



מדינת ישראל

משרד החינוך התרבות והספורט
שרות פסיכולוגי יעוצי
אגף תוכניות סיוע ומניעה

טיפ-טיפה

אלכוהול במידה הנכונה

(כתות ח, ט, י)

חנה שטלריד

רות לקט

תשס"ו 2006

כתיבה, עיבוד ועריכה: רות לקט, חנה שטלריד
עריכה לשונית: ציקי רדיאנו
עיצוב: פרסומי ישראל ושות'
דפוס: מאור וולך בע"מ
הוצאה לאור: מחלקת הפרסומים, משרד החינוך התרבות והספורט

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

פתח דבר

החוברת "טיפ טיפה - אלכוהול במידה נכונה" נכתבה על ידי רות לקט בתקופה שהייתה בתפקיד המפקחת הארצית על תוכניות מניעה בנושאי סמים, אלכוהול וטבק ועל ידי חנה שטלריד.

תופעת השימוש לרעה באלכוהול פוגעת בפרט ובחברה מבחינה בריאותית, ערכית וחברתית. תופעה זו מתרחבת בקרב החברה הישראלית בשנים האחרונות ונמצאת קשורה גם בתופעת האלימות בחברה.

נתונים ממחקרים עדכניים מלמדים כי 22% מקרב התלמידים בגילאי 11 שותים משקאות אלכוהוליים פעם בחודש כחלק מבילוי ועם העלייה בגיל עולה שיעור השימוש באלכוהול עד ל 36% בגילאי 15. המחקרים גם מצביעים על עליית הצריכה הבעייתית של אלכוהול בקרב בני נוער מ 6% ל 12%. למעשה, אלכוהול הוא החומר הפסיכו-אקטיבי הנפוץ ביותר בו משתמשים בני נוער לצורך בילוי חברתי.

השימוש באלכוהול איננו אסור על פי חוק, שתיית אלכוהול היא התנהגות נורמטיבית בחברה ותהליך ההתמכרות לאלכוהול הוא ממושך.

עובדות אלה מעמידות את העוסקים במניעה בפני אתגרים קשים.

התוכנית 'טיפ טיפה - אלכוהול במידה הנכונה' מתמודדת עם אתגרים אלה באמצעות הפעלות המוצעות בחוברת.

התוכנית מיועדת למערכת החינוך הפורמאלית כחלק אינטגרלי מתוכניות מניעה בית ספריות המחנכות לבריאות ולרווחה נפשית.

גליה שחם

מפקחת ארצית על תוכניות מניעה

בנושאי סמים, אלכוהול וטבק

ד"ר בלהה נוי

מנהלת אגף א'

שפ"ו

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

תוכן העניינים

7	הקדמה
9	אודות התכנית ועוד דברים חשובים
13	שער ראשון - בירור עמדות וערכים, מורכבות הנושא
27	שער שני - מידע
53	שער שלישי - כישורים אישיים וחברתיים
75	שער רביעי - מבלים בשעות הפנאי
87	שער חמישי - הפרסומות והתקשורת - איך עובדים עליך?
103	שער שישי - כל מורה הוא מחנך למניעה
129	שער שביעי - הורה לי דרך - פעילות עם הורים
139	שער שמיני - תם ולא נשלם - הצעות לסיכום הנושא
145	נספחים

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

הקדמה

למנהלי מוסדות החינוך, היועצים החינוכיים, המבסי"ם ומנחי התוכנית

אנו מגישות לכם את התכנית **טיפ-טיפה, אלכוהול במידה הנכונה** המיועדת לחטיבת הביניים ולכיתות י' במוסדות חינוך שהנושא לא נלמד בהם קודם לכן.

שם התכנית מרמז על מורכבות הטיפול בנושא ועל הצורך להעביר מסרים רלבנטיים לבני הנוער בחברה בת זמננו.

קובעי המדיניות והחקיקה במדינת ישראל קבעו עמדה חד-משמעית וברורה לגבי איסור השימוש בסמים לא חוקיים בעוד שבנושא אלכוהול העמדות רבות פנים, מורכבות ומקיפות את כל תחומי החיים.

בחרנו להציג בפניכם שיקולי דעת, דילמות וקשיים צפויים בפיתוח הנושא כהכנה לתכנון העבודה עם התלמידים.

אנו ממליצות שנקודות אלה ואחרות יידונו בקרב הצוותים החינוכיים, בשיתוף עם המב"סים, היועצים החינוכיים, מדריכי שפ"י לנושא ואנשי מקצוע נוספים.

מורכבות הנושא

- הנושא רגיש ומורכב.
- האלכוהול קל להשגה וחוקי (פרט לשתיה במקומות הבילוי שם יש הגבלה עד גיל 18).
- האלכוהול משכר ומשקר.
- שתיית אלכוהול קשורה במסורת, בתרבות, באירועים ובטכסים שונים.
- היחס לאלכוהול שונה מתרבות לתרבות (יהדות, איסלאם, נצרות)
- ישראל הופכת בשנים האחרונות למדינת ייצור ויצוא של יינות משובחים, יינות בוטיק ואחרים ומתקיימים אירועים ופסטיבלים מתוקשרים שבמרכזם משקאות אלכוהוליים.
- האלכוהול נתפס כאמצעי קל להשגת הנאה, לסיפוק מידי, להצלחה ושעשוע הן בקרב מבוגרים והן אצל הצעירים.
- אמצעי התקשורת מציגים את האלכוהול כחלק משגרת החיים וכסמל לאהבה, הצלחה, סטטוס חברתי ופתרון בעיות.
- הצעירים רואים בשתיית אלכוהול כרטיס כניסה לעולם המבוגרים.
- למבוגרים ולצעירים ידע חלקי ואף מוטעה ביחס להשפעות האלכוהול ונזקיו.
- האלכוהול, מבחינה מדעית, הוא סם מדכא (את מערכת העצבים המרכזית) אך באופן פרדוקסלי יוצר תחושה של שחרור, שמחה ועוררות (כי הוסרו העכבות והמחסומים).

שאלות צפויות ודילמות (של תלמידים ומבוגרים)

- אם אלכוהול הוא סם, מדוע הוא חוקי?
- האם ניתן להציב גבול פנימי (החלטה אישית) במקום שאין גבול חיצוני (העדר חוק)?

- איך ניתן לדעת מהי המידה הנכונה?
- מתי שתייה הופכת להיות בעייתית?
- האם השפעת האלכוהול על מתבגרים שונה משפעתו על המבוגרים?
- האם יש לעסוק בנושא יחד עם סמים לא חוקיים או בנפרד?
- האם יחס הבנים לאלכוהול שונה מיחסן של הבנות?
- האם הדימוי האישי והחברתי של שתיית אלכוהול שונה בין בנים לבין בנות?
- איך ליצור דיאלוג אמין, רלבנטי ומעורר דילמות ומחשבה?

דברי תודה

לאנשים אשר תרמו ברעיונות ובהצעות וסייעו לכתיבתה של תכנית זו:
לד"ר שושנה וייס - האגודה למניעת אלכוהוליזם אשר העשירה את כולנו בידע וברעיונות, שלחה מאמרים ואיפשרה להשתמש בהם בתכנית זו.
למר נחום מיכאלי - "עמותת אפשר" אשר סייע בחשיבה ונתן עצות בעלות ערך.
למדריכי שפ"י ביחידת הסמים ולמפקחים.
ליועצים ולמורים בשדה החינוך אשר העשירו את תכניות המניעה במהלך השנים בכתיבת רעיונות ובהצעת פעילויות אשר חלקם מופיעים בחוברת זו.

בברכה

רות לקט

חנה שטלריד

אודות התכנית ועוד דברים חשובים

האלכוהול הוא חלק נורמטיבי ממארג חברתי, מסורתי, דתי תרבותי ותקשורתי המשפיע על העמדות וההתנהגויות של היחיד והחברה. האלכוהול נגיש, הוא מקובל באירועים וטקסים שונים: המבוגרים שותים אותו בהזדמנויות שונות והילדים נחשפים אליו מגיל צעיר. באמצעות הסרטים בהם הם צופים והפרסומות המכריזות על סגולותיו הטובות של האלכוהול להרגשה טובה, לביטחון ולרכישת חברים ("יש מכבי יש חברים").

שתיית משקאות אלכוהוליים ע"י בני נוער היא תופעה נפוצה ההולכת ומתרחבת. היא הפכה מרכיב משמעותי בבילוי בני הנוער בגילאים השונים והם משתמשים בו בהפרזה כדי לשנות את מצב הרוח וליצור אווירה של שמחה, שחרור וחופש.

בסקר שנערך ע"י הרשות למלחמה בסמים בשנת 2001, נמצא כי כ-60% מאוכלוסיית התלמידים בני 12-18 שתו משקה אלכוהולי לא באירוע משפחתי, ולא בנסיבות טקסיות של חג או שבת.

מדיווחי מנהלי בתי ספר רבים ומשיחות עם תלמידים עולה כי בעיית שתיית האלכוהול על ידי בני נוער במסיבות, ובטיולים השנתיים מדאיגה מכל התנהגות אחרת.

חוקרים בשיטות שונות ניסו לבדוד משתנים אשר ינבאו שתייה בעייתית של אלכוהול בקרב מתבגרים. המודל המקובל כיום בהסתכלות על מתבגרים הינו המודל הרב ממדי, הרואה קשר בין משתנים שונים לבין התנהגויות סיכוניות. משתנים רבים שנכללים במודל זה, כמו: רמת המיומנות ההורית, רמת התמיכה בילדים, רמת התקשורת בין ההורים לילדיהם ואיכות חיי הנישואין של ההורים, נמצאו, לעיתים קרובות, כמבחינים בין מתבגרים המרבים לשתות אלכוהול לבין אלו שאינם שותים כלל או שותים לעיתים באירוע חברתי.

עפ"י המאמר "הסיבות לשימוש באלכוהול בקרב מתבגרים" (מתוך חוברת "הכול על אלכוהול" יוני 2000), עמותת "אפשר" בני נוער שותים אלכוהול מסיבות שונות:

- **חיפוש ריגושים:** בתקופת ההתבגרות מסתמנת עלייה ברמה של חיפוש ריגושים בהשוואה לכל גיל אחר. אחת הדרכים המשוערות לסיפוק צורך זה היא שתיית משקאות אלכוהוליים.
- **צורך במקובלות חברתית:** אחד מצורכי היסוד של האדם הוא הצורך להשתייך לקבוצה. צורך זה בולט במיוחד בגיל ההתבגרות בשל רצונו של המתבגר להיות חבר מקובל בקבוצת השווים. רבים מהחוקרים טוענים כי בגיל ההתבגרות השאיפה לקבלה ולקשר חברתי בקבוצת השווים, עלולה להביא לידי שימוש לרעה באלכוהול, בעיקר אם אחדים מחברי הקבוצה, בעלי ההשפעה, "המקובלים", שותים אלכוהול. יתר על כן, ההנחה היא שכאשר מתבגר שאינו שותה אלכוהול רוצה להתקבל לקבוצת השותים, השתייה יכולה להוות תנאי לקבלתו, לחברותו ואף להישארותו בקבוצה.
- **עמדות לגבי אלכוהול:** רוב הנחקרים בקרב מתבגרים ששותים אלכוהול ציינו עמדות אוהדות כלפי אלכוהול. העמדות הולכות ונעשות אוהדות יותר ככל ששכיחות השתייה עולה.
- **מצבי חרדה:** החוקרים מסכימים, כי אחד הדפוסים הרגשיים האופייניים לגיל ההתבגרות הוא החרדה. המתבגר חושש ממה שעשוי לקרות לו, אף שאין לו שום סיבה ריאלית לדאגה זו. עיקר החרדה קשורה בחברה. נמצא, ששיעור גבוה של מתבגרים בעלי חרדה גבוהה, ייטו להשתמש בחומרים פסיכואקטיביים שנמצאו כמפחיתי חרדה, כמו: סמים מרגיעים ומדכאים, אלכוהול ואופיום.

בנוסף לגישות שתוארו לעיל ניתן לראות גם ברצון של בני הנוער לשתות משקאות אלכוהוליים מעין מענה לצרכים ולחאפיינים של גיל ההתבגרות כמתואר בטבלה שלעיל (נוהגים בראש אחר, רות לקט, מחלקת הפרסומים משרד החינוך, 1997).

מאפייני ההתבגרות	השפעות האלכוהול על המתבגר
אומניפוטנטיות ("כל יכול")	תחושה זמנית של ביטחון עצמי, איבוד מעצורים
בדיקת גבולות ה"אני"	לקיחת סיכונים
חיפוש אחר ריגושים	חווית הרפתקנות, "ראש טוב", "ראש אחר"
צורך בחופש ובעצמאות	תחושת פורקן, עליצות, שחרור מבעיות, איבוד שליטה
צורך להשתייך לקבוצת השווים	תחושת ביחד "בחברותא"
עוררות מינית	שחרור מול בן המין השני, תחושת חופש וחוסר מעצורים, יוזמה ביצירת קשר
יצר הרפתקנות	שתייה עד אובדן החושים, איבוד עצמי, בדיקת גבולות

ניתן ללמוד כי כדי לחנך בני-נוער להימנע משתייה מופרזת של אלכוהול ולשתות, אם בכלל, באופן מבוקר יש לסייע להם לבנות לעצמם גבול פנימי בסביבה בה השתייה נורמטיבית (החוק אוסר מכירת משקאות אלכוהוליים לקטינים במקומות בילוי ומסעדות בלבד) והיא אינה מציבה אין בה גבול חיצוני ברור. כמו כן, על מנת להשפיע. מאחר והחינוך מורכב, רגיש ולא חד-משמעי, על המסרים המועברים בתהליך להיות רלוונטיים לתהליכים הפנימיים אצל המתבגרים וכן למתרחש במעגלי החיים בחברה ובסביבה.

מטרות התכנית

המטרה המרכזית של התכנית היא לסייע לתלמיד ולחבריו לקבל החלטה ערכית ושקולה לבחור בחיים בריאים ואחראיים ללא שתייה מופרזת של אלכוהול. לשתות, אם בכלל, טיפ טיפה - אלכוהול במידה הנכונה.

להשגת מטרה זו מוצבות מטרות נוספות:

- התלמיד ירכוש מידע על האלכוהול ועל נזקיו בכלל ולמתבגרים בפרט.
- התלמיד ילמד על מקומה של שתיית משקאות אלכוהוליים בחברה, בדת ובמסורת (יש לייחד מקום למסורות שונות).
- התלמיד ילמד ליצור גבול פנימי בנושא ויפתח התנהגות אחראית.
- התלמיד יכיר את השפעת הפרסומת והתקשורת על שתיית משקאות אלכוהוליים.
- התלמיד יכיר סגנונות בילוי שונים בשעות הפנאי וילמד שאפשר ליהנות גם ללא שתיית משקאות אלכוהוליים.
- התלמיד יבין את המניעים העלולים לגרום לשתייה מופרזת ויכיר דרכים חלופיות למלא אותם.

דרכים ללימוד הנושא

התכנית המלאה מורכבת משמונה שערים ומנספחים. הנושא יילמד בצורות מגוונות במסגרות שונות. (יש להתייחס לדת ולמסורת של התלמידים). בשיעורי מחנך יתקיים בירור עמדות, ייבדק הידע המוקדם והמיתוסים שאתם מגיעים התלמידים, ויסופק להם מידע מבוסס ואמין. התלמידים ילמדו על מקום האלכוהול בחברה, יתמודדו עם דילמות הקשורות לשתייה שלהם ושל חבריהם ויפתחו התנהגות אחראית אישית וחברתית בנוגע לבחירה אם לשתות, כמה ומתי. כמו כן יחזקו, במסגרת השיעורים בכיתות, כישורי חיים שנלמדו בעבר, כגון: השפעת הקבוצה, ניצול שעות הפנאי, קבלת החלטות וכדו'.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

בשיעורים המקצועיים תינתן הזדמנות לתלמידים להעשיר עצמם בידע ולפתח תחומי עניין נוספים הקשורים לנושא. כך לדוגמה במדעי החיים, ילמדו על השפעות ונזקים. במסגרת שיעורי התנ"ך ילמדו על היחס הדו-ערכי לאלכוהול ביהדות. במגזר הערבי ילמדו התלמידים על יחס הקוראן לאלכוהול. בשיעורי ספרות ילמדו יצירות הקשורות לאלכוהול וכן יתאפשר ביטוי אישי לתלמידים יצירתיים בתחומים שונים: מוזיקה, דרמה וציור.

כהעשרה וכתוספת לשיעורים בכיתות יצפו התלמידים בסרטים ובהצגות ויחשפו לסיפורים אישיים של מכורים נקיים מאלכוהול או של בני משפחתם.

קווים להפעלת התכנית

- על כל תכנית להיבנות עפ"י עקרונות המניעה בראי קידום הבריאות.¹ חשוב להביא בחשבון את גיל התלמידים, הטרוגניות האוכלוסייה והמגזרים השונים: יהודי, ערבי, דרוזי וכו'.
- לפני תחילת הפעילות עם התלמידים חשוב כי המורים/היועצים יעברו הכשרה לנושא. בהכשרת המורים יש ללבן ולהבהיר עמדות, ערכים והרגלי שתייה. בהכשרה ירכשו המורים מידע אמין ורלוונטי ויתנסו בחלק מהפעילויות לפני שהם מעבירים אותן לתלמידים. חשוב שהיועץ החינוכי בשיתוף עם המוביל הבית-ספרי, יוביל מקצועית את צוות המורים ואת בעלי התפקידים הנוספים וילוו אותם בפעילות שתתקיים בכיתות ובליבון בעיות ודילמות.
- חשוב שתתף בכל שלבי התכנית, החל משלב התכנון ועד להפעלה בכיתות, תלמידים-עמיתים כמנהיגי דעה, חברי מועצת התלמידים, הורים ומורים מתחומי דעת שונים וכדו'. ככל שיהיו יותר שותפים, יש סיכוי שנוכל להשפיע על יותר תלמידים לקבל החלטה אחראית.

הצעה לתכנית מינימום

בחוברת מגוון רב של פעילויות בנושאים שונים.

להלן הצעה לתכנית מינימום של 10 פעילויות מהנושאים המרכזיים החיוניים לתהליך המניעה.

פעילות 1-2: בירור עמדות, ערכים והבנת מורכבות הנושא.²

פעילות 3-4: מידע על אלכוהול, על השפעתו ועל נזקיו.

פעילות 5-6: חיזוק כישורים אישיים וחברתיים.

פעילות 7: היכרות עם סגנונות בילוי שונים ועם מקום האלכוהול בתרבות הפנאי.

פעילות 8: הפרסומת והתקשורת והשפעתן על שתיית משקאות אלכוהוליים.

פעילות 9: פעילות עם הורים.

פעילות 10: סיכום הנושא.

¹ עקרונות מניעה: ערכים, צרכים, מידע (כולל התרעה), יכולות וכישורי חיים ייחודיים (מדריך למניעה והתערבות, משרד החינוך, מחלקת הפרסומים, 2003).

² חשוב שבירור העמדות והערכים יעשה במהלך כל התוכנית.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

שער ראשון

בירור עמדות וערכים - מורכבות הנושא

אני, החברים והאלכוהול

•

המפגש המשמעותי עם האלכוהול

•

"לשתות או לא לשתות?" - זאת השאלה

•

תרגיל שתייה

•

האלכוהול ואני

•

"אז את/ה לא שותה"

•

"עמק מי האש" (העמק המייאש)

•

שתיית אלכוהול והקשר לאובדן, לפרידה, לחופש ולכבוד

בירור עמדות וערכים מורכבות הנושא

רציונל

לפני ביצוע התכנית חשוב לברר את הרקע של התלמידים - מה ניסיונם? מה מעניין אותם? אלו עמדות וערכים פיתחו לעצמם במהלך השנים לגבי שתיית משקאות אלכוהוליים? מה הכוונה ההתנהגותית שלהם? מה הידע המוקדם שיש להם? איזה תפקיד ממלא האלכוהול במשפחתם ובשעות הבילוי שלהם עם חברים? וכדו'.

בשער זה מוצעות שמונה פעילויות ברבדים שונים - רגשי, קוגניטיבי והתנהגותי.

ככל שנקדיש זמן ממושך יותר לפתיחת הנושא, ייצאו התלמידים ומנחי התכנית נשכרים. התלמידים יכירו טוב יותר את עמדות חבריהם ותהיה להם הזדמנות לבסס נורמה של בילוי ללא שתייה בכלל, או שתייה באופן מבוקר בפרט. המנחים ילמדו על עמדותיהם של התלמידים ויוכלו לתכנן את השיעורים הבאים כך שיהיו יותר רלבנטיים ומשמעותיים עבורם.

מטרות השיעורים

- לאפשר לתלמיד ולחבריו ללבן עמדות וערכים אישיים וקבוצתיים ביחס לשתיית משקאות אלכוהוליים.
- ליצור אווירת אמון בין התלמידים לבין המנחה שתאפשר פתיחות לגבי הרגלי השתייה שלהם במצבים שונים.
- לאפשר תיאום ציפיות בין המנחה למשתתפים.
- לאפשר היכרות עם בסיס הידע והמיתוסים איתם מגיעים התלמידים לתכנית.

מהלך השיעורים

מוצעות שמונה פעילויות אותן ניתן להפעיל בעבודה אישית, קבוצתית או במליאת הכיתה. חשוב לאפשר לתלמידים לבטא את דעותיהם באופן חופשי תוך מתן לגיטימציה למגוון הדעות המושמעות בכיתה.

פעילות 1:

אני, החברים והאלכוהול

מטרות

- התלמיד יכיר את מקום האלכוהול בחיי הפרט והחברה.
- התלמיד יכיר עמדות וערכים שונים הקשורים לשתית משקאות אלכוהוליים.

מהלך השיעור

התלמידים מחולקים לקבוצות בנות 4-5 תלמידים.

שלב א'

כל תלמיד יקבל רשימת מילים והוראות לפעולה.

להלן ההוראות:

- בחר/י מהרשימה את המילים המתארות עבורך היבטים חשובים ומשמעותיים של אלכוהול.
- בחר/י מתוך הרשימה מילים שלדעתך, חשובות לחבריך.
- שוחחו על הבחירה עם חבריכם לקבוצה.

רשימת המלים

כיף	רושם חיובי	לתפוס ראש	הימור
הנאה	עצמאות	לקיחת סיכונים	שחרור
יעילות	מקובלות	כוח	פחד
חרדה	שליטה	בילוי עם בת זוג	אחריות
מעמד חברתי	ניצול זמן	תאונות	הרפתקנות
הוצאות כספיות	בילוי משפחתי	הצלחה	עזרה
ראש טוב	בילוי עם חברים	ריגושים	רושם
השתכרות	בגרות	אופי	מסורת

ארוחה טובה

אחר (הוסיפו מלים שלא נמצאות ברשימה):

שלב ב'

כל קבוצה תדון בנושאים הבאים:

מה מאפיין את שתיית האלכוהול בחברה שלכם? מדוע שותים? מתי שותים? עם מי שותים? מה שותים בעיקר? האם כולם שותים משקאות אלכוהוליים או יש הנמנעים משתייה? האם קל או קשה לחבר בקבוצה לסרב לשתות?

שלב ג'

במליאה - כל קבוצה מסכמת את התהליך שעברה ומה עלה בדיון שלה.

שאלות לסיכום

- מה למדנו מהפעילות?
- מה התחדש? אילו דילמות עלו? אילו בעיות?
- מה חשוב לדעת?

פעילות 2:

המפגש המשמעותי עם האלכוהול

מטרות

- התלמידים יעלו מצבים, מחשבות, עמדות ורגשות סביב שתיית משקאות אלכוהוליים וידברו על השלכותיה של השתייה על היחיד והחברה.
- התלמידים ילמדו על המסרים הכפולים הקשורים בשתיית אלכוהול.
- התלמידים ילמדו להבחין בין גבול פנימי לגבול חיצוני בקשר לשתיית אלכוהול.

מהלך הפעילות

שלב א'

הכיתה מחולקת לקבוצות בנות 5-6 תלמידים. לכל קבוצה מנחה.

- המנחה ייתן את ההוראות הבאות:

א. נסו להיזכר במפגש משמעותי שהיה לכם עם שתיית אלכוהול. ממה התרשמתם? האם זאת הייתה שתייה שלכם או של מישהו אחר? מה ראיתם? על מה חשבתם? מה אמרתם לעצמכם? האם החוויה הייתה שלילית או חיובית? שתפו את חבריכם בקבוצה.

ב. נסו להיזכר בשתיית משקאות אלכוהוליים באירועים שונים: בטלוויזיה, בקולנוע, ברדיו, בפרסומת. מה הכי נחרט בזיכרונכם? מה הרושם שעשה עליכם האירוע? שתפו את החברים בקבוצה.

- דיון בקבוצה: אילו סיפורים עלו? מה הדברים החיוביים? מה הדברים השליליים?

שלב ב'

במליאה - כל קבוצה משתפת בדברים שעלו בפעילות. דיון בשאלות

- מה ספגתי מהסביבה בה גדלתי (משפחה, חברים) לגבי שתיית משקאות אלכוהוליים?
- מהם המסרים הכפולים שזיהינו לגבי משקאות אלכוהוליים?
- איך יודעים לבנות גבול פנימי כשיש בלבול לגבי החלק החיובי והשלילי באלכוהול?

פעילות 3:

"לשתות או לא לשתות?" - זאת השאלה

מטרות

- התלמיד יכיר את עמדותיו ועמדות חבריו לגבי שתיית משקאות אלכוהוליים.
- התלמיד יקיים דיאלוג עם חבריו לגבי המקום שתופס האלכוהול בחברה.
- התלמידים ידונו ביתרונות של ההימנעות משתייה.

מהלך הפעילות

שלב א'

הכיתה מחולקת לקבוצות של 4-5 תלמידים. כל קבוצה מקבלת חפיסה של דפים קטנים עליהם רשומים שמות של משקאות שונים, אלכוהוליים ולא אלכוהוליים. הפתקים מונחים על השולחן. ברקע - מתנגנת מוזיקה. המנחה יאמר: "הגעתם למסיבה אליה הוזמנו הרבה בני נוער. הוצעו לכם חנימ שני משקאות. כל תלמיד מתבקש לקחת שני פתקים. שתפו את החברים בקבוצה בשיקולים בבחירת המשקאות האלה".

שלב ב'

ניתן להתחלף בפתקאות. שכנעו זה את זה להחליף. בדקו מה אתם יודעים על המשקה? מה תרצו לבדוק?

שלב ג'

במליאה: שתפו את הכיתה במה שקרה בכל קבוצה. אילו משקאות נבחרו? נימוקים. למה לא נבחרו משקאות מסוימים? נימוקים.

דונו בשאלות:

- מה מקומה של השתייה במסיבה?
 - מה מקום האלכוהול?
 - האם ניתן לקיים מסיבה מוצלחת ללא אלכוהול?
- שמות המשקאות הרשומים על הפתקים: קולה, טקילה, בירה לבנה, בירה שחורה, מיץ תפוחים, פנטזיה, יין אדום, יין לבן, וודקה, ספרייט, שמפניה, קוקטייל אלכוהולי, שנדי, קוניאק, מיץ אשכוליות, מים מינרלים, אחרים...

פעילות 4:

תרגיל שתייה

מטרות:

- התלמיד ילמד לזהות את תגובותיו ואת תגובת חבריו מול הצעה מפתה לשתות משקה לא מזוהה.
- התלמיד ילמד להפעיל שיקול דעת בבחירת משקה לא מזוהה.

חומרים נחוצים

- משקה צבעוני (מים עם אבקת צבע, משקה ירוק ועוד)
- כוסות חד פעמיות
- דפים חלקים לעבודה קבוצתית

מהלך הפעילות

שלב א'

מגישים לתלמידים משקה לא מזוהה בכוסות. מנסים לפתות אותם לשתות. במשפטים כמו: "כדאי לך", "זה מאוד טעים"; "תרגיש נפלא" ועוד. בסבב (או בקבוצות קטנות אם הכיתה גדולה), בודקים למה הסכימו חלק מהתלמידים לשתות ולמה אחרים התנגדו.

שלב ב'

מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות - אלה ששתו ואלה שלא שתו. מבקשים מהם לסכם על דף: מחשבות, התלבטויות ואמירות פנימיות לפני הבחירה. בודקים את הסיבות השונות לבחירתם לשתות את המשקה או לא לשתות אותו.

שלב ג'

במליאה: תיאור הדברים שעלו בכל אחת מהקבוצות.

דיון בכיתות לסיכום הפעילות:

- האם עלה חשד שמדובר במשקה אלכוהולי? האם חשד כזה שינה את הבחירה?
- באילו מצבים ונסיבות היו בוחרים אחרת?
- בדיקה - מה למדנו מהפעילות? מה למדנו לגבי דפוסי התגובה השונים?

פעילות 5: האלכוהול ואני

מטרות

- התלמיד יכיר את הרגלי השתייה שלו, את העמדות השונות של חבריו כלפי השתייה, ואת הסכנה הטמונה בשתיית משקאות אלכוהוליים לעומת חומרים אחרים.
- התלמידים ידונו בעמדות השונות של בני הנוער לגבי שתייה של משקאות אלכוהוליים.

מהלך השיעור

שלב א'

שאלון לתלמיד. התלמידים ימלאו את ניירות העבודה 1 ו-2 עמ' 21 שלהלן.

שלב ב'

סיכום השאלונים על הלוח או על בריסטול (ניתן להעביר השאלון בשיעור אחד ולהביא את סיכום השאלון בשיעור אחר).

דיון בתשובות השונות תוך מתן אפשרות להסביר את השונות בין התשובות. אם יש כזאת.

שלב ג'

דיון בכיתה במספר נושאים משמעותיים בהקשר:

- מה עמדתך לגבי האלכוהול?
- האם כדאי לאסור מכירת אלכוהול לקטינים או להתיר לכולם? מה הגבול?
- האם יש להחמיר בפיקוח על ילדים ונוער כדי למנוע שתיית אלכוהול, כולל בירה? אם כן - באילו דרכים? אם לא, מדוע?
- האם יש לאסור או להגביל פרסומת של אלכוהול? האם יש לה השפעה על בני הנוער?
- האם ניתן לשתות בלי להיפגע? כיצד?

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

נייר עבודה 1:

השלם את המשפטים הבאים:

- אמרתי פאב אמרתי... _____
- אמרתי בירה אמרתי... _____
- שותים בירה בשביל... _____
- לא כדאי לשתות בירה כי... _____
- לדעתכם, איזה אחוז מהשכבה בעיר שלכם משתכרים מידי פעם? ... _____
- _____ איזה אחוז לא משתכרים?

נייר עבודה 2:

לפניכם "סולם סכנה" בן עשרה שלבים. **דרגו את הפעילויות הבאות על גבי הסולם.** (ניתן לתת ציון זהה לשתי פעילויות).

סכנה נמוכה מאוד

סכנה גבוהה מאוד

1

10

|-----|

עישון סיגריות

|-----|

שימוש בסמים נפוצים (חשיש, מריחואנה)

|-----|

שימוש באקסטזי, ספיד

|-----|

שתיית אלכוהול

|-----|

שימוש בסמים כגון (הירואין, קוקאין, ל.ס.ד.).

דונו בסולמות השונים.

פעילות 6:

"אז את/ה לא שותה"

מטרות

- התלמידים יזהו באופן אינטואיטיבי את הסכנה הטמונה בשתיית משקאות אלכוהוליים על ידי אנשים בתפקידים שונים ובזמן מילוי מטלות ייחודיות.
- התלמידים ישתמשו בידע מוקדם הקיים אצלם על מנת להחליט אם מותר או אסור לאנשים במצבים או בתפקידים אלה לשתות אלכוהול.

מהלך הפעילות

שלב א'

הכיתה מחולקת לקבוצות קטנות, כשלכל אחת מהקבוצות תפקיד מהרשימה:

ספורטאים	מפעילים מכונות במפעל	חייל במשמרת
נהגים (מכוניות פרטיות)	רופא מנתח	נהגי אוטובוס
ילד קטן	נהג אמבולנס	חיילים קרביים
אופנוענים	אומנים/נשים בהיריון	
שחקנים	אנשים הנוטלים תרופות	מכונאי רכב
טייסים	חשמלאי	

כל קבוצה תבדוק אילו כישורים ומיומנויות נחוצים במצב או בתפקיד המצוין.

כל אחד בקבוצה יאמר אם לדעתו מותר או אסור לשתות אלכוהול במצב או בתפקיד המתוארים לעיל. מומלץ לבדוק על מה מבססים את התשובה.

שלב ב'

במליאה:

- לבקש מכל קבוצה לשתף בממצאים שעלו בקבוצה.
- לדון בשאלה איזה ידע נוסף נחוץ כדי לבסס את התשובות?

פעילות 7:

"עמק מי האש" (העמק המייאש)*

מטרות

- התלמיד יכיר כי שתייה מופרזת של אלכוהול היא בעיה חברתית הפוגעת ביחיד, במשפחה ובמגזרי חיים שונים.
- התלמיד יכיר בקשר שבין שתייה מופרזת של אלכוהול לבין פגיעה בכבודו העצמי של השותה.
- התלמיד ירכוש כלים להתמודדות עם נושא האלכוהול במצבי חיים שונים.
- התלמיד יכיר את ההיבטים הדתיים, החברתיים והרפואיים של השימוש באלכוהול.

