

איכות חיים: הכנה לחיי אוטונומיה ועצמאות



תכנית

# מגמה לעתיד

חינוך טכנולוגי מקצועי  
בחינוך המיוחד

## בריאות וביטחון

מערכי סדנה מוצעים

מדינת ישראל | משרד החינוך • משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים • זוגות חרדי לילדים • מרכז טכנולוגי על בסיס אקו צ'יפס חמד

משרד הבריאות



קדנות • הביטוח הלאומי



הג'וינט

משרד העבודה הרווחה והשירותים החברתיים • זוגות חרדי לילדים

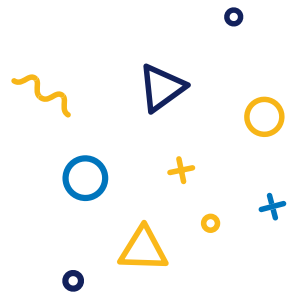


מדינת ישראל | משרד החינוך • מרכז טכנולוגי על בסיס אקו צ'יפס חמד

גוונים • ענת'ייד • אלווין ישראל • יחד, מסיימם של אנשים

רשת חינוך ובתי ספר

9913



## **כותבות ועורכות ראשיות**

איה חסדאי, M.Sc.OT, בעלים ומייסדת, חברת אשנב  
לילך שני, M.Sc.OT, מנהלת מקצועית, חברת אשנב

## **כותבים שותפים, חברת אשנב**

סתו ברנדס, M.Sc.OT  
רחל ברזאני, B.O.T  
לירון רדיאן, B.A בפסיכולוגיה ותעודת הוראה בלשון  
עינת חפר, B.S.W  
מוריה טרבלסי, M.Sc.OT  
שלי ברק, M.S.W  
לימור גבעון, B.O.T

## **קראו והגיבו**

מימי פלצ'י, ליאורה שור ברק, קרן רוט איטח (מערכים בנושא מניעת  
התמכרויות), משרד החינוך  
אסנת אלנתן, צוות 'מגמה לעתיד'

## **עריכה לשונית**

אלישבע מאי

## **גרפיקה**

עדי רובין



## א הקדמה לסדנת הכנה לחיי עצמאות ואוטונומיה | 6

- 6.....מטרות הסדנה
- 6.....הנחיות כלליות
- 7.....עקרונות מנחים

## ב רקע תאורטי | 9

- 9.....הקדמה
- 9.....תפיסת המוגבלות בראי המודל חברתי
- 10.....ייצוג עצמי ונחישות
- 10.....ניהול עצמי
- 11.....התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי
- 11.....תפקודים ניהוליים
- 12.....חשיבותם של התפקודים הניהוליים
- 12.....התפתחותם של התפקודים הניהוליים
- 12.....מטה-קוגניציה ומודעות עצמית
- 13.....שימוש באסטרטגיות
- 14.....התמקדות בחוזקות
- 14.....עשרת תחומי ההכנה לחיים
- 16.....מקורות לרקע תאורטי

## ט | בריאות וביטחון | 18

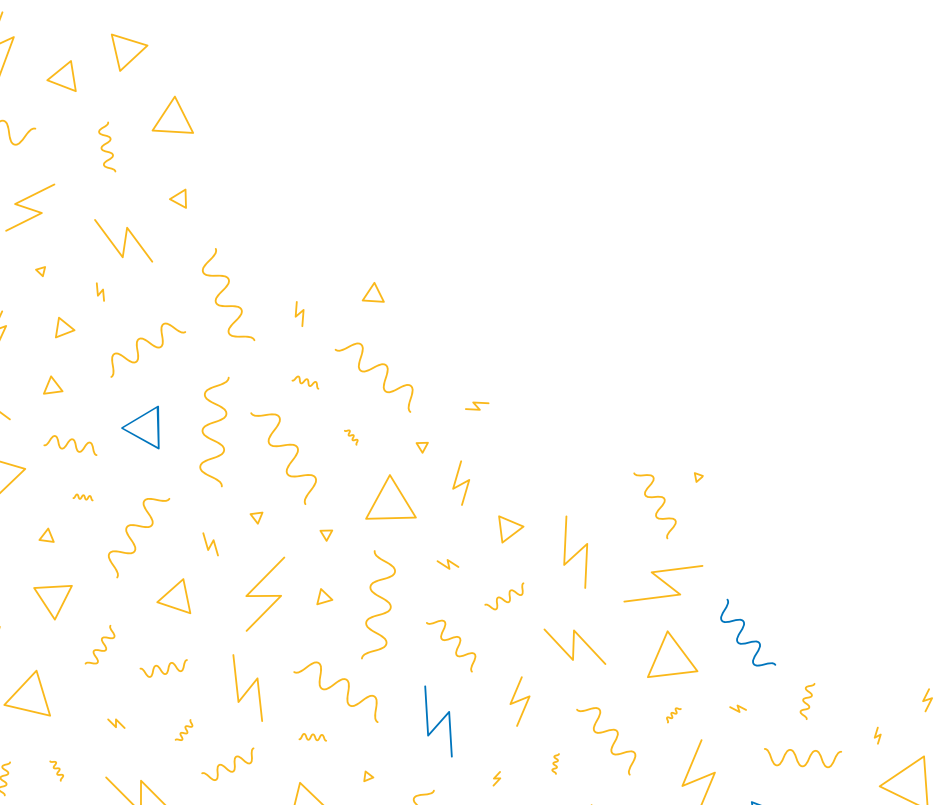
- 18.....1. מעגל אורח החיים הבריא
- 20.....נספח ט.1. אורח חיים בריא עבורי
- 21.....2. אורח חיים בריא: אתגרים, התמדה ושינוי הרגלים
- 23.....נספח ט.2. 1. תיאור מקרה: שינוי הרגלים
- 24.....3. שינה
- 26.....נספח ט.3. 2. מעקב שבועי אחר איכות השינה + המלצות להיגינת שינה
- 28.....4. תזונה 1: מפגש הכנה ראשון
- 30.....נספח ט.4. 1. דף עזר ללמידה ולהכנת הפעילות
- 34.....5. תזונה 2: המשך הכנת מערכי פעילות בקבוצות
- 35.....6. תזונה 3: פחמימות ושומנים
- 36.....7. תזונה 4: חלבונים, ויטמינים ומינרלים

8. תזונה 5: תזונה ים־תיכונית..... 37
- נספח ט.8. 1. תמונות ים־תיכוניות..... 39
9. תזונה 6: בניית תפריט המותאם לתזונה ים־תיכונית..... 42
- נספח ט.9. 1. בניית תפריט בריא ..... 44
10. פעילות גופנית 1: פתיחה..... 45
11. פעילות גופנית 2: השלכות על מצבי בריאות והצבת יעדים אישיים..... 47
- נספח ט.11. 1. שאלות מוצעות לשאלון: כיצד פעילות גופנית משפיעה על הבריאות..... 49
- נספח ט.11. 2. מערכת שבועית ויעדי פעילות גופנית..... 51
12. פעילות גופנית 3: סדנה או פעילות חווייתית..... 53
13. שימוש בחומרים ממכרים 1: מהי התמכרות והכרת עמדות כלפי שימוש בהם ..... 54
- נספח ט.13. 1. עמדות כלפי שימוש בחומרים ממכרים..... 56
14. שימוש בחומרים ממכרים 2: השפעותיהם של אלכוהול, עישון וסמים..... 57
- נספח ט.14. 1. שאלות מנחות להכנת תוצר להצגה: חומרים ממכרים ..... 59
15. שימוש בחומרים ממכרים 3: היכרות עם רצף השימוש ..... 60
- נספח ט.15. 1. תיאורי מקרה: רצף השימוש ..... 63
- נספח ט.15. 2. סקיצה ריקה של שלבי רצף השימוש..... 70
16. שימוש בחומרים ממכרים 4: העמקה ברצף השימוש, לחץ חברתי ושימוש בעייתי..... 71
- נספח ט.16. 2. תרשים מלא של רצף השימוש..... 73
17. שימוש בחומרים ממכרים 5: תרגול סיטואציות וסיכום..... 74
18. ניהול בריאות 1: מערכת הבריאות בישראל..... 77
19. ניהול בריאות 2: הכנה לפגישה עם רופא..... 79
- נספח ט.19. 3. אסטרטגיות הכנה לפגישה עם רופא / פטרישיה דיגן..... 81
20. ניהול בריאות 3: הרצאה של אח/ות קהילה..... 82
21. תפיסה עצמית בדגש על דימוי גוף..... 83
- נספח ט.21. 1. הסיפור של מריה גוואדלופה (מקור לא ידוע)..... 85
22. בריאות והיגינה רגשית..... 87
23. חשיבה חיובית 1: נקודות מבט שונות..... 90
- נספח ט.23. 1. תמונה ליצירת סיפור..... 92
- נספח ט.23. 2. מצבים לניתוח נקודות מבט שונות..... 93
24. חשיבה חיובית 2: התמודדות עם קשיים באמצעות חשיבה חיובית..... 94
- נספח ט.24. 1. דף משימה: התבוננות מחדש על אירועים בחיינו..... 96
25. חשיבה חיובית 3: חשיבה חיובית ככלי להצלחה..... 97
- נספח ט.25. 2. דף שאלות מנחות: סרטון מוטיבציה של סטיב ג'ובס..... 99
- נספח ט.25. 3. כרטיסיות לסיכום השיעור..... 101
26. חוסן נפשי: התמודדות עם חוסר הצלחה..... 102

104	27. חוסן נפשי: חוסר הצלחה כמקור ללמידה אישית.....
106	28. חוסן נפשי: מיקוד שליטה פנימי וחיצוני.....
108	נספח ט.28. 1. שאלון מיקוד השליטה שלי.....
109	29. התמודדות עם לחץ: מהו לחץ?.....
111	30. התמודדות עם לחץ: זיהוי סימני לחץ.....
113	נספח ט.30. 1. פתקים לסימני לחץ.....
114	31. אסטרטגיות כלליות להתמודדות עם לחץ.....
116	נספח ט.31. 1. דף משימה: התמודדות עם לחץ.....
117	32. אסטרטגיות אישיות להתמודדות עם לחץ.....
119	33. ביטחון ומוגנות: זיהוי מצבי סכנה.....
121	נספח ט.33. 1. משימה קבוצתית.....
125	34. ביטחון ומוגנות: התנהגות במצבי סכנה.....
127	נספח ט.34. 2. חמשת הכללים להתנהגות במצבי סכנה.....

## נספחים כלליים | 128

129	נספח 1: משוב רבעוני למשתתפים.....
130	נספח 2: תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים.....
132	נספח 3: מדריך לשימוש באפליקציות כאמצעי עזר להוראה בסדנה.....
136	נספח 4: שאלון COPM.....





חיים אוטונומיים ועצמאיים<sup>1</sup> מאפשרים לאדם לממש את זכותו לנהל את חייו על פי העדפותיו, רצונותיו וצרכיו. תהליכי למידה מתמשכים בנושא זה ומתן הזדמנויות להתנסויות מותאמות, בהתאם לשלבי החיים השונים, עשויים להשפיע באופן מיטיב על מימוש זכות זו, על איכות חייו של הצעיר ועל יכולתו להתמודד עם תרחישים ואתגרים שונים בשלב הנוכחי חייו ולקראת חייו הבוגרים.

כדי שהצעיר יצליח לבחור ולהשתלב על פי העדפותיו במגוון סביבות חיים, כגון שירות צבאי או שירות לאומי, לימודים, עבודה וחברה, עליו להוביל ולהיות שותף ומעורב בתהליכי קבלת ההחלטות בשגרת חייו ובהתייחס לעתידו. לשם כך נדרשת לו מודעות ליכולותיו, לכישרונותיו ולרצונותיו; הכרה במגבלותיו, בקשייו, באתגרים הניצבים בפניו, בכלים היעילים עבורו בהתמודדות עמם וכן מודעות לאופי ולמידת התמיכות שהוא זקוק להם. באמצעות כל אלה הצעיר יוכל לגבש זהות אינטגרטיבית ושלמה, הכוללת היבטים רבים של עצמו, כולל מוגבלותו.

מפגשי למידה במסגרת סדנת הכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים מאפשרים למשתתף בתוכנית 'מגמה לעתיד' להעמיק את ידיעותיו במגוון נושאים, להרחיב את היכרותו עם עצמו בהיבטים שהוזכרו לעיל, ללמוד מתוך השתייכות לקבוצה, המשלבת למידת עמיתים, ולחוות הצלחות במרחב בטוח. בכוחה של התנסות זו להגביר את תחושת המסוגלות העצמית שלו גם בנוגע לניהול המשך חייו באופן אוטונומי ועצמאי.

### מטרות הסדנה

1. הרחבה, העשרה והעמקת הידע הנדרש בתחומי חיים שונים והטמעת תפיסות של אוטונומיה ועצמאות כבסיס לניהול החיים.
2. טיפוח וביסוס ערכים מובילים של התוכנית, גיבוש והגברת המודעות לערכים אישיים כבסיס להשתתפות בסביבות חיים שונות.
3. העצמת המסוגלות האישית בקרב המשתתפים, תוך חיזוק מיומנויות אישיות ובין-אישיות בכל תחום ובמגוון מצבי חיים; תרגול כלים יישומיים לניהול עצמי מיטבי ולתפקוד אוטונומי ועצמאי במהלך החיים הבוגרים.

### הנחיות כלליות

- בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה המוצעים למפגשי הסדנה. המערכים מוצגים במבנה הכולל: נושא ותת-נושא; מטרות המפגש; לוח זמנים; חומר רקע ונספחים.
- המערכים המוצעים מיועדים למפגשים של כ-45 דקות כל אחד.
- כל המערכים המוצעים נועדו לאפשר העמקת ידע, עיסוק בערכים, טיפוח ושיפור מיומנויות. לא

1. בכל מקום במסמך שבו מצוין המושג 'עצמאי', הכוונה לערכים, לכישרים, למיומנויות ולתפיסה עצמית נרחבים יותר מעצמאות תפקודית. אוטונומיה כוללת פעולה חופשית ועצמאית מתוך מניעים, סיבות וערכים הנובעים מן האדם עצמו.

בכל המערכים המוצעים פורטו כל הרכיבים וזאת כדי לסייע למנחה להתמקד במטרה או במטרות מרכזיות בכל מפגש ומתוך הבנה, כי מיקוד במטרה מסוימת משפיע בזמנית גם על קידום מטרות נוספות. לדוגמה: פיתוח מיומנות מסייע פעמים רבות לרכישת ידע על עצמי ועל העולם. הליך הלמידה כחלק מהעמקת הידע כרוך בפיתוח מיומנויות קוגניטיביות ומטה-קוגניטיביות הנדרשות בתחומים נוספים.

- התכנים הנלמדים ותהליך הלמידה כולו מחזקים ערכים העומדים בבסיס התוכנית.
- לאור זאת, בנוסף למטרות המודגשות בכל מערך, הנכם מוזמנים לבחון הצבת מטרות ויעדים מותאמים בכל אחד מהיבטים בהתייחס למשתתפים ולצרכיהם.

**לתשומת ליבכם:** היעד המרכזי להשגת מטרות הסדנה הוא **חיזוק קבוצת השווים** עבור המשתתפים בתוכנית ליצירת תחושת שייכות ושותפות, ללמידת עמיתים, לתרגול ולשיפור ההתמודדות במצבי חיים מגוונים. להשגת יעד זה נבנתה יחידה ראשונה לעיצוב הקבוצה כבסיס ליצירת אקלים מיטבי ללמידה המשותפת.

## עקרונות מנחים

- הסדנה תתקיים באופן התנסותי-חוויתי ותאפשר השתתפות פעילה של המשתתפים באמצעים שונים ומגוונים, במטרה להוביל ללמידה משמעותית, להפנמה וליישום נושאי הסדנה.
- הצעה לסטינג (setting) מתאים: ישיבה במעגל או בחצי גורן מול לוח או מסך, כדי לאפשר קשר עין בין המשתתפים ומרחב פנוי להתנסויות השונות הדורשות עמידה ופעילות בתנועה.
- תפקיד המחנכת בסדנה להוביל את הדיון באופן שיאפשר העמקת ידע, עידוד להשתתפות ולהתנסות תוך מתן קשב רב ולגיטימציה לקולות השונים שבקבוצה ולמורכבות הנושא.
- מתוך תחומי ההכנה לחיים עצמאיים ואוטונומיים חלק מהפרקים הוגדרו על ידי צוות התוכנית כתכני חובה בעוד שאר הנושאים הם לבחירה. הצוות החינוכי והטיפול יפעיל שיקול דעת בהתייחס לסדר ולמשך הזמן שיוקדש לכל נושא, האם לחזור אליו במהלך שנה ב' או ג' וכו', בהתאם לצורכי הקבוצה. למסמך המפרט את נושאי החובה והרשות בסדנה ראו **קישור**.
- הפעילויות, הכלים והעזרים המוצעים בגוף המערכים הם בגדר הצעה וניתנים לשינוי ולהתאמה על ידי המחנכת, בהתאם למאפייני הקבוצה, העדפה וסגנון ההוראה והלמידה המתאים.
- בתחילת השנה תגובש תוכנית שנתית לסדנה, המבוססת על היכרותם של המחנכת והצוות עם הצרכים והמאפיינים של הצעירים בקבוצה ובהתבסס על ניתוח שאלוני COPM שבוצעו למשתתפים (ראו **נספח כללי 4 - שאלון COPM**). לאחר גיבוש התוכנית, היא תוגש כסילבוס למשתתפים בצירוף הערה, כי התוכנית נתונה לשינויים במידת הצורך. התוכנית תיבחן מחדש בכל סמסטר, בשיתוף הצוות והמשתתפים (ראו **נספח כללי 1 - משוב רבעוני למשתתפים**), כדי לוודא שהנושאים שנבחרו אכן עונים על צורכי המשתתפים ומשרתים את מטרותיהם האישיות והקבוצתיות.

- המחנכת תתעד את מהלך המפגשים וסוגיות מרכזיות שעלו (ראו **נספח כללי 2 - תיעוד מפגשי סדנת הכנה לחיים עצמאיים**).

- מומלץ כי המחנכת תלווה בהדרכה ובשיח עמיתים בהקשר לסוגיות העולות בסדנה ועיבודן.

- נדרשת היערכות מקדימה למתן מענה לצורכי נגישות של המשתתפים: הנגשה פיזית, שפתית, חושית וקוגניטיבית.

בפרקים הבאים יפורטו מערכי ההנחיה של מפגשי הסדנה, עם הפניה לנספחים, למקורות מידע נוספים ולרקע התאורטי.

**והערה לסיום: המסמך פונה למחנכת בלשון נקבה ולמשתתפים בלשון זכר. זאת, מטעמי רוב, נוחות יצור לטובת הקוראים, אך הדברים מכוונים במידה שווה לשני המינים.**



## הקדמה

בסקירה שלהלן תאוריות ומודלים מרכזיים המשפיעים על האוטונומיה והעצמאות של אדם עם מוגבלות והדרך להעצמתם באמצעות תהליכי למידה והגברת המודעות. סדנת ההכנה לחיים אוטונומיים ועצמאיים בתוכנית 'מגמה לעתיד' מאפשרת תהליך למידה והגברת המודעות, שבמהלכו הצעיר מכיר את יכולותיו ואת קשייו, מתוודע להעדפותיו ולצרכיו, מחזק אסטרטגיות אישיות המועילות לו בתהליכי למידה והתפתחות, מברר את זכויותיו, מכיר את הכלים העומדים לרשותו באופן פעיל וחקרני ולומד, גם תוך התנסות באמצעים חווייתיים ובעזרת כוחה של הקבוצה, להעצים אוטונומיה ועצמאות במובנים רחבים ומגוונים.

## תפיסת המוגבלות בראי המודל החברתי

בשנים האחרונות חלו תמורות בפרדיגמות השולטות ביחס למוגבלות, הגדרתה, הנחות היסוד לגורמים לה והמענה הניתן לה. הגישות המסורתיות ראו במוגבלות בעיה רפואית של האדם (עילם, 2007) והתמקדו בלקותו כתכונה המרכזית המגדירה את זהותו. גישות אלה בחנו את הדרכים להתגבר על המוגבלות, "לתקן" או לנטרל אותה כדי לאפשר לאדם להיות עצמאי ככל הניתן בסביבה (שעל פי התפיסה היא טבעית וניטרלית) וגרסו, כי על אדם עם מוגבלות להתאים עצמו לסביבה ולא להפך (זיו, 2012).

הגישות העכשוויות מערערות על הנחות אלה ומבקשות לשנות את הפרדיגמה שדרכה מתייחסים אל המוגבלות ולא לראות בה תכונה קיימת, הנשפטת אל מול נורמה אבסולוטית, אלא כזאת הנבחנת מתוך ההקשר והאינטראקציה בינה לבין הסביבה. **לפי גישות אלה, הנחת היסוד שלפיה הסביבה ניטרלית וטבעית מוטעית מיסודה, שכן היא נוצרה, תוכננה ומתפקדת על פי ראיית העולם, החוויות והצרכים של אנשים שאין להם מוגבלות.** קבוצת רוב זו היא בעלת הכוח ועל כן הייתה מצויה שנים ארוכות בכל הצמתים שמהם אפשר להשפיע על עיצוב הסביבה (זיו, 2012).

חוסר יכולתו של אדם נכה להיכנס לקולנוע אינו נעוץ בכיסא הגלגלים שלו, אלא במדרגות שנבנו בכניסה לבית הקולנוע, במרווחים הצרים שבין שורות המושבים ובכיסאות הצמודים זה לזה. לו מתכנני בית הקולנוע היו אנשים שבעצמם נזקקים לכיסא גלגלים, ניתן להניח שהמקום היה מתוכנן אחרת. המוגבלות התפקודית קיימת אפוא רק ביחס לסביבה, שלא לקחה בחשבון שבקרבתנו חיים אנשים שצרכיהם שונים מאלה של הרוב (זיו, 2012).

המהפכה החברתית-תרבותית לשוויון זכויות אנשים עם מוגבלות צמחה בראשית שנות השבעים של המאה העשרים בארה"ב והובלה בעיקרה על ידי אנשים פעילי זכויות עם מוגבלות. מאבקם התרכז תחילה באפליה חברתית ובהמשך גם בהתאמת הסביבה הפיזית כדי לאפשר באופן מעשי את שילובם המלא בחברה. המהפכה החברתית-תרבותית בישראל, שהתרחשה מאוחר יותר, ביטאה שינוי תפיסתי הדרגתי שהתרחש ברחבי העולם המערבי ובאה לידי ביטוי גם בשינויי חקיקה. ציון

דרך במהפכה זו הוא חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, שהתקבל בשנת 1998, ופרק הנגישות בחוק משנת 2005. זאת, במקביל למאבקים חברתיים שיזמו ארגוני נכים ויצרו את התשתית החברתית לחקיקה ולקבלתה (עילם, 2007).

החוק רואה באנשים עם מוגבלות חלק אינטגרלי מהחברה. כמו כן, החוק קובע לא רק את זכותם של אנשים עם מוגבלות לשוויון, אלא מתייחס לזכותם להתאמת הסביבה ולתמיכה מתאימה, שיאפשרו את השתתפותם המלאה בחברה וחיים של כבוד ועצמאות מרבית תוך מיצוי יכולותיהם (עילם, 2007).

## ייצוג עצמי ונחישות

עלייתן של התנועות החברתיות לקידום אנשים עם מוגבלות (שרבות מהן הובלו על ידי אנשים עם מוגבלות בעצמם או בשיתופם בהובלה), תרמה לעלייה במודעות לנחישות העצמית וחשיבותה כמטרה חינוכית לקידום צעירים עם מוגבלות. להיות בעל יכולת לייצוג עצמי ובעל נחישות משמעותם להתנהג כסוכן השינוי העיקרי בחיים ולקבל החלטות עצמיות ללא השפעה חיצונית מיותרת (Wehmeyer, 1995).

ייצוג עצמי ונחישות כוללים ארבעה מאפיינים אישיים, המושגים באמצעות תהליך למידה, התנסות וחוויה לאורך שנים:

1. **התנהגות אוטונומית:** האדם מתנהג בהתאם להעדפותיו האישיות, לתחומי העניין שלו וליכולותיו.
2. **ויסות עצמי:** האדם יכול לייצר תגובה מותאמת לסיטואציה לאחר ששקל מספר אפשרויות ונבחרה התגובה/ההתנהגות המתאימה ביותר לתוצאה המועדפת עליו.
3. **העצמה אישית:** האדם פועל מתוך אמונה ביכולתו לשלוט בנסיבות החשובות לו (מיקוד שליטה פנימי), בעל חוויית מסוגלות/חוללות עצמית (Self Efficacy) וציפייה לקראת הגשמת מטרות.
4. **תפיסה עצמית מבוססת:** אדם המכיר את עצמו באופן מעמיק ומעריך את יכולותיו, קשייו (עוצמות ואתגרים) בצורה הנאמנה למציאות (Wehmeyer, 1995).

## ניהול עצמי

תפקוד אוטונומי ועצמאי בחיים הבוגרים מחייב יכולות ניהוליות גבוהות. האתגרים הניהוליים בחיי היום-יום שלנו הולכים ומתעצמים עם הזמן - ככל שאנחנו מתבגרים ודרישות הסביבה מאיתנו עולות, וכן בהתאם להשתנותו של העולם המודרני. בכל נושא במסגרת סדנת ההכנה לחיים עצמאיים מושם דגש על הצורך בבניית הבסיס הנדרש להתמודדות עצמאית ככל הניתן במטלות מורכבות.

החוקרים לוריג והולמן (Lorig & Holman, 2003) חילקו את המושג "ניהול עצמי" לחמישה מרכיבי בסיס: פתרון בעיות, קבלת החלטות, ניצול משאבים, יצירת שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים והגדרת מטרות אישיות.

1. **פתרון בעיות:** לדעת כיצד להגדיר את הבעיה, לחשוב על פתרונות אפשריים, ליישם פתרון נבחר ולהעריך את תוצאותיו.
2. **קבלת החלטות:** לדעת כיצד לאסוף מידע רלוונטי ולנתח נתונים משתנים לצורך קבלת החלטות מיטבית.

3. **ניצול משאבים:** ידע של האדם על המשאבים העומדים לרשותו וכן כלים יעילים לחיפוש מידע על אודות משאבים נוספים (שימוש במאגרי מידע, אסטרטגיות חיפוש, הסתייעות בתמיכת הסביבה החברתית להשגת מידע רלוונטי).
4. **שיתוף פעולה עם גורמים מקצועיים:** היכולת לתאר את המצב הרפואי או הרגשי לאנשי המקצוע ולסביבה התומכת במטרה לצרוך תמיכות באופן מותאם אישית.
5. **הגדרת מטרות אישיות:** היכולת לבחור ולהגדיר מטרות התנהגותיות, ניתנות למדידה וברות השגה.

### התערבות לקידום מיומנויות לניהול עצמי

על פי ג'ראנט ואח' (Jerant et al., 2005) לניהול עצמי אקטיבי יש ערך טיפולי. ניהול תהליך של הגדרה וקביעת מטרות אישיות, פיתוח שגרה של ניהול עצמי, נקיטת צעדים לקראת המטרה הזאת, התמדה בשגרה, עריכת שינויים בה על פי הצורך, כל אלה חשובים אף יותר מהמטרה עצמה. משום כך, יש לאפשר לאנשים עם מוגבלות תהליך של למידה לפיתוח הבנה, כישורים ומיומנויות לניהול עצמי, להכיר להם את הכלים הנדרשים לכך ולסייע לכל אחד מהם לבחון את הכלים המועדפים עליו ויעילים עבורו בשגרה ובהתמודדות אוטונומית ועצמאית עם המוגבלות בחיי היום-יום. ללמידה זו יש חשיבות יתרה כאשר מדובר באנשים צעירים שגדלו עם מוגבלות ונדרשים לעמוד במשימות ההתפתחותיות ה"רגילות", לצד הצורך ללמוד כיצד לנהל את הצרכים הנוספים הכרוכים במוגבלותם (Sattoe et al., 2015).

במאמר סקירה שנערך בשנת 2014 נבחנו תוצאות מחקרים שונים על אודות תוכניות התערבות לשיפור הניהול העצמי של בני נוער עם מוגבלות. במחקר עלה, כי לאחר התערבויות מסוגים שונים נצפה שיפור במתח המשפחתי, בניהול תרופות, בהפחתת כאבים, באיכות החיים, בהרחבת הידע של המתבגר על מצבו הבריאותי ואף חלה הטבה בחלוקת האחריות בין הנער להורה (Lindsay et al., 2014).

### תפקודים ניהוליים

בתפקודים ניהוליים הכוונה למרכיבי תפקוד שכלי ייחודיים, האחראים על התנהגויות מורכבות ומכוונות מטרה (WHO, 2001). את התפקודים הניהוליים נהוג לחלק לשלושה מרכיבים עיקריים: (א) זיכרון עבודה; (ב) אינהיביציה (או עיכוב תגובה); (ג) גמישות מחשבתית (Shonkoff et al., 2011). המטרה של חיזוק מרכיבים אלה ושכלולם היא הקניית המיומנות לניהול עצמי מיטבי, כפי שהוגדר לעיל. להלן נפרט את התפקודים הניהוליים:

א. **זיכרון עבודה:** מוגדר כיכולת להחזיק מידע ולתמרן בו במהלך פרקי זמן קצרים. זיכרון עבודה מספק לנו "משטח עבודה" מנטלי, שבו ניתן להניח מידע חשוב כך שיהיה מוכן לשימוש במשימות היום-יומיות שלנו. יכולת זו גם מסייעת באינטראקציה חברתית, למשל במהלך שיחה עלינו לזכור את המידע שנאמר לנו למשך מספר שניות או דקות, עד שמגיע תורנו לדבר.

ב. **אינהיביציה:** מוגדרת כיכולת לשלוט במחשבות ובדחפים ולסננם, לעמוד בפני פיתויים והסחות

דעת, לעצור ולחשוב לפני שאנו פועלים. יכולת זו מאפשרת לנו להפנות קשב, לתעדף ולפעול בהתאם לכך והיא מונעת מאתנו לנהוג בצורה אימפולסיבית ולעשות ככל העולה על רוחנו. אנו משתמשים ביכולת זו, למשל, כדי להפסיק לחלום בהקיץ ולחזור למשימה שאנו מבצעים.

ג. **גמישות מחשבתי:** ניתן להקביל יכולת זו זה ל"תיבת הילוכים", המאפשרת לנו להסתגל ולהתאים את עצמנו לדרישות או להנחיות משתנות, לסדרי עדיפויות משתנים ולמגוון נקודות מבט. גמישות מחשבתי מאפשרת לנו לאתר טעויות ולתקן, לשנות את אופן הפעולה שלנו בהתאם למידע חדש ולהסתכל על הסוגייה מנקודת מבט חדשה. יכולת זו גם מסייעת לנו לפתור בעיות ולהתנהל במצבים חברתיים מורכבים (Shonkoff et al., 2011).

### **חשיבותם של התפקודים הניהוליים**

התפקודים הניהוליים עומדים בבסיס טווח רחב של כישורי חיים, מיומנויות והתנהגויות. לתפקודים הללו השפעה מכרעת על אופן הלמידה של מיומנויות אחרות והם מהווים יסוד התפתחותי לתפקודי חשיבה ולתפקוד חברתי (Shonkoff et al., 2011).

