

חינוך לבטיחות בסביבת מים



כתיבה: דקלה הראל, יו"ר הועד הארצי למניעת טביעות
ייעוץ מקצועי בתחום ההצלה הימית: שרון שאולי

2

רוצים הדרכה על המערכים ? פנו לאורי בן עזרא: 0504992737 (ללא עלות)
אהבתם? יש עוד בקשות ? פנו לדקלה הראל: 0525807890 diklaharel@gmail.com

החוברת לעילוי נשמת אחי, אורי הראל ז"ל
איש צנוע ומעולה, חכם ואוהב,
שעלה לגנזי מרומים בטביעה,
ועל מנת להציל את האדם הבא.

התשפ"ד



תוכן עניינים

4.....	לצוות החינוכי
7.....	גן
42.....	כיתה א
46.....	כיתה ב
51.....	כיתה ג
57.....	כיתה ד
63.....	כיתה ה
67.....	כיתה ה - ספורט
78.....	כיתה ו
82.....	כיתה ז
87.....	כיתה ח
95.....	כיתה ח - ספורט
98.....	כיתה ט
103.....	כיתה י
104.....	כיתה יא
109.....	כיתה יב

3

ניתן להוריד את החוברת המתעדכנת מעת לעת, מהאתר:

<https://bit.ly/maimch>



הידעת?

טביעה היא הגורם מספר 2 לתמותה

*מתאונות אצל ילדים, בישראל ובעולם.

כל שנה טובעים למוות כ-55 ילדים ומבוגרים – רובם בים התיכון.

ניתן למנוע - טביעה היא מסוג התאונות שיותר מכל סוגי התאונות ניתנות למניעה.

בשנת 2021 ארגון הבריאות העולמי (WHO) הגדיר את מכת הטביעות כמגיפה עולמית.

כלל האצבע - "בחיים לא נכנסים למים, בלי מציל".

ירידה - מחקרים הראו שחינוך וחקיקה מורידים משמעותית את מס' הטביעות.

4

הכנו לכם מערכי שיעור קלים מאוד ליישום. אין צורך בהכנה מראש. רק להדפיס את דפי העבודה ולהקרין את המצגת בכיתה.

מצורפת מצגת הכנה למורים לפני העברת השיעור בכיתה - <https://bit.ly/maimrac>

מומלץ שהרכז החברתי יעביר את המצגת למחנכים ויעבור איתם על מערך השיעור שלהם.

*אפשר גם לערב את מועצת התלמידים ותלמידי מחויבות אישית להכנת כרזות ופעילויות הסברה בתחום. השיעור של כיתה י' יכול להכשיר את תלמידי המחויבות האישית לעזור למחנכות של השכבות הנמוכות להעביר את השיעור.

בסיום השיעור, נא למלא משוב קצר, תודה! : <https://bit.ly/maimma1>

רוצים הדרכה על המערכים? פנו לאורי בן עזרא: 0504992737 (ללא עלות)

אהבתם? יש עוד בקשות? פנו לדקלה הראל: 0525807890 diklaharel@gmail.com

"וכל המקיים נפש אחת, מעליו עליו כאילו קיים עולם מלא" (גמרא, סנהדרין ד, ה)

נתונים חשובים

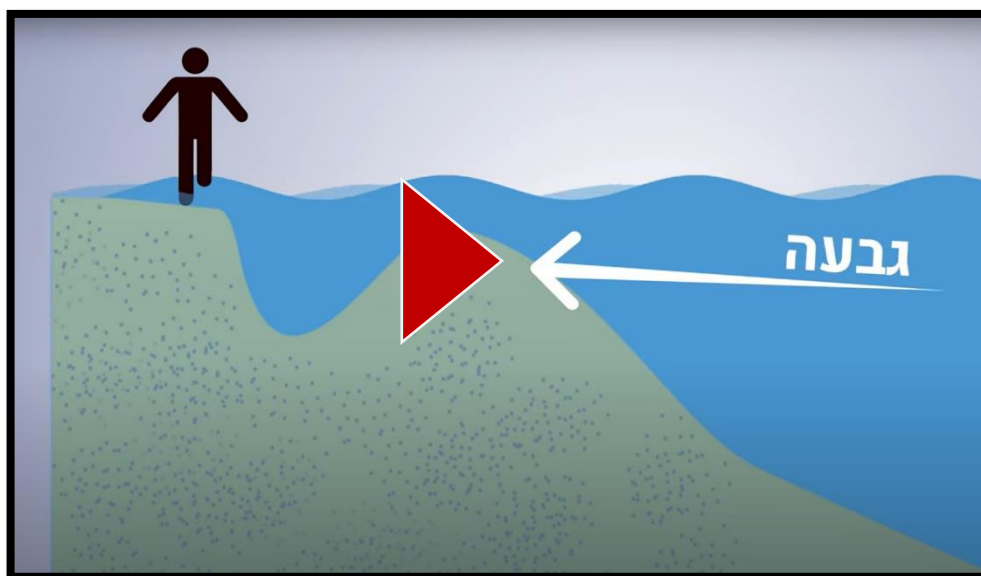
- ❖ כל שנה טובעים למוות בממוצע כ-55 ילדים ומבוגרים – רובם בים התיכון.
- ❖ מחקרים מהעולם מראים שעל כל טביעה למוות, יש עוד 4 שנותרים עם נכות לכל החיים.
- ❖ טביעה היא גורם המוות מספר 2 מתאונות אצל ילדים ונוער.
- ❖ 90% מהטובעים למוות בים התיכון, הם בנים.
- ❖ 90% מהטביעות למוות בים נגרמות כתוצאה מזרם הפריצה (נקרא גם זרם חוזר/נסוג)
- ❖ **מעל 90% מהטביעות למוות מתרחשות בסביבת מים ללא מציל.**
- ❖ בגילאי 0-4 טביעות הן בעיקר בבית: אמבטיה, שירותים, דלי, בריכה פרטית, וצימרים.
- ❖ בגילאים 5-14, 60% מהטביעות הן בים, בנחלים ובאגמים, ו 30% בבריכות ציבוריות.
- ❖ מעל גיל 14 טביעות הן בעיקר בים, בנהרות ובאגמים.
- ❖ מחקר בניו זילנד הראה שאחת הסיבות המרכזיות לטביעת בני נוער (בעיקר בנים) היא תפיסה מוגזמת של המסוגלות שלהם להיחלץ ממצבי סכנה בים.
- ❖ אנו משתמשים בשתי מערכות עצבים שונות לחוויית רוגע וחויית סכנה, לכן בסביבת מים בה אנו נהנים ומשתחררים, קשה לחוש סכנה, גם אם היא מאוד קרובה. בשל כך גם קשה יותר להסכים להצבת גבולות סביב נושא זה כי הם נחוה כבלימת החופש.
- ❖ מחקרים מראים שבמהלך החינוך לנושא חשוב לתת דוגמאות והשוואות לתאונות דרכים כדי לייצר הבנה של רמת מסוכנות במים.



הסרט המלא

במקביל להעברת מערכי השיעור בכיתות, ניתן להעביר בפורום שכבתי או כיתתי את הסרט המלא המותאם לחטיבה ולתיכון. אורך הסרט 21 דקות: <https://bit.ly/maimser>

- הסרט אינו תחליף למערך השיעור.



ידע

- ❖ הילד ילמד שליד מים הוא מוודא שהוא אף פעם אינו לבד.
- ❖ הילד ילמד שהוא נכנס למים רק אם מבוגר אישר לו ונקבע מי משגיח עליו.
- ❖ הילד ילמד להתרחק ממקור מים אם הוא לבד.
- ❖ הילד ילמד להזכיר לחברים להתרחק ממקור מים אם אין מבוגר או מציל איתם.
- ❖ הילד ידע שכניסה לבריכה וליים מותרת רק בשלושה מרכיבים: מציל, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע שכניסה לים מותרת רק אם יש: מציל, דגל לבן, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע את משמעות הצבעים של שלושת הדגלים בים.

מיומנויות

- ❖ הילד ילמד שאם הוא רואה מקור מים בעיניו הוא מתרחק.
- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לפנות להוריו לאישור נוכחותו בסביבת מים, אפילו בריכה ביתית.
- ❖ הילד יתרגל לוודא שיש מציל בכל כניסה לבריכה או לים.
- ❖ הילד יתרגל לשים לב לדגל לבן המתיר להיכנס למים.

7

ערכים

- ❖ הילד יפנים ערכים של חברות.
- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות להורים.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות למציל.

נקודות חשובות

- ❖ **אחריות הורית:** בגילאי יסודי האחריות על בטיחות הילד מוטלת בעיקר על ההורה. נשלב בפעילות תכנים שיועברו דרך הילדים בעדינות להורים.
- ❖ **חויית גוף:** הילד צריך להפנים נורמות של התנהגות שקשורות **לגוף שלו** ולכן חשובה הפעילות התנועתית יותר מפעולות של לימוד פרונטלי או יצירתי.
- ❖ **כיף וזהירות:** הפעילות צריכה להיעשות בשמחה ובאווירה נעימה כי אנחנו רוצים לשמור על תחושה חיובית ביחס למים. עם זאת, נבהיר שיש כאן סכנה.

פתיחת השיעור:

תמונות של מים

נציג תמונות של מים (בכוס, בבריכה, בדלי, באמבטיה, בכיור, בים...) ונבקש מהילדים לציין מה משותף לכל התמונות. **נספח א.**



שאלות

מי אוהב מים? מי אוהב ללכת לבריכה? מי אוהב ללכת לים?
 איך אתם מרגישים במים? איזו תחושה יש לגוף במים?
 נכון, זה מאוד מהנה לשחות במים, ומים גם נותנים לנו חיים כשאנחנו שותים מים נקיים
 מכוס או בקבוק.

גוף השיעור:

ילד זה לא דג

נציג 4 תמונות. **נספח ב.** : חול, ים, בריכה, ילד (בלי מצופים), ודג.

- נניח את התמונות המכילות מים על הריצפה.
- נניח את התמונה של הילד על החול ונשאל את הילדים – מה הילד יעשה בחול?
 (תשובה אפשרית: יבנה מגדלים, יחפור בור, יינה מהחול ברגליים)
- נניח את התמונה של הדג על החול ונשאל את הילדים – מה יקרה לדג אם נשים אותו על החול? (הוא לא יחיה, הוא לא יצליח לנשום, דג חייב מים כדי לנשום ולאכול, מהר, מהר בואו נחזיר אותו לים.. ומניחים את הדג חזרה בים)
- נניח את התמונה של הדג על הים ונשאל את הילדים – דג יודע לשחות במים? (כן, זה הבית שלו. הוא לא צריך מצופים, הוא יודע לשחות מיד כשהוא נולד)
- נניח את התמונה של הילד על התמונות של הים והבריכה ונשאל את הילדים – מה יקרה לילד אם יכנס למים בלי אבא או אמא ובלי מצופים? (הוא יפול פנימה לתוך המים. ילד זה לא דג. ילד לא יודע לשחות לבד. ילדים קטנים צריכים שאבא ואמא יחזיקו אותם עם שתי ידיים ויסתכלו עליהם עם שתי עיניים כדי לשמור עליהם במים.)
- האם אתם יכולים להישאר עם הראש מתחת למים באמבטיה? (לא!)
- אם מסתכלים לתוך השירותים אפילו, אפשר ליפול פנימה, וגם זה מסוכן.

8

אז לסיכום: לפני שנכנסים למים קודם **שמים מצופים**

ואז **קוראים לאבא או אמא** או משהו מבוגר ומבקשים שיחזיק אותנו במים.

כללים

אנחנו אוהבים לשחות בבריכה ובים ולכן חשוב לשמור על כמה כללים כדי שלא נטבע.
 הסבירו לילדים:

- מותר להיכנס למים רק אחרי שיש לכם **שומר מים** - אבא, אמא או מבוגר שאתם מכירים שיסתכל עליכם **בשתי עיניים ויחזיק אתכם עם שתי ידיים**.
- אם אנחנו רואים חבר ליד מים, מיד נגיד: **"לא, לא, לא, אסור להיות ליד מים רק אם אבא או אמא מביטים בשני עיניים"**.

יצירה, צמיד מקושט

הילדים יכינו 4 צמידים ויקשטו אותם. **נספח ג.** (את הצמידים של שומר המים ימלאו עם ההורים בבית).

בסיום הכנת הצמידים אפשרו לכל ילד להדביק ליד של חבר שלו את הצמיד שהכין עבורו כחבר בטיחות מים שלו. וודאו שלכל ילד יש חבר בטיחות מים אחד לפחות ושהוא חבר בטיחות מים של מישהו אחר. (במשחק הבא נשתמש בצמידים)



משחק חבר שומר

לייצר על הריצפה מרחב מים. אפשר לעשות זאת על ידי חוט שתוחים שטח מלבני או פלקט כחול למים או שטיח שיסמן את שטח המים. הניחו על השטח שתחתם תמונות של ים, בריכה רגילה, בריכה מתנפחת, גיגית בבית, אמבטיה מלאה מים, דלי, ושירותים.

במשחק כל הילדים יושבים במעגל הישיבה הרגיל שלהם, הרחק מאזור המים. הם מניחים את הידיים מאחורי הגב. יש מוסיקה. הגננת מסתובבת מאחוריהם ונותנת כדור קטן לילד שהיא בוחרת. ברגע שילד מקבל את הכדור הוא קם ומתחיל לשחק איתו ליד המים. החבר שהוא נתן לו קודם צמיד והגדיר אותו כחבר מים שלו צריך לזכור שזה התפקיד שלו ומיד לקום להציל אותו, כך הוא אומר:

לא, לא, לא, אסור להיות ליד מים רק אם אבא או אמא מביטים בשני עיניים.

החבר לוקח את היד של הילד שהיה ליד המים ומחזיר אותו לשבת במעגל עם כולם. כולם מוחאים כפיים לחבר בטיחות מים שזכר להציל אותו.

מפעילים שוב את המוסיקה וממשיכים את המשחק עד שכולם זכו להציל חבר אחד עם המשפט: "לא, לא, לא, אסור להיות ליד מים רק אם אמא או אבא מביטים בשני עיניים.

מסלול כניסה למים:

תוחמים שטח על ריצפת הגן עם חוט או שמניחים פלקט כחול גדול שייצג את אזור המים. יוצרים 4 תחנות לפני אזור המים. בכל תחנה מניחים אביזרים שמייצגים את מה שנעשה בתחנה הזו. הגננת מסבירה את השלבים יחד עם ילד שמדגים אותם. אפשר לחזור על התהליך כמה פעמים עם ילדים שונים. לפני כל שלב הגננת שואלת: ומה עושים עכשיו? הילדים כולם עונים ורק אז הילד שנבחר מדגים. עושים כל שלב בפנטומימה.

- **תחנה 1:** אמא או אבא שמים קרם נגד שיזוף בתיק, מגבת, כובע, בגד ים וגם משקפיים..
 - **תחנה 2:** לובשים בגד ים.
 - **תחנה 3:** שמים מצופים כי אנחנו לא דגים.
 - **תחנה 4:** שומר המים שלי אומר לי שהוא איתי עם שתי ידיים ושתי עיניים. (הגננת/ע.גננת/ע.גננת תשחק את ההורה ששם בצד את הפלאפון ואומר לילד: אני נכנס איתך עם שתי ידיים ושתי עיניים)
 - **תחנה 5:** אם הולכים לים או לבריכה אז קודם מנופפים למציל לשלום. אם אין מציל, לא נכנסים למים.
 - **כניסה למים:** מנופפים למציל יחד עם מבוגר, ומצופים, מחזיקים ידיים ונכנסים למים. מומלץ להוסיף תנועות הנאה ושיחרור. (הגננת/ע.גננת תשחק את ההורה שנמצא במרחק נגיעה מהילד במים וצוחקת ונהנת עם הילד)
- מומלץ לצלם** את פעילות התחנות ולשלוח להורים. אנו רוצים שההורים יפנימו שעליהם להודיע לילד שהם מביטים בו בארבע עיניים ומלווים אותו לתוך המים גם אם יש לו מצופים.



משחק ים יבשה

הגגנת מזמינה 3 ילדים לעמוד מול כולם ולידה. (אפשר גם לשחק את המשחק עם כל הילדים בו זמנית) כל פעם היא תרים תמונה אחרת. הילדים צריכים להחליט אם מותר להישאר ליד התמונה או לרוץ חזרה לשבת במעגל החברים. **נספח ה.** הכלל הוא שבכל תמונה שיש מים ואין את כללי הבטיחות שלמדנו אז צריך לחזור לשבת. תמונה שיש בה את כללי הבטיחות אפשר שהילדים ישארו לעמוד לידה או יעשו תנועות של שחייה.

אחרי כל הרמה של תמונה הגגנת תבקש מהילדים שיושבים לעזור לחבריהם ולצעוק: להישאר או להתרחק.

ריקוד הצב

לייצר על הריצפה מרחב מים דמיוני על ידי חוט שתוחם שטח מלבני או הנחת פלקט כחול על הריצפה. במשחק הבא תנו לילדים לחוש את השינוי בקצב התנועה ממהיר לאיטי. זה מה שירגיל אותם כך גם במפגש עם מים. מדקלמים ורוקדים את השיר הזה לפחות 3 פעמים כדי שהילדים יתרגלו להגביר ולהאט את הקצב שלהם.

למדו את הילדים את הדקלום הבא ואת התנועות שעושים בכל חלק

ילדים משחקים ונהנים, (רוקדים, קופצים, והולכים איך שרוצים לא ליד מרחב המים הדמיוני)

ילדים נהנים ומשחקים, (כנ"ל)

אבל ליד מים (עוצרים את המוסיקה והגגנת אומרת לילדים: כולם להתקרב למים! ואז מפעילה שוב מוסיקה..)

הולכים כמו צבים.. (כולם הולכים לאט.. מאיטים את הקצב..)

לאט לאט (מאיטים קצב עוד יותר, עקב בצד אגודל)

בסבלנות הולכים (עוד יותר לאט)

כמו צבים איטיים וחמודים (מוסיפים תנועות ידיים שמייצגת הליכה איטית של צבים)

❖ אפשר לחזור על החמשיר פעמיים, שלוש.



שיר בטיחות במים

נשיר עם הילדים את השיר הבא -

מים מים מים,
משמחים אותי כפליים!
אני נכנס למים
רק עם מצופים וקשר עין
עם אדם מבוגר ששומר עליי ומביט בי עם שתי עיניים,

מים מים מים,
משמחים אותי כפליים!
נכנסים לים רק אחרי שמנופפים למציל או שניים,
ואם אין מצילים לא נכנסים!

מים מים מים
משמחים אותי כפליים!
ליד בריכה הולכים רק עם חבר או הורים
והולכים כמו צבים ולא מתרוצצים!

ואם יש גדר, לא עוברים!
כי אנחנו לא דגים
ולא יודעים לשחות עדיין.
מים מים מים...

סיכום השיעור:

ילדים מתוקים, למדנו היום שמים זה חיים וכיף גדול. **למדנו גם כללים חשובים:**

1. מה הם 3 הכללים שנוודא שמתקיימים לפני שניכנס למים? (תשובה: שומר מים מבוגר שנכנס איתי למים ואומר לי שהוא מסתכל עלי בשני עיניים, מציל, ומצופים)
2. אם אנחנו רואים מים לידנו, מה אנחנו צריכים לעשות? (תשובה: לרוץ למבוגר ולהגיד לו שיסתכל עלינו ליד המים)
3. אם אנחנו רואים חבר הולך ליד מים, מה אנחנו עושים? (אומרים לו: לא, לא, לא, אסור להיות לבד ליד מים, רק אם מבוגר מביט בנו בשני עיניים)
4. כשהולכים לים או לבריכה: קודם מכינים תיק, אחר-כך בגד ים, אחר כך מצופים ובסוף שואלים מי המבוגר שעלינו שומר בשתי ידיים ועיניים, מנופפים למציל, ורק אז נכנסים למים. נחלק לילדים את המכתב להורים. **נספח ה.**



נספח א. מה משותף לכל התמונות ?

