

חזרה לשגרה לאחר החופשה

היום הראשון ללימודים לאחר החופשה, מלווה לעיתים ברגשות מעורבים. מצד אחד, תחושת מתח וחשש לגבי ההסתגלות לבית הספר, קשיים לימודיים, זהות הצוות החינוכי והמעמד החברתי. מצד שני, החזרה לבית הספר מביאה עימה ציפייה והנעה לעשייה, כמו שיפור הישגים, השתתפות רבה יותר ומציאת חברים חדשים.

מומלץ לפתוח את שנת הלימודים בשיח רגשי-חברתי משמעותי.

שיחות הפתיחה בימים הראשונים לאחר החופשה מהוות הזדמנות חשובה לחלוק עם התלמידים את חוויותיהם מהחופש, לחזק את תחושת השייכות והקשרים החברתיים ולתמוך בתהליך המעבר מהחופשה אל שגרת הלימודים.

כדי לאפשר לתלמידים לבטא את עצמם באופן אותנטי, כדאי לקיים שיח פתוח, חופשי מתוכן מוכתב מראש. שיח זה מסייע לנו להבין לעומק את החוויות, הרגשות והמטענים שהתלמידים מביאים עמם, ומהווה בסיס חשוב להמשך יצירת אקלים מיטבי בכיתה.

בסיום השיח, חשוב להדהד לתלמידים את התחושות, המחשבות והרגשות שעלו - לתת להם לגיטימציה מלאה, ולהאיר את כוחות ההתמודדות והחוסן שבאו לידי ביטוי בסיפורים שלהם.

חשוב לזכור: כיתה אינה הופכת למרחב בטוח ותומך מעצמה.

היא תוצאה של השקעה מודעת ומתמשכת בטיפול קשרים בין אישיים, הקשבה אמיתית ואמפתיה - כבר מהמפגש הראשון. בשל כך, פעילות פתיחה מהווה בסיס חיוני ליצירת קרקע יציבה להמשך השנה.

המפגש הראשוני מאפשר לתלמידים לפגוש מחדש את חבריהם ואת המחנך, במרחב שאינו לימודי בלבד, אלא אישי, חברתי וערכי.

מפגשים אלו תורמים לעיצוב אקלים כיתתי חיוני, מבוסס על ערכות הדדיות, כבוד וקבלת האחר, ומהווים את אבן הפינה לבניין של כיתה שהיא גם בית.

פעילות חינוכית-ערכית בתחילת השנה היא יסוד הכרחי בתהליך החינוכי כולו.

מפתח ומקדם מיומנויות של:

ויסות עצמי, שייכות, זיהוי רגשות, חוסן, הקשבה והבנת האחר

כתיבה: יהודית יוסף עיצוב: שרה מעודד

עריכה לשונית: כוכבה גרסון 051-2162797

פעילויות שיתוף וסיכום חוויות מהחופשה

פעילויות אלה מאפשרות לתלמידים לשוב אל הכיתה, לשתף בחוויות שצברו בחופשה ולהתחבר מחדש זה לזה.

כרטיסים

כיתות ד-ח

המורה יגזור את "כרטיסי השיתוף" [המופיעים בנספח](#). יפרוס אותם על הרצפה במרכז המעגל הכיתתי. כל תלמיד יבחר בתורו כרטיס ויתבקש לשתף בחוויה מהחופשה בהשראת ההנחיה המופיעה על הכרטיס.

דרך זו מציעה גישה משחקית וקלילה המפחיתה את החשש משיתוף פומבי.

דף חוויות

כיתות ד-ח

המורה יחלק לכל תלמיד דף פעילות אישי הכולל שאלות מנחות או היגדים המעודדים שיתוף. ניתן להשתמש גם בגרסה המודפסת של "[כרטיסי השיתוף](#)" [שבנספח](#) - כדף עבודה שלם (ללא גזירה).

כל תלמיד יתבקש להשלים את הדף באופן אישי, ולבחור מתוכו חוויה אחת שירצה לשתף עם חבריו במסגרת שיח כיתתי במליאה.

זוהי פעילות מובנית, שמעניקה לכל תלמיד הזדמנות לעבד את חוויותיו מהחופשה לפני השיתוף הקבוצתי. כך נוצר מרחב בטוח ומכיל, המאפשר הקשבה, כבוד הדדי וחיזוק תחושת השייכות.

חפצים

כיתות א-ח

המורה יניח ערמה של חפצים שונים במרכז המעגל הכיתתי - כגון קונכייה, ענף, אבן, כדור, גלוייה וכדומה. כל תלמיד יבחר חפץ שמזכיר לו חוויה כלשהי מהחופשה, וישתף את הקבוצה בסיפור קצר שעולה במחשבתו בעקבות הבחירה.

שימוש בחפץ מוחשי יכול לעזור לתלמידים להיזכר בחוויות ולספר אותן בצורה חיה ומרגשת.

רמי מילים - שמות התלמידים:

כיתות ב-ו

פעילות פתיחה מהנה ומגבשת, המעודדת היכרות ראשונית ויצירת חיבורים בין חברי הכיתה: תפזורת הכיתה - שמות שזורים בקשר

המורה מניח במרכז הכיתה בריסטול (מומלץ בריסטול משובץ) וכותב את שמו במרכז. לאחר מכן, כל תלמיד שמוצא אות משמו באותיות שכתובות על הבריסטול, מוסיף את השם שלו לפי כללי תפזורת - ישר, הפוך או באלכסון. בדרך זו, תלמיד אחר יכול למצוא אות בשמו בשם של חבר, וכך הלאה, עד שכל שמות תלמידי הכיתה מופיעים על הבריסטול.

התוצר הסופי - תפזורת משותפת של שמות התלמידים - הוא הרבה יותר מקישוט כיתתי.

זהו ביטוי חזותי לכך שכל תלמיד שייך, נמצא, ומקושר לאחרים.

כך נוצרת חוויית שייכות הדדית, שמראה הלכה למעשה: אנחנו לא לבד - אנחנו חלק ממארג כיתתי אחד.

בריסטול התפזורת הופך לסמל של קבוצה חברתית לומדת, מחוברת ומכבדת - כדאי לתלות אותו בגאווה על קיר הכיתה לאורך כל השנה.

פעילות מה המרגש?! או מפת רגשות בתנועה

כיתות א-ו

תמונת מצב רגשית - פעילות לפתיחת שנה

מטרת הפעילות:

לספק לתלמידים הזדמנות לזהות, לבטא ולשתף את רגשותיהם, באופן שמקנה לגיטימציה לחוויה האישית ומחזק את תחושת השייכות לכיתה.

- המורה יפזר על רצפת הכיתה כרטיסי רגשות [\(בנספח\)](#).

- טרם תחילת הפעילות, המורה יסביר כי לעיתים אנו חווים יותר מרגש אחד בו זמנית, ושהמטרה היא לשים לב למה שאנחנו מרגישים כאן ועכשיו.

- התלמידים יתבקשו לנוע בחופשיות בכיתה, וכאשר יינתן האות - כל תלמיד יעצור ליד כרטיסיית הרגש שמתארת בצורה הטובה ביותר את תחושתו.

המורה יזמין מספר תלמידים לשתף את הכיתה, כאשר כל תלמיד יתבקש להסביר באיזו כרטיסיית רגש בחר - ומה גרם לו להזדהות דווקא עם רגש זה.

בהמשך יתקיימו סבבים נוספים, שבהם התלמידים יוכלו לבחור רגשות שונים נוספים שמתארים את תחושותיהם, ולשתף בהתאם.

ופעילות יוצרת תמונת מצב רגשית של הכיתה ומאפשרת הכרה וביטוי רגשי בצורה בטוחה, אישית ומכבדת, כמו כן, היא מחזקת את ההבנה כי כל רגש הוא לגיטימי, נורמלי ומוכר - הן לעצמי והן לאחרים.

פעילות: אגוז או אגוזי*

כיתות ז-ח

שימו לב לאלרגנים*

פעילות מראה שלכל אחד יש גם רגעים מתוקים וגם רגעים קשים, ושאי אפשר לא חי רק ברגשות טובים - וזה בסדר.

המורה יחלק לכל תלמיד אגוז עם קליפה ושוקולד "אגוזי" ויסביר כי האגוזי המתוק מסמל את החוויות הנעימות והמתוקות שהיו לנו בחופשה, בעוד שהאגוז, הקשה לפיצוח, מייצג את האתגרים או הקשיים שנתקלנו בהם. כל תלמיד מוזמן בתורו לשתף בדבר מתוק אחד ובדבר קשה אחד שהיה לו בחופשה. במהלך השיתופים, המורה ידגיש את החשיבות של הקשבה רגישה ומכבדת, ויזכיר כי יש להגיב בבגרות ובאמפתיה לסיפורים של החברים.

פעילות: בינגו חתימות

לכיתות ד-ו

המורה יכין דף בינגו אישי שכולל משפטי חוויה. אפשר להשתמש בדף המצורף. [או באתר להכנת בינגו](#) התלמידים יתבקשו לעבור על המשפטים ולציין אילו מהם רלוונטיים בעבורם. המורה יכול לבחור האם התלמידים יכתבו את תשובותיהם, או להקל על התהליך באמצעות הדבקת מדבקות או בחירת אייקונים. לאחר שמילאו את הדף, על התלמידים להסתובב בכיתה ולמצוא חבר שחווה את אותה חוויה, ולהחתיים אותו במשבצת המתאימה. המנצח הוא הראשון שמצליח להשלים שורה או עמודה בחתימות חבריו.

נספחים:

[בנים | חזרה מהחופש הגדול](#)

[בנות | חזרה מהחופש הגדול](#)

[בנים | חזרה מחגי תשרי](#)

[בנות | חזרה מחגי תשרי](#)

פעילות: מסכמים את החופשה

לכיתות א-ג

התלמידים יצירו ציור בהתאם לחוויות שחוו בחופש

חזרה מהחופש הגדול

חזרה מחגי תשרי



בינו חתימות

בנים | חזרה מהחופש הגדול

עזרתי להורים יותר מבשיגרה ☐ ☐ _____	קראתי ספר חדש ☐ ☐ _____	קמתי כל בוקר לפני שמונה ☐ ☐ _____	התגעגתי לבית הספר ☐ ☐ _____
הייתי בים או בבריכה ☐ ☐ _____	הקפדתי על תפילה ביום ☐ ☐ _____	ביקרתי במקום שלא הייתי בו ☐ ☐ _____	הצלחתי ללמוד משהו חדש ☐ ☐ _____
שמחתי חבר ☐ ☐ _____	ציירתי או יצרתי משהו מיוחד ☐ ☐ _____	המצאתי משחק / מתכון / סיפור ☐ ☐ _____	השתעממתי הרבה ☐ ☐ _____
שמרתי על האחים שלי ☐ ☐ _____	קבעתי סדר לימוד יומי ☐ ☐ _____	קפדתי על תפילה במניין ☐ ☐ _____	למדתי בישיבת בין הזמנים ☐ ☐ _____

בינו חתימות

בנים | חזרה מהחופש הגדול

עזרתי להורים יותר מבשיגרה ☐ ☐ _____	קראתי ספר חדש ☐ ☐ _____	קמתי כל בוקר לפני שמונה ☐ ☐ _____	התגעגתי לבית הספר ☐ ☐ _____
הייתי בים או בבריכה ☐ ☐ _____	הקפדתי על תפילה ביום ☐ ☐ _____	ביקרתי במקום שלא הייתי בו ☐ ☐ _____	הצלחתי ללמוד משהו חדש ☐ ☐ _____
שמחתי חבר ☐ ☐ _____	ציירתי או יצרתי משהו מיוחד ☐ ☐ _____	המצאתי משחק / מתכון / סיפור ☐ ☐ _____	השתעממתי הרבה ☐ ☐ _____
שמרתי על האחים שלי ☐ ☐ _____	קבעתי סדר לימוד יומי ☐ ☐ _____	קפדתי על תפילה במניין ☐ ☐ _____	למדתי בישיבת בין הזמנים ☐ ☐ _____





בינו חתימות

בנות | חזרה מהחופש הגדול

עזרתי להורים יותר מבשיגרה ☐ ☐ _____	קראתי ספר חדש ☐ ☐ _____	קמתי כל בוקר לפני שמונה ☐ ☐ _____	התגעגעתי לבית הספר ☐ ☐ _____
הייתי בים או בבריכה ☐ ☐ _____	הקפדתי על תפילה ביום ☐ ☐ _____	ביקרתי במקום שלא הייתי בו ☐ ☐ _____	הצלחתי ללמוד משהו חדש ☐ ☐ _____
שמחתי חברה ☐ ☐ _____	ציירתי או יצרתי משהו מיוחד ☐ ☐ _____	הדרכתי בקייטנה ☐ ☐ _____	השתעממתי הרבה ☐ ☐ _____
שמרתי על האחים שלי ☐ ☐ _____	המצאתי משחק / מתכון / סיפור ☐ ☐ _____	התעמלתי באופן קבוע ☐ ☐ _____	השלמתי את ספרי הלימוד ☐ ☐ _____

בינו חתימות

בנות | חזרה מהחופש הגדול

עזרתי להורים יותר מבשיגרה ☐ ☐ _____	קראתי ספר חדש ☐ ☐ _____	קמתי כל בוקר לפני שמונה ☐ ☐ _____	התגעגעתי לבית הספר ☐ ☐ _____
הייתי בים או בבריכה ☐ ☐ _____	הקפדתי על תפילה ביום ☐ ☐ _____	ביקרתי במקום שלא הייתי בו ☐ ☐ _____	הצלחתי ללמוד משהו חדש ☐ ☐ _____
שמחתי חברה ☐ ☐ _____	ציירתי או יצרתי משהו מיוחד ☐ ☐ _____	הדרכתי בקייטנה ☐ ☐ _____	השתעממתי הרבה ☐ ☐ _____
שמרתי על האחים שלי ☐ ☐ _____	המצאתי משחק / מתכון / סיפור ☐ ☐ _____	התעמלתי באופן קבוע ☐ ☐ _____	השלמתי את ספרי הלימוד ☐ ☐ _____





בינו חתימות

בנות | חזרה מהחופשת חגי תשרי

למדתי משהו חדש	שמעתי תקיעת שופר בבית הכנסת	קישטתי את הסוכה	צמתי ביום כיפור
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
קראתי יותר משני ספרים	שמעתי פיוט או שיר חדש	ניסיתי מתכון חדש	טעמתי מאכל חדש שלא הכרתי
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
עזרתי לכבוד החג	קיבלתי על עצמי קבלה טובה	הייתי בשמחת בית השואבה	ביקרתי קרובים או חברות
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
שלחתי כרטיס ברכה	נטלתי ארבע מינים	התפללתי בכותל המערבי	הקפדתי על תפילה ביום
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐

בינו חתימות

בנות | חזרה מהחופשת חגי תשרי

למדתי משהו חדש	שמעתי תקיעת שופר בבית הכנסת	קישטתי את הסוכה	צמתי ביום כיפור
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
קראתי יותר משני ספרים	שמעתי פיוט או שיר חדש	ניסיתי מתכון חדש	טעמתי מאכל חדש שלא הכרתי
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
עזרתי לכבוד החג	קיבלתי על עצמי קבלה טובה	הייתי בשמחת בית השואבה	ביקרתי קרובים או חברות
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
שלחתי כרטיס ברכה	נטלתי ארבע מינים	התפללתי בכותל המערבי	הקפדתי על תפילה ביום
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐
☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐	☐ ☐





בינו חתימות

בנים | חזרה מהחופשת חגי תשרי

למדתי משהו חדש	התפללתי בבית הכנסת	עזרתי בבניית הסוכה	צמתי ביום כיפור
 	 	 	 
			
קראתי יותר משני ספרים	שמעתי פיוט או שיר חדש	ניסיתי מתכון חדש	טעמתי מאכל חדש שלא הכרתי
 	 	 	 
			
עזרתי לכבוד החג	קיבלתי על עצמי קבלה טובה	הייתי בשמחת בית השואבה	ביקרתי קרובים או חברים
 	 	 	 
			
שלחתי כרטיס ברכה	נטלתי ארבע מינים	התפללתי בכותל המערבי	הקפדתי על תפילה ביום
 	 	 	 
			

בינו חתימות

בנים | חזרה מהחופשת חגי תשרי

למדתי משהו חדש	התפללתי בבית הכנסת	עזרתי בבניית הסוכה	צמתי ביום כיפור
 	 	 	 
			
קראתי יותר משני ספרים	שמעתי פיוט או שיר חדש	ניסיתי מתכון חדש	טעמתי מאכל חדש שלא הכרתי
 	 	 	 
			
עזרתי לכבוד החג	קיבלתי על עצמי קבלה טובה	הייתי בשמחת בית השואבה	ביקרתי קרובים או חברים
 	 	 	 
			
שלחתי כרטיס ברכה	נטלתי ארבע מינים	התפללתי בכותל המערבי	הקפדתי על תפילה ביום
 	 	 	 
			





מקום מיוחד שישנתי בו



שיר חדש ששמעתי



אוכל שהכנתי בעצמי



מישהו מהמשפחה
שפגשתי



ספר שקראתי



חלום שהגשמתי



מקור מים שהייתי בו



פחד שהתגברתי עליו



התפקיד שלי בבית



משחק ששחקתי



משהו חדש שלמדתי



משהו שיצרתי שעשיתי



רגע ששמח אותי



תחביב חדש שמצאתי



עוגה שאפיתי



מקום שבקרתי בו



מעשה טוב
שהתמדתי בו



מטרה לשנה החדשה

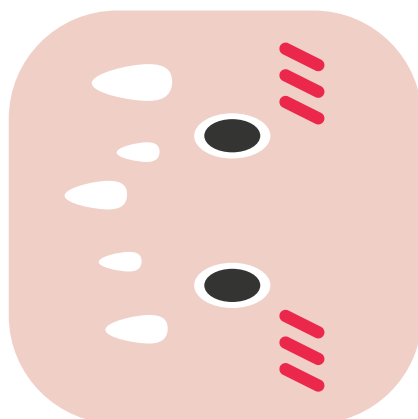
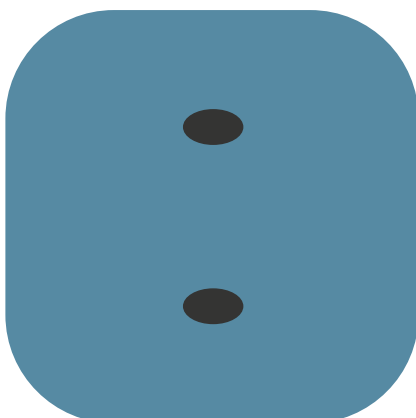
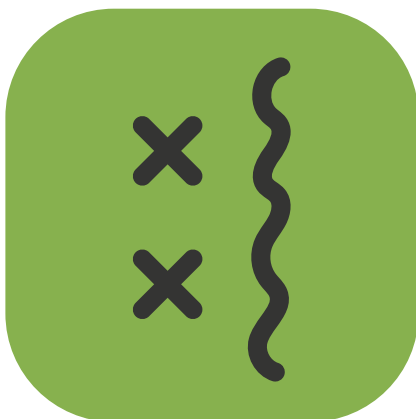


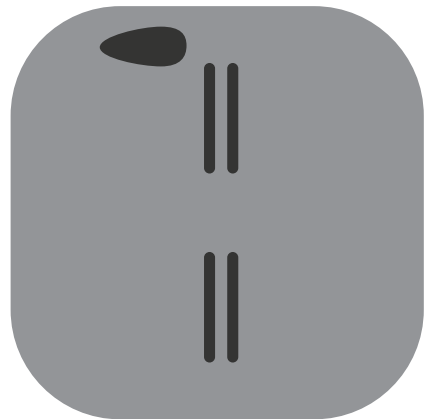
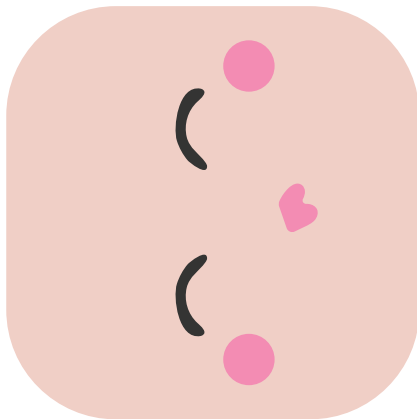
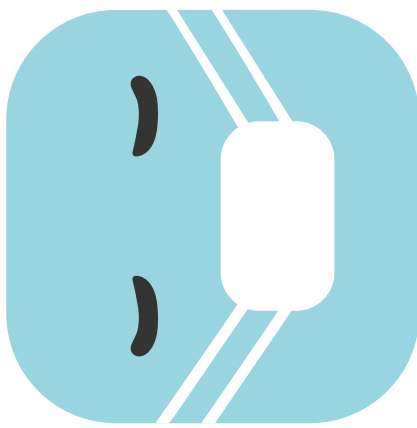
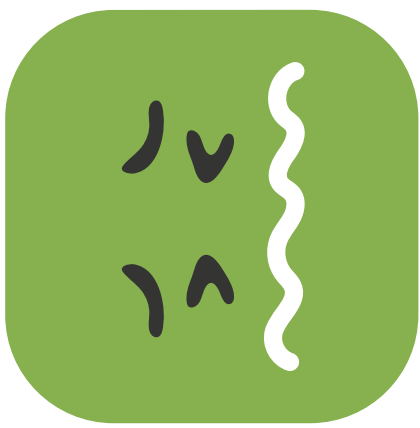
משהו שאני מאחל



מישהו שעזרתי לו







מסכמים את החופשה

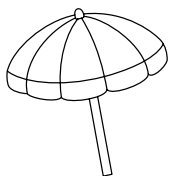
עונים על השאלות ומציירים את התשובות

שחיה

הייתי במקום חדש

לא

כן



הציור שלי

גלידה

יש לי משהו חדש לכבוד
השנה החדשה

לא

כן



גלים

השתתפתי בקייטנה

לא

כן

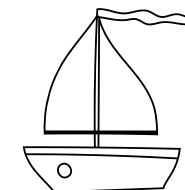


אוניה

עשיתי מעשה טוב

לא

כן



אבטיח

התפללתי כל בוקר

לא

כן

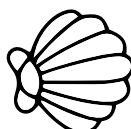
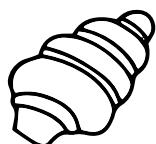


צדף

קראתי ספרים בחופש

לא

כן

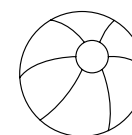
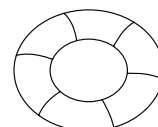


כדור/גלגל ים

אני שמח להתחיל
את השנה החדשה

לא

כן



שמש

נפגשתי בחופש עם חברים

לא

כן



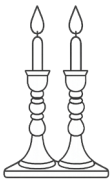
מסכמים את החופשה

עונים על השאלות ומציירים את התשובות

נרות

נפגשתי עם קרובים או חברים

לא



כן



גביע ויין

קיבלתי על עצמי קבלה טובה
לשנה החדשה

לא



כן

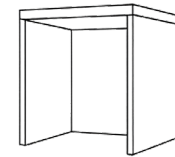


הציור שלי

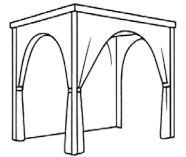
סוכה

שמעתי שיר חדש

לא



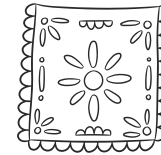
כן



שלט

עזרתי לקשט את הסוכה

לא



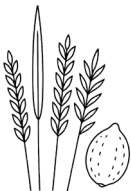
כן



ארבעת המינים

טעמתי מאכל חדש

לא



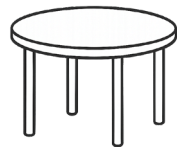
כן



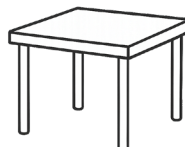
שולחן

ישנתי בסוכה

לא



כן



שרשרת

צמתי ביום כיפור
יותר משלוש שעות

לא



כן



סכך

שמעתי תקיעת שופר

לא



כן

