתנסות שנוצרת על-ידי לקיית סם כמו LSD.

ה. **קריאה** (6 דקות): תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על LSD': "מהו LSD?", "מה הסיכונים של LSD?"

ו. **דיון** (5 דקות): בקש מהתלמידים לומר מה דעתם על מה שקרו זה עתה. מה הם למדו על LSD שהם לא ידעו לפני כן?

ז. **קריאה** (3 דקות): תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על LSD': "ההשפעות המזיקות של LSD".

ח. **דיון** (12 דקות): אמרו לתלמידים שלך לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן ערכו איתם דיון על התשובות הנכונות ותן להם לחת לעצם ציון על מה שכ כתבו.



מה LSD עשוי?

למבחן כמה זמן נמשכות התחושות של LSD?

באילו צורות שונות מיוצר LSD?

מהן חלק מהתחושות הגוףניות של LSD?

מהן חלק מהתחושות המנטאליות של LSD?

- enkodot dinon nospft, atah ykol lkhach at hmoava ba'ah mafrik "mehm hisicounim shel LSD?" matok ha'chovrot: "csho'a matchil, leuyitim krobo'ot ai afshar le'utzor 'trif grou' shicol le'mash' ud 12 shuvot. le'masha, comme anshim la'machlimim af pum mafsi'ozha ha'ngarmat ul-yidi chomatz ha-LSD. m'shatmashim r'bisim shel LSD chowim plashbikim, ou chzra' ul ha'trif shel ha-LSD, leuyitim krobo'ot la'azora, hrba la'achor shalkho LSD".

100

• Sh'al at ha'talmidim ma la'pi du'atam ha'mishmu'ot shel zeh.

• Ci'atz fu'el adam shenken al to'ek "f'sico'ozha machomatz ha-LSD?".

• Ur'uk dinon hisicounim malikit ha'sem zeh.

- ט. **מטלה (5 דקוט):** Chalk u'otek shel 'dzf metulla le'havat s'mim' lekul talmid. Amor lahem lemala' at shem ha'sem shnalmad b'shiur zeh be'katcha ha'ulion shel ha'topfus v'la'achr mcn le'catav mah ham le'mado ul sem zeh, labso'uf at dzfi ha'metulla chzra'. Shim lib: am ha'shiur nemash zman rab midi atah ykol la'hashtemsh b'metulla be'cavita camtula shiuri' bi't.

. **שיעור בית:** Amor la'talmidim le'siyim le'kro'a at chovrat 'ha'amt' ul LSD'.

■ סוף השיעור



דף מטלה להבנת סמים

שיעור על

(השם של הסם)

עונה בבקשתה על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוספים על פי הצורך.

.1. תאר מהו סם זה, כיצד הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ או נלקח.

.2. מהן חלק מהשפעות קצירות-הטווח שאפשר להתנסות בהן כתוצאה מליקחת הסם זהה?

.3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח שנגרמו על-ידי הסם זהה וכי怎ד בראותו של האדם יכולה להיות מושפעת מליקחתו?



4. כתוב חיבור קצר על מה שקיבלת מהשיעור זהה וכי怎 אתה מתכוון להשתמש במה
שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם

שיעור 14: מדריך למורה

103

מטרה:

ללמד תלמידים את העובדות על תרופות במרשם והשפעתן קצרת-הטוווח וארוכת-הטוווח על בריאותו ורווחתו של אדם.

חומרים:

- תשדר שירות: "פוקוס" (רייטליין)
- הסרט התיעודי 'האמת על סמים': הפרק "האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם"
- החוברת 'האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם'
- עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' עבור כל תלמיד

לוח זמנים:

א. ה الكرן תשדר שירות	3 דקות
ב. ה الكرן פרק מתוך הסרט התיעודי	10 דקות
ג. דיוון	5 דקות
ד. אוצר מילים	3 דקות
ה. קריאה	7 דקות
ו. דיוון	5 דקות
ז. קריאה	10 דקות
ח. דיוון	7 דקות
ט. מטלה	5 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדیر השירות: "פוקוס" (רייטין).
- צפה בפרק "האמת על משככי כאבים" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא את החוברת 'האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם'.
- העתק או הורד והדפס את דף מטלה להבנת סמים' (אחד לכל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD וטלזיזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם

שיעור 14: מערך שיעור

105

א. **הקרן תשדריר שירות** (3 دقotas): ה الكرן את תשדריר השירות: "פוקוס" (Ριτליין). שאל את התלמידים מה דעתם על מה שזה עתה ראו ותן לכמה תלמידים לספר לשאר הклассה מה הם למדו מהצפיה בתשדריר השירות.

ב. **הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי** (10 دقotas): ה الكرן "האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם".

ג. **דיון** (5 دقotas): בקש מהתלמידים לומר מה דעתם על הסרט שראו זה עתה. האם הם מרגישים שתרופות מרשם בטוחות יותר מאשר סמי רוחוב לא חוקיים משומם רפואיים המליצו עליהם?

ד. **אוצר מיללים** (3 دقotas): השתמש בהגדירות הבאות כדי להדריך את הклассה להבנה ברורה של הפירוש של כל מילה:
לחבות: להכחות עם, או כמו עם אלה כבדה.

כימיות הגוף: יסוד כלשהו או כל היסודות המרכיבים את הגוף כמו גם התגובה השונות שלו.

הבזק קור: התפרצויות פתאומיות של תחושת קור.

סכרת: מחלת כרונית המאפיינית בעודף סוכר בדם, צימאון, רעב ושתן מוגברים, וחולשה. אם אינה מטופלת, סכרת יכולה להביא לתוצאות של תרדמת ומות.

ה. **קריאה** (7 دقotas): תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם': "שימוש יתר בתרופות במרשם – בעיה רצינית" "סמים הניתנים במרשם – מה אתה לא יודע" ו-"סוגים של סמים הניתנים במרשם שעושים בהם שימוש לרעה".

ו. **דיון** (5 دقotas): בקש מהתלמידים לומר מה דעתם על מה שראו זה עתה. מה הם למדו על תרופות במרשם שהם לא ידעו לפני כן?

ז. **קריאה** (10 دقotas): תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על שימוש יתר בתרופות במרשם': "סמי הרגעה – השפעות



קצירות-טוווח" "סמי הרגעה – השפעות ארוכות-טוווח" "נגורות מאופייניות ומורפין – השפעות קצירות-טוווח" "נגורות מאופייניות ומורפין – השפעות ארוכות-טוווח" "מMRIיצים" "MRIיצים – השפעות קצירות-טוווח" "MRIיצים – השפעות ארוכות-טוווח" ו-"תרופות נגד דיכאון".

ח. **דיון (7 דקות):** אמור לתלמידים שלך לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן עורך איתם דיון על התשובות הנכונות ותן להם לחת על עצמן ציון על מה שכתבו.

מהן תרופות מרשם שנעשה בהן שימוש לרעה?

האם תרופות מרשם יכולות להיות ממכרות?

מהן חלק מהשפעות קצירות-הטוווח שנגרכות על-ידי השימוש יתר בתרופות מרשם?

106

מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוווח שנגרכות על-ידי שימוש יתר בתרופות מרשם?

ט. **מטלה (5 דקות):** חלק עותק של דף מטלה להבנת סמים' לכל תלמיד. אמור להם למלא את שם הסם שנלמד בשיעור זהה בקצתה העליון של הטופס ולאחר מכן ל כתוב מה הם למדו על סם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלהchorah. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלת שיעורי בית.

ו. **שיעור בית:** אמור לתלמידים לסיים את קריאת החוברת 'האמת על שימוש יתר בתרופות מרשם'.

■ סוף השיעור



דף מטלה להבנת סמיס

שיעור על

(השם של הסט)

עונה בבקשתו על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוספים על פי הצורך.

- .1. תאר מה הוא הסט זהה, כיצד הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקח.

- .2. מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח שעשוויות לקרות כתוצאה מליקחת הסט זהה?

- .3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח שנגרכו על-ידי הסט זהה וכייזד יכולה בריאותו של מישהו להיות מושפעת מליקחתו?



4. כתוב חיבור קצר על מה שקיבלת מהשיעור זהה וכייזד אתה מתוכון להשתמש במה
שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



האמת על משככי כאבים

שיעור 15: מדריך למורה

109

מטרה:

ללמד תלמידים את העובדות על משככי כאבים והשפעתם קצרת-הטוויה וארוכת-הטוויה על בריאותו ורווחתו של אדם.

חומרים:

- תשדר שירות: "קופסת התרופות" (משככי כאבים)
- סרט תיעודי 'האמת על סמים': פרק "האמת על משככי כאבים"
- חוברת 'האמת על משככי כאבים'
- עותק של 'דף מטלה להבנת סמים' עבור כל תלמיד

לוח זמנים:

א.	הקרן תשדר שירות	3 דקות
ב.	הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי	8 דקות
ג.	דיון	5 דקות
ד.	אוצר מילים	2 דקות
ה.	קריאה	8 דקות
ו.	דיון	5 דקות
ז.	קריאה	6 דקות
ח.	דיון	13 דקות
ט.	מטלה	5 דקות

55 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בתשדیر השירות: "קופסת התרופות" (משככי כאבים).
- צפה בפרק "האמת על משככי כאבים" מתוך הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- קרא את החוברת 'האמת על משככי כאבים'.
- העתק או הורד והדפס את דף מטלה להבנת סמים' (אחד לכל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD וטלזיזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



האמת על משככי כאבים

שיעור 15: מערך שיעור

111

א. ה الكرן תשדר שירות (3 דקות): ה الكرן את תשדר השירות: "קופסת התרופות" (משככי כאבים). שאל את התלמידים מה דעתם על מה שזה עתה ראו ותן לנמה תלמידים לספר לשאר הכיתה מה הם למדו מהצפיה בתשדר השירות.

ב. ה الكرן פרק מתוך הסרט התיעודי (8 דקות): ה الكرן "האמת על משככי כאבים".

ג. דיוון (5 דקות): שאל את התלמידים על מה דעתם על הסרט שזה עתה ראו. האם משככי כאבים בטוחים ופחדות ממקרים מסוימים מאשר הרואין בגלל שהם עשויים במעבדה ורופאים נוטנים עבורה מרשם חוקי כדי להקל על כאב?

ד. אוצר מיללים (2 דקות): השתמש בהגדרות הבאות כדי להביא את הכיתה להבנה ברורה של המשמעות של כל מילה:

אפלצ'ים: רכס הרים במערב צפון אמריקה, המשתרע מדרום קויביק לצפון אלבומה.

מלחמות האופיומי: שתי מלחמות מלחמת אופיום (1842-1856, 1856-1860) בין בריטניה הגדולה וסין שהחלו כסכסוך בגלל סחר האופיומי.

ה. קריאה (8 דקות): תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על משככי כאבים': "שימוש לרעה בתרופות מרשם" "מה הם משככי כאבים?" ו-"להבין מדוע משככי כאבים נעשים כל כך ממקרים".

ו. דיוון (5 דקות): גروم לתלמידים לומר מה דעתם על מה שקרה זה עתה. מה הם למדו על משככי כאבים שהם לא ידעו לפני כן?

ז. קריאה (6 דקות): תן לתלמידים לקרוא לפי התור בקול רם את הקטעים הבאים מתוך החוברת 'האמת על משככי כאבים': "השפעות מנטאליות וגופניות של משככי כאבים" ו-"סימני אזהרה של תלות במשככי כאבים הניתנים לפי מרשם".

ח. דיוון (13 דקות): אמרו לתלמידים שלק לכתוב את התשובות לשאלות האלו על דף נייר. לאחר מכן עורך איתם דיוון על התשובות הנכונות ותן להם לחת לעצם ציון על מה שכתו.

מהם משככי הכאבים שנעשה בהם שימוש יתר?



כיצד אנשים נעשים מוכרים למשככי כאבים?

מהן חלק מהשפעות קצורות-הטוווח של סמיים משככי כאבים?

מהם סימני האזהרה של תלות במשככי כאבים במרשם?

ט. **מטלה** (5 דקות): חלק עותק של דף מטלה להבנת סמיים' לכל תלמיד. אמור להם למלא את שם הסם שנלמד בשיעור זהה בקצת העליון של הטופס ולאחר מכן לכתוב מה הם למדו על סם זה, לבסוף אסוף את דפי המטלהchorah. שים לב: אם השיעור נמשך זמן רב מדי אתה יכול להשתמש במטלה בכיתה כמטלת שיעורי בית.

ג. **שיעור בית:** אמור לתלמידים לסיים לקרוא את החוברת 'האמת על משככי כאבים'.

■ סוף השיעור



דף מטלה להבנת סמים

שיעור על

(השם של הסם)

עונה בבקשתו על השאלות הבאות. השתמש בדף נייר נוסף על פי הצורך.

.1. תאר מהו סם זה, כיצד הוא נראה ובאיזה צורה הוא מופץ ונלקח.

.2. מהן חלק מהשפעות קצירות-הטווה שאפשר להתנסות בהן כתוצאה מלקיים הסם זה?

.3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווה שנגרמו על-ידי הסם זה וכי怎 זה יכול להשפיע על בריאותו של האדם שלווקח אותו?



4. כתוב חיבור קצר על מה שקיבלת מהשיעור זהה וכי怎 אתה מתכוון להשתמש במה
שלמדת.

שם:

כיתה:

תאריך:



המילה الأخيرة

שיעור 16: מדריך למורה

115

מטרה

ללמד תלמידים כיצד בעזרת ידיעת האמת על סמים הם יכולים לעשות החלטות שמבוססות על ידע.

