



חינוך והדרכה להתמודדות עם מצבי חירום
לכיתות ב'
חוברת למורה



אני תלמיד מוכן



הוצאה לאור: פיקוד העורף - ענף הסברה - מדור הדרכה

צוות הפיתוח:

יועץ חינוך לחירום וכותב ראשי: נחמיה זרחוביץ
כותבת ומנהלת הפיתוח: טלי ורסנו איסמן
כותבת: מיכל אוזבכר יושנסקי
כותבת: הדס ורדי
פותרת באמצעות חברת "אורגד יעדים בע"מ"

עריכה לשונית: יעל לביא-בלייזיס

עיצוב: סטודיו ציבלין

איור: סטודיו גלי שמיר. מאייר: דודי שמאי

הדפסה: "דפוס וכריכת המאירי בע"מ"

שנת הוצאה לאור: 2010, התש"ע

העירו:

פיקוד העורף: רמ"ח אוכלוסייה - אל"ם, ד"ר חיליק סופר
רע"ן הסברה - סא"ל אריאלה בן אברהם
רע"ן מד"ה - סא"ל רמי פלץ
רמ"ד הדרכת אוכלוסייה - רס"ן קרן דן
רע"ן חומ"ס - סא"ל חיים נודלמן
רמ"ד הנדסת מיגון - סרן מיכאל ואטנמכר
ק. צפ"ה - סרן דקלה טל

משרד החינוך: אגף הביטחון - שאול יגיל

שפ"י - חנה שדמי, יוכי סימן טוב

אגף הגיל - זהבה שמש

שרית קמחי - מחנכת, בית חינוך ע"ש י. ויתקין, כפר ויתקין

שירי אבגין - מחנכת, בית חינוך, ע"ש י. ויתקין, כפר ויתקין

ארגון "בטרם": רכזת העשרה והדרכה, מירב רייניש

מנהלת אגף מידע ופיתוח, מיכל קליין

רכזת פיתוח, איילת גלעד גבעתי

הגנת הסביבה: ס. מנהל מרכז מידע ומבצעים, נוח יודלביץ

נציג משטרת ישראל: ר' תחום אוכלוסייה, פקד ליליאן סגס

נציג מד"א: רל"ש מנכ"ל מד"א, סמ"ג שאולי אברמוביץ

נציבות כבאות והצלה: מנהל תחום ההדרכה, עדי מונצאז

תודות לאתר בריינפופ ישראל "www.brainpop.co.il"

אני תלמיד מוכן

תוכן העניינים:

מבוא	18 - 5
מצב חירום - מהו?	62 - 19
דפי עיון והמלצות דידקטיות ראשוניות למורה	32 - 19
דפי הנושא מתוך חוברת עבודה לתלמיד בלווית הערות דידקטיות למורה	62 - 33
סכנות וסיכונים	100 - 63
דפי עיון והמלצות דידקטיות ראשוניות למורה	80 - 63
דפי הנושא מתוך חוברת עבודה לתלמיד בלווית הערות דידקטיות למורה	100 - 81
שרפה	125 - 101
דפי עיון והמלצות דידקטיות ראשוניות למורה	108 - 101
דפי הנושא מתוך חוברת עבודה לתלמיד בלווית הערות דידקטיות למורה	125 - 109



למחנכות!

כחלק מהכשרתה של האוכלוסייה להתמודדות עם מצבי חירום, פיתחו משרד החינוך ופיקוד העורף תוכנית לימודים רב-גילאית, שמטרתה להקנות ידע ומיומנויות הקשורים להתמודדות עם מצבי חירום שונים, ובכך לשפר את ההיערכות, המוכנות ותחושת המסוגלות של התלמידים.

מצבי חירום מהווים סכנה ואיום על בני האדם. לרוב, הם מאופיינים בתחושת לחץ, פחד, בלבול וחוסר ודאות, המקשים עוד יותר על ההתמודדות.

תגובתם של בני אדם למצבים אלה, בעיקר אלה המתרחשים ללא התרעה מוקדמת, היא אוטומטית, אינסטינקטיבית ומושפעת במידה רבה מחשיבה, מידע ומניסיון קודמים. ניסיון העבר מוכיח כי אנשים שהתכוננו וידעו כיצד להתמודד עם מצבי חירום, הצליחו לפעול בצורה נכונה והצילו את עצמם ואת בני משפחתם.

מכאן נובע הצורך ליצור תהליך ממוסד ומתמיד של תכנון והתכוננות, לימוד והכשרה, עוד בזמן שגרה. כשמדובר בילדים, הרי שלמרביתם ניסיון מועט יחסית בהתנהגות במצבי חירום שונים, אך מוכרים לנו מקרים רבים של ילדים שידעו להשתמש היטב במשאבי ההתמודדות שהוקנו להם, ותפקודם בעת חירום היה מרשים ביותר.

כדוגמה נביא את סיפורה של טילי סמית, בת העשר, אשר בילתה עם בני משפחתה בחוף הים באי פוקט, תאילנד, בשנת 2005. כאשר הבחינה לפתע כי המים מתנהגים באופן מוזר, נזכרה שלמדה בשיעור גיאוגרפיה שאלו הם הסימנים לצונאמי. בזכות טילי והוריה, שהזהירו גם נופשים אחרים ואת צוות המלון שבו שהו, החוף שבו בילו היה אחד הבודדים בפוקט שבו אף אחד לא נהרג או נפגע.

אנו מייעדים אתכן, מחנכות הכיתות, דמויות משמעותיות עבור הילדים, להפעיל את התוכנית בכיתותיכן, לתרום להטמעתה ולהפנמתה, ולסייע לתלמידים בהתמודדותם בשעת חירום.

בת 10 הבחינה בגל והצילה חוף שלם

100 תיירים ניצלו בזכות הילדה שלמדה על צונאמי בבי"ס

טיילי סמית, ילדה בריטית בת עשר, הצילה את משפחתה ומאה תיירים נוספים בחוף מלאו שבאי פוקט, חודות לשיעור גיאוגרפיה שעברה לפני שבועיים.

העיתון "סאן" הולנדני מדווח כי טילי, אמה פני, אביה קליין, אחותה הולי ונופשים אחרים בילו על החוף בפוקט, כאשר לפתע הים התרומם והותיר על החול דגים רבים. בעוד שהתיירים במקום הביטו בתרומה במים שמתחילים לבעבע ובסירות שמקפצות כפראיות בקו האופק, הבינה טילי כי כולם נמצאים בסכנה גדולה.

טיילי סיפרה לעיתון כי שבועיים קודם לכן היא למדה במסגרת שיעור גיאוגרפיה על תופעת הצור נאמי. היא פנתה לאמה והתעקשה: "אמא, חייבים להסתלק מהחוף עכשיו. אני חושבת שצונאמי עומד להגיע". הוריה של טילי הזהירו נופשים אחרים, ואז פתחו בריצה על מנת ליידע את צוות המלון שבו שהו. צוות המלון הספיק לפנות את הנופשים לפני שה גלים הגיעו, ובשל כך החוף הינו אחד הבודדים בפוקט שבו אף אחד לא נהרג או נפגע.

טיילי מתעקשת לתת את הקרדיט למורה שלה לגיאוגרפיה: "בשליש הקודם מר קורני לימד על רעיי דות ארמה ועל צונאמי. הייתי בחוף, והמים לפתע התינה באופן מוזר. היו בועות, וחלה נאות. הבנתי מה קורה וסיפרתי לאמא".

אמה של טילי, פני, מאשרת כי "אני לא רוצה לחשוב אפילו מה היה קורה אם היינו נשארים על החוף".

ג'וי לואיס, לונדון

2.1.2005 - ידענות אחרונות



שלום, אני כולן (נאכלן).
אני מאלוה אה (נאכלן)
כולן זמורה אילזים. זאנצגלי יכלו
(נאכלים) (נאכלים) זלז ילד אכלים
ולפצילול זמורה...

בהצלחה

משרד החינוך

פיקוד העורף

חינוך והדרכה להתמודדות במצבי חירום לכיתות ב'

מבוא

כל אדם עלול להיקלע בחייו למצבי חירום כאלה ואחרים. מצבי החירום יכולים להיות שונים ומגוונים – מלחמות ופעולות טרור, אסונות טבע, תאונות ועוד. אנשים רבים נאלצים להתמודד עם מצב החירום בכוחות עצמם, לפחות באופן זמני עד בוא כוחות ההצלה. אנשים תפקדו כראוי במצבי החירום, גילו תושייה, חילצו עצמם ממוקדי אסון, טיפלו בנפגעים ולעיתים, תוך התעלות הנפש, סיכנו עצמם וסייעו לזולתם בדרכים רבות. לבני האדם יכולת בסיסית להתמודד עם מצבים כאלה, כמובן שהדברים מותנים במיומנותיו של האדם ובהכשרתו לבצע את אשר ידרש, ולכן מתבקש להכשירו לכך.

'חינוך לחירום' משמעו – להניע בני אדם אל דרגה גבוהה יותר של מודעות ושל רגישות לנושאי החירום השונים. זהו ניסיון לציידם בידע, בכלים ובמיומנויות, כך שיוכלו להתמודד היטב בשעת חירום, לכשתבוא. מטרתן של רוב תוכניות ה'חינוך לחירום', כמו גם של תוכנית זו, היא לשנות את התנהגות הציבור. חינוך לחירום מנסה להגביר את התנהגויות ההתכוננות וההתגוננות של אנשים ושל קבוצות ומוסדות, באמצעות הצגת מידע על סכנות וסיכונים, ובאמצעות פיתוח מיומנויות ויכולת ביצוע, בדרך של תרגול, של הדמיה, של פעילות-שטח ועוד. כאשר החינוך אפקטיבי הוא מעורר אנשים לתהות ביחס למידת הביטחון בסביבתם, לבחון את בטיחותם ולהתכונן למצבים עתידיים שבהם הם עשויים להציל את חייהם או חיי אחרים.

הגדרת המושג 'מצב חירום'

מצב שהוא תוצאה של אירוע חיצוני המשבש את מהלך החיים השגרתי, מתאפיין בהיווצרותם של צרכים בלתי שגרתיים וקיצוניים, ובהעצמתם של צרכים קיומיים (צרכים פיזיים, חברתיים, צורך במידע ועוד), מופיע בדרך כלל בפתאומיות, מאיים על יחיד או על רבים, ונוצר חשש לפגיעה או לסכנה קיומית שדורשת תגובה מהירה. השינוי בשגרה גורם לשינויים פיזיולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים, מערער דפוסי התנהגות שכיחים ומעלה צורך בהתאמה של דפוסי ההתנהגות למצב שנוצר. מצב החירום מתאפיין בתחושות שונות הנלוות לו: פחד וחרדה, בהלה, בלבול ולחצים נפשיים כאלה ואחרים.

מצב חירום הוא מצב של משבר, שבו מופר האיזון בין חומרת הבעיה וחשיבותה לבין האמצעים העומדים לרשות האדם הנתון במצב הזה. במילים אחרות, אין איזון בין המצב הדרוש הסתגלות מחדשת לבין הכלים להתמודדות עם המכשול. הפרת האיזון יכולה לנבוע מכמה סיבות: כאשר השיטות השגורות לפתרון בעיות אינן יעילות, ו/או כאשר המיומנויות הנחוצות להתמודדות עם המצב אינן מוכרות או שאינן זמינות או שאינן נגישות כנדרש.

אירוע חירום מהווה מצב לחץ אם הוא נתפס ומפורש על-ידי האדם כמצב של איום. בהערכת האיום על ידי האדם מתערבים מרכיבים אובייקטיביים וסובייקטיביים. הערכת האיום – עוצמתו והיכולת להתגבר עליו – קשורה לעובדות אובייקטיביות המתייחסות למצב, למחשבות ולזיכרונות שהמצב מעורר, להערכת האדם את כישורי ההתמודדות שלו עם המצב, ולניסיון קודם בתנאים דומים.

מכאן ניתן להבין, שלא כל בני האדם ירגישו הרגשה דומה כלפי אותו אירוע, וכתוצאה מכך גם לא יגיבו באופן דומה – אם תחושת האיום תהיה שונה, החשש לפגיעה יתפס באופן שונה, ובמובנים מסוימים גם מידת השיבוש במהלך החיים צפויה להיות שונה מאדם לאדם. בוודאי שהתחושות הנלוות למצב חירום צפויות להיות שונות מאדם לאדם, וכתוצאה מכך גם מידת היכולת של כל פרט לגייס משאבים פנימיים להתמודדות עם המצב.

עוצמת התחושות כלפי מצב חירום תלויה, בין השאר, בקיום התרעה, בגודל הנזק האפשרי, בשכיחות הנזק האפשרי ובמידת החשיפה לנזק האפשרי. אלה מושפעים מגורמים כמו היעדר שליטה (כוחות טבע, כוחות אנוש וכדומה), חוסר מידע (לא מספיק, לא מוכר, לא ניתן לחיזוי) ולחץ זמן (הצורך להחליט החלטות לפני אירוע כשאינן בטוחים אם יקרה ומתי יקרה). תגובת הסביבה, מידת התמיכה החברתית והימצאותה של מנהיגות, גם הם בעלי השפעה. אישיותו של כל אדם ואדם, אופיו ותכונותיו – כמו גם רמת מוכנותו – משפיעים גם הם על מידת ההערכה של פרט ביחס למצב מסוים כמצב חירום. אלה וגם אלה ישפיעו על עוצמת תחושותיו כלפי מצב החירום.

מצבי חירום פוטנציאליים

האיום הביטחוני

האוכלוסייה האזרחית במדינת ישראל, 'העורף', נמצאת באיום ביטחוני, כזה או אחר, במרוצת כל מאה שנות הציונות. בעשרות השנים הראשונות של ההתיישבות היהודית בארץ התבטא האיום בעיקר בפעולות טרור כלפי פרטים, קבוצות או יישובים. יישובי קו הגבול היו פגיעים מאז ומתמיד הן בגלל פעולות טרור וחבלה והן מפאת פעולות מלחמתיות צבאיות מאורגנות, כולל הפגזות קשות באמצעות ארטילריה-מרגמות, קטיושות וכדומה. יחד עם זאת, במשך שנים רבות יכול היה העורף לשבת בטוח-יחסית, וגם בתקופות של מלחמה של ממש בגבולות הארץ ומעבר להם היה העורף מוגן יחסית. על-אף הפעולות המלחמתיות המרובות שהתחוללו באזורנו במשך שנים רבות, הנשק המרכזי שהיה בשימוש היה נשק קונבנציונלי, וההנחה הייתה, שאת עיקר האיום יהיה ניתן למנוע בקו הגבול. התגוננותה של האוכלוסייה האזרחית הייתה אמורה להתבסס על מקלטים שבנייתם תותאם לייעודם התפקודי, כשהסבירות לשימוש בהם מצומצמת ביותר. בשנים האחרונות הולך ומיטשטש הגבול המובחן שבין 'חזית' לבין 'עורף', במספר רב של אירועים כגון: מלחמת המפרץ (1991), המבצעים 'דין וחשבון' (1993) ו'ענבי זעם' (1996), מלחמת לבנון השנייה (2006) ומבצע 'עופרת יצוקה' (2008). הלחימה עם הפלסטינאים והתעצמותו של הטרור בתוככי מדינת ישראל ובשטחי יהודה, שומרון וחבל עזה, העימות המתמשך בעוטף עזה ומלחמת לבנון השנייה, הפכו את העורף להיות, בעצם, חלק מהחזית. בשנים האחרונות נמצאת האוכלוסייה בישראל באיום מתמיד של כלי נשק שאפשרות פגיעתם היא ארוכת טווח. הם כוללים בעיקר טילי קרקע-קרקע, המסוגלים לפגוע בכל יישוב בארץ גם אם ישוגרו ממדינות שכנות או אפילו ממדינות מרוחקות יותר המאיימות על מדינת ישראל כמו איראן. לשינוי הזה בסוג כלי הנשק, שיצר איום מוחשי על העורף, על האוכלוסייה האזרחית, והפך את המדינה לחזית, נוסף השינוי בסוג האיום עם הופעתו של הנשק הבלתי קונבנציונלי – הנשק האטומי, הביולוגי והכימי. המאפיין העיקרי של נשק זה הוא הפצה יזומה של חומרי לחימה בלתי קונבנציונליים שונים, במטרה לגרום לפגיעה המונית בבני אדם. איום ביטחוני נוסף ל'עורף' הוא איום הטרור. במשך שנים נאלצנו להתמודד עם איום הטרור. דרכן של פעולות טרור להטיל אימה ופחד באורח שיטתי ומתמשך על אוכלוסייה אזרחית חסרת מגן. ארגוני מחבלים משתמשים בטרור כאמצעי סחיטה להשגת מטרותיהם, תוך הפרה של כל חוק ואמנה בינלאומיים. מעשה הטרור מאופיין בהרג ללא הבחנה על-ידי ירי, הטמנת מטעני חבלה, חטיפת אנשים ורציחתם ועוד. כל אדם עלול להיפגע מהטרור, אף אם אין הוא אלא 'קורבן תמים' שנקלע באקראי לתוך פיגוע. מה שמייחד את הטרור הוא הבחירה המכוונת בחפים מפשע כקורבנות, כשהטרור משתמש בבני אדם לא לוחמים על מנת להוכיח את יכולתו לפגוע בכל מקום ובכל עת, על מנת לזרוע פחד ובהלה בקרב הציבור, כאשר הקורבן משמש כאמצעי, כמכשיר בלבד. עקב כך הופכות אוכלוסיות אזרחיות שלמות לבעלות סיכון גבוה אם במשך השנים נהגו לעשות הבחנה בין פעולות מלחמה שעיקרן בין טרור המופנה כלפי אזרחים, הרי שבעת האחרונה, עם הופעתם של כלי הנשק החדשים, הטילים והרקטות ארוכי הטווח, ננתשו לחלוטין הגבולות בין 'החזית' לבין 'העורף' ואוכלוסיה אזרחית כולה הפכה לפגיעה יותר.

איום החומרים המסוכנים (חומ"ס)

עם התפתחות התעשייה במדינת ישראל ויישום של טכנולוגיות מתקדמות גובר השימוש בחומרים רעילים ומסוכנים (חומ"ס) בתהליך הייצור במפעלים. חלקם הגדול של המפעלים, המתקנים או המוסדות המשתמשים או המחזיקים בחומ"ס שוכנים בקרבת אזורים מגורים והם בעלי פוטנציאל סיכון גבוה עבור האוכלוסייה. כמה מהמפעלים הגדולים, שהם מוקדי החומ"ס העיקריים, עלולים לגרום לאסונות כבדים על פני שטח נרחב ביותר אם תארע תקלה כלשהי במהלך הייצור בהם, או בגלל אחסון לקוי, אסונות טבע, שרפה, פיגוע חבלני או פעולה מלחמתית.

החברה המודרנית מתחילה רק עכשיו להבין את ההיקף ואת עוצמת הסכנות שנובעות מן השימוש בטכנולוגיה. גילוי של מקורות אנרגיה חדשים, המצאת חומרים חדשים, הצורך בייצור המוני, אחסון כמויות גדולות, התפתחות התחבורה והצורך הגובר בשינוע והובלה, הצטברות כמויות גדולות של חומרי פסולת רעילה תוך זיהום גובר של אוויר וסביבה, כל אלה הגבירו את היקף הסכנות הנובעות מן הטכנולוגיה ואת עוצמתן.

פיתוחם של אמצעי תחבורה חדשים והרחבת התשתית התחבורתית הגבירו את אפשרות הפגיעה. אם בעבר הצטמצמה השפעת אסון באתר שבו השתמשו בחומר מסוכן לסביבה הקרובה, הרי שהיום היא עלולה לתת את אותותיה בכל מקום ובכל פינה עקב שינוע החומרים המסוכנים וניודם ממקום למקום.

איום שמקורו בטבע ובתופעותיו

מיקומה הגיאוגרפי של ישראל מחייב התייחסות לכמה תופעות שהן בגדר אסונות טבע פוטנציאליים, או אסונות מעשה ידי-אדם שהם בזיקה לתופעות הטבע ולמאפייניו. הימצאותה של ישראל בסמוך לשבר הסורי-אפריקאי, מקום מפגש בין שני לוחות טקטוניים שלאורכו מתרחשות רעידות אדמה לעיתים תכופות, מחייבת גם את מדינת ישראל להימצא בדריכות מתמדת מפאת סכנה כזו, שהרי המומחים סבורים מאוד שצפויות רעידות אדמה חזקות.

בנוסף, בין עונות השנה יש לראות את הקיץ כעונה קריטית המתאפיינת בלא מעט מקרים של מכות שמש, מכות חום והתייבשות - לפעמים של קבוצות גדולות של אנשים ולעיתים במקומות מרוחקים ובתנאים קשים, שיכולים להיות מוגדרים כמצב חירום אמיתי. אולם, התופעה השכיחה ביותר הנגרמת עקב תנאי הקיץ היא מכת השרפות, שלעיתים מסכנת יישובים שלמים או אפילו אזורים רחבים יותר. יחד עם זאת, אם כי במידה מצומצמת יותר, גם שיטפונות הפוקדים אזורים שונים בארץ יכולים להפוך למצבי חירום של ממש.

לכן מתבקש מן האמור לעיל, שתוכנית לימודים בתחום החינוך לחירום תעסוק במצבי החירום הבאים:

א. מלחמה

ב. טרור

ג. איום החומרים המסוכנים (חומ"ס)

ד. רעידת אדמה

ה. שרפה

הצורך בתוכנית 'חינוך לחירום'

סכנות ומצבי חירום עלולים לפקוד אותנו ללא התראה מוקדמת. תגובתם של בני אדם למצבים אלה היא אינסטינקטיבית, והיא מושפעת במידה רבה מחשיבה, מידע ומניסיון קודמים. אין טעם להתחיל לחפש תשובות חדשות לסכנה מוחשית בעת התרחשותה. ידוע שאנשים שהתכוננו וידעו כיצד להתמודד עם מצבי חירום הצליחו לפעול בצורה נכונה והצילו את עצמם, את בני משפחתם ואת מי שהיה בקרבתם. מצבי חירום יכולים להיות המוניים, כאלה שמאיימים על ציבור רחב שעלול להיפגע מהם ומטבע הדברים הם נדירים יותר. אך ישנם מצבי חירום שכיחים יותר, מצומצמים יותר בהיקפם, אם כי חמורים, לעיתים

בתוצאותיהם - בגוף ובנפש - תאונות דרכים, קצר חשמלי שגרם לשרפה, אירוע מצומצם של חומרים מסוכנים, תאונות עבודה ועוד.

עם התרחשותם של אירועי חירום המוניים יתקשו כוחות ההצלה להגיע במהירות לכל מקום שנפגע ולטפל בכל אדם שזקוק לעזרה, ואנשים יאלצו להתמודד בכוחות עצמם ולטפל בבעיותיהם, לעיתים במשך זמן רב. סוגיה בפני עצמה מתייחסת לאירועי החירום המתמשכים בהם נדרשים הפרט ומשפחתו, בית הספר והקהילה לסגל לעצמם סגנונות התמודדות אשר יש להכשירם להיות מסוגלים להפעילם.

באירועי חירום מצומצמים בהיקפם, בתוקף נסיבותיו של האירוע, יכולים המעורבים בו למצוא את עצמם בודדים במצוקתם ונאלצים להתמודד ולטפל בבעיותיהם בכוחות עצמם, לפחות לזמן קצר.

גם במצבים שכאלה יש חשיבות ליכולתו של הפרט להציל את עצמו ואת סביבתו, ובעיקר לבצע אותן פעולות שיש לבצען בדחיפות. אי-ביצוען לאלתר של אותן פעולות עלול לגרום לנזקים בלתי הפיכים, בהתאם לנסיבות המקרה. ברור אפוא, שהזמן ללימוד, להכשרה ולהתכוננות הוא דווקא בעת רגיעה. ההנחה שבשעת צרה אנשים יוכלו למלא הנחיות שלא התכוננו אליהן מוטעית עד מאוד, ומכאן הצורך ליצור תהליך ממוסד ומתמיד של תכנון והתכוננות.

נטייתו הטבעית של אדם היא להמעיט בהערכת ההסתברות של איום פוטנציאלי או בחומרת השלכותיו האפשריות, ורק מול איום מוחשי גדלה מידת התייחסותו אליו. כדי להקטין את הסיכון הכרוך בנטייה זו יש לחזור ולהזהיר את האוכלוסייה הנתונה בסיכון - מוקדם ככל האפשר - וללוות מסרים אלה בהדרכה מתאימה כיצד להתכונן למצב החירום. למנהיגות בכלל ולמורי בית הספר כמנהיגות חינוכים בפרט ישנו תפקיד חשוב ביותר בהערכות ובמעבר ממצב שיגרה למצב חירום. הכנה מוקדמת תאפשר מעבר משגרה לפעילויות בחירום, ובכך תקל על הרציפות התפקודית. כמובן, כשמצב החירום מתמשך הקשר בין המשתנים השונים שהוזכרו לעיל אינו חד-משמעי באופן מוחלט, משום שמתערכים גורמים נוספים כמו למשל מידת החוסן הנפשי הנדרש לעמידה מתמשכת מול איום ותוצאותיו החוזרות ונשנות.

חינוך והדרכה להתמודדות עם מצבי חירום יצמצמו את הנטייה להכחשת איום מתקרב, משום שהם יספקו תמונה מציאותית של העלול להתרחש. כתוצאה מכך, הצפי יהיה ריאלי יותר ויוביל להכנה הנדרשת. בידי הפרט יהיו כלים להתמודדות, תחושת השליטה שלו תגבר, איכות התפקוד תהיה גבוהה יותר.

שמירת רציפות תפקודית

אמונתו של האדם ביכולתו לשלוט במצב היא מרכיב מכריע בהתמודדות עם מצבי חירום ואסון. אמונה זו היא חלק מתהליך ההעצמה המחליץ אותו מתחושת חוסר האונים והופך אותו מקורבן סביל של הנסיבות למתמודד פעיל. מכאן נובע הצורך ביצירתה של תחושת מסוגלות. ניתן לפתחה על-ידי שמירה על עקרון הרציפות, שמשמעותו העברת מסר חד-משמעי של ציפייה לתפקוד יעיל במצב חירום ברמת הפרט, ברמת המשפחה, ברמת הכיתה וכשזה רלוונטי - ברמת הארגון למשל בבית הספר. כמובן שאין הדברים בסתירה לגילויי אמפתיה לקשיים, לאובדן וכו'. עקרון הרציפות קובע, כי בהתמודדות עם אסון, בשלביו השונים, יכוון המאמץ לשימור הרציפויות השונות בחייהם של היחיד, המשפחה, הארגון והקהילה - הרציפות התפקודית, רציפות בזהות והרציפות הבין-אישית. **רציפות תפקודית** מתקיימת כאשר הפרט, המשפחה או הארגון ממשיכים למלא את תפקידיהם למרות ההפרעות. **רציפות הזהות** מתקיימת כאשר תודעת הזהות המתמשכת של העצמי, המשפחה והארגון נשמרת חרף ההפרעות. ואילו **רציפות בין-אישית** מתקיימת כאשר קשרים שהיו משמעותיים בעבר נשמרים בהווה ובעתיד חרף ההפרעות. למורים תפקיד מכריע בשמירת הרציפויות.

מקומו של בית-הספר בהתכוננות למצבי חירום

לבית-הספר תפקיד מרכזי בהפצת ידע על סיכונים, על סכנות, על מקורותיהם ועל דרכי ההתגוננות מפניהם. בית-הספר יכול להיות מוקד להקניית ידע, כישורים ומיומנויות לשם התמודדות עם מצבי חירום ואסון. בית-הספר גם יכול לסייע בפיתוחה של תרבות מניעה ומוכנות לחירום.

לבית-הספר יכול להיות בצורה עקיפה גם תפקיד משמעותי בחינוך לחירום מן ההיבט של העברת מסרים והפצת ידע להורים דרך התלמידים, הילדים. בארצות רבות בעולם, כפועל יוצא מהפעלתן של תוכניות חינוך לחירום רבות ומגוונות, לא רק שהועבר ידע אל ההורים, אלא שהדבר גם הביא להפעלתם בעניינים החינוכיים להתכוננות לחירום. אגב, מידת האפקטיביות של העברת מסרים להורים דרך הילדים נבחנה במדינת ישראל בכמה הזדמנויות, ביניהן גם כאלה העוסקות בתחומים קרובים לענייננו (נקיטת אמצעי זהירות בתחום הבטיחות בדרכים ובתחום הבטיחות הסביבתית).

יש לזכור, שהתייחסות אל ילדים מצד גורמים רבים, לעיתים גם ההורים, היא כאל מי שלא מסוגלים לעזור, ולכן הם נותרים מחוץ למעגל התכנון המשפחתי. בית-הספר יכול לשנות את המצב ולהפוך את הילדים להיות חלק מהיערכות המשפחה. תפקיד הילדים כ'שגרירים' בנושא כה חשוב ובעל משמעות יכול להיות מנוף רציני להעצמתם. ידוע כי תחושת יעילות עצמית תורמת לעמידה בלחצים, כך שאנשים בעלי תפקידים מוגדרים ומיומנויות רלוונטיות מתפקדים היטב במצבי לחץ. לכן, ככל שניתן לילדים תפקידים ברורים ונקנה להם מיומנויות מתאימות, כן יגברו יעילותם והחוסן הנפשי שלהם.

בית-הספר יכול גם להיות חוליה מקשרת בין הגורמים המקצועיים המטפלים במקרי אסון לבין החוליה המשמעותית בחברה בשעת אסון – המשפחה. יתרה מזאת, בית הספר עלול להימצא בעין הסערה במצבי חירום מסיימים המתרחשים כשכל התלמידים נמצאים בין קוטלי בית הספר (רעידת אדמה הבאה במפתיע, התקפת טילים ועוד). שעת חירום מעמידה את הקהילה ואת הציבור במצב קשה הבוחן את חוסנם החברתי ואת מידת הלכידות והסולידריות בהם. החדרת ההכרה ביחס למידת האינטראקציה הראויה בין מגזרי האוכלוסייה השונים בשעת אסון הנה מהתפקידים החשובים ביותר של בית-הספר, בהיותו גורם מרכזי במרקם הקהילתי.





המשפחה וההיערכות לשעת חירום

מצבי חירום מגבירים באופן טבעי את התלות של הילד ואת הצורך שלו בהגנה ובהדרכה. במצבים כאלה עולה חשיבותה של המסגרת המשפחתית על כל המסגרות החברתיות האחרות בחייו. למשפחה גם תפקיד בהיערכות המוקדמת, שרצוי שתיעשה בצוותא ('תוכנית חירום משפחתית'). הגישה הרווחת כיום והנתמכת בממצאים מחקרניים היא, ששיתוף פעולה בין כל בני המשפחה מגביר את הסיכוי להפעיל את תוכניות המניעה. כאשר ניתן להטיל את האחריות או את ההאשמה על גורם חיצוני (למשל: האויב במצב של מלחמה) עשוי מצב החירום אף לחזק את המערך המשפחתי, שכן מתגברת הלכידות והאחדות כנגד גורם משותף.

חינוך לחירום ולטיפול כישורי חיים

לא בכדי נושא ההכנה להתמודדות עם מצבי חירום מוצא את מקומו כחלק מתוך המגוון הרחב של תוכניות חינוכיות להקנייה ולטיפול של כישורי חיים. התוכניות הללו מציגות תפיסה שמקורה באמון באפשרות להשפיע ולחזק אצל הפרט את היכולת להתמודד במצבי חיים שונים, לעיתים במצבי חיים שבשגרה ולעיתים במצבי חירום. את כישורי החיים שבשגרה אנו מנצלים בחיי היומיום, הם באים לידי ביטוי באופן אינטנסיבי והופכים לחלק מאתנו, מטבענו ומעצמנו. אנו מתורגלים בהם ובהפעלתם, לעיתים באופן בלתי-מודע לחלוטין. כישורי חיים למצבי חירום באים לידי ביטוי במצבים מיוחדים, לעיתים נדירות, וגם אותם מצבים עצמם שונים מאוד האחד מהאחר. אם כך, הפעלתם של אותם כישורים באה לידי ביטוי בתדירות נמוכה, ולכן נדרש לתרגל את הפעלתם בעת שגרה, בחיי היומיום. כאמור, פעולות החירום שאמורות להתבצע על-ידי הפרט הן בלתי שגרתיות, ואנו זקוקים ל'ארגז כלים' שונה מזה שבו אנו משתמשים בחיי השגרה. מעבר לצורך, המובן מאליו, לשלוט במיומנות הביצוע של הפעולות שנוקטים בשעת חירום, יש לשים לב שמדובר לעיתים בפעולות שבנסיבות רגילות אין אדם רשאי לבצען, כמו למשל: עצירת כלי רכב והפנייתם להצלת אנשים, ביצוע פעולות עזרה ראשונה פחות שגרתיות ועוד. מאחר שביצוען של אותן פעולות יכול להיות כרוך בנזקים, כאלה ואחרים, יש להכשיר את הציבור להיות מסוגל להכריע באילו נסיבות מותר לו לבצען, ולהכשירו לבצען בהצלחה מירבית.

