



"מתגייסים נכון" סדנאות חוסן רגשי לקראת הצבא

צוות חינוך יקר, החלק שלישי של תכנית ההכנה לצה"ל יעסוק בסדנאות שמאפשרות שיח רגשי על החששות והאתגרים הצפויים בגיוס ובמהלך השירות בצבא, החוסן והכלים שאיתם ניתן להתמודד עם אתגרים אלו והיתרונות שבשירות בצבא.

צוות אורטוב בנה עבורכם 3 סדנאות שמומלץ להעבירן על פי מספרן

- ❖ 1- לקראת גיוס: חששות ואתגרים
- ❖ 2- חוסן לקראת השירות הצבאי (נכתבה בהשראת סדנאות מאתר מינהל חברה ונוער)
- 2- חוזקות לקראת השרות הצבאי
- ❖ 3- יתרונות השרות הצבאי

מצורפים קישורים נוספים לפעילויות הכנה לצה"ל

- ✓ [קדמה](#)
- ✓ [מנהל חברה ונוער](#)

מומלץ לשתף את יועצת השכבה בחלק זה על מנת לקיים שיח משמעותי להכנה מיטבית של התלמידים. כמו כן כדאי וחשוב להעביר את הסדנאות לכלל השכבה.

בברכה
צוות אורטוב

סדנה מספר 1 : לקראת גיוס-חששות, אתגרים ופתרונות



מטרות:

1. לזהות את האתגרים והחששות לקראת הגיוס והשירות הצבאי
2. לדון בקשיים הצפויים במעבר ממסגרת אזורית למסגרת צבאית
3. לבחון דרכים להתמודדות עם המעבר מהאזרחות למסגרת השירות הצבאי

קהל יעד: תלמידי כיתות י"א- י"ב

משך הזמן: כשעה

מהלך הפעילות:

משפט מלווה לכל הסדנאות- כל קושי טומן בחובו הזדמנות

המנחה מבקש מהמשתתפים להגיב במשפט האם מסכימים או מתנגדים למשפט ומדוע.

(כדאי לאסוף את תשובות התלמידים ולהציג אותם בסיום כל הסדנאות)

פתיחה: (15 דקות)

כל משתתף מקבל מספר פתקים , על כל אחד מהפתקים הוא כותב חשש/ אתגר אישי לקראת השירות הצבאי. את הפתקים מניחים בתיבה משותפת.

*לחילופין ניתן להעלות את הפתקים בלוח שיתופי מקוון (פאדלט, לינו וכו...)

המנחה פותח וקורא את הפתקים וממין יחד עם הקבוצה ל4 אשכולות מרכזיים:

- ◀ הסתגלות
- ◀ התמדה
- ◀ התמודדות עם סמכות
- ◀ אתגר/ קושי פיזי

פירוט האשכולות:

- הערה למנחה: במידה ולא יהיו דוגמאות מכל אשכול, ניתן להוסיף על פי הפירוט המצורף

אשכול 1 - הסתגלות (מדים, עמידה בזמנים, היעדר פרטיות וזמן אישי, חדר אוכל צבאי, מפגש עם אוכלוסיה הטרוגנית, להתחיל הכל מחדש, שפה חדשה, היעדר טלפון ותקשורת עם הסביבה החיצונית המוכרת והתומכת, תפקיד לא מעניין, איבוד הזהות

אשכול 2 - התמדה - להמשיך ולעשות במשך זמן ממושך פעילות מאתגרת, לעתים לא מעניינת, ידיעה שזה לא זמני וזו המציאות לפרק זמן ממושך, תפקיד לא מעניין

אשכול 3 - התמודדות עם סמכות - להפוך להיות רכוש צה"ל- אין לי בחירות, מחליטים עליי, עליי לבצע את מה שמבקשים, לוח הזמנים לא בשליטתי, ציות לפקודות ללא הפעלת שיקול דעת - לעתים מתנגש עם ההיגיון האישי, לא מתחבר למפקד שלי

אשכול 4 - התמודדות עם קושי פיזי - עייפות, מאמץ, רעב, ריחוק מהבית, לחצי זמנים

פעילות מרכזית: (25 דקות)

המנחה מחלק את הקבוצה ל 4 אשכולות.
הקבוצה תקיים דיון בהתאם לאשכול שלה תוך התייחסות לשאלות המצורפות ותבצע משימה הקשורה לנושא האשכול.

