

רחוק זה הקרוב החזק

פעילויות כישורי חיים כיתתיות ללמידה מרחוק על יסודי

- הצעות לפעילויות עם תלמידים באמצעות למידה מרחוק¹
- מומלץ לפרסם יום קודם את שעת הפעילות שצפויה מחר ואת אופייה כדי שהתלמידים יוכלו להיערך בהתאם.
- יש להקפיד ולוודא שאף תלמיד לא נשאר מחוץ למעגל ההשתתפות
- מטרות הפעילויות –
 - לאפשר קירבה רגשית
 - לזמן מקום לשיתוף בחוויות
 - לאפשר חוויית יחד
 - לאפשר חוויית הזדהות

מערכת החינוך כולה מושבתת כמהלך מניעה עקב התפשטות נגיף הקורונה. בתי הספר והגנים אומנם סגורים אך המטרות החינוכיות שלנו לא השתנו רק הדרכים שבהן נשתמש כדי להשיג מטרות אלה, יהיו שונות, בעיקר טכנולוגיות ווירטואליות.

על מנת לשמור על שגרה, יש לשמר את המטרות ההתפתחותיות הקבועות של תלמידנו:

1. למידה שיטתית ומעמיקה של מקצועות לימוד
2. שימת דגש על קשר עם כל תלמיד כפרט ועם כלל התלמידים ככיתה, שכבה וכלל בית הספר.
3. הקדשת זמן לחיזוק החוסן הנפשי והרחבת יכולת ההתמודדות האישית במצבי לחץ ומשבר.
4. קיום שיעורי חינוך שיעסקו בנושאים מרכזיים כגון: אקטואליים, חברתיים, רגשיים, לימודיים וכד'.

משרד החינוך נערך לקיים למידה מרחוק עבור התלמידים כל עוד המערכת מושבתת. הלמידה תיעשה על פי גילאים ובמקצועות שונים.

בקובץ זה יובאו שש הצעות קצרות בהתאם למטרה 3: פעילויות שעוסקות בחיזוק החוסן הנפשי וחיזוק יכולות ההתמודדות במגוון מצבים. הפעילויות כולן מתבססות על הפלטפורמה של הלמידה מרחוק.

הפעילויות בקובץ הן:

1. **פניה החדשים של הכיתה שלנו** – התאקלמות בכיתה הווירטואלית והצבת תשתית לשגרה חדשה.

¹ מיועד לשיעורים כיתתיים וסינכרוניים בפלטפורמה וירטואלית – ZOOM למשל.

2. **Fact or fake - חדשות היום** - תרגול ואימון בהבחנה בין עובדות לשמועות וצריכה נבונה של מידע.
3. **פ.פ.א.א² - איך להבין את מה שקורה?** – הקניית משמעות מורכבת למציאות ומסרים בוני חוסן.
4. **מי אני ומה אני רוצה עוד שתדעו עליי (טריוויה)** - קשר, העמקת ההיכרות וחיזוק האווירה הכיתתית.
5. **”העולם מצחיק אז צוחקים”** – הומור, קלילות ומשחקיות לחיזוק מצב הרוח וכוחות ההתמודדות.
6. **”יומן הקורונה שלי”** – תיעוד מגוון ויצירתי במכוונות למסיבת סיום הקורונה.

פעילות מספר 1 - פניה החדשים של הכיתה שלנו

הקדמה

השהייה של כל תלמיד בביתו, שלא מבחירה גם אם אין זה בידוד רשמי, עלולה ליצור לעיתים תחושת של פירוק חברתי ובדידות. מתן מקום לביטוי אישי של כל אחד ואחת וחיבור בין כלל התלמידים בכיתה, יסייעו הן בחיזוק הלכידות החברתית והן בשמירה על רציפות והצבת תשתית לשגרה הווירטואלית שהיא גם חדשה וגם מוכרת בזמנית.

מטרות הפעילות

1. עיבוד אישי של חווית השהייה וההשבתה עקב נגיף הקורונה.
2. הזדמנות לשתף בחוויות, מחשבות, שאלות ולאפשר עיבוד קבוצתי תומך.
3. חיזוק הלכידות החברתית בין תלמידי הכיתה וביסוס תחושות השייכות והביטחון.
4. העברת מסרים בוני חוסן וחיזוק תחושות של שליטה ומוגנות (בהמשך מובאים מסרים לדוגמא).

מהלך הפעילות

פתיחה: מאוד משמח לראות אתכם היום. כולנו מתמודדים עם המצב החדש של השבתת הלימודים עקב התפשטות נגיף הקורונה ועם מצב התקשורת החדשה שלנו שבה הלמידה והשיח יהיו בעיקר וירטואליים. בשעה הקרובה נשאל מה שלומנו, כיחידים וככיתה ונחוה את הכיתה בצורתה הנוכחית.”

