

**"שיכורים לרגע,  
נכים לנצח"**

מערך הדרכה

**אל תיתן לאלכוהול  
לנהוג במקומך!**



כתיבה: ד"ר אתי גלעד.

ייעוץ וליווי מקצועי: סנדרה ברק אסל, מנהלת תחום נהגים צעירים הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים.  
סרט: "שיכורים לרגע, נכים לנצח" - רשות השידור.

הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים



# "שיכורים לרגע, נכים לנצח"

מערך הדרכה על בסיס כתבה ששודרה ברשות השידור - ערוץ 1

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן במאגר מידע. לשדר או לקלוט בכל דרך או אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני או אחר - כל חלק שהוא מהחומר במערך הרצאה זה.

שימוש מסחרי מכל סוג שהוא מהחומר הכלול בערכת הדרכה זו אסור בהחלט אלא ברשות מפורשת בכתב ומראש מהרשות הלאומית לבטיחות בדרכים. כל האמור בערכת הדרכה זו בלשון זכר, משמעו גם בנקבה.

**כתיבה:** ד"ר אתי גלעד

**ייעוץ וליווי מקצועי:** סנדרה ברק - אסל, מנהלת תחום נהגים צעירים, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים.

**תודה לצוות ההיגוי:**

בתיה לוי - מנהלת חטיבת אוכלוסיות, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים  
מאיר אלרם - מנהל אגף נהגים ואכיפה, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים

**תודה מיוחדת לארכיון הסרטים - רשות השידור**



הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים



**מערך הדרכה לסרט**  
**”שיכורים לרגע, נכים לנצח”**

## דבר חטיבת אוכלוסיות

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים הגדירה את הקשר בין אלכוהול לנהיגה כאחד ממדדי ההתנהגות הדורשים טיפול ממוקד.

נהיגה בהשפעת אלכוהול היא תופעה חברתית נפוצה בעולם המערבי. במחקרים שנעשו בארץ ובעולם נמצא קשר בין כמות הצריכה של אלכוהול באוכלוסייה לבין שיעור המעורבות בתאונות דרכים ומספר ההרוגים בתאונות דרכים שבהן נמצאה כמות חורגת של אלכוהול בדמו של הנהג.

ידוע ששיעור מעורבותם של נהגים צעירים בתאונות קטלניות גבוה משיעורם היחסי במצבת הנהגים. מעורבותם של נהגים צעירים בתאונות קטלניות וקשות קשורה גם בביצוע עבירות תנועה בשיעור גבוה בהרבה מנהגים מבוגרים יותר. עבירת הנהיגה השכיחה יותר בקרב נהגים צעירים היא נהיגה בהשפעת אלכוהול/סמים. מעורבות נהגים צעירים בהשפעת אלכוהול/סמים בתאונות דרכים חמורות גבוהה יותר מבכל קבוצות הגיל האחרות.

אלכוהול פוגע בכישורי הנהיגה על ידי שיבוש יכולת השיפוט, הגברת האימפולסיביות, החלשת עכבות התנהגותיות והאטת יכולת התגובה לגירויים.

בכל רמות ריכוז אלכוהול בדם עלולים נהגים בקבוצות הגיל הצעירות 17 עד 24 להיות מעורבים בתאונות דרכים יותר מאשר נהגים מעל גיל 24 בעיקר בגלל חוסר הפנמה של השפעות האלכוהול בשילוב שאר המאפיינים של נהיגת צעירים.

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים פיתחה מערך הדרכה המבוסס על כתבה שהוקרנה במסגרת התכנית מבט שני בערוץ הראשון "שיכורים לרגע, נכים לנצח" במטרה להעלות את מודעות הנהגים הצעירים לסכנות שבנהיגה בהשפעת אלכוהול ולחולל שינוי בתפיסת העולם ובנהיגה של צעירים.

**בתיה לוי**  
מנהלת חטיבת אוכלוסיות

**מאיר אלרם**  
מנהל אגף נהגים ואכיפה

**סנדרה ברק אסל**  
מנהלת תחום נהגים צעירים

## פתח דבר

התכנית שלפניכם מוקדשת לנושא כאוב ומורכב: נהיגה של צעירים בהשפעת אלכוהול. הטרגדיה והטראומה של הורים שכולים, של בני משפחה, של נפגעים ופצועים מועצמת על רקע ההכרה כי תאונות דרכים הנגרמות עקב שתייה וגובות חיי צעירים הן תלויות אדם, ואפשר למנוע אותן לחלוטין.

הנחת היסוד של תכנית זו היא האמונה שאפשר לחולל שינוי בתפיסת העולם ובנהיגה של צעירים בהשפעת אלכוהול. לכן חינוך והסברה הם כלים חשובים בהתמודדות עם נהגים צעירים הנוהגים בשכרות.

מטרת התכנית היא להציג מערך הדרכה שיעמוד לרשות מרצים לחיילים ולבני נוער בחטיבה העליונה של בית הספר. מערך ההרצאה מתבסס על הסרט "שיכורים לרגע, נכים לנצח" באדיבות רשות השידור וכולל שני תהליכי למידה עיקריים וחשובים:

1. תהליך למידה - בין ידיעה להבנה

2. תהליך למידה - בין הבנה לעשייה

שני תהליכי למידה אלה יסייעו ללומדים הצעירים לתרגם את גופי הידע ואת התאוריות לפרקטיקה ולנהיגה נכונה ובטוחה.

