



ד. בשלב הבא, יש לבחור את החוזקורונה מהלוח. החוזקורונה – מתארת את החוזקה של המשתתף, הכח המיוחד שלו. כלומר, מה אפשר למשתתף להצליח בפתרון הבעיה, איזו תכונה אופי טובה שלו סייעה לו. ילדים שמתקשים לבחור, יכולים להיעזר בהורה.

דוגמה לבעיה ופתרונה

הבעיה: קשה לי ללמוד מהבית
מחשבות: אני זקוקה למורה שיכוון אותי.
בדרך כלל אני נעזרת בחבר שמסייע לי בכיתה
בחירת רגשות: עצב, כעס, דאגה
מציאת פתרונות: אבקש עזרה מאחי הגדול בהכנת המשימות, אתקשר לחבר ונקבע יחד ללמוד דרך הזום/וואטסאפ
חוזקורונות שסייעו לי: עצמאות, יוזמה, אחריות
ישנם כרטיסי בעיה ופתרון ריקים, מיועדים למילוי עצמי בנושאים ספציפיים שמטרידים את הילד שלכם, אתם מוזמנים למלא יחד איתו.

משבצת בידוד

יש להמתין תור אחד.

משבצת בונוס

יש לפעול לפי קלפי הבונוס.

משבצת אלכוג'ל

יש לקפוץ למשבצת האלכוג'ל הבאה (אין חובה למרוח אלכוג'ל רק אם מאוד רוצים).

“בכל שלב, ניתן ורצוי לקיים שיח על הבעיות והקשיים וכן על הפתרונות והחוזקות יחד עם ההורים. כל משתתף רושם על קלף אישי את החוזקות שנצברו לו במשחק. תמורתן, רשאי לבחור מקערת הפינוקים מספר תואם של פינוקים בסוף המשחק למהלך השבוע”

תהנו, אשמח לשמוע איך חוויתם את המשחק. איריס

המשחק נבנה עבור ילדים והורים, על מנת לאפשר עיבוד רגשי ומחשבתי של מצבים ואירועים הנובעים ממשבר הקורונה. בנוסף, מטרתו לחזק את הדימוי העצמי של הילד, תוך שימת דגש על חוזקותיו ויכולותיו האישיות, וכן בנייה של תחושת מסוגלות ואקטיביות.

המשחק מיועד לילדים מגיל בית הספר היסודי ומעלה.

המשחק אינו מחליף ייעוץ פסיכולוגי ובמידת הצורך, יש לפנות לייעוץ מקצועי.

עזרים נדרשים:

- הדפסת של דפי המשחק במדפסת ביתית
- יש להדפיס את הלוחות והכרטיסים.
- כרטיסי בעיה יש לגזור ולקפל כאשר הבעיה בחלק החיצוני והפתרון מקופל לחלק הפנימי.
- כרטיסי בונוס - לגזור.
- חיילים (כמספר המשתתפים)
- קוביית משחק רגילה (ניתן לקחת ממשחקים אחרים שיש בבית)
- מספריים וסלוטייפ.
- קערת אוכל או מיכל פלסטיק – יש לרשום בחלק החיצוני: “פינוקים”
- הדפסת כרטיסי פינוק וקיפולם לתוך המיכל.

הוראות המשחק:

מטרת המשחק - לצעוד במשבצות הפעילות מתחילת המשחק ועד סופו לאחר שצוברים כמה שיותר חוזקורונות. המנצח הוא מי שצובר כמה שיותר חוזקורונות.

טיפ - אפשר לקיים את המשחק ללא תחרות, כאשר צבירת חוזקורונות אישית היא הדבר המהותי. בסיום המשחק, כל משתתף לוקח פינוקים מקערת הפינוקים כמספר החוזקורונות שצבר במשחק.

מהלך המשחק:

כל משתתף מטיל קובייה וצועד בלוח לפי מספר הנקודות בקובייה. כאשר הוא עוצר על משבצת, עליו לבצע את הפעילות במשבצת.

משבצת קורונה

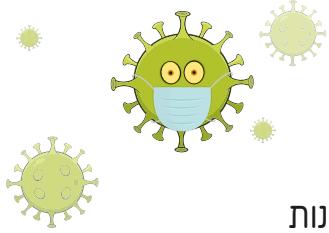
- א. יש להרים כרטיס בעיה ולקרוא אותו. לאחר מכן לבחור מחשבה אחת או שתיים שמתארות את הבעיה בעיניך. במידה ויש למשתתף מחשבות אחרות, מוזמן לכתוב אותן בשורות הריקות.
- ב. “מה אתה מרגיש?” - לבחור רגש אחד או יותר שמתאים לבעיה (מלוח הרגשות, ישנו לוח עבור בנים ועבור בנות).
- ג. לאחר מכן, יש להפוך את כרטיס הבעיה ולמצוא את הפתרונות המתאימים לבעיה, פתרון אחד או יותר. במידה ויש למשתתף פתרונות אחרים, מוזמן לכתוב אותם בשורות הריקות.

