



שעת חירום

קובץ פעילויות ומידע

תוכן העניינים

[מבוא לקובץ הפעילויות והמידע](#)

[הכשרה והדרכה של ממלאי תפקידים במערכת החינוך ובקהילה](#)

[פעילויות קבוצתיות לשעת חירום](#)

[אזור רגשות בשעת חירום](#)

[עיסוק באקטואליה](#)

[פעילויות הפגתיות לקבוצות קטנות](#)

[מידע והעשרה](#)

[על סדר היום – כולנו צבע אדום](#)



רינה שבתאי	ריכז וניהול:
צפרית גרינברג	מידענות:
ורדה בוברוב	עיצוב גרפי:
אמנון ששון	עריכה לשונית:

תודה מיוחדת לחיה פלג על הסיוע בעריכה ולשרה רוטקופ-הרמתי על כתיבת הפעילויות המיוחדות לשעת חירום.

הכשרה והדרכה של מנכ"ל תפקידים ומתנדבים במערכת החינוך והקהילה

[התמודדות עם מצבי חירום](#)

[חזרה לתוכן העניינים](#)

תקציר	שם ההפעלה
הצעה להכשרת בני נוער להדרכה באמנות פלסטית. הנושאים המוצעים בהפעלה ניתנים ביחידות מודולריות.	שילוב אמנויות פלסטיות
מטרת ההפעלה לעמוד על חשיבות המשחק כאמצעי להעשרת הפרט והקבוצה.	שחק אותה - על משחקי חדר וחוץ
המשתתפים מבררים את מהות הקשר בין המדריך לחניך. חשוב במיוחד בשעת חירום, כשהמדריך מהווה מקור תמיכה לחניך.	הקשיבו לי – החניך
המשתתפים יכירו את הנתונים הבסיסיים המספקים את המידע הדרוש למיפוי קהילתי (גם בזמן חירום).	מי צריך מה ולמה - איתור צרכים בקהילה
המשתתפים מבררים את המושג מעורבות חברתית ובוחנים את מידת מעורבותם החברתית בתחומים שונים.	מעורבות חברתית
מודל פעולה מודולורי המאפשר מעורבות חברתית קהילתית. המודל כולל מגוון כלים שמתוכנן ויכולו המשתתפים לבחור, לשנות ולהוסיף בהתאם לתחום הפעולה שבחרו.	עת לעשות - תוכנית למעורבות חברתית בקהילה
מטרת ההפעלה לברר אילו תפקידים ומשימות נדרשים בני נוער למלא כיום, לבחון באמצעות מגילת העצמאות את הקשר בין משימות בני נוער אז והיום ולהעלות רעיונות לאתגרים ולמשימות שבני נוער יכולים למלא כיום.	שירה הנוער שיר עתידנו – אתגרי העתיד