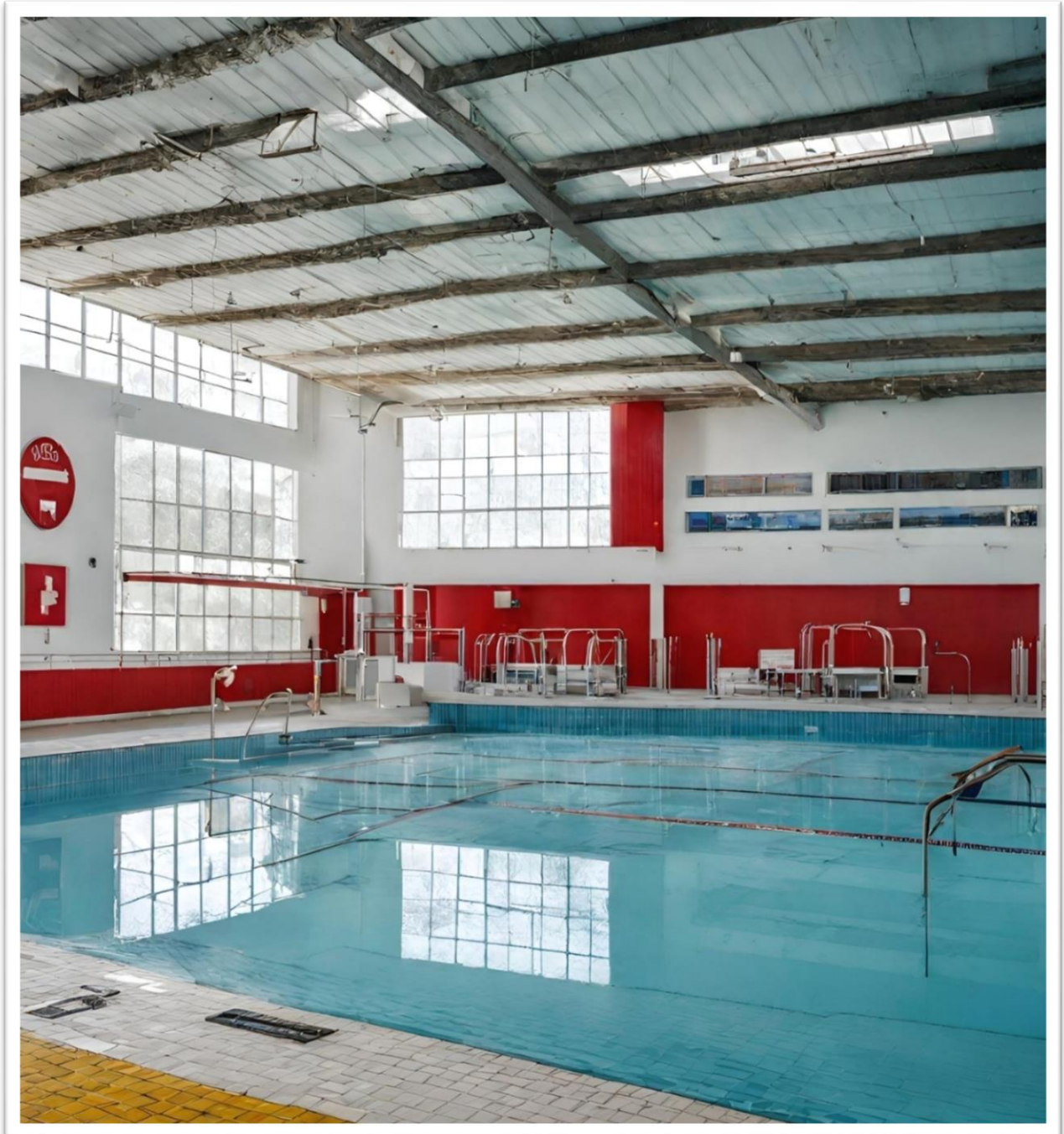


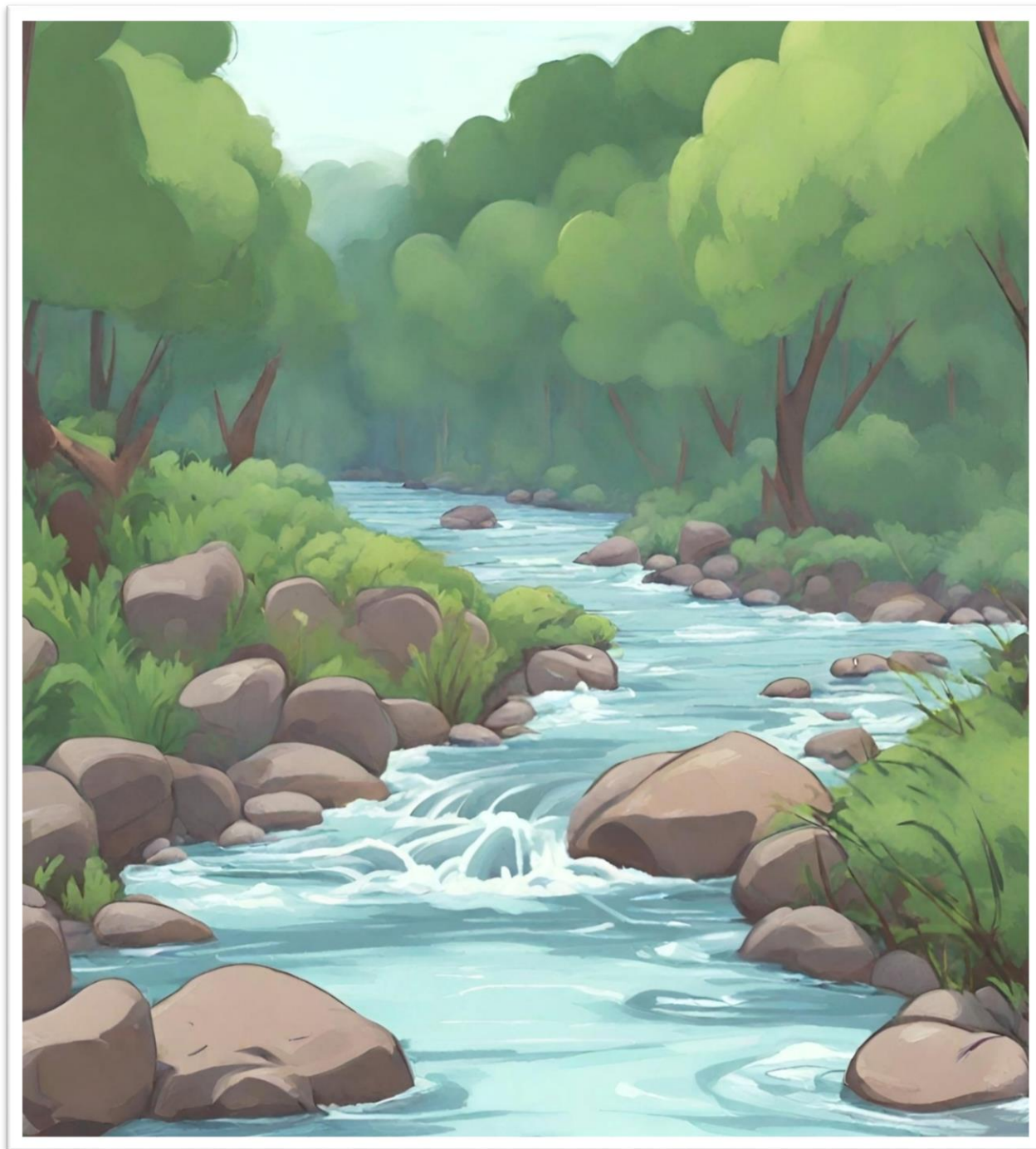


14



15





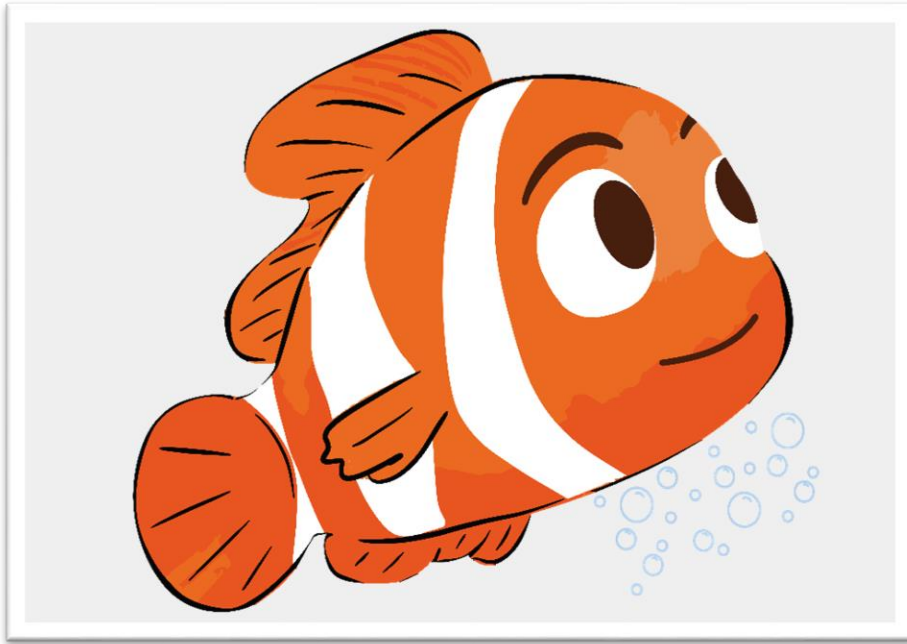




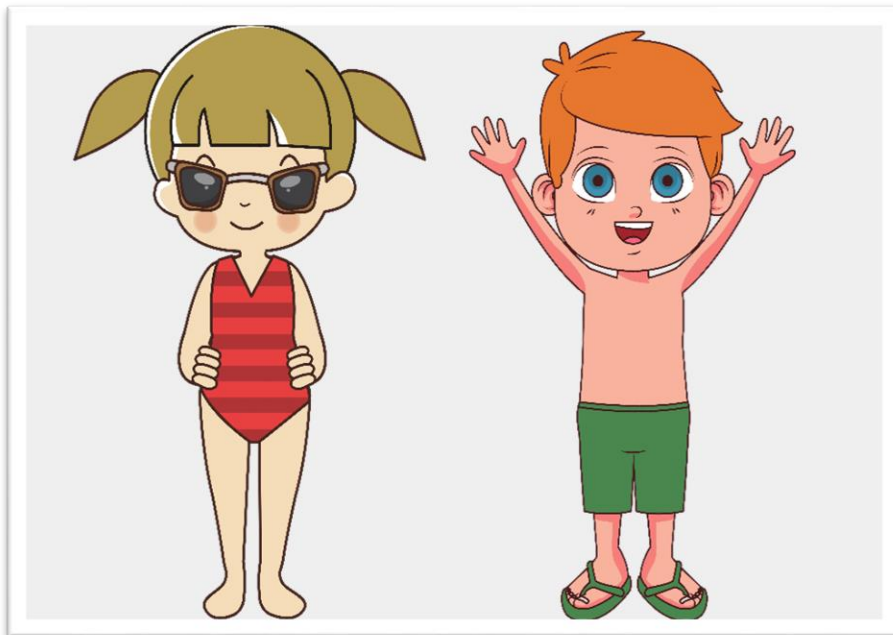


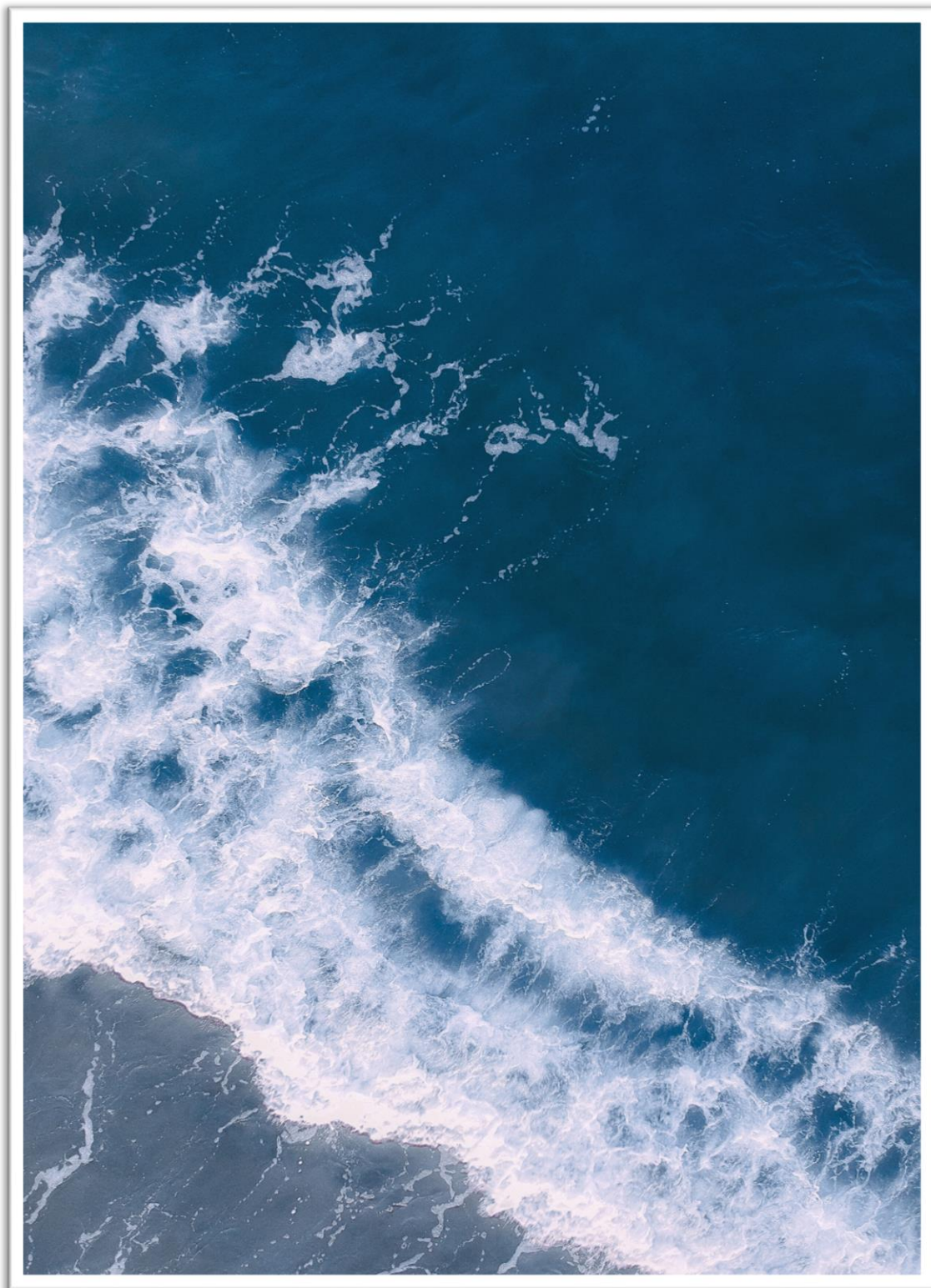
נספח ב. אני לא דג

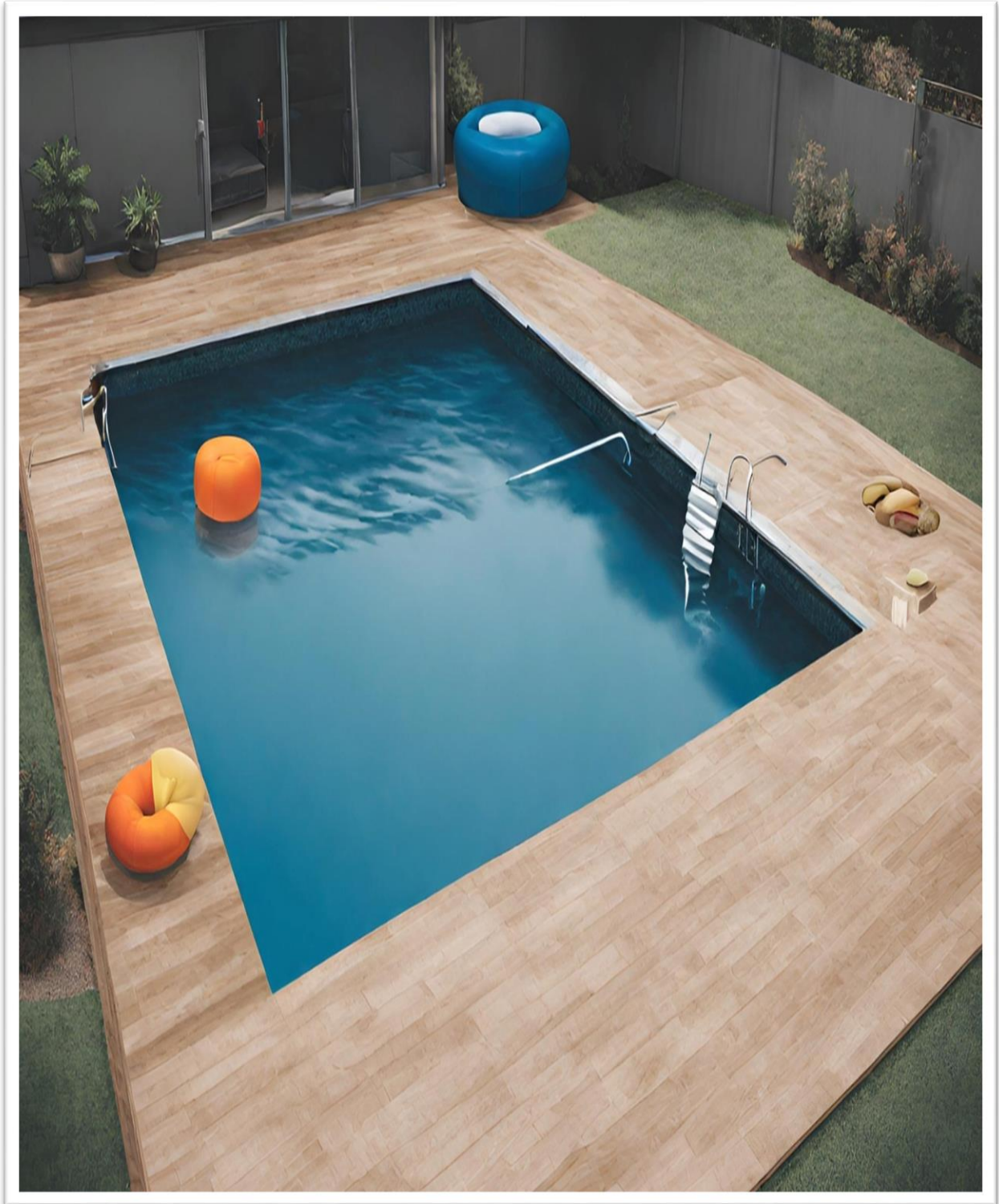




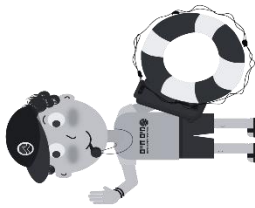
21







נספח ג: צמידים לצביעה (3 אפשרויות – לצביעה, צבעוני, או שחור לבן)



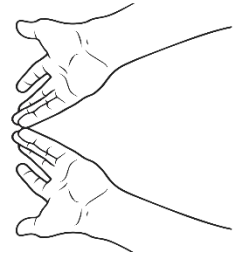
אני חבר המים
 של _____



שומר המים
 שלי הוא _____



חבר המים
 שלי הוא _____



אני שומר
 המים של _____





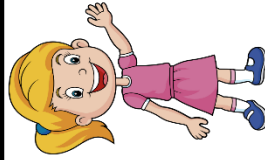
אני רכתי יאז
שָׁל



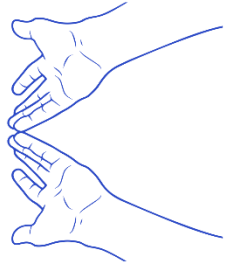
שומר המים
אזי הוא

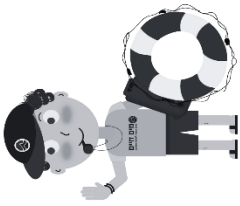


חבר המים
שלי הוא



אני שומר
המים של

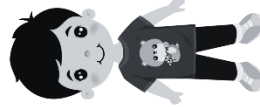




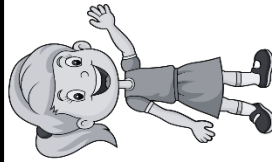
אני חבר המים
של _____



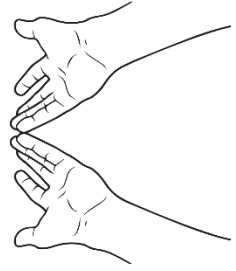
שומר המים
שלי הוא _____



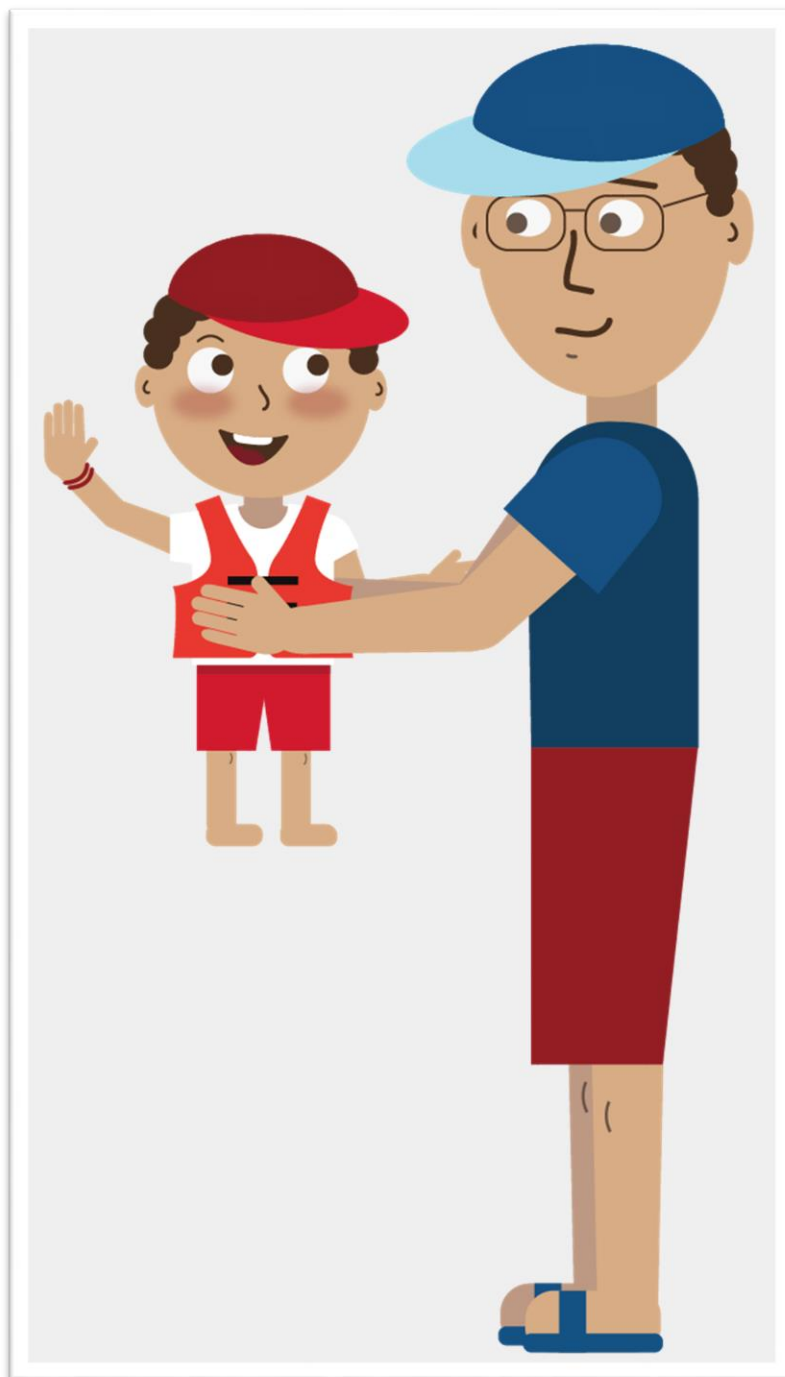
חבר המים
שלי הוא _____



אני שומר
המים של _____



נספח ד. להישאר או להתרחק?

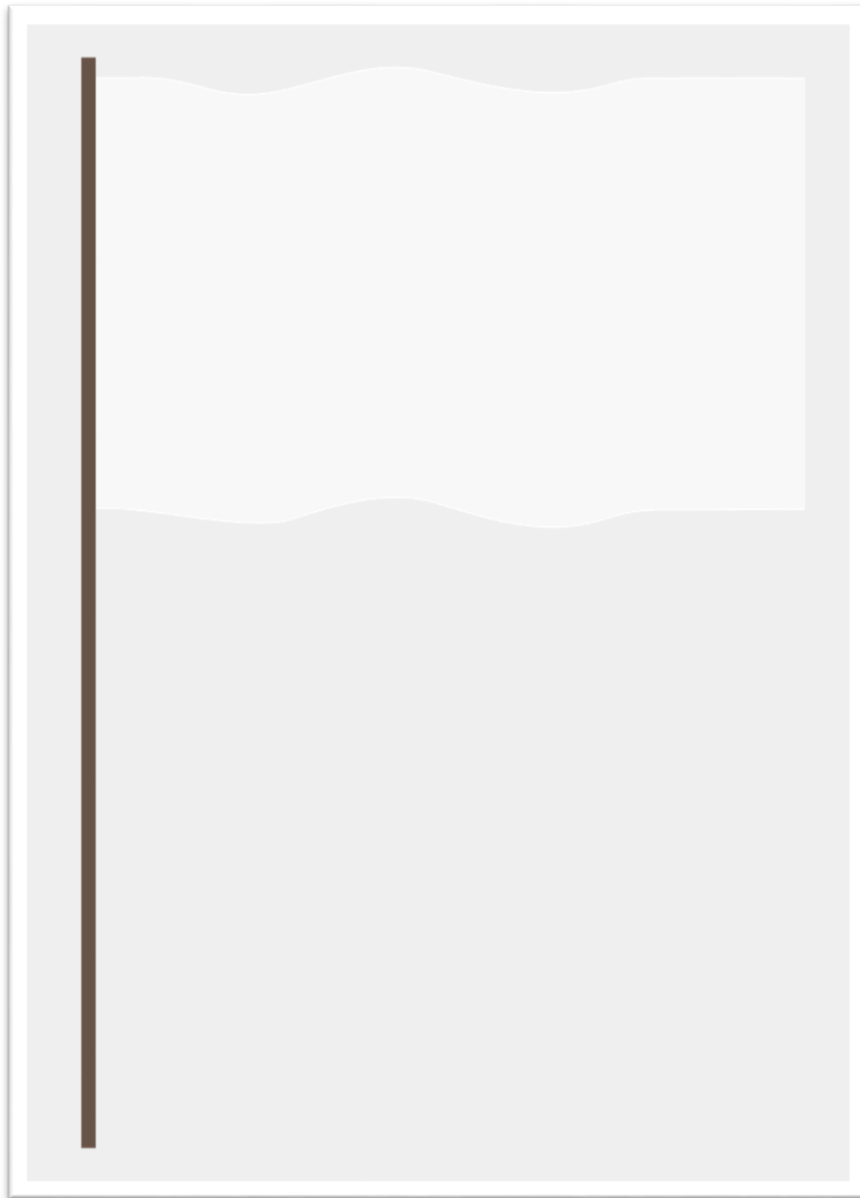




לפני שנתחיל – זכרו, שבברכה ובים, לא מספיק שומר מים, אנחנו צריכים גם מציל.



