

ערכה למפקד

תחלואה ביחידה סגורה

ערכה זו נכתבה בשיתוף פעולה רב חילי

כתיבה: רס"ן אלינה סטוליאר, סרן אלרואי שלו, רס"ן סיוון לוי, סא"ל מיכל גפן, רס"ן איילת אליצור, רס"ן שני פונק, רס"ן ליאת שילה, רס"ן לירון פורת, סרן מקסים מרק

עריכה גרפית: ליהי עין אלי

עריכה ואישור: סא"ל שרית שיף

מטרות הערכה

מפקדים,

לפניכם ערכה לפיקוד על אירוע תחלואה ביחידה סגורה.

הערכה מציעה כלים לתכנון והתמודדות אופטימליים עם גילוי תחלואה ביחידה

סגורה מתחומי ברה"ן, חינוך, כושר גופני, דוברות ומדעי ההתנהגות. הערכה

בנויה על פי שלושה קבועי זמן - 24 שעות ראשונות, תקופת השהייה בבידוד -

כשבועיים, יציאה מבידוד - היום שאחרי.

יציאה מבידוד – היום שאחרי	שבועיים בידוד	24 שעות ראשונות	
החזרת המסגרת לכשירות תוך למידה והפקת לקחים, אזורר וחיזוק הלכידות	1. מימוש תכנית הבידוד היחידתית. 2. ניהול אקטיבי ומתמשך של האירוע. 3. בניית מנגנונים פיקוד וניהול מותאמים. 4. שימור "אורך נשימה". 5. שימור חוסן הפרט ולכידות המסגרת.	לכוון את המאמץ המרכזי לשמירת הרציפויות השונות של תפקוד היחידה.	מטרות
קביעת יעדים ניתוח השלכות האירוע והתאמת העשייה ותוכנית העבודה. שיחת מפקדים ללמידה ולהפקת לקחים ולסגירת הארוע אזורר וחיזוק הלכידות	כלי חשיבה ולמידה. כלים לניהול שגרה ועוגנים. כלים לשיח מפקדים	ניהול תהליך אופטימלי 24-48 שעות מרגע הגילוי ועד תחילת הבידוד	כלים

תוכן העניינים

Time line

שלב ראשון – גילוי מקרי תחלואה

שלב שני – בידוד ביחידה

שלב שלישי – יציאה מבידוד

תקשורת פנים ומסרים פיקודיים

כלי ברה"ן

כלים חינוכיים

כלים מד"היים

כלי אימון גופני



Time line

קבלת בדיקה מאומתת של חולה ביחידה

אירוע לעולם יתחיל בגילוי אחר של אימות חשש להדבקה, בין יומיים לשבוע אחרי דיווח החייל על החשש.

הדיווח יכול להגיע ישירות מהחייל או מגורמי הרפואה.

מרגע זה "שמועות" על המקרה יכולות להתחיל לצוץ בצירים עוקפים.

חקירה אפידמיולוגית ותחקיר מפקדים

גיבוש תמנ"צ דרך חקירה אפידמיולוגית ותחקיר מפקדים שבועיים אחורה לזיהוי החיילים הנדרשים בכידוד.

בשלב זה עלולות לצוץ תחושת כישלון של היחידה במשימת המניעה, תחושת אשמה של החולה ותופעות של האשמות ביחידה.

חשוב: הדבקה הינה תרחיש אפשרי, יש להימנע ככל הניתן מהאשמה, על מנת שלא לפגוע בפרט, ובהמשך ניהול תקין של האירוע.

שיחת מפקד

חקירה אפידמיולוגית יכולה לקחת זמן חשוב כי כבר במהלך גיבוש תמונת המצב ייצור המפקד וודאות ויציבות ליחידה ויפתח ערוץ תקשורת עם המשרתים, על מנת למזער זרימת מידע בערוצים לא פורמליים.

התארגנות לניהול הבידוד

בשלב זה ייבחנו הדפ"אות השונות לפעולה:

יש לשים לב לגורמים בהחלטה: כמות המבודדים, מיקומם של המבודדים, ברגע הגלוי, יכולת הבסיס הלוגיסטית לאפשר בידוד ביחידה.

24 שעות ראשונות

הקפאת מצב ויצירת שגרת בידוד.

בשלב זה יש לשים לב להכלת האירוע, הובלת היחידה וייצוב אופן ההתנהלות, לדברור המסרים פנימה והחוצה

שגרת בידוד – עד שבועיים

ניהול שבועיים של בידוד בתוך היחידה.