חזקת ראשון - מנצח



A grid of 6 rows and 7 columns of interconnected circles. Each circle contains either a green virus icon or a Hebrew text label. The labels are: 'בונס' (Bons), 'מרחי אלכוג'ל' (Disinfectant), 'כנס/י לבידוד' (Quarantine), and 'מרחי אלכוג'ל' (Disinfectant). The circles are connected in a continuous path, with some circles having a dotted border and others a solid border. The path starts at the top right and ends at the bottom right.

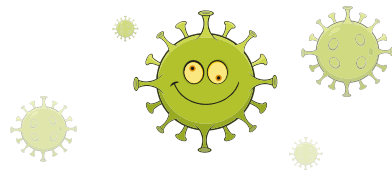
כולם מתחילים פה



פתרונות

אפשר להתקשר למורה ולבקש הכוונה
 אבקש עזרה מההורים ונקבע זמן קבוע
 לשבת על המשימות
 אתקשר לחבר/ה טובה ואבקש שנעשה
 שיחת וידאו כדי שנכין שיעורים ביחד
 אלך לחדר שקט ואבקש שלא יפריעו לי

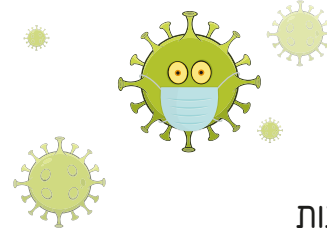
עבור/י לדף החוזקורונה



קשה לי ללמוד מהבית

אני לא מבין/ה את החומר וצריך/ה את
 עזרת המורה
 בכיתה אני נעזר/ת בחבר/ה שיושב/ת
 לידי
 קשה לי להתרכז כשיש הרבה רעש בבית

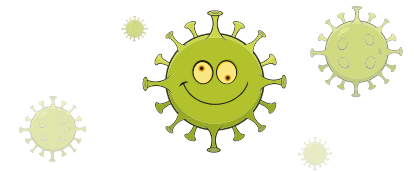
עבור/י לדף הרגשות



פתרונות

סביר להניח שהמורים יתחשבו בנו ויקלו
 עלינו בציון הסופי.
 בית הספר יחפש פתרונות כדי שלא נפסיד
 אירועים חשובים.
 אפשר ליזום פעילות בוידאו עם המורה
 והילדים בנושא מסויים
 בניה של סדר יום עם פעילויות מעניינות
 (ספורט, למידה, משחק...)

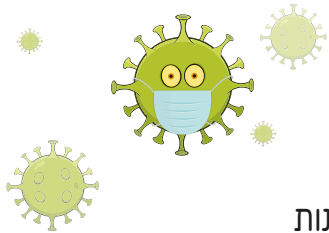
עבור/י לדף החוזקורונה



אי אפשר ללכת לבית ספר

נפסיד חומר לימודי חשוב וזה יפגע לי
 בציון
 נפספס טיול שנתי, מסיבות ודברים
 מעניינים
 בבית הספר יש תעסוקה ובבית פחות -
 משעמם

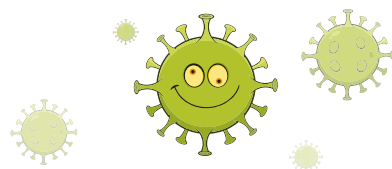
עבור/י לדף הרגשות



פתרונות

אתקשר למורה ואגיד לו/ה מה אני
 מרגיש/ה
 אכתוב למורה מכתב/ציור/שיר ואשלח
 לה בווטסאפ.
 אבקש מהמורה אישור ליצור קשר אחת
 לכמה ימים בזמן קבוע שמתאים לו/ה.

עבור/י לדף החוזקורונה



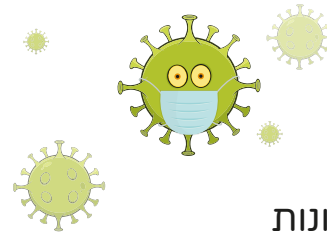
לא ראיתי את המורה שלי הרבה זמן

אני מתגעגע/ת למורה שלי ורגיל/ה
 אליו/ה, קשה לי.