מהלך הפעילות

- המנחה מחלק את הכיתה לקבוצות בנות 4-5 משתתפים, ומקריא את הסיפור הבא:
"מעבר לאוקיינוס, בין ההרים, שוכן עמק ירוק, עשיר בנחלי מים, בצמחייה ובבעלי חיים. מאות בשנים חי בעמק שבט "הירוקים" בשלווה, באחוזה ובכבוד הדדי. בני השבט עבדו בחריצות ופיתחו את העמק לרווחת כולם.
יום אחד, הגיעו לעמק הירוק אנשים מארץ רחוקה ובתרמיליהם בקבוקים המכילים נוזלים בצבעים שונים וריחות משכרים. אנשי העמק לא עמדו בפיתוי ושתו מהנוזלים הלא מוכרים. תחילה, השתייה צרבה לאחדים מהם כאש, ולאחדים הייתה נעימה ונתנה הרגשה של שחרור וכוח, ורק אח"כ גרמה להם לתופעות שונות ומזרות. האורחים המשיכו לספק להם את השתייה ביד רחבה, והדברים בעמק החלו להשתנות..."
- כל קבוצה מתבקשת לחבר המשך לסיפור. מה לדעתם יקרה בעמק "מי האש" כתוצאה מהשתייה המופרזת? רצוי להתמקד בתחומי החיים השונים: הפרט, המשפחה, החברים, מקום העבודה, הקהילה וכו'.
- כל אחד מהמשתתפים בקבוצה מקבל תפקיד כגון: מנהל/ת בית ספר, הורה, איש חוק, רופא/ה, מאמן/ת ספורט, נציג/ת מועצת תלמידים, מנהל/ת עבודה במפעל, אחר _____.
- על כל בעל תפקיד להציג את המצב שנוצר (חיובי ושלילי) בעמק מזווית הראייה שלו, וכיצד היא נוגעת ופוגעת באיכות החיים ובחופש של תושבי העמק. על כל אחד, עפ"י תפקידו, להתייחס להרגלי השתייה, ליכולת של חלק מהאנשים לשתות במידה, ובמה זה תלוי, לנזקים שנוצרו כתוצאה מהשתייה המופרזת של האלכוהול וכד'.
- על כל קבוצה להציע תכנית להבראת העמק. ניתן להציע שכל בעל תפקיד יעלה רעיונות, והקבוצה תגבש הצעה משותפת בכתב, בציור, או במשחק תפקידים.
- במליאה - כל קבוצה מתבקשת להציג את הבעיה ואת דרכי ההתמודדות עמה.

* לקוח מתוך "סמים וכבוד האדם", היחידה לתכנית מניעה, שפ"י, תכנית ניסויית, 2000.

הערה למנחה:

בסיכום חשוב לקשר בין השתייה המופרזת של האלכוהול לבין זכות האדם לחיות בכבוד, ולהתייחס לשאלה: מה קורה כשחברה הופכת את השתייה:

- להרגל עפ"י מסורת (שבתות וחגים).
- להרגל במסיבות ובאירועים.
- לחלק מדפוס התנהגות שמלווה את התפקוד היומיומי.

לסיכום, מובא סוף הסיפור:

"אנשי העמק הפכו את היום ללילה, חלקם הפסיק לעבוד, פרצו קטטות וסכסוכים, תפוקת המפעלים ירדה עקב העצלות והשיכרות של העובדים, פרצו מריבות בקרב המשפחות ורבו תאונות הדרכים. העמק השלו הפך ל"עמק האש".

רק קומץ אנשים פקחים שלא נפגעו עדיין מ"מי האש" התכנסו בחשאי והחליטו שיש לעשות מעשה ... יש אפשרות להציע סיכום אחר, שבו יופיעו גם אנשים שיודעים לשתות באופן מבוקר והצליחו לשמור על צלם אנוש.

פעילות 8:

שתיית אלכוהול והקשר לאובדן, לפרידה, לחופש ולכבוד

מטרות

- התלמידים יתחברו באופן חווייתי למצבי אובדן של חופש וכבוד עצמי בעקבות שתיית אלכוהול.
- התלמידים ידונו בהשלכות של שתיית אלכוהול על חיי הפרט, המשפחה והחברה.

מהלך השיעור

- לבקש מהתלמידים לעצום עיניים ולחשוב על הדבר היקר להם ביותר. מהו הדבר? מה המשמעות שלו בעיניהם? עד כמה הוא חשוב להם?
- לדמיון שקרה משהו והדבר היקר להם כל כך נלקח או נעלם. מה התחושות כעת? מה הם מוכנים לעשות כדי להחזיר אותו?
- להסתדר בזוגות. לספר לבן/בת הזוג על החוויה שעברתם. לדון בשאלה: האם ניתן להימנע מאותו אובדן? באילו דרכים?

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

שער שני

מידע

מה אני יודע על אלכוהול?

-

עובדות מול דעות

-

לומדים על אלכוהול

-

מלמדים על אלכוהול

מידע

רציונל

מידע הוא כלי רציונלי חיוני בתהליך קבלת החלטות. על המידע להיות אמין, רלוונטי ומבוסס על עובדות נכונות.

האלכוהול הוא חלק ממארג חברתי, מסורתי, תרבותי ותקשורתי המשפיע על היחיד ועל החברה. בשל כך חשוב במיוחד להעביר מידע אמין ומבוסס לתלמידים על טיבו, השפעתו וסכנותיו.

בני הנוער חשופים למסרים המועברים באמצעות העיתונות, הפרסומות, הטלוויזיה, האינטרנט והסרטים וכן למסרים המועברים ע"י חבריהם. חלק ממסרים אלה לא מבוססים, מגמתיים, מטעים ומעבירים מסר כפול. כך לדוגמה, המפרסמים משקאות אלכוהוליים מעוניינים להגדיל מכירות ולשכנע לצרוך יותר משקאות אלכוהוליים. בסרטים, בהם רואים את "הגיבורים" שותים משקה אלכוהולי, מועבר מסר של הצלחה, יופי ורומנטיקה, המתקשרים לאלכוהול. הדרך המומלצת היא להעביר מידע אמין ורלוונטי לנוער, הנשען על עובדות ועל בחינת משמעות החיים ביחס לעובדות אלה.

יש החוששים שהסברה עלולה לגרות את הסקרנות ולעודד שתיית משקאות אלכוהוליים. לדאגה זאת אין מקום. הסקרנות היא טבעית וחשובה, התלמידים חשופים במילא למידע ממקורות שונים ובלתי מבוקרים. חשוב לעסוק במידע בתכנית המניעה על מנת לארגן ולסדר את הדברים באופן אובייקטיבי, לסייע לתלמידים להבחין בין מיתוסים ועובדות, וללמד אותם להיעזר במידע כדי לבסס עמדות ולקבל החלטות.

הידע האנושי המצטבר מורכב מעובדות, מחוקים, מפירושים ומתיאוריות. הוא מועבר כיום באמצעים הטכנולוגיים העומדים לרשותנו במהירות ובקלות והוא זמין ונגיש לרשות כל המתעניין והמעוניין.

חיפוש מידע, איתור מידע, שימוש מודרך במקורות מידע נגישים, חשבים בתהליך הלימוד, אבל אליה וקוץ בה - ריבוי המידע, זמינותו ונגישותו, מעוררים את השאלות:

- איך מתמודדים עם ריבוי המידע?
- איך יודעים אם המידע שאותר נכון, אמין משמעותי, רלוונטי?
- איך נעזרים במידע כדי לקבל החלטה?

כדי לחפש מידע צריך להתמצא ולהבין בתחום התוכן שבו עוסקים. לאחר שמוצאים את המידע, עלינו להיות מסוגלים להבין אותו, לבחון אותו, להעריך אותו ולברור את המידע הרלוונטי לנו:

- כיצד נעשה זאת? על פי מה ועל סמך אילו קריטריונים או אבני בוחן?
- אחת מהדרכים לבחון מידע הינה בדיקה של מקור המידע או מתווך המידע. זהו הגוף, המוסד או האדם שמביא את המידע, מתעד, כותב או מצלם.

מטרות השיעורים

- התלמיד ירכוש מידע אמין ומדויק כבסיס לקבלת החלטות בנושא.
- התלמיד ירכוש כלים לחשיבה ביקורתית לגבי מידע המגיע ממקורות שונים.

מהלך השיעורים

מוצעות ארבע פעילויות. מומלץ לעודד תלמידים לבחון ולבדוק "מחקרים" ומאמרי מידע נוספים המופיעים באינטרנט, בעיתונות ובספרים.

לפני פתיחת הנושא, חשוב לבדוק עם אילו עמדות וידע מוקדם מגיעים התלמידים. לאחר רכישת ידע חדש יבחנו התלמידים את מהימנות המידע הקודם. חשוב לעודד את התלמידים לשאול שאלות עליהן רוצים לקבל תשובות במהלך השיעורים.

חשוב שהתלמידים יהיו פעילים.

הפעילויות המוצעות מעודדות את מעורבותם: קריאה וסיכום של קטעי מידע, חיפוש באתרי האינטרנט, פתרון שאלוני מידע ובדיקת מיתוסים, הכנת הרצאות וסיכום בכיתה וכדו'.

פעילות 1:

מה אני יודע על אלכוהול?³

מטרה

התלמיד ירכוש מידע ראשוני ובסיסי על אלכוהול ועל השפעתו על האדם.

מהלך השיעור

חשבו וכתבו

- א. משקאות אלכוהוליים - מה הם בשבילי? _____
מה הם בשביל הוריי? _____
מה הם בשביל חבריי? _____
מה הם במסורת (היהודית, המוסלמית)? _____
- ב. מה אני יודע על אלכוהול? _____
- ג. מה אני לא יודע על אלכוהול? _____
- ד. האם אני מעוניין לדעת עוד? מדוע כן, מדוע לא. _____
- ה. מה אני רוצה עוד לדעת? וכיצד אדע? _____

שלב א'

המנחה יביא מידע לכיתה בנושא "אלכוהול כסם" ו"אלכוהול והחוק בישראל".

אלכוהול כסם - משקאות רבים מכילים אלכוהול. האלכוהול משפיע על תפקודו הנפשי והגופני של האדם. שימוש ממושך ובלתי מבוקר עלול לגרום לתלות ואף להתמכרות. אם נבחן את ההגדרה של סם: "הסם הוא חומר כימי שנוכחותו באורגניזם משפיעה על מערכות העצבים המרכזיות והאוטונומיות ועל תפקודן וגורם שינויים תפיסתיים, רגשיים, מחשבתיים והתנהגותיים" (מאיר טייכמן, "לחיות בעולם אחר"), נמצא שהאלכוהול הוא סם לכל דבר.

אלכוהול שייך לקבוצת הסמים ה"מדכאים". קבוצת סמים זאת מדכאת את פעילות המוח. השמחה והשחרור שמרגישים בעקבות השתייה נגרמים בשל ההאטה בפעילות המוחית - במרכז הפיקוח והבקרה. שתייה של כמות גדולה יותר של משקה אלכוהולי תגרום לדיכוי מרכזים נוספים במוח. לאחר תחושת השחרור וההנאה יתחילו שיבושים בשיפוט, בזיכרון, בהתמצאות, בתפיסת המרחב ועוד.

אלכוהול והחוק - החוק בישראל אוסר מכירת משקאות אלכוהוליים לצעירים מתחת לגיל 18 במקומות הבילוי. אין עדיין איסור על שתיית משקאות אלכוהוליים בבית או על מכירת משקאות אלכוהוליים במרכולים, בחנויות וכו' וגם לילדים קטנים (ידוע שיש היום פעילות לשנות את החוק גם בכיוון זה).

³ אלכוהול הוא סם מדכא שהימצאותו בריכוז גבוה בדם (0.05%) מסוכנת לנהיגה.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

שלב ב'

המנחה יציג מיתוסים שונים הקשורים באלכוהול ויבקש מהתלמידים להצביע אם הם סבורים שהמשפט נכון. לאחר מכן יביא את המידע המבוסס. למנחה מופיע הסבר ליד כל מיתוס.

המיתוסים לגבי אלכוהול

- **המיתוס:** שתיית קפה שחור, שתיית מים, מקלחת קרה, התעמלות וכד' יפסיקו את השפעת האלכוהול.
- **האמת:** שום דבר מהדברים האלה לא גורם לגוף להתגבר על השפעת האלכוהול. הכבד מפרק (מחמצן) במשך כשעה מנה אחת של משקה אלכוהולי. רק הזמן העובר הוא הדרך היחידה לסלק את האלכוהול מהגוף.
- **המיתוס:** אלכוהול מעורר, ואנשים נוהגים טוב יותר לאחר שתיית מספר משקאות אלכוהוליים.
- **האמת:** שתיית אלכוהול מאיטה את הפעילות של המוח ומשפיעה לרעה על החושים השונים: כושר השיפוט, על שיווי המשקל, על הראייה והקואורדינציה (תיאום בין יד, רגל וכדו'), אומדן המרחק וכדו'. נהיגה לאחר שתיית אלכוהול מעבר למותר מסוכנת.

שלב ג'

המנחה יביא לידיעת התלמידים את כמות האלכוהול הנכנסת לגוף בעקבות שתיית סוגי משקאות שונים (רצ"ב תיאור גרפי), למרות הדעות הרווחות בציבור. כמות האלכוהול בפחית בירה אחת היא כמו כמות האלכוהול בחצי כוס יין יבש או שמפניה, וכמו בשליש כוס יין מתוק ובכוסית קטנה של וודקה או וויסקי. קיים שוני באחוז האלכוהול המצוי במשקאות השונים.

משקאות נפוצים:

לא כל המשקאות מכילים אותה כמות אלכוהול. תוויות הבקבוקים בד"כ מתארות את אחוז האלכוהול בכל משקה, לדוגמה: בבירה בערך 5% אלכוהול; ביין בערך בין 11-15% אלכוהול; בוויסקי בערך 57% אלכוהול וכדו'.

פעילות 2:

עובדות מול דעות

מטרות

- התלמיד ירכוש מידע אמין המבוסס על עובדות.
- התלמיד ילמד להבחין בין ידיעה לבין דעה והשפעתן על קבלת החלטות.

מהלך השיעור

שלב א'

המנחה יבקש מכל תלמיד לרשום על דף שלושה דברים שהוא יודע על אלכוהול. לאחר שסיימו לרשום יבקש המנחה מהתלמידים, המעוניינים בכך, לקרוא את הרשימות והוא ירשום אותן על הלוח. סביר שתתקבל רשימה הנעה על ציר שבין "כיף והנאה" ועד "שכרות, התמכרות ומוות".

המנחה יסכם בקצרה את הרושם שנוצר מהרשימה על הלוח ויבקש מהכיתה לציין לגבי כל פריט אם הוא "עובדה" או "דעה". לאחר שסומנו כל הפריטים, ינהל המנחה דיון לגבי ההבדל בין "ידיעה" (עובדה מבוססת, אובייקטיבית) לבין "דעה" (אמונה, מיתוס, עמדה סובייקטיבית) ולגבי חשיבותן בתהליך קבלת החלטות. המנחה ידגיש שהמפגש מבוסס על מידע מוסמך ולא על דעות שונות של המשתתפים.

שלב ב'

התלמידים יקבלו שאלון ובו משפטים. ניתן לחלק דף אישי לתלמיד, דף לזוג תלמידים או דף לקבוצה. התלמידים ימלאו השאלון - נכון / לא נכון.

לאחר מילוי השאלון יבררו בכיתה את התשובות הנכונות וילמדו את העובדות.

(רצ"ב השאלון לתלמיד ודף תשובות למנחה, עמ' 34-33).

שלב ג'

המנחה יבקש מכל תלמיד לציין מהו הדבר המשמעותי ביותר שלמד במפגש (דבר חדש, דבר שהשפיע עליו וכו'). המנחה יאסוף את הדברים שנאמרו ויעלה אותם לדיון בכיתה.

משהו מעניין שנאמר...

משהו חשוב שלמדתי....

משהו שארצה לספר/להסביר למבוגר או לחבר....

משהו שארצה להסביר לאח/אחות קטנים ממני....

מומלץ לקרוא בסוף הפעילות את תקציר המאמר: "על גלגלים וחברים" (עמ' 35).

שאלון לתלמיד

לפניך מספר משפטים המתייחסים לאלכוהול - עובדות מול דעות. (הקף בעיגול - נכון או לא נכון).

נכון / לא נכון

1. אלכוהול הוא סם
2. אלכוהול הוא סם ממכר
3. אלכוהול מחמם.
4. קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפסקת השפעת האלכוהול על האדם.
5. רק שתיית אלכוהול הופכת כל מסיבה למסיבה גזעית.
6. אלכוהול הוא סם מעורר.
7. בפחית בירה, חצי כוס יין ובכוסית משקה חריף יש כמעט אותה כמות של אלכוהול.
8. שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה.
9. אלכוהול פוגע בתפקוד מיני.
10. אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות.
11. הגדים נוספים...

דף תשובות למנחה - עובדות מול דעות

1. אלכוהול הוא סם - נכון

אלכוהול, כהגדרתו של כל סם אחר, הוא חומר כימי שנוכחותו במח משפיעה על מערכות העצבים ועל תפקודן. הוא משנה את מצב התודעה, משפיע על התפיסה שלנו את הסביבה, על הזיכרון ועל רגשותינו.

2. אלכוהול הוא "סם רך" - לא נכון.

אלכוהול הוא סם קשה שעלול להוביל להתמכרות פיזית ונפשית על כל מאפייניה.

3. אלכוהול מחמם - לא נכון.

אלכוהול מוריד את טמפרטורת הגוף.

עקב השתייה מתרחבים כלי הדם המצויים קרוב לפני העור, דבר זה נותן תחושה של חמימות למעשה, התרחבות כלי הדם גורמת לבריחת חום הגוף ולהתקררותו.

4. קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפסקת השפעות האלכוהול על האדם - לא נכון.

רק הזמן גורם להשפעות האלכוהול לחלוף. כל מנת אלכוהול מתפרקת בכבד במשך שעה אחת ואין לגורמים חיצוניים יכולת להתערב בתהליך זה.

5. שתייה הופכת כל מסיבה למסיבה "גזעית" - לא נכון.

אין צורך באלכוהול על מנת ליהנות, יש דרכים אחרות.

6. אלכוהול הוא סם מעורר - לא נכון.

אלכוהול הוא סם מדכא המאט את פעילות המוח ואת תפקודם של חלקי גוף נוספים.

השונה מרגיש תחושה של שחרור, עוררות ושמחה בתחילת השתייה כיון שנפגע מרכז הפיקוח והבקרה ופוחתים עכבות ומעצורים בהתנהגות.

7. בפחית בירה, בחצי כוס יין ובכוסית משקה חריף יש כמעט אותה כמות של אלכוהול למרות שריכוז האלכוהול (האחוז) שונה ממשקה למשקה - נכון

8. שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה - נכון

יש אנשים החושבים שהם מסוגלים לנהוג לאחר שתיית אלכוהול, אולם הם טועים. שתיית אלכוהול פוגעת ביכולת הנהיגה - בראייה, בזמן התגובה ובריכוז, אשר הינם חיוניים לנהיגה בטוחה ונכונה.

9. שתייה ממושכת עלולה לפגוע בכמות ההורמון הגברי, לבעיות בזקפה ולעיכוב בפליטת הזרע - נכון

10. אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות - לא נכון.

מחקרים הוכיחו כי קיים קשר בין שתייה לבין ביצוע מעשי אלימות, עבירות ופשעים. אלכוהול משבש את היכולת לביקורת עצמית, משחרר ממעצורים, ודי בגירוי קטן או מדומה כדי שהמצב יביא לתגובות אלימות.

עובדות על אלכוהול על פי המאמר "על גלגלים וחברים", רות לקט,

פורסם בעיתון "מינפורמציה" 1993

אולי אתה חושב שאתה יודע כבר הכול על אלכוהול, ואתה יודע גם לקבל את ההחלטות הנכונות. אבל רק לאחר שתקרא את העובדות הבאות, תוכל ללמוד דברים שלא ידעת.

כל כמות אלכוהול שמגיעה למוח, מדכאת את תפקודה של מערכת העצבים המרכזית. כל פחית שתייה נוספת פוגעת במרכזי עצב נוספים והשתייה משפיעה על היכולת שלנו "לדעת". בכל אחד מאיתנו הפגיעה היא שונה, אך הפגיעה ביכולת "לדעת" גורמת נזק לכולנו - למי שמבחין בכך וגם למי שאינו מרגיש בכך.

מרכז השיפוט, הפיקוח והבקרה נפגעים, ולכן אתה משתחרר ממעצוריך ומרגיש שמח וחופשי, אבל השמחה אינה שלך. היא נובעת מפגיעה בפעילות של המוח. כושר השיפוט שלך נפגע, ולכן אינך יודע ואינך מודע למה שבאמת קורה איתך.

מערכת העצבים היא מעין רשת המאפשרת קשר בין המוח לבין שרירי הגוף השונים. סמים מסוימים, ובמיוחד האלכוהול, גורמים לשיבוש הדרך שבה המוח קולט אינפורמציה ומעביר אותה הלאה. כושר השיפוט, הראייה והמיומנויות המוטוריות הם הנפגעים הראשיים כתוצאה מהשתייה. מדובר בכישורים שהם חשובים ביותר לנהיגה.

האלכוהול גורם לניתוק מערכות ה"אזעקה" של המוח, והדבר גורם לנטרול כושר השיפוט העצמי של השותה. הפעולה השנייה שלו היא הסרת מחסומים כתוצאה מכך האדם השותה יהיה עליו יותר, חסר בלמים, עד כדי השתטות. בשלב הבא תהיה לו תחושת ה"כל יכול". הוא מתחיל להגיב לדברים בצורה אחרת מהרגיל.

האלכוהול המדכא את מערכת העצבים, גורם להאטת התגובות, לפגיעה בספונטניות ובכושרו של האדם לקשר בין מה שהוא רואה, לבין מה שהוא צריך לעשות ועושה. המוח, בהשפעת האלכוהול, מעביר לאט יותר את המידע על הנתונים של הסביבה, ויכולת קבלת ההחלטות נפגעת. "אתה לא יודע, אתה לא מרגיש" כי נפגע כושרך לדעת. אתה מתנהג כאילו אתה לא אתה, ולמעשה המשקה האלכוהולי שולט בך.

פעילות 3:

לומדים על אלכוהול

מטרות

- התלמיד יברר את הידע הקודם שלו ושל חבריו, את מידת נכונות הידע ואת מוכנותו לרכוש ידע ממקורות מידע שונים.
- התלמיד ירכוש ידע לגבי אלכוהול בכלל, ולגבי סוגי משקאות אלכוהוליים בפרט.

מהלך השיעור

שלב א'

בפתיחת השיעור המנחה יבקש מהתלמידים לרשום:

- דברים שאתם יודעים על אלכוהול.
 - דברים שאתם רוצים לדעת.
 - כיצד תוכלו לרכוש את הידע?
- אוספים את התשובות בע"פ ומסכמים.

שלב ב'

המנחה מביא מאמר או דף מידע לכיתה (עמ' 38) ועובד עם התלמידים עפ"י השלבים שלהלן.

בשלב ראשון - מחלקים רק את הכותרת של המאמר - מבקשים מהתלמידים שישאלו שאלות על הכותרת ("מה לדעתך יהיה כתוב במאמר? על איזה שאלות ייתן המאמר מענה?"). בשלב זה נגלה גם ידע מוקדם וגם רלוונטיות ואיזה מידע הוא משמעותי עבורם.

בשלב השני - מחלקים את הפסקה הראשונה והשנייה של המאמר - נבקש שוב לשאול שאלות בעקבות קריאת הפסקאות. פה כבר יש יותר מיקוד של הידע.

בשלב השלישי - נותנים לתלמידים את המאמר. מבקשים לסמן ב + שאלות שקיבלו עליהן מענה, וב- - שאלות שלא קיבלו עליהן מענה.

בשתי הצעות הפתיחה למדנו מה הילדים רוצים לדעת, באיזו שפה ומושגים הם משתמשים ועוררנו מוטיבציה ללמוד את החומר.

הצעות להמשך הפעילות

לאחר שביררנו את הדרכים בהן התלמידים ירכשו ידע (ראה להלן), ניתן לחלק את התלמידים לקבוצות על פי סוג המטלה שאותה יבחרו לבצע:

- ראיונות עם אנשי מקצוע.
- גלישה באינטרנט.
- קריאה בספרייה (ספרים ומאמרים)

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

- סכום הרצאת מומחה
- סרטים.

קבוצת ה"סרטים" - תצפה בסרטים שנציע להם, בסרטים שהם יבחרו, או בתכניות טלוויזיה. המטלה שתוטל עליהם - לצפות בסרטים, לבנות שאלות לקראת הצפייה ובעקבות הצפייה, לבחור סרט אחד או שניים המתאים לכיתתם.

קבוצת ה"מראיינים" - תבנה שאלון כדי לראיין אנשי מקצוע (כגון: עובד אל-סם, מדריכת שפ"י, פסיכולוג, עו"ס, מתאם הרשות למלחמה בסמים, יועצת וכו'), תצא לשטח, תראיין אותם ותביאו את הראיונות לכיתה תחת הכותרת - מה למדתי מאיש המקצוע?

קבוצת ה"גולשים באינטרנט" והמחפשים בספרים ובמאמרים - יביאו סיכומים של הדברים לכיתה. מומלץ ללוות את הסיכומים בתמונות, בדיאגרמות, בשקפים וכו'.

סיכום השיעור

כל קבוצה תשתף את הכיתה בנלמד. ניתן לבנות "קיר" שבו יופיעו הסיכומים.

דף מידע לפעילות 3 "לומדים על אלכוהול" אל תפתחו פה לאלכוהול

אלכוהול וצעירים לא הולכים ביחד. יש לזה כמה סיבות טובות: אלכוהול משפיע לך על המוח ומזיק לגופך, פוגם בשליטה העצמית ויכול להרוג אותך. ובנוסף לכל, הוא יכול לפגוע בך גם אם אינך בין אלה ששותים. כמה טיפים "איך לומר לא לאלכוהול בלי לקלקל את הכיף".

אל תיתנו לאף אחד לגרום לכם לחוש אי נעימות. זכותכם המלאה, ואפילו חובתכם לא לשתות בכלל או לא לשתות בהפרזה.

סקר בינלאומי שנערך לאחרונה מגלה נתונים מדאיגים לגבי שתייה מופרזת של אלכוהול על ידי בני נוער. קשה להישאר אדיש לנוכח האחוזים של צעירים הצורכים אלכוהול ונוטים להשתכר, ונוכח הירידה המשמעותית בגיל תחילת שתיית האלכוהול (גיל 14!).

לאור המצב, חשוב להזכיר כמה עובדות בסיסיות בנוגע לנזקים שגורם האלכוהול, ואולי להבליט עובדה אחת מרכזית: אלכוהול וצעירים לא הולכים ביחד. ויש לזה כמה סיבות טובות.

משפיע על המוח - אלכוהול משפיע על המוח: שתייה מופרזת של אלכוהול מובילה לפגיעה בקואורדינציה (תיאום בין פעולות שונות), לכושר שיפוט ירוד, לתגובה איטית, לראייה מטושטשת, לקשיים בזיכרון, לאובדן שליטה עצמית וכדו'.

מזיק לגוף - אלכוהול במידה מופרזת מזיק לגוף שלך: משקאות משכרים עלולים לפגוע ברבים מאיברי הגוף, כיוון שהאלכוהול המצוי בהם נספג במהירות במחזור הדם. לאלכוהול השפעה חמורה ומזיקה על תפקוד הכבד, והוא גורם גם להשמנה ולריח רע מהפה.

פוגם בשליטה העצמית - אלכוהול פוגם בשליטה העצמית שלך. המשקה האלכוהולי מדכא את מערכת העצבים המרכזית, משחרר ממעצורים ומפיקוח עצמי ופוגע ביכולת קבלת ההחלטות. השתייה עלולה להוביל להתנהגות מסוכנת והרסנית.

יכול להרוג - אלכוהול יכול להרוג אותך. כמות גדולה של אלכוהול עלולה לגרום לתרדמת ואפילו למוות. מלבד פגיעות ישירות שכאלה, צריכה מוגזמת של אלכוהול עלולה לגרום גם לתאונות דרכים קטלניות.

פוגע גם בסביבתם של השותים - אלכוהול עלול לפגוע בך, גם אם אתה לא מאלה ששותים. שהייה בסביבת אנשים ששותים יתר על המידה עלולה להזיק לך ולהגדיל את הסיכון לכך שתיפגע כתוצאה מאליומות או מתאונות דרכים. במקרה הטוב, תיאלץ להתמודד עם אנשים שחשים ברע, שאינם בשליטה, או שהם חסרי יכולת לטפל בעצמם.

דעו את החוק - דעו את החוק. בישראל אסור למכור או לספק חינום אלכוהול לקטינים עד גיל 18 במקומות בילוי כמו: פאבים, בארים, מועדונים, מסעדות, פסטיבלים.

למדו לומר "לא" בכיף

אתם במסיבה, נהנים עם החבר'ה ומשתובבים לצלילי מוזיקה רועשת. פתאום בא מישהו ומציע לכם משקה אלכוהולי. כיצד לומר "לא" בלי לקלקל את הכיף? הטיפים הבאים יסייעו לכם להמשיך לעשות חיים וגם לזכור את זה ביום המחרת.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

תחליטו למה אתם רוצים להימנע משתיית אלכוהול, לכך יש הרבה סיבות טובות:

- כי אתם לא אוהבים את הטעם.
- כי אתם לא אוהבים את ההרגשה שזה גורם לכם.
- כי אתם רוצים להישאר בשליטה.
- כי יהיה לכם יותר כיף כשלא תהיו תחת השפעת האלכוהול.
- כי אתם יודעים שאלכוהול מחמיר בעיות.
- כי נהיגה תחת השפעת המשקה מסוכנת ואף קטלנית.
- כי אתם לא רוצים לסכן את בריאותכם.
- כי ממש לא כיף להתעורר בבוקר שלמחרת עם כאב ראש.
- כי אתם יודעים שזה נגד החוק למכור או להגיש משקאות משקרים לקטינים.
- ואולי סתם כי פשוט לא בא לכם.

כשיהיה לכם ברור מדוע אתם לא רוצים לשתות אלכוהול, יהיה לכם יותר קל לסרב לכך ולומר "לא!"

• לתכנן מראש:

- תכננו מראש להימנע מאלכוהול בכלל או להימנע משתייה מופרזת.
- הימנעו ממצבים שבהם יפתו אתכם או ילחצו עליכם לשתות בהפרזה.
- אל תלכו למפגשים או לחסיבות שבהם אתם יודעים שאנשים יצרכו אלכוהול באופן בלתי מבוקר.
- אם אתם הולכים בכל זאת, חשבו מראש כיצד תתמודדו עם מצב שבו יציעו גם לכם לשתות יותר ממה שרצוי.
- שתו משקאות קלים וטעימים וחשבו על דרכים אחרות שיגרמו לכם הנאה אמיתית.

• להיעזר בהומור:

- השתמשו בהומור. למשל, אם מנסים לשכנע אתכם לשתות אלכוהול בטענה שזה יגרום לכם להרגיש טוב, תוכלו לומר שתרגישו טוב יותר אם הראש שלכם לא יהיה אחר כך בתוך האסלה.
- אם מציקים לכם ושואלים אתכם אם אתם מפחדים לאבד שליטה, חייכו ואמרו שאתם מפחדים מאיך שתיראו בבוקר שאחרי...
- אל תיתנו לאף אחד לגרום לכם לחוש אי-נעימות. זכותכם המלאה לא לשתות בכלל, אך חובתכם לא לשתות בהפרזה.

• לכבד את ההחלטה:

- כבד את החלטתך, ואחרים יכבדו אותה גם הם.
- חברים אמיתיים לא ילחצו עליכם לעשות משהו שאתם לא באמת רוצים לעשות.
- בלו את זמנכם בנעימים עם אנשים שלהם דעה משותפת לשלכם בנושא זה.

• לסייע לחברים:

- לסייע לחבר שיש לו בעיית שתייה: לפעמים קשה לאבחן בוודאות שלחבר או לחברה שלך יש בעיית הנובעות משתיית אלכוהול.

- יש כמה סימנים המעידים על כך: השתכרויות חוזרות ונשנות מעידות על צריכת אלכוהול קבועה ומוגזמת.
- כך גם שקרים לגבי הרגלי השתייה וכאבי ראש חוזרים ונשנים בבוקר שאחרי הבילוי.
- גם טענה של החבר שבשביל ליהנות באמת צריך לשתות עשויה להעיד על גישה מסוכנת לנושא.

כיצד לעזור?

- היו חברים אמיתיים וייתכן שאפילו תצילו חיים. עודדו את חברכם להפסיק לשתות ולחפש עצה מקצועית או תומכת מהורה או מאיש מקצוע.
- הסתכלו סביב
- הסתכלו סביבכם. רבים מבני הנוער אינם זקוקים לאלכוהול כדי ליהנות. גם אתם לא!!!

פעילות 4:

מלמדים על אלכוהול

מטרה

התלמיד ירכוש ידע בנושא האלכוהול, השפעתו ונזקיו.

מהלך השיעור - מוצעות שתי אפשרויות:

אפשרות א'

כל תלמיד (או קבוצה קטנה) מקבל 3 דפים:

- דף לתלמיד "השפעת האלכוהול" - ציור גוף האדם ופירוט האיברים השונים (עמ' 42).
- דף עבודה לתלמיד או לקבוצה (עמ' 50).
- אחד לפחות מדפי המידע (2-6) הרצ"ב (עמ' 43-48). מומלץ לבחור מתוכם דפים המתארים את ההשפעות והנזקים.

התלמידים יפעלו על פי השלבים הבאים:

שלב א' לפני קריאת דפי המידע, יבקש המנחה מהתלמיד או מהקבוצה למלא את דף "השפעת האלכוהול" (עמ' 42), ובו ציון האיברים עליהם משפיע האלכוהול.

שלב ב' התלמיד יתבקש לקרוא את דפי המידע (עמ' 43-48) שקיבל ובעזרתם להשלים את האיברים החסרים בדף העבודה לתלמיד או הקבוצה "השפעת האלכוהול" (עמ' 42).

שלב ג' התלמיד יתבקש לחזור לדף "השפעת האלכוהול" (עמ' 42), וינסה להשלים את מה שלא ידע קודם. כמו כן, ייעזר בעמ' 51.

שלב ד' סיכום ודיון על פעילות התלמידים והמידע שרכשו. שקפים המתארים את גוף האדם והשפעת האלכוהול ונזקיו יוצגו על ידי המורה.

אפשרות ב'

מחלקים את הכיתה ל-5-6 קבוצות. כל קבוצה מקבלת דף מידע (מתוך עמ' 43-49), דף בריסטול (1/8 גיליון) וכלי כתיבה. המנחה מבקש כי כל קבוצה תבחר רשם ונציג מנחה. הרשם כותב על הבריסטול את נושא (שם) כרטיס המידע. המנחה מבקש ומסייע לחברי הקבוצה לסכם ב-4-5 משפטים את העובדות המרכזיות שאותן רוצים להציג בפני כולם.

בסיכום הפעילות, נציג הקבוצה משתף את הכיתה בסיכום הקבוצתי ותולה על קיר את דף הסיכום. כך נוצרת בכיתה תערוכת דפי מידע לעיון של כולם.