שלב זה מאופיין בקשיים של ניהול שגרת יחידה מפוצלת, פיקוד מרחוק, ושמירת אורך הנשימה של החיילים. בנוסף אתגר שימור בידוד אפקטיבי לאורך זמן

יציאה מבידוד

ייתכנו מספר אתגרים: שחיקת משאבים מנטליים חשש מבידוד נוסף ו/או אי דיווח על תסמינים הסתגלות לגורמות היחידה פגיעה בלכידות המטרה – המשכיות תפקוד היחידה ושימור התנהלות על פי הנחיות

שלב ראשון – גילוי מקרי תחלואה

24 שעות ראשונות – אתגרים פיקודיים

גילוי חולה קורונה ביחידה עלול לשבש את רצף התפקוד של היחידה במספר מישורים. שימור רציפויות התפקוד השונות או החזרת הרציפויות שנפגעו, עשוי לסייע בהתמודדות מיטבית של היחידה עם האתגרים.

המטרה – צמצום השפעת האירוע על המשך תפקוד היחידה, תוך מיקוד המאמץ המרכזי לשמירת הרציפויות השונות של תפקוד היחידה.

רציפות התפקוד והתפקיד

פגיעה בביצוע משימות כתוצאה מכניסה לבידוד

הסטת עיסוק היחידה ממשימותיה

מעבריות מותאמת בין מצבי פעולה ביחידה

רציפות מחשבתית קוגניטיבית

תמנ"צ השפעת התחלואה על משרתי היחידה לאור חקירה אפידימיולוגית

בחירת דפ"א מתאימה להכלת הבידוד

אי ודאות לגבי השלכות המצב על המשך תפקוד היחידה, שמועות ביחידה

רציפות רגשית

חשש לבריאות האישית והיחידתית

תחושות אשמה והאשמה של המדביקים

תסכול על אובדן החופש שנשלל כתוצאה מהכניסה לבידוד

תחושת כישלון ביכולת הארגון לשמור על החיילים מהאיום

רציפות פיקודית מנהיגותית

חוסר יכולת של המפקד לכנס את אנשיו ולהעביר להם מסרים באופן ישיר

חוסר יכולת של המפקד לפגוש את הנכנסים לבידוד

פגיעה באמון החיילים במפקד שישמור עליהם מהדבקה

אובדן חלק משרשרת הפיקוד כתוצאה מכניסה לבידוד

שליטה בכוח האדם - בזמן קצר יש להגיע לכלל החיילים הדורשים בידוד

רציפות חברתית

נמנעת מהחיילים האופציה לצאת לבתים ולחזור לזהותם הלא צבאית

פירוק של המסגרות החברתיות הרחבות לטובת צמצום חיכוך בבידוד

שלב ראשון – גילוי מקרי תחלואה

24 שעות ראשונות – עקרונות פעולה

1. הובלה והכלה – הכלה אפקטיבית של פחדים ודאגות ובו זמנית הובלה קדימה והנעה לפעולה אל-עבר משימות הליבה של הארגון.
2. דאגה לבריאות ורווחה פיזית ונפשית של כלל המשרתים ביחידה.
3. יצירת וודאות לגבי ההמשך – גם כאשר אין מידע חדש. למסור בשקיפות משמעויות בידוד/אשפוז לאחר התייעצות עם גורמי מקצוע רפואיים.
4. התמודדות עם הבידוד וריחוק משאר היחידה ומהמשפחה – לייצר הקפדה מותאמת על הנהלים וידוא ביצוע הבידוד ומאיך לא להכניס לבידוד את מי שלא צריך, להכיל תחושות תסכול ולעודד את המבודדים לשמור על קשר רציף עם החברים והמשפחה.
5. יצירת מרחב לשיתוף ומתן לגיטימציה לתחושת – ערנות להתפתחות תחושות אשמה בקרב הנדבקים על שהדביקו בני משפחה/חברים לצוות, פחד מפני המחלה עצמה. חשוב לתת מקום ולגיטימציה לתחושות ומצד שני להדגיש כי הדברים קרו בלא שהתכוון לכך. יש להוסיף כי ינקטו צעדי בידוד הנחשפים וטיפול בחולים וכי הוא יכול להיות רגוע וממוקד בהחלמתו.
6. לשמור על קשר – חשוב לשמור על קשר תדיר עם החולים לאחר שיועברו לכפר המחלימים באשקלון/ לאשפוז תוך דאגה לשלומם ולרווחתם.
7. הדגשת חוזקות – להזכיר לפקודים מה סייע להם להצליח להתמודד עם אתגרים קודמים.

שלב ראשון – גילוי מקרי תחלואה

הצעה לניהול אופטימלי של אירוע גילוי התחלואה ביחידה (24-48)

(שעות מרגע הגילוי)

מתן כלים למפקדים

הכנת המפקדים
להתמודדות עם
אתגרי תקופת
הבידוד.