חומרים:

- הסרט התיעודי 'האמת על סמים': פרק "המילה האחרונה"
- עותקים של דף משימת שיעורי הבית לשיעורים 5-16 עבור כל התלמידים.

לוח זמנים:

- | | |
|-------------------------------|---------|
| א. הקרן פרק מתוך הסרט התיעודי | 5 דקות |
| ב. דיון | 30 דקות |

35 דקות

זמן כולל:

הכנה של המורה:

- לפני השיעור, צפה בפרק "המילה האחרונה" מתוך הסרט 'האמת על סמים'
- העתק או הורד והדפס את דף מטלת שיעורי הבית לשיעורים 5-16 (אחד לכל תלמיד).
- ארגן מכשיר DVD וטלוויזיה, מקרן וمسך, או מחשב שאפשר להקרין בו DVD.



המילה الأخيرة

שיעור 16: מערך שיעור

116

- א. הקון פרק מתוך הסרט התיעודי (5 דקות): הקון "המילה האחרונה".
- ב. דיוון (30 דקות): שאל את התלמידים מה דעתם על הסרט שזה עתה ראו כמו גם על כל הסרט התיעודי 'האמת על סמים'.
- מצא מה הם למדו מהפרק "המילה האחרונה".
- בקש מהם לספר על רגעים מהסרט התיעודי שהם מצאו שם בalthי נשכחים.
- האם "המילה האחרונה" ו/או הסרט התיעודי המלא השפיע על השקפתם על סמים ?
- שאל את התלמידים כיצד הם יכולים להשתמש בהם שהם למדו כדי להימנע מלהשתמש בסמים או לעזר למישריהם שהם מכירים שימושו או שחוושב להשתמש בסמים.
- ג. **שיעור בית:** חלק את מטלת שיעורי הבית לשיעורים 5-16, הטעמים הנפוצים ביותר שבהם נעשה שימוש, ואמור לתלמידים לעשות את המטלה.

■ סוף השיעור



מטלת שיעורי בית

שיעורים 5-16: הסמים הנפוצים ביותר בhem נעשה שימוש

מצא את התשובות לשאלות הבאות בפרק בו מוצג הסם בחוברת 'האמת על סמים'.

מリחוואה.

1. מריחואנה מוצאה מצמח. אמת או שקר?

2. איזה יסוד כימי נכלל בקנאביס אשר משפיע על המיןיד וגורם נזק למערכת החיסונית?

3. האם השימוש במריחואנה יכול להוביל לסמים קשים יותר?

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטווח של מריחואנה?

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של מריחואנה?

אלכוהול

1. האם אלכוהול משפיע על נערים יותר מאשר על מבוגרים? מדוע?

2. מה יכול לקרות לאישה הרה ששותה אלכוהול?

3. מה יכול לקרות כאשר שתית אלכוהול מעורבת עם שימוש باسم אחר?

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטוווח של אלכוהול?

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוווח של אלכוהול?



אקסטזי

1. הסבר מה מסוכן כל כך בקשר לכך שבת גלולות האקסטזי מיוצרת?

2. לעתים תכופות איזה סם (או סמים אחרים) מכיל האקסטזי שיכל להכניס את האדם אל תוך חוויה מפחידה מהעבר?

3. מה יכולה להיות התוצאה של ההשפעות הממריצות של אקסטזי בשילוב של תנאי חום וציפיות אותן מוצאים לעתים קרובות במסיבות Rave?

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטווח של אקסטזי?

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של אקסטזי?



קוקאין וקראק קוקאין

1. עד כמה ממכרים קוקאין וקראק קוקאין?

2. מהו מקורו של הקוקאין?

3. מה קורה כאשר מישחו יורד מ-"היי" של קוקאין?

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטווח של קוקאין?

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של קוקאין?

קריסטל מט' ומטאמפטמינים

1. כיצד נראה קריסטל מט'?



הסמים הנפוצים ביותר בהם נעשה שימוש

.2. מדוע המטאומפטמינים מסוכן?

.3. האם מישחו יכול להתמכר לקריסטל מט' בפעם הראשונה שבו הוא לוקח אותו?

.4. מהן חלק מהשפעות קצורות-הטווח של קריסטל מט' ומטאומפטמינים?

.5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של קריסטל מט' ומטאומפטמינים?

חומרים נדיפים

.1. מהן חלק מהדרכים שבהן חומרים נדיפים כימיים משפיעים על הגוף?

2. מה יכול לקרות ל��ב בעימות הלב של האדם כשהוא שואף כימיקלים מסוכנים?

3. מה חומרים נדיפים עושים למוח?

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטוויה של חומרים נדיפים?

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוויה של חומרים נדיפים?

הרואין

1. כיצד משתמשים בהרואין?



הסמים הנפוצים ביותר בהם נעשה שימוש

.2. מה עושה הרואין כשהוא נכנס למוח?

.3. מלבד הסכנות שהסם מציג למשתמש, אילו בעיות אחרות נגרמו משימוש בהרואין?

.4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטוויה של הרואין?

.5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוויה של הרואין?

LSD (אל-אס-די)

.1. ממה עשוי LSD?

2. למשך כמה זמן נמשכות ההשפעות של LSD?

3. באיזה צורות שונות מיוצר LSD?

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטוויה של LSD?

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוויה של LSD?

שימוש יתר בתרופות במרשם

1. איזה שם אחר הוא רב-עצמה ומשפיע על הגוף באותה הדרך כמו משכך הכאב אוקסיקונטין?



הסמים הנפוצים ביותר בהם נעשה שימוש

.2. מהן חלק מהשפעות קצירות-הטוווח של משככי כאבים?

.3. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוווח של משככי כאבים?

.4. מהן חלק מהשפעות של ממראיצים?

.5. מהן חלק מהשפעות של נוגדי דיכאון?



הسمים הנקאים ביותר בהם נעשה שימוש

שיעורים 5-16:
תשובות למטלת שיעורי הבית
מריחואנה

1. מריחואנה מוצאה מצמח. אמת או שקר?

126

אמת. מריחואנה מוצאה מצמח.

2. איזה יסוד כימי נכלל בקנאביס אשר משפייע על המינד וגורם נזק למערכת החיסונית?

THC. הרכמות של THC בצמח הקנאביס קובעת את העוצמה של הסם. THC נשאר בגוף במשך שבועות, קרוב לוודאי חודשים, תלוי באורך הזמן וaintensivity השימוש בו.

3. האם השימוש במריחואנה יכול להוביל לסמים קשים יותר?

בגלל העמידות שמתפתחת, מריחואנה יכולה להוביל את המשמשים לצורכי סמים חזקים יותר כדי להשיג את אותה תחושת "היי". כאשר ההשפעות מתחללות לפוג, האדם עלול לפנות לסמנים בעלי עצמה רבה יותר כדי להפטר ממהמצבים הלא רצויים שגרמו לו לחת את המריחואנה מלכתחילה. מריחואנה עצמה אינה מוביילה את האדם לסמים אחרים: אנשים לוקחים סמים כדי להפטר מממצבים או רגשות לא רצויים. הסם (מריחואנה) מסווה את הבעה למשך זמן (כל עוד המשמש מרגיש ב-"היי"). כאשר ה-"היי" דועך, הבעה, המצב או הסיטואציה הלא רצויים חוזרים בצורה חזקה יותר מאשר קודם. המשמש עלול לפנות לסמנים חזקים יותר מאחר והמריחואנה לא "עובדת" יותר.

4. מהן חלק מהשפעות קוצרות-הטווח של מריחואנה?

איבוד של קווארדיינציה ועיות בחוש הזמן, הראייה והشمיעה, ישנוונות, התאדיםות של העיניים, תיאבון מגבר ושרירים רפואיים. קצב פעימות הלב יכול להיות מואץ. למעשה, בשעה הראשונה של עישון מריחואנה, הסיכון של המשמש להתקף לב יכול לגדול פי חמוץ. ביצועי לימודים מופחתים בעקבות זיכרון פגום ויכולת מופחתת לפתור בעיות.



5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוח של מריחואנה?

שימוש לאורך זמן יכול לגרום לסימפטומים פסיכוטיים. הוא יכול גם לפגוע בראיות ובלב, להחמיר את הסימפטומים של ברונכיט ולגרום לשיעול ול Nessima כבדה. זה יכול להפחית את יכולת הגוף להילחם בדלקת ריאות ומחלה.

אלכוהול

1. האם אלכוהול משפיע על נערים יותר מאשר על מבוגרים? מדוע?

גוףם של נערים עדין גדל ולאלכוהול ישנה השפעה גדולה יותר על הרווחה הגוףנית והמנטלית של אנשים צעירים מאשר על אנשים מבוגרים יותר.

2. מה יכול לקרות לאיישה הרה ששותה אלכוהול?

127

איישה הרה ששותה אלכוהול עלולה ללדת תינוק עם פגמים שמופיעים על לבו, מוחו ואיברים מרכזיים אחרים.

3. מה יכול לקרות כאשר שתית האלכוהול מעורבת עם שימוש باسم אחר?

ערובב אלכוהול עם תרופות או סמי רחוב הוא מסוכן ביותר ויכול להיות קטלני.

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטוח של אלכוהול?

תחושים של חום, אודם של העור, שיפוט לקוי, חוסר קואורדינציה, דיבור עילג, איבוד זיכרון והבנה. שתייה כבדה בדרך כלל מסתימת ב-"הנגאובר", כאב ראש, בחילה, חרדה, חולשה, רעדיה ולפעמים הקאה.

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוח של אלכוהול?

עמידות לרבות מההשפעות הלא נעימות של אלכוהול וכחוצאה מכך יכולה לשחות יותר. זה מוביל למצב התדרדרות גופנית שיכלול נזק לכבד ולהגביר את הסיכון של מחלת לב. איישה הרה יכולה ללדת תינוק עם פגמים שמופיעים על לבו, מוחו ואיברים מרכזיים אחרים. אדם יכול לפתח תלות באלכוהול. אם מישחו מפסיק פתאום לשחות, הוא עלול לחות סימפטומים של גמילה (withdrawal). הם נעים בין עצבנות, נדודי שינה, הזעה וחוסר תיאבן עד לעוויות ולעיגים מותת. כמו כן שימוש לרעה באלכוהול יכול להוביל לאלימות ולסכנותים ביחסים אישיים.

אקסטי

1. הסבר מה מסוכן כל כך בקשר לדרך שבה גלולת האקסטי מיוצרת.

אקסטי הוא שם סינטטי (עשוי בידי אדם) העשויה בעובדה. יצירנים עלולים להוסיף כל דבר שהם בוחרים להוסיף לסם, כמו קפאין, אמפטמינים ואפקלו קווקאין.

2. לעיתים תכופות איזה שם (או סמים אחרים) מכיל האקסטי שיכול להכניס את האדם אל תוך חוויה מפחידה מהעבר?



אקסטזי מכיל לעיתים קרובות סמי היזה, שהם סמיים שיוכולים לפעול על המיןיד ולגרום לאנשים לראות או להרגיש דברים שאיןם באמת שם. סמי היזה יכולים "לזרוק" את האדם אל תוך חוויה מפחידה מן העבר, כשהוא או היא נתקעים בה מבלי שאפילו יבחינו בכך.

3. מה יכולה להיות התוצאה של ההשפעות הממריצות של אקסטזי בשילוב של תנאי חום וצפיפות אותם מוצאים לעיתים קרובות במסיבות Rave?

זה יכול להוביל להתייששות קיזונית וכשל של הלב או הכליות.

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטווח של אקסטזי?

- שייפות פגום

- רגש כוזב של חיבה

- בלבול

- דיכאון

- בעיות שינה

- חרדה עזה

- פרנויה

- השתווקקות לסתם

- מתח שריריים

- הידוק שינויים לא רצוני

- בחילה

- ראייה מוטושטשת

- התעלפות

- צמרמוורות או הזעה

5. מהן חלק מהשפעות לטוח רחוק של אקסטזי?

שימוש ממושך גורם נזק למוח לאורך זמן וייתכן גם שלצמימות, משפיע על השיפוט של האדם ועל יכולת החשיבה שלו.

128



קוקאין וקראק קוקאין

1. עד כמה ממכרים קוקאין וקראק קוקאין?

מלבד מטאמפטמינים, קוקאין יוצר את התלות הפסיכולוגית הגדולה ביותר ביותר מכל שם אחר.

2. מהו מקורו הקוקאין?

הוא עשוי מצמח הקוקה.

3. מה קורה כאשר מישחו יורד מ- "הii" של קוקאין?

ירידת מסם גורמת לדיכאון חמוץ, אשר נעשה עמוק יותר ויוטר לאחר כל שימוש. זה יכול להיעשות כה חמוץ שאדם עשו כמעט כל דבר כדי להשיג את הסם – אפילו בצע רצח. ואם הוא או היא אינם יכולים להשיג קוקאין, הדיכאון יכול להיעשות כל כך עז שהוא יכול להוביל את האדם לבצע התאבדות.

4. מהן חלק מהשפעות קארות-הטווח של קוקאין?

קוקאין גורם ל- "הii" עז קצר מועדר שמלואה מיד בראשות מנוגדים עזים של דיכאון ועצבנות והשתוקקות לעוד מהסם. אנשים שמשתמשים בזה לעתים קרובות אינם אוכלים או ישנים כהלה. הם יכולים לחוות קצב פעימות לב מוגבר בצורה עצומה, התכווצויות שריריות ועוינות. הסם יכול לגרום לאנשים להרגיש פרנוואידים, כעוסים, עוינים וחידושים, אפילו כשהם לא מסוממים.