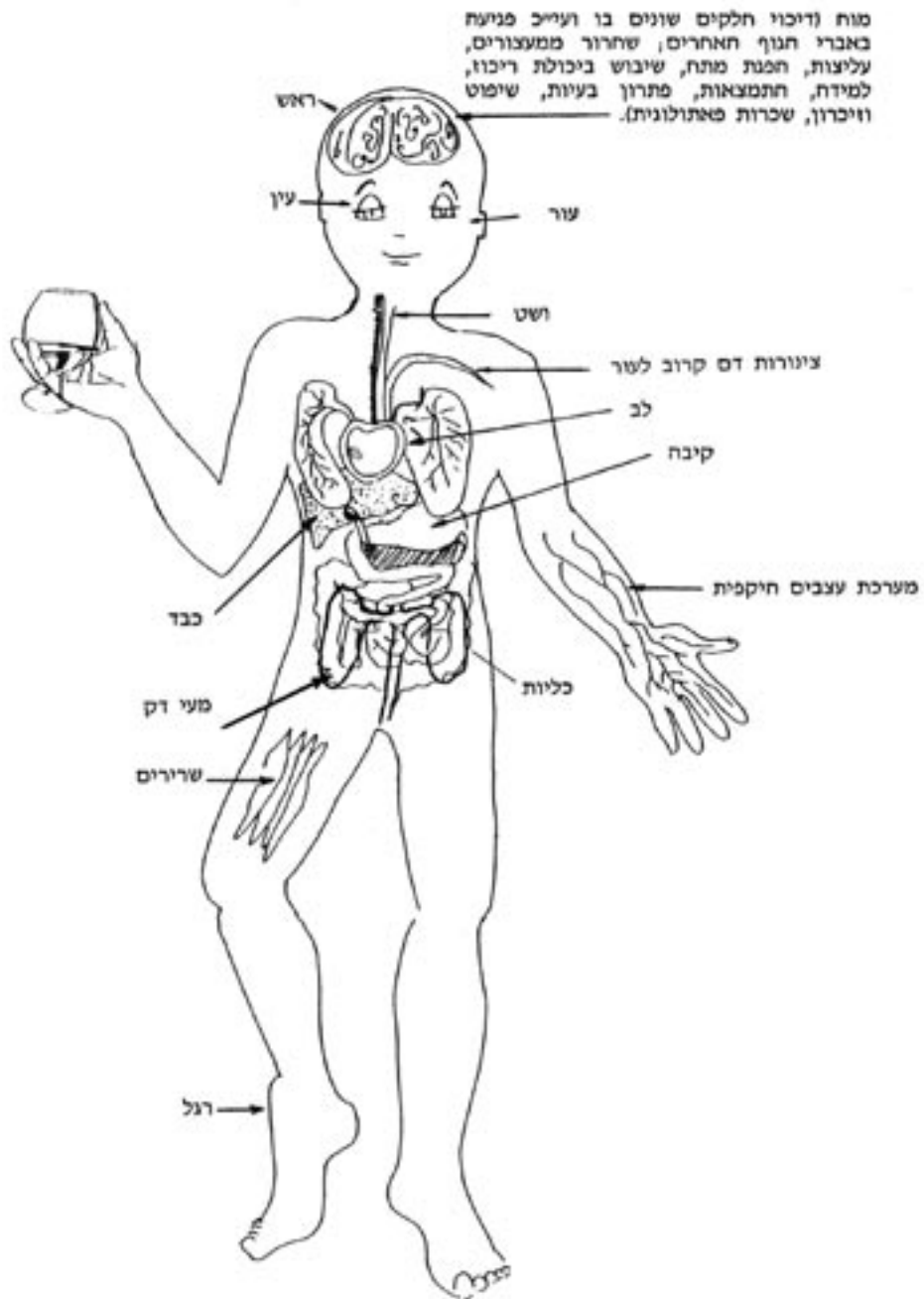
בהמשך הפעילות ניתן להוסיף לקיר המידע מאמרים נוספים, תדפיסים מהאינטרנט (רק מאתרים מוכרים ואמינים) דפי מידע על אלכוהול מהלומדה "חיים נקיים מסמים" וכד'.

ניתן לסכם השיעור בקריאת הדף "עובדות על אלכוהול" על פי "על גלגלים וחברים", עמ' 35.

דף מידע (מומלץ לצלם שקף)

השפעות האלכוהול

מתוך "אלכוהול ושיכרות" ד"ר שושנה וייס



מתוך: "אלכוהול ושיכרות - תוכנית מנע חינוכית בין תחומית" 1988, ד"ר שושנה וייס

דף מידע 2:

השפעות של אלכוהול (שתייה מופרזת)

• המוח:

תאי המוח משתנים ורבים מהם נהרסים ומתים. היכולת ליצור זיכרונות נחסמת. בטווח הארוך, נגרם נזק בלתי הפיך.

• קיבה ומעיים:

שתייה מופרזת של אלכוהול יכולה לגרום לדימום, ואף להיווצרות תאים סרטניים.

• המוח הקטן:

הקואורדינציה הפיזית נפגעת.

• לב:

עלולה להיות הדרדרות בפעילות שריר הלב.

• הכבד:

הכבד סובל יותר מכל איבר אחר בגוף מכיוון שהוא האחראי לחמצון האלכוהול ולפירוקו. בגלל ערכו הקלורי הגבוה, אלכוהול מחליף חומרים מזינים חשובים, ולעיתים הדבר מוביל לתת-תזונה.

הקלוריות העודפות מאוחסנות בכבד בצורת שומן. זהו אחד הסימנים המוקדמים למחלת כבד. כעבור זמן מתים תאי הכבד, והתוצאה היא שחמת (מחלת התנוונות הכבד).

• המערכת:

המערכת החיסונית, קרי התאים הלוחמים בזיהומים, מנועים מלתפקד כראוי. כך גדל הסיכון למחלה נגיפית או בקטריאלית.

• רבייה:

אצל גברים משתנות הרמות ההורמונליות, המובילות לירידה בדחף המיני ולגדילת החזה. אצל האישה נפגמת הסדירות במחזור החדשי, ותפקוד השחלות נפגע. נשים הרות עומדות בפני הסכנה ללדת יילודים בעלי מום.

דף מידע 3:

אלכוהול

חשוב שתדע:

אלכוהול הוא סם מדכא שהימצאותו בריכוז גבוה בדם היא מסוכנת.

האלכוהול ממכר והוא יכול לפגוע בבריאות.

הנה מה שאלכוהול עלול לגרום לחלקים שונים בגוף.

הגזקים מתייחסים לשתייה מופרזת

מוח אלכוהול עלול להפחית את זרימת החמצן למוח. ייתכנו חשיבה מעורפלת, חוסר יציבות, ודיבור מבולבל. בכמויות גדולות, אלכוהול עלול לגרום לנזק מוחי, לאובדן ההכרה, או למוות. בכמויות קטנות אלכוהול עלול להפריע לשנת לילה רגועה.

עיניים אלכוהול מרפה את שרירי העיניים ומקשה על מיקוד הראייה. התוצאה היא ראייה מעורפלת. בכמויות גדולות, אלכוהול עלול להפחית את היכולת לראות ימינה ושמאלה.

אף, לשון אלכוהול, אפילו בכמויות קטנות, עלול להפחית את היכולת להריח ולטעום.

לב אלכוהול עלול להגביר את העומס על הלב. שימוש רב באלכוהול לתקופה של שנים עלול להזיק לשריר הלב המרכזי. אלכוהול עלול גם לגרום לדופק לא-סדיר. דופק לא-סדיר יכול במקרים מסוימים להוביל לאי-ספיקת הלב. אלכוהול עלול להעלות את לחץ הדם.

כבד לאחר תקופה מסוימת של שתייה רבה עלול האלכוהול לגרום לנפיחות ולרגישות בכבד. הדבר יכול למנוע מן הכבד לתפקד כראוי ובכך לגרום למחלות קטלניות. כבד שנפגע מאלכוהול עלול להפחית את ייצורם של חומרים הגורמים לקרישת דם.

קיבה אלכוהול מגרה את הציפוי הפנימי של הקיבה ויכול לגרום להקאה. שימוש חוזר בו עלול לגרום לכיבים. אלכוהול עלול לגרום לסרטן הוושט, האיבר שמוביל את המזון לקיבה.

לבלב אלכוהול עלול לגרום לנפיחות בציפוי הפנימי של הלב. הנפיחות עלולה לחסום את המעבר למעי הדק. חומרים כימיקליים הדרושים למעי הדק לצורך תהליך העיכול אינם יכולים לעבור. החומרים הללו מתחילים לעכל את הלב. עצמו, יוצרים כאב, גורמים להקאות, ועלולים אף לגרום למוות.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

כליות אלכוהול עלול לפגוע ביכולת הכליות לשמור על איזון הנוזלים בגוף. עודף נוזלים עלול לגרום ליתר לחץ דם.

ורידים אלכוהול מרחיב את כלי הדם הסמוכים לעור, ובכך גורם לאובדן חום הגוף.

עורקים עורקים נפוחים בראש עלולים ללחוץ על עצבים ולגרום לכאבי-ראש.

דם אלכוהול מפחית את היכולת של מח העצמות לייצר תאי דם אדומים, ובכך גורם למצב הקרוי אנמיה. אדם הלוקה באנמיה חש עייף וחלש. אלכוהול גם מקטין את מספר תאי הדם הלבנים ואת יכולתם ללחום בזיהומים. אלכוהול מפריע לקרישת הדם.

עור נראה כי אלכוהול מחריף מחלות עור כגון חזזית (פצעוי בגרות).

שרירים אלכוהול עלול לגרום לחולשת שרירים ולהרס שרירים.

דף מידע 4:

מהי דרכו של האלכוהול בגוף?

- מגיע לכל איברי הגוף ובכלל זה אל המוח.
- נכנס במהירות למחזור הדם.
- האלכוהול מגיע לקיבה ולמעיים, דרך בית הבליעה והושט.
- עובר פירוק בכבד.

הגוף משתחרר מהאלכוהול שמצוי במנת משקה אחת בתוך כשעה (ההתפרקות נעשית בעיקר בכבד).

חשוב שתדע!!

שכרות מצב בו קיים שיבוש מייד, זמני (לטווח קצר), נראה לעין בפעולות גופניות ונפשיות כתוצאה משתיית אלכוהול.

עוצמת השיבוש תלויה ברמת ריכוז האלכוהול בדם. ככל שהאדם שותה יותר, שכרותו עזה יותר. היא מתבטאת בהשפעה על המוח ומתגלה למשל, בתגובה איטית לגירויים, בכושר שיפוט לקוי, בראייה משובשת, בדיבור עילג ובהילוך כושל.

דף מידע 5:

מה צעירים צריכים לדעת על אלכוהול?*

עליך להתייחס אל האלכוהול וללמוד עליו מפני שאתה חי בחברה בה האלכוהול זמין:

- השימוש באלכוהול בארץ הוא חוקי.
- שתיית אלכוהול מעוגנת בתרבות היהודית, בעיקר בטכסים דתיים.
- צריכת אלכוהול מקובלת בשמחות הקשורות במצוות הדת היהודית, כמו: ברית-מילה, בר מצווה וחתונה.
- שתיית אלכוהול שכיחה באירועים שונים, כגון: "הרמת כוסית" לציון יום שנה לאירוע מסוים, בחגיגת יום הולדת, חנוכת בית וכדו'.
- יש אנשים ששותים אלכוהול בארוחות חגיגיות, במסיבות ובמפגשים חברתיים.
- שתיית אלכוהול אינה מקובלת במסורת המוסלמית והדרוזית.

מהן ההשפעות בטווח הקצר של האלכוהול על צעירים?

- יש צעירים ששותים מתוך סקרנות, כדי להשתייך לקבוצה, עקב חיקוי המבוגרים, בגלל השפעת הפרסומת למשקאות האלכוהוליים, תכניות טלוויזיה ועוד.

אבל...

- אלכוהול כסם מדכא משפיע על איברי הגוף השונים באמצעות דיכוי מערכת העצבים המרכזית. הדבר מתבטא למשל, בירידה ביכולת הספורטיבית (פגיעה בכושר גופני) או בירידה בהישגים לימודיים בעקבות שתייה קבועה ומופרזת.
- אלכוהול מתערב בתהליך ההתפתחות. הוא מספק קלוריות (בפחית בירה כ-173 קלוריות, בכוסית ויסקי כ-107 קלוריות), צעיר ששותה הרבה, משמין ועלול לפגוע בבריאותו.
- אלכוהול עלול להביא להתפרצות אלימה ולהוביל להתנהגות בלתי-זהירה: להפרעת הסדר הציבורי, לקטטות ולפגיעה ברכוש.
- צעירים משתכרים מהר יותר ממבוגרים לאחר שתיית כמויות שוות של אלכוהול בשל השלב ההתפתחותי של גופם.
- אלכוהול עלול לגרום לך לעשות דברים שתצטער שעשית אותם.
- שתיית אלכוהול כאמצעי בריחה מבעיות בבית הספר, בבית, או עם חברים, איננה פותרת אותן, אלא מוסיפה עליהן.

* פורסם ע"י האגודה למונעת אלכוהוליזם בישראל.

דף מידע 6:

חוקים בנושא האלכוהול - חשוב שתדע!!

1. "איסור מכירת משקאות משכרים לקטין" - מתוך חוק העונשין ספר החוקים מס' 1305 מיום י"ט בשבט התש"ן (14.2.90).
2. אחרי סעיף 193 לחוק העיקרי יבוא: 193א.
 - א. המעודד או משדל אדם שלא מלאו לו שמונה עשרה שנים לשתות משקה משכר דינו מאסר שלושה חודשים.
 - ב. בעל עסק או מי שעובד בעסק בו נמכרים משקאות משכרים לשם שתייה במקום, לא ימכור ולא יגיש משקה משכר לאדם שלא מלאו לו שמונה עשרה שנים ולא יעודד אדם כאמור לשתות משקה משכר; העובר על הוראה זו, דינו מאסר שישה חודשים.
 - ג. בעל עסק או מי שעובד בעסק כאמור בסעיף קטן (ב), רשאי לדרוש מאדם המבקש שיספקו לו משקה משכר, שיציג תעודה בה ניתן לוודא את גילו; לא הציג האדם תעודה, לא יספק המשקה למבקש.
 - ד. בעל העסק כאמור בסעיף קטן (ב), יציג במקום בולט בעסקו, בצורה שיקבע שר המשטרה בתקנות, הודעה המפרטת את הוראת סעיף זה ואת הוראת סעיף 193(ג).
 - ה. מי שלא קיים הוראת סעיף (ד) רואים אותו כמי שלא קיים תנאי מתנאי רשיון שניתן לפי חוק רישום עסקים, התש"ח - 1968, והוראות החוק האמור יחולו עליו.

דף מידע 7:

סוגי משקאות אלכוהוליים

(מתוך אלכוהול ושכרות, ד"ר שושנה וייס)

ניתן לחלק את המשקאות האלכוהוליים לשלושה סוגים שונים בהתאם לחומרי המוצא, ההרכב ודרך ההפקה: בירה, יינות ומשקאות חריפים (מזוקקים). את תכולת האלכוהול במשקאות האלכוהוליים מבטאים בדרך כלל באחוזים על פי הנפח.

בירה

הבירה מתקבלת מתסיסת דגנים בעזרת שמרים ובתוספת כישות. תכולת האלכוהול בבירה הצלולה ("הלבנה") נעה בד"כ בין 3% ל-6%. בבירה "שחורה" שיעור האלכוהול נמוך עד 0.5% עפ"י הנפח.

הבירה מכילה ויטמינים, ריבופלאבין (B2) וחומצה ניקוטינית (B3) בניגוד ליינות ולמשקאות חריפים. כמו כן היא מכילה כמות קטנה של חלבון וכמות גדולה של מינרלים מאשר ביינות ובמשקאות חריפים (מגנזיום וסידן בנוסף על הברזל, האשלגן והנתרן המצויים גם ביינות).

אחוז הנספחים בבירה (חומרים נוספים) גבוה יחסית ומגיע לכדי 6% מנפח המשקה.

יינות

היינות מופקים בתהליך של תסיסה ממיצים צמחיים שונים המכילים סוכר ובעיקר מענבים. תכולת האלכוהול נעה בין 10% ל-20% עפ"י הנפח.

ביין יבש וחצי יבש תכולה של 14%-10% אלכוהול (ביין יבש אין כלל סוכר, בחצי יבש נותרו בסוף התסיסה 1%-4% סוכר).

ביין חצי מתוק ומתוק - תכולה של עד 20% אלכוהול. בחצי מתוק 4%-8% סוכר במתוק בין 8%-20% סוכר. במשקאות התוססים (כולל השמפניה) יש תכולה של 10%-15% אלכוהול עפ"י הנפח, ותכולה של 5%-2.5% סוכר.

בכל סוג של יינות כלולים יינות השונים זה מזה בחומרי המוצא ובמרכיבים של תהליך הייצור. אחוז הנספחים ביינות כ-3%.

משקאות חריפים

המשקאות החריפים המזוקקים מכילים למעלה מ-25% אלכוהול עפ"י הנפח, והכמות גדלה במהלך תהליך הזיקוק. רוב המשקאות החריפים מכילים 40% אלכוהול עפ"י הנפח.

שני סוגי משקאות עיקריים עפ"י חומרי המוצא לתסיסה:

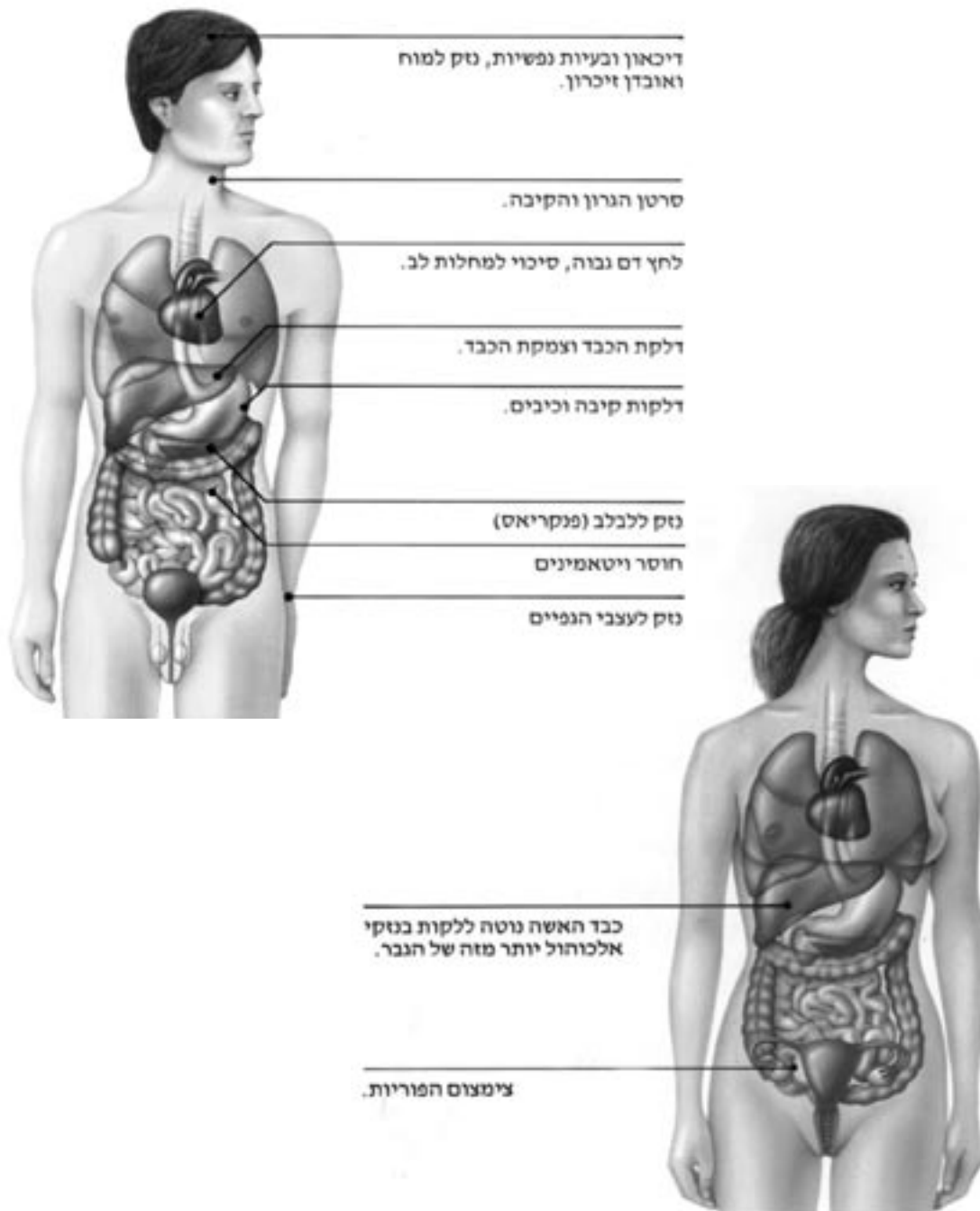
1. תסיסה של מיצי פירות כמו: ברנדי מענבים, וסליבוביץ משזיפים.
2. תסיסה וזיקוק של דגנים, שורשים, ופקעות המכילים עמילן. לדוגמה ויסקי מגרעיני שיפון, תירס ושעורה, וודקה - מתפוחי אדמה ושיפון, רום מקנה סוכר וכו'.

הליקרים הם משקאות חריפים שהוסיפו להם סוכר, תמצית פירות ועשבי תיבול. תכולת הסוכר בהם מגיעה עד 50%. אחוז האלכוהול בליקרים נע בין 25%-50%.

יש להדגיש שהמשקאות החריפים שונים זה מזה לא רק בחומרי המוצא, אלא גם בתהליכים הייחודיים שהם עוברים במשך הייצור והאחסון, ובסוגי התבלינים שמוסיפים להם.

דף עבודה לתלמיד או לקבוצה

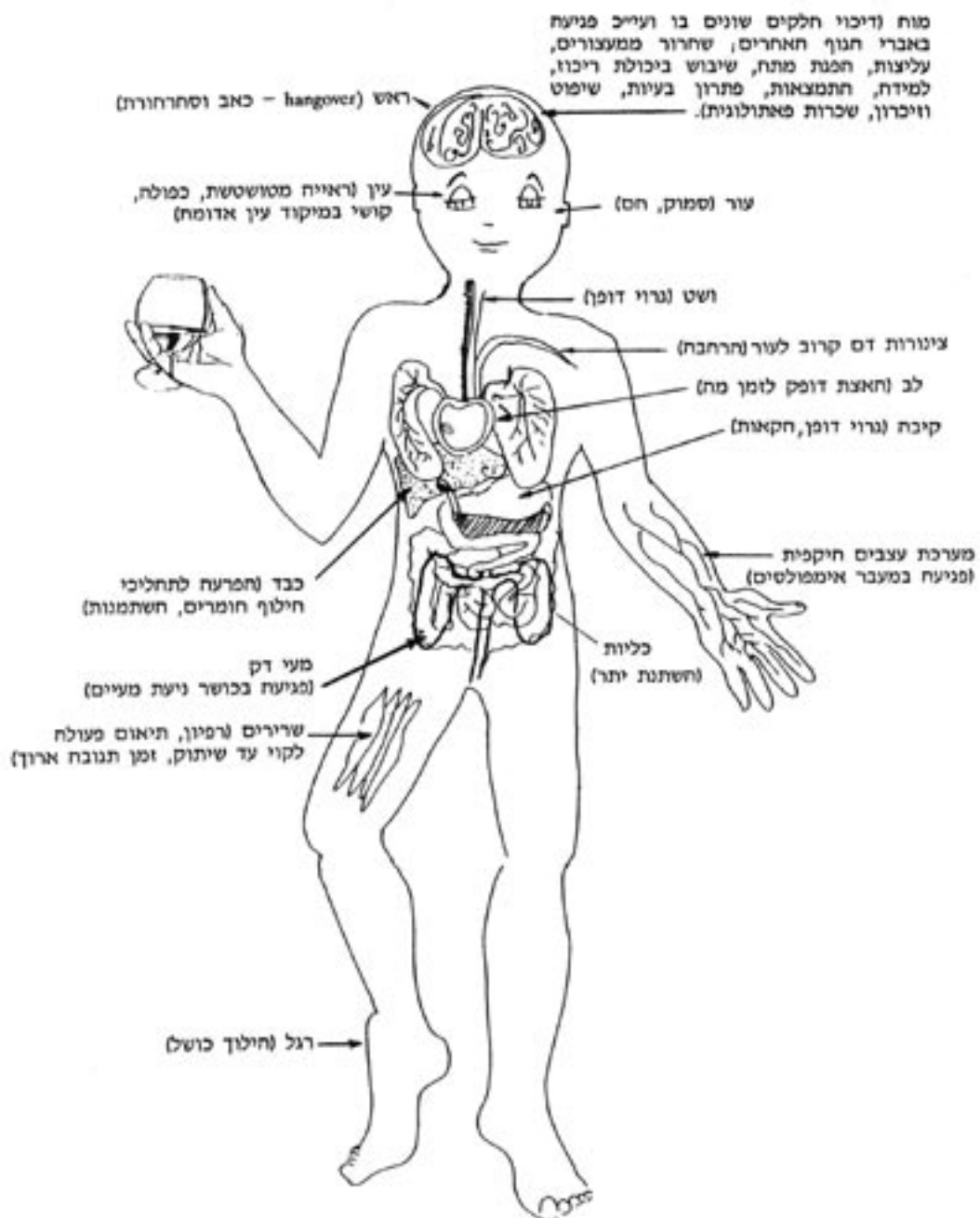
- סכם נקודות חשובות מתוך דפי המידע. היעזר גם בשרטוט המצ"ב
- מהו המידע החדש שקיבלת? (מידע שלא ידעת קודם לכן).
- על איזה נושאים שהוזכרו את/ה מעוניין/ת לקבל מידע נוסף, כיצד?
- האם יש נושא שהיית מוכן/ה ללמוד בעצמך ולהכין אותו לכיתה, (הרצאה, דף עבודה, סיכום) מהו? וכיצד?



דף לתלמיד

"השפעת האלכוהול"

הקף בעיגול את האיברים שעליהם משפיע האלכוהול
 רשום (אם את/ה יכול) את ההשפעה (בנוסף לכתוב ועפ"י דפי העבודה)



מתוך: "אלכוהול ושכרות - תוכנית מנע חינוכית בין תחומית" 1988, ד"ר שושנה וייס

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

שער שלישי

בישורים אישיים וחברתיים

הגבול, אני ואנחנו

•

לשתות או לא... זו הדילמה

•

מחליט ובוחר...

•

הכול בגלל האלכוהול

•

מפחיתים סיכונים...

•

הייתי רוצה לומר לא!

•

שייך ומיוחד

•

המסיבה של יוסי

•

חבר זקוק לחבר

כישורים אישיים חברתיים

רציונל

בבואנו לחנך להימנעות משתייה מופרזת או בלתי מבוקרת, אנו עוסקים בנושא אישי אשר לחברה יש השפעה עליו. לפרט יש אפשרות לבחור בין שתי חלופות: לשתות או לא לשתות.

אם בחר בשתייה, נרצה כי ילמד לשתות מעט, לשמור על גבול (כמות מבוקרת של שתייה) ולשקול מתי, כמה ועם מי לשתות.

אם בחר לא לשתות, נרצה לחזק את הבחירה ולעזור לו לעמוד על דעתו למרות האווירה הקבוצתית וההשפעות של החברים.

לשם כך נחוצים לצעיר כישורים אישיים וחברתיים: בחירה וקבלת החלטות, הצבת גבול לעצמו, עמידה על דעה (אסטרטגיות), קביעת סדר עדיפויות וכד'.

גם אם קיבל התלמיד מידע והפנים אותו, יש לו קושי, מעצם היותו מתבגר, ליישם מידע זה בבואו לקבל החלטות במצבי חיים חברתיים שונים. לכן חשוב לעסוק עם התלמידים בסימולציות של אירועים ומצבים חברתיים בשעות הבילוי והפנאי הקשורים בשתיית אלכוהול.

הפרק הזה יסייע לתלמידים, כמו במעבדה, להתנסות במצבים, לחזק כישורי התמודדות ולרכוש רעיונות נוספים מהחברים כדי להגיב.

ניתן להניח שאם יהיו בתודעה האישית פתרונות שונים וירטואליים, יקל על התלמיד להתנהג כך גם במצבי חיים אמיתיים.

מטרת השיעורים

- התלמיד יזהה, יפתח ויחזק כישורים אישיים וחברתיים.
- התלמיד יתנסה במצבי חיים (סימולציה) בהם צריך לבחור.
- התלמיד יבין את ההשלכות של החלטותיו לעתיד.

מהלך השיעורים

מוצעות תשע פעילויות להתמודדות עם הנושא. מומלץ לטפל בסוגים השונים של הכישורים האישיים והחברתיים.

כדאי לבדוק את האווירה הכללית בכיתה, את העמדות והדעות הרווחות ביחס לשתיית אלכוהול, ולבחור פעילויות בהתאם לכך.

פעילות 1:

הגבול, אני ואנחנו*

רציונל:

האלכוהול, כחומר חוקי, מותר לשימוש בחברה. ככלל מומלץ כי צעירים ימנעו משתיית אלכוהול. אך בבואנו לעסוק בנושא אנו מדברים על שתייה לא מופרזת, מבוקרת, שתייה במידה ובתנאים מסוימים. מכאן שאנו מדברים על שליטה עצמית ועל יצירת גבול פנימי במקום שהחברה לא מציבה גבול חיצוני.

מטרות

- התלמיד ילמד על חשיבותו של גבול במצבי חיים שונים ויבדוק את גבולותיו החיצוניים והפנימיים.
- התלמיד יזהה קשיים בהצבת גבולות פנימיים במקום שהחברה לא מציבה אותם (גבולות חיצוניים).
- התלמיד ילמד על משמעות הגבול בנושא האלכוהול וחשיבותו.

מהלך הפעילות

אפשרות א'

- המנחה יבקש מכל אחד לרשום לעצמו: "גבול בשבילי הוא..."
- אל מרכז המעגל יוזמנו מספר משתתפים לביצוע הפעילות. מאחורי כל אחד במעגל הפנימי יישבו מספר משתתפים מהמעגל החיצוני.
- כל אחד יתבקש לכתוב עשר מילים בקשר למילה גבול.
- על דף ינסה כל אחד לתאר בכתב או בציור את תפיסתו של מושג הגבולות.
- כל משתתף מהמעגל הפנימי יציג את הדף שלו לקבוצה שמאחוריו ויערך דיון קצר.
- על בסיס הדיון יוחלט אם ברצונם לשנות את התפיסה המקורית שהוצגה על הדף. בקבוצה יבדק הקשר בין הדימויים שניתנו לגבול לבין התיאוריה שנבנתה בקבוצה ותציג את הסיכום בדף.
- כל קבוצה תתלה את הדף שלה על הלוח, ואחרים יוכלו לעבור ולהסתכל על העבודות השונות.
- ייערך סיכום במליאה על המושגים השונים שעלו בקשר למילה 'גבול' ולמשמעותו של המושג כפי שהתקבל על ידי המשתתפים.
- אל מרכז המעגל יוזמנו מספר משתתפים אחרים. מאחורי כל אחד במעגל הפנימי יישבו מספר משתתפים מהמעגל החיצוני. המשתתפים במעגל הפנימי יתבקשו להתייחס לשלשה משפטים:
 - גבול שמישהו אחר הציב או מציב לי היום...
 - גבול שאני הצבתי או מציב לעצמי...
 - גבול שאינני מצליח היום להציב והייתי רוצה להציב... (דוגמאות)
- כל משתתף מהמעגל הפנימי יציג בפני היושבים מאחוריו את דף ההתייחסות שלו.

* הסדנא נכתבה ע"י יוכי גרתי, מדריכה. תרפיסטית באמנות.

- בקבוצות ייערך דיון על הקשר וההבדלים בין הגבולות השונים שהוצגו.
 - הקבוצה תבקש להרחיב את הדיון בגבולות הרצויים והבלתי מושגים.
- איזה ידע ואילו ערכים ומיומנויות נחוצים כדי להציב את הגבול המבוקש?

חשוב: החלק הבא יוקדש להבניית הקשר שבין המושג גבול לבין מניעת שתייה מופרזת של אלכוהול. על גבולות חיצוניים שמציבה החברה ועל גבולות פנימיים (השוטר הפנימי) שהיחיד אמור להציב לעצמו. המשתתפים יתחלקו לקבוצות. כל קבוצה תתכנן פעילות בנושא שתדגיש את המרכיבים של תהליך הלמידה (חוויה, מודעות, המשגה, יישום).

כדי לגוון את הפעילות המוצעת מומלץ לכל קבוצה להשתמש בכלי אחר להמחשת מושג הגבול.

דוגמאות לכלים: פעילות יצירתית עם חומרים, מטאפורות, סרטים, כתיבה יוצרת, ספרות וכד'.

המשתתפים יעזרו במידע שנרכש ובנימוקים אחרים כדי להבנות גבולות בנושא האלכוהול.

אפשרות ב' - גבולות - באמצעות עבודה יצירתית עם חימר. (פותח על ידי יוכי גרתי)

המושג גבולות זכה להתייחסויות רבות בתאוריות הפסיכולוגיות והסוציולוגיות השונות. בסדנא זו נעסוק במושג זה ביחס לשימוש באלכוהול ותוך התייחסות להצבת הגבולות החיצוניים מצד החברה מול התפתחות הגבולות הפנימיים אותם אמור היחיד להציב לעצמו.

ננסה להבין את המושג באופן חווייתי מנקודת המבט של היחיד וצרכיו האישיים-רגשיים ומנקודת המבט של היחיד בתוך הקבוצה ויחסי הגומלין שלו עם בני גילו.

העשייה והחוויה באמצעות הבעה מאפשרים, הן הבעה רגשית, והן עיבוד של החוויות באופן לא מילולי, ותורמים לתקשורת התוך אישית והבין אישית של ההנחיה.

העבודה הסדנאית בחומר מאפשרת התנסות ספונטנית ואף רגרסיבית, שמגרה את חוש המישוש. המגע עם החומר הרב ו"הנכנע", מאפשרת מגוון של הבעת רגשות וכל זאת במסגרת מובנית של סביבה בטוחה וגבולות חיצוניים ברורים וכן מרחב של הכלה, הקשבה וכבוד לצרכים הרגשיים וליכולות של היחיד.

מהלך הפעילות

החומרים הנחוצים: חימר, דפים וצבעים.

הסבר על החומר: זהו חומר מן הטבע, גמיש, מתאים לעבודה בכל גיל, קל לניקוי וכד'.

- המשתתפים יושבים במעגל. כל משתתף רושם על דף את כל האסוציאציות שעולות אצלו ביחס למילה גבול. כל אחד מהמשתתפים בוחר אסוציאציה אחת ומקיף אותה בעיגול.

