

המדריך המקיף והמלא למתגייסים ולמשפחות

2026



אילנה כהן

המידע נאסף ונכתב מתוך נסיון כאמא לשני לוחמים, ומחידע החופים ברשת

תוכן עניינים

שער ראשון: פתיחה וצידה לדרך

- דבר המחברת – מי אני ולמה המדריך הזה? עמ' 4
- להיות "מיכל" – ארגז כלים רגשי להורים עמ' 5
- מגדלור של חוסן – תקשורת מחזקת עמ' 6

שער שני: המדריך המעשי לאריזה והתארגנות

- בחירת תיקים וציוד ליום הגיוס עמ' 8
- בירוקרטיה, מסמכים וארנק עמ' 9
- בירוקרטיה אזרחית לפני הגיוס עמ' 10
- אריזה חכמה: ביגוד, נעליים ושינה עמ' 11
- טיפ לכביסה בתנאי שטח עמ' 12
- הוראות כביסה למדים טקטים עמ' 13
- טואלטיקה, רפואה והיגיינה עמ' 14
- עזרה ראשונה, תרופות ובריאות עמ' 15
- גיוס עם ADHD עמ' 16
- "כוכבים" – המדריך לכרטיס הקניות עמ' 18
- צ'ק-ליסט "סיירת" מרוכז (לפני שיוצאים) עמ' 23

שער שלישי: יוצאים לדרך – יום הגיוס בבקו"ם

- מה קורה בשרשרת החיול? עמ' 26
- התמודדות עם שיבוץ לא רצוי בבקו"ם עמ' 27
- טיפים חובה לבקו"ם עמ' 28
- השי של מועדון "יותר" ופרטים על המועדון עמ' 30
- בריאות ורפואה בצבא: המדריך המלא להתנהלות נכונה עמ' 31

שער רביעי: העורף המשפחתי – הלב של המדריך

- רגע של נשימה: על שינוי התפקיד ההורי שלנו עמ' 37
- ניתוק חבל הטבור: הקשר מול המערכת הצבאית עמ' 40
- מבט מהצד השני: על המפקדים הצעירים עמ' 41
- לדבר חרדה – בין הילד להורה עמ' 42
- דאגות מהשטח: שאלות ותשובות עמ' 44
- מדריך השרדות להורים עמ' 50
- אהבה בקופסה: כל מה שצריך לדעת על משלוחי "כוורת" עמ' 51
- טלפונים וקישורים חשובים עמ' 52
- קהילות הורים עמ' 53
- ארגון "הנפשות הפועלות" עמ' 54

שער חמישי: סיום

- "אני נשבעת" – מכתב אישי ממני עמ' 57
- תפילה לשלום חיילי צה"ל עמ' 58

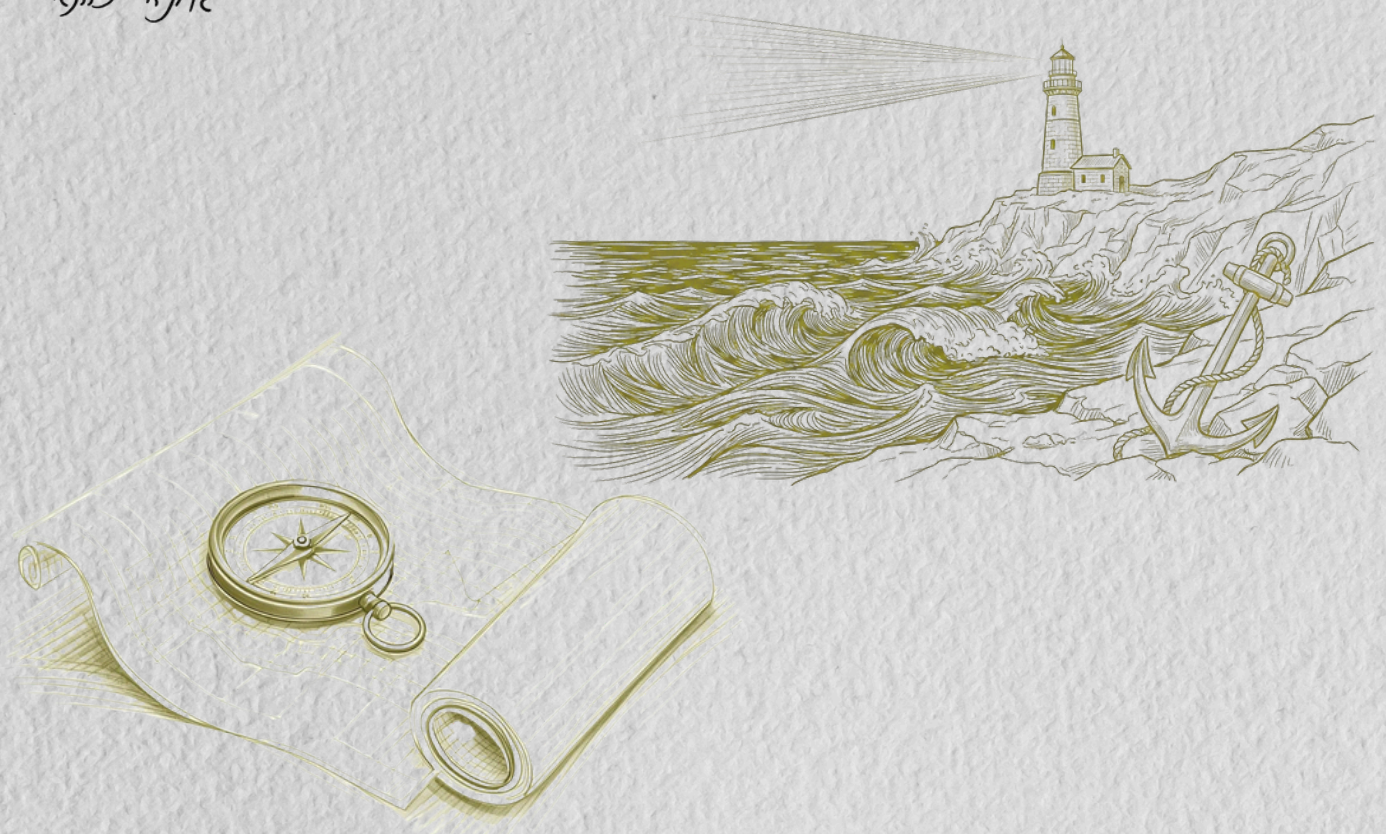
המידע נאסף ונכתב מתוך נסיון כאמא לפני לוחמים, ומאידע החופיע ברשת

שער ראשון:

פתיחה וצידה לדרך להורים

"המשפחה היא העוגן, החינוך הוא המצפן"

אילנה כהנא



- דבר המחברת – מי אני ולמה המדריך הזה? עמ' 4
- להיות "מיכל" – ארגז כלים רגשי להורים עמ' 5
- מגדלור של חוסן – תקשורת מחזקת עמ' 6

מי אני ולמה כתבתי את המזריק?

שמי אילנה כהנא.

בכובד המקצועי שלי אני בין היתר מזריכת הורים מתמחה ב-ADHD, אבל כאן אני כותבת אליכם קודם כל כאימא לפני לוחמים. אני לוכדת היטב את תחושת חוסר האונים והבלבול לקראת הגיוס הראשון.

כאמא "מגוייסת", הייתי נותנת המון כדי לקבל לידיי מזריק כזה, אבל פשוט לא היה כזה במנצא. לאורך השנים, מתוך הניסיון האישי, המפגש עם הורים בקליניקה, וניהול קהילת הוואטסאפ של הורי מחזור אוגוסט 25 בשריון, קיבלתי כאן את הידע, הניסיון והתשובות לכל השאלות שעלו מהשטח.

המטרה שלי היא אחת: להעניק לכם עוזן של ודאות.

הבהרה משפטית חשובה: מזריק זה נוצר מתוך ניסיון אישי, וכן מהניסיון המקצועי של הכותבת כמזריכת הורים, במטרה להעניק כלים פרקטיים ורגשיים למשפחות מתגייסים וחילאים. המידע המופיע במזריק, לרבות סעיפי הרפואה וההתנהלות מול המערכת הזכאית, מוגש כשירות לזיכור ואינו מהווה תחליף לייעוץ רפואי, מקצועי או פסיכולוגי, ואינו מחליף בשום אופן את פקודות מכ"ל או את ההנחיות הרשמיות של גורמי הצבא. ההסתמכות על המידע והשימוש בכלים המוצעים במזריק הינם על אחריות הקורא בלבד. הכותבת, או כל גוף, ארגון וואו עמותה המשתפים מזריק זה, לא יישאו באחריות לכל נזק, עיכוב או בעיה, ישירים או עקיפים, שייגרמו כתוצאה מהסתמכות על התוכן. בכל מקרה של ספק רפואי או התנהלותי, יש לפנות לגורמים המוסמכים בצה"ל.

כמה מילים אישיות ממני אליכם, ההורים, חברים ושותפים לדרך.

אני כותבת לכם כאמא שכבר מכירה את המסלול ועוברת את הימים האלה בדיוק כמוכם. כרגע שהם עולים על האוטובוס בבקו"ם, הלב שלנו, כמו שלהם, יוצא מאזור הנוחות ועובר אל הלא נודע. הגעגוע מתחיל מיד, והחשש מהמערכת החדשה, מהמפקדים ומהמרחק הוא טבעי לגמרי.

לצד החשש, יש כאן גם שלב של גאווה עצומה: המעבר לעצמאות, למדים, ולהגדרה האמיתית שלהם כבוגרים. התקופה הקרובה תביא איתה גם סדר חדש של סככי יציאות שיאפשרו לנו להתחיל לספור את הימים עד למפגש.

כדי לעבור את התקופה הזו יחד, ולהיות להם לעוגן יציב מול כל השינויים, הנה ארגז הכלים שלנו לעורץ איתן:

1. להיות "מיכל" ולא "מתקן" (איך להגיב כשקשה) כשחייך משתף בקושי, בהלם של הימים הראשונים או בספק, התגובה האוטומטית שלנו כהורים היא לנסות "לפתור" את הבעיה. אבל לרוב, הם לא מחפשים פתרונות – הם פשוט צריכים מקום לפרוק.

 - **הקשבה נקייה:** פשוט היו שם. תנו להם לסיים לדבר בלי לקטוע עם "כסוף יהיה בסדר" או "כולם עוברים את זה".
 - **בלי עצות לא מבוקשות:** הם נמצאים עכשיו במציאות שאנחנו לא באמת יכולים להבין מהסלון בבית. אל תציעו פתרונות אלא אם התבקשתם מפורשות.
 - **שאלות מעצמות:** במקום להנחית פתרון, נסו לשאול: "מה אתה חושב לעשות?" או "מה יעזור לך כרגע מולי?". זה מחזיר להם מיד את תחושת המסוגלות והשליטה.

2. **המגדלור של המסך (תקשורת בשיחות הביתה)** בשיחת הווידאו הראשונה, או אפילו בשיחה קולית, הילד מחפש את הביטחון בקול ובעיניים שלנו. שפת הגוף שלנו מדברת חלק יותר מהמילים.

- **שזרו "מחזה לראותך"**: הכעות הפנים וטון הדיבור שלנו צריכים לשדר אהבה, חום וגעגוע – לא חרדה, פחד ודאגה. הם צריכים לראות שאנחנו סומכים עליהם.
- **Fake it till you make it**: אם קשה לכם – תתאמנו על זה מול המראה. אנחנו צריכים לשדר יציבות. אנחנו הגב, המקום הכוח, המגדלור והעוגן שלהם מול המסגרת הנוקשה.
- **לנשום לפני שולחנים**: גם בהודעות כתובות, קחו נשימה עמוקה לפני השליחה. ודאו שהמסר שיוצא הוא מסר שסומך, בונה ומחזק.

3. **שאלות מטעניות בשיחה (מה כן ומה לא)**

- **מה כן לשאול**: שאלו על ה"ביחז" (החברים לאוהל/לחצר, המפקדים), על החוויות היומיומיות (מה אכלתם בחצר האוכל? הצלחת קצת לנוח?), ועל ההתאקלמות (הנעליים החדשות נוחות? חסר לך ציוד?).
- **מה לא לשאול**: הימנעו משאלות שיורעות חשש ("אתה מפחד?", "היה לך קשה מאוד?"), אל תעמיסו את הקושי האישי שלכם ("אני לא יסנה בלילות מדאגה") ואל תהיו מקור לחדשות מלחיצות מהבית.

4. **הכלים שלנו לחוסן אישי**

- **להשלים את החיבוק במילים**: אם לא הספקתם להגיד הכל בשער הכקו"ם, כתבו להם וואטסאפ (גם אם הטלפון כבר כבוי בתיק) עם כל מה שרציתם להגיד. הם יקראו את זה בשעת ת"ש וזה ייתן להם המון כוח.
- **השגרה כפקודה**: השמירה על סדר היום שלנו – העבודה, הטיפול בשאר המשפחה, או אפילו קפה עם חברה – היא המשימה המבצעת שלנו. חייל שיוזע שהבית מתפקד הוא חייל שקט יותר.
- **הכוח שבקהילה**: החרדה גורמת לקפאון, אל תשמרו בלבד. דברו, תכבו ותפרקו יחד עם הורים אחרים. רק מי שנמצא בנעליים האלו מכין באמת מה עובר עלינו. נמשיך להיאחז בכל הודעה של "הכל בסדר", נהיה גאים במתגייסים שלנו עד השמיים, ונתפלל שילכו לשלום ויחזרו אלינו לשלום – חלקים בגוף ובנפש.

שלכם בחיבוק ובשותפות

אילנה כהנא

שער שני:

המדריך המעשי לאריזה והתארגנות

"זה לא המקום שבו אתה נמצא,
אלא האופן שבו אתה בוחר לצמוח בו."



- בחירת תיקים וציוד ליום הגיוס עמ' 8
- בירוקרטיה, מסמכים וארנק עמ' 9
- בירוקרטיה אזרחית לפני הגיוס עמ' 10
- אריזה חכמה: ביגוד, נעליים ושינה עמ' 11
- טיפ לכביסה בתנאי שטח עמ' 12
- הוראות כביסה למדים טקטים עמ' 13
- טואלטיקה, רפואה והיגיינה עמ' 14
- עזרה ראשונה, תרופות ובריאות עמ' 15
- גיוס עם ADHD עמ' 16
- "כוכבים" - המדריך לכרטיס הקניות עמ' 18
- צ'ק-ליסט "סיירת" מרוכז (לפני שיוצאים) עמ' 23

1. בחירת תיקים, אריזה והתארגנות כללית

- **התיק הגדול:** מומלץ להצטייד בתרמיל גב בנפח של כ-90 ליטר (הזכא אמנם מספק צימדין, אך תרמיל גב איכותי נוח בהרכה לסחיבה).
- יש עיריות ומועצות שמחלקות תיק שי למתגייסים – לרוב הוא ממש איכותי ושימושי.
- **התיק הקטן (תיק אישי):** יש להביא תיק גב קטן שילווה את המתגייס לכל אורך שרשרת החיול ביום הגיוס (כ-30 ליטר), בעוד התיק הגדול יישלח לתא המטען של האוטובוס. בהמשך השירות, התיק הקטן ישמש ליציאות הביתה (אפסרים או ליוצאים יומיות).
- **ציהוי בולט ושחירה על הציוז:** עשרות תיקים נראים בדיוק אותו הדבר. חובה לסמן את התיק באמצעות סרט בולט, טפט, ותג עם שם וטלפון. מומלץ מאוד להוסיף AirTag לתיק. בשום אופן אין להשאיר את התיקים ללא השגחה, אפילו לא לרגע.
- **אריזה בוואקום:** על מנת לחסוך מקום, מומלץ לארוז בגדים בשקיות ואקום ולהצטייד במשאבת ואקום קטנה. עם זאת, בשום אופן אין להכניס כלי רחצה לשקיות ואקום, שכן הן עלולות להתפוצץ ולהרוס את הציוז בתיק.
- **ציזה ליום הגיוס בבקו"ם:** יום הגיוס הוא ארוך והארוחות עלולות להתעכב. חובה לקחת בתיק הקטן בקבוק מים קרים, כריכים והרכה נשנושים (מעולה גם לגיבוש עם החכר'ה החדשים).



