



**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**אגף הבטיחות**



**כרטיס מידע**

**כשתלמיד לא מרגיש טוב במהלך טיול: מה עושים? כיצד אנחנו יכולים לעזור?  
אמצעים פשוטים לטיפול בהרגשה רעה בטיול**

בפעילות חוץ-בית-ספרית אנו יכולים לפגוש מגוון של תלונות על הרגשה רעה, ממש כמו בבית. אבל מה אנחנו יכולים לעשות? ניתן לעשות הרבה מאוד כדי לחזור להרגשה טובה! תופעות רבות יכולות להיפתר עם הופעתן על ידי תמיכה באמצעים פשוטים כמו מנוחה, אמפתיה, ממתק או שתייה חמה. כאשר תמיכה זו ניתנת בזמן הנכון בכוחה למנוע החמרה, לשפר את המצב וכך לתרום לשיפור הבריאות הכימית. היכולת לזהות את התופעות השונות מאפשרת להבדיל בין רמות הסיכון ומסייעת לקבלת החלטה מותאמת בשטח. ליקטנו המלצות לתמיכה ועזרה לתלמידים בשטח, באמצעים פשוטים. המסמך מתבסס על ניסיון שדה של אנשי שטח, אך אינו מהווה תחליף להתייעצות עם גורם מקצועי.

**מטרות המסמך:** מטרת הכרטיס לפקוח את עיניהם של הצוות החינוכי לתופעות בריאותיות (שכיחות וחרירות כאחד) ולסייע להם להתמודד עם מצבים אלו בשטח, וכך לשמור על הבריאות הכימית ולפתח תרבות טיול. כרטיס זה נועד להעלות את המודעות לתופעות בריאותיות, ולאופן בו המחנך עצמו יכול לסייע לתלמיד.

**תופעות שעלולות להופיע עם המעבר מהכיתה הממוזגת לשטח**

למה? בגלל שילוב של פעולה גופנית ומזון פחות זמין.	<b>נפילת סוכר</b>
<b>תופעות:</b> כאבי ראש, חולשה (אופייני ליום הראשון)	
<b>תמיכה ומענה:</b> עצירה, חטיף, פרוסת לחם, שתייה חמה מתוקה	

למה? בגלל תנועה גופנית מתמשכת בניגוד לשיבה ומשקל עודף	<b>כושר לקוי</b>
<b>תופעות:</b> דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה (אופייני ליום הראשון)	
<b>תמיכה ומענה:</b> עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה	

**תופעות שעלולות להופיע עם המעבר מהבית לשטח**


למה? בגלל רעב ואי זמינות מזון על פי ההרגל	<b>שינוי בסדירות לוח מזון</b>
<b>תופעות:</b> חולשה, עצבנות	
<b>תמיכה ומענה:</b> מזון זמין	

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
אגף הבטיחות


למה? בגלל לילה לבן	חוסר שינה
תופעות: עייפות, חוסר ריכוז, טשטוש (אופייני ליום הראשון)	
תמיכה ומענה: חטיף, שתייה חמה מתוקה, דיבור, מנוחה קלה	

מחזור, בטן, מחלה, חרדה


למה? כי זה כל חודש...	מחזור חודשי
תופעות: כאבי בטן, עצבנות, חולשה	
תמיכה ומענה: חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור לכאבי מחזור, דיבור, ליווי לשרותים	
החלטה: <b>פינוי לפי מצב</b>	



למה? בגלל מחלה או זיהום	קילקול קיבה
תופעות: שלשול, כאבי בטן, חולשה	
תמיכה ומענה: קוקה קולה, כדור קלבטן	




למה? בדרך כלל בגלל הדבקה בבית לפני היציאה לטיול	מחלה (שפעת, חום)
תופעות: כאב ראש, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה (אופייני ליום הראשון)	
תמיכה ומענה: עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור נגד כאבים	





למה? בגלל פחד מהטבע, תנאי השטח או הקבוצה	חרדה
תופעות: פה יבש, טינטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה, עצירות, שלשול	
תמיכה ומענה: עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור הרגעה, ליווי תומך בדיבור	


