

נפגשים באוויר הפתוח

מפגשים קבוצתיים בדגש חברתי-רגשי

עם תלמידי בית הספר היסודי





משרד החינוך

השתתפו בכתיבה:

המינהל הפדגוגי –

אגף בכיר – שירות פסיכולוגי ייעוצי

תחום קידום בריאות במוסדות חינוך

אגף יסודי, המחלקה לחינוך לחיים בחברה

אגף בכיר לביטחון, בטיחות ושעת חירום

חשון, תשפ"א - נובמבר, 2020

נשות ואנשי חינוך יקרים,

בין הלמידה בכיתה לבין הלמידה המקוונת, נוצר לו מרחב חדש ורענן – **מפגשים קבוצתיים עם התלמידים, באוויר הפתוח. המפגשים יתנהלו על פי הנחיות המשרד** וכך יאפשרו לתלמידים ולנו לראות זה את זה, להיות זה עם זה ולהיזכר כמה טוב להיות יחד.

המפגשים הקבוצתיים באוויר הפתוח מבקשים לענות על הצורך האנושי במפגש ובקשר עם קבוצת השווים. התלמידים יקבלו הזדמנות להעמיק היכרות, לשתף, להיתמך ולתמוך ו...ליהנות! באמצעות המפגשים יחוו התלמידים קשר ישיר ובלתי אמצעי עם המורים, הם יעמיקו את ההיכרות עם מוריהם, בהמשך לקשר שהתבסס בלמידה המקוונת, ויזהו את היותם כתובת לפנייה לעזרה, להיוועצות ולשיתוף.

לצד החששות הטבעיים הכרוכים בכל יציאה הדרגתית ומוגנת מהבית ומהסגר התלמידים מגיעים למפגשים עם השאיפה הבסיסית להשתייכות. המפגשים יכללו פעילויות חברתיות ושיחות מלב אל לב, פנים אל פנים, בדגש על התייחסות לשלום התלמידים ולמצב רוחם. בנוסף המפגשים יהוו הזדמנות לפעילות חברתית-הפגתית.

יועצות בתי הספר ורכזי החינוך החברתי יהיו לעזרתכם בתכנון המפגשים.

מטרות:

- שיח רגשי – שיתוף בתחושות, מחשבות וחוויות בתקופה הנוכחית.
- זיהוי ואיתור תלמידים בסיכון או תלמידים במצוקה.
- מפגש חברתי – פעילות חווייתית חברתית עם קבוצת השווים והעמקת היכרות (עפ"י מאפייני הגיל)
- חיזוק החוסן האישי והקבוצתי
- שיח בנושאים חברתיים שרלוונטיים לעולמם של הילדים ובני הנוער
- ביסוס קשר מורה תלמיד – העמקת ההיכרות האישית בין התלמידים למורה.
- יצירת מוטיבציה ללמידה מרחוק והעמקת תחושת השייכות והמסוגלות.
- ציון ימי לוח במערכת החינוך

לתשומת ליבנו:

- נשקיע שיקול דעת בבניית הקבוצות.
- נוודא שכל התלמידים קיבלו שיבוץ ונדרבן אותם להגיע.
- ננהל מעקב נוכחות, נבדוק מי נעדר ומדוע.
- נעניק תשומת לב לתלמידים שנבצר מהם להגיע למפגשים ונשלבם, ככל האפשר, גם מרחוק.
- נוודא שגם תלמידים שפחות מעורבים בלמידה המקוונת יקבלו הזמנה ויגיעו.
- נשים לב במיוחד לתלמידים בסיכון, לתלמידים רגישים במיוחד או כאלו שחוו משבר אישי לאחרונה ונוודא שהמורה האחראי מודע למצב.

חשוב לפתוח כל מפגש בשאלה – **מה שלומכם?** ובהקשבה מלאה וטובה לתשובות התלמידים. כמו כן, במפגשים נשזור שיח רגשי משמעותי ומחבר לצד משחקים ופעילויות חווייתיות ומהנות. התלמידים יוזמנו להתבונן על האופן בו התמודדו ועודם מתמודדים עם הדרישות לסגר ולריחוק פיזי. בכל מפגש, נשוב ונדגיש בפני התלמידים שאנו זמינים להם. מזכיר להם שביכולתם לפנות אלינו בכל נושא או קושי וכי גם יועצת בית הספר זמינה עבורם ואפשר לתאם עמה שיחה פנים אל פנים.

מורות ומורים יקרים – המפגש הקבוצתי הוא המקום שלכם לבחור **כיצד נכון לכם** לפגוש את התלמידים, כיצד נכון לכם פשוט לשוחח עמם ולהיות עמם. תכננו את

המפגש באופן שתחושו נוח להנחותו. קחו לעצמכם חירות לבחור תכנים, פעילויות ודגשים על פי תפיסת עולמכם ונטיות ליבכם ובואו לשם מתוך אותנטיות ואוטונומיה פנימית.

המלצות למנהלת בית הספר וליועצת החינוכי:

- מומלץ לקיים מפגשי הכנה ולמידה לצוות המורים, לשם מתן כלים והקניית מתודות ללמידה חוץ כיתתית (מישחוק, ODT ועוד).
- מומלץ לקיים מפגשי רפלקציה לצוותי ההוראה מספר מפגשים, לצורך למידת עמיתים\ תמיכה והפקת לקחים לשיפור המפגשים הבאים.
- חשוב לבסס מסגרת דיווח לצוות הייעוצי-טיפולי, בסיום המפגשים, כדי לעדכן בצרכים שעולים במפגשים ולוודא שהתלמידים זוכים למענה.

