

מסבירים את המצב לילדים:

טלי ורסנו- אייסמן (רס"ן מיל'י) מסבירת פיקוד העורף לילדים, חיברה עבורם ועבור הוריהם מילון לפי א'-ב'. שיהיה קל להבין את המצב.

מילון לילדים

אזעקה - מסמנת על איום של טיל שנורה. נשמעת כמו צפירה של יום הזיכרון, רק 'עולה ויורדת' כמו הקריאות של טרזן, אולי קצת מבהילה אבל יש לה תפקיד חשוב מאד- להכניס אותנו למרחב המוגן בעת ירי טילים!

"בום" - לעיתים נשמע "בום" ללא אזעקה.. במקרה כזה חשוב לפעול כאילו נשמעה אזעקה ולהיכנס למרחב המוגן. ה"בום" יכול להיות כתוצאה מנפילה של רקטה או כתוצאה מיירוט של "כיפת ברזל".

גראד - סוג של רקטה אשר נורית על ידי כלי שיגור, בהשוואה לרקטת ה'קסאם'- מסוגלת להגיע לטווח רחוק יותר ומכילה חומר נפץ גדול יותר.

דקות - עשר דקות! זה הזמן שנדרש להישאר במרחב המוגן מרגע הישמע ה"בום", זה מבטיח הגנה במקרה של מטח טילים וכן מפסולת "כיפת הברזל" שנורתה.

הכירמוגן - את המרחב המוגן הבטוח ביותר נבחר בהתאם לפרק הזמן העומד לרשותנו מרגע הישמע האזעקה או השמע קול נפץ, לפי סדר העדיפות הבא: ממ"ד/ ממ"ק / מקלט/ מרחב פנימי מוגן או חדר מדרגות

ו נ ט י ל צ י ה - אוורור רגשות. בימים כאלו חשוב לדבר על מה שקורה ועל מה שמרגישים, לשתף חברים, אחים, הורים ולהימנע מ'לשמור בבטן'.

ז מ ן ה ת ר ע ה - לכל אזור נקבע זמן התרעה המתאים עבורו. ככל שמתרחקים מאזור הגבול זמן ההתראה רב יותר. כך למשל בשדרות יש 15 שניות מרגע הישמע האזעקה ובתל אביב יש דקה וחצי.

ח י ב ו ק - תתחבקו חיבוק חם ואוהב. אין כמו חיבוק במצבי לחץ. בזמן החיבוק משתחרר אוקסיטוצין, הורמון אהבה שגורם לנו לרצות להעניק למישהו אחר ולשכוח לרגע את עצמנו.

ט י ל - סוג של כלי נשק הנע באוויר או בחלל עם מערכת הנחיה המכוונת אותו למטרתו.

" י ח ד " - חשוב להיות ביחד בזמן חירום. ה"ביחד" נותן כוח להתמודד עם האירועים הבלתי שגרתיים.

" כ י פ ת ב ר ז ל " - מערכת ליירוט רקטות. המערכת פועלת ביום ובלילה, בכל תנאי מזג אוויר, ומסוגלת להתמודד איומים על המדינה

ל ה י ש מ ע ל ה נ ח י ו ת - פיקוד העורף מפרסם הנחיות התנהגות, חשוב להישמע להן, אלו הנחיות מצילות חיים!!

מ ר ח ב מ ו ג ן - המקום אליו ניכנס בעת אזעקה או "קול נפץ". את המרחב המוגן יש לבחור על פי הנחיות פיקוד העורף. יש לבחור את המרחב המוגן מראש.

נ ש י מ ו ת - הדבר הראשון שנפגע כתוצאה ממצב הלחץ – זה הנשימות. חשוב שנלמד לנשום נכון כדי להרגיע את גופנו ואת עצמנו.

ס כ נ ה - כשאנו בתוך המרחב המוגן, אנו מוגנים ולא נשקפת לנו סכנה. חשוב שנבדיל בין המושגים 'סכנה' ו'פחד'. לפעמים הסכנה חלפה אך נשאר הפחד ובפחד אפשר לטפל.

ע ו ר ף - החלק האחורי, מה שלא נמצא ב'חזית' מסמל את האוכלוסייה האזרחית שלא נלחמת בקרב אך מהווה יעד לפגיעות של האויב. העורף כולל את כולם: הורים, סבים, ילדים ועוד.

פ ן א י - על אף מצב החירום הקיים, חשוב לנסות ליצור פעילויות פנאי והפגה, על מנת לבצע הסחות דעת ממצב החירום הקיים. נסו לקיים פעילויות משחררות הכוללות הנעה של הגוף, קפיצה על חבל או כל דבר שמפעיל את השרירים, משחרר אנדורפינים שמטיבים את מצב הרוח. תזמינו את הצחוק לתוך היום שלכם- תראו את הפרק הכי 'קורע' מסדרה שאתם אוהבים, תיפגשו עם מישהו שתמיד מצחיק אתכם, עשו מרתון בדיחות.

צ ו 8 - כשהצבא מעוניין לבצע גיוס של חיילי מילואים מהיר, הוא מוציא לכל חייליו, צווי 8, וכולם מחויבים להגיע לבסיס הצבאי שלהם. גם במבצע הזה, גויסו אנשי מילואים רבים ב'צו 8'.

ק א ס ם - קסאם היא רקטה פשוטה עשויה מתכת ומלאה חומר נפץ. הקסאם פותח על ידי ארגון חמאס ומיוצרת ברצועת עזה.

ר ג ע ה ז ה - אי אפשר לשנות את המציאות אך ניתן לשנות את ההתייחסות שלנו אליה. נסו לנצל את הרגעים בין האזעקות כדי ליהנות מ'הרגע הזה', עשו משהו שאתם אוהבים: שימו מוסיקה שאתם אוהבים, קראו ספר, עשו מרתון סדרות, משחק קופסא טוב..

ש מ ו ע ו ת - בזמן חירום צצות שמועות רבות. חשוב לצרוך את המידע מכלי תקשורת מהימנים ורשמיים.

תרגול - הוכח כי מי שמוכן יותר מוגן יותר. מה שיכול לסייע למוכנות של
כולנו זה ביצוע תרגול. תרגלו כניסה למרחב המוגן בבית הספר, בבית ובעבודה.