



ב ב י ז ז

חוברת הדרכה, עצות, הוראות ועידוד יצירתיות לנוכח המצב

זבר הרשג"דים

מדריכים יקרים שלנו,

בעקבות המצב החדש והמורכב חשוב לנו להגיד כמה דברים.

קודם כל - אנחנו תמיד פה בשבילכם! כל הרשגדים וגם כרמל ונויה זמינים לכל

בעיה/בקשה/טענה או סתם לפרוק!

אנחנו נשמח להיות שם בשבילכם בכל שעה.

חשוב שגם אתם תהיו שם בשביל החניכים, הם צריכים אתכם.

חשוב להרגיע את החניכים הקטנים, להרגיע את הלחץ,

ולהסביר להם שבסופו של דבר הוירוס פחות פוגע בשכבת גיל הזו.

תהיו שם בשביל להכיל ולתת את המקום לפרוק לחניכים, וממליצים לנצל את המצב

בשביל לחזק את הקשר האישי שיש לכם עם החניכים.

סומכים עליכם בעיניים עצומות ופה בשבילכם לכל עניין,

צוות רשגדי וילצ'רסקי <3





יתרונות למצב:

חשוב שתציגו לחניכים גם את היתרונות שיש בכל המצב:

- קשר אישי ! זה הזמן והמקום לחיזוקו ! אל תוותרו על שיחה: לחניכים וגם להורים. אפילו שיחה של 3 דקות היא עולם ומלואו לחניכים שקשה להם יותר עם המצב. תזכרו שגם לחניכים משעמם, ושאוּלי חסרה להם קצת תשומת לב והשקבה, שאתם יכולים להיות המענה שלהם לחוסר הזה על ידי קצת השקעה של זמן ובעיקר הבנת חשיבות הדבר. התקופה הזו עלולה לגרום לחניכים לוותר על הצופים. כל עוד אתם בקשר איתם הם יזכרו כמה כיף וטוב בצופים ורק יחכו לפעולה הבאה שתתקיים אחרי כל המצב הנוכחי.
- לנוח: תנוחו בתקופה הזו, אחרי שכל זה יסתיים יהיה לחץ של פעולות ולימודים. נצלו את הזמן כדי לנוח, להיות עם המשפחה והחברים כמה שרק אפשר, נצלו את הזמן גם לטפח את עצמכם ואת התחביבים שלכם.
- לצאת מהקופסא: בואו תראו לעצמכם שאתם מסוגלים לצאת מהקופסא ולהיות שם בשבילם, יצירתיים, משקיעים, אכפתיים ומפתיעים כמו שהם מכירים אתכם בזמן שגרת הפעולות, גם בתקופות קשות.





שגרה:

אז איך השגרה הולכת להיות מעכשיו?

- כל יום בשעה 17:00 באופן קבוע -
יום ראשון: זמן צופיות - סרטון צופיות
יום שני: פינה שכבגית
יום שלישי: פעולה עם החניכים
יום רביעי: הצוות מפעיל פינה גדודית
יום חמישי: צעירה/נעורים/שכבג
יום שישי: פעולה
- כל יום בשעה 16:00 פינה יומית באינסטגרם השבטי
- בפן הצוותי:
- פעמיים בשבוע תהיה שיחה ציוותית (כל צוות יקבע לעצמו זמן משותף שהוא זמן ברזל)
- לעשות משהו אחד כצוות לגדוד (סרטון, ליין משימות שקשור לגדוד ועוד)
• בפן האחוותי:
- כל שלישי פעולה באחת האפליקציות לתקשורת אינטרנטית עם החניכים
- שיחות אישיות עם חניכים: להתקשר לפחות פעם בשבוע (כדאי יותר!)
מומלץ לעשות שיחת וידאו, כדי לראות אותם. לא תמיד אפשר להבין איך הם מרגישים רק מטון הדיבור שלהם. תראו שהם מחייכים!
- צוות רשגדים:
בכל יום יהיה צ'אלנג אחר של צוות רשגדים למדריכים ומי שיזכה בהכי הרבה נקודות ינצח
- בפן צעירה:
מדריך או רשגד שירצו להעביר נקודת מבט בלייב של צעירה מוזמן! מי שרוצה שיפנה לכרמל או לנויה.





רעיונות לפעילויות עם החניכים

- אפליקציית zoom - <https://drive.google.com/file/d/1C7ojEhuakaK6s5dLm2l-Pzubog3ZYFEe/view?usp=sharing> (יש פה קישור לסרטון הסבר לשימוש באפליקציה ששכנגיסטיות באילנות הכינו, אפשר להשתמש בזה). בנוסף באתר צופית לכל (מצב) יש הסבר מפורט לאיך לפתוח משתמש.
- האנגאוט - google hangout. אפליקציה ממש טובה לשיחת וידאו טלפון קבוצתית (עד 10 משתתפים).
- האפליקציה zello- כמו ווקי טוקי, קשר אחוותי.
- Kahoot! להכין שאלון ולהקריין שאלות בלייב באינסטגרם של הגדוד, לבקש מהחניכים לענות דרך האתר של קהוט בתגובות ללייב באינסטגרם.
- משימות יומיות שקשורות לשבט (צופיות, עובדות על השבט/גדוד, משימת מסלול).
- לעשות סרטון מצחיק (מומלץ כצוות) לגדוד להרים את האווירה.
- **חידון יומי באינסטגרם** (באינסטגרם הגדודי או האחוותי)- בכל יום באותה שעה מעלים שאלה או משימה, זהה את השיר לפי קטע שמיעה קצר, זהה את השיר לפי שורה ממנו, זהה את המפורסם לפי תמונה חלקית (למשל רק עיניים, רק חיוך...), זהה תמונה מקליפ מוכר, מי אמר את המשפט הידוע... , חידון בנושא מסויים, טריוויה, תפזורת, תשחצים, סודוקו ועוד... אפשר לעשות את התחרות בין החניכים לבין עצמם (מומלץ), בין האחוות, בין הבנים לבנות בגדוד... פרס מובטח לחניך שעד סוף הבידוד יענה ראשון נכון על הכי הרבה חידות
- לעשות פעולה עם החניכים בפייסטיים.
- לקבוע עם החניכים לראות פרק כלשהו של סדרה שמתחילים ביחד או סרט, אפשר אפילו לקבוע לדבר עליו אחרי זמן מסויים מוגדר מראש...
- לעשות שיעור כושר / יוגה דרך שיחת וידאו.
- הכל הולך של הריקודים דרך וידאו.
- הכל הולך של הפנטומימה (כל פעם המדריך שולח לחניך בוואטסאפ מה לעשות והוא עושה, הראשון שמצליח מקבל נקודה)
- שיעור בישול מצולם/בשיחת וידאו- אם ההורים מרשים, שכולם יכינו במקביל.





