

# בונים חוסן

מתחילים בשגרה מתמודדים בחירום!

תכנית חוסן | אורט ישראל בשיתוף הקואליציה הישראלית לטראומה

תשפ"ה 2024-2025

הקואליציה הישראלית לטראומה  
ע"ר היערכות לחירום, התמודדות, בניית חוסן



# תכנית חוסן

החוסן האישי והקהילתי הוא מרכיב מרכזי בחיים שלנו, וניתן לחזק אותו באמצעות הכשרה והטמעת שגרות וסדירויות מותאמות. המסגרת הבית ספרית מספקת תשתית מיטבית לתהליכי חינוך והכשרה. הידע והיכולות של צוותי החינוך והיעוץ בשילוב שיתופי פעולה עם גורמי חוץ ומומחי תוכן, יאפשרו לשפר את המומחיות הקיימת, ולפתח מנהיגות מורים ותלמידים שיפיצו את המיומנויות הנדרשות.

# מטרות התכנית

חיזוק החוסן הנפשי והרגשי של קהילת בית הספר

פיתוח סדירויות ושגרות חוסן מותאמות לשגרה ולחירום

הטמעת הכנה ותגובה יעילה למצבי חירום

הקמת תשתית של ידע בתחום החוסן והמוכנות לחירום בבתי הספר

מתחילים בשגרה מתמודדים בחירום

# השותפים שלנו לתכנית



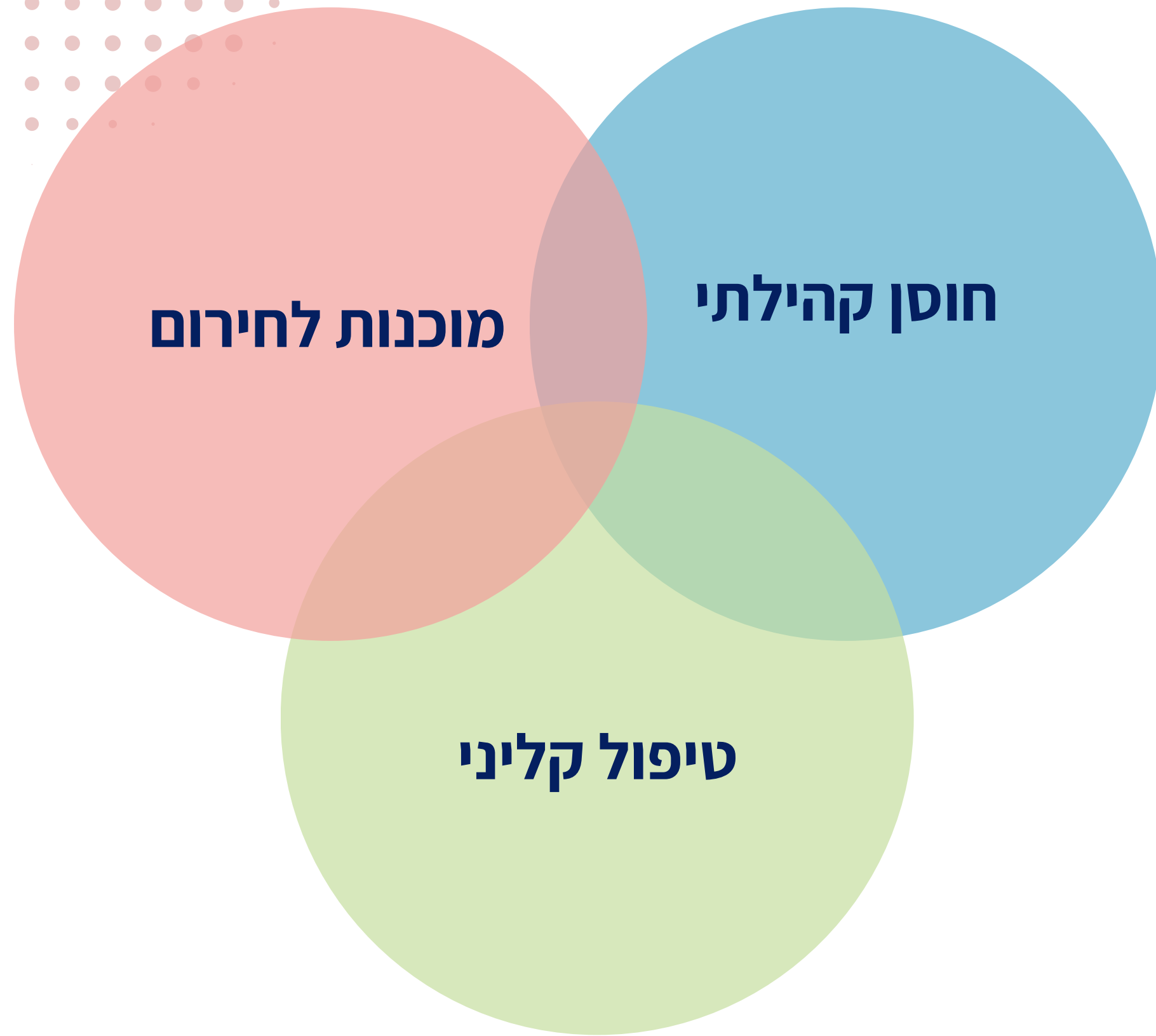
## אודות הקואליציה הישראלית לטראומה

הקואליציה נוסדה בפברואר 2001 על ידי הפדרציה היהודית של ניו יורק.

לעבודת הקואליציה שותפים כ-40 ארגונים, עמותות ומשרדי ממשלה העוסקים בתחום של מניעה והתמודדות בחירום. הארגונים בועד המנהל הינם הדסה, מהות ישראל, נט"ל, סל"ע, עמ"ך וער"ן.

