

מערך אכפתיות ורגישות לאחר

רציונל הסדנה:

בעולם ההתנדבות שלנו, ליכולת לשתף פעולה, לתקשר ולעבוד בצוות ומול קהילות שונות, ישנה חשיבות ממדרגה ראשונה. אחד התנאים הראשונים לפיתוח יכולת זו הוא היכולת לגלות אכפתיות ורגישות לצרכיו של הזולת, לזהות את השוני בין החברים השונים בקבוצה ומחוצה לה ולאפשר לכולם למצוא את מקומם.

מטרות:

1. המשתתפים יבינו כי קיים שוני בין בני האדם וההבדלים הללו דורשים מאתנו לגלות רגישות וסובלנות.
2. המשתתפים יתנסו בפעולות המבטאות אכפתיות כלפי הזולת.
3. לזהות דרכים לצמצום הפער בין מידת הרגישות שלי למידת האקטיביות שלי.
4. המשתתפים יתרגלו הקשבה ושיתוף כמודל לגילוי רגישות ואכפתיות.

מיומנויות של למידה רגשית חברתית (sel)

- במערך זה נדבר על מיומנויות תוך אישיות העוסקות בניהול רגשות של עצמי והתנהגות, במיומנויות בין אישיות בדגש על הפגנת רגישות חברתית תרבותית

מיומנויות ה-121: הקשבה, שיקוף, זיהוי קשיים אצל האחר

ערכי אקלים: יחסי קירבה ואכפתיות

משך הפעילות: 90 דקות.

קהל היעד: ז'-יב'

עזרים: מקרן, קלפים / כרטיסיות, לוח מחיק.

פתיחה: הבנת החשיבות 15 דקות

פותחים קבוצת ווטסאפ בשם "אכפת לי". מתחברים בעזרת: whatsapp web למקרן ומסך ומבקשים מהמשתתפים לשלוח תגובה באימוג'י או עד 3 מילים בכל פעם שהמנחה שולח שאלה.

שאלות:

1. כשלמישהו אכפת ממני אני מרגיש.....
2. אני יודע/ת שאכפת למישהו כאשר
3. כשאני מתנהג באכפתיות לצרכיו של האחר, אני מרגיש ?

על הלוח ניתן לכתוב רשימת מילים לעזרת המשתתפים: טוב / שמחה / רצוי / אהוב/ה / בעל ערך / עצב / דחייה / בהלה / מבוכה / קושי / פחד / חשוב / הקשבה / התעניינות / קיים רגישות / הבנה / עזרה / קבלה / הכלה / הגנה-מוגן / ראוי / גבולות / כעס / לא מוותרים עליי / יש לי מקום / התחשבות / ביטחון / רואים אותי / אמפתיה. עוברים על התשובות שענו כולם ומחפשים נקודות דמיון בתשובות. מסכמים מסקנה עבור כל אחת מהשאלות על הלוח. ואז כותבים בקבוצה.

הערות:

- הזדמנות לנהל שיח גם עם מי שכתב משהו שונה
- זוהי רק הפתיחה לפעילות, אז לא מתעכבים מדי
- לא לשלוח את כל השאלות בבת אחת, לתת להם זמן להגיב....

פעילות - גילויי אכפתיות לזולת 20 דקות

התלמידים מקבלים כרטיסיות אירוע של מקרים בהם היו גילויים של חוסר אכפתיות וחוסר רגישות לחברים בבית הספר. לכל כרטיסיה מצורפות שאלות עליהם הם מתבקשים לענות בכתב. (ראה נספח 1). המנחה מרכז את התשובות ורושם על הלוח דוגמאות אפשריות לגילויי אכפתיות עליהם המליצו המשתתפים.

