

נושא השיעור/ הפעילות בשגרה ובחירום:

'נעים חיבוק'

גיל התלמידים: א'-ג'

אוכלוסיית יעד: חינוך מיוחד

משך הזמן: 30-45 דק'

שמות היצירות ויוצריהם: בחירות מוסיקליות לבחירת המורה

עזרים נלווים: כרית

אופן הפעילות: מקוון סינכרוני

מטרות השיעור

- לחזק את תחושת החוסן של התלמידים בעזרת תנועה.
- לעודד תנועה מאולתרת כפלטפורמה לשחרור פיזי ורגשי של התלמידים.

הנחיות למורה

חיבוק הוא ביטוי של חיבה, קרבה ובטחון. מעבר להיותו פעולה פיזית של מגע, החיבוק מסמל נתינה, אמפתיה וחיבור אנושי. בדומה לשמיכה רכה העוטפת את הלב, חיבוק יכול להרגיע, לחזק ולהפחית תחושה של מתח וחרדה. במיוחד במצבים של שינוי או אי ודאות, חווית החיבוק עשויה לתרום לתחושת ביטחון ולשיפור מצב הרוח. במערך שיעור זה נחקר את רעיון החיבוק דרך תנועה וגילוי גופני. התלמידים יתנסו בחיבוק של כרית ושל חלקי גופם השונים ויחוו באמצעות התנועה תחושה של תמיכה, הרגעה וחיזוק תחושת המסוגלות האישית. הפעילות מותאמת ללמידה מקוונת ומאפשרת לכל תלמיד להשתתף באופן אישי ובטוח במרחב שלו. ניתן להשתמש בכל שלבי המערך או בחלק ממנו, זאת בהתאם לגיל ורמת תפקוד התלמידים. ניתן לקיים את השיעור גם באופן אסינכרוני או פרונטלי.

תיאור הפעילויות

1. המורה תלמד חימום קצר באמצעות כרית. תרגיל החימום יהיה מותאם ללמידה מקוונת בה יש מרחב תנועה קטן ועל כן תבחר המורה בתנועות שניתנות לביצוע בישיבה על כיסא, על הרצפה או בעמידה. (5 דק')
2. המורה תנחה את התלמידים לאחוז את הכרית בידיהם, להצמידה למרכז הגוף ולחבק את הכרית הכי חזק שהם יכולים למשך מספר שניות. הפעולה תתבצע לספירה איטית של המורה: 1,2,3,4,5. עם סיום הספירה המורה תנחה את התלמידים לשחרר את האחיזה. התלמידים יחזרו על פעולה זו מספר פעמים.
המורה תנחה את התלמידים לשינויים במהירות ועוצמת פעולת החיבוק והשחרור, לדוגמא: מהר, לאט, מהר, חזק, חלש וכד'. (3 דק')
3. המורה תנחה את התלמידים לחבק את הכרית עם אברים נוספים, לדוגמא: חיבוק הכרית עם הרגליים, חיבוק הכרית עם המרפקים, הברך והסנטר וכד'.
המורה תנחה את התלמידים לשינויים במהירות ועוצמת פעולת החיבוק והשחרור ממנה, לדוגמא: מהר, לאט, חזק, חלש וכד'. (5 דק')
4. המורה תאפשר לתלמידים להציע חיבוקי כרית משלהם, בכל פעם המורה "תאיר" על הצעה של תלמיד אחר וכל התלמידים יתנסו בה. (5 דק')
5. המורה תנחה את התלמידים להניח לכרית בצד לרגע ולבצע את פעולת החיבוק ושחרורה על גופם שלהם. המורה תנחה את התלמידים לחבק בכל פעם חלקי גוף שונים, לדוגמא: ידיים מחבקות את השכמות, ידיים מחבקות ברכיים, כפות ידיים מתחבקות, זרת וזרת, שתי רגליים וכד'.
המורה תנחה את התלמידים לשינויים באיכות תנועת החיבוק והשחרור ממנה, לדוגמא: חזק, חלש, רך, נוקשה ועוד. המורה תנחה את התלמידים לבחור אם לבצע את החיבוק בעוצמה חזקה או רכה בהתאם לנוחותם האישית (5 דק').
6. המורה תנחה את התלמידים לבחור תנועת חיבוק מתוך כלל החיבוקים בהם התנסו- עם הכרית או בלעדיה.
בכל פעם שידגים תלמיד את תנוחת החיבוק שלו תבקש המורה משאר התלמידים לחקותה על ידי שינון. כך תעבור מתלמיד לתלמיד עד לידי ביצוע רצף של כלל מנחי החיבוק של התלמידים. ניתן לצרף מוסיקה לביצוע הרצף התנועתי המלא תוך הדגשת מהירות והתאמת מספר החזרות על אותה תנועה בהתאם למוסיקה (7 דק').
7. דיון ורפלקציה: 2 שאלות לבחירה: (5 דק')
א. איך הרגיש הגוף שלכם כשחיבקתם את הכרית/חלש? ומה הרגשתם כאשר שחררתם אותו?

- ב. איזה חיבוק הכי אהבתם – חיבוק עם הכרית או חיבוק של הגוף שלכם? מדוע?
ג. מתי לדעתכם חיבוק יכול עזור לנו להרגיש רגועים או בטוחים יותר?

קישור/משפט/דוגמה לפעילות:

[רחוב סומסום – מילת היום חיבוק](#)

היבטים מתכנית הלימודים החדשה

- ערך: אהבת הדעת וחדוות הלמידה
מעורבות: התלמידים לוקחים חלק פעיל במהלך השיעור.
רלוונטיות: חיזוק תחושת החוסן במצב חירום באמצעות תנועה ויצירה.
רכיבי ליבה מהתכנית: איכות חיים