

כ"ה בכסלו התשפ"ו

15 בדצמבר 2025

מערך פעילות ליום המעשים הטובים 2026 - רואים את מה שלא נראה

מפגש חי עם מוגבלות שקופה בשיתוף נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות

גורם מוביל ומלווה: נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות – מחלקת תקשורת, הסברה והדרכה

גרסה א': לארגונים ומקומות עבודה

משך הפעילות: 45–60 דקות

קהל יעד: עובדים, מנהלים, צוותים מקצועיים

1. פתיחה – לראות אחרת (5 דקות)

מהי מוגבלות שקופה?

מוגבלות שאינה נראית כלפי חוץ כמו: פוסט טראומה, חרדה, דיכאון, מחלות כרוניות, מגבלות נוירולוגיות, אוטיזם בתפקוד גבוה ועוד.

אנשים עם מוגבלות שקופה מתפקדים, עובדים ונוכחים, אך ההתמודדות שלהם אינה תמיד מזוהה או מובנת בסביבה הארגונית.

משפט פתיחה מוצע למנחה:

היום אנחנו פוגשים אנשים שההתמודדות שלהם לא נראית מבחוץ, אבל נוכחת מאוד ביומיום, בעבודה, בשירות ובקשרים אנושיים. דרך מפגש אנושי נלמד לראות את מה שלרוב נשאר שקוף.

2. מפגש חי עם אדם/ים עם מוגבלות שקופה (25–30 דקות)

מפגש בגובה העיניים עם אדם אחד או יותר המתמודדים עם מוגבלות שקופה.

המשתתף/ת משתף/ת:

1. מי אני ומהי המוגבלות השקופה שלי

2. מה מאתגר אותי במיוחד בעולם העבודה

3. מה עוזר לי לתפקד בסביבה מקצועית

4. מה הייתי רוצה שמנהלים ועמיתים ידעו לפני שהם שופטים

סיכום קצר של המנחה:

כשאנחנו פוגשים את האדם השקיפות מתבטלת. הסיפור האנושי הוא המפתח להבנה, לכבוד ולשינוי תרבותי במקום העבודה.

3. פעילות תיווך: סליחה על השאלה – רואים שקוף (10 דקות)

המשתתפים מוזמנים לכתוב שאלות בעילום שם – כל מה שרצו לשאול ולא העזו.

1. השאלות נאספות בפתקים / טופס מקוון

2. המנחה בוחר שאלות מייצגות

3. הדובר/ים עונים רק על מה שנוח להם

4. המנחה שומר על שיח מכבד ובטוח

המטרה: לאפשר סקרנות אמיתית, להפחית מבוכה ולשבור סטיגמות.

4. תרגיל מסכם: משהו שלא ידעתי (5 דקות)

כל משתתף כותב לעצמו (או על פתק משותף):

משהו אחד שלא ידעתי קודם על מוגבלות שקופה – והיום אני יודע/ת.

אפשרות להרחבה:

לא ידעתי ש... ולכן מעכשיו אשתדל...

הפתקים נתלים על לוח משותף: 'רואים את מה שלא נראה'

5. סיום (2 דקות)

משפט סיום מוצע:

היום לא עשינו רק מעשה טוב – עשינו מעשה נכון.

ראינו, שמענו, והתחלנו להבין.

גרסה ב': לקהילה, לעמותות ולרשויות מקומיות

משך הפעילות: 45–60 דקות

קהל יעד: תושבים, פעילים חברתיים, צוותים קהילתיים

גורם מוביל ומלווה: נציבות שוויון זכויות לאנשים עם מוגבלות – מחלקת תקשורת, הסברה והדרכה

1. פתיחה – לראות את מה שלא נראה (5 דקות)

מהי מוגבלות שקופה?

מוגבלות שאינה נראית לעין, אך משפיעה מאוד על החיים: פוסט טראומה, חרדה, מחלות כרוניות, קשיים נפשיים או נירולוגיים ועוד.

משפט פתיחה:

יש אנשים שנראים "כמו כולם", אבל מתמודדים יומיום עם אתגרים שלא רואים. היום נקשיב, נלמד ונפגוש את האדם שמאחורי השקיפות.

2. מפגש חי עם אדם/ים עם מוגבלות שקופה (25–30 דקות)

המפגש מתקיים בשיח פתוח ואנושי.

המשתתף/ת משתף/ת:

1. מי אני ומה ההתמודדות שלי
2. מה קשה לי במרחב הציבורי או הקהילתי
3. מה עוזר לי כשסביבי יש הבנה
4. מה הייתי רוצה שאנשים ידעו עליי

אפשרות משלימה: מודעות לחיות סיוע

מפגש עם אדם המסתייע בכלב סיוע:

1. מה תפקיד הכלב בחיי היומיום שלי
2. כיצד הוא מסייע בהתמודדות עם חרדה, עומס או פוסט טראומה
3. כללי התנהלות במרחב הציבורי:
4. לא מלטפים

5. לא מסיחים

6. הכלב בתפקיד

7. זכות הכניסה מוגנת בחוק

3. פעילות תיווך: סליחה על השאלה – קהילה שואלת (10 דקות)

1. המשתתפים כותבים שאלות בעילום שם

2. המנחה מקריא ומתווך

3. הדוברים/ים בוחרים למה לענות

4. נשמר מרחב בטוח ולא שיפוטי

4. תרגיל מסכם: "משהו שלא ידעתי" (5 דקות)

כל משתתף כותב:

דבר אחד חדש שלמדתי היום על מוגבלות שקופה.

הפתקים נאספים או נתלים על לוח קהילתי.

5. סיום (2 דקות)

משפט סיום:

שינוי מתחיל בראייה.

היום בחרנו לראות.