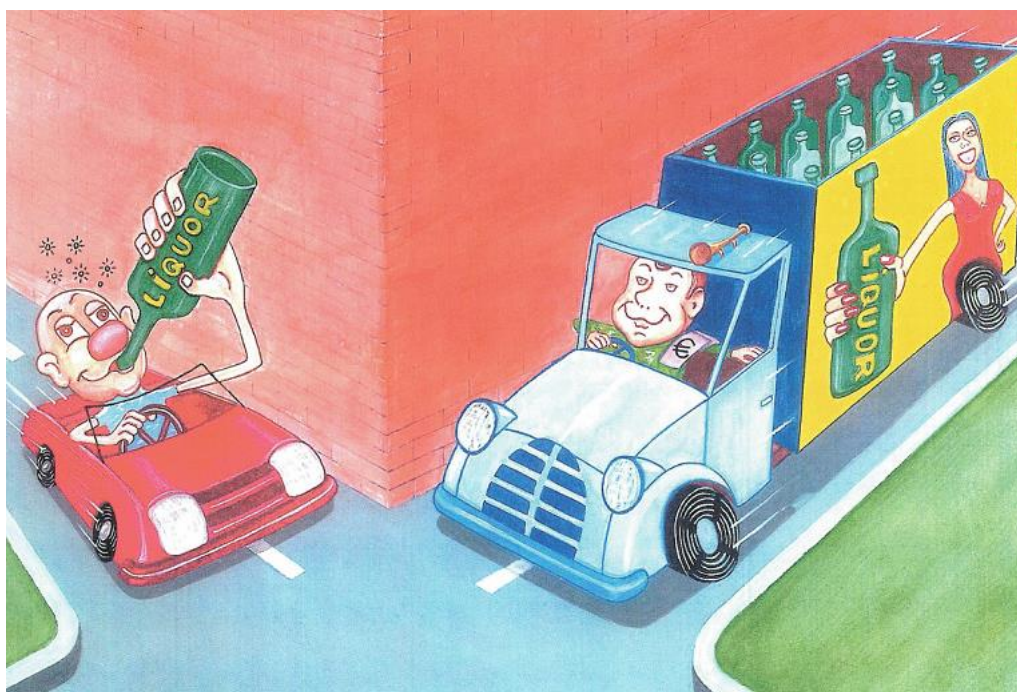


נושא מס' 13

אלכוהול ונהיגה



תוכן עניינים

1.....	אלכוהול ונהיגה
3.....	מעריך השיעור
12.....	אפיוני המתבגר, הנהיגה והאלכוהול
16.....	השפעת האלכוהול על מערכות הגוף והנהיגה
17.....	משקאות אלכוהוליים ומדד ריכוז האלכוהול בדם (Blood Alcohol Concentration)
17.....	גורמים המשפיעים על מדד ריכוז האלכוהול בדם (BAC)
18.....	השלכות של צריכת אלכוהול על מערכות הגוף
21.....	השפעת האלכוהול על הנוהג ברכב
23.....	סימנים חזותיים המעידים על נהיגה בשכרות
24.....	התמודדות עם מצבים של ניסיונות שכנוע ואחריות אישית
26.....	תוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות
26.....	אלכוהול ומעורבות בתאונות דרכים
27.....	מכשירים למדידת ריכוז האלכוהול בדם לקביעת מצב שכרות
28.....	מה אומר החוק?
31.....	פעילויות "אלכוהול ונהיגה"
32.....	פעילויות לשיעור 1: תוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות
35.....	פעילויות לשיעור 2: התמודדות עם מצבים של ניסיונות שכנוע ואחריות אישית
43.....	פעילויות לשיעור 3: השפעת האלכוהול על מערכות הגוף והנהיגה
48.....	שאלות תרגול לקראת מבחן התיאוריה
52.....	נספחים
52.....	נספח 1: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?
61.....	נספח 2: "שתיתי והרגתי, עכשיו צריך לחיות עם זה"
62.....	נספח 3: מצבים "מחליט ובוחר – מצבי חיים"
63.....	נספח 4: "מפחיתים סיכונים"*
64.....	נספח 5: משקאות אלכוהוליים ומדד ריכוז האלכוהול בדם
66.....	נספח 6: פגיעה בכישורי נהיגה לפי ריכוז האלכוהול בדם
67.....	נספח 7: מיתוסים מול עובדות – השפעת האלכוהול על הגוף ועל הנהיגה
72.....	נספח 8: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה - סיכום הניקוד

אלכוהול ונהיגה

מערך השיעור

מטרות

התלמידים

- יכירו את השפעות האלכוהול על מערכות הגוף.
- יכירו את הסימנים החזותיים המעידים על נהיגה בשכרות.
- יכירו את השיבושים העיקריים ביכולת הנהיגה בשכרות.
- יהיו מודעים לתהליך קבלת ההחלטות האישיות בנוגע לשתיית אלכוהול.
- ילמדו להתמודד עם מצבים של ניסיונות שכנוע לשתות בניגוד לרצונם.
- יפתחו אחריות אישית כנהגים, כנוסעים וכחברים בקבוצה.
- יכירו את החוקים והתקנות בנושא אלכוהול ונהיגה.

רעיון מרכזי

ממחקרים¹ שנבחנו בהם צריכת אלכוהול בקרב קטינים בישראל עולה, כי שיעור הצריכה נע בין 50%-60%. אמנם בישראל צריכת האלכוהול בקרב בני נוער מתונה בהשוואה למדינות אירופה, אך עם זאת, חלה החמרה בכל הקשור לגיל התחלת השתייה שהולך ויורד – 19% מכלל הבנים ו-8% מכלל הבנות בגיל 11 (כיתה ו') דיווחו, כי הם שותים משקאות אלכוהוליים לפחות פעם בשבוע. כמו כן, חל בשנים האחרונות גידול בצריכה מופרזת של אלכוהול הנמדדת בשיעורי ההשתכרות ו"שתיית הבולמוס" (שתייה של חמש מנות משקה או יותר בתוך שעות אחדות) של בני נוער. מחקרים הראו, כי ככל שהמשפחה נתפסת על-ידי בני הנוער כמלוכדת פחות, כן עולה שיעור המדווחים על שימוש בחומרים פסיכו־אקטיביים. שתיית אלכוהול בקרב בני נוער מושפעת משתיית אלכוהול על-ידי ההורים והחברים, וקבלת אישור ההורים או המבוגר האחראי לשתות. השפעות סביבתיות חשובות אחרות הן החוקים, זמינות פיזית וכלכלית והנורמות החברתיות והתרבותיות שנוגעות לשתיית האלכוהול. בני נוער שחבריהם שותים משקאות אלכוהוליים ינהגו כך גם הם בסבירות רבה יותר מאלו שחבריהם אינם שותים משקאות אלכוהוליים. בני נוער שמתחילים לשתות משקאות אלכוהוליים בגיל צעיר נמצאים בסיכון גבוה לפיתוח תלות באלכוהול בגיל מבוגר יותר. יצוין, כי קטינים אינם מתמכרים בדרך כלל לאלכוהול. שכן, התמכרות מתפתחת לאחר שנות חשיפה רבות לחומר. עם זאת, קטינים המרבים לשתות חשופים לסכנת ההתמכרות בעתיד.

¹ נעמי שלג מי-עמי, צריכת אלכוהול בקרב ילדים ובני נוער, הכנסת – מרכז המחקר והמידע, 2009.

מהלך השיעור

ראשי פרקים של התוכן	פירוט התוכן	שיטת ההוראה	פעילות/אמצעים	הערות
שיעור 1 תוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות	מבחן עצמי שלב א - לבירור עמדות וידע של התלמידים לפני תחילת לימוד הנושא: שאלון "מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?"	התלמידים ימלאו שאלון מבחן עצמי: שאלון זה מיועד לבדוק באופן עצמאי נושאים אחדים: (סדרה 1) רציונליזציות של הנהג, או איך הוא מצדיק את התנהגותו? (סדרה 2) אחריות ואכפתיות של הנהג כלפי הנוסעים. (סדרה 3) גורמים המשפיעים על ההחלטה לשתות ולנהוג. (סדרה 4) יתרונות פסיכולוגיים של הנהיגה. (סדרה 5) לחץ בנהיגה. (סדרה 6) לחץ הורים. (סדרה 7) תגובות עוינות של הנהג כלפי אחרים. (סדרה 8) סוף מעשה במחשבה תחילה.	מילוי עצמי של 8 סדרות השאלות וחישוב סכום הנקודות שצבר/ה התלמיד/ה בכל סדרה.	את השאלון יש לתת לתלמידים לפני תחילת הלמידה. פעילות מס 1 בפעילות הפתיחה יבוצע רק שלב א' . מילוי השאלון וסיכום הנקודות שנצברו בכל סדרה יבוצעו בסוף תהליך הלמידה (בפעילות מס' 12). התלמידים יענו שוב על השאלון ויבוצע שלב ב' השוואת הניקוד שקיבלו בסוף תהליך הלמידה לזה שקיבלו בשאלון הפתיחה - ברמה אישית וכיתתית. שלב ג' - דיון בתוצאות שתיית אלכוהול ונהיגה, וכיצד נמנעים מהן.

ראשי פרקים של התוכן	פירוט התוכן	שיטת ההוראה	פעילות/אמצעים	הערות
שיעור 1 "תוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות"	הצגת מצבים של נהיגה בשכרות שהובילו לתאונות.	התלמידים יצפו בסרטון: "שיכורים לרגע נכים לנצח" – ערוץ 1 שאלות מנחות לקראת הצפייה בסרט: - מהי הבעיה החברתית המתוארת בסרט? מה היקפה? - כיצד מתארים החברים של הנהגים את חייהם ואת מערכת היחסים שלהם עם החבר/ה שנפגע/ה? בסוף הסרט יתקיים דיון עם התלמידים על "תוצאותיה החמורות של הנהיגה בשכרות". - מה ראיתם בסרט? - אילו רגשות התעוררו בכם? מה הרגשתם כלפי דמויות שונות בסרט? - האם יש משהו בסרט שהזכיר לכם אדם מוכר או חוויה מוכרת? - כיצד מתארים החברים של הנפגע/ת את חייהם ואת מערכת היחסים שלהם עם החבר/ה שנפגע/ה.	צפייה בסרטון: "שיכורים לרגע נכים לנצח" ודיון על ההשלכות של נהיגה בשכרות.	פעילות מס' 2
		קריאת המונולוג "שתיתי והרגתי, עכשיו אני צריך לחיות עם זה" – על-ידי אחד התלמידים. צעיר שהרג לאחר שתיית אלכוהול ומתמודד עם התחושות הקשות ורגשי האשם. בתום קריאת המונולוג שאלות: - איך הרגשתם כאשר קראתם את המונולוג? - מהן המחשבות שהתרוצצו בראשכם? - האם לדעתכם ניתן לשתות מבלי להיפגע?	שאלות לתלמידים ביחס למונולוג.	פעילות מס' 3

ראשי פרקים של התוכן	פירוט התוכן	שיטת ההוראה	פעילות/אמצעים	הערות
שיעור 2 התמודדות עם מצבים שבהם נעשים ניסיונות לשכנע את האדם בניגוד לרצונו. חינוך לאסרטיביות ונשיאה באחריות אישית.	התמודדות עם מצבים שבהם נעשים ניסיונות לשכנע את האדם בניגוד לרצונו. חינוך לאסרטיביות ונשיאה באחריות אישית.	סרטון: "אחד מהחברה" – האמת על אלוהול (0:33 דקות): נער הנכנע ללחץ חברתי ושותה אלוהול לפני נהיגה. הוא נוהג ברכב שיכור ועושה תאונה. מטלת צפייה: - מדוע השתכנע הנער לשתות במסיבה? - מה קרה לנער לאחר ששתה? דיון לאחר צפייה: - מדוע לחץ חברתי משפיע בעוצמה כה רבה על בני נוער? - האם סיכויי של הנער להתקבל כאחד מהחברה לאחר ששתה ועשה תאונה גבוהים יותר? ואם הפך לנכה?	קבלת החלטות אישיות במצבי לחץ חברתי שלילי באמצעות ניתוח סרטון.	פעילות מס' 4 ניתן לבחור בין פעילות 4 לבין פעילות 5.
		עיר ללא אלימות – אלוהול, המקרה של שי (כאן חינוכית, 6:45 דקות) בסרטון מוצגים בני נוער שלא בהכרח רוצים להתנסות בחוויות השתייה, אך נגררים ומשנים את התנהגותם כמו גם את דעותיהם, רק על מנת להיות חלק מהקבוצה – לחץ חברתי ואלוהול. מומלץ לעצור את הסרטון בדקה 3:05 ולנהל דיון. לשאול את התלמידים: - מהם הפחדים והחששות של שי? - כיצד הייתם פועלים במצב של שי?		פעילות מס' 5 ניתן לבחור בין פעילות 4 לבין פעילות 5.

ראשי פרקים של התוכן	פירוט התוכן	שיטת ההוראה	פעילות /אמצעים	הערות
		3. האם גם אתם נתקלתם במצבים של לחץ חברתי? שתפו בדרכי ההתמודדות שלכם עם הלחץ החברתי. 4. האם אתם חושבים ששי ישתף את סיוון? לאחר מכן להמשיך את הסרטון עד הסוף. בסיום מומלץ לערוך דיון בנושא תקשורת אסרטיבית – היכולת להגיד לאנשים כיצד אתה מרגיש או מה היית רוצה לעשות קשורה למסוגלות לתקשר באופן בהיר. תקשורת אסרטיבית היא חלק חשוב במימוש ההחלטה שהחלטת – לדבר בצורה אסרטיבית – כלומר, לדבר בצורה בהירה ומלאת ביטחון מבלי לפגוע באחר. סימולציה: כיצד היה צריך שי לפעול מול הלחץ החברתי?		
שיעור 2 התמודדות עם מצבים שבהם נעשים ניסיונות שכנוע ונשיאה באחריות אישית	קבלת החלטות אישיות בנוגע לשתיית אלכוהול.	דילמות הקשורות לשתיית אלכוהול בסיטואציות שונות, שאיתן מתמודדים התלמידים - עם מצבים שבהם נעשים ניסיונות שכנוע לשתות בניגוד לרצונם. על כל דילמה יערך דיון, והתלמידים ילמדו לענות תשובות אסרטיביות כדי לפתח אחריות אישית כנהגים, כנוסעים וכחברים בקבוצה. "זוהר והדס" "לשתות או לא לשתות זו הדילמה" "מחליט ובוחר" "מפחיתים סיכונים"	קבלת החלטות אישיות באמצעות ניתוח דילמות	פעילות מספר 6

ראשי פרקים של התוכן	פירוט התוכן	שיטת ההוראה	פעילות /אמצעים	הערות
שיעור 2 התמודדות עם מצבים שבהם נעשים ניסיונות שכנוע ונשיאה באחריות אישית	דרכי התמודדות והצעה לפתרונות אפשריים לבילוי שבו שילוב של שתייה, הגעה למסיבה וחזרה ממנה.	מתן פתרונות אפשריים לבילוי שבו משלבים שתייה, הגעה למסיבה וחזרה ממנה - באמצעות קטעי עיתונות: 1. "המסיבה של יוסי" / נחום מיכאלי עמותת אפשר (הדגש יהיה על חילופי אינפורמציה בין התלמידים לאור ניסיונם האישי). <u>שלב א'</u> – קריאה ודיון על התנהגותו של יוסי ותפקיד האלכוהול באירוע. <u>שלב ב'</u> – התלמידים מקבלים משפטים שנאמרו באירוע ומוסיפים או משנים את המשפטים לפי התנסותם במצבים דומים ולהחליף מידע ביניהם. להציע פתרונות מניסיונם במצבים דומים ולהחליף מידע ביניהם. 2. יערה ברבש "משוחררים, שפוכים ומסוחררים". <u>שלב א'</u>: קריאת הכתבה ומחשבה על הכתוב בדגש על משפטי המפתח. <u>שלב ב'</u>: דיון מה עמדת התלמידים ביחס למשפטי המפתח? האם הם למדו משהו חדש מהכתבה? האם הם עצמם חוו דברים הדומים למתואר בכתבה? האם ישנן דרכים נוספות ליהנות במסיבה? מה הן?	הצעה לפתרונות אפשריים לבילויים שבהם משלבים אלכוהול ונהיגה - באמצעות כתבות.	פעילות מס' 7

ראשי פרקים של התוכן	פירוט התוכן	שיטת ההוראה	פעילות/אמצעים	הערות
שיעור 3 "השפעת האלכוהול על מערכות הגוף והנהיגה"	משקאות אלכוהוליים ומדד ריכוז האלכוהול בדם (Blood Alcohol Concentration)	הסבר המורה על שתיית אלכוהול וריכוזו בדם באמצעות מדד BAC (Blood Alcohol Concentration) הכולל: 1. טבלה לחישוב רמות אלכוהול בדם לפי משקל ומנת שתייה. 2. טבלת הזמן הנדרש לסילוק האלכוהול מן הגוף. 3. טבלת פגיעה בכישורי נהיגה לפי רמת אחוז האלכוהול בדם. מהלך הפעילות: כל תלמיד יעריך על סמך משקל גופו את רמת ריכוז האלכוהול בדם שאליו הוא יכול להגיע לאחר שתיית כמויות שונות של משקאות אלכוהוליים, וכן את כישורי הנהיגה הנפגעים ברמה כזו של אלכוהול בדם, בהתאם לטבלאות המצורפות.	איסוף מידע על אלכוהול מתוך טבלאות.	פעילות מס' 8
	השלכות של צריכת אלכוהול על מערכות הגוף	צפייה בסרטון " האלכוהול והמוח " (5:52 דקות, תרגום לעברית) ושאלות לתלמידים: - מהו מדד BAC (Blood Alcohol Concentration)? - מהם הגורמים המשפיעים על מדד ריכוז האלכוהול בדם? - מהן ההשלכות של האלכוהול על הגוף ועל המוח?	סיכום נושא השלכות האלכוהול על הגוף באמצעות סרטון.	פעילות מס' 9