עכשיו כשכולנו נמצאים בבית, הכיתה שלנו שינתה את צורתה החיצונית - קולאז' של תמונות הפנים שלנו על מסך אחד במקום ישיבה בחדר אחד עם שולחנות וכיסאות. לפיכך חשוב שנתחיל בכך שנכיר את "פניה החדשים" של הכיתה ונראה היכן כל אחד ואחת מאיתנו ממוקמים. בדרך זו נציב לכיתה שלנו מסגרת חדשה שתהווה בסיס לשגרה הווירטואלית שנבנה ביחד.

הנחיה ראשונה

כל אחד מתבקש עכשיו לבחור פינה בחדר או תמונה או חפץ או כל דבר אחר שמייצג מבחינתו את המקום שממנו הוא מדבר איתנו ואת התחושה האישית שיש לו בהקשר זה. תכננו את הדרך שבה תציגו זאת בפני כולם כך שהיחודיות של החוויה האישית שלכם תעבור. הכוונה היא שבדרך זו זה נקבל את הרושם הכללי של האווירה החדשה בכיתה הווירטואלית שלנו.

שאלות לדיון

- ✓ האם למדתם על עצמכם משהו חדש?
- ✓ האם למדתם משהו חדש על מישהו בכיתה?
- ✓ אלו דברים משותפים עלו בחוויות שונות ששמענו?
- ✓ מה לדעתכם מאפיין את הכיתה שלנו, כפי שהכרנו אותה מהמפגש הזה?
- ✓ אלו חוויות חדשות בלטו בשיתופים?

² כלי התמודדות לפרשנות מאוזנת של המציאות: פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה ואמונה.

אם היינו צריכים לתת שם חדש לכיתה הווירטואלית שלנו, מה הוא היה?

פעילות מספר 2 - Fact or fake – חדשות היום

הקדמה

החשיבות שבהיצמדות לעובדות בכלל ובתקופה של אי וודאות בפרט היא מסר מרכזי שיש להדגיש. במצבים בלתי מוכרים מתחזק הצורך לקבל מידע מפורט ומדויק אך צפייה מוגזמת במידע, המועבר בכלי המדיה השונים או ברשתות החברתיות, עלולה לעיתים דווקא להעלות חרדות ולחזק את הסכנה שבהפצת מידע לא מבוקר, העלול להזין רצף שמועות מזיק. לפיכך, אבחנה בין שמועות לעובדות והבנת ההבדל בין מקור מידע אמין למקור מידע שקרי חשובה ביותר.

מטרות הפעילות

1. אימון ותרגול בהבחנה בין עובדות ושמועות.
2. העלאת מודעות לגבי הסכנה שבהפצת שמועות לא מבוססות ממקורות לא אמינים.
3. יצירת "דסק חדשות כיתתי" שייתן הזדמנות לצריכה נבונה ומאוזנת של מידע אקטואלי.

הכנה לקראת הפעילות

כל אחד מתבקש להכין לקראת המפגש הווירטואלי שתי ידיעות חדשותיות: אחת עם עובדות נכונות ואחת שקרית. ניסוח הידיעות צריך להיות קצר ותמציתי ולכלול גם את מקור המידע, כותב הידיעה והתאריך.

מהלך הפעילות

כל אחד מקריא את שתי הידיעות שהכין ותלמידי הכיתה מנסים לנחש מה אמיתי ומה שקרי. אחרי כל ניחוש מנסחים את הקריטריונים שסייעו לעשות את האבחנה בין עובדות אמיתיות לידיעה שקרית. ארבע שאלות מרכזיות שסייעו בהבחנה בין עובדות ושמועות לא מבוססות:

1. מהו מקור המידע? האם הוא מוכר, אמין, רשמי?
2. האם המידע ניתן להצלבה, היינו- מופיע במקורות מידע מהימנים אחרים?
3. האם כותב המידע מוכר, ידוע ואמין?
4. מי העביר את המידע?

סיכום: הקריטריונים שיאספו, ירוכזו על מסך שיתופי או באמצעות קיר טכנולוגי - padlet

פעילות מספר 3 - פ.פ.א.א – איך להבין את מה שקורה?