2. מסמכים, ארנק ובירוקרטיה

- **מסמכים שחובה להביא:** תעודת זהות, צו גיוס (להכין מספר עותקים), פרטי חשבון בנק מודפסים ורישיון נהיגה בתוקף.
- **רפואי:** אישורים רפואיים עדכניים, סיכומים מרופאים מומחים ופנקס חיסונים במידת הצורך.
- **ארנק:** לקחת רק את מה שצריך ליום הגיוס. כרטיס אשראי וכסף קטן ושטרות למכונות השתייה ולשק"מ. רצוי להשאיר בבית כרטיסים מיותרים (כמו כרטיס קופת חולים וכדומה).
טקסט הפסקה שלך
- **גיבוי למקרה חירום:** חובה להשאיר להורים בבית עותק מצולם של כל המסמכים ושל תכולת הארנק.
- **מעקב ורישום:** להביא בכיס פנקס קטן ועט, על מנת לרשום במהלך שרשרת החיול כל ציוד שחסר ויהיה צורך להשלים או לקנות לשבת.



חזש באתר "מתגייסים": איזו אישי להורים ומלווים

זה"ל השיק לאחרונה מערכת חזשה המאפשרת לכם, ההורים, לקבל גישה למידע הרלוונטי על תהליך הגיוס של הילד.

מה תוכלו לראות במערכת?

- צפייה בנתונים האישיים של המלש"ב.
- מעקב שולף אחר נתונים ותהליכי הגיוס.
- צפייה במידע על תחנות המיון השונות.

איך מתחברים?



1. המלש"ב נכנס לפרופיל האישי שלו במערכת "מתגייסים".
2. הוא מגדיר הרשאות צפייה עבורכם (ניתן להוסיף עד 2 מלווים).
3. מיד לאחר מכן, יישלח אליכם לטלפון הנייד קישור ייחודי.
4. התחברות פשוטה ומהירה באמצעות סיסמה חד-פעמית (OTP).

המערכת מאפשרת לכם לשמור על אצבע על הדופק, ולקבל נגישות למידע. מומלץ לבקש מהמלש"ב שלכם להוסיף אתכם למערכת כבר עכשיו!

לכניסה לפורטל: www.guardian.digital.idf.il

בירוקרטיה אזרחית לפני הגיוס

"סגירת קצוות אזרחיים לפני שמתגייסים"

לפני הגיוס, מומלץ להסדיר מספר עניינים בירוקרטיים מול האזרחות כדי למנוע אי-נעימויות בהמשך:

- **קופת חולים:** עם הגיוס, הזכא לוקח אחריות רפואית מלאה על החייל. מומלץ לוודא מול קופת החולים האם יש צורך להקפיא או לבטל את הביטוח המשלים/מושלם, אך בה בעת לבחון אפשרות לשמר ביטוחים סיעודיים פרטיים (בתשלום סמלי) כדי להבטיח רצף ביטוחי טווח ארוך.
- **חיסכון לכל ילד:** אם הילד הגיע לגיל 18, שימו לב כי משיכת הכספים מהקופות לפני גיל 21 עלולה להיות כרוכה בתשלום מס על הרווחים. מומלץ להיוועץ עם הבנק או מנהל הקופה לפני ביצוע משיכה.
- **טיפול שיניים ורפואה דחופה:** מומלץ בחום לסיים טיפולי שיניים מורכבים, אורתונדט, עקירות או ביקורות רופא מומחה באזרחות. הגישה לטיפולים אלקטיביים בזכא דורשת בירוקרטיה ממושכת ולכן המתנה.

• ציפורנים חוזרניות (לפני הגיוס)

אל תחכו לרגע האחרון: אם יש אפילו נטייה קלה לציפורן חוזרנית, חובה לטפל בכך אצל איש מקצוע (פדיקוריסט/ית רפואית או רופאת עור) שבועיים-שלושה לפני הגיוס. המעבר המיידי לנעליים זבאיות הדוקות, בשילוב הליכה מרובה בטירונות, יוצר לחץ שגורם לציפורניים חוזרניות להפוך לדלקתיות, מוגלתיות וכואכות באופן שלא מאפשר לנעול נעליים.

- בצעו בדיקה יסודית של כפות הרגליים.
- אם יש בעיה, טפלו בה מקצועית מבעוד מועד כדי לתת לאזור זמן להחלים ולהתאחות לפני העומס של הזכא.
- אל תנסו לבצע "ניתוחים ביתיים" או גזירות אגרסיביות לבד סמוך למועד הגיוס – זה עלול להוביל לזיהומים מיותרים בבסיס.

3. ביגוד, הנעלה ושינה

- **ציוז הביגוד המומלץ** מחושב להיערכות של כשבועיים ברצף בכסיס (ללא כביסה).
- **תחתונים וגרביים:** 12-14 זוגות תחתונים ו-14-12 זוגות גרביים. החלפה יומיומית היא קריטית למניעת שפשפות ופטריות.
- **המלצות לגרביים:** לבנים וללוחמים מומלץ לרכוש גרבי Coolmax מנדפות ליעה או גרביים אנטי-בקטריאליות (גרבי כותנה רגילות סופגות ליעה ומשאירות את הרגל רטובה). לבנות: 12 זוגות גרבי לבא או גרביים שחורות.
- **חולצות קצרות:** 3-6 חולצות ירוקות (מתחת למדי ב') ו-6-3 חולצות לבנות (מתחת למדי א'). ללוחמים ותומכי לחימה מומלצות חולצות דרייפיט ותחתוני דרייפיט.
- **לנשים:** 3-6 זוגות וטיץ' שחור או אפור.
- בגדי פנאי ושינה: נעלי ספורט נוחות ובגדי שינה (טרנינג קל או מכנסיים וחולצה קצרים).
- **ביגוד לחורף:** 2-4 זוגות טרמיות ארוכות (בזבז ירוק/שחור), מכנסיים טרמיות (גטקס לבן/שחור), חם צוואר, כפפות (רצוי עם תמיכה במסך מגע - Touch), וסקיות חימום.
- **מצעים:** סדין וזיפית לכרית (הכל בשקיות ואקום). שמיכה מומלצת - שמיכה קלת משקל כמו שמוכרים בסיירת.
- **סל כביסה -** עדיף מכב איכותי שנסגר עם שרוך - אחד הפריטים הכי שימושים שתשמחו לראות מלא כשהחייל מגיע הביתה.
- **אריזה בארגוניות**
בחלק מחדרי המגורים בכסיסי הטירונות וההכשרה אין ארונות או מדפים אישיים, וכל הציוז נשאר בקיטב מתחת למיטה. כדי למנוע כאוס, ארצו את הציוז בתוך ארגוניות רשת לפי נושאים (תיק לחולצות, תיק לתחתונים, תיק לגרביים). כך הילד יוכל לשלוף בדיוק את מה שהוא צריך גם בחושך או בלחץ זמנים, מבלי להפוך את כל התיק.



"איפ לשטח: כביסה בתנאי שטח"

- כבסיסי הטירונות וההכשרות לא תמיד קיימת נגישות למכונת כביסה לחינה לכל חייל.
- **מומלץ לצייד את החייל בסבון כביסה נוזלי קטן** או בדפי כביסה מרוכזים (ניתן לרכוש בחנויות טיולים), המאפשרים כביסה ידנית מהירה בכיור.
- **קולב מתכת** – לתליית המדים הרטובים – יעזור בייבוש.
- במידת הצורך, ניתן להשתמש גם בשמפו או בסבון גוף לצורך שטיפה זריזה של גרביים ותחתונים.

סודות הכביסה (להתמודדות עם ריחות השטח)

- הכגדים מהשטח חוזרים עם המון אבק, גריז וריחות עקשניים במיוחד. הנה שני פתרונות של אימהות ותיקות:
- **לנטרול ריחות וכתמים קשים:** הוסיפו לל של "ג'ל אורניס" (לניקוי כללי) לתוך תוף מכונת הכביסה יחד עם הכגדים.
- **לריח זיזה חריף שלא יורד:** לפני ההכנסה למכונה, רססו מעט תרסיס חיטוי (כמו דאל) ישירות על איור בית השחי בחולצות המדים. זה מעלים את הריח לחלוטין.



איך לכבס מדים טקטיים – מדריך מהיר

1. הפרדה לפני כביסה – כבסו מדים בנפרד מכגדים רגילים, במיוחד מכגדים עדינים או בהירים.

2. הפיכת הכגד – הפכו את המדים לרצף הפנימי לפני הכביסה – זה שומר על הצבע והבד החיצוני.

3. טמפרטורה נכונה – כביסה במים קרים או פושרים בלבד (עד כ-30 מעלות). מים חמים עלולים לפגוע בכד ובצפויים מיוחדים.

4. חומרי ניקוי – השתמשו באבקה או נוזל כביסה עדין.

להימנע מ:

- מרכז כביסה

- אקונומיקה

- חומרים חלקים

אלו פוגעים בתכונות הטקטיות של הכד.

5. תוכנית כביסה – בחרו תוכנית עדינה או רגילה קצרה, עם סחיטה חלשה.

6. ייבוש – מומלץ לייבש באוויר (תלייה בצל).

לא להשתמש במייבש – החום עלול להרוס את הכד.

7. גיהוץ – אם צריך – גיהוץ קל בלבד וללא חום גבוה. **עדיף להימנע לגמרי.**

8. טיפול בכתמים קשים – להשרות במים פושרים עם מעט חומר ניקוי עדין לפני הכביסה, בלי לשפשף חלק.

טיפ חשוב:

כביסה נכונה מאריכה משמעותית את חיי המדים ושומרת על הנוחות והביצועים שלהם בשטח.



4. טואליקה, היגיינה וטיפוח

- **כלי רחצה:** תיק רחצה אישי, מגבת שמתייבשת מהר (מומלץ עם סקול'י), וכפכפי אצבע למקלחת שהם חובה מוחלטת למניעת פטריות.
- **סבונים ונוזלים:** שפון, סבון גוף (מומלץ להעביר לביקבוקונים קטנים), וסבון כביסה נוזלי או מוצק לסגירות שבת.
- **היגיינה פה ופנים:** מברשת שיניים עם קופסה סגורה (למניעת התייבשות המברשת), משחת שיניים, סכין גילוח או מכונת גילוח, דאודורנט, שפתון ליובש בשפתיים, קרם הגנה לשמש וקיסמי אוזניים.
- **לשמירה על העור וחיטוי:** קרם נגד שפשפות, טלק, ספריי אנטיביוטי למניעת ריחות ופטריות, אלכוהול, ואלכוהול לניקוי אסלות.
- **לנשים:** מוצרי היגיינה (פדים, טמפונים, תחתוניות), גומיות לשיער וסלסלת פלסטיק קטנה לאמבטיה.



5. עזרה ראשונה, תרופות ובריאות

- **תרופות מרשם (אם יש):** חובה להביא כחות המספיקה ל-3 חודשים מראש, שכן לוקח זמן לראות רופא זכאי.
- **משקפיים:** למי שמרכיב, חובה להביא משקפי ראייה נוספים או עדשות מגע (כולל מחסניות ותמיסות).
- **ערכת עזרה ראשונה אישית:** כדורים להורדת חום ולכאבים (כמו נורופן/אקמול), כדורים לזינון (דקסמול קולד יום ולילה), כדורי מזיזה לכאבי גרון (כמו קלגרון/סטרפסילס), אלווורה, פלסטרים, סיכות ביטחון ותחבושות.
- **מדרסים איכותיים וספורטיביים:** הנעליים הזכאיות נוטות להיות כבדות ונוקשות מאוד בהתחלה. למי שצריך מדרסים מותאמים – מומלץ מאוד להגיע מהבית עם מדרסים איכותיים וכולאי זעזועים.



מכת מנע לשלפוחיות מנעליים



- נעלי החי"ר החדשות נוטות לעשות שחות בעקבים בימים הראשונים. לייזו אותם מראש כ:



- לאיקופלאסט עכה במיוחד (סרט הדבקה רפואי) לעטיפת מוקדי החיכוך באזכעות ובעקב.
- פלסטרים מסייליקון עבים שמונעים חיכוך.
- פאנט מפתיע מהשטח: תחתוניות של נשים! חיילים רבים מדביקים אותן בתוך חלקה האחורי של הנעל (באזור העקב) – הריפוד מונע את השפשוף בצורה מושלמת.

טיפ לזהב לנעליים ****

למצב של ריח רע ברגליים – פקק של פולידין בתוך דלי מים עושה יופי את העבודה וגם מחטא

דגש חשוב: גיוס עם ADHD – אל תופתעו מהבירוקרטיה

עבור מתגייסים עם הפרעת קשב וריכוז, הכנה מוקדמת היא לא רק המלצה – היא המפתח להמשכיות הטיפול התרופתי ולמניעת סחבת רפואית מיותרת בכסיס. הנוהל הרפואי שחובה להכיר:

- **המרשם הקובע:** כדי לחדש מרשם לתרופות קשב וריכוז כלבא, המערכת דורשת מרשם מה-3 שנים האחרונות שחתום על ידי נוירולוג כלבד.
 - **הכלבא לא מסתמך על רופאת הילדים:** גם אם רופאת הילדים מלווה אתכם שנים, ביצעה את כל התאמות המינון והיא מכירה את הילד היטב – מבחינת הכלבא היא אינה הסמכות המאשרת לחידוש מרשם זה.
 - **המלכוד שבאבחון ישן:** הכלבא מתייחס אך ורק לאבחון הרשמי ולנוירולוג. במידה והאבחון האחרון ישן (מעל 3 שנים) או אינו תואם את הטיפול הנוכחי, רופא היחידה לא יוכל לתת מרשם על סמך המלצות מהקופה. במקרה כזה, החייל יופנה לנוירולוג כלבאי, מה שיוצר סחבת ארוכה ומסוכנת של התאמת טיפול מחדש.
- מה עושים עכשיו? (פעולות מנע):**

- **קבעו תור מראש:** אם אין בידיכם אבחון נוירולוגי חתום ומעודכן מה-3 שנים האחרונות, קבעו תור דחוף לנוירולוג (פרטי או דרך הקופה) עוד לפני הגיוס.
- **הזטיידו כ"מסמך מנצח":** בקשו מהנוירולוג מכתב מסכם המפרט את האבחון, הטיפול והמינון הנוכחי שהילד נוטל בהצלחה. זהו "כרטיס הכניסה" שלכם מול רופא היחידה.
- **הזטיידות ראשונית:** דאגו מראש למרשם מנוירולוג ולרכישת תרופות שיספיקו לחודש-חודשיים הראשוניים לשירות. זה יחסוך לחייל לחץ מיותר בתחילת הדרך.
- **טיפ מהשטח:** אל תניחו שהכלבא "יכין" את ההיסטוריה הרפואית שלכם. דאגו שהמסמכים יהיו מודפסים, חתומים ורשמיים. הכנה טובה בבית פירושה שקט נפשי בכסיס.

