

גבול הטעם הטוב | סמים ואלכוהול (שעה וחצי)

מטרות

1. החניכות יים יבחנו את הגבולות שלהם. בנושא חומרים משכרים ומשני תודעה ועבירה על החוק.
2. החניכות יים יקבלו עובדות ומידע בנושא
3. החניכות יבדקו את עצמם באופן ביקורתי שאינו מטיף אלא בוחן בכנות את אהדתם לנושא.

מהלך

1. **סבב מה נשמע? (5 דק')** + **סבב** משהו שהיה לי אסור לעשות ובכל זאת עשיתי (חשוב להגיד לחניכים שישימו לב מה הם משתפים ומה לא)
2. משחק טאבו (10 דק') החניכה מקבלת כרטיסיה עם מילה שאותה החברים צריכים לגלות. את המילה הזאת אסור לה להגיד, היא צריכה להסביר את המשמעות שלה בדרכים יצירתיות. בנוסף לאיסור של המילה, יש עוד 4 מילים שאסור לה להשתמש בהן כדי להסביר מה המילה הגדולה.
דוגמא:

פלילי

- א. אסור
- ב. טאבו
- ג. חוק
- ד. עבירה

**** מומלץ לשחק טאבו על מילים פליליות/ שקשורות לפעולה כמו: אלכוהול, סמים, סיווג צפייה, משטרה, גניבה, אלימות, מרד וכו'**

3. דיון קצר (5 דק')

- יצא לכם פעם לעבור על החוק? רק לשואלים ולא מבקשים לשתף.
 - יודעים איזה דברים הם עבירה על החוק?
דוגמאות לדברים פליליים: הורדת שירים, סרטונים, משחקים ומערכות הפעלה מהאינטרנט באופן לא חוקי, גלישה באתרים מחתרתיים (למשל כשמחפשים הקרנה של משחק כדורגל), כניסה למקומות שאינם מותרים לגיל, ונדליזם, עישון בגיל צעיר, שתיית אלכוהול בגיל צעיר, עישון ושימוש בסמים, גניבה ממכולת או מההורים או מחברים, גניבה מחנות גדולה, הטרדות ופגיעות מיניות, אלימות.
- היום נדבר על שני נושאים חשובים שאתם בדרך כלל נחשפים אליהם בגיל הזה וננסה להבין איפה עובר הגבול שלכם ביחס לנושא עצמו וביחס לכך שזה עבירה על החוק.

4. **אני מול האלכוהול (20 דק')** שולחים לחניכות קישור לשאלון (**נספח א')** ומבקשים מהם לענות על השאלות לבד ולאחר שהחניכים סיימו, הציגו את הסקר בהקרנה בחדר. גשו לתגובות וכך תראו את התשובות לכל השאלות לפי אחוזים

סקר אנונימי בנושא אלכוהול
תיאור טופס

דיון מעמיק

- מה אפשר ללמוד מהנתונים של התשובות שלכם?
- יש מקום שבו לדעתכם צריך לדאוג?
- למה לדעתכם אלכוהול הוא דבר אסור?
- איזה בעיה יכולה להיווצר בשתייה של אלכוהול?
- יצא לכם להיות מעורבים במקרה שקשור באלכוהול והוא הדאיג אתכם? רוצים לשתף?

5. הפסקה (5 דק') אם יש צורך

6. **סיטואציות (10 דק')** מתחלקים לזוגות-שלשות, כל קבוצה מקבלת כמה סיטואציות וצריכה לחשוב על המורכבות של הסיטואציה ואיך לדעתה תנהג כלפי הסיטואציה הזאת (**נספח ב'**)

7. **חידון אלכוהול וסמים (10 דק')** המטרה של מתודה זו היא לתת לחניכות.ים כמה שיותר מושג כמה הן.ם יודעות.ים או לא יודעות.ים על אלכוהול וסמים. חידון זה צריך להיות כיף ותחרותי! מטרה שהחניכות.ים ממש יכנסו לאווירה ותוך כדי ילמדו על אלכוהול. שואלים את השאלות **בנספח ג'** והתשובות נמצאות **בנספח ד'**

