



מדינת ישראל

משרד החינוך
אגף הבטיחות

כרטיס מידע



איך נאתר בעלי רגישויות בכיתה לפני שנצא פעילות חוץ?
כשתלמיד לא מרגיש טוב במהלך טיול: מה עושים? כיצד אנחנו יכולים לעזור?

אמצעים פשוטים לטיפול בהרגשה רעה בטיול ובפעילות חוץ אמצעים פשוטים לאיתור בעלי רגישויות בכיתה

בפעילות חוץ-בית-ספרית ובטיולים נפגוש בשטח מגוון של תופעות בריאותיות שכיחות. תופעות בריאותיות אלו נכללות כיום תחת שם כללי של "התייבשות" ומטופלות ע"י פינוי התלמידים. מטרת כרטיס מידע זה הוא לפקוח את עיניי הצוות החינוכי למגוון תופעות בריאותיות בשטח. שכן, תופעות רבות יכולות לקבל תמיכה ומענה באמצעים פשוטים וזמינים כמו מנוחה, אמפתיה, ממתק או חטיף, ושתייה חמה. כאשר הם ניתנים בזמן הנכון הם יכולים למנוע החמרה, לשפר מצב התופעה, לצמצם שימוש במשאבים כגון פינוי, טיפול רפואי מחוץ לשטח, ולשיפור הבריאות הכיתתית. 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: לסייע לצוות החינוכי להתמודד עם מצבים שונים בשטח וכך לשמור על הבריאות הכיתתית 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.	נפילת סוכר
תופעות: כאבי ראש, חולשה (אופייני ליום הראשון)	
תמיכה ומענה: עצירה, חטיף, פרוסת לחם, שתייה חמה מתוקה	
איך נאתר? נברר למי יש משקל עודף בכיתה? למי יש משקל חסר? למי יש מגבלות השתתפות בשיעורי ספורט? מי חייב לאכול בתכיפות גבוהה? נדבר עם המשפחה, נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
איך נאתר בשטח?	איתור של בעיית נפילת סוכר בשטח

מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף הבטיחות

סקירה תמידית של התלמידים: מי נגרר? מי מתכנס? מי נעזר בחברים? מי מתקשה לשאת משקל? מי מתלונן על כאב ראש? נשאל: איך את/ה מרגיש? מה כואב? מתי אכלת לאחרונה?	
למה? בגלל תנועה גופנית מתמשכת בניגוד לישיבה ומשקל עודף תופעות: דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה (אופייני ליום הראשון) תמיכה ומענה: עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה	כושר לקוי
איך נאתר? נברר למי יש משקל עודף? מי מתקשה בהליכה? למי יש פטור משיעורי חינוך גופני? מי נמנע מפעילות גופנית עם חברים ומתבודד בבית? נדבר עם המשפחה, נוודא שיש לו אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים: מה קורה עם בעלי משקל עודף? מי מתקשה בהליכה? מי נגרר מאחור? מי מתיישב? למי יש בעיות נשימה? למי יש פנים אדומים? למי כואבות הרגליים? מי מתקשה בנשיאת משקל? מי צריך עזרה? למי יש בחילה? מי מקיא? מי בוכה?	איתור של בעיית כושר לקוי בשטח

תופעות שעלולות להופיע עם המעבר מהבית לשטח

למה? בגלל רעב ואי זמינות מזון על פי ההרגל תופעות: חולשה, עצבנות תמיכה ומענה: מזון זמין	שינוי בסדירות לוח מזון
איך נאתר? נקיים שיחה מה אוכלים בבית? כמה ארוחות ביום? מתי ארוחה ראשונה ומתי אחרונה? האם הארוחות מסודרות? מי צריך לאכול באיזה זמן? מה מרגישים כשהארוחה מתעכבת? נדבר עם המשפחה, נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים: מי מתלונן על רעב? מי נגרר מאחור? מי מתיישב? מי כועס? מי מתפרץ?	איתור של בעיית שינוי סדירות ולוח מזון

מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף הבטיחות

למה? בגלל לילה לבן	
תופעות: עייפות, חוסר ריכוז, טשטוש (אופייני ליום הראשון)	חוסר שינה
תמיכה ומענה: חטיף, שתייה חמה מתוקה, דיבור, מנוחה קלה	
איך נאתר?	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
נקיים שיחה על הרגלי השינה, באיזה שעה הולכים לישון? באיזה שעה מתעוררים? מי טיפוס יום ומי טיפוס לילה? איך נערכים ללילה של היציאה לפעילות?	
נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	
איך נאתר בשטח?	איתור של בעיית חוסר שינה בשטח
סקירה תמידית של התלמידים: מי אפאטי? מי נגרר מאחור? מי לא מרוכז? נכשל בהליכה? מי מנמנם כשהוא מתיישב? מי כועס? מי מתפרץ?	

תופעות מחזור, בטן, מחלה, חרדה שעלולות להופיע בשטח

למה? כי זה כל חודש...	
תופעות: כאבי בטן, עצבנות, חולשה	מחזור חודשי
תמיכה ומענה: חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור לכאבי מחזור, דיבור, ליווי לשרותים	
החלטה: פינוי לפי מצב	
איך נאתר?	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
נברר למי יש מחזור חודשי? למי צפוי מחזור חודשי? איך מתנהגים במחזור חודשי? איך מודיעים על בעיה? איך חולקים מצוקה?	
נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	
איך נאתר בשטח?	איתור של בעיית מחזור חודשי בשטח
סקירה תמידית של התלמידות: מי אומרת שהיא במחזור? מי נרגזת? מי נגררת מאחור? מי מתלוננת על כאב בטן? מי מתפנה בשיתוף עם חברות? האם יש פדים בשטח או בחניון?	
למה? בגלל מחלה או זיהום	
תופעות: שלשול, כאבי בטן, חולשה	קילקול קיבה

מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף הבטיחות

תמיכה ומענה : קוקה קולה, כדור קלבטון	
החלטה : פינוי	
 איך נאתר? נברר למי יש רגישות למזון? למי היה קלקול קיבה או בעיות בבטן בעת האחרונה? מי היה חולה בעת האחרונה? נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים : מי מתפנה לעתים תכופות? מי חיוור? מי מתלונן על כאבי בטן? מי מתלונן על חולשה?	איתור של בעיית קלקול קיבה בשטח
למה? בדרך כלל בגלל הדבקה בבית לפני היציאה לטיול תופעות : כאב ראש, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה (אופייני ליום הראשון)	מחלה (שפעת, חום)
תמיכה ומענה : עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור נגד כאבים	
החלטה : פינוי	
 איך נאתר? נברר האם יש חולה עם צינון, שפעת או חום בכיתה? מי היה חולה בעת האחרונה? האם יש מישהו חולה בבית? האם יש מישהו חולה בכיתות השכנות? נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים : מי אפאטי? מי נגרר מאחור? מי לא מרוכז? נכשל בהליכה? מי מנמנם כשהוא מתיישב? למי קר? מי רועד? מי לבוש יותר מדי? למי יש בחילה? מי מבקש כדור להורדת חום?	איתור של בעיית מחלה בשטח
למה? בגלל פחד מהטבע, תנאי השטח או הקבוצה	
תופעות : פה יבש, טינטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה, עצירות, שלשול	חרדה
תמיכה ומענה : עצירה, חטיף, שתייה חמה מתוקה, כדור הרגעה, ליווי תומך בדיבור	
איך נאתר? נברר למי יש היסטוריה של התקפי חרדה? מה הסיבות הגורמות לו/לה לחרדה? האם יש בעיה בכיתה? סיבות סביבתיות?	איתור של בעלי רגישויות בכיתה

מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף הבטיחות

חברתיות? מזון? ציוד? מי משתמש בתרופות נגד חרדה? האם במשפחה יש התקפי חרדה? נוודא שיש אישור השתתפות, נוודא שיש תרופות הרגעה, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	
איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים: מי מבוהל? מי פוחד? מי שותק יותר מדי? מי נמנע מפעילות? מי מקבל הרגעה מחברים? מי כועס? מי מתפרץ?	איתור של התקפי חרדה בשטח