שימו לב – עדכון נהלים קריטי (קיץ 2026): ניפוק תרופות קשב וריכוז

עד לאחרונה, חיילים יכלו למשוך תרופות מרשם לקשב וריכוז (כמו ריטלין, קונצרטא, אטנט וכו') בסניפי הפארם האזרחיים במהלך חופשת הסופ"ש. **הנחיה זו בוטלה.** כעת, ניפוק תרופות אלו לחיילים ייעשה אך ורק בבתי המרקחת הכלבאיים, הפעילים בימים א'-ה' כלבד.

איך נערכים לזה בפועל? מכיוון שאין יותר את ה"רשת ביטחון" של משיכת תרופה בסופ"ש, חייבים לעבור לנוהל תכנון מוקדם:

- **ניהול מלאי שולל:** למדו את החייל לא לחכות לכדור האחרון. יש להתחיל את תהליך חידוש המלאי מול רופא היחידה לפחות שבועיים לפני שהקופסה מסתיימת.
 - **תיאום מראש באמצע השבוע:** החייל יידרש לתאם יציאה למרפאה בכסיס או לחר"פ באמצע השבוע (א'-ה'), ולכן חשוב להצליף את הצורך מול המפקדים מראש.
 - **אישורי מומחה בתוקף:** רופא יחידה אינו יכול לחדש מרשם לתרופות אלו ללא אישור עדכני מפסיכיאטר או נוירולוג כלבאי. ודאו תמיד מתי פג תוקף האישור ודאגו לקבוע תור לחידוש הרבה לפני הזמן.
- * שימו לב: נהלי צה"ל עשויים להשתנות מעת לעת. יש לוודא תמיד את הנהלים המעודכנים מול רופא היחידה או מוקד "מקול הנל".**

6. שפזורים, כלי עבודה וציוד שימושי

- **מנעולים:** רצוי להביא מנעול קומבינציה ומנעול רגיל (מומלץ להשאיר את המפתח הרצוי בבית).
- **חשמל:** סוללה ניידת להטענת הסלולרי (Power Bank) ומטען קיר (מומלץ להביא גם מפל קטן).
- **עזרים וכלים:** כוש בלתי מחיק לסימון חפצים, כיסוי דיסקית, חוגרון, ערכת תפירה קטנה, גומיות לנעליים (לפחות 2 זוגות), שזון יד פשוט ודיגיטלי עם תאורה (לחילופין קרביים מומלץ G-Shock).
- **אחסון וניקיון:** שקיות כביסה לכביסה המלוכלכת, ושקיות Ziplock קטנות לארגון פריטים בתיק. משהת נעליים ומברשת.
- **השלמות לעומחים:** פנס ראש עם אור אדום בלבד, סוללות לפנס, אולר רב-תכליתי (כדוגמת "לדרמן"), סכין יפני, סטסר, חיתך צניחה/מכ"ל, איזולירבנד ומצת טורבו.





<https://idf.mltf.co.il> – אתר כוכבים

מתגייסים יקבלו "כוכבים" לרכישת ציוד אישי (*המידע נכון למועד כתיבת המדריך)

מועמדים לגיוס לשירות הביטחון, יכולים להשתמש ב"כוכבים" של צה"ל לרכישת ציוד אישי, על פי נוחיותם והעדפותיהם, בעזרת תקציב שהותאם מראש לצרכים הקיימים. הכוכבים ילוו את המתגייסים משלב טרום הגיוס ובהמשך השנה הראשונה בצה"ל ובאמצעותו יוכלו לרכוש ציוד ברשתות אחריות מתוך מגוון פריטים איכותיים במחיר הטוב ביותר. תהליך השימוש בכוכבים:

כחודשיים לפני תאריך הגיוס, יקבלו המתגייסים מסרון למכשיר הטלפון הנייד בדבר זכאות ל"כוכבים", המתגייסים ייכנסו לקישור המצולץ במסרון ויאשרו את התקנון. לאחר מכן, יקבלו המתגייסים מסרון המכיל תקציב "כוכבים" לשימוש האישי. כך יוכלו המתגייסים להגיע לרשתות השיווק אליהן מיועדים הכוכבים, יציגו את הקישור בצירוף תעודה מזהה וירכשו באמצעות ה"כוכבים" את סוגי הציוד השונים. הכוכבים ניתנים למימוש עד יום לפני השחרור

מי זכאי לכוכבים?

הזכאות תינתן לכל חייל בהתאם לצרכיו כפי שיקבעו, מעת לעת, על-ידי גורמי הצבא בהתחשב בקריטריונים שונים כמו מין ותפקידו בצה"ל. חייל חובה הזכאי לכוכבים נוספים, יקבל במהלך שירותו מסרון עם פירוט תוספות הכוכבים וסוגם. * לחיילים בודדים יש תוספת נקודות

במקרה בו מלש"ב (מועמד לשירות ביטחון) לא התגייס בפועל והשתמש ב"כוכבים", בחלקם או כולם, צה"ל רשאי לדרוש את עלות ה"כוכבים" בחזרה.

אינן "כוכבים" קיימים ומהי הזכאות השנתית?

1. "כוכבים אישיים" – נועדו לאפשר רכישת האבשה תחתונה (תחתונים, גופיות, גרביים וכדומה) ופריטי חורף.
2. "כוכבים ספורט" – נועדו לאפשר רכישת ציוד, ביגוד והנעלה ספורט לשמירה על הכושר הגופני והחוסן הבריאותי (החל ממרץ 2018).
3. נקודות הכסף"ר (כסף פרטי) – מאפשרות לקבל הנחות לרכישות מכספכם הפרטי בתנאי המכר.

כמות הכוכבים ומועדי הזכאות:			
כלל צה"לי	תומך לחימה	לוחם	תהליך החלוקה
215	215	215	60 ימים טרם הגיוס
	335	535 אישיות 310 ספורט	לאחר חודש
	145	205	לאחר שנה
215 כוכבים	695 כוכבים	1,545 כוכבים	היקף הכוכבים
287 שקלים	927 שקלים	2,600 שקלים	שווה ערך בשקלים (הנחה של 25%)

- * חיילות זכאיות לתוספת 100 כוכבים שלושה ימים לאחר גיוסן.
- * נציין שאל כמות הכוכבים המצויינת יש הנחה של לפחות 25% וכפל מכצעים. נכון לכל הרשתות.

בנוסף, יש לרשות המלש"ב/ חייל אפשרות לרכוש מכספו הפרטי עד סכום של 3000 ש"ח בכל שנה הכולל גם הוא הנחה בגובה של לפחות 25% הכולל כפל מבצעים.

הרשתות הפעילות לרכישה באמצעות כוכבים:

- גלי - הלכה תחתונה
- ריקושט - הלכה תחתונה וביזז והנצלת ספורט
- נייק - ביזז והנצלת ספורט
- אדידס - ביזז והנצלת ספורט
- מזה ספורט - ביזז והנצלת ספורט
- פוט לוקר - ביזז והנצלת ספורט
- ריבוק - נעלי ספורט
- דלתא - הלכה תחתונה
- המשביר לזכרון - הלכה תחתונה, טואליקה והגינה וביזז והנצלת ספורט
- H&O - הלכה תחתונה וביזז והנצלת ספורט
- אאוטסיידרס שבלים - הלכה תחתונה וביזז והנצלת ספורט
- יונידרס - הלכה תחתונה וביזז והנצלת ספורט
- טקטיקל בון - הלכה תחתונה, טואליקה והגינה וביזז והנצלת ספורט
- כוורת - הלכה תחתונה, טואליקה והגינה וביזז והנצלת ספורט
- טרקר למטייל - הלכה תחתונה וביזז והנצלת ספורט
- אתר הסיירת - הלכה תחתונה, טואליקה והגינה וביזז והנצלת ספורט
- קולומביה - הלכה תחתונה וביזז והנצלת ספורט
- טרק מרקט - הלכה תחתונה
- אנדר אראור - ביזז והנצלת ספורט
- גולף - הלכה תחתונה
- אינטימה - הלכה תחתונה
- כיתן - הלכה תחתונה
- פולגת - הלכה תחתונה
- גולף אנד קו - הלכה תחתונה

*** כל התנאים חלים גם על הרשתות המקוונות (הנחה וכפל מבצעים)**

*** נזיין כי הרשתות שמוכרות נעלי ספורט אלומחמים מחויבות להציע לפחות 3 דגמים**

עד סכום של 310 כוכבים.

ניתן לאמץ את הכמות עד יום השחרור מזה"ל!

1. מה ניתן לרכוש באמצעות "כוכבים אישיים"?

"כוכבים אישיים" מאפשרים רכישת ציוד אישי לשירות כגון גופיות, גרביים, תחתונים, וכו'.

2. מהם "כוכבי ספורט" ומי זכאי להם?

כוכבי ספורט מאפשרים רכישת נעלי ספורט אלמוחמים הזכאים לכך בלבד. "כוכבי ספורט" יהיו תקפים עד יום לפני סיום שירות החובה ויהיה ניתן לרכוש באמצעותם ברשתות: גלי, ריקושט, נייק, אדידס, מגה ספורט, פוט לוקר, ריבוק, דלתא, המשביר לזרכן, H&O, אאוטסיידרס שבילים ויונידרס. באתרי האינטרנט: ריקושט, הסיירת, טקטיקל זון, שול און ליין.

3. כיצד מתבצע תהליך מימוש ה"כוכבים"?

14 ימים לפני הגיוס ישלח מסרון (הודעת SMS) למכשיר הנייד של המתגייס/ת, ובו לינק עם כתובת לאתר "כוכבים". לאחר הצדהות ע"י תעודת זהות ומספר טלפון נייד, האתר יוביל את המלש"ב לאישור תקנון "כוכבים". לאחר אישור התקנון ישלח מיד אל המלש"ב קוד דרך הודעת SMS. את הקוד יש להציג בעת הקניה בצירוף תעודת זהות / דרכון / חוגר / רישיון

4. אישרתי את התקנון וקיבלתי קוד. מה עלי לעשות?

ניגשים לרכוש פריטים לשירות ברשתות שברשימה. יש להציג קוד זה (המייצג את זכאותך ל"כוכבים") בנוסף לתעודה מזהה.

5. מי רשאי לבצע את הרכישה באמצעות ה"כוכבים"?

את הרכישה ב"כוכבים" יכולים לבצע: המתגייס עצמו, באמצעות הזגת הקוד ותעודה מזהה או אדם בקרבה ראשונה למתגייס (אב/אם), בהזגת הקוד ותעודת זהות בלבד, עם ספח המייצג את הקרבה למתגייס.

6. מהם "כוכבי הנחה"?

"כוכבי הנחה" ניתנים לכל מתגייס, והם מכילים רכישות מכספת הפרטי בהנחה של 25% לפריט. כל מתגייס זכאי ל-3,000 "כוכבי הנחה" במהלך שירות החובה.

7. האם ניתן לזכור "כוכבים"?

כן, "כוכבים" ניתנים לזכירה ולמימוש עד יום סיום שירות החובה.

8. האם אני חייב לרכוש את הזיוז ברשימה?

קניית הזיוז הינה לבחירתך, במידה ואינך צריך לרכוש את הזיוז, אינך חייב. עם זאת, הזיוז המופיע ברשימת הזיוז הינו הזיוז איתו עליך להגיע לטירונות. זיוז זה לא יתקבל בכקו"מ, ואם לא תגיע איתו – לא תהיה מוכן.

9. אכז לי הקוד, מה אני עושה?

במידה ואכז לך הקוד שקיבלת, עליך להיכנס לאתר ה"כוכבים", להזין מחדש את מספר תעודת הזהות שלך ואת מספר הטלפון, ולהיכנס לחוץ "אישור תקנון הכוכבים" וללחוץ על הכפתור "שלח לי את הקוד שוב".

המידע מתוך אתר מתגייסים



כללי

- ☐ מנעולים - מנעול קומבינציה + מנעול רגיל
- ☐ ערכת תפירה
- ☐ חוגרון
- ☐ כיסוי דיסקית
- ☐ פנס ראש - **ללוחמים עם אור אדום בלבד**
- ☐ סוללות לפנס
- ☐ טוש בלתי מחיק לסימון ציוד
- ☐ מראה בלתי שבירה
- ☐ משחת נעלים
- ☐ מברשת נעלים
- ☐ עזרה ראשונה
- ☐ מצעים - סדין + כרית
- ☐ סל כביסה
- ☐ גומיות לנעלים (מומלץ 2 זוגות לפחות)
- ☐ שעון יד
- ☐ **לוחמים מומלץ (gshock) קיים מגוון רחב אפשר**
- ☐ **הדגם הבסיסי דגם (9052)**
- ☐ נשים / גברים כלל צהלי - כל שעון יד דיגטלי
- ☐ מטען נייד לסלולאר
- ☐ מטען לטלפון נייד (לקיר כולל מפצל)
- ☐ כלי כתיבה
- ☐ אולר - לדרמן ללוחמים

טואלטיקה



- ☐ אסלונית
- ☐ מגבת מתייבשת מהר
- ☐ (מומלץ עם סקוץ)
- ☐ סלסלת פלסטיק לאמבטיה
- ☐ (לשימוש נשים בעיקר)
- ☐ תיק רחצה
- ☐ מראה בלתי שבירה
- ☐ קופסא למברשת שיניים
- ☐ (מניעת התייבשות המברשת)
- ☐ שמפו
- ☐ בקבוקנים לשמפו וסבון נוזלי
- ☐ סבון כביסה נוזלי או מוצק (לסוגרי שבתות בינינו)
- ☐ קרם נגד שפשפות
- ☐ טלק
- ☐ סכין גילוח / מכונת גילוח
- ☐ דאודרנט
- ☐ אלוהול לניקוי אסלות
- ☐ ספריי לנעלים למניעת ריחות ופטריות
- ☐ כפכפים למקלחת
- ☐ קרם הגנה לשמש
- ☐ שפתון יובש בשפתיים
- ☐ קיסמי אוזנים
- ☐ אלכוהול
- ☐ מוצרי נשים - תחתוניות/טמפונים/פדים
- ☐ גומיות לשיער
- ☐ משחת שיניים
- ☐ כפכפי אצבע למקלחת (חובה למניעת פטריות)

