***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

**מדריך למורה**

משרד החינוך

מדריך למורה



לקראת חופשה בטוחה.

לקט פעילויות והדרכות

**כולנו עוצרים את השגרה – למען קיץ בטוח**

***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

השבועות האחרונים היו מאופיינים במספר אירועי אלימות קשים שהתרחשו במועדונים, בפארקים, בחופי הים, במגרשי הכדורגל בכבישים ועוד. בחלק מהאירועים החמורים היו מעורבים גם בני נוער.

רצף האירועים הנ"ל יצר בציבור תחושה של אי שקט המתבטאת בחוויה של פגיעה בביטחון האישי, ירידה בתחושת המוגנות בבית ובמרחב הציבורי.

מצב נוכחי זה הוא ההקשר החברתי והסביבתי אליו יוצאים התלמידים לחופשת הקיץ.

"החופש הגדול" הוא כמעט חודשיים של הוויה שונה ואחרת מחיי בית הספר, שבו שהו התלמידים בעשרת החודשים האחרונים והוא מתאפיין בבילוי בטיולים ,בים, בבריכה, שהייה בבית מול המחשב וגלישה באתרים ברשת ובנסיעות רבות, שיחד מהווים שבירת שגרה. יש בו סוג של דרור וחירות מכל המשימות, המחויבויות והאחריויות, המוטלות על כולם לאורך שנת הלימודים.

התנתקות משגרת בית הספר חשובה ביותר ומאפשרת מנוחה, "מילוי מצברים" נפשיים ואגירת כוחות לשנה הבאה. עם זאת, המעבר החד ממסגרת ברורה, שיש בה שגרה מסודרת ומוגנות מסוימת למצב של היעדר סדר יום ובילוי הפגתי, עלולה להיות כרוכה גם בקשיים וסכנות.

הגבול שבין "מצב רוח טוב" ותחושה של "שחרור" לחשיפה למצבי סיכון הינו דק ושברירי.

גיל ההתבגרות הוא השלב בחיים שבו בני נוער נוטים לקחת סיכונים יותר מאשר בכל גיל אחר בחיים. כחלק מתהליך החיפוש העצמי הם מתנסים במצבים המאופיינים בהליכה על הסף, בבחירה במצבים ובהתנהגויות שיש בהם מידה משמעותית של סיכון. לקיחת סיכונים קשורה בחוויה של כיף, ריגוש, מרידה בדמויות הסמכות.

במהלך החופשה מתבגרים רבים חווים חוסר מסגרת, שעמום וחוסר מעש. חלקם הופכים את "היום ללילה", ונמצאים בחוץ עד השעות הקטנות של הלילה, תופעה שמשבשת את כל סדרי החיים ומזמנת לבני הנוער מצבים מפתים ומסוכנים. חלקם שותים, מעשנים, משוטטים ולעיתים מתנהגים באלימות.

ישנם ילדים בכל הגילאים שעבורם החופשה היא זמן של בדידות וייאוש, משום שאין להם קשר עם חברים והיעדר המסגרת רק מחזק את בדידותם.

לאור זאת, השאלה המתעוררת היא:

**כיצד לצאת לחופשה בטוחה ומהנה ולממש את מטרותיה, תוך הימנעות ממצבים מסוכנים, תוך גילוי זהירות איפוק ושמירה עצמית?**

עתה, ערב היציאה לחופשה אני ממליצה לעצור ליום את חיי השגרה בבית הספר ולהתמקד בעבודה חינוכית ערכית שמרכזה טיפוח המודעות והאחריות העצמית, איפוק ושליטה ,אחריות אישית, מעורבות חברתית והגברת תחושת האמפתיה לסבל האישי שנוצר כתוצאה מאלימות או מניכור. זאת לצד נקיטת עמדה חד משמעית של חוסר סובלנות לתופעות של אלימות.