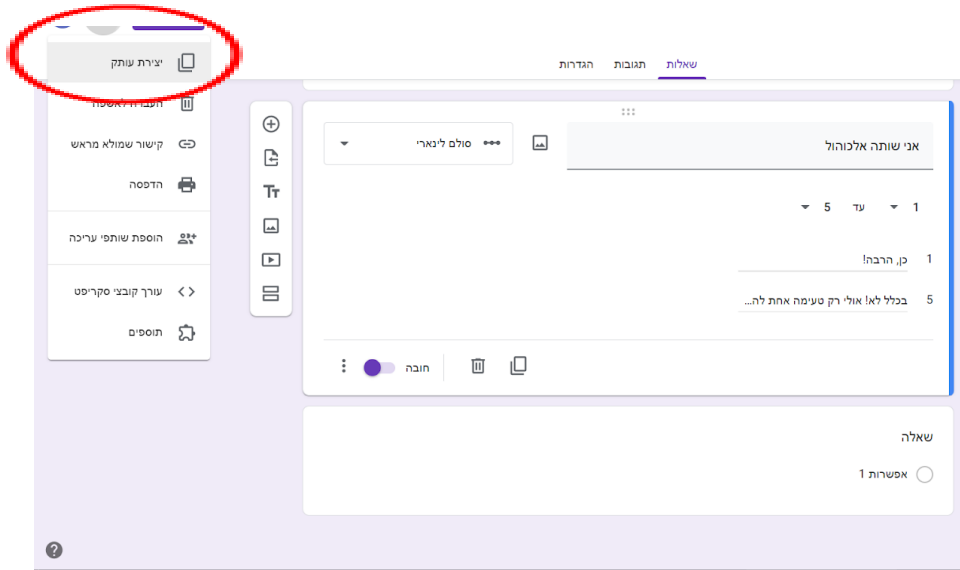
8. שאלות לסיכום (15 דק')

- ידעתן.ם את רוב התשובות?
- מה הכי הפתיע אתכן.ם?
- אתן.ם מרגישות.ים שיש לכן.ם מספיק מידע בנושאים כאלה?
- זה עוזר שיש מידע?
- יצא לכם לחשוב באופן אמיתי מה דעתכם על אלכוהול או סמים עד כה? לגבש דעה בנושא?
- איך אתם מגיבים לכך שאלה חומריים אסורים והשימוש בהם הוא פלילי?

9. **פינה אישית (15 דק')** - החניכות.ים מביאים נושא שקשור ב"על הגבול". נושא שמערער גבולות אישיים או חברתיים, שיש עליו ספקות, שצריך להעלות למודעות וכו'. הנושאים שהחניכים יביאו הם הנושאים שמתוכם יבחרו לעשות פרויקט/סמינר. יש להקפיד לבצע את החלק הזה בפעולה. הוא אחד החלקים החשובים ביותר בשלב העמקה. **זו הדרך לפתח סקרנות ועניין בקרב החניכות.ים.**
מהי פינה אישית? חניכה מביאה נושא מעולם התוכן שלו/ה ומעבירה/ה פרזנטציה לקבוצה (אפשר גם להנחות דיון בקבוצה) במשך 15 דק'. לאחר סבב ראשון של הקבוצה, אפשר לתת נושא לפינה אישית- סוגיות חברתיות, אקטואליה, מוזיקה, וכו'.

נספח א' - שאלות לשאלון בגוגל פורמס.

חשוב ליצור עותק חדש ולא לעשות תיקונים על המסמך המקורי!



- אני שותה אלכוהול: כן, הרבה----- בכלל לא
- 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
- כשאני שותה ושוכח מכל הבלאגן
- אני מרגישה עם עצמי יותר בנוח כשאני שתוי/ה: אין שינוי בתחושה--מרגישה הרבה יותר בנוח
- ת'כלס אני לא רוצה לשתות, אבל לא נעים לי מהחברה: ממש לא נכון. אין לי בעיה להגיד לא!-----
- תכלס...
- כיף לשתות קצת, לתפוס ראש... נכון! מה רע?----- לא נכון
- אלכוהול ממש לא טעים לי: לקח לי הרבה זמן להתרגל----- דווקא טעים אש
- אין שום בעיה להיות באקט מיני עם מישהו/מישהי כשהוא/היא תחת השפעת אלכוהול: אסור לחבר
- בין מין לאלכוהול-----זה אפילו יותר כיף כששיכורים!
- כל האנשים שאני מעריך.ה באמת, לא שותים אלכוהול: בדיוק הפוך-----אמת לאמיתה!
- אצלנו בחברה זה די חנוני לא לשתות...
- האלכוהול עוזר לי להשתחרר מהבושה: לא רלוונטי----- עוזר מאוד
- אני יודע לשתות במידה, כך שזה ממש לא משפיע עליי: אני יודעת לשתות, אני חושבת שאני יודעת לשתות, אני לא כל כך יודעת לשתות ורוב הפעמים אני עושה לעצמי בושות, לא רלוונטי
- יצא לי לשתות ולנהוג: כן, לא, לא רלוונטי, מכירה אנשים שעושים את זה
- אלכוהול זה עניין של לחץ חברתי: מסכים, לא מסכים
- מפחיד אותי ששוטר יתפוס אותי ואת החברים שלי בזמן שאנחנו שותים: מפחיד מאוד— ממש לא
- אכפת לי

חברה מציעה לך ללכת למסיבה ואת יודעת שהחברה שותה בדרך כלל במסיבות. החברה מציעה לך לבוא בתנאי שתשתיי איתה קצת. את יודעת שבמסיבה יש מישהו שאת מחבבת/רוצה להכיר. מה תעשי?

חבר שלכן.ם שותה קצת יותר מבדרך כלל. הוא מנסה להתחיל עם מישהי במסיבה אבל היא ממשיכה לרקוד עם חברות שלה ומנסה להתחמק. הוא ממשיך בכל זאת. מה תעשו?

אתם רואים שחבר/ה מתחיל להתנהג קצת מוזר ובטעות ראיתן.ם אצלו בתיק אביזרים לשימוש בקנאביס. מה תעשו? האם תדברו איתו? תדווחו למישהו?

הגעתם ליציאה אצל חבר/ה ואתם רואים בקבוקים של וודקה ובירות על השולחן ולא ידעתם שאלכוהול מעורב ביציאה. אתם לא כל כך מכירות.ים את החבר/ה שמארח/ת וכל מי שנמצא ביציאה שותה כולל החברות.ים שהגעתם איתן.ם. מה תעשו? האם תשתו? האם תשארו?

הגעתם לאירוע בו יש שימוש באלכוהול ובסמים. לאחר זמן קצר מגיעה משטרה ומפזרת את האירוע. השוטרים תפסו שני חברים שלכם והכניסו אותם לניידת. מה תעשו בזמן שהחברים בניידת ומה תעשו יום למחרת?

נספח ג' - חידון: סמנו נכון/לא נכון ליד השאלה

1. בירה נחשבת למשקה אלכוהולי
2. אין שום נזק בערבוב תרופות הרגעה עם אלכוהול
3. אלכוהול הוא סם מדכא
4. שתיית בירה מרווה צימאון
5. קוקטיל משכר יותר ממשקה אלכוהול יחיד באותה כמות
6. אלכוהול הוא הסם הגורם לאחוזי תמותה הגבוהים ביותר (מבין כל הסמים)
7. אין הבדל בין נשים וגברים בעלי משקל דומה בעמידותם להשפעת אלכוהול
8. שימוש בסמים הוא דבר חוקי בישראל
9. משקה אלכוהולי מקרר את הגוף ולא מחמם
10. כמות קטנה מאוד של אלכוהול בדם משפיעה לרעה על חוש הראייה
11. כשמערבבים משקאות ההשפעה של האלכוהול חזקה יותר
12. הדבר הכי גרוע שיכול לקרות משתיית אלכוהול הוא HANGOVER נוראי.
13. עדיף לשתות על בטן מלאה

נספח ד' - תשובות לחידון:

1. **נכון!** בירה מתקבלת מתסיסת דגנים (בעיקר שעורה) תכולת האלכוהול בבירה – 3%-8%
2. **לא נכון!** מסוכן מאוד להשתמש בתרופות הרגעה עם אלכוהול- האחד מגביר את השפעת השני
3. **נכון!** אלכוהול הוא סם מרגיע ומרדים. הוא מדכא את מערכת העצבים המרכזית, פוגע בחשיבה ובשיפוט, במהירות התגובה, בתיאום בין תנועות וגורם לנטייה לנמנום וגמגום. אמנם בכמויות מזעריות קיימת התעוררות ועליזות, אך זו נגרמת עקב ירידת עכבות.
4. **לא נכון!** משקה אלכוהולי נותן הרגשת רוויה אך אינו מרווה. הוא יכול לגרום להתייבשות ולאבנים בכליות כשמדובר בכמויות גדולות
5. **לא נכון!** קוקטיל אינו משכר יותר ולפעמים אף פחות- כאשר שותים מהר, אחוז האלכוהול בדם עולה במהירות ונגרמת שיכרות. בדרך כלל שותים קוקטייל בלגימות קטנות. מה גם שבהרבה פעמים מוהלים משקה אלכוהולי עם משקה רגיל.
6. **נכון!** אלכוהול נחשב לסם קשה והמתמכרים לאלכוהול נחשבים לקשים ביותר לטיפול מבין כל המתמכרים. אלכוהול גורם לנזקים גופניים רבים ביותר – בכבד, מערכת העיכול, כליות, בעיות לב ועוד.
7. **לא נכון!** נשים משתכרות ביתר קלות ומהירות מגברים משום שלגברים יש יותר מערכות שרירים ולבנות יותר מערכות שומניות. (במערכות שומניות תכולת מים נמוכה. עומת זאת אצל גברים האלכוהול נספג במים ונמהל בהם לכן אחוז האלכוהול בדם אצל הגבר יהיה נמוך יותר)
8. **לא נכון!** האלכוהול יוצר תחושה של חום מכיוון שהוא מרחיב את צינורות הדם הקרובים לפני העור. בגלל ההתרחבות זורמת לעור כמות גדולה והעור נעשה חם יותר. האדם חש חמימות אך למעשה גורם האלכוהול לבריחת חום מהגוף, החום מתפזר דרך העור לסביבה החיצונית ובסך הכול גופו של השותה מתקרר.
9. **לא נכון!** שימוש וסחר בסמים אינו חוקי במדינת ישראל ונחשב כמעשה פלילי. הקאנביס עבר תהליך של אי הפללה בשנים האחרונות כך **שימוש עצמי מעל גיל 21** בקאנביס אינו פלילי אך עדיין **אינו חוקי** (העונש הוא קנס עד כמות מסוימת של שימוש עצמי). מתחת לגיל 21 גם שימוש עצמי נחשב כמעשה פלילי על פי החוק במדינה.
10. **נכון!** בגלל דיכוי מערכת העצבים המרכזית, מושפעים השרירים כבר בריכוזים נמוכים מאוד של אלכוהול בדם. החוש הראשון שנפגע הוא חוש הראייה. הפגיעה כוללת קושי להסתגל לשינויים באור, המיקוד קשה יותר, חדות הראייה פוחתת ... ועוד.
11. **לא נכון!** שטויות! רמת האלכוהול בדם היא שקובעת את מידת השכרות. הטעמים שבחורים או סוג המשקה אינם משפיעים. אלכוהול הוא אלכוהול.
12. **לא נכון!** אם תשתו מספיק אלכוהול, מספיק מהר אתם יכולים לצרוך כמות שתגרום לאובדן הכרה במקרה הטוב אך גרוע מזאת, שיכולה להמית אתכם. המוות נגרם בעקבות דיכוי מערכת הנשימה.
13. **נכון!** מכיוון שהאלכוהול ברובו נספג בקיבה מאוד חשוב לאכול לפני ששותים כך שהקיבה תהיה מרופדת עם מזון ותהליך הספיגה של האלכוהול יהיה איטי יותר.