במחקרים שונים נמצא, כי תפקודים ניהוליים מנבאים ביצועים בתפקודי יום-יום מורכבים (- IADL Instrumental Activities of Daily Living), כגון עריכת קניות, הכנת ארוחות ומטלות בית שונות (Bell-McGinty et al., 2002; Cahn-Weiner et al., 2002). המחקרים מדגישים את הצורך לקדם את היכולות הללו במסגרת תוכניות שיקומיות וחינוכיות (Vaughan & Giovanello, 2010). נוסף על ההשלכות בתפקודי היום-יום, נמצא כי מבנים מוחיים, המתפתחים במהלך גיל ההתבגרות ומקושרים לתפקודים ניהוליים, מנבאים גם היבטים שונים בתפקוד החברתי (Blakemore o& Choudhury, 2006).

### **התפתחותם של התפקודים הניהוליים**

התפקודים הניהוליים נבנים לאורך ההתפתחות החל מגיל שנה. בתהליך זה התפקודים הקוגניטיביים המורכבים נבנים על גבי התפקודים הפשוטים יותר ונסמכים עליהם. הם מתפתחים באמצעות תרגול, מתחזקים ומשתכללים דרך התנסות (Shonkoff et al., 2011).

עם זאת, ובניגוד למה שנהוג לחשוב, שכלול התפקודים הניהוליים לא קורה באופן אוטומטי עם ההתבגרות. בקרב ילדים המתקשים ביכולות אלה, הקושי צפוי להימשך אל תוך תקופת הבגרות (Shonkoff et al., 2011). אנשים הנוטים לחוות קשיים בתפקודים הניהוליים הם אלה עם ADHD, לקויות למידה, פגיעות ראש נרכשות וקשיים נפשיים (Toglia & Kirk, 2000).

### **מטה-קוגניציה ומודעות עצמית**

ההגדרה הרווחת בספרות המקצועית למודעות עצמית (Self-Awareness) מתייחסת לתובנה שיש לאדם ביחס לרגשותיו ולהתנהגותו, ליכולותיו הקוגניטיביות, לצורך בטיפול, לביטויים של מצב בריאותו והשלכותיהן החברתיות והתפקודיות. מודעות קוגניטיבית מהווה חלק חיוני בתפקוד הניהולי

של האדם ביחס לעצמו, בכך שהיא מאפשרת לזהות שגיאות בעת ביצוע מטלה, לחזות בעיה ולתכנן אסטרטגיה של פיצוי (Toglia & Kirk, 2000)

מטה-קוגניציה מתייחסת ליכולת של הפרט להרהר, להבין ולשלוט באופן הלמידה שלו (Schraw & Dennison, 1994) והיא מורכבת משני חלקים:

א. **ידע מטה-קוגניטיבי:** ידע עובדתי על מאפייני המטלה, כמו גם ידע על תהליכים קוגניטיביים ואסטרטגיות וידע של האדם על יכולות החשיבה שלו לרבות קשייו.

ב. **מודעות און ליין:** מודעות לביצוע "בזמן אמת" בתוך הקשר של מטלה. מודעות זו כוללת מרכיב של ויסות עצמי, המתייחס ליכולת לשנות אסטרטגיה ולהתאים את הביצוע בתגובה לצרכים משתנים. זוהי מודעות דינמית באופייה, שיכולה להשתנות בהתאם לסוג המשימה או להקשר שבו היא מבוצעת (Toglia & Kirk, 2000).

בעוד שידע מטה-קוגניטיבי הוא מה שהאדם מביא עמו לביצוע המשימה, מודעות און ליין דורשת הערכה מתמדת של הביצוע בתוך הקשר של משימה מסוימת (Toglia & Kirk, 2000).

### שימוש באסטרטגיות

במהלך גיל ההתבגרות חלה עלייה באפקטיביות של ויסות עצמי וניהול אסטרטגיות, אשר מקדמת את יכולת ההתמודדות של המתבגר עם פעילויות מאתגרות ועם מצבים לא מוכרים. אולם מחקרים מראים, כי מתבגרים/מבוגרים צעירים עם קשיים בתפקודים ניהוליים או חוסר מודעות לקשייהם, לא משתמשים באסטרטגיות או שמתמשים בהן אבל באופן לא יעיל (Toglia & Berg, 2013).

מחקרים מלמדים (Schraw & Dennison, 1994) שלומדים בעלי מודעות מטה-קוגניטיבית, משתמשים ביותר אסטרטגיות ומבצעים משימות שונות בצורה טובה יותר בהשוואה ללומדים ללא מודעות. המטה-קוגניציה מאפשרת לאדם לתכנן, לנהל ולבחון את צורת הלמידה שלו באופן המשפר אותה. יתרה מכך, מחקרים מצאו, כי המודעות המטה-קוגניטיבית נמצאת בהלימה עם הישגים בלמידה, אפילו יותר מאשר יכולת אינטלקטואלית. ממצאים שונים מעידים על כך, שמודעות מטה-קוגניטיבית מאפשרת לפצות על יכולות קוגניטיביות אחרות בכך שהיא משפרת את השימוש באסטרטגיות.

יתרון נוסף של רכישת אסטרטגיות (בשונה מרכישה של מיומנות ייחודית) הוא שאסטרטגיה אחת יכולה להשפיע על התפקוד במספר תחומים וניתן להשתמש בה בהקשרים שונים לשם השגת מטרות שונות (Kaizerman-Dinerman et al., 2019). כך למשל, אדם המתקשה בעבודה רב-שלבית על פי רצף עלול להתקשות בהכנת ארוחה וגם בתכנון מסיבה או בביצוע מטלה לימודית מורכבת. ניתן לתרגל עם האדם את רצף הפעולות הנדרשות להכנת ארוחה מסוימת, אך ניתן גם לסייע לו ברכישת אסטרטגיה כללית לתכנון ועבודה על פי רצף של פעולות, וכך יוכל ליישמה בהכנת מגוון ארוחות וכן בתפקודים נוספים, כגון תכנון אירוע או ביצוע מטלה לימודית.

במחקרה של קייזרמן-דינרמן ואח' (Kaizerman-Dinerman et al., 2019) נמצא, כי שילוב של העלאת מודעות לקשיים, במקביל לרכישת אסטרטגיות שיפר את השימוש באסטרטגיות ואת רמת הביצוע במשימות עצמן.

## התמקדות בחוזקות

בנוסף למתן ידע עצמי למשתתף, הסדנה בנויה כך שהיא מאפשרת התמקדות בעוצמות/חוזקות במטרה לקדם מטרות אישיות. בשנים האחרונות נצבר ידע מחקרי רב על אודות יתרונות הטיפול והשימוש היום-יומי בחוזקות האישיות שלנו, למשל: שיפור ברמת התפקוד, קבלה עצמית, תחושת מסוגלות עצמית, שיפור בבריאות הפיזית והנפשית, סיפוק ומעורבות טובה יותר בעבודה, השגת מטרות, תחושת משמעות, הגברת הפרודוקטיביות בעבודה, הישגים אקדמיים גבוהים יותר ושיפור במערכות היחסים (VIA, 2020).

לדעת החוקרים, לכל אדם הרכב מסוים של חוזקות, אשר מבחין אותו מאנשים אחרים והופך אותו לייחודי. ניתן להעצים את השימוש בחוזקות של המשתתפים באמצעות:

- העלאת המודעות של האדם לחוזקות שלו.
- חקירת האופן שבו החוזקות באות לידי ביטוי בחייו של האדם.
- תרגול לשימוש תדיר בחוזקות בחיי היום-יום, בדגש על טיפוח עוצמות רצויות (VIA, 2020).

## עשרת תחומי ההכנה לחיים<sup>2</sup>

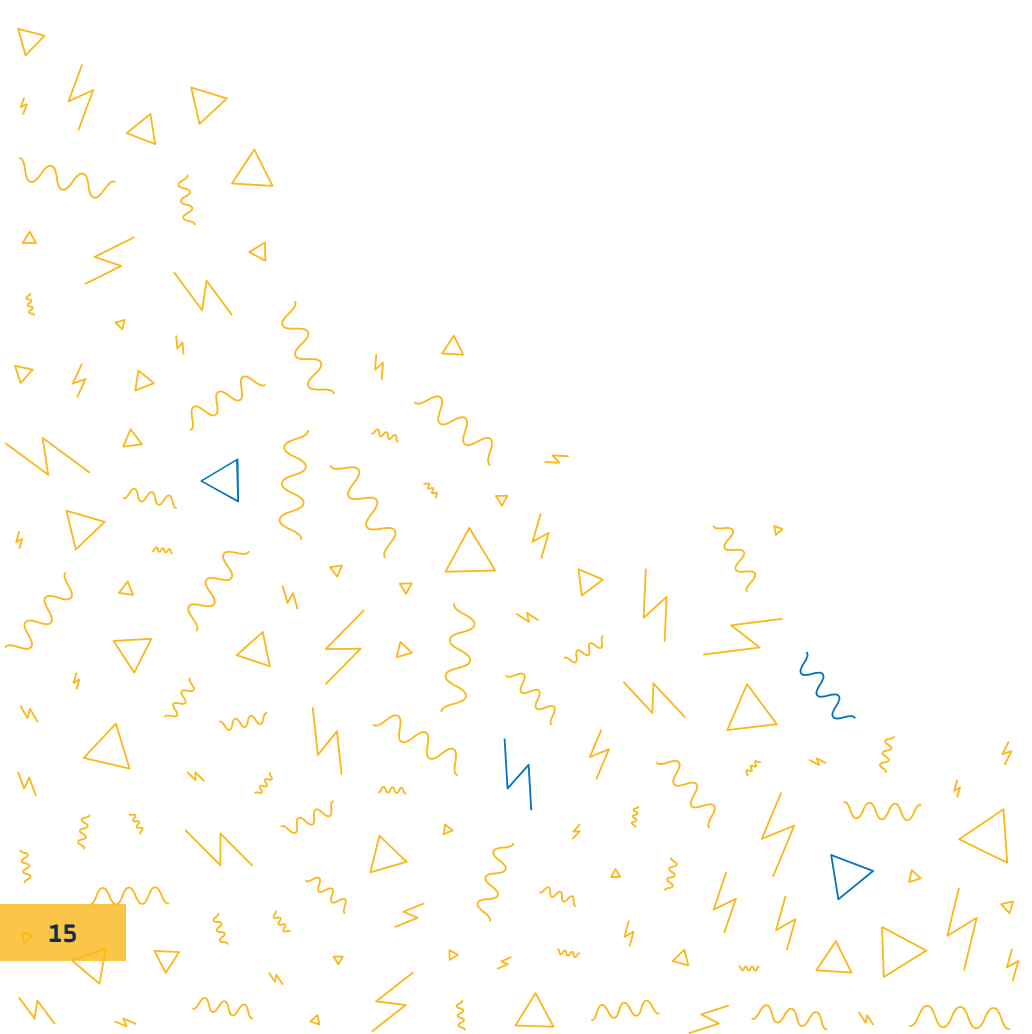
נושאי הסדנה "איכות חיים - הכנה לחיים עצמאיים" מהווים חלק מרצף תוכני הליבה הנלמדים בחינוך המיוחד. הסדנה מתייחסת בהרחבה לעשרת תחומי החיים הכוללים:

ו   ידע והשכלה.	א   טיפול עצמי/עצמאות אישית.
ז   עולם העבודה.	ב   בית ומשפחה.
ח   נחישות וייצוג עצמי.	ג   קשר בין-אישי חברתי.
ט   פנאי.	ד   שימוש במשאבים קהילתיים.
י   חינוך למיניות בריאה.	ה   בריאות וביטחון.

ייחודם של המערכים במסמך זה הוא בהתאמת עשרת התחומים האלה של איכות חיים עצמאיים לנושא השתלבות בעבודה של צעירים בני 18-21. בגילאים הללו חלות תמורות הן בהעדפות הצעיר וביכולותיו המתפתחות, והן בדרישות הסביבה הגוברות והולכות ביחס לתפקוד בתחומים השונים. כך למשל, המוטיבציה לצד הדרישה להגברת העצמאות בתחומי הטיפול העצמי מצריכה התייחסות אחרת מזו שניתנה במסגרת החינוכית. המעבר לקראת יציאה מהבית מחייב שיפור במיומנויות

2. מקורות תאורטיים מפורטים ברשימת המקורות.

הקשורות לניהול משק בית ושימוש במשאבים קהילתיים וכדומה. הציפייה למעבר לתפקידי חיים נוספים הופכת את תחום ההשכלה והעבודה לרלוונטי יותר עבור הצעיר. עם התגברות האוטונומיה עולה הדרישה לתפקוד מיטבי בנושא שמירה על בריאות וביטחון וידע על מיניות בריאה. עליית המורכבות של הדרישות החברתיות מהתפקוד היום־יומי מזמנת התייחסות אחרת למיומנויות החברתיות ולייצוג עצמי.



- זיו, נ' (2012). אנשים עם מוגבלות ושיח זכויות האדם: סתירה או פוטנציאל לשינוי? אוחר מתוך <https://www.idi.org.il/parliaments/7796/7892>
- עילם, ג' (2007). איך לדבר ולכתוב על אנשים עם מוגבלות? אוחר מתוך <http://www.negishut.com>
- שביט, פ' ורייטר, ש' (2010). טיפוח נחישות עצמית בקרב תלמידים עם ליקויים קוגניטיביים בלמידה על פי מודל מעגל ההפנמה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשילוב, 47-60.
- Bell-McGinty, S., Podell, K., Franzen, M., Baird, A. D., & Williams, M. J. (2002). Standard measures of executive function in predicting instrumental activities of daily living in older adults. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 17*(9), 828-834.
- Blakemore, S. J., & Choudhury, S. (2006). Development of the adolescent brain: Implications for executive function and social cognition. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 47*(3-4), 296-312.
- Cahn-Weiner, D. A., Boyle, P. A., & Malloy, P. F. (2002). Tests of executive function predict instrumental activities of daily living in community-dwelling older individuals. *Applied Neuropsychology, 9*(3), 187-191.
- Jerant, A. F., von Friederichs-Fitzwater, M. M., & Moore, M. (2005). Patients' perceived barriers to active self-management of chronic conditions. *Patient Education and Counseling, 57*(3), 300-307.
- Kaizerman-Dinerman, A., Josman, N., & Roe, D. (2019). The use of cognitive strategies among people with schizophrenia: A randomized comparative study. *The Open Journal of Occupational Therapy, 7*(3), 1-12.
- Lindsay, S., Kingsnorth, S., McDougall, C., & Keating, H. (2014). A systematic review of self-management interventions for children and youth with physical disabilities. *Disability and Rehabilitation, 36*(4), 276-288.
- Lorig, K. R., & Holman, H. R. (2003). Self-management education: History, definition, outcomes, and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 26*(1), 1-7.
- Sattoe, J. N., Bal, M. I., Roelofs, P. D., Bal, R., Miedema, H. S., & van Staa, A. (2015). Self-management interventions for young people with chronic conditions: a systematic overview. *Patient Education and Counseling, 98*(6), 704-715.
- Schraw, G., & Dennison, R. S. (1994). Assessing metacognitive awareness. *Contemporary Educational Psychology, 19*(4), 460-475.
- Shonkoff, J. P., Duncan, G. J., Fisher, P. A., Magnuson, K., & Raver, C. (2011). Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function. *Contract, 11*.
- Toglia, J., & Berg, C. (2013). Performance-based measure of executive function: Comparison of community and at-risk youth. *American Journal of Occupational Therapy, 67*(5), 515-523.
- Toglia, J., & Kirk, U. (2000). Understanding awareness deficits following brain injury. *Neuro Rehabilitation, 15*(1), 57-70.
- Vaughan, L., & Giovanello, K. (2010). Executive function in daily life: Age-related influences of executive processes on instrumental activities of daily living. *Psychology and Aging, 25*(2), 343.
- VIA-Values in Action (2020). *A comparison of personality models: VIA and Big 5*. Retrieved from <https://www.viacharacter.org/>



Wehmeyer, M. L. (1995). *The Arc's self-determination scale: Procedural guidelines*.

WHO (2001). (2001). *International classification of functioning, disability and health: ICF*. World Health Organization.

## מקורות לעשרת תחומי הכנה לחיים

רון, ח' (1998) תכה"ל למתבגרים עם צרכים מיוחדים במסגרת המעבר מביה"ס לחיי בגרות בקהילה. סוגיות בחינוך מיוחד ובשיקום, 16, עמ' 22-32.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (1999, תשנ"ט). לקראת בגרות - 21, יחידה א': חינוך חברתי. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2001, תשס"א). לקראת בגרות - 21, יחידה ב': חינוך לעבודה. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

רייטר, ש', שלומי, ד', וצדר, ש' (2003, תשס"ג). לקראת בגרות - 21, יחידה ג': חינוך לקראת יציאה מהבית ומגורים עצמאיים. משרד החינוך התרבות והספורט אגף לתוכניות לימודים.

AAMR (2002). *Mental retardation - definition, classification, and system of supports*. 10th Edition.

Brolin, D.E. (1996). *Carcer education for students with disabilities*.

Cronin M.E., & Patton. J.R. (1993). *Life skills curriculum for students with special needs . A guide for developing real life programs*. Austin TX; PRO-ED.

Patton, J.R., Cronin, M.E., & Jairrels, V. (1997). Curricular implications of transition. *Remedial and special education, 18* (5) 294-306.

Schalock, R. L. (2002). Three decades of quality of life. In M. Wehmeyer, & J. Patto (Eds.), *Mental retardation in the 21st century* (pp. 335-356). PRO-ED, Inc.



## 1. מעגל אורח החיים הבריא

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת:**

- מעגל אורח החיים הבריא / ד"ר איתי זיו.
- The wellness wheel / University of New Hampshire.
- The wellness wheel / J. Flowers.
- אקדמיה ברשת - אורח חיים בריא | המרחב הפדגוגי | פורטל עובדי הוראה (education.gov.il).

**מטרות המפגש**

1. ידע והמשהגה: מעגל אורח החיים הבריא וגורמים שונים המשפיעים על הבריאות ואיכות החיים; בחינת איכות החיים דרך תחומי מעגל אורח החיים הבריא.
2. ערכים: בריאות.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.1.1. אורח חיים בריא עבורי (עותק לכל משתתף).
- נספח ט.1.2. מצגת מעגל אורח החיים הבריא.

**עזרים**  
מעטפות (כמספר המשתתפים).

**לוח זמנים למפגש**

1. פתיחה: 10 דקות.
2. מליאה: מעגל אורח החיים הבריא - 25 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (10 דקות)

כל משתתף יקבל מעטפה ופתק (ראו נספח ט.1.1). שעל גביו מספר שאלות. המשתתפים ישיבו על השאלה הראשונה בלבד "מהו אורח חיים בריא עבורי?". הזמנת המשתתפים לשתף בתשובתם.

מומלץ לקיים שיח בהתייחס לדמיון ולשוני בתשובות המשתתפים.

בסיום השיתוף כל משתתף ישים בצד את הפתק והמעטפה להמשך המפגש.

**הסבר מוצע:** נושא המפגשים הבאים הוא "בריאות וביטחון". במפגשים אלה יעלו לדיון נושאים שונים, כגון תזונה נכונה, פעילות גופנית, ניהול בריאות, התמודדות עם לחצים, חשיבה חיובית, מוטיבציה, ועוד. מגוון הנושאים הללו הם חלק מאורח חיים בריא.

### 2. מליאה: מעגל אורח החיים הבריא (25 דקות)

צפייה במצגת בנושא מעגל אורח החיים הבריא (ראו נספח ט.1.2). והתייחסו להערות בגוף המצגת. בסיום המצגת הזמנת המשתתפים להשיב על השאלות הנוספות המופיעות בפתק (ראו נספח ט.1.1). להכניסו למעטפה, לכתוב את שמם על המעטפה ולסגור אותה (בהתאם למאפייני

הקבוצה המשתתפים ישמרו את המעטפות או שהמחנכת תאסוף אותן. המעטפות יוחזרו למשתתפים בסיכום מפגש מס' 12).

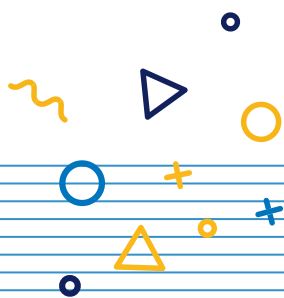
### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה דעתכם על מעגל אורח החיים הבריא? האם המרכיבים במעגל דומים להגדרה שלכם לאורח חיים בריא?
- האם, לדעתכם, יש מרכיבים שחסרים במעגל והם חשובים לאורח חיים בריא?
- האם, לדעתכם, יש במעגל מרכיבים שאינם חשובים?
- האם, לדעתכם, יש מרכיב מסוים שנפגע/נמצא בסיכון אצל רוב האנשים?
- האם, לדעתכם, יש מרכיב מסוים שרוב האנשים מרוצים ממנו?

### 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

**סיכום מוצע:** במפגש הנוכחי פתחנו את הנושא "בריאות וביטחון" בשיח על אורח חיים בריא. אורח חיים בריא משמעותי ביותר לבריאות הגופנית והנפשית של כולם, אך לא קל לקיימו. במפגש הבא נלמד על האתגרים בנושא זה.





הדפסה לפי מספר המשתתפים.

מהו אורח חיים בריא עבורך?

---

---

---

---

האם, לדעתך, אורח החיים שלך בריא? כן / לא / חלקית  
מדוע?

---

---

---

---

האם את מרוצה מכך / מעוניינת לשנות זאת?  כן  לא  חלקית  
מדוע?

---

---

---

---

איזה מרכיב במעגל היית משנה?

---

---

---

---

## 2. אורח חיים בריא: אתגרים, התמדה ושינוי הרגלים

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת:

- Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1993). In search of how people change: Applications to addictive behaviors. *Addictions Nursing Network*, 5(1), 2-16
- שישה שלבים ליצירת שינוי משמעותי בחיים / יהודית כץ.

### מטרות המפגש

1. ידע והמחשה: היכרות עם מודל מעגל השינוי.
2. מיומנויות: זיהוי דפוסי הרגלים ותהליכים לשינוי הרגלים, יכולת להתאים בין דפוס התנהגות לבין שלב במודל מעגל השינוי.
3. ערכים: בריאות, התמדה, התפתחות.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.2.1. תיאור מקרה: שינוי הרגלים.
- נספח ט.2.2. סרטון: יעל חלק בהרצאה על שינוי הרגלים והתמדה מתוך ערב הרצאות של "12 דקות" (10:51 דקות).

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 10 דקות.
2. תיאור מקרה: משימה בקבוצות - 15 דקות.
3. מליאה: צפייה בסרטון על שינוי הרגלים - 15 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (10 דקות)

הצגת נושא המפגש הנוכחי - שינוי הרגלים.

### שאלות מוצעות לפתיחת הדיון

**הערה למנחה:** לאור רגישות הנושא, מומלץ בתחילת השיח לשים דגש על חשיבות

ההקשבה, הכבוד לדברי האחר והבחירה מה מתאים לכל אחד לחשוף במסגרת הכיתתית.

- האם יש לכם הרגלים שהייתם רוצים לשנות אבל אתם לא מצליחים?
- האם הצלחתם לשנות הרגלים בעבר?
- בהרמת יד, כמה מכס סימנו בפתק שהוגש לכם במפגש הקודם, שלדעתם אורח החיים שלהם לא בריא? מה מונע מאיתנו להגיע לאורח החיים שאנחנו רוצים ושואפים אליו? (שינוי הרגלים והתמדה).
- מה, לדעתכם, יכול לעזור לשנות הרגלים?
- מאילו הרגלים שלכם אתם מרוצים מבחינת אופן ההתמדה והביצוע?

### 2. תיאור מקרה: משימה בקבוצות (15 דקות)

הפעילות תתקיים בשתי קבוצות, כל קבוצה תקבל תיאור מקרה שאותו תתבקש לקרוא ולענות על השאלות המצורפות (ראו נספח ט.2.1). לאחר כ-10 דקות כל קבוצה תציג את תשובותיה במליאה.

### 3. מליאה: צפייה בסרטון על שינוי הרגלים (15 דקות)

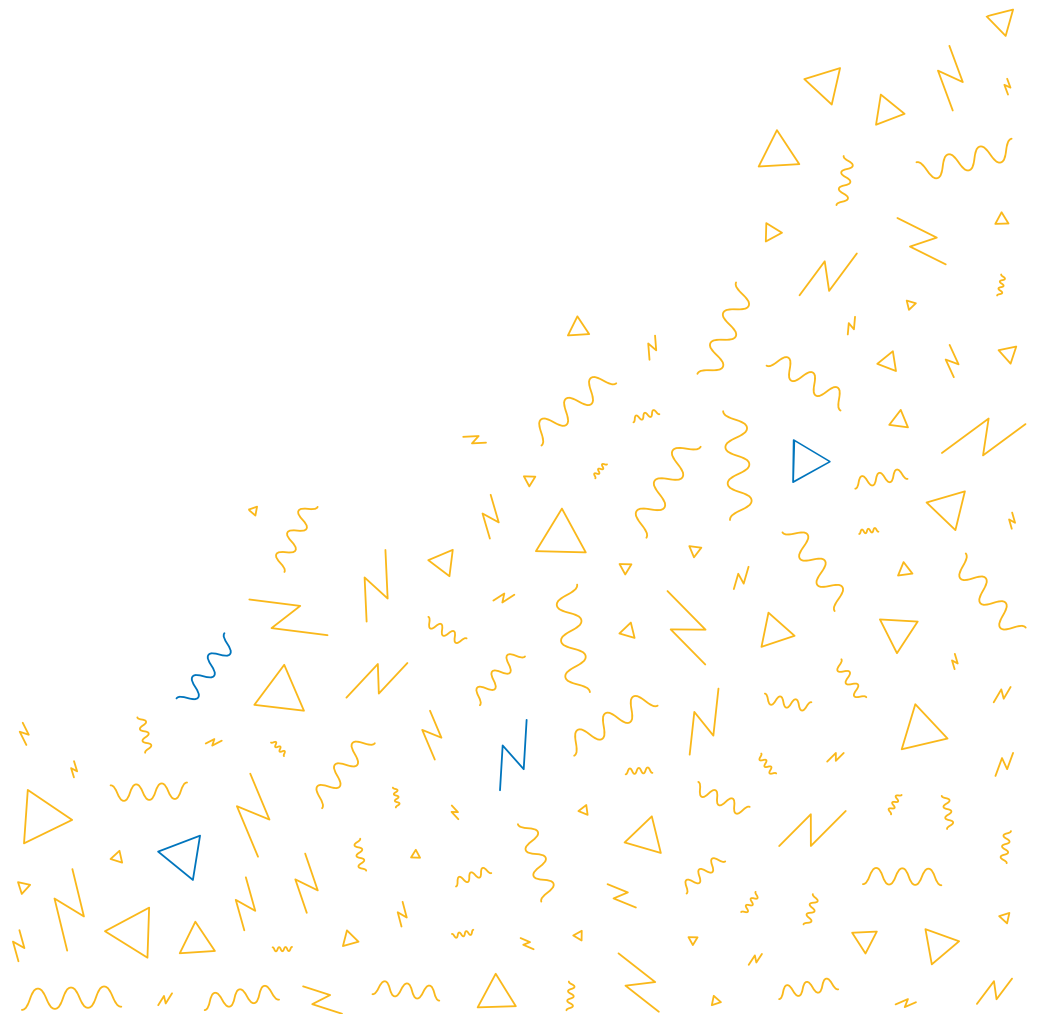
צפייה בסרטון: יעל חלק בהרצאה על שינוי הרגלים והתמדה (ראו נספח ט.2.2): [https://www.youtube.com/watch?v=9uPY4mUxO\\_w](https://www.youtube.com/watch?v=9uPY4mUxO_w) (10:51 דקות).

לאחר הצפייה בסרטון שיתוף בתובנות בנוגע להרגלים ולשינוי הרגלים. איזה מידע התחדש ונוסף להם בנושא בהשוואה למה שדובר בדיון הפתיחה ובמשימה בקבוצות במפגש זה?

### 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

הזמנת המשתתפים לחשוב על משהו שהיו רוצים לשנות באורח החיים שלהם בעקבות שני המפגשים הללו.





**דני בן 23**, מעשן מגיל 15 לפחות קופסה ביום. הוריו של דני מבקשים ממנו במשך שנים להפסיק לעשן כי זה מזיק לבריאות שלו, אבל דני אף פעם לא ראה בעישון בעיה. לאחרונה דני עבר אירוע בריאותי חמור ובעקבותיו הוא צריך לעבור ניתוח. הרופאים של דני דרשו ממנו להפסיק לעשן. דני מבין שצריך להפסיק לעשן בשביל לעבור את הניתוח, אבל חושש מאוד. דני גר בדירה קטנה עם חברתו, שגם היא מעשנת.

**ענו על השאלות הבאות:**

1. מה הקושי שאיתו דני מתמודד?

---

---

---

---

2. מה יכולים להיות האתגרים בדרך להפסקת העישון?

---

---

---

---

3. מה יכול לעזור לדני להפסיק לעשן?

---

---

---

---

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- המלצות שינה למבוגרים / האיגוד האמריקני לרפואת שינה.
- למה חשוב לישון? / מכון דוידסון.
- טיפים לשינה טובה / קופ"ח כללית.
- Pilcher, J. J., & Huffcutt, A. I. (1996). Effects of sleep deprivation on performance: A meta-analysis. *Sleep*, 19(4), 318-326.

**מטרות המפגש**

1. ידע והמסגה: חשיבות השינה והשפעותיה על איכות חיים ובריאות.
2. ערכים: בריאות.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.3.1. סרטון "כאן מסבירים | האם שעות שינה הן הסוד לאושר?"
- נספח ט.3.2. מעקב שבועי אחר איכות השינה + המלצות להיגיינת שינה - עותק לכל משתתף.

**עזרים**

גישה לאינטרנט - לכל משתתף או עבור שלוש קבוצות.

**לוח זמנים למפגש**

1. פתיחה: 5 דקות.
2. חשיבות השינה: משימה בקבוצות - 30 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

**מהלך המפגש**

**1. פתיחה (5 דקות)**

הזמנת המשתתפים לעמוד בשורה בקצה של החדר מול הלוח. המחנכת תשאל שאלות ובכל פעם המשתתפים יתקדמו צעד אחד או יותר בהתאם לתשובה שלהם.

**שאלות מוצעות**

- כמה שעות שינה אתם ישנים בלילה? התקדמו מספר צעדים כמספר השעות (לדוגמה, אם אני ישנה שש שעות בלילה אצעד קדימה שישה צעדים).
- כמה פעמים אתם מתעוררים במהלך הלילה? לכו אחורה כמספר הפעמים (לדוגמה, אם אני מתעוררת ארבע פעמים בלילה אצעד אחורה ארבעה צעדים).
- האם אתם מרגישים שהשינה שלכם איכותית? אם כן, התקדמו צעד אחד קדימה; אם לא, הישארו במקום.
- האם השינה חשובה לכם? אם כן, התקדמו צעד אחד קדימה; אם לא, הישארו במקום.

בסיום הפעילות כל משתתף יעמוד במרחק שונה מהלוח. המשתתפים שיעמדו קרוב יותר ללוח המשמעות שהשינה שלהם איכותית יותר (ישנים יותר שעות, פחות מתעוררים, מרוצים מהשינה ומייחסים לה חשיבות) ולהפך.

**2. חשיבות השינה: משימה בקבוצות (30 דקות)**

הפעילות תתבצע בשלוש קבוצות. כל קבוצה תחקור נושא אחר הקשור לחשיבות השינה ותתבקש להציג אותו במליאה בדרך שתבחר (לדוגמה במצגת, בסרטון, באנימציה, בתמונה).



