



אורטוב - מנהיגות, ערכים, קהילה.

פותרים את חרץ בחרץ



בתקופה הנוכחית בני הנוער חשופים למציאות קשה ומטלטלת, אשר מייצרת עומס רגשי ומלווה בתחושות של חוסר שקט ואף חרדה. הרצון של אנשי החינוך לייצר שגרת למידה איכותית נפגע מחוסר הפניות הרגשי של התלמידים, המלצתנו לשלב פעילויות הפגה בתוך שגרת הלמידה היומיומית. הפגות אלו הן כלי חשוב וחיוני, המסייע לתלמידים להתמודד עם הרגשות הקשים, לחזק את חוסן הנפשי שלהם ולסייע להם להתפנות ללמידה.



מפגשי הפוגה
באמצעות כתיבה ושיח



מפגשי הפוגה באמצעות
פעילות ODT



מפגשי הפוגה באמצעות
פעילות יצירה ואומנות

מוחלץ לקבוע שבכל שבוע מקיימים מפגשי הפגה בתחום מסוים

רעיונות למפגשי הפוגה באמצעות יצירה ואומנות



רעיונות לפעילות חברתית באמצעות יצירה



יצירה באמצעות ציור

ציור קבוצתי על קנבס גדול \ קיר בבית הספר
סביב נושא נבחר



ציורים אישיים שירכיבו תערוכה בית ספרית-
ציורים שיביעו רגשות ותחושות



פאזל של ציורים- כל משתף מקבל חלק מפאזל
עליו יתבקש לצייר. לאחר מכן, מרכיבים את כל
חלקי הפאזל המצויירים לתמונה גדולה



ציור בהמשכים- יוצרים ציור בהמשכים שכל
משתתף ממשיך איפה שקודמו הפסיק



צביעת מנדלות קבוצתית



פעילויות יצירה ואומנות הן כלי רב עוצמה לבניית חוסן נפשי.

למה לבחור ביצירה?

- יצירה נותנת לנו דרך לבטא רגשות ומחשבות שקשה לנו להביע במילים.
- דרך יצירה אנו יכולים לחקור את עצמנו, את רגשותינו ואת ערכנו.
- יצירה יכולה להיות דרך בריאה להתמודד עם לחץ, חרדה, טראומה ועוד.
- יצירה נותנת לנו תחושה של סיפוק ועידוד כאשר אנו מצליחים ליצור משהו חדש.
- יצירה יכולה להיות דרך לחבר בין אנשים, ליצור קהילה ותחושת שייכות.
- פעילויות יצירתיות רבות דורשות ריכוז ותשומת לב, מה שיכול לעזור לשפר את היכולות הקוגניטיביות שלנו.
- יצירה יכולה להיות דרך בריאה להירגע ולשחרר אנרגיה שלילית.
- יצירה יכולה לעזור לנו לחשוב בצורה חדשה ויצירתית, ולמצוא פתרונות יצירתיים לבעיות.



יצירה באמצעות צילום | משחקי צילום

גאווה מקומית: צילום תמונות המשקפות את העשייה הענפה בבית הספר - יצירת תערוכה



"משחק הצבעים": בחירת צבע וכל משתתף צריך לצלם תמונה יפה ומושקעת בצבע זה



"ציד אוצרות צילומי": יצירת רשימה של פריטים לצילום, והצוות הראשון שמצא את כל הפריטים וצילם אותם מנצח



"תמונה אחת, סיפור אחד": כל משתתף מצלם תמונה ומספר סיפור קצר בהשראתה



"אתגר צילום": הצבת אתגרים יצירתיים לצילום, כמו צילום תמונה בלי להסתכל דרך העינית, צילום תמונה הפוכה, צילום תמונה תוך כדי תנועה ועוד



"צילומים בפריז": תלמידים בוחרים דרך לעמוד מבלי לזוז, דרך שמשקפת הרגשה. מצלמים את העמידה בהקפאה ויוצרים קולאז' או לוח קבוצתי