פעילות - תרגול בשיתוף והקשבה אמפתית 20 דקות

1. מתחלקים לזוגות.
2. המשתתפים ישתפו אחד את השני בסיפור בו הם הפגינו אכפתיות כלפי מישהו אחר ומה היו המשמעויות של האכפתיות הזו. (עבורם או עבור האחר)
 - לכל אחד מבני הזוג - 3 דקות בדיוק.
 - בזמן הסיפור, המשתתף השני מקשיב בלבד.
 - בהקשבה בלבד בשלבי השיתוף - לא : לדבר, לבקר, לשפוט, לשאול שאלות.
3. אחרי כל סיפור, ייתן המנחה 2 דקות בהן המשתתף השני יכתוב על דף :
 - מה גרם לי להיות אכפתי ורגיש : _____
 - אכפתיות מובילה לתחושת: _____
4. חוזרים למליאה - מעבירים את הפתקים למנחה.
5. בוחרים חלק מהמשתתפים והם מספרים את הסיפור של בן הזוג למשימה.
6. המנחה מתייחס לפתקים ומסכם אותם. מה התחושות שעולות בנו כאשר אנחנו נתקלים בגילויי אכפתיות.
7. שאלה אחרונה שהמנחה שואל: איך הרגשתם כשהקשיבו לכם בהפעלה הזו?
8. המנחה מסכם בשיקוף למשתתפים - עצם ההקשבה והשיתוף האחד את השני והשיתוף הקבוצתי הם דוגמא לאכפתיות.

פעילות - מאכפתיות לנקיטת פעולה 20 דקות

משחק מטריקס :

מדביקים על הרצפה מסקינגטייפ בצורת גרף (ציר X ציר Y).
ציר ה-X - יסמל את מידת האכפתיות: עד כמה הנושא חשוב לי. (מומלץ לכתוב את זה על המסקינגטייפ)
ציר ה-Y - יסמל את מידת המעורבות שלי בנושא: כמה אני פועל לפי זה.

המשתתפים עומדים בתחילת הפעילות מחוץ לגרף.
המנחה יקריא 5-6 היגדים (רצוי להתאים לפרויקט או לכיתה), והתלמידים ימקמו עצמם על הגרף.

היגדים: (בנויים במדרג החל רגישות כלפי עצמי ועד רגישות לאחר)

**** המשפטים בנויים באופן כללי בכוונה כדי שהמשתתפים יחליטו אם חשוב להם או לא הנושא וכמה הם פועלים לגביו. ייתכן ויידרש תיווך והסבר של המנחה.**

1. הקפדה על תזונה מאוזנת כדי לשמור על עצמי
 2. הקפדה של 7 שעות שינה בלילה כדי לתת לגופי לנוח.
 3. עד כמה אכפת לי ממיחזור והפרדת פסולת?
 4. שימוש בכלים חד פעמיים מזהם את הסביבה.
 5. כאשר עולה אדם מבוגר לאוטובוס יש לפנות לו מקום לשבת.
 6. כשאדם מבוגר סוחב סלים כבדים - אעזור לו לסחוב.
 7. כשאדם מבוגר מקבץ נדבות ומנגן ברחוב
 8. כשאדם מבוגר מתחיל לשוחח עמי בתור / ספסל בשכונה/מכולת/ גינה
 9. כשאדם מבוגר מבקש את עזרתי בעניינים טכנולוגיים
 10. יש ילדים דחויים בבית הספר שלנו
 11. אווירה טובה מסביבי היא חשובה מאוד
 12. לא צריך תורנות ניקיון בסוף היום, כי יש מנקות לבית הספר
- לאחר כל היגד, יש לשאול 2 תלמידים העומדים באזורים מנוגדים מדוע בחרו מה שבחרו. ואפשר גם לבקש הבהרה (איך אתה ממחזר? למי עזרת?)

שיחה כללית בסוף הפעילות:

יש פער בין מידת האכפתיות לנושא לבין מידת האקטיביות.

- א. מדוע יש פער?
- ב. מה גורם לי להיות אקטיבי?
- ג. מה גורם לי להיות אכפתי?
- ד. האם הם יותר אכפתיים כלפי אנשים שהמגבלה שלהם נראית לעין מאשר אנשים שקופים?
- ה. מה המחיר והרווח?

סיכום 15 דק סבב (מה לקחתי/ למדתי? מה התחדד לי? עם מה אני יוצא/ת מכאן?)

