כיתה ז' | חינוך חברתי-רגשי | שיעור 3 מתוך 3 | 45 דק' | מתאים לממלכתי ולממלכתי-דתי

אחריות, בטיחות והכנה מעשית

🎯 מטרות השיעור

- התלמידים יכירו כללי בטיחות מרכזיים בטיול ויבינו את הסיבה לכל אחד: שתייה, הגנה מהשמש, הליכה עם הקבוצה, הקשבה להוראות ודיווח על הרגשה לא טובה
- התלמידים יזהו סימנים של התייבשות ושל מכת חום, ויידעו מה עושים כשמרגישים כך
- התלמידים יכינו רשימת ציוד אישית ללינה בשטח, ויבחינו בין אחריות אישית לאחריות כלפי השותף והקבוצה

📖 הסבר למורה

הכללים בטיול אינם "כדי להציק". כל כלל נולד מסיכון אמיתי. המטרה היא שהתלמידים יבינו את הסיבה לכל כלל, כי כלל שמבינים קל יותר לקיים, גם כשעייפים ומתלהבים.

רשימת הציוד והכללים כאן כלליים. לפני השיעור השיגו את רשימת הציוד, לוח הזמנים ונוהלי הבטיחות של הטיול שלכם (לפי הנחיות משרד החינוך לטיולים), ועדכנו את השיעור לפיהם: כמות המים הנדרשת, מדיניות הטלפונים, מה אסור להביא ומי אחראי על התרופות.

התייבשות ומכת חום: הסימנים הנפוצים הם כאב ראש, סחרחורת, בחילה, חולשה ועייפות חריגה, ומעט שתן בצבע כהה. במצב חמור יותר יכולים להופיע בלבול או חום גבוה. הכלל לתלמידים: שותים באופן קבוע גם בלי להרגיש צמא, ומי שמרגיש לא טוב מספר מיד למבוגר, ולא "מחכה שיעבור".

השותף שלי: שיטת הזוגות מוכרת בטיולים: לכל תלמיד יש שותף, וכל אחד בודק בכל עצירה שהשותף שלו שם, שותה ומרגיש טוב. כך האחריות אינה רק של המבוגרים.

👩‍🏫 פעילות בכיתה

1. פתיחה, "מה לא בסדר בתיק?" (5 דק'): הציגו תיק (אמיתי או רשימה על הלוח) עם: מייבש שיער, רמקול גדול, כפכפים בלבד, בקבוק מים קטן אחד, שקית ממתקים ענקית, בלי כובע ובלי שכבה חמה ללילה. התלמידים מוצאים מה מיותר ומה חסר.
2. נכון או לא נכון (10 דק'): המורה מקריא, התלמידים עומדים (נכון) או יושבים (לא נכון), ואחרי כל משפט מסבירים למה:
   "אם אני לא צמא, אני לא צריך לשתות" (לא נכון: בחום ובמאמץ הצמא מגיע מאוחר).
   "אם נשארתי מאחור, עדיף לקצר דרך לבד כדי להשיג את הקבוצה" (לא נכון: לא עוזבים את השביל, קוראים לעזרה).
   "בלילה אפשר להסתובב קצת בחניון אם לוקחים פנס" (לא נכון: לא יוצאים מתחום החניון, ובלילה יוצאים רק לשירותים, בזוגות ולפי ההנחיות).

"אם יש לי כאב ראש וסחרחורת, עדיף לא להגיד כדי לא לעכב" (לא נכון: מספרים מיד).

"מי שיש לו אלרגיה או תרופה קבועה דואג שהצוות יידע לפני הטיול" (נכון).

"נעליים סגורות שכבר הלכתי בהן עדיפות על נעליים חדשות" (נכון: פחות שלפוחיות).

3. רשימת הציוד שלי (10 דק'): בזוגות, בונים רשימה לפי קטגוריות: שינה (שק שינה, מזרן שטח, בגדים חמים ללילה, פנס), שתייה ושמש (בקבוקי מים בכמות שנקבעה, כובע, קרם הגנה), לבוש (נעליים סגורות, גרביים להחלפה, שכבה חמה, בגדים להחלפה), היגיינה (מברשת שיניים, מגבת קטנה), ומשהו אישי שמרגיע אותי. משווים לרשימה הרשמית של בית הספר.
4. מה עושים כש...? (15 דק'): כל קבוצה מקבלת מצב ומציגה פתרון:

(א) הלכתי לשירותים בעצירה, וכשחזרתי הקבוצה כבר לא שם.

(ב) החברה שלי במסלול אומרת שהראש שלה מסתובב, והיא כמעט לא שתתה.

(ג) שני חברים מתכננים לצאת בלילה מהחניון "רק לראות כוכבים".

(ד) שכחתי בבית את התרופה הקבועה שלי.