29

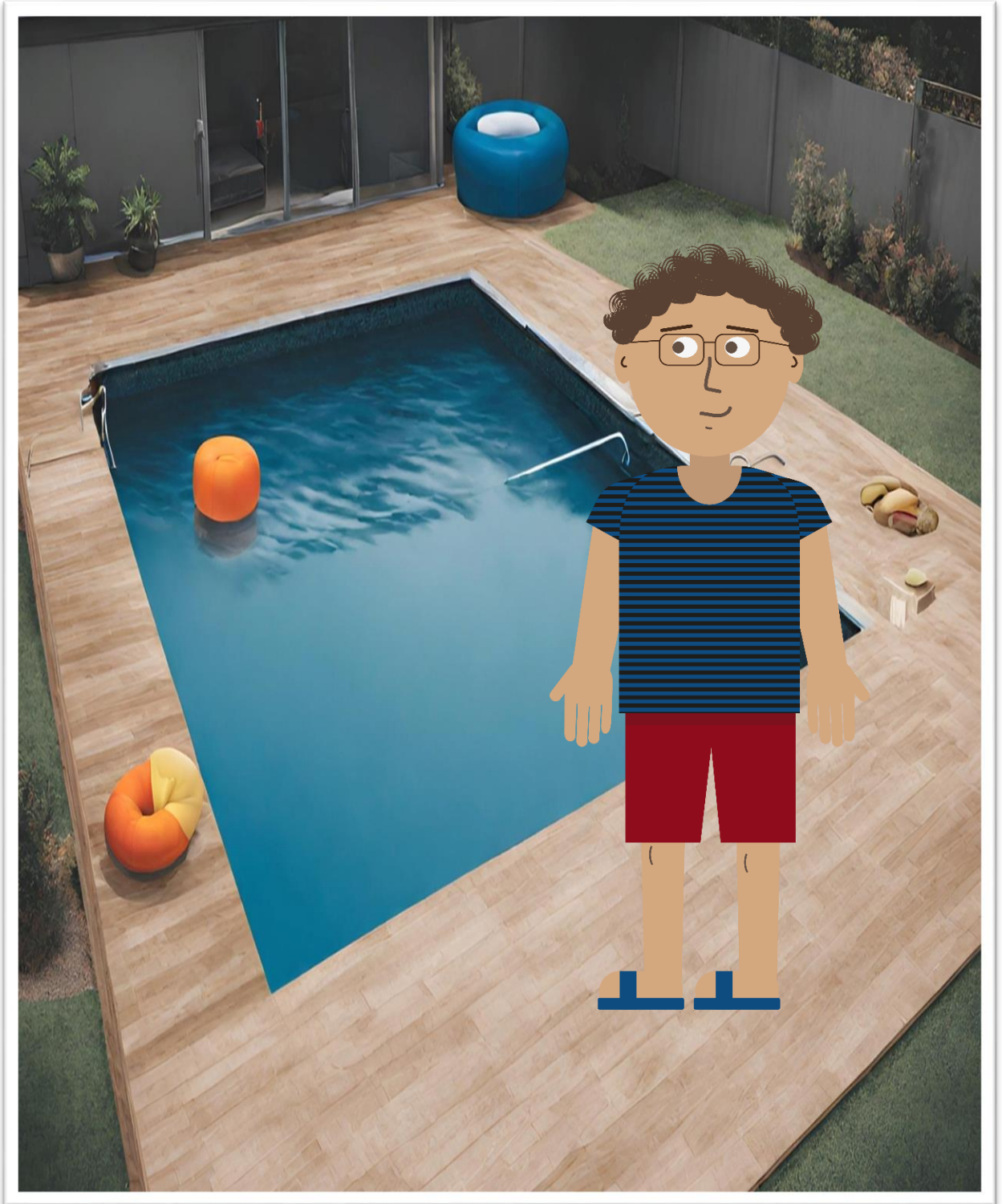


לפני שנתחיל – זכרו, שבים, אנחנו צריכים גם לראות דגל לבן לפני שנכנסים למים.

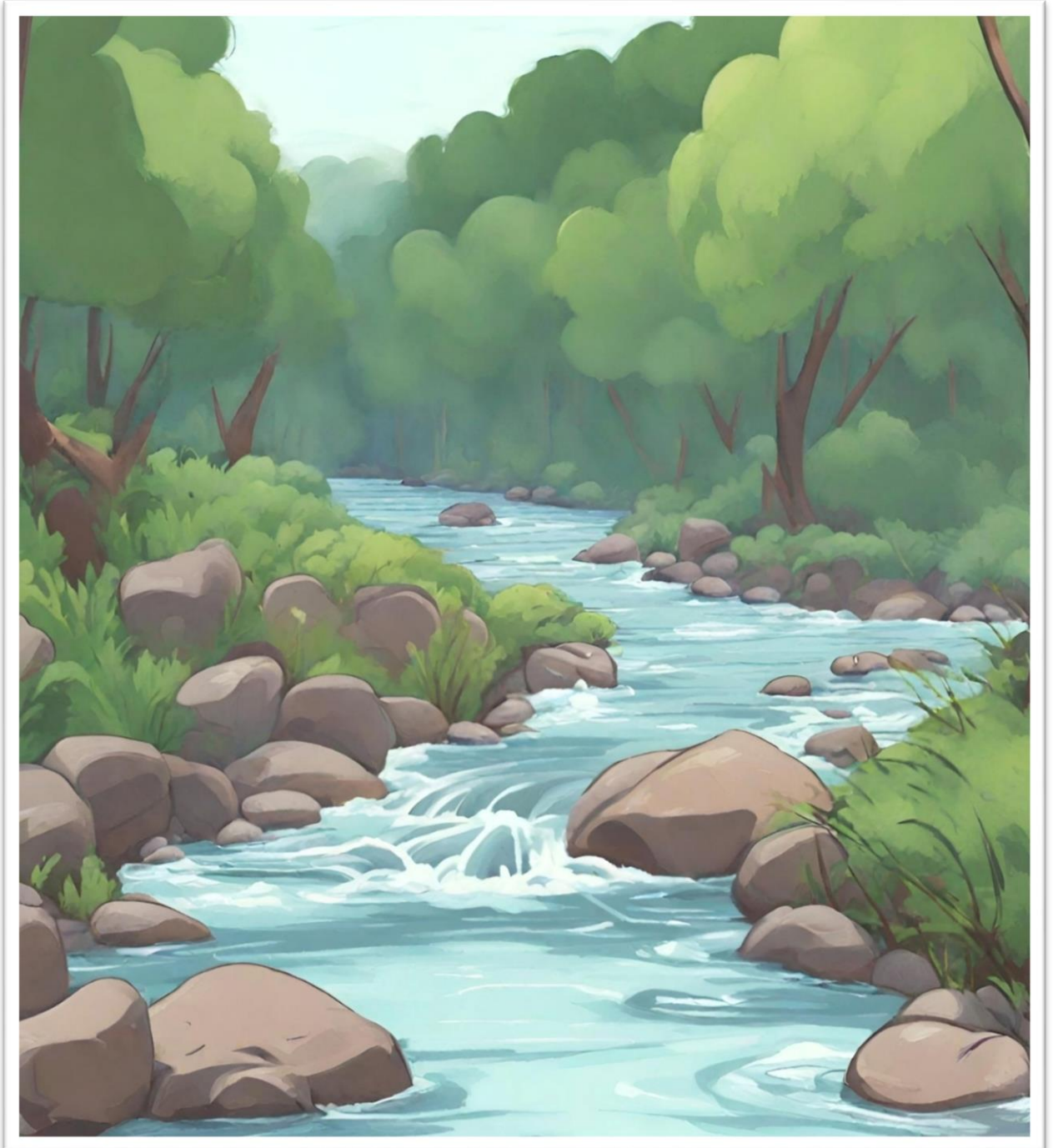














36

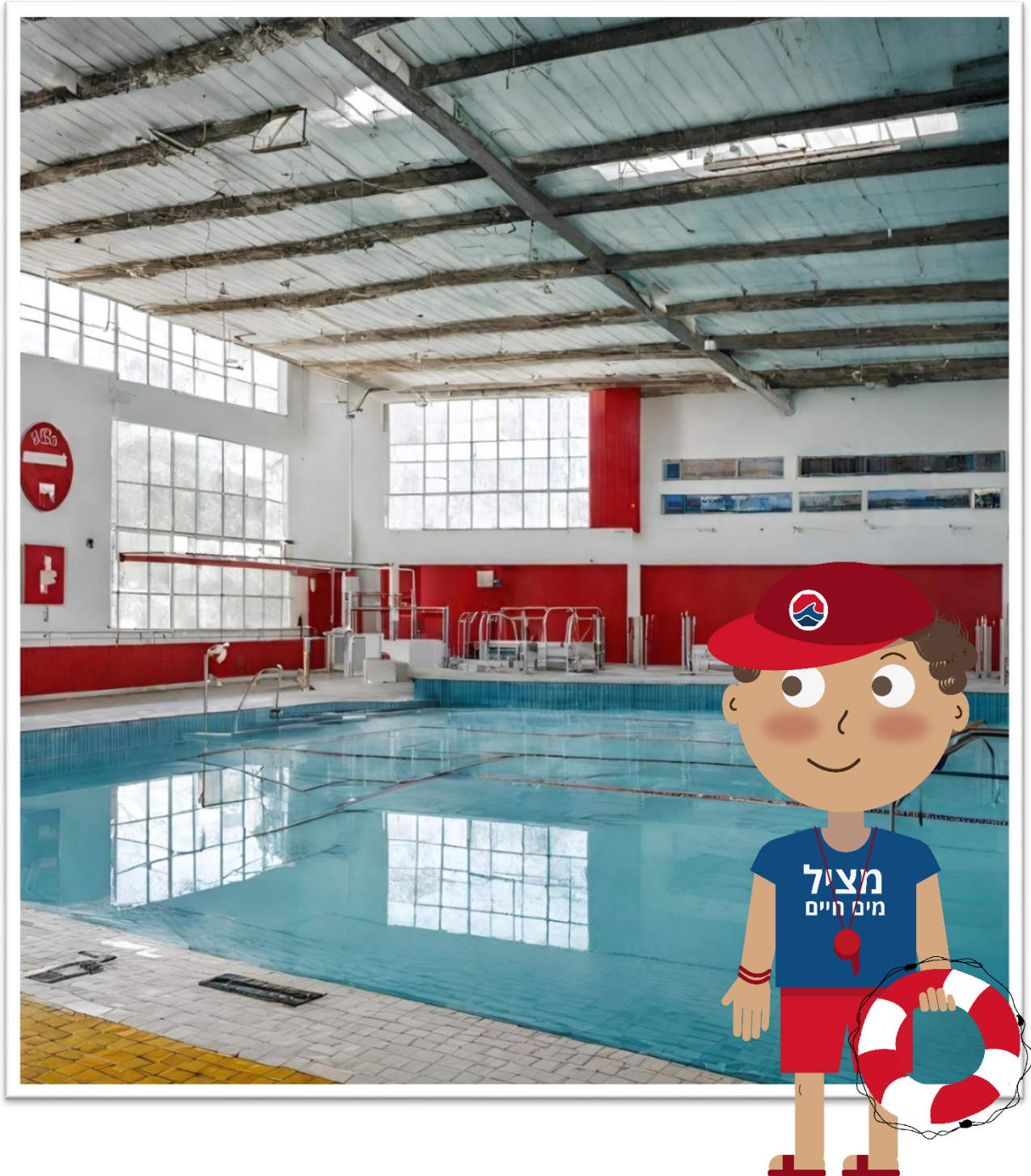


37









ספח ד – מכתב להורים

הורה יקר,

הילדים לומדים כעת על בטיחות בסביבת מים.

1. בשהות עם חבר הם לומדים להרחיק אחד את השני מסביבת מים ללא מבוגר אחראי.
2. הם לומדים שנכנסים למים רק אם יש להם **שומר מים** - מבוגר שהודיע להם שהוא **מביט בהם בשתי עיניים וקרוב אליהם במרחק נגיעה**.
3. לפני היציאה לבריכה הסבירו להם את השלבים: קודם נשים מצופים, ואז אבא או אמא יגידו לך שהם **שומרים עלייך בשתי עיניים** ואז תיכנס עם אחד מאיתנו למים.
שחקו איתם בבית השבוע – כל פעם שהם ליד מים, כמו באמבטיה, ליד גיגית עם מים, אמרו להם: **"אני מביט בך בשני עיניים** כדי שתוכל להיות עכשיו ליד מים"
4. הם לומדים שלא נכנסים לים במקום שאין בו מציל. אין אפשרות לדעת איפה יש בורות וזרמים תת קרקעיים, ו 90% מהטבעות למוות בים מתרחשות בחופים ללא מציל. רוב הטביעות בים דווקא של גברים צעירים ובריאים.
ילדים בגילאי גן טובעים לרוב במקורות בית ביתיים כמו שירותים, אמבטיה, דלי מים וכדו. או בבריכות של צימרים. טביעה היא הגורם מספר 1 למוות בילדים עד גיל 4 בישראל (בתאונות). טביעה היא הגורם מספר 2 למוות בילדים עד גיל (14 בתאונות).

הגנת.



כיתה א

ידע

- ❖ הילד ילמד שבסביבת מים הוא מוודא שהוא אף פעם אינו לבד.
- ❖ הילד ילמד שהוא נכנס למים רק אם מבוגר אישר לו ונקבע מי משגיח עליו.
- ❖ הילד ילמד להתרחק ממקור מים אם הוא לבד.
- ❖ הילד ילמד להזכיר לחברים להתרחק ממקור מים אם אין מבוגר או מציל איתם.
- ❖ הילד ידע שכניסה לבריכה ולים מותרת רק בשלושה מרכיבים: מציל, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע שכניסה לים מותרת רק אם יש: מציל, דגל לבן, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע את משמעות הצבעים של שלושת הדגלים בים.

מיומנויות

42

- ❖ הילד ילמד שאם הוא רואה מקור מים בעיניו הוא מתרחק.
- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לפנות להוריו לאישור נוכחותו בסביבת מים, ואפילו בריכה ביתית.
- ❖ הילד יתרגל לוודא שיש מציל בכל כניסה לבריכה או לים.
- ❖ הילד יתרגל לשים לב לדגל לבן שמתיר לו להיכנס למים.

ערכים

- ❖ הילד יפנים ערכים של חברות.
- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות להורים.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות למציל.

נקודות חשובות

- ❖ **אחריות הורית:** בגילאי יסודי האחריות על בטיחות הילד מוטלת בעיקר על ההורה. נשלב בפעילות תכנים שיועברו דרך הילדים בעדינות להורים.
- ❖ **חויית גוף:** הילד צריך להפנים נורמות של התנהגות שקשורות **לגוף שלו** ולכן חשוב לשלב גם פעילות גופנית ולא רק הפעילות של הלומדה.
- ❖ **כיף וזהירות:** חשוב לשמור על תחושה חיובית ביחס למים.
- ❖ **כל הרכיבים:** חשוב שילד יבין שצריך את כל הגורמים יחד כדי לייצר בטיחות.

פתיחת השיעור:

- ילדים, לאן אתם אוהבים ללכת יותר, לים או לבריכה ?
- היום נלמד כללים שישמרו עלינו בריאים בים ובבריכה כדי שנוכל להנות בהם!

גוף השיעור:

➤ **הצגת הלומדה**

המורה מציגה את הלומדה ושואלת ומערבת את הילדים תוך כדי הצגת הלומדה. לצפייה בלומדה כיתה א – לחצו כאן.

➤ **הכנת דגלים. נספח א.**

לאחר שלומדים מה הם הדגלים, הילדים יוצרים דגלים בעצמם, צובעים אותם בשחור, אדום ולבן. אפשר להוסיף עיצובים על כל דגל בתנאי ששומרים על הצבע העיקרי. את הכיתוב שעליהם נצבע בצבע אחר כדי שיבלוט. הילדים גוזרים את הדגלים בשביל המשחק הבא. בנספח א.

➤ **משחק שלושת הדגלים.**

3 זוגות של ילדים עומדים מול כל הכיתה. בכל זוג נבחר מי יהיה "הילד" ומי יהיה "המבוגר" שאחראי לשמור עליו. בכל סבב, המורה בוחרת נציג אחר בכיתה שהוא המציל שמרים דגלים. הילדים שעומדים מול כל הכיתה צריכים לפעול לפי הדגל. **אם זה דגל לבן** אז כל ילד ו"המבוגר שלו" יכולים ללכת קדימה ולשחות **אם זה דגל שחור** כל ילד ו"המבוגר" שלו צריכים לעמוד ולא לזוז. **אם זה דגל אדום** רק 3 המבוגרים יכולים להתקדם לכיוון המים ולעשות תנועות של שחייה. הילדים צריכים לעמוד ולהמתין. **אם אחד הזוגות התבלבלו** בהוראות אז הם נפסלו/טבעו וחוזרים לשבת במקום. **המשחק מסתיים** אם נותר זוג אחד שהצליח בכל הסבבים או אחרי מספר סבבים. אפשר לשחק את המשחק כמה פעמים עם 3 זוגות נוספים. אפשר להזמין את הנציג שמרים את הדגלים כל פעם להגביר את הקצב של הרמת הדגלים כדי לאתגר את המשתתפים ברמת הריכוז, מהירות התגובה.

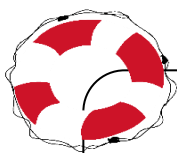
בכיתה מתקדמת או בסבב מתקדם אפשר להציע ש 3 תלמידים בכיתה ירימו 3 דגלים בו זמנית, כל דגל לזוג אחר, והזוגות צריכים להתמקד רק בדגל שהורם עבורם ולפעול רק על פיו. הדבר ידרוש מהם קצת יותר ריכוז, יפעיל יותר ילדים, ויצור יותר ריגוש בכיתה.

➤ **דף צביעה – יום בים עם דגל לבן. נספח ב.** (ניתן לתת כדף צביעה בבית).

סיכום השיעור:

למדנו היום-

- ❖ שאם אנחנו לבד ורואים מים, מיד אנחנו מתרחקים.
- ❖ אם אנחנו עם חבר ליד מים, מיד נזהיר אותו שצריך להתרחק.
- ❖ לים נכנסים רק עם מבוגר שצמוד אלי במים, מציל, דגל לבן ומצופים.



מים הם חיים, רק אם נשמרים.

בחיים לא נכנסים למים, בלי מציל.

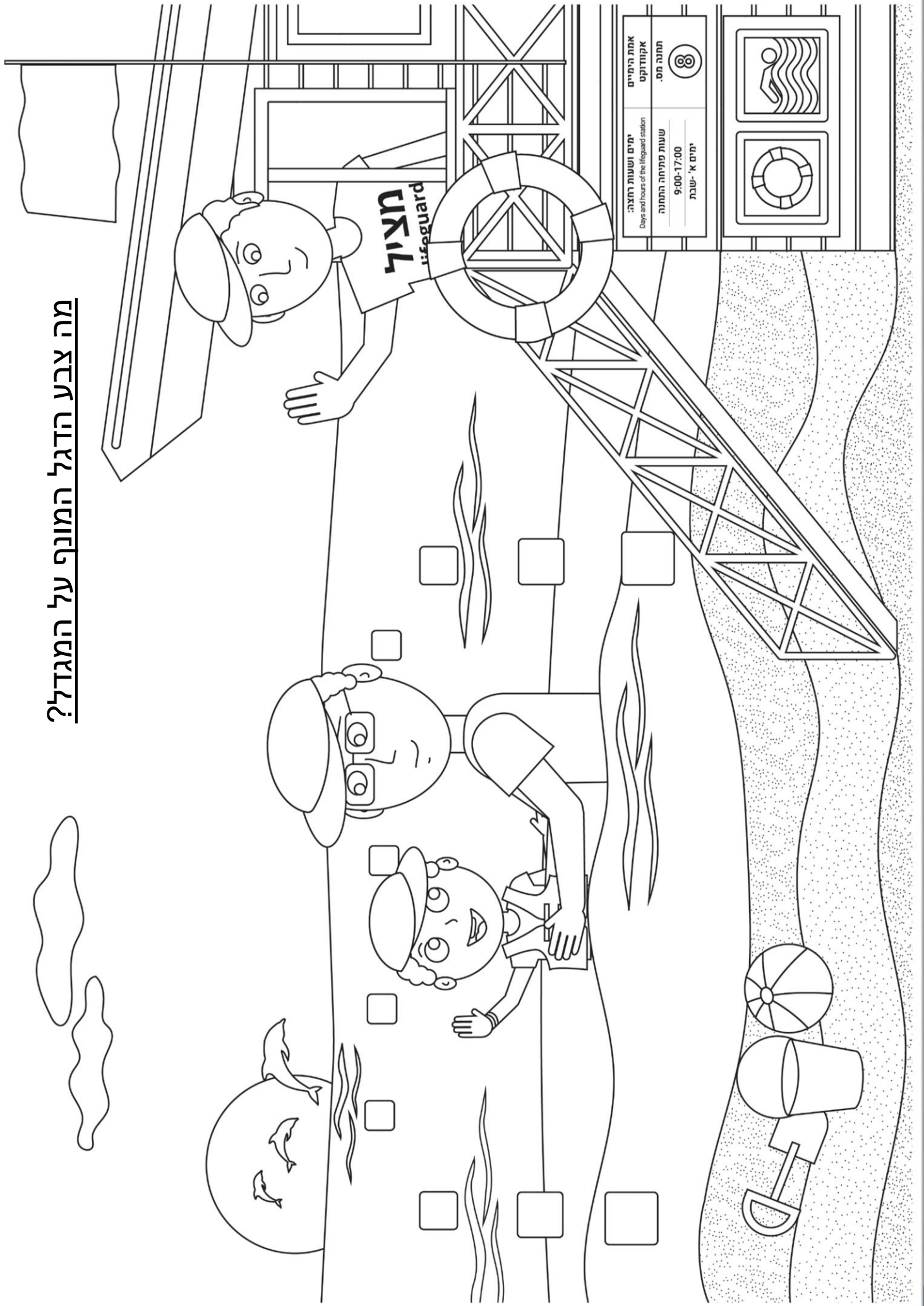
דגל שחור – מיד לעצור

44

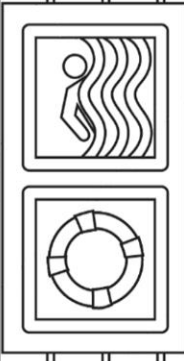
דגל אדום – מסוכן היום

דגל לבן – זה מצויין

מה צבע הדגל המונף על המגדל?



