

מאגר פעילויות חוסן בזום

המדריך המעשי לצוותי חינוך ליצירת עוגן, שייכות ומרחב בטוח

מבוסס על תכני מנהל הדרכה, רשת עתיד החינוך (נכתב ע"י איריס בילו)

NotebookLM



המטרה: יצירת עוגן במרחב הדיגיטלי

בתקופות מתוחות, למידה מרחוק היא לא רק העברת חומר. היא ההזדמנות היא ההזדמנות שלנו לייצר לתלמידים תחושת עוגן, לעודד שייכות, ולבנות מרחב בטוח.

15 כלים דיגיטליים. 3 רמות השתתפות. אפס לחץ.

NotebookLM

המאגר: 3 נתיבים לחוסן דיגיטלי



'מה נשמע?' - בדיקת נוכחות רגשית (Check-in)

אוורור רגשות קצר לתחילת המפגש.



זיהוי כוחות - ויסות ומשאבי התמודדות

הורדת מפלס החרדה וחיבור ליכוות ליכולות הפנימיות.



'היחד הקבוצתי' - לכידות ותנועה

שבירת שגרה, הפעלת הגוף ויצירת צחוק משותף.

NotebookLM



חלק א': 'מה נשמע?' (Check-in)

בדיקת נוכחות רגשית

מטרת פעילויות אלו היא לאפשר לתלמידים לאוורר רגשות בתחילת המפגש, ללא כל כל לחץ לדבר. השתתפות בדרגות חשיפה שונות - מצ'אט אנונימי ועד שיתוף חזותי.

NotebookLM



1. מדד הממים (Meme Meter)

כלי זום: שיתוף מסך + צ'אט

הנחיה: "כתבו בצ'אט את המספר של התמונה שהכי מתארת איך התעוררתם הבוקר או איך אתם מרגישים עכשיו." (המורה מציג 6-9 תמונות ממוספרות).



4. תגיד לי איפה אתה

כלי זום: רקע וירטואלי (Virtual Background)

הנחיה: "יש לכם שתי דקות למצוא בגוגל תמונה של המקום שהכי הייתם רוצים להיות בו עכשיו ולהגדיר אותו כרקע הזום שלכם. מי שרוצה יוכל לשתף למה בחר במקום הזה."

NotebookLM



2. שינוי שם מהיר

כלי זום: אפשרות שינוי שם (Rename)

הנחיה: "שנו את השם שלכם בזום לשם הפרטי + דבר אחד קטן שעשה לכם טוב השבוע (למשל: עידו - שמעתי מוזיקה, נועה - פיצה)."



3. סקר אנונימי

כלי זום: סקרים מובנים (Zoom Polls)

הנחיה: יצירת סקר אנונימי מראש עם שאלות כמו: "עד כמה הצלחתם לישון הלילה? (1-5)', "מה הכי עוזר לכם עכשיו?'. הצגת התוצאות מנרמלת תחושות ומראה להם שהם לא לבד.

NotebookLM

5. מפל הצ'אט (Chat Waterfall)

כלי זום: צ'אט

הנחיה: 'אני מבקש/ת שכולם יכתבו עכשיו בצ'אט מילה אחת שמתארת את הבוקר שלהם, אבל אל תלחצו אנטר (Enter). חכו שאספור עד 3, ואז כולם שולחים יחד.'

יוצר 'מפל' של תשובות. כולם משתתפים יחד בלי לחשוש מתשומת לב אישית.

NotebookLM



חלק ב': ויסות ומשאבי התמודדות

זיהוי כוחות פנימיים

פעילויות שנועדו להוריד את מפלס החרדה ולהזכיר לתלמידים שיש
להם יכולות וכלים פנימיים להתמודד עם הקושי.

NotebookLM



6. ערכת ההישרדות שלי

כלי זום: צ'אט או שיח פתוח

הנחיה: 'דמיינו שאתם צריכים לארוז בתיק קטן 3 דברים בלבד שיעזרו לכם להעביר את היומיים הקרובים ברוגע.'
(על המורה להדגיש שאלו "משאבי ההתמודדות הפנימיים' שלנו- חפצים, תכונות אופי, תחביבים).



10. מבט לעתיד ('הדבר הראשון ש...')

כלי זום: צ'אט / לוח לבן

הנחיה: 'כתבו בצ'אט מה הדבר הראשון שתע שתעשו, או המקום הראשון שתלכו אליו, ברגע שהתקופה המתוחה הזו תסתיים והשגרה תחזור תחזור לגמרי.'

NotebookLM



7. שרשרת כוחות (תמיכת עמיתים)

כלי זום: הודעות פרטיות (Direct Message)

הנחיה: "שלחו הודעה פרטית (DM) לתלמיד שמופיע במשבצת הזום ימינה מכם. כתבו לו מילה טובה, תכונה שאתם מעריכים בו, או זיכרון מצחיק איתו."

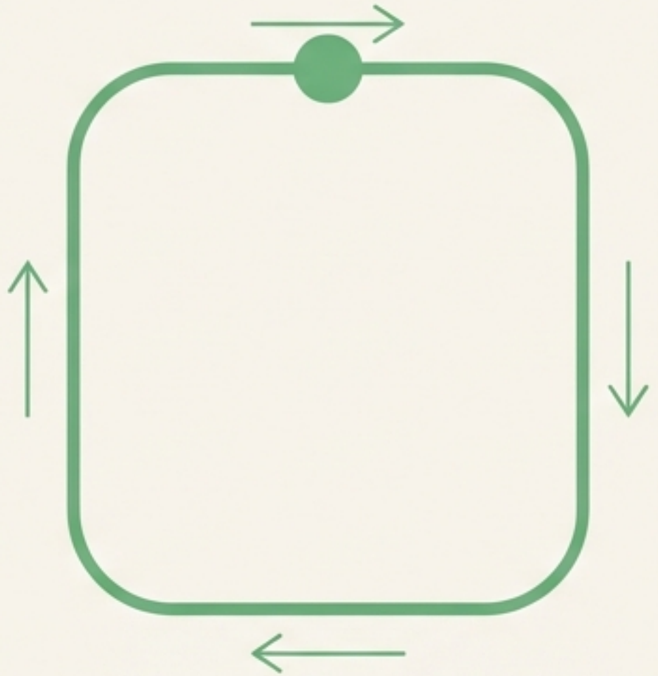


8. הפלייליסט הכיתתי (פסקול לחוסן)

כלי זום: צ'אט + שיתוף סאונד בזום

הנחיה: כל תלמיד כותב שם של שיר שנותן לו אנרגיה או מרגיע אותו. המורה המורה משמיע דגימות קצרות מתוך השירים שנבחרו תוך כדי השיעור.

NotebookLM



9. 'דקה של נשימה' עם אנימציה

כלי זום: שיתוף מסך

הנחיה: המורה משתף מסך עם אנימציית 'נשימת קופסה' (Box Breathing) – כדור שעולה ויורד בקצב קבוע.
"בואו ניקח דקה של שקט, נכבה מיקרופונים, וננשום יחד בקצב של הכדור שעל המסך."

תרגול קצר של ויסות גופני ללא מבוכה.

NotebookLM



חלק ג': 'היחד הקבוצתי'

לכידות ותנועה

פעילויות לשבירת שגרה, הפעלת הגוף, יצירת צחוק וחיבור קבוצתי.

NotebookLM



11. 'תעשו לייק אם...'

כלי זום: כפתורי התגובות (Zoom Reactions)

הנחיה: המורה מקריא משפטים.
"שימו לב ❤️ אם המשפט נכון לגביכם
(למשל: צחצחתם שיניים הבוקר), ושימו 😮
אם עדיין לא. תעשו 👍 אם ראיתם
אתמול יותר מ-3 פרקים של סדרה."



12. 'חפשו את המטמון' בחדר (Fetch)!

כלי זום: מצלמות / קולי / צ'אט

הנחיה: "יש לכם בדיוק 30 שניות לקום ולהביא
למצלמה: משהו צהוב / משהו שמרגיע אתכם /
החפץ הכי ישן בחדר שלכם."
הכנסת תנועה קלה לגוף החשובה להורדת
סטרס.

NotebookLM



13. גרפיטי כיתתי

כלי זום: לוח לבן (Annotate)
(Annotate)

הנחיה: המורה פותח לוח נקי המחולק לשניים: "דברים שמבאסים" מול "דברים שמחזיקים אותנו". התלמידים כותבים/מציירים בעילום שם.



14. מצא את המשותף

כלי זום: חדרים קטנים
(Breakout Rooms)

הנחיה: חלוקה אקראית ל-5 דקות (3-4 תלמידים). "עליכם למצוא 3 דברים מפתיעים שמשותפים לכל חברי החדר (למשל: כולם שונאים עגבניות)."



15. סיפור בשרשרת

כלי זום: צ'אט

הנחיה: המורה כותב משפט התחלה מופרך בצ'אט. כל תלמיד, לפי סדר השמות ברשימת המשתתפים, מוסיף מילה אחת בדיוק כדי להמשיך את הסיפור.

NotebookLM

המצפן שלכם: 4 כללי זהב לשיח חוסן בזום

1. לגיטימציה ל'אין לי כוח'

עצם הנוכחות שלהם בזום היא כבר גילוי של כוח. תנו לזה מקום.

2. אל תכריחו לפתוח מצלמות

בני נוער מרגישים חשופים. אפשרו להם להשתתף דרך צ'אט, סקרים ותגובות אמוג'י.



3. מודלינג של המורה

שתפו מעט מעצמכם (בגבולות המקצועיים). כשהמורה משתף שקשה לו או מה עוזר לו, זה נותן לגיטימציה לתלמידים.

4. תנועה היא חוסן

שלבו פעילויות שדורשות קימה מהכיסא (כמו הבאת חפץ) לשחרור מתח פיזיולוגי שמצטבר בישיבה ממושכת.

NotebookLM