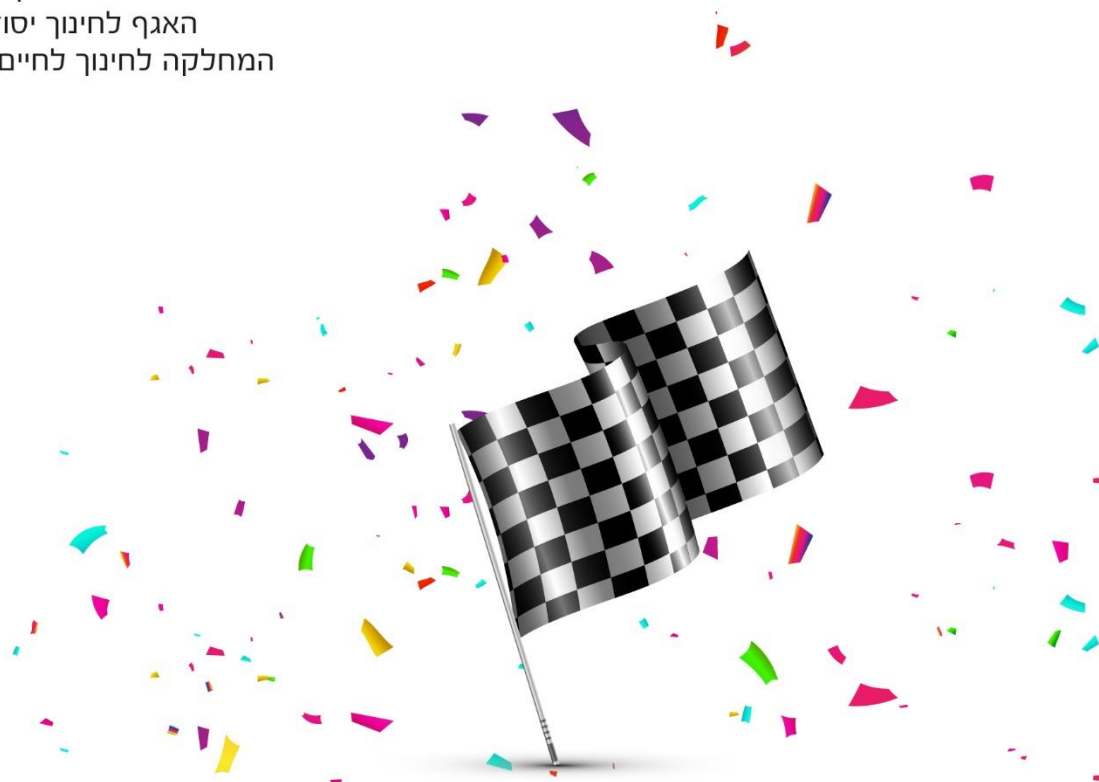




משרד החינוך
האגף לחינוך יסודי
המחלקה לחינוך לחיים בחברה

מפתח ה"ב
החינוך לחיים בחברה



על קו הזינוק

חוברת פעילויות לתחילת שנה

לרכזים החברתיים ולצוותי החינוך,

בפתחה של שנה חדשה, אנו שמחות להגיש לכם את חוברת "על קו הזינוק" הכוללת מגוון הצעות ללמידה רגשית-חברתית.

תקופה זו של התחלה חדשה מזמנת לצוותי החינוך ולתלמידים¹ הזדמנויות ואתגרים חדשים. לצד תחושות השמחה וההתרגשות, עולים גם סימני השאלה, התהיות והספקות. המפגש המחודש עם החברים והמורים, ההתנסויות הלימודיות והחברתיות החדשות, השגרה המאופיינת בסדירויות ובנהלים, הציפייה לשיפור ולהתקדמות - כל אלה מחדדים את הצורך בשכלול המיומנויות והכישורים החברתיים.

הפעילויות בחוברת שלפניכם מדגימות מגוון דרכים וכלים ללמידה ולהתנסות רגשית חברתית בדגש על תחילת שנה, הבניית הכיתה כקבוצה חברתית והצעות למפגשי הורים. הפעילויות מזמנות ליחיד ולקבוצה למידה ואימון במיומנויות SEL בדגש על:

☒ התבוננות פנימית וחקר של כישוריהם ונטיות ליבם

☒ העמקת ההיכרות עם עצמם ועם הזולת והקבוצה במגוון היבטים

☒ גילוי רגישות ואמפתיה כלפי הזולת: רגשותיו, משאלותיו וצרכיו

☒ קבלה של דעותיו ובחירותיו של הזולת

☒ קביעת מטרות אישיות וקבוצתיות

כל פעילות בנויה משלושה שלבים: התבוננות פנימית, הסקת מסקנות והנעה לפעולה. שלבים אלה מאפשרים חיבור אישי וקבוצתי לנושא הפעילות, המשגה של הלמידה והמסקנות, קבלת החלטות ובחירת התנסות להמשך.

מומלץ שכל תלמיד ינהל יומן אישי שבו יתעד את רגשותיו, מחשבותיו, מסקנותיו והחלטותיו ויבחר אם ירצה לשתף בכך את חבריו.

אפשר לקצר או להרחיב כל שלב בהתאם לנושאים ולצרכים שיעלו התלמידים ולהתאים את הפעילויות לגיל ולקבוצה.

