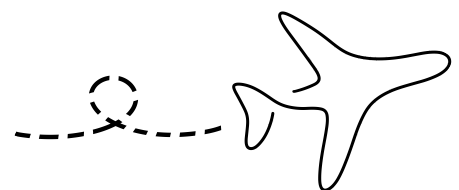




מי מחזיק בהגה?

מנהיגות מהבית בזמן חירום
וגם בשגרה



מיוזמה לעשייה -
הכוח שלי להשפיע!

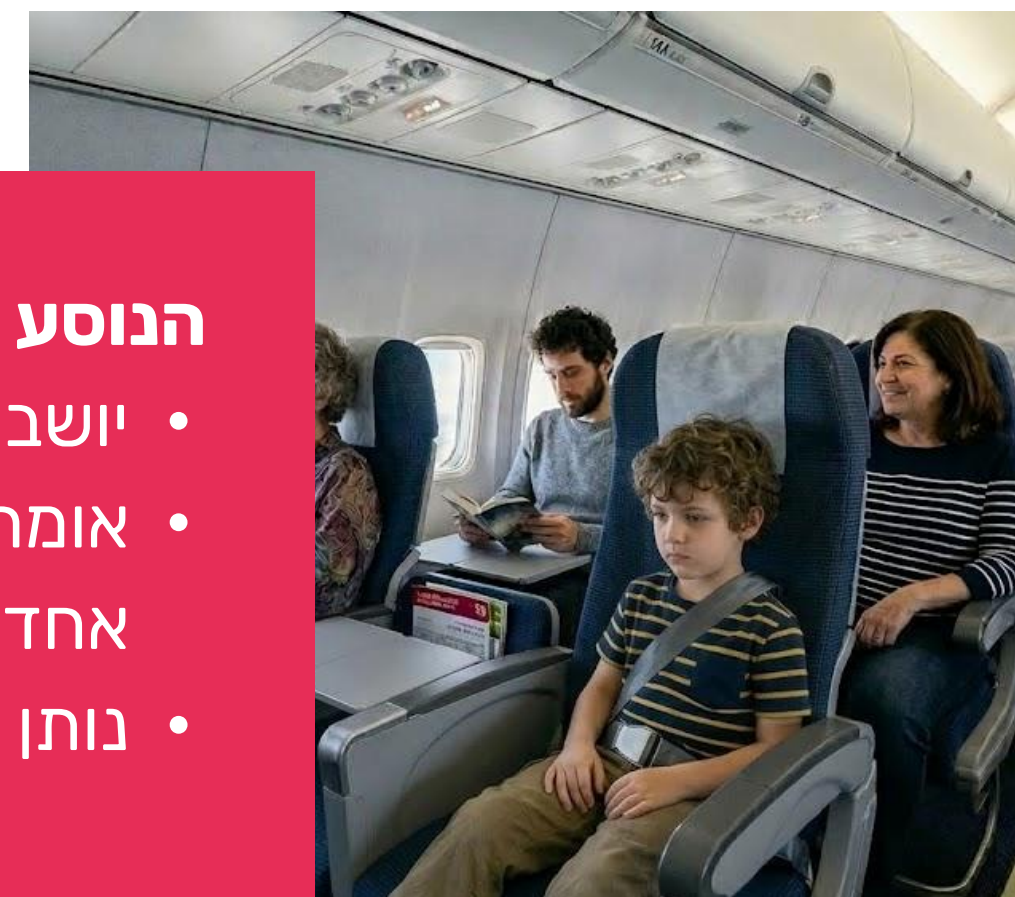


טייס או נוסע?



הטייס (הפרו-אקטיבי):

- מחזיק בהגה!
- מחליט איך לפעול ומה לעשות.
- עוזר לעצמו או לאחרים גם כשיש קושי.



הנוסע (הריאקטיבי):

- יושב מאחור ומחכה.
- אומר: "משעמם לי", "אף אחד לא מתקשר אליי".
- נותן למצב לנהל אותו.

צאו לסיבוב מהיר בבית. יש לכם 40 שניות למצוא חפץ שגורם לכם להרגיש בשליטה או במצב רוח טוב (כמו: כדור, ספר, אוזניות או כלי נגינה). הראו אותו למצלמה כשתחזרו.

משימת בזק "חפשו את ההגה!"

איך טייסים מדברים?



נוסע אומר: "אין לי כוח ללמוד. המצב הזה מעצבן."
טייסת אומרת: "אני אעשה הפסקה קצרה לשמוע מוזיקה ואחזור לשיעור עם יותר אנרגייה."



- נוסעת אומרת: "אף אחד לא מתייחס למה שאני אומרת."
- טייס אומר: "אני אשלח הודעה לחבר בפרטי!"



נוסעת אומרת: "אני תקוע בבית ומשעמם לי ממש."
טייסת אומרת: "אני אחפש רעיון ליצירה או למשחק שאפשר לעשות בחדר."



נוסע אומר: "שלחתי הודעה בקבוצה, ואף אחד לא ענה לי."
טייסת אומרת: "אני אכתוב לחבר אחד בפרטי ואשאל אותו מה נשמע."

משימת צ'אט:

"אתגר התיקון" - בואו נראה אם אתם יכולים להפוך משפט של נוסע למשפט של טייס או טייסת.
חשבו על דבר אחד מעצבן או מדאיג שעבר לכם בראש היום.
כתבו אותו בצ'אט, ולאחריו כתבו **לידו מה הטייס או הטייסת שלכם היו עושים או אומרים במקום.**

משחק הפעולה - טייסת או נוסעת?

איך משחקים? כל פעם נקריא מצב אחר מהחיים (בבית, בזום או עם חברים).

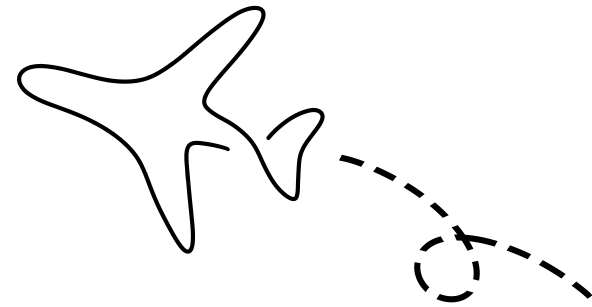
אתם צריכים להגיב בתנועה מול המצלמה הכי מהר שאפשר:

- אם זה מצב של טייסת (יוזמת): מתיישבים זקוף, מרימים ידיים לאוויר כאילו מחזיקים הגה דמיוני גדול ומסובבים אותו ימינה ושמאלה.
- אם זה מצב של נוסע (מגיבה): נשענים לאחור בכיסא ומשלבים ידיים מאחורי הראש (כאילו אתם נחים בטיסה).

- שלחתי הודעה לחברה שלא פתחה מצלמה בשיעור.
- אני יושב בחדר ומחכה שמישהו יציע לי לשחק.
- החלטתי לכבות את החדשות המלחיות ועברתי לשמוע מוזיקה.
- הכנתי הפתעה קטנה להורים כי ראיתי שהם עייפים.
- בחרתי לשתף את המורה או חבר במשהו שמציק לי.
- אני כועס כי אף אחד לא כותב לי הודעות.
- אני אומרת לעצמי "המשימה קשה מדי" ונשארת "תקועה" מול המסך בלי לשאול אף אחד.

**בואו נתרגל -
מוכנים?**

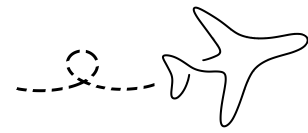




**ועכשיו אתם.
בחרו תלמיד שיאמר משפט,
ושאר החברים יעשו את
התנועה המתאימה.**

תשובות

- שלחתי הודעה לחברה שלא פתחה מצלמה בשיעור: בדקתי מה איתה במקום רק לנחש. (טייסת)
- אני יושב בחדר ומחכה שמישהו יציע לי לשחק: אני נותן לאחרים להחליט בשבילי. (נוסע)
- אני כועס כי אף אחד לא כותב לי הודעות: אני נשאר במקום ומחכה לתשומת לב. (נוסע)
- החלטתי לכבות את החדשות המלחיצות ועברתי לשמוע מוזיקה: לקחתי אחריות על מצב הרוח שלי. (טייס)
- הכנתי הפתעה קטנה להורים כי ראיתי שהם עייפים: שמתי לב לסביבה ופעלתי. (טייס)
- בחרתי לשתף את המורה או חבר במשהו שמציק לי: לא חיכיתי שזה יעבור לבד, ביקשתי עזרה. (טייס)
- אני אומרת לעצמי "המשימה קשה מדי" ונשארת תקועה מול המסך בלי לשאול אף אחד: אני נותנת לקושי לעצור אותי במקום לחפש עזרה. (נוסעת)



משימת המראה – אתם תופסים את ההגה!

עכשיו, אחרי שהבנו מה זה אומר להיות טייסים,

הגיע הזמן להוכיח את זה בשטח!

המשימה שלכם: אל תחכו שמישהו יפנה אליכם או יבקש מכם. בחרו פעולה פרו-אקטיבית אחת שתבצעו עד המפגש הבא שלנו:



 **הודעה קולית חברית:** שלחו הודעה קולית לחבר שלא דיברתם איתו היום ושאלו אותו: "מה נשמע? איך עובר היום?"

 **סטיקר של כוח:** הכינו סטיקר מצחיק או הודעה מחזקת ושלחו לקבוצת הוואטסאפ הכיתתית כדי להעלות לכולם את המורל.

 **מבצע הפתעה בבית:** עשו משימה אחת בבית (כמו להוציא את הזבל או לסדר את המטבח) - בלי שיבקשו מכם.

 **זמן טייס אישי:** החליטו על 20 דקות של "ניתוק מהמסך" ועשו משהו שמרגיע אתכם כמו: לקרוא ספר, לצייר או להתאמן - כדי למלא לעצמכם את המצברים.