דפי עבודה · יום ההוקרה לפצועים

26.11 · ז׳–ט׳

שם: _____ כיתה: _____ תאריך: _____



1. מה היום ולמה

ב־**26.11** מציינים השנה את **יום ההוקרה לפצועי צה"ל וכוחות הביטחון**. זה יום שבו אנחנו עוצרים לרגע כדי להגיד **תודה** לנשים ולגברים שנפצעו בזמן שהגנו על כולנו – חיילות וחיילים, שוטרות ושוטרים, לוחמות ולוחמי אש והצלה ואנשי ביטחון נוספים, מכל העדות, המגזרים והדתות.

פציעה לא נגמרת ביום שבו יוצאים מבית החולים. אחריה מגיע **מסע שיקום** – לפעמים של חודשים ושנים: ללמוד ללכת מחדש, להתמודד עם כאב, לחזור ללימודים, לעבודה, לחברים ולמשפחה. ביום הזה אנחנו רוצים שהפצועות והפצועים ירגישו שהם **לא לבד** ושאנחנו זוכרים.

איך אפשר להגיד תודה גם בלי מילים?

2. פציעה שרואים ושלא רואים

לפעמים, אחרי אירוע מפחיד מאוד, **המוח ממשיך להיות "בכוננות"** גם כשהסכנה כבר עברה. כמו אזעקה שממשיכה לצפצף אחרי שהשריפה כבתה.

- קשה להירדם, ויש חלומות רעים.

• זיכרונות מהאירוע "קופצים" פתאום.
• רעש חזק (טריקת דלת, זיקוקים) מבהיל מאוד.
• רוצים להתרחק ממקומות, מאנשים או מריחות שמזכירים את האירוע.
• מרגישים עצבנות, עצב או ריחוק.

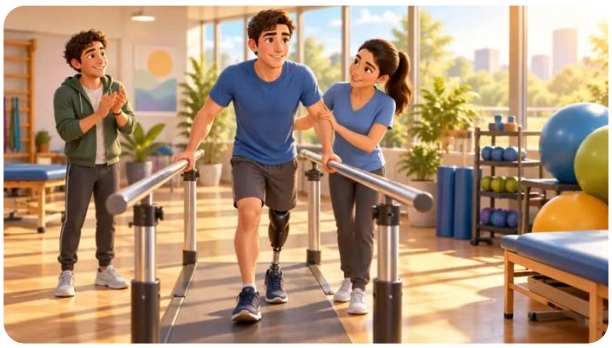
זו **לא חולשה** וזה לא "בדמיון" – זו תגובה של המוח והגוף. עם **טיפול מקצועי, תמיכה וזמן** אפשר להשתפר מאוד ולחזור לחיים מלאים.

סמנו: עוזר ומכבד (✔) / פחות עוזר (✘)

להתייחס כרגיל, בחיוך ובכבוד	☐ ✔	☐ ✘
לבהות בתותבת או בכיסא הגלגלים	☐ ✔	☐ ✘
להקשיב בלי לשפוט ובלי למהר לתת עצות	☐ ✔	☐ ✘
לשאול שאלות חודרניות על רגע הפציעה	☐ ✔	☐ ✘
להציע עזרה – ולחכות לתשובה	☐ ✔	☐ ✘
לעזור בלי לשאול, גם כשלא ביקשו	☐ ✔	☐ ✘
להגיד "אתה לא נראה פצוע, אז הכול בסדר"	☐ ✔	☐ ✘
לזכור שגם פציעה נפשית היא פציעה אמיתית	☐ ✔	☐ ✘
להזמין להצטרף לפעילות ולהתאים אותה	☐ ✔	☐ ✘
להתבדח על הפציעה בלי לדעת אם זה מתאים	☐ ✔	☐ ✘
לכבד בקשה לשקט או למרחב	☐ ✔	☐ ✘
להפסיק לפנות לחבר כי "לא נעים"	☐ ✔	☐ ✘

3. גיבורים של יום יום (סיפורים בדיוניים)

עומר – צעד אחר צעד



עומר היה בן 21 כשנפצע ברגלו במהלך השירות.
כשהתעורר בבית החולים, הדבר הראשון שראה היה את אמא שלו מחזיקה לו את היד. הרופאים הסבירו שאת הרגל לא יוכלו להציל.