- יצירה! תוכלו לבצע בשיחת וידאו עם החניכים, לשלוח להם ולבקש שמי שמסיים יצלם לקבוצה, להכריז על תחרות, ללמוד אותם ועוד...

ברקוד קישור לזמני יצירה- סרקו עם המצלמה של הטלפון\עם אפליקציה



מתאימה. <--

- יומן וירטואלי- החניכים יכולים לעשות ולוגים (סרטוני תיעוד) על איך עבר עליהם היום ולהציג את זה בפעולה/לשלוח בקבוצה של האחוזה כל יום.
- פרויקט אחוותי- לקחת על עצמכם פרויקט, אם זה לראות ביחד סדרה, ללמוד תסרוקות, ללמוד לבשל, ללמוד למגן על משהו, ללמוד לרקוד...
- סיימון- לשלוח רשימה של משימות שאפשר לעשות בתוך הבית ושיוכלו לצלם סרטונים ותמונות שלהם עושים את המשימות.

קישורים לפעילויות:

אוגדן משחקים שאפשר להעביר דרך הווטסאפ-

<https://hamasa.zofim.org.il/sites/default/files/%D7%90%D7%95%D7%92%D7%93%D7%9F%20%D7%9E%D7%A9%D7%97%D7%A7%D7%99%D7%9D%20%D7%A9%D7%90%D7%A4%D7%A9%D7%A8%20%D7%9C%D7%94%D7%A2%D7%91%D7%99%D7%A8%20%D7%9C%D7%A7%D7%91%D7%95%D7%A6%D7%94%20%D7%93%D7%A8%D7%9A%20%D7%94%D7%95%D7%95%D7%90%D7%98%D7%A1%D7%90%D7%A4%21.pdf>

צופים לכל (מצב)- <https://www.tzofim.net/>

מרחב אינטרנטי חדש שעלה במהירות בכדי לתת מענה לכל הצופים/ות שבבית ולכל המשפחות באשר הן. באתר תמצאו פעילויות מותאמות להעברה מרחוק, עצות, רעיונות ומחשבות היישר מהשטח, מהחברים והחברות בשבטי התנועה. יש לציין, כי האתר בשלבים ראשוניים והוא יתעדכן מידי יום ביומו





טיפים למדריך להעברת פעילות מקוונת:

1. מומלץ לפרסם לפני כל פעולה את התאריך והשעה שבה תערך.
2. רצוי לפתוח לכל פעולה קבוצת ווטסאפ עם כותרת של התאריך והשעה (אם יש קבוצה עם הורי החניכים.ות יש להודיע גם להם על מועד הפעילות).
3. שעה לפני הפעולה נשלח לחניכים קישור לקבוצה החדשה בווטסאפ, כך שהפעילות, הקבצים וההודעות של הפעילות יהיו רק בקבוצה הזו- שיתסגר ותימחק בסיום הפעילות.
4. יש להכין מראש את מערך ההודעות או המשחקים שתצצי להשתמש בהם לשליחה לפני- כך שרק תצטרכו להעביר אותן לקבוצה בזמן הפעילות ולא תצטרכו להתעכב.
5. בתחילת כל פעולה יש להגדיר כללי התנהגות, וקווים אדומים: אנחנו מדברים בשיח מכבד וללא קללות. אין לשלוח בקבוצה תמונות לא ראויות. יש להתכתב בקבוצה רק בנושאים שקשורים לפעולה. במהלך הפעולה כולנו יושבים על שולחן בחדר או בסלון (לא נרצה לקיים פעולה שחלק מהחניכים.ות נמצאים.ות במיטה או בנוחיות).
7. עדכן/י את הרשג"ד/ית לאחר כל פעילות- איך היה, מה היה טוב ומה פחות, איזה חניכים צריכים יותר תשומת לב בתקופה הנוכחית...





שיחות אישיות:

אם לא הספקתם לעשות שיחה אישית עם החניכים שלך עד כה, זה הזמן! נצלו את ההזדמנות להיכרות מעמיקה יותר עם החניכים. לפני שמתחילים בשאלות, חשוב להגיד לחניך/ה שהשיחה נועדה בכדי להכיר יותר ולשמוע מה איתו/ה, אם יש שאלה שלא נוח לחניך/ה לענות זה בסדר. לא צריך ללחוץ על החניכים לענות, חשוב שאנחנו נדע לזהות בעיות / דברים חריגים ולהציף לרשג"ד/ית.

חשוב שנקיים גם שיחה אמיתית עם החניכים בה הם ישתפו על הרגשות והתחושות לאור המצב הנוכחי.

חשוב שהשיחה תהיה אישית- בין המדריך לכל חניך בנפרד, כדי לתת מקום לחניכים לדבר ולספר על תחושותיהם בתקופה הזו, ואפילו סתם להפיג להם קצת את השעמום.

במידה וזיהיתם חניך שחווה את התקופה באופן קשה, שמרו איתו על קשר, בדקו מה שלומו באופן קבוע, שימו לב מי מהחניכים זקוק לעוד קצת תשומת לב. במידה וקיים חניך כזה, תעדכנו את הרשג"ד/ית.