מערך ההדרכה הוא מודולרי ומעמיד בפני המרצים שתי אופציות לבחירה על-פי שיקולים מקצועיים, פדגוגיים ומתודולוגיים ובהלימה לצורכי הלומדים ולמאפייניהם. האופציה האחת מתבססת על הסרט ומשכה 45 דקות, והאחרת מתבססת הן על הסרט והן על מפגש ועדות אישית של הורים ובני משפחה שכולים ו/או נפגעים של תאונת דרכים ומשכה 90 דקות.

מערך ההרצאה כולל מטרות, אמצעים דידקטיים, מבנה ההרצאה ומהלכה ורשימה ביבליוגרפית.

## תוכן העניינים

7	מבוא.....
11	מטרות ויעדים.....
13	מבנה ומהלך ההרצאה.....
18	נספח א'.....
19	ביבליוגרפיה.....

סם הוא כל חומר טבעי או מלאכותי פסיכו-אקטיבי המשנה את מצב התודעה ומשפיע על ההתנהגות, על הרגשות ועל המחשבות של בני האדם. סמים חוקיים ולא חוקיים נפוצים בסביבתנו, בעיקר בקרב צעירים. בשל השפעתם של הסמים על תהליכים רבים בגופנו הם גורם סיכון עיקרי לתאונות דרכים בכלל ובקרב צעירים בפרט.

הסם הנפוץ והשכיח ביותר הוא אלכוהול. בשל היות האלכוהול סם זמין, חוקי, שכיח ונפוץ ביותר, ובשל היותו קשור במידה רבה לתרבות הבילוי של צעירים, יתמקד פרק זה בעיקר בהשפעותיו של האלכוהול על הנהיגה ועל מעורבותם של צעירים בתאונות דרכים. נהיגה בהשפעת אלכוהול היא תופעה חברתית נפוצה בעולם המערבי. במחקרים נמצא קשר בין כמות הצריכה של אלכוהול באוכלוסייה ובין שיעור המעורבות בתאונות דרכים ומספר ההרוגים בתאונות דרכים שבהן נמצא אלכוהול בגוף הנהג. בארצות הברית נמצא שכ-40% מכלל ההרוגים בתאונות דרכים קשורים לצריכת אלכוהול. גברים, רווקים וצעירים נוטים להיות מעורבים בתאונות הקשורות לשתיית אלכוהול יותר מנשים, מגברים נשואים וממבוגרים.

בני נוער וצעירים שותים משקאות אלכוהוליים מכל מיני סיבות, בין היתר כדי להשתייך לקבוצת החברים, לחוות חוויה אופורית, לחזק את תחושת העצמאות, להתמודד עם מצבי לחץ ומשבר וכחלק מבילוי. רוב המניעים לשתייה קשורים להיבטים חברתיים, והם חלק מתרבות הבילוי, ועל כן רבות מתאונות הדרכים מתרחשות בשעות הערב והלילה.

במחקר שנעשה באוניברסיטת בן גוריון,<sup>1</sup> נמצא שהן אלכוהול והן מריחואנה פוגעים בתפקוד הנהג. נמצא שבקרב משתמשים חברתיים (אנשים הצורכים סמים מסיבות חברתיות) שתיית אלכוהול אפילו במינון המותר בחוק (0.05%), עישון במינון בינוני של THC (13 mg) - החומר העיקרי הפעיל במריחואנה - ובעיקר השילוב ביניהם פוגעים בביצועי הנהיגה, כגון: היכולת לנהוג במרכז הנתיב, היכולת לנהוג במהירות מוגדרת וכן פוגעים ביכולות הקוגניטיביות. במחקרים אכן נמצא שעישון מריחואנה משפיע לרעה על הריכוז, על תפיסת הזמן, על מהירות התגובה ועל היכולת להימנע מטעויות שכבר נעשו בעבר. עוד נמצא ששילוב בין עישון מריחואנה לשתיית משקאות אלכוהוליים מעלה את הסיכון לתאונות דרכים.

<sup>1</sup> דוד שנער, יאיר קסוטו, עדי רונן, רפאל משולם, ישראל פרמט, אלכס רבינוביץ', הדס שוורץ-חסידיים, פנינה גרשון ורחל בר-המבורגר, השפעת החומר הפעיל העיקרי במריחואנה (THC), אלכוהול והשילוב ביניהם על מדדים פיזיולוגיים, התנהגותיים וקוגניטיביים (נהיגה ומטלה אריתמטית), אוניברסיטת בן גוריון, 2007.

## השפעת אלכוהול על הנהיגה

אלכוהול הוא, כאמור, החומר הפסיכו-אקטיבי הנפוץ ביותר, והשפעתו העיקרית היא האטה של פעילות מערכת העצבים המרכזית (המוח). אלכוהול הוא סם מדכא (ולא ממריץ, בניגוד לסברה הרווחת!). בין היתר, כמות קטנה של אלכוהול מדכאת את המרכזים במוח הקשורים לרגשות, ולכן יש תחושת שחרור, מדומה. ככל שריכוז האלכוהול בדם עולה, השפעתו חזקה יותר.

חשוב להדגיש ששתיית אלכוהול, גם ברמות נמוכות מאוד, פוגעת במידה ניכרת בתפקודי הנהיגה. אלכוהול משפיע על כלל הנהגים כבר בשתיית מנת המשקה הראשונה. הסיכוי להיות מעורב בתאונת דרכים עולה פי חמישה כבר לאחר שתיית מנה אחת של משקה אלכוהולי. מכיוון שהחומר הפעיל באלכוהול, אתנול, הוא נוזל, הוא נספג מהר למדי דרך מערכת העיכול ומגיע במהירות למחזור הדם ומשם למערכת העצבים המרכזית (המוח).

