

ניצנים

תוכנית הוראה לאומית
משרד החינוך



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר חינוך יסודי
תוכנית הצהרונים
הלאומית

חכמים ברשת

תוכנית העשרה חינוכית

לבטיחות והתנהלות נבונה בסביבה הדיגיטלית

לכיתות א' – ב'

נעים מאד
אני אופק
הינשוף

ארבעה כללי זהב

4



פונים לעזרה
כשמשהו מבלבל

או לא נעים

3



שומרים
על פרטיות
ועל כבוד

2



חושבים
בודקים אם
זה נכון ומתאים

1



עוצרים
לא לוחצים מיד

הקדמה

תוכנית ההעשרה שלפניכם מיועדת להפעלה במסגרת צהרונת ניצנים בכיתות א' – ב'.
התוכנית כוללת מערכי פעילויות יומיים .
כל מערך כולל פעילות לפתיחת היום, פעילות העשרה חינוכית ופעילות לסיום היום.
בתוכנית משולבים: סיפורים, משחקים, פרויקטים אמנותיים ודיונים קבוצתיים
כדי לחזק את הנושא, תוך קידום יצירתיות ופיתוח מיומנויות חברתיות.
הפעילויות יתמקדו במתן ביטוי אישי ובחירה לתלמידים.
התלמידים שותפים, פעילים, מעורבים ומשפיעים .
הנושא המרכזי של תוכנית זו הוא:

"חכמים ברשת"

הסביבה הדיגיטלית היא חלק בלתי נפרד מחייהם של תלמידים כבר מגיל צעיר.
תלמידים רואים מבוגרים משתמשים בטלפונים, משתתפים בשיחות וידאו, צופים בתצלומים,
מאזינים לשירים, משחקים ולעיתים אף מצטלמים או מוקלטים .

אף שתלמידי הכיתות הנמוכות עדיין אינם אמורים להתנהל באופן עצמאי ברשת אינטרנט,
חשוב להתחיל להקנות להם הרגלים בסיסיים של זהירות, פרטיות, כבוד, ויסוד ובקשת עזרה.
התוכנית "חכמים ברשת" אינה תוכנית ללימוד שימוש בטלפונים ניידים או במחשב.
מטרתה היא להעניק לתלמידים כלים לחיים בעולם שבו מסכים, מצלמות ותכנים דיגיטליים
נמצאים סביבם ובשימושם.

לעיונכם - חשיפת ילדים בגיל הרך למסכים מסמך המלצות לצוותי חינוך בגיל הרך

במהלך התוכנית התלמידים יכירו כללים והרגלים להתנהלות בטוחה ומכבדת בסביבה
הדיגיטלית. הם יתרגלו לעצור לפני שנוגעים או לוחצים, לשאול מבוגר, לבקש רשות לפני צילום,
לשמור על מידע אישי, להשתמש במילים נעימות, לזהות תחושה לא נוחה ולפנות לעזרה.

הלמידה תיעשה באמצעות משחק, תנועה, סיפורים מקוריים, המחזה, יצירה, שיח רגשי,
משימות קבוצתיות ופעילויות חקר פשוטות. התוכנית אינה מחייבת שהתלמידים ישתמשו בטלפון
נייד, במחשב או באינטרנט במהלך התוכנית. אפשר להעביר את כל הפעילויות באמצעות תמונות,
קרטיסיות וחפצים מוחשיים.

עקרונות להפעלת התוכנית:

אין צורך לחשוף את התלמידים למסכים כדי ללמד בטיחות דיגיטלית. אין להפחיד את התלמידים או לתאר בפניהם מצבי קיצון. הדגש הוא על הרגל פשוט: כשמשהו לא ברור או לא נעים, עוצרים ופונים למבוגר. אין לבקש מהתלמידים למסור בקבוצה כתובת, מספר טלפון או מידע אישי אמיתי. כאשר תלמידים משתפים בחוויה אישית, יש להקשיב ברוגע ולא לחקור אותם מול הקבוצה. נחזור לאורך כל התוכנית על ארבעת כללי הבטיחות:

עוצרים - חושבים - שומרים - פונים לעזרה

ידע:

התלמידים יכירו שימושים שונים של מכשירים וכלים דיגיטליים. יבינו שמכשיר דיגיטלי הוא כלי, ואינו מחליט עבורנו. יכירו מצבים שבהם אפשר לפעול באופן עצמאי ומצבים שבהם יש לעצור ולפנות למבוגר. יבינו שלא כל צליל, הודעה, תמונה או כפתור דורשים תגובה מיידית. ידעו שגם לאחר טעות או לחיצה לא מכוונת חשוב לספר למבוגר. יבינו שגם בסביבה הדיגיטלי יש לכל פעולה השפעה על אנשים אחרים.

מיומנויות:

התלמידים יתרגלו: עצירה לפני פעולה. הבחנה בין שימוש, בחירה ואחריות. קבלת החלטה בעקבות מידע. שאילת שאלות ובקשת רשות ובקשת עזרה. עבודה בקבוצה והצגת נימוקים. התמודדות עם הסחות דעת. זיהוי בעלות, רשות וגבולות.

ערכים:

אחריות אישית להתנהגות מכבדת גם בסביבה הדיגיטלית, כבוד לרכוש ולפרטיות. אמירת אמת, עזרה הדדית, שיקול דעת. נכונות להתייעץ ולבקש עזרה.

תוכן העינינים



שבוע ראשון

היכרות עם הסביבה הדיגיטלית - עצירה לפני פעולה ופנייה לעזרה



שבוע שני

הגוף, התמונה והפרטיות שלי



שבוע שלישי

למילים יש כוח - חברות וכבוד גם דרך מסכים



שבוע רביעי

כשקורה משהו לא נעים - מבקשים עזרה ושומרים על עצמנו

"כל הזכויות שמורות © 2026 - משרד החינוך.
אין להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע או להפיץ חלקים כלשהם מפרסום זה
ללא קבלת רשות מפורשת בכתב מבעלי הזכויות".

הדמות המלווה - אופק הינשוף

אופק הוא ינשוף חוקר, סקרן ושקול. דמותו מופיעה על לוח קבוע, בכרטיסי המשימות, במעטפות החקר ובמצגות.



בחלק מימות השבוע התלמידים מקבלים מאופק משימה קצרה, שאלה או מקרה שעליהם לחקור. בכל הפעילויות נציג את אופק הינשוף כמדריך חשיבה.

אפשר להכין מראש:

תמונה גדולה של אופק הינשוף. (מצורפת כאן)
חמש מעטפות שעליהן סמל של ינשוף.
לוח הכותרת מרכז החקר של אופק.

ארבעה סמלים קבועים: עוצרים, חושבים, שומרים ופונים לעזרה. (מצורפים כאן להדפסה וניילון)
אפשר לכתוב על פתקים את כרטיסי המשימות לכל אחד מימי השבוע.
בכל יום חושפים מעטפה חדשה ומוסיפים ללוח סמל של מיומנות שנלמדה.

ארבעת כללי הזהב של השבוע

עוצרים - לא ממהרים ללחוץ או להגיב.

חושבים - בודקים מה קורה ומה עלול לקרות.

שומרים - על עצמנו, על הפרטיות ועל הכבוד של אחרים.

פונים לעזרה - כאשר משהו אינו ברור, נעים או בטוח.





עוצרים



חושבים



שומרים



פונים לעזרה

שבוע ראשון

היכרות עם הסביבה הדיגיטלית עצירה לפני פעולה ופנייה לעזרה

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	לא כל צליל הוא פקודה	כדור הביטחון	מרוץ הצבעים	מעגל הפרטיות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	הסביבה הדיגיטלית	המשימה השקטה	תחנת העזרה	החידות	מעבדת המשחקים של אופק
פעילות סיום	פסל דיגיטלי	אתגר חמש השניות	משלימים משפט	רמזור בזריזות	משחקים ביחד

למובילים:

*יש לשים לב כאשר נכנסים לקישורים של שירים או סיפורים ביוטיוב במידה ויש פרסומות יש לדלג עליהן לפני הצפייה עם התלמידים.
אין לאפשר לתלמידים לצפות בפרסומות

פעילות פתיחה - יוגלה



עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נפתח את השבוע בפעילות יוגה מרגיעה.

נשמיע את מוסיקת פתיח יוגלה ונבקש מהתלמידים לשבת על הארץ ליד הכיסאות. ננחה אותם להניח את שתי הידיים משולבות על מושב הכיסא ואת הראש על הידיים. נבקש מהתלמידים לעקוב אחר ההנחיות ולבצע את התנועות. (הקפידו לדבר בקול רך ושקט).

ננחה את התלמידים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

"שלוש" - ננחה את התלמידים לקחת 3 נשימות איטיות ועמוקות, כאשר אחרי כל שאיפת (הכנסת) אוויר דרך האף, נעצור את הנשימה נספור בלב עד שלוש ואז אט אט נוציא את האוויר.

"שתיים" - עדיין עם עיניים עצומות, נבקש מהתלמידים לקחת נשימה עמוקה ולמתוח את שתי הידיים למעלה לצדי האוזניים ולספור לאט עד שתיים. כעת נבקש להוריד את הידיים באיטיות ולקחת שתי נשימות עמוקות.

"אחת" - ננחה את התלמידים לקחת שוב נשימה אחת עמוקה, להושיט את שתי הידיים ו"לחבק" כל אחד את עצמו חיבוק חזק כאשר הגוף מוטה מעט לפנים.

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה את קלפי היוגה נזמין את אחד התלמידים שמעוניינים להדגים את התנוחות שעל הקלפים. נחלק אותם לשש קבוצות, ניתן לכל קבוצה קלף אחד – תלמידי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה. ננחה אותם להשאר בתנוחה מספר שניות, לשחרר וחוזר חלילה. לאחר שכולם התנסו, נעביר את הקלפים בין הקבוצות השונות עד שכולם ביצעו את כל התרגילים. פעילות יוגלה תסתיים בישיבה מזרחית על הארץ, גב זקוף, עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.

פעילות העשרה חינוכית - הסביבה הדיגיטלית

עזרים:

תיק או מזוודה עם: טלפון ישן שאינו פעיל, אוזניות, מצלמה ישנה או מצלמת צעצוע, שלט רחוק, ספר, כדור, קוביות, מברשת מעטפה עם תמונתו של אופק חמישה שלטים שעליהם כתוב: לומדים, יוצרים, מתקשרים, מצלמים, משחקים ונהנים. חמש מעטפות משימה חישוקים מחשב / רמקולים מוזיקה קצבית דבק טושים בריסטול גדול

הכנה מראש:

מפזרים בחדר חמש תחנות. בכל תחנה מניחים שלט ומעטפה.

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש כשאנו מניחים את התיק במרכז החדר. נספר לתלמידים על אופק הינשוף. אופק הוא ינשוף חוקר, סקרן ושקול הוא יהיה מדריך החשיבה שלנו בחודש הקרוב. בכל יום נקבל מאופק משימה קצרה, שאלה או מקרה שעלינו לחקור. אופק הינשוף השאיר לנו תיק מסתורי. הוא מבקש שנגלה אילו חפצים שייכים לעולם הדיגיטלי ואילו חפצים אינם זקוקים למסך או לחשמל. מזמינים בכל פעם תלמיד אחר להכניס יד לתיק, למשש חפץ בלי להוציא אותו ובלי לראות אותו ולנסות לנחש מהו. לאחר שהוא מנחש, הוא מוציא את החפץ ומניח אותו באחד משני אזורים:

הסביבה הדיגיטלית - העולם שמחוץ למסך

לאחר שכל החפצים הוצאו, נשאל מה אפשר לעשות בעזרת הכלים הדיגיטליים?
אילו דברים כיף לעשות בלי מסך?
האם אפשר לצייר גם על דף וגם במחשב?
האם אפשר לדבר עם חבר גם פנים אל פנים וגם בשיחת וידאו? מה יותר כיף?
הסביבה הדיגיטלית היא חלק מהחיים שלנו, אבל היא לא כל החיים.
יש דברים שאנחנו עושים בעזרת מסך ויש דברים שאנחנו עושים בלי מסך.
נחלק את התלמידים לחמש קבוצות ונספר שאנו יוצאים למסע בעולם הדיגיטלי.
בכל תחנה מחכה לכם משימה קצרה. כשתשמעו את המוזיקה, תעברו לתחנה הבאה.
נראה להם את התחנות ונסביר באופן כללי וכל קבוצה תתחיל מתחנה אחרת.

תחנה ראשונה: לומדים

המובילים מציגים לתלמידים תמונה מעניינת של בעל חיים, מקום או תופעת טבע ואומרים:
התבוננו היטב בתמונה ונסו לגלות כמה שיותר דברים.
התלמידים מתבוננים במשך כחצי דקה, לאחר מכן כל תלמיד אומר פרט אחד שהוא הבחין בו.
המובילים כותבים את התשובות על הדף.
כעת שואלים:

מה אנחנו כבר יודעים?

מה אנחנו רק חושבים?

מה היינו רוצים לבדוק?

התלמידים בוחרים יחד שאלה אחת, לדוגמה:

מה בעל החיים אוכל?

היכן הוא חי?

למה יש לו צבע כזה?

כיצד הוא נע?

לסיום כל תלמיד פונה לתלמיד שלידו ואומר:

דבר אחד שלמדתי מהתמונה הוא...

כדי ללמוד לא מספיק רק להסתכל. אנחנו מתבוננים, שואלים, חושבים ומשתפים במה שגילינו.

תחנה שנייה: יוצרים

התלמידים מקבלים דף וטושים ומתבקשים להמציא סמל לאפליקציה שמטרתה לעזור לתלמידים.

אפשרויות לדוגמה:

אפליקציה למציאת ספרים.

אפליקציה לעזרה בשיעורי בית.

אפליקציה להזכרת מילים טובות.

אפליקציה לתכנון זמן.

תחנה שלישית: מתקשרים

התלמידים מקבלים כרטיסים שכתובים עליהם כל מיני מצבים:

שיחת וידאו עם סבתא

שליחת ברכה לחבר

הודעה למישהו שלא מכירים

כתיבת מילה פוגעת

שליחת תמונה של חבר לאחר שקיבלנו את רשותו

העברת תמונה של תלמיד אחר בלי לשאול אותו

כתיבת הודעת תודה לחבר שעזר לנו

מענה להודעה שהגיעה מאדם שאיננו מכירים

שליחת פרצוף מחייך לחבר שהצליח במשימה

כתיבת תגובה כועסת ושליחתה מיד בלי לבדוק אותה

עליהם למיין:

מה שייך לתקשורת נעימה ובטוחה

מה שייך למצבים בהם צריך לעצור ולחשוב

תחנה רביעית: מצלמים

מציגים:

תלמיד אחד מחזיק מסגרת קרטון המדמה מצלמה.

לפני כל צילום מדומה עליו לשאול:

אפשר לצלם אותך?

התלמיד שמולו יכול לענות כן או לא.

