



טבעתראפיה  
NatureTherapy

## שם המיומנות: הישרדות

שם הספק: מל"ח הארץ איש קשר: עמירם בן עזרא טלפון: 052-3784278

מהות התכנית:

הישרדות- "מסע גילוי כוחות"

מטרת המיומנות:

- ללמוד להסתגל לתנאי השטח ולפתח יכולת כישורי שדה תוך איגום כוחות ומשאבים אישיים וקבוצתיים.

תכנית/סילבוס :

מפגש / מיקום	נושא	שעות	דרישות ביצוע -	הערות
מפגש 1 יחידה ק"נ	מפגש הכנה : א. הצגת התוכנית ב. הכרות עם הציוד: תרמיל, מבנה והתאמת התרמיל - תכונות וסוגי סק"ש וקיפול - תכונות וסוגי מזרני בידוד - אריזת הציוד כולל ציוד ביגוד וציוד בישול רחצה וציוד נוסף - ב. לימוד על מדבר: - צמחים, שימושים (הכנת חבל, סימן למקור מים, מאכל) - בע"ח – זיהוי בע"ח על פי עקבות. בע"ח מסוכן, ידידותי, דרכי הימנעות ובטיחות. חברתי : הצבת מטרה ועמידה מול מטרות. צפייה בסרט "המרדף לאושר". דיון קבוצתי ומתקן O.D.T	10		
מפגש 2 יחידה ק"נ	א. עזרה ראשונה : החייאה, חבישות, קיבועים. חום קור, כווינות, התייבשות, עקיצת בע"ח, שטד"ים.	8		
מפגש 3 יחידה ק"נ	פעילות עם מתנדב ביחידת חילוץ "גולן" שהיה גם בצוות שנשלח להאיטי	8		



מל"ח הארץ  
המסלול להגשמת חלום



			<p>א. ניתנו דגשים להתמודדות ומוכנות עם אסון טבע</p> <p><b>טבעת אסון</b>          א. שפיע עלינו האסון (רעידת אדמה, שריפה, הצפה) מוכנות לקראתו לתשתיות מים חשמל .., מגפות, קושי בתקשורת וכו'</p> <p>- כיצד ניתן להגביר את המוכנות ברמה האישית</p> <p>- דגשים מעשיים להתנהלות בעת אסון טבע.</p> <p>ב. מפגש הורים, תוסבר התוכנית והמעטפת ונענה על שאלות (מוקדש לכך שעתיים). יתכן וישולב נושא המוכנות האישית לאסון טבע גם אם ההורים כהרצאה ופעילות משותפת.</p>	
		8	<p>לימוד ניווט.</p> <p>א. לימוד ניווט</p> <p>- קריאת מפה טופוגרפית</p> <p>- שימוש במצפן והצפנת מפה</p> <p>- ביצוע תצפית קרניים להתמצאות בין מפה לשטח ועמידה על טווחים (בתחום היישוב)</p> <p>חברתי – תקשורת בינאישית, ישולב מתקן O.D.T</p> <p>- מילולית. מהי אסרטיביות וכיצד להשתמש בה נכון.</p> <p>- שפת גוף.</p>	<p>מפגש 4</p> <p>יחידה ק"נ</p>
	2 מדריכים	15	<p>נקודת כינוס אבן ספיר – מסלול נחל נקרות. חניון לילה גב חולית.</p> <p>מיומנות מעשית :</p> <p>- אריזת ציוד ותכנון כלכלה על פי ימים</p> <p>- ניווט מפה טופוגראפית על פי נ.צ.</p> <p>- יכולת להעריך זמנים על פי השמש (שימוש בטבלאות)</p> <p>- עשיית צרכים בשטח (שרותי שדה) וחיטוי הידיים.</p> <p>- בחירת מקום להתמקמות לילה (שיטפון, בע"ח, דרכים ..)</p> <p>- בישול שדה.</p>	<p>מפגש 5</p> <p>יציאה למסע</p> <p>יום א'</p> <p>+</p>
	2 מדריכים	15	<p>מסלול מגב חולית לחניון מצד נקרות</p> <p>- תכנון לוז מול מסלול וק"מ.</p> <p>- לימוד סינון והטפלת מים (בד, כלור, אידוי)</p> <p>- שימש בחבל לצורך ירידה, עליה ואבטחת ציוד.</p>	<p>מפגש 6</p> <p>יום ב'</p>



			<p>ניווט מפה טופוגראפית על פי נ.צ.</p> <p><b>טבעתראפיה</b> דגשי תנועה NatureTherapy</p> <p>דגשי תנועה ביום מבחינת שמש ותוואי</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תרגול התנהגות בעת שיטפון</li> <li>- בישול שדה – בניית 2 סוגי מדורה.</li> <li>- בניית מחסה לילה לכלל החוליה.</li> <li>- תצפית כוכבים</li> </ul>	
מפגש 7 יום ג'	2 מדריכים	15	<p>מסלול מחניון מצד נקרות לחניון הר ארדון (חניון מודי)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תכנון לוז מול מסלול וק"מ.</li> <li>- ניווט מפה טופוגראפית על פי נ.צ.</li> <li>- זיהוי צמחים</li> <li>- התנסות בהתפלת מים (על בסיס סינון פילטר וכלור)</li> <li>- בניית מחסה יום לכלל החוליה</li> <li>- בניית מחסה נגד גשם</li> <li>- בישול שדה על בסיס מדורה (מדורה תת קרקעית)</li> <li>- לימוד בסיסי של "מורס"</li> </ul>	
מפגש 8	2 מדריכים	13	<p>מסלול – חניון מודי דרך מעלה מחמל ולינה בחורשה בגן הפסלים (חניון מאושר)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- תכנון לוז מול מסלול וק"מ.</li> <li>- ניווט מפה טופוגראפית על פי נ.צ.</li> <li>- איתות מורס בעזרת מראה</li> <li>- בישול שדה ואלתור תפריט על פי הקיים.</li> <li>- חילוץ ופינוי פצוע מהשטח (אחד על אחד, שניים על אחד)</li> <li>- דגשים לתנועה בלילה</li> <li>- בניית מחסה אישי ולינה בו.</li> </ul>	
מפגש 9	2 מדריכים	6	<p>חניון גן הפסלים – הר גמל</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- נשיאת אלונקה – קיבוע הנפגע, סדר תנועה, אופן ההחלפה</li> <li>- ניווט על פי תצ"א שטח עירוני מצפה רמון</li> </ul>	



			<p>שיחת סיכום פריסה מסכמת . חברתי : פריסה חגיגית לסיום מסע. מסע אל עצמי – זמן כתיבה אישי ביומן מסע בגן הפסלים</p>	
		8	סיכום הישרדות עם מצגת ועריכת יום חברתי בשת"פ ההורים וחלוקת תעודות	מפגש 10

סה"כ-170 שעות  
4 ימים גיחה