ראשי פרקים של התוכן	פירוט התוכן	שיטת ההוראה	פעילות/אמצעים	הערות
שיעור 3 "השפעת האלכוהול על מערכות הגוף והנהיגה"	סימנים חזותיים המעידים על נהיגה בשכרות.	חלק א': מומלץ לצפות בסרטון "צעירים נוהגים באחריות", רלב"ד – מדקה 32:00 עד 36:48 (צעירים נוהגים באחריות עם גדעון אוקו - שבוע הבטיחות 2017, 39:52 דקות). התנסות של נהג ושל נהגת חדשים במצב המדמה נהיגה בהשפעת אלכוהול באמצעות משקפי מציאות מדומה. מטלה: אילו כישורים נפגעים בנהיגה כפי שחוויתם בשימוש במשקפי מציאות מדומה המדמים נהיגה בהשפעת אלכוהול? חלק ב': צפייה בסרטון מ- 1:50 דקות. מבחני נהיגה בהשפעת אלכוהול (Driving test alcohol vs kannabis), (3:18 דקות). 1. מהן התחושות המלוות את הנהגת בביצוע המבחנים? 2. מהם הסימנים המעידים על שכרות בנהיגה? 3. מהי האשליה הקשורה לנהיגה הנוצרת כתוצאה משתיית אלכוהול? (הרגשת כול-יכול, "קטן עלי", high, תחושת מסוגלות בעוד שמבחינה פיזיולוגית יכולת השליטה אינה קיימת).	הכרת הסימנים החזותיים המעידים על נהיגה בשכרות - באמצעות סרטון.	פעילות מס' 10

ראשי פרקים של התוכן	פירוט התוכן	שיטת ההוראה	פעילות/אמצעים	הערות
	אלכוהול - עובדות מול מיתוסים.	אפשרות א' שאלון על השפעת האלכוהול על הגוף ועל הנהיגה הכולל דף תשובות למורה (בגוף הפעילות). אפשרות ב' צפו בסרטון "אלכוהול – מיתוסים מול עובדות".² רשמו שלושה עד ארבעה מיתוסים המוצגים בסרטון ואת העובדות לאשורן כנגד המיתוסים האלה.	שאלון או סרטון	פעילות מס' 11 אפשרות בחירה בין השאלון לסרטון.
בירור ידע ועמדות בנושא אלכוהול	שאלון "מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?"	השוואת הניקוד שקיבלו בסוף תהליך הלמידה לעומת הערכים שנמדדו בשאלון הפתיחה ברמה אישית וכיתתית, ועריכת דיון בנושא דרכי התמודדות. האם העמדות של התלמידים ו/או הידע השתנו בעקבות הלמידה והדיון בנושא דרכי התמודדות והפתרונות כנגד הלחץ החברתי והאלכוהול בנהיגה?	פעילות סיכום לשינוי עמדות בנושא אלכוהול ונהיגה.	פעילות מס' 12
סיכום	תיאוריה	שאלון תיאוריה בנושא: אלכוהול ונהיגה.		פעילות מס' 13

² באדיבות תיאטרון נגיעות – מתמחים בפעילויות חינוכיות ולקידום דיאלוג עם בני נוער, הוריהם ואנשי חינוך.

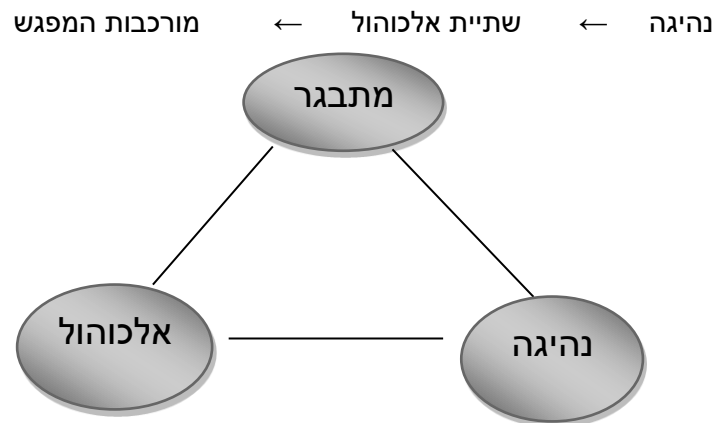
אפיוני המתבגר, הנהיגה והאלכוהול³

נהיגה ושתיית משקאות אלכוהוליים הן תופעות התנהגותיות הרווחות בגיל ההתבגרות ונתפסות בעיני הצעירים כסמלים מאפיינים של המעבר מעולם הנעורים לעולם המבוגרים. הנהיגה והשתייה עונות על צרכים אישיים וחברתיים בעיקר בקבוצה. הנהיגה מספקת למתבגרים ריגושים, תחושת שליטה, עצמאות וסטטוס מיוחד בקרב חבריהם בכלל ובקרב המין השני בפרט. שתיית האלכוהול תופסת חלק נכבד בפעילות חברתית נורמטיבית ההולכת ומתרחבת בקרב בני הנוער.

לנהיגה ולשתיית משקאות אלכוהוליים אפיונים פסיכולוגיים משותפים הקשורים לסוגים נוספים של מעבר:

- מאסור למותר.
- מנשלט לשולט.
- מתלות לאחריות אישית.
- מגבולות והגבלות לחופש ולעצמאות.

השתייה והנהיגה הן התנהגויות מקובלות שלצידן גם איסורים והגבלות חוקיות. נהיגה בהשפעת אלכוהול עלולה לגרום למצבים מסוכנים ואף קטלניים. יחסי הגומלין בקבוצה הם מרכיב רב-חשיבות בהגברה או בהכחדה של מרכיב הסיכון.



בעיני הצעירים נהיגה היא מעין "רישיון" לעבור מגיל ההתבגרות לבגרות. שתיית האלכוהול עשויה להיתפס כמימוש פנטזיה, הזדהות עם דמויות המופיעות בתקשורת כשהן זוהרות ומרתקות. המודל המתואר כאן מתמקד במפגש שבין שלושה משתנים: אפיוני המתבגר, נהיגה ואלכוהול. אפיוני המתבגר מוצבים בקודקוד העליון והם נבחנים בקשר שלהם עם אפיוני הנהיגה והאלכוהול הן בהיבט חיובי והן ביחס לגורמי סיכון.

³ רות לקט, **נוהגים בראש אחר**, משרד החינוך, המנהל הפדגוגי, השירות הפסיכולוגי ייעוצי, ירושלים, 1997.

המאפיינים הם:

- תחושת אומניפוטנטיות (כול יכול – "לי זה לא יקרה") ונצחיות.
- הצורך לכבוש מרחבים.
- סקרנות.
- צורך בחופש, עצמאות ושחרור מתלות.
- מרד בממסד – רצון לפרוץ גבולות וחוקים.
- יצר הרפתקנות וחיפוש ריגושים.
- קושי לקשור בין סיבה לבין תוצאה (זאת, למרות שמבחינה התפתחותית הוא מצוי בשלב של חשיבה מופשטת).
- רצון לשאת באחריות.
- הצורך להשתייך לקבוצת השווים ולקבל הכרה חברתית.
- חיפוש אחר כיף והנאה.
- צורך באינטימיות ובטריטוריה עצמאית.
- יצר הסתכנות ונטילה של סיכונים (בדיקת גבולות "אני").
- צורך בקבלה עצמאית של החלטות.
- קושי לקבל החלטות רציונליות מול השפעות סביבתיות וריגושיות.
- הנהיגה מספקת למתבגר תשובה מרתקת ומלהיבה לצרכים ולדחפים המאפיינים את גיל ההתבגרות.
- הישיבה ברכב והשליטה בהגה מחזקים בצעיר את תחושת הכוח – הכול יכול, את הרגשת העצמאות ואת היכולת להגיע לכל מקום במהירות, ביעילות ובבטחה ללא תלות במבוגרים ובשירותיהם.
- המכונית עושה כרצונו - היא מאפשרת לו לגמוע מרחקים, לנסות לעקוף כל מי שלפניו, לחוש שהוא שולט בסביבה ולשבוע הנאה וכיף. הנהיגה המהירה מספקת לו ריגוש וממלאת את הצורך שלו ליטול סיכונים. ההסתכנות מאפשרת לצעיר לבדוק את גבולותיו כשווה בין שווים במרחב שבו נוסעים המבוגרים.
- על הכביש יכול הצעיר להוכיח את עליונותו, לקבל החלטות אישיות ולפתור בעיות על-פי דרכו.
- במכונית הוא המנהל והשולט - ברצותו יישמע לתמרורים וברצותו לא.
- התמרורים המסמלים את הגבולות שהציבה החברה משמשים עבורו, לעיתים, אתגר מודע או בלתי מודע להתמרד. במכונית יכול הנהג הצעיר לנהוג לבדו או בחברת בני גילו, לשמוע תוכניות ברדיו "בפול ווליום" ולנהל את עולמו הפרטי הרחק מעינם הפקוחה של המבוגרים.
- ביושבו עם חבריו ליד ההגה זוכה הצעיר לתגובות, להתרגשות, להתלהבות, לעידוד ולהערכה, המחזקים, לעיתים את התנהגותו המסוכנת ומעלים את ערכו בעיניהם.
- המכונית והכביש, הצמתים הרבים, והיציאה מהעיר מאפשרים לו לנסוע במהירות, לעקוף אחרים, ליטול סיכונים, להלהיב חברים ולהרגיש תחושה של סיפוק ונצחיות המלווים בהרגשה של "לי זה לא יקרה".

- יחד עם זאת יש לזכור, שהנהיגה מאפשרת לצעיר לממש את אחריותו, את יכולתו לקבל החלטות שקולות במצבי לחץ ואת כישוריו להתמצא במצבים מגוונים שנדרשים בהם פתרונות מידיים תוך כדי הפעלת שיקול דעת.

לאור הדברים שתוארו לעיל על ההתבגרות ועל הנהיגה, ניתן לראות בטבלה הבאה כיצד מאפייני המתבגר וצרכיו באים לידי ביטוי בנהיגה.

טבלה 1: מאפייני גיל ההתבגרות ומימושם בנהיגה

מאפייני ההתבגרות	מימוש המאפיינים בנהיגה
אומניפוטנטיות	מהירות שליטה ברכב, עקיפות
הצורך לכבוש מרחבים	ניידות ממקום למקום, טיולים
צורך בחופש, בעצמאות ובשחרור מתלות	ניהול עצמי, נסיעות בכל שעה בלי תלות במבוגרים ובתחבורה ציבורית
מרד בממסד – רצון לפרוץ גבולות	אי-ציות לתמרורים
יצר הרפתקנות	מהירות מופרזת, עקיפות "ביצועיות", תחרות עם מכונות אחרות, סיכונים
כושר ניתוח והפשטה (פתרון בעיות)	פתרון בעיות בנהיגה במצבים שונים
אחריות כלפי חברים וכד'	דאגה לאחזקת הרכב, לתיקונים וכו'
צורך להשתייך לקבוצת השווים	נהיגה בליווי חברים, בן/בת זוג ומימוש צרכים חברתיים. אווירה של בילוי חברתי בתוך הרכב: מוזיקה, צחוק וכו'

השפעות האלכוהול

- האלכוהול - גם הוא כרטיס כניסה לעולם המבוגרים. הצעירים נחשפים אליו באמצעי התקשורת, בפרסומות, בסרטים, בעיתונות הכתובה וברחובות הערים.
- רבים מבני הנוער מבליים במסיבות פרטיות, בפאבים ובדיסקוטקים, מאזינים למוזיקה רועשת, רוקדים, ושותים משקאות אלכוהוליים. האווירה החברתית המשוחררת, הצורך להיות שייך ולהרגיש הרגשת "יחד", מעודדת בני נוער שונים לחפש פורקן ושחרור ממצוקות ומלבטים, לעשות כיף ולהתחיל ביתר קלות עם בן/בת המין השני. שתיית המשקאות האלכוהוליים מסייעת בידם להשיג תחושות אלה.
- האלכוהול פועל על מרכז הפיקוח והבקרה שבמוח, משחרר את השותה ממעצורים, גורם לו להרגיש כיף והנאה, ומחזק את תחושת שייכותו לקבוצת השווים.
- בהשפעת האלכוהול נוצרת תחושה זמנית של ביטחון עצמי, גבריות ו/או נשיות ושל שחרור ממעצורים.
- מצב הרוח המרומם, העליזות והשמחה מגבירים את הלכידות הקבוצתית.

- השתייה מרחיקה באופן זמני את המתבגר מבעיות ומקשיים המטרידים אותו ומעניקה לו מעין פתרון למצוקותיו.
- האלכוהול גורם לריגושים ולשחרור, לתחושת עצמאות ולסיפוק יצר ההרפתקנות וההסתכנות.
- בנוסף לכל ההשפעות האלו, מפעיל האלכוהול אצל השותה את מנגנון ההכחשה ואת תחושת הביטחון העצמי, המסייעת לו לחשוב שהוא בשליטה ושלו לא יקרה דבר.
- כך קורה, שכאשר מסתיימת המסיבה והנהג הצעיר מתכוון לנהוג חזרה הביתה, הוא אינו מודע לנזקים שגרמה השתייה לכישורי הנהיגה שלו (פגיעה בקואורדינציה, פגיעה בשיפוט ובשיקול דעת, פגיעה ביכולת לאמוד מרחקים, בספונטניות, בראייה צידית והיקפית וכד') ולפער שנוצר בהשפעת השתייה בין הרגשת הביטחון לבין יכולתו האמיתית לנהוג בבטחה.

לאור האמור כאן בנושא האלכוהול, גם בנהיגה ניתן להבחין בהשפעת השתייה על הדחפים של המתבגר ועל הצורך שלו ליטול סיכונים.

טבלה 2: הקשר בין מאפייני ההתבגרות לשתיית אלכוהול

מאפייני ההתבגרות	השפעות האלכוהול על המתבגר
אומניפוטנטיות ("כול יכול")	תחושה זמנית של ביטחון עצמי, איבוד מעצורים
בדיקת גבולות ה"אני"	נטילת סיכונים
חיפוש אחר ריגושים	חוויות הרפתקנות, "ראש טוב", ראש אחר
צורך בחופש ובעצמאות	תחושת פורקן, עליצות ושחרור, שחרור מבעיות, איבוד שליטה
צורך להשתייך לקבוצת השווים	תחושת יחד, בחברותא
צורך להשתייך לקבוצת השווים	שחרור בהתנהלות עם בן/בת המין האחר, תחושת חופש וחוסר מעצורים, יוזמה ביצירת קשר
יצר הרפתקנות	שתייה עד אובדן החושים, איבוד עצמי

לסיכום, בדיון על אפיוני המתבגר כפי שהם באים לידי ביטוי בנהיגה ובשתיית האלכוהול, הודגשו הבעיות והסכנות הנשקפות בעקבות המפגש בין שלושה קודקודי המשולש: גיל ההתבגרות, אלכוהול ונהיגה.

יחד עם זאת עלינו לזכור ולהאמין, שרוב בני הנוער אחראים, בעלי ביקורת עצמית, כושר שיפוט, מסוגלים לקבל החלטות שקולות ובדרך כלל נוהגים מתוך אחריות ואכפתיות. המורה והמנחה שיהיו מודעים לרציונל ולתוכני התוכנית, יוכלו לסייע לצעירים בנקל לנצל את כישוריהם להתגבר על הקשיים בדרכם להחלטה שכדאי להם - לנהוג בראש פיכח.

השפעת האלכוהול על מערכות הגוף והנהיגה

האלכוהול מסווג כ"סם" והוא מכונה "הסם הרטוב". סם הוא כל חומר טבעי או מלאכותי, פסיכו-אקטיבי, המשנה את מצב התודעה ומשפיע על ההתנהגות, על הרגשות ועל המחשבות של בני האדם.⁴

האלכוהול שאנו שותים, או בשמו המדעי אתנול, הוא אמנם מולקולה קטנה ופשוטה אך הוא גורם לאפקטים התנהגותיים מורכבים. האלכוהול עובר מהפה למערכת העיכול, מתפרק בקיבה והיתר נספג במעי, בעיקר בחלקים הקדמיים שלו, ומגיע למחזור הדם. קצב הספיגה תלוי בין השאר בקצב התרוקנות הקיבה, לכן רמת האלכוהול בדמו של אדם שאינו אוכל עולה במהירות, לעומת אדם שאוכל במקביל לשתייה. האלכוהול המגיע עם זרם הדם לכבד מתפרק בו, אולם כאשר אחוז האלכוהול בדם גבוה נדרשות שעות אחדות לפירוקו.

מכיוון שאלכוהול מורכב ממולקולה קטנה, הוא חודר בקלות את מחסום הדם-מוח, מחסום שנועד להגן על המוח ולברור את מה שנכנס אליו. התופעות ההתנהגותיות שהוא יוצר הן תולדה של השפעתו על מערכת העצבים ועל אזורים חשובים במוח. המשמעות היא, שכל התגובות של מערכת העצבים הופכות קהות ואיטיות יותר. האלכוהול מאט את קצב התקשורת והעברת המסרים בין התאים של המערכת. כתוצאה מכך חלים שינויים בתפקוד של חלקי המוח השונים. התופעות המוכרות הן פגיעה בזיכרון, ביכולת הקוגניטיבית, פגיעה וירידה בבקרה של תנועת השרירים, חוסר שליטה על תנועה וביכולת הביצוע. כמו כן, גורם האלכוהול לקהות חושים בגלל פגיעה בעיבוד המידע המגיע מהחושים, לעלייה בסף הכאב, להשתנה מרובה ולהרחבת כלי דם תת-עוריים (אנשים ששותים פניהם סמוקים). האלכוהול מדכא גם את הפעילות של קליפת המוח הקדם-מצחית, שאחראית על תפקודים "גבוהים" יותר כמו תכנון, ולכן פוגע בכושר השיפוט שלנו וגורם לנו להתנהג בצורה ילדותית. הירידה ביכולת השיפוט גורמת לאנשים לשגות בהערכת רמת השכרות שלהם ולהמעיט בהשפעה של האלכוהול על גופם, ולכן הם שותים יותר מדי.

במקביל, פוגע האלכוהול במוח הקטן שאחראי על קואורדינציה, ומשבש את יכולתנו לתאם את התנועות שלנו, ומכאן הנטייה של אנשים שתויים "להתנדנד" וגם לסחרחורות האופייניות לשכרות.

