מדריך למורה · יום ההוקרה לפצועי צה"ל וכוחות הביטחון

26.11 · ז'–ט' וי'–י"ב · מערכי שיעור, שיח רגיש ותשובון



מערכי שיעור

ז'–ט' · 45 דקות

זמן	שלב	מה עושים
5'	פתיחה	מציגים את התמונה הראשית ושואלים: "על מה אנחנו אומרים תודה בחיים?" – סבב מילה אחת לכל תלמיד/ה.
8'	מה היום ולמה	קריאה משותפת של עמוד "מה היום ולמה" + ארבע הסיבות. שאלה: למה חשוב להגיד תודה גם שנים אחרי הפציעה?
7'	פציעה שרואים ושלא רואים	הסבר קצר + משחק המיון "מה עוזר ומכבד" במליאה.
12'	גיבורים של יום יום	חלוקה לארבע קבוצות – כל קבוצה קוראת סיפור אחד ועונה על השאלות, ומציגה במשפט אחד "מה למדנו".
10'	כרטיס תודה	כל תלמיד/ה בוחר/ת עיצוב ומכין/ה כרטיס תודה (מודפס או דיגיטלי) לפי מבנה הפסקאות.
3'	סיום	כל אחד/ת מוסיף/ה פתק לקיר ההוקרה הכיתתי + נשימה משותפת מפינת החוסן.

ז'–ט' · 90 דקות

זמן	שלב	מה עושים

10′	פתיחה וחיבור אישי	תמונה + סבב "מילה של תודה". המורה מציג/ה את כללי השיח הבטוח (כבוד, הקשבה, זכות לשתוק).
15′	מה היום ולמה + פציעה בגוף ובנפש	קריאה ודיון, הסבר פוסט־טראומה במילים פשוטות, משחק המיון.
20′	גיבורים של יום יום – תחנות	ארבע תחנות סיפור (סבב של 4–5 דקות לכל תחנה), בכל תחנה שאלה אחת בכתב.
10′	ערכים	מיון פעולות לארבעת הערכים: הוקרה, ערבות הדדית, חוסן ותקווה.
20′	יצירה	בחירה: מכתב תודה מובנה / שיר אקרוסטיכון "תקווה" / כרזה כיתתית.
10′	חידון ומשוב	חידון קצר עם משוב מיידי, ביחידים או בזוגות.
5′	קיר ההוקרה וסיכום	הדבקת הפתקים והכרטיסים, סבב "מה אני לוקח/ת מכאן", נשימה ומידע על מי פונים.

י׳–י״ב · 45 דקות

זמן	שלב	מה עושים
5′	פתיחה	שאלה פתוחה: "מה ההבדל בין להגיד תודה לבין להכיר תודה?"
12′	פגיעה נפשית – הבנה מעמיקה	קריאת הטבלה של ארבע קבוצות התסמינים; זיהוי בסיפור של איתי.
13′	סיפורי חוסן	קריאה בזוגות של שני סיפורים וניתוח: מה הבדל בין רחמים לתמיכה?
12′	כתיבה	מכתב הוקרה מובנה או קטע רפלקטיבי ("מסר לפצוע/ה מבני הנוער של היום").
3′	סיום	פתק לקיר ההוקרה ותזכורת למי פונים.

י׳–י״ב · 90 דקות

זמן	שלב	מה עושים
10′	פתיחה	שאלה: האם הכרת תודה היא חובה או רגש? כתיבה חופשית של 3 דקות ושיתוף מרצון.
20′	הבנה	פציעה בגוף ובנפש + טבלת התסמינים + משחק המיון; דיון: "איזה מזל שלא קרה לך כלום" – איך זה עלול להישמע?
20′	סיפורים וניתוח	ארבעה סיפורים בקבוצות; כל קבוצה מכינה "כרטיס תובנה" ומציגה.
10′	ערכים ואחריות חברתית	מיון לערכים + דיון: מה החברה חייבת לפצועים לאורך כל השנה (בלי פוליטיקה – נגישות, שילוב, תעסוקה, הקשבה).
20′	משימת יצירה	מכתב הוקרה / שיר / כרזה / רעיון ליוזמה בית־ספרית.

7′	חידון	חידון חט"ע עם משוב.
3′	סיום	קיר ההוקרה ודרכי פנייה.

שיח רגיש ברגשות

לפני השיעור: בדקו (בשקט, עם המחנך/ת והיועצת) אם יש בכיתה תלמידות או תלמידים שבני משפחתם נפצעו, משפחות שכולות, או מי שחווה אירוע קשה לאחרונה. הכינו אותם מראש.

מרחב בטוח: פתחו בכללים: מדברים בכבוד, מקשיבים, לא חייבים לשתף, אפשר לצאת לרגע. הציעו פינה שקטה או "כרטיס יציאה" בלי שאלות.

מה מדגישים: הכרת תודה, חוסן, שיקום ותקווה. מדגישים את האדם ואת המסע – לא את רגע הפציעה.

ממה נמנעים: תיאורים גרפיים, סרטונים קשים, פרטים על אירועים ואנשים אמיתיים, דיון פוליטי, השוואות בין פציעות ("מי נפגע יותר").

שימו לב לסימנים: שתיקה חריגה, בכי, עצבנות, יציאה מהכיתה, הסתגרות. ניגשים בשקט, אחד־על־אחד, אחרי השיעור או מיד אם צריך.

אחרי השיעור: בדקו שלומם של תלמידים רגישים, עדכנו את היועצת במידת הצורך, והזכירו לכולם: פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

כשהנושא נוגע אישית בתלמיד/ה

- פגשו את התלמיד/ה לפני השיעור, ביחידות. ספרו מה ילמדו ושאלו איך הוא/היא רוצה להשתתף.
- תנו בחירה מלאה: להשתתף כרגיל, להשתתף בחלק, לבחור משימה חלופית (למשל עיצוב הקיר) או לצאת לפינה שקטה.
- לעולם אל תבקשו ממנו/ממנה לספר מול הכיתה ואל תהפכו אותו/אותה ל"דובר/ת" של הנושא.
- אם התלמיד/ה בוחר/ת לשתף – תנו להוביל, הודו על האמון, ועצרו בעדינות אם השיתוף נעשה מציף.
- שמרו על פרטיות: אל תזכירו את המשפחה בשם ואל תשתפו פרטים בלי הסכמה.
- עדכנו את היועצת ואת המחנך/ת, ובמידת הצורך גם את ההורים לפי נוהלי בית הספר.
- בסימני מצוקה חריפה: הישארו עם התלמיד/ה, אל תשאירו לבד, ופנו מיד ליועצת.
- עקבו בימים שאחרי: שאלה קצרה "איך את/ה?" שווה הרבה.

קיר ההוקרה הכיתתי

1. בחרו קיר או לוח במסדרון או בכיתה, והכינו כותרת: "קיר ההוקרה שלנו".
2. כל תלמיד/ה כותב/ת פתק צבעוני: תודה, איחול או משפט של תקווה (אפשר גם בקיר הדיגיטלי באתר ולהדפיס).
3. מסדרים את הפתקים בצורת לב, עץ או שמש – כל כיתה מוסיפה "עלה" או "קרן".
4. מוסיפים את כרטיסי התודה והשירים, ותמונה קבוצתית של הכיתה (בלי שמות מלאים).

5. אפשר לצלם את הקיר ולשתף עם ההורים או, בתיאום עם הנהלת בית הספר, עם הגורמים שמעבירים מכתבים לפצועים.

מפת התאמות והנגשות

מסלול	התאמות	טיפ
רגיל	טקסט מלא, שאלות עומק, חידון 10 שאלות	עבודה בקבוצות ודיון
חנ"מ	טקסט מקוצר, גופן גדול, 3 תשובות, הקראה	זוגות, תמונה כעוגן, משימה אחת בכל פעם
עולים	טקסט פשוט + EN/RU, מילון	להתחיל במילון; כתיבה בשפת האם ואז בעברית

סיפורי "גיבורים של יום יום" (בדיוניים) – תקציר

עומר – צעד אחר צעד – עומר נפצע ברגל.הוא היה הרבה זמן בבית חולים.הוא למד ללכת מחדש עם תותבת – רגל מיוחדת.החברים באו לבקר אותו כל הזמן.היום עומר לומד באוניברסיטה ועוזר לפצועים אחרים.

נועה – הכדור בידיים שלי – נועה נפצעה בגב.היום היא נוסעת בכיסא גלגלים.בהתחלה היה לה קשה ועצוב.אז היא התחילה לשחק כדורסל בכיסאות גלגלים.היום היא שחקנית ומאמנת ילדים.

איתי – הפציעה שלא רואים – איתי חזר הביתה. רואים שהגוף שלו בסדר.אבל בלב ובראש היה לו קשה: פחד, סיוטים, בהלה מרעש.אחותו אמרה לו: "מותר לבקש עזרה."איתי הלך לטיפול. היום הוא מרגיש יותר טוב ומנגן שוב.

