



## **תת נושא 8: פניה לעזרה**

### **פירוט הנושא ודיוקו:**

הקניית מיומנויות לזיהוי מצב הדורש עזרה, בחירה בגורם סיוע מתאים ופנייה אליו באופן תקשורתי, בטוח ומותאם.

### **מטרות:**

1. התלמידים יזהו מצבים המחייבים פנייה לעזרה וידעו לבחור למי לפנות בהתאם לסיטואציה ( חבר, מבוגר אחראי, צוות בית ספר, מוקדי חרום).
2. התלמידים יפנו לעזרה באופן תקשורתי ומכבד: ניסוח בקשה, תיאור הסיטואציה ושימוש בערוצי פנייה שונים (פרונטלי, שיחת טלפון, הודעה).

לשם התנהלות עצמאית, אוטונומית, מקדמת ובטוחה.



| פירוט מושגים, תיאור                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | יעדים                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | רכיבי התוכנית                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• מצבי צורך: פציעה, בלבול, כאב, אובדן חפץ חשוב, פחד, עימות, מצב מסכן</li> <li>• גורמי סיוע: מורה, מחנך, יועצת, הורה, חבר, סייעת, נהג הסעה, מוקדי חירום: 100, 101, 102.</li> <li>• ערוצי פנייה: פרונטלי, טלפון, הודעה, קריאה לעזרה במקום ציבורי.</li> <li>• מתי כדאי לפנות לעזרה, מתי מותר/אסור לנסות לפתור לבד.</li> </ul>             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• התלמידים יזהו מצבים המחייבים פנייה לעזרה.</li> <li>• התלמידים יכירו גורמי עזרה שונים בשגרה ובחירום.</li> <li>• התלמידים יכירו ערוצי תקשורת לפנייה לעזרה.</li> <li>• התלמידים יבינו את חשיבות הפנייה לעזרה בזמן.</li> </ul>                                                   | <p><b>ידע</b></p>                  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• רגשות מרכזיים: בלבול, חשש, כאב, מצוקה, אובדן שליטה, חוסר וודאות, פחד.</li> <li>• בוש, פחד מתגובה, "אני מסתדר לבד", לעומת: כולם נזקקים לעזרה לפעמים, הקלה, ניצול משאבים נכון, בטחון.</li> <li>• מודעות לגבולות עצמי: "מה אני מסוגל?" "מתי אני צריך מבוגר?"</li> <li>• אמפטיה- הבנת מצוקה של האחר, שמירה על פרטיות, היענות.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• זיהוי רגשות המעידים על צורך בעזרה</li> <li>• פיתוח מודעות ליתרונות בבקשת עזרה ולחסרונות.</li> <li>• פיתוח מודעות למצבים בהם אני צריך לבקש עזרה ולמצבים בהם אני יכול להסתדר לבד.</li> <li>• פיתוח מודעות לצורך ולתחושות של אחרים (בשונה מהצורך שלי) בעת קבלת עזרה.</li> </ul> | <p><b>מודעות עצמית וחברתית</b></p> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• ניסוח פנייה לעזרה: "אני צריך עזרה ב...". "קרה לי...".</li> <li>• "אני מרגיש ש...", שפה מותאמת לפנייה לעזרה: תיאור קצר, ברור וענייני.</li> <li>• בחירת הגורם המתאים: מורה/גננת, יועצת, הורה, חבר, איש ביטחון, מוקד חירום.</li> </ul>                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• פנייה לעזרה באופן מותאם.</li> <li>• בחירה באמצעי הפניה ובגורם הסיוע המתאים למצב.</li> </ul>                                                                                                                                                                                  | <p><b>מיומנויות</b></p>            |



|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                              |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>שימוש באמצעי תקשורת: טלפון, איתור מבוגר, פנייה לחבר שיכול לתווך.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ניהול מצב עד לקבלת עזרה: להישאר במקום בטוח, לקרוא לעזרה בקול, לפנות לאדם קרוב, פתרון בעיות.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• התמודדות עם מצבי קושי עד קבלת עזרה.</li><li>• זיהוי מצבי חירום לעומת שגרה.</li></ul> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|