שמים את הדפים בצד.

- כל משתתף לוקח לעצמו כדור חימר וקרטון ביצוע.

סבב: כל משתתף אומר במילה אחת כיצד הוא מרגיש כשהוא מרגיש את כדור החימר.

שלב ההיכרות עם החומר והחומס: עוצמים את העיניים, ממששים את החימר ומתנסים במה שהוא גורם לחוש ולהרגיש. בודקים אם החימר נעים או לא, האם החימר רך או קשה, קר או חם, חלק או מחוספס וכד'.

תרגיל: לקרב את היד עם החימר ליד השנייה עד שמרגישים את החום של היד השנייה, פוקחים עיניים ומודדים את המרחק, כנ"ל עם היד השנייה. בודקים איפה מרחק שדה הקרינה קטן יותר.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

בהמשך מתחילים לגעת בחימר באופן מינימלי ומגבירים לאט לאט את הלחץ. מרגישים את תגובת החומר ללחץ. ממשיכים להתנסות בחימר. מכניסים אצבעות לתוכו, שמים אותו מעל כף היד וכד'.

• חברי הקבוצה קמים, כל אחד מחזיק את גוש החימר בידו וכל אחד בתורו זורק את החימר בכל הכוח לשטח משותף מסומן. כל אחד יכול לומר או לצעוק את שמו תוך כדי זריקת החומר.

אפשר לעשות כמה סבבים.

• מתיישבים חזרה במעגל לאחר שכל אחד לוקח חזרה את כדור החימר שלו ומתבקשים לבנות ולפסל ממנו משהו תוך שמונה דקות - אפשר ליצור משהו מוגדר או מופשט, כל מה שיוצא הוא בסדר ומתקבל.

• מניחים באמצע המעגל קרטון ביצוע או בריסטול ירוק ומציגים בפני הקבוצה את האי המשותף שלנו: "כל אחד מחברי הקבוצה מתבקש לעבור בשחייה דרך האוקיינוס ולהגיע לאי המשותף..." שם הוא מתבקש להניח את היצירה שיצר מהחימר שלו.

כל אחד מחברי הקבוצה יעשה זאת בתורו. לא קמים לפני שהקודם מסיים.

הראשון מחברי הקבוצה שיגיע לאי יכול להתמקם היכן שיבחר, השני יצטרך להתחשב בכך שיש כבר מישהו על האי וכן הלאה...

אף אחד מהמשתתפים לא נוגע בפסל של האחר ללא בקשת רשות.

• לאחר שכולם הגיעו והתמקמו על האי, מתבקשים כולם להתבונן ולבדוק אם נוח להם היכן שכל אחד ממוקם: מי שלא נוח לו יכול לקום ולשנות מיקום: לאחר שמישהו משנה מיקום מציעים שוב לאחרים לבדוק אם נוח להם במיקום הנוכחי וכן הלאה.

• **שלב ה"שיתוף"**: כל אחד ינסה לדבר מתוך היצירה שלו בגוף ראשון: "...מהשלב שבו הייתי עיגול חימר..." עד שלב ההצטרפות לקבוצה.

המנחה מעודד את המשתתפים לעבד באופן מילולי את החוויה האישית שחוו בשלב ראשון, ולחבר אותה למושגים: גבול ואסוציאציה אותם חוו בשלב השני.

חשוב: עוברים לדבר על אלכוהול: מה הקשר בין אלכוהול לבין גבולות? האם זה קשור רק לעצמי? לעצמי ולקבוצה? גבול פנימי? חיצוני? האם קשה / קל לשים גבול? מדוע? האם אפשר להתגבר על הקושי?

• **שלב הסיכום:** מעבדים את החוויה הרגשית של המשתתפים ואת הגדרת הגבולות החיצוניים והפנימיים כפי שבאה לידי ביטוי ע"י חברי הקבוצה וכיצד מתקשרת לנושא האלכוהול.

מה עזר למשתתפים לחוות, לבטא ולהגיב בתוך המסגרת של הסדנא?

כל משתתף יתבקש לציין:

• משהו חדש שלמדתי במפגש ו/או משהו מעניין שנאמר.

• חוויה שהייתי מעביר ל"אחר" (חבר, אח, הורה) בעקבות המפגש.

• משהו שהתחזק בי או משהו שהחלטתי לשנות בעקבות המפגש.

• המצא מצב, אירוע (סיפור) שקשור לדבר החשוב ביותר שלדעתך הפנתה מהשיעור הזה.

הערות:

- הסדנא יכולה לספק למשתתפים (מורים, הורים, ילדים) מודל להבנת הצרכים הרגשיים של היחיד: בסדנא מתקיימת סביבה מכילה ובטוחה יחסית בה מתאפשרת התנסות בחומרים באופן ספונטני, ובה קיימים כבוד והתחשבות ביחיד, הקשבה ומתן אפשרות לביטוי רגשי ללא שיפוט וכדו'.
- הסדנא מאפשרת פורקן ללא התפרקות (זריקת החומר) ובנייה לאחר הפורקן תוך מתן לגיטימציה וכבוד ליכולות, לצרכים ולגבולות של כל יחיד בקבוצה.
- על מנת שהיחיד יוכל לבנות גבולות פנימיים ומשמעת אישית הוא זקוק לסביבה בעלת גבולות חיצוניים ברורים אך עם מרחב פנימי, מאפשר, מכיל ומזין. במקרה של שתיית משקאות אלכוהוליים לא קיים גבול חיצוני כי החברה מתירה שימוש באלכוהול.
- ילדים שלא מכבדים את הגבולות והצרכים שלהם יתקשו בבניית גבולות פנימיים ובמתן כבוד לגבולותיהם של האחרים.
- ילדים שהתפתחותם הרגשית נפגעת והם נאלצים להדחיק ולהשתיק את רגשותיהם עלולים לבטא אותם באמצעות אלימות או שתייה מופרזת של אלכוהול.

פעילות 2:

לשתות או לא לשתות זו הדילמה*

מטרות

- התלמיד ילמד להתמודד עם מצבים בו מנסים לשכנע אותו לשתות משקה אלכוהולי למרות רצונו.
- התלמיד ילמד דרכים לסרב בצורה אסרטיבית.

מהלך השיעור

התלמידים מתחלקים לקבוצות בנות 4-5 תלמידים.

שלב א'

התלמידים מקבלים דף ובו תיאור אירוע והנחיות לפעולה.

לפניכם אירוע. דונו באירוע ונסו לתאר כיצד הוא הסתיים (מומלץ לאפשר לתלמידים להביא סיומים שונים לאירוע).

איציק וקרן מבלים יחד בפאב. המוסיקה רועשת. הרבה עשן מסביב. אווירה של צחוק ופטפוט. הם משוחחים:

איציק:	מה את שותה?
קרן:	כלום, תודה.
איציק:	נו באמת, תשתי משהו.
קרן:	בסדר, קולה.
איציק:	קולה? את מסוגלת לשתות משקה טוב יותר!
קרן:	קולה מספיקה לי...
איציק:	את מספיק מבוגרת לשתיה של בוגרים. הנה, תנסי את זה...
	(מוזג לקרן כוס שמפניה. קרן טועמת.)
	הציעו סיום לאירוע.

שלב ב'

התלמידים מקבלים דף נוסף. הם מתבקשים להשלים את התשובות.

המנחה יאמר: ואפשר גם אחרת! המנחה יבקש מהתלמידים להציע תשובות נוספות במקום קרן. כדאי להציע שכל תלמיד יציע תשובה בצורה פרטנית, והקבוצה תדון באפשרויות השונות.

איציק: מה את שותה?

קרן: _____

* עובד עפ"י "יומני היקר", מחלקת החינוך, קווינסלנד, אוסטרליה.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

איציק: נו באמת, תשתי משהו.

קרן: _____

איציק: _____

קרן: _____

כיצד יסתיים האירוע עפ"י הדיאלוג שאתם יצרתם?

שלב ג'

במליאה: כל קבוצה תספר על האירוע שהיא בחרה (התשובות והסיום של האירוע).

- המנחה ידון עם התלמידים במצבי חיים אמיתיים:
- מה יכול להקשות עליכם במצב דומה?
- מה יכול לסייע לכם במצב דומה?

פעילות 3:

מחליט ובוחר

מטרות

- התלמיד יתרגל קבלת החלטות אישיות בנוגע לשתית משקאות אלכוהוליים.
- התלמיד ילמד לענות תשובות אסרטיביות.

מהלך השיעור

- דיון: בחיים אנו נתקלים במצבים שונים בהם נצטרך לקבל החלטות. קל יותר להתמודד איתן אם בוצעה לפני כן חשיבה. מחשבה תחילה היא מיומנות שימושית לכל בני הנוער. ננסה לתרגל מיומנות זו.
 - יש לבקש מהתלמידים לקרוא את הסיטואציות שבדף העבודה "מצבי חיים" (עמ' 62) ולהחליט מה הם היו עושים בכל סיטואציה.
 - דיון: מדוע חשוב לקחת בחשבון את התוצאות של כל החלטה שמקבלים.
 - כל תלמיד כותב את הבחירה שלו ואת הסיבות לבחירה (לגבי כל דמות).
 - פעילות תקשורת אסרטיבית:
- א. דיון: היכולת להגיד לאנשים כיצד אתה מרגיש, או מה היית רוצה לעשות, קשורה במסוגלות לתקשורת בהירה.
- ב. תקשורת אסרטיבית היא חלק חשוב במילוי ההחלטה שעשית - לדבר בצורה אסרטיבית - כלומר, לדבר בצורה בהירה ומלאת ביטחון בלי לפגוע באחר.
- ג. התלמידים ישתמשו בהגדרה הנ"ל בכדי לפעול בהתאם להחלטה שקיבלו במצבים השונים המתוארים להלן בפעילות ויגיבו בצורה אסרטיבית.
- הערה:** מומלץ כי הפעילות תיעשה בקבוצות קטנות. כל קבוצה תגיע להחלטות שלה. לאחר מכן במליאה - כל קבוצה תספר על הפעילות שלה.

דף עבודה

מצבי חיים

גלית גלית הולכת למסיבה בליל שבת והיא יודעת שהאלכוהול שם יהיה נגיש. היא אוהבת לשתות, אך רוצה להבטיח כי לא תשתה יותר מדי. היא יודעת שחלק מהנוכחים אף ינסו להשתכר. היא יודעת כי חבריה יניחו שגם היא באה לעשות אותו דבר. אילו פעילויות היא יכולה לנקוט כדי להבטיח שלא תשתה יותר מדי?

חן נער מתמוטט חסר הכרה ליד חן כשהוא עוזב את המסיבה. חן מכיר את הנער ויודע ששתה הרבה. מה עליו להחליט לעשות? ולמה?

מאור מאור הסייע במכונית של אמו ארבעה חברים למסיבה. במהלך המסיבה שתה יותר משתכנן, וכשהגיע הזמן להסייע את חבריו, הוא מבין ששתה יותר מדי בשביל לנהוג, כי הוא מרגיש מעט מסוחרר. מה כדאי לו להחליט ולמה? מה יגיד?

שני ולי הורי שני תמיד אמרו לה שאם תיקלע למצב בו לא יהיה לה כיצד לחזור, שתתקשר אליהם והם יבואו לאסוף אותה. והנה זה קרה. היא הייתה במסיבה כשרוב חברותיה שתו יותר מדי, וזוג בחורים החלו להטריד אותה ואת חברתה, לי. היא רצתה להתקשר להוריה, אך היא חשבה שאם היא תתקשר אליהם והם יבואו, הם יראו כיצד היא מבלה, ולא יתנו לה לצאת יותר למסיבות. מה צריכות שני ולי לעשות?

מקס מקס יוצא עם מירב ששתתה יותר מדי והקיאה. חבריהם חושבים שזה מצחיק ושמקס צריך להתעלם מזה. מקס מעוצבן ששתתה כל כך הרבה ונבוך מפני חבריהם. מה צריך מקס להחליט ולמה?

רותם רותם יוצאת עם חברה יניב לפאב. יניב שותה מספר פחיות בירה. הוא מתחיל להתנהג מוזר: לצחקק, לרקוד. רותם נבוכה מהתנהגותו. היא מנסה לשכנע אותו להפסיק לשתות אך הוא מתעלם ממנה. מה צריכה רותם לעשות?

פעילות 4:

הכול בגלל האלכוהול*

מטרות

- התלמיד ילמד על התוצאות השליליות הנובעות משתייה לא מבוקרת ומופרזת של משקאות אלכוהוליים.
- התלמיד יתנסה במצב חיים בו עליו לקבל החלטה לגבי שתייה וילמד תהליך קבלת החלטות.

מהלך השיעור

למורה: דונו בכיתה

- מה קורה כשאנשים צורכים אלכוהול? קבלו טווח רחב של תשובות. עודדו תלמידים לחשוב גם על תוצאות חיוביות וגם על שליליות.
- התלמידים יושבים בקבוצות קטנות ומתבקשים לעשות רשימה של בעיות שהם ראו, שבני נוער הסתבכו בהן בעקבות שתייה מופרזת של אלכוהול. חשוב לכוון לנזקים פיזיים, רגשיים, כלכליים, חוקיים ובעיות חברתיות.
- לאסוף עיקרי דברים מכל קבוצה ולהציג רשימה על הלוח.
- דיון: האם לבנים ולבנות יש אותן בעיות?
- לבדוק אילו מהבעיות היו החשובות ביותר לכיתה (ע"י איסוף ארבע בעיות שנבחרו מכל קבוצה. נציג מכל קבוצה יסמן את ארבעת הדברים החשובים ביותר על הלוח, לפי דעת הקבוצה (דוגמה: תגרות, הקאה בפומבי, ניצול מיני, התנהגות מטופשת, חוסר שביעות רצון מצד החברים, אכזבה עצמית, עלות כספית וכד').
- לספור את הסימונים בכדי לקבוע אילו מהבעיות הן החשובות ביותר לכיתה.
- בקבוצות הקטנות, לבחור אחת מהבעיות החשובות ביותר להציע דרכים שונות לקבלת החלטות כדי לפתור את הבעיה לזהות את הדרכים בהן ניתן היה למנוע או להפחית את הנזקים. לנסות לחשוב על הבעיה מנקודת ראות של כל אחת מהקבוצות הבאות: בני נוער, חברים, הורים, משטרה, בית ספר, ממשלה.
- לבקש מכל קבוצה סיכום של ההצעות שלהם.
- לדון בקשיים הצפויים לגבי כל החלטה ופתרון שהוצעו... סוגי קשיים ודרכי התמודדות.

* עובד ע"פ "איך תרגיש מחר? ערכת מידע למורים, המסע הארצי לסמים ואלכוהול בקרב מתבגרים". משרד הבריאות, אוסטרליה, 1996.

פעילות 5:

מפחיתים סיכונים*

מטרה

התלמיד יתרגל תקשורת אסרטיבית כדי להפחית סיכונים הקשורים בצריכה מופרזת של אלכוהול.

מהלך השיעור

לחלק את הכיתה לשש קבוצות.

- דיון - לדבר עם התלמידים על הקושי העשוי להתעורר בעת סירוב לשתות אלכוהול.
- לבקש מהתלמידים לעבוד בקבוצות קטנות או בזוגות ולמצוא את הסיבה האישית העשויה להקשות על הסירוב להשתמש באלכוהול. לדוגמא, השפעת חברים, ציפיות חברים וכד'.
- המורה מביא דוגמאות לדרכים בהן בני נוער יכולים לסרב לשתיה:
 - בקשו משקה או מיץ לפני שמציעים לכם משקה אלכוהולי.
 - לומר: "לא תודה, מישהו כבר מארגן לי שתייה".
 - לומר: "אני בסדר כרגע, עוד לא סיימתי את זה".
 - לומר: "לא תודה, אני קודם אוכל".
- המורה מבקש מהתלמידים לבחון את הדוגמאות ולבדוק אם הן מתאימות.
- חלקו הכיתה לקבוצות ולכול קבוצה דף עבודה (עמ' 65). בקשו מהתלמידים לחשוב על תשובות מתאימות לכל אחת מהשאלות או ההצעות בדף העבודה. חשוב להזכיר שהאדם המפציר והמציע מבקש מהם לעשות משהו בניגוד לרצונם.
- לבקש מהתלמידים לדון בתגובתם במקרה שאדם זה יתעלם מתשובתם.
- לבקש מכל קבוצה לשחק במשחק תפקידים ולתרגל את תשובותיהם. להזכיר להם שיתרגלו במשחק גם את התעלמות האדם השני מתשובותיהם.

* לקוח מתוך "איך תרגיש מחר? ערכת מידע למורים, המסע הארצי לסמים ואלכוהול בקרב מתבגרים". משרד הבריאות, אוסטרליה, 1996.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

דף עבודה

החלטת לא לשתות בכלל, או ששתית במידה. מה היית עונה להצעות הבאות?

מה את/ה רוצה עוד לשתות?

תשובה - _____

מה, את/ה לא שותה??!

תשובה - _____

את/ה רוצה בירה או יין?

תשובה - _____

בחייך, קחי/ עוד משקה אחד לדרך...

תשובה - _____

אל תדאגי, נשתה ואחר כך נמתין עד שנתפכח.

תשובה - _____

אם היית חברה/ טוב/ה, היית שותה איתי עוד משקה אחד!

תשובה - _____

בסדר, שתית מספיק, אבל עוד אחד לא יהרוג אותך.

תשובה - _____

כן, שמעתי אותך, אבל בכל זאת תשתה/י עוד אחד...

תשובה - _____

פעילות 6:

הייתי רוצה לומר "לא!"

מטרות:

- התלמידים ישתפו את חבריהם במצבים בהם קיבלו החלטות וידברו על רגשותיהם ומחשבותיהם לאחר קבלת ההחלטה.
- התלמידים יתנסו במצבים בהם הם מקבלים החלטות שאח"כ מתחרטים עליהן.

מהלך השיעור

הכיתה מחולקת לשש עד שמונה קבוצות.

המנחה יאמר: "בכל פעם שמבקשים מאתנו לעשות משהו, יש לנו ברירה: אנחנו יכולים להגיד "כן" או "לא".

להלן שתי אפשרויות לעבודה בקבוצות.

אפשרות א'

חשבו על מקרה שבו עשיתם משהו שאח"כ הצטערתם על כך. מקרה שבו אמרתם "כן" ואח"כ התחרטתם על כך שלא אמרתם "לא". לדוגמה, הלוייתם כסף לחבר ולא קיבלתם חזרה. אולי שיתם יותר מדי במסיבה ואח"כ הצטערתם על כך? ועוד.

ספרו לחברים בקבוצה:

- למה החלטת כפי שהחלטת?
- במחשבה לאחור, האם היית נוהג שוב באותה דרך?
- מה היית יכול לעשות אחרת כדי שלא תצטער?

במליאה - דיון בשאלות (לאחר תיאור התהליך בקבוצות):

- למה לפעמים אנחנו עושים דברים שאנחנו יודעים שהם מזיקים לנו?
- האם עוזר לשוחח עם אחרים על שגיאותינו? מדוע?

לסיכום

המנחה יאמר: "כולנו עושים לפעמים דברים שאח"כ מצטערים עליהם. יש סיבות לכך שלפעמים הבחירות שלנו מוטעות. אנחנו יכולים ללמוד מהשגיאות שלנו."

אפשרות ב'

כל קבוצה מקבלת דף אירוע. התלמידים מתבקשים לקרוא את הדף ולפעול עפ"י ההנחיות.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

האירוע

בקיץ התקיים מחנה מדריכים צעירים (מד"צים) לבוגרי כיתות ט'. שלומית, שלא הייתה בתנועת הנוער ולא הכירה אווירה כזו, התלהבה מאווירת ה"יחד" והכיף. היא הרגישה חלק מהקבוצה. במהלך הערב, הוציאו כמה מהחבר'ה משקאות חריפים והחלו לחלק בין כולם. נשמעו צעקות: "גם אני רוצה", "איזה חנטריש אתה", "לא השארת לי טיפה". שלומית לא שתתה אף פעם. היא הרגישה לחוצה. היא לא מעוניינת לשתות. זה מגעיל אותה... בלי להרגיש התיישב רמי לידה. רמי היה בין ה"מקובלים", חתיך אמיתי. הוא פנה אליה: "שלומית, מה אתך? תשתי קצת! זה כלום, ממה את פוחדת? אל תהיי יורמית כזו! בואי, נעשה כף..."

לקבוצה:

כל אחד בתורו מתבקש להתייחס לשאלות הבאות:

- איזה דיבור פנימי יש לשלומית? מה היא אומרת לעצמה? מה היא תרגיש רק לעצמה? מה היא תגיד לחברים?
 - מה, לדעתך, הביא את החבר'ה להחליט על שתיה?
 - מדוע, לדעתך, מנסה רמי לשכנע את שלומית?
 - איך אפשר להציע לקבוצה לא לשתות?
- השלימו את הסיפור - בחרו בדרך להציג את הסיפור השלם לכיתה (משחק תפקידים, קומיקס, ציור ועוד).
הדגישו את "התפקידים" השונים: הקול הפנימי, היצר הרע, היצר הטוב ועוד.

במליאה:

- כל קבוצה תציג את הסיפור עם הסוף שבו היא בחרה.
- לדון בשאלה - כיצד ניתן לחזק את שלומית?

פעילות 7:

שייך ומיוחד

מטרות

- התלמיד יבחן את המושג שייכות וייחודיות וינסה למקם עצמו ברצף.
- התלמיד יבדוק במצבים שונים את הרווח ואת ההפסד כשהוא נמצא בקצוות.
- התלמיד יחשוב על המחיר אותו הוא מוכן לשלם בקשר לשתית משקאות אלכוהוליים כדי להיות "שייך" ומהו הקו האדום שלו.

מהלך השיעור

המנחה יאמר: "כולנו נמצאים בקבוצות השתייכות שונות במהלך חיינו: משפחה, כיתה, חוגים, חברה איתה יוצאים לבלות, קבוצת ספורט ועוד. לעיתים אנחנו מרגישים שייכים יותר ולפעמים פחות. ניתן לחשוב על רצף בין שייכות (לחלק מהקבוצה) לבין ייחודיות (שומר על המיוחד שבי, לבד) שבו אנחנו נמצאים בכל אחת מקבוצות ההשתייכות".

המנחה יחלק את הכיתה לחמש-שש קבוצות. כל תלמיד יקבל דף רצף (עמ' 69). המנחה יבקש מהתלמידים לעבוד בנפרד בחלק של "עבודה אישית", אח"כ "עבודה בקבוצות", ולבסוף במליאה.

דף רצף - היכן אני?

עבודה אישית

נסה לסמן על הרצף (בצבעים שונים) את מקומך בחברה. נסה לבחון קבוצות שונות - משפחה, שכונה, מדינה, כיתה, חוג, מסיבה ועוד.

משפחה

שייכות |-----| ייחודיות

שכונה

שייכות |-----| ייחודיות

עבודה בקבוצות

על הרצף של "להיות שייך לקבוצה" או "לשמור על הייחודיות שלי" נמצא כל אחד מאתנו. דונו ברווח ובהפסד של כל אחד מהשתייכות למצבים קיצוניים - "להיות שייך בכל מחיר" ול"שמור על הייחודיות בכל מחיר". מתי כדאי? מה מפסידים? חברו שני מצבים הקשורים לשתיית אלכוהול ונסו לסכם "מקום טוב" להיות בו בכל אחד מהמצבים.

במליאה

כל קבוצה תדווח על התהליך שעברה. דיון בשאלות:

- רווח והפסד בכל אחת מהקצוות.
- האם יש מקום "טוב" המתאים לכולם?
- מהו "הקו האדום" אותו צריך לקבוע בנושא שתיתי משקאות אלכוהוליים? האם עשו לפעמים מעשים רק כדי להשתייך?
- האם יש מצבים בהם גם "שייכים" וגם שומרים על "ייחודיות"?

פעילות 8:

המסיבה של יוסי*

מטרות

- התלמיד יתנסה במצב של התמודדות עם פיתוי.
- התלמיד יכיר חלופות לפתרון הדילמה.

מהלך השיעור

המנחה יאמר: "הרבה פעמים בחיים אנו נקלעים למצבים בהם הפיתוי רב להתנהג בניגוד לערכים שלנו. היום נתנסה במצב של פיתוי לשתות משקאות אלכוהוליים".

המנחה יחלק את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה תקבל דף עם האירוע. המנחה יבקש מכל קבוצה לפעול עפ"י ההנחיות.

לאחר העבודה בקבוצות חוזרים למליאה.

כל קבוצה תשתף את הכיתה בתהליך שעברה, ובסוף בסיפור אותו בנתה. (ניתן להציג במשחק תפקידים).

האירוע*

"החברה נפגשו אצל יוסי בבית. מסיבה קטנה ליום ההולדת שלו. ההורים שלו יצאו. כעשרה חברים, בנים ובנות, ישבו על הספות ועל השטיח. מוסיקה בכיף ומצב רוח מרומם. יעקב, אחד מהחברים, טיפוס סקרן מטבעו, בחן את הבית והתרשם מהעושר של הדברים. בסלון הוא מצא בר למשקאות, כזה שרואים בסרטים. הוא שיחק אותה "גדול" ג'י-אר ומזג לעצמו כוסית ויסקי. הוא הרביץ לגימה והחבר'ה מחאו כף. אח"כ הביא את הבקבוק ומזג כמה כוסיות. כולם נתבקשו להתכבד בשתייה. נשארתי לשבת, קיוויתי שאולי יגמרו את הבקבוק עד שיגיע אליי אבל לא, הבקבוק הגיע וכולם הסתכלו עליי. מירי צעקה לי: 'נראה אותך גבר, שותה כוסית מלאה'. לא רציתי להיות גבר אבל כבר לא הייתה לי ברירה, שתיתי. הרבה אני לא זוכר ממה שקרה אח"כ. הייתה לי בחילה איזוהי והרגשתי רע. בפעם הבאה פשוט לא אלך למסיבות".

עבודה א'

- נסה לנתח את האירוע.
- מה תפקידו של האלכוהול באירוע? איך הוא "משתלב"?
- איך היה אפשר למנוע מה שקרה?
- חבר המשך לאירוע.

* נכתב ע"י נחום מיכאלי, עמותת אפשר.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

עבודה ב'

אחרי המסיבה ומה שקרה בה נאמרו מהחברים המשפטים הבאים:

... "הייתה לי בעיה: אני לא שותה".

... "פעם ניסיתי, אבל הרגשתי רע".

... "אני משתכר מיד מכמות קטנה".

... "לא רציתי לשתות אבל התביישתי".

... "הייתי כמעט האחרון בתור והבקבוק התקרר אלי".

... "אמרתי שאני צריך לשירותים אבל שמוליק צעק שאני חנון ומנסה לברוח".

מטלה:

איזה מהמשפטים מתאים לך?

הוסיפו משפטים נוספים.

פעילות 9:

חבר זקוק לחבר

מטרות

- התלמיד יתמודד עם שאלת האחריות לחבר והאכפתיות ממנו.
- התלמיד יתמודד עם מושג ההלשנה.
- התלמיד יכיר גורמים בקהילה היכולים לסייע.

מהלך השיעור

המנחה יחלק את הכיתה לארבע קבוצות. כל קבוצה תקבל את אירוע אחד ותבקש לפעול עפ"י ההנחיות. בתום העבודה בקבוצות יחזרו למליאה.

כל קבוצה תדווח לכיתה על התהליך בקבוצה.

דיון במליאה

שאלת ההלשנה לעומת האחריות לחבר!

המנחה יסכם בהדגשת החשיבות שיש לחברים בעזרה לחבריהם. המנחה יציע כתובות ודרכים לפנייה לעזרה (גורמים בקהילה או גורמים ארציים).

אירוע א'

חברך הטוב ביותר הפסיק בזמן האחרון להיפגש עמך בשבת וללכת ביחד לתנועה. אתה התחלת לשים לב שהוא מתחמק מקשר אתך.

מצבו בלימודים יורד, הוא מפסיק להתעניין בדברים שעניינו אותו בעבר והוא מתחיל להחליף את חבריו בחברים חדשים שאינם מוכרים לך. יום אחד אתה מחליט לברר מה עובר עליו, וכשאתה שואל אותו על כך הוא מנסה להכחיש את השינויים שחלים בו. אתה לא מרפה ממנו עד שלבסוף הוא מבקש ממך שלא להעביר לאף אחד אחר את מה שהוא עומד לגלות לך. אחר כך הוא מספר שבזמן האחרון הוא התחיל לשתות אלכוהול באופן קבוע עם חברה חדשה שהוא מכיר מן השכונה, ושהוריו אינם יודעים על כך. מה עליך לעשות???

הצעה לפעילות סביב הדילמה

- לבקש מתלמיד בכיתה לקרוא את הדילמה בקול לפני הכיתה.
- לבקש התייחסות ספונטנית מהתלמידים לבעיה שהוצגה.
- לחלק את התגובות לארבע קטגוריות ברצף של:
 - לא לעשות דבר.
 - לנסות לבד לשכנע את החבר להפסיק לשתות.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

- לפנות לגורם טיפולי/סמכותי.
- לכפות עליו טיפול.
- לבקש מהתלמידים בקבוצה להסתדר עפ"י הקטגוריות שבחרו. בתת-קבוצה לרשום את הסיבות לבחירת דרך התגובה.
- לבקש מכל תת-קבוצה לספר על הסיבות לבחירה ולנסות לשכנע את החברים לשנות את הבחירה שלהם.

אירוע ב'

אילן ובן היו חברים שנים אחדות. בתקופה האחרונה חש בן בשינויים שחלו אצל חברו. אילן החל להיפגש עם חברות נערים מהיישוב השכן, נסע איתם לבלות בפאב ובמסיבות שבעיר הסמוכה. בן לא מצא עניין בבילויים אלה. קרה שכשאילן צלצל לבן הוא היה מאוד לא ברור בדיבורו ולמחרת לא הזכיר כלל שהתקשר ואפילו הכחיש זאת. בן ראה כיצד ידידו יורד בלימודים ולא מוצא עניין בדברים שבעבר עניינו אותו. בן מתלבט בשאלה: מה עליו לעשות?

- מה הן החלופות העומדות בפניו?
- מה הם ההיבטים שינחו אותו בבחירת החלופה המתאימה?
- באיזו חלופה יבחר?
- בחנו את החלופות השונות ונסו לקבוע חלופה המתאימה לרוב.
- דונו במושגים חברות, אחריות והלשנה. מה דעתכם עליהם בהקשר לדילמה?

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

שער רביעי

מבלים בשעות הפנאי

משוחררים, שפוכים ומסוחררים

•

מצוי, רצוי ואפשרי

•

שיחה במעגל

•

כתב שטח

מבלים בשעות הפנאי

רציונל

לנושא הפנאי מתקשרים מספר מושגים כגון: זמן, כסף, פעילות אחרת, סגנונות בילוי ועוד. הפנאי, בהגדרתו, הוא חלק מזמנו של הפרט, שבו הוא חופשי ויכול לפעול מתוך חופש בחירה, ללא כפייה וללא התחייבות, על פי הבנתו ונטיותיו. זהו זמן שנתר בידו לאחר סיפוק המטלות הבסיסיות המחייבות אותו.

בשנים האחרונות אנו עדים להתפתחות סגנון בילוי אצל הצעירים, הכולל גם בילוי שעות הפנאי במועדונים בהם השתייה האלכוהולית היא חלק ממנו, בגלישה לא מבוקרת באינטרנט וצפייה מוגזמת בטלוויזיה. נראה שכדי שאנו, המבוגרים, נבין את בני הנוער, עלינו להבין, קודם כל, את הסיבות האפשריות לבחירה דווקא בסגנונות בילוי ופנאי אלו ונקיים איתם דיאלוג בנושא זה.

ייתכן שהבילוי במועדונים, המציעים "שתייה חופשית" או "אלכוהול חופשי", מאפשר לנערים להרגיש אנונימיים, לא מחויבים, "הולכים לאיבוד" בעזרת כוס משקה מצד אחד, מצד שני - מאפשר להם להעז ולחפש קשר אינטימי ללא עכבות וללא ביקורת עצמית.

מטרות

- התלמיד יכיר סגנונות בילוי שונים וירחיב את רפרטואר האפשרויות שלו לבילוי.
- התלמיד ישפר את תכנון שעות הפנאי.
- התלמיד ידון בהזדמנויות לבלות גם ללא אלכוהול.

מהלך השיעורים

מוצעות פעילויות בסגנון "מעגל הקסם" - דיאלוג סביב משפטים הקשורים לבילוי, לאירועים ולמצבי פיתוי לשתיית אלכוהול כחלק מהבילוי.

להלן מספר הצעות לפעילות בכיתה.

פעילות 1:

משוחררים, שפוכים ומסוחררים

מטרות

- התלמיד יתמודד עם שאלת שעות הפנאי והמסיבות.
- התלמיד יפתח ביקורת לגבי מקום האלכוהול במסיבות.

מהלך השיעור

המנחה יחלק את הכיתה לקבוצות. כל קבוצה תקבל את המאמר "משוחררים, שפוכים ומסוחררים" (עמ' ??) שלהלן. במאמר מסומנים משפטים. כל קבוצה תבחר מנחה.

שלב א'

המנחה יקרא בשלב הראשון (או יבקש מהתלמידים לקרוא עפ"י סדר) משפט לאחר משפט מהמשפטים המסומנים. הקבוצה תתבקש להגיב לכל משפט. עם מה מזדהים? למה מתנגדים?

שלב ב'

התלמידים, בכל קבוצה, יקראו את הכתבה כולה וידונו בשאלות:

- מה למדנו מהכתבה?
- האם המציאות אותה מתארת יערה מוכרת? הגיונית?
- איזה מקום תופס האלכוהול?

שלב ג'

כל קבוצה תספר למליאה על המסקנות אליהן הגיעה. בכיתה ידונו בשאלת סגנון הבילוי במסיבות, בתחושת הכיף במסיבה - האם אפשר גם ללא אלכוהול להגיע אליה? איזה מחיר מוכנים לשלם כדי ליהנות?

משוחררים, שפוכים ומסוחררים*

יערה ברבש

שמי יערה ואני בת 17 מראשון לציון. גם אני שותה לפעמים אלכוהול אך לא מתביישת להודות שאני בהחלט מוטרדת ממה שקורה לחבריי, בני גילי, בהשפעת השתייה. רבים מהם נוהגים לשתות במסיבות, במפגשים חברתיים או ככה סתם, בשביל ה"לוק", בשביל הכיף או כדי להשתכר ולהרגיש חסרי שליטה.

