



# מיומנויות תשע"ה

## 2014-15

עמותת מל"ח הארץ – טבעתרפיה, מציעה מגוון רחב של מיומנויות שטח לנוער בסיכון ולנוער מנותק.

כל המיומנויות מותאמות לדרישות משרד החינוך ולתכנית היל"ה.

לפניכם הסילבוסים המעודכנים שלנו לשנת תשע"ה.

נשמח שתצרו אתנו קשר להתאמת התכנית לצרכים שלכם.



מגוון המיומנויות:

- מיומנות חבל (סנפלינג)
- מיומנות צלילה כוכב 1
- מיומנות צלילה כוכב 2
- מיומנות ניוטים
- מיומנות הישרדות
- מיומנות שף שטח
- מיומנויות של"ח

לפרטים:

הדר, רכזת סדנאות שטח: 052-6433956

האתר שלנו: [www.melach-haaretz.org](http://www.melach-haaretz.org)

האימייל שלנו: [Tevaterapy@gmail.com](mailto:Tevaterapy@gmail.com)

מהות התכנית:

רכישת מיומנות אתגרית, המקנה יכולות אישיות גבוהות בהתמודדות עם קשים, פחדים ועכבות, ומקנה תחביב איכותי ואחראי.

תכנית/סילבוס: (קיימים סילבוסים מקוצרים של 80, 100 ו-60 שעות):

| מס' מפגש: | נושא - תיאור הפעילות  | שעות פעילות: | מס' מדריכים: |
|-----------|---|--------------|--------------|
| 1         | א. הצגת התוכנית<br>ב. הסבר על גישת חבלים ושימושים שניתן לערוך עם המיומנות.<br>ג. הכרות עם מלוא הציוד (טבעות, רתמות, קסדה) והבנת הסטנדרטים בבטיחות בציוד<br>ה. שיעור חבל: מבנה החבל, סוגי חבלים (עץ, פלסטיק – ניילון), הבנת מושגי חבל סטטי ודינמי<br>ו. התנסות בעבודה עם חבל: בדיקת החבל ופריסתו "גוגל מוגל", סוגי קיפול ונשיאת חבלים<br>ז. לימוד קשירות: קשר הצלה, קשר שטוח | 6            | 1            |
| 2         | א. דגשי בטיחות במפגשים: בטיחות באזור הפעילות, בטיחות בחבל וציוד.<br>ג. לימוד קשירות: קשר שמינית, שמינית בנויה, שמינית עוקבת, שמינית לולאה, פרפר<br>ד. התנסות בטיפוס ג'ומרים – גובהה נמוך (עד 2 מטר)   | 8            | 1            |
| 3         | א. לימוד בניית עמדה – עגונים, אבטחה.<br>ב. התנסות בטיפוס פרוסיקים: קשר פרוסיק, תרגול עליה וירידה<br>ג. לימוד שימוש בסלינג והתנסות מעשית בטיפוס וירידה בעזרת סלינג   | 10           | 2            |
| 4         | עזרה ראשונה: החיאה, חבישות, קיבועים. חום קור, כוויות, התייבשות, עקיצת בע"ח, שטד"ים, שיחה עם מתנדב ביחידת חילוץ גולן בליווי מצגת   | 8            | 1            |
| 5         | א. פריסת ציוד – אריזה סידור ופריסה<br>ב. בניית עמדה גלישה ואבטחה:<br>תיחום מצוק, שיקולים בבחירת עמדה, בדיקת שפת מצוק<br>עיגון – על בסיס סלע, צומח. חלוקת עומס, בניית עמדת גלישה ואבטחה<br>ג. גלישת מצוקים: גלישה במקטע חיובי ושלילי, גלישה ב"דילוגים"<br>ד. טיפוס טופ רופ: לימוד בסיס של טכניקת טיפוס ודגשים לעבודת ידיים ורגליים   | 10           | 2            |
| 6         | א. בניית עמדה בשטח מיוער – שיקולים בבחירת המקום.<br>ב. מעבר מכשול לגולש (מעבר קשר)<br>ג. מיומנות גלישה באבטחה עצמית (יהיה כמובן גיבוי באבטחת מדריך)   | 8            | 2            |
| 7         | א. הדגמת טכניקה גולש אחרון.<br>ב. גלישה באמצעי חיכוך שונים: שמינית, שלף, טבעת אגס, חיכוך עצמי.<br>ג. בניית מערכת הרמה Z.<br>פתרון בעיות יצירתיות על בסיס מצגת ותרגילי O.D.T   | 6            | 1            |
| 8         | לימוד טופוגרפיה:<br>א. קריאת מפה וקווי גובהה<br>ב. שימוש במצפן והצפנת מפה<br>ג. עריכת תצפיות קרניים לזיהוי שטח וטווחים<br>ד. התנסות בניווט עירוני על בסיס מפה/ תצ"א<br>תקשורת בלתי מילולית / קבלת החלטות  | 6            | 1            |
| 9         | מערכות הרמה, חלוקת עומסים, פתרון תקלות בגלישה מיקרים ותגובות  | 8            | 1            |
| 10        | א. תרגול התנהגות בעת שיטפון<br>ב. שימוש בחבל ואבטחה באזור קניוני (גם לדירוג ציוד)<br>ג. תרגול עזרה ראשונה:<br>ד. תאונת נפילה<br>ה. קיבוע קרסול<br>ו. התייבשות<br>ז. סחיבת פצוע  | 8            | 2            |
| 11        | א. רעות וחברות - שימוש O.D.T והנחיית קבוצה<br>ב. הקרנת סרט "לגעת באין סוף" ודיון קבוצתי   | 6            | 1            |