יצירה באמצעות משחקי תיאטרון

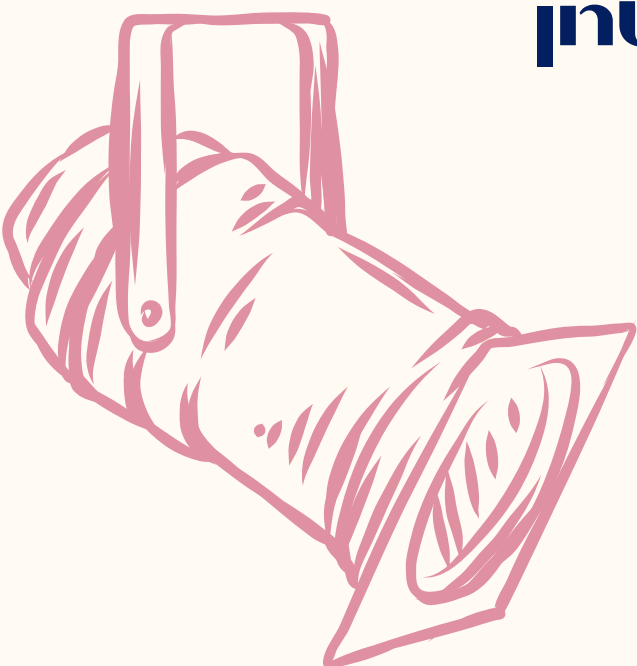
"כן, אבל": שחקן אחד מתחיל סצנה, וכל שחקן אחר יכול להוסיף משפט בתנאי שהוא מתחיל ב- "כן, אבל".



"הקפאת תמונה": שחקנים מתחילים סצנה, ובשלב מסוים המנחה אומר "הקפאה!". השחקנים קופאים במקום, וכל שחקן יכול להחליף שחקן אחר. לאחר מכן, המנחה אומר "המשך!", והסצנה ממשיכה.



"סיפור בהמשכים": משתתף אחד מתחיל סיפור, והמשתתף הבא בתור מוסיף משפט לסיפור.



רעיונות למפגשי הפוגה באמצעות פעילות ODT



פעילות ODT יכולה להיות כלי יעיל להתמודדות עם לחץ וחרדה. היא תורמת לשיפור קשב וריכוז, לחיזוק תחושת המסוגלות, ולפיתוח מיומנויות חברתיות.

רעיונות לפעילות ODT

הצלת קיפודי ים:

- **מטרת הפעילות:** יצירתיות, חשיבה מחוץ לקופסה ותיאום בין חברי הקבוצה.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - פיזור "קיפודי ים" (כדורים קטנים) על שטח מסוים.
 - חלוקת הקבוצה לצוותים.
 - הצבת משימה: "להציל" את כל קיפודי הים תוך זמן קצוב, תוך שימוש באמצעים מוגבלים (כגון חבלים, מקלות).
 - הערכת תוצאות המשימה על פי מספר קיפודי הים שהצליח להציל כל צוות.

חציית נחל על גבי חבל:

- **מטרת הפעילות:** אומץ, ביטחון עצמי ועבודת צוות.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - מתיחת חבל מעל מכשול (כגון נחל דמיוני).
 - מעבר חברי הקבוצה אחד אחרי השני על גבי החבל.
 - עידוד ותמיכה הדדית בין חברי הקבוצה.
 - הערכת תוצאות המשימה על פי מספר חברי הקבוצה שהצליחו לחצות את הנחל.

בניית מגדל מקוביות עץ:

- **מטרת הפעילות:** שיתוף פעולה, תכנון ותקשורת בינאישית.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - חלוקת הקבוצה לצוותים.
 - מתן מספר קוביות עץ לכל צוות.
 - הצבת משימה: לבנות את המגדל הגבוה ביותר תוך זמן קצוב.
 - הערכת תוצאות המשימה על פי גובה המגדל, יציבותו ועבודת צוות.



רעיונות נוספים לפעילות ODT

טטריס אנושי:

- **מטרת הפעילות:** אסטרטגיה, חשיבה קדימה ותיאום בין חברי הקבוצה.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - סימון משטח גדול כלוח טטריס.
 - חלוקת הקבוצה לשתי קבוצות.
 - שחקן מכל קבוצה בתורו נכנס ל"לוח" ומנסה ליצור שורות עם חלקי טטריס גדולים.
 - הקבוצה היריבה מנסה להפריע לו.
 - הניקוד יתבצע לפי מספר השורות המלאות שנוצרו.