מסמכים



- ☐ צו גיוס
- ☐ ת"ז
- ☐ רישיון נהיגה בתוקף
- ☐ פרטי חשבון בנק



רשימת גיוס



תיק



- תרמיל גב 90 ליטר -
- הצבא מספק צימיד, מומלץ תיק גב
- תיק גב קטן - **ללוחמים ישמש תיק לאפטרים ולהשלמת ציוד /**
- תיק אישי ליוצאים יומיות
- ציוד אישי

גרביים

קיימים מגון רחב של גרביים גרבי כותנה סופגות הזיעה והרגל נשארת רטובה לעומתם גרבי coolmax מנדפות הזיעה מהרגל לנעל וכך שומרת טוב יותר בייחוד בקיץ על הרגל

לוחמים ללוחמים ותומכי לחימה

- גרבים אנטי בקטריאלי 6
- גרבים מנדפות זיעה 6

גרביים כלל צהלי

- בנות - 12 גרבי צבא או גרבים שחורות
- בנים - 12 גרבי צבא מומלץ אנטיבקטריאלי

הלבשה



מומלץ להערך לשבועיים) שבת נשארים) 12 גרביים / תחתונים / חולצות החלפה יום יומית של גרביים ותחתונים תמנע להתפתחות שפשפות ופטריות (ברגלים). חולצות לבנות משמשות בעיקר למדי א וחולצות ירוקות למדי ב (ניתן ללבוש דרייפיט ירוק מתחת לחולצות ב)

גופיות

ללוחמים ותומכי לחימה

- גופיות קצרות ירוקות 9
- גופיות קצרות לבנות 3
- תומכי לחימה וכלל צהלי**
- גופיות קצרות ירוקות 6
- גופיות קצרות לבנות 6

- טייץ - שחר / אפור לנשים
- 3-6 גוזיות

תחתונים

לוחמים - 12 תחתוני דרייפיט
(מומלץ ש 2 מהם יהיו ארוך יותר) למסעות

- **חולצות דרייפיט** - 3-6 ירוק או שחור
- נעלי ספורט

ביגוד לחורף



- 2-4 גופיות ארוכות
- 2-3 חולצת טרמיות בצבע ירוק
- 2-3 מכנסים טרמים
- (אפשר שחור / ירוק)
- חם צוואר
- כפפות (מומלץ טאצ)
- גטקס (לבן / שחור)
- שקיות חימום

שפצוירים ללוחמים



- מיתר צניחה / מטכל
- טסטר
- איזולירבנד
- סיכות ביטחון
- סכין יפני
- מצת טורבו לשפצורים

שער שלישי: יוצאים לדרך - יום הגיוס בבקו"ם



הרגע שבו היאז שאלנו הופך לחייל של כולא.
התחנות, החוויות והלעז הראשון כשרשרת.



- מה קורה בשרשרת החיול? עמ' 26
- התמודדות עם שיבוץ לא רצוי בבקו"ם..... עמ' 27
- טיפים חובה לבקו"ם..... עמ' 28
- השי של מועדון "יותר" ופרטים על המועדון עמ' 30
- בריאות ורפואה בצבא: המדריך המלא להתנהלות נכונה..... עמ' 31

יום הגיוס – מה קורה בתוך הבקו"מ? תחנות שרשרת החיול

הפרידה כשער הבקו"מ מלווה בהרכה פרפרים בבטן, אבל חשוב לדעת שחגג שזוכרים את השער, המתגייסים נכנסים לתהליך מוכנה, מאורגן ומסודר שנקרא "שרשרת החיול". הנה התחנות המרכזיות שהם יעברו, צעד אחד צעד:

- **תחנה 1: קליטה ואימות נתונים** זוהי התחנה הראשונה אליה מגיעים. כאן יתבקשו המתגייסים להציג תעודות זהות ולזו גיוס, לאמת את הפרטים האישיים שלהם, לעדכן פרטי קשר ולוודא שפרטי חשבון הבנק מעודכנים כראוי (כדי שהמשכורת הזכאית תיכנס ללא תקלות).
- **תחנה 2: חיוך למצלמה וזיהוי ביומטרי** בתחנה זו מצלמים את לכתם החוגר (שילווה אותם לכל אורך השירות), נותנים טביעות אצבע, ועוברים זיהוי שנייה פנורמי וזיהוי דם (לצורכי זיהוי רפואי וביומטרי שגרת של הזכא).
- **תחנה 3: רפואה וחיסונים** כאן מקבלים את החיסונים השגרתיים של הזכא. בנוסף, בתחנה זו יש עמדות של עמותת "עזר מציון" ו"אדי", בהן ניתן (בהתנדבות מלאה) לתת דגימת רוק קטנה כדי להצטרף למאגר הלאומי של תורמי מח עצם, או לחתום על כרטיס לתרומת איברים.
- **תחנה 4: דיסקית ושיבוץ** קבלת הדיסקית האישית (על הדיסקית מוטבעים השם והמספר האישי). מתגייסים שטרם קיבלו שיבוץ סופי, או כאלה שצריכים לראות קצין מיון מסיבות שונות, יעברו בתחנה זו ראיון קצר לקביעת המשך דרכם.
- **תחנה 5: אפסנאות וזיוז (התחנה החשובה ביותר!)** כאן הופכים לחיילים באופן רשמי! המתגייסים מקבלים את הזימין הזכאי (קיטבג), מדי א', נעליים, חגורה, כומתה, ומעיל. זה הזמן להשתמש ב"טיפ הזהב" שלנו: חובה למדוד את המדים והנעליים במקום, ולא להתכניס לבקש מידה אחרת עד שהכל יושב בנוחות. נעליים לוחצות עכשיו יהפכו ליבלות כואבות מחר.
- **תחנה 6: סיום ועולים לאוטובוס** לאחר סיום האפסנאות, מקבלים את ערכת השי של מועדון "יותר", ויש זמן לאכול משהו קטן ולנוח. משם, לפי קריאת המפקדים, עולים על האוטובוסים שייקחו אותם לבסיסי הטירונות השונים להתחלת המסלול.



התמודדות עם שיבוץ לא רצוי ב"ב"ק

"מה קורה כשהשיבוץ אינו תואם את הצפיות?" במידה והיציאה מרגיש שהשיבוץ שקיבל אינו מתאים לו, הוא זכאי לבקש פגישה עם קצין מיון ב"ב"ק במהלך שרשרת החיול. חשוב להבהיר ליציאה:

- **קצין המיון** הוא הגורם המוסמך לבחון אפשרויות, אך אין התחייבות לשינוי השיבוץ.

- **התהליך עשוי להיות מורכב**, ובמקרים מסוימים של סירוב פנימי, החייל עשוי להיות מופנה להמשך טיפול בבסיס קליטה ומיון (ב"ב"ק), תהליך שעלול לכלול המתנה או השלכות משמעותיות.

- **האחריות על הבחירה והתוצאות היא של החייל כבוגר**; התפקיד שלנו כהורים הוא להקשיב, לתמוך ולסייע לו לקבל החלטה שקולה מתוך הבנת המציאות הלבאית.



7. טיפים חובה ליום הגיוס בבקו"ם



• הילהרו מחסורת האים!

- כיום הגיוס, כשהחיללים החזשים מסיימים את שרשרת החיוול וצועדים לעבר האוטובוסים, ישנה מסורת ותיקה לפיה החיללים הוותיקים והאורחים שוכים עליהם אים. הנחו את הילדים מראש: כשאתם צועדים לאוטובוס, שימו את התיקים בסול השכיל ולא עליכם, כדי שהבגדים והציוד לא יהיו ספוגים במים כבר כיום הראשון!
- **למדוד את כל הציוד שמקבלים בלי יוצא מהכלל! כן, גם כומתה לזכא יש מספר ספקים והמדים שמקבלים עשויים להגיע מספקים שונים. לכן המידות לא בהכרח תואמות ולהות!**
- **כדאי מאוד!** להגיע מהבית עם צוג גרביים עבים, על מנת לכצ מדידה נכונה לנעליים הזכאיות.
- **מדידת נעליים נכונה:** חובה למדוד את הנעליים הזכאיות עם גרביים עבות. יש לפתוח את כל השרוכים, להזמיר את העקב לגב הנעל, ורק אז לקשור ולהדק היטב. כעת קומו ובטל קלות ברצפה. אם הרגל גולשת קדימה בתוך הנעל, המידה גדולה מדי! דרשו מידה קטנה יותר כדי להימנע מיבלות כואבות.
- **טיפ חובה בבקו"ם: למשתמשים במדרסים** – כאשר מודדים את הנעל הזכאית בפעם הראשונה, חובה להכניס את המדרסים לתוך הנעל ולמדוד אותה יחד איתם ועם גרב עבה, כדי לוודא שהנעל אינה לוחצת מדי ושהמידה מתאימה בול.
- **החלפת ציוד לא מתאים:** אל תתכיישו להחליף מדים (מדי א') ונעליים באפסנאות בבקו"ם אם המידה לא טובה לכם. מותר ורצוי. בנוסף, חובה לוודא שקיבלתם בדיוק את מה שאתם חותמים עליו.
- **רכישות מוללות:** לפני שקונים הכל ביוקר, כדאי לבדוק בקבוצות הוואטסאפ והפייסבוק של הורי מתגייסים לגבי קבוצות רכישה מוללות לציוד.
- **שימו לב!!** במהלך שרשרת החיוול אתם מקבלים דל עם הפרטים האישיים שלכם (מן אופס טיולים – ינחו אתכם לקפל ולהכניס אותו לתא השקול ב"קיסג א" – חובה לעשות זאת ולא לאבד את הדל – הדל נשאר שם עד השחרור.



מכנסיים

מידה אזורית	מידה צבאית
24	36
26	38
28	40
30	42
32	44
34	46
36	48
38	50
40	52
42	54
44	58
48	60
50	62
52	64
54	66

חולצות

מידה אזורית	מידה צבאית
S	ק'
M	ב'
L	ג'
XL	ח'
2XL	ח'2
3XL	ח'3
4XL	ח'4
5XL	ח'5
6XL	ח'6

- **השי של מועדון "יותר":** כדאי לדעת שבסיום שרשרת החיול מחלקים שי חינאי לחיילים הכולל מוצרי היגיינה, צ'ופרים וקפה, שצופרים להעביר את הימים הראשונים.



מועדון "יותר"

"יותר", הינו מועדון הטבות לחיילים בשירות חובה, אשר הוקם כיוזמת אלף כוח אדם בצה"ל ובשיתוף "האגודה למען החייל" במטרה להקנות לחיילים בשירות חובה הנחות, הטבות ומבצעים בדגש על תחומי הצרכנות, השירותים, הרווחה, החינוך, תרבות הפנאי ועוד...
בפרויקט זה משתתפים בנקים, חברות האשראי ובתי עסק הרואים חשיבות רבה להעניק לכם, חיילי צה"ל, "יותר" הטבות, "יותר" הנחות ו"יותר" מבצעים.
צוות מועדון "יותר" מקפיד להיות קשוב לצרכים שלכם ואנו גאים להעניק לכם מענה איכותי ושירותי רווחה מתוך אמונה כי לכם החיילים, מגיע "יותר"!

אי כדאי להצטרף?

כל חיילות בשירות חובה זכאיות להיות חברה במועדון.
החברות במועדון תחל בשלב בו מחזיק מיועד לשירות ביטחון (מלש"ב) צו גיוס עליו מוטבע תאריך גיוס סופי. את כרטיס מועדון יותר ניתן להזמין בכל סניפי הבנקים שבהסדר, החל בהצגת צו גיוס סופי ובכפוף לשיקול דעת הבנק.

החברות במועדון תמשך כל עוד העמית מחזיק בכרטיס מועדון תקף.

* הנפקת הכרטיס עפ"י מדיניות הבנק

החברות במועדון חינם!! ואינה כרוכה בתשלום דמי חבר.

מהו כרטיס המועדון וכיצד מציבים אותו?

כרטיס מועדון הינו כרטיס אשראי עליו מוטבע לוגו מועדון "יותר".
כדי להזמין כרטיס עליכם לפנות לאחד מסניפי הבנקים ולהזמין את כרטיס המועדון.
הודעה על הגעתו תימסר לכם על ידי סניף הבנק בו הזמנתם את הכרטיס.

בריאות ורפואה כלכלית:

המדריך המלא להתנהלות נכונה

אחד הנושאים המעוררים את החשש הרב ביותר אצל הורים הוא הטיפול הרפואי בילד במהלך השירות. מתי פונים לרפואה הכלכלית, מתי לרפואה האזרחית, ואיך מוודאים שהחיל מקבל את המענה הטוב ביותר? הנה כל המידע שאתם והחיל חייבים להכיר.

1. השער לרפואה הכלכלית: מוקד "מקול האב" (6102*)

המוקד הרפואי של חיל הרפואה כלכלית הוא תחנת החובה הראשונה לכל בעיה רפואית שאינה מצריכה מיון חירום.

מה השירות כולל?

- קביעה, ביטול והלכת תורים לרופאים מומחים בצריפין, בבתי חולים או במרפאות אזוריות.
- התייעצות טלפונית עם אחות מוסמכת (מענה 24/7) שיכולה להפנות למיון במקרה הצורך (מתן פטור מתשלום למיון).
- מענה בנושאי בריאות הנפש.

איך פונים?

- חיוג מכל טלפון למספר 6690*.
- אזור אישי (פורטל הרפואה): החיל יכול להיכנס לאזור האישי באתר זה"ל, שם ניתן לראות את התיק הרפואי, תוצאות בדיקות, הפניות פתוחות ומרשמים קבוצים. קישור לכניסה לאזור האישי באתר זה"ל: <https://www.idf.il> (יש לאחז' על "האזור האישי" ולהצדהות).

2. רפואת חירום בשעות האנוחה: "ביקור רופא"

חברת "ביקור רופא" מעניקה שירותי רפואה דחופים לחיילים בשעות שבהן המרפאות הצבאיות בכסיסים סגורות (ימי חול בשעות הערב והלילה, סופי שבוע וחגים).

- **אתי פונים?** כאשר החייל נמצא בחופשה בבית או מחוץ לכסיס, ומתעורר צורך רפואי דחוף.
- **חובת דיווח:** לפני ההגעה הפיזית לסניף, החייל מחויב לעדכן את המפקד הישיר שלו.
- **ימי מחלה (גימלאים):** רופאי "ביקור רופא" מוסמכים להעניק עד 3 ימי מחלה רלווים (בהתאם לשיקול דעתם).

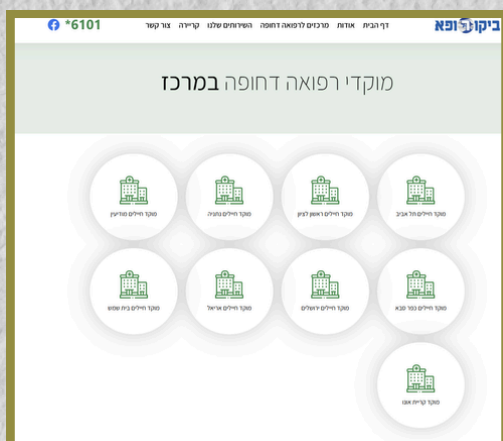
עם קבלת הגימלאים, על החייל לשלוח מיד צילום של אופס הטיפול למפקדו. חייל שלא דיווח, עלול להיחשב כמפקד. להמשך ימי מחלה נדרש אישור מרופא צבאי.