תכנים מרכזיים:

- אתגרים פיקודיים
- כלים לניהול שיח עם ההורים
- הכנה להתמודדות עם אירוע חריג לרבות כלי ברה"ן לזיהוי סימני מצוקה
- הצגת השגרה החדשה וניהול שיח עליה.
- דיון מק"תגים להמשך

תכנית פעולה- התארגנות יחידתית

ארגון מתחמי שהייה, מקלחות ושירותים.

קביעת "צוות אדום" לבחינת התכנית.

היערכות להקמת **משטחים ארעיים לקליטת מבודדים** עפ"י צורך

הגדרת **כשירות** יחידה ומידת יכולתה לממש את משימותיה לחודשיים הקרובים.

קביעת **צוותי ביקורות ואכיפה**.

תיאום מועדי **בדיקות קורונה**.

אבחון, ניתוח נתונים

פורום מוביל לתכנון התארגנות יחידתית

בניית צוות תכנון – רמה ממונה, רפואה, קב"ן, דו"ץ, לוגיסטיקה

הכנת הפורום המוביל ובניית תחושת מסוגלות

מיפוי מעגלי "מעג" והשפעה, והתאמת המסרים ואופני הפעולה לכל "מעגל".

תכנון תכנית פעולה יחידתית להתערבות ומתן מענה.

משרת שאובחן כחולה קורונה

בניית תמונת מצב עדכנית.

דאגה **לבריאות ומצבו של המשרת** שאובחן.

שיח עם הורי המשרת שאובחן.

העברת החולה למתקן המחלימים.

שיחת מפקד לכלל המפקדים – תמונת מצב ועובדות

תמנ"צ המשרתים ביחידה – בריאותי ומנטאלי

סיכום **תכנית פעולה להמשך**

קיום **שיחת מפקדים עד אחרון החיילים**

שלב שני – בידוד ביחידה

בידוד ביחידה – אתגרים פיקודיים

מעבר משגרת יחידה של "ריחוק חברתי" לבידוד של תתי מסגרות או חלקים ממנה, מאתגרים את הקשב של המפקדים לניהול מאמצי השגרה לצד מתן מענה כולל לסד"כ שנמצא בבידוד.

אתגרי היחידה בבידוד

בדידות המפקד
והפקוד, תוך פירוק
אפשרי של לכידות
המסגרת
הפלוגתית

אתגר פיקודי -
הפיקוד מרחוק
ויצירת פו"ש.

מהימנעות שיה על
קשיים למול רמה
ממונה - כיצד
מייצרים אינטימיות
בזום/מרחוק

פגיעה בסד"כ
ביצוע משימות

הסטת עיסוק
היחידה, תוך
פגיעה אפשרית
בתחושת
המשמעות

מעברים בין
מצבי פעולה
ביחידה

שליטה מרחוק
בתמונת המצב
של יחידה
בפיזור

אי ודאות לגבי
השלכות על
המשך שגרת
היחידה

החופש שנשלל
כתוצאה מכניסה
לבידוד מעלה
תחושות קשות

העמקה של
בעיות ת"ש
אצל פקודים

נמנעת
מהחילים
האופציה לצאת
הביתה לזהותם
הלא צבאית

פירוק מסגרות
חברתיות
לטובת צמצום
חיכוך בבידוד

אירועים ערכיים
נורמטיביים
עקב שהייה
מומשכת

אתגרי הבידוד ברמה האישית: הגבלת המרחב האישי, הגבלת התקשורת הבינאישית, הגדלת הנטל על בן הזוג והריחוק מהמשפחה, כמו כן היכולת לפעול תוך משמעות וערך.

שלב שני – בידוד ביחידה

בידוד ביחידה – עקרונות פעולה

מטרות

1. מימוש תכנית הבידוד היחידתית.
2. ניהול אקטיבי ומתמשך של האירוע.
3. בניית מנגנונים פיקוד וניהול מותאמים.
4. שימור "אורך נשימה".
5. שימור חוסן הפרט ולכידות המסגרת.

מידע וידע, עשויים לסייע בהתמודדות הפרט. מתן מידע לגבי המחלה ואופן ההדבקה, לטובת הפחתת העמימות והרגעה ביחידה לצד חידוד האחריות למניעת הזבקת אחרים. בקרב המבודדים יזע בנוגע לאופן ההתנהלות הצפויה במתחם הבידוד לרבות המעטפת הלוגיסטית, ההנחיות והנהלים – יסייעו ביצירת וודאות לפרט.