פעילויות קבוצתיות בעצת חרום

חזרה לתוכן העניינים

תקציר	שם הפעולה
מטרת הפעילות היא ליצור מפגש ראשוני בין חברי הקבוצה, לאפשר לכל חניך להתבטא ולהצליח לפחות בתחום אחד שבו הוא חזק.	היכרות ראשונה
פעילות המאפשרת לכל משתתף להפגין לפחות אחד מכשרונותיו ולהראות כיצד כל פרט בקבוצה יכול לתרום להצלחתה ע"י ניצול הכישורים החזקים שלו.	תחרות בין צוותים
הפעולה מאפשרת למשתתפים לבטא את רגשותיהם ולומר מהן הציפיות שלהם, ליצור גיבוש קבוצתי ולחבר אמנה או הסכם קבוצתי.	תיאום ציפיות
בניית בובת הקבוצה ובחירת שם לקבוצה במטרה ליצור כמה סמלים המאחדים את חברי הקבוצה לגוף אחד ומייחדים את הקבוצה לעומת קבוצות אחרות.	הסמל של הקבוצה ושם הקבוצה
הטקס מחדד ומחזק את אוירת ה"קבוצה" שהתגבשה במשך הזמן, ואת ההרגשה שכל חניך שייך למסגרת שיש לה סממנים מיוחדים המבדילים אותה ממסגרות אחרות.	טקס הקמת הקבוצה
פעילות של הקראת שירים/סיפורים לילדים, ולאחריה שיחה קצרה על משמעות השיר/הסיפור וקישורו לחיי היומיום.	על דברים שבלב
הפעילות עוסקת ביחס לאחר, בסובלנות ובכבוד לשונה בקרבנו.	אני כמו קיפוד
בהפעלה נעשה שימוש בסיפור / שיר המאפשר גירוי הדמיון, ביטוי רגשות והפחתת לחצים.	איזה פחד
ההפעלה מבקשת להבהיר רגשות אנושיים ואת משמעותם האישית (מותר לפחד, הפחד הוא רגש טבעי, יש דרכים להתגבר על הפחד). וכן להבין את הקשר בין הבעת משאלה והדרכים להגשמתה.	תפילה
ההפעלה עוסקת ביחס לשונה וכיצד מתייחס הרוב לשונה/שונים בקבוצה.	להיות שונה
ההפעלה המוצעת מבקשת לפתח בקרב הילדים יחס של סובלנות כלפי השונה ולהבהיר שלהיות שונה משמעו לא להיות נחות אלא להיות אחר.	האפרוח – השונה בחבורה
ההפעלה מפגישה את המשתתפים עם הטבע בצורה מגוונת המאפשרת ביטוי לסוגים שונים של חניכים. (במידה והתנאים מאפשרים).	"כל מה שרוחש" ... פעילות בנושא חושים
מגוון מתודות לחוויות בעזרת הטבע, הכל בהתאם למטיילים ולאזור הטיול. (במידה והתנאים מאפשרים).	הנאה וחוויה בטיול
הכרת תפקידי העלה וסוגי עלים שונים.	עלים
בפעילות זו ילמדו המשתתפים כיצד לצלם עצמים שונים בסביבה, תוך שימוש ב"מצלמה" פשוטה ומקורית. ניתן ליישם גם בממ"ד ובמקלט.	תצלומי שמש
ההפעלה מפגישה את המשתתפים עם הטבע בצורה מגוונת המאפשרת ביטוי לסוגים שונים של חניכים.	האורן שלא שמח בחלקו
ההפעלה מאפשרת הכרות עם מגוון עצים בחורש, בקרבת הבית. הכרת שמם וסימני שדה אופייניים להם. (במידה והתנאים מאפשרים).	היכרות עם מגוון עצים בחורש – לקט משחקים
ההפעלה מפגישה את המשתתפים עם הטבע בצורה מגוונת המאפשרת ביטוי לסוגים שונים של חניכים.	חידות "הוא והיא" בצומח

הפעלה מבקשת לפתח מודעות להתנהגות משחיתת ולא מתחשבת בזולת, ומעורבות חברתית בנושאים הקשורים בהשחתת רכוש.	אפשר גם אחרת
מטרת ההפעלה לשקף התנהגויות באמצעות עיצוב קיר פעיל, לבדוק שינויים ולחזק התנהגויות חיוביות.	אבני דרך ואבני נגף
הפעילות בוחנת את המילים "אקלים קבוצה" ו"אלימות" באמצעות מונחים הקושרים את המושג באופן ענייני ואסוציאטיבי.	חזית חמה / חזית קרה
משחק משימות לאותיות הא"ב	משחק ושעשוע (משחק האותיות)
ימי שיא מוקדשים לנושא אחד בו מתרכזת הפעילות לאורך היום כשכל החניכים לוקחים בה חלק. ניתן להתאים חלק מהפעילויות לממ"ד ולמקלט.	פעילויות לימי שיא – יום בלונים, יום צבעים ויום ספורט טבלאי
בהפעלה זו יתנסו המשתתפים בהפעלה יצירתית בה מביעים החניכים את העדפותיהם וטעמם ותוך כך לומדים להכיר בהבדלי התייחסויות אנשים לדברים שונים.	דברים שאני אוהב
שלוש הצעות פעולה העוסקות בנושא הפרידה: שיחה חופשית וסיפור, תמונות מספרות, משחק מעטפות.	פרידה
מבחר משחקי חדר.	משחקי חדר
מבחר משחקי חוץ.	משחקי חוץ
מבחר משחקי כדור.	משחקי כדור