אם התשובה היא לא, מכבדים אותה ולא מצלמים.

תחנה חמישית: משחקים ונהנים

התלמידים מקבלים כרטיסי פעולות:

משחק משותף לפי תורות.

צעקה על חבר שרוצה את הטאבלט.

הפסקה אחרי זמן משחק.

המשך משחק למרות שהמובילים ביקשו לסיים.

עליהם לבחור אילו פעולות הופכות את המשחק למהנה והוגן.

לאחר שכולם עברו בכל התחנות נשב יחדיו במעגל לפי הקבוצות.

כל קבוצה מציגה תוצר או תגלית אחת.

פעילות סיום - פסל דיגיטלי

עזרים:

מחשב / רמקולים

מוזיקת רקע

מהלך הפעילות:

משמיעים מוזיקה והתלמידים נעים בחדר.

כשהמוזיקה נעצרת, המובילים אומרים את אחת הפעולות:

מצלמים, לומדים, מדברים, משחקים, עוצרים.

נזמין אותם ליצור בגופם פסל המתאים לפעולה.

במילה עוצרים כולם מושיטים יד קדימה.

המסך הוא כלי. אני הוא זה שמחליט.

פעילות פתיחה - לא כל צליל הוא פקודה

עזרים:

פעמון, רעשן, צליל הודעה מוקלט, מוזיקה, ארבעה כרטיסי פעולה:

ממשיכים במשימה, עוצרים, בודקים, פונים למבוגר.

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש עם משימה פשוטה:

ללכת בחדר בקצב המוזיקה ולספור בלב עד עשר.

בזמן התנועה משמיעים צלילים שונים.

בסבב הראשון אומרים:

בכל פעם שאתם שומעים צליל, הסתובבו מיד לכיוונו.

בסבב השני אומרים:

הפעם, כשנשמע צליל, המשיכו ללכת ואל תמהרו להגיב.

לאחר המשחק נשוחח עם התלמידים:

באיזה סבב הצלילים ניהלו אותנו? מתי הם אלה ששלטו בזמן שאנו מקדישים להם?

האם כל צליל דורש תגובה?

מה אפשר לעשות כששומעים טלפון שאינו שלנו?

האם חייבים להפסיק מיד פעילות בגלל הודעה?

נסכם עם התלמידים: צלילים מנסים למשוך את תשומת הלב שלנו.

אנחנו יכולים לעצור ולבחור אם צריך להגיב.

פעילות העשרה חינוכית - המשימה השקטה

עזרים:

כרטיסי משימות קצרות

מדבקות או אסימונים

קופסה

פעמון

דפים וטושים

מעטפה מאופק הינשוף

מהלך הפעילות:

המובילים מקריאים את המשימה שהתקבלה מאופק:

"סוכנים חכמים אינם קופצים בכל פעם שמשהו מצלצל.

הם ממשיכים במשימה ובודקים מה באמת חשוב".

נחלק את התלמידים לקבוצות.

כל קבוצה מקבלת משימה קצרה, לדוגמה:

לבנות מגדל מעשר קוביות

להרכיב פאזל

לסדר כרטיסים לפי צבעים

ליצור צורה מחמישה חפצים

לפתור כתב חידה פשוט

במהלך העבודה המובילים משמיעים מדי פעם צליל.

הכלל:

כאשר נשמע צליל, התלמידים עוצרים לשנייה, מניחים אצבע על הראש ואומרים בשקט:

אני בוחר אם להגיב.

לאחר מכן הם חוזרים למשימה.

בשלב השני משמיעים צליל ואומרים מצב:

הטלפון של המוביל מצלצל

נשמע קול מוזר מהמחשב

הופיע כפתור חד.

המשחק מציע פרס

הופיעה תמונה שלא מבינים

נבקש מהתלמידים להרים כרטיס מתאים:

כרטיס - ממשיכים

כרטיס - עוצרים ובודקים

כרטיס - פונים למבוגר

נבקש מהם להסביר מדוע.

פעילות סיום - אתגר חמש השניות

עזרים:

כפתור או דמוי כפתור

מהלך הפעילות:

המובילים מניחים כפתור גדול במרכז נאמר לתלמידים שאנו מדמים שזה טלפון נייד.

בכל פעם תלמיד אחר מתקרב אליו.

לפני שהוא נוגע בו, כל הקבוצה סופרת יחד עד חמש.

בזמן הספירה התלמיד שואל:

של מי המכשיר?

האם קיבלתי רשות?

האם אני יודע מה יקרה?

האם צריך מבוגר?

נסכם שהמחשבה שלנו צריכה להגיע אל הראש לפני שהיד נוגעת.

*זוכרים את המשפט: "סוף מעשה במחשבה תחילה"?

פעילות פתיחה - כדור הביטחון

עזרים:

כדור צמר

כרטיסי תמונות של מבוגרים משמעותיים שאנו בוטחים בהם

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל.

נחזיק את קצה חוט הצמר ונאמר:

כשמשהו לא ברור לי, אני יכול לפנות למבוגר שאני מכיר וסומך עליו.

הוא מעביר את כדור הצמר לתלמיד אחר, תוך שהוא ממשיך להחזיק בקצה.

כל תלמיד שמעוניין משתף בסוג של מבוגר שאפשר לפנות אליו, למשל:

הורה

מחנכת

מוביל הצהרון

סבא או סבתא

יועצת

קרוב משפחה מוכר

אין חובה לומר שמות ואין לבקש פרטים אישיים.

בסיום נוצרת רשת צמר בין התלמידים.

הרשת הזאת מזכירה לנו שאנחנו לא לבד. יש סביבנו אנשים שיכולים להקשיב ולעזור.



פעילות העשרה חינוכית - תחנת העזרה

עזרים:

מסלול מכשולים קל – חישוקים, קונוסים, חבלים

כרטיסי מצבים

שלט תחנת עזרה

פעמון

עזרים למפת העזרה:

דף A4 לכל תלמיד

טושים

מדבקות

דבק

דמויות כלליות של מבוגרים

סמל טלפון, בית ספר ובית

הכנה מראש:

יוצרים מסלול קצר במרחב הצהרון או בחצר.

בקצה המסלול נמצאת תחנת העזרה ובה אחד המובילים.

מהלך הפעילות:

מחלקים את התלמידים לזוגות.

כל זוג מקבל כרטיס מצב. (כיתבו על פתקים)

דוגמות:

הופיעה תמונה שהבהילה אותי.

לחצתי בטעות על משהו.

מישהו ביקש את השם המלא שלי.

חבר ביקש ממני לא לספר למבוגר.

השתמשתי בטלפון בלי רשות ואני מתחרט.

הופיעה הודעה שלא הבנתי.

מישהו ביקש לצלם אותי ולא רציתי.

המשחק שרציתי לשחק ביקש סיסמה.

תלמיד אחד הוא המבקש עזרה ותלמיד אחר הוא המלווה.
הזוג עובר יחד במסלול ומגיע לתחנת העזרה.
כשהם מגיעים, חוזרים על אחד מהמשפטים:
משהו לא ברור לי.
משהו שראיתי לא היה לי נעים.
לחצתי בטעות ואני צריך עזרה.
אני רוצה לספר מה קרה.
מישהו ביקש ממני משהו ולא ידעתי מה לעשות.
המוביל בתחנה עונה:
טוב שסיפרת. בוא נבדוק יחד מה אפשר לעשות.
מחליפים תפקידים.
שימו לב כי המטרה היא לא לבדוק אם הם זוכרים משפט מדויק,
אלא לתת להם חוויה שבה בקשת עזרה היא פעולה רגילה, בטוחה ואמיצה.
כעת ניצור את מפת העזרה המתקפלת.
נחלק לתלמידים את הדפים, מקפלים את הדף לשלושה חלקים.
בכל חלק מציירים או מדביקים סוג אחד של מבוגר בטוח:
מבוגר בבית.
מבוגר בבית הספר.
מבוגר נוסף שאני מכיר וסומך עליו.
אין צורך לכתוב מספרי טלפון, כתובות או פרטים אישיים.
בתחתית כותבים:
אני לא נשאר לבד עם דבר שמפחיד או מבלבל אותי.

פעילות סיום - משלימים המשפט

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל.
נאמר משפט והתלמידים משלימים יחד:
כשמשהו לא ברור לי...
אני פונה לעזרה.
כשמשהו לא נעים לי...
אני מספר למבוגר.
גם אם לחצתי בטעות...
אני עוצר ומספר.
כעת נזמין תלמידים שמעוניינים לתאר מצב כלשהו ונבקש את עזרת התלמידים
לומר מה לדעתם צריך לעשות במצב כזה.

פעילות פתיחה - מרוץ הצבעים

עזרים:

שלושה חישוקים – אדום, צהוב, ירוק
מחשב / רמקולים
מוזיקה קצבית
כרטיסי מצבים

מהלך הפעילות:

מפזרים את החישוקים בחדר.
נשמיע מוזיקה והתלמידים נעים במרחב הצהרון.
כאשר המוזיקה נעצרת, נקריא את אחד המצבים
הם בוחרים לאיזה חישוק לעבור:

אדום – עוצרים.

צהוב – חושבים ושואלים.

ירוק – אפשר לפעול.

מצבים לדוגמה:

המורה ביקשה לפתוח תוכנה מוכרת

מצאתי טלפון על הרצפה

הופיע כפתור חדש

קיבלתי רשות לצלם את היצירה שלי

חבר ביקש ממני את הסיסמה

ההורה הפעיל עבורי משחק מוכר

הופיעה הודעה ממישהו שאינני מכיר

הגיע הזמן לסגור את המחשב

לאחר כל מצב מבקשים משניים או שלושה תלמידים להסביר את הבחירה שלהם.

פעילות העשרה - החידות

עזרים:

החידות

הכנה מראש: אם יש ברשותכם קופסה ובתוכה נשים מדבקת סמל המגן לכל תלמיד

דף להדפסה וגזירה – סמלי המגן מצורף כאן

שני עיגולי בריסטול לכל תלמיד

סיכות מתפצלות

טושים

מספריים

סמלי אדום, צהוב וירוק

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר לתלמידים כי אופק הינשוף נעל את סמל הבטיחות בתוך קופסה.

כדי לפתוח אותה נצטרך לפתור ארבע חידות של עצירה, חשיבה ובחירה.



חידה ראשונה: למי זה שייך?

נראה לתלמידים תמונות של חפצים:
טלפון של מבוגר, טאבלט, מחשב אישי, שלט טלוויזיה, מצלמה.
המשימה:
לומר אילו חפצים צריך לבקש רשות לפני השימוש.

חידה שנייה: מה חסר לי?

נתאר לתלמידים מצבים שונים:
אני רוצה ללחוץ על קישור.
אני רוצה לצלם חבר.
אני רוצה לפתוח משחק חדש.
אני רוצה לשלוח תמונה.
המשימה: לבחור מה חסר - רשות, מידע, עזרה, הסכמה

חידה שלישית: סדר הפעולות

נניח מול התלמידים שלושה כרטיסים :
פועלים.
עוצרים.
חושבים ושואלים.
נזמין את מי שמעוניין לסדר אותם במהירות בסדר הנכון

חידה רביעית: מה אומרים?

נאמר לתלמידים התחלה של משפט:
אני לא בטוח...
הופיעה תמונה...
לחצתי בטעות...
מישהו ביקש...
עליהם להשלים את המשפט בדרך שמבקשת עזרה.
לאחר פתרון כל החידות פותחים את הקופסה ומגלים את סמלי המגן.

עכשיו ניצור יחד את גלגל ההחלטות.
כל תלמיד יכין גלגל מסתובב. נחלק לכל תלמיד שני עיגולי קרטון בגודל שווה.
על העיגול התחתון יכתבו ויציירו התלמידים את שלושת המצבים:
אדום – עצור.



צהוב – חשוב ושאל.
ירוק – פעל בדרך בטוחה.
בעיגול העליון יוצרים חלון קטן.
מניחים אחד על השני
ומחברים באמצע עם הסיכה המתפצלת.
אפשר לסובב את הגלגל
ולהשתמש בו בפעילויות נוספות.
בסוף הפעילות אפשר לחלק לתלמידים
את סמלי המגן.

פעילות סיום - רמזור בזריזות

מהלך הפעילות:

נשחק משחק עם צבעי הרמזור נראה מי הכי קשוב וזריז.
אתם תאמרו את אחד משלושת הצבעים (אדום, צהוב, ירוק)
והתלמידים יצטרכו בזריזות לומר מה הצבע מסמל,
אפשר לבלבל אותם במהירות.

אדום – עוצרים

צהוב – חושבים ושואלים

ירוק – פועלים בדרך בטוחה.

עוצרים, חושבים ורק אז פועלים.

פעילות פתיחה - מעגל הפרטיות

עזרים:
חישוקים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר לתלמידים שלכל אחד מאיתנו יש סביב הגוף מעגל פרטיות בלתי נראה. בתוך המעגל הזה נמצאים הגוף שלנו, התחושות שלנו והמרחב שנעים לנו.

נזמין את הילדים להסתדר במרחב, כל ילד עומד בתוך חישוק ופורש ידיים. נסביר כי אין לגעת בידיים של חברים כי הידיים שלהם מסמנות את מעגל הפרטיות שלהם. נשאל איך אפשר להתקרב למעגל הפרטיות של חבר בדרך מכבדת? נבקש מהתלמידים לתת רעיונות מה הם עושים כשהם רוצים להתקרב אל חבר.

אפשר להתקרב?

אפשר לשבת לידך?

אפשר לתת לך חיבוק?



פעילות העשרה - מעבדת המשחקים של אופק



עזרים:

בריסטולים
דפים צבעוניים
טושים
קוביות משחק
חיילי משחק
מדבקות
מספרים
דבק
קרטיסיות ריקות

מהלך הפעילות:

מחלקים את התלמידים לקבוצות.
כל קבוצה מכינה משחק קטן בנושא חכמים ברשת.
משחק מסלול - יוצרים מסלול עם משבצות. (כמו מונופול)
דוגמות למשבצות:
עצרת לפני שלחצת - התקדם שני צעדים.
ביקשת רשות לפני צילום - התקדם צעד.
מסרת סיסמה - חזור שני צעדים.
פנית למבוגר - קבל תור נוסף.
המשכת לשחק כשהגיע הזמן לסיים - המתן תור.

פעילות סיום - משחקים ביחד

עזרים:

המשחקים שהכינו התלמידים

מהלך הפעילות:

נזמין אותם לשבת סביב השולחנות ולשחק יחדיו במשחק שהכינו.

שבוע שני

הגוף, התמונה והפרטיות שלי

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
המרחק הנעים	התמונה שקפאה	התיק של אופק	מי ראה את הכרטיס?	חיפוש מפתחות הפרטיות	מפגש פתיחה והתכנסות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
חוקרי המרחב האישי	סטודיו הצילום המכבד	סוכני הפרטיות	מעבדת הסימנים	תיק הפרטיות האישי שלי	פעילות העשרה חינוכית
שלושת צעדי ההסכמה	פינת הצילומים המצחיקים	המשפט החסר	סימנים שנשארים	ארבע תגובות חכמות	פעילות סיום

השבוע נתמקד בכמה נושאים חשובים:

מרחב אישי והסכמה.