בברכת שימוש מושכל ומהנה,

אורית צאירי

ממונה על החינוך החברתי-ערכי

האגף לחינוך יסודי

¹ לשון זכר מייצגת את כל המגדרים.

על קו הזינוק - מה בחוברת?

שם הפעילות	שכבת הגיל	הנושא המרכזי
גן-בית ספר	א	התחלה במסגרת חדשה – מעבר מהגן לבית הספר
השנה החדשה שלי	א-ב	משאלות לקראת השנה החדשה
משהו חדש לשנה החדשה	א-ב	התחדשות ושינוי לקראת השנה החדשה
איזה כיף שיש כאלה חברים	ב-ג	חברות
סוף מעשה במחשבה תחילה	א-ב	תיאום ציפיות לקראת שיתוף פעולה בצוות
לכולם יהיה מקום	א-ג	אורחים ומתארחים (בזיקה לסוכות)
אני כתלמיד... אני כתלמידה...	ב-ג	ניהול עצמי בלמידה
המקום שלי בביתה	ג-ד	קביעת מקומות הישיבה בביתה
בעקבות כוכבי הים	ג-ד	התנהגויות לחיזוק – התנהגויות לשיפור
ההפסקה שלי ובשבילי	ג-ד	פתרון בעיות בהפסקה
אורחים ומתארחים	ג-ד	מפגשי אורחים ומתארחים בביתה
מכירים מחדש	ג-ה	העמקת ההיכרות עם החברים
סיבה לחגיגה	ד-ו	הישגים והצלחות
מתחילים ומגיעים למקומות נפלאים	ה-ו	רגשות, ציפיות ומילים מחזקות לקראת התחלה החדשה
סולמות והתחלות	ה-ו	יעדים ומטרות לשנה החדשה
החווה הביתית	ה-ו	כללים והסכמות בביתה
זה הזמן לסלוח לעצמי	ה-ו	סליחה וקבלה עצמית (בזיקה ליום הכיפורים)
הורים שותפים	א-ו	הצעות להיכרות ולתיאום ציפיות במפגשי הורים בתחילת השנה



גן-בית ספר

לכיתה א

שלב א - התבוננות פנימית

משחקים גן-בית ספר

- מחלקים את החדר לשניים (משרטטים קו חוצה באמצעות סרט). צד אחד יוגדר כ"גן" וצד אחד כ"בית ספר" (אפשר לשלב תמונות של גן ובית ספר בשטחים המתאימים).
- המורה מציגה תמונות שונות המאפיינות את הגן ואת בית הספר (מצ"ב תמונות להמחשה).
- אם התמונה מתאימה לגן או לבית הספר - קופצים לשטח הרלוונטי (גן/בית ספר). אם היא מתאימה לשניהם – מניחים רגל אחת בכל שטח.

משוחחים ומסכמים

- מה יש בגן? מה יש בבית הספר?
- במה הם שונים?

שלב ב - הסקת מסקנות

אפשרות א

- אישי - כל תלמיד מסמן מה הוא אוהב בגן ובבית הספר בכרטיס "הדברים שאני אוהב בגן ובבית הספר" (אפשר לצייר פרצופון שמח בתמונות הרלוונטיות).
- תלמיד שיבחר בכך יספר על תמונה אחת שבה צייר פרצופון שמח ואת הסיבה לכך.
- משוחחים: במה שונה בית הספר לעומת הגן? מה אנחנו אוהבים בבית הספר? מה אפשר לעשות כדי להתרגל לדברים הפחות אוהבים עלינו בבית הספר?

אפשרות ב

- אישי – כל תלמיד מחלק דף חלק לשניים. בצד אחד – מצייר ילד שמח ובצד האחר ילד עצוב. מקשטים את הצד שבו מופיע ילד שמזכיר לנו את עצמנו כשעלינו מהגן לבית הספר.
- משתפים בציור ומשוחחים: מה נעים לנו ומה לא נעים לנו בהתחלה החדשה בבית הספר?
- מה נוכל לעשות כשקשה לנו להתרגל למשהו בבית הספר? מי יכול לעזור לנו?



אפשרות א – כותבים תודה לכל מי שעוזר להתגבר על קושי כאשר מתמודדים עם משהו לא מוכר.
אפשרות ב – מציירים נעל גדולה ובה כל אחד כותב או מצייר דברים שמסייעים להתחיל ברגל ימין.





דברים שאני אוהב/ת בגן ובבית הספר



על קו הזינוק



השנה החדשה שלי

לכיתות א-ב

שלב א - התבוננות פנימית

משאלות על כנפי הדמיון

- מאזינים לשיר "לו יהי", עוצמים את העיניים ומדמיינים את השנה החדשה:
- מה יגרום לי להרגיש טוב בשנה החדשה? מה ישמח אותי?
- אילו דברים חדשים אני רוצה לעשות?
- מה אני מאחל לעצמי לקראת השנה החדשה? מה הייתי רוצה שיקרה לי, למשפחה, לכיתה, למדינה?