- קבוצה 1: מה זה שינה וכמה שעות שינה נחוצות לאדם?
- קבוצה 2: מה קורה כאשר אנחנו לא ישנים מספיק?
- קבוצה 3: עצות לשיפור השינה (היגיינת שינה).

ניתן להפנות את המשתתפים לאתרים המופיעים בחומר רקע/המלצות לקריאה נוספת בתחילת מערך זה.

### 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

צפייה בסרטון "כאן מסבירים | האם שעות שינה הן הסוד לאושר?" (ראו נספח ט.3.1): <https://www.youtube.com/watch?v=zvSrJUjo2wI> (2:19 דקות).

\* בהתאם ללוח הזמנים ניתן לשלוח קישור זה למשתתפים לצפייה בזמנם החופשי.

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

**מטלת בית:** חלוקה למשתתפים דף מעקב שבועי אחר איכות השינה + המלצות להיגיינת שינה (ראו נספח ט.3.2).





שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							באיזו שעה הלכתי לישון?
							כמה שעות ישנתי?
							כמה פעמים התעוררתי במהלך הלילה?
							באיזו שעה אכלתי ארוחת ערב?
							האם הסתכלתי במסך (טלפון, מחשב, טלוויזיה וכו') מיד לפני השינה?
							האם עשיתי משהו שונה שעזר או הפריע לשינה שלי?

### סיכום

מה למדתי על השינה שלי מהמעקב השבועי?

---



---



---



---

מה הקשר בין ההרגלים שלי (צפייה במסכים, אכילה בערב, ועוד) לאיכות השינה שלי?

---



---



---



---

### מומלץ

- ✓ בסמוך לשינה מומלץ להימנע מצריכת משקאות ומזונות שעלולים להפריע לשינה - קפאין, אלכוהול, ארוחות מלאות וכבדות.
- ✓ לדאוג לסביבת שינה איכותית: מיטה נוחה, תאורה חשוכה ושקט/רעש לבן.
- ✓ לשמור על שגרת שינה: ללכת לישון ולקום בשעות קבועות פחות או יותר ולקיים סדרת פעולות קבועות לפני השינה.

### לא מומלץ

- ✗ לא כדאי להתעמל בסמוך לשעת השינה.
- ✗ לא מומלץ להשתמש במיטה לצורך עבודה, קריאה או צפייה בטלוויזיה (אלא רק לצורך שינה).
- ✗ רצוי לא לנסות להירדם בכוח. אם לא מצליחים להירדם עדיף לצאת מהמיטה ולהתעסק במשהו אחר עד שמתעייפים.
- ✗ אם נחים בצוהריים - עדיף לנוח לא יותר מ-30 דקות.



3. מבוסס על מידע מתוך: [טיפים לשינה טובה / קופ"ח כללית](#)

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- אפשרי בריא: התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים.

**מטרות המפגש**

- ידע: רכישת ידע על אודות אבות המזון.
- מיומנויות: חקירה ואיתור מידע הנוגע לתזונה.
- ערכים: אחריות, עבודת צוות, יצירתיות, למידה.

**נספח לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.4.1. דף עזר ללמידה ולהכנת פעילות.

**לוח זמנים למפגש**

- פתיחה: 5 דקות.
- משימה קבוצתית: חקר על אבות המזון - 35 דקות.
- המשגה וסיכום: 5 דקות.

### מהלך המפגש

#### 1. פתיחה (5 דקות)

- שיתוף קצר בנוגע למטלת הבית: משתתפים המעוניינים בכך מוזמנים לשתף בתובנות אישיות שהפיקו ממעקב השינה שלהם.
- חלוקה לארבע קבוצות, כל קבוצה תקבל/תבחר נושא אחר הקשור לתזונה: פחמימות, שומנים, חלבונים, ויטמינים ומינרלים. כל קבוצה תחקור את הנושא, תמצא יתרונות וחסרונות בריאותיים, תבדוק כיצד הנושא מתחבר ליום-יום שלהם, ועוד. כל קבוצה תציג את המידע במליאה במפגשים הבאים: במשך כ- 20 דקות בכל דרך שתבחר (פעילות חווייתית, מצגת, סרטון, משחק, ועוד). שני המפגשים הקרובים יוקדשו ללמידה עצמית ולהכנת מערך השיעור של כל קבוצה, ושני המפגשים לאחר מכן יוקדשו להצגת מערכי השיעור הקבוצתיים.

#### 2. משימה קבוצתית: חקר על אבות המזון (35 דקות)

חלוקה לכל קבוצה דף עזר ללמידה ולהכנת הפעילות (ראו נספח ט.4.1).

#### 3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את המפגש ולשתף בחוויות ובתחושות מהמשימה הקבוצתית.



## דגשים למחנכת

- מומלץ לוודא כי בכל קבוצה ישנו משתתף בעל ידע ושליטה טובה בעבודה על מחשב.
- המחנכת תעבור בין הקבוצות לאורך השיעור ותסייע במציאת מידע, הכוונה למקורות מידע מומלצים, הוספת ידע אישי שלה, ועוד.
- מומלץ להקדיש את המפגש הנוכחי לאיסוף מידע וללמידה ואת המפגש הבא להכנת מערך השיעור.










## קבוצת פחמימות

**משימה 1:** עליכם לחפש מידע על הנושא של הקבוצה שלכם באמצעות אתרי אינטרנט, כתבות, סרטונים, ועוד. הוציאו מהמידע שמצאתם את עיקרי הדברים החשובים ביותר שתמצאו בהם לשתף במליאה.

### שאלות מכוונות

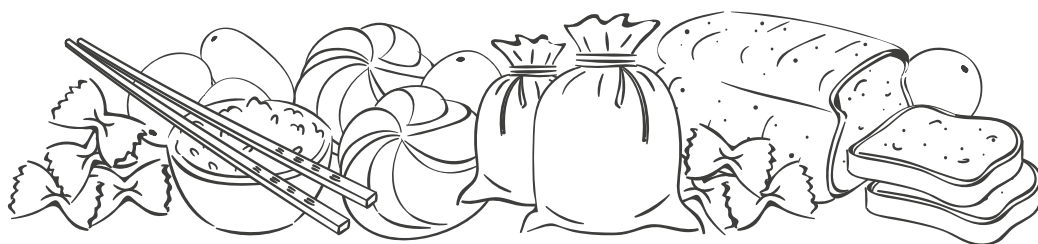
- מהן פחמימות? 
- באילו מאכלים קיימות פחמימות? 
- מהם היתרונות והחסרונות הבריאותיים של פחמימות? 
- מהי כמות הפחמימות המומלצת? 
- מה המקום של פחמימות בחיי היום-יום שלכם? 

**משימה 2:** עליכם לחשוב ולתכנן מערך שיעור קצר של 20 דקות, שבו תשתפו את שלמדתם עם שאר המשתתפים בדרך/דרכים שתבחרו. חשוב שהמידע יהיה מובן וברור.

**הצעות לפעילויות:** משחק, סרטון, מצגת, הדגמה, ועוד.

**נקודות חשובות:** חשבו על אביזרים/עזרים שתצטרכו על שלבי התכנון והביצוע וחלקו תפקידים בין חברי הקבוצה. חשבו על קשיים או בעיות שעלולים לצוץ וכיצד תוכלו להתגבר עליהם.

**בהצלחה!**



## קבוצת שומנים

**משימה 1:** עליכם לחפש מידע על הנושא של הקבוצה שלכם באמצעות אתרי אינטרנט, כתבות, סרטונים, ועוד. הוציאו מהמידע שמצאתם את עיקרי הדברים החשובים ביותר שתמצאו בהם לשתף במליאה.

### שאלות מכוונות

- מהם שומנים?
- באילו מאכלים קיימים שומנים?
- מהם היתרונות והחסרונות הבריאותיים של שומנים?
- מהי כמות השומנים המומלצת?
- מה המקום של שומנים בחיי היום-יום שלכם?

**משימה 2:** עליכם לחשוב ולתכנן מערך שיעור קצר של 20 דקות, שבו תשתפו את שלמדתם עם שאר המשתתפים בדרך/דרכים שתבחרו. חשוב שהמידע יהיה מובן וברור.

**הצעות לפעילויות:** משחק, סרטון, מצגת, הדגמה, ועוד.

**נקודות חשובות:** חשבו על אביזרים/עזרים שתצטרכו, על שלבי התכנון והביצוע וחלקו תפקידים בין חברי הקבוצה. חשבו על קשיים או בעיות שעלולים לצוץ וכיצד תוכלו להתגבר עליהם.

**בהצלחה!**



## קבוצת חלבונים

**משימה 1:** עליכם לחפש מידע על הנושא של הקבוצה שלכם באמצעות אתרי אינטרנט, כתבות, סרטונים, ועוד. הוציאו מהמידע שמצאתם את עיקרי הדברים החשובים ביותר שתמצאו בהם לשתף במליאה.

### שאלות מכוונות

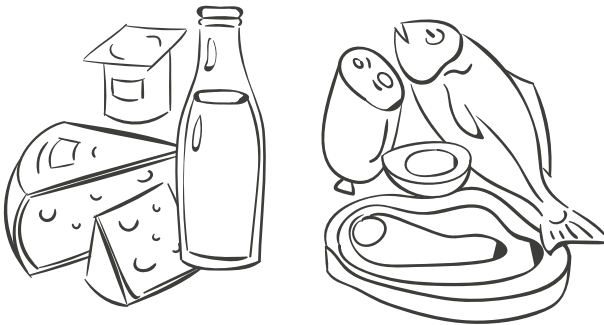
- מהם חלבונים? 🍗
- באילו מאכלים קיימים חלבונים? 🍗
- מהם היתרונות והחסרונות הבריאותיים של חלבונים? 🍗
- מהי כמות החלבונים המומלצת? 🍗
- מה המקום של חלבונים בחיי היום-יום שלכם? 🍗

**משימה 2:** עליכם לחשוב ולתכנן מערך שיעור קצר של 20 דקות, שבו תשתפו את שלמדתם עם שאר המשתתפים בדרך/דרכים שתבחרו. חשוב שהמידע יהיה מובן וברור.

**הצעות לפעילויות:** משחק, סרטון, מצגת, הדגמה, ועוד.

**נקודות חשובות:** חשבו על אביזרים/עזרים שתצטרכו, על שלבי התכנון והביצוע וחלקו תפקידים בין חברי הקבוצה. חשבו על קשיים או בעיות שעלולים לצוץ וכיצד תוכלו להתגבר עליהם.

**בהצלחה!**





## קבוצת ויטמינים ומינרלים

**משימה 1:** עליכם לחפש מידע על הנושא של הקבוצה שלכם באמצעות אתרי אינטרנט, כתבות, סרטונים, ועוד. הוציאו מהמידע שמצאתם את עיקרי הדברים החשובים ביותר שתמצאו בהם לשתף במליאה.

### שאלות מכוונות

- מהם ויטמינים ומינרלים? 🍊
- באילו מאכלים קיימים ויטמינים ומינרלים? 🍊
- מהם היתרונות והחסרונות הבריאותיים של ויטמינים ומינרלים? 🍊
- מהי כמות הויטמינים והמינרלים המומלצת? 🍊
- מה המקום של ויטמינים ומינרלים בחיי היום-יום שלכם? 🍊

**משימה 2:** עליכם לחשוב ולתכנן מערך שיעור קצר של 20 דקות, שבו תשתפו את שלמדתם עם שאר המשתתפים בדרך/דרכים שתבחרו. חשוב שהמידע יהיה מובן וברור.

**הצעות לפעילויות:** משחק, סרטון, מצגת, הדגמה, ועוד.

**נקודות חשובות:** חשבו על אביזרים/עזרים שתצטרכו, על שלבי התכנון והביצוע וחלקו תפקידים בין חברי הקבוצה. חשבו על קשיים או בעיות שעלולים לצוץ וכיצד תוכלו להתגבר עליהם.

**בהצלחה!**



## 5. תזונה 2: המשך הכנת מערכי פעילות בקבוצות

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- אפשרי בריא - התוכנית הלאומית לחיים פעילים ובריאים.

**מטרות המפגש**

- ידע: הרחבה על אודות אבות המזון.
- מיומנויות: חקירה ואיתור מידע הנוגע לתזונה.
- ערכים: אחריות, עבודת צוות, יצירתיות, למידה.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.1 - דף עזר ללמידה והכנת פעילות.

**לוח זמנים למפגש**

- פתיחה: 5 דקות.
- משימה קבוצתית: הכנת מערך על אבות המזון - 35 דקות.
- המשגה וסיכום: 5 דקות.

### מהלך המפגש

#### 1. פתיחה (5 דקות)

**הצגת מטרות המפגש:** למידה עצמית בקבוצות והכנת מערך שיעור קצר בנושא תזונה; בדיקה עם הקבוצות את מידת ההתקדמות שלהם ומה נותר להם לסיים לקראת הצגת התוצרים.

#### 2. משימה קבוצתית: הכנת מערך על אבות המזון (35 דקות)

הקבוצות ימשיכו במשימה שהתחילו בשיעור הקודם, להכנת מערך השיעור.

#### 3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את המפגש ולשתף בחוויות ובתחושות מהמשימה הקבוצתית.

**הסבר מוצע לשני המפגשים הבאים:** בכל מפגש שתי קבוצות יציגו את מערך השיעור שהכינו, בכל דרך שיבחרו (פעילות חווייתית / מצגת / פעילות / סרטון / משחק, ועוד). במפגש הראשון קבוצת פחמימות וקבוצת שומנים ובמפגש השני קבוצת חלבונים וקבוצת ויטמינים ומינרלים. לכל קבוצה 20 דקות להצגה. בסיום המפגש יוקדש זמן למשוב.

ניתן להזכיר את כללי המשוב שנלמדו במערכים 15-18 - **קשר בין אישי חברתי** (לדוגמה שיטת הסנדוויץ'), להזכיר את החשיבות בנתינת משוב בשפה מכבדת ונעימה וכי מטרת המשוב היא פיתוח ולמידה להמשך.

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- פחמימה / ויקיפדיה.
- שומן / ויקיפדיה.

**מטרות המפגש**

1. ידע והמשגה: הרחבת הידע על פחמימות ושומנים.
2. מיומנויות: יצירת תפריט תזונה מאוזן ובריא
3. ערכים: אחריות, הקשבה, למידה, בריאות.

**לוח זמנים למפגש**

1. קבוצה א': העברת מערך - 20 דקות.
2. קבוצה ב': העברת מערך - 20 דקות.
3. משוב וסיכום: 5 דקות.

**מהלך המפגש**

1. קבוצה א': העברת מערך בנושא פחמימות (20 דקות).

2. קבוצה ב': העברת מערך בנושא שומנים (20 דקות).

**3. משוב וסיכום**

הזמנת המשתתפים למתן משוב - חברי קבוצה א' ישתפו במשוב עצמי, ובהמשך כלל המשתתפים יוזמנו לתת להם משוב על העברת המערך. באופן דומה ייערך המשוב גם עם קבוצה ב'. ניתן להזכיר את כללי המשוב שנלמדו במערכים 15-18 - **קשר בין אישי חברתי** (לדוגמה, שיטת הסנדוויץ'), את החשיבות בנתינת משוב בשפה מכבדת ונעימה וכי מטרת המשוב היא פיתוח ולמידה להמשך.

הזמנת המשתתפים להכין בבית ארוחה על ידי שימוש בידע שרכשו במפגש. ניתן להציע לצלם ולשלוח למחנכת/ לשאר הקבוצה.

## 7. תזונה 4: חלבונים, ויטמינים ומינרלים

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- חלבון - ויקיפדיה.
- ויטמין - ויקיפדיה.
- מינרל - ויקיפדיה.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: הרחבת הידע על אודות חלבונים, ויטמינים ומינרלים.
2. מיומנויות: יצירת תפריט תזונה מאוזן ובריא. ערכים: אחריות, הקשבה, למידה, בריאות.

### לוח זמנים למפגש

1. קבוצה ג': העברת מערך - 20 דקות.
2. קבוצה ד': העברת מערך - 20 דקות.
3. משוב וסיכום: 5 דקות.

### מהלך המפגש

1. קבוצה ג': העברת מערך בנושא חלבונים (20 דקות).

2. קבוצה ד': העברת מערך בנושא ויטמינים ומינרלים (20 דקות).

3. משוב וסיכום (5 דקות).

הזמנת המשתתפים למתן משוב: חברי קבוצה ג' ישתפו במשוב עצמי, ובהמשך כלל המשתתפים יוזמנו. באופן דומה ייערך המשוב גם עם קבוצה ד'. ניתן להזכיר את כללי המשוב שנלמדו במערכים 15-18 - **קשר בין אישי חברתי** (לדוגמה, שיטת הסנדוויץ'), את החשיבות בנתינת משוב בשפה מכבדת ונעימה וכי מטרת המשוב היא פיתוח ולמידה להמשך.

הזמנת המשתתפים להכין בבית ארוחה על ידי שימוש בידע שרכשו במפגש. ניתן להציע לצלם ולשלוח למחנכת/לחברי הקבוצה.

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- אפשרי בריא: תזונה ים־תיכונית.
- יתרונות התזונה הים־תיכונית / משרד הבריאות.
- המלצות תזונתיות לשנת 2019 / משרד הבריאות.

**מטרות המפגש**

1. ידע והמשגה: הכרת תזונה ים־תיכונית בריאה ומאוזנת.
2. מיומנויות: יצירת תפריט תזונה מאוזן ובריא.
3. ערכים: בריאות.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.8.1. תמונות ים־תיכוניות.
- נספח ט.8.2. מצגת תזונה ים־תיכונית.

**עזרים**

אריזות מזון ריקות.

**לוח זמנים למפגש**

1. פתיחה: 5 דקות.
2. מליאה: תזונה ים־תיכונית - 30 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (5 דקות)

פיזור ברחבי החדר תמונות הקשורות למושג "ים־תיכוני" (ראו נספח ט.8.1.) והזמנת המשתתפים להסתובב בין התמונות ולמצוא מכנה משותף.

**הסבר מוצע:** היום נלמד על התזונה המומלצת על פי משרד הבריאות, שהיא התזונה הים־תיכונית.

### 2. מליאה: תזונה ים־תיכונית (30 דקות)

- הצגת שאלה ודיון קצר: האם חשוב לכם לצרוך מזון בריא ולאכול ארוחות מזינות ומאוזנות (מבחינת כמות וסוג המזון)? מדוע זה חשוב?
- צפייה במצגת, בנושא תזונה ים־תיכונית (ראו נספח ט.8.2.), הערות בגוף המצגת. במהלך המצגת מומלץ לערב את המשתתפים - להזמין לתת דוגמאות עוד לפני הצגת המידע ולהתייחס אל החיבור האישי שלהם לתוכן.
- ניתן לחשוף את המשתתפים לאפליקציות לחישוב כמות מים מומלצת ליום ומעקב שתייה, לדוגמה <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.northpark.drinkwater> "Water drink reminder"

### 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף מה למדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, למשל דבר שמעוניינים ליישם בחייהם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

## דגשים למחנכת



- תזונה ים־תיכונית היא המומלצת על ידי משרד הבריאות. עם זאת, ישנם סוגים רבים של תפריטים בריאים ומומלצים. ניתן לציין זאת ולבחור להציג מספר אפשרויות.











**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- אפשרי בריא: תזונה יס־תיכונית.
- יתרונות התזונה היס־תיכונית / משרד הבריאות.
- המלצות תזונתיות לשנת 2019 / משרד הבריאות.

**מטרות המפגש**

1. ידע והמשה: הכרת תזונה יס־תיכונית בריאה ומאוזנת.
2. מיומנויות: תכנון, יישום הידע בנושא תזונה יס־תיכונית לכדי פרקטיקה.
3. ערכים: בריאות, אחריות.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.9.1. בניית תפריט יס־תיכוני.
- נספח ט.9.2. רשימת הקניות לבית הבריא / אפשרי בריא.

**לוח זמנים למפגש**

1. פתיחה: משחק - 5 דקות.
2. בניית תפריט בקבוצות: 15 דקות.
3. הצגת תפריטים במליאה: 15 דקות.
4. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה: משחק (5 דקות)

משחק "הלכתי לשוק וקניתי":

מומלץ לשבת במעגל. כל משתתף אומר בתורו "הלכתי לשוק וקניתי..." ומשלים את המשפט עם דבר מאכל כלשהו שבריא בעיניו. המשתתף שאחריו, אומר גם הוא "הלכתי לשוק וקניתי", חוזר על המאכל שהמשתתף הקודם אמר, ומוסיף מאכל חדש שבריא בעיניו. וכך הלאה, כאשר כל משתתף חוזר על כל מה שנאמר עד כה. לדוגמה:

**משתתף 1:** "הלכתי לשוק וקניתי תפוז".

**משתתף 2:** "הלכתי לשוק וקניתי תפוז וטחינה".

**משתתף 3:** "הלכתי לשוק וקניתי תפוז, טחינה וקינואה", וכך הלאה.

ניתן לעשות מספר סבבים וכן לקבוע קטגוריות, למשל ירקות, קטניות וכדומה.

### 2. בניית תפריט בקבוצות (15 דקות)

הפעילות תתקיים בקבוצות של שניים עד ארבעה משתתפים. כל קבוצה תבנה בעזרת נספח ט.9.1. תפריט יומי המבוסס על עקרונות התזונה היס־תיכונית שנלמדו במצגת בשיעור הקודם (ראו נספח ט.8.2. מצגת תזונה יס־תיכונית). ניתן להיעזר ברעיונות של מאכלים בריאים שניתנו במשחק הפתיחה. לאחר מכן התפריט יוצג במליאה.

אם קיים שוני בהעדפות המשתתפים בנוגע למאכלים, אפשר לציין מספר אפשרויות, כלומר אין דרישה לרשום רק מאכלים שכל חברי הקבוצה אוכלים.

### 3. הצגת תפריטים במליאה (15 דקות)

כל קבוצה תציג את התפריט שבנתה. מומלץ לאפשר למשתתפים אחרים להגיב על התפריט, להוסיף, לשאול, לתקן ולחוות את דעתם.

### 4. המשגה וסיכום (10 דקות)

- שליחה/חלוקה למשתתפים את רשימת הקניות הבריאה מתוך אתר "אפשרי בריא": -shopping list.pdf (efsharibari.gov.il) (ראו נספח ט.9.2).
- הזמנת המשתתפים לשתף מה למדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, למשל דבר שמעוניינים ליישם בחייהם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.
- אם יוחלט לערוך פיקניק בריאות קבוצתי (ראו דגשים למנחה), ניתן לקבוע במסגרת זמן זה כיצד מתארגנים לפיקניק, מבחינת מקום, זמן, לוגיסטיקה, לתכנן האם כל אחד יביא אוכל לעצמו או שהארוחה תהיה שיתופית. ניתן למנות אחראי/צוות לתכנון הפיקניק שיעזור עם רשימת מאכלים בריאים ותיאום מה כל אחד מביא, אם אוכלים באופן שיתופי.

#### דגשים למחנכת



- השיח בנושא תזונה הוא לצורך למידה והגברת המודעות לנושא. הוא אינו מחליף התייעצות פרטנית עם מומחה בתחום, במיוחד במקרים של בעיות בריאותיות או במקרים מיוחדים אחרים. במקרים אלה ניתן לפנות לדיאטנית/תזונאית מומחית (אפשר לקבוע תור בקופות החולים).
- במועד נפרד, ניתן לערוך פיקניק בריאות לסיכום נושא התזונה, ובמהלכו לחזור על נושאים שנלמדו. ארגון האוכל יהיה מותאם לתזונה ים-תיכונית ובמהלך הפיקניק תתבצע הדגמה של ארגון צלחת מאוזנת ובריאה תוך חיבור לנושאים שנלמדו. אם מזג האוויר מאפשר, מומלץ לערוך את הפיקניק מחוץ לכיתה, לצורך שינוי אווירה וחווייה נעימה.



עליכם לבנות תפריט יומי בריא ומאוזן על פי עקרונות התזונה היסודית.

חשוב שהתפריט יתאים לאורח החיים שלכם כרגע. אם יש לחברי הקבוצות העדפות שונות, ניתן לרשום מספר אפשרויות.

התחליף הבריא	דוגמה	סוג המזון המזיק לבריאות
קמח מלא דגנים מלאים	קמח לבן סוכר לבן	מזונות מעובדים
סוכר חום/דבש/סילאן מזונות ללא שומן טראנס	שמן צמחי מעובד (שומן טרנס)	
להמעיט במלח ובתבלינים חזקים	מוצרים עשירים במלח, למשל חטיפים	מלח שולחן ותבלינים מזיקים
להפחית בשמן בעת בישול, אפיה, צלייה בתנור, אידוי או בישול במקום טיגון	צ'יפס, פלאפל, ועוד	טיגון בשמן
צבעי מאכל טבעיים אבקת מרק ללא מונוסודיום	צבעי מאכל חומרים משמרים מונוסודיום גלוטומט	חומרים תעשייתיים
לשטוף היטב פירות וירקות		ריסוס על פירות וירקות
אוכל ביתי, טיבול על ידי שמן זית ולימון ולא רטבים על בסיס מיונז	ג'אנק פוד: שווארמה, פיצה, רטבים, בורקסים, ועוד	אוכל מסחרי/תעשייתי

### תפריט יומי

ארוחת בוקר:

---

ארוחת ביניים:

---

ארוחת צהריים:

---

ארוחת ביניים:

---

ארוחת ערב:

---



4. מבוסס על מידע מתוך [אפשרי בריא: תזונה יסודית](#).

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- להיות בתנועה / אפשרי בריא.
- פעילות גופנית / ויקיפדיה.

### מטרות המפגש

1. ידע והמסגה: מהי פעילות גופנית ומרכיביה, יתרונותיה של פעילות גופנית.
2. מיומנויות: מודעות לתחושות גוף והתבוננות על השפעת הפעילות הגופנית על ההרגשה האישית.
3. ערכים: בריאות.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.10.1. סרטון פעילות גופנית - זה בשבילי? / אורט.
- נספח ט.10.2. מצגת פעילות גופנית.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: פעילות גופנית - 15 דקות.
2. מליאה: מצגת פעילות גופנית - 20 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (15 דקות)

**שאלה לפתיחה:** איך אתם מרגישים עכשיו? (ניתן לקבוע כלל לפיו אין לחזור על תשובה שנתן חבר אחר בקבוצה).

ייתכן כי המשתתפים יענו תשובות, כמו שעמום, עייפות, לחץ, ועוד.

המשתתפים יבצעו פעילות גופנית קצרה ומהנה, לדוגמה: משחק כדור, קפיצות, מתיחות, הליכה של מספר דקות במכללה וכדומה.

### שאלות מוצעות להנחיית הדין

- כיצד אתם מרגישים עכשיו?
- האם הפעילות הגופנית שינתה את ההרגשה שלכם?
- האם פעילות גופנית יכולה לשנות את מצב הרוח שלנו?
- האם פעילות גופנית יכולה לשפר מצבי בריאות גופניים או פיזיים?

הצגת נושא שלושת המפגשים הקרובים: פעילות גופנית.

ניתן לצפות בסרטון: פעילות גופנית - זה בשבילי? / אורט (ראו נספח ט.10.1): [https://www.youtube.com/watch?v=GBN1cjiDXio&ab\\_channel=ORTIsrael](https://www.youtube.com/watch?v=GBN1cjiDXio&ab_channel=ORTIsrael) (3:36 דקות)

בסרטון נערים עונים על שאלות בהקשר של פעילות גופנית.

## 2. מליאה: מצגת פעילות גופנית (20 דקות)

הצגת מצגת בנושא פעילות גופנית (ראו **נספח ט.10.2**). ואת ההערות בגוף המצגת. מומלץ ליצור מצגת שיתופית ולאפשר למשתתפים לענות על השאלות במצגות בצורה אינטראקטיבית, לדוגמה בשקופיות 1-4 לערוך סקר או בשקופית 5 לכתוב אסוציאציות, ועוד.

## 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

במפגש השלישי והאחרון בנושא פעילות גופנית (מפגש **ט.12**). תתקיים סדנה או פעילות חווייתית בנושא. מומלץ לאפשר למשתתפים להיות שותפים בתכנון המפגש, לבחור איזה סוג סדנה/פעילות הם רוצים לקיים, מי יכין וינחה את הפעילות, האם להזמין גורם חיצוני להעברת הסדנה ומיהו (בהתאם למשאבים תקציביים).

לבחירת המחנכת: ניתן לתאם פעילות חווייתית מסכמת עבור המשתתפים או להקים צוות מארגן של המשתתפים לפעילות זו.



## 11. פעילות גופנית 2: השלכות על מצבי בריאות והצבת יעדים אישיים

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- פעילות גופנית / האגודה לבריאות הציבור.
- פעילות גופנית ומניעת מחלות / איגוד רופאי המשפחה בישראל.
- Stanton, R., Rosenbaum, S., Kalucy, M., Reaburn, P., & Happell, B. (2015). A call to action: exercise as treatment for patients with mental illness. *Australia Journal of Primary Health*, 21(2), 120-125.

### מטרות המפגש

1. **ידע והמסגה:** כיצד פעילות גופנית משפיעה על הבריאות, השלכות של פעילות גופנית על מצבי בריאות שונים.
2. **מיומנויות:** תכנון, ארגון זמן והצבת יעדים בנושא פעילות גופנית.
3. **ערכים:** בריאות, אחריות.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.11.1. שאלון כיצד פעילות גופנית משפיעה על הבריאות.
- נספח ט.11.2. מערכת שבועית ויעדי פעילות גופנית.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: שאלון Kahoot - 10 דקות.
2. משימה אישית/קבוצתית: חקירה עצמית - 10 דקות.
3. משימה אישית ודיון: ניהול פעילות גופנית - 20 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה: שאלון Kahoot (10 דקות)

באמצעות אפליקציית Kahoot (ראו נספח כללי 3: אפליקציות מומלצות) המשתתפים ישתתפו בחידון "כיצד פעילות גופנית משפיעה על הבריאות" (ראו נספח ט.11.1).

### 2. משימה אישית/קבוצתית: חקירה עצמית (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לבחור מצב בריאותי שרלוונטי אליהם או לאדם קרוב אליהם (יכול להיות בריאות נפשית או פיזית) ולחפש מידע כיצד פעילות גופנית משפיעה על מצב הבריאות שבחרו. ניתן לבצע את הפעילות בזוגות או בקבוצות קטנות שבחרו לבחון את אותו הנושא. אם יש קושי לבחור מצב בריאות ניתן להציע לבחור אחד ממצבי הבריאות הנפוצים הבאים: הפרעת קשב וריכוז, נטייה להשמנה, לחץ דם גבוה, מחלות לב, מתח נפשי, דיכאון וחרדה.

### 3. משימה אישית ודיון: ניהול פעילות גופנית (20 דקות)

כל משתתף ימלא דף להגדרת יעדים לפעילות גופנית ולניהול פעילות גופנית לאורך השבוע (ראו נספח ט.11.2).

הזמנת המשתתפים לשתף בתשובות שלהם לשאלות בדף העבודה.

## שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- איך תדעו האם היעדים שקבעתם הם ברי-ביצוע? למשל: האם היעד שהצבתם לעצמכם מתחשב במצב שלכם כיום? (לדוגמה משתתף שהחליט שהוא רוצה לעשות פעילות גופנית אינטנסיבית

שש פעמים בשבוע כאשר כרגע הוא לא עושה פעילות בכלל) ובפעילויות נוספות שיש לכם במהלך השבוע?