מיומנויות התמודדות רגשיות

ישנם אנשים, וביניהם גם ילדים, המגלים כבר מגיל צעיר חוסן נפשי במצבי דחק בחייהם מבלי שעברו אימון והכנה נפשית כלשהם. הם מתמודדים בצורה הולמת עם כל מה שהחיים מזמנים להם. החוסן הנפשי מתפתח, כנראה, בתהליך בלתי נפסק של משא ומתן בין הפרט, על מרכיביו המולדים, התורשתיים והנלמדים, לבין סביבתו הפיזית, החברתית והרוחנית. יחד עם זאת, ישנם אנשים אחרים הזקוקים לסיוע לקראת התמודדות עם מצבי חירום, במטרה להפחית את חומרת התגובות ללחצים שמצבים אלה יוצרים.

תוכנית העוסקת בחינוך ובהדרכה להתמודדות עם מצבי חירום צריכה לעסוק גם בהכנה הנפשית למצבי חירום. נקודת המוצא לגישה זו גורסת, שניתן להפחית את חומרת התגובות ללחצים שמצב זה גורם. העמידה כנגד הלחץ בשעת חירום קשורה לתכונות שהן לא בהכרח שייכות לעומק האישיות, ולכן אפשר באמצעות הכשרה ותרגול להכין את האדם ולעזור לו לפתח כלים מעשיים, אשר יעזרו לו להתמודד עם אירועים קשים. חשיבה חיובית, העלאת זיכרונות נעימים, תקשורת בין-אישית, אמונה, תקווה וחיפוש משמעות הם מהמנגנונים היעילים להפחתת הלחץ. הדרכים העקיפות הפונות לרגש מעוררות חוויות, מדמות את המצבים השונים, מאפשרות פורקן ויוצרות דגמים חדשים של התנהגות באמצעות הזדהות עם דמויות ועם מצבים חיוביים.

מטרות התוכנית

מטרת העל: פיתוח תרבות של מוכנות לחירום

מטרות כלליות

- לפתח אצל התלמידים הבנה ומודעות למצבי חירום המהווים איום
- להבהיר את הצורך להתכונן בעת שגרה לקראת מצבי חירום
- להקנות לתלמידים ידע ומיומנויות הדרושים לתפקוד בשעת חירום
- ליצור מודעות לכך שגם הבית וסביבתו הקרובה יכולים להיות מקור ומוקד למצבי חירום אישיים
- להקנות לתלמידים ידע ומיומנויות להתמודדות עם סכנות ועם סיכונים בביתם
- להבהיר לתלמידים שחלק ממצבי החירום ניתנים למניעה ולפתח תרבות של מניעה
- להקנות לתלמידים כללי התנהגות במצב של שרפה
- לפתח תוכנות ראשונות ביחס למקומות בטוחים במצבי חירום
- לחזק את ביטחונם העצמי של הילדים ביכולתם להתמודד עם מצבי חירום שונים

מאפייני אוכלוסיית היעד (גילאי 8 – 7)

בשלב זה של ההתפתחות מפנימים הילדים את החשיבה הלוגית, אך הם מצליחים להשתלט על חוקיותה רק במידה שהיא באה לידי ביטוי במשתנים ובתכנים קונקרטיים. הם יכולים לבסס הסבר על התנסות קונקרטית וללמוד באופן מילולי, כל עוד מוצגות דוגמאות מוחשיות. בשלב זה הם עדיין מתקשים, במידת-מה, להבין ולפרש מצבי משבר. הם נוטים לחשיבה קונקרטית, אגוצנטרית, נוקשה ולעיתים מאגית. ההבנה המופשטת שלהם עדיין מוגבלת, תפיסת יחסי סיבה-תוצאה הולכת ומשתפרת אך עדיין חלקית. מושג הזמן מצומצם, והראייה המוסרית שלהם דיכוטומית ('טוב' או 'רע'). מגבלות אלה מקשות על הילדים לפרש את המציאות בצורה הולמת, יוצרות תחושת אי-בהירות ביחס למתרחש הגוררת הסברים מוטעים. יחד עם זאת, קיים שיפור בתפיסת המציאות ובהבחנה בה במראית-עין. הולך ומתהווה תחכום בחשיבה על מצבים חברתיים (הבחנה בין התנהגויות, מחשבות, רגשות), תחילת תכנון אסטרטגיות לפתרון בעיות במצבים שונים, ועוד.

גילאי הילדות הם הגילאים שבהם לומד הילד לפתח את זהותו האישית והחברתית. אלו הם הגילאים שבהם לומד הילד את כללי החברה והנורמות התרבותיות השונות, הערכים וההתנהגות המצופה ממנו. בד בבד עם התפתחותו הפיזית והקוגניטיבית, מתפתח גם המבנה הרגשי של הילד. בגילאים אלו עלולים ילדים להגיב בפחד, בחרדה ובתחושות של חוסר אונים במצבי עמימות, חוסר ודאות ובעצמות חירום. הם נוטים להצפה רגשית, ולפיכך משתמשים לעיתים קרובות יותר במבוגרים במנגנוני הגנה מרחיקים כגון הכחשת המציאות ("זה לא ממש מתרחש") וניתוק ("עכשיו אני עוסק בדברים אחרים"). לעיתים נדמה, כי אין להם עניין בסובב אותם, אך פעמים רבות זו הדרך היחידה שלהם להתמודד עם עוצמת האירועים. הילדים מזדהים עם המסרים הישירים והעקיפים של המבוגרים בעתות לחץ ומשבר. ככל שגם המבוגרים, הורים ומורים, יתמודדו טוב יותר עם המצב, כך יוקרן על הילדים ביטחון ורוגע. התכוננות ותרגול יכינו את הילדים להתמודדות טובה יותר ויסייעו כנגד תחושות הפחד וחוסר האונים המלווים מצבים אלו.

למרבית הילדים יש ניסיון קצר יחסית בהתמודדות עם מצבי לחץ קשים. לפיכך, לא תמיד עומדים לרשותם משאבי ההתמודדות שרכשו המבוגרים. משום כך ברור, שתפקיד המבוגרים הוא לתמוך בהם ולהעשיר אותם בניסיונם. בגילאים אלה הולך ומצטמצם הקשר עם המבוגרים, ואילו הקשר עם עמיתים הולך וגובר. מצד אחד קיימת הזדהות רבה של הילדים עם הוריהם, אך יחד עם זאת מתעוררת כמיהה לאוטונומיה. הקשר הבין-אישי עם העמית בן אותו המין הופך משמעותי ומרכזי בהתנסויות היומיום, תוך התפתחות האמפתיה כלפי הזולת, יכולת השיפוט ויכולת ההבחנה בין דמיון למציאות.

לילדים חייבת להיות שליטה על גבולות המציאות שבה הם חיים ומתפקדים. שליטה זו מאפשרת להם להתפתח ולהתקדם. בכל נקודה שאליה הם מגיעים נפתחים אופקים חדשים שגם להם גבולות ומגבלות. ההכרה בגבולות וההפנמה של המגבלות מאפשרת לתפקד בתוך המסגרת האפשרית וההכרחית מחד-גיסא, ומאידך-גיסא לפרוץ וליצור מרחבים חדשים. יכולתם של הילדים לקבל את הגבולות של המציאות ולתפקד במסגרתם מתפתחת במקביל לתחושת ההזדהות שלהם עם בני גילם.

נקודות מוצא

- הכנה לקראת מצבי חירום משפיעה על מידת המוכנות מבחינת הידע והמיומנויות הנדרשות ומבחינת החוסן הנפשי. כתוצאה מכך היא תשפיע על יכולת התמודדות טובה יותר. ילדים ומבוגרים ידעו להשתמש במשאבי ההתמודדות שהוקנו להם בשעת שגרה, ותפקודם בעת חירום היה טוב יותר משל אחרים.
- התוכנית מניחה, שיש לנקוט פעולות חינוך והדרכה להתמודדות במצבי חירום מוקדם ככל האפשר, כדי להניע תהליך חינוכי שאינו אפשרי במצב חירום, ולכן הוא נערך בעת שגרה. מידת חשיבותו של כל נושא ונושא נובעת, בעיקר, ממידת ההסתברות להתרחשותו של כל מצב חירום.
- **טווח ההתייחסות** – החינוך לשעת חירום צריך להתייחס גם לפרט (ידע והבנה, כישורים, עמדות והרגלים) וגם לתנאים סביבתיים, העשויים לתרום למוכנות ולמוגנות. תנאים אלה כוללים הן תנאים פיזיים-סביבתיים, הן עמדות והשפעות של האנשים השונים שעמם נפגש הילד ישירות (בני משפחה, צוות בית-הספר, שכבת בני הגיל ועוד) והן תפיסות ונורמות של החברה הרחבה. יחסו של בית-הספר והיערכותו המעשית למצבי חירום הם חלק בלתי נפרד מהחינוך לשעת חירום של הלומד, כמו גם מיחס המשפחה והיערכותה המעשית.
- התוכנית משלבת **עיסוק בהיבטים כלליים של מצבי חירום** – רכישת מיומנויות החיוניות להתמודדות במצבי חירום מגוונים (כיבוי אש, עזרה ראשונה, פינוי והסתגרות, מידע וצריכת תקשורת ועוד) ופיתוחם של גורמי חוסן נפשי – עם **הכשרה בעלת אופי ייחודי למצבי חירום ספציפיים** (מלחמה, רעידת אדמה, טרור ועוד).
- **חינוך לשעת חירום כחינוך קהילתי**. מאחר שמצבי אסון וחירום המוניים מקיפים קהילות שלמות והשפעתן היא על הקהילות כולן, יש להביא בחשבון בתהליך החינוכי שנוגע להיבטים אלה את מערכת יחסי הגומלין המורכבים בין הגורמים השונים בקהילה, ולנסות לשלב את הפעילות בבית-הספר עם הגורמים המתאימים בקהילה ועם פעילותם.
- הצורך לבסס את האמון במערכות המופקדות על נושאי החירום וההצלה, ובמקביל הצורך לפתח תרבות של 'לסמוך על עצמך', מלווים את התוכנית לכל אורכה.
- מוקד שליטה פנימי – על אדם להבין שהוא חי בעולם מסוכן, אך עם זאת להבין ולהאמין שיש לו אפשרות לשלוט על חלק מהדברים.

עקרונות הנוגעים לתכנים

- הדגש מבחינת התכנים הוא על הידע המעשי ועל מיומנויות ההתמודדות. ידע עיוני נלמד, בעיקר, תוך בחינת תרומתו להבנת הידע המעשי ולשימוש במיומנויות ההתמודדות.
- התוכנית מספקת מידע קונקרטי, ספציפי וברור, על מצבי החירום, במשולב עם הוראות פעולה מעשיות ודרכים להתמודדות. אלה וגם אלה יאפשרו לאנשים להתכונן למצבי החירום קוגניטיבית, רגשית ומעשית.
- כל מצב חירום מוצג מכמה היבטים: המשמעות האנושית של התופעה, הנזקים האפשריים, היבטים מניעתיים והתכונות לאירוע, התנהגות תוך כדי האירוע ולאחריו.
- מאחר שישנם אנשים רבים הזקוקים לסיוע לקראת התמודדות עם מצבי חירום במטרה להפחית את חומרת תגובותיהם ללחצים במצבים אלה, יש לעסוק גם בהכנה נפשית לקראת התמודדות שכזו, ולהקנות כלים מעשיים ומיומנויות רגשיות להתמודדות.
- התכונות ראויה לקראת מצבי חירום אפשריים מותנית, בין השאר, בעמדות חיוביות בנושאים כמו: יעילות ההתכוננות, אמון ביעילות אמצעי המיגון ובהנחיות השימוש בהן, אמון במערכת, אמון באזהרות, נכונות לשינוי ועוד. יש צורך לנסות להשפיע על עיצוב נורמות, עמדות ואמונות בנושאים הנ"ל ובדומיהם.
- בחירת הנושאים ואופן הצגתם היא בהתאמה להתפתחות הקוגניטיבית והרגשית של התלמידים. בגילאים הצעירים הדגש הוא על העלאת המודעות לסיכונים, על תובנות ראשונות לגבי מצבי חירום ועל מיומנויות נפשיות. בגילאי הביניים הדגש הוא יותר על ידע עיוני ועל היכרות עם מצבי חירום מגוונים, ועל מיומנויות בסיסיות שבזיקה למצבי החירום הקונקרטיים שנלמדו. בגילאים הבוגרים הדגש הוא על הקניית מיומנויות (עזרה ראשונה, חילוץ והיחלצות, מידע וצריכת תקשורת במצבי חירום ועוד) והתייחסות לסוגיות ערכיות-חברתיות הנוגעות למצב חירום ולסיוע לקהילה - התנדבות.
- הבלטת אפשרויות העזרה שהילד יכול להגיש לאחרים כמו גם הבהרת העניינים שבהם הוא יכול להיעזר באחרים.
- הבהרת משמעותן של הוראות והצורך למלא אחר ההוראות.

עקרונות פדגוגיים

- תפיסה מערכתית - ככל שניתן, הדרכת התלמידים צריכה להיעשות במסגרת היערכות כוללת של בית-הספר לקראת התמודדות עם מצבי חירום, תוך מעורבות של כל סגל בית-הספר ובעלי תפקידים מבין המבוגרים והתלמידים. בין השאר, ניתן להפעיל תלמידים בוגרים עם תלמידים צעירים כחלק מהתארגנות בית-הספר וכחלק מהתהליך החינוכי.
- פעילות משותפת: הורים-ילדים. פעילות משותפת מתבקשת משום אופיו של הנושא: ההורים יכולים לתרום מורשת עבר הקשורה לאירועים, חוויות וניסיון מצטבר, והילד יכול להעביר ידע ומסרים חינוכיים אחרים, תוך שהוא מזמן את המשפחה לפעילות בנושא.

- מעבר למידע המגיע ממקורות שונים, הפרט זקוק להחלפת מידע חברתי, באמצעות 'אחרים משמעותיים'. הפרט מפרש 'עובדות' מדעיות ויוצר אמונות ודימויים של המידע שהוזרם אליו, תוך שהוא מטמיעו במערכת ההכרתית שלו והופכו לבעל משמעות מבחינתו. הוא משלב את המידע שקיבל ממקורות שונים (אמצעי התקשורת, למשל) ובאמצעות אותם 'אחרים משמעותיים' מסיק מהי ההתנהגות המתבקשת. יש להבין כי לתהליך הזה ישנה השפעה על התנהגותו בפועל של האדם.
- **דגש על תרגול** – הצורך בתרגול חוזר ונשנה של ביצוע המטלות, במיוחד כאלה שתצטרכנה להתבצע במצב לחץ ודחק. תרגול התגובות הרלוונטיות בתחום אסון וחירום מפתח במיוחד את הסכימות ההתנהגויות והמנטליות ('תרגולות'), ומאפשר מעבר רציף מתפקוד של שגרה לתפקוד של חירום. וזאת, בעקבות החידוד בתפיסה הנוגעת לאפשרויות הפעולה הרלוונטיות לשעה זו והיכולת הכמעט אינסטינקטיבית לבצען.
- לימוד מוגבר של המטלות חיוני במיוחד במצבי חירום ודחק מהסיבות הבאות:
 1. עוררות גבוהה, לחץ ומתח פוגעים בביצוע מטלות מורכבות יותר מאשר בביצוע של מטלות פשוטות יחסית. תרגול מוגבר גורם לכך שהמטלות הסבוכות הופכות לפשוטות יותר במידה כזו שהלחץ לא יפריע לבצען.
 2. תרגול מוגבר גורם לכך שתגובות הדורשות עיבוד קוגניטיבי הופכות אוטומטיות יותר, ובכך מקטינות את העומס על הקיבולת הקוגניטיבית המוגבלת של הפרט. כתוצאה מכך גדלה אפשרותו של הפרט להתמודד עם הדרישות הלוחצות וביצועיו עשויים להשתפר.
- **מודולריות** – התוכנית מודולרית ובית-ספר יבצעה באופן הראוי בהתאם לצורכי הביטחון והבטיחות, למסכת פעילותו של בית-הספר ולשיקול דעתו של הצוות החינוכי, ובלבד שתושגנה המטרות החינוכיות והלימודיות. בוודאי שאירועים אקטואליים כמו התאמה לעונות השנה וללוח השנה ואפשרויות קישור לנושא לימודי כזה או אחר, יוכלו לבוא בחשבון.
- **ספירליות** – חזרה לצורך רענון, העשרה והעמקה, כשחלק מהנושאים נלמד בגיל הצעיר, בגילאי הביניים ובגיל הבוגר. קיים צורך עקיב ומתמיד לחזור ולחזק את המודעות לסיכונים, ולחזור ולתרגל את כישורי החיים למצבי חירום. אין המדובר בחזרה אוטומטית על הדברים. חשוב לבנות כל אחד מהנושאים בצורה מתפתחת, מחדשת ומותאמת לכל גיל.
- התוכנית תונחה בנושא בפני עצמו על-ידי המחנכת, תוך פירוט עיוני-מדעי נרחב של התופעות, משמעותן מההיבט האנושי, הנזקים האפשריים, התכונות לאירוע והתנהגות תוך כדי אירוע החירום ואחריו. המורה שבמרכז התוכנית תשקוד לתיאום ולשילוב הנושא גם בהוראת המקצועות. מיגוון התכנים והפעילויות ניתנים ליישומים קוריקולריים שונים במסגרת מקצועות כמו אוריינות, לימודי סביבה, חינוך חברתי, כישורי חיים, טבע ומדעים, גיאוגרפיה, חינוך לבריאות ועוד.
- **אקטואליות** – הפעלת התוכנית על-פי שיקולים של אקטואליה – מצב חירום אקטואלי בארץ או התרחשותו של מצב דומה בעולם, תוך לימוד מהחוויית של הילדים בחיי היומיום.

זיקות וקשרים אפשריים לתחומי לימוד אחרים

כישורי חיים

התוכנית פועלת לפיתוח כשירות רגשית וחברתית של התלמידים ולחזוק יכולתם להתמודד במצבי חיים שונים. התוכנית כוללת:

- למידה של כישורים תוך-אישיים, כישורים בין-אישיים וכישורים חברתיים כגון: מודעות עצמית, ניהול והכוונה עצמית, שליטה עצמית, כישורי חברות, תקשורת בין-אישית, אמפתיה, אסרטיביות, פתרון בעיות וקבלת החלטות, הצבת מטרות, התמודדות עם מצבי לחץ ומשבר, התנהגויות סיכון ומצבי סיכון.
- ברור ערכי, מתן ידע ופיתוח כישורים בנושאים: חוסן, זכויות ילדים, מיניות, מגדר, משפחה, קריירה, למידה, מניעת התנהגויות סיכון, מניעת שימוש לרעה בחומרים פסיכואקטיביים, מניעת אלימות, צריכה מושכלת של אמצעי התקשורת, חינוך להתמודדות במצבי משבר וחירום.

בכיתות ב' עוסקת התוכנית בנושאים הבאים:

- מודעות עצמית לגוף ולרגשות

היכרות עם הגוף: אברי הגוף, תפקידיהם וגבולותיהם

קליטה באמצעות החושים

הרפיית הגוף

שפת הרגשות ותקשורת רגשית

שמירה על גוף בריא

שימוש נכון בחומרים: חומרים מועילים וחומרים מזיקים לגוף

- התחלקות עם חברים

להקשיב לחברים, לבקש עזרה ולהגיש עזרה, נתינה, שיתוף פעולה, אמפתיה ועוד.

- זיהוי והתמודדות עם מצבים מסוכנים

מצבים שבהם אני יכול לסכן את עצמי

מצבים שבהם אחרים יכולים לסכן אותי

מצבים שבהם אני יכול לסכן אחרים

כל הנושאים הנ"ל הנם בעלי משמעות בשעת חירום, ולכן ראוי לטפל בהם במתואם בין שתי התוכניות.

פרופיל 'האדם במיטבו', אשר שימש מתווה לתוכנית כישורי חיים, יכול לכוון גם את התוכנית העוסקת בהקניית כישורי חיים לעת חירום:

אדם במיטבו הוא אדם אוטונומי, בעל השקפת עולם ערכית-מוסרית, המכוונת את האדם למציאת משמעות. הוא בעל תחושת השתייכות, בעל יכולת ליצור קשרים בין-אישיים ולפעול למען הזולת, בעל מודעות עצמית לכוחות, לחולשות, לסיכויים ולסיכונים, לגבולות הפנימיים ולגבולות החיצוניים.

אדם במיטבו הוא בעל הנעה פנימית, בעל יכולת לממש את נטיותיו ואת יכולתו, בעל יכולת לגמישות בהתמודדות עם שינויים ועם מצבים משתנים, בעל כישורים לניהול עצמי הכוללים אקטיביות, יכולת להבעה, יכולת לניהול ולוויסות רגשות, שליטה עצמית, מנהיגות, בעל יכולת בחירה בחיים המכוונים על-ידי מחשבה מעמיקה ומשחררת, בעל כישורים לרכישת ידע, לארגון, ליצירת ידע, בעל חשיבה ביקורתית, בעל יכולת לכוון את חייו על-פי המטרות שהציב לעצמו.

שפה

התכנית בנוייה בזיקה לתכנית הלימודים החדשה במקצוע "שפה". היא מביאה לידי ביטוי סוגות כתיבה שונות, כגון: טקסט, קומיקס, כתיבת תעודה ועוד. כמו כן, השאלות מנוסחות באופן המותאם לאסטרטגיות הלמידה הנלמדות בשנה זו.

חינוך חברתי – מפתח הילבי

התוכנית החברתית-ערכית בבית-הספר היסודי נשענת על הנחת היסוד המדגישה את קיומם של יחסי גומלין בין היחיד לחברה. התוכנית עוסקת בטיפוח הקשרים והזיקות שבין הפרט לקבוצה, לסביבה ולחברה במעגלים הולכים ומתרחבים. אחד הצירים המרכזיים בתוכנית הוא הנושא 'ביטחון ובריאות', העוסק בהתנהגות בטוחה בשכונה ובסביבותיה, התנהגות בטוחה בפעילויות שונות, בסביבות שונות ובמפגש עם אנשים שונים.

התוכנית מרבה בשיתוף ברגשות, במחשבות ובשאלות, ועוסקת רבות בביסוס תחושות המוגנות של הילד. מאחר שהקשרים שבין הפרט לקבוצה ולחברה הם בעלי משמעות גם בשעת חירום, כמו גם ההתנהגות הבטוחה כדי למנוע מצבי חירום וההתנהגות הבטוחה תוך כדי התרחשותם של מצבי חירום, יכולות שתי התוכניות להשלים זו את זו.

חינוך לבריאות

החינוך לבריאות עוסק בהכרת הגוף ודרכי תפקודו, במודעות עצמית, במניעת השימוש לרעה בסמים ובתרופות, באלכוהול ובמוצרי טבק, בצרכנות נכונה של שירותי בריאות, ביצירת סביבה בריאה, בחינוך גופני כחלק מאורח חיים בריא, בזהירות ובטיחות, בהיגיינה אישית, בחינוך תזונתי ועוד.

בין שאר הנושאים שהתוכנית עוסקת בהם בכיתות ב':

- **הכרת הגוף**
הכרת חלקי הגוף, חשיבותם והצורך לשמור עליהם.
- **מודעות עצמית**
הכרה והבנה בסיסית של רגשות ושל צרכים שונים, זיהויים וביטויים בעצמי ובזולת.
רכישת מיומנויות בסיסיות של תיאור עצמי (תכונות, גוף, צרכים, רצונות, רגשות, חוויות, טווח היכולות האישיות, דימוי עצמי חיובי).
- **בטיחות**
לימוד חוקי בטיחות בסיסיים וציות להם כחלק בלתי נפרד מאורח החיים בבית, בחצר, בגן הציבורי, בבית-הספר וביישוב.
התייחסות מיוחדת לשימוש באש, בחשמל, בחפצים מסוכנים, בחומרי ניקוי.
ידיעת מען וכתובת לעזרה.
הקניית תחושות בסיסיות של זהירות, ומודעות לסכנה תוך הבחנה בינן לבין פחד.
- **היגיינה אישית של הגוף**
הכרה ומניעה של מחלות, מיומנויות והרגלים בסיסיים של היגיינה אישית כחלק מהווי הבית וחיי היומיום.

מאחר שהתוכנית עוסקת, בין השאר, בהכרת הגוף, בדרכי תפקודו ובהגנה עליו, בהכרה ובהבנה של רגשות וצורכי האדם – עצמו ורגשות וצורכי זולתו ובעניינים הקשורים לקיום חוקי בטיחות כחלק בלתי נפרד מאורח החיים בבית ובסביבה, תיאום בין התוכניות יוכל ליצור תובנות מעניינות, הן בהקשר למניעת מצבי חירום והן לגבי דרכי ההתמודדות עמם.

אמנויות

- דרכים אמנותיות, מילוליות ולא מילוליות לביטוי עצמי
- תקשורת לא מילולית ושפת גוף
- ביטויים אמנותיים למצוקות ולחוויות הקשורות למצבי חירום
- משחקי תפקידים ופעילויות יצירה

הפעלת התוכנית

בחוברת שלושה נושאים: מצב חירום מהו, סכנות וסיכונים ושרפה. משרד החינוך הקצה להעברת תוכנית זו 4-7 שעות. להוציא את נושא הפתיחה, התוכנית הנה מודולרית, וסדר ההוראה יכול להיקבע על-ידי מחנכת הכיתה. גם אם אין יכולת ללמד את הנושאים ברצף ובצמוד זה לזה, היה רצוי שהנושאים יילמדו בתדירות וברציפות מניחים את הדעת מבחינת יכולותיהם הקוגניטיביות של הילדים.

כפי שהודגש במבוא, חלק לא מבוטל מתוכני התוכנית ראוי שיילמדו בזיקה למקצועות ההוראה ולתחומי החינוך השונים: מדעים, כישורי חיים, חינוך חברתי, חינוך לבריאות ועוד.

בידי המורה 'מדריך למורה' ו'חוברת עבודה לתלמיד'. במדריך למורה יכולה המחנכת למצוא שפע של חומר עיוני בנושאים השונים, ואת הפרקים השונים של חוברת העבודה לתלמיד בלוויית הערות והצעות דידקטיות למורה. אתר פיקוד העורף (www.oref.org.il) ואתרים נוספים יעמדו לרשותכם לצורך העשרה, העמקה ומידע נוסף. טרם הוראת התוכנית תתקיים השתלמות ייעודית למחנכות שתעסוק בהיבטים התוכניים, הפדגוגיים והמתודיים-דידקטיים שלה.

עשינו את המרב על מנת להתאים את התוכנית ותכניה לקבוצת הגיל, יחד עם זאת ייתכנו תגובות חריגות בקרב ילדים שחוו אירועי חירום. בכל אירוע חריג מומלץ להתייעץ עם יועצת / פסיכולוג בית הספר.

נשמח לשמוע הערות והארות ומידע רלוונטי נוסף שיסייע לנו בהמשך פיתוח ועידכון התכנים.

נקודות נוספות להדגשה:

- בשלבי ההרצה הניסיונית של התוכנית, התלמידים מצאו את התוכנית כרלוונטית לחיי היומיום שלהם ומשום כך גילו עניין רב בה. מתפקידה של המחנכת לחשוף בפניהם את ההקשרים של התוכנית לשגרת יומם.
- על אף שהתוכנית הינה מודולרית ועל אף שביצוע התוכנית צריך לקחת בחשבון נסיבות שונות ושיקולים מגוונים, חשוב ביותר לשמור על רצף ותדירות סבירים בביצוע התוכנית. מומלץ שמשך ביצוע התוכנית לא יתפרס מעבר לחודשיים בשנה. יחד עם זאת, אין לבצע את השיעורים בצמידות רבה מידי כדי לאפשר לתלמידים לחקור בנושא וכדי שיהיה זמן מספיק לביצוע מטלות הבית.
- אם הדבר מאפשר, מומלץ מאד להעביר את התוכנית בסמיכות לביצוע תרגילי התגוננות של פיקוד העורף וארגוני חירום נוספים בהם התלמידים נוטלים חלק פעיל.
- התוכנית מעלה נושאים רגשיים הקשורים במצבי החירום ומאפשרת לילדים להביא לידי ביטוי את רגשותיהם. המחנכת נדרשת להרבות ולשוחח עם התלמידים בנושא, אף מעבר למוזכר בתוכנית הכתובה.
- הפעילות בנושאים השונים אורכת זמן רב ובידי המחנכת שלל נושאים ופעילויות. על המורה להחליט במה להאריך ובמה לקצר וכמובן לקחת בחשבון את שיקולי תחום החינוך לחירום - למשל, בההרת כללי ההתנהגות לגבי כל איום ואיום (לפני, תוך כדי ואחרי) כליבת התוכנית.

מצב חירום – מהו?

דפי עיון והמלצות דיזקטיות
ראשוניות למורה

מצב חירום – מהו?

מטרות

התלמיד:

- יגדיר מהו 'מצב חירום' ומהם מאפייניו
- יבחין בין מצב חירום אישי לבין מצב חירום כללי
- יסביר מדוע חשוב להתכונן לקראת מצבי חירום
- יזהה הרגשות ותחושות האופייניות למצבי חירום
- יכיר מקורות עזרה אפשריים בעת מצב חירום
- יכיר גופי חירום והצלה ואת תפקידיהם
- יהיה מסוגל לפנות ולבקש סיוע בעת מצב חירום

נושאים

- הגדרת המושג 'מצב חירום'
- מצב חירום אישי ומצב חירום כללי
- חשיבות ההיערכות לחירום
- הרגשות ותחושות האופייניות למצבי חירום
- מקורות עזרה: ממי ניתן לבקש עזרה?
- אופן הפנייה והבקשה לסיוע
- גופי חירום והצלה



על 'מצבי חירום'
מאחר שהפרק עוסק ב'מצב חירום'
מהו? רצוי לחזור ולעיין בדפי המבוא
העוסקים במצבי חירום, הגדרת
המושג 'מצב חירום', מצבי חירום
פוטנציאליים, הצורך בתוכנית 'חינוך
לחירום' ועוד.

על-פי מה מוגדרת חומרת מצב החירום?

הפרשנות על חומרת מצב החירום משתנה מאדם לאדם. אדם אחד עלול לפרש מצב מסוים כמצב חירום חמור ואילו אדם אחר יפרש אותו מצב באופן שונה. כך למשל, ילד קטן שהלך לאיבוד בקניון יגדיר את המצב כמצב חירום חמור, לעומתו אדם מבוגר שהלך לאיבוד יגדיר את המצב כמצב חירום בדרגת חומרה מזערית, אם בכלל. מדוע?

