**תורן** **בוקר טוב!** **פעילות "תורן בוקר טוב"** מטרת הפעילות: יצירת אווירה חיובית ומקבלת בתחילת יום הלימודים תוך חיזוק הקשר הבין-אישי והעצמת התלמידים. הכנה מוקדמת: 1. הכינו סט של אייקונים צבעוניים המייצגים דרכי ברכה שונות תלו אותם על דלת הכיתה: - חיוך - כיף

* מחיאות כפיים - הבעת פנים מצחיקה
* מילה טובה - לחיצת יד
* קבלת פנים שקטה תורנית בוקר טוב! חיוך - כיף - מחיאות כפיים - הבעת פנים מצחיקה - מילה טובה - לחיצת יד - קבלת פנים שקטה - **מילה טובה** טיפים למורה: - עודדו תלמידים מופנמים להתנסות בתפקיד התורן
* סייעו לתלמידים המתקשים בבחירה או באינטראקציה - תנו משוב חיובי לתורן במהלך הפעילות
* רעננו את האייקונים ודרכי הברכה מעת לעת הרחבת הפעילות:
* אפשרו לתורן לבחור פעילות נוספת ממאגר פרקטיקות פתיחת היום - עודדו את התורן להציע רעיונות חדשים לקבלת פנים
* שתפו את ההורים בפעילות דרך תמונות או עדכונים (בכפוף להסכמתם) מעקב והערכה:
* שימו לב לתגובות התלמידים ולאווירה בכיתה - תעדו אילו דרכי ברכה מועדפות על התלמידים **מהלך הפעילות: בחירת התורן** **בחרו תורן יומי בתחילת כל יום ודאו שהתלמיד מעוניין בתפקיד ומרגיש נוח לבצעו**

**הסבירו לתורן את משימתו בקצרה הצבת האייקונים** **הדביקו את האייקונים בגובה העיניים ליד דלת הכיתה סדרו אותם באופן ברור ונגיש** **קבלת הפנים התורן יעמוד ליד דלת הכיתה** **כל תלמיד שנכנס יבחר את אופן קבלת הפנים המועדף עליו התורן יברך את התלמיד בהתאם לבחירתו** **בוקר טוב** **מתחיל במילה** **טובה!** מטרה מרכזית: לעודד ביטוי רגשי ומודעות עצמית בקרב התלמידים. לעזור לתלמידים להתחיל את היום עם מחשבות חיוביות וממוקדות. מהלך הפעילות פתיחה ויצירת עניין הצגת הפעילות בדרך מעניינת:1. השתמשו בגלגל מסתובב דיגיטלי – “העניינים מתחילים להתגלגל”

סובבו את הגלגל כדי לבחור משפט, ובקשו מהתלמידים להשלים אותו. אלטרנטיבה:2. הציגו את המשפטים על כרטיסיות צבעוניות במניפה, ובקשו מתנדב לבחור כרטיס אקראי. חיבור רגשי:3. הסבירו שהתהליך עוזר לנו "לארגן את הראש" ולקבוע לעצמנו כוונה ליום הקרוב. פעילות השלמת המשפטים בחירת משפט להשלמה:1. כל תלמיד בוחר משפט אחד מתוך הרשימה המוצגת או מתוך גלגל ההגדים. התלמידים כותבים את השלמתם במחברת או משתפים בעל פה. שיתוף (אופציונלי):2. בקשו מ-3–4 תלמידים לשתף את המשפט שבחרו ואת ההשלמה שלהם. עודדו שיח מכיל ומעצים: לדוגמה, "מה אתם חושבים על הרעיון של ?", "איך נוכל לעזור ל אם ירגיש קושי?"