הקדמה

ידוע הדבר שהאופנים שבהם אנו מסבירים לעצמנו את המציאות מכתיבים את דרכי התגובה וההתמודדות שלנו עם מה שקורה. כלי הפרשנות פ.פ.א.א מתייחס לארבעה אופנים של פרשנות למציאות:

- א. **פרופורציה** – זוהי תקופה מעוררת חששות ובלתי מוכרת אך התמודדנו בעבר עם קשיים שונים ויש לנו מספיק כוחות ומשאבי נפש להתגבר גם על הקשיים הנוכחיים.
- ב. **פרספקטיבה** – עכשיו כשאנחנו בעין הסערה הכול נראה קשה, אבל מצבים הם זמניים ומשתנים ובמרחק זמן מהיום נוכל לראות את המצב באור פחות מפחיד ומאיים.
- ג. **אלטרנטיבה** – מצב מפחיד עלול להוביל אותנו לחשיבה נוקשה ודיכוטומית לפיה אין פתרון למצב הקיים. חשוב לזכור שלכל בעיה יש יותר מפתרון אחד ולכן כדאי לחשוב על מצבים קשים שעימם הייתה

בעבר התמודדות מוצלחת ואז לראות "מה עבד" ומה אפשר את התוצאה המוצלחת. מה שעזר בעבר עשוי לסייע גם בהווה ובעתיד. ניתן גם לשתף עוד אנשים בחוויה וביחד לחשוב על פתרונות נוספים.

ד. **אמונה ותקווה** – אמונה ותקווה לטוב בכלל ואמונה בעצמי וביכולתי להתמודד נותנת כוח ומחזקת ביטחון ותחושת מסוגלות.

מטרות הפעילות

1. הבנה שאי אפשר להחליט מה יתרחש במציאות אך אפשר להחליט כיצד מגיבים ואיך מתנהגים בעקבות ההתרחשויות.
2. תרגול הכלי פ.פ.א.א.
3. חיזוק התקווה וה"ביחד" החברתי בכיתה.

מהלך הפעילות

מבקשים מהתלמידים לרשום לעצמם אירוע מהתקופה האחרונה שהיה מאתגר עבורם או מעורר דאגה. מקריאים אירועים שונים ובכל אירוע מבקשים מהתלמידים לפרש אותו בכל ארבעת האופנים – פ.פ.א.א. מומלץ להכין מספר אירועים מראש שחשוב למנחה להעלותם כגון:

- אמא שלי חלתה בקורונה.
- אני צריך להיות בבידוד בתוך הבית והמשפחה שלי לא.
- קשה לי ללמוד בלמידה מרחוק כשאני לבד מול המסך.
- ועוד?

עיבוד ודיון

בשיח זה חשוב להעביר מסרים בוני חוסן שיאפשרו לראות סיטואציות שונות באופן מורכב ורב פנים.

מסרים בוני חוסן לדוגמא:

1. 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.
2. אי וודאות עלולה לגרום לחרדה ובלבול ולעיתים היא בלתי נמנעת, אך זהו מצב זמני!
3. התפשטות נגיף הקורונה היא מצב נתון וההשבתה היא פעולת מניעה מרכזית. זה אומנם מקשה ולא נעים אך ניתן גם למצוא יתרונות במצב זה ולחפש דרכים להפיק ממנו רווחים ייחודיים.
4. כשנמצאים במצב לחץ יש נטייה לראות את המציאות באופן חד- ממדי ובלתי משתנה. חשוב לזכור שמצבים בחיים משתנים ומתחלפים.
5. בעקבות משבר או מצב לחץ כדאי לומר: "חווינו אירוע לא קל, אך ביחד נמצא את הכוחות שיש בנו כדי להתמודד ולהתגבר".
6. מצב לחץ עלול לעורר חשיבה נוקשה, מכלילה ו"מתבצרת". מומלץ לעצור ולבחון דברים מנקודות מבט שונות.
7. לכולנו יש ערוצי התמודדות שונים, חשוב שנוזהה אותם בתוכנו ונחזק את יכולתנו לבחור במתאים ביותר ("גשר מאחד").
8. הומור, שמחה וראיית הטוב, מדגישים את ההיבטים הטובים ומקלים על התמודדות במצבי משבר ולחץ.
9. הקשבה לחברה במצוקה והתעניינות בשלומה הן בעלות כוח ריפוי ארוך טווח לשני הצדדים.
10. התמודדות טובה מבוססת על תפיסת המשבר באופן מאוזן ונכון (פרופורציה, פרספקטיבה, אלטרנטיבה לפתרון ואמונה בעצמי ובכלל).
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 מחוץ לביה"ס כגון: השפ"ח הרשותי, תחנה לבריאות הנפש וברשת: ער"ן, סה"ר, yelem ...