**מהות התכנית:**

לימוד הכשרה וקבלת רישיון צלילה עולמי כוכב אחד המקנה רישיון צלילה עד 20 מטר. התמודדות מול פחדים, חוויה מעצימה ומגבשת.  
\* קיים סילבוס מקוצר של 120 שעות.

**תכנית/סילבוס:**

| מס' מפגש: | נושא- תיאור הפעילות   | שעות פעילות: | מס' מדריכים: |
|-----------|---|--------------|--------------|
| 1         | הצגת התוכנית והמפגשים. לימוד עיוני תיאוריה מספר 1. ציוד ופיזיולוגיה של הצלילה ומבוא להכרות עם הצלילה בעזרת סרטים ומצגות.  | 8            | 1            |
| 2         | לימוד עיוני תיאוריה 2. יתקיים תחקיר על מספר תאונות צלילה שהתרחשו בארץ על בסיס דוחות הרשות לצלילה. לימוד עזרה ראשונה (פציעות נפוצות וטיפול)  | 10           | 1            |
| 3         | סדנת ODT בנושא אחריות מנהיגות ואמון בן זוג ומילויי שאלונים. סרט-הים במפרץ אילת  | 8            | 1            |
| 4         | מבחן כניסה לקורס, שיעור קמ"ס (קנה מסיכה סנפירים) המשתתפים יתרגלו הפרדת נשימה, צלילה חופשית וניקוי קנה. צלילה עם ציוד במים סגורים 1-3 הכרות עם הציוד – תפקוד, שמירה, טיפול. תדריך והכנת הציוד, כניסה לבריכה לביצוע תרגולות צלילה, צלילה לתחושה – תנועה ואיזון. פירוק ציוד. עזרה ראשונה ימית חלק א' | 12           | 2            |
| 5         | עזרה ראשונה – שימוש במד עומק כנקודת ייחוס "תא לחץ" מיקרים ותגובות, טיפול בכאבי אוזניים וחבישות וקיפודי ים   | 10           | 1            |
| 6         | נהלי עבודה במועדון, בטיחות באילת – בצלילה – באכסניה ביצוע 2 צלילות ים פתוח 1-2. תרגול קמ"ס. הרצאה בליווי מצגת על מבנה הים – אוקיינוגרפיה. מקור המים והמלח באוקיינוסים, היווצרות האוקיינוס, מבנה גיאולוגי וזרמים. שיעור תיאוריה מספר 4.  | 10           | 2            |
| 7         | הכנת ציוד וביצוע 2 צלילות ים פתוח 3-4 ושיחות משוב. סיור מודרך במצפה התת ימי והרצאת ערב בנושא דגשי שמירת הטבע כצוללן. שיעור עיוני מספר 5 סיור מודרך במצפה התת ימי והרצאת ערב בנושא דגשי שמירת הטבע כצוללן.   | 12           | 2            |
| 8         | הכנת ציוד וביצוע 2 צלילות ים פתוח 5-6 ושיחות משוב. הצלילות יתבצעו בחוף הצפוני והצלילה האחרונה תכלול תרומה לקהילה – ניקיון חוף תת ימי.   | 12           | 2            |
| 9         | מבחן צלילה מסכם עם בדיקה ודגשים ירידה לצלילת עומק כ-10-12 מ + שיחות אישיות  | 12           | 2            |
| 10        | ערב צוללים, הקרנת סרט "כחול עמוק"// לגעת באין סוף ודיון סביב חברות ורעות. מצגת מהקורס ושיחה אישית עם כול משתתף וחלוקת רישיונות צלילה  | 8            | 1            |