אולי המורה תשכח אותי?

המורה עסוק/ה במשימות אחרות ואין
 לו/ה זמן עבורי

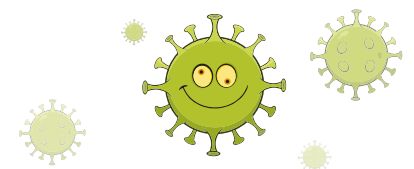
עבור/י לדף הרגשות



פתרונות

זה לא נעים, אבל אפשר לנסות להזכר
 בפעילות נעימות שעשינו במהלך השנה.
 מה למשל את/ה זוכר/ת?
 אפשר לדמיין איך זה היה מרגיש לעשות
 את הפעילות, לכתוב או לצייר ציור של
 הפעילות

עבור/י לדף החוזקורונה

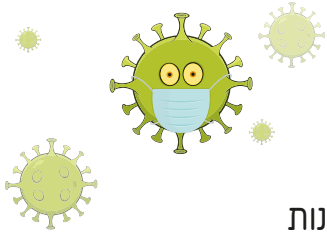


אפסיד פעילויות כיפיות בגלל הקורונה

מפסידים דברים כיפיים, אוף!

השנה כבר לא נצליח לעשות שום דבר
 שווה בגלל הקורונה.

עבור/י לדף הרגשות



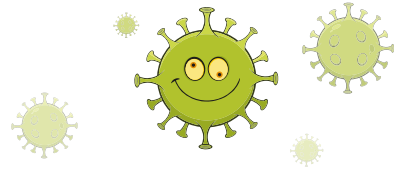
פתרונות

אבקש מההורים עוד זמן מסך תמורת מטלות בבית / משימות שונות

אנסה למצוא תחביבים יצריים אחרים (ציור, יצירה או ספורט)

אבקש מהחברים לדבר איתי בטלפון במקום לשחק משחקי מסך.

עבור/י לדף החזקורונה



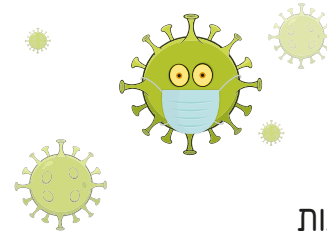
אני רוצה יותר זמן מסך ואמא/אבא לא מסכימים

משעמם לי, מה עוד יש לעשות?

ההורים לא מבינים שקשה לי וזה עוזר לי לעבור את היום בכיף.

כל החברים שלי נמצאים במשחקי מסך ואני אפסיד זמן משחק איתם.

עבור/י לדף הרגשות



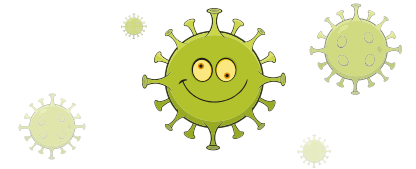
פתרונות

המורה בבית הספר תעזור לי להשלים פערים

אחזור ללמידה בצורה הדרגתית וככה אוכל להיזכר במה צריך לעשות

אבקש עזרה מההורים/חברים כדי ללמוד בבית ולהגיע מעט יותר מוכנה.

עבור/י לדף החזקורונה



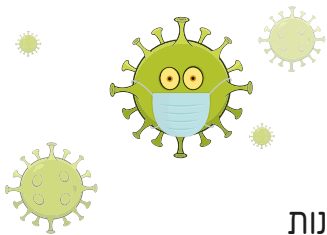
אולי אשכח איך ללמוד כשנחזור לבית הספר?

אני לא לומד/ת כבר הרבה זמן ושכחתי מה צריך לעשות בבית הספר.

קשה לי ללמוד לבד את החומר.

אני אפסיד הרבה חומר ולא אצליח להסתדר כשאחזור

עבור/י לדף הרגשות



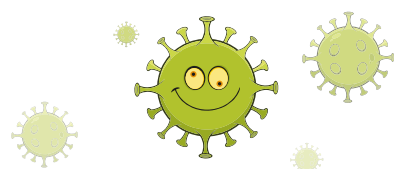
פתרונות

זה אכן מאתגר, אבל אפשר לפגוש חברים כשהשגרה תחזור

בהתחלה יהיה מוזר ללמוד, אך מתרגלים מהר.

