



יום שני 16 מרץ 2020  
כ' אדר תש"פ

נספח 2

## ערכת פעילות והפגה

הערה: בכדי להנות מהערכה מומלץ לשמור את המסמך במחשב, לפתיחת החומרים המקושרים יש לעמוד עם העכבר על הלוגו של המסמך וללחוץ פעמים על עכבר.

### מטרה:

מטרת ערכה זו להציג פעילויות ועיסוקים שניתן לקיים עם דיירים/מקבלי שירות במסגרות דיור, במסגרות קהילה ובבית.

### עקרונות מנחים:

1. יש לקיים את הפעילויות בהתאם להוראות משרד הבריאות [https://www.gov.il/he/departments/ministry\\_of\\_health](https://www.gov.il/he/departments/ministry_of_health) וחוזר מנכ"ל משרד העבודה, הרווחה והשירותים החברתיים העדכני ביותר שהופץ.
2. חשוב להקפיד על "ריחוק חברתי", מרחק של 2 מטר בין אחד לשני, לרווח את הקבוצות ולדאוג לחדרים מאווררים, ועד 10 נוכחים בחדר.
3. ככלל, כל תוכנית ופעילות תתקיים בכפוף לתוכנית אישית, תוכנית ניהול סיכונים, רצונות והעדפות האדם.
4. חשוב לתכנן את הפעילות מראש, לבנות סדר יום מותאם ולשמור על שגרה קבועה עד כמה שניתן.
5. יש להקפיד, בעת הפעילות, הקפדה יתרה על הגינה אישית של צוות, דיירים ומקבלי שירות.
6. יש להקפיד על חיטוי יומי של משטחי העבודה וחפצים המשמשים לפעילות (כגון: משחקים, מקלדות מחשב, שולחנות, מסכים, טאבלט וכד'). יש למנות רפרנט שיהיה אחראי לניקיון וחיטוי הציוד מידי יום.
7. באחריות אנשי המקצוע במסגרת (מקצועות הבריאות, עו"ס, רכזי חינוך, תרבות ופנאי וכד'), לבנות את תוכניות הפעילות.
8. בכל תוכנית פעילות תשולב גם תוכנית פעילות תנועתית, מוטורית וכן יציאה החוצה לחצר





בקבוצות קטנות וזאת בכדי לשמר יכולות מוטוריות ותנועתיות.

9. חשוב לשתף את הדיירים/מקבלי שירות במידע אודות נגיף הקורונה והמצב בארץ ובעולם. יחד עם זאת, יש להעביר את המידע בצורה רגועה ולהימנע מליצור פחד והיסטריה. חשוב להעביר את המידע בהתאם לרמה הקוגניטיבית של הדייר /מקבל השירות ולהשתמש בשפה פשוטה וברורה. ניתן להיעזר בתמונות וסמלים. יש להקפיד גם על חשיפה מושכלת לתקשורת בהתאם לרמת ההבנה של הדיירים/מקבלי השירות. במסמך הבא עקרונות העברת מידע הקשור למצבי חירום ומשבר.



עדכני ענק פרנק  
י: משבר וחירום.docx

### הפעלת דיירים/ מקבלי שירות:

יש לבנות מערכת סדר יום מותאמת עפ"י שעות היממה. המערכת תהיה מודפסת ובמידת הצורך גם מוסמלת בתמונות, בהתאם לרמה הקוגניטיבית של הדיירים/מקבלי שירות. מומלץ כי המערכת תהיה מגוונת ותכלול פעילויות שונות מתחלפות, יחד עם שמירה על שגרה והמשך הפעילויות הקיימות המבוצעות בבוקר במרכזי פעילות היום. מומלץ כי סדר היום ישלב פעילות יצרנית/אומנותית/עיסוקית משמעותית לצד פעילויות הפגתיות ופעילויות תרפויטיות. עוד מומלץ, כי בכל יום, באופן שוטף ורציף, יועברו פעילויות בנושא היגינה והימנעות מהדבקות בנגיף (שטיפת ידיים, שמירה על מרחק, עיטוש למרפק וכד'). ניתן להיעזר בחומרים הבאים:



קורונה פישוט לשוני  
עדכני.jpg

בריינפופ סרטון הסבר נגיף הקורונה:

[https://il.brainpop.com/category\\_13/subcategory\\_148/subjects\\_7442/](https://il.brainpop.com/category_13/subcategory_148/subjects_7442/)

סרטונים המדגימים שטיפת ידיים:

<https://www.youtube.com/watch?v=SXgU75HqUOY>

[https://lomdim.brainpop.com/washing\\_hands/](https://lomdim.brainpop.com/washing_hands/)

חשוב להעביר לדיירים/מקבלי שירות את המידע אודות הקורונה בשפה ברורה, פשוטה ובהתאם לרמת ההבנה שלהם, בצורה רגועה ולהימנע מלעורר חרדה ופחד.





בכדי להקל על השימוש בערכה, יחולקו הפעילויות לתחומים שונים, כהמלצה כדאי לגוון בין התחומים בכדי ליצור סדר יום מגוון ומלא. בקבצים המצורפים תוכלו למצוא רעיונות רבים להפעלות. כמובן, יש לבחון את ההפעלות עפ"י תוכניות אישיות, תוכניות ניהול סיכונים ובהתאם להעדפות הדיירים/ מקבלי שירות. יש להתייעץ עם אנשי המקצוע במסגרת בכדי להתאים את הפעילויות לרמות התפקוד של הדיירים/מקבלי שירות.

### א. הפעולות הפגתיות בתחום הפנאי, העשרה והמשחק:



פעילויות  
להפוגה. doc.



ארגז כלים והפעלות  
מסייעות. docx.

אתר מכון דוידסון – פעילויות העשרה, טרויה, חידונים וניסויים:

<https://www.davidsoncourses.com/stuck-at-home>

<https://www.atmag.co.il/%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94->

[https://www.atmag.co.il/%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94-%d7%91%d7%91%d7%99%d7%93%d7%95%d7%93/?utm\\_campaign=website&utm\\_source](https://www.atmag.co.il/%d7%97%d7%a8%d7%93%d7%94-%d7%91%d7%91%d7%99%d7%93%d7%95%d7%93/?utm_campaign=website&utm_source)

[=sendgrid&utm](#)

[medium=email](#)

- אתר המרכז קורסים שונים חינוך ברמה גבוהה. [אתר קמפוס](#)

האזנה לפודקאסטים והרצאות בנושאים שונים:

- [רשת עושים היסטוריה](#) - ניתן להאזין במחשב, [באפליקציה לאנדרואיד](#) - שיחות של כ- 40 דקות

על נושאים שונים, היסטוריה, פוליטיקה, רפואה ועוד.

- [אבא למה](#) – שאלים שאלות על כל מיני נושאים מהעולם, כמו "למה עננים לא נופלים?" בשפה

פשוטה יחסית (במקור מיועד לילדים).

- [איך העולם עובד?](#) – מסע מרתק בעולם המדע והטכנולוגיה ומה עומד מאחוריו. לדוגמא, "למה

רכבת צריכה נהג ומה הוא עושה?"





- מאגר פודקאסטים של "כאן" תאגיד השידור הדיגיטלי
- האוניברסיטה המשודרת של גל"צ

מוסיקה – השמעת שירים של מקהלות משולבות – מעבר לקול (זמרים עם וללא מוגבלויות), קליפים של מבחר שירים ביוטיוב

<https://www.beyondthevoice.net/>

- [https://www.youtube.com/channel/UCsczKu0\\_m2W\\_ZP6asMof8VQ](https://www.youtube.com/channel/UCsczKu0_m2W_ZP6asMof8VQ)

### ב. תוכנות, אפליקציות ויישמונים לאייפד וטאבלט

בקיטור הבא רשימת אפליקציות להורדה עפ"י תחומי תפקוד:

<https://tech.beitissie.org.il/apps/math/>

### תרגול תוכנת אופיס:

מטלות לדוגמא- הקלדת ספר בישול, הכנת מצגת תמונות משפחתית, העתקת טקסט מספר לתרגול הקלדה.

1. <https://www.yamyeda.co.il/word-guide.html>

2. <https://www.online-school.co.il/%D7%95%D7%95%D7%A8%D7%93-2016->

[/Page/1152](https://www.online-school.co.il/%D7%A7%D7%95%D7%A8%D7%A1-%D7%97%D7%99%D7%A0%D7%9D/Page/1152)

### ג. הפעלות בתחום המוטורי והניידות:

#### פעילות גופנית

בקרב אנשים עם מוגבלות, מבוגרים ואנשים בגיל השלישי הפעילות הגופנית חשובה מאד, היא מאטה תהליכי התדרדרות תפקודית, מקלה על מצבי כאב, מפחיתה מתח וחרדה ומסייעת לשמירה על מצב הרוח. בנוסף, פעילות גופנית יומית חשובה לשיפור יציבה, מניעת נפילות וחיזוק הגמישות.

**חשוב:** לפני שמתחילים את הפעילות הגופנית יש להתייעץ עם צוות המסגרת ולהפעיל את הדיירים/ מקבלי השירות בהתאם לתוכנית קידום אישית, ליכולות ולתוכנית ניהול הסיכונים שלהם. יש להיעזר

בפיזיותרפיסט המסגרת / מרפא בעיסוק במסגרת / אח במסגרת, בהתאמה ובהדרכה של

הפעילות למשתתפים השונים.

להלן הנחיות לביצוע פעילות גופנית:





## יש לשמור על קשר עין עם המשתתפים בכל עת בכל שינוי /או מצוקה יש להפסיק את הפעילות במידי.

1. כדאי לבחור בפעילות גופנית מעניינת, בטוחה ונגישה.
2. מומלץ להתחיל בהדרגה, להעלות קצב / תדירות בהדרגה, ולעקוב אחר ההתקדמות באמצעות "יומן אימונים" שיעזור להעריך את השיפור ולחזק את המוטיבציה.
3. רצוי לבחור מסגרת פעילות נוחה וזמינה אשר תאפשר התמדה.
4. מומלץ לשלב סוגים שונים של פעילות גופנית – סבולת לב ריאה, כוח, אימוני שיווי משקל וגמישות.
5. להתאמן עם חברים בעלי יכולת דומה ו/או במסגרת קבוצתית קטנה.
6. להצטייד בלבוש מתאים לפעילות.
7. לשתות לפני במהלך הפעילות ואחריה למניעת התייבשות.
8. להימנע מאימון במצבי מזג אוויר קיצוניים ומיידית אחרי ארוחה.
9. במידה ואין אפשרות לאמון שלם, גם אימון חלקי יתרום לבריאות ולמניעת אורח חיים יושבני.
10. פעילות גופנית סדירה משפרת את מצב הרוח, מורידה חרדה ותורמת משמעותית לבריאות ולחיזוק מערכת החיסון ולכן חשובה מאד בעיתות חרום.

מצורפות חוברות תרגילים פשוטים, בלויי תמונות לפעילויות מוטוריות מגוונות. החוברות כוללות תרגילים בעמידה, בישיבה בכיסא, בשכיבה ובשימוש בעזרים פשוטים (כגון: קונסים, מקל, כדור, רצועה ועוד).



אפשר גם להוריד סרטוני פעילות המצויים חנם ברשת ולבצע את התרגילים עם הדיירים/מקבלי שירות. לבחירת הפעילות המתאימה מומלץ להתייעץ עם פיזיותרפיסט או מרפא בעיסוק במסגרת.

פעילות בישיבה על כיסא:





<https://www.youtube.com/watch?v=w0eVN8mgtiw>

<https://www.youtube.com/watch?v=0s8oevr99XY>

[https://www.youtube.com/watch?v=yE1\\_5BBZPFc](https://www.youtube.com/watch?v=yE1_5BBZPFc)

[https://www.youtube.com/watch?v=T4HnbBE\\_QzM](https://www.youtube.com/watch?v=T4HnbBE_QzM)

<https://www.youtube.com/watch?v=8BcPHWGQO44>

תרגילים בעמידה:

<https://www.youtube.com/watch?v=fICTBLbrFTU>

**ד. תוכנית אב"ן דרך – ערכה לקידום בריאות ובטיחות לאנשים עם מוגבלויות.**

1. [ערכת משתתף](#)
2. [ערכת משתתף בפישוט לשוני](#)
3. [ערכת משתתף בפישוט לשוני מתורגמת לערבית ומותאמת תרבותית לחברה ערבית](#)
4. [ערכת משתתף מתורגמת לערבית ומותאמת תרבותית לחברה ערבית](#)
5. [ערכת משתתף מותאמת לחברה חרדית](#)
6. [ערכת משתתף בפישוט לשוני מותאמת לחברה חרדית](#)

**ה. פעילויות איורור לצוות ודיירים/מקבלי שירות – חשוב להקדיש תשומת לב מיוחדת לאורור**

הצוות והדיירים/ מקבלי שירות. במסמך הבא מערכי הדרכה למצבי משבר וחירום.



מערך הדרכה  
ז ומקבלי שירות.docx

**ו. איגרת למשפחות / אפוטרופוס – במסמך הבא דוגמא לאיגרת קצרה אותה ניתן למלא ושלוח**

למשפחות.



דפי מידע לבני  
המשפחה.docx