שילוב כוחות ופעולה רצופה של כל הגורמים: המבוגרים- מורים והורים, של כלל התלמידים ומועצות התלמידים ושל הרשות המקומית, כל אחד בתחום אחריותו , יאפשר לממש את האתגר:

**שיפור תחושת המוגנות ובילוי של קיץ רגוע ובטוח: כל אחד שומר על עצמו וכולנו שומרים אלה על אלה.**

בברכת חופשה נעימה,

דלית שטאובר,

מצ"ב ערכה למורים המציעה פעילויות והדרכות לכל שכבות הגיל.

בין התאריכים 13-20/6 , נבחר יום בו נעצור את השגרה ונקיים פעילויות לחופשה בטוחה.

**מה בערכה?**

***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

* [נוהל להיערכות בית ספרית](#הערכות)
* [דוגמא לאגרות להורים](#להורים) ו[לתלמידים](#לתלמידים)
* [פעילויות כיתתיות לחינוך היסודי](#חינוךיסודי)
* [פעילויות כיתתיות לחינוך העל יסודי](#חינוךעליסודי)
* [רשימת גורמי סיוע](#גורמיסיוע)

חומרים נוספים ניתן למצוא :

* [מפתח הלב – חודש תמוז](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Yesodi/Hevra/MafteachHalev/ChodeshTamuz.htm)
* [הצעות לפעילויות בשפה הערבית בנושא "ביטחון ובטיחות" המיועדות לכיתות א'-ו' במגזר הערבי והבדואי](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Yesodi/AgafAravit/faliat_moftah_alqalb/hozeram.htm)
* עלון להורי תלמידי א'-ו' בנושא "ביטחון ובטיחות בחופשת הקיץ"
* [תכנית הליבה לכיתות ז' – יב:](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Noar/Miscell/summer.htm)
* [הידברות מהי?](http://hinuch.education.gov.il/i01net/I01TeurParit.aspx?SemelParit=10001)
* [תכניות של המינהל לחינוך דתי-"חמד של חופש"](http://cms.education.gov.il/NR/rdonlyres/82A2A997-F5BB-4E45-AA8A-66502A6F171F/162828/haim.pdf)
* מצגת:[מתחברים לטוב, להיות הורים בעידן האינטרנט](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/KishureiChaim/media/MatsegetInternet2012.htm)

***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

**ה****יערכות לחופשת הקיץ בבית הספר**

* כינוס המורים וחשיפתם לערכה.
* **הפעלת סדנאות בכל הכיתות תוך עידוד שיח** בנושא האחריות האישית
* **שילוב פעילויות בתחומי הדעת**
* **הפניית אגרת להורים** ושיתופם בסדנאות במידת האפשר.
* **שילוב מועצות התלמידים** בניהול המהלך, הפעלתו והפעלת יוזמות לפעילות פנאי בימי החופשה.
* **יצירת מסגרות של קשר במהלך החופשה** .

**מנהלי מחלקות החינוך ומנהלי אגפי הנוער**

ידאגו להנגיש מידע על תכניות מיוחדות לבילוי בקיץ, מקומות אפשריים להתנדבות או לעבודת נוער, וליזום פעולות מיוחדות במסגרת תכנית "עיר ללא אלימות" לקהילה, קו פתוח למתן מענה לנוער, קיומם של "מעגלי שיח" אוהלי איכות החברה, כנסים יישוביים –"מתגייסים למען קיץ בטוח" ועוד

.

**המחנכים**

כל מחנך/ת יצטיידו בדף קשר של התלמידים בכיתה בהם פרטים שיאפשרו, במידת הצורך, ליצור קשר עם התלמידים. לכל תלמיד יהיה דף קשר של מספרי הטלפון והאימיילים של החברים בכיתה

**מועצות התלמידים**

יזמו כתיבה וחתימה על תעודה אישית וכיתתית של "נאמני קיץ בטוח", ויפעלו עוד במהלך שנת הלימודים ובחופשת הקיץ לחיזוק האחריות האישית למניעת התנהגויות סיכון.

**ההורים**

יוזמנו לבדוק את הדרכים המתאימות להם למעורבות בחיי הילדים במהלך החופשה (סיירת הורים, יישום דרכי השגחה אחרות). בנוסף הם מוזמנים לנהל שיח עם ילדיהם לתכנון משותף של הדרכים המקובלות עליהם לבילוי הפנאי ולניסוח כללי "עשה" ו"אל תעשה" שהם מציבים.