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של קוקאין?

בנוסף להשפעות האלו שכבר ציינו, קוקאין יכול לגרום לאי-שקט, הפרעות במצב הרוח, חוסר מנוחה, פרנויה והזיות של שמיעה. עמידות לסם מתפתחת כך שצריך כמות גדולה יותר כדי ליצור את אותו ה- "הii".

קריסטל מט' ומטאמפטמינים

1. כיצד נראה קריסטל מט'?

קריסטל מט' הוא צורה של מטאמפטמין שדומה לריסים קטנים של זכוכית או סלעים מברייקים בצבע חחול-לבן.

2. מדוע מטאמפטמין מסוכן?

זהו ממירץ חזק במיוחד וממוכר מעווה ידי אדם שנורם להתנהגות אלימה ומתגרה או פסיכוטית.

3. האם מישחו יכול להתמכר לקריסטל מט' בפעם הראשונה שבו הוא לוקח אותן?

משתמשים רבים מדווחים על כך שנתפסו (התמכרו) מהפעם הראשונה שהם השתמשו בזה. זהו אחד מהשמות הקשיים ביותר לטיפול.



4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטווח של קריסטל מט' ומטא-אפטמיין?

השפעות שליליות יכולות לכלול הפרעות בהרגלי שינה, היפראקטיביות, בחילה, אשליות של כוח, תוקפנות ועצבנות מוגברת. זה יכול לגרום לרعب מופחת ולהביא לירידה במשקל. במינונים גבוהים יש לזה "RUSH" גדול יותר, شاملוה בתסיסה מוגברת ולפעמים אלימות. השפעות אחרות יכולות לכלול נדודי שינה, בלבול, הזיות, חרדה ופרנויה. זה יכול לגרום לעוויות המוביילות למוטות.

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של קריסטל מט' ומטא-אפטמיין?

הגברה של קצב פעימות הלב ולחץ הדם, נזק לכלי הדם המוביילים אל המוח, מוביל לשבע או לקצב פעימות לב לא סדרי ולקריסה של מערכת כלי הדם ולמוות. הוא יכול לגרום נזק לכבד, לכליות ולריאות. משתמשים עלולים לסבול מנזק מוחי, כולל פגיעה בזכירון ואי יכולת מתגברת לקולט מחשבות מופשטות. אלו אשר מחלימים נתוניים בדרך כלל לזכירון חסר וلتנודות במצב הרות.

130

חומרים נדייפים

1. מהן חלק מהדרכים שבhn חומרים נדייפים כימיים משפיעים על הגוף?

חומרים נדייפים משפיעים על המוח. כאשר חומר או אדים נשאפים דרך האף או הפה, הם יכולים לגרום לנזק גופני ומנטלי קבוע. הם גורמים לגוף להיות רעב לחמצן ומכריחים את הלב להלום בצורה לא קבועה במהירות רבה יותר. אנשים שימושיים בחומרים נדייפים יכולים לשבור את חוש הריח שלהם, סובלים מבכילה ודימומים מהאהך ועלולים לפתח בעיות בכבד, בריאות ובכליות. שימוש מתחכם יכול להוביל להפחחתת המסנה, הטון והכוח של שריריהם. רוב הנזק נגרם לרקמות המוח כאשר מסוגלים ללכט, לדבר ולהשוב בצורה נורמללית. דבר הנזק נגרם לרקמות המוח כאשר מסניפים את האדים הרעלים היישר לתוך הסינויסים.

2. מה יכול לקרות לקצב פעימות הלב של האדם כשהוא שואף כימייקלים מסוכנים?

חומרים נדייפים גורמים לגוף להיות רעב לחמצן ומכריחים את הלב להלום בצורה לא קבועה ובמהירות רבה יותר.

3. מה חומרים נדייפים האלה עושים למוח?

חומרים נדייפים משפיעים על המוח. כאשר חומר או אדים נשאפים דרך האף או הפה, הם יכולים לגרום לנזק גופני ומנטלי קבוע.

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטווח של חומרים נדייפים?

בנוסף להשפעות האלו שכבר ציינו, חומרים נדייפים יכולים להרוג אדם על-ידי התקף לב או חנק מאחר והאדים הנשאפים לוקחים את מקומו של החמצן בראות ובמערכת העצבים המרכזית. מישחו הлокח חומרים נדייפים עלול לפעול בהתאם באלימות קיצונית.



5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוויה של חומרים נדייפים?

הן יכולות להוביל לדלול שרירים והפחחת הטון והכוח של השרירים. הן יכולות לגרום לתמיד בגוף ובמוח.

הרואין

1. כיצד משתמשים בהרואין?

בדרך כלל מזריקים הרואין או מסניפים או מעשנים אותו.

2. מה עושה הרואין כשהוא נכנס למוח?

הרואין נכנס למוח במהירות אולם גורם לאנשים לחשב שהוא פועל לאט, כשהוא פוגע ביכולת עשיית החלטות שלהם. הוא גורם לקשיי בזיכר דברים.

3. מלבד הסכנות שהסם מציג למשתמש, אילו בעיות אחרות נגרמות שימוש בהרואין?

הזרקת הסם יכולה ליצור סיכון של איידס, הפטייטיס (מחלה כבד) ומחלות אחרות הנגרמות על-ידי מוחטים נגועות. בעיות הבראיות האלה יכולות לעורר הלהה לבני זוג איתם באים במגע מיני ולילודים.

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטוויה של הרואין?

משתמשים לרעה חווים פעילות מנטלית מוטשטשת, בחילה והקאה. מודעות לכאב יכולת להיות מדכאת. נשים בהריון יכולות לסבול מהפלת ספונטנית. פעילות הלב מוגאות והנשימה מוגאת בצורה חמורה, לעיתים עד לנוקודה של מוות.

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטוויה של הרואין?

ורידים ועורקים מצולקים ו/או ממוטטיבים, דלקות בקטריאליות של כלי הדם, שסתומי הלב, מורות ודלקות אחרות של רקמות רכות, ומחלה של הכבד או הכלויות. סיובכים בריאות עלולים להיות כתוצאה מכך. השימוש המשותף במחטים או נזילים יכול לגרום להפטיטיס (מחלה כבד, איידס ומחלות ויראליות אחרות שנישאות בדם).

LSD

1. מהה עשוי LSD?

LSD מופק מפטריתית ארגוט הרעליה ביותר, שהיא עובש שగדל על שיפון וגרעינים אחרים.

2. למשך כמה זמן נמשכות ההשפעות של LSD?



ההשפעות שלו הן בלתי צפויות. כמוות זעירה יכולה ליצור 12 שעות או יותר של השפעות.

3. באיזה צורות שונות מיוצר ה-LSD?

LSD נמכר בגולות, כפסולות או בצורה נזולית. בדרך כלל הוא מוסף לניר סופג ומחולק לריבועים מעוטרים קטנים. כל ריבוע הוא מנה.

4. מהן חלק מהשפעות קצרות-הטווח של LSD?

אישונים מורחבים, טמפרטורת גוף גבוהה יותר, קצב פעימות הלב ולחץ דם מוגברים, הזעה, איבוד תיאבון, נדודי שינה, פה יבש ורעדות. אנשים יכולים לחוות מחשבות ורגשות מבייטים וצעים, פחד מאיבוד שליטה, פחד מאי שפיפות ומומות ורגשות של "יאוש" כאשר הם משתמשים ב-LSD.

132

5. מהן חלק מהשפעות ארוכות-הטווח של LSD?

פלאשבקים, או התרחשויות, של "טריפ" של LSD יכולים לקרות הרבה לאחר שהסתם נלקח וההשפעה שלו נעלמהلقאה. ה-"טריפ" עצמו בדרך כלל מתחילה להתבהר לאחר כ-12 שעות, אולם כמה משתמשים מפגינים פסיכוזה שנמשכת לארוך זמן רב.

שימוש יתר בתרופות במרשם

1. באיזה סמ אחר הוא רב-עצמה ומשפיע על הגוף באותה הדרך כמו משכך הכאבאים אוקסיקונטין?

משכך הכאבאים אוקסיקונטין הוא רב-עצמה כמו הרואין ומשפיע על הגוף באותה הדורך.

2. מהן חלק מהשפעות של משככי כאבים?

השפעות יכולות לכלול נשימה מואatta, בחילה וחוסר הכרה. שימוש יתר יכול להוביל להתמכרות.

3. מהן חלק מהשפעות של סמי הרגעה?

השפעות יכולות לכלול בעיות לב, עלייה במשקל, נשימה מואatta, בחילה וחוסר הכרה. שימוש יתר יכול להוביל להתמכרות.

4. מהן חלק מהשפעות של סמים ממרייצים?

השפעות כוללות הגברת של לחץ הדם ודפניות הלב, עינינות ופרנואה.



5. מהן חלק מהשפעות של נוגדי דיכאון?

השפעות יכולות לכלול פעימות-לב לא סדירות, תגובה פרנוואידית, מחשבות אלימות או אובדן וחיות. שימוש לאורך זמן יכול להוביל להתמכרות.



הכנסת הידע של האמת על סמים לשימוש שיעור 17: מדריך למורה

134

מטרה:

لتת ללמידים ביטחון שהם יכולים לטפל בחץ חברתי לקחת סמים, ושהם יכולים לעזור לאחרים לעשות את אותו הדבר.

חומרים:

- חוברת 'האמת על סמים'
- כרטיסיות בגודל של 15 X 10 ס"מ (20 כרטיסיות לכל שני תלמידים)

לוח זמנים:

א. תיאור מטלה	55 דקות
ב. הקדמה	5 דקות
ג. פעילות	50 דקות
ד. מערכונים	55 דקות

זמן כולל: 165 דקות

(שלושה פרקי לימוד)

זמן כולל:

הכנה של המורה:

- העתק או הורד והדפס את דף מטלה להכנסת הידע של האמת על סמים לשימוש'



הכנסת הידע של האמת על סמים לשימוש שיעור 17: מערך השיעור

135

א. **תיאור מטלה** (55 דקות): לאחר שויידאת שהתלמידים סיימו את מטלות שיעורי הבית שלהם מהשיעור האחרון, אמור להם לעבוד בזוגות ולהשווות את התשובות שלהם לכל סדרת שאלות. הרשה להם לשנות את תשובהיהם בהתאם על ההשוואה זו אם הם מעוניינים בכך, ואז אסוף את עבודותיהם.

ב. **הקדמה** (5 דקות): הודיע לתלמידים שנושא השיעור היום הוא "הכנסת הידע של האמת על סמים לשימוש". הסבר שהשיעור יתמקד בתוצאה שתבטיח שהם יוכל להשתמש במקרה שהם יודעים כדי לעמוד בפני ניסיונות של אחרים להשתמש במידע כוזב על סמים כדי ללחוץ עליהם או על חבריהם לחתת סמים.

ג. **פעילות** (50 דקות): בפעילויות הזאת, תלמידים עובדים בזוגות כדי להתאמן על השימוש במקרה שהם יודעים עכשו על סמים כדי לעמוד בפני ניסיונות של אחרים שימושים במידע כוזב כדי ללחוץ עליהם לחתת סמים.

- סדר את התלמידים בזוגות.
- תן לכל זוג של תלמידים מערכת של עשרים כרטיסיות בגודל של 15 X 10 ס"מ ואות 'דף המטלות של הכנסת האמת על סמים לשימוש' שמכיל את "שקרים על סמים".
- אמור לתלמידים ליצור כרטיסיות של 'האמת על סמים' כפי שמתואר בדף המטלה.
- עברור על הכרטיסיות שייצר כל זוג כדי להבטיח שהם מבצעים את המטלה בהתאם למטרת התרגיל.
- אמור לצוותים להתאמן עם הכרטיסיות שלהם כפי שמתואר בדף המטלה עד שהתלמידים יכולים להגיב באפקטיביות לשקרים בעוזרת האמת מבלתי פנויות הכרטיסיות שלהם.



ד. **מערכות** (55 דקוט):

- ארגן את התלמידים בקבוצות של ארבעה. כל קבוצה כתבה ותציג מערכון קצר שمدגים כיצד מישחו יכול לשמש בידע של האמת על סמים כדי לשמור על חבר מפני לחץ של מישחו אחר לשמש בסמים. המערכתוניים צריכים להיות באורך ממוצע של 5 דקות ולהדגים מה התלמידים בקבוצה למדוד על סמים במהלך השיעורים האלה.
- תן לקבוצה 35 דקות לכתוב את התסריטים למערכוניים שלהם. עברו על התסריטים להבטיח שהם תואימים את מטרת השיעור והפעילות הזאת.
- לאחר מכן תן לכל קבוצה להציג את המערךון שלו בפני הכיתה. (שים לב שנייתן לשימוש בתסריט של המערךון גם לצורך הערכת הבנה של התלמיד).

■ **סוף השיעור**



דף מחלקת

שיעור 17: 'הכנסת הידע של האמת על סמים לשימוש'

האמירויות שלහלן הינו שקרים בקשר לסמים. משתמשים בהן לעיתים קרובות כדי לנסות לשכנע אנשים צעירים להתחיל או להמשיך לחת סמי רחוב לא חוקיים או לעשות שימוש יתר בתרופות במרשם.

שקרים בקשר לסמים:

سمים גורמים לכך להרגיש טוב יותר.

سمים עושים אותך יצירתי יותר.

מريحואננה למעשה טוביה יותר בשביבך מטבח.

سمים גורמים לכך שיוטר כיף להיות אתה.

השפעת הסמים נעלמת ואני גורמת לכל נזק קבוע לגוף שלך.

سمים נותנים לך אנרגיה.

תרופות במרשם איןין יכולות להזיק לך.