שימור שגרה ורציפות ביחידה כבסיס לחיזוק החוסן האישי והיחידתי - הן בקרב המבודדים והן בשאר היחידה. **ניתוח משימות הליבה וקביעת יעדים ישימים** אל מול אתגרי התקופה. במקביל, **ניהול שגרת בידוד** מתוכננת לשמירה על בריאותם ותחושת השייכות של המבודדים ליחידה (ראה נספחי כלים).

קשב מפקדים מענה על שאלות, בירור חרדות ומתן מענה לצרכים. **שיח תכוף וישיר**, רגישות ואמפטיה יאפשרו הצפה של סוגיות פשוטות ומורכבות כאחד. קיום שיח מפקד מרחוק בידאו לפחות אחת ליום תאפשר לצמצם מעט את הריחוק וכן תהווה כלי בידי המפקדים לעקוב אחר גילוי סימני מצוקה אפשריים.

פורום למידה תכנון השלב הבא לאור תרחישים אפשריים, למידה בין ארגונית מיחידות תחלואה ופנים ארגונית בתוך הפורום המוביל של היחידה. **זיהוי כוחות ומשאבים בקרב אנשי היחידה לצד קיום תהליכי תחקור ולמידה** מהווים הזדמנות לצמיחה ולחיזוק חוסן היחידה.

שלב שלישי – יציאה מבידוד

ניהול האירוע של חולה ביחידה משבש את רצף תפקוד היחידה לזמן לא מבוטל, חווית פיצול הקשב היחידתי מסתיימת ויש להחזיר את היחידה לשגרה באופן אפקטיבי.

היציאה מבידוד כשלעצמה הינה חוויה חיובית עבור המבודדים ושאר היחידה, עם זאת ייתכנו מספר אתגרים:

- שחיקת משאבים מנטליים עקב השהייה בבידוד
- חשש להיכנס לבידוד נוסף ו/או אי דיווח על תסמינים
- הסתגלות מחדש לנורמות היחידה
- פגיעה בלכידות המסגרת לאור חוויית הפיצול

המטרה – יצירת המשכיות בתפקוד היחידה ושימור כללי הריחוק בהתנהלות היחידה על פי הנחיות צה"ל

תפקידי המפקד לאחר האירוע

- ליצור תחושת המשכיות ורציפות בין אירועי העבר, להווה ולעתיד.
- ניתוח השלכות האירוע על תפקוד האנשים, תשתיות ועמידה במשימה.
- ניהול השלכות אירוע הקורונה בהקשרי יעדים, משימות, סד"כ.
- תחקור ולמידה.
- חזרה לשגרת ריחוק והקפדה על הנחיות צה"ל.

דגשים לשיח מפקד:

- העברת מידע ומסרים ברורים וחיבור מחדש למשימות היחידה תוך הבהרת אופן ההתנהלות המצופה מהחיילים ומהפקדים.
- מתן לגיטימציה לרגשות ותחושות העולות הן כתוצאה מאירוע התחלואה והן ביחס לאתגרי התקופה.
- שיתוף בלקחים ברמה האישית וברמה הארגונית.
- הנחיות לחזרה לשגרה.

תקשורת פנים - מסרים למפקדים

עקרונות מרכזיים למפקדי היחידה:

- **שלטו בנרטיב היחידתי** – הזינו את היחידה במידע, אל תתנו למשרתי היחידה להיות מוזנים ממידע חיצוני ולהניח הנחות שגויות. כך תוכלו לייצר גם רוגע בקרב ההורים.



- **אל תתנו לשמועות ו"פייק ניוז" לרוץ ביחידה** – נהלו את זרימת המידע באמצעות תקשורת יזומה ומהירה. ניתן לעקוב אחר ערוץ הטלגרם של צה"ל https://t.me/joinchat/AAAAAFTifsPYEle48SP_Ww המידע האמין ביותר בזמן אמת.

- **גרמו לחיילים לשדר לויאליות כלפי היחידה והצבא** – תנו ביטחון למשרתי היחידה שהחלטות המתקבלות כרוכות במחשבה רבה ושיקול דעת, ושהן הטובות והנכונות ביותר עבור היחידה ועבור צה"ל.

- **הציגו למשרתי היחידה את כל הפעולות** שאתם עושים כדי לייצר סביבת בטוחה, זכרו שחלק מהחיילים נמצאים באי ודאות וחשש להידבקות בשל החשיפה לחולים.

- **ההנחיות בישראל ובצה"ל מתעדכנות ערב-ערב כיצד זה משפיע על משרתי היחידה ביום למחרת? הסבירו מידי יום.**

שאלות שחיילי היחידה מעלים ויש צורך לספק להן מענה רציף:

- איך אני יודע שצה"ל עושה מה שצריך כדי להגן עלי מהידבקות ביחידה?