תגובות לחומרים שיכולות להופיע בשטח או להיות מועצמות בשטח

למה? בגלל עקיצה או מזון לא מתאים	
תופעות: פריחה, התנפחות, התנשמות, פה יבש, טנטון, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה תמיכה ומענה: עצירה, שתייה מתוקה, טיפול תרופתי (כדור, מזרק אפינר במקרה הצורך וכיו"ב), משאף ומזרק החלטה: פינוי מיידי	אלרגיה עקיצות, אבקנים, מזון
איך נאתר? נברר למי יש רגישות אלרגית בכיתה? לאיזה חומרים? האם לבעלי חיים? האם למזון? מתי היה האירוע האחרון של תגובה אלרגית? נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים: מי מתלונן על עקיצה? מי מתנשם? למי יש פריחה? למי יש בחילה? למי יש פנים אדומות? מי נראה נפוח?	איתור של בעלי רגישות בכיתה איתור של בעלי רגישות בשטח

למה? בגלל שילוב של תרופות ותנועה גופנית מחוץ להרגל	
תופעות: פה יבש, טנטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה תמיכה ומענה: חטיף, שתייה חמה מתוקה, בירור בנוגע לסוג התרופות החלטה: פינוי	תרופות סכרת, בלוטת התריס, לב, פסיכיאטריות
איך נאתר? נברר מי מתקשה עקב מחלה? האם נדרש טיפול מיוחד? מי משתמש בתרופות? האם יש תרופות הדורשות השגחה או שמירה בקירור?	איתור של בעלי רגישות בכיתה

מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף הבטיחות

נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים: מי מתלונן על פה יבש? מי משתין פעמים רבות? מי נרגז? מי מתלונן על פעימות לב? למי יש פנים אדומות?	איתור של בעלי רגישויות בשטח
למה? בגלל השפעת אלכוהול (הנגאובר). אלכוהול גורם להתייבשות תופעות: פה יבש, התנשמות, דופק מואץ, כאבי ראש, בחילות, הקאות, חולשה תמיכה ומענה: שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, בירור הנסיבות החלטה: פינוי לפי מצב	אלכוהול
 איך נאתר? נברר מי בכיתה תכנן להביא אלכוהול לפעילות, מי הביא בעבר? נוודא שההוראות לאיסור שימוש באלכוהול ברורות לכולם, נבדוק ביציאה לפעילות ובערבים נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים: מי יוצר חבורה קולנית? מי קולני? מי מסתגר או מסתתר בחניון או מתרחק מהקבוצה? מי נמנע מהמורים? מי מצחקק או מתריס מול המורים? מי נעלם בלילה עם 2-3 חברים?	איתור של משתמשים בשטח
למה? חרדה, מצבי רוח בגלל השפעת סמים כמו סמי פיצוציות, גראס וכו' תופעות: פה יבש, טינטון, התנשמות, דופק מואץ, בחילות, הקאות, חולשה, תמיכה ומענה: שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, בירור הנסיבות החלטה: פינוי לפי מצב	סמים
 איך נאתר? נברר מי בכיתה תכנן להביא סמים לפעילות, מי הביא בעבר? נברר איזה סמים, נוודא שההוראות לאיסור שימוש בסמים ברורות לכולם, נבדוק ביציאה לפעילות ובערבים נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים: מי יוצר חבורה קולנית? מי קולני? מי מסתגר או מסתתר בחניון או מתרחק מהקבוצה? מי	איתור של משתמשים בשטח

מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף הבטיחות

נמנע מהמורים? מי מצחקק או מתריס מול המורים? מי נעלם
בלילה עם 2-3 חברים?