אמת הימים אקוודוקס	ימים ושעות רחצה: Days and hours of the lifeguard station
תחנה מס. 8	שעות פתיחה החמנה 9:00-17:00
	ימים א'-שבת



כיתה ב

ידע

- ❖ הילד ילמד שבסביבת מים הוא מוודא שהוא אף פעם אינו לבד.
- ❖ הילד ילמד שהוא נכנס למים רק אם מבוגר אישר לו ונקבע מי משגיח עליו.
- ❖ הילד ילמד להתרחק ממקור מים אם הוא לבד.
- ❖ הילד ילמד להזכיר לחברים להתרחק ממקור מים אם אין מבוגר או מציל איתם.
- ❖ הילד ידע שכניסה לבריכה ולים מותרת רק בשלושה מרכיבים: מציל, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע שכניסה לים מותרת רק אם יש: מציל, דגל לבן, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע את משמעות הצבעים של שלושת הדגלים בים.

מיומנויות

46

- ❖ הילד ילמד שאם הוא רואה מקור מים בעיניו הוא מתרחק.
- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לפנות להוריו לאישור נוכחותו בסביבת מים, ואפילו בריכה ביתית.
- ❖ הילד יתרגל לוודא שיש מציל בכל כניסה לבריכה או לים.

ערכים

- ❖ הילד יפנים ערכים של חברות.
- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות להורים.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות למציל.

נקודות חשובות

- ❖ **אחריות הורית:** בגילאי יסודי האחריות על בטיחות הילד מוטלת בעיקר על ההורה. נשלב בפעילות תכנים שיועברו דרך הילדים בעדינות להורים.
- ❖ **חווית גוף:** הילד צריך להפנים נורמות של התנהגות שקשורות **לגוף שלו** ולכן חשוב לשלב גם פעילות גופנית ולא רק הפעילות של הלומדה.
- ❖ **כיף וזהירות:** חשוב לשמור על תחושה חיובית ביחס למים ועם זאת להבהיר שיש כאן סכנה.
- ❖ **כל המרכיבים:** חשוב שילד יבין שהוא צריך את כל הגורמים ביחד בשביל לייצר בטיחות.

פתיחת השיעור

➤ **דין פתיחה**

היכן אנו פוגשים מים בחיים שלנו? (בים, בבריכה, בשלוליות, בכוס) מדוע אנחנו כל כך נהנים ממים? מה יכול להיות מסוכן בכל אחד מהם? היום נלמד כללים שישמרו עלינו בטיחותנו כדי שנוכל להמשיך להנות.

גוף השיעור

➤ **הצגת הלומדה**

המורה מציגה את הלומדה ומערבת את הילדים תוך כדי להפעלת לומדה – לחצו כאן.

➤ **שאלות הרחבה לדין**

דין: למה חשוב שליד מקור מים תמיד יהיה לידנו חבר?
תשובות אפשריות: הוא יזעיק עזרה אם ניפול למים, הוא יזכיר לנו לשים מצופים ולבקש שההורים יכנסו איתנו למים, הוא יזכיר לנו שאנחנו לא דגים ולא יכולים לשחות בכל מצב. הוא יזכיר לא לרוץ.

דין: אם יש לנו מצופים למה חשוב שגם מבוגר יבוא לשמור עלינו?
תשובה: מצופים עשויים מחומר שיכול להיקרע, הם יכולים גם להחליק מהיד. כל אביזרי הציפה האחרים כמו מזרון ים, אפילו גלגל ים, הם מאוד מסוכנים אם יושבים בתוכם לבד כי הם מתהפכים בפתאומיות ועלולים ללכוד אותנו מתחתם כך שלא יראו שאנו טובעים.

דין: למה בים צריך להיכנס למים ליד המציל אם מבוגר שומר עלינו?
תשובה: בים, גם האבא החזק ביותר לא יכול לצאת מזרם עוצמתי. לפעמים הזרמים מסתתרים דווקא במקומות שהים נראה שקט. גם השחיין הטוב בעולם לא יכול לשחות נגדם. אם אנחנו שוחים ליד המציל, אנחנו בטוחים כי הוא יכול להגיע עם גלשן להציל אותנו.

דין: האם מבוגר יכול להיכנס למים אם אין מציל?
תשובה: לא. כי הים חזק יותר גם מהאבא החזק ביותר וגם מהשחיין מקצועי. אם הים סוחף אותו, חייבים מציל עם גלשן הצלה שיבוא להציל אותו.

➤ **הכנת דגלים. נספח א.**

לאחר שלומדים מה הם הדגלים, הילדים יוצרים דגלים בעצמם, צובעים אותם בשחור, אדום ולבן ואת הכיתוב שעליהם בצבע אחר. אפשר להוסיף עליהם עיצובים שונים כדי להתייחד איתם. הילדים גוזרים את הדגלים בשביל המשחק הבא. בנספח א.

➤ **משחק הדגלים – הוראות המציל:**

לאחר הכנת הדגלים, מבקשים משלושה ילדים להתנדב להיות מצילים. המורה לוחשת לכל אחד מהם האם הוא מציל של דגל שחור, דגל אדום או דגל לבן. הילד צריך להגיד בקול רם, אמירות שמציל אומר כשמוצב הדגל האדום/שחור/לבן. כל זאת, מבלי לאמר את צבע הדגל שהוא הציב. הילדים ששומעים את דברי המציל צריכים להניף את הדגל הנכון.

דוגמאות:

המציל עם הדגל השחור יכול להגיד: ילדים להתרחק מהמים, אף אחד לא נכנס היום, לא! לא! גם לא אבא! כולם משחקים היום בחול, ושותים הרבה מים, אבל לא נכנסים למים! המציל של הדגל הלבן יאמר: שלום ילד! רואה שאתה נכנס עם אבא למים, יופי, תהנו!! רק בלי ארטיק. אתה יכול לתת לי אותו, אני אוהב ארטיק אבטיח.. המציל של הדגל האדום: חברים, מסוכן היום בים, אני מבקש, רק מבוגרים שיודעים לשחות נכנסים למים, ורק ליד המגדל של המציל. איש, איש, תזוז ימינה, אתה מתקרב לזרם, עוד ימינה, עוד, יופי, שם אפשר לשחות.* אפשר לשחק את המשחק מספר פעמים ולאפשר לילדים נוספים להמציא משפטים חדשים ומצחיקים.

➤ **המחזה של כל הכללים**

הכיתה צריכה להציג תמונה אנושית שכוללת את כל הכללים שעתה למדנו. ילדים שרוצים להצטרף מצביעים והמורה בוחרת בכל פעם ילד נוסף להצטרף לתמונה. התלמידים שנתרו לשבת יכולים להציע הצעות יצירתיות כיצד לעצב את התמונה. למשל: ילד אחד יעמוד על כיסא עם מחברת מגולגלת בתור מגה פון והוא ישחק את המציל. ילד אחר יחבק את היד של הילד המרכזי בתמונה וכך הוא יהיה המצופים שלו וכו'. הכיתה צריכה לשים לב שכל הכללים נמצאים בציור הזה. המורה מצלמת ושולחת את התמונה להורים.
 הכללים: 1. מציל ודגל לבן. 2. ללמוד לשחות 3. מצופים. 4. חבר ליד המים 5. ידיים ועיניים של הורה איתי במים. 6. לא עוברים את הגדר של הבריכה בלי הורה מלווה. 7. לומדים לשחות.

48

➤ **שיעורי בית**

התלמידים יתבוננו יחד עם ההורה, בתמונה שהמורה שלחה להורים וישאלו את ההורים כמה כללים הם מצליחים לזהות בתמונה. כל תלמיד חוזר לשיעור הבא עם פירוט של מספר הכללים שההורה שלו הצליח לזהות וכמה כללים הוא היה צריך לגלות לו.

סיכום השיעור

כולנו יודעים כמה זה מהנה, ומלהיב לצאת עם המשפחה לבריכה או לים. וראינו שכל אחד אוהב מקור מים אחר ומסיבות קצת שונות, וזה נפלא. למדנו גם שבשביל שבאמת נוכל להנות ממים אז אנחנו צריכים לשמור על כללי מים חיים

כי מים הם חיים, רק אם נשמרים!

בחיים לא מתקרבים למים בלי הורים ומציל

ואל תשכחו את **שיעורי הבית שלכם**: להתבונן בתמונה של כל הכללים שיצרנו ולבקש מהם לזהות כמה שיותר כללים. בשיעור הבא נראה מי ההורה שגילה הכי הרבה כללים, ומי התלמיד שזכה ללמד את ההורה שלו הכי הרבה כללים.



דגל שחור – מיד לעצור

דגל אדום – מסוכן היום

דגל לבן – זה מצויין



נספח ב.

כללים שהמציל צריך להעביר לילדים בבריכה ובים, בדרך רמז.

דגל שחור – אסור להיכנס למים

אסור לרוץ בבריכה

מי שלא יודע לשחות חייב להישאר במים הרדודים עם מצופים כשהורה צמוד אליו

נחים אחרי אכילה ולא נכנסים מיד לבריכה

אם אני לבד, ורואה מים, מיד אני מתרחק.

דגל לבן – אפשר להיכנס לים.

כשמגיעים לים או לבריכה – מנופפים למציל ביד, כי אם אין מציל - לא נכנסים למים.

דגל אדום – רק מבוגרים יכולים להיכנס למים



כיתה ג

ידע

- ❖ הילד ילמד שבסביבת מים הוא מוודא שהוא אינו לבדו אף לא לרגע.
- ❖ הילד ילמד שהוא נכנס למים רק אם מבוגר אישר לו ונקבע מי משגיח עליו.
- ❖ הילד ילמד להתרחק ממקור מים אם הוא לבד.
- ❖ הילד ילמד להזכיר לחברים להתרחק ממקור מים אם אין מבוגר או מציל איתם.
- ❖ הילד ידע שכניסה לבריכה ולים מותרת רק בשלושה מרכיבים: מציל, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע שכניסה לים מותרת רק אם יש: מציל, דגל לבן, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע את משמעות הצבעים של שלושת הדגלים בים.

מיומנויות

51

- ❖ הילד ילמד שאם הוא רואה מקור מים בעיניו הוא מתרחק.
- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לפנות להוריו לאישור נוכחותו בסביבת מים, ואפילו בריכה ביתית.
- ❖ הילד יתרגל לוודא שיש מציל בכל כניסה לבריכה או לים.

ערכים

- ❖ הילד יפנים ערכים של חברות.
- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות להורים.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות למציל.

נקודות חשובות

- ❖ **אחריות הורית:** בגילאי יסודי האחריות על בטיחות הילד מוטלת בעיקר על ההורה. נשלב בפעילות תכנים שיועברו דרך הילדים בעדינות להורים.
- ❖ **חויית גוף:** הילד צריך להפנים נורמות של התנהגות שקשורות **לגוף שלו** ולכן חשוב לשלב גם פעילות גופנית ולא רק הפעילות של הלומדה.
- ❖ **כיף וזהירות:** חשוב לשמור על תחושה חיובית ביחס למים ועם זאת להבהיר שיש כאן סכנה.
- ❖ **כל הרכיבים:** חשוב שילד יבין שהוא צריך את כל הגורמים ביחד בשביל לייצר בטיחות.

פתיחת השיעור:

➤ **דין פתיחה:**

מה דומה בין ים לבריכה? (מים, הנאה, שמש, בגד ים, מצופים)
מה שונה בין ים לבריכה? (ים: שטח רחב, מדוזות, זרמים מסוכנים, חול)
האם פעם שמעתם על מישהו שנפגע בבריכה או בים?
מה אנחנו צריכים לעשות כדי להישמר בים או בבריכה?

גוף השיעור:

➤ **הצגת הלומדה – לכניסה ללומדה לחצו כאן.**

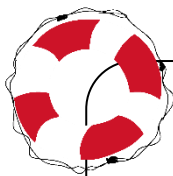
הלומדה מוצגת על ידי המורה או שכל ילד מפעיל אותה לבדו. במקביל לצפייה במצגת הילדים ממלאים את דף העבודה בנספח א. התשובון למורה נמצא בנספח ב.

➤ **חזרה –** המורה קוראת את אחת האותיות של 'מים חיים' וילדים מתבקשים לומר מה הכלל ששייך לאות הזאת.

סיכום השיעור:

ילדים יקרים, למדנו היום על כללי מים חיים.

שיעורי הבית: יחד עם ההורים, נסו ללמוד את המילה ששייכת לכל אחת מאותיות 'מים חיים'. אחרי שתלמדו, אתם יכולים ביחד לבדוק מי זכר את הכללים. אחד קורא את אחת האותיות של 'מים חיים' והשני אומר מה הכלל ששייך לאות הזאת.




**מים הם חיים, רק אם נשמרים.
בחיים לא נכנסים למים, בלי מציל.**



נספח א.


כללי רחצה בטוחה

כתבו **בריבוע** את האות הראשונה של כל כלל, ומעל הקו את הכלל עצמו.



אני נכנס לים, רק במקום שיש _____
 פעם הבאה, אני אפילו אנופף למציל לפני שאני נכנס למים.
 בים, אם אין _____, גם לאבא _____ להיכנס לבד למים.

53



כשאבא או אמא מתעסקים עם ה _____, הם לא יכולים
 להביט בי עם _____ עיניים או לשמור עלי עם _____ ידיים.
 אז אני מחכה עד שסיימו ואז נכנס איתם למים.

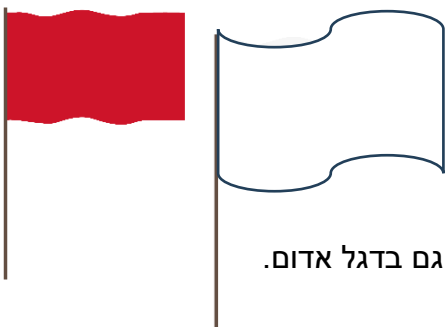


זכרו! לא מספיק להיכנס למים עם **מצופים**.
 צריך לנופף _____ ולקבוע עם מבוגר שהוא _____.





אם שיחקתי עם _____ בפארק ופתאום ראינו שיש שם
אגם קטן, מיד אני מזכיר לו שצריך להתרחק!
וביחד אנחנו _____.



האיש הכי חזק בעולם לא יכול _____ את הים
אז אני נכנס רק כשהמציל שם דגל לבן ואבא יכול להיכנס גם בדגל אדום.
אם _____ רואים _____ – בחיים לא נכנסים לים

54



אומרים שזה ממש כיף ללמוד _____
צריך להשתתף במספר שיעורים עד שיודעים _____ לבד בלי _____.

דווקא כשאומרים לי _____ מתחשק

לי לעשות את מה שלא מרשים, אבל תמיד אם אני רואה _____ מסביב למים, אני מיד מתרחק.



אילו מילים יצאו לך ?



נספח ב למורה. עם תשובות

כללי רחצה בטוחה

כתבו **בריבוע** את האות הראשונה של כל כלל, ועל הקו את הכלל עצמו.



מ מציל

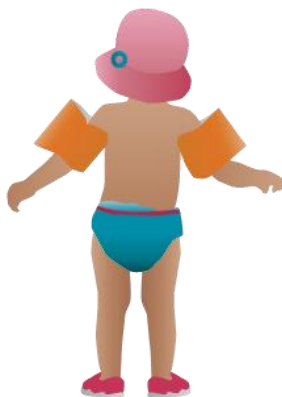
אני נכנס לים, רק במקום שיש מציל
פעם הבאה, אני אפילו אנופף למציל לפני שאני נכנס למים.
בים, אם אין מציל, גם לאבא אסור להיכנס לבד למים.

55



י יש לי שומר מים

כשאבא או אמא מתעסקים עם הפלאפון, הם לא יכולים
להביט בי עם **שתי** עיניים או לשמור עלי עם **שתי** ידיים.
אז אני מחכה עד שיסיימו ואז נכנסים איתם למים.



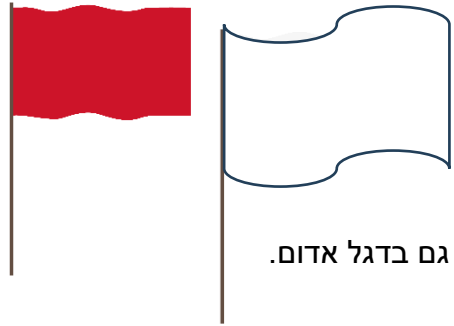
מ מצופים

זכרו! לא מספיק להיכנס למים עם **מצופים**.
צריך לנופף למציל ולקבוע עם מבוגר שהוא שומר המים שלי.



ח חבר אמיתי

אם שיחקתי עם **חבר** בפארק ופתאום ראינו שיש שם אגם קטן, מיד אני מזכיר לו שצריך להתרחק! וביחד אנחנו **קוראים לליווי של מבוגר**.



י יש דגל לבן או אדום

האיש הכי חזק בעולם לא יכול **לנצח** את הים אז אני נכנס רק כשהמציל שם דגל לבן ואבא יכול להיכנס גם בדגל אדום. אם **לא** רואים **דגלים** – בחיים לא נכנסים לים

56



י יודעים לשחות

אומרים שזה ממש כיף ללמוד **לשחות** צריך להשתתף במספר שיעורים עד שיודעים לשחות **לבד** בלי מבוגר.



מ מתרחקים

לפעמים דווקא כשאומרים לי **לא** מתחשק לעשות את מה שאסור, אבל אם אני רואה **גדר** מסביב למים, אני מיד מתרחק.

ח י י ם

מ י ם

אילו מילים יצאו לך ?



כיתה ד

ידע

- ❖ הילד ידע שכניסה לים מותרת רק עם מציל, מצופים ומבוגר.
- ❖ הילד ידע כיצד נוצר זרם חוזר.
- ❖ הילד יכיר חלק מהאופנים בהם המציל מזהה זרמים חוזרים בים.
- ❖ הילד ידע שמותר להיכנס לים רק באזור אותו תחם המציל עם דגלים.

מיומנויות

- ❖ הילד יפתח בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לפנות להוריו לאישור נוכחותו בסביבת מים, אפילו בריכה ביתית.
- ❖ הילד יכנס לים רק אם יש מציל.

ערכים

- ❖ הילד יפנים ערכים של חברות.
- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות להורים.

נקודות חשובות

- ❖ **אחריות הורית:** הילדים עדיין תחת אחריות הורית בכל הנוגע לכניסה למים ולכן נשזר בתוך השיעור הכוונה שתגיע באופן עקיף להורים שלהם.
- ❖ **חויית גוף:** הילד צריך להפנים נורמות של התנהגות שקשורות **לגוף שלו** ולכן נשקיע בפעילויות המניעות את הגוף.
- ❖ **כיף וזהירות:** אנחנו רוצים לשמור על תחושה חיובית ביחס למים ועם זאת להבהיר שיש כאן סכנה.

פתיחת השיעור:

➤ **סקר** (לא חובה): <https://forms.gle/2wuE82H45M4ANYXn6>



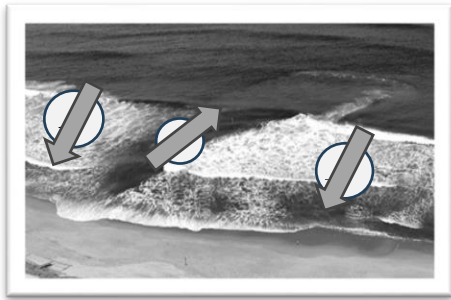
➤ **דין**

- ❖ מי רוצה לספר על חוויה מהנה או מעניינת שהייתה לו עם מים?
- ❖ האם מישהו חווה או שמע על משהו מסוכן שקשור למים? בבית או בבריכה או בים, בנהרות או באגמים?
- ❖ ממה אנחנו מפחדים יותר - מדבר שהוא נעים לנו בדרך כלל אבל גם יכול להיות מאוד מסוכן? או מדבר שאנחנו יודעים מראש שהוא מסוכן? (לתת דוגמאות: כביש, אש, גשר גבוה לעומת משחק עם חרב מפלסטיק, בריכה, לאכול ספגטי ולדבר תוך כדי)
- ❖ למה ממה שנעים אנחנו פחות נפחד גם אם הוא יכול להיות יותר מסוכן? כמו: כלב גדול נובך לעומת בריכה בבית? או מדורה על חוף הים לעומת הים עצמו? תשובה: כשנעים לנו אנחנו מתקשים להרגיש פחד גם אם יש סכנה אמיתית. היום נלמד מה אפשר לעשות כדי להמשיך ליהנות ממים ולשמור על עצמנו ועל חברים.

גוף השיעור:

➤ **צפייה כלומדה בשילוב דף עבודה**

לכניסה [לחצו כאן](#). המורה תציג את הלומדה מול כל הכיתה או שכל תלמיד ילמד לבד את התוכנה בחדר מחשבים. התלמידים ימלאו את דפי העבודה **שבנספח א** תוך כדי צפייה. בנספח ב נמצא דף עם תשובות למורה. הדבקת החיצים בתשובה 4.ג. תראה כך:



58

- **דין:** לסיכום, מכל מה שלמדנו, מה הופך את הים לכל כך מסוכן? והאם מספיק להיכנס למים בבריכה בלי מבוגר ששומר עלי? או רק עם מבוגר בלי מציל?

סיכום השיעור:

ראינו שבים יש המון זרמים מסוכנים שאנחנו לא מסוגלים לראות ולכן נכנסים רק אם יש מבוגר ומציל שיכול לשמור עלינו ועל ההורים שלנו.

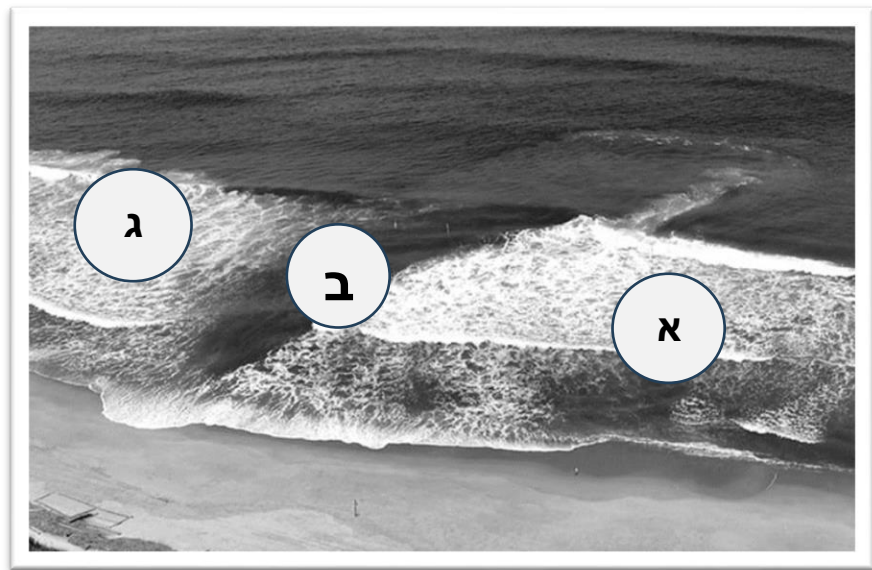


**מים הם חיים, רק אם נשמרים.
בחיים לא נכנסים למים, בלי מציל.**

נספח א. לתלמידים.

