

1 10 דִּפְלֶק-צִיר

נִכְנָט-גִּוֵּן

סיכום דִּפְלֶק־טִיבִי של חוויות היום
באמצעות ציר מספרים



מבוא

הפעילות "רפלק-ציר" מאפשרת לסכם את יום הלימודים בדרך חווייתית תוך התבוננות אישית בחוויות ובאירועי היום. דרך סיכום זו תורמת לפיתוח מודעות עצמית, ולחשיבה רפלקטיבית ולחיזוק תחושת השייכות והקשרים החברתיים בכיתה.

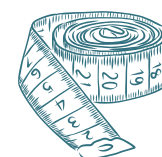
שאלות השיתוף מאפשרות לתלמידים להכיר את עצמם ואת חבריהם, לחלוק חוויות, ולהבין טוב יותר את הרגשות והמחשבות של האחרים בכיתה. פעילות זו עשויה לתרום לאקלים חברתי נעים ומיטיב. חזרה על הפעילות מידי יום תתרום להטמעת חשיבה ביקורתית, לשיתוף ולשיקוף עצמי. פעילות זו מכוונת לשיפור ולא לביקורת, והצלחה בה תלויה בהקפדה על יחס תומך והימנעות משיפוטיות.

חשוב להדגיש

הפעילות אינה מיועדת לבחינה או להערכה, אלא לתת מרחב ביטוי ולחזק מודעות עצמית בדרך חווייתית ומשמעותית. ככל שתמשיכו להפוך את הרפלקציה היומית לחלק משגרת הלימודים, התלמידים יהיו פתוחים יותר לענות בכנות לאורך הזמן ויפתחו יכולות רפלקציה חשובות שישדרתו אותם לאורך חייהם.



הפרקטיקה

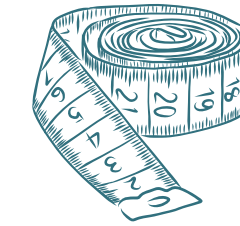


הפעילות דפקלציר מציעה מספר שאלות במגוון תחומים – חברתי, לימודי, רגשי והתנהגותי והזמנה לחשיבה על המידה שבה הרגשתי/פעלתי/התנהגתי.

המורה תציג לתלמידים מספר שאלות שיתוף. כל אחד מהם יתבקש לבחור את המספר המשקף בצורה הטובה ביותר את החוויה האישית שלו בהתייחס לכל שאלה מ-1 - כלל לא ועד 10 - במידה רבה).
לדוגמה: "באיזו מידה הרגשתי שמח היום?" 1 - כלל לא שמח, 10 שמח מאוד.

- מומלץ לשתף את התלמידים בתחילת השבוע בבחירת השאלות למהלך השבוע.
- רצוי לבחור עד שלוש שאלות לכל יום, ולהגביל את זמן הפעילות ל-10-15 דקות.
- אפשר לבחור בכל יום שאלת שיתוף אחרת או להתמקד בתחום מסוים לאורך תקופה, על מנת לבחון את השינוי וההתפתחות האישית והקבוצתית.

שלב הפעילות



שלב 1 - התבוננות אישית

המורה תציג לתלמידים את שאלת השיתוף. כל אחד מהם יתבקש לבחור את המספר המשקף בצורה הטובה ביותר את החוויה האישית שלו בהתייחס לכל שאלה (מ-1 - כלל לא ועד 10 - במידה רבה).



שלב 2 - מיקום התשובה על הציר

התלמידים יעמדו על ציר המספרים שמסומן על הרצפה במיקום המשקף את תשובתם (1-10). במקרים שבהם מדובר בשיתוף רגיש, יכתוב כל תלמיד על פתק את המספר שבחר וידביק אותו על ציר המספרים המופיע על הלוח, הקיר או הרצפה (באופן אנונימי). לחלופין, התלמידים ימסרו את הפתקים למורה, והיא תציג את התוצאות.



