

## המחלקה לחינוך וקהילה



---

# חוברת תוכניות הדרכה שנתית לשכבת כיתות ו'

---

תשפ"ג  
2022-2023

## חוברת תכניות הדרכה לילדים ונוער

חוברת תכניות ההדרכה נוצרה במסגרת קורס פיתוח תכניות הדרכה במחלקה לחינוך וקהילה במכללה האקדמית כנרת בהנחיית ד"ר נועה שפירא ושרון סניור.

מטרות הקורס להקנות כלים לפיתוח תוכניות הדרכה המותאמות לחינוך הבלתי פורמאלי; ללמוד כיצד להעביר את התוכניות בצורה חווייתית ומגוונת; וליצור סביבת תקשורת נינוחה, פתוחה וסימטרית, המאפשרת פעילות מגוונת והתנסות עשירה.

הקורס מכיל מוטיבים מרכזיים של תוכניות הדרכה כגון: שילוב כלים טכנולוגיים, משחק ומשחק, עבודה בקבוצות, סרטים, תמונות וקלפים, תרגילים, ועוד.

הלמידה בקורס לוותה את הסטודנטים, שלב אחרי שלב, במהלך של פיתוח תכנית הדרכה. הסטודנטים התנסו בהתאמת התכנית לקהלי יעד שונים, באמצעות מגוון מתודות המותאמות למאה ה-21. כמו כן, הסטודנטים התנסו בעמידה מול קהל ועבודת צוות עם הסטודנטים העמיתים.

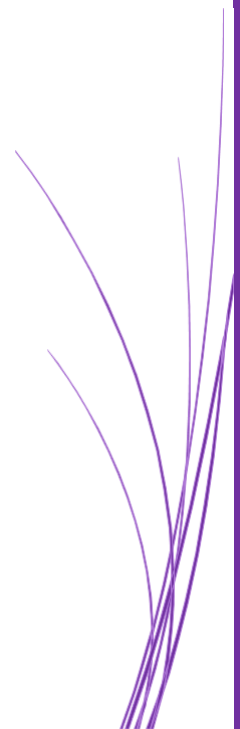
החוברת מותאמת לאוכלוסיית יעד של חניכים בשכבת ו' (גילאי 10-11) וסדר המערכים בנוי כך שיהווה תהליך שנתי מלא לפי שלביה השונים של השנה. תחילה, שלב ההיכרות והעמקת היחסים בקבוצה, בהמשך תכנים המותאמים לגיל ההתבגרות המוקדם ונושאים ערכיים-חברתיים הנוגעים בחייהם של החניכים במצבים שונים בבית הספר, בתנועה, בחוג או בארגון כגון: אחריות, חברות, מניעת אלימות והתנהגויות סיכון ולבסוף, התייחסות לשלב המעבר לחטיבת הביניים, עצמאות וסיום שנה.

\*על אף התאמת המערך לשכבת יעד ספציפית ניתן להתאים את תוכן המערך לגילאים שונים ולאוכלוסיות נוספות.

\*\*מטעמי נוחות החוברת מנוסחת בלשון זכר אך פונה לשני המינים

## תוכן עניינים

4.....	מערך היכרות וגיבוש הקבוצה
10.....	מערך שיפור היחסים בקבוצה
21.....	מערך אכפתיות ואחריות
32.....	מערך עמידה בלחץ חברתי
41.....	מערך מניעת אלימות ברשת בקרב בני נוער
48.....	מערך מניעת התנהגות סיכון
57.....	מערך מעברים – מיסודי לחט"ב
65.....	מערך סיום שנה



## מערך היכרות וגיבוש הקבוצה למא אבו מנסור, ליאן סבאח וגאליה טאהא

אוקטובר-נובמבר

### רקע

חניכי כיתה ו' הינם השכבה הבוגרת של ב"ס היסודי, ולרוב בעלי ניסיון בתנועה או בארגון. עם זאת, המפגש הראשון של החניכים בשנה החדשה מלווה בדרך כלל ברגשות מעורבים. מצד אחד, קיים החשש והמתח מהשנה החדשה, מהמפגש עם חניכים ומדריכים חדשים ומהצד השני ישנה ציפייה והתרגשות. באמצעות תהליך היכרות נעים בין החניך לבין קבוצתו ובין החניכים למדריך ישנה היכולת להפחית את תחושת המתח והחשש ולחזק תחושות חיוביות, מוטיבציה וציפייה.

### מטרות על למערך

1. היכרות בין החניכים ו"שבירת הקרח" ביניהם
2. יצירת מרחב בטוח לפתיחות והגדלת תחושת שייכות לקבוצה ולמסגרת

### פעולה מספר 1: להכיר חברים חדשים

#### מטרות:

1. היכרות בין החניכים במפגש ראשון ו"שבירת הקרח" ביניהם
2. יצירת מרחב בטוח ופתוח לשיתוף, לדיון ולהיכרות.
3. היכרות עם חברים חדשים ובירור הרושם הראשוני

#### פעילות פתיחה:

נשב במעגל וכל חניך יגיד את שמו ודבר נוסף על עצמו (חיה מועדפת, מאכל מועדף, תחביב, שם אחד מבני משפחה וכדומה) בנוסף, יעשה תנועה קטנה כרצונו. על החניך שיושב לצידו, לפני שיתחיל לספר על עצמו יצטרך לעשות את התנועה של החניך הקודם ורק לאחר מכן להמשיך לספר ולהוסיף תנועה משל עצמו. החניך הבא יצטרך לחזור על שתי התנועות הקודמות, לספר על עצמו ולהוסיף תנועה, וכך הסבב ימשיך – חזרה על התנועות הקודמות, לספר על עצמו ותנועה.

בזמן הסבב, המדריך יכתוב על פתקים מה כל חניך אמר על עצמו (כל מילה על פתק).

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – פתקים, עט

## מהלך הפעולה:

### פעילות 1:

נחלק לחניכים דף המחולק ל-6 משבצות, בראש הדף יהיה מקום לשם החניך. בכל משבצת תהיה כותרת שונה, לדוגמא: "מאכל אהוב" "צבע, אהוב" "מספר אחים", "חיה אהובה". על החניכים להסתובב במרחב ולמלא את המשבצות כך שכאשר פוגשים בחניך אחר עם משבצת ריקה באותה כותרת, כל אחד מהם יצטרך למלא אותה לפי העדפותיו של החניך שפגש.

לדוגמא: אם אצל חניך מס' 1 המשבצת של "מאכל אהוב" היא ריקה ואצל חניך מס' 2 אותה משבצת גם ריקה, הם צריכים לשאול אחד את השני קודם את השמות, ולאחר מכך לשאול אחד את השני על האוכל האהוב שלו. כאשר הם מגיבים אחד את השני על שם המאכל שהוא אוהב, כל אחד מצייר את התשובה של החבר בדף שלו.

כל החניכים ממשיכים להסתובב ולשאול את החברים בקבוצה עד שהדפים מלאים.

**זמן הפעילות: 30 דק'**

**עזרים נדרשים:** דפים מחולקים ל-6, כלי כתיבה

### פעילות 2:

החניכים יעמדו במעגל, המדריך יזרוק כדור לאחד הילדים ויוסיף תיאור פשוט שנראה לעין או ידוע לגביו שנאמר בפעילות הקודמת לאחר מכן, החניך שקיבל את הכדור יזרוק לחניך אחר ויאמר עליו תיאור שזכר מהסבב הקודם וכך הלאה עד שעוברים בין כל הקבוצה (אופן הזריקה יהיה ספונטני ומהיר, כך שהמעגל יהיה עם אנרגיה ותנועה). ניתן להוסיף כדור שני למעגל על מנת לאתגר ולהוסיף עניין.

**זמן הפעילות: 15 דק'**

**עזרים נדרשים:** כדורים

### פעילות סיכום:

נוציא את הפתקים שהשתמשנו בהם בפעילות פתיחה, נשב במעגל ונערבב הפתקים על הרצפה, כל חניך ייקח לו פתק ויחזור לשבת במקומו. נעשה סבב שכל חניך ינחש מי החניך שעליו מדבר הפתק שהרים ומה התנועה שהוא עשה וככה נמשיך.

**זמן הפעילות: 5 דק'**

**עזרים נדרשים:** פתקים מפעילות פתיחה

## **פעולה מספר 2: גיבוש קבוצתי**

### **מטרות:**

1. גיבוש הקבוצה ויצירת קשרים בין חניכים שונים שלא בהכרח התקרבו זה לזה.
2. להעמיק את ההיכרות בין הילדים
3. לעודד עזרה הדדית.

### **פעילות פתיחה:**

המדריך יניח רמקולים באמצע המעגל, החניכים מגיעים, והמדריך יבקש מהם שכל אחד ייקח מדבקה וטוש, ירשום את השם שלו, ידביק על החולצה וישב. אחרי שכולם נמצאים במעגל, המדריך יפעיל מוזיקה רגועה, ויתחיל סבב בו כל אחד מספר על היום שעבר עליו ואיך הוא מרגיש עכשיו. מטרת הפעילות היא לאסוף את החניכים, לאפשר להם לפרוק את חווית היום על מנת לאפשר להם להתפנות לפעולה.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים –** מדבקות לבנות, טושים, רמקול, מוזיקה

### **מהלך הפעולה:**

#### **פעילות 1:**

נחלק את החניכים לשלוש קבוצות קטנות, לכל קבוצה תהיה הנחיה מסוימת; הקבוצה הראשונה- לא תוכל לדבר, הקבוצה השנייה- לא תוכל לזוז, והקבוצה השלישית- לא תוכל לראות.

כל הקבוצות יקבלו תמונה זהה של בית בנוי מקוביות וערמת קוביות. ההנחיה שיקבלו היא שעליהם יהיה לבנות את מה שרואים בתמונה על אף המגבלות של כל קבוצה. לא נגיד שזאת תחרות או שצריך 3 מבנים שונים.

לאחר שינסו באופן אוטומטי לבנות כל קבוצה בנפרד, נרמוז להם שעליהם לעזור אחד לשני ואין הכרח לבנות 3 בתים שונים.

הקבוצה שלא תוכל לזוז, תיתן הנחיות לקבוצה שלא תוכל לראות, איפה נמצאות הקוביות ואיפה להניח אותן, הקבוצה השלישית שלא תוכל לדבר תעזור לבנות ותמצא דרך לשימור הקשר בין הקבוצות).

המטרה היא להעשיר את החניכים בדרך התקשרות ביניהם, לתת להם לחשוב על איך לשמור על קצב פעולה טוב וקשר טוב למרות השוני ביניהם.

**זמן הפעילות – 20 דק'**

עזרים נדרשים – קוביות, תמונות של בית, כיסוי עיניים לפי מספר החניכים

### פעילות 2:

החניכים יעמדו במרחב, המדריך יפעיל מוזיקה וברגע שהמוזיקה נעצרת עליהם יהיה להסתדר על פי ההנחיה שהמדריך יגיד. למשל: עליכם להסתדר לפי הגובה, עליכם להסתדר לפי סדר א-ב של השמות שלכם, עליכם להסתדר לפי תאריך יום הולדת וכו'.

זמן הפעילות – 15 דק'

עזרים נדרשים – רמקול, מוזיקה

### פעילות 3:

המדריך יביא גליל חוט/צמר וייתן לאחד החניכים. החניך הראשון יצטרך להחזיק בקצה החוט ולזרוק את הגליל לחניך אחר במעגל ויספר פאדיחה/סיפור מצחיק שקרה לו, לאחר מכן, החניך שקיבל את הגליל, יחזיק בחוט ויזרוק את הגליל לחניך הבא ויספר סיפור מצחיק שקרה לו. נמשיך בסבב כך שכל החניכים מחזיקים את החוט בזמן שכל חברי הקבוצה סיפרו על עצמם. התוצאה הסופית תהייה בצורה של "קורי עכביש" מתוך החוט, שתחבר את כולם אחד לשני.

אחרי שכל חניך יספר סיפור מביך/מצחיק על עצמו נבקש מהם להניח על הרצפה את החוטים בלי שהרשת תזוז ונספר להם על הקשר בין החוטים ואיך שמר על הצורה שלו בזכות שיתוף הפעולה ביניהם ועל מנת שיהיה להם נוח ונעים בפעולות הבאות, הם צריכים לשמור על החוזק שביניהם ולהרגיש בנוח לשתף גם דברים מביכים/מצחיקים.

זמן הפעילות – 15 דק'

עזרים נדרשים – חוט צמר/גליל חוטים

### פעילות סיכום:

נעשה סבב בין החניכים לשמוע את תחושותיהם מהפעולה, האם הרגשתם השתנתה מתחילת הפעולה, ומה הם מרגישים עכשיו.

נוודא כי כולם מכירים וזוכרים את שמות חברי הקבוצה.

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – אין

## פעולה מספר 3: שיתוף פעולה יוצר אווירה נעימה

### מטרות:

1. חיזוק ההיכרות בין החניכים.
2. טיפוח של שיתוף פעולה למען מטרה משותפת.

### פעילות פתיחה:

המדריך יחזיק כובע ובתוכו פתקים עם שאלות. כגון; חלום שאני רוצה להגשים, מדינה שאני רוצה לגור בה, מה אני רוצה להיות בעתיד, דבר אחד שעדיין לא גליתי אותו לאף אחד וכדומה. כל חניך יוציא פתק מהכובע ויענה על השאלה.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – כובע, פתקים עם שאלות

### מהלך הפעולה:

#### פעילות 1:

"חדר בריחה" – החניכים ישחקו בחדר בריחה ממוחשב בו עליהם לעזור לאלירן לחזור הביתה. עליהם יהיה לשתף פעולה ולדון באפשרויות על מנת להצליח לעבור את השלבים עד מציאת הפתרון וסיום המשחק.

זמן הפעילות – 45 דק'

עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, רמקולים, קוד QR לחדר בריחה



#### פעילות סיכום:

נסכם את החניכים את הפעילות בעזרת כדור. כל חניך שיקבל את הכדור יצטרך להגיד דבר שאהב בפעילות "חדר בריחה" ודבר אחד שלא אהב.

**בסוף המפגש נספר לחניכים על הטיוול שיערך בשבוע הבא, נחלק רשימות ציוד ואישורי הורים להחתמה, נחליט על צבע הקבוצה כך שכולם יגיעו עם צבע חולצה זהה, יתן את כל הפרטים ונוודא כי כולם יודעים את הפרטים. נבקש מהחניכים לקרוא ולהביא מידע על הבניאס - נחל חרמון**

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – כדור, אישורי הורים, רשימת ציוד לטיוול



## **פעולה מספר 4: טיול קבוצתי לבניאס**

### **מטרות:**

1. שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה
2. היכרות עם הטבע ונחל הבניאס וסביבתו
3. גיבוש הקבוצה

### **התכנסות והכנה ליציאה:**

בשעת ההגעה נוודא כי כל החניכים אכן הגיעו, נאסוף את אישורי ההורים ונתחיל לבדוק שיש להם את הציוד הנדרש: כובע, מים, נעלים סגורות, בגדים להחלפה, ארוחת צוהריים וצבע חולצה תואם לקבוצה.

לבסוף, נעלה עם החניכים לאוטובוס ונתחיל בנסיעה לנחל הבניאס – אורך המסלול 6 ק"מ .

### **פעילות בהגעה:**

נרד מהאוטובוס ונעמוד במעגל, המדריך ישאל את החניכים מה הם יודעים או קראו על האזור. לאחר שהחניכים יספרו מה הם יודעים, המדריך יספר על האזור עצמו ונחל בניאס בפרט.

לאחר מכן, ניכנס למסלול ונתחיל בהליכה במסלול באופן קבוצתי.

**זמן הפעילות – 5 דק'**

**עזרים נדרשים – מידע על הבניאס**

### **סיום המסלול וסיכום:**

בסיום המסלול נעשה ביחד ארוחת צוהריים, החניכים יסדרו את המרחב וישבו באופן קבוצתי.

אחרי סיום ארוחת הצהריים, נבקש מהחניכים לשבת ביחד וכל אחד יגיד משהו על הטיול ומה לקח ממנו וגם מה הטיול הוסיף לו כפרט בקבוצה.

**זמן הפעילות – 30 דק'**

## מערך שיפור היחסים בקבוצה מורן כהן יואב והדס שלום

### דצמבר

#### רקע

בכיתה ו' מערכות היחסים הופכות לדומיננטיות מאוד, תחילה נוצרות חברויות קטנות וקבוצות בעלות אפיונים משותפים, למשל קבוצת בנים שאוהדים את מכבי תל אביב יחד יצפו במשחקים, ישחקו בהפסקה ועוד. האפיון של קבוצה בגיל הזה היא שונה וכל אחד רוצה שתהיה לו קבוצת החברים שלו. חשוב להגיד שהחברויות הן קריטיות אצל הילדים. נוסף על כך בכל קבוצה ישנן בעיות ומורכבויות שצצות בעקבות ההתפתחות הקוגניטיבית של הילדים באותם גילאים, הם מתחילים להיות דעתניים וחשוב להם מאוד להיות מקובלים ובמרכז העניינים, מתוך כל אלה המערך הבא יעסוק בשיפור היחסים בקבוצה בכדי לתת מענה ליצירת קשרים בינאישיים בתוך הקבוצה ולא דווקא לקבוצה מסוימת בעלת אופי מסוים. ללמד את הילדים שאני יכול להיות חבר של כל אחד גם אם הוא לא אוהב את אותם דברים שאני אוהב ותמיד אפשר למצוא משהו משותף, ולקיים קשרי חברות.

