

# בנגישות וברגישות



יחידת הוראה בנושא נגישות

המערכים מותאמים גם למחוז החרדי

כתיבה : חני וילנקין

בנגישות וברגישות





## תוכן עניינים:

- 3..... על נגישות ורגישות – הקדמה
- 5..... יוצאים לדרך
- 6..... מערך שיעור 1 : אנתנו דומים או שונים?
- 8..... מערך שיעור 2 : מהן מוגבלויות?
- 12..... מערך שיעור 3 : לומדים להכיר מקרוב
- 16..... סיכום ותובנות





## על נגישות ורגישות...

### רקע למורה:

### מיהו אדם עם מוגבלות?

המונח "אדם עם מוגבלות" מתייחס לקושי מהותי ביכולתו של אדם לתפקד בחיי היומיום ולהשתתף בפעילויות. החוק מגדיר "אדם עם מוגבלות" כאדם עם לקות פיזית, נפשית או שכלית לרבות קוגניטיבית, קבועה או זמנית אשר בְּשֶׁלָּהּ מוגבל תפקודו באופן מהותי בתחום אחד או יותר מתחומי החיים העיקריים" (חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, התשנ"ח-1998, סעיף 5).

### נגישות – מהי?

על פי הגדרת החוק, "נגישות" הינה אפשרות הגעה למקום, תנועה והתמצאות בו, שימוש והנאה משירות, קבלת מידע הניתן או המופק במסגרת מקום או שירות או בקשר אליהם, שימוש במתקניהם והשתתפות בתכניות ובפעילויות המתקיימות בהם, והכול באופן שוויוני, מכובד, עצמאי ובטיחותי" (חוק שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות, התשנ"ח-1998, סעיף 19א).

"נגישות" הינה התאמה של מערכת לשימושם של אנשים עם מוגבלויות. מושג זה הינו תוצר של תפיסת עולם הרואה את מצבו של אדם כתולדה של יחסי גומלין בין מצבו לבין הפעילויות שהוא מבצע בחי היום יום והגורמים הסביבתיים המאפשרים או המעכבים השתתפות של האדם בחיי המשפחה, הקהילה והחברה. תפיסת הנגישות מטילה על החברה את התפקיד להתאים את הסביבה כך שתאפשר לכל אחד לתפקד בה במצורה מיטבית, בטוחה ומכובדת.

המונח "נגישות" נובע מהצורך שלנו כבני אדם להתנהל במרחב הציבורי - אותו אנו אמורים

לחלוק יחד - מתוך **שוויון** הזדמנויות מלא,

המאפשר לכל אדם, גם עם מוגבלות כלשהי, להנות משירות או מבנה ציבורי בדיוק כפי שאדם ללא מוגבלות יכול להנות.





לצערנו, אנשים רבים החיים בינינו מתקשים ליטול חלק מלא בחברה ובמרחב הציבורי בשל קושי לתפקד באופן עצמאי בסביבה הפיזית והאנושית הקיימת. קושי זה, נובע מכך שהסביבה אינה מותאמת לאנשים עם מוגבלויות.

ערכי תפיסת הנגישות והחקיקה הרחבה המתלווה אליה, היא תולדה של ההבנה כי אין צדק בהדרת אנשים עם מוגבלות וכי בידנו לשנות את פני הדברים על ידי שינוי הסביבה כך שתתאים למגוון רחב ככל האפשר של יכולות וצרכים אנושיים, זוהי המשמעות הפשוטה והברורה ביותר של מצוות "אהבת ישראל" כפשוטה.

תחילתו של מעשה הנגישות היא ההכרה בזכותם של אנשים עם מוגבלות להיות שותפים מלאים בלימוד תורה, בקיום מצוות תוך השתלבות בחברה. המשכו, בהתבוננות על הקשת הרחבה של היכולות והצרכים האנושיים, וסופו בבניה של סביבה פיזית ואנושית מתאימה, המאפשרת לכל האנשים להתנייד, לתקשר, להתפלל, ללמוד, לעבוד, ולממש את הפוטנציאל האישי הגלום בהם. נגישות היא לא רק התאמה של הסביבה הפיזית והאנושית ליכולותיהם הפיזיות, החושיות, הרגשיות והשכליות של אנשים עם מוגבלות, כך שיוכלו לתפקד בה באופן מלא.