מעבר מסלול מוקשים:

- **מטרת הפעילות:** ריכוז, זריזות ותקשורת בינאישית.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - סימון "מוקשים" (חפצים קטנים) על מסלול.
 - חלוקת הקבוצה לצוותים.
 - הצבת משימה: לעבור את מסלול המוקשים בזמן קצוב, תוך הימנעות מהם.
 - הערכת תוצאות המשימה על פי זמן המעבר ומספר חברי הקבוצה שהצליחו לעבור את המסלול ללא פגיעה



פתרון פאזל קבוצתי:

- **מטרת הפעילות:** שיתוף פעולה, חשיבה לוגית וחלוקת תפקידים.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - חלוקת הקבוצה לצוותים.
 - מתן פאזל גדול לכל צוות.
 - הצבת משימה: להרכיב את הפאזל תוך זמן קצוב.
 - הערכת תוצאות המשימה על פי זמן הרכבת הפאזל ועבודת צוות.



רעיונות לחפשי הפוגה באמצעות חפשי כתיבה ושיח

שיח וכתיבה הן שתי דרכים יעילות להתמודדות עם מצבי מצוקה, משבר ולחץ. הן מאפשרות עיבוד רגשות ומחשבות, ביטוי רגשות מודחקים, קבלת תמיכה וחיזוק תחושת המסוגלות.



רעיונות לפעילות שיח

מעגלי שיח בנושאים שונים - לדוגמה:

התמודדות עם לחץ, קשיים חברתיים, אתגרים לימודיים.

דיון בהשראת ספר או סרט - צפייה משותפת

בסרט או קריאה משותפת בספר, דיון בהשפעות הסרט/הספר על רגשות ומחשבות. שיתוף חוויות אישיות הקשורות לנושא.

משחק קלפים - עידוד שיח פתוח וחוויתי תוך

שימוש בקלפים עם שאלות פתוחות ומאתגרות. כל משתתף מושך קלף ומשיב על שאלה המופיעה בו. אפשרות לשיתוף ודיון לאחר כל תשובה.

דרכים שבהן שיח וכתיבה יכולים לעזור:

- עיבוד רגשות ומחשבות: עצם הדיבור או הכתיבה על רגשות קשים יכולים לסייע בעיבוד שלהם ובשיפור ההבנה שלנו לגבי עצמנו.
- ביטוי רגשות מודחקים: לעיתים קרובות, רגשות קשים כמו כעס, עצב או פחד מודחקים ואינם מקבלים ביטוי. שיח וכתיבה יכולים לאפשר ביטוי רגשות אלו בצורה בריאה.
- קבלת תמיכה: שיתוף רגשות ומחשבות עם אחרים יכול לתרום לתחושת שייכות ותמיכה. קבלת חיזוק ועידוד מאנשים אחרים יכולים להקל משמעותית על מצבי מאתגרים.
- חיזוק תחושת המסוגלות: עצם העובדה שאנו מצליחים להתמודד עם רגשות קשים ולשתף אותם עם אחרים, מחזקת את תחושת המסוגלות שלנו ואת האמונה ביכולתנו להתמודד עם אתגרים.



רעיונות אפעיילות כתיבה משותפת



משחקי כתיבה:

- **מטרת הפעילות:** הנאה, יצירתיות, שיפור כישורי כתיבה וחשיבה מחוץ לקופסה.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - משחק "טלפון שבור" בכתיבה: כל משתתף כותב משפט, מקפל את הדף ומעביר הלאה. לאחר מספר סבבים, פותחים את הדפים וקוראים את הסיפור המצחיק שנוצר.
 - כתיבה לפי תמונות: הצגת תמונות שונות וכל משתתף כותב סיפור קצר בהשראת התמונה.
 - כתיבה בהשלמה: מציגים למשתתפים התחלה של משפטים וכל משתתף צריך להשלים אותם בצורה יצירתית.

כתיבה שיתופית של סיפור:

- **מטרת הפעילות:** עידוד יצירתיות, שיתוף פעולה, ביטוי אישי וחיבור קבוצתי.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - בחירת נושא או רעיון לסיפור.
 - חלוקת הקבוצה לצוותים קטנים.
 - כל צוות בתורו כותב פרק בסיפור, תוך התחשבות בפרק הקודם ומעביר את הסיפור הלאה לצוות הבא.
 - קריאה משותפת של הסיפור המלא ושיתוף רשמים.



יצירת יומן קבוצתי:

- **מטרת הפעילות:** שיתוף רגשות ומחשבות, תיעוד חוויות ותהליך אישי.
- **אופן ביצוע הפעילות:**
 - יצירת יומן משותף שבו כל משתתף כותב מדי פעם.
 - שיתוף רגשות, מחשבות וחוויות אישיות.
 - קריאה משותפת של הכתוב ויצירת קשר דרך שיתוף.