להלן רעיונות, דגשים והצעות לתכנון המפגשים הקבוצתיים:

1. פעילויות לקידום שיח רגשי בינאישי

במהלך המפגש באוויר הפתוח נקיים שיח בינאישי ורגשי שמטרותיו:

- יצירת חוויה משותפת של קשר, כיף והנאה
- העמקת תחושת השייכות
- שיתוף וביטוי אישי של כל תלמיד
- תמיכה חברתית - עיבוד משותף של חוויות הלמידה המשולבת

בשיחות חשובות לתת מקום למנעד הרגשות. לזכור שהחזרה החלקית והמועטה מעיבה על שמחת המפגש ומשפיעה על התלמידים, ולתת מקום לשיח אודות ההשתמעויות של החזרה המדורגת עבורם. חשוב להיות סבלניים לקצב האישי (שלכם ושלכם) ולזכור, אין אנו מתחילים מהנקודה בה נפרדנו. הזמן החולף וקורותיו השפיעו על התלמידים ועלינו. סבלנות ורגישות יסייעו לנו לשמור על עצמנו, על תלמידינו ולבסס חוויית קשר טובה ומיטיבה. חשוב לתת מקום וזמן לחוויית ה'ביחד' החברתית, ולהיעזר בקבוצה כדי לתכנן את הפעילות ואת המפגשים הבאים.

כל מורה יתכנן את המפגש כראות עיניו ולפי הניסיון המקצועי שלו ובהתאמה למאפייני הקבוצה. להלן הצעות למודלים שונים לניהול שיח רגשי-חברתי:

1. שיח במבנה קבוע אשר מעניק תחושת קביעות, רצף, יציבות ובטחון:
 - ["פרפרים של אור"](#)
 - ["חמש-חמש"](#)
2. ["מדברים גלויות"](#) – שיח רגשי-חברתי זורם סביב סוגיות שרלוונטיות לחיי התלמידים.
3. ["חזרנו"](#) - שיח רגשי קבוצתי [יסודי עברית](#), [יסודי ערבית](#)
4. ["שיחת אכפת לי ממך"](#) – כלי לניהול שיחות רגשיות עם תלמידים [בעברית](#) ו**[בערבית](#)**.
5. ["חוזרים להתחבר קצת אחרת"](#) – שיחות המבוססות על עקרונות לפיתוח חוסן אישי וקבוצתי [שיח - חוסן](#)
6. ["עוגנים: להתמודדות איתנה: כישורי חיים בשגרת חירום מתמשכת עברית, ערבית, חמ"ד"](#)

2. זיהוי ואיתור תלמידים בסיכון ותלמידים במצוקה

במהלך הסגר תלמידינו שהו במקום בטוח, בביתם. אולם, לצערנו, משפחות שונות מתמודדות עם אירועי חיים מורכבים ותלמידים רבים נקלעו במהלך הקורונה למצבי סיכון ולמצוקה. ואף יש מבין תלמידינו כאלו אשר מתמודדים עם הזנחה, אלימות או חסך מבית.

בהיעדר מסגרת חינוכית לעיתים אותם תלמידים לא תמיד מצאו כתובת לשתף במצוקתם. החזרה ללמידה בקבוצות באוויר הפתוח מעניקה למורים הזדמנות לראות ולשמוע מקרוב איתותי מצוקה, שקשה לעיתים לאתרם בלמידה מרחוק, ולחזק את הקשר שיאפשר לפנות אליהם לעזרה.

נתבונן בתלמידים, נקשיב להם, נשאל לשלומם. נתעכב על סימנים מעוררי קושי או דאגה. נתעכב על התבטאויות של התלמידים אשר מתארות התנהגויות סיכון, מצבי מצוקה או סיכון ונבדוק – **מי מהם נקלע אולי למצוקה או מצוי בסיכון? מי חש בקושי וקוק לאוזן קשבת ולעזרה?**

בהמשך, נפנה באופן פרטי לתלמיד שהדאיג אותנו ונשאל שאלות ישירות - "מה שלומך?", "האם יש משהו שברצונך לספר לי, לשתף או להתייעץ?", "האם תרצה לדבר איתי באופן אישי?".

בכל שאלה או דאגה, בכל סימן מעורר ספק - נשתף את היועצת והמנהלת.

איך נזהה ונאתר תלמידים בסיכון? לרשותכם שני מחוונים:

- כלי לאיתור וזיהוי קושי, מצוקה וסיכון: יסודי [עברית](#) ו[ערבית](#)
- מחוון צרכים קריטיים לילדים ובני נוער – לשימוש בשעת משבר וחירום (360):

[עברית](#), [ערבית](#), [חברה חרדית](#)

3. פעילויות הפגה, הנאה ומשחק

נשאף להפוך את המפגש הקבוצתי לחוויה חיובית שמאפשרת קירבה וחיבור. לפיכך לצד ההזדמנות לשוחח ולשתף נשזור גם **משחקים, אימונים ופעילויות חווייתיות להעמקת היכרות, ביסוס קשר והיכרות והנאה (תוך הקפדה על ההנחיות):**

