



**פלייא**  
פעילות למניעת אלימות  
והגנה עצמית

## שלום - להגנתך בלבד



משרד החינוך מצוין כי יש בתוכנית פלייא היבטים משמעותיים לקידום הביטחון האישי ופיתוח יכולת השליטה ויכולה להשתלב כחלק מהעשייה החינוכית הכוללת!

## הצורך בתוכנית פלייא

הגברת הביטחון האישי  
הקטנת תופעת האלימות ההולכת וגוברת בחברה  
סיוע בהשגת ביטחון אישי וחברתי רב יותר  
סיוע ליצירת חברה טובה ובריאה יותר

כולנו מקווים לעתיד טוב יותר - באו נעבוד על כך יחד גם כן

לכול אדם יש שם משפחה וחברים באו לא נישכח

ביטחון שלך הוא העתיד שלנו

הכשרת מורים, מאמנים ומהבטחים

חוגים וקורסים באומנות לחימה



### שלום להגנתך בלבד

כתובת עסקית: רח' שמעוני 3, ב' 5 באר שבע  
כתובת למכתבים: להבים מיקוד 85338, תד' 577  
טל': 08-6236734, 08-6513547, פקס: 077-2057205  
נייד: 054-5427942, 054-5427942

sd-pele@zahav.net.il  
www.dror-shalom.com

מפתח השיטה והתוכנית: סנסאי דרור שלום

\* כל הזכויות שמורות לחב' ש.ד. שלום בע"מ ודרור שלום בלבד, אין להשתמש ללא אישור בכתב

יצורני הנגב

## החזון שלנו

נושאי האלימות המילולית והאלימות הפיזית עולים בתקופה האחרונה חדשות לבקרים במקומותינו ויחד עם נושא הביטחון האישי מדירים שינה מעינינו. לשם הגברת הביטחון פיתחתי תוכנית למניעת אלימות והגנה עצמית, אשר כל אחד יכול ללמוד ולחזק את ביטחונו האישי. פל"א-תוכנית לימודית הכוללת הרצאות בנושא האלימות מילולית ופיזית ובעיקר אימון שוטף להתגוננות והיחלצות בזמן אמת על בסיס רפלקסים טבעיים של גוף האדם!

## המושג "לי זה לא יקרה" - לא קיים

### מה זה "פל"א"

תוכנית פל"א באה לטפל בנושאי הבטחון האישי, הסובלנות, שליטה עצמית, איפוק, ריסון, עמידה במצבי לחץ והגנה עצמית בזמן אמת. הנושאים שבהם אנו מטפלים מלמדים, משפרים ומוסיפים ביטחון עצמי, בטחון אישי וחברתי ומהווים בסיס ערכי לבניית חברה טובה ובריאה יותר. ניסיון העבר בפרוייקט מראה על אחוזי הצלחה גבוהים מאוד בנושא הביטחון האישי והחברתי ועל צימצום משמעותי בכל נושאי האלימות.

### עקרונות התוכנית

- התלמיד במרכז
- שיעור קבוע במערכת
- תוכנית מניעתית
- אוכלוסיית יעד
- דמות המדריך
- תכנית אורך
- מעורבות צוות ביה"ס
- התכנית מכוונת בעיקר לתלמיד, עבודה ישירה עם כלל התלמידים.
- משפיע על האקלים הבית-ספרי ומשרה אורה טובה.
- פעילות למניעת מקרי אלימות לפני התפרצותם.
- עבודה עם ילדים, נוער ובוגרים.
- המדריך היינו מודל לחיקוי והערכה.
- התכנית מלווה את התלמיד לאורך זמן.
- אבחון, הפעלת התכנית, הערכה ומשוב.

### לימוד הילדים ערכים

- אחריות
- סבלנות
- תקשורת
- התערבות בנעשה
- הערכה והתחשבות
- עצמאות
- ביטחון אישי וחברתי
- הקשבה והתחשבות
- כיבוד האחר
- תחושת ביטחון
- ביטחון עצמי
- בניית אישיות
- התמדה
- החלטיות והתמדה

### שיטות הדרכה מתבוססות

- **הבסיס** - רכישת אמונו ותשומת לב מתמדת של התלמיד.
- **המחשה** - שימוש נרחב במשלים ונמשלים.
- **הפעלה** - העברת החומר באמצעות פעילות קבוצתית וכיתתית.
- **מעורבות** - מעורבות קבועה ופעילה של כל התלמידים במהלך השיעור, למידה הדדית אחד מהשני.
- **תשומת לב** - שימוש באלמנטים שונים להשגת תשומת לב מרבית ורציפה של כל תלמיד.
- **שוויון** - שוויון מלא בין התלמידים, הן במעמד והן בהזדמנויות.