שיחת "מה נשמע"- לתקופת הקורונה:

בנק שאלות:

- איך אתה מרגיש/ה?
- מה עשית היום?
- עם איזה חברים/ות את/ה שומרת על קשר בתקופה הזו?
- מה עושה לך טוב? מה נותן לך תחושה טובה? איזה דברים אתה אוהבת לעשות?
- ממה אני פוחדת/ת לפעמים / מה יותר קשה לך?
- מה הייתי רוצה יותר לעשות יותר?





המסע בצופים!

אז איך אפשר שבלי להשתמש בתורת הצופים - המסע בצופים!

למרות המצב הנוכחי, אפשר וצריך להעביר זמנים מהמסע עם החניכים, בין אם זה חלק ממשימה יומית, הודעה בוואצאפ או שיחת פייסטיים.

חשוב שהחניכים ימשיכו בתהליך שהובלתם אותם וימשיכו להתפתח, ללמוד, לחוות ולהתנסות!

משימת מסלול:

זמן טוב לעבוד על משימת המסלול ולהעלות רעיונות. מוזמנים לחשוב על רעיונות עם חניכים איך אפשר לעזור למי שנמצא בבידוד! מומלץ לעשות משימת מסלול שקשורה לקורונה- פעילות לילדים קטנים יותר דרך האינטרנט (שכל האחוזה מרכיבה), שיחות מקוונות עם מבוגרים בקהילה...- דברים בטוחים ברשת

זמן משחק:

זמני משחק שניתן להעביר לחניכים בפעולה מקוונת:

- **ויקיפדיה:** צריך להגיע מערך אחד לערך השני (לדוגמה: ערך התחלה: תנועת הצופים לערך קורונה). מי שמגיע ראשון מנצח.
- **פסיכולוג:** דרך שיחת וידאו קבוצתית- על המדריך לבחור מתנדב שיצא החוצה (שיתנתק מהפייסטיים). מטרת החניך שיצא היא לגלות את החוקיות שהקבוצה המציאה ע"י שאלת שאלות. השאלות שישאל החניך, יופנו לבני הקבוצה ויהיו אישיות. החניכים עונים לפי החוקיות. בכל פעם ה"פסיכולוג" יוצא מהקבוצה בזמן שהשאר מחליטים על החוקיות של אותו סבב. אפשר לנצל את העובדה שהמשחק מתנהל באמצעות וידאו!





- (למשל- עונים על זה שמחזיק עט בעוד שהשאר לא, מי שיושב ליד חלון, מי שעל הספה, מי שסלון וכו...)
- המלצה: עדיף שהמדריך לא ייצא מהקבוצה כדי שיפקח על העניינים ויהיה בבקרה.
- **מי אני:** על המדריך לבחור מתנדב שיצא החוצה. המדריך יגיד לכולם מלבד לחניך המתנדב, איזה דמות מפורסמת הוא. על החניך לשאול 20 שאלות, עד שיגלה איזה דמות מפורסמת קיבל.
 - **המלך אמר:** אמור לחניכים למלא אחר הוראותיך (או הוראות של חניך נבחר) שמתחילות במילים "המלך אמר". כאשר נאמרת הוראה בלי התחלה כזו אין לבצעה. חניך שיתבלבל ויבצע את ההוראה מבלי שנאמר לפני "המלך אמר יפסל".
 - **פנטומימה:** על המדריך לבחור מתנדב. המתנדב יצטרך להעביר בפנטומימה לשאר החניכים מילה שהמדריך בחר (חפץ, חיה, מאכל, סדרה, סרט, מפורסם...). על שאר החניכים יהיה לגלות מה החניך העביר בפנטומימה. חניך שיגלה יחליף את החניך שהעביר את הפנטומימה ויעשה במקומו.
 - **ארץ עיר**
 - **מלך התנועות:** על המדריך להוציא חניך מתנדב. בנוסף המדריך יבחר חניך אחד שהוא יהיה "מלך התנועות", כלומר יבחר תנועות ויחליף לבחירתו. לאחר שכל החניכים יודעים מי הוא "מלך התנועות" יש לקרוא לחניך שיצא. הקבוצה תעשה את תנועות בהתאם ל"מלך" ועל החניך לזהות מי הוא.
 - **21:** המדריך להגיד לחניכים שהמטרה שלהם היא לספור עד 21 כאשר כל אחד זורק מספר מ-1-21 (לפי הסדר) בלי תכנון או תאום מראש. אם שני חניכים או יותר אמרו את אותו מספר יחד יש להתחיל מההתחלה.
 - **"כן-לא-שחור-לבן":** על המדריך לשאול את החניכים שאלות כאשר בתשובותיהם אסור להם לומר "כן", "לא", "שחור", "לבן". במידה וחניך אמר את אחת מהמילים האלו, הוא יפסל.
 - **אסור להגיד:** המדריך יבחר מתנדב שיצא החוצה, ומילה שאסור לחניך להגיד. מטרת החניכים היא לגרום לו להגיד את המילה שקיבל. במידה והחניך אמר את המילה, הוא נפסל.





