



מדינת ישראל
משרד החינוך



מערכת שידורים לאומית

מתכננים סדר יום לכיתות א-ג

לומדים כיצד לתכנן את היום שלנו

עם היועצת החינוכית: רונית גושן
מדריכה ארצית בשירות הפסיכולוגי הייעוצי

נא הצטיידו במחברת, צבעים או לורדים, עפרון ומחק

רגע לפני שאנחנו מתחילים...

- שיעור כישורי חיים מרחוק שיאפשר לכם להרגיש קרוב!
- שגרה חדשה – איך אתם מסתדרים?
- לכולנו יש כישורי חיים: הכוחות והיכולות שיש לנו בפנים

יוצאים לדרך!!!





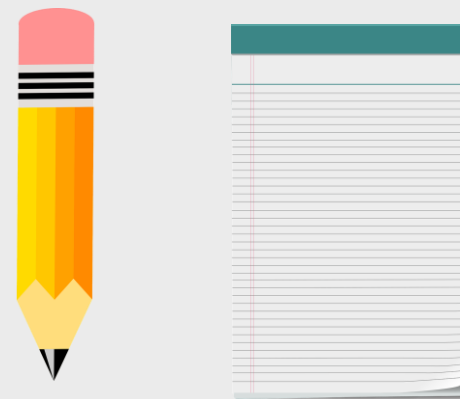
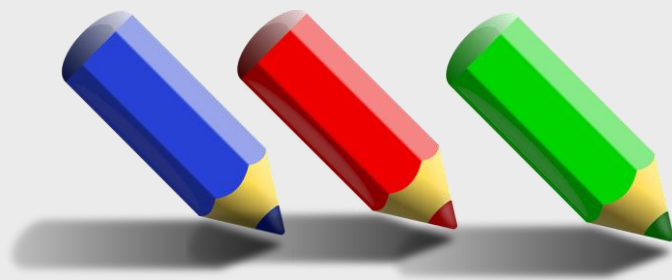
מה נלמד היום?

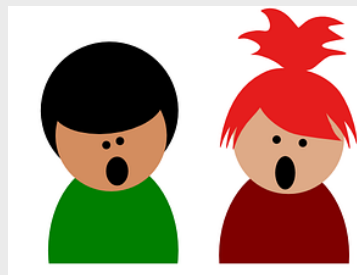
- נקרא את השיר "משעמם לי!" של יובל המבולבל
- נכיר רעיונות לארגון סדר יום
- נשתמש בדמיון כדי לחשוב ולתכנן סדר יום שיעזור לנו להתמודד עם "מפלצת השעמום"
- נתרגל ביחד בניית סדר יום



01:00

מה להביא לשיעור?





משעמם לי!

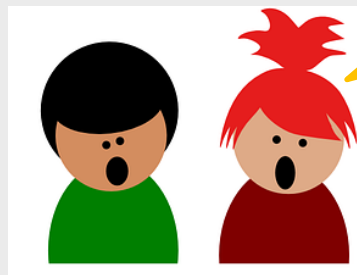
מילים ולחן: יובל המבולבל

משעמם לי, מאד מאד!
אני לא יודע מה לעשות
ציירתי מאה ציורים
האכלתי ת'דגים
וכבר ניגנתי בתופים

משעמם לי, מאד מאד!
אני לא יודע מה לעשות
כי כבר ספרתי עד שלוש
וגם עמדתי על הראש
אפילו... התחפשתי
לעכברוש!

משעמם לי מאד מאד!
אני לא יודע מה לעשות!

© כל הזכויות שמורות ליובל שם טוב לאקו"ם



משעמם לי!

מילים ולחן: יובל המבולבל

משעמם לי, מאד מאד!
אנ'לא יודע מה לעשות
ציירתי מאה ציורים
האכלתי ת'דגים
וכבר ניגנתי בתופים

משעמם לי, מאד מאד!
אנ'לא יודע מה לעשות
כי כבר ספרתי עד שלוש
וגם עמדתי על הראש
אפילו... התחפשתי
לעכברוש!
משעמם לי מאד מאד!
אני לא יודע מה לעשות!