קישורים ומספרים חשובים:

אלפון מוקד ארצי: 1-700-70-20-40

איתור סניפים ושעות פעילות (מתנה מסנף לסנף):
<https://www.bikurofe.co.il>

האנצט חובה: להוריד לנייד את אפליקציית "ביקור רופא" מחנויות האפליקציות (App Store / Google Play). האפליקציה מאפשרת לראות את עומס המחתינים בסנף וללכת לחייל תור מראש.



3. שירותים רפואיים דרך קופות חולים ("מכבי לחיילים" ועוד)

צה"ל מנהל הסדרים מול קופות החולים כדי לאפשר לחיילים קבלת שירותים אחרים, כאשר ההסדר הכולל ביותר הוא עם "מכבי שירותי בריאות" (פתוח לכלל החיילים, גם אם לא היו חברי מכבי טרם הגיוס).

• אינו שירותים ניתנים?

- רפואת נשים (גינקולוגיה): חילות יכולות לגשת לרופאות נשים במכבי ללא צורך בהפניה או אישור מהזכא, על ידי קביעת תור באפליקציה.
- שירותים המחייבים אישור מראש: בדיקות דם ומעבדה, זילוחי רנטגן ואולטרסאונד, רופאי עור, אורתופדים ועוד.

• **כלל ברזל – "אסמכתא תקציבית":** למעט רפואת נשים או מקרי חירום מצילי חיים שנגשים אליהם לחיון, כל טיפול או ביקור אצל מומחה אחר בקופת החולים מחייב הפניה ו"אסמכתא תקציבית" (טופס 119) מרופא זכאי. ללא האישור, ההורים יחויבו כספית באופן פרטי!

קישורים ומספרים חשובים:

- המוקד הטלפוני לחיילים של מכבי: *3555
- העמוד הרשמי של "מכבי לחיילים" (המסביר בדיוק את כל הזכויות): קישורים ומספרים חשובים:
- המוקד הטלפוני לחיילים של מכבי: *3555
- העמוד הרשמי של "מכבי לחיילים" (המסביר בדיוק את כל הזכויות):
- איך קובעים תור? דרך אפליקציית מכבי (מומלץ לוודא סיסמה טרם הגיוס) וסינון לפי "רופאים המקבלים חיילים".

4. רפואת שיניים בצה"ל

הטיפול בשיניים במהלך השירות הסדיר ניתן ברובו המוחלט בתוך מרפאות השיניים הזכאיות.

- **מה כלול? בדיקות שגרתיות, טיפולי שיניים, סתימות, עקירות (כולל שיני בינה, שלעיתים מופנים לבתי חולים), וטיפולי שורש.**
- **מה לא כלול? טיפולים אסתטיים (כגון הלבנות שיניים) ויישור שיניים (אורתודונטיה) שתחילתו לא אושרה עקב פגיעה בשירות.**
- **חירום דנטלי בסופ"ש:** במקרה של כאב שיניים חריג או חבלה בסוף השבוע, יש לפנות למוקד "מקוץ הלכ" (6690*) כדי לקבל הפניה למוקד חירום דנטלי אחר שזכא בהסדר באותו סוף שבוע. אין לגשת למרפאת שיניים פרטית ללא קבלת אישור טלפוני מהזכא מראש.

5. בריאות הנפש (ברה"ן)

- המסגר למסגרת צבאית הוא מטאל, ופנייה לעזרה היא לגיטימית, נפוצה ולא פוגעת בעתידו של החייל.
- פנייה לקב"ן (קצין בריאות הנפש): חייל זכאי לבקש פגישה עם קב"ן בכל אתר דרך המפקד האישי או רופא היחידה. המפקד מחויב להפנות אותו לקב"ן תוך פרק זמן פקודתי מוגדר.
 - קו סיוע אלפוני: חיילים יכולים לפנות להתייעצות ותמיכה נפשית ראשונית ואנונימית (או מלווה) דרך מוקד "מקול הלב" בטלפון 6690* (שלוחת בריאות הנפש).

צידה לדרכ: איך אנחנו כהורים יכולים לעזור?

- התפקיד שלנו הוא לא לנהל עבורם את התורים או להתקשר למפקד, אלא להעניק להם את המידע:
1. וזאו שהמספר 6690* (מקול הלב) שמור אצלם ואצלכם בנייד.
 2. הכירו להם להוריד את אפליקציית "ביקור רופא" ואת אפליקציית קופת החולים כבר בשבוע הראשון לשירות.
 3. שנו להם: כל ביקור רפואי (אזרחי או צבאי) דורש עדכון של המפקד הישיר – לשקיפות, כיסוי ביטוחי ומניעת נפקדות.

6. כתי מרקחת רפואיים וקבלת תרופות דרך הזכא

פרטים נוספים בקישור

קבלת תרופות לחיילים

- תרופות מרשם רגילות (דרך "סופר-פארם"): לזה"ל יש הסדר ארצי מול כתי המרקחת של רשת "סופר-פארם", המאפשר לחיילים לקבל תרופות מרשם רגילות (אנטיביוטיקה, משככי כאבים וכו') בחינם.
- **איך זה עובד?** מרשמים הניתנים על ידי רופא זכאי מוכנים ישירות למערכת החייל מגיע לזלפק, מציג חוזר ומקבל את התרופה. אם המרשם ניתן כ"ביקור רופא", יש להגיע עם הנייר המודפס והחוזר.
 - **משיכה על ידי הורים:** אתם יכולים למשוך תרופות רגילות עבור החייל. חובה להגיע עם החוזר הפיזי שלו (או צילום חוזר + צילום ת"ז שלו), בתוספת תעודת זהות מזהה שלכם.

⚠ עזכון חדש וחשוב למתגייסים עם הפרעות קשב (ADHD):

- שימו לב:** החל מיוני 2026, בעקבות שינוי נהלים בזה"ל, לא ניתן יותר למשוך תרופות קשב וריכוז (כמו ריטלין, קונצרטא, אטנט, ויואנס) ברשת סופר-פארם או בכתי מרקחת אזרחיים. ההתנהלות כעת דורשת תכנון מוקדם וקפדני הרבה יותר מבעבר כדי למנוע מצב של חייל שנוחר ללא כדורים:
1. **ניפוק בכתי מרקחת זכאיים בלבד:** תרופות אלו (המוגדרות כ"תרופות נרקוטיות") ינופקו אך ורק בכתי מרקחת בתוך בסיסי זה"ל או במרפאות אזרחיות זכאיות (חר"פ).
 2. **שעות פעילות מוגבלות:** בניגוד לסופר-פארם, כתי המרקחת הזכאיים פתוחים בימים ראשון עד חמישי בלבד. אי אפשר יותר לחכות לסלף השבוע ולמשוך את התרופה כשהלך חוזר הביתה.
 3. **אחריות ותכנון מראש:** על החייל להיות במעקב צמוד אחרי כמות הכדורים שנשארה לו. עליו לתאם הגעה לבית המרקחת הזכאי במהלך שבוע הפעילות (תוך תיאום ושחרור מהמפקד), לפחות שבוע לפני שנמחרת לו הקופסה.
 4. **חידוש אישור רופא מומחה:** רופא יחידה לא יכול לחדש מרשם לתרופות קשב ללא אישור בתוקף מפסיכיאטר או נוירולוג זכאי. חובה לוודא שהאישור המקורי לא פג תוקף, ולבקש הפניה לחידוש חוזשים מראש, שכן התורים לרופאים המומחים עלולים להיות ארוכים.

שער רביעי:

העורך המשפחתי - חוסן, קהילות ומידע שימושי

"אתם האצפן, העוזן והרוח הגבית.
כלכות העורף האיתן שאתם יוצרים,
היאזים שלנו יכולים להזיז הרים."



- רגע של נשימה: על שינוי התפקיד ההורי שלנו.....עמ' 37
- ניתוק חבל הטבור: הקשר מול המערכת הצבאית עמ' 40
- מבט מהצד השני: על המפקדים הצעירים עמ' 41
- לדבר חרדה – בין הילד להורה.....עמ' 42
- דאגות מהשטח: שאלות ותשובות עמ' 44
- מדריך השרדות להוריםעמ' 50
- אהבה בקופסה: כל מה שצריך לדעת על משלוחי "כוורת"....עמ' 51
- טלפונים וקישורים חשובים עמ' 52
- קהילות הורים עמ' 53
- ארגון "הנפשות הפועלות" עמ' 54

רגע של נשימה: אל שינוי התפקיד ההורי שלנו

שמונה עשרה שנה הם היו תחת כנפיו. הכרנו כל תנועה, כל הכעת פנים, ידענו מיז כשמהו הזיק להם, ותמיד היינו שם כדי לסדר, לתקן, לתווך או פשוט להיות. ואז, ביום אחד, החזר מתרוקן. המדים נכנסים לארון, והמושכות, שהחזקנו כל כך חזק וכאהבה במשך קרוב לשני עשורים, עוברות לידיים אחרות.

לפני שאנחנו מזכירים אל טיפים פרקטיים וצ'ק-ליסטים, אני רוצה לעצור רגע ולדבר עליו, ההורים.

הגיוס של הילד או הילדה מפגיש אותנו עם רכבת הרים של רגשות חדשים, עוצמתיים ולא תמיד מוכרים. אובדן השליטה הוא אולי המטלטל מכולם. פתאום, המערכת מחליטה מתי הם אוכלים, מתי הם ישנים, ובעיקר – מתי הם מגיעים הביתה. השקט מהלפון, חוסר היכולת לסמס "איפה אתה?" ולקבל תשובה מיידי, הם התמודדות יומיומית. אנחנו נדרשים פתאום לחיות בפיצול בלתי אפשרי: להמשיך לתפקד בעבודה, לחייך, לנהל "חיים כרגיל", בזמן שברקע הלב שלנו נמצא אי שם בכסיס סגור, והבטן מתהפכת מזאגה.

אבל האמת היא שהתפקיד שלנו לעולם לא נגמר – הוא פשוט משנה צורה. אז איך בכל זאת צועדים עם התחושות הקשות האלה ומתכוונים למציאות החדשה בבית?

- **תנו מקום לרגש:** קודם כל, תנשמו. זה בסדר גמור לפחד, לדאוג ולהרגיש שהקרקע נשמטת. החרדה הזו אינה מעידה על חולשה, היא מעידה על אכפתיות עמוקה.
- **הכוח של קבוצת השווים:** אל תישארו עם זה לבד. חפשו את הקהילה שלכם – הצטרפו לקבוצות וואטסאפ או פייסבוק של הורי חילים מהיחידה או מהשכונה. יש כוח עצום בחיבור עם הורים כמוכם שמבינים בדיוק את מה שאתם עוברים. היכולת לשלף, להתייעץ או סתם לפרוק בסביבה מכילה ומכילה, מעניקה תמיכה שקשה למצוא במקומות אחרים.

• **מלכודת "שעת הט"ש" (טרומ סינה) –** והימים של השקט: כטירות ובהכשרות יש להם זמן קצר בערב לזכר בלפון. לפעמים הם יתקשרו עיפים, מתוסכלים או בוכים, יפרקו עליכם את הכל, יגידו "חייב לנתק" – וילכו לישון, בזמן שאתם תישארו ערים מזאגה. זכרו שבבוקר הם לרוב שוכחים מהמסגר, אז אל תתנו לשיחה אחת לזבוע לכם את השבוע. אבל חשוב לא פחות להתכוון למזכים שבהם הם לא יתקשרו בכלל. פתאום תראו בקבוצת ההורים הודעות בנוסח "איפה יופי, הילד התקשר!", והלב שלכם יחסיר פעימה – "למה אלי לא?". הסיבות הן לרוב הכי פשוטות שיש: נזמרה הסוללה, היא נרדמה מרוב עייפות על המיטה עם המדים, או עוד מיליון סיבות טכניות אחרות. מעבר לכך, דעו שיש כאן תהליך טבעי: בהתחלה הם יתקשרו בכל הזמנות וידברו המון. לאט לאט, המינון והצורך לשלף את הבית עשוי ללכת ולפחות. אל תיקחו את זה אישית! זה סימן מזהים. זה אומר שהם כבר הכירו חברים, שהם מרגישים בטוחים במערכת, ושיש להם את מי לשלף שם – חברה שעוברים איתם בדיוק את אותם הדברים. זה יותר מבסדר, זה שלב שמעיד על הסתגלות בריאה וזריק רק לשמח ולהרגיע אתכם.

• **היו ה"מיכל" שלהם:** התפקיד שלנו הוא להיות עוזן יציב. כשהם מתקשרים מתוסכלים, הם לא תמיד מחפשים פתרון; הם מחפשים מיכל שיוכל להכיל את הקושי שלהם בלי להתפרק בעצמו. השתדלו להקשיב, להכיל, ולשדר להם אמון בכוחות שלהם להתמודד.

• **לעזור את "דחף ההצלה":** הוא שכח פליץ בבית? היא לא ארגנה נכון את התיק וחסרות לה גרביים? האינסטינקט ההורי הראשון (במיוחד אצלנו, שרגילים לתווך ולסדר עבורם) הוא להיכנס לאטו ולנסוע מיד לבסיס. עזרו. כאן בדיוק נבנית האחריות. תנו להם למצוא פתרונות בשטח – להלוות מחבר, לאלתר, או פשוט להתמודד עם התוצאה. זה בונה חוסן ועצמאות בדרך ששם "שירות משלוחים" הורי לא יעשה.

• **אלמנחז שפה חדשה:** הזכא מכניס הביתה מילון שלם של ראשי תיבות, מושגים, ולפעמים גם חיתוך דיבור שונה ובסקני יותר. פתאום תשמעו אותם מזכרים אחרת. קבלו את זה בסבלנות, זו הדרך שלהם להסתגל ולהרגיש שייכים. בנוסף, הבית שלכם עומד להיפתח – הם יפגשו ויביאו הביתה חברים חדשים מכל רחבי הארץ, עולמות שונים שמתחברים דרך המדים.

• **שבתות בבית** – שחררו ציפיות: הם סוף סוף יוצאים לשבת, ואתם מחכים להם, מכינים, אופים ומכשלים את כל מה שהם הכי אוהבים. המציאות? לפעמים הם רק ירצו לישון שעות ארוכות, או שברגע שיתעוררו הם "יעלמו" כדי להיות עם החברים או בני הלוו. תאמו ציפיות עם עצמכם מראש ואל תיקחו את זה אישית. הבית הוא עכשיו תחנת העגינה הבטוחה שלהם, והצורך שלהם לפרוק עול ולהשלים פערים חברתיים הוא טבעי לגמרי.

• **האחים שנשארו בבית:** הגיוס משנה את הדינמיקה המשפחתית כולה. האחים הצעירים חווים גם הם פרידה, ולעיתים גם קצת קנאה – פתאום כל תשומת הלב והדאגה מופנים אל החייל, והם עצמם להרגיש שקופים. שימו לב גם אליהם. מצאו זמן איכות שהוא רק שלהם, והזכירו להם שגם השגרה שלהם חשובה.