התגובה לאלכוהול משתנה מאדם לאדם ומושפעת גם מנסיבות השתייה. כמות האלכוהול שנספגת בדם תלויה בגנטיקה, במצב הרפואי, ברמת הצריכה השגרתית של אלכוהול על-ידי כל אדם, במועדי הארוחות וכמובן גם בקצב השתייה.

⁴ [הילור ראשון](#), הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, 2017.

משקאות אלכוהוליים ומדד ריכוז האלכוהול בדם (Blood Alcohol Concentration)

את המשקאות האלכוהוליים מחלקים לשלושה סוגים השונים זה מזה בחומרי מוצא, בהרכב ובדרך ההפקה: בירות, יינות, ומשקאות חריפים (מזוקקים). כל המשקאות החריפים עוברים תהליך של זיקוק להגדלת ריכוז האלכוהול.

טבלה 3: אחוזי אלכוהול במנת משקה

סוג משקה	אחוז אלכוהול במשקה	מנת משקה
בירה	5%	330 מיליליטר – פחית בירה אחת
יין	10.5% - 15%	100 מיליליטר – חצי גביע יין
משקה חריף: וודקה, טקילה, ג'ין, ברנדי, רום ערק, וויסקי	40% - 60%	30-40 מיליליטר – כוסית משקה

כאשר אדם שותה משקה אלכוהולי, האלכוהול נספג במחזור הדם ומשפיע במהירות על מערכת העצבים המרכזית. ספיגת האלכוהול בדם מהירה יותר מתהליך סילוקו מהגוף, המתרחש בעיקר באמצעות הכבד. (Blood Alcohol Concentration) BAC הוא מדד לריכוז האלכוהול בדם. נהוג בדרך כלל לבטא את ריכוז האלכוהול בדם במיליגרם אלכוהול ל-100 מיליליטר דם, ובעיקר באחוזים פשוטים. למשל, כאשר יש בדם 100 מ"ג (0.1 גרם) אלכוהול ב-100 מ"ל דם, ריכוז האלכוהול בדם הוא של 0.1%.

בישראל החוק מגביל את ריכוז האלכוהול בדם המותר בנהיגה והוא עומד על 0.05% BAC. ריכוז כזה משמעו שעל כל 100 מיליליטר דם יש 50 מיליגרם אלכוהול. אולם, על נהגים חדשים, על צעירים עד גיל 24 ועל נהגים מקצועיים (כגון נהגי משאיות), חלה הגבלה נוספת, והרמה המרבית של אלכוהול בדם המותרת להם בנהיגה היא רמה של 0.01% BAC (10 מ"ג אלכוהול ב-100 מ"ל דם).

גורמים המשפיעים על מדד ריכוז האלכוהול בדם (BAC)

שתיית אותה כמות משקה אלכוהולי תשפיע בעוצמה שונה על אנשים שונים בהתאם למשתנים מגוונים.

הגורמים העשויים להשפיע על מדד ריכוז האלכוהול בדם (BAC):

אחוז האלכוהול במשקה האלכוהולי: ככל שאחוז האלכוהול במשקה גבוה יותר, נספגת כמות גדולה יותר של אלכוהול בדם וההשפעות באות לידי ביטוי במהירות רבה יותר. לכן, כוס קוקטייל שהורכב

ממשקה חריף, יין ומיץ פירות מכיל ריכוז אלקוהול נמוך יותר, משכר פחות מהמשקה החריף עצמו באותה כמות.

נוכחות מזון בקיבה – מעכבת את מעבר האלקוהול למעיים ואת ספיגתו בכלי הדם שבדופנותיהם. שתיית משקה אלקוהולי "על בטן ריקה" מחישה את ספיגת המשקה ואת התפשטות האלקוהול בדם לכל איברי הגוף. הפער בין כמות האלקוהול הנספג בדם לבין זו שהגוף מסוגל לסלק גדל, וכך עולה במהירות רמת האלקוהול בדם, וההשפעות הגופניות, הנפשיות וההתנהגותיות הן עזות יותר.

פחמן דו-חמצני (נמצא בשמפניה, ביינות נתזים ובמשקאות חריפים שעורבבו בסודה) מחיש את ספיגת האלקוהול, כי הוא מזרז את מעבר האלקוהול למעיים, ושם הספיגה היא ללא קשר לנוכחות מזון או לכמות האלקוהול.

קצב שתיית המשקה – גם למשך הזמן שבו כמות מסוימת של משקה נכנסת לגוף יש חשיבות. כדי להגיע לרמה נמוכה של ריכוז אלקוהול בדם, יש לשתות בקצב איטי וכך מסולק חלק גדול יותר מהאלכוהול שנצרך. לכן, "שתייה בכפית" משכרת פחות בהשוואה לשתיית המנה כולה הישר מן הבקבוק או הכוס.

משקל הגוף – אצל אדם כבד גוף השפעות האלקוהול פחותות מאלה שבקרב אדם קל משקל. הסיבה לכך היא, שכמות הנוזלים בגופו גדולה יותר, ולכן אותה כמות אלקוהול נמהלת אצלו יותר מאשר אצל מי ששוקל פחות, לכן רמת האלקוהול בדמו נמוכה יותר. זו גם אחת הסיבות שבהשוואה לאנשים מבוגרים צעירים שמשקלם בדרך כלל נמוך פגיעים יותר לנזקי השתייה.

מטבוליזם – מהירות הפירוק של האלקוהול בכבד היא פעילות מטבולית שהתנהלותה שונה בכל גוף.

מין – התברר, שיש הבדל בריכוז האלקוהול בדמם של גברים ושל נשים שמשקל גופם זהה, הלוגמים כמות שווה של משקה אלקוהולי. נמצא, שריכוז האלקוהול בדם הנשים גבוה יותר. ההבדל נובע מרמת האנזים המפרק את האלקוהול, שאצל נשים היא נמוכה יותר, ומתכולת מים נמוכה יותר בגופן של נשים בהשוואה לזו של גברים – נשים נושאות רקמת שומן רבה יותר יחסית למשקל הגוף בהשוואה לגברים. לכן, על-אף משקל הגוף הזהה, נפח המים אצל נשים קטן יותר האלקוהול נמהל אצלן פחות וריכוזו בדם גבוה יותר.

השלכות של צריכת אלקוהול על מערכות הגוף

כהקדמה לנושא מומלץ לצפות בסרטון "[האלכוהול והמוח](#)" כולל שאלות נלוות.

ראו פעילות מספר 9 במאגר הפעילויות.

יש הסוברים בטעות, שלאכזהול תכונות מעוררות. אולם, הוא נמנה עם קבוצת החומרים המרגיעים והמרדימים. לאמיתו של דבר, אכזהול הוא חומר מדכא המאט את פעילות מערכת העצבים המרכזית ובעקבות זאת את פעולת איברי הגוף הנשלטים על ידה:

✓ שכרות היא מצב שבו ניכר שיבוש מידי, זמני (לטווח קצר) ונראה לעין, בפעולות גופניות ונפשיות, שנגרם עקב שתייה מופרזת הגורמת להצטברות רמות גבוהות של אכזהול בדם. למצב שבו התנהגות האדם נראית לכאורה נורמלית על-אף השתייה המרובה ניתן להתייחס כאל מצב של "שכרות סמויה". עוצמת השכרות מותנית, כאמור, ברמת ריכוז האכזהול בדם, אולם כפי שראינו קודם לכן, אותה כמות אכזהול עשויה להשפיע באופן שונה על אנשים הנמצאים במצבים מגוונים.



- לשתיית משקה אכזהולי נודעת השפעה משתנת. האכזהול מדכא את ייצור ההורמון המופרש על-ידי בלוטת יותרת המוח ופועל לוויסות הפרשת השתן באמצעות הכליות בהתאם לרמת המלחים בדם ולכמות הנוזלים בגוף. כתוצאה מירידה ברמת הורמון זה מוחשת הפרשת השתן ונגרם איבוד נוזלים, ייבוש הגוף ותחושת צמא.
- האכזהול גורם להתרחבות כלי הדם המצויים קרוב לפני העור ולהתכווצות כלי דם אחרים באיברים פנימיים. וזאת, בשל ההשפעה שלו על חלק במוח האחראי על כלי הדם. בשל ההתרחבות גדלה כמות הדם המגיעה לעור והוא נעשה חם יותר. אולם אכזהול בשום אופן איננו מחמם את הגוף. תופעה זו מקנה לאדם הרגשת חמימות ולעיתים האדמת עיניים וסומק, בייחוד בפנים ובצוואר. הרגשת חמימות זו פירושה אובדן חום של הגוף. חלק ניכר מחום הגוף המגיע לעור מתפזר על הסביבה הקרה יותר, וגופו של השותה מתקרר. לכן, האכזהול עלול לגרום להתקררות מסוכנת של הגוף – בטמפרטורות נמוכות, כאשר אין לאדם הגנה מתאימה מפני בריחת חום.
- הראייה היא החוש הראשון המושפע מן האכזהול. הפרעות בראייה נגרמות בשל דיכוי מרכזים מסוימים במוח – אלה המפקחים על תנועת העיניים ועל עצב הראייה. חלה ירידה

בכושרו של האדם להבחין בעוצמות אור שונות, המיקוד נעשה קשה יותר, חדות הראייה פוחתת, נוצר טשטוש וראייה כפולה של עצמים, ופרק הזמן הדרוש להתאוששות מסונור מתארך וגורם לעיוורון זמני. עלולה להיווצר תופעה של ריצוד (קפיצות) האישון בעת שהוא עוקב אחר חפץ הנע בצורה אופקית (ניסטגמוס אופקי), ולעיתים ריצוד אנכי (ניסטגמוס אנכי), במיוחד לאחר שתייה מרובה. כך גם משתבשת יכולת ההבחנה בעצמים שבשולי שדה הראייה, כלומר, נפגעת הראייה ההיקפית. גם הדיבור נעשה לא ברור.

- שרירי הגוף מושפעים במיוחד מן האלכוהול בשל דיכוי מערכת העצבים. נגרם רפיון שרירים ותיאום לקוי בפעולת השרירים. ההפרעות בתנועה מקשות על ביצוע פעולות שלשמן נדרשת מיומנות ידנית פשוטה, ועל ביצוע משימות שבהן נדרש תיאום עין-יד. איזון הגוף הולך ומתערער ומתגלות התנדודות ומעידה. וגם זמן התגובה מתארך. ההפרעות הולכות ומתעצמות ככל שגדל ריכוז האלכוהול בדם.
- האלכוהול פוגע בביצוע פעולות קוגניטיביות – ביכולת הריכוז, ההבחנה והלמידה, בפתרון בעיות, בכושר שיפוט, ובזיכרון. אדם ששתה בצורה מופרזת יכול לאבד את זיכרונו (blackout) גם מבלי שאבדה הכרתו, והוא עלול שלא לזכור את שהתרחש בשעה ששתה, אף כי היה במצב של פעילות, וזו תופעה שכיחה. אלכוהול פוגע גם ביכולת לקלוט מידע, בעיקר משני מקורות ויותר בו-בזמן. בשל כך, נוצר קושי לבצע מטלות, כמו מטלות הנהיגה, למשל, הקשורות בקליטת מידע בו-בזמן מכמה מקורות.
- תופעת החמרמורת (hangover) מופיעה אצל שותי האלכוהול בעיקר בבוקר, לאחר שתייה מרובה בלילה שלפניו, כאשר בדם יש עדיין מעט אלכוהול או שאין כלל. סימניה ניכרים בעייפות רבה, בכאב ראש, בסחרחורת, בבחילה, בהקאה, בכאב בטן, בהרגשת חולשה ובדיכאון.
- האלכוהול גורם לנזקים בטווח הקצר למערכת העיכול וגם לכבד. הוא מגרה במישרין את דופן הקיבה, פוגע בכושר תנועת המעים, וגורם להפרעה בתהליכי חילוף החומרים בכבד, ובייחוד להצטברות שומן בו. הכבד הוא האיבר הראשוני בחילוף החומרים של האלכוהול והוא השולט על מהירות התהליך. הכבד משמש מעין "צוואר בקבוק", וכל יתרת האלכוהול, מעבר לעומס שהכבד יכול לעמוד בו, ממשיכה לנוע במחזור הדם. לפיכך, מהירות הפירוק של האלכוהול בכבד משפיעה על המהירות שבה אדם שיכור מתפכח. מקלחת קרה, טיול באוויר צונן או שתיית קפה אינם מחישים את תהליך הפירוק של האלכוהול. הם יכולים רק לעזור לאדם להישאר ער, כאשר הוא ממתין לסילוק האלכוהול מגופו.

השפעת האלכוהול על הנהג ברכב⁵

מומלץ לצפות כהקדמה לנושא בסרטון "[צעירים נוהגים באחריות](#)" ראו פעילות מספר 10 חלק א' במאגר הפעילויות.

חשוב להדגיש, ששתיית אלכוהול, גם ברמות נמוכות מאוד, פוגעת במידה ניכרת בתפקודי הנהיגה. אלכוהול משפיע על כלל הנהגים למן שתיית מנת המשקה הראשונה. האלכוהול מדכא את הפעילות המוחית, ואי לכך נפגעים תפקודי הנהג, ובכללם – זמן תגובה, מעקב אחר תנועה, דריכות, חלוקת קשב, עיבוד מידע, תפקוד חזותי, תפיסה, מיומנויות פסיכו-מוטוריות וראייה. כבר לאחר מנת המשקה הראשונה הירידה בכישורי הנהיגה נפגמים בצורה משמעותית עד כדי סכנה. הנהג נדרש לזמן רב יותר לקלוט מסרים מהסביבה, יכולתו לתת הוראות למערכת השרירים איטית יותר, מהירות התגובה מתארכת ב-10% - 30% ונפגמת היכולת לקבל החלטות במצבי לחץ, והיכולת לשפוט מרחק ומהירות ולבצע פעולות בזמן.

ההשפעה השלילית של אלכוהול על כושרו של הנהג נמצאת ביחס ישר לריכוז האלכוהול בדם. בריכוז נמוך של אלכוהול בדם (עד 0.05%) ההשפעות על יכולת הנהיגה יכולות לבוא לידי ביטוי בירידה בכושר השיפוט של הנהג, בנטילת סיכונים שלא היה מסתכן בהם אילו לא שתה (אלכוהול מגביר את ביטחונו העצמי של הנהג, מצב העלול להביא לידי קבלת החלטות מוטעית), להערכה מוטעית בנוגע ליכולתו של הנהג לנהוג במצבו ובהתחלה של שיבוש בתיאום שרירים. ככל שריכוז האלכוהול גבוה יותר, כן באה לידי ביטוי ביתר-שאת חוסר היכולת לבצע פעולות שלשמן נדרשים כושר שיפוט, ראייה תקינה ותיאום בין שרירים. ברמות 0.06% - 0.1% עלולה להיווצר האטה בפעולת השרירים, איטיות בתגובה לגירויים, שיבושים בראייה ביום ובלילה וחוסר תשומת לב ונמנום, הפוגעים כמובן בפעולת הנהיגה. נהגים המצויים בהשפעת אלכוהול נכשלים בביצוע מיומנויות נהיגה ייחודיות. לדוגמה: חלים אצלם שיבושים בקריאת מד המהירות והם נדרשים לפרק זמן ארוך יותר כדי לכוונו למהירות המתאימה, הם לוחצים על הבלמים ללא צורך או שאינם לוחצים בעת הצורך, הם מאיצים כשדרושה האטה או מאטים כשדרושה האצה, הם מאותתים שלא בזמן או בכיוון הנכון, והם מגלים שימת לב נמוכה לעצמים בשולי הדרך ומתמקדים יותר במרכז. בטבלה הבאה מוצגות הפגיעות בכישורי הנהיגה לפי אחוז האלכוהול בדם.

⁵ ד"ר שושנה וייס, האגודה למניעת אלכוהוליזם בישראל.

טבלה 4: השפעות אחוז האלכוהול בדם על הנהיגה

השפעות אופייניות	השפעות צפויות על הנהיגה	אחוז האלכוהול בדם (BAC)
- ירידה קלה בכושר השיפוט - מצב רוח מרומם	- ירידה בזמן גילוי מכשולים קשים - קשיים בחלוקת קשב	0.02%
- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - חשש לירידה במיקוד העיניים - ירידה בערנות	- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - גילוי מאוחר של הולכי רגל, רוכבי אופניים וכו' - קשיים בשמירה על הנתיב - התארכות זמן התגובה במצבי חירום	0.05%
- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - בעיות באיזון, בדיבור, בראייה, בשמיעה ובזמן התגובה - קשה יותר לזהות סכנה - פגיעה בשליטה העצמית ובהיגיון	- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - בעיה בריכוז - קושי לשלוט במהירות - פגיעה בכושר התפיסה (למשל, תעבור באור אדום בגלל שחשבת שתספיק למופע הירוק)	0.08%
- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - זמן התגובה מתארך משמעותית - דיבור לא ברור, קואורדינציה נמוכה - חשיבה איטית יותר	- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - קושי בהיגוי עד כדי חשש לירידה מהכביש	0.10%
- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - שליטה נמוכה משמעותית בשרירים - תיתכן הקאה - אובדן שיווי משקל	- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - שליטה נמוכה מאוד ברכב - חשש לחוסר יכולת לזהות ולתפקד במצבי חירום	0.15%

הזמן הנדרש לסילוק אלכוהול מן הגוף

לאחר שתיית מנה אחת של משקה אלכוהולי (פחית בירה, חצי כוס יין או כוסית משקה חריף) יש להמתין כשעתיים. לאחר שתיית שתי מנות יש להמתין כארבע שעות וכד'. חשוב להדגיש, כי נהגים חדשים וצעירים עד גיל 24 הרמה המרבית של אלכוהול בדם המותרת להם בנהיגה היא רמה של BAC 0.01% (10 מ"ג אלכוהול ב-100 מ"ל דם).