בקשת רשות לפני צילום.

הבחנה בין מידע שאפשר לשתף לבין מידע אישי.

הבנת הרעיון של סימנים שנשארים לאחר פעולה דיגיטלית.

שמירה על הגוף, התמונה והמידע האישי.

פנייה למבוגר שאנו סומכים עליו במצב מבלבל או לא נעים.

פעילות פתיחה - המרחק הנעים

עזרים:

מחשב / רמקולים
מוזיקה קצבית
כרטיס ירוק וכרטיס אדום לכל זוג, או כרטיס אחד מכל צבע לכל הקבוצה.
מעטפה עם המשימה של אופק הינשוף

מהלך הפעילות:

פותחים את המעטפה ומקריאים את המשימה של אופק:

**לכל אחד יש מרחק שבו נעים לו לעמוד ליד אחרים.
האם המרחק הזה אצל כולם?
בואו נבדוק ביחד.**

מחלקים את התלמידים לזוגות ומבקשים מהם לעמוד במרחק של כמה צעדים זה מזה.

תלמיד אחד מתקדם באיטיות לעבר חברו. התלמיד השני מרים:

כרטיס ירוק כאשר המרחק עדיין נעים לו.
כרטיס אדום כאשר הוא מבקש לעצור.
ברגע שמופיע הכרטיס האדום, התלמיד המתקדם עוצר מיד.

מחליפים תפקידים.
לאחר כמה סבבים שואלים:
האם כולם עצרו באותו המרחק?
כיצד ידענו מתי לעצור?
האם מותר לבקש מחבר להתרחק מעט?
מה עושים כשחבר אומר לעצור?

נסכם עם התלמידים כי לכל אחד יש מרחב אישי משלו.
לא מנחשים מה נעים לאחרים. שואלים, מקשיבים ומכבדים את התשובה.

פעילות העשרה חינוכית -

חוקרי המרחב האישי

עזרים:

כרטיסי מצבים.
שלושה שלטים: שואלים תחילה. אפשר לפעול. עוצרים ומכבדים.
חישוק גדול
בריסטול וטוש
פתקים שעליהם כתובים מצבים שונים:
אני רוצה לשבת ליד חבר.
אני רוצה לתת לחברה חיבוק.
אני רוצה להחזיק לחברה את היד.
אני רוצה לעבור ליד מישהו במסדרון.
אני רוצה להשתמש בעיפרון של חבר.
אני רוצה להתקרב כדי לראות את הציור של חברה.
ילד אמר שהמרחק קרוב לו מדי.
חבר אמר שהוא אינו רוצה חיבוק.
ילד אחד ביקש לשבת לבד לכמה דקות.

מהלך הפעילות:

מניחים במרכז החדר חישוק המייצג מרחב אישי.

בכל סבב מזמינים שני תלמידים.
אחד מהם שולף פתק וקורא אותו, או שהמובילים מקריאים עבורו.
התלמידים מחליטים לאיזה שלט המצב מתאים:
שואלים תחילה.
אפשר לפעול.
עוצרים ומכבדים.

לאחר הבחירה התלמידים מדגימים משפט מתאים, למשל:

אפשר לשבת לידך?
נעים לך שאעמוד כאן?
אפשר להשתמש בעיפרון שלך?
הבנתי שאתה לא רוצה. אני מכבד את התשובה.
אני מתרחק.

לאחר כמה סבבים התלמידים יכינו יחד בריסטול שכותרתו:
"כללי המרחב המכבד שלנו"

נזמין אותם להציע כללים והמובילים (או התלמידים בעצמם) כותבים:

שואלים לפני שמתקרבים מאוד.

מקשיבים לתשובה.

לא משכנעים לאחר שנאמר לא.

מותר לשנות את הדעה.

מכבדים גם תשובה שאינה התשובה שרצינו.

כעת נחבר את ההתנהגויות האלה גם לעולם הדיגיטלי,

נשאל: ואם אני מצלם מישהו? אפילו מרחוק?

נסביר כי גם צילום הוא כניסה מסוימת למרחב של אדם אחר. לכן לפני שמצלמים,

מציגים או שולחים תמונה של מישהו,

מבקשים את רשותו.

פעילות סיום - שלושת צעדי ההסכמה

מהלך הפעילות:

לסיום היום נלמד את התלמידים שלוש תנועות:

יד מושטת בעדינות – שואלים.

יד ליד האוזן – מקשיבים לתשובה.

ידיים בצורת לב – מכבדים.

אומרים יחד:

שואלים, מקשיבים ומכבדים.

פעילות פתיחה - התמונה שקפאה

עזרים:

מסגרת גדולה מקרטון
כרטיס מסכים
כרטיס לא מסכים
מחשב / רמקולים
מוזיקת רקע

מהלך הפעילות:

התלמידים נעים במרחב לצלילי מוזיקה.
כשהמוזיקה נעצרת, הם קופאים בתנוחה.
המוביל מחזיק את מסגרת הקרטון, אך לפני שהוא מכונן אותה לעבר תלמיד הוא שואל:
אפשר לצלם אותך בכאילו?

התלמיד מרים את אחד הכרטיסים:
מסכים.
לא מסכים.

כאשר התשובה היא לא, המוביל מוריד מיד את המסגרת ואומר:
שמעתי את התשובה ואני מכבד אותה.
לאחר כמה סבבים מאפשרים גם לתלמידים להחזיק את המסגרת ולתרגל את השאלה.
נדגיש שחיוך אינו תמיד הסכמה. שתיקה אינה הסכמה. צריך לשאול ולקבל תשובה ברורה.
אפשר גם לערוך את הפעילות הזו תוך כדי בדיקת הנוכחות.



פעילות העשרה חינוכית -

סטודיו הצילום המכבד

עזרים:

שתיים או שלוש מסגרות קרטון
קרטיסי מסכים ולא מסכים
כמה אביזרים פשוטים, כגון כובע, צעיף, משקפיים ללא עדשות או שלט צבעוני.
דפי בריסטול וטושים
יש אפשרות: מצלמה או טלפון של איש צוות, בהתאם לנוהלי הצהרון שלכם.

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות.
נזמין את התלמידים בכל קבוצה לחלק תפקידים:
צלם או צלמת
מצולם או מצולמת
שומר או שומרת ההסכמה
במאי או במאית התמונה

לפני כל צילום מדומה הצלם שואל:
אפשר לצלם אותך?
המצולם בוחר אם להסכים.
שומר ההסכמה בודק:

האם נשאלה שאלה ברורה?
האם התקבלה תשובה ברורה?
האם הצלם כיבד את התשובה?
האם נאמר מה יעשו בתמונה?

אם התלמיד הסכים, הבמאי מציע תנוחה מצחיקה או יצירתית.
אם התלמיד לא הסכים, הקבוצה בוחרת לצלם חפץ, ציור או אביזר במקום.
לאחר כמה דקות מחליפים תפקידים.

כעת כל קבוצה מקבלת דף ומעצבת שלט לסטודיו שלה.
הם בוחרים כלל אחד שיופיע על השלט כלל אחד, כגון:
לפני שמצלמים שואלים.
לא זו תשובה מלאה.
לא מעבירים תמונה בלי רשות.
כל אחד מחליט על התמונה שלו.
גם אחרי שהסכמתי, מותר לי לשנות את דעתי.

חשוב:

אם מצלמים תמונות אמיתיות, יש לפעול רק בהתאם לאישורים ולנהלים של המסגרת. אין לפרסם או להעביר תמונות מעבר למה שאושר.

פעילות סיום - פינת הצילומים המצחיקים

הכנה מראש:

נכין חדר קטן או פינה בצהרון שישמשו כחדר צילום, נניח שם מראה (אם יש) ומבחר תלבושות ואביזרים שיש בצהרון (תחפושות) אם יש. גם אם אין אפשר להצטלם תמונות מצחיקות בלי התלבושות.

עזרים:

חדר / פינת צילום
מצלמה דיגיטלית
אחד מאנשי הצוות יהיה הצלם או הצלמת

מהלך הפעילות:

נספר כי הכנו בצהרון פינת צילום מצחיקה ומי שרוצה יוכל לבחור אם ועם מי להצטלם. הבחירה אם להצטלם היא רק בידי התלמידים כל אחד מחליט על עצמו, אנחנו לא משכנעים ולא מכריחים. תוך כדי משחק חופשי במרחב הצהרון יתחלפו התלמידים שרוצים להצטלם. אפשר להשמיע מוזיקה שמחה ברקע לאווירה נחמדה.

*אפשר לשלוח רק להורים של הילדים המצולמים את התמונות למזכרת.
מסמך משרד החינוך – צילום ופרסום תמונות ילדים לעיונכם:



פעילות פתיחה - התיק של אופק

עזרים:

תיק או קופסה

פתקים עם:

צבע אהוב

משחק אהוב

מאכל אהוב

כתובת

מספר טלפון

סיסמה

תחביב

שם של חייית מחמד

שני שלטים: אפשר לשתף - עוצרים ושואלים מבוגר

מהלך הפעילות:

מוציאים בכל פעם פתק אחד מתוך התיק.

התלמידים עוברים לעמוד ליד השלט המתאים:

אפשר לשתף.

עוצרים ושואלים מבוגר.

לאחר כל בחירה מבקשים משניים או שלושה תלמידים להסביר את החלטתם.

נדגיש כי המטרה אינה לזכור רשימה שלמה. ההרגל החשוב הוא שכאשר איננו בטוחים, איננו מוסרים את המידע לבד. עוצרים ושואלים מבוגר.

פעילות העשרה חינוכית - סוכני הפרטיות

עזרים:

כרטיסי מידע

שלושה חישוקים או שלושה שלטים:

אפשר לספר - משתפים רק עם מבוגר מוכר - לא מוסרים לאחרים

מעטפות

טושים

דף קטן לכל קבוצה

פתקים אפשריים:

צבע אהוב, ספר אהוב, מאכל מועדף, תחביב, כתובת בית, מספר טלפון, סיסמה, שם מלא
מקום שבו נמצאת המשפחה כרגע, שם בית הספר, תמונה משפחתית, שם של משחק שאוהבים
קוד פתיחה לטלפון, ציור שהכנו.

מהלך הפעילות:

מחלקים את התלמידים לקבוצות.

כל קבוצה מקבלת כמה כרטיסים וממיינת אותם לשלוש קבוצות:

אפשר לספר

מידע כללי שאינו מזהה אותנו ואינו מסכן את הפרטיות שלנו.

משתפים רק עם מבוגר מוכר

מידע שלפעמים צריך למסור, אך רק בעזרת מבוגר אחראי ובהקשר מתאים.

לא מוסרים לאחרים

מידע כגון סיסמה, קוד או פרטים שאדם לא מוכר אינו צריך לקבל.

לאחר המיון כל קבוצה בוחרת כרטיס אחד שלגביו הייתה התלבטות ומסבירה:

מה גרם לנו להתלבט?

איזה מידע חסר לנו?

את מי כדאי לשאול?

המשימה - כל קבוצה ממציאה משפט קצר שיעזור לזכור את הכלל.

אפשרויות:

לא בטוחים – לא מוסרים.

פרט אישי עובר דרך מבוגר אחראי.

לפני שמשתפים, בודקים.

סיסמה שומרים ולא מעבירים.

התלמידים כותבים ומקשטים את המשפט על דף.

פעילות סיום - המשפט החסר

מהלך הפעילות:

לפני יציאה למשחק חופשי במרחב או בחצר הצהרון –

המובילים מתחילים משפט והתלמידים משלימים יחד:

צבע אהוב הוא מידע ש...

אפשר לשתף.

כתובת הבית היא מידע ש...

שומרים ושואלים מבוגר.

סיסמה היא מידע ש...

לא מוסרים.

כשאני לא בטוח...

אני עוצר ושואל מבוגר.

פעילות פתיחה - מי ראה את הכרטיס?

עזרים:

כרטיס אחד שעליו ציור פשוט של אנשים

מהלך הפעילות:

מראים את הכרטיס לתלמיד אחד בלבד ומבקשים ממנו להעביר אותו לתלמיד נוסף.
כל תלמיד שרואה את הכרטיס מעביר אותו לתלמיד אחר.
לאחר שהכרטיס עבר בין כמה תלמידים, עוצרים ושואלים:
כמה תלמידים ראו את הציור?
האם התלמיד הראשון ידע בדיוק למי הכרטיס הזה יגיע?
מה קורה אחרי שמסרנו תמונה או מידע לאדם אחר?
האם תמיד אפשר לשלוט במה שיקרה אחר כך?

נסביר כי כששולחים תמונה, הודעה או מידע, ייתכן שהם יעברו הלאה. לכן חושבים לפני ששולחים ולא משתפים תמונה או מידע של אחרים בלי רשות.
אין להעביר בין התלמידים פרטים או תמונות של אנשים אמיתיים.

פעילות העשרה חינוכית - מעבדת הסימנים

עזרים:

בצק, חול קינטי או מגש עם שכבה דקה של חול.

חפצים קטנים ליצירת סימנים

חותמות

דפים

עפרונות או טושים

כרטיסי מצבים

עיגולי בריסטול או דפים קטנים

טושים

מדבקות

חותמות שונות

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות.
נזמין כל תלמיד להטביע חפץ בתוך הבצק או החול ולאחר מכן להוציא אותו.
תוך כדי הפעילות נשאל:
האם החפץ עדיין נמצא במגש?
האם נשאר סימן?
האם קל להעלים את כל הסימנים?
האם כולם השאירו את אותו הסימן?
לאחר מכן מטביעים חותמת על דף.
כעת ננסה למחוק את החותמת באמצעות מטלית או מחק ונשאל:
האם הצלחנו להחזיר את הדף בדיוק למצבו הקודם?
מה ההבדל בין סימן בחול לבין חותמת על נייר?
נקשר לעולם הדיגיטלי:
גם לפעולות במסך יכולים להישאר סימנים. צילום, הודעה או שיתוף יכולים להישמר, לעבור ולהגיע לעוד אנשים ואז זה כבר לא פרטי.

נשחק במשחק המצבים -
המובילים יקריאו מצב מסויים, אם הפעולה משאירה סימן חיובי,
התלמידים מסמנים באוויר סימן חיובי עם האגודל.
אם צריך לעצור ולחשוב, הם מושיטים יד קדימה. (כמו עצור)
מצבים:

כתבתי הודעת תודה.
צילמתי חבר בלי לשאול.
ביקשתי רשות לפני ששיתפתי תמונה.
שלחתי הודעה כועסת מיד.
עצרתי וקראתי שוב לפני השליחה.
העברתי תמונה שלא הייתה שלי.
כתבתי לחבר ברכה.
פניתי למבוגר לאחר ששלחתי משהו בטעות.