• **הכסף מקבל משמעות חדשה:** הזכא הוא לרוב הפעם הראשונה שבה הם מקבלים "משכורת" (דמי קיום) ונדרשים לנהל אותה. זו הזדמנות מצוינת להעביר אליהם את האחריות הכלכלית על קניות כשק"מ או יציאות בסופ"ש, וללמד אותם התנהלות נכונה.

אתם אולי כבר לא הנהגים, המכשלים או המנהלים של הלו"ז שלהם, אבל אתם נשארים המקום היחיד בעולם שהוא תמיד, אבל תמיד, הבית.

באהבה, אילנה כהנא

ניתוק חבל הטבור: הקשר שלנו מול הזכא

אחד המעברים הכי מאתגרים עבורנו כהורים, הוא ההכנה שבניגוד לבית הספר, בלזכא אין "ועד הורים" ואין יום הורים. הילד או הילדה הם בעת באחריות המערכת. **העברת השרביט:** הזכא מלכה מהחיללים להתנהל בעלזמם מול המפקדים והמרפאה. התפקיד שלנו הוא לעודד אותם לגשת ולדרוש את המגיע להם, ולא לעשות זאת במקומם. זו ההלזמנות שלהם לפתח עצמאות.

"האם מותר לי להתקשר למפקד ולבקש שיתחשב בו?"

הלל הכי חשוב – לעולם לא מאחורי הגב: גם אם אתם מרגישים שראוי להתערב –

לעולם אל תפנו למפקדים ללא ידיעת הילד ואישורו!

ההמלכה הזורפת היא לא. התערבות הורית בחיי היומיום של החייל פוגעת במעמד שלו מול המערכת. תנו להם לפתור את הבעיות שלהם בעלזמם – אתם תופתעו לגלות כמה כוחות יש להם. וכל מקרה, גם אם ברור לכם מעל לכל ספק שראוי ומולדק להתערב – לעולם, אבל לעולם, אל תפנו למפקדים של ילדכם ללא ידיעתם ואישורם המפורש! למה?

- **פגיעה עמוקה באמון:** פנייה מאחורי הגב של הילד שלכם עלולה להיתפס כפגיעה של ממש וליזר שבר ביחסים. הוא משתף אתכם כדי לפרוק, ואם ישתמש במידע הזה בלי רשותו, הוא פשוט יפסיק לשתף.
 - **ריסוק תחושת המסוגלות:** הזכא הוא השלכ שבו הם בונים את העצמאות שלהם כאנשים בוגרים. כשאתם פועלים מעל לראשם, אתם מעבירים להם מסר סמוי שאתם לא מאמינים שהם מסוגלים להתמודד לבד.
 - **מכוכה מול המפקדים והחברים:** התערבות של הורים (במיוחד בלירות ובשירות קרבי) יולדת לחייל מיד "תיוג" במחלקה. אלץ אחד לא רוצה להרגיש נבוק או להיתפס כמי שזריך את ההורים שלו כדי שילחמו את המלחמות שלו.
 - **מתי כן? במקרי חירום רפואיים או מלוקה נפשית קיצונית הזורשת התערבות מיידיית, או רק לאחר ששוחחתם על כך עם החייל בגלוי והוא נתן את ברכתו המלאה לפעולה שלכם.**
-  **"יומן מסע" קטן למירה על קשר**
- מתקשים עם הניתוק והשתיקות הארוכות במהלך השבוע? צייזו את הילד בפנקס קטן. בקשו ממנו לכתוב בו משפט או שניים בסוף כל יום (מתי שיש לו דקה לעצמו בשעת ט"ש). כשהוא יחזור הביתה בסופ"ש, או אפילו בשיחת הטלפון של שישי, הוא יוכל לקרוא לכם את מה שכתב, וכך תרגישו שעברתם איתו את השבוע יום אחרי יום.

מבט מהצד השני – על המפקדים של ילדינו

"תִּדַּע כָּל אִם עֲבַרְיָה כִּי הִפְקִידָה אֶת גּוֹרֵל בְּנִיהָ
בְּיַדִּי מִפְקָדִים הָרְאוּיִים לָכֶךָ." (דוד בן-גוריון)

זכרו, רוב המפקדים הם בני 19-21 בעצמם. רובם המוחלט צעירים שעברו הכשרה אינטנסיבית וקיבלו על עצמם אחריות כבדה מאוד בגיל צעיר כל כך. הם ה"אחים הגדולים" של החיילים שלנו, וגם עליהם יש הורים בבית שזוגים. הם עמוסים באחריות כבדה. הם לא "נותני שירות" והתפקיד שלהם הוא מול החיילים, לא מול ההורים. כשאנחנו מפגינים סבלנות ומבינים שהם עושים את המיטב במסגרת התובענית הזו, אנחנו משדרים לילדים שלנו בגרות ומנהיגות. יום אחד יתכן והילדים שלכם יהיו בדיוק במקום הזה.

למה המפקדים לא פנויים לשיחות עם הורים?

- **עומס מבצעי ופיקודי:** מפקד מחלקה או כיתה נמצא ב"טירוף" של עשייה 24/7. הוא אחראי על הביטחון, המשמעת, הציוז והמענה המיידי לעשרות חיילים. הוא אינו מנהל קשרי לקוחות; תפקידו הממוקד הוא מול החיילים שלו בשטח.
- **גבולות גזרה מקצועיים:** המפקדים הונחו כאופן חד-משמעי לא לנהל שיח עם הורים. זוהי הפרדה מקצועית שנועדה לאפשר להם לקבל החלטות ענייניות ונטולות לחצים חיצוניים. הודעות ושיחות מהורים גוללות מהם זמן יקר שמוקדש לטיפול בילדים שלכם.
- **אמפתיה הדדית ומנהיגות:** כשאנחנו מפגינים סבלנות ומבינים שהם עושים את המיטב במסגרת תובענית, אנחנו משדרים לילדים שלנו בגרות ומנהיגות. זכרו: מפקד שמרגיש שסומכים עליו ולא "נושפים לו בעורף", הוא מפקד פנוי יותר, רגוע יותר וקשוב יותר לחייל שלכם.

לדבר חרדה – בין הילד להורה

התקופה שסביב הגיוס והשירות הצבאי היא רכבת הרים רגשית. החרדה היא רגש טבעי ומובן, אך ניהולו דורש מאיתנו, כהורים, מודעות גבוהה לאחריות שיש לנו על החוסן של ילדינו.

1. כשהחרדה של הילד מזיפה

הילדים שלנו יוצאים למסע מאתגר, והם לקוקים לנו כמגדלור של שפיות. כשחייך משתף בקושי, פחד או חשיפה למדשות קשות, הוא לרוב לא מחפש "פתרון" אלא "מכל" רגשי שיכול להכיל אותו.

- **הילד הוא בעל התשובות:** זכרו, אנחנו לא תמיד צריכים, ולא תמיד יכולים לעזור. לרוב, הילד יש כבר את התשובות לבעיה שהוא מעלה, והוא רק לקוק לאופן קשבת במקום לנסות לפתור עבורו, העבירו את השאלה אליו: "זו שאלה מורכבת, מה אתה חושב שהכי נכון לעשות?" או "איך אתה מתכנן לפעול?". זה מחזיר לו את תחושת המסוגלות והשליטה.

- **אתקף, לא להשתקף:** במקום להגיב "יהיה בסדר" (שנשמע לעיתים כביטול של הפחד), אמרו: "אני שומעת כמה זה מפחיד/קשה לראות את הדברים האלה. זה נשמע טבעי לגמרי להרגיש ככה". התיקוף הזה נותן להם אישור רגשי ומוריד את הלחץ.

- **להבחין בין פחד לפורקן:** לעיתים, תיאור מראות קשים אינו "חרדה משתקת", אלא "פורקן של מתח". הם צריכים להוציא את זה החוצה. הקשיבו, חבקו בחיבים, ושאלו: "איך אני יכולה לעזור לך להרגיש קצת יותר טוב עכשיו?".



ספריית הלב: כשגם האחים מתגייסים לשינוי

הגיוס של האח הגדול משנה את הדינמיקה בבית, ולא פעם האחים הצעירים חווים געגוע וחשש שקשה להם לתאר בחיבים.

אני ממליצה בחום על הספר "צב גיוס". הוא נוגע ברגישות בחוויה של האח מתגייס ושל האחים שנשארים בבית. זהו כלי נפלא ליצירת שיח רגשי, זמן איכות משותף וחיזוק החוסן המשפחתי. **[להצלה ורכישת הספר – ליק]**

2. החרדה שלנו – האחריות האישית שלנו

החרדה שלנו כהורים היא לגיטימית, אך היא אינה צריכה "ליפול" על הילד.

- **הפרידו בין החרדה שלכם לצרכים שלהם:** מצאו מענה לחרדה שלכם במקום אחר – אל בן/בת הילד, חברים, או קבוצות הורים. כשהורה אומר לילד "גם אני לא ישנה בלינה בגללך", הוא מעביר אליו נאלי רגשי כבד של אשמה.
- **מוזלינו של חוסן:** תפקידנו הוא לשדר שאנחנו מאמינים בהם, סומכים על הכשרתם ומחכים להם בבית בביטחון. כשאנחנו מנהלים את החרדה שלנו בנפרד, אנחנו מאפשרים להם לצאת לשירות עם פחות "משקל" על הגב.
- **היו הכתובת, לא הכעיה:** אם אתם מוזלים, עשו את העבודה הרגשית שלכם לפני שאתם מרימים אליהם אלפון. אם השיחה גורמת לכם לרעוד או לככות, עדיף להמתין ולהירגע, ורק אז ליצור קשר.

ארגז כלים: משפטים לחיזוק ותיקוף

מה אנחנו עלולים להגיד מתוך חרדה (כדאי להימנע)	מה אפשר להגיד כדי לחזק (העוגן של הילד)
"אני לא ישנה בלילה בגלל שאתה שם."	"אני יודעת שיש לך עכשיו תקופה מאתגרת, אני גאה בך מאוד על הדרך שאתה עושה."
"אתה חייב להיזהר, אני כל כך מפחדת."	"אני סומכת עלייך ועל המקצועיות שלך. אני כאן איתך ובשבילך בכל רגע."
"למה אתה לא מתקשר? אני בדמיון שלי רואה דברים רעים."	"שמחתי לשמוע ממך. הבנתי שהיה לך יום עמוס, אני כאן כשתתפנה."
"זה לא הוגן ששלחו אותך לשם, אני אבדוק איך משנים."	"זה נשמע שקיבלת שיבוץ לא צפוי. מה אתה חושב שיהיה הכי נכון לעשות?"
"יהיה בסדר, הכל שטויות, אל תדאג."	"נשמע שבאמת קשה לך. אני כאן להקשיב לכל מה שתמצא לפרוק."

דאגות נפוצות של הורים (שאלות ותשובות)

- **"הוא לא עונה לי לאלפון כבר יומיים!"** בטירונות, ובמיוחד בטירונות קרבית, שעת ת"ש (טרור שניה) יכולה להיות קצרה, להידחות או להתבטל עקב לו"ז צפוף או בענישה משמעתית. חוסר קשר הוא לרוב סימן לכך שהם פשוט מאוד עסוקים או שהאלפון ננעל ב"ארון הקופים". נושאים עמוק, משאירים הודעה מחזקת, ומחזקת. No news is good news.

- **"היא בוכה שקשה לה, שהאכל מגיעל ושכואבות לה הרגליים."** הימים הראשונים הם שוק מערכות מוחלט. השגרה, הניתוק, המשמעת הנוקשה והתנאים הפיזיים – הכל מציץ בבת אחת. תפקידנו לתקוף את הרגש ("זה כאמת נשמע ממש מתסכל וקשה"), אבל לא לאהר "להציל" אותה. לרוב, אחרי שבועיים-שלושה מתחילים להתרגל למסגרת ולמצוא חברים טובים שמקלים על הקושי.

- **"הוא התקשר בלחץ – הוא שכח בכית ציוד חשוב!"** קודם כל, נושאים. אם לא מדובר בתרופת מרשם קריטית (שאותה אי אפשר להחליף) או במשקפי ראייה, אין שום סיבה להניע את הרכב ולנסוע עד לבסיס (מה גם שלרוב לא יתנו לכם להיכנס או לפגוש אותו). הזכא הוא בית ספר לא לתור. מהר מאוד הוא ילמד לבקש מחבר, לשלף כציד, או להסתדר בלי עד היציאה הבאה. זו חוויה בונה שמלמדת אותם אחריות והתארגנות.

- **"הוא קיבל עונש להישאר שבת – עם מי אני מדברת כדי לבטל את זה?"** עם אף אחד. הזכא הוא מערכת היררכית עם חוקי משמעת נוקשים. עונשים (כמו שעות ביציאה או סגירת שבת) הם חלק בלתי נפרד מתהליך ההכשרה, מהכנת הגבולות ולקיחת אחריות על מעשים. מותר לילד להיות מתוסכל, ומותר לכם להכיל את הבאסה ולנחם אותו באלפון, אבל התערכות שלכם מול המפקד בניסיון להמתיק את העונש רק תביך אותו ותפגע במעמדו במחלקה.

• **"למה הם לוקחים להם את האלפונים? זה מנותק ומלחיץ!"** הכנסת האלפונים ל"ארון הקופים" (נעילה במהלך היום) אינה עונש, אלא כלי הכשרה מחושב. המטרה היא לנתק אותם מהדרכה מ"חבל הטבור" של הבית, לעודד גיבוש חברתי, ולייצר פניות מטלית למיידה ומשמעת. כשהעניינים לא תקועות במסך, הם לומדים לתקשר ולהכיר את החברים שיתם באוהל או בחדר. זה קשה לנו כהורים לא להיות בזמניות מיידיים, אבל זה חיוני לחוסן שלהם.

• **"יש לנו אירוע משפחתי חשוב – איך אני מבקשת שיאשרו לו לזאת?"** אתם לא מבקשים, הוא מבקש. על החייל להגיש בקשה מסודרת (להראות הזמנה לאירוע) למפקדיו מוקדם ככל האפשר. חשוב לתאם ציפיות: הזכא לרוב משחרר לאירועים של קרבה ראשונה (חתונת אח/אחות או אירוע חריג), אבל לימי הולדת של בני דודים או חתונות של רחוקי משפחה – כנראה שלא יאשרו יצאה, במיוחד בשלב הטירונות. תנו לו לנהל את הבירוקרטיה הזו בעצמו מול הסגל.

• **"הכן שלי התקשר רעב ואמר שפשוט אין להם אוכל!"** רגע לפני שאתם מזמינים לו משלוח או אורזים חזאיות של שניצליות: בהרבה מקרים, המשפט "אין אוכל" בלקסיקון של חייל טרי מתורגם ל"אין אוכל שאני אוהב" או "היום אין את השניצליות של אימא". הזכא מספק מזון מוסדר, גם אם הוא בסיסי או רפטיבי (במיוחד בשטח). תכילו את הגעגוע שלו לאוכל של הבית, ספקו נשנושים יבשים מהבית בתיק כגיבוי, וסמכו עליו שרעב הוא התכלין הטוב ביותר – כשהוא יהיה מספיק רעב, הוא יאכל גם את מה שפחות קורץ לו כרגע ויגלה שהוא יכול לשרוד את זה.