המשך שלבי הפעילות



שלב 3 - שיקוף והסקת מסקנות

- התבוננות בתמונת המצב שנוצרה על גבי הציור והסקת מסקנות, למשל: "רובכם הרגשתם שמחה היום. מה לדעתכם תרם לכך?"
- הזמנת התלמידים להעלות רעיונות לשיפור ולהתקדמות בתחום שבו עלה צורך בכך: "מה נוכל לעשות כדי להרגיש טוב יותר מחר?"
- חשוב להימנע מביקורת ולסכם את הפעילות בנימה חיובית ובגישה אופטימית לקראת שיפור והתקדמות בהמשך השבוע.



שלב 4 - הצבת מטרה אישית

- הזמנת התלמידים להציב לעצמם יעד ממוקד ליום המחר.
- לדוגמה: "מחר אקשיב יותר לחברים שלי",
- או: "מחר אנסה להשתתף יותר בשיעור מתמטיקה."
- אפשר לכתוב את היעד בפתק ולשתף חבר או שניים. אפשר להניח את הפתק בבית במקום שיזכיר את היעד הנבחר.





שאלות שיתוף לסיום יום



התנהגותי



דגשי



לימודי



חברתי



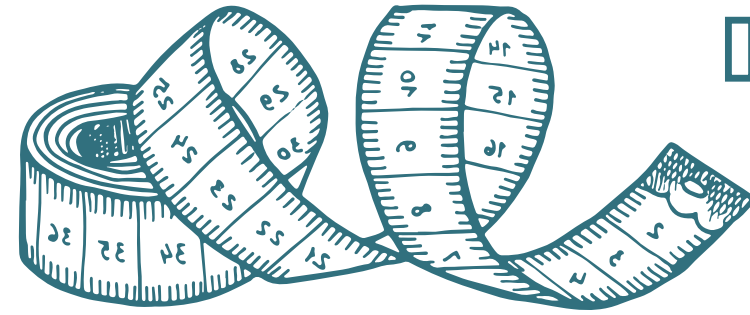
דגשים מיוחדים



לפני שבועדים שאלה



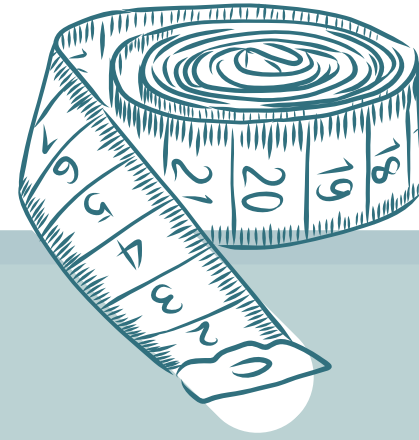
שאלות בתחום החברתי



- באיזו מידה שיתפת פעולה עם חברים במהלך היום?
- באיזו מידה הבעת את דעתך במהלך היום?
- באיזו מידה הצלחת לגלות אחריות חברתית ולעזור למי שהיה זקוק לעזרה?
- באיזו מידה הצלחת לפרגן לחברים היום?
- באיזו מידה שיתפת חברים במשחק או במשימה?
- באיזו מידה שמת לב לחברים סביבך (ילד שלא הגיע, ילד שצריך עזרה)?
- באיזו מידה הקשבת לחברים היום?
- באיזו מידה כיבדת את המרחב האישי של אחרים?
- באיזו מידה הצלחת להבין את הרגשות של חבריך היום?
- באיזו מידה הצלחת לשתף פעולה עם אחרים במשימות קבוצתיות?
- באיזו מידה עודדת אחרים היום?
- באיזו מידה הצלחת לתקשר באופן ברור ומכבד עם חברים ומורים?
- באיזו מידה הצלחת לכבד את הדעות של חבריך, גם כשהיו שונות משלך?
- באיזו מידה תרמת לאווירה חיובית בכיתה היום?
- באיזו מידה שמרת על פרטיותם של אחרים ולא שיתפת מידע אישי ללא רשות?
- באיזו מידה הצלחת לפתור קונפליקט עם חברים בצורה חיובית היום?