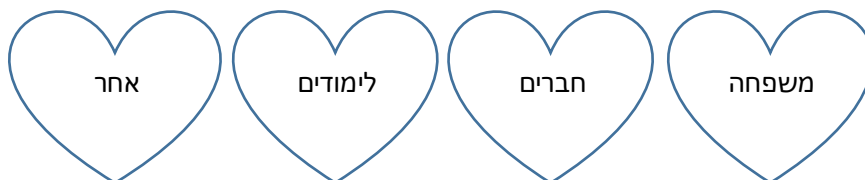
מציירים משאלות

- מציירים את המשאלות בדף ומשתפים את הקבוצה/הכיתה.
- משוחחים: איך הרגשתם כשדמיינתם את השנה החדשה?
- מה מרגש אתכם לקראת השנה החדשה? מה מטריד אתכם?

שלב ב - הסקת מסקנות

השנה החדשה שלי תהיה טובה יותר

- "מסיירים" בתערוכת משאלות. כל תלמיד כותב את שמו בלב או בלבבות הרלוונטיים למשאלות שצייר: הדברים שאני מאחל לעצמי לשנה החדשה קשורים ל: משפחה, חברים, לימודים, אחר



- תולים את הציורים משלב א בתערוכת המשאלות.



- בוחרים משאלה בתחום אחד (לימודים, משפחה, חברה) ומשוחחים:
- מה אנחנו יכולים לעשות כדי לממש את המשאלות?
- מי יכול לעזור לנו לממש את המשאלות? מתי?
- להרחבה: מעצבים כרטיס משאלות אישי – הדביקו במרכז את תמונתכם וקשטו בציורים או בתמונות (מעיתון או מהאינטרנט) של דברים המשמחים אתכם.



משהו חדש לשנה החדשה

לכיתות א-ב

שלב א - התבוננות פנימית

מתחדשים

- עוצמים את העיניים, מאזינים למוזיקה מרגיעה ומדמיינים שמקבלים משהו חדש לקראת השנה החדשה: "מתבוננים" במתנה, "מריחים" אותה, "נוגעים בה", מרגישים את השמחה, ההתרגשות, הסקרנות.
- כל תלמיד כותב או מצייר משהו חדש שהיה רוצה לקבל השנה: מהמורה, מההורים, מהחברים.
- משוחחים במליאה:
- האם אתם אוהבים להתחדש? במה?
- מתי אתם אוהבים להתחדש?
- האם תמיד אתם אוהבים לקבל משהו חדש? מתי לא? מדוע?

שלב ב - הסקת מסקנות

תערוכת תוצרים

- תולים את התוצרים האישיים משלב א וממיינים לפי:
- **דברים חדשים שקשורים למשפחה כמו:** משהו שמקבלים מבן משפחה, בשורה, חוויה משפחתית, התרחבות המשפחה, מעבר דירה
- **דברים חדשים שקשורים לכיתה כמו:** יצירת קשרים חדשים, פעילות חדשה, חברים חדשים
- **דברים חדשים שקשורים לבית הספר כמו:** חוג/שיעור/קורס, מעבר למבנה אחר, מרחב חדש, משחקים
- משוחחים במליאה:
- מה מתוך הדברים שעליהם שוחחתם תוכלו לקבל?
- מה מתוך הדברים אי-אפשר לקבל בשלב זה?
- איך אפשר להרגיש טוב גם כשאינכם מקבלים משהו שאתם רוצים?



- כל תלמיד כותב משהו חדש שיעשה השנה, שינוי שהוא חוצה לעשות, התנהגות שיאמץ.
- שומרים את כל הכרטיסים האישיים בקופסה שתיפתח במחצית השנה.



איזה כיף שיש כאלה חברים

לכיתות ב-ג

שלב א - התבוננות פנימית

יש חברים ש...

- כל תלמיד כותב בדף האישי: "יש חברים ש..." שמות של חברים שמתאימים לתיאורים האלה: חברים שאני רוצה להזמין לבילוי משותף אחר הצהריים; חברים שאני יודע מתי יום ההולדת שלהם; חברים שאני מכיר מהגן; חברים שלמדתי מהם משהו; חברים שאשמח להכיר יותר; חברים שאני נפגש איתם אחר הצהריים; חברים שעוזרים לי ללמוד טוב יותר; חברים שהתפייסתי איתם; חברים שאני רוצה להתפייס איתם; חברים שעזרו לי; חברים שנתנו לי עצה טובה; חברים שעודדו אותי; חברים שמצחיקים אותי; חברים שאני רוצה להתחבר איתם; חברים שאני סולח להם.
- משוחחים במליאה:
- איך הרגשתם כשהשלמתם את הדף האישי "יש חברים ש..."? מדוע?
- באילו חוויות שלכם עם חברים נזכרתם?

שלב ב - הסקת מסקנות

חבילה עוברת מחבר לחבר

- **הכנה** - מכינים חבילה עוברת. בין שכבות הנייר בחבילה מדביקים משפטים שונים מתוך הדף האישי "יש חברים ש..."
- **פעילות** - יושבים במעגל, משמיעים מוזיקה ומעבירים את החבילה בין התלמידים. בכל פעם שהמוזיקה נפסקת, התלמיד שהחבילה נמצאת בידיו, מקלף שכבת נייר, קורא את המשפט המתואר ומעניק את החבילה לחבר שמתאים למשפט.
- **משוחחים במליאה:**
 - מה למדתם על עצמכם בעקבות הפעילות?
 - מה למדתם על הכיתה שלכם?
 - האם למדתם דברים חדשים על אודות דברים שאתם מכירים פחות? מה למדתם?
 - אילו דברים חדשים למדתם על אודות חברים שאתם מכירים פחות?