**נגישות זו ההבנה שכל אדם הוא עולם ומלאו וכן אהוב אצל הקב"ה.**

על כולנו, כיחידים וכחברה לבצע את ההתאמות הנדרשות ע"מ שכל אדם עם מוגבלות יוכל להתנהל באופן שוויוני ובאופן עצמאי.

זו חובתנו ויותר מכך, זו זכותנו.





## יחידת הוראה בנושא נגישות... יוצאים לדרך!

מטרתו המרכזית של יחידת ההוראה היא להעלות למודעות את המושג "נגישות חברתית" מתוך הבנה כי כתוצאה מכך, תורחב העשייה החברתית במוסדות החינוך השונים בנושא חשוב זה.

### מטרות משנה:

- התלמידים יכירו את המוגבלויות השונות.
- התלמידים יחשפו למשמעות המושג "נגישות" על היבטיו השונים.
- התלמידים ידגימו בדרכים שונות על נגישות בחיי היום יום.
- התלמידים יעלו הצעות להנגשה חברתית בשגרת הפעילות בבית הספר.





## מערך שיעור 1: אנחנו דומים או שונים? - פעילות פתיחה

### מטרות:

- הילדים יחזקו את תחושת הכבוד ואהבת ישראל לכל אחד - גם אם לעיתים נראה שונה.
- הילדים יפתחו את ההכרה כי שוני הוא דבר חיובי ותורם. לכל אחד מאתנו מעלות וכישרונות ייחודיים משלו.
- הילדים יעלו רעיונות לחיזוק המודעות וקבלת השונה בכיתה או בחברה.

**קהל יעד:** תלמידי בית ספר יסודי

**עזרי הוראה:** מצגת מלווה

רקע למורה- חשוב לדעת...

**אחד, יחיד ומיוחד – ייחודיותו של כל אחד אצל הקב"ה**

"...ולהגיד גדולתו של הקדוש ברוך הוא, שאדם טובע כמה מטבעות בחותם אחד וכולן דומין זה לזה, ומלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא טבע כל אדם בחותמו של אדם הראשון ואין אחד מהן דומה לחברו" (משנה, מסכת סנהדרין).

הקב"ה ברא את כל אחד מאיתנו שונה מחברו. קיימים הבדלים רבים בינינו: תכונות אופי, כישרים אישיים, אינטלקטואלים ואומנותיים, דעות ותפיסות עולם. יחד עם זאת כל אחד מאיתנו הוא "עולם ומלואו", בכל אחד ואחת מאיתנו טמונים מעלות ויכולות ייחודיים עבורו שניתנו לו מאת ה' יתברך, כפי שכותבת המשנה: "אדם נברא יחיד" (מסכת סנהדרין). המשנה מדגישה הן את ייחודו של כל אדם השונה מיתר בני האדם והן את גודלת הקב"ה שיצר את בני האדם שונים זה מזה.

האדמו"ר הזקן מסביר בספר התניא כי בכל יהודי יש נשמה שהיא חלק אלוהי ממעל ממש, וכיוון שמקור כל הנשמות הוא אחד, הרי שכל עם ישראל הוא כמשפחה אחת, כאשר מבינים זאת, אפשר לאהוב את הזולת בלי להתייחס להתנהגותו החיצונית, שהרי הוא כאח ממש. על אהבה זו להתבטא באופן מעשי, כלומר, עלינו לדאוג לצרכי הזולת ולראות את הטוב שבו (תניא, פרק לב').





## מהלך השיעור:

### שלב א': פתיחה - במה אנחנו דומים?

נקיים עם הילדים שיח בנושא שוני או דמיון בין כולנו – כל ילדי הכיתה.

נאפשר לילדים להתבונן האחד בשני ולמצוא נקודות דמיון משותפות לכולם. ישנן נקודות דמיון שניתן לראות ויש כאלה שאיננו יכולים לראות אך אנחנו יודעים עליהם (תחביבים, מאכלים אהובים, גודל המשפחה, רצונות ושאיפות).

### שלב ב': במה אנחנו שונים?

לאחר שראינו שכולנו דומים בדברים החשובים והעיקריים שבנו, נבחין כי ישנם גם דברים שבהם אנו שונים.