- מה החשיבות של קביעת יעדים שאפשר לעמוד בהם? (העלאת תחושת המסוגלות, התמדה, ועוד) (ניתן להזכיר את העקרונות שנלמדו לשינוי הרגלים - מערך ט.2).
- באילו שעות קבעתם פעילות גופנית לאורך השבוע? (להזכיר שפעילות גופנית בשעה מאוחרת יכולה לפגוע בשינה - מערך ט.3).
- האם סוג הפעילויות שבחרתם באמת ישפרו את מרכיבי הכושר שברצונכם לשפר?
- לאחר הדיון לאפשר למשתתפים לעדכן את דף העבודה בהתאם למסקנות שעולות בדיון.

#### 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

הכנה לסדנה/פעילות שתתקיים במפגש הבא. בהתאם לצורך המלצה להגיע בבגדים מתאימים או להביא ציוד נדרש. בנוסף לכך, יש לבקש מהמשתתפים להביא למפגש הבא את המעטפות שבהן שמרו את הפתקים האישיים שכתבו במפגש הראשון בנושא **מעגל אורח החיים הבריא** (ראו **נספח ט.1.1.1. אורח חיים בריא עבורי**). אם המעטפות נאספו על ידי המחנכת, יש להביאן למפגש הבא.







שאלות לדוגמה (כל התשובות מבוססות על מחקרים<sup>5</sup>)

1. האם פעילות גופנית יכולה להשפיע לרעה על תפקוד חברתי?

• כן

• לא

2. האם פעילות גופנית יכולה להעלות את תחושת המסוגלות העצמית של האדם?

• כן

• לא

3. האם אנשים שלא מבצעים פעילות גופנית נמצאים בסיכון נמוך יותר לחרדה?

• כן

• לא

4. האם פעילות גופנית עוזרת להתמודד עם חרדה טוב יותר או באותה מידה כמו טיפול תרופתי?

• כן

• לא

5. האם פעילות גופנית של חצי שעה, שלוש פעמים בשבוע, יכולה לשפר דכאון קליני?

• כן

• לא

6. האם פעילות גופנית יכולה לשפר תפקוד של:

• כל התשובות נכונות

• לב

• ריאות

• חילוף חומרים

1. [https://www.aafp.org/afp/2019/0515/p620.html?cmpid=em\\_AFP\\_20190318](https://www.aafp.org/afp/2019/0515/p620.html?cmpid=em_AFP_20190318)

2. [https://www.dyellin.ac.il/sites/default/files/paper\\_healthy\\_soul\\_in\\_healthy\\_body.pdf](https://www.dyellin.ac.il/sites/default/files/paper_healthy_soul_in_healthy_body.pdf)

3. [2011- Berger & Tobar - Exercise and Quality of Life.pdf / Bonnie G. Berger](#)

7. מדוע פעילות גופנית משפרת את רמת הערנות והריכוז לאורך היום?

- בגלל שאדם שמבצע פעילות גופנית ישן טוב יותר.
- בגלל שאדם שמבצע פעילות גופנית יש לו זרימת דם טובה יותר למוח.
- בגלל שאדם שמבצע פעילות גופנית צריך להיות מרוכז יותר בשביל להצליח באימון.
- תשובות א + ב נכונות.

8. כמה מקרי מוות מיוחסים לחוסר פעילות גופנית בארצות הברית מדי שנה?

- 1,000
- מיליון
- 250,000
- 100,000

9. מהו משך הפעילות הגופנית המינימלית שיכולה להוריד את הסיכון לסוכרת?

- 30 דקות בשבוע
- 80 דקות בשבוע
- 5 שעות בשבוע
- 10 דקות ביום

10. כמה שעות בממוצע ביום אדם פעיל גופנית בישראל (כל הנעה של הגוף)?

- 2-1 שעות
- 5-4 שעות
- 8 שעות
- 6-5 שעות



**ענו על השאלות הבאות**

1. כמה פעמים בשבוע אני מתאמן? \_\_\_\_\_.
2. כמה פעמים בשבוע אני רוצה להתאמן? \_\_\_\_\_.
3. איזה מרכיב או מרכיבי כושר ברצוני לשפר? סיבולת / כוח / גמישות ותנועתיות / קואורדינציה / מהירות
4. כיצד אשפר מרכיב זה (פעילויות גופניות מתאימות)? \_\_\_\_\_.

**מלאו את המערכת השבועית ובחרו זמנים קבועים לבצע את הפעילות הגופנית שבחרתם (יש להתחשב בזמנים שכבר משוריינים לפעילויות אחרות, כמו לימודים):**

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							06:00
							07:00
							08:00
							09:00
							10:00
							11:00
							12:00

							<b>13:00</b>
							<b>14:00</b>
							<b>15:00</b>
							<b>16:00</b>
							<b>17:00</b>
							<b>18:00</b>
							<b>19:00</b>
							<b>20:00</b>
							<b>21:00</b>
							<b>22:00</b>

## 12. פעילות גופנית 3: סדנה או פעילות חווייתית

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- עמותת אתגרים.
- סדנאות קופת חולים כללית.

**מטרות המפגש**

1. ידע והמסגה: קידום בריאות.
2. מיומנויות: התנסות בפעילות גופנית ממושכת.
3. ערכים: בריאות, אחריות אישית, השתתפות חברתית, שיתוף פעולה.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

**לוח זמנים למפגש**

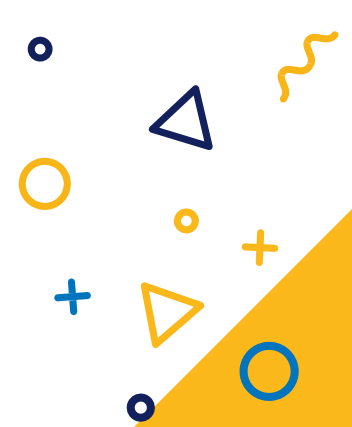
- סדנה או פעילות שיא על פי בחירת המשתתפים.

### מהלך המפגש

המפגש יתקיים בהתאם להחלטת המשתתפים - סדנת פעילות גופנית עם או ללא מנחה חיצוני, פעילות שהמשתתפים הכינו וכדומה. יש להתאים את מהלך המפגש ואת לוח הזמנים בהתאם לפעילות שתיעשה.

**לסיכום המפגש:** מומלץ להזמין את המשתתפים לקרוא את מה שכתבו במפגש הראשון בנושא אורח חיים בריא, בפתק האישי שנשמר במעטפה (ראו נספח ט.1.1. אורח חיים בריא עבורי).

שאלה מוצעת: לאור המידע שקיבלו במפגשים שנערכו מאז וההתנסויות שעברו בנושאי בריאות, האם הם מרגישים כפי שהרגישו במפגש הראשון לגבי אורח החיים שלהם? האם משהו השתנה מאז? האם ירצו ליצור שינוי נוסף או אחר או להמשיך בתהליך השינוי שהחלו? מה יעזור להם בכך?



## 13. שימוש בחומרים ממכרים 1: מהי התמכרות והכרת עמדות כלפי שימוש בהם

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- הרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול.
- הגמול והתלות: מה קורה כשמתמכרים? / מכון דוידסון.
- מרכזי טיפול בהתמכרויות עד גיל 21 / משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.
- התמכרות / ויקיפדיה.
- מניעת עישון סיגריות ונרגילות / שפ"נט (education.gov.il).

### מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: התמכרות - הגדרה, גורמים וסוגים.
2. מיומנויות: נקיטת עמדות ובחינתן בנוגע לשימוש בחומרים ממכרים.
3. ערכים: בריאות, אחריות.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.13.1. עמדות כלפי שימוש בחומרים ממכרים.
- נספח ט.13.2. סרטון "התמכרות - הגורם האמיתי! ומהי התמכרות המוסוות שיש לכולנו" / מכללת תוצאות.
- נספח ט.13.3. סרטון "מה קורה למוח בהתמכרות?" / מכון דוידסון.

**עזרים:** אפשרות להכנת שלטים "מסכים" ו"לא מסכים".

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 10 דקות.
2. מליאה: עמדות כלפי השימוש בחומרים ממכרים - 20 דקות.
3. מליאה: מהי התמכרות? - 10 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (10 דקות)

באמצעות אתר כגון Mentimeter (ראו נספח כללי 3: אפליקציות מומלצות) יצירת "ענן מילים": כל משתתף יכתוב לפחות אסוציאציה אחת שעולה בראשו בנוגע לצמד המילים "דברים ממכרים". לאחר מכן, "ענן" מילים נוסף עבור המילה "התמכרות".

התבוננות בתשובות שעלו בענן המילים: מהן התשובות הבולטות? (ענן המילים מבליט מילים שחזרו על עצמן). אילו תשובות פחות בולטות התקבלו? אילו תשובות ייחודיות יותר התקבלו?

### שאלות מוצעות לפתיחה

- האם אתם חושבים שאתם מכורים למהו או שאתם מכירים אנשים אחרים שמכורים למהו? למה הם מכורים ולמה זה מוגדר כהתמכרות בעיניכם?
- האם יש דברים שגורמים להנאה רגעית אך הם מסוכנים או לא בריאים? האם יש דברים שהם בריאים במינון מסוים ומזיקים במינון גבוה? מתי הם הופכים למסוכנים או למזיקים לבריאות? באיזה אופן?

הצגת נושאי המפגשים הקרובים בנושא שימוש בחומרים ממכרים ומניעת התמכרויות. כדאי לציין שהתמכרות יכולה להיות גם לחומרים ממכרים, כמו סיגריות, סמים ואלכוהול וגם להתנהגויות כמו שימוש בטכנולוגיה, מין, קניות והימורים. המפגשים במסגרת סדנה זו יתמקדו יותר בחומרים ממכרים וברצף השימוש בהם.

## 2. מליאה: עמדות כלפי השימוש בחומרים ממכרים (20 דקות)

הצגת היגדים המתארים עמדות שונות בנוגע לשימוש בחומרים ממכרים (עישון, סמים ואלכוהול) (ראו **נספח ט.13.1**). כל משתתף יענה לגבי עצמו, האם הוא מסכים או לא מסכים עם ההיגד\*.

את ההיגדים ניתן להקרין על הלוח למשאל גלוי (כל משתתף מרים שלט של "מסכים" או "לא מסכים") או שניתן לבנות סקר אנונימי באפליקציה כגון Mentimeter (ראו **נספח כללי 3: אפליקציות מומלצות**).

\***חשוב להדגיש** בפני המשתתפים שהעמדות מתייחסות לשימוש מכל סוג שהוא, כולל התנסות ושימוש מתון ולא רק לשימוש כחלק מהתמכרות.

**הערה:** ההיגדים רשומים באופן ניטרלי כך שהם רלוונטיים לסמים, לעישון וגם לאלכוהול, אך ההסכמה עם ההיגד יכולה להשתנות בהתאם לחומר שעליו מדובר. לבחירת המחנכת על איזה חומר ממכר מבין השלושה לשאול (סמים, עישון או אלכוהול) בהתאם לקבוצה. ניתן להציג היגד יותר מפעם אחת, אם מעוניינים לבדוק את העמדה לגבי שימוש בחומר נוסף.

### שאלות מוצעות לדיון

- האם ההיגדים גרמו לכם לשים לב למהו חדש בנוגע לעמדות שלכם?
- איך הרגשתם כשראיתם את תשובות שאר המשתתפים? האם תשובות דומות/שונות גרמו לכם לחזק את עמדתכם/ להחליש אותה?

## 3. מליאה: מהי התמכרות? (10 דקות)

צפייה בסרטון "התמכרות - הגורם האמיתי! ומהי התמכרות המוסוות שיש לכולנו" (ראו **נספח ט.13.2**): <https://www.youtube.com/watch?v=-POipgPPxYU> (2:50-0:40 דקות). חלק זה מציג מהי התמכרות ודוגמאות לדברים ממכרים. לאחר הצפייה, מומלץ לוודא כי המשתתפים הבינו את ההגדרה של התמכרות.

**שאלה:** מדוע, לדעתכם, אנשים מתמכרים? מהו הגורם להתמכרות?

המשך צפייה: 7:01-5:49 דקות.

בהתאם לרלוונטיות וההתאמה לקבוצה, ניתן לצפות גם בסרטון הבא: "מה קורה למוח בהתמכרות?" (ראו **נספח ט.13.3**): <https://www.youtube.com/watch?v=ORvx3o-PnZ0> (1:00 דקות). הסרטון עוסק בהתמכרות לסמים, אך נכון גם להתמכרויות מסוגים שונים. מומלץ להקריא את הכתוב בסרטון או להאט את קצב הקרנתו ובהתאם לצורך לפשט את התוכן.

## 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

חזרה לענני המילים מפתחת המפגש ובחינה אם השתנה משהו בהבנתם את המושגים "דברים ממכרים" ו"התמכרות" או בתחושתם כלפיהם.

הזמנת המשתתפים לסכם מהי התמכרות ומה גורם לה, לשתף במחשבות בנוגע לעמדות שלהם, משהו שהם לוקחים איתם מהמפגש, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.



(הערה למחנכת: ההיגדים רשומים באופן ניטרלי, כך שהם רלוונטיים הן לסמים, הן לעישון והן לאלכוהול, אך ההסכמה עם ההיגד יכולה להשתנות בהתאם לחומר שעליו מדובר. לבחירתך על איזה חומר ממכר מבין השלושה לשאול (סמים, עישון או אלכוהול) בהתאם לקבוצה. ניתן להציג היגד יותר מפעם אחת, אם מעוניינים לבדוק את העמדה לגבי שימוש בחומר נוסף).



זה מסקרן.

אני חושב לנסות מתישהו להשתמש.

זה שזה אסור/מזיק מושך אותי.

להשתמש קצת זה "קול".

אם אשתמש, אתפס כחזקה / מקובלת / מצליחה / מגניבה.

אם החברים שסביבי ישתמשו, אנסה גם.

אני אנסה מדי פעם, אבל אין סיכוי שאתמכר.

אם אשתמש בזה, זה רק עם חברים, כחלק מבילוי משותף.

גם אם אתמכר, אצליח "לצאת מזה" ולהפסיק.

זה לא בריא.

זה פוגע בתפקוד.

זה יכול לגרום להתפרצות של חרדות ומצבים נפשיים.

מי שמתמש, זה עניינו האישי, ואין לאנשים אחרים זכות להתערב.

שימוש זה תוצאה של לחץ חברתי.

מי שמתמש הוא חלש אופי.

מה שחשוב זה ליהנות בהווה ולא לחשוב על השלכות עתידיות.

אם משתמשים, הבילוי הופך להיות מהנה הרבה יותר.

יש לי דעות משלי, גם אם כולם סביבי ישתמשו, אני לא אעשה מה שיכול להזיק לי.



## 14. שימוש בחומרים ממכרים 2: השפעותיהם של אלכוהול, עישון וסמים

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- הרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשה: השפעות חומרים ממכרים על הגוף ועל חיי האדם.
2. מיומנויות: איתור מידע, הפעלת שיקול דעת.
3. ערכים: למידה, שיתוף פעולה, הקשבה.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.14.1. שאלות מנחות להכנת תוצר להצגה: חומרים ממכרים

### עזרים

פלקטים.

טושים.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 5 דקות.
2. משימה קבוצתית: איתור מידע - 20 דקות.
3. הצגה במליאה: 15 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (5 דקות)

הצעה לפתיחה: המפגש הקודם עסק בהתמכרויות באופן כללי. במפגש הנוכחי נעמיק בהשפעה של שלושה חומרים ממכרים על חיי האדם.

שאלה מוצעת לפתיחה: על מה מבוסס הידע שלכם בנושא שימוש בחומרים ממכרים? מאיפה אתם לומדים/ מקבלים מידע בנושא? (שכנים, סדרות, משפחה, אינטרנט). איך אתם בוחנים את מקורות המידע שלכם? איך תדעו שהמידע מהימן?

חלוקת המשתתפים לשלוש קבוצות: אלכוהול, סמים וסיגריות (כולל נרגילות וסיגריות אלקטרוניות). כל קבוצה תחקור את השפעת השימוש בחומר ותכין מצגת/פלקט בנושא.

### 2. משימה קבוצתית: איתור מידע (20 דקות)

כל קבוצה תחקור את הנושא שקיבלה באמצעות אתרים, כתבות וסרטונים ותכין מצגת קצרה/פלקט המסביר את השפעות החומר על חיי האדם. לכל קבוצה כחמש דקות להציג את הנושא שלה. ניתן להיעזר בדף עם שאלות מנחות (ראו נספח ט.14.1). וכן להפנות לאתרים הרשמיים הבאים לצורך איתור המידע:

**אלכוהול**: מתוך עלון המידע והמחקר / הרשות הלאומית לביטחון קהילתי: [https://www.gov.il/he/departments/publications/reports/alcohol\\_legal\\_but\\_extremely\\_dangerous](https://www.gov.il/he/departments/publications/reports/alcohol_legal_but_extremely_dangerous)

**סמים:** הרשות הלאומית לביטחון קהילתי:

<https://www.gov.il/he/departments/topics/pduse/govil-landing-page>

**עישון:** משרד הבריאות:

[https://www.health.gov.il/Subjects/KHealth/smoking/Pages/Smoking\\_damage.aspx](https://www.health.gov.il/Subjects/KHealth/smoking/Pages/Smoking_damage.aspx)

### 3. הצגה במליאה (15 דקות)

הצגת הפלקטים/מצגות.

### 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם את עיקרי ההשפעות של החומרים על מי שמתמש בהם ולשתף בתובנה או בשאלה שהתעוררה אצלם בנושא זה.





מהו הנושא? סמים / עישון / אלכוהול

אילו קטגוריות/סוגי חומרים קיימים?

---

---

---

---

מהן ההשפעות העיקריות של חומר זה על האדם? מהן הסכנות?

---

---

---

---

מהו החוק בנוגע לשימוש בחומר זה?

---

---

---

---

---

האם יש מידע נוסף שתמצאו להוסיף?

---

---

---

---

---

**רשות:** בחרו סרטון או כתבה העוסקים בנושא זה.

מהן התובנות שלכם בעקבות הצפייה/קריאה?

---

---

---

---

## 15. שימוש בחומרים ממכרים 3: היכרות עם רצף השימוש

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- הרשות למאבק באלימות, בסמים ובאלכוהול.
- תכנים על שימוש בסמים ובאלכוהול / שפ"י - משרד החינוך: [https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh\\_Mudahut\\_2021/Daf\\_Nechita\\_Talimidim.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh_Mudahut_2021/Daf_Nechita_Talimidim.pdf)
- Researches\_ אוכלוסיית מתבגרים וצעירים על רצף ההתמכרות.pdf ([www.gov.il](http://www.gov.il)) / מתו"ה - אגף למחקר, תכנון והכשרה, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.

**מטרות המפגש**

1. ידע: רצף השימוש והשלבים הראשונים מהתנסות ועד להתמכרות.
2. מיומנות: חיבור בין סיבה לתוצאה ובין מקרה ייחודי לתהליך שלם בהקשר של שימוש בחומרים פסיכואקטיביים.
3. ערכים: בריאות, אחריות.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.15.1 - תיאורי מקרה: רצף השימוש.
- נספח ט.15.2 - סקיצה ריקה: רצף השימוש.

**לוח זמנים למפגש**

1. פתיחה: 5 דקות.
2. פעילות בקבוצות והצגה במליאה: רצף השימוש - 35 דקות.
3. המשגה וסיכום: 5 דקות.

### מהלך המפגש

#### 1. פתיחה (5 דקות)

הזמנה ל'שיתוף (לא מחייב): האם הציעו לכם פעם להתנסות בעישון / סמים? באיזו סיטואציה זה היה? האם התנסיתם? אם כן, מה גרם לכם להתנסות? האם רציתם להמשיך לאחר מכן? האם אתם מכירים מישהו שהתנסה אי פעם? האם אנחנו מכירים אדם שהוא מכור? איך יודעים מתי זו כבר התמכרות? המפגש הנוכחי יעסוק ברצף השימוש, מהתנסות התחלתית ועד להתמכרות.

#### 2. פעילות בקבוצות והצגה במליאה: רצף השימוש<sup>6</sup> (35 דקות)

הסבר מוצע: בשימוש בחומרים ממכרים יש רצף המכיל שלבים שונים. השלבים מבטאים את מידת התלות של האדם המשתמש בחומר הממכר. לא כל שימוש הוא התמכרות, אבל כל שימוש עלול להפוך לבעיה, כמו שדובר במפגשים קודמים, תלוי בהשפעת החומר או הפעולה הממכרת ובמאפייני האדם וסביבתו.

בהתנסות הקרובה כל קבוצה תקבל תיאור של שלב אחר, מבלי לדעת איזה שלב הוא ברצף השימוש, ולבסוף המשתתפים יצטרכו לסדר את השלבים בסדר הנכון.

6. התכנים על רצף השימוש לקוחים מתוך סיפור דרך - רצף השימוש בסמים / אתר שפ"י משרד החינוך: [https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh\\_Mudahut\\_2021/Daf\\_Nechita\\_Talimidim.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh_Mudahut_2021/Daf_Nechita_Talimidim.pdf)

בחלוקה לשש קבוצות, כל קבוצה:

- תקבל ותקרא תיאור המאפיין את המקרה ברצף השימוש (ראו **נספח ט.15.1**). יש לשים לב לחלק למשתתפים את התיאור ללא הכותרת).
- תכין הצגה של כדקה, שתעביר את מה שמתרחש בשלב זה של רצף השימוש, וכן את המחשבות/ החוויה הפנימית שלדעתם חווה המשתמש. המשתתפים יוכלו לבחור אם להציג באמצעות מונולוג או באמצעות הצגה קבוצתית.
- תיתן כותרת לתיאור המקרה אשר תבטא את השלב או את החוויה של המשתמש. זמן מומלץ לעבודה בקבוצות: 10-15 דקות.
- לאחר מכן, כל קבוצה תציג את ההצגה במליאה ותספר על הכותרת שנתנה לתיאור המקרה. זמן מומלץ להצגת תוצרים: 10 דקות
- לבסוף, בקבוצות קטנות או במליאה, המשתתפים ינסו לסדר את ששת תיאורי המקרה שהוצגו לפי הסדר ההגיוני של רצף השימוש (ראו **נספח ט.15.2**), ויצטרכו להתאים את השם המתאים לכל שלב. זמן מומלץ לסידור השלבים על פני הרצף: 10 דקות.

### 3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם מה למדו על רצף השימוש, לשתף בתובנות שעלו, מה לוקחים איתם הלאה, שאלות שהתעוררו וכדומה.

📖 מטלת רשות לבית: "חדר בריחה" מקוון בנושא שימוש בסמים, כולל בין השאר חזרה על שלבי "רצף השימוש", עובדות ועמדות שונות הקשורות לשימוש בסמים: [2021-חדר בריחה קנאביס by כלנית דמתי / on Genially](#) / מתוך אתר שפ"י/משרד החינוך.

#### דגשים למחנכת



- בהתאם לצורך, ניתן להרחיב ולעסוק יותר לעומק גם בהתמכרויות להרגלים, כגון מסכים, הימורים ודברים העשויים להיות רלוונטיים לקבוצה.
- ניתן לתאם מפגש נפרד או להאריך את המפגש הבא ולהזמין הורה לאדם שמכור לסמים או אלכוהול או אדם שעובד או מטפל בתחום או מספר אנשים.
- מוצעות הרצאות וסדנאות (בתשלום) באתר של עמותת "אל-סם": [ארכיון פעילויות וסדנאות מניעה לאוכלוסיית המתבגרים | עמותת אל סם RESTART \(alsam.org.il\)](#)
- אם ייערך כזה מפגש, מומלץ לשתף מראש בפרטים לגבי המרצה וליידע את המשתתפים אם יוכלו לשאול אותו שאלות כדי שיוכלו להתכונן לכך מראש.

## הרחבת ידע למנחה: שימוש בסמים<sup>7</sup>

שימוש בסמים הוא התנהגות סיכונית גדלה והולכת. בהתנסות הראשונה, הצעיר המתנסה בוחר בהתנהגות זו.

בתחילה מדובר בשימוש לצורך הנאה - הצעיר נמצא במקום או בוחר ללכת למקומות בילוי שמזמנים לו שימוש בסם. עבור חלק מהמתנסים יכולות להתפתח אמונות חיוביות לגבי השימוש, להתרחק מבני משפחה, לרדת בלימודים ולסגת בתפיסה של ציות לחוקים.

לעיתים, בהמשך, אותו צעיר מעורב ברכישה של חומר. התנהגות זו מעידה על יכולתו לעבור על החוק ומסמלת תעוזה, רצון לקחת סיכון ("הסם חשוב יותר ממני ואני מוכן לסכן את עצמי עבורו").

קניית סמים היא עבירה על החוק. זהו מגע עם עולם הפשע, גם אם מדובר ברכישה דרך האינטרנט. הפעולה מסכנת את הצעיר ו/או את המשפחה שלו.

החיפוש אחר הסם ופעולות הרכישה הם תנועה יזומה לכיוון החומר, המעידה על כך שהוא חשוב לו. החומר "נותן" לאותו צעיר משהו שחסר לו.

הסיכון הבריאותי, הגופני והחוקי גובר והולך בד בבד עם הצורך בסם ועם התלות בו.

גורמים מגבירי סיכון לפתח התמכרות לסם: הפרעת קשב לא מטופלת, תורשה, הגירה, "עורף" משפחתי חלש, ועוד.

### 🚩 מסר חשוב (יודגש גם במהלך המפגש הבא)

מתבגרים נוטים להפחית בהערכת הסיכון ומרגישים שיוכלו "לעצור בזמן".

בתחילת השימוש, קיים נזק ו/או חולי מסוים, אך האדם מרגיש "כיף", נינוח וברוחה נפשית. יש דחייה של כל רגש שלילי ביחס לסם ולמצב.

המשתמש נמצא בהכחשה: "לי זה לא יקרה" ואינו מודע לעובדה שהוא בתוך תהליך שהמשכו עלול להובילו לסחרור, להרס ולהתמכרות. האדם חושב ומרגיש שאין לו בעיה.

#### חשוב לזכור:

אין אפשרות לצפות מראש ובביטחון תגובות של כל משתמש והשפעה עליו כתוצאה מן השימוש בסם, ובוודאי שאין דרכים ודאיות לדעת מראש מי יתמכר ומי לא.

7. מתוך סיפור דרך - רצף השימוש בסמים / אתר שפ"י משרד החינוך: [https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh\\_Mudahut\\_2021/Daf\\_Nechita\\_Talmidim.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh_Mudahut_2021/Daf_Nechita_Talmidim.pdf)



כל שלב מופיע בעמוד נפרד.

הכותרות של השלבים מופיעות לנוחיות המנחה, אך יש לחלק למשתתפים את תיאורי המקרה ללא הכותרות.

---

8. תיאורי המקרה לקוחים מתוך: סיפור דרך - רצף השימוש בסמים / אתר שפ"י משרד החינוך: [https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh\\_Mudahut\\_2021/Daf\\_Nechita\\_Talimidim.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh_Mudahut_2021/Daf_Nechita_Talimidim.pdf)

הצעיר או הצעירה מתנסים בשימוש בסמים התנסויות מעטות, מזדמנות ומקריות שמתרחשות במהלך מפגשים חברתיים.

השימוש נעשה מסיבות וממניעים מגוונים: סקרנות, השפעת חברים, רצון להרגיש חלק מהקבוצה, צורך בשייכות, חיפוש אחר תחושת כיף, צורך בהתנסות, בהפגת תחושת שעמום, בחיפוש ריגושים וסיכונים, חוסר ביטחון, "מרד" במבוגרים - יציאה לעצמאות, רצון להקהות ולהפחית רגשות לא נעימים בשל קשיים אישיים/ חברתיים/משפחתיים.

ההרגשה וההתנהגות בעקבות ההתנסות בשימוש בסמים היא אישית ושונה מהאחד לאחר, החל מהיעדר השפעה ועד להנאה ולכיף.

הוא או היא מתנסים ומחליטים להפסיק, בין אם נהנו ובין אם התאכזבו.

עם זאת, לעיתים ההתנסות לא מסתיימת בניסיון אחד בלבד ואחרי הראשונה יהיו עוד התנסויות.



הצעיר או הצעירה משתמשים בסמים כשהם עם חברים, כחלק ממפגש וכבילוי בשעות הפנאי.

המשתמש או המשתמשת אינם יוזמים את השגת החומרים, אך בוחרים להגיע למפגשים אלה בידיעה שיהיה בהם "חומר".

זהו שלב שבו המשתמש או המשתמשת מרגישים משוחררים ובטוחים בעצמם ונדמה להם כי הרגשתם הטובה תימשך לעולם.

הם משוכנעים שכל הסיפורים על נזקים והתמכרות לא שייכים אליהם: "לי זה לא יקרה".

עם זאת, יש כבר גם כמה דברים לא נעימים, כמו חשש פן ההורים יגלו, פחד, התרחקות של החברים הקודמים, רצון שהדבר לא יתגלה במסגרת הלימודית, ועוד.

בשלב זה המשתמש או המשתמשת לא מעוניינים כלל להפסיק, השימוש עונה על הצרכים שלהם גם אם לא תמיד הם מודעים לכך.

המשתמש או המשתמשת חושבים שהסם עוזר להשיג מטרות. הם משקיעים זמן ואנרגיה כדי להיות במקום ובזמן שבו משתמשים.

המשתמש או המשתמשת נוקטים בחיפוש יזום של סמים, בתדירות שאינה קבועה. לרוב השימוש הוא חלק מפעילות שימוש של החברים ואיתם במפגשים ובבילויים.

השימוש מתקיים כהרגל קבוע, בסופ"ש, אחת לכמה ימים או שבועות, מלווה את המפגש החברתי ומתבצע בדרך כלל עם אותם אנשים.

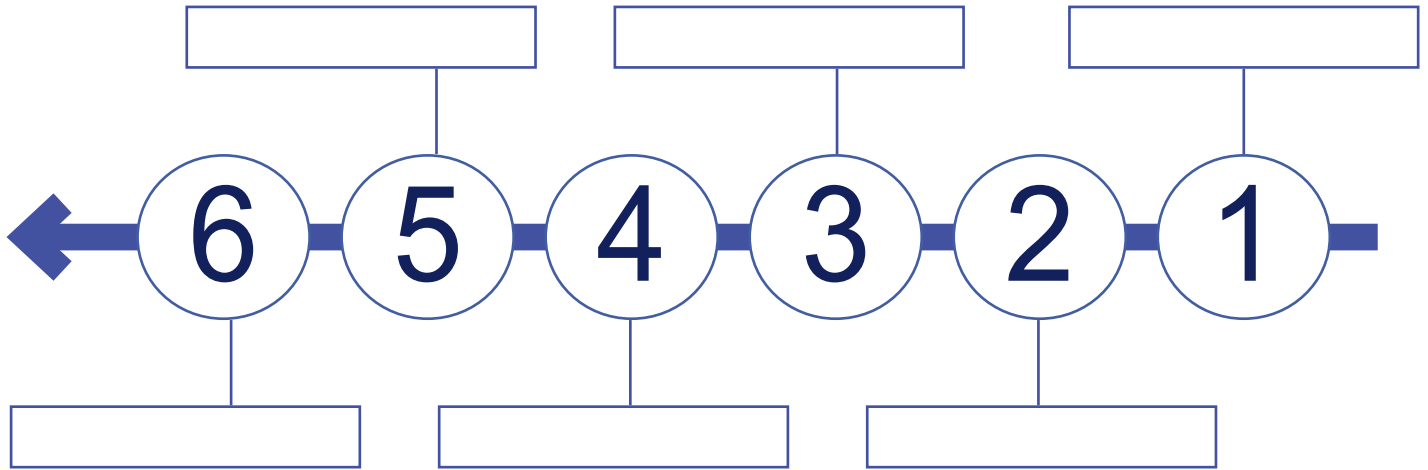
המשתמש או המשתמשת אינם מעוניינים לוותר על השימוש בסמים, כי ברוב המקרים הם נהנים. עם זאת, הסביבה מתחילה לזהות בהם שינויים מדאיגים, כמו למשל:

- שינוי בלבוש ובמראה החיצוני.
- שינויים קיצוניים במצבי הרוח.
- ירידה בתפקוד הלימודי ובהישגים הלימודיים.
- מריבות במשפחה ולפעמים ניתוק הקשרים.
- שינוי בקבוצת החברים (או תוספת של חברים).

- המשתמש או המשתמשת משתמשים בסמים בכוונה תחילה, שימוש תכוף, לרוב עם חברים, גם במהלך השבוע.
- השימוש הוא שגרת הבילוי הקבועה, המפגשים החברתיים מתוכננים סביבו והוא המטרה שלהם. קבוצת המשתמשים הופכת להיות קבוצת שייכות והשתייכות ויש ריחוק מחברים קודמים או מאחרים.
- ההנאה מהשימוש והקשיים שהשימוש גורם למשתמש או למשתמשת, מתחילים להשתוות.
- הם נהנים מעצם השימוש בסמים, כי נדמה להם שהשימוש פותר גם את הבעיות שהוא גורם להן.
- המשתמש או המשתמשת "מטשטשים" את הבעיות על ידי השימוש ואז הם מרגישים טוב, אך למעשה זו רק אשליה, זו בריחה לזמן קצר ממצב הרוח הקשה ומהבעיות. בעצם, הבעיות לא נפתרות, הן רק מעמיקות.
- זהו שלב בו שהמשתמש או המשתמשת מכחישים שיש להם בעיות ועדיין מאמינים באמת ובתמים שהם שולטים בעניינים ויכולים להפסיק להשתמש בסמים אם רק ירצו.
- כשעוברת השפעת השימוש בסמים, ההרגשה הרעה חוזרת. הבעיה מחריפה והמשתמש או המשתמשת שוב מחפשים סמים כדי להרגיש טוב יותר. התנהגות זו חוזרת על עצמה.

- עלייה בתדירות השימוש, במשך השימוש ובכמות הסמים. המשתמש או המשתמשת מרגישים צורך ורצון גוברים והולכים להשתמש פעמים רבות ותכופות בחומרים. השימוש בסמים נעשה במגוון דרכים ושיטות.
- יש גם שימוש עצמי, כשהמשתמש או המשתמשת נמצאים לבד.
- הם מתחילים להרגיש רע וקשה להם להסביר את התחושה.
- המשתמש או המשתמשת חווים מעין פחד בלתי מוסבר, שמלווה ברגש של שעמום, דיכאון, אדישות, פאסיביות ותחושה שאין מוצא מהמצב.
- הם יוזמים ונוקטים פעולות להשגת הסמים וזה מלווה במגע עם סביבה עוברת חוק. לעיתים המשתמש או המשתמשת מגוונים את הסמים שבהם הם משתמשים כדי להשיג השפעה חזקה יותר.
- הסם הופך למרכז החיים בשלב זה והשפעת השימוש בו מתרחבת וגובה מחיר בכל תחומי החיים.
- יש קשיים בזיכרון לטווח קצר, קושי להתרכז ולהקשיב, פגיעה במערכת העיכול, אימפולסיביות, (פעילות ללא מחשבה).
- לעיתים המשתמש או המשתמשת מכירים בבעיה ולעיתים הם חושבים שהם שולטים במצב.

- **המשתמש או המשתמשת משתמשים שוב ושוב בסמים בלי יכולת לשלוט בדחף לצרוך אותם.**
- הם מצויים בחשיבה אובססיבית על השגת הסמים ונוקטים פעולות כפייתיות חוזרות ונשנות להשגתם.
- יש קושי להפסיק את השימוש בסמים בכוחות עצמם, למרות המודעות לנזק ולסכנה.
- אי־תפקוד במגוון תחומי החיים.
- **הסם משתלט על החיים.**
- המשתמש או המשתמשת תלויים בסם באופן מוחלט. הם חייבים להשתמש בו כדי לתפקד באופן נורמלי. הם אינם מסוגלים לבצע דבר בלי החומר.
- המשתמש או המשתמשת "יוצאים" ממעגל החיים הרגיל וכל עולמם סובב סביב הסם.
- **אין הנאה. יש פחד מתחושות ורגשות אם וכאשר הסם יחסר או כשמנסים להפסיק.**
- גם בשלב זה, לעיתים יש התכחשות לקיום הבעיה והמשתמש או המשתמשת אינם מודים שהם מכורים ושהם חולים במחלת ההתמכרות.



יש לשבץ את הכותרת המתאימה לכל שלב

שימוש מזדמן פעיל

שימוש קבוע ויזום

התמכרות

שימוש מזדמן

שימוש מזדמן לא קבוע

שימוש קבוע ותכוף

(הכותרות כאן אינן לפי הסדר)

9. לקוח מתוך סיפור דרך - רצף השימוש בסמים / אתר שפ"י משרד החינוך: [https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh\\_Mudahut\\_2021/Daf\\_Nechita\\_Talimidim.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh_Mudahut_2021/Daf_Nechita_Talimidim.pdf)

## 16. שימוש בחומרים ממכרים 4: העמקה ברצף השימוש, לחץ חברתי ושימוש בעייתי

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- הרשות למאבק באלכוהול, בסמים ובאלכוהול.
- תכנים על שימוש בסמים ובאלכוהול / שפי"י - משרד החינוך: [https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh\\_Mudahut\\_2021/Daf\\_Nechita\\_Talmidim.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh_Mudahut_2021/Daf_Nechita_Talmidim.pdf)
- Researches\_ אוכלוסיית מתבגרים וצעירים על רצף ההתמכרות.pdf (www.gov.il) / מת"ה - אגף למחקר, תכנון והכשרה, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.

### מטרות המפגש

1. ידע: רצף השימוש והשלבים הראשונים מהתנסות ועד להתמכרות.
2. מיומנות: חיבור בין סיבה לתוצאה ובין מקרה ייחודי לתהליך שלם בהקשר של שימוש בחומרים פסיכואקטיביים.
3. ערכים: בריאות, אחריות.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.16.1. סרטון: בן 20 מכור ל"נייס גאי": כל הצעירים משתמשים בזה" / YNET מההתחלה עד לדקה 3:30.
- נספח ט.16.2. סקיצה מלאה רצף השימוש.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: צפייה בסרטון ועיבוד שלבי רצף השימוש - 20 דקות.
2. מליאה: דיון ושיתוף בנושא רצף השימוש - 20 דקות.
3. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה: צפייה בסרטון ועיבוד שלבי רצף השימוש (20 דקות)

צפייה בסרטון - ריאיון עם צעיר בן 20 שהתמכר ל"נייס גאי" ומספר על כך מנקודת מבטו: ראו נספח ט.16.1. בן 20 מכור ל"נייס גאי": "כל הצעירים משתמשים בזה" (מההתחלה עד לדקה 3:30).

הזמנת המשתתפים לשתף ברגשות ובמחשבות שעלו בהם בעת הצפייה בסרטון.

הצגת שאלה: אילו שלבים של רצף השימוש אתם זוכרים ממפגש קודם ואילו מהם זיהיתם בסיפורו של הצעיר מהסרטון?

הצגת הגרף של כל השלבים באופן מסודר עם הכותרת המתאימה והסבר על כל שלב (ראו נספח ט.16.2).

**הערה:** בעת הצגת הגרף חשוב להדגיש: הרצף אינו מחייב: צריכת סמים אינה ליניארית.

קיימים הבדלים בין אדם לאדם בהתנסות הראשונה.

משך הזמן שבו אדם יכול לחוות שלב מסוים משתנה מאדם לאדם וכן, ייתכן "שידלג" על שלב או יחזור לשלב מוקדם יותר לזמן מה ושוב יתדרדר ברצף השימוש לשלבים מסוכנים יותר. כמו כן, אין הכרח שמי שהתחיל בשימוש מזדמן ימשיך את השימוש לשלבי שימוש קשים יותר.

במקרים מסוימים יכול אדם לעבור באופן פתאומי משלב מוקדם לשלבים מאוחרים יותר, לדוגמה: שימוש בסמים קשים במסיבות ללא שימוש קודם בקנאביס.

## 2. מליאה: דיון ושיתוף בנושא רצף השימוש (20 דקות)

### שאלות מוצעות לדיון:

- איך מזהים מתי מדובר בשימוש מזדמן (שעדיין אינו מוגדר כהתמכרות) ומתי כבר יש סימנים לשימוש פעיל וקבוע יותר? מה מהווה "נורה אדומה" לשימוש בעייתי ולסכנת התמכרות? (תשובות אפשריות: כשמתחילים לצרוך לבד ולא רק במסגרת מפגש חברתי, כשעוברים משימוש בחומרים כבילוי לשימוש לצורך בריחה מרגשות, כשזה פוגע בתפקוד, כשמתחילים לוותר על דברים אחרים, כשמתחילים לשקר וכו'. חשוב לציין שאנשים נוטים להפחית בהערכת הסיכון ומרגישים שיוכלו "לעצור בזמן". אין אפשרות לצפות מראש ובביטחון תגובות של כל משתמש ואת ההשפעה עליו כתוצאה מן השימוש, ובוודאי שאין דרכים ודאיות לדעת מראש מי יתמכר ומי לא).
- מתי, לדעתכם, השלב המתאים לעצור? האם עדיף או ניתן בכלל לא להתחיל? (יש לכוון את המשתתפים לכך, שככל שעוצרים יותר מוקדם - כך ניתן יותר להימנע מהתמכרות).
- מה אפשר לעשות במקרה של עלייה בשימוש, התמכרות או חשד להתמכרות? מה עושים אם מזהים שחבר נמצא בסכנת התמכרות?
- חשוב לציין, שמאוד קשה להפסיק עלייה ברצף השימוש או התמכרות לבד ויש לפנות לאנשי מקצוע בתוכנית / להתייעץ עם הורים / דמות משמעותית אחרת. כמו כן, ניתן לפנות לגורמי סיוע חיצוניים המומחים בנושא (פרטים ב"דגשים למחנכת").
- הזמנת המשתתפים לשתף בסיטואציות דומות מחייהם ובדילמות שהתמודדו עימן בנושא זה.

## 3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם מה למדו על רצף השימוש ולשתף בתובנות שעלו מהעיסוק המשותף בנושא: מה לוקחים איתם הלאה, שאלות שהתעוררו וכדומה.

### דגשים למחנכת

גורמי סיוע שאפשר לפנות אליהם במקרה של התמכרות:

- רשימת מרכזי טיפול של משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים: [נפגעי עבירות אלימות, מין, רצח והמתה | משרד הרווחה והביטחון החברתי \(www.gov.il\)](#)
- גורמי סיוע מתוך אתר סה"ר: [התמכרויות | סהר \(sahar.org.il\)](#)
- אפשרויות סיוע מתוך אתר "כל זכות": [נפגעי התמכרויות - כל זכות \(kolzchut.org.il\)](#)



## רצף השימוש בחומרים פסיכו-אקטיביים: הסבר

 <p>שימוש מזדמן לא קבוע</p>	 <p>שימוש מזדמן</p>	 <p>שימוש מזדמן פעיל</p>	 <p>שימוש קבוע ויזום</p>	 <p>שימוש קבוע ותכופ</p>	 <p>התמכרות</p>
<p>התנסויות מעטות מזדמנות, מקריות לרוב במהלך מפגשים חברתיים.</p>	<p>שימוש כחלק מהתנהגות חברתית, המשתמש אינו יזום אך בוחר להגיע למפגשים.</p>	<p>חיפוש יזום של הסם, בתדירות לרוב כחלק שימוש חברתי.</p>	<p>השימוש כמענה לצורך בהנאה שימוש בכוונה תחילה, לרוב חברתי. שימוש תדיר, שגרתי גם במהלך השבוע. קבוצת המשתמשים הופכת להיות קבוצת השייכות.</p>	<p>ההנאה והסבל מתחילים להשתוות עלייה בתדירות השימוש, במשך השימוש בכמות החומרים ובשיטת השימוש שימוש עצמי, לבד. נקיטת פעולות להשגת הסמים. רכישה יזומה של הסם מגע עם סביבה עוברת חוק שימוש במגוון חומרים ממכרים השפעת השימוש מתרחבת וגובה מחיר בכל תחומי החיים הסם הופך מרכז החיים.</p>	<p>שימוש חוזר בסמים בלי יכולת לשלוט בדחף לצרוך אותם. חשיבה אובססיבית על השגת הסם נקיטת פעולות כפייתיות חוזרות ונשנות להשגת החומרים. קושי להפסק את השימוש בסם בכוחות עצמו למרות המודעות לנזק ולסכנה. אי תפקוד במגוון תחומי החיים. הסם משתלט על החיים.</p>

10. לקוח מתוך סיפור דרך - רצף השימוש בסמים / אתר שפ"י משרד החינוך: [https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh\\_Mudahut\\_2021/Daf\\_Nechita\\_Talmidim.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh_Mudahut_2021/Daf_Nechita_Talmidim.pdf)

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- הרשות למאבק באליומות, בסמים ובאלכוהול.
- תכנים על שימוש בסמים ובאלכוהול / שפ"י - משרד החינוך: [https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh\\_Mudahut\\_2021/Daf\\_Nechita\\_Talmidim.pdf](https://meyda.education.gov.il/files/Shefi/samim/Hodesh_Mudahut_2021/Daf_Nechita_Talmidim.pdf)
- Researches\_ אוכלוסיית מתבגרים וצעירים על רצף ההתמכרות.pdf ([www.gov.il](http://www.gov.il)) / מת"ה - אגף למחקר, תכנון והכשרה, משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים.

**מטרות המפגש**

1. ידע והמשגה: רצף השימוש והשלים הראשונים מהתנסות ועד להתמכרות, נורות אדומות, לחץ חברתי, כיצד לפעול במקרה של התמכרות.
2. מיומנויות: חקירה עצמית, בחינת תפיסות ועמדות, יישום והבנה של שלבי רצף השימוש דרך תיאורי מקרה.
3. ערכים: אחריות, מודעות, בריאות.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.17. 1. מצגת רצף השימוש בחומרים ממכרים: מקרים לתרגול.

**עזרים**

אפשרות להכנת שלטים "מסכים" ו"לא מסכים".

**לוח זמנים למפגש**

1. פתיחה במליאה: תרגול סיטואציות של הצעה להתחלת שימוש - 15 דקות.
2. מליאה: דיון בנושא לחץ חברתי ושימוש בחומרים ממכרים - 15 דקות.
3. מליאה: בחינת עמדות מחדש - 10 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה במליאה: תרגול סיטואציות של הצעה להתחלת שימוש (15 דקות)

הצגת שלושה מקרים במצגת. לגבי כל אחד מהמקרים המשתתפים יישאלו מה יחשבו במצב כזה? מה ירגישו וכיצד יפעלו? הזמנת המשתתפים לפרט בנוגע לדרכי פעולה שונות ולתרגל בקול רם אמירת משפטי סירוב שמוצעים.

מקרים מוצעים לתרגול (ראו נספח ט.17. 1. מצגת רצף השימוש בחומרים ממכרים: מקרים לתרגול)

א. יצאת עם חברים להפסקה במכללה. פתאום מצאת את עצמך במעגל של חמישה חברים שכולם מעשנים סיגריות חוץ ממך. הבחורה שכרגע הדליקה סיגריה, מציעה אחת גם לך.

ב. מצאת עבודה בסופי שבוע במטבח של מסעדה מצוינת בעיר. חבר טוב שהכרת שם מתחיל כל משמרת עם סיגריה מגולגלת של גראס. הוא הבהיר לך, שהלחץ של הסרוויס הרבה יותר נסבל עם סיגריה של גראס ושכדאי לך לנסות.

ג. חברך הטוב ביותר קיבל רישיון נהיגה וסוף סוף מותר לו לנהוג בלי מלווה. נסעתם יחד בערב שבת לפגוש חברים בפאב. כשיצאתם משם אחרי חצות אתה פתאום מבין שהחבר הנהג שלך שתה המון אלכוהול. הוא אומר שהוא רוצה לנהוג חזרה, כי הוא חייב להחזיר את האוטו הביתה להוריו.

## 2. מליאה: דיון בנושא לחץ חברתי ושימוש בחומרים ממכרים (15 דקות)

### שאלות מוצעות לדיון

- מה למדתם על עצמכם מהתרגול? מה היה קשה/קל, ברור/לא ברור?
- האם אי פעם עשיתם משהו שלא רציתם בגלל לחץ חברתי? מה חשבתם על כך בדיעבד? (הזמנה של המעוניינים לשתף בדוגמאות מחייהם).
- מה ההשפעה של לחץ חברתי על ההתנסות הראשונית ועל שימוש בחומרים ממכרים בכלל? כיצד ניתן להתנהל בנושא זה, כאשר רוצים גם להיות "חלק מהחברה"? מה יכול לעזור לכם להתמודד עם לחץ חברתי ולאפשר לכם קבלת החלטות מושכלת בסיטואציות כמו אלה שתרגלנו ואחרות? (הזמנה של המעוניינים לשתף בדוגמאות מחייהם).
- אילו צרכים נוספים מובילים לעיתים לשימוש בחומרים ממכרים (למעט הצורך בהשתייכות חברתית, למשל: מצוקה אישית, תחושת ריקנות, שעמום, סקרנות, חיפוש ריגושים, ועוד)? אילו פעולות/התנהגויות יכולות להחליף את השימוש בחומרים ממכרים ולתת מענה לצרכים אלה?

## 3. מליאה: בחינת עמדות מחדש (10 דקות)

בחינה האם עמדות המשתתפים בנוגע לשימוש בחומרים ממכרים השתנו בעקבות המפגשים. ניתן להציג את ההיגדים או חלק מההיגדים שהוזכרו בנספח ט.13. 1. עמדות כלפי שימוש בחומרים ממכרים. את המענה ניתן לקיים באמצעות משאל גלוי (כל משתתף מרים שלט של "מסכים" או "לא מסכים") או באמצעות סקר אנונימי באפליקציה כגון Mentimeter (ראו נספח כללי 3: אפליקציות מומלצות).

### הערה למחנכת: ניתן לוותר על פעילות זו או לקיים אותה באמצעות דיון.

ההיגדים רשומים באופן ניטרלי כך שהם רלוונטיים הן לסמים, הן לעישון והן לאלכוהול, אך ההסכמה עם ההיגד יכולה להשתנות בהתאם לחומר עליו מדובר. לבחירת המחנכת על איזה נושא מבין השלושה לשאול (סמים, עישון או אלכוהול) בהתאם לקבוצה. ניתן להציג היגד יותר מפעם אחת, אם מעוניינים לבדוק עמדה לגבי שימוש בחומר נוסף.

### שאלות מוצעות

- מה דעתכם על רצף השימוש כפי שנלמד?
- האם ובאיזה אופן השתנו העמדות שלכם בנוגע להתמכרויות ולשימוש בחומרים ממכרים?

## 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לסכם מה למדו במפגשים האחרונים, כיצד חושבים שישפיעו עליהם הלאה, לשתף בתובנות שעלו, שאלות שהתעוררו וכדומה.



## דגשים למחנכת

גורמי סיוע שאליהם ניתן לפנות במקרה של התמכרות:

- רשימת מרכזי טיפול של משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים: נפגעי עבירות אלימות, מין, רצח והמתה | משרד הרווחה והביטחון החברתי (www.gov.il)
- גורמי סיוע מתוך אתר סה"ר: התמכרויות | סהר (sahar.org.il)
- אפשרויות סיוע מתוך אתר "כל זכות": נפגעי התמכרויות: כל זכות (kolzchut.org.il)

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- מערכת הבריאות בישראל / ויקיפדיה.

**מטרות המפגש**

1. ידע והמשגה: מערכת הבריאות בישראל ואופן השימוש בה.
2. מיומנויות: שקילת אפשרויות לאן לפנות במצבי בריאות שונים, התנסות באפליקציית ניהול מידע רפואי של קופות החולים.
3. ערכים: בריאות.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.18. 1. סרטון "איך לרפא חולה" <https://www.youtube.com/watch?v=4ST05s4Z24s> (מדקה 1:44 עד דקה 3:11).

**לוח זמנים למפגש**

1. פתיחה: 10 דקות.
2. שיח במליאה: מערכת הבריאות בישראל - 10 דקות.
3. מליאה: היכרות עם אפליקציה / תיק אישי דיגיטלי בקופת חולים - 20 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

**מהלך המפגש**

**1. פתיחה (10 דקות)**

הצגת נושא המפגש: ניהול בריאות. ניתן לצפות בסרטון "איך לרפא חולה" (ראו נספח ט.18. 1):

<https://www.youtube.com/watch?v=4ST05s4Z24s> (מדקה 1:44 עד דקה 3:11).

מדובר בסרטון פרודיה שבו מישהו חולה והחברים מכינים לו "תרופות סבתא" להחלמה.

**שאלות מוצעות להנחיית הדיון**

- מה אתם עושים כשאתם מרגישים לא טוב?
- מי בדרך כלל עוזר לכם ואיך?
- כיצד יודעים האם צריך ללכת לרופא או שאפשר להסתפק במנוחה בבית?

**2. שיח במליאה: מערכת הבריאות בישראל (10 דקות)**

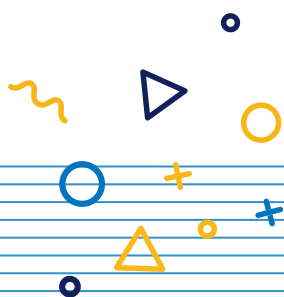
הזמנת המשתתפים לשתף מה הם יודעים על מערכת הבריאות בארץ. לדוגמה, למי פונים במצבי בריאות שונים, מתי הולכים לבית חולים ומתי לקופת חולים וכדומה. המחנכת תשלים מידע שחסר, ניתן להיעזר ב: <https://he.wikipedia.org> מערכת הבריאות בישראל.

### 3. מליאה: היכרות עם אפליקציה / תיק אישי דיגיטלי בקופת חולים (20 דקות)

הצגת אפליקציה/אתר של אחת מקופות החולים (מומלץ לבחור קופת חולים שרוב המשתתפים חברים בה). מעבר על האפשרויות המופיעות באפליקציה/אתר - פעולות שניתן לבצע, מידע רפואי, טפסים חשובים, ועוד. הזמנת המשתתפים לבחון את האפליקציה/האתר בקבוצות קטנות - מה היא מאפשרת, מה לא, מה אהבו באפליקציה/אתר, מה נראה להם שימושי.

### 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.



## 19. ניהול בריאות 2: הכנה לפגישה עם רופא

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- Reclaiming your power during medication appointments with your psychiatrist / Patricia Deegan.
- איך ומתי לקבל חוות דעת שניה מרופא? / אראלה טהרלב בן-שחר, פורסם ב-YNET 2014.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשה: אסטרטגיות הכנה לפגישה עם רופא.
2. מיומנויות: תכנון מראש, שאילת שאלות רלוונטיות, התנסות באסטרטגיות הכנה לפגישה עם רופא.
3. ערכים: בריאות, אחריות.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.19. 1. סרטון "שאל אותי 3 - הסרטון שיכין אתכם לביקור אצל הרופא" / כללית.
- נספח ט.19. 2. סרטון "פוקוס על איך להתכונן לפגישה ראשונה" / ד"ר ירדן לוינסקי.
- נספח ט.19. 3. אסטרטגיות הכנה לפגישה עם רופא / פטרישיה דיגן.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 10 דקות.
2. מליאה: אסטרטגיות הכנה לפגישה עם רופא - 10 דקות.
3. סימולציות בזוגות: 10 דקות.
4. מליאה: חוות דעת שנייה - 10 דקות.
5. המשה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (10 דקות)

#### שאלות מוצעות לפתיחה

- האם צריך להתכונן לפגישה אצל רופא? אם כן, מדוע?
- כיצד ניתן להתכונן לפגישה אצל הרופא?

צפיה באחד מהסרטונים הבאים:

- סרטון "שאל אותי 3 - הסרטון שיכין אתכם לביקור אצל הרופא" (ראו נספח ט.19. 1): <https://www.youtube.com/watch?v=7bXvBAQgrEQ> (3:18 דקות).
- סרטון "פוקוס על איך להתכונן לפגישה ראשונה" (ראו נספח ט.19. 2): <https://www.youtube.com/watch?v=3k3AbmXf9wo> (2:53 דקות).

### 2. מליאה: אסטרטגיות הכנה לפגישה עם רופא (10 דקות)

חלוקה לכל משתתף דף אסטרטגיות הכנה לפגישה עם רופא על פי פטרישיה דיגן (ראו נספח ט.19. 3). הזמנת המשתתפים לעיין בכרטיסיית האסטרטגיות.

**הערה:** פטרישיה דיגן כתבה אסטרטגיות הכנה לפגישה עם פסיכיאטר, הכוללות אסטרטגיות רבות. לצורך מפגש זה נעשה שימוש במספר מצומצם של אסטרטגיות הרלוונטיות לכל מפגש רפואי.

## שאלות מוצעות להנחיית הדין

- מה אתם חושבים על האסטרטגיות הללו?
- האם, לדעתכם, הן יכולות לעזור בפגישה עם רופא?
- האם אתם רואים צורך להשתמש בהן?
- האם אתם חושבים שתעשו בהן שימוש?

### 3. סימולציות בזוגות (10 דקות)

המשתתפים יבצעו סימולציית פגישה אצל הרופא באמצעות אסטרטגיות ההכנה. הפעילות יכולה להתבצע כך שכל זוג יציע סימולציה מתוך ניסיון אישי, או לתת סימולציה זהה לכל המשתתפים.

#### דוגמאות לסיטואציות

הליכה לרופא עקב חולשה וכאב גרון שנמשכים כבר כשבוע. לפני שלושה ימים ביקרת אצל הרופא שהמליץ על מנוחה ונטילת אקמול. השימוש באקמול נתן הטבה לכמה שעות בכל פעם, אך הסימפטומים נמשכים.

הליכה לנוירולוג לצורך שינוי הטיפול התרופתי להפרעות קשב וריכוז. הרצון לשנות תרופה נובע מכך, שהתרופה הקודמת שניתנה גורמת לתופעות לוואי לא נעימות.

### 4. מליאה: חוות דעת שנייה (10 דקות)

שיח קצר על האפשרות לקבלת חוות דעת שנייה.

#### שאלות מוצעות:

- האם פניתם פעם לקבלת חוות דעת שנייה בנושא רפואי?
- מתי, לדעתכם, מומלץ לפנות לקבלת חוות דעת שנייה?

ניתן להיעזר בכתבה: <https://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-4528364,00.html>

### 5. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

יידוע המשתתפים, כי במפגש הבא יגיע אח/אחות קהילתי/ת להרצות בנושא ניהול בריאות. בסיום ההרצאה תינתן אפשרות לשאול אותו/אותה שאלות. הזמנת המשתתפים להכין מראש שאלות שמעניינות אותם ומתאימות להישאל בקבוצה. מומלץ לשתף בכמה שיותר פרטים לגבי המרצה והמפגש.





## הכנה לפגישה אצל הרופא

1. חשבו מה מטרת הביקור אצל הרופא או מה חשוב לכם לקבל מהביקור אצל הרופא. לדוגמה, קבלת תרופה חדשה, בדיקה רפואית, התייעצות, הפסקת תרופה, קבלת הפניה, ועוד.
2. כתבו שאלות מראש.
3. הכינו רשימה של כל השאלות בנושא, אל תשמיטו אף שאלה.
4. הביאו אמצעי כתיבה לפגישה כדי לכתוב את תשובות הרופא. אם הפגישה מלחיצה במיוחד או שכתובה תוך כדי לא תתאפשר, ניתן לבקש להקליט את הרופא.
5. לפני הכניסה לחדר הרופא ארגנו את המחשבות, נקו חששות ודאגות מראשיכם והגיעו ממוקדים לפגישה.
6. בפגישה עצמה דברו באופן ברור ומדויק ואל תסתירו מידע מהרופא.
7. ככל שתהיו ברורים יותר בתשובה שלכם כך לרופא יהיה יותר מידע רלוונטי.
8. מומלץ להגיע עם בן משפחה, חבר או אדם קרוב שיתמוך ויקשיב.



11. לקוח מתוך Patricia Deegan / Reclaiming your power during medication appointments with your psychiatrist

## 20. ניהול בריאות 3: הרצאה של אח/ות קהילה

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

אחות קהילה / ויקיפדיה.

### מטרות המפגש

1. ידע והמסגה: קידום וניהול בריאות.
2. מיומנות: שאילת שאלות רלוונטיות, תקשורת מכבדת.
3. ערכים: הקשבה, למידה, בריאות.
- 4.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 5 דקות.
2. הרצאת אורח ושאלות: 35 דקות.
3. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (5 דקות)

הצגת המרצה האורח, מבנה המפגש ומטרתו.

### 2. הרצאת אורח ושאלות (35 דקות)

הזמנת אחות קהילה לדבר על קידום בריאות, בדיקות תקופתיות, ניהול בריאות עצמי, התנהלות מול קופת חולים ודגשים מיוחדים לאוכלוסיית המשתתפים.

מומלץ לאפשר למשתתפים לשאול שאלות שמעניינות אותם כדי לכוון את ההרצאה.

### 3. המשגה וסיכום (ללא המרצה האורח) (5 דקות)

המשתתפים ישתפו במגוון היבטים בעקבות ההרצאה, כגון: הרגשה, מה הם למדו מההרצאה או מחוויית המפגש, מחשבות או תובנות שעלו בהם בעקבות ההרצאה, ועוד.

### דגשים למחנכת

- מומלץ להיפגש/לשוחח עם אחות הקהילה לפני ההרצאה כדי להסביר לה על אוכלוסיית המשתתפים ומטרת המפגש, להציע להציג נושאים הרלוונטיים למשתתפים וכדומה.
- חשוב ליידע את המשתתפים לפני המפגש, כי עומדת להגיע מרצה, שהיא אחות קהילה אשר תסביר על נושאים שונים הקשורים לקידום ולניהול בריאות, וכי בסיום ההרצאה תינתן להם אפשרות לשאול שאלות.



## 21. תפיסה עצמית בדגש על דימוי גוף

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- בעד עצמי: ערכת הדרכה לעידוד דימוי עצמי ודימוי גוף חיובי / אתר משרד החינוך.
- דימוי גוף / ויקיפדיה.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523-530.

### מטרות המפגש

1. ידע: השפעת התפיסה העצמית על תחומי חיים שונים.
2. מיומנות: בחינת התפיסה העצמית בדגש על דימוי הגוף.
3. ערכים: אהבה עצמית, קבלה עצמית.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.21.1. הסיפור של מריה גוואדלופה.

### עזרים

דפים ריקים.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 20 דקות.
2. מליאה: הסיפור של מריה גוואדלופה - 15 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (20 דקות)

כל משתתף יקבל שלושה דפים ריקים. על הדף הראשון המשתתפים יתבקשו לצייר את עצמם כפי שהם נראים היום. על הדף השני המשתתפים יתבקשו לצייר איך היו רוצים להיראות באופן אידיאלי (הם יכולים לצייר את אותו ציור או לשנות אותו לחלוטין). חשוב להדגיש למשתתפים, כי הם לא יידרשו להראות את הציורים לאף אחד. כמו כן מומלץ לציין כי לא נדרש כישרון ציור מיוחד לתרגיל. הציור יכול להיות סמלי.

### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- אילו רגשות התרגיל הזה עורר בכם?
- האם היו הבדלים בין הציור הראשון לציור השני שלכם?
- האם, לדעתכם, רוב האנשים מרוצים מהמראה הגופני שלהם? מדוע?
- מה אפשר לשנות במראה הגופני שלנו? (שינויים הקשורים לשיער גוף/ראש, שינויים שמתבצעים על ידי ניתוחים, שינוי המשקל באמצעות תזונה וספורט); מה אי-אפשר לשנות? (גובה, מבנה גוף).

בסיום הדיון, המשתתפים יתבקשו לצייר על הדף השלישי משהו שהם אוהבים במראה בחיצוני שלהם.

### 2. מליאה: הסיפור של מריה גוואדלופה (15 דקות)

הקראת הסיפור של מריה גוואדלופה (ראו נספח ט.21.1). עד סיום הפסקה החמישית.

### שאלות מוצעות להנחיית הדין

- מה השתנה בחייה של מריה?
- מדוע, לדעתכם, הכובע גרם למריה לראות את העולם בצורה אחרת?
- האם גם לכם קרה שחפץ כלשהו גרם לכם לשנות את השקפת העולם שלכם?
- האם, לדעתכם, הכובע השפיע רק על המראה החיצוני של מריה או שינה גם משהו בהרגשה הפנימית שלה?

המשך הקראת הסיפור עד סיומו.

### שאלות מוצעות להנחיית הדין

- מכיוון שמריה שכחה את הכובע בחנות, מה באמת גרם לשינוי שהתחולל בה?
- האם הדרך שבה אנחנו רואים את עצמנו משפיעה על איך שהעולם רואה אותנו?
- מה אפשר ללמוד מהסיפור של מריה?

חשוב להבהיר, כי השינוי של מריה הוא פנימי, ברגע שהיא הרגישה טוב עם עצמה ואהבה את המראה שלה כל השקפת העולם שלה השתנתה לטובה.

### 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

#### דגשים למחנכת



- מטרת המפגש היא להדגיש את משקלה של התפיסה העצמית הפנימית של האדם בהרגשתו כלפי עצמו (יותר מאשר כל סממן גופני חיצוני). לעיתים שינוי בתפיסה העצמית יאפשר קבלה עצמית ואהבה עצמית, שבכוחן לחולל שינוי גדול יותר מכל שינוי חיצוני זה או אחר.



מריה גוואדלופה גרה יחד עם אמה, בדירה קטנה בשדרה צדדית בניו-יורק. מריה לא הייתה לא צעירה ולא זקנה, לא נמוכה ולא גבוהה, היא לא הייתה שמנה ולא רזה, לא יפה ולא מכוערת, לא חכמה ולא טיפשה... מריה גוואדלופה הייתה בחורה ממוצעת. היא עבדה בתור פקידה זוטרה בחברה גדולה וחייה היו אפורים, שגרתיים ומשעממים. היו אנשים בעבודתה, מהמעטים ששמו לב לקיומה, שאמרו שהיא אישה אפורה ומשעממת.

בוקר אחד, בדרך לעבודה, מריה ראתה חנות כובעים חדשה שנפתחה ברחוב. זיק סקרנות ושובבות, מאלו שהיו תוקפים אותה בימי ילדותה הרחוקים, נעור בה פתאום והיא צעדה אל תוך החנות. בחנות היו באותה עת ילדה קטנה ואמה, שבאו לבחור כובע לילדה, קונה נוספת שחיפשה כובע לעצמה והמוכרת.

מריה הסתובבה בחנות וניסתה בביישנות מספר כובעים עד שעינה צדה, בקצה המדף העליון, כובע שמשך את תשומת ליבה. מריה הניחה את הכובע על ראשה ו... הכובע הלם אותה! ראשונה שמה לכך לב הילדה הקטנה. היא משכה בשרוול חולצתה של האם ואמרה: "אימא, אימא, תראי כמה יפה האישה עם הכובע הזה". האם הביטה, לא יכלה לעצור בעצמה, נגשה למריה ואמרה לה: "גברתי, הכובע פשוט הולם אותך". הקונה השנייה שמעה את הערת האם, הביטה גם היא ואמרה: "גברתי, את נראית ממש יפה עם הכובע הזה, הוא פשוט הולם אותך". מריה ניגשה אל המראה הגדולה... הביטה בדמותה המשתקפת... ולראשונה בחייה הבוגרים, מריה גוואדלופה אהבה איך שהיא נראית. אור ניצת בעיניה, חיוך שובב עלה על שפתיה והיא ניגשה לדלפק, שילמה בעבור הכובע ויצאה לרחוב.

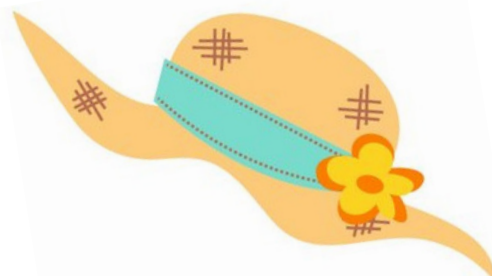
בחוף נגלה לפניו עולם חדש. מעולם לפני כן היא לא שמה לב לצבעוניות הפרחים באדניות, או לתחושת האוויר הקריר הזורם בנחיריה. קולות המכוניות והמולת האנשים נשמעו לה הרמוניים כמוסיקה נעימה. היא ריחפה הלכה כמרחת ושיר מתרונן בליבה. כשעברה ליד בית הקפה שהייתה עוברת לידו בכל בוקר, הבחינה בלקוחות הרגילים יושבים סביב שולחנותיהם הקבועים. אחד הצעירים הנאים שבהם הסיר עיניו מהעיתון וקרא לעברה: "הי דרלינג, נראית טוב... חדשה בסביבה? אפשר להזמין אותך לכוס קפה?" מריה חייכה בביישנות והמשיכה בהילוכה המרוחק. כשהגיעה לבניין המשרדים פתח עבורה השוער את הדלת וברך אותה בבוקר טוב... מעולם לפני כן הוא לא התייחס אליה. האנשים במעלית שאלו אותה לאיזה קומה היא צריכה ולחצו בשבילה על הכפתור. האנשים במשרד כאילו הבחינו בה לראשונה, כולם ציינו את האור המנצנץ בעיניה והחמיאו לה כמה טוב היא נראית. מנהל המחלקה הגיע בזמן הפסקת הצהריים והזמין אותה ללאנץ'

בתירוץ כי מזמן לא שוחח איתה לגבי הרגשתה בעבודה. למרבה הפתעתה הוא ניסה להתחיל איתה בזמן הארוחה.

כשהסתיים יום העבודה הקסום החליטה מריה לשנות ממנהגה ולחזור הביתה במונית. היא לא הספיקה להרים את ידה ושתי מוניות נעצרו. היא נכנסה לראשונה שבהן, התיישבה בספסל האחורי, חושבת בליבה על יומה המופלא ואיך השתנו חייה בזכות הכובע שקנתה. כשהגיעה לבניין מגוריה, עלתה בשמחה במדרגות וצלצלה בפעמון. אמה פתחה עבורה את הדלת ונשימתה נעתקה. "מריה", היא אמרה בהפתעה, "כמה טוב את נראית, יש אור בעינייך כמו בימים שהיית ילדה קטנה". "כן, אמא", אמרה מריה, "זה הכול בזכות הכובע".

**\* להקריא עד חלק זה ולערוך דיון.**

האם הסתכלה בבתה ושאלה בפליאה: "מריה, איזה כובע?". מריה הניחה את ידיה על ראשה בבעתה וגילתה כי הנורא שבחששותיה התגשם. הכובע ששינה את חייה לא היה שם. היא התמוטטה על הספה והחלה משחזרת בפאניקה את יומה צעד אחר צעד. היא הייתה מוכרחה לגלות היכן אבד כובע הקסמים. היא לא זכרה שהורידה אותו במונית... היא לא זכרה שהורידה אותו ברחוב... היא שיחזרה את כניסתה לחנות, את הרגע שבו הבחינו עיניה בכובע המונח על המדף, את חבישתו על ראשה, את ההתבוננות במראה, את הליכתה לדלפק כדי לשלם בעבורו... והיא זכרה בבירות מכאיבה, כיצד הניחה את הכובע ליד הקופה כדי להוציא את ארנקה מתיקה, וכיצד היא שכחה את הכובע, מונח שם על הדלפק, כשיצאה אל הרחוב...



### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- Guy Winch, why we all need to practice emotional first aid.
- Emotional hygiene: 5 ways to keep your mind clean and healthy.

### מטרות המפגש

1. ידע והמסגה: היגיינה נפשית רגשית.
2. מיומנויות: חמלה עצמית.
3. ערכים: אחריות אישית והתמודדות עם אתגרים.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.22.1. סרטון: why we all need to practice emotional first aid / גיא ווינץ' מתוך טד (ניתן להפעיל כתוביות בעברית לסרטון).

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 5 דקות.
2. מליאה: הרצאת TED ודיון: היגיינה נפשית רגשית - 35 דקות.
3. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (5 דקות)

הצעה לפתיחה: במפגשים במערך עד כה עסקנו בעיקר בבריאות פיזית גופנית. במפגשים הבאים נעסוק בבריאות מסוג אחר - בריאות נפשית רגשית. במפגש הראשון למדנו על מעגל אורח החיים הבריא אשר מורכב מסוגים שונים של בריאות. אורח חיים בריא מתייחס גם להיבטים הגופניים וגם להיבטים הרגשיים נפשיים ועל כן חשוב להקדיש זמן ולבחון את הבריאות הרגשית שלנו, לדוגמה, כיצד אנחנו מתייחסים לרגשות שמתעוררים בנו, כיצד אנחנו מתמודדים עם אכזבות או כישלונות, כיצד אנחנו חווים הצלחות וכדומה.

### 2. מליאה: צפייה מונחית בהרצאת TED ודיון - היגיינה נפשית רגשית (35 דקות)

צפייה בהרצאה "why we all need to practice emotional first aid" במספר חלקים (ניתן להפעיל כתוביות בעברית לסרטון באמצעות לחיצה על הכפתור שמשמאל ל"גלגל השיניים" של ההגדרות):  
[https://www.ted.com/talks/guy\\_winch\\_why\\_we\\_all\\_need\\_to\\_practice\\_emotional\\_first\\_aid/up-next#t-838535](https://www.ted.com/talks/guy_winch_why_we_all_need_to_practice_emotional_first_aid/up-next#t-838535) (ראו נספח ט.22.1).

**חלק 1:** דקה 1:06 עד 2:01. חלק זה מסתיים בשאלה של המרצה: "מה אנחנו יודעים על שמירה על הבריאות הפסיכולוגית שלנו?"

### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה המושג "בריאות נפשית רגשית" אומר לכם? מדוע, לדעתכם, קוראים לזה גם היגיינה נפשית?

רגשית? (היגיינה מבטאת את החוקים והכללים לשמירה על בריאותנו, אך לרוב מכוונת לבריאות הפיזית).

- מה עלול לפגוע בבריאות הנפשית־רגשית שלנו בחיי היום־יום? (לדוגמה: בדידות, דימוי עצמי נמוך, חוסר ביטחון וכדומה).
- האם אתם מסכימים עם המרצה שקל יותר לטפל או לשמור על בריאות גופנית מאשר על בריאות נפשית? מדוע?

**חלק 2:** דקה 3:25 עד 5:20. חלק זה מסתיים בשאלה של אחיו של המרצה "למה לא התקשרת אליי"?

#### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מדוע, לדעתכם, המרצה לא התקשר בערב לאח שלו?
- האם גם לכם קרה בעבר מקרה דומה? (מקרה שבו בדידות/ספקות/חוסר ביטחון "השתלטו" עליכם ולא הצלחתם להתנער מהם).
- מה, לדעתכם, יכול היה לעזור למרצה בערב של יום ההולדת להתגבר על הרגשות הללו?

**חלק 3:** המשך מדקה 5:20 עד 6:21.

#### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה ניתן ללמוד מהמקרה של המרצה?
- למי קרה שהוא פחד לבקש עזרה או ליזום דבר מה בגלל חשש מדחייה?
- למי קרה שהרגיש בודד על אף שבפועל היו הרבה אנשים לתמוך בו?

**חלק 4:** דקה 7:32 עד 8:14. בחלק זה מתואר ביקור בגן ילדים והתמודדות של שלושה ילדים עם אותה משימה.

#### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מדוע, לדעתכם, הילד השני התחיל מיד לבכות מבלי לנסות לפתוח את הקופסה? מה פגע בהיגיינה הנפשית־רגשית שלו? (פחד מכישלון).
- האם גם לכם קרה בעבר מקרה דומה, שבו הפחד מכישלון מנע מכם להתנסות?
- איך ניתן להתגבר על תחושה זו?

**חלק 5:** המשך מדקה 8:14 עד 9:05.

#### שאלה מוצעות להנחיית הדיון

- מהו, לדעתכם, המסר שהמרצה מעביר בנוגע להתנסות וכישלון?



### 3. המשגה וסיכום (5 דקות)

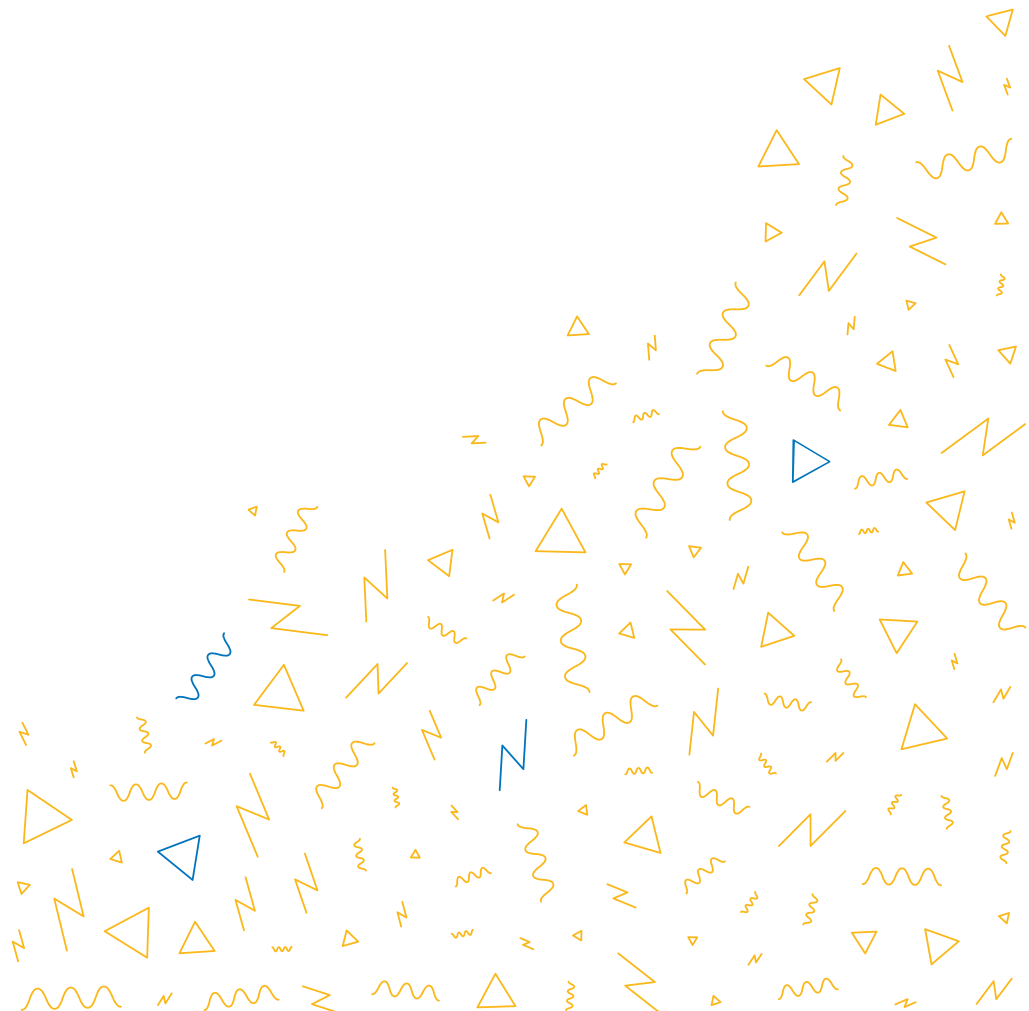
הזמנת המשתתפים לשתף באילו תחושות הם יוצאים מהמפגש הזה ומה למדו ממנו.

#### סיכום מוצע

במפגש הזה נחשפנו למושג "היגינה נפשית-רגשית" ובחנו אותה דרך שני תיאורי מקרה. במפגשים הבאים נתעמק בגורמים שיכולים לפגוע בהיגינה זו וננסה יחד למצוא כלים להתגבר עליהם ולחזק את הבריאות הנפשית-רגשית שלנו.

#### דגשים למחנכת

- ניתן להמליץ למשתתפים לצפות בכל ההרצאה לאחר המפגש ולשתף במפגש הבא בתובנות נוספות שלמדו.
- המפגש הנוכחי מעלה למחשבה גורמים שעלולים לפגוע בבריאות הרגשית-נפשית של כל אדם. המפגשים הבאים יעסקו בנושאים ייחודיים הרלוונטיים למשתתפים, תוך דגש על מציאת כלים לשיפור בריאות זו, שינוי הרגלים והעלאת הדימוי העצמי.



## 23. חשיבה חיובית 1: נקודות מבט שונות

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- אתר מט"ח - בין הצלצולים, "לחשוב חיובי - פעילות לתלמידים".

### מטרות המפגש

- ידע והמשגה: סובייקטיביות ונקודת מבט.
- מיומנויות: גמישות חשיבתית, חשיבה על אירועים מנקודות מבט שונות ושינוי נקודת מבט שלילית לנקודת מבט חיובית.
- ערכים: אופטימיות, אחריות אישית והתמודדות עם אתגרים.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.23.1. תמונות ליצירת סיפור.
- נספח ט.23.2. מצבים לניתוח נקודות מבט שונות.

### לוח זמנים למפגש

- פתיחה: 10 דקות.
- תרגול במליאה ובקבוצות: נקודות מבט - 25 דקות.
- המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה<sup>12</sup> (10 דקות)

הצגה למשתתפים תמונה (ראו נספח ט.23.1.) והזמנת כל משתתף לספר סיפור קצר על הדמות בתמונה - מי היא, מאיפה באה, מה היא עושה ואיך היא מרגישה. בזמן שהמשתתפים מספרים את סיפוריהם, כתיבה על הלוח/בקובץ מחשב מוקרן / פרטים אובייקטיביים בצד אחד (לדוגמה: הדמות בתמונה מחזיקה טלפון נייד) ופרטים סובייקטיביים בצד השני (הדמות קוראת הודעה שמטרידה אותה).

### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה ההבדל בין הפרטים שכתובים בצד ימין לפרטים שכתובים בצד שמאל?
- איזו כותרת הייתם נותנים לכל עמודה? (מומלץ להשתמש במונחים "אובייקטיבי" ו"סובייקטיבי").

הצעה להסבר: בתרגיל הזה ניתן לראות שאפשר להסתכל על אותה תמונה בדרכים שונות. נקודת המבט האישית של כל אחד משפיעה על האופן שבו הוא מפרש את המציאות. בכל התרחשות ישנם פרטים אובייקטיביים שאינם מושפעים מנקודת המבט או מהרגשות של האדם ופרטים סובייקטיביים הנצבעים על פי תפיסתו האישית, רגשות או חוויות אישיות.

### 2. תרגול במליאה ובקבוצות: נקודות מבט (25 דקות)

הצגת תיאור מקרה למשתתפים: קבעתם ללכת לסרט עם חבר. הוא כתב לכם הודעה ברגע האחרון ואמר שלצערו הוא לא יכול ללכת איתכם.

12. מתוך אתר מט"ח - בין הצלצולים, "לחשוב חיובי - פעילות לתלמידים".

## שאלות מוצעות להנחיית הדין

- אילו מחשבות יכולות לעלות לכם כשמשהו כזה קורה?
- כיצד נקודת המבט האישית שלכם יכולה להשפיע על ההרגשה שלכם במצב כזה?

בעזרת הדוגמאות של המשתתפים אפשר להראות שנקודות מבט שונות יכולות להוביל לרגשות שונים: אם נחשוב על כך שהחבר מנסה לפגוע בנו או שזה מאכזב שאנחנו לא יוצאים - זה יוביל לתחושה רעה. אם נחשוב על כך שמתפנה לנו זמן לעשות משהו אחר, או שהוא בטח רצה לבוא אבל באמת קרה משהו והוא לא הצליח וכי אולי גם הוא מאוכזב - לא נרגיש רע ואפילו נוכל לראות בכך משהו חיובי.

לאחר הדוגמה, המשתתפים יתחלקו לזוגות וכל זוג יקבל דף להתנסות בתרגול נקודות מבט שונות (ראו **נספח ט.23.2**). בסיום התרגול - הזמנת הזוגות להציג מצב אחד מתוך הרשימה ואת הפרשנויות השונות שהם נתנו לו.

### 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

שאלה לסיכום: מדוע חשוב לדעת להתבונן על אירוע מנקודות מבט שונות?

כתיבת תשובות המשתתפים על הלוח או על קובץ מוקרן.

הזמנת המשתתפים להגיד משהו מנקודת מבט חיובית על היום שעבר עליהם.

#### דגשים למחנכת



- ניתן לקשר את תוכן המערך למודל אפר"ת (אירוע-פרשנות-רגש-תגובה) אם כבר דובר עליו בקבוצה. במודל אפר"ת יש גם התייחסות למספר פרשנויות אפשריות למצב. ניתן להדגיש, כי מפגש זה, בניגוד למודל אפר"ת לא עוסק רק באינטראקציה בין אישית ותוצאותיה, אלא מתייחס להלך רוח פנימי יותר בין כל אחד לעצמו והיחס שלו לאירועים שקורים לו או סביבו.





תיאור המצב	נקודת מבט שלילית	נקודת מבט חיובית
נגמר החלב ורציתי בבוקר לאכול קורנפלקס		
איחרתי לעבודה והמנהל כעס עלי		
הטלפון שלי התקלקל		
איבדתי את הארנק שלי		
פספסתי את האוטובוס בבוקר		
קיבלתי ציון לא טוב במבחן		
רציתי לפגוש חבר והוא לא יכול לפגוש אותי		

13. מתוך אתר מט"ח - בין הצלצולים, "לחשוב חיובי - פעילות לתלמידים".

## 24. חשיבה חיובית 2: התמודדות עם קשיים באמצעות חשיבה חיובית

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- How Positive Thinking Builds Your Skills, Boosts Your Health, and Improves Your Work / James Clear.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשה: סובייקטיביות ונקודת מבט.
2. מיומנויות: גמישות חשיבתית, חשיבה על אירועים מנקודות מבט שונות ושינוי נקודת מבט שלילית לנקודת מבט חיובית.
3. ערכים: אופטימיות, אחריות אישית והתמודדות עם אתגרים.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.24.1. דף משימה - התבוננות מחדש על אירועים מחיינו.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 5 דקות.
2. מליאה: תיאור מקרה ודיון - 10 דקות.
3. תרגול אישי ושיתוף בזוגות: נקודות מבט - 20 דקות.
4. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (5 דקות)

הצגת נושא המפגש: חשיבה חיובית גם בזמן קושי או משבר כאמצעי לשיפור ההרגשה. ניתן לשאול האם הבחינו בשינוי אופן החשיבה שלהם מאז המפגש הקודם והאם שמו לב למקרה ביום-יום שלהם שבו אימצו נקודת מבט חיובית או שלילית, שאותה היו רוצים לחלוק במליאה.

### 2. מליאה: תיאור מקרה ודיון (10 דקות)

הצגת תיאור מקרה: דנה רצתה להתחיל לעבוד בזמן הלימודים. היא חיפשה עבודה במשך מספר שבועות ולאחר ששלחה קורות חיים לכמה משרות היא הגיעה לריאיון עבודה לתפקיד של מוכרת בחנות בגדים. היא הרגישה שהיה לה ריאיון מוצלח, אך יום למחרת התקשרו לדנה והודיעו לה שהיא לא התקבלה למשרה.

### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- איך, לדעתכם, דנה מרגישה?
- אילו מחשבות, לדעתכם, עוברות לדנה בראש? אילו דברים שליליים היא יכולה לחשוב? האם יש דברים חיוביים שהיא יכולה לחשוב?
- אילו מחשבות יעזרו לדנה להרגיש טוב יותר?

### 3. תרגול אישי ושיתוף בזוגות: נקודות מבט (20 דקות).

חלוקת דף משימה לכל משתתף: התבוננות מחדש על אירועים בחיינו (ראו **נספח ט.24.1**).

**משימה אישית:** כל משתתף יענה באופן מפורט על השאלה הראשונה בדף - כתיבת קושי, מקרה לא נעים או קונפליקט שאתו התמודד לאחרונה (בעת חלוקת הדף יש לציין בפני המשתתפים, כי בהמשך הפעילות ישתפו אדם נוסף מהקבוצה במה שכתבו).

**משימה בזוגות:** כל משתתף ישתף במקרה שכתב, ובני הזוג יענו יחד על השאלות הנוספות, הם יחשבו על נקודת מבט חיובית שניתן לאמץ בנוגע לאותו אירוע וינסו לחשוב מה יכולה להיות התוצאה של אותה נקודת מבט מבחינת הרגש ומבחינת המעשה. כלומר, האם זה היה מוביל אותו להרגיש או לפעול אחרת?

### 4. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף בדוגמאות לנקודות מבט חיוביות שמצאו בהתייחס לאירועים שכתבו.

**שאלה לסיכום:** כיצד להבנתכם חשיבה חיובית יכולה לתרום לבריאות נפשית רגשית?

#### דגשים למחנכת



מומלץ לקשר את תשובות המשתתפים למפגש ט.21. ולהרצאה בנושא היגיינה נפשית רגשית. היכולת להתבונן על הדברים שקורים לנו בצורה חיובית נמצאה כמשפרת את היכולת שלנו להתמודד עם קשיים והיא גם משפרת את ההרגשה שלנו.

- תיאור המקרה של דנה יעזור לחבר את המשתתפים למה שנלמד במפגש הקודם בנושא "חשיבה חיובית". המפגש הזה יתמקד באופן שבו חשיבה חיובית יכולה לעזור בהתמודדות עם משברים ולשפר את ההרגשה.



1. כתבו על מקרה שחוויתם כלא נעים, קושי או קונפליקט שהיה לכם לאחרונה.

א. תארו את המקרה:

---

---

---

---

---

---

---

---

ב. כיצד הרגשתם כשזה קרה?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. כתבו נקודות מבט חיוביות שניתן לאמץ לגבי אותו מקרה:

---

---

---

---

---

---

---

---

3. איך נקודת המבט הזו עוזרת לכם? מה הרגשות והמחשבות שנקודת מבט זו מייצרת אצלכם? מתוך נקודת מבט זו - מה הייתם עושים אחרת במקרה המתואר?

---

---

---

---

---

---

---

---



## 25. חשיבה חיובית 3: חשיבה חיובית ככלי להצלחה

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- How Positive Thinking Builds Your Skills, Boosts Your Health, and Improves Your Work / James Clear.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשה: סובייקטיביות ונקודת מבט.
2. מיומנויות: חשיבה על אירועים מנקודות מבט שונות ושינוי נקודת מבט שלילית לנקודת מבט חיובית, גמישות חשיבתית.
3. ערכים: אופטימיות, אחריות אישית והתמודדות עם אתגרים.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.25. 1. סרטון "סטיב ג'ובס בנאום ההשראה הטוב ביותר בהיסטוריה".
- נספח ט.25. 2. שאלות מנחות לסרטון.
- נספח ט.25. 3. כרטיסיות לסיכום.

### עזרים

דפים, עטים ומעטפות.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה במליאה: סיפורו של סטיב ג'ובס - 20 דקות.
2. משימה אישית: מכתב מוטיבציה - 15 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה במליאה: סיפורו של סטיב ג'ובס (20 דקות)

צפייה בסרטון "סטיב ג'ובס בנאום ההשראה הטוב ביותר בהיסטוריה" במספר חלקים: <https://www.youtube.com/watch?v=wGNSoGlgg0E> (ראו נספח ט.25.1).

במהלך הצפייה המשתתפים יענו על שאלות בדף הכוונה (ראו נספח ט.25.2). לאורך הצפייה עצירה על פי ההנחיות המוצעות כדי לאפשר למשתתפים לענות על השאלות.

**חלק 1:** עד דקה 2:40.

### שאלות מוצעות לדיון

1. על אילו קשיים מספר סטיב ג'ובס?
2. איך אתם חושבים שהוא הרגיש מול אותם קשיים?

**חלק 2:** דקה 2:40 עד 4:40.

### שאלות מוצעות לדיון

1. על אילו קשיים נוספים סיפר סטיב ג'ובס?
2. איך הוא הרגיש מול אותם קשיים?
3. אילו נקודות מבט מאמץ סטיב ג'ובס מול הקשיים שהוא חווה?

**חלק 3: דקה 4:40 עד 6:00.**

### שאלה מוצעת לדין

1. איך אתם חושבים שהוא הרגיש אחרי שפוטר? איך הוא התמודד עם המצב?

**חלק 4: דקה 6:00 עד 8:50.**

### שאלות מוצעות לדין

1. מה, לדעתכם, חושב סטיב ג'ובס על הפיטורים שלו מאפל?
2. מה, לדעתכם, עזר לו להתמודד עם הפיטורים?
3. מה אתם חושבים על הסיפור של סטיב ג'ובס?
4. מה ניתן ללמוד מהסיפור שלו?

### 2. משימה אישית: מכתב מוטיבציה (15 דקות)

לאחר הצפייה בסרטון כל משתתף יקבל דף ריק, עט ומעטפה. בהשראת הסרטון, הזמנת המשתתפים לכתוב לעצמם מכתב שבו יתארו את סיפור חייהם, יספרו על קושי/ קשיים שעברו ועל האופן שבו הקשיים האלו יכולים לחזק אותם בעתיד. בנוסף לכך, המשתתפים יתבקשו לכתוב מהם החלומות שחשוב להם להגשים בשנים הבאות. המטרה היא לכתוב סיפור מנקודת מבט חיובית ואופטימית, אבל שיכלול גם את הקשיים שהם עברו וגם את התקוות שלהם. המכתב יהיה אישי והם יחליטו אם הם רוצים לשמור את תוכן המכתב לעצמם או לשתף במליאה (אם יש משתתף שרוצה לשתף - יש להקצות לכך זמן).

לשיקול דעת המחנכת: בסוף הכתיבה ניתן לאסוף את המעטפות הסגורות עם המכתבים מכל המשתתפים, לשמור אותן ולהעניק למשתתפים באמצע השנה או בסופה למזכרת.

### 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

מוצע לסכם את המפגש באמצעות כרטיסיות (ראו **נספח ט.25.3**). ניתן לפזר את הכרטיסיות על הרצפה ולאפשר לכל משתתף לבחור כרטיסייה. אפשר גם לחלק באופן אקראי את הכרטיסיות בין המשתתפים. כל משתתף ישלים או יענה על כרטיסיה אחת.



ענו על השאלות הבאות לאורך הצפייה בסרטון

### חלק 1

על אילו קשיים מספר סטיב ג'ובס?

---

---

---

---

איך אתם חושבים שהוא הרגיש מול אותם קשיים?

