

הצעה לשיעור כישורי חיים בנוגע לנגיף הקורונה

כתבה: סימה דהן אבוטבול

מטרות:

- תלמידים יוכלו להביע חששות בנוגע לנגיף הקורונה.
- תלמידים יקבלו מידע אמין נכון ומרגיע לגבי הנגיף והמצב העדכני (אתר משרד הבריאות, הנחיות משרד החינוך)
- תלמידים יכירו דרכים להרגיע את עצמם בנוגע לנגיף.
- להוביל את התלמידים ממקום של חוסר אונים לעשייה.

מהלך המפגש:

המורה: בשבועות האחרונים נחשפנו לנגיף חדש שנקרא קורונה.

מה אתם יודעים ומה שמעתם עד היום על הנגיף?

- המורה תכתוב את התשובות על הלוח בשני טורים, מבלי לכתוב את הכותרת. בטור אחד: **עובדות נכונות** ובטור השני **שמועות** עובדות שאינן נכונות/ שאינן מאומתות.

המורה: כתבתי את הדברים שאמרתם על הלוח בשני טורים כדי לעזור לנו להבדיל בין עובדות לשמועות או עובדות שאינן מאומתות. עשיתי זאת כי פעמים רבות במקרים כאלה שבהם ישנה מציאות מבלבלת ולא ברורה נוצרות שמועות ואוירה שעלולה להוביל לבהלה, למחשבות ורגשות מטרידים ולא נעימים ואפילו לפגיעה בתפקוד שלנו.

לכן, חשוב שנעשה סדר ונתבונן על התמונה כפי שהיא. בכל מקרה, תמיד חשוב לשאול את עצמנו מאיפה קיבלנו את המידע. האם ממקור מוסמך (אתר משרד הבריאות, הנחיות משרד החינוך) או מקבוצות פייסבוק, ווטסאפ שאיננו יודעים מה המקור שלהן? זוהי גם הזדמנות בשבילנו ללמוד את ההבדל בין מקורות מוסמכים לאלה שלא.

המורה תתן דוגמא למקור מוסמך (כמו אתר משרד הבריאות) לעומת מקור לא מוסמך (כמו ידיעות שונות שמסתובבות בקבוצות הווטסאפ או הפייסבוק).

איך זה נראה לנו עכשיו?

- להקשיב לקולות התלמידים ולזהות מיהם התלמידים שעדיין מביעים חשש ואינם רגועים.

חשוב להזכיר ש:

1. יש לנו משרד בריאות מצוין והוא דואג לשמור עלינו. חלק מהצעדים שנקטים הם צעדים של זהירות. אנו ומשפחותינו צריכים להישמע להנחיות וכך נעזור לשמירה על בריאות הציבור ועל עצמנו.
2. הנגיף אינו מסכן ילדים. מי שנדבק בנגיף ונמצא בסיכון הם בדרך כלל אנשים מבוגרים או חולים.

3. רוב האנשים שהונחו להיכנס לבידוד הם אנשים בריאים. אם הם פועלים על פי ההנחיות הם לא מסכנים אותנו. אם הם חולים הם עוברים לבידוד במתחם מיוחד בבי"ח.

שלב שני:

המורה: אחד הדברים שהכי עוזרים לנו במצבים כאלה שמעוררים בהלה הוא **שימוש בהומור**.

איזה בדיחות מצחיקות שמעתם או קיבלתם בקבוצות הווטסאפ על הקורונה?

שיתוף קצר..

- לחלק את הכיתה לקבוצות/ זוגות /שלושות.

המורה: כעת רוצה לבקש את עזרתכם. חשבו על אחים צעירים או על ילדים בגיל הגן שאתם מכירים ושפחדים מנגיף הקורונה. איך הייתם עוזרים להם להתמודד עם הפחדים?