**מהות התכנית:**

מיומנות המשך למחזיקי רישיון כוכב 1 המיומנות מקנה כישורים נוספים של צלילת עומק ויכולות נוספות הנותנות עצמאות וחוויות מעצימות.

**תכנית/סילבוס:**

| מס' מפגש:               | נושא- תיאור הפעילות  | שעות פעילות: | מס' מדריכים: |
|-------------------------|--|--------------|--------------|
| 1<br>יחידה ק"נ          | הצגת התוכנית והמפגשים.<br>לימוד עיוני  | 8            | 1            |
| 2<br>יחידת ק"נ          | עזרה ראשונה משולב עם סיור חוף<br>חבישות קיבועים שטדיים הנשמת בן זוג מתחת למים  | 8            | 1            |
| 3<br>יחידת ק"נ          | לימוד עיוני אוקיינוגרפיה- מבנה הים<br>מבוא לביולוגיה ימית - חקלאות ימית - ארכיאולוגיה ימית   | 8            | 1            |
| 4<br>חוץ<br>אילת יום א' | לימוד עיוני –צלילות לילה ריענון<br>ויציאה לצלילת לילה  | 10           | 2            |
| 5<br>חוץ<br>אילת יום ב' | נהלי עבודה במועדון, בטיחות באילת – בצלילה – באכסניה<br>ביצוע 2 צלילות ים פתוח 1-2. תרגול קמ"ס. הרצאה בליווי מצגת על מבנה הים –<br>אוקיינוגרפיה. מקור המים והמלח באוקיינוסים, היווצרות האוקיינוס, מבנה גיאולוגי<br>וזרמים.<br>שיעור תיאוריה מספר 4. | 10           | 2            |
| 6<br>חוץ<br>אילת יום ג' | הכנת ציוד וביצוע 2 צלילות ים פתוח 3-4 ושיחות משוב.<br>סיור מודרך במצפה התת ימי והרצאת ערב בנושא דגשי שמירת הטבע כצוללן.<br>שיעור עיוני מספר 5<br>חברתי – סיור מודרך במצפה התת ימי והרצאת ערב בנושא דגשי שמירת הטבע כצוללן.                         | 10           | 2            |
| 7<br>יחידת ק"נ          | שיחות אישיות, סיכום, מסיבת סיום וחלוקת תעודות  | 6            | 1            |

**מהות התכנית:**

"מסע גילוי כוחות", החניכים לומדים להסתגל לתנאי השטח ולפתח יכולת כישורי שדה תוך איגום כוחות ומשאבים אישיים וקבוצתיים.  
תכנית/סילבוס: (קיימים סילבוסים מקוצרים של 50, 80 ו-130 שעות)