- **משחקי אסוציאציות** – תלמיד אומר מילה וכולנו צועקים יחד מה המילה מזכירה לנו. ואז עושים סבב ורואים אם יש אסוציאציות דומות.
- **משחק תופסת צל** – רצים זה אחר זה, מי שנכנס לתחום הצל של חברו, "תפס" אותו. (רק אם יש חצר גדולה ופנויה).
- **משחקי פנטומימה** – רגשות, פעולות, שמות של סדרות...
- **מה השתנה?** מסתכלים טוב טוב על החברים בקבוצה. עוצמים עיניים, כל תלמיד משנה משהו בעצמו (משלב ידיים, עושה קוקו, פותח שרוכים, עובר לשיבה מזרחית, מסתובב הצידה). על פי סימן, פוקחים עיניים ובודקים מה השתנה אצל חברינו?
- **מי זוכר?** המורה מבקשת מכולם לעצם עיניים ושואלת שאלות על חברים לכיתה. מותר לענות רק בהצבעה ובעיניים עצומות. למשל, מי זוכר מי לובש חולצה לבנה? מי זוכר איזו תלמידה עשתה קוקו? מי זוכר איזה תלמיד נועל נעלי ספורט? מי זוכר איזה תלמיד לובש סוויטשרט? ... מי זוכר מי יושב ליד... וכו'.
- **משחקי חריזת מילים**
- **סבב בדיחות, חידות**
- **תחרות צחוק, תחרות שקט, תחרות רצינות...**
- **שירה משותפת (אפשר להיעזר בפעילות "שיר של יום")**
- **ריקוד תנועות**
- **סיסמה קבוצתית**
- **מי שמסכים עם האמירה... קם / מניף יד...**

שימוש במרחבי החוץ, מזמן חוויות הנאה והגברת מוטיבציה, ומייצר הזדמנויות לאיתור חזקות או קשיים, ונותנת הזדמנות לחבר מחדש התלמידים לקבוצות השייכות ולהכיר את עולמם הפנימי, ומאפשרת שימוש בפעילות גופנית או אתגרית לצורך לימודי, רגשי וחברתי.

שיח פדגוגי-חברתי-ערכי:

הפדגוגיה החברתית מבקשת לטפח בקרב התלמידים אחריות חברתית, מעורבות חברתית ומודעות לצדק חברתי.

המציאות המשתנה שעימה אנו מתמודדים דורשת מכולנו ריחוק פיזי ומלווה בתחושות של חוסר ודאות, עמימות לגבי הצפוי ודאגה. במציאות שכזו נודעת חשיבות רבה לשיח ערכי-חברתי המאפשר לתלמידים לשתף, לשאול, להגיב ולפעול בסוגיות המרכזיות שעל סדר היום בשלושה צירים מרכזיים:

- בציר הערכי - שיח על ערכים ותרגומם להתנהגויות.
- בציר האקטואלי - עיבוד חוויות התקופה בתוך שיתוף במשאלות, בתקוות, בבקשות, בפחדים ועוד. השיח מתמקד באיתור הכוחות להתמודדות וביצירת תמיכה חברתית רחבה.
- בציר המעורבות החברתית - תכנון וביצוע של יוזמות ומשימות קצרות וממוקדות.

יישום צירים אלה הן בלמידה בבית הספר והן בלמידה במרחב תורם לטיפול לומדים בעלי יכולות של ניהול עצמי, המגלים ערנות ואכפתיות כלפי סביבתם ומממשים את יכולותיהם. חשוב לזמן להם פעילויות ושיחות שיאפשרו להם להיות פעילים, אמפאטיים, יוזמים ומעורבים.

בימים אלו של שיגרת חירום מתמשכת יש חשיבות גבוהה לשמירה על סדר יום ערכי באורח החיים הבית ספרי המציין ימי לוח, מועדים ואירועים אקטואליים באמצעות שיח ערכי ופעילות חברתית.

לרשותכם -

- [מפתח הל"ב בצל הקורונה לכיתות א-ג](#)
- [מפתח הל"ב בצל הקורונה לכיתות ד-ו](#)

חברת תלמידים פעילה ויוזמת בשגרת קורונה:

המעורבות החברתית תורמת לתחושת המסוגלות והשייכות של המעורבים ומחזקת את החוסן של היחיד ושל הקהילה. לפיכך, חשוב להקפיד על כך שהתלמידים ימשיכו לתרום לסביבתם באמצעות מילוי תפקיד.

לצורך כך יש לבצע התאמות בהתייחס ל:

- ✓ אופי התפקידים - יש להגדיר את משימות התפקיד תוך התחשבות בכללי אורחות החיים שפורסמו.
- ✓ מסגרת הפעילות - רצוי שהוועדות יפעלו בקבוצות (בהתאם להנחיות העדכניות) ובאופן מקוון.
- ✓ טווח הפעילות - תכנון וביצוע של יוזמות קצרות וממוקדות

נגיף הקורונה מציב לפתחנו משימה חברתית-ערכית המאחדת את כולנו - צמצום מעגלי ההדבקה. **הנהגות התלמידים** יפעלו להעלאת המודעות של באי בית הספר בנושא

חשיבות השמירה על כללי הריחוק הפיזי וההיגיינה (פרסום מסרים בנושא במרחבי בית הספר, שגרור הנושא במפגש כיתתי מקוון, פרסום סרטון באתר הבית ספרי ועוד).