---

---

---

---

### חלק 2

על אילו קשיים נוספים סיפר סטיב ג'ובס?

---

---

---

---

איך הוא הרגיש מול אותם קשיים?

---

---

---

---

---

איזו נקודת מבט מאמץ סטיב ג'ובס מול הקשיים שהוא חווה? כתבו דוגמה אחת מהנאום.

---

---

---

### חלק 3

איך אתם חושבים שהוא הרגיש אחרי שפוטר? איך הוא התמודד עם המצב?

---

---

---

---

---

---

### חלק 4

מה, לדעתכם, חושב סטיב ג'ובס על הפיטורים שלו מאפל?

---

---

---

---

---

---

מה, לדעתכם, עזר לו להתמודד עם הפיטורים?

---

---

---

---

---

---

### שאלת סיכום

מה, לדעתכם, אפשר ללמוד מסיפורו של סטיב ג'ובס?

---

---

---

---

---

---

---

---



כיצד חשיבה  
חיובית מתחברת  
לחיים שלך?

חשיבה חיובית  
תורמת ל...

כיצד חשיבה  
חיובית יכולה  
להשפיע על  
הבריאות הנפשית  
שלך?

למדתי מהסיפור  
של סטיב ג'ובס ש...

כיצד חשיבה  
חיובית יכולה  
לתרום-אישיים

קשה לי לחשוב  
בצורה חיובית כש...

מחשבה שעלתה לי  
במהלך המפגש...

למדתי מהמפגש  
ש...

## 26. חוסן נפשי: התמודדות עם חוסר הצלחה

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- חוסן נפשי, פרק 1: מהו חוסן? ברדעת אפליקציית הפודקאסטים של אוניברסיטת בר אילן.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשה: "כישלון", חוויה של חוסר הצלחה, היבטים חיוביים ושיליים של חוסר הצלחה.
2. מיומנויות: התמודדות עם מצבים של חוסר הצלחה והאופן שבו ניתן להשתמש גם בכישלונות כדי להתקדם.
3. ערכים: התמדה, נחישות ולמידה מטעויות.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.26.1. מצגת אישים מפורסמים שנכשלו.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 10 דקות.
2. מליאה: "אישים מפורסמים שנכשלו" - 25 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (10 דקות)

באמצעות אתר Mentimeter (ראו נספח כללי 3: אפליקציות מומלצות) יצירת ענן מילים למושג "כישלון". הזמנת המשתתפים לכתוב מה עולה במחשבתם כשהם שומעים את המילה "כישלון".

### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- איך המילה "כישלון" גורמת לכם להרגיש?
- מהו כישלון עבורכם?
- האם כישלון יכול להיחשב דבר חיובי? איך?
- האם נכשלתם בעבר? איך הרגשתם?
- איך, לדעתכם, חוויית הכשלון משפיעה על הבריאות?

### 2. מליאה: "אישים מפורסמים שנכשלו" (25 דקות).

צפייה במצגת "אישים מפורסמים שנכשלו" (ראו נספח ט.26.1). הסיפור יופיע בהתחלה ללא שמו של המפורסם והמשתתפים יצטרכו לנחש מה קרה לאותה דמות. שקופית לאחר מכן תופיע הדמות והצלחותיה.

### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה הרגשתם כשגיליתם את הדמויות במצגת?
- מה ניתן ללמוד מהאנשים המפורסמים במצגת?
- האם, לדעתכם, יש קשר בין ההצלחות של אותם אנשים לבין הכישלונות שלהם?

לאחר מכן כל משתתף יתבקש לחפש באינטרנט ולמצוא דוגמה נוספת למישהו מפורסם שהוא מעריך והתמודד עם חוסר הצלחה (לדוגמה: זמרת, שחקן כדורגל, פוליטיקאי, ועוד). ניתן להנחות את המשתתפים לחפש אנשים מסוימים ולקרוא את הערך שלהם בוויקיפדיה או לעשות חיפוש כללי בנוגע ל"כישלונות בהיסטוריה".

### 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

התבוננות משותפת בענן המילים מתחילת המפגש. הזמנת המשתתפים לבחון אותו מחדש ולשתף במשהו שהם למדו על כישלון במפגש זה.

#### דגשים למחנכת



מטרת המפגש היא להרחיב את התפיסה של המשתתפים לגבי כישלון ולראות כיצד חוסר הצלחה הוא חלק בלתי נפרד מהחיים באופן כללי וגם מהצלחות בעתיד. חשוב לקשר בין תפיסה זו לבין בריאות נפשית וחוסן, מתוך ההבנה כי מחשבות שליליות, ביקורת עצמית ותחושות ייאוש עלולים להשפיע לרעה על הבריאות הנפשית והפיזית.



## 27. חוסן נפשי: חוסר הצלחה כמקור ללמידה אישית

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- חוסן נפשי, פרק 1: מהו חוסן? בר-דעת אפליקציית הפודקאסטים של אוניברסיטת בר אילן.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: "כישלון", חוויה של חוסר הצלחה, היבטים חיוביים ושיליים של חוסר הצלחה.
2. מיומנויות: התמודדות עם מצבים של חוסר הצלחה והאופן שבו ניתן להשתמש גם בכישלונות כדי להתקדם.
3. ערכים: התמדה, נחישות ולמידה מטעויות.

### עזרים לשימוש ביחידה זו

- דפים ועטים.

### לוח זמנים למפגש

1. תרגיל בזוגות: 25 דקות.
2. מליאה - דיון: 10 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. תרגיל בזוגות (25 דקות)

המשתתפים יתחלקו לזוגות ויתחרו ביניהם במשימה הבאה: כל אחד מבני הזוג יצייר ציור המורכב מהצורות הבאות: שלושה עיגולים, שני משולשים, מלבן אחד וחמישה קווים ישרים. המשתתפים יציירו כשגבם אל בן הזוג שלהם, כך שלא יוכלו לראות את הציורים אחד של השני. בסבב הראשון של התחרות משתתף אחד מכל זוג ינחה את בן זוגו בעזרת הוראות מילוליות בלבד לשחזר את הציור שהוא, המשתתף הראשון שמנחה את התרגיל, צייר. המטרה היא שהציור שבן הזוג מצייר בעזרת ההנחיה יהיה כמה שיותר דומה לציור המקורי.

לאחר הסבב הראשון כל זוג יקיים משוב על התרגיל לקראת הסבב השני, שבו התפקידים יתחלפו. מומלץ להנחות את הזוגות לחשוב מה הם עשו טוב בסבב הראשון, מה היה פחות טוב בסבב הראשון (לדוגמה: התקשורת של שני הצדדים, מתן ההוראות, אסטרטגיית ההנחיה וכדומה) וכיצד הם יכולים לשפר את הדברים שהיו פחות טובים.

בסבב השני של התחרות המשתתפים יחליפו תפקידים, כך שמי שצייר בסבב הראשון יהיה המנחה. בסיום התחרות ניתן להעניק פרס קטן לזוג שהשתפר הכי הרבה בין הסבב הראשון לשני.

### שאלות מוצעות לדיון

- איזה סבב הרגיש לכם יותר טוב ומדוע?
- אילו דברים היו טובים יותר בסבב השני?
- מה עזר לכם להשתפר בין הסבב הראשון לשני?



## 2. מליאה: דיון (10 דקות)

### שאלות מוצעות לדיון

- מה למדו במהלך התרגיל?
- מה אפשר ללמוד מהתרגיל בהתייחס ללמידה מהטעויות שלנו? האם ניתן להיעזר גם בחוסר הצלחה בשביל להתקדם?
- האם וכיצד ניתן ליישם זאת גם בחיים שלנו? (לדוגמה: כאשר לא מצליחים לענות על שאלות במבחן מסוים אפשר ללמוד מהשאלות האלו מה עלינו לתרגל יותר וכך להשתפר לקראת המבחן הבא).

הזמנת המשתתפים לשתף במקרה של חוסר הצלחה בחיי היום־יום, לדוגמה, במבחן, במשימה בעבודה, במשימה בבית וכדומה. לאחר מכן, הזמנת המשתתפים לחשוב יחד לגבי כל מקרה מה ניתן ללמוד מחוסר הצלחה בו ואיך ניתן להתקדם דווקא כשאנחנו לא מצליחים משהו.

## 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

**סיכום מוצע:** חוסר הצלחה מלווה כל אחד לאורך החיים, הוא חלק טבעי מהתהליך של התפתחות ולמידה וגם דרך להתפתחות ולצמיחה אישית, שכן בלי לטעות לא ניתן ללמוד ולהתקדם. חשוב לזכור זאת ברגעים שבהם אנחנו חווים חוסר הצלחה.

### דגשים למחנכת



- מטרת פעילות הפתיחה היא להראות כיצד ניתן ללמוד מהניסיון, ובעיקר כיצד אפשר להשתפר דווקא בעזרת הדברים שלא הצלחנו בהם בהתחלה.

**חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת**

- ממיקוד שליטה חיצוני למיקוד שליטה פנימי / א.ד.נ.מ.

**מטרות המפגש**

1. ידע והמשגה: "כישלון", חוויה של חוסר הצלחה, היבטים חיוביים ושליילים של חוסר הצלחה.
2. מיומנויות: התמודדות עם מצבים של חוסר הצלחה והפקת למידה וערך אישי מכישלונות במטרה להתקדם.
3. ערכים: התמדה, נחישות ולמידה מטעויות.

**נספחים לשימוש ביחידה זו**

- נספח ט.28.1. שאלון מיקוד השליטה שלי.

**עזרים**  
דלי וכדור קטן.

**לוח זמנים למפגש**

1. פתיחה: תחרות קליעת כדור - 15 דקות.
2. מליאה ומשימה אישית: מיקוד שליטה פנימי וחיצוני - 20 דקות.
3. המשגה וסיכום 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה: תחרות קליעת כדור (15 דקות)

תחרות בין המשתתפים. כל משתתף שירצה להשתתף יגיע בתורו למרכז החדר ויצטרך לקלוע כדור קטן לדלי. לכל משתתף יהיו שלושה ניסיונות והמשתתף שיקלע הכי הרבה פעמים ינצח. בכל פעם שיגיע משתתף להתנסות הוא יקבל מגבלה אחת מרשימת המגבלות הבאה: לקלוע בעיניים עצומות, להשתמש רק ביד אחת, לזרוק עם הגב לדלי, לזרוק עם רגליים צמודות, לקלוע בבעיטה במקום בזריקה. לאחד המשתתפים לא תינתן אף מגבלה.

### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- איך הרגשתם בזמן המשימה?
- מה גרם לכם להצליח או לא להצליח?
- איך הרגשתם עם העובדה שלא הייתה לכם אפשרות לבחור את המגבלה של המשימה?
- האם זה היה הוגן בעיניכם?

בזמן הדיון, כתיבת הגורמים להצלחה וחוסר הצלחה על הלוח או בקובץ מוקרן בשני צדדים לפי תשובות המשתתפים: בצד אחד סיבות חיצוניות (למשל, בגלל שהייתי צריך לעצום עיניים לא הצלחתי) ובצד השני סיבות פנימיות (אני טוב בקליעה לסל, התרכזתי וכדומה).

שאלה מוצעת: איזו כותרת תיתנו לכל עמודה? מדוע?

לאחר תשובות המשתתפים, כתיבה מעל עמודה אחת: "מיקוד שליטה פנימי" ומעל העמודה השנייה: "מיקוד שליטה חיצוני".

## 2. מליאה ומשימה אישית: מיקוד שליטה פנימי וחיצוני (20 דקות).

הסבר מוצע:<sup>14</sup> מיקוד שליטה פנימי מתייחס לאמונה שהאדם הוא בעל השליטה בגורלו ובחיו. לעומת זאת, מיקוד שליטה חיצוני מתייחס לאמונה שהסביבה או אחרים בה שולטים על גורל האדם וחיו. כאשר מיקוד השליטה הוא פנימי אנחנו חושבים על ההשפעה שלנו על הדברים שאנו עושים ועל האופן שבו אנחנו יכולים להתקדם ולא על ההשפעה של גורמים חיצוניים, שעליהם פעמים רבות אין לנו שליטה.

לאחר ההסבר כל משתתף ימלא באופן אישי את שאלון מיקוד השליטה (ראו נספח ט.28.1). כדי לבחון באילו תחומים מיקוד השליטה שלו הוא פנימי ובאילו תחומים הוא חיצוני.

הזמנת המשתתפים המעוניינים להציג דוגמה אחת מהשאלון, שבה הם סימנו מוקד שליטה פנימי ודוגמה אחת שבה הם סימנו מוקד שליטה חיצוני.

## 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

שאלות לסיכום: מה היתרון במיקוד שליטה פנימי? כיצד הוא עוזר להתמודד עם כישלונות?

סיכום מוצע: ברוב המצבים אנחנו יכולים למצוא השפעות מהסביבה שאינן תלויות בנו, כמו במשחק הפתיחה שבו המגבלה הוטלה עליכם מבלי שהייתה לכם אפשרות בחירה. מובן שהנסיבות החיצוניות משפיעות מאוד על האדם ועל יכולתו להצליח, אך חשוב גם להתבונן בעצמנו ולחשוב מה יש באפשרותנו לעשות לצד המגבלות הקיימות במציאות. כך אנחנו יכולים לקחת אחריות על המצב ולפעול בעצמנו כדי להשתפר מבלי לחכות שהמציאות תשתנה.

### דגשים למחנכת



- על פי מערכי ההדרכה נושא זה מעובד עם המשתתפים גם בליווי הפרטני בשנה ב', במפגש העוסק בייחוס הצלחות וכישלונות לפי מודל הייחוס של ווינר. ניתן לבדוק עם המרבי"ע אם המשתתפים עסקו בנושא ולחבר בין המושגים.

14. מבוסס על: ממיקוד שליטה חיצוני למיקוד שליטה פנימי / א.ד.נ.מ.



מיקוד שליטה:	מדוע אני מצליח/ה/ במקצועות האלו?	באילו מקצועות אני מצליח/ה?
1. פנימי / חיצוני	.1	.1
2. פנימי / חיצוני	.2	.2
3. פנימי / חיצוני	.3	.3
מיקוד שליטה:	מדוע אני לא מצליח/ה במקצועות האלו?	באילו מקצועות אני לא מצליח/ה?
1. פנימי / חיצוני	.1	.1
2. פנימי / חיצוני	.2	.2
3. פנימי / חיצוני	.3	.3
מיקוד שליטה:	מדוע אני מצליח/ה במשימות אלה?	אילו משימות אני מצליח/ה בבית?
1. פנימי / חיצוני	.1	.1
2. פנימי / חיצוני	.2	.2
3. פנימי / חיצוני	.3	.3
מיקוד שליטה:	מדוע אני לא מצליח/ה במשימות אלה?	אילו משימות אני לא מצליח/ה בבית?
1. פנימי / חיצוני	.1	.1
2. פנימי / חיצוני	.2	.2
3. פנימי / חיצוני	.3	.3
מיקוד שליטה:	מדוע אני מצליח/ה במשימות אלה?	באילו משימות אני מצליח/ה בעבודה?
1. פנימי / חיצוני	.1	.1
2. פנימי / חיצוני	.2	.2
3. פנימי / חיצוני	.3	.3
מיקוד שליטה:	מדוע אני לא מצליח/ה במשימות אלה?	באילו משימות אני לא מצליח/ה בעבודה?
1. פנימי / חיצוני	.1	.1
2. פנימי / חיצוני	.2	.2
3. פנימי / חיצוני	.3	.3

## 29. התמודדות עם לחץ: מהו לחץ?

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- לחץ נפשי (סטריס) / מכון טמיר לפסיכותרפיה:  
<https://www.tipulpsychology.co.il/conditions/stress.html>

### מטרות המפגש

1. ידע והמשה: הבנת המושג "לחץ", זיהוי מצבי לחץ.
2. מיומנויות: רפלקציה, התבוננות עצמית.
3. ערכים: שמירה על בריאות נפשית, אחריות אישית ומודעות רגשית.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.29.1. סרטון "מה קורה בלחץ? FFF" / עמותת נטל נפגעי טראומה על רקע לאומי.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: לחץ הוא... - 15 דקות.
2. משימה אישית ושיתוף בזוגות: זיהוי מצבי לחץ - 20 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה: לחץ הוא... (15 דקות)

באמצעות אתר Mentimeter או Padlet (ראו נספח כללי 3: אפליקציות מומלצות) המחנכת תיצור לוח עם שאלה פתוחה "מלחץ אותי ש..." באפשרות של "speech bubbles", והמשתתפים ישלחו את תשובותיהם. כל משתתף יוכל לשלוח יותר מתשובה אחת.

**פתיחה מוצעת:** בגוף האדם קיים מנגנון הישרדותי עתיק וחיוני שנועד להכין אותנו להתמודד פיזית עם איום או סכנה מיידית. מנגנון זה מייצר תבנית של שינויים גופניים בעת זיהוי מצב סכנה. תגובה זו נקראת: "תגובת הילחם או ברח", ולעיתים נקראת גם "תגובת הילחם, ברח או קפא" (באנגלית - F.F.F - Fight, Flight or Freeze). הכלי המרכזי שמפעילה מערכת העצבים הוא שחרור הורמונים מסוימים בגוף, היוצרים שינויים בזרימת הדם, הפסקת פעילויות העיכול, התחזוקה התאית והחיסונית, העלאת הדופק, לחץ הדם ורמת הסוכר בדם, כיווץ של כלי הדם בעור למניעת דימום, הרפיה של שרירי הנשימה, ועוד. ההורמון המרכזי שמופרש (אדרנלין) פוגע בכושר הריכוז ומקשה על חשיבה צלולה ומעמיקה, וכן הוא מחדד את התפיסה החושית, וגורם לאדם מודעות גבוהה יותר לתחושותיו הגופניות. תגובה זו עזרה לאדם בזמנים קדומים להתגונן מפני טורפים. גם בימינו תגובה זו מסמנת לנו התמודדות עם אתגר או גורם מאיים כלשהו, אך לטווח ארוך היא גורמת לדחק ("סטריס") קשה ולקושי להירגע.<sup>15</sup>

15. מבוסס על מידע מתוך ערך 'תגובת הילחם או ברח' בוויקיפדיה.

ניתן להיעזר בסרטון: "מה קורה בלחץ? FFF" / עמותת נטל נפגעי טראומה על רקע לאומי (ראו נספח ט.29.1): <https://www.youtube.com/watch?v=GOR8sDaOd4w> (4:00 דקות).

פעמים רבות אנו חווים לחץ כהרגשה של עומס או מתח שנובעת מהתמודדות עם מצבים מאתגרים. כולם נתקלים במצבים מלחיצים, זהו דבר טבעי, וכל אחד חווה אותו בצורה שונה, כפי שניתן לראות בתרגיל הפתיחה. חשוב לדעת, כי ללחץ יש תפקיד בחיינו, כמו גם השלכות לא מיטיבות על הבריאות שלנו ועל יכולתנו לתפקד ביום-יום, ולכן נרצה לדעת כיצד להתמודד אתו ולהפחיתו. כדי להתמודד בצורה אפקטיבית עם לחץ, חשוב לכל אחד לדעת מהן הסיטואציות שמלחיצות אותו ומהי חוויית לחץ עבורו. בנושא זה יעסקו המפגשים הבאים.

## 2. משימה אישית ושיתוף בזוגות: זיהוי מצבי לחץ (20 דקות)

- כל משתתף יכתוב על דף אירועים שגרמו לו להרגשת לחץ בחודשיים האחרונים - בבית, במכללה, בהתנסות התעסוקתית, עם חברים וכדומה וכן **טרדות יומיות** אשר הלחיצו אותו בשבועיים האחרונים (בעת הצגת המשימה יש לציין בפני המשתתפים, כי בהמשך הפעילות ישתפו אדם נוסף מהקבוצה בחלק שיבחרו מתוך מה שכתבו).
- בחלוקה לזוגות כל אחד מבני הזוג ישתף בפרט אחד מתוך מה שכתב, שבו ירצה לשתף, וינסה לתאר לבן זוגו מה בדבר הזה מעורר בו לדעתו לחץ.

ההנחיה לזוגות תהיה להקשיב לבן הזוג ללא תגובה כדי למנוע שיח שיפוטי ו/או חדירה לפרטיות מעבר למה שכל אחד בוחר לשתף.

בהתאם לזמן ניתן לסכם במליאה ולשאול מה הפיקו מהשיתוף, תוך שימת דגש על השונה ועל המשותף בין המשתתפים בנושא תחושות של לחץ. יש לשים לב לשמירת הפרטיות בנוגע לפרטים ששותפו בין בני הזוג.

## 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

סיכום מוצע: לחץ הוא חלק טבעי מהחיים. למעשה, כדי לפעול להגשמת מטרות אישיות חשובות, עלינו להיות מוכנים לקחת על עצמנו אתגרים חדשים, דבר שעשוי להיות מלחץ.

המפגשים הבאים יעסקו בדרכים לזהות סימנים אישיים ללחץ וכיצד להתמודד עימו.

### 30. התמודדות עם לחץ: זיהוי סימני לחץ

#### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- לחץ נפשי (סטרטס) / מכון טמיר לפסיכותרפיה:  
<https://www.tipulpsychology.co.il/conditions/stress.html>

#### מטרות המפגש

1. ידע והמשהגה: הבנת המושג "לחץ", זיהוי מצבי לחץ.
2. מיומנויות: פיתוח מודעות בזמן אמת לתחושות שעולות ולסימנים במצב לחץ.
3. ערכים: שמירה על הבריאות, אחריות אישית, מודעות רגשית.

#### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.30.1. פתקים לחץ - להדפיס מספר עותקים.
  - נספח ט.30.2. - סרטון: How to make stress your friend | Kelly McGonigal <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU>
- עזרים: בלונים.

#### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: משימה במליאה עם בלון - 10 דקות.
2. מליאה: זיהוי סימנים ללחץ - 25 דקות.
3. המשגה וסיכום: 10 דקות.

### מהלך המפגש

#### 1. פתיחה: משימה במליאה עם בלון (10 דקות)

כל משתתף יקבל בלון ויתבקש לנפח אותו לפי מידת הלחץ שהוא מרגיש כרגע. חשוב להזהיר את המשתתפים שלא לנפח את הבלון יותר מדי כדי שלא יתפוצץ. הזמנת המשתתפים לספר מדוע בחרו לנפח את הבלון הרבה/מעט ואילו דברים מלחיצים אותם כרגע.

#### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- האם, לדעתכם, בלון ריק לחלוטין מייצג מידת לחץ טובה?
- האם יש מידת לחץ טובה / מיטבית? איך יודעים מהי?

#### 2. מליאה: זיהוי סימנים ללחץ (25 דקות)

פיזור על הרצפה פתקים שעליהם כתובים רגשות, תחושות ומחשבות שעלולים להיגרם בעקבות לחץ (ראו נספח ט.30.1.). הפתקים מחולקים לשלוש קטגוריות (כל קטגוריה בצבע אחר): תחושות פיזיות, רגשות לא נעימים ומחשבות שליליות. כמו כן, יש פתקים ריקים למילוי.

#### שאלות פתיחה

- איך אתם יודעים שאתם בלחץ?
  - האם אתם מצליחים לזהות כשאתם חשים בלחץ? (בזמן אמת או בדיעבד) כיצד?
- כל משתתף יתבקש לבחור שלושה פתקים המייצגים אותו במצבי לחץ. הזמנת המשתתפים לשתף בפתקים שבחרו.

**הערה:** במהלך השיתוף חשוב להפנות את תשומת הלב לפתקים הדומים והשונים שכל אחד בחר, ולכך שכל אחד חווה לחץ בצורה אחרת ועם זאת יש גם סממנים משותפים. בנוסף לכך, ניתן להסביר למשתתפים על החלוקה של התגובות של לחץ לתגובות פיזיות, לתגובות רגשיות ולמחשבות.

### 3. המשגה וסיכום (10 דקות)

צפייה בשני חלקים מתוך הסרטון "How to make stress your friend | Kelly McGonigal": <https://www.youtube.com/watch?v=RcGyVTAoXEU> (ראו נספח ט.30.2).

#### מההתחלה עד דקה 1:20 ומיד לאחר מכן מדקה 3:10 עד 5:50.

סיכום מוצע: לסיכום הנושא ראינו סרטון שמציע להתייחס לתגובות הלחץ של הגוף באופן שונה - כמנגנונים שהגוף מגייס כדי לעזור לנו ולהתכונן לקראת אתגר.

שאלה לסיכום: האם ההיכרות עם סימני הלחץ האישיים שלכם ועם נקודת המבט שמציעה המרצה בסרטון, משנים משהו בדרך ההסתכלות שלכם על התמודדות במצבי לחץ?

מומלץ לחבר להרצאה בנושא היגינה נפשית-רגשית (מפגש ט.22) ולתת הקבלה לצרכים פיזיים: הגוף מאותת לנו כשאנחנו עייפים כדי שנישן, או כשאנחנו רעבים כדי שנאכל. באותה הצורה חשוב להקשיב כשהגוף מאותת לנו שאנחנו בלחץ, כדי שנדע להתמודד טוב יותר עם המצב ולהקל על עצמנו כשאנחנו מתחילים להרגיש זאת. במפגשים הבאים נעסוק באסטרטגיות להתמודדות עם לחץ.







מחשבות שליליות	רגשות לא נעימים	תחושות פיזיות
מחשבות שליליות לגבי העתיד	עצב	כאב ראש
מחשבות שליליות לגבי היכולות שלי	חרדה	כאבי בטן
מחשבות שליליות לגבי מה שאחרים יחשבו עלי	פחד	דפיקות לב
	עצבים וכעס	הזעה
		קוצר נשימה

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- Lahad, M. (2017). From victim to victor: The development of the BASIC PH model of coping and resiliency, *Traumatology*, 23(1), 27
- מודל רב ממדי להתמודדות עם מצבי לחץ ואי-ודאות - BASIC PH / אתר שפ"נט.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: היכרות עם מודל גש"ר מאח"ד להתמודדות עם מצבי לחץ.
2. מיומנויות: שימוש באסטרטגיות שונות להתמודדות עם לחץ, המשפיעות על ערוצי גוף ונפש שונים.
3. ערכים: שמירה על בריאות, אחריות אישית, מודעות רגשית.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.31.1. דף משימה.
- נספח ט.31.2. מצגת מודל גש"ר מאח"ד.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 5 דקות.
2. משימה בזוגות ושיתוף במליאה: תיאור מקרה - 20 דקות.
3. מליאה: מודל גש"ר מאח"ד - 15 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (5 דקות)

פתיחה מוצעת: במפגשים הקודמים למדנו מהו לחץ וזיהינו סימנים ללחץ. במפגשים הקרובים נלמד אסטרטגיות להתמודדות עם לחץ וננסה להבין איזו אסטרטגיה מתאימה לכל מצב של לחץ.

### 2. משימה בזוגות ושיתוף במליאה: תיאור מקרה (20 דקות)

המשתתפים יתחלקו לזוגות וכל זוג יקבל דף משימה (ראו נספח ט.31.1). בדף מתואר סיפורו של יונתן. הזוגות יצטרכו לחשוב על דרכים אפשריות להתמודדות עם הלחץ שבו נתון יונתן. מומלץ להנחות את המשתתפים לחשוב על דברים שעוזרים להם כשהם נמצאים בלחץ ולהשתמש בכך בתשובותיהם.

הזמנת המשתתפים לשתף בתשובות וכתובתן בטבלה על הלוח או בקובץ מוקרן. הטבלה תהיה מחולקת לשש עמודות על פי מודל גש"ר מאח"ד: גוף, שכל, רגש, מערכת אמונות, חברה ודמיון.

### 3. מליאה: מודל גש"ר מאח"ד (15 דקות)

הצגת המצגת על מודל גש"ר מאח"ד (ראו נספח ט.31.2), תוך שילוב האסטרטגיות שנכתבו על הלוח או בקובץ במשימה הקודמת. בהתאם לזמן ולצורך ניתן להזמין את המשתתפים לחשוב על דוגמאות נוספות בכל מרכיב של המודל.

#### 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

##### דגשים למחנכת



- חשוב להראות שיש דרכים שונות להתמודדות עם לחץ. חלק מהאסטרטגיות מסייעות לשיפור התחושות הפיזיות, וחלקן עוזרות לשפר את מצב הרוח או לשנות מחשבות שליליות. חשוב שכל אחד מהמשתתפים יכיר את עצמו במצב של לחץ, כדי לבחור באסטרטגיה שתעזור בצורה הטובה ביותר.
- במפגש הבא יהיה עיבוד מעמיק יותר וחקירה עצמית של אסטרטגיות ההתמודדות עבור כל משתתף.



**יונתן בן 20.** לפני חודש עבר עם משפחתו מארצות הברית לכפר סבא. מחר הוא עומד להיכנס למקום עבודה חדש. יונתן גדל וחי כל חייו בארצות הברית. כל החברים שלו רחוקים ממנו ובארץ הוא לא מכיר אף אחד. הוא יושב בחדרו ומחשבות מציפות אותו: מה אם לא יתחבר עם העובדים האחרים? מה אם יתקשה להבין את הנחיות העבודה בעברית? מה יקרה אם לא יבין את הציפיות ממנו?

יונתן מתחיל להילחץ. הוא מרגיש שהנשימה שלו הופכת להיות מהירה, הוא מזיע והשרירים שלו מתכווצים.

מה יונתן יכול לעשות כדי להתמודד עם הלחץ? חישבו על שלוש-ארבע הצעות:

1. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 32. אסטרטגיות אישיות להתמודדות עם לחץ

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- מודל גש"ר מאח"ד - התמודדות עם מצבי לחץ / קבוצת קידום פרויקטים שיקומיים.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: העמקת ההיכרות עם מודל גש"ר מאח"ד להתמודדות עם מצבי לחץ.
2. מיומנויות: זיהוי אסטרטגיות שונות להתמודדות עם לחץ, המשפיעות על ערוצי גוף ונפש שונים.
3. ערכים: שמירה על בריאות, אחריות אישית, מודעות רגשית.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.31.2. מצגת מודל גש"ר מאח"ד.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 5 דקות.
2. חקירה והתנסות עצמית: גש"ר מאח"ד - 15 דקות.
3. דיון במליאה: 20 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (5 דקות)

הזמנת המשתתפים להיזכר בכל מרכיבי המודל גש"ר מאח"ד.

הצגת נושא המפגש: יישום אישי של אסטרטגיות ההתמודדות המוצגות במודל.

### 2. חקירה והתנסות עצמית: מודל גש"ר מאח"ד (15 דקות)

צפייה בשקופית 2 במצגת מודל גש"ר מאח"ד (ראו נספח ט.31.2). הזמנת המשתתפים לחשוב על נושא/פעולה/אירוע שמלחץ אותם בתקופה זו ולבחור מרכיב אחד מהמודל שהם רוצים להתנסות בו (מומלץ לעודד אותם לבחור במרכיב שלא התנסו בו בעבר).

על פי המרכיב שהמשתתפים בחרו, לאפשר להם כ-15 דקות להתנסות באותו מרכיב. לדוגמה; יש לי השבוע שיחת משוב על ההתנסות שלי בעבודה שמלחיצה אותי, בחרתי במרכיב רגש במודל גש"ר מאח"ד ולכן אנסה לצייר את הרגשות שלי סביב המשוב.

