

## המלצות לפתיחת יום בזום - מלחמת שאגת הארי

המפגש בזום מהווה עבור התלמידים את המעבר המרכזי מהמרחב הביתי אל השגרה הלימודית. בימים של מתח נפשי, שינויים בשגרה וחוסר וודאות, ל-15 הדקות הראשונות של היום יש חשיבות רבה ביצירת חיבור קבוצתי לשיפור המוכנות הרגשית להמשך הלמידה. המסמך שלפניכם מרכז רעיונות פרקטיים לפתיחת בוקר אקטיבית, שמטרתם להפחית מתחים ולחזק את תחושת המסוגלות והשייכות של התלמידים במעגלים הקרובים אליהם.

אנו ממליצים לעיין ולהשתמש בשלל חומרי ההדרכה הנוספים של המעורר המותאמים לזום בנושאי המלחמה בה אנו נמצאים. ניתן למצוא ולהוריד את התכנים כאן. בנוסף מוזמנים. וזו להצטרף לקבוצת הוואטסאפ של המעורר ולקבל עדכונים על תכנים נוספים המתפרסמים במיוחד לעת הזו. ניתן להצטרף לקבוצת הוואטסאפ השקטה כאן.

מי ייתן והמפגש החינוכי יעניק לנו כח!

### למחנכת / למדריכה:

ההמלצות שלפניכם יכולות למלא את כל פתיחת הבוקר ויכולות להתבצע כחלק קטן ממנה. התאימו את הפעילות לכיתה, לזמן המוקצב ולקשב התלמידים. מומלץ מאוד לשלב תמיד סבב או התייחסות לשלומם. ואיך עבר עליהם. הלילה והשעות של אתמול אם הפעילות לא מעוררת שיח זה.

### מהלך הפעילות:

#### האתגר

בניו נוער אוהבים. וזו הזדמנות לרתום את האתגרים לצד החיובי, היצירתי והמיטיב. פיתחו את הבוקר עם אתגר יומי או שבועי, שימו לב שהאתגרים מותאמים לכך שכולם יוכלו להשתתף. בפתיחת היום הבאה בקשו מהם להציג את תוצרי האתגרים.



#### הנה כמה דוגמאות:

- הצטלמו עם כמה שיותר חברי. וזו כיתה.
- שלחו הודעה חיובית ומעודדת לסבא/סבתא או אחד. ת מקרובי. ות המשפחה הנמצאים. ות רחוק מכם. בפתיחת יום הבאה שתפו את התגובות שלהם.
- הכינו מנה מיוחדת משלכם. לארוחת הערב המשפחתית.
- הכינו נאום תקווה לימים שקטים יותר למשפחה/בניין/שכונה והקריאו אותו באחד המפגשים במקלט.
- שלחו לכל תלמיד. שם של תלמיד. אחרת. (כדי שכולם יכתבו לכולם). עליהם לכתוב מכתב מעודד מבלי לכתוב מי הכותבת. ולשים בתיבת הדואר. למחרת נבדוק מי הצליח. לגלות מי כתב. לו. לה.

#### הסוללה

פעילות "צ'ק-אין" קלילה לבדיקת שלומם של התלמידים. וזו "מד הסוללה": מבקשים מהם לחשוב על איזה אחוז סוללה הם נמצאים. ות הבוקר, וכל אחד. ת מעדכן. ת את שמו. בזום לאחוז המייצג את מצב הרוח והאנרגיה שלו. לאחר מכן, ניתן לפנות לאלו המצויים. ות באחוזים גבוהים ולשאול מה עזר להם. לשמור על רמת אנרגיה כזו ו/או לחלופין לפנות לבעלי. ות האחוזים הנמוכים ולשאול מה יוכל להוסיף להם. עוד עשרה אחוזים לסוללה הפנימית. אפשר להדגיש בפני הכיתה כי בתקופה עמוסה ומורכבת זו, טבעי מאוד שלא כולם יהיו על מאה אחוזים והשיתוף היוזאלי מאפשר לנו לראות את זה.



## משחק פתיחה - "ויקיספיד"



משחק ה"ויקיספיד" הוא דרך מצוינת לפתוח את הבוקר באווירה טובה ומאפשרת שילוב של מושגי אקטואליה מהיום יום. בוחרים "ערך פתיחה" (כמו "ארוחת בוקר") ו"ערך יעד" (כמו "משמרות המהפכה"). כל התלמידים.ות פותחים את ערך הפתיחה ועם הינתן האות על התלמידים.ות לנווט בין דפי הוויקיפדיה באמצעות לחיצה על הקישורים הכחולים בלבד עד להגעה ליעד. המטרה היא להגיע לערך היעד במספר הלחיצות המועט ביותר, כאשר המנצח.ת משתף.ת את המסך ומציגה את הדרך שעברה. על ידי לחיצה על כפתור ה"אחורה" בדפדפן עד לחזרה לערך הפתיחה.

## משחק פתיחה - "40 שניות"



משחק "40 השניות" הוא כלי נהדר להפגת מתחים ולשבירת המרחק הפיזי שיוצר הזום עם שילוב של תנועה אקטיבית במרחב הביתי. מבקשים מהתלמידים.ות להביא למצלמה תוך 40 שניות חפץ העונה על הגדרה מסוימת, החל ממשימות קלילות כמו "חפץ בצבע אדום", "הכוס האהובה עליי" או "הדבר הכי טעים במטבח" ועד למשימות המאפשרות שיתוף רגשי מעמיק יותר, כגון "חפץ שעוזר לי לא להשתעמם בבית" או "חפץ שמסמל עבורי רוגע". עודדו אותם.ן לשתף ולספר ואף השתתפו בעצמכם.ן.

## חדשות טובות בלבד / החדשות של מחר



הפעילות היא דרך טובה להפגת מתחים קבוצתית באמצעות דגש על נקודות חיוביות ביומיום. **אופציה א':** כל אחד.ת מהתלמידים.ות מתבקש.ת לשתף "ידיעה" חיובית אחת מהיממה האחרונה. החל מסרטון מצחיק או בדיחה מוצלחת, ועד לרגע אישי קטן או ידיעה משמחת שגרמו להם.ן להרגיש טוב. השתתפו גם אתם.ן בפעילות כדי לשמש דוגמא ולעודד השתתפות. **אופציה ב - החדשות של מחר:** כל אחד.ת מהתלמידים.ות מתבקש לשתף כותרת של מה היה רוצה לראות בחדשות מחר. ניתן לעודד את התלמידים להשקיע ולהכין כותרות של ממש (למשל דרך שימוש בכלי כמו [breakyourownnews](https://www.breakyourownnews.com))

## משחק פתיחה - GeoGuesser



אתגר משותף לכל הכיתה, במסגרתו תמוקמו בנקודה אקראית בעולם ותצטרכו לנחש איפה אתם נמצאים. ניתן "לשוטט" באזור אליו הגעתם על גבי המסך ולחפש רמזים. שימו לב שברסא החינמית ניתן לשחק משחק אחד של שתי דקות ביום.

## משחק פתיחה - זום אוטו



בחרו חפץ כלשהו והניחו אותו קרוב מאוד למצלמה כך שהוא יכסה את כולה. בהדרגה הרחיקו את החפץ מהמצלמה כך שלאט לאט הוא נגלה לתלמידים. התלמידים מתחרים ביניהם על זיהוי החפץ, מי שמזהה ראשון צריך לקרוא בשם החפץ / לכתוב אותו בצ'אט. לאחר סבב או שניים ניתן להציע לתלמידים עצמם לבחור חפץ ולהציגו.