• "הילד לא מרגיש טוב – מה עושים?"

◦ **כשהוא בכיסוי:** חשוב להבהיר לילד שהאחריות לבריאותו היא שלו. אם הוא לא מרגיש טוב, עליו לגשת לרופא היחידה או לחובש. אם הוא חושש שלא מקשיבים לו, עליו להתעקש ולהסביר בדיוק מהם התסמינים. התפקיד שלנו הוא לא "להילחם עבורו" מול הרופא, אלא לעודד אותו לעמוד על שלו ולבקש עזרה. אם באמת מדובר במצב רפואי חריג שלא מקבל מענה, זה הזמן הנכון להשתמש במוקד הרפואי של זה"ל או לפנות לקפ"צ.

- **כשהוא בבית (וזריק לטפל בכעיה רפואית):** אם החייל מרגיש לא טוב כשהוא בבית, הוא חייב לפעול לפי הפרוטוקול הזכאי כדי שלא יוגדר כנפקד:
- **לפני הפנייה לרופא:** יש להודיע למפקד הישיר על הכוונה לפנות לטיפול רפואי (בין אם זה במוקד ביקור רופא, הזמנת רופא לבית או פנייה למיון).
- **מיד בתום הטיפול:** חובה לעדכן את המפקד בתוצאות הביקור, כולל החלטת הרופא והאם ניתנו ימי מנוחה (גימלאים).
- **שליחת אסמכתאות:** יש להעביר למפקד צילום או עותק של ימי הגימלאים שניתנו ושל סיכום המפגש הרפואי בהקדם האפשרי.

• **טיפ לאיכות החיים שלכם:** זכרו, חייל אינו "מאופל בבית" מרגע שהתגייס. אם הוא חולה, המערכת הזכאית צריכה לדעת על כך ולטפל בו. אל תיקחו על עצמכם את תפקיד "הרופא הזכאי" – זה עלול ליצור בעיות של דיווחי אמת מול היחידה שלו.

• **"הוא אחר שהוא מרגיש בודד/לא מוצא את עצמו חברתית"** זה אחד החששות הכי גדולים שלנו כהורים. חשוב לזכור שהימים הראשונים הם "זמן הסתגלות". תנו לו לגיטימציה לקושי, אבל עודדו אותו ליצור אינטראקציות קטנות – לשאול מישהו מה שלומך, להזיע עזרה, או להצטרף לשיחה באוהל. רוב ה"כדידות" הלו מתפוגגת כרגע שהחילום מתחילים לעבוד יחד כלוות. הזכירו לו שכולם באותה סירה ושגם האחרים סביר להניח מרגישים בדיוק כזה.

• **"הוא נשמע ממש מורמר על המערכת/המפקדים, מה לענות לו?"** אל תזכרו לחציאת המירמור. אם תגידו "כאמת המפקד שלך דפוק", אתם רק תעמיקו את התסכול שלו ותזכרו אצלו תחושה שהוא "מסכן". עדיף לשקף לו את הקושי מבלי לבקר את המערכת: "נשמע שמאוד קשה לך עם הגישה שלהם, מה אתה חושב שתוכל לעשות כדי שיהיה לך קל יותר?". הדיאלוג הזה מעביר את האחריות אליו ומוריד את גובה הלהבות.

• **"הוא שכח להטעין את הטלפון והוא לא זמין – למה הוא לא דואג לזה?"** חילום צעירים, במיוחד בטירונות, נמצאים בל"ז צפוף שבו ה"שכחה" היא חלק מהתהליך. הם עוד לא מורגלים בלנהל את הזרכים האישיים שלהם בתוך מסגרת קשוחה. במקום לכעוס עליו בשיחה הבאה, הזיעו לו ברוגע: "בפעם הבאה שאתה מקבל חשמה, קודם כל תטעין את הנייד לפני שאתה עושה כל דבר אחר". זה יגיע עם הזמן.

• **"הוא אחר שמישהו נעלם לו ציוד/זנבו לו"** כזכא, לעצמנו, גניבות או אובדן ציוד הם תופעה קיימת. זה שיסור כואב באחריות אישית. במקום להתרגז או לנסות להשיג לו ציוד חדש בבית, הסבירו לו שזה חלק מהמשמעת הזכאית – לשמור על הציוד שלך הוא חלק מהתפקיד שלך. אם זה משהו קריטי, שיפנה למפקדים שלו. אם זה משהו אישי, הוא ילמד להבא להצמיד הכל למנעול שלו.

• **"הוא לא רוצה שאני אבוא לטקס סיום/השבעה, למה?"** זה רגע מכונן עבורנו, אבל עבורו – הוא מנסה להוכיח שהוא "גבר/חיל" עצמאי". לפעמים המבוכה של "אימא ואבא באים לטקס" מול החברים היא גדולה. תכבדו את זה. אם הוא ממש מתנגד, תגידו לו: "אנחנו מבינים שאתה רוצה לעשות את זה לבד, אבל לנו חשוב מאוד להיות שם בשבילך. אנחנו נבוא, ננפץ מרחוק ולא נעשה פדיחות". ברוך המקרים, אחרי הטקס, הם דווקא שמחים מאוד לראות אותנו.

"למה לא מרשים לנו לבקר בבסיס?" (או: מתי ככל זאת יש ביקורים?)

• **הגעגועים לילד שרק עכב את הבית הם עצומים, והרצון פשוט "לקפוץ לבקר" הוא טבעי לגמרי.** עם זאת, בטירונות ובהכשרות, בסיסי צה"ל הם אזורי סגורים ומפוקחים.

למה לא מרשים לבקר סתם כך?

• **ניתוק והסתגלות:** המטרה של שלבי ההכשרה הראשונים היא לנתק את החייל מהסביבה המוכרת ולחבר אותו למסגרת הצבאית, למפקדים ולחברים ליחידה. נוכחות של הורים בבסיס קוטעת את התהליך הזה ופוגעת ביכולת של החייל להשתלב ולהתמודד עם האתגרים לבד.

• **ביטחון ושגרה מבצעית:** בסיס צבאי הוא לא מקום ציבורי. יש בו פעילות ביטחונית, נהלים מחמירים, ואחריות כבדה על כל אדם שנכנס בשעריו. ביקורים לא מתוכננים יוצרים עומס לוגיסטי ואבטחתי שהמערכת אינה ערוכה לו.

• **שוויון בין החיילים:** הצבא חותר לשוויון. לא לכל החיילים יש הורים שיכולים או רוצים להגיע לבקר, ולא לכל חייל יש רכב או נגישות להורים. כדי לא ליצור פערים רגשיים בין החיילים, הצבא מגדיר מועדים אחידים לכולם.

מתי כן יש ביקורים?

• **טקסי השבעה / טקסי סיום:** אלו הם הרגעים המיוחדים שבהם הצבא פותח את שעריו באופן רשמי למשפחות. זהו שיאו של תהליך ההכשרה, וזהו הזמן שבו המערכת מזמינה אתכם להתרגש יחד איתם. וכן, באופן מעצבן ההורים יודעים על כך ברגע אחרון וגם אז עלולים להיות שינויים.

• **ימי משפחות / "יום הורים":** בחלק מהיחידות, בהתאם לאופי ההכשרה ושיקולי המפקדים, מתקיימים ימי הורים מיוחדים.

• **הנחיות מהמפקדים:** לעולם אל תגיעו לבסיס ללא הזמנה רשמית מהיחידה. אם נקבע יום ביקור, תקבלו על כך הודעה מסודרת מהחייל (שקיבל אותה מהמפקדים שלו) או מהיחידה.

טיפ להורים: גם אם קשה מאוד, זכרו שהימים שבהם הוא לא בבית הם הימים שבהם הוא בונה את החוסן שלו. במקום לבקר בבסיס, השקיעו את האנרגיה בלשמוח לקראתו כשהוא חוזר הביתה לסופ"ש, ולהפוך את הזמן שלו בבית לממלא מזכרים ומפנק. זה מה שהוא באמת צריך.

• **"האם לשלוח לו חבילות עם אוכל וממתקים?"** חד משמעית כן! חבילה מהבית היא לא רק אוכל, היא "חיבוק מקופסה". זה משהו ששובר את השגרה האפורה של הכסים. טיפ: תשלחו דברים עמידים (חטיפי אנרגיה, אגוזים, דברים סגורים הרמטית), ותמיד תוסיפו מכתב קצר בכתב יד. זה הערך המוסף האמיתי.

"חבילה מהבית" – הדרך להעניק חיבוק מרחוק

• **חבילה מהבית היא לא רק ציוד או אוכל** – היא "חיבוק בקופסה". זה משהו ששובר את השגרה האפורה של הכסים ונותן המון כוח.

חבילות דרך אתר "כוורת": הדרך הקלה והמהירה ביותר במקום להתרוצץ בסופר, לארוז ארגזים ולחפש איך לשלוח בדואר, אתר "כוורת" (רשת השק"ס של צה"ל) הוא הפתרון המועדף על רוב ההורים והחיילים:

• **איך זה עובד?** נכנסים לאתר kaveret.store, בוחרים מוצרים (ממתקים וחטיפים ועד ציוד טאלאטיקה וכיבוד), ומזמינים ישירות לכסים שבו החייל נמצא.

• **למה זה מומלץ?**

• **מהירות:** החבילות מגיעות ישירות ליחידות, ללא עיכובים של דואר אחר.

• **דיוק:** המוצרים נבחרים מתוך מלאי שותאם לצרכי החיילים בכסיסים.

• **נוחות:** אפשר לשלוח "חבילת פינוק" כרגע שמועדים מהחיל שחסר לו משהו, בלי לזאת מהבית.

• **טיפ חשוב:** לפני שמזמינים, ודאו היטב מול החייל מה הכתובת המדויקת של הכסים (או נקודת החלוקה) ומה המגבלות – לעיתים יש משלוחים רק ליחיד חלוקה ספציפית.

חשוב לדעת: תיאום משלוחים לכסיסים מרוחקים

לפני שאתם שולחים חבילה – בין אם דרך אתר "כוורת" ובין אם במשלוח אישי – חובה לעזור ולבצע **תיאום מול המפקדים**. בכסיסי טירונות והכשרות שנמצאים במיקומים מרוחקים, המערכת הלוגיסטית פועלת אחרת, וחבילה שלא תואמה עלולה לא להגיע ליעדה, להיתקע בנקודת חלוקה מרוחקת או פשוט ללכת לאיבוד.

• **למה התיאום הכרחי?** המפקדים צריכים לדעת שחבילה מגיעה כדי לשלל אותה בלוח החלוקה של המחלקה/פלוגה. בכסיסים מסוימים יש יחיד חלוקה ספציפית בלבד, ומשלוח שיגיע ביום הלא נכון עלול להיות מוחזר לשלוח או להיזרק.

• **איך מתאמים?** החייל הוא זה שצריך לבדוק מול המפקד הישיר שלו מהו הנוהל המקובל ביחידה הספציפית שלו לקבלת חבילות, מהי הכתובת המדויקת למשלוח, והאם יש ימים מועדפים.

• **אל תפגעו על דעת עצמכם:** גם אם אתם רוצים להפתיע, הפתעה ללא תיאום בכסיסי טירונות עלולה ליזרזר עומס מיותר על המפקדים. "הפתעה מתוכננת" (כלו שהחייל והמפקד מודעים לה) היא תמיד הבטחה והמשמחת ביותר.

מדריך ההישרדות להורים של לוחמים ולוחמות שבדרך:

מהמחשבים/הצ'יר/ה ועד הכביסה המסריחה!

הורים יקרים ומלאי ציפייה (וקצת חשש, מודים!), הידע או היעדרו שלכם עוזר רגע צוללים/ות אל עולם חדש של אימונים, אתגרים והכנה לשירות צבאי.

15 תקופה מרגשת, מאתגרת, ומלאה בגיניניים – עבורם ועבורכם!

אז לפני שהוואטסאפ שלכם יתמלא בתמונות מלושטשות משרט האימונים, הנה מדריך מורחב שיסיר לכם מלחץ את התקופה הזו בכלל, ועם חיוך:

לפני הליס: ההכנה המנטלית והאישית. (שלב 1).

מבנות הכביסה תהיה חברתכם הלוואה ביותר:

התחילו לאלף אותה כבר עכשיו. והיא היא הפניה תמיד, מצויינת בחומרי ניקוי עוצמתיים וריחניים (מאוד ריחניים), ותתכננו לריחות ובתמים שלכם הכתמים. גרביים 15 רק ההתחלה.

תתחילו לשאוף את רגלי הלב:

התקן של הלוחם או הלוחמת בדרך הביתה שוקל כמו המשקל של קורס שלם. ובדיוק המקדים – הוא פשוט ילכם אותו אזלכם בסלון עד היציאה הבאה.

הכינו את הבית למתקשרת רעף:

כשהם יגיעו הביתה, הם יאכלו הכל. פשוט הכל. מלאו את המקרר, את המזווה, ואת השיש.

ארוחת המנצח האולטימטיבית היא בסיס חובה.

הכינו מבראש-שם אישית לחלוף:

קופסה יפה, שקית נייר או סתם עציץ. בכל פעם שאחד מהאישיות שלכם מגיע הביתה, והוא/היא, כתבו את המחשבה של פתק קטן ופרו כעבור שבוע. אחר כך צחקו עליה.

במהלך הישרות:

ניווט בעולם הצבאי (בלי לאבד את הצ'קוין)

"שעת ט"ס" היא לא "שעת טלפון".

הידע או היעדרו לא מתקשרים? אל תעלב.

הם כנראה ציידים, רוצים להיות עם חברים,

או סתם לבהות בקיר אחרי ויז של אימון.

הם יתקשרו כשהם ירצו, ופה בסדר גמור.



הקדשה לפני עצות:

כשהם מתקשרים ונשמעים מוטרפים, מתוסכלים או סתם מתקשרים כמה קשה להם –

הם לא מחפשים עצות. הם צריכים אופן קשבה.

מוד המפקדים והחברים הם "גבר-גבר" או "גברת-גברת".

אבל מולכם הם ילדים להרשות לעצמם להקרו.

פשוט תלכו אותם מבין ה"זה נשמע קשה", ותנו להם להבין.



אין לכם להתקשר למפקד:

בניגוד לבית הספר, בצבא לא מתקשרים למפקד כדי לשאול איך הידע או היעדרו מתנהגים.

המפקד עסוק במנהל את היחידה, לא לדיח על ציני התנהגות.

אם יש בעיה אמיתית, תקבלו עדיין (ובצבא זה כבר לא יהיה טלפון תמים).



התחברו לקבוצת הוואטסאפ של ההורים – בצהירות!

מצד אחד, זה נהדר לחלוק חוויות וטיפים.

מצד שני, זה יכול להפוך במהירות לקבוצת "מי קיבל יותר SMS מהילד שלו" או "מי דואג יותר".

קחו הכל בקרוסורציות.

מילון המושגים הצבאי להורים – כל מילה בסלע:

כדי שתוכלו לטוב יותר מה הילד או הילדה שלכם אמרים

בנה כמה קבוצים (שגויים קצת להכיר):

פצ'ס – פרוץ צמן מנימי (כמה צמן נשאר להם בשידור).