אולורו ראשי פאעט חירום

חזרה לתוכן העניינים

תקציר	ט ההפצה
קובץ איורים המציע מגוון רעיונות לפעילות, המאפשרת להתמודד עם רגשות של מתח וחרדה, העשויים להתעורר עקב הצורך לחבוש מסכות מגן.	פעילויות לשעת חירום על בסיס מדרש תמונה
מטרת ההפעלה להפיג את החששות ותחושות החרדה המתעוררות עקב הצורך בחבישת מסכות מגן.	פעילויות על מסכות למקלט ולחדר האטום
מטרת ההפעלה לעודד את המשתתפים לאוורר רגשות ולבטא מחשבות הנובעות מהצורך להיצמד לערכות המגן ולחבוש מסכות, ולתת לגיטימציה לרגשות אלו.	נשף מסכות
שתי הפעלות שמטרתן לסייע לבני הנוער להביע את הקשיים במישור האישי, לעודד אותם להמשיך ככל הניתן בחיי שגרה, ולחזק את הקשר שלהם אל הארץ.	לא קלה היא דרכנו
הצעות שונות לפעילות הבאה לסייע למשתתפים לבטא מחשבות, רגשות ותגובות תוך יצירת אווירה של אכפתיות, תמיכה ושותפות.	לא עוברים לסדר היום – הצעה לאוורור רגשות
מטרת ההפעלה לעורר ביטוי לרגשות הנובעים מן המציאות העכשווית ולתת לגיטימציה לרגשות אלה וכן להביא למודעות התלמידים שהלגיטימציה לביטוי רגשות אינה מהווה לגיטימציה למעשים שהם ביטוי קונקרטי – התנהגותי.	תמונות מספרות
ההפעלה באה לסייע למשתתפים לבטא את רגשותיהם לנוכח המצב ולברר כיצד ניתן להמשיך את שגרת החיים.	מרגישים על הרצפה
אוסף של מתודות הבאות לסייע למורה ולמדריך לעסוק בנושאים אקטואליים שנויים במחלוקת.	מתודות לאוורור רגשות ולדין מובנה בנושאים שנויים במחלוקת
יילויות המאפשרות הבעת רגשות באמצעות שירים ובמתן לגיטימציה לרגשות.	אוורור רגשות באמצעות שירה
פעלה שמטרתה אוורור רגשות וחיזוק התלמידים ציאת מקורות כוח להתמודדות עם מצבי לחץ.	קופסאות הפחד והכוח
העה להכנת עיתון קיר בכתה ע"י התלמידים במהלך עור אחד בן 45 דקות.	תלמידים מכינים עיתון קיר בכיתה
הפעלה מאפשרת למשתתפים להביע רגשות בצורה מילולית ולפענח תוצרים שיצרו משתתפים אחרים קבוצה באמצעות פרשנות המאפשרת ביטוי עקיף של רגשות.	צורה לבן