© כל הזכויות שמורות ליובל שם טוב
לאקו"ם



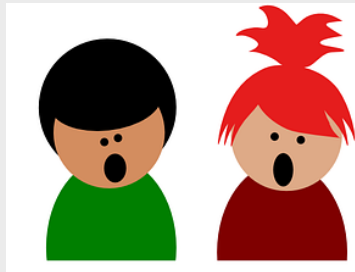
התחפשתי
לעכברוש!



וגם עמדתי
על הראש



ספרתי עד שלוש
3...2...1



משעמם לי!

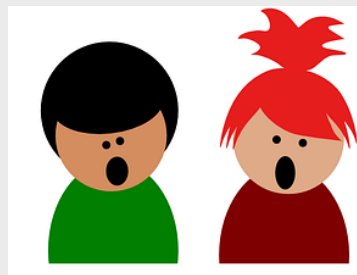
מילים ולחן: יובל המבולבל

משעמם לי, מאד מאד!
אני לא יודע מה לעשות
ציירתי מאה ציורים
האכלתי ת'דגים
וכבר ניגנתי בתופים

משעמם לי, מאד מאד!
אני לא יודע מה לעשות
כי כבר ספרתי עד שלוש
וגם עמדתי על הראש
אפילו... התחפשתי
לעכברוש!

משעמם לי מאד מאד!
אני לא יודע מה לעשות!

© כל הזכויות שמורות ליובל שם טוב
לאקו"ם



משעמם לי!

מילים ולחן: יובל המבולבל

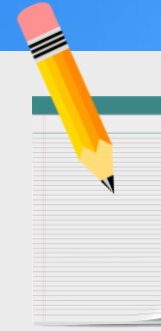
משעמם לי, מאד מאד!
אנ'לא יודע מה לעשות
ציירתי מאה ציורים
האכלתי ת'דגים
וכבר ניגנתי בתופים

משעמם לי, מאד מאד!
אנ'לא יודע מה לעשות
כי כבר ספרתי עד שלוש
וגם עמדתי על הראש
אפילו... התחפשתי
לעכברוש!

**משעמם לי מאד מאד!
אני לא יודע מה לעשות!**

© כל הזכויות שמורות ליובל שם טוב
לאקו"ם

רגע, מתבוננים



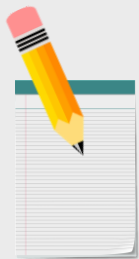
כיתבו במחברת:



דברים שאתם עושים במהלך היום,
מהבוקר ☀ עד הערב. 🌙

04:01





הנה דוגמא שקיבלנו מאביב, מירושלים

דברים שאני עושה
① מצחצחת שיניים.
② אוכלת ארוחת בוקר
עם כיל המשתנה.
③ רוקדת דינאמית עם אגוא.
④ צופה בטלוויזיה.
⑤ לומדת עברית וחשבון.
⑥ צובעת דפוי צבעי.
⑦ משחקת טניס וקופים א

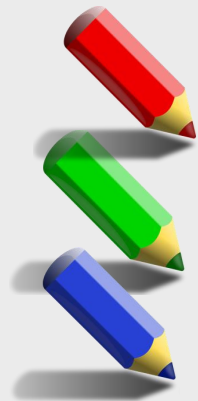


עושים סדר



בואו נמייין...

חיזרו לרשימה שלכם, הקיפו בעיגול את הדברים שכתבתם/ציירתם לפי הצבעים הבאים:



דברים שצריך - הקיפו בעיגול בצבע **אדום**

דברים שכדאי - הקיפו בעיגול בצבע **ירוק**

דברים שרוצה - הקיפו בעיגול בצבע **כחול**

01:00



בואו נמייין...