- האם יש לי את כל הציוד הנדרש בכדי שאוכל להיות מוגן?

- האם יש לי את כל הציוד הנדרש כדי לשהות ביחידה?

- מה יקרה אם ימצאו עוד חולים ביחידה?

- איך אני יודע שמי שנשאר ביחידה לא חולה?

- איך אני יודע מי בבידוד ומי לא?

- מה מצבם של החולים? איפה הם נמצאים? מי מטפל בהם?

- למה לא מוציאים את החיילים שנדרשים לבידוד הביתה?

- אם אני לא מרגיש טוב למי אני פונה?

מסרים פיקודיים

מסרים מרכזיים ברמה היומית:

- תמונת מצב כללית ביחידה תוך שמירה על חיסיון הפרט. תמונת חולים, בריאים ומבודדים.
- המשימות המרכזיות של היחידה לאור מצב התחלואה ומה משתנה במשימות לאור המצב.
- צה"ל עושה הכל על מנת להגן עליכם מתוך דאגה לבריאותכם ובריאות ההורים והמשפחות שלכם ולכן הבידוד נעשה ביחידה.
- המבנים והתשתיות ביחידה הותאמו לתנאי המצב ויש אזורים של בריאים ומבודדים (לפרט מהם), ילינה בחדרים עפ"י הנחיית בריאות הציבור של צה"ל, משיכת מזון והגינה בחדרים. יצרנו לכם את התשתית המיטבית כדי שנוכל לקיים פה שגרת יחידה גם לאור המצב.
- קיימים גורמי רפואה ביחידה והם יתנו מענה לכל מי שמרגיש לא טוב, במידה ומישהו לא מרגיש טוב יש ליצור קשר עם גורמי הרפואה ביחידה.
- חל איסור לעבור על כללי הבידוד, אנא שמרו על עצמכם ועל החברים שלכם.
- החיילים שחולים הועברו לכפר המחלימים באשקלון/ מרפ"א צפון ושם מטפלים בהם היטב. נעדכן מדי יום על מצבם.
- כל עוד תשמרו על כללי הריחוק וההיגיינה והפרדה מוחלטת בין מבודדים לחולים נוכל לשלוט בהדבקה ולצמצם אותה. זה תלוי אך ורק בנו.
- המצב יימשך כך לפחות 14 ימים רצופים עד שנדע מה מצב התחלואה ביחידה.
- אני סומך עליכם ועל ההתנהגות שלכם לאור המצב, נמשיך לעשות את משימות היחידה גם לאור המצב ובטוחני שנצא ממנו בהקדם.
- בכל בעיה תוכלו לפנות למפקדים הישירים שלכם.

מסרים פיקודיים

דגשים לשיח מפקד עם ההורים - חולה קורונה ביחידה

משוחח עם המשפחות מינימום מ"פ או מפקד יחידה, בכדי להכיל את מורכבות השיח.

מסרים מרכזיים:

א. תמונת מצב כללית ביחידה תוך שמירה על חיסיון הפרט.

ב. ההנחיה לבידוד בתוך היחידה הינה החלטה מטכ"לית, מתוך דאגה לאוכלוסייה הרחבה, להורים ולמשפחה. המבודדים מחוץ ליחידה, מבודדים בביתם בכדי לשמור עליהם ועל משפחותיהם.

ג. תנאי הלינה והמחייה ביחידה הותאמו עפ"י הנחיות הבידוד – לינה בחדרים חדשים בכמות מצומצמת, משיכה של מזון מחדר האוכל ומוצרי היגיינה, נוכחות חופ"ל.

ד. קיימת נגישות פיזית לגורמי רפואה ובתי חולים.

ה. קיימת מעורבות גבוהה של המפקדים גם הבכירים שבהם.

ו. יש להוסיף כי אנו (המערכת) נפעל על מנת לדאוג לכל האנשים אשר היו בסביבת החולה (ניטור, השגחה וכו'), וכי הוא יכול להיות רגוע וממוקד בהחלמתו.

ז. מדוע לא בודקים את כולם – ההתנהלות הינה בהיוועצות מתמדת עם חיל

הרפואה ומשרד הבריאות. כרגע, נבדקים משרתים, המפתחים תסמינים. חייל שחש לא בטוב בכל תסמין, עליו לעדכן את מפקדו הישיר, שידאג כי ייבדק על ידי חופ"ל ו/או רופא.

3. יש לאפשר להורים להתייחס ולהעלות כל חשש אפשרי בעניין. לא לקטוע ולא לענות תשובות לאקוניות. סוגיות שעל המפקד לברר בכדי להשיב עליהן, יענה כי יבדוק ויחזיר להם תשובה.

