

## נספח 1:

### **חידון בנושא בטיחות בקיץ!**

1. מה צריך לשים על העור כדי להיזהר מהשמש? (קרם הגנה)
2. מה יכולים להיות נזקי השמש? (כוויות בעור, סרטן העור וכו')
3. מה הם כללי ההתנהגות המומלצים בשמש? (ראשי תיבות של חכ"ם בשמ"ש-  
חיפוש צל, כובע, מקדם הגנה, ביגוד, שתייה, משקפיים, שעות בטוחות)
4. מה השעות הכי מסוכנות שבהם השמש הכי חזקה ומסוכנת? ( בין 10:00 ל-  
16:00)
5. כמה זמן לפני שיוצאים לשמש צריך לשים את קרם ההגנה? (חצי שעה.  
צריך לשים אותו בשתי שכבות.)
6. כל כמה זמן צריך לשים קרם הגנה? (כל שעתיים)
7. מה עושים כשנעקצים מדבורה? (שמים משחה להרגעת העור)
8. מה עושים כשנחש מכיש אדם? ( אסור למצוץ את הארס ואסור לשים קרח  
על המקום. אם זה בידיים או ברגליים אסור להזיז אותם- יש להגיע מיד לטיפול  
רפואי).
9. מה עושים כשנעקצים ממדוזה? (אסור לשטוף במי ברז, זה גורם ליותר כאב.  
יש לשטוף את המקום במי מלח או בחומץ ולפנות לטיפול רפואי מתאים).
10. ממה נוצרת התייבשות? (כשלא שותים מספיק)
11. כשהולכים להיות הרבה זמן בשמש מה חשוב לשים? (כובע על הראש)
12. מה הם כללי הזהירות לפני שחוצים כביש? (להקפיד לחצות במעבר חצייה,  
באור ירוק בלבד. להסתכל לצדדים לפני שחוצים).
13. כיצד אפשר להימנע מעקיצה או מהכשה? (לא לטייל יחפים או עם  
סנדלים, לא להכניס ידיים לחורים בסלע ולנזקי סלע, לא להרים אבנים).
14. מה הם כללי הזהירות בבריכה? (ללכת בליווי מבוגר, לבדוק שיש מציל, מי  
שלא יודעת לשחות שוחה ברדודים בלבד ומביא גלגל הצלה או מצופים. לא  
משחקים משחקים מסוכנים במים.)

## נספח 2:

### כרטיסיות סיטואציות סביב נושא הפעילות מחיי היום יום.

#### 1. קרם הגנה -

אמא: "דורית, לפני שאת הולכת היום לטיול אל תשכחי לשים קרם הגנה."  
דורית: "לא רוצה! מה פתאום?! אין לי כוח בכלל!"  
וגם אחר כך זה ישאיר לי סימנים לבנים בפנים ויהיה לי ריח של קרם הגנה.  
אני שונאת לשים! לא מסכימה!  
אמא: "את ראית מה קרה אתמול לדני בגלל שהוא לא שם קרם הגנה?  
הוא חזר אדום כולו! הוא נשרף מהשמש ועכשיו כואב לו ושורף לו מאד.  
כמה ימים עכשיו הוא לא יוכל לצאת מהבית. את רוצה שזה יקרה גם לך?"  
זה גם ממש מסוכן לבריאות!  
דורית: "עכשיו כשאני חושבת על זה- את צודקת.  
אני אלך לשים לי קרם הגנה כדי שלא ייהרס לי החופש".

דיון- למה חשוב לשים קרם הגנה?

## 2. שתייה והתייבשות- אמא ורווית על חוף הים...

אמא: "רווית, בואי תשתי. חם מאד היום.

רווית: "די כבר, אמא. אני באמצע לשחק. עוד מעט אשתה."

(מעבירים שלט- לאחר מספר דקות)

אמא: "רוויתי, שתית כבר?"

