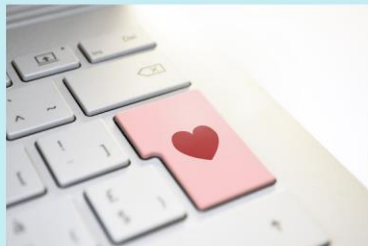


לקראת היציאה לחופשה: תרבות הפנאי והתנהגויות סיכון



שיעור כישורי
חיים לכיתות
ה'ו'

למורה:

בהערות שבמצגת מופיעות שאלות לפיתוח השיח וכן, דגשים טכניים והרחבה למורה/לתלמידים.

בשיעור עצמו חשוב להקרין את המצגת במצב של תצוגה מלאה. מומלץ להדפיס לעצמכן את דפי ההערות.

- מטרות השיעור:

1. להביא למודעות המשתתפים כי תכנון החופש מאפשר ניצול זמן מיטבי.
2. לעודד את המשתתפים לגבש תכנית פעולה לקראת החופש.

נושאי השיעור:

תכנון זמן ומודעות לעיסוקים בזמן החופשה
זיהוי מצבי סיכוי וסיכון בזמן חופשה.
התבוננות בגבולות הפנימיים והחיצוניים ככלי להתמודדות עם סיכונים



כללים חשובים

- שומרים על שיח נעים ומכבד. זאת, על מנת שנוכל ליצור מקום בו נרגיש שאנחנו יכולים להעלות תכנים אישיים.
- כל מה שייאמר במסגרת השיעור, לא ידובר מחוץ לשיעור על מנת ליצור תחושת אמון.
- מי שאינו מעוניין לשתף, אינו חייב לעשות זאת. במידה שמתקיים סבב, כל אחד יכול לוותר על תורו. אם מישהו ויתר על תורו ומתחרט, הוא מוזמן לשתף.

מומלץ לבסס כמה כללים בסיסיים עם התלמידים על מנת שמרחב השיח יהיה מוגן, יאפשר שיתוף והקשבה פעילה.

מה שלומכם היום?



מומלץ לפתוח את השיעור בשיח קצר, במהלכו התלמידים ישתפו מה שלומם.
המורה תזמין 3-4 תלמידים לענות על שאלה מהשאלות, כל שאלה – תלמיד אחר.

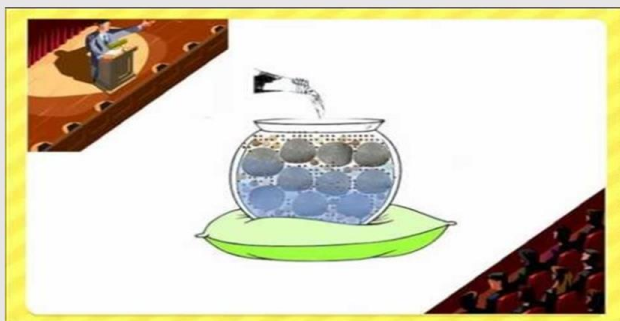


לפני שמתחילים

החופש הגדול

המורה תכתוב על הלוח את צירוף המילים "החופש הגדול", ותבקש מהתלמידים להעלות אסוציאציות, מחשבות ורגשות.

צפייה בסרטון: האבנים הגדולות



מומלץ לפתוח מראש חלון עם הסרטון – כדי שתוכלו לשתף מסך בקלות

<https://https://www.youtube.com/watch?v=xHSg9ljO8dg&t=12s>

רקע למורה על הסרטון:

הסרטון מדבר על ניהול ותכנון נכון של מטרות זמן.

כדי לנהל נכון את הזמן שלנו, צריך לתת קדימות לדברים ה"גדולים". אם ניתן עדיפות לדברים ה"קטנים", יתמלאו ימינו בהם ולא יישאר די מהזמן היקר שלנו כדי להשיג את הדברים החשובים לנו באמת.

לכן, נזכור לשאול את עצמנו את השאלה: "מהן האבנים הגדולות בחיי?" וכאשר נזהה אותן, נכניס אותן ראשונות והן ימלאו את לוח הזמנים שלנו, אך גם יאפשרו לנו להכניס בהמשך את כל השאר.