כל תלמיד מכין שני כרטיסים שיעניק לשני חברים:

1. כרטיס בקשה להתפייסות
2. הזמנה לקשר
3. הזמנה לפעילות משותפת
4. כרטיס "הושטת יד לעזרה" (בקשת עזרה מחברים או עזרה שאני מציע לאחרים).



סוף מעשה במחשבה תחילה

לכיתות א-ב

שלב א - התבוננות פנימית

בפעילות זו נתנסה בשיתוף פעולה לאחר תכנון המשימה המשותפת ובשיתוף פעולה ללא תכנון מקדים.

מתחילים בציור

- מתחלקים לקבוצות. בהישמע מוזיקה, כל חבר בקבוצה מתחיל לצייר ציור לפי בחירתו.
- בכל פעם שהמוזיקה נפסקת, כל חבר נותן את הציור שהתחיל לחבר שיושב מימינו, כדי שימשיך את הציור לפי בחירתו.
- וכך הלאה, עד שכל חבר בקבוצה מקבל הזדמנות להמשיך את ציורי כל החברים.

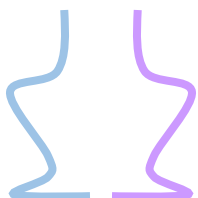
משתפים במליאה

- איך הרגשתם בפעילות? ממה נהניתם? ממה לא נהניתם?
- מה תכננתם לצייר? מה הציור הסופי שהתקבל לאחר שחבריכם המשיכו את הציור שלכם?
- מה דעתכם על הציור הסופי?
- מה היה צריך לעשות כדי שיתקבל הציור שתכננתם?

שלב ב - הסקת מסקנות

פעם אני מתחיל... ופעם חבר...

- מתחלקים לזוגות. כל זוג מקבל דף ושני צבעים שונים.
- כאשר ניתן האות, כל זוג מחליט על מוביל ראשון, ומציירים יחד ציור סימטרי (מראה) בו זמנית, בלי לתכנן מה יציירו. כאשר ניתן אות נוסף, מוביל הציור מתחלף וממשיכים את הציור.
- משוחחים במליאה:



- איך הרגשתם כשהובלתם את הציור? איך הרגשתם כשהחבר הוביל?
- מה עזר לכם להבין את כוונות החבר במהלך הציור?
- האם אתם מרוצים מהתוצר? ממה כן? ממה לא?



מתכננים ומתנסים

- מתנסים שוב בפעילות באותה חלוקה לזוגות.
תחילה מתכננים יחד: מה נצייר? באילו צבעים? מי יוביל בכל שלב?
- משוחחים במליאה:
 - מה היה שונה בהתנסות השנייה?
 - מה עבד טוב יותר? מדוע?
 - האם אתם מרוצים מהתוצר? ממה כן? ממה לא? מה תרם לתחושה זו?
 - מה אתם לומדים בכך על אודות חשיבות התכנון ותיאום הציפיות במשימה משותפת?
 - ציינו משימות קבוצתיות שאתם מבצעים בכיתה ושחשוב שתתכננו מראש כיצד תפעלו.



לכולם יהיה מקום

מומלץ לכיתות א-ג

שלב א - התבוננות פנימית

מתחילים בשיר

- מאזינים לשיר: "שלומית בונה סוכה" (מילים ולחן: נעמי שמר).
- משוחחים בעקבות השיר:
- את מי מארחת שלומית בסוכה? לדעתכם האם היא אוהבת לארח בסוכה שלה? לפי מה קבעתם זאת?
- לדעתכם כיצד מרגישים האורחים של שלומית?

מארחים ומתארחים

- בזוגות – כל תלמיד משלים את המשפטים ומשתף את בן הזוג:
- אני אוהב/ת במיוחד לארח את _____ כי _____
- אני אוהב/ת במיוחד להתארח אצל _____ כי _____

שלב ב - הסקת מסקנות

ההעדפות שלנו כמארחים וכמתארחים

- האם אתם אוהבים לארח אחרים בסוכה/בבית שלכם? את מי אתם אוהבים לארח?
- מתי אתם אוהבים לארח? כיצד אתם נערכים לקראת האירוח?
- מתי קשה לכם לארח? מדוע?
- האם אתם אוהבים להתארח אצל אחרים? אצל מי? מדוע?

שלב ג - הנעה לפעולה

נערכים לארח

- כל תלמיד מצייר ציור שמציג אותו מארח את האורח האהוב עליו.
- תלמיד שיבחר בכך ישתף את חבריו בקבוצה או בכיתה בציור שצייר, ויספר על האורח ועל הדברים שהוא אוהב לעשות איתו בזמן האירוח.
- כל תלמיד מכין הזמנה/מזכרת מקושטת לאורח שלו.



אני כתלמיד... אני כתלמידה...

לכיתות ב-ג

שלב א - התבוננות פנימית

מדרגים את עצמנו

- כל תלמיד מדרג את ההתנהלות שלו בבית הספר מ־1 (בקביעות) עד 6 (לעיתים רחוקות) בהיבטים האלה: הבאת ציוד, התנהגות בשיעור, ביצוע משימות, עבודת צוות, עמידה בזמנים (מצ"ב כרטיסים: "אני כתלמיד", "אני כתלמידה").
- בזוגות - כל תלמיד משתף את בן הזוג במה שיבחר מתוך הדירוג.