**חזור**

**הצעה לאגרת להורים לקראת יציאה לחופשה בטוחה** **תשע"ב**

***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

**הורים יקרים,**

עם סיום שנת הלימודים ולקראת חופשת הקיץ הקרבה ובאה, אנו מאחלים לכם כי גם אתם וגם ילדיכם תצליחו לנוח בחופשה, ליהנות מפעילויות משותפות ולמלא מצברים. איגרת זו כוונתה להזכיר כי יש צעדים בהם ניתן לנקוט על מנת להבטיח שחופשת הקיץ תהיה אכן תקופה של פסק זמן למנוחה ולפעילות פנאי חיובית ומהנה.

לצד ההנאות והבילויים, עלולה חופשת הקיץ לחשוף את הילדים ובני הנוער לסכנות ולפיתויים הן בסביבתם הפיסית והן בסביבה הווירטואלית באינטרנט. בשל כך מצאנו לנכון להדגיש ולחזק מסרים הנוגעים להתנהלות בטוחה ומוגנת של ילדיכם במהלך תקופה זו.

האירועים שהתרחשו לאחרונה מזכירים לנו כי הגורמים לעלייה במעורבות של בני נוער באירועי אלימות וונדליזם הם השעמום וחוסר המעש, חוסר המסגרת, לצד השימוש באלכוהול. על מנת שילדיכם ייהנו מחופשה בטוחה ולא יאבדו את חופש הבחירה, ובכדי להגביר את תחושת הביטחון והמוגנות שלהם, אנו ממליצים לשוחח עימם על דרכי הבילוי שלהם, לשאול ולהתעניין במה שהם עושים ולהביע את עמדתכם. לעיתים כדאי גם להפעיל שמירה והשגחה במידת הצורך.

**להלן מספר רעיונות אותם ניתן לאמץ:**

* שוחחו עם ילדכם תוך הצגת עמדה אישית ברורה, עוררו מודעות לסיכונים, להשפעות חברתיות לא רצויות ולמצבי סיכון אחרים. חשוב למקד את השיחה במיומנויות שיעזרו לילד להימנע מהסכנה ולא בהפחדה. **הפחדה חוסמת הקשבה**. אולם מותר ואף חשוב לומר לילדים "לא" בעת הצורך.
* גישה המטיפה ל"מה מותר ומה אסור" איננה תורמת לשינוי התנהגות. בני נוער זקוקים לתמיכה, למתן עצה ולהדרכה על "מה כדאי ומה נכון", ולא להטפה.
* אל תהססו לשאול: "לאן אתה הולך?", "עם מי?" "כמה זמן תהיי שם?", "מה תעשו שם?", "מי מארגן את המסיבה?" וכדומה.
* לקראת יציאה לבילוי, כדאי להחליט עם הילד על שעת חזרה מותאמת לגילו.
* אפשר לתאם עם הורי נערים אחרים מדיניות אחידה על מנת שהילד שלכם לא ירגיש שהוא היחיד בחבר'ה שמוגבל- תופתעו ולגלות כמה ההורים האחרים שותפים לדעה שלכם.
* כדאי לפתוח לנער את הדלת בתום הבילוי (אפילו בשעות מאוחרות), לדבר איתו כדי לראות מה מצבו.
* חשוב לזהות שינויים בהתנהגות הילד כגון: חוסר שקט, תוקפנות, הסתגרות, חוסר רצון לשתף פעולה ועוד. פנו לקבלת עזרה אם מתעורר צורך.
* הגדירו בצורה ברורה את המושג **אחריות** וכיצד אתם מצפים שהיא תתבטא בחיי היום יום של ילדיכם. בחדר שלהם, ב"יציאות" שלהם, בלימודים שלהם, בנהיגה שלהם ובמפגשים החברתיים שלהם. חשוב לעודד את הילדים לקחת אחריות ולא לעמוד מן הצד כאשר הם עדים לפגיעה באחר או להתנהגות לא מותאמת. חשוב לעודד אותם להזעיק עזרה של מבוגר בעת הצורך.
* שמרו על ערוץ תקשורת פתוח עם ילדכם. אין לנו ספק שניתן להתגאות ולהחמיא להם בהקשרים רבים. גישה חיובית תקל על קבלת המסרים שלכם.
* אמרו לילדכם בכל פעם מחדש שאתם אוהבים אותם.