הקואליציה מפתחת ומוציאה לפועל, יחד עם שותפים מהארץ ומהעולם, תכניות לטיפול בזמן חירום ולאחריו, הכשרת אנשי מקצוע ומתנדבים - בהיערכות לשעת חירום, בעבודה בזמן חירום ובשיקום לאחר אירועי חירום.

הקואליציה עוסקת במענה ישיר בתחומי החוסן הקהילתי, הכנות לקראת אירועי חירום, הכשרות והדרכות לצוותי התערבות.



## שלושת מעגלי הפעילות של הקואליציה הישראלית לטראומה ומרכזי החוסן



# פעילות בונת חוסן- תשפ"ד

הקואליציה הישראלית לטראומה  
היערכות לחירום, התמודדות, בניית חוסן  
ע"ר



הרשת הטכנולוגית-מדעית המובילה בישראל  
מכללות ובתי-ספר לטכנולוגיה מתקדמת ולמדעים



עורכים: מנהיגות, קהילה

## הצעות למעורבות חברתית תוך בית ספרית או וירטואלית



מנהלים ורכיבים יקרים!  
אחד המרכיבים החשובים ביותר לבניית חוסן הוא העשייה למען הזולת. בהתאם לכך חשוב במיוחד בתקופה הקשה והמאתגרת, שאנו נמצאים בה, לעודד את תלמידינו למצוא אפיקים לתרומה ועשייה למען האחר. לצד פעילויות שנעשות במרחב הפיזי ומתאימות לגילאי 14 ואילך או לאזורים, שאינם מוגדרים כאדומים- אנו מציעים פעילויות מגוונות, שיעשו באופן וירטואלי, או במסגרת הבית ספרית.  
חלק מההצעות הן ברוח התפיסה של "תפקיד לכל תלמיד", שמתאימה במיוחד בימים אלו. הצעות נוספות מבוססות על פעילויות למען הקהילה, שניתן לקיימן בפלטפורמות פיזיות, וירטואליות או טלפוניות.

בחלקו האחרון של מסמך זה מובא הנהל הרשמי של משרד החינוך לגבי הפעלת מתנדבים.



