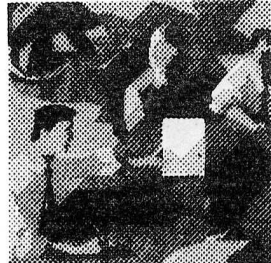


מדינת ישראל
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
חינוך גופני - לבריאות, לפנאי ולערכים

מנהיגים יחדיו



הכר ידידים חדשים!



למד כישורי מנהיגות חדשים!

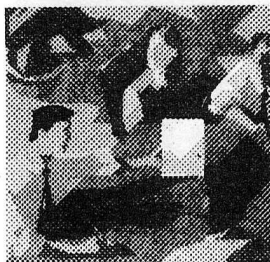


תלמידים מדברים מנהיגות.



מדינת ישראל
המזכירות הפדגוגית
הפיקוח הארצי על החינוך הגופני
חינוך גופני - לבריאות, לפנאי ולערכים

מנהיגים יחדיו



הכר ידידים חדשים!



למד כישורי מנהיגות חדשים!



תלמידים מדברים מנהיגות.



פתח דבר

מדיניות הפיקוח על החינוך הגופני הבאה לידי ביטוי במטרות החינוך הגופני, היא לטפח את החינוך הגופני להתנהגות נאותה בקרב קהל הצופים והתלמידים-הספורטאים באירועי החינוך הגופני והספורט של בתי הספר, החל ברמה הבית ספרית וכלה ברמות הארצית והבינלאומית.

תלמידים ומורים עוסקים בנושאים כמו סובלנות, מניעת אלימות, התנהגות דמוקרטית, משחק הוגן והגינות ספורטיבית. חוברת זו באה לסייע לתלמידים המובילים את הנושאים האלה בבית הספר ולמורים להטמיע נושאים חשובים אלה בקרב בני נוער ותלמידים.

החוברת הוכנה לקראת כנס מיוחד שנערך בארה"ב בנושא "מנהיגות, אזרחות טובה ומניעת אלימות באמצעות הספורט". החומרים תורגמו ועובדו על ידי מר אברהם זוכמן, מר ניב וינטרוב והגב' תמר אילון, לאחר שקיבלו רשות מהוועדה המארגנת בארה"ב.

אלו הנושאים שהחוברת מתמקדת בהם:

- כבוד והגינות ספורטיבית.
- עמדת צוות.
- אורחות חיים בריאים.

חשוב ביותר לעסוק בכל הנושאים הללו ולהדגיש את חשיבותם בחקשר הספורטיבי, כמו גם בחיים בכלל.

אברהם זוכמן

מפקח מרכז וממונה על החינוך הגופני

תוכן העניינים

2	תוכן עניינים
3	ערכי אורחות
5	ערכים ונקודות ראות חיוביים – מדריך לדיון
6	ערכים ונקודות חיוביים – הערכה עצמית
8	כבוד והגינות ספורטיבית – סיפור אולימפי מיוחד
9	כבוד והגינות ספורטיבית – מדריך לדיון מס' 1
10	כבוד והגינות ספורטיבית – מדריך לדיון מס' 2
11	תיאורי מקרים של כבוד
13	כבוד והגינות ספורטיבית – הערכה עצמית
14	עבודת צוות ואורחות חיים בריאים : מה דעתך?
15	עבודת צוות – הערכה עצמית
16	אורחות חיים בריאים – הערכה עצמית
17	שיתוף בדאגה
18	תכנון פעילות
21	תכנית הפעולה שלי
22	תכנית פעולה ברמת המדינה

ערכי אזרחות

ערכים חיוניים הם תכונות או מאפיינים בעלי ערך המסייעים ליחיד או לקבוצה להשיג יעדים ולהפגין רמה גבוהה של התנהגות אתית כלפי אחרים. ספורטאים מפגינים ערכים חיוניים אלו על ידי קביעת יעדי ביצוע ודבקות במסלול פעולה עד שהיעדים מוגשמים: ובעצם היותם ישרים, נאמנים ואמינים.

נקודת ראות היא היכולת לזהות רציונלית את החשיבות היחסית של אירועים בחיינו ולשפוט בצורה סבירה על סמך קדימויות אלו. ספורטאים ו דואגים לשמור על נקודת ראות נאותה בכך שאת הלקחים שלמדו במסגרת פעילויות בית-הספר הם מיישמים במצבי חיים אחרים, שמשקפים יותר מאשר רק את הזכייה בתחרות.

כבוד הוא הפעולה של ייחוס חשיבות נעלה של האדם לעצמו ולאחרים. ספורטאים ו מכבדים את עצמם בהעריכם את כישוריהם ויכולותיהם, בהשקיעם עבודה קשה בשיפור הישגיהם ובדאגה לעצמם (פיזית, נפשית, רגשית ורוחנית). הם מכבדים אחרים בהימנעם מהתנהגות מזלזלת (כמו: לגלוג, זלזול, התעלמות, בקורת או ווכחנות) בהפגנים כלפי חוץ הערכה לכישוריהם, יכולותיהם, תרומתם, מאמציהם והישגיהם של אחרים.

