<u>אישור הורים (ואישור רפואי לבעלי מגבלה רפואית)</u>

<u>טופס אישור הורים להשתתפות במכינת הזנק</u>

הורה יקר,

תכנית מכינת הזנק כוללת פעילות במתכונת פנימיה משך 3 שבועות בימים א'-ה' הכוללת שבת אחת.

השתתפות כוללת - טיולים, מסע, טיולים ימי שטח ושדאות, שיעורי ספורט.

התכנית כוללת מאמץ גופני קבוע ומותאם כגון שכיבות שמיכה, כפיפות בטן, ריצה ועמידה ממושכת.

במידה ויש בעיה רפואית, אפילו הקלה ביותר, יש להביא אישור גם מרופא משפחה.

א. הנני מאשר/ת לבני/בתי _____ ת"ז_____

להשתתף בתכנית "מכינת ההזנק" בירושלים ב-'קריית מוריה' .

- **לפי מיטב ידיעתי בני/ביתי כשיר/ה מבחינה בריאותית ויכול/ה להשתתף בפעילות הנ"ל. ולא חל שום שינוי במצבו /ה הבריאותי לאחרונה.**
- **<u>יש</u> לבני /ביתי מגבלות רפואיות שאינן מונעות את השתתפותו בתכנית – <u>יש לצרף אישור מרופא משפחה</u>**
- **לבני /ביתי בעיה רפואית המגבילה את השתתפותו בתכנית . מצ"ב אישור רופא עם פרוט המגבלות.**

תאריך:_____ שם הילד/ה:_____

שם ההורה:_____

ת.ז ההורה:_____ טלפון ההורה:_____ חתימת ההורה:_____

<u>נספח לבדיקת רופא- במידה וקיימות מגבלות רפואיות</u>

לאחר שבדקתי את התלמיד:_____ ת.ז:_____, עיינתי בתיקו הרפואי ושקלתי אם הוא סובל ממצב רפואי אחר, שעל פי שיקול דעתי עשוי להגביל את השתתפותו בתכנית אני:

1. מאשר את השתתפותו המלאה של התלמיד בתכנית המכינה
2. מאשר את השתתפותו של התלמיד למעט השתתפות בפעילות גופנית.
3. **<u>איננ</u>י** מאשר את השתתפותו של התלמיד בתכנית

במידה **ואושר** לתלמיד לצאת לאימון **וקיימת בעיה רפואית** נוספת העלולה להפריע להתנהלות שוטפת במהלך התכנית / תרופות קבועות שעל החניך לקחת, נא פרט/י:
*חשוב לציין שעלינו לדעת על כל בעיה רפואית (גם כזו שאינה פעילה בשנים האחרונות)

_____
_____
_____
___

שם הרופא:_____ חתימה וחותמת:_____ תאריך:_____

<u>רשימת ציוד</u>

ארוחת בוקר וצהריים ליום הראשון –חובה

- נעליים סגורות – נעלי ספורט – חובה
- כובע – חובה
- בקבוק מים – חובה
- שעון – מומלץ
- ביגוד ליומיום
- ביגוד לפעילות ספורט
- ביגוד לשינה
  ביגוד לשינה.
- לבנים – תחתונים וגרביים
- מצעים/שק שינה + כרית
- מגבת + כלי רחצה
- מוצרי חיטוי והיגיינה
- בגד ים + כפכפים למקלחת
- גומיות לשיער – לבעלי שיער ארוך
- משקפיים לבעלי העדשות
- מנעול עם מפתח רזרבי כדי לנעול את החפצים – מומלץ
- פנס – מומלץ
- מטען לפלאפון
- תרופות למשתמשים – חובה
- כרטיס קופת חולים או ת.ז – חובה
- מוצרי היגיינה – מגבונים, נייר טואלט, וזלין
- חטיפים + מנות חמות

- **תלמידים הנוטלים ריטלין/ קונצרטה לצורך לימודים, רצוי שיביאו עמם את התרופה. חלק מן הפעילויות בעלות אופן עיוני ואחרות בעלות התנסות אקטיבית, אך כולן דורשות רמת ריכוז גבוהה.**
- **במידה ותלמיד נוטל תרופות באופן קבוע, עליו להביאן עמו לכל תקופת הפעילות**