זרמים חוזרים / זרמי פריצה / זרמי סחף

1. לאן הגלים זורמים? _____.
2. הזרם החוזר נקרא כך כי הוא חוזר לעומק הים / לחוף. (סמן בעיגול תשובה נכונה)
3. הזרם החוזר נקרא גם: א. _____ ב. _____.
4. א. צבע את העיגול שעובר בתוך הזרם החוזר.



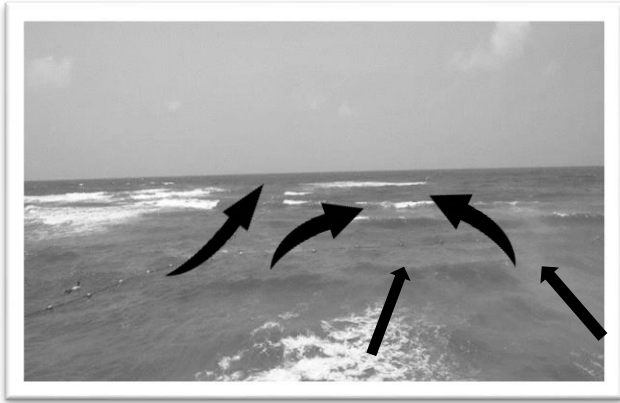
59

4. ב. סמן בעיגול את התשובה הנכונה:
בחוף הזה, ניתן לראות את הזרם החוזר יחסית בקלות כי הוא נמצא דווקא באזור השקט / באזור של הגלים / באזור שיש דגים.
4. ג. גזור את החיצים בתחתית העמוד והדבק אותם על העיגולים לפי כיוון זרימת המים.

במציאות, נדיר לראות חוף ים בו הזרם החוזר נראה בצורה כל כך ברורה – שבו אזור אחד שקט בין הגלים.



לפניכם תמונה יותר מצויה. החוף הזה צולם בקיסריה. נכון שהרבה יותר קשה לזהות כאן את הזרמים?



המציל זיהה פה 5 זרמים חוזרים.

לפי הנלמד במצגת, מה הם ארבעת האופנים

בהם המציל זיהה את הזרמים?

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____



חשוב לדעת

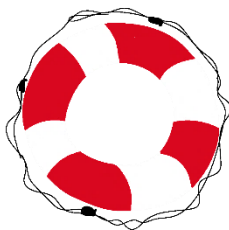
אלו רק חלק מהדרכים בהן המציל מזהה זרמים מסוכנים. בנוסף, יש זרמים שלא ניתן לזהות במבט על הים ורק כאשר נכנסים למים ונתפסים בזרם מבינים שנקלענו למצב סכנה. לכן – נכנסים למים רק בחוף עם מציל.



60

מדוע לא מספיק שניכנס לבריכה עם מצופים ומציל?
(גם אם כבר למדנו לשחות)

איך נקרא המבוגר שנקבע שישמור עלינו כשנכנס למים?



מאחלים לכם יום שמח במים!

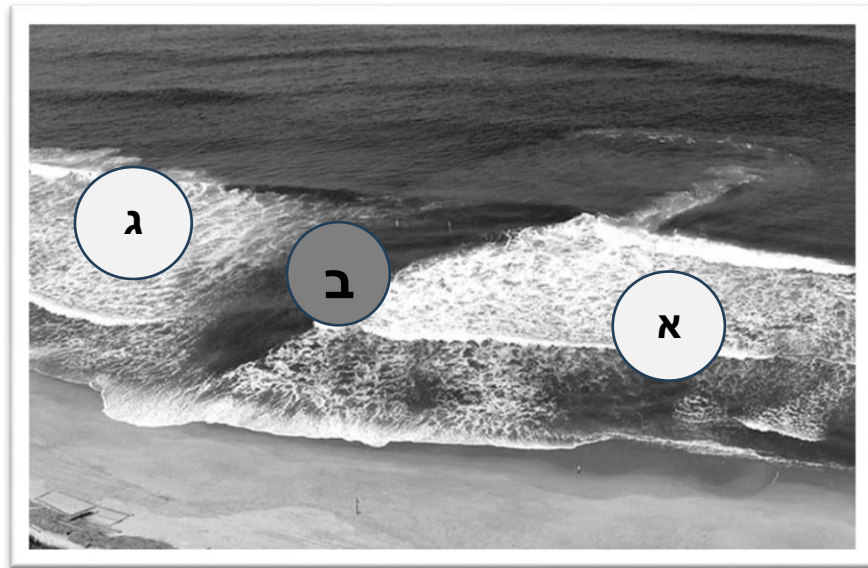
רק זכרו – מים הם חיים, רק אם נשמרים.



נספח ב. למורה.

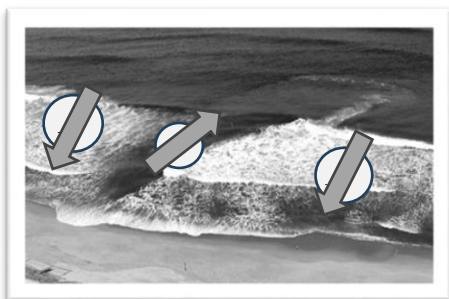
זרמים חוזרים / זרמי פריצה / זרמי סחף

1. לאן הגלים זורמים? **לכיוון החוף**
2. הזרם החוזר נקרא כך כי הוא חוזר **לעומק הים / לחוף**. (סמן בעיגול תשובה נכונה)
3. הזרם החוזר נקרא גם: א. **זרם פריצה** ב. **זרם נסוג**
4. א. צבע את העיגול שעובר בתוך הזרם החוזר.



61

4. ב. סמן בעיגול את התשובה הנכונה:
 בחוף הזה, ניתן לראות את הזרם החוזר יחסית בקלות כי הוא נמצא
 דווקא **באזור השקט** / באזור של הגלים / באזור שיש דגים.
4. ג. גזור את החיצים בתחתית העמוד והדבק אותם על העיגולים לפי כיוון זרימת המים.

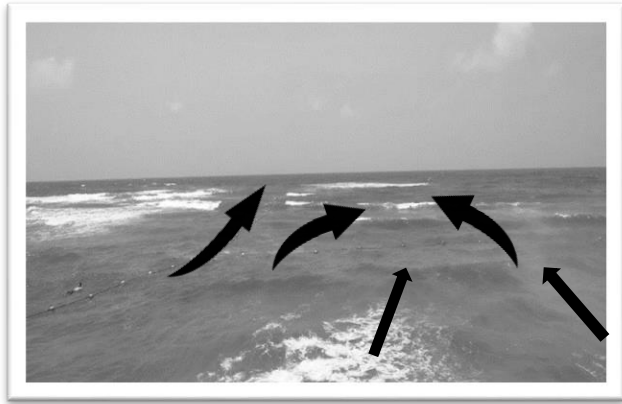


במציאות, נדיר לראות חוף ים בו הזרם החוזר

נראה בצורה כל כך ברורה -
 שבו אזור אחד שקט בין גלים.



לפניכם תמונה יותר מצויה. החוף הזה צולם בקיסריה. נכון הרבה יותר קשה לזהות כאן את הזרמים?



המציל זיהה פה 5 זרמים חוזרים. לפי הנלמד במצגת, מה הם 4 האופנים בהם המציל זיהה את הזרמים?

1. אזור שקט
2. נכנס לים ונסחף
3. חול עולה למעלה
4. קצף על המים



חשוב לדעת

אלו רק חלק מהדרכים בהן המציל מזהה זרמים מסוכנים. בנוסף, יש זרמים שלא ניתן לזהות במבט על הים ורק כאשר נכנסים למים ונתפסים בזרם מבינים שנקלענו למצב סכנה. לכן – נכנסים למים רק בחוף עם מציל.

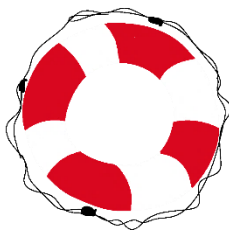


62

מדוע לא מספיק שניכנס לבריכה עם מצופים ומציל? (גם אם כבר למדנו לשחות)

כי המציל לא רואה את כולם כל הזמן ומצופים יכולים להחליק או להיקרע.

איך נקרא המבוגר שנקבע שישמור עלינו כשנכנס למים? שומר מים.



מאחלים לכם יום שמח במים!

רק זכרו – מים הם חיים, רק אם נשמרים.

בחיים לא נכנסים למים, בלי מציל.

כיתה ה'

שומר מים וחבר טוב

ידע

- ❖ הילד ידע שכניסה לבריכה מותרת רק עם מציל, מבוגר ומצופים (מצופים במידה ולא יודע לשחות).
- ❖ הילד ילמד ששומר המים שלו צריך להביט בו כל הזמן ולהיות קרוב אליו פיזית.
- ❖ הילד ילמד מה זה זרם חוזר / זרם פריצה / זרם נסוג.
- ❖ הילד ידע שאפשר לטבוע גם בבריכה מלאה באנשים וגם כשיודעים לשחות.

מיומנויות

- ❖ הילד ילמד שאם הוא רואה מקור מים בעיניו הוא מוודא שיש לידו חבר או מתרחק.
- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לפנות להוריו לאישור נוכחותו בסביבת מים, אפילו בריכה ביתית.
- ❖ הילד יתרגל לוודא שיש מציל בכל פעם שנכנס לבריכה או לים.
- ❖ הילד ידע לזהות מתי יש מציל בתחנה ומתי אין לפי הסימנים על מגדל ההצלה.

63

ערכים

- ❖ הילד יפנים ערכים של חברות.
- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות להורים.
- ❖ הילד יכבד את חבריו.

פתיחת השיעור:

- מה הם הדברים שנחשבים בעיני כולם מסוכנים? (סביר שיענו תשובות כמו: תאונות דרכים, אש וכדו').
- מדוע הליכה לים או לבריכה לא נתפסת אצלנו כמסוכנת למרות שהיא הסכנה השנייה בגודלה אחרי תאונות דרכים לילדים? (תשובה: כי ים ובריכה נתפסים אצלנו כמקום מרגיע ומהנה. קשה להכיל בו זמנית שמקום נעים יכול להיות גם מסכן חיים).

גוף השיעור:

➤ מצגת לימוד

נלמד את מצגת בטיחות בסביבת מים (אפשר לתת לילדים ללמוד אותה עצמאית בחדר מחשבים או שהמורה תציג אותה מול הכיתה) – [למצגת לחצו כאן](#).

➤ "לי זה לא יקרה"

התלמידים ילמדו את המקרה הנמצא בנספח א. אפשר ללמוד אותו בשני אופנים:
א. המורה נותנת למספר שחקנים להציג אותו מול כל הכיתה או בהקראה בישיבה.
ב. קריאת המקרה ע"י המורה.
לאחר לימוד המקרה, התלמידים יענו בכתב על השאלות הנמצאות לאחר תיאור המקרה.
רק לאחר שהילדים ממלאים את הדף עצמאית או בזוגות, מבקשים מהם להקריא תשובות בכיתה.

להלן תשובות למורה:

צינו 4 בעיות שהיו בסיפור הזה והביאו לכמעט טביעה של אוריאל:

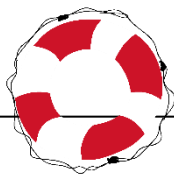
- א. אמא של אוריאל וויתרה לו והסכימה שרק אבא אחד ישמור על כולם.
- ב. אוריאל היה לבד במים בלי חבר שיכול להזעיק עזרה אם צריך.
- ג. היה רק מציל אחד בבריכה עם הרבה ילדים.
- ד. אבא של אמיתי שוחח בטלפון והסיט את העיניים רק לכמה דקות.

מה הציל את אוריאל ?

- א. הערנות של החברים ששאלו היכן הוא וחיפשו אותו.

סיום השיעור:

ילדים, כשאנחנו הולכים לים ולבריכה אנחנו לא חושבים שיש סיכוי בכלל שמשהו יטבע. לצערנו, שמענו היום שני סיפורים על ילדים שטבעו, בבריכה ובים, וראינו שאפשר לטבוע ברגע. אז שמרו על הכללים: תמיד נכנסים למים עם מבוגר שהוא 'שומר המים' שלנו, עם מציל, ועם אביזרי ציפה אם צריך. שמרו על עצמכם, אל תלחצו על ההורים לאפשר לכם לצאת לשחות בלי שהם מגיעים איתכם, ותמיד תהיו ליד חברים כשאתם נמצאים ליד מים. תשמרו אחד על השני גם כשהם לא זוכרים שצריך להישמר.



**מים הם חיים, רק אם נשמרים.
בחיים לא נכנסים למים, בלי מציל.**

נספח א.

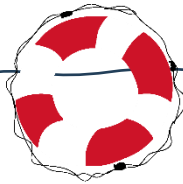
בטיחות בסביבת מים – כיתה ה'

שומר מים וחבר טוב

שאלות:

צינו 4 בעיות שעולות בסיפור הבא והביאו לטביעה של אוריאל:

- _____ א.
- _____ ב.
- _____ ג.
- _____ ד.



65

מבוסס על סיפור אמיתי

סצנה 1:

קיץ. אוריאל מבקש מאמא שלו ללכת לבריכה עם חברים שלו. אמא שלו עונה לו מיד: "לא, לא, אני לא מסכימה. בבריכה ובים כל ילד צריך מבוגר שישמור עליו. אתה יכול ללכת לבד לחברים בשכונה, או לרכב איתם על אופניים בשכונה על המדרכה אבל לבריכה ולים אני לא מסכימה לבד.

אוריאל שהיה ידוע כילד אחראי וידע שאמא סומכת עליו, הרגיע אותה והסביר לה:

"אמא, אין לך מה לדאוג. קודם כל, אבא של אמיתי מגיע איתנו והוא ממש רציני ואנחנו רק 5 חברים אז לא תהיה לו בעיה להסתכל על כולם ביחד. מה גם שרשמתי אותי לחוג שחייה כל השנה אז אני כבר יודע לשחות. וחוץ מזה, בבקשה, בבקשה, בבקשה..

טוב, זה כבר המיס את אמא שלו. וכל מה שנותר לה לאמר זה: "טוב, אבל תיקח מגבת ולא לרוץ מסביב לבריכה, ובלי קפיצות ראש למים, אפשר לשבור את הראש ככה."

אוריאל סיכם ב: "יש! תודה אמא. תודה. תודה. את האמא הכי בעולם!"

סצנה 2:

אוריאל מגיע לברכה יחד עם 5 חברים ואבא של אמיתי, אחד מחבריו. בזמן ששלושה מתוך קבוצת החברים נכנסו לאזור הרדוד יותר, אוריאל ואיר כבר קפצו למים העמוקים יותר. שניהם למדו השנה לשחות אז הם הרגישו בטוחים יחסית. אחרי חצי שעה במים יאיר מתחיל לצאת מהמים.

יאיר: "אוריאל אני יוצא קצת, הבטן שלי מקרקרת, אוכל משהו וחוזר."

אוריאל: אין בעיה, כשאתה חוזר אנחנו עושים תחרות שחייה, מתאים?"

יאיר: כן, אבל תיקח בחשבון שאני מנצח!" אוריאל: עוד נראה, עוד נראה..."

המציל בזמן הזה הלך לדבר עם ילד אחר שלא ידע לשחות כראוי וביקש ממנו לשים מצופים. המציל: "ילד, אתה לא יכול להחזיק במעקה ולהיכנס לעמוקים אם אתה לא יודע לשחות.. תחזור בבקשה למים הרדודים."

אבא של אמיתי, שהיה אחראי לשמור עליהם בדיוק קיבל טלפון וענה לשיחה.

אבא של אמיתי: הלו, כן, כן, לא אפשר כמה דקות, אני פה עם הילדים בברכה.. כן, אז מה רצית לשאול?"

66

סצנה 3:

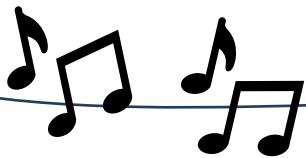
אוריאל שוחה עם עצמו במים, מנסה לשחות מהר יותר, עד שפתאום הוא בולע קצת מים. הגרון שלו נסתם אוטומטית כפעולה שמתרחשת בפתאומיות כשהגוף מזהה שמים נכנסים פנימה. הוא מתחיל לטבוע בשקט. הוא בהלם ולא מסוגל להרים ידיים, ואין לו יכולת לצעוק.

בקצה השני של הברכה, אחד החברים מהקבוצה ליד שואל: "איפה אוריאל?"

הילדים יוצאים מהברכה, הולכים מסביב לברכה ומחפשים אותו במים. אחד מזהה אותו עם ראש במים וצועק לחברים: "אה, הכל בסדר, הוא כאן! הוא משחק עם עצמו בצלילה למים. אוריאל! אוריאל! אנחנו יושבים לאכול, אתה בא איתנו? אוריאל לא הגיב. החבר פתאום הבין שאוריאל טבע. הוא צועק למציל. המציל קופץ למים בתקווה שזה לא מאוחר מדי.

אבא של אמיתי פתאום מבין מה קורה, זורק את הפלאפון הצידה בבהלה, ורץ לכיוון המציל.

המציל מצליח להוציא את אוריאל, אחרי פעולות הצלה, אוריאל חוזר לנשום.



מה הציל את אוריאל ?



משיגים את הכללים

פתיחת השיעור:

➤ **לימוד הכללים -** שיעור ספורט היום יתרגל אתכם להנות בים ובבריכה ועדיין לשמור על עצמכם כי **'מים הם חיים, רק אם נשמרים'**. המורה מציגה את הכרטיסיות שבנספח א.

גוף השיעור:

➤ **להגיע כבר למים -** רובכם תסכימו שהכללים האלה הגיוניים כי **באמת כל שנה טובעים ילדים כי לא נשמרו הכללים הללו**, אבל יש בעיה אחת... כשאנחנו רוצים להגיע לים או לבריכה אנחנו כבר ממש רוצים להיכנס למים ולכן אנחנו נוטים לפספס חלק מהכללים. אז בואו נתרגל את הגוף שלנו לבלום את עצמו עד שנוודא שהכלל נשמר. **כללי המשחק:** כל פעם תלמיד אחד נעמד בקצה אחד של אולם הספורט. המטרה של התלמיד זה "להיכנס" למים, שנמצאים בקצה השני של אולם הספורט. שאר הילדים פזורים במרחב. המורה מחלקת את הכרטיסיות עם הכללים (שבנספח א.) לתלמידים שעומדים במקומות שונים במרחב. הילד צריך להשיג את 10 הכללים ורק אז יקבל אישור להיכנס למים מהמורה. הילד משיג את 10 הכללים על ידי זה שהוא אומר בקול כל פעם כלל אחד. כל פעם שהוא מציין כלל, מי שיש אצלו את הכרטיס מרים אותו והילד רץ אליו לקחת את הכרטיס. רק אחרי שהוא לקח כרטיס הוא יכול לקרוא את הכלל הבא. לילדים שמחזיקים את הכרטיסיות אסור לעזור לילד אבל שאר ילדי הכיתה יכולים לסמן את הכללים בפנטומימה כדי לעזור לילד להיזכר בכללים. אחרי שלילד יש את 10 הכרטיסים הוא מגיש אותן למורה והיא מאשרת לו לגשת למים. הוא רץ ונוגע בקצה השני של האולם ואז המורה עוצרת את הסטופר ורושמת את הזמן.

67

- ❖ במשחק נראה את הילד מתקדם ומתרחק "מהמים" לפי מיקום הכרטיסיות. כך נפנים את העובדה שלמים לא נכנסים באימפולסיביות, אלא מוודאים קודמים שקיימתי את כל כללי הבטיחות.
- ❖ מטרת המשחק היא לייצר יחס חיובי ב"השגת הכללים" ולא רק כגורם מעכב.
- ❖ כל הילדים בכיתה משחקים את המשחק. כל אחד בתורו. המורה מחשבת את הזמן של כולם ביחד כדי להדגיש שהמשחק הוא משחק קבוצתי, כי גם בים ובבריכה יש לנו אחריות הדדית לוודא שהחברים שלנו מוגנים ושומרים על הכללים.
- ❖ אפשר לומר לתלמידים שבחשוב הכולל של כל הכיתה הם צריכים להגיע לזמן שהוא פחות מ... . כך יהיה מקום גם לאיטיים יותר וגם למהירים. הדבר ידגיש גם את האחריות ההדדית.
- ❖ אחרי כל סבב, כל ילד שיש לו כלל ביד, מעביר אותו לילד אחר.

סיכום השיעור:

למדנו היום שאפשר להיות זריזים בדרך שלנו להיכנס למים אבל עדיין לבלום את עצמנו עד שנשיג את כללי הבטיחות, כי זכרו **'מים הם חיים, רק אם נשמרים'**.

מציל

בחיים לא

נכנסים למים,

בלי מציל.



שומר מים

נכנס למים רק
אחרי שסיכמת
עם

מבוגר שמביט בי
בשתי עיניי.



שילוט כחול

רק מגדל מצילים
עם שילוט כחול
הוא מגדל שיש בו
שירותי הצלה
כרגע.

דגל לבן

ליולדים מותר

להיכנס לים, (עם

מבוגר ומציל) רק

בדגל לבן.



דגל על המגדל

רק אם יש דגל על
המגדל, יש מציל
בים.



דגל שחור

אף אחד לא נכנס
היום למים.



שטח רחצה

שוחה רק בתוך
שטח הדגלים כדי
לא ליפול לתוך
זרמים מסכני חיים.



חבר ליד מים

קרוב למים נמצא

רק אם יש חבר

בסביבה, שיכול

להזעיק עזרה

בעת צרה.



לא רצים

ליד בריכה אני לא

רץ כי הנפילה

תהיה קשה במיוחד



לא קופץ

ראש

הבריכה לא מספיק
עמוקה, והראש לא
מספיק חזק...

כיתה ו

מה יכול להתרחש ב 3 שניות ?

ידע

- ❖ הילד ידע שכניסה לבריכה מותרת רק עם מציל, ומבוגר שומר מים.
- ❖ הילד ידע שרק אם הוא שוחה היטב הוא יכול להיכנס למים בלי מצופים.
- ❖ הילד יהיה מודע לסכנות הטביעה בים ובבריכה.
- ❖ הילד יפנים שעליו להיות אחראי על קיום אורח חיים בטוח.
- ❖ הילד יבין את חלקו של ההורה בשמירה על הילדים בים ובבריכה.
- ❖ הילד ידע מדוע חשוב לשחות בתוך שטח הדגלים.

