



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
האגף לחינוך יסודי



יסודי עכשווי
מרחיב ומעמיק להתנסויות



פ"סקול חברתי
פתיחה וסגירה חברתית של יום הלימודים



החינוך לחיים בחברה

10 תרגילי מיינדפולנס (קְנְשִׁיבוֹת) לפתיחת הבוקר לתלמידים





חשיבות תרגול מיינדפולנס בבוקר בכיתה

- תחילת היום בבית הספר משפיעה באופן משמעותי על האקלים הכיתתי, על יכולת הריכוז של התלמידים ועל האווירה הכללית בלמידה. תרגול מיינדפולנס בבוקר מאפשר לתלמידים להיכנס ליום הלימודים מתוך שקט פנימי ומיקוד והפחתה של תחושות לחץ או עומס.
- באמצעות רגעים קצרים של תשומת לב לנשימה, לגוף או לסביבה, התלמידים מפתחים מיומנויות של ויסות רגשי, קשב וריכוז. תרגילים אלה מסייעים להם להתמודד עם אתגרים חברתיים ולימודיים במהלך היום, להפחית מתח ולהגביר את תחושת הרוגע והשייכות.
- בנוסף לכך, תרגול מיינדפולנס מהווה הזדמנות לחיזוק כישורים חברתיים, לפיתוח אמפתיה וחיבור אישי.





1. תרגיל נשימה בלון

מה עושים? בקשו מהתלמידים לשבת בנוחות.
הדריכו אותם לדמיין שהם מנפחים בלון:
נשימה עמוקה דרך האף (כדי "לנפח" את הבלון).
החזקת הנשימה ל-3 שניות.
שחרור הנשימה באיטיות דרך הפה כאילו הם משחררים
אוויר מהבלון.





2. קשת בענן

מה עושים? בקשו מהתלמידים למצוא חפצים בסביבת הכיתה בצבעי הקשת (אדום, כתום, צהוב, ירוק, כחול, סגול).

תרגיל נשימה מודעת:

התלמידים יחזיקו את החפץ שמצאו, יעצמו עיניים, יתמקדו בנשימה איטית ורגועה ויחקרו את החפץ בעזרת החושים - מרקם, טמפרטורה, משקל וצורה.

שיתוף והתבוננות:

חלק מתלמידים יתארו את החוויה שלהם - מה הרגישו? מה גילו? מומלץ לשתף בזוגות או שתלמידים בודדים ישתפו במליאה.





3. צנצנת הרגשות

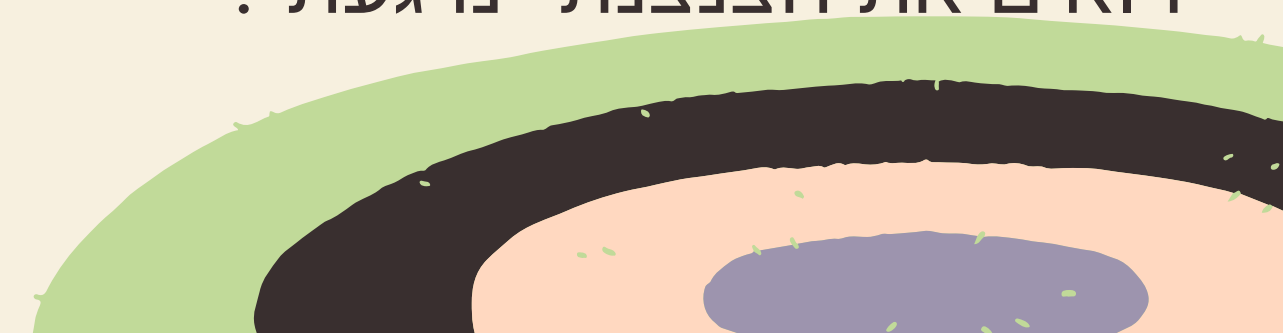
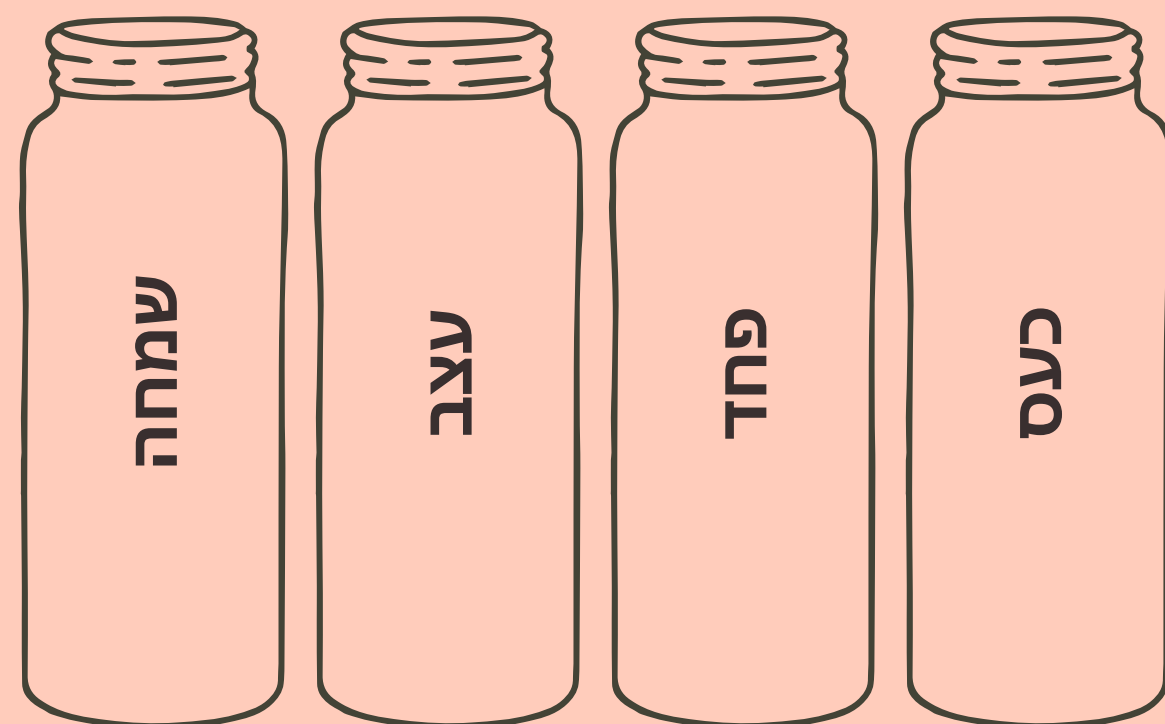
מה צריך?

צנצנת שקופה, מים ונצנצים.

מה עושים?

נערו את הצנצנת והראו לתלמידים איך הנצנצים מסתובבים. הסבירו להם שזה כמו המחשבות שלנו כשאנחנו לחוצים. נערו שוב את הצנצנת ובקשו מהתלמידים לתת למחשבות ולתחושות שלהם לעלות.

לאחר מכן בקשו מהם להסתכל על הנצנצים שוקעים באיטיות ולנשום עמוק ולנשוף באיטיות בזמן שהם רואים את הצנצנת "נרגעת".





4. תרגיל 1-2-3-4-5

מה עושים?

בקשו מהתלמידים לחשוב על הדברים הבאים:

5 דברים שהם רואים

4 דברים שהם שומעים

3 תחושות פיזיות (כמו כיסא מתחת לגב או רוח על הפנים)

2 ריחות שהם יכולים להבחין בהם

דבר אחד שהם יכולים לטעום או לדמיין שהם טועמים

הטילו קובייה ובחרו מספר תלמידים שישתפו בצורה תמציתית במה שעלה להם בהקשר למספר שעלה בקובייה (לחלופין, אפשר לשתף בזוגות).



5

2

3

4

1





5. שיר נשימה

מה עושים?

בחרו שיר קצר או מנגינה שקטה.
בקשו מהתלמידים לשבת בנוחות, לנשום ולנשוף לפי הקצב של המוזיקה.





6. תרגיל ציור מיינדפולנס

מה צריך? דפים וצבעים.

מה עושים? בקשו מהתלמידים לצייר קווים וצורות תוך התמקדות בתחושת העיפרון ביד ובתנועה על הדף. לאחר הציור הזמינו את הילדים לראות מה "מסתתר" בציור שלהם או לדמיין סיפור מהצורות והקווים או לתאר: "מה אני רואה בציור שלי?".

לדוגמה: האם יש כאן חיה? נוף מעניין? או מה הקווים מזכירים לי?

בקשו מהתלמידים לשתף בזוגות או בקבוצות קטנות.



7. תרגיל "ענן המחשבות"

נשימות להרפיה: בקשו מהתלמידים לקחת מספר נשימות עמוקות כדי להירגע ולהתמקד ברגע הנוכחי. לדוגמה:

"נשום עמוק, החזק את הנשימה, ועכשיו נשוף לאט."

הדמיית שמיים: הנחו את התלמידים לדמיין את עצמם יושבים על דשא ירוק, מביטים לשמיים: "תחשבו על

השמיים הכחולים, על העננים הלבנים המרחפים."

זיהוי המחשבות: כאשר מחשבה עולה, בקשו מהם לדמיין שהיא כמו ענן שמופיע בשמיים: "אם מחשבה נכנסת

תנו לה שם. אפשר לקרוא לה 'דאגה', 'שמחה', 'כעס' או כל דבר אחר."

שחרור המחשבות: לאחר שהענן זוהה, הנחו את התלמידים לדמיין אותו מתרחק בהדרגה מהשמיים: "ראו את

הענן הזה מתחיל להתפוגג לאט, כאילו הוא מתרחק מכם. אתם יכולים לנשוף אותו החוצה יחד עם הנשימה."

חזרה לנשימה: עודדו את התלמידים לחזור להתמקד בנשימה שלהם: "הרגישו את האוויר נכנס ויוצא. אם

מחשבה חדשה עולה, חזרו על התהליך."

לאחר התרגיל ניתן לשתף איזה מחשבות היה להם קל/קשה לשחרר.

ניתן להקדיש זמן לכתיבה אישית (מה הענן עשה בזמן שהוא היה בשמים? מה קרה כשעף הלאה?)





8. תרגיל "חפץ מרגיע"

מה צריך? חפץ קטן (כמו מחק, אבן קטנה או צעצוע).

מה עושים? בקשו מהתלמידים להחזיק את החפץ

ולבחון אותו לעומק: צבע, מרקם, משקל.

עודדו אותם להתמקד רק בחפץ הזה.





9. תרגיל הרפיית שרירים

מה עושים?

הדריכו את התלמידים להדק כל חלק בגוף למשך 5 שניות (כמו כפות הידיים, הרגליים, הכתפיים), ואז לשחרר.

חזרו על כך עבור כל חלק בגוף.





10. תרגיל הכרת תודה

מה עושים? בקשו מהתלמידים לחשוב על שלושה דברים שהם אסירי תודה עליהם היום. אפשר לכתוב את זה במחברת אישית או לשתף בזוגות.