עיסוק באקטואליה

חזרה לתוכן העניינים

תקציר	שם ההפעלה
הפעלה המבוססת על הצגת מודל לעיסוק באקטואליה הבא לסייע למורים ולמדריכים לעסוק בנושאים שנויים במחלוקת הנמצאים על סדר היום.	כיצד מתמודדים עם נושאים אקטואליים שנויים במחלוקת
לקט פעילויות סביב נושא הציפייה בתוכניות אקטואליה.	קצר ולעניין
בהפעלה בודקים המשתתפים את עוצמתה של התמונה כמרכיב ייחודי בטלוויזיה ועומדים על כך שהמצלמה מתמקדת רק בקטעים מתוך המציאות.	טוב מראה עיניים
בהפעלה עומדים המשתתפים על הקשר בין קול ותמונה ומתנסים בעריכת פס הקול לכתבה שצפו בה.	הכל על הקול
מוקד ההפעלה בהבנת המושג "קונפליקט חברתי" בהבחנה בין סוגים שונים של קונפליקטים המוצגים בחדשות ובזיהוי האופנים שבאמצעותם מוצגים קונפליקטים בתכנית אקטואליה.	הקונפליקט הוא המסר - הקונפליקט בכתבה החדשותית
בהפעלה זאת מתבקשים המשתתפים לבחון את דברי מבקרי הטלוויזיה המתפרסמים בעיתונות ולבדוק באיזו מידה הם נותנים ביטוי לטעמם.	בעין הביקורת - התייחסות לביקורת טלוויזיה
המשתתפים עומדים על כוחה של התמונה בעיתונות ועל השפעתה על רגשות המתבונן וכן עומדים על כך שהתמונות אינן משקפות את המציאות עצמה. ההפעלה מבוססת על המתודה של הפזל.	מלחמת התמונות
הצעה למודל כללי להתמודדות עם נושאים אקטואליים.	מודל להתמודדות עם אקטואליה
ההפעלה מיועדת להעלאת פתרונות למצבים מורכבים.	פתרונות לבעיה בשיטת סיעור מוחות
הצעה לפעילות המעודדת מעורבות בני נוער בנושאי אקטואליה. תוצרי ההפעלה הם עיתוני קיר פעילים, שיהוו במה להצגת מידע, להבעת רגשות, דעות ועמדות.	והכתובת על הקיר
ההפעלה באה לסייע לבני הנוער לראות אירועים ונושאים מנקודות מבט שונות. כמו כן מסייעת ההפעלה לפתח גישה ביקורתית ויכולת להגיע להחלטה ערכית מנומקת.	דין באספקטים מוסריים ערכיים של האירועים

פעילויות לקבוצות קטנות

[חזרה לתוכן העניינים](#)

תקציר	שם ההפעלה
מגוון של משחקים ופעילויות לשעות השהייה במקלט או במרחב המוגן. הלקט מיועד לטווח רחב של גילאים.	הצעות לפעילות בשעת חירום
משחק היכול לשמש להכרת חברי קבוצה חדשה או להיכרות עמוקה יותר של קבוצה שחבריה מכירים כבר זה את זה.	החפץ שלי
המדריך מציג בפני המשתתפים מצב דמיוני, מוזר, או מגוחך והמשתתפים עונים על השאלה: מה היית עושה אילו?	מה היית עושה אילו?
משחק משעשע המפתח מקוריות ודמיון אצל המשתתפים.	סחרור מוח
בהפעלה שתי הצעות לפעילויות חווייתיות להעלאת המורל.	חתולתי המסכנה
ההפעלה מפתחת אוצר מילים ומחשבה מהירה באמצעות משחק המבקש להמציא מילים מתוך אותיות של מילה נתונה.	צירופי מילים
המשתתפים יבינו כי הפחד הוא רגש אוניברסלי ויבחנו את סוגי הפחד השונים.	איזה פחד
המשתתפים ישחקו במגוון משחקי פנטומימה המפתחים חוש דרמטי, כושר הסתכלות והבחנה.	הנציג האלים
המשתתפים ידעו לצייר פיל בסיום ההפעלה בעזרת הנחיות ודוגמאות.	כיצד לצייר פיל
בהפעלה מוצעת מספר משימות המבוססות על קריקטורות.	קווים מחייכים – קריקטורות
לקט פעילויות חווייתיות בנושא צורות לכל המשפחה לשעות השהייה במקלט או במרחב המוגן.	צורות צורות
פעילויות יצירתיות בנושא צבעים, שמטרתן לסייע להפיג את המתח ולהנעים ככל האפשר את השהייה המשותפת במקלט או במרחב המוגן.	צבעים צבעים

תשבים

[חזרה לתוכן העניינים](#)