א. שאלות מנחות:

1. מה יכול לעזור לי?
2. במה / מי כדאי לי להיעזר?
3. מהם הפעולות שאני צריך לעשות כדי להתמודד עם האתגר?
4. משפטים שאני יכול להגיד לעצמי ויחזקו אותי בהתמודדות עם הקושי/אתגר.

ב. המשימה:

"טיפ מחבר טלפוני" - חברי הקבוצה יתקשרו לחבר / בן משפחה/ מכר ששירת או משרת בצבא וישאל אותו מה עזר או עוזר לו להתמודד עם אחד מנושאי האשכולות. (הסתגלות, התמדה, התמודדות עם סמכות, התמודדות עם קושי פיזי).

במליאה : (10 דקות)

כל קבוצה משתפת ב 3 דברים מרכזיים שעלו בדיון

- ★ טיפ
- ★ משפט מחזק
- ★ דרך פעולה

המלצה לסיום : (10 דקות)

התלמידים מעצבים כרזה של כל הטיפים והמשפטים המחזקים ומפיצים בשכבה.

סיכום: סבב מה למדתי/ לקחתי ונראה לי שאצליח ליישם.

נספח: בנק משפטים מחזקים

"התהילה הגדולה ביותר שלנו אינה בלעולם לא ליפול, אלא בלקום בכל פעם שאנו נופלים"- קונפוציוס

"התקדמות קטנה בכל יום מסתכמת בתוצאות גדולות"- סאטיה

"הצלחה היא סך כל המאמצים הקטנים שנעשים יום אחר יום" רוברט קלייר

"מכשולים הם הדברים שאנחנו רואים, כשאנחנו מסיטים את העיניים מהמטרות שלנו"- הנרי פורד

"אתה נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיך. ודא שמחשבותיך נמצאות במקום בו אתה רוצה להיות"- רבי נחמן מברסלב

"תמיד חשוך לפני עלות השחר"- שלום חנוך

"החיים הם רצף של שיעורים שחייבים לחיות אותם על מנת להבין."- הלן קלר

"תאמין שאתה יכול ואתה כבר בחצי הדרך לשם"-תיאודור רוזוולט

"כשאתה משנה את הצורה שבה אתה מסתכל על דברים, הדברים שאתה מסתכל עליהם משתנים"- ויין דייר

"רוב האנשים שהצליחו מול תנאים שנראו בלתי אפשריים הם אלו שפשוט לא יודעים איך לוותר"- רוברט שולר

"הגישה שלך, לא הכישרון שלך, תקבע כמה אתה תגיע"- זיג זיגלר

סדנה מספר 2: חוסן לקראת השירות הצבאי

*הסדנה נכתבה בהשראת סדנאות מאתר מינהל חברה ונוער

משפט מלווה לכל הסדנאות- **כל קושי טומן בחובו הזדמנות**

***לסדנה זו קיימת סדנת המשך, שעוסקת בחוזקות ככלי להתמודדות במצבים מאתגרים**

מטרות:

1. התוודעות לדפוסי ההתמודדות האישיים במצבי לחץ ומצוקה
2. חיזוק החוסן הרגשי של התלמידים לקראת האתגרים בשירות הצבאי
3. היכרות של התלמידים עם התכונות והיכולות האישיות שלהם

קהל היעד: תלמיד כיתות י"א-י"ב

משך הזמן: כשעה

מהלך הפעילות:

פתיחה: (15 דקות)

