

נפגשים באוויר הפתוח

מפגשים קבוצתיים בדגש חברתי-רגשי

עם תלמידי העל יסודי





משרד החינוך

השתתפו בכתיבה:

המינהל הפדגוגי –

אגף בכיר – שירות פסיכולוגי ייעוצי

תחום קידום בריאות במוסדות חינוך

אגף א' – חינוך על יסודי

מינהל חברה ונוער

אגף בכיר לביטחון, בטיחות ושעת חירום

נשות ואנשי חינוך יקרים,

בין הלמידה בכיתה לבין הלמידה המקוונת, נוצר לו מרחב חדש ורענן – מפגשים קבוצתיים עם התלמידים, באוויר הפתוח. המפגשים יתנהלו על פי הנחיות המשרד וכך יאפשרו לתלמידים ולנו לראות זה את זה, להיות זה עם זה ולהיזכר כמה טוב להיות יחד.

המפגשים הקבוצתיים באוויר הפתוח מבקשים לענות על הצורך האנושי במפגש ובקשר עם קבוצת השווים. המפגשים יתנהלו בהתאם למודל שיקבע כהמשך ללמידה מרחוק ובמקביל לה. התלמידים יקבלו הזדמנות להעמיק היכרות, לשתף, להיתמך ולתמוך ו...ליהנות! באמצעות המפגשים יחוו התלמידים קשר ישיר ובלתי אמצעי עם המורים, יעמיקו את ההיכרות עם מוריהם, בהמשך לקשר שהתבסס בלמידה המקוונת, ויזהו את היותם כתובת לפנייה לעזרה, להיוועצות ולשיתוף.

לצד החששות הטבעיים הכרוכים בכל יציאה הדרגתית ומוגנת מהבית ומהסגר התלמידים מגיעים למפגשים עם השאיפה הבסיסית להשתייכות. המפגשים יכללו פעילויות חברתיות ושיחות מלב אל לב, פנים אל פנים, בדגש על התייחסות לשלום התלמידים ולמצב רוחם. בנוסף המפגשים יהוו הזדמנות לפעילות חברתית-הפגתית.

יעוצות בתי הספר, רכזי החינוך החברתי, רכזי המעורבות החברתית ומורי השל"ח יהיו לעזרתכם בתכנון המפגשים.

מטרות:

- שיח רגשי – שיתוף בתחושות, מחשבות וחוויות בתקופה הנוכחית.
- זיהוי ואיתור תלמידים בסיכון או תלמידים במצוקה.
- מפגש חברתי – פעילות חווייתית חברתית עם קבוצת השווים והעמקת היכרות (עפ"י מאפייני הגיל)
- חיזוק החוסן האישי והקבוצתי.
- שיח בנושאים חברתיים שרלוונטיים לעולמם של הילדים ובני הנוער.
- ביסוס קשר מורה תלמיד – העמקת ההיכרות האישית בין התלמידים למורה.
- יצירת מוטיבציה ללמידה מרחוק והעמקת תחושת השייכות והמסוגלות.
- עיסוק באקטואליה – שיחה אודות נושאים על סדר היום הלאומי ודילמות.
- ציון ימי לוח במערכת החינוך

לתשומת ליבנו:

- נשקיע שיקול דעת בבניית הקבוצות ונעבוד לפי מיפוי.
- נוודא שכל התלמידים קיבלו שיבוץ ונדרבן אותם להגיע.
- ננהל מעקב נוכחות, נבדוק מי נעדר ומדוע.
- ננהל בקרה ומשוב על הפעילויות וצורכי הלומדים.
- נעניק תשומת לב לתלמידים שנבצר מהם להגיע למפגשים ונשלבם, ככל הניתן, גם מרחוק.
- נוודא שגם תלמידים שפחות מעורבים בלמידה המקוונת יקבלו הזמנה ויגיעו.
- נשים לב במיוחד לתלמידים בסיכון, לתלמידים רגישים במיוחד או כאלו שחוו משבר אישי לאחרונה ונוודא שהמורה האחראי מודע למצב.
- לכל תלמיד תהיה דמות משמעותית אחת (לפחות) קבועה

חשוב לפתוח כל מפגש בשאלה – **מה שלומכם?** ובהקשבה מלאה וטובה לתשובות התלמידים. כמו כן, במפגשים נשזור שיח רגשי משמעותי ומחבר לצד משחקים

ופעילויות חווייתיות ומהנות. התלמידים יוזמנו להתבונן על האופן בו התמודדו ועודם מתמודדים עם הדרישות לסגר ולריחוק פיזי. בכל מפגש, נשוב ונדגיש בפני התלמידים שאנו זמינים להם. נזכיר להם שביכולתם לפנות אלינו בכל נושא או קושי וכי גם יועצת בית הספר זמינה עבורם ואפשר לתאם עמה שיחה פנים אל פנים.

מורות ומורים יקרים – המפגש הקבוצתי הוא המקום שלכם לבחור **כיצד נכון לכם** לפגוש את התלמידים, כיצד נכון לכם פשוט לשוחח עמם ולהיות עמם. תכננו את המפגש באופן שתחושו נוח להנחותו. קחו לעצמכם חירות לבחור תכנים, פעילויות ודגשים על פי תפיסת עולמכם ונטיות ליבכם ובואו לשם מתוך אותנטיות ואוטונומיה פנימית.

המלצות למנהלת בית הספר וליועצת החינוכית:

- מומלץ לקיים מפגשי הכנה ולמידה לצוות המורים, לשם מתן כלים והקניית מתודות ללמידה חוץ כיתתית (מישחוק, ODT ועוד).
- מומלץ לקיים מפגשי רפלקציה לצוותי ההוראה מספר מפגשים, לצורך למידת עמיתים\ תמיכה והפקת לקחים לשיפור המפגשים הבאים.
- חשוב לבסס מסגרת דיווח לצוות הייעוצי-טיפולי, בסיום המפגשים, כדי לעדכן בצרכים שעולים במפגשים ולוודא שהתלמידים זוכים למענה.

רעיונות, דגשים והצעות לתכנון המפגשים הקבוצתיים:

1. המודל הכולל :

התלמידים יחולקו לקבוצות על פי הנחיות המתווה, על בסיס כיתת חינוך או קבוצת לימוד וע"פ מיפוי צרכים קבוצתי. כל קבוצת תלמידים תפגוש **פעמיים** בשבוע איש צוות **אחד** משמעותי בימים משתנים משבוע לשבוע.