המסרים / הערכים העולים מהסרטון:

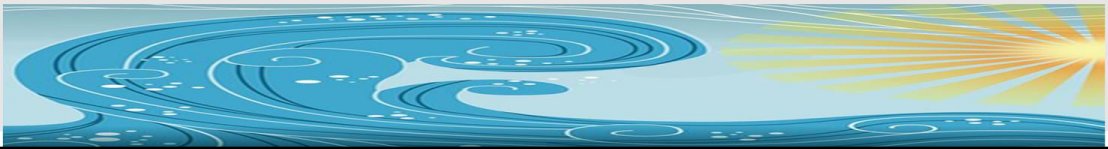
חשיבות להצבת מטרות

חשיבות זיהוי הדברים המרכזיים והחשובים בחיינו

חשיבות לניהול זמן

צפייה בסרטון

- איך הרגשתם כשראיתם את הסרטון?
- מה המחשבות שעלו בעקבות הצפייה בסרטון?
- מהן האבנים הגדולות בחייכם?



המורה תאפשר למספר תלמידים לשתף באבנים הגדולות שלהם ותקיים שיח בהמשך לצפייה בסרטון.

איך אני יודע/ת שזאת אבן גדולה?
איך אני בוחר/ת את הדברים שחשוב לי לעשות?



החופש לתכנן

ציירו צנצנת וכתבו בה:
מה הכי חשוב לי להספיק בחופש הגדול?
משהו שאמרתי לעצמי שאעשה אם יהיה לי זמן?

המורה תזמין את התלמידים לצייר צנצנת ולחשוב: מה הכי חשוב להם להספיק בחופש הגדול?



המורה תשאל:

- מה תכניסו למיכל האישי שלכם?
- מה הכי חשוב לכם להספיק לעשות בחופשה שאתם לא עושים במהלך רוב ימות השנה?
- מה לא תרצו לפספס (אבנים גדולות בחייכם)?
- מה תרצו עוד לעשות אם יהיה מספיק זמן?
- מה לא נורא אם תפספסו?

רגע, לומדים!



אנו רואים שיש חשיבות רבה לתכנון הזמן שלנו. בואו נמשיג ביחד מושגים שקשורים ל"זמן" בהקשר של חופשה: בתחילת החופשה יש **"זמן הסתגלות"** – הכוונה היא למעבר בין ימי הלימוד בהם חצי מהיום מתמלא בלימודים בבי"ס, בפגישות עם חברים, ואח"כ בשיעורים או בחוגים לימים בהם רוב הזמן לאורך היום אתם מבליים בבית ואחרי שעות הבוקר הוא פנוי (יחסית) והוא ברשותכם ותלוי בכם – במה אתם תעשו.

זמן שינוי – הזמן שלכם לצאת מתבנית היומיום, לשנות, לצאת מהשגרה, לגוון, לפעול לפי נטיות לבכם, להקשיב לגוף שלכם, לטעם שלכם, לפעול לפי הסגנון האישי שלכם.

זמן כיף, מנוחה – זהו הזמן בו אתם לומדים לעצור, לנוח וליהנות.

גם זמן לכישורי חיים – זמן בו אתם יכולים ונדרשים להשתמש בכישורי החיים שלמדתם כמו – ניהול זמן, קבלת החלטות, התמודדות עם מצבי לחץ כמו התמודדות עם כמות המידע מאמצעי התקשורת. ולתרגל עוד כישורי חיים.

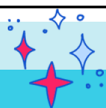
זמן סיכוי – בדרך כלל חופשה זו הזדמנות ללמוד דברים חדשים שמסקרנים אתכם, הזמן שלכם לגדול, להתפתח, לעשות דברים ששאפתם לעשות ולא היה לכם פנאי לעשות. בחופשה יש גם **זמן סיכון** – הכוונה היא לזמן שבו הסיכוי להתנהג באופן שמסכן את עצמי ואת הסובבים אותי גדול יותר מסיבות שונות.

האם יכול להיות זמן סיכון ב"חופשה"?