שלב ב - הסקת מסקנות

- משוחחים במליאה:
- מה למדתם על עצמכם בעקבות הדירוג?
- במה חשוב לכם להשתפר? מדוע זה חשוב? מי/מה יעזור לכם להשתפר?
- מה תרצו לעשות עם הדברים שלמדתם על עצמכם?

שלב ג - הנעה לפעולה

אפשרות א - בקבוצות – זוכרים את הכללים

כל קבוצה כותבת על מה חשוב להקפיד בנושאים האלה:

- קבוצה א - הבאת ציוד
- קבוצה ב - עבודת צוות
- קבוצה ג - הגעה בזמן לבית הספר ולכל שיעור
- קבוצה ד - ביצוע משימות לימודיות
- קבוצה ה - התנהגות בשיעור

אפשרות ב - בקבוצות - יש לי עצה

כל קבוצה כותבת עצות לחברים באמצעות הקומיקס – "יש לי עצה" (מצ"ב כרטיס קומיקס).

במליאה

- מציגים את תוצרי הקבוצות ותולים בכיתה.
- כל תלמיד בוחר תחום לשיפור בחודש הקרוב (בהתאם לכרטיס האישי) וקובע לעצמו את היעד לשיפור (למשל: שיפור מדירוג 3 ל־5).

על קו הזינוק



אני כתלמיד



1. סמן באיזו מידה מתאר אותך כל משפט:

1	2	3	4	5	6	הבאת ציוד	לכל שיעור אני מביא את כל המחברות, הספרים והציוד שצריך.
1	2	3	4	5	6	התנהגות בשיעור	אני מקשיב לדברי המורים והחברים.
1	2	3	4	5	6		אני מצביע וממתין לקבלת רשות דיבור.
1	2	3	4	5	6		אני מכבד את המורים והחברים.
1	2	3	4	5	6	ביצוע משימות	אני מבצע בזמן את המשימות הלימודיות.
1	2	3	4	5	6		אני משלים את כל המשימות.
1	2	3	4	5	6	עבודת צוות	אני משתף פעולה עם החברים בצוות.
1	2	3	4	5	6		אני תורם לצוות מהידע ומהכישרונות שלי.
1	2	3	4	5	6	עמידה בזמנים	אני מגיע בזמן לכל שיעור.



2. בדוק את עצמך:

- במה עליך להשתפר?
- מה תעשה כדי להשתפר?
- לדעתך איך תדרג את עצמך בנושא זה בעוד חודש?



אני כתלמידה



1. סמני באיזו מידה מתאר אותך כל משפט:

1	2	3	4	5	6	לכל שיעור אני מביאה את כל המחברות, הספרים והציוד שצריך.	הבאת ציוד
1	2	3	4	5	6	אני מקשיבה לדברי המורים והחברים.	התנהגות בשיעור
1	2	3	4	5	6	אני מצביעה וממתינה לקבלת רשות דיבור.	
1	2	3	4	5	6	אני מכבדת את המורים והחברים.	
1	2	3	4	5	6	אני מבצעת בזמן את המשימות הלימודיות.	ביצוע משימות
1	2	3	4	5	6	אני משלימה את כל המשימות.	
1	2	3	4	5	6	אני משתפת פעולה עם החברים בצוות.	עבודת צוות
1	2	3	4	5	6	אני תורמת לצוות מהידע ומהכישרונות שלי.	
1	2	3	4	5	6	אני מגיעה בזמן לכל שיעור.	עמידה בזמנים



2. בידקי את עצמך:

- במה עלייך להשתפר?
- מה תעשי כדי להשתפר?
- לדעתך איך תדרגי את עצמך בנושא זה בעוד חודש?



יש לי עצה



אני אוהב לכתוב
סיפורים ארוכים. אני
משקיע ומוסיף גם ציורים.
לכן אני לא מספיק לסיים
משימות אחרות...



אתמול הלכתי
לישון מאוחר, ולא היה
לי כוח לבדוק אם יש לי
בילקוט את כל הציוד
שצריך להיום...



לא שיתפתי
פעולה במשימה
הקבוצתית. אני מעדיפה
לעשות את המשימות
לבד ולסיים מהר.



שכחתי להביא
שיעור לציוד אומנות.
הייתי בטוח שלומדים
אומנות מחר...



המקום שלי בכיתה

לכיתות ג-ד

שלב א - התבוננות פנימית

המקום שאני בוחר

אפשרות א - כל תלמיד כותב בכרטיס אישי היכן בכיתה הוא רוצה לשבת (אפשר לצייר את מקום הישיבה ואת הסביבה). לחלופין – אפשר לחלק "מפה" של המקומות בכיתה וכל תלמיד יצבע את המקום שהוא בוחר לשבת בו.

שאלות לחשיבה: למה אני רוצה לשבת במקום זה? מה אני אוהב במקום זה? איך ארגיש במקום זה? מדוע? ליד מי אני רוצה לשבת? מדוע?

אפשרות ב - כל תלמיד מקבל כרטיס מחולק לשניים: בחלק הראשון יתאר את המקום שבו הוא יושב: מה אני אוהב במקום הזה? מה אני פחות אוהב במקום זה? (התייחסו לאפשרויות שהמקום מזמן מבחינה פיזית, לימודית וחברתית).

בחלק השני יתאר: איפה הוא רוצה לשבת בכיתה ומדוע? וכיצד לדעתו ירגיש במקום הרצוי?
במליאה - מציגים תוצרים; תלמיד שיבחר בכך ישתף את הקבוצה בתוצר האישי (אפשר לשתף את המורה בשיחה אישית).