המלצות:

רצוי למצוא את האיזון המתאים בין שיח רגשי/חברתי ללמידה, ולערוך משוב אחר כל מפגש לצורך הסקת מסקנות ותכנון המפגש הבא.

אתגרי המודל:

איתור מקומות מפגש מתאימים רבים, וכך צורך בהדרכה וליווי של אנשי צוות לעבודה רגשית/חברתית מותאמת.

יתרונות המודל:

קבוצת שייכות טבעית, אפשרות למענה רגשי או לימודי בהתאם לצורך, יכולת קלה למעקב. שותפות ומעורבות צוות רחבה.

לרשותכם:

המפגש בקבוצה קטנה בפעילות מחוץ למרחב כיתה – חוברת הדרכה

2. המודל האזורי:

התלמידים המתגוררים באזור מסוים פוגשים איש צוות אחד **קרוב למקום מגוריהם** למפגש שבועי. במידה שמספר התלמידים באזור חורג מהמותר למפגש, בית הספר יחלקם לקבוצות ע"פ שיקול דעת.

המלצה:

יש לתאם את תכנית המפגשים במרחב הציבורי עם אגף החינוך הרשותי וקב"ט המוס"ח הרשותי.

אתגרי המודל:

קושי במענה לימודי בשל ריבוי הגילים. מורכבות בהתאמת השיח הרגשי לגילים שונים, שלבי חיים שונים וצרכים שונים.

יתרונות המודל:

אפשרות לפעילות בדגש קהילתי-אזורי. אפשרות ליצירת קשרים בין גילים- ליצירת חונכות לימודית ו/או חברתית.

לרשותכם:

[מעורבות, שותפות ואחריות בחברה ובקהילה](#) - מבחר שיעורים ורעיונות

3. המודל המאתר:

קבוצת תלמידים קבועה פוגשת גורם חינוכי **קבוע** סביב צורך מסוים- רגשי, לימודי או העשרתי **במקביל** ללמידה מרחוק של שאר התלמידים.

המלצה:

רצוי לתת מענה לקבוצות השונות הן לאלו הדורשות חיזוק, הן לקבוצת המצטיינים, והן לקבוצות האמצע.

אתגרי המודל:

צורך בעבודת מיפוי דקדקנית.

יתרונות המודל:

מענה דיפרנציאלי ממוקד עבור התלמיד, מאפשר מענה לקבוצות עניין שונות מבלי ליצור שיבושים בשגרת הלמידה.

2. פעילויות לקידום שיח רגשי בינאישי: שפ"י

במהלך המפגש באוויר הפתוח נקיים שיח בינאישי ורגשי שמטרותיו:

- יצירת חוויה משותפת של קשר, כיף והנאה
- העמקת תחושת השייכות
- שיתוף וביטוי אישי של כל תלמיד
- תמיכה חברתית - עיבוד משותף של חוויות הלמידה המשולבת

בשיחות חשוב לתת מקום למנעד הרגשות. לזכור שהחזרה החלקית והמועטה מעיבה על שמחת המפגש ומשפיעה על התלמידים, ולתת מקום לשיח אודות ההשתמעות של החזרה המדורגת עבורם. חשוב להיות סבלניים לקצב האישי (שלכם ושלכם) ולזכור, אין אנו מתחילים מהנקודה בה נפרדנו. הזמן החולף וקורותיו השפיעו על התלמידים ועלינו. סבלנות ורגישות יסייעו לנו לשמור על עצמנו, על תלמידינו ולבסס חוויית קשר טובה ומיטיבה. חשוב לתת מקום זמן לחוויית ה'ביחד' החברתית, ולהיעזר בקבוצה כדי לתכנן את הפעילות ואת המפגשים הבאים.

כל מורה יתכנן את המפגש כראות עיניו ולפי הניסיון המקצועי שלו ובהתאמה למאפייני הקבוצה. להלן הצעות למודלים שונים לניהול שיח רגשי-חברתי:

1. **שיח במבנה קבוע אשר מעניק תחושת קביעות, רצף, יציבות ובטחון:**
"פנים מול פנים" – לתלמידי העל יסודי
2. **"מדברים גלויות"** – שיח רגשי-חברתי זורם סביב סוגיות שרלוונטיות לחיי התלמידים.
3. **"חזרנו"** - שיח רגשי קבוצתי על יסודי עברית, על יסודי ערבית
4. **"שיחת אכפת לי ממך"** – כלי לניהול שיחות רגשיות עם תלמידים בעברית ובערבית.
5. **"חוזרים להתחבר קצת אחרת"** – שיחות המבוססות על עקרונות לפיתוח חוסן אישי וקבוצתי: מערך לחט"ב / מצגת מלווה לשיעור מערך לחט"ע / מצגת מלווה לשיעור
6. **"עוגנים: להתמודדות איתנה: כישורי חיים בשגרת חירום מתמשכת עברית, ערבית, חמ"ד"**

3. זיהוי ואיתור תלמידים בסיכון ותלמידים במצוקה: שפ"י

במהלך הסגר תלמידינו שהו במקום בטוח, בביתם. אולם, לצערנו, משפחות שונות מתמודדות עם אירועי חיים מורכבים ותלמידים רבים נקלעו במהלך הקורונה למצבי סיכון ולמצוקה. ואף יש מבין תלמידינו כאלו אשר מתמודדים עם הזנחה, אלימות או חסך מבית.

בהיעדר מסגרת חינוכית לעיתים אותם תלמידים לא תמיד מצאו כתובת לשתף במצוקתם.

החזרה ללמידה בקבוצות באוויר הפתוח מעניקה למורים הזדמנות לראות ולשמוע מקרוב איתותי מצוקה, שקשה לעיתים לאתרם בלמידה מרחוק, ולחזק את הקשר שיאפשר לפנות אליהם לעזרה.

