



## הצחוק ככלי לחוסן

### הקדמה למורה

הומור וצחוק יכולים להיות כלי חשוב להפחתת לחץ, לחיזוק קשרים חברתיים ולבניית חוסן אישי.

השיעור שלפניכם משלב למידת שפה עם שיח רגשי חברתי, ומעודד את התלמידים להשתמש בהומור בצורה חיובית: לשתף חוויות מצחיקות, ליצור קשר עם חברים ולהבחין בין צחוק מחזק לבין צחוק פוגעני. כך הכיתה הופכת למרחב בטוח שבו אפשר ללמוד עברית וגם לצחוק יחד.

### מערך שיעור: הצחוק

**קהל יעד:** עולים חדשים (על יסודי), רמת ביניים.

**הטקסט** מבוסס על קטע מתוך בחינת הבגרות בעברית של משרד החינוך, המינהל הפדגוגי, אגף הבחינות, ועובד לתלמידים עולים. הטקסט המעובד מצורף בסוף המערך.

### מטרות השיעור:

- זיהוי פעולות מעוררות צחוק כדרך להתמודדות עם מצבי לחץ או עצב.
- הבחנה בין צחוק פוגעני לצחוק מחזק.
- יצירת קשרים חברתיים באמצעות צחוק.

### אוצר מילים הכרחי להוראת הנושא:

- חיוך: פנטומימה- המורה מחייכת (החיוך הוא קטן ושקט)
- צחוק: פנטומימה- המורה צוחקת (הצחוק חזק יותר- עם קול)
- מצחיק: דבר שגורם לאנשים לצחוק. תרגול צחוק יוגה, צחוק, צחוק מוזב -איזה צחוק הכי אהבתם? איך הרגשתם?



## הצחוק חשוב לבריאות

- בדיחה: הסבר- סיפור קצר ומצחיק עם סוף מפתיע, שבדרך כלל מספרים בעל-פה.
- שמח: הסבר- הרגשה טובה.
- למשל: אני שמח כשאני פוגש חברים. הילדה שמחה כי קיבלה מתנה.
- הומור: כל מה שגורם לנו לצחוק. לכל אחד הומור שונה

### פתיחה

היום נדבר על צחוק וחיוך. לפעמים אנחנו מרגישים לחץ, עצב או עייפות. אבל יש דבר קטן שיכול לעזור לנו להרגיש קצת יותר טוב וזה הצחוק. בשיעור נלמד מילים שקשורות לצחוק ולשמחה, נדבר על דברים שמצחיקים אותנו, ונבדוק איך הומור יכול לעזור לנו להרגיש טוב יותר ולהתחבר לחברים בכיתה נשאל את התלמידים: מי האדם שהכי מצחיק אתכם כשקשה לכם?

### מערך השיעור

- **קוראים את הטקסט במקטעים ושואלים: למה אומרים שהצחוק הוא תרופה? משימה:** סמנו בטקסט פעולות פיזיות שהצחוק עושה (עוזר לדם, מחזק מערכת חיסונית) ופעולות רגשיות (משכיח צרות, מוריד לחץ).

### דין:

1. איך צחוק יכול לעזור לנו להרגיש חזקים יותר?
2. אילו שני דברים משתפרים בגוף שלנו כשאנחנו צוחקים?
3. בטקסט כתוב שהצחוק הוא "תרופה של ממש". למה הכותב מתכוון? האם אפשר לקנות צחוק בבית מרקחת?
4. לפי הטקסט, איך הצחוק עוזר לאדם שמרגיש בודד?
5. הטקסט אומר שצריך למצוא "סיבה קטנה לחיך" גם כשקשה. תנו דוגמה לסיבה קטנה כזו מתוך החיים שלכם.



## הצחוק חשוב לבריאות

- כל תלמיד מקבל לוח 3X3. המורה מקריאה היגדים תפקודיים. מי שזה נכון לגביו -

### מסמן.

בזום- מי שהמשפט נכון לגביו שולח אימוג'י.  
ההיגדים:

1. צחקתי היום, גם כשהיה לי קצת קשה.
2. סיפרתי בדיחה לחבר מהכיתה.
3. ראיתי סרטון מצחיק.
4. צחקתי בטלפון עם מישהו מהמשפחה.
5. אני יודע לספר סיפור מצחיק שקרה לי בישראל.

- התלמידים מתרגלים שימוש בהומור ככלי חברתי עם כרטיסיות ניווט:

1. כשחבר שלי עצוב, אני יכול להצחיק אותו ...
2. הומור עוזר לי כאשר..."
3. אם מישהו צוחק עליי (לא איתי), אני אגיד לו ש...
4. כשאני מרגיש קצת לחוץ או עייף, הומור עוזר לי...
5. כשיש שתיקה בכיתה או בקבוצה, בעזרת צחוק אני יכול ...
6. כשאני רוצה להתחבר לחברים חדשים, אני יכול להשתמש בהומור ול...

### סיכום

כל תלמיד כותב "מרשם" לעצמו לימים פחות טובים:  
כשאני מרגיש עצוב או לחוץ, אני מבטיח לעצמי ל\_\_\_\_ (לראות/לשמוע/לדבר עם) כדי להיזכר  
איך לצחוק.  
אפשר לבקש מהתלמידים להדגים צחוק כמו בסרטונים ולצחוק ביחד.



## הצחוק חשוב לבריאות

הצחוק הוא לא רק הנאה, הוא תרופה של ממש. מדענים גילו שכאשר אנחנו צוחקים, הגוף שלנו משחרר חומרים שעוזרים לנו להרגיש רגועים יותר. הצחוק משפר את זרימת הדם, מחזק את המערכת החיסונית ואפילו עוזר להפחית כאבים.

מעבר לבריאות הגוף, הצחוק חשוב מאוד לבריאות הנפש. הוא עוזר לנו לשכוח מהצרות, מוריד את רמת הלחץ ומחבר בינינו לבין אנשים אחרים. כשאנחנו צוחקים יחד עם חברים, אנחנו מרגישים חלק מקבוצה ופחות בודדים. לכן, גם כשקשה, כדאי למצוא סיבה קטנה לחייך. זה הצעד הראשון בדרך להרגשה טובה יותר.