אפשרות נוספת:

הקרנת הקטע הבא כהשראה: פרס ישראל 2016 למפעל חיים - דורון אלמוג (עד דקה 8:00).

תלמיד בוחר ומשתף באיזה נושא הוא בוחר להיות אכפתי בתקופה הקרובה מהרשימה שיצרו ביחד על הלוח.

ועוד רגע על למידה רגשית חברתית (sel)

כשתלמידים יודעים להסביר במילים מה הם מרגישים זה מאפשר להם לנהל את הרגשות שלהם, להסביר את עצמם ולומר מתי הם חוששים, מתי הרגישו שהצליחו ומתי חשו תסכול, להיות מודע לכך

שגם הצד השני חווה את אותם רגשות במצבים שונים ובכך לשפר את המיומנויות הבין אישית שלהם ולהפגין רגישות חברתית גבוהה יותר למבוגרים ולחברה בכלל.

נספח 1 - אכפתיות ורגישות לזולת

לפניכם מספר אירועים, אשר מתרחשים בכיתות וקבוצות חברתיות רבות, מידי יום. אנא התייחסו לאירועים ונסו לזהות את התחושות והרגשות של המשתתפים השונים, את הגורמים שהובילו להתנהגותם ואת הדרכים בהם התייחסות רגישה ואכפתית תשנה את המצב ואת האווירה הכללית בבית הספר ובחברה.

אירוע 1	
דינה, פנסיונרית בת 70 נרשמה לקורס לימודי רפלקסולוגיה, כאשר שאר התלמידים בכיתה בין גילאי 25-40. בשיעורים המורה מבקש בכל פעם מהתלמידים להתחלק לזוגות, ותמיד דינה נשארת ללא בן זוג, התלמידים האחרים מתעלמים..	- איך לדעתכם דינה מרגישה? _____ - מדוע התלמידים מתעלמים? _____ - איך אפשר לעזור לדינה? _____

אירוע 2	
בוריס בן 80 עלה לארץ לפני 20 שנה מרוסיה הוזמן, כאורח כבוד להקריא קטע בעברית בטקס מכובד בבית הספר. בוריס מתקשה בקריאה בעברית וידיו רועדות באופן ניכר, עובדות המקשות עליו. מספר תלמידים בקהל שעמדו מולו בטקס צחקו עליו והוא שם לב.	- איך לדעתכם בוריס מרגיש? _____ - מדוע צחקו עליו התלמידים? _____ - איך אפשר היה לנהוג אחרת? _____

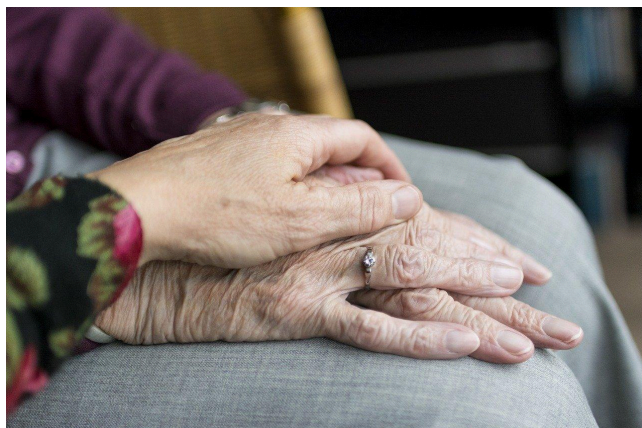
אירוע 3	
יפה בת 70, במשך שנים היא ובעלה הוזמנו לטיולים המשותפים לזוגות בני גילם. בעלה היה אדם אהוב ומרכז העניינים בכל מעגל חברתי והיא מאוד שקטה וסגורה. לאחר פטירתו הפסיקו להזמין. בכל פעם כשפנתה ושאלה על הטיולים, המארגן היה עונה בתירוץ אחר בעוד החברים האחרים שותקים ולא מנסים לאפשר ליפה להצטרף.	- איך לדעתכם יפה מרגישה? _____ - מה היה המניע של מארגן הטיולים לדחות את יפה? _____ - מדוע החברים האחרים שותקו? _____ - איך יכולו החברים האחרים לסייע ליפה? _____