- **פיקולו:** על המדריך לקבוע סימנים מוסכמים לפני המשחק כלומר תנועה לכל מילה כגון: פיקולו בית, פיקולו חומה וכו', ולהדגים לחניכים. במהלך המשחק על החניכים לעשות תנועה על פי מה שתאמר. תפקיד המדריך הוא לנסות לבלבל אותם על ידי כך שתאמר מילה אך תבצע תנועה שונה. במידה וחניך התבלבל הוא יפסל.
- **תן שם של:** למצוא מילים הקשורות בנושא מסוים לפי קצב. הושב את החניכים במעגל ועשה קצב. שמור את הקצב לאורך כל המשחק. אמור לאחד החניכים להתחיל ולהגיד: "תן..". לבא אחריו להגיד: "שם..". אח"כ "של" והחניך שיוצא רביעי בסבב אמר שם של איזה שהוא נושא כולל (למשל: פרחים, עצים, מכוניות ועוד), על שאר החניכים ממנו והלאה לנקוב בשמות פרטים של הנושא הכולל. (למשל פרחים: כלנית, נורית, נרקיס ועוד). חניך שלא מוצא פריט / מתמהמה יפסל.
- **שירים לפי מילה:** על המדריך להחליט על מילה מסוימת. החניכים יתחלקו ל-2 קבוצות, וכל קבוצה תצטרך בתורה למצוא שיר עם המילה שנקבעה. הקבוצות "יתמסרו" ביניהם עם השירים עד שאחת הקבוצות תתקע. במידה ולקבוצה לא יהיה שיר, היא תפסל.
- **דו שיח בא'-ב':** המדריך יבחר שני מתנדבים ויתן להם סיטואציה ע"פ בחירתו. החניכים יצטרכו לנהל דו שיח כאשר הם מתמסרים במשפטים וכל משפט מתחיל באות ע"פ סדר הא'-ב'. לדוגמא: "אני אוהב אותך." "באמת?" "גברת, אני לא משקר" וכן הלאה.
- **טרנספורמציה:** על המדריך לבחור זוג חניכים (אפשר גם תחרות בין 2 קבוצות) וחפץ סתמי (כסא, מטריה או כל דבר אחר). לאחר מכן, המדריך יראה לחניכים את החפץ, והם יצטרכו למצוא לו כמה שיותר שימושים יצירתיים. החניכים "יתמסרו" ברעיונות, עד שיתקעו. חניך / קבוצה שלא יגידו שימוש לחפץ יפסלו.
- **סיפור קבוצתי:** המדריך יגיד משפט פתיחה של סיפור. על המדריך לעצור בקטע המותח ולתת לאחד החניכים להמשיך. בקטע המותח המדריך יעצור, ויתן לחניך אחר להמשיך, וכן הלאה.. עד שיצא סיפור מגניב שכל הקבוצה סיפרה ביחד.
- **NEVER:** עושים סבב במעגל, כל אחד בתורו אומר דבר אחד שהוא אף פעם לא עשה, בתקווה שרוב האחרים כן עשו. כל מי שכן עשה מוריד אצבע. ברגע שמשהו





הוריד 5 אצבעות, הוא מפסיד. למדריך- שים לב שלא אומרים דברים שיכולים לפגוע בפרטיות החניכים.

- **משפחת אדם:** מוציאים חניך החוצה, אומרים לו כי עליו לשכנע את שאר החניכים למחוא כף בכל דרך שיבחר. החניכים בפנים מונחים למחוא כף רק במידה ונציג משפחת אדם מחא כף.
- **7 בום:** כל חניך בתורו אומר מספר לפי הסדר (החל מ-1). כל פעם שמגיעים למספר שמופיעה בו הספרה 7 או שהוא כפולה של 7 אומר: "בום!" חניך שיתבלבל, יפסל.
- **"שיפ":** השפתיים של כולם מכסות על השיניים – לא משנה מה, אסור לחשוף את השיניים! מעבירים בסבב את המילה: "שיפ". מי שרוצה להחליף כיוון: "שיפוינג"/"שיפבה". חניך שחשף את שיניו יפסל.
- **ג'אסט דאנס**
- **משחקי שירים- לפי הא-ב, לפי מילה מסויימת, להעלות את הרמה בין סבב לסבב, החניך שמוצא הכי הרבה שירים\הכי מהר, זוכה בנקודה.**
- **ראשי תיבות**
- **שחורים ואדומים**
- **סיפור בהמשכים- חניך אחד מתחיל סיפור במשפט, ואז כל פעם חניך אחר מוסיף עוד משפט עד שיוצרים סיפור מצחיק.**
- **זיכרון- לוקחים 10-15 חפצים שונים, מניחים אותם על שולחן ונותנים לחניכים כמה שניות להסתכל על החפצים. אחרי כמה שניות מכסים את החפצים ומבקשים מהם לכתוב על דף כמה חפצים הם זוכרים ובאיזה סדר. החניך שזכר הכי הרבה מנצח. (אפשר לשדרג ולהוציא חפץ, או לשנות את הסדר של החפצים).**





זמני תוכן:

מצורפים בהמשך זמני תוכן רלוונטים במסע שמותאמים להעברה מהבית! הם קצרים יותר וכדאי להשתמש בהם, כדי שניתן לחניכים גם ערך מוסף. מצורף זמן תוכן- ממה אנחנו חוששים? מותאם לכל השכבות גיל בצעירה, ממליצים לכם להעביר אותו- הוא ממחיש את התחושות של החניכים שלנו, חשוב שידעו לדבר מה הם מרגישים- והתוכן הזה לגמרי נותן להם את האפשרות לזה!

זמן תוכן- מהו פחד/חשש? ממה אנחנו פוחדים?

הקדמה למדריך.ה:

'לפעמים כולנו פוחדים... במיוחד ילדים.. פוחדים מהחושך שמכסה את החפצים המוכרים, פוחדים מחריקות ורשרושים לא מזוהים, פוחדים מהלילה שעלול להביא חלומות רעים, וממפלצות שמסתתרות בבתים. פוחדים ממה שלא יודעים, ופוחדים להישאר לבד, ללא ההורים." (מתוך הספר 'גיבורים על מפלצות').

יש כמה דרכים להרגיע פחדים. אבל גם אצל מבוגרים וגם אצל ילדים, הדרך הנכונה היא לא לנסות לשכנע שהפחד מיותר, אלא לגלות אמפטיה. ברגעים אלה לא צריך לשכנע את החניכים.ות שלנו שהכל בסדר ואין מה לחשוש- כי החשש קיים והוא הגיוני.

בפעילות זו ננסה דווקא לתת מקום לדבר על החששות והפחדים ולהפוך את התחושות, ואת השיח עליהן, ללגיטימיות.