### להלן רעיונות לתפקידים משמעותיים

אחראי דיגיטל בכיתה/ אחראי תמיכה טכנית למורה/ מכין מצגות וסרטונים/ אחראי קשר עם תלמידים חולים/ צוות יומולדת/ אחראי על בדיקת נוכחות/ עורה בשיעורי בית/ אחראי תיעוד וצילום/ הכנת סיכום השיעור בנקודות והפצה לכיתה/ אחראי מצב רוח (לאסוף שירים ולשלוח, הכנת חידונים, לשלוח סרטונים) // אחראי שעת כושר לכיתה/ אחראי על מתכונים בריאים/ כתבנו לענייני אינסטרס, רשתות חברתיות/ יועצי סטיילינג, ספרים, סרטים (לתת טיפים) // זמן חדשות ואקטואליה.

בסוף השבוע, מתעד הפעילות יכין סרטון המורכב מכל הפעילויות שנעשו השבוע

### מעורבות בקהילה

#### תמיכה באוכלוסייה המבוגרת

- מפגשים אישיים/ וירטואלים/ טלפונים במהלך השבוע לדרוש בשלומם, להקשיב ולפעול להפגת הבדידות (משחקי שולחן, קלפים, מכוונים וכו).
- בדיקת צרכים (ציוד בסיסי, מזון, רפואה וכו) והעברה לגורמים הרלוונטיים ברשות במידת הצורך.
- הדרכת האוכלוסייה במדיה הדיגיטליות וברשתות החברתיות (זום, ווטצאפ, הזמנת מזון, פניות לרופאים וכו')
- חגיגות יום הולדת- הגעה לבית הוותיק עם בלונים, עוגה וברכה או שליחת סרטון ברכה וחגיגת יום הולדת וירטואלי.
- כתיבת מחשבות וסיפורי עבר של האזרחים הוותיקים והפקת אלבום דיגיטלי/ הפקת אלבומי תמונות דיגיטליים שמספרים את סיפור המשפחה ועוד.

#### הגיל הרך

- פיתוח יוזמות המתאימות לגיל הרך לטובת סיוע למשפחות פרונטלי או בזום: בייביסיטר/הקראת סיפורים/ הפעלות במרחב הקרוב (בניין/ שכונה).
- הכנת דפי ציור, חידונים, משחקים וחלוקתם בבניינים רבי קומות.
- פנייה וגיוס אנשי מקצוע מוכרים לסדנאות לגיל הרך (פעילות מוזיקה/ הופעת אש וכו)
- חגיגות יום הולדת- הגעה לבית הילד עם בלונים, עוגה וברכה
- אח בוגר- חיבור תלמידים למשפחות כאחים בוגרים לתקופת המלחמה



עורכים: מנהיגות, קהילה

## מתמודדים עם המצב הביטחוני שאלון אקלים חינוכי תלמידים- הצעות לפעולה



### צוות חינוכי יקר!

החודשים האחרונים העמידו בפנינו אתגרים, שלא פיללנו שנצטרך לעמוד בהם. הטלטה הגדולה, שעוברת על מדינתנו מגיעה לכל בית ומשפיעה באופן ישיר על אורח החיים בבית הספר. השאלון שהועבר לתלמידים מאפשר לכם לקבל תמונת מצב של הצרכים, מצוקות לצד החוזקות של תלמידיכם. בהסתמך על תמונת מצב זו תוכלו להערך לתת את המענים הנכונים.

לפניכם **מאגר מגוון של חומרים**- מערכי שיעור, הפעלות מסוגים שונים וסרטונים. חלק מהחומרים הוכנו על ידי צוות אורטוב, חלקם הוכן על ידי השירות היעוצי ומנהל חברה ונוער של משרד החינוך.

כמו כן צרפנו הפניות לסרטונים של חברת סייף סקול, עימם אנו עובדים בשיתוף פעולה. לכל הסרטונים מלווה מערך שיעור מותאם ומצגת.