אתה יכול להפסיק לחת סמים מתי שאתה רוצה.

אלכוהול אינו באמת סם.

לקיחת סם היא החלטה אישית. זה לא הולך לפגוע באף אחד מלבדך, כך שזה בעצם ענייניך שלך ולא של אף אחד אחר.

צעד 1:

- כאשרה עובד עם שותף, כתוב אחד מעשרה שקרים על צד אחד של כרטיסייה בגודל של 15 X 10 ס"מ. על הצד השני של ה الكرטיס רשות שלוש אמירויות נוכנות לגבי סמים שאתה יכול להשתמש בהן כדי לסתור את השקר. ("לסטורו" פירושו "לדבר נגד".) חזור על כך לכל עשרה השקרים הרשומים לעיל, כאשרה רושם שקר בצד אחד של כל כרטיסייה ושלוש אמירויות נוכנות על הצד השני.



- אתה יכול להשתמש בחוברות של 'האמת על סמים' כדי למצוא את האמירות הסותרות את השקרים.
- אל תשתמש באוთה אמירה של "אמת" יותר מפעם אחת. מכיוון שישנם עשרה שקרים בראשינה הזו, תצטרך לרשום שלושים אמירות נכונות שונות בכרטיסיות.

צעד 2:

- השתמש בכרטיסים שעשית כדי להתאמן לסתור שקרים בקשר לסמים.
- בין הזוג שלך קורא את השקר ומחזק את הכרטיס למטה. אתה אומר שתי אמירות נכונות שסותרות את השקר, כאשרה מתייחס לצד ה-"אמת" של הכרטיס לפי הצורך.
- התאמן בזה עד שתוכל לסתור את השקרים עם האמיתות, מבלי שתצטרך לפנות אל הכרטיסים, וכשאתה בטוח ביכולתך לעשות את זה.
- יתכן שתמצא זהה עובד טוב יותר כשאתה מחליף תפקידיים עם השותף שלך פעמים אחדות במשך זמן האימון – תחילת השותף שלך קורא את השקרים משך מספר דקות ואתה אומר את האמיתות, אז אתה קורא את השקרים משך מספר דקות והשותף שלך אומר את האמיתות, ולאחר מכן שלך קורא את השקרים שוב, וכך, עד שנייכם מסיימים את הצעד הזה.



האמת על סמים

מבחן לשיעורים 17-1

139

למורה: המבחן הזה מהווה שלבי אופציונלי כדי לבצע הערכה רשמית וסופית להבנתו של התלמיד את תוכן תוכנית 'האמת על סמים'. לחילופין, יתכן שתרצה להשתמש בזה כחומר הדראה על-ידיך שתיתן לתלמידים להשתמש בזה לשם הערכה-עצמית וסקירה.



האמת על סמים

מבחן לשיעורים 17-1

1. הסבר את הפירושים של כל אחת מהמלילים ותן דוגמה שומראה שאתה מבין את הפירוש:

תרבות סמים

שימוש לרעה בסמים

מMRI



שם הרגעה

התמכרות

השתוקקות

מערכת כלי הדם

פסיכוזה



עמידות

.2. שיש האמירות האלה הין שקרים בקשר לסמים. בחר ארבע מהן ולכל אחת כתוב לפחות לפחות

שתי אמירות נכונות בקשר לסמים שסותרות אותה.

- MRIHOANA היא באממת טובה בשביבך יותר מטבק.
- השפעת הסמים נעלמת ואינה גורמת כל נזק קבוע לגוף.
- תרופות מרשם אין יכולות להזיק לך.
- אלכוהול אינו באממת סם.
- סמים גורמיים לך להרגיש טוב יותר.
- סמים עושים אותך יצירתי יותר.

אמירה:

עובדת סותרת:

אמירה:

עובדת סותרת :



אמירה:

עובדת סותרת :

אמירה:

עובדת סותרת :

שם בית-הספר / הקבוצה:

כיתה:

שם התלמיד:

תאריך:



האמת על סמים

תשובות למבחן לשיעורים 1-17

144

1. הסבר את הפירושים של כל אחת מהמילים ותן דוגמה המראה שאתה מבין את הפירוש:

תרבות סמים: מתייחס לא רק לצורת החיים של אנשים אשר צורכים סמים ולצורך לבוש וה坦הגות המשותפים למשתמשים בסוגים שונים של סמים, כי אם גם לדרגה שבה פלשו הסמים להיבטים רבים כל כך של החברה שלנו והשפעתו על התרבות שלנו בדרכים מהותיות.

שימוש לרעה בסמים: שימוש לרעה בחומר ממכר כולל את השימוש בסמים לא חוקיים או שימוש לא נכון בתרופות.

מMRIץ: שם שmag'ir אנרגיה וערנות באופן מיידי אולם מלאה בעלייה של לחץ הדם, קצב הלב וה נשימה.

שם הרגעה: תרופה או שם שמרגיע או גורם למשחו לישון.

התמכרות: מצב של תלות גופנית או נפשית בסם, אשר סביר שיש לו השפעות הרסניות.

השתוקקות: תאווה למשחו.

מערכת כלי הדם: קשרו לב וגム לכלי הדם.

פסיכוזה: מצב שבו יש אשליות (אמונות כוזבות בקשר לעצמו או במצב שבו אדם נמצא), היזיות (דברים שמשהו מדמיין שהוא יכול לראות או לשימושם אולם אינם באמת שם), חוסר קשר (דיבור בדרך שלא ניתן להבין להבינו) ותפיסות מעוותות של המציאות.

עמידות: היכולת הטבעית או המתפתחת לעמוד בפני השפעות של שימוש מתmesh או מתגבר בסמים. כאשר משמשו בסם או חומר אחר לאחר תקופת אורך, נאמר עליו שהוא פיתח עמידות כלפי השפעות שהשם גורם, שפירשו איבוד הדרגתית או הפחיתה של ההשפעות הרגילות שלו.



2. ששת האמירות האלו הן שקרים בקשר לسمים.בחר ארבע מהן וכתוב על כל אחת מהן לפחות שתי אמירות שונות בקשר לסמם שסתורות את זה.

שקר: מריחואנה למעשה טוביה יותר עבורך מאשר טבק.

אמירה נכונה:

- קנאביס הוא השלישי בין חמישה חומרים ראשיים שאחראים לקבלה למתקני טיפול גמילה מסמים בארצות הברית, מהווים 16%.
- הסבירות שלילדים שימושיים במריחואנה לעיתים קרובות יפלו בצורה אלימה ויישו נזק לרכוש היא פי ארבע מאשר אצל ילדים שלא משמשים.
- הסיכוי שימושי מריחואנה יגנו הינו פי חמישה ויותר מאשר שלא משמשים בסם.
- בגלל העובדה שמריחואנה כיום היא בעלת עצמה רבה יותר, ישנה עליה חזה במספר הביקורים בחדר המין של מעשני מריחואנה צעירים.

145

שקר: השפעת הסמים נעלמת ואינה גורמת לכל נזק קבוע לגוף שלך.

אמירה נכונה:

- שימוש מתמשך במריחואנה יכול לגרום נזק לריאות וללב.
- שימוש לתקופה ארוכה באלכוהול מוביל למצב של התדרדרות גופנית שיכול לכלול נזק לכבד ולהגביר את הסיכון למחלת לב.
- שימוש מתמשך באקסטי גורם נזק מוחי לאורך זמן ויתכן גם לתמיד.
- שימוש מתמשך בהרואין יכול לגרום למחלת כבד או כליות.
- הקרייטל מט' מזיק לכלי הדם במוח, מוביל לשbez או لكצב פעימות לב לא סדייר שעולול, בתורו, לגרום להתקומות מערכתי כלי הדם ולמוות.

שקר: סמים שניתנו במרשם לא יכולים להזיק לך.

אמירות נכונות:

- סמי הרגעה כמו קסנאקס וזייפרקס יכולים להוביל לביעות לב, עליה במשקל והתמכרות.
- שימוש לרעה במשככי כאבים יכול להוביל להתמכרות.
- סמים נוגדי דיכאון כמו פרוזאק, פקסיל או זולופט יכולים לגרום לפרנוייה, מחשבות אלימות או מחשבות אובדן וחיות.
- השפעות של סמים מעוררים כמו ריטליין יכולות לכלול עליה בלחץ הדם וקצב פעימות הלב, עויניות ופרנוייה.



שקר: אלכוהול אינו באמת סם.

אמירות נכונות:

- אלכוהול מדכא את מערכת העצבים המרכזי ופוגם בשיפוט, מאט רפלקסים, מעוות ראייה וגורם לאיבוד של קואורדינציה, להתרדרות של הזיכרון ולאיבודי הכרה.
- שתיית כמויות גדולות של אלכוהול יכולה להוביל לתרדמת ואף למוות.
- אדם יכול לפתח תלות באלכוהול.
- שימוש לרעה באלכוהול יכול לאלימות ולסכסוכים ביחסים עם אחרים.

שקר: סמים גורמים לכך להרגיש טוב יותר.

146

הצהרות נכונות:

- סמים חוסמים את כל התחששות, את הרצויות ביחד עם הלא רצויות.
- בעוד סמים עלולים להיות בעלי ערך זמני בטיפול בכאב, הם מוחקים את היכולת והעrlenות וגורמים לחשיבה עモמה.
- סמים גורמים לאדם להרגיש איטי או טיפש וגורמים לו לכישלונות בחיים. ככל שיש לו יותר כישלונות והחיים נעשים קשים יותר, הוא רוצה יותר סמים כדי לעזור לו להתמודד עם הבעה.
- קוקאין גורם לתחשות "היא" עזה שנמשכת זמן קצר ומיד לאחראית תחששה הפוכה – רגשות עזים של דיכאון ועצבנות ותשוקה לעוד מהסתם.

שקר: סמים עושים אותך יצירתי יותר.

אמירות נכונות:

- מישחו שעצב יכול להשתמש בסמים כדי לקבל את ההרגשה של אושר, אולם זה לא עובד.
- סמים יכולים להרים את האדם לסוג של עליונות מזויפת, אולם כאשר הסם נעלם, הם מתפקידים אפילו נמוך יותר מאשר קודם. וכל צלילה רגשית היא נמוכה יותר ויוטר. בסופו של דבר, סמים יחרשו לחולוטין את כל היצירתיות שיש לאדם.
- היות שאלכוהול מורייך עכבות, הוא פוגע גם בשיפוט, מוביל לאיבוד של קואורדינציה ולראיה מעוותת. כתוצאה לכך, לא יתכן שיכלות יצירתיות של אדם תחת השפעת אלכוהול מתגברות. ההיפך הוא הנכון.



סיום התוכנית החלוקת תעודה

שיעור 18: מדריך למורה

מטרה:

148

המטרה של השיעור זה היא לסכם את השיעורים הקודמים עם הכיתה ולידע אותם על כיצד להרחב יותר את המידע שלהם ולעוזר לאחרים. זהו גם "טקס הסיום" של הכיתה עם חלוקה של תעודה וחתימה על 'הצhardt התchieybota לנוער לעולם ללא סמים'.

חומרים:

- עותקים של טופס סיפור הצלחה לכל תלמיד
- עותקים של שאלון לתלמיד לאחר סיום התוכנית, לכל תלמיד
- עותקים של הסקר לתלמיד לאחר סיום התוכנית, לכל תלמיד
- עותקים של דף הבדיקות של 'פעריות ופרויקטים נוספים'
- תעודה לכל תלמיד עם שמו
- עותק גדול של 'הצhardt התchieybota לנוער לעולם ללא סמים' לחתיימה של כל הкласс.

לוח זמנים:

א. הקדמה	5 דקות
ב. פעילות	45 דקות
ג. דיוון	10 דקות
ד. תדרוך על פעילות נוספת	10 דקות

70 דקות

זמן כולל:



הכנה של המורה:

- העתק או הורד והדפס כל אחד מהחומריים הנזכרים עיל בכמות מספקת לכל תלמיד.
- רשום את שם התלמיד וחתום על כל תעודה לאחר שהודפסה.
- הדפס את הגרסה הגדולה של 'מצירת התחייבות לנוער לעולם ללא סמים'.
- ודא שאתה בקי בפרק של המדריך המכונה 'פערליות ופרוייקטיבים נוספים'. אתה תרצה להיות מסוגל לדון בזיה עם התלמידים שלך ולעוזד אותם לחת על עצם פעולות נוספות בבית-הספר או בקהילה כדי לקדם חיים נקיים מסמים.



סיום התוכנית החלוקת תעודות

שיעור 18: מערך שיעור

150

א. הקדמה (5 דקות): הודיעו לכיתה שהם סיימו את התוכנית 'האמת על סמים'. הסבר להם שעליים למלא את השאלון לתלמיד לאחר סיום התוכנית כמו גם את הסקר לתלמיד לאחר סיום התוכנית. כמו כן אמרו להם שתספק להם טופס לסיפור הצלחה כך שהם יוכלו לספר מה קיבלו מהשיעוריהם וכייד התוכנית עזרה להם. בנוסף אמרו להם שתיתן להם מידע בקשר לפעילויות המתמשכות שהם יכולים לעשות מוחץ לכיתה כדי לעזור לאחרים להישאר נקיים מסמים.