(ה) אחרי שעה של הליכה יש לי שלפוחית ברגל.

מסכמים יחד את ההבדל בין "להלשין" לבין "לדאוג": כשמישהו עלול להיפגע, לספר למבוגר זו אחריות, לא הלשנה.

5. סיכום (5 דק'): כל תלמיד כותב "החוזה האישי שלי לטיול" (שאלה 8 בדף העבודה): התחייבות אחת כלפי עצמו, אחת כלפי השותף ואחת כלפי הקבוצה.

💬 שאלות לדיון

1. למה דווקא בטיול, כשכולם עייפים ומתלהבים, קל יותר לשכוח כללים?
2. מה ההבדל בין "להלשין" לבין "לדאוג לחבר"? מתי חובה לספר למבוגר?
3. מה האחריות שלי כלפי עצמי, ומה האחריות שלי כלפי השותף והקבוצה?
4. איזה כלל בטיול נראה לכם מיותר? חשבו יחד: איזה סיכון הוא מונע?

🎟️ כרטיס יציאה (2 שורות, בסוף השיעור)

1. כלל בטיחות אחד, והסיבה שלו: ____
2. מה אעשה אם אאבד את הקבוצה: ____

💡 הערות למורה

התאימו את השיעור לטיול שלכם: מסלול, עונה, רשימת ציוד ומדיניות טלפונים. מה שכתוב כאן כללי ואינו מחליף את נוהלי הבטיחות של בית הספר.

תלמידים עם צרכים רפואיים (אלרגיה, אסתמה, סוכרת, תרופות קבועות) מקבלים היערכות אישית מול ההורים והצוות, לא בשיחה בכיתה.

הדגישו שוב ושוב: מי שמרגיש לא טוב, מספר מיד. תלמידים רבים שותקים כדי "לא לעכב" או מתוך מבוכה.

סיום היחידה: תלו בכיתה את "ארגז הכלים" משיעור 1 ואת אמנות האוהל משיעור 2. אחרי הטיול חזרו אליהם בשיחת סיכום: מה עבד? מה הפתיע? מה נעשה אחרת בפעם הבאה?

📝 בדף העבודה

מוכנים לצאת: נכון או לא נכון, סימני התייבשות, מה עושים כשאיבדתי את הקבוצה, רשימת ציוד אישית, להלשין או לדאוג, והחוזה האישי שלי. 8 משימות, ומחוון בעמוד השני.

יש גם גרסה עם תמיכה (מחסן מילים, משפטי פתיחה, פחות שאלות, ומחוון משלה). בסוף כל דף: כרטיס יציאה.

מחוון: מוכנים לצאת: בטיחות, ציוד ואחריות

1. ל (שותים באופן קבוע גם בלי צמא; בחום ובמאמץ הצמא מגיע מאוחר) · ל (לא עוזבים את השביל ולא מקצרים לבד; קוראים לעזרה ונשארים במקום) · נ · ל (עדיף נעליים סגורות ונוחות שכבר הלכו בהן, כדי למנוע שלפוחיות).
2. א, ב, ג. רעב לפני ארוחה אינו סימן להתייבשות.
3. דוגמה: "מספר/ת מיד למבוגר ולא מחכה שיעבור" (או: לא שותק/ת כדי לא לעכב).
4. ב. נשארים במקום בולט, לא מסתובבים לבד, קוראים ופונים למבוגר הקרוב (או מתקשרים למורה אם הטלפון מותר).
5. דוגמה: שינה: שק שינה, מזרן שטח, פנס, בגדים חמים ללילה · שתייה ושמש: בקבוקי מים בכמות שנקבעה, כובע, קרם הגנה · לבוש: נעליים סגורות, גרביים להחלפה, שכבה חמה · היגיינה: מברשת ומשחת שיניים, מגבת קטנה · אישי: תשובה אישית. בודקים מול הרשימה הרשמית של בית הספר.
6. לנסות לשכנע אותם לוותר, ואם הם מתעקשים, לספר למבוגר מהצוות. להלשין זה לספר כדי שמישהו ייענש או ייראה רע; לדאוג זה לספר כי מישהו עלול להיפגע. יציאה בלילה מהחניון מסוכנת (חושך, שטח לא מוכר, אף אחד לא יודע איפה הם), ולכן לספר זו אחריות.
7. תשובה אישית. מקבלים כל תשובה שמקשרת בין הכלל לסיכון אמיתי (למשל: "לא יוצאים מהחניון בלילה": אפשר ללכת לאיבוד או להיפגע בלי שאיש יודע).
8. תשובה אישית. בודקים שההתחייבויות מעשיות (למשל: לשתות בכל עצירה; לבדוק שהשותף שלי שם ושותה; לשמור על שעת השקט).