



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](#)

[פעילויות הפגתיות לקבוצות קטנות](#)

[מידע והעשרה](#)



עריכה מחודשת: חיה פלג, ורדה גיל, עליזה לטר, גילי דנה
ריכוז וניהול: רינה שבתאי
מידענות: צפרית גרינברג
עיצוב גרפי: ורדה בוברוב
עריכה לשונית: אמנון ששון

תודה מיוחדת לשרה רוטקופ-הרמתי על כתיבת הפעילויות המיוחדות
לשעת חירום.

הכשרה והדרכה של מחנאי תפקידים ומתנדבים במצרכי החינוך והקבוצה

[התמודדות עם מצבי חירום](#)

[חזרה לתוכן העניינים](#)

שם ההפעלה	תקציר
שילוב אמנויות פלסטיות	הצעה להכשרת בני נוער להדרכה באמנות פלסטית. הנושאים המוצעים בהפעלה ניתנים ביחידות מודולריות.
שחק אותה - על משחקי חדר וחוצ	מטרת ההפעלה לעמוד על חשיבות המשחק כאמצעי להעשרת הפרט והקבוצה.

פעילויות קבוצתיות בעצת חרומ

[חזרה לתוכן העניינים](#)

שם ההפעלה	תקציר
היכרות ראשונה	מטרת הפעילות היא ליצור מפגש ראשוני בין חברי הקבוצה, לאפשר לכל חניך להתבטא ולהצליח לפחות בתחום אחד שבו הוא חזק.
תחרות בין צוותים	פעילות המאפשרת לכל משתתף להפגין לפחות אחד מכשורונותיו ולהראות כיצד כל פרט בקבוצה יכול לתרום להצלחתה ע"י ניצול הכישורים החזקים שלו.
תיאום ציפיות	ההפעלה מאפשרת למשתתפים לבטא את רגשותיהם ולומר מהן הציפיות שלהם, ליצור גיבוש קבוצתי ולחבר אמנה או הסכם קבוצתי.
הסמל של הקבוצה ושם הקבוצה	בניית בובת הקבוצה ובחירת שם לקבוצה במטרה ליצור כמה סמלים המאחדים את חברי הקבוצה לגוף אחד ומייחדים את הקבוצה לעומת קבוצות אחרות.
טקס הקמת 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.
על דברים שבלב	פעילות של הקראת שירים/סיפורים לילדים, ולאחריה שיחה קצרה על משמעות השיר/הסיפור וקישורו לחיי היומיום.
אני כמו קיפוד	הפעילות עוסקת ביחס לאחר, בסובלנות ובכבוד לשונה בקרבנו.
איזה פחד	בהפעלה נעשה שימוש בסיפור / שיר המאפשר גירוי הדמיון, ביטוי רגשות והפחתת לחצים.
תפילה	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.
להיות שונה	ההפעלה עוסקת ביחס לשונה וכיצד מתייחס הרוב לשונה/שונים בקבוצה.

הפעלה המוצעת מבקשת לפתח בקרב הילדים יחס של סובלנות כלפי השונה ולהבהיר שלהיות שונה משמעו לא להיות נחות אלא להיות אחר.	האפיוח – השונה בחברה
הפעלה מפגישה את המשתתפים עם הטבע בצורה מגוונת המאפשרת ביטוי לסוגים שונים של חניכים. (במידה והתנאים מאפשרים).	"כל מה שרוחש" ... פעילות בנושא חושים
הפעלה מפגישה את המשתתפים עם הטבע בצורה מגוונת המאפשרת ביטוי לסוגים שונים של חניכים.	האורן שלא שמח בחלקו
הפעלה מפגישה את המשתתפים עם הטבע בצורה מגוונת המאפשרת ביטוי לסוגים שונים של חניכים.	חידות "הוא והיא" בצומח
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

אזורי רגשות בעצת חירום

[חזרה לתוכן העניינים](#)

תקציר	ט הפעלה
הפעלה באה לסייע למשתתפים לבטא את רגשותיהם לנוכח המצב ולברר כיצד ניתן להמשיך את שגרת החיים.	מרגישים על הרצפה
הפעלה שמטרתה אזורר רגשות וחיזוק התלמידים ליצירת מקורות כוח להתמודדות עם מצבי לחץ.	קופסאות הפחד והכוח
הפעלה מאפשרת למשתתפים להביע רגשות בצורה מילולית ולפענח תוצרים שיצרו משתתפים אחרים בקבוצה באמצעות פרשנות המאפשרת ביטוי עקיף של רגשות	צורה לנו

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 האילים
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

תשביץ

[חזרה לתוכן העניינים](#)

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

חידונית

[חזרה לתוכן העניינים](#)

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

משחקים

[חזרה לתוכן העניינים](#)

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

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 ותפילה - 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

חזרה לתוכן העניינים

מידע והעשרה

לספר את המצב במלל, תמונה וקול - פעילויות באמצעי עיצוב אומנותיים

אתרים

פיקוד העורף

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://www1.idf.il/OREF/site/HE>

המרכז לעצת חרות

<http://icspc.telhai.ac.il>

עצת חרות – משרד החינוך – שרות פסיכולוגי ייעוצי

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 חירות – יש"ע

האתר מבקש לסייע להתמודדות של מערכות החינוך, אנשי המקצוע והקהילה עם מצבי הלחץ בעקבות פיגועי הטרור ביש"ע ובכל רחבי הארץ. באתר גם מידע כללי, הכולל טלפונים חשובים, לוח מודעות, פרסומים מקצועיים, שאלות ותשובות, ולקסיקון מושגים ומונחים.

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

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>

היצרכות הקהילה בעיות חרות

אתר של עיריית ירושלים המתאר מודל להתערבות קהילתית כפי שהופעל בגילה בתקופת היריות על השכונה.

http://www.jerusalem.muni.il/jer_sys/publish/results.asp?pub_id=2244&father_id=767

מכון מיטל

אתר של מכון פרטי המתמחה בנושאים של טראומה ולחץ פסיכולוגי. האתר כולל מידע, מאמרים בנושאי פסיכולוגיה ומספר רב של קישורים לאתרי פסיכולוגיה.

רח' פינסקי 5 חיפה 34351

טל: 04-8381999

פקס: 04-8386369
<http://www.maytal.co.il>

מאמרים

המודל המשולב "מקורות לחוסן", להתמודדות עם חירום ואסון. תקציר מאת ד"ר אורי בן נשר, מעודכן ל 2000.
http://www.herumyasha.org.il/page.php?page=content&id=31&content_id=95&menu=6

מצוקות נפשיות של אוכלוסייה תחת טרור (מכון טרייסט-סריג)
<http://www.triest-sarig.co.il/ArticleOpen.asp?Sec=57>

הוא לא פצוע, זה רק הלם/אריאנה מלמד (YNET)
<http://www.ynet.co.il/articles/1,7340,L-1127528,FF.html>

בני 12-13 הם הפגיעים ביותר (YNET)
<http://www.ynet.co.il/articles/1,7340,L-1602308,FF.html>

מתחברים לכאב - (YNET)
<http://www.ynet.co.il/articles/0,7340,L-1754009,FF.html>

אינדקס הכולל קישורים לארגונים, אתרים ומאמרים בנושא מצבי משבר (אנגלית)
האגודה הבינלאומית של הפסיכולוגים החינוכיים (International School Psychology Association) מביאה באתר שלה אינדקס מפורט של קישורים לארגונים, אתרים, ומאמרים בעוסקים בנושא של מצבי משבר. בין הנושאים: התערבות ותגובה במצבי בביה"ס; טיפול בטרואמה; התמודדות עם אסון; התמודדות ילדים עם מוות ושכול; ילדים בעת מלחמה; ועוד.
<http://www.ispaweb.org/t11.html>

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

מה"ד מחוז צפון:

כתובת: יד נתן, ד.ג. 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: קפלן 42 פתח תקוה
טלפון: 03 - 9180818, 03 - 9180825
פקס: 03 - 9180854

מה"ד מחוז ירושלים:

כתובת: רח פארן 7 רמת אשכול 92461

טלפון: 02 - 5601142/1109
פקס: 02 - 5601089

מה"ד מחוז דרום:

כתובת: ת.ד. 686 באר שבע, 84101
טלפון: 08 - 6209928 , 08 - 6233435
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: בית ספר איבן עאמר ביר אבו – אלג'יש ת.ד. 170
טלפון: 04 - 6455988
פקס: 06 - 6455988

סדנת הדרכה ארצית לעובדי חינוך ונוער

כתובת: קפ"ל 42 פ"ת
טלפון: 03 - 9180808
פקס: 03 - 9180850

מרכז חינוכי טכנולוגי

כתובת: קפ"ל 42 פתח תקוה 49210
טלפון: 03 - 9180839
פקס: 03 - 9180850

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