

אלכוהול (שעה וחצי)

מטרות

1. החניכות יים יבחנו את העמדות שלהם בנוגע לשתיית אלכוהול
2. החניכות יים ינהלו דיון על ההיבט החברתי של שתיית אלכוהול
3. חניכות יים יהיו מודעים לסכנות שקיימות בשימוש באלכוהול

מהלך הפעילות

1. סבב "מה נשמע?" (15 דק')

בסוף הסבב נחלק לחניכות יים דפים קטנים ונבקש מהם להשלים את המשפט הבא: "גבול בשבילי הוא...". לאחר שכולם כותבים את התשובה נבקש מהם להקריא את מה שכתבו וננהל איתם דיון קצרצר על מהו גבול עבורם.

2. ציר מסכים\לא מסכים (10 דק')

קוראים את ההיגדים ומבקשים מהחניכות יים לעמוד לפי ציר מסכים\לא מסכים. לאחר כל היגד ניתן לפתח דיון קצר.

ההיגדים:

- אין שום בעיה עם משקאות אנרגיה, זה לא נחשב אלכוהול
- אני אוהב לפעמים לערבב שני סוגים של אלכוהול, זה יוצא ממש טעים
- אלכוהול הכי עוזר לי לשפר את המצב רוח - אני שותה ושוכח מכל הבלאגן
- ת'כלס אני לא רוצה לשתות, אבל לא נעים לי מהחבר'ה - כיף לשתות קצת, לתפוס ראש...
- אלכוהול ממש מגעיל אותי
- אין שום בעיה להיות עם בחורה גם אם היא שתתה קצת
- אני בחיים לא אגע באלכוהול! זה ממכר
- כל האנשים הטובים שאני מכיר לא שותים אלכוהול
- חנון מי שלא שותה
- האלכוהול עוזר לי להשתחרר מהבושה
- אני יודע לשתות במידה, כך שזה ממש לא משפיע עליי
- אם יודעים את הגבול אז אין בעיה לשתות
- החבר'ה שותים רק בגלל לחץ חברתי
- אלכוהול זה ממכר, ברגע שמתחילים קשה מאוד להפסיק
- אלכוהול גורם לי לעשות שטויות, מי צריך את זה

3. מעגלי שיח - דילמה בנושא צריכת אלכוהול בקרב בני נוער (20 דק')

בכל שולחן יישבו מספר חניכות יים. נחלק לכל שולחן 2 דילמות (נספח א') הקשורות בבני נוער אלכוהול וסמים והם ייצטרכו לדון עליהן (10 דקות)

- בסוף נשב כולנו יחד והחניכות יים יציגו את הדילמות שהיו להם ויספרו מה הם הכריעו בדילמה זו. (10 דקות).

4. הפסקה (10 דק')

5. סולמות וחבלים (20 דק')

נחלק את הקבוצה ל-2-3 קבוצות קטנות. כל קבוצה שולחת נציג המשמש שחקן. ההתקדמות נעשית באמצעות הטלת קובייה. כדי להתקדם יש לענות על השאלה/ משימה. קבוצה שלא עונה או אינה מצליח לענות על השאלה מתעכבת תור אחד.

סולמות מקדמים, ונחשים מעכבים.

על הלוח פזורים סמלים שונים:

עננים= שאלות מחשבה/ידע.

פנים= משימות.

לבבות= שאלות רגש/עמדות.

כשחניך.ה נעמד.ת על אחד מהסמלים עליו.ה לקחת כרטיסיה ע"פ הסימון.

דוגמה ללוח- נספח ב'

משימות

- עליכם לדרג את המעשים הבאים ע"פ רמת הסיכון: עישון סיגריות, עישון נרגילה, שימוש בסמים "קלים", שימוש באקסטזי, שתיית אלכוהול.
- מיינו את האנשים הבאים לשתי קבוצות: אנשים שמותר להם לשתות אלכוהול במסגרת תפקידם ואנשים שאסור להם: ספורטאי נהג, אופנוען, שחקן, טייס, מפעיל מכונות במפעל, אומן, חשמלאי, חייל, חייל קרבי, אישה בהריון, מכונאי רכב. (המסר שיש להעביר- אף אחד מאנשים אלו לא יכול לשתות אלכוהול במסגרת תפקידו)
- חברו תשובות טובות לשאלות הבאות בהנחה שהחלטתם לא לשתות בכלל או ששתיתם במידה: "בחייך קח עוד משקה אחד ודי... " "תשתה, ואם תשתכר נטפל בך עד שתתפקח", "אם היית חבר טוב היית שותה איתי".
- הציעו מה לעשות כשאחד מחבריכם הטובים שותה בקביעות מעבר למידה הרצויה.
- לפניכם סרטוט של גוף האדם- סמנו אילו אברים נפגעים בגופו של האדם כתוצאה משתייה מופרזת של אלכוהול (נספח א').
- מנו שלוש סיבות הגורמות לבני הנוער להתחיל לשתות.
- מנו שלוש סיבות המסבירות מדוע לא כדאי לשתות אלכוהול.
- חשבו על דרך שתסייע בהפחתת "השותים" בקרב בני הנוער.

