

## אגרת לתלמידים השוהים בבידוד

תלמידים יקרים,

בימים אלה אתם נאלצים להתמודד עם מציאות חדשה, הקשורה להתפשטות נגיף הקורונה בישראל.

מדובר במציאות חדשה ובלתי מוכרת. ההתמודדות עמה כרוכה באי וודאות. כולנו מתנהלים בהתאם להנחיות משרד הבריאות, ואחת ההנחיות למניעת התפשטות הנגיף היא הבידוד הביתי.

אנו שולחים לכם מספר המלצות באשר להתמודדות בשבועיים של הבידוד הביתי שלכם.

**יש לזכור שהבידוד הוא פעולת מניעה ואינו מעיד על מחלה**, עם זאת יש להקפיד עליו לפי ההנחיות של משרד הבריאות. השהיה בחדר אחד במשך שבועיים בהעדר מגע ישיר עם אנשים נוספים עלולה להיתפס כקשה להתמודדות אך ניתן גם להקל על המצב ולהפכו לחוויה מגוונת.

להלן מספר המלצות העשויות לסייע בתקופה זו:

- א. **צריכת מידע** – התעדכנות במה שקורה ובמידע אקטואלי מאוזן מסייעת להבין את המציאות אך חשוב לזכור שהצפה של מידע והעברת מידע לא אמין ושמועות לא מבוססות עלולים לפגוע בתחושת הביטחון והשליטה במצב.
- ב. **שמירה על קשר מגוון ורציף**: שמירה על קשר עם בני משפחה וגם עם חברים ממעגלים שונים, בין אם הם בבידוד ובין אם לא הוא דבר מחזק ומסייע. אפשר להשתמש באמצעים טכנולוגיים מגוונים לשמירה על קשר.
- ג. **הומור, קלילות ומשחקיות**: שימוש באמצעים שונים של משחק והפעלה, כגון: שימוש בחומרי יצירה, הרכבת תצרפים (פאזלים), כל אלה, יתרמו רבות להפיכת החוויה לטובה ומועילה.
- ד. **פעילויות, עשייה ותפקידים**: חשובה ביותר פעילות ומילוי תפקידים בהקשר לאירוע. ילד פעיל (וגם מבוגר) יהיה חסון יותר נפשית. סיוע לאחרים, יסייע לו ויחזק אותו!
- ה. **בניית שגרה מסודרת וצפויה**: עם כל הקושי לקיים שגרה בסיטואציה כל כך חדשה, חשוב לייצר אותה. שגרה המכילה מחויבות, שומרת על תחושת רציפות ומסייעת בגיוס כוחות התמודדות.

מדינת ישראל  
משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי  
היחידה להתמודדות עם משבר, חירום ואובדנות

דוגמאות לפעילויות

1. תיעוד "חווית הבידוד שלי" – באמצעות, כתיבה, צילום, ציור, כתבות עיתונאיות, ראיונות....חשיבה על הדרך שבה תוצג החוויה לכיתה עם החזרה לבית הספר.
  2. יצירת פרויקט משותף של כל החברים מהכיתה שנמצאים בבידוד, תכננו אותו, חלקו משימות לשבועיים והגדירו מה יהיה התוצר המשותף שתציגו בבית הספר עם שובכם.
  3. יצירת משחק טריוויה על המשפחה שלכם – ניתן להשתמש בכלי טכנולוגי flippity quiz show בלינק :  
<https://digitalpedagogy.co/category/flippity-quiz-show/> באתר : "כלים קטנים גדולים" של אפרת מעטוף.
  4. תכנון לוח תאריכים להתנהלות כוללת בשבועיים הבאים – בלוח זה שבצו פעילויות שונות. כדאי לתכנן את סדר היום, לעשות אבחנה בין מה שחובה למה שרשות ולהשאיר מקומות פנויים לבלתי צפוי.
  5. ארוחות משותפות עם שאר המשפחה - חשוב שתשתתפו בארוחות המשפחתיות. ניתן לעשות זאת באמצעות סקייפ ולהניח את המסך על שולחן האוכל עם שאר המשפחה.
  6. הקפדה על השתתפות בפעילויות ללמידה מקוונת שמתוכננות על ידי בית הספר.
  7. הזמנת מי שבבית לשעת ספורט משותפת - מי ש"בפנים" עם מי ש"בחוץ".
  8. תכנון פעילות מסוימת שבימים כתיקונם אתם לא מגיעים אליה-למשל לסדר מחדש את צורת החדר, לארגן אלבומים משפחתיים, אוספים וכד'.
  9. "שיחת נפש מעבר לדלת"- הזדמנות לשוחח מלב אל לב על כל נושא. אפשר רשימת נושאים שעליהם חשוב לכם לשוחח עם אנשים שונים ולהזמין בכל פעם מישהו אחר לשיחה.
- ומעל הכול זכרו : אתם לא לבד! הצוות החינוכי הקבוע זמין לכם.

אתם מוזמנים גם להתקשר לקו הפתוח של משרד החינוך לטלפונים : 1800250025 או 0733931111.

**בברכת בידוד קל ובריאות שלמה לכולם**

**הנהלת שפ"י**

יחז כל הצפק  
יחז לא אחפת  
יז ביז נויט לא לא  
יז יז יז  
יז יז יז

שמרית אור