אני אישית לא מרגישה צורך להכניס לגופי חומר שיגרום לי להרגיש חסרת שליטה, סחרחורת או התעופפות שכזו. אבל אחרים לא חושבים כמוני. בשבילם זה חלק מההנאה. כבר אי אפשר לעשות מסיבה טובה בלי אלכוהול. ואם סתם משעמם ורוצים לשתות בבית, זה לא הולך בלי כמה בירות כדי לתפוס ראש ש"יהיה סבבה", כך הם מרגישים משוחררים, שפוכים ומסוחררים.

מובן שלא כולם מומחים. יש מבין חבריי כאלה שנורא רוצים לשתות או לחוות בפעם הראשונה את הרגשת השכרות, אבל לא יודעים איך. הם לא יודעים מה לשתות וכמה. וכשלא יודעים את הגבול (אם יש דבר כזה), התוצאות לא מאחרות לבוא. אותם נערים באים למסיבה, מסתחררים רק ממלאי הבירות, הטקילות ושאר המשקאות החריפים (ויש כמובן גם ספרייט, שיהיה איך להקפיץ), הם שותים בהגזמה ומביאים את עצמם מהר מאוד למצבים מעוררי רחמים ומגעילים. פעמים רבות המסיבה ברגע זה מסתיימת. במקום ליהנות, כולם מתעסקים בשיכור או בשיכורים, דואגים שלא יעשו שטויות (ואפשר לעשות הרבה שטויות כשמשתכרים), דואגים שלא ייפגעו ולא יפגעו באחרים. קרה לי כבר מספר פעמים שאחת מחברותיי השתכרה. היא התחילה לדבר שטויות, לעשות דברים מוזרים, אנשים החלו לרדת עליה ולהקניט אותה, ובעיקר לפגוע בה. מזל שבמקרים אלו הפגיעה הייתה מילולית בלבד. החברה איבדה שליטה על התנהגותה: בכתה, צחקה וממש לא הייתה היא.

לפעמים, כשצעירים מדברים על שתייה ושכרות הם חושבים על ה"צחוקים", על ה"קטעים", אבל לשתייה יש גם צד אחר והוא מגעיל ומסריח, איך אפשר לשכוח את ההקאות, שזה אחד הדברים הכי דוחים שקיימים? אנשים פשוט מוציאים את כל מה שקיבתם הכילה באותו יום. זה קורה גם משתיית יתר אך גם מהאיכות הנמוכה של המשקאות, כי החברה מחפשים חומר שאפשר לתפוס איתו ראש הכי מהר ושיהיה הכי זול. אם הקאות זה מגעיל הרי רעדות זה מפחיד. נפגשתי עם מספר צעירים שתוך כדי שתייה החלו לרעוד ולהקיא. זה לא מצחיק. זה מפחיד. בעיקר כי אין מה לעשות עם אותו נער שלקח "מנת יתר" של אלכוהול.

מובן שלא כולם כך. יש בכל חבר'ה את אלה שכן "יודעים" לשתות. אלה שיודעים את הכמות שהם צריכים כדי לתפוס ראש ולהרגיש מרחפים וסבבה. אלה, בדרך כלל, כבר מנוסים ושותים תקופה ארוכה. הבעיה היא שהם גם אלה שדוחפים את האלכוהול כמעט לכל מסיבה ומושכים את האחרים שלא רוצים להישאר מאחור.

רבים מהמנוסים פשוט לא ערים לסכנה שאם ימשיכו ויגבירו את השתייה הם פשוט יתמכרו לה, הגוף שלהם יתרגל לכמות האלכוהול שהם צורכים, האלכוהול יפסיק להשפיע עליהם, הם יגדילו כמויות ייכנסו לסחרור שאי אפשר יהיה לעצור אותו.

בסופו של דבר, האלכוהול הוא לא הבעיה, אלא רק מי שעושה בו שימוש לרעה, שהרי אם אתה לא שתיין כבד, לא שותה כל מסיבה אלא רק לעיתים רחוקות, שותה במתינות, בכמויות סבירות, לא מגזים ושומר על עצמך, אז זה בסדר. האלכוהול יכול להיות משקה חברתי מהוגן.

* מתוך חוברת "הכול על אלכוהול" יוני 2000. (בטאון היחידה לטיפול בנפגעי אלכוהול, עמותת "אפשר")

פעילות 2:

מצוי, רצוי ואפשרי

מטרה

התלמידים יבנו "עוגת זמן" אישית ויכירו סגנונות בילוי הפנאי של חבריהם.

מהלך השיעור

המנחה יאמר כי לכל אחד חלוקה משלו של שעות היממה. לכל אדם יש גם קצב אישי של הספק וסדר עדיפויות בין ההכרחי לביצוע (שיעורים, לימודים, סיוע בבית) לדברים אחרים אותם הוא אוהב לעשות (תחביבים, תפקידים, בילוי עם חברים ועוד). הפנאי הוא הזמן הניתן לבחירה, לאחר שביצענו את המחויבויות. זהו זמן חופשי שבו האדם יכול לעשות ככל העולה על רוחו.

שלב א'

כל תלמיד יקבל בשלב הראשון עיגול "עוגת זמן" עליה רשום: "רצוי". מטעמי נוחות העוגה חולקה ל-10 מנות. כדאי לבקש מהתלמידים להפליג בדמיון ולרשום "עוגת זמן" האידיאלית בעיניהם. לצבוע חלקים בעוגה לבילוי עם חברים, לתחביבים, לתפקידים (מחויבויות), ללימודים, לסגנונות בילוי ועוד. ניתן בשלב זה להשוות עם חברים ולדון בשאלות כגון: חברים - עם מי אתה מבלה? תחביבים - איזה? חוגים ועוד.

אחר כך מקבלים עוגת "מצוי". לדון בפער שבין הרצוי למצוי, בתחושות, ברצונות. לדון אם יש הבדל בזמן חופשה או בלימודים.

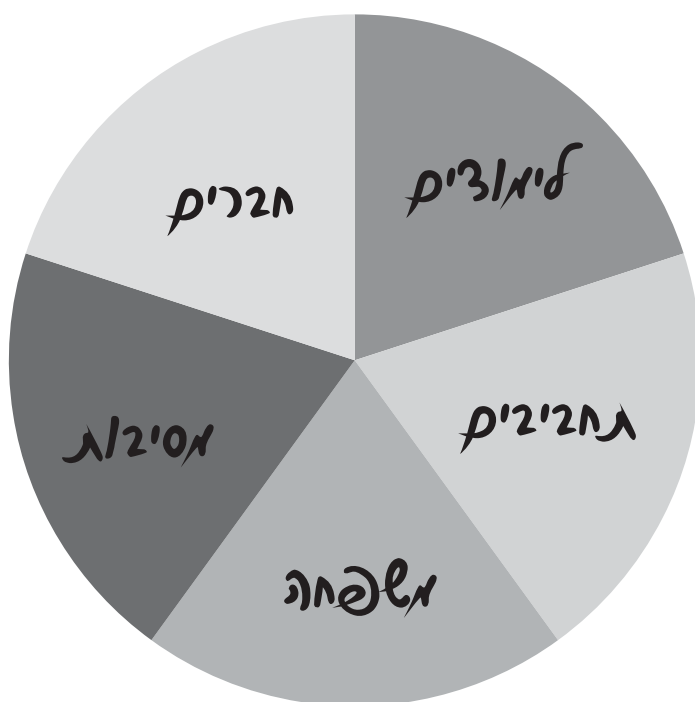
לבסוף, "עוגת פנאי" "אפשרית", שהיא הפשרה הנראית אפשרית בין הרצוי למצוי.

שלב ב'

התלמידים יושבים בזוגות. כל אחד מראה לשני את "עוגת הזמן" שלו. מראה את החלקים שהם זמן פנוי. כל תלמיד מספר לחברו מה הוא נוהג לעשות בשעות הפנאי? לאן הוא הולך? עם מי הוא מבלה? מה הוא עושה בזמן הבילוי?

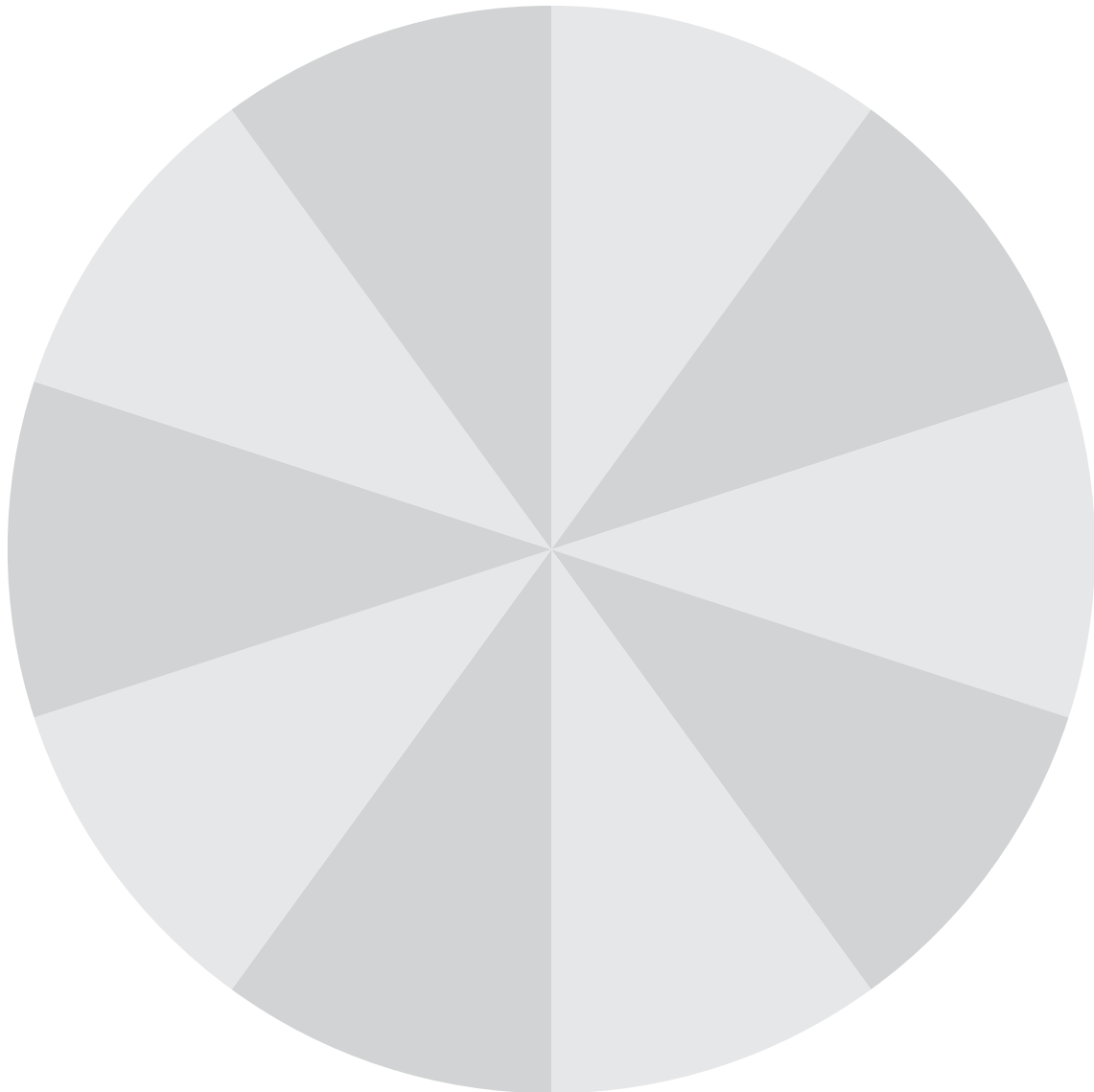
שלב ג'

במליאה. התלמידים יספרו על "חוויות" מהשיחות עם בני הזוג. האם הופתעו לגלות דברים שלא ידעו על חבריהם? האם עלה נושא שתיית המשקאות האלכוהוליים? אם היינו בודקים עם ילדים גדולים יותר, האם הנושא היה עולה?



לתלמיד:

עוגת הזמן - רצוי

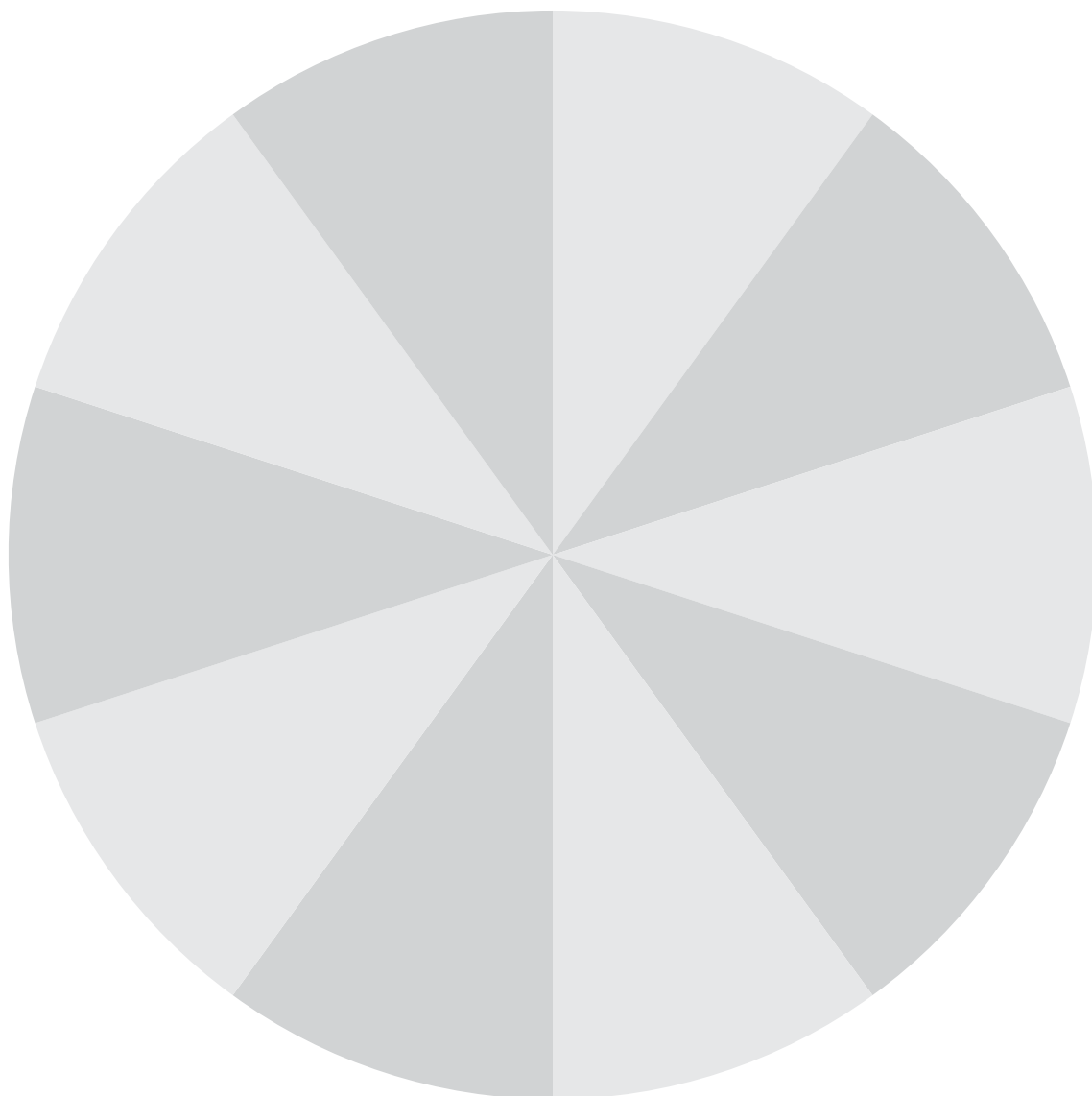


טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

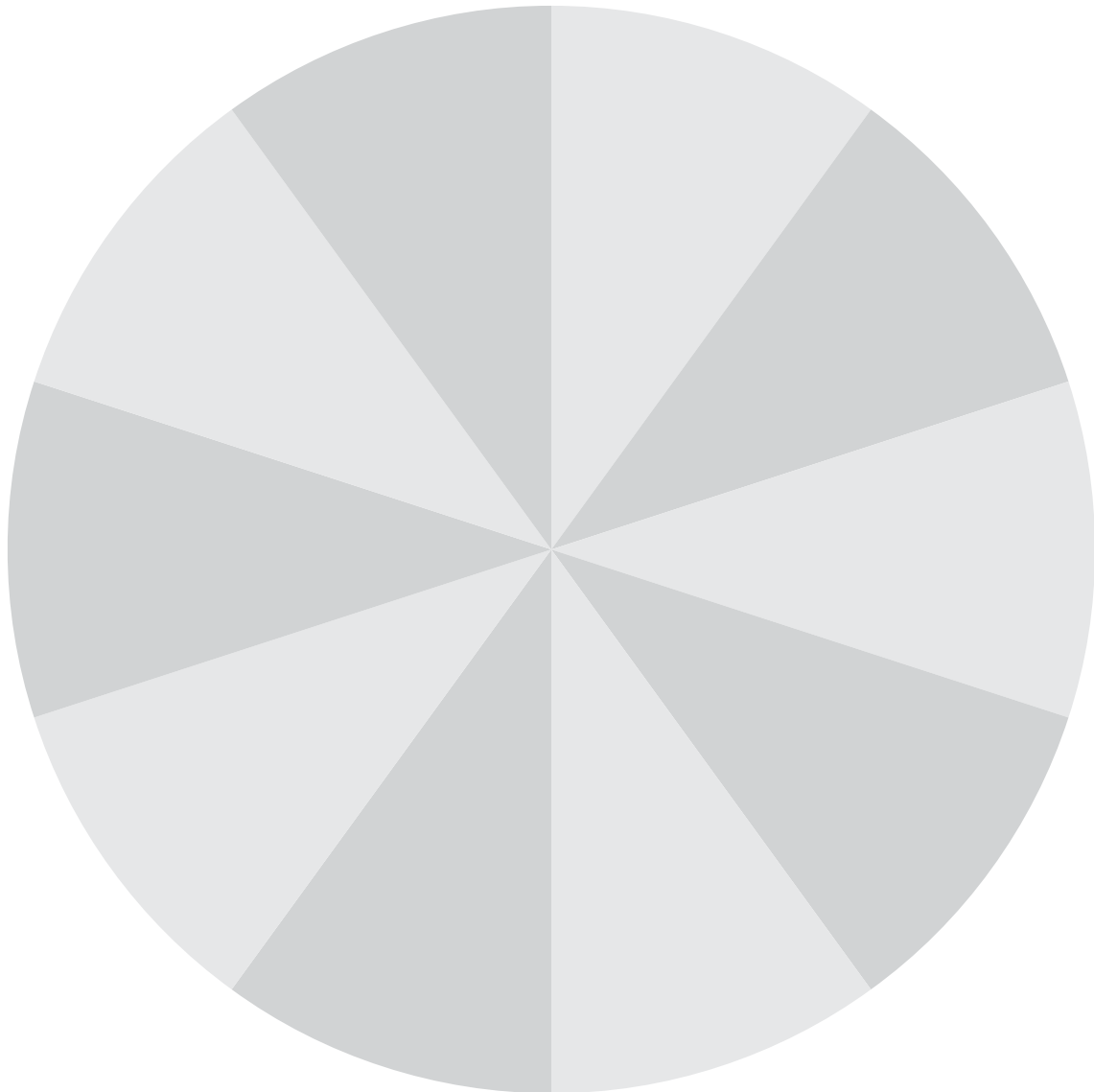
לתלמיד:

עוגת הזמן - מצוי



לתלמיד:

עוגת הזמן - מציאותי (ריאלי)



פעילות 3:

"שיחה במעגל"

מטרות

- התלמיד יקיים שיחה גלויה בנושא הרגלי בילוי והרגלי שתיית משקאות אלכוהוליים.
- התלמיד יחדד את מודעותו בנושא הקשר בין פנאי לאלכוהול.

מהלך השיעור

המנחה מחלק את הכיתה לארבע קבוצות היושבות במעגל. כל קבוצה בוחרת מנחה המקבל כרטיס כללי "שיחת המעגל" ודף למנחה.

כללי "שיחת המעגל"

- כל משתתף מדבר בתורו.
- מותר לדלג.
- יש להקשיב בסבלנות לדברי כל משתתף.
- אין להעיר הערות או להפריע לדובר.
- מותר לשאול שאלות הבהרה או הסבר.
- אין לעזוב את המעגל.
- מה שנאמר במעגל נשאר במעגל (אלא אם כן יש סכנה לגבי אחד המשתתפים).

למנחה!

- קרא בפני הקבוצה את כללי "שיחת המעגל".
- קרא את כרטיס המשימה.
- בקש מכל משתתף, בסבב, להתייחס למשימה.
- הקפד על כללי "שיחת המעגל".

שלב א'

בקבוצה - המנחה קורא בפני הקבוצה את הכללים ופועל עפ"י ההנחיות. כל קבוצה מקבלת שני כרטיסים מתוך "שיחה במעגל" (עמ' 84).

שלב ב'

במליאה - המנחה של כל קבוצה משתף את הכיתה בתהליך ובמשפטים בהם דנו בקבוצה.

לסיכום

המורה יצביע על היחס השונה של תלמידים לאלכוהול ולמסיבות.

דין בשאלה - האם חייב להיות קשר בין מסיבה "גזעית" לאלכוהול?
ניתן לקרוא בסוף את הדף: "מה יקרה אם לא ארצה לשתות משקה אלכוהולי?"

כרטיסי "שיחה במעגל"

- | | | |
|---|-------------|---|
| 1 | כרטיס מס' 1 | רוב הפרסומות לגבי אלכוהול יוצרות אצלי... |
| 2 | כרטיס מס' 2 | במצבים של התלבטות בין "כן" לבין "לא", כשמציעים לי משקה המכיל אלכוהול אני... |
| 3 | כרטיס מס' 3 | יש טוענים כי לשתות אלכוהול זה אפילו בריא. במסיבה הבאה... |
| 4 | כרטיס מס' 4 | במסיבות כל הכיף... |
| 5 | כרטיס מס' 5 | שחר: "אני חושב שרוב החבר'ה בגילנו שותים בירה או טקילה במסיבות". האמנם? |
| 6 | כרטיס מס' 6 | רונית: "כשאני נמצאת עם חברים ושרון, החבר שלי, מתחיל לשתות בירה..." |
| 7 | כרטיס מס' 7 | אלכוהול בשבילי... |
| 8 | כרטיס מס' 8 | "מסיבה גזעית היא מסיבה שיש בה אלכוהול" האמנם? |

מה יקרה אם לא ארצה לשתות משקה אלכוהולי?

אתה תהיה בחברה טובה של אנשים רבים שאינם לוגמים מן הטיפה המרה מפני שהם:

- אינם אוהבים את הטעם של המשקאות האלכוהוליים.
- מוצאים שהשפעותיו המיידיות של האלכוהול אינן נעימות (כמו הסמקה, דיכאון, בחילה).
- אינם רוצים להיות מושפעים מהמשקה האלכוהולי.
- יודעים על הנזקים הבריאותיים - הגופניים והנפשיים שהוא עלול לגרום בטווח הקצר והארוך (כמו השמנה, פגיעה במערכת העיכול).
- ראו מכרים שהם ומשפחותיהם נפגעו כתוצאה מהיגררות לשתיה מופרזת.
- אינם רוצים להיכנע ללחץ קבוצתי ומעוניינים לעמוד על דברים שהם מאמינים בצדקתם למרות התגובה הבלתי אוהדת של האחרים.
- סבורים, שאף על פי שהשתיה היא "באופנה", ביכולתם לקבוע אופנה אחרת, בריאה ומועילה יותר.

פעילות 4:

פתב שטח

מטרות

- התלמיד יכיר סגנונות בילוי של חבריו ויגדיל את מגוון הפעילויות שלו.
- התלמיד יברר עמדות ודעות שונות לגבי מקומו של האלכוהול כחלק מהבילוי.

מהלך השיעור

שלב א'

הכיתה מחולקת לקבוצות. כל קבוצה מקבלת דף ובו תיאור מטלה. הקבוצות דנות בשני חלקי המטלה. האם לאלכוהול היה מקום (תפקיד) בפעילות? אם לא - הוסיפו אלכוהול וחשבו איך הוא ישפיע?

שלב ב'

במליאה - כל קבוצה מתארת את התהליך ואת התשובות אליהן הגיעו וקוראת את הכתבה אותה כתבו. בודקים: האם הייתה הסכמה בין חברי כל קבוצה? האם היה שוני בכתבות השונות? מה מקום המשקאות האלכוהוליים בכתבה ובדיון?

דף הפעילות

כתב שטח

א. כתב שטח צעיר, של מקומון עירוני, יוצא לכתוב כתבה על בני הנוער ועל סגנונות הבילוי שלהם. הוא מסתובב בקרב בני הנוער, קולט את המתרחש במקומות הבילוי שלהם, מצלם את כל האירועים: בחצר, ברחובות, בבתים, בפאבים ובכל מקום בו נמצאים בני נוער בשעות הפנאי.

מה לדעתכם רואה כתב השטח? מה הוא שומע? האם יש הבדל בין הבילויים במקומות השונים? תארו.

ב. נסו לכתוב את הכתבה בהתאם לנקודות עליהן דיווח.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

שער חמישי

הפרסומת והתקשורת - איך עובדים עליך?

פגוש את העיתונות

•

מה עם פרסומות?

•

איך עובדים עלינו? הפיתיון

הפרסומת והתקשורת - איך עובדים עליך?

רציונל

האלכוהול (ובעיקר הבירה והיין), הוא החומר הפסיכואקטיבי הזוכה לפרסומת חופשית בכל ערוצי התקשורת (למעט עיתוני הנוער) ולעידוד השימוש בו. עיקר הפרסומות מופנות לצעירים, והן מדגישות את הריגושים הקשורים בשתייה (חברות, גבריות, מיניות וכדומה).

אנו מוצפים יום-יום בפרסומות ברדיו, בטלוויזיה, על לוחות המודעות, במרכולים ועוד.

לבתי בני-נוער רבים מגיעות הזמנות למסיבות במועדונים, לפסטיבלי יין ובירה בהן מובטחת בירה חופשית, אלכוהול חופשי ועוד.

על מסך הטלוויזיה מרובות התמונות המתארות מצבים בהם שותים משקאות אלכוהוליים - בתכניות בישול, בעת הכניסה הביתה, בזמן טיול, בשיחות עסקיות, בראיון לעבודה, במסיבות. האלכוהול "מבטיח" אווירה רומנטית, הנאה ושחרור ממתחים.

מחובתנו לעסוק בנושא הפרסומת, הבנת המסרים שלה, מטרתה והדרכים להתמודד אתה כחלק מתכנית המניעה.

מטרות השיעורים

- התלמיד ילמד להתייחס באופן ביקורתי לפרסומים ולתכניות הקשורים לאלכוהול.
- התלמיד ילמד להבחין במסרים הגלויים והסמויים של הכותבים והמפרסמים.
- התלמידים יבטאו באופן יצירתי רעיונות ומסרים הקשורים לאלכוהול.

מהלך השיעורים

מוצעות שלוש פעילויות העוסקות בנושא.

מומלץ כי יינתן מקום לפעילויות מגוונות המתייחסות לפרסומת ולאמצעי תקשורת שונים. כמו כן, רצוי לעודד תלמידים מוכשרים בתחומים שונים ליצור כרזות, כתבות, ראיונות ועוד.

פעילות 1:

פגוש את העיתונות

התקשורת הכתובה מביאה אלינו תמונת מצב/מציאות הנתפסת כמהימנה ומדויקת. היא מביאה מצבים מהחיים. כשאנו מדברים עם התלמידים על הנזקים הנגרמים משימוש בחומרים פסיכואקטיביים השונים, יש תחושה שהדברים רחוקים ומנותקים והנזק המיידני לא כל כך נראה.

השילוב של קטעי עיתונות בתכנית המניעה, בייחוד קטעים המספרים על נזקים בריאותיים, אישיים וחברתיים, מקרבים את הנושא לתלמידים. התלמידים מנתחים את הכתבות, בוחנים אותן ואולי זה תחליף ל"ספר לימוד" בנושא, הקרוב יותר לעולם הילד והנראה בעיניו מהימן יותר.

בהזדמנות זאת יעזר בכלים שרכשו התלמידים באוריינות: ניתוח טקסטים, לימוד עפ"י כותרות, השוואת טקסטים ומיזוג טקסטים. התלמידים ילמדו לבחון את הקטעים מזוויות ראייה שונות ויפיקו לקחים מניסיונם של אחרים.

לתלמידים היצירתיים ניתנת הזדמנות לכתוב וליצור כתבות בהסתמך על מה שלמדו.

מטרות

- התלמיד ילמד בדרך לא פורמלית על הנזק המיידני הנגרם לשותים משקאות אלכוהוליים.
- התלמידים יקימו שיח סביב מצבים מהחיים, כפי שהם משתקפים בקטעי העיתונות, וידונו בדרכים למנוע את התוצאות הקשות.

מהלך השיעור

המנחה מחלק את הכיתה לקבוצות.

שלב א'

כל קבוצה מקבלת דף עבודה "פעילות עם קטעי עיתונות" (עמ' 90) (מומלץ לבקש מהתלמידים להביא לכיתה גם קטעי עיתונות עדכניים). הקבוצה פועלת עפ"י ההנחיות. ניתן להיעזר בקטעי העיתונות בעמ' 91-98.

שלב ב'

כל קבוצה מקבלת דף עבודה "עיתון קבוצתי" (עמ' 90). כמו כן שתיים-שלוש כתבות ללא כותרת. התלמידים מתבקשים לפעול עפ"י ההנחיות.

שלב ג'

במליאה קוראים את הכתבות שכתבה כל קבוצה. תולים על קיר ויוצרים עיתון קיר מכל הכתבות.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

לחברי הקבוצה - פעילות עם קטעי עיתונות

לפניכם מספר קטעי עיתונות הקשורים לאלכוהול ולתוצאות השימוש בו.

- רשמו את שם הקטע ותוכנו.
- נסו לבחון אם היה שוני בין הקטעים שנכתבו.

שם הקטע	התוכן בקצרה	הדומה	השונה

עיתון קבוצתי

לפניכם שתי כתבות ללא כותרת: (עמ' 93-91)

- חברו כותרות מתאימות.
- הדביקו את הכתבות על גבי בריסטול. כתבו מעל לכל כתבה את הכותרת שחיברתם.
- עצבו וקשטו את הבריסטול.
- חברו שם לעיתון שהכנתם.
- רשמו את שמות חברי הקבוצה.

אם נשאר לכם מספיק זמן, נסו לחבר כתבה משלכם.

בהצלחה והמשך עבודה פורייה.

פנתח ע"י לאה שילה, מורה לתקשורת, חט"ב אחרון הבייליים ראשל"צ.

קטעי עתונים ללא בותרת...

תופעה של סמים ואלכוהול בקרב קטנים היא תופעה מוכרת לאנשי החינוך. שמענו על הנגע של האלכוהול שרווח בקרב תלמידי בתי הספר בגילאי יסודי ותיכון ברחבי הארץ, אך לא תיארונו לעצמנו, כי גם אצלנו, בחצר האחורית, פשט נגע האלכוהול. חשיפה נדירה ובלעדית של שני ילדים בני 11 ו-14 אשר חושפים בשפתם, באופן שיזעזע כל אדם בר-דעת, את מנהגי השתייה של "ילדי האלכוהול".

מאת שמוליק גולן

"מזה זמן רב אנו שומעים בחדרי חדרים ומפה לאוזן על תופעת שתיית אלכוהול אצל ילדים באופן קבוע ויומיומי. תופעת הסמים בבתי הספר כבר ידועה, והנושא חדר להכרת ההורים ומערכת החינוך. אבל האם אנו מודעים למנהגי השתייה של ילדינו? שני קטינים הסכימו לחשוף טפח מעולם האלכוהול של ילדי בתי הספר באילת. מפאת רגישותו של הנושא יהיו כל השמות המוזכרים בכתבה, בדויים.

דוד, תלמיד בן 11 באחד מבתי הספר היסודיים באילת מספר: "הרבה ילדים בבית הספר שותים וודקה, וויסקי, יין וביירות. על סיגריות כבר אין מה לדבר, כי זה כבר סטנדרט. מה שקורה בערבי כיתה, אנו נפגשים כל הילדים, והבנים ששותים (בנות לא שותות) הולכים למכולת או ל"פיצוציה" וחוזרים עם כמה בירות, בקבוק יין או וודקה. הכול תלוי בתקציב.

אנחנו שותים בטיילת או במרינה בחוף הצפוני. ילדים שלא שותים, מנסים לשכנע את אלה ששותים, שזה מסוכן ושיכולים לקרות להם דברים נוראים, אך הם אומרים שהם 'גברים' ומרגישים 'קולים', הם שותים ונהיים מסטולים ומתחילים לעשות שטויות, נטפלים לילדים ומציקים להם. שמעתי מחבר מבית ספר אחר, שביום שישי האחרון אפילו דחפו סיגריה בוערת לתוך הפה של ילד שלא רצה לשתות, ומישהו קפץ והוציא לו אותה מהפה וכיבה אותה עם הרגל. בטיולים של בית הספר שלנו המצב ממש גרוע, הבנים מביאים איתם בקבוקים ובערב בחדרים מתחילים לשתות ולדפוק את הראש. ילדים אחרים, שזה מפריע להם, אפילו הלכו למורה וביקשו לעבור חדר, אבל בלי להסביר למה".

"אין היום בעיה לאף ילד לקנות אלכוהול. בכל חנות מוכרים חופשי לילדים, ואם שואלים משהו, אומרים שזה בשביל אבא או אמא. הרבה ילדים מגיעים בימי ראשון לבית הספר שיכורים ומקיאים, ואומרים למורה שהם לא מרגישים טוב. זה קורה בעיקר בכיתות ו', כי הם מרגישים הכי בוגרים, יעני, בבית הספר".

יעל, תלמידה בחטיבה בת 14, מחזקת את הסיפור על התופעה הרווחת של אלכוהוליזם בבתי הספר: "בכל טיול יש אלכוהול, אפילו באוטובוס שותים חופשי. בכיתה אחת שמעתי שהיה מקרה לא מזמן, שמורה ראתה בקבוק וויסקי מתחת לכיסא באוטובוס, וכשאף אחד לא הודה שזה שלו ערכה חיפוש בכל התיקים של התלמידים. החיפוש העלה 4 בקבוקי וויסקי, וודקה וחפיסות רבות של סיגריות. בכיתה של החברה הכי טובה שלי יש 11 תלמידים ששותים קבוע. בעיקר במסיבות פרטיות בבתים של התלמידים בערבי שישי".

