

רחוק לה הקרוב החכם

פעילויות כישורי חיים כיתתיות ללמידה מרחוק

על יסודי

חברה חרדית

ניתן לבצע התאמה לפי מאפייני בית הספר

- הפעילויות יכולות להתנהל בקבוצת הווטסאפ הקולי של תלמידי הכיתה והמורה או דרך המייל בבת-ספר, שבהם מקובל השימוש במייל.
- מומלץ לפרסם יום קודם את שעת הפעילות שצפויה מחר ואת אופייה כדי שהתלמידים יוכלו להיערך בהתאם.
- יש להקפיד ולוודא שאף תלמיד לא נשאר מחוץ למעגל ההשתתפות
- מטרת הפעילויות –
 - לאפשר קירבה רגשית
 - לזמן מקום לשיתוף בחוויות
 - לאפשר חוויית יחד
 - לאפשר חוויית הזדהות

1. קפיצה לעתיד - מכתב לילדי -

תלמידים יקרים,
דמיינו את עצמכם כהורים בעוד הרבה שנים (אתם נראים נהדר כאמהות וכאבות).
ודמיינו שיש לכם ילד או ילדה, בדיוק בגילכם (אולי הוא או היא קצת דומים לכם?)
ועכשיו, כתבו לילד או לילדה שלכם מכתב שמתאר את המצב - מכתב שבו אתם
מספרים לו מה זה קורונה, ומה קורה במדינה ובעולם ועל כך שאתם לומדים מרחוק
מהבית. ותספרו גם על עצמכם, איך אתם מסתדרים ומה עוזר לכם, מה קצת קשה
ומה קל, מה כיף גדול ומה מאכזב.. ועוד ועוד.
לסיום המכתב תנו לילד או לילדה שלכם עצות טובות איך מסתדרים בתקופות
מאתגרות.
ואל תשכחו לומר לו כמה שאתם אוהבים אותו (ובבקשה תמסרו לו ד"ש מהמורה
שלכם).
את המכתבים אפשר להציג בקבוצת הכיתה או לשתף אותי בהם, מה שנוח לכם.

2. כל זמן הוא זמן טוב לדמיון -

תלמידים יקרים, היום נדמיון, נחלום ונהייה יצירתיים. אשמח אם תשתפו את כולנו
מה ההישג המיוחד שאתם הייתם רוצים להשיג, לעשות או לקדם? אתם יכולים
לחשוב על רעיונות שקשורים לנגיף הקורונה ולמצב הנוכחי, אך לא רק. מבחינתי
אתם תלמידים יצירתיים בעלי חלומות ומשאלות, שתפו אותנו בווטסאפ הכיתתי או
במייל ברעיון היצירתי שלכם.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

3. 'קבלות' טובות

המורה מנחה את כל התלמידים לבחור 'קבלה' טובה. כל תלמיד מחליט מה הוא רוצה לקבל על עצמו, וחושב מה יכול לעזור לו להתמיד ב'קבלה'. כל יום חמישה תלמידים (שנבחרים מראש ע"י המורה) מציגים את ה'קבלה' שקיבלו. תלמידי הכיתה מוזמנים לתת להם:

- משוב מחזק
 - עצות ורעיונות, שיעזרו להם להתמיד ב'קבלה' שקיבלו.
- בסוף השבוע, התלמידים מוזמנים לשתף בהצלחות שלהם בשמירה על ה'קבלה' שקיבלו על עצמם, ולספר לתלמידי הכיתה:
- מה עזר להם?
 - מה הם למדו על עצמם?
 - מה הם רוצים לעשות בהמשך בהקשר ל'קבלה' שקיבלו על עצמם?

4. פינת החיזוק היומי

המורה בוחרת כל יום שני תלמידים, שמכינים ליום שלמחרת דבר תורה לחיזוק יומי, ומשמיעים לתלמידי הכיתה את מה שהכינו.

5. קולאז' תמונות פנאי

- תלמידים יקרים, אנא חפשו במילון הגדרה למילה 'פנאי' (התלמידים ישלחו תשובות)
- תודה על התשובות. אכן "פנאי זה..." (כאן תשתמשו בתשובות הילדים כדי להגדיר מהו פנאי).
- מה אתם אוהבים לעשות בשעות הפנאי שלכם בדרך כלל?
- אילו פעילויות פנאי נוספו לכם בימים אלו של למידה מהבית, כשאתם בבית ספר, אין חוגים, אין פעילות 'בתיה' ואין מפגשים חברתיים?
- אנא בקשו מבני המשפחה שלכם לצלם אתכם בפעילויות פנאי שאתם עושים בבית בימים אלו, ערכו את התמונות כקולאז', תנו שם לתמונת הקולאז' שלכם, וכשנחזור, בע"ה, לבית-ספר תציגו את התמונות לכיתה או תשלחו לנו במייל.