ב. פעילות (45 דקות):

- חלק את השאלון והסקר לכל תלמיד ודאג שימלאו אותם.
- כשהתלמידים מסיימים את השאלון והסקר, תן להם את טופס סיפור הצלחה ובקש מהם לתאר השיגים שלהם שהם רוצים לספר לכיתה. ודא שהם מבינים כי הם אינם חייבים לעשות זאת ושה רק אופציוני.
- עורך טקס סיום לכיתה. קרא לכל תלמיד לעמוד בפני הכיתה כדי לקבל את התעודה שלו.
- הצג לתלמידים את הגרסה המוגדלת של 'צורת ההתייחסות לנוער לעולם ללא סמים' שהדפסת. בקש מאחד התלמידים לקרוא את הצורה ההתייחסות בקול רם, כשהאחרים חזירים אחריו. לאחר מכן עודד אותם לחזור על ההתייחסות.
- הפץ את דף העבודות של 'מבצעים ופרויקטים נוספים' ועודד את הכיתה המשיך לקדם חיים נקיים מסמים.

ג. דיון (10 דקות): בקש מהכיתה לומר כל דבר שהם רוצים לומר בקשר לתוכנית ומה הם קיבלו מכך שעשו אותה. תן למי שרצה לומר דבר דבר מה לדבר והודה להם על העורתייהם.



ד. תדרוך על פעילויות נוספות (10 דקוט):

- עבורם הcritica על הפעולות השונות שהם יכולים לעשות כפי שמכוסה בפרק פעילויות ופרויקטים נוספים' בעמוד 169, כולל להתחילה 'מעודן ללא סמים'. חלק את דף 'פעילויות ופרויקטים נוספים'. אמור להם שהם יכולים לבקש ב-[drugfreeworld.org](mailto:info@drugfreeworld.org) (info@drugfreeworld.org) או לשלו*ח* א-מייל לארגון 'עולם ללא מסמים' כmo כן אמור לקבלת מידע נוסף וכדי לקבל עזרה בהתחלה של פעילויות שונות. כמו כן אמור להם שאתה תעמוד לרשותם כדי לעזור להם עם זה.
- הודה להם על עבודתם ותרומתם במהלך התוכנית וסיים את השיעור.

■ סוף השיעור



שאלן לתלמיד לאחר סיום התוכנית

הוראות: זהו אותו שאלון שמלאת בתחילת התוכנית. ענה על השאלות עכשו כדי לראות
כמה למדת.

1. מהו סם ?

2. האם סמים מסוכנים ? כן לא

3. אם ענית "כן" על השאלה שלמעלה, הסבר מדוע אתה חושב כך :

4. כשאתה לוקח סם, האם זה משפיע על בריאותך ? אם כן, כיצד ?



שאלון לתלמיד לאחר סיום התוכנית

5. כשאתה לוקח סם, האם זה משפיע על יכולתך ללמידה? אם כן, כיצד?

6. מה הפירוש של "התמכרות לסמים"?

7. כיצד אדם נעשה מכור לסם?

8. אם האדם נעשה מכור לסם, כיצד זה משפיע על חייו?

9. אם הייתה ידוע את העובדות על סמים ומה הם עושים לך, כיצד זה היה עוזר לך?

שם בית-הספר/הקבוצה:

כיתה:

שם התלמיד:

תאריך:



הראות לעריכת סקר לאחר סיום התוכנית

154

ה בא את כל התלמידים לכך שימלאו את הסקר הבא לאחר שייסיימו את כל השיעורים. זה יאמוד את ההשפעה וההצלחה של התוכנית ויעזר לנו בסקירה הקבועה שלנו של ההשפעה שלה.

אנו רוצחים לשמעו ממק ומהתלמידיך. המשוב שלך על האפקטיביות של השיעורים חשוב לנו. שלח בבקשת עותק של 'הסקרים לאחר סיום התוכנית' שהושלמו אל הארגון לעולם ללא סמים' א הכתובת המצוינת בסופו של המדריך.



סקיר לאחר סיום התוכנית

עת לאחר שסיימת את תוכנית למודיך והשייעוריים, 'הארגון לעולם ללא סמים' מאד מעוניין לדעת מה דעתך על נושא הסמים והשימוש לרעה בסמים. אנחנו רוצחים לדעת מה למדת מהתוכנית. ענה בבקשתה על השאלות הבאות בצורה מלאה ככל האפשר. השתמש בדף נייר נוסף לפי הצורך.

1. האם תוכנית החינוך הזאת בנושא הסמים עוזרת לך להבין טוב יותר מה הם סמים ומה ההשפעות שלהם? הסבר בבקשתה בצורה מלאה.

2. מה היו דעותיך על סמים לפני שהתחלת בתוכנית הזאת?

3. מה חן דעתך על סמים עכשיו?



4. כתוצאה ממה שלמדת בתוכנית הזאת, הסבר כיצד אתה מרגיש כעת בקשר לניהול חיים חופשיים מסמים.

5. האם אתה מרגיש שחייב לחת לזרים לדעת את האמת על סמים? מדוע?

6. האם הייתה רצחה להשתתף בפעילויות או בפרויקטים שעוזרים להביא את האמת על סמים לאנשים אחרים? אם כן, איזה סוג של דברים הייתה רצחה לעשות?

7. האם יש לך הערות כלשהן שהיית רצוח לצין בקשר לשיעורים של 'האמת על סמים'?

תודה רבה על مليוי הסקר זהה.

שם בית-הספר/הקבוצה:

כיתה:

שם התלמיד:

תאריך:



שאלון למחנך לאחר סיום התוכנית

הארגון לעולם ללא סמים מעוניין לקבל את הערכה שלך על השימוש ב-'מדריך למחנך' זהה. מלא בבקשה את השאלון שלහן לאחר שתסכים את תוכנית 'האמת על סמים' ושלח אותו אל 'הארגון לעולם ללא סמים' (הכתובת בסופו של המדריך זהה).

שם: _____

תאריך: _____

כתובת בית-הספר: _____

טלפון של בית-הספר: _____
טלפון בבית: _____

איזו כיתה(ות) (ד', ה' וכו') אתה מלמד: _____

הנושא(ים) אותו אתה מלמד: _____

1. אניתן לנו קצט מידע על בית-הספר בו אתה עובד:

המספר המשוער של תלמידים: _____

אילו כיתות אותן אתה מלמדים בבית-הספר: _____

האזור בו בית-הספר ממוקם (הקף אותו בעיגול):

עירוני פרורוני כפרי

רמת ההכשרה לאזור בית-הספר היא בעיקר (הקף אותה בעיגול):

נמוכה בינונית גבוהה



2. איך אתה מדרג את הצגת החומר לחינוך למניעת שימוש סמים בתוכנית 'האמת על סמים'?

מצוינת **טובה** **סבירה** **עלובה**

אנא רשם את תגובתך:

3. מה מתאר בצורה הטובה ביותר את השימוש שלך בחומרים של תוכנית 'האמת על סמים'?

- השתמשתי בחוברות 'האמת על סמים' עם התלמידים שלי.
 השתמשתי בתשדירי השירות.
 השתמשתי בסרט התיעודי 'האמת על סמים' בכיתה.
 השתמשתי בתכניות השיעורים של 'האמת על סמים' בכיתה.
 השתמשתי בתוכנית כולה.

אחר (תאר בבקשה):

4. מה היה הדבר השימושי ביותר עבורך בקשר ל-'מדריך למבחן' של 'האמת על סמים'?

5. מה היו התוצאות הטובות ביותר שהבחנתה בהן מהשימוש בתוכנית 'האמת על סמים'?
(צרף בדף נוספים על פי הצורך.)



שאלון למחנך לאחר סיום התוכנית

6. דרג את תוכניות השיפור להלן (1 עד 10) עבור כל קטגוריה:

דרוג אחורי דרגוג לפני

- | | | |
|---|---|--|
| — | — | i. הבנה של סמים |
| — | — | ii. גישות כלפי סמים |
| — | — | iii. השתתפות הכיתה |
| — | — | iv. התנהגות בקשר לסמים |
| — | — | v. השתתפות תלמידים בפעילויות 'לא סמים' |
| — | — | vi. ביצוע לימודי |
| — | — | vii. אחר (תאר בקשה) |

אני צرف כל מידע ספציפי שאתה מעוניין לספק על הנקודות שלעיל.

7. האם אתה צריך עותקים נוספים של חוברות 'האמת על סמים' או חומריים אחרים?

האם אתה צריך עזרה נוספת אחרת?

9. האם המלצה על תוכנית 'האמת על סמים' למורים אחרים?

כן לא

10. ציין בבקשתם אם אנחנו יכולים לפרסם את התוצאות וההערות שלך בפרסומים של
'הargon לעולם ללא סמים?' (cashfretim.yt) רק ראשי התיבות של שמו, מכוון
 כן לא
והמדינה בלבד)

החזיר בבקשתם את השאלה. תודה לך!

היעדר לו מונתקת ל:

הַיְלָדִים



יעדרו הסייעם המושכל שיא
תוכנית האמת על סמיום

בימים _____ בחרות _____ בשנות _____



סיכור הצלחה

שם: _____

בית-ספר: _____

תאריך: _____ גיל: _____



האמת על Sachar





מתוך כליס חינוכיים להורים בנושא הסמים

165

ה ורים משלחקים תפקיד מפתח במאמרי החינוך בנושא הסמים. כפי שקרה מחקר, ילדים מקשיבים להורים כמקור ראשוני למידע על נושא הסמים.

עכשו כשתה מшиיג חינוך אפקטיבי בנושא הסמים בכיתהך, תרצה שההורם ישתף איתך פעולה כדי לבחן את ילדיהם בנושא זהה.

רוב ההורים, כמובן, מודאגים בקשר לכך שלילדיםם חשובים לסמים, אולם לרבים אין מושג כיצד לדבר אליהם על סמים מכיוון שאין להם מידע כדי להסביר מדוע סמים מזיקים. הפתרון להורים זהה לזה של ילדיהם – הבאת האמת על סמים אליהם.

הדרך הטובה ביותר להשיג את זה היא להבטיח שהורים משתמשים באותו הכלים שאתה השתמשת בכיתהך. בדרך זו הורים, גם כן, יכולים לדעת את האמת על סמים, להיעשות אפקטיביים בחינוך ילדיהם ולסייע להם להישאר נקיים מסמים.

ידע את ההורים שהם יכולים להשיג חוותות וכליים אחרים חינם מהארגון לעולם ללא סמים'. חינוך ילדיהם בנושא הסמים אינו מסתיים כאשר אתה מסיים את השיעורים שלך – עכשו הורים יכולים המשיך את מאציך.



כעליות ופרויקטים נוספים

169

正如人们希望学习到的，他们将学习到关于证据的定义，以及如何在法庭上使用它。他们还将学习如何在法庭上分配证据，以及如何在法庭上提出证据。他们还将学习如何在法庭上提出证据，以及如何在法庭上提出证据。

在阿德莱德，南澳大利亚，有一个名为“证据”的项目，该项目由一家名为“证据”的公司运营。该项目旨在通过提供证据培训，帮助人们更好地理解证据，并提高他们在法庭上的表现。该项目还提供证据咨询，帮助人们解决与证据相关的问题。该项目的目标是让每个人都能成为更好的证据使用者。

在开始这个项目之前，你需要了解一些基本的法律知识，例如：什么是证据？证据有什么作用？证据应该如何使用？等等。这些知识可以帮助你更好地理解证据，并提高你在法庭上的表现。

在开始这个项目之前，你需要了解一些基本的法律知识，例如：什么是证据？证据有什么作用？证据应该如何使用？等等。这些知识可以帮助你更好地理解证据，并提高你在法庭上的表现。

- 阅读有关证据的书籍和文章，了解证据的基本概念和分类。

- 参加证据相关的研讨会和讲座，了解证据在法庭上的应用。

- 参加证据相关的实习或实践项目，了解证据在实际中的应用。

- 参加证据相关的培训课程，提高自己的证据使用能力。

- 参加证据相关的论坛或社群，与其他证据使用者交流经验。



האם דוכני מידע

האם דוכן או דפק של מידע בנושא 'האמת על סמים' שבו אנשים יכולים לשאול שאלות וללמוד את העובדות על סמים. בחר פארק מקומי, מרכז קניות, תערוכה, בית-ספר – כל מקום שבו מתאספים אנשים. השג כל רשות שנחוצה וארגן את הדוכן, עם כרזת 'האמת על סמים' ותצוגה של חוברות, כך שתוכל לחלק את החוברות. הקרן את תדרי השירות 'הם אמרו/הם שיקרו' במערכת אורקלית ניידת.

מתנדבים צעירים שמאיישים דוכני מידע כאלה יכולים לענות לשאלות כשהם משתמשים במידע של חוברות החינוך בנושא הסמים. הם יכולים גם כן לעמוד ולספר את הסיפורים שלהם. הדיווחים מיד ראשונה של כיצד יכולים סמים להרוס חיים עושים רושם רגשי גדול.

הפץ את חומריו תוכנית

170

חלק חשוב של הבאת האמת על סמים הוא ההפצה של חוברות 'האמת על סמים'. חלקו של קהל רב או מדلت לדלת, כשהאתה מזמין אנשים לבקר את דוכן המידע או להשתתף באירועים של מודעות לסמים. מתנדבים בדרך כלל מבקרים בחנויות מקומיות כדי להשיג את תמיכתם ושיתוף הפעולה שלהם בהעברת המסר ללא סמים על-ידי הצבת פוסטרים בחלוונות הרואה והציג חוברות על הדוכנים שלהם כדי שלקוחות יקחו. רוב העסקים שימושיים לעזרה בדרך זאת. חוברות ניתנת להזמין חינם ב-drugfreeworld.org.

