

תוכנית להפעלת הפסקות פעילות להעלאת מוגנות:

ההפסקות הן זמן הפנאי של התלמידים והמורים שבהן כל אחד בוחר את עיסוקו. זמן ההפסקה מנוצל הרבה פעמים, בעיקר על ידי התלמידים, לטובת שימוש במסכים ופחות ליצירת קשר חברתי. בעת הזו, לאחר תקופה ממושכת בה התלמידים היו בבית וחוו ריחוק ובדידות חברתית, חשיבות העידוד ליצירת אינטראקציות חברתיות עלתה וקיבלה משנה תוקף. קיום הפסקה פעילה היא הזדמנות מצוינת לעסוק בחינוך להתנהגות בשעת הפנאי. הצוות הבית ספרי, בהובלת קבוצות מנהיגות של תלמידים, מציע במהלך ההפסקה (מידי פעם) פעילויות מגוונות שמעודדות את התלמידים לעשייה שונה מזו שהם עושים בזמן השיעורים, שגורמות לחיבורים חברתיים ולהתנסויות חדשות המזמנות אפשרויות להצלחה, להפגת מתח ולהנאה. ההפסקות הפעילות יוצרות הזדמנויות לגילויי מנהיגות, לגילויי כישרונות ומכוונות לשיפור בהתנהגויות הרצויות, להגברת תחושת השייכות לבית הספר, לאהבת המקום ולאהבת המתרחש בו.

מטרות:

- שחרור, הרגעה והוצאת אנרגיות שליליות
- כיף והנאה- העלאת הראש מעל המים
- יצירת תקשורת, גיבוש בין באי בית הספר
- העלאת המודעות לנושא המוגנות- יצירת אמנה/חוזה להתנהגות בזמן משחקים ספורטיביים

דגשים לניהול ויישום ההפסקות הפעילות באופן מיטבי:

- חשוב שאת ההפסקה הפעילה יפעילו תלמידי מקבוצות מנהיגות בבית הספר
- תפקיד לכל תלמיד - התאמה לפי חוזקות, כל אחד מהתלמידים ישמש בתפקיד המתאים לו
- מומלץ לתת למובילי ההפסקה הפעילה סמכות לבחור את אופן וביצוע ההפסקה (מצורפים נספחים לתכנון וביצוע נכון של ההפסקה)
- על מנת להפוך את ההפסקות הפעילות למשמעותיות, יש למתג אותן באופן הבא:
פרסום לפני ההפסקה- יש לפרסם את ההפסקה ולשווק אותה בפלטפורמות הקיימות בבית הספר (שילוט, קבוצות וואצאפ, רשתות חברתיות וכו...) (ולחשוב על סלוגן שיגרום לעניין וחיבור התלמידים.
פרסום לאחר ההפסקה- חשוב לתעד ולפרסם בפלטפורמות הדיגיטליות ולא לשכוח **לפרגן ולהודות** יצירת קבוצה מתלהבת ומובילה -פניה אישית לתלמידים חזקים בבית הספר שישתתפו בהפסקות הפעילות ובכך ימשכו אחריהם את שאר התלמידים להשתתף. זו גם הזדמנות להציע להם לפנות באופן אישי גם לתלמידים 'שקופים' להשתתף.

רעיונות להפסקות פעילות להעלאת מוגנות:

סוג הפעילות	פעילות	תיאור / מהלך הפעילות	דגשים
משחקים ואתגרים	משחק משימות חבילה עוברת בין תלמידים	החבילה עוברת בין קבוצות שונות בבית הספר, בכל שלב כתובה משימה לאיזה קבוצת תלמידים להעביר והוראה לפעילות כלשהיא שיש לקיים דוגמאות: העבירו לקבוצת תלמידים שכולם נמצאים בפלאפון/תלמידי כיתות ז' תלמידים שמשחקים בכדור הפעילות: ספרו להם על משהו טוב שיש בבית הספר, להסתדר במהירות האפשרית לפי תאריכי לידה	- יש להחליט באיזה פורמט מקיימים את המשחק- מי הקבוצות המשתתפות במשחק - יש לקבוע את מסגרת זמן המשחק- חד פעמי, חד שבועי, שבוע שלם וכו... - חשוב לתעד כל שלב ולשלוח צילום לקבוצה המפעילה - מומלץ להעביר ספר חבילות בו זמנית ולייצר תחרות בין החבילות
"תמונת מצב"		פותחים קבוצת וואטצאפ ייעודית שתפעל ביום קבוע כל שבוע. בכל שבוע מאתגרים את המשתתפים בנושא צילום שונה: תמונה עם רגש, הכריך שלי, מקום אהוב בבית הספר, תמונה הפוכה, זווית צילום מעניינת, מקום שמייצג עבורי ועוד	- רצוי שבשם קבוצת הוואטצאפ יהיה רשום היום הנבחר על מנת ליצר התכוונות לאתגר. לדוגמא: "שלישי בתמונות" - יצירת פרסום אטרקטיבי והזמנה להצטרפות לקבוצה - ניתן לקיים כתחרות ולהכריז בכל שבוע/ סוף תקופה מי התמונה המנצחת - מומלץ לקיים תערוכה מהצילומים ולתלות על קירות בית הספר - רצוי לפרסם את הצילומים בפלטפורמות הפרסום של בית הספר
אתגר בית ספרי/ תחרות בין שכבות/ כיתות		יצירת שרשרת נעליים הכי ארוכה, להסתדר לפי: תאריכי לידה, שמות בסדר הא'-ת, צבע עיניים (בהיר לכהה), מידות נעליים, גובה	- יש להחליט באיזה פורמט מקיימים את המשחק- מי משתתף במשחק - מסגרת זמן המשחק- חד פעמי, חד שבועי, שבוע שלם
טורנירים ספורטיביים		כדורגל, כדורסל, כדורשת, השחל את הטבעת, כדורעף,	- יצירת אמנה משותפת ביחד להתנהגות נאותה במשחק - לקיים תהליך זה בכיתות לפני תחילת הטורניר - חלוקה לקבוצות מראש - מומלץ להגיע בתלבושת מזהה
משחקי כדור		עמודו, מחניים, שמות באוויר	ניתן לקיים בתחנות/ סבבים
תחנות: אליפות ישראל בדקה		משימות בתחנות בנות דקה אחת בלבד. דוגמאות:	- רעיונות נוספים לתחנות ניתן למצוא בקישור: אליפות ישראל בדקה - חשוב למנות תלמידה שיהיה אחראי על הזמנים ויכריז בכל פעם כשנגמר הזמן.

	-תופסת עפרונות - על המתחרה להרים מספר עפרונות, להניחם על כף ידו, לזרוק באוויר ולתפוס את העפרונות בבת אחת. -מגדלי תפוח - על המתחרה לבנות מגדל של 5 תפוחים, שיעמוד יציב למשך 3 שניות לפחות. -מגדל קלפים - על המתחרה לבנות מגדל בגובה 10 קומות מקלפים, כך שכל קומה מורכבת משתי קלפים מקופלים וקלף שטוח מעליהם. -משקל נוצה - על המתחרה להשאיר 2 נוצות באוויר למשך 60 שניות, באמצעות נשיפה בלבד והכל כמובן דרך מסיכה . -לאכול קש - על המתחרה להעביר ולאזן באמצעות קש בלבד, ארבע סוכריות M&M מתוך קערה ולהניחם על ארבעה קשים, שיונחו במרחק 1.5 מטר.		
ראה דגשים בנספחים - שלבים לקיום הפסקה פעילה	משיכת חבל, השחל את הטבעת, הורדת ידיים, קליעה למטרה, באולינג	תחנות: תחרויות ספורטיביות	
	גומי, 3 מקלות, 5 אבנים, קפיצה בחבל,	תחנות: משחקים של פעם	
	פאזלים, טאקי, קלפים, דוקים, 4 בשורה אחת, רמיקוב, שש-בש, סולמות וחבלים	תחנות: משחקי קופסא מגוונים	
ניתן למצוא חומרים מאתרים שונים באינטרנט	תשבצים, תשחצים, טנגרם, חידות הגיון, תפזורת, סודוקו	תחנות: חידות הגיון	
דורש תהליך הכנה מראש: • הוצאת קול קורא והרשמה להפעלת התחנות • יצירת קשר עם הנרשמים והבנת הצרכים והדרישות • שיבוץ המשתתפים לפי התחנות • תיאום מול כל הגורמים בבית הספר • פרסום ויצירת באז	בישול, סטילינג, איפור, יצירת תכשיטים, יצירת סרטונים, צילום, ספורט	תחנות: לפי תחביבים שונים	
• חשוב לתכנן מול גורם מקצועי מתחום האומנות • רצוי לקיים שת"פ עם מגמות אומנות/ אנשים עם זיקה ליצירה • יש לבחור מיקום עם נראות בבית הספר (קיר, פינות ישיבה ועוד)	הכנת פסל מחומרי מחזור	פיסול סביבתי	יצירה וגיוון
	יצירת גרפיטי חופשי על אלבד, גרפיטי מתוכנן מראש	גרפיטי	
	יצירת פסיפס אומנותי בעבודה אישית/ קבוצתית	פסיפס	
		סריגה על עצים/ פינות ישיבה	