כלי ברה"ן

המלצות מחלקת ברה"ן להתמודדות עם מניעת שחיקה לחיילים הנמצאים בבידוד ביחידה

בידוד הינו אמצעי קיצוני יחסית, שתכליתו למנוע את התפשטות הנגיף באמצעות צמצום מגעים חברתיים. תנאי הבידוד עלולים ליצור מצוקה נפשית בקרב המבודדים במהלכו בתומו, להלן מספר עקרונות שבאמצעותם תוכל להקטין את המצוקה הנפשית ולהעצים את תחושת המסוגלות והחוסן.

עקרונות למניעת שחיקה לחיילים הנמצאים בבידוד ביחידה - "משמרת"

מתן מידע – מבודדים עלולים לפרש מיחוישים שונים כהיזבקות במחלה. תקף את תחושת החרדה, אך מסגר אותה אל מול מידע אובייקטיבי. תן מידע זמין אובייקטיבי ומבוסס לגבי המצב ומנע שמועות ופרשנויות.

שמירה על קשר – קיים עם החייל המבודד קשר רציף ועודד חברים מהיחידה לשמור איתו על קשר, בשיחות וודא כי מקבל מענה לכל צרכיו (מזון, תקשורת, אמצעים להפגת שעמום וכן נמצא בקשר עם משפחתו וגורמי תמך אחרים). התמקד בדברים שיש לך יכולת להשפיע עליהם תוך נרמול הקושי, הדגשת מחויבות והבעת אמון בחיל ובמסוגלותו.

משמעות – הענק משמעות ערכית **לעשייה** בעתות משבר על אף הבידוד (לציין כי חייל בבידוד אינו חולה ויכול לתפקד/ללמוד / לבצע משימות בהתאם להנחיות הבידוד). ציין כי הבידוד הינו בעל ערך של מניעת נזק למשפחתו לאחרים, גם אם אינו מבחירה וכרוך באובדן חופש זמני.

רגישות לפרט – הקפד על זמינות וקשב פיקודי, תוך רגישות לתגובות השונות שעלולות להתעורר נוכח המצב. אמץ גישה חיובית ואופטימית, שדר יציבות תפקוד ואיזון והדגש כי מדובר במצב זמני. תן לגיטימציה לביטוי רגשי, שיחות ונטילציה - קיום שיחה תסייע בהתמודדות ושמירה על הרציפות התפקודית.

תמוך את המסגרת – וודא שמירה על שגרת יום, פקודות ונורמות צבאיות חרף הבידוד והמצב, הללו יסייעו לחיילך לחוש כי הם נמצאים במקום בטוח. יחד עם זאת ניתן לייצר פעילות טוענת מצברים דוגמת: פעילות ספורטיבית, מוסיקה, תפילה, מדיטציה, שיתוף רגשי, הרפיה וכד'.

מצב לינק לשיטת אדמונד ג'קובסון תרגול טכניקות כיווץ והרפיה שרירית להפחתת מתח לחץ וחרדה.



https://youtu.be/4h_valJQSE0

בכל החמרה במצב החייל ניתן לפנות להתייעצות עם קב"ן היחידה.

כלים חינוכיים - ערכיים

בחלק זה מובאים לפניך כלים, המאפשרים התמודדות עם אתגרי שלבי התחלואה ביחידה. יש להשתמש בכלים המצורפים לאור מסרי ההסברה הבאים:

- במציאות זו עלינו לפעול **באחריות**, להוות **דוגמא אישית** בהתנהגותנו הן כלפי שאר משרתי צה"ל, הן כלפי עצמנו והן כלפי האוכלוסייה האזרחית.
- **הקפדה על כללי המשמעת** הנדרשים בתקופה זו נועדה לשמור על כשירותו המבצעית של צה"ל. עמידה בנהלים שומרת על עצמנו ועל חברינו ליחידה. עלינו לנהוג בסולידאריות ובערבות הדדית ביחידה ומחוצה לה.
- **לכידות המסגרת** הינה מרכיב משמעותי בחוסנו של צה"ל. דווקא בעת הזו המפקד נדרש לעשות ככל הניתן כדי לשמר את תחושת הלכידות על אף הצורך בשמירה על המרחב אישי.
- יש לטפח בקרב המפקדים והפקודים צוהר לחשיבה מקורית, יוזמה ומציאות פתרונות יצירתיים וניצול הזמן בדרך מיטבית.
- דווקא בתקופה מאתגר זו, יש להקפיד על **שיח פיקודי בין מפקד לחייל**, להיות בקשב, להכיל, לכוון, לראות – להיות מפקד! (גם במידה והמפקד לא עם חייליו, חשוב לקיים איתם שיח שוטף ומפגש לפחות פעם ביום- גם אם באמצעות כלי מקוון)