הגדרת חומרת מצב החירום מתבססת על התבחינים הבאים:

- **עוצמת האיום:** עד כמה הסכנה גדולה? מהי מידת הסכנה באיום הנוכחי לעומת סכנות אחרות? האם מדובר בסכנת חיים? למשל, אדם המתגורר בבית צמוד קרקע עשוי לתפוס את איום רעידת האדמה והסכנה הטמונה בה כאירוע בלתי משמעותי, שכן המקום הבטוח נמצא קרוב אליו ובקלות רבה יוכל לפעול בעת הצורך, לעומת מישהו הגר בקומה גבוהה ורואה סכנה גדולה יותר ברעידת אדמה.
- **רמת יכולת התגובה:** האם מדובר באירוע שביכולתי לפעול בו? להגיב? לשנות? האם אחרים יכולים לפעול ולסייע לעצמם ולי? האם אני יכול להיחלץ מהמצב? כאשר פורצת שרפה והאדם המצוי בקרבת מקום יכול לחלץ עצמו ולברוח, הוא חווה אחרת את האיום לעומת אדם המצוי באזור הנמצא בהתקפת טילים, והאפשרות להתנייד ממקום למקום איננה פוטרת אותו מן האיום שבו הוא מצוי.
- **משך זמן מצב החירום:** כמה זמן נמשך האירוע? כמה זמן תימשך השפעתו עלי? על אחרים? מצב חירום המתמשך על פני ימים ארוכים מעורר תחושות וחוויות אחרות ממצב חירום רגעי שחולף לאחר פרק זמן קצר.
- **מוחשיות האיום:** עד כמה נתפס האיום בעיניי כממשי? מדי? אם האיום אינו ממשי ואינו צפוי להתרחש בזמן הקרוב (כמו בצורת או רעידת אדמה) ההתייחסות תהיה שונה מאשר כשמדובר באיום קונקרטי שעתיד להתרחש בזמן הקרוב (כמו מלחמה למשל).
- **הקרבה לאיום:** עד כמה אני קרוב למוקד הסכנה? כאשר חבל ארץ אחד מצוי בטווח ספיגת טילים בעוד שאזור אחר איננו בטווח הטילים - חוויית האנשים המצויים בשני אזורים אלו תהיה שונה באופן משמעותי מאוד.
- **מעורבות היחיד:** האם הפרט עצמו מעורב באירוע? האם בני משפחתו וחבריו או מכריו מעורבים במצב החירום? ידיעה על מצב חירום המתרחש באזור מרוחק תעורר תחושות אחרות לעומת מצב חירום שבו עלול להיות מעורב האדם עצמו.
- **רמת האמון במוסדות העוסקים במתן עזרה והצלה:** האם אני נותן אמון בכוחות הביטחון וההצלה? אדם הנותן אמון בכוחות הביטחון וההצלה ירגיש בטוח יותר מאדם שאינו סומך עליהם. מי שנותן אמון רב בצבא, למשל, יפרש מצב מסוים כמצב חירום באופן שונה ממי שאינו נותן אמון רב בצבא.
- **ניסיון קודם:** מהו הניסיון הקודם שלי בהתמודדות עם מצבי חירום? ההנחה היא שככל שהפרט צבר ניסיון קודם רב יותר והתמודד עם מצב דומה, בין אם ניסיונו צלח ובין אם כשל, ללא ספק תהיה לדבר השפעה על תפיסתו את המצב כמצב חירום.
- **מקורות קיום ראשוניים:** האם מקורות הקיום הראשוניים קיימים או מאוימים? מים, מזון, קורת גג, כל אלו ואחרים מהווים מקורות קיום ראשוניים חשובים ומשמעותיים בחוויית האיום. כאשר האיום מסכן מקורות קיום ראשוניים חוויית האדם המאיים תהיה משמעותית יותר ותיתפס כחמורה יותר, מזו של החווה איום שאינו מעיב על מקורות קיום ראשוניים אלו.

- **האינפורמציה המוזרמת:** מהי רמת המידע שהפרט מקבל באמצעות גורמי התקשורת וגורמי החירום וההצלה? חוסר מידע מהווה מקור להעצמה ולהחמרה של החוויה האישית. מצבים של עמימות ושל חוסר ודאות מעוררים תחושות שליליות כגון: העצמת הפחד, החרדה, חוסר האונים ותחושת חוסר יכולת. קבלת מידע תאזן לרוב תחושות אלו, תגביר את תחושות המסוגלות ואת אופי ההתמודדות עם המצב המאיים.
- **תגובת הסביבה:** כיצד מגיבה הסביבה שלנו למצב החירום? האם הסביבה שלנו שינתה התנהגותה בעקבות המצב? האם השגרה של כלל האנשים בסביבתנו שונתה? האם המוסדות המוכרים בסביבתנו ממשיכים לפעול באופן רגיל?
- **התמיכה החברתית:** עד כמה אנו זוכים לתמיכה חברתית מצד הקרובים לנו? האם יש בקרבתנו אנשים שמצליחים לעודד אותנו? במידה ואין לנו סביבה תומכת, תחושת עצמת האיום תהיה קשה יותר.
- **מנהיגות:** עד כמה המנהיגות מתייחסת לאירוע כאירוע חירום? באיזו מידה מצב החירום משפיע על סדר היום של המנהיגים שלנו? עד כמה הוא תופס כותרות בתקשורת?

מצב חירום כללי / אישי

אנו מבדילים בין שני סוגים של מצבי חירום 'מצב חירום כללי' ו'מצב חירום אישי'.
 'מצב חירום כללי' השפעתם המונית, מעורבים בהם הרבה אנשים והם נתפסים על-ידי רבים כמצבי חירום: רעידות אדמה, בצורת, מלחמה, מתקפת טרור, נפילת רקטות, אירוע גדול של חומרים מסוכנים.
 מצבי חירום כלליים הם אלו שעצם התרחשותם מאיימת בפגיעה באוכלוסייה רחבה יותר.
 ב'מצב חירום אישי' רק אדם אחד או קבוצת אנשים מצומצמת נמצאים בסיכון. "ננעלתי מחוץ לבית" הוא מצב חירום אישי, כמו גם "הייתה שרפה במטבח אצלנו בבית".

וועדא זיצרטיא על 'מצבי חירום אישיים וכלליים'
 נקט איצור וזנוי כלליא על וואסע 'מצבי חירום' וואסזי אג וואני זין שני וואסעס על מצבי
 וואס: מצבי חירום 'עצמי' - שנס נזירי יאג (נאמא, עזעי טעז וכו') וואס 'רטיני'
 שנס שכיח יאג זיי וואס. וועזזרג וואו וואסעל על נאג אסייע אלאמיזיס אונזין וואסאז באאן
 וואני אג מצבי וואס וואסעס.
 שנס זאנאס זעזרג וואסעל קואס על אלאן מצבי חירום אישיים (שכני זיג, וואג
 זרכיס, וואסס מסוכנים זשיאל זיג וואס). אאנס אינו יואס אסאך זאנאס אלו וואסעל וואס, אק
 זאשעלגאן אצגא סכנא וואסאז כיצז אלאס מצבי מסוכנים אלו וואסאז אג עס וואסעל.

למה אלמאז עכשיו - בעג שגרי?

מגרי וויילאס ווס מאלוניס, וברגמאלס גורמים לכל אגז מאגנו אלול מולול סולג.
אס קריס בעג שגרי גמן למעגל על מגרי וילאס עגיזיים, נולול אלול:
אלול מגרי וילאס עלוליס אלוגרמל 2022? כיגז אלו וילזיס עגז? כיגז נרגז?
עגס למעגל על נולאס אלו גסייג ביגנו אלוגמאגז עס מגרי וילאס בעג וברגמאל.
כל מגרי וילאס שאלול נולול עולול בול מולול, רגלול למעגל
אס אלו לול בולק נולאס בול בעג שגרי, ועס נולול אלוגמאגז.

חשיבות ההיערכות לחירום

סכנות ומצבי חירום עלולים לפקוד אותנו ללא התרעה מוקדמת. תגובתם של בני אדם למצבים אלה היא אוטומטית, כמעט אינסטינקטיבית, ומושפעת במידה רבה מחשיבה, מידע ומניסיון קודמים. הזמן ללימוד, להכשרה ולהתכוננות הוא, דווקא, בעת רגיעה. ההנחה היא, שבשעת צרה יוכלו אנשים למלא הנחיות ולהתמודד טוב יותר אם התכוננו לכך מראש, ומכאן הצורך ליצור תהליך ממוסד ומתמיד של תכנון והתכוננות.

כאשר אדם מעריך מצב עתידי כאיום מסוכן ועורך הכנות מוקדמות להתמודדות עם מצב החירום כאשר יתממש, גוברת תחושת הביטחון, פוחתת מידת ההפתעה שבמצב והביצוע בעת הצורך משתפר. תחושת שליטה במצב נובעת מניסיון ומתרגולים מוצלחים בעבר. אנשים שזכו לתרגול מוקדם שלווה בתחושת הצלחה, התמודדו טוב יותר עם מצב הדחק. באסון מגדלי התאומים (2001), למשל, באי המגדלים הקבועים, שעברו הכשרה מוקדמת, תפקדו בצורה מוצלחת ושמרו על קור רוח. ישנם שני היבטים חשובים למצב חירום שאותם כבר הזכרנו קודם לכן בעת שהגדרנו מהו מצב חירום. כעת נרחיב עליהם.

- א. מצב חירום מעורר רגשות ותחושות מסוימים.
- ב. מצב חירום מצריך דרכי פעולה והתמודדות מיוחדות.

כיצד מתבטא הלחץ?

ישנן תחושות ורגשות מסוימים אשר אופייניים לאדם הנקלע למצב חירום. התופעה הראשונה אשר תופיע לרוב בקרב אדם המבין כי נקלע למצב חירום, היא תופעת הלחץ.

לחץ מהור? *

לחץ הוא בן לווייה בחיי היומיום. אין מי שלא התנסה בו. לפעמים הוא מופיע במנות קטנות, כמו לפני בחינה בנהיגה למשל או לפני הופעה בציבור. לעיתים הוא נוחת כמהלומה קשה, עם מותו של אדם קרוב או בעת פיסורין מהעבודה. יש שהוא פתאומי, כמו במקרה של תאונה, ויש שהוא מתמשך, כמו בעת מחלה.

יש לחץ רצוי ומבוקש, כמו בעת טיפוס בהרי ההימלאיה או במשחקי הגביע, ויש אפילו לחץ נעים כמו בעת פגישת אוהבים. המושג 'לחץ' משמש מילה נרדפת לתיאור מצבים קיצוניים כגון: מאמץ, ריכוז, מתח, תסכול, קונפליקט, איום, פחד, חרדה, עצבנות, ואפילו פניקה. אך גם שמחה גדולה או התרגשות מתקשרות להגדרת ה'לחץ'. יש המבחינים בין 'לחץ רע' – המתאר מצוקה, לבין 'לחץ טוב' – המשמש תבלין לחיים.

'לחץ רע' או 'חוויית הלחץ' תבוא לרוב לידי ביטוי כתחושת מצוקה. מצוקה זו מוצאת לה ביטוי ישיר ברגשות, בתגובות גופניות ובהתנהגות. מצב מאיים נתפס בחושים.

לעיתים, הגורם למצב הלחץ הוא מציאותי ואנו חווים אותו באמצעות החושים: הנהגה רואה מולו, במסלול שלו, מכונית המתקרבת במהירות; האם מריחה ריח של שרפה העולה מחדר הילדים; תלמידים בבית-ספר הסמוך לגבול שומעים שריקת רקטה. אך יש שהאיום מתרחש בדמיוננו בלבד. הוא מקרינ לנו סדרה של אירועים מפחידים שאירעו, כביכול, לבת שאיחרה להגיע הביתה או לאב בשירות צבאי. בכל המקרים הללו, בין שאירעו במציאות או בדמיון, אנחנו מגיבים תגובות לחץ.

באחרונה רווח השימוש במושג 'לחץ' לתיאור מצבי-חיים שגורתיים, כגון תופעת ההתבגרות, לחצים חברתיים, דחייה חברתית, הכנות לבחינות, גיוס לצבא ומריבה במשפחה. קשה להגדיר 'לחץ' בהגדרה חד-משמעית, כי יש לו פנים רבות. 'לחץ' משמש כ'מושג גג' או כ'מטרייה' לתיאור התנסויות רבות ושונות הצוררות בצרור אחד.

האנטומיה של הלחץ

מצב לחץ הוא מצב חירום, שבו מתגייסות כל המערכות הגופניות והנפשיות למאמץ עליון, במטרה להתגבר על סכנה העומדת להתרחש. הוא פועל כאזעקה לגיוס כללי של כל המערכות האחראיות לשמירה על הקיום. למרות ההבדלים במקור הלחץ, בסיבותיו ובנסיבותיו, מתרחשת תגובת הלחץ באותו מסלול שהוטבע במנגנון ההישרדות שלנו בתקופות קדמוניות.

מקובל לסווג את תגובות הלחץ לארבעה סוגים עיקריים:

שינויים גופניים: לחץ דם, הולם לב, נשימה מואצת, התחממות הגוף, הסמקה או חיוורון, התכווצויות הקיבה, התייבשות הרוק, הזעה מוגברת.

תגובות רגשיות: פחד, חרדה, כעס, אשמה.

תגובות התנהגותיות: מתח שרירים, רעדה, תוקפנות, בריחה, גמגום.

שינויים בחשיבה: בלבול, עיוותים בתפיסה, שיפוט לקוי, קושי לקבל החלטות, קושי בפתרון בעיות, אובדן זיכרון.

* מתוך: "חיים על הגבול", עופרה איילון ומולי להד, הוצאת נורד, חיפה.

מצב חירום מצריך התייחסות והתמודדות מיוחדות

התמודדות חיובית

נבקש לגרום למצב שבו יאמינו התלמידים ביכולתם ובכוחם להתמודד עם מצבי חירום מסוימים, אך יוכלו גם להבדיל בין מצבים שבהם ביכולתם להתמודד לבדם לבין מצבים שבהם עליהם להיעזר באחרים.

רוב האנשים המבוגרים הם בעלי 'ארגז כלים' שנועד להתמודדות עם מצבי חירום - מעין 'מאגר אפשרויות' הנבנה לאורך השנים, והוא תוצאה של למידה וניסיון שרכשו. בשעת הצורך מפעיל האדם את שיקול דעתו ובוחר בדרך המתאימה והנכונה ביותר עבורו להתמודד עם הבעיות הצצות. ישנן בעיות גדולות, ישנן בעיות קטנות יותר, וישנן בעיות שאותן ניתן לכנות ממש כ'סכנות'. אך לא רק מבוגרים נתקלים בבעיות ובסכנות, גם הילדים נתקלים בהן, אלא שניסיון חייהם קצר ואין ברשותם ארגז הכלים המאפשר הסתמכות על שיקול הדעת.

מצבי חירום מחייבים אותנו לדרכי התמודדות מיוחדות אשר איננו נדרשים להן בחיי השגרה, ולכן אין אנו מיומנים בהן, לעיתים אפילו לא מכירים אותן כלל.

התמודדות עם מצב חירום באה לידי ביטוי ב**היבט השכלי** - הבנת מקור הבעיה, חיפוש אחר פתרון יעיל;

היבט המעשי - נקיטת פעולות כמו למשל: בריחה, פתרון הבעיה, בקשת סיוע ועוד;

והיבט הרגשי - התמודדות עם פחדים, חששות, לחצים וכיוצא באלה. התמודדות עם מצבי חירום נדרשת בשני פרקי זמן: בעת מצב החירום עשויה להתבקש התמודדות פעילה יותר, פיזית יותר, ולאחר מצב החירום - התמודדות עם ההשלכות, הרגשות והתחושות שנוצרו בעקבותיו.

איך אנו, המבוגרים, מזהים מצב מסוים כמצב חירום? מצב שבו אנו נדרשים להשתמש בארגז הכלים המיוחד שלנו שבו נמצאים כל הפתרונות האפשריים המוכרים לנו? הרי לא כל בעיה שצצה מעמידה אותנו במצב של סכנה... איך נוכל לסייע בידם של הילדים להבחין בין מצב רגיל, מסוכן או בעייתי ככל שיהיה, לבין מצב של סכנה אמיתית הדורש התמודדות מסוג מסוים?

אם היה ניתן לפרוש את כל מגוון הסכנות האפשריות, ללמד עליו ולהסביר כיצד יש לפעול בכל מקרה ומקרה - היה המצב פשוט, אך החיים לא מאפשרים למידה שכזו. מצבי הסיכון האפשריים מגוונים מאוד ולעיתים המציאות אף עולה על כל דמיון. על כן עלינו לצייד את ילדינו כהלכה, ולעזור להם לבנות ארגז כלים משלהם, לפרט בפניהם את הסכנות האפשריות ואת דרכי ההתמודדות, וללמדם להפעיל שיקול דעת ולבחור מתוך מגוון אפשרויות.

תחושת הביטחון של הילדים תהיה גדולה יותר ככל שיהיה בידיהם ידע רב יותר על הסכנות, על דרכי המניעה או על צמצום הנזקים, וכמובן על דרכי הטיפול וההתמודדות.

גורמים התומכים בהתמודדות חיובית

התמודדות חיובית תדרוש מאתנו להפוך מצב לחץ למצב אתגר. בכדי לעשות זאת עלינו ללמוד מה מסייע ומה מפריע להתמודדות היעילה.

- גורמים הקשורים למצב האובייקטיבי, כגון מידת הסיכון הממשי, קיומן או היעדרן של דרכי מילוט וכן גורם אי-הוודאות המלווה מצבי לחץ רבים.
- השליטה במצב היא מרכיב מכריע בחסינות בפני לחץ. אמונתו של אדם ביכולתו לשלוט במצב מחלצת אותו מתחושת חוסר-אונים, והופכת אותו מקורבן סביל של הנסיבות למתמודד פעיל.
- היכולת לצפות את העתיד היא גורם נוסף המשפיע על ההתמודדות. הציפייה יכולה להפחית (או להגביר) את רמת הלחץ. לעיתים, האיום הנחזה בדמיון חמור יותר מהאיום הממשי. בניסוי שנערך נאלצו סטודנטים להמתין לבחינה במשך שלוש שעות. ההמתנה הכפויה הגבירה את הפחד מפני כישלון בבחינה. אצל הסטודנטים שחזו בדמיונם את הכישלון התפתחו כאבי בטן, התקפי אסטמה, פריחות בעור, שלשולים והקאות. כל התופעות נעלמו עם תחילת הבחינה. אולם ברוב המקרים היכולת לצפות מראש מאפשרת תכנון והתארגנות, ובכך מקטינה את ההשפעה השוחקת של חוסר הוודאות.

גורמים נפשיים לשיכוך הלחץ, מנגנוני התמודדות פעילה

כאשר המצב אינו בשליטתנו ניתן להפעיל מנגנונים לשיכוך הלחץ, שהם תמרינים שונים של מיתון והרגעה. בחיפוש אחר דרכי התמודדות אפשר לבחור בדרכים ישירות, הפונות להיגיון ומתרגלות התנהגויות חדשות ומתואמות, ואפשר לבחור בדרכים עקיפות, הפונות לרגש, מעוררות חוויות, מאפשרות פורקן ויוצרות דגמים חדשים של התנהגות על-ידי הזדהות עם דמויות ועם מצבים חיוביים. התמודדות יעילה היא פעילות המתרחשת תוך גיוס משאבים פנימיים וחיצוניים. הפעילות מסייעת לטיפול במצב עצמו וברגשות הכרוכים בו גם יחד. פעילות זו מעוגנת במציאות, תורמת לראייה בהירה של העובדות ומפעילה כוחות נוספים ודרכי תגובה אלטרנטיביות. עצם היותו של אדם פעיל מצמצמת את הרגשת חוסר-האונים, מגבירה את תחושת השליטה שלו בעצמו ובמצב. העשייה מגבירה את הסיכוי לשנות משהו בסביבה כדי להפחית את האיום, ובכך גם מחזקת את הדימוי העצמי של האדם, שהוא המפתח להצלחה בהתמודדות. התמודדות פעילה יכולה להתבטא בחיפוש מידע, בהגדרה מחדש של הבעיה, בגיוס משאבים, ובחיפוש אחר פתרונות חדשים. היצירה המדעית והאמנותית צומחת לעיתים קרובות על המצע של מצבי-לחץ. ההתמודדות עם מצב הלחץ ואחריו היא פעילות ארוכה וממושכת. התמודדות מוצלחת מאפשרת לעבור את המשבר, לחזק את ההערכה העצמית החיובית, לשמור על הרגשת המשכיות עם העבר ולצפות בתקווה לקראת העתיד.

מקורות עזרה:

א. ממי ניתן לבקש עזרה? במה יוכל האחר לעזור?

בסביבת הילדים ישנם מבוגרים רבים: מורים, הורים, אחים גדולים, מדריכים בתנועות נוער ובחוגים, ועוד. כל אחת מהדמויות הללו מהווה גורם אפשרי לבקשת סיוע בעת הצורך. הילדים לא בהכרח רואים במבוגרים מקורות לפנייה לעזרה. עלינו להזכיר ולהבהיר לילדים, שכל אחד מהמבוגרים הללו יוכל לסייע במצבי חירום שונים. עבור ילדים צעירים מצב חירום כלשהו קשה פי כמה מאשר עבור מבוגרים, כי פעמים רבות הם אינם משוכנעים ביכולת ההתמודדות שלהם. חשוב, בעיקר אצל ילדים ובנסיכות בלתי שגרתיות כמו בשעת חירום, לעזור להם לתפוס את עצמם כעצמאיים בתחומים שהם באמת עצמאיים. ראוי לחזק את ביטחונם ביכולתם לעשות דברים חיוניים ולהתמודד עם מטלות שונות. ילדים צריכים לחוש כי הם מסוגלים לדאוג למילוי חלק מצרכיהם. הדבר יפתח את הדימוי העצמי החיובי שלהם, אך באותה מידה חשוב שיהיו מודעים למגבלותיהם.

מה מקשה עלינו לבקש עזרה ולקבלה?

- הקושי להכיר בקשיים האישיים שביסוד הבעיה המוצגת.
- הקושי לחשוף את הקשיים לפני אדם אחר.
- הקושי להגדיר את הגורם שיכול לסייע בפתרון הבעיה (אדם או ארגון).
- החשש מפני מה האחר יחשוב עלינו וירגיש כלפינו.
- הנטייה לעצמאות והימנעות מתלות באחרים שעלולה להעיד, כביכול, על חולשה ונחיתות.
- החשש שתוך כדי פעולתו של 'העוזר' ייחשפו חלקים פחות נעימים שקיימים בנו ואשר היינו מעדיפים 'להשאיר בחשיכה'.
- ההרגשה שבעייתנו מיוחדת ואיש לא יכול להבינה ולהבין אותנו.
- לעיתים קיימת תחושה שאין בנמצא כלל פתרון לבעיה, לכן אין טעם לעסוק בחיפוש פתרונות.
- קושי לקבל סיוע בדרך אחרת מזו שבה אנו מעוניינים או רגילים אליה.

התמודדות באופן עצמאי והתגברות על קשיים תוך שימוש בכישורים אישיים ומיצוי המשאבים האישיים יוצרות תחושה של עוצמה אישית. גם היכולת לחפש עזרה כשיש בה צורך תוך מודעות לקשיים, מחזקת, כיוון שהיא יוצרת תחושת התמודדות ומונעת אכזבות, כישלונות ותסכולים.

ויעלה ביצקטילג על 'פנייה' לעצמו

כֹּסֶם שֶׁמֵּעֻלֵּן מִצִּי (חִילֹאם) (אֶפְשָׁרִים) וְהוּא עֲבָל - כִּי עִם מִסְתָּרִים שֶׁל "עֲלָמִים" שְׂאֵלִים (נִין) אֶפְרָיִם, וְהוּא מִשְׁתַּנֵּי עַל-פִּי "עֲבָרִים", עַל-פִּי מִלֵּא (חִילֹאם) וְעַל-פִּי שְׂבִיבִינִי, וְעַל-פִּי זִכְרִי (הַיְיָשִׁיר) "עֲלָמִים" אֶפְרָיִם. (נִין) אֶפְרָיִם בְּרִיב בְּרִיב (חִילֹאם) מִשְׁתַּנֵּי כִּיב בְּמִן שְׂבִיבִי עַל 'ס' (אֶפְרָיִם) שֶׁל (חִילֹאם) וְעַל "עֲלָמִים" שְׂאֵלִים יוֹכֵלוּ אֶפְרָיִם בְּמִן חִילֹאם.

ברצוננו לזכור את הילדים מחלון רחב ככל האפשר של מזרחים - 'חסינים אפריים', ואג, חסי סילב: 'נאמר - על חנה אסתר אה (מחשבה של 'אני לא אצבי' - ישנם אנשים רבים סביבי מחנכים ומסללים אסיי וועבא אי! 'שנייה' - ברך צבתי אינו בהכרח חסינה חן ולעמים מזריכה מאגנו אנה רב ונהגברא על חזק או על בוש. לא חזי ירשיל וילדים נח אפרח צוקא אה נאצם ונחזר ננעם בילד אילום, על-אף שגפנייה אילו גפנייה נחנייה בילד. ולכן ככל שנהיב בגזעם אה מחלון 'חסינים' האפשרי ירשיל וילדים שגם יכולים לזכור בחסיי על-ג' נעצבם.

ב. אופן הפנייה והבקשה לסיוע

חשוב להבין שפנייה לעזרה בעת חירום היא מיומנות הדורשת תרגול.

יילדים זקוקים לפרק זמן כלשהו כדי לחשוב מה לומר או לאזור אומץ לומר זאת. בעת חירום כל רגע חשוב! מסירת הפרטים הנכונים עשויה להיות בעלת חשיבות מכרעת, בעוד שלהשמטת פרטים, בין אם מחוסר תשומת לב ובין אם מתוך חשש, פחד או בושה, עלול להיות מחיר כבד.

כשפונים לעזרה במצב חירום חשוב לדעת היטב מהם הפרטים שאותם יש למסור.

פנייה לגופי החירום וההצלה אינה זהה באופיה לבקשת עזרה מאדם פרטי. בפנייה לגופים המקצועיים למתן סיוע ישנם 'כללים', ישנם פרטים שהם משמעותיים מכדי להשמיטם. הפנייה לעזרה המקצועית דורשת מאתנו להיות ענייניים וספציפיים ככל שניתן, היא דורשת הכנה מוקדמת והבנה בטרם פנייה, בכדי ליצור עבור המסייעים תמונה ברורה ומדויקת עד כמה שניתן.

הדרכה לבקשת עזרה

מה על הפונה לעזרה לעשות טרם הפנייה?

1. להבחין באילו עניינים הוא זקוק לעזרה?

האם ישנן פעולות מסוימות שאותן יוכל לבצע בעצמו? ואילו פעולות אינו יכול לבצע ותידרש עזרה בהן? כחלק מניתוח הבעיה עליו להבין מהן הנקודות שבהן הוא זקוק לעזרה, ובהן למקד את בקשת הסיוע.

2. לחשוב ולהחליט מי יוכל לעזור בבעיה?

על מנת לנצל באופן מיטבי את העזרה יש לפנות אל הגורם הנחשב המקצועי ביותר במתן עזרה מהסוג שאליו אנו נדרשים. טרם הפנייה לגורמי החירום וההצלה יש לוודא שהגורם שאליו פונים הוא אכן הגורם הרלוונטי והמתאים לטיפול ולסיוע בבעיה.

3. עיתוי הפנייה

יש לשים לב אם הפנייה מתרחשת לפני האירוע, תוך כדי התרחשותו או לאחריו. כמובן שעדיף לפנות לעזרה בשלבים מוקדמים של התעוררות הבעיה, למשל: כאשר השרפה שפרצה עדיין קטנה ולא לאחר שיצאה מכלל שליטה. לכן, ההבנה של חומרת האירוע והפעולות שיש לנקוט בטרם פונים לעזרה כל כך חשובות.

4. לאסוף מידע, לברר עובדות

טרם הפנייה לעזרה חשוב מאוד שבידי הפונה יהיו נתונים רבים ככל האפשר על הבעיה, ושנתונים אלה יהיו מדויקים ככל האפשר. אין הכוונה לכך שיש לעכב פנייה לעזרה טרם איסוף העובדות. עבור ילדים איסוף המידע עשוי להיות מסובך, אם מפני שאינם מודעים לכלל העובדות, ואם מכיוון שאינם יודעים להעריך את מידת החשיבות של פרטים מסוימים. עשויים אף להיות מצבים שבהם יסתירו הילדים מידע באופן מכוון כדי 'להגן על עצמם' אם הם חשים שהאירוע התרחש באשמתם או שיכלו למנוע אותו ולא עשו זאת, וכדומה.

עקרונות מנחים לפנייה לעזרה

1. הצגת הפונה – שם, מיקום, פרטים נוספים רלוונטיים: למשל, גיל או פרטים על נוכחים נוספים הנמצאים על ידו, ועוד.

2. ניסוח הקושי ומיקורו – על הפונה להבהיר בדיוק מהי בעייתו, להסביר באופן כמה שיותר מדויק את העובדות היבשות. יש למסור כל פרט שעשוי להשפיע על המצב או על אופן הסיוע שעשוי להידרש.

3. בקשת סוג הסיוע הנדרש – על הפונה להסביר במדויק לאיזה סוג עזרה הוא זקוק – האם הוא זקוק רק למידע, אולי הוא זקוק להנחיות בלבד, או שמא זקוק לאנשי מקצוע שיגיעו לעזרתו, וכיוצא בזה.

גופי חירום והצלה

אדם הנקלע למצב חירום, כללי או אישי, ייתכן מאוד שלא יוכל להתמודד עם האירוע לבדו ויידרש לסיוע של גופים או של ארגונים מקצועיים. על מנת שיוכל אדם לקבל את הסיוע המתאים הדרוש לו עליו תחילה לדעת מיהם הארגונים המספקים שירותי חירום, ומעבר לכך, להכיר היטב את תפקידיו של כל אחד מהם. במצבי חירום מסוימים עשויה כל דקה להיות מכרעת, ולכן היכרות טובה עם ארגוני החירום ועם תפקידיהם תוכל מאוד לסייע.

במדינת ישראל ישנם גופים אחדים וארגונים שמטרת קיומם היא הגנה על האוכלוסייה האזרחית ומתן סיוע ועזרה במצבי חירום. כל גוף וארגון מתמחה בתחום ייחודי ואחראי עליו. במקרים מסוימים ישנה חפיפה, ואותו תפקיד יוכל להתבצע בצורה מיטבית על-ידי כמה גופים (למשל בחילוץ והצלה מתמחים גם הכבאים וגם חיילים של פיקוד העורף). מצבי חירום מתאפיינים, פעמים רבות, בחוסר ודאות ביחס לממדי האירוע ולאופן הטיפול שעשוי להידרש, לכן יגיעו לאיזור שבו מתרחש האירוע כל גופי החירום העיקריים. גופי החירום עובדים בשיתוף פעולה מלא אלו עם אלו, ומכירים היטב את תחומי האחריות האחד של האחר. הם מבצעים הן תרגילים תקופתיים על מנת שיהיו מיומנים ביותר לשתף פעולה, והן תרגילים פנימיים על מנת לשפר את ההתמחות של כל אחד בתחומו הוא.

אילו גופי חירום והצלה קיימים?

משטרת ישראל

ייעוד – משטרת ישראל תעסוק במניעת עבירות ובגילויין, בתפיסת עבריינים ובתביעתם לדין, בשמירתם הבטוחה של אסירים ובקיום הסדר הציבורי ובטחון הנפש והרכוש.

כדי להשיג את ייעודה, ממלאת משטרת ישראל משימות רבות כגון: שמירה על הסדר הציבורי, אכיפת חוקים, חסימת כבישים או הכוונת תנועה במידת הצורך, חקירת עבירות, איתור חשודים בביצוע עבירות, הבאת אשמים לדין. משטרת ישראל גם משתתפת בהגנה השוטפת על אזרחי המדינה מפני טרור או באירועים אחרים. אם יעלה צורך להורות לציבור על פעולות שאותן יש לנקוט ועל דרכי התגוננות כלשהן, המשטרה היא זו שתעביר אותן לציבור – למשל, הוראות בדבר פינוי אזור כלשהו או הסתגרות במרחבים מוגנים. בכל אירוע שבו יקחו חלק כוחות נוספים (כיבוי והצלה, מגן דוד אדום וכו'), הפיקוד על האירוע ועל שיתוף הפעולה בין הכוחות יהיה בידי משטרת ישראל. מספר הטלפון של משטרת ישראל בשעת חירום – 100. ניתן לפנות למשטרת ישראל במקרים נוספים, כמו שרפות או פגיעות גוף – המשטרה אמנם לא מטפלת במקרים אלו בעצמה, אך באחריותה יהיה להעביר הפנייה הלאה אל הגוף הרלוונטי. חשוב לזכור, כי גם במקרים שבהם המשטרה אינה הגוף המומחה בטיפול באירוע, עשויים שירותיה להידרש על מנת להרחיק סקרנים ועוברי אורח מאזור הסכנה, וכדי להשליט סדר ציבורי וכו'.

מגן דוד אדום

בכל מדינה החתומה על אמנת ג'נבה קיים חוק המסמיך אגודה לאומית אחת לקיים את החוק ההומניטרי. הארגונים הלאומיים פועלים במדינותיהם כמסייעים לרשויות הציבוריות. 'מגן דוד אדום בישראל' הוא ארגון ההצלה הלאומי המוכר על-ידי החוק בישראל מראשית הקמת המדינה.