אירוע 4	
---------	--

איך לדעתכם דוד מרגיש?	דוד, מבוגר עצמאי ומתפקד בן 75 החי בגפו ללא משפחה וחברים, נוהג בכל יום להגיע למקומות קבועים באזור מגוריו - קופת חולים, צרכנייה, בית קפה, גינה ציבורית בשביל לשוחח עם אנשים וברוב המקרים הם בוחרים להתחמק מתקשורת מולו
מדוע אותם אנשים חומקים?	
איך אפשר לעזור לדוד?	

אירוע 5	
יוסף, פנסיונר עומד מול מכונת הרב קו ברכבת כשמאחוריו תור של אנשים הממתינים לרכוש כרטיס לפני בוא הרכבת . יוסף מתנהל באיטיות ומתקשה להבין איך לכרס במכונה וגורם לעיכוב ולחץ לאלו שמאחוריו בתור, כשמדי פעם מזרזים אותו בחוסר סבלנות ורובם עוזבים לתורות אחרים.	איך לדעתכם יוסף מרגיש?
	מדוע האנשים שעמדו מאחוריו מתנהלים כך?
	איך אפשר לעזור ליוסף במקרה הזה ואיך אפשר להימנע ממקרה כזה?

אירוע 6	
בשיעור ספורט המורה מבקש מהתלמידים להתחלק לזוגות, דני נשאר ללא בן זוג, התלמידים האחרים מתעלמים...	איך לדעתכם דני מרגיש?
	מדוע התלמידים מתעלמים?
	איך אפשר לעזור לדני?





מערך פעילות לחיות במגבלות

רציונל / מטרות:

- להכיר ולחוות מוגבלויות שונות באופן חווייתי ומעשי
- פיתוח אמפתיה אכפתיות והקשבה כלפי האחר בחברה
- גילוי חוזקות והמסוגלות של התלמידים בקבלה והכלת הותיקים בחברה תוך שימוש ביכולות אישיות
- לקיחת אחריות אישית וחברתית באופן אקטיבי על נתינת מקום ויחס ראוי לזקנים בחברה ומתן כלים לשילובם במציאות הדיגיטלית חברתית

עזרים: דפי A4, טושים עבים לכתיבה / ציור, קשים לשתייה, בד לכיסוי עיניים, צילום טקסט מטושטש, סרטון יוטיוב.

מיומנויות של למידה רגשית חברתית (sel):

במערך זה נעסוק במיומנויות בין אישיות העוסקות במודעות חברתית, עבודת צוות, זיהוי קשיים הבנת האחר. במיומנויות קבלת החלטות העוסקות בהתמודדות אחריות עם מצבים מאתגרים שימוש בשיקולי דעת

ערכי אקלים:

יחסי קרבה ואכפתיות, מאמצי בית-הספר לקידום סובלנות כלפי האחר.

קהל יעד: ז'-יב'

משך הפעילות: 45-90 דק

מהלך הפעילות:

חלק א': 10 דק'

מחלקים את הקבוצה לזוגות ומאתגרים אותם עם משימות שונות כשיש עליהם מגבלות שונות: (כל זוג מקבל משימה אחת מבין הרשימה כך שמספר זוגות עושים את אותה המשימה).

התאמה למפגש מקוון: בוחרים 3 משימות שכל הכיתה עושה ביחד משימה אחת מכל מגבלה.

הגבלות ראייה:

1. ללכת לשער בית הספר / מקומות שונים במרחבי בית הספר כשהעיניים קשורות לאחד הנציגים מהזוג ולהחליף. בן זוג שרואה אמור לשמור על בן זוגו.
2. מצלמים להם טקסט של חצי עמוד שהכתב בו מאוד מאוד קטן / מטושטש (שמהווה קושי בראיה) ועליהם לקרוא עם זכוכית מגדלת ולענות על מס שאלות לאחר מכן.
3. עליהם לקרוא טקסט או לצפות בסרטון רק דרך החור של הקש שהעין השנייה עצומה.
4. המנחה מכבה את המצלמה ומבקש מהם לצייר משהו על פי ההנחיות. חשוב לציין כי הוא אומר את ההנחיות רק פעם אחת. לאחר שכולם מציירים כולם כולל המנחה מראים מה יצא.