בברכת חופשה מהנה ומשמחת,

המנהל והצוות החינוכי

**חזור**

***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

**הצעה לאגרת לתלמידים לקראת יציאה לחופשה בטוחה תשע"ב**

תלמידים יקרים,

אנו שמחים, יחד עימכם על בוא חופשת הקיץ. התנתקות משגרת בית הספר חשובה ביותר ומאפשרת מנוחה, "מילוי מצברים" נפשיים ואגירת כוחות לשנה הבאה. עם זאת, המעבר החד ממסגרת ברורה, שיש בה שגרה מסודרת ומובנת למצב של ריק והיעדר סדר יום מינימלי, עלולה להיות כרוכה גם בקשיים וסכנות.

רבים מכם, התלמידים הצעירים נוהגים ללכת לקייטנה בחודש הראשון של החופשה, אך עדיין ישנו חודש שלם נוסף שבו רבים מכם אינם מוצאים תעסוקה מתאימה והחופשה הופכת למעמסה במקום לזמן מנוחה מהנה.

אצל המתבגרים שביניכם ידועה תופעת "ההפיכה של היום ללילה", שהיא לכשעצמה משבשת את כל סדרי החיים ומזמנת לכם, בני הנוער, מצבים מפתים ומסוכנים הן בסביבתכם הפיסית והן בסביבה הווירטואלית באינטרנט.

בין הגורמים לעלייה במעורבות של בני נוער באירועי אלימות וונדליזם הם השעמום וחוסר המעש, חוסר המסגרת, לצד השימוש באלכוהול. בהשפעת אלכוהול בני הנוער עלולים לאבד שליטה, להסתכן ולפעול לעיתים בניגוד לערכים הבסיסיים שלהם.

על מנת שתיהנו מחופשה בטוחה ולא תאבדו את חופש הבחירה, ובכדי להגביר את תחושת הביטחון והמוגנות שלכם**, להלן מספר רעיונות אותם ניתן לאמץ:**

* לקראת היציאה לחופשה, חישבו על סיטואציות האופייניות לחופשה, כמו: שהייה בחוף הים, בילוי בקניונים, גלישה באינטרנט, נסיעה לטיולים, מפגשים במקומות ציבוריים, מפגשים בבית חברים.... הציבו לעצמכם תמרורי אזהרה למצבים שעלול להיות בהם סיכון, למצב של פיתוי או בילוי בעייתי, להשפעות חברתיות לא רצויות. זיהיתם תמרור כזה? מומלץ מאד לשוחח על כך עם חבריכם ו/או אדם קרוב לקבלת עצה והדרכה על "מה כדאי ומה נכון" . כך תוכלו לעצב לעצמכם "תמרורי הכוונה".
* ארגנו לעצמכם עיסוקים בעלי משמעות: היו בקשר עם חבריכם, קיימו פעילויות משותפות, השתתפו במיזמים של התנדבות, אחריות ואכפתיות חברתית גם בימי החופשה.
* לקראת יציאה לבילוי כדאי לתכנן לאן יוצאים, עם מי, מה מתכננים לעשות ואיך חוזרים הביתה בשלום. חשוב ליידע את ההורים עם מי אתם יוצאים, לאן, מתי וכיצד אתם חוזרים. בעת הבילוי היו זמינים בנייד.
* במצבים של פגיעה באחר או התנהגות לא מותאמת , גלו אחריות ואל תעמדו מן הצד. הזעיקו עזרת מבוגר בעת הצורך. שיתוף מבוגר או דיווח לאיש מקצוע יכול להציל חבר.
* בלו את החופשה בביטחון ובבטיחות. רגע של מחשבה ושיקול דעת מאפשר המשך נעים של חופשה בטוחה.