החודשים הבאים היו הקשים בחייו. במחלקת השיקום פגש את דנה, הפיזיותרפיסטית. "היום רק נעמוד," אמרה לו ביום הראשון. עומר כעס, התייאש, ולפעמים לא רצה לקום מהמיטה. אבל כל יום הוסיף עוד צעד: לעמוד, ללכת בין המקבילים, לנסות את התותבת הראשונה.

חברים מהיחידה ומהשכונה הגיעו כמעט כל ערב – עם פיצה, משחקי קופסה וסיפורים מצחיקים. "הם לא ריחמו עליי," הוא מספר, "הם פשוט היו שם."

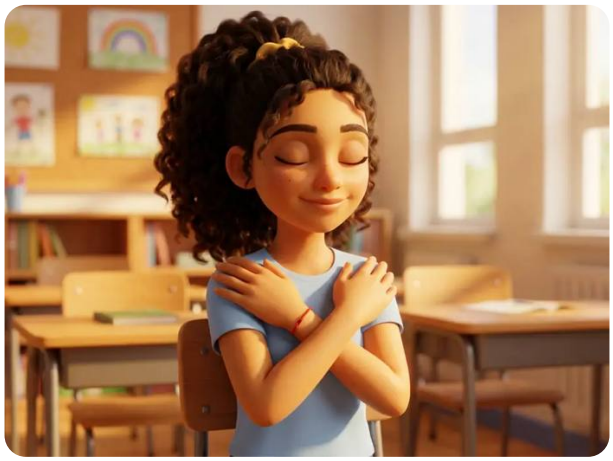
היום עומר לומד הנדסה, הולך עם תותבת ואפילו רץ. פעם בשבוע הוא מתנדב במחלקת השיקום ומספר לפצועים חדשים: "זה לוקח זמן. אבל יש לאן להתקדם."

מה עזר לעומר להמשיך גם בימים הקשים?

למה לדעתך עומר אמר שהחברים "לא ריחמו – פשוט היו שם"?

מה אפשר ללמוד מעומר על התמודדות עם משהו קשה בחיים שלנו?

איתי – הפציעה שלא רואים



איתי חזר הביתה מהשירות בלי שריטה. כולם שמחו: "איזה מזל, לא קרה לך כלום!" אבל משהו בכל זאת השתנה.

הוא התקשה להירדם, וכשנרדם – חלם חלומות קשים. כל טריקת דלת הקפיצה אותו. הוא הפסיק ללכת למסיבות ולמקומות הומים, ובקושי ניגן בגיטרה שאהב כל כך.

אחותו הצעירה, שירה, שמה לב ראשונה. היא לא שאלה הרבה – רק ישבה לידו בערבים. יום אחד אמרה לו בשקט: "אני רואה שקשה לך. מותר לבקש עזרה." איתי פנה לטיפול. הוא גילה שלמה שהוא מרגיש יש שם – **פוסט־טראומה** – ושיש לזה טיפול.

הדרך לא הייתה ישרה – היו ימים טובים וימים פחות. היום איתי עובד, מנגן שוב, ולפעמים מופיע מול קהל קטן. "הפציעה שלי לא נראית," הוא אומר, "אבל היא הייתה אמיתית. ובקשת העזרה הייתה הצעד הכי אמיץ שעשיתי."

למה לדעתך קשה לפעמים להבין פציעה שלא רואים?

מה עשתה שירה, ולמה זה עזר לאיתי?

למה איתי אומר שבקשת העזרה הייתה "הצעד הכי אמיץ"?

4. מכתב הוקרה – כתיבה מדורגת

כותבים בכבוד: לא שואלים איך קרתה הפציעה ולא מתארים פציעות · לא כותבים "מסכן/ה" – כותבים בכבוד ובגובה העיניים · לא כותבים פרטים אישיים מלאים (כתובת, טלפון) · בלי פוליטיקה – רק תודה, הערכה ותקווה

פתיחה – למשל: שלום רב, / לך, הפצוע או הפצועה היקרים,

מי אני – למשל: שמי ___ ואני לומד/ת בכיתה ___ ב___.

התודה – למשל: אני רוצה להגיד לך תודה על... / בזכותך אני יכול/ה...

משהו מהלב – למשל: כשלמדתי על מסע השיקום, הרגשתי... / מה שהכי ריגש אותי...

איחול ותקווה – למשל: אני מאחל/ת לך... / אני מקווה ש...

סיום וחתימה – למשל: בהערכה ובאהבה, ___

5. שיר אקרוסטיכון: תקווה

ת _____

ק _____

ו _____

ו _____

ה _____

6. חידון

1. מתי מציינים השנה את יום ההוקרה לפצועי צה"ל וכוחות הביטחון?

☐ 26.11 ☐ 1.9 ☐ יום העצמאות ☐ ט"ו בשבט

2. מה המטרה העיקרית של היום?

☐ להכיר תודה לפצועים ולהראות שהם לא לבד ☐ לקיים מבצע ספורט ☐ לחגוג סוף שנה

☐ ללמוד היסטוריה צבאית

3. איזו מהבאות היא פציעה שלא רואים מבחוץ?

☐ פוסט־טראומה ☐ שבר ביד בגבס ☐ כוויה ביד ☐ שימוש בכיסא גלגלים

4. מה זה שיקום?

☐ תהליך של חזרה לתפקוד ולחיים אחרי פציעה ☐ ניתוח אחד בבית החולים ☐ חופשה ארוכה

☐ תרופה נגד כאב

5. מה היא תותבת?

☐ איבר מלאכותי שמחליף איבר שנפגע ☐ סוג של כיסא גלגלים ☐ תרגיל בפיזיותרפיה ☐ תרופה

6. חבר שנפצע חוזר לכיתה. מה הכי מכבד?

☐ להתייחס כרגיל ולהציע עזרה אם צריך ☐ לבהות בו ☐ לשאול בפני כולם איך נפצע

☐ להתעלם ממנו

7. מה פירוש "ערבות הדדית"?

☐ כל אחד אחראי גם לאחרים ☐ כל אחד דואג רק לעצמו ☐ הבטחה לקנות משהו ☐ חוק תנועה

8. נכון או לא נכון: מי שמבקש עזרה נפשית הוא חלש.

☐ לא נכון – בקשת עזרה היא סימן של כוח ☐ נכון

9. מה עזר לנועה לחזור לחיים פעילים?

☐ ספורט מותאם וקבוצה תומכת ☐ להישאר בבית ☐ לוותר על חלומות ☐ להפסיק לפגוש חברים

10. למי אפשר לפנות כשעולים רגשות קשים בבית הספר?

☐ ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים ☐ לאף אחד – צריך להתמודד לבד

☐ רק לחברים ברשת ☐ לחכות שיעבור

7. רפלקציה

מה הדבר החדש שלמדתי היום על פציעה ושיקום?

איזה סיפור נגע בי במיוחד – ולמה?

למי הייתי רוצה להגיד תודה, ועל מה?

מה אני יכול/ה לעשות כדי שמישהו בסביבה שלי ירגיש שהוא לא לבד?

איזו מילה מסכמת עבורי את היום הזה?

צריכים לדבר עם מישהו? פנו ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים. ·
קישורי חוסן: https://hosen-links.sites.tab.bot/