הגבלות מוטוריות:

1. להרים את הכסא על השולחן, לפתוח ולקשור את שרוכי הנעליים, להכניס את הציוד לתיק ולסגור אותו, ומשימות שונות ביד אחת.

2. לצייר בעזרת הפה בלבד פרח (כשהטוש בפה), ללא עזרת ידיים

הגבלות שמיעה:

1. משחק ליפסטינג כמו בשעשועון "הכל הולך". אחד התלמידים עם אוזניות ובהם מוסיקת טראנס רועשת ומולו אחד התלמידים אומר לו מילה ועליו לנחש ע"פ קריאת שפתיים וכן הלאה עוברים ממילה למילה.

במפגש מקוון: אותו הקונספט רק בלי אוזניות.

- אחד המשתתפים על "השתק" ועליו לתת הוראה לפעולה- לשים ידיים על הראש, להוציא לשון, להרים יד ימין, לצעוק את השם שלך.
- משתתף על "השתק" מקריא רשימה של מילים לפי הסדר ועל שאר המשתתפים לכתוב מה אמר לפי הסדר.

מגבלה דיגיטלית:

לאתגר אותם במשימה טכנולוגית מורכבת שאינם מכירים. אפשרי גם מעולם הזום.

חלק ב': (10 דק') דיון בקבוצות של 4 אנשים. 2 זוגות.

כיצד הרגישו עם המגבלות והקשיים?

משהו שגילו על עצמם?

במשימות בהם היה תלות האחד בשני - איך ההרגשה להיות תלוי? לסייע?

חלק ג': 10 דק'

הפסקת סיכום (עדיין נמצאים בקבוצות העבודה) המנחה שואל איך היו מרגישים במידה והיו עם המגבלה הזו יום שלם? שבוע? כל החיים?

המנחה מחלק את הלוח ל 3 (יום שלם/ שבוע /כל החיים), כותב את התחושות לצורך המחשה ויזואלית.

מה הייתה מטרת התרגיל לדעתם?

סיכום : דרך החוויה האישית ניתן להבין יותר טוב את הקשיים והמגבלות המאפיינים את עולמו של הוותיק, פחות לשפוט ולפתח אמפתיה כלפיו.

חלק ד': (10 דק') ממשיכים ברביעיות: איזה מיומנויות נדרשו מכם להצליח במשימה? איזה מיומנויות נדרשות

להצליח בתוכנית? איזה מידע חשוב להצלחת התוכנית?

*** הצעה : להציג את כל המיומנויות / תשובות על לוח פאדלט/ לוח שיתופי.



דיון בקבוצה: 15 דק' מליאה

- האם משהו בתפיסה וביחס שלהם לותיקים השתנה?
- מה הם לוקחים מהתרגיל הזה שיכול לתרום להם בחיים?

ועוד רגע על למידה רגשית חברתית (sel)

חווית המגבלה מאפשרת לתלמידים לפתח את המיומנויות הבין אישיות שלהם ולגלות יכולת אמפתית והכלה כלפי החברה הסובבת אותם לרבות אוכלוסיות של מבוגרים עם מוגבלויות שונות המאפיינות את הגיל. המיומנויות שעלו מתוך השיח והשיתוף הם כלים שיכולים לסייע בעבודה מולם ואיתם.

סבב סיכום: 5 דק'

כל תלמיד מציין מיומנות שיש לו שמתאימה לתוכנית / מיומנות שהיה רוצה לשפר / לקבל בעזרת התוכנית.

מערך פעילות סליחה של מי השאלה?