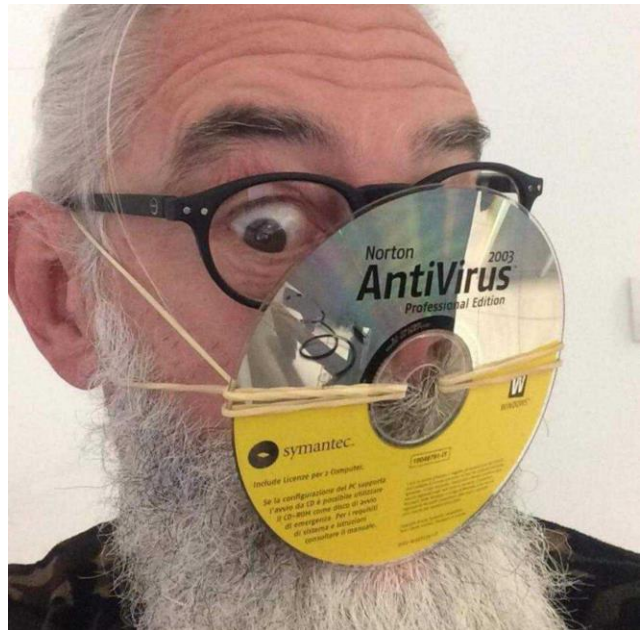
חשבו ביחד על דרך מצחיקה ומשעשעת להעביר זאת לילדים צעירים או אפילו לחברים אחרים בני גילכם והביעו זאת בדרכים יצירתיות שונות. אפשר להכין פוסטר, סרטון מצחיק על הנגיף, שיר ראפ, חמשיר קליט או כל דבר אחר שקשור לנגיף או בכלל להתמודדות עם פחדים.

בסוף המפגש: כל קבוצה תציג את מה שהכינה.

אפשר גם להפיץ ולהעביר בין בתי הספר. אפשר שתלמידים בוגרים יעבירו שיעורים מצחיקים בכיתות צעירות על התמודדות עם פחדים, בליווי המורה/ מחנכת.

מצורף:

- מקבץ בדיחות בנושא הקורונה
- מילון הקורונה שהכינה טלי ורסנו אייסמן.



אז יש לנו ככה...

מסכות בסין 🐼👹👽👤
 רעשנים בדרום ⚡🌌🔫🥁
 ולייצנים בכנסת 🎉👤👤👤
 נשאר רק להרבות בשמחה 😂😂😂😂

מה יקרה אם לירן חולצה אפורה יידבק בקורונה?



מילון הקורונה לילדים



כתבה: (סא"ל מיל) טלי ורסנו-אייסמן

אי ודאות - יש הרבה דברים שעדיין לא יודעים על נגיף הקורונה, מאין הגיע? כיצד מתחשנים מפניו? מתי הוא יחלוף? קשה מאד להיות בתחושה של אי-ודאות, כדי להתגבר על כך, ננסה לשים סימני קריאה על הדברים שאנו כן יודעים ונפעל על פיהם.

בידוד - מי שנחשד שהוא חולה בקורונה, נדרש להיות בבידוד, כלומר להישאר בבית ולא להיפגש עם אנשים נוספים מחשש שידביק אחרים. אפשר לעשות מה שרוצים, לאכול, להתקלח, לשחק, לראות טלוויזיה ועוד דברים, העיקר לא להיפגש עם אנשים.

גבולות - התבטלה לכם טיסה משפחתית? מבואס אבל, משרד הבריאות בישראל המליץ להישאר בגבולות הארץ ולא לטוס אם זה לא נחוץ. טיסה ומפגש עם אנשים נוספים בעולם, מרחיבה את ההידבקות ומעלה הסיכוי להדביק משפחה וחברים בארץ.

דאגה - כשאין כל כך מה לעשות, מתחילות הדאגות, כי אנו רוצים להרגיש שאנו עושים משהו... אבל הדאגות במקרה הזה לא עוזרות. אם מופיעה דאגה שלא ניתן לעשות דבר לגביה, ננסה לשוחח על כך עם אמא או אבא, או לעשות הסחת דעת: להיפגש עם חברים ולעשות דברים שאוהבים.