שלב ב - הסקת מסקנות

מצוי מול רצוי

משוחחים במליאה:

- איך בחרתם את מקום הישיבה הרצוי בעיניכם?
- האם תמיד אתם יכולים לשבת במקום שבו אתם רוצים לשבת? במי/במה זה תלוי?
- איך אתם מגיבים כשיש פער בין המקום שבו אתם רוצים לשבת לבין המקום שבו אתם יושבים? את מי אתם יכולים לשתף בכך?
- מה אתם עושים כשיש פער בין המקום שבו אתם רוצים לשבת לבין המקום שהכי נכון לכם לשבת בו? מי יכול לסייע לכם בכך?



אפשרות א - אישי

כל תלמיד ידרג מ-1 (המידה הנמוכה ביותר) עד 5 (המידה הרבה ביותר)

באיזו מידה מקום הישיבה שלו בכיתה תורם:

- לתחושת השייכות שלי לכיתה
- לתחושת הביטחון שלי בשיעור
- לקשר שלי עם החברים
- ללמידה העצמית שלי
- ללמידה עם חברים בצוות
- ליכולת שלי להתרכז ולהקשיב
- ל _____

אפשרות ב - בזוגות

שתפו את בן הזוג בחוויה חיובית שחוויתם הקשורה למקום הישיבה שלכם בכיתה. מה אפשר את

החוויה החיובית? מה אתם לומדים מכך?

במליאה

- תלמיד שיבחר בכך ישתף בדברים שלמד בעקבות הפעילות: על עצמו ועל המקום המתאים ביותר עבורו בכיתה.
- העלו הצעות לקביעת מקומות הישיבה בכיתה בתוך התחשבות בצרכים וברצונות השונים של החברים (כמו: הצורך לשבת קרוב ללוח, ליד החלון, קרוב לשולחן המורה; הצורך למלא משימות בעמידה; הצורך לשבת במקום שקט).
- החליטו באיזו תדירות תרצו לשנות מקום ישיבה ואיך תעשו זאת.



בעקבות כוכבי הים

מומלץ לכיתות ג-ד

שלב א - התבוננות פנימית

משליכים או משמרים

- יוצרים "ים" במרכז החדר.
- כל תלמיד כותב בשני פתקים סגולים שתי התנהגויות שהוא רוצה "להשליך לים" (לשנות, לשפר) ובשני פתקים לבנים - שתי התנהגויות/תכונות שהוא רוצה לשמר, לחזק אצלו.
- עומדים מסביב ל"ים"; כל תלמיד משתף בדברים שבחר לשמר ולחזק, ומשליך ל"ים" את הפתקים הסגולים.
- משוחחים: באילו פתקים היה לכם קל יותר לכתוב? אילו התלבטויות היו לכם? איך החלטתם אילו התנהגויות שלכם תרצו לחזק?
- חלופה: מזמינים כל תלמיד לבחור מתוך רשימת התנהגויות התנהגות שמאפיינת אותו ולשתף בכך. התנהגויות לדוגמה:
 - א. אני אוהב לשתף אחרים במשחק
 - ב. אני מתנהג בכבוד לאחרים, גם כשהם חושבים אחרת ממני
 - ג. אני אחראי ואפשר לסמוך עליי
 - ה. אני מתחשב ברגשות של אחרים
 - ו. אני משתף פעולה עם החברים
 - ז. אני מוותר כשצריך

שלב ב - הסקת מסקנות

- בזוגות - משתפים בהתנהגויות/תכונות שרוצים לשמר ומביאים דוגמאות מחיי היום-יום.
- בן הזוג מעיד על חברו ומספר עליו משהו טוב.



בעקבות כוכבי הים

- כל תלמיד כותב ב"כוכב ים" את ההתנהגות שבחר לחזק ומפרט מה יעזור לו בכך.
- תולים את "כוכבי הים" בפינה שתוקצה לכך בכיתה.
- מסבמים:
- מה יסייע לנו להתנהג בהתאם להתנהגויות שבחרנו?
- אילו קשיים עשויים להתעורר? איך נתמודד איתם? מי יכול לסייע לנו בכך?



ההפסקה שלי ובשבילי

לכיתות ג-ד

שלב א - התבוננות פנימית

מה אנחנו אוהבים לעשות בהפסקות?

- כל תלמיד מסמן בברטיס "ההפסקה שלי ובשבילי" (מצ"ב כרטיס) ממה הוא הכי נהנה בהפסקה.
- מסתובבים בחדר לצלילי מוזיקה. כשהמוזיקה נפסקת, עוצרים ומשתפים חבר שעומד קרוב בפעילויות האהובות בהפסקה. וכן הלאה בכמה סבבים.
- משוחחים במליאה:
 - מה למדתם על עצמכם בעקבות הפעילות?
 - מה למדתם על החברים?
 - מה תרצו לעשות בעקבות הדברים שלמדתם? (לשחק יחד בהפסקה, ללמד זה את זה משחקים, להכין פעילות חברתית להפסקה)

שלב ב - הסקת מסקנות

עצות להפסקות

- בקבוצות - כל חבר בקבוצה בתורו מסובב את גלגל "מצבים בהפסקות" (מצ"ב כרטיס להמחשה) ומגיב על המצב המתואר במקום שבו נעצרה החוגה: זה קרה לי, אני מכיר מישהו שזה קרה לו, אני רוצה לומר/להציע למי שזה קורה לו.
- חברי הקבוצה מוסיפים עצות משלהם לגבי כל מצב.
- במליאה - בוחרים מצב אחד או שניים שמופיעים בגלגל ומרכזים את כל העצות שעליהן שוחחו בקבוצות. אפשר לתלות את העצות בפינה שתוקדש לכך בכיתה.



מתכננים הפסקות פעילות

- מתחלקים לקבוצות. כל קבוצה מתכננת פעילות חברתית שתפעיל בהפסקות בחודש הקרוב:
 - **הפעילות** - מה תהיה הפעילות?
 - **מקום** - איפה בבית הספר תתקיים הפעילות?
 - **זמן** - בכמה הפסקות נפעיל? באילו תאריכים?
 - **משאבים** - איזה ציוד נדרש לפעילות? איך נשיג אותו?
 - **הצלחה** - מה יאפשר לכולם ליהנות מהפעילות? מה נדרש מהמשתתפים ומה נדרש מהמפעילים כדי להביא להצלחה בפעילות?
- כל קבוצה תציג את התכנון בכיתה ותקבל משוב מהחברים לצורך עדכון התכנון ושיפורו.



ההפסקה שלי ובשבילי



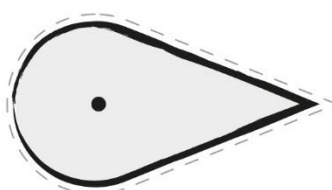
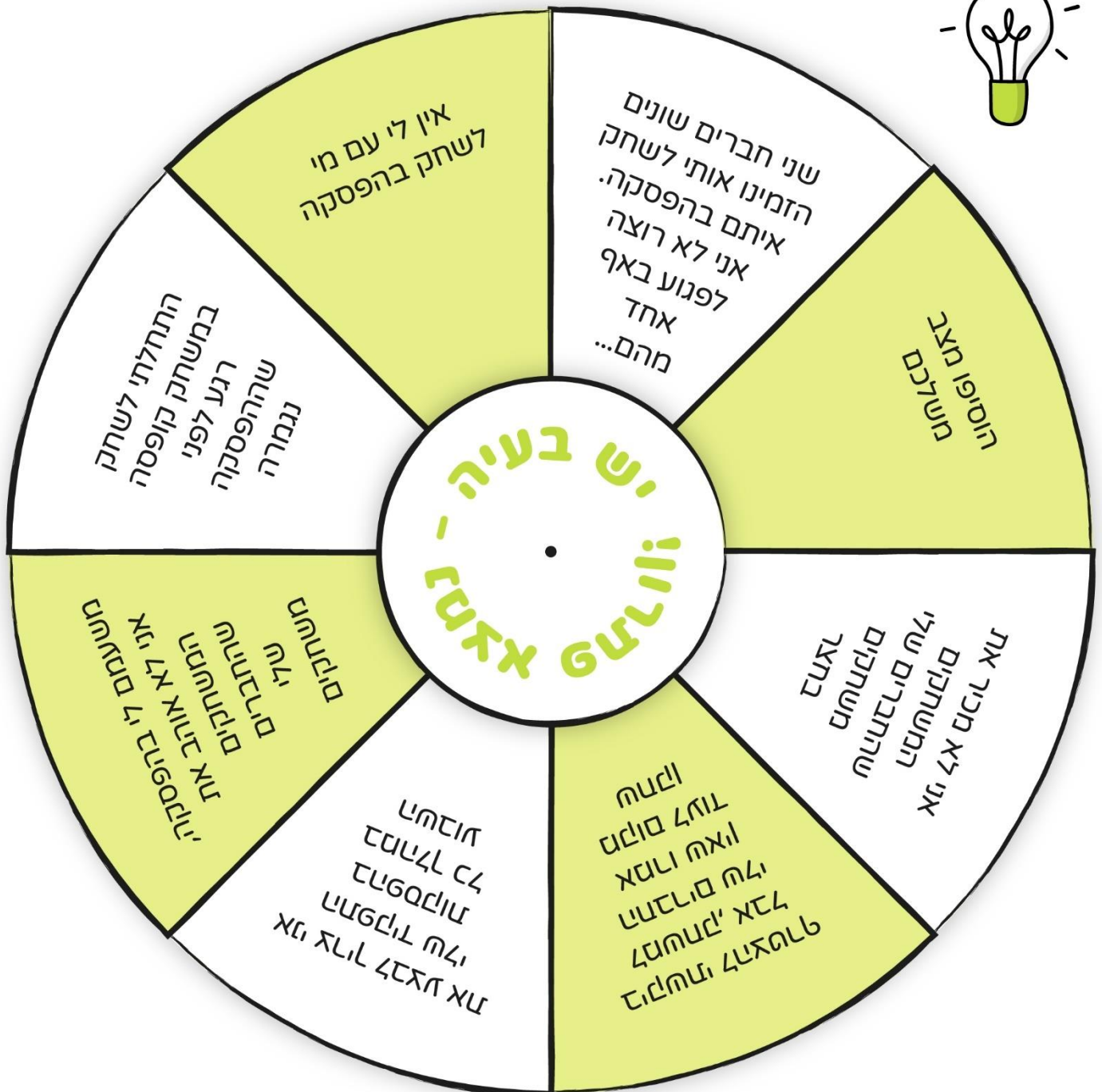
סמנו מה אתם הכי אוהבים לעשות בהפסקה
(אפשר לסמן יותר מתשובה אחת):