רווית: "כן, מיד. אני רק אגמור ת'משחק.

(מעבירים שלט לאחר שעתיים)

אמא: "רוויתי, שתית?"

רווית: "ממש עוד רגע, אמא, כשאסיים."

(מעבירים שלט- בסוף היום)

רווית: "אמא, מתפוצץ לי הראש. אני מרגישה לא טוב, אני חושבת שאני הולכת להתעלף."

אמא: "אוי ואבוי, רווית. שתית היום?"

רווית: "אה, אוי. בסוף שכחתי לגמרי! אוי, אמא, אני מרגישה נורא. נראה לי שאני הולכת להקיא."

אמא: "הפנים שלך נורא אדומות. כנראה התייבשת כי לא שתית, ניסע מהר לבית החולים לקבל טיפול."

דיון- למה חשוב לשתות, כמה צריך לשתות, מה יכול לקרות אם לא שותים?)

### 3. זהירות בכביש-

שמוליק הולך ברחוב ומתחיל לחצות את הכביש.  
דור: "תיזהר!!!! אתה לא רואה שבאה מכונית?! אתה לא נורמאלי!!  
מה אתה חוצה כביש בלי להסתכל לצדדים? זה סכנת נפשות ממש!  
שלא תעז לעשות את זה יותר בחיים!  
שמוליק: מה אתה כולך לחוץ אני יודע מה אני עושה

דיון- מה אתם חושבים על מה שעשה שמוליק? איך נזהרים בכבישים?

### 4. כובע-

המדריכה: "ילדים, נא לשים כובע לפני היציאה לטיול. חם מאד בחוץ."  
שני: "אני לא רוצה לשים כובע. זה ממש לא נוח ומזיעים.  
חוץ מזה רק החננות לובשים כובעים וזה יהרוס לי את הפן! לא רוצה!  
המדריכה: "מי שלא ישים כובע לא יוכל להצטרף אלינו לטיול וייאלץ להישאר באוטובוס.  
שני: "אוף! מה זה פה, עונש או טיול? באתי ליהנות! מה זה צריך להיות?!"

דיון- למה חשוב לשים כובע?

5. ברייכה (זהירות מפני טביעה) - רואים שני ילדים שוחים בברייכה.

משה: "בוא נלך למים העמוקים, מה זה פה הרדודים, אנחנו לא חננים.

יוסף: "אבל אנחנו לא יודעים לשחות!

משה: "שטויות! כבר היינו מלא פעמים בברייכה. נסתדר כבר!"

משה ויוסף הולכים לעמוקים.

משה: "בוא נעשה תחרות מי מצליח להיות הכי הרבה זמן מתחת למים."

הם עושים את התחרות, אחד מהם משאיר בצחוק את הראש של השני בתוך המים (דוחף

אותו כלפי מטה) והשני כמעט טובע ונחנק.

דיון- מה לא היה בסדר במה שהילדים עשו?



6. ים-

שוקי: "יאללה יורם, בוא לים!"

יורם: "סבבה! איזה כיף שהגיע סוף סוף הקיץ!"

שוקי: "אני מקווה שתביא הרבה אוכל!"

יורם: "כן כן, סמוך עליי, יהיה אחלה פיקניק."

בים:

שוקי: "וואי, איזה כיף! תראה כמה גלים יש. נוכל ליהנות ממש עם הגלשן החדש שקנינו."

יורם: "אוי, אבל תסתכל, יש דגל שחור!"

שוקי: "נו אז מה, דגל שחור אומר שאפשר לשחות"

יורם: "לא נכון! דגל שחור זה סכנת מוות להיכנס לים!"

שוקי: "מה פתאום, אתה טועה!"

יורם: "אני בטוח ששחור זה סכנה, ממש אסור להיכנס ככה לים. אנחנו לא נכנסים וזהו."

דיון- מה מסמלים הצבעים של הדגלים בים?