טבלה 5: הזמן הנדרש לסילוק האלכוהול מן הגוף

מספר השעות הדרוש כדי לרדת לרמות נמוכות יותר של ריכוז אלכוהול בדם			ריכוז אלכוהול בדם אצל הנהג
0.1%	0.05%	0%	
-	-	1.7 שעות	0.025%
-	-	3.3 שעות	0.05%
-	1.7 שעות	5.0 שעות	0.075%
-	3.3 שעות	6.7 שעות	0.1%
1.7	5.0 שעות	8.3 שעות	0.125%

[מחשבון לחישוב רמות אלכוהול בדם והזמן הנדרש לסילוקו:](#)

סימנים חזותיים המעידים על נהיגה בשכרות

כהקדמה לנושא מומלץ לצפות בסרטון "[מבחני נהיגה בהשפעת אלכוהול](#)"
ראו פעילות מספר 10 חלק ב' במאגר הפעילויות.

מדריך זה, המציין סימנים חזותיים המעידים על נהיגה בשכרות, פורסם על-ידי משרד התחבורה האמריקאי:

1. פניות רחבות ברדיוס הגדול מן הנורמלי, פניות חריגות ובלתי חוקיות.
2. נסיעה במרכז הכביש, כאשר הפס הלבן נמצא בין הגלגלים.
3. התנהגות במצב שכרות כוללת: קיבעון של העיניים, אחיזה חזקה של ההגה, קרבה גדולה של הפנים לשמשה הקדמית של הרכב, עשיית תנועות חריגות ומשונות.
4. ביצוע של "כמעט תאונה" כגון נסיעה בקרבה מסוכנת לקיר, למדרכה או לכלי רכב אחרים.
5. נסיעה בזיג-זג.
6. נסיעה במסלול נגדי, נגד כיוון התנועה.
7. ירידות ועליות חוזרות מן השוליים כמה פעמים.
8. סטיות חדות.
9. נסיעה במהירות מופרזת.
10. עצירה ללא סיבה באמצע הכביש.
11. אי-שמירת מרחק.
12. בלימות פתאומיות, חריגות או בלתי נדרשות.
13. אי-ציות לתמרורים.

14. איתות שאינו הולם את פעולות הנהיגה, כגון איתות ימינה בשעה שפונים שמאלה.
15. תגובה איטית מעבר לנורמלית לפעילות רמזורים.
16. האצה והאטה שלא בהתאם לזרם התנועה.
17. נסיעה ללא אורות בשעות שיש צורך להדליק אותם.
18. זמן התאוששות ארוך מסנוור.

התמודדות עם מצבים שבהם נעשים ניסיונות שכנוע ונשיאה באחריות אישית

"אל תפתחו פה לאלכוהול" – אלכוהול וצעירים לא הולכים יחד. יש לכך כמה סיבות: אלכוהול משפיע לך על המוח ומזיק לגופך, פוגם בשליטה העצמית ויכול להרוג אותך. ובנוסף לכול, הוא יכול לפגוע בך גם אם אינך בין אלה ששותים. כמה טיפים "איך לומר לא לאלכוהול מבלי לקלקל את הכיף".

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

למדו לומר "לא" בכיף

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

תחליטו מדוע אתם רוצים להימנע משתיית אלכוהול, לכך יש סיבות רבות וטובות:

- כי אתם לא אוהבים את הטעם.
- כי אתם לא אוהבים את ההרגשה שהוא גורם לכם.
- כי אתם רוצים להישאר בשליטה.
- כי יהיה לכם יותר כיף כשלא תהיו בהשפעת האלכוהול.
- כי אתם יודעים שאלכוהול מחמיר בעיות.
- כי נהיגה בהשפעת 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.

כשהיה לכם ברור מדוע אתם לא רוצים לשתות אלכוהול, יהיה לכם קל יותר 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 למסיבות 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 שהוא 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 איך תיראו בבוקר שאחרי.
- ✓ אל תיתנו לאף אחד לגרום לכם לחוש אי-נעימות. זכותכם המלאה לא לשתות בכלל אך חובתכם שלא 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 דומה לזו שלכם בנושא זה.

לסייע לחברים שנוטים להשתכר:

- ✓ לסייע לחבר שיש לו בעיית שתייה: לפעמים קשה לאבחן בוודאות שלחבר או לחברה שלך יש בעיות הנובעות משתיית אלכוהול.
- ✓ ישנם כמה סימנים המעידים על בעיית השתייה: השתכרויות חוזרות ונשנות מעידות על צריכת אלכוהול קבועה ומוגזמת, כך גם שקרים הנוגעים להרגלי השתייה.
- ✓ כאבי ראש חוזרים ונשנים בבוקר שאחרי הבילוי.
- ✓ גם טענה של החבר שבשביל ליהנות צריך באמת לשתות עשויה להעיד על גישה מסוכנת לנושא.

כיצד לעזור?

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

תוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות

אלכוהול ומעורבות בתאונות דרכים

הסיכוי להיות מעורב בתאונות דרכים עולה פי חמישה כבר לאחר שתיית מנה אחת של משקה אלכוהולי. מעורבות בתאונות דרכים היא תופעה מורכבת המושפעת מגורמים שונים, ובהם אירועים שבדרך או מתחים אצל הנהג. יש להביא בחשבון גם את הסביבה ואת תקינות הכביש. עם זאת, ליקוי בשיפוט עקב שתיית משקה אלכוהולי עלול לגרום לאי-יכולת להתמודד עם מצבים שונים בכביש. השתייה היא גורם חשוב כשמתייחסים לנהגים צעירים. צעירים, שמשקלם נמוך בדרך כלל מזה של אנשים מבוגרים, עלולים להגיע לרמת ריכוז אלכוהול בדם גבוהה יותר מאשר מבוגרים, לאחר שתיית כמות מסוימת של משקה אלכוהולי. במקביל, אין הצעירים מנוסים בדרך כלל בנהיגה, ומלכתחילה יש להם נטייה להעזה בנהיגה העלולה להסתיים בתאונה. רוב התאונות הנגרמות בגלל אלכוהול מתרחשות בשעות החשיכה. העבירות האופייניות לנהג השרוי בהשפעת אלכוהול הן, למשל, פנייה ברדיוס רחב מאוד תוך חדירה למסלול הנגדי, נסיעה על הפס הלבן במרכז הכביש או נסיעה עליו בזיג-זג, נסיעה בקרבה מסוכנת לעצמים שונים בדרך או למכונות אחרות, סטייה בצורה פתאומית ממסלול הנסיעה, ירידה חוזרת ונשנית לשוליים ועוד. כשרואים תופעות כאלה בכביש, ההסתברות שהנהג שיכור היא בין 55% ל-65%.



מתוך אתר Pexel

ישנם נהגים הטוענים, שיכולת נהיגתם אינה נפגעת לאחר שתייה, אולם, האלכוהול הוא זה שגורם להם לחשוב שהם נוהגים כהלכה. למעשה, משתבשת יכולת הנהיגה שלהם בשל אותן ההשפעות על

המוח הגורמות להפרעה במימוש כישורי הנהיגה, והן אלה שגורמות גם לאי־מודעות של הנהג בכל הקשור לירידה בכושרו.

ההסתברות לתאונה עולה ככל שעולה ריכוז האלכוהול בדמו של הנהג (ראו טבלה).

טבלה 6: ההסתברות לתאונה כתלות בריכוז האלכוהול בדם

ההסתברות לתאונה	אחוז האלכוהול בדם
1	0.02
1.5	0.05
4	0.1
8	0.16

נהגים בקבוצות הגיל 17-24 ו-65 ומעלה נוטים להיות מעורבים בתאונות יותר מאשר שאר הנהגים בכל ריכוז אלכוהול בדם, בין השאר בשל חוסר ניסיון בנהיגה בגיל צעיר, או לחלופין בשל כושר גופני מוגבל בגיל מבוגר.

מכשירים למדידת ריכוז האלכוהול בדם לקביעת מצב של שכרות

מאחר שההופעה החיצונית וההתנהגות של האדם (צורת דיבורו, הליכתו) אינן מעידות בהכרח אם הוא נוהג בהשפעת אלכוהול אם לאו, משמשות בדיקות רמות האלכוהול בדם בסיס חוקי לקביעה אם הנהיגה היא במצב של שכרות. מכשיר הנשיפה הוא אחד האמצעים הנוחים לבדיקת נהגים בכביש.

מכשיר נשיפה



המכשיר מתבסס על התופעה הפיזיולוגית הבאה: כמות קטנה של אלכוהול מתוך האלכוהול הנספג במערכת העיכול איננה עוברת את תהליך חילוף החומרים, אלא יוצאת מן הגוף באוויר הננשף החוצה. היינו, במהלך זרימת הדם בגוף עובר הדם דרך הריאות, ובנאדיות הריאה חל חילוף גזים – הפחמן הדו-חמצני המגיע עם זרם הדם מרקמות הגוף מפעפע אל הנאדיות ולבסוף נפלט החוצה.

החמצן נקלט בריאות ומפעפע אל זרם הדם ומשם לתאי הגוף. בתהליך חילוף הגזים משתחרר גם אלכוהול הזורם בדם ומתגלה באוויר הננשף מן הנאדיות. במדידת ריכוז האלכוהול באוויר הננשף ניתן לחשב את הריכוז שלו בדם. וזאת מאחר שנמצא, שהיחס שבין ריכוז האלכוהול באוויר הננשף לבין הריכוז שלו בדם הוא קבוע. כלומר, הוא תמיד אותו יחס. ידיעת יחס זה אפשרה את בניית המכשירים לבדיקת הנשיפה כבסיס לקבלת ערכים של ריכוז האלכוהול בדם.

לצד מכשירים אלה, שפותחו עבור המערכת המשטרית, פותחו גם אמצעי בדיקה פשוטים יותר לשימוש אישי של הנהג. למשל, מכלי זכוכית קטנים (בצורת מבחנה) המכילים גבישים שמשנים את צבעם על-פי ריכוז האלכוהול באוויר הננשף לתוכן על-ידי הנהג.

מה אומר החוק?

מס' התקנה	התקנה
תקנה 169(ב) איסור נהיגת רכב בהשפעת משקה או סם מעל המידה הקבועה	(א) לא ינהג אדם רכב בדרך או במקום ציבורי ולא יניעו אם הוא שיכור. (ב) בעל רכב או הממונה⁶ עליו לא ירשה לשיכור לנהוג בו. (ג) יראו אדם שיכור אם הוא נתון תחת השפעה של סמים משכרים או מסוכנים או אם ריכוז האלכוהול אצלו עולה על המידה הקבועה. מהי "המידה הקבועה" המרבית המותרת לשתייה? סעיף 64ב לפקודת התעבורה: בדיקת שכרות (א) "שיכור" הוא אחד מאלה: (1) מי ששותה משקה משכר בעת נהיגה או בעת שהוא ממונה על הרכב. (2) מי שבגופו מצוי סם מסוכן או תוצרי חילוף חומרים של סם מסוכן. (3) מי שבגופו מצוי אלכוהול בריכוז הגבוה מהריכוז שקבע שר התחבורה, בהתייעצות עם שר הבריאות ובאישור ועדת הכלכלה של הכנסת (ריכוז העולה על 240 מיקרוגרם בליטר אוויר נשוף או ריכוז העולה על 50 מיליגרם אלכוהול ב-100 מיליליטר של דם). (3א) אחד המנויים להלן שלפי דגימת נשיפה, בגופו מצוי אלכוהול בריכוז העולה על 50 מיקרוגרם אלכוהול בליטר אוויר נשוף, או לפי דגימת דם – בריכוז העולה על 10 מיליגרם אלכוהול ב-100 מיליליטר דם: (א) נהג חדש. (ב) נהג שטרם מלאו לו 24 שנים. (ג) נהג בעת נהיגה ברכב מסחרי או ברכב עבודה שמשקלם הכולל המותר לפי רישיון הרכב העולה על 3,500 קילוגרם. (ד) נהג בעת נהיגה ברכב ציבורי.

⁶ * ממונה על רכב הוא מורה לנהיגה או המלווה לנהג חדש.

(א) היה לשוטר חשד סביר כי נוהג רכב או הממונה על רכב הוא שיכור, רשאי השוטר לדרוש ממנו להיבדק בדיקת נשיפה או למסור דוגמה של דם או של שתן לבדיקת מעבדה או לדרוש ביצוען של הבדיקות כאמור בפרק זה, כולן או חלקן. (ב) בדיקת נשיפה תיעשה במקום שעצר השוטר את הרכב או שמצא את הנוהג בו או במקום אחר שקבע השוטר. (ג) בדיקת דם או שתן תיעשה במעבדה או במוסד רפואי שקבע השוטר מבין רשימת המעבדות והמוסדות הרפואיים שאישר שר הבריאות לעניין זה.	תקנה 169(ג) בדיקת שכרות
(א) היה לשוטר חשד סביר כי נוהג רכב או הממונה על הרכב הוא שיכור או שהוא מעורב בתאונת דרכים, רשאי הוא לדרוש ממנו להיבדק בדיקת נשיפה. (ב) הראתה בדיקת הנשיפה כי ריכוז האלכוהול בגופו של הנבדק עולה על המידה הקבועה, תשמש תוצאת הבדיקה ראיה בבית-משפט הדן בעבירה.	תקנה 169(ד) בדיקת נשיפה
(א) שוטר רשאי לדרוש מנבדק בדיקת מעבדה לדוגמה של דם אף אם לא בוצעה מכל סיבה שהיא בדיקת נשיפה. (ב) נעשתה בדיקת מעבדה, יהיו תוצאות הבדיקה ראיה בבית-משפט על עבירת נהיגה תוך שכרות.	תקנה 169(ה) בדיקת דם
סירב נוהג רכב או הממונה על רכב להיבדק לפי דרישת שוטר בבדיקת נשיפה או למסור דוגמה של דם או שתן לבדיקת מעבדה, דינו מאסר שנה או קנס עשרת אלפים שקלים, ורשאי בית-המשפט לפסול אותו מהחזיק ברישיון הנהיגה לתקופה של שנתיים.	תקנה 169(ו) סירוב להיבדק והתליית רישיון נהיגה

תקנות תעבורה נוספות

• התוספת הרביעית לפקודת התעבורה כוללת רשימה של עבירות תנועה שבגינן יש לקצין תנועה של המשטרה, מדרגת מפקח ומעלה, סמכות לפסול נהג מלהחזיק רישיון נהיגה לתקופה של 30 ימים, גם אם לא נגרמה תאונת דרכים. • שוטר הנתקל בנהג שעבר עבירה מן התוספת הרביעית לפקודת התעבורה, הכוללת גם נהיגה בהשפעת סמים או אלכוהול, רשאי ליטול את רישיון הנהיגה של הנהג ולתת לו אישור תנועה זמני והזמנה להתייצב בפני קצין משטרה תוך שלושה ימים. לאחר שישמע את טיעוני הנהג, יחליט קצין המשטרה אם לפסול את רישיונו של הנהג. על הקצין לבדוק אם נהיגתו של אותו אדם מסוכנת לשלום הציבור. שיקוליו של הקצין מורכבים בעיקר מחומרת המעשה הנוכחי ומהרשעותיו הקודמות של הנהג (חומרתן וכמותן ביחס לוותק הנהיגה).	פסילת רישיון נהיגה
---	----------------------------------

סעי' 39(א) פסילת מינימום בשל נהיגה בשכרות	הורשע אדם על עבירת נהיגה בשכרות דינו – בנוסף לכל עונש אחר – פסילה מקבל או מלהחזיק רישיון נהיגה לתקופה שלא תפחת משנתיים, ואם כבר הורשע על עבירה זו בשנה שקדמה לאותה עבירה – פסילה לתקופה שלא תפחת מארבע שנים.
סעיף 57(א) לפקודת התעבורה: השבתת רכב	רשאי קצין משטרה להטיל איסור מנהלי על תנועת רכב, שהנוהג בו עבר עבירה מתוך רשימת עבירות חמורות, למשך 30 יום, ובמקרה של עבירה חוזרת בתוך 3 שנים ל-60 יום. בין העבירות החמורות בית-משפט יוכל להאריך את התקופה הזו ב-60 יום נוספים.
סעיף 12(א) לפקודת התעבורה: דינו של נהג חדש הנוהג בהשפעת סמים או אלקהול	הוגש נגד נהג חדש כתב אישום בשל עבירה מן העבירות המפורטות בתוספת השלישית, בהן נהיגה תחת השפעת סמים או אלקהול, תוארך תקופת היותו נהג חדש עד תום ההליכים המשפטיים בעניין האישום האמור. הורשע נהג חדש בעבירה מן העבירות המנויות בתוספת השלישית, תוארך תקופת היותו נהג חדש בשנתיים נוספות ובלבד שעמד בהצלחה בבחינות ובבדיקות כפי שקבע השר. הארכת התקופה כאמור תימנה מתום התקופה הבסיסית או ממועד ההרשעה, ואם נגזרה פסילת רישיון בהרשעה כאמור – מתום תקופת הפסילה, לפי המאוחר. הרשעה בעבירת אלקהול משמעותה, בנוסף לענישה, 10 נקודות בשיטת הניקוד!
בית-המשפט: אין פיצוי לנהג שיכור	נהיגה בהשפעת אלקהול לא מאפשרת לנהג לגלגל את הנזקים שגרם על חברת הביטוח. הפוליסה אינה תקפה במקרה של נהיגה בשכרות. כך עולה מפסק דין עקרוני של בית-משפט השלום בתל אביב. משמעות פסק הדין: בכל מקרה שבו יוכח שהנהג שתה מעבר למידה (מעל שתי כוסות בירה) והיה מעורב בתאונה, תוכל חברת הביטוח להתנער מתשלום הנזקים, והנפגעים יצטרכו לתבוע אותם מהנהג ששתה.
איסור מכירת משקאות משכרים לקטין	1. המעודד או משדל אדם שלא מלאו לו שמונה-עשרה שנים לשתות משקה משכר דינו מאסר שלושה חודשים. א. בעל עסק או מי שעובד בעסק שבו 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. ב. בעל עסק או מי שעובד בעסק כאמור בסעיף קטן (ב), רשאי לדרוש מאדם המבקש שיספק לו משקה משכר, שיציג תעודה שבה ניתן לוודא את גילו. לא הציג האדם תעודה, לא יסופק המשקה למבקש. ג. 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). ד. מי שלא קיים הוראת סעיף (ד) רואים אותו כמי שלא קיים תנאי מתנאי רישיון שניתן לפי חוק רישום עסקים, התשי"ח 1968, והוראות החוק האמור יחולו עליו.



מתוך אתר Pexel

פעילויות "אלכוהול ונהיגה"

הערות למורה:

תוכני החומר העיוני של הפרק "אלכוהול ונהיגה" מופיעים בסדר הבא:

השפעת האלכוהול על מערכות הגוף והנהיגה (שיעור 1)

התמודדות עם מצבים שבהם ניסיונות שכנוע ונשיאה באחריות אישית (שיעור 2)

תוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות (שיעור 3)

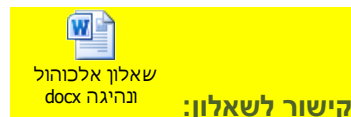
מטעמים פדגוגיים ודידקטיים יוצג הנושא לתלמידים בסדר הפוך – תחילה תוצגנה תוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות, בהמשך יתמודדו התלמידים עם ניסיונות שכנוע לנהיגה לאחר שתיית אלכוהול ונשיאה באחריות אישית, ורק בסוף יעמיקו בידע העיוני העוסק בהשפעת האלכוהול על מערכות הגוף ועל הנהיגה. בתחילת הוראת הפרק (פעילות מס' 1) ובסופה (פעילות מס' 12) התלמידים ימלאו שאלון "מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?" (מתוך אתר שפ"י). הנתונים ירוכזו בפורום קבוצתי והתלמידים יוכלו לראות את השינוי שחל בעמדות ובתפיסות האישיות והקבוצתיות בנושא "אלכוהול ונהיגה" במהלך הלמידה.

פעילויות לשיעור 1: תוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות

פעילות מס' 1: שאלון "מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה"

למורה

מטרת הפעילות: בירור אישי והבעת דעה באמצעות שאלון: **"מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה"**



מהלך הפעילות: התלמידים ממלאים באופן עצמאי את השאלון הבדוק את הנושאים:

1. (סדרה 1) רציונליזציות של הנהג, או איך הוא מצדיק את התנהגותו?
2. (סדרה 2) אחריות ואכפתיות של הנהג כלפי הנוסעים.
3. (סדרה 3) גורמים המשפיעים על ההחלטה לשתות ולנהוג.
4. (סדרה 4) יתרונות פסיכולוגיים של הנהיגה.
5. (סדרה 5) לחץ בנהיגה.
6. (סדרה 6) לחץ הורים.
7. (סדרה 7) תגובות עוינות של הנהג כלפי אחרים.
8. (סדרה 8) סוף מעשה במחשבה שנייה.

התלמידים מביעים את עמדתם באמצעות מספר המייצג את תגובתם באופן הבא:

מסכים מאוד	רשום את המספר 1
מסכים, אך לא מאוד	רשום את המספר 2
לא מסכים ולא מתנגד	רשום את המספר 3
מתנגד, אך לא מאוד	רשום את המספר 4
מתנגד מאוד	רשום את המספר 5

לבסוף מסכמים את הנקודות.

בפעילות זו מתנהל רק **שלב א'** – מילוי השאלון לפני תחילת תהליך הלמידה וסיכום הנקודות שהתקבלו בכל סדרה.

שלבים ב' ו-ג' מתנהלים בסוף תהליך הלמידה בפעילות מס' 11:

שלב ב' – בסוף תהליך הלמידה התלמידים ימלאו שוב את השאלון וישוו את התוצאות

עם אלה שהתקבלו בשאלון הראשון בשלב א'.

שלב ג' – ייערך דיון בנושא: האם העמדות של התלמידים ו/או הידע שצברו בנושא

שתיית אלכוהול השתנו בעקבות הלמידה? יוצעו גם דרכים להתמודדות עם לחץ חברתי לשתיית אלכוהול.

פעילות מס' 2: "שיכורים לרגע נכים לנצח"

למורה

מטרה: התלמידים יתרשמו מתוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות וידעו לתאר את הסכנות שבשתיית אלכוהול.

מהלך הפעילות:

שלב ראשון:

1. שאלות מנחות לקראת הצפייה בסרט:
 - מהי הבעיה החברתית המתוארת בסרט? מה היקפה?
 - כיצד מתארים החברים של הנהגים את חייהם ואת מערכת היחסים שלהם עם החברה/ה שנפגעה/ה?
2. צפייה בסרט: ["שיכורים לרגע נכים לנצח"](#)⁷

שלב שני:

דיון במליאת הכיתה (בשאלות העוסקות באורור רגשות ובהתמודדות נהגים צעירים ו/או חבריהם עם תוצאות המעשה):

- מה ראיתם בסרט?
- אילו רגשות התעוררו בכם? מהי הרגשתם כלפי דמויות שונות בסרט?
- האם יש משהו בסרט שהזכיר לכם אדם מוכר או חוויה מוכרת?
- כיצד מתארים החברים של הנפגע/ת את חייהם ואת מערכת היחסים שלהם עם החברה/ה שנפגעה/ה.

⁷ הסרט באדיבות כאן – תאגיד השידור הישראלי

פעילות מס' 3: "שתיתי והרגתי, עכשיו צריך לחיות עם זה" / מונולוג

למורה

מטרת הפעילות: התלמידים יתרשמו מתוצאותיה החמורות של נהיגה בשכרות וידעו לתאר את הסכנות שבשתיית אלכוהול.

מהלך הפעילות:

1. קריאת המונולוג "שתיתי והרגתי, עכשיו צריך לחיות עם זה" על-ידי אחד התלמידים.

2. שאלות לתלמידים לאחר קריאת המונולוג:

- איך הרגשתם כאשר קראתם את המונולוג?
- מהן המחשבות שהתרוצצו בראשכם?
- האם לדעתכם, ניתן לשתות מבלי להיפגע?

[קישור למונולוג "שתיתי והרגתי, עכשיו צריך לחיות עם זה".](#)

פעילויות לשיעור 2: התמודדות עם מצבים שבהם נערכים ניסיונות שכנוע

ונשיאה באחריות אישית

פעילות מס' 4: "אחד מהחבר'ה" – האמת על אלכוהול

למורה

(*) ניתן לבחור בין פעילות 4 לפעילות 5

מטרה: לתת לתלמידים כלים להתמודדות עם מצבי שכנוע לשתות בניגוד לרצון, במטרה ללמד אותם להתמודד עם לחץ חברתי שלילי, לענות תשובות אסרטיביות ולפתח אחריות אישית כנהגים, כנוסעים וכחברים בקבוצה.

מהלך הפעילות:

צפייה בסרטון: "[אחד מהחבר'ה](#)" - [האמת על אלכוהול](#)⁸ – נער הנכנע ללחץ חברתי ושותה אלכוהול כדי "להיות אחד מהחבר'ה". הוא נהג ברכב שיכור וגרם לתאונה.

מטלת צפייה:

1. מדוע השתכנע הנער לשתות במסיבה?
2. מה קרה לנער לאחר ששתה?

דיון לאחר צפייה:

- מדוע ללחץ חברתי שלילי יש השפעה על בני נוער?
- מהן ההשלכות של החלטתו של הנער?
- האם סיכוייו של הנער להתקבל כאחד מהחבר'ה לאחר ששתה וגרם לתאונה גדולים יותר?
- האם חוויתם מצבים שבהם שיחקו תפקיד אלכוהול ולחץ חברתי שלילי? כיצד התמודדתם עם המצב?

⁸ הסרט באדיבות עמותת "ישראל אומרת לא לסמים" והמרכז לסנטולוגיה בישראל

פעילות מס' 5: "עיר ללא אלימות – אלכוהול" המקרה של שי

למורה

(*) ניתן לבחור בין פעילות 4 לפעילות 5

המטרה:

התמודדות עם מצבים שבהם נעשים ניסיונות לשכנע אותם לשתות בניגוד לרצונם, במטרה ללמד את התלמידים להתמודד עם לחץ חברתי שלילי, לענות תשובות אסרטיביות ולפתח אחריות אישית כנהגים, כנוסעים וכחברים בקבוצה.

מהלך הפעילות:

צפייה בסרטון: [עיר ללא אלימות – אלכוהול המקרה של שי](#)⁹

בסרטון מוצג הנער שי, שלא בהכרח רוצה להתנסות בחוויות השתייה, אך מופעל עליו לחץ חברתי שלילי מצד חבריו לכיתה.

לעצור את הסרטון בדקה 3:05 ולנהל דיון:

לשאול את התלמידים:

1. מהם הפחדים והחששות של שי?
 2. כיצד הייתם פועלים במצב של שי?
 3. האם גם אתם נתקלתם במצבים של לחץ חברתי? שתפו בדרכי התמודדות שלכם.
 4. האם אתם חושבים ששי ישתף את סיוון? לאחר מכן להמשיך את הסרטון עד הסוף.
- בסיום מומלץ לערוך דיון בנושא תקשורת אסרטיבית –** היכולת להגיד לאנשים כיצד אתה מרגיש או מה היית רוצה לעשות. תקשורת אסרטיבית היא חלק חשוב במימוש ההחלטה שקיבלת לדבר בצורה בהירה ומלאת ביטחון מבלי לפגוע באחר.
- כיצד היה צריך שי לפעול?**

⁹ הסרט באדיבות כאן חינוכית

פעילות מס' 6: קבלת החלטות אישית בנוגע לשתיית אלכוהול, ניתוח אירוע

למורה

המטרה: התמודדות עם מצבים שבהם ניסיונות לשכנע אותם לשתות בניגוד לרצונם, במטרה ללמד את התלמידים לענות תשובות אסרטיביות ולפתח אחריות אישית כנהגים, כנוסעים וכחברים בקבוצה.

מהלך הפעילות:

1. **משחק תפקידים:** בחרו זוג מתוך הקבוצה שישחקו משחק תפקידים ואחר כך יציג את האירוע במליאה.
2. מומלץ לפרסם את האירועים בפורום כיתתי ולהציג את התגובות והממצאים לכל אירוע באופן שיהיו נגישים לתלמידים.
3. **דיון בנקודות הבאות:** חשוב, שבדיון תעלנה נקודות הקשורות לחיזור, לנוסע התלוי בנהג, לאסרטיביות ולעליונות של בעל הרישיון על חסר הרישיון.
 - מה תעשי במקום הדס?
 - מה תעשה במקום זוהר?
 - דונו בהתלבטויות הפנימיות, במחשבות, בקונפליקטים.
 - חשבו על דרכי שכנוע ופתרונות.
 - רשמו את ההתלבטויות, המחשבות ודרכי השכנוע.
 - מה יכול להקשות עליכם במצב דומה?
 - מה יכול לסייע לכם במצב דומה?

ניתוח אירוע "זוהר והדס"

הדס בת 16 יוצאת עם זוהר, חייל בן 18 המשרת ביחידה קרבית בתנאים קשים אי שם בארץ. לאחר חודש ימים הגיע זוהר לחופשה. הם יוצאים לבלות, זוהר שותה וודקה עם רדבול. זוהר נכנס לרכב ומתחיל "לקרוע את הכביש".

הדס:

את מרגישה משיכה אליו, את רוצה להמשיך ולהיות חברה שלו אבל...התנהגותו ליד הרכב מפחידה אותך... את אומרת לו שאת לא מוכנה לנסוע איתו במצב כזה.

זוהר:

- אתה הוצאת את הדס לבילוי, נתת לה יחס של מלכה, אתה רוצה אותה, אבל אתה לא סובל שמעירים לך בקשר לנהיגה.
- אתה מרגיש שאתה אחראי על הנהיגה.
- אתה יודע מה שאתה עושה לכן הנדנדוד לא מקובל עליך.
- היא לא יודעת לנהוג, ולכן לא יכולה להתערב – כך אתה חושב.

פעילות מס' 6: קבלת החלטות אישית בנוגע לשתיית אלכוהול – ניתוח מצבים "לשתות או לא לשתות זו הדילמה"

למורה

מהלך הפעילות:

שלב א: התלמידים יקבלו דף ובו תיאור אירוע עם ההנחיה לדון באירוע ולנסות לתאר כיצד הוא יסתיים (מומלץ לאפשר לתלמידים להציע סיומים שונים לאירוע).

ההנחיה: קראו את תיאור האירוע "לשתות או לא לשתות זו הדילמה" והציעו לו סיום: איציק וקרן מבלים יחד בפאב. המוזיקה 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 בוגרת לשתייה של מבוגרים. הנה, תנסי את זה...

(מוזג לקרן כוס שמפניה. קרן טועמת.)

שלב ב': התלמידים יקבלו דף נוסף ויתבקשו 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: נו באמת, תשתי משהו.

קרן: _____

איציק: _____

קרן: _____

כיצד יסתיים האירוע על-פי 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 מס' 6: קבלת החלטות אישית בנוגע לשתיית אלכוהול, ניתוח מצבים "מחליט ובוחר – מצבי חיים"

למורה

מהלך הפעילות:

בחיים אנו נתקלים במצבים שונים שבהם נצטרך לקבל החלטות. קל יותר להתמודד איתן אם חשבנו עליהן לפני קבלת ההחלטה. מחשבה תחילה היא מיומנות שימושית לכל בני הנוער. ננסה לתרגל מיומנות זו.

1. יש לבקש מהתלמידים לקרוא את תיאורי המצב שבדף העבודה "מצבי חיים" ולהחליט מה הם היו עושים בכל מצב.

2. **דיון:** מדוע חשוב להביא בחשבון את התוצאות של כל החלטה שמקבלים?

3. כל תלמיד יכתוב מהי הבחירה שלו ואת הסיבות לבחירה (לגבי כל דמות).

4. פעילות תקשורת אסרטיבית:

א. **דיון:** היכולת לתאר לאנשים את מה שאתה מרגיש, או מה היית רוצה לעשות קשורה למסוגלות לתקשורת בהירה.

ב. תקשורת אסרטיבית היא חלק חשוב במימוש ההחלטה שקיבלת – לדבר בצורה אסרטיבית. כלומר, לדבר בצורה בהירה ומלאה ביטחון מבלי לפגוע באחר.

ג. התלמידים ישתמשו בהגדרה הנ"ל כדי לפעול בהתאם להחלטות שקיבלו במצבים השונים המתוארים בפעילות ויגיבו בצורה אסרטיבית.

[קישור למצבים "מחליט ובוחר –מצבי חיים"](#)

פעילות מס' 6: קבלת החלטות אישית בנוגע לשתיית אלכוהול – ניתוח מצבים "מפחיתים סיכונים"¹⁰

למורה

מהלך הפעילות:

1. דיון: לדבר עם התלמידים על הקושי העלול להתעורר בעת סירוב לשתות אלכוהול.
2. לבקש מהתלמידים לעבוד בקבוצות קטנות או בזוגות ולמצוא את הסיבה האישית העלולה להקשות על הסירוב להשתמש באלכוהול. לדוגמה, השפעת חברים, ציפיות של חברים וכד'.
 3. המורה יציג דוגמאות לדרכים שבאמצעותן יכולים בני נוער לסרב לשתות:
 - 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".
 4. המורה יבקש מהתלמידים לבחון את הדוגמאות ולבדוק אם הן מתאימות.
 5. חלקו את הכיתה לקבוצות והגישו לכל קבוצה **דף עבודה בנושא אסרטיביות ואחריות אישית**.

בקשו מהתלמידים לחשוב על תשובות מתאימות לכל אחת מהשאלות או ההצעות בדף העבודה. חשוב להזכיר, שהאדם המפציר והמציע מבקש מהם לעשות משהו בניגוד לרצונם.

 6. בקשו מהתלמידים לדון בתגובתם במקרה שאדם זה יתעלם מתשובתם.
 7. בקשו מכל קבוצה לשחק במשחק תפקידים ולתרגל את תשובותיהם. להזכיר להם שיתרגלו במשחק גם את התעלמות האדם השני מתשובותיהם.

קישור לדף עבודה "מפחית סיכונים" בנושא אסרטיביות ואחריות אישית:

¹⁰ לקוח מתוך: איך תרגיש מחר?, ערכת מידע למורים, המסע הארצי לסמים ואלכוהול בקרב מתבגרים, משרד הבריאות, אוסטרליה, 1996.

פעילות מס' 7: "המסיבה של יוסי" / נחום מיכאלי, עמותת אפשר

למורה

מטרה: מתן פתרונות אפשריים לבילוי שבו ישולבו שתייה ונהיגה, הגעה למסיבה וחזרה ממנה.

מהלך הפעילות: "המסיבה של יוסי"

שלב א' –קריאת תיאור האירוע ודיון.

1. האם אתם יכולים לדמיין סיטואציה דומה?
2. מה דעתכם על התנהגותו של הבחור?
3. מה תפקידו של האלכוהול באירוע? איך הוא "משתלב"?
4. מה הייתם עושים אילו הייתם נמצאים בסיטואציה דומה?

שלב ב'

אחרי המסיבה ומה שקרה בה, נאמרו על-ידי החברים 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". |

איזה מהמשפטים מתאים לכם? הוסיפו משפטים נוספים - מה את/אתה הייתם אומרים?

איך משלבים אצלכם בחברה בילוי במסיבה, שתיית משקאות אלכוהוליים וחזרה הביתה?

המסיבה של יוסי

"החברה נפגשו אצל יוסי בבית. מסיבה קטנה ליום ההולדת שלו. ההורים שלו יצאו. כעשרה חברים, בנים ובנות, ישבו על הספות ועל השטיח. מוזיקה בכיף ומצב רוח מרומם.

יעקב, אחד מהחברה, 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 מזג לעצמו כוסית וויסקי. הוא הרביץ לגימה והחבר'ה מחאו כף. אחר כך הוא הביא את הבקבוק ומזג כמה כוסיות. כולם נתבקשו להתכבד בשתייה. נשארתי לשבת, קיוויתי שאולי יגמרו את הבקבוק עד שיגיע אלי. אבל לא, הבקבוק הגיע וכולם הסתכלו עלי. מירי צעקה לי: 'נראה אותך גבר, שותה כוסית מלאה', לא רציתי להיות גבר אבל כבר לא הייתה לי ברירה, שתיתי. הרבה, אני לא זוכר מה שקרה אחר כך. הייתה לי בחילה איומה והרגשתי רע. בפעם הבאה פשוט לא אלך למסיבות".

המשך פעילות מס' 7: קטע קריאה: "משוחררים, שפוכים ומסוחררים" – יערה ברבש

מהלך הפעילות: קריאת תיאור האירוע ודיון במחיר שהתלמידים מוכנים לשלם כדי ליהנות, ובאפשרות קיומן של חלופות.

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 לשבת בבית, זה לא הולך בלי כמה בירות כדי לתפוס ראש ש'היה 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 יפגעו ושלא יפגעו באחרים. קרה לי כבר כמה 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 שרעדות זה מפחיד. נפגשתי עם כמה 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 חברה 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 ויכנסו 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 בכל מסיבה אלא רק לעיתים רחוקות, שותה במתינות, בכמויות סבירות, לא מגזים ושומר על עצמך, אז זה בסדר. האלכוהול יכול להיות משקה חברתי מהוגן".

פעילויות לשיעור 3: השפעת האלכוהול על מערכות הגוף והנהיגה

פעילות מס' 8: משקאות אלכוהוליים ומדד ריכוז האלכוהול בדם (Blood Alcohol Concentration)

מטרה: הצגת מידע על השפעת האלכוהול על מערכות הגוף וקביעת ריכוזו בדם באמצעות מדד BAC (Blood Alcohol Concentration)

מהלך הפעילות :

1. הצגת טבלה 2. הסבר המורה לטבלה (הסבר מפורט מצורף בקישור) ותרגול שאלות.
[קישור לטבלה 2 – ריכוז אלכוהול בדם \(ב-%\) בהתאם למשקל הגוף ולמספר מנות המשקה](#)
[פגיעה פגיעה בכישורי הנהיגה לפי ריכוז האלכוהול בדם](#)
1. **תרגול סימולציה לטבלה 2:** כל תלמיד יעריך על סמך משקל גופו את רמת האלכוהול בדם שהוא יכול להגיע אליה לאחר שתיית כמויות שונות של משקאות אלכוהוליים.
2. **תרגול סימולציה:** על-פי התוצאות שקיבל כל תלמיד ביחס לריכוז האלכוהול בדם (טבלה 2) הוא יעריך את יכולת הנהיגה שלו ואת הפגיעה בכישורים בהתאם לריכוז האלכוהול (טבלה 3).
3. חישוב הזמן הנדרש לסילוק האלכוהול מן הגוף בהתאם לתוצאות שכל תלמיד קיבל בסימולציה 1 (אפשרות להיעזר במחשבון המצורף במקום החישוב באמצעות הטבלה).

[מחשבון לחישוב רמות אלכוהול בדם והזמן הנדרש לסילוקו:](#)

פעילות מס' 9:

גורמים המשפיעים על מדד ריכוז האלכוהול בדם וההשלכות על הגוף

מטרה:

הצגת מדד ריכוז האלכוהול בדם, הגורמים המשפיעים על מדד זה והשלכותיו על הגוף.
(מומלץ להציג את הסרטון כפעילות פתיחה כפי שמופיע בפרק 2 סעיף ג' - ההשלכות של צריכת אלכוהול על מערכות הגוף – ובנוסף, ניתן לצפות בו כפעילות סיכום לפרק 2).

מהלך הפעילות:

1. צפייה בסרטון "[האלכוהול והמוח](#)".
2. במהלך הסרטון יש להתייחס לנקודות הבאות:
 - מהו מדד BAC (**Blood Alcohol Concentration**)?
 - מדוע שתיית מים עם אלכוהול מועילה לגוף?
 - מהם הגורמים המשפיעים על מדד ריכוז האלכוהול בדם?
 - מהן ההשלכות של האלכוהול על הגוף ועל המוח? (ניתן גם לצפות בנתוני טבלה 4 בפעילות 8 להבהרת נקודה חשובה זו).

פעילות מס' 10: סימנים חזותיים המעידים על נהיגה בשכרות

למורה

מטרה: להציג את הסימנים החזותיים של נהיגה בשכרות.

חלק א':

צפייה בסרטון "[צעירים נוהגים באחריות](#)"¹¹ – מדקה 32:00 עד 36:48

התנסות של נהג ונהגת חדשים במצב המדמה נהיגה בהשפעת אלכוהול על-ידי נהיגה באמצעות משקפי מציאות מדומה.

מטלה: אילו כישורים נפגעים כתוצאה מהשפעת האלכוהול, כפי שעלה מן הנהיגה באמצעות משקפי מציאות מדומה?

חלק ב':

צפייה בסרטון מדקה 1:50

[מבחני נהיגה בהשפעת אלכוהול](#)

שאלות:

1. מהן התחושות המלוות את הנהגת בביצוע המבחנים?
2. מהם הסימנים המעידים על שכרות בנהיגתה?
3. מהי האשליה הקשורה לנהיגה הנוצרת כתוצאה משתיית אלכוהול (הרגשת כול-יכול, "קטן עלי", high, תחושת מסוגלות בעוד שמבחינה פיזיולוגית יכולת השליטה אינה קיימת).

¹¹ באדיבות "אקדמיה ברשת"

פעילות מס' 11:

מיתוסים מול עובדות

למורה

מטרה:

סיכום נושא השפעת האלכוהול על הגוף ועל הנהיגה באמצעות הצגת מיתוסים מול עובדות הנוגעות לאלכוהול.

מהלך בפעילות:

בחירה בין שתי האפשרויות: שאלון או סרטון.

1. הצגת מיתוסים מול עובדות – פעילות באמצעות שאלון



[קישור לשאלון מיתוסים מול עובדות](#)

2. הצגת מיתוסים מול עובדות - פעילות באמצעות סרטון "[אלכוהול - עובדות מול מיתוסים](#)"¹²

ומטלת צפייה: רשמו שלושה עד ארבעה מיתוסים מול העובדות המוצגים בסרטון.

¹² הסרט באדיבות תיאטרון "נגיעות – פעילויות חינוכיות וקידום דיאלוג חוויתי עם בני נוער, הורים ואנשי חינוך"

פעילות מס' 12

מבחן עצמי שלב ב': "מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה"¹³

למורה

מטרת הפעילות: בתחילת תהליך הלמידה יענו התלמידים על שלב א' בשאלון. כעת, בתום הלמידה הם ישיבו שוב לשאלות (שלב ב') להשוואה בין עמדות וידע לפני ואחרי הלמידה.

מהלך הפעילות:

1. התלמידים ימלאו את השאלון. [קישור לשאלון](#)

2. שלב סיכום הניקוד – קבוצתי:

- לאחר מילוי השאלון (סדרות 1-8) ייתן כל תלמיד ציון לעצמו. התלמידים בקבוצות ישוו את הניקוד שקיבלו וישוחחו על התוצאות. כל תלמיד יסמן את ההגדרה המתארת את אופיו מול הנקודות שצבר. כל תלמיד יביע את דעתו על התוצאות של עצמו ושל חבריו.

▪ [להלן הוראות סיכום הניקוד](#) [קישור לסיכום הניקוד](#).

3. שלב ג': מליאה

- **התמודדות עם הבעיה ועם פתרונות אפשריים בראייה מערכתית:**
 - כיצד לדעתכם אפשר למנוע שתיית אלכוהול לפני נהיגה?
 - מיהם סוכני השינוי העשויים לסייע בנושא? מיהו סוכן השינוי החשוב ביותר?
 - כיצד תתאפיין המעורבות של סוכני השינוי?
 - באילו ערוצים יש לפעול על מנת למנוע תאונות דרכים כתוצאה מנהיגה בשכרות?
 - כיצד מעלים את המודעות בקרב הציבור בכלל ובקרב הצעירים בפרט לנהיגה בשכרות?
 - מי האחראי לתופעת הנהיגה בשכרות? הורים, נהגים, חברים ו/או גורמים אחרים? כיצד תשפיעו על ההתנהגות ועל העשייה שלכם בקשר לנהיגה בשכרות ו/או נסיעה עם נהג שיכור?
 - התלמידים ידונו בשאלה: כשאהיה הורה האם אנהג אחרת? מדוע? אהיה שונה? מדוע?

¹³ טיפ טיפה – אלכוהול במידה הנכונה, משרד החינוך, השירות הפסיכולוגי ייעוצי.

שאלות תרגול לקראת מבחן התיאוריה

1. שתיית אלכוהול מאריכה את זמן ההתאוששות מסנוור. נכון או לא?
 - א. נכון.
 - ב. זה נכון אצל צעירים בלבד.
 - ג. לא נכון.
 - ד. זה נכון אצל מרכיבי משקפיים בלבד.
2. אלכוהול מאט את יכולת התגובה של נוהג ברכב. נכון או לא?
 - א. לא נכון. אלכוהול משפר את מצב הרוח.
 - ב. לא נכון. אלכוהול משפר את יכולת הריכוז.
 - ג. לא נכון. אין קשר בין שתיית אלכוהול ליכולת התגובה של הנהג.
 - ד. נכון.
3. החוק אינו אוסר נהיגה בהשפעת סמים משכרים (אסורים). נכון או לא?
 - א. לא נכון. החוק מציין במפורש איסור נהיגה בהשפעת כמות מסוימת של סמים משכרים בדם.
 - ב. נכון. החוק אוסר רק על נהיגה בהשפעת אלכוהול.
 - ג. לא נכון. החוק אוסר במפורש על נהיגה בהשפעת סמים משכרים.
 - ד. נכון, מאחר ששימוש בסמים משכרים אינו אסור בחוק.
4. האם מותר לנהוג ברכב כשהנהג נמצא בהשפעת סמים או אלכוהול?
 - א. מותר, לפי הוראת רופא בלבד.
 - ב. אסור לחלוטין.
 - ג. מותר, למרחק נסיעה קצר עד לבית.
 - ד. מותר, לצורך נסיעה לקבלת טיפול רפואי בלבד.
5. שתיית אלכוהול פוגעת ביכולת השיפוט הנוגעת לאומדן מרחקים ומהירויות. נכון או לא?
 - א. נכון.
 - ב. זה נכון אצל מרכיבי משקפיים בלבד.
 - ג. שתיית אלכוהול פוגעת ביכולת השיפוט של נהגים צעירים בלבד.
 - ד. נכון רק אצל נשים.

6. האם ייחשב נהג לשיכור כשריכוז האלכוהול בדמו עולה על המידה הקבועה בחוק?
- לא. אדם שאינו מושפע מכמות קטנה של אלכוהול לא ייחשב כשיכור, ללא קשר לכמות האלכוהול.
 - לא. המונח "שיכור" לא נקבע בחוק.
 - לא. רק מי שמתנהג כשיכור ייחשב שיכור.
 - כן. נהג ייחשב לשיכור גם אם הוא לא עבר עבירה אחרת.
7. האם השפעתה של פחית בירה על הנהג פחותה מהשפעתה של כוסית וויסקי?
- לא. בירה אינה משקה העלול להשפיע על הנהיגה.
 - כן. בבירה יש יותר אלכוהול מאשר בוויסקי.
 - לא. שתיהן משפיעות במידה שווה, פחות או יותר, על יכולת הנהיגה של הנהג.
 - לא. הכמות של הבירה גדולה יותר ולכן השפעתה רבה יותר.
8. בתום השנתיים של תקופת "נוהג חדש" לא יענק רישיון נהיגה רגיל ל"נוהג חדש" שהורשע בעבירת:
- נסיעה ברכב מנועי ללא ביטוח תקף.
 - נהיגה ברכב מנועי בהשפעת אלכוהול או סמים משכרים.
 - אי-עצירה בצומת שהוצב בו תמרור "עצור".
 - אי-הצבת משולש אזהרה בעת שהרכב הועמד בדרך בשל קלקול.
9. האם שתיית אלכוהול גורמת לנמנום?
- כן.
 - שתיית אלכוהול גורמת לנמנום רק אצל נהגים צעירים.
 - רק בנהיגה ביום.
 - לא.
10. משקה אלכוהולי משפיע לרעה על יכולת התגובה של הנהג. נכון או לא?
- א. נכון. אלכוהול הוא סם מדכא.
 - ב. לא נכון. אלכוהול משפר את מצב הרוח ואת יכולת הנהיגה.
 - ג. לא נכון. אלכוהול משפיע לטובה.
 - ד. לא נכון. הנהג מרגיש שהוא לא יכול לנהוג כשהוא שיכור.

11. שתיית אלכוהול משבשת את התיאום (קואורדינציה) בין איברי הגוף. נכון או לא?

א. נכון.

ב. לפעמים זה נכון.

ג. לעיתים רחוקות זה נכון.

ד. לא נכון.

12. האם מלווה של "נוהג חדש" רשאי להיות בהשפעת אלכוהול?

א. רשאי. מלווה של נוהג חדש אינו נוהג ברכב ולכן אין חשיבות לשאלת שכרותו.

ב. לא. אדם הנתון להשפעת אלכוהול אינו רשאי להיות מלווה של נוהג חדש.

ג. רשאי, ובלבד שחלפה שעה אחת מסיום שתיית המשקה.

ד. כן, אם מלאו לו יותר מ-26 שנים.

13. האם קיים קשר בין כושר השיפוט של הנהג לבין שימוש בסמים ובאלכוהול?

א. כן. שניהם פוגעים בכושר השיפוט של הנהג.

ב. אלכוהול פוגע בכושר השיפוט של הנהג; סמים אינם פוגעים.

ג. סמים פוגעים בכושר השיפוט של הנהג; אלכוהול – לא.

ד. לא. שניהם אינם פוגעים בכושר השיפוט של הנהג.

14. בירה אינה נחשבת למשקה אלכוהולי. נכון או לא?

א. נכון. בירה נחשבת למשקה אלכוהולי, אבל אין היא משפיעה כלל על הנהיגה.

ב. נכון. בירה אינה נחשבת למשקה אלכוהולי.

ג. לא נכון. השפעתה של בירה דומה להשפעת כל משקה אלכוהולי אחר.

ד. נכון, אבל השפעתה של בירה אינה דומה להשפעת כל משקה אלכוהולי אחר.

15. מהי "בדיקת נשיפה"?

א. בדיקת מאמץ שמודדים באמצעותה את כמות האוויר הנכנסת לריאותיו של נוהג הרכב בעת הנהיגה.

ב. בדיקה שבה נושף אדם לתוך מכשיר הנותן מידע על נפח ריאותיו.

ג. בדיקה שעושה רופא המשפחה למבקש רישיון נהיגה חדש, על-פי דרישת רשות הרישוי.

ד. בדיקת אוויר שננשף לתוך מכשיר הנותן מידע על מידת ריכוז האלכוהול בדמו של הנבדק.

16. לפני בילוי במועדון, פאב וכו"

- א. מתכננים להמתין שעה לאחר הבילוי, ואז יהיה אפשר לנהוג ללא חשש.
 - ב. קובעים מראש מי ינהג ברכב, והוא לא ישתה משקאות אלכוהוליים.
 - ג. קובעים, כי לאחר הבילוי ינהג ברכב הנהג המנוסה ביותר, בין ששתה ובין שלא שתה.
 - ד. קובעים, כי לאחר הבילוי ינהג מי ששתה פחות אלכוהול מכולם.
17. האם שוטר רשאי לדרוש מנהג ברכב לעבור בדיקת דם כדי לבדוק אם יש בדמו אלכוהול או סמים משכרים?
- א. לא. השוטר אינו רשאי לדרוש כל בדיקה ללא צו של בית-המשפט.
 - ב. לא. שוטר אינו רשאי לדרוש כל בדיקה מנהג, בכל מצב ובכל זמן.
 - ג. כן. שוטר רשאי לדרוש בדיקת דם אם היה לו חשד סביר שהנהג נוהג בהשפעת אלכוהול או סמים משכרים.
 - ד. לא. שוטר אינו רשאי לדרוש בדיקת דם לקביעת כמות אלכוהול או סמים משכרים.

18. האם "בדיקת אלכוהול" במכשיר נשיפה מתקבלת כראייה בבית-משפט:

- א. לא, רק בדיקת רוק מתקבלת כראייה מדויקת בבית-המשפט.
- ב. כן.
- ג. לא, רק בדיקת דם קבילה בבית-משפט.
- ד. לא, רק בדיקת אלכוהול שהתבצעה בבית-חולים היא ראיה קבילה.

19. שתיית כמות רבה של אלכוהול משבשת את הראייה ההיקפית ואת שדה הראייה. נכון או לא?

- א. לא נכון.
- ב. נכון.
- ג. זה נכון אצל צעירים בלבד.
- ד. נכון, אבל זה תלוי בסוג הרכב שהנהג נוהג בו

תשובות לשאלות:

- 1- א ; 2- ד ; 3- ג ; 4- ב ; 5- א ; 6- ד ; 7- ג ; 8- ב ; 9- א ; 10- א ; 11- א ; 12- ב ; 13- א ;
14- ג ; 15- ד ; 16- ב ; 17- ג ; 18- ב ; 19- ב

נספחים

נספח 1: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

בתחילת הוראת הפרק (פעילות מס' 1) ובסופה (פעילות מס' 12) התלמידים ימלאו שאלון "מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?" (מתוך אתר שפ"י). הנתונים ירוכזו בפורום קבוצתי והתלמידים יוכלו לראות את השינוי שחל בתהליך הלמידה בעמדות ובתפיסות האישיות והקבוצתיות בנושא "אלכוהול ונהיגה".

שיעור 1, פעילות 1

אם הנכם בני 15 שנים ויותר, יש סיכוי סביר שכבר נתקלתם באלכוהול במהלך חיי החברה שלכם. אולי אתם אוהבים לשתות. אולי חברים שלכם אוהבים זאת. אולי רק דיברתם עם חברים על האפשרות של שתיית אלכוהול. בכל מקרה, ברור מאוד שיש אלכוהול בסביבתכם. דברים רבים כבר נאמרו ביחס להשפעתו של האלכוהול על כושר הנהיגה, אולם מסתבר שקיימים גורמים משפיעים נוספים. מתברר, שתכונות אופי מסוימות משפיעות על ההחלטות לנהוג לאחר שתייה. כשלעצמה, אין לתכונת אופי אחת חשיבות רבה, אך שילוב של תכונות אופי מסוימות יכול להיות קטלני. המבחן הבא נועד לאפשר לכם לבדוק את עצמכם ביחס למדד "סכנה" זה, ולאפשר לכם לקבל החלטות משלכם.

חלק א' – הוראות:

בעמודים הבאים מובאות הצהרות של בני נוער. כל הצהרה מבטאת עמדה שבני נוער מביעים לפעמים ביחס לשתיית אלכוהול, לנהיגה, או לשתייה ונהיגה בו-בזמן. למראית עין מתייחסות חלק מההצהרות לשתייה ונהיגה בצורה ישירה יותר מאחרות. לכל סדרה נלווים כמה היגדים, תוכלו/י להסכים מאוד, להסכים ולא להתנגד, להתנגד או להתנגד מאוד לכל אחד מההיגדים.

תוכלו/י להביע את עמדתך באמצעות רישום מספר המייצג את תגובתך באופן הבא:

מסכים/ה מאוד	המספר 1
מסכים/ה אך לא מאוד	המספר 2
לא מסכים/ה ולא מתנגד/ת	המספר 3
מתנגד/ת, אך לא מאוד	המספר 4
מתנגד/ת מאוד	המספר 5

את הנקודות שתיתן/י לעצמך בכל סדרה תסכם/י לעצמך.

שאלון לתלמידים: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

סדרה 1

מסכים/ה מאוד 1	מסכים/ה 2	לא מסכים/ה ולא מתנגד 3	מתנגד/ת 4	מתנגד/ת מאוד 5	
					1. אם אדם מתרכז מספיק חזק, ביכולתו להתגבר על כל השפעה של שתיית אלכוהול על נהיגה.
					2. אם את/ה נוסע/ת הביתה ממסיבה בשעת לילה מאוחרת, כאשר מרבית הכבישים ריקים, אין סכנה רבה אם את/ה נוהג/ת לאחר ששתית.
					3. מותר לאדם ששתה לנהוג, כל זמן שאין הוא מראה סימני שכרות.
					4. אם נגזר שתהיה לך תאונה, היא תקרה לך בלא כל קשר לשתייה.
					5. משקה אחד או שניים מסייע לאנשים לנהוג טוב יותר, מפני שהוא מרגיע אותם.

כדי לחשב את הציון עבור סדרה 1:

חבר/י את עמודת המספרים ורשום/י את הסכום. _____

שאלון לתלמידים: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

סדרה 2

מתנגד/ת מאוד 5	מתנגד/ת 4	לא מסכים/ה ולא מתנגד 3	מסכים/ה 2	מסכים/ה מאוד 1	
					6. אם אנסה למנוע מאדם לנהוג אחרי ששתה אלכוהול, ודאי יחשוב שאני דוחף/ת את אפי לעניינים לא לי.
					7. גם לו הייתי רוצה לעשות זאת, קרוב לוודאי שלא הייתי מצליח/ה למנוע ממישהו לנהוג אחרי ששתה.
					8. אם אנשים רוצים להרוג את עצמם, זו בעיה שלהם.
					9. לא הייתי רוצה שמישהו ינסה למנוע ממני לנהוג לאחר ששתיתי.
					10. בדרך כלל, כשאת/ה מנסה/י לסייע לאדם אחר לצאת ממצב מסוכן, את/ה עלולה להסתבך בעצמך.

כדי לחשב את הציון עבור סדרה 2:

חברי/ את עמודת המספרים ורשום/י את הסכום. _____

שאלון לתלמידים: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

סדרה 3

מתנגד/ת מאוד 5	מתנגד/ת 4	לא מסכים/ה ולא מתנגד 3	מסכים/ה 2	מסכים/ה מאוד 1	
					11. לחבריי לא אכפת אם אנהג אחרי שתיית אלכוהול.
					12. הסתבכות עם הוריי לא תמנע ממני לנהוג אחרי שתייה.
					13. המחשבה שאני עלול/ה להסתבך עם המשטרה לא תמנע ממני לנהוג אחרי שתייה.
					14. אני לא מפחד/ת מהמחשבה שאני עלול/ה להיפצע בצורה חמורה או לפצוע אדם אחר כתוצאה מנהיגה לאחר שתייה.
					15. החשש להזיק למכונית לא ימנע ממני לנהוג אחרי שתייה.

כדי לחשב את הציון עבור סדרה 3:

חברי/ את עמודת המספרים ורשום/י את הסכום. _____

שאלון לתלמידים: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

סדרה 4

מתנגד/ת מאוד 5	מתנגד/ת 4	לא מסכים/ה ולא מתנגד 3	מסכים/ה 2	מסכים/ה מאוד 1	
					16. מגבלת המהירות של 90 קמ"ש מקלקלת את ההנאה מן הנהיגה עבור מרבית בני הנוער.
					17. עבור צעירים רבים משמשת הנהיגה אמצעי לשחרור לחצים.
					18. העובדה שהם מסוגלים לנהוג ברכב גורמת למרבית בני הנוער לחוש ביטחון רב יותר ביחסיהם עם בני גילם.
					19. אין הנאה רבה ביציאה לבילוי כשאין לאחד החברים מכונית.
					20. יש משהו בישיבה מאחורי ההגה הגורם לך להרגיש מבוגר יותר.

כדי לחשב את הציון עבור סדרה 4:

חבר/י את עמודת המספרים ורשום/י את הסכום _____

.

שאלון לתלמידים: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

סדרה 5

מתנגד/ת מאוד 5	מתנגד/ת 4	לא מסכים/ה ולא מתנגד 3	מסכים/ה 2	מסכים/ה מאוד 1	
					21. אני בדרך כלל עושה דברים שכולם עושים.
					22. הדבר החשוב ביותר בחיי היא דעתם של חבריי עלי.
					23. אני אסע במכוניתו של חבר, גם אם אותו אדם שתה הרבה.
					24. לעיתים קרובות אני עושה דברים כדי שלא להישאר מחוץ לקבוצה שעימה אני נמצא.
					25. לעיתים קרובות אני מוטרד/ת ממה שאנשים אחרים חושבים על מעשיי.

כדי לחשב את הציון עבור סדרה 5:

חברי/ את עמודת המספרים ורשום/י את הסכום _____

.

שאלון לתלמידים: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

סדרה 6

מתנגד/ת מאוד 5	מתנגד/ת 4	לא מסכים/ה ולא מתנגד 3	מסכים/ה 2	מסכים/ה מאוד 1	
					26. מבוגרים מנסים למנוע מבני נוער לנהוג רק כדי להפגין את כוחם.
					27. אני לא חושב/ת שכדאי לי לבקש עצה מהוריי.
					28. אני חושב/ת שזכותי לשתות אם הוריי שותים.
					29. הוריי אינם מבינים באמת מה אני מחפש/ת בחיים.
					30. לא הייתי מעז/ה לבקש מהוריי לבוא ולקחת אותי הביתה אם אני או חבר שאיתי היינו שותים אלכוהול.

כדי לחשב את הציון עבור סדרה 6:

חבר/י את עמודת המספרים ורשום/י את הסכום _____

שאלון לתלמידים: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

סדרה 7

מתנגד/ת מאוד 5	מתנגד/ת 4	לא מסכים/ה ולא מתנגד 3	מסכים/ה 2	מסכים/ה מאוד 1	
					31. אני יכול/ה להימנע מוויכוחים כאשר אנשים אינם מסכימים עימי.
					32. אם אנשים "מרגישים" אותי, אני נוטה לומר להם מה שאני חושב/ת עליהם.
					33. לפעמים יש לי דחף חזק לעשות דברים העלולים להזיק או לזעזע אחרים.
					34. בדרך כלל אני מוכן/ה להשתתף בהתערבויות של תעוזה.
					35. אני מאבד/ת בקלות את סבלנותי כלפי אנשים.

כדי לחשב את הציון עבור סדרה 7:

חברי/ את עמודת המספרים ורשום/י את הסכום _____

שאלון לתלמידים: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה?

סדרה 8

מתנגד/ת מאוד 5	מתנגד/ת 4	לא מסכים/ה ולא מתנגד 3	מסכים/ה 2	מסכים/ה מאוד 1	
					36. לעיתים קרובות אני פועל/ת מתוך דחף רגעי מבלי לחשוב עד הסוף על הדברים.
					37. אני נוטה לשנות את דעתי בפתאומיות.
					38. לעיתים קרובות אני לא שוקל/ת את תוצאות המעשים לפני המעשה.
					39. היו רגעים שבהם הרגשתי צורך לנפץ דברים.

כדי לחשב את הציון עבור סדרה 8:

חבר/י את עמודת המספרים ורשום/י את הסכום _____

נספח 2: שתיתי והרגתי, עכשיו צריך לחיות עם זה"

"שתיתי והרגתי, עכשיו צריך לחיות עם זה" / מונולוג לשיעור 1, פעילות 3

"אלוהים, הכול בסדר, אני חושב לעצמי. אבל פתאום שומע קול של ילדה נאנחת מכאבים. אני מביט לצדדים ורואה אותה, ולידה אדם מבוגר מוטל על האדמה. איך זה קרה לי?" מונולוג של ג' שנהג בהשפעת אלכוהול, דרס למוות, ישב בכלא והשתחרר, אבל לעולם לא ירגיש חופשי.

"שלום, קוראים לי ג', ואני הרגתי בן אדם. אני בן 54, מתגורר באזור השרון ואב לארבעה, שהקטנה בהם בת שלוש וחצי. אני קצין צה"ל במילואים, לחמתי ביום כיפור ובשלום הגליל, ואיבדתי חברי ילדות. עבדתי קשה לפרנסתי, התנדבתי בזמני הפנוי, היו לי בית, משפחה וחיים נורמליים, עד התאונה. עכשיו אני אסיר משוחרר, דרסתי אדם למוות, אחרי שנהגתי בהשפעת אלכוהול. לקחתי חיים של בן אדם, ועכשיו אני צריך לחיות עם זה.

רציתי לספר הכול, הייתי מוכן להיחשף בשמי ובתמונתי. שכולם יידעו, לא אכפת לי. זה חלק גדול מהחיים שלי, וזה לא הולך להשתנות כל עוד אני חי.

אבל בני משפחתי חששו. אני מבין אותם. גם עליהם עברה תקופה קשה מאוד והם מתמודדים עם האסון הזה בדיוק כמוני. הדבר האחרון שהם רוצים זה לחזור ולעסוק בזה. אבל אני לא יכול שלא. זה קם איתי בבוקר, נמצא איתי ביום, הולך לישון איתי בלילה. השתחררתי מהכלא, אבל לעולם לא אהיה חופשי. כולם אומרים 'לי זה לא יקרה', עד שזה קורה להם. אם לא היום, מחר. אם לא החודש, בחודש הבא. אבל אם זה קרה לי, זה יכול לקרות לכל אחד. אני, שנפגעתי בעצמי בתאונת דרכים, שהייתי שוטר מתנדב במשטרת התנועה והורדתי נהגים שיכורים מהכביש, עליתי על הכביש אחרי שלוש כוסות – ופתאום תאונה, ויש נפגעים, והתמונות – אותן תמונות, והקולות – אותם קולות, רק שפתאום אני בצד השני. אני הנהג הפוגע.

ערב ראש השנה. התאונה – "זה קרה ב-15 בספטמבר 2004, ערב ראש השנה, שבועיים לפני יום הולדתי ה-50. עליתי על הכביש בשעת צהריים, בדרכי לקיבוץ שפיים לאסוף זוג חברים שאינם בקו הבריאות, שאותם אני ומשפחתי נוהגים לארח מדי שנה. בדרך החוצה קיבלתי שיחת טלפון מקרובי משפחה ביישוב סמוך. 'קפוץ לפה, נרים כוסית לשנה החדשה. יש וויסקי משובח'. יצר הרע הכניע אותי. נסעתי. ישבנו בחצר, הרמנו לחיים וויסקי טוב שלוש פעמים, אכלנו דברים טובים. חלפו שעות, ושוב צלצל הטלפון, הפעם אלה היו הזוג מהקיבוץ. 'איפה אתה?', הם שאלו. התנצלתי, לקחתי את המפתחות, נפרדתי לשלום ויצאתי לדרכי. לא נסעתי מהר, לא הרגשתי שיכור, לא דמיינתי לעצמי שבעוד כמה דקות ישתנו חיי מהקצה אל הקצה, ושום דבר לא יחזור להיות מה שהיה. הגלגל מסתובב רק קדימה. זה קרה באחד הסיבובים המסוכנים באזור. היום יש שם שלט אזהרה 'זהירות סיבוב מסוכן. בכביש הזה נהרגו שני בני אדם'.

נהגתי ברכב וולבו S90, כלי מאסיבי וכבד. ופתאום, בהפתעה גמורה מבחינתי, נהג מכונית שנסע בנתיב הנגדי פנה שמאלה וחצה את הנתיב שלי בדרכו לחניון הנמצא בצד הדרך.

נספח 3: מצבים "מחליט ובוחר – מצבי חיים"

לשיעור 1, פעילות 6

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 פעולות היא יכולה לנקוט כדי להבטיח שלא תשתה יותר מדי?

חן: ליד חן מתמוטט נער חסר הכרה שהוא עוזב את המסיבה. חן מכיר את הנער ויודע ששתה הרבה.

מה עליו להחליט לעשות? ולמה?

מאור: מאור הסיע במכונית של אימו ארבעה חברים למסיבה. במהלך המסיבה שתה יותר משתכנן, וכשהגיע הזמן להסיע 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 שבו לא יהיה לה כיצד לחזור, שתתקשר אליהם והם יבואו לאסוף אותה. והנה זה קרה. היא הייתה במסיבה שרוב חברותיה שתו בה 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 והקיא. חבריהם חושבים שזה מצחיק ושמקס צריך להתעלם מזה. מקס מעוצבן ששתתה כל כך הרבה ונבוכן מפני חבריהם.

מה צריך מקס להחליט ולמה?

רותם: רותם יוצאת עם חברה יניב לפאב. יניב שותה כמה פחיות בירה. הוא מתחיל להתנהג באופן מוזר, לצחקק ולרקוד. רותם נבוכה מהתנהגותו. היא מנסה לשכנע אותו להפסיק לשתות אך הוא מתעלם ממנה.

מה צריכה רותם לעשות?

נספח 4: "מפחיתים סיכונים"

שיעור 2, פעילות 6 – דף עבודה לתלמיד

החלטת שלא 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: _____

בחיך, קח/י עוד משקה אחד לדרך...

תשובה: _____

אל תדאג/י, נשתה ואחר כך נמתין עד שנתפכח.

תשובה: _____

אם היית חברה/טובה, 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: _____

(*) לקוח מתוך: איך תרגיש מחר? ערכת מידע למורים, המסע הארצי לסמים ואלכוהול בקרב

מתבגרים, משרד הבריאות, אוסטרליה, 1996.

נספח 5: משקאות אלכוהוליים ומדד ריכוז האלכוהול בדם

פעילות 8: טבלה 2

משקאות אלכוהוליים ומדד ריכוז האלכוהול בדם

(Blood Alcohol Concentration)

טבלה 2: ריכוז אלכוהול בדם (ב-%) בהתאם למשקל הגוף ולמספר מנות המשקה												
מספר מנות משקה בשעה												
משקל גוף בק"ג	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12'
45	0.038	0.075	0.113	0.150	0.188	0.225	0.263	0.300	0.338	0.375	0.413	0.450
54	0.031	0.063	0.094	0.125	0.156	0.188	0.219	0.250	0.281	0.313	0.344	0.375
63	0.027	0.054	0.080	0.107	0.134	0.161	0.188	0.214	0.241	0.268	0.295	0.321
72	0.023	0.047	0.070	0.094	0.117	0.141	0.164	0.188	0.211	0.234	0.258	0.281
81	0.021	0.042	0.063	0.083	0.104	0.125	0.146	0.167	0.188	0.208	0.229	0.250
90	0.019	0.036	0.056	0.075	0.094	0.113	0.131	0.150	0.169	0.188	0.206	0.225
99	0.017	0.034	0.051	0.068	0.085	0.102	0.119	0.136	0.153	0.170	0.188	0.205
108	0.016	0.031	0.047	0.063	0.078	0.094	0.109	0.125	0.141	0.156	0.172	0.188

לבן – ריכוז אלכוהול בדם - אסור לנהיגה לנהגים חדשים, צעירים עד גיל 24 ונהגים מקצועיים.

צהוב – ריכוז אלכוהול בדם - אסור לנהיגה לכולם.

אדום – ריכוז אלכוהול ברמה מסוכנת מאד.

הסברים לטבלה:

הטבלה מציגה את ריכוז האלכוהול בדם של אדם כתלות במשקל גופו ובמספר מנות המשקה האלכוהולי שהוא שתה על בטן ריקה בפרק זמן של שעה.

מנת משקה שווה לפחית בירה, כ-1/2 כוס יין, או כוסית משקה חריף.

ריכוז האלכוהול בדם ורמת הסיכון:

נהוג לבטא את ריכוז האלכוהול בדם במיליגרם אלכוהול ל-100 מיליליטר דם ו/או באחוזים. כך, 100 מ"ג (= 0.1 גרם) אלכוהול ב-100 מ"ל דם שווה לריכוז של 0.1%, ו-10 מ"ג אלכוהול ב-100 מ"ל דם

שווה ל- 0.01%. **ריכוז של 0.01% הוא הרמה המרבית של אלקוהול בדם** המותרת בישראל בנהיגה לנהגים מקצועיים, לנהגים חדשים ולצעירים עד גיל 24. רמה של 0.05% היא הרמה המרבית של אלקוהול בדם המותרת בישראל בנהיגה לנהגים אחרים.

דרך נוספת לבטא את שיעור האלקוהול בגוף האדם, הנמצאת בשימוש נרחב של המשטרה, היא מדידת ריכוז האלקוהול בליטר אוויר נשוף. ריכוז האלקוהול המרבי המותר אצל נהגים מקצועיים, נהגים חדשים וצעירים עד גיל 24 הוא 50 מיקרוגרם אלקוהול בליטר אוויר נשוף, ואצל נהגים אחרים 240 מיקרוגרם אלקוהול בליטר אוויר נשוף.

על-פי הטבלה, יכול אדם להעריך על סמך משקל גופו מה יהיה ריכוז האלקוהול בדמו לאחר שתיית כמויות שונות של משקאות אלקוהוליים. ידיעת ריכוז האלקוהול בדם מאפשרת לו להעריך את יכולת הנהיגה שלו.

עם הזמן האלקוהול מתפרק בגוף ורמתו בדם יורדת. כדי לדעת מה ריכוז האלקוהול בדם בשעות שלאחר השתייה, יש להחסיר מהערכים של ריכוז האלקוהול בדם את הערך הממוצע 0.015% לכל שעה שחלפה מתום השתייה.

נספח 6: פגיעה בכישורי נהיגה לפי ריכוז האלכוהול בדם

פעילות 8: טבלה 3

פגיעה בכישורי נהיגה לפי ריכוז האלכוהול בדם

השפעות רמת האלכוהול על הנהיגה

אחוז האלכוהול בדם (BAC)	השפעות אופייניות	השפעות צפויות על הנהיגה
0.02%	- ירידה קלה בכושר השיפוט. - מצב רוח מרומם.	- ירידה בזמן גילוי מכשולים קשיים. - קשיים בחלוקת קשב.
0.05%	- חשש לירידה במיקוד העיניים. - ירידה בערנות.	- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - גילוי מאוחר של הולכי רגל, רוכבי אופניים וכו'. - קשיים בשמירה על הנתיב. - התארכות זמן התגובה במצבי חירום.
0.08%	- בעיות באיזון, בדיבור, בראייה, בשמיעה ובזמן התגובה. - קשה יותר לזהות סכנה. - פגיעה בשליטה העצמית ובהיגיון.	- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - בעיה בריכוז. - קושי לשלוט במהירות. - פגיעה בכושר התפיסה (למשל, תעבור באור אדום בגלל שחשבת שתספיק את מופע הירוק).
0.10%	- דיבור לא ברור, קואורדינציה לקויה וחשיבה איטית יותר. - זמן התגובה מתארך משמעותית.	- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - קושי בהיגוי עד כדי חשש לירידה מהכביש.
0.15%	- רמת שליטה נמוכה בשרירים באופן משמעותי. - תיתכן הקאה. - אובדן שיווי משקל.	- כל ההשפעות הרשומות מעלה וגם: - רמת שליטה נמוכה מאוד ברכב, חשש מפני חוסר יכולת לזהות ולתפקד במצבי חירום.

נספח 7: מיתוסים מול עובדות – השפעת האלכוהול על הגוף ועל הנהיגה

שיעור 3, פעילות 11: שאלון לתלמיד

סמן/י נכון או לא נכון לכל משפט והסבר תשובתך.

משפטים הנוגעים לשתיית אלכוהול	נכון	לא נכון	הסבר את תשובתך
1 האלכוהול הוא סם מעורר.			
2 האלכוהול מרווה צימאון.			
3 האלכוהול מחמם את הגוף.			
4 רבים שותים כדי להרגיש שהם "שייכים".			
5 האלכוהול פוגע בביטחון העצמי של הנוהג ברכב.			
6 כמות האלכוהול בפחית בירה שווה לכוסית וויסקי.			
7 שתיית אלכוהול עשויה לקצר את זמן התגובה במקרים מסוימים.			
8 האלכוהול משבש את הראייה.			
9 לכמות קטנה של אלכוהול אין כלל השפעה על הנהיגה.			
10 האלכוהול הוא סם מרדים.			
11 אלכוהול הוא סם.			
12 אלכוהול הוא "סם רך".			
13 אלכוהול מחמם.			
14 קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפגת השפעת האלכוהול על האדם.			
15 שתייה הופכת כל מסיבה למסיבה "גזעית".			

			שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה.	16
			שתייה ממושכת עלולה לפגוע בכמות ההורמון הגברי, לבעיות בזקפה ולעיכוב בפליטת הזרע.	17
			אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות.	18

שיעור 3, פעילות 11: השפעת האלכוהול על הגוף ועל הנהיגה

מיתוסים מול עובדות – תשובות לשאלון למורה

1. אלכוהול הוא סם מעורר – **לא נכון**.
אלכוהול הוא סם מדכא המאט את פעילות המוח ואת תפקודם של חלקי גוף נוספים. השותה מרגיש תחושה של שחרור, עוררות ושמחה בתחילת השתייה, מכיוון שמרכז הפיקוח והבקרה במוח נפגע ופוחתים העכבות והמעצורים בהתנהגות.
2. אלכוהול מרווה צימאון – **לא נכון**.
לשתיית אלכוהול יש השפעה הפוכה: הוא מדכא את המרכז במוח האחראי לוויסות קצב הפרשת המים באמצעות הכליות. עקב כך, הגוף מפריש יותר שתן, ומכאן ייבוש הגוף ותחושת הצמא.
3. אלכוהול מחמם את הגוף – **לא נכון**.
אלכוהול עשוי ליצור אצל האדם תחושה של חמימות עקב התרחבות של כלי הדם הסמוכים לעור. איברים פנימיים עלולים דווקא להתכווץ ולגרום להתקררות מסוכנת של הגוף.
4. שתיית אלכוהול משמשת במקרים רבים ליצירת מעמד בחברה – **נכון**.
יש השותים עקב הלחץ החברתי המופעל עליהם, גם אם אינם נהנים מכך.
5. האלכוהול פוגע בביטחון העצמי של הנוהג ברכב – **לא נכון**.
אלכוהול יוצר תגבור מדומה של הביטחון העצמי והיכולת, המוביל לחיזוק הנטייה ליטול סיכונים.
6. כמות האלכוהול בפחית בירה שווה לכוסית וויסקי – **נכון**.
כמות האלכוהול בפחית בירה, בכוס יין או בכוסית משקה חריף כמו, למשל, וויסקי, ברנדי וכד', שווה פחות או יותר. עובדה זו תלויה אמנם בריכוז האלכוהול במשקה, אך יש לזכור, שבירה נלגמת מתוך פחית או כוס גדולה, בעוד שמשקה חריף נלגם בכמויות נוזל קטנות יותר.
7. שתיית אלכוהול עשויה לקצר את זמן התגובה במקרים מסוימים – **לא נכון**.
זמן התגובה לגירויים מתארך בהשפעת אלכוהול. יתר על כן, ככל שרמת הריכוז של האלכוהול גבוהה יותר, כן נפגמים שיקול הדעת של הנהג והיכולת שלו לבצע פעולות שנדרשים עבורן כושר שיפוט, ראייה תקינה ותיאום בין השרירים.

8. האלכוהול משבש את הראייה – **נכון**.

האלכוהול משבש את הראייה, הוא גורם להפחתה בחדות הראייה (טשטוש), לירידה בכושר הראייה ההיקפית, ולהתארכות משך הזמן הדרוש להתאוששות מסנוור.

9. לכמות קטנה של אלכוהול אין כלל השפעה על הנהיגה – **לא נכון**.

גם כמות קטנה של אלכוהול משפיעה לרעה על הנהיגה. אפילו שתיית כמות הפחותה מ-2 פחיות בירה, 2 כוסות יין או 2 כוסיות משקה חריף גורמת לירידה משמעותית בכושר השיפוט של הנהג ובכושרו ליטול סיכונים, וגורמת להתחלה של שיבוש בתיאום בין השרירים. מכאן, קצרה הדרך לעשיית שגיאות מסוכנות בנהיגה: לנהיגה בזיג-זג לאי-שמירה על נתיב הנסיעה, לסטיות חדות ומיותרות, לאי-שמירת רווח, לאי-ציות לתמרורים ולרמזורים ועוד.

10. האלכוהול הוא סם מרדים – **נכון**.

החוש הראשון הנפגע מצריכת אלכוהול הוא הראייה. ההפרעות נגרמות בשל דיכוי מרכזים במוח המפקחים על תנועת העיניים ועל עָצב הראייה. עקב כך חלה ירידה בכושרו של הנהג להבחין בין עוצמות האור. המיקוד נעשה קשה יותר. חדות הראייה פוחתת, ונגרמים טשטוש וראייה כפולה של עצמים. כמו כן, משתבשת היכולת להבחין בעצמים שבשולי שדה הראייה (הראייה ההיקפית), נעלמים מהעין עצמים הנמצאים בצד או הבאים מהצד ומשתבשת היכולת להגיב אליהם.

11. אלכוהול הוא סם – **נכון**

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

12. אלכוהול הוא "סם רך" – **לא נכון**

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

13. אלכוהול מחמם – **לא נכון**

אלכוהול מוריד את טמפרטורת הגוף. עקב השתייה מתרחבים כלי הדם המצויים קרוב לפני העור. ההתרחבות נותנת תחושה של חמימות. אך למעשה, התרחבות כלי הדם גורמת לבריחת חום הגוף ולהתקררותו.

14. קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפגת השפעת 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.

15. שתייה הופכת כל מסיבה למסיבה "גזעית" – לא נכון

אין צורך באלכוהול על מנת ליהנות, ישנן דרכים אחרות.

16. שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה – נכון

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

17. שתייה ממושכת עלולה לפגוע בכמות ההורמון הגברי, לבעיות בזקפה ולעיכוב בפליטת הזרע – נכון

18. אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות – לא נכון.

מחקרים הוכיחו, כי קיים קשר בין שתייה לבין מעשי אלימות, עבירות ופשעים. אלכוהול משבש את מנגנון הביקורת העצמית ומשחרר ממעצורים, ודי בגירוי קטן או מדומה כדי שהמצב יידרדר לתגובות שליליות.

נספח 8: מה ידוע לך על שתיית אלכוהול ונהיגה סיכום הניקוד

פעילות 12

למורה: שלב ב – שלב סיכום הניקוד

סדרה 1: רציונליזציה; את/ה מרמה את עצמך; ממציא סיבות כדי לנהוג אחריי שתייה.

אנשים שקיבלו ציונים בין 13 ל-25 נוטים להתייחס בצורה מציאותית למצב ואינם מחפשים תירוצים להצדקת הנהיגה בהשפעת אלכוהול.

מאידך-גיסא, אנשים שקיבלו ציון של 5 או 6 נוטים להמציא סיבות כדי להצדיק שילוב של אלכוהול עם נהיגה.

המצאת סיבות להצדקת נהיגה לאחר שתייה עלולה להיות מסוכנת, מפני שלעיתים תכופות אנשים אינם מסוגלים לשפוט את מידת הפגיעה ביכולת הנהיגה שלהם. התוצאה עלולה להיות תאונה!

סדרה 2: אחריות לאנשים אחרים; אכפתיות כלפי אנשים

באיזו מידה אמור אדם לשאת באחריות לפעולותיהם של אחרים? האם אנחנו "דוחפים את האף" רק מפני שאנו חברים טובים הרוצים למנוע מידיד לנהוג כשהוא שתוי? אם קיבלתם ציון בין 15 ל-25 בסדרה 2, עליכם לפעול כאשר אתם יודעים שחבר או אפילו מכר בלבד מכניס את עצמו לצרה.

ציון בין 5 ל-9 מעיד על כך, שלא תעשו דבר כדי למנוע מחבר שתוי לנהוג במכונית.

כולנו, כל אחד ואחת מאיתנו, מחויבים לעצור נהגים שיכורים על מנת לשים קץ למקרי המוות הרבים בכבישים כתוצאה מנהיגה בשכרות. אפשר שלא רק את חיי חברכם תצילו בכך, אלא גם את חייכם שלכם.

סדרה 3: השלכות של שתייה ונהיגה; גורמים המשפיעים על ההחלטה לשתות ולנהוג

אנשים המקבלים ציון בין 12 ל-25 בסדרה 3, יהססו לנהוג אחרי ששתו מכמה סיבות, כולל האפשרות של הסתבכות עם המשטרה או הריגתו או פציעתו של מישהו.

ציון בין 5 ל-7 מצביע על כך, שאינכם מתייחסים להשלכות אלו ברצינות, ולכן לא תראו בהם גורם מרתיע לנהיגה לאחר שתייה.

הסטיסטיקה מלמדת, שאין זו גישה חכמה, מפני שבני נוער רבים הורגים את עצמם או אנשים אחרים כתוצאה מנהיגה לאחר שתייה.

סדרה 4: יתרונות פסיכולוגיים של הנהיגה; מה תורמת לך הנהיגה?

אנשים שקיבלו ציון בין 19 ל-25 אינם סבורים שמכוניות הן גורם כל כך חשוב בחייהם האישיים, אלא רואים בהן אמצעי תחבורה בלבד. לעומת זאת, עבור אלו שקיבלו ציונים בין 5 ל-14, ממלאות המכוניות תפקיד חשוב מאשר אמצעי תחבורה בלבד, כולל הצורך להיראות מבוגר או להתנסות בריגושים העשויים לנבוע מנהיגה במהירות מופרזת.

השימוש במכוניות כדי לספק צרכים פסיכולוגיים ולא רק כאמצעי להגיע ממקום למקום אינו בעייתי כשלעצמו. אולם, כאשר מקשרים בין מכוניות למשקאות אלכוהוליים, השילוב עלול להיות קטלני.

סדרה 5: לחץ מצד בני הגיל; ערכים עצמאיים

מרבית בני הנוער זקוקים לתחושה של השתייכות. יש ביניהם שצורך זה כה גדול עד שהם מודאגים תמיד ממה שאחרים חושבים עליהם ומוכנים אפילו לעשות, בידועין, דברים שליליים רק כדי להיות אחד מהחברה. ציון בין 6 ל-25 מצביע על כך, שעל-אף שאכפת לכם מדעתם של אחרים עליכם, אינכם פועלים בהכרח נגד אמונותיכם וערכיכם שלכם.

אם אתם חשים שההליכה עם הזרם חשובה יותר מכל דבר אחר, גם במצבים שבהם אתם יודעים שמוטב שלא תעשו כן, בדרך כלל תקבלו ציון בין 5 ל-10 בסדרה זו.

אין שום פסול ברצון להזדהות עם קבוצה שאתם אוהבים. אולם, כדאי שאלה שקיבלו ציונים נמוכים בסדרה זו ישאלו את עצמם מתי חשוב יותר לדבוק באמונות ובערכים שלכם עצמכם, מאשר לוותר עליהם ולנהות אחר הקבוצה. התוצאות של החלטה כזאת יכולות להיות משמעותיות במיוחד כאשר ההסכמה עם דעת הקבוצה כרוכה בשתייה ובנהיגה.

סדרה 6: לחץ מצד ההורים; שליטה הורית בהתנהגות בני נוער

ישנם בני נוער החשים שאנשים בעלי סמכות, ובייחוד הורים, אינם מבינים אותם, ולכן כופים עליהם דרישות בלתי מציאותיות. למשל, בכך שאינם מתירים להם לשתות כלל, או שמתירים להם לשתות במתינות בלבד, או שמתעקשים שיהגו בגבולות המהירות המותרים.

ציון בין 18 ל-25 בסדרה 6 מצביע על כך, שאתם מוכנים להקשיב, ולעיתים קרובות גם לקבל את אחריותם ודאגתם של הוריהם ומבוגרים אחרים ביחס לבטיחותכם. ציון בין 5 ל-10, לעומת זאת פירושו, שאתם נוטים לעיתים קרובות יותר לדחות דאגה וייעוץ אלה.

באופן טבעי קשה לבני נוער לקבל פיקוח מצד הורים או מבוגרים אחרים. שכן, ההתבגרות היא התקופה שבה מתפתח הצורך בעצמאות. אולם, בני נוער חייבים להבין זאת ולאמץ את העצות שנותנים מבוגרים ואת הפיקוח שהם מפעילים על-פי קנה המידה של טובת המתבגר עצמו. כאשר מדובר בשתייה ונהיגה (ובהתחשב בקטל בכבישים), הרי שעצות אלו הן באמת לעיתים קרובות לטובתם של בני הנוער.

סדרה 7: תגובה עוינת כלפי אחרים

מתבגר הנוטה להיות סבלני ביחסו לאחרים ורגוע יותר בתגובותיו אליהם, יקבל ציונים שבין 17-25 בסדרה זו.

לעומת זאת, אותם בני נוער שקיבלו ציונים בין 5-11, נוטים להיות חסרי סבלנות, מרגישים לפעמים שבא להם להרוס דברים ועלולים לגעור באנשים. אנשים רבים מרגישים כך מפעם לפעם, אולם מתבגרים המרגישים כך לעיתים קרובות עלולים להפוך לנהגים מסוכנים - במיוחד לאחר ששתו. הם עלולים לכעוס על נהגים אחרים וליטול סיכונים כדי "להתנקם" במישהו שהם מרגישים שסידר אותם. מתבגרים שקיבלו ציונים בין 17 ל-25 ישלטו בדרך כלל בתגובות תוקפניות אלה כלפי אנשים אחרים.

גיל ההתבגרות הוא התקופה בחיי האדם שבה יש ללמוד לשלוט בסוג זה של עוינות, אשר אם יינתן לה דרור, עלולות להיות לה השלכות הרסניות בהתייחס לכל המעורבים. במקרה הגרוע, אותם אנשים שנוטים לאבד את סבלנותם כלפי אחרים, צריכים להכיר בכך שהשילוב בין אלוהול למכוניות הוא בבחינת התגרות בגורל.

סדרה 8: סוף מעשה במחשבה תחילה.

אם קיבלתם ציון בין 19 ל-25 בסדרה 8, אתם נוטים לחשוב לפני שאתם פועלים ולתכנן את פעולותיכם בצורה יסודית יותר.

אם קיבלתם ציון בין 5 ל-12, קרוב לוודאי שאתם נוטים לעשות דברים באופן אימפולסיבי, מבלי לעצור ולחשוב, ואתם עלולים למצוא את עצמכם במצבים מסוכנים בשל חוסר זהירות.

הקדמת מחשבה למעשה עשויה לגזול כמה שניות מזמנכם, אך היא תוכל להציל את חייכם. שאלו את עצמכם: אם אשתה ואחר כך אנהג, מה יכול לקרות? האם שווה ליטול סיכון כזה? האם יש דרך טובה יותר - בטוחה יותר?