מיומנויות

- ❖ הילד ילמד שאם הוא רואה מקור מים בעיניו הוא מוודא שיש לידו חבר או מתרחק.
- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לפנות להוריו לאישור נוכחותו בסביבת מים, אפילו בריכה ביתית.
- ❖ הילד יתרגל לוודא שיש מציל בכל פעם שנכנס לבריכה או לים.

78

ערכים

- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות להורים.

פתיחת השיעור

- **שאלת פתיחה** – כמה דברים יכולים להתרחש ב 3 שניות ?

גוף השיעור

- **צפייה במצגת וליווי דף עבודה – לכניסה למצגת לחצו כאן.**
התלמידים ימלאו את דף העבודה שנמצא בנספח ב. התשובות למורה בנספח א.
- **הצגת הכללים המרכזיים :** הצגה מול הכיתה. תלמיד א' יקבל פתק אחד, מהפתקים בנספח ג. ובו הכלל שהוא מנסה לעבור עליו. הוא לא יספר לכיתה מה קיבל. תלמיד א' ינסה לשכנע את תלמיד ב' להיכנס איתו למים וברמיזה יובן איזה כלל הוא מנסה לעקוף. תלמיד ב' צריך לזהות את הכלל, ולהפנות את החבר לרחצה תוך שמירת הכלל.

סיכום השיעור

- למדנו שטביעה יכולה להתרחש ב 3 שניות.
- למדנו שתמיד נכנסים למים, רק עם הורה ומציל, ובתחום הדגלים שהמציב הציב בים. אם איננו יודעים לשחות, לומדים ומתאמנים היטב.

נספח א. למורה

**בטיחות בסביבת מים – כיתה ו'
לומדים מטעויות**

על אילו כללים אנו רוצים לשמור בעקבות מה שלמדנו על הטביעה של אבינועם ?

1. אם אנחנו עדיין לא שחיינים מעולים, שוחים רק ברדודים.
2. נכנסים למים רק עם אחד ההורים.

על אילו כללים אנו רוצים לשמור בעקבות מה שלמדנו על הטביעה של אורי ורון ?

1. נכנסים למים רק בתוך התחום שהמציל תחם בדגלים.
2. לא מנסים לשחות לכיוון הגבעה בים כי הזרמים מסוכנים ממש לפני הגבעה.
3. לא מספיק להיכנס עם מבוגר אחראי למים, חייבים לשחות ליד המציל.

על אילו כללים אנו רוצים לשמור בעקבות מה שלמדנו על הטביעה של יהונתן ?

1. כשאני ליד בריכה או בחוף, תמיד יש איתי חבר שיוכל להזעיק עזרה בעת צרה.
2. אם רואים אדם טובע, מתקשרים 100 או 101.
3. אם רואים אדם טובע, מחפשים מציל או אדם עם גלשן הצלה או אביזרי ציפה ולא נכנסים לבד למים להציל אותו.

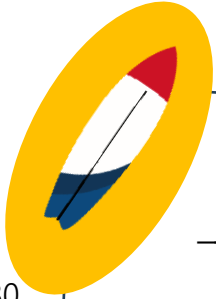


**בטיחות בסביבת מים – כיתה ו'
לומדים מטעויות**



על אילו כללים אנו רוצים לשמור בעקבות מה שלמדנו על הטביעה של אבינועם ?

- _____ .1
- _____ .2



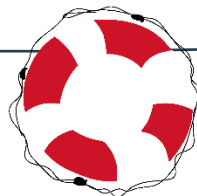
80

על אילו כללים אנו רוצים לשמור בעקבות מה שלמדנו על הטביעה של אורי ורון ?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3

על אילו כללים אנו רוצים לשמור בעקבות מה שלמדנו על הטביעה של יהונתן ?

- _____ .1
- _____ .2
- _____ .3



נכנסים למים רק בחוף מוכרז לרחצה שיש בו מציל.

נכנסים למים רק עם מבוגר אחראי ששומר עלינו עם שתי עיניים ושתי ידיים.

נכנסים למים רק בתוך התחום שהמציל תחם עם דגלים.

לא מנסים לשחות לכיוון הגבעה בים כי הזרמים מסוכנים ממש לפני הגבעה.

לא מספיק להיכנס עם מבוגר אחראי למים, חייבים לשחות ליד המציל.

כשאני ליד מים, בריכה או ים, תמיד יש איתי חבר שיוכל להזעיק עזרה אם אקלע למצוקה.

אם רואים אדם טובע, מחפשים מציל או אדם עם גלשן הצלה או אביזרי ציפה ומתקשרים ל100 או 101 ולא נכנסים לבד למים להציל אותו.

אם איני עדיין שחיין מעולה, אני שוחה רק במים הרדודים בבריכה ומתאמן על השחייה. מבוגר צריך להיות לידי בתוך המים לשמור עלי.



כיתה ז

ידע

- ❖ הילד ידע את משמעות תמרורי האזהרה בים.
- ❖ הילד ידע שכניסה למקור מים מותר רק עם מציל.
- ❖ הילד ידע שיש בורות בים ואת הסכנות שבהם.
- ❖ הילד ידע שיש זרמי פריצה בים ואת הסכנות שבהם.
- ❖ הילד ידע שאסור לעלות או לרחוץ ליד שובר גלים.
- ❖ הילד יכיר את סוגי החופים הקיימים, אלו שמותר ואלו שאסור לרחוץ בהם.
- ❖ הילד ידע שמותר לרחוץ רק בתוך תחום הדגלים שהמציל תחם.

מיומנויות

- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לוודא שיש מציל בכל פעם שנכנס לבריכה או לים.
- ❖ הילד יתרגל להעריך את הסכנה בכך שישאל את עצמו אם יש משהו שלא יודע.
- ❖ הילד ידע לחפש את תחום הדגלים שהמציל תחם בים.
- ❖ הילד ידע לחפש את הסימנים שמעידים כשמותר להיכנס למים.

82

ערכים

- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות למציל ולתמרורים.

פתיחת השיעור

- אילו אסוציאציות עולות לכם עם אמירת המילה מים? בריכה? ים?
- נחלק את דף העבודה למילוי בזמן הצפייה במצגת, נספח א.

גוף השיעור

- לכניסה למצגת - <https://bit.ly/maimz>
- **דף תימצות** - במקביל לצפייה במצגת ופיתוח דיונים על השאלות המוצגות בו, התלמידים ימלאו את דף העבודה בנספח ב. המורה תעזור להם עם התשובות של העבודה, שנמצא בנספח א.

סיכום השיעור

- תלמידים יקרים, הספקנו להכיר את החלקים הכי חשובים בכל נושא הבטיחות בסביבת ים. זכרו, מים הם חיים, רק אם נשמרים.
- בחיים, לא נכנסים למים בחוף ללא מציל!

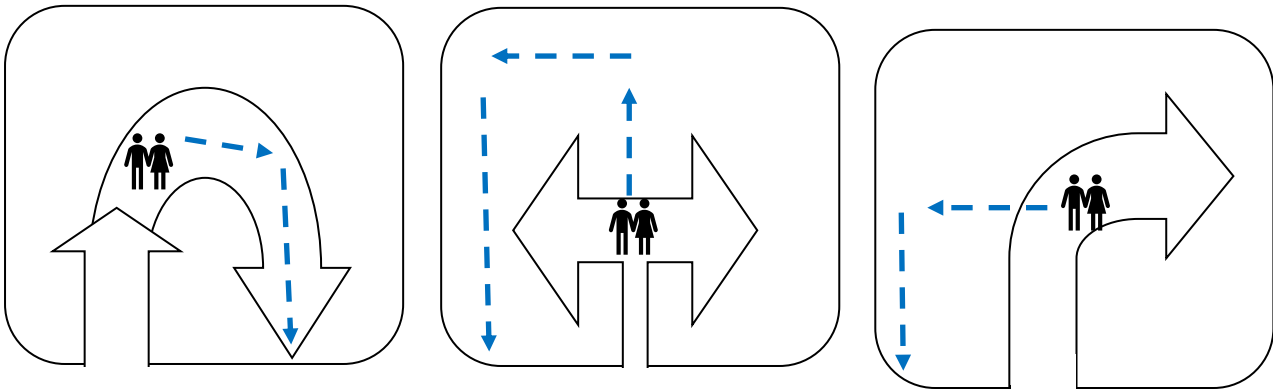
נספח א. תשובות למורה.

בטיחות בסביבת מים

1. באיזה סוג חוף קרן שחק וילדיה טבעו ? חוף לא מוכרז.
2. איך נקרא הדבר 'החזק' שהגיע פתאום וסחף את הטובעת? זרם פריצה.
- * מומלץ לציין: שזרם זה נקרא בכמה שמות: זרם סחף, זרם נסיגה, זרם חוזר
3. באילו חופים אסור להיכנס למים ?
 - א. חוף אסור לרחצה
 - ב. חוף חסר סטטוס או לא מוכרז
 - ג. חוף מוכרז לרחצה, שלא בשעות העבודה של המצילים.
4. במידה ונקלעת לזרם סחף, מהם 2 הפעולות שיצילו אותך ?
 - א. להרים יד למציל.
 - ב. לאפשר לזרם לסחוף אותך.
5. החיצים בציורים מסמלים את כיוון זרם הסחף (יש צורות נוספות חוץ מאלו המצויות כאן) במידה ולוקח זמן למציל להגיע אלייך ויש לך כישורי שחייה מצויינים, צייר חץ מהדמויות לכיוון שכדאי לך לשחות אליו בכל אחד מהמצבים הללו ?

83

עומק הים



החוף



6. האם מראש יש לך יכולת לדעת לאיזה כיוון זרם הפריצה זורם ? לא!
7. מה יקרה אם תשחה בטעות כנגד הזרם ? לא תתקדם לשום מקום ותתעייף.
8. מה הסיכון בלנסות לשחות מחוץ לזרם במקום להמתין למציל ? להתעייף ולטבוע.
9. מה הן הסיבות שבגללם אסור לעלות או לשחות ליד שובר גלים ?
א. יש סלעים סמוכים לקו המים, מתחת לשובר.
ב. יש זרמי סחף מסביב לשובר גלים.
ג. יש בורות נסתרים מסביב לשובר גלים.
10. הצע רעיון – מה היית עונה לרונן ?
-
-

11. מדוע קשה לצאת מבור בים ? כי עוברים בו זרמי סחף.
12. ציין דרך אחת לזהות בור בים ? רואים צבע כהה יותר אם מביטים מלמעלה על הים.

84

13. מה הייתם אומרים לאיש שרץ לתפוס את הכדור, רגע לפני שנכנס למים ?
-
-

14. איזה שטח המצילים תוחמים בתוך הים ? את השטח הבטוח בו אין זרמים ובורות.
15. למה בחוף מוכרז עם מציל אנחנו לא חשים בסכנה ולכן חלקנו שוחים מחוץ לשטח הדגלים ? אנחנו יודעים שהמציל שומר עלינו אז אנו לא שומרים על עצמנו. זו כמובן טעות כי המציל לא יכול לראות את כולם.



**מים הם חיים, רק אם נשמרים.
בחיים לא נכנסים למים, בלי מציל.**



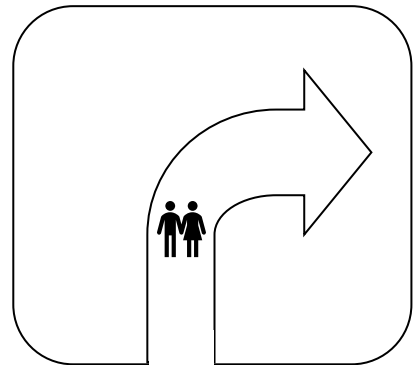
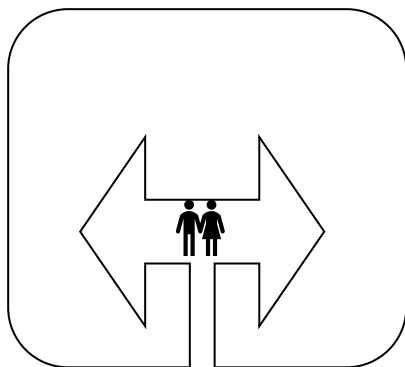
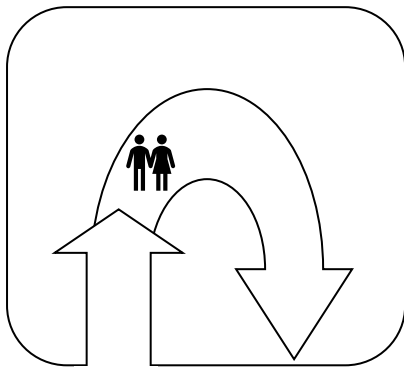
בטיחות בסביבת מים – כיתה ז'

מה הוא לא ידע?

1. באיזה סוג חוף קרן שחק וילדיה טבעו? _____.
2. איך נקרא הדבר 'החזק' שהגיע פתאום וסחף את הטובעת? _____.
3. באילו חופים אסור להיכנס למים?
 ד. _____
 ה. _____
 ו. _____
4. במידה ונקלעת לזרם סחף, מהם 2 הפעולות שיצילו אותך?
 ג. _____
 ד. _____
5. החיצים בציורים מסמלים את כיוון זרם הסחף (יש צורות נוספות חוץ מאלו המצויות כאן) במידה ולוקח זמן למציל להגיע אלייך ויש לך כישורי שחייה מצויינים, צייר חץ מהדמויות לכיוון שכדאי לך לשחות אליו בכל אחד מהמצבים הללו?

85

עומק הים



החוף



6. האם מראש יש לך יכולת לדעת לאיזה כיוון זרם הפריצה זורם? _____
7. מה יקרה אם תשחה בטעות כנגד הזרם? _____
8. מה הסיכון בלנסות לשחות מחוץ לזרם במקום להמתין למציל? _____
9. מה הן הסיבות שבגללם אסור לעלות או לשחות ליד שובר גלים?
ד. יש סלעים סמוכים לקו המים, מתחת לשובר.
ה. יש זרמי סחף מסביב לשובר גלים.
ו. יש בורות נסתרים מסביב לשובר גלים.

10. הצע רעיון – מה היית עונה לרונון?

11. מדוע קשה לצאת מבור בים? _____


12. ציין דרך אחת לזהות בור בים? _____

86

13. מה הייתם אומרים לאיש שרץ לתפוס את הכדור, רגע לפני שנכנס למים?

14. איזה שטח המצילים תוחמים בתוך הים?

15. למה בחוף מוכרז עם מציל אנחנו לא חשים בסכנה ולכן חלקנו שוחים מחוץ לשטח הדגלים?



**מים הם חיים, רק אם נשמרים.
בחיים לא נכנסים למים, בלי מציל.**

כיתה ח

ידע

- ❖ הילד ידע שכניסה לבריכה או לים מותרת רק עם מציל.
- ❖ הילד יכיר את התמרורים שיפגוש בבריכה ובים.
- ❖ הילד יהיה מודע לסכנות הטביעה בים ובבריכה.
- ❖ הילד יפנים שעליו להיות אחראי על קיום אורח חיים בטוח.
- ❖ הילד ילמד על הסיכונים בים המלח כגון הסכנה של שתיית מי ים המלח.
- ❖ הילד ילמד מאפיינים וסיכונים במפרץ אילת ובכנרת – בורות ורוחות חזקות.

מיומנויות

- ❖ הילד יתרגל להתבונן בתמרורים ליד מקורות מים כדי לדעת כיצד לפעול.
- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל לוודא שיש מציל בכל פעם שנכנס לבריכה או לים.
- ❖ הילד ילמד לנתח מצבי סכנה סביב מים.

87

ערכים

- ❖ הילד יפנים ערכים של חברות.
- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים כבוד וציות להורים.
- ❖ הילד יכבד את חבריו.

פתיחת השיעור

- **דין:** מה המקום שאתם הכי אוהבים לבלות בו בקיץ ?
כמה תמרורים אתם זוכרים מהבריכה?
כמה תמרורים אתם זוכרים שראיתם בים ?
בניגוד לכביש, מדוע לדעתכם במקומות הללו אנחנו לא שמים לב כמעט לתמרורים ?
תשובת המורה: מחקרים מראים שאנחנו משתמשים בשתי מערכות עצבים שונות. אחת לרגיעה ואחת לעוררות, זה אומר שבמקומות בהם אנו נהנים או נרגעים, גם אם יש בהם סכנה ממשית, לא פחות מנסיעה דרך צומת ברמזור אדום, לא נתעורר לחוש את הסכנה. כיצד פותרים את הסתירה הזאת ? מזכירים לעצמנו באופן מודע את הסכנה. גם אם בתחושת הגוף והלב אנחנו לא מרגישים את זה.
- נלמד היום על תמרורים שאנחנו רוצים לשים לב אליהם בכניסה לסביבות מים.

גוף השיעור

➤ הצגת הלומדה

המורה מציגה את הלומדה ומערבת את הילדים תוך כדי הצגת הלומדה. לצפייה בלומדה כיתה ח - <https://bit.ly/maimh>

➤ דף סיכום

במקביל לצפייה במצגת ופיתוח דיונים על השאלות המוצגות בו, התלמידים ימלאו את דף העבודה **בנספח ב**. המורה תעזור להם עם התשובות של העבודה, שנצא **בנספח א**.

סיכום השיעור

תלמידים יקרים, הכרנו את התמרורים שנפגוש לפני הכניסה לבריכה, בנהרות, באגמים ובים. הבנו שלא תמיד נחוש סכנה גם כשהיא נמצאת שם. הפתרון לכך- מיד עם ההגעה לבריכה או לים, להתבונן בתמרורים כדי שהם יזכירו לנו. כשכלל האצבע הוא - בחיים, לא נכנסים למים, בלי מציל! זכרו, מים הם חיים, רק אם נשמרים.



נספח א. תשובות למורה.

בטיחות בסביבת מים – כיתה ח'

תמרורים

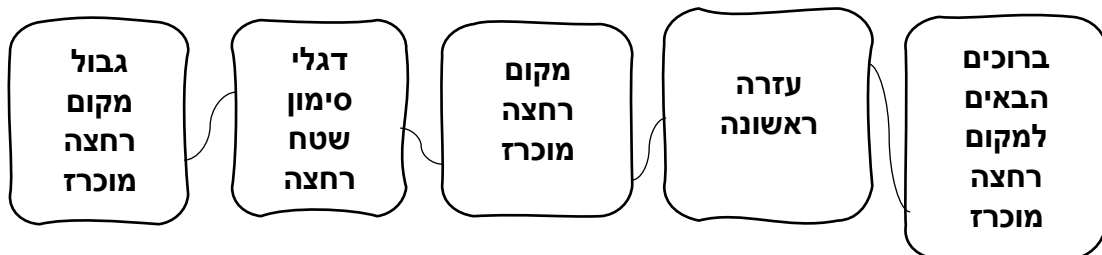
בברכה

1. מהו כלל האצבע שישמור עליך מטביעה בברכה? **כניסה למים רק ליד מציל.**
2. מדוע נפילה כתוצאה מהחלקה על מים קטלנית יותר? **יש יותר תאוצה.**
3. האם בריכות ציבוריות רגילות עמוקות מספיק לקפיצת ראש? **לא.**
4. מדוע בהטייה קלה קדימה ילד קטן יכול לטבוע? **הראש שלו כבד יותר מהגוף.**
5. אם אתם קובעים לנסוע לצימר עם בריכה, מה הם שני התנאים שחייבים לבדוק עם נציג הצימר לפני שמזמינים?
**א. גדר שמכסה את הברכה באופן מלא.
 ב. מנעול עם מפתח על הגדר.**
6. מדוע הורה או אח גדול צריכים להשגיח על ילד קטן בצימר בעודם צמודים אליו ובהישג יד קרובה כדי לשלוף אותו מהמים ברגע? **ילדים נמשכים למים, אינם מבינים שהם יטבעו אם יכנסו למים וטביעה היא שקטה.**

89

בים

7. רשום בתוך המשבצות הבאות את שם התמרור לפי הסדר בו נפגוש אותו בים.
 {גבול מקום רחצה מוכרז, עזרה ראשונה, ברוכים הבאים למקום רחצה מוכרז, מקום רחצה מוכרז, דגלי סימון שטח מותר לרחצה}.



8. באיזה סוג חוף מותרת הכניסה למים? (סמן V במשבצת הנכונה)

בחוף לא מוכרז לרחצה

בחוף חסר סטטוס

בחוף אסור לרחצה

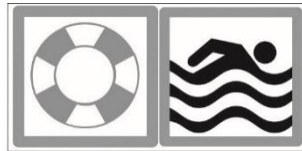
בחוף מוכרז לרחצה בכל השעות

בחוף מוכרז לרחצה אך ורק בשעות הכתובות על השלט שמוצב על מגדל ההצלה.

9. איזה צבע יהיה לשילוט שעל מגדל המציל כשאין מצילים בתפקיד? **אדום**.

10. אם השלט הזה מוצמד על מגדל ההצלה, האם זה אומר שיש מצילים כרגע? **כן**

באיזה צבע הוא יהיה? **כחול**



11. אם נראה את השלט הבא:

90



איזה שלט נצטרך לראות אחריו כדי לדעת שאנחנו נכנסים לחוף מוכרז לרחצה? (סמן V ליד התשובה הנכונה).



אין צורך בשלט.
מיד אחריו אפשר להיכנס למים.

12. איזה עוד סימן יש על מגדל המציל המעיד שהוא נוכח? (סמן בעיגול את התשובה הנכונה)
א. דגל
ב. גלגל הצלה
ג. לא צריך עוד סימן, יש שילוט על המגדל.

13. מה הן שתי התופעות שהופכות את שובר הגלים לאחד המקומות הכי מסוכנים בים?
א. יש סלעים סמוכים לקו המים שלא ניתן לראות מלמעלה.
ב. זרמי סחף ומערבולות זורמים סביב שובר הגלים.

14. מה תציעו לכתוב על שלט המותאם לסכנה שבים המלח?

התוכן צריך לכלול את
הסכנה שבשתיית מעט מים
מ'ים המלח' ואת הצורך
בפינוי לבי"ח

91

15. באילו חופים הכי נפוץ להיתקל במצב בו יש בורות עם מים עמוקים סמוך לחוף?
א. כנרת
ב. ים סוף/אילת/הים האדום

16. זרם הפריצה הוא הסיבה שבגללה כ-90% מהאנשים טובעים בחופים ללא מציל. מה הם שני הדברים שיש לעשות בזרם פריצה? (סמן בעיגול)
א. לנפף למציל לעזרה, ולהניח לזרם לסחוף אותנו עד שנעבור את הגלים והוא יתפוגג.
ב. לנפף למציל לעזרה, ולשחות לחוף בקו ישר.
ג. לנפף למציל לעזרה, ולשחות נגד הזרם.

17. איפה הכי פחות כדאי לי למקם את המגבת שלי? (סמן בעיגול)
א. בקצה העליון של מצוק כורכר.
ב. מתחת למצוק כורכר.
ג. כל התשובות נכונות.



מים הם חיים, רק אם נשמרים.
בחיים לא נכנסים למים בלי מציל.

