

דף תרגול: שומרים זה על זה – חוסן צוותי ותמיכת עמיתים

מהדורה למורה חנ"מ

מהדורה למורה – מפתח תשובות

מטרות הדף:

- להכיר את נוהל "מה נשמע" ואת עקרונות ערוץ החברה
- לזהות דרכים לחזק תמיכת עמיתים בצוות בית הספר
- לתרגל תכנון שגרות תמיכה פשוטות לשגרה ולחירום

גרסת חנ"מ – פחות פריטים, עד 3 אפשרויות בחירה, בנק מילים, גופן מוגדל ושורות כתיבה רחבות. מומלץ להקריא את ההוראות בקול ולעבוד חלק אחר חלק, בלי הגבלת זמן.

חלק א' – הבנת המושגים

1. א – דרך להתמודד עם קושי דרך חברים ושייכות
2. ב – ליצור שיחת קשר ותמיכה רגשית

חלק ב' – נכון או לא נכון

1. לא נכון – זו שיחה של קשר ותמיכה רגשית, לא בקרה על עבודה.
2. נכון – כך שומרים על קשר הדוק יותר בזמנים קשים.

חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

1. מה נשמע
2. חוט מקשר

חלק ד' – התאימו בין המושג להסבר

- 1 – ג (פעילות פתיחה עם כדור צמר ותודות)
- 2 – א (חברים, שייכות, תפקיד ובקשת עזרה)
- 3 – ב (כרטיס שמזכה בפעולת תמיכה קונקרטית)

חלק ה' – סדרו את מהלך הסדנה

1. פתיחה: פעילות חוט מקשר
2. היכרות עם ערוץ החברה
3. תכנון נוהל מה נשמע
4. בנק רעיונות לשגרות צוות

חלק ו' – כתיבה ותכנון

1. משפט אישי וקצר שמביע הערכה אמיתית
2. לפנות בחום בלי האשמה, ואם יש חשש למצוקה – להפנות לגורם תמיכה

כרטיס יציאה – מה לחפש

- תשובה אישית המזהה לפחות עמית אחד תומך
- הצעה קונקרטית לפנייה לעמית ספציפי
- בחירה בשגרה מתוך הדף או רעיון דומה משלהם

טיפים להפעלה:

- אפשר לפתוח בחידה על מה שגדל כשמחלקים אותו (תמיכה) לפני מילוי הדף
- בחלק ה-match וה-order כדאי לעודד עבודה בזוגות כמו בנוהל מה נשמע עצמו
- לשים לב שהדיון בסיפורי המקרה נשאר עדין ולא מאשים אף דמות



דף תרגול: שומרים זה על זה – חוסן צוותי ותמיכת עמיתים

דף התלמיד/ה חנ"מ

שם: _____ **כיתה:** _____ **תאריך:** _____

הדף עוסק בדרכים לחזק קשר ותמיכה בין חברי צוות בית הספר, דרך נוהל "מה נשמע" ושגרות תמיכה קטנות.

בנק מילים: חוט מקשר | מה נשמע

1 חלק א' – הבנת המושגים

הקיפו את התשובה הנכונה.

1. מהו "ערוץ החברה"?

(א) דרך להתמודד עם קושי דרך חברים ושייכות (ב) שיטה ללימוד מקצועי

(ג) תוכנית לניהול זמן

2. מטרת נוהל "מה נשמע" היא בעיקר:

(א) לבדוק איכות עבודה (ב) ליצור שיחת קשר ותמיכה רגשית (ג) לחלק משימות

2 חלק ב' – נכון או לא נכון

סמנו ✔ נכון או ✘ לא נכון.

#	משפט	✔ נכון	✘ לא נכון
1	"מה נשמע" נועד להיות שיחת דיווח ובקרה על העבודה.	☐	☐
2	בתקופות חירום מומלץ לקצר את המרווח בין שיחות "מה נשמע".	☐	☐

3 חלק ג' – השלימו את המילה החסרה

השלימו את המילה החסרה.

1. נוהל "_____" הוא שיחות זוגיות קבועות בין עמיתים בצוות.

2. ה"_____" הוא כדור צמר שעובר בין המשתתפים ויוצר רשת של תודה.

4 חלק ד' – התאימו בין המושג להסבר

התאימו: כתבו ליד כל מספר את האות המתאימה מהעמודה השמאלית.

1. חוט מקשר	___	**א.** חברים, שייכות, תפקיד ובקשת עזרה
2. ערוץ החברה	___	**ב.** כרטיס שמזכה בפעולת תמיכה קונקרטית
3. שובר עמיתות	___	**ג.** פעילות פתיחה עם כדור צמר ותודות

5 חלק ה' – סדרו את מהלך הסדנה

מספרו את השלבים לפי הסדר הנכון (1, 2, 3...).

☐	היכרות עם ערוץ החברה
☐	תכנון נוהל מה נשמע
☐	בנק רעיונות לשגרות צוות
☐	פתיחה: פעילות חוט מקשר

6 חלק ו' – כתיבה ותכנון

ענו בקצרה.

1. כתבו משפט תודה קצר לעמית/ה על משהו קטן שעשה/תה.

2. תכננו זוג עמיתים ושעה קבועה לשיחת "מה נשמע" – מה תעשו אם העמית לא עונה כמה פעמים?

כרטיס יציאה

מי ברשת התמיכה שלי בבית הספר?

למי אני יכול/ה להיות חוט מקשר השבוע?

איך הרגשתי בשיעור? 😀 🙂 😐 ☹️