משפחת אלמוג – כולנו בשיקום – מאיה בת 15. אח שלה, רועי, נפצע.ההורים היו הרבה בבית החולים. למאיה היה קשה.החברות שאלו אותה: "ואת? איך את מרגישה?" זה עזר לה.רועי חזר הביתה, וכל המשפחה התחבקה.

תשובון לחידון

ז'–ט'

1. מתי מציינים השנה את יום ההוקרה לפצועי צה"ל וכוחות הביטחון? – **26.11**
2. מה המטרה העיקרית של היום? – **להכיר תודה לפצועים ולהראות שהם לא לבד**
3. איזו מהבאות היא פציעה שלא רואים מבחוץ? – **פוסט־טראומה**
4. מה זה שיקום? – **תהליך של חזרה לתפקוד ולחיים אחרי פציעה**
5. מה היא תותבת? – **איבר מלאכותי שמחליף איבר שנפגע**
6. חבר שנפצע חוזר לכיתה. מה הכי מכבד? – **להתייחס כרגיל ולהציע עזרה אם צריך**
7. מה פירוש "ערבות הדדית"? – **כל אחד אחראי גם לאחרים**
8. נכון או לא נכון: מי שמבקש עזרה נפשית הוא חלש. – **לא נכון – בקשת עזרה היא סימן של כוח**
9. מה עזר לנועה לחזור לחיים פעילים? – **ספורט מותאם וקבוצה תומכת**
10. למי אפשר לפנות כשעולים רגשות קשים בבית הספר? – **ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים**

י'–י"ב

1. מה מאפיין פוסט־טראומה לעומת תגובת דחק ראשונית? – **התסמינים נמשכים יותר מחודש ופוגעים בתפקוד**
2. איזו מהבאות אינה קבוצת תסמינים של פוסט־טראומה? – **שיפור פתאומי בזיכרון**
3. איזה משפט נכון לגבי תסמיני פוסט־טראומה? – **הם יכולים להופיע גם זמן רב אחרי האירוע**
4. מה ההבדל בין תמיכה לרחמים? – **תמיכה רואה את האדם וכוחותיו; רחמים רואים בעיקר את החולשה**
5. המשפט "כל ישראל ערבים זה לזה" מופיע במקור: – **תלמוד בבלי**

6. מה פירוש חוסן? – **יכולת להתמודד, להתאושש ולעיתים לצמוח מקושי**
7. מה החברה יכולה לעשות לאורך כל השנה, לא רק ביום אחד? – **נגישות, העסקה, שילוב, סבלנות והקשבה**
8. בכתיבת מכתב לפצוע, מה מומלץ להימנע ממנו? – **שאלות על נסיבות הפציעה**
9. מדוע גם בני המשפחה זקוקים לתמיכה? – **כי פציעה משנה את חיי כל המשפחה**
10. חבר לכיתה נראה מוצף רגשית במהלך השיעור. מה נכון לעשות? – **לפנות למורה, ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים**

חנ"מ / עולים

1. מה אומרים ביום ההוקרה? – **תודה! אנחנו איתכם**
2. יש פציעה שלא רואים? – **כן, למשל פחד וסיוטים**
3. מה זה תותבת? – **רגל או יד מיוחדת**
4. חבר פצוע חוזר לכיתה. מה עושים? – **אומרים שלום בחיוך**
5. נועה משחקת... – **כדורסל בכיסא גלגלים**
6. כשקשה לי, אני... – **פונה ליועצת או לנאמני החוסן**

מיון "מה עוזר ומכבד"

להתייחס כרגיל, בחיוך ובכבוד – **עוזר** · לבהות בתותבת או בכיסא הגלגלים – **פחות עוזר** · להקשיב בלי לשפוט ובלי למהר לתת עצות – **עוזר** · לשאול שאלות חודרניות על רגע הפציעה – **פחות עוזר** · להציע עזרה – ולחכות לתשובה – **עוזר** · לעזור בלי לשאול, גם כשלא ביקשו – **פחות עוזר** · להגיד "אתה לא נראה פצוע, אז הכול בסדר" – **פחות עוזר** · לזכור שגם פציעה נפשית היא פציעה אמיתית – **עוזר** · להזמין להצטרף לפעילות ולהתאים אותה – **עוזר** · להתבדח על הפציעה בלי לדעת אם זה מתאים – **פחות עוזר** · לכבד בקשה לשקט או למרחב – **עוזר** · להפסיק לפנות לחבר כי "לא נעים" – **פחות עוזר**

צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. · קישורי חוסן: https://hosen-links.sites.tab.bot/