שעשועון בו המשתתפים מתבקשים למצוא שמות פרחים המצויים כמילים בתפזורת.	תפזורת פרח
שלד תשבץ ושמות מצמחיית הגליל.	תשבץ שלד הגליל

חידוּנים

חזרה לתוכן העניינים

מבחר חידות מצוירות.	חידות מצוירות
שעשועון המבוסס על פתרון חידה על ידי צביעת תרשים.	חוכב האופניים
השלמת פאזל בנושא ירושלים.	פאזל ירושלים
פענוח כתב סתרים.	בין המצרים בכתב סתרים
המשתתפים מתבקשים למצוא שמות ישובים מתוך אוסף אותיות המסודרות בצורת גמל.	ממקום למקום – ישובים רבים על מפת הארץ
המשתתפים יצבעו על פי הנחיות על מנת לגלות תמונה או ציור העוסק בנושא דיג.	הדיג הקטן
משחק חדר המבוסס על פתירת חידה המפעילה חשיבה בצורה חווייתית.	חוות הסינים
משחק חדר העוסק בפתרון חידה המבוססת על מציאת צלילית מתאימה מתוך מבחר צלליות.	צלליות
המשתתפים ימצאו מילים מתוך אותיות המצויות בתפזורת כאשר כל המילים קשורות לנושא ההיגיינה.	תפזורת הגיינה
חידות מן הצומח על פי אותיות הא"ב.	חידון מילים

משחקים

חזרה לתוכן העניינים

המשתתפים יעשירו את הידע הכללי, ויפתחו חשיבה מהירה באמצעות משחק כדור.	כדור ידע
פעילות משעשעת המבוססת על משחק תחרותי בין שתי קבוצות.	מטבע
משחק חווייתי המבוסס על תחרות בין שתי קבוצות תוך הצגת דמויות לשם גילוי מילה.	הצגת מילה
המשתתפים ישחקו במשחק בלשים ויפתחו יכולת הסתכלות והבחנה תוך כדי משחק.	בלשים

שיר וסיפור

חזרה לתוכן העניינים

המשתתפים מתבקשים להמציא סוף לסיפור תוך פיתוח דמיון ויצירתיות.	המלך שלא ידע לבכות
המשתתפים יחברו המשך לפתיחה של סיפור תוך פיתוח דמיון ויצירתיות ויתרגלו פעילות קבוצתית.	כתיבה יוצרת
ההפעלה מבוססת על הצעות לפעילויות חווייתיות המבוססות על שירה.	שיר ועוד משימה
ההפעלה מבהירה למשתתפים שמותר לפחד וכי פחד הוא רגש טבעי, וכן מיידעת לגבי הדרכים שעוזרות להתגבר על הפחד.	סיפור לפילה - מרים ילן שטקליס
ההפעלה מפתחת אצל המשתתפים חשיבה מהירה ואוצר מילים באמצעות משחק המשלב בתוכו סיפור המצריך השלמה של מילים מתאימות מבחינה דקדוקית ומבחינת משמעות.	סיפור קטוע
ההפעלה מפתחת דמיון וחוש הומור אצל המשתתפים ע"י המצאת סיפור בהמשכים.	סיפור בהמשכים
פעילות בה המשתתפים מתבקשים למצוא שם של שיר בצורה משעשעת.	דילול תפוחים

מבוכים

חזרה לתוכן העניינים

שעשועון בו המשתתפים מתבקשים למצוא ולסמן נתיב על מנת להגיע ליעד מוגדר בדרך המבוך.	יצור מהחלל החיצון
מבוך הכותל - עזרו לילדה להגיע לאבני הכותל ולהניח שם את בקשתה הכתובה על פתק.	מבוך הכותל
המשתתפים צריכים למצוא את הדרך החוצה מהמבוך.	המחנה

בישול

חזרה לתוכן העניינים

בישולי שדה הם פעילות חווייתית, המאפשרת למשתתפים להתנסות בהכנת תבשילים, ואף להמציא משלהם. ניתן להתאים את הפעילות לסביבת הבית ולהשתמש במצרכים זמינים.	בישולי שדה
---	----------------------------

חזרה לתוכן העניינים

מידע והצטרף

אתרים

פיקוד הצורף

מידע חשוב בנושא התגוננות אזרחית: מיגון פיזי, ערכות מגן, תחנות חלוקה, חומרים מסוכנים, שאלות ותשובות, טלפונים חשובים.

מרכז המידע הארצי של פיקוד העורף: 12-55-111

המרכז פועל 24 שעות ביממה (שיחה מקומית מכל הארץ)

תא טלמסר: 1212-33-29-28. מספר הפקס לחירשים: 08-9783603.

<http://www.oref.org.il>

שירת חרום – משרד החינוך – שרות פסיכולוגי ייחודי

אתר שהוקם ע"י משרד החינוך ובו מאמרים בנושא היבטים תיאורטיים על ילדים במצבי לחץ, תוכניות מניעה והתערבות, כיצד לדבר עם הילדים, נהלי ביטחון והוראות לשעת חירום, הצעות לשימוש בספרותראפיה להעשרת דרכי ההתמודדות במצבי לחץ וקישורים לאתרים שונים.

<http://www.education.gov.il/cherum/index.html>

מרכז נט"ל – סיוע לאנשים שנפגעו כתוצאה מטראומה על רקע לאומי

נט"ל מבקש לתת מענה לאנשים שנפגעו כתוצאה מהסכסוך הישראלי-ערבי ולהביא את נושא הטראומה על רקע לאומי למודעות אנשי המקצוע והציבור, לעודד מחקר בתחום המניעה והטיפול בטראומה, ולהיות מרכז תיעוד לסיפורים אישיים.

ת.ד. 4170

תל אביב, מיקוד 61041

טל: 03-5101047

פקס: 03-5101695

קו פתוח: 1-800-363-363

<http://www.natal.org.il>

לסיוע נוסף ניתן לפנות למרכזי ההדרכה המחוזיים של מינהל חברה ונוער:

מה"ד מחוז צפון:

כתובת: יד נתן, ד.נ. אשרת 25200

טלפון: 04 - 9811818, 04 - 9816264

פקס: 04 - 9813351

מה"ד מחוז חיפה:

כתובת: טשרניחובסקי 73 חיפה 35705

טלפון: 04 - 8331530, 04 - 8590128

פקס: 04 - 8331642

מה"ד מחוז מרכז:

כתובת: קפלן 42, פתח תקוה 49210

טלפון: 03 - 9180806

פקס: 03 - 9242924

מה"ד מחוז תל-אביב:

כתובת: טשרניחובסקי 22, תל-אביב

טלפון: 03 - 5281766, 03 - 5281763

פקס: 03 - 5258303

מה"ד מחוז ירושלים:

כתובת: רח הנרקיס 11 ירושלים 92461

טלפון: 02 - 6255101

פקס: 02 - 6236188

מה"ד מחוז דרום:

כתובת: מרכז ההדרכה רח' וינגייט 65 באר שבע

טלפון: 08 - 6263342 , 08 - 6263340

פקס: 08 - 6209981

מרכז הדרכה אזורי חוף אשקלון

כתובת: מ.א. חוף אשקלון 79100

טלפון: 08 - 6729134

פקס: 08 - 6726434

מה"ד דרוזי:

כתובת: דלית אל כרמל 30056

טלפון: 04 - 8395681

פקס: 04 - 8396231

מה"ד מגזר ערבי:

כתובת: בנין חטה"ב ב' ת.ד. 170 נצרת 16102

טלפון: 04 - 6464622

פקס: 06 - 6464622

סדנת הדרכה ארצית לעובדי חינוך ונוער

כתובת: קפלן 42 פ"ת

טלפון: 03 - 9180808

פקס: 03 - 9180850

מרכז חינוכי טכנולוגי

כתובת: קפלן 42 פתח תקוה 49210

טלפון: 03 - 9180839

פקס: 03 - 9180850

דואר אלקטרוני: hevra4@noar-education.org.il