

גילוי הכוחות שבי

מסע על שביל אבני הכוחות

מבוא

עזרים:

מצגת "גילוי הכוחות שבי"

אופי הפעילות:

סינכרונית או פנים אל פנים

אוכלוסיית היעד:

תלמידי כיתות ג-ד

המטרות:

לאפשר שיח רגשי בטוח ומרגיע בתקופה מורכבת.
לעודד את התלמידים לזהות רגשות ולבטא אותם.
לחזק את תחושת המסוגלות דרך גילוי הכוחות הפנימיים שכבר קיימים בהם.



**אם הייתם פוגשים קוסם
שיכול לתת לכם כוח אחד במתנה,
איזה כוח הייתם מבקשים?**



שתפו מהו הכוח?

הקוסם מארץ עוץ

 **הקוסם מארץ עוץ**

הקוסם מארץ עוץ מספר על דורותי, ילדה שנקלעת בסערה לארץ קסומה בשם עוץ.
כדי לחזור הביתה היא יוצאת למסע בשביל האבנים הצהובות אל הקוסם הגדול.

בדרך היא פוגשת את הדחליל שמחפש שכל, את איש הפח
שמחפש לב ואת האריה שמחפש אומץ.

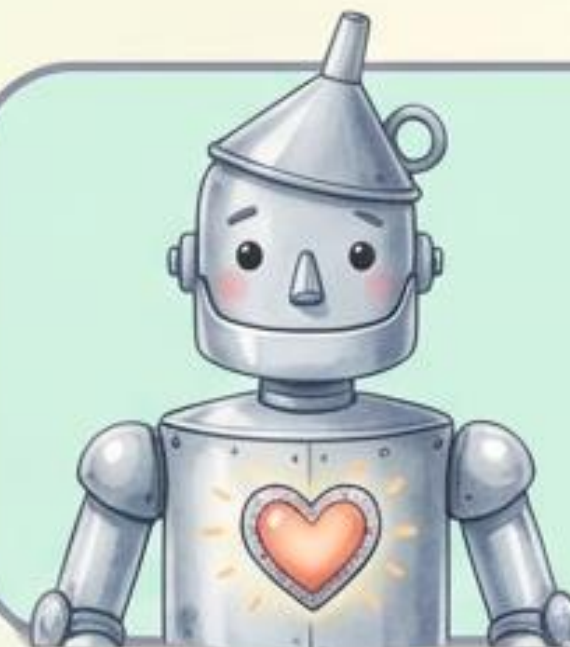
יחד הם מתגברים על פחדים ואתגרים, ובסוף הם מגלים
שהכוחות שחיפשו אצל הקוסם כבר היו בתוכם כל הזמן.



מי אני היום במסע?



האריה
שרוצה אומץ



איש הפח
שרוצה להרגיש



הדחליל
שרוצה ביטחון
במחשבות



דורותי
שרוצה שקט ובית

עם איזה דמות אתם מזדהים היום?

מה מרגישה הדמות באמת?

פחד?

בלבול?

געגוע?

עייפות?

דאגה?

איזה רגש עולה בכם בתקופה הזאת?

דורותי וחבריה מגלים לבסוף כי הכוחות שחיפשו

היו בתוכם כל הזמן!



איזה כוח אתם מגלים בעצמכם בימים אלה?

דמיינו שאתם צועדים על שביל

אבני הכוחות.

איזה כוח אתם בוחרים לקחת איתכם להמשך היום?



- עשו את התנועה המתאימה לכוח שבו בחרתם.
- התבוננו בכוחות שבחרו חבריכם.

בארץ עוץ חיפשו כוחות אצל הקוסם...



**היום גילינו
שהכוחות כבר
נמצאים
אצלנו.**