| מס' מפגש: | נושא- תיאור הפעילות   | שעות פעילות: | מס' מדריכים: |
|-----------|---|--------------|--------------|
| 1         | <b>מפגש הכנה : הצגת התוכנית והכרות עם הציוד:</b><br>א. סאמבנה התרמיל, אופן אריזת התרמיל<br>ב. לימוד על מדבר: שימוש בצמחים, לימוד על בע"ח מקומיים.<br>ג. חברתי: הצבת מטרה ועמידה מול מטרות. דיון קבוצתי ומתקן O.D.T  | 10           | 1            |
| 2         | <b>עזרה ראשונה:</b><br>החייאה, חבישות, קיבועים. חום קור, כוויות, התייבשות, עקיצת בע"ח, שטד"ים.  | 8            | 1            |
| 3         | <b>פעילות עם מתנדב ביחידת חילוץ "גולן" שהיה גם בצוות שנשלח להאיטי:</b><br>א. יינתנו דגשים להתמודדות ומוכנות עם אסון טבע<br>- איך ישפיע עלינו האסון (רעידת אדמה, שריפה, הצפה) מבחינת נזק לתשתיות מים חשמל ועוד..<br>- כיצד ניתן להגביר את המוכנות ברמה האישית<br>- דגשים מעשיים להתנהלות בעת אסון טבע.<br>ב. מפגש הורים, תוסבר התוכנית והמעטפת ונענה על שאלות (מוקדש לכך שתיים). יתכן וישולב נושא המוכנות האישית לאסון טבע גם אם ההורים כהרצאה ופעילות משותפת. | 8            | 1            |
| 4         | <b>לימוד ניווט:</b><br>קריאת מפה טופוגרפית, שימוש במצפן והצפנת מפה.<br>חברתי – תקשורת בינאישית, ישולב מתקן O.D.T<br>מילולית- מהי אסרטיביות וכיצד להשתמש בה נכון ושפת גוף.   | 8            | 1            |
| 5         | <b>נקודת כינוס אבן ספיר – מסלול נחל נקרות. חניון לילה גב חולית.</b><br>אריזת ציוד ותכנון כלכלה על פי ימים, ניווט מפה טופוגראפית על פי נ.צ, יכולת להעריך זמנים על פי השמש (שימוש בטבלאות), עשיית צרכים בשטח (שרותי שדה) וחיטוי הידיים.<br>בחירת מקום להתמקמות לילה (שיטפון, בע"ח, דרכים ..) בישול שדה.   | 15           | 2            |
| 6         | <b>מסלול מגב חולית לחניון מצד נקרות:</b><br>תכנון לוז מול מסלול וק"מ, לימוד סינון והטפלת מים (בד, כלור, אידוי)<br>שימש בחבל לצורך ירידה, עליה ואבטחת ציוד, ניווט מפה טופוגראפית על פי נ.צ<br>דגשי תנועה ביום מבחינת שמש ותוואי, תרגול התנהגות בעת שיטפון<br>בישול שדה – בניית 2 סוגי מדורה, בניית מחסה לילה לכלל החוליה, תצפית כוכבים   | 15           | 2            |
| 7         | <b>מסלול מחניון מצד נקרות לחניון הר ארדון (חניון מודי):</b><br>תכנון לוז מול מסלול וק"מ, ניווט מפה טופוגראפית על פי נ.צ<br>זיהוי צמחים, התנסות בהתפלת מים (על בסיס סינון פילטר וכלור)<br>בניית מחסה יום לכלל החוליה, בניית מחסה נגד גשם<br>בישול שדה על בסיס מדורה (מדורה תת קרקעית)<br>לימוד בסיסי של "מורס"   | 15           | 2            |
| 8         | <b>מסלול – חניון מודי דרך מעלה מחמל ולינה בחורשה בגן הפסלים (חניון מאושר)</b><br>תכנון לוז מול מסלול וק"מ, ניווט מפה טופוגראפית על פי נ.צ<br>איתות מורס בעזרת מראה, בישול שדה ואלתור תפריט על פי הקיים.<br>חילוץ ופינוי פצוע מהשטח (אחד על אחד, שניים על אחד)<br>דגשים לתנועה בלילה, בניית מחסה אישי ולינה בו.  | 13           | 2            |
| 9         | <b>חניון גן הפסלים – הר גמל</b><br>נשיאת אלונקה – קיבוע הנפגע, סדר תנועה, אופן ההחלפה<br>ניווט על פי תצ"א שטח עירוני מצפה רמון<br>שיחת סיכום פריסה מסכמת.<br>חברתי: פריסה חגיגית לסיום מסע.<br>מסע אל עצמי – זמן כתיבה אישי ביומן מסע בגן הפסלים  | 6            | 2            |
| 10        | <b>סיכום הישרדות עם מצגת ועריכת יום חברתי בשת"פ ההורים וחלוקת תעודות</b>  | 8            | 1            |