- המנחה נותן למשתתפים הנחיה ב-3 שלבים
 1. חשבו על מצב של משבר או על סיטואציה קשה שהצלחתם להתמודד איתם בהצלחה
 2. מה עזר לכם להתמודד עם האתגר?
 3. אילו תכונות שלכם עזרו לכם להתמודדות?
- המשתתפים משתפים אחד את השני בזוגות כאשר כל משתתף, שמקשיב לסיפור של חברו, צריך לזהות את הדפוסים, שסייעו למספר להתמודד עם האתגר (אסטרטגיות, תכונות, פעולות ועוד)
- משתפים את הסיפורים במליאה (ניתן לשתף רק את הדפוסים שזוהו אם המשתתף לא מעוניין לספר את הסיפור)

שאלות לדיון:

- ☆ מה אפשר ללמוד מהסיפורים של התלמידים בכיתה?
- ☆ עם איזה סיפור הזדהיתם?
- ☆ מתוך איזה סיפור למדתם משהו על עצמיכם?
- ☆ מה חשוב לכם לחזק לקראת השירות בצה"ל? נמקו.

המשגה: (5 דקות)

המנחה יקריא/יציג לתלמידים את המשפט -

"חוסן נפשי מתייחס ליכולתו של האדם להתמודד במצבי לחץ ומשבר ולהסתגל לנסיבות החיים החדשות, אשר גרמו מצבים אלו... חוסן נפשי אינו תכונה מולדת, אלא יכולת נרכשת המתפתחת לאורך השנים" (מתוך: בטיפולנט)

שאלות :

- ☆ מה דעתכם על עמדה זו?
- ☆ אילו דרכים לפיתוח חוסן אתם מכירים?

פעילות מרכזית : (שעה לערך)

1. היכרות עם המודלים : גש"ר מאח"ד ועש"ן ד"ק*

- הערה למנחה: שני המודלים המוצעים הם מודלים, שיכולים לסייע לתלמידים בהתמודדות לקראת אתגרי הצבא. (המודל גש"ר מאח"ד פותח על ידי פרופסור מולי להד במסגרת עבודתו במרכז לשעת חרום בגבול הצפון. מודל עש"ן ד"ק פותח על ידי מרכז חוסן ונלמד היום כחלק מתכנית כישורי חיים בבתי ספר רבים).

כדאי לתת רקע לתלמידים על המודלים (אם הם לא מכירים אותם) ואז לאפשר להם לתרגל את המודלים .

- עש"ן ד"ק - מודל לשחרור לחץ ומתח רגעי – מתאים לתרגול בזמני לחץ
- **עצירה** - אני לוקח/ת פסק זמן - שם מעצור למחשבותי העכשוויות
 - **שרירים** - אני מכווץ/ת את אגרופי חזק.. ולאחר מכן משחרר/ת
 - **נשימה** - אני לוקח/ת נשימה אחת עמוקה ומשחרר/ת אוויר באיטיות, ואחריה לוקח/ת עוד שתיים/שלוש נשימות איטיות.
 - **דיבור פנימי מכון** - אני אומר/ת לעצמי משפט המבוסס על אמונה פנימית חיובית.
 - **קדימה** - לטפל באירוע בצורה מאוזנת ויעילה או לחזור אליו במועד מאוחר יותר.

גש"ר מאח"ד - מודל שמתאים להתמודדות עם מצבי משבר לפי הדרך המתאימה ביותר באופן אישי

גוף – בריאות הגוף, התמודדות עם תחושות גופניות הקשורות לחרדה או למשבר. התמודדות גופנית עם הקושי יכולה להיות למשל ביצוע תרגילים גופניים שונים, טיפול גופני, הרפייה גופנית, ועוד.

שכל – שימוש במשאב לוגי על מנת לפתור בעיות, ניתן להעריך את הדברים באופן רציונלי, להתמודד באמצעות החשיבה הקוגניטיבית וההכרתית עם הקושי ולמצוא את הפתרונות למשבר או לתחושות באופן לוגי וקוהרנטי.

רגש – ארגון הרגשות, הבנתם, הכרה בהם וקריאה בשמותיהם, שיתוף רגשות או הבאתם לידי ביטוי בכתיבה, יצירה וכו... ביטוי הרגשות וקריאתם בשם עוזרת לנו להתבונן בהם.

משפחה – מערכת תמיכה משפחתית, עוגן משפחתי יכול לעזור רבות במקרים שבהם לאדם יש משפחה או דמות תומכת בתוך המשפחה.

אמונה - זהו למעשה אחד המשאבים שיש בהם כוח עצום. כאשר האדם מגלה בעצמו עוגנים שונים כמו אמונה בקיומו של אל מגן, אמונה בהגנה של חבר או אדם אחר התומך בו ואף ניתנת לו היכולת להאמין בעצמו, משאב זה יוצר כלי חיוני ועוצמתי מאוד להתמודד עם תחושות כמו אי ודאות וחרדה. שימוש במשאב זה יכול לבוא לידי ביטוי בכתיבה, ניסוח תפילה, טיפוח התקווה והאמונה הקיימת.

חברה – שיתוף בקשיים, בקשת עזרה, בקשת תמיכה, שיתוף באחריות. היכולת לבקש עזרה מאחרים, לקיים קשרים חברתיים ואף עידוד האדם לעזור בעצמו לקהילה ולאחרים, יכול לייצר תחושה של כוחות ואמונה פנימית בכוחותיו, היכולת לעזור לאחרים מסוגלת לייצר תחושה של שליטה בעיקר כאשר אדם מרגיש תחושות שונות של אי ודאות ופסימיות. היכולת להנהיג, לקיים קשרים. ניתן להתחיל במעגל קטן ולהרחיבו למעגל של קבוצה וקהילה גדולים יותר.

דמיון – שימוש בדמיון, באינטואיציה, שימוש ביצירתיות וכן בהומור כדי להתמודד עם המשבר

2. תרגול אחד או שני המודלים:

עש"ן ד"ק	גש"ר מאח"ד
המנחה מנחה את המשתתפים: עיצמו עיניים וחישבו על אירוע קשה מעברכם בו הגבתם בתגובה, שהיום נראית לכם לא נכונה, באימפולסיביות, או אירוע בו נמנעתם מלהגיב והייתם רוצים להגיב אחרת. קחו כמה שניות להתחבר לרגשות ולמחשבות הקשים שהיו לכם באותו אירוע. עכשיו נעבור יחד על השלבים: • עצרו-סיימו את מחשבותיכם ותנו לעצמכם את הפקודה: עצור • שרירים-מקדו את ההתבוננות שלכם בגוף ובשרירים, כווצו את האגרופים, בזמן שאתם לוקחים נשימה אחת עמוקה, שחררו אגרופים בזמן שאתם מוציאים באיטיות את האוויר החוצה • נשימה-קחו נשימה איטית או שתיים. • דמיו או דיבור פנימי-שלפו דימוי חיובי מתיק החוויות, תנו לעצמכם לחוש את החוויה לכמה שניות, אתם יכולים גם לדבר אל עצמכם, בדיבור מרגיע ומכוון אתם יכולים לומר משהו כמו: הפעם אני יכול להגיב באופן יותר מאוזן, אני יכול להתמודד או כל משפט אחר.	שלב ראשון: אופציה א- לחזור לסיפור ההתמודדות ולבדוק איזה ערוץ סייע באותו מקרה. אופציה ב- לחשוב על סיטואציה מאתגרת בשירות הצבאי ולבדוק איזה ערוץ נראה שאוכל להיעזר בו כדי להתמודד שלב שני: המשתתפים יבחרו ערוץ נוסף שהם לא השתמשו בו ויכתבו לעצמם כיצד הערוץ הנוסף יכול לעזור להם בהתמודדות.

• קדימה-נועו קדימה כדי להתמודד עם הבעיה שעלתה
עכשיו, דמיינו את עצמכם מתמודדים אתה טוב יותר
ובצורה מאוזנת יותר

סיכום : (10 דקות)

התלמידים משתפים :

-משהו חדש שגילו על עצמם במסגרת התרגול

-משהו שהם סבורים שישתמשו בו

-משהו ששמעו מאחד מחברי הקבוצה והם חושבים שיישמו אותו בעצמם.

*הרחבה על המודלים:

מצגת נטל- גשר מאחד

עשן דק- סרטון הסבר

עשן דק- סרטון 1

המשך לסדנה מס 2: חוזקות

משפט מלווה לכל הסדנאות- **כל קושי טומן בחובו הזדמנות**

מטרות:

4. היכרות מעמיקה של התלמידים עם התכונות והיכולות האישיות שלהם

5. עבודה על תחושת המסוגלות של התלמידים

קהל היעד: תלמידי כיתות י"א-י"ב

משך הזמן: כשעה

מהלך הפעילות:

היכרות עם מודל SWOT : (10 דקות)

מודל swot מאפשר לנו לראות תמונה של עצמנו. המודל יכול לשמש את התלמיד לניתוח עצמי- לבחון את הכישורים והיכולות שלו במטרה להבין את ההתאמה שלו למקום בו הוא נמצא במסגרת הצבאית. הריבועים בחלק העליון מופנים לתכונות וליכולות האישיות, ואילו הריבועים בחלק התחתון מתייחסים לסביבה החיצונית ולנסיבות מעשיות.

העשרה - התבוננות פנימית שכזו, בליווי הכלי המעשי swot יכולה להפוך לכישור חיים

שניתן להשתמש בו כחלק מתהליך התפתחות והתקדמות אישית באופן כללי, או להתמקד במטרה מסוימת או מספר מטרות שמבקשים להשיג.

SWOT הינו כלי נפוץ לפיתוח ארגוני ואישי, פשוט וממקד. ה-SWOT מספק התבוננות על עצמי ברגע נתון וסביר שישתנה מעת לעת ומתקופה לתקופה, כך שעם הזמן אוכל למצוא בעצמי חוזקות נוספות והזדמנויות נוספות ולפעמים יעלו קשיים או אתגרים אחרים.

ה-SWOT מורכב מארבעה חלקים-

$S = STRENGTHS$ = חוזקות – מאפיינים שלי אשר אני מחשיב כחוזקות: מיומנויות, כישורים, יכולות, תכונות, כוחות, משאבים...

$W = WEAKNESSES$ = חולשות – מאפיינים שלי אשר אני מחשיב כחולשות: תכונות, תגובות לא יעילות שלי הנובעות ממחשבות שונות שלי כלפי עצמי וכלפי אחרים. (מתוך התגובות נלמד את התלמידים לזהות את המחשבות האוטומטיות שלהם שמקשות על השגת היעדים).

$O = OPPORTUNITIES$ = הזדמנויות – מה שאני מעריך כבעל יכולת לסייע לי להתפתח, להתקדם, לממש את הפוטנציאל שלי ולהשיג את מטרותיי. מצבים בהם אני מגיב, משתמש ומביא לידי ביטוי חוזקות שלי, מצבים שיכולים לקדם את השגת היעד שלי.

$T = THREATS$ = איומים – מה שאני מעריך כבעל אפשרות לעכב או להכשיל אותי במימוש הפוטנציאל והמטרות שלי. מצבים שיכולים לעכב את השגת היעד שלי, מצבים שאני מתייחס אליהם מתוך מחשבות אוטומטיות מעכבות שלי.

המטרה בעבודה עם ה-Swot היא להעלות את שני התאים התחתונים למעלה – להפוך חולשות לחוזקות על ידי ההכרה בחולשות ועל ידי שינוי המחשבות המעכבות, להפוך את

המצבים המאיימים להזדמנויות על ידי שימוש בחוזקות או במשאבים אחרים העומדים לרשותי, או על ידי נטרול, עד כמה שניתן, של המצבים השליליים.

פעילות עם המודל: (20 דקות)

חלוקת מודל swot לתלמידים (נספח)- המילוי של הטבלה יתבצע בשני חלקים:

1. כל תלמיד ממלא את הטבלה באופן אישי
2. לאחר מילוי הטבלה, כל תלמיד יבדוק בהתאם לסיטואציות/ אתגרים במסגרת השירות הצבאי מה יכול לעזור לו, מה יכול לאתגר אותו, מהן החוזקות שיסייעו לו, ומהן החולשות שאיתן עליו להתמודד, או לשפר.

- ניתן לבקש משניים, שלושה מתנדבים להציג את תשובותיהם.

שאלות לדיון:

- איך הרגשתם כשהשלמתם את הטבלה- איזה חלק היה לכם קשה למלא?
- איזה חלק היה לכם קל למלא?
- כיצד הדברים שכתבתם יכולים לסייע לכם במהלך השירות הצבאי?

הערה למנחה- לפני חלוקת המודל חשוב להנחות את התלמידים למלא זאת באופן אמיתי ומדויק ככל הניתן. ככל שיכתבו יותר תכונות, כישורים, חוזקות וכו', כך הם יקבלו תמונה רחבה יותר על התנהגויותיהם. לדוגמא- ייתכן וישנם תלמידים שירגישו לא בנוח לכתוב חוזקות של עצמם מפאת אי נעימות/צניעות ולכן יש לעודד אותם.

עבודה בקבוצות- מאתגר להזדמנות לחיזוק תחושת המסוגלות: (20 דקות)

1. המנחה מחלק/ת את הכיתה לקבוצות של 4 משתתפים בכל קבוצה.
2. כל קבוצה בוחרת אתגר/ חולשה אחת מתוך מה שהתלמידים כתבו וחושבת על אפשרויות איך ניתן להפוך אותן להזדמנות/ חוזקה.

3. לאחר 10 דקות חוזרים למליאה וכל קבוצה מציגה את האתגר/החולשה שבחרה להפוך אותו להזדמנות ע"י פעולה כלשהי.

דוגמאות לפעולות:

- קבוצה שבחרה חוסר ביטחון - תבצע משימה של עמידה מול קהל
- קבוצה שבחרה בקושי לעבוד בצוות כחולשה תבצע משימה בה נדרשת עבודת צוות המשתפת את כל חברי הקבוצה.

אפשרות נוספת לפעילות: ניתן לקיים פעילות מעמיקה יותר כאשר כל תלמיד בוחר חולשה ויותר הקבוצה בוחרת לו משימה בה הוא יתמודד עם החולשה כפרט (ניתן להיעזר בדוגמאות מעלה). *מתאים לכיתות או קבוצות מגובשות עם רמת היכרות גבוהה.

שאלות לדיון:

- כיצד הרגשת להיות חלק מקבוצה, שכל אחד מהמשתתפים בה, מציג חולשה?
- האם הפעולות שעשיתם, להפוך את האתגר להזדמנות, עזרה לכם?
- בעקבות הפעילות שעשינו, כיצד תצליחו בראיון הקבלה להציג את החולשה וההתמודדות שלכם איתה?

סיכום- סבב מה לקחתי: (10 דקות)

כל משתתף מדבר על משהו אחד שהוא למד/ לקח מהפעילות ושהוא מתכוון ליישם.

נספח- מודל swot

חולשות	חוזקות
מה אני עושה פחות טוב?	מה אני עושה הכי טוב?
מה חסר לי ואני צריך לחזק/ לשפר?	מה מייחד אותי?
מהם ההרגלים שהייתי משנה בחיי?	מהם הכישורים שלי?
באילו נושאים/ מצבים אני מרגיש לא בטוח?	איזה ידע או מיומנויות רכשתי?
האם יש לי פער של ידע, כישרון, ניסיון?	מהן הנקודות החזקות באישיות שלי?
מהן הנקודות הפחות בולטות באישיותי?	מהם תחומי העניין שלי?
באיזה נושאים/ תחומי לימוד הצלחתי פחות?	מהם הערכים האישיים, שאני גאה בהם?
מהן תכונות האופי שמעכבות אותי?	מהן תכונות האופי שלי, שמקדמות אותי?
איומים	הזדמנויות

מה עשוי לפגוע בקבלה שלי לאותו מקום? מה או מי ימנע ממני להגיע למקום שאני רוצה? מהם המחסומים שלי בדרך?	אילו אפשרויות פתוחות בפני? היכן אני יכול לנצל את כישורי? אילו נקודות יכולות לתת לי יתרון יחסי? האם אני יודע על מקומות, שאפשר להתקבל אליהם?
---	---

סדנה מספר 3: יתרונות השרות הצבאי

פעילות מסיימת של ההכנה הרגשית והמנטלית. נתמקד ביתרונות הגיוס ובתרומה שיש לתקופה זו להתפתחות ולצמיחה אישית, ולהזדמנויות שיפתחו בעתיד בפני בני הנוער בזכות השירות הצבאי.

משפט מלווה לכל הסדנאות- **כל קושי טומן בחובו הזדמנות** (מומלץ להזכיר את תשובות התלמידים מהסדנה הראשונה בסיום הסדנה).

שאלה מובילה- מה יהפוך את השירות הצבאי לשירות משמעותי לא רק בהיבט של חשיבות התרומה של פעילותם למדינה , אלא דווקא בתרומה של התקופה עבורם: מה הם היו רוצים שיקרה להם בצבא ויקדם אותם כבני אדם. כלומר, מה הם יקבלו מהצבא ויתרום אח"כ לחייהם האזרחיים.

חומרי עזר:

סרטון של הטייבר דניאל אוחנה- למה לא רציתי להתגייס לצה"ל
מאמר מאתר מאקו- מה לומדים בצבא, שלא לומדים בשום מקום אחר

קהל היעד: תלמיד כיתות י"א-י"ב
משך הזמן: כשעה

מהלך הפעילות:

פתיחה: (10 דקות)

המנחה יפתח וידבר על הצבא ככר פורה של הזדמנויות לפיתוח עצמי, התנסות וצבירת ניסיון וחוויות יוצאות דופן.

צפייה משותפת בסרטון של דניאל אוחנה.

בעקבות הסרטון שיח בכתה:

1. מה לדעתכם היה המניע של דניאל להכין את הסרטון?
2. מה היו החלקים בדברי דניאל, שהתחברתם אליהם? (לבקש שהתלמידים ישתפו במשפט שזכור להם במיוחד מהסרטון, המנחה ירשום/ישמור את המשפטים שעלו להמשך הפעילות).

פעילות מרכזית: (25 דקות) בקבוצות

התלמידים יוזמנו לראות שוב את הסרטון ולקרוא את המאמר מאתר מאקו. כל קבוצה תתייחס למשימות הבאות:

1. הכינו בעקבות הסרטון רשימה של יתרונות שיש בשירות הצבאי
2. ציינו אלו מבין הדברים שרשמתם מה נראה לכם רלוונטי וחשוב עבורכם: רישמו תחילה
3. את היתרונות של כל אחד באופן אישי ואחר כך הכינו רשימה קבוצתית.
4. כתבו תוכנית פעולה כיצד תשיגו את היתרון שבחרתם בעת שירותכם הצבאי.

חזרה לשיתוף במליאה

דיון: (10 דקות) ניתן כהמשך שיח במליאה או חזרה לקבוצות:

יש הטוענים כי ההצלחה הגדולה של מדינת ישראל בתחום ההיטק והיזמות נובעת מהעובדה שהצעירים משרתים בצה"ל ומקבלים הזדמנויות להתנסות בפעילות משמעותית, שמבגרת אותם ומהווה עבורם מקפצה של ממש לקראת ההתמודדות בהמשך עם העולם האזרחי.

1. מה דעתכם על טענה זו?
2. האם יש לכם דוגמאות, שמוכיחות או סותרות אותה?
3. לבקש מהתלמידים להביא דוגמאות לתפקידים שממלאים בצבא ולדבר על האפשרויות שטמונות בהן לעיצוב אישיות, להתנסויות יוצאות דופן, למילוי תפקידים שלוקח זמן רב להגיע אליהם בעולם האזרחי וכו'. (חשוב לחדד שהתלמידים ידברו על דוגמאות מעשיות שמתאימות לחיי היומיום ולא סיפורי גבורה).

סיכום: (10 דקות)

סיכום הסדנא באמצעות פעילות יצירתית- התלמידים בוחרים משפטים מתוך הכתבה או שהם כותבים בעצמם ומעצבים אותם כ"ממיי"ם שהכותרת שלהם- למה להתגייס לצבא. מומלץ שהתוצרים יופצו לכלל בית הספר, להורים ובערוצים הדיגיטליים השונים

