



# אלכוהול ומיניות ביום העצמאות

מדריך לנוער בוגר



מידע אמין על מין  
המרכז הישראלי לחינוך מיני  
[www.minamin.org](http://www.minamin.org)

○ ○ ○ ●

**איך שותים אלכוהול?** שותים דרינק אחד (בירה / שוט) ומפסיקים.  
החלטתם לשתות עוד דרינק? רק אחרי מרווח של מינימום 20 דקות מהדרינק הראשון.  
רוצים דרינק שלישי? תקשיבו לגוף שלכן.ם, זה יכול להיות מסוכן.  
הפסיקו כאן.



**כולם שותים? אז מה. אתה לא חייבת.** לא באמת "כולם שותים" וזה לא באמת משנה. אתה יכולה לקבל החלטה לא לשתות.



**שומרים.ות אחד על השניה.** דברו עם החבר'ה שלכם לפני היציאה, מי עומדת לשתות? מי לא? מי שומרת הפעם שלא נעשה שטויות?



תאמו ביניכם עמדות:

"אני רוצה שתעזור לי אם אני..."  
"אני צריך שתעצור.י אותי אם אני..."



**מיניות ואלכוהול:** לעיתים אלכוהול נותן "אומץ" לעשות דברים מיניים. השאלה שצריכה להנחות אותך היא – איך תרגיש.י מחר בבוקר...? שמחה? נבוכה? מחוייכת? מפודחת? זה המקום לחברים שלך להיות שם בשבילך. אלכוהול יכול לגרום לך לעשות דברים שהלב שלך, הנפש שלך, הגוף שלך והגיל שלך עוד לא מוכנים אליהם.



**מישהו בסיכון כתוצאה מאלכוהול?** עילפון. גלגול עיניים. הקאות שוב ושוב. הירדמות ללא יכולת להתעורר. תתקשרו להורים ולאמבולנס. גם אם זה אומר שיכעסו עליך מאוד. אל תסכנו את החיים.



**אם שותים – לא נוהגים.** התארגנו מראש על החזרה הביתה.



**יום עצמאות שמח!**



**מידע אמין על מין**  
המרכז הישראלי לחינוך מיני  
[www.minamin.org](http://www.minamin.org)



# הורים

אל תשכחו להגיד: "אני זמינה בטלפון כל הלילה, אל תהססו להתקשר אם קורה משהו, גם אם הוא לא חמור".

כשהם חוזרים מהבילוי, קומו מהמיטה. תסתכלו מה איתם, תריחו אותם... אלכוהול? סיגריות? מחר תוכלו לדבר.

זה אמנם יארגן לכם לילה (קסום...) ללא שינה, אבל תציעו להם להיות ההורה שמחזיר מהבילוי. זה יבטיח שמתבגרת שלכם ישתה/תשתה פחות.



מידע אמין על מין

המרכז הישראלי לחינוך מיני

[www.minamin.org](http://www.minamin.org)



# אלכוהול ומיניות ביום העצמאות מדריך לנוער בוגר

הורים: אל תשכחו להגיד: "אני לאינה  
בטלפון כל הזמן, אל תהססו להתקשר  
אם קורה משהו, גם אם הוא לא מאור".

**מיניות ואלכוהול:** לעיתים אלכוהול נותן "אומץ" לעשות דברים מיניים. השאלה שצריכה להנחות אותך היא – איך תרגיש? מחר בבוקר...? שמחה? נבוכה? מחוייכת? מפודחת? זה המקום לחברים שלך להיות שם בשבילך. אלכוהול יכול לגרום לך לעשות דברים שהלב שלך, הנפש שלך, הגוף שלך והגיל שלך עוד לא מוכנים אליהם.

**מישהו בסיכון כתוצאה מאלכוהול?** עילפון. גלגול עיניים. הקאות שוב ושוב. הירדמות ללא יכולת להתעורר. תתקשרו להורים ולאמבולנס. גם אם זה אומר שיכעסו עליך מאוד. אל תסכנו חיים.

**אם שותים – לא נוהגים.** התארגנו מראש על החזרה הביתה.

**יום עצמאות שמח!**



**איך שותים אלכוהול?** שותים דרינק אחד (בירה / שוט) ומפסיקים. החלטתם לשתות עוד דרינק? רק אחרי מרווח של מינימום 20 דקות מהדרינק הראשון. רוצים דרינק שלישי? תקשיבו לגוף שלכן. זה יכול להיות מסוכן. הפסיקו כאן.



**כולם שותים? אז מה. אתה לא חייבת.** לא באמת "כולם שותים" וזה לא באמת משנה. אתה יכולה לקבל החלטה לא לשתות.



**שומרים. ות אחד על השניה.** דברו עם החבר'ה שלכם לפני היציאה, מי עומדת לשתות? מי לא? מי שומר. תפעם שלא נעשה שטויות? תאמו ביניכם עמדות:



"אני רוצה שתעזור לי אם אני..."  
"אני צריך שתעצור. אותי אם אני..."



מידע אמין על מין

המרכז הישראלי לחינוך מיני

www.minamin.org