רציונל / מטרות:

1. חשיפה והיכרות עם אוכלוסיית הזקנים בחברה.
2. פיתוח אמפתיה אכפתיות והקשבה כלפי האחר בחברה.
3. הכרה בכוח וההשפעה שיש לחברה על קבלת הזקנים בחברה כסביבה מצמיחה/ סביבה מורידה.
4. לקיחת אחריות אישית וחברתית באופן אקטיבי על נתינת מקום ויחס ראוי לזקנים בחברה.

עזרים: מקרן, ברקו.

מיומנויות ה-121: זיהוי קשיים אצל האחר, אחריות אישית וחברתית.

מיומנויות של למידה רגשית חברתית (sel):

במערך זה נעסוק בעיקר במיומנויות בין אישיות העוסקות במודעות חברתית, הפגנת רגישות חברתית תרבותית

ערכי אקלים:

יחסי קרבה ואכפתיות, מאמצי בית-הספר לקידום סובלנות כלפי האחר.

קהל יעד: ז'- יב'

משך הפעילות: 45-60 דק'

פתיחה: 10 דק'

עושים שמש אסוציאציות מה אומרת להם המילה ותיק/ זקן.

פעילות: 35-50 דק'

חלק א': שואלים:

מה היחס שלהם מ 1-10 לנושא הזה מבחינת הרצון שלהם/ פחד לפגוש אנשים כאלו במסגרת התוכנית 1- חוסר רצון ופחד 10 - רצון וסקרנות

כל תלמיד כותב 2-3 שאלות שהיה מעוניין לשאול בנושא הזקנה.

חלק ב': מקרינים את הפרק / חלקו מתוך [סליחה על השאלה- זקנים](#) (25 דק) או כל פרק מהסדרה **כאן 80 וארבע**) ניתן גם לחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות כאשר כל קבוצה צופה במקטע של 5-10 דק').

חלק ג': לאחר הצפייה:

במידה וצפו במקטעים בקבוצות קטנות כל קבוצה תשתף מה היה לה במקטע ותענה על השאלות הכלליות המופיעות בהמשך. במידה וצפו כולם ביחד בכל הפרק יענו על השאלות הכלליות:

1. האם הופתעו / למדו משהו שלא ידעו ?

2. למי מהדמויות התחברו ומדוע?

3. מה לא מובן מאליו? היכן יש פערים בין המציאות של התלמידים לבין המציאות של הוותיקים?

4. איזה שאלות נוספות היה מענין אותם לשאול?

5. חוזרים לשאלה מהדיון המקדים -האם עכשיו היחס שלהם בסולם 1 עד 10 השתנה ומדוע.

6. מה המסר שהם לוקחים ולדעתם חשוב להעביר הלאה.



עוד רגע על למידה רגשית חברתית (sel)

העיסוק והחיבור לבני הגיל השלישי מאפשרת לתלמידים התנהלות חברתית תקינה הכוללת הקשבה, התעניינות וסקרנות כלפי האחר. ישנה חשיבות רבה להכיר את הותיקים בחברה מנקודת מבטם. בתקווה שההיכרות הזו מעלה מודעות ומאפשרת לנו כחברה להבין אותם להכיל אותם ולהתייחס אליהם באופן מכבד מוקיר ומעצים.

מערך פעילות נלמד ללמד

הקדמה:

במסגרת התוכנית מועדון גלישה, התלמידים לומדים להתמודד עם דרכי הוראה, הנחיה והעברת ידע לקשיש העומד מולם כאשר, לעיתים הם נתקלים בקשיים ואתגרים של הקשישים כגון קליטה איטית יותר ממה שהם רגילים, שמיעה נמוכה ועוד מגבלות המאפיינות את הגיל. בפעילות זאת נגלה יחד עם התלמידים כיצד ניתן להעביר את הידע שברשותם בצורה המיטבית והנכונה עבורם תוך יצירת קשר בין אישי עם המבוגר והבנת הקשיים שלהם.