תפקידי מד"א בזמן שגרה:

- הגשת סעד חיים בסיסי לפצועים ולחולים ופינוים באמבולנסים לבתי-חולים.
- הפעלת אמבולנסים וניידות לטיפול נמרץ להגשת סעד חיים מתקדם במצבי חירום רפואיים, כולל טיפולי החייה.
- הפעלת כוחות רפואיים בקנה מידה גדול באירוע רב-נפגעים.
- תפקידים נוספים: הכשרת צוותי מד"א ובעלי תפקידים במד"א, הדרכת האוכלוסייה בהגשת עזרה ראשונה ובהחייאה בסיסית, ארגון התרמות דם, החזקת עתודות דם ומרכיביו לעת חירום ואספקתם לבתי-חולים, אחסנת מערך ציוד רפואי ואחזקתו, התגוננות והיערכות לאירוע רב-נפגעים ולשעת חירום, מילוי תפקידים של אגודת הצלב האדום הלאומי בישראל, ועוד.

תפקידי מד"א בשעת חירום:

מילוי כל התפקידים של שעת הרגיעה, ובנוסף:

- לשמש כעוזר רפואי לצה"ל בשעת חירום, תוך היערכות למתן טיפול רפואי דחוף, טרום-אשפוזי והצלת חיים, ופינוי נפגעים עקב פגיעה באוכלוסייה האזרחית.
- סיוע לרשות האשפוז העליונה לשעת חירום בהעברת חולים מבתי-חולים לבתי-חולים, או בוויסות בין בתי-חולים. מספרו של מוקד מגן דוד אדום הוא 101.

שירותי הכבאות וההצלה או 'מכבי אש'

ייעוד: הצלת נפש ורכוש

- הצלת נפש ורכוש - בדליקות, בפגיעה של חומרים מסוכנים, בתאונות דרכים, בחילוץ לכודים, בשרפות יער ובפיגועי טרור.
- מניעת דליקות - קביעת דרישות לסידורי בטיחות אש אקטיביים ופסיביים בשטחים בנויים ופתוחים, חקיקה והסברה.
- הדרכה ואימונים - החל מאימון הכבאי כפרט עד להשתתפות בתרגילים משותפים עם משטרת ישראל, עם צה"ל ועם ארגונים נוספים. מספר הטלפון הייעודי למכבי האש הוא 102.

מוקד עירוני

המוקד העירוני הוא הכתובת המרכזית לפניות התושבים בנושאים ובבעיות שבתחום טיפולה של הרשות המקומית. ניתן לפנות למוקד העירוני במגוון נושאים - נושאי תברואה ותשתית עירונית, דיווח על מפגעים, כגון: בעיות ביוב, כבישים משובשים, רמזור או תאורת רחוב שהתקלקלו. גם פניות בנושאים סביבתיים יש להפנות למוקד העירוני: עצים, עמודי וכבלי חשמל המסכנים עוברי אורח, תברואת סביבה, חיות המהוות סיכון או הפרעה לחיי התושבים, הצפות ועוד. באמצעות פניות התושבים משמש המוקד כלי לאיתור בעיות בשלבי התהוותן הראשוניים, ומאפשר לרשות העירונית להיערך כדי להתמודד עם הבעיות בהקדם לשיעור רצון התושבים. המוקד העירוני מהווה אמצעי לתכנון, לשליטה ולבקרה עבור הנהלת העיר כדי לכוון את הפעולות המתבצעות על-ידי גורמים שונים בעירייה. במרבית הערים פועל המוקד העירוני 24 שעות ביממה במשך כל ימות השנה, לרבות שבתות ומועדי ישראל. המוקד מרכז את פניות התושבים ומפנה אותן לגורמים הרלוונטיים בכל תחומי פעילותה של הרשות, ומבצע מעקב ובקרה אחר הביצוע. פניות למוקד העירוני מתקבלות מתושבי העיר באמצעות חיוג מקוצר 106, לעיתים 107 או 109 מתוך העיר בקווים חיצוניים. מחוץ לעיר משתנה המספר על-פי אזור החיוג.

פיקוד העורף (פקע"ר)

ייעוד: חיזוק החוסן הלאומי והצלת חיים

הפיקוד עושה זאת על ידי הכנת המרחב האזרחי טרם עימות, תמיכת המרחב האזרחי בעת עימות תוך ביצוע פעולות חילוץ והצלה באירועי תקיפת העורף, וסיוע לשיקומו המהיר של המרחב האזרחי לאחר הסתיים העימות. פיקוד העורף אחראי על תחום ההתגוננות האזרחית במצבי חירום מסוימים והוא מתמחה בתחומים אחדים, ביניהם:

- **הסברה – הדרכה והנחייה של האוכלוסייה בעורף, על מנת להכינה לקראת אירוע התגוננות אזרחית ובעת התרחשותו. במערך ההסברה מספר כלים מרכזיים:**
 - **מרכז מידע (מס' טלפון: 104) –** אליו ניתן לפנות בשאלות הנוגעות לתחומי אחריותו של פיקוד העורף, ובעיקר בשאלות בנושאי התגוננות אזרחית. מרכז המידע פועל 24 שעות ביממה.
 - **אתר האינטרנט של פקע"ר** www.oref.gov.il בו ניתן לקבל מידע בנושאי התגוננות אזרחית.
 - **מערך מדריכות לשעת חירום (מאלש"ח) –** ביצוע הדרכות פרונטליות בנושאי חירום לכיתות ה' ולמבוגרים במוסדות.
 - **אולפן שידור –** הדרכה והנחייה האוכלוסייה על ידי שידור תשדירי הדרכה מוכנים מראש בעברית ובשפות שונות ועל ידי ביצוע ראיונות עם מפקדים ומומחים. השידורים ישודרו בערוץ 33.
 - **מסבירים קבועים בערוצי הטלוויזיה והרדיו** בעברית ובשפות השונות שמעבירים את ההנחיות והמידע לאזרחים.
- **חילוץ והצלה –** חילוץ לכודים בעיקר במקרים של קריסת מבנים כתוצאה מפגעי טבע, מפיצוץ, ועוד.
- **חומרים מסוכנים –** ניהול מעקב אחר הגורמים האזרחיים המחזיקים בהם ומתן הוראות והנחיות לעניין מיגונם והטיפול בהם, כדי למנוע בשעת חירום סכנה לחיי אדם או לבריאותו או פגיעה ברכוש.
- **התרעה –** קביעת אותות אזעקה וארגעה והפעלתם.
- **ערכות מגן –** חלוקת ערכות מגן לאוכלוסייה, קביעת הוראות האחזקה והשימוש בהן.
- **מענה לאירוע בלתי קונבנציונלי –** בניית מערך לגילוי, לזיהוי ולניטור ולטיהור אזורים נגועים בחומרי לחימה בלתי קונבנציונליים בעורף ולהפעילו בעת אירוע התגוננות אזרחית.

המשרד להגנת הסביבה

המשרד להגנת הסביבה אמנם אינו נמנה עם כוחות החירום וההצלה, אך בעת אירועי חומ"ס הוא בעל תפקיד משמעותי. המשרד אחראי על איכות הסביבה במדינת ישראל – איכות האוויר, הקרקע, המים, ועוד. אנשי המשרד להגנת הסביבה הם המומחים הגדולים ביותר בארץ בנושא חומרים מסוכנים. בידיהם הטכנולוגיה המתאימה המאפשרת לאתר קיומו של חומר מסוכן (חומ"ס), זיהוי סוגו, כמותו ופרטים נוספים שעשויים להיות קריטיים בעת חירום. המכשירים המאפשרים זאת ממוקמים בתוך ניידות מיוחדות, 'ניידות חומ"ס' הפזורות בארץ, והן תמיד זמינות ומוכנות למקרה שיוזנקו לאירוע חומ"ס.

בזמן אירועי חירום שמעורבים בהם חומרים מסוכנים תפקידם של נציגי המשרד לאיכות הסביבה יהיו:

- לספק את הפרטים המדויקים ביותר על אודות החומרים המעורבים בתקרית ועל ממדי הסכנה האפשרית בכדי שהגופים המטפלים באירוע (לרוב אנשי שירותי הכבאות וההצלה) יוכלו לבחור את דרך הטיפול הנכונה.
- להנחות את נציגי המשטרה ביחס להתנהגות הנדרשת מן האוכלוסייה, כדי לצמצם נזקים ופגיעה בבני אדם (אם על התושבים להתפנות מהאזור או שמא להסתגר במבנים, אם יש לסגור כבישים ולהרחיק אנשים מהאזור).
- להבטיח שבטיפול באירוע תינזק הסביבה עד כמה שפחות, לתת הנחיות לסיום הטיפול באירוע ולעקוב אחר התהליך עד תומו. במקרה של אירוע חומ"ס יש להודיע בראש ובראשונה למשטרת ישראל, שתעביר את המידע לאנשי המשרד להגנת הסביבה.

גורמים מומחים נוספים שביכולתם לסייע במצבי חירום ספציפיים:

ישנם גורמים נוספים אשר אינם נמנים עם כוחות החירום אך חשוב שנכיר אותם ואת דרך יצירת הקשר עמם על מנת שבעת חירום לא נבזבז זמן יקר.

חברת החשמל:

מוקד 103 של חברת החשמל מרכז פניות של תושבים בכל הנוגע למפגעים ולתקלות בנושא חשמל: כבל חשמל שנקרע, עמוד חשמל מט ליפול, ואירועים נוספים שעשויים להתרחש בעיקר בימות החורף והמסכנים את שלום הציבור. בכל מקרה שבו אירעה תקלה הקשורה לחשמל ניתן לפנות למוקד זה על מנת לקבל מידע או לבקש סיוע.

המכון הארצי למידע בהרעלות:

המכון פועל 24 שעות ביממה וניתן לפנות אליו בכל מקרה של הרעלה, או חשד להרעלה. על מנת לקבל סיוע במידע באשר לדרכי הפעולה הנדרשות אפשר להתקשר למספר 04-8541900. המכון מספק ייעוץ טלפוני ללא תשלום.

חברות הגז המספקות גז בישול ביתי:

בלוני גז הבישול הביתי עשויים להוות סכנה גדולה לדיירי המבנה בכל מקרה של תקלה או של דליפה. חשוב כי יימצא בכל בית במקום נגיש וידוע לכל הדיירים מספר הטלפון של ספק הגז, וכן פרטים עדכניים על אודות בלוני הגז: אם הוחלפו באחרונה, אם היו תקלות קודמות, וכיוצא בזה.



מצב חירום - מהו?

דפי הנושא מתוך חוברת עבודה לתלמיד
בלוויית הערות דידקטיות למורה



זהו עמוד הפתיחה לחוברת ולנושא כולו. מומלץ לערוך שיחה מקדימה כללית עם הילדים שתהווה פתיחה לנושא החדש ותדגיש את חשיבותו.

מומלץ לקרוא עם הילדים את עמודי הפתיחה בכדי שיכירו את סימני החוברת ואת הדמות המובילה.

המטרה בפנייה להורים היא לעורר את מעורבותם להכנת ביתם ומשפחתם לקראת מצבי חירום תוך שילוב הילדים בהכנות.

שלום לכם תלמידים יקרים.

שמי רונן, ואני בן 7. חברי קוראים לי רונן המתכונן... בהמשך אספר לכם כמה.



לפעמים, מתרחשים כל מיני אירועים, שחלקם עלולים להיות מסכנים או מבהילים, ולעמים הם יי עשויים לשבש לנו את חיי השגרה. למשל, כשהייתה מלחמה באזור שבו אני גר, בהתחלה שמחתי שחיי היומיום הרגילים משתבשים, כי לא הלכתי לבית-הספר, אבל יתר כך ראיתי שישנם גם כמה עניינים לא כל כך נעימים במלחמה, כמו: יועקות, נעש של פצצות, בטול חוגים, ועוד כמה דברים. הפנל שלי ושל המשפחה שלי שהיינו מוכנים וידענו מה לעשות כשיש יועקה. הכנתי שהכי חשוב זה להיות מוכן בזמן ההלכתי שכל ילד בישראל צריך להיות מוכן כמוני, ולכן הכנתי עבורכם את החוברת הזו עם הפעילויות. אני בטוח שגם תהנו מפנה וגם תסגלו מפנה מידע חשוב. מידע מציל חיים! אני בטוח שהמידע החדש והתרגולים שנעשה יחד, יעזרו לכם להיות מוכנים ולהרגיש בטוחים... יו בהצלחה!

שלום גם לכם הורים יקרים!

אני יבא של רונן. יום אחד רונן הביא הביתה חוברת צבעונית ומאירת ועליה סמלים של פקוד הערף ומשרד החנוך, וגם כותרת לא שגרתית - להתכונן למצב חרום בהתחלה נבהלתי מאוד, חשבתי שאולי 'פספסתי' משהו בחזשות. כשהבנתי שלא, חשבתי - מה פתאום תלמידים את הילד שלי נושא כזה מפתח? כשדפדפתי בחור החוברת ראיתי מגוון של פעילויות, חלקן סמני - להתייעצות עם ההורים, וחשבתי אהו ובצענו את המשימות. מצאתי את עצמי מספר לו על מלחמות שבהן הייתי מערב, על מלחמת הפכרץ כשהבשנו מסכות מגן ונראינו קצת מצחיקים (אפילו הוצאתי תמונות מהילבום הישן). גם הוא למד אותי כמה דברים. לא הייתי מודע לרובי הסכונים והסכנות שבבית. משפחתנו חוותה מלחמה כמה חדשים ליחר שלמדנו את הנושא. המשפחה פעלה כמו צוות לענין. לכל אחד היה תפקיד, וכלנו ידענו מה לעשות כשנשמע יועקה. התפקידים של הילדים עזרו להם להיות עסוקים במטלות ולא בפחד שללם. אני בטוח שגם אתם כמונו תגלו שהמוקנות מראש חשונה. ואני ממנה שלא נצטרך לישם זאת. בהצלחה!



סימנים מסכמים



כדאי לדעת



עבודת כמה



התייעצות עם ההורים



עבודת בית



חשוב לזכור



דיון בכמה

ווערוא ציזרטיאל
 וועשימו אפשריג - עס אנחנו יכולים!
 בעררים רבים זאגן ובערואס אנו עדים איזים וועגמאזרים בערזאמו
 עס מצבי חילוס, לא פארגממבאזרים.
 איר פארגממבאזרים אנוגעמאזרים עס מצבי חילוס ווא וואמונו כי זיכאמונו
 אפארגממבאזרים. יאזים עאמוים אפארגממבאזרים שאין אנוס כי כוא או וועפענו עא
 מנו אנוגעמאזרים עס מצבי חילוס.
 זאמונו זא אפארגממבאזרים אפארגממבאזרים ווא אפארגממבאזרים בערזאמו
 חילוס שונים, כפי שנים מוצעים בערזאמו וועמונו.
 כזוי שאלך וועמונו יאזרים בערזאמו, מואס אפארגממבאזרים וועמונו שאל
 וועמונו אפארגממבאזרים שאל אפארגממבאזרים וועמונו מואס שוואמונו וועמונו
 זאמו בערזאמו, או אפארגממבאזרים - ווא יאזרים שאל אפארגממבאזרים וועמונו כואמונו.
 זאמו וועמונו וועמונו יאזרים זאמונו זאמונו כואמונו וועמונו וועמונו וועמונו
 וועמונו אפארגממבאזרים - עס אנחנו יכולים!

אחרי שתבוננו באיורים, נחשוב יחד: מה רואים בכל תמונה? מה משתף לכל התמונות? למה בחרנו לפתוח את הנושא בהתבוננות בתמונות אלו?



עבודת כיתה



המילה 'חירום' מעלה בכל אחד מאתנו תחושות ומחשבות, אשר עשויות להיות שונות מאוד מאיש לרעהו. מה מרגישים התלמידים נוכח המראות של מצבי החירום? אילו מחשבות חולפות במוחם? אילו מצבי חירום עלולים להתרחש בסביבתנו? כיצד אנו חושבים שנגיב? איך נרגיש? כיצד נפעל? מכיוון שמצבי החירום עלולים ללבוש פנים שונים, בירור נושאים אלו בשעת שגרה יכול להכין נפשית את התלמידים ולסייע להם להתמודד אתם. עצם המחשבה על נקודות אלו תסייע בידינו להתמודד עם מצב החירום בעת התרחשותו. בפעילות זו יבחנו התלמידים ארבע תמונות המתארות ילדים שנקלעו למצבי חירום. זוהי פעילות הפתיחה.

הצעה לשאלות מנחות:

- מה אתם רואים בתמונות?
- מה לדעתכם המשותף לתמונות השונות?
- מדוע לדעתכם פתחנו את הנושא בהתבוננות בתמונות אלו?

אם נערוך לאחרונה תרגיל התגוננות בבית-הספר כדאי ומומלץ לקשר את נושא השיעור לתרגיל: מדוע אנו מתרגלים? למה חשוב להתנסות באופן מעשי (מדוע למשל, לא ניתן רק לשוחח על מקום ההתגוננות שאליו יש להגיע)? מהי החשיבות של התכוננות בזמן שגרה?

לאחר ההתבוננות בתמונות ושיחת הפתיחה עם הילדים, קראו במליאה את דברי 'רונן המתכונן' ואת ההגדרה של מצב חירום.

בצעו את הפעילות הבאה בהתאם למאפייני הכיתה:

אפשרות א': לערוך 'שמש אסוציאציות' על הלוח, ולנהל שיחה בכיתה שבעקבותיה יתנו הילדים דוגמאות למצבי חירום שונים מתוך הידע האישי שלהם. בסיום הפעילות הילדים יעתיקו לחוברת את רשימת מצבי החירום.

אפשרות ב': הילדים ירשמו באופן עצמאי בחוברת דוגמאות שונות של מצבי חירום, ויסכמו אותן יחד על הלוח בהנחיית המורה.

שימו לב, ייתכן שהילדים יעלו דוגמאות של מצבי חירום אישיים (הלכתי לאיבוד, נתקעתי במעלית וכו') או מצבי חירום כלליים (מלחמה, רעידת אדמה וכו'), במידה שמתאפשר כדאי לעמוד על ההבחנה בין שני המושגים 'מצב חירום כללי' ו'מצב חירום אישי', ובכל מקרה יש להדגיש כי תוכנית זו תעסוק במצבי חירום כלליים.

שלום ילדים, לפני שנתחיל, כדאי שתדעו מהו מצב חירום.



מהו מצב חירום?

מצב שבו בני אדם או רכושם נמצאים בסכנה. האדם לא תמיד יודע מה קרה, מה צריך לעשות או מה יקרה בעתיד.

מצב זה מעורר רגשות שונים, כמו: פחד, לחץ ובלבול.

כאשר מתכוננים למצב חירום, מצליחים להתמודד אתו טוב יותר.

אז עכשו אנחנו מבינים מהו מצב חירום. נסו לחשוב, האם אתם מכירים מצבי חירום נוספים?



קראו יחד במליאה את ההסבר
על ההבדל בין מצב חירום
לשגרה.

בסיום – שוחחו בכיתה על
דוגמאות שונות של פעולות
בעת שגרה, ולאחר מכן בקשו
מהילדים שיכתבו דוגמאות
אישיות משלהם, משגרת
חיהם.

חשוב ומומלץ לחלוק כמה
דוגמאות במליאה בכדי לבסס
את הבנת המושג 'שגרה'.

מצב שגרה הוא מצב שבו הכל מתנהל על פי המצפה והמתכנן,
למשל: הולכים לבית-הספר, משחקים בהפסקה עם חברים,
לומדים בשעורים, מגיעים הביתה וקצת נחים, הולכים לחוגים,
סדר יום רגיל כזה... אתם יודעים.



מצב חירום, כפי שלמדנו, הוא מצב לא רגיל, שעלול להיות
אף מסכן. כאשר **מצב חירום** מתרחש, השגרה שלנו משתנה.



תארו ארבע פעולות שונות שאתם עושים בזמן שגרה:



1. מציאת ספרים
2. הולכים לבינו"ס
3. מחפשים מציאות
4. הולכים לאח

חפשו במלון:

שגרה: _____

חירום: _____

סכנה: _____



בסיום הפעילות כדאי לאפשר
לכמה תלמידים להציג את
תוצריהם בפני הכיתה ולהסביר
את מצב החירום 'שלהם'.

בהצגת הציורים יש לשאול
את התלמידים שאלות שונות
ולאפשר להם להתבטא:

- מהו מצב החירום המתואר
בציור?
- מה מרגישה הדמות החווה
את מצב החירום?
- מי מכם חווה מצב חירום
דומה?
- כיצד הוא התרחש?
- כיצד הסתיים האירוע?
- האם התמודדתם אתו
בהצלחה?
- האם היה צורך לקרוא
לעזרה?



צִירו ציור המתאר מצב חרום (כרצונכם ועל פי בחירתכם).
כתבו מתחת לציור מהו מצב החירום שציירתם וכיצד התרחש.

אני צירתי:



מאחר שפעילות זו במלואה
 עלולה לגזול זמן רב, יש
 להפעיל שיקול דעת ולהחליט
 אם הפעילות תתבצע כעבודת
 כיתה או כעבודת בית.

מַצְבֵי שִׁגְרָה וּמַצְבֵי חֲרוּם

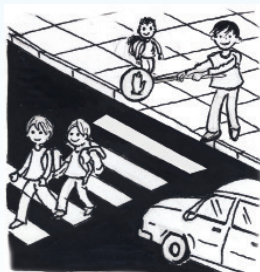


לפניכם ציורים המתארים מצבי שגרה ומצבי חרום.

צבעו בצבע **אדום** את האיורים המתארים מצבי חרום.

צבעו בצבע **ירק** את האיורים המתארים מצבי שגרה.

גזרו והדבקו את המשפט המתאים לכל איור (מהמשפטים המצורפים בעמוד הבא).



המשך הפעילות:

גזרו את המשפטים והדבקו מתחת לתמונות המתאימות.

משחקים בברכה
בבית.

אנו אוכלים
ונהנים.

סכנת נפילה!

זהירות, שרפה!

אנו יושבים
במקלט.

חוצים את הכביש
בזהירות.



בְּנֵי מִשְׁפַּחְתִּי בְּמִצְבֵי חֵרוֹם



בְּחֵרוֹ אֶחָד מִבְּנֵי מִשְׁפַּחְתְּכֶם. עֲרֹכוּ רֵאיוֹן בְּנוֹשֵׂא מִצְבֵי חֵרוֹם. עֲנוּ עַל הַשְּׁאֵלוֹת יְחָד:

שֵׁם הַנְּשֹׂאֵל: _____

הָאֵם נִקְלָעָה אִי פֶעַם לְמִצְבַּח חֵרוֹם? אִם כֵּן, סַפֵּר בְּקִצְרָה.

מָה עָשִׂיתָ? בִּיצַד פְּעֻלָּה?

בִּיצַד הִרְגָּשְׁתָּ בְּעֵת מִצְבַּח הַחֵרוֹם?

מָה סִיעַ לְךָ לְהִתְמוֹרֵד עִם מִצְבַּח הַחֵרוֹם?



עַל מִנֵּת לִשְׁתַּף אֶת הַהוֹרִים
בְּנִלְמַד בְּכִיתָה, וּבְכַדִּי לְהַשְׁלִים
אֶת הַכֵּנֶת הַמוֹשָׁג 'מִצְבַּח חֵרוֹם'
נִבְקַשׁ מִהַתְלַמִּידִים לְרִאיוֹן אֶת
הָאֲנָשִׁים הַקְּרוֹבִים לָהֶם עַל
מִצְבֵי חֵרוֹם שֶׁהֵם חוּוּ בַּחִיָּהֶם.
יֵשׁ לָשִׁים דָּגֵשׁ עַל הַעֲצָמָתָם
כְּאַחֲרָאִים וּכְמִסּוּגָלִים לִשְׁתַּף
אֶת הַהוֹרִים בַּתְּהַלִּיךְ הַלְּמִידָה.

בַּעֲקֻבוֹת עֲבוֹדַת הַבֵּית:

הַתְלַמִּידִים יִתְבַקְּשׁוּ לְסַפֵּר עַל
מִצְבֵי חֵרוֹם שֶׁקָּרוּ לָהֶם אוֹ
לְקְרוֹבִים לָהֶם. רִצּוּי שֶׁהַמּוֹרָה
תִּפְתַּח בְּסִיפּוֹר אִישִׁי מִשְׁלָה כְּדִי
לִיצוֹר אֶת הָאוֹוִירָה הַרִצּוּיָה וְכְדִי
לְהִצִּיג אֶת הָאוֹפֵן שֶׁבּוּ יֵשׁ לְסַפֵּר
אֶת הַסִּיפּוֹר. שְׁאֵלוֹת מִנְחוֹת
אֲפִשְׁרִיּוֹת: אִיךְ הִרְגַּשְׁתָּם בְּעֵת
אִירּוּעַ הַחֵירוֹם, הָאֵם לְקַחְתָּם בּוֹ
חֵלֶק? אִיךְ הִרְגַּשְׁתָּם כְּשֶׁהַהוֹרִים
סִיפְרוּ לָכֶם עַל הַמִּקְרָה? מָה
חִשַּׁבְתָּם? אִיךְ הִגַּבְתָּם בְּעֵת
אִירּוּעַ הַחֵירוֹם אוֹ אִיךְ הִגַּבְתָּם
לְסִיפּוֹר הַהוֹרִים?

מה למדתי מהשיחה עם בן משפחתי? _____

כיצד הרגשתי כאשר שמעתי את הספור? _____

נו, ראינתם מישהו מבני המשפחה?

אני ראינתי את אחי הגדול. הוא ספר לי ששקעה בצבא ליד הגבול עם לבנון. נשמעה פתאום אועקה בישראל, וכלם רצו למקלטים. הוא ספר לי, שהלב שלו דפק מהר, ושהאועקה נשמעה יותר חזק אפלו מהצפירה של יום הזכרון. לא ידעתי לפני כן שאועקה של מלחמה, למשל, היא כמו הצפירה המכרת רק שהיא עושה קולות עולים ויורדים. כמה טוב לדבר עם בעלי נסיון. תמיד לומדים משהו חשוב.



המטרה בפעילות זו היא לחשוף באופן מסודר את גורמי ההצלחה השונים הקיימים, תפקידיהם ומספרי הטלפון שלהם. אנו מציעים שתי אפשרויות לשיעור זה:

כיצד פונים לבקש עזרה?

כפי שלמדנו, מצבי חרום עלולים להתרחש לפתע, מבלי שנתכנן את בואם. למשל, מלחמה, שרפה קטנה במטבח, רעידת אדמה, נקע ברגל תוך כדי משחק עם חברים במגרש המשחקים, ועוד ועוד. מכיון שלעתים מצבי חרום עלולים להיות מסכנים, כדאי שנדע כיצד ולמי יש לפנות לבקשת עזרה. לעתים יהיו אלו אנשים שנמצאים סביבנו, המורה, השכן מלמעלה, ולעתים נדרש להתקשר ולהזעיק את גורמי החרום המקצועיים: משטרה, פקוד הערף, מכבי אש, מגן דוד אדום, ועוד.



בכל אופן, חשוב לזכור:
בארוץ חרום חשוב וכדאי
לפנות למבגר אחראי.



א. לאסוף במליאת הכיתה מידע מהילדים על הגורמים השונים שאליהם ניתן לפנות בבקשת עזרה (לכתוב על גבי הלוח את שמות הגורמים, ומתחת לכל גורם להוסיף מידע שנאמר על-ידי הילדים). לסיום הפעילות – עבודה עצמאית של הילדים בעמודי המידע הבאים.

ב. לאפשר לילדים עבודה פרטנית או בזוגות בעמודי המידע הבאים. בסיום המשימה – לקיים שיחת מליאה שבה יפרטו הילדים את אשר למדו על הגורמים השונים, ולרכז את המידע על גבי הלוח.

בפרק זה נבקש 'להיכנס' אל ארגז הכלים של התלמידים ו'להניח בתוכו' את האפשרות 'בקשת עזרה'. יחד עם אפשרות זאת נבקש להעניק לתלמידים את הכלים שבעזרתם יבינו מתי וכיצד יש להשתמש באפשרות 'בקשת עזרה' כפתרון למצבי חירום. כמו כן נבקש לסייע בידם להבין מתי קבלת החלטה 'לבקש עזרה' היא בגדר 'אפשרות' ומתי בגדר 'חובה'.

בפרק זה, ננסה לתת מענה לשאלות כגון: מדוע לבקש עזרה? מיהו המסייע, מיהו המסתייע ומה הקשר ביניהם? מתי אנו זקוקים לעזרתו של האחר? ממי ניתן לבקש עזרה? במה יוכל לעזור? כיצד ניתן לזהות גורמים מסייעים אפשריים בהתאם למקום הימצאנו ובהתאם לסוג הבעיה? ובאופן כללי, נפרט את הקשיים והדגשים בנושא הפנייה לעזרה.



משטרת ישראל

משטרת ישראל אחראית על שמירת נא עבודת בית
איוס . השוטרים נוסעים ב ניי
כא . על גג הניידת יש סיכוי וניורה מהבהבת
בכחל ובאדם. השוטרים לבושים ב נאים כא
ונתן לראות אותם במקומות רבים ברחבי הארץ: בכבישים - שומרים ומכונים את
התנועה, בבתי-ספר ובמוסדות, בקניונים, באצטדיוני הכדורגל ובהפגנות, בבתי
משפט ובכל מקום שבו מתקיים ארוע שבו משתתף צבור גדול מאד.
אנו נתקשר למשטרה כאשר נבחין שילד הלך לאבוד, כאשר נראה אדם
חפץ חשוד, אדם חשוד, או בכל ארוע הקשור להפרה של החק והסדר.



מספר הטלפון של מוקד המשטרה: 100



חשוב לזכור: המוקד זמין 24 שעות ביממה.

אתר האינטרנט: www.police.gov.il

מאגר מלים:

ניידות כחולות, סינה, מדים כחלים, החק והסדר, העובר על החק





פקוד הערף

פקוד הערף הוא גוף השייך ל־ 30"א ותפקידו לספק הגנה לאזרחים מפני איומים שונים.

החילים בפקוד הערף חובשים כמחות (כובעים) בצבע כחול.

בין יתר תפקידיו אחראי פקוד הערף על:

הסברה, 30"א ותרגול של האזרחים - מה עליהם לעשות במצבי חירום השונים.

חלוצי 30"א של לכודים מתוך הריסות מבנים.

השמעת אזערה בכל הארץ במקרה של ארוע חרום (למשל: נפילת רקטות או טילים).

מתן ציוד 30"א לאזרחים, כמו מסכות מגן וחבורות הסברה.



מרכז המידע של פקוד הערף: 104

המרכז פועל 24 שעות ביממה.

אתר האינטרנט של פקוד הערף:

www.oref.org.il



מאגר מלים:

הדרכה, הצלה, הגנה, צה"ל, אזעקה.





מגן דוד אדם

מגן דוד אדם או בקצור מגן דוד מטפל בנפגעים במצבי חרום, ומעבירם לבתי החולים באמצעות אמבולנסים.
ה אמבולנסים של מד"א הם בצבע לבן ועליהם סמל של מגן דוד בצבע אדם.
בתוך האמבולנס ישנם חובשים שנותנים עזרה - ראשונה בעת הצורך.
בין יתר תפקידיו אחראי מד"א ללמד ולהכשיר את האוכלוסיה להגיש עזרה ראשונה, והוא גם זה המנהל את מבצעי ההכשרה - הראשונה ברחבי הארץ.



מספר הטלפון של מד"א הוא 101
המוקד זמין 24 שעות ביממה.
אתר האינטרנט : www.madis.org.il חשוב לזכור



מאגר מלים:
מד"א, עזרה ראשונה, התרמות הדם, אמבולנסים.





מכבי האש

התפקידים העיקריים של מכבי האש הם לכבד שכר ולבצע חלוצי והצלה של לכודים.
הצבע המזוהה עם מכבי האש הוא הצבע ה אדום וזהו בדרך כלל הצבע של רכב הכבוי שהם נוסעים בו, וגם צבע פנס האזהרה.
הכבאים לובשים מדים בצבע אדום (כדי שיהיו אותם).
בתוך ה אדום ישנו זרנוק מים שבעזרתו יכבו שרפות.
נ אדום גבוה מאוד שיסייע בחלוצי לכודים מהקומות הגבוהות.
בתחנת כבוי האש נמצאים אדום העובדים במשמרות, כך שתמיד יהיה צוות שיוכל לעזור בעת קריאה לבקשת עזרה במוקד.



מספר הטלפון של מוקד מכבי האש: 102

המוקד פועל 24 שעות ביממה.

אתר האינטרנט: www.102.co.il



מאגר מילים:

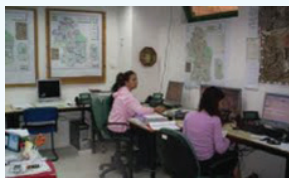
כבאים, צהב, כבאית, לכבות שרפות, סלם, אדם.