ערוך אירועים של חתימה על הצהרת התחייבות ללא סמים

מיליוני אנשים מכל קצוט האוכלוסייה לקחו על עצמם כבר את הבטחה לחיות ולקדם אורח חיים נקי מסמים. הכן שלט גדול (בגודל של פוסטר או גדול יותר) ושים אותו בדוכן מידע של 'האמת על סמים' כך שאנשים יכולים לחתום עליו. זהה פעילות מאד פופולרית. לאחר מכן הצג את השליטים האלה כשליחים מאות או אלפי חתימות למנהיג הקהילה כחלק מאירועי המדייה להעלאת מודעות הציבור בקשר לסמים או כדי להשיג תמיכה אזרחית לפעולות למניעת סמים, אירועים או קונצרטים. אתה יכול גם לארגן קבוצה של ילדי בית-ספר או נציגים שתתפרק ספורטאים מפורטים, בדרנים, פוליטיקאים או פקידים ממשל עם שלט הצהרת התחייבות של 'האמת על סמים' שעליו חתמו מבוגרים. תעוד את האירועים האלה עם תמונות וקלטות וידיאו ובקש מהmdiיה המקומית לתת כיסוי חדשתי לפעלויות שלך.

לפניך כמה רעיונות על כיצד להשתמש בשלטי ההחתמה כדי להעביר את המסר של חופש מסמים.

הבא את הספורטאים לכך שיחתמו על הצהרת התחייבות: ספורטאים מקצועיים שמחים תמיד לחתום על פעילויות של מניעת סמים. פעולה פשוטה שהם יכולים לעשות היא לחתום בפומבי על 'הצהרת התחייבות למבוגרים' לעולם ללא סמים' – בnockחות נציגים מהתקשורת, תלמידים, בעלי משרות ציבוריות וחבריהם לקבוצה. כדי לארגן אירוע כזה, התקשר עם ספורטאי או עם המשרד המקומי של קבוצת ספורט כדי לארגן פגישה ולהציג



את המבצע לשחקן או נציג רשמי. ארגן אירוע חתימה על התacyjיות עם משלחת מיוחדת של צעירים כדי להציג את הצהרת התacyjיות. האירוע צריך להיות מתוועד עם תמונות וצלומים בוידיאו לשימוש בקידום הפעולות או כדי לשלוות למדיה המקומית כך שהם יוכלו לפרסם יותר את הפעילויות שלך למען המודעות לسمים.

הבא את נושאי השירות הציבוריות ואת מנהגי הקהילה לכך שייחתמו על הצהרת התacyjיות: ראשי ערים, חברי עירייה וnoxiousי שירותי ציבוריות אחרים שמחים בדרך כלל לפגש קבוצת נציגים עיריים, אם/notנים להם סיבה טובה מספיק – הצגה של תוכנית 'האמת על סמים' והחתמה על הצהרת התacyjיות למボגרים לעולם ללא סמים' היא סיבה טובה כזו. הסgal של ראשות מקומית ושל משרד קהילתי מאד עוזרים בדרך כלל בארגון מפגשים כאלה.

האהרת התזוזי'בון

האהרת התזוזי'בון לנער לעלם ללא סמים

אני מבטיח להוביל את הדרכ עלי-ידי:

- לחיות חיים ללא סמים.
- להראות לחבריו שהחיים ללא סמים זה יותר כיף.
- ללמידה יותר על כיצד סמים באמת פוגעים באנשים.
- לספר לאנשים את האמת על התוצאות הרסניות של סמים.
- לעזר למשפחה ולחברים להיות ללא סמים.
- לעבוד עם אחרים כדי לעזר להפיץ את האמת על סמים כך שיחד ניצור
לאו סמים.

(שם בית-הספר או הקהילה)



האמת על סמים

האהות התחי'בוץ

האהות התחי'בוץ למונגריס לעלס לא סמיס

אנחנו, החתומים מטה, מביעים כאן את דאגתנו לביעית הסמים המתגברת בין הצעירים של [עיר או אזור] ובתיחים לתת את תמיכתנו לתוכנית 'האמת על סמים' ומסכימים להתבטא ב齊יבור בכל הזדמנויות אפשרית כדי לעודד אנשים צעירים לקבל את העובדות שהם צריכים כדי לעשות את החלטותיהם להיות נקיים מסמים.

בנוסף, אנחנו מבקשים מນבחרים הציבור ואנשים אחרים בעמדות השפעה להצטרף אלינו בתמיכה לחינוך עיל בנושא הסמים אשר יסמייך אנשים צעירים בנושא האמת על סמים.



האמת על סמים





מילע מנהיס

179

HIV: הווירוס שגורם לאיידס, מחלת שהורסת את המערכת ההגנה הטבעית שבתא הגוף המשמש נגד מחלות אחרות.

Rave: מסיבה גדולה או אירוע במועדון שבו מושמעת מוזיקה פופולרית ושמשמייה לעיתים במשמעות כל הלילה. מסיבות Rave מושכות המונן רב למועדונים או למקומות מפגש אחרים בגל השתוללות הריקודים לקול מוסיקה מוקלטת. אנשים רבים שנוכחים ב-Rave לוחכים סמים לא חוקיים הידועים בדרך כלל כאקסזוי.

rush: הגל הראשון של תחושה שחשים כאשר מעשנים או מזקיקים סם, משתנה באורך בהתאם לסם.

THC: הכימיקל העיקרי בקנאביס שגורם לתגובה הסם שלו.

אבסטרקטי (מוופשט): מחשבה בנפרד ממושיות מוחשיות, חפצים מוגדרים או מקרים ממשיים, כמו דעין מוופשט.

אבץס (מורסה): ה策ברות של מוגלה בركמות הגוף לעיתים קרובות עם נפיחות ודלקת, נגרם לרוב על-ידי בקטריה.

אגרסיביות: מתארת אדם שפועל בדרך שכנראה תחילה ריב.

(ה) אומות המאוחדות: ארגון בינלאומי של מדינות שנוצר כדי לקדם שלום בעולם ושיתוף-פעולה בינלאומי, נוסד לאחר סיום מלחמת העולם השנייה ב-1945 כדי לקיים שלום בעולם, לפתח יחסים טובים בין מדינות, לקדם שיתוף פעולה בפתחת בעיות העולם ולעוזד כבוד לזכויות האדם. אחת מסוכנויות האו"ם היא ארגון הבריאות העולמי (WHO), שנוסף ב-1948 כדי לארגן ולממן תוכניות לשימרה על בריאות ברחבי העולם.

אופוריה: הרגשה של שמחה גדולה, התלהבות או רוחה.

אופיומ: תמצית חומה, דביקה של צמח הפגר.



אופיום ותוצריו (נركוטי): סם המשפיע על מערכת העצבים המרכזית (המוח וחוט השדרה), שיכול לגרום לסחרחות, אופוריה, אבדן זיכרון, חוסר קואורדינציה ואיבוד הכרה. סמים נרקוטיים רבים מופקים מצמח הפג.

אי-ספקת כליות: התומטוות או הפחתה בתפקוד הכליאות או מקרה שבו הן מפסיקות לעבוד או מפסיקות לעבוד במידה מספקת.

אי-ספקת לב או כליות: התומטוות או החלשות של תפקודי הלב או הכליאות או מקרה שבו הם מפסיקים לעבוד או מפסיקים לעבוד במידה מספקת.

אידס: (קיזור של *Acquired Immune Deficiency Syndrome*) מחלת שהורסת את המערכת החיסונית שבה הגוף משתמש נגד מחלות אחרות.

אמיל ניטריט: נזול צחוב חיוור שימושיים בו כדי לפתח או להרחיב עורקי דם כדי לאפשר לזרימה של יותר דם, לפעמים משמש בשימוש לרעה כחומר נדי.

180

אמפטמינים: כל אחד מקבוצה של סמים מעוררים בעלי עוצמה, נקראים לעיתים קרובות בשם "ספיד", שפועלים על מערכת העצבים המרכזית (המוח וחוט השדרה), מגבירים את קצב פעימות הלב ואת לחץ הדם בעודם מפחיתים עיפות. תשישות ודיכאון באים בעקבות זה כאשר ההשפעות של האמפטמין פגות. בעיות מנטאליות רציניות יכולות להתפתח משימוש חוזר.

אנורקסיה: הפרעת אכילה שניכרת בפחד קיצוני מלהעלות משקל ומובילת לדיאטה מוגזמת עד לנוקודה של בריאות לקויה בצורה חמורה ולעתים עד מוות.

אנושי (הומניטארי): מסור לשיפור חייהם של אנשים אחרים.

אפילפסיה: מחלת רפואית המתבטאת באובדן פתאומי או חלשה של ההכרה לעתים, ומלווה לעתים קרובות בעוויות (רעידה אלימה של הגוף או הגפיים).

(ה)אפלצ'ים: רכס הרים במערב צפון אמריקה, המשתרע מדרום קווייבק לצפון אלבומה.

אשליות של כוח: הערכה מוגזמת וכוזבת של ערך עצמי, חשיבות, עוצמה או אטרקטיביות.

באופן שיטתי: עשוי או פועל בהתאם לתוכנית קבועה או שיטה, מסודר.

בוטן: גז המושג מנפת ומשמש כדלק.

ביו-כימיקל: פועלות הגוף של צורות חיים וחומרים כימיים. ביו פירשו חיים; של דברים חיים. מיוונית *sōn*, חיים או דרך חיים, וכימיקל, או שיש לו קשר עם כימיים. כימיקלים הם חומרים, פשוטים או מורכבים, שהם אבני היסוד של חומר.

בלק אווט (אי-בוד הכרה): איבוד זמני של הכרה, ראייה או זיכרון.

בלתי הפיר: לא ניתן להפוך או לבטל.



בעל-השפעה (פוטנט): יוצר השפעה חזקה על הגוף או המין כאשר נלקח, על-ידי אכילה או שתיה.

ברונכיט: דלקת (גירוי, נפיחות, מצב כאב) של הסימפונה (ברונכי), שתי ההסתעפויות של קנה הנשימה שנושאות אוויר אל תוך הריאות.

דיכאון: מערכת של סימפטומים כמו תחושות מתמידות של חוסר תקווה, ריכוז דל, חוסר אנרגיה ואי יכולת לישון.

דלדול שריר: התכווצות הדרגתית של שרירים בגלל שركמת השריר (החומר שעושה את השרירים) נאכלת על-ידי הגוף.

הבזק לאחר (פלשباك): התנסות בתוצאות של סם מעורר הזיות כמו LSD, זמן רב לאחר שהפסיקו להשתמש בו.

181

הבזק קור: התפרצויות או תחושה פתאומית של קור.

הזהה (הלוצינציה): התחושה של מישחו או משהו שאינו שם באמת, שהוא לעיתים קרובות התגובה לسمים מסויימים.

הזהה בהקץ (דליריום): מצב המצוין על-ידי אי-שקט קיזוני, הבלבול ולפעמים הזיות, הנגרם על-ידי קדחת, הרעלת או פצעה מוחית.

הזהה של חוש המשוש: חוש המשוש פירשו שקשרו עם החוש של מגע. והזהה פירושא להתנסות בתחושות שנראות אמיתיות ושאין באמת נוכחות. הזהה של חוש המשוש היא כאשר מישחו מתנסה בתחושות כלשהן הקשורות למגע כאשר הן אין ממש שם.

"היי" (HIGH): שיש לו הרגשה כזבת זמנית של אוושר, בצרוף הפחתה של שליטה גופנית ומנטאלית, שנגרמת על-ידי השימוש באלכוהול או סם.

הילולה: חינה או בולמוס בלתי נשלט של שתית אלכוהול, אכילה, אוBuzz כסף.

היפר-סטימולציה (המרצת-יתר): היפר – פירשו מוגזם, גבוה במידה לא רגילה. משום כך, היפר-סטימולציה – המרצה-יתר, פירשו המרצה במידה לא רגילה (כדי לגורום פעילות גופנית במשחו כמו עצב או איבר).

היפר-רגשנות: היפר – פירשו מוגזם, גבוה במידה לא רגילה. משום כך, היפר-דגשנות פירשו רגשנות מוגזמת במידה לא רגילה (עצבני ועלול להיעשות נרגש מהר).

היפראקטיביות: מצב של להיות פעיל בצורה קיצונית וחסר מנוחה ויכולת להתרכז לארוך כל זמן שהוא.

הלוצינוגן: חומר, במיחוד סם כמו LSD, שגורם להזיות. הזהה (הלוצינציה) היא התחושה שיש מישחו או משהו שאינו באמת שם, שהוא לעיתים קרובות התגובה לסמים מסויימים.



הנגאובר: סדרה של סימפטומים שכוללת כאב-ראש, בחילה, צמא וחולי שנובעים משתייה רבה מדי של אלכוהול.

הפטיטיס – דלקת הכבד: דלקת של הכבד הנגרמת על-ידי וירוס או רעלן, שגורמת לחום, הצהבהה של העור, כאב בטן חמוץ וחולשה. נגרמת לעיתים קרובות על-ידי מגע מיני או הזרקה במזוקן.

הפלת ספונטאנית: סיום לא מכוון של הריוון על-ידי כך שהעובד השוחרר מהרחם בשלב מוקדם מדי בהתקפתו מכדי שיוכל לשרוד.

הפסקת الرجل ממכר (withdrawal): התגובה הגופנית והרגשית הלא נעימות שחשים כשמפסיקים לסתם, שימושיות מאי נוחות קלה לכאב עצם והתקפים, תלוי בסם. אחת הסיבות לכך שמכוריהם אינם יכולים להיגמל מסמים, אפילו כשהם רוצחים להפסיק, היא ההימנעות מהכאב הזה.

182

הפרעות במצב-הרוח: הפרעות בחוים הרגשיים של אדם. זה יכול לכלול רגשות של צער, חוסר תקווה וחוסר ערך, תלונות על כאב גופני, ושינויים בתיאנון, الرجل, שינוי ורמת אנרגיה.