מפסידים זמן מסך ומרוויחים פעילויות כיפיות אחרות (ספורט/חוגים וכו')

עבור/י לדף החזקורונה



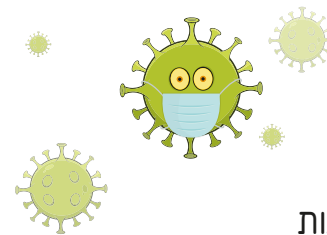
לא מתחשק לי לחזור לבית הספר

כיף לי לנוח בבית ולעשות מה שאני רוצה.

יהיה מוזר לחזור ללמוד אחרי כל כך הרבה זמן.

אם אחזור ללמוד, אפסיד זמן מסך.

עבור/י לדף הרגשות



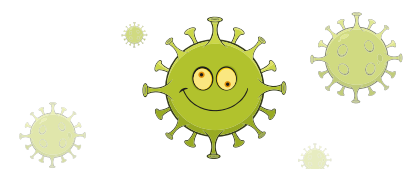
פתרונות

אנסה לבקש מאמא ואבא זמן שקט לעצמי

אשחק עם אחי/אחותי לזמן קצר כדי שאוכל להמשיך לפעילות שמעניינת אותי.

נחשוב על חלוקה של המחשב/טלויזיה ביחד עם ההורים והאחים/אחיות.

עבור/י לדף החזקורונה



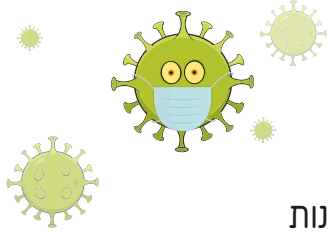
אני והאחים שלי רבים הרבה

אין לי שקט וכל הזמן רועש פה

האחים מציקים כדי לקבל תשומת לב ממני/מההורים

האחים לוקחים לי את המשחקים/מחשב/טלויזיה כשאני רוצה.

עבור/י לדף הרגשות



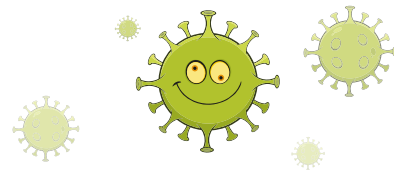
פתרונות

בנייה של סדר יום עם פעילויות שמעניינות אותי/ עזרה לאמא ואבא בבית / בבישול / בניקיון

לקבוע עם אמא ואבא זמן איכות רק עבורי מדי יום.

למצוא פעילויות ברשת / חוגים / רעיונות בפנטרסט / יוטיוב.

עבור/י לדף החזקורונה

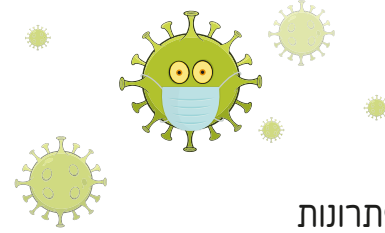


נמצאים הרבה בבית

לא נשאר משהו מעניין לעשות, משעמם! אמא ואבא עסוקים מאוד.

אני מפספסת/ פעילויות כיפיות אחה"צ.

עבור/י לדף הרגשות



פתרונות

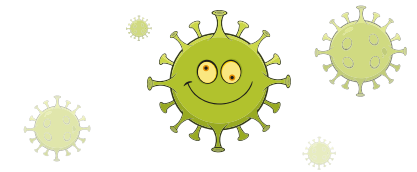
סבא וסבתא שומרים על עצמם בכדי להרגיש טוב.

לדבר עם סבא וסבתא בזמן קבוע אחת למספר ימים בוידאו.

להכין מכתב / שיר / סיפור / ציור ולשלוח בוואטסאפ.

להכין עוגה / תבשיל ולהעביר אליהם דרך ההורים.

עבור/י לדף החזקורונה



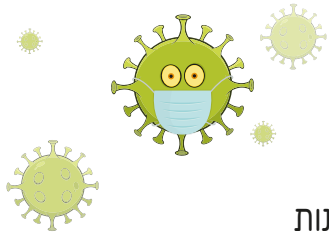
אי אפשר לפגוש את סבא וסבתא

סבא וסבתא מתגעגעים אליי.

סבא וסבתא בודדים.

אולי סבא וסבתא יחלו?

עבור/י לדף הרגשות



פתרונות

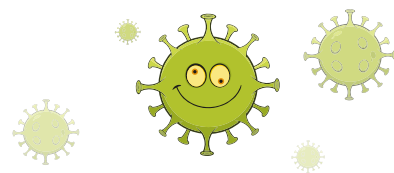
אם נקפיד על הוראות משרד הבריאות, סביר להניח שנהיה מוגנים.

הקורונה מסוכנת במידת מה אבל במידה יחסית קטנה לילדים ולמבוגרים בריאים.

אם מישהו ידבק, אוכל לדבר בטלפון ולשלוח לו ציור או מכתב.

אם אנחנו חוששים, אפשר לעשות כושר/תרגיל בדמיון מודרך/לחשוב מחשבות חיוביות על דברים שאוהבים.

עבור/י לדף החזקורונה



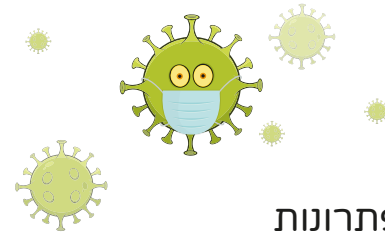
אפשר להדבק בקורונה

אני או אחד ההורים או האחים יכול להדבק ולחלות.

מישהו מהחברים שלי ידבק ויחלה.

אם מישהו נדבק, לא אראה אותו הרבה זמן.

עבור/י לדף הרגשות



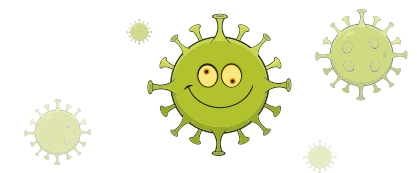
פתרונות

למצוא נושאים אחרים שמעניינים אותי (משחק, ציור, ספורט).

להחליט על שעות צפייה מוגדרות לכל ילד (אפשר גם יחד).

להחליט על אופן בחירה של תוכנית טלוויזיה / מחשק מחשב.

עבור/י לדף החזקורונה



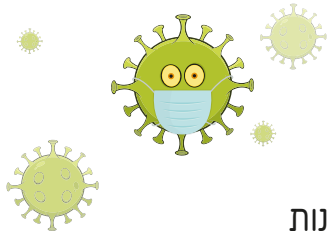
כל הזמן תופסים לי את הטלוויזיה / מחשב

נמאס לי, תמיד אני צריכה/ה לחכות.

האחים שלי נמצאים בטלוויזיה / מסך יותר זמן ממני.

אין לי משהו מעניין אחר לעשות.

עבור/י לדף הרגשות



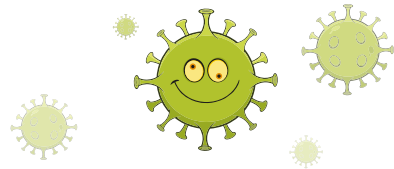
פתרונות

החברים אוהבים אותי, כדאי שנסה ליצור עימם קשר לעיתים יותר קרובות.

להיזכר בפעילות כיפית שעשינו בעבר והרגשתי בה טוב ואהוב/ה.

אזום משחק או שיחה של כמה חברים יחד, באופן קבוע כדי לשמור על הקשר.

עבור/י לדף החזקורונה



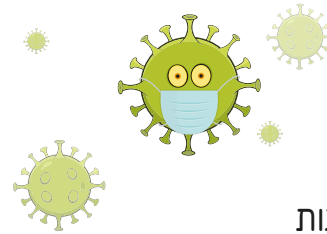
לא פוגשים חברים מהכיתה

החברים חסרים לי.

אולי מצאו חברים נוספי מלבדי.

כשאחזור לבית הספר אצטרך להתחבר אליהם מחדש.

עבור/י לדף הרגשות



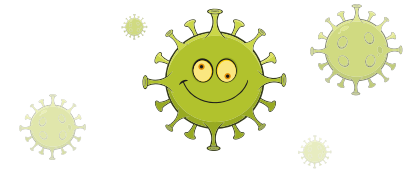
פתרונות

אני חשוב/ה לחברות/ים שלי, כנראה שהם/ן עסוקים/ות. אצור איתן קשר לשאול מה שלומן.

אני יודע/ת שלא עשיתי משהו לא נעים ולכן אמשיך ליזום קשר עם חברים/ות שאני אוהב/ת.

אנסה ליצור קשר עם חברים חדשים מהכיתה או מהשכבה.

עבור/י לדף החזקורונה



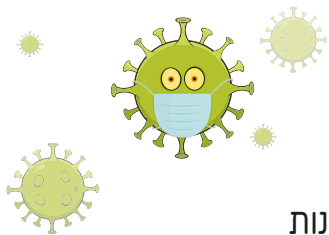
החברים שלי יוצרים קשר עם חברים אחרים ולא איתי

אני לא חשוב/ה להם יותר.

אולי עשיתי משהו שפגע בהם.