ידע

- אלכוהול נותן לנו אנרגיה ומשפר את יכולת הריכוז שלנו. (לא נכון, אלכוהול הוא חומר מדכא שמאט את יכולתנו לחשוב, לדבר, לזוז ולעשות את כל שאר הדברים שאנחנו אוהבים לעשות).
- האלכוהול מגיע למוח תוך 5 דקות מבליעתו. (נכון)
- אלכוהול מחמם את הגוף. (לא נכון, אמנם ההרגשה היא כאילו חום הגוף עולה אבל בפועל, האלכוהול מרחיב את כלי הדם שקרובים לעור והחום נפלט יותר מהר החוצה, כך שטמפרטורת הגוף יורדת).

- מבוגר וצעיר עלולים להשתכר מאותה כמות של שתיית אלכוהול (לא נכון- צעירים משתכרים הרבה יותר מהר בשל השלב ההתפתחותי של גופם).
- אלכוהול עלול להרוג. (נכון, כמות גדולה עלולה לגרום לתרדמת ואפילו למוות מלבד זאת צריכה מוגזמת עלולה לגרום גם לתאונות קטלניות).
- לפני שהאלכוהול ישפיע על יכולת השיפוט שלך - לקבוע מה "נכון" ומה "לא נכון" תרגיש קודם את השפעתו על גופך. (לא נכון, יכולת השיפוט מושפעת הרבה לפני שמרגישים שהולכים לא ישר או רואים מטושטש...)
- אם מחכים חצי שעה לאחר שתיית אלכוהול אפשר כבר לנהוג בבטחה. (לא נכון, האלכוהול מתעכל בערך כל 45 דקות והתהליך הוא שונה בין אדם לאדם. חצי שעה לא מספיקה אפילו למנת אלכוהול אחת)
- אלכוהול פחות מסוכן מסמים. (לא נכון, החומר האלכוהולי הוא אתנול שהימצאותו במוח משפיעה על מערכות העצבים ועל תפקודן. הוא משנה את מצב התודעה, משפיע על תפיסה, זיכרון ורגשות. הגמילה מאלכוהול קשה ומורכבת בדיוק כמו גמילה מסמים).
- אלכוהול משפיע אחרת על כל אחד. (נכון, השפעת אלכוהול תלויה במגוון גורמים כגון: גיל השותה - נערים בגילאים צעירים נוטים ללקות מהר יותר בהרעלת אלכוהול, גורמים נוספים: כמות האלכוהול בדם, נתונים פיזיים של השותה, כמות המזון בקיבה ועוד)

עמדות

- האם זה לגיטימי לשתות אלכוהול? אם כן מתי ובאיזה מידה?
- מה חושבים בני משפחתכם על שתיית אלכוהול?
- מה דעתך על המשפט: "אין מסיבה מוצלחת ללא אלכוהול"?
- למה בני נוער שותים היום?
- האם ניתן לייצר את התחושה שנוצרת בעקבות אלכוהול, גם בדרך אחרת?
- האם יש לאסור או להגביל פרסומות של אלכוהול? האם היא משפיעה על בני הנוער?
- האם יש דבר כזה "לשתות באחריות"? מה זה אומר?

6. סיכום (15 דק')

- איך היה?
- האם למדתם משהו חדש?
- אלכוהול תופס חלק נכבד מאירועים חברתיים אצלכם? למה?