- ☐ להכיר חברים חדשים
- ☐ לשחק עם חברים
- ☐ ללמוד משחק חדש
- ☐ לנוח
- ☐ לשחק עם ילדים מכיתות אחרות
- ☐ לקרוא
- ☐ לשחק לבד
- ☐ להפעיל ילדים בפעילויות שונות
- ☐ להיות תורן
- ☐ לסדר את הכיתה
- ☐ לתכנן פעילות חברתית או לימודית לכיתה
- ☐ לדבר עם חברים



יש בעיה - נמצא פתרון!

שוחחו על המצבים הבאים והציעו פתרונות לבעיות שהתרחשו בהפסקה:
(בהתאם למקום בו נעצרה החוגה)



על קו הזינוק



אורחים ומתארחים (בזיקה לסוכות)

לכיתות ג-ד

שלב א - התבוננות פנימית

אני מארח ומתארח

- בחג הסוכות נוהגים לארח ולהתארח בסוכה. גם בשאר ימות השנה אנו מארחים ומתארחים אצל חברים, משפחה וקרובים.
עצמו עיניים והיזכרו במקרה שבו אירחתם ובמקרה שבו התארחתם. מתי חשתם בנוח יותר? מתי נהניתם יותר? שתפו בזוגות.
- כל תלמיד ממלא את הכרטיס "אני מארח ומתארח" (מצ"ב כרטיסים), ומשתף במליאה בחלק מהדברים שכתב, לפי בחירתו.

שלב ב - הסקת מסקנות

- משתפים במליאה:
- מה היה לכם קל למלא בכרטיס? מה היה לכם קשה?
- מה למדתם על עצמכם כאורחים וכמתארחים בעקבות הכתיבה?
- מה חשוב לכם שידעו עליכם כאורחים וכמתארחים?
- מכינים יחד את עשרת הדברות למארח ולמתארח שבהם יפורטו כללים והסכמות.

שלב ג - הנעה לפעולה

- מחלקים את הכיתה לזוגות תלמידים שיארחו ויתארחו זה אצל זה לסירוגין (כל אחד מבני הזוג מארח את חברו ומתארח אצלו). חשוב להכין את הרשימה בעקבות שיח מקדים עם התלמידים והתחשבות בהעדפות שלהם. כדאי ליידע את ההורים על אודות המהלך.
- במפגשי האירוח אפשר להכין יצירה או פעילות עבור הכיתה.
בתום כל מפגש המארחים והמתארחים יכינו זה לזה כרטיס תודה, כרטיס פירגון, הזמנה לפעילות משותפת ועוד.
- להרחבה: אפשר להכין "ספר מבקרים" כיתתי שבו יכתבו המארחים והמתארחים את חוויותיהם מהאירוח והצעות להמשך.



אני מארח ומתארח

אני מארח

- _____ אני אוהב לארח כי ♡
- _____ כדי להתכונן לאירוח אני ♡
- _____ לפני האירוח אני מברר עם האורח ♡
- _____ חשוב לי שהאורחים שלי ♡
- _____ בזמן האירוח אני אוהב/מעדיף ♡
- _____ בזמן האירוח קשה לי ♡
- _____ דברים שלמדתי על אירוח כשאחרים אירחו אותי ♡
- _____ אני אוהב לחלוק עם האורח שלי ♡
- _____ חשוב לי לפרגן/להודות לאורח שלי על ♡

אני מתארח

- _____ כשאני מתארח אצל חברים, חשוב לי ♡
- _____ כשאני מתארח, קשה לי ♡
- _____ כשאני מתארח, אני אוהב ♡
- _____ כשאני מתארח, אני מתנהג ♡
- _____ אני אוהב לפרגן לאורח שלי על ♡
- _____ חשוב לי שיהיה כיף לארח אותי, ולכן ♡
- _____ לא תמיד אני מסכים להתארח, כי ♡



אני מארחת ומתארחת

אני מארחת

- _____ אני אוהבת לארח כי ♡
- _____ כדי להתכונן לאירוח אני ♡
- _____ לפני האירוח אני מבררת עם האורח ♡
- _____ חשוב לי שהאורחים שלי ♡
- _____ בזמן האירוח אני אוהבת/מעדיפה ♡
- _____ בזמן האירוח קשה לי ♡
- _____ דברים שלמדתי על אירוח כשאחרים אירחו אותי ♡
- _____ אני אוהבת לחלוק עם האורח שלי ♡
- _____ חשוב לי לפרגן/להודות לאורח שלי על ♡

אני מתארחת

- _____ כשאני מתארחת אצל חברים, חשוב לי ♡
- _____ כשאני מתארחת, קשה לי ♡
- _____ כשאני מתארחת, אני אוהבת ♡
- _____ כשאני מתארחת, אני מתנהגת ♡
- _____ אני אוהבת לפרגן לאורח שלי על ♡
- _____ חשוב לי שיהיה כיף לארח אותי, ולכן ♡
- _____ לא תמיד אני מסכימה להתארח, כי ♡



מכירים מחדש

לכיתות ג-ה

שלב א - התבוננות פנימית