

בית הקפה הוירטואלי - פיתוח אירים בילו

הנחיות למורים והכנת המרחב בזום

פעילות "בית הקפה" מאפשרת שיתוף רגשי באווירה לא מאיימת. כדי להצליח, מומלץ:

- **עיצוב האווירה**: שימו ברקע בזום תמונה של בית קפה נעים (רקע וירטואלי) והפעילו מוזיקת רקע שקטה של בית קפה דרך שיתוף סאונד (חפשו ביוטיוב "Coffee Shop Jazz Background").
- **הדגמה אישית** (מודלינג): התחילו בעצמכם! שתפו: "הבוקר אני מזמינה לעצמי הפוך מאוזן ועוטף, כי הלילה בקושי ישנתי והאיזון שלי מגיע מזה שקמתי לראות אתכם היום." זה מנרמל את השיח לתלמידים.
- **לגיטימציה להימנעות**: הדגישו שמי שלא רוצה לענות על השאלה יכול פשוט "להזמין" את המשקה שלו בצ'אט בלי לפרט, וזה נחשב להשתתפות מלאה.

🎲 **אפשרויות משחק והפעלה**

ניתן להפעיל את התפריט בכמה דרכים מגוונות, בהתאם לאופי הכיתה:

- **"טייק אוויי" בצ'אט (מליאה):** התלמידים כותבים את ההזמנות שלהם ואת התשובות בצ'אט הכללי. המורה קורא/ת כמה תשובות נבחרות ומחזק/ת: "אני רואה שעוד כמה הזמינו כאן מים קרים, באמת צריך לקחת אוויר היום."
- **"השולחן האינטימי"** (Breakout Rooms): מחלקים את הכיתה לחדרים קטנים של 3-4 תלמידים. כל חדר הוא "שולחן בבית קפה". נותנים להם 7 דקות שבהן כל אחד מזמין את המשקה שלו ועונה על השאלה מול חבריו לקבוצה.
- **"נחשו מי הזמין"**: התלמידים שולחים את הזמנת המשקה והתשובה שלהם בהודעה פרטית למורה בצ'אט של זום. המורה מקריא/ה את התשובות בעילום שם, והכיתה מנסה לנחש מי כתב את התשובה (מצוין לחיזוק ההיכרות והגיבוש הכיתתי).
- **"הזמנה עבור מישהו אחר"**: במקום להזמין לעצמם, כל תלמיד מתבקש לבחור תלמיד אחר (למשל, מי שמופיע במשבצת הזום מתחתיו) ולהזמין עבורו משקה שהוא חושב שיתאים לו + לכתוב לו מילה טובה בצ'אט הפומבי או הפרטי.

שאלות עיבוד וסיכום (לדיון במליאה)

לאחר הפעילות, כדאי לאסוף את התלמידים לסיכום קצר בן 3-5 דקות. הנה כמה שאלות שניתן לשאול את הכיתה כדי לתת תוקף למשאבי החוסן שעלו:

- **נרמול תחושות:** "האם ראיתם בצ'אט מישהו שהזמין את אותו המשקה כמוכם או תיאר תחושה שדומה למה שאתם מרגישים? איך זה הרגיש לדעת שאתם לא היחידים שמרגישים ככה?"
- **התבוננות על כוחות**: "עלו כאן הרבה רעיונות ל'מה שעוזר לנו להירגע' (כמו ספורט, מוזיקה, שינה, חברים). האם מישהו קרא פה רעיון של מישהו אחר והחליט לאמץ אותו להמשך השבוע?"
- **המרחב הבטוח:** "האם היה קל יותר להסביר איך אנחנו מרגישים כשהשתמשנו במושגים של קפה ושתייה במקום להגיד 'אני בחרדה' או 'אני שמח'?"

סיכום מחזק של המורה:

"ראיתי היום שכולנו צריכים דברים שונים חלק צריכים אנרגיה ובוסט (אספרסו) וחלק צריכים חיבוק ומנוחה (תה צמחים). הכי חשוב שנדע להקשיב למה שהגוף והנפש שלנו צריכים ולהעניק להם את זה, במיוחד בתקופה כזו."

תפריט "בית הקפה הווירטואלי": 20 קלפי שיח וחיבור למפגשי זום

"ברוכים הבאים לבית הקפה שלנו! לפני שמתחילים, עברו על התפריט, בחרו את המשקה שאתם הכי צריכים הבוקר"

פיתוח : איריס בילו

1. קפה שחור / בוץ



מה עוזר לכם להישאר "עם רגליים על הקרקע" ויציבים בימים של חוסר ודאות?

2. אספרסו קצר



מה נתן לכם "בוסט" קטן של אנרגיה ביומיים האחרונים? (אפילו משהו קטן שעשה לכם טוב על הבוקר).

3. קפוצ'ינו / קפה הפוך



איך אתם מצליחים למצוא "איזון" עכשיו בין הלימודים, החדשות, והחיים האישיים?

4. שוקו חם עם מרשמלו



מה הדבר הכי מנחם או מפנק שעשיתם עבור עצמכם השבוע כדי להרגיש טוב יותר?

5. תה צמחים / קמומיל



מה הדרך הכי טובה שלכם להירגע אחרי יום ארוך או כשהראש מלא במחשבות?

6. תה עם לימון ודבש



איך דאגתם לגוף או לנפש שלכם השבוע? (למשל: הלכתי לישון מוקדם, עשיתי ספורט,)

7. מאצ'ה לטה



מהו הרגל חדש, תחביב או משהו שונה שניסיתם לאחרונה וגיליתם שהוא עושה לכם טוב?

8. סחלב חם עם קינמון



מי הוא האדם (חבר או משפחה) שנותן לכם את התחושה הכי חמה ובטוחה כשאתם מדברים איתו?

9. אייס קפה / ברד



מה הדבר שעוזר לכם "לקרר את המערכות", לקחת הפסקה, או להוריד עצבים כשהלחץ עולה?

10. מים קרים עם קרח



מה הדבר הכי בסיסי ופשוט שאתם חייבים שיהיה לכם היום כדי לעבור את היום הזה בשלום?

11. מי ברז



על איזה דבר קטן ופשוט בשגרת היומיום שלכם אתם אומרים היום תודה?

12. משקה אנרגיה (XL / רדבול)



מהי המשימה, האתגר או הדבר שאתם ממש צריכים לאסוף עבורו כוחות ואנרגיה להמשך השבוע?

13. סודה / מים מוגזים



מה הדבר שעשה לכם קצת "בועות של שמחה" לאחרונה? משהו שהצחיק אתכם או העלה לכם חיוך?

14. מיץ תפוזים סחוט



מהו ה"ויטמין" שלכם? מאיפה אתם שואבים את האנרגיה הטבעית שלכם כשאתם קצת מרוקנים?

15. שייק פירות צבעוני



אילו שני רגשות או תחושות שונות "מתערבבים" בכם היום ביחד? (למשל: "גם עייף וגם אופטימי")

16. קולה קרה / ספרייט



מהי ההנאה הקטנה שלכם זו שתמיד עוזרת לכם לשפר את מצב הרוח?

17. מילקשייק ענק עם קצפת



אם הייתם יכולים לפנק את עצמכם עכשיו בכל דבר שבעולם (בלי הגבלת תקציב או מציאות), מה זה היה?

18. אייס טי – תה קר אפרסק



דמיינו יום חופש מושלם ורגוע לגמרי. איפה אתם נמצאים ומי נמצא שם איתכם?

19. מים בטעמים / קמבוצ'ה



מהו הכוח המיוחד שלכם, או תכונה טובה שלכם, שלא כולם ישר שמים לב אליהם?

20. לימונענע גרוסה



החיים לפעמים משלבים חמוץ ומתוק. מה הקושי הקטן (החמוץ) שהיה לכם השבוע, ומה הדבר הטוב (המתוק) שאיזן אותו?