מוקד עירוני

ה _____ מ/ר 3 _____ נעילי הוא פתבת מרכזית לבעיות או לפניות של התושבים בנושאים הקשורים לתחום הטפול של _____ נעילי כגון: בור שנפער בכביש ומהנה _____ סכני, עמוד חשמל אשר _____ רס בעקבות סערת גשמים, צנור מים שהתפוצץ בעקבות _____ נעילי ועוד.

בזמן חרום נתן לפנות למוקד העירוני כדי לדווח במקרה שנפל _____ טיל קרוב למקום שבו אנו נמצאים, או כדי לדעת מתי נתן לצאת מהבית לקנות אכל, לפגש חברים, ועוד.



מספר הטלפון של המוקד העירוני
הוא בדרך כלל: 106, 107, 108, או 109
והוא פעיל 24 שעות ביממה



חשוב לזכור

מספר הטלפון של המוקד העירוני בעיר שלנו:

מאגר מלים:

קרב, סכנה, העירייה, הפגזה, המוקד העירוני, טיל.



לסיכום נושא 'גופי חירום והצלה' מוצעת פעילות שמטרתה ליצור לתלמידים דף אשר ישרת אותם ואת בני משפחתם, ויאגד בתוכו את מספרי הטלפון העיקריים שעשויים להיות חיוניים בעת חירום.

על גבי הדף רשומים שמות ארגוני החירום וההצלה, והתלמידים מתבקשים למלא את מספרי הטלפון הנכונים במקומות המתאימים. חלקה השני של העבודה עוסק בספר הטלפונים המשפחתי. את דף הפעילות יוכלו התלמידים למצוא באתר פיקוד העורף www.oref.org.il

על התלמידים להעזר בהוריהם ותוך כדי התיעצות יש לקבוע שני מספרי טלפון נוספים שעשויים להיות לעזר בעת חירום, למשל: שכן קרוב או בן משפחה, שכישוריהם עשויים להיות רלוונטיים בעת צרה כזו או אחרת. אנו תקווה, כי בעת שיסיימו בני המשפחה למלא את הדף הם יתלו אותו במקום נגיש ונראה לעין, על מנת שניתן יהיה לעשות בו שימוש בשעת הצורך.

כדאי ומומלץ להכיר את מספר החירום הספציפי של המוקד העירוני ביישוב שבו מתגוררים התלמידים.

יופי, עכשו בואו נעשה סדר עם כלל הגופים המטפלים:

הארגון	מטפל ב...	סמל הארגון	טלפון / אתר אינטרנט
מכבי אש	✓ כבוי שרפות ✓ סיוע בחלוצי לכודים		102 www.102.co.il
מגן דוד אדום	✓ הגשת עזרה ראשונה ✓ פנוי פצועים		101 www.madis.org.il
פקוד הערף	✓ הכנת האכלוסיה לחירום ✓ חלוצי והצלה של לכודים ✓ השמעת אזעקה במצב חירום		104 www.oref.org.il
משטרת ישראל	✓ שמירה על חק וסדר ✓ הגנה על התושבים		100 www.police.gov.il
מוקד עירוני	✓ סיוע לתושבים בנושאים הקשורים להמשך החיים הסדירים בעיר בעקבות מצב החירום (פנוי עץ שנפל וחסם את הכביש בעקבות סערה, חלקת מזון, עזרה לבעלי מגבלויות הנמצאים בביתם בעת מלחמה ועוד).		106/107/108/109

לפעילות בנושא ספר הטלפונים המשפחתי הפנסו לאתר פיקוד העורף www.oref.org.il



ההחלטה בין התמודדות עצמאית לבין בקשת עזרה חשובה מאוד עבור הילדים. פעמים רבות נקלעים ילדים למצב חירום ואינם בטוחים בדרך התגובה הנכונה, התלבטות שעלולה לסכנם.

חשוב להבהיר לתלמידים את ההבחנה בין דרכי ההתמודדות האפשריות. כדאי גם לבקש מהם דוגמאות לכל אחת מדרכי ההתמודדות: באילו מקרים, לדעתם, יוכל ילד בגילם להתמודד בעצמו, ובאילו מקרים כדאי להזעיק עזרה.

יש לשים לב, כי לחלק מהאירועים שנבחרו אין תשובה חד-משמעית ומובהקת.

ההחלטה - האם אתמודד בעצמי או אקרא לעזרה - קשורה לתחושה ולהרגשה של הילד בדבר יכולתו להתמודד. אם אחד התלמידים יאמר שהוא אינו חושב שיוכל להתמודד עם האירוע - יש לכבד זאת ולא ללחוץ עליו לחשוב ולנהוג אחרת. יחד עם זאת, העצמתם והגברת תחושת מסוגלותם חשובה ביותר.

באירוע מס' 3 - אנו מעוניינים להוביל את התלמידים למחשבה, שישנם אירועים שאם לא נפעל בהם באופן מיידי, הם עלולים להתפתח לאירועים גדולים. למשל: במצב של שרפה קטנה שהיא רק בראשיתה, ייתכן שאולי עדיפה פעילותו העצמאית של הילד על חיפוש מבוגר, אם אין מבוגר זמין בסביבה.

ההבחנה בין 'כדאי' ל'הכרחי' נועדה להבהיר, כי ישנם אירועים שבהם אין ספק שעזרת מבוגר הכרחית באופן מיידי. לעומתם, במצבים אחרים ניתן לנסות לפתור את הבעיה באופן עצמאי.

להתמודד בעצמי או לקרא לעזרה?



ישנם מקרים שאתם נוכל להתמודד בעצמנו ולפעל ללא כל עזרה. ואולם, לעתים אנו חייבים להעזר באדם אחר, רצוי במבגר. סמנו בשכלה הבאה - האם תוכלו להתמודד בעצמכם עם האירועים הבאים, ובאילו מהאירועים תזדקקו לעזרתו של מבגר (סמנו - האם עזרתו היא כדאית או ממש הכרחית) בסעיפים 7 ו-8 הוסיפו אירועים משלכם.

מספר ארוע	המקרה	האם אוכל להתמודד בעצמי?	האם כדאי/הכרחי שאסתיע במבגר
1	בזמן משחק מחבואים, רון נפל לבור עמק מאד ולא ענה לקריאתי.	כן/לא	כדאי/הכרחי
2	בעודי נמצא לבדי בבית, קבו לפתע כל האורות.	כן/לא	כדאי/הכרחי
3	ילדים שחקו בכתה בגפרורים בזמן ההפסקה, ולפתע אחת המחברות עלתה באש.	כן/לא	כדאי/הכרחי
4	השכנה שלי רנית, החליקה במדרגות וקבלה מכה ברגל.	כן/לא	כדאי/הכרחי
5	במגרש המשחקים ליד ביתי הבחנתי במזונדה שחורה עוזבה.	כן/לא	כדאי/הכרחי
6	במהלך ההפסקה בבית-הספר פגשתי את אחי הצעיר של חברי יואב שבכה, מכיון שאבד את מפתחות ביתו.	כן/לא	כדאי/הכרחי
7			
8			



המטרה של פעילות זו היא ליישם את שנלמד על אופן הפנייה לגורמי החירום וההצלה.

לבחירה - עבודה פרטנית, בזוגות או במליאה.
בסיום הפעילות יש לערוך שיחה במליאה בכדי לסקור את התשובות השונות שהועלו, תוך מתן לגיטימציה לדרכי תגובה שונות הקשורות לאותו אירוע.

קראו את הקטעים הבאים וענו על השאלות בעמודים הבאים:



שלום, שמי יעל,

לפני כמה דקות כשישבתי בחדרי
הרגשתי בריח של עשן שהגיע
מהמטבח. איני יודעת מה לעשות.
מה הייתם עושים במקומי?

מה צריכה יעל לעשות, לדעתכם?

אשר אמר, ואנסה לנסות מה רע. במידה ואמרו
שעם הצלה, יש לזאת מידה מן הנהלים ולרוא לעצמי

שלום, שמי שקד,

בזמן שירד גשם, שמעתי רעש חזק
מבחוץ, ולפתע פכו כל האורות
בבית! כשהסתכלתי החוצה, הבחנתי
בעץ שנפל על עמוד חשמל סמוך
לבית שלי! מה לעשות?

מה צריכה שקד לעשות, לדעתכם?

אנחנו אנחנו נעזרנו ונצונו על כך או אנחנו אנחנו נעזרנו.
אנחנו אנחנו נעזרנו ונצונו. אם אנחנו אנחנו נעזרנו.





שלום, שמי יואב,
בזמן המלחמה כשהייתי בביתי
שמעתי לפתע אזעקה עולה ויורדת.
מה לעשות?

מה צריך יואב לעשות, לדעתכם?

אניכנס מיצ אמרנו מאן ואניגרסר לאאז ונואכיס



שלום, שמי יוני,
הלכתי עם אבא שלי לקניון, ובזמן
שהסתובבנו בין החניות פתאום לא
מצאתי אותו .. הלכתי לאבוד!
מה עלי לעשות...?

מה צריך יוני לעשות, לדעתכם?

אמלא מיסיו מלאכר ולגרס ממנו עצמו בימלא.





שלום, שמי גילי,
שחקתי בגנה ונפילתי,
קבלתי מכה ברגל, ואיני מסגלת
להזיז אותה. מה עלי לעשות
עכשו?

מה צריכה גילי לעשות, לדעתכם?

לרץ מאז נחלצים זינוק אוניצ'ר אר
אז נחלצים או לא לאלו מוחלם כי נחלצים יוצים
איננו אני מחר ויום יבוא ארם אר.



שלום, שמי דניאל,
הודיעו בדיו שצריך לבחור מרחב מוגן.
אינני יודעת מהם הכללים ומה בדיוק
צריך לעשות. למי כדאי לפנות?

מה צריכה דניאל לעשות, לדעתכם?

נאן אורשכ אמרש נחיצ של פירוש נחלץ או לזכור
באר נחלצים של פירוש נחלץ. אפשר גם אורשכ נח
שכן שר מחול אר, אפילו, אפילו ארשכ נחלץ.



על מנת לאמן את התלמידים בפנייה לעזרה, ניתן לבצע בכיתה תרגול מעשי של אופן הפנייה. בכל פעם שתלמיד יתאר אירוע, תבקש המורה מתלמיד אחר לבצע המחשה של בקשת העזרה. תפקידה של המורה יתחלף בהתאם לאירוע (כבאי, שוטר, חובש, השכנה, המוכר בסופרמרקט וכו'). אם התלמיד ייתקל בקושי, תעמוד בפניו האפשרות לבקש 'גלגל הצלה' מתלמידי הכיתה שיציעו לו כיצד לדעתם עליו לנהוג.

מומלץ וכדאי לערוך בעקבות פעילות זו שיחה בכיתה, שבה יחלקו הילדים סיפורים אישיים על התמודדות עם מצבי חירום שונים. מה היה המצב? כיצד הגיבו? למי פנו? מה הייתה דרך ההתמודדות?

כיצד פונים לבקש עזרה?



1. נדב ומתן יצאו מביתם לעבר גן השעשועים שמאחורי ביתם. בדרך הבחינו שליד הגדר מונחת מזנדה שחורה וחסודה. הם זכרו שלמדו בבית-הספר שאסור לגעת בחפץ חשוד, וכי עליהם להזעיק עזרה, והחליטו לברח מהמקום. נדב, האח הבכור, התקשר 100 למשטרה.



באו נדמן את שיחתם: (השלימו את תשובותיו של נדב)

מוקד משטרה: משטרה שלום. במה אפשר לעזור?

נדב: אלום, כאילו אף אחד

מוקד משטרה: מי מדבר?

נדב: אני 23 ואני נמצא עם אף אחד

מוקד משטרה: היכן הארוע?

נדב: בכ"א אכזב, מאלו מלומד על נעצב סליל מחרס (נכזרס)

מוקד משטרה: תאר לי בבקשה מה ראיתם בדיוק?

נדב: כאילו מאלו מלומד מלומד מלומד איז נעצב לא נכזאן מלומד

מלומד מלומד מלומד

מוקד משטרה: יש להרחיק את כלם מהמקום, אני אשלח חבלן משטרה שיגיע

למקום. כל הכבוד על הערנות והאזרחות הטובה שגליחתם!



2. טליה נסעה באוטובוס לחפשת קיץ בקבוצת אצל סבא וסבתא שלה בצפון.
לאחר כמה דקות הכינה שבטעות ירדה בתחנה לא נכונה, אך האוטובוס היה כבר
רחוק. הוריה של טליה היו באותו זמן בחוץ לארץ.

הציעו לטליה למי עליה לפנות, וכתבו את תכן שיחתם.

טליה: מסטרו שלום, (ולכתי לאילוז

הגורם: מ' מזכר, 22 דק?

טליה: שמיט

הגורם: איפה את נמצאת עכשיו, טליה?

טליה: נמצאת ארץ כנרת וירדני במחנה (ולא נכונה), אני

אושב שמיט קרוב ארץ

הגורם: מאי איפה את לא סביב?

טליה: אני לא נכונה (נכונה) ומצב מים. אין פה אנשים.

הגורם: אני אושב שמיט נמצאת באזור (נמצאת) ארץ, אני מייז

שולח מייז איך. את מצב עם אנשים שמיט לא מבינה. את מבינה?

מייז. נמצאת עוז כמו צלה. את מבינה, לא נמצאת ארץ.



גופי חרום והצלה – תפקידים

לפניכם רשימת מקרים שבהם נדרש טפול של גופי החרום שעליהם למדנו.
בהמשך מופיעים הסמלים של כל אחד מגופי החרום. עליכם לגזור את
הסמלים ולהדביקם במקום המתאים, ולרשם את מספר הטלפון.
שימו לב – ישנם מקרים שבהם נדרש יותר מגורם מטפל אחד.



להתיעצות
עם ההורים



עבודת בית

הגורם או הגורמים המתאימים לטיפול בבציה		הארוץ, הבציה
מספר הטלפון רשמו את מספר הטלפון המתאים	סמל הגורם גזרו והדבקו את הסמלים המתאימים המצרפים בעמוד 33	
	מלך צילוני, מטכ"ל	לנו יקראו אם יתקלקלו הרמזורים בכביש. מי אנחנו?
	3N"K	לנו יקראו אם משהו יפל ויפצע. מי אנחנו?
	2"K	לנו יקראו אם תפרץ שרפה. מי אנחנו?



הארוע, הבעיה	הגורם או הגורמים המתאימים לטיפול בבעיה	מספר הטלפון רשמו את מספר הטלפון המתאים
אלינו יתקשרו אם ירצו לדעת כיצד מתנהגים כששומעים אזהרה עולה ויורדת. מי אנחנו?	סמל הגורם גזרו והדבקו את הסמלים המתאימים המצדפים בעמוד 33	פיקוד «עורף», מוקד צילוני
לנו יקראו אם יתפוצץ צנור מים גדול בגן צבורי. מי אנחנו?		מוקד צילוני
לנו יקראו אם אוטובוס יקלע לתאונה ואנשים רבים יפצעו וילכו בתוכו. מי אנחנו?		מז"א, כז"א, משטרה
לנו יקראו אם יקרה בניז ואנשים ילכו בתוכו. מי אנחנו?		כז"א, פיקוד «עורף», מוקד צילוני, משטרה



השיעור עוסק בהתמודדות
הרגשית של הילדים.

מטרת השיעור היא זיהוי הרגשות
שעולים להתעורר במצב חירום,
ומתן הכרה ולגיטימציה לרגשות
שונים אלו.

יש לקרוא את הקטע במליאה,
כאשר פעילות ההמשך תיעשה
באופן עצמאי, בזוגות או במליאה.

קראו את הקטע הבא:



באו הכירו
את החברה שלי תמר, שהחליטה
לכתב יומן מלחמה. אני חושב שאפשר
ללמד רבות מהנסיון שרכשה
במלחמה האחרונה

היומן של תמר

- 1 יומן מלחמה יקר שלום,
- 2 אתה עוד לא מכיר אותי, אבל אני מקווה שעוד מעט נהיה חברים טובים.
- 3 קוראים לי תמר, אני בת 7, ואני גרה בקרית שמונה. לפני חמש שנים, ההורים שלי
- 4 צבעו לי את החדר, קנו לי מחשב חדש, ויחד ארגנו את כל החדר מחדש...
- 5 כל כך שמחתי! אבל, בזמן האחרון אני בכלל גרה במקלט ולא בחדר החדש.
- 6 למה אנחנו במקלט? כי כל הזמן יש אצוקות. האצוקה נשמעת מתוך צופר גדול,
- 7 שמשמיע קול חזק כזה, עולה ויורד... קצת מפחיד. בהתחלה גם אני לא ידעתי מה
- 8 זו אצוקה, עד ששמעתי אותה כל כך חזק, ומיד הבנתי: התפקיד שלה הוא להזהיר
- 9 אותנו מפני הטילים, ולהזכיר לנו להכנס אל המרחב המוגן שלנו שהוא המקלט.
- 10 שם, כלנו יושבים יחד ושומעים את ההנחיות של פקוד הערף.
- 11 יש לי גם כלב קטן שקוראים לו חומי, מצאתי אותו לפני שלש שנים ברחוב.
- 12 הוא היה רעב, צמא ועצוב, ולקחתי אותו הביתה כדי לטפל בו.



- 13 חומי מפחד מאד מהאזעקות, ובכל פעם שמתחילה אזעקה או שנשמע קול פצוץ
- 14 הוא מתחיל לילל ומתחבא מתחת למטה שלי. אני מנסה להסביר לו שאין ממה
- 15 לפחד, אבל האמת? אני קצת מפחדת בעצמי....
- 16 במקלט יושב לידי יותם, השכן שלי. גם הוא בן 7 (בקיץ יהיה לו יום הולדת 8...)
- 17 איזה בייף לו!) יותם בוכה כל הזמן. אמא הסבירה לי שהוא בחרדה. חרדה דומה
- 18 מאוד לפחד - אך חזקה ממנו... זהו מצב שבו מרגישים מתח, דאגה ועצבנות, גם
- 19 אם באותו רגע אין אזעקה וטילים. אני חושבת שיותר מאחר אלך לשחק אתו,
- 20 כדי שישכח קצת את החרדה.
- 21 עד כאן להיום, יומן יקר (קוראים לי לאכל צהרים).
- 22 אמשיר לכתב אחר כך,

שלה, תמר



כמו שקראתם,
לפעמים מצב חרום
יכל לעורר בנו תחושות לא נעימות...
פחד, דאגה, חרדה, בלבול... חשוב שנוכח, שכל
אלה הם רגשות טבעיים שמתאימים
למצבי חרום.



ענו על השאלות הבאות:

1. העתיקו מתוך הקטע שלש מלים המתארות רגשות הקשורים למצב החרום:

אנן, זאזא, צצצ

2. בשורות 3 - 4 מספרת תמר ליומנה שהיא כל כך שמחה. מה שמח את תמר?

שנולדים לה צצצא ואה נאזר, קוואו מנע
צא, ואז אצא אה כל נאזר מנע

3. בשורות 6 - 9 מספרת תמר על הכניסה למקלט. כיצד יודעים תמר ובני משפחתה שעליהם להכנס למקלט?

כל פעם שנשמעו אצרו, וס
יוצאים שצוים אוינים אמרס.

4. בשורה 17 כתוב "יותם בוכה כל הזמן". מדוע לדעתכם בוכה יותם? יאס

מאור אמרס מאז מנע צא ואכן הוא זאזא

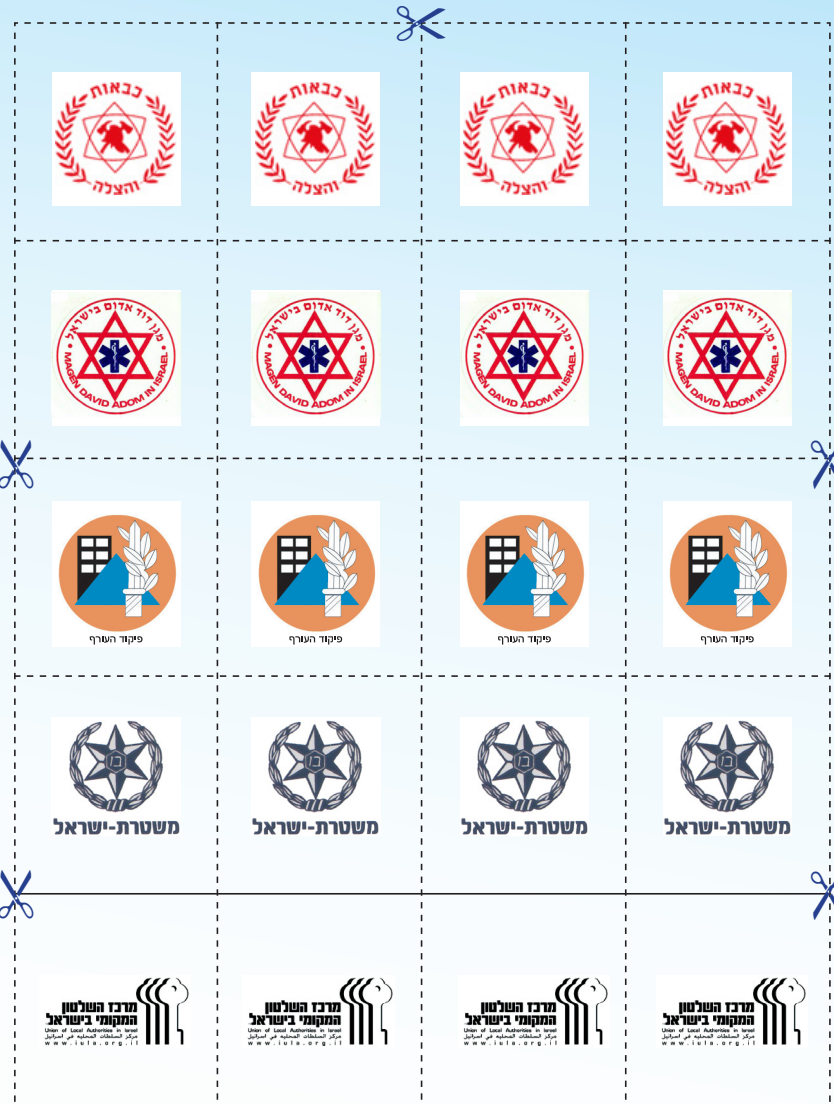
5. לו היה נדרש מכם להרגיע את יותם, מה הייתם אומרים לו?

נניא אמרס אצו צצצא אצא, עס אי קצא
מנע אצא אני במרס צא, ואו, יאס צא.

6. האם גם אתם זוכרים מצב שבו הרגשתם כמו יותם? מה עזר לכם להתגבר?



בעמוד זה מופיעים הסמלים של ארגוני
החירום לפעילות בעמודים 28-29
בחוברת לתלמיד.
(עמודים 58 - 57 בחוברת למחנך)



סכנות וסיכונים

דפי עיון והמלצות דידקטיות
ראשוניות למורה

סכנות וסיכונים

מטרות

התלמיד:

- יפרט סכנות וסיכונים אפשריים בבית, על-פי המקומות השונים בו.
- יסביר מהם 'חומרים מסוכנים' ויפרט חומרים מסוכנים הקיימים בבית.
- יציע דרכי הימנעות ממצבי סיכון בבית ובסביבה הקרובה.
- יפרט כללי התנהגות ודרכי התמודדות בעת התרחשותם של מצבי סיכון בבית ובסביבה.
- יפעל בהתאם להוראות פיקוד העורף בעת הישמע אזעקה.

נושאים

- סכנות וסיכונים בבית
- חומרים מסוכנים בבית
- כללי התנהגות בעת התרחשות תאונות חומרים מסוכנים בבית.
- כללי התנהגות נכונה בעת הישמע אזעקה.

סכנות וסיכונים*

1. היפגעות בתאונות (injuries) היא הגורם העיקרי לתחלואה, לאשפוזים ולמוות בקרב ילדים ובני נוער בישראל. תאונות הדרכים מהוות חלק מהגורמים להיפגעות. ילדים מאושפזים בבתי-חולים כתוצאה מנפילות פי שלושה יותר מאשר כתוצאה מתאונות דרכים. דווקא הבית, שנחשב למרחב הבטוח ביותר, הוא המקום שבו מתרחשות רוב התאונות. רוב הנפגעים הם ילדים צעירים, בני 0 - 6 שנים.

2. למעלה מ- 33 ילדים מתים בכל שנה מפגיעות בבית ובשעות הפנאי. הסיבה העיקרית לתמותה מבין הסיבות לפגיעות בבית ובשעות הפנאי בקרב ילדים בגילאי 0 - 17 היא טביעה, ואחריה בסדר יורד: חנק, נפילה, הרעלה, אש/כוויה וירי.

תאונות עלולות להתרחש במקומות ובמצבים שונים. בהקשר של היפגעות ילדים ובני נוער מקובל להבחין בין חמישה אתרים עיקריים שבהם עלולה להתרחש היפגעות:

- **היפגעות במערכת החינוך** – היפגעות ילדים בנפילה וכדומה בשטח בית-הספר או הגן במהלך שעות הלימודים.
- **תאונות דרכים** – היפגעות ילדים ובני נוער בתאונות דרכים, בין כהולכי רגל, בין כנוסעים ובין כנהגים או כמשתמשי דרך כרוכבי אופניים, סקייטבורד וכדומה.
- **תאונות עבודה** – היפגעות ילדים ובני נוער בשעות העבודה ובמסגרתה (עבודת ילדים היא חוקית מגיל 15).
- **היפגעות בבית או בחצר** – סוג זה של תאונות הוא אחד הנפוצים ביותר, ועם זאת הוא אחד מהמוכרים פחות ומדווח פחות משאר הסוגים.
- **היפגעות במרחב הציבורי** – היפגעות ילדים ובני נוער בשטח השייך לרשות הרבים. כגון: גני שעשועים, מרכזי קניות וכדומה.

*הערה: באדיבות ארגון "בטרם"



מניעה עדיפה מטיפול!

ההיפגעות בתאונות גורמת למוות של ילדים בשיעור גדול יותר משיעור המוות בכל סוגי המחלות האחרות גם יחד. הספרות המחקרית בעולם והניסיון בשטח מלמדים כי מרבית הפגיעות ניתנות למניעה.

וועדה ציבורית על 'סכנות וסיכונים בביטוח'

מאת ש"מאנון איתן קרול - וין (נכדא), מאמר שארלן כולן נאן אמנו, ש'אננו' ארמנו
(וילדים וסיכונים 2022).

בני (וילדים וסיכונים) יוצא ארבעה ציורים (מאמרים) כל אחד ארבעה מסלולים ב'ס' מסלול, ארבע יוצאים
וכו'. בציורים מאלו סכנות שונות שאין ש'אננו' ו'אננו' בציור.

אננו כל סיכון ש'אננו' - אננו מסוכן? אננו יכול ארבע? איך נאן אמנו ארבע (וסיכון)?

מאת, מאנון איתן קרול - וין (נכדא), ו'אננו' נאן אמנו ארבע, ארבע ארבע ארבע, ארבע
(וילדים וסיכונים 2022).

מודעות לסביבה וזיהוי גורמי סיכון בבית

ניתן למנוע תאונות

ילדים מתפתחים ולומדים דרך התנסות פעילה וחקירת העולם הסובב אותם. חשוב ללמד את הילדים להכיר את הסכנות הטמונות במצבים שונים ואת כללי ההתנהגות הבטיחותית. מחד-גיסא, חשוב להימנע ממתן עצמאות יתרה העלולה לסכן את שלום הילדים, ומאידך-גיסא, יש להימנע מהגנת-יתר שתגביל את ההתפתחות והלמידה שלהם.

סכנות מבית

אומנם הבית משרה אווירה של ביטחון ויציבות, אבל יחד עם זאת, יש בו סכנות פוטנציאליות וסיכויים להיפגע. ניתן להפחית את הסכנות הללו בכ 90% באמצעות כמה צעדים פשוטים ועל-ידי ארגון סביבה בטוחה בבית ומחוצה לו.

כוויות

בכל שנה נפגעים בישראל כ-45,000 בני אדם מכוויות, למעלה ממחצית נפגעי הכוויות בישראל הם ילדים, רובם נפגעים בביתם - ממים חמים או ממאכלים חמים, ומקצתם - ממני חומרים כימיים שיש בבית, משרפות או מלהבה גלויה של תנור או מדורה; על-אף שכוויות ממי ברז או אמבט מים חמים הינן שכיחות, אנשים רבים אינם מודעים למשך הזמן הקצר העובר בין חשיפה למי ברז או אמבט מים חמים לבין היווצרות כוויה חמורה אצל אדם מבוגר. כוויות כתוצאה מאש בבית נגרמות פעמים רבות בגלל משחק של ילדים בגפרורים ובמצתים. כמו-כן, גורמי סיכון נוספים בגילאים אלו קשורים לבישול ולחימום עצמאיים של מזונות. משחק בצעצועים מסוכנים כגון נפצים וחזיזים גורם לכוויות קשות בקרב ילדים. לגבי כוויות הנוצרות מחומרים מסוכנים, הסכנה הגבוהה ביותר טמונה בתכשירים להסרת שומנים. פגיעות אלו יכולות להתרחש כתוצאה מניסיון לבלוע את החומרים או במגע אתם. פגיעות אלו קשות והן כוללות: כיבים בלשון ובפה, פגיעות פנימיות קשות בדרכי הנשימה, בושט ובקיבה, פגיעה בעיניים הנגרמת כתוצאה מהתזת החומר לעיניים (מסירי השומנים נמכרים לרוב במיכלים המצוידים באקדח התזה).

אמצעים למניעת התחשמלות:

- התקנת מפסק פחת, המנתק את מקור המתח במקרה של התחשמלות.
- בדיקת הארקה הבניין באמצעות חשמלאי מוסמך.
- הימנעות מאלתורי חשמל ומשימוש במכשירי חשמל לא תקינים או לקויים.
- תיקון שקעים או תקעים פגומים.
- אי-הוצאת תקע משקע באמצעות משיכת כבל החשמל.
- אי-שימוש בחשמל בסביבה רטובה (התנגדות של עור יבש גבוהה כמעט פי שלושה משל גוף רטוב).
- נעילת נעליים כאשר נוגעים ישירות במכשירי חשמל, למשל בעת החלפת נורה.
- אי-טיפול במכשירי חשמל ללא נוכחות של אדם נוסף.

מניעת התחשמלות של ילדים:

- ניתוק מהחשמל של כל מכשיר שאיננו בשימוש.
- על-פי הנחיות הבטיחות של משרד החינוך, מכשיר המופעל על-ידי התלמידים בבית-ספר יסודי לא יהיה במתח גבוה מ-24 וולט, אלא אם הוא מוגן בממסר פחת ברגישות 30 מיליאמפר.

חשמל זהירות

זהירות! (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!
 (חשמל זהירות) זהירות!

פירוט סיכונים וסכנות בחדרי הבית

מטבח

המטבח הוא האזור שבו מתרחשת הפעילות הרבה ביותר בבית. החל מהכנת סוגי מאכלים ומאפים, דרך הסבה משותפת לשולחן האוכל וההנאה מעצם הישיבה בצוותא בארוחות המשותפות. אולם, המטבח עלול להיות גם המקום המסוכן ביותר בבית. הסכנות העיקריות הן: כווייה, הרעלה וחתך מגוף חד.

