



הרשת הטכנולוגית-מדעית המובילה בישראל  
מכללות ובתי-ספר לטכנולוגיה מתקדמת ולמדעים



# מוגנות בזמנים שלא חוסר מוגנות



איך יוצרים תחושת מוגנות  
בתקופת משבר ומלחמה?







# מה עוזר אכם עכשיו להרגיש מוגנים?





# אמה דווקא בני נוער יכולים אסייע בחיזוק המוגנות?



# בני נוער יכולים אסייע בחיזוק המוגנות

## בני נוער קשורים יותר לבני גילם

בני נוער צעירים י נוטים להקשיב יותר למישהו בגילם ולבטוח בו. זה חשוב במיוחד בעתות משבר, כאשר תלמידים עשויים לחוש פחד וחוסר ביטחון. מדריכי מוגנות צעירים יכולים אספק תחושת נוחות והיכרות, והם יכולים לעזור לחבריהם להרגיש בטוחים.

## בני נוער יכולים אשמש דוגמא אישית

בני הנוער מהווים עבור חבריהם מודל להתמודדות ולהתנהגות ויכולים להוות דוגמא אישית אכאלה ששומרים על המוגנות של חבריהם ומעלים את תחושת המוגנות בחברת התלמידים כולו

## בני נוער יצירתיים וחדשניים יותר

בני הנוער מחוברים אטרקדים העכשוויים, אאופנות ולהשפעות וזה מהווה יתרון עבורם באימוץ הגישה המתאימה והאלוונטית שתתאים לבני גילם

## בני נוער פנויים יותר

בזמן חירום ובתקופ מאחמה, סדר היום של לימודים, עבודה, חוגים משתבש ולבני הנוער ישב יותר פנויות לחק את חבריהם ואסייע אחד אשניה בתחום המוגנות



# מה אפשר לעשות כדי לחזק את המוגנות?



**חרימים טלפון לחברה  
אשאו מה נשמע  
ולחזק אחד את השניה**



**נפגשים פנים אל  
פנים או בזום כדי  
להיות יחד**



**מעבירים מסרים  
מחזקים  
בפלטפורמות  
השונות**



**חייעצים ונותנים  
טיפים להתמודדות**



**מעבירים חפגשים  
חוויתיים שיוצרים  
אווור והפגה**

**תמונה אחת שווה יותר מאף חילום  
סרטון אחד שווה יותר מאף תמונות**

**יצירת סרטונים מחזקים ומחברים**





# אמה סרטונים?

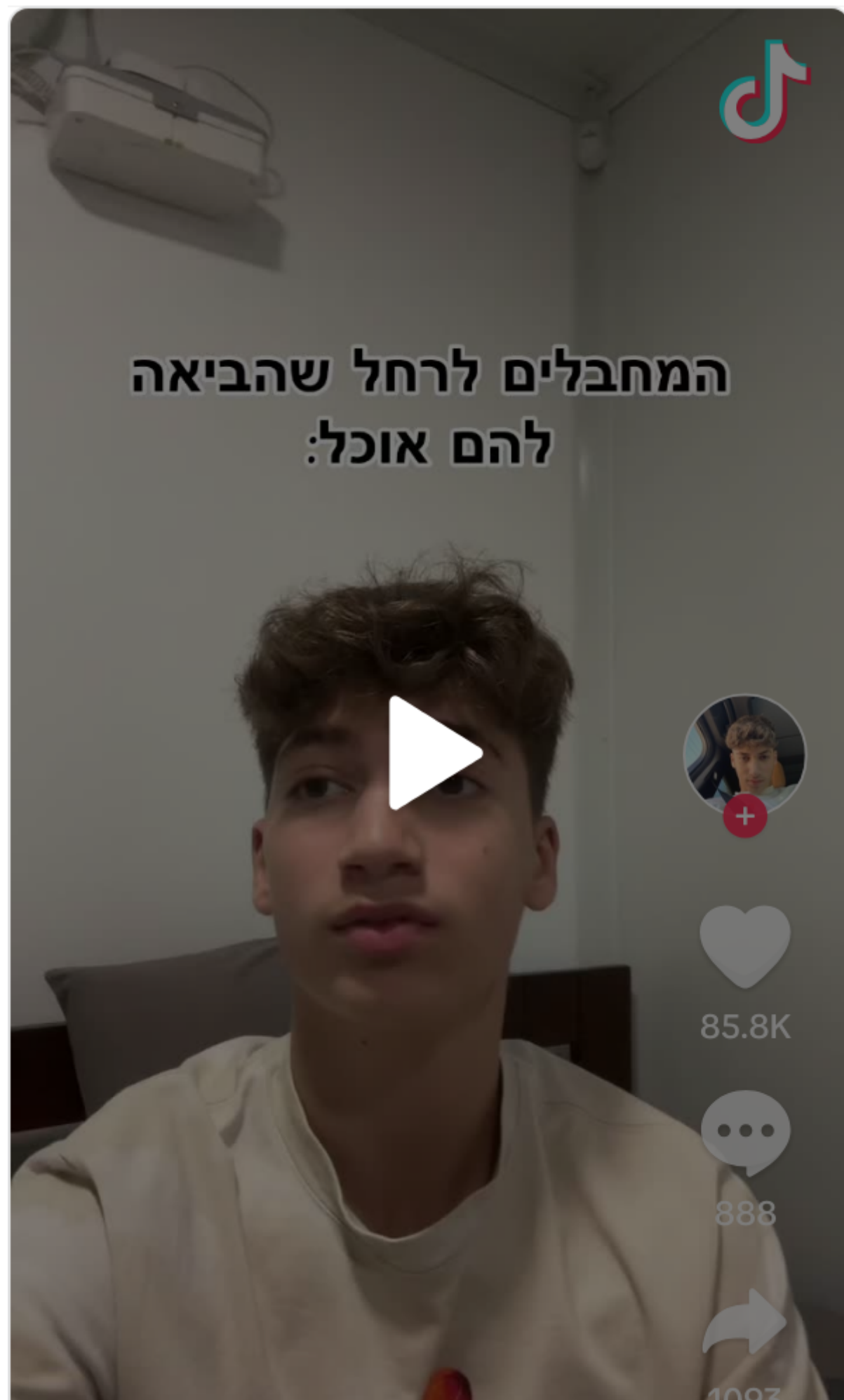
**מרתקים ובלתי נשכחים:** סרטונים קצרים מרתקים ובלתי נשכחים  
משתמשים במספר חושים, כולל ראייה, קול ותנועה.