כלים לשיח מפקדים בתחום החינוכי- ערכי

חיזוק כשירות המפקדים להובלת שיח ערכי- סדנא לקיום שיח בין מפקד לפקודיו. מאפשר למפקד להבין את הפרט, לתת מענה לסוגיות המטרידות אותו ולגייס את המרכיבים הקוגניטיביים והרגשיים של החייל ודרך כך להשפיע עליו לביצוע מיטבי של המשימה הצבאית

[קישור לפירוט על הסדנא ואופן הזמנתה](#)



• **כשירות ערכית במציאות הקורונה- [פלאיר](#)**

• **שיעור מפקד בנושא אחריות אישית בתקופת קורונה [קישור למערך](#)**



• **ארגז כלים למפקד לניהול שיח ערכי במסגרת שגרות היחידה- [קישור](#)**

• **"2 כאן קודקוד"- ניצול הזדמנות לשיח ערכי**



• **ניתוח אירוע- ניתוח אירוע מייצר הזדהות עם חיילים, מפקדיהם ועם פעולותיהם הערכיות**

כלים חינוכיים - ערכיים

בשלב בו המסגרת נמצאת בבידוד, אנו מציעים מגוון של כלים מתחומי התוכן השונים של חיל החינוך שהמפקד יוכל לעשות בהם שימוש כהזדמנות לניהול שיח

מצפן מורשת - סדרת סרטי מצפן מורשת מנגישה עבורכם, המפקדים סיפורי

מורשת קרב נבחרים - [קישור למצפן מורשת](#)

ציון חגים ומועדי ניסן אייר - במצב שבו מסגרת נמצאת בבידוד, ישנה חשיבות לשמירה על השגרה של פעילות החינוך בצה"ל והערכות למועדים אילו בכדי להגביר את חוסן המסגרת ואת איתנות הפרט גם בימים של בידוד וריחוק מהבית או מהיחידה.

יום השואה - "קולכם שמעתי" - אסופה המביאה את קולות הנספים והניצולים. האסופה מזמנת שיח במעגלים יחידתיים ומאפשרת קריאה והתבוננות אישית

וקבוצתית בזיכרון המשפחתי, הקהילתי והלאומי. [קישור](#)

יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל - מפגש המתבסס על 4 מערכים מובנים הכוללים עדויות מצולמות של שורדי שואה ודור שני, שירים וקטעי קריאה.

במהלכה ישתפו החיילים במחשבות על לקחי העבר, אתגרי ההווה, והעתיד המשותף. זום בסלון. [מערכ 1](#), [מערכ 2](#), [מערכ 3](#), [מערכ 4](#)

יום העצמאות - בין השמשות - הצעה לשעת מפקד העוסקת בתפר שבין יום הזיכרון ליום העצמאות. [מערכ שיעור](#), [זף מקורות](#)



כלי תרבות והעשרה

הופעות לייב - הופעות חיות בכל ערב של אמנים מפורסמים ישראלים יחד עם הלהקות הצבאיות המופנות במיוחד לחיילי צה"ל - ניתן לשלב זאת כערב תרבות - **קיים באתר מחוברים לצה"ל**

מסיבת אוזניות - אפשרות לקיים מסיבה להפגת האווירה בלייב, המאפשר שמירה על הפקודות וההנחיות - **תיאום עם סגל החינוך ביחידה**

תרבות והעשרה - סרטונים קצרים המעשירים את העולם התרבותי של החייל - ברמת הפרט - **קיים באתר מחוברים לצה"ל**

דקותיים - סרטו קצר המעביר מידע בנושים שונים ומאפשר קיום שיח חינוכי ערכי לאחריו. **את הכלים ניתן למצוא דרך אתר "מחוברים לצה"ל" ודרך סגלי החינוך ביחידה - "מחוברים לצה"ל" בכף היד, ובפייסבוק**



כלים מתחום מדעי

ההתנהגות

פיקוד מרחוק

המשימה הפיקודית העיקרית היא **לייצר מרחב פעולה שמתאפיין ב"ביטחון פסיכולוגי"** – בו יתאפשר לפקודים להביע את עצמם בפתיחות, לשאול שאלות, להעלות קשיים לבקש סיוע (מעמיתים ומפקדים) לדווח על טעויות ולהעלות הצעות לשיפור. מרחב פעולה שכזה מאפשר עצמאות, יוזמה וחשיבה מערכתית הנדרשות לתפקוד מיטבי, בעיקר כאשר המפקד לא יכול להיות נוכח. התנהגויות המעודדות "ביטחון פסיכולוגי" הן נגישות – זמינות והקשבה, הזמנה לקבל משוב ודוגמא אישית של הודאה בטעויות והפקת לקחים.