### 3. דיון במליאה (20 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף בהתנסות שלהם באסטרטגיה מתוך המודל.

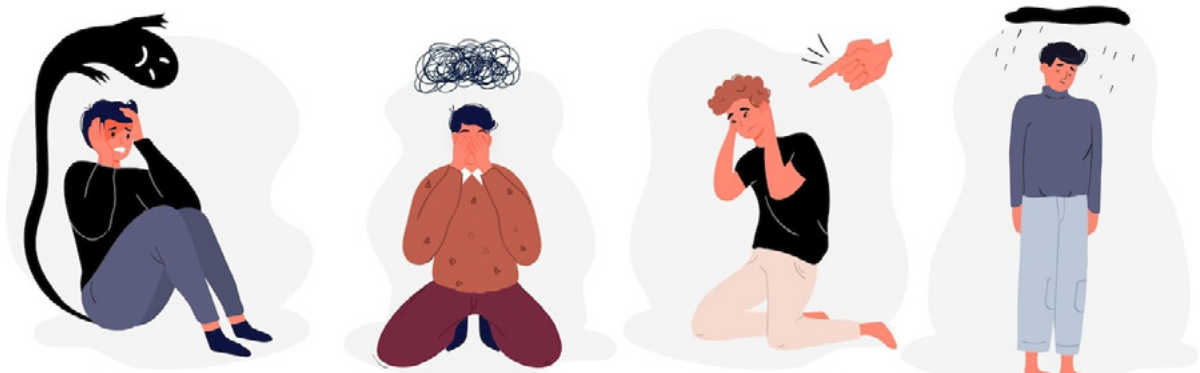
### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- באיזה מרכיב בחרת? כיצד השתמשת במרכיב זה כדי להתמודד עם הלחץ?
- איך הרגשת בהתנסות?
- האם אתה חושב שאסטרטגיה זו יעילה עבורך?

- האם יש מרכיב אחר שתרצה להתנסות בו?
- האם למידת המודל חשפה בפניך דרכים נוספות להתמודד עם לחץ? האם, לדעתך, תשתמש במשהו מתוך המודל בפעם הבאה שתחווה לחץ?

#### 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במערך זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.



### 33. ביטחון ומוגנות: זיהוי מצבי סכנה

#### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- בני נוער ברשת: מסוכנות והזדמנות לטיפול / מכון הנרייטה סאלד.
- לשים גבול: פרויקט מוגנות חברתית.

#### מטרות המפגש

1. ידע והמשגה: מצבי חיים סיכוניים במרחבים השונים.
2. מיומנויות: זיהוי מצבי סכנה אפשריים בסביבות שונות.
3. ערכים: אחריות אישית, ביטחון, מוגנות.

#### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.33.1. משימה קבוצתית.

#### עזרים

דפים חלקים, כלי כתיבה וצבעים.

#### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 10 דקות.
2. פעילות קבוצתית והצגה במליאה - תמרורי אזהרה: 30 דקות.
3. דיון וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (10 דקות)

באמצעות תוכנת Padlet (ראו נספח כללי 3: אפליקציות מומלצות) המחנכת תיצור תבנית של ארבעה טורים כאשר בכל טור יהיה היגד אחר להתייחסות המשתתפים. ההיגדים להתייחסות:

- מוגנות - מזכיר לי....
- כשמדברים על מוגנות אני מרגיש....
- כשמדברים על מוגנות אני חוששת מ....
- סוגים של מוגנות עצמית....

לאחר שהמשתתפים ימלאו את הטורים מומלץ לעבור על התשובות ולאפשר התייחסות. לדוגמה: דמיון או שוני בין התשובות השונות, נושאים שחוזרים על עצמם, שיתוף של המשתתפים בנושא, ועוד.

הצגת נושא המפגשים הקרובים: ביטחון ומוגנות.

### 2. פעילות קבוצתית והצגה במליאה: תמרורי אזהרה (30 דקות)

המשתתפים יתחלקו לארבע קבוצות. כל קבוצה תחשוב על סכנות אפשרויות בסביבה מסוימת, אשר מחייבות הגנה עצמית פעילה, ולפיהן תעצב תמרור אזהרה מתאים לאחד ממצבי הסכנה שעלו. הקבוצות יכולות להיעזר בנספח ט.33.1. יש להנחות את המשתתפים למלא רק את העמודה הימנית בטבלה: מצבי סכנה ולא למלא עדיין את העמודה השמאלית: התנהגות (ימולא במפגש הבא).

## קבוצות מוצעות

1. מוגנות במוסד הלימודים.
2. מוגנות ברחוב/מרכז קניות/מקומות בילוי.
3. מוגנות ברשת: טלפונים ניידים (מסרונים ואפליקציות).
4. מוגנות ברשת: אינטרנט (רשתות חברתיות, צ'אט).



**דוגמה לתמרור מוגנות ברחוב (\*מומלץ לציין שלא מדובר בתמרורים קיימים)**

**שם התמרור:** רחוב צדדי וחשוך.

**הסכנה:** הליכה לבד במקום חשוך ומבודד שבו יהיה קשה להזעיק עזרה בעת הצורך

(לדוגמה במקרה של פציעה).

כל קבוצה תקבל זמן לחשיבה והכנה (15 דקות), ולאחר מכן הקבוצות תצגנה את התמרורים שהכינו, במליאה (15 דקות). לאחר כל הצגה יינתן זמן להתייחסות ולמשוב. המחנכת תאסוף את התוצרים לצורך שימוש בהם במפגש הבא.

### 3. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשתף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה. ניתן להתייחס גם לפעילות הקבוצתית: האם היה קשה לחשוב על מצבי סכנה? האם כל מצב שמדליק נורה אדומה הוא בהכרח מצב מסוכן?

### דגשים למחנכת

- חשוב לגלות רגישות לצעירים שחשים דאגה רבה באופן כללי בסביבות חייהם השונות ומתמודדים עם רמת חרדה גבוהה. ייתכן שהעיסוק בסכנות יעורר בהם מתח וקושי רב. כמו כן, הם עלולים להיות מובכים בשל הרגישות שלהם ומועדים ללעג. עם זאת, חשוב להתייחס לצעירים שמפגינים זלזול בנושא וחוסר דאגה ולהעלות את מודעותם ואת מידת נכונותם ללמידה ולעיסוק בסכנות אפשריות.

יש לשאוף ליצירת מסר מאוזן, המבסס את הביטחון במצבים אלו על חשיבה, מודעות וערנות.







יש להנחות את המשתתפים לא למלא את טור ההתנהגות כעת.

**קבוצה 1: מוגנות במוסד לימודים**

1. חשבו על מצבי סכנה אפשריים במוסדות לימודים אשר מחייבים הגנה עצמית פעילה (מילולית או פיזית). כתבו מצבים אלו בטבלה בטור "מצבי סכנה".

התנהגות (למילוי בהמשך)	מצבי סכנה

עליכם לעצב תמרוור אזהרה המזהיר מפני אחד המצבים שכתבתם.

2. תארו את מרכיבי התמרוור שבחרתם להכין:

---



---



---



---



---



---

3. ציירו את התמרוור בדף נפרד לצורך הצגה במליאה.

## קבוצה 2: מוגנות ברחוב/במרכז קניות/במקומות בילוי

1. חשבו על מצבי סכנה אפשריים ברחוב/במרכז קניות/במקומות בילוי אשר מחייבים הגנה עצמית פעילה (מילולית או פיזית). כתבו מצבים אלו בטבלה בטור "מצבי סכנה".

מצבי סכנה	התנהגות (למילוי בהמשך)

עליכם לעצב תמרוור אזהרה המזהיר מפני אחד המצבים שכתבתם.

2. תארו את מרכיבי התמרוור שבחרתם להכין:

---

---

---

---

---

---

---

3. ציירו את התמרוור בדף נפרד לצורך הצגה במליאה.

### קבוצה 3: מוגנות ברשת: טלפונים חכמים

1. חשבו על מצבי סכנה אפשריים בשימוש בטלפון החכם (אפליקציות ומסרונים) אשר מחייבים הגנה עצמית פעילה (מילולית או פיזית). כתבו מצבים אלו בטבלה בטור "מצבי סכנה".

מצבי סכנה	התנהגות (למילוי בהמשך)

עליכם לעצב תמרוור אזהרה המזהיר מפני אחד המצבים שכתבתם.

2. תארו את מרכיבי התמרוור שבחרתם להכין:

---

---

---

---

---

---

3. ציירו את התמרוור בדף נפרד לצורך הצגה במליאה.

#### קבוצה 4: מוגנות ברשת: אינטרנט

1. חשבו על מצבי סכנה אפשריים בשימוש באינטרנט (רשתות חברתיות, חדרי צ'אט) אשר מחייבים הגנה עצמית פעילה (מילולית או פיזית). כתבו מצבים אלו בטבלה בטור "מצבי סכנה".

מצבי סכנה	התנהגות (למילוי בהמשך)

עליכם לעצב תמרור אזהרה המזהיר מפני אחד המצבים שכתבתם.

2. תארו את מרכיבי התמרור שבחרתם להכין:

---

---

---

---

---

---

---

3. ציירו את התמרור בדף נפרד לצורך הצגה במליאה.

## 34. ביטחון ומוגנות: התנהגות במצבי סכנה

### חומר רקע/המלצות לקריאה נוספת

- לשים גבול - פרויקט מוגנות חברתית.

### מטרות המפגש

1. ידע והמשה: חמשת הכללים למוגנות עצמית במצבי סכנה.
2. מיומנויות: התנהגות מותאמת במצבי סכנה שונים.
3. ערכים: הגנה עצמית, אחריות אישית.

### נספחים לשימוש ביחידה זו

- נספח ט.33. 1. משימה קבוצתית.
- נספח ט.34. 1. סרטון: לשים גבול / פרויקט מוגנות חברתית.
- נספח ט.34. 2. חמשת הכללים להתנהגות במצבי סכנה.

### לוח זמנים למפגש

1. פתיחה: 10 דקות.
2. פעילות בקבוצות ומליאה: תגובה למצבי סכנה - 20 דקות.
3. כללים למוגנות עצמית: 10 דקות.
4. המשגה וסיכום: 5 דקות.

## מהלך המפגש

### 1. פתיחה (10 דקות)

צפייה בסרטון "לשים גבול" של פרויקט מוגנות חברתית (ראו נספח ט.34. 1): [https://www.youtube.com/watch?v=pOLs7\\_h-IU8](https://www.youtube.com/watch?v=pOLs7_h-IU8) - עד 1:37 דקות.

### שאלות מוצעות להנחיית הדיון

- מה היה בעייתי/מסוכן בכל אחד מהמצבים בסרטון?
- מה, לדעתכם, הילד, הנערה והאישה צריכים לעשות?
- כיצד אתם הייתם מתנהגים במקומם?

המשך צפייה בסרטון (ראו נספח ט.34. 1). 1:37 דקות עד 2:46 דקות.

### 2. פעילות בקבוצות ומליאה: תגובה למצבי סכנה (20 דקות)

הפעילות תתקיים בקבוצות העבודה של המפגש הקודם. כל קבוצה תשלים בדף העבודה שלה את טור ההתנהגות המתאים לכל מצב סכנה שכתבו (ראו נספח ט.33. 1). (10 דקות).  
במליאה הקבוצות ישתפו בהתנהגויות שחשבו עליהם. המשתתפים יוזמנו להציע התנהגויות נוספות. (10 דקות).

**הערה למחנכת:** חשוב לציין, שתמיד יש בחירה כיצד להגיב למצב סכנה וברוב המקרים

יש מספר אפשרויות תגובה והתנהגות.

### 3. כללים למוגנות עצמית<sup>16</sup> (10 דקות)

הקרנת חמשת הכללים להתנהגות במצבי סכנה על הלוח (ראו **נספח ט.34.2**).

ניתוח ותרגול התנהגות במצבים שונים, דוגמה:

הסיטואציה: אני גולשת באינטרנט ונכנסת לאתר המבקש את פרטי האשראי שלי.

א. לחשוב: אני לא מעוניינת לשלם כסף בשביל להשתמש באתר הזה, יש אתרים אחרים שאינם דורשים תשלום. אני לא יודעת עבור מה אני משלמת.

ב. לדבר: להתייעץ עם חבר/בן משפחה בנוגע לאתר, לפנות למנהל האתר ולשאול מדוע צריך לשלם וכדומה.

ג. לברוח: לצאת מהאתר.

ד. להגן: אם אי-אפשר לצאת מהאתר - לדווח לחברת האשראי לביטול התשלום או ההרשאה.

ה. לספר: לכתוב ביקורת על האתר ולהזהיר אנשים אחרים.

הזמנת המשתתפים לבחור את אחד המצבים שכתבו בטבלה (ראו **נספח ט.33.1**) ולנתח לפי חמשת הכללים.

### 4. המשגה וסיכום (5 דקות)

הזמנת המשתתפים לשקף דבר שלמדו במפגש זה, משהו שהם לוקחים איתם, שאלה שהתעוררה אצלם וכדומה.

שליחה למשתתפים קישור לאתר ובו הסבר בנושא ביטחון ומוגנות בטלפון החכם וניהול נכון של אפליקציות: [/https://block.org.il/tip/smartphones-everything-you-need-to-know-to-be-safe](https://block.org.il/tip/smartphones-everything-you-need-to-know-to-be-safe)

#### דגשים למחנכת



- מומלץ להדגיש, כי גם אם בעבר המשתתפים לא פעלו על פי ההמלצות בנושא ביטחון ומוגנות בטלפון החכם, הם לא אשמים ועדיין יכולים לשקף אדם שהם סומכים עליו לגבי מקרים שקרו להם.
- במקרה של פריצה או פגיעה ברשתות או בטלפון החכם ניתן לפנות למערך הסייבר הלאומי ([קישור](#)).
- מומלץ לבחון אפשרות לקיים מפגש נוסף חווייתי בנושא ביטחון ומוגנות אישית בהנחיית גוף חיצוני או מומחה תוכן בנושא (לדוגמה סדנה של תוכנית "אל הלב" [קישור](#)).

<sup>16</sup> מתוך: <https://www.lasim.co.il/rules>



## חמשת הכללים

להבין מה הסיטואציה  
להחליט האם אני בסכנה  
להקשיב לתחושת הבטן

### 1. לחשוב



להרים את הקול  
לבלבל את התוקף  
לקרוא לעזרה

### 2. לצעוק

לרוץ מהר  
לחפש קבוצה של אנשים  
לחפש מקום בטוח

### 3. לברוח



אם אין אפשרות לברוח - חשוב לדעת גם איך  
להגן על עצמך

### 4. להגן



לא לשמור בבטן  
להוציא החוצה - לספר, תמיד לספר  
למישהו שיתמוך בי ויעזור לי

### 5. לספר



# נספחים כלליים







מטרת שאלון זה היא לשמוע על החוויה שלכם מהסדנה, כדי שנוכל לשפר ולהתאים אותה אליכם בצורה המיטבית.

במהלך החודשים האחרונים עסקנו בנושאים הבאים (למילוי המחנכת):

בבקשה מלאו את השאלון ביחס לתכנים הללו שנלמדו בסמסטר האחרון.

5 תמיד	4 לרוב כן	3 בערך	2 לרוב לא	1 בכלל לא	שאלות
5	4	3	2	1	עד כמה הרגשת שהנושאים שדוברו היו רלוונטיים וחשובים לך בחיים האישיים? תן/י דוגמה לנושאים שהיו חשובים מבחינתך:
תן/י דוגמה לנושאים שהיו מיותרים מבחינתך:					
5	4	3	2	1	האם אהבת את הדרך שבה התקיימו הפעילויות בסדנה? (כלומר, סגנון המשחקים וההפעלות). אם לא, מדוע?
5	4	3	2	1	האם את/ה מרגיש שקיבלת כלים מעשיים לחיים האישיים שלך? אם כן, תן/י דוגמה/ות:
5	4	3	2	1	האם קיבלת מענה על שאלות שהיו לך בנושאים שנלמדו? אם כן, תן/י דוגמה/ות:
סמן/י מתוך האפשרויות הבאות את הנושאים שבהם תרצה/י לעסוק בסמסטר הבא בסדנה: (המחנכת תזין/תכתוב אפשרויות מתוך תוכנית העבודה שלה, כולל אפשרות פתוחה ל"אחר").					
הערות נוספות לשימור/לשיפור:					



שנה: \_\_\_\_\_

רבעון: \_\_\_\_\_

מטרות רבעוניות לסדנה

מטרות לנושא	נושאים שנבחרו להוראה	מס'

סיכום רבעוני

מספר מפגש	תאריך	תיאור מהלך המפגש ביחס לתכנון ולמטרות שהוצבו	סוגיות מרכזיות שעלו במפגש	דגשים ותובנות להמשך
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				

מספר מפגש	תאריך	תיאור מהלך המפגש ביחס לתכנון ולמטרות שהוצבו	סוגיות מרכזיות שעלו במפגש	דגשים ותובנות להמשך
10				
11				
12				
13				
14				
15				

### נקודות מומלצות להתייחסות:

- עד כמה הרגשת שהנושא היה רלוונטי לקבוצה?
- תובנות לגבי תוכן: נושאים שהיו פשוטים מידי/מורכבים מידי/לא ממוצים.
- האם דרך ההעברה של הפעילויות התאימה לאופי הקבוצה?
- האם דרך ההעברה תרמה ללמידת הנושא?
- האם התעוררו שאלות שלא ניתן להן מענה במפגש? אילו סוגיות לא קיבלו מענה? באיזה אופן יקבלו מענה בהמשך?
- האם במהלך המפגש התעורר עניין בנושאים נוספים?
- האם עלו רגישויות בקבוצה או סוגיות הדורשות תשומת לב בהמשך?
- מה הייתה האווירה הקבוצתית, מידת הקשב וכדומה?



לאורך הסדנה משובצים במערכי ההדרכה כלים/יישומים טכנולוגיים שונים. השימוש באמצעים הללו מומלץ לאור הרלוונטיות שלהם לקבוצת הגיל וכן הפוטנציאל שלהם ביצירת עניין והנאה בתהליך הלמידה. במסמך זה מובאים מספר רעיונות ליישומים שעשויים לתרום לחוויית הלמידה בשיעור, מסווגים לפי נושאים.

### 1.1. אמצעים לדיון אינטראקטיבי:

#### Mentimeter

#### Mentimeter מנטימטר

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- **סקרים** - המנחה בונה מראש ומציגה על מצגת, בעוד שהמשתתפים עונים באמצעות טלפון חכם. התשובות מוצגות על הלוח. ניתן להציג בגרפים.
- **"ענן מילים"** - מאפשר להציג על הלוח את האסוציאציות של המשתתפים בנושא מסוים. מילים שחוזרות על עצמן יופיעו בגדול.
- **דירוג על סקאלה** - מאפשר למשתתפים לדרג את דעתם או תחושותיהם לגבי נושא מסוים ולהציג את התוצאות הכלליות על הלוח.
- **שאלות פתוחות** - במהלך דיון כל אחד יכול לכתוב את עמדתו באפליקציה והתשובות יוצגו על הלוח (בהתאם להגדרות המנחה).
- **בחנים** - מאפשר לבחון ידע בדרך תחרותית ומהנה.
- **קישור לסרטון ההדרכה לשימוש בתוכנת Mentimeter**



#### Padlet פדלט

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת למנחה להקרין על הלוח תכנים משותפים של כל משתתפי הקבוצה (תמונות, קישורים, סרטונים, הערות), לפני או אפילו במהלך השיעור.
- **קישור לסרטון הדרכה לשימוש בתוכנת Padlet**



#### Genially ג'ניאלי

- כלי המאפשר יצירת תוכן וויזואלי אינטראקטיבי, כגון כרזות, מצגות, משחקי למידה, ועוד.
- נדרשת הרשמה לאתר.
- **משחקי למידה** - המנחה יכולה ליצור משחקי שאלה-תשובה, משחקים אינטראקטיביים ומשחקי חדר בריחה מתוך מאגר תבניות.

- **חויית למידה** - המנחה יכולה ליצור חידונים מסוגים שונים, לדוגמה להציג סרטון ולאחריו שאלות המתייחסות למוצג בו, ויחידות לימוד סביב נושא מסוים.
- **מצגות מונפשות** - המנחה יכולה ליצור מצגות מונפשות מתוך מאגר תבניות.
- **כרזות אינטראקטיביות** - המנחה יכולה להציג מידע באופן חזותי על ידי מגוון רחב של תבניות מעוצבות על פי נושאים או ליצור כרזה בעיצוב אישי.
- **קישור לסרטוני הדרכה לשימוש בתוכנת Genially.**
- **קישור למדריך שימוש בתוכנת Genially.**



## Edpuzzle אדפאזל

- כלי המאפשר יצירת סרטונים אינטראקטיביים.
- ישנה גרסה חינוכית וגרסה בתשלום.
- מאפשר למנחה להוסיף שאלות לאורך הסרטון, לחתוך את הסרטון על מנת לאפשר צפייה בקטעים מסוימים, ועוד.
- המנחה יכולה לעשות שימוש בסרטונים ממגוון אתרים ברשת וגם להעלות קבצי וידאו מהמחשב.
- **קישור לסרטון הדרכה לשימוש באתר edpuzzle.**

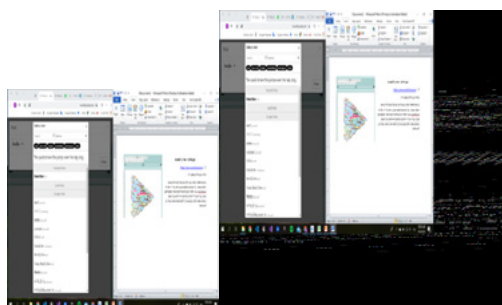


## Wizer me וויזר מי

- כלי המאפשר יצירת דפי עבודה אינטראקטיביים מקוונים.
- ישנה גרסה חינוכית וגרסה בתשלום.
- מאפשר למנחה ליצור מטלות חינוכיות כגון: שאלות פתוחות, שאלות רב ברירה, טבלאות, איור וכדומה.
- המנחה יכולה לשלוח למשתתפים קישור למטלה והם נדרשים להכניס שם או כתובת מייל על מנת להתחבר.
- **קישור לסרטון הדרכה לשימוש בתוכנת wizer me.**



## Wordclouds ענן מילים



- כלי המאפשר יצירת ענן מילים באופן ידני.
- ישנה גרסה חינוכית.
- בכניסה לאתר מופיע ענן מילים מוכן על מנת להדגים את יכולות האתר. פתיחת קובץ חדש על ידי `file > new wordcloud`. לאחר מכן אפשרות לשינוי הגופן לגופן תומך עברית על ידי לחיצה על `font <` לחיצה על הגופן המופיע, פותח חלון נוסף בו צריך לשנות את השפה בצד ימין ל-Hebrew < בחירת גופן.

- לאחר שני השלבים הללו ניתן ליצור את ענן המילים. לחיצה על word list < נפתח חלון נוסף בו ניתן להוסיף את תשובות המשתתפים על ידי לחיצה על + וכתובת המילה. כך לכל תשובה בנפרד. לא לשכוח לכתוב את המילה ממנה נוצר ענן המילים. בסיום לחיצה על apply ויווצר באופן אוטומטי ענן המילים.
- ניתן לשנות את צורת הענן, גודל המילים, הרווח ביניהן, צבע המילים ועוד, ולשלוח למשתתפים.



### Answer garden ענן מילים

- כלי המאפשר יצירת ענן מילים בזמן אמת.
- ישנה גרסה חינוכית.
- קישור למדריך למשתמש בתוכנת Answer garden.

## 2. אמצעים לבחינת ידע ועמדות



### Socrative, סוקראטיב

- אפליקציה חינוכית.
- מאפשרת למשתתפים להשיב על שאלות בזמן אמת (סקרים/בחנים) ולהציג את התוצאות לקבוצה, או למנחה לראות אותן ובהתאם לכך להמשיך בדיון.
- יש ליצור מראש מאגר שאלות פתוחות/סגורות שעליהן המשתתפים יתבקשו לענות במהלך השיעור, בהתאם לקצב שהמנחה תכתיב או לקצב האישי של התקדמות עבודתם.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש בסוקראטיב



### Kahoot קאהוט

- אפליקציה חינוכית.
- אמצעי משחקי לעריכת מבחן ידע תחרותי.
- המנחה בונה מבחן שאלות מסוג רב ברירה מבעוד מועד, במהלך השיעור המשתתפים מתחברים למשחק ומתחרים זה בזה, כאשר תוצאות המשחק מוקרנות על הלוח.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש באפליקציית Kahoot.



Google Forms

### Google forms

- אפליקציה חינוכית.
- מאפשרת איסוף מידע וניתוחו על-ידי בנייה של סקרים מותאמים אישית ושליחתם דרך אימייל/whatsApp למשתתפים.
- בבניית הסקר ניתן להשתמש במגוון סוגי שאלות (רב ברירה, בחירה מרובה, שאלה פתוחה ועוד).
- ניתן להגדיר שאלות חובה ושאלות רשות.
- לאחר שמספר משתתפים ענו על הסקר ניתן לנתח את המידע ולהציגו בגרפים.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Google forms.

### 3. תוכנות לעריכת סרטונים



#### Inshot אינשוט

- תוכנה חינמית.
- יצירת קולאז'ים ועריכת סרטונים.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Inshot.



#### Powtoon פאוטון

- אפליקציה חינמית.
- מאפשרת בניית מצגות, סרטונים מצולמים וסרטוני אנימציה.
- ניתן להוסיף כתוביות.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Powtoon.



#### Biteable בייטיבל

- ישנה גרסה חינמית וגרסה בתשלום.
- מאפשרת ליצור סרטוני אנימציה ומצגות בקלות ומהירות.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Biteable.



#### Mindomo מיינדומו

- ישנה גרסה חינמית (מוגבל ל-3 מפות בחשבון החינמי).
- מאפשרת יצירת מפת חשיבה עתירת מדיה.
- מאפשרת שיתוף המפה לצפייה ולעריכה משותפת.
- נדרש חשבון מורה / תלמיד.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Mindomo.

### 4. אמצעים ליצירת עזרים ויזואליים



#### Canva קנבה

- מאפשר יצירת עיצובים גרפיים כגון מצגות, פליירים, פוסטרים, תמונות ועוד.
- ניתן להשתמש באלמנטים ממאגר חינמי או להעלות תמונות מהמחשב.
- נחשבת פשוטה וידידותית למשתמש.
- קישור לסרטון הדרכה לשימוש ב-Canva.

רעיונות לאמצעים טכנולוגיים נוספים שיכולים לתרום ללמידה, מתוך האתר "Learn Tech".



# CANADIAN OCCUPATIONAL PERFORMANCE MEASURE

## מחברים:

Mary Ann McColl, Helene Polatajko, Nancy Pollock,  
Mary Law, Sue Baptiste, Anne Carswell.

## תורגם לעברית ע"י:

ד"ר נעמי יוסמן  
ד"ר טל ירוס  
ד"ר נעמי הדס לידור

- תורגם באישור המחברות לצורכי הוראה בלבד
- ניתן להשתמש בעותק העברי עם קניית המבחן באנגלית מהארגון הקנדי של המרפאים בעיסוק

שם המטופל:		
מס' ת.ז.:	מין:	גיל:
גוף מממן (במידה ולא ע"ח המטופל):		
תאריך הערכה חוזרת:	תאריך מתוכנן להערכה חוזרת:	תאריך הערכה:

שם המטפל:
מסגרת טיפולית:
תוכנית:



**שלב 1:****זיהוי נושאים הקשורים בביצוע עיסוקי.**

כדי לזהות בעיות, נושאים ותחומי עניין של ביצוע עיסוקי, ערוך/י ראיון עם המטופל, בו הוא ישאל על פעילויות יום יומיות הקשורות לטיפול עצמי, יצרנות ופנאי. בקש/י מהמטופל לזהות פעילויות יום יומיות שהיה רוצה לעשות, פעילויות אותן הוא צריך או מצופה ממנו לבצע, וזאת ע"י עידוד לחשוב על יום אופייני בחייו. אח"כ בקש/י מהמטופל לזהות אילו מהפעילויות הללו קשות עבורו לביצוע עכשיו לשביעות רצונו.

רשום פעילויות בעייתיות אלו בשלבים א', ב', או ג'

**שלב 2:****דירוג החשיבות.**

תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לדרג על סקאלה של 1-10, את החשיבות של כל פעילות. רשום/י את הדרוג בריבועים המופיעים לצד שלב א', ב' או ג'

<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>    <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>    <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/> </div>	<p style="text-align: right;"><b>שלב א': טיפול עצמי</b></p> <p style="text-align: right;"><b>טיפול אישי</b> (לדוגמא: לבוש, רחצה אכילה, הגיינה)</p> <p style="text-align: right;"><b>ניידות פונקציונלית</b> (לדוגמא: מעברים, בתוך הבית, מחוץ לבית)</p> <p style="text-align: right;"><b>עיסוקים בקהילה</b> (לדוגמא: תחבורה, קניות, ניהול כספים)</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>    <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>    <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/> </div>	<p style="text-align: right;"><b>שלב ב': יצרנות</b></p> <p style="text-align: right;"><b>עבודה בתשלום/שאינה בתשלום</b> (לדוגמא: מציאת עבודה/התמדה, התנדבות)</p> <p style="text-align: right;"><b>ניהול משק בית</b> (לדוגמא: נקיון, כביסה, בישול)</p> <p style="text-align: right;"><b>משחק/בית ספר</b> (לדוגמא: מיומנויות משחק, שיעורי בית)</p>
<div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center;"> <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>    <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/>    <input type="text"/>  <input type="text"/>  <input type="text"/> </div>	<p style="text-align: right;"><b>שלב ג': פנאי</b></p> <p style="text-align: right;"><b>פעילות שקטה</b> (לדוגמא: תחביבים, עבודות יד, קריאה)</p> <p style="text-align: right;"><b>פעילות אקטיבית</b> (לדוגמא: ספורט, יציאה לבילוי, טיולים)</p> <p style="text-align: right;"><b>פעילות חברתית</b> (לדוגמא: ביקור, שיחות טלפון, מסיבות, התכתבות)</p>

שליבים 3 ו- 4

**ציון – הערכה ראשונית והערכה חוזרת.**

בדוק/י ואמת/י עם המטופל מהן חמש הבעיות החשובות והמרכזיות ביותר וציון/י אותן ברשימה למטה. תוך שימוש בכרטיסים, בקש/י מהמטופל לתת ציון לכל בעיה מבחינת רמת ביצוע ורמת שביעות רצון מהביצוע; אח"כ חשב/י את הציון הכללי.

הציון הכללי מחושב ע"י חיבור הציונים של רמת הביצוע או רמת שביעות הרצון עבור כל הבעיות וחילוק למס' הבעיות.

בהערכה חוזרת, המטופל נותן ציון לכל אחת מהבעיות שוב תוך התייחסות לרמת ביצוע ורמת שביעות רצון. יש לחשב את הציון החדש ואת השינוי בציון.

הערכה חוזרת:				הערכה ראשונית:	
שביעות רצון 2	ביצוע 2	שביעות רצון 1	ביצוע 1	בעיות בביצוע עיסוקי	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.1 _____	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.2 _____	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.3 _____	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.4 _____	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	.5 _____	
ציון שביעות רצון 2	ציון ביצוע 2	ציון שביעות רצון 1	ציון ביצוע 1	ציון כללי של רמת ביצוע או רמת שביעות רצון	
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	= $\frac{\text{מס' הבעיות}}{\text{ציון כללי}} =$	

=  -  ציון ביצוע 1 -  ציון רמת ביצוע 2 = שינוי בביצוע

=  -  ציון שביעות רצון 1 -  ציון שביעות רצון 2 = שינוי ברמת שביעות רצון

**הערות נוספות ופרטי רקע:**

**הערכה ראשונית:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**הערכה חוזרת:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---