נתבונן בתלמידים, נקשיב להם, נשאל לשלומם. נתעכב על סימנים מעוררי קושי או דאגה. נתעכב על התבטאויות של התלמידים אשר מתארות התנהגויות סיכון, מצבי מצוקה או סיכון ונבדוק – **מי מהם נקלע אולי למצוקה או מצוי בסיכון? מי חש בקושי וזקוק לאוזן קשבת ולעזרה?**

בהמשך, נפנה באופן פרטי לתלמיד שהדאיג אותנו ונשאל שאלות ישירות - "מה שלומך?", "האם יש משהו שברצונך לספר לי, לשתף או להתייעץ?", "האם תרצה לדבר איתי באופן אישי?".

בכל שאלה או דאגה, בכל סימן מעורר ספק - נשתף את היועצת והמנהלת.

איך נזהה ונאתר תלמידים בסיכון? לרשותכם שני מחוונים:

כלי לאיתור זיהוי קושי, מצוקה וסיכון עברית וערבית
מחונן צרכים קריטיים לילדים ובני נוער – לשימוש בשעת משבר וחירום (360):

עברית, ערבית, חברה חרדית

4. פעילויות הפגה, הנאה ומשחק: שפ"י

נשאף להפוך את המפגש הקבוצתי לחוויה חיובית שמאפשרת קירבה וחיבור. לפיכך לצד ההזדמנות לשוחח ולשתף נשזור גם **משחקים, אימונים ופעילויות חווייתיות להעמקת היכרות, ביסוס קשר והיכרות והנאה (תוך הקפדה על ההנחיות):**

- **משחקי אסוציאציות** – תלמיד אומר מילה וכולנו צועקים יחד מה המילה מזכירה לנו. ואז עושים סבב ורואים אם יש אסוציאציות דומות.
- **משחק תופסת צל** – רצים זה אחר זה, מי שנכנס לתחום הצל של חברו, "תפס" אותו. (רק אם יש חצר גדולה ופנויה)
- **משחקי פנטומימה** – רגשות, פעולות, שמות של סדרות...
- **מה השתנה?** מסתכלים טוב טוב על החברים בקבוצה. עוצמים עיניים, כל תלמיד משנה משהו בעצמו (משלב ידיים, עושה קוקו, פותח שרוכים, עובר לישיבה מזרחית, מסתובב הצידה). על פי סימן, פוקחים עיניים ובודקים מה השתנה אצל חברינו?
- **מי זוכר?** המורה מבקשת מכולם לעצם עיניים ושואלת שאלות על חברים לכיתה. מותר לענות רק בהצבעה ובעיניים עצומות. למשל, מי זוכר מי לובש חולצה לבנה? מי זוכר איזו תלמידה עשתה קוקו? מי זוכר איזה תלמיד נועל נעלי ספורט? מי זוכר איזה תלמיד לובש סוויטשרט? ... מי זוכר מי יושב ליד... וכו'.
- **משחקי חריזת מילים**
- **סבב בדיחות, חידות**
- **תחרות צחוק, תחרות שקט, תחרות רצינות...**
- **שירה משותפת**
- **ריקוד תנועות**
- **סיסמה קבוצתית**
- **מי שמסכים עם האמירה... קם / מניף יד...**

שימוש במרחבי החוץ, מזמן חוויות הנאה והגברת מוטיבציה, ומייצר הזדמנויות לאיתור חוזקות או קשיים, ונותנת הזדמנות לחבר מחדש התלמידים לקבוצות השייכות ולהכיר את עולמם הפנימי, ומאפשרת שימוש בפעילות גופנית או אתגרית לצורך לימודי, רגשי וחברתי.

5. פעילויות ושיח פדגוגי-חברתי: מינהל חברה ונוער

שיח פדגוגי-חברתי:

הפדגוגיה החברתית עוסקת בקשר בין היחיד לחברה ומבקשת לטפח בקרב התלמידים אחריות חברתית, מעורבות חברתית ומודעות לצדק חברתי. בימים אלו בהם נגזר עלינו ריחוק פיזי מוטלת עלינו משימה חברתית שמאחדת את כולנו אל שורותיה – צמצום מעגלי ההדבקה בקורונה באמצעות התנהגות אישית וחברתית אחראית.

במסגרת החינוך החברתי אנו שואפים לקדם ולטפח בקרב התלמידים מיומנויות ניהול עצמי, לקדמם כלומדים עצמאיים המחברים לעצמם ולסביבתם אשר מביאים את עצמם לידי מיצוי ולידי ביטוי. במפגשי השיח הקבוצתי נוכל לאפשר לתלמידים פעילויות ושיחות אשר יאפשרו להם להיות פעילים, אמפאתיים, יוזמים ומעורבים.

לרשותכם –

- ["המאגר הלאומי לשעות חינוך"](#): שיעורי חינוך בהתאמה למאפייני הגיל ועל פי תכנית הליבה של מינהל חברה ונוער.
- [נושאי החינוך החברתי בהתאמה גילית](#)

בימים אלו של שיגרת חירום מתמשכת אנו רואים חשיבות גבוהה בשמירה על סדר יום ערכי באורח החיים הבית ספרי על פי לוח השנה ועל פי גורמים מזמנים. מומלץ לשזור במפגש הקבוצתי שיח ופעילויות אודות מועדים, ימים לציון, אירועים אקטואליים, תרבות ורוח והתבוננות חברתית.

לרשותכם -

- ערכת ["חינוך חברתי תמיד יחד"](#).
- סל תרבות, טקסטים מעוררי השראה, קלפים, [משחקים](#) פעילויות וכו' [באתר מינהל חברה ונוער](#)

שמירה על חברת תלמידים פעילה ויוזמת בזמן קורונה:

בתי ספר רבים ממשיכים להפעיל את הנהגת התלמידים ומועצות התלמידים הן בתקופת הלמידה מרחוק והן בתקופת הלמידה המשולבת. פעילות ברוכה זו יכולה להתקיים גם במסגרת המפגשים הקבוצתיים ובתנאי שקבוצת המועצה תחשב אחת משלוש הקפסולות של חברה.

מומלץ להקדיש את המפגשים והשיח ללמידת תרבות הנוער בעת שגרת חירום ולהעלות רעיונות לפעילות – הן בתחום הלימודי הן בתחום החברתי. במפגשים אפשר לעסוק בדילמות שונות המיוחדות לתקופה זו, כגון: איך מאפשרים ייצוג של התלמידים בהנהלה במצב קורונה? סוגיית פתיחת המצלמות בשיעורים המתקיימים בזום, שאלת צנעת הפרט בהיבטים שונים, סוגיית ההיבחנות בבחינות בגרות באמצעים דיגיטליים על היבטי זכויות התלמיד וטוהר הבחינות ועוד.