הילדים ידונו בקבוצות ויעלו נקודות שוני בנייהם.

לאחר שהילדים ישוחחו על ההבדלים הפיסיים והנראים לעיין, נשוחח על כך כי ישנם גם דברים שונים בינינו שאיננו יכולים לראות. מה הם?

הילדים יציגו במליאה את מהלך הדיון הקבוצתי.

### שלב ג': מסכמים

לכולנו יש קווי דמיון משותפים והבדלים שונים. הקב"ה ברא אותנו כך שלכל אחד מאתנו כישרונות ומעלות שונות. נבין שלכל אחד מאיתנו דברים המיוחדים לו. לכל אחד מאיתנו יש מה לתרום לזולתו ולקבוצה ומכל אחד אפשר לקבל משהו ייחודי שיתרום לזולת ולקבוצה.

### חשוב!

נדגיש את נקודת המבט היהודית המדגישה את **הדמיון העיקרי** בין כולנו – הנפש האלוקית. זו המאחדת את כולנו - כל יהודי ויהודי.





## מערך שיעור 2- מהן מוגבלויות?

### מטרות השיעור:

- הכרות עם המוגבלויות השונות של ילדים ומבוגרים
- חשיפה להשלכות ולמוגבלויות השונות בעקבות המוגבלות.
- התנסות בקושי דרך משחקים שונים.
- שיח וחשיבה על המושג "נגישות".

**קהל יעד:** תלמידי בית הספר היסודי

**עזרי הוראה:** מצגת מלווה

רקע למורה- חשוב לדעת....

### מהן מוגבלויות?

כולנו משתמשים בחושים השונים וביכולות פיזיות, שכליות ונפשיות כדי לבצע פעולות שונות. מוגבלות מולדת או נרכשת (עקב מחלה, פציעה או זקנה) עלולה לצמצם את היכולות התפקודיות של האדם. לעיתים, הסביבה אף היא מהווה חסם לתפקודם של אנשים עם מוגבלויות. מרכז המידע לנגישות מפרט מהן המוגבלויות השונות, המוגבלויות הנלוות וההנגשה הנדרשת :

### מוגבלות פיזית

**הגבלות בתפקוד:** קושי בתנועה, באחיזה ובשמירה על שיווי משקל.  
**דוגמאות להתאמות נגישות:** מעבר מותאם לכיסא גלגלים, התקנת מאחזי יד, מתקני הרמה ומעליות, הרחבת פתחים, הסרת מכשולי דרך, התקנה והתאמה של אביזרי שירות ודלפקי שירות, התקנת עזרים בשימוש במוצרים שדורשים פותחו יד מדויקת ועדינה או הפעלת כוח רב.

### מוגבלות בראייה

**הגבלות בתפקוד:** קושי בקבלה ובפענוח מסרים חזותיים (ויזואליים).  
**דוגמאות להתאמות נגישות:** התקנת סימני אזהרה, סימני איתור, סימנים מובילים, הסרת מכשולים, הוספת אמצעים קוליים ברמזורים, תוספת תאורה תוך הימנעות מסנוור, הנגשת אתרים באינטרנט, כריזה קולית של מידע חזותי.







### מוגבלות בשמיעה

**הגבלות בתפקוד:** קושי בקבלה, בפענוח ובמסירה של מסרים שמיעתיים.  
**דוגמאות להתאמות נגישות:** הפחתת רעשי רקע, סימון שימוש שילוט חזותי בולט, שימוש במכשירים לתקשורת דו כיוונית ויזואלית תוך פקסימיליה, מחשב, מסרונים (SMS).

### מוגבלות נפשית או שכלית, לרבות קוגניטיבית ואוטיזם

**הגבלות בתפקוד:** קושי בפענוח תכנים, נהלים, ומנהגים ובהתמודדות אתם.  
**דוגמאות להתאמות נגישות:** סימון בולט להקלת ההתמצאות, הפחתת גירויים ורעש, הפחתת צפיפות, מסירת מידע מדויק, מחולק ליחידות מידע ומתומצת בשפה פשוטה, התאמות מחשבים: חומרה ותוכנה והנגשת אתרים באינטרנט.

### מהלך השיעור:

**שלב א': מהי מוגבלות?**

**משחקים יחד...**

נסתיר את עיניו של אחד הילדים בעזרת מטפחת או רצועת אל-בד. הילד יקבל לידיו בכל פעם פריט אחר.

קעת נבקש מהילד לנסות לזהות את הפריט בעזרת טעימה (אם מדובר במאכל) או בעזרת מישוש.

בסיום ההתנסות נקיים דיון:

- מה קורה כאשר אני לא רואה?
- מה עזר לי לזהות את הפריט?
- על איזה חוש הייתי צריך לסמוך לצורך הזיהוי?

(באותה דרך ניתן לבצע: קפיצה על רגל אחת, להבנת מהי מוגבלות תנועה, כתיבה ביד שמאל-להבנת קושי מוטורי והרמת משקולת כבדה).

**שלב ב': אחי שלי גיבור!**

קוראים את השיר "אח שלי גיבור".





## אח שלי גיבור! /חני וילנקין

ישנם גיבורים גדולים וחזקים  
כאלה שכל דבר יכולים  
משקולות כבדות הם מרימים  
בריצה - ממש אלופים  
במסע מפרך כלל לא מתעייפים  
לטפס לגובה רב – לא חוששים.

אבל...

אחי הבכור, הוא גיבור אמיתי  
גיבור שכזה, גיבור עולמי  
אם ברחוב אותו תפגשו  
לא מיד תזהו  
בשקט בשקט... תחשבו  
שאחי חלשלוש  
כזה שלא ממש מסוגל  
אולי... קצת אומלל.  
ישנם כאלה שמביטים ברחמים  
ויש כאלה... שממש נרתעים!

אגלה לכם סוד אמיתי  
אחי הוא ממש גיבור עולמי  
בכל רגע, בכל שעה  
עם אתגרים מתמודד בגבורה  
כל פעולה פשוטה שגרתית  
דורשת מאחי התגברות משמעותית  
אבל הוא... לא מתעייף כלל  
שומר על שמחה וחיוך מאושר.

**אחי הגיבור**

**אחי הבכור**

**אתה לי דוגמא**

**אתה לי מופת!**





### שלב ג': שיח ודיון בעקבות השיר.

- נשוחח על משמעות המושג "גיבור" בעיניו של האח.
- נדון על דמויות הגיבורים השונות המוזכרות בשיר ונערוך השוואה ביניהם.
- מוגבלותו של האח אינה מוזכרת במפורש בשיר. נשוחח על משמעותה של מוגבלות. נציע לילדים לספר על היכרות אישית עם אנשים / ילדים עם מוגבלויות: מהי המוגבלות? כיצד מתמודדים עמה? כיצד הסביבה חשה מולה?
- נפרט באופן כללי על הלקויות השונות ועל המוגבלות הנלווית לכל לקות. לדוגמא: לקות ראייה – קושי בקבלת ופענוח מסרים חזותיים, לקות שמיעה – קושי בקבלה, בפענוח ובמסירה של שמיעתיים וכד'.
- נסייע לילדים לחוות את התחושה המלווה את הילדים עם המוגבלות. ניתן לעשות זאת במספר אופנים.
- נעצים את המבט הראוי על אנשים עם מוגבלויות – אנשים גיבורים המתמודדים בכל רגע ורגע עם אתגר עצום ועד כמה הערכה אנו צריכים לחוש אליהם.
- הילדים יציעו דרכי עזרה וסיוע במסגרת בית הספר או במסגרת השכונתית שהם כילדים צעירים מסוגלים לבצע.

חשוב להדגיש כי המושג "נגישות" כולל בתוכו שני תחומים עיקריים:

- התאמות פיסיות
- הנגשה חברתית.

**מטרת השיח החברתי בכיתה היא לעודד את השיח בנושא הנגשה חברתית.**





## מערך שיעור 3- לומדים להכיר מקרוב

### מטרות השיעור :

- הילדים יחשפו להיבט הרגשי של ההתמודדות המשפחתית בגידול ילד עם מוגבלות.
- הילדים יביעו אמפתיה למצוקתו של יוסי ולהתמודדות של משפחתו.
- הילדים יעלו רעיונות לקידום הנגשה חברתית במסגרת בית הספר, השכונה והסביבה הקרובה.

**קהל יעד:** תלמידי בית הספר היסודי

### מידע למורה- חשוב לדעת...

תחילתה של הדרך המיוחדת בתהליך גידול ילדים עם מוגבלות מאופיינת לרוב בחרדה, בבלבול ובהתמקדות ברגש. לרוב, הורים המתבשרים שילדם עם מוגבלות, מוצפים רגשית, חווים טלטלה עצומה ומתקשים לעכל את הבשורה. לכל משפחה הדרך המיוחדת לה להתמודדות האישית עם בגידול הילד המיוחד. כמובן, שישנם נתונים סביבתיים המשפיעים על התהליך כולו כגון: תמיכה משפחתית רחבה, מקומו של הילד במשפחה וכד'. התמודדות זו היא תוצאה של כוחות החוסן או החולשה במשפחה עצמה, בתמיכת הסביבה, במידת המוגבלות וסוג המוגבלות של הילד. למרות השוני בין המשפחות, ישנו מכנה משותף בתהליך ההתמודדות. גישות שונות מתארות שלבים רגשיים דומים שהורים לילדים עם מוגבלות חווים – אלה זהים לשלבי האבל: הלם ובלבול, הכחשה, כעס ולבסוף השלמה.

### מהלך השיעור:

**שלב א':** הקראת הסיפור "כאשר נגמרות המילים".

### כאשר נגמרות המילים... /חני וילנקין

את אמא שלי יוסי פגשתי אתמול בצהריים בחנות המכולת השכונתית. הייתה זו שעת צהריים חמה במיוחד, השמש קפחה בעוז מעל ונדמה היה כי כל אחד ממהר למצוא מסתור מהחום המעיק.





בדרכי מהעבודה, נזכרתי כי חסרים לי מספר מוצרים לצורך הכנת ארוחת הצהריים ועל כן, מיהרתי לגשת לחנות המכולת.. תכננתי כי אסיים את הקניות בזריזות ואספיק להגיע הביתה עוד לפני שהילדים מגיעים. היו לי תכנונים רבים להספיק.. אך מה שקרה שם השאיר אותי פעורת פה... יצאתי מחנות המכולת מהורהרת ומבולבלת... אתם בוודאי שואלים את עצמכם מה קרה... אז בואו ואספר לכם...

את אמא של יוסי אני מכירה זה שנים רבות. אנחנו חברות טובות במיוחד. היא אשה שמחה וחייכנית, מלאת מרץ ופעלתנית. אך אתמול, כאשר ראיתי אותה, כמעט ולא הכרתיה. פניה היו נפולות... עיניה.... עצובות במיוחד. הבנתי מיד שמשוהו קרה. נראה לי שאפילו ראיתי דמעה קטנה מבצבצת בין עיניה. נגשתי אליה והבטתי בה בעיניים שואלות. להפתעתי היא פשוט חכתה לספר! היא כאילו המתינה לפרוק את אשר על ליבה..

סיימנו במהירות את הקניות ויצאנו יחד מחנות המכולת לכיוון הספסל הקרוב. אמא של יוסי הביטה בי ואמרה: "שרה, את הגעת פשוט משמיים!"

"מה קרה?" שאלתי

והיא התחילה לספר..

"את יודעת שרה, שיוסי שלנו הוא ילד מיוחד, ילד פשוט גיבור. מהרגע שהוא נולד הוא מתמודד בכל רגע כדי להצליח לעשות פעולות כל כך פשוטות. פעולות שאנחנו אפילו לא מרגישים או מתכננים לעשות. ויוסי... יוסי גם כאשר הוא נופל, הוא קם ומתחיל הכל מהתחלה. לא מוותר על כלום. הוא דורש מעצמו בדיוק כמו ילד רגיל. ואנחנו ... מנסים לסייע לו ככל יכולתנו".

"אבל אתמול".... החל קולה של אמא של יוסי לרעוד פתאום... "אתמול פשוט נשברתי". הנחתי את ידי על כתפיה והיא המשיכה לספר. "אתמול ביקש ממני יוסי בשעת אחר הצהריים לצאת עימו לגן השעשועים הקרוב לביתנו, כבר מזמן שיוסי לא יצא מהבית, מאז התחילה הקורונה הוא כמעט לא פוגש חברים. כל כך שמחתי, הזדרזתי להתארגן ולסייע ליוסי לצאת להתרענן באוויר הצח..."

אבל מה שקרה שם היה איום ונורא.





יוסי אוהב לגלוש במגלשה. הטיפוס בסולם אורך לו דקות ארוכות, אבל כשהוא מתיישב על המגלשה אין מאושר ממנו, תמיד הוא קורא לי שאצלם אותו כשהוא גולש במגלשה.

אתמול יוסי טיפס על סולם המגלשה, לאט לאט.... יד... ורגל... ובין לבין יוסי עוצר לקחת אוויר ולאזור כח. מאחוריו השתרך תור של כמה ילדים שרצו גם הם לטפס ולשחק. הילדים המתינו בסבלנות, חלקם מכירים את יוסי, ושאר הילדים ראו את הקושי והמאמץ שלו ולכן לא ניסו לעקוף אותו או להאיץ בו. לפתע... הגיע ילד שאינני מכירה אותו, הוא מתגורר כנראה בשכונה סמוכה, הביט ביוסי במבט מזלזל כל כך והחל להאיץ בו ללא רחמים להזדרז ולפנות את הסולם לשאר החברים. בתחילה הילד ביקש, אח"כ התחיל לצעוק על יוסי, ובשלב מסוים רצה למשוך את יוסי שירד מהסולם. יוסי נבהל וצעק לעזרה, כמובן שרצתי מיד לסייע לו ולהרגיע את הילד חסר הרגישות. הילד המשיך בשלו ועוד הוסיף לומר שהגן השעשועים בכלל לא עבור ילדים עם מגבלות, הם רק מפריעים לילדים לשחק". אמא של יוסי החלה לבכות... והמשיכה לספר ...

"אני שומעת את הדברים והלב שלי נשבר.. איזו אטימות של ילד, איזו חוסר רגישות. יוסי כל כך נפגע מהילד, אני פשוט לא נרגעת".

נשארתי ללא מילים. חבקתי את אמא של יוסי... שתקתי. מה אפשר לומר? איך אפשר לנחם ולעודד?

נפרדנו ללא מילים.

חזרתי הביתה שקטה ומהורהרת... כשמחשבות רבות בראשי...

מה באמת אפשר לעזור? איך אפשר לסייע?

ואתם ילדים?

מה דעתכם?





### שלב ב': נדון במליאה

- נשוחח על תחושותיו של יוסי ועל תחושותיה של אימו.
- נדון האם היה באפשרותם של הילדים למנוע את המקרה? או כיצד לדעתם יש לנהוג כאשר נתקלים בסיטואציה דומה?
- נסייע לילדים להעלות רעיונות לקידום הבנה ושילוב ילדים במשחק ובפעילויות השונות בחברת בני גילם.

### שלב ג': יוצרים כללים

נסייע לילדים לבצע את הרעיונות השונים שהעלו ולהציגם בפני הכיתה המקבילה / כלל תלמידי בית הספר.





## מסכמים את יחידת ההוראה...סיכום ותובנות

בסיומה של פעילות חשובה ל... כל הילדים  
ואולי זה לא סיום אלא התחלה חדשה  
התחלה של דרך מיוחדת, מכילה.  
בדרך הזו צועדים כל אותם אנשים  
שאל הלב מקשיבים.  
שלא מסתפקים להבין את הנאמר  
אלא מנסים להקשיב לרגש - וחשוב כאן לומר:  
שהלב מבין ויודע  
להכיל את הקושי, את הכאב הוא שומע.  
ומהיום כולנו,  
בכוחות משותפים..  
מקשיבים,  
מסייעים  
ומכבדים  
**את הגיבורים המיוחדים!**

- מסכמים יחד את הנלמד בשיעורים השונים בכיתה.
- מעלים תובנות אישיות או סיפורים אישיים של הילדים בעקבות הלמידה.
- מקבלים החלטות טובות אישיות וקבוצתיות בחיזוק מצוות "אהבת ישראל" לכל אחד ובמיוחד לילדים המיוחדים.