**מאחלים לכם חופשה מהנה ומשמחת.**

המנהל והצוות החינוכי

**חזור**

***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

**פעי****לויות לחינוך היסודי**

**מערכים לחיזוק הכוחות האישיים והאחריות האישית לחופשה בטוחה**

* סדנאות לעבודה רגשית (כישורי חיים) המתמקדות בוויסות רגש הכעס
  + "מה עושים כשכועסים" - מערך לכיתות א-ג
  + "מריבה ופיוס...מלחמה ושלום" – מערך לכיתות ד- ו
* החזקות שלי לקראת היציאה לחופשה – כישורי חיים
* מיפוי גורמי הסיכון במהלך חופשת הקיץ והתמודדות עימם– סדנא

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |

**מערכים המתמקדים בחיזוק כוחות בהתמודדות במצבי סיכון**

* התנהלות נבונה ברשת – סדנא ליסודי   
  **מערכים בנושא אזרחות פעילה**
* מולדת חברה ואזרחות – ליסודי
* נקודות לעבודה חינוכית של מש"צים ומד"צים בבית הספר היסודי (בהכנה)

**עבודה עם הורים**

* סדנא להורים ולתלמידים – "הכן לבך לחופש" כיצד נבטיח קיץ בטוח לילדינו

**מן המקורות**

* לא לאלימות דיון בחברותא בטקסטים מן המקורות

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | [התנהגות](http://kids.gov.il/stories/princess/)  [נבונה ברשת](http://kids.gov.il/stories/princess/) |

**חזור**

**פעילוי****ות לחינוך העל היסודי**

***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

**מערכים לחיזוק הכוחות האישיים והאחריות האישית לחופשה בטוחה**

* החוזקות שלי לקראת היציאה לחופשה – כישורי חיים

**מערכים המתמקדים בחיזוק כוחות בהתמודדות עם מצבי התנהגויות סיכון**

* ויסות עצמי ושליטה עצמית, שתי סדנאות:   
  "יותר אלכוהול פחות אתה"   
  "אלכוהול בתרבות הפנאי"
* תפקיד הצופה המשתתף לקראת חופשת הקיץ - סדנא
* "אחת מאיתנו" – עבודה חינוכית על בסיס סיפור בנושא תופעת השעיר לעזאזל
* "ברבא ניקוס" – עבודה חינוכית על בסיס סיפור בנושא העויינות לזר והתמודדות עם לחץ קבוצתי
* מיפוי גורמי הסיכון במהלך חופשת הקיץ והתמודדות עימם– סדנא

**מערכים בנושא אזרחות פעילה**

* עבודה בתחום האזרחות לכיתות ט'-יא'
* פעילות של מועצת התלמידים לגיבוש אמנה להתנהלות בטוחה בקיץ (בהכנה)
* זכויות תלמידים בעבודת הקיץ (עדיין לא נשלח)
* "עושים סוף לאלימות" – המטה לתרבות ישראל
* "גזר דין מוות" דיון בכתבה מצולמת על גל האלימות

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**חזור**

***כולנו לוקחים אחריות - הולכים על קיץ בטוח***

**ג****ורמי סיוע**

* מחנכת הכיתה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* יועצת בית הספר\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
* [השירותים הפסיכולוגיים החינוכיים מטעם שפ"י ברשויות](http://cms.education.gov.il/EducationCMS/Units/Shefi/gapim/psychology/tachanot/)
* מוקד 106 ברשות המקומית
* נט"ל - המרכז לסיוע נפשי במצבי לחץ וטראומה [www.natal.org.il](http://www.natal.org.il/)
* סה"ר – סיוע והקשבה ברשת [www.sahar.org.il](http://www.sahar.org.il/)
* ער"ן - שירות שמציע תמיכה נפשית בטלפון ובאינטרנט [www.eran.org.il](http://www.eran.org.il)
* Yelem– ארגון שנותן תמיכה לנוער בהתכתבות באינטרנט [www.yelem.org.il](http://www.yelem.org.il/)
* יד ביד – אוזן קשבת ילדים, נוער והורים – 03-6919765
* אל – סם- 1-700-50-50-55

**חזור**