



פעילות מהסרטים (יסודי חטיבה ותיכון)

מטרת המערך: ליצור מרחב לשיח על דרכי התמודדות אישיות דרך צפייה בסרטים מנחמים, לעודד שיתוף רגשי, ולהעצים תחושת נחמה וביטחון בתקופת המלחמה

ציוד נדרש: מחשב עם מצלמה בזום

- דף ועט לרישום
- אפשרות לשיתוף מסך או צ'אט בזום

מהלך המערך:

בשיעור בזום ניצור מרחב בטוח ותומך לשיח אישי על חוסן נפשי בתקופה מלחמתית. לאחר פתיחה קצרה שבה נזמין את התלמידים להרהר על רגשותיהם ועל הדרכים האישיות שלהם להירגע, נחלק את התלמידים לזוגות בחדרים נפרדים.

בזוגות, התלמידים ישוחחו על שתי שאלות מרכזיות:

1. מה הדבר האהוב עליך לעשות בבית כשאתה מרגיש מתוח או לחוץ?

2. מה אתה עושה בדרך כלל כשאתה רוצה להירגע?

נסיים בשיח קבוצתי קצר עם שאלות מנחות

שלב	תוכן	דגשים
פתיחה	דברי עם התלמידים על תקופת המלחמה וההשפעה שלה על התחושות והיום-יום. הזמיני אותם לחשוב על רגעים שבהם מצאו נחמה וצחוק דרך סרט או סדרה שצפו בהם בבית, ואיך זה עזר להם להרגיש טוב יותר.	
גוף	1. חלקי את התלמידים לזוגות בחדרים נפרדים בזום. בקשי מכל תלמיד לשתף את בן זוגו על: 2. • סרט או סדרה מנחמים שאהב לצפות בהם בזמן מלחמה או רגעים קשים 3. • למה דווקא הסרט הזה? מה עזר לו בו? 4. כל זוג יאסוף רשימה קצרה של סרטים מנחמים	



	נסכם במפגש קבוצתי בו נפתח פדלט של סדרות וסרטים מנחמים כך שתהיה לקבוצה מאגר סרטים שיוכלו לצפות בהם בזמן שהם בבית 😊	סיכום
--	--	-------