



# לא סמים על אלכוהול

גיליון מספר 24 אוגוסט 2010

שלום לכולם,

לאחר הפסקה המגזין חוזר לפעילות שוטפת.

הפעם עדכון על כל הנעשה בחודשים האחרונים מאז כניסתי לתפקיד.

## לא סמים על אלכוהול

הגיליון האלקטרוני יפורסם מידי חודש באתר האינטרנט של

המועצה וישלח בתפוצת מייל.

אשמח לשיתוף פעולה, עדכונים, הערות והארות.

**דנה שמש**

מתאמת הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול

נייד: 050-6970008

משרד: 09-8981636

פקס: 09-8948929

E-Mail : [dana@hefer.org.il](mailto:dana@hefer.org.il)

## בחינוך הפורמאלי

**בתי ספר יסודיים:** במהלך החודשים אפריל עד יוני, עברו תלמידי כיתות ו' בכל בתי הספר היסודיים סדנת מניעה בנושא לחץ חברתי, כישורי חיים ומניעת עישון.

**בית ספר מעיין:** הועלתה ההצגה 'אילו יכולתי' של רות גנאל לתלמידי כיתות י'.  
*3 מתבצרות. 3 סיפורים. 3 מלככים, 3 ארס, פתרונות קלים וזמינים לכאב, בדידות, לחץ, ארץ, ארץ ומחולת שייכות. והצגה כאילו נפתרת אבל אז מביע זמן התשלום. וההתפכחות.*

## מרכז צעירים

❖ **אירוע פתיחה מרכז צעירים (חודש יוני):** במהלך האירוע התקיים משחק כדורעף עם משקפי שיכורים. משתתפי האירוע הרכיבו משקפיים המדמים מצב של שכרות וניסו לשחק בכדורעף ולהתמסר בכדור. מטרת הפעילות היא להדגיש את הפגיעה בכושר הריכוז הנגרמת כתוצאה משתיית אלכוהול, למרות התחושה של האדם שהוא נמצא בשליטה.



Hamberlo © Yaakov '10

## בחינוך הבלתי פורמאלי

- ❖ **ערב סטנד אפ בעין החורש (חודש אפריל):** הוצב דוכן הסברה בנושא אלכוהול, התקיים דיאלוג עם בני הנוער על הרגלי השתייה וחולקו נשיפונים.
- ❖ **יום הנערה (חודש מאי):** התקיים בבריכת "יכון" בשיתוף מחלקת הרווחה ומחלקת הנוער. בשנים האחרונות הפך יום הנערה למסורת נפלאה, בה לוקחות חלק בנות (בלבד) מכיתות ז', ח' ו-ט'.  
במהלך היום עברו הנערות סדנאות במגוון נושאים: סדנת טיפוח טבעי, מפגש שעסק ביחסים בינו לבינה, סדנת איפור ומסיכה, מפגש עם סקסולוגית, היפ-הופ, קרב מגע, סדנת פרסומות, מותגים ואלכוהול ועוד... בהפסקות נהנו הבנות מרחצה בבריכה, שזירת צמות והכנת תכשיטים.
- ❖ **מדריכי נוער בוגרים (חודש יוני):** התקיים מפגש בנושא התנהגויות סיכוניות בקיץ. ההרצאה התמקדה בהתנהגויות הסיכון של בני הנוער בקיץ, שרשרת דיווח במקרה של אירוע הקשור לאלכוהול או סמים. הוצג סל פעילויות מסובסדות אותן ניתן להעביר ביישובים.
- ❖ **ערב מסיימי יב' (חודש יוני):** הוצב דוכן הסברה בנושא אלכוהול ונהיגה וחולקו נשיפונים.



## בחינוך הבלתי פורמאלי

- ❖ הפנינג גרפיטי בבת חפר (חודש יולי): בני נוער מהישוב תיכננו וצבעו קיר גרפיטי במועדון שלהם ובו הציגו את הסלוגן: "תפסיק לתדלק - אתה לא תיסע מהר יותר"



- ❖ פרויקט "זולה בים" בשיתוף מחלקת הנוער והמטה לבטיחות בדרכים: במהלך חודש אוגוסט יוקם למשך 5 ימים ולילות מתחם "זולה בים" בחוף מכמורת, אליו יגיעו בכל פעם יישובים שונים על פי תיאום מראש. בני הנוער יגיעו בליווי ובאחריות מדריך הנוער היישובי ובאישור ועדת הנוער/רכזת החינוך. בכל ערב תתקיימנה סדנאות מניעה בתחום הסמים והאלכוהול, חיזוק והעצמה אישית וכדומה בחסות הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול.

## להיות הורה

❖ בחודש יוני התקיימה הרצאה של פרופ' רוליזר באחיטוב בנושא:  
"הורים ומתבגרים – מה בין אהבה ללא גבול לבין אהבה עם גבולות?" בהרצאה נכחו כ - 100 משתתפים.

### ילדים זה שמחה?! נכון? לפעמים?

מה ההבדל בין להיות הורה טוב לבין להיות הורה אפקטיבי? מהו חינוך נכון?  
כיצד מטפחים עצמאות, אחריות, דימוי עצמי חיובי, ביטחון עצמי, מועילות, מוטיבציה ועוד?  
כיצד משלבים בין אהבה וגבולות?  
תשובות לשאלות אלה בסדרת הרצאות מרתקות, מועילות ומשעשעות עד דמעות העוסקות בכל התחומים המרכזיים בגידול ילדים, בכל גיל.

נפתח את עונת ההרצאות של 'להיות הורה' בברכתו ובנוכחותו של רני אידן - ראש המועצה  
בהרצאה "ההבדל בין להיות הורים טובים להורים אפקטיביים"  
ע"י אנאבלה שקד - מרצה ומנחת קבוצות בכירה, פסיכותרפיסטית מוסמכת.

**ביום חמישי 14.10.10 בשעה 20:00**

להזמנת מקום: אורלי 050-6354295 דנה 050-6970008 מחיר: 20 ₪

# פרטים מלאים על ההרצאות והסדנאות של 'להיות הורה' לשנת תשע"א  
במגזין של חודש ספטמבר.

❖ **צעדת עמק חפר (חודש פברואר):** במהלך הצעדה הוצב דוכן הסברה ונערך חידון בנושא חומרים נדיפים ואלכוהול. כל משתתף שענה נכונה קיבל פריזבי "הכי סאחי, אחי".  
\* סאחי = צולל

❖ **מלכת העמק (חודש מאי):** כל משתתפת קיבלה במתנה תיק בד "לא סמים על אלכוהול".

❖ **פרויקט סיירות הורים - מושב בטוח:**

11 וחצי בלילה, רוצים ללכת לישון, מחר יום עבודה...

איפה הילדים? הם רק הרגע יצאו

לאן הם הלכו? מתי הם חוזרים? עם מי הם מבלים? מה הם עושים שם?

האם כל מה שהם עושים מקובל עלינו?

אתם בטוחים שהם סיפרו את כל האמת על מה שהיה אתמול בלילה?

האם הם יספרו לנו אם יעשו משהו "אסור"? איך נדע?

יש סמים בישוב שלנו? (מה אתם חושבים?) האם חשבתם פעם ש"לנו זה לא יקרה"?

ומה אם זה כן יקרה? האם זה לא יהיה מאוחר מדי...

שאלות אלו ודומות מעסיקות את כולנו והורים רבים בישובים אחרים בכל הארץ.

פרויקט "סיירת הורים" מתקיים ברחבי הארץ בערים גדולות וקטנות ובמועצות אזוריות. סיירות ההורים הפועלות בשיתוף הרשות המקומית והרשות למלחמה בסמים ואלכוהול מסתובבות בלילות במוקדי הבילוי והשוטטות של הנוער ומסייעות לבני הנוער בכל הנדרש.

במועצה אזורית עמק חפר פועל במספר ישובים פרויקט דומה הנקרא "מושב בטוח" ומטרתו יצירת סביבה בטוחה לבני הנוער:

# **חרב לאת-חיבת ציון וגוש ויתקין:** קיימות סיירות פעילות.

# **בורגתא-חניאל:** התקיים מפגש חשיפה לתושבים שהביעו נכונות ורצון רב להיות שותפים ופעילים. ההורים עברו הדרכה ובקרום יתחילו לצאת לשטח.

ישובים נוספים המעוניינים בהקמת סיירת מוזמנים ליצור עימי קשר.