ילדים אחרים אמרו עליי משהו לא נעים.

עבור/י לדף הרגשות



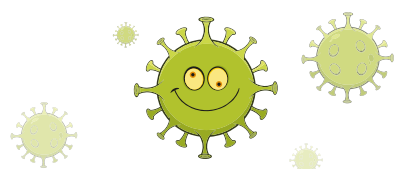
פתרונות

אנסה לדבר עם חברים/ות אחרים/ות.

אכתוב במחברת את המחשבות והרגשות שלי ואשתף את אמא / אבא.

החבר/ה עסוק/ה או אולי מוטרד/ת ממשהו. אניח לזה לכמה ימים ואחר כך אנסה שוב ליצור קשר.

עבור/י לדף החזקורונה



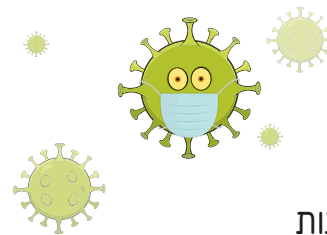
אני רוצה לדבר עם חבר/ה כמה פעמים ביום והם רוצים פחות

אני מעצבנ/ת אותו/ה.

אין לו/ה זמן אליי אלא לדברים אחרים.

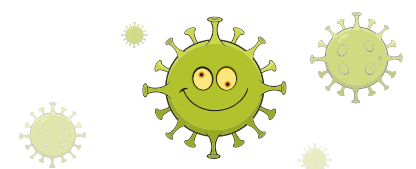
היא / הוא רוצה להתרחק ממני.

עבור/י לדף הרגשות

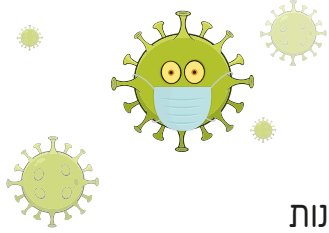


פתרונות

עבור/י לדף החזקורונה



עבור/י לדף הרגשות



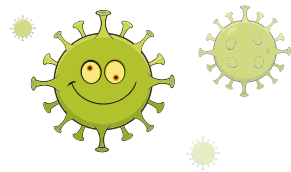
פתרונות

המצב מעורר הרגשה של אי ודאות, לא יודעים בדיוק מה יהיה בהמשך וזו תחושה לא נעימה. מה כן אפשר לעשות?

להתמקד כל יום ביומו. לחשוב מה ארצה לעשות מחר, מה יהיה לי נעים וכיפי.

להכין סדר יום מדי יום כדי להרגיש שהיום מסודר וברור.

לחשוב מחשבות חיוביות, לדמיין מה יהיה ביום הראשון שנחזור לבית ספר, מה נאהב, את מי נפגוש, מה נעשה וכו.



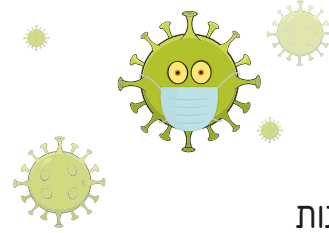
אני לא יודע/ת כמה זמן יימשך המצב הזה

זה גורם לי לחשוב שזה ייקח הרבה מאוד זמן.

אף אחד לא מודיע מתי זה ייגמר.

אולי לא נחזור לבית ספר השנה?

עבור/י לדף הרגשות



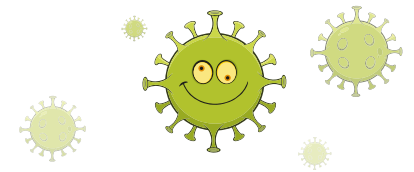
פתרונות

אפשר לעשות כושר בבית (לרקוד ג'אסט דאנס, כושר ביוטיוב).

למצוא פעילויות יצירה וללמד את האחים/חברים שלי.

אתקשר למדריך / מאמן ובקש רעיונות לפעילות בבית.

עבור/י לדף החזקורונה



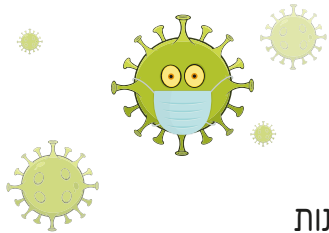
אני מפסיד/ה חוגים/אימוני כושר

כשתסתיים הקורונה לא אהיה בכושר ואצטרך להתחיל הכל מהתחלה.

החוג היה מעניין ועכשיו משעמם לי.

אני מתגעגע למאמן/מדריך שלי.

