

# הקדמה

תוכנית זו היא תוכנית מניעתית שמטרתה להביא למודעות את תופעת ההתעללות בילדים, ולעמוד על חשיבות הקניית גדר הבטיחות על ידי הגברת המודעות אצל ילדים לזכותם על גופם, לזכותם לומר "לא" וכדו'.

התכנית מחולקת לשלושה חלקים:

1. חוברת למחנכים (או להורים) שבה מוסבר כיצד להעביר את השיעור.
2. חוברת להורים המכילה מידע להורים כיצד להגן על ילדיהם.
3. חוברת לילדים לעבודה בכיתה או בבית, לפי ההחלטה.

חובה למחנכים לקרוא בעיון את כל החומר, כולל המידע להורים. כמו כן כדאי להדפיס להורים גם את החוברת המיועדת למחנכים שכן כך יבינו טוב יותר את החוברת שהילדים למדו בכיתה והמידע יהיה להם לתועלת.

לפני הפעלת התוכנית יש לערוך תיאום ודיון בין ההנהלה והצוות לבין ההורים ע"מ לשמוע אם קיימת התנגדות להעברת החומר במסגרת הכיתה. אם קיימת התנגדות, יש להדפיס ולשלוח את החומר כולו להורים ע"מ שכל אחד ילמד את ילדיו באופן פרטי כפי הבנתו. היתרון בהעברת החומר במסגרת הכיתה הוא שכך כל הילדים ללא יוצא מן הכלל יקבלו מענה מסודר מתוך מערכת החינוך. אם האחריות תתגלגל לפתחם של ההורים בלבד יתכן שיהיו ילדים שלא יקבלו את אותה מענה ולא יזכו לקבל הדרכה נאותה כיצד להגן על עצמם.

אנחנו מודעים לרגישות הנושא, ומוכנים לעשות כל מאמץ על מנת שהתוכנית תעזור לכמה שיותר ילדים להיות מוגנים יותר. לכן אנחנו מבקשים, אם הנכם עוברים על החומר ויש בידכם הערות על משפט כזה או אחר שהופך את החומר ללא רלוונטי מבחינתכם – פשוט שלחו הערה/בקשה לצנזור/שינוי ונערוך את התוכנית כך שתתאים למידותיכם.

ניתן לשלוח בקשות לתיקונים במייל: saristub@gmail.com או בפקס -1533-6191307 או להתקשר: 050-4130788.

## מטרות השיעור:

1. התלמידים יכירו בערך החיים וידעו כי האחריות לשלומם מוטלת גם עליהם.
2. התלמידים ידעו לזהות מצבים שבהם הם עלולים להיות בסכנה.
3. התלמידים יתנסו בהבהרת תחושות, רגשות ומחשבות למצבים שיש בהם סיכון פוטנציאלי.
4. התלמידים ילמדו דרכי התמודדות תוך כדי התנסות במצבי סימולציה.
5. התלמידים יתרגלו כישורי אסרטיביות וידעו להתנהג באסרטיביות כלפי מי שפוגעים בהם.
6. התלמידים ידעו שמחובתם לסרב לנגיעה לא נעימה ולמצבים של חוסר צניעות.
7. התלמידים ילמדו להבחין בין סוד "טוב" לסוד "רע" ויפתחו את היכולת לפנות לעזרה בשעת מצוקה.
8. התלמידים ידעו לזהות אנשים בסביבתם שאפשר לתת בהם אמון לצורך קבלת עזרה.

## חשיבות ערך החיים והשמירה עליהם

המחנך ישוחח עם התלמידים על ערך חשיבות החיים כחשיבות עליונה ביהדות, שוחחו על כך שכל אדם הוא עולם מלא, וכיצד הרעיון מתבטא בשיר "היחיד בתבל" שבחוברת. השיר מנסה לחדד בילד הכרה עליונה בחשיבות חייו האישיים, ומתוך כך את חשיבות השמירה עליהם. הקצו זמן לילדים לכתוב על עצמם במקום המיועד לכך בעמ' 3.

המחנך ידגיש את חשיבות "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" והאחריות שמוטלת על כל אחד לדאוג לעצמו. התלמידים יעלו דוגמאות לסכנות פיזיות, רוחניות או נפשיות.

