



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי

ל' שבט תשף

יום שלישי 25 פברואר 2020

לכבוד:

גב' עפרה טנדלר, מנהלת בית הספר חטיבת דגן קריית חיים

שלום רב,

הנדון : נוהל חזרה לשגרת לימודים – בהתאם לבידוד ביתי עקב חשיפה לנגיף הקורונה

בשבוע האחרון תלמידי בית הספר ואנשי צוות מחטיבת דגן בקריית חיים, נכנסו לבידוד ביתי בהנחיית משרד הבריאות. ההנחיה התקבלה על רקע חשיפתם למשלחת תיירים מדרום קוריאה, בתאריך ה- 12.2.2020 באזור מצדה. מדיווחים רשמיים עלה, כי 15 תיירים מהמשלחת הדרום קוריאנית נשאו את נגיף הקורונה. לנוכח זאת, התקבלו ההנחיות הבאות:

1. על התלמידים ואנשי הצוות היה להיות בבידוד בית עד להשלמת 14 יום ממועד החשיפה 12.2.2020 לא לצאת למרחב הציבורי ולא לשהות במקומות ציבוריים ובכלל זה מוסדות חינוך.
2. תלמידים ואנשי צוות אשר השלימו את יתרת 14 יום הבידוד הביתי ללא תסמינים יכולים לשוב למוסד החינוכי **ללא צורך באישור רפואי**.
3. **תלמידים ואנשי צוות מחטיבת דגן – קריית חיים יכולים לשוב לשגרה ביום חמישי, ב' באדר תשף 27.2.2020**
4. אין צורך לפנות לרופא המשפחה לקבלת אישור מחלה בגין ההיעדרות או חזרה למוסד החינוכי.
5. חשוב לשמור על היגיינה - מומלץ לשטוף ידיים עם סבון ומים, כיסוי הפה והאף בעת שיעול/עיטוש, להישאר בבית אם לא מרגישים טוב.

פעולות חשובות בחזרה לשגרה

1. **שיח בחדר מורים**: מומלץ לקיים שיח מקדים עם המורים לקראת החזרה של התלמידים לבית הספר, במטרה לעבד את החוויה של הצוות החינוכי, ובמטרה ללוות ולתמוך במורים.
 2. **מפגש כיתתי הכולל**:
- ✓ **בדיקת נוכחות**: חשוב להקפיד ולברר מי מהתלמידים לא הגיע למוסד החינוכי ולברר סיבת ההיעדרות. במקרים בהם תלמידים נמנעו מלבוא עקב חשש, יש לעודד אותם ואת הוריהם להגיע ולעבד את החוויה יחד עם כולם.
 - ✓ **מתן מידע**: כדאי להקדיש זמן ולהסביר על שלבי החזרה לשגרה במילים פשוטות וברורות.
 - ✓ **מתן אפשרות לשיתוף**: חשוב לאפשר לתלמידים לשתף בחוויה שעברו. בהמשך המסמך ישנה הצעה לשיח בכיתה.

- ✓ **תשומת לב לתלמידים חרדים במיוחד:** ילדים שונים (וגם מבוגרים) מגיבים בצורה שונה במצבי לחץ. חשוב שאנשי החינוך ישדרו אמון ביכולת החזרה של התלמידים לשגרה ויהיו ערניים לתלמידים הזקוקים להתאחות מיוחדת.
- ✓ **שמירה על השגרה:** השגרה מחזקת את הרציפות, תחושת הביטחון והמוגנות, ולכן לאחר שיח בשעה הראשונה, מומלץ לחזור לשגרת לימודים.
- ✓ **ידוע ושיתוף הורים:** שיתוף הורים בכל מה שנעשה בבית הספר בהקשר לנושא.

הצעה לשיחה בכיתה

הקדמה

עם החזרה לשגרה, נקדיש את השעה הראשונה לשיחה בכיתה על חוויות ומחשבות שתלמידים חוו בבידוד הביתי. השיתוף בקבוצת השווים יכול לסייע לחזרה לשגרה וסיוע בתחושת הביטחון, המוגנות והשייכות.

מטרות השיחה

1. עיבוד אישי של החוויה
2. חיזוק הלכידות החברתית ותחושת השייכות והביטחון.
3. הזדמנות לשותף בחוויות, מחשבות, שאלות ולאפשר עיבוד קבוצתי תומך.
4. העברת מסרים בוני חוסן וחיזוק תחושות של שליטה ומוגנות (בהמשך מובאים מסרים לדוגמא).
5. תכנון דרכי התמודדות והכוונה לפעילות יעילה ותורמת.

מהלך השיעור

פתיחה: מומלץ כי המורה תפתח בדברי פתיחה – למשל: "לאחר מספר ימים של בידוד ביתי עקב החשש להדבקה בנגיף הקורונה, אנחנו חוזרים לשגרה. אני שמחה לראות אתכם. אנחנו מתמודדים עם מצב חדש לחלוטין שמעולם לא התנסינו בו. ברור שלכל אחד מאתנו חוויה אישית משלו. אנחנו נקדיש את השעה הזו לשאול מה שלומנו, מה נשמע אצל כל אחד ואחת ונשתף בחוויות ותובנות".