פעילות מספר 4 - מי אני ומה אתם לא יודעים עלי

הקדמה

גם אם תלמידי הכיתה מכירים זה את זה מספר שנים, תמיד ישנם בכל אחד צדדים פחות מוכרים שהם היו רוצים שידעו עליהם. יצירת קשר בין תלמידים, שלא בהכרח היו בקשר בעבר ושיחה אישית ביניהם, יכולה לפתוח ערוצי תקשורת חדשים ומפתיעים. חיזוק הקשרים הבין אישיים מחזקים הן את הפרטים והן את הכיתה כקבוצה.

מטרות הפעילות

1. יזום קשר אישי בין תלמידים ויצירת שיח לצורך היכרות מעמיקה יותר- באמצעות שיחה טלפונית..
2. היכרות אישית וכיתתית לחיזוק הלכידות החברתית באמצעות בניית משחק טריוויה כיתתי.

מהלך הפעילות

חלק א'

כותבים את שמות כל ילדי הכיתה על פתקים נפרדים. במפגש הווירטואלי מגרילים את השמות בין כל תלמידי הכיתה (המנחה עושה זאת עבור התלמידים). המשימה היא לערוך שיחה טלפונית עם התלמיד ש"הגרלתי".
לצורך השיחה נציע מספר שאלות שמומלץ לשוחח עליהן:

- ✓ מה שלומך? איך אתה מסתדר בתקופה הזו?
- ✓ מה אתה הכי אוהב לעשות בתקופה הזו בבית?
- ✓ מה הכי בא לך שיקרה?
- ✓ אם היו לך שלוש משאלות, מה הן היו?
- ✓ מה הדבר הכי מגניב שאתה עושה בתקופה הזו?
- ✓ איזו שאלת טריוויה אתה רוצה שנכתוב עליך בחידון הכיתתי? ננסח אותה ביחד

אפשר להוסיף עוד שאלות ולנהל שיחה חופשית.
בסוף השיחה לשאול את השאלה האחרונה ולנסח ביחד את שאלת הטריוויה לחידון הכיתתי.

חלק ב'

3. באמצעות הכלי הטכנולוגי `flippity qwiz show` (הנחיות ניתן למצוא במרחבי הרשת) מייצרים משחק טריוויה כיתתי. כל תלמיד מעביר את השאלה שניסח עם התלמיד שעימו היה בקשר טלפונית למנחה והיא מכניסה את שאלות הטריוויה למשחק המשותף

חלק ג'

פעילות מספר 5 - "העולם מצחיק אז צוחקים"

הקדמה

הומור וקלילות הן דרך נפלאה להתמודד במצבי מתח ומשבר. דווקא בימים של חרדה ולחץ נראה שהיצירתיות בהקשר זה שופעת והרשתות החברתיות מוצפות בבדיחות, סרטונים, סיפורים ומשפטים שמעלים חיוך וצחוק. כדאי לעצור, לאסוף, לשתף ולצחוק מכל הלב.

מטרות הפעילות

- ✓ לצחוק
- ✓ לצחוק
- ✓ לצחוק

מהלך הפעילות

לקראת המפגש הבא שלנו בחרו בדיחה או סרטון או משפט או כל מסר שהצחיק אתכם ושתפו את הכיתה.

פעילות מספר 6 - "יומן הקורונה שלי"

הקדמה

תיעוד החוויות האישיות לאורך תקופת ההשבתה יכולה לסייע לעבור את התקופה בצורה טובה יותר. התוצר הסופי ישמש בתום התקופה למסיבת סיום הקורונה שהכיתה תוכל לקיים עם ההורים. הצבת מטרה ומשימה לטווח הארוך, תכנון תהליך התיעוד והפקת תוצר סופי שיוצג לפני כולם מחזקים את התקווה ונותנים כוחות להתמודד.

מטרות

1. התבוננות פנימית ומפגש עם החוויות האישיות בתקופת ההשבתה.
2. תיעוד החוויות האישיות בדרכים יצירתיות.
3. בחירת חוויה מתועדת אחת שתהווה חלק מתיעוד כיתתי משותף.
4. תכנון תערוכה כיתתית למסיבת הסיום של הקורונה.

מהלך הפעילות

- א. בכל יום יש לבחור חוויה משמעותית אחת שמייצגת את אותו יום ולתת לה ביטוי בדרך יצירתית כגון: פוסטר, סלוגן, שיר, סרטון, ציור, פיסול, כתיבה...
- ב. בתום תקופת ההשבתה יתקבל "יומן קורונה אישי" שממנו יש לבחור חוויה את שתוצג בתערוכה כיתתית.
- ג. הכיתה תתכנן את מסיבת סיום הקורונה שתכלול הצגת התיעוד האישי של כל תלמיד ותכנים נוספים שעליהם תחליט הכיתה.