לפניכם דוגמא איך לצבוע את הרשימה שלכם:

דברים שצריך - לצחצח שיניים, לאכול, להתקלח, לטפל בבעלי החיים שלנו,

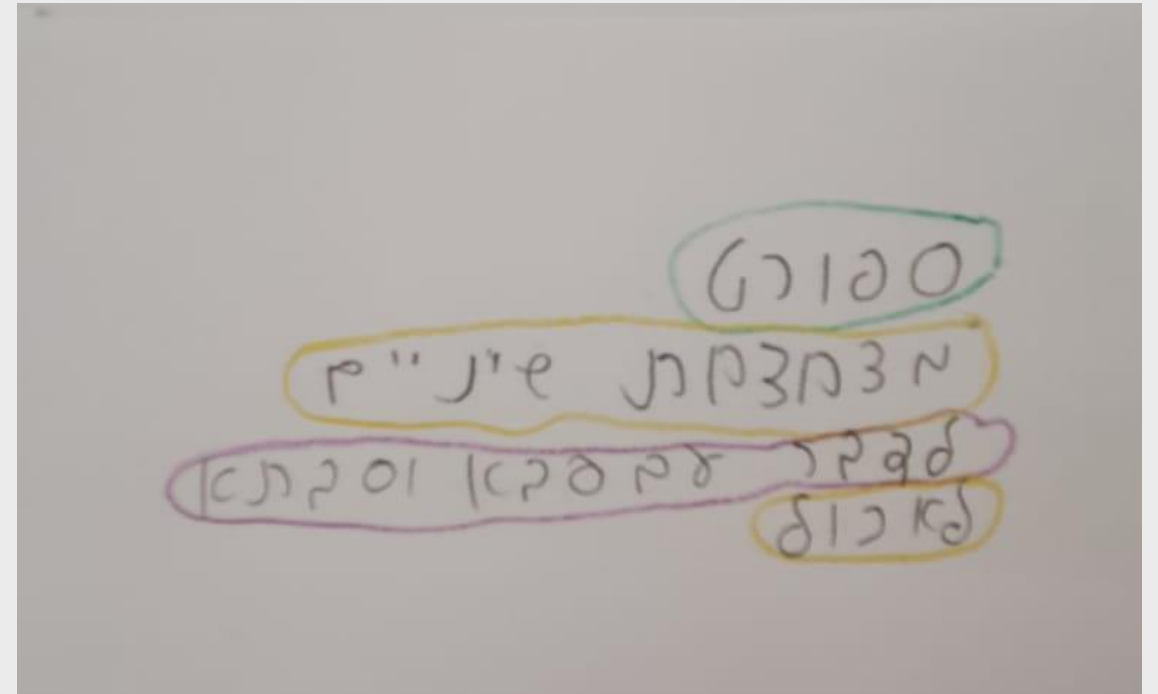
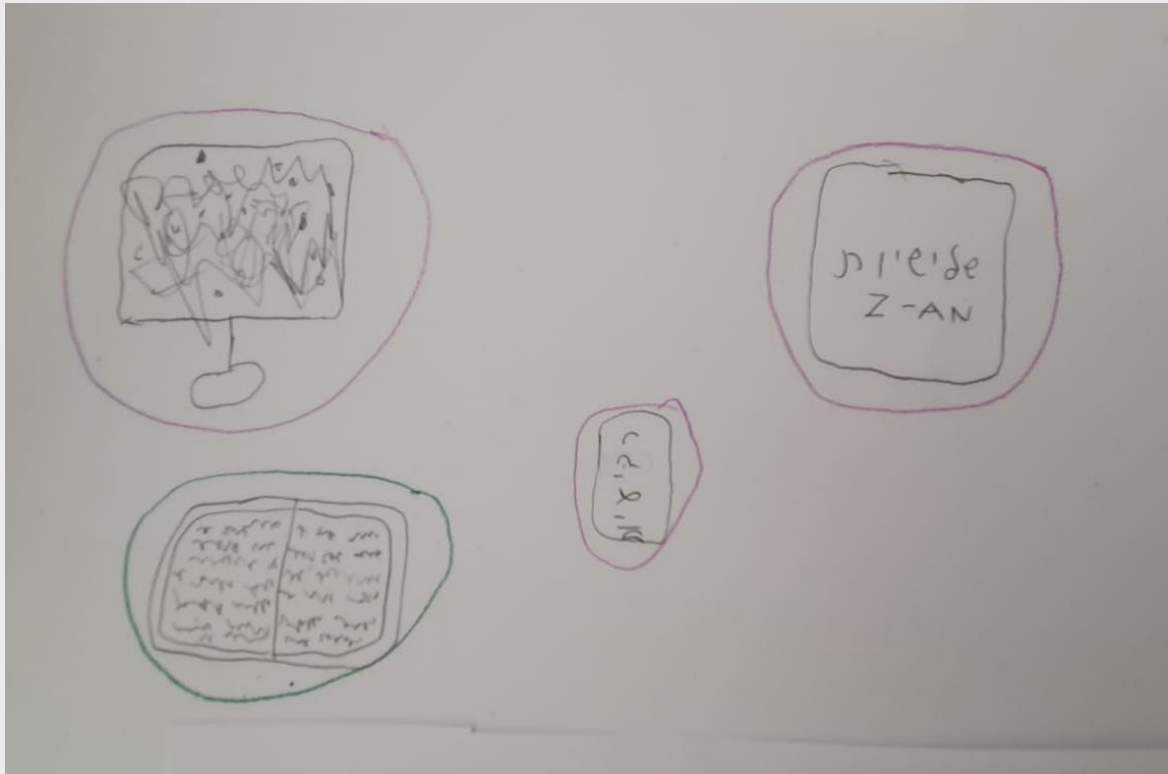
לסדר את החדר, לקרוא, משימות לימודיות.

דברים שכדאי - לעזור בבית, להתקשר ל...

דברים שרוצה – צפייה בטלוויזיה, שיחה עם... , משחק, יצירה.



הרשימה הממוינת של נועם מחיפה



04:01

עושים סדר – בונים סדר יום

לצחצח שיניים, לשחק משחק קופסא

בוקר



לצפות בטלוויזיה, להכין משימה מקוונת

צהרים



לקרוא ספר עם מישהו מבני המשפחה,
להתקלח

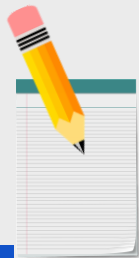
ערב



על כנפי הדמיון

השתמשו גם אתם בדמיון וחישובו על **רעיונות**
לדברים **חדשים** שאתם יכולים לעשות, כדי
להתמודד עם השעמום.
הוסיפו אותם במחברת לטבלה שבניתם
וכתבתם בה שתי דוגמאות לכל זמן של היום.

02:00



משעמם לי!

מילים ולחן: יובל המבולבל

כשמשעמם יש פתרון,
אז מפעילים את **הדמיון**.
כי בעולם **הדמיונות**
הכל הכל יכול להיות!
וזה אפילו נחמד מאד.

כשמשעמם לי המון המון
אני מפעיל את **הדמיון**.