כעת נזמין את התלמידים לעצב סמל אישי של סימן טוב שהוא רוצה להשאיר בעולם הדיגיטלי.
רעיונות:

לב למילה טוב.
מגן לשמירה על אחרים
יד לעצירה לפני שליחה
נורה לחשיבה
ידיים לעזרה
סימן שאלה לבדיקת מידע

מתחת לסמל כותבים משפט קצר:

אני בודק לפני שאני שולח.
אני מבקש רשות.
אני כותב בכבוד.
אני שומר על פרטיות.
אני מתקן כשאני טועה

פעילות סיום - סימנים שנשארים

עזרים:

טביעות רגליים מנייר מודפסות על דף A 4

מהלך הפעילות:

נסדר טביעות רגליים על הרצפה.

נשאל את התלמידים מה קורה כשאנחנו הולכים על החול בחוף הים?

האם רואים את טביעות הרגליים שלנו על החול?

כאשר אנחנו הולכים על חול רטוב, לפעמים נשארות אחרינו טביעות רגליים.

גם לפעולות שלנו בעולם הדיגיטלי יכול להישאר סימן,

לכן חשוב לחשוב לפני שמצלמים, שולחים או משתפים.

אפשר לקרוא לכך סימנים שנשארים.

בצורה פשוטה נסביר לתלמידים שאם אנחנו עושים משהו במחשב או בטלפון

ישנם סימנים שנשארים ואנחנו צריכים לחשוב אם מה שעשינו הוא בטוח ומכבד

אם זה קשור למישהו אחר.

לסיום היום נשחק משחק משימות כפות הרגליים.

נסדר את כפות הרגליים בצורות שונות על הרצפה ונשחק כמו קלאס.

פעילות פתיחה - חיפוש מפתחות הפרטיות

הכנה מראש:

מכינים ומחביאים ברחבי הצהרון ארבעה מפתחות מקרטון.
על כל מפתח מופיע סמל אחר: גוף, מצלמה, מעטפה או מנעול, מבוגר עוזר.

עזרים:

ארבעה מפתחות מקרטון
תיבה או קופסה מקושטת
ארבע מעטפות קטנו.

מהלך הפעילות:

נספר שאופק הינשוף נעל את תיבת הפרטיות.
כדי לפתוח אותה עלינו למצוא ארבעה מפתחות ולגלות על מה כל מפתח שומר.
התלמידים מחפשים את המפתחות.
לאחר מציאת כל מפתח פותחים את המעטפה המתאימה ובה שאלה:

מפתח הגוף

מה עושים לפני שמתקרבים מאוד או נוגעים?
האם מותר לאדם לשנות את דעתו?

מפתח התמונה

מה עושים לפני שמצלמים?
האם רשות לצילום היא גם רשות לשליחה?

מפתח המידע

אילו פרטים לא מוסרים לאדם שאיננו מכירים?
מה עושים כשלא יודעים אם מותר לשתף?

מפתח העזרה

למי פונים כשמשהו מבלבל?
האם מספרים גם אם כבר טעינו?

לאחר שפתרו את ארבע המשימות פותחים את התיבה.

בתוכה אפשר להניח את סמלי ארבעת הכללים:

עוצרים!

חושבים!

שומרים!

פונים לעזרה!

פעילות העשרה חינוכית - תיק הפרטיות האישי שלי

עזרים:

דף A4 או בריסטול לכל תלמיד

שבלונה של תיק, מגן או תיקייה

ארבע לשוניות מנייר

סמלים קטנים: גוף, מצלמה, מעטפה או מנעול, מבוגר עוזר.

טושים

דבק

מספריים

מהלך הפעילות:

כל תלמיד מכין תיק פרטיות אישי מנייר.

מקפלים את הדף כך שנוצרת תיקייה נפתחת.

בתוך התיקייה מדביקים ארבע לשוניות.

לשונית ראשונה: הגוף והמרחב שלי

התלמידים כותבים או מציירים:

לפני שמתקרבים או נוגעים, שואלים.

לשונית שנייה: התמונה שלי

כותבים: לפני שמצלמים או שולחים, מבקשים רשות.

לשונית שלישית: המידע שלי

כותבים: מידע אישי לא מוסרים בלי לבדוק עם מבוגר.

לשונית רביעית: דלת העזרה

כותבים: כשמשהו מבלבל, מפחיד או לא נעים, פונים למבוגר בטוח.

על חזית התיק התלמידים מציירים סמל שמייצג עבורם שמירה על פרטיות.

אפשרות לתלמידים צעירים ניתן לספק את המשפטים מודפסים ולאפשר לתלמידים לבחור, לגזור ולהדביק.

כמובן שאין לבקש מהתלמידים לכתוב: כתובת אמיתית, מספר טלפון, סיסמה, קוד, שם של אדם שאליו הם פונים, סיפור אישי.

הפעילות מתמקדת בכללים ולא באיסוף מידע על התלמידים.

פעילות סיום - ארבע תגובות חכמות

עזרים:

כרטיסי מצבים.

ארבעת סמלי השבוע.

מהלך הפעילות:

מלמדים את התלמידים ארבע תנועות:

כף יד קדימה – קודם עוצרים.

אצבע על הראש – חושבים ובודקים.

ידיים מוצלבות על הלב – שומרים על פרטיות.

יד מורמת – פונים למבוגר.

המובילים מקריאים מצבים והתלמידים בוחרים תגובה אחת או יותר:
אני רוצה לצלם תלמיד מהכיתה.
קיבלתי הודעה מאדם שאינני מכיר.
חבר שאל מה הצבע האהוב עליי.
מישהו ביקש את כתובת הבית שלי.
שלחתי משהו בטעות.
תלמיד ביקש שלא אציג תמונה שלו.
ראיתי משהו שגרם לי להרגיש לא נעים.
חבר ביקש ממני לשמור סוד שמפחיד אותי.
אני רוצה להעביר תמונה שקיבלתי.
מבוגר מוכר עוזר לי למלא טופס.

לאחר כל מצב מבקשים מתלמיד אחד להסביר את הבחירה.
מסכמים יחד:

הגוף שלי – שואלים אותי.
התמונה שלי – מבקשים רשות.
המידע שלי – שומרים ובודקים.
כשמשהו מבלבל – פונים למבוגר בטוח.

חשוב:

לא נבקש מהתלמידים לחשוף מידע אישי במהלך הפעילויות.
לא נבקש דוגמות המבוססות על מקרים פרטיים שקרו להם.
נעבוד באמצעות מצבים דמיוניים וכרטיסים כלליים.
לא נציג פרטיות כנושא מפחיד, אלא כזכות וכיכולת לבחור.
נחזק גם תלמיד שאמר לא וגם תלמיד שכיבד את התשובה.
נבהיר כי מותר לשנות את הדעה גם לאחר שניתנה הסכמה.
חשוב לזכור רשות לצילום אינה בהכרח רשות להצגה, לשליחה או לפרסום.
כאשר תלמיד מספר על מצב מדאיג, יש להקשיב ברוגע
ולפעול לפי הנהלים המקצועיים של המסגרת. (פנייה למחנך/ת)

שבוע שלישי

למילים יש כוח

חברות וכבוד גם דרך מסכים

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
משימת החילוץ של אופק הינשוף	אמת? או אולי צריך לבדוק?	המסר שעובר	בלשי הרגשות	נוצה או אבן?	מפגש פתיחה והתכנסות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
חדר מצב: חבר נפגע בקבוצה	"איפה נשמע דבר שכזה?"	שליחי ההודעות הבטוחות	אימוג'י אחד-הרבה סיפורים	מעבדת תיקון ההודעות	פעילות העשרה חינוכית
פסלי האור	שלוש השאלות של הדוב	הדף הנעלב	מד החום של הלב	מקלחת של מילים טובות	פעילות סיום

הבנת כוחן של מילים והשפעתן על רגשות.
התלמידים יתרגלו תקשורת מכבדת, זיהוי פגיעה, אמפתיה,
עזרה לחבר ותיקון לאחר טעות.

פעילות פתיחה - נוצה או אבן?

עזרים:

נוצה

אבן קטנה



מהלך הפעילות:

נציג לתלמידים נוצה ואבן ונעביר אותן בין המשתתפים.
נבקש מהם להרגיש את ההבדל במשקל ונשאל:

מה קל יותר?

מה מכביד יותר?

האם גם מילים יכולות לגרום לנו להרגיש קלים או כבדים?
למה הכוונה בהרגשה כבדה או קלה?

נזמין את התלמידים לעמוד במרחב. המובילים יאמרו משפטים שונים:

שמחתי לשחק איתך.

אתה אף פעם לא מצליח.

תודה שעזרת לי.

אף אחד לא רוצה אותך בקבוצה.

ראיתי שהתאמצת.

אפשר לנסות שוב ביחד?

איזה רעיון גרוע.

נעים לי שאתה כאן.

כאשר התלמידים שומעים משפט שמרגיש קל ונעים, הם מתרוממים על קצות האצבעות.

כאשר הם שומעים משפט שמכביד או פוגע, הם מתכופפים מעט כאילו הם מחזיקים אבן כבדה.

לאחר כמה סבבים נשאל:

האם מילה שנכתבת בהודעה יכולה להכביד בדיוק כמו מילה שאומרים בקול?

נסכם שגם הודעה, תגובה, הקלטה או תמונה מגיעות לאדם אמיתי ויכולות להשפיע על הרגשתו.

פעילות העשרה חינוכית - מעבדת תיקון ההודעות

עזרים:

פתקים שעליהם כתובים משפטים
מעטפות
פתקים ריקים
כלי כתיבה
קופסה או סלסילה

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים שהיום הם עובדים במעבדה מיוחדת. במעבדה הזו לא מתקנים מכשירים,
אלא מתקנים הודעות לפני שהן נשלחות.
נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות. כל קבוצה תקבל מעטפה ובה הודעה שעלולה לפגוע:

אתה לא יודע לשחק.
אל תצרפו אותה לקבוצה.
איזה ציור מוזר.
תן לי את זה עכשיו.
הפסדת כי אתה גרוע.
אף אחד לא רוצה לשבת לידך.
כולם יודעים שאתה מפחד.

כל קבוצה תתבקש להפוך את ההודעה להודעה
שמסבירה את הצורך או את ההרגשה בלי לפגוע.

לדוגמה:

במקום אתה לא יודע לשחק – קשה לי לשחק כך. אפשר לנסות שוב?
במקום אל תצרפו אותה לקבוצה – גם אני רוצה להשתתף. איך אפשר לחלק את הקבוצות?
במקום איזה ציור מוזר – הציור שלך שונה משלי. אפשר לשמוע מה ציירת?
במקום תן לי עכשיו – אפשר לקבל כשיגיע תורי?
במקום הפסדת כי אתה גרוע – הפעם לא הצלחנו. ננסה שוב בסיבוב הבא.

כל קבוצה תציג את ההודעה המקורית ואת ההודעה המתוקנת.

שאר התלמידים יסמנו באגודל אם ההודעה החדשה:

ברורה

מכבדת

מתאימה לשליחה

נדגיש שמותר לכעוס, להתאכזב או לא להסכים.

השאלה היא כיצד מביעים זאת בלי להשפיל אדם אחר.

בסיום יקבל כל תלמיד פתק ריק ויכתוב עליו הודעה קצרה שיכולה לשמח או לחזק תלמיד אחר.
תלמידים שעדיין בתחילת דרכם בכתובה יכולים להכתיב למובילים.

אפשר להציע משפטים:

תודה שעזרת לי.

ראיתי שהתאמצת.

היה לי כיף לעבוד איתך.

הרעיון שלך היה מעניין.

נעים לי שאתה בקבוצה שלנו.

כל הכבוד שלא ויתרת.

את הפתקים נכניס לקופסת ההודעות הטובות ונקריא כמה מהם.

פעילות סיום - מקלחת של מילים טובות

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לזוגות.
כל אחד מבני הזוג יחשוב על דבר נעים ואמיתי שיוכל לומר לחבר בצהרון.
נזכיר שהמילים מתייחסות למאמץ, להתנהגות, לעזרה, ליצירתיות או לחברות
ולא רק למראה החיצוני.
אפשר לומר:
עזרת לי היום.
הקשבת לרעיון שלי.
לא ויתרת גם כשהיה קשה.
הצחקת אותי.
שיתפת אותי במשחק.
היה לי נעים לעבוד איתך.
לאחר שכל אחד מבני הזוג קיבל משפט נעים, מחליפים זוגות ומקיימים סבב נוסף.
נסכם יחד כי מילים יכולות להכביד כמו אבן,
ומילים יכולות להרים כמו נוצה.
לפני שאומרים או שולחים – בוחרים את המילים.

פעילות פתיחה - בלשי הרגשות

עזרים:

כרטיסי רגשות (מצורפים בסוף התוכנית)

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים שמעוניינים להציג רגש בלי לומר מהו.

שמחה

אכזבה

כעס

התרגשות

דאגה

בלבול

עלבון

שאר התלמידים ינסו לזהות את הרגש.

לפני שהם מנחשים נלמד אותם להשתמש במשפט:

יכול להיות שאתה מרגיש... האם צדקנו?

התלמיד המציג יוכל לענות אם הניחוש נכון או לא.

נשאל האם לדעתם כל האנשים מראים כעס באותה דרך?

האם חיוך תמיד אומר שאדם שמח?

מה עושים כשאננו בטוחים מה אדם מרגיש?

נסכם שלא מחליטים עבור אדם אחר מה הוא מרגיש. אפשר להתבונן, לשאול ולהקשיב לתשובה.

פעילות העשרה חינוכית - אימוג'י אחד, הרבה סיפורים

עזרים:

כרטיסי אימוג'ים או רגשות

שלושה שלטים: שואלים, צוחקים, מעבירים הלאה

מהלך הפעילות:

נציג לתלמידים אימוג'י מחייך ונשאל:

האם מי ששלח אותו בהכרח שמח?

נזמין את התלמידים להציע סיבות שונות לשליחת אותו אימוג'י:

הוא באמת שמח.

הוא מנסה לעודד חבר.

הוא מתבייש לכתוב שהוא עצוב.

הוא צוחק מבדיחה.

הוא מנסה להסתיר שהוא נעלב.

נציג אימוג'ים נוספים ונראה שלכל סמל יכולות להיות משמעויות שונות.

לאחר מכן נפזר בחדר שלושה שלטים:

שואלים

צוחקים

מעבירים הלאה

המובילים יציגו מצבים והתלמידים יעברו אל השלט המתאר את התגובה שבה היו בוחרים.

חבר שלח פנים עצובות לאחר שלא מצא קבוצה למשחק.
תלמידה שלחה אימוג'י כועס לאחר שהפסידה במשחק
חבר שלח רק סימן שאלה לאחר שקיבל הודעה שלא הבין.
תלמידה שלחה תמונה של פנים נבוכות לאחר שטעתה בתשובה.

לאחר כל בחירה נשאל תלמידים אחדים מדוע בחרו כך.
נזמין את הקבוצה למצוא תגובות מתאימות:
ראיתי ששלחת פנים עצובות. רוצה לספר מה קרה?
לא הבנתי למה התכוונת. אפשר להסביר?
נראה שנפגעת. איך אפשר לעזור?
רוצה שנפנה יחד למבוגר?
נדגיש שלא צוחקים על סימן שמישהו שלח ולא מעבירים לאחרים הודעה אישית
כדי לשעשע אותם.

לסיום נחזור לפנטומימה של הודעות ללא מילים.
בכל סבב תלמיד בוחר כרטיס רגש ומציג אותו באמצעות תנועה.
שאר התלמידים אינם קובעים מיד, אלא שואלים:
יכול להיות שאתה מרגיש... האם צדקנו?

פעילות סיום - מד החום של הלב

עזרים:

כרטיסי רגשות

מהלך הפעילות:

נפזר את כרטיסי הרגשות במרחב.

נשמיע מוזיקה והתלמידים ינועו בין הכרטיסים. כאשר המוזיקה נעצרת, כל תלמיד יעמוד ליד כרטיס שמתאר רגש שהוא מרגיש באותו רגע.

אפשר לעמוד בין שני כרטיסים כאשר מרגישים יותר מרגש אחד.

אין חובה להסביר את הבחירה.

נקיים סבב נוסף ונבקש מהתלמידים לבחור רגש שאדם אחר עשוי להרגיש כאשר:

לא משתפים אותו במשחק.

שולחים לו הודעה טובה.

צוחקים על תמונה שלו.

מזמינים אותו להצטרף.

מישהו שואל אותו כיצד הוא מרגיש.

נסכם:

לא תמיד אפשר לדעת מה אדם מרגיש לפי הפנים, לפי תמונה או לפי אימוג'י.

כשאיננו בטוחים, שואלים ומקשיבים.

פעילות פתיחה - המסר שעובר

עזרים:

פתקים שעליהם משפטים מצחיקים וקצרים

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לשתי קבוצות ונזמין כל קבוצה לעמוד בטור. נלחש לתלמיד הראשון בכל טור משפט קצר ומשעשע, לדוגמה:

הפינגווין הסגול רכב לבית הספר על קורקינט.

החתול לבש כובע והכין מרק תותים.

שלושה קופים רקדו בחצר עם מטריות.

כל תלמיד ילחש את המשפט לתלמיד הבא, עד שהמסר יגיע לאחרון בטור.

התלמיד האחרון יאמר בקול מה שמע.

נשווה בין המשפט המקורי למשפט שהגיע לסוף.

נשאל מה לדעתם השתנה בדרך?

האם מישהו שינה את המסר בכוונה?

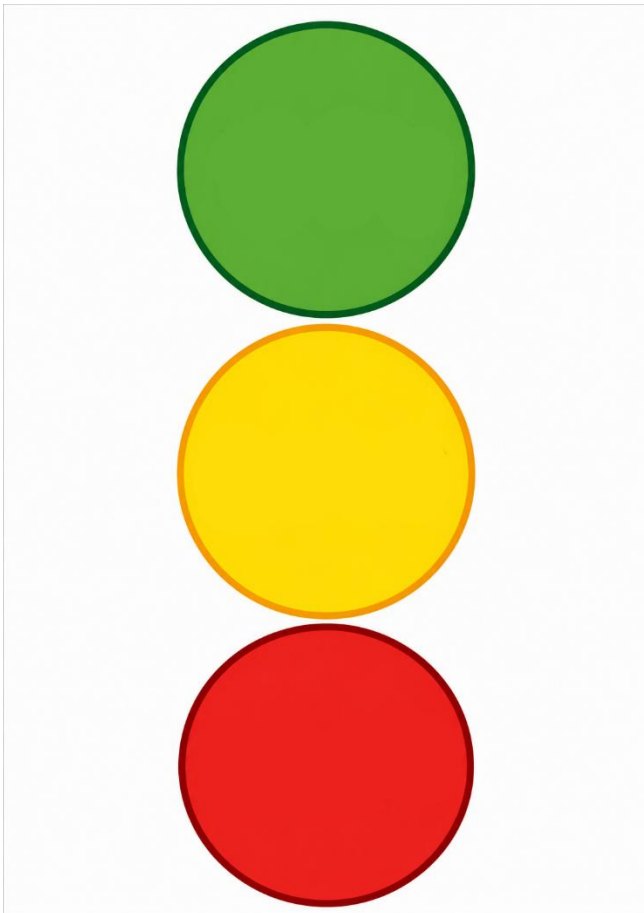
מה עלול לקרות כאשר מעבירים סיפור בלי לבדוק אותו?

נסביר שכלל שהודעה עוברת בין יותר אנשים, היא עלולה להשתנות.

לכן לא ממהרים להעביר סיפור רק מפני שמישהו אחר סיפר אותו.

פעילות העשרה חינוכית - שליחי ההודעות הבטוחות

עזרים:



שלושה חישוקים או דפים בצבעי אדום, צהוב וירוק

מעטפות

כרטיסי הודעות

שתי קופסאות או שתי דמויות

מחשב / רמקולים

מוזיקה קצבית

מהלך הפעילות:

נניח את שלושת החישוקים זה אחר זה:

אדום – עוצרים

צהוב – חושבים ומתקנים

ירוק – שולחים

נחלק את התלמידים לקבוצות. בכל סבב אחד מחברי הקבוצה יהיה שליח

ויקבל מעטפה ובה הודעה.

בחישוק האדום השליח קופא במקום. כל הקבוצה אומרת:

עוצרים ולא שולחים מיד.

השליח לוקח נשימה וממתין.

בחישוק הצהוב הקבוצה בודקת:

האם ההודעה ברורה?

האם היא מכבדת?

האם כדאי לשלוח אותה עכשיו?

אם ההודעה פוגעת, הקבוצה משנה אותה.

לדוגמה:

הודעה מקורית: אתה תמיד הורס לנו.

הודעה מתוקנת: התאכזבתי ממה שקרה. אפשר לדבר ולנסות לפתור את זה?

הודעה מקורית: אל תשחקו איתה.

הודעה מתוקנת: גם אני רוצה להשתתף. בואו נמצא דרך שכולם יוכלו לשחק.

הודעה מקורית: איזה ציור מצחיק.

הודעה מתוקנת: הציור שלך מפתיע. ספר לי מה ציירת.

הודעה מקורית: תחזיר לי עכשיו!

הודעה מתוקנת: זה החפץ שלי ואני צריך אותו. מתי תוכל להחזיר לי?

בחישוק הירוק השליח מעביר את ההודעה החדשה לקופסה או למי שבסוף המסלול ואומר אותה בקול.

הקבוצה אינה מקבלת נקודה על מהירות, אלא על כך שעצרה, חשבה ובחרה הודעה ברורה ומכבדת.

פעילות סיום - הדף הנעלב

עזרים:

דף חלק

מהלך הפעילות:

נציג לתלמידים דף חלק ונשאל כיצד הוא נראה.

נספר שהדף מייצג אדם שקיבל הודעות פוגעות.

בכל פעם שנאמרת הודעה פוגעת, נקמט מעט את הדף.

אפשר להשתמש במשפטים כלליים:



אף אחד לא רוצה אותך.

אתה גרוע במשחק.

הציור שלך מכוער.

אל תדבר איתנו.

כולם צוחקים עליך.

אין להשתמש בשמות של תלמידים או במקרים אישיים שהתרחשו בצהרון.

מה לדעתם אפשר לעשות לאחר שפגענו במישהו?

נזמין את התלמידים להציע דרכים לתקן:

להתנצל - למחוק את ההודעה - להפסיק להעביר אותה - לומר לאחרים שהמידע לא נכון -

לשאול את האדם מה יעזור לו - לפנות למבוגר - לשנות את ההתנהגות.

בכל הצעה טובה נפתח מעט את הדף.

בסיום נראה שהדף פתוח, אך עדיין נשארו בו סימנים.

לאחר שהדף מקומט נשאל האם לדעתם אפשר להחזיר את הדף למצבו הקודם? (חלק)

כשאנחנו פוגעים במישהו, למרות שהתנצלות ותיקון חשובים מאוד,

לא משנה כמה פעמים נתנצל זה לא עוזר למחוק לחלוטין את הפגיעה..

לכן עדיף לעצור ולחשוב לפני שאומרים, כותבים או מעבירים דבר שעלול לפגוע.

פעילות פתיחה -

אמת? אולי או צריך לבדוק?

עזרים:

שלושה שלטים: אמת, אולי, צריך לבדוק

מהלך הפעילות:

נתלה את שלושת השלטים בשלושה מקומות בחדר.

אימרו משפטים שונים והתלמידים יעברו אל השלט המתאים לדעתם.
רצוי להתחיל במשפטים שאפשר לבדוק מיד באמצעות התבוננות:
בחדר יש חלון.

המובילים נועלים היום נעליים שחורות.

על השולחן מונחים חמישה עפרונות.

לאחר מכן נאמר משפטים שלא ניתן לדעת אם הם נכונים:

שמעתי שמחר לא לומדים.

אמרו לי שתלמיד חדש מגיע היום.

מישהו סיפר שהמשחק בוטל.

כולם אומרים שתלמיד מסוים עשה משהו רע.

שמעתי שמחלקים היום הפתעה.

בכל פעם שהתלמידים בוחרים באמת נשאל:

איך אתם יודעים?

בכל פעם שאין מקור ברור, נזמין אותם לעבור אל "צריך לבדוק".

נסכם:

"שמעתי ממישהו" אינו הוכחה. לפני שמספרים לאחרים, בודקים מה המקור והאם המידע נכון.



פעילות העשרה חינוכית -

"איפה נשמע דבר שכזה?"

מאת: אן קרהי

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)
החוחית הקטנה חייבת לספר לדוב מה כולם מספרים ביער,

אבל הדוב לא ממחר להקשיב לה.

חשוב לו לדעת אם היא רוצה לספר לו דבר נעים?

נכון? מועיל? בפשטות ובנועם מלמד הדוב את החוחית ואותנו

שלא כדאי להעביר הלאה שמועות וגם מציע תחליף נהדר.

הכנה מראש:

מומלץ לצוות לצפות בסרטון לפני הפעילות

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור למיני הדרכה לצוות הצהרון על הסיפור

הספר "איפה נשמע דבר שכזה?"

שלושה שלטים: נכון, נעים, מועיל

כרטיסי מצבים

שלוש קופסאות או שלושה חישוקים

מהלך הפעילות:

נציג את כריכת הספר ונקריא לתלמידים את תקציר הסיפור.

נשאל אותם מה לדעתם קורה כאשר שמועה מתחילה לעבור מחיה לחיה?

מדוע אנשים אוהבים לפעמים לספר דבר מפתיע גם כאשר אינם יודעים אם הוא נכון?

נקריא או נשמיע לתלמידים את הסיפור.

לאחר הקריאה אפשר לשאול מה רצתה החוחית לעשות?

מדוע הדוב עצר אותה?

אילו שאלות הציע הדוב לשאול לפני שמספרים?

מה יכול לקרות כאשר מעבירים שמועה בלי לבדוק?

נציג את שלוש הבדיקות של הדוב:

האם הדבר נכון?

האם הדבר נעים ומכבד?

האם הדבר מועיל או חשוב?

נחלק את התלמידים לקבוצות.

בכל קבוצה יהיה שליח שיקבל כרטיס ובו הודעה. כדי להעביר אותה, עליו לעבור בשלוש תחנות.

תחנה ראשונה – האם זה נכון?

התלמידים שואלים:

מי אמר את זה?

האם ראינו או שמענו זאת ממקור שאפשר לסמוך עליו?

האם זו עובדה או ניחוש?

תחנה שנייה – האם זה נעים?

התלמידים שואלים:

האם ההודעה עלולה להביך או להשפיל מישהו?

האם היינו רוצים שיכתבו דבר כזה עלינו?

האם אפשר לומר זאת בדרך מכבדת יותר?

תחנה שלישית – האם זה מועיל?

התלמידים שואלים:

האם מישהו באמת צריך לדעת את הדבר הזה?

האם העברת ההודעה עוזרת או רק מסקרנת?

האם עדיף לספר למבוגר ולא לקבוצה?

כרטיסים לדוגמה:

שמעתי שתלמיד מסוים בכה בהפסקה.
המורה הודיעה שהיום מסיימים בשעה אחרת.
מישהו שלח תמונה מביכה של תלמיד מהכיתה.
מצאתי בקבוק מים בחצר ואני מחפש למי הוא שייך.
אמרו לי שתלמיד מסוים רימה במשחק.
תלמיד ביקש שלא נשתף תמונה שלו.
חבר כתב שהוא מפחד ממשהו שקרה לו.
כולם אומרים שמחר מחלקים פרסים.
מישהו נפגע וצריך עזרה של מבוגר.
לא כל הודעה חייבת לעבור את כל התחנות ולהישלח לקבוצה.

התלמידים יכולים לבחור אחת מארבע פעולות:

לבדוק את המידע.

לא להעביר.

לשנות את הניסוח.

לפנות למבוגר.

נדגיש שמידע הנוגע לפגיעה, לסכנה או למצב שמדאיג אותנו אינו שמועה שצריך להסתיר.
במקרה כזה לא מפיצים אותו בין תלמידים, אלא פונים למבוגר שסומכים עליו.
בסיום כל קבוצה תציג כרטיס אחד ואת ההחלטה שקיבלה.

בנוסף תוכלו לשוחח על משמעות המילה "שמועה" –

מה ההבדל בין דברים ששמענו מאחר ובין דברים שאנחנו יודעים שקרו?

אפשר לשתף במקרים שבהם נתקלתם בשמועה.

כיצד הגבתם? איך זה גרם לכם להרגיש?

האם הצלחתם להתאפק ולא לספר כלל? מה תעשו בפעם הבאה שתיתקלו בשמועה?

פעילות סיום - שלוש השאלות של הדוב

מהלך הפעילות:

נלמד את התלמידים שלוש תנועות:
נכון - ידיים בצורת משקפת מול העיניים, כדי לבדוק.
נעים - יד על הלב.
מועיל - יד מושטת קדימה כאילו מציעים עזרה.

המובילים יאמרו הודעות שונות. לאחר כל הודעה התלמידים יבצעו את שלוש התנועות ויחליטו:

מעבירים

בודקים

עוצרים

פונים למבוגר

לדוגמה:

המובילים הודיעו שמחר יש להביא כובע.
שמעתי שמישהו קיבל ציון נמוך.
מצאתי קלמר ואני מחפש למי הוא שייך.
שלחו לי תמונה מביכה של תלמיד אחר.
חבר כתב שהוא זקוק לעזרה.
מישהו אמר שמבטלים את הטיול, אבל אני יודע מי הודיע.
תלמיד ביקש ממני לא להעביר את התמונה שלו.
נסיים במשפט:
לפני שמספרים ולפני שמעבירים
עוצרים, בודקים ובוחרים.

פעילות פתיחה - משימת החילוץ

של אופק הינשוף

עזרים:

שלושה שלטים: מבחינים, נשאים ליד החבר, פונים למבוגר

כרטיסי מצבים

מעטפה שעליה כתוב משימה מאופק הינשוף

מהלך הפעילות:

נציג לתלמידים מעטפה שהגיעה מאופק הינשוף ונקריא את המשימה:

תלמידים יקרים,

בזמן שעפתי מעל היער ראיתי כמה חברים שנפגעו מהודעות, מתמונות וממילים לא נעימות. אני זקוק לצוות חכם שיעזור לי לבחור כיצד לפעול. האם תוכלו להשלים את משימת החילוץ?

נתלה בשלושה מקומות שונים בחדר את השלטים:

מבחינים – שמים לב שחבר נפגע או זקוק לעזרה.

נשאים ליד החבר – לא צוחקים, לא מצטרפים לפגיעה ולא משאירים אותו לבד.

פונים למבוגר – מבקשים עזרה ממבוגר שאפשר לסמוך עליו.

נחלק את התלמידים לשלוש קבוצות. כל קבוצה תעמוד ליד אחד השלטים.

המובילים יקריאו מצב. התלמידים יצטרכו להעביר כדור דמיוני בין שלוש הקבוצות

ולבנות יחד את מסלול העזרה.

לדוגמה:

תלמיד רואה שחבר קיבל הודעה מעליבה ונראה עצוב.

הקבוצה של מבחינים אומרת:

שמתי לב שההודעה פגעה בו.

לאחר מכן היא מוסרת את הכדור הדמיוני לקבוצה של נשאים ליד החבר.
הקבוצה אומרת:
אני נשאר איתו ולא מעביר את ההודעה לאחרים.
הכדור עובר לקבוצה של פונים למבוגר, שאומרת:
אני מציע שנלך יחד למבוגר שיכול לעזור.
לאחר השלמת המצב, הקבוצות מחליפות מקומות ותפקידים.
מצבים נוספים:

כמה תלמידים צוחקים על תצלום של תלמיד מהכיתה.
תלמידה מגלה שהעבירו לאחרים הקלטה שלה.
חבר מספר שקיבל הודעה שהפחידה אותו.
תלמיד יושב לבדו לאחר שהוציאו אותו מקבוצה.
מישהו מבקש מתלמיד להעביר שמועה על חבר.
תלמיד רואה שחברו רוצה לספר למבוגר, אך הוא חושש ללכת לבד.
מישהו שלח הודעה פוגעת ומחק אותה מיד.
תלמיד אומר שהכול בסדר, אך נראה מודאג מאוד.

במצבים מסוימים נשאל:

האם צריך לראות את ההודעה כדי לעזור?
נסביר שלא חייבים לבקש לראות את התמונה או לקרוא את ההודעה שוב. אפשר להאמין לחבר,
להישאר לידו ולעזור לו לפנות למבוגר.
לסיום נזמין את כל התלמידים לבצע יחד את מסלול החילוץ בתנועות:
שתי אצבעות ליד העיניים – אני מבחין.
יד על הלב ויד מושטת הצדה – אני נשאר ליד החבר.
יד מורמת – אני פונה למבוגר.
נאמר יחד:

אני מבחין שחבר נפגע,
אני נשאר ולא מצטרף,
ואני פונה איתו למבוגר.

פעילות העשרה חינוכית - חבר נפגע בקבוצה

עזרים:

כרטיסי מצבים

שלושה שלטים: אני רואה, אני נשאר, אני פונה למבוגר

מעטפות

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים שהם צוותי עזרה שהוזעקו לחדר מצב. בכל מעטפה מחכה מצב שבו תלמיד זקוק לעזרה.

נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות. כל קבוצה תקבל מצב אחד: תלמיד גילה שתמונה שלו הועברה לאחרים בלי שביקשו את רשותו. תלמידה קיבלה הודעה מעליבה בקבוצה. כמה תלמידים צחקו על הקלטה שתלמיד שלח. הופצה שמועה לא נכונה על אחד התלמידים. תלמיד הוצא מקבוצה וגילה שממשיכים לדבר עליו. תלמידה קיבלה הודעה שהפחידה או בלבלה אותה. חבר מבקש שלא לספר למבוגר על הודעה שפגעה בו. תלמיד ראה שפוגעים בחבר, אך הוא חושש להתערב. כל קבוצה תתכן הצגה קצרה הכוללת שלושה שלבים:

אני רואה

מזהים שמישהו נפגע, נעלב, נבהל או נשאר לבד.

אפשר לומר:

שמתי לב שמישהו קרה.

ראיתי שההודעה פגעה בך.

נראה שאתה מודאג.

אני נשאר

לא צוחקים, לא מצטרפים לפגיעה, לא מעבירים את ההודעה ולא משאירים את החבר לבד.

אפשר לומר:

אני כאן איתך.

אני לא אעביר את זה הלאה.

אתה לא צריך להתמודד עם זה לבד.

רוצה לשבת לידי?

אני פונה למבוגר
מציעים ללכת יחד למבוגר שסומכים עליו.

אפשר לומר:

בוא נלך יחד למבוגר.
רוצה שאעמוד לידך כשאתה מספר?
כדאי שנראה את ההודעה למישהו שיכול לעזור.
אנחנו לא צריכים לפתור את זה לבד.
כל קבוצה תציג את המצב ואת דרך הפעולה שלה. לאחר כל הצגה שאר התלמידים יבדקו:

האם הקבוצה ראתה שהחבר נפגע?
האם היא נשארה לצדו?
האם היא פנתה לעזרה מתאימה?
האם היא נמנעה מהפצת ההודעה?

נדגיש שחבר טוב אינו חוקר את האדם שנפגע ואינו מבקש לראות שוב ושוב את התמונה או את ההודעה. הוא מקשיב, אינו מפיץ ופונה לעזרה.

פעילות סיום - פסלי האור

עזרים:
מוזיקה קצבית

מהלך הפעילות:

נשמיע מוזיקה והתלמידים ינועו בחדר.
כאשר המוזיקה נעצרת, המובילים יכריזו אחת משלוש קריאות:
אני רואה – התלמידים מניחים שתי אצבעות ליד העיניים וקופאים.
אני נשאר – התלמידים מניחים יד על הלב ומושיטים יד הצדה כאילו הם עומדים ליד חבר.
אני פונה למבוגר – התלמידים מרימים יד ומסמנים שהם מבקשים עזרה.
לאחר כמה סבבים נכריז מצבים קצרים והתלמידים יבחרו בעצמם את הפסל המתאים.

לדוגמה:

ראיתי שתלמיד יושב לבד ונראה עצוב.

חבר סיפר שקיבל הודעה פוגעת.

מישהו ביקש ממני להעביר תמונה מביכה.

תלמיד חושש לספר למבוגר.

ראיתי שכמה תלמידים צוחקים על חבר בקבוצה.

לסיום נבצע את שלוש התנועות ברצף ונאמר יחד:

אני רואה שחבר נפגע.

אני נשאר ולא מצטרף לפגיעה.

אני פונה איתו למבוגר.

ברשת ובחיים – לא משאירים חבר לבד.

שבוע רביעי

כשקורה משהו לא נעים -

מבקשים עזרה ושומרים על עצמנו

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
אופק במבחן	מרוץ היום שלי	מה מסתתר מאחורי הוילון?	המטריה הבטוחה	יוגלה	מפגש פתיחה והתכנסות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
אמנת החכמים ברשת	אתגר היום המאזן של אופק	שומרי הדלת הדיגיטלית	שלושה שבילים לעזרה	הראדר של אופק הינשוף	פעילות העשרה חינוכית
אני תמיד נשאר אני	מרוץ היום המאזן	הדלת נשאר סגורה	ממשיכים עד שמקבלים עזרה	נשימת כנפיים	פעילות סיום

השבוע נתרגל זיהוי תחושת אי-נוחות, הקשבה לגוף, פנייה למבוגרים, התמודדות עם תוכן או מסר לא מוכר ושמירה על הרגלי חיים מאוזנים.

פעילות פתיחה - יוגלה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נפתח את השבוע בפעילות יוגה מרגיעה.

נשמיע את מוסיקת פתיח יוגלה ונבקש מהתלמידים לשבת על הארץ ליד הכיסאות. ננחה אותם להניח את שתי הידיים משולבות על מושב הכיסא ואת הראש על הידיים. נבקש מהתלמידים לעקוב אחר ההנחיות ולבצע את התנועות. (הקפידו לדבר בקול רך ושקט).

ננחה את התלמידים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

"שלוש" - ננחה את התלמידים לקחת 3 נשימות איטיות ועמוקות, כאשר אחרי כל שאיפת (הכנסת) אוויר דרך האף, נעצור את הנשימה נספור בלב עד שלוש ואז אט אט נוציא את האוויר.

"שתיים" - עדיין עם עיניים עצומות, נבקש מהתלמידים לקחת נשימה עמוקה ולמתוח את שתי הידיים למעלה לצדי האוזניים ולספור לאט עד שתיים. כעת נבקש להוריד את הידיים באיטיות ולקחת שתי נשימות עמוקות.

"אחת" - ננחה את התלמידים לקחת שוב נשימה אחת עמוקה, להושיט את שתי הידיים ו"לחבק" כל אחד את עצמו חיבוק חזק כאשר הגוף מוטה מעט לפנים.

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה את קלפי היוגה נזמין את אחד התלמידים שמעוניינים להדגים את התנוחות שעל הקלפים. נחלק אותם לשש קבוצות, ניתן לכל קבוצה קלף אחד – תלמידי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה. ננחה אותם להשאר בתנוחה מספר שניות, לשחרר וחוזר חלילה. לאחר שכולם התנסו, נעביר את הקלפים בין הקבוצות השונות עד שכולם ביצעו את כל התרגילים. פעילות יוגלה תסתיים בישיבה מזרחית על הארץ, גב זקוף, עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.

פעילות העשרה חינוכית - הרדאר של אופק הינשוף

עזרים:

ציור גדול של גוף
כרטיסיות של תחושות גוף: פרפרים בבטן, לב מהיר, ידיים קפוצות, פנים מחייכות, גוף רגוע ורצון
להתרחק
שלושה חישוקים או שלושה שלטים: נעים, לא בטוח, לא נעים
כרטיסי מצבים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונזמין את התלמידים לנוע בחדר לצלילי מחיאות כפיים או מוזיקה.
כאשר התנועה נעצרת, המובילים מכריזים על מצב והתלמידים יוצרים פסל שמראה מה הגוף
עשוי להרגיש באותו מצב.

מצבים לדוגמה:

אתם עומדים להופיע מול קבוצה.

שמעתם לפתע רעש חזק.

קיבלתם מחמאה.

ראיתם משהו שלא הבנתם.

מישהו הציע לכם להצטרף למשחק חדש.

מישהו ביקש מכם לעשות דבר שאינו נעים לכם.

ניצחתם במשחק.

טעיתם מול כל הכיתה.

לאחר כל מצב נבחין בתגובות השונות:

יש תלמידים שקפאו.

יש תלמידים שחייכו.

יש תלמידים שכיווצו את הכתפיים.

יש תלמידים שהניחו יד על הבטן.

כעת נשאל את התלמידים:

האם כולנו מרגישים בגוף בדיוק אותו דבר?

מה הגוף עשוי לעשות כשאנחנו מתרגשים?

מה הגוף עשוי לעשות כשאנחנו חוששים או נבוכים?

נסביר שהגוף אינו מדבר במילים, אבל הוא שולח לנו סימנים. לפעמים הוא מספר שנעים לנו ולפעמים הוא מבקש מאיתנו לעצור ולבדוק מה קורה.

כעת נזכיר לתלמידים את אופק הינשוף.

נספר שאופק יודע לראות היטב בחושך, אך הוא אינו מסתמך רק על העיניים שלו.

יש לו גם רדאר פנימי שעוזר לו לשים לב למה שהוא מרגיש בגוף.

כאשר אופק מרגיש בטוח ונעים, הכנפיים שלו רגועות.

כאשר הוא אינו בטוח, הוא עוצר ומסובב את הראש כדי לבדוק.

כאשר משהו מפחיד אותו או אינו נעים לו, הוא מתרחק וקורא לעזרה.

נציג את כרטיסי תחושות הגוף ונשוחח בקצרה על כל אחד מהם:

לב שפועם מהר

פרפרים בבטן

ידיים קפוצות

רצון להתרחק

פנים מחייכות

נשימה רגועה

גוף שקופא

תחושת בלבול

נזמין תלמידים לבחור כרטיס ולהניח אותו על ציור הגוף במקום שבו אפשר להרגיש את התחושה. נדגיש שאותו סימן יכול להופיע במצבים שונים. לב מהיר יכול להופיע כשאנחנו שמחים, נרגשים, מפחדים או רצים.

עכשיו ננסה את זה במשחק.
נניח במרחב את שלושת החישוקים:
נעים
לא בטוח
לא נעים
נקריא מצבים והתלמידים יעברו לחישוק המתאים להרגשתם.

מצבים לדוגמה:
אתם משוחחים בשיחת וידאו עם בן משפחה כאשר אחד ההורים לידכם.
קופצת על המסך תמונה שלא הבנתם.
משחק חדש מבקש מכם ללחוץ במהירות כדי לזכות בפרס.
קיבלתם הודעה מצחיקה מחבר שאתם מכירים.
אדם שאינכם מכירים שואל היכן אתם גרים.
מישהו מבקש מכם לא לספר למבוגר על מה שקרה במסך.
אתם רוצים להפסיק לצפות ומישהו לוחץ עליכם להמשיך.
חבר שולח לכם ברכה ליום ההולדת.
סרטון מתחיל להשמיע קול חזק ומפתיע.
אתם משחקים במשחק דיגיטלי יחד עם מבוגר.

לא נחפש תשובה אחת נכונה בכל מצב. תלמידים שונים יכולים להרגיש אחרת.
לאחר כל מצב נשאל תלמיד אחד או שניים:
איזה סימן הגוף שלך עשוי לשלוח?
מה אפשר לעשות כאשר אינך בטוח?
נזכיר את רצף הפעולות של אופק:

אני עוצר.

אני מתרחק אם אפשר.

אני מספר למבוגר.

נשחק סבב נוסף. בכל פעם שהתלמידים עומדים בחישוק לא בטוח או לא נעים,
הם מבצעים את שלוש הפעולות בתנועה:

יד קדימה - עוצרים.

צעד אחד לאחור - מתרחקים.

יד מורמת - פונים למבוגר.

נסכם שלא צריך לחכות עד שנהיה בטוחים שמשהו מסוכן.
גם בלבול, חשש או תחושה לא נעימה הם סיבה טובה לעצור ולבקש עזרה.

