שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____

חינוך חברתי-רגשי · כיתה ז' · יוצאים לטיול שנתי: מוכנים בלב ובתיק

מוכנים לצאת: בטיחות, ציוד ואחריות

טיול טוב מתחיל בהכנה טובה. ענו על השאלות, הכינו את רשימת הציוד שלכם, ובסוף כתבו את החוזה האישי שלכם לטיול. את רשימת הציוד השוו לרשימה הרשמית של בית הספר.

1. כתבו נ (נכון) או ל (לא נכון). אם המשפט לא נכון, תקנו אותו בשורה.

____ אם אני לא צמא, אני לא צריך לשתות.

____ אם נשארתי מאחור, עדיף לקצר דרך לבד כדי להשיג את הקבוצה.

____ מי שיש לו אלרגיה או תרופה קבועה דואג שהצוות יידע לפני הטיול.

____ נעליים חדשות לגמרי הן הבחירה הכי טובה לטיול הליכה.

2. מה מהדברים הבאים עלול להיות סימן להתייבשות או למכת חום? (יש יותר מתשובה נכונה אחת)

א) כאב ראש וסחרחורת ב) בחילה וחולשה ג) מעט שתן בצבע כהה

ד) רעב לפני ארוחת הצהריים

3. השלימו: אם אני מרגיש/ה לא טוב בטיול, אני _____ ולא _____.

4. הלכתם לשירותים בעצירה, וכשחזרתם הקבוצה כבר לא שם. מה נכון לעשות?

א) לרוץ בשביל שנראה לכם הנכון

ב) להישאר במקום בולט, לקרוא, ולפנות למבוגר הקרוב או להתקשר למורה אם מותר

ג) לחכות בשקט בצד, שלא יכעסו עליי ד) לחזור לבד לאוטובוס

5. רשימת הציוד שלי: כתבו לפחות שני פריטים בכל קטגוריה.

שינה: _____

שתייה ושמש: _____

לבוש: _____

היגיינה: _____

משהו אישי שמרגיע אותי: _____

6. שני חברים מתכננים לצאת בלילה מהחניון "רק לראות כוכבים". מה תעשו? הסבירו את ההבדל בין "להלשין" לבין "לדאוג".

7. בחרו כלל אחד מכללי הטיול שנראה לכם מיותר, וכתבו איזה סיכון הוא מונע.

8. החוזה האישי שלי לטיול: כתבו שלוש התחייבויות.

כלפי עצמי: _____

כלפי השותף/ה שלי: _____

כלפי הקבוצה: _____

כרטיס יציאה

כלל בטיחות אחד, והסיבה שלו: _____

מה אעשה אם אאבד את הקבוצה: _____