התייבשות ומכת חום

למה? בגלל תנועה מתמשכת מחוץ להרגל ואי שתייה מספקת תופעות: עור יבש, שתן כהה, אפאטיות, כאבי ראש, חולשה, בחילה, חוסר תקשורת תמיכה ומענה: עצירה, בידוד מסביבה חמה, הרטבה, קוקה קולה, שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, כדור מלחים (כמו של רצים)	חוסר נוזלים (התייבשות)
החלטה: פינוי לפי מצב פינוי מיידי במצב של כאבי שרירים, פרכוסים, בלבול, חוסר תקשורת איך נאתר? נברר למי יש היסטוריה של אירוע של התייבשות או חום? מי נמצא רוב הזמן במזגן? למי יש בעיות כושר? מי חולה או לאחר מחלה? מי נוטל תרופות? מי מאובחן כסוכרתי? מי משלשל? מי במחזור? מי בעודף משקל? למי יש חרדות? מי משתמש בתרופות? מי שתה אלכוהול לפני היציאה? מי השתמש בסמים לפני היציאה? מי מבוגר מעל גיל 40? נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות	איתור של בעלי רגישויות בכיתה
איך נאתר בשטח? סקירה תמידית של התלמידים והמורים: למי פנים אדומות? מי אפאטי או שותק? מי נגרר אחרי הקבוצה? מי אינו מדבר? מי יושב או שוכב בשמש ולא זז עם כולם לצל? מי מתלונן על ידיים נפוחות? על חולשה? על פעימות לב? על צמא? על בחילה? על כאב ראש? למי פנים נפולות? מי חיוור ומזיע? מי מתלונן על טשטוש ראייה? מי מתלונן על כאבי שרירים? מי מתנשם? מי מתלונן על קור? מי מקיא? מי אינו יכול לשתות?	איתור של נפגעים בשטח
למה? בגלל חשיפה לחום חיצוני עם מאמץ תופעות א': תשישות, דופק מואץ, עליית חום, תחושת קור למה? בגלל המשך החשיפה ואי מתן תמיכה. תופעות ב': התנשמות, חולשה, כאבי שרירים, בלבול, פרכוסים, חוסר תקשורת	אירוע חום

מדינת ישראל

משרד החינוך

אגף הבטיחות

תמיכה ומענה: עצירה, בידוד מסביבה חמה, הרטבה, קוקה קולה, שתייה חמה מתוקה, חטיף מלוח, כדור מלחים



החלטה: **פינוי לפי מצב**

פינוי מיידי במצב של כאבי שרירים, פרכוסים, בלבול, חוסר תקשור

איך נאתר?

נברר למי יש היסטוריה של אירוע של התייבשות או חום? מי נמצא רוב הזמן במזגן? למי יש בעיות כושר? מי חולה או לאחר מחלה? מי נוטל תרופות? מי מאובחן כסוכרתי? מי משלשל? מי במחזור? מי בעודף משקל? למי יש חרדות? מי משתמש בתרופות? מי שתה אלכוהול לפני היציאה? מי השתמש בסמים לפני היציאה? מי מבוגר מעל גיל 40?

נוודא שיש אישור השתתפות, נכין ציוד לתמיכה, נכין השגחה ובקרה לפעילות

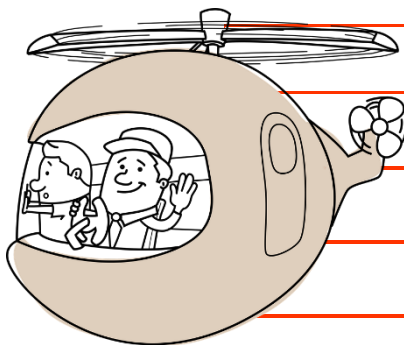
איתור של בעלי רגישויות בכיתה

איך נאתר בשטח?

סקירה תמידית של התלמידים והמורים: למי פנים אדומות? מי אפאטי או שותק? מי נגרר אחרי הקבוצה? מי אינו מדבר? מי יושב או שוכב בשמש ולא זז עם כולם לצל? מי מתלונן על ידיים נפוחות? על חולשה? על פעימות לב? על צמא? על בחילה? על כאב ראש מתגבר? למי פנים נפולות? מי חיוור ומזיע? מי מתלונן על טשטוש ראייה? מי מתלונן על כאבי שרירים? מי מתנשם? מי מתלונן על קור? מי רועד? מי מקיא?

איתור של נפגעים בשטח

מספרי טלפון חיוניים



חדר מצב 02-6222211

מגן דוד אדום 101

איחוד הצלה 02-5002020, 1221

משטרת ישראל 100

טלפונים
בחירום