**מהות התכנית:**

רכישת מיומנות בישול ברמה גבוהה, התגברות על קשיים, הדגשת העניין כי מי שמשקיע וטורח – משיג תוצאות וזוכה, ההשקעה חשובה ומשתלמת. **תכנית/סילבוס:** (קיים סילבוס של 70 שעות)

| מס' מפגש: | נושא- תיאור הפעילות  | שעות פעילות: | מס' מדריכים: |
|-----------|--|--------------|--------------|
| 1         | א. הצגת התוכנית:<br>ב. הדגמת בישולי שטח שונים שיערכו והצגת כלי העבודה והמטבח בבישולי שדה, בנייה והפעלה:<br>סוגי מדורות, טאבון, סאגי, פויקה, המנגל, ווק, בישול גז בשטח  | 6            | 1            |
| 2         | א. עצים למדורה: עץ תעשייתי, עץ הדריים / זית – עשיית פחמים, עץ אורן<br>ב. הדלקת מדורה: הצתה ע"י ניצוץ (אבני צור), סידור המדורה להכנה להדלקה, שימוש בזרזי הצתה (בנזין, חומרי התלקחות)<br>ג. סוגי מדורה: מדורת מחילות, מדורת פירמידה, מדורת חום, מדורה אינדיאנית<br>ד. תזונה: פחמימות, ויטמינים, סוכרים                 | 8            | 1            |
| 3         | א. סגנונות בבניית טאבון: שימוש בבוץ, חבית ברזל, לבנים, בישול טאבון<br>ב. אפיית שמרים: אופן פעילות השמרים, התנסות במספר מתכונים: לחם / עוגה   | 8            | 1            |
| 4         | א. הערכות לשטח: אריזת ציוד<br>ב. בטיחות בהובלת מזון לשטח: אמצעי קירור, זמן מדף, אבחון ריקבון או תוקף מוצר.<br>ג. חישובי כמויות העמסה: מפתח סועדים כלכלה – חישובי כמויות, מפתח מטיילים – מים<br>ד. הכנת פויקה בסיס עוף / צמחוני: בניית מדורה מתאימה, הכנת הקדרה ובישול.<br>ה. סדנת גלישה וטיפוס בגלבוץ / מצוק שילת.   | 10           | 1            |
| 5         | עזרה ראשונה: החיאה, חבישות, קיבועים. חום קור, כוויות, התייבשות, עקיצת בע"ח, שטד"ים.  | 8            | 1            |
| 6         | <b>מנגלים:</b><br>סוגי מנגל (מנגל רגיל מפח, מופעל גז) ושימוש בכול אחד מהם, הכנת מרינדות על בסיס סילאן/ סויה/ תפוזים, חיתוך עוף שלם ולמידה על חלקי העוף<br>צלייה של: כנפיים/ חזה/ שוקיים<br>צלית ירקות: חצילים, עגבניות, קישואים והכנת סלט מכול ירק<br>צליית קלחי תירס מתובלים בנייר כסף, הכנת שיפודים                | 8            | 1            |
| 7         | קניות סיור בשוק / סופר: בחירת ירקות (חצילים, עגבניות, מלפפונים, שום...), בחירת פירות, על דגים, סוגי בשר בקר (מעושן, טרי, מוקפא), השוואת מחירים, בישול ווק – צמחוני: אופן השימוש, מיקס ירקות וחיתוך, תבלון גבינות: תהליך גיבון גבינה מחלב – הדגמה עם אנוזים "רנט", חביצת חמאה, הכנת לבנה. תרגילי O.D.T – שת"פ ותקשורת | 10           | 1            |
| 8         | א. מטפונה: בניית מדורה, הכנת העופות, תיבלון ומילוי, הטמנה בנייר כסף / בוץ<br>ב. פעילות דייג בחכות: סוגי פיתיונות, מבנה החכה והסבר על אופן הדייג, דייג<br>ג. צליית דגים: סוגי דגים ודיני כשרות בדג, חלקי הדג, ניקוי הדג, תבלון וצלייה בנייר כסף   | 6            | 1            |
| 9         | לימוד טופוגרפיה:<br>קריאת מפה וקווי גובהה, שימוש במצפן והצפנת מפה, עריכת תצפיות קרניים לזיהוי שטח וטווחים, התנסות בניווט עירוני על בסיס מפה/ תצ"א תקשורת בלתי מילולית / קבלת החלטות  | 8            | 1            |
| 10        | סיור בניווט עצמי<br>בניית מתקני מטבח בשדה: אמצעי קירור (מקרר אינדיאני), שמירה על אוכל והגנה מבע"ח, שולחן עבודה מסנאדות, מצלה בשר<br>ליקוט עשבים מהשטח: אורניות / חובזה / מלוח / קלח / דרדר<br>בישול על בסיס גז (מרקים/ תוספות)   | 8            | 1            |
| 11        | א. הכרות עם שימושים בצמחי תבלין: תרופות סבתא (נגד כאבי ראש, פצע מזוהם...), חליטה.<br>ב. קינוחים בשטח: קפה שחור / סחלב, חביתיות<br>הצגת הנושא של נתינה ותרומה לקהילה<br>הכנות לאירוע ותכנון משותף (חלוקה לצוותים ומשימות) + ביצוע   | 10           | 1            |