נספח ב. לתלמידים.

בטיחות בסביבת מים – כיתה ח'

תמרורים

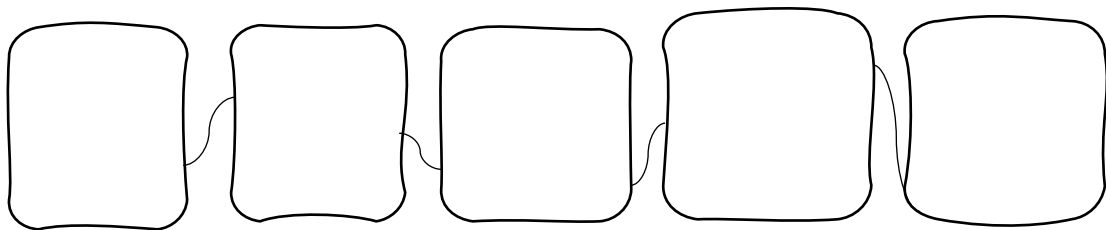
בברכה

1. מהו כלל האצבע שישמור עלייך מטביעה בברכה? _____
2. מדוע נפילה כתוצאה מהחלקה על מים קטלנית יותר? _____
3. האם בריכות ציבוריות רגילות עמוקות מספיק לקפיצת ראש? _____
4. מדוע בהטייה קלה קדימה ילד קטן יכול לטבוע? _____
5. אם אתם קובעים לנסוע לצימר עם בריכה, מה הם שני התנאים שחייבים לבדוק עם נציג הצימר לפני שמזמינים?
ג. _____
ד. _____
6. מדוע הורה או אח גדול צריכים להשגיח על ילד קטן בצימר בעודם צמודים אליו ובהישג יד קרובה לשלוף אותו מהמים ברגע?

92

בים

7. רשום בתוך המשבצות הבאות את שם התמרור לפי הסדר בו נפגוש אותו בים.
{גבול מקום רחצה מוכרז, עזרה ראשונה, ברוכים הבאים למקום רחצה מוכרז, מקום רחצה מוכרז, דגלי סימון שטח מותר לרחצה.}



8. באיזה סוג חוף מותר להיכנס למים? (סמן V במשבצת הנכונה)

בחוף לא מוכרז לרחצה

בחוף חסר סטטוס

בחוף אסור לרחצה

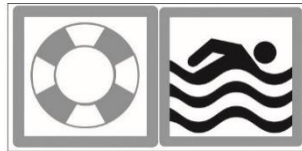
בחוף מוכרז לרחצה בכל השעות

בחוף מוכרז לרחצה רק בשעות הכתובות על השלט שנמצא על מגדל ההצלה.

9. איזה צבע יהיה לשילוט שעל מגדל המציל כשאין מצילים בתפקיד? _____.

10. אם השלט הזה מוצמד על מגדל ההצלה, האם זה אומר שיש מצילים כרגע? _____.

באיזה צבע הוא יהיה? _____.



11. אם נראה את השלט הבא:

93



איזה שלט נצטרך לראות אחריו כדי לדעת שאנחנו נכנסים לחוף מוכרז לרחצה? (סמן V ליד התשובה הנכונה).



אין צורך בשלט.
 מיד אחריו אפשר
 להיכנס למים.

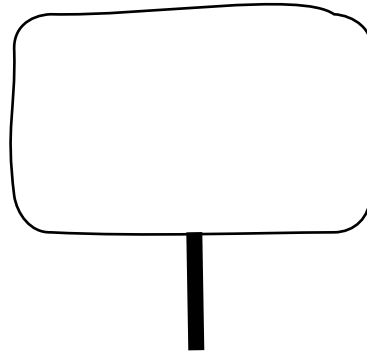
12. איזה עוד סימן יש על מגדל המציל המעיד שהוא נוכח? (סמן בעיגול את התשובה הנכונה)

- א. דגל
- ב. גלגל הצלה
- ג. לא צריך עוד משהו, יש שילוט על המגדל.

13. מה הן שתי התופעות שהופכות את שובר הגלים לאחד המקומות הכי מסוכנים בים?

- א. _____
- ב. _____

14. מה תציעו לכתוב על שלט המותאם לסכנה שבים המלח?



94

15. באילו חופים הכי נפוץ להיתקל במצב בו יש בורות עם מים עמוקים סמוך לחוף?

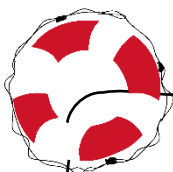
- א. _____
- ב. _____

16. זרם הפריצה הוא הסיבה שבגללה כ 90% מהאנשים טובעים בחופים ללא מציל. מה הם שני הדברים שיש לעשות בזרם פריצה? (סמן בעיגול)

- א. לנופף למציל לעזרה, ולתת לזרם לסחוף אותנו עד שנעבור את הגלים והוא יתפוגג.
- ב. לנופף למציל לעזרה, ולשחות לחוף בקו ישר.
- ג. לנופף למציל לעזרה, ולשחות נגד הזרם.

17. איפה הכי פחות כדאי לי למקם את המגבת שלי? (סמן בעיגול)

- א. בקצה העליון של מצוק כורכר.
- ב. מתחת למצוק כורכר.
- ג. כל התשובות נכונות.



**מים הם חיים, רק אם נשמרים.
בחיים לא נכנסים למים בלי מציל.**



כיתה ח - ספורט

מתח והרפיה

ידע

- ❖ הילד יבין שאם נקלע לזרם פריצה בים עליו להרפות ולא להיאבק.
- ❖ הילד יכיר את הצורות השונות של תנועת זרם הפריצה.

מיומנויות

- ❖ הילד יתרגל בלימה עצמית.
- ❖ הילד יתרגל הרפיה במצבי מתח.
- ❖ הילד יתרגל תנועה עם הזרם ותנועה נגד הזרם.

ערכים

- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.

פתיחת השיעור

- ❖ **דין:**
- ❖ כמה זמן נדרש לכם כדי לעבור ממצב של ערנות אחרי חגיגה, למצב של שינה ?
- ❖ אתם רצים עכשיו לאוטובוס ופתאום רואים חבר שהרבה זמן לא ראיתם, תוך כמה שניות תצליחו לעצור כדי לשוחח איתו ?
- ❖ אתם משחקים בכדור בהפסקה ופתאום נזכרתם שלא הכנתם שיעורי בית לשיעור הבא, כמה זמן יקח לכם לעצור?
- ❖ למה קשה לנו לעבור ממצב של תנועה למצב של הרפיה ?
- ❖ האם גם השינוי ההפוך קשה? לעבור מהרפיה לריצה למשל ?
- ❖ **ידע לשיעור ספורט:** ככל שאדם עובר מהר יותר מקצב לב מהיר לאיטי, ולהפך, הדבר מעיד שהלב שלו בריא יותר.
- ❖ **הקשר לסביבות מים:** בסביבת מים אנחנו רוצים לפתח את שתי היכולות הללו: לעבור מהר מהרפיה לתאוצה, ולעבור מהר מתאוצה להרפיה. יש לכם רעיונות למה ?
- ❖ תשובה - כשאנחנו הולכים לים או לבריכה, באופן טבעי אנחנו חשים שחרור, הנאה, כיף, שמחה. אנחנו במצב מאוד מיוחד אבל ברגע שאנחנו נתקלים בסכנה אנחנו צריכים לשנות את קצב הלב שלנו מאוד מהר.



- ❖ **נתרגל היום שני מצבים: מתנועה להרפיה ומהרפיה לתאוצה.**
- 1. **זרם פריצה:** המציל תוחם את שטח הרחצה על ידי דגלים. הוא בודק במהלך כל היום איפה נמצאים זרמי פריצה ובורות כדי להוציא את השטחים הללו משטח הדגלים. כך שברחצה תחת השגחת המציל אתם בטוחים. ותזכרו, בחיים לא נכנסים למים בלי מציל. לעיתים אדם יכול להיסחף כי זרם הפריצה שינה מיקום או כיוון. אם נקלענו לזרם פריצה, הדבר הכי חשוב שאנחנו רוצים לתרגל הוא הרפיה. **נעבור מתנועה להרפיה.** אם מתוך לחץ ננסה לשחות נגד הזרם, נאבד כוחות ונסתכן בטביעה.
- 2. **הצלת טובע:** מהכיוון השני, אם אנחנו עכשיו במנוחה בבריכה או בים, ופתאום חבר שם לב שישנו אדם שטובע, הדבר הראשון שנעשה זה לרוץ לקרוא למציל. לשם כך נצטרך לעבור מהר מאוד **מהרפיה לתאוצה** אדירה. בטביעה כל שניה קובעת. לא ניכנס לבד למים להציל כי לטובעים יש נטייה להתפרע בתוך המים והם יכולים להטביע אותך. מה גם שאם אין מציל בסביבה אז יש סכנה שתיקלע גם לזרמי פריצה. כשאין מציל, נחפש כמה שיותר מהר אביזרי ציפה ונזרוק אותם לטובע. (מומלץ לקנות גלגל קלקר אישי ולהביא לחוף) במקביל נתקשר למוקד 100 או 101.

גוף השיעור

- ❖ **מתנועה להרפיה – נתחיל לתרגל מעבר מתנועה להרפיה.** ברגע מסויים המורה מודיע מתי לעצור על ידי אמירת המילה 'עצירה' או מחיאת כף. הליכה בחדר. עצירה. הליכה יותר מהירה. עצירה. ריצה בחדר. עצירה. ריצה ממש מהירה. עצירה. נעשה את התרגיל הזה ב3 סבבים.
- ❖ **מה זו הרפיה?** – הרפיה זו היכולת להביא שריר למצב הכי רפוי שלו. זה מצב בו אנו מאיטים את קצב הלב, וקצב המחשבות. מצב זה עוזר לנו להתרכז, לקבל החלטות נבונות יותר, לעכל טוב יותר אוכל, ולחוש רגועים.
- ❖ **הרפיה בסיסית בנשימה –** נעמוד כמה רגעים בשקט. ננשום ביחד 10 נשימות עמוקות. ננסה שבכל נשימה הנשיפה והשאיפה תהיינה קצת יותר איטיות. כל תלמיד יספור לעצמו – כמה שניות לקח לו לנשום את הנשימה הראשונה, ועד כמה הוא הצליח להאט את הקצב עד הנשימה העשירית.
- ❖ **הרפיה בסיסית בהרפיית איברים –** כל תלמיד מתרכז בשריר אחד בגוף שלו שכרגע מכווץ יותר משאר הגוף. מכוונים שבכל נשיפה, השריר המכווץ מרפה עוד קצת. נעשה זאת למשך 5 נשימות.
- ❖ **שאלה –** מה ההבדל בהרגשה בין עצירה להרפיה?
- ❖ **העמקה בתרגול מתנועה להרפיה –** ברגע מסויים, המורה מודיע להרפות על ידי אמירת המילה 'הרפיה'. הליכה בחדר. הרפיה. הליכה יותר מהירה. הרפיה. ריצה בחדר. הרפיה. ריצה ממש מהירה. הרפיה. נעשה את התרגיל הזה ב3 סבבים.
- ❖ **תרגול הרפיה בשכיבה –** כיווץ איבר והרפיה שלו. מעבר על כל חלקי הגוף. התבוננות על הנשימה, לאן היא מגיעה בגוף, האם היא מגיעה רק לגרון? או גם לבית החזה? או לעומק הבטן? ככל שהנשימה מרחיבה את הבטן כך הנשימה היא עמוקה יותר. על ידי הרפיה נגיע לזה.



- ❖ **סיכום מתנועה להרפיה –** אילו תחושות חשתם במעבר בין תנועה להרפיה? מה היה קשה בזה? תזכרו שאם נקלעתם לזרם פריצה בים, יש לכם את היכולת להרפות ברגע האמת. להרים יד למציל ולהרפות עד שהוא יגיע להציל אתכם. תנו לזרם לסחוף אתכם עד אחרי קו שבירת הגלים בתקווה שעד אז המציל יגיע, או שתוכלו לשחות לחוף דרך אזור הגלים או עד שהזרם יעשה סיבוב ויחזיר אתכם לחוף.
- ❖ **מהרפיה לתאוצה בהצלת טובע –** נתרגל עכשיו מצב הפוך בשביל להציל טובע. **מהרפיה לתאוצה.** זכרו, אתם לא נכנסים לבד למים להציל, אלא רצים לקורא למציל, או זורקים אביזר ציפה אם הגעתם לחוף לא מוכרז כי התכוונת רק לשבת בחול.
- ❖ **מהרפיה בשכיבה לתאוצה –** נתרגל מעבר שהוא יותר קשה. כי עכשיו אנחנו בהרפיה בשכיבה ואנחנו ננסה להאיץ כמה שיותר מהר. אומר בכל פעם במילה את המשימה שלכם: כולם מתחילים משכיבה ואז – קימה. הרפיה בשכיבה. הליכה מהירה. הרפיה בשכיבה. הליכה מהירה. הרפיה בשכיבה. ריצה בחדר. הרפיה בשכיבה ריצת ספרינט והרפיה בשכיבה עם נשימות ארוכות להסדרת הנשימה.
- ❖ **תרגול מהרפיה לתאוצה להצלת טובע –** בזמן שהתלמידים עדיין שוכבים נסביר שטביעה מתרחשת בשניות ורק מציל מקצועי יכול להציל אדם טובע מבלי לסכן את חייו. בהעדר מציל אם הטובע קרוב לשפת הבריכה או לחוף, ניתן לזרוק לו אביזר ציפה או לבקש מגולש לעזור לו כי הוא נמצא על אביזר ציפה. בואו נתרגל את זה.
- ❖ **המורה מותחת חבל באמצע האולם.** צד אחד של האולם הוא המים (ים או בריכה) וצד שני הוא היבשה. כולם שוכבים על הגב או יושבים בצד של היבשה. נהנים מהאוויר הטוב, וריחות הים או הבריכה. בזמן זה המורה תניח אביזר ציפה כמו קלקרים על הריצפה באזור היבשה (אם אין, אז תניח חישוק במקום). כל התלמידים עוצמים עיניים והמורה עוברת בין התלמידים ונוגעת:
 - 5ב תלמידים נוגעת באצבע אחת – והם צריכים לקום בשקט ולעמוד באזור הים כי תכף הם ישחקו את הטובעים בכך שינופפו יד בבקשת עזרה.
 - 2ב תלמידים נוגעת ב 2 אצבעות – הם יהיו המצילים ויעמדו רחוק מאזור המים. כשהמורה מסיימת היא קוראת - טובע! טובע!
 כל התלמידים שנתרו צריכים לקום ולרוץ על מנת להרים חישוק ולזרוק אותו לטובע, או לקרוא למציל (יצטרכו לחפש מי המצילים) שצריך לרוץ לטובע ולמשוך אותו החוצה. התלמידים שהצליחו ראשונים להגיע לאביזר ציפה ולזרוק אותו עד לטובע, או להגיע למציל ולקרוא לו, מקבלים נקודה.
- * אפשר לשחק את המשחק במספר סבבים ולספור ניקוד למי שהציל הכי הרבה פעמים.

סיכום השיעור

תלמידים יקרים, תירגלנו היום את היכולת לעבור מתנועה להרפיה כדי להצליח להרפות גם אם נקלענו לזרם פריצה. תירגלנו גם את היכולת לעבור מהרפיה לתאוצה כדי להציל טובע: לרוץ להזעיק עזרה בחוף, להתקשר 100 או 101 ולזרוק אביזר ציפה. מוזמנים גם בהמשך בחיי היום יום שלכם, לשחק עם עצמכם, ולנסות לעבור מהר משיבה לעמידה, או מעמידה לשכיבה, מתנועה זריזה, להרפיית שרירים. כך תשפרו את יכולות הלב שלכם, ואת היכולות הפיסיות שלכם במקרה שתזדקקו לכך בים, בבריכה או בכלל.

זרמי פריצה ושיטת ס.א.פ

ידע

- ❖ הילד יכיר לעומק התנהגות של זרמי פריצה.
- ❖ הילד יכיר את שיטת ס.א.פ לשכנוע חבר לבחור בטוב, במצבי סיכון.

מיומנויות

- ❖ הילד יתרגל ללמוד על סביבתו.
- ❖ הילד ילמד להעמיק את הלמידה שלו בתחום חשוב.
- ❖ הילד ילמד לנתח מצבי סכנה סביב מים.
- ❖ הילד יתרגל עמידה איתנה לטובת קדושת החיים.

ערכים

- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים את חשיבות הגבולות בחיים.
- ❖ הילד יפנים שיש לו כח להשפיע על תהליכים חברתיים.

98

פתיחת השיעור:

- מי יודע מה גורם לכ 95% מהטביעות בים ?

גוף השיעור

- **הצגת הלומדה** המורה מציגה את הלומדה ומעוררת דיון על השאלות הכתובות בה.
לצפייה בלומדה כיתה ט – <https://bit.ly/maimtet>
- **דף סיכום** במקביל לצפייה במצגת ופיתוח דיונים על השאלות המוצגות בו, התלמידים ימלאו את דף העבודה **בנספח ב**. המורה תעזור להם עם התשובות של העבודה, שנצא **בנספח א**.

סיכום השיעור:

מחקרים מראים שאנחנו נוטים לחשוש מסכנות מעשה אדם יותר מאשר סכנות בטבע. היום ראינו שהים עם כל כמה שהוא יפה, מרתק ומרגיע, יש בו גם סכנות הרבה יותר גדולות ממעשה אדם. זכרו, מים הם חיים, רק אם נשמרים! בחיים לא נכנסים למים בלי מציל.

בטיחות בסביבת מים – כיתה ט'

מבט עומק על זרמי פריצה

1. מה שם הזרם האחראי על כ 95% מהטביעות למוות בים? (סמן בעיגול)
 - א. זרם הקרקעית
 - ב. זרם האורך החופים
 - ג. זרם הפריצה.
2. מה הם השמות הנוספים של זרם הפריצה?
 - א. זרם נסוג
 - ב. זרם פריצה
3. מה הם האופנים בהם ניתן לזהות זרם פריצה?
 - א. המקום השקט
 - ב. צמוד לסלעים
 - ג. קצף על המים
 - ד. ליד גבעה
 - ה. סביב שוברי גלים
 - ו. במקום שחול עולה על פני השטח
 - ז. צבע כהה יותר במים
4. מה העצה הכי טובה למקרה שנקלעת לזרם פריצה? (סמן בעיגול)
 - א. להרים יד למציל ולאפשר לזרם לסחוף אותך עד שהוא מתפוגג.
 - ב. לשחות נגד הזרם.
 - ג. לצלול מתחת לגלים ולצעוק תוך כדי.
5. האם ניתן לזהות את כל זרמי הפריצה בחוף בו אני נמצא? (סמל בעיגול)
 - א. לא, הם בתנועה מתמדת.
 - ב. כן, לפי 7 הכללים אפשר למצוא את כל הזרמים.
 - ג. לא, מצילים נכנסים למים כדי לזהות אותם תוך כדי שמציל נוסף שומר עליהם.
 - ד. רק אני יכול!
 - ה. תשובות א. ו ג.
6. מדוע מצילים מציבים דגלים בתוך הים? (סמן בעיגול)
 - א. כדי לסמן את השטח שנח להם להסתכל עליו.
 - ב. כדי לסמן את השטח בו אין בורות וזרמי פריצה.
 - ג. כדי לסמן את השטח שמול מגדל המציל שיהיה להם נח.
7. האם זרמים בחופי הים התיכון דוחפים אותך לקרקעית? (סמן בעיגול) א. כן ב. לא

8. מה הם ארבעת השלבים שישמרו עלינו בטוחים בים ויאפשרו לנו להנות באמת?
 א. לפני שיוצאים מהבית נכנסים לאתר העירייה ומחפשים חוף מוכרז לרחצה.
 ב. לפני שיוצאים מהבית בודקים את שעות שירותי ההצלה בחוף.
 ג. כשמגיעים לחוף בודקים עם למגדל המציל יש את 3 העדויות שהוא נמצא.
 ד. מחפשים את השטח התחום בדגלים ונכנסים רק אליו.

9. עד כמה חשוב ואכפת לי להזהיר חברים שלא מודעים לגודל הסכנה? (סמן V על הציר)

א _____ מעט
 ת _____ הרבה

10. מי טובע יותר? (סמן בעיגול) א. בנים ב. בנות

11. למה לדעתכם בנים טובעים יותר? _____

12. מה הייתם מציעים לרחל לומר כדי להצליח לשכנע אותם לא להיכנס למים? _____

שיטת ס.א.פ

שלושת השלבים של השיטה:

סכנה – ציון הסכנה. (מומלץ לשלב עובדות)

אני - לשתף בתחושה האישית, בלי חשש מהתגובה של הצד השני.

פתרון – לזהות את הגורם שדוחף את הצד השני להסתכן ולתת לו תחליף בטוח.

1. ציין מקרה בו חברה צעירים עומדים לעשות דבר מסוכן בכביש וכיצד לענות להם:

סכנה: _____

אני חש: _____

פתרון משותף: _____

2. בדוגמא שבמצגת, כיצד רחל יכולה לשכנע את החברים לא ללכת לחוף בלי מציל?

סכנה _____

אני חש _____

פתרון משותף _____

נספח ב. לתלמידים.

בטיחות בסביבת מים – כיתה ט'

מבט עומק על זרמי פריצה

1. מה שם הזרם האחראי על כ 95% מהטביעות למוות בים? (סמן בעיגול)
 - א. זרם הקרקעית
 - ב. זרם האורך החופים
 - ג. זרם הפריצה.
2. מה הם השמות הנוספים של זרם הפריצה? _____, _____.
3. מה הם האופנים בהם ניתן לזהות זרם פריצה?
 - א. _____
 - ב. _____
 - ג. _____
 - ד. _____
 - ה. _____
 - ו. _____
 - ז. _____
4. מה העצה הכי טובה למקרה שנקלעת לזרם פריצה? (סמן בעיגול)
 - א. להרים יד למציל ולאפשר לזרם לסחוף אותך עד שהוא מתפוגג.
 - ב. לשחות נגד הזרם.
 - ג. לצלול מתחת לגלים ולצעוק תוך כדי.
5. האם ניתן לזהות את כל זרמי הפריצה בחוף בו אני נמצא? (סמל בעיגול)
 - א. לא, הם בתנועה מתמדת.
 - ב. כן, לפי 7 הכללים אפשר למצוא את כל הזרמים.
 - ג. לא, מצילים נכנסים למים כדי לזהות אותם תוך כדי שמציל נוסף שומר עליהם.
 - ד. לפעמים כן, לפעמים לא.
 - ה. תשובות א. ו.ג.
6. מדוע מצילים מציבים דגלים בתוך הים? (סמן בעיגול)
 - א. כדי לסמן את השטח שנח להם להסתכל עליו.
 - ב. כדי לסמן את השטח בו אין בורות וזרמי פריצה.
 - ג. כדי לסמן את השטח שמול מגדל המציל שיהיה להם נח.
7. האם זרמים בחופי הים התיכון דוחפים אותך לקרקעית? (סמן בעיגול) א. כן ב. לא



8. מה הם ארבעת השלבים שישמרו עלינו בטוחים בים ויאפשרו לנו להנות באמת ?