כאשר אלכוהול מדכא את הפעילות המוחית, הוא פוגע ביכולות הקשורות לתפקודי הנהג, ובכללן זמן תגובה, מעקב אחר תנועה, דריכות, חלוקת קשב, עיבוד מידע, תפקוד חזותי, תפיסה, מיומנויות פסיכו-מוטוריות ומיומנות נהיגה. כבר לאחר מנת המשקה הראשונה נדרש לנהג זמן רב יותר לקלוט מסרים מהסביבה, ראייתו נפגעת, ויכולתו לתת הוראות למערכת השרירים אטית יותר. לפיכך עקב שתיית משקאות אלכוהוליים זמן התגובה מתארך ב-30%-10%. בנהיגה משמעות הדבר שיכולות כמו מהירות התגובה, קבלת החלטות במצבי לחץ והיכולת לשפוט מרחק ומהירות ולבצע פעולות בו-זמנית - נפגמות.

אלכוהול פוגע גם בראייה. נהג ששתה משקה אלכוהולי, מתקשה לראות למרחק, טווח הראייה שלו מתקצר, והוא מתקשה לראות מה קורה בשולי הכביש ומתקשה בראיית לילה. לעתים יכולת הראייה נפגמת בשיעור של 25%, ולעתים הנהג יראה כפול.

זאת ועוד, אלכוהול מגביר את ביטחונו העצמי של הנהג, מצב העלול לגרום לקבלת החלטות מוטעית, למוכנות לקחת סיכונים על הכביש או להערכה מוטעית בנוגע ליכולתו של הנהג לנהוג במצבו. מכיוון שאלכוהול הוא חומר מדכא, הוא עלול להביא להירדמות הנהג או לפגוע ביציבות נהיגתו על הכביש.

## ריכוז האלכוהול בדם

האלכוהול נספג במחזור הדם ומשפיע במהירות על מערכת העצבים המרכזית. כאשר אדם שותה משקה אלכוהולי, זמן ספיגת האלכוהול בדם מהיר יותר מזמן סילוקו מהגוף, בעיקר באמצעות הכבד. ריכוז האלכוהול בדם המותר בנהיגה, והוא עומד על  $BAC\ 0.05\%$ . ריכוז זה משמעותו שבכל 100 מיליליטר דם יש 50 מיליגרם אלכוהול. על-פי מחקרים, כשרמת האלכוהול בדם כפולה, רמה של 0.10%, כל התפקודים הקשורים לנהיגה נפגמים.

עם זאת, שתיית אותה כמות משקה תשפיע בעוצמה שונה על אנשים שונים בהתאם לכמה משתנים, בין היתר משקל הגוף, המין, מהירות הפירוק של האלכוהול בכבד ונתונים גנטיים. גם אכילה לפני שתיית אלכוהול ושתייה אטית יורידו את רמת האלכוהול בדם. אדם שריכוז האלכוהול בדמו מגיע ל- $BAC\ 0.05\%$ , זקוק ליותר משלוש שעות כדי לסלק את האלכוהול מגופו. ריכוז האלכוהול בדם



מגיע לשיאו כ-60-30 דקות לאחר שתיית המשקה. לפיכך אדם שנוהג ברכב שעה לאחר שתיית המשקה האלכוהולי, השפעת המשקה עליו היא בשיאה. לכן כשאדם שותה ומודד מיד לאחר מכן את ריכוז האלכוהול בדם במכשירים כגון נשיפון, הוא עלול לקבל מידע מוטעה ומטעה ועקב כך עלול לקבל לגיטימציה מוטעית לנהוג.

ריכוז האלכוהול בדם - BAC	השפעות על כישורים	השפעות צפויות על הנהיגה
0.02%	אובדן מסוים של כושר השיפוט, רוגע, חמימות הגוף, שינוי במצב הרוח	ירידה בתפקודים חזותיים (ראייה), ירידה ביכולת לבצע שתי מטלות בו-זמנית
0.05%	התנהגות מוגזמת ובכלל זה אובדן שליטה על שרירים קטנים (למשל, מיקוד עיניים), שיפוט לקוי, תחושה טובה, דריכות נמוכה, שחרור מעצורים	קואורדינציה פחותה, יכולת מופחתת לעקוב אחר מטרות זזות, קושי בהיגוי, תגובה מופחתת למצבי חירום בנהיגה
0.08%	הידרדרות בקואורדינציה של השרירים; פגיעה בשיווי המשקל, בדיבור, בראייה, בזמן התגובה, בשמיעה, בקושי לזהות סכנה; נוצרים ליקויים בשיפוט, בשליטה העצמית, בהסקת מסקנות ובזיכרון.	פגיעה בריכוז, אובדן זיכרון לטווח קצר, בקרת מהירות לקויה, כושר עיבוד מידע מופחת, ליקויים בתפיסה
0.10%	הידרדרות ברורה של זמן תגובה ושליטה, דיבור לא ברור, קואורדינציה לקויה, מחשבה אטית	יכולת מופחתת לשמור על מיקום בנתיב הנסיעה ולבלום כנדרש
0.15%	שליטה פחותה במידה ניכרת על השרירים, הקאה, אובדן שליטה חמור	כשל ניכר בשליטה על הרכב, בתשומת לב למטלת הנהיגה ובעיבוד מידע חזותי ושמיעתי