ציוד נדרש: מחשב עם גישה לגלגל הדיגיטלי כרטיסיות צבעוניות למשפטים (אם בוחרים בשיטה הידנית). מחברות וכלי כתיבה לכל תלמיד (במידת הצורך). טיפ למורה: אם יש תלמידים שמתקשים לבחור משפט או להביע את עצמם, עזרו להם עם שאלות מנחות או דוגמאות אישיות. סיכום קצר חיזוק חיובי:1. סיימו במילים מעודדות: "כשאנחנו יודעים מה חשוב לנו ומה אנחנו רוצים להשיג, זה עוזר לנו להיות רגועים ומוכנים יותר לכל מה שיבוא היום." . נסו לשלב את הפעילות באופן קבוע לפתיחת היום כדי לחזק את תחושת השייכות והמודעות העצמית של התלמידים. **1. "היום אני מרגיש/ה..." 2. "הדבר שאני הכי מצפה לו היום הוא..."**

**3. "אני רוצה ללמוד היום על..." 4. "הדבר שאני הכי רוצה להשיג היום הוא..." 5. "אם אני מרגיש/ה קושי היום, אני יכול/ה..."** **6. "הדבר הכי חשוב לי היום הוא..." 7. "אני אעשה היום משהו שיגרום לי להרגיש..."** **8. "היום אני אנסה להישאר..." 9. "אני מתחיל/ה את היום עם מחשבה על..." 10. "אם משהו יפריע לי היום, אני אנסה..."** **11. "אני רוצה להיות היום יותר..." 12. "הדבר שאני מודה עליו היום הוא..." 13. "אני אשמח אם היום אני אוכל..."** **14. "האתגר שלי היום יהיה..." 15. "אני יודע/ת שכדי שיהיה לי יום טוב אני צריך/ה..."** **"...היום אני מרגיש/ה"**

**הדבר שאני הכי מצפה לו היום" "...אני רוצה ללמוד היום על" "...הוא** **הדבר שאני הכי רוצה להשיג"** **"...היום הוא** **ום" ג הי** **להשי וצה** **כי ר אני ה** **בר ש הד** **.הוא .."** **ם, היו** **קושי ש/ה** **מרגי אני** **אם ול/ה** **י יכ ..אנ** **."** **וא" ם ה** **היו ב לי** **חשו כי** **ר ה דב** **..ה ."** **הו" מש** **יום ה ה** **אעש אני** **גיש להר** **לי רום** **שיג ..."** **"...היום אני אנסה להישאר"** **אני מתחיל/ה את היום"** **"...עם מחשבה על** **אם משהו יפריע לי היום, אני"** **"...אנסה** **"...אני רוצה להיות היום יותר" "...הדבר שאני מודה עליו היום הוא"** **"...אני אשמח אם היום אני אוכל"** **"...האתגר שלי היום יהיה"**

**“העניינים מתחילים להתגלגל”** **גינת החיוכים** **גינת החיוכים- "מה מעלה לי חיוך?" מטרה:** **גיבוש והיכרות בין התלמידים. אוורור רגשות וחיזוק השיח הרגשי-חברתי.** **טיפוח אמפתיה והכוונה עצמית בתוך הקבוצה. מהלך הפעילות** **פתיחה המורה פותחת בשיחה על החשיבות של שיתוף רגשות.** **שאלה לכיתה: "מה גורם לכם לחייך ביום יום?" המורה מציינת שאנו יכולים לשמח זה את זה על ידי הכרת הדברים שמשמחים אותנו.** **חלוקת פרחים אישיים: כל תלמיד מקבל פרח מצויר - ניתן להדפיס פרח עם עיגול פנימי וכותרות מסביב כמו** **באיור. (מצורף בנספח).** **כשחבר מזמין אותי**

**לצאת להתאוורר** **מילה טובה** **בדיחה טובה** **לשמוע שיר אהווב** **חיבוק** **מילוי הפרח: התלמידים מתבקשים לכתוב על עלי הכותרת דברים ש"גורמים לי לחייך".** **דוגמאות: שמזמינים אותי למשחק.** **לטייל בטבע. שוקולד.** **חיבוק מאדם קרוב. מילה טובה מחבר.** **לאחר מכן, התלמידים מקשטים את הפרח בצבעים ובאיורים שמעלים אצלם חיוך. תליית הפרחים:** **התלמידים תולים את הפרחים על לוח ייעודי בכיתה תחת הכותרת: "גינת החיוכים"** **כשחבר מזמין אותי** **לצאת להתאוורר** **מילה טובה** **בדיחה טובה** **לשמוע שיר אהווב** **חיבוק** **סיכום הפעילות שיתוף כיתתי:** **המורה מזמינה כמה תלמידים לשתף דברים שכתבו על הפרח שלהם. מתקיים דיון קצר:**

