



אגף יישום חוק החינוך המיוחד,
הכלה והשתלבות
משרד החינוך

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

הופק עבור משרד החינוך על ידי מטח



המפגש יחל בשעה 15:30 בדיוק. לסיוע טכני ניתן לפנות למוקד התמיכה בטלפון 03-6200622.



אגף יישום חוק החינוך המיוחד,
הכלה והשתלבות
משרד החינוך

ללמוד בשיא האנרגיה איך מייצרים כיתה אנרגטית



בהנחית: נורית פייט צגלה

מאמנת להתפתחות אישית, מוטיבציה ואנרגיה

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



מה תגלו במפגש היום:

1 מהם מרכיבי האנרגיה שלנו

2 קצת על מה מוריד לנו את האנרגיה

3 טיפים להעלאת האנרגיה בכיתה

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



"להיות
בשיא"



הכלים יעזרו לכם ל:

לעורר תלמידים עייפים

ליצור רוגע בכיתה

להחזיר את הריכוז

לשפר את אפקטיביות הלמידה

להשתחרר מלחצים

להעלות מצב הרוח

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית





מרכיבי האנרגיה שלנו

אנרגיה פיזית

אנרגיה רגשית

אנרגיה רוחנית

הווייה
אנרגטית

אנרגיה חברתית

אנרגיה מנטלית

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרזגנית

זוללי אנרגיה אצל המורים והתלמידים:



פרפקציוניזם

1

ניהול זמן לקוי

2

עומס

3

מחשבות מורידות

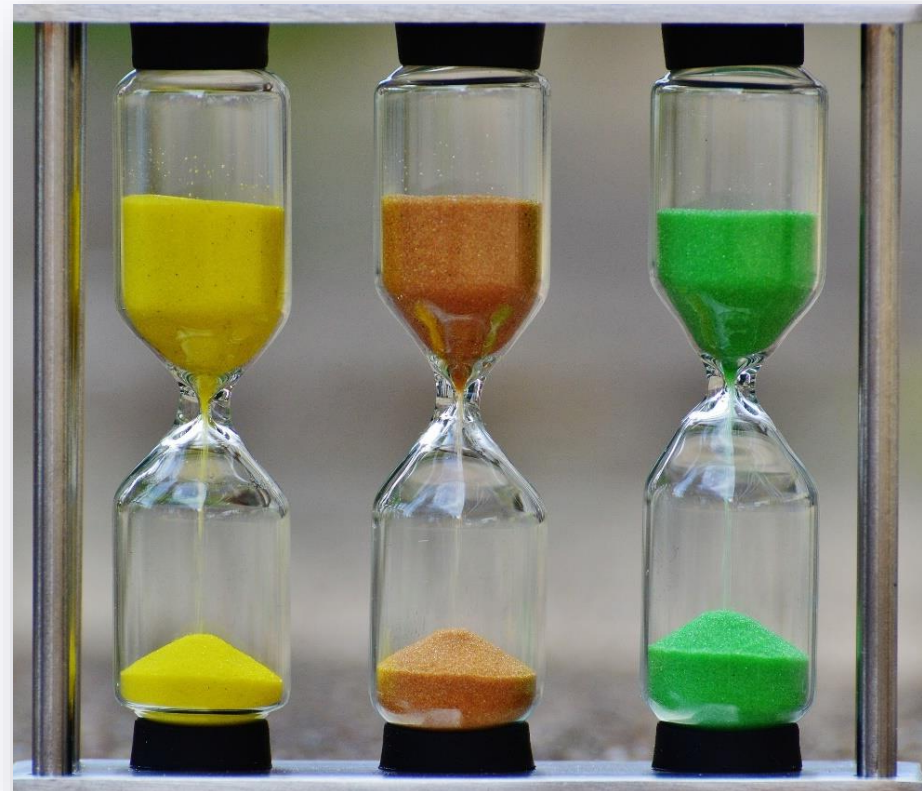
4

אנשים רעילים

5

חוסר שינה, תזונה לקויה, חוסר פעילות
גופנית

6



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



תרגילים לאנרגיה לתחילת שיעור

נוכחות במרחב (אנרגיה פיזית) ●

הזרמת דם (אנרגיה פיזית) ●

תרגיל הודיה (אנרגיה רגשית) ●



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



תרגיל ההודיה

מהם 5 הדברים עליהם אני מוקיר/ה תודה?

1

מהם 5 הדברים עליהם אומר תודה בקרוב?

2

למי אעזור היום?

3

עם איזו הווייה אני יוצא/ת אל היום?

4

בשביל מה אני פה?

5



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



תרגילים לאנרגיה לאמצע שיעור

- ריחות הדר (אנרגיה פיזית)
- פעילות גופנית (אנרגיה פיזית)
- נשימות (אנרגיה מנטלית)



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרזגנית



תרגיל נשימות

1 מומלץ לעצום עיניים

1

2 לנשום עמוק על ספירה של 4

2

3 לעצור נשימה על ספירה של 4

3

4 לנשוף לאט על ספירה של 8

4

5 לחזור על התרגיל 3X פעמים

5



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרזוגנית

תרגילים לאנרגיה חברתית



- מי 5 האנשים שאני איתם הכי הרבה?
- עם מי יש לנו תרומה הדדית?
- את מי כדאי להוציא מהמרחב שלנו?
- את מי היינו שמחים להכניס לחיים שלנו?



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית



תרגילים לאנרגיה רגשית

עוצמות בצנצנת (אנרגיה רגשית)
משחק המחמאות (אנרגיה רוחנית,
רגשית וחברתית)



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

תרגילים לסיום יום אנרגטי



מה אני לוקח/ת מהשיעור?



מה אני לוקח/ת מיום הלימודים?



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרזוגנית

מה לקחתי מהמפגש?



3 כלים שמדברים אלי

איך איישם את זה במרחב
הלימודי



הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

תודה על ההקשבה!

לפרטים נוספים:

052-3430111

nuritcegla@gmail.com

בפייסבוק: Nurit Feit Cegla

באינסטגרם: nurit_fc

הכלה מקרוב - הוראה מרחוק

כלים ללמידה מקרוב ומרחוק בכיתה הטרוגנית

שאלות?