ריכוז האלכוהול בדם הוא מנבא עיקרי של סבירות גבוהה יותר למעורבות בתאונת דרכים. חשוב לציין שלעתים קרובות נהגים צעירים אינם מעריכים נכונה את כמות האלכוהול שהם שותים, ועל כן נוהגים, ובדמם ריכוז אלכוהול גבוה מהמותר בחוק. בקרב נהגים צעירים רבים כמות האלכוהול שישתו בבילוי לא תשפיע על ההחלטה אם לנהוג או לא, שכן בדרך כלל ההחלטה אם לנהוג אינה מתקבלת לאחר היציאה מהפאב, אלא עוד לפני ההגעה אליו. הנהג הצעיר מעריך את כמות השתייה העלולה לפגוע בו בנהיגה כגבוהה בהרבה מהכמות המשפיעה עליו לאמיתו של דבר. במחקר שהתבצע בקרב נהגים צעירים, ידעו רוב הנשאלים שנהיגתם נפגעת עוד לפני שהם מרגישים שיכורים, אבל הם הגדירו סף גבוה יותר לפגיעה מהכמות שתתחיל להשפיע עליהם לאמיתו של דבר. עוד נמצא שהנהגים הצעירים סבורים שבארץ יש בעיה של נהיגה בשכרות, ואכן יש בעיה כזאת. עם זאת, הם אינם מעריכים נכונה את כמות האלכוהול שהם עצמם שותים או את כמות האלכוהול העלולה להיות מסוכנת בעת נהיגה.

בשל ההשפעה המסוכנת של אלכוהול על הנהיגה כבר בריכוזים נמוכים בדם, חשוב עד מאוד להימנע באופן מוחלט מנהיגה בהשפעה של אלכוהול. החוק קובע שבקרב נהגים חדשים ונהגים צעירים עד גיל 24 על ריכוז האלכוהול בדם להיות 0% בזמן נהיגה.

## מה אומר החוק?

על-פי החוק, "שיכור" הוא מי ששותה משקה משכר בנהיגה או בעת שהוא ממונה על הרכב, מי שבגופו מצויים סם מסוכן או תוצרי חילוף חומרים של סם מסוכן, מי שבגופו מצוי אלכוהול בריכוז הגבוה מהמותר בחוק או מי שנתון בהשפעת משקה משכר או בהשפעת סם מסוכן, ובלבד שבבדיקת מעבדה לא נמצא שריכוז האלכוהול בדמו נמוך מהמותר בחוק.

נהיגה בשכרות מוגדרת כנהיגה כשריכוז האלכוהול בדם הוא 50 מיליגרם של אלכוהול ב-100 מיליליטר של דם (BAC 0.05%), או כשריכוז האלכוהול באוויר נשוף שווה ערך לריכוז האמור בבדיקת דם, או 240 מיקרוגרם אלכוהול בליטר אחד בדוגמה של אוויר נשוף שנעשתה בבדיקת נשיפה. תקנה 169 לתקנות התעבורה אוסרת על אדם לנהוג ברכב בדרך או במקום ציבורי ואף לא להניעו, אם הוא שיכור. עוד קובעת התקנה שבעל הרכב או הממונה עליו לא ירשה לשיכור לנהוג בו. שוטר רשאי לדרוש מנהוג רכב או ממונה על הרכב לתת לו דגימה של אוויר הנשוף מפיו לשם בדיקה אם מצוי בגופו אלכוהול ובאיזה ריכוז. שוטר הדורש מנהוג רכב או ממונה על הרכב לתת לו דגימת נשיפה, דגימת שתן או דגימת דם, יודיע לו את מטרת נטילת הדגימה, יבקש את הסכמתו ויסביר לו את המשמעות המשפטית של סירוב לתת דגימה.

נהיגה בשכרות היא עבירת תעבורה שהעונש בגינה הוא פסילת רישיון לשלושים יום על ידי קצין משטרה, השבתת הרכב לשלושים יום ועלות האחסנה על חשבון בעל הרכב והזמנה לבית משפט שמחויב לגזור פסילת רישיון לתקופה של שנתיים לפחות ועשר נקודות על-פי שיטת הניקוד. לאחר שנתיים יידרש הנהג להוציא רישיון מחדש. אם כבר הורשע הנהג בעבירה זו בשנה שקדמה לאותה עבירה - יישלל רישיונו לארבע שנים לפחות, ורכבו יוחרם לשישים יום.

לאחרונה אישרה הכנסת חוק המפחית את כמות השתייה המותרת לפני נהיגה לנהגים עד גיל 24, לנהגים חדשים ולנהגי תחבורה ציבורית וכלי רכב מסחריים. החוק החדש קובע כי הרף יוחמר ל-10 מיליגרם אלכוהול ב-100 מ"ל דם. משמעות החוק היא אפס אחוז אלכוהול לנהגים צעירים וחדשים!

מטרת העל של ההרצאה בעקבות הצפייה בסרט "שיכורים לרגע, נכים לנצח" היא לחולל שינוי בעמדות ובתפיסת עולם של נהגים צעירים הנוהגים בהשפעת אלכוהול. כמו כן הדיאלוג החינוכי-חברתי בסוגיה זו יפתח חלון הזדמנויות להתמודדות הוליסטית של כל הנפגעים (פציעה או מוות), שיוביל לתרבות נהיגה בטוחה של נהגים צעירים ולקבלת אחריות אישית וקולקטיבית.