גורם הסיכון	מה מסוכן?	מה ניתן לעשות?
קומקום / פלטה חשמליים	המים הרתוחים שבקומקום, מגע עם פלטה חשמלית חמה או תנור לוהט - עלולים לגרום לכוויות קשות אשר עשויות להסב נזק רב.	הסברה וחינוך ילדים בנוגע לשימוש הנכון בקומקום החשמלי, בפלטה, בתנור, במיקרוגל.
חומרי ניקוי	שתייה / אכילה בטעות של חומרים מסוכנים שדומים במראם למזון ולשתייה באריזות שאינן מקוריות.	לאחסן את כל חומרי הניקוי, ההדברה והחומרים המסוכנים באריזות המקורית. אין להעבירם לאריזות של שתייה / מזון.
כיריים	הכיריים מהווים סיכון בכמה דרכים: האש הבווערת בכיריים עלולה לגרום לכוויות. כלי הבישול החמים עלולים ליפול וכן התבשילים שבתוכם עלולים להישפך ולגרום לכוויות. * גז הבישול - בדליפתו יכול לגרום לחנק או לפיצוץ עז (על גז הבישול נרחיב בהמשך).	- בזמן הבישול, רצוי להשתמש בלהבות האחוריות של הכיריים. - ללמד ילדים את כללי הבישול הבטוחים. - לא להשאיר להבת גז דולקת ללא השגחה.
חפצים שבירים וחדים	חפצים רבים שעשויים לגרום לפציעות ולחתכים קשים נמצאים במטבח - כלי זכוכית וחרסינה שיכולים להישבר או סכינים חדות שעשויות לחתוך ולפצוע פצעים קשים.	להסביר לילדים את הסכנה שבכלים שבירים וללמד אותם את השימוש הנכון בהם.
רצפה רטובה ושיירי מזון	עשויים לגרום להחלקה.	לוודא כי הרצפה תמיד יבשה לגמרי.
ריהוט: מיטה, ספרייה, שידה, תמונות, טלוויזיה וכו'.	חפצים כבדים אלו עלולים ליפול על הילד, ללכוד אותו ולפגוע בו פגיעה קשה. ריהוט מסוים עלול להכיל או להפריש חומרים רעילים, ועלול להיות בעל פינות מחודדות.	- לקבע לקיר רהיטים כבדים. - לוודא שהריהוט שאתם רוכשים לא יכיל חומרים רעילים. - יש לסלק ריהוט לא יציב ו/או שבור.
מרפסות פתוחות, חלון ללא מעקה	ניתן ליפול מגובה.	- להתקין מעקים. - לוודא שילדים קטנים לא מסתובבים באזורים המסוכנים לנפילה ללא השגחה.
משחקים ללא תו תקן של מכון התקנים.	משחקים שאינם עומדים בתו התקן עלולים להיות מסוכנים מאוד ולגרום להרעלות, לחנק ועוד.	לברוק היטב, טרם הקנייה, כי המוצר עומד בתקן.

חדר ילדים

בבתים רבים נוטים לתכנן את חדר הילדים באופן אשר יהיה בטיחותי ככל הניתן לילדים החיים בו, בכל זאת ניתן להצביע על נקודות תורפה שאליהן כדאי לשים לב, הסכנות העיקריות הן: נפילה, לכידה בין עצמים.

חדר אמבטיה

חדר האמבטיה הוא מקום נפלא לילדים ללמוד מיומנויות שונות כמו צחצוח שיניים והברשת השיער. גם בעת הרחצה באמבט הם עשויים ללמוד ולפתח מיומנויות שונות, בצד ההנאה מהשכשוך במים והפרחת בועות סבון. אולם, חדר האמבטיה עלול להיות מקום מסוכן לילדים קטנים. הסכנות העיקריות הנשקפות לילדים הן: טביעה, כוויה, החלקה והרעלה. אין לאפשר לילדים קטנים להישאר בחדר האמבטיה ללא השגחה של אדם מבוגר.

גורם הסיכון	מה מסוכן?	מה ניתן לעשות?
אמבטיה	האמבטיה עלולה להיות מקור סכנה בכמה דרכים. תאונות רבות באמבטיה עלולות לגרום לפגיעות קשות ואף למוות. הסכנות העיקריות הן מפני טביעה במים, החלקה או כוויה ממים רותחים. *סכנה נוספת היא מפני הירדמות באמבטיה שעלולה לגרום לטביעה - שהייה באמבטיה המלאה במים חמים גורמת לתחושת עייפות - יש להיזהר מכך מאוד.	- להניח שטיחון גומי או מדבקות על קרקעית האמבטיה למניעת החלקה. - לכוון את התרמוסטט של דוד המים החמים כך שהטמפרטורה לא תעלה על 49 מעלות צלסיוס. - לוודא שהברז עצמו אינו חם למגע. - רצוי לא לנעול את חדר האמבטיה. - להיות בקשר עין עם הילד המתקלח.
חשמל (חימום ועוד)	בחדרי אמבטיה רבים ישנם תנורי חימום ושקעי חשמל. כידוע, השילוב בין חשמל למים מגביר את הסיכוי להתחשמלות והוא מסוכן מאוד.	מומלץ להשתמש רק בתנורי חימום המתאימים לאמבטיה, ולהרחיק מכשירי חשמל מהישג ידם של ילדים.
תרופות, סבונים, תכשירי איפור וחומרי ניקוי	רבים נוטים לאחסן תרופות, תכשירי איפור וחומרי ניקוי בחדר האמבטיה. חומרים אלו עלולים להיות מסוכנים מאוד בעת שימוש לא נכון או שימוש שלא נעשה במדויק על-פי ההוראות. כך, ישנן תרופות שעשויות להועיל לאדם אחד אך לסכן אדם אחר, וכמובן שכל תרופה אשר ניטלת מעבר למינון הרצוי עלולה לגרום לתופעות חמורות של מנת-יתר. תכשירי איפור מסוימים עלולים לגרום להרעלה אם יוכנסו לפה. חומרי הניקוי ברובם עלולים לגרום להרעלה קשה אם יוכנסו לפה, חלקם עשויים לסכן אדם אפילו במגע עור.	- תכשירים כגון אלה יש לאחסן במקום שאינו נגיש לילדים. - חשוב לשמור את התכשירים בכלי האחסון המקוריים, על מנת שלא ליצור בלבול בין תרופה אחת לאחרת, ולא להפריד בין תכשירים וחומרי ניקוי לבין כלי האחסון שלהם שעליהם מופיעה אזהרה או הוראות שימוש מיוחדות.
רטיבות	רצפת חדר האמבטיה נותרת פעמים רבות רטובה - דבר המותיר את בני הבית בסכנת החלקה.	להתקין משטחים למניעת החלקה בחדר האמבטיה.

מחסן/ מוסך

כמעט בכל בית ישנו מחסן, מוסך או חדר שירות המשמש מקום אחסון מרכזי לכלי עבודה, לחומרים שונים כמו חומרי ניקוי, צבעים ועוד. מכיוון שחדר זה לא משמש מקום מגורים לבני הבית, פעמים רבות מושקעת חשיבה מעטה מאוד בתכנונו מבחינת רמת הבטיחות שלו. בשל כך החדר מהווה סכנה גדולה. הסכנות העיקריות הנשקפות לילדים הן: הרעלה, כוויה, נפילה ולכידה בין עצמים.

גורם הסיכון	מה מסוכן?	מה ניתן לעשות?
חומרים מסוכנים כגון: מיכלי צבע, חומרי הדברה, דישון, ניקוי, ממיסים, פותחי סתימות, חומרים דליקים, גזיות ועוד.	כלל החומרים הללו ונוספים, המאוחסנים פעמים רבות באופן מרוכז בחדר אחד בבית, מהווים סכנה גדולה. בעת חדירה לגוף (דרך הפה, העיניים או העור) יגרמו, רובם, לפגיעות כהרעלה קשה, כוויות, פצעים ואף למוות.	- להגביל הגישה למקום אחסון החומרים המסוכנים על-ידי נעילת החדר או הארון שבו נמצאים. - לאחסן חומרי ניקיון והדברה וחומרים דליקים ומסוכנים במקום שאינו נגיש לילדים. - לקרוא היטב את הוראות השימוש של החומרים - חומרים רבים אסורים באחסון חוזר לאחר שימוש, ויש להיפטר משאריות, אם נותרו.
ריהוט (ארונות, מדפים וכו')	עלולים להיראות לילדים ממש כמו מגרש משחקים. טיפוס על ארונות ומדפים עלול להוביל הן לנפילה מגובה והן ללכידה בין עצמים.	לחזק ארונות ומדפים ולקבע אותם לקיר. לנעול ארונות.
כלי עבודה (ארגז כלים, פטישים ומסמרים, מקדחות וכו').	חלקם חפצים קטנים דִּים כדי שיהיה ניתן להכניסם לפה, ובכך עלולים לגרום לפגיעה קשה בדרכי הנשימה ולחנק. חלקם האחר חפצים שעשויים לסכן באופן אחר - מכות קהות, חתכים וכדומה.	להרחיק מהישג ידם של ילדים - לאחסן במקום גבוה וסגור.

פרקי הזמן המסוכנים ביותר

מועדי התרחשות שנמצאו כבעלי הפוטנציאל הגבוה ביותר להיפגעות של ילדים בבית הם שעות אחר-הצהריים המאוחרות והערב המוקדם; בזמן של מתח או כאשר אנשים ממהרים; חוסר תשומת-לב והיעדר נוכחות של אדם בוגר.

וועדא זיכרטיא על 'סכנא וסיכונים 2022'

ווגאמיזיס מלאים אלך ניכר ממאמץ וקנא מאלף אכאלי וביא, במחשבי משרים וספאריט, בטילאים משפטיים וקצבאטיים וכו'. אנו נכנו אג כל ונחלמא בשט וקמא שבוים ווגאמיזיס שווי וקאעל בשעל וקנא' שש '2022'. ווגאמיזיס וקצבאטיים מוכימים, שגאמיזיס רבים זעליים שונים וקעעים זאלאן סיכנא. אנו נקש אלכר בגאמיזיס זריכלא וקמא אל סיכונים וקצבאטיים וקמאטיים, ולייז זיכיומא זאנצאל וקנא' כללי וקמאטיא וקמאטיא עס וקצבאטיים שבוים וקמאטיים, אמאע וקצבאטיים סיכונים מנצמא ומאמרים. ניאן וקצבאטיים גרמיים וקמאטיים אכר מלרים, ווגאמיזיס ינסל אכר סיכונים ומקעעים זאלאן סיכנא. ניאן עס אלכר סיכנא וקמאטיא סיכונים ומקעעים 2022.

חומרים מסוכנים בבית

בכל בית ישנם חומרים מסוכנים כמעט בכל מקום - במטבח, במחסן, באמבטיה, בחצר ועוד. אנו משתמשים בהם לצרכים שונים: לניקיון ולתחזוקת הבית, ליופי, לצביעה, להדברת מזיקים בבית ובחצר, ועוד. הנה רשימה של כמה מהחומרים המסוכנים הנפוצים בבית:

תרופות וויטמינים

תרופות פסיכיאטריות
תרופות למחלות כרוניות - לב
או סוכרת
ויטמינים ותכשירי ברזל
משכך כאבים
אנטיביוטיקה
משאפים למחלות נשימה
(בריקליין).

דלק/ נפט, גז בישול

חומרי הדברה בבית ובגינה

רעל עכברים
תרסיס קוטל תיקנים
חומר קוטל עש (כדורי "נפתלין")
תרסיס נגד מזיקים בצמחים
קוטל עשבים
קולר/ תרסיס נגד פרעושים לחיות מחמד

חומרים להיגיינה וליופי

תרסיס לשיער
צבע לשיער
דאודורנט
לק לציפורניים
מסיר לק (אצטון)

חומרים לניקיון ולתחזוקה של הבית

חומר לניקוי תנורים
פותח סתימות
מטהר אוויר
תרסיס דוחה אבק
מבריק רהיטים
מבריק לכלי כסף
מנקה זכוכיות
סוללות
מסיר כתמים
מלבין כביסה
חומר ניקוי לכביסה
חומר ניקוי לאסלות
חומר לניקוי שטיחים ובדי ריפוד
צבע
מדלל צבע
טיפקס

תוכנות ראשונות על חומרים מסוכנים (חומ"ס)

על מנת להתמודד עם נושא החומרים המסוכנים, עלינו להכירם ולדעת מהן הסכנות הטמונות בהם. על-פי ההגדרה, כל חומר שיש בו כדי לסכן חיי אדם או את בריאותו או לגרום לנזק לסביבה או לרכוש הנו חומר מסוכן. מיליוני סוגים של חומרים מסוכנים מחולקים למספר רב של קבוצות.

ארבע קבוצות החומ"ס העיקריות:

1. חומרים דליקים: חומרים הנדלקים בקלות, כאשר הם נחשפים לניצוץ, לחום או ללהבה.

דוגמאות: מדללי צבעים, נוזל להדלקת פחמים, ספריי

שיער, גז בישול.

2. חומרים נפוצים: חומרים העלולים לגרום פיצוץ בתנאים

מסוימים: חשיפה לחום, לאש, לטלטול ועוד. דוגמאות: חומרי

נפץ למיניהם (דינמיט למשל), תרסיס באריזת לחץ.

3. חומרים רעילים/ מגרים: חומרים העלולים לגרום להרעלה

חמורה ועלולים אף לגרום למוות אם הם נבלעים, נשפים,

חודרים דרך העור או העיניים. דוגמאות: קוטלי חרקים, רעל

עכברים, חומרי ניקוי.

4. חומרים מאכלים: חומרים הגורמים לכוויות או המאכלים רקמה

חיה (למשל: עור) וחומרים אחרים (למשל: מתכות). דוגמאות:

חומרים לניקוי תנורים ואסלות, חומצה לניקוי. (התלמידים לא

ילמדו על חומרים מאכלים בתוכנית זו).

סימון החומרים המסוכנים

החומרים המסוכנים מצוינים בעזרת סימנים בינלאומיים המעידים על

סוג החומר ועל הסכנה הטמונה בו. מטרתו של הסמל היא להבהיר

לכל אדם, ללא קשר לתרבותו או לשפה שאותה הוא דובר, כי החומר

הוא מסוכן ועלול לפגוע בבריאותו או אף לסכן את חייו.

להלן פירוט חלק מהסמלים הבינלאומיים לסימון חומרים מסוכנים:

חומר נפץ



חומר דליק



חומר רעיל



גז הבישול, חומר מסוכן שנמצא בבתים

גז הבישול הנו חומר מסוכן נפוץ מאוד הנמצא במרבית הבתים, לכן נרחיב עליו מעט.

מאפייני גז הבישול:

- הגז דליק, אנשים רבים טועים לחשוב כי גז הבישול הוא רעיל או נפיץ, אך אין זה כך. יש לזכור שבעת שימוש נכון יהפוך הגז לאש באמצעותה נוכל לבשל. רק בעת שימוש לא נכון, כלומר בעת דליפה, עשוי הגז לגרום לחנק או לפיצוץ.
- הגז חסר ריח – אולם מוסיפים לו ריח על מנת שנוכל לחוש בדליפתו.
- הגז כבד מהאוויר – במקרה של דליפה הגז יצטבר במקומות נמוכים.
- אם הגז דולף בחדר סגור הוא תופס את מקומו של האוויר, ועל-ידי כך עלול לגרום לחנק.
- מרגע שדלף הגז והגיע לריכוז מתאים (תחום הנפיצות שלו), יוכל כל ניצוץ או קצר חשמלי, וודאי אש גלויה, לגרום לפיצוץ.
- כמו שכל חומר הוא בעל נקודת התלקחות משלו, כך גם לגז הבישול תחום נפיצות – תחום מסוים אשר בעת דליפתו יגרום הגז לפיצוץ. אם הכמות שדלפה נמוכה או גבוהה מתחום זה, לא ייווצר פיצוץ. איננו יכולים לברוק בעצמנו מהי הכמות שהשתחררה בחדר.

במידה והכמות שהשתחררה גבוהה מתחום הנפיצות, אוורור החדר עלול להביא את הגז חזרה לתחום הנפיצות ולהגדיל את הסיכוי לפיצוץ.

יחד עם זאת, יש לזכור שייגרם פיצוץ אך ורק אם ייווצר ניצוץ כלשהו שיביא להתלקחות.

הוראות חירום במקרה של דליפת גז ממושכת

1. יש לסגור את ברז הגז של כל מכשיר ואת ברז הביטחון.
 2. יש לכבות כל להבה גלויה.
 3. אין להפעיל או לכבות כל מתג חשמלי ואין לאוורר את הבית.
 4. יש לפנות מיד את הדירה או הבניין על כל יושביו.
 5. יש לסגור מפסק חשמל ראשי לדירה – אם נמצא מחוץ למבנה (זרם חשמלי עלול ליצור ניצוץ חשמלי).
 6. להודיע למכבי האש – טל' 102.
 7. יש להודיע מיד על ריח גז לנציג חברת הגז באזור המגורים. לכל חברת גז קיים מוקד חירום.
- קיימת חשיבות רבה לביצוע הפעולות לפי הסדר שהוצג כאן.
- ישנם גם חומרים שאינם מוגדרים כחומרים מסוכנים, אך בשימוש לא נכון יסבו נזק; סבון או שמפו, למשל, מסוכנים אם בולעים אותם, וזאת על-אף שאינם נחשבים 'חומרים מסוכנים'.

הערה ציבורית על אחרים מסוכנים ורעילים - ציוני סמלים

על אחרים רבים שאנו רואים אצלנו מאמצים סמלים שונים: ישנם סמלים נמצאים בקולנו מסומלים על
המזכר או מרעים על גולף (היזכר של). יש שהצגה מעידה שיש אחרים מסוכנים. כצולנו
אף על כן ציבורים של (המאמצים ולכן אנו מסמלים) נמצאים על קולנו של אחר מסוכן במזכר מסומלים, על
אנו שיעור אנוצור ממנו.

מדוע מתרחשות תאונות עם חומרים מסוכנים בבית?

1. תקלות - מיכל גז פגום, צינור גז שנסדק ועוד. פגם טכני שהאחראי עליו הוא יצרן המוצר, או פגם שקרה בתהליך השימוש במוצר (הפסקת חשמל, קלקול במכונה, וכו').
2. אחסון לקוי - אחסון חומרים מסוכנים בתנאים שאינם מתאימים - לצד מקור חום, במקום שיש בו רטיבות או אחסון חומ"ס לצד חומרים אשר מסוכן להניחם האחד בקרבת האחר. כמו כן, אחסון החומרים במקום שבו הם נגישים לילדים או לבעלי חיים העלולים להיפגע מהם.
3. טעויות אנוש - הטעויות הללו הן הגורם השכיח ביותר לתאונות בבית. ניתן להבחין בין טעויות שנגרמו עקב חוסר תשומת לב לבין תאונות שנגרמו עקב אי-הקפדה על הוראות בטיחות.

מדוע דווקא ילדים נתונים בסיכון גבוה?

- חוסר ניסיון
- יכולת מוגבלת לזיהוי סיכונים
- משיכה לסכנות
- סקרנות
- יכולת נמוכה לספוג חומרים רעילים

חומרים מסוכנים והבריאות שלנו

כמובן שההשפעות של החשיפה לחומרים מסוכנים משתנות בהתאם לסוג החומר שאליו נחשפנו. לכל חומר מסוכן השפעה שונה על הגוף.

חומרים רעילים ומגרים

הרעלות הן הגורם השלישי לאשפוז ילדים, והגורם השישי לתמותת ילדים עד גיל 14. מבין הילדים שנפגעים מהרעלה קבוצת הסיכון המובילה היא ילדים מתחת לגיל 5. רוב הפגיעות מסוג זה מתרחשות בבית, בגלל בליעת כימיקלים ותרופות, מתוך סקרנות, אי-הבנה וחוסר ידיעה. לבני אדם הבאים במגע עם חומרים רעילים עלולים להיגרם נזקים בריאותיים כגון תחלואה זמנית או כרונית, ובמקרים חמורים אף מוות. עיקר הנזקים הבריאותיים מחומרים רעילים נגרם כתוצאה מבליעתם. במקרים מסוימים ייגרם הנזק הבריאותי משאיפת החומרים הללו או משאיפת אדיהם, וכן ממגע עם העור או עם העיניים. יש לציין, כי מעבר להרעלה ולגירוי יכולים החומרים הללו לגרום גם לכוויות. כשמדובר בהרעלות לעיתים ההשפעה היא מידית ולעיתים ניכרת רק לאחר זמן רב. אם נחשפנו לכמות קטנה של חומר מסוכן או לזמן קצר, אנו עלולים לסבול מתחושות רעות (כאב ראש, בחילה, קוצר נשימה, כוויות, גירויים באף ובעיניים). תחושות אלה חולפות בדרך כלל, אך ישנם חומרים מסוכנים (חומרי הדברה למשל) שהחשיפה לכמות גדולה מהם או לכמויות קטנות במשך זמן רב, עלולה לגרום נזק לאיברים פנימיים ולמערכות בגופנו, ולהעלות את הסיכוי לחלות במחלות קשות.

דרכי הפגיעה האפשריות מחומרים מסוכנים – רעילים:

שאיפה – שאיפת אדים של חומר מסוכן.

סימפטומים אופייניים: בחילה, סחרחורת, כאב ראש, כאב גרון וחולשה.

בליעה – בליעה ישירה של חומר מסוכן או שאיפת אדים דרך הפה.

סימפטומים אופייניים: חולשה, כאב בטן, כאב גרון.

ספיגה דרך העור – מגע של חומר מסוכן עם העור או מגע של אדי החומר.

סימפטומים אופייניים: אודם, צריבה, כוויות וכאב.

מגע עם העיניים – חדירת חומר מסוכן לעיניים כתוצאה ממגע ישיר או של מגע עם אדי החומר.

סימפטומים אופייניים: אודם, כאב, צריבה, עיוורון.

הרעלות – אפיון פגיעה

סוג הרעל	אופן החשיפה	נסיבות החשיפה
כימקלים 45.4 %	בליעה 79.3%	נטילת מוצרים ותכשירים שונים עקב סקרנות, אי-הבנה או חוסר ידיעה 73.3%
תרופות 40%	עקיצה, עור, עין, שאיפה	טעות בשימוש או בטיפול
שונות 14.6%	כל אופני החשיפה שלעיל	נסיבות מגוונות שהוזכרו לעיל

חומרים דליקים ונפוצים

בשנת 2004 נפגעו 613 ילדים מכוויות ו-73% מהם כתוצאה מכוויות שנגרמו ממגע עם חומרים מסוכנים.

חומר מסוכן שהוא דליק או נפיץ, כשמו כן הוא, עלול לגרום לשרפה ולפיצוץ. הנזקים הפיזיים ייגרמו כתוצאה מחשיפה ישירה או עקיפה לאש או למקור חום, ויתאפיינו בכוויות, בפגיעות עשן או בפגיעות כתוצאה מפיצוץ.

חומרים דליקים: בעת חשיפה לחומרים דליקים הפגיעות הצפויות הן אותן פגיעות האופייניות לחשיפה לאש ולשרפה, והן כוללות בעיקר כוויות ופגיעה כתוצאה משאיפת עשן. במקרה של שרפה שנוצרה בגלל חומרים מסוכנים, ישנו סיכוי רב יותר שישתחררו רעלים ויגרמו נזקים נוספים. פגיעה כתוצאה מחשיפה ישירה מכונה 'אפקט תרמי'. אפקט זה מתבטא בכוויות אצל בני אדם המצויים בקרבת חום גבוה או אש גלויה, ותלוי בעוצמת קרינת החום ובמשך החשיפה. כוויה מוגדרת כנזק הנגרם לרקמות הגוף על-ידי אש, חום, קור, חומר כימי, חשמל, קרני שמש, גז או קרינה גרעינית.

[הרחבה בנושא: ראה ראש פרק 'פירוט מודעות לסכנה וזיהוי גורמי סיכון בבית תת פרק 'כוויות']

חומרים נפוצים הנם חומרים שרגישותם לרוב גבוהה, ובעת השימוש בהם חשוף האדם לסכנת פיצוץ. פיצוץ עלול להתבטא הן ב'אפקט התרמי' כתוצאה מאש ומחום רב שעלולים להיווצר, והן ב'אפקט גל הדף'. שלושה שלבים בנזקי ההדף: בשלב הראשון ההשפעה הישירה של גל הלחץ על הגוף – איברים חלולים שיש בהם גז יגיבו לפי חוקי הגזים. לפיכך, נפחם ישתנה, והתוצאה תהיה קרעים באיברים – כמו הרס בועיות הריאה או קרעים בעור התוף בשל שינויים חדים בלחץ האוויר. בשלב השני ייגרם נזק מחפצים מועפים, בדומה לרעידת אדמה – הפגיעות בבני האדם יגרמו כתוצאה מנפילת חפצים או חלקי מבנה. בשלב השלישי הנפגע עצמו נעשה למעין 'קליע'. הוא מועף באוויר ומוטח בקרקע. בכל מקרה של פגיעת הדף יש לחשוד בפגיעה קשה בריאות ובעור התוף, גם אם אין סימנים חיצוניים. אם הנפגע היה בחלל סגור או במים – נזק ההדף גדול אף יותר.

כיצד ניתן למנוע התרחשות של תאונות בגלל חומרים מסוכנים בבית?

על מנת למנוע התרחשות של תאונות הנגרמות על-ידי חומרים מסוכנים יש צורך לידע, להסביר ולהעלות את מודעות כל בני הבית לחומרים המסוכנים שנמצאים בסביבתם, לסכנה הטמונה בהם ולאופן ההתנהגות בקרבם. מעבר לכך חשוב להקפיד על כללי מניעה בסיסיים:

הוראות בטיחות לשימוש בחומרים מסוכנים

1. אריזות של מוצרים המכילים חומרים מסוכנים מסומנות בתוויות המפרטות את הוראות האחסון, השימוש והסילוק. כשקונים מוצר המכיל חומר מסוכן יש לקרוא את ההוראות על התווית ולפעול רק על-פי ההוראות הללו.
2. יש לשמור את המוצר במיכל המקורי ולשמור על שלמות התווית.
3. בחומרים מסוכנים יש להשתמש רק במקומות מאווררים.
4. יש להימנע משאיפה של תרסיסים ואדי חומרים מסוכנים.
5. יש לשמור חומרים רעילים מחוץ להישג ידם של ילדים וחיות מחמד.
6. יש להחזיר את החומרים המסוכנים למקומם מיד בתום השימוש.
7. אין לאחסן חומרי ניקוי והדברה בבקבוקי שתייה – זה נראה תמים, אך זה מסוכן.
8. אין לערבב כמה חומרים מסוכנים, גם לא בדרך להשלכתם לאשפה.
9. יש להשתמש במוצרים הללו עד סופם, ובמידה שנשארו שאריות, עדיף לשמור אותן או לתת אותן למישהו שזקוק להן מאשר לזרוק אותן למקום שבו עלולים אנשים להיפגע מהן.
10. בכל שימוש בחומר מסוכן יש לוודא שיש מבוגר בשטח המשגיח על הנעשה.
11. בכל חשד להרעלה יש לפנות מיד למכון הארצי למידע בהרעלות, הפועל 24 שעות ביממה.

כללי התנהגות בעת התרחשות תאונה ביתית בגלל שימוש בחומרים מסוכנים:

1. יש להרחיק את החומר המסוכן מהנפגע ומכל הסובבים.
2. אם אין מבוגר בסביבה יש לקרוא לעזרה. אם נמצא מבוגר באזור יש להישמע לו.
3. במידת הצורך יש לוודא שהנפגע יקבל טיפול רפואי על-ידי מבוגר או על-ידי איש רפואה מוסמך. (לעיתים הטיפול הוא פשוט ונעשה במקום הפגיעה, ולעיתים יש צורך לפנות את הנפגע אל בית-החולים).
4. במידת הצורך יש לקרוא לארגוני החירום המטפלים באירועים כאלו – משטרה, מכבי אש ומגן דוד אדום.

הנחיות התגוננות בעת הישמע אזעקת התרעה

ישנן סכנות אשר לא ניתן להתריע לפני הופעתן כמו ארוע טרור פתאומי ורעידת אדמה. לעומת זאת, יש מצבי חירום אשר ניתן להתריע על הסכנה הצפויה ולהדריך את התושבים להיערך מראש. במקרה זה תישמע אזעקה עולה ויורדת.

מפת אזורי ההתגוננות:

מפת ההתגוננות הינה מפה המתארת לאזרח את זמני הכניסה שלו למרחב המוגן, בעת ירי טילים. בעקבות מבצע "צוק איתן" בוצעו שינויים במפה. הארץ מחולקת ל-32 אזורים, אשר שמם הינו בהתאם לאזור הגיאוגרפי. כך לדוגמה, העיר אשדוד שייכת לאזור לכיש והעיר תל אביב שייכת לאזור דן. האזורים מופיעים בצבעים שונים, כאשר כל צבע מסמן את זמן ההתרעה העומד לרשותנו לצורך כניסה למרחב המוגן, בהתאם למרחק של אותו מרחב מאזור האיום. כל אזור חולק לאזורי משנה עם מספר. ההתרעה תימסר גם באמצעות הרדיו והטלוויזיה. בנוסף להתרעה יועברו הנחיות פיקוד העורף באמצעי התקשורת.

כיצד נבחר את המרחב המוגן?

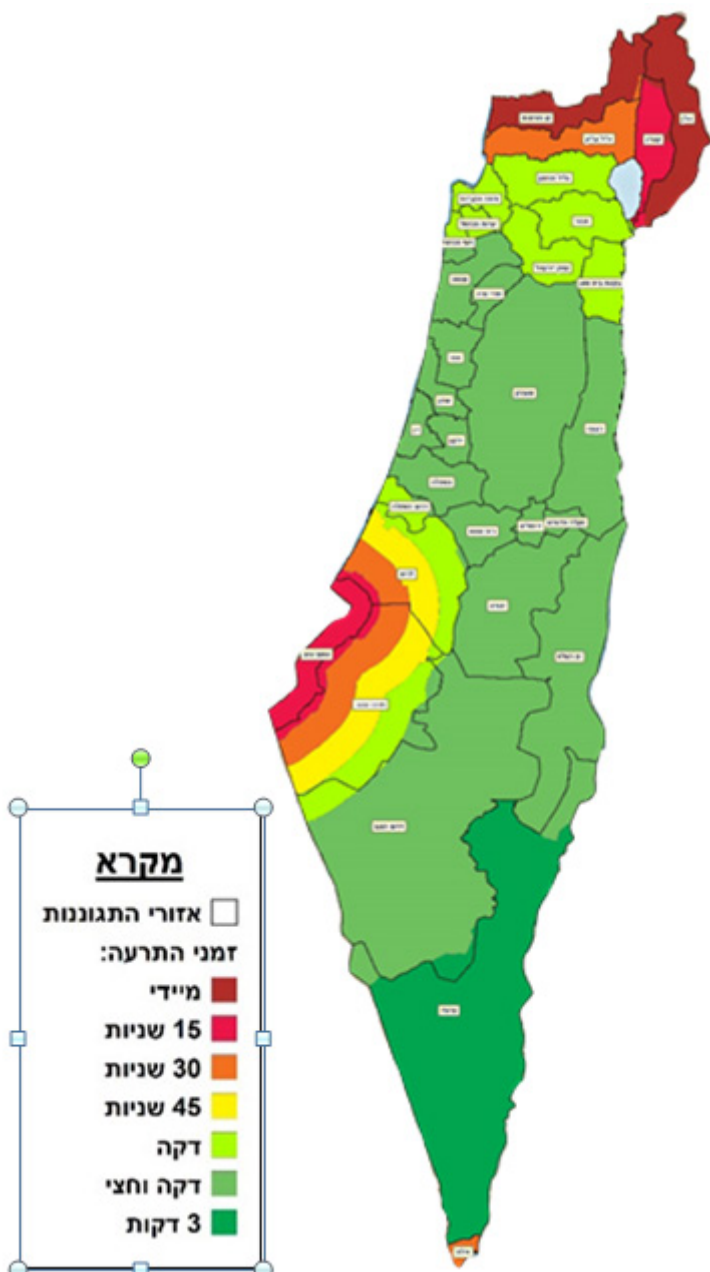
את המרחב המוגן נבחר לפי פרק הזמן העומד לרשותנו מרגע הישמע האזעקה לפי סדר עדיפות זה:

- ממ"ד (מרחב מוגן דירתי) או ממ"ק (מרחב מוגן קומתי) הם הבחירה המועדפת.
- מקלט:

- מקלט בבניין משותף - ניתן לשימוש בתנאי שהמקלט פנימי - אפשר להגיע אליו דרך חדר מדרגות פנימי. במקרה זה אין מגבלת זמן, כי מעטפת חדר המדרגות מגנה עלינו.
- מקלט ציבורי - המקלט זמין בתנאי שניתן להגיע אליו בפרק הזמן הנדרש מרגע הישמע האזעקה, על פי מפת אזורי ההתגוננות וזמני ההתרעה.
- למי שאין ברשותו ממ"ד, ממ"ק או מקלט זמין:
- דיירי הקומה העליונה במבנה ללא ממ"ד, ממ"ק או מקלט פנימי ירדו קומה אחת וישהו בחדר המדרגות.
- דיירי יתר הקומות - יש לבחור חדר פנימי מוגן שבו מינימום קירות חיצוניים, חלונות ופתחים. אין לבחור במטבח, בשירותים או במקלחת מחשש להתנפצות חרסינות, קרמיקות, מראות או זכוכיות כתוצאה מהדף אוויר.