**מהות התכנית:**

רכישת מיומנות ניווט ברמה גבוהה, הניווט מחייב התבוננות, מנהיגות, אחריות ועמידה בזמנים, עם עצירה לחשיבה ותכנון מהלכים, הסקת מסקנות וקבלת תוצאה מידית. כמו כן הניווט מלמד על כדאיות ההקשבה והלימוד, היכולת לסמוך על עצמך ולהשתחרר מפחד גם בהליכה בלילה, אל מול רעשים לא מוכרים בחושך, בע"ח, או הליכה לאיבוד. \* קיים סילבוס מקוצר של 80 שעות.

**תכנית/סילבוס:**

| מס' מפגש: | נושא - תיאור הפעילות  | שעות פעילות: | מס' מדריכים: |
|-----------|---|--------------|--------------|
| 1         | <b>היכרות עם עולם ניווט –</b><br>- הצגת התכנית והמפגשים, הסבר כיצד עובד הניווט (חלוקה לחוליות, הציוד הנדרש לכל חוליה, והיכרות עם חוקי ה"משחק")<br>- לימוד המפה הטופוגרפית- סימונים בינלאומיים, נ"צדיקים, נ"טריגים, נקודות גובה, שימוש נכון במפה, פרופורציות וכיוונים.<br>- היכרות ושימוש נכון עם המצפן- כיצד לנווט באמצעות מצפן.<br>- כללי זהירות, והחשיבות להישאר ולפעול כקבוצה. | 8            | 1            |
| 2         | <b>ניווט טופוגרפי באור יום-</b><br>- אזכורים כלליים לגבי הכללים וחוקי הניווט.<br>- הסברי תיחום שטח הניווט.<br>- חלוקה לחוליות של 3 ויציאה לניווט.<br>מעגל קבוצתי- סיכום הניווט, מסכנות מהניווט, שיתוף בחוויות.  | 10           | 2            |
| 3         | <b>עזרה ראשונה :</b> החייאה, חבישות, קיבועים. חום קור, כוויות, התייבשות, עקיצת בע"ח, שטד"ים, אלרגיות לסוגיהם.   | 8            | 1            |
| 4         | <b>ניווט טופוגרפי בלילה- גרמי השמים ניווט כוכבים</b><br>- כללי זהירות, והשוני בין ניווט יום ללילה.<br>- יציאה לניווט בחוליות של 3.<br>- מעגל קבוצתי- סיכום הניווט, מסכנות מהניווט, שיתוף בחוויות, השוואה בין הניווט לילה ליום- שיתוף פעולה, אומץ, קשיים, הצלחות.  | 10           | 2            |
| 5         | ניווט תצ"א (תצלום אווירי)- הנערים ינווטו בתא שטח עירוני.  | 10           | 1            |
| 6         | ניווט רכוב על גבי אופניים- הנערים ינווטו כאשר כולם רוכבים על אופניים- בשטח גדול יותר.   | 10           | 1            |
| 7         | ריצת ניווט- תחרות בין הקבוצות כאשר כל קבוצה צריכה לנווט בזמן מינימלי בין מספר נקודות ציון.  | 8            | 1            |
| 8         | ניווט כוכבים- בלילה ללא מצפן, הכרה וזיהוי במערכות כוכבים.   | 8            | 1            |
| 9         | <b>ניווט טופוגרפי- ניווט מתקדם.</b><br>החניכים ינווטו עם מפות עם קנה מידה של 1: 100,000 (לעומת הניווטים הקודמים בהם ינווטו במפות עם קנה מידה של 1: 50,000) הניווט כולל שימוש במד קואורדינטות, ואזימוט רגיל וחוזר.   | 8            | 1            |

**מהות התכנית:**

תכנית זו באה לעודד את הנערים לטייל בא"י תוך למידת נושא הטיילות – ידע בהערכות והכנה לטיול והתנהגות בשטח, מיומנות זו מרחיבה ומעמיקה את הידע בנוף הארץ בהיסטוריה היהודית, בארכיאולוגיה ובטבע.