מדינת ישראל  
משרד החינוך  
אגף הבטיחות

חומרים

למה? בגלל עקיצה או מזון לא מתאים	<b>אלרגיה</b> עקיצות, אבקנים, מזון
<b>תופעות:</b> פריחה, התנפחות, התנשמות, פה יבש, טנטון, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה	
<b>תמיכה ומענה:</b> עצירה, שתייה מתוקה, טיפול תרופתי (כדור, מזרק אפיפן במקרה הצורך וכיו"ב), משאף־מזרק	
<b>החלטה:</b> <b>פינוי מיידי</b>	
	

למה? בגלל שילוב של תרופות ותנועה גופנית מחוץ להרגל	<b>תרופות</b> סכרת, בלוטת התריס, לב, פסיכיאטריות
<b>תופעות:</b> פה יבש, טינטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה	
<b>תמיכה ומענה:</b> חטיף, שתייה חמה מתוקה, בירור בנוגע לסוג התרופות	
<b>החלטה:</b> <b>פינוי</b>	
	

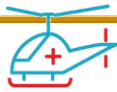
למה? בגלל השפעת אלכוהול (הנגאובר). אלכוהול גורם להתייבשות	<b>אלכוהול</b>
<b>תופעות:</b> פה יבש, התנשמות, דופק מואץ, כאבי ראש, בחילות, הקאות, חולשה	
<b>תמיכה ומענה:</b> שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, בירור הנסיבות	
<b>החלטה:</b> <b>פינוי לפי מצב</b>	
	

למה? חרדה, מצבי רוח בגלל השפעת סמים כמו סמי פיצוציות, גראס וכו'	<b>סמים</b>
<b>תופעות:</b> פה יבש, טינטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה,	
<b>תמיכה ומענה:</b> שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, בירור הנסיבות	
<b>החלטה:</b> <b>פינוי לפי מצב</b>	
	

**מדינת ישראל**  
**משרד החינוך**  
**אגף הבטיחות**

**התייבשות ומכת חום**

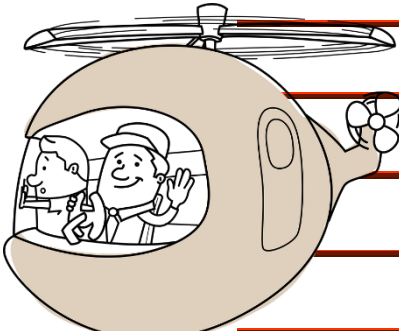
למה? בגלל תנועה מתמשכת מחוץ להרגל ואי שתייה מספקת	<b>חוסר נוזלים (התייבשות)</b>
<b>תופעות:</b> עור יבש, שתן כהה, אפאטיות, כאבי ראש, חולשה, בחילה, חוסר תקשורת	
<b>תמיכה ומענה:</b> עצירה, בידוד מסביבה חמה, הרטבה, קוקה קולה, שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, כדור מלחים (כמו של רצים)	
<b>החלטה:</b> <b>פינוי לפי מצב</b> <b>פינוי מיידי</b> במצב של כאבי שרירים, פרכוסים, בלבול, חוסר תקשורת	



למה? בגלל חשיפה לחום חיצוני עם מאמץ	<b>אירוע חום</b>
<b>תופעות א':</b> תשישות, דופק מואץ, עליית חום, תחושת קור	
למה? בגלל המשך החשיפה ואי מתן תמיכה.	
<b>תופעות ב':</b> התנשמות, חולשה, כאבי שרירים, בלבול, פרכוסים, חוסר תקשורת	
<b>תמיכה ומענה:</b> עצירה, בידוד מסביבה חמה, הרטבה, קוקה קולה, שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, כדור מלחים	
<b>החלטה:</b> <b>פינוי לפי מצב</b> <b>פינוי מיידי</b> במצב של כאבי שרירים, פרכוסים, בלבול, חוסר תקשורת	



**מספרי טלפון חיוניים**

	<b>חדר מצב</b> 02-6222211	<b>טלפונים בחירום</b>
	<b>מגן דוד אדום</b> 101	
	<b>איחוד הצלה</b> 02-5002020, 1221	
	<b>משטרת ישראל</b> 100	