במהלך השיח הקבוצתי חשוב לשים לב שאף אחד.ת בקבוצה לא מקבל.ת יחס מזלזל או שחניכ.ות הקבוצה לא צוחקים.ות על אף חניך.ה על הדברים שעולים. נשאף לקיים שיח כמה שיותר מאפשר ופתוח.

אופן העברת הפעילות:

במידה ויש אפשרות נקיים את הפעולה לכל הקבוצה בעזרת אחת מאפליקציות שיחות הווידאו. במידה והדבר לא מתאפשר נקיים את הפעילות בשיחת וואטסאפ בקבוצות קטנות (כל פעם עם שלוש.ה חניכים.ות מהקבוצה).





מתודה ראשונה: השראה

נשלח לחניכים.ות את השיר 'לפעמים אני פוחד' ונקריא את השיר בקול רם.

לפעמים אני פוחד/ דלית בר-אל (מתוך הספר 'גיבורים על מפלצות')

לפעמים אני פוחד
מדברים שאני חושב,
לפעמים אני פוחד
מדברים שאני רואה,
לפעמים אני פוחד
מדברים שאני שומע,
אבל הכי אני פוחד
ממה שאני לא יודע...

מתודה שנייה: דיון בשאלה + שיתוף

נבקש מהחניכים.ות לחשוב על משהו אחד שהם פוחדים או חוששים ממנו ונשמע את התשובות.

מה אני מרגיש.ה בגוף כשאני חושש.ת/מפחד.ת? מה אני עושה כשאני מרגישה
שהפחד/ חשש מגיע? איך אני מצליח.ה להתגבר עליו? מה אני עושה כדי ל'גרש' את
הפחד/חשש?

** בשלב הזה נשמע את הכלים שהחניכים.ות עושים.ות בהם שימוש וניתן גם לתת
כלים נוספים מעולמו.ה של המדריכ.ה: נשימות, לקרוא מידע, שיח עם מבוגר וכו'.





בריונות ובטיחות ברשת:

מצורפים זמני תוכן הקושרים לבריונות ברשת. החניכים שלנו מגדילים משמעותית את שעות המסך, ועם זאת יש סיכון וחשיפה רבה יותר לבריונות ברשת / התנהגות לא מותאמת ברשתות החברתיות.

חשוב להתעסק בזה עם החניכים ושנדע לדבר על נושא עם החניכים ולתת מענה.



חוברת זמני תוכן בנושא בריונות ברשת- להעברה מהבית!

בריונות ברשת

רשת האינטרנט בכלל והרשתות החברתיות בפרט יצרו מרחב נוסף בו אנו מנהלים את חיינו ואת היחסים שלנו עם הסביבה. ילדים ובני ובנות נוער רבים מבלים שעות רבות מהיום ברשת בשיחות, שיתופים, החלפת דעות, חוויות ועוד. נשאף לראות את החניכים שלנו נמנעים מבריונות ברשת, מדווחים עליה כשהיא קורת ואף פועלים בצורה אקטיבית לעצור אותה, כאשר הם נחשפים לבריונות המופנית כלפי כל אדם אחר

אך יחד עם פעילויות אלו, הרשתות החברתיות יצרו זירה נוספת המאפשרת תופעות אלימות העלולות לסכן חיים. בשנים האחרונות אנו נתקלים יותר ויותר במקרים של חרמות, הצקות וסחיטות בקרב ילדים וצעירים, המתרחשות ברשת ובמספר מקרים הביאו גם להתאבדויות ולמוות.

בריונות ברשת היא התנהגות פוגענית, שמבצעה משתמשים באמצעים טכנולוגיים כמו האינטרנט או הטלפון הנייד על מנת להשמיץ, להטריד, להביך, להפחיד או לתקוף מישהו. בריונות מקוונת יכולה להתרחש בכל אחת מהמדידות הדיגיטליות, פייסבוק, וואטס-אפ, טוויטר בלוגים, צ'טים, פורומים, דואר אלקטרוני, אתרי אינטרנט ועוד. היא יכולה להיות מילולית, והיא יכולה להתבטא גם בפרסום של תמונות או סרטונים.

התמודדות

רשת האינטרנט והרשתות החברתיות בפרט ממלאים עבור אנשים, בין אם הם מבוגרים, צעירים או ילדים, את הצורך בהשתייכות ובהערכה חברתית. הרשת מאפשרת לנו למעשה לשתף ולהיראות, ועל ידי כך להרגיש שייכים ורצויים. החשיבות של הרשת כיום מחייבת אותנו להבנה כי רשת האינטרנט היא חלק מרכזי ובלתי נפרד מחיינו, כאשר במקביל ליחסים הבינאישיים במרחב הפיזי, הילדים שלכם מקיימים יחסים ודינאמיקה אישית ובינאישית ברשת. חשוב גם להבין כי הרשת לכשעצמה אינה טובה או רעה, והשאלה היא מה השימוש שנעשה בה. לשימוש ברשת האינטרנט יש תרומה גדולה ופוטנציאל אין סופי המאפשר גישה למידע, משמש כלי ללמידה, מספק תמיכה וסיוע במידת הצורך ועוד. כמו כן, לא ניתן להתעלם מן העובדה שהתקשורת היום היא מקוונת ולכן עלינו ללמוד לחיות עם המציאות החדשה. יחד עם זאת, מאפיינים נוספים של הרשת שעלינו לקחת בחשבון הם אי נראות, היעדר קשר עין, צמצום תחושות ותקשורת טקסטואלית. מאפיינים אלו מאפשרים למעשה להסיר עכבות ולחשיפה גדולה יותר וטא תכנים אישיים, רגשות ומחשבות, ללא שיקול דעת או בקרה





סימנים לזיהוי



בריונות ברשת יכולה להופיע בכמה וכמה צורות ובכל אחת מהמדיות הדיגיטליות הקיימות, למשל:

- התלהמות** - דיבור בשפה קשה ובוטה.
- הטרדה** - שליחה חוזרת ומתמשכת של מסרים מעליבים, קללות ואיומים.
- השמצה** - או הוצאת לשון הרע.
- התחזות** - נטילת זהות של אדם אחר והפצת תכנים או פעילות בשמו.
- חרם** - הרחקה קבוצתית של אחד הילדים מהקבוצה. הימנעות מתקשורת אינטרנטית עמו והתעלמות מטכחותו ברשת.
- הולכת שולל** - גרימה לאדם להיחשף או למסור דבר מה מבלי לדעת למי.
- הפצת תמונות** - הפצת תמונה פרטית ללא הסכמה במטרה לפגוע.
- טוקבקים פוגעניים** - השארת תגובות בעלות תוכן פוגעני.
- הדרת חברים** - מניעה מאדם להשתתף בקבוצה, ארגון חרם נגד אדם כדי לפגוע בו.
- פגיעה בפרטיות** - פרסום פרטים אישיים על אדם, חדירה ו/או פריצה למרחבים האישיים של האדם.
- איומים** - יכולים להתבצע תוך הפחדה וסחיטה.

במידה ואט מזהים אחד מהשינויים הנ"ל ניתן לזהות כי קיימת תחושת מצוקה אצל החניך היכולה להעיד על בריונות ברשת:

- שינוי בהרגלים של החניך. - מגיעה בקביעות או לא לפעילות, מספיקה לדבר עם חבריו בקבוצה
- התעסקות מרובה או המנעות משימוש בטלפון בזמן הפעילות יכולה להעיד כי יש חשש ממשוה המתרחש במרחב האינטרנטי
- החניך מקבלת שיחות טלפון לא מזוהות ואינו מוכן לספר על כך
- כל התנהגות חריגה אחרת המעידה על כך שמשוה מסעיר את החניך



Scanned with CamScanner

מידע חשוב



האם בריונות ברשת היא עבירה פלילית?

בריונות ברשת היא בראש ובראשונה תופעה חברתית קשה ופוגעת. הגבולות בין הצקה ופגיעה אישית, לבין עבירה על החוק דקים מאוד.

היא יכולה להיות עבירה פלילית במקרים אלו:

- איומים, התחזות, פגיעה בפרטיות, לשון הרע.
- עשיתי Like לפוסט שאיים על ילד מהכיתה, האם זו אחריותי?
- גם אם לא אתה פתחת את הקבוצה, או כתבת את הפוסט, ברגע שעשית Like או Share אתה נחשב לשותף.
- חשוב להדגיש, האחריות חלה על כל השותפים ולא רק על היוזם.
- התראה ודיווח בפלטפורמות החברתיות:

Facebook - ניתן לדווח לפייסבוק על תכנים פוגעניים. ככל שיהיו יותר מדווחים על אותה תופעה, כך יטופל הנשוא מהר יותר.

Youtube - ניתן לדווח גם לפלטפורמה זו על תכנים לא ראויים או פוגעניים.

WhatsApp - לא קיימת אפשרות דיווח באפליקציה זו. קיימת אפשרות לחסימה של משתמש אחר אם מטריד אתכם, כך שלא יוכל לפתות אליכם יותר.



Scanned with CamScanner

טיפים



חשוב להבין שעבור ילדים ובני ובנות נוער מתבגרים, הקשיים עימם מתמודדים, בין אם בריונות ובין אם קשיים מינוריים יותר, נראים לעיתים ככאלה שלעולם לא יחלפו.

ראיית עולמם עשויה להיות לגמרי בלתי פרופורציונלית ובלתי מציאותית, מה שמחריף את הצרה, מקשה על ההתמודדות איתה ומגביר את הסיכון האובדני.

כאשר יש סיבה סבירה לחשוב שחניך.ה חווה מצוקה, התעללות או בריונות ברשת, חשוב לפעול מהר.

אם הוחלט לפנות אל החניך.ה בשיחות, לשאול אותם לרגשותיהם והאם הם חווים התעללות או בריונות ברשת, יש לזכור שהחניך.ה צריך.ה הקשבה, לא הרצאות והטפת מוסר. גם אם אינם מסכימים לדבר, אין הדבר מעיד על כך שהם פנויים להקשיב להרצאה, או שיש בה בכדי לעזור להם. סביר להניח שהחניך.ה זקוק.ה קודם כל לאוזן קשבת ולידיעה כי יש מי שרוצה להקשיב ולעזור.

כשמדברים עם החניך.ה, חשוב שלא לזלזל בבעיותיו.ה או להמעיט בערכם. אפילו אם הבעיה נראית זניחה, ואפילו אם המבוגר המנסה יודע שמדובר בעניין חולף, חשוב להבין את החוויה שעובר עליה.ה ואת הייאוש שחשה.ה מהמצב, שכן למתבגרים לא תמיד יש את היכולת לראות לטווח הרחוק ולהעריך את הבעיה עימה מתמודדים באופן המתאים לה. המסר שיש להעביר לילד.ה הוא שישנה סביבה אשר תזמיק בהם ואוהבים אותם, לא משנה עם אילו בעיות מתמודדים ועד כמה מתקשים בהתמודדות עימן.