**צוות אורטוב** ישמח להגיע ולסייע בכל הנדרש- גיבוש התוכניות, העברת סדנאות ועוד.

### מתמודדים עם המצב הביטחוני

- אני מצליח/ה לתפקד למרות המצב
- אני מצליח/ה לבנות לעצמי סדר יום, שמשלב למידה ופעילויות נוספות
- קשה לי להתרכז בדברים שאני בדרך כלל עושה בקלות (למשל- למידה, קריאה, משחק)
- לאחרונה, אני מרגיש/ה עצבני/ת ולא רגוע/ה יותר מהרגיל
- מאז המלחמה אני מתקשה לישון בלילה
- אני יודע/ת למי לפנות ולספר מה אני מרגיש/ה בעת הצורך

### הודים בשאלון



מענים של מילגו- ראמה- תלמידים - כולל סרטונים של ארגון חוסן והמלצות למערכים והפעלות

מענים של מילגו- ראמה- מורים

סרטונים רלוונטים בסייף סקול

לצמח מתוך הקושי- יוגב מלכה וגוליה שחר

מפתחים חוסן- ליאת דומן

לחיות לצד מלחמה- טלי ורסנו



עורכים: מנהיגות, קהילה

## ניהול שיח עם התלמידים

בימים אלו של כאב לאומי עמוק, עלינו לשאוב כוחות ולהתלכד יחדיו כעם. כמורים ומחנכים, תפקידנו הוא להוות דוגמה אישית של עוז רוח ותקווה לדור הצעיר. אנו באורטוב מבקשים לחזק אתכם, ולהציע כלים מקצועיים איכותיים לניהול שיח ואוורור רגשות עם התלמידים שלכם.

### קלפי "אורטוב" לשיח בימי מלחמה

קלפים לאוורור רגשות ושיחת "מה נשמע"-  
לא כולם צריכים לענות על כל שאלה,  
אולם יש לשים לב כי כל התלמידים ישתתפו



### קלפי "אורטוב" מה השאלה

שאלות עובדתיות על אירועים שקרו המבקשות לעודד את התלמידים לזהות כוחות תפקודיים ומעשיים שגלומים בהם, ושמסייעים להם בעתות משבר

(בהשראה-בואו נעשה מעשייהנשפ"י)



### קלפי "אורטוב" האור שבי והאתגר שלי

קלפים לגילוי החוזקות והאתגרים של התלמידים



### מודל מעש"ה

מודל להתמודדות תלמידים עם מצב דחק מסוים באמצעות חשיבה, הבנייה, עשייה ומחויבות הדדית, תוך הפקת תובנות על חוזקות אישיות שגלומות בהם. חוזקות שיסייעו להם לחזור לתפקוד ולעשייה היומיומית

(משרד החינוך מנהל פרוגי  
אנף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי)



### איך להקל על שיחות רגשיות בכיתה?

#### 3 טיפים לשיחה רגשית בכיתה

(נפ"ר נפגעי טראומה על רקע לאומי)



# פעילות בונת חוסן- תשפ"ד

הקואליציה הישראלית לטראומה  
היערכות לחירום, התמודדות, בניית חוסן ע"ר



**ICU**  
אני רואה אותך

את מי ארצה לראות היום?

תלמידים מורים הורים ימי שיא

לקט הצעות ל"בוקר טוב אורט"

ואז רעיונות לפתיחת שיעור

הצעות "אורטוב" לפעילות לצוותים חינוכיים ותלמידים בזמן חירום

מנהלים ומורים יקרים!

מדינת ישראל נמצאת במצב חירום ואזרחיה חווים טלטלה קשה. בתוך המציאות הקשה אנו נדרשים לתמוך בתלמידינו ולחזקם. לפניכם לקט של פעילויות בתחום השיח הרגשי והצעות לפעילות הפגתית.