מטרות:

1. הכנת התלמידים לקראת המפגשים עם המבוגרים
2. הבנת מגבלות הקשישים והתאמה בדרכי ההוראה
3. יצירת מסגרת וקווים מנחים במפגש עם הקשישים

משך הזמן: 45 דקות

מהלך הפעילות:

משחק פתיחה- הכרות אישית:

מציגים לתלמידים קלפים (ניתן להשתמש בקלפי אורטוב). כל אחד בוחר קלף ומתבקש להציג את עצמו, או לשתף במשהו אישי על עצמו באמצעות הקלף.

- ניתן להציע לתלמידים לשחק זאת כמו משחק "מלחמה" עם הקשיש, כאשר בכל תור מישו חושף קלף ומשתף במשהו אישי שעולה לו מהתבוננות בקלף.

נספח 1 דוגמא לפעילות עם הקלפים

חלק א' - התאמת דרכי ההוראה לאוכלוסיית היעד:

1. המנחה מבקש מהתלמידים לצייר ציור (דוגמת בית) על פי הדרכתו. בפעם הראשונה ההנחיה תהיה מבולבלת ולא מדויקת ואילו בפעם השנייה ההנחיה מאוד פשוטה וברורה.
2. דיון לאחריי המשימה:
 - כיצד הרגשתם?
 - איזה הסבר היה לכם יותר ברור?
 - מה ניתן ללמוד ולקחת מהתרגיל הזה לגבי ההוראה מול החולים?
3. מסכמים לתלמידים על חשיבות דרכי ההדרכה וההסברה- מציגים את הנאמר ומכינים רשימת טיפים להנחיה טובה בעזרת שקופית או על הלוח.

חלק ב' - אבחון ותיאום ציפיות:

בניית שאלון איתור צרכים- מסבירים לתלמידים שתפקידם הוא לסייע לקשישים לנהל ולשפר את חייהם בעזרת ידע טכנולוגי. מבקשים מהתלמידים לכתוב שאלות שלדעתם יש לשאול בשלב האבחון על מנת לאתר את הצרכים של הקשישים- שאלות אישיות להיכרות, שאלות של תיאום ציפיות

נספח 2 דוגמא לשאלון איתור צרכים

חלק ג' - התנסות בלימוד כלי דיגיטלי

1. מציגים לתלמידים כרטיס לימוד הכולל הנחיות ללימוד כלי דיגיטלי
2. לכל תלמיד יש 5 דקות למלא את הכרטיס בהתאם לכלי הדיגיטלי שציין המנחה. לדוגמא- הזמנת תור באתר קופת החולים/ להזמין תור בביטוח לאומי
3. מבקשים נציג אחד שיציג את כרטיס הלימוד שביצע
4. דיון ומשוב של יתר חברי הקבוצה- האם זה היה לכם ברור? מה לדעתכם חסר? האם כתבת משהו שלא הוצג על ידי אותו תלמיד? נקודות לשיפור ושימור?

בסוף חלק זה מציעים לתלמידים להכין מספר כרטיסי לימוד- בהתאם לצרכים שיפגשו בשטח עם החולים. במפגש עם החולה מומלץ לעבוד עם כרטיס זה וכן להדפיס אותו ולהשאיר אצל המבוגר.

נספח 3 דוגמא לכרטיס לימוד

סיכום:

1. הצגת שלבים למפגש ראשון- הכרות, אבחון- תיאום ציפיות, לימוד כלי דיגיטלי
2. סבב סיכום: מה רמת המוכנות שלכם למפגש מ-1 עד 10? עם איזו תחושה את יוצאים מכאן?