- א. _____
- ב. _____
- ג. _____
- ד. _____

9. עד כמה חשוב ואכפת לי להזהיר חברים שלא מודעים לגודל הסכנה ? (סמן V על הציר)

א _____ ת
 מעט הרבה

10. מי טובע יותר ? (סמן בעיגול) א. בנים ב. בנות

11. למה לדעתכם בנים טובעים יותר ? _____

12. מה הייתם מציעים לרחל לומר כדי להצליח לשכנע אותם לא להיכנס למים ?

102

שיטת ס.א.פ

שלושת השלבים של השיטה :

סכנה – ציון הסכנה. (מומלץ לשלב עובדות)

אני - לשתף בתחושה האישית, בלי חשש מהתגובה של הצד השני.

פתרון – לזהות את הגורם שדוחף את הצד השני להסתכן ולתת לו תחליף בטוח.

ציין מקרה בו חברה צעירים עומדים לעשות דבר מסוכן בכביש וכיצד לענות להם:

סכנה: _____

אני חש: _____

פתרון משותף: _____

13. בדוגמא שבמצגת, כיצד רחל יכולה לשכנע את החברים לא ללכת לחוף בלי מציל ?

סכנה _____

אני חש _____

פתרון משותף _____



תעודת נאמן בטיחות מים

ידע

- ❖ הילד ילמד הילד ילמד מאפיינים יחודיים וסיכונים בים התיכון.
- ❖ הילד ילמד מאפיינים יחודיים וסיכונים בים המלח, בכנרת ובים סוף.
- ❖ הילד ילמד את כללי ההתנהגות שישמרו עליו בטוח בסביבת ים.

מיומנויות

- ❖ הילד ילמד להתבונן בסכנה הייחודית של כל תחום ותואי שטח.

ערכים

- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ואיכפתיות כלפי הזולת.

103

המלצה - לאפשר לתלמידים שסיימו את הלומדה לעשות בתחום זה מחויבות אישית. בדרכים אלו: **א.** הכנת כרזות מעניינות/סרטונים שיזכירו לתלמידי השכבה בחיים לא להיכנס למים בלי מציל. **ב.** להצטרף למחנכות של כיתות נמוכות ולעזור להן בהדפסת החומרים והשתתפות בשיעור שהן מעבירות בנושא בטיחות בסביבת מים. **ג.** לעבור בכיתות ולהזכיר לפני כל טיול, יציאה לחופשה, לשמור על כללי הבטיחות. **ד.** כל רעיון נוסף יתקבל בברכה.

פתיחת השיעור:

- **דיון** - כשאתם בים וחשים שמש, רוח, מרחבים, אנשים, מים, שקט – איזו הרגשה כל הרכיבים הללו מעניקים לכם? כיצד השהייה בחוף הים או בבריכה תורמת לחיים שלכם?
- **הצגת עובדה** - נכתוב על הלוח את הסכנות הללו: תאונת דרכים, כוונה, נפילה, חנק מאוכל, טביעה. נשאל - כיצד לדעתכם הם מסודרים לפי סדר גורמי התמותה בישראל? לאחר כמה הצעות, נציין, שטביעות הן גורם תמותה מס. 2 בישראל אצל ילדים ונוער. אצל ילדים הסכנה היא בבריכות פרטיות וציבוריות, ואצל נוער בים ובנהרות ואגמים.

גוף השיעור

צפייה אישית בלומדה – תלמיד שסיים יקבל אוטומטית תעודת נאמן בטיחות מים עם שמו למייל שלו. לצפייה בלומדה: <https://bit.ly/maimloy>

סיכום השיעור:

יקרים, קיבלתם את כל הידע והגעתם לגיל שיש לכם בו אחריות לא רק על עצמכם אלא גם על הסובבים אתכם. הפיצו את הידע ותזכו לשכר על האיכפתיות שלכם. יתכן מאוד שבזכות אחת הפעמים בהם תתעקשו לתת למשהו ידע, תצילו את החיים שלו. זכרו, מים הם חיים, רק אם נשמרים. ובחיים לא נכנסים לים, בלי מציל.

משולש האחריות

ידע

- ❖ התלמיד יכיר את האחריות המוטלת על הממשלה, הרשות והאזרח על מנת למנוע טביעות.

מיומנויות

- ❖ התלמיד יפתח מיומנויות של חשיבה מקורית לפתרון בעיות.
- ❖ התלמיד יפתח חשיבה מורכבת בהבנת תפיסת האחריות.

ערכים

- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לגופו ובריאותו.
- ❖ הילד יפנים ערכים של ערבות הדדית.

104

פתיחת השיעור:

- נעסוק היום בבטיחות בים, אבל לא מהפן של הסכנות האורבות לנו אלא במבט על הגעתם לגיל שיש לכם יכולת לראות מצבים בצורה מורכבת יותר. נבחן היום את בעיית הטביעות בחופי ישראל וננסה לראות מה ניתן לעשות על מנת להוריד את מספר הטביעות.

גוף השיעור:

- המורה תציג את המצגת – <https://bit.ly/maimya>
- במקביל להצגת ופתיחת דיונים על השאלות המוצגות בה, מומלץ לתת לתלמידים למלא את דפי העבודה **בנספח ב**. דף עבודה עם תשובות למורה נמצא **בנספח א**.

סיכום השיעור:

האם יש אחריות כלשהי שאחד מכם לוקח על עצמו בעקבות השיחה שלנו היום? בכל מקרה, מוזמנים להצטרף לקבוצת ווטסאפ שקטה של הועד הארצי למניעת טביעות. בתקופת הקיץ, בכל שבוע ישלח סרטון או תוכן שעוסק בבטיחות בים, ואתם מוזמנים להפיץ אותו הלאה. מי יודע, אולי ב 2 שניות של העברת התוכן, תזכו להציל חיים של מישהו.

בטיחות בסביבת מים – כיתה יא'

משולש האחריות

הרשות המקומית

1. מה משותף לפתרונות שמספר רשויות מצאו לכך שהם מחויבים לתת רק 8 שעות הצלה על פי החוק במדינה? פתרונות יצירתיים והוספת תקציב מהרשות עצמה.
2. מה הייתם מציעים למועצה המקומית לעשות בחוף מעיין צבי המסוכן? או להוסיף תקציב להפוך אותו לחוף מוכרז, או להפוך אותו לחוף אסור עם המון שלטי איסור, פקחים שנותנים קנסות, מפגשי הסברה וחינוך בחוף, מתנדבים שמסתובבים ומזהירים. כל רעיון נוסף יתקבל בברכה.

הממשלה

- כיצד הייתם מציעים לנסח את החוק שנותן קנסות למי שנכנס בחוף אסור או לא מוכרז לרחצה?
- ה. בחוק כתוב שיש לתת קנס למי שנכנס בחוף אסור לרחצה, אבל לא כתוב שיש חובה על הרשות להציב פקחים לעשות זאת בפועל.
- ו. וכן, רשויות שנותנות קנסות למי שנכנס למים בחוף אסור, מעידות שמספר הטביעות למוות בחופים הללו ירד ל 0.

תשובה אישית של התלמידים. טוב שיהיו שיתופים.

- נסחו בקשה לשר הפנים בה אתם מבקשים הגדלת תקציב לפתיחת חופים מוכרזים במדינה. התמקדו במשפטי מפתח משכנעים, או משפטים קצרים וקליטים שיגעו בלב השומעים.

תשובה אישית של התלמידים. טוב שיהיו שיתופים.

האזרח

➤ כתוב בנקודות את בעיות הבטיחות שאזרחים עוברים עליהם ?

➤ כתבו משפטים קליטים שיעזרו להורים לזכור לשמור על הילדים ב-2 עיניים ו21 ידיים בבריכה ובים.

תשובה אישית של התלמידים. טוב שיהיו שיתופים.

➤ הרבה מן הטביעות למוות בכנרת נגרמות לאנשים שחושבים שציפה על אביזרי ציפה היא דבר בטוח ולא מודעים לכך שזו אחת הסכנות הגדולות, כי כך נסחפים במהירות ברוחות ובקלות מתהפכים בפתאומיות לתוך המים. מה הנערים שמתעלמים מהכרזות בנידון, צריכים להפנים?

הם צריכים להפנים שכשהפקחים אוסרים צעד מסויים, הכוונה שלהם היא לשמור על הבטיחות שלהם ולא להרוס להם את ההנאה, גם אם הם לא מודעים לסכנה.

➤ מה התחדד לך מהקשבה למצילים ?

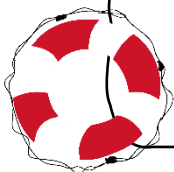
➤ מתוך שלושת מקרי הטביעה שהכרנו כעת, מה הם שלושת הדברים שחשוב שנבדוק בשלב התכנון לפני היציאה לים ?

- א. לפני שיוצאים מהבית, בודקים באתר העירייה, איפה יש חוף מוכרז לרחצה.
- ב. לפני שיוצאים מהבית, בודקים באתר העירייה או במוקד 106 איפה בטוח ללון.
- ג. אם רואים שמתחילים גשמים ויש זרמי מים על הכביש, לא להעז לחצות את הכביש. גם קודם שיצאה אזהרה מהמשטרה או שנסגרו הכבישים.

➤ דבר אחד שאתה לוקח על עצמך היום כדי לקדם אחריות של אחד הקודקודים ?

מים הם חיים, רק אם נשמרים.

בחיים לא נכנסים לים, בלי מציל!



בטיחות בסביבת מים – כיתה יא'

משולש האחריות

הרשות המקומית

3. על פי חוקי המדינה, הרשויות מחויבות לתת רק 8 שעות הצלה בחופים המוכרזים. מה משותף לפתרונות שהרשויות מצאו לכך?

4. מה הייתם מציעים למועצה המקומית לעשות בחוף מעיין צבי?

הממשלה

- כיצד הייתם מציעים לנסח את החוק שמטיל קנסות למי שנכנס בחוף אסור או לא מוכרז לרחצה?
- ז. בחוק כתוב שיש לתת קנס למי שנכנס בחוף אסור לרחצה, אבל לא כתוב שיש חובה על הרשות להציב פקחים לעשות זאת בפועל.
- ח. וכן, רשויות שנותנות קנסות למי שנכנס למים בחוף אסור, מעידות שמספר הטביעות למוות בחופים הללו ירד ל 0.

- נסחו בקשה לשר הפנים בה אתם מבקשים הגדלת תקציב לפתיחת חופים מוכרזים במדינה. התמקדו במשפטי מפתח משכנעים, או משפטים קצרים וקליטים שיגעו בלב השומעים.

האזרח

➤ כתוב בנקודות את בעיות הבטיחות שאזרחים עוברים עליהם?

➤ כתבו משפטים קליטים שיעזרו להורים לזכור לשמור על הילדים ב-2 עיניים ו21 ידיים בבריכה ובים.

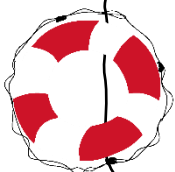
➤ הרבה מן הטביעות למוות בכנרת נגרמות לאנשים שחושבים שציפה על אביזרי ציפה היא דבר בטוח ולא מודעים לכך שזו אחת הסכנות הגדולות, כי כך נסחפים במהירות ברוחות ובקלות מתהפכים בפתאומיות לתוך המים. מה הנערים שמתעלמים מהכרזות בנידון, צריכים להפנים?

➤ מה התחدد לך מהקשבה למצילים?

➤ מתוך שלושת מקרי הטביעה שהכרנו כעת, מה הם שלושת הדברים שחשוב שנבדוק בשלב התכנון לפני היציאה לים?

א. _____
ב. _____
ג. _____

➤ דבר אחד שאתה לוקח על עצמך היום כדי לקדם אחריות של אחד הקודקודים?



מים הם חיים, רק אם נשמרים.
בחיים לא נכנסים לים, בלי מציל!

מבט על הטובע והצלתו

ידע

- ❖ התלמיד יבין שחווית הרוגע והשחרור שאנו חווים בסביבת מים מפריעה לנו לחוש סכנה גם אם היא משמעותית.
- ❖ התלמיד ידע את שלושת שלבי הטביעה.
- ❖ התלמיד ידע מה זו טביעה משנית
- ❖ התלמיד ידע מה ההבדל בין טביעה יבשה וטביעה רטובה.
- ❖ התלמיד ידע את 3 שיטות השכנוע.
- ❖ התלמיד ידע מה הסכנות ברחיצה בים המלח.

מיומנויות

- ❖ התלמיד ידע מה סדר הפעולות שעליו לעשות לאחר שהצילו טובע מהים.
- ❖ התלמיד יבנה שיקול לדעת במצבי סיכון וערבות הדדית.
- ❖ התלמיד ידע כיצד לשכנע חברים לבחור בחוף עם מציל.

109

ערכים

- ❖ הילד יפנים אחריות אישית לחייו ולחיי הזולת.
- ❖ הילד יפנים את החשיבות של שמירה על קדושת החיים.
- ❖ התלמיד ילמד לעמוד כנגד לחץ חברתי.

חשוב:

- מחקרים מראים שאחת מסיבות הטביעה היא אי הלימה בין תחושת הביטחון שחשים בנים (בנות חשות פחות ביטחון) במים לבין הסכנה האמיתית בה הם נמצאים. חשוב להדגיש להם שיש את הפער הזה.
- במצבי סיכון רבים הנוער נסחף אחר החברה. בשיטות השכנוע ניתנו סכימות מחשבתיות שאיתן ניתן להתמודד כנגד הלחץ המופעל על הנוער. חשוב לעורר שיח גם בנושא הזה.

פתיחת השיעור:

- **סיכון או לא ?** המורה תבקש מהתלמידים למלא את הטבלה שנמצאת בנספח ב ותפתח דיון קצר עם השאלות המוצגות בנספח א. (אם אין זמן, נתחיל ישר עם המצגת)

גוף השיעור:

- המורה תציג את המצגת – <https://bit.ly/maimyb>
- במקביל להצגת ופתיחת דיונים על השאלות המוצגות בה, מומלץ לתת לתלמידים למלא את דפי העבודה בנספח ב. דף עבודה עם תשובות למורה נמצא בנספח א.

סיכום השיעור:

➤ התבוננו היום בתהליכים שמתרחשים אצל הטובע. שאלנו שאלה כבדת משקל, האם יש לנו אחריות להציל טובע וראינו שהמצילים מעידים שזו סכנת נפשות להיכנס לים ולהציל. גילינו מה הפתרון למקרה כזה: להתקשר ל100 או 101 אם אין מציל בסביבה, לחפש אביזרי ציפה כמו גלשנים, קלקרים, ולזרוק לטובע מבלי לסכן את עצמו. ראינו גם כיצד נבצע פעולות החייאה עד שיגיעו כוחות ההצלה. ובעיקר, הבנו שיש לנו אחריות למנוע מהחברים שלנו להכניס את עצמם לסכנה מראש. בשביל זה למדנו את שיטות השכנוע. זכרו, מים הם חיים רק אם נשמרים. בחיים לא נכנסים לים בלי מציל.



נספח א. תשובות למורה.

בטיחות בסביבת מים – כיתה יב' מבט על הטובע והצללתו

❖ **סמנו V בטבלה לפי הדרך בה נראה לכם שתבחרו בכל היגד.**

היגד	מסתכן בזה!	תלוי ב.. / לא יודע	לא מוכן להסתכן בזה
התגייסות ליחידה קרבית			
ללמוד רק לילה לפני הבגרות			
לצאת לטיול עם טרקטורון שחבר פירק והרכיב לבד			
להתאהב			
להיכנס לים כשאינ מציל			
לפרק פלאפון כדי לתקן אותו כשכתוב עליו שהאחריות פגה אם פותחים אותו לבד			
לצאת לטרק עם אופנוע שטח באזור לא מיושב במדבר			
לרדת לנחלים בדרום ביום של גשמים			
לסוע לחו"ל בלי להזמין מלון מראש			
לספר לחברה, שנוטה לספר לאחרים סוד, שאני ממש מרגישה שהיא הכי תבין אותי.			
לשתות אלכוהול			
לסוע לטיול ארוך אחרי צבא בחו"ל.			

111

❖ **שאלות לדין:**

מה ייחד את המצבים שבחרתם לא להסתכן בהם ?
 מה יגרום לכם לשנות את דעתכם ולהעביר היגד לטור 'לא מוכן להסתכן' ?

הידעת ?

- לפי הנתונים בישראל, רוב הטובעים למוות בים הם גברים בין גיל 18-40.
- טביעה היא גורם מוות בתאונות מספר 2 בילדים ונוער, ומספר 3 במבוגרים.
- כל שנה טובעים כ 55 איש בבריכות, ובעיקר בים בנהרות ובאגמים. כל זה בישראל.
- אנו משתמשים בשתי מערכות עצבים שונות בשביל חווית הרוגע והסכנה ולכן אם נעים לנו, לא נחוש סכנה גם היא גדולה.

על הטובע

- א. מה הם שלושת שלבי הטביעה ? מצוקה, בהלה, שיקוע.
- ב. מה מחייב בדיקה בביו"ח? שיעול, קוצר נשימה, כאבים בחזה, שינוי התנהגותי.
- ג. מדוע טביעה יבשה נקראת כך ? מים לא חדרו והריאות נשארות יבשות.

- ד. המציל הבהיר שיש סכנת חיים ממשית למי שמנסה להציל את הטובע ללא אביזרי ציפה. מה סדר הפעולות שעליך לעשות במקרה שזיהית טובע במים ?
1. קוראים למציל
 2. אם אין מציל, מחפשים גולש או אביזר ציפה
 3. במקביל מתקשרים ל100 או 101
 4. אם הטובע הוצא מהמים, בודקים הכרה ע"י צביטה ודיבור
 5. אם אין נשימה ודופק, מבצעים עיסויים, לפחות 100 לחיצות בדקה.
 6. מבקשים ממד"א מיקום של דפיברולטור קרוב ושולחים מישהו להביא.
- ה. חבר בלע מעט מים מים המלח, מה אני צריך לעשות ? להזמין אמבולנס מיידי.
- ו. אם ראינו חבר שותה אלכוהול ומתכוון להיכנס למים, מה אני עושה ? מונע ממנו.
 - ז. מה כלל האצבע שמונע טביעות בים, ובבריכה ? בחיים לא נכנסים למים בלי מציל.

מניעת טביעה – שיטות שכנוע

112

- ח. הסבר את 4 שיטות השכנוע בקצרה:
1. עובדות אציין עובדות שמסבירות את גודל הסכנה. כדי שיבינו שזה אמיתי.
 2. גדול קטן אבקש בקשה גדולה שתגרור התנגדות ואח"כ קטנה שתהיה כפשרה.
 3. צעדים קטנים מבקשים בקשות קטנות שמובילות לתוצאה הטובה הרצויה.
 4. ביטחון לדבר בביטחון מלא בהבנה שזה ישכנע.
- ט. יש לך הצעה לשיטה משלך שדרכה אתה משכנע ?

י. כיצד היית משכנע את לביא להיכנס למים רק בחוף מוכרז ? הצע רעיונות לפי השיטות שלמדנו וגם לפי מה שמצליח לך. חשוב על דרכים חדשות ויצירתיות. דוגמא:

1. עובדות - זה לא מקרה חד פעמי. כל שנה טובעים כ 35-40 איש בחופי ישראל.
2. גדול קטן - חיים: אז לא רוצה ללכת לים בכלל. לביא: אל תשאיר אותי לבד. חיים: טוב, אז מוכן ללכת לחוף הקשתות כי יש שם מציל.
3. צעדים קטנים -א. בוא רק נבדוק מה המרחק בין חוף המצודה לחוף המוכרז הקרוב. ב. בוא נלך לחוף המוכרז הקרוב ואח"כ נחזור לחוף מצודה כדי לשחק מטקות בשקט.
4. ביטחון - אני אוהב את החיים יותר מדי, אני הולך רק לחוף עם מציל! פשוט.
5. רעיונות נוספים -

נספח ב. לתלמידים.

בטיחות בסביבת מים – כיתה יב' מבט על הטובע והצללתו

1. סמנו V בטבלה לפי הדרך בה נראה לכם שתבחרו בכל היגד.

היגד	מסתכן בזה!	תלוי ב.. / לא יודע	לא מוכן להסתכן בזה
התגייסות ליחידה קרבית			
ללמוד רק לילה לפני הבגרות			
לצאת לטיול עם טרקטורון שחבר פירק והרכיב לבד להתאהב			
להיכנס לים כשאין מציל			
לפרק פלאפון כדי לתקן אותו כשכתוב עליו שהאחריות פגה אם פותחים אותו לבד			
לצאת לטרק עם אופנוע שטח באזור לא מיושב במדבר			
לרדת לנחלים בדרום ביום של גשמים			
לסוע לחו"ל בלי להזמין מלון מראש			
לספר לחברה, שנוטה לספר לאחרים סוד, שאני ממש מרגישה שהיא הכי תבין אותי.			
לשתות אלכוהול			
לסוע לטיול ארוך אחרי צבא בחו"ל.			

113

❖ מה יגרום לכם לשנות את דעתכם ולהעביר היגד לטור 'לא מוכן להסתכן' ?

הידעת ?

- לפי הנתונים בישראל, רוב הטובעים למוות בים הם גברים בין גיל 18-40.
- טביעה היא גורם מוות בתאונות מספר 2 בילדים ונוער, ומספר 3 במבוגרים.
- כל שנה טובעים כ 55 איש בבריכות, ובעיקר בים בנהרות ובאגמים. כל זה בישראל.
- אנו משתמשים בשתי מערכות עצבים שונות בשביל חווית הרוגע והסכנה ולכן אם נעים לנו, לא נחוש סכנה גם היא גדולה.

על הטובע

א. מה הם שלושת שלבי הטביעה ?

ב. טביעה משנית - מה מחייב בדיקה בבי"ח אחרי טביעה?

ג. מדוע טביעה יבשה נקראת כך ?



הצלת הטובע

ד. המציל הבהיר שיש סכנת חיים ממשית למי שמנסה להציל את הטובע ללא אביזרי ציפה. מה סדר הפעולות שעלייך לעשות במקרה שזיהית טובע במים?

- א. _____
- ב. _____
- ג. _____
- ד. _____
- ה. _____
- ו. _____

ה. אם חבר שתה קצת מים מים המלח, מה אני צריך לעשות?

ו. אם ראינו חבר שותה אלכוהול ומתכוון להיכנס למים, מה אני עושה?

ז. מה כלל האצבע שמונע טביעות בים, ובברכה? _____.

מניעת טביעה – שיטות שכנוע

ח. הסבר את 4 שיטות השכנוע בקצרה:

1. עובדות _____
2. גדול קטן _____
3. צעדים קטנים _____
4. ביטחון _____

ט. יש לך הצעה לשיטה משלך שדרכה אתה משכנע?

י. כיצד היית משכנע את לביא להיכנס למים רק בחוף מוכרז? הצע רעיונות לפי השיטות שלמדנו וגם לפי מה שמצליח לך. חשוב על דרכים חדשות ויצירתיות.

1. עובדות - _____
2. גדול קטן - _____
3. צעדים קטנים - _____
4. ביטחון - _____
5. רעיונות נוספים - _____