### אלה יעדי התכנית:

- 1 חינוך לנהיגה בטוחה כאורח חיים והטמעתו בקרב נהגים צעירים.
- 2 הבנת הסיבות למעורבות צעירים בתאונות דרכים.
- 3 הבנת הסכנות הטמונות בנהיגה בהשפעת אלכוהול ושינוי תפיסה של מצבים מסוכנים בקרב הצעירים.
- 4 חשיפה ובחינה של הרגשות והמחשבות של הלומדים ברמה האישית והקבוצתית.
- 5 בחינה של תפיסת עולמם הערכי של נהגים צעירים והבנת הסיבות לנהיגתם בהשפעת אלכוהול.
- 6 הבנה והפנמה שגם כמות קטנה של אלכוהול משפיעה לרעה על תפקודי הנהיגה.
- 7 הכרה של הצעירים בזכותם ובחובתם למנוע מחבריהם לנהוג בהשפעת אלכוהול ולסרב לנסוע ברכבם לאחר ששתו משקאות משכרים.
- 8 הכרה והטמעה של חוקים ותקנות תעבורה וציות להם והבנת חומרת הענישה של הנהגים בשכרות.
- 9 פיתוח יכולות לניתוח תופעות ומצבים מסוכנים בנהיגה בשכרות.
- 10 מתן פתרונות להתמודדות עם נהיגה בשכרות של נהגים צעירים.
- 11 הנחלת ערך האחריות האישית והטמעתו בהקשר לססמה "אם שותים - לא נוהגים".
- 12 יצירת שינוי בתפיסות ובעמדות של נהגים צעירים בנוגע לנהיגה בכלל ולנהיגה בהשפעת אלכוהול בפרט.

## שילוב סרטים בתהליכי הוראה/למידה

שילוב סרטים בהוראה, בהדרכה ובהנחיה מעשיר את העולם התרבותי והרוחני של המשתתפים, מפתח את הדמיון והרגש, מעניק חוויה אסתטית ומאפשר הבנת הנושאים שבהם הסרט מטפל. הסרט יכול לשמש כלי חינוכי חשוב, אם מודעים לאופן השימוש הנכון בו. המדיום הקולנועי מציע למרצים ולמדריכים אפשרויות הוראה והעשרה של התכנים הנלמדים משום שהוא חזותי, נגיש ומשתלב במסגרת הוראה בין-תחומית של הנושא "נהיגה בשכרות".

### התרומה של שילוב הסרט בתהליכי הדרכה/הנחיה/הוראה יכולה לבוא לידי ביטוי בכמה היבטים:

- 1 חינוך לערכים תוך בירור דעות ועמדות
- 2 העלאת רגשות ואמפתיה לקשיים של הזולת
- 3 הצגת תהליכים והיבטים שונים בהילוך מהיר או אטי כדי לפשט הדגמות מסובכות
- 4 המחשת מיומנויות ויכולות כדי לשפר את איכות החיים של הפרט, הקבוצה והקהילה

בתהליכי הוראה/למידה יש כמה אפשרויות לשילוב סרטים. למשל, לצפות בסרט ללא הנחיה מקדימה, לתת הנחיות טרום-צפייה בסרט, לבקש להתמקד בהיבט מסוים או בדמות מסוימת, לחלק את המשתתפים לקבוצות ולהטיל משימה שונה על כל קבוצה, לקיים דיון במליאה ועוד. חשוב לציין שבחירת השיטה לשילוב סרט בתהליכי הוראה/למידה תלויה בגורמים שונים, כגון: גיל הלומדים, תחום הדעת, משך הזמן ומטרות הפעילות.

להלן מערך הדרכה המתבסס על הסרט "שיכורים לרגע, נכים לנצח". בסוף ההרצאה והפעילות שלאחריה יש אפשרות להזמין הורים ובני משפחה שכולים ו/או נפגעים של תאונות דרכים שיספרו את סיפורם האישי.

## מערך הרצאה

### אמצעים דידקטיים

- 1 סרט: "שיכורים לרגע, נכים לנצח"  
הסרט דן בקורבנות של תאונות דרכים שנגרמו עקב נהיגה בהשפעת אלכוהול. הסרט מציג את הפצועים ואת סיפורם הקשה והמורכב. הפצועים מספרים על החיים לפני התאונה ואחריה, על הקשיים ועל ההתמודדות שלהם ושל המשפחה. אחד הפצועים הצעירים, למרות הפציעה הקשה, מציג את עמדתו הדוגלת בחשיבה חיובית בהתמודדות עם התאונה ועם תוצאותיה. כמו כן נשמע קולם של הורים, של נציגי המשטרה, של רופאים ובני נוער, שמציגים תמונה הוליסטית ומורכבת על הסיבות לתאונות, על הקשיים ועל דרכי ההתמודדות.
- 2 דיון במליאה  
משך המפגש 45 דקות

## מבנה ומהלך ההרצאה

ההרצאה תכלול שני חלקים ותתנהל במליאה.

### חלק ראשון: בין ידיעה להבנה

פתיחה והקרנת סרט (20 דקות)

המרצים יפתחו את ההרצאה בסקירה קצרה על מטרת המפגש וחיבותו, על הסרט "שיכורים לרגע, נכים לנצח" ועל נהיגה בשכרות. לאחר דברי פתיחה של המרצים יוקרן הסרט.

### חלק שני: בין הבנה לעשייה

#### חלק שני: בין הבנה לעשייה

דיון במליאה (25 דקות)

לאחר הצפייה בסרט יתנהל דיון מצמיח ומעצים. במהלך הדיון תיבחן מערכת הערכים של הלומדים תוך שימת דגש במשמעות, בהשלכות ובאחריות של המשתתפים כנוהגים צעירים וכנוסעים צעירים ברכב עם חברים.

#### שלב א: אוורור רגשות

בשלב זה יש לאפשר למשתתפים להביע את תחושותיהם לאחר הצפייה בסרט. כדאי לאפשר להם להתבטא ללא ביקורת ולתת לגיטימציה לרגשות שלהם. כדי לעודד את המשתתפים לחשוף את תחושותיהם אפשר לשאול אותם שאלות, כגון: מה ראיתם בסרט? אילו רגשות התעוררו בכם? מה הרגשתם כלפי דמות מסוימת או כלפי אירוע מסוים? האם משהו בסרט מזכיר לכם אדם מוכר או חוויה שעברתם?