לסיכום המדריכיות יספרו על החשיבות הגדולה בהפעלת שיקול דעת בכל הנוגע לאלכוהול. מהם החסרונות ומה הם גורמי הסיכון המרכזיים שמהם החניכים צריכים להיזהר (נהיגה, יחסי מין, לחץ חברתי, שתיית יתר וכו')

7. פינה אישית (15 דק')

עזרים:

- דילמות, לוח לסולמות ונחשים, קובייה

הדילמה של רועי

סוף שנת הלימודים הגיע, לרגל המאורע החליטו חברי הקבוצה לחגוג יחד את היציאה לחופשה במסיבה משלהם בפארק הקרוב לפנימייה. גל ואיתי החליטו להקפיץ את האווירה. הם הצליחו לשכנע את אחיו הגדול של גל לקנות עבורם בקבוקי וודקה.

כשהגיעו לפארק, המסיבה כבר הייתה בעיצומה, המשלוח של הפיצות כבר הגיע וכולם רקדו במעגל ונראו טוב.

גל ואיתי נכנסו למרכז המעגל והכריזו: "חבר'ה! עכשיו מתחילה המסיבה האמיתית!". הם החלו להעביר את הוודקה מיד ליד לקול צהלות חבריהם. ברגע שבקבוק אחד נגמר, מיד השני נפתח.

רועי שהיה חברם הטוב של גל ואיתי התבאס שלא שיתפו אותו בהחלטה על קניית הוודקה. הוא ידע שהשתייה עושה לו לא טוב. זה כבר קרה לו בעבר אבל ברגע שהבקבוק עבר לידיים שלו הוא לקח לגימה. בסיבוב הבא הוא כבר רצה להפסיק אבל ידע שגל ואיתי לא יאהבו את זה ולקח עוד לגימה. בתחילת הסיבוב השלישי הוא התחיל להרגיש לא טוב אבל לא ממש ידע מה לעשות ועצר לרגע. גל ואיתי צעקו לו להמשיך לשותות ולהעביר הלאה...

- מה מרגיש רועי?
- כיצד לדעתכם מרגישים/חושבים גל ואיתי?
- מה מרגישים שאר חברי הקבוצה?
- מה לדעתכם רועי צריך לעשות?
- מה יהיה המחיר אותו ישלם רועי בכל דרך בה יחליט לבחור?
- האם נתקלתם במקרה דומה? מה חשבתם? כיצד נהגתם?


















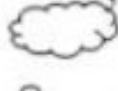









הדילמה של שירה

שירה היא נערה שקטה וביישנית בת 16 וחצי. היא מסתובבת עם ההרגשה שהביישנות שלה משאירה אותה בצד באירועים חברתיים. בשבוע הבא לשחר יש מסיבת יום הולדת וכל השכבה מוזמנת כמו תמיד היא מגיעה עם דנה וגלית השכנות שלה המובילות של השכבה. תמיד יש להן מה לומר על כל דבר, תמיד עושות רעש ונראה שהביטחון העצמי שלהן בשמיים. בתוכה היא מרגישה שהיא משתרכת אחריהן ובליבה חולמת שיהיה לה חצי מהביטחון שיש להן. ערב המסיבה הגיע ושירה כמו תמיד קצת בצד. לרוב החברה יש בקבוק בירה ביד וכולם נראים לה משוחררים ונהנים. היא כל כך רוצה לרקוד כמוהם, לצחוק איתם... להרגיש פעם אחת טוב במסיבות האלה. היא רואה את שחר פותח בקבוקי בירה. היא חושבת לעצמה: "אולי זו ההזדמנות להשתחרר קצת, להיראות יותר קלילה וכיפית..." היא אף פעם לא שתתה אלכוהול אבל מה זה כבר יכול לעשות לה? הרי כולם שותים. היא נושמת עמוק וניגשת לקחת לעצמה בקבוק...

- מה מרגישה שירה?
- מה אתם חושבים על ההחלטה שלה?
- האם לדעתכם האלכוהול יעזור לה? לכמה זמן?
- הייתם מציעים לה משהו אחר?
- מה המחיר אותו שירה תשלם בכל דרך בה תחליט לבחור?
- האם נתקלתם במקרה דומה?



7	6 	5	4 	3	2	1
14 	13	12 	11	10 	9	8 
	20	19 	18	17 	16	15 
28	27 	26	25 	24	23 	22 
36 	35	34 	32 	31	30 	29
43	42 	41	40 	39	38 	37 
50	49 	48	47 	46	45	44 

עננים = שאלות מחשבה/ידע.

פנים = משימות.

לבבות = שאלות רגש/עמדות.