הגינות ספורטיבית היא סדרה של פעולות המונעות התנהגות שלילית ומפגיות כבוד והערכה ליריבים, לממלאי תפקידים, לאוהדים, למאמנים ולחברים לקבוצה. ביסוד ההגינות הספורטיבית נמצאים ערכים של נדיבות ודאגה אמיתית לזולת. ספורטאים פועלים בהגינות ספורטיבית כשהם חוגגים את הצלחותיהם מבלי לזלזל במאמצי הזולת, כשהם מקבלים את ההפסד תוך הכרה בשגיאותיהם, כשהם מארחים טובים לצוותים או לקבוצות וכשהם מתחרים בהגינות ובמוסריות.

עבודת צוות היא היכולת לעבוד יחד כדי להגשים מטרות משותפות. ספורטאים הם שחקנים בצוות החולקים אחריות במשימות שיש לבצע וכשהם מכירים ומעריכים את מאמציהם של האחרים. הם חלק מהצוות כשהם זוכים לאמונם של חברי צוות, כשהם תומכים בחברים אחרים בזמנים קשים וכשהם חולקים תהילה שמקורה בהישגים.

אזרחות חיים בריאים הם אוסף של התנהגויות יום-יומיות המעודדות הישגים יום-יומיים בספורט, באמנות, בפעילות אקדמית, בעבודה ובמשחק. ספורטאים מאמצים אזרחות חיים בריאים על-ידי אכילה מאוזנת, באימון ושינה מספיקים, בהתמודדות עם מתחים בחייהם, בהימנעות משימוש בטבק, אלכוהול וסמים אחרים, ובקבלת סיוע מאחרים כשהם נזקקים לכך. הם משמשים דוגמא טובה לאחרים.

שירותים קהילתיים פירושם השתתפות מרצון בפעילויות המשפרות את הסביבה הפיסית או החברתית של הקהילה. ספורטאים הם בעלי תודעת שירות לקהילה אם כשהם משתתפים בשירות קהילתי מתוך התחלקות בכשרונותיהם בלי לבקש תמורה, אם בעבודה בארגוני צדקה או בארגונים אזרחיים בייצוג קשיים ובעזרה במציאת פתרונות. הם מכהנים כמנחים או כשותפים לעשייה בצוותים משותפים או בהנהגת קבוצות תלמידים בבתי הספר שלהם עצמם.

חומר למחשבה

- זוויות הראיה באשר לחשיבות ההישגים והניצחון משפיעות לעיתים קרובות על החלטותינו.
- פיתוח זוויות ראייה בריאות תתמוך בערכים אחרים.
- ספורט ופעילויות הקשורות לאורח חיים בריא עשויים ללמד ערכים חיוביים, אך הדבר אינו מתרחש אוטומטית.
- עלינו לפעול ביתר כוונה בהקשר לערכים שאנו רוצים לקדם דרך פעילויות.
- מנהיגי תלמידים יכולים לתרום לקידום ערכים חיוביים, בצורה משמעותית בדבריהם ובפעולותיהם.

המממממ....

- כבוד האדם לעצמו ולאחרים הוא אחד מרכיבי המפתח המאפיינים אורח טוב.
- הגינות ספורטיבית לחברים לקבוצה, ליריבים, למאמנים לבעלי התפקידים ולקהל, היא דרך להפגין כבוד לזולת בפעילויות ספורטיביות.
- צריך להשתמש בכישורים, בעמדות בהתנהגויות של הגינות ספורטיבית כדי להפגין כבוד מחוץ למגרש הספורט ובפעילויות תחרותיות אחרות.
- ההגינות הספורטיבית היא סדרה של פעולות חיוביות המפגינות כבוד והערכה ליריבים, לבעלי תפקידים, לאוהדים, למאמנים ולחברים לקבוצה.
- מנהיגי תלמידים יכולים להשפיע השפעה של ממש על ההגינות הספורטיבית שמפגינה קבוצתם וכן על זו שמפגינים אוהדיהם. בחירתם לנהוג בהגינות ספורטיבית או בחוסר הגינות קובעת את הלך הרוח בכל אירוע.

אל תצטטו אותי.....

" מה שעשינו לעצמנו בלבד ימות אתנו. מה שעשינו למען אחרים ולמען העולם יישאר לנצח"

אלברט מייין

ערכים ונקודות ראות חיוביים

מדריך לדיון

אל תצטטו אותי....
" הפגינו סגנון. הרימו ראשיכם בגאון והראו שיש לכם אופי. אם תעשו כך, הניצחון כבר ידאג לעצמו".
- המאמן פול "הדוב" בריינט.

ערכים

בסיעור מוחין שייערך בקבוצה העלו את מירב הדוגמאות בנושא ערכים המקודמים ע"י פעילויות בבית הספר.

1. דרגו בסדר יורד את הערכים שהועלו בדיון בקבוצה.

קבצו את הערכים בקבוצות על פי חשיבותן בעיניכם (אין חשיבות למספר הערכים בקבוצה).