**קל לצריכה:** אנשים נוטים יותר לצפות בסרטון קצר מאשר לקרוא מאמר  
ארוך או פוסט בבלוג. זה נכון במיוחד במדיה החברתית, שבה אנשים  
מופגזים כל הזמן במידע.

**חסכוני:** יצירת סרטון קצר יכולה להיות זולה יחסית, במיוחד אם  
משתמשים בצילומים ובמשאבים קיימים.

**רב תכליתי:** ניתן להשתמש בסרטונים קצרים למגוון מטרות: חיזוק,  
טיפים, העברת מידע, קריאה אפעולה, יצירת אכידות ובידור.







מה הרגשתם כשצפיתם בסרטון?  
האם החסר עבר באופן בחור?  
מה גרם לכם הסרטון לחשוב?

**אז איך  
עושים**

**את זה נכון?**





**מסר בחור: ודא שהמסר שלך בחור ותמציתי.**

**התחל עם הוק חזק: השניות הראשונות של הסרטון שלך הן קריטיות  
למשיכת תשומת לב הצופים. התחל עם הוק חזק, כגון שאלה  
מעניינת, סטטיסטיקה או תמונה.**

**שמור על סרטון קצר וקולע: כוון לסרטון שאורכו לא יותר משתי  
דקות. לאנשים יש טווח קשב קצר, אז אתה צריך להעביר את הנקודה  
שלך במהירות וביעילות.**

**השתמש בתמונות באיכות גבוהה: הסרטון שלך צריך להיות מעניין  
מבחינה ויזואלית. השתמש בצילומים ובהרפיקה באיכות גבוהה כדי  
לשמור על מעורבות הצופים.**

**הוסף קריאה לפעולה: אמור לצופים שלך מה אתה רוצה שהם יעשו  
לאחר צפייה בסרטון שלך או שיתקף הסרטון שלך עם אחרים.**





## ועוד טיפים:

בחרו סביבה נעימה וצילום- בלי הרבה "אלוכי רקע" אלא אם כן הרקע הוא חלק מהמסר

התחילו את הסרטון מהעיקר (אין פתיח וסגיר ואם כן אז ממש ברמת השנייה)

סאונד איכותי הרבה יותר חשוב מצילום





# שאלבים ביצירת הסרטון:



1

חוק ה-3 שניות

2

להיות מתומצתים

3

להוסיף מוזיקת רקע/ סאונד

4

להוסיף טקסטים וכתוביות

5

לקרוא לפעולה



# אפליקציות מומצות לשימוש:



עריכה

**CAPCUT**



הוספת כתוביות  
אוטומטיות  
(לבעלי אייפון בלבד)

**Captions**



הוספת  
כתוביות  
אוטומטיות

**AutoCap**