## שיטת הלימוד:

- **אלימות** - הבהרות מהי אלימות פיזית ומהי אלימות מילולית.
- **היבטי האלימות** - מניעת התופעות והשפעתן על היחיד והחברה.
- **שליטה על יצרים** - מהו יצר, כיצד משתחררים ממנו וכיצד שולטים בו.
- **רוח ההתמדה** - איפוק, ריסון, עמידה במצבי לחץ ושכנוע הזולת.
- **היבטי ההתמדה** - הבאת התלמיד למצבי סף, דרכי היחלצות.
- **הדמיה** - הצגה ובחינה של אירועים אפשריים או דמיוניים.
- **דילמות אישיות** - בכית, בשכונה, בכיתה, בביה"ס ועוד.
- **טיפוח ריכוז** - תרגילי הקשבה, ראייה ומחשבה.
- **זיכרון צילומי וחשיבתי** - צילום מקרה או תמונה וניתוב, זיכרון לאורך זמן קצר וארוך.
- **תקשורת אישית ובינאישית** - נחיצותה, השפעתה ושימוש בה לצורך גיבוש חברתי ועזרה לזולת.
- **משחקי התחברות** - משחקי מגע, שילוב מלא של הקבוצה, יצירת תחרות באווירה נינוחה.
- **הגנה עצמית כהכנה לזמן אמת** - לימוד סיטואציות שונות כנגד אנס, טרוריסט, מכות, נשק קר וכו'.

## למה אנחנו

תכנית פל"א עמדה במבחן המציאות!!! הניסיון שלנו מראה והוכיח את היכולת להגביר את הביטחון ולהפחית את האלימות ולשפר את האקלים הבית-ספרי, בתקופת זמן קצרה ביותר. עפ"י משוב שנערך בקרב תלמידים אשר השתתפו בפרוייקט הצלחנו להפחית את האלימות ב-80% והגברנו את ביטחונם של הילדים ב-90% וכן 100% מהתלמידים חשים וחושבים כי תוכנית זאת הייתה חשובה והכרחית, והיו רוצים בהמשכותה.

## מאגר מדריכים חיצוני - Out source ע"י חברת פל"א

עפ"י שיטה זו, תוכנית פל"א תופעל בביה"ס ע"י מדריך של חברת פל"א, כולל ליווי ופיקוח של מפקח פל"א מטעם החברה, אשר הוכשר בכל היבטי התכנית ומיומן ביישומה ובהטמעתה באופן המוצלח ביותר.

## מפתח התוכנית:

סנסאי דרור שלום - שיאן דן 6, עוסק באומניות לחימה מזה שנים רבות, בעל תארים והישגים בין לאומים, מוכר כמאמן קרטה משנת 1986 ע"י צה"ל ורשות הספורט והחינוך, מאמן קרב-מגע בצה"ל, פיתח את שיטת "הגו ג'ו ג'י צ'ו" - המשלבת קרטה-דו בשיטת גוג'וריו וג'אוג'יצ'ו. הוא החל את לימודיו באומניות לחימה בגיל 6, כמו כן שירת ביחידה מובחרת בצה"ל וניחן בכישורים מופלאים בתחום הלחימה במהלך השירות קיבל סיווג של ספורטאי מצטיין, מה שאפשר את המשך אימוניו השוטפים ואימון של יחידות שונות בנושא הגנה עצמית ושל חטיבות שונות ואוגדה כולה, במסגרת זו זכה דרור לשבחים רבים ע"י קצינים בכירים ומפקדי חטיבות שונות ומפקד האוגדה. לאחר השירות הצבאי סנסאי דרור שלום עבר לחיות ביפן מספר שנים בכדי להמשיך את לימודיו בקרטה מסורתית בשיטת אוקיבאוה גוג'וריו.

פיתח את שיטת "SDR" פרויקט "פל"א" פעילות למניעת אלימות והגנה עצמית המשלבת הגנה עצמית על בסיס רפלקסים טבעיים של גוף האדם תוך שימוש בכלים שכיחים וכנגד טרור.

בשנת 1993 פתח סנסאי דרור שלום את מרכז "SHALOM" להגנתך בלבד" העוסק בתחום התגוננות, ההגנה והביטחון.