מועצת התלמידים תמשיך לפעול הן בתקופת הלמידה מהבית והן בתקופת הלמידה המשולבת. פעילות ברוכה זו יכולה להתקיים במרחבים (תוך הקפדה על ההנחיות) ובמסגרת המפגשים המקוונים.

חברי המועצה ילוו ע"י הרכז החברתי, גם באופן מקוון. חברי המועצה יבחנו עם הרכז החברתי את הצרכים הייחודיים לאוכלוסיית בית הספר בשגרת הקורונה ויגבשו מענה מתאים תוך הקפדה על הכללים הנדרשים.

מומלץ להקדיש את מפגשי המועצה לנושאים: בחירות ודמוקרטיה, מנהיגות, הערך השנתי – שותפות ואחדות, יוזמות לעידוד ההתנהגות האחראית ומעורבות חברתית בשגרת קורונה.

לרשותכם

- ✓ [מתווה למפגשי הרכז החברתי-ערכי עם מועצת התלמידים](#) - יסודי
- ✓ [חומרים וכלים עבור הנהגות התלמידים](#) – יסודי

שיח פדגוגי חברתי בחברה הערבית

חינוך חברתי ערכי וקהילתי אשר מותאם לערכי החברה הערבית יכול להוות תשתית, מקור השראה והשפעה להתפתחות התלמידים מבחינה רגשית ומבחינה ערכית. השיח יכול לתרום להגברת השייכות, המעורבות והשותפות. תפקיד רכז החינוך החברתי והמחנך, בשגרה כמו בחירום, הוא ליצור סדר יום חברתי ערכי בכתה, בשכבה ובמוסד החינוכי, בהלימה לחזון הבית ספרי ולערכי המורשת הערבית. חשוב עד מאוד שסדר יום החברתי והחינוכי יושפעו מאירועי אקטואליה, מלוח השנה, מאקלים בית הספר ומהמרקם הקהילתי בו פועל בית ספר.

לרשותכם חומרים בשפה הערבית אשר מותאמים לתרבות הערבית - משחקים, חידונים, הפעלות אפליקציות וקישורים לאתרים רלוונטיים –

- למידה מרחוק *التعلم عن بعد*
- מפתח הל"ב בצל הקורונה לכיתות א' – ו' (בערבית)
- ימים מיוחדים (בערבית)
- אירועים וחגים, זכויות הילד (בערבית)

שיח פדגוגי-חברתי בחמ"ד

במסגרת השיח הערכי מומלץ להקדיש זמן במפגשים לנושא - "[לימוד זכות ועין טובה](#)". יחד עם התלמידים נשוחח ונחשוב כיצד גם בתקופה מאתגרת כמו התקופה שלנו נוכל "לאמן" את השריר של ראייה בעין טובה: כיצד נראה בעין טובה את עצמנו? כיצד נראה בעין טובה את המנהיגים, המורים ההורים והחברים שלנו? נחשוב עם התלמידים על הצעות ליזמות חברתית ערכית שבכוחם לקדם בבית ובקהילה.

מומלץ להקדיש את מפגשי השיח הקבוצתי לפעילות חינוכית תורנית ולחיוק החוסן האמוני. כדאי גם לנצל את השהות באוויר הפתוח, בסביבה טבעית יותר לשיח אודות הארץ, לחיבור לנופיה ולביטוי הגעגוע לטיולים ברחבי הארץ.

- בנוסף, לרשותכם – [אתר החמ"ד](#) – מומלץ לעקוב אחר הליבה המותאמת החודשית.

5. פעילויות ושיח בנושא בריאות אישית

לוקחים אחריות על הבריאות

המושג בריאות הפך להיות שגור בפי כל בתקופת הקורונה. במהלך המפגשים הקבוצתיים חשוב לשוחח עם התלמידים על המושג 'בריאות' בכלל ועל המשמעות שהוא קיבל עבורם בתקופת הקורונה.

נושאים לשיח ופעילות:

- [מהי בריאות?](#)
- מה זה להיות בריא עבורי? מה זה להרגיש בריא?
- שתפו כיצד מגפת הקורונה משפיעה עלינו, זה בבית? מחוץ לבית?
- ספרו מה לדעתכם השתנה בתקופת הקורונה מבחינת השמירה על הבריאות? שתפו בחוויות/ בקשיים.
- כיצד שומרים על הבריאות? כיצד משפרים את הבריאות? האם אפשר ללמוד איך להיות בריא?
- בפרסומות ובעיתונות מדברים על אחריות לבריאות, מדוע? מהי אחריות לבריאות? איך אנחנו יכולים להיות אחראים על הבריאות שלנו? מה תלוי בנו? מה תלוי באחרים?

לימודים מרחוק - תזונה מקרוב

הלמידה מרחוק מזמנת ישיבה ארוכה בבית מול המסכים והפחתה בפעילות גופנית. במפגשים הקבוצתיים נוכל לשוחח עם התלמידים על עקרונות התזונה הבריאה והמגוונת בתקופה זו. נזכיר את היתרונות של התזונה הים תיכונית המומלצת (משפרת את הזיכרון, הריכוז, מצב הרוח ומסייעת לגדילה מיטבית) ונעלה עם התלמידים אפשרויות שונות לגיוון ולתזונה בריאה.

לרשותכם – [עצות לתזונה בריאה](#)

פעילות גופנית – כיצד נהיה פעילים בתקופת הקורונה?