נספח 4 דוגמא שקופית מסכמת של השלבים לשימוש התלמידים

נספחים:

נספח 1 דוגמא לפעילות עם הקלפים



פעילות בקלפים- דוגמאות לשאלות הנחיה:

- להציג את עצמם באמצעות הקלף
- לשתף במשהו אישי
- משהו שהם מאחלים לעצמם דרך הקלפים
- קלף שמזכיר להם סיפור/ זיכרון ילדות
- קלף שמסמל עבורם שפע/ שלום/ בריאות וכו'
- קלף שמעורר בהם רגשות של: אושר/ אהבה/ התרגשות/עוצמה/ ביטחון
- רשימת שאלות מקלפי: so do you

נספח 2 דוגמא לשאלון איתור צרכים עיצוב המלל

שאלון -איתור צרכים:



חלק א'- שאלות פתוחות להיכרות

שם מלא: _____
מקום מגורים: _____
מצב משפחתי: _____
מספר טלפון: _____
גיל: _____

איך אתה מגדיר את הידע שלך מבחינה טכנולוגית מ 1-5? (1- נמוך, 5 – גבוהה)
התאמות ללמידה: כיצד הכי נח לך ללמוד? האם יש משהו שחשוב או רגיש לך שאני אדע על מנת
שהלמידה תהיה מותאמת לך?

חלק ב': בחלק זה יש לענות : כן / לא / מכיר חלקית /תשובה פתוחה:



1. האם אתה משתמש באפליקציה של קופ"ח? _____
2. מה מידת ההתמצאות: זימון תורים רפואיים? בדיקות מעבדה? לבקש מהרפאה? תרופות? _____
3. אפליקציות שונות נוספות שחשוב לך ללמוד? _____
4. האם את/ה יודע כיצד מורידים אפליקציות? _____
5. האם אתה יודע לחפש מידע בגוגל? _____
6. האם אתה יודע לחפש מידע / סרטונים ביוטיוב? _____
7. האם אתה יודע כיצד לתרגם חומר שאתה מוצא לשפת העברית? _____
8. האם אתה יודע להשתמש ביומן דיגיטלי? _____
9. גלישה בטווח- האם אתה מודע לכללי זהירות במסירת פרטי אשראי? קניות באינטרנט? _____

מה מידת הרצון שלכם ללמוד את הכלים הדיגיטליים הבאים? דרגו מ 1 עד 5 (1 נמוך-5 גבוהה)

- פייסבוק - (לצורך הצטרפות לקבוצות פייסבוק ולזכירת אליהם) _____
שימוש בדואר אלקטרוני (אימייל) _____
מצלמה- צילום תמונות/שליחת תמונות/העברה לתיקיה/ שמירה במחשב _____
ניהול תיקיות מסודרות עם כל המידע הרפואי במחשב _____
שימושי ווטסאפ שונים _____

***נושאים נוספים שברצונך ללמוד? _____
***אלו 3 נושאים הכי חשוב לך ללמוד כעת? בחר עם הותיק ביחד נושא לימוד _____



כרטיס לימוד



מטרה:

כלים / דרכים להשגת המטרה:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

דרכי פעולה - פירוט כל השלבים:

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

הערות

דגשים:

*** חזרה מעשית ע"י המבוגר

*** שימוש בקודים/דיומויים

*** חזרה על הכלי הנלמד בתחילת המפגש הבא



נספח 4 דוגמא שקופית מסכמת של השלבים לשימוש התלמידים

סיכום שלבים-



מפגש ראשון עם הוותיקים

- 1) הכרות- שיחה קצרה ומשחק פתיחה (דוגמת קלפים)
- 2) אבחון- תיאום ציפיות
- 3) בחירת כלי למידה התחלתי
- 4) לימוד כלי דיגיטלי- שימוש בכרטיס לימוד
- 5) חזרה על הנלמד וסגירה חיובית

*** לא חייבים ללמד במפגש הראשון – חשוב להרגיש ולשאול אם מתאים

*** רצוי לבחור להתחיל במשהו פשוט וקל שהם יצאו בתחושה של חווית הצלחה וטעם של עוד



סטינג קבוע למפגש בשוטף:

מה נשמע? שיחה והיכרות

פתיחת בקלפים

חזרה על החומר הנלמד

בירור צרכים- מה הפעם לומדים?

לימוד - יוצרים ביחד כרטיס

חזרה-חלק מעשי של הוטיק על חומר הנלמד

סגירה - מילה / משהו חיובי / משימה מגניבה דרך הווטסאפ (לשלוח מדבקה מגניבה, שיר, תמונה) / שאלת

מזל מרשימת so do you