התעטשות - אם עשינו אפצ'י (לבריאות!) ואין טישו בסביבה, נתעטש למרפק ולא לכף היד.

ירוס - חוץ מזה שזו חיה באות ו' במשחק "ארץ - עיר", זה גם ה"יצור" שעושה כאן את כל הבלגאן. הוא כל כך קטן שרק באמצעות מיקרוסקופ אפשר לראות אותו.

זיהוי - סימני הזיהוי של המחלה דומים מאד לשפעת: חום, עייפות, שיעול, אבל לא כל שפעת היא קורונה.

חיסון - חיסון זה הכנסת חומר לגוף, על מנת ללמד את הגוף להתגונן מחיידקים או וירוסים. למרות שבטח אתם לא אוהבים זריקות, אם היה חיסון (אפילו זריקה), היינו שמחים. מעריכים שהמדענים יפתחו חיסון מתאים.

טלוויזיה - התקשורת עוסקת בלי סוף בנושא. זה חשוב כי זה מעלה מאד את המודעות ואנשים יודעים כיצד להיזהר. יחד עם זאת, צפייה ממושכת בטלוויזיה עלולה להגביר את הדאגות. אז עדיף לחפש פעילויות פנאי אחרות.

ילדים - הווירוס הזה פחות אוהב ילדים, כך שיש פחות מקום לדאגה שאתם תידבקו. מי שחלה ונדבק בווירוס הם בעיקר אנשים מבוגרים וחולים.

כתר - המבנה של הווירוס נראה כמו כתר (קורונה בלועזית) אבל הוא רחוק מלהיות מלך...

לרחוץ ידיים - חשוב מאד לרחוץ ידיים עם סבון לעיתים קרובות מאד, אחרי האוכל, לפני האוכל, לאחר יציאה מהשירותים ולאחר שיעול או עיטוש. אגב, זה נכון בלי קשר לקורונה.

מסכה - עדיין לא פורים, אבל אנשים בבידוד ביתי שמים על פניהם מסיכות על האף ועל הפה כדי להגן על הסובבים אותם.

נגיף - נגיף זה השם בעברית למילה וירוס. תראו למעלה באות ו' מה זה אומר.

י - המחלה התגלתה במחוז ווואן שבסין. זה לא אומר כמובן שכל האנשים הסינים שאנו פוגשים הם חולים ומדבקים.

עטלפים - בהתחלה חשבו שהמחלה הגיעה מהעטלפים, אולם שללו את האפשרות הזו בשלב זה.

פאניקה - פאניקה בעברית זו מילה נרדפת לבהלה. אין מקום לבהלה כשיודעים מה לעשות ופועלים על פי ההנחיות.

צינון - מחלת הקורונה דומה לצינון. חשוב שאם חולים, (גם בסתם שפעת) נשארים בבית ולא הולכים לגן או לבית הספר.

קצב ההדבקה - קצב ההדבקה של מחלה זו - המהירות שבה היא עוברת לעוד אנשים, גבוהה. המחלה זוהתה לראשונה בסין, ושם נמצאים רוב החולים אך המחלה התפשטה כבר למדינות רבות בעולם, כולל מדינת ישראל וכך הפכה לבעיה עולמית.

רוב האנשים - בשורה טובה היא כי רוב האנשים שחלו בקורונה, החלימו מהמחלה. ואתם יודעים איך זה, הרוב קובע.

שמועות - הקורונה יצרה הרבה שמועות. שמועות נוצרות כאשר אין מידע מוחלט. שמועות הן דברים שאנשים ממציאים ומספרים זה לזה. כל מה שאתם שומעים, צריך לבדוק אם הוא נכון באתרים הרשמיים, כלומר באתר משרד הבריאות.

תרופה - עדיין לא נמצאה תרופה לקורונה אבל היי, עובדים על זה... ובסוף המחלה תיבלם ונוכל לטוס לאן שרצינו. אולי מישראל תגיע התרופה.