- ❖ אלימות מילולית ברשתות החברתיות
- ❖ השפעה חברתית ברשתות החברתיות
- ❖ לעשות דברים שלא מתאימים לערכים שלי
- ❖ זמן ממושך במשחקי מחשב כמו: פורטנאיט
- ❖ שעות רבות מול מסכים

האם יש זמן סיכון בחופש?

המורה תקיים שיח בהתאם לשאלות המנחות. בסופו תסכם: אנחנו רואים שאם אנחנו לא מתכננים את הפעילויות שלנו, הזמן יכול להפוך לזמן סיכון



עכשיו לומדים

מה יעזור לנו להתמודד עם מצבי סיכון ?

בחופשה יש יותר זמן פנוי אותו כל אחד ואחת מכם אחראים למלא לעצמם ובעצמם.
לכן חשוב שתחשבו ותתכננו את הזמן הזה ומה תרצו לעשות בו. במילים אחרות-
תבררו לעצמכם מהן "האבנים הגדולות" של פסק הזמן.
ישנם מצבים שבדרך כלל אינם מסוכנים אך שימוש מוגזם בהם עלול להוביל אותנו
למצבי סיכון.

ניתן להפנות לתלמידים את השאלה לפני שמעלים את האופציות

רמזור

אדום = עצור! אל תמשיך! סכנה- עבורי ואולי גם עבור אחרים, זוהי עבירה על החוק, אסור.

צהוב/כתום = שים לב! אזהרה- היזהר, יש לשקול מה לעשות.

ירוק = המשך, הדרך פנויה, אין סכנה (לא עבורי ולא עבור אחרים), זוהי לא עבירה על החוק, מותר.



כאמור, בחופשה יש גם זמן סיכון- הכוונה היא לזמן שבו הסיכוי להתנהג באופן שמסכן את עצמי ואת הסובבים אותי גדול יותר מסיבות שונות.

קעת בואו ננסה ללמוד כלי שיוכל לעזור לכם במהלך "החופשה" עם מצבים שונים בעיקר עם זמן סיכון

אני רוצה להציע שננסה להשתמש ברמזור, לרמזור 3 צבעים ולכל צבע משמעות.

הוא יכול להוות גם סימן לעצמנו- שיהיה לנו מעין רמזור פנימי שמכוון אותנו במעשינו- מה לעשות ומה לא לעשות.

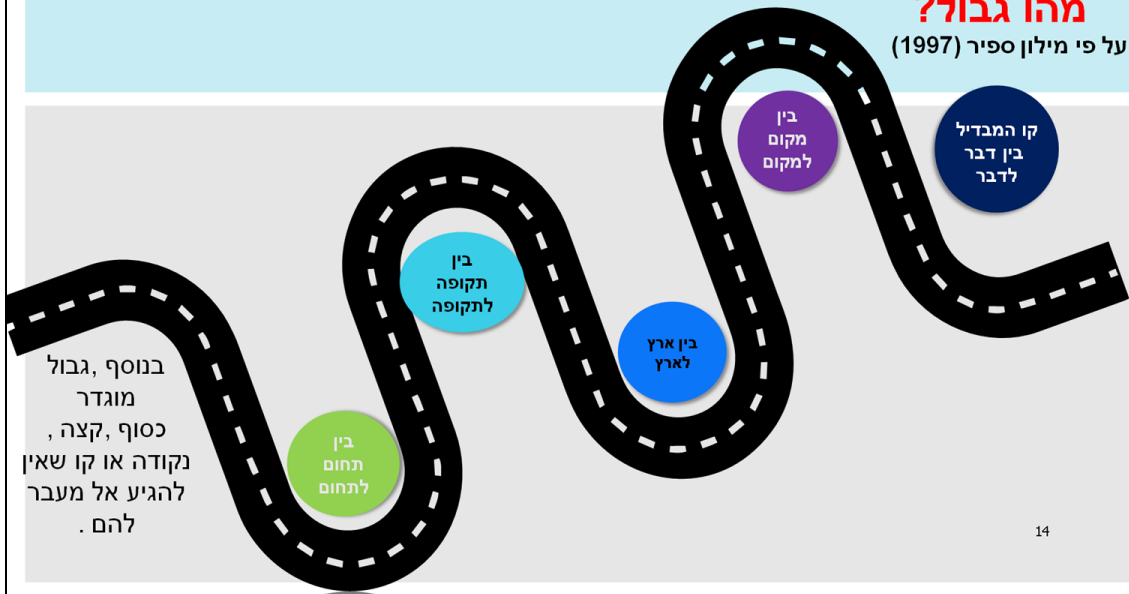
אני רוצה להפנות את תשומת לבכם לרמזור. אתם יודעים ממה מורכבת המילה רמזור? לאיזה סוג תמרורים שייך הרמזור?

המילה רמזור מורכבת מהמילים רמז ואור.

**אנחנו משתמשים ברמזור כדי
להחליט על הגבולות שלנו.**

מהו גבול?

על פי מילון ספיר (1997)



14

קיימים 2 סוגי גבולות



❖ **גבול חיצוני** – החוקים והכללים שקובעים לנו ואנו מחויבים אליהם וניתנים לאכיפה לעיתים מתוקף החוק. למשל בימים אלה - אסור להתקהל, שמירת מרחק של שני מטרים ועוד.

הרמזור- אנחנו משתמשים ברמזור כדי להחליט על הגבולות שלנו. קיימים 2 סוגי גבולות: גבול פנימי וגבול חיצוני.
גבול חיצוני – החוקים והכללים שיש לנו במדינה, בעיר, בבי"ס ואנו מחויבים אליהם- חוקים שידועים לכולם ונועדו כדי לשמור עלינו
למשל, בתקופה זו איסור התקהלויות, שמירת מרחק של שני מטרים בין אנשים.
אילו גבולות חיצוניים נוספים אתם מכירים?

סוגי גבולות



❖ **גבול פנימי** - אני מודע לכך
שמשהו לא בטוח, משהו מסוכן
ואני בולם את עצמי. אומר
לעצמי "לא".

המורה תזמין את התלמידים להעלות דוגמאות לגבולות פנימיים.

הדברים שמשפיעים על הצבת "אור אדום":

**רגשות, ערכים, מצפון, חוק, נורמות,
אנשים שאני אוהב / מעריך**

מה משפיע בהצבת אור אדום? איסור ואי חציית גבול זה?
האם מרכיב של הרגשות או הערכים חזק יותר מהמרכיב של האנשים שאני אוהב או ההיפך?
האם במצבים שונים משפיעים באופן שונה כל מרכיב?

הדברים שמשפיעים על הצבת "אור אדום":

רגשות- כגון : פחד, חוסר אונים, איבוד שליטה, דאגה, שלוה, ביטחון או לחלופין- מתח, בלבול, אומץ לב.

ערכים- כגון : כבוד, כנות, יושר, צדק, אשמה, שוויוניות מול כוח/ חופש בלי גבולות.

חוק/ נורמות- כגון : הכרה שאני חי בחברה עם חוק/ גבול צדק חברתי.

מצפון- כגון : אפגע באנשים שאני אוהב/ בושה אשמה או אחריות/ מסירות.



**מה יעזור לכם לא להיות במקום
מסוכן במהלך החופשה?
איזה שאלות אשאל את עצמי
כדי לדעת אם להפעיל
את "הגבול הפנימי" שלי?**

רצוי להמשיך בשיח על כך עם הורים וחברים.

סיכום

עם אילו מחשבות/תחושות/רגשות אתם מסיימים את השיעור היום?
מהו הדבר החדש שלמדתם?



לקראת סוף השיעור, מומלץ לסכם עם התלמידים את התכנים שעלו, מושגים חדשים שהכירו ולהדגיש מסרים שחשוב לנו להעביר.

מסיימים ומסכמים

מושגים שלמדנו-



1. תכנון זמן- "האבנים הגדולות שלי ב"חופשה"
2. "זמן סיכוי וזמן סיכון"
3. גבול פנימי וגבול חיצוני (הרמזור)

לקראת סוף השיעור, מומלץ לסכם עם התלמידים את התכנים שעלו, מושגים חדשים שהכירו ולהדגיש מסרים שחשוב לנו להעביר.