המחנך יעלה את נושא הפגיעה מצד אדם בעייתי, שנראה לפעמים כאדם רגיל לכל דבר. אין צורך להשתמש בביטוי "חוטף ילדים", אך אם הוא כבר הועלה מצד הילדים, חשוב להדגיש כי "חוטף ילדים" לא חובש כפפות שחורות וכובע גרב ולא נראה כלפי חוץ כמוזר או משוגע, כמו שרבים מהילדים מציירים בדמיונם בשל הביטוי. הוא יכול להיראות אדם נורמלי לחלוטין, חרדי, חילוני, או גוי. לא תמיד הוא אדם זר: לפעמים הוא אדם שהם מכירים היטב מבית בכנסת, מהשכונה ואפילו מהמשפחה. כדי לא לפתח בילדים פחד וחשדנות, חובה לאזן מיד את הדברים ולהדגיש להם באופן ברור ונחרץ כי ב"ה רוב רובן של המשפחות הן משפחות מקסימות וכך גם רוב רובם של האנשים שהם מכירים, אך בגלל שיש אחוזים בודדים של חריגים מועטים יש צורך ללמוד את כללי הזהירות ולדעת כיצד לשמור על עצמנו. חשוב מאד ללמוד לפני השיעור את החלק להורים מפני שבו מוסבר כיצד לדבר עם הילדים על הנושא בעדינות. ההכנה תעזור גם כדי לדעת מה לענות לשאלות שעתידות לצוץ במהלך השיעור.

## אחריות אישית

- תוצג בפני הילדים השאלה: מי צריך להיות אחראי לבטחונם ושלומם של הילדים?
- דברי הילדים ימוינו לשתי רשימות על הלוח:
- מצבים שבהם האחריות לשלום הילדים מוטלת על ההורים או על המבוגרים שבסביבה.
  - תחומי חיים ומצבים שבהם הילדים יכולים לתרום לשמירת שלומם ובטחונם.

## כללי הזהב

כללי הזהב ייקראו ויידונו בעיון.

בס"ד

# כבדהו

## וחשדהו



כך נלמד להגן על עצמינו

# חשיבות החיים

יְלֵד יְקָה,

החיים שנתנו לך חשובים ויקרים לאין שעור. הצווי "ונשמרתם מאד לנפשותיכם" נוגע לכל אחד ואחד, גם לילד צעיר כמוך. באחריותך לשמור על נפשך ועל גופך ולשגן את הכללים העוזרים להשמר מכל צרה. שעור זה הוא שעור חשוב לחיים. ממלך לשמור את החוברת ולרענן את כללי הזהירות מפעם לפעם.

אני הייתי? היחיד? בעולם? שהוא און!  
(האם חשבת? על לה פעם? ...)

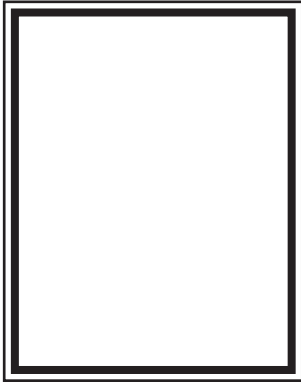
## היחיד בתבל

אני היילד היחיד בתבל.  
אין כמוני.

נכון, יש מיליארדי ילדים בתבל,  
ובכל זאת, אין כמוני.  
אולי יש ילדים חכמים ממני בתבל,  
אבל אין אחד כמוני.  
אולי יש ילדים מצלחים ממני בתבל,  
אבל כמוני אין.

מי עוד מביט מתוך עיני?  
מי עוד חש את תחושותי?  
מי עוד שומע את מחשבותי?  
אני היילד היחיד בעולם שהוא אני.

