

# חוזרים לשגרה (סוף...!)



**אפרת בועז**  
מדריכת אח"מ  
קרית אונו ובת-ים

# צוותי חינוך והוראה יקרים

בתקופה הקרובה, נחזור בהדרגה אל תוך בתי הספר. המתכונת תהיה קצת לא מוכרת, קצת לא ברורה. לאף אחד אין ספק כי הדברים יהיו שונים, וכתוצאה מכך יעלו בכם/ן המון תהיות, חששות, דילמות והתמודדויות. לצד כל זה, ייתכן שדווקא נוכח האילוצים והמסגרות החדשות, תרגישו הזדמנות חדשה לגלות את עצמכם, את מקצוע ההוראה, את הצוות איתו אתם/ן עובדים/ת, ואפילו התלמידים/ות מחדש, מכיוונים שלא דמיינתם/ן בעבר. בעמודים הבאים תוכלו למצוא כלים, טיפים, רעיונות ומשחקים לחזרה לשגרה, שיוכלו לסייע גם לכם/ן וגם לתלמידים/ן לשוב לעבודה וללימודים.

ואם יש דבר אחד חשוב לזכור זה שאתם/ן לא לבד, כולם/ן חדשים/ות בזה ולומדים/ות את ההתנהלות תוך כדי תנועה. אז תעזרו, תשאלו, תבררו, אל תפחדו לחקור ולגלות, להתנסות ולהיכשל, לפרוץ את גבולות המוכר והידוע ולהיוועץ בצוות ההנהלה, בעלי התפקידים בבית הספר ובעמיתים והעמיתות שלכם/ן.

# דברים שאולי מטרידים אותנו...

איך אני אמורה ללמד גילאים, תלמידים ותלמידות שאני לא מכירה?

איך שומרים על היגיינה בגילאים צעירים כל-כך?

מה אני עושה עם הילדים הפרטיים שלי? מי יהיה איתם?

כמה זמן כל זה ימשך?

איך אפשר לשמור מרחק מתלמידים ותלמידות שרוצים קרבה ומגע?

איך אני שומרת על עצמי בטוחה ובריאה בשגרה החדשה?

איך אני אתמודד עם תלמידים ותלמידות שיביעו מצוקה קשה? אני לא יועצת!

האם נכון לשתף את התלמידים והתלמידות בחששות שלי? זה ילחיץ אותם?



## ואולי דברים אחרים לגמרי...

רלע פרטי:

חשבו על שני דברים שמטרידים אתכם/ן במידה הרבה ביותר, ואתלו את שמכם/ן למצוא להם פתרון או מטף יצירתי/אחר.

# איך חוזרים מרחוק לקרוב?

1

התחילו ב**לשאל מה נשמע**, בכל דרך שתבחרו. לפני שמתחילים למידה, חשוב להתעניין בתקופה שעברה על התלמידים/ות. אפשר במידה הנכונה, לשתף אותם גם בתחושות שלכם...

2

הקדישו זמן להסביר על **חשיבותו של כל דבר חדש** שקורה כעת: מדוע הכסא והשולחן קבועים, מדוע המורה קבועה, מדוע הכיתות חולקו, כיצד תתנהל ההפסקה וכו'.

3

היו מודעים ל**התנהגויות סיכון**, לילדים/ות שאינם עצמם, שמביעים חשש או מצוקה גדולים מהרגיל. היו ערים לכך ועדכנו את הגורמים הרלוונטיים (יועצת, מנהלת, מחנכת הכיתה).

4

צרו **שגרות חדשות**, והקפידו עליהן – למשל, פתיחת כל בוקר במשחק קבוע, דקלום קבוע או כל פעילות אחרת שתסייע לנהל את השגרה החדשה ולהפחית את חוסר הוודאות בה.

5

חשבו יחד עם התלמידים/ות על **דרך חדשה עבור הקבוצה/ הכיתה להביע חיבה ואהדה**, דרך שתחליף את החיבוקים והכיפיים. זו יכולה להיות דרך מקורית ויצירתית שתהיה שייכת רק לכם/ן ולהם/ן.

6

נצלו את ההרכב החדש בו אתם מלמדים/ות כדי **לעזור לתלמידים ולתלמידות לייצר חברויות חדשות**, הכרויות שלא היו קודם, להעצים אותם/ן בתחומים שאולי קודם לכן לא הייתה האפשרות לכך.

7

תנו לתלמידים ולתלמידות **אחריות על הכיתה**. החלקו לתלמידים תפקידים חדשים, כגון: תורני מסכות ביציאה להפסקה, אחראי על זמני שטיפת ידיים, אחראי על שמירת מרחק, תורני "התו הסגול" וכו'.

8

חזרו גם **לדברים שהיו לפני היציאה לפגרה**, חברו את התלמידים לנקודה בה נפרדתם/ן ולדברים שהעסיקו אתכם/ן בנקודה ההיא. יצירת המשכיות ורצף, יכולה לשמור על איזון ועל שפיות מסוימת.

9

צרו כל הזמן **שותפויות בין המורים והמורות**. חלקכם תדרשו למשימות שטרם הכרתם, ולאחרים/ות, יש את הכלים והיכולת לתרום לכם/ן מהידע והניסיון שלהם/ן. וגם לכם/ן לתרום להם/ן.

10

אנחנו מאוד דואגים לילדים/ות, אבל הקפידו **לשמור גם על עצמכם**: אל תשכחו לשטוף ידיים, לקחת הפסקות, למצוא את הזמן להתקשר לקרובים שלכם/ן, שזקוקים/ות לכם/ן לא פחות מהתלמידים/ות.

# איך מתחילים?



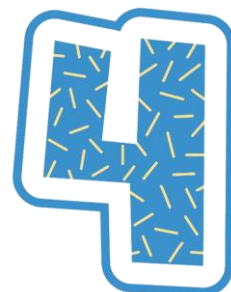
שואלים מה נשמע?



מייצרים אמנה



מתיידדים עם המגפה



מאפשרים עצירה



# שואלים מה נשמע?

יש המון כלים באמצעותם ניתן לשאול את התלמידים והתלמידות לשלומם ולשלומן:

- 1. קלפים:** תמונות של מזג אוויר שמבררות מה האקלים איתו חזרנו לבית הספר, תמונות של אימוג'ים שמבטאים את מנעד הרגשות ומאפשרים לבטא באמצעותם מה עבר עלינו בתקופה האחרונה ואיך אנחנו מרגישים/ות לחזור לבית הספר, תמונות של תחביבים ופעילות לשעות הפנאי באמצעותן התלמידים/ות יספרו על התקופה שלהם בבית, קלפים של בעלי תפקידים ומקצועות שונים, באמצעותם ניתן לבטא את האופן בו התלמידים/ות תפקדו בבית לאורך התקופה ועוד.
- 2. משפטים מייצגים:** מכינים מראש רשימה של משפטים שמתארים תחושות שונות ומבקשים מהתלמידים/ות להרים יד אם הם/ן מזדהים/ות עם המשפט שנאמר ולקפוץ במקום במידה והם/ן לא מזדהים/ות איתו. לאחר מכן, מבררים את התחושות של התלמידים והתלמידות בנוגע לכל אחד מהמשפטים שנאמרו.
- 3. שאלות אישיות:** על מקלות רופא (או אפילו על סתם פתקים) כותבים המון שאלות רלוונטיות לתקופה (ממה הכי נהנית בבידוד? למה הכי התגעגעת בבידוד? מי האנשים שהכי חסרו לך בתקופה בבית? ועוד). בכל יום ניתן לפתוח את היום בשליפה של שאלה אחת או יותר, ולברר את התחושות והרגשות של התלמידים בנוגע לשאלה.
- 4. מד רגשות** (דף עבודה לתלמידים/ות בעמוד הבא).

רצת פרט:

באזו בכל יום לספר לחבר/ת צוות מה שנוח/ן אתם/ן ובאזו בכל יום  
לספר חבר או חברת צוות אחרים/ות מה שנוח/ן.

# איך אני מרגיש/ה?

צבעי עד לגובה המספר שמייצג את המידה בה כל אחד מהרגשות הופיע אצלך בתקופת השהייה בבית.



רגשות נוספים שעלו בי:

---

---

---

---

---

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

**נהייתי**

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

**התגעגעתי**

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

**דאגתי**

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

**שמחתי**

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

**השתעממתי**

10	
9	
8	
7	
6	
5	
4	
3	
2	
1	

**פחדתי**



## מייצרים אמנה

עם החזרה לשגרה כדאי לייצר אמנה כיתתית, מעין חוזה שיאפשר יישור קו בנוגע לנהלים החדשים ולהתנהלות החדשה במרחבים בבית הספר, באופני הלמידה, בהתנהגות של התלמידים/ות כלפי חבריהם/ן וחברותיהם/ן וכלפי הצוות.

לפני שמתחילים לכתוב את האמנה, ועל מנת לחדד לתלמידים ולתלמידות את הנהלים, ניתן לשחק עם התלמידים והתלמידות את "**משחק הלמה**", בו כל התלמידים כותבים שאלות המתחילות ב"למה" והקשורות לדברים שהם/ן מתבקשים/ות לעשות בתקופה הזאת. את כל השאלות מכניסים לסלסלה, והמורה שולפת את השאלות ומסבירה את התשובות לשאלות (וכך, לא רק שכותבים את החוקים והנהלים, אלא מבינים גם את הרציונאל וההיגיון שמאחוריהם/ן).

את האמנה יש לכתוב בשיתוף התלמידים והתלמידות ולשאול אותם/ן כיצד הם/ן רואים את ההתנהלות שלנו בתקופה הקרובה. את האמנה מומלץ לחלק לנושאים שונים, כגון:

### **1. כללי התנהגות ושמירה על היגיינה:**

- בזמן השיעור
- בזמן ההפסקה
- בדרך אל בית הספר ובדרך חזרה מבית הספר

### **2. חברות:**

- דאגה לחברים
- הבעת קרבה



נקודות שניתן להתייחס אליהן באמנה הקבוצתית/ כיתתית:

1. שמירה על מרחק נכון
2. שימוש נכון במסכה
3. זמני שטיפת ידיים
4. התנהלות התלמידים/ות בהפסקה
5. תחליף לחיבוק ולכיף
6. שמירה על היגיינה במרחב הכיתתי ומחוצה לו
7. הגעה עם אישור הורים על הצהרת הבריאות

בסיום כתיבת הדברים (מומלץ על בריסטול גדול שיתלה במקום בולט בכיתה), השאירו מקום לחתימות התלמידים. בתקופה הראשונה, ניתן לחזור לאמנה בתחילת כל יום ולהזכיר את עיקרי הדברים עליהם אנחנו מקפידים במרחב הקבוצתי שלנו ובכלל.

**הלש פרטי:**

החליטו על שלושה כאלים שאתם/ן מקפידים/ות עליהם/ן בעצמכם/ן -  
דברים שאתם/ן לא מוותרים עליהם/ן בשלרה הזאת!



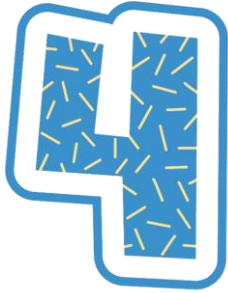
# מתיידדים עם המגפה

חשוב לייצר פעילויות לתלמידים ולתלמידות שיגרמו להם/ן משחק אל מול המגפה – היא לא חייבת להיות "הדבר המאיים" הזה שאנחנו מתמודדים איתו חשוב, אלא היא יכולה להיות פתח לחוויות והנאות שתואמות את גילאי הילדים. פעולות שניתן לעשות על מנת לייחד את התלמידים והתלמידות עם המצב אליו נקלענו:

- 1. מציירים על מסכות-** הקדישו זמן במהלך היום לאיור המסכות (או אפילו ליצירת מסכות אישיות מבדים עם איורים של הילדים והילדות), ניתן לאפשר איור חופשי (לפי בחירת התלמידים והתלמידות) וניתן לבחור נושאים יומיים, למשל: גיבור העל שאני (כוח העל שלי), רגש שהגעתי איתו היום לבית הספר, סמל שהכיתה בוחרת לעצמה ועוד. ניתן להביא גם כפפות לכיתה ולהפוך גם אותן לכלי ליצירתיות ומשחק.
- 2. דקלום בוקר לשמירה על הקורונה-** יחד עם התלמידים ניתן לכתוב דקלום קצר, איתו פותחים את הבוקר והוא מזכיר לכולנו כיצד עלינו לנהוג בתקופה הזו. כמובן שמומלץ שהדקלום יהיה חביב ומשעשע, ומחובר לתחושות התלמידים והתלמידות.
- 3. שם וכסא-** הכינו את שמות התלמידים והתלמידות עבור הכסאות הקבועים שלהם/ן ואפשרו להם/ן לאייר אותם/ן ולהדביק במקום שלהם/ן.
- 4. מצטיין "התקן הסגול"-** ניתן לסיים כל יום בציון ילד או ילדה ששמרו על הכללים והחוקים בצורה ראויה לשבח באותו היום, לערוך טקס קצרצר ולתת לאותו תלמיד או תלמידה מעין תג שמסמל את הצטיינותו.

רצת פרטי:

חשבו על הצברים שהופכים את המצב לנסה! עבורכם/ן, ואיך הופכים אותו ליותר יציבות, אתגרו את עצמכם/ן אישם את זה!



# מאפשרים עצירה

השגרה הזאת עתידה להיות מורכבת במיוחד, נוכח העובדה שהתלמידים והתלמידות התרגלו במהלך התקופה בבית להתנהלות שונה מבחינת זמני למידה לעומת זמנים שיועדו לדברים אחרים. החזרה בבת אחת למסגרת של למידה יכולה להיות מאתגרת עבורם, לכן גם במהלך שיעור, חשוב להקצות זמן לעצירות – בין אם עצירות משחקיות, ובין אם לעצירות לשיח רגשי. פעולות שניתן לעשות:

- 1. שיעור שטיפת הידיים** - ניתן לומר לתלמידים שאנו מכוונים שיעון מעורר בכל חצי שעה לעצירה ושטיפת ידיים. דבר שיכול לאפשר להם/ן להתאוורר, ולהוות עוד משהו לחכות לו בשגרת הלמידה החדשה.
- 2. טיים אאוט** - חלקו לתלמידים ולתלמידות בתחילת כל יום כרטיסיית "זמן חופשי" אותה הם יכולים לנצל בכל שעה של היום ליציאה של 5 דקות מהכיתה לזמן אישי של התאווררות, של עצירה ושל אפשרות למרחב אישי.
- 3. עצירות מתוכננות בשיעור** - החליטו כי לאחר כל 20 דקות של למידה, עושים עצירה יזומה לפעילות כיתתית אחרת (שנמשכת כחמש דקות). את הפעילויות ניתן לקבוע יחד עם התלמידים ולהגדיל אותם במחצית השיעור (לדוגמא: זמן לשיח חופשי עם חבר/ה מהכיתה, זמן לשליפת שאלה שעוסקת בתלמידים/ות, זמן למשחק והוצאת אנרגיות בחוץ ועוד).

רזע פרטי:

אפשרו לעצמכם/ן עצירות במהלך היום, לאוכל, שתייה, שטיפת ידיים  
והסיקר התעניינות המשפחות והקולגים שלכם/ן.

שתהיה לכולנו חזרה בטובה לשלום,  
סבלנות רבה, ובריאות איתנה