מחון הילדים ובריאותם נמצאים בידנו, תרואה קטנה fe כל אחך  
ואחת מייצרת צייה גדולה וחוויה קהילתית מנצחות.

## למידע, ייעוץ וטיפול במועצה

הורים, בני נוער!  
מתלבטים עם שאלות, מחפשים תשובות, מבולבלים?  
זוהי הזמנה לפנות לשגיא רז, עו"ס נוער במועצה אזורית עמק חפר, המלווה בני נוער בשאלות  
ובהתלבטויות המאפיינות את גיל ההתבגרות, בטלפון 09-8981654.  
יפעת ויסברג מלווה נערות והוריהן בשאלות המטרידות 09-8981552  
מתאמת הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול במועצה: 09-8981636

## מידע, ייעוץ וטיפול במסגרות חיצוניות

הקו החם למידע וייעוץ, של הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול 1-700-500-508 📞  
אל סם נתניה: וייצמן 112 נתניה ת.ד. 2678. 📞  
ימי ושעות פעילות א-ה 8:30-20:00  
טלפון: 09-8622815 09-8820299  
דואר אלקטרוני: [netanaya@alsam.org.il](mailto:netanaya@alsam.org.il)  
הפורום הפתוח של הרשות למלחמה בסמים ואלכוהול: [antidrugs.gov.il](http://antidrugs.gov.il) 📞  
עמותת "אפשר" מרכז גמילה וטיפול לנפגעי אלכוהול שלוחת הדרה 04-6126100 📞

**אל תהססו, תפנו!**

## הידעת? חוק המאבק בתופעת השכרות

בחודש אפריל השנה נכנס לתוקפו חוק חדש בנושא האלכוהול: "חוק המאבק בתופעת השכרות".

הוראות החוק בנושא אלכוהול בחוק הקיים:

- איסור מוחלט של מכירת אלכוהול לקטין ( מתחת לגיל 18 )
- איסור נהיגה במצב שבו יש יותר מ 0.05% אלכוהול בדם = לכוס בירה/יין או כוסית משקה חריף.

מהן ההגבלות הנוספות על פי החוק החדש ?

"סמכות תפיסה והשמדה":

- אסור לאדם לשתות או להחזיק משקה המכיל אלכוהול בכלי פתוח: בקבוק, פחית, כוס, וכדומה במקום ציבורי או ברכב הנמצא במקום ציבורי בין השעות 21:00 בערב לבין 06:00 בבוקר.
- שוטר רשאי לתפוס או להשמיד את המשקה או את כלי הקיבול שלו, לרבות שפיכה מיידית של המשקה והשלכת כלי הקיבול לפח.
- קטינים (תלמידים מתחת לגיל 18) אינם רשאים לשתות או להחזיק משקה המכיל אלכוהול בכלי פתוח: בקבוק, פחית, כוס, וכדומה במקום ציבורי או ברכב הנמצא במקום ציבורי בכל שעות היממה.

מקום ציבורי כפי שהוגדר בחוק הינו: מקום, דרך, בניין או אמצעי תעבורה שיש באותה שעה לציבור זכות או רשות של גישה אליהם.

(ההנחה היא שמי שמחזיק משקה המכיל אלכוהול בכלי פתוח בכוונתו לשתות את המשקה וכי שתיית המשקה עלולה להביא להפרת הסדר הציבורי או לפגיעה בשלום הציבור או בביטחונם).

איסור קניה ואספקה של אלכוהול לקטין

מי שקונה אלכוהול עבור קטין או מי שמספק אלכוהול לקטין עובר על החוק ודינו חצי שנת מאסר. החוק קובע: מי שמכר, הגיש או סיפק משקה משכר לקטין מודע לכך שמדובר בקטין אלא אם הוצגה לו תעודה מזהה לפיה האדם אינו קטין.