באיזה מידה פעילויות בית הספר מפתחות ערכים אלו (ציין ערכים) ? אילו גורמים יכולים להשפיע על האופן שבו מפתחים ערכים אלו?

מה יכולים מנהיגי תלמידים לעשות על מנת לוודא שתלמידים אחרים ידגלו בערכים חיוביים?
מה יכולים מורים לחינוך גופני, מאמנים אחרים לעשות?

אילו מבין הערכים האלה יכולים לעזור במניעת אלימות בבתי-הספר?

ערכים ונקודות ראות חיוביים הערכה עצמית

אל תצטטו אותי.....
" יש שני סוגים של בני אדם. אלה שעושים את העבודה ואלה שזוכים בתהילה. נסה להיות בקבוצה הראשונה: יש שם פחות תחרות....." אינדירה גנדי.

למחשבה נוספת:

• נקודת ראות

(1) עד כמה את/ה שומרת על נקודת ראות בריאה בקשר להישגך וניצחונותיך?
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
מאד בכלל לא

(2) האם יכולתך / אי יכולתך לשמור על נקודת ראות בריאה עוזרת או מפריעה לך?

• ערכים

רשמו בהמשך את שלושת הערכים שדורגו כחשובים ביותר, אם תרצו, הוסיפו עליהם ערכים משלכם בשני המקומות הנוספים. עתה העריכו עד כמה הפעילויות שלכם מקדמות ערכים אלו בסולם של 1 עד 10 (1 = בכלל לא מקדמות, 10 = מקדמות מאד מאד)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ערך מס' 1
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ערך מס' 2
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ערך מס' 3
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ערך מס' 4
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ערך מס' 5

כיצד ימילים הצוות/הקבוצה לשפר את אופן קידום של ערכים אלו?

מה יכולים מנהיגי תלמידים לעשות על מנת לוודא שתלמידים אחרים ידגלו בערכים אלו?

מה יכולים לעשות מורים לחינוך גופני ומאמנים ?

לפעולה:

עברו לתכנית הפעולה בעמ' 21 ורשמו פעולה אחת שתנסו כמנהיגי תלמידים כדי להבטיח שיהיו לכם נקודות ראות טובות יותר. לאחר מכן רשמו פעולה שאתם מוכנים לנקוט כדי לקדם ערכים חיוביים בקרב הצוות/הקבוצה שלכם בבית-הספר או בקהילה שלכם?

הנה רעיון.....

1. ברמות הגבוהות של עבודת צוות כרוך הרבה יותר מאשר רק דאגה למילוי תפקידך שלך.ת/תני דוגמאות.

.....

.....

.....

2. לעבודת צוות דרושים תקשורת, שייכות, שיתוף פעולה, אמון והערכה לתרומת כלם.פרטי.

.....

.....

3. החלטה שלא להשתמש בטבק, אלכוהול וסמים אחרים היא דרך לשמש דוגמא אישית חיובית. חוה/י דעתך.

.....

.....

4. מנהיגי תלמידים משפיעים על מה שאחרים בוחרים לעשות על-ידי מה שהם עצמם עושים (הם משמשים דוגמא אישית חיובית) ועל-ידי מה שהם אומרים (מלמדים ואומרים).ת/ני דוגמאות לכך.

.....

.....

אל תצטטו אותי.....

" מדהים כמה אפשר להפיק מבני אדם אם אינם דואגים מי יזכה בתהילה" - סנדרה סוויני

כבוד והגינות ספורטיבית

סיפור אולימפי מיוחד

לפני שנים אחדות, באולימפיאדה המיוחדת של סיאטל, התייצבו על קו הזינוק תשעה מתחרים – כולם נכים פיזית או נפשית – כדי לרוץ בריצת מאה יארד. עם הישמע יריית הזינוק יצאו כולם לדרך, לא ממש בריצה אלא מתוך הנאה מעצם התחרות עד קו הגמר ועד הניצחון. כולם חוץ מילד קטן שמעיד על האספלט, נפל והתחיל לבכות.

שמעו שמונת האחרים את בכי הילד, האטו והסתכלו לאחור, ואז – כאיש אחד – הסתובבו כולם וחזרו.... נערה הלוקה בתסמונת דאון התכופפה, נשקה לילד ואמרה: "עכשיו תרגיש יותר טוב", ואז שילבו כל התשעה ידיים ופסעו יחדיו לקו הגמר. הנוכחים באצטדיון קמו כולם על רגליהם והריעו להם ממושכות.

אלה שנכחו שם עדיין מספרים את הסיפור. מדוע? מפני שעמוק בתוכנו דבר אחד ברור לנו: ניצחון אינו הדבר החשוב לנו ביותר בחיים. עזרה לזולת בניצחונו היא החשובה, אפילו תהא משמעותה שנצטרך להאט ולשנות ממסלולנו.

החלחה נקבעת על-ידי אלה המוכיחים את הבלתי אפשרי כאפשרי.

אל תצטטו אותי....

"חץ אחד יישבר בקלות, אך לא חבילה של עשרה" – פתגם יפני

הערות:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

כבוד והגינות ספורטיבית - מדריך לדיון מספר 1

הגינות ספורטיבית

חשוב/י על דוגמא להגינות או לחוסר הגינות ספורטיבית שהיית עד לה.
הנה שתי דוגמאות:

הגינות

היכן? במשחק כדורסל שנערך לאחרונה
מי? שחקן
מה? עזר למתחרה לקום על רגליו

חוסר הגינות

היכן? במשחק כדורסל שנערך לאחרונה
מי? שחקן
מה? יצא מהאולם כאשר הקבוצה האחרת ניצחה ולא נשאר ללחוץ ידים

תארי את הדוגמא שלך בשורות שבהמשך:

היכן?
מי?
מה?

זונו בקבוצה בדוגמאות שלכם. בחרו שני נציגים מהקבוצה שיהיו עיתונאים, משתתף אחד שיש לו דוגמא להגינות ספורטיבית ואחד שיש לו דוגמא להיעדר הגינות ספורטיבית.

הציטוט הספורטיבי החביב עלי: " בייסבול הוא 90% עניין נפשי והחצי השני הוא עניין גופני" - יוגי ברה

הערות:

.....
.....
.....
.....

כבוד והגינות ספורטיבית

מדריך לדיון מספר 2 - כבוד

תנו דוגמאות:

כבוד לעצמך	כבוד לאחרים

כבוד - תיאורי מקרה

לצוות שלך יינתן בדפים הבאים אחד מתוך שמונה תיאורי מקרה, תפקידכם לקבוע אילו אפשרויות יש בידיכם לטפל במקרה ולדון בתוצאות של אותה בחירה, לאחר מכן צרו מערכון אשר מציג את הפתרון המעניק כבוד בצורה הטובה ביותר.

אפשרות מספר 1	תוצאות

אפשרות מספר 2	תוצאות

אפשרות מספר 3	תוצאות

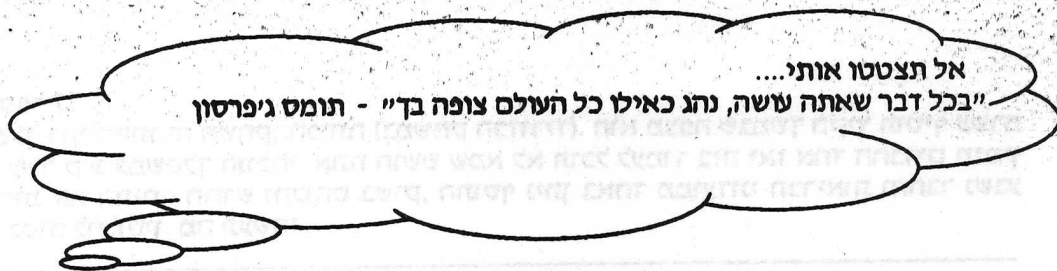
כבוד - תיאורי מקרה

מקרה מספר 1 :

אתה משחק כדורגל מגיל שמונה. עכשיו אתה בכתה י"ב וחבר בקבוצת הייצוג של בית-הספר. בשנה שעברה התפטר המאמן שלך מאז חטיבת הביניים, ועכשיו יש לכם מאמן חדש לגמרי שלא עסק באימון כדורגל בעבר. באימון של אחר הצהריים השיא המאמן לקבוצה עצה רעה ממש. אתה יודע שאם יעשו השחקנים כדברי המאמן, תפסידו במשחק הקרוב. מה תעשה?

מקרה מספר 2 :

אתה מנגן כינור ראשון בתזמורת בית-הספר, והשנה אתה מועמד לתפקיד הנגן הראשי. למרות זאת תלמידה חדשה שהגיעה לבית-הספר קיבלה את התפקיד שרצית בו ועכשיו עליך לקבל ממנה הוראות. אתה בטוח שהסיבה היחידה שבגללה ניתן לה התפקיד היא שהוריה תרמו הרבה כסף לתכניות המוסיקה של בית-הספר. מה תעשה?



מקרה מספר 3 :

לקבוצת הכדורסל הייתה עונה גרועה. אמנם, אתם עומדים להגיע לתחרות האזורית, אבל הקבוצה אינה עובדת יחד כמו שצריך. חלק מהוותיקים מכדררים ולא נותנים הזדמנות לשחקים הצעירים. מאז ומתמיד היה נהוג בקבוצתך שהטירונים סוחבים את הציוד ומנקים את המקלחות, אבל השנה הוותיקים מתייחסים לטירונים כמו לעבדים וחלקם מתכוונים לעזוב. מה תעשה?

מקרה מספר 4 :

לאחר המשחק בשנה שעברה עם בית-הספר המתחרה, פרץ משהו לבית-הספר והשחית את מעבדת המחשבים. לא נמצאו שום הוכחות, אבל כולם הניחו ששחקן או אוהד מהקבוצה המתחרה עשה את המעשה. כיוון שהשנה אתה ראש קבוצת בית-הספר, שמעת אחדים מחברי הקבוצה מדברים על כוונתם להתנקס בקבוצה האחרת. מה תעשה?

מקרה מספר 5 :

אתה משתתף במסיבה בסוף השבוע. מקצת מחברי הקבוצה שותים אלכוהול. אתה יודע ששתיית אלכוהול מנוגדת לכללי ההתנהגות של הקבוצה ושחקנים שייתפסו עלולים להיות מושעים. מישח מציע לך בירה. מה תעשה?

אל תצטטו אותי....

"היה יפה אם תוכל, היה חכם אם תרצה, אך הייה מכובד – זה חיוני" - אנה גולד

מקרה מספר 6 :

אתה מרגיש כאילו אתה נמתח לאלף כיוונים. כולם מצפים ממך ליותר מדי: ההורים, החברים, המורים לחינוך גופני והמאמן. בשבוע הבא יהיו משחקי סוף העונה ולאחר ההפסד של אמש קבע המאמן אימון ליום שאתה מתוכנן לעבוד בו. מה תעשה?

מקרה מספר 7 :

המאמן שלך רוצה שתהיה השחקן הפותח (במשחק הכדוריד). הוא מצפה שבמשך הקיץ תוסיף עשרה עד שנים-עשר ק"ג למשקלך הנוכחי. אתה חושש שמא לא תוכל לעמוד בזה ואז אחד החברים מזמין אותך לנסות את התוסף החדש והלוהט בשוק, התוסף ניתן באחד ממועדוני הבריאות והחבר נשבע שהתוסף בטוח לחלוטין. מה תעשה?

מקרה מספר 8 :

הציונים שלך בקושי מעל המינימום הנדרש. אתה צריך להגיש עבודה ענקית ביום שישי ובגלל לוח הזמנים העמוס שלך פשוט לא הצלחת לעשות זאת. אם לא תגיש את העבודה ישעו אותך מהקבוצה עד שישתפרו ציוניך. אחד החברים שלך מספר על אתר אינטרנט שממנו אפשר להוריד מאמרי מחקר, לשנות כמה מילים, להדפיס ולהגיש. מה תעשה?

כבוד והגינות ספורטיבית הערכה עצמית

בחן את עצמך:

א. כבוד

בחר שלושה אופנים להביע כבוד לאחרים. הערך עד כמה אתה מצליח בהתנהגות או תכונה זו.

מס' 1: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 _____

מס' 2: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 _____

מס' 3: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 _____

מאד כלל לא

בחר שלושה אופנים להביע כבוד לעצמך. עתה הערך עד כמה אתה מצליח בהתנהגות או בתכונה זו.

מס' 1: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 _____

מס' 2: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 _____

מס' 3: 10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 _____

מאד כלל לא

ב. הגינות ספורטיבית

1. בפעילות ספורטיבית עד כמה אתה מצליח להימנע מהתנהגות שלילית שמוכיחה חוסר הגינות ספורטיבית?

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

מאד כלל לא

2. בפעילות ספורטיבית או אומנותית, באיזו שכיחות אתה מפגין דאגה ונדיבות כלפי הזולת (הגינות ספורטיבית)?

10.....9.....8.....7.....6.....5.....4.....3.....2.....1

מאד כלל לא

3. מה תוכל לעשות כדי להוכיח יותר הגינות ספורטיבית?

לפעולה:

עבור לתכנית הפעולה שלך בעמוד 21 ורשום פעולה אחת שתנקוט כמנהיג תלמידים כדי לקדם הגינות ספורטיבית. לאחר מכן רשום פעולה שאתה מוכן לנקוט כדי לקדם ערכים חיוביים בקרב הצוות/ הקבוצה שלך, בבית-הספר ובקהילה.

עבודת צוות ואורחות חיים בריאים : מה דעתך?

פעילות זו תעניק לך הזדמנות לחשוב על כמה בעיות המשפיעות על הצוות, הקבוצה, בית-הספר והקהילה. הקדש כמה דקות לכל משפט בהמשך, וסמן בעיגול את האותיות המשקפות את דעתך.

מ"מ = מסכים מאוד
מ' = מסכים
ל"ב = לא בטוח
ל"מ = לא מסכים
מל"מ = מאד לא מסכים

מ"מ	מ'	ל"ב	ל"מ	מל"מ	מורים לחינוך גופני, מאמנים ומנהיגי תלמידים לא צריכים להתרכז בניצחונות ובהפסדים אלא בפיתוח כישורים וערכים לכל החיים.
מ"מ	מ'	ל"ב	ל"מ	מל"מ	המשתתפים בפעילויות ביה"ס צריכים להחליט להם ולא לדאוג באשר להשפעה על האחרים.
מ"מ	מ'	ל"ב	ל"מ	מל"מ	דוגמה אישית טובה היא להחליט שלא להשתמש בטבק, אלכוהול וסמים אחרים.
מ"מ	מ'	ל"ב	ל"מ	מל"מ	אלימות בספורט היא רק חלק מהמשחק ואין דבר שאנחנו יכולים לעשות על מנת לעצור אותה.
מ"מ	מ'	ל"ב	ל"מ	מל"מ	מה שהמאמן אומר חשוב יותר ממה שאומרים או עושים מנהיגי הקבוצה.
מ"מ	מ'	ל"ב	ל"מ	מל"מ	שימוש בטבק, אלכוהול וסמים אחרים ע"י קבוצה או החברים בה, ישפיע בצורה קשה על המורל שבה.
מ"מ	מ'	ל"ב	ל"מ	מל"מ	תזונה טובה היא הגורם החשוב ביותר בשמירה על הבריאות.
מ"מ	מ'	ל"ב	ל"מ	מל"מ	מנהיגי תלמידים לא יכולים לעשות הרבה למניעת אלימות בביה"ס.

"אינני יודע מהו המפתח להצלחה, אך המפתח לכישלון הוא הניסיון לרצות את כולם" - ביל קוסביהל

א. עבודת צוות

הערכה עצמית

עבודת צוות היא עניין מורכב וגורמים רבים יכולים לתרום לה או לגרוע ממנה.

דרג את הקבוצה שלך מבחינת עבודת צוות בסולם של 1 עד 10 (1 = אף פעם, 10 = תמיד)

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	כל אדם בקבוצה שלנו עושה את חלקו
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	חברי הקבוצה שלנו (חברים, מנהיגים, תלמידים ומבוגרים) מתקשרים היטב בינם לבין עצמם
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	כל אדם בקבוצה שלנו מרגיש שייך, בלי קשר לכישוריו.
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	חברי הקבוצה משתפים פעולה בקלות כדי לבצע את המשימות.
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	כולם חשים אמון זה כלפי זה.
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	כולם חשים בעלי ערך בזכות עצמם

לפי אותו סולם, דרג את עבודת הצוות בכללותה:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

לפי אותו סולם, דרג את עצמך כחבר צוות:

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

מה תוכל לעשות כדי להפגין עבודת צוות טובה יותר?

לפעולה:

עבור לתכנית הפעולה שלך בעמוד 21 ורשום פעולה אחת שתנקוט כמנהיג תלמידים כדי לקדם נקודת ראות טובה יותר. לאחר מכן רשום פעולה שאתה מוכן לנקוט כדי לקדם כבוד עצמי כלפי אחרים בקרב הצוות/הקבוצה שלך, בבית-הספר ובקהילה.

ב. אורחות חיים בריאים

הערכה עצמית

אל תצטטו אותי.....
"ההצלחה היא הליכה מכישלון לכישלון מבלי לאבד את ההתלהבות" - וינסטון צ'רצ'יל

זונו בקבוצה מהם מאפייני אורחות חיים בריאים ?

1. רשום את הרעיונות העוסקים במאפייני אורחות חיים בריאים שעולים בדיון:
.....

2. מתוך רשימה זו בחר שלושה מאפיינים של אורחות חיים בריאים שלדעתך הם החשובים ביותר והערך עד כמה אתה נוהג לפיהם בסולם של 1 עד 10 (1 = בכלל לא נוהג כך , 10 = בהחלט נוהג כך)

מס' 1:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
מס' 2:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
מס' 3:	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1

3. מה תוכל לעשות כדי לבחור טוב יותר?
.....
.....
.....

4. מה אתה כבר עושה בכדי להשפיע על האחרים לבחור בחירה חיובית בכל הקשור לבריאותם?
מה עוד תוכל לעשות?
.....
.....
.....

לפעולה:

עבור לתכנית הפעולה שלך בעמוד 21 ורשום פעולה אחת שתנקוט כמנהיג תלמידים כדי לקדם אורחות חיים בריאים יותר בקרב הצוות/הקבוצה שלך, בבית-הספר ובקהילה.

שיתוף בדאגה

תהליך בן שישה שלבים זה יאפשר לכם לחשוב מה לומר אם אתם מודאגים מהתנהגותו של מישהו. התהליך מתאים גם כדי לזהות ולחזק התנהגות חיובית. בתהליך סדרה של משפטי "אני" אין הכרח לפעול לפי תבנית זו בדיוק. יש בכך רק הנחיה לתכנון מראש של מה שתרצה לומר. השתמש במילותיך שלך.

שלב פעולה	מה תאמר
איכפת לי..... תן לאדם לדעת כמה הוא חשוב לך ו/או ליתר הקבוצה	
אני רואה..... התמקד בהתנהגות חיובית הנראית לעין. מה ראית או שמעת שגרם לך לדאגה? או מה הדבר <u>החיובי</u> שעשה אותו אדם?	
אני מרגיש..... תן לאדם לדעת מה אתה חש כלפי התנהגותו. בטא את הרגשתך במילה אחת. אני כועס, אני מוטרד, אני מרוצה, אני שמח.	
הקשב..... הקשב למה שיש לאותו אדם לומר, שאל שאלות, היה מרוכז ודחה הפרעות. השתמש היטב בהתנהגות לא-מילולית ובשיטות תקשורת אחרות.	
אני רוצה..... לאחר ששמעת את נקודת המבט שלהם, הבא לידיעתם מה היית רוצה שיקרה כדי שהבעיה תבוא על פתרון או שתימשך הפעילות החיובית.	
אני..... הבא לידיעתם כיצד תתמודד בהם. מה אתה מוכן לעשות? האם תלך אתם לבקש עזרה ממישהו אחר? האם תעמוד לרשותם לשיחות נוספות?	