במהלך המפגשים הקבוצתיים נדבר עם התלמידים על חשיבות הפעילות גופנית כמשפרת הישגים לימודיים, משפרת ביטחון עצמי ומונעת מחלות. המלצות ארגון הבריאות העולמי קובעות, כי לילדים ולבני נוער מומלצת פעילות גופנית למשך 60 דקות בכל יום בעצימות בינונית – גבוהה, הכוללת, שלוש פעמים בשבוע, תרגילים לחיזוק שרירים ועצמות.

מומלץ להתייעץ עם המורה לחינוך גופני ולשזור במפגש תרגילים המותאמים לגיל, לכושר ולרמת השליטה במיומנות. יש להתייעץ עם המורה לחינוך גופני הן לשם התאמת התרגילים והן לשם דגשים לבטיחות. בנוסף, נעודד את התלמידים להציע רעיונות לפעילות גופנית במהלך המפגשים בשטח הפתוח ובמהלך מפגשי הלמידה מרחוק.

נצל את השהות במרחב הפתוח לשילוב משחקים תנועתיים, תוך התאמתם להנחיות הבריאות, לדוגמה: "[שלושה מקלות](#)", "סלט פירות", "קלאס", "ים- יבשה", "המלך אמר", תוך התאמתם להנחיות משרד הבריאות.

היגינה

במהלך המפגשים הקבוצתיים נשוחח ונזכיר התנהגויות והרגלים אשר חשובים לשמירה על הבריאות ולמניעת תחלואה. נשוחח עם התלמידים על המושגים 'היגינה אישית' ו'היגינה סביבתית'.

ניצור כרזות | פרסומת | זמריר וכו' לקידום ערכי היגינה רצויים.

נבדוק עם התלמידים:

- כיצד אני יכול לשמור על היגינה בסביבה שלי? מה תלוי בי? כיצד אני יכול להשפיע על הסובבים שלי לשמור גם כן?
- על אילו כללים חשוב שנקפיד בבית/ בבית הספר?
- אילו פעילויות נוכל לזום להעלאת מודעות ולשיפור ההיגינה בסביבה שלנו?
- נכתוב מכתבים להעלאת המודעות או לבקשה לשינוי – לעיתון בית הספר/ לראש העיר/ מוסד ממשלתי אחר.

לרשותכם –

תדריך - [כך רוחצים ידיים](#)

אגרת בריאות ג-ו

אגרת בריאות א-ב

6. שיח מוטיבציוני אודות הלמידה

אפשר ומומלץ לנצל את המפגש הקבוצתי לשיח אודות הלמידה מרחוק בדגש על היבטים רגשיים וחברתיים. התלמידים יוזמנו לבטא ולשתף אודות חוויית הלמידה בימי קורונה, מבחינתם. במהלך השיחה חשוב לעבד את חוויית הלמידה מרחוק על מורכבותה ולהעניק לתלמידים כלים לזוהות את יכולתם לניהול עצמי, את יכולתם להתמיד ולגלות נחישות וכמובן את יכולתם להתמודד עם המערך הטכנולוגי. כל זאת ועוד לצד מסר של לגיטימציה לקשיים, לרגעי שבירה ולתסכול.

עיבוד רגשי של חוויית הלמידה מרחוק אפשר לזמן באמצעות שיח אודות הנושאים הבאים:

- איך אני מתמודד עם למידה מרחוק? מה קשה לי ואילו הזדמנויות אני מזהה?
- מה יכול לסייע לי?
- מה מחזק את המוטיבציה שלי ללמידה מרחוק ומה מחליש אותה?
- מה המטרות שלי בשנת הלימודים הזו, בתנאים הנוכחיים?
- המעבר בין למידה מרחוק למפגש הקבוצתי, וחוזר חלילה
- הלמידה בצל איום הקורונה
- השפעת הלמידה מרחוק על קשרים חברתיים
- אילו חזקות גיליתי על עצמי כתלמיד?
- אילו גורמי סיוע תומכים בי בלמידה השנה?

לפני כל מפגש נוכל לבחור תלמיד או שניים שיתכננו מראש משימה חברתית או גופנית שקשורה ללמידה, אותה הם יעבירו לקבוצה.

לרשותכם "[לב לדעת](#)" בחמ"ד – התבוננות על הלמידה

בהמשך השבוע (בלמידה מרחוק מהבתיים):

חשוב שתהיה המשכיות בין המפגשים, למשל –

- נבחר "חפץ" שהתלמידים ישתמשו בו בבית ובמפגש באוויר הפתוח, למשל – מחברת ייעודית, פנקס, כרית קטנה עליה ישב התלמיד בבית ובחוץ.
- ניתן לתלמידים משימות שיבצעו בבית ואת תוצריהן יציגו במעגל, ומשימות שתתקבלנה מתוך העבודה במעגל ותמשכנה בבית.
- נעודד עדכון וקשר בין הילדים בקבוצות השונות וקשר עם מי שלא הגיע למפגש.

7. קשר עם ההורים

נעדכן את ההורים לגבי רציונל הפגישות מטרותיהן ותוכנן ונעניק להם כלים לשוחח עם התלמידים על הפגישות. נשתף את ההורים בנעשה בפגישות ונפנה אליהם באופן אישי אם נזהה אצל ילדם מצוקה או קושי.