שיח פדגוגי חברתי בחברה הערבית

[חינוך חברתי ערכי וקהילתי](#) אשר מותאם לערכי החברה הערבית יכול להוות תשתית, מקור השראה והשפעה להתפתחות התלמידים מבחינה רגשית ומבחינה ערכית. החינוך החברתי יכול לתרום להגברת השייכות, המעורבות, השותפות וגילוי האחריות עם הקהילה והחברה. תפקיד רכז החינוך החברתי, רכז המעורבות החברתית, מנחה מועצת התלמידים והמחנך, בשגרה כמו בחירום, הוא ליצור סדר יום חברתי ערכי בכתה, בשכבה ובמוסד החינוכי, בהלימה לחזון הבית ספרי ולערכי המורשת הערבית. חשוב עד מאוד שסדר יום החברתי והחינוכי יושפעו מאירועי אקטואליה, מלוח השנה, מאקלים בית הספר ומהמרקם הקהילתי בו פועל בית ספר.

לרשותכם חומרים בשפה הערבית אשר מותאמים לתרבות הערבית (משחקים, חידונים, הפעלות אפליקציות וקישורים לאתרים רלוונטיים –

- למידה מרחוק [التعلم عن بعد](#)
- رسالة لمركزي التربية الاجتماعية المجتمع العربي
- אגרת חינוך חברתי לחברה ערבית (בעברית)

שיח פדגוגי-חברתי בחמ"ד

בחמ"ד פועלת מנהיגות תלמידים "הקהל למען ציון" המובילה יוזמות במרחב הפתוח. במפגשי השיח הקבוצתי אפשר להמשיך ולהעמיק בערכי חזון החמ"ד. השנה מומלץ לנהל את השיח לאור פועלם של הרב יעקב מאיר והרב אברהם יצחק הכהן קוק במלאת מאה שנה ליסוד הרבנות הראשית לישראל ובסימן "כתר מלוכה", ובמסגרת היעד של טיפוח זהות ציונית-דתית "בכל דרכיך דעה".

לרשותכם –

- [אתר החמ"ד](#) – מומלץ לעקוב אחר הליבה מותאמת החודשית שמתפרסמת ע"י [מה"ד חמ"ד](#).

כמו כן מומלץ להקדיש את מפגשי השיח הקבוצתי לפעילות חינוכית תורנית לחיזוק החוסן האמוני. ולקיים תכניות חברתיות מותאמות לחמ"ד להכנה לצה"ל ולשירות הלאומי במסגרת הכוון הבן הדתי והבת הדתית.

6. של"ח וידיעת הארץ – פעילויות למרחב הפתוח: מינהל חברה ונוער

[של"ח](#) – שדה, לאום, חברה וידיעת הארץ הנו תחום חינוכי-לימודי, המרכז את מכלול הפעילות החינוכית להכרת הארץ ואהבת המולדת שמתקיימת בבית הספר העל יסודי. לשם כך מורי השל"ח וידיעת הארץ מקיימים מגוון פעולות בשדה אשר מפגישות את התלמיד באופן בלתי אמצעי עם תבנית נוף מולדתו. פעילויות השדה משולבות עם פעולות בכתה, כך שחווית השדה הופכת לחלק מתהליך חינוכי מתמשך במסגרת בית הספר המתקיים באמצעות התוכנית 'דרך ארץ בדרכי ארץ'.

בצל הקורונה ולאור דרישות הלמידה מרחוק פיתחנו למענכם שיעורים ופעילויות למידה מרחוק ובשדה, ימי סיור ופעילויות במרחב הפתוח ובסביבה הקרובה תוך שילוב

פעילות תורמת בקהילה. כמו כן נערכנו להגברת הלימוד והפעילות החברתית במרחב הפתוח.

מומלץ לנצל את השהות באוויר הפתוח, בסביבה טבעית יותר לשיח אודות הארץ, לחיבור לנופיה ולביטוי הגעגוע לטיולים ברחבי הארץ.

לרשותכם – אוסף רעיונות לפעילויות וסדנאות במרחב הפתוח

7. תחום קידום בריאות במוסדות חינוך פעילויות ושיח בנושא בריאות אישית:

לוקחים אחריות על הבריאות

המושג בריאות הפך להיות שגור בפי כל בתקופת הקורונה. במהלך המפגשים הקבוצתיים חשוב לשוחח עם התלמידים על המושג 'בריאות' בכלל ועל המשמעות שהוא קיבל עבורם בתקופת הקורונה.

נושאים לשיח :

- שתפו כיצד מגפת הקורונה משפיעה בבית? מחוץ לבית? עם החברים?
- מה האתגרים שלכם בישום כללי ההיגיינה והתקנות?
- אילו אתגרים נוספים אתם רואים (משפחה/ חברה)?
- מהו אורח חיים בריא ופעיל?
- מה יכול להשפיע על החלטות ובחירות שלכם בנושא בריאות?
- אם היו מאפשרים לכם לנהל את משבר הקורונה כיצד הייתם גורמים לבני נוער לסגל הרגלי בריאות, להתנהג באחריות?

לימודים מרחוק - תזונה מקרוב

הלמידה מרחוק מזמנת ישיבה ארוכה בבית מול המסכים והפחתה בפעילות גופנית. במפגשים הקבוצתיים נוכל לשוחח עם התלמידים על עקרונות התזונה הבריאה והמגוונת בתקופה זו. נזכיר את היתרונות של התזונה הים תיכונית המומלצת (משפרת את הזיכרון, הריכוז, מצב הרוח ומסייעת לגדילה מיטבית) ונעלה עם התלמידים אפשרויות שונות לגיוון ולתזונה בריאה.

לרשותכם – עצות לתזונה בריאה

פעילות גופנית – כיצד נהיה פעילים בתקופת הקורונה?

במהלך המפגשים הקבוצתיים נדבר עם התלמידים על חשיבות הפעילות גופנית כמשפרת הישגים לימודיים, משפרת ביטחון עצמי ומונעת מחלות. המלצות ארגון הבריאות העולמי קובעות, כי לבני נוער מומלצת פעילות גופנית למשך 60 דקות בכל יום בעצימות בינונית – גבוהה, הכוללת, שלוש פעמים בשבוע, תרגילים לחיזוק שרירים ועצמות.

מומלץ להתייעץ עם המורה לחינוך גופני ולשזור במפגש תרגילים המותאמים לגיל, לכושר ולרמת השליטה במיומנות. יש להתייעץ עם המורה לחינוך גופני הן לשם התאמת התרגילים והן לשם דגשים לבטיחות. בנוסף, נעודד את התלמידים להציע רעיונות לפעילות גופנית במהלך המפגשים בשטח הפתוח ובמהלך מפגשי הלמידה מרחוק.

נצל את השהות במרחב הפתוח לשילוב משחקים תנועתיים, להליכה משותפת נאפשר לתלמידים להנחות משחקים ואתגרי כוח, אתגר דלגית, שימוש במדרגות

לתרגילי כושר ריקודי "זומבה", "שלושה מקלות", "מחניים גדול", משחקי ניווט, תוך התאמתם להנחיות משרד הבריאות.

היגינה

במהלך המפגשים הקבוצתיים נשוחח ונזכיר התנהגויות והרגלים אשר חשובים לשמירה על הבריאות ולמניעת תחלואה. נתייחס לנושא החברתי ולאחריות המשותפת.

נעודד ונפתח מנהיגות חברתית עצמית לקידום התנהגות אחראית.

נבדוק עם התלמידים:

- כיצד אנחנו יכולים לשמור על היגינה בסביבה שלנו? מה תלוי בנו? כיצד אנחנו יכולים להשפיע על הסובבים שלנו לשמור גם כן?
- אילו פעילויות נוכל לזום להעלאת מודעות ולשיפור התנהגויות בריאותיות אחראיות בחברה שלנו?

כפעילות סיום התלמידים יפיקו /ימחזו סרטון להעלאת המודעות לשמירת ממ"ש.

לרשותכם –

אגרת בריאות חט"ב- חט"ע

8. שיח מוטיבציוני אודות הלמידה: שפ"י

אפשר ומומלץ לנצל את המפגש הקבוצתי לשיח אודות הלמידה מרחוק בדגש על היבטים רגשיים וחברתיים. התלמידים יוזמנו לבטא ולשתף אודות חוויית הלמידה בימי קורונה, מבחינתם. במהלך השיחה חשוב לעבד את חוויית הלמידה מרחוק על מורכבותה ולהעניק לתלמידים כלים לזהות את יכולתם לניהול עצמי, את יכולתם להתמיד ולגלות נחישות וכמובן את יכולתם להתמודד עם המערך הטכנולוגי. כל זאת ועוד לצד מסר של לגיטימציה לקשיים, לרגעי שבירה ולתסכול.

עיבוד רגשי של חוויית הלמידה מרחוק אפשר לזמן באמצעות שיח אודות הנושאים הבאים:

- איך אני מתמודד עם למידה מרחוק? מה קשה לי ואילו הזדמנויות אני מזהה?
- מה יכול לסייע לי?
- מה מחזק את המוטיבציה שלי ללמידה מרחוק ומה מחליש אותה?
- מה המטרות שלי בשנת הלימודים הזו, בתנאים הנוכחיים?
- המעבר בין למידה מרחוק למפגש הקבוצתי, וחוזר חלילה
- הלמידה בצל איום הקורונה
- השפעת הלמידה מרחוק על קשרים חברתיים
- אילו חוקות גיליתי על עצמי כתלמיד?
- אילו גורמי סיוע תומכים בי בלמידה השנה?

לפני כל מפגש נוכל לבחור תלמיד או שניים שיתכננו מראש משימה חברתית או גופנית שקשורה ללמידה, אותה הם יעבירו לקבוצה.

לרשותכם "**לב לדעת**" בחמ"ד – התבוננות על הלמידה

בהמשך השבוע (בלמידה מרחוק מהבתים):

חשוב שתהיה המשכיות בין המפגשים, למשל –

- נבחר "חפץ" שהתלמידים ישתמשו בו בבית ובמפגש באוויר הפתוח, למשל – מחברת ייעודית, פנקס, כרית קטנה עליה ישב התלמיד בבית ובחוץ.
- ניתן לתלמידים משימות שיבצעו בבית ואת תוצריהן יציגו במעגל, ומשימות שתתקבלנה מתוך העבודה במעגל ותמשכנה בבית.
- נעודד עדכון וקשר בין הילדים בקבוצות השונות וקשר עם מי שלא הגיע למפגש.

9. קשר עם ההורים: שפ"י

נעדכן את ההורים לגבי רציונל הפגישות מטרותיהן ותוכנן ונעניק להם כלים לשוחח עם התלמידים על הפגישות. נשתף את ההורים בנעשה בפגישות ונפנה אליהם באופן אישי אם נזהה אצל ילדם מצוקה או קושי.

לרשותכם - [הצעת מכתב להורים](#)

פנים אל פנים – מודל שיח רגשי קבוצתי לתלמידי העל יסודי

פתיחה –

- נברך את כל המשתתפים, נבדוק נוכחות.
- אם תלמיד לא הגיע לפעילות באותו יום נזכיר את שמו, נתעניין בו ונמנה אחראי ליצור עמו קשר. (כמובן שגם אנו ניצור עמו קשר בהמשך).
- נציג בפני התלמידים את המבנה הקבוע של "פנים אל פנים" שמטרתו – שיתוף, תמיכה וחיזוק חברתי.
- נסביר להם שכל אחד מדבר רק על עצמו, בגבולות הפרטיות. איננו חושפים מידע על מישהו אחר, איננו מרכלים, שופטים או מעבירים ביקורת.
- במפגשים הבאים נשאל מי מעוניין לשתף במחשבה או תחושה עמו יצא מהמפגש הקודם.

מהלך המפגש –

שיתוף (5 דקות): התלמיד שמתף מספר – החברים מקשיבים בשקט, בשקט... בלי הערות. חשוב שבשלב זה התלמיד ידבר באופן חופשי, יתאר, יספר ואם יש לו שאלה – ישאל אותה.

התעניינות (5 דקות): החברים מתעניינים, שואלים שאלות הבנה והעמקה סבב של שאלות, התעניינות כנה ללא הסקת מסקנות ללא שיפוטיות או ביקורת. רק מתעניינים: האם? מעניין למה? מתי? מה היה? איך? והתלמיד המציג עונה, מוסיף מידע והסברים.

חיבורים (20 דקות): החברים מוזמנים לשתף את הקבוצה בקצרה בסוגיה שמתקשרת בדרך כלשהי לדברי התלמיד ולהביע אמפתיה – הם מוזמנים לספר על עצמם: 'גם אני לפעמים...', 'פעם אחת גם אני...' או – 'זה מזכיר לי את...'. (חשוב מאוד שזכיר לא להשתמש בשיפוטיות, רכילות, או בחשיפה לא מותאמת ונעצור אותן אם יתרחשו). המורה מתערבת בשיחה בכל מקום בו נדרשת התייחסות, והיא נוכחת כל הזמן כסמן של גבולות והגנה.

מכל הלב (5 דקות): החברים מחזקים את התלמיד ששיתף – נותנים לו עצות, מחמאות, מסרים מחזקים, מילים טובות, פרגון, רעיונות...

תודה (5 דקות): התלמיד ששיתף מוזמן לספר איך הוא מרגיש אחרי השיתוף ולומר משהו לחברים שלו.

סיכום – גם המורה מוזמנת לשתף ברגשותיה ומחשבותיה באופן מושכל ובגבולות הפרטיות ולהציע נקודת מבט שמדגישה אמפתיה וקבלה לצד אחריות אישית ומוגנות.

סבב סיום – מילה אחת – איך אני יוצא מהשיחה?¹

¹ בתום המפגש הראשון נקבע לו"ז שיתוף כך שכל תלמיד ידע מראש מתי תורו לשתף בקבוצה. התלמידים יוכלו לבחור לשתף כל מקרה שקרה להם במסגרת הלמידה המשולבת בתקופת הקורונה – הצלחה, התלבטות, משהו חדש שעשיתי, מקרה שנגע ללבי, מורכבות עמה אני מתמודד, בעיה שיש לי, פתרון שמצאתי, תחביב חדש, עדכון שחשוב לי לשתף בו את כולם. כדאי למנות תלמיד שיתנדב להזכיר לתלמידים המציגים שהגיע המועד שלהם.

"מדברים גלויות"

שיח רגשי-חברתי מתפתח אודות סביב סוגיות שרלוונטיות לתלמידים

מומלץ להקדיש זמן לשיח רלוונטי עם התלמידים שעקרונותיו –

- נגלה פתיחות כלפי מגוון הדעות שמביעים התלמידים
- נעניק לתלמידים הזדמנות להבעה אישית
- נעודד את התלמידים להתייחס לדברי חבריהם
- נחזור בקול על תחושות ועמדות שהתלמידים מתארים
- נעניק לתלמידים כלים להתנהלות בוגרת ואחראית במצבי סיכון, קושי או לחץ
- נזכיר לתלמידים שכדאי ואפשר לפנות אלינו או להוריהם לשם שיתוף או קבלת עזרה.

נושאים לשיחה –

מומלץ לשוחח אודות נושאים שהתלמידים מעלים ולצאת מתוך עולמם. פשוט נשאל – מה שלומכם היום ועל מה חשוב לכם שנשוחח היום בקבוצה?

לחילופין אפשר לבחור מראש נושא ולהזמין את התלמידים לחשוב עליו יחד ולשתף בצחושות, רגשות והתנסויות שלהם לגבי אותו נושא.

נושאים כגון -

- | | |
|---|---|
| ○ מפגשים ברשתות החברתיות | ○ שעות ארוכות מול מסכים |
| ○ התמודדות עם שעמום | ○ המפגש דרך המצלמה |
| ○ מה בני נוער יכולים לעשות לטובת בני נוער אחרים | ○ אחריות אישית על הלמידה |
| ○ שנקלעים למצבי סיכון או להתנהגויות סיכון? | ○ בין הפיג'מה לתלבושת האחידה |
| ○ אני פה והם שם – מה קורה כשחלק מהאחים לומדים מהבית וחלק בכיתה? | ○ להשתתף בשיחה מקוונת |
| ○ התארגנות מחדש שוב ושוב | ○ שעות הפנאי |
| ○ חברות- איך יוצרים קירבה למרות המרחק? | ○ געגועים |
| ○ אמונה בזמן שגרת חרום | ○ ספורט, טבע, טיולים, אימונים... |
| ○ צמיחה מתוך אתגרי השעה - במה צמחתי? | ○ התמודדות עם שינויים |
| ○ בחירה חופשית- מה אני בוחר להכניס לסדר היום? לחיי? | ○ הריחוק מהחברים |
| | ○ כוחות שגיליתי על עצמי במהלך הלמידה מרחוק |
| | ○ מה עוזר לי להתמיד ולהתאמץ ללמוד גם מרחוק? |
| | ○ הריחוק מהסבים |
| | ○ הפחד מהנגיף |
| | ○ השעות בבית עם המשפחה |
| | ○ הלמידה מרחוק, למידה אישית |
| | ○ אי ודאות והתמודדות עם שינויים תכופים |

במהלך השיחה החופשית, חשוב לשים לב מי משתתף, מי פחות ולנסות לעודד עוד תלמידים להתבטא. בסוף המפגש נזכיר שאנחנו יודעים שגם מי שלא השתתף בקול, חשוב, הרגיש והתייחס לנושא בליבו וזה חשוב וטוב וכי כולם מוזמנים לכתוב לנו את מה שלא הספיקו או הצליחו לבטא בקול.

הצעת מכתב להורים

הורים יקרים,

בין הלמידה בכיתה לבין הלמידה המקוונת, נוצר לו מרחב חדש ורענן – מפגשים קבוצתיים עם התלמידים, באוויר הפתוח. המפגשים יתנהלו על פי הנחיות הבטיחות וכך יאפשרו לתלמידים ולנו לראות זה את זה, להיות זה עם זה ולהיזכר כמה טוב להיות יחד.

המפגשים הקבוצתיים באוויר הפתוח מבקשים לענות על הצורך של ילדיכם במפגש עם קבוצת השווים ועם המורה. התלמידים יקבלו הזדמנות לשתף, להיתמך, לתמוך ו...ליהנות! באמצעות המפגשים הם יחוו קשר בלתי אמצעי עם המורה, יזהו את נוכחות/ה בחייהם (בנוסף למפגשי הזום) ואת היותו/ה כתובת לפנייה לעזרה, להיוועצות ולשיתוף.

לצד החששות הטבעיים הכרוכים בכל יציאה הדרגתית מהבית ומהסגר לילדיכם יש את השאיפה הפשוטה והצורך להרגיש שייכים. המפגשים יכללו פעילויות חברתיות ושיחות רגשיות, בדגש על התייחסות לשלום התלמידים ולמצב רוחם.

חשוב שתעודדו את ילדיכם להגיע ולהשתתף במפגשים אלו.

התקופה הזו מזמנת לכל אחד מאתנו וגם לילדנו קושי, משבר ולעיתים מצוקה. אנו מזמינים אתכם לשתף אותנו, את מחנכ/ת הכיתה, היועצ/ת והצוות החינוכי על מנת שיהיו מודעים למצב ויוכלו לסייע במידת הצורך.

בברכת בריאות איתנה

הנהלת בית הספר והצוות החינוכי

בברכת בריאות איתנה

הצוות החינוכי

נושאי החינוך החברתי בהתאמה גילית

כיתה ז': זהות אישית – מעברים, כניסה לחטיבת ביניים, גיבוש כיתה, חוליה בשרשרת הדורות, גיל מצווה

אתגר: פתיחת שנה בצורה תקינה. על אף שהמעבר מהיסודי לחטיבה לא התבצע בצורה חלקה וייתכן שלא נערכה פרידה מסודרת מבית הספר היסודי ועל אף הקושי בארגון קליטה מלאה ומסודרת בחטיבת הביניים. מורכבות המצב נובעת גם מהעובדה שהתלמידים אינם מכירים זה את זה ולא את הצוות, והצוות אינו מכיר אותם ואינו יודע מה הצרכים הייחודיים לכל אחד מהם. הצורך לבנות ולגבש כיתה במציאות כזו ללא מפגש פיזי הוא אתגר רציני. כן חשוב לאפשר צוות קליטה חברתי – תלמידי ט' קולטים את תלמידי כיתה ז' – אף אם מדובר בהיכרות וירטואלית עם הכיתה ועם המרחב הבית ספרי. בנוסף, תלמידי כיתה ז' החוגגים בת מצווה ובר מצווה יחגגו השנה בדרך שונה מהמקובל גם בחיק המשפחה והחברים. חשוב לעסוק בערכים הנוגעים לכך.

כיתה ח': זהות קבוצתית וקהילתית – שורשים, קשר בין דורי

אתגר: התמודדות עם השאלות: מי הקהילה שלי בזמן משבר? האם אני מחובר עכשיו לקהילה וירטואלית חדשה? מה קרה לחברים שלי מכיתה האם? מה מעמדי בכיתה כשהכיתה אינה נפגשת? מה עליי לעשות? איך לקיים קשרים חברתיים כשלא נפגשים וכשחלקנו בבידוד? איך דואגים שחברים שלנו לא נעדרים מהשיח החברתי? שהם לא מרגישים לבד? אפשר להטיל על התלמידים לקיים ערב כיתה ומשימות שתכליתן לוודא שכולם נוכחים ולכולם יש מקום.

כיתה ט': זהות יהודית, ישראלית, לאומית, תרבותית

אתגר: יש לעסוק במעגל השייכות, להעמיק את הסולידריות ואת הערבות ההדדית כלפי הקהילה המקומית וכלפי העם היהודי בארץ ובתפוצות. הקהילות בתפוצות ניזוקו מאוד מהקורונה ולכן חשוב לקיים מיזמים חברתיים המחזקים את הקשר עם הקהילות היהודיות הנתונות במשבר – סרטוני תמיכה וכו'. כיתה ט' היא הכיתה האחרונה בחטיבת הביניים, לקראת מעבר לחטיבה עליונה, מעבר המלווה בחששות ובמחשבות – במיוחד בתקופה זו. יש לתת על כך את הדעת.

כיתה י': מחויבות חברתית ואזרחית

אתגר: שיח בנושא "להיות אזרח" – מהי משמעותה של אזרחות בעת הזאת? האם הסולידריות החברתית שראינו תימשך גם אחרי הקורונה? איך משמרים אותה? הכנת תוכנית שנתית לציון גיל 16 ולקבלת תעודת זהות – משמעות התעודה בעת הזאת, הכנת התלמידים בהתאם למטרות חוק החינוך הממלכתי, הבנת תפקידו של האזרח בחברה הישראלית, ערבות הדדית בשעת משבר ויצירת פלטפורמות אלטרנטיביות לציון קבלת תעודת הזהות במקום ערב הורים וטקס בית ספרי בשיתוף גורמי קהילה.

הכנה לצה"ל – סל פעילות הכנ"צ מותאם לתלמידים הבוגרים במחזור, המקבלים צו ראשון. יש לקיים הכנה פרטנית לשבוע זה.

תכנית התפתחות אישית ומעורבות חברתית-חשיפת התלמידים למקומות ההתנסות המותרים עפ"י ההנחיות ובדיקה שכלל התלמידים משובצים והתחילו את ההתנסות

כיתה י"א: לחיות במדינה יהודית דמוקרטית

אתגר: משבר הקורונה הוליד צעדים רבים הנוגעים לתפיסת חירום, לקביעת סדרי עדיפויות, להגבלות אזרחיות, לשימוש באמצעים טכנולוגיים שהיו נהוגים עד כה במצבי מלחמה. כיצד הדבר נתפס בעיני המתבגרים? קיום שיח על זכויות ועל חובות בעת זאת, העלאת דילמות מוסריות בנוגע לאוכלוסייה הצעירה ולאוכלוסייה המבוגרת וכו'.
צו ראשון ותהליכי מיון – היערכות להליכי צו ראשון ולתהליכי המיון במציאות המשתנה התלמיד צריך להכיר את שלבי הגיוס השונים. חשוב להכין את התלמידים לבטא את כישוריהם גם דרך מסך, להתכונן ליום המאה לגיבושים ליציאה למסגרות המשך יש לפעול על פי מתווה שיפיץ המטה, להיעזר ברכז הכנ"צ בבית הספר או ברפרנט הכנה לצה"ל במחוז ולפעול על פי

כיתה י"ב: לקראת אחריות אזרחית ולאומית

אתגרים: הליכי מיון ושיבוץ – במהלך השנה, התלמידים יהיו עסוקים בחשיבה על מסגרות המשך ובמיון להן: מכינות, שנת שירות, שירות צבאי, לאומי ואזרחי. עלינו לחשוב כיצד לסייע להם להתארגן לכך.

הכנת בני הנוער לשירות קרבי ומשמעותי

גובשו ויתעדכנו הנחיות מפורטות לכיתות י"א- י"ב בתיאום עם צה"ל. יש להיעזר ברכז הכנ"צ בבית הספר או ברפרנט הכנה לצה"ל במחוז ולהכין את בני הנוער לתהליך המיון והשיבוץ בצה"ל: חיזוק החוסן האישי לקראת השירות, חיזוק המוטיבציה לשירות משמעותי בכלל ולשירות קרבי בפרט.
מפגשים להכנה לצה"ל – ניזום מפגשים משולבים במרחב הדיגיטלי וההפיזי שבהם ישתתפו לשכות הגיוס, תלמידים, הורים ובוגרי בתי הספר.
מיקוד באוכלוסיית יוצאי אתיופיה – לשילוב יוצאי אתיופיה בצה"ל באמצעות תוכנית "הדרך החדשה".

שיבוץ לשירות לאומי – חשיפת דרכי הפעולה של כלל תהליך השיבוץ והמיון. הקשר עם העמותות מתקיים במרחבים שונים, פיזיים ווירטואליים, בתיאום האגף לשירות לאומי והרשות לשירות לאומי.

חידוני ותנ"ך וכתובה יצירתית – במהלך השנה יפורסמו מסגרות הפעולה ללימוד והשתתפות בחידוני תנ"ך ונבנות תשתיות מותאמות. כמו כן נעודד כתיבה יצירתית בשטח של התלמידים בפרוייקט "באור פניך". פרטים באתר המינהל,

זיכרון השואה ומשמעותה – בשל הקורונה, נפסקו בשלב זה המסעות לפולין. מוטלת עלינו האחריות להמשיך לפעול בנושא לאורך השנה בציון ימי לוח: יום הקדיש הכללי בעשרה בטבת, יום הזיכרון לשואה ולגבורה, יום השואה הבינלאומי. עלינו לעורר שיח "בשבילי הזיכרון". בימים אלו הועלו לאתר של מינהלת פולין חומרי עיון והדרכה רבים.

מכינה לחיים – מכינה לכיתות י"א וי"ב מתוך תפיסה שעלינו לצייד את בוגרי מערכת החינוך בידע, במיומנויות ובערכים טרם צאתם לחיים בוגרים ועצמאים. אנו קוראים ליזום מפגש פיזי משימתי עם התלמידים השותפים במכינה

אוסף רעיונות לפעילויות וסדנאות במרחב הפתוח

שם הסדנה	נושאי הפעלות עיקריים	קישור לפעילויות
נופאדם	צמחים, סוגי תצפיות ועוד	טבלת פעילויות
המהפך הציוני מישור החוף	סיפורי חלוצי, דיונות חול ועוד	טבלת פעילויות
ההר כערש האומה	עונות השנה, חגי ישראל ועוד	טבלת פעילויות
הבקע כגבול שלום	ים המלח, המדבר ועוד	טבלת פעילויות
אחריותנו על הארץ	אחריות	טבלת פעילויות
מפגש טבע בארץ ישראל	בע"ח, צמחים, חקר סביבה ועוד	טבלת פעילויות
מפגש תרבויות בארץ ישראל	שלושת הדתות	טבלת פעילויות
ירושלים בירת ישראל	משחקים וסיפורים על העיר	טבלת פעילויות
מיומנויות השדה	התמצאות במרחב, כפיתות וקשרים ועוד	טבלת פעילויות
ארכיאולוגיה- חקר העבר למעל המחר	כתב עברי קדום, חרסים ועוד	טבלת פעילויות
מורשת קרב למען העם, הארץ והמדינה	הצעות לסוגי פעילויות זיכרון	טבלת פעילויות

ועוד-

- [פעילויות שלח וידיעת הארץ למרחב הפתוח](#)

עצות לתזונה בריאה

- נתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומגוונת.
- נתכנן את התפריט היומי מראש - מתי ומה אוכלים. נכין את הארוחות בבית לפי טעמנו.
- נאכל מגוון ירקות ופירות.
- נשתה מים לרוויה.

פעילויות קבוצתיות לעידוד תזונה בריאה:

- "בוחרים ב - / מוותרים על -" - התלמידים יקבלו שני פתקים בצבעים שונים. על אחד מהם הם יכתבו הרגל תזונתי שהם רוצים לשמר או לאמץ ובשני יכתבו הרגל תזונתי שהם ישמחו לוותר עליו. הפתקים יהיו אנונימיים. התלמידים ישימו את הפתקים בשתי קופסאות שונות. וירכיבו מהפתקים המלצות ועצות לאכילה בריאה לכיתה ולמשפחות.
- התלמידים יתכננו תפריט לארוחת פיקניק בריאה.
- פינת "השף" - המלצות ומתכונים לכריכים בריאים, שהילדים מכינים בעצמם.
- התלמידים יכינו ספר מתכונים בריא. ניתן להיעזר [בספר המתכונים](#).
- "אכילה מרחוק" - נשוחח על עצות לתזונה בריאה מומלצת בזמן למידה מרחוק.
- "שגרירי תזונה בריאה בבית" - הילדים יתעדו וישתפו על שינוי תזונתי שהובילו בבית בעקבות השיח על תזונה. מה היה? מה החלטתם לשנות? מה הצליח? מה היה מאתגר? איך פתרתם?

היגינה

נעלה רעיונות להסברה וליישום התנהגות אחראית ולגיוס בני נוער להיות שגרירים של בריאות.

פעילויות:

- תלמידים ממחזים דילמות כמו: חברים נפגשים ללא מסיכות. מה עושים?
- תלמידים מכינים מדריך למתבגר הבריא והחברתי בדרכים שונות כגון: סרטוני הסברה/ פוסטר ועוד.

כל הפעילויות תוך שמירה על הנחיות הבריאות.

אם קבצנו? נכשית החוץ!