**תכנית/סילבוס:**

| מס' מפגש : | נושא- תיאור הפעילות  | שעות פעילות : | מס' מדריכים : |
|------------|--|---------------|---------------|
| 1          | <b>מפגש פתיחה:</b><br>א. הצגת התוכנית<br>ב. הצגת מפת א"י – חבלי א"י ואזורים גיאוגרפים<br>ג. שיחה על חשיבות הכרת הארץ והמשמעות הערכית שבטיול.<br>ד. פארק חבלים-O.D.T.   | 6             | 1             |
| 2          | סדנת ניווטים:<br><b>1.</b> היכרות עם עולם ניווט –<br>א. לימוד המפה הטופוגרפית- סימונים בינלאומיים, נקודות גובה, שימוש נכון במפה..<br>ב. היכרות ושימוש נכון עם המצפן- כיצד לנווט באמצעות מצפן.<br>ג. כללי זהירות, והחשיבות להישאר ולפעול כקבוצה.<br><b>2.</b> חלוקה לחוליות, חלוקת ציוד ויציאה לניווט בליפתא- נחל חלילים.   | 10            | 1             |
| 3          | <b>עזרה ראשונה:</b> החייה, חבישות, קיבועים. חום קור, כוויות, התייבשות, עקיצת בע"ח, שטד"ים, אלרגיות לסוגיהם.  | 8             | 1             |
| 4          | מידע שימושי ומקצועי לקראת היציאה אל השטח:<br>א. תכנון טיול: נגישות לספרות ואתרי אינטרנט בנושא, בניית תיק טיול, בדיקת מזג אוויר,<br>ב. התאמת המסלול למטרת הטיול ולאופי המטיילים (משפחות, מבוגרים, ילדים, נערים)<br>ג. ציוד טיולים: תרמילים, מזון, כלים לנשיאת מים, ביגוד מתאים, ציוד נלווה  | 6             | 1             |
| 5          | טיול שטח בשמורת הסטף:<br>טיול בעזרת מפות אישיות ע"פ סימון שבילים<br>א. בוטניקה: התפתחות החורש הים תיכוני, שתילת עצים – קק"ל, צמחים מהמקורות,<br>ב. שימוש בצמחי בר: למאכל (תאנים, צנוברים), הכנת קציצות חובזה<br>ג. היווצרות מעייני שכבה<br>ד. גיאולוגיה: סלעים וולקנים ופלוטונים, זיהוי סלעים בעזרת מגדיר סלעים, הצגת מפה גיאולוגית.<br>ה. שמורת טבע: הסבר על הרעיון והנחיצות בהכרזת אזור "שמורת טבע", חוקי שמורת טבע... | 12            | 1             |
| 6          | סדנת בישול שטח:<br>א. הכנת מדורה - סוגי מדורות לחימום, בישול קדרה, בישול תנור, צלייה, אפיה.<br>ב. דגשי בטיחות- כיצד עובדים עם אש.<br>ג. הכנת מאכלים שונים- אנו מביאים מצרכים שונים ומגוונים, כלי בישול ותבלינים.<br>ד. סיכום הסדנה ומסקנות.  | 8             | 1             |
| 7          | סיור מורשת: בית ראשון, בית שני, עיר דוד, הרובע היהודי והכותל, מפגש עם ארכיאולוג מעמק צורים, חפירות בהר הבית.   | 10            | 1             |
| 8          | סדנת גלישה וטיפוס:<br>א. ציוד סנפלינג: טבעות, חבלים, שמיניות, רתמה, קסדה.<br>ב. הסבר קצר: איך גולשים? למה משמש הגלישה והטיפוס?<br>ג. דגשי בטיחות.<br>ד. גלישה במצוק גיא בן הינום<br>ה. טיפוס "טופ- רופ".   | 10            | 2             |
| 9          | מפגש סיכום: רעות וחברות - שימוש O.D.T והנחיית קבוצה, הקרנת סרט "לגעת באין סוף" ודיון קבוצתי  | 10            | 1             |





## כל הפעילויות שלנו כפופות לחוזר מנכ"ל משרד החינוך

לפרטים נוספים:

משרד: 04-6600010

הדר: 052-6433956

עמירם בן עזרא: 052-3784278

אימייל: [tevaterapya@gmail.com](mailto:tevaterapya@gmail.com)

אתר מל"ח הארץ: [www.melach-haaretz.org](http://www.melach-haaretz.org)