פעילות סיום - נשימת כנפיים

עזרים:

מחשב / רמקולים

מוזיקה רגועה

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל ולהניח את הידיים לצדי הגוף כמו כנפיים סגורות. בשאיפה נפתח לאט את הידיים לצדדים. בנשיפה נחזיר אותן אל הגוף. נבצע כמה נשימות ונאמר יחד:

אני מקשיב לגוף שלי.
אני עוצר כשמשהו מבלבל אותי.
כשמשהו לא נעים, אני לא נשאר לבד.

אפשר להשמיע את השיר וללוות אותו בנשימות ובתנועות איטיות של כנפי ינשוף.

פעילות פתיחה - המטרייה הבטוחה

עזרים:

מטרייה

מהלך הפעילות:

נפתח מטרייה במרכז המפגש.

נשאל את התלמידים האם המטרייה יכולה לעצור את הגשם?
אם היא אינה עוצרת את הגשם, כיצד היא בכל זאת עוזרת לנו?
נסביר שהמטרייה אינה מונעת מהגשם לרדת, אך היא מגינה עלינו ועוזרת לנו להתמודד איתו. כך גם מבוגרים שאנחנו סומכים עליהם. הם אינם יכולים למנוע כל טעות, הודעה מבלבלת או מצב לא נעים, אבל הם יכולים להקשיב, להגן ולעזור לנו למצוא פתרון.

נזמין בכל פעם כמה תלמידים לעמוד מתחת למטרייה. המובילים יאמרו מצב, והתלמידים שמתחת למטרייה יצטרכו לומר למי אפשר לפנות.

לדוגמה:

לחצתי בטעות על משהו. ראיתי תמונה שהפחידה אותי.
קיבלתי הודעה שלא הבנתי. מישהו אמר לי לא לספר.
תלמיד אחר נפגע בקבוצה. סיפרתי למבוגר אחד, אבל אני עדיין מודאג.
נדגיש שלא חייבים לפנות תמיד לאותו מבוגר. כדאי להכיר כמה מבוגרים בטוחים.

פעילות העשרה חינוכית - שלושה שבילים לעזרה

עזרים:

דף לדוגמה עם שלושה שבילים

דפים

טושים וצבעים

מדבקות או תמונות כלליות של מבוגרים

כרטיסי משפטי פתיחה

דמות קטנה של אופק הינשוף או מדבקה שלו

מהלך הפעילות:

נספר שאופק הינשוף יצא פעם לטיסה ביער וראה דבר שבלבל אותו.
הוא פנה לינשוף מבוגר, אך הינשוף היה עסוק ולא שם לב עד כמה אופק מודאג.
אופק לא ויתר. הוא פנה למבוגרת נוספת, סיפר שוב וקיבל עזרה.
אופק למד שכאשר משהו חשוב לנו, ממשיכים לבקש עזרה עד שמישהו מקשיב ומסייע.

נציג לתלמידים דף ובמרכזו דמות של ילד. מהמרכז יוצאים שלושה שבילים.

בסוף כל שביל מציירים או כותבים מבוגר שאפשר לפנות אליו.

המבוגרים יכולים להיות:

הורה

בן משפחה

מחנכת או מחנך

מובילים בצהרון

יועצת

מנהל או מנהלת

מדריך בחוג

מבוגר אחר שהתלמיד מכיר וסומך עליו

נזמין את התלמידים להכין מפת עזרה אישית.
לצד כל שביל אפשר לכתוב משפט פתיחה שיעזור להתחיל את השיחה:
אני רוצה לספר לך משהו.
ראיתי משהו שלא הבנתי.
קיבלתי הודעה שהבהילה אותי.
מישהו ביקש ממני לשמור סוד שאינו נעים לי.
לחצתי בטעות ואני צריך עזרה.
משהו קרה לחבר שלי ואני מודאג.
סיפרתי למישהו, אבל אני עדיין זקוק לעזרה.
לאחר הכנת המפות נשחק משחק זוגות.
תלמיד אחד בוחר כרטיס מצב והתלמיד השני בוחר משפט שבעזרתו אפשר לפנות למבוגר.
לאחר מכן מחליפים תפקידים.

מצבים לדוגמה:

המשחק ביקש פרטים אישיים.
מישהו שלח תמונה פוגעת.
תלמיד ראה הודעה שאינה מתאימה לו.
מישהו איים שלא יהיה חבר שלו אם יספר.
תלמיד לחץ על קישור בלי לדעת מהו.
מבוגר אחד לא הבין מדוע התלמיד מודאג.

נלמד את התלמידים את מסלול העזרה:

אני עוצר.
אני נושם.
אני הולך למבוגר.
אני מספר מה קרה.
אני נשאר ליד המבוגר עד שאני מרגיש בטוח יותר.

פעילות סיום - ממשיכים עד שמקבלים עזרה

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לשתי קבוצות.
קבוצה אחת אומרת את תחילת המשפט והקבוצה השנייה משלימה.
לאחר כל משפט מחליפים תפקידים.

גם אם לחצתי בטעות
אני מספר למבוגר בטוח.

גם אם אני חושש שיכעסו
אני מספר למבוגר בטוח.

גם אם מישהו אמר לי לא לספר
אני מספר למבוגר בטוח.

גם אם לא הבינו אותי בפעם הראשונה
אני פונה למבוגר נוסף.

גם אם הדבר קרה לחבר ולא לי
אני עוזר לו לפנות למבוגר.

לסיום נזכיר ביחד שאנחנו לא חייבים לפתור הכול לבד.
נמשיך לבקש עזרה עד שמישהו יקשיב.

פעילות פתיחה - מה מסתתר מאחורי הווילון?

עזרים:

ווילון או בד

חפצים המשמיעים קולות שונים

מהלך הפעילות:

נמקם כמה חפצים מאחורי ווילון או בד.

נשמיע בכל פעם קול בלי להראות את החפץ שיצר אותו.

אפשר להשתמש ב:

צרור מפתחות

שקית נייר

פעמון

בקבוק עם גרגרים

מחיאית כף

דפיקה בכף עץ

קוביות שנופלות לקופסה

התלמידים ינסו לנחש מה נמצא מאחורי הווילון.

לאחר כמה ניחושים נחשוף את החפץ ונשאל:

האם תמיד הצלחנו לזהות נכון?

האם קול אחד יכול להתאים לכמה חפצים?

האם תמונה או שם על מסך תמיד מספרים לנו בוודאות מי נמצא מאחוריהם?

נסביר שלפעמים אנחנו רואים שם, תמונה או דמות,

אך עדיין איננו יודעים בוודאות מי שולח את ההודעה.

פעילות העשרה חינוכית - שומרי הדלת הדיגיטלית

הכנה מראש:

נכין דלת מקרטון או נסמן דלת באמצעות שני כיסאות ובד.

עזרים:

דלת מקרטון

שלט עצור

קרטיסי הודעות

מעטפות

טלפון צעצוע

הדמות של אופק הינשוף

מהלך הפעילות:

נעמיד את הדלת במרכז החדר ונדפוק עליה.

נשאל את התלמידים מה עושים כאשר נשמעת דפיקה בדלת הבית?

האם הם פותחים את הדלת לבד לכל אדם?

נסביר שגם הודעה חדשה, בקשה למשחק, קישור או תמונה הם כמו דפיקה בדלת דיגיטלית.

לא כל דפיקה חייבים לפתוח ולא לכל הודעה חייבים לענות.

נציג את אופק הינשוף עם טלפון צעצוע ונקריא "כאילו" הודעה:

שלום אופק, אני מכיר אותך. כתוב לי היכן אתה גר.

נשאל את התלמידים האם אופק יודע בוודאות מי כתב את ההודעה?

האם כדאי לו לבדוק בעצמו?

מה עליו לעשות?

נציג בפניהם את שלושת הכללים:

לא עונים.

לא מוסרים מידע.

קוראים למבוגר.

נבחר בכל סבב שני תלמידים:

תלמיד אחד יהיה שומר הדלת ויעמוד ליד השלט עצור.

התלמיד השני יקבל כרטיס הודעה ויקרא אותו כאילו הוא הגיע דרך הדלת.

הודעות לדוגמה:

לחץ כאן כדי לקבל מתנה.

שלח לי תמונה שלך.

אני חבר של חבר שלך.

אל תספר לאף אחד שכתבתי לך.

כתוב לי באיזה בית ספר אתה לומד.

בוא לשחק במשחק חדש.

שלח לי את מספר הטלפון שלך.

אני מכיר את המשפחה שלך.

הצטרף עכשיו לקבוצה.

שלח את ההודעה לעוד עשרה חברים.

שומר הדלת צריך לבחור פעולה:

סוגר את הדלת ואינו עונה.

מניח את שלט העצור.

קורא למבוגר.

מסביר איזה מידע אסור למסור.

נשלב גם הודעות שאינן מסוכנות אך דורשות בדיקה עם מבוגר:

סבתא שלחה סרטון.

חבר מהכיתה שלח קישור למשחק.

בן משפחה שלח תמונה.

התקבלה הזמנה לקבוצה חדשה.

נדגיש שגם כאשר נדמה לנו שאנחנו מכירים את השולח,

אפשר לבקש ממבוגר לבדוק ולעזור לפני שפותחים, מורידים או עונים.

לא נבקש מהתלמידים לזהות בעצמם מי אמיתי ומי מתחזה. תפקידם הוא לעצור ולהביא מבוגר.

פעילות סיום - הדלת נשארת סגורה

מהלך הפעילות:

נשחק משחק המחשה לדלת האמיתית והדלת הדיגיטלית.

התלמידים עומדים במרחב ומחזיקים את שתי כפות הידיים לפניהם כמו דלת סגורה.

המובילים אומרים הודעות שונות. כאשר ההודעה אינה מוכרת או מבקשת מידע אישי,

התלמידים סוגרים את הדלת ואומרים:

מסר לא מוכר - קוראים למבוגר.

כאשר זו הודעה שמבוגר כבר בדק ואישר, התלמידים פותחים את הידיים לצדדים.

לסיום נאמר יחד:

לא פותחים כל דלת.

לא עונים לכל הודעה.

עוצרים וקוראים למבוגר.

הצעות להודעות שונות:

הודעות שבעקבותיהן סוגרים את הדלת

שלום, אני מכיר אותך. איפה אתה גר?
שלחי לי תמונה שלך.
כתוב לי באיזה בית ספר אתה לומד.
לחץ כאן מיד כדי לקבל מתנה.
אני חבר של אחיך. תענה לי.
אל תספר למבוגרים שכתבתי לך.
שלח לי את מספר הטלפון של ההורים.
כתבי לי מתי את נשאר לבד בבית.
אני רוצה לצרף אותך לקבוצה סודית.
העבר את ההודעה הזאת לעשרה חברים.
שלחי לי את הסיסמה שלך כדי שאעזור לך במשחק.
בוא ניפגש ליד בית הספר.
אני יודע איך קוראים לך. רוצה לדבר?
שלח לי תמונה של אחד החברים שלך.
תכתוב לי את הכתובת שלך ואשלח לך פרס.
אם לא תענה לי, לא תקבל את המתנה.
אל תראה לאף אחד את התמונה ששלחתי.
אני חבר שלך מהמשחק. בוא נדבר במקום פרטי.
הצטרף לקישור הזה לפני שהוא נעלם.
אני מכיר את המשפחה שלך, אז אפשר לסמוך עליי.

הודעות שמבוגר בדק ואישר

לפני הקראת כל אחת מההודעות האלה חשוב לומר במפורש שמבוגר כבר בדק אותה ואישר לתלמיד לפתוח או להשיב.

סבתא שלחה ברכת יום הולדת וההורים בדקו את ההודעה.
המחנכת שלחה להורים תזכורת להביא כובע.
אבא שלח הודעה שהוא מחכה ליד בית הספר.
אמא אישרה לפתוח סרטון שבן משפחה שלח.
המורה שלחה קישור לפעילות כיתתית וההורים בדקו אותו.
חבר מהכיתה שלח הזמנה למשחק והורה אישר להשיב.
הדודה שלחה תמונות מהטיול וההורים פתחו אותן יחד עם התלמיד.
המאמן שלח להורים הודעה על שינוי בשעת החוג.
בית הספר שלח הודעה על יום פעילות.
ההורים אישרו שיחת וידאו עם בן משפחה מוכר.
הודעות מבלבלות לתרגול נוסף

בהודעות האלה התלמידים צריכים להבין שגם כאשר השם נשמע מוכר,
עדיין עוצרים ופונים למבוגר שאנו סומכים עליו:
כתוב בהודעה: אני סבתא, אבל המספר אינו מוכר.
מופיעה תמונה של חבר מהכיתה, אך ההודעה מבקשת סיסמה.
מישהו כותב שהוא המורה ומבקש כתובת בית.
קישור למשחק נשלח בשם של חבר, אך החבר לא סיפר עליו.
הודעה מבטיחה פרס ונראית כאילו נשלחה מחברה מוכרת.
מישהו כותב שהוא בן משפחה ומבקש לשמור את השיחה בסוד.
מתקבלת הזמנה לקבוצה שבה נמצאים שמות של תלמידים מוכרים.
הודעה נשלחה מחשבון מוכר, אבל הניסוח בה מוזר ולא מתאים לאותו אדם.

בכל אחד מהמקרים האלה התגובה היא:

אני לא בודק לבד. אני עוצר וקורא למבוגר.

פעילות פתיחה - מרוץ היום שלי

עזרים:

כרטיסיות עם תמונות של שינה, תנועה, אוכל, משחק חברתי, יצירה, זמן מסך, משחק בחוץ, קריאה וזמן משפחה

מהלך הפעילות:

נפזר את הכרטיסיות בקצה אחד של החדר ונחלק את התלמידים לקבוצות. בכל סבב תלמיד אחד מכל קבוצה רץ אל הכרטיסיות, בוחר פעילות וחוזר אל קבוצתו. על הקבוצה לומר מה הפעילות נותנת לגוף, למוח או ללב. לדוגמה:

שינה - עוזרת לגוף לנוח ולגדול.

תנועה - מחזקת את הגוף ומשחררת אנרגיה.

משחק עם חברים - עוזר לנו לתרגל שיתוף פעולה וחברות.

יצירה - מאפשרת לדמיין ולהביע רעיונות.

קריאה - מפתחת את הדמיון ואת השפה.

זמן משפחה - נותן תחושת שייכות וקשר.

זמן מסך - יכול לשמש למשחק, ללמידה ולצפייה.

כאשר מגיעים לכרטיס זמן מסך נשאל:

האם מסך יכול להיות חלק מהיום?

מה עלול לקרות אם המסך תופס את רוב היום?

אילו דברים חשובים עלולים להישאר בצד?

נסכם שאין צורך להציג את המסך כדבר שלילי. הוא יכול להיות מהנה ומועיל, אך הוא רק חלק

אחד מתוך יום שיש בו צרכים רבים.