לסיכום, החניכים נמצאים בשלב תחילת גיל ההתבגרות, בו מתחיל ביסוס הקשרים האנושיים שלי, הרצון להיות מנהיג מוביל, הרצון להיות מקובל ובמרכז העניינים. אופן היחסים בקבוצה הינו דומיננטי בגיל זה ולכן עלינו לפתח קשרים חיוביים בקבוצה.

#### מטרות על למערך

1. להעמיק את היחסים בין חברי וחברות הקבוצה
2. לגבש את הקבוצה יחד
3. לפתח יצירתיות בקבוצה

#### פעולה מספר 1: מי אני ומה אני רוצה להיות?

#### מטרות:

1. היכרות עמוקה בין החניכים לבין שאר חברי הקבוצה.
2. הכרה של כל חניך בתכונות החזקות והחלשות שלו.
3. גיבוש וחיזוק הקבוצה.

## **פעילות פתיחה:**

"תפו"א לוחט" – החניכים יעמדו במעגל ואחד מהחניכים מחזיק כדור. המדריכה בוחרת בשיר/מוזיקה ומשמיעה ברקע כאשר היא עם הגב אל החניכים. בזמן שמתנגנת המוזיקה החניכים מעבירים את הכדור במעגל. על המדריכה להפסיק את המוזיקה בהפתעה, ברגע שהמוזיקה נעצרת מי שמחזיק את הכדור נפסל. המטרה היא להעביר את הכדור לחניך הבא כמה שיותר מהר, אך אסור לזרוק את הכדור.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – כדור, מוזיקה, רמקול**

## **מהלך הפעולה:**

### **פעילות 1:**

הפעילות הבאה עוסקת בשמות שלנו, כל חניך יקבל חצי דף לבן ועליו לצייר את המשמעות של השם הפרטי ושם המשפחה על הדף. ברגע שמסיימים כל אחד מקפל את הדף לחצי ומכניס לתוך קופסא/כובע

לאחר שכולם סיימו לצייר את השמות ולשים בתוך הקופסא, כל חניך בתורו ניגש אל הכובע ומוציא פתק אחד ויחד כל הקבוצה צריכה לנחש של מי השם.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – דפים לבנים, כלי כתיבה, טושים, כובע/קופסא**

### **פעילות 2:**

\*נבקש מהחניכים לפני הפעולה להביא חפץ אחד אישי אחד מהבית שמאפיין אותם או שהם אוהבים.

נכניס את כל החפצים לתוך קופסא, כל חניך לוקח חפץ של מישהו אחר שמעניין אותו. לאחר שכל אחד בחר פריט הוא צריך להמציא סיפור מצחיק על הפריט שהוא מצא בתוך התיק. לאחר הסיפור הבדיוני שממציאים על כל אחד הבן האדם שהפריט שייך אליו מגלה את הסיפור האמיתי מאחורי החפץ הנ"ל.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – קופסא, חפצים אישיים**

### **פעילות 3:**

כל אחד מקבל מסכת פנים לבנה לצביעה  
כל אחד צובע את המסכה לפי הקטגוריות של כל צבע:

- כחול- אתם אנשים שאוהבים מים
- ירוק- אתם אנשים שאוהבים טבע
- צהוב- אתם אנשים מצחיקים
- לבן- אתם אנשים שאוהבים שקט ורוגע
- סגול- אתם אנשים שאוהבים מוזיקה
- ורוד- אתם אוהבים לעשות ספורט
- חום- אתם אוהבים ללמוד דברים חדשים

דיון לאחר הצביעה:

1. האם אתם מרגישים שאתם לפעמים מתנהגים לא כמו שהייתם רוצים?
2. האם אתם מרגישים שאתם רוצים להיות לא כמו כולם?
3. קרה לכם פעם שבחרתם להתנהג לא כמו שכולם התנהגו?

זמן הפעילות – 25 דק'

עזרים נדרשים – מסכת פנים לבנה לפי מספר החניכים

פעילות סיכום:

סבב שיתוף - איך היה לי?

מה למדתי חדש על מישהו מהקבוצה שלי?

היום הכרנו אחד את השנייה יותר טוב, סיפרנו על השם שלנו ומהו המשמעות שלו דיברנו על חפצים שקרובים אלינו ונמצאים עלינו כל היום ולבסוף דיברנו על התכונות שלנו איזה חזקות ואילו פחות ואיזה תכונה הייתי רוצה לשנות. כל אדם הוא מיוחד ולכל אחד יש את הדברים שמאפיינים אותו והופכים אותו למי שהוא זה מה שגורם לאנשים לאהוב אותנו, אנחנו לא צריכים לוותר על מי שאנחנו ועל מה שאנחנו מאמינים

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – אין

## **פעולה מספר 2: גשרים של שיתוף פעולה**

**מטרות**

1. לחשוף את החניכים לערך שיתוף פעולה
2. לעודד שיתוף פעולה, יכולת לשמוע ולהבין אחד את השני
3. לפתח כישורים תקשורתיים ומנהיגות בקבוצה

## **פעילות פתיחה:**

נקודה במצח - על המדריך להדביק לכל חניך מדבקה צבעונית (כחול, אדום, ירוק או צהוב) על המצח של כל חניך מבלי שהם ידעו איזה צבע הדביקו להם. המשחק מתחיל בכך שכל חניך צריך למצוא חניך אחר באותו צבע של המדבקה שיש לו מבלי שהם ידברו אחד עם השני.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – מדבקות צבעוניות**

## **מהלך הפעולה:**

### **פעילות 1:**

מטרה: חשיפה למושג שיתוף פעולה  
המדריכה מראה סרטון על שיתוף פעולה

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, רמקול, קוד QR**



### **פעילות 2:**

הליכה ביחד - כל זוג חניכים צריכים לעבור מנקודה א לנקודה ב החניכים יחולקו ליזוגות, כל זוג חניכים יחברו רגל אחת לרגל אחרת של חניך אחר על ידי גומייה/סרט קשירה ועל זוג חניכים ללכת מנקודה א' לנקודה ב' בתיאום מושלם! אם אחד מהחניכים ניתק מהשורה, צריך להתחיל מהתחלה.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – חבלים/ סרטי קשירה**

### **פעילות 3:**

**בנה את הגשר –** המטרה היא להעביר את כל חברי הקבוצה דרך הנהר הגועש (הרצפה)

הרצפה הופכת לנהר גועש ובתוכו נמצא כריש. על החניכים לעבור את הנהר עם כיסאות/חתיכות קרשים. כל הקבוצה צריכה לעבור ביחד מבלי לגרור את הכיסא/קרש. מותר להרים את הכיסא/קרש. אסור שיישאר כיסא/קרש ריק במשחק, ברגע שיש כיסא/קרש ריק המדריכה לוקחת אותו ומוציאה החוצה. אסור שמישהו יישאר מאחור,

במידה וכל הקבוצה מגיעה ויש חניך שלא הגיע עליהם לחזור בחזרה כולם ולהתחיל מהתחלה.

### **דיון לאחר המשחק**

מה הרגשתם במהלך המשחק?

האם חוויתם אתגר או קושי במהלך המשחק?

**זמן הפעילות – 20 דק'**

**עזרים נדרשים – כיסאות/קרשים**

### **פעילות סיכום:**

פינג פונג - על המדריכה לבחור חניך אחד ולתת לו כדור. על החניך הראשון להגיד מה היה לו טוב בפעילויות ומה היה לו קשה, לאחר שהחניך הראשון סיים הוא בוחר להעביר את הכדור לחניך אחר בקבוצה (אסור להעביר לחניך שישב לידו משני הצדדים) והחניך שקיבל את הכדור תורו לספר וכך הלאה עד שכולם משתפים

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – כדור**

### **פעולה מספר 3: כוחה של קבוצה – המראה החברתית**

#### **מטרות:**

1. לעודד ולפתח אצל החניכים יכולת להגיד מילים חיוביות אחד על השנייה.
2. לשפר את הקשרים הבינאישיים בקבוצה.
3. לפתח כישורים תקשורתיים.

#### **פעילות פתיחה:**

שירונט - לזהות את השיר.

המדריכה מחלקת את הקבוצה לשתי קבוצות שוות.

המדריכה בוחרת שיר ישראלי ומחפשת אותו באתר שירונט באינטרנט.

המדריכה בוחרת מתוך המילים של השיר כל פעם מילה רנדומלית אחת וכותבת אותה על הלוח, וכל קבוצה בתורה צריכה למצוא שיר עם המילה שכתבה. ברגע שקבוצה לא הצליחה למצוא שיר עם המילה שכתבה המדריכה התור עובר לקבוצה השנייה וכך הלאה.

מטרת המשחק לבסוף היא להגיע אל השיר אותו בחרה המדריכה מתוך המילים שהיא רושמת תוך כדי המשחק.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – פלאפון/מחשב, לוח מחיק/בריסטול, טושים**

### **מהלך הפעולה:**

#### **פעילות 1:**

משימת השיפודים

**שלב ראשון:** כל חניך מקבל שיפוד. ועליו לשבור את השיפוד בכל דרך שירצה. לאחר ששבר את השיפוד עוברים לשלב השני.

**שלב שני:** המדריכה בוחרת מתנדב ומביאה לו 5 שיפודים ומבקשת ממנו לשבור אותם ביחד להחזיק את כולם יחד ולשבור בפעם אחת.

**שלב שלישי:** החניך יקבל 20 שיפודים ועליו לשבור את השיפודים בכל דרך שירצה אבל כשהם בחבילה אחת.

שימו לב- המטרה היא שהוא לא יצליח לשבור את השיפודים יחד

#### **דיון לאחר הפעילות:**

1. מה היה כאן? מה עשינו?

2. למה היה קשה יותר לשבור את המקלות בסוף מאשר בהתחלה?

3. איך אנחנו יותר חזקים- שאנחנו ביחד או לבד?

שאנחנו אדם אחד יש לנו כוח מאוד מסוים, אבל שאנחנו ביחד יש לנו הרבה יותר כוח לעשות דברים.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – חבילת שיפודים**

#### **פעילות 2:**

שטיח מעופף – כל החניכים עומדים על שטיח או שמיכה. המטרה היא להצליח להפוך את השטיח/שמיכה כולם ביחד. ברגע שאחד נופל כל הקבוצה צריכה להתחיל מהתחלה. רק ביחד מצליחים.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – סדין/שמיכה**

### פעילות 3:

**המראה החברתית** - בקשו מהחניכים להכין לוח עם מקום לשמות של כל אחד מהחברים בקבוצה. כל חניך יקבל מספר פתקים לפי מספר חברי הקבוצה. על כל פתק ירשום משפט חיובי על כל אחד מחברי הקבוצה בפתק נפרד. בסיום, החניכים ידביקו כל פתק ליד השמות הרשומים בלוח.

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – כלי כתיבה, פתקים, לוח מחיק/שעם/בריסטול, סלוטייפ/נעצים/דבק

### פעילות סיכום:

1. איך הייתה ההרגשה לשמוע מילים חיוביות על עצמי?
2. מה הבנתם על חברכם בעקבות הפעילות?
3. איך הרגשות והמילים החיוביות יכולות להשפיע על יחסים ותחושת השייכות? מילים חיוביות יכולות להרים ולעודד אדם אחר, הרבה פעמים אנו נוטים לראות את הפגמים בנו ובאנשים האחרים וקשה לנו להגיד על עצמנו ועל אחרים מילים חיוביות. אני מאמינה שברגע שנאמר מילים חיוביות ונחמיא אחת לשנייה האווירה בקבוצה תהיה נעימה יותר ובכלל קשרי חברות ומערכות יחסים יהיו טובות יותר

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – אין

### פעולה מספר 4: חברות

#### **מטרות:**

1. לפתח יצירתיות בקרב החניכים.
2. לפתח קשרי חברות בקרב החניכים
3. לגרום לשיתופי פעולה בין חברי הקבוצה
4. להתנסות ביצירה עם מגוון חומרים.

#### **פעילות פתיחה:**

על המדריך לבחור שני חניכים.



אחד צריך לשתות מים ולהשאיר את המים בתוך הפה, החניך השני צריך לספר בדיחה מצחיקה והחניך עם המים בפה צריך לא לצחוק ולא להוציא את המים מהפה.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – בקבוק מים, מאגר בדיחות למקרה הצורך (נספח)**

### **מהלך הפעולה:**

#### **פעילות 1:**

על המדריך לבחור שני חניכים.

שני החניכים צריכים להיעמד אחד מול השני- פנים מול פנים. לכל חניך יש תפקיד. חניך אחד תפקידו לעשות פעולות בפנטומימה והחניך השני צריך לחקות אותו במקביל. דיון לאחר המשחק:

1. איך הרגשת ברגע שחיקו אותך?

3. מה קרה לך כשראית שיש מישהו שמחקה מישהו אחר?

4. איך זה מרגיש כשמחקים אחד את השני?

**זמן הפעילות – 10 דק'**

#### **פעילות 2:**

המדריך מקריא סיטואציות ולכל חניך יהיה שני עיגולים, עיגול בצבע אדום ועיגול בצבע ירוק. אחרי כל סיטואציה החניכים צריכים לבחור איזה עיגול להרים לפי הצבעים - ירוק- מעשה חברי, אדום-מעשה לא חברי

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – סיטואציות (נספח)**

#### **פעילות 3:**

תחרות בין קבוצות (בערך 3-5 ילדים בכל קבוצה)

כל קבוצה צריכה להכין בעזרת החומרים שפרושים לפניהם תמונה במתנה לקבוצה כשההנחיה המרכזית היא לעצב תמונה שעונה על השאלה **מהי חברות**. כל המשתתפים חייבים להשתתף.

למדריך: חלק את החניכים לאו דווקא לקבוצות של חברים בהם ועודד כל אחד מהחניכים לעשות משהו שהוא מוכשר וטוב בו.

**זמן הפעילות – 20 דק'**

**עזרים נדרשים – חומרי יצירה:** בדים/ניירות צבעוניים/ טושים/ עפרונות צבעוניים/ חומרי מחזור (גלילי נייר טואלט/פקקים/חוטאים/ סלסלות/קופסאות/תבנית ביצים/ קופסאות פלסטיק/ אבנים/)

### פעילות סיכום:

יצירת קשרים

כל החניכים יושבים במעגל והמדריכה מחזיקה גליל חוט צמר היא שואלת שתי שאלות

1. איך היה לך?

2. ספר משהו אחד חדש שלמדת על עצמך היום בעקבות הפעילות

המדריכה זורקת לאחד החניכים את כדור הצמר. החניך שנזרק עליו הכדור עונה תשובות לשאלות, בוחר בחניך אחר וזורק עליו בעוד שהוא מחזיק חלק מהחוט וזורק את שאר הגליל

לאחר שכל החניכים ענו על השאלות נוצר קור מחוטי הצמר שיחד מחברים בין כולם. מומלץ לומר לחניכים: יצרנו יחד קור חוטי צמר אחד שמחבר בין כולנו, כולנו קבוצה אחת עם המון קשרים וחברויות ברגע שאחד יעזוב את החוט זה ישפיע על כל הקור. אפשר להשוות את זה לסיטואציה שבה אחד פוגע במישהו וזה משפיע על כל הקבוצה. חשוב שתזכרו שכל אמירה/מעשה שלכם משפיעה לשלילה ולחיוב. נסו לקיים כמה שיותר מעשים ואמירות חיוביים בכדי לחזק את הקשרים בקבוצה עם כל חברי הקבוצה.

**זמן הפעילות – 5 דק'**

**עזרים נדרשים – חוט צמר**

### **נספחים:**

**נספח א' בדיחות (לא חובה רק אם החניכים לא מצליחים למצוא בדיחות)**

- היה היה מכר בחנות ציורים והיו לו שני ציורים זהים.

בא מישהו שרוצה לקנות ציור וראה שני ציורים זהים:

והקונה שאל: כמה זה עולה? וכמה זה עולה.

הם אותו דבר

והמוכר ענה: זה עולה 10 שקל וזה עולה 90 שקל. הם אותו דבר


והקונה שאל: אבל מה ההבדל?

והמוכר ענה: 80 שקל

- ילד: אבא אתה זוכר שהבטחת לתת לי 100 שקל אם אקבל ציון 100 בחשבון?  
אבא: כן אני זוכר  
ילד: אז תן לי בבקשה 50 שקל!  
אבא : מה קיבלת רק 50?  
ילד: לא, קיבלתי 43, למה אתה שואל
- יש לי חבר צרפתי שתמיד מגזים בהכל...הוא מפרז
- סוס מגיע לבר  
הסוס: אפשר לשתות חלב?  
הברמן: כן אתה רוצה עם קש?  
הסוס: לא תודה אכלתי נשמה
- מי יגיע לחוף ראשון צב או ארנב? ברור שהצב כי הוא נוסע בטסלה
- לכל אלו שמחפשות את האחד  
הוא נמצא בצד השמאלי של המקלדת למעלה

### נספח ב' סיטואציות

1. דני הלך הביתה בדרך פגש את משה עצוב הסתכל והמשיך לכיון הבית
2. תומר היה חולה כבר שבועיים, תמרה התקשרה אליו לשאול מה שלומו והאם הוא צריך עזרה בשיעורי הבית
3. עדן החברה הכי טובה של ירדנה, עושים חרם על ירדנה ועדן מחליטה יחד עם כל הכיתה להמשיך את החרם ולא להגיד כלום.
4. ירדנה ותמרה נמצאות באותה הכיתה ביחד. ביציאה מבית הספר ראתה ירדנה את תמרה עצובה ולא יוצאת הביתה ירדנה נגשה אליה ושאלה מה קרה
5. בפעילות של תנועת הנוער המדריך ביקש שכולם יגיעו עם אופניים לטיול אופניים בקיבוץ. לכל הילדים יש אופניים ורק לחן יש פנצ'ר, חן כתבה בקבוצת הווטסאפ של תנועת הנוער בקיבוץ האם מישהו יכול לעזור לה לתקן את האופניים ואף אחד לא הגיב לה.

- 
6. בפעילות של תנועת הנוער המדריך ביקש שכולם יגיעו עם אופניים לטיול אופניים בקיבוץ. לכל הילדים יש אופניים ורק לחן יש פנצ'ר, חן כתבה בקבוצת הווטסאפ של תנועת הנוער בקיבוץ האם מישהו יכול לעזור לה לתקן את האופניים אף אחד לא הגיב לה ולאחר כמה שעות תמר ראתה את ההודעה של חן ומיד פנתה אליה ועזרה לה לתקן את האופניים.
7. תומר רצה ללכת לים אבל עדן לא רצה, לבסוף הלכו שניהם לים.
8. תומר החליט לאחר לשיעור ובגללו גם אסף איחר לשיעור.
9. חנית צחקה על אורן.
10. אורן עזר ללימור ללמוד למבחן.

## מערך אכפתיות ואחריות שיר גורן וצופיה גנרם

ינואר

### רקע

בכיתה ו' החניכים בשלב בו ישנו רצון לעצמאות ושהייה ממושכת עם חברים, גיל ההתבגרות מתחיל לתת את אותותיו והילדים מתחילים לעבור את השינוי שמגיע בעקבות גיל זה.

אחריות היא ערך מוסרי שמשמעותו שהאדם נושא בתוצאות מעשיו- בין אם במקרים שמבקשים ממנו לעשות משהו מסוים ומתוך כך הוא נושא בתוצאות, ובין אם במקרים שבהם לא מבקשים ממנו מפורשות ובכל זאת הוא נושא בתוצאות מעשיו.

כאשר קיימת ההבנה כי התנהגותנו משפיעה על הסביבה שלנו, ולכל פעולה שלנו יש תוצאות שאנו נושאים באחריות אליהן- זה מגביר את האחריות האישית כלפי הסביבה ומתוך כך מבינים את האחריות שלנו.

בנוסף לאחריות האישית, ישנה גם אחריות קבוצתית - לכל קבוצה ישנה אחריות על פעולותיה הן בתור קבוצה והן בתור יחידים בקבוצה. לעיתים, הדברים עליהם הקבוצה תהיה אחראית יהיו דברים מפורשים שהיא התבקשה להיות אחראית עליהם אך לעיתים האחריות תהיה מימוש מיטבי של נורמות חברתיות מקובלות בחברה כמו קבלת השונה, עזרה ודאגה הדדית, חברות, אחווה ועוד.

בפעולה האחרונה ניגע במושג אחריות קולקטיבית- אחריות לאומית, זו אחריות גדולה הרבה יותר ומקיפה נושאים שנוגעים לכלל הציבור ולא רק לסביבתנו הקרובה או לקבוצה שאנחנו חלק ממנה - אלה יהיו נושאים רלוונטיים לכלל ולכן אחריותנו עליהם היא גדולה ומשמעותית יותר.

על ערך האחריות נשענים ערכים נוספים בשלל תחומים ועל כן, מהווה את הבסיס לשאר הערכים מכיוון שהוא רלוונטי לכל תחומי החיים ומשיק לערכים נוספים.

חניכי כיתה ו' נמצאים בשלב בו הם מתחילים לפתח את מערכת הערכים האישית שלהם, ולכן חשוב דווקא בגיל זה להטמיע את הערך אחריות וזאת על מנת ליצור בסיס איתן לכל שאר הערכים שעוד ייבנו ויתחדדו במהלך גיל ההתבגרות.

### מטרות על למערך

1. החניכים יכירו את משמעות לקיחת אחריות וביטויה השונים
2. החניכים יקחו אחריות על עצמם, קבוצתם וסביבתם - "לא בשמיים היא"

## פעולה מספר 1: אחריות אישית – מה זה בכלל?

### **מטרות:**

1. החניכים יבינו למה אחריות זה חשוב
2. החניכים יבינו את משמעות לקיחת האחריות
3. החניכים יבינו שגם הם בעצמם יכולים לקחת אחריות- והחשיבות של לקיחת אחריות

### **פעילות פתיחה:**

מקרינים על הלוח תמונה של מקלדת אימוג'ים (רגשונים) של וואטצאפ. כל חניך בתור בוחר אמוג'י ומסביר לקבוצה באמצעותו איך הוא מרגיש היום.  
זמן הפעילות – 10 דק'  
עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, מסך, תמונה מצורפת (נספח)

### **מהלך הפעולה:**

#### **פעילות 1: "משחק השקט"**

מטרת המשחק - לבצע את כל המשימות ברצף מההתחלה עד הסוף בשקט וללא דיבור. המדריך מניח על הרצפה משימות לפי הסדר, כל פעם משימה אחת. הילדים צריכים לבצע את המשימה בדממה מוחלטת, ואחרי כל משימה שהם מבצעים מתקדמים למשימה הבאה. במידה ולא נשמר השקט, עוצרים את המשחק וחוזרים להתחלה, למשימה הראשונה.

דוגמא למשימות: להסתדר בצורת האות ש', להסתדר לפי שמות פרטיים לפי סדר א'-ב', לשחק מסירות עם כדור עד 21, לקפוץ 30 פעמים על רגל אחת, להסתדר בצורת לב, להשיג 30 עפרונות/מקלות.

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – כדור, פריטים בהתאם למשימות.

#### **פעילות 2: "naraview"**

הכנה מקדימה - יש לכתוב את שם המשחק על הלוח, ללחוץ על "צור משחק חדש" ובערך ההתחלתי לרשום "אחריות" ולאחר מכן בערך היעד לרשום "אדם". ללחוץ על "צור משחק ללא קישור" ולהקרין את הקוד למשחק על הלוח.  
כל חניך צריך לרשום naraview בגוגל ולהכניס את הקוד שמוקרן על הלוח.

לאחר שכולם נכנסו למשחק, מטרת החניכים היא להגיע מהערך "אחריות" לערך "אדם" באמצעות מעבר בין ערכים בויקיפדיה.



מי שעושה זאת במספר הערכים הנמוך ביותר - הוא המנצח.

זמן הפעילות – 15 דק'

עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, מסך, ברקוד לאתר naraview

#### פעילות סיכום:

- שואלים את החניכים - אתם חושבים שיש קשר בין 2 הערכים שחיפשתם עכשיו - "אחריות" ו"אדם"? אם כן, מה הקשר? למה הם קשורים? מה הקשר בין המושג "אחריות" לביניכם?
  - שואלים את החניכים - מה בעצם היה במשחק השקט? מה הייתם צריכים לעשות? באיזה מקרים הייתם צריכים לחזור להתחלה?
  - מסבירים לילדים שבעצם במשחק השקט כל אחד היה צריך לקחת אחריות על עצמו ולהיות בשקט למען הקבוצה. ומספיק שילד אחד לא לקח אחריות על עצמו והקשיב לכללים, כולם היו צריכים לחזור להתחלה. תראו כמה אחריות זה חשוב! תראו כמה זה משנה את המשחק אם כל אחד לוקח או לא לוקח אחריות על עצמו!
  - מסכמים ומסבירים כי כל אחד יכול לקחת אחריות- כמו שראינו במשחק השקט כל אחד הצליח להיות בשקט משימה אחת לפחות, אז באמת כל אחד יכול. וכמו שראינו שכל אחד יכול ראינו גם כמה אחריות זה חשוב ומשמעותי- מספיק שאחד דיבר והיינו צריכים לחזור אחורה.
- נסביר לחניכים כי זאת הייתה פעולת פתיחה כחלק ממערך אחריות, ובפעולות הבאות נרחיב את המושג אחריות ונלמד גם על אחריות קבוצתית ואחריות לאומית.

זמן הפעילות – 10 דק'

## נספחים:

### מקלדת אימוג'י



### פעולה מספר 2: אחריות אישית

#### מטרות

1. החניכים יבינו שאחריות קיימת סביבם בכל רגע נתון ורלוונטית תמיד.
2. החניכים יבינו כי לקיחת אחריות או אי לקיחת אחריות היא בעלת משמעויות והשלכות.

#### פעילות פתיחה:

נתחיל את הפעולה בשאלה איך אתם מרגישים- נשאל מי מהילדים רוצה לשתף אותנו. לאחר מכן נשאל מה הם זוכרים מהפעולה הקודמת ואם יש צורך, נוסיף גם שאלות מנחות: זוכרים מה זה אחריות? למה צריך אחריות? מה זה אחריות אישית? מסבירים שהיום נמשיך לעסוק באחריות אישית אך עם מיקוד במצבים חברתיים- אחריות שנוגעת גם לסובבים אותנו.

זמן הפעילות – 10 דק'



## מהלך הפעולה:

### פעילות 1:

נקרין את הסרטון "מה אתם הייתם עושים- ילד מאיים על ילד אחר בחרם" ונעצור ב-00:47- לפני סוף הסרטון. נשאל את החניכים איך הם היו מרגישים בסיטואציה כזו? מה הם היו עושים בתור עומדים מהצד, ומה הם היו רוצים שיעשו לו הם היו הילד המאיים? לבסוף נשאל מה הם חושבים שקרה בסוף?

לאחר הדיון נחזור לסרטון ונקרין את ההמשך שלו. לאחר סוף הסרטון נשאל את הילדים מה הם חושבים על מה שקרה? האם האיש בחולצה אדומה היה צריך להתערב? ואם לא- למה לא?

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, ברקוד לסרטון:



### פעילות 2:

נחלק לחניכים פתקים בצבע ירוק, לבן ואדום. כל חניך יקבל 3 פתקים, אחד מכל צבע. לכל צבע משמעות שונה: ירוק - זו אחריות שלי, לבן - לא האחריות שלי אבל אעזור בכל זאת, ואדום- לא אחריות שלי בכלל ולכן לא אעזור.

נקריא לחניכים סיטואציות לפי סדר, ואחרי כל סיטואציה עוצרים ומבקשים שכל אחד ירים פתק בצבע התואם למה שהוא מרגיש. לאחר מכן שואלים למה הם הרימו את הפתק בצבע הזה? מה גרם להם לעשות את זה? ממשיכים לסיטואציה הבאה עד סוף הרשימה.

זמן הפעילות – 15 דק'

עזרים נדרשים – רשימת סיטואציות (נספח) ופתקים בצבע ירוק, לבן ואדום- כל צבע בהתאם למספר החניכים.

### פעילות סיכום:

מבקשים מהחניכים להסביר למה הסרטון שראינו והפתקים שהרמנו קשורים לאחריות. שואלים אותם אם היינו מראים להם את הסרטון עכשיו אחרי הפעולה - האם היו מגיבים אחרת? חושבים שצריך לפעול אחרת? שואלים על הפתקים - האם מישהו היה מרים פתקים בצבעים אחרים אם היינו עושים את זה לפני הסרטון? האם הם מכירים סיטואציות מהחיים שלהם שהיה אפשר להתערב ולעזור לאנשים? מה אנחנו לומדים מזה?

זמן הפעילות – 10 דק'

## **נספחים:**

### רשימת סיטואציות:

1. אישה מבוגרת הולכת עם שקיות ברחוב ונעצרת כל כמה צעדים
2. אבא צועק על הילד שלו
3. ילדה רוצה לקנות ממתק ואין לה כסף
4. ילד קטן נאבד ולא מוצא את ההורים שלו
5. חבר לידכם מעתיק במבחן
6. ילד בוכה בצד בהפסקה
7. אח שלכם מתחצף לאמא
8. ילד גונב ממתק בחנות בלי שהמוכר שם לב
9. ילד אחד מרביץ לילד אחר בהפסקה
10. חברה שלכם המכיתה שכחה את המחברת בכיתה לפני שיצאה

### **פעולה מספר 3: אחריות קבוצתית**

#### **מטרות:**

1. החניכים יבינו את החשיבות של אחריות קבוצתית ולמה מרכיב הקבוצה הוא חשוב
2. החניכים יקבלו כלים ללקיחת אחריות קבוצתית

#### **פעילות פתיחה:**

מי זוכר מה דיברנו בפעולה הקודמת? מה זה אחריות אישית? למה זה חשוב שכל אחד ייקח על אחריות עצמו בתוך הקבוצה?  
מי רוצה לשתף שמהו שהוא לקח עליו אחריות בחיים מאז הפעולה הקודמת? (לתת דוגמא- שמרתי על אחותי הקטנה, הורדתי את הזבל וכו..)  
היום נדבר על אחריות קבוצתית- מה זה אומר לקחת אחריות כקבוצה? מה אתם חושבים?  
**זמן הפעילות – 10 דק'**

## מהלך הפעולה:

### פעילות 1:

נשחק את משחק הכיסאות- יושבים במעגל ומבקשים מילד אחד שיעמוד באמצע, המטרה שלו היא להתיישב כאשר הילדים צריכים להחליף כיסאות במהירות כדי שהוא לא יספיק להתיישב.

במהלך המשחק, נוציא כל פעם חניך אחר מהמעגל עד שהילד במרכז מצליח להתיישב. נראה שכאשר פחות ופחות חניכים השתתפו לילד שבאמצע היה יותר קל להתיישב. כך זה גם בקבוצה כל אחד הוא משמעותי, כאשר יש מישהו שהוא חסר או מספר רב של חסרים אז קל יותר לחדור לקבוצה.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – כיסאות

### פעילות 2:

1. פורסים סדין על הרצפה ומבקשים מכל הילדים לעמוד עליו. מסבירים לילדים שהם צריכים להפוך את הסדין לצידו השני בלי לרדת ממנו! נותנים להם כמה ניסיונות עד שהם מצליחים, וכשהם מצליחים- מבקשים מהם לעשות זאת שוב אך הפעם בפחות זמן עד שיצמצמו את זמן השיא שלהם.

2. מביאים חבל עבה וארוך שקשור ב2 קצותיו- מבקשים מכולם לעמוד במעגל גדול ולהחזיק בחבל ככה שנוצר מעגל באמצעות החבל. מבקשים מתנדב שילך על החבל, כולם הולכים אחורה כדי למתוח את החבל ככל הניתן והמתנדב עולה על החבל ומנסה בעזרת חבריו להשלים את המעגל.

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – סדין, חבל עבה וארוך

### פעילות 3:

הצגה: מחלקים ל4 חניכים דמויות מתוך הסיפור, והם מציגים באופן ספונטני תוך כדי שהמדריך מקריא את הטקסט (לא צריכים להתכונן מראש)

שואלים את החניכים מה הם חשבו על הסיפור? הם מכירים מצב כזה? חוו פעם?

זמן הפעילות – 15 דק'

עזרים נדרשים – סיפור (נספח)

## פעילות סיכום:

מסכמים את הפעולה ושואלים: מה היה לנו כאן? איזה סוג אחריות? מסבירים שהיום התנסו **בלקיחת אחריות קבוצתית**. במשחק הכיסאות כשהקבוצה הייתה יותר חלשה וקטנה- היה הרבה יותר קל "לשבור" אותה, ואילו כשהקבוצה הייתה גדולה אז ביחד הם הצליחו יותר במשימה. במשימה של הסדין והחבל ראינו שאלה היו משימות שלא היה אפשר שכל אחד יעשה לבד, גם אם כל אחד היה לוקח אחריות אישית ומנסה לעשות זאת לבד- זה לא היה עובד. רק כקבוצה שלוקחת אחריות על המשימה וכיחידים בתוכה, ניתן היה לצלוח את המשימות.

ולבסוף מסכמים את ההצגה- אנחנו רואים שכשעובדים לבד זה הרבה יותר קשה, ואף אחד לא עושה בסוף כלום.. צריך שהקבוצה תיקח אחריות בתור קבוצה וכך הדברים יקרו בצורה הכי טובה שיש

זמן הפעילות – 10 דק'

## **נספחים:**

### סיפור על מישהו, כולם כל אחד ואף אחד

זהו סיפור על ארבעה אנשים: **כולם**, **מישהו**, **כל אחד**, **ואף אחד**.

פעם אחת היה תפקיד מאד חשוב ובקשו **מכולם** לעשותו.

**לכולם** היה ברור ש**מישהו** יעשה זאת אבל ... **אף אחד** לא עשה זאת.

**מישהו** כעס על כך, כי זה היה תפקיד של **כולם**. **ולכולם**, היה רושם **שכל אחד** יכול לעשות זאת.

אבל ...

**אף אחד** לא ידע שזה לא יעשה על ידי **כולם**.

בסופו של דבר ... **מישהו** הואשם על ידי **כולם**, **שאף אחד** לא עשה את מה **שכל אחד** היה יכול לעשות.

## **פעולה מספר 4: אחריות לאומית**

### **מטרות:**

1. החניכים יבינו שגם המנהיגים הכי גדולים שלקחו אחריות לאומית- התחילו מנקודת פתיחה דומה להם (של הילדים)
2. הילדים יבינו שגם בהם יש את התכונות הנחוצות ללקיחת אחריות לאומית

### **פעילות פתיחה:**

מי זוכר מה עשינו? מה זה אחריות אישית? אחריות קבוצתית?  
שאלה פתוחה- כל אחד בוחר דמות שבעיניו לקחה אחריות לאומית ועשתה שינוי (אפשר דמות פוליטית, גיבור על, דמות מהעולם)  
זמן הפעילות – 10 דק'

### **מהלך הפעולה:**

#### **פעילות 1:**

נחלק את החניכים ל3 קבוצות וכל קבוצה מתבקשת לעשות רשימה של אנשים שלקחו אחריות לאומית וחוללו בכך שינוי. לאחר מכן, כל קבוצה מתבקשת ליצור רשימת תכונות נדרשת בעיניה בשביל להיות אדם כזה- בהתאם לאנשים שהם בחרו.  
זמן הפעילות – 10 דק'  
עזרים נדרשים – דפים, כלי כתיבה

#### **פעילות 2:**

מפזרים סיפורים מודפסים על ילדותם של מנהיגים מוכרים שלקחו אחריות לאומית בלי השם שלהם- כלומר סיפורים בעילום שם. מבקשים מהילדים להסתובב במרחב עם עיפרון ולכתוב ליד כל סיפור לאן הוא חושב שהילד הזה הגיע היום- "מה יצא ממנו/ה?".  
לאחר מכן אוספים את הסיפורים ועוברים אחד אחד ומגלים מי זה כל אחד.  
מסבירים לילדים- גם המנהיגים הכי גדולים מתחילים מנקודת פתיחה כמו שלכם.  
אחריות לאומית זה משהו שנבנה ושאפשר לפתח- ותלוי רק בכם.  
זמן הפעילות – 15 דק'  
עזרים נדרשים – דפים ריקים ועפרונות

### פעילות 3:

כותבים על דפים תכונות נבחרות שהילדים כתבו מפעילות 1 ומפזרים אותם על הרצפה בלי להגיד כלום. מבקשים מכל אחד לספר על מעשה טוב שהוא עשה בשבוע האחרון, ואחרי כל אחד שמספר מבקשים מהחבר שליידו שילך לסמן קו על אחת התכונות שיש לילד שסיפר (מהתכונות שמונחות על הרצפה) למשל- הילד סיפר שהוא עזר בבית לאמא שלו, מסמנים קו על התכונה עזרה לזולת. נראה שאט אט הדפים עם התכונות מתחילים להתמלא בקוים.

זמן הפעילות – 15 דק'

עזרים נדרשים – דפים וכלי כתיבה

### פעילות סיכום:

בפעילות היום ראינו 2 דברים-

1. כל אחד יכול לקחת אחריות לאומית! גם המנהיגים הכי גדולים התחילו כילדים כמוכם ועשו את מה שהם עשו- זה אפשרי! אתם גם יכולים!
2. בכל אחד מכם יש את התכונות הנדרשות על מנת לקחת אחריות לאומית. כל אחד יכול, לא בשמיים היא. יש לכם את זה כבר!

זמן הפעילות – 5 דק'

### **נספחים:**

#### סיפורי ילדות של מנהיגים

**דוד יוסף גרין** נולד בעיירה פלונסק שבפולין. במשפחה היו חמישה ילדים – שלושה בנים ושתי בנות. דוד היה הבן הרביעי. אפשר שנולד עמו בן תאום שנפטר בשעת הלידה. ביתם שכן בקצה "רחוב העזים". המשפחה התגוררה בקומה התחתונה, ואילו בקומה העליונה התגוררה משפחה שטיפלה בבעלי החיים שבחצר האחורית והייתה מופקדת על ניקיון הבית ובישול הארוחות. בבית הסמוך התגורר אברהם, אחיו הנשוי של דוד. בבית דיברו יידיש, אך גם רוסית ופולני. הוא למד מגיל 5 אצל מלמד בחדר מסורתי, ובגיל 7 עבר למלמד "מודרני". מאוחר יותר עבר לחדר מתוקן שהקים אביו, שם למד עברית בשיטה ייחודית. בגיל 11 התייתם מאמו. (**דוד בן גוריון**)

**בנימין** נולד והתגורר בילדותו בבודפשט, תחילה למד בבית ספר יסודי יהודי, ואז הועבר לגימנסיה ריאלית ציבורית. הוא למד בבית הספר הזה יותר מארבע שנים, במהלכן חלה

ירידה בציוניו. עניינו במדע פחת והלך ובמקביל התעוררה בו התלהבות ללימודים הומאניים, לשירה גרמנית והיסטוריה גרמנית. **(בנימין זאב הרצל)**

**נלסון** נולד בדרום אפריקה. הוא היה בן שבט ת'מבו (Thembu) הדובר את שפת הקוסה (Xhosa). בגיל 16 עבר את טקס המילה כמסורת השבט, ואילו כינויו המפורסם ניתן לו רק ביום הראשון ללימודיו על ידי מורה בבית הספר **(נלסון מנדלה)**

**ווינסטון** נולד באחוזה המשפחתית ארמון בלנהיים. כנהוג במעמד העליון באותה התקופה, בילה צ'רצ'יל את ילדותו בפנימיות, ובעודו ילד רך בשנים נשלח לבית הספר הארו. בבית הספר היה צ'רצ'יל מרדן ועצמאי מטבעו, נענש לעיתים קרובות מאביו שהיה מצליף בו בלשונו ובשוטו, לא הצליח בלימודים, ואף סבל מגמגום. הוא סירב ללמוד את הלימודים הקלאסיים שהיו נהוגים בזמנו (לטינית ויוונית עתיקה), אך הראה יכולת גבוהה בהיסטוריה, ולרוב היה הראשון בכיתתו בתחום זה. **(ווינסטון צ'רצ'יל)**

**טינטין** נולדה והתגוררה בשוודיה, כשהייתה בת שמונה אובחנה עם תסמונת אספרגר, הפרעה טורדנית כפייתית ואילמות סלקטיבית. בגיל 11 הפסיקה את לימודיה בביה"ס והחלה בשביתה בכניסה לבניין הפרלמנט השוודי. בהיותה בת 15 החליטה למחות מול הפרלמנט בארצה ואמרה " המנהיגים נוהגים כמו ילדים". **(גרטה טינטין טונברי)**

## מערך עמידה בלחץ חברתי **סיהאם בהותי, שאם גבן ואיה עואודה**

### **פברואר**

#### **רקע**

לחץ חברתי הוא מצב חברתי המשפיע על התנהגותו של אדם בהתאם לציפיות ולחוקי הקבוצה או הקהילה בה הוא חבר. במקרה כזה, האדם מתעניין לקבל אישור והערכה מהקבוצה ומאנשי הסביבה שלו ולכן, יתכנו מקרים שבהם הוא יבצע פעולות שאינן בהתאם לטבעו ולרצונותיו האישיים. הלחץ החברתי יכול להשפיע על האדם בדרכים שונות, כולל השפעה על דרכי החשיבה, התחקות אחרי דפוסי התנהגות של חברי הקבוצה, ועשיית שינויים בהתנהגותו כדי להיבחר בתוך הקבוצה. ישנם שני סוגים של לחץ חברתי: חיובי ושלילי.

העברת המושג לחץ חברתי לחניכי כיתות ו', יכולה לשפר את היכולת החברתית והרגשית של החניכים ולספק להם כלים חשובים להתמודדות עם אתגרים חברתיים ולבניית יחסים בריאים עם הקהילה/סביבה שלהם.

#### **מטרות על למערך**

1. החניכים יכירו את הנושא לחץ חברתי ויחשפו לסוגים השונים.
2. החניכים יחשפו להשפעת הלחץ החברתי עליהם ועל סביבתם.
3. החניכים יכירו דרכי התמודדות עם לחץ חברתי.

#### **פעולה מספר 1: חווים ולא מזהים**

##### **מטרות:**

1. החניכים יכירו את הנושא של לחץ חברתי בדרכים שונות.
2. החניכים יחשפו לעוצמת הלחץ בסביבתם ואת דרכי ההשפעה של תופעה זו
3. החניכים ישתפו פעולה למען מטרה משותפת

##### **פעילות פתיחה:**

"מי דומה לי?" - נבקש מכל חברי הקבוצה לעמוד במרחב, כל פעם המדריך יגיד הגדרה שעליהם לחפש חניך נוסף עם הגדרה זהה. לדוגמא:  
מי באותו הגובה שלי?  
מי יש לו אותו מידת נעליים כמו שלי?



מי יש לו מספר אחים כמוני?  
מי נולד באותו חודש שנולדתי?  
מי אוהב אותו צבע שאני אוהב?  
מי אוהב את אותו סוג המאכל שאני אוהב?  
זמן הפעילות – 10 דק'

## מהלך הפעולה:

### פעילות 1: היכרות עם המושג

ראשית נכתוב על הלוח את המושג "לחץ חברתי", נערוך שמש אסוציאציות ונשאל את החניכים מה עולה לכם בראש משמיעת המושג. שנית, אחרי איסוף התשובות שלהם, נציג את ההגדרה לתופעת הלחץ החברתי: *תופעה זו שכיחה בקרב ילדים, צעירים ומבוגרים כולנו מושפעים מהלחץ החברתי וזה מתרחש בזמן שהסביבה משפיעה על החלטת הפרט, השפעה זו יכולה להיות חיובית או שלילית.*

כלומר, לחץ חברתי יכול להיות גם חיובי ולתת עידוד אקטיבי על מנת לעשות דברים חיוביים. למשל: התנדבות, לעודד החברים להצלחה, עידוד על השקעת מאמץ בלימודים. לעומת זאת, לחץ חברתי שלילי יוביל להניע חברים מרכילות או פעילות שלילית ומזיקה, ללכלך את חצר בית הספר, להעליב או לפגוע באדם אחר או בעצמו, השפלה, חרם.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – לוח, כלי כתיבה

### פעילות 2:

ממשיכים ומציגים סרטון הקשור לתופעת לחץ חברתי בקרב ילדים, סרטון זה מציג מקרים שבהם הילדים הושפעו באופן שלישי מהסביבה אך לא ידעו שזה לחץ חברתי. ובסוף, נעשה שיחה עם החניכים מה הייתה הרגשתם בזמן הצפייה, האם קרה להם משהו דומה? מה דעתם על המקרים שעלו בסרטון? איך לדעתם צריך להתנהג במקרים אלו?

אחרי צפיית הסרטון נחלק לחניכים חומרים כמו צבעים, מקלות דבק, נייר, מדבקות ועוד. כל אחד ייצור תמונה שמסבירה את הרגשות שלו או רעיון שמרגש אותו לאחר הצפייה בסרטון.

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – מחשב נייד, רמקול, מספריים, צבעים, מקלות דבק, נייר, דפים.

קוד QR לסרטון:



### פעילות 3:

נחלק את החניכים לארבע קבוצות וכל קבוצה תקבל פתק. הקבוצה תצטרך לכתוב מקרה המתאר מצב של לחץ חברתי שקרה לאחד מחברי הקבוצה בלי לכתוב את שמו. לאחר מכן, המדריך יאסוף את הפתקים וידביק אותם על הלוח. כל קבוצה תבחר נציג שייקח פתק (של הקבוצות האחרות), ועליהם יהיה לדבר על המקרה בקבוצתם, להמחזיז אותו ולהביע את דעתם.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – פתקים, כלי כתיבה**

### פעילות סיכום:

יושבים במעגל, המדריך יפזר על הרצפה תמונות של אימוג'ים (ריגשונים) ואז נשאל, "כאשר אתם נמצאים במצב בו אתם מרגישים לחץ חברתי, איזה אימוג'י מתאר את המצב שלכם?"

האם אתם עכשיו מבינים יותר תופעת הלחץ החברתי?

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – תמונות של אימוג'י**

## פעולה מספר 2: לחץ חיובי ולחץ שלילי

### מטרות

1. החניכים יכירו את השפעת הלחץ החברתי החיובי ואת הלחץ החברתי השלילי
2. החניכים יתנסו בסיטואציות שונות על מנת להכיר דרכי התמודדות

### פעילות פתיחה:

"מבטים" - נשב במעגל, החניכים יצטרכו להוריד את ראשם עד שישמעו את הקול של המדריך אומר "תרימו ראש". ברגע זה כל החניכים מרימים ראש ומביטים על אחד מהחניכים המעגל. אם העיניים של שני חניכים נפגשו (שניהם הסתכלו במקביל אחד על שני) עליהם לקום ולהחליף מקום, ללא דיבור. המטרה היא לנסות שכל החניכים יחליפו מקומות רק על ידי החלפת מבטים.

זמן הפעילות – 10 דק'

### מהלך הפעולה:

#### פעילות 1:

נכין מראש 2 פאזלים:

פאזל אחד המתאר מקרה של לחץ חברתי חיובי ופאזל שני המתאר מקרה של לחץ חיובי שלילי. על כל פאזל יכתבו משפטים מתוך המקרים השונים (מפורט בהמשך). נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות ונפזר במרכז את חלקי הפאזל. כל קבוצה תצטרך לנסות לזהות מה החלקים המתאים למקרה שלה ולאסוף אותם לכדי בניית הפאזל השלם.

לאחר מכן, כל קבוצה תציג את המקרה שלה בפני שאר חברי הקבוצה ונבחן יחד כל סיטואציה והמשמעות שלה.

**מקרה המתאר לחץ חיובי:** מרים היא ילדה פעילה חברתית בקהילה, אוהבת לתת, לעזור ולהתנדב לכן, בחרה להיות בתנועת נוער שהיא מיועדת להתנדבות בתוך הכפר. התנועה בכל יום שישי מארגנת התנדבות מסוימת ומקיימת אותה. לדוגמא: לפני שבוע ביום שישי ההתנדבות הייתה לנקות חצרות בתי הספר היסודיים בכפר, ובשבוע זה הם החליטו לעשות התנדבות מיוחדת בבית הקשישים ולהכין עם הזקנים עוגות. למרים יש שתי חברות בבית הספר, היא אוהבת אותם מאוד ורוצה שיצטרפו גם לתנועה זאת כי היא משמעותית, בכל הפסקה היא מדברת איתם על זה ומנסה לשכנע אותם כמה זה כיף וחשוב להתנדב, בנוסף היא שולחת להם תמונות מההתנדבויות שעושים, מתקשרת

אליהם שיחות וידאו בזמן ההתנדבות על מנת שיראו בדיוק התהליך, היא נורא אוהבת שיצטרפו ומנסה בכל דרך ולוחצת עליהם להשתתף.

**מקרה מתאר לחץ שלילי:** יוסף הוא חניך מאוד מנומס בכיתה ו', איה יושבה לידו בכיתה, היא חניכה מאוד ביישנית שממעטת לדבר. ילדי הכיתה תמיד צוחקים עליה ועל המראה שלה כי היא לא מדברת עם אף אחד ולא שומעים את קולה בכיתה. ילדי הכיתה ביקשו מיוסף לדחוף את שרה מהכיסא ולסרב לשבת לידה, ופעם בשיעור החשבון אמרו לו "אם אתה לא תעשה את זה, אתה לא תהיה חבר שלנו.

**זמן הפעילות – 20 דק'**

**עזרים נדרשים – דף פאזל לכל קבוצה**

**פעילות 2:**

"חדר בריחה" – קוד QR מצורף



**זמן הפעילות – 30 דק'**

**עזרים נדרשים – מחשב נייד, רמקול, אינטרנט**

**פעילות סיכום:**

"פאדלט" - כל חניך יצטרך לכתוב בפאדלט מקרה שקרה לו או לתאר מקרה שמראה לחץ חיובי או שלילי, מבלי לרשום את שמו.

לאחר מכן, נעשה דיון על המקרים שעלו לנו ונשאל אותם כמה שאלות, כמו:  
מה למדתם מחדר בריחה ?

מה הקשר בין חדר בריחה ללחץ חברתי ?

**זמן הפעילות – 5 דק'**

**עזרים נדרשים – קוד QR מצורף**



## **פעולה מספר 3: מתמודדים וחזקים**

### **מטרות:**

1. החניכים יכירו דרכי התמודדות עם לחץ חברתי.
2. החניכים יזהו את הדמות המשמעותית שיכולה לעזור להם במקרה של לחץ חברתי שלילי
3. החניכים יתנסו במגוון דרכי פעולה להתמודדות עם תופעת הלחץ החברתי

### **פעילות פתיחה:**

"בניית גשר": נחלק את הקבוצה למספק קבוצות קטנות. כל קבוצה תקבל "חומרי בנייה" (פסטה, דבק סלוטייפ ומרשמלו). על כל קבוצה לבנות גשר שיכול להחזיק משקל של אבן בינונית. בסיום, נבחן איזה קבוצה בנתה גשר חזק, ארוך ויעיל ביותר. משחק זה מפעיל כל החניכים ומשתפים פעולה על מנת שינצחו.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים –** חבילת פסטה, מרשמלו וסלוטייפ – בהתאם למספר הקבוצות.

### **מהלך הפעולה:**

#### **פעילות 1:**

"קופסת התמודדות עם מצבי לחץ חברתי" – בתוך הקופסא יהיו פתקים צבעוניים עליהם יהיו רשומות דרכים להתמודדות עם לחץ חברתי. כל חניך בתורו יוציא פתק אחד מתוך הקופסא ויקריא בקול לשאר חברי הקבוצה. כל פתק יוביל לשיח בו נפרט על דרך ההתמודדות באמצעות דוגמאות והתאמה לחיי החניכים. דוגמא לפתקים:

הבנת עצמך: לזהות ולהבין את הרגשות והמחשבות שמתעוררות כשאתה בסיטואציות חברתיות מסוימות

יצירת ביטחון עצמי: להתרכז ביכולות שלך, לקחת אחריות על עצמך ולהעריך את יכולתיך

קבלת עזרה: סיוע מהמורה, ההורים, האחים הגדולים, סייעת, מדריך..

נשימה ורגיעה: להירגע ולהפנות את תשומת הלב לנשימה

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים –** קופסא עם פתקים של דרכי התמודדות.

## פעילות 2:

נקריא לחניכים מספר סיטואציות המתארות מצב של לחץ חברתי, ובהמשך ניתן 3 אופציות להתמודדות.

סיטואציה לדוגמא:

ילד בכיתה ו', החברים שלו תמיד לוחצים עליו להציק לאחד הילדים בכיתה, אבל הוא לא רוצה אך הוא יודע שאם לא יעשה כדברי חבריו, הם בסוף יציקו לו ולא יהיו חברים שלו. מישהו יכול לעזור לו? .

ישנן שלוש אפשרויות: 1. יעשה כדברי חבריו ויציק לילד מהכיתה. 2. ידבר עם מחנך הכיתה או הוריו. 3. יפסיק לדבר עם חבריו.

כל חניך יחליט מה מבין האפשרויות היא הטובה ביותר בעיניו או מה הוא היה עושה. כל אפשרות תיוצג על ידי תנועה אחרת שחניכים יצטרכו לעשות:

אפשרות 1 – להרים 2 ידיים למעלה

אפשרות 2 – לעמוד במקום

אפשרות 3 – לעמוד מחוץ למעגל

לאחר מכן, נעבור על שלושת האפשרויות ונפנה שאלות מנחות לכל אחד מהחניכים שבחר את האפשרות המדוברת, כך נוכל להראות לחניכים שיש כמה דרכי פעולה ואף נבחין בין היתרונות והחסרונות של כל אפשרות.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – סיפורים עם אפשרויות**

## פעילות 3:

בניית פוסטר – פוסטר וירטואלי באתר CANVA או פוסטר על בריסטול וחומרי יצירה נבקש מהחניכים לעצב פוסטר בנושא מניעת השפעת לחץ חברתי, הם יעצבו את הפוסטר כרצונם ולאחר מכן נתלה את העיצובים שלהם ברחבי בית הספר/סניף.

**זמן הפעילות – 25 דק'**

**עזרים נדרשים – פוסטרים – עיתונים ישנים, טושים, מספריים, דבק, צבעים, בריסטולים גדולים.**



CANVA – מחשבים ניידים. קישור QR

## פעילות סיכום:

נעשה סבב בין הפוסטרים שהחניכים עיצבו. כל חניך/קבוצה יציג את הפוסטר שעשה ויסביר את משמעות העיצוב.

זמן הפעילות – 10 דק'

## פעולה מספר 4: עפים ומשחררים

### **מטרות:**

1. חיזוק ההיכרות בין החניכים.
2. החניכים ישתפו פעולה למען מטרה משותפת.

### **פעילות פתיחה:**

"דמויות מסדרה אהובה" - החניכים יבחרו דמות מהסדרה האהובה עליהם ויתחפשו אליה באמצעות תחפושות ואביזרים, לאחר מכן, כל חניך עומד ומחקה את הדמות האהובה עליו. על שאר החניכים לנסות לנחש מי הדמות שהחניך מחקה.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – ציוד לתחפושות, אביזרים

### **מהלך הפעולה:**

#### פעילות 1:

חידון לחץ חברתי – לאחר שעברנו מספר פעולות בנושא לחץ חברתי, נערוך תחרות קצרה בין החניכים.

כל החניכים יעמדו בשורה והמדריך יעבור בין החניכים ושאל אותם שאלה על הנושא, במידה והחניך ידע את התשובה הוא מתקדם צעד קדימה. במידה והחניך טועה או לא יודע מקבל משימה.

\*אין לפגוע או להכריח את החניך. המשימה חייבת להיות בהסכמת החניך!  
דוגמא למשימות: לפוצץ עליו בלון מים, לאכול פלח של לימון חמוץ, לקפוץ 30 פעמים על רגל אחת, ללכת צעד אחורה, לשיר שיר מצחיק, לספר בדיחה לכולם כו'.  
דוגמא לשאלות:

האם לחץ חברתי הוא תמיד שלילי?

לחץ חברתי הוא רק בתוך קבוצה גדולה?

למי אפשר לפנות במקרה שמרגישים שלוחצים עליך?

זמן הפעילות – 15 דק'

### פעילות 2:

המדריך יבחר חפץ מהמרחב, נוציא מתנדב אחד מהמעגל ונחביא את החפץ מבלי שיראה היכן. נכניס את המתנדב ונבקש מחבר טוב שלו להכווין אותו למציאת החפץ על ידי המילים "חם" (אם מתקרב למקום החפץ) או "קר" (אם מתרחק מאזור החפץ). במקביל, נבקש משאר חברי הקבוצה ל"עזור" גם הם למתנדב שמחפש את החפץ אך ינסו לבלבל אותו ולהגיד "חם/קר" לא בהתאמה למקום החפץ.

במצב כזה החניך שמחפש את החפץ ישמע רעשי רקע רבים אשר יקשו עליו לבצע את המשימה אל מול העזרה שמקבל מחברו הטוב.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – חפץ להחביא

### פעילות 3:

דימיון מודרך – נבקש מכל החניכים לשכב על הגב ולעצום עיניים, ננחה אותם לדמיין את העתיד שלהם, כזה שבו יש להם את כל מה שהם היו רוצים בלי מגבלה – זמן, כסף, משאבים. נבקש מהם לדמיין את מקום עבודתם, את מצבם האישי, החברתי המשפחתי. איפה הם רוצים לטייל או לאן לטוס ועם מי.

נאפשר להם לחלום ולהביע את מה שהם רוצים להיות בעתיד מבלי לחשוב על הלחצים החברתיים. לאחר מכן, נשוחח על מה עוצר בעדם להגיש את החלום, האם יש לחץ כלשהו שמונע מהם? האם יפעלו באופן דומה גם במצבים אחרים?

זמן הפעילות – 15 דק'

### פעילות סיכום:

נשב במעגל ונעלה שאלות לדיון:

מה למדתם על נושא לחץ חברתי? איך אתם מתמודדים עם הלחץ?

מבקשים מהחניכים לעמוד כולם ולצלם סרטון ביחד אומרים משפט "התקווה היא האש שמדליקה את כוחנו להתגבר על הלחץ החברתי".

ניתן לחלק לחניכים כדור משחרר לחץ על מנת לסיים את המערך עם פריט שיעזור להם להיזכר בדרכים השונות להתמודדות

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים – אופציה - כדורים משחררי לחץ



## מערכ מניעת אלימות ברשת בקרב בני נוער נדין יחיא רביע ועדה זועבי

### מרץ

#### רקע

'בריונות ברשת' (Cyberbullying) מוגדרת כסדרת התנהגויות המבוצעות באמצעות המדיה האלקטרונית או הדיגיטלית על ידי אדם אחד או קבוצת אנשים השולחים באופן חוזר ונשנה הודעות עוינות או תוקפניות שנועדו לגרום נזק או אי נוחות לאחר/ים. מטרת המערך היא לעורר את מודעות החניכים לפגיעות המתרחשות ברשת החברתית ולהשפעה שלהן על הקורבנות. בנוסף, במהלך הפעולות יקבלו החניכים כלים להתמודדות עם הצקות ועם בריונות ברשת, ויחשבו יחד על פתרונות ועל דרכי התמודדות עם התופעה.

#### מטרות על למערך

1. היכרות והגדרת התופעה של אלימות ברשת (בריונות ברשת)
2. הגברת המודעות לסכנות הטמונות ברשת
3. חשיפת החניכים לדרכי התמודדות עם האלימות ברשת בסביבתם
4. הפחתת האלימות ברשת בקרב החניכים

### פעולה מספר 1: היכרות עם תופעת האלימות ברשת

#### מטרות:

1. החניכים יכירו את ההגדרה של אלימות ברשת
2. החניכים יכירו את היקף התופעה במדינת ישראל.

#### פעילות פתיחה:

נשחק עם החניכים את המשחק 'מירוץ שליחים' – נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות, כל קבוצה תקבל חפץ שעליה להעביר מאחד לשני תוך כדי תחרות ריצה. כל חניך בתורו רץ עד לנקודה מסויימת, וחוזר לעמדת הזינוק, שמגיע מעביר את החפץ לחניך הבא וכך יכול החניך הבא לצאת לדרך, לחזור ולהעביר את החפץ לחניך הבא. הקבוצה הראשונה שהחפץ שלה מגיע לחניך האחרון בקבוצה – מנצחת.

## מהלך הפעולה:

### פעילות 1:

נפתח את הפעילות בשאלה:

האם יש הבדל בין צורת התקשורת שהייתה קיימת לפני 60 שנה לבין לפני 40 שנה ובין אופי התקשורת הקיים כיום?

על הלוח/בריסטול המדריך יצייר טבלה בה כתובות שתי כותרות, "מאפיינים של תקשורת בעבר" ו"מאפיינים של תקשורת בהווה". החניכים יביעו את דעתם ויציעו מאפיינים לכל תקופה על צורת התקשורת שהייתה לפני המהפכה התקשורתית ולבין צורת התקשורת שאחרי המהפכה התקשורתית. נרשום את דברי החניכים ואף נדגיש את השמות של הרשתות החברתיות של היום: פייסבוק, טוויטר, אינסטגרם, טיק טוק ועוד. לאחר שנסיים את הטבלה, נציין כי העולם הפך ל"כפר קטן" והתקשורת מקרבת בין האנשים ללא התחשבות במרחק, גיל או בשפה של המשתתפים ברשתות החברתיות. נקריא לחניכים את ההגדרה של "כפר גלובלי" (מתוך אתר 'גלים') ונדון קצת על המונח: *כאשר אנו מדברים על כפר גלובלי אנחנו מדברים על דימוי לפיו העולם כולו הוא כעין יישוב אחד גדול. כל תושביו של ה"כפר הגלובלי" מקושרים בניהם במערכת של רשתות תקשורת ויש בניהם קשרים חברתיים, כלכליים ותרבותיים.*

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – בריסטול/לוח להכנת טבלה, כלי כתיבה

### פעילות 2:

נחלק את החניכים לזוגות/שלושות, לכל קבוצה צריך להיות טלפון חכם או מספר עיתוני חדשות יומיים.

כל קבוצה תצטרך לחפש כתבות על מקרים של אלימות ברשת, חרם, תקשורת אלימה. לאחר מכן, נתלה את הכתבות שנמצאו על בריסטול/לוח וכל קבוצה תציג את מה שמצאה בפני שאר חברי הקבוצה.

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – עיתונים, בריסטולים, מספריים, דבק, כלי כתיבה.

### פעילות סיכום:

נעשה סבב בין החניכים על תחושותיהם כלפי הנושא החדש, האם נחשפו למקרי אלימות, מה מעניין אותם לדעת לקראת הפעולות הבאות, ומה חששותיהם מהנושא.

זמן הפעילות – 5 דק'

## פעולה מספר 2: אלימות תופעה רחבה

### מטרות

1. החניכים יחשפו להגדרת התנהגות מסוכנת ברשת
2. החניכים ישתפו את חבריהם במקרים אישיים להם נחשפו
3. החניכים יכירו את ההשלכות וההשפעות של אלימות ברשת

### פעילות פתיחה:

נשחק עם החניכים משחק כדור לבחירתם – 'כדורגל סיני', מסירות 21, אחר..

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – כדור

### מהלך הפעולה:

#### פעילות 1:

נחלק לכל חניך פתק, עליו לכתוב דוגמא להתנהגות של אלימות ברשת מתוך הניסיון או ההיכרות האישית שלו. המדריך יאסוף את הפתקים ויתלה/יניח אותם בפני כל הקבוצה.

לאחר מכן, המדריך יציג מספר כותרות של סוגי אלימות שונים: *פגיעה בפרטיות, אלימות נפשית, חרם, אלימות פיזית, אלימות מילולית.*

נערוך עם החניכים מיון של הפתקים שרשמו לכל כותרת ונבחין בין סוגי האלימות הקיימים ברשת.

למשל: לא רוצים להוסיף אותי לקבוצת וואטצאפ – אלימות נפשית/חרם

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – פתקים, כלי כתיבה, כותרות גדולות, דבק.

#### פעילות 2:

ניקח את הבריסטולים עם הכתבות שאספנו בפעולה קודמת, נעבור על הכתבות ונמין גם אותן תחת אותן כותרות שהצגנו בפעילות הקודמת. ניתן גם לחפש כתבות נוספות בשלב זה שהחניכים יודעים לזהות ולהבחין בין הסוגים.

זמן הפעילות – 15 דק'

עזרים נדרשים – כתבות מפעולה קודמת

### פעילות 3:

נחלק את החניכים לקבוצות לפי מספר הכותרות שהוצגו. כל קבוצה תקבל כותרת אחת עם כל הכתבות/פתקים שבתוכה.

על כל קבוצה לבחור מקרה אחד מתוך הכתבות שבמאגר שלהם ולהציג אותו בדרך מקורית (הצגה, פנטומימה, סרטון) בפני שאר הקבוצות – ההצגה צריכה לכלול גם את תחושות הקורבנות.

זמן הפעילות – 20 דק'

### פעילות סיכום:

נערוך דיון עם החניכים באמצעות שאלות מנחות:

איזה סוג אלימות הכי קשה/לא טובה בעיניכם? למה?

איזה סוג אלימות יש הכי הרבה בשנים האחרונות? למה?

נסביר לחניכים את כך שכל סוגי האלימות הם פסולים ואין סוג אחד טוב/לא טוב יותר מאחר אלא כולם פוגעים.

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – אין

## **פעולה מספר 3: השלכות והשפעות של אלימות ברשת**

### **מטרות:**

1. החניכים יזהו את ההשלכות של האלימות ברשת
2. החניכים יכירו את ההשפעה של האלימות על הקורבן ומשפחתו/סביבתו

### **פעילות פתיחה:**

תופסת עכברים – נשחק עם החניכים תופסת כאשר חניך שנתפס צריך עמוד בפיסוק רגליים וכדי "להציל" אותו חניך אחר צריך לעבור תחת הרגליים שלו מבלי להיתפס בעצמו.

זמן הפעילות – 5 דק'

### **מהלך הפעולה:**

פעילות 1:

נקרין לחניכים סרטון שעוסק באלימות ברשת "מילים יוצרות מציאות".

לאחר הקרנת הסרטון נשאל את החניכים:

מה הרגשת מהצפייה בסרטון?

מה דעתכם? מה התחושות שזה עורר בכם?

מה הייתם עושים אילו הייתם במקום שחר או יעל?

האם מישהו מכם חווה מקרה דומה או אלימות מסוג אחר?

האם הייתם עדים למקרה כזה או אחר?

**זמן הפעילות – 20 דק'**



**עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, רמקולים, קוד QR לסרטון**

## פעילות 2:

נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות קטנות, כל קבוצה תצטרך להכין סרטון או כרזה.

קבוצה אחת תצטרך ליעד את הסרטון/כרזה ליעל או שחר וקבוצה שניה למפיצי הסרטון.

לאחר מכן, כל קבוצה תציג את מה שהכינה ונערוך שיחה על מה שהציגו.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – כרזות – בריסטולים, כלי כתיבה, דבק. סרטון – פלאפונים.**

## פעילות סיכום:

נקרין לחניכים סרטון נוסף "שומרים על הילדים גם ברשת".

לאחר הקרנת הסרטון נשאל את החניכים שאלות מנחות לדיון:

1. מה אתם חושבים שהרגישו הילדים?

2. מה אתם חושבים שהרגישו ההורים?

3. האם הסיטואציה שבה הילדים היו ליד הוריהם היא דבר מביך או טוב שנעשה עם

ההורים?

4. האם אתם חשובים שלילדים האחרים היה האומץ להגיד את מה שהם אמרו לילדים

פנים אל פנים?

5. האם אתם חושבים שהרשת מאפשרת לדבר דברים שלא היינו מעיזים לומר אותם

פנים אל פנים? הביאו דוגמאות אם יש

**זמן הפעילות – 15 דק'**



**עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, רמקולים, קוד QR לסרטון**

## פעולה מספר 4: איך מונעים אלימות ברשת?

### **מטרות:**

1. החניכים יכירו את כללי הזהב של זהירות ברשת
2. החניכים יכירו דרכים להתמודדות והפחתה עם אלימות ברשת

### **פעילות פתיחה:**

משחק כדור לבחירת החניכים

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – כדור

### **מהלך הפעולה:**

#### פעילות 1:

המדריך יציג כרטיסיות ועל כל כרטיסיה יש מילים כמו:

" אנונימיות ברשת "

" חוסר נראות "

" זמינות ברשת "

לאחר מכן, נבקש מהם להסביר את המשמעות במילים שלהם. ובמידה ולמישהו יש דוגמאות אפשר להגיד אותם. המטרה של הפעילות היא העלאת המודעות של החניכים לגבי הנושא של חוסר נראות או אנונימיות ברשת.

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – כרטיסיות

#### פעילות 2:

נחלק את החניכים לשתיים/שלוש קבוצות, נאמר לחניכים שמעכשיו הם נבחרו להיות חברי כנסת המתמודדים לבחירות הבאות. עליהם לקבוע כללים וחוקים להתנהגות בטוחה ברשת.

כל קבוצה (מפלגה) תצטרך להכין תעמולת בחירות נגד אלימות ברשת בשלוש דרכים:

1- מה הם הכללים של התנהגות בטוחה ברשת – אם ייבחרו, אילו חוקים יחוקקו?

2- להכין שלטים וכרזות לקידום התעמולה שלהם

3- להכין נאום המציג את הרעיון המרכזי של התעמולה שלהם

זמן הפעילות – 30 דק'

עזרים נדרשים – דפים, כלי כתיבה, בריסטולים, צבעים.

### פעילות 3:

נזמין לחלק זה של הפעילות מדריכים או אנשי צוות/סגל נוספים לצפייה בתוצרים של הקבוצות.

כל קבוצה תציג את תעמולת הבחירות שלה (חוקים, כרזות ונאום) בפני שאר חברי הקבוצה והאורחים הנוספים ולאחר מכן, נערוך הצבעה חשאית לבחירת המפלגה. את תוצרי הקבוצה המנצחת נתלה בסביבה והחוקים שלה יחולו על כל הקבוצה.

(ניתן לתלות גם את תוצרי שאר הקבוצות)

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – דבק להדבקת הכרזות, פתקים להצבעה החשאית

### פעילות סיכום:

בסיום מערך זה נציג לחניכים את 'האמנה לגלישה בטוחה ברשת', ניתן להוסיף את החוקים החדשים שנבחרו (אם מתאימים) לאמנה ונבקש מכל החניכים לחתום על האמנה הזאת. נאמר שהחתימה שלהם מהווה הסכמה להתנהגות ראויה ומכבדת כלפי כל אדם וחבר במרחב הרשת ומחוצה לה.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – להדפיס אמנה, עטים. קישור QR לאמנה



## **מערכ מניעת התנהגות סיכון אסראא חמד, אסאלה עמר ורים חאג'**

### **אפריל**

#### **רקע**

במוח האנושי ישנם אזורים שאחראים על שליטה בהתנהגות אך האזורים הללו לא מגיעים להתפתחות מלאה בשלבים הראשונים של גיל ההתבגרות, שזה השלב בו נמצאים חניכי כיתה ו'. ועל כן, ישנה נטייה מוגברת להתנהגות סיכון המגיעה לשיאה בגיל ההתבגרות המוקדמת ויורדת בהמשך. התנהגות בסיכון עשויה להתבטא בטווח רחב של התנהגויות שלחלק מהן ישנה השפעה מיידית על המצב הבריאותי של המתבגר דוגמת הרעלת אלכוהול, אלימות, הריון בגיל צעיר... ולחלק אחר ישנה השפעה ארוכת טווח כגון תוצאות של ניזקי עישון, עבירות פליליות או התמכרות לאלכוהול וסמים. חניכי כיתה ו' נמצאים בשלב בו הם מרגישים בוגרים שכן, הם השכבה הבוגרת בבית הספר, לרובם כבר יש טלפונים חכמים, הם חשופים לרשת והיחס אליהם הוא כאל מבוגרים במקרים רבים. עם זאת, הם עדיין ילדים הנמצאים בתחילת גיל ההתבגרות ועל כן, הצורך להתנסות, לחוות ולהתנהג בהתאם לציפיות החברה עלול להוביל להתנהגויות סיכון שונות. במסגרת מערך זה, החניכים יחשפו ויכירו את התנהגויות הסיכון ודרכי ההתמודדות מול סכנות אלו.

#### **מטרות על למערכ**

1. העלאת מודעות בקרב החניכים להתנהגויות הסיכון בגיל ההתבגרות
2. חשיפת החניכים לדרכי התמודדות והפחתה של התנהגויות מסכנות.
3. מתן כלים והדרכה להתנהגות נכונה בהווה ובעתיד הקרוב במקרים של התנהגויות סיכון בחברה.



## פעולה מספר 1: מה מסוכן בזה??

### **מטרות:**

4. היכרות ראשונית עם המונח "סיכון" ומשמעותו
5. החניכים ישתפו פעולה למען מטרה משותפת

### **פעילות פתיחה:**

החניכים יעמדו במעגל, במרכז המעגל נניח מספר חישובים. כל פעם שהמדריך ישרוק, על כל החניכים להיכנס מהר לאחד החישובים. כל סבב המדריך יוציא חישוב אחד כך שלאט לאט ירדו כמות החישובים במעגל. תחילה יהיה מותר להיכנס לכל חישוב עד 3 חניכים, בהמשך יהיה מותר 2 ולבסוף רק אחד בתוך חישוב. חניך שישאר בלי מקום בחישוב, יוצא מהמשחק. המנצח יהיה זה שיצליח להישאר אחרון בתוך חישוב.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – חישובים**

### **מהלך הפעולה:**

#### פעילות 1:

נציג לחניכים שני סלים.

סל ראשון – עליו יהיו כתוב 'סיכון', סל שני – עליו יהיה כתוב 'הגנה' או 'שלום'. נפזר במרכז המעגל הרבה חפצים או תמונות הקשורים לכל אחד מהסלים. נעשה סבב וכל חניך בתורו יבחר פריט אחד ממרכז המעגל ויחליט לאיזה סל הוא מכניס את הפריט. נמשיך בסבב עד שכל הפריטים ימוינו לסלים.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – חפצים/תמונות של סיכון והגנה, 2 סלים עם שלטים**

סיכון: סיגריות, בקבוק אלכוהול (ריק), מקל גופרית, אולר, נרגילה, משחק בנשק, גז קצפות, ועוד.

הגנה: משחק קופסא, ספר קריאה, ספר קודש, לחיצת יד, כדור, סמל לב ועוד.

#### פעילות 2:

נקרין לחניכים סרטון שעוסק בעישון.

לאחר הקרנת הסרטון נשאל את החניכים:

מה אתם חושבים על ההתנהגות הזאת?

מה זה סיכון בעיניהם?

איך ניתן להתמודד עם זה?

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, רמקולים, קישור QR קוד**



**פעילות סיכום:**

נפזר במרכז המעגל תמונות עם פרצופים או תמונות המביעים מצבי רוח שונים. נבקש מכל חניך לבחור תמונה אחת המתארת את תחושותיו בעקבות הפעולה והסרטון. נעשה סבב לשמוע את תחושותיהם.

**זמן הפעילות – 5 דק'**

**עזרים נדרשים – תמונות/פרצופים**

## **פעולה מספר 2: סיכון חברתי**

### **מטרות**

1. העלאת המודעות העצמית אצל החניכים בקשר לתכונות החיוביות החזקות שלהם.
2. העלאת המודעות אצל החניכים אודות נושא האלימות והתמודדות עם מצבי סיכון

### **פעילות פתיחה:**

נשחק עם החניכים משחק כדור לבחירתם

**זמן הפעילות – 5 דק'**

**עזרים נדרשים – כדור**

### **מהלך הפעולה:**

**פעילות 1:**

נחלק לכל חניך כרטיסים שרשום עליהם כל מיני תכונות, בנוסף יהיו כרטיסים ריקים בכדי שיוכלו לרשום עליהם תכונות שמייחדות אותם ולא נמצאות בין התכונות הכתובות. לאחר מכן, נבקש מהחניך לבחור כל פעם בכרטיס אחד מבין הכרטיסיות שיש בידם

המתאר את ההנחיה, במידה ואין כרטיס מתאים, יוכלו לרשום על הכרטיס הריק: תכונה המתארת אותך מבחינה חיצונית, תכונה שאחרים רואים בך, תכונה שאתה גאה בה וכו'. בסוף ההנחיות, כל חניך יחזיק בידו מספר תכונות שבחר המאפיינות אותו, את הכרטיסים שבחרו הם יעצבו ויקשטו כרצונם ולאחר מכן נהפוך את אותם למחזיק מפתחות. (ניתן לעשות למינציה לכרטיסיות או לצפות בדבק סלוטייפ עבה, לחבר לטבעות מפתח).

**זמן הפעילות – 20 דק'**

**עזרים נדרשים – כרטיסיות, צבעים, דפי למינציה/סלוטייפ עבה, טבעות מפתח.**

### פעילות 2:

בתחילת הפעילות נצייר שמש אסוציאציות על הלוח/בריסטול ונרשום בתוכה את המילה 'סמים', נשאל את החניכים "מה עולה בדעתכם כאשר אתם שומעים את המילה סמים?" על כל חניך לקום ולרשום מילה מסביב לשמש.

לאחר מכן נחלק אותם לקבוצות ולכל קבוצה ניתן נושא הקשור לסמים כמו: גורמים, השלכות, מוסדות גמילה, קבוצות סיכון, הגדרת סמים. על כל קבוצה לחפש מידע אודות הנושא שלה באינטרנט - כתבות, ויקיפדיה, אתרים שונים... לאחר מכן עליהם לדון במידע שמצאו ולרכז אותו על דף. נציג מכל קבוצה יציג בפני שאר הקבוצה את הממצאים שהשיגו אודות הנושא שלהם.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – מחשב, דפים, טושים, כלי כתיבה**

### פעילות סיכום:

בתחילת הפעילות נבקש מהחניכים לספר לנו על מקרה האלימות האחרון ששמעו עליו בתקשורת. לאחר מכן נבקש מהם לשבת במעגל ונפזר במרכזו תמונות המציגות מקרי אלימות. נבקש מכל חניך לבחור תמונה אחת ולאחר מכן נעשה סבב ביניהם כאשר נבקש מכל אחד לנתח את התמונה שבחר בפני שאר החניכים וזאת מבחינת סוג האלימות, גורמים, השלכות ופתרונות, כלומר להסביר מה הוא רואה בתמונה מה היה יכול לגרום לשימוש באלימות, איזה השלכות יש לכך ואיזה פתרון יכול להציע בכדי לפתור את הבעיה בלי שימוש באלימות.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – תמונות של מקרי אלימות**

## פעולה מספר 3: רגשות שלנו ושל אחרים

### **מטרות:**

1. החניך יפתח מודעות כלפי רגשותיו ויכיר ביכולת שלו לשלוט ברגשותיו
2. החניך יחשף ויכיר את נקודות המבט השונות של סביבתו, יגלה אמפתיה וכבוד לזולת

### **פעילות פתיחה:**

'שקל או סמל' - כל קבוצה יושבת מול השנייה בצורה של שני קווים מקבילים ישרים (=). המדריך יחזיק את המטבע וישאל כל קבוצה מה היא רוצה "שקל" או "סמל" לאחר מכן תזרוק אותו והקבוצה שתנצח תתחיל במשחק ויקבלו את המטבע. על כל חברי הקבוצה לשים את הידיים מאחורי הגב ולהעביר את המטבע אחד לשני תוך כדי הפעלת מוסיקה וכאשר המוסיקה תופסק על חברי הקבוצה השנייה לנסות לנחש אצל איזה חניך נמצא השקל וברגע שהם מצליחים לזהות אז התור יועבר אליהם והם אלה שיתחילו לשחק.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – מטבע, מוסיקה

### **מהלך הפעולה:**

#### פעילות 1:

נחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות (3-5 בכל קבוצה), כל קבוצה תבחר נציג אחד. על הנציג יהיה לשלוף מכובע הרגשות כל פעם פתק אחד בו יהיה כתוב רגש ועליו יהיה לעשות פנטומימה לחברי קבוצתו עד שיצליחו לנחש על איזה רגש מדובר. לכל קבוצה יהיה 60 שניות.

מטרת כל קבוצה היא להצליח לזהות כמה שיותר רגשות בזמן המוקצב.

בסיום המשחק נשאל את החניכים:

- בין אילו רגשות התבלבלתם או התקשיתם להבחין ומדוע?
- איך מזהים כיצד הזולת מרגיש?
- האם הבעת פנים או שפת גוף מספיקות כדי לזהות כיצד הזולת מרגיש?
- מדוע חשוב לזהות כיצד הזולת מרגיש?

זמן הפעילות – 15 דק'

עזרים נדרשים – כובע, פתקים עם רגשות

## פעילות 2:

נפזר פתקים במרכז המעגל, על כל פתק רשום רגש מסוים חיובי /שלילי כמו: אושר, פחד, עצב, כעס, דאגה וכו'. על כל חניך לקחת פתק ולרשום על הגב של אותו פתק מקרה שקרה לו בעבר וגרם לו להרגיש את ההרגשה הזו ובמידה ובחר ברגש שלילי עליו לנסות לחשוב מה היה עושה אילו מקרה זה יחזור על עצמו. בסוף לאחר שיסיימו נבקש מהם לשבת במעגל ולשתף אחרים ברגשותיהם.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – פתקים, כלי כתיבה**

## פעילות סיכום:

הכנת מזוודה למצב חירום – כל חניך יחשוב על תרחיש ממנו הוא חושש בהקשר של סיטואציות חברתיות (שילחצו עליו לעשן או לשתות אלכוהול, סיטואציה של אלימות, חרם, אלימות ברשת, סיטואציה מינית ראשונה...)  
נחלק לכל חניך שקית נייר/ציור של מזוודה.

במרכז המעגל נניח פתקים, חלק מהפתקים יהיו ריקים, בחלק יהיו כתובים רגשות, חלק יהיו כתובים דמויות (אמא, אבא, מורה, מדריך, חבר), בחלק יהיו כתובים חפצים.  
כל חניך יבחר אילו פתקים להכניס למזוודה שלו או שהוא יכול לרשום על פתק ריק דברים שיעזרו לו להתמודד עם הסיטואציה ממנה הוא חושש. הדברים שנבחר להכניס יכולים להיות מגוונים מאוד – חפצים, אנשים, רגשות, דרכי התמודדות כל מה שעולה - לא חייבים להיות מציאותיים והגיוניים, יש מקום לדמיון.

**דוגמא לסיטואציה:**

ילד שפוחד שיצחקו עליו החברים בשיעור

יוכל להכניס למזוודת החירום שלו:

שנינות, קוליות, אדישות, מגן ממילים רעות, מלא חברים טובים שיעזרו לו, יכולת לעצור את הזמן ולהחזיר אותו אחורה, כפתור מוחק זכרון.

**זמן הפעילות – 20 דק'**

**עזרים נדרשים – פתקים מגוונים, שקית נייר/מזוודה. כלי כתיבה.**

## פעולה מספר 4: מפסיקים להסתכן

### **מטרות:**

1. החניכים יבחרו בהתנהגויות לא מסכנות לטובת עצמם ולטובת סביבתם
2. החניכים יכירו דרכים נוספות להתמודדות

### **פעילות פתיחה:**

המדריך יסדר את הכיסאות במעגל גדול ובתוכו עיגול קטן יותר. כך שכל חניך יושב מול חניך אחר.

המדריך יסביר לחניכים שהם במשחק בלונה פארק, כששומעים קול מוזיקה מסתובבים במעגל וכשהמוזיקה נפסקת צריך לשבת על הכיסא הקרוב ולדבר עם היושב לפניכם לגבי הנושא שהמדריך יבחר.

לדוגמה: המדריך מגדיר את נושא האוכל, אז החניכים שואלים זה את זה (מהו סוג האוכל האהוב? / האם יש אוכל שאתה לא אוהב? / האם אתה יודע להכין לבד אוכל?) הפעילות מתבצעת מספר פעמים, בכל סבב המדריך בוחר נושא לדבר עליו.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – כיסאות, מוסיקה, נושאי שיחה

### **מהלך הפעולה:**

#### פעילות 1:

נניח לפני החניכים קופסה המכילה כל מיני קלפים שתומכים בהצהרות הפוכות זה מזה. כלומר, בכל קלף יש 2 אמירות. האמרה הראשונה תומכת בהתנהגות מסוימת והפוכה לאמירה השנייה שתומכת בהתנהגות אחרת.

לדוגמא: צד אחד - שתיית אלכוהול צד שני שתיית מים ומיצים / צד אחד עישון וצד שני אכילת מזון בריא / משחק עם אולר, נפצים, סכין או משחקי חשיבה, כדור או ספורט / הפצת תמונות מביכות של חברים או שיחה נעימה עם חבר).

החניכים צריכים להתחלק לקבוצות וכל קבוצה לוקחת קלף אחד, עליהם לדון בינם לבין עצמם איזו התנהגות תנבע מ-2 האמרות הללו.

לאחר מכן מניחים מול החניכים קלפים המכילים התנהגויות שונות (חיוביות/שליליות), והם תוצאה של המילים שנכתבו בקלפים הקודמים. החניכים צריכים לבחור קלף בו יש התנהגות הנובעת מהמילים.

דוגמה: (התנהגות לא מוסרית / התנהגות תוקפנית / גניבה / רצח / התנהגות הפוגעת בזכויות הזולת / התנהגות מתסכלת ומדכאת / התנהגות התומכת בשנאת אנשים / זלזול בערכים של קשישים) ... מצד שני ( התנהגות מכבדת / שגרת חיים בריאה / התנהגות התומכת במערכת יחסים בריאה עם אחרים / התנהגות השומרת על בעלות על אחרים / התנהגות אוהבת אנשים / כבוד לקשישים / התנהגות התומכת בהצלחת החברה)....

**זמן הפעילות – 20 דק'**

**עזרים נדרשים – קופסא עם קלפים, קלפים עם התנהגויות**

### פעילות 2:

החניכים צריכים לשבת יחד במעגל וכל קבוצה צריכה לעמוד ולקרוא מול שאר הקבוצה איזה קלף אמירות הם קיבלו וגם איזה קלפי התנהגות הם בחרו כתוצאה מהאמירות. עליהם להביע את דעתם לגבי בחירתם.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

### פעילות 3:

נסביר לחניכים את מודל הזה"ב – זיהוי הערכה ובחירה. ניקח את כל ההתנהגויות שהוצגו בפעילויות הקודמות ונכניס אותם לתוך טבלת זה"ב יחד עם החניכים. לדוגמא:

פעולה	זיהוי	הערכה	בחירה
שתיית אלכוהול	אובדן הכרה הקאה שיקול דעת מוטה	חומרת הפגיעה עלולה להיות קטלנית, אנו עשויים לפגוע בעצמנו ובסביבה, מרגע ששתינו אין לנו שליטה אמיתית. התועלת היא בעיקר חברתית שאותה ניתן להשיג בדרכים אחרות.	התועלת אינה עולה על ההשלכות האפשריות, זה סיכון מיותר שראוי ל"שמור" לגיל וסביבה מתאימה להתנסות.
משחק עם אולר או נפצים	קטיעת אצבע או פציעה גופנית	חומרת הפציעה יכולה להיות קטלנית ומסכנת חיים. התועלת היא בעיקר סיפוק רגעי של ריגוש או תועלת חברתית. שאותה ניתן להשיג בדרכים אחרות	התועלת אינה עולה על ההשלכות ולכן יש להימנע מהתנהגות זו אלא אם זה בהשגחת מבוגר.

זמן הפעילות – 30 דק'  
עזרים נדרשים – בריסטול/לוח עם טבלה, כלי כתיבה

פעילות סיכום:

נסכם עם החניכים את מה שעשינו במהלך הפעולה  
זמן הפעילות – 5 דק'



## מערכ מעברים – מיסודי לחט"ב שיראז מעדי, ליאן גראיסי ומירא אבו-שאהיין

### מאי

#### רקע

המעבר לחטיבת הביניים הוא חלק מרצף של מעברים שחווים החניכים בתהליך שהותם במסגרות חינוכיות. חניכי כיתות ו' העוברים ללמוד בכיתות ז' באים עם חששות, חרדות והתלבטויות רבות. רגשות אלה מלווים אותם בתהליך המעבר או השינוי הצפוי של ביה"ס שבו למדו וגדלו. השינוי מעצם הגדרתו משנה את "סדרי העולם" שלהם ויש לו השלכות התנהגותיות, קוגניטיביות ורגשיות. לכן, ברוב המקרים, שינויים- גם שינויים רצויים והתפתחותיים, מעוררים בפרט חששות ופחדים.

הכנה מוקדמת טרום המעבר ובשלב המעבר מאפשרת הסתגלות טובה יותר. מערך זה נועד לפתח בחניך כישורים ויכולות הנדרשים על מנת לאפשר לו לחוות בצורה חיובית את השינוי, ולאתר את היכולות הטמונות בו, להסתגל ולתפקד בצורה טובה ויעילה יותר במהלך השינוי ולאחריו.

#### מטרות על למערכ

1. היכרות עם מסגרת חטיבת הביניים
2. הכנה מוקדמת לקראת המעבר ליצירת הסתגלות טובה יותר.
3. פיתוח יכולות נדרשות על מנת לאפשר חוויה חיובית מהמעבר והשינוי.
4. יצירת מרחב בטוח לזיהוי והתמודדות עם החששות, החרדות והלבטים הנובעים מהמעבר והשינויים הצפויים.

#### פעולה מספר 1: מעבר נעים

#### מטרות:

1. החניך יכיר ויזהה את תחושותיו כלפי המעבר
2. החניך יכיר דרכים להתמודדות עם הלחץ והחרדה הנובעים מהשינוי
3. החניך יכיר בשינויים שעבר עד כה ובאלו הצפויים להגיע

#### פעילות פתיחה:

פנטומימה – בתוך כובע יהיו מספר פתקים עם דמויות/בעל חיים. נבחר חניך מתנדב מתוך הקבוצה, על החניך יהיה לשלוף פתק ממאגר הפתקים ולהציג בפנטומימה את

הדמות/בע"ח שקיבל בפתק. החניך הראשון שמזהה את הדמות/בע"ח מחליף את המתנדב ושולף פתק חדש מהכובע להציג לשאר הקבוצה. ממשיכים כך עד שנגמרים הפתקים.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – כובע, פתקים עם דמויות/בע"ח**

## **מהלך הפעולה:**

### **פעילות 1:**

מסלול מעברים – על הריצפה יהיה מסומן מסלול ובתוכו יהיו מספר חפצים שיהוו 'מכשול', על כל חפץ יודבק פתק של שלב מעבר בחיים כמו: "שלום כיתה א'", "צעד ראשון", "פעולה ראשונה בתנועה", "מחנכת חדשה בכיתה", "חברים מבית ספר אחר". בנוסף, במהלך המסלול יהיו מפוזרים משפטים מעצימים כמו: "אתה יכול לעבור את זה..", "תאמין בעצמך", עוד צעד קטן ועברת את זה".

החניכים יתחלקו לזוגות – חניך אחד עם עיניים מכוסות וחניך אחר הוא המכוון. על החניך עם העיניים המכוסות לעבור את מסלול המכשולים בהצלחה בעזרת החבר המכוון שלו. כל פעם שמגיעים לפתק מעצים, על החניך המכוון להקריא בקול את המשפט לחבר עם העיניים המכוסות.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – מסלול מכשולים, חפצים, פתקים שלבי מעבר, פתקים עם משפטים מעצמים, כיסוי עיניים.**

### **פעילות 2:**

פיצוץ בלונים – כל חניך יקבל בלון שמראש המדריך הכניס לתוכו סוכריית טופי. כל חניך יקבל פתק לבן וכלי כתיבה. על החניכים לרשום בפתק את החשש הכי גדול שלהם לקראת המעבר לחטיבת ביניים. כל חניך יקפל את הפתק ויכניס לבלון, ינפח את הבלון ויקשור.

נעשה סבב בו כל חניך מפוצץ את הבלון שלו בדרך היצירתית ביותר (קופץ עליו, בעזרת חפץ חד, בעזרת חבר), לוקח את הפתק והטופי מקריא את החשש שכתב על פתק ולאחר מכן אוכל בהנאה את הטופי המתוק.

כל חשש שעולה המדריך ירשום על גבי בריסטול/לוח מול שאר חברי הקבוצה.

מטרת הפעילות היא להראות לחניכים שהם אלו שניפחו את הבלון (פיתחו את החשש) ולכן הם גם אלו שיכולים לפוצץ אותו באופן עצמאי, בעזרת חבר או בעזרת מקור חיכוני (להתמודד עם החשש).

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – בלונים, פתקים, כלי כתיבה, טופי בכל בלון.**

#### פעילות סיכום:

נציג לחניכים את כל החששות שעלו להם, נבחן האם הם דומים או שונים אחד לשני. לאחר מכן, ננסה לעבור על כל החששות ולדון עליהם, להעמיק בהם וננסה למצוא פתרונות להתמודדות.

כך החניכים יכירו בחששות שלהם ושל אחרים ותיווצר להם תחושה שאינם לבד בתהליך.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

### **פעולה מספר 2: מגלים את השטח**

#### **מטרות**

1. חיזוק ההיכרות בין החניכים.
  2. החניכים ישתפו פעולה למען מטרה משותפת
  3. היכרות עם שטח חטיבת הביניים
- רצוי להעביר פעולה זו בשטח חטיבת הביניים. אם לא מתאפשר אז ניתן להכין מפה של חטיבת הביניים.

#### **פעילות פתיחה:**

"פיו-פיו" - כל הקבוצה עומדת במעגל, כאשר המדריך מסתובב בין כל המשתתפים וחוזר על המילה "פיו", עד שהוא מחליט להעצר ולהצביע על אחד מחברי הקבוצה. החניך שהצביעו עליו, צריך להתכופף. שני החניכים שעמדו לצידו מסתובבים אחד אל השני כאשר הם מרימים את ידיהם כאילו הם אוחזים באקדח וצועקים "פיו פיו". החניך שצעק ראשון הוא המנצח (הצליח "להרוג" את השני...) וזה שנהרג כביכול - יוצא מהמשחק. במידה והחניך שהיה אמור להתכופף לא הספיק לעשות זאת לפני שהלוחמים החלו ביריות, הוא זה שייצא מהמשחק, כי הוא זה ש"נהרג" מהיריות.

כדי להיות פחות לוחמניים, אפשר להחליט על הוראה אחרת, כיד הדמיון, במקום "פיו פיו".

המנצח במשחק הוא האחרון ש"נשאר בחיים"...

**זמן הפעילות – 10 דק'**

## **מהלך הפעולה:**

### **פעילות 1:**

'חפש את המטמון' – נחלק את הקבוצה למספר קבוצות קטנות. כל קבוצה תתחרה ביחד למציאת המטמון החבוי בשטח החטיבה.

\*אם הפעולה מתרחשת בשטח חטיבת הביניים - נחביא ברחבי השטח פתקים עם רמזים למקומות הבאים עד הגעה למטמון.

\*אם הפעולה לא מתרחשת בשטח חטיבת הביניים – כל קבוצה תקבל מפה מצוירת של חטיבת הביניים.

כל רמז יוחבא באזור/מבנה אחר של החטיבה כדי שלחניכים תהיה אפשרות להכיר את האזור השונים ותפקידם – עמדת שומר הכניסה, מגרש, ספרייה, כיתות לימוד, חדר מורים, תחנת אוטובוס קרובה, אולם ספורט.

על מנת שיוכלו לקבל את הפתק עם הרמז הבא, תצטרך כל קבוצה לבצע משימות קטנות שידרשו מהם להתמודד עם קושי על ידי שיתוף פעולה ביניהם. לדוגמא: "הפתק הבא נמצא בגובה שבו אדם אחד לא יכול להגיע, נסו להגיע אליו" (החניכים יצטרכו להרים אחד את השני או למצוא יחד פתרון להורדת הפתק).

המטמון שיהיה בסוף הפעילות יהיה פרס לפי שיקול דעת המדריך (חטיף, פריט/חפץ, מזכרת)

**זמן הפעילות – 40 דק'**

**עזרים נדרשים –** פתקי רמזים ומשימות, פרס למוצאי המטמון, מפה מצוירת של חט"ב (לפי מספר הקבוצות).

### **פעילות 2:**

כל החניכים יעמדו בשורה בעיניים מכוסות, המטרה שלהם היא להתקדם צעד בכל

פעם שהם חושבים שהמשפט שהמדריך מקריא הוא נכון לגביהם:

✓ אני חושב שתרמתי לקבוצתי במשימות

✓ אני יודע לעבוד בשיתוף פעולה

- ✓ הרבה יותר קל לי לעבוד עם מישהו
- ✓ אני אוהב תחרויות
- ✓ אני אוהב לנצח
- ✓ יותר קל לי לעבוד ביחד מאשר לבד
- ✓ אני חושב שעבדנו בשיתוף פעולה
- ✓ אני מרגיש שאני מכיר טוב יותר את שטח החטיבה
- ✓ אני חושב שאדע להגיע לאן שצריך בימי הראשונים בבית הספר

לאחר מכן כל אחד יראה לאן יתקדם ונבדוק האם יש כאלו שמרגישים פחות בנוח עם השינוי.

**זמן הפעילות – 15 דק'**

#### פעילות סיכום:

נעשה סבב בין החניכים על תחושותיהם כלפי השינוי הצפוי, על העבודה המשותפת והנוכחות בשטח בית הספר החדש.

**זמן הפעילות – 5 דק'**

### **פעולה מספר 3: חשיבה לעתיד**

#### **מטרות:**

1. החניכים יכירו את ההזדמנויות שנוצרות מתחילת תקופה חדשה.
2. החניכים יפתחו ציפיות כלפי השנה החדשה
3. החניכים יפתחו נקודת מבט חיובית כלפי המעבר והשינויים הצפויים.

#### **פעילות פתיחה:**

משחק כדור – 21 מסירות.

על החניכים לעמוד במעגל ולהתמסר 21 מסירות בכדור ביניהם, בלי שהנמצא במרכז המעגל (התופס) ייגע בכדור, ומבלי שהכדור ייפול. למשתתף אסור למסור למשתתף שעומד לידו. לנמצא במרכז המעגל מותר לנוע בחופשיות בתחומי המעגל. אם תפס את הכדור, הוא מתחלף בתפקידו עם זה שמסר/הפיל את הכדור.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – כדור**

## מהלך הפעולה:

### פעילות 1:

#### נתאם מראש עם מדריכי כיתות ז' פעילות משותפת.

הכנה לעתיד - ככל שיכירו החניכים את הצפוי להם בחטיבה, כך יוכלו להתמודד טוב יותר בעתיד.

נחלק את הקבוצה ל-2-3 קבוצות קטנות. כל קבוצה תכין תחקיר וראיון בנושא אחר הנוגע לחטיבת ביניים:

# תחום לימודי

# תחום חברתי

# תחום התנהגותי/נורמות

כל קבוצה תצטרך להכין דף עם שאלות לראיון בנושא התחום שלה ולאחר מכן, יבצעו ראיון עם אחד מחניכי כיתה ז' (שאתם תיאמנו מראש). ניתן גם לצלם/להקליט את הראיון אם החניך המרואיין יסכים.

בסוף הראיון, כל קבוצה תכין מעין סיכום של מה הדברים החדשים שגילו שיכול להכין אותם לקראת העתיד.

זמן הפעילות – 30 דק'

עזרים נדרשים – דפים, כלי כתיבה.

### פעילות 2:

כל חניך יקבל חצי דף לבן ועט. כל חניך יכתוב על חצי דף מה הכי חשוב לו שיקרה בתקופה החדשה, איזו הזדמנות הוא רואה במעבר, מה ההיבט החיובי של היציאה לדרך חדשה. לאחר מכן ידביקו/יניחו את הדף הפוך על הכיסא/היכן שישבו כך שלא ניתן לראות מה כתוב. \*ניתן גם להכין פתקים מראש וחניך שלא מצליח לחשוב על היגד חיובי יוכל לבחור מתוך הפתקים שהכנו. דוגמאות: שאצליח לעמוד בכל הדרישות הלימודיות, שאכיר חברות/ים חדשות/ים, ללמוד במגמה שרציתי, לצאת לטיולים רציניים יותר, ללמוד מתוך סקרנות ועניין, לחוות חוויות חדשות, שונות ובוגרות יותר, לגלות בעצמי יכולות חדשות, שתהיה התחלה חדשה מבחינה חברתית, לרכוש מקצוע לעתיד, להיחשף לתחומים חדשים שיהיה/תהיה לי חברה, למצות את התקופה בכיף ובלי לחץ.

לאחר מכן, נשחק את המשחק 'הרוח נושבת' בנושא מעברים. (דוגמא להיגדים: הרוח נושבת לכיוון כל מי שמכיר/ה לפחות שניים אחרים בכיתה החדשה, כל מי שחושש/ת מהמעבר, כל מי שעוד לא בטוח/ה לאיזה כיתה שובץ, כל מי שמרגיש/ה שיש לו הזדמנות להשתנות, לכל מי שחוץ מהמעבר לחטיבת ביניים יש לו עוד שינוי בחיים, לכל מי שמחכה להכיר חברים/ות חדשים/ות, לכל מי שמתחיל/ה במסגרת

החדשה לבד, מי ששמחה/ לסיים את בית הספר היסודי, מי שהיה/ הייתה מתחילה/ את היסודי מהתחלה (ועוד).

כל חניך שמתיישב במקום החדש צריך להרים את חצי הדף שנמצא במקום החדש, ולסמן ב-V או X האם הוא מתחבר להיגד שרשום או לא.

**זמן הפעילות – 20 דק'**

**עזרים נדרשים – דפים, כלי כתיבה**

**פעילות סיכום:**

נסכם את הפעולה עם הצגת התוצרים מהפעילות הראשונה (ראיונות וגילויים חדשים) ודיון על ההזדמנויות שנוצרות (מתוך הפעילות השניה) בעקבות ההיכרות והמידע החדש שגילנו מתוך הראיונות.

**זמן הפעילות – 15 דק'.**

### **פעולה מספר 4: 'חדר בריחה'**

#### **מטרות:**

1. החניך יכיר את המקצועות החדשים בחטיבת הביניים
2. החניך יכיר אמצעי לימוד טכנולוגיים וילמד להשתמש בהם

#### **פעילות פתיחה:**

בלונים – כל ילד מקבל בלון וחוט. על כל חניך לנפתח את הבלון, לקשור לו חוט בקצה ולחבר את החוט לרגל.

על החניכים לנסות לפוצץ אחד לשני את הבלונים כך שאחרון שנשאר עם בלון מנפח – מנצח.

**זמן הפעילות – 5 דק'**

**עזרים נדרשים – בלונים, חוטים**

#### **מהלך הפעולה:**

**פעילות 1:**

חדר בריחה – נחלק את החניכים לזוגות-שלשות ולכל קבוצה יהיה מחשב. עליהם יהיה לשחק ב'חדר בריחה' וירטואלי, בנושא המקצועות שלומדים בבית ספר חטיבת ביניים בכדי לתת לחניכים את ההזדמנות להכיר את המקצועות שילמדו בחטיבת הביניים.



זמן הפעילות – 40 דק'  
עזרים נדרשים – מחשבים, רמקול, קוד QR לחדר בריחה

פעילות סיכום:

נסכם עם החניכים את חדר הבריחה.

זמן הפעילות – 5 דק'



## מערך סיום שנה סיואר דיאב וגאליה ח'טיב

### ליאת כהן

יוני-יולי

#### רקע

סוף השנה היא תקופה מלאה רגשות וציפיות להתחלה חדשה, חלקם חיוביים וחלקם פחות - פרידה מחברים וממקום שהיינו בו הרבה זמן. סוף השנה היא תקופה מיוחדת וישנה חשיבות גבוהה לדעת איך לנהל אותה באופן נכון כדי שתשאיר זיכרון חיובי אצל החניכים כך שיכלו להתחיל את השנה החדשה בראש נקי, חיובי ועם מוטיבציה גבוהה. באמצעות עיבוד הפרידה, תשומת הלב לפרידה והיכולת לשלוט במהלך הפרידה, זוכה החניך לתיקון של חוויות פרידה לא פתורות, חוויות של נטישה או אובדן. פרידה טובה מבקשת לשזור רצף תפקודי בין סיום וסיכום ובין הכנה לקראת התחלה חדשה. פרידה טובה אינה בהכרח רק פרידה חגיגית ומתפעלת אלא פרידה שמאפשרת לחניך לחוות אותה במלואה ולעבד רגשותיו, תחושותיו וחששותיו. יחד עם זאת, בפרידה חינוכית נסיים תמיד עם עידוד לזהות את הטוב להכיר בטוב ולגייס משאבי אופטימיות ואמונה בכוחות להתמודד עם העתיד לבוא.

#### מטרות על למערך

1. החניכים ישתפו חוויות משותפות ממהלך השנה
2. החניכים יכירו דרכים וכלים להתמודדות עם רגשותיהם המורכבים המתעוררות מתהליך הפרידה
3. החניכים יבטאו את רגשותיהם
4. החניכים יביעו אפתיה ורגישות כלפי רגשות חבריהם

## פעולה מספר 1: סיכום קבוצתי - זיכרונות וחוויות

### **מטרות:**

1. החניכים יעלו זיכרונות וחוויות משותפות ממהלך השנה
2. החניכים יסכמו את השנה באופן חיובי

### **פעילות פתיחה:**

'הקדרים באים' - בוחרים מגרש למשחק ומסמנים בשני צידיו קווים. מאחורי קו אחד עומד "קדר מדומה" ומאחורי הקו השני עומדים כל שאר המשתתפים. הקדר המדומה קורא בקול: "הקדרים באים" ושאר המשתתפים עונים בקול: "לא מפחדים". הקדר רץ לכיוון שאר המשתתפים, כאשר מותר לו לרוץ קדימה ולצדדים בלבד, והם רצים לכיוונו, ועליו לתפוס ע"י נגיעה כמה שיותר משתתפים, בעוד הם מנסים לחמוק מפניו. כל מי שנתפס הופך להיות קדר אמיתי, נעמדים יחד עם הקדר המדומה מעבר לקו וממשיכים את המשחק באותה צורה כשמטרתם לתפוס כמה שיותר משתתפים. (כשהם קבוצה הם יכולים לרוץ לכל כיוון ואף להחזיק ידיים זה לזה). המנצח הוא זה שנשאר אחרון והצליח לא להיתפס והוא זה שיתחיל בסבב הבא של המשחק בתור ה"קדר המדומה".

**זמן הפעילות – 10 דק'**

### **מהלך הפעולה:**

#### פעילות 1:

בינגו כיתתי - על הלוח או בריסטול גדול נכין רשימה של נושאים משותפים, מושגים שלמדנו ו/או אירועים שעברנו יחד כקבוצה במהלך השנה (לדוגמא: טיול פסח בעין גדי, מירוץ הלפיד בחנוכה, פעולה ספציפית, קבלת עניבה/תג/שרוך). לאחר מכן, נחלק לכל חניך טבלה של 9 משבצות (3 על 3). כל חניך יבחר 9 אירועים מהרשימה שהיו לו משמעותיים, ויכתוב כל אחד מהם במשבצת נפרדת. בשלב הבא החניכים יחפשו בני זוג שבחרו באירוע אחד זהה לאירוע שהם בחרו, וישוחחו עימם אודותיו במשך 2 דקות על פי השאלה: מדוע אירוע זה משמעותי עבורי? אחרי שתי דקות, יסמנו V במשבצת המתאימה, ייפרדו ויחפשו בן זוג לשיחה על אירוע זהה אחר. המטרה היא להשלים שיחות על כמה שיותר אירועים ולמלא כמה שיותר משבצות בלוח.

בסוף המשחק, לאחר שהשלימו את הלוחות שלהם, נשוחח על נושאים שהיו משמעותיים ומדוע. ועל נושאים אחרים שפחות נבחרו, ומדוע זה כך  
**זמן הפעילות – 20 דק'**  
**עזרים נדרשים – לוח/בריסטול, טוש, כלי כתיבה, טבלאות**

### פעילות 2:

המדריך יכין מראש מצגת תמונות ממהלך השנה, כל תמונה תשקף/תציג אירוע חוויתי אחר. בכל פעם שתעבור תמונה, נעצור ונבדוק מה החניכים זוכרים מאותו אירוע, מה הרגשות שזה מעורר אצלם והאם האירוע/חוויה שמוצגת בתמונה תרמה להם כקבוצה או באופן אישי במהלך השנה.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

**עזרים נדרשים – מחשב, מקרן, מצגת תמונות**

### פעילות 3:

נחזור לרשימת הרגעים בלתי נשכחים שערכנו בפעילות 1 ונבחר 4-6 אירועים כאלו. נכתוב כל רגע כזה על פתק נפרד ונשים את הפתקים בתיבה או בכובע. נחלק את החניכים לקבוצות קטנות (4-5 בכל קבוצה). כל קבוצה תגריל פתק ותצטרך להמחז את "הרגע הבלתי נשכח" שהגרילה.

מטרת הפעילות היא לייצר רגש וזיכרון חיובי על אף החששות והעצב מהפרידה.

**זמן הפעילות – 20 דק'**

**עזרים נדרשים – פתקים ריקים וכלי כתיבה. כובע/קופסא.**

### פעילות סיכום:

נערוך הצבעה לבחירת הרגע הבלתי נשכח הגדול!  
לאחר מכן, נסכם עם החניכים את חוויותיהם מהשנה.

**זמן הפעילות – 5 דק'**

**עזרים נדרשים – אין**

## פעולה מספר 2: סיכום אישי – הבעה ביצירה

### מטרות

1. החניכים יסכמו את השנה באופן חיובי ויצירתי
2. החניכים יביעו את תחושותיהם האישיות באמצעות יצירה

### פעילות פתיחה:

'נחש מי?' – לכל משתתף מדביקים על המצח מדבקה עם שם של דמות (דמיונית או אמיתית) על החניכים להסתובב בין אחד לשני ולנסות לגלות מי הדמות שמופיעה להם על המצח רק על ידי שאלות. לדוגמא: "האם אני דמות מפורסמת?", "האם אני גיבור על?", "האם אני גבר או אישה?" וכו'.

המנצח הוא הראשון שזיהה את הדמות שלו, אך המשחק ממשיך עד שכולם מגלים.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – מדבקות עם דמויות

### מהלך הפעולה:

#### פעילות 1:

'ידיים צבעוניות' – נפרוס לוח/בריסטול גדול מול החניכים. נציג בפנים צלחות עם צבעי גואש שונים, כאשר כל צבע מסמל רגש אחר. אדום – חשש, כחול – שמחה, צהוב – עצב, ירוק – געגוע, סגול – ציפייה.

כל חניך יצייר ילד על הלוח מהצבעים שמביעים את תחושותיו כלפי הפרידה מהשנה והקבוצה – ניתן להשתמש במספר צבעים לציור.

לאחר מכן, נתבונן יחד על התמונה הקבוצתית שנוצרה ונבחן איזה צבע בולט ביותר, איזה פחות. מה התחושות שמתעוררות בקרב החניכים ואיך ניתן להתמודד איתן.

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – לוח/בריסטול, צבעי גואש שונים + צלחות, מכחולים.

#### פעילות 2:

הבעה בתמונה – כל חניך יתבקש לשלוח דרך הטלפון שלו בקבוצת הווצטאפ הקבוצתית אימוגי המשקף תחושת פרידה מבחינתו (חניך ללא פלאפון יוכל להיעזר בחבר או בפלאפון של המדריך).

לאחר שכולם שלחו, המדריך ישנה את שם הקבוצה ל"בוגרי שכבת ו".

נסתכל יחד על האימוגים שנשלחו ונשוחח עליהם מעט.

זמן הפעילות – 10 דק'

עזרים נדרשים – פלאפון נייד.

### פעילות 3:

סולמות ונחשים – נכין מראש לוח סולמות ונחשים על בריסטול גדול. בכל פעם שמישהו מגיע לסולם הוא צריך לספר על משהו שהוא השתפר בו השנה. כשמגיעים לנחש – משהו שהיה רוצה עדיין לשפר. המטרה היא ליצור שיח על התחושות של החניכים אל מול התהליך האישי שעברו במהלך השנה, מה הם חשו וכיצד משקפים הדברים שעלו במשחק את השנה שחלפה - עליות, מורדות, ציות לחוקים, שבירת חוקים, הצלחות ועוד.

זמן הפעילות – 20 דק'

עזרים נדרשים – לוח משחק

### פעילות סיכום:

נשמיע לחניכים את השיר "כל סוף הוא התחלה"

ונפתח בדיון בעזרת השאלה:

מה ההתחלה החדשה שלך?,

לאן אני ממשיך מכאן?

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – מוסיקה, רמקולים

## **פעולה מספר 3: מוקירים תודה והערכה לחברי הקבוצה**

### **מטרות:**

1. החניכים יביעו הערכה כלפי חבריהם לקבוצה
2. החניכים יקבלו תמיכה והערכה מחבריהם לקבוצה

### **פעילות פתיחה:**

משחק חופשי לבחירת החניכים

זמן הפעילות – 10 דק'

## מהלך הפעולה:

### פעילות 1:

העברת מתנה דמיונית מאחד לשני – מוחשי או רגש . מותאם לזה שיושב מימינו – במעגל (על סמך ההכרות שלו אתו)  
למשל : אני נותן "הצלחה" לאופיר או אני נותן נעלי כדורגל לדביר שהחופש הוא נוסע למחנה אימונים כדורגל וכן הלאה...

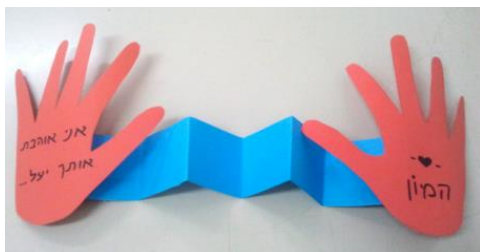
זמן הפעילות – 15 דק'

### פעילות 2:

כל ילד משרטט את כף ידו פעמיים וגוזר. על אחת מהידיים כותב: "אוהבים אותך" (השם שלו) ועל השניה: "המון" (מומלץ לקשט!) ורצועת בריסטול.  
את רצועת הבריסטול נקפל בצורת אקורדיון ונדביק לכל קצה כף יד אחת שהכתוב כלפי חוץ. כעת, נעביר את הידיים בין חברי הקבוצה וכל אחד יכתוב על אחד מקיפולי הבריסטול שנוצרו תכונה שהוא אוהב בחניך או ברכה.  
בסיום הפעילות, כל משתתף יקבל בסוף את הידיים שלו וישמח לקרוא את מה שכתבו עליו חבריו.

זמן הפעילות – 30 דק'

עזרים נדרשים – בריסטולים צבעונים, רצועות בריסטול, מספריים, דבק, כלי כתיבה, מדבקות.



### פעילות סיכום:

כל תלמיד יענה בזמנו על שאלון רפלקציה אישיות. הסתכלות על "המסע שלי השנה".

זמן הפעילות – 5 דק'

עזרים נדרשים – קוד QR מצורף



## פעולה מספר 4: מזכרות וצידה לדרך

### **מטרות:**

1. חיזוק ההיכרות בין החניכים.
2. החניכים ישתפו פעולה למען מטרה משותפת

### **פעילות פתיחה:**

תיפ-סו-ני - הקבוצה מתחלקת לשתי קבוצות העומדות זו מול זו וביניהן מסומן קו גבול . קבוצה א' מושיטה את ידיה קדימה ונציג מקבוצה ב' ניגש אליהם מכה על ידו של אחד המשתתפים ואומר "תפ", לאחר במכן ניגש למשתתף אחר, מכה על ידו ואומר "סו" ולבסוף מכה בפעם השלישית והאחרונה על ידו של משתתף נוסף ואומר "ני". בשלב זה הוא בורח והמשתתף שהכו על ידו אחרון צריך לתפוס אותו לפני שהוא עובר את קו הגבול לקבוצתו. אם המשתתף מקבוצה א' הצליח לעבור את קו הגבול מבלי להתפס, המשתתף מקבוצה ב' הופך להיות שבוי שלו. אם המשתתף מקבוצה ב' הצליח לתפוס את המשתתף מקבוצה א' לפני שעבר את קו הגבול, המשתתף מקבוצה א' הופך להיות שבוי שלו. מחליפים בין הקבוצות - נציג מקבוצה ב' ניגש לקבוצה א', מכה על הידיים באותה דרך - ובורח. מטרת כל קבוצה היא לתפוס כמה שיותר שבויים מהקבוצה השניה וזו שיש לה הכי הרבה שבויים בסוף המשחק היא המנצחת.

**זמן הפעילות – 10 דק'**

### **מהלך הפעולה:**

#### פעילות 1:

יצירת ברכת הדרך שתיתן לנו כוחות, עצות, ברכות, בקשות.  
כל חניך יכתוב על גבי פתק איחולים לעצמו מבלי לציין את שמו על גבי הפתק.  
בסיום, כל הפתקים יוכנסו לכובע.  
כל אחד בתורו יוציא פתק מהכובע, יקריא בקול את הכתוב ו**יקדיש אותו לאחד מחברי**

#### **הקבוצה.**

**זמן הפעילות – 15 דק'**

**עזרים נדרשים – פתקים, כובע**

#### פעילות 2:

כותבים רשימת תכונות וחזקות כצידה לדרך ומכניסים לתיק/קופסא.

מאגר מילים מעצימות וחיוניות: שמחה, בריאות, הצלחה, רוגע, קשב, שקט, אהבה, אמונה, אמן בעצמי, כוח רצון, התגברות, חלום, הגשמה, חברות, קבלה, אופטימיות, תקווה, יצירתיות, שפע, שלוה, הכלה, נתינה, גמישות, תודה, חברות, תקווה, אומץ, תעוזה, נשימה, איזון, השלמה, אור, שמירה, יחד, הגנה, ביטחון

נחלק לכל חניך פס בריסטול עם חור בקצה, כל חניך יבחר מתוך הרשימה מה הוא היה רוצה לקחת אתו כצידה לדרך.

את פס הבריסטול כל חניך יקשט כרצונו ולאחר מכן נעשה למיניציה כך שישאר לחניכים מזכרת שיוכלו להכניס למחזיק מפתחות או סימנייה ביומן שתזכיר להם את התכונות והחזקות שמלווים אותם במהלך הדרך.

### זמן הפעילות – 20 דק'

**עזרים נדרשים –** בריסטולים, טושים, מספריים, חומרי יצירה, דפי למיניציה, מכונת למיניציה.

### פעילות 3:

הכנת מסגרת לתמונה – כל חניך יקבל מסגרת מקרטון קשיח. על כל חניך לקשט כרצונו את המסגרת כך שתביע את תחושותיו בצורה הטובה ביותר. בסיום, המדריך יאסוף את כל המסגרות.

לאחר מכן, נעשה תמונה קבוצתית והמדריך יפתח את התמונה וישים לכל חניך במסגרת שלו ויחלק בפעולת הפרידה מהחניכים.

### זמן הפעילות – 15 דק'

**עזרים נדרשים –** מסגרות קרטון, צבעים, מדבקות, מספריים, דבק.

### פעילות סיכום:

**דמיון מודרך :** לקראת סיום נדמיין את הרגע הזה שלפני היציאה למסע החדש, המעבר לחטיבה, כשאורזים את התרמיל ויכולים להחליט איזו צידה לדרך אנחנו לוקחים אתנו ואיזה לא, כדי שלא יכביד עלינו בחטיבה, בכיתה ז', ובכלל במסע ההתבגרות שלנו.

**לדוגמא:** אני לוקחת איתי צדף- כדי להיזכר שהעולם גדול וככה לא להיבהל מדברים קטנים שקורים לי.

### זמן הפעילות – 10 דק'