פרקטיקות לכידות משימתית

פרקטיקות	לכידות משימתית – שמירה על מת"ח א"ב
לחדד בכל שבוע מה ההישג הנדרש, על מה מוותרים ועל מה לא מוותרים. אפשר ורצוי ע"י מסר בסרטון וידיאו מצולם. לחדד מסרים של הצורך והיכולת לפעול בצורה יצירתית וגמישה.	מקום ראשון - הסכמה שהצלחת המשימה במקום הראשון
לחגוג את הניצחונות הקטנים, את פריצת המחסומים, את ההתאמות למצב החדש.	תגמול ההשתייכות לקבוצה
לייצר תוצרים משותפים ורלוונטיים, גם קטנים, ולשתף בהם את כל היחידה	חוויות הצלחה במשימות המשותפות
שיחה קבועה פעם ביום/יומיים עם כל הסגל - שיחת וידאו/ועידה: - בניית תמונת מצב – מלמעלה למטה ומלמטה למעלה, כולל הזדמנות לכירור, שאילת שאלות, וסגירת פערים לביצוע המשימות. - גזירת משימות וחלוקת משימות + תג"ב סיכום משימות שבוצעו עד כה וגזירת המשימות להמשך. - הגדרת מועד המפגש הוירטואלי הבא.	אופן מוסכם להשגת המשימה
הפצה לכלל היחידה אחת ליום /יומיים – תמונת המצב, המשימה שלנו כיום, במה יש להתמקד. העברת מסרים ברורים תוך התייחסות למשימה שיש לבצע וכיצד לעשות זאת	בהירות המשימה המשותפת- משימה משותפת ברורה ומוסכמת

כלים מתחום מדעי ההתנהגות

ניהול שגרה צבאית - שגרה יומית בבידוד לדוגמה:

שעה	לו"ז	הערות
07:00-07:30	השכמה	
07:30-08:00	גלח"צ, חיטוי חדרי שירותים ומקלחות	
08:00-08:30	ארוחת בוקר	פריסה
08:30-09:00	שיחת מפקד (וידאו) - פתיחת בוקר	1. איך עבר הלילה? 2. איך מרגישים? 3. מה חסר? 4. מה מתוכנן להיום? 5. הידעת - אחד מחברי הצוות מספר על עובדה מעניינת.
09:00-10:00	שיעור חינוך	
10:00-11:00	זמן פנוי, חיטוי חדרי שירותים ומקלחות	
11:00-12:00	מד"ס	קביעת אחראי כש"ג בכל מתחם
12:00-13:30	ארוחת צהריים ומקלחות	
13:30-14:15	הכשרה מקצועית מרחוק	קישור הסבר לשימוש בתוכנת Microsoft Teams
14:30-16:15	הכשרת העשרה מרחוק	
16:30-17:00	שיחת מפקד בכיר (סא"ל/רס"ן)	
17:00-18:00	ארוחת ערב	קבלת שבת או ערב חג - בוידאו עם יתר היחידה
18:00-19:30	פעילות הפגתית	סרט, הופעה או הרצאת אורח (בוידאו), חגיגת יום הולדת וכו'
19:45-20:30	סיכום יום ועיקרי היום שהיה בצה"ל ובעולם	
21:00	פריסת לילה	במקביל ישיבת מפקדים לסיכום היום ואיסוף תובנות מכלל הפלוגות. דיוק הלו"ז של היום הבא במידה ונדרש.
22:00	כיבוי אורות	

כלי אימון גופני

כושר קרבי במרחב המצומצם

תמיד ובטח בתקופה זו חשובה פעילות גופנית.

לשימושכם פעילות גופנית ממוקדת המשלבת תרגילים פשוטים הניתנים לביצוע במרחב המצומצם/הפתוח ללא אמצעי עזר.

מומלץ כי בתחילת השהות בבידוד תיבנה תכנית כושר גופני מותאמת מול קא"ג היחידה.

לפניך 3 סוגי דוגמאות של אימונים שונים לפי רמות קושי שונות הניתנות לביצוע ללא אמצעי עזר.

[לצפייה לחץ כאן](#)

בנוסף, לכל מערך אימון מצורפים סרטונים ותמונות לביצוע נכון ומדויק של התרגילים.

לכל שאלה/הבהרה מוזמנים להתעדכן [באתר כושר קרבי](#) או לפנות למחלקת הכושר הקרבי

בברכה,

מחלקת הכושר הקרבי