דגש לתושבי הדרום:

ביישובי עוטף עזה, באזורים שבהם זמן ההתרעה הוא 15 או 30 שניות, יש לבחור את המרחב המוגן בחלקו של הבית המרוחק ממקור הירי (רצועת עזה).



המרחבים המוגנים הקיימים:

מרחב מוגן דירתי (ממ"ד)

מרחב מוגן הנמצא בבית (מצוי בדרך כלל במבנים שנבנו החל משנת 1992) לממ"ד קירות בטון משוריינים, דלת מפלדה וחלונות פלדה המגינים מפני הדרך ורסיסים העלולים להיגרם כתוצאה מפיצוץ קרוב. הממ"ד יכול לשמש גם כחדר אטום.



מרחב מוגן קומתי (ממ"ק)

מרחב מוגן מוסדי (ממ"מ)

דומה במבנה שלו לממ"ד, אך שונה ממנו בכך שהוא מיועד למספר משפחות המתגוררות באותה קומה (מרחב מוגן קומתי) או לנמצאים במבנה ציבורי (מרחב מוגן מוסדי) בית-ספר, קניון וכדומה.



מקלט

המקלט בנוי מעל או מתחת לפני הקרקע, ומיועד לדיירים המתגוררים בבנין או באזור מגורים קרוב. מקלט בבניין משותף - ניתן לשימוש בתנאי שהמקלט פנימי - אפשר להגיע אליו דרך חדר מדרגות פנימי. במקרה זה אין מגבלת זמן כי מעטפת חדר המדרגות מגנה עלינו. מקלט ציבורי - המקלט זמין בתנאי שניתן להגיע אליו בפרק הזמן הנדרש מרגע הישמע האזעקה על-פי מפת איזורי ההתגוננות וזמני ההתרעה.



יש לבצע פעולות אחזקה שוטפות לממ"ד ולמקלט לפי ההנחיות המפורסמות באתר האינטרנט של פיקוד העורף בכתובת: www.oref.org.il

חדר פנימי מוגן

חדר המיועד למי שאין ברשותם ממ"ד או ממ"ק או מקלט זמין שניתן להגיע אליו בתוך פרק הזמן שהוגדר לאזור בו שוהים מרגע הישמע האזעקה. בחדר הפנימי המוגן צריכים להיות הכי מעט פתחים (חלונות, דלתות, וכו') והכי מעט קירות הפונים כלפי חוץ (קירות חיצוניים).



הציוד המומלץ למרחב המוגן:

- אמצעי תקשורת: טלויזיה, רדיו וסוללות, טלפון ומחשב בעל חיבור לאינטרנט כדי להמשיך להתעדכן
- 3 ליטרים מים בבקבוקים סגורים בעבור כל אדם ליממה אחת. מומלץ להכין מים לשלוש יממות.
- מזון באריזות סגורות, כגון שימורים או חטיפים.
- תאורת חירום או פנס וסוללות.
- ערכת עזרה ראשונה.
- מטפה לכיבוי אש.
- רשימת טלפונים של ארגוני החירום, של בני המשפחה והשכנים.
- העתקי מסמכים חשובים, מסמכים רפואיים, מרשמי תרופות בשימוש קבוע, מסמכי זיהוי, מסמכים אישיים ומסמכים פיננסיים (מומלץ להחזיקם גם במקום אחר מחוץ לבית לגיבוי).
- ציוד איטום: יריעות ניילון מסוג פוליאטילן בעובי 100 מיקרון לפחות וסרט הדבקה רחב ושקוף בעובי 30 מיקרון לפחות וברוחב 50 מ"מ שיספיקו לאיטום פתחי החדר.
- תיק ציוד אישי למקרה של פינוי: כל ציוד שיהיה חיוני במקרה של פינוי מהבית לכמה ימים (למשל, תרופות, כסף מזומן, אוהל, גפרורים, נרות, סכין רב-שימושי, ציוד מיוחד לתינוקות, ציוד לאנשים עם צרכים מיוחדים וכו').
- חפצים שינעימו את הזמן ויקלו את השהייה כגון: משחקים, עיתונים, ספרים.

הנחיות ההתגוננות בעת הישמע אזעקה:

בהישמע אזעקה או קול נפץ, יש להיכנס למרחב המוגן, לפי פרק הזמן העומד לרשותנו.

- מי ששוהה במבנה - יש להיכנס למרחב המוגן שנבחר מראש ובתוך פרק הזמן העומד לרשותו, ולסגור דלתות וחלונות.
- מי ששוהה בחוץ - יש להיכנס למבנה קרוב בתוך פרק הזמן העומד לרשותו. אם אין מבנה בקרבת מקום, יש לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים.
- מי שנמצא ברכב - יש לעצור בצד הדרך, לצאת מהרכב ולהיכנס למבנה או למחסה קרוב. אם לא ניתן להגיע למבנה או למחסה בתוך פרק הזמן העומד לרשותו, יש לצאת מהרכב, לשכב על הקרקע ולהגן על הראש באמצעות הידיים. אם לא מתאפשר לצאת מהרכב יש לעצור בצד הדרך ולהמתין 10 דקות.

יש להאזין להנחיות באמצעי התקשורת.

יש להמתין 10 דקות ורק אז ניתן לצאת מהמיגון, אלא אם ניתנה הנחייה אחרת של פיקוד העורף באמצעי התקשורת.

חשוב להתרחק מחפצים לא מזוהים, רקטה או טיל המונחים על הארץ, במקרה כזה יש להרחיק סקרנים ולהודיע למשטרה.

כאמור, תאונות אינן קורות - הן נגרמות, ולפיכך ניתן למנוע את מרביתן, גם אם לא באופן מוחלט - אזי ניתן לצמצמן במידה ניכרת.



סכנות וסיכונים

דפי הנושא מתוך חוברת עבודה לתלמיד
בלוויית הערות דיזקטיות למורה



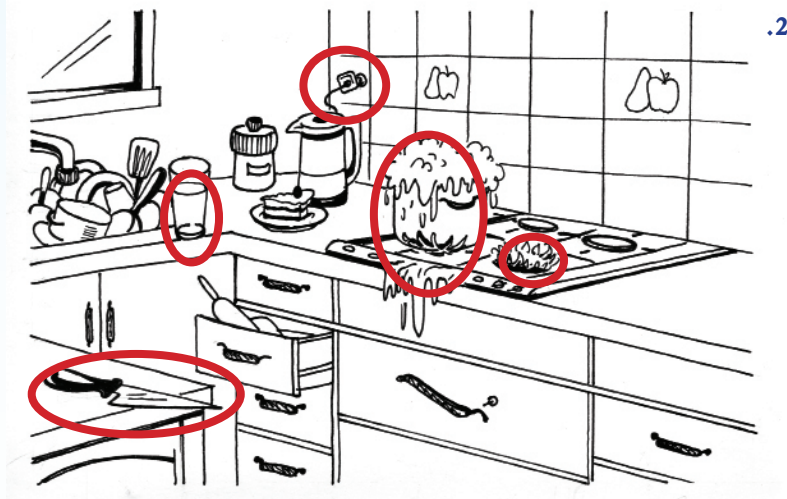
המטרה בפעילות זו היא להאיר את תשומת ליבם של הילדים לסכנות ולסיכונים שונים המצויים בסביבתנו הקרובה.

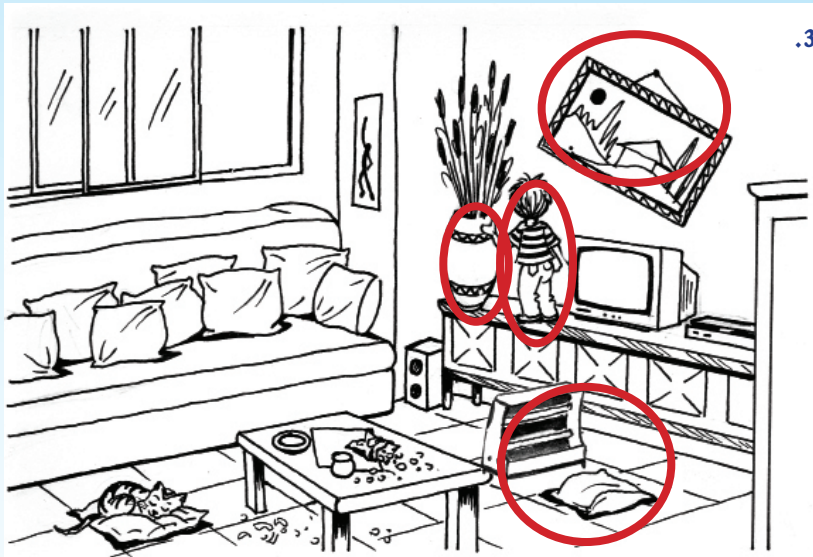


בסביבה הקרובה שבה אנו נוהגים לשחק, ללמד ולנוח ישנם סכנות וסיכונים רבים, אפילו במצב של שגרה: בבית, בבית-הספר ובגן הצבורי. אם נשים לב לסכנות שבסביבתנו, נוכל להחליט כיצד לפעל ולהמנע מפגיעה.



לְפָנֵיכֶם אַרְבָּעָה אֵיזִירִים הַמֵּתְאָרִים חֲדָרִים שׁוֹנִים בְּבֵית. צִבְעוּ בָאֵדָם סִפְנוֹת הַנִּמְצָאוֹת בְּכָל חֹדֶר.





את נושא החומרים המסוכנים והרעילים כדאי לפתוח בבירור ובגיבוש של מושגים כגון 'חומר מסוכן', 'רעל', 'הרעלה' וכן בירור שאלות כדוגמת מה יכול לגרום להרעלה? או אילו חומרים מסוכנים אנחנו מכירים?

החמרים המסכנים שבסביבתנו



בסביבה שלנו ישנם חמרים מסכנים שעלולים לסכן אותנו. החמרים המסכנים שבסביבתנו משמשים אותנו למטרות שונות, אך עלולים להזיק לנו אם נגע, נריח או שנבלע אותם.

מהי הסכנה שבחמרים אלה? חלקם רעילים לגוף האדם, חלקם מגרדים ומגרדים, חלקם עלולים להתלקח ואף להתפוצץ במגע עם אש.

חמרים אלה מצוים בשימוש במקומות רבים: בבית, בפרוזה, בחקלאות, במסחר, ועוד. לגב האריות של החמרים המסכנים צמודים סמלים המזהירים אותנו מפניהם. עלינו לשים לב לסמלים אלה, ולהתרחק מן החמרים.

לפניהם תמונות של עשרה מוצרים שונים. צבעו רק את החמרים המסכנים.



ניתן להמחיש מהם חומרים מסוכנים על-ידי הצגת מוצרים המכילים חומרים מסוכנים לעומת מוצרים שאינם מכילים חומרים כאלה, ובעזרת התלמידים לעמוד על ההבדלים ביניהם.

בסיום הפעילות כדאי להסביר לילדים, שתכשירים רבים בביתנו ובסביבתנו הם 'חומרים מסוכנים'. עם זאת, שימוש נכון בתכשירים אלו איננו מהווה סיכון, אלא מועיל (כדוגמת תרכיסי כנגד מזיקים, חומרי ניקוי וכו').

התלמידים מבליים חלק ניכר
מזמנם הפנוי מחוץ לכותלי
הבית, במגרשי משחקים
וספורט, בטיולים משפחתיים
ועוד.

אנו נכנה את כל המקומות
בשטחים הפתוחים שבהם שווה
התלמיד ופועל בשעות הפנאי
מחוץ לביתו בשם 'סביבה'.
הנתונים הארציים מוכיחים
שתלמידים רבים, בגילאים
שונים, נפגעים באותן 'סביבות'.
אנו נבקש לעורר בתלמידים
דריכות ותשומת לב לסיכונים
בסביבתם ולסייע בידיהם
באמצעות הקניית כללי
הבטיחות וההיכרות עם הסביבה
שבה הם חיים, למנוע ולצמצם
סכנות וסיכונים מעצמם
ומאחרים.

בסיום הפעילות ניתן לערוך
שיחה על הסיכונים השונים
המוצגים באיור, ויחד עם
הילדים לברר מהן דרכי הפעולה
המתאימות להימנע מסיכונים
כאלה.

כמו כן, ניתן לערוך סיורי שטח
בחצר בית-הספר או בסמוך
לבית-הספר, ולזהות סיכונים
ומפגעים.



הסכנות שמסתירות...

לפניכם תרשים של אזור מגורים
ובו שמנה סכונים אפשריים.

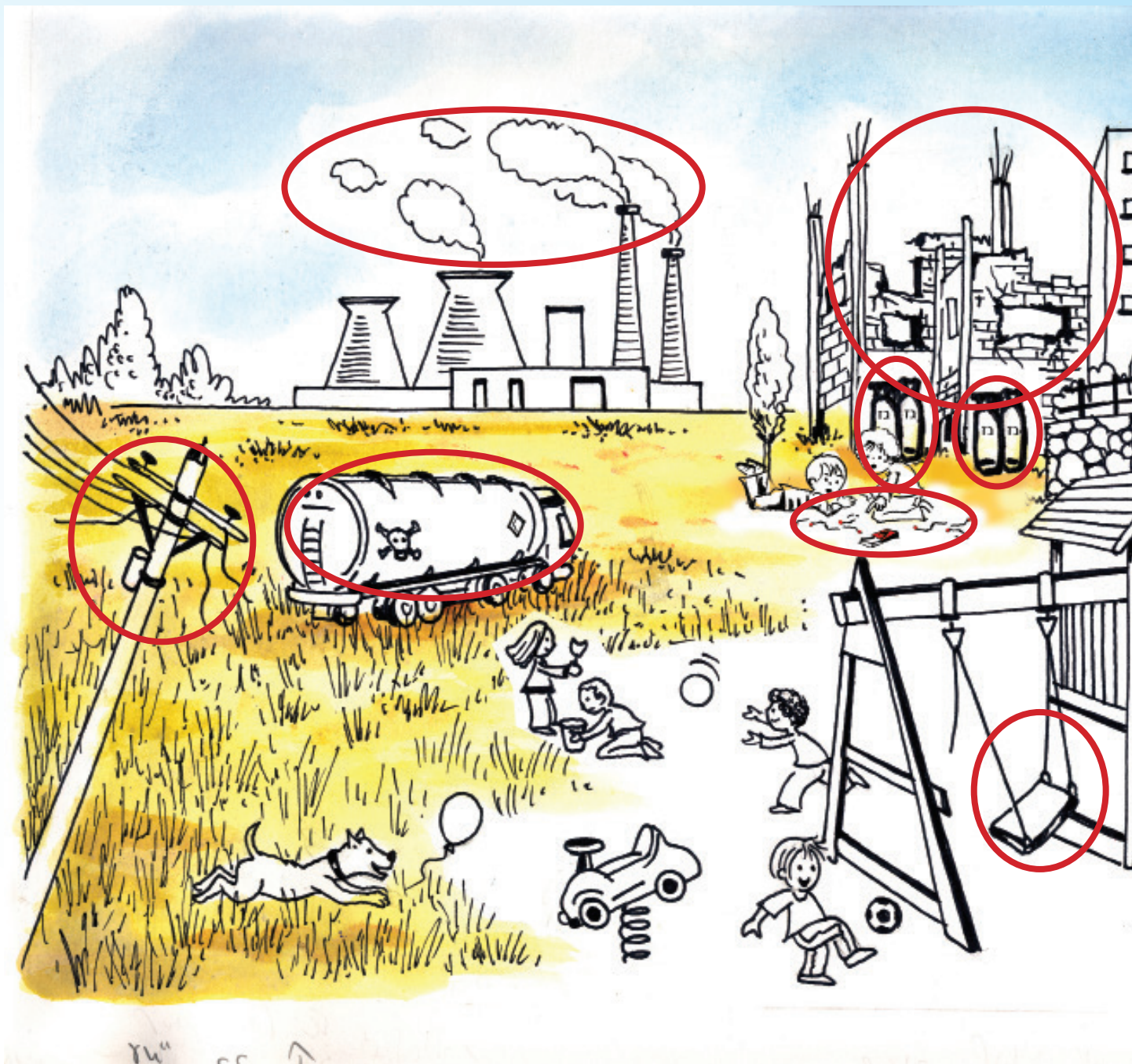
האם תוכלו למצא אותם?

א. הקיפו בעגול

את הסכונים בסביבה.

ב. צבעו את האזור.





קראו את הקטע הבא:

ספורו של יואב



- 1 יואב הוא תלמיד בכיתה ב'. יום אחד חזר יואב הביתה מבית הספר. כשהגיע הבחין
- 2 מיד בריח מוזר וחרیف מאוד, ריח שלא הכיר. הוא שם לב שהריח מגיע מכוון המטבח.
- 3 יואב לא ידע זאת, אך הריח שהתפשט בביתו היה ריחו של גז בשול שדלף
- 4 מהכירים שבמטבח. הריח הלך והתחזק, והחל מתפשט בכל חדרי הבית.
- 5 יואב החליט לא להשאיר אדיש. הוא יצא מביתו והלך אל הגברת שרה השכנה.
- 6 כשפתחה שרה את הדלת ספר לה יואב על הריח. הגברת שרה הבינה מיד - בביתו
- 7 של יואב יש דליפה של גז בשול!
- 8 "טוב מאוד שבאת! אמרה הגברת שרה ליואבי - "מנעת בכך אסון גדול! דליפת
- 9 גז היא מסכנת מאוד - היא עלולה לגרום לחנק ואף לפצוץ גדול!" הגברת שרה
- 10 סגרה את ברז הגז בביתו של יואב, התקשרה למכבי האש, ולאחר מכן להוריו של
- 11 יואב. הוריו של יואב היו גאים בו מאוד על התנהגותו הבוגרת והאחראית! "הצלחת
- 12 את חייך - ואת ביתנו!" אמרו בגאון.



עם סיום הקריאה כדאי לתת
לתלמידים לענות על השאלות
באופן פרטני. בסיום, כדאי
לברוק יחד את התשובות.
מומלץ להתעכב על השאלה
השלישית ולקיים שיחה
בכיתה על האפשרויות השונות
שעמדו בפני יואב כתוצאה
מההתרחשות בסיפור.

ענו על השאלות הבאות:

1. בשורות 1-2 מתאר מצב מוזר שאִליו שם לב יואב כאשר הגיע הביתה, מהו?

יואב נרדם בלילה מאוחר מאד.

2. העתיקו מהקטע את השורה המתארת מה החליט יואב לעשות בעקבות האירוע.

יואב החליט לא לנשאר אצלו. הוא יצא מביתו ונלקח אסתר
לעברת שבו, ושכנו, על נרמ ונמלך ונמלך שצא.

3. אילו פעולות נוספות היה יכול יואב לעשות? הציעו שתי אפשרויות שונות.

א. לנהל משא ומתן.

ב. לנהל משא ומתן נוסף.

4. בשורה 11 כתוב "הוריו של יואב היו גאים בו". מדוע, לדעתכם הוריו

של יואב היו גאים?

הוריו של יואב גאים בו כי הוא נמצא אצלם
והוא נמצא אצלם.



בעזרת ההורים מתבקשים התלמידים לערוך סיור בכל אחד מחדרי ביתם, להתבונן בחפצים ולרשום את שמות החפצים המסוכנים או את המפגעים הבטיחותיים שיש בכל חדר.

לאחר מכן יערוך כל תלמיד 'חידון' לבני המשפחה שבו ישאל אותם "אילו סיכונים ומפגעים בטיחותיים נמצאים בחדרי הבית?"

המטרה היא להביא את הרעיונות שנלמדו בכיתה לידי יישום. לאחר שהצליחו הילדים להבחין במפגעים בטיחותיים, הם ינסו לזהות מפגעים וסיכונים דומים בבית.

באמצעות פעילות זו אנו משיגים שתי מטרות חשובות: האחת, היא פיתוח יכולתו של הילד לשים לב לסכנות פוטנציאליות. השנייה - הפניית תשומת ליבם של הוריו של כל ילד ושל בני משפחתו לסכנות הקיימות בבית המשפחה.



עכשו בואו נערוך סיור עם ההורים בכל החדרים בבית. נתבונן יחד בחפצים אשר בכל חדר.

א. רשמו (או צירו) את שמות החפצים המסכנים או המפגעים הבטיחותיים אשר מצאתם בחדרים השונים.

ב. ערכו 'חידון' לשאר בני המשפחה: שאלו אותם אילו סכונים ומפגעים בטיחותיים נמצאים בחדרי הבית. השוו לרשימה שבידכם.

מס' סדר	מס' סדר	מס' סדר	מס' סדר
1.	סכנים	1.	צנצנות גזים אפסי אלול
2.	גלגל אר	2.	אספריים
3.		3.	אלון פגל
4.		4.	פרי אפל



מחזור/ חדר אחסון		חדר אמבטיה	
מזרעו	1.	אכלו גולגול	1.
פטיס	2.	מכאנו	2.
מסמכים	3.	מכשיר אייבול שיצר	3.
	4.	מספריים	4.
מלאו פרטים על חפצים מסכנים בחדר נוסף			
	3.		1.
	4.		2.



בביתנו יכולים להיות
חפצים מסכנים וחמרים מסכנים, אך אם נלמד
להזהר מהם, ביתנו יכול להיות מקום בטוח,
ולשמש לנו להגנה בעת הצורך.



בכל בית קיים חדר שהוא החדר המוגן ביותר. יש להדגיש, כי הבתים שונים זה מזה, ולכל בית פתרון מיגון משלו.

חשוב מאוד שהדפים הבאים ימולאו עם בני המשפחה.

יש להדגיש, שיש לבחור את המרחב המוגן בעת שגרה.

יש לקרוא עם התלמידים את תוכן הדברים הנוגעים לסוגי המיגון הקיימים בבתים השונים, ולאחר ציון כל דוגמה לשאול למי יש סוג מיגון כזה בביתו.

לבחור מגון הגון



במצבי חרום שונים, נאלץ להכנס לתוך מרחב מוגן. איך נדע מהו המקום המוגן ביותר בעבורנו? עלינו להכיר את אפשרויות המגון העומדות לרשותנו:

מרחב מוגן דירתי (ממ"ד)

מרחב מוגן הנמצא בבית (מציץ בדרך כלל במבנים שנבנו החל משנת 1992). לממ"ד קירות בטון משריו, דלת מפלדה וחלונות פלדה המגנים מפני הדרך ורסיסים העלולים להגרום כתוצאה מפצוץ קרוב. הממ"ד יכול לשמש גם כחדר אטום.





מרחב מוגן קומתי (ממ"ק) / מרחב מוגן מוסדי (ממ"מ)

דומה במבנה שלו לממ"ד, אך שונה ממנו בכך שהוא מיועד לכמה משפחות המתגוררות באותה קומה (מרחב מוגן קומתי) או לנמצאים במבנה צבורי (מרחב מוגן מוסדי) בית-ספר, קניון, וכדומה.

מקלט

המקלט בנוי מעל או מתחת לפני הקרקע, ומיועד לדירים המתגוררים בבנין או באזור מגורים קרוב. מקלט בבנין משתף - נתן לשמוש בתנאי שהמקלט פנימי - אפשר להגיע אליו דרך חדר מדרגות פנימי. במקרה זה אין מגבלת זמן, כי מעטפת חדר המדרגות מגנה עלינו. מקלט צבורי - המקלט זמין בתנאי שנתן להגיע אליו בפרק הזמן הנדרש מרגע השמע האזהרה, על-פי מפת אזורי ההתגוננות וזמני ההתרחק.





חדר פנימי מוגן

חדר המיעד למי שאין ברשותם מ"מ"ד או מ"מ"ק או מקלט זמין, שניתן להגיע אליו בתוך פרק הזמן שהגדר לאזור שבו שוהים, מרגע השמע האזהרה. בחדר הפנימי המוגן צריכים להיות מעט פתחים ככל האפשר (חלונות, דלתות, וכולי) וקירות מעטים ככל האפשר הפונים כלפי חוץ (קירות חיצוניים).

הערה: חדרי שריתים, אמבטיה ומטבחים אינם ממלצים לבחירה כמרחב מוגן בשל אריחי הקרמיקה והמראות העלולים להתנפץ כתוצאה מההדף.



אם נותר זמן, זו עבודה
שהילדים יכולים לבצע בכיתה
באופן פרטני.

יש להדגיש בפני התלמידים,
שגם אם אין ממ"ד או ממ"ק או
מקלט בבית, ניתן למצוא פתרון
מיגון.

מאפינים ועוד פרטים שמבדילים את הבית שלנו משאר הבתים.
קראו והשלימו:



הישוב שבו אנו גרים: _____

סמנו ☐ במקום המתאים:

הבית שלנו הוא:

בית פרטי ☐

בנין דירות (קומה) ☐

מתוך: _____ קומות) _____

בבית שלנו: _____ חדר שנה.

בבית שלנו מתגוררות: _____ נפשות.

פעלי חיים שמתגוררים אתנו: _____

מאפינים יחודיים נוספים שהופכים את הבית שלנו ל'רק שלנו'.



סמנו ✓ במקום המתאים:

☐ בבית שלנו יש מרחב מוגן דירתי (ממ"ד) או מרחב מוגן קומתי (ממ"ק) ולכן זהו המרחב המוגן שלנו.

☐ בתחתית הבנין שלנו יש מקלט פנימי שנתן להגיע אליו דרך מדרגות הבנין, ולכן זהו המרחב המוגן שלנו.

☐ מחוץ לבנין שלנו ישנו מקלט שכונתי, שנתן להגיע אליו בתוך פרק הזמן שהגדר לאזור שבו אנו גרים, מרגע השמיע האזעקה, ולכן זהו המרחב המוגן שלנו.

☐ בבית שלנו אין מרחב מוגן דירתי או קומתי ואין מקלט פנימי או זמין, ולכן עלינו לבחור חדר פנימי מוגן בתוך הדיירה.

החדר הפנימי שנבחר בביתנו לשמש כמרחב מוגן הוא:





בַּעֵת הַשְׁמַע אֲזַעֲקָה

ישנן סכנות שלא נתן לצפות מראש... הן פתאום מתרחשות, ומיד נדרש מאתנו להגיב ולינסות להציל את עצמנו. אך ישנם מצבים מסכנים שבהם נתן לנו סימן מקדים, שבועוד רגע יתרחש מצב חרום כלשהו, ונשאר לנו זמן קצר (בדרך כלל בין שניות לדקות) כדי להכנס לתוך המרחב המוגן שעליו מחליטים מראש. הסימן שלנו להכנס למרחב המוגן הוא - אֲזַעֲקָה עולה ויורדת. באזור הדרום נשמעת הססמה - 'צבע אדם'.

בפעם הראשונה

ששמעתי את האזעקה פחדתי

נורא. זה נשמע כמו צפירה של יום הזכרון.

(אבל היא נשמעה יותר כמו הקריאות של סרון). לא הבנתי למה צריך להפחיד כל כך את האנשים, עד שאבא הסביר לי שהאזעקה נשמעת חזק כדי שכלם ישמעו אותה, ויש לה תפקיד חשוב: בזכותה אנו יכולים לדעת שצריך להכנס מיד למרחב המוגן שנבחר, ולהציל את עצמנו!



האם שמעתם פעם אזעקה המתריעה על מצב חרום? ספרו על כך:

מה הרגשתם כשמעתם את האזעקה בפעם הראשונה?



כדי לבצע את הפעילויות המופיעות בעמודים 52-53 נדרש על התלמידים להכנס לאתר האינטרנט של פיקוד העורף ולחפש את ההנחיות "כיצד לפעול במקרה חירום" ולאחר מכן לבחור בקישור "התנהגות נכונה בעת הישמע אזעקה".

ניתן לתת לתלמידים לענות באופן פרטני ולאחר מכן לברוק את התשובות לשאלות במליאה.

הנחיות להתנהגות בעת הישמע אזעקה



כדי ללמוד מה צריך לעשות כשנשמעת אזעקה הכנסו לאתר פיקוד העורף:

www.oref.org.il

וחפשו את "הלינק" - "כיצד לפעול במקרה חירום" ולאחר מכן בחרו בקישור "התנהגות נכונה בעת הישמע אזעקה". מתחו קו בין השאלות לתשובות הנכונות.

שאלות:

תשובות:

- | | |
|--|--|
| 1. מה צריך לעשות כשנשמעת אזעקה ונמצאים בתוך מבנה? | 1. להכנס למבנה קרוב ולהמתין בו. |
| 2. מה צריך לעשות כשנשמעת אזעקה ונמצאים בחוץ? | 2. להמתין עשר דקות, אלא אם קבלנו הנחיה אחרת מפקוד העורף. |
| 3. כמה זמן צריך להמתין עד שנתן יהיה לצאת מהמרחב המוגן? | 3. להכנס למרחב המוגן שנבחר מראש (להכנס למ"ד, אם אין מ"ד יש להכנס למקלט. אם אין מקלט פנימי או זמין, יש להכנס לחדר פנימי מוגן בתוך הדירה). |



אזורי התגוננות



עבודת כח



חשוב לזכור

פקוד הערף חלק את ישראל לאזורי התגוננות, וקבע לכל אזור זמן כניסה למרחב המוגן. כדי לדעת מהו פרק הזמן הדרוש לכניסה למרחב המוגן באזור שבו אתם גרים, הכנסו לאתר פקוד הערף וחפשו את "הלינק" – "הנחיות התגוננות לאזור". לאחר מכן מצאו את הזמן המתאים לעיר בה אתם גרים. מתחו קו בין השאלות לתשובות הנכונות.

שאלות:

תשובות:

- | | |
|---|--|
| 1. האם בכל הארץ מקצה אותו פרק זמן כדי להגיע למרחב המוגן? | 1. צריך לדעת באיזה אזור התגוננות נמצא הישוב שבו אנו גרים. |
| 2. בתוך כמה זמן צריך להגיע למרחב המוגן מהרגע שבו נשמעת אזעקה? | 2. אם רוצים לדעת, בודקים באתר האינטרנט של פקוד הערף. |
| 3. כיצד נתן לדעת באיזה אזור ממקם הישוב שבו אני גר? | 3. לכל אזור בארץ הגדר פרק זמן משלו שבו צריך להגיע למרחב המוגן. |

אנו גרים ב_____ הנמצא באזור התגוננות _____
ולכן יש לנו _____ שניות/דקות להגיע למרחב המוגן.



שרפה

דפי עיון והמלצות דיזקטיות
ראשוניות למורה

שרפה

מטרות

התלמיד:

- יסביר מהי 'שרפה' ויתאר מצבים שבהם עלולה לפרוץ שרפה
- יזהה חומרים דליקים בבית ובסביבה
- יפרט דרכים למניעת שרפות
- יתאר את מרכיבי ההיערכות למקרה של שרפה
- יפרט את כללי ההתנהגות ואת דרכי ההתמודדות בשעת שרפה

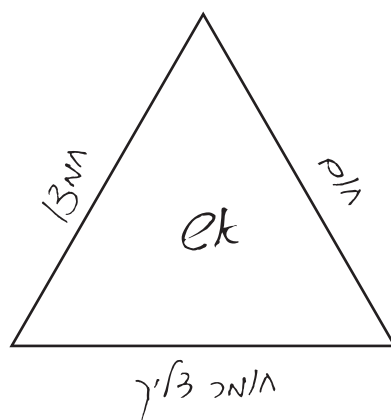
נושאים

- מהי 'אש' ומהי 'שרפה'?
- חומרים דליקים
- דרכים למניעת שרפות
- היערכות מוקדמת למקרה של שרפה
- התנהגות בזמן שרפה



האש

האש משמשת אותנו בחיי היומיום בדרכים מגוונות, הן בבית והן בתעשייה. חוסר השליטה באש הוא אחת הסכנות הגדולות והקטלניות שמסתיים לא אחת באובדן חיי אדם ובנזק רב לרכוש. שלושה גורמים עיקריים לפרוץ שרפות: 18% כתוצאה משרפות יזומות, 28% מחשד להצתה, 33% כתוצאה ממשחקי ילדים והשאר - מסיבות שונות אחרות. כשעוסקים באש לא די בהיכרות עם הדרכים שבהן ניתן למנוע שרפה, יש לדעת גם כיצד לכבות אותה.



משולש האש

על מנת להבין מהי האש, כיצד למנוע אותה או לכבותה כדאי להבין תחילה מהו 'משולש האש'. אנו מקבילים את תהליך היווצרות האש למשולש. כשם שנוכל ליצור משולש רק כאשר שלוש צלעותיו ייפגשו, כך גם תיווצר אש, רק כאשר שלושת מרכיביה ייפגשו.

