

בונים שגרה בחיי הפלוגה

- יצירת שגרות בזמן לחימה ואי ודאות, משפרת את תפקוד המסגרת ומגבירה את חוסנה.
- שגרות שמגבירות את לכידות הפלוגה מכפילות את התועלת - גם חוסן ויציבות וגם לכידות.
- חשוב להקפיד על שגרות גם כשלא כל הפלוגה נמצאת, או לקיים ברמת המחלקה.

שגרות מומלצות להגברת לכידות

פעילות גופנית



ערכו מד"ס משותף מספר פעמים בשבוע. בדקו האם יש חייל בפלוגה שזהו עיסוקו באזרחות ויכול להעביר את הפעילות בפלוגה / מחלקה. פעילות גופנית גורמת להפרשת חומרים המשפיעים לטובה על מצב הרוח ומפחיתים חרדה.

ארוחות



דאגו לאכול יחד לפחות ארוחה אחת ביום, בהתאם למה שמתאפשר לכם. אם אפשר, הכינו את הארוחה במשותף. מומלץ להושיב את חיילי הפלוגה באופן מגוון המאפשר מפגשים חדשים בין חיילים שפחות מכירים.

TED - סיפור אישי



שלו פעם ביום בזמן קבוע, הרצאת TED קצרה המועברת על ידי חייל מהפלוגה שמספר על עיסוק מקצועי, תחביב, חוויה מהחיים, תחום ידע, אבהות, טיול אחרי צבא וכד'. הכרות מעמיקה כזו מחברת אנשים לצרכים ותחומי עניין, וחושפים את הפלוגה / מחלקה לחייו האזרחיים של החייל.

נקיונות



הקדישו זמן קבוע בל"ז לניקיונות, שבו כולם מנקים ביחד. פעילות זו מאפשרת מפגש בלתי אמצעי בין החיילים ושותפות לעשייה.

אירועים אישיים



בכל שישי במהלך הקידוש או לפני הארוחה, ספרו בקול רם על אירועים אישיים בפלוגה ומחאו להם כפיים. ימי הולדת, לידות, בנות ובני מצווה וכד'.

שיחות אישיות



אין תחליף לשיח אישי! קבעו שגרה של שיחה אישית אחת לשבוע של מ"כ / מ"מ עם חייל, כדי לבדוק מה עם אנשיכם ומה הם צריכים בשלב זה של הלחימה.

לו"ז שגרות לדוגמא

שעה	פעילות
	השכמה
	אימון גופני משותף
	ארוחת בוקר
	ח - פתיחת יום ותדריך בוקר
	נקיונות משותפים
	שיעורים מקצועיים (תוד"א, בטיחות, תוכן מקצועי)
	ארוחת צהריים
	תרגולות יבשות
	הרצאת TED
	ארוחת ערב
	סיפור אישי של חייל אחד
	סגירת יום ולוז למחר
ימי שישי	שיחות אישיות במהלך היום ציון אירועים אישיים במהלך ארוחת הערב

חשוב להקפיד על קיום השגרות גם כשהפלוגה בנוכחות חסרה