## הידעת? צריכת אלכוהול ומניעתה

תוכנית של ארגון הבריאות העולמי לצמצום הנזקים לבריאות בשל צריכת אלכוהול. ארגון הבריאות העולמי מקדם אסטרטגיה לצמצום הנזקים לבריאות הנובעים מצריכת אלכוהול. בין היתר מציעה התוכנית להעלות את מחירי משקאות האלכוהול באמצעות מיסוי ופיקוח מחמיר יותר בנוגע לפרסום. טיוטא של האסטרטגיה אושרה לאחרונה (ינואר 2010) על ידי הוועד המנהל של ארגון בריאות העולמי והיא תישלח להערכה של האסיפה הכללית של הארגון שתתכנס במאי 2010. נציגי תעשיית האלכוהול בירכו על היוזמה אך הזהירו מפני מיסוי ורגולציה באופן מוגזם. ארגון הבריאות העולמי מתכנן אישור אסטרטגיה עולמית לגבי אלכוהול בדומה למערך שאושר לגבי הפיקוח על מוצרי הטבק ב-2003.

לעיון נוסף בנושא באתר ארגון הבריאות העולמי

[http://www.who.int/substance\\_abuse/activities/globalstrategy/en/index.html](http://www.who.int/substance_abuse/activities/globalstrategy/en/index.html)

מקור:

<http://www.jointogether.org/news/headlines/inthenews/2010/who-advances-report-endorsing.html>

### צמצום השתייה של משקאות אלכוהול בקרב מתבגרים באמצעות תוכנית התערבות להוריהם (פריט 10898 במאגר הספרייה)

מחקר הערכה משבדיה על ההשפעה של תוכנית להורים למניעת השתייה של אלכוהול בגיל צעיר מהמותר אצל ילדיהם המתבגרים (בני 16-13), על צמצום השכרות והעבריינות בקרב ילדיהם. המחקר נערך בקרב 900 תלמידים בחטיבת הביניים והוריהם. ההורים קיבלו חומר לביתם עם כניסת ילדיהם לחטיבת הביניים ונחשפו לתוכנית באסיפות ההורים. תוכנית המניעה פעלה בשני אפיקים: 1. לעודד את ההורים להציב כללים קפדניים נגד צריכת אלכוהול בגיל צעיר מהמותר. 2. לעודד את ילדיהם למעורבות בפעילויות מניעה שמאורגנות על ידי המבוגרים. ההתערבויות השפיעו בכיוון הרצוי על עמדות ההורים בנושא של שתיית אלכוהול בגיל צעיר מהמותר, אך לא על השתתפות המתבגרים בפעילויות מאורגנות. בבדיקת תר נמצא שצעירים שהוריהם השתתפו בתוכנית דיווחו על פחות עבריינות ושכרות, בהשוואה למי שהוריהם לא השתתפו בה, ללא הבדל בסוג הקהילה. מסקנה: מניעה באמצעות ההורים היא דרך יעילה לצמצם שתיית אלכוהול בגיל צעיר מהמותר וכן עבריינות.

מקור:

Koutakis, N. (2008). Reducing youth alcohol drinking through a parent-targeted intervention: the Orebo prevention program. *Addiction*, 103(10), 1629-1637.

### מחקר בדק את הקשרים שבין המדיניות לפיקוח על צריכת אלכוהול לבין הצריכה בפועל בקרב מתבגרים (פריט 11365 במאגר הספרייה)

המחקר בדק את הקשרים שבין המדיניות לפיקוח על אלכוהול לבין צריכת אלכוהול בקרב מתבגרים ב-26 מדינות. המחקר התבסס על נתונים מסקרים אפידמיולוגיים ממדינות אירופה שנכללו בסקר ESPAD (סקר כלל אירופי על שיעורי הצריכה של אלכוהול וסמים בקרב מתבגרים בני 16-15 במדינות אירופה) ב-2003 וכן על נתונים מקנדה, אוסטרליה, ניו-זילנד וארצות הברית. המדרוג של מדיניות האלכוהול נערך על פי האינדקס למדיניות אלכוהול (Alcohol Policy Index). ממצאים: ככל שמדיניות האלכוהול במדינה מדורגת במקום גבוה וככל שזמינות האלכוהול ופרסומו נמצאים בפיקוח הדוק יותר, שיעורי הצריכה של אלכוהול בחודש האחרון נמצאו נמוכים יותר. מידת הפיקוח על הפרסום לאלכוהול נמצאה גם כן ביחס הפוך לשכיחות השתייה הכבדה בחודש האחרון ולהתחלה של שתייה בגיל 13.

מקור:

Paschall, M. J et al. (2009). Alcohol control policies and alcohol consumption by youth: a multi-national study. *Addiction*, 104(11), 1849-1855