

כ"ב אב תש"ף  
12 אוגוסט 2020

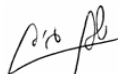
**הנחיות בטיחות לתלמידים/ות בפעילות גופנית במסגרת למידה מרחוק בתקופת הקורונה**

בחינוך הגופני התלמידים עומדים בפני אתגרים גופניים שהתמודדות עמם תורמת לשמירה על אורח חיים פעיל ובריא ומשפרת את כושרם הגופני וחוסנם הנפשי. לעומת זאת, התמודדות בלתי מבוקרת עלולה להביא את התלמידים אל סף הסכנה, אם כתוצאה מחשיפה ישירה לגורמי סיכון כמו: נפילה מגובה, מעידה, חבטה ועוד ואם כתוצאה מחשיפה עקיפה כמו: איבוד הריכוז והקשב כתוצאה מהתעייפות הגוף.

בהוראה זו מפורטות הנחיות שמטרתן לשמור על בטיחות התלמידים בפעילות גופנית במסגרת למידה מרחוק ובזמנם הפנוי בבית ומחוץ לבית:

1. הפעילות הגופנית בלמידה מרחוק כמו החינוך גופני בבית הספר מיועדת לתלמידים אשר הגישו לבית הספר טופס הצהרת בריאות חתום ע"י ההורים ואשר מורשים להשתתף בשעורי החינוך הגופני.
2. יש ליחס חשיבות רבה לעניין הבטיחות במהלך הפעילות הגופנית, לכן המורה לחינוך גופני ידגיש לתלמידיו את הוראות הבטיחות בטרם יחלו לפעול.
3. יש לקיים את הפעילות הגופנית במקומות מתאימים ונקיים ממפגעי בטיחות.
4. יש לקיים את הפעילות בבגדי ספורט. ביגוד לא מתאים עלול לגרום לפציעות.
5. יש להתאים את הפעילות ואת הציוד לגיל התלמידים, ליכולותיהם ולרמת המיומנות שלהם.
6. יש לקיים חימום כללי לפני תחילת הפעילות הגופנית, החימום יותאם לגיל התלמידים, ולרמתם.
7. יש להקפיד על שתיית מים.
8. יש לבצע מתיחות בתום הפעילות.
9. בכל מקרה של תחושת אי נוחות כגון סחרחורת ותחושת עילפון, קוצר נשימה מוגבר, כאבים בחזה, כאב ראש, חולשה שרירית וכד', יש לעצור מיד את הפעילות ולהיוועץ בגורמים הרפואיים המתאימים.

בברכה



גיא דגן

המפמ"ר והממונה על החינוך הגופני