# אָנִי:



שְׁמִי \_\_\_\_\_

גִּיל \_\_\_\_\_

צְבַע עֵינַיִם \_\_\_\_\_

צְבַע הַשָּׁעַר \_\_\_\_\_

מֵאֲכָל אָהוּב \_\_\_\_\_

מִשְׁחַק אָהוּב \_\_\_\_\_

אָנִי שׂוֹנֵא שׁ... \_\_\_\_\_

אָנִי שֶׁמַּח שׁ... \_\_\_\_\_

עֲצוּב לִי כֵשׁ... \_\_\_\_\_

## מֵאִילוֹ סִכְנוֹת עָלַי לְהַזְהֵר?

סִכְנוֹת פִּיזִיּוֹת, כְּגוֹן אֵשׁ, רִכִּיבָה עַל אוֹפְנִיָּם, מְכוּנִיּוֹת בְּכַבִּישִׁים, תַּחְרוּיּוֹת מְסֻכָּנוֹת. לְשֵׁם כֵּךְ חָשׁוּב לְלַמֵּד כָּלְלִי בְּטִיחוֹת בָּאֵשׁ, לְחַבֵּשׁ קֶסֶדָה בְּשַׁעַת רִכִּיבָה וּלְלַמֵּד כָּלְלִי זְהִירוֹת בַּדְּרָכִים. סִכְנוֹת נוֹסְפוֹת אוֹרְבוֹת לָנוּ לְפַעְמִים מֵצַד אֲנָשִׁים לֹא טוֹבִים. לְפַעְמִים אֲנָשִׁים אֵלּוּ נִרְאִים רְגִילִים לְכָל דְּבַר וְאֵף נַחְמָדִים, אֲדָּ בְּתוֹכָם מִסְתַּתֵּר אָדָם בְּעִתֵּי שְׂמֵמָנוּ עֲלֵיךְ לְלַמֵּד לְהַזְהֵר וּלְהַשְׁמֵר. בְּרוּךְ הַשֵּׁם רַב הָאֲנָשִׁים בְּעוֹלָם טוֹבִים וּמְקִסִּימִים, אֲדָּ קוֹרָה שְׁנִתְקַלֵּם בְּאֲנָשִׁים יוֹצְאֵי דָפֵן, וְאִם לֹא יוֹדְעִים כִּי־צַד לְהִתְגוֹנֵן הַתּוֹצְאָה עֲלוּלָה לְהִיּוֹת חֹס וְחִלְיָה פְּגִיעָה בְּנַפְשָׁנוּ.

# תְּרִיסַר כְּלָלֵי הַזֶּהָב

לְאַחַר שֶׁהִבְנֵנו אֶת חֲשִׁיבוֹת הַחַיִּים וְהַשְּׂמִירָה עֲלֵיהֶם,  
נִצְטִיד בְּתִרְסַר כְּלָלֵי הַזֶּהָב\*:

1. לֹא אֲשׁוּחַח עִם מְבַגֵּר שְׂאִינְנֵי מַכִּיה, וְלֹא אֶקְבֵּל מִמֶּנּוּ מִתְנֹת אוֹ מִמִּתְקִים.
2. לֹא אֲסַכֵּם לְנֹסַע עִם אֶף אָדָם לְלֹא יְדִיעַת הוֹרִי.
3. אִם מְזַמְיֵנִים אוֹתִי - תִּמְיֵד אֶקְבֵּל קֶדֶם אֲשׁוּר מֵהוֹרִי. אֲלֶךְ רַק לְמִקְוֹמוֹת שֶׁהוֹרִי מְרַשִּׁים לִי לְשַׁחַק בָּהֶם.
4. תִּמְיֵד אֲשַׁחַק מִחוּץ לְבַיִת עִם חֵבֵר וְלֹא לְבַד.
5. לֹא אֶתֵּן לְאָדָם לֹא מִכָּר אֶת כְּתָבְתִי אוֹ פְרָטִים אַחֲרָיִם.
6. אִם מֵיִשְׁהוּ יִנְסֶה לְקַחַת אוֹתִי בְּנִגּוּד לְרִצּוֹנִי, אֶצַּעַק וְאֶנְסֶה לְבָרַח.
7. אִם מֵיִשְׁהוּ מִנְסֶה לַעֲשׂוֹת לִי מִשְׁהוּ בְּנִגּוּד לְרִצּוֹנִי - אֲסַפֵּר מִיֵּד לְמְבַגֵּר שְׂאִנִּי סוֹמֵךְ עָלָיו (נְשִׁים), אֲמַהוֹת עִם יְלָדִים, שׁוֹטֵר בְּמַדִּים, אָדָם מִכָּר שֵׁישׁ לִי אֶתוֹ נִסְיוֹן טוֹב).
8. לֹא אֲבַטִּיחַ לְמְבַגֵּר לְשִׁמּוֹר סוּד, וְגַם אִם אֶאֱלֵץ לְהַבְטִיחַ מִתֵּר לְסַפֵּר מֵה קָרָה לִי.
9. לֹא אֲסַכֵּם לְהַשְׂאֵר לְבַד בְּמַכּוֹנִית סְגוּרָה אוֹ בְּבַיִת נְעוּל.
10. אֶלְמַד לְחַיֵּי 100. אֶלְמַד אֶת כְּתָבְתִי וְאֶת מִסְפָּר הַטֵּלְפוֹן שְׁלִי.
11. אֲשִׁמּוֹר מְכַל מִשְׁמֵר עַל צְנִיעוּתִי. מִקְרָה הַיְחִיד הַחָרִיג הוּא טְפוּל עַל יְדֵי רוֹפֵא, אָבִא אוֹ אִמָּא בְּלְבַד, וְגַם אִז מִתֵּר לְהַבִּיעַ חֶסֶר נְעִימוֹת.
12. לֹאֲף אֶחָד אֵין זְכוֹת לְבַזוֹת אוֹתִי, לְהַשְׁפִּיל, לְהַכּוֹת, אוֹ לְגַעַת בִּי לְלֹא רְשׁוֹת.