[הצעת מכתב להורים](#)

פרפרים של אור – מודל שיח רגשי קבוצתי לתלמידי היסודי

פתיחה –

- נברך את כל המשתתפים, נבדוק נוכחות.
- אם תלמיד לא הגיע לפעילות באותו יום נזכיר את שמו, נתעניין בו ונמנה אחראי ליצור עמו קשר. (כמובן שגם אנו ניצור עמו קשר בהמשך).
- נכין לכל תלמיד כרית קטנה או ריבוע בד עליהם ישב בפגישה ויביא עמו מדי שבוע לפגישה באוויר הפתוח.
- נציג בפני התלמידים את המבנה הקבוע של "פרפרים של אור" שמטרתו – שיתוף, תמיכה וחזוק חברתי. נסביר לתלמידים שבכל מפגש תלמיד אחר יוזמן להביא עמו חפץ או תמונה שחשובים לו, לספר עליהם לחברי הקבוצה ולשמוע תגובות והתייחסות לסיפורו משאר חברי הקבוצה.¹
- נסביר לתלמידים שאיננו חושפים פרטים אישיים או מידע אישי על תלמיד אחר, איננו מרכלים, איננו מגלים סודות, איננו שופטים או מעבירים ביקורת.

מהלך המפגש –

- **החפץ שלי ואני** - התלמיד שישתף ידבר ראשון, יציג את החפץ שהביא עמו, או התמונה וישתף במה שיבחר. אפשר לשתף גם בלי חפץ ופשוט לדבר. שאר התלמידים יקשיבו לו הקשבה שקטה, ללא הערות או תגובות. רגע לפני שהוא ידבר המורה תזמין את התלמידים לדמיון פרפרים ואור: פרפרים - המילים של התלמיד שידבר ירחפו במעגל, כמו פרפרים, ולכן המילים של שאר התלמידים ישמרו ריחוק. התלמידים יהיו בשקט ופשוט יקשיבו לו עם כל הלב.
- זרקור של אור - כשהתלמיד מדבר יופנה אליו זרקור דמיוני של אור. כמו בהצגת תיאטרון, כמו פנס שמאיר... באותם רגעים הוא מואר וחשוב.
- **פרפרים ואור לכולם** - כשהתלמיד יסיים לדבר ולשתף, המורה תחזור בקצרה על דבריו, תסכם אותם ותודה לו. היא תפנה לשאר התלמידים ותסביר שמעכשיו 'זרקור האור' עובר בינינו. כל אחד בתורו, לפי הסדר (מתחיל התלמיד שיושב לימין המורה) ישתף: מה החפץ או השיתוף **הזכיר לי?** המורה תסביר לתלמידים שאין כאן תשובה נכונה או לא נכונה. כל אחד מזכר, מרגיש או חושב משהו אחר, וזה טבעי וטוב.
- המורה גם תזכיר שכאשר תלמיד ידבר זרקור האור יופנה אליו, כולנו נקשיב לו והמילים שלו תרחפנה בינינו כפרפרים ואנו נאפשר זאת בכך שלא נכנס לדבריו. כך תעבור רשות הדיבור מתלמיד לתלמיד. אם מישהו לא ירצה לדבר, המורה תעודד אותו בעדינות לנסות לומר משהו, אפילו כללי, ואם הוא יבקש להימנע היא תאמר לו – "זה בסדר, גם אם רק אתה שומע בלב את מה שאמרת, זה חשוב. בכל מקרה, נחזור אליך שוב בסוף הסבב." ובסוף הסבב המורה תחזור אליו, תשאל אם ירצה לשתף. ואם עדיין ימנע המורה תשאל שאלה סגורה עליה יוכל לענות בכך או לא, כגון – האם היה רגע בשיחה היום שממש עניין אותך? או – האם חשבת על מה שדיברנו היום? ותשמח בכל תגובה.

¹ בתום המפגש הראשון נקבע לו"ז שיתוף כך שכל תלמיד ידע מראש מתי תורו לשתף במעגל. התלמידים יוכלו לבחור לשתף כל מקרה שקרה להם בתקופת הקורונה – משהו שהצלחתי, משהו שקשה לי, משהו שקנתי, משהו שלמדתי, משהו שראיתי, משהו שהכרתי, משהו שחסר לי, משהו שמשפחתי עושה, בעיה שיש לי, פתרון שמצאתי, תחביב חדש, עדכון שחשוב לי לשתף בו את כולם... (לפני כל מפגש נזכיר לתלמיד שאחראי לשתף ונסייע לו למצוא נושא אותו ירצה להציג).

- במהלך השיחה המורה תזכיר בעדינות לתלמידים "הי שימו לב למילים שמרחפות בינינו כפרפרים, בזכות ההקשבה שלכם" או – "שימו לב, זרקור האור מופנה עכשיו אל... בזכות העיניים שלך שמביטות בו"...
 - **אורות** - בסוף הסבב גם המורה תשתף במחשבה או תחושה, תודה לתלמידים, תדגיש את השיתוף והמחשבה והנדיבות שהפגינו, תתאר מכנה משותף שעלה מדבריהם ותסביר כמה חשוב לכל אחד כשמתייחסים לדבריו ושמים לב אליו, וכמה נעים היה כשלכל אחד ואחת היה את הרגע שלהם להיות מוארים בזרקור של אור.
 - המורה תשאל את התלמיד ששיתף אם הוא רוצה לומר משהו לסיום ותודה לו על החפץ, התמונה או הרעיון ששיתף.
 - לסיכום המפגש תבחר המורה **מסר של לגיטימציה לקושי לצד מסר של חוסן, תקווה או עידוד**, כפי שעלו מתוך השיחה.
- מומלץ להקפיד על טקס קבוע ולחזור עליו בכל פעם, טקסיות מאפשרת תחושת יציבות, קביעות שמעניקה בטחון והיבט של חגיגות פרטית שלנו, כקבוצה.