6. ראיון של בן משפחה מבוגר

- תלמידים יקרים, דמיינו שאתם כתבים בעיתון.
- אילו שאלות הייתם שואלים אדם מבוגר לגבי האופן בו הוא מתמודד עם ימים אלו? (התלמידים ישלחו רעיונות לשאלות)
 - פנו לאחד המבוגרים בסביבתכם (אח או אחות בוגרים, הורים, דודים) והזמינו אותם לראיון בנושא – "ימי הקורונה ואני". ספרו להם מראש שאת הריאיון הכתוב תגישו לי.
 - לפני הריאיון החליטו על חמש שאלות אותן תשאלו בראיון.
 - את הריאיון עליכם לכתוב או להקליד ולשלוח אלי.
 - בנוסף, בחרו שורה אחת מתוך הריאיון שהעניקה לכם תקווה, שעוררה בכם השראה או שנתנה לכם כוח.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

- את השורה הזאת שלחו במייל או ספרו בקבוצת הכיתה תחת הכותרת – **'מקום לתקווה'** (מי שמתקשה לבחור שורה, שיפנה אלי בפרטי ואשמח לעזור לו).

7. יחד כל הדרך – משימה קבוצתית:

- **תלמידים יקרים,** מחר נתחלק למשימה בקבוצות:
להלן חלוקת הכיתה לרביעיות (כאן המורה תפרט את החלוקה)
המשימה – לצייר יחד את אותו ציור.
בשעה שתקבעו מראש עליכם לעשות שיחת ועידה, לשבת מול גיליון נייר חלק עם צבעים או טושים לידכם.
לא מתחילים במשימה עד שכולם מצטרפים.
בסבב, כל אחד בתורו מתאר משהו אחד שהוא היה רוצה שתציירו בתמונה. כל חברי הקבוצה מציירים זאת על הדף שלהם ועוברים לחבר הבא שממשיך את התמונה ומוסיף פריט. הנחיות – אסור לומר לחבר אם הפריט מתאים או לא מתאים, זו בחירה אישית אבל אסור לבקש לצייר פריטים לא ראויים. בתום הסבב הראשון אפשר להמשיך לסבב שני או לסיים, לבחירתכם. בתום היצירה ספרו לכל הכיתה איך היה לכם בפעילות בקבוצה. בנוסף, צלמו את הציורים ושלחו אותם אלי במייל או שמרו את הציורים וכשנחזור, בע'ה, לכיתה תראו לנו אותם.
תלמידים למען תלמידים! זכרו, אנחנו לא משאירים חברים לבד – כולנו מוודאים שכל חברי הכיתה השתתפו בפעילות. גאה בכם!

8. סיפור כיתתי –

- תלמידים יקרים, חישובו רגע על מילה, סתם מילה שעולה בראשכם. אמרו את המילה בקבוצת הכיתה כעת, כל אחד מכם מתבקש לחבר סיפור קצר שיכלול את כל המילים שהצעתם. (אם מילה אחת הופיעה יותר מפעם אחת, יש לכלול אותה כמספר הפעמים בהם הופיעה בכיתה).
את הסיפורים שחיברתם שילחו במייל תחת הכותרת – **"סיפור כיתתי"**. מי שרוצה יכול לספר את הסיפור שלו בקבוצה הכיתתית.

9. פינה חמה –

- בימים אלו בהם כולנו ספונים בבתים, קרובים למשפחה ורחוקים מהחברים כל שנותר לנו זה לדמיין איך כולנו מסתדרים.
משימת כישורי חיים שלכם להיום היא לראיין אחד את השני על **הפינה האהובה עליכם** בביתכם.
• אנא שילחו לקבוצת הכיתה רעיונות לשאלות אותן נוכל לשאול את חברינו לכיתה בנושא הפינה האהובה עלינו בביתנו. (הילדים ישלחו הצעות לשאלות, המורה תעודד להוסיף תחומי התעניינות).
• כעת, התקשרו לחבר שאת שמו קיבלתם (המורה תפרסם רשימה בה כתוב לכל אחד למי עליו להתקשר). שימו לב, כל תלמיד יתקשר לחבר מסוים ואילו יתקשר חבר אחר.
מי שלא יכול להתקשר לחבר שיודיע לי בפרטי ואבקש מחבר אחר שיחליף אותו.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

בחרו לפחות חמש שאלות מתוך בנק השאלות שיצרנו בכיתה וראינו את החבר.

- את הראיונות המלאים אנא שלחו לי במייל או שמרו יחד עם כל מה שאתם מכינים עכשיו, והראו לנו כשנחזור, בע'ה, לבית-ספר.
- בקבוצת הכיתה אמרו דברי תודה לתלמיד שהתקשר לראיין אתכם. מי שרוצה מוזמן גם לשלוח במייל תמונה של הפינה האהובה עליו בביתו, או לשמור ולהראות כשנחזור לבית-ספר.

תלמידים למען תלמידים! זכרו, אנחנו לא משאירים חברים לבד – כולנו מוודאים שכל חברי הכיתה השתתפו בפעילות. גאה בכם!

10. שיחת געגוע –

תלמידים יקרים, היום נפרגן לעצמנו "שיחת געגוע". נתקשר אחד לשני לפי סדר רשימת השמות בכיתה ונשאל:

- מה שלומך?
 - למה אתה הכי מתגעגע בבית הספר?
 - למה אתה לא מתגעגע בבית הספר?
 - בסיום השיחה נאחל משהו טוב לחבר
- מי שלא משיג את החבר או מי שמתקשה לבצע את המשימה אנא פנו אלי ואעזור לכם בשמחה.
- מי שהתקשרו אליו, מתבקש לכתוב זאת ברשימת הכיתה כדי שנוכל לעקוב אחר שרשרת השיחות.

תלמידים למען תלמידים! זכרו, אנחנו לא משאירים חברים לבד – כולנו מוודאים שכל חברי הכיתה השתתפו בפעילות. גאה בכם!

11. אני רק שאלה

תלמידים יקרים. בתקופות של חוסר ודאות ומתח עולות בנו שאלות רבות. אילו יכולתם, מה הייתם רוצים לשאול את הרב _____ (כל מורה בוחרת רב, שיכולה לפנות אליו עם שאלות של תלמידי הכיתה). אמרו לי את שאלתכם, וכשיהיו לי תשובות אעביר לכם, ואשתף את כל התלמידים בשאלות רלוונטיות לכל תלמידי הכיתה.

12. אני רק שאלה...

תלמידים יקרים. בתקופות של חוסר ודאות ומתח עולות בנו שאלות רבות. אילו יכולתם, מה הייתם רוצים לשאול את ראש הממשלה, את שר החינוך, את שר הבריאות, את חולי הקורונה שהבריאו, את הרופאים, את המדענים או כל דמות אחרת מהעולם או מישראל. אמרו את שאלותיכם בקבוצת הכיתה.

13. שיגרה לא רגילה

תלמידים יקרים. בהנחיית הממשלה כולנו נשארים בבית, לומדים מהבית ומקווים לסייע בכך לצמצם את מעגל הנדבקים בנגיף הקורונה. מי יכול לשתף אותנו בדברים לא שגרתיים וחדשים שאתם או משפחתכם עושים בימים אלו של יחד משפחתי?

14. גם ילדים יכולים לעודד מבוגרים

תלמידים יקרים, גם האזרחים המבוגרים נמצאים בביתם, רחוקים מילדיהם ומהנכדים.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

- חשבו על אדם מבוגר ממשפחתכם שאינו נמצא עמכם באותו בית. נסו לדמיין איך עוברים עליו הימים הללו.
- אילו מסרים של עידוד אפשר לומר לאותו אדם? (התלמידים ימסרו בקבוצת הכיתה רעיונות למשפטים בנוי חוסן ותקווה)
- התקשרו לאותו אדם מבוגר כדי לדרוש בשלומו והביעו באוזניו מסרים בנוי חוסן ותקווה מבין המסרים שהצענו בכיתה.
- עם תום השיחה ספרו בקבוצת הכיתה עם מי דיברתם ואיך הרגשתם אחרי השיחה.

15. צחוק, צחוק אבל...

תלמידים יקרים, התקשורת שופעת מידע ועדכונים לא פשוטים. ובמקביל אנשים רבים מתמודדים עם המצב בהומור עצמי והומור שחור, הידועים כמנגנון הגנה יעיל במצבי לחץ ודחק. הומור מאפשר לאדם לנשום לרגע, למתן במעט את הדאגה ולהפיח בו עצמו ובסביבתו מידה של תקווה ואמונה בכוחות להתמודד ולשאת את הדאגה.

היום גם אנחנו ננסה לחבר בדיחות, שמציעות התבוננות מחויכת על המצב, בקריצת עין, קצת הומור שחור ובעיקר מסר שצחוק הוא התרופה הכי טובה (גם לקורונה...). לבד או בזוגות, חשבו ומצאו לעצמכם רעיון מצחיק, הומוריסטי ושנון על המצב. את הרעיון שלכם אמרו בווטסאפ הכיתתי או כתבו על גבי חולצה (מצ"ב) ושלחו אלי במייל, ואני אעביר לכל תלמידי הכיתה.



מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

16. "כשהגלים מתחזקים החזקים מתגלים"

תלמידים יקרים, בימים אלו של התמודדות עם הלמידה מרחוק כולנו מחזקים זה את זה ואת עצמנו. האם גם אתם מזהים בעצמכם כוחות או רעיונות שמסייעים לכם להתמודד עם חוסר הוודאות, עם היציאה מהשגרה או עם המרחק מהחברים? היום אבקש מכם להביט סביב על קרוביכם ולהביט פנימה אל תוכם ולזהות כוחות וחוזקות של קרוביכם או שלכם. אנא שתפו אותנו בווטסאפ הקולי או במייל בתיאור של כוח או חוזקה שזיהיתם ככזה אשר מסייע לקרוביכם או לכם להתמודד עם המצב, והסבירו מה מיוחד בהתמודדות זו בעינכם.

17. שירים הם חברים -

תלמידים יקרים. לא אחת השירה מהווה מזור לנפש, מקור לשלווה ולכוחות. שיר טוב יכול לעורר בנו תקווה או רוגע. שיר טוב מספר פעמים רבות את הכאב שלנו, הרגש שלנו או את המחשבה שלנו. לפעמים שיר מעורר בנו את התחושה שהמשורר או הזמר פשוט מכירים אותנו ואת מחשבותינו הכמוסות. היום אבקש מכולכם להקשיב לשירים שאתם אוהבים. מתוך אותם שירים אנא בחרו שורה אחת או שתיים עמן אתם מזדהים בימים אלו, או שורה או שתיים שמפיחות בכם תקווה ומחזקות אתכם. את השורה בה בחרתם שתפו בווטסאפ הקולי או במייל, כציטוט בתוך מירכאות, בליווי שם המשורר ושם הזמר. כמו כן הסבירו בקצרה את בחירתכם. לסיכום, נאסוף את השירים הכיתתיים שלנו מהשירים שבחרתם. ו...תלמידי היקרים, מי מכם שכותב שירים לעצמו ובעצמו ורוצה לשתף, מוזמן בשמחה ובכבוד לשתף את שירו עם תלמידי הכיתה או למייל הפרטי שלי.

18. "אני מישהו" -

תלמידים יקרים, חישובו רגע, בינכם לבין עצמכם על מישהו מהימן וחסון שעליו אתם סומכים. נסו לזהות אילו תכונות אופי או מאפיינים יש באותו אדם שאתם מוצאים כמעוררי בטחון בעיניכם. חשבתם? מצאתם? נהדר. כעת, ברצוני לצטט משפט ששמעתי, ולצערי איני יודעת מי כתב אותו, אבל רציתי לשתף אותו עמכם: **"הרבה זמן קיוויתי שמישהו יצא משהו לאבי האצה, ואז הפנתי - אני מישהו."** חישובו - אילו מהתכונות שמעוררות בכם אמון, מהימנות וחוסן יש גם בכם. ובהיותכם "מישהו" (חשוב, חסון וחכם לכל הדעות ולדעתי במיוחד) שתפו את כולנו במשהו אחד שאתם יכולים לעשות כדי לסייע לעצמכם להתמודד טוב יותר עם המצב.

19. עזרה בבית -

תלמידים יקרים, בימים אלו אתם זוכים לזמן בית ארוך וממושך. והבית? גם הוא זוכה בכם לזמן ארוך וממושך. וטוב שכך. בתקופות כגון אלו אתם יכולים לראות מקרוב כיצד מתנהל הבית, אילו תפקידים ומשימות יש לבצע על מנת לשמור על שיגרת החיים המשפחתית, ואילו פעולות אפשר לעשות האחד למען השני.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

אנא ספרו לנו בקבוצה על תפקידים, משימות או פעולות שהחל מהשבוע אתם נוקטים בבית כחלק מהמאמץ לשמור על שיגרה ברוכה, מוגנת ונעימה. ספרו לנו על מחוות ורעיונות שנקטתם כגון - בישול ארוחה משפחתית, קיפול כביסה, שמירה על האחים הצעירים (אפשר תמיד לגייס אותם לעזור לכם בקיפול או בבישול 😊), סחיטת מיץ תפוזים להורכים שעובדים מהבית ועוד...
תוכלו לשתף אותנו בווטסאפ הקולי בתגובות שקבלתם מבני המשפחה או לשלוח במייל תמונה ממעשה ידיכם ואם אפשר, הוסיפו ציטוט שבני המשפחה אמרו לכם כשזכו ליהנות מהפינוקים שלכם.

20. עזרה לזולת -

תלמידים יקרים, בימים אלו אנו עדים למעשי חסד רבים. מרגש לשמוע על משפחות, שיש להן בית גדול עם חצר/גג/חדרים רבים, ופתחו את ביתן לערוך חתונות, לפי הוראות משרד הבריאות והתקנות החדשות, לזוגות שנישאים בימים אלו. בימי שגרה, ועוד יותר בימים אלו קיימות הזדמנויות רבות לעשות חסד עם הזולת. חסד- יכול להיות בשיחת טלפון ובמילה טובה או בעזרה כלשהיא אחרת. אני מזמינה אתכם לשתף במעשי חסד שעשיתם או שעשו אתכם או עם מכרים שלכם. אם ידוע לכם על מישהו, הזקוק לעזרה, נשמח שתשתפו אותנו. ותלמיד שיוכל להתגייס לעזרה, ויקבל את רשות הוריו, יפנה אלי ואני אתאם בינם.

21. 'חברותא' טלפונית -

תלמידים יקרים, בימים אלו שאנחנו לא נמצאים בבית ספר ולא לומדים שעורי קדש, הלכה, השקפה וחינוך אני מציעה שנתחלק לזוגות ונלמד ב'חברותא'. זה יכול להיות לימוד הלכות או לימוד מתוך ספרי הגות ומחשבה / ספרי מוסר/ ספרי חיזוק ואמונה וכדומה. כל תלמיד, שרוצה ללמוד בחברותא יפנה אלי וימסור לי מה ההעדפה שלו, ואני אחבר בין תלמידים, שמתעניינים באותו לימוד. את הלימוד נקדיש לבריאות, ברכה והצלחה של כלל ישראל. ונוכל גם להקדיש לרפואת מי שזקוק לישועה/ לרפואה. תוכלו להעביר לי שמות של אנשים שזקוקים לישועה/ לרפואה.

22. מחפשים את המילה הנכונה -

תלמידים יקרים, שיגרת הלמידה שלנו אינה שגרתית... בימים לא שגרתיים אנחנו משתדלים להתאים את סדר היום שלנו ואת הפעולות שלנו למצב החדש. היום אזמין אתכם להתאים גם את השפה שלנו למצב החדש.
אנא מכם, חפשו במילון מילים גבוהות ומיוחדות או ביטויים שמתארים רגשות מורכבים. מילים וביטויים שביום יום אינכם נוטים לשבץ בשיחה או בכתב וכעת הם עשויים להתאים לתיאור השגרה הלא שגרתית.
רוצים דוגמה?
מהיום במקום לומר אני חושש, אפשר גם לומר אני רועד כעלה נידף.
מהיום במקום לומר אני שמח, אפשר גם לומר ליבי צוהל.
חפשו דוגמאות משלכם ושלחו לקבוצת הכיתה.
בהמשך, בחרו את אחד הביטויים או אחת המילים שהציעו חבריכם ונסחו משפט בעברית גבוהה ויפה עם אותן מילים.

מדינת ישראל
משרד החינוך
המנהל הפדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

ובכלל, בימים מיוחדים אלו נסו לשזור בשפת היומיום שלכם מילות רגש חדשות ומפתיעות וביטויי מיוחדים, זה לא *isofa* *כפז* עבורכם כדוברים וזה יהיה *מלוקה* *נפז* עבור המאזינים לכם. ובעיקר, זה יהיה משעשע.

יועצות יקרות -

נשמח לקבל גם מכן רעיונות לפעילויות כישורי חיים כיתתיות ללמידה מרחוק.