זהו הקובץ הראשון שאנו שולחים אליכם. מחר נשלח הצעות לפעילויות התנדבותיות מגוונות, ובהמשך נמשיך ונשלח הצעות ופעילויות נוספות. נשמח לקבל הצעות והמלצות שלכם ולהפיצם לבתי ספר אחרים.

מחלקת אורטוב עומדת לשרותכם בכל בקשה וענין:

# מרכיבי התכנית המערכתית תשפ"ה

## ציר רגשי



## ציר מנהיגות



## ציר הכשרות



## ציר ארגוני





# ציר ארגוני



יצירת מדד חוסן רשתי אחיד

פיתוח תכניות חירום ושגרה מותאמות לכל בית ספר.

הטמעת שגרות וסדירויות, שיאפשרו אקלים בית ספרי  
מקדם חוסן

הקמת צוות חוסן בית ספרי

יצירת מודל הפעלה לכל בעלי התפקידים בשעת  
חירום

# ציר הכשרות

הכשרה מקצועית למנהלים, יועצים ומורים בנושאי ניהול חירום ותמיכה נפשית

הכשרה לחדר המורים- מיומנויות חוסן/ הטמעה בפדגוגיה

הכשרה למובילי חוסן

הכשרה לנאמני חוסן מורים ותלמידים

הכשרה לתלמידים

וובינרים להורים בנושאי תמיכה רגשית בילדים ובני נוער במצבי חירום.



# ציר מנהיגות

הובלת תהליכים מקדמי חוסן באמצעות קבוצות מנהיגות ייעודיות:  
נאמני חוסן מורים, נאמני חוסן תלמידים

חיבור מועצת התלמידים לתהליך הבית ספרי

חיבור קבוצות המנהיגות (תוכניות אורטוב ואחרות) להטמעה של  
תהליכים מקדמי חוסן בביה"ס

קידום יוזמות אישיות בתוך קהילת ביה"ס

הטמעה מערכתית של התפיסה: תפקיד לכל תלמיד





# ציר רגשי

הקנייה ותרגול של מיומנויות שיח רגשי למורים

יצירת מרחבי שיתוף ושיח עבור התלמידים  
במסגרת השיעורים ובפעילויות ייחודיות

זיהוי וטיפול חוזקות התלמידים במסגרת  
השיעורים, תוכניות ייחודיות ומיזמים אישיים





# יוצאים לדרך...

## רמה בית ספרית

התאמת התכנית לצרכי בית הספר

הכשרת הצוות החינוכי

הכשרה לנאמני חוסן מורים ותלמידים

פיתוח יוזמות מקומיות

יצירת חיבור בין קבוצות מנהיגות  
למודל חירום וחוסן

## רמה אזורית

הכשרות לצוות מוביל

הכשרות לצוותי יעוץ

## רמה רשתית

חיבור לקואליציה הישראלית לטראומה

הקמת צוות היגוי של נציגי שדה ומטה

גיבוש מדד חוסן רשת

הטמעת מרכיבי חוסן בתכניות אורטוב

וובניר להורים

# נקודות מוטיבציה

● בית הספר יחזק את מעמדו בקהילה  
כמוסד שנערך באופן מקצועי  
להתמודדות עם אירועי חירום

● הצוות החינוכי והתלמידים ירכשו כלים  
ומיומנויות משמעותיים ורלוונטיים  
לחיים

● משתתפי ההכשרה יקבלו תעודת  
"מוביל חוסן" של הקואליציה  
הישראלית לטראומה

● תכנית פעולה סדורה, צוות מאומן  
ותרגול קבוע - יאפשרו תחושת שליטה  
במציאות של חוסר ודאות מתמשכת

● מתן מענה רגשי קבוע לתלמידים ישפר  
את יכולתם להתמודד בשגרה ובחירום

● שילוב של שגרות בונות חוסן באורח  
החיים הבית ספרי- ישפיעו לטובה על  
האקלים החינוכי על כל ממדיו