חמש-חמש – מודל שיח רגשי קבוצתי לתלמידי היסודי

פתיחה –

- נברך את כל המשתתפים, נבדוק נוכחות.
- אם תלמיד לא הגיע לפעילות באותו יום נזכיר את שמו, נתעניין בו ונמנה אחראי ליצור עמו קשר.
- נכין לכל תלמיד כרית קטנה או ריבוע בד עליהם ישב בפגישה ויביא עמו מדי שבוע לפגישה באוויר הפתוח.
- נזכיר לתלמידים שהמטרה של המפגש היא לתת להם זמן לשיחה עם חבריהם.
- נקבע ביחד עם התלמיד כללי שיח בקבוצות – מדברים לפי סדר, לא נכנסים לדברי החבר, לא לועגים ולא מבטלים דברי חברים. מקשיבים אחד לשני עד הסוף. שומרים על כללי הריחוק.

מהלך המפגש –

כל תלמיד יקבל מספר מאחד עד שלוש.

נתחלק לשלוש קבוצות לפי המספרים (כל מספרי אחד יחד, וכך הלאה).

נבחר מראש שלושה נושאים לשיחה ולשיתוף.

כל שיחה תארך חמש דקות, ובכל פעם המורה תצטרף לקבוצה אחרת ותכריז בקול על נושא השיחה, נושאי השיחה יקבעו מראש על ידי המורה ויהיה ביניהם קשר, למשל –

1. מה מעצבן אותי ומה כיף לי בלימודים מהבית בזמן הקורונה?
2. מה הייתי ממליץ לשר החינוך לעשות למען התלמידים בתקופת הקורונה?
3. מה הייתי רוצה שלא יחזור להיות אותו דבר בבית הספר, גם אחרי הקורונה?

דוגמה נוספת –

4. עונת השנה האהובה עלי ומדוע
5. אילו בילויים, פעילויות או טיולים אני אוהב לעשות בחורף?
6. איך יראה החורף שלי בצל הקורונה?

ועוד ועוד...

אפשר לשזור גם פעילויות משחקיות, למשל –

7. ספרו מה הדבר הכי כיפי שעושים בבית שלכם בימי הסגר והריחוק הפיזי?
8. הציגו בפנטומימה למה אתם הכי מתגעגעים בתקופת הקורונה, וחברכם ינחשו.
9. ציינו מילה שהכי מייצגת מבחינתכם את הקורונה וכולם צריכים למצוא לה חרוז.

אחרי כרבע שעה – עשרים דקות, נחזור למעגל ונזמין את התלמידים לשתף איך הרגישו, מה הבינו על עצמם ומה למדו מדברי חבריהם.

לסיכום המפגש נבחר מסר של לגיטימציה לקושי לצד מסר של חוסן, תקווה או עידוד שעלו מתוך השיחה ונדגיש אותם.

"מדברים גלויות"

שיח רגשי-חברתי מתפתח אודות סביב סוגיות שרלוונטיות לתלמידים

מומלץ להקדיש זמן לשיח רלוונטי עם התלמידים שעקרונותיו –

- נגלה פתיחות כלפי מגוון הדעות שמביעים התלמידים
- נעניק לתלמידים הזדמנות להבעה אישית
- נעודד את התלמידים להתייחס לדברי חבריהם
- נחזור בקול על תחושות ועמדות שהתלמידים מתארים
- נעניק לתלמידים כלים להתנהלות בוגרת ואחראית במצבי סיכון, קושי או לחץ
- נזכיר לתלמידים שכדאי ואפשר לפנות אלינו או להוריהם לשם שיתוף או קבלת עזרה.

נושאים לשיחה –

מומלץ לשוחח אודות נושאים שהתלמידים מעלים ולצאת מתוך עולמם. פשוט נשאל – מה שלומכם היום ועל מה חשוב לכם שנסוחח היום בקבוצה?

לחילופין אפשר לבחור מראש נושא ולהזמין את התלמידים לחשוב עליו יחד ולשתף בתחושות, רגשות והתנסויות שלהם לגבי אותו נושא.

נושאים כגון -

- | | |
|--|---|
| ○ מפגשים ברשתות החברתיות | ○ שעות ארוכות מול מסכים |
| ○ התמודדות עם שעמום | ○ המפגש דרך המצלמה |
| ○ מה ילדים יכולים לעשות לטובת ילדים אחרים שנקלעים למצבי סיכון או להתנהגויות סיכון? | ○ אחריות אישית על הלמידה |
| ○ אני פה והם שם – מה קורה כשחלק מהאחים לומדים מהבית וחלק בכיתה? | ○ בין הפיג'מה לתלבושת האחידה |
| ○ התארגנות מחדש שוב ושוב | ○ להשתתף בשיחה מקוונת |
| ○ חברות- איך יוצרים קירבה למרות המרחק? | ○ שעות הפנאי |
| ○ אמונה בזמן שגרת חרום | ○ געגועים |
| ○ צמיחה מתוך אתגרי השעה - במה צמחתי? | ○ ספורט, טבע, טיולים, אימונים... |
| ○ בחירה חופשית - מה אני בוחר להכניס לסדר היום? לחיי? | ○ התמודדות עם שינויים |
| | ○ הריחוק מהחברים |
| | ○ כוחות שגיליתי על עצמי במהלך הלמידה מרחוק |
| | ○ מה עוזר לי להתמיד ולהתאמץ ללמוד גם מרחוק? |
| | ○ הריחוק מהסבים |
| | ○ הפחד מהנגיף |
| | ○ השהות בבית עם המשפחה |
| | ○ הלמידה מרחוק, למידה אישית |
| | ○ אי ודאות והתמודדות עם שינויים תכופים |