#### שלב ב: הבנת המסרים באמצעות ניתוח אירוע/סיפור

שלב זה יכול להתבצע בתחילה בקבוצות ואחר כך במליאה או מיד במליאה, על-פי רצון המרצים, אופי הכיתה, מספר המשתתפים והפעילות שהמרצים יוזמים. אם ההרצאה נמשכת 45 דקות בלבד, מומלץ לקיים את הדיון במליאה ולעודד את המשתתפים לקחת בו חלק פעיל.

הסרט "שיכורים לרגע, נכים לנצח" מאפשר לדון בסוגיות ובנושאים רבים ומגוונים. במסגרת הזמן הנתון אי-אפשר וגם אין כל כוונה לדון בכלל הנושאים. לכן תהליך הבחירה של הנושא/ים ללמידה ולדיון יעשה על-פי שיקולים מקצועיים, פדגוגיים ומתודולוגיים, בהתאמה לצורכי הלומדים. עם זאת, חשוב ליצור הזדמנויות להתבוננות פנימית ולבדיקת הערכים האישיים של

הלומדים בהלימה ובלכידות (קוהרנטיות) לערכים הרלוונטיים לנושא, כמו אחריות, חיים, חברות, התנדבות, עזרה הדדית ודוגמה אישית. יש לעודד את הקבוצה לזהות את הערכים העולים מהתמונות שראו בסרט ומתוך הדברים שאמרו הדמויות השונות שהשתתפו בסרט: פצועים, חברים, משפחה, נהגים פוגעים, רופאים ואנשי אכיפת החוק.

לדוגמה, נושאים וסוגיות לדין בעקבות הצפייה בסרט:

### 1 נהיגת צעירים בהשפעת אלכוהול

- מהי הבעיה החברתית המוצגת בסרט? מהו היקפה?
- מהי תמונת המצב ומהם הנתונים בנוגע לנהיגת צעירים בשכרות בישראל? (אפשר גם בהשוואה למדינות נבחרות בעולם).
- מדוע יש עלייה בצריכת אלכוהול בקרב צעירים בשנים האחרונות ובעיקר בסופי שבוע?
- מדוע יש עלייה במספר תאונות דרכים קטלניות שבהן מעורבים נהגים צעירים שיכורים? האם יש לצעירים אלה "רישיון" להרוג?

### 2 תפיסת העולם של נהגים צעירים בנוגע לנהיגה בשכרות

- כיצד צעירים גילאי 17-24 תופסים את עצמם? האם יש הבדלים מגדריים?
- מדוע נהגים צעירים נוהגים לאחר שתיית אלכוהול?
- מדוע צעירים לא הפנימו את הסכנות הטמונות בנהיגה בשכרות?
- מדוע צעירים מאמינים ש"לי זה לא יקרה"?

### 3 תוצאות נהיגה בהשפעת אלכוהול

- מהו אלכוהול ומהי כמות האלכוהול העלולה לפגוע ביכולת הנהיגה של צעירים?
- מהו הקשר בין שתייה לנהיגה?
- מדוע צעירים רגישים יותר לאלכוהול בהשוואה למבוגרים?
- מהן ההשפעות והתוצאות של נהיגה בהשפעת אלכוהול? אילו יכולות קוגניטיביות ומוטוריות חשובות נפגעות?

### 4 המשמעות החוקית של נהיגה בשכרות

- כיצד נלחמת המשטרה בתופעת הנהיגה בשכרות?
- מתי מתרחשות האינטראקציות בין שוטרים לבין נהגים צעירים והיכן? האם יש לכך זמן ומקום מוגדרים? מהי המשמעות?
- איזה סוג דיאלוג/שיח מתקיים בין שוטרים לבין נהגים צעירים המתבקשים לעבור בדיקת אלכוהול?
- מהו התהליך של בדיקת אלכוהול במכשיר הנישוף? מה אומר החוק על ריכוז אלכוהול בדם ומהי משמעות הדבר הלכה למעשה?
- מהן תקנות התעבורה ואכיפת החוק בנושא?

**5**

התמודדות נהגים צעירים ו/או חבריהם עם תוצאות המעשה

- כיצד מתארים החברים של הנפגעת/ת את חייהם ואת מערכת היחסים שלהם עם החבר/ה שנפגעה/ה?
- האם התאונה הקשה שינתה את עולמם האישי ואת מערכת הערכים והאמונות של החברים? במה בא לידי ביטוי שינוי זה?
- האם הייתם במצב דומה? מה הרגשתם אז והיום?
- האם חל שינוי ברמת החשיבה, ההתנהגות והעשייה שלכם? כיצד ובמה?

**6**

התמודדות המשפחה והנפגעת/ת עם נכות לכל החיים או עם מוות

- כיצד מתמודדת המשפחה עם בנם או בתם הנכים?
- איך נראה סדר היום של משפחה כזו? מהו תהליך השיקום?
- כיצד מתארת המשפחה את החיים לפני התאונה ואחריה?
- מה חושבת המשפחה על הנהג הפוגע? מהי מערכת האמונות שלה בהקשר זה?

**7**

סיפורים אישיים ככלי חינוכי וכמפגש בלתי אמצעי עם הנהגים הצעירים

- מיהן הדמויות בסרט? מהן מייצגות? שימת דגש והבחנה בין סיפור הנכים, הורים, חברים, הנהג הפוגע, רופאים ומשטרה.
- מהן מערכות היחסים בין הדמויות? מהם מאפייני השיח ביניהן?
- כיצד מספרות הדמויות את סיפורן?
- מהי שפת הגוף של המספרים ומה אפשר ללמוד ממנה?
- באיזו מידה אתם מזדהים עם הדמויות? עם מה שהן מספרות ומייצגות?