**"מה למדנו על מה שמשמח את החברים שלנו?" "איך אפשר להשתמש במידע הזה כדי לשמח חברים בכיתה?"** **שיחה על חשיבות האמפתיה: המורה מסבירה שאם אנחנו יודעים מה משמח אחרים,** **נוכל לעזור להם בימים שהם מרגישים פחות טוב.** **הרחבת מעגל השמחה (10 דקות שבועיות לאורך השנה) הגרלת "משמח השבוע":** **פעם בשבוע המורה עורכת הגרלה: כל תלמיד מגריל שם של חבר/ה מהכיתה. המשימה: במהלך השבוע, התלמיד שנבחר ינסה לשמח את חברו בעזרת הדברים שכתובים על** **הפרח שלו (לדוגמה, לשתף אותו במשחק, להציע לו מילה טובה או להכין עבורו ברכה). שיתוף בסוף השבוע:**

**בכל שבוע נבחר תלמיד לשתף איך שימח את חברו ואיך הוא עצמו הרגיש.** **כשחבר מזמין אותי** **לצאת להתאוורר** **מילה טובה** **בדיחה טובה** **לשמוע שיר אהווב** **חיבוק** **תוצרים: לוח כיתתי עם פרחי שמחה אישיים.** **חיזוק תחושת השייכות והאמפתיה בקבוצה. כלי רגשי לשימוש יומיומי: פרחי השמחה ישמשו את המורה והתלמידים** **במצבים שונים (יום הולדת, קושי אישי, וכדומה).** **ציוד נדרש: דפי פרחים מודפסים (או ציורים ריקים של פרחים).** **עטים, עפרונות, צבעים לקישוט. לוח לתליית הפרחים.** **טיפים למורה: עזרו לתלמידים לחשוב על מגוון רעיונות לכתיבה במידה שהם מתקשים.**

**חזקו כל ביטוי יצירתי או רגשי במהלך הפעילות. דאגו שכולם ירגישו נכללים ומוערכים בלוח הכיתתי ובמעגלי השמחה השבועיים.** **כשחבר מזמין אותי** **לצאת להתאוורר** **מילה טובה** **בדיחה טובה** **לשמוע שיר אהווב** **חיבוק** **תאומים עומדים במעגל, בוחרים משתתף ושואלים אותו על** **ההעדפות שלו. למשל: מה אתה מעדיף קיץ או חורף, ים או בריכה, מתוק או מלוח, מבחן או עבודה?** **כל חברי הקבוצה שיש להם את אותה העדפה, ממשיכים לעמוד והשאר יושבים ויוצאים מהמשחק.** **ממשיכים לשחק עד שרק משתתף אחד נשאר אחרון להמשיך לעמוד ומוכתר בתור “התאום”.** **☀ חורף או קיץ?** **בריכה או ים?**

**a\ ?גלידה או שוקולד** **Å ?ספר או משחק** **לשחק בחוץ או לשחק בבית?** **טיול בטבע או טיול קניות? (** **לישון מוקדם או לישון מאוחר? »** **Å ?ללמוד עם חברים או לבד** **שיעור מתמטיקה או עברית? ➕** **V✏ ?עפרון או עט** **s ?ארוחת בוקר או ארוחת ערב** **מנגו או אבטיח? ?** **מוזיקה או ציור? ¦** **טיול שנתי או מסיבת כיתה? ** **רכבת הרים או גלגל ענק? ** **~x ?יום הולדת בבית או יום הולדת בחוץ**