עבור/י לדף הרגשות



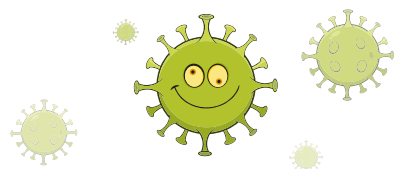
פתרונות

לקבוע מי אחראי על סדר בבית מדי יום, תפקיד אישי לכל ילד ומבוגר.

לבקש מההורים זמן פרטי רק שלי בחדר לעשות פעילויות שאני אוהב/ת.

לקבוע סדר בנוגע לשימוש בחפצים ומשחקים.

עבור/י לדף החזקורונה



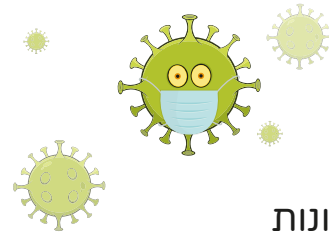
כל המשפחה בבית כל היום

יש הרבה רעש, חוסר סדר ובלגן.

מפריעים לי לעשות דברים שאני רוצה.

מתערבים לי ולוקחים לי חפצים שאני צריך / נכנסים לי לחדר.

עבור/י לדף הרגשות



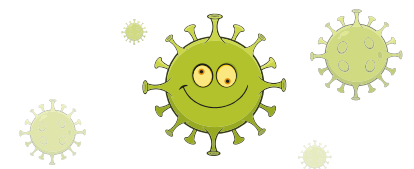
פתרונות

לקבוע זמן קבוע עם הדודים/בני דודים לשיחה מדי שבוע.

להסתכל בתמונות מטוילים שעשינו ולתכנן את הטיול הבא.

להכין צנצנת משאלות: להכניס בתוכה פתקים ורעיונות לבילויים כיפים שנממש אחרי הקורונה.

עבור/י לדף החזקורונה



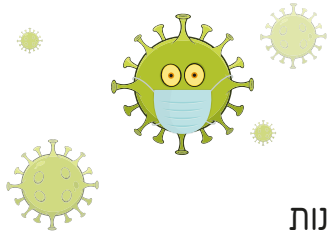
אני מפסיד/ה פעילות משפחתית (טיול/ארוחת חג) עם המשפחה הרחבה

אני מתגעגעת למשפחה (בני דודים, דודים) וזה קשה לי.

מזג האוויר נעים עכשיו ואי אפשר לעשות שום דבר כיפי בחוץ.

אני אוהב/ת לטייל וקשה לי להישאר רק בבית, זה משעמם.

עבור/י לדף הרגשות

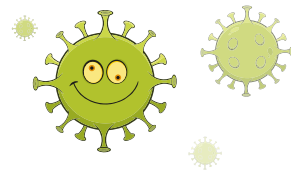


פתרונות

למצוא רעיונות ופעילויות חדשות ברשת שאפשר לעשות עם חומרים בבית (פינטרסט למשל).

לחשוב יחד עם כל המשפחה על ימים מיוחדים בסדר היום (למשל: יום גיבורי על, יום נסיכות: רואים סרט וגם עושים פעילות בנושא)

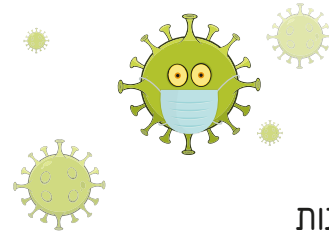
לעשות פרקי זמן קצרים של פעילות מיוחדת: מאסטר שף ילדים, להמציא משחקים, להכין תיאטרון בובות וכו'



הימים חוזרים על עצמם כל יום מחדש

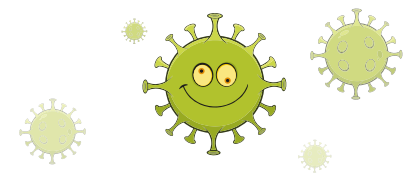
כל יום אותו דבר, איזה שעמום! נמאס כבר לאכול, לישון ולראות טלוויזיה. אי אפשר לעשות שום דבר חדש / מעניין.

עבור/י לדף הרגשות

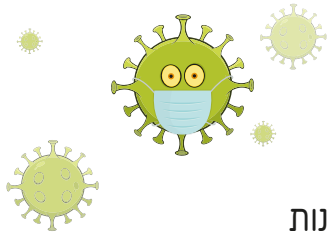


פתרונות

עבור/י לדף החזקורונה

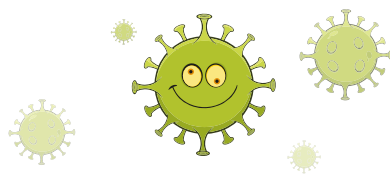


עבור/י לדף הרגשות

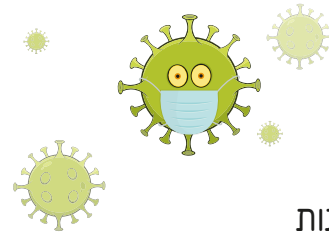


פתרונות

עבור/י לדף החזקורונה

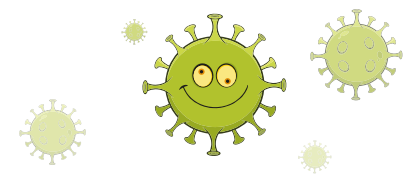


עבור/י לדף הרגשות



פתרונות

עבור/י לדף החזקורונה



עבור/י לדף הרגשות

לוח רגשות

כועסת



מסופקת



מאוכזבת



מופתעת



מתגעגעת



עצובה



דוקא



שמחה



צוחקת



חרדה



מתוסכלת



חשדנית



לוח רגשות

כועס



מסופק



מאוכזב



מופתע



מתגעגע



עצוב



דווקא



שמח



צוחק



חרד



מתוסכל



חשדן



לוח חוזקות

יצירתיות	ישראל	אמיצה	חכמה
חרוצה	מתחשבת	רגיש לזולת	בעלת יוזמה
עצמאית	חשיבה חיובית	נדיבה	טובה לב
סבלנית	אחראי	---	---
---	---	---	---

כרטיסי בונוס

<p>בונוס</p> <p>עזרת לאמא ואבא לסדר את הבית.</p> <p>צעד/י 5 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>אמור/י משהו חיובי ליושב משמאלך</p> <p>צעד/י 5 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>חבשת מסכה.</p> <p>אין כמוך! צעד/י למשבצת אלכוג'ל</p>	<p>בונוס</p> <p>התקשרת לסבא / סבתא לשאול לשלומם.</p> <p>צעד/י 6 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>התחשבת באחיך ונתת לו/ה להשתמש במחשב.</p> <p>צעד/י 5 צעדים קדימה</p>
<p>בונוס</p> <p>חשוב/י על שני דברים טובים שקרו לך השבוע.</p> <p>צעד/י 3 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>שמרת על כללי הבטיחות.</p> <p>צעד/י 4 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>סדרת את החדר שלך.</p> <p>כל הכבוד! צעד/י למשבצת אלכוג'ל</p>	<p>בונוס</p> <p>הכנת את שיעורי הבית שלך.</p> <p>צעד/י למשבצת אלכוג'ל</p>	<p>בונוס</p> <p>עמוד/י על רגל אחת במשך 10 שניות.</p>
<p>בונוס</p> <p>עשה/י שני פרצופים מצחיקים.</p>	<p>בונוס</p> <p>ספר בדיחה מצחיקה</p> <p>צעד/י 2 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>חשוב/י על משהו שאת/ה יכול/ה לעשות כדי להקל על אבא/אמא.</p> <p>צעד/י למשבצת אלכוג'ל</p>	<p>בונוס</p> <p>קמת במצב רוח מצוין הבוקר.</p> <p>צעד/י 4 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>חשוב/י על שני דברים טובים שקרו לך בעקבות הקורונה.</p> <p>צעד/י 3 צעדים קדימה</p>
<p>בונוס</p> <p>ספר/י זכרון נעים שיש לך מלפני הקורונה.</p> <p>צעד/י 3 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>הלכת להתקלח כשביקשו ממך.</p> <p>צעד/י 4 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>פינית את המדיח.</p> <p>צעד/י 3 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>הוצאת את הכלב לטיול.</p> <p>צעד/י 2 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>לא פינית את השולחן בסיום הארוחה.</p> <p>צעד/י 4 צעדים אחורה</p>
<p>בונוס</p> <p>ספר/י מה תרצה/י לעשות כשתחזור/י לבית הספר.</p> <p>צעד/י 2 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>לא הכנת שיעורי בית.</p> <p>צעד/י 4 צעדים אחורה</p>	<p>בונוס</p> <p>עשית כושר חצי שעה.</p> <p>אין כמוך! צעד/י 4 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>ספר סיפור מצחיק.</p> <p>צעד/י 4 צעדים קדימה</p>	<p>בונוס</p> <p>התחשבת באמא/אבא בזמן שעבדו מהבית.</p> <p>אין כמוך! צעד/י 4 צעדים קדימה</p>