- **חום** - כדי שחומר יתחיל לבעור הוא זקוק למידת טמפרטורה מסוימת המיוחדת לו. 'נקודת ההתלקחות' - מידת החום (טמפרטורה מסוימת) שבה חומר מסוים יחל לבעור, מבלי שתימצא אש גלויה בסביבתו.
- **חומר דליק** - מרבית החומרים המצויים על פני כדור הארץ עשויים לבעור. מבחינת שרפתם, ההבדל היחיד ביניהם הוא הטמפרטורה הדרושה כדי להביא אותם להתלקחות. חומר דליק יכול להופיע בצורות רבות המוכרות לנו: נייר, עץ, גז בישול, בד. כמובן גם חומרי הדלק המוכרים לנו עשויים לשמש כחומר בעירה: דלק, נפט, שמן, ועוד רבים.
- **חמצן** - התהליך הנקרא בפינו 'שרפה' הוא תהליך שבו מתרכב חומר מסוים עם חמצן. הכוונה היא ליסוד 'חמצן' המהווה כ- 20% מכלל האוויר באטמוספירה. החמצן הוא גז חסר צבע, ריח וטעם, אשר מופיע במצב חופשי - כיסוד, וגם בתרכובות מן החי, הצומח והדומם.

הסיבות והמצבים העלולים לגרום לשרפה

- **איתני הטבע**: קרני שמש, ברקים, הרי געש.
- **תאונות**: גרימת שרפה בטעות, ברשלנות בעקבות אי-זהירות או שכחה. לדוגמה: השארת אש דולקת, הדלקת אש בסמוך לחומרים דליקים, עישון במיטה או 'משחק ילדים': משחק בגפרורים, 'כתובות אש' בתנועות הנוער או בבתי-ספר.
- **פעולות מכוונות על-ידי אדם**: הצתה במזיד.
- **מצבי חירום אחרים**: מצבי חירום שמקורם אינו באש עלולים להוביל למצב חירום נוסף של שרפה: מלחמה, אירוע חומ"ס, רעידת אדמה, אירועי טרור ואחרים.

עקרון מניעת שרפה

מה צריך לעשות כדי שלא תהיה שרפה? יש לשמור ולוודא עיקרון אחד בלבד: **מניעת המפגש בין שלושת מרכיבי האש.**

לדוגמה: לא להציב תנור חימום בסמוך לוויילון. על-ידי כך אנו מונעים מפגש בין גורם החום (דהיינו, התנור) לגורם החומר הדליק (כלומר, הוויילון). הסברנו קודם שאנו משווים את האש למשולש: כשם שלא נוכל ליצור משולש ללא שלוש צלעות, כך לא נוכל ליצור אש ללא שלושת מרכיביה. עלינו להימנע ממפגש זה.

כללים למניעת שרפה:

יש למנוע ולהימנע ממשחק באש.	אין להחזיק חומרים דליקים בקרבת אש גלויה.
יש לבדוק את תקינות מערכת החשמל אחת לפרק זמן כלשהו.	אין להשאיר אש דולקת ללא השגחה.
יש למנוע עומס יתר - אין לחבר מכשירים רבים לשקע משותף.	יש לוודא כיבוי מדורות.
יש לשים לב אם תקע חשמל או מכשיר כלשהו מתחממים בעת השימוש בהם.	אין לבצע אלתורים בחשמל.

הערה ביזרטיאל על מניעת שרפה

כאמור, ניתן למנוע אף גזול מן השכר והמחשבה בארץ. מניעת שרפה מהווה זכא וזכאנו במחשבה של כל אחד מאתנו לאופן והנהיגו 2022 אש גלויה 2022 חומרים דליקים. (הגרז'ים בנאק והמניעו עוסקים הן בביטחון עם חומרים דליקים וקיימים 2022 המיז' של (המליצים, וכן בנאק והמניעו במסלול מניעו והמניעו והמניעו האש. קוצם כולו ענינו לעסוק בביטחון חומרים שונים והמניעו חומרים דליקים, כאשר המטרה היא לוודא את גשמת אש של (המליצים 2022 שונים קיימים חומרים דליקים במיוחד. פעילת השלבו נוספת היא ביטחון מצבים והמניעו אנוניאל שרפה. (המליצים נדרשים לעבוד ולאו לשלב על זכרים למניעם.

בבית יזרע (המליצים אצט צע עם הוריו המלי של הסיכונים, ולמיעק יצ עם השפחה לאילוצ של שרפה.

שיטות לכיבוי שרפה:

חמשת סוגי השרפות:

סוג השרפה	דוגמאות	שיטת כיבוי
מוצקים דליקים	נייר, עץ, בדים, גומי	עדיף לכבות בעזרת קירור - מים. רק אם אין מים בסביבה יש לכבות בעזרת מטפה.
נוזלים דליקים	בנזין, סולר, שמן, אלכוהול, זפת	השנקה בעזרת מטפה אבקה בלבד. בשום אופן אין להשתמש במים!!! שפיכת מים על נוזלים דליקים העולים באש תגרום לנתזים רותחים.
שרפת גז	גפ"מ (גז פחמימני מעובה = גז בישול), מימן, אצטילן (גז המשמש תעשיות לשם ריתוך)	קירור - בעזרת מים. השנקה בעזרת מטפה.
שרפת חשמל	כל שרפה שמעורב בה חשמל, בין אם פעיל או לא	השנקה בעזרת מטפה. בשום אופן אין להשתמש במים!!! שפיכת מים על שרפה שבה מעורב חשמל תגרום להתחשמלות ולקצרים. חשוב ראשית לנתק את אספקת החשמל. שרפת מתכות קלות
מגנזיום, נתרן, ליתיום,	אלומיניום	יש להשניק בעזרת חול. בשום אופן אין להשתמש במים!!! שפיכת מים על שרפה שבה מעורבות מתכות קלות תגרום לפיצוץ!

המטפה

לפני השימוש במטפה יש:

- לבדוק שהמטפה תקין ואינו פגום. לבדוק אם המטפה שלם ושכל הידיות נמצאות. לבדוק את תוקפו.
- לבדוק שבחלקו העליון של המטפה קיים שעון לחץ, חלקו האחד צבוע ירוק והשני אדום. המחוג צריך להיות מכוון אל החלק הצבוע בירוק, כך נדע שיש במטפה לחץ. אם המטפה מכוון על הצבע האדום, הרי שהוא אינו יעיל.

כיצד מפעילים מטפה?

- מעל המחוג קיים סגר מפלסטיק התופס ניצרת מתכת. תפקיד ניצרה זו הוא לחבר את ידית ההפעלה לגוף המטפה. על מנת להפעיל את המטפה יש:
- לקרוע את הסגר.
- לשלוף את ניצרת הברזל. כעת ידית ההפעלה משוחררת ומוכנה לשימוש.



- החזק ביד אחת את הצינור (על מנת שלא יעוף לצדדים מהלחץ) וביד השנייה את ידית ההפעלה, ולחץ. בחלק מסוגי המטפים יש לעיתים צורך בלחיצה נוספת על ידית ההפעלה.
- יש להשתמש במטפה בכיוון הרוח.
- יש להתיז את החומר מעל האש ולא אל תוך האש.
- המטפה אינו רב-שימושי! לאחר שפתחנו את הניצרה והפעלנו אותה לא ניתן להשתמש בו שנית. מילוי מחודש יתבצע באמצעות תחזוקאי מטפים מוסמך!

גלגלון הכיבוי

בכל מבנה ציבורי, בתי-ספר וכיוצא באלו, קיימת עמדת כיבוי הכוללת גלגלון כיבוי באורך של כ- 25 מטרים. הגלגלון מוזן במים מברז, ובקצה הצינור נמצא מזנק המופעל באמצעות ידית פתיחה.

הוראות השימוש בגלגלון כיבוי:

- סובב ידית ברו המים שליד הגלגלון, חצי סיבוב, לפתיחת המים.
- משוך את צינור הגומי והתקרב לאש.
- כוון את המזנק לבסיס האש וסובב את ידית הפתיחה למצב הרצוי קדימה - סילון מים, אחורה - פיזור מים ברסס.
- בעת אחסנת הגלגלון חייב להיות ברו הפתיחה המהיר במצב סגור/נעול מחמת סכנת פיצוץ הצינור מלחץ המים.
- בנוסף, לעיתים ניתן למצוא גם אמצעי כיבוי נוספים כגון: מטפה וחול. למכבי האש ישנו אמצעי כיבוי נוסף פרט למטפים ולמים. רכב הכיבוי של מכבי האש, הכבאית, מכיל קצף מיוחד שאותו מתיזים על האש באמצעות זרנוק. הקצף משמש בעיקר למקרים של שרפות שמקורן בנוזלים דליקים (לגביהן, כאמור, אין להשתמש במים).
- שדות תעופה מצוידים באבקה מיוחדת לכיבוי שרפות, אשר יעילה מאוד למקרים של שרפת מתכות, מכיוון שזהו החומר שממנו עשויים המטוסים.

וועדא צינרטיא על 'עקרון כיבוי שרפה'

פעולת כיבוי שרפה אינה פשוטה ועלולה להיות מסוכנת. כיצד אדם חליט אם כיבולו (אפשר על האש, או שמה ששרפה גדולה מדי ונרא לא יוכלו אנשים צאנו? קבלת החלטה כזו מצריכה הסמכות על שיקול דעת שלא צורך קיים ברוב האמצעים כדי להגן עליו. אף-על-פי-כן יש לה, שכבר כדי צעיר ייחשבו (האמצעים) לחלק משיקולי הדעת ולכללי וועגנעלגל במצבי שרפה שונים.

גנו חלק האחרון והמשמעותי ביותר באמצע הנושא. איננו נושא אינו פשוט כיוון שהוא כולל פרטים רבים שאדם יש לבדוק. כללי וועגנעלגל משנים אפי מיקומנו בעת ששרפה על-פי סוג שרפה. נקראוילוג נאעזו לחלק בצירוף של (האמצעים) אף וכללים, עז כמו שנים. יש גם אצולך אף יכולת של (האמצעים) איש אף אף וכללים שאלו לא צרכי וועגנעלגל סטיטלציל שולג - ונארו גציע דפני (האמצעים) מצבים נאונים, ונא יבדקו אלו כיצד יש אננוח בכל אצא לאצא מונעצרים.

בגולף ונאראנו של נאא גנו אפער אלו עס אף נאא נפניו. אצעים יש צורך צולו אפנו אף ביו-נספח. נאן ארעל נאא גנו עס במסערג גרעל ונאראנו נבי-ספח.

כללי התנהגות בפרוץ שרפה קטנה

לעיתים מתלקחת האש באיטיות ומותירה זמן תגובה מסוים. על כן, חשוב להגיב במהירות ולכבות את האש כאשר היא מתחילה להתפשט. לשם כך יש לגלות מידה של שליטה עצמית, כיוון שבאופן טבעי כל אדם נבהל כאשר הוא רואה אש מתלקחת.

זכרו, בשום אופן אין לשפוך מים אם מקור השרפה הוא שמן או חשמל! שפיכת מים על שמן בוער תגרום לנתזים (ריקושטים) רותחים ובוודאי לכוויות, ואילו שפיכת מים על מקור חשמל תגרום לקצר, ועלולה לגרום להתחשמלות!

כיצד יש לנהוג בפרוץ שרפה אשר על-פי שיקול דעתך תוכל להשתלט עליה?

- הרחק ממקור האש חפצים דליקים שעלולים להתלקח.
- אם מצויים מכשירי חשמל בקרבת האש, נתק אותם מהשקעים.
- חנוק את האש או כבה את האש במים, לפי סוג השרפה.

כללי התנהגות בזמן שרפה גדולה אשר אין באפשרותך להשתלט עליה

כיצד יש לנהוג בהימצאך בתוך מבנה שבו פרצה שרפה?

- טלפן מיד לשירותי הכבאות - מספר טלפון 102.
- כסה במטלית לחה את האף ואת הפה כדי להקל על הנשימה.
- צא אל חדר המדרגות. השתדל לעזוב את המבנה. סגור אחריו את הדלת.
- רד במדרגות. לעולם אל תשתמש במעלית בזמן שרפה (ישנה סבירות גבוהה לתקלות או להפסקת חשמל אשר יגרמו לנוכחים במעלית להילכד בתוכה).
- במידה שהעשן כבר יש לזחול על הרצפה לעבר היציאה - מאחר שהעשן נוטה לעלות למעלה.
- הודע לדיירים האחרים, צעק להם או הקש בדלתות דירותיהם - פנו את המבנה!

כיצד עליך לנהוג אם אינך יכול לצאת מהמבנה?

- הישאר במקומך.
- מנע את כניסת העשן לדירתך על-ידי אטימת החריצים במטליות לחות.
- פתח מעט את החלון לאוורור - זכור שכניסת חמצן רב מדי עלולה ללבות את האש!!!
- קרא לעזרה והמתן לחילוץ.

שרפה



שרפה

דפי הנושא מתוך חוברת עבודה לתלמיד
בלוויית הערות דיסקטיות למורה

טרם פתיחת הנושא החדש,
כדאי לערוך שיחה קצרה
המקשרת בין הנושאים הקודמים
לנושא זה, תוך הצגת הרציונל
של כל נושאי התוכנית: הבנה
והכרה של מצבי חרום שונים
עשויות להציל חיי אדם.

הנושא הוא השרפה - הבנת
הסכנה ודרכי ההתמודדות.
דוגמאות לשאלות: מהם שני
הנושאים שלמדנו בתוכנית זו
עד כה? הנושא השלישי הוא
שרפות, מה מקשר בין שלושת
הנושאים האלו? מדוע לדעתכם
נושאים אלו נלמדים אחד
לצד האחר? מהי המטרה של
התוכנית? מי יכול לתת לנו
דוגמה למקרה של שרפה שהוא
ראה או שמע עליו?

המטרה בפעילות זו היא לעורר
עניין בנושא ובכך לחדד את
המודעות אליו.
המלצתנו לפתיחת הנושא
היא לערוך שיחה מקדימה זו
לפני פתיחת חוברות העבודה.
לאסוף מהתלמידים דוגמאות
על אירועי שרפה שונים, ולאחר
מכן, לפתוח את החוברות
ולקרוא יחד את קטע המידע
המצורף.
בסיום קטע המידע כדאי לערוך
שיחה קצרה שתמחיש את
המידע בקטע: מה קראנו? כיצד
נוצרת אש?

ניתן לבקש מהתלמידים להביא
עמם לקראת השיעור תמונות
שונות הקשורות לאש, ואף לתת
רעיונות לחיפוש: האדם הקדמון
מצית אש במערה, המתמודדים
במשחק 'הישרדות' הפופולרי
מנסים להצית אש באמצעות
אבני האש, שרפה בשדה קוצים
ועוד.

מהי האש?

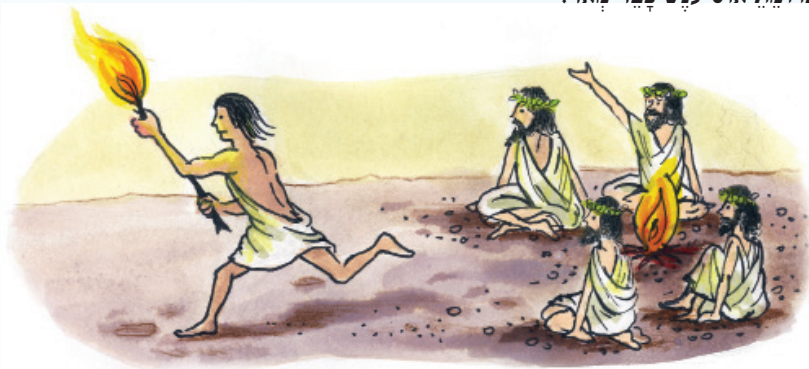


האש היא תופעת טבע שהתגלתה כבר לפני מיליוני שנים. האדם נעזר אז
באש בכדי להפיק אור בלילה, להתחמם, לבשל אכל, ליצר פלים שונים או
להפחיד בעלי חיים טורפים.



כל הזמן נסיחי לחשב על הרגע
הזה שבו האדם גילה את האש. האם הוא
נבהל מפנה? חשב שאולי היא חייה? נסה להלחם בה?
איך הוא גילה אותה? מעניין. נכון? אל תדאגו, חקרתם גם
בשבילכם, והבאתי כמה אגדות מהעולם על גלוי
האש, בואו ונקרא יחדיו.

במיתולוגיה היוונית: היוונים האמינו כי האש הגיעה לבני האדם בזכות פרומתיאוס,
אל קרום, שגנב את האש מהאלים ונתן אותה לבני האדם. על מעשהו זה קבל
פרומתיאוס ענש כבד מאד.



האינדינים שבאמריקה הצפונית: האמינו, כי האש פרצה מניצוצות שיצרו פרסותיהם של עדרי בקר שדהרו במהירות מערכה. הניצוצות הבעירו את העשב, וכך התפשטה האש.



בִּיהוּת: האגדה מספרת, כי את האש הראשונה הפיק האדם הראשון במוצאי השבת הראשונה שלאחר בריאת העולם (בהנחיתו של אלהים - במוכז).



במדע: המדענים משערים כי האש התגלתה על-ידי האדם ממש במקרה. יתכן שבעקבות ברק שפגע בצמחים דליקים על פני הקרקע וגרם לבעירתם.



מהי שרפה?

שרפה היא אש שיצאה מכלל שליטה. תתכן שרפה קטנה, אשר עם בצוע פעולות נכונות יוכל כל אחד מאתנו להשתלט עליה. אך תתכן שרפה גדולה שעם פריצתה נתבקש לברח מיד מהמקום ולקרא לעזרת מבוגרים או כחות כבוי.



קדאי לדעת



אז אני מבין שאש היא בסך הכל דבר טוב. אבל כשהיא הופכת לשרפה... אז... זה כר ממש בעיתי...



עבודת כיתה

צירו איור מתאים לנושא.



בפעילות זו נבקש להסב את תשומת ליבם של הילדים לכך, שהחפצים השונים בסביבתנו עשויים מחומרים שונים, והם בעלי מידת דליקות שונה. ככל ככל שהחומר דליק יותר - כן צריך להרחיקו ממקור חום.

דליק או לא דליק

ישנם חומרים שאם תתפס אותם אש הם יתלקחו בקלות רבה ותוצר שרפה גדולה - אלו הם חומרים דליקים. אין זה אומר שלא ניתן להשתמש בחפצים העשויים חומרים דליקים. זה רק אומר - שצריך להזהר! איך נזהר? נשמר שחפצים אלה לא יהיו קרובים לאש גלויה או למקור חום אחר! לפניכם ציורים של חפצים העשויים מחומרים שונים.

הקיפו בעגול את החפצים הדליקים.



או הבנתם? החומרים הדליקים עשויים מ:

_____ 9
 _____ 32
 _____ 11
 _____ 13



אנו מציעים שהפעילות תיערך כרגיל, ובסיומה יש לשאול מדוע לדעתם של הילדים ערכנו פעילות זו? מדוע חשוב לדעת מהו חפץ דליק יותר ומה פחות? שיחה זו בסיום הפעילות תקדם את מידת ההבנה, ההפנמה והמודעות של הילדים לכך שבסביבתנו הקרובה קיימים חומרים דליקים ודליקים פחות.

כפי שצינינו, ההבנה של נושא
השרפה וההיכרות עם דרכי
ההתמודדות עמה הן בעלות
חשיבות רבה ואף מצילות חיים.

כאשר ילדים נתקלים באירוע
שרפה - חשוב שיצליחו להגדיר
לעצמם מהי דרך התגובה
הנכונה ביותר.

ההבחנה בין שרפה קטנה
לבין שרפה גדולה היא הבחנה
משמעותית שלא בהכרח ברורה
באופן מעשי לילדים.

כדאי להקדים לפעילות שיחה
בכיתה:

”יש שרפה, מה עלי לעשות?”
לאחר שאוספים מהתלמידים
תגובות שונות, כדאי להרחיב
את השאלה. הפעם, להציג
שתי דוגמאות שונות, האחת
של שרפה גדולה והשנייה של
שרפה קטנה, ולשאול - האם
עלינו להתנהג באותו אופן בשני
המקרים?

לאחר שהנושא הובהר, יש
לגשת ולבצע את הפעילות.

שרפה קטנה ושרפה גדולה

דגמאות לשרפה קטנה



רגל הדבי נשרפה



קצה השטיח נשרף

מה עלינו לעשות כשפורצת שרפה קטנה?
אם השרפה קטנה, יש להלחם בה מיד! יש לשפך מים רבים על המקומות הבערים.
שימו לב! אין לשפך מים במקרה שמקור השרפה הוא חשמל.

דגמאות לשרפה גדולה



שרפה במטבח



הוילון בסלון עלה באש

מה עלינו לעשות כשפורצת שרפה גדולה?
אם אין ביכולתכם להשתלט על השרפה, עזבו את המקום במהירות האפשרית, וחיגו
לכבוי אש. בצאתכם פסו את האף והפה במטלית לחה להקלה על הנשימה. סגרו
אחריכם את הדלת ואל תשתמשו במעלית. אם העשן כבד מאוד - זחלו על הרצפה.
אם לא נתן לצאת מהבנין, השארו במקומכם והמתינו לחלוצין. פתחו חלון אחד לאורור
חשוב לנסות להודיע למבקר אחראי, ולהזהיר אחרים הנמצאים במקום.



זוהי פעילות נוספת הממחישה
מה יש לעשות כדי למנוע
שרפה, ומה לעשות לאחר
שפרצה.

יש להפעיל שיקול דעת - האם
זו פעילות שצריכה להתבצע
במליאה, כעבודה פרטנית או
כעבודת בית, בהתאם למידת
ההבנה של התלמידים את
הנושא.

פעילות זו ניתן לערוך במליאה
או בקבוצות. המטרה היא
להדגים את הפעולות שעל
המשפחה לערוך כדי להיות
מוכנה למצב חירום של שרפה
פתאומית.

קראו את הקטע הבא, וענו על השאלות:



”היה זה יום חורף קר וגשם חזק ירד. תמר הגיע לביתו רטב מכף רגל ועד ראש, בגדיו
היו ספוגים מים. הוא הניח את הבגדים על תנור החמום שבחדרו על מנת ליבשם,
והלך להכין שעורים בסלון.”

1. מהי הסכנה בהתנהגותו של תמר?

וּסְכָנָה בְּהִתְנַהֲגוּתוֹ שֶׁל תָּמָר
וּנְעָלָיו בְּחֹמֶת הַחֹמֶת בְּכַךְ שֶׁנִּיחַ אֶת הַבְּגָדִים
עַל הַתְּנֹר.

קראו את המשך הספור וענו:

“...לאחר שעה, נכנס תמר לחדרו וגילה שבגדיו עולים באש...”

2. מה כדאי לתמר לעשות עכשיו? הציעו שני פתרונות אפשריים.

א. לִזְרֹק בַּחֹמֶת הַחֹמֶת וְלִנְעֹץ מְזִלָּה.
ב. לִזְרֹק בַּחֹמֶת הַחֹמֶת וְלִנְעֹץ מְזִלָּה וְלִנְעֹץ מְזִלָּה.

3. קראו את המשך הספור וענו:

”תמר נבהל מאוד, הוא פתח את דלת הבית, ומיד קרא לעזרתה של השכנה...”

מה דעתכם על התנהגותו של תמר?

אִי אֶלֶּם שֶׁהָיָה נָכוֹן כִּי אִינוֹ מְסַלֵּחַ לְהִתְנַהֲגוּתוֹ
עִם שֶׁבֶן עֲזָרָה.



מומלץ לעבור על שלבי ההתכוננות המוצגים, ולשוחח על המטרה בכל שלב ושלב. בסיום הפעילות כדאי להסביר לתלמידים שהכנה דומה בבית עשויה לעזור לכל בני המשפחה במצב של שרפה. המטרה בפעילות זו היא לגרום לילדים לעורר את נושא המוכנות לשרפה במשפחתם.

רצף התמונות שהציגו את התהליך הנכון להיערכות המשפחה לאירוע שרפה, כמו גם השאלון הבא, יובילו את התלמידים לשיחה על הנושא עם הוריהם בבית.



להתייעצות עם ההורים

משפחת ישראלית מתכוננת למקרה של שרפה



חשוב לזכור



2. בני המשפחה נזכרים במספר החירום של מכבי האש.



1. בני המשפחה יושבים ומשוחחים על ההתנהגות בזמן שרפה, ועל הפעולות שיש לעשות כדי למנוע שרפה בבית.



4. בני הבית לומדים היכן ממוקם מטף כבוי האש הביתי, וכיצד מפעילים אותו בזמן שרפה.



3. בני המשפחה עוברים בכל חדר, בודקים את דרכי המלוט בעת שרפה, מודאים שאין חפצים דליקים בקרבת מקורות חם, ואת תקינות גלאי העשן.



62



6. בני הבית בודקים יחד כיצד נתון לצאת מהבנין בזמן שרפה.



5. בני הבית בודקים יחד היכן נמצאים ברוז הקבוי הביתי של גז הבשול וארון החשמל ובו המפסק המרכזי - אותם יש לסגור בזמן שרפה.



8. בני המשפחה מתרגלים הגעה לנקדת המפגש של כל בני הבית לאחר הפנוי.



7. בני המשפחה מכינים תיק למקרה של פנוי ועזיבת הבית.

האם גם המשפחה שלכם מוכנה למקרה של שרפה?



לידיעתכם!



קדאי לדעת



המטפה הוא המכשיר הנפוץ לכבוי שרפה.
הוא נמצא במקומות עבודה ובתים פרטים
רבים, ומשמש כלי יעיל לכבוי שרפה.
ישנם סוגים שונים של מטפים לכבוי סוגים
שונים של שרפות:
מטפה אבקה, מטפה קצף או מטפה מים.
המטפה הנפוץ הוא מטפה אבקה.



המטרה בפעילות זו היא להעמיק בלימוד נושא השרפה ובדרכי הפעולה שיש לנקוט באמצעות קומיקס.

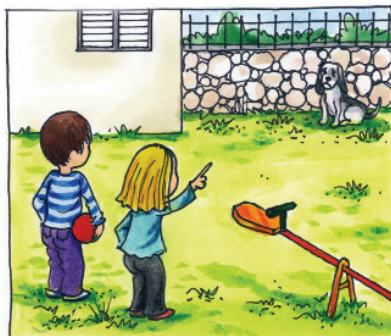
אם מסגרת הזמן מאפשרת - קראו במליאה את הסיפור, שוחחו על אירוע השרפה, ואולי אף הציעו דרכי פעולה נוספות שהתלמידים יוכלו לנקוט. דוגמאות לפעולות נוספות: לפתוח את החלון ולהזעיק עזרה, לברוק אם יש טלפון בחדר ולהזעיק עזרה. חשוב מאוד להדגיש, שמידת ההיערכות המשפחתית חשובה ויכולה לסייע מאוד במצבים כגון אלו. למשל: חיבור גלאי עשן בחדרים, בדיקה תקופתית של תקינות כל שקעי החשמל בבית, תרגול הגעה לנקודת מפגש משפחתית, חידוד הנושא כי אין להשתמש במעלית בזמן שרפה ועוד.

זיק המזעיק

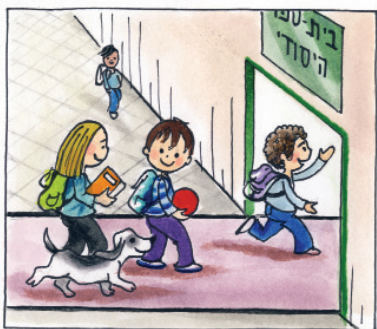
קראו את הספור הבא :



2. הגשנו לו קערת חלב, היה לו מבט כל כך שמח בעיניו...לטפנו אותו קצת, והמשכנו לשחק.



1. יום אחד, אחר הצהריים, שיחקנו בגנה וראינו כלבלב קטן ועצוב בפנה.

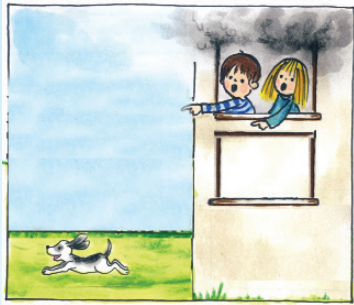


4. זיק לזה אותנו בכל בקר לבית-הספר, וגם בדרך חזרה הביתה. אחר הצהריים המתין לנו זיק בגנה כדי שנצא לשחק יחד.



3. מאז, בכל פעם שהגענו לגנה פגשנו אותו ושחקנו יחדיו. קראנו לו זיק.





6. נסינו לקרוא לעוברים ושבים שלא שמו לב. צעקנו לשכנה שלא ענתה. לפתע הופיע זיק וסמנו לו שיקרא לעזרה. זיק פתח בריצה מהירה אל עבר תחנת הכבוי הקרובה.



5. יום אחד נשארו לבדנו בבית ושחקנו במחשב. לפתע, נשמע קול חזק מאחורי המחשב, ועשן שחור עלה משקע החשמל. נבהלנו. לא הצלחנו לפתח את דלת הבית ולא הצלחנו ליצאת החוצה. שרפה פרצה.



8. כל כך התרגשנו... זיק הציל אותנו...! מאז אנו קוראים לו 'זיק המזעיק', שפמוכן הפך להיות בן בית...



7. זיק נבח בחזקה רבה, עד שאחד הכבאים החליט לבוא בעקבותיו אלינו הביתה, ולהזעיק כבאית מתחנת הכבוי. כך נצלנו.



עם סיום קריאת הסיפור יכולים
התלמידים להעניק תעודת
הוקרה לכלב זיק על פעילותו
ולילדים שפעלו נכון כדי להציל
עצמם משריפה.

מנהל תחנת כבוי האש החליט להעניק לזיק תעודה מיוחדת על מבצע ההצלה.
הכינו את התעודה.

תעודה זו מענִקת

ל: _____

על המעשה האמיץ שעשה:

אין ספק שזיק הוא כלב אמיץ

כל הכבוד

על החתום: סמי, מנהל תחנת כבוי אש



מנהל התחנה החליט כי גם הילדים צריכים לקבל תעודה,
שכן פעלו באופן נכון בעת הארוע.

כתבו את תעודתם.

תעודה זו מענקה

ל:

על כך ש:

ישר כח על התנהגותכם!

על החתום: סמי, מנהל תחנת כבוי אש



חשוב להתכונן, כמו רונן!

זוכרים שהבטחתי לספר לכם למה קוראים לי 'רונן המתכונן' ובכן...

הכל התחיל כשיום אחד הודיעו בחדשות שעלינו לבחור מרחב מוגן. 'להיות מוכן בול בזמן' זו היתה הססמה, ואני זכרתי שכמה חדשים לפני כן, כשהיתה מלחמה בדרום הארץ, מפקדים מהצבא למדו דרך הטלויזיה איך לבחור מרחב מוגן, וגם הראו דגמאות שהוכיחו שהמרחב המוגן מציל חיים.

חשבת, למה לחפות? כדאי כבר עכשו להחליט היכן יהיה המרחב המוגן, ולהעריך מראש. למחרת בבית-הספר דברתי עם החברים שלי, ספרתי להם איך משפחתי התכוננה, ואיך מצב חרום עלול לקרות מבלי שמתכננים... אבל לא היתה להם סבלנות להקשיב לי... 'רונן המדמיון' קראו לי...

פעבר כמה ימים פתאם נשמעה אזעקה עולה ויורדת, ואף אחד לא ידע מה לעשות. צעקתי לכל חברי 'הפנסו מהר אל המרחב המוגן'. לאחר כמה שניות שמענו 'בום גדול'. חלונות הכתה התנפצו, ובמזל גדול אף אחד לא נפגע.

כלם הורו לי, נאפלו המורה מיכל צינה את ערנותי בפני כל הכתה.

מאז, זה השם שלי. וחברי יודעים שבכל בעיה תמיד אפשר לסמך עלי, כי אני הרי 'רונן המתכונן'...

קראו את הקטע "חשוב להתכונן כמו רונן!" במליאה והדגישו את חשיבות ההכנה מראש, בשגרה, למצבי חירום.

סיכום: סיימנו ללמוד את

התכנית.

למדנו מהו מצב חירום, אילו

סכנות וסיכונים קיימים

בסביבתנו וכן על אירוע

שריפה.

הדגשנו את הפעילויות שיש

לבצע כדי למנוע את מצב

החירום ובעיקר מה עלינו

לעשות כאשר מתרחש אירוע

חירום. חשוב מאוד שכל

משפחה תיערך לאירוע חירום,

וגם אנחנו בכיתה נמשיך ונתרגל

כדי שנהיה מוכנים.







חינוך והדרכה להתמודדות עם מצבי חירום
לכיתות ב'
חוברת למורה