בתחום הלימודי

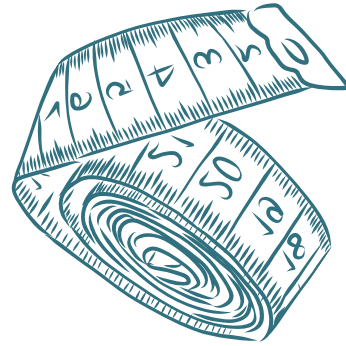


למשומת

1. לפני הפעילות, מומלץ להזכיר את מערכת השעות היומית.
2. רצוי להזמין את התלמידים להתייחס לשיעור אחד בתשובה שלהם.
3. ניתן לבצע את הפרקטיקה גם בסוף שיעור ספציפי, כך שהתלמידים יוכלו להתמקד בשיעור שזה עתה הסתיים ולבצע רפלקציה מיידיית.



שאלות בתחום הלימודי



- באיזו מידה הגעת עם הציוד המתאים לשיעורים?
- באיזו מידה הצלחת להגיע בזמן לשיעורים?
- באיזו מידה היית מרוכז בשיעורים היום?
- באיזו מידה הבנת את החומר החדש שנלמד?
- באיזו מידה השתתפת בשיעורים?
- באיזו מידה גילית מוטיבציה ללמידה ולמילוי המטלות?
- באיזו מידה שיתפת אחרים בידע שלך?
- באיזו מידה הרגשת סיפוק מהישגיך הלימודיים היום?
- באיזו מידה הצלחת להשלים את כל המשימות?
- באיזו מידה זיהית את החוזקות שלך והשתמשת בהן היום?
- באיזו מידה הצלחת לבקש עזרה כשהיית זקוק לה?
- באיזו מידה הצלחת להתגבר על אתגרים בצורה חיובית?
- באיזו מידה זיהית את ההצלחות הקטנות שלך היום?
- באיזו מידה גילית סקרנות ורצון ללמוד דברים חדשים?
- באיזו מידה כיבדת את הידע והניסיון של החברים והמורים?
- באיזו מידה שיתפת פעולה עם אחרים בלמידה ותרמת מהידע שלך?
- באיזו מידה גילית יצירתיות וחשיבה מקורית בפתרון בעיות?
- באיזו מידה גילית יוזמה בלמידה היום?
- באיזו מידה כיבדת את המרחב האישי של חבריך?
- באיזו מידה הצלחת לגלות סובלנות כלפי דעות שונות?



חזרה



לפני שבוחרים שאלה

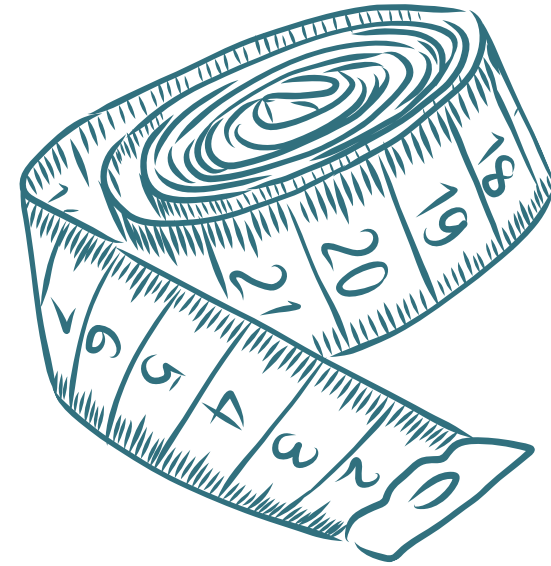


לתשומת

1. שאלות בתחומים הרגשיים וההתנהגותיים עשויות להיות אישיות. לכן, חשוב להפעיל שיקול דעת בבחירת השאלות ובהתאמתן לקבוצה. יש לשקול אם עדיף להשתמש בפרקטיקה בקבוצות קטנות, שבהן התלמידים עשויים להרגיש בנוח יותר לשתף.
2. חשוב לקחת בחשבון את האקלים הכיתתי ואת הקשרים בין התלמידים כדי לוודא שהפרקטיקה מתבצעת בסביבה תומכת ובטוחה, כך שכל התלמידים ירגישו בנוח להשתתף. יש להחליט האם התשובות לשאלות יהיו גלויות או חשאיות.
3. במקרים שבהם התלמידים עשויים להרגיש לא בנוח לשתף בפומבי, אפשר לבקש מהם לכתוב את התשובה על פתק, ואז לסדר את הפתקים על ציר כיתתי שיוצר דיאגרמה אנונימית.



שאלות בתחום הרגשי



- באיזו מידה שמחת או נהנית היום?
- באיזו מידה הרגשת שהצלחת לשלוט ברגשות שלך היום?
- באיזו מידה ביטאת את הרגשות שלך באופן ברור?
- באיזו מידה הפעלת שיקול דעת ברגעים מלחיצים?
- באיזו מידה הצלחת להתמודד בהצלחה עם תחושות של תסכול?
- באיזו מידה הצלחת לגלות אומץ ולהתמודד עם פחדים או אתגרים?
- באיזו מידה הצלחת לגלות אמפתיה ולהבין את רגשותיהם של אחרים?
- באיזו מידה הצלחת לגלות סובלנות כלפי אנשים שחושבים אחרת ממך?
- באיזו מידה הצלחת להכיר תודה על דברים טובים שקרו לך היום?
- באיזו מידה הצלחת לשמור על אופטימיות גם כשהיו קשיים?
- באיזו מידה הצלחת לשים לב לרגשותיך ולזהות מתי היית צריך הפסקה או זמן למנוחה?
- באיזו מידה הצלחת לשפר את מצב הרוח שלך במהלך היום?
- באיזו מידה הרגשת שאתה מצליח לחשוב בצורה חיובית על עצמך ועל היכולות שלך?
- באיזו מידה הצלחת להתמודד עם רגשות שליליים בצורה שתתרום לך?
- באיזו מידה הרגשת שהצלחת לפעול בהתאם לערכים החשובים לך?



שאלות בתחום ההתנהגותי

- באיזו מידה הצלחת לשמור על כללי ההתנהגות בכיתה ובבית הספר?
- באיזו מידה הצלחת להקשיב ולהתמקד בזמן השיעור?
- באיזו מידה חיכית בסבלנות בתור או במשימות משותפות?
- באיזו מידה דיברת בצורה מכבדת ונעימה לאחרים היום?
- באיזו מידה הצלחת להגיב בצורה ראויה גם במצבי כעס או אכזבה?
- באיזו מידה שמרת על הציוד שלך ושל אחרים?
- באיזו מידה שיתפת פעולה עם חברים במשימה קבוצתית או במשחק?
- באיזו מידה הרגשת שהצלחת לוותר גם כשהיה לך קשה?
- באיזו מידה הצלחת לפתור קונפליקטים בצורה בונה וחיונית היום?
- באיזו מידה קיבלת החלטות שמתאימות לסיטואציה?
- באיזו מידה כיבדת דעות של אחרים גם כשלא הסכמת איתם?
- באיזו מידה הצלחת לדחות סיפוקים ולהמתין בסבלנות כשהיה צורך?
- באיזו מידה הצלחת לבחור את התגובה המתאימה במצבים מאתגרים?
- באיזו מידה נמנעת מהתנהגויות שיכולות להפריע לאחרים בכיתה או בהפסקה?
- באיזו מידה עמדת בהחלטות שקיבלת לגבי ההתנהגות שלך במהלך היום?
- באיזו מידה פעלת על פי המצופה ממך במהלך היום?

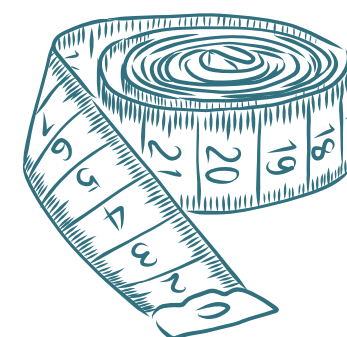




דגשים

- 1. פיתוח חשיבה רפלקטיבית כאורח חיים - יישום עקבי של פעילות רפלקטיבית מידי יום ישפר את יכולת ההתבוננות הפנימית של התלמידים, ויתרום לפיתוח מודעות לחוויות, להתנהגויות, לדגשות, לצרכים ולערכים. בתחילת הדרך, ייתכן שהתלמידים יתקשו לשקף את תחושותיהם בצורה מדויקת. עם הזמן, ובהכוונת המורה, הם ירכשו את המיומנות הנדרשת ויזהו דפוסי התנהגות, חוזקות ונקודות לשיפור.**
- 2. יישום הפעילות בשיעורים של מורים מקצועיים - חשוב לעדכן את המורים המקצועיים בשאלה או בתחום שנבחרו לפעילות בשבוע נתון, כדי שישלבו את הפעילות בסוף יום הלימודים.**
- 3. בחירת שאלות השיתוף - חשוב להפעיל שיקול דעת בבחירת השאלות בהתאם לאווירה בכיתה, לחוויות ולאתגרים שאפיינו את היום. חלק מהשאלות מחייבות פתיחות ורגישות, ויתאימו לפעילות בקבוצה קטנה שיש בה מרחב בטוח לשיתוף.**





טיפים להעמקה המשך

4. **בחירת התחום לשיתוף** - ניתן לבחור נושא או תחום מסוים לאורך תקופה. לדוגמה, אם אחוז משמעותי מהתלמידים מתקשה להתרכז בשיעור מסוים או מרגיש שקשה לו לפתור קונפליקטים עם חברים, ניתן לבחור שאלה המתייחסת לנושא ולהקדיש לה זמן ברפלקציה היומית.

5. התאמה דיפרנציאלית:

ניתן להתאים את הפעילות למגוון התלמידים בביתה:

- הכנת כרטיסיות עם אייקונים או תמונות המייצגים רגשות ומצבים שונים, במקום או בנוסף למספרים.
- שימוש בסולם צבעים במקום מספרים (למשל, אדום לקושי, צהוב לבינוני, ירוק להצלחה).
- שימוש בחפצים מוחשיים (כמו קוביות או חרוזים) לייצוג הדירוג, במקום ציר מופשט.
- אפשרות למענה בציור או בתנועה.



רפלק-ציר

נכנס-גיו





דרכים לגיוון

- 1. פעילות חווייתית - שימוש באביזר מוחשי עשוי לעורך עניין וסקרנות.** אפשר להכין ציר רצפה עם מספרים מחומרים שונים, כגון: בריסטול או פאזל רצפה עם מספרים. בנוסף, אפשר להשתמש באביזרים כמו קוביות צבעוניות או חוגה עם מספרים, שיכולים להוסיף עניין ומשחקיות. אפשר גם להדפיס את השאלות/תחומים עם תמונות או איורים מתאימים.
- 2. הגברת התנועה - הוספת מתיחות קצרות או תרגילי נשימה יכולה להגביר את הריכוז.** שימוש בציר פיזי על הרצפה מעודד תנועה ומעורבות.
- 3. הפעלה קבוצתית - חלוקה לקבוצות קטנות תאפשר לתלמידים להרגיש יותר בנוח לשתף ולהציג את תשובותיהם.** כל קבוצה יכולה לקבל כרטיסיות עם השאלות ולנהל דיון קצר לפני בחירת המספרים על הציר.
- 4. שיתוף - הזמנת מספר תלמידים להסביר את המקום שבו בחרו לעמוד לאורך הציר.**
- 5. יומן רפלקציה - כתיבת התובנות והרגשות ביומן רפלקציה אישי.**