**8**

מודעות והתנהגות לאור ערכים ומושגים

- אילו ערכים ואמונות מייצגת כל אחת מהדמויות השונות: הפצועים, הפוגעים, בני המשפחה, חברים, רופאים ושוטרים? ערכים כמו אחריות, חברות, הגינות, חוק, חירות, ערבות הדדית.
- באיזו מידה אתם מזדהים עם ערכים אלו ו/או עם ערכים אחרים? הסבירו ותנו דוגמאות.
- מה אתם חושבים היום ואיך אתם מרגישים לאחר הצפייה בסרט?
- איך תתנהגו "מחר" כנהגים או כחברים? תנו דוגמאות.

**9**

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?

- מהן התובנות העיקריות שלכם בעקבות הצפייה בסרט והדיון עליו?
- אילו דילמות מעורר בכם הסרט? האם יש בו התנגשות בין ערכים? האם חידד הסרט אמונות ועמדות מסוימות?
- מי אחראי לתופעת הנהיגה בשכרות? הורים, נהגים, חברים ו/או גורמים אחרים?
- מה אתם מוסיפים ל"תרמיל" האמונות שלכם? כיצד זה ישפיע על ההתנהגות ועל העשייה שלכם בהקשר של נהיגה בשכרות ו/או נסיעה עם נהג שיכור?

### שלב ג: סיכום

המרצים יסכמו בקצרה ויבהירו את התובנות ואת הדילמות שעלו בדיון, תוך הדגשת דרכים להתמודדות ופתרונות אפשריים - בראייה מערכתית. התוצר המשמעותי לאחר הצפייה בסרט והדיון: הבנה והפנמה ש"אם נוהגים - לא שותים", קבלת אחריות לנהיגה בטוחה והצבת ערך החיים של הפרט ושל הקבוצה כערך עליון.

## חלק שלישי: עדות אישית - אופציה (45 דקות)

### שלב א: עדות אישית - הרצאה

הלומדים יקשיבו להרצאה של הורים שכולים ו/או נפגעים של תאונות דרכים. המפגש הבלתי אמצעי עם הורים שכולים ועם נפגעים יוצר למידה בדרך של חוויה שונה, מלמדת ומעשירה. כמו כן השימוש בעדות אישית להשפעה על צעירים ובני נוער עוקף את מחסומי ההתנגדות ואת מגבלות התודעה ומכשיר את הלבבות לקלוט את המסרים שהסיפור מעביר לשומעיו. מאחר שהתכנים של הרצאת האורח/ת אינם קשורים ישירות לשומעים, סיפור המקרה מאפשר עיבוד קוגניטיבי ורגשי של הנושא ללא נגיעה אישית בו והפנמה של מסרים. דמויות ודימויים מן העדות האישית המסופרת ממלאים תפקיד חשוב בתהליך התפתחותם ובעיצוב תפיסתם והתנהגותם הלכה למעשה של הצעירים. עדות אישית של הורים שכולים או של נפגעים של תאונות דרכים משלבת בתוכה היבטים רבים ושונים, והאינטראקציה בין המספר/ת לבין השומעים מורכבת ומאתגרת.

- זהו מפגש רב-עוצמה בעיצוב תודעתם של הלומדים המאפשר חיבור עם הורים שכולים או עם נפגעים של תאונות דרכים כאנשים פרטיים: אנשים בעלי שמות, ערכים והשקפות.
- "והגדת לבנך..." - למפגש בין הלומדים לבין הורים שכולים, בני משפחה ונפגעים יש תפקיד חשוב ביכולת לקיים הידברות ודיאלוג.
- המפגש האישי והבלתי אמצעי עם הורים שכולים ועם נפגעים מסייע ליצור אמפתיה ורגישות לנושא נהיגה בשכרות.
- במפגש מסוג זה מתורגמים הלכה למעשה ערכים כמו כבוד, הקשבה, סבלנות, סובלנות ואחריות.



## שלב ב: בעקבות עדות אישית

המרצים יאפשרו למשתתפים לחשוף את תחושותיהם ולהשמיע את "קולם" תוך שימת דגש במתן ביטוי לרגשות ולמחשבות של כל אחת ואחד.

## שלב ג: סיכום

המרצים יסכמו בקצרה וידגישו את התובנות, את הדילמות ואת ההתמודדות בראייה מערכתית מתוך תובנה שעדות אישית מחוללת שינוי בתפיסות ובאמונות של בני נוער וצעירים.

## המלצות הורים להורים:

- אם יש חשש שבנים שותים אלכוהול - אין לתת להם את מפתחות הרכב. אין פשרות ואין תירוצים.
- יש להדגיש בפני הילדים שאין להיכנס בשום מקרה לרכב שבו נוהג מי ששתה, אפילו כוס אחת של בירה. פשוט לא נכנסים ובלי שום ויתורים.
- אם החברים שותים - יש למנות נהג תורן שאינו שותה או לארגן מימון של נסיעה במונית או בהסעות לילה כדי למנוע מצב של נסיעה ברכב עם נהג שתוי.
- יש להדריך את הילדים להימנע מוויכוחים עם כל מי שהם פוגשים במקומות הבילוי. הצירוף של חמומי מוח ואלכוהול יוצר אלימות בלתי נסבלת שמתפתחת לא אחת לרצח, ולרוב הנרצח הוא דווקא הנורמטיבי והשקט שבין הנצים.

הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים ערכה בספטמבר 2008 סקר לבחינה של תרבות הנהיגה בישראל באמצעות חברת גיאוקרטוגרפיה. הסקר בוצע בקרב מדגם מייצג של 700 נהגים, מהם 500 יהודים ו-200 ערבים. מטרת הסקר הייתה לבחון את עמדות הציבור ואת תפיסותיו בנוגע לנהיגה בטוחה ולעמוד על הרגלי הנהיגה של נהגים בישראל.

## להלן עיקריו הרלוונטיים של תוצאות הסקרת:

נראה כי חלק לא מבוטל של ציבור הנהגים בישראל אינו נוטה לראות עצמו אחראי להתרחשותן של תאונות דרכים. כשני שלישים מהנשאלים שציינו שכמעט שעשו תאונה, טוענים שהצד האחר אשם ב"כמעט תאונה", ורק 28% מקבלים אחריות על עצמם.

## תרבות של שתיית אלכוהול בישראל

בישראל יש תרבות של שתיית אלכוהול. שני שלישים מהציבור (67%) ציינו שהם נוהגים לשתות אלכוהול מחוץ לבית. הציבור הישראלי שותה בממוצע כ-2.5 פעמים בחודש, וכמות המשקאות הממוצעת היא 1.8.

ביולי 2008 נערך סקר טלפוני עבור הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים בנושא: תפיסות הציבור על נהיגה בשכרות בישראל. הציבור מכיר בכך שבישראל יש בעיה של נהיגה בשכרות. על-פי הסקר כמעט כל הציבור (96%) סבור שיש בעיה של נהיגה בשכרות בישראל. ממצא מעודד העולה מהסקר הוא שרוב הציבור מודע לסכנות של נהיגה בשכרות. 87% מהנשאלים סבורים כי מי ששותה ונוהג, יש סיכוי גבוה או גבוה מאוד שיהיה מעורב בתאונות דרכים.

## מידת מודעות הציבור לכמות האלכוהול שמותר לשתות ועדיין להיות כשיר לנהיגה

בקרב הציבור בישראל אין מודעות מספקת לכמות האלכוהול שאפשר לשתות ועדיין להיות כשיר לנהיגה. לשאלה מהי כמות האלכוהול שתגרום לך להשתכר, נמצא שקרב ציבור צרכני האלכוהול (מי ששתה אלכוהול בחודש האחרון) כשליש מהנשאלים (37%) לא ידעו להעריך את כמות המשקאות הגורמת להם להשתכר.

ממצא חיובי העולה מהסקר הוא שרוב הציבור (77%) נמנע מנהיגה לאחר שתיית אלכוהול. הבעיה היא שקיים פלח לא מבוטל של אנשים שנוהגים לאחר ששתה אלכוהול ואף כשהם כבר מרגישים שיכורים.

כמעט רבע מהציבור (23%) ציין כי נהג לאחר ששתה אלכוהול, ו-6% דיווחו כי הם נוהגים לאחר שתיית אלכוהול לעתים קרובות או קרובות מאוד.

## נהיגה אחרי שתיית אלכוהול:

אלכוהול פוגע בכישורי הנהיגה: הוא משבש את יכולת השיפוט, מגביר את האימפולסיביות, מחליש עכבות התנהגותיות ומאט יכולת תגובה לגירויים. הרגישות של נהגים צעירים לאלכוהול גבוהה יותר משל נהגים מבוגרים. לכן גם עם ריכוז נמוך של אלכוהול בדם ההסתברות לתאונות של נהגים צעירים גבוהה יותר בהשוואה לנהגים מבוגרים ומנוסים.

שנער, ד' (2007). אלכוהול ונהיגה: המצב היום / המצב איום? יחידת המדען הראשי, הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים. מצגת שהוצגה בכנס אור ירוק, "אלכוהול ונהיגה", ב-15.10.07.

דו"ח סקר טלפוני לבחינת התופעה של נהיגה תחת השפעת אלכוהול בישראל. הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, 2010.

אתר הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים <http://www.rsa.gov.il>

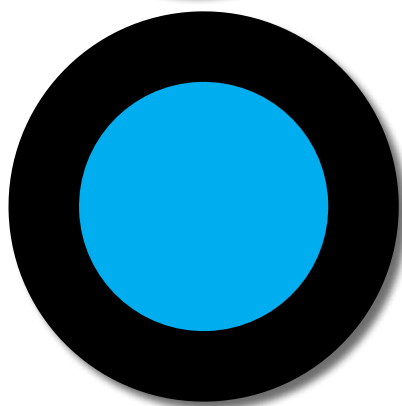
<http://www.rsa.gov.il/ALCOHOLANDDRIVING/Pages/backgroundalc.aspx>

<http://rsa.gov.il/Pages/default.aspx>

פעילויות ברשויות המקומיות בשיתוף עם הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים  
[www.rsa.gov.il/AlcoholAndDriving/Pages/localauthorityalc.aspx](http://www.rsa.gov.il/AlcoholAndDriving/Pages/localauthorityalc.aspx)

טאובמן-בן ארי, א' (2008). פרופיל הנהג הישראלי. דו"ח מחקר במימון הרשות הלאומית לבטיחות בדרכים, אוניברסיטת בר אילן, בית הספר לעבודה סוציאלית:

<http://www.rsa.gov.il/InformationResearchCenter/ResearchSurveyCenter/Documents/driverprofile1.pdf>  
<http://www.rsa.gov.il/InformationResearchCenter/ResearchSurveyCenter/Documents/driverprofile1.pdf>



**הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים**