אֲנַחְנוּ יְלָדִים מְחַנְכִּים, רְגִילִים לְצִיַּת לְמַבְגָּרִים, לְפַעֲמִים קִצַּת  
בִּישָׁנִים, וּסְתָם כֶּד, לֹא כָל כֶּד נְעִים לֹמֵר "לֹא", אוּ לְצַעֵק בְּקוֹלֵי  
קוֹלוֹת בְּאִמְצַע הַרְחוּב.  
אֲדָ אֲנַחְנוּ חִיבִים לְלַמֵּד לְסָרֵב וּלְהַתְנַגֵּד בְּמַצָּבִים  
שְׁבֵהֵם אֲנַחְנוּ מְזֵהִים סִכְנָה.

## הַמְלָה "לֹא" יְכוּלָה לְהַצִּיל חַיִּים.

נְגַלְגַל אֶת הַמְלָה עַל הַלְשׁוֹן,  
וְנֹאמֵר אוֹתָהּ בְּקוֹל חֲזָק וְתַקִּיף, עַד שֶׁנִּתְרַגַּל:

לֹא!

לֹא!

לֹא!

עַכְשָׁו נִצְעֵק בְּלִי בּוֹשָׁה:

אֲנִי לֹא רוֹצֶה!

אֲאֲאֲאֲ

הַצִּילֵנוּ!

שלב 2 הגדרת הבעיה:

---

---

---

שלב 3 הצעות לפתרון:

---

---

---

שלב 4 האם העצה יעילה?

---

---

---

### ו. הדיקמה של יוחאי:

לאחרונה, כל פעם שיוחאי קונה בקיוסק המוכר מחכה עד שכל הקונים יסימו את קניותיהם וילכו, ואז נותן לו את מלא תשומת הלב, מציע לו ממתקים בחנם, כל מה שירצה, אפילו ארטיקים. יוחאי מרגיש אי-נעימות מפני שהמוכר נוהג לטפח על שכמו לעתים קרובות או לצבט את לחייו.

שלב 1 נורה אדמה:

---

---

---

שלב 2 הגדרת הבעיה:

---

---

---

שלב 3 הצעות לפתרון:

---



---

---

שלב 4 האם העצה יעילה?

---

---

**ז. הדילמה של אלעזר:**

אלעזר לבד בבית, אדם זר מצליח בדלת ואומר: נתקעתי עם המכוננית שלי ואני רוצה לצלצל בטלפון שלכם ולהזמין גרר.

שלב 1 נורה אדמה:

---

---

שלב 2 הגדרת הבעיה:

---

---

שלב 3 הצעות לפתרון:

---

---

שלב 4 האם העצה יעילה?

---

---

## ח. הדילמה של דוֹידי וגְדִי:

דוֹידי נוסע באוטובוס בדרך הביתה חזרה מן הת"ת. הוא מתישב במקום הקבוע שלו, המושב שליד החלון נגד כוון הנסיעה, זה שכמעט תמיד פנוי ולקשישים ממילא לא נוח לשבת בו. לידו מתישב אדם מבגר עם סלים. המבגר מתרוח במושב וואפלו קצת גולש למושב של דוֹידי. דוֹידי מתכוץ קצת כדי שגופו לא יגע באיש הזר, אך ככל שהוא מתכוץ מתרוח המבגר עוד ועוד, וגם הסלים שלו כבר כמעט מוחצים את הילד. דוֹידי שם לב מזוית העין שהמבגר מתבונן בו ממשכות. כשהחזיר לו מבט חיך המבגר חיך שגרם לדוֹידי כאב בטן לא מסבר. נראה שהעזרה לא תגיע לדוֹידי מצד הנוסעים האחרים. יושבי האוטובוס נראים מנמנמים למדי. דוֹידי שם לב שבחור אחד שיושב ממול דוקא מתבונן בנעשה ונראה שמתלבט אם להתערב, אך בינתיים עוברות דקות אחדות והישועה לא הגיעה ממנו.

כיצד היית נוהג לו היית במקום דוֹידי?

---

---

---

## סוף הסיפור:

דוֹידי קם ממקומו לחפש מקום אחר, בקצה השני של האוטובוס, אך לא היה מקום. הוא המשיך לעמד במשך כל הנסיעה, אך מבטו של האיש עדין המשיך להטרידו. גם לגדי קרה את אותו הדבר, ביום אחר. גדי פנה אל המבגר בקול רם, שגם האחרים ישמעו, ואמר בנימוס: "סליחה אדוני, מאד לא נעים לי להצטופף ככה, גם הסלים שלך מוחצים אותי." כל האנשים מסביב הסתכלו על האיש שהיה נבוך. הוא מלמל: סליחה, סליחה, סדר את סליו מחדש והביט לחלון עד סוף הנסיעה.

איזה פתרון טוב יותר לדעתך ומדוע?

מה היתרון בפתרון של דויד?

מה היתרון בפתרון של גדי?

## סוד טוב וסוד רע

סודות טובים הם סודות שכיף להזכר בהם, למשל, האחות עומדת להתארוס. אלו עוד סודות טובים אתה מכיר?

סודות רעים הם סודות שגורמים לנו לחוש במצוקה. למשל, ילד מכתה גבוהה מתנכל אליך, דורש שתביא לו משחקים או ממתקים ומאיים שתשלם ביקר אם תלשין עליו. אילו עוד סודות רעים אתה מכיר?

**סודות רעים הם סודות שחייבים לספר למבגר אמין.  
מתר לגלות סוד רע, למרות שהבטחנו!**

לפְעָמַיִם אֲנַחְנוּ שׁוֹמְרִים מְקַרְה לֹא נָעִים שְׂקָרָה לָנוּ בְּסוֹד מִפְּנֵי  
שְׂאֲנַחְנוּ מִתְבַּיְשִׁים לְדַבֵּר עָלֵינוּ, אוֹ חוֹשְׁשִׁים שֶׁלֹּא יֵאָמְרוּ לָנוּ. לְפָעָמַיִם  
אֲנַחְנוּ נִמְנָעִים לְסַפֵּר אוֹתוֹ כִּי הִכְרִיחוּ אוֹתָנוּ לְהִבְטִיחַ לֹא לְגַלוֹת לְאֶרֶץ  
אֶחָד, וְאוּלַי גַּם אֵימָה עָלֵינוּ שֶׁיִּקְרָה לָנוּ מִשֶּׁהוּ אִם לֹא נַעֲמֵד בְּהִבְטָחָה.  
יִשְׁנֵם גַּם יְלָדִים שֶׁסְּבוּרִים שֶׁמָּה שֶׁלֹּא יִקְרָה, אֲסוּר "לְהִלְשִׁין".

כְּתוּבוּ בְּבוֹעוֹת מַחְשְׁבוֹת בְּעֵד וְנִגַּד לְסַפֵּר אֶת הַסּוֹד.

### אֲנִי חוֹשֵׁשׁ לְסַפֵּר כִּי:



### כְּדַאי לִי לְסַפֵּר כִּי:

