

שיח לקראת מסיבות – חגיגות פורים, יום העצמאות, ל"ג בעומר וכו'

מטרות

1. לחדד את המודעות לסכנות וסיכונים שבשתייה – מחירים שבשתייה.
2. עמידה מול פיתויים – גבולות.
3. שומרי הסף – אחריות כלפי עצמי ואחרים.

מחנכות יקרות- שימו לב- חשוב לנו שהשיח שיתקיים בכיתות יתמקד במסר (של משרד החינוך, משרד הבריאות והרשות למלחמה בסמים ובאלכוהול) ששתיית אלכוהול מתחת לגיל 18 מסוכנת ומזיקה.

נקודות ושאלות לדיון:

- המורה תפתח ותאמר- "לקראת פורים, אנו יודעים שמתקיימות מסיבות. בחלקן אף יהיה אלכוהול". בשלב הבא יש לכתוב על הלוח- "בלי אלכוהול אין מסיבה". ואז המורה תציע- "בואו ונוסיף סימן שאלה למשפט זה- האמנם בלי אלכוהול אי אפשר לקיים מסיבה?"
1. כל אחד יספר כיצד אוהב לבלות. מהו בשבילו בילוי?
 2. כיצד מתכנן לבלות במסיבה הקרובה? באירוע הקרוב?
 3. האם חלק מהבילוי הנו שתיית אלכוהול? האם קיים סיכון באופן בילוי זה? מהו?
 4. האם ניתן לבלות, ליהנות גם ללא אלכוהול? כיצד?
 5. בשתיית אלכוהול קיימים סיכונים כיצד ניתן להתמודד עמם? (עמידה מול פיתויים, אחריות אישית וכלפי הזולת).
 6. מהם הגבולות שלי?

מסרים שחשוב שיעלו בשיח:

- אלכוהול הוא לא תנאי לקיומה של מסיבה!! במסיבה יש הרבה מרכיבים אחרים שמייצרים את ההנאה: מוזיקה, חברים, בנים/בנות, אוכל, ריקודים.
- הנאה היא עניין של בחירה אישית. ברגע שבאים בשביל לשתות – כל יתר מרכיבי המסיבה הופכים למיותרים. במקום לומר: "מסיבה בלי אלכוהול היא

לא מסיבה", כדאי לומר: באים למסיבה בשביל להנות, ואולי יהיה גם אלוהול, אבל זה עניין שולי למסיבה עצמה. צריך להבחין בין העיקר לטפל.

- לשתות במסיבה זה הרגל שהתפתח ולא חובה.
האם זה באמת הרגל שטוב לך איתו או שאתה ממשיך לשתות מכוח ההרגל?
אולי כדאי לעצור לחשוב על זה. אם תחליט שהאלוהול הוא הרגל שלא בהכרח גורם לך ליהנות מהמסיבה, אולי כדאי לחשוב על משהו שיחליף אותו?
- אם אח שלכם הצעיר היה שותה במסיבה – מה הייתם אומרים לו?

אלוהול יוצר אשלייה של שחרור:

- אלוהול הנו סם מדכא, המשפיע על מערכת העצבים המרכזית ומדכא את המעצורים והעכבות הטבעיים שלנו. למעצורים אלו יש תפקיד הגנתי עבורנו. כאשר אנו מתקרבים למישהו תחת השפעת אלוהול אין לנו בלמים, ואז הקרבה עלולה להיות לא מתאימה ולא נעימה גם עבורך וגם עבור הצד השני.
- כאשר הבלמים הטבעיים נלקחים מאתנו ע"י האלוהול, אנו עלולים להיות פתוחים מדי ולחשוף דברים שלא מתאים לחשוף בפני כל אחד או בכל זמן, ואין לנו שום שליטה על כמה פתוחים נהיה ומה נבחר "לפתוח" באותו הרגע. יש דברים שאנו רוצים להסתיר או לשמור לעצמנו, וכששותים אלוהול אין שליטה על מה מספרים, כמה, איך, מתי ולמי.
- אם נשתמש באלוהול בכל פעם שנרצה לחוש קירבה ופתיחות, שריר ההתמודדות והאושר שלנו יתנוון. לא נלמד בעצמנו כיצד ליצור קירבה, וזה אף פעם לא יקרה בצורה טבעית ובשליטה.
- מסר: אני מצפה שתלמד ליצור קירבה ופתיחות עם בקרה ושליטה עצמית, כדי שלא תתחרט למחרת.

אלוהול והחוק:

אלוהול אמנם אינו אסור על פי החוק, אבל הוא מסוכן ומזיק:
הנה כמה עובדות:

- למי ששותה אלוהול, לוקח יותר זמן להגיב, בזמן נהיגה למשל.

- שיווי המשקל מתערער, מאבדים שליטה על הגוף.
- האלכוהול פוגע בכבוד, במח, בכלי דם, בעצבים ועוד.
- כששותים אלכוהול, עלולים לפנות לאלימות, לפגוע באחר ולהיפגע
- חשיפה מתמשכת לאלכוהול בגיל ההתבגרות עשויה לגרום לפגיעה בזיכרון שתתמיד גם בבגרות.
- מתבגרים נמצאו רגישים יותר ממבוגרים לפגיעה מוחית בעקבות צריכת אלכוהול הוללת (binge drinking)
- נמצא קשר ליניארי בין רמת השתייה לבין אובדנות
- מתבגרים שצורכים אלכוהול מצויים בסיכון גבוה יותר לקיום יחסי מין ולמעורבות ביחסי מין שיש בהם סיכון (למשל, עם כמה בני זוג). בסקר על התנהגויות שיש בהן סיכון בקרב מתבגרים בארצות הברית מ-2005

בחודש אפריל 2010 נכנס לתוקפו חוק חדש בנושא האלכוהול:

"חוק המאבק בתופעת השכרות".

ההגבלות הנוספות על פי החוק החדש:

"סמכות תפיסה והשמדה":

- אסור לאדם לשתות או להחזיק משקה המכיל אלכוהול בכלי פתוח (בקבוק, פחית, כוס, וכדומה) במקום

ציבורי או ברכב הנמצא במקום ציבורי בין השעות 21:00 בערב לבין 06:00

בבוקר.

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

- שוטר רשאי לתפוס או להשמיד את המשקה או את כלי הקיבול שלו, לרבות שפיכה מידית של המשקה והשלכת כלי הקיבול לפח.
- קטינים (מתחת לגיל 18) אינם רשאים לשתות או להחזיק משקה המכיל אלכוהול (בקבוק, פחית, כוס, וכדומה) במקום ציבורי או ברכב הנמצא במקום ציבורי בכל שעות היממה.

מקום ציבורי כפי שהוגדר בחוק הינו מקום, דרך, בניין או אמצעי תעבורה שיש
באותה שעה לציבור זכות או רשות של
גישה אליהם כגון: יערות, פארקים, גנים ציבוריים, חופים, חניונים וכד'.