מפחיד, מדהים, אצלי זה לא יקרה, הילד שלי לא כזה... אלה בטח התגובות של רוב ההורים למקרא השורות האלה. רבותיי, זוהי עדות מזעזעת שסופרה לנו בחששות רבים ובפחד של שני הילדים, אשר השיעו אותנו לא לחשוף את שמותיהם או את בתי הספר בהם הם לומדים. "אם ידעו שדיברנו, יהרגו אותנו", אמרו הילדים.

ללא בותרת...

את האלכוהול משיגים בני הנוער בכל חנות מכולת, במסיבות ובמועדונים, בהן מובטחת שתייה חופשית לכל דורש, ולאחרונה במסיבות יזומות. החוק, כך מסתבר, ללא שיניים וללא יכולת אכיפה

מאת ויקי קלאם (קול השרון - שבועון נתינה, 23.2.2000 יום ד')

תופעת שתיית האלכוהול בקרב בני הנוער זכתה בשבועות האחרונים להד תקשורתי נרחב, זאת בעקבות ממצאים חמורים לפיהם למעלה מ-70% מבני הנוער שותים אלכוהול.

אחת התופעות החמורות יותר נחשפה במקרה בשבוע שעבר על ידי תחקירני קול השרון.

בשבוע שעבר התקיימה באחד מיישובי האזור מסיבה פרטית. במסיבה השתתפו כ-20 בני נוער בגילאי 16-14. בני הנוער, כולם תושבי נתינה, שכרו מבנה באותו יישוב במטרה להעביר את הערב בשתיית אלכוהול. לטענת ארבעה מהם, הם נאלצו לשכור את המבנה, "כי בבית לא יודעים שאנחנו שותים אלכוהול. חוץ מזה, לא נותנים לנו להיכנס למסיבות במועדונים של חבר'ה בני 17-18 כי אנחנו צעירים מדי".

הנתונים מראים על מגמה מדאיגה לפיה למעלה מ-79% מבני הנוער שותים אלכוהול. "האירוניה היא שאמנם אסור למכור אלכוהול לקטינים במקומות ציבוריים, אולם השימוש בהם מותר", "לרשויות אין שום כלי לעצור את התופעה, מאחר ומדובר בחומרים מותרים על פי חוק".

השגת האלכוהול קלה. אפילו קלה מאוד. ברוב המסיבות המיועדות לבני נוער והמכונות "מסיבות שמיניסטים", אחד הגימיקים למשיכת הקהל הצעיר הוא חלוקת אלכוהול באופן חופשי. יתרה מזאת, החוק אינו מונע ממכור בחנות מכולת למכור אלכוהול לכל דורש. המשמעות: גם ילד בן שש רשאי לרכוש אלכוהול אם יש לו כסף. צורת הפיקוח בפאבים בכל הארץ אינה מאפשרת מעקב מדויק אחר השותים. לדוגמא: אם צעיר מתחת לגיל 18 מעוניין לרכוש אלכוהול בפאב, כל שעליו לעשות הוא לבקש מאדם שעבר את גיל 18 לרכוש בשבילו את המשקה. גם הניסיון להגביל כניסת קטינים לפאב אינה יעילה במיוחד, שכן ברוב המקומות לא ימנע בעל פאב כניסת בני זוג - אם אחד מהם מתחת לגיל 18.

בנתינה הבעיה קשה עוד יותר, שכן בנוסף, ידוע על בעיית שתייה מוגברת של אלכוהול בקרב צעירים עולים חדשים.

מאמינים בבקבוק

בני הנוער מאמינים שהשתייה עוזרת להם לתיפקודים היומיומיים, כך עולה ממחקר בנושא.

המחקר מונה ארבע סיבות עיקריות לשתיית אלכוהול בקרב בני הנוער:

- האלכוהול מעודד התנהגויות חברתיות.

- האלכוהול מחזק ריגוש מיני.

- האלכוהול משפר יכולות קוגניטיביות-חשיבתיות.

- האלכוהול גורם לעירנות, מרגיע ומפחית חרדה.

מיותר לציין שבפועל ההשפעה היא הפוכה ולטווח ארוך אף מזיקה.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

העולים הצעירים שותים הכי הרבה

השנתון הסטטיסטי "ילדים בישראל 1999" מטעם המועצה הלאומית לשלום הילד, פרסם את הנתונים על שתיית אלכוהול בקרב בני הנוער בישראל. בנתונים בולטת העובדה שבני נוער, שעלו לארץ משנת 1990 ואילך, שותים באופן יחסי יותר מבני נוער שנולדו בארץ. על פי הנתונים: 71% מהעולים שותים אלכוהול, לעומת 56% בקרב ילידי הארץ.

נתון בולט נוסף מלמד על כך שמחצית מהילדים בגילאי 12-14 שותים אלכוהול. המגמה מתחזקת כאשר בגילאי 17-18 מדובר על 70% אחוזים מהאוכלוסייה. כמו כן, אין פער גדול בין בנים לבנות. הנתונים קובעים, כי 50% מהבנות שותות אלכוהול.

57% מהתאונות שנגרמו ע"י בני נוער בעיר היו בשל השפעת אלכוהול

מאת ליאור פרי (ידיעות חיפה - 24.3.00)

ב-57% מהתאונות שנגרמו ע"י בני נוער בחיפה - הנהג היה תחת השפעת אלכוהול. כך חושף יו"ר ועדת החינוך של מרכז השלטון המקומי, שמואל אבואב, שנתבקש ע"י "ידיעות חיפה" לבדוק עבור העיתון את הקשר בין אלכוהול לנהיגה. אבואב, המשמש גם כיו"ר עמותת "אל-סם", נאבק כבר זמן רב בתופעת שתיית האלכוהול בקרב בני נוער, שכן לטענתו האלכוהול מסוכן לא פחות מסמים, ויש למגר את הדרדרות הנוער הן לסמים והן לאלכוהול. אבואב מוטרד בעיקר מכך שבני נוער מרבים לשתות במהלך בילוי, ואחר כך נכנסים למכונית כשהם שיכורים כלוט, ואז מסכנים בנהיגתם את עצמם ואת הציבור.

אבואב: "בהמשך לסקרים שערכתי, שהעלו שלמעלה ממחצית מבני הנוער בחיפה שותה אלכוהול, וש-11% מבני הנוער שותים לפחות חמש מנות אלכוהול במהלך בילוי, ביקשתי לברר את הקשר בין אלכוהול לתאונות דרכים. התברר לתדהמתי ש-57% מבני הנוער שהיו מעורבים בתאונות דרכים דיווחו כי הגורם לתאונה היה נהיגה תחת השפעת אלכוהול". מוסיף אבואב: "אלכוהול, מוגדר כ"סם פסיכואקטיבי". הוא משנה את המבנה והפעילות של רקמות הגוף, את מצבו הנפשי של השותה וגורם לנזקים גופניים, נפשיים וחברתיים. בעיתון "הרפואה" מפברואר 1997, כותבים שלושה חוקרים מאוניברסיטת בן-גוריון שערכו מחקר בנושא הקשר בין שתיית אלכוהול לבין נהיגה, כי קיימת נטייה להזנחת כללי התנועה וחוקיה תחת השפעת האלכוהול. לדבריהם, המתבגרים, אשר משקל גופם נמוך, בדרך כלל, ממשקל המבוגרים, נמצאים בקבוצת סיכון גבוהה בעת נהיגה. זאת, מפני שריכוז האלכוהול בדמם גבוה יותר כאשר הם שותים אותן כמויות משקה כמו אלו של מבוגרים, וניסיונם בנהיגה קטן יותר מזה של המבוגרים.

אבואב גם מתריע מפני ההתמכרות לאלכוהול: "אחת הסכנות החמורות האורבת לנוער משתיית אלכוהול היא סכנת ההתמכרות, המשבשת את אורחות החיים והגורמת לנידוי חברתי. נערים השותים אלכוהול, לרוב בגלל לחץ חברתי, עלולים למצוא עצמם, בסופו של דבר, כאנשים המכורים לטיפה המרה ומנוודים שנפלטו מן החברה".

אבואב קורא לממשלת ישראל להקצות תקציבים מתאימים לביצוע פעולות הסברה נרחבות לצמצום מימדי שתיית האלכוהול בקרב בני הנוער. כן הוא קורא למשפחות לסייע בנושא זה בהסברה בקרב בניהם הצעירים, ולא לסמוך רק על מבצעי ההסברה של הגופים העוסקים בחינוך ובהסברה.

תלמיד ביתה ח' שהשתכר בטיול שנתי אושפז בבי"ח בחוסר הכרה

**התלמיד לא רצה להשתתף במסיבת האלכוהול שאירגנו חבריו באחד מחדרי
אכסניית הנוער, אולם הוא השתכנע ושתה עד אובדן חושים. הוריו הגישו תלונה
במשטרה והמנהלת אומרת: "אין חשד לפלילים".**

קבוצת תלמידים מכיתות ח' בחטיבת הביניים, שהתארחו באכסניית הנוער ליד טבריה במסגרת הטיול
השנתי, השתכרו עד כדי כך שאחד התלמידים איבד את הכרתו ואושפז למשך כל הלילה בבית החולים
"פוריה" בטבריה. התלמיד שוחרר לביתו לאחר שקיבל עירוי נוזלים. כעבור מסר ימים הגישו הוריו תלונה
במשטרת חיפה נגד התלמיד שלטענתם קנה את המשקאות ואירגן את מסיבת השתייה. יצוין שאמו של
אותו תלמיד שנגדו הוגשה התלונה יצאה כמלווה לטיול לפי דרישת בית הספר.

תלמידים שהשתתפו בטיול סיפרו כי לפנות ערב, כשחזרו מטיול בסביבה, הזמינו כמה בנים קבוצה של בנות
לחדרם במטרה לשתות ולבלות: "הם נכנסו והתחילו לשתות כמה בירות", סיפר אחד התלמידים, "כולם שתו
די הרבה ומהר. הם באו לחדר האוכל שתויים, אך איש מהמורים והמבוגרים שהיו שם לא הבחין בכך".

על פי העדויות, סמוך לשעה שמונה בערב חזרו התלמידים ששתו לחדר. אחד הבנים הוציא ליקר, בירה
וקוקה קולה, עירבב לקוקטייל ונתן לכולם. תלמיד אחד שנחשב לילד טוב ושקט סירב לשתות, אך שוכנע
על ידי אחד החברים. בשלב מסוים הוא התלונן על כאב ראש וחבריו הציעו לו כדור נגד כאבים. הוא פחד
לקחת אותו, אך לטענת משפחתו הוא שוכנע לבסוף על ידי הילד המארגן ולקח את הכדור. כעבור כשעתיים
החל התלמיד להקיא בחדר עד שנפל באפיסת כוחות. לדברי חבריו הוא איבד את הכרתו. החובשים, המורים
והמנהלת שהגיעו למקום הזעיקו אמבולנס והנער פונה לבית החולים "פוריה".

מספר הורים מתחו ביקורת על המורים: "איך קורה שבמשך שעות תמימות תלמידים משתכרים בחדר
סגור ואיש לא יודע על כך ולא מונע את זה? לטיול יצא גם ילד שידוע כבעייתי. למה בכלל הוציאו אותו? עד
היום איש לא שוחח עם ההורים של כל אותם התלמידים. האם מבקשים לטייח את הנושא?"

בתגובה לטענות אמרה מנהלת בית הספר,, כי באותה עת צפו כל התלמידים במשחק כדורסל... שהוקרן
בטלוויזיה. "לצערנו, כיום יש טלוויזיה בכל חדר באכסניה, והתלמידים הסתגרו בחדרים והעדיפו את המשחק
על פני מסיבת דיסקו שאירגנו להם. נאלצנו לדחות את המסיבה עד לאחר המשחק. לאחר כשעתיים הזעיקו
אותנו לחדר והגענו עם החובשים".

"השגחנו כל הזמן אבל לא חשדנו בכלום כי ידענו שכולם רואים טלוויזיה. אגב, גם כשנכנסנו לחדר של
התלמידים ששתו לא ראינו כלום כי הם החביאו מתחת למיטה את הבקבוקים שהביאו איתם".

למנהלת טענות כלפי הוריו של הילד שאושפז. "המחנכת הודיעה להורים כי בנם מאושפז ב"פוריה", אך הם
סירבו להגיע. הם לא יכולים לבוא אלינו בטענות. כל מי שצריך לטפל בנושא עודכן, ואין כאן שום עבירה
פלילית".

הקלות הבלתי נסבלת של האלכוהול

מערכת עיתון "העיר אילת" החליטה לעשות ניסיון ולבדוק, האם באמת כל כך קל לילדים להשיג משקאות חריפים בלא כל פיקוח, והיכן מגיעים שיני החוק אשר קובע כי אסור למכור אלכוהול לילדים מתחת לגיל 18 במקומות בילוי. התוצאות, לצערנו, אימתו את דברי הילדים. נבדקו ארבעה מקומות ובשלושה מהם הצליחו שני הילדים "שלנו" לרכוש אלכוהול בלי שאלות ומענות.

המקום הראשון שבו ביקרו הילדים היה סופרמרקט באזור התעשייה, שם רכשו בקבוק וודקה-פטר הגדול.

המקום הבא היה ה"פיצוציה" באחד מרחובות אילת. שם רכשו הילדים שלושה בקבוקי בירה "מכבי" וסיגריות "ברודווי".

המקום הבא היה סופר "קואופ הריבוע הכחול" שליד בית החולים, זה המקום היחיד שזכה בציון לשבח מאיתנו. הקופאית סירבה למכור לילדים בקבוק וודקה, ואף ביקשה את הטלפון בביתם והתקשרה לאימם לעדכנה כי ילדיה רוצים לרכוש אלכוהול. כל הכבוד "קואופ".

כל הקבלות נמצאות במערכת

המצב רבותי לא טוב. נגעי החברה בת זמננו, סמים ואלכוהול פושים בבתי הספר של ילדינו, אשר להם קשה יותר להתמודד עם הפיתוי ועם הלחץ החברתי לצרוך משקאות כדי להיות "קוליים" ו"גבריים", ואנו צריכים פיקוח תקיף ביותר של המערכת החינוכית ושל ההורים, בבית, אשר צריכים להיות ערים לכל סימן, תלונה או התנהגות חריגה של ילדיהם: עייפות יתר, ירידה בלימודים, תלונות על כאבי ראש, בחילות והקאות וקושי להתעורר בבוקר לבית הספר.

ראש מינהל החינוך בעיריית אילת הגיב: "חל איסור חמור על שתיית אלכוהול. מי שנתפס בטיולי בית ספר, טופל באופן דחוף, והוחזר מיידית אל העיר באמצע הטיול. ידוע על כמה מקרים חריגים אך לא ידוע לי על תופעה. יש לנו בעיר 8000 תלמידים ואיני יודעת על תופעה בכיתה או בבית ספר מסוים. לאורך כל השנים קיימת בבתי הספר תכנית לימודים והסברה נגד סמים ואלכוהול. כאמור, המקרים החריגים והמעטים שידועים לנו נענשים בצורה חמורה. לגבי מה שקורה בימי שישי, שלא במסגרת בית הספר, אני חושבת שזו אחריות של ההורים לפקח ולראות מה קורה עם ילדיהם ואם הם משתכרים ברחוב".

דובר המשטרה, אליו פנינו כדי לבדוק את נושא מכירת האלכוהול לבני נוער, הסביר כי החוק אוסר על מכירת אלכוהול לנערים מתחת לגיל 18 בבתי עינוגים בלבד - דהיינו פאבים דיסקו, ברים וכל המקומות אשר בהם "מוזגים" אלכוהול או מוכרים בקבוקים פתוחים. לגבי סופרמרקטים או מכולות, אין איסור בחוק לגבי מכירה לקטינים. החוק מבדיל רק בין בקבוק פתוח לסגור..."

דאגה בקיבוצים מהתגברות מקרי שכרות בעת מסיבות בפאבים

בקיבוצי העמק גברה בתקופה האחרונה הדאגה לנוכח העובדה כי רבו המקרים של צעירים היוצאים ממסיבות ומערבי בילוי כשהם שיכורים לגמרי. לשיאם הגיעו הדברים באחד מסופי השבוע האחרונים כאשר צעירה בגיל העשרה השתכרה לחלוטין במהלך מסיבה באחד הקיבוצים ומצבה לא איפשר לה לחזור בכוחות עצמה לקיבוצה.

למקום הזעקו חברים מקיבוצה של הצעירה והם שפינו אותה כשהיא בגילופין חזרה לקיבוץ. בעקבות מקרה זה פירסמה מחלקת החינוך באותה מועצה אזורית מכתב לכל הקיבוצים ובו דרישה חד-משמעית להקפיד על מניעת הכנסת משקאות אלכוהול למסיבות בקיבוצים ולפקח על הבאים ועל השימוש המבוקר במשקאות אלכוהול בפאבים ובדיסקוטקים בקיבוצים.

כתבנו מציין כי במספר אזורים בעמק ישנם הסכמים בין הקיבוצים על מדיניות ברורה של כניסת בני נוער למסיבות ולפאבים בקיבוצים ובעיקר באשר לשימוש במשקאות חריפים, ואולם נראה כי הפיקוח בתקופה האחרונה נחלש ולפיכך רבו מקרים של שתיית אלכוהול ומקרים של שכרות בקרב בני נוער. צוין כי חרף הניסיונות להקפדה ולאכיפת החוק עדיין נחשפים בני נוער מתחת לגיל 18 למשקאות אלכוהול במסיבות בפאבים ובאירועים, בעיקר בקיבוצים בעמק.

פעילות 2

ומה עם פרסומות???

מטרות השיעור

- התלמיד יכיר פרסומות שונות תוך ניסיון להבין את כוונת המפרסם (פרסומות שונות לאנשים שונים).
- התלמיד יבדוק כיצד הפרסומת משפיעה על האדם (באילו אמצעים משתמש המפרסם כדי להשפיע).
- התלמיד יחזק את היכולת שלו להתמודד עם השפעת הפרסומת והתקשורת.

מהלך השיעור

שלב א'

לבקש מהתלמידים (או שהמורה תביא פרסומות) להציג פרסומות שונות למוצרים של משקאות אלכוהוליים שהביאו מהבית או אירועים הקשורים לאלכוהול (מסיבה, פסטיבל יין ועוד).

לבקש מהתלמידים למיין את הפרסומות לכאלה המעוררות הרגשה טובה ולכאלה המעוררות הרגשה לא טובה. לנסות לזהות את ההבדלים ביניהם.

לבקש מכל תלמיד לבחור פרסומת הנראית לו במיוחד ולבדוק: איזה מידע מוסרת הפרסומת? (לדוגמה - פרסומת על מאכל - האם יש פירוט של המרכיבים?)

בדוק: האם הפרסומת מעוררת בך רצון להשתמש במוצר? אם כן, מדוע?

שלב ב'

פעילות "למי מיועדת הפרסומת" (ראה להלן עמ' 100).

שלב ג'

חלוקת הכיתה לקבוצות. כל קבוצה מקבלת פרסומת מצולמת (או פרסומת מעיתונים) עם הנחיות לפעילות כדוגמת דף הפעילות המצורף (ראה להלן עמ' 101).

סיכום השיעור

מומלץ לבקש מהתלמידים ליצור פרסומות וכרזות המעבירות מסרים חברתיים ואישיים בנושא האלכוהול.

למי מיועדת הפרסומת? (שלב ב')

הפרסומות מופנות לאנשים שונים במטרה לפתות לעודד אותם לרכוש את המוצר.

- דפדפו לפחות בשלושה גיליונות של עיתוני ילדים ונוער. ערכו רשימה של המוצרים שהופיעו בפרסומות בעיתונים אלה.

- האם ניתן למיין את המוצרים על פי נושאים שונים, לדוגמה: צעצועים, ממתקים וכו'? רשמו את הנושאים העיקריים המופיעים בפרסומות בעיתוני ילדים.

- עתה דפדפו בעיתון מבוגרים של סוף השבוע. ערכו רשימה של המוצרים אשר הופיעו בפרסומות בעיתון זה.

- רשמו את הנושאים המרכזיים בפרסומות למבוגרים (מכוניות, בתיים וכו')

- השוו: באילו עיתונים יש יותר מודעות פרסומת, בעיתוני ילדים או בעיתונים למבוגרים?

- למי מפרסמים יותר סוגי מוצרים, לילדים או למבוגרים? מדוע?

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

דף עבודה לתלמיד בנושא הפרסומת (שלב ג')

- תאר/י את התמונה

- מה אומרת הפרסומת לגבי המשקה - מה המסר?

- מהי צורת הפנייה (ישירה או עקיפה)?

- באילו שיטות משתמש המפרסם?

- מהי אוכלוסיית היעד של הפרסומת? (נוער, מבוגרים, נשים, גברים, וכו')

- נסה לחבר פרסומת בעלת "מסר" אחר תוך שימוש בפרטים מתוך הפרסומת (שינוי שם, הוספת או שינוי פרטים).

- נסה לצייר או לחבר פרסומת בנושא האלכוהול. תוכל להיעזר בחברייך לקבוצה.

פעילות 3:

איך עובדים עלינו? - הפיתיון*

מטרה

התלמיד יתמודד עם ניסיונות לפתותו לצרוך מוצרים (ביניהם אלכוהול) העלולים להזיק לו.

חומרים והכנה

עיתונים וירחונים ובהם מודעות פרסומת של מוצרים שונים; גיליונות נייר גדולים, צבעים ממינים שונים, דבק.

מהלך השיעור

- חלוקה לקבוצות של חמישה עד שבעה תלמידים. כל קבוצה תהווה משרד פרסום, שמבקש תמורת סכום כסף נכבד, להחדיר לשוק משקה אלכוהולי חדש. אוכלוסיית היעד של המשקה: הצעירים בישראל.
- כל קבוצה תדפדף בעיתונים ובירחונים ותתחקה אחר שיטותיהם של סוכני המכירות להשפיע על הקונה הפוטנציאלי.
- כל קבוצה תיצור כרזת פרסום למשקה חדש. אם הזמן והמקום מאפשרים זאת, אפשר ליצור שתי כרזות: אחת המיועדת לכלל הצעירים בישראל, והאחרת לאוכלוסיית יעד שונה: עיר גדולה, או מושב או קיבוץ או עיירת פיתוח.
- כל קבוצה תציג את כרזת הפרסום שלה לפני שאר הקבוצות ותשתף את האחרים ב"שיקוליה המקצועיים".
- דיון כללי:

- מה עושה אותנו, הצעירים, יעד טוב יותר לסוכני המכירות?
- מה עלינו לעשות כדי שלא נשמש "טרף" לפרסומאים? ובעיקר למפרסמי האלכוהול?
- יש האומרים כי "קל יותר לפרסם מוצרים אלכוהוליים". מה עומד מאחורי אמירה זו?
- ירון, אלכוהוליסט בן 17, אומר: "גיליתי אוצר בבקבוק... וחוץ מזה, אני יודע לשתות... זה עוזר לי להעז יותר במיוחד עם בנות".

מה דעתכם? האם אתם מזדהים עם דבריו של ירון או מתנגדים להם? מה היו שיקוליו?

* עפ"י אמנ"ה - תכנית מניעה בהוצאת תל"ם (תחנות הקיבוצים) 1989.

שער שישי

כל מורה הוא מחנך למניעה

שילוב מקצועות הלימוד בתכנית המניעה

המוסיקה מגוייסת

•

האמנות יוצרת

•

המוקד המסורתי

•

המוקד הספרותי

•

המוקד לכתיבה יוצרת

•

המוקד הידען

כל מורה הוא מחנך למניעה

שילוב מקצועות הלימוד בתכנית המניעה

רציונל

יש ערך רב להעמקת תכניות המניעה דרך תחומי דעת שונים ומגוונים.
מספר סיבות להמלצה זאת:

- ככל שנרחיב את הפעילות בנושא ונטפל בו יותר שעות, על ידי יותר אנשי מקצוע ובצורות מגוונות, ניצור אווירה מוסדית ברורה השוללת שימוש מופרז באלכוהול, ונעשיר את התכנית. שילוב מורים מקצועיים ועיסוק בנושא, הן במסגרת השיעור המקצועי, והן במסגרת הפעילות החינוכית המלאה, יאפשרו זאת.
- על פי תפיסתנו החינוכית, המורים המקצועיים לא באים רק להקנות ידע בתכנית לימודים ממוקדת וצרה, אלא הם חלק מהצוות החינוכי בביה"ס. מורה מקצועי יכול, לא פעם, להשפיע ולגעת ברבדים שמחנך או יועץ לא יגיעו אליהם.
- הילדים שונים זה מזה בהתייחסותם לנושאי המניעה. לעיתים נוכל לקרב את הנושא אל התלמידים דווקא באמצעות מקצוע הקרוב לליבם.

מטרות השיעורים

- להעמיק ולהרחיב את ידיעות התלמיד דרך מקצועות לימוד שונים.
- לאפשר ליותר תלמידים להפנים את הנושא דרך מקצוע הקרוב לליבם.

מהלך השיעורים

ביחידה זאת מוצעות פעילויות במספר שיעורים. הפעילויות הן פרי שיתוף פעולה בין היועצים למורים המקצועיים.

ניתן להעביר שיעורים בנושאים אלה בימים מרוכזים בהם מופעלת תכנית המניעה, בשיעורי חברה לאורך השנה או במהלך הלימודים הרגיל. המורים המקצועיים יתבקשו באותו זמן לקיים מספר שיעורים בנושא.

בימי מוקד הנערכים בבית הספר ניתן לקיים מוקדי לימוד בנושאים שונים בהנחיית המורה המקצועי יחד עם תלמידים עמיתים ונציגי מועצות התלמידים, שקיבלו הכשרה מתאימה לצורך זה.

להלן דוגמאות:

בפעילות לקראת חגים כגון: **פסח או פורים** ניתן לבחון את מקום האלכוהול בחגים. **בשיעורי כימייה** בתיכון ניתן לבחון את השפעת האלכוהול עפ"י ההרכב הכימי של החומר, **במדעי החיים בחט"ב**, ניתן לשלב את נושא "ההשפעה הביולוגית של האלכוהול בגיל ההתבגרות", **בשיעורי ספרות** (קטעי שירה וספרות העוסקים בנושא), תנ"ך, אומנות ועוד.

המוקד המזמר - גם המוזיקה מגוייסת*

מטרות

- התלמיד ייחשף באמצעות פעילות בשיעור או במוקד מוזיקה למסר המעודד הנאה ובילוי גם ללא אלכוהול.
- התלמיד ייעזר במידע, אותו למד, על ההשפעה והנזקים של האלכוהול וייתן לו ביטוי מוסיקלי ביצירת שיר, מחזמר וכדו'.

מהלך השיעור

שלב א'

המורה למוזיקה יקיים שיחה קצרה לגבי הנלמד על אלכוהול בכיתות וירשום נקודות מרכזיות על הלוח.

שלב ב'

המורה יחלק את הכיתה לקבוצות של חמישה-ששה תלמידים. כל קבוצה תקבל "דף לתלמיד" (רצ"ב עמ' 106).

הקבוצה תפעל עפ"י ההנחיות שעל הדף.

שלב ג'

במליאה. כל קבוצה תראה את תוצריה.

* הפעילות פותחה ע"י מר אבי היילר, מורה למוזיקה, חט"ב "אחרון הבילויים", ראשל"צ.

הצעה לפעילות בשיעורי מוזיקה

דף לתלמיד

מעל גלי האתר מתנגנות באוזננו פרסומות (ברדיו, בטלוויזיה, בקולנוע), דרכיהן עוברים מסרים המנסים לשכנע להשתמש בחומרים שונים: תרופות, בירה, סיגרים ועוד... את האלכוהול אנו פוגשים בסרטים, בשלטים, ברחוב ובמקומות אחרים כשהמפרסמים או השותים מעבירים מסר סמוי או גלוי שמשקאות אלכוהוליים לא מזיקים.

הפכו אתם ליוצרי הג'ינגלים האומרים לא לשתייה מופרזת של אלכוהול (היעזרו במידע שברשותכם).

- חברו חמשיר (שיר קצר של חמש שורות) ובו מסר קצר בנושא.
- חברו מנגינה, או צרפו מנגינה מוכרת לשיר שכתבתם.
- השמיעו את השיר לחבריכם ונסו להשפיע.

המוקד היוצר - גם האומנות מגויסת*

מטרה

תכנון ויצירת כרזת פרסומת בנושא האלכוהול.

מהלך השיעור

במוקד זה ארבעה שלבים:

שלב א'

פתיחה על ידי המורה - המורה תפתח בתיאור השפעת הפרסומת, המדיה והאומנות על האדם בכלל ועל צרכנים בפרט. להלן דף לקריאה "גם האומנות מגויסת" (עמ' 108).

שלב ב'

שלב התכנון (ראה להלן דף לתלמיד או לקבוצה) (עמ' 109).

שלב ג'

שלב הביצוע (עמ' 109).

שלב ד'

שלב הסיכום (עמ' 109).

* השיעור פותח ע"י גב' סופי רוזנברג, מורה לאומנות, חט"ב "אחרון הבילויים", ראשל"צ.

דף לקריאה

גם האומנות מגויסת

חוסר הקשבה, התפרצות אחד לדברי האחר, חוסר סובלנות, העדר סבלנות ואי מתן זכות או אפשרות לזולת לסיים משפט עד הסוף, מהווים יותר ויותר חלק מהמאפיינים של התרבות העכשוויות המוכרת לרובנו. בתקופה כזו חשוב להראות שצריך ואפשר גם אחרת.

לבחירת סוג הפעילות משמעות רבה. אומנות הקו, צבע וקומפוזיציה בדרכה השקטה, מחנכת ומבטאת מסרים סמויים כנאמר: "תמונה אחת שווה יותר מאלף מילים". הרעיון הוא שגם אומנות יכולה להתגייס להעברת מסרים באמצעות כרזות, שלטי חוצות, פרסומות וכדומה.

ביטויי המפתח של השיטות הנשענות על פרסומות הם: "שכנוע", "מניפולציה", "שטיפת מוח", "אפקטים" ו"השפעה".

יש המעניקים לפרסומת באשר היא גם תפקידים חברתיים אידאולוגיים מעבר לתפקידה המוצהר למכור מוצרים. פרסומות רבות בעיתונות ובכלל, מנצלות את חולשת הצרכן, ומנסות למכור לו מסרים חיוביים של שתיית משקאות אלכוהוליים כמו: "השותה מקובל יותר בחברה", "השותה רגוע יותר", "שייך ליפים ולמפורסמים", "שייך לעולם המבוגרים". כל זאת תוך כדי התעלמות מודעת מהנזקים.

המורה מוזמן לגייס את האומנות, לחנך לאחריות ולפיתוח עמדה כנגד שתייה מופרזת של משקאות אלכוהוליים באמצעות תכנון ועיצוב כרזה מחנכת. המורה ינחה את התלמידים לשאול מספר שאלות שצריכות להנחות את תהליך התכנון, החשיבה והביצוע, כמו: לשם מה? מה המסר שמבקשים להעביר? למי רוצים להעביר את המסר (אוכלוסיית היעד)? כיצד נעשה זאת?

היתרונות בפעילות בשיעורי אומנות:

- העברה מיידית של מסרים.
- חווית הצלחה - כל אחד יכול ליצור.
- אפשרויות ביטוי, שכנוע, השפעה, פירוש עצמי.
- חינוך בדרך שקטה, "אפשר גם אחרת".
- פיתוח הבנה לשני מישורים של מסרים: מסר גלוי ומסר סמוי.
- קליטה בשיתוף הרבה חושים.
- אסתטיות, "שכרון צבעים".
- אוורור רגשות.
- הכרת טכניקות נוספות באומנות.

שלב התכנון - דף לתלמיד או לקבוצה

גם האומנות מגויסת

מטרה

תכנון ויצירת כרזת פרסומת בנושא האלכוהול.

מטלות לביצוע:

שלב התכנון

בבואנו לעצב כרזה מחנכת נשאל את עצמנו:

- לשם מה? מה המסר שאנו מבקשים להעביר?

- למי מיועד המסר? מהו קהל היעד שלנו?

- באילו אמצעים ודרכי שכנוע נבחר להשתמש בהצגת הכרזה? ובמילים אחרות: איך נבטא את הרעיון בפועל?

שלב הביצוע

ועתה... התחל לבצע!

כאן יש מקום רב לדמיון, לרעיון, לכשרון, ליצירתיות, לפריצה במחשבה. השתדלו ליצור כרזה מושכת, משכנעת, מעניינת ומובנת.

זכרו... המשחק בין תוכן לצורה בידיים שלכם!

שלב הסיכום

כל קבוצה תציג את העבודות שלה. הכיתה תבחן את התוצרים משני היבטים:

- מהו המסר המועבר?

- באילו אמצעים אומנותיים הועבר המסר?

מומלץ לתלות את העבודות על קירות הכיתה, הפרוזדור ועוד.

המוקד המסורתי - שיעורי תנ"ך ומסורות שונות*

המילה יין מופיעה במקרא 141 פעמים בצירופים שונים. היחס ליין בתנ"ך הוא דו-ערכי: מצד אחד שימש למטרות דתיות-פולחניות, ומצד שני נתפס כגורם נזק. על כן הומלץ על שתייה מבוקרת "היין לאדם מים חיים, אם במידה ישתה".

מטרה

התלמיד ירחיב את ידיעותיו בנושא האלכוהול ע"י למידת מקורות בתנ"ך וביהדות ו/או באיסלם הדנים בו.

מהלך השיעורים

מוצעות מספר פעילויות ומקורות לשיעורי תנ"ך, אגדה, יהדות או כמוקד למידה נוסף בלימוד הנושא במוסד החינוכי. תלמידים מדת האיסלם או דת אחרת מוזמנים ללמוד על הנושא על פי מקורותיהם.

אגדה בנושא אלכוהול

האגדה מספרת כי בכרם הראשון שנטע נוח, שחט השטן ארבע חיות: רחל"ה, ארי, קוף וחזיר. "...רמז לו: כשאדם שותה כוסית אחת - הרי הוא כרחל"ה - ענו ושפל רוח. כשהוא שותה שתי כוסות - מייד נעשה כארי ומתחיל לדבר גדולות ואומר מי כמוני? כיוון ששתה שלוש או ארבע כוסות מייד הוא נעשה כקוף: עומד ומרקד ומנבל את פיו, ואינו יודע מה יעשה. נשתכר - נעשה כחזיר - מתלכלך בטיט ומוטל באשפה"

(מדרש תנ"ה נח).