ת"ס – תנאי שירות (תנאים אישיים כמו איזור לידון בבית).

שעת ט"ס – שעת טרור שניה (צמן להתארגנות, מידחות וכדומה)

חפשי – חופשת שחרור (הימים האחרונים לפני השחרור).

סמב"צ – סגן מפקד צוות (תפקיד שלט).

סמל/רס"ם – דרגות ומפקדים שונים

(סמל – מפקד כיתה/צוות, רס"ם – רב סמל פלמ"ח, אחראי על משמעת וציון).

קבת – סוג קבת בבסיס (לא יוצא הביתה).

קבוצות – מצב רוח ידו או חוסר מוטיבציה.

"צ'קאפים" – נשנים חלשים מהבית

הנציץ באמצעות מנהל/ת רשמי:

השנה הראשונה בבית אחרי גיוס באימון משולבת בניהול קריאות "אף" מתוך שנה.

ולפעמים גם רוח של סביבה קשה שלא יורד.

הכל עובר, אבל האנציות יעברו לכם להתמודד עם זה בהתחלה.

והכי חשוב: לחץ חורשים (שם בשם לחומרים)

קנו מני חיים (לא באמת) לזיכרון הקדום:

אחרי תמצאו את עצמכם מרפרשים את האתר 200 פעם ביום

בחדשים אחרי אזהר שלכם על חילשים. תתפלאו, הם לא. ופה בסדר.

צרכו אתם עושים עבודה מהבית!

לעצם ילד או ילדה שחולשים קשרת את המדינה זה דבר עצום.

תחזו גאים בעצמכם תרשמו צמח, ותדעו שאחרי חלק מהשנה גודל וחשוב.

שירות המן בבצמחה למחשבים והמחשבים

ולכם ההורים – תכנון מהדריך הוא מלאה בהשתתפות

אבל בדרך בגאון גדולה!

אהבה בקופסה: כל מה שצריך לדעת על משלוחי "כוורת"

האפשרות להזמין פינוקים ישירות לבסיס דרך אתר "כוורת" (השק"ם המקוון) היא נהדרת, אבל כדי שהחבילה תגיע בזמן ולא תיזרזר תסכול, הנה הדגשים שחובה להכיר:

מה צריך להכין מראש להזמנה? כדי שהחבילה תגיע לייעד הנכון, תצטרכו להכין פרטים מדויקים. הנה שני טיפים שיחסכו לכם עיכובים:

- **המספר האישי:** ביום הגיוס (או מיד כשאפשר), בקשו מהילד לזלם לכם את תעודת החוגר או את הדסקית, כדי שהמספר האישי שלו יהיה שמור אצלכם בנייד.
- **מיקום מדויק בבסיס:** בשיחת הטלפון הראשונה שלכם איתו, אל תשכחו לשאול בדיוק לאן הוא שייך: שם הבסיס, גודל, פלוגה ומחלקה.

זמני משלוח ותזמון נכון זמן האספקה הוא עד 4 ימי עסקים (ימי שישי, שבת, ערבי חג וחגים אינם נספרים).

הטיפ שלנו: כדי שהחבילה תגיע בזמן לשבת שהחיייל סוגר, הזמינו מספיק ימים מראש, וזדאו שהזנתם פרטים של מי שבוודאות עתיד להיות בבסיס בתקופה הקרובה.

איך יודעים שהחבילה הגיעה? ברגע שההזמנה מגיעה לבסיס, גם אתם (המזמינים) וגם החיילות תקבלו הודעת SMS עם המיקום המדויק לאיסוף בתוך הבסיס.

מה קורה אם חסר משהו במלאי? אם חסר רק פריט אחד, הרשת תגרע אותו מההזמנה ותשלח את החבילה. אם חסרים 2 פריטים ומעלה, ייצרו איתכם קשר טלפוני להחלפה. אם לא תהיו זמינים עד השעה 16:00 באותו יום, החבילה תישלח ללא הפריטים החסרים.

מתי כדאי לעזור? הורים רבים משתפים שאחרי המשלוח הראשון או השני – ההתלהבות יורדת. לרוב, החיילים מעדיפים ללכת לשק"ם יחד עם החברים ולקנות בעצמם. אפשר פשוט להעביר דמי כיס ב-PayBox.

קישורים, שירות לקוחות ועדכונים (מומלץ לשמור!)

• אתר ההזמנות: www.caveret.org

• ביטולים: ניתן לבטל ללא עלות רק ב-24 השעות הראשונות, דרך שירות הלקוחות הטלפוני.

• טלפון מוקד שירות לקוחות: 03-7650306 (א'-ד' 08:00-16:30 | ה' 08:00-15:30).

• **חשוב לדעת:** המידע המופיע כאן נכון למועד הוצאת המדריך. נהלים, זמני משלוח ושעות פעילות עלולים להשתנות, לכן מומלץ תמיד להתעדכן מול אתר "כוורת" בזמן אמת.

טלפונים וקישורים שחשוב לגזור ולשמור:



מוקד מיטב (אתר "מתגייסים")

הכתובת המרכזית לכל שאלה לפני הגיוס ובימים הראשונים להתחילות ולטירונות.

טלפון: 1111* אתר אינטרנט: mitgaisim.idf.il

קצינת פניות הציבור (קפ"צ)

הכתובת עבורכם, ההורים, כאשר יש בעיה מהותית (רפואית, תנאי שירות, או יחס הולם) שלא נפתרת מול המפקדים הישירים ביחידה.

טלפון: 03-5696969 (או דרך מוקד 1111* שלוחה 5) דוא"ל:

kapatz@idf.gov.il

מוקד הרפואה של צה"ל ("מקול הלב")

המוקד המרכזי לזימון תורים לרופאים מומחים, בירורים רפואיים, וקבלת סיוע רפואי ונפשי מרחוק. טלפון: 6690*

מוקד בודדים וזכאי ת"ש

מוקד ייעודי של אגף כוח אדם המספק מענה לחיילים בודדים ולחיילים הזכאים להתאמות תנאי שירות (ת"ש) וסיוע כלכלי.

טלפון: 1111* (שלוחה 2)

מועדון "יותר" - יחד למען החייל

למידע על ההטבות, כרטיס האשראי של המתגייסים, ורשתות המכבדות את הכרטיס. אתר אינטרנט: yoter.co.il

קבוצות פייסבוק וקהילות שכדאי להכיר:



הורים לשריונרים

<https://www.facebook.com/share/g/1C9XekP5dQ>

חטיבה 188 - ברק - שריון

<https://www.facebook.com/share/g/1DNg9K966u/>

חטיבה 7 - סער - שריון

<https://www.facebook.com/share/g/1BQpLZg2Qj/>

אחים לנשק - חטיבה 401

<https://www.facebook.com/share/g/191nNuFxr/>

משפחת התותחנים

<https://www.facebook.com/share/p/192FK9D4Bf/?>

חטיבת כפיר

<https://www.facebook.com/share/g/14hmKoonYSu/>

חטיבת גולני

<https://www.facebook.com/share/g/195QJt4QrE/>

חטיבת גבעתי

<https://www.facebook.com/share/p/1E8VUz94gZ/?>

mibextid=wwXlfr

חטיבת הנח"ל

<https://www.facebook.com/hativathanahal>

חטיבת הצנחנים

<https://www.facebook.com/profile.php?>

id=100064057862665

קבוצות פייסבוק וקהילות שכדאי להכיר:



בשבילכם - הקבוצה למלש"בים/ות, חיילים/ות והוריהם

<https://www.facebook.com/share/g/1BBNDAWUyk/>

אמהות חזקות ללוחמים ולוחמות בצה"ל

<https://www.facebook.com/share/g/17kDc5AcxG/>

אמא קרבית

<https://www.facebook.com/share/g/1Fqq93Dbgj/>

הורי מלש"בים וחיילים מתייעצים

<https://www.facebook.com/share/g/1Cf1151T7e/>

מתגייסים 2026-2027

<https://www.facebook.com/share/g/18wgj3BQkB/>

חמ"ל הורים לחיילות וחיילים

<https://www.facebook.com/share/g/1BpZk4S2Yc/>

אינסטגרם מתגייסים

<https://www.instagram.com/mitgaisim/>

קישור לקבוצה וואטסאפ- מתגייסים עם מיטל מידם

[https://chat.whatsapp.com/E3Vj8a99urQ0SJwthYVWK9?](https://chat.whatsapp.com/E3Vj8a99urQ0SJwthYVWK9?mode=hqrt1)



mode=hqrt1

"הנפשות הפועלות"

הוא ארגון חברתי הפועל לחיזוק החוסן האישי, המשפחתי והקהילתי של משפחות המשרתים בצה"ל ובכוחות הביטחון.

להצטרפות לקהילת האימהות והנשים
לאתר שלנו

<https://www.innerforces.org>

1

חוסן

מחוסן אישי להשפעה קהילתית

תוכניות חוסן להורים ובני זוג של משרתים. התוכניות כוללת קורס עומק, לצד ליווי ותמיכה מתמשכת לאחריו. במהלך התוכנית, המשתתפים מעבדים את חוויית המלחמה, ורוכשים כלים מעשיים להתמודדות אישית ומשפחתית. בסיום הקורס המשתתפים הפכים לשגרירי חוסן בקהילה התוכנית מתבצעת בשיתוף הרשויות המקומיות.

לפרטים נוספים

2

מיצוי זכויות

ליווי משפחות במתן מידע, הכוונה פרקטית וסיוע במיצוי זכויות מול גורמים ציבוריים וממשלתיים. אנו ממפים את המידע מהשטח, מזהים צרכים וחסמים, ומביאים את הקול של המשפחות מול מקבלי ההחלטות בארגונים השונים במערכות הציבוריות והביטחוניות.

כתבו לנו

3

תעסוקה

כ-20% מהאימהות ללוחמים חוו ירידה בהיקף המשרה או אובדן עבודה, ובקרב משפחות מילואים כ-34% מתמודדות עם קושי כלכלי המשפיע על המשפחה. אנו מציעים תכנית ליווי תעסוקתי למשפחות המשרתים, בשיתוף פעולה עם ארגונים עסקיים, הכוללת כלים להשתלבות מחדש במעגל העבודה, לשמירה על יציבות ותפקוד מיטבי בעבודה, באופן שמסייע גם למשפחות וגם למעסיקים.

צרו קשר

4

חינוך

תלמידים בקרב משפחות משרתים התמודדו ומתמודדים עם אתגרים מורכבים ומתמשכים המשפיעים על תפקודם הרגשי, החברתי והלימודי. הטמעת תכנית ייחודית לתלמידי כיתות יא-יב לקראת גיוס, תעניק כלים לזיהוי מצוקה והגשת עזרה ראשונה רגשית. בנוסף על מנת לחזק את הקשר המשפחתי התוכנית תכלול כלים לחיזוק התקשורת המשפחתית ותכין את המתגייסים ובני משפחותיהם להתמודדות מיטבית עם אתגרי השירות.

ליצירת קשר

שער חמישי: סיום

מכל האב , גאווה גדולה,
ותפילה לחזרה הביתה בשלום.



- "אני נשבעת" – מכתב אישי ממני עמ' 57
- תפילה לשלום חיילי צה"ל עמ' 58

אני, אנוא שלך, ואני נשבעת!!

אני נשבעת

לשאת בלבי כל מושבה ודאגה,
לראות בדמיוני כל מסע בטנה, כל קילומטר של איחוי, כל אתגר.
לדעת שאתה נלחם באומץ, ברוח לחימה ובנחישות עילאית.
לשמוך עליי בכחי, לברך אותך בכל צעד,
ולחזק אותך באהבה ובאמונה.

אני נשבעת

לזכור את הרגע שבו בחרת בדרך המאתגרת,
לראות את הילד שהיית, ואת הגבר שהפכת להיות.
להזכיר לך מי אתה ומה נחך, גם כשקשה בדרך,
לדעת שאתה חלק משרשרת מפוארת, ונושא בגאון את הלפיד.
לשאת בתפלותי את חבריך לנשק, את כל העם שאתה מגן עליו.

אני נשבעת

להאמין בדרך ובמפקדים שלך, ולסמוך עליהם שיובילו אותך בבטחה.
להיות עבודה הסלע האיתן והמגדלור,
המקום שאליו תמיד תוכל לחזור,
כי המשפחה היא העוגן, והחינוך הוא המצפן.

אני נשבעת

להיות ההורה הכי חזק שאפשר, כמו שאתה, בני היקר,
לוחם שריון, חזק כמו סלע, ונחוש כמו פלדה.

איילנה כהנא



תפילה לשלום חיילי צה"ל

מִי שֶׁבֵּרַךְ אֲבוֹתֵינוּ
אֲבֹרָהִם יִצְחָק וְיַעֲקֹב,
הוּא יְבָרֶךְ אֶת חֵילֵי צָבָא הַהֲגָנָה לְיִשְׂרָאֵל
הָעוֹמְדִים עַל מִשְׁמַר אֶרֶצֵנוּ וְעָרֵי אֱלֵהֵינוּ,
מִגְבוּל הַלְּבָנוֹן וְעַד מִדְבַּר מִצְרַיִם,
וּמִן הַיָּם הַגָּדוֹל עַד לְבוֹא הָעֶרְבָה
בִּיבְשָׁה בְּאֹוִיר בְּאֹוִיר וּבָיִם.
יְיָ אֲדוֹנֵי אֶת אוֹיְבֵינוּ
הַקָּמִים עָלֵינוּ נִגְפִים לִפְנֵיהֶם!
הַקָּדוֹשׁ בָּרוּךְ יִשְׁמַר וְיַצִּיל אֶת חֵילֵינוּ
מִכָּל צָרָה וְצוּקָה, וּמִכָּל נֶגַע וּמַחֲלָה,
וְיִשְׁלַח בְּרָכָה וְהַצְלָחָה בְּכָל מַעֲשֵׂה יָדֵיהֶם.
יְדַבֵּר שׁוֹנְאֵינוּ תַחֲתֵיהֶם,
וַיַּעֲטֵרם בְּכֶתֶר יְשׁוּעָה וּבַעֲטָרַת נִצָּחוֹן.
וַיִּקֶּם בָּהֶם הַכְּתוּב:
"כִּי אֲדוֹנֵי אֱלֹהֵיכֶם הֵהֱלֹךְ עִמָּכֶם,
לְהִלָּחֵם לָכֶם
עִם אֹיְבֵיכֶם לְהוֹשִׁיעַ אֶתְכֶם".





המדריך נכתב ונערך על ידי אילנה כהנא. אשת חינוך, מדריכת הורים, ואימא לשני לוחמים בצה"ל.

המדריך אוגד ונכתב באהבה כשירות לקהילת ההורים, מתוך רצון להעניק ידע פרקטי, כלים יישומיים למתגייסים ובעיקר - כתף תומכת וחיבוק ברגעים המרגשים והמאתגרים של תחילת השירות הצבאי.

מוזמנים באהבה להעביר ולשתף את המדריך עם כל משפחה שהמידע הזה יכול לעשות לה שקט בלב ולהאיר לה את הדרך.



אילנה כהנא / הוראה מותאמת | הדרכת הורים ADHD
ליצירת קשר: ilanacahana@gmail.com 
www.ilanacahana.com 