© כל הזכויות שמורות ליובל שם טוב
לאקו"ם

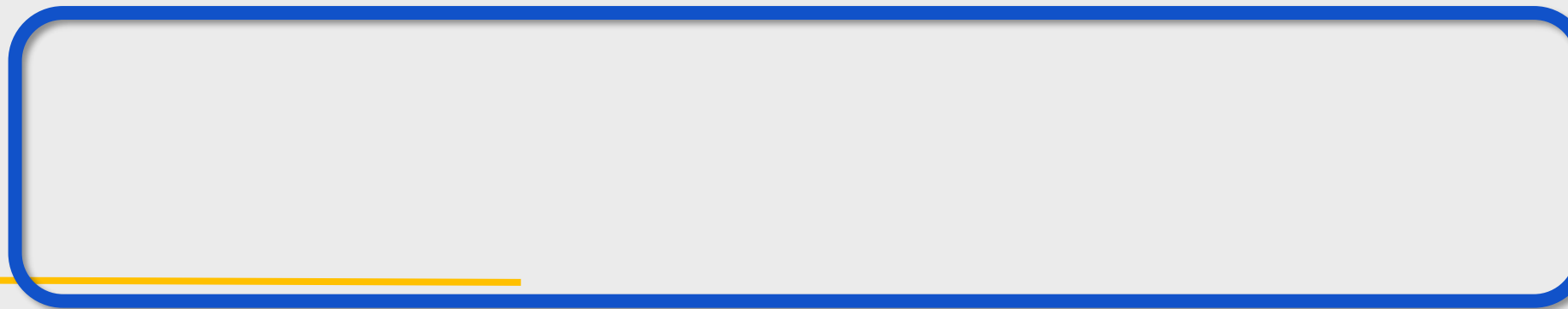
מפעילים את הדמיון – מרחיבים את סדר היום



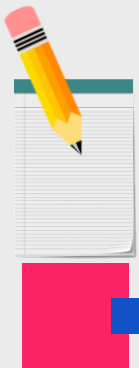
בוקר



צהרים



ערב



04:01

מפעילים את הדמיון – מרחיבים את סדר היום

להכין משחק, לעצב תיאטרון בובות, ללמוד בשיעור מקוון, לסדר את החדר ואת הסלון, לשחק במשחק קופסא.

בוקר



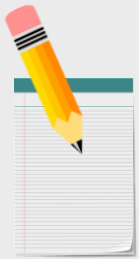
להקשיב לספר מוקלט, לראות טלויזיה, לשחק בפלסטלינה ולעצב בעלי חיים ודמויות לפי סרטונים, לרקוד עם התוכנה "רק לרקוד", לשוחח עם חברים בפלאפון.

צהרים



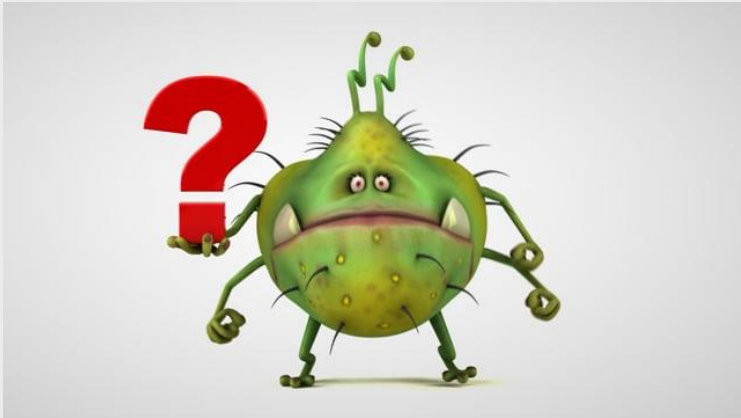
ללמד את בני המשפחה שיטות לרגיעה, לקרוא ספר, להתקלח, להכין כריכונים למשפחה לארוחת ערב, לשחק במחשב, לשוחח עם בני משפחה רחוקים בטלפון.

ערב



מסיימים ומסכמים

15:01



אולי,

היה לנו משעמם לפני המפגש,

והנה... בעזרת הדמיון והתכנון מחדש

נוכל להתמודד עם "מפלצת השיעמום"

כל יום ממש!

לאחר סיום השיעור, אתם מוזמנים לצייר את המפלצת שלכם...

ולכתוב רעיונות נוספים להתמודד עם השעמום.

- גם מרחוק אפשר לכם להרגיש קרוב
- לא נשארים לבד
- שומרים על קשר, משתפים במה שעובר עלינו ומתעניינים באחרים

ניפגש בשיעור כישורי חיים הבא!





מדינת ישראל
משרד החינוך

תודה שצפיתם בשידור

הופק עבור משרד החינוך ע"י מטח

איורים: PIXABAY.COM

איורים: shutterstock/com