עבודה:

- באגדה מוסברת השפעת השתייה של האלכוהול על האדם. יש בה גם ניסיון לתת דגם של שתייה מבוקרת.
נסו, במילים שלכם, להסביר עד כמה כדאי לשתות ואיפה הגבול?
- נסו לספר מתוך ניסיונכם, או מתוך הספרות או העיתונות על מקרים בהם שתייה מופרזת הביאה אדם להתנהג כ"קוף" או כ"חזיר" כמצוין באגדה.

* פותח ע"י אילנה מור, מורה לתנ"ך, חט"ב "אחרון הביל"ויים" ראשל"צ.

אפשרות א':

מקורות מהתנ"ך

בתנ"ך מופיע האלכוהול ו/או השכרות בפסוקים שונים. להלן מספר מקורות. קרא את המקור בתנ"ך ותאר את הסיפור, הדימוי וכו'.

סכם מה למדת מהפסוקים לגבי השימוש באלכוהול, השפעתו על האדם והתייחסות המקורות אליו.

מקורות

- שמואל א', כ"ה, 36: מעשה אביגיל ונבל, "ולב נבל טוב עליו והוא שיכור עד מאוד".
- מלכים א', כ', 3: זמרי הורג את אסא מלך יהודה בהיותו שיכור.
- מלכים א', כ', 16: מלחמת בן הדד מלך ארם באחאב מלך ישראל "ובן הדד שותה שיכור בסכות".
- ישעיה, י"ט, 14: נבואת ישעיה על מצרים "...והתעו את מצרים בכל מעשהו כהתעו שיכור בקיאו".
- תהילים, ק"ז, 27: "יחוגו וינועו כשיכור".
- ישעיה, כ', 20: "נוע תנוע ארץ כשיכור".

אפשרות ב':

מקורות מהתנ"ך

מבחר מקורות מהתנ"ך המתייחסים לשתיית אלכוהול

• הקהיית החושים

בראשית "נח" פרק ט' פסוקים כ'-כד': "ויחל נח איש האדמה, ויטע כרם וישת מן היין וישכר, ויתגל בתוך אהלה. וירא חם אבי כנען את ערוות אביו, ויגד לשני אחיו בחוץ. ויקחו שם ויפת את השמלה וישומו על שכמם שניהם וילכו אחורנית ויכסו את ערוות אביהם, ופניכם אחורנית וערוות אביהם לא ראו. וייקץ נח מיינו וידע את אשר עשה לו בנו הקטן".

"אלכוהוליזם וסמים ביהדות", הרב זלמנוביץ, דף קל"ז: "הרד"ק מבאר על פרשת נוח: "ועוד היה הסיפור הזה להזהיר על משתה יין ושלא לשגות בו, כי הוא מפסיד הדעת כי אם ישתהו חי וישתכר ממנו, יגנב המוח מבלבול המחשבה ויבוא לידי שגעון. לפיכך בא סיפור ממנו בתורה לספר בגנותו, כי הראשון ששתה ממנו נשתכר בו ונשתבשה דעתו עד שנתגלתה ערוותו והוא לא ידע".

• ההבחנה בין שתייה לטקס ושתייה להנאה עצמית - מביאה לעוני ולעצלות

משלי כ"ג, כ': "אל תהי בסבאי יין בזללי בשר למו".

מצודת דוד: "בסבאי יין" - בחבורת סובאי היין לשתות הרבה. למו - ר"ל להבאת עצמם לא לענג שבתות וי"ט וחוזר גם על היין.

רלב"ג: "אל תהיי" - בחברת הזוללים והסובאים כי מי שינהג זה המנהג יאבד הונו וישאר עני והרחיק ג"כ מידת העצלה שתפיל בטבעה תרדמה ונומה כי היא תלביש האדם בגד קרעים ובלויי סחבות מצד העוני והרש המגיע בסבתו".

• הקשר בין אלכוהול לאלימות

משלי כ"ג, לא: "אל תרא יין כי יתאדם, כי יתן בכוס עינו, יתהלך במישרים". סנהדרין דף ע' עמוד א' "אל תרא יין שאחריתו דם".

רש"י: "שאחריתו דם" - סופו יהרג עליו.

תוספות: "רבה אמר, כך יש לפרש: אל תירא יין כי יתאדם" אל תירא יין שאחריתו שם-שסופו הורג או נהרג על ידו.

• השפעת האלכוהול על התפקוד

ויקרא, אחרי מות, פרק ט"ז פסוק א': "וידבר ה' אל משה אחרי מות שני בני אהרון, בקרבנתם לפני ה' וימותו".

רמב"ן א': וטעם אחרי מות שני בני אהרון, כי מיד כאשר מתו בניו הזהיר את אהרון מן היין ומן השכר שלא ימות".

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

עבודה:

- מה למדת מהמקורות הנ"ל על התייחסות התנ"ך לשתית אלכוהול?
- חבר, עפ"י המידע הנ"ל, מספר עצות - איך לשתות מבלי להיפגע!

אפשרות ג' מקורות התנ"ך

מערך שיעור בתנ"ך - הנושא: דו ערכיות במילה יין במקרא

הקדמה

המילה יין מופיעה במקרא 141 פעמים בצירופים שונים.

הכנעני, הרומאי והיהודי שתו בימי קדם פי כמה יותר יין מהצרפתי והאיטלקי בן זממנו, לא בגלל רצון להטביע יגונם ביין, אלא מסיבות שכל מזונם היה בנוי אחרת. מבנה הארוחות היה דל וחסר והיין סיפק מקור לקלוריות, מקור חשוב לפחמימות המספקות אנרגייה חיונית לגוף.

היחס ליין בתנ"ך הוא דו-ערכי: מצד אחד שימש היין למטרות דתיות פולחניות, מצד שני היין גורם לנזק, על כן מומלץ על שתייה מבוקרת.

"היין לאדם - מים חיים, אם במידה ישתה" "היין מבשם ומשכר".

עבודה

עיינו במספר מקומות בהם מוזכר היין במקרא ובדקו את התייחסות התנ"ך לשתיית יין על פי המקורות השונים (ניתן להעזר באפשרויות א', ב' ובמקורות נוספים).

מקורות מהמדרש התלמודי והאגדה

1. סנהדרין דף ע"א עמ' ב':

ר' יוסי הגלילי אומר: בן סורר ומורה שאכל חצי ליטרא בשר שתה חצי לוג יין. מפני מה אמרה התורה יצא לבית דין להיסקל? אלא הגיעה התורה לסוף דעתו שסופו מגמר נכרי אביו ויוצא לפרשת דרכים ומלסטם את הבריות. מסקנה: ההתמכרות ליין מעבירה את האדם על דעתו והוא מוכן לעשות הכול כדי להשיגו, גם אם יש צורך בגזל ובגניבה.

2. מסכת יומא ע"ו עמ' ב':

רבי מאיר אומר: אותו אילן שאכל אדם הראשון ממנו גפן היה שאין לך דבר שמביא יללה לאדם אלא יין.

מכאן לומדים: היין מקור הרע בעולם.

3. יומא ע"ו עמ' ב':

על דברי הנביא הושע (פרק ד', 11) "ויין ותירוש יקח ללב". שאלת הגמרא, למה קורא לו יין ולמה תירוש? ועונה רבי יצחק: יין - שמביא יללה לעולם, תירוש שכל המתגאה בו נעשה רש".

4. מדרש תנחומא פר' שמיני:

על הפסוק במשלי כ"ג, 31: "כי יתן בכוס עינו יתהלך במישרים". דרש רבי יוחנן: כל הנותן עינו בכוסו כל העולם כולו דומה עליו כמישור (דהיינו אינו מבחין בין תל לבור, או במילים אחרות הוא מתנתק מהמציאות).

5. מדרש רבא במדבר י':

על האמרה "נכנס יין יצא סוד": היין נכנס בכל איבר ואיבר, הגוף מתרשל והדעת מטלטלת. יין חשבוננו שבעים וסוד חשבוננו שבעים... נתנו חכמים שיעור לשכרות בארבע כוסות: שתה אדם כוס אחת - יצא מרביעית דעתו; שתה שתי כוסות - יצאו שני חלקים מדעתו; שתה שלוש כוסות - יצאו שלושה חלקים מדעתו וליבו מטורף מייד והוא מתחיל לדבר שלא כהוגן; שתה כוס רביעית - יצאה כל דעתו מבקש לדבר ואינו יכול.

6. מדרש תנחומא דף נוח:

כשהתחיל נוח לנטוע בא השטן ועמד לפניו... אמר לו מה רצונך, שניטע יחד אני ואתה? אמר לו: הן. ומה עשה השטן? הביא רחל"ה ושחטה על הגפן, אחר כך הביא ארי ושחטו עליה; אח"כ הביא קוף ושחטו עליה ולבסוף הביא חזיר ושחטו עליה והטיל דמיהם והשקה בו את הכרם. רמז לו השטן: כשאדם שותה כוס אחת הריהו כרחל"ה - ענו ושפל רוח; שתה שתי כוסות מייד נעשה גיבור כארי ומתחיל לדבר גדולות ואומר "מי כמוני?" כיוון ששתהשלוש או ארבע כוסות נעשה כקוף עומד ומרקד ומשחק ומנבל פיו לפני הכול ואינו יודע מה יעשה; השתכר נעשה כחזיר: מתלכלך בטיט ומוטל באשפה.

7. סנהדרין דף ע' עמ' ב':

אומר רבא: מהו שנאמר אל תבוא יין עד יתאדם (משלי כ"ג, 31). "אל תבוא יין שאחריתו דם".

עבודה

תאר את השפעתו השלילית של היין על האדם על פי כל אחד מהמקורות הנ"ל.

עבודה לתלמיד

דו - ערכיות במילה יין במקרא

עיין במקורות הבאים במקרא:

מנ התורה	מנ הנביאים	מנ הכתובים
בראשית ט' 21	שופטים י"ג 4, י"ג 7	משלי ל"א 4
במדבר ו' 3	שמואל א' א' 14	תהילים ק"ד 15
בראשית ט' 24	ישעיה ה' 11	תהילים ס' 5
ויקרא י' 9	ישעיה נ"א 21	קהלת י' 19
בראשית מ"ט 12	חבקוק ב' 5	מגילת אסתר א' 10
דברים כ"ט 5	שמואל ב' י"ג 28	מגילת אסתר ז' 7-8
	ישעיהו כ"ח 1	

הערה: יש אפשרות לעבודה בקבוצות כשכל קבוצה בודקת שלוש דוגמאות (או מן התורה, או מן הנביאים או מן הכתובים).

רשום במחברתך: האם הדוגמאות מדברות על יין במשמעות חיובית או שלילית?

- מדוע לדעתך מתרעמים הנביאים עמוס וישעיה על שתיית יין?
הסבר את דעתם ואת הנסיבות שהביאום לכך.
- איזה מצוות בתורה קשורות בשתיית יין?
סכם בקצרה:
- א. מדוע שוללים את שתיית היין ומהן הסיבות לכך? צטט מן המקרא.
- ב. מדוע מחייבים את שתיית היין? צטט.

מצוות היין

דגש על שתייה מבוקרת

קידוש על היין בשבתות	נישואין	הבדלה	פדיון הבן
ליל סדר - ארבע כוסות	ברית מילה	בט"ו בשבט - סעודת חג ובה ארבע כוסות	
ברכת המזון	נסכי קורבנות (שמות כ"ט 40)	(במדבר ט"ו 5 ואילך)	

הבעייתיות בסעודת פורים זהו החג היחידי בתנ"ך המצווה על מצב של שכרות.

"עד דלא ידע בין ארור המן לברוך מרדכי"

מה היה מעשהו הראשון של נח? נטיעת כרם (בראשית ט').

לאן הובילה נטיעת כרם זו את נח? תורתנו מזכירה את היין בראש פירותיה החייבים בתרומות ומעשרות מן התורה (דגן, שמן ויין) (דברים י"ב 17-18).

הגפן היא אחת משבעת המינים. הנטיעה הראשונה עלי-אדמות הייתה הגפן והנוטע נוח. (בראשית ט' 21-20). ארץ ישראל מבורכת בגפנה וביינה והיין הוא אחד מסימני השפע והטוב (בראשית מ"ט 11-12 שיר השירים א, ב, ד).

היין כתרופה: אך ורק בשתייה מבוקרת

- בתהילים קי"ד ט"ו: "היין ישמח לבב אנוש".
- בשופטים ט' נאמר: "ותאמר להם הגפן החדלתו את תירושי המשמח אלוקים ואנשים".
- בשולחן ערוך: בהילכות שמירת הגוף עפ"י הטבע "היין מחזיק החום הטבעי ומטיב העיכול ומוציא את המותרות ועוזר לבריאות הגוף כשישתה מהם שיעור בינוני".

היין כגורם שלילי: האלוהים ברא את האדם ישר, שישתמש ביין לתועלתו ואילו האדם ניצל את היין לפחיתות. היין מביא את האדם לכהות שכל וחושים, חולשת הגוף והמוח, לגאווה, למריבות ואף לרציחות, גילוי עריות ושאר עבירות שבעולם.

המקרא שולל את שתיית היין המופרזת המעבירה את האדם על דעתו (ישעיה כ"ב 13, הושע ד' 13, יואל א' 5 משלי כ"ג 30-32) "בין ובשכר שגו" (ישעיה כ"ח 7) המדרש טוען: נכנס היין יצא הדעת. כל מקום שיש יין אין דעת.

- השיכור הראשון במקרא - נח: "וישת מן היין וישכר ויתגל בתוך האוהל" (בר' ט' 21). בכל כתבי התורה מצויים שני שיכורים בלבד - נוח ולוט. ("שיכור כלוט").
- יחס הנביאים ליין: עמוס הנביא (עמוס פ"ו 7-1) מדבר על סופם של עשרת השבטים שנתפתו ליין ויזנו ויגלו מארצם.
- ישעיה הנביא: מדבר כנגד אנשי יהודה שגם אינם חפים מפשע "כשכורי אפרים... הלומי היין".
- במשלי כ"ג - 31 מדברים על היין לא רק כמשכר אלא כסם משקר, הוא מושך במראהו הנאה ובטעמו הטוב ואין חשים כלל מה תהיה אחרית שתייתו.
- אברבנאל פירש את דברי עלי הכהן לחנה: "עד מתי תשתכרין הסירי היין מעליך" (שמ"א א' 14) המעוניין להיגמל, מצווה להסיר טוטאלית את היין מאורח חייו. רק לאחר התנזרות מוחלטת מיין יכול האדם לחזור לדרך הממוצעת, כלומר: לשתייה מבוקרת.
- חז"ל תיארו את המשועבד לאלכוהול כעובד עבודה זרה, אין אפשרות להתקשר עימו, לכן קודם יש לגמלו פיסית, ורק לאחר מכן כשנוצר בו חלל רוחני יש להעניק לו אידיאה רוחנית אחרת במקום האלכוהול בו נתלה עד כה. זו תפיסה קדומה של טיפול באלכוהוליסט המתאימה גם לזמננו.

המוקד הספרותי

מטרה

התלמיד יעשיר ידיעותיו בנושא האלכוהול בשיעורי ספרות בהם ילמד יצירות הדנות באלכוהול ובהשפעותיו.

מהלך השיעור

מוצעות שתי פעילויות באמצעות שירים הקשורים לנושא.

הקטעים נבחרו ממקורות שונים.

ההצעות לפעילות ממוקדות בנושא האלכוהול. המורים לספרות יתאימו פעילויות נוספות המתאימות לשיעורי ספרות בכלל ולמטרה זו בפרט.

שיר השיכור*

הדרך נראית לי כל כך ארוכה
הכביש מתפתל ובורח
אני מתנועע ואת רחוקה
קרוב לי יותר הירח

אני מתנועע תמיד ובלי סוף -
צועד, מזדקף וצונח...
ענני, מדוע מותר לי לכאוב
ולמה אסור להתנועע!?

אישי ברקיע עטור כוכבים,
ענן יכסהו של יין.
אני מתנועע, אך בין העבים
אותך לא מצאתי עדין.

נתקלתי... הצדה!... שוטר או עמוד?
עמוד זה שכור ובן חיל.
כמוני כמוך שתוי וגלמוד
בלי דרך באמצע הליל.

אני מתנועע - ומה הוא החטא,
הן כל העולם מתנועע.
ימינה או שמאלה - את זאת באמת,
הפעם אינני יודע.

ולו גם לגמתי עד אין לי עוד אור,
עד אין לכופף את הברך -
גם אז לא יבינו ללב השיכור
אשר נטרפה לו הדרך!

שלום עמודי, הן לא בי העוון,
פוזל פנסך כמו סיני...
עינים היו לה כנגה צפון
ולב כדלקת חמסינים...

* משורר ישראלי.

כוכבו של השיכור

על הכוכב השלישי גר שיכור. כאן שהה הנסיך הקטן שעה קלה בלבד, אך ביקור זה דכדך את רוחו מאוד.

- מה מעשיך כאן? - שאל הנסיך הקטן בראו כי השיכור יושב לו דומם לפני מערכת שלמה של בקבוקי יין ריקים ובקבוקים מלאים.
- אני שותה - השיב השיכור קדורנית.
- ולמה הנך שותה? - הוסיף הנסיך הקטן לשאול.
- אני שותה כדי לשכוח - ענה השיכור.
- מה לשכוח? - שאל הנסיך הקטן, כי נכמרו רחמיו על השיכור.
- לשכוח חרפתי - הודה השיכור והרכין את ראשו.
- וחרפתך מהי? - חקרו הנסיך הקטן, שביקש לעזור לו.
- חרפת השתייה! - הפטיר השיכור ונשתתק כליל.
- הנסיך הקטן פנה והלך לו, ולבו נבוך מאוד.
- "אכן, מוזרים המבוגרים... מוזרים מאוד!" אמר בלבו בצאתו לדרכו.

מתוך "הנסיך הקטן", מאת אנטואן דה סנט אכזופרי

עבודה

ב"שיר השיכור" ו"כוכבו של השיכור" תיאור של תופעות אופייניות לשכרות. תאר הדברים לפי השירים ומתוך המידע על השפעת השתייה.

היו שני חברים*

היה היו, היו שני חברים.

אחד רב טוראני, השני חייל פשוט

פתאם, פתאם, פתאם שרק כדור

פתאם שרק כדור, האחד מהם נפל

הושטתי לו, הושטתי לו ידי,

הושטתי לו ידי, את היד הוא לא לקח

כריתי לו, כריתי לו הבור,

כריתי לו הבור, אל הבור הוא לא זחל

הושטתי לו, הושטתי לו כוסית,

הושטתי לו כוסית, את הכוס הוא כן לקח

עבודה:

קרא את השיר ונסה לענות:

- מדוע, לדעתך, את הכוס הוא כן לקח?
- מה דעתך על הבחירה?
- מה תוכל להציע לו?

*משורר ישראלי.

המוקד לבתיבה יוצרת

מטרות

- התלמידים יגונו את הפעילות בנושא האלכוהול.
- לתלמידים תינתן הזדמנות לביטוי כישוריהם באופן יצירתי.

מהלך הפעילות

- התלמידים יקבלו כותרות, כתבות ותמונות כגירוי לכתיבה.
- התלמידים יפעלו עפ"י ההנחיות באופן אישי או קבוצתי.
- בתום הפעילות ניתן לתלות את סיפורי התלמידים כעיתון קיר (אולי תחת הכותרת: "קירות מספרים" או עיתון בית ספרי).

נשתה, נשתה לחיים

- עמדו על הסתירה האפשרית שבין הכותרת לתמונה ונמקו.
- חברו סיפור המתאים לכותרת ולתמונה הנ"ל.
- תנו שם אחר ההולם את התמונה.

לראות את הנולד

הכותרת לעיל מתאימה למצבים שונים בחיים. אנחנו אומרים: "החוכמה היא לראות את הנולד ולא להתנסות בכל דבר".
נסו לחבר סיפור הקשור לשתייה מופרזת והמתאים לכותרת הנ"ל.

איך תציל את חייך במו-ידיך ותצא מעבדות לחירות?

אין ספק שהתמכרות לאלכוהול היא עבדות.
חברו סיפור, שיר או מאמר המתאימים לכותרת ולתמונה.

זה כבר לא משחק ילדים

- שתיית אלכוהול היא בהחלט לא משחק ילדים!!!
- חברו חיבור, שיר או מאמר שיוכיחו זאת.
 - הוכיחו עובדה זו על פי המידע שקיבלתם על האלכוהול.
 - נסו לצייר ציור מתאים.

איזה מזל...

- לפעמים משחק מזלו של האלכוהוליסט והוא מצליח "לצאת מזה".
- נסו לחבר סיפור אופטימי כזה שהכתובת למעלה תשמש לו כותרת או פתיחה.
- כתבו סיפור או שיר המתאימים לכותרת.

שיעורים במדעי החיים

המוקד הידען*

במסגרת לימוד נושא האלכוהול בכיתות ח', ט' בחט"ב משולבים גם שיעורים במדעי החיים. קיימת חשיבות להדגשת נזקי צריכה לא מבוקרת של אלכוהול בגיל ההתבגרות לגוף האדם. למעשה ניתן ללמד חלק גדול משיעורי המידע בשיעורי המדעים.

מספר השיעורים יכול להשתנות בהתאם לזמן העומד לרשות המורה.

לימוד נושא האלכוהול מתקשר לנושאים הנלמדים במדעי החיים בכיתה ח'. הפגיעה של האלכוהול במערכת הרבייה של האדם ובאברים נוספים. בכיתה ט' נזקי האלכוהול למערכת הדם, לכבד ולאברים נוספים. מומלץ להוסיף מידע בעזרת אמצעים טכנולוגיים מגוונים.

מטרות

- התלמיד יכיר או ירענן את ידיעותיו לגבי גוף האדם.
- התלמיד יבין את השפעת האלכוהול ואת הנזקים העלולים להיגרם לגופו אם ישתה משקאות אלכוהוליים בצורה מופרזת.

מהלך השיעור

- תליית מפה של גוף האדם על הלוח ו/או שקף על מטול. חזרה וסקירה של אברי הגוף השונים, חשיבותם ותפקידם.
- התלמידים יקבלו דפי מידע על נזקי האלכוהול והשפעת השתייה הלא מבוקרת ויתבקשו לעיין בדפים.
- בעזרת מידע מהתלמידים תציין המורה אלו איברים עלולים להיפגע ומהן המחלות הנפוצות בעקבות פגיעה זאת.

רצ"ב דוגמת דפי מידע (עמ' 126).

* פותח בסיוע חני מרום, מורה למדעי הטבע וחס"ב, "אחרון הבילויים", ראשל"צ.

דפי מידע

הקף בעיגול את האיברים שעליהם משפיע האלכוהול. רשום (אם את/ה יכול) את ההשפעה.

_____	מוח
_____	ריאות
_____	שיניים
_____	קיבה
_____	לב
_____	כבד
_____	מעיים
_____	עור
_____	אברי המין
_____	עורקים

אלכוהול הוא סם מדכא. שימוש בלתי מבוקר בו עלול לפגוע בבריאות. להלן נזקי האלכוהול לחלקים שונים בגוף:

מוח אלכוהול עלול לפגוע בזרימת החמצן למוח. כתוצאה מכך החשיבה מעורפלת, יש חוסר יציבות והדיבור מבולבל. בכמויות גדולות, אלכוהול עלול לגרום לנזק מוחי, לאובדן הכרה או אפילו למוות.

עיניים אלכוהול מרפה את שרירי העיניים ומקשה על מיקוד הראייה. התוצאה היא ראייה מעורפלת. בכמויות גדולות האלכוהול עלול לפגוע בראייה הצידית (ימינה ושמאלה).

אף, לשון אלכוהול, אפילו בכמויות קטנות, עלול לפגוע בחוש הריח והטעם.

לב אלכוהול עלול להגביר את העומס על הלב. שימוש רב באלכוהול לתקופה של שנים עלול להזיק לשריר הלב המרכזי. אלכוהול עלול גם לגרום לדופק לא-סדיר. דופק לא-סדיר יכול במקרים מסוימים להוביל לאי-ספיקת הלב. אלכוהול עלול להגביר את לחץ הדם.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

כבד	לאחר תקופה מסוימת עלול אלכוהול לגרום לנפיחות ולרגישות בכבד. הדבר יכול למנוע מן הכבד לתפקד כראוי ולהביא למחלות ממיתות. כבד שנפגע מאלכוהול עלול להפחית את ייצורם של חומרים מקרישי דם.
קובה	אלכוהול יוצר גירוי בציפוי הפנימי של הקיבה ויכול לגרום להקאה. שימוש חוזר עלול לגרום לכיבים. אלכוהול עלול לגרום לסרטן הושט, האבר שמוביל את המזון לקיבה.
לבלב	אלכוהול יכול לגרום לנפיחות בציפוי הפנימי של הבלבל. הנפיחות עלולה לחסום את המעבר למעי הדק. חומרים כימיקליים הדרושים למעי הדק לעיכול אינם יכולים לעבור. החומרים הללו מתחילים לעכל את הבלבל עצמו, יוצרים כאב, גורמים להקאה, ואולי ממיתים.
כליות	אלכוהול עלול למנוע מהכליות לשמור על איזון הנוזלים בגוף. עודף נוזלים עלול לגרום ליתר לחץ דם.
ורידים	אלכוהול מרחיב כלי דם הסמוכים לעור, ובכך גורם לאובדן חום הגוף.
עורקים	עורקים נפוחים בראש עלולים ללחוץ על עצבים ולגרום לכאבי-ראש.
דם	אלכוהול מפחית את היכולת של מח העצמות לייצר תאי דם אדומים, ובכך גורם למצב הקרוי אנמיה. אדם הלוקה באנמיה חש עייף וחלש. אלכוהול גם מקטין את מספר תאי הדם הלבנים ואת יכולתם ללחום בזיהומים. אלכוהול מפריע לקרישת הדם.
עור	נראה כי אלכוהול מחריף מחלות עור כגון חזזית (פצע בגרות).
שרירים	אלכוהול עלול לגרום לחולשת שרירים ולהרס שרירים.

(לקוח מתוך כרזה של Weekly Reader)

דרכו של האלכוהול בגוף

- האלכוהול מגיע לקיבה ולמעיים.
 - האלכוהול נכנס במהירות למחזור הדם.
 - האלכוהול מגיע לכל אברי הגוף, ובכלל זה אל המוח.
 - האלכוהול עובר פירוק בכבד.
- הגוף "נפטר" מן האלכוהול שמצוי במנה אחת של משקה אלכוהולי בתוך כשעה.

שכרות

מצב בו קיים שיבוש מידי, זמני (לטווח קצר) נראה לעין בפעולות גופניות ונפשיות כתוצאה משתיית אלכוהול.

עוצמת השיבוש תלויה ברמת ריכוז האלכוהול בדם. ככל שהאדם שותה יותר, שכרותו עזה יותר. היא מתבטאת בהשפעה על המוח ומתגלה למשל: בתגובה איטית לגירויים, בכושר שיפוט לקוי, בראייה משובשת, בדיבור עילג ובהילוך כושל.

מתוך מה צעירים יודעים על אלכוהול - חוברת לחט"ב, האגודה למניעת אלכוהוליזם.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

שער שביעי

הורה לי דרך - פעילות עם הורים

מגוון פעילויות ונושאים עם הורים

פעילות עם ההורים

רציונל לפעילות עם ההורים

להורים תפקיד חשוב ומשמעותי בהקניית ערכים, הרגלים והתנהגות של ילדיהם. נושא האלכוהול והקניית הרגלי שתיה מבוקרת או מניעת שתיה לא מבוקרת במסגרת המוסד החינוכי מחייבים השתתפות ומעורבות הורים בפעילויות ברמות השונות. ההורים, כשותפים, יכולים לסייע בדוגמא אישית, בהעברת מסרים ברורים וביצירת עמדה אחידה של ציבור ההורים והצוותים החינוכיים במוסד החינוכי.

יש אפשרויות שונות למעורבות הורים:

- פעילות מיוחדת ונפרדת להורים.
- פעילות מעורבת הורים-תלמידים - במוסד החינוכי.
- פעילות הורים וילדיהם בבית.
- זימון הורים להיות נוכחים בפעילויות הנערכות בביה"ס לתלמידים.
- ארגון כנסים משותפים ו"ימי מוקד" בשיתוף ההורים.

מטרות

- להגביר מודעות ההורים לתופעת השתייה אצל בני הנוער.
- להקנות להורים מידע על האלכוהול, על השפעתו ועל נזקיו.
- לעורר מוטיבציה לעסוק בנושא ברבדים השונים.
- לסייע בהבנת ההבדל בין צריכת האלכוהול אצל מבוגרים ואצל צעירים - הבדל במניעים, בהשפעות ובסכנות.
- לחזק הורים בבואם להתמודד עם בעיית השתייה הלא מבוקרת של הצעירים.

הצעות

- רצ"ב מאמרים אשר ניתן לחלקם בפעילויות עם ההורים.
- שלוש דוגמאות לפעולות עם הורים (פעילויות 1-3).
- להלן רשימת נושאים שמומלץ לעסוק בהם במפגשי ההורים:
 - אפיוני גיל ההתבגרות והשפעת קבוצת הגיל לגבי התנהגות מסוכנת.
 - המסרים הכפולים בחברה בנושא השתייה (משפחה וחברה).

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

- מידע בנושא האלכוהול - שבירת מיתוסים.
- תקשורת בין הורים ומתבגרים בנושא שתית משקאות אלכוהוליים.
- עצמאות המתבגר ומעורבות ההורים בנושא שעות הפנאי ודרכי הבילוי.
- ההורים כמודל לחיקוי.
- התנהגויות, סיכונים והקשר ביניהן.

פעילות 1

מה יודעים ההורים על הרגלי השתייה של ילדיהם?

מטרה:

- לעורר את מודעות ההורים להרגלי השתייה של ילדיהם.
- לעורר דיאלוג בין הורים לילדיהם סביב סגנונות בילוי והשתייה האלכוהולית כחלק מהם.
- לגרום להורים להבין את השפעת הרגלי השתייה שלהם על ילדיהם בנושא זה.

מהלך הפעילות:

- לפתוח בשאלה כללית: מה אתם יודעים על מעשיהם של הילדים בפעילות החברתית שלהם: מסיבות, בילוי אצל חברים, דיסקוטק ועוד? (ההורים עונים ובמקביל הילדים)
- לדון סביב השאלה: איך מסבירים את הפער בין תשובות ההורים לילדים?
 - האם נראה להם כי המצב אצלם שונה?
 - כיצד יבדקו? כיצד ניתן להקטין הפער?

לסיכום:

ניתן לקרוא הקטע: "מדוע אסור למתבגרים להשתמש באלכוהול?" (ראה להלן, עמ' 133).

דף להורה*

מדוע אסור למתבגרים להשתמש באלכוהול?

מתבגרים מתמכרים מהר יותר ממבוגרים, כיוון שגופם עדיין בתהליך צמיחה. למבוגר לוקח 5 עד 15 שנים להתמכר באופן פיזי לאלכוהול. למתבגר לוקח הדבר בין 6 חודשים לשנתיים (תהליך הצמיחה נמשך עד לגיל 24 בערך).

בני נוער אינם שותים שתייה חברתית; הם שותים כדי להתמסטל או כדי להשתכר (אמירה זו מקורה בבני הנוער עצמם, חבר'ה, אז אני מציע שאנו המבוגרים נטה אוזן!).

שתייה במטרה להתמסטל או להשתכר אינה אחד מסימני האזהרה לבעיית שתייה הממשמשת ובאה.

כן, שתי בירות מספיקות לאדם כדי להתמסטל.

כאשר הורים מרשים לילדיהם לשתות, הם למעשה מעבירים להם מסר של "לא אכפת לי ממך". הם יודעים כי הדבר מזיק ובכל זאת מרשים לילדיהם להתמסר לשתייה. התוצאה הסופית היא שהילד חש לא אהוב ולא מטופל.

על הורים להציב גבולות - זהו תפקידם! המתבגרים מצפים לכך ובעומק ליבם רוצים זאת.

כאשר הורים מרשים לילדיהם לשתות, הם מעבירים מסר האומר כי מותר לעבור על החוק. שתיית משקה חריף על ידי אלה המוגדרים על פי חוקי המדינה כקטינים, היא בלתי-חוקית - בין אם הדבר נעשה בבית או לא, מלבד כאשר השתייה היא למטרות דתיות (אין חוק דומה במדינת ישראל).

אלכוהול הוא סם מרדים, וכתוצאה מכך, די בבירה אחת או שתיים כדי להתחיל להרדים את המוח. הדבר מוביל לפגיעה בקואורדינציה, בשיפוט וברפלקסים. בזמן נהיגה, זה יכול להיות ההבדל בין 'כמעט ונפגע' לבין תאונה. בזמן למידה לבחינה, זה יכול להיות ההבדל בין ציון 90 לציון 80.

*האם תרצה שילדיך ישתו אלכוהול?

פעילות 2

קו החוף

מטרה

- בדיקת הקשר - הורים מתבגרים.
- עידוד הידברות סביב נושא הגבולות.
- בדיקת המושג "חוף מבטחים".

מהלך הפעילות

שלב א'

המנחה יאמר: "הנושא המרכזי הקשור בשתיית אלכוהול הוא נושא הגבול. בואו ונבדוק את המושג".
הגבול הוא חיץ, אך הוא גם נקודת מפגש. את הקשר בין מתבגרים למבוגרים ניתן לדמות לקשר בין הים לחול.

המתבגרים - הם הגלים.

החוף - הם ההורים, המבוגרים.

גלי הים לעיתים סוערים, לעיתים מתרפקים על חוף מבטחים.

נסו לקיים את הדיאלוג כריקוד בין הים לחול.

בדקו מה קורה כשנכנס נושא האלכוהול לתוך הדיאלוג?

הערה - הפעילות יכולה להתקיים בזוגות - הורים עם ילדיהם או הורים עם ילדים אחרים. כנ"ל בקבוצות.

שלב ב'

סיכום ודיון כללי - מה הוא גבול במשפחה? מי קובע את הגבולות? האם הגבול קבוע? מתי משנים אותו?

למה, בכלל, יש צורך בגבולות בגיל ההתבגרות?

מה, ולמה הקושי בנושא האלכוהול?

לסוף הפעילות ניתן לקרוא ולדון במאמר: "האם זה נכון להציע לילדיך יין עם הארוחה?" (ראה להלן עמ' 135).

האם זה נכון להציע לילדיך יין עם הארוחה?