עצות מועילות:

- חשוב על הזמן והמקום. מצא זמן לדבר בו בארבע עיניים. במצבים חיוביים, הכרה ציבורית יכולה להתאים, אך בדוק זאת תחילה.
- השאר את הדלת פתוחה. ייתכן שמתאים לך לדבר עכשיו, אבל להם לא. אם אינם רוצים לדבר, הבא לידיעתם שתהיה זמין בשבילם במועד אחר.
- זכור! אתה אחראי לתהליך, לא לתוצאה.
- הכר את מגבלותיך. מצא בוגר מתאים שאתה סומך עליו שיעניק לך גיבוי. דאג לקבל עזרה אם לדעתך אותו אדם נפגע או שהוא עלול לפגוע בעצמו או באחרים. אם אינך בטוח, בדוק עם יועץ או איש מקצוע אחר שאתה סומך עליו.

תכנון פעילות

א. פעולות למנהיגי תלמידים בקבוצה

אפשר לנקוט בפעולות רבות ושונות כדי למנוע קשיים ולקדם אזרחות טובה. חלק מהפעולות המשמעותיות ביותר שאנחנו יכולים לנקוט הן אישיות ומערכות רק את עצמנו או את הקרובים לנו ביותר. פעולות אחרות יכולות להינקט במסגרת קבוצות/צוותים קיימים. פעולות אחרות כרוכות ביצירה או במעורבות בקבוצות וארגונים חדשים, בבית-הספר או בקהילה. עכשיו פגשתם מנהיגי תלמידים אחרים אשר ביחד יכולים לעשות את ההבדל ולגרום לשינוי באזור או במדינה שלכם. חשבו על הרעיונות הרשומים בהמשך. אילו מהם כבר מתבצעים? סמנו אותם ב-X במשבצת המתאימה. אילו מהם אינם מתבצעים אך היו צריכים להתבצע? סמנו אותם בעיגול במקום המתאים. הוסיפו רעיונות משלכם בקטגוריות "אחר".

קבוצות או צוותים קיימים:

- ☐ תמוך בחברי קבוצה אחרים בקבלת החלטות נכונות. היה מוכן לשוחח אתם כשאתה מודאג בעניינם או מתפעל מדבר מה שעשו.
- ☐ שמש כדוגמא אישית ומיוחדת לחברי קבוצתך שהיא יותר מהתנהגות של הגינות ספורטיבית. למשל: אירוח קבוצות יריבות, סיוע ליריב שנפל, לחיצת ידיים וברכה ליריב על הישגיו.
- ☐ ארגן פעילויות בריאות בטוחות, חוקיות ומהנות לקבוצתך או לחבורת האנשים אליה אתה משייך. אינך עושה לאחר המשחק הם הזדמנויות נאותות להפגיש את חברי הקבוצה. אפשר גם לשקול מתן חסות למסיבות ריקודים או לפעילויות אחרות עם בתי-ספר מתחרים כדי לשפר את ההגינות הספורטיבית וגם ליהנות.
- ☐ הסכם להתחייבות או לחוזה אשר מתאר במדויק התנהגות של אזרחות טובה.
- ☐ עודד הורים של חברי קבוצתך לקדם או לתת חסות לפעילויות אלה.
- ☐ קיים מפגשים קבוצתיים לדון בעבודת צוות וערכים אחרים של אזרחות טובה.
- ☐ סייע בארגון ובניהול מפגשים לפני תחילת העונה בכדי לוודא שהם מהנים, מידעיים ומאורגנים על מנת לענות על צורכיהם של המשתתפים.

אחר:

ב. פעילות למנהיגי תלמידים בבתי-ספר או בארגונים אחרים:

- ☐ השתתף במסיבות ריקודים או בפעילויות אחרות עם בתי-ספר מתחרים, כדי לשפר את ההגינות הספורטיבית ותהנה.
- ☐ שוחח עם תלמידים צעירים יותר על פעילויות בית ספריות וערכים של אזרחות טובה (פירוש: למידה רב גילאית בנושאי אלוהות, סמים, הגינות ספורטיבית, כבוד ועוד).
- ☐ צור והפץ כללים או חוקים העוסקים באזרחות טובה.
- ☐ ארגן וקדם פעילויות בטוחות, בריאות וחוקיות עם בתי ספר אחרים.
- ☐ ייזום או היה מעורב בקבוצות פעולה מיוחדות כמו קבוצות תמיכה לקבוצות עמיתים, צוותים לפתרון סכסוכים ועוד...
- ☐ ייזום "שולחן ראשי קבוצות" או קבוצות תמיכה אחרות למנהיגות או השתתף בהן. הפגישו מנהיגים מארגונים שונים היכולים לסייע אלה לאלה לטפל בבעיות מנהיגות.
- ☐ קדם מעורבות חיובית בפעילויות ומנע בעיות ע"י ייצור חולצות T , דפי מידע, או חומרים אחרים שמקדמים ערכים של אזרחות טובה.
- ☐ תרום לעלון בית הספר בו מופיעות כתבות על אזרחות טובה.
- ☐ סמוך לתחילת כל משחק או אירוע ביתי הזכר את כללי ההגינות הספורטיבית (אם נהוג אפשר להשתמש במערכת הכריזה הבית ספרית). מיד לאחר האירוע, יש להודות להורים וגם לאוהדים אחרים על השתתפותם ועל התנהגותם הספורטיבית.
- ☐ סייע לארגן סדנאות מנהיגות למנהיגי תלמידים אחרים.