במהלך השיחה החופשית, חשוב לשים לב מי משתתף, מי פחות ולנסות לעודד עוד תלמידים להתבטא. בסוף המפגש נזכיר שאנחנו יודעים שגם מי שלא השתתף בקול, חשב, הרגיש והתייחס לנושא בליבו וזה חשוב וטוב וכי כולם מוזמנים לכתוב לנו את מה שלא הספיקו או הצליחו לבטא בקול.

הצעת מכתב להורים

הורים יקרים,

בין הלמידה בכיתה לבין הלמידה המקוונת, נוצר לו מרחב חדש ורענן – מפגשים קבוצתיים עם התלמידים, באוויר הפתוח. המפגשים יתנהלו על פי הנחיות הבטיחות וכך יאפשרו לתלמידים ולנו לראות זה את זה, להיות זה עם זה ולהיזכר כמה טוב להיות יחד.

המפגשים הקבוצתיים באוויר הפתוח מבקשים לענות על הצורך של ילדיכם במפגש עם קבוצת השווים ועם המורה. התלמידים יקבלו הזדמנות לשתף, להיתמך, לתמוך ו...ליהנות! באמצעות המפגשים הם יחוו קשר בלתי אמצעי עם המורה, יזהו את נוכחות/ה בחייהם (בנוסף למפגשי הזום) ואת היותו/ה כתובת לפנייה לעזרה, להיוועצות ולשיתוף.

לצד החששות הטבעיים הכרוכים בכל יציאה הדרגתית מהבית ומהסגר לילדיכם יש את השאיפה הפשוטה והצורך להרגיש שייכים. המפגשים יכללו פעילויות חברתיות ושיחות רגשיות, בדגש על התייחסות לשלום התלמידים ולמצב רוחם.

חשוב שתעודדו את ילדיכם להגיע ולהשתתף במפגשים אלו.

התקופה הזו מזמנת לכל אחד מאתנו וגם לילדנו קושי, משבר ולעיתים מצוקה. אנו מזמינים אתכם לשתף אותנו, את מחנכ/ת הכיתה, היועצ/ת והצוות החינוכי על מנת שיהיו מודעים למצב ויוכלו לסייע במידת הצורך.

בברכת בריאות איתנה

הנהלת בית הספר והצוות החינוכי

בברכת בריאות איתנה

הצוות החינוכי

מהי בריאות?

ארגון הבריאות העולמי מגדיר 'בריאות' כמצב של רווחה גופנית, נפשית וחברתית ולא דווקא היעדר מחלה. בריאות היא זכות בסיסית של האדם והיא כוללת את התחומים הבאים: בריאות, כלכלי וחברתי. המושג בריאות ניתן לפרשנויות שונות והוא תלוי הקשר, ומשתנה בהתאם לערכים ולתרבות.

פעילויות:

- נבקש להביא למפגש חפץ או תמונה שמסמלת בריאות עבורי. נשתף בקבוצה את הסיבה שבחרתי דווקא את התמונה או החפץ.
- נבקש להביא למפגש עיתונים צבעוניים, כלי כתיבה וניצור כרזה אישית בנושא בריאות/ אחריות לבריאות.

עצות לתזונה בריאה

- נתחיל את היום בארוחת בוקר בריאה ומגוונת.
- נתכנן את התפריט היומי מראש - מתי ומה אוכלים. נכין את הארוחות בבית לפי טעמנו.
- נאכל מגוון ירקות ופירות.
- נשתה מים לרוויה.

פעילויות קבוצתיות לעידוד תזונה בריאה:

- נבקש מהתלמידים להביא/לצלם את רכיבי צלחת ארוחת הבוקר שלהם, רכיבי הארוחה ישמשו בסיס לדיון בעקרונות
- נתכנן עם הילדים תפריט לארוחת פיקניק בריאה.
- פינת "השף הצעיר" – המלצות ומתכונים לכריכים בריאים, שהילדים מכינים בעצמם.
- נכין עם הילדים ספר מתכונים בריא. ניתן להעזר בספר המתכונים.
- "טעמתי היום" – שיתוף על מאכל מומלץ חדש שהילדה או הילד טעמו.
- "אכילה מרחוק" – נשוחח על עצות לתזונה בריאה מומלצת בזמן למידה מרחוק.
- "שגרירי תזונה בריאה בבית" – הילדים יתעדו וישתפו על שינוי תזונתי שהובילו בבית בעקבות השיח על תזונה.
- ניזכר בכרזה שהכנו בשיעור על בריאות ונבדוק עם עצמנו. בעקבות השיח האם היינו רוצים לשנות את הכרזה? מה היינו רוצים להוסיף?

כך קבצנו? נכסי החוץ!