טורסטן פריברג (Torsten Fridberf), מנכ"ל IOGT-NTO, שוודיה, 1995

האם צעירים 'לומדים' לשתות אלכוהול בצורה הגונה' אם הוריהם בבית מציעים להם לנסות? חשוב לחקור שאלה זו, כי הורים רבים סבורים שמוטב שהם ילמדו את ילדיהם איך להתמודד עם אלכוהול, בכך שהם נותנים להם לטעום בבית. כאשר מעיינים במחקרים שנעשו בתחום זה, מתברר שהמחקר מצביע על תוצאות הפוכות לגמרי.

אני עומד לסקור שני מחקרים שוודיים שנערכו בהפרשי זמן של 10 שנים. כבר בשנים 84-1983 ערכה החוקרת השוודית אולה מרקלונד (Ulla Marklund) מחקר נרחב בין תלמידי תיכון בני 13-15, וקבעה כי צעירים אשר הוריהם הציעו להם אלכוהול בבית, ישתו יותר בחברת ידידיהם. העובדה שהציעו לצעירים משקאות בבית, משדרת שעליהם לשתות אלכוהול; אין זה אסור ושתיית אלכוהול היא עניין מקובל.

במחקרה משנת 1983, קבעה אולה מרקלונד כי כמחצית (47%) מהתלמידים אשר הצהירו כי הוריהם הציעו להם לעיתים קרובות אלכוהול, שותים כמות המקבילה לבקבוק יין לשבוע. בהשוואה בין התלמידים שהוריהם מעולם לא הציעו להם אלכוהול, 65% מעולם לא שתו אלכוהול, 25% שתו כמות המקבילה לבקבוק יין אחת לשבועיים, ורק 10% שתו יותר מאשר בקבוק אחד לשבוע. מחקר זה קובע קשר ברור בין צריכת האלכוהול אצל צעירים לבין גישת ההורים להציע להם אלכוהול.

מרבית הצעירים אינם שותים הרבה אלכוהול בבית. הם ישתכרו על מנת 'לעשות חיים' בחברת ידידים, אך לא בבית. יותר קשה להורים להגיב לעובדה שילדיהם משתכרים, אם הם נותנים להם אלכוהול, לעיתים קרובות, בבית. צעירים השותים עם חבריהם זה עניין שונה לגמרי מאשר לקבל אלכוהול בבית. הצעת שתייה בבית היא אות לצעירים שאנחנו, ההורים, מקבלים את העובדה שהם שותים אלכוהול. הורים הרוצים 'ללמד את ילדיהם לשתות בצורה הגיונית', הם לעיתים קרובות תמימים כאשר עניין נוגע לילדיהם שלהם. הם מאמינים שהסטטיסטיקה על נוער והאלכוהול נוגעת רק לילדי אחרים. ההורים רואים את ילדיהם בבית ואינם יכולים להתייחס להתנהגותם במצבים אחרים, כגון בין חברים.

על ההורים להיות מסוגלים להציב גבולות, אם כי אין זו תמיד הבחירה הקלה ביותר. רופא הילדים השוודי, פאיבי שודרמן (Paivi Doderman) טוען שאין זה מובן מאליו שמישהו יכול ללמד ילדים כיצד לשתות אלכוהול. לילדים אין ציפיות חיוביות, כפי שיש למבוגרים, מאלכוהול. אין זו דרך טבעית לסוציאליזציה ולאוויר. תחת זאת, נוצר כאן אושר מלאכותי.

שודרמן ממשיך וטוען שסכנת הפגיעה המוחית הקשורה לאלכוהול היא הרבה יותר גדולה, כאשר המוח טרם סיים לגדול. כמו כן, צעיר עלול להתמכר ביתר קלות. ברור הדבר, הנוער רוצה שהמבוגרים ידאגו לו ויצילו לו גבולות. צעירים רבים אומרים: 'בדרך כלל הורינו יודעים שאנחנו שותים, אך הם עושים עצמם כלא יודעים'. הורים שלא אכפת להם הם אדישים ובלתי אחראיים.

המחקרים השוודיים בנוגע לעישון מעלים תוצאות מקבילות למחקרי האלכוהול. גם אלה מצביעים על כך שצעירים מוכנים להקשיב למבוגרים המגלים אכפתיות מספקת להציב גבולות. אם לשפוט לפי מחקרה של אולה מרקלונד, המסקנה נראית כך: גם אם אתה, כהורה, שותה אלכוהול, עליך להיות מסוגל לסרב לצעירים ולא להאמין ביכולתך ללמד אותם לשתות. האלכוהול הוא עניינו של ההורה.

אגודת הנוער השוודית להינזרות מאלכוהול (UBF) ביקשה גם לשפוך אור על השאלה: 'האם זה נכון להציע לילדיך יין עם הארוחה?' הם ניתחו מחקר של 4,500 נערים בני 14-15 בעיר גוטנברג ובאי גוטנלנד, שוודיה. מחקר זה נערך בשנת 1994, עשר שנים אחר מחקרה של אולה מרקלונד.

התוצאות מאוששות את הממצאים של המחקרים הקודמים, ובוודאי את של אולה מרקלונד משנת 1984. צעירים שהוריהם נתנו להם אלכוהול, שותים יותר מצעירים שלא ניתן להם. יתר על כן, המחקר מצביע על כך שהם יוצאים לעולם עם הנהוג הזה.

המחקר של אגודת הנוער להינרות מאלכוהול מראה כי:

- אי אפשר ללמד ילדים לשתות אלכוהול.
- ההורים מהווים דוגמא.
- הצעירים רוצים שהוריהם יתערבו יותר - שיביעו דאגה ואכפתיות!
- ההורים יודעים אך מעט על צריכת האלכוהול של ילדיהם.
- מרבית בני הנוער חושבים שיש להם מעט מדי מידע בקשר לאלכוהול ולסמים.
- שני שלישים מכל תלמידי התיכון סבורים שעל ההורים לשכנע את ילדיהם לא לשתות אלכוהול.

אגודת הנוער להינרות מאלכוהול שלחה להורים, בהקשר למחקר זה, מידע האומר:

- 'רשת הביטחון' החברתית של הצעירים חלשה משל המבוגרים - קל מאוד להרחיק לכת.
 - מנהגים ונורמות הנרכשים בגיל צעיר, מלווים אותנו לכל החיים. חשוב ביותר לעשות את הדבר בזמן הנכון - בלי אלכוהול.
 - ככל שמקדימים להעריך את הכיף שבאלכוהול, כן הופך הדבר להרגל מוקדם יותר.
 - ככל שמקדימים לצרוך אלכוהול, הצריכה גוברת מהר יותר. מי שמתחיל לשתות בגיל 14, ישתה יותר בגיל 15 וכו'.
 - תחת השפעת האלכוהול כושר השיפוט נפגם ולכן עולה הסיכוי להתנסות בסמים.
 - מבחינה ביולוגית, המוח פגיע יותר בגיל הנעורים. זכור - המוח ממשיך להתפתח עד גיל 25.
- המסקנה המתחייבת היא שהצעת אלכוהול לילדים בבית אינה מעניקה להם הרגלי שתייה יותר טובים. ככל שמתחילים מאוחר יותר - כן ייטב.
- אינך יכול ללמד את ילדיך איך לשתות...

פעילות 3

קטעי עיתונות (פעולה משותפת להורים ותלמידים)

מטרה

תלמידי הכיתה יתבקשו לאסוף קטעי עיתונות בנושא לקראת פעילות זו. ההורים והתלמידים יפגשו מציאות הקשורה לבילוי ולאכזבה כפי שהיא משתקפת בעיתונות ויקיימו דיאלוג.

מהלך הפעילות

הכיתה מחולקת לקבוצות. מוצעות שתי אפשרויות לעבודה בקבוצות.

אפשרות א'

הקבוצה תקבל קטעים מתוך המאמר: "איפה היינו? איך לא ראינו?" (מצ"ב עמ' ???) דיון במאמר: עד כמה הוא משקף אמת מוכרת? מה למדנו? אילו החלטות נוכל לאמץ בהתייחס למאמר?

אפשרות ב'

הקבוצה תקבל שלושה קטעי עיתונות מתוך הרצ"ב. הקבוצה תקבל דף פעילות שלהלן.

פעילות עם קטעי עיתונות - לחברי הקבוצה

התלמידים יביאו לשיעור מספר קטעי עיתונות הקשורים לאכזבה ולתוצאות השימוש בו.

- רשמו את שם הקטע ותוכנו.
- נסו לבחון אם היה שוני בין הקטעים שנכתבו.

שם הקטע	התוכן בקצרה	הדומה	השונה

סיכום הפעילות

במליאה: כל קבוצה תדווח על הפעילות.

דיון בשאלה: "האם המציאות המשתקפת מקטעי העיתונות נכונה? משקפת את הידוע לנו? מה עושים כדי לשנות?"

מתוך העיתונות...

איפה היינו? איך לא ראינו?

אירועי השתיינות והשכרות של בני הנוער בבילוי סוף השבוע, בטיולים השנתיים ובמסיבות למיניהן, מדירות שינה מעיניהם של הורים רבים. אלה מתקשים להבין מאין צמחה תופעה זו שתוצאותיה, לעיתים, הוות אסון. רבים מציינים שהשתיינות והשכרות לא אפיינו את החברה שלנו בעבר, ומרבית ההורים, גם אם כיום שותים מידי פעם, לא זוכרים בילוי שכרות שכאלו בצעירותם.

השפעת ההורים

רבים מבני הנוער הכירו לראשונה את השתייה בבית. האלכוהול הפך בבתי רבים סמל למעמד וליוקרה. לא "מחביאים" את בקבוקי המשקה מתחת לכיור, אלא להיפך, מפארים בו את הסלון. שתיית האלכוהול על ידי ההורים גם לא מצטמצמת לטכסים דתיים או לארוחות חגיגות, אלא הופכת לנורמה חברתית מקובלת שהצעירים ששים לחקות אותה. הורים רבים נוהגים בסלחנות כלפי השימוש באלכוהול בעיקר בהשוואה לסמים אחרים. ההורים, שאינם מכירים את הסמים ושחשים מאוימים מהם, ובצדק, מזהירים את ילדיהם לבל יתקרבו לסמים, אך בה בעת, מתעלמים מן האלכוהול. וכך מתוך הלאו שומעים הצעירים את ההן - "סמים לא - אלכוהול למה לא?"

חשיפה לכלי התקשורת

סקרים שפורסמו לאחרונה העלו כי בני הנוער חשופים מאוד לכלי התקשורת וכי הם נוהגים לצפות מידי יום כשעתיים ורבע בממוצע בטלוויזיה. החשיפה לכלי התקשורת חושפת את בני הנוער לפרסומות המשודרות בערוצים המסחריים, בין השאר לפרסומות לבירה. פרסומות אלו לא משבחות, בדרך כלל, את איכותו של המוצר או את הארומה המיוחדת לו, אלא קושרת כל משקה לגירוי ולריגוש אחר התופס את הצעירים. יש בירות המשדרות גבריות, אחרות עוסקות במיניות, בירה נוספת מדגישה את החברות וכך הלאה. המסר ברור, מי ששותה בירה הוא בוגר, מיני, חברותי וכד'. מי מבני הנוער לא רוצה להיות כזה?

גם תכניות הבישול והאירוח למיניהן נוהגות היום לארח את המרואיינים על כוס יין או כוסית משקה חריף. התמונה השגרית של המארח המוזג משקה לאורחיו והמפאר את הקוקטייל השבועי, לא נעלמת מעיניהם של צעירים. מגדילים לעשות מנחי תכניות האירוח הליליות, שמביאים לעיתים את אורחיהם לכדי שכרות. ותכניות אלו, כידוע, משודרות בשעות הקטנות של הלילה, כשההורים כבר ישנים...

היעדר איסורים מפורשים

האלכוהול כידוע, הוא הסם החוקי הנפוץ ביותר בארץ. בניגוד לרשימת האיסורים הארוכה המיוחסת לסמים - איסור החזקת כלים לשימוש, איסור החזקת סם, איסור שימוש בסם, איסור מכירה - האלכוהול חופשי לחלוטין, לפחות עבור הצעירים.

לכולם ידוע, כמובן, שאסור למכור אלכוהול לבני 18 ומטה. מה שלא ידוע הוא שהאיסור חל על המוכרים ולא על הקונים. כלומר, אסור למכור אבל מותר לקנות, מותר לשתות, מותר להקפיץ ועוד. יותר מכך, האיסור הקבוע בחוק הישראלי מתייחס לאיסור מכירה לשם שתייה במקום, קרי, בפאבים ובמועדונים. לעומת זאת, במרכולים ובחנויות בהם מוכרים בקבוקים סגורים מותר למכור גם לילד בן חמש.

שער שמיני

תם ולא נשלם

הצעות לסיכום הנושא

תם ולא נשלם - הצעות לסיכום הנושא

לסיכום הנושא בכיתה, בשכבה או במוסד החינוכי תפקיד חשוב. יש בסיכום מעין סגירת מעגל - בדיקת התכנים והמסרים שנלמדו, הצגת תוצרים ועוד. הסיכום מאפשר לתלמידים לעבד את התהליך שחוו, לבדוק את עמדותיהם ולגבש את החלטותיהם. כמו כן מאפשר הסיכום להעלות דילמות חדשות וסימני שאלה לגבי נושאים שעדיין נשארו בלתי פתורים.

יחד עם זאת חשוב להדגיש כי "תם ולא נשלם", סיימנו נושא אך יש עוד מה ללמוד. ניתן לאמץ חלק מהרעיונות ולשלבם במהלך התכנית ולא רק בסיומה.

מטרות

- התלמיד יחזור על נושאים מרכזיים בתכנית הלימודים.
- התלמיד יוכל לבדוק שוב את עמדותיו בעקבות המסרים שהועברו במהלך התכנית והידע שרכש ולחזקם.
- התלמיד יבטא את התהליכים שעבר בנושא בצורות שונות (יצירה, כתיבה ועוד).

מהלך השיעורים

מוצעות מספר פעילויות כלליות לסיכום הנושא. כמו כן מוצעות פעילויות לימי מוקד מסכמים ומספר קטעים לקריאה בכיתה, תלייה בכיתה ועוד. מוצעים גם קטעי עיתונות לקריאה ולקישוט.

רעיונות כלליים לסיכום הנושא

- ניתן לסכם הנושא בצורות שונות ומגוונות.
- חשוב לבדוק מהם המסרים שאותם קיבלו התלמידים במהלך לימוד הנושא. מומלץ לקבל משוב מהשיעורים אותם עברו.
 - אפשר לקרוא קטע משמעותי או שיר הקשורים לאלכוהול ולבדוק עד כמה קשור הקטע לדברים שנלמדו.
 - דרך נוספת היא לסכם ביצירות אומנותיות, קולז', כרזות ועיתון קיר אשר יציגו מסרים ו"אמירות" מסכמות של התלמידים. כמו כן ניתן ליצור מצגת במחשב ובה סיכום הנושא ומסרים אותם רוצים להעביר (ניתן להעמיד תערוכה עם עבודות התלמידים).
 - דרך יפה ומסכמת היטב את הנושא היא קיום ימי מוקד בסוף התכנית (דף עזר 3, עמ' 143).
 - (ימי מוקד מאפשרים גיוון באמצעים, במקום ובמפעילי מוקדי הפעילות השונים - עמיתים, מורים מקצועיים, הורים וגורמים נוספים בביה"ס ובקהילה.)
 - ניתן לנסח אמנה כיתתית, שכבתית או בית-ספרית לגבי מסיבות, בילויים ו/או שתיית אלכוהול (אפשר להעזר בדפי העזר 1-2 שלהלן - עמ' 141-142).

דף עזר 1

אמנה כיתתית: כיצד ניתן לשתות בלי להיפגע?

אין די בתשובה "לשתות מעט" אלא, יש להתחשב בגורמים נוספים:

- לאכול לפחות ארוחה קלה לפני השתייה או בצמוד לה.
- למהול משקאות חריפים במים (או להוסיף קרח), או לשתות משקאות אלכוהוליים בעלי ריכוז נמוך של אלכוהול (להעדיף יין על ויסקי).
- להכין "קוקטייל" - להוסיף למשקאות החריפים מיצי פירות, תרכיזי פירות ופלחי פירות.
- להימנע מערבוב משקה אלכוהולי עם משקה תוסס ולהעדיף משקאות אלכוהוליים שאינם מוגזים.
- לשתות לאט, להימנע מבליעת מנת המשקה בפרק זמן קצר.
- להתחשב במשקל הגוף. אדם רזה, השותה בחברת אדם שמן, פגיע יותר להשפעות האלכוהול מחברו, לאחר שתיית אלכוהול בכמות שווה.
- להתחשב במין. השפעות האלכוהול על האישה עזות יותר מאשר על גבר בעל אותו משקל גוף, לאחר שתיית כמות שווה של אלכוהול. השפעות האלכוהול על האישה משתנות במהלך המחזור החודשי בעוד שאצל הגבר הן יציבות.
- להימנע מנהיגה ברכב לאחר שתיית משקה אלכוהולי בכמות העולה על שתי מנות משקה, ולהמתין לירידת הרמה של ריכוז האלכוהול בדם.

"יין ישמח לבב אנוש" - לא כשאוחרים בהגה.

זכור: אין הכרח להתנזר מהטיפה המרה. יש צורך להימנע מהגזמה ולשתות בתבונה. לא רק כמות האלכוהול קובעת את תגובת הגוף, אלא איך צורכים את האלכוהול, ובאילו נסיבות.

צעיר המתחשב בגורמים הנזכרים בעמוד הקודם נחשב כ"שותה נורמלי".

"שותים נורמליים" מקבלים החלטות אחראיות ביחס לשתיית אלכוהול. אין להם בעיות הקשורות בשתייה, מפני שהם שותים מעט על מנת למנוע התפתחות של שכרות גלויה לעין.

הם יודעים מתי להפסיק, הם שותים לאט, מלווים את השתייה באכילה ואינם נוהגים ברכב מייד לאחר שתיית המשקה האלכוהולי.

"שותים נורמליים" שותים בגלל סיבות שאינן מובילות, בדרך כלל, לשתייה מופרזת. הם שותים בשמחות משפחתיות ובמפגשים חברתיים. שימוש אחראי ונבון באלכוהול תורם להנאתם של ה"שותים הנורמליים".

לעומתם...

"שותים בעייתיים" מנסים לפתור את בעיותיהם באמצעות השתייה.

שותים לפני לכתם לבית הספר או לפני נהיגה ברכב ויתכן שאף פגעו בעבר במשפחתם, בחבריהם ובזרים עקב השתייה.

שותים עד שוכרה באופן בלתי מבוקר.

נעשים רעשניים, רגשניים ואלימים ומתנהגים בצורה שונה מהתנהגותם הנורמלית.

"שותים בעייתיים" עלולים להפוך, בסופו של דבר, לאלכוהוליסטים - לאנשים המפתחים תלות.

דף עזר 2

אמנה כיתתית: טיפים ליוצאים לבילוי

אחרי שערכתם את כל הסידורים הדרושים לקראת היציאה לבילוי בערב: בחרתם מה ללבוש, קבעתם עם מי יוצאים וכמובן לאן הולכים לבלות, הגיע הזמן לחשוב איך חוזרים הביתה בשלום.

אם במסגרת הבילוי שלכם אתם גם שותים משקאות אלכוהוליים, מוטב להקדים מחשבה לשתייה ולרשום גם כמה טיפים:

- בירה לבנה זה אלכוהול. כמות האלכוהול בפחית בירה שווה לכוסית משקה חריף. אל תקלו ראש בבירה.
- האלכוהול הוא סם מדכא. לאחר שתיית אלכוהול גם בכמות קטנה נפגעת יכולת התפקוד.
- מוטב לשתות אלכוהול כשהוא מהול בנוזלים אחרים, כמו: מיצים, קרח, מים וכד'. מהילת האלכוהול מורידה את רמת ריכוזו.
- מומלץ לא למהול אלכוהול במשקה מוגז (סודה, ספרייט). הגז מזרז את ספיגת האלכוהול ומאיץ את תהליך השכרות. "הקפצת" טקילה, למשל, מהווה במפורש שימוש לרעה באלכוהול.
- חשוב לאכול לפני או תוך כדי שתייה. ספיגת אלכוהול על בטן מלאה איטית ובטוחה יותר.
- זכרו, לא כולם אוהבים לשתות אלכוהול, אל תדחקו במי שמסרב לשתות, כבדו את מי שאומר: "לא תודה, אני לא שותה!"
- והחשוב מכל: לעולם אל תנהגו לאחר שתיית אלכוהול ואל תסעו עם נהג שתוי. קבעו מראש, עוד לפני היציאה לבילוי, מי הנהג שיחזיר את כולם הביתה, וודאו שאותו נהג לא ישתה אלכוהול בכלל.

מי ששותה אלכוהול לא נוהג. נקודה.

בילוי נעים ובטוח!

דף עזר 3

ימי מוקד

התרומה של "ימי מוקד" לתכנית המניעה הבית-ספרית

"ימי מוקד" משמשים שיא בתכנית המניעה השוטפת. הרבה משאבים של זמן, ארגון וכוח אדם מושקעים בפרק זמן קצר החל מימים בודדים ועד לשבועיים. מובן שהשאלה האם זה מוצדק היא שאלה לגיטימית.

במה תורמים "ימי המוקד" למניעה?

- יצירת אמירה ברורה, כלל בית-ספרית, כנגד שתייה מופרזת של משקאות אלכוהוליים.
 - גיוס כל תשומת הלב לנושא.
 - יותר פיקוח וביטחון לגבי התכנים והתהליכים המועברים.
 - העשרה לתכנית המניעה השוטפת.
 - שיתוף מורים רבים יותר בתכנית המניעה.
 - לימוד מגוון בהרכבים שונים (כל ביה"ס, קבוצות קטנות, שכבה, חצאי כיתות ועוד).
- אין ספק כי כל הגורמים המצוינים לעיל יוצרים אפקט פסיכולוגי של לימוד אחר: הדגשת קולם של הטוענים שאין צורך באלכוהול כדי לחיות חיים טובים ומשמעותיים. בכך יש תרומה לקידום מטרות תכנית המניעה.
- ערך מוסף לפעילות במוקדים הוא האפשרות להפעיל תלמידים רבים, לאפשר ביטוי לסוגים שונים של למידה במשאבים כספיים מעטים יחסית (יותר זול מהצגה הרצאה ועוד). הוכח במחקרים שדרך לימוד נושאי המניעה בצורה פעילה משפיעה יותר מלימוד פסיבי.
- בהמשך מוצעות הצעות לפעילות ב"ימי מוקד".
- פעילויות אחרות ניתן למצוא בחלק העוסק בשילוב מקצועות הלימוד בתכנית המניעה.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

נספחים

נספח 1:

שתינות נוער וצעירים - ביבליוגרפיה מומלצת, עמ' 154-155.

•

נספח 2:

גורמי סיכון לשתייה מופרזת בקרב תלמידים / ד"ר שושנה וייס, בתוך "הכל על אלכוהול",

גיליון 18, 1998.

נספח 1: שתיינות נוער וצעירים - ביבליוגרפיה מומלצת

1. גרין, ד., השימוש בסמים ובאלכוהול אצל מתבגרים - הסיכון המסוכן, בתוך: שניידר ס. דויטש ח. (עורכים), נטילת סיכונים בגיל ההתבגרות, מכון סאמיט, ירושלים, 1994.
2. הראל י. קני ד. רהב ג., נוער בישראל - רווחה חברתית, בריאות והתנהגויות סיכון במבט בינלאומי, ג'וינט - מכון ברוקדייל לגרונטולוגיה והתפתחות אדם וחברה, 1998.
3. וייס ש., דפוסים של שתיית משקאות אלכוהוליים בקרב בני נוער במגזר הלא יהודי בצפון הארץ, בתוך: מיכאלי נ. נאור א. (עורכים), שתיינות ואלכוהוליזם במגזר הערבי והדרוזי, עמותת אפש"ר ומשרד העבודה והרווחה, 1995.
4. וייס ש., האם בני נוער יודעים מה הם שותים? הרפואה, כרך 128, חוברת ג', פברואר 1995.
5. וייס ש. מור מ., מדוע, היכן ועם מי שותים בני נוער ישראלים? למי יפנו לקבלת סיוע בבעיות הקשורות בשתיית משקאות אלכוהוליים? חברה ורווחה, כרך ט"ו, חוברת 3-2, מרץ 1995.
6. וייס ש., מה בני נוער יהודים וערבים יודעים על אלכוהול ונהיגה? תנועה ותחבורה, גיליון 41, יולי 1995.
7. וייס ש., שימוש באלכוהול בקרב תלמידים בישראל: התופעה ודרכי התמודדות עמה - סקירת ספרות מקצועית, מכון הנרייטה סאלד, ירושלים, 1997.
8. וייס ש., התייחסות בין עדתית של בני נוער לחוקי פיקוח על האלכוהול, רפואה ומשפט, גיליון מס' 18, אפריל 1999.
9. וייס ש., התייחסות בין עדתית של צעירים לתוויות אזהרה מפני אלכוהול, רפואה ומשפט, גיליון מס' 15, נובמבר 1996.
10. וייס ש., שתיית אלכוהול בקרב בני נוער ערבים בשנת 1996 - צורך דחוף במניעה, הרפואה, חוברת ה'-ו', ספטמבר 1997.
11. וייס ש., עמדות צעירים יהודים וערבים כלפי חוקי הפיקוח הנוגעים לאלכוהול ונהיגה, תנועה ותחבורה, חוברת 53, אוקטובר 1998.
12. הרב זלמנוביץ, א., סמים ואלכוהוליזם ביהדות תשמ"א, מכון העם והמדינה, מזכרת בתיה.
13. טייכמן מ., לחיות בעולם אחר - אלכוהול, סמים והתנהגות אנושית, הוצאת רמות, אוניברסיטת תל-אביב, 1989.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

14. טייכמן מ., השימוש בסמים ובאלכוהול בקרב מתבגרים: גורמים ומניעים, מניעה והתערבות, בתוך: פלום ח. (עורך), מתבגרים בישראל: היבטים אישיים, משפחתיים וחברתיים, רכס, אבן יהודה, 1995.

15. לקט ר., הורה לי דרך - מדריך לפעילות עם הורים למניעת שימוש לרעה באלכוהול ובסמים, משרד החינוך - שפ"י, 2000, מהדורה ב'.

16. לקט ר., נוהגים בראש אחר: על נהיגה ללא אלכוהול, משרד החינוך, מחלקת ההסברה, שפ"י, 1997.

17. מיכאלי נ. נאור א. (עורכים), אלכוהול והסברה, עמותת אפש"ר ומשרד העבודה והרווחה, פברואר 1995.

18. מיכאלי נ. נאור א. (עורכים), אלכוהול ואלימות, עמותת אפש"ר ומשרד העבודה והרווחה, 1997.

19. פלג א., הפעלה והערכה של תכניות התערבות למניעת שימוש לרעה בסמים פסיכואקטיביים בקרב תלמידי תיכון, עבודת דוקטורט, אוניברסיטת בן גוריון בנגב, 1998.

20. רהב ג. טייכמן מ. ואחרים, השימוש בחומרים פסיכואקטיביים בקרב תושבי מדינת ישראל 2001 - מחקר אפידמיולוגי V, הרשות הלאומית למלחמה בסמים.

21. רונן ב., שליטה עצמית, תהליכים משפחתיים וצריכת אלכוהול בקרב מתבגרים מחקר מעקב, עבודת דוקטורט אוניברסיטת תל אביב, 1996.

נספח 2: מהנעשה בעולם

גורמי סיכון לשתייה מופרזת בקרב תלמידים

"הכול על אלכוהול", גיליון מס' 18, פברואר 1998, ד"ר שושנה וייס

אף על פי שהגיל המינימלי למכירת משקאות משכרים בישראל, במקומות בהם שותים במקום (פאבים, מסעדות), עומד על 18, ידוע שתלמידים רבים שותים משקאות אלכוהוליים במקומות ציבוריים וכמוכן בבית, במסיבות פרטיות [1]. חלקם אף שותה בצורה "כבדה" [2]. חלק מן השותים הצעירים ידרדר, בסופו של דבר, לאלכוהוליזם בגיל מבוגר כשהמעבר משתייה מתונה ואקראית לשתייה קבועה ומופרזת ולתלות באלכוהול קשורה בגורמי סיכון ביולוגיים, נפשיים וחברתיים. בספרות הבינלאומית צוינו גורמי סיכון שונים, שנמצאו באוכלוסיות בעולם המערבי, אשר ממלאים תפקיד חשוב אצל המתבגר בניבוי ההדרדרות לבעיות הקשורות בשתיית אלכוהול בגיל מבוגר יותר [3]:

גורמים תורשתיים: מחקרים שנעשו בבעלי-חיים ומחקרים שנערכו בקרב תאומים וילדים מאומצים הצביעו על האפשרות, שגורמים גנטיים משפיעים על רגישות הפרט לאלכוהוליזם. ילדי אלכוהוליסטים מועדים להתחיל בשתייה ולפתח אלכוהוליזם יותר מילדים שהוריהם אינם אלכוהוליסטים. עם זאת, שיעורו של היחס בין ההשפעות של התורשה לאלו של הסביבה לא נקבע עדיין והוא משתנה מילד לילד.

סימנים ביולוגיים: גלי מוח שנוצרים בתגובה לגירוי (כמו אור, קול) מספקים מדידה של פעילות מוחית, שיכולה לנבא סיכון לאלכוהוליזם. בתחום זה משתמשים בעיקר בגל P300, כאשר הוכח שאמפליטודה נמוכה שלו יכולה לנבא סיכון לאלכוהוליזם והיא מצויה במיוחד אצל בנים לאבות אלכוהוליסטים.

התנהגות בילדות: ילדים קטנים "שקשה להשתלט עליהם", המגלים אימפולסיביות, חוסר מנוחה וחוסר ריכוז, הם בסיכון לתלות באלכוהול לאחר גיל ההתבגרות. נמצא, שתוקפנות אצל ילדים קטנים יכולה לנבא שימוש לרעה באלכוהול בגיל ההתבגרות. בנוסף, התנהגות אנטי-חברתית בילדות נקשרת לבעיות הנובעות משתיית אלכוהול בגיל ההתבגרות ולתלות באלכוהול בגיל מבוגר.

בעיות נפשיות: ילדים ובני נוער היפראקטיביים עם קשרים חברתיים חלשים מועדים לתלות באלכוהול. עם זאת, עדיין לא ברור אם חרדה ודיכאון הם גורמי סיכון או תוצאה של השימוש לרעה באלכוהול.

התנהגות אובדנית: מחקרים מראים שיש קשר בין ניסיונות התאבדות והתאבדות לבין שתיית אלכוהול, אך לא ברור אם השתייה היא זו שגורמת לניסיונות ההתאבדות או שההתנהגות האובדנית מובילה לשתייה. בכל מקרה, נמצא קשר בין שתי ההתנהגויות.

הורים: שתיית אלכוהול על-ידי ההורים ועמדות חיוביות כלפי שתיית אלכוהול קשורות בהתחלת שתייה אצל הילדים ובהמשך שתייה אצלם. התחלת שתייה בגיל צעיר היא גורם סיכון מנבא לבעיות שתייה בגיל מבוגר יותר. נמצא, שרק מקצת מן הילדים שהוזהרו על ידי הוריהם לגבי האלכוהול והשפעותיו, או ילדים שדיווחו על קשר קרוב עם ההורים אכן התחילו בשתייה. היעדר תמיכה של הורים ובעיות תקשורת נקשרו עם שתייה "כבדה" ועם שכרות בקרב מתבגרים. בנוסף, נוקשות של הורים, דחייה והטלת משמעות באופן הפכפך, מנבאים בעיות שתייה בגיל ההתבגרות.

חברים: שתייה אצל חברים נמצאה קשורה לשתייה בגיל מבוגר יותר ולהשפעות חברים והורים יש חשיבות בהתחלת שתייה ובהמשכה אצל הצעיר, אולם עדיין לא ברור איזו השפעה חזקה יותר.

ציפיות: ציפיות חיוביות משתיית אלכוהול מהוות גורם סיכון לשתייה אצל צעירים. נמצא, שהציפיות החיוביות גוברות עם הגיל ומנבאות תחילת שתייה ושתייה - בעייתית אצל תלמידים.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי

פציעות וחבלות: התעללות בילדים וחבלות אחרות הן גורמי סיכון לבעיות אלכוהול. מתבגרים בטיפול בבעיות אלכוהול דיווחו על שיעורים גבוהים מאוד של התעללות גופנית, ניצול מיני ומקרי אלימות בהשוואה לקבוצות ביקורת. במרבית המקרים הפציעות והחבלות קדמו לשימוש באלכוהול.

חשיפה לפרסומת למשקאות אלכוהוליים: במחקרים שנערכו לאחרונה בקרב תלמידים בבית ספר בארה"ב, ואשר בדקו מודעות (באמצעות יכולת זיהוי של שמות של משקאות משכרים בתשדירי פרסום לאחר שנמחקו בהם שמות המשקאות) נמצא, שלמודעות יש קשר לציפיות חיוביות לגבי אלכוהול ולכוונה לשתות בגיל מבוגר יותר. חשיפה לפרסומת לאלכוהול יכולה להוביל להעדפה של שתייה.

גורמי הסיכון שצוינו לעיל יכולים להוביל לתלמידים להתחלת שתייה ולתלמידים ששותים לשתיה בעייתית המתבטאת בגיל ההתבגרות גם בבעיות בריאות אך במיוחד בנהיגה תחת השפעת אלכוהול, בהתנהגות מינית מסוכנת ובלתי-מוגנת ובמעורבות באירועים אלימים (בהם יכולים הצעירים להיות כמובן גם הקורבנות). אין ספק, שלפחות חלק מגורמי הסיכון הללו יכולים להתאים לתלמידים בישראל וראוי שאלה העוסקים בחינוכם של הצעירים יהיו מודעים לגורמי סיכון אלו.

מקורות:

1. וייס ש., שימוש באלכוהול בקרב תלמידים בישראל: התופעה ודרכי התמודדות עמה - סקירת ספרות מקצועית, מכון הנרייטה סאלד, מרכז המידע במדעי החברה 1997.
2. וייס ש., שתיית אלכוהול בקרב בני נוער ערבים בשנת 1996 - צורך דחוף במניעה, הרפואה, 133, ה-1, עמ' 229-231, ספטמבר 1997.
3. Youth Drinking: Risk Actors and Consequences, Alcohol Alert. 37, NIAAA, July 1997.

טיפ-טיפה - אלכוהול במידה הנכונה

משרד החינוך התרבות והספורט, שרות פסיכולוגי יעוצי