	גינן	גינת תבלינים, אדניות ועציצים ברחבי בית ספר, קיר ירוק	• מומלץ לחבור לאב הבית/ אדם עם זיקה לנושא ולחשוב על דרכים ליצירת ריאה ירוקה בבית הספר • שילוב עם יצירה - בניית אדניות מעץ, יצירה בעיסת נייר
	תחנות יצירה	פלסטלינה, אוריגמי, סריגה, דפי צביעה, מנדלות, עיסת נייר, תחביבים שונים	• רצוי לקיים שת"פ עם מגמות אומנות/ אנשים עם זיקה ליצירה • ראה דגשים בנספח - שלבים לקיום הפסקה פעילה • ניתן גם לקיים תחנות מכל נושא יצירה אחד - תחנות רק של אוריגמי ועוד
הפעלות המוניות	הפעלות בתנועה	just dance, אירובי, ריקודי עם, זומבה	• חשוב ליצור באז ולפרסם מראש • לגייס קבוצה משמעותית מראש של תלמידים שישתתפו ויובילו את הפעילות
	שוק קח תן - יד שניה	יריד לשימוש חוזר של חפצים שונים הנאספים ע"י באי בית הספר: בגדים, ספרים, כלים, משחקים, גאדג'טים וכו... כל אחד יכול להביא מוצרים ולקחת מוצרים בתמורה	• יש להיערך מספר שבועות מראש על ידי פרסום היריד ועידוד להבאת חפצים על מנת לארגן ליריד • מומלץ לקיים את היריד כחלק מהפנינג שבו מקיימים פעילויות נוספות הקשורות בתרומה לחברה/מיחזור/ איכות הסביבה וכו...
נותנים במה	במה לכישרונות צעירים	יצירת מרחב/ במה בו בכל הפסקה תינתן אפשרות לתלמידים לעלות ולהופיע עם הכישרון שלהם.	• דורש תהליך הכנה מראש: הוצאת קול קורא להשתתפות והרשמה מראש • יצירת קשר עם הנרשמים וקיום מפגש מקדים כהכנה והכשרה לקראת הופעתם • שיבוץ המשתתפים לפי הימים • תיאום מול כל הגורמים בבית הספר • פרסום ויצירת באז
	הרצאות ted בנושאים שונים	הרצאות בתחומי ענין שונים ותחביבים	
	רדיו	שימוש בתחנת הרדיו כפלטפורמה להעברת מסרים מפרגנים, הקדשת שירים וימי הולדת, כוכבי השבוע המצטיינים בתחומים שונים, סיפורים אישיים מעניינים	• רצוי שיהיה יום קבוע להפעלת הרדיו • מומלץ להציע בכל פעם מסגרות שונות לפלטפורמה- מורים מפרגנים לתלמידים, תלמידים למורים, תלמידים לתלמידים, בין השכבות, כיתות ועוד

נספח 1 -שליבים לקיום הפסקה פעילה

שלב	דרך הפעולה
א	בחירת קבוצת המנהיגות שתפעיל את ההפסקה, עדכון המחנכים.
ב	קיום מפגש עם הקבוצה להעלאת רעיונות לביצוע ההפסקה הפעילה (ניתן להשתמש ברעיונות המובאים פה ו/או להציע רעיונות אחרים)
ג	הכנת הקבוצה וחידוד האחריות והמחויבות לביצוע מיטבי של ההפסקה הפעילה, הוספת ידע מקצועי, חלוקת תפקידים בקבוצה, תכנון וארגון של כל המשימות לביצוע
ד	פרסום לקראת ההפסקה על ידי קבוצת המנהיגות- בכיתות, בקבוצות הוואצאפ, רשתות חברתיות, כרזות בבית הספר וכו..
ה	תיאום עם האחראים על ההגברה על מנת שיהיה ליווי מוסיקלי להפסקה

נספח 2: משימות וחלוקת עבודה לקיום הפסקה פעילה

					שם הפעילות	רצוי למצוא שם אטרקטיבי וקליט לפעילות
				אחראי פרסום הפעילות	תיאור הפעילות	יש לפרט כמה שיותר פרטים כיצד מתבצעת הפעילות.
				הכנות ותיאומים מקדימים		
				הכנות ביום ההפסקה		
				אחראי ניהול ההפסקה		
				אחראי סיום הפעילות		
				אחראי פרסום ופרגון אחרי		
					הציוד הנחוץ	יש לרשום את כל הציוד הנדרש . (ניתן להיעזר בעמודה של תיאור הפעילות)
					משימות ופעולות הכנה ותיאומים	יש לכתוב את כל האנשים שצריך לפנות אליהם (בהתאם לרשימת הציוד, תיאומים שונים ורשימת משימות)
					היכן תתבצע הפעילות	חשוב לקחת בחשבון את מזג האוויר, סידור נכון בחלל בהתאם לפעילויות מקבילות, מקום מרכזי
					רשימת המפעילים	

						בפועל
						דגשים/ הערות