השפעה קצרת-טוויה: השפעה שנמשכת למשך זמן שנמשך מההוויה רק זמן קצר אל תוך העתיד.

השפעת תרופות הרגעה: מצב של רוגע מלאכותי, נינוחות או נמנום, במיוחד כפי שנגרם על-ידי סם הרגעה.

השתווקות: תאווה למשהו.

התגרות: להילחם, או לפעול בדרך שכנראה תחיל ריב.

התיבשות: חוסר מסוכן של מים בגוף הנובע משתייה נזילה לא מספקת או מאיבוד מופרז שלהם כתוצאה מהזהעה, הקאה או שלשול.

התמכרות: מצב של תלות גופנית או מנטאלית בסם, נראה בעלת השפעה מזיקה.

התמקדות (פוקוס): מאמצן מרוכז או תשומת לב על דבר מסוים.

התנהגות פסיקותית: התנהלות ש谋ראה על קיומה של פסימזה, מצב שבו יש אשליות (אמונות שגויות בקשר לעצמו או במצב שבו אדם נמצא), הזיות (דברים שמשיחו מדמיין שהוא יכול לראות או לשמוע שאינם באמת שם), חוסר ק舍 (דיבור בצורה שלא ניתן להבינו) ותפיסות מעוותות של המציאות.

התקף חרדה: הרגשה פתואומית מושתלת של פחד או חרדה שמונעת ממשיתו לתפקיד, לעיתים קרובות נגרמת על-ידי מקור בעבר או בהווה של חרדה.

התקף לב: הפסקה פתואומית, רצינית, כאבת ולעתים פטאלית בפעולות הנורמאלית של הלב, במיוחד בגל חסימה בעורק המספק דם לב.

183

ווירוס: חידק קטן שיכל לזהם את הגוף וגורם להצטננוויות ומחלות אחרות.

חדר מין: חלק מבית-חולים המיעוד לחולים הזוקקים לתשומת לב דחופה, לדוגמה, לנפגעי התקפות לב או תאונות דרכיים.

חומר לחיסול תולעים בכלבים: חומר כימי שימושים בו כדי להיפטר מתולעים, פרזיטים ששוכנים במעי הכלב וברקמות אחרות.

חומר מתואם: חומר שונה כימי כדי להגבר את התכונות שלו או כדי למנוע איסור חוקי.

חומר תחת שליטה: כל אחד מהקטגוריה של סמים משני-התנהגות או ממקרים, כמו הרואין או קוקאין, שהחזקה והשימוש בהם אסורים על פי החוק.

חסר כוח גברא (אי-empotנציה): אי יכולת כרונית להשיג זקפה לשם ביצוע אקט מיני.

חנק: חסר אוויר שנוחן לנשימה.

חרדה: מצוקה, עצבנות או פחד.

חרחר: נשאף דרך הנחיריים.

חריגות גנטיות: מוצבים בגוף שנגרמים על-ידי א-סידירות של הגנים (החלקים של התאים שקובעים את הדרכ שתה יגדל, מה הוא עושה וכיצד הוא פועל).

טולואן: נזול חסר צבע שימושים בו כמסיס וכdalק.

טון השריר: המוצקות והכוח של שריריו של אדם.

טונה: יחידת משקל המקבילה ל-1000 קילוגרם.

טקטילי: קשר או בשימוש של חוש המשיש.

טרום לידתי: קיים או קורה במהלך הריאון אולם לפני לידת הילד.

טרוף: ההתנסות שנוצרת על-ידי לקיחת סם כמו LSD.

טריפ של LSD: ההתנסות הנוגמת למליחות סם גורם הזיות – במקרה זה, LSD.

כימיות הגוף: כל אחד או כל היסודות שיוצרים גוף כמו גם התגובה השונות שלו.

כישוריים מוטוריים: מיומנויות ושלווה בהפעלת הקואורדינציה בbijoux פעולות גופניות.

כלי דם: כל אחד מהעורקים (גדולים וקטנים) המעבירים דם דרך הגוף.



כלי דם מצולקים או ממווטטים: תוצאה רגילה מהזרוקות קבועות אל תוך הורידים בכמה סוגים של שימוש לרעה בסמים. כלי דם יכולים להיחסם זמנית אם הציפוי הפנימי שלהם מתנפח בתגובה להזרקות חוזרות והתמותטות קבועה יכולה להיגרם.

כשל נשימתי: נשימתי פירושו הקשור אל או נמצא בשימוש הנשימיה או המערכת בגוף שמכניסה פנימה ומיצרת חמצן. כשל פירושו התמותטות או הפחתה בביצועים של משחו. לכן כשל נשימתי הוא הפחתה או התמותטות של יכולת לנשום חמצן אל תוך הגוף.

לא מוגבל: אם פעילות אינה מוגבלת, אפשר לעשותה בדרך שרווצים מבלתי להיות מוגבלים על-ידי החוק.

לא קבוע: שאינו ניתן לחיזוי ולא יציב.

לדכא: להחליש משהו או לעשותו שהוא פחות פועל.

184

לدلל (CUT): להוסיף חומר לחומר אחר, במיוחד לסייע אלכוהולי, בדרך כלל לעשות אותו חלש יותר או זול יותר.

לדمم (Hemorrhaging): דימום כבד, רציני של הגוף.

להזריק (סלנג): להזריק סם לא חוקי לתוך הוריד.

להזריק סם: להזריק סם לא חוקי, במיוחד הרואין או קוקאין, אל תוך כלי דם גדול.

להיכנע: להתמסר לרוגש, השפעה או פיתוי חזקים.

להישחק: להחליש, להטעם, לפחות, להצטמצם או להיעלם.

להחות באלה: להכות עם, או כמו, באלה כבדה.

להתאייד: להשתנות לחלקיים בלתי נראים שמרחפים באוויר על-ידי חימום או רסס.

להתנק: לחתוך התחרבות עם, להיפרד מ; לא להיות מעורב יותר עם מישחו.

להתרחב: להרחיב, בדרך כלל בהתאם לישוני העיניים.

לוחמה פסיכולוגית: השימוש בתעמולה, איוםים וטכניקות פסיכולוגיות אחרות כדי להטעות, להפחיד, להוריד את המורל או השפעה אחרת על החשיבה או ההתנהגות של יריד.

לחץ דם גבוהה: לחץ דם הוא הכמות של כוח שאיתה הדם זורם דרך הגוף. כאשר יש למיشهו לחץ דם גבוה, פירושו שלבו צריך לעבוד קשור יותר כדי לשאוב דם דרך העורקים. אם המצב מתמיד, קרוב לוודאי שייגרם נזק לב ולכלבי הדם.

ליקוי: אי יכולת כרונית, לא מסוגל לפעול בדרך נורמלית, לא עובד נכון.

למרוד: לסרב לצוית לספר החוקים ולמוסכמות של חברה.

לשאוף: לנשום או למשוך גז, נוזל או מוצק אל תוך הריאות דרך האף או הפה.



מדלֵל צָבָע: נוזל כמו טרפנטין שמוסך לצבע כדי לעשותו פחות סמייך.

מורפִיּוֹם: שם שבא מצמה הפגג ושיכול להיות ממכר בשימוש ממושך. משתמשים בו להקלת כאב חמור.

מוֹתְשׁ רַגְשִׁית: לרוקן מישחו מכוח או חיוט.

מחזיר חודשי: אישה שאינה בהריון, הפליטה של דם וחומרים אחרים מהציפור הפנימי של הרחם בכל חודש בערך.

מחסור בשינה: לא ישן מספיק או שנמנע ממנו לישון מספיק.

מטאמפטמינים: מעורר ממכר במיוחד של מערכת העצבים המרכזיים (מוח וחוות השדרה), שם סינטטי עשוי ידי אדם באותו הסיווג של קוקאין וסמי רחוב חזקים אחרים.

מנהל אכיפת הסמים (DEA): סוכנות של ממשלת ארצות הברית שהוקמה בשנת 1973. המטללה העיקרית של הסוכנות היא להפחית את האספקה של סמים לא חוקיים המיוצרים בתחום ארצות הברית או נכנסים אליה מבוחר.

מכת-חום: מצב שנגרם על-ידי חשיפה ארוכה מדי לטמפרטורות גבוהות, שגורם לחום גבוה, כאבי ראש, עור חם ויבש, תשישות גופנית ולפעמים התמוטטות גופנית ותרדמת.

מלחמות האופיום: שתי מלחמות מסחר (1839-1842, 1856-1860) בין בריטניה וסין שהחלו כסכסוך בגלל סחר האופיום.

ממכר: גורם להתקளות, מצב של תלות גופנית ו/או מנטאלית לסם עד לדרגה כזו שההפסקה שלו גורמת לטרואמה חרומה.

ממרץ: שם המגביר אנרגיה וערנות מיידית אולם זה מלווה בחוץ דם, דפיקות לב ונשימה מוגברים.

מנהל המזון והתרופות (FDA): ראה מנהל המזון והתרופות של ארצות הברית.

מנהל המזון והתרופות של ארצות הברית (FDA): סוכנות של ממשלת ארצות הברית שאמורה להבטיח שמזונות טהורם ובריאותיהם ומוצרים תחת תנאים סנייטריים; שתרופות ומכונות שימושתיים בהם רופאים הינן בטוחות ואפקטיביות למטרת השימוש שבהם; שימושי קוסמטיקה הינם בטוחים ועשויים מחומרים מתאימים ואין מזיקים; ושתוויות ואריזות של מוצרים הינם אמיתיות, נותנות מידע ואין מטעות.

מסיס: חומר שממיס חומר אחר כדי ליצור תמיסה.

מעצורים (עכבות): ריעונות או חוקים שנוטים לעזר אדם מלעשות משהו.

מערכת העצבים המרכזיים: החלק של מערכת העצבים שעשו ממנהו ומחוץ השדרה.



מערכת חיסונית: המערכת החיסונית מורכבת מכל האיברים והתהליכים בגוף שמגנים על אדם ממחלה ומזיהום.

מערכת עצבים: כל העצבים בגוף ביחד עם המוח וחוט השדרה.

(ה)מרכז לבקרת מחלות (CDC): סוכנות של ממשלת ארצות הברית, שהמתה והמעבדות העיקריות שלה באטלנטה, ג'ורג'יה. ה-CDC מנהל מחקר של המקור וההתראחות של מחלות ומפתח שיטות לבקרה ומניעה שלהן.

משטר: דרך מכוונת, כמו דיאטה, תרגילים או צורת חיים, המיועדת לשמר או לשקם בריאות או להציג תוצאות כלשהן.

משנה מצב-רוח: סמים או חומרים שימושיים על המינד ומשנים את הדרך שבה אדם חושב או מרגיש. מחלת-מצב-רוח הוא אותו הדבר כמו משנה-מצב-רוח.

186

משרד האו"ם לסתמים ופשע: משרד האומות המאוחדות לסתמים ופשע עוזר לארצות להילחם בסמים לא חוקיים, בפשע ובטרור.

נגזר: חומר כימי שנוצר מחומר קרוב.

נדדי שינה (איןסומניה): אי יכולת להירדם או להישאר ישן מספיק זמן כדי להרגיש שנה, במיוחד כאשר זהה בעיה שנמשכת לאורך זמן.

נוגדי דיאקאוֹן: כל סם המכון למנוע או לטפל בדיאקואן מוגדר כנוגד דיאקואן. סמים כאלה נוטים לטפל זמנית בלבד בסימפטומים מבלתי שהם פונים אל הגורם.

נזק לאברי הרבייה: נזק הנגרם לחלקו הגוף הקשורים עם יצירת ילדים.

נרגילה: קנה לעישון טבק או מריחואנה שמשתמש במיכל מים דרכו העשן נمشך ומתקרר.

סיכון: מהهو שבאופן פוטנציאלי הוא מאד מסוכן.

סימפטומים: סימן של מחלת הגוף או מצב רע אחר כלשהו בגוף; למשל, כאב, סחרחות או גירוד.

סינוסים: החללים בקדמת הגולגולת שאדם נושא דרכם עם אפו.

סכרת: מחלת כרונית המאופיינת בעודף סוכר בدم, צימאון, רעב והשתנה מוגברים, וחולשה. אם אינה מטופלת, סכרת יכולה להביא לתוצאות של תרדמה ומוות.

סם: כל חומר מלבד מזון אשר, כשמוכנס לתוך הגוף, משנה את הדרך שבה הגוף עובד או הדרך שבה האדם חושב או מרגיש.

סם הרגעה: תרופה או סם שמרגיע או גורם למשחו לישון.

סם כניסה (gateway drug): סם שכادر משתמשים בו עלול להוביל לשימוש בחומרים ממקרים יותר.



سم לא חוקי: סמ שאסור על-ידי החוק לשימוש, החזקה, קניה או מכירה.

سم מרדים (anesthetics): חומרים שימושתיים בהם רופאים כדי לעצור אדם מלחוש כאב במשך ניתוח, בכל הגוף כאשר הוא חסר הכרה או בחלק מהגוף כאשר הוא ער.

سم סינטטי: סמ העשו באופן מלאכותי מכימיקלים, במיחוד אחד שעשו כדי לדמות לתוצר טבעי.

سم שנשאף: כל חומר, לצורה של גז או אדים, שנitin לשאוף אותו, שלפעמים עושים בו שימוש לרעה בגלל ההשפעה המעוורת שלו. כמעט כל החומרים הנדייפים יוצרים תוצאות דומות לסמים משככי כאבים, שמאטים את פעולות הגוף. המשמש חווה בתחליה תחושה של "היא" (HIGH) ואיבוד של מעazor, לאחר מכן נמנום, סחרחות ותסיסה.

187

סמווק: התאדמות של העור כתוצאה מהתרחבות של כלי דם.

سم הרגעה, חומרים מדכאים: זה מתייחס לעיתים קרובות לسم הרגעה למערכת העצבים המרכזית. הם מאטים את פעילות המוח וכוללים סמי הרגעה ותרופות הרגעה.

עווית: רעד אלים של הגוף או הגפיים הנגרם על-ידי התכווצות בלתי נשלטת של שריריהם (תנוונות חזקות וכואבות), שיכל להיות סימפטום של הפרעות במוח ומצבים אחרים.

עוין: לא חברותי.

עומד להתרחש: הוילק לקרות.

עמידות: יכולת הטבעית או המסתנחת לעמוד בפני ההשפעות של שימוש מתמשך או מתגבר בסמים. כאשר מישחו משתמש בסם או בחומר אחר לאורך תקופה ארוכה, נאמר עליו שהוא פיתח עמידות כלפי ההשפעות שהשם גורם, שפירשו איבוד הדרגתית או הפחתה של ההשפעות הרגילות שלו.

עצבנות: מצב של היהות מתוח וחרד ועלול לאבד שליטה.

ערר קצר-טווח: קצל-טווח פירשו תקופה שנמשכת מההוויה רק פרק זמן קצר אל תוך העתיד; אך הוא שווי, חשיבות או שימושיות של מישחו.

פגום: לא מסוגל לפעול בדרך נורמלית; לא עובד נכון.

פוטנציה: העוצמה של מישחו כמו סם או משקה אלכוהולי.

פוסטולה: שטח עגול, קטן ומורם של עור דלוק מלא במוגלה.

פטאליה: גורם או מסוגל לגרום למות.

פטרית ארגוט: העובש ארגוט שמזהם את פרחי החיטה, השיפון ודגנים אחרים ומיציר רעלים שיכולים להזיק לאנשים ולהיות שאוכלים את הדגן הפגוע.



פסיכזה: מצב שבו יש אשליות (אמונות כוזבות בקשר לעצמו או במצב שבו אדם נמצא), היזיות (דברים שאינם מ);}ים שהוא יכול לראות או לשמע שאין בהם אמתם), חוסר קשר (דיבור בצורה שלא ניתן להבינו) ותפיסות מעוותות של המציאות.

פסיכוזות: ריבים של פסיכזה.

פסיכוטי: אדם חולה בפסיכזה.

פרג אופיומי: פרג (סוג של פרח) עם עלים ירוקים אפורים, שגדל כמקור לאופיומי.

פרופן: גז חסר צבע לשימוש בבישול וחימום.

פרנוaid: חושך, חסר אמון או פחד מאנשים אחרים.

פרנויה: חשדנות, חוסר אמון או פחד מאנשים אחרים.

188

צפוץ (נשימתי): לנשומ עם קול שריקה ועם קושי.

קבוצת סיבי עצב הנשימה: המעביר שנוצר על-ידי הפה, האף, הגרון והריאות, שדרכו עובר אוויר במשך הנשימה.

קוקטייל: משקה או תמיisa העשוים מסמים שונים.

קטלני (Lethal): בטוח או מכוען לגורם למוות.

קליטה חותית: התהליך של השימוש בחושים כדי להשיג מידע בקשר לסביבה או המצב שמסביב.

קנאביס: מתאר כל אחד מסמים שונים שבאים מקנובס (חשייש) היהודי, כולל המרייחואנה (עשוייה מפרחים יבשים, זרעים ועלים) וחשייש (עשוי מהשרף). השימוש הלא רפואי שלו הוא בלתי-חוקי בארץות רבות.

קפאין: מעורר בקפה, בטה ובאגוזי הקולה המשמש לעשיית משקאות קלימים. הוא נמצא בשימוש נרחב בתרופות ובמשככי כאבים.

קצת עצב: אחת ממיליאונים של נקודות על פני הגוף ובתוכו ששולחת מסרים למוח, גורמת לאנשים לחוש תחושות כמו חום, קור וכאב.

קרדיאל: קשר או משפיע על הלב.

קרדיוסקולארי: הקשור לב וגוף לכלי הדם.

קריסט ורידים או עורקים: נזק הנגרם על-ידי הזרקות חוזרות אל תוך הוורידים (בזרעות או בחלקים אחרים של הגוף) כשםستخدمים במזרקים.

רעידות: נענווים בלתי נשלטים של הגוף או הידיים והרגליים.

רעילות: המצב של להיות רעלים למשהו או למשהו.



רעיל: חומר שגורם למחלה, פצעה או מוות אם נלקח לתוך הגוף או נוצר בגוף.

רעיל: חומר רעיל בצורה מזיקה, הרסנית או קטלנית.

רעלאן, (טוקסין): חומר שנცבר בגוף וגורם לו נזק.

רפלקטים: תగבות מיידיות למשהו, מבלי צורך לחשב על זה.

שבץ: סתימה שתואמת או התפקעות (השבירה של משחו) של כלי דם במוח שתוצאתה היא, לדוגמה, איבוד הכרה, איבוד חלקו של תנועה או אבדן דיבור.

שחפת: מחלת דלקטיבית התוקפת את הריאות ואיברים אחרים.

שימוש לרעה בסמים: שימוש מזיק בחומר שמעורב שימוש בסמים לא חוקיים או בשימוש לרעה בתרופות.

189

שימוש לרעה: שימוש במשהו בצורה לא חוקית, לא נכונה או מזיקה.

SHIPUT: היכולת ליצור דעתות איתה וליישוט החלטות הגינניות.

שייקום: (או שיקום מסמים): התקופה או התהליך של שיקום, כמו לאדם המוכר לחומר כימי.

משמעותי: טקשור לשמייה.

שתותם הלב: סתום הוא חתיכת קטינה של רקמה בלב או בעורק ששליטה על זרימה של דם ושמורת שימוש לזרום בכיוון אחד בלבד.

שרף: חומר מוצק למחצה שבא מהלשד של כמה צמחים ועצים. משתמשים בו בלבכות, צבעים, דבקים, דיו ותרופות.

תאי עצבים: תאים שהם חלק ממכלול העצבים ששולחים מסרים אל ומהמו.

תוסף: חומר המוסף לחומר אחר כדי לשנות או לשפר אותו בדרך כלשהי, כמו לשנות את הצבע או המרקם של מזון.

תוצאה ארוכת-טוויה: התוצאה הנמשכת לאורך תקופה ארוכה.

תיזית (דליריום טרמנס): מצב פסיכוטי האופייני למצב בהפסקת השתייה אצל אלכוהוליסטים כרוניים, כרוך ברעידות, היזות, חרדה ואי-התמצאות.

תחושת מחלת: הרגשה כללית של חוליא או מחלת.

תחמושת החנקן: גז חסר צבע ובעל ריח מתוק שימוש כسم הרדמה.

תלווי: שיש לו "צורך" פיסי או מנטלי להשתמש בשם או חומר אחר באופן קבוע, למטרות העובדה שזה עשוי לגרום לתוצאה מזיקה.



תלוות: "צורך" פיסי או מנטלי להשתמש בסם או חומר אחר באופן קבוע, למרות העובדה שזה עשוי לגרום לתוכאה מזיקה.

תלוותיות: עובדה של להיות תלוי.

תנודות במצב הרוח: שינויים פתאומיים וקיצוניים בתחום וברגשות של אנשים.

תקשורת המונחים: מדיה שהתקשורות אלה מגיעות לקהל גדול, במיוחד טלוויזיה, רדיו ועיתונים.

תרבותות: האמונות והפעילויות שהן משותפות לחברי קבוצה. תרבות כוללת רעיונות שיש לאנשים בקשר לאמנות, דת, משפחה וממשלה, רעיונות שלהם בקשר למה חשוב או בעל ערך, כיצד אנשים אמורים לפעול ומה אנשים אהבים לעשות לשם כיף או בילוי.

תרבותות סמים: מהתייחס לא רק לסוגנון החיים של אנשים שימושיים לרעה בסמים ומהנגי לבוש והתנהגות המשותפים למשתמשים לרעה בסמים מסוימים שונים, כי אם גם לדרגה שבה הסמים חדרו לצדים כל כך רבים של חיינו ומשמעותם על התרבות שלנו בדרכים מהותיות.

190

תרדמת: תקופת ארכאה של חוסר הכרה ממנה האדם אינו יכול להתעורר.

תרסיס (ספריי) אירוסול: מילק קטן המכיל חומר שנDAC החוצה מהמלול בצורה של רסס, תחת הלחץ של גז.

תשדריר שירות: שידור של הודעה ללא תשלום ברדיו ובטלוויזיה (בשיטתה לפרוטום שנועד להביא אנשים למקומות מסוימים) שמקדמת תוכניות, פעילויות או שירותים של ממשלות או ארגונים, ללא מטרת רווח, ושנוועד לשרת את האינטרסים של הקהילה.

תת-תזונה: חוסר במזונות בריאות בדיאטה, או לקיחה מוגזמת של מזונות לא בריאות, המובילת לנזק גופני.



אגנובות המהנכים

193

"קלוטות הוידייאו האלה הן בעלות קצב מהיר והתרחישים המתוארים בהן אמתיים – הם מראים דברים שלבטה ידברו אל הצעירים. עם חינוך בנושא סמים, המבוצע הראשון שיש לעבור אותו הוא לגורם לילדים להקשיב. תשדררי השירות האלה מגיעים אל היעד, משפיעים ושובים את הלב. כשאתה מצילח להביא את התלמידים לכך שיהיו מעוניינים, לימוד אמיתי יבוא בעקבות זה וכך יש לנו סיכוי אמיתי להציג אותם מסכנות הסמים".

ר.ג. – מחנן

"במשך השנה החולפת, עזרתי לבית-ספר תיכון מקומי בביouce תוכנית בדיקת סמים. רציתי לקבל כמה שיותר חומר הסברה כדי לעזור למד הורים, מורים וחברי צוות על מה שקרה בעולם בנושא סמים ובנושא ההतמכרות לחומרים מסוכנים.

الחויבורות 'האמת על סמים' היו לעזר רב ומאד מעניינות. הן העלו את המודעות שלי ושל הורים רבים, שלעיתים קרובות לא היה להם מושג בנוגע למה שקרה שם בחוץ. מידע הוא הצעד הראשון העיקרי כדי לשנות את זה".

ג'.א. – יועץ בריאות

"אנחנו משתמשים בחובירות 'האמת על סמים' בסמינר הסמוכה לצעירים כדי לספק עבודות ומידע חזותי על הסכנות של השימוש בסמים. אנחנו אוהבים גם לחלק אותן כמתנה של מסר חשוב וכן כמו כן כנוסא להתחלה שייחה. ילדים רבים מראים את החובירות להוריהם. זה פותח דיון וכאשר הורים משוחחים עם ילדיהם, הסכנה שהילדים ינסו סמים פוחתת. ילדים שקיבלו מידע הם ילדים פיקחים".

ג'.ח. – אחות מחלקת בריאות



"אנחנו מודים לך מארך תקופה ומודים לך מארך החוברות. הן הצלחה גדולה, והתלמידים קוראים אותך!!!! תוק התבססות על הצעות שבמדריך הפעילויות שלכם, הציגו פוסטרים לרשויות המקומיות לחתימה (הכול הופיע בעיתונים המקומיים). אני עובדת עם מועצת התלמידים כדי לעודד מניעת שימוש בסמים בקרב התלמידים שלנו. אנחנו אוהבים את החומריים שלכם".

א.ג. – יועצת בית-ספר תיכון

"אנחנו השתמשנו בחומריים של 'האמת על סמים' בכמה דרכים בתיכון שלנו: (1) המורה לבריאות משתמש בהם בתוכנית הלימודים; (2) היועץ שלנו לשימוש בחומריים ממכרים משתמש בהם עם התלמידים ועם הורים; (3) אנחנו מציעים אותם להורים באירועים שלנו. התלמידים שלנו רוחשים כבוד רב לחומריים והם מעוניינים לקרוא אותם. כמו כן ראייתי שהם משתמשים בחומרייםبينם לבין עצם כשם מודאגים מכך שחבר משותף בסמים".

194

מ.ו. – יועץ בית-ספר תיכון

"החומרים של 'האמת על סמים' עוזרים לשר על הפער שקיים אכיפת חוק עלולים להיות בו כשהם מדברים עם נערים בקשר לסמים. קלותות הוידיאו והחוברות הן בעלות עצמה וmoצגות בדרך שבאמת מדברת אליהם. זה עוזר מאוד להשיג את תשומת לבם ואז זה אפשר להם לבחון מידע על סמים. הם צריכים להיות זהירים ולעשות בחירות אינטלקטואליות".

ס.ל. – קצין משטרה

"ערכתי החינוך בנושא הסמים היא פנטסטית! מוצא חן בענייני שככל סם מוצג בחוברת בפני עצמה, והוא בגודל נחמד. יש מספיק מידע אולם לא בכמות מוגזמת שתיאלץ אותו לזכור את מה שאתה צריך. תודה על המוצר הנהדר".

מ.ס. – אח מוסמך וראש גדור בצוותים



מיזע ליצירת קשר

Foundation for a DrugFree World

1626 N. Wilcox Avenue, #1297
Los Angeles, CA 90028 USA

ארה"ב: (1-888-668-6378) 1-888 NO-TO-DRUGS
בינלאומי: +1-818-952-5260

drugfreeworld.org
אי-מייל: info@drugfreeworld.org