פעילות העשרה חינוכית - אתגר היום המאוזן של אופק

עזרים:

טבלה המחולקת לחלקי היום

דפי שעון אישיים - דוגמה מצורפת

כרטיסי פעילויות

חישוקים

קוביות

ספרים

חומרי ציור

מחשב או רמקולים

מוזיקה קצבית

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים שאופק הינשוף מצא משחק מרתק.

הוא שיחק עוד שלב ועוד שלב ולא שם לב שהעיניים שלו התעייפו, הגוף שלו כמעט לא זז

והוא שכח מהתוכנית שקבע עם חבריו.

אופק הבין שהוא אינו חייב לוותר על המשחק, אך עליו למצוא לו מקום מתאים בתוך היום.

נציג את שעון היום הגדול ונזמין את התלמידים להניח עליו פעילויות שונות:

זמן לימודים - זמן אוכל - זמן מנוחה ושינה - זמן תנועה - זמן משחק עם חברים

זמן יצירה - זמן בחוץ - זמן משפחה - זמן קריאה - זמן מסך

נדגיש שאין צורך לקבוע שעות מדויקות. המטרה היא ליצור יום שיש בו מגוון.

לאחר מכן נחלק את התלמידים לקבוצות ונערוך את אתגר היום המאוזן.
נארגן במרחב כמה תחנות:

תחנת תנועה
קפיצה בין חישוקים או ביצוע תרגילי תנועה קצרים.

תחנת בנייה
בניית מגדל משותף מקוביות.

תחנת קריאה
בחירת ספר והתבוננות משותפת בכריכה או בעמוד.

תחנת יצירה
ציור מהיר של פעילות אהובה שאינה קשורה למסך.

תחנת חברה
משחק קצר בזוגות או אמירת מחמאה לחבר.

תחנת מסך מדומיינת
התלמידים מתארים משחק, סרטון או פעילות דיגיטלית שהם אוהבים ומציעים
מתי מתאים לסיים ולעבור לפעילות אחרת.

הקבוצות יעברו בין התחנות.

לאחר הפעילות נשאל:

באיזו תחנה הגוף פעל?

באיזו תחנה השתמשנו בדמיון?

באיזו תחנה היינו צריכים לשתף פעולה?

האם פעילות אחת יכולה לתת לנו את כל מה שאנחנו צריכים?

לסיום כל תלמיד יקבל דף וייצור את יום החלומות המאוזן שלו באמצעות מילים וציורים.
נזכיר שאין יום אחד נכון לכולם. העיקר הוא שבמהלך היום יהיה מקום לתנועה, למנוחה,
לקשר עם אחרים, ליצירה וגם לזמן מסך מתאים.



פעילות סיום - מרוץ היום המאוזן

עזרים:

כרטיסיות עם פעילויות שונות: שינה, אוכל, משחק עם חברים, תנועה, יצירה, קריאה, זמן משפחה, משחק בחוץ וזמן מסך
חישוק או סלסילה לכל קבוצה

מהלך הפעילות:

נניח את כל כרטיסיות הפעילויות בקצה אחד של החדר ונחלק את התלמידים לקבוצות קטנות.
כל קבוצה תקבל חישוק או סלסילה ריקה, המייצגים את היום שלה.
בהינתן האות, התלמיד הראשון מכל קבוצה מתקדם אל הכרטיסיות
בתנועה שהמובילים מכריזים עליה:

קפיצות

צעדי ענק

הליכה על קצות האצבעות

דילוגים

הליכת סרטן

כל תלמיד בוחר כרטיס אחד, חוזר לקבוצה
ומציג את הפעילות שבתמונה באמצעות תנועה בלבד.
חברי הקבוצה מנחשים איזו פעילות בחר.
לאחר שניחשו, מניחים את הכרטיס בתוך החישוק והתלמיד הבא יוצא לדרך.

המטרה היא להרכיב יום מגוון ומאוזן, שבו מופיעות פעילויות מסוגים שונים:

פעילות שמניעה את הגוף

פעילות שעושים עם אנשים אחרים

פעילות שמאפשרת מנוחה

פעילות שמפעילה את הדמיון

פעילות הקשורה למסך

אם קבוצה אספה כמה כרטיסים מאותו סוג,

התלמיד הבא יתבקש לחפש פעילות שעדיין חסרה ביום שלה.

לאחר שכל קבוצה הרכיבה את היום שלה, נזמין אותה להציג את הכרטיסים לפי הסדר שבו הייתה רוצה לבצע את הפעילויות.

אפשר לשאול את התלמידים: האם יש ביום שלכם זמן לתנועה?

האם יש בו זמן לחברים או למשפחה?

מתי הגוף נח?

איפה נמצא זמן המסך?

מה אפשר לעשות לאחר שמסיימים לצפות או לשחק במסך?

לסיום נזמין כל קבוצה לבחור ארבע פעילויות שונות

ולהציג אותן ברצף בתנועות.

שאר התלמידים ינסו לזהות כיצד נראה היום המאוזן שלה.

נסכם:

יום מאוזן אינו מורכב מפעילות אחת בלבד. יש בו זמן למסך, אבל גם זמן לנוע, ליצור, לנוח וליהנות עם אנשים אחרים.

פעילות פתיחה - אופק במבחן

עזרים:

הדמות של אופק הינשוף

הכינו כרטיסי מצבים

פתקים קטנים שאפשר לגזור בצורת ענני דיבור

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים שאופק הינשוף למד במהלך החודש כללים רבים,

אך היום הוא זקוק לעזרת הקבוצה כדי לבדוק מה הוא באמת זוכר.

בכל סבב תלמיד אחד מחזיק את דמותו.

המובילים מקריאים מצב ואופק צריך לענות מה יעשה.

התלמיד שמפעיל אותו יכול להיעזר בקבוצה.

מצבים לדוגמה:

אופק רוצה לצלם חבר.

אופק קיבל הודעה מאדם שאינו מכיר.

מישהו כתב לאופק מילים פוגעות.

אופק ראה תמונה שהבהילה אותו.

חבר ביקש ממנו להעביר שמועה.

אופק משחק זמן רב והגוף שלו עייף.

תלמיד אחר נפגע בקבוצה.

אופק לחץ בטעות על קישור.

מישהו ביקש ממנו לשמור סוד שמדאיג אותו.

אופק קיבל תמונה של חבר ללא רשותו.

אחרי כל תשובה הקבוצה יכולה להוסיף פעולה שתעזור לאופק.

נזכיר שהמטרה אינה לתת תשובה מושלמת, אלא לזהות מתי צריך לעצור, לחשוב,

לשאול או לפנות למבוגר.

אפשר לכתוב את תשובות הילדים על ענני הדיבור ולתלות אותם מסביב לדמותו של אופק הינשוף.

פעילות העשרה חינוכית - אמנת החכמים ברשת

עזרים:

בריסטול גדול
טושים
פתקי משימה
דבק
מדבקות או ציורים של ינשופים
דמותו של אופק הינשופ

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים להתחלק לכמה קבוצות קטנות.
כל קבוצה תקבל כמה פתקים ועליהם כללים והתנהגויות.
נספר לתלמידים שהיום נכתוב את האמנה שלנו. אמנה היא כמו הסכם של הקבוצה שלנו. אנחנו חושבים יחד אילו כללים חשובים לנו, כותבים אותם ומבטיחים להשתדל לפעול לפיהם.
כל מי שמוסיף שם, ציור או חתימה אומר: אני מסכים לעזור לשמור על הכללים האלה.
חלק מהפתקים מתארים התנהגות בטוחה ומכבדת וחלקם מתארים התנהגות שאינה מתאימה.

דוגמות:

שואלים לפני שמצלמים.
מעבירים תמונה מצחיקה בלי לבקש רשות.
פונים למבוגר כאשר משהו מבלבל.
מוסרים סיסמה לחבר טוב.
עוצרים לפני שלוחצים.
משתמשים במילים מכבדות.
עונים מיד לכל הודעה.
בודקים לפני שמעבירים שמועה.
נשאים ליד חבר שנפגע.
מבקשים עזרה גם לאחר שטעינו.
משחקים במסך כל היום.
משלבים ביום תנועה, חברים, מנוחה ויצירה.
שומרים מידע אישי.
צוחקים על הודעה מביכה.
שואלים כאשר איננו בטוחים מה אדם מרגיש.

כל קבוצה תבחר את הפתקים שראויים להיכנס לאמנה.
לאחר מכן נרכיב יחד את אמנת החכמים ברשת.

האמנה שלנו

אנחנו עוצרים לפני שאנחנו לוחצים, שולחים או מעבירים.
אנחנו מבקשים עזרה ממבוגר כאשר איננו בטוחים.
אנחנו שואלים לפני צילום ולפני שיתוף תמונה.
אנחנו שומרים על הגוף, על התמונה ועל המידע האישי שלנו ושל אחרים.
אנחנו בודקים אם הודעה נכונה, נעימה ומועילה לפני שמעבירים אותה.
אנחנו משתמשים במילים מכבדות גם כאשר אנחנו כועסים או לא מסכימים.
אנחנו לא מצטרפים לפגיעה ולא משאירים חבר לבד.
אנחנו לא עונים לבד למסרים מאנשים שאיננו מכירים.
אנחנו מספרים למבוגר גם אם טעינו או לחצנו בטעות.
אנחנו מקשיבים לסימנים שהגוף שולח לנו.
אנחנו זוכרים שיש ביום זמן לתנועה, לחברים, למשפחה, ליצירה, למנוחה וגם למסך.

נזמין את התלמידים להוסיף לאמנה חתימה, ציור קטן, טביעת אצבע או סמל של ינשוף.
נערוך טקס סיום קצר.

המובילים מקריאים שורה והתלמידים חוזרים אחריהם בתנועה:

אני עוצר לפני שאני פועל - יד קדימה.

אני חושב ובודק - אצבע על הראש.

אני שומר על עצמי ועל אחרים - ידיים על הלב.

אני פונה למבוגר כשאני צריך עזרה - יד מורמת.

אני משתמש במילים מכבדות - כפות ידיים פתוחות.

אני חכם, זהיר ואחראי בעולם הדיגיטלי - תנועת כנפיים של ינשוף.

נסכם שבמהלך החודש לא למדנו רק על טלפונים, משחקים ומסכים. למדנו לעצור לפני פעולה, לכבד אחרים, להקשיב לגוף, לבדוק מידע, לעזור לחבר ולפנות לעזרה.
אלה כוחות שעוזרים לנו בבית, בבית הספר, בצהרון, במשחק ובעולם הדיגיטלי.

פעילות סיום - אני תמיד נשאר אני

עזרים:

מחשב או רמקולים

קישור לשיר "תמיד נשאר אני" מאת דתיה בן דור

מהלך הפעילות:

נסביר שהסביבה הדיגיטלית מאפשר לנו לשחק, לצפות, ליצור, ללמוד ולדבר עם אחרים, אך גם מול מסך אנחנו נשארים אותם אנשים.
גם שם יש לנו רגשות, גבולות, זכות לבחור וזכות לבקש עזרה.
נשמיע את השיר.
בפזמון התלמידים מצביעים על עצמם עם שני האגודלים.
בין הבתים מבצעים את התנועות של אופק:
יד קדימה - עוצרים.
אצבע על הראש - חושבים ובודקים.
שתי ידיים בצורת דלת - לא עונים למסרים לא מוכרים.
יד על הלב - מקשיבים לגוף ולרגשות.
יד מורמת - פונים למבוגר.
ידיים נפתחות לצדדים - שומרים גם על חברים.
לסיום נעמוד במעגל ונאמר לתלמידים:
גם במסך וגם מחוץ למסך,
אני מקשיב לעצמי,
מכבד אחרים,
עוצר כשצריך
ומבקש עזרה כשמשהו אינו נעים.



רשימת עזרים לתוכנית זו:

קלפי יוגלה
תמונה גדולה של אופק הינשוף מתוך התוכנית להדפסה
לוח שכותרתו מרכז החקר של אופק
חמש מעטפות שעליהן סמל של ינשוף
מעטפה עם תמונתו של אופק
מעטפות משימה נוספות
כרטיסי משימה יומיים ופתקי משימה
פתקים קטנים בצורת ענני דיבור
ארבעה סמלים קבועים: עוצרים, חושבים, שומרים, פונים לעזרה מתוך התוכנית להדפסה
סמלי מגן מודפסים לחלוקה לתלמידים
מחשב
רמקולים
מקרן, במידת הצורך
טלפון ישן שאינו פעיל
טלפון צעצוע
טלפון חכם של אחד מאנשי הצוות, רק בהתאם לאישורים ולנוהלי המסגרת
מצלמה ישנה או מצלמת צעצוע
דפי בריסטול לכל תלמיד
בריסטולים גדולים
דפים צבעוניים
דפים קטנים לכל קבוצה
פתקים ריקים
כלי כתיבה
טושים
צבעים
עפרונות
חומרי ציור
דבק
מספריים
מדבקות
חותמות מסוגים שונים
סיכות מתפצלות – אחת לכל תלמיד להכנת גלגל ההחלטות
דף סמלי המגן להדפסה ולגזירה מצורך בתוכנית
טביעות רגליים מנייר, מודפסות על דפי A4
דפי שעון אישיים לכל תלמיד
טבלה גדולה המחולקת לחלקי היום
דף לדוגמה של מפה עם שלושה שבילים
ציור גדול של גוף
תמונות או דמויות כלליות של מבוגרים בטוחים
תמונות של בעלי חיים, מקומות או תופעות טבע
ציוד למשחקי תנועה ומסלולים

חישוקים בכמות המתאימה לקבוצה
 שלושה חישוקים בצבעי אדום, צהוב וירוק
 קונוסים
 חבלים
 כדור
 כדור צמר
 פעמון
 רעשן
 כפתור גדול
 פאזל פשוט
 קוביות בנייה
 חפצים קטנים ליצירת צורות ולמשימות קבוצתיות
 ציוד להכנת משחקים
 קוביות משחק
 חיילי משחק
 בריסטולים ודפים צבעוניים להכנת לוחות משחק
 כרטיסיות ריקות
 טושים
 מדבקות
 מספריים
 דבק
 מסגרת גדולה מקרטון
 שתיים או שלוש מסגרות קרטון נוספות
 תלבושות ותחפושות, אם קיימות
 תיק או מזוודה
 נוצה
 אבן קטנה
 מטרייה
 וילון או בד
 דלת מקרטון, או שני כיסאות ובד ליצירת דלת
 ארבעה מפתחות מקרטון שעליהם סמלים
 בצק או חול קינטי או מגש עם שכבת חול דקה
 חפצים קטנים להטבעת סימנים
 חפצים המשמיעים קולות שונים

ספרים:

"איפה נשמע דבר שכזה?" אן קרהי



גאוה



עצב



התרגשות



שמחה



בלבול



רוגע



פחד



מבוכה



עייפות



הישתטות



תסכול



קינאה



הפתעה



אהבה



כעס



אכזבה