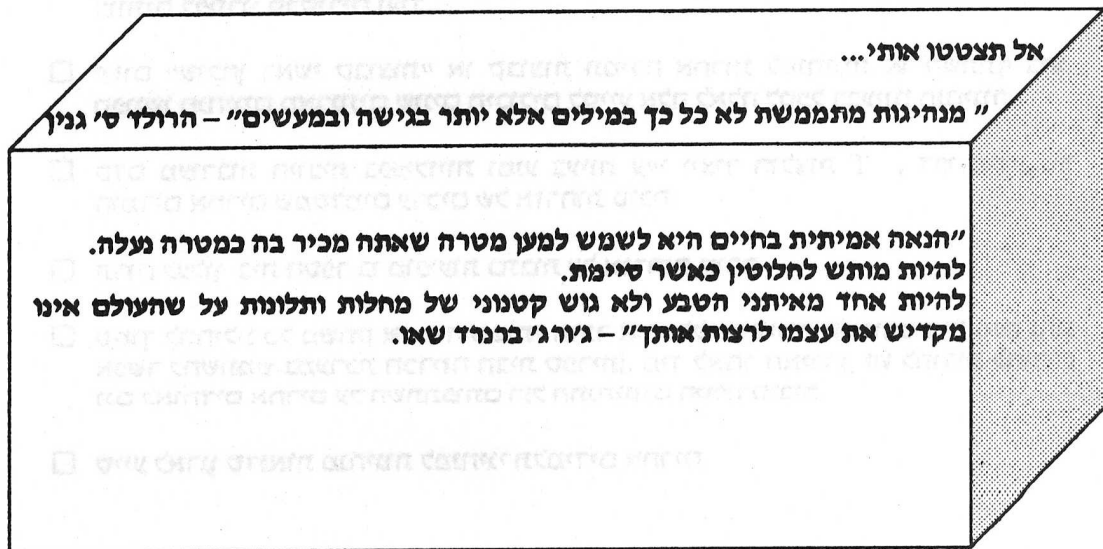
אחר:

.....
.....

אל תצטטו אותי.....
"כשאני צב לפני אלוהים בסוף ימי, תקוותי שלא ימצא אצלי אף כשרון אחד לא מנוצל: ואז אוכל לומר השתמשתי בכל מה שנתת לי" - אמה בומבק

ג. פעילויות אזוריות או ארציות למנהיגי תלמידים

- ☐ השתתף בקבוצות דיון העוסקות בקריטריונים להענקת פרסים להגינות ספורטיבית או לאזרחות טובה.
- ☐ הקם קבוצה מייעצת של תלמידים שתעבוד ביחד עם הקבוצה מטעם המדינה.
- ☐ עבוד עם הפיקוח על החינוך הגופני כדי לתכנן ועידות דומות של תלמידים ברמת האזור או ברמה הארצית.
- ☐ פעל כ"שגריר" במשחקי בתי הספר ובמשחקי האיגודים השונים.
- ☐ סייע לפתח או למיין חומר פרסומי בעניין מנהיגות או אזרחות טובה.



תכנית הפעולה שלי

בסוף כל מפגש של הסדנא יוקצב לך זמן לרשום מה שתרצה לעשות כשתשוב הביתה למען קידום ערכים של אזרחות טובה. תהא זו החלטתך כמה מתוך תכנית פעולה זו תרצה לשתף עם אחרים.

נקודת ראות	ערכים חיוביים
הגינות ספורטיבית	כבוד
אזרחות חיים בריאים	עבודת צוות
אם תוכל לבחור רק פעילות אחת:	שירות קהילתי

תכנית פעולה

מתוך הרעיונות שלקטת במהלך כנס זו, פתחי תכנית עם משתתפים אחרים על ידי מענה לשאלות האלה:
(טופס זה יכול לשמש לתכנון איחודים לבית הספר שלך)

1. איזו פעולה, לדעתך, יכולה קבוצת מנהיגים שבאו לכנס זו לעשות יחד לקידום אורחות טובה?

2. איזו פעולה בחרה הקבוצה שלך לעשות בשנה הבאה?

3. מתי תתקיים פעילות זו?

4. היכן תתקיים פעילות זו?

משימות: מה צריך לעשות כדי לממש פעילות זו?	אחריות: מי יודא שהדבר יתבצע?

5. מי עוד יהיה מעורב?

6. איך נדע שהפעילות הצליחה?

7. מתי נוכל להיפגש שוב לדיון נוסף במטרות שלנו?

תאריך: שעה: מקום:

