

שם השיעור-

מטרת העל:

החניך יפתח תפיסה להתמודדות עם קשיי הטירונות וההסתגלות למערכת הצבאית.

מטרות ביניים:

1. החניך ישתף בחששות שיש לו לקראת הטירונות.
2. החניך ימנה אתגרים שעלולים להיות בטירונות.
3. החניך יסביר כיצד ניתן להתמודד עם האתגרים הללו

מערך שיעור:

שלב	תוכן
פתיחה	כתבי על הלוח את המילה טירונות ועשי שמש אסוציאציות לאחר מכן פתחי דיון שאלות לדיון: מה החשש הכי גדול שלכם לקראת הטירונות? במה אתם חושבים שתהיו טובים בטירונות? מה יהיה לכם יותר קשה?
גוף	הציגי סרטון- הלילה הראשון בטירונות (נספח א) איך לדעתכם מרגיש מי שנכנס ללילה הראשון בטירונות? האם הייתם שמחים? לחוצים? מפוחדים? או משהו אחר? האם לדעתכם המשמעת תהיה לכם קשה? מה לדעתכם יכולים להיות יתרונות לטירונות? הציגי סרטון- מכים חושפים את כל הסודות (נספח ב) מה הכי הפתיע אתכם?

מה הלחיץ אתכם? מה דווקא הרגיע?	
טירונות יכולה להיות חוויה מפחידה – ישנים רחוק מהבית, המשמעת נוקשה, והתנאים שונים ממה שהתרגלנו אליו. יחד עם זאת, דווקא מתוך הקושי אפשר לצמוח, להתחזק ולהתפתח. הרבה מהדברים שנראים לנו עכשיו מאוד מאיימים, מתגלים בפועל כשונים – ולעיתים אפילו קלים יותר ממה שדמיינו. כדי להגיע מוכנים ורגועים יותר, חשוב לברר ולבדוק מראש ממקורות אמינים מה באמת קורה בטירונות: לשוחח עם חברים או בני משפחה שעברו טירונות דומה, לעיין באתר צה"ל, וכמובן לפנות אלינו בכל שאלה או התלבטות	סיכום

עזרים:

נספחים:

נספח א: <https://www.youtube.com/watch?v=wELIy0KbvZE>

נספח ב: <https://www.youtube.com/watch?v=dPrN16GuEHQ>