תכנים רלוונטיים לנושא במסע:

מסלול 4	מסלול 3	מסלול 2	מסלול 1	
מהן הסכנות באינטרנט? האם יש לי תפקיד מול חרם חברתי ובריונות?				ד
מהם היתרונות והחסרונות של רשת האינטרנט, וכיצד נוכל לשמור על עצמנו?				ה
מיהו חבר בעידן הרשתות החברתיות?	מהן ההשלכות של פעילות ברשת האינטרנט? מהי בריונות ברשת ואיך כדאי להתמודד איתה?	מה נמצא ברשת ומה אני עושה איתו?		ו

את כל זמני התוכן האלו תוכלו למצוא בחוברת, דרך סריקת הברקוד.
כל מדריך צריך להעביר תוכן אחד בנושא, לבחירתו (עוגן)





נקודת מבט:

חשוב שתעבירו נקודות מבט לא רק על הקורונה. הרבה קורה עכשיו בעולם (כמו למשל הקמת הממשלה). כדאי לדבר על עוד נושאים בשביל החניכים שנושא הקורונה יכול להיות להם יותר מידי, ומחפשים להתעסק בנושאים אחרים. (הצעה לנקודת מבט)

המהפכה השקטה של הקורונה | נקודה למחשבה:

המגפה העולמית הצליחה להביא תוך זמן קצר לשינוי סביבתי ותפיסתי אדיר, שכל המומחים והמתריעים לא הצליחו לחולל גם יחד. הבעיה היא שהמגפה תחלוף — והסכנה תחזור?

סקרים הראו שאחוז ניכר מהציבור משוכנע שמצב כדור הארץ קריטי, ושהסיכויים להציל את הציוויליזציה האנושית מכיליון הולכים ופוחתים. ועם זאת קטסטרופת האקלים נשארה בגדר איום שממתין אי שם בעתיד. המודעות הגוברת למשבר האקלים לא יצרה שינוי של ממש באורח החיים. להפך: התעבורה האווירית הגיעה דווקא לשיא חסר תקדים. בגרמניה גברה הפופולריות של מפלגת הירוקים, אך גם רכישת המכוניות עלתה ב-1.6%. הרצון הטוב של מעריצי גרטה טונברג לא הביא לידי הפחתה בפליטת הפחמן. השינויים שעליהם הכריזו ממשלות, חברות ואנשים פרטיים — ושנועדו לכאורה לתרום לבלימת המשבר האקולוגי — הם ברובם מחוות ריקות. ואז בא נגיף הקורונה. התפשטות המגפה דחקה את משבר האקלים מהכותרות. כאשר עשרות מיליונים שוהים בהסגר, והמצב באיטליה ובמדינות אחרות יוצא מכלל שליטה, רק למעטים יש זמן לעסוק בסכנות ההתחממות. כך קרה גם ב-2008, בפרוץ המשבר הכלכלי העולמי. ב-2007 זכה אל גור בפרס נובל לשלום על פעילותו למען הסביבה, ואתרי החדשות הציבו את משבר האקלים בראש הכותרות. אך המיתון והצרות שהתרחשו בעקבותיו דחקו את נושא האקלים ממוקד תשומת הלב לכמעט עשור.

אך בפועל, בחודש האחרון נרשמה הירידה החדה ביותר בפליטת פחמן זה שנים. בתוך ימים אחדים צלל היקף התעבורה האווירית בכדור הארץ בשיעור דרמטי. התאחדות התעבורה האווירית (IATA) שהנזק לתעשיית התעופה העולמית עלול להגיע ל-





113 מיליארד דולר ולגרום לקריסת חברות רבות. סגירת מפעלים והגבלת עסקים ותחבורה הביאה לידי מצב שבו פליטת הפחמן של סין צנחה ב-25 אחוז לעומת שיעורה באותה תקופה אשתקד. רמת זיהום האוויר בסין ירדה בתלילות, והצבע הכחול חזר לשמי המדינה.





זמן צופיות:

זמני צופיות מהמסע שניתן להעביר לחניכים בפעולה מקוונת:

יש עוד זמני צופיות נוספים במסע, בקובץ נוסף שנצרף ובסרטונים ביוטיוב. מומלץ לפנות גם לצוות צופיות). חשוב לציין שבימי ראשון יעלו סרטוני צופיות שהחניכים יכולים לעשות מהבית, ממליצים להשתמש במה שלא העברתם ולתת להם עוד ערך מוסף מכאן- בהתאם לשכבת גיל.

שכבת גיל	מסלול 1	מסלול 2	מסלול 3	מסלול 4
ד'	עקרונות למגיש עזרה ראשונה	קריאה לעזרה	עקיצת יתוש	צמיד קשר שלמה
	כללים לבניית מדורה	עקיצת דבורה	פונפונים מצמר	סימני דרך
	הכרת סוגי מדורות	קשירת עניבה		
	הכרת החבל	תיק שקית מחולצה		
		שושנת הרוחות		
ה'	קריאה לעזרה	עצירת דימום מהאף	מדידת דופק	מניעת מחלות מדבקות
	מדידת חום	הליכת רפאים	זיהוי 10 סימנים במפה	הכנת ארנק מקרטון חלב בשימוש חוזר
	הסוואה ותנועה- ת"ג בצצ"ת	יצירה מעיסת נייר	מה במשבצת	הכרת מפת ישראל
	הכנת צמיד ידידות			
	לוכד חלומות			
	הכרת מפה			
	הכרת מפת העיר שלי			
ו'	קריאה לעזרה	טיפול בהכשת נחש	עצירת שטפי דם בלחץ ישיר	טיפול בעקיצת עקרב
	הכנת פקקולים			
	שרשרת קשר דייגים	סמפור, מסרים סמויים	פעילות הירח	הכנת חבל משקית ניילון
	מדידת מרחקים על ידי צעדים כפולים			הכרת איזורים גיאוגרפיים במפה





מתודות שאפשר להשתמש בהם לפעילות מקוונת: מתוך משפחת המתודות:

- משחק תחרות: חידון, משימות בקבוצות
- עשייה: יצירת קולאז (כל אחד בביתו), בניית תקנון (למצב הנוכחי בשביל שגרה)
- ייצוג: בחירת ציטוט/תמונה/טקסט וכו' (ניתן לשלוח קבוצה האחוותית), סולם מסכים - לא מסכים...
- הבעה יצירתית: כתיבת שיר, יצירת קולאז' (אישי, מהדברים שיש בבית)
- השראה: (לשלוח בקבוצה האחוותית): עבודה עם טקסט, מפגש עם אדם מעורר השראה, צפייה בסרט/ הרצאה.
- דיון בשאלה: החלפת דיעות
- חשיבה משותפת: סיעור מוחות, כתיבת סיפור בהמשכים ביחד, פיתוח רעיונות לפרויקט...
- שיתוף: מעגל הקשבה, סיפור אישי, פינת החניך (מספר משהו שקרה לו השבוע)
- הסבר: מילולי, בציור, על ידי חפצים, דוגמאות מהשטח...
- פירוק: מחקר בסוגיה, ממה מורכב המצב בארץ? יצירת תרשים...





שאלות ותשובות על נגיף הקורונה:

חשוב שנדע לספק מידע בסיסי לחניכים במידה ושואלים, וגם בשביל הידע הכללי שלכם. יש פה מידע כללי ובסיסי מתוך אתר משרד הבריאות:

1. מהו נגיף (וירוס) הקורונה?

נגיף הקורונה הינם משפחה גדולה של נגיפים הידועים כגורמים למחלות בבעלי חיים ועלולים לגרום לתחלואה גם בבני אדם. הם קיבלו את שמם עקב הדמיון שלהם במיקרוסקופ אלקטרוני לכתר (קורונה בלטינית).

2. מה חומרת הפגיעה של הנגיף?

חומרת הפגיעה בבני אדם משתנה בין הנגיפים השונים במשפחה ונעה ממחלה קלה כגון הצטננות, למחלות עם הסתמנות קלינית קשה, הפוגעות בריאות וגורמות לאי ספיקה רב מערכתית כגון, התסמונת הנשימתית המזרח התיכונית (MERS) והתסמונת הנשימתית החמורה (SARS).

3. כיצד בני אדם נדבקים בנגיף?

הרוב המכריע של החולים הראשונים באירוע עבדו או ביקרו בשוק בעלי חיים ופירות ים בוואהאן. מכאן עלתה הסברה כי הנגיף עבר מבעלי חיים לאדם, אך עד כה לא זוהה בוודאות איזה בעל חיים. כעת קיימת ההעברה של הנגיף מאדם לאדם. הנגיף מופרש מדרכי הנשימה של אדם חולה בעיקר בעת עיטוש או שיעול הטיפות הניתזות יכולות להישאף על ידי אנשים אחרים או לנחות על משטחים. אנשים אשר זמן קצר לאחר מכן יגעו במשטחים אלה ובהמשך יגעו בפה, באף או בעיניים של עצמם עלולים להידבק. טרם הוברר עד כמה המחלה מדבקת, אך בשלב זה נראה כי רמת ההזדקה דומה לפחות לזו של נגיף השפעת. אפשרית הדבקה מחולים אשר התסמינים שלהם קלים ביותר.





4. מהם תסמיני המחלה? ועד כמה היא חמורה?

חלק משמעותי מן הנדבקים בנגיף הקורונה אינם מפתחים תסמינים כלל. בקרב החולים סימני המחלה דומים לאלו של שפעת. למעשה, לא ניתן לרוב להבדיל בבדיקה קלינית בין הדבקה בנגיף קורונה לבין מחלות נשימתיות רבות אחרות. התסמינים השכיחים ביותר הם חום, עייפות ושיעול יבש. אחד מכל שישה חולים יפתח מחלה קשה שתתבטא בקשיי נשימה. מבוגרים, חולים במחלות כרוניות דוגמת מחלת לב או סכרת ואנשים הסובלים מפגיעה במערכת החיסון נוטים יותר לפתח מחלה קשה. במקרים החמורים ביותר המחלה עלולה להוביל לדלקת ריאות קשה, לתסמונת נשימתית חמורה, לאי ספיקת כליות ואף למוות. שיעור התמותה מהמחלה מוערך בכ-2% מהחולים, אך מאחר ורבים אינם מפתחים תסמינים ניתן להניח כי שיעור התמותה מבין הנדבקים הוא נמוך יותר אף כי עדיין מוקדם מכדי לאמוד אותו.

5. מה ניתן לעשות על מנת להימנע מהדבקה בנגיף הקורונה החדש?

בראש ובראשונה להימנע מהגעה למקומות שבהם ידוע שיש העברה מקומית של הנגיף. מעבר לכך מומלץ לשמור תמיד על אותם כללי היגיינה שעשויים למנוע הדבקה בנגיפים אחרים של דרכי הנשימה דוגמת מחלת השפעת והם: להקפיד על רחיצת ידיים עם מים וסבון או בחומר חיטוי על בסיס אלכוהול לעיתים קרובות (בעיקר לאחר שיעול ועיטוש, ולאחר מגע עם אדם חולה או סביבתו). להימנע מקשר הדוק עם אנשים הסובלים ממחלה נשימתית חדה; לשמור על מרחק של מטר אחד לפחות מאנשים חולים, משתעלים או מתעטשים. להימנע מלחיצת ידיים. להימנע ממגע עם הפה, האף והעיניים. להקפיד על שיעול ועיטוש למרפק או למטפחת חד פעמית ולהשליך אותה לאשפה. להימנע משימוש בכלי אוכל משותפים באותה ארוחה. להימנע משהייה במקומות ציבוריים כאשר מרגישים חולים.





מאגר מתנדבים:

על מנת לסייע בכל תחום שהוא, ניתן להירשם למאגר המתנדבים המיועד לכל אזרח או אזרחית שיש בידם את הזמן והנכונות לעזור. מיועד לחברי השכבה הבוגרת, בוגרי התנועה, אנשי הקהילה המלווים את שבטי הצופים וכן לכלל הציבור המעוניין לקחת חלק בעשייה זו בשעת המשבר. במידה ומישהו רוצה להרשם להגיד לצוות מוביל.

יש לציין שבריאותכם ותחושת ביטחונכם קודמת לכל מבחינתנו ואין כל ציפייה מכם לקחת חלק בהתנדבות שאינכם/הורכים מרגישים בנוח איתה.

שימו לב שההתנדבות רלוונטית רק לשכב"ג ומעלה, לא לחניכים.