עבודה אישית

היזכרו בימים שהייתם בבידוד **ובחרו** דוגמא אחת שמייצגת לדעתכם הכי טוב את החוויה שעברתם. אפשר שתבחרו פוסט, סרטון, שיחה, שיר או כל דבר אחר שמייצג הכי טוב את החוויה.

חשבו כיצד תציגו זאת בכיתה (סלוגן, פוסטר, חפץ, שיר, ציור...) בדרך שתהיה ייחודית לחוויה שחוויתם

תכננו כיצד ניתן יהיה להציב זאת **בתערוכה של הכיתה** שתתאר את החוויות בבידוד הביתי. השיתוף במליאה יעשה תוך כדי הצבת המיצג האישי בתערוכה הכיתתית.

לרשותכם צבעים שונים, בריסטולים, דפי 4A ריקים, דבקים, פלסטלינה, קישוטים שונים...

דוגמאות למסרים:

1. הילדים שהיו בבידוד אינם חולים. הבידוד נעשה כפעולת מניעה.
2. למרות שמדובר במצב לא מוכר הכרוך באי וודאות, חשוב להדגיש שמשרד הבריאות עושה פעולות רבות ומגוונות כדי לשמור על בריאות הציבור, ויש היערכות מקיפה כדי לתת מענה לכל בעיה שעלולה להתעורר.
3. כשנמצאים במצב לחץ יש נטייה לראות את המציאות באופן חד- ממדי ובלתי משתנה. חשוב לזכור שמצבים בחיים משתנים ומתחלפים.
4. בעקבות משבר או מצב לחץ כדאי לומר: "חווינו אירוע לא קל, אך ביחד נמצא את הכוחות שיש בנו כדי להתמודד ולהתגבר".
5. מצב לחץ עלול לעורר חשיבה נוקשה, מכלילה ו"מתבצרת". מומלץ לעצור ולבחון דברים מנקודות מבט שונות.
6. אי וודאות עלולה לגרום לחרדה ובלבול ולעיתים היא בלתי נמנעת, אך זהו מצב זמני!
7. לכולנו יש ערוצי התמודדות שונים, חשוב שזוהה אותם בתוכנו ונחזק את יכולתנו לבחור במתאים ביותר ("גשר מאחד").
8. הומור, שמחה וראיית הטוב, מדגישים את ההיבטים הטובים והנעימים ומקלים על התמודדות במצבי משבר ולחץ.
9. הקשבה לחברוה במצוקה והתעניינות בשלומו הן בעלות כוח ריפוי ארוך טווח.
10. התמודדות טובה מבוססת על תפיסת המשבר באופן מאוזן ונכון (פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה לפתרון ואמונה בעצמי)
11. פנייה לעזרה היא עדות לכוח נפשי של הפונה ולא לחולשה שלו!
12. ישנם מקורות סיוע רבים שחשוב לפנות אליהם, ההורים, חברים, צוות ביה"ס ומוקדים מקצועיים המובאים להלן.

בכל שלב ניתן לפנות למוקדי תמיכה מקצועיים:

קו פתוח – קו חם טלפוני 1-800-250025 073-393111

מוקד משרד הבריאות 5400 * מד"א 101

מוקד עובדי הוראה מענה לעובדי המשרד 6552 *

מאחלים לכולם, חזרה לשגרה ובעיקר המון בריאות

הנהלת השירות הפסיכולוגי ייעוצי | הפיקוח על הבריאות

מינהל פדגוגי

משרד החינוך

העתק :

מר שמואל אבואב, מנכ"ל משרד החינוך

ד"ר שוש נחום, סמנכ"לית בכירה ומנהלת המינהל הפדגוגי

מר אריה מור, סמנכ"ל ומנהל אגף בכיר חירום, ביטחון ובטיחות

ד"ר סער הראל, מנהל מחוז חיפה

גב' אינה זלצמן, סגנית בכירה למנהלת המינהל הפדגוגי

גב' מיכל צדוקי, מנהלת אגף בכיר דוברות

גב' עינב לוק, מנהלת אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

מר שאלתיאל רם, מנהל אגף היערכות לשעת חירום

גב' יוכי סימן טוב, מפקחת מצבי לחץ ומשבר

גב' אפרת לאופר, מנהלת תחום קידום בריאות במוסדות חינוך

איך תקטינו את הסיכוי להידבקות בנגיף קורונה?



1. שטיפת ידיים - מומלץ לשטוף ידיים עם סבון ומים לעתים קרובות. לפני ואחרי האוכל וטיפול במזון, לאחר יציאה מהשירותים, לאחר מגע עם הפרשות, לאחר שיעול ועיטוש ולאחר מגע עם טישו משומש.

3. בהיעדר טישו עדיף להתעטש למרפק ולא לכף היד, כך יקטן הסיכוי להדביק אחרים כאשר נוגעים בחפצים משותפים



2. כיסוי הפה והאף בעת שיעול ועיטוש - רצוי שכיסוי הפה והאף לא ייעשה בעזרת כף היד, אלא באמצעות שימוש בטישו ולזרוק לפח



5. מומלץ שלא לנסוע בתחבורה ציבורית כאשר חולים או חשים ברע



4. הישארות בבית אם לא חשים בטוב - מומלץ לא לצאת מהבית אם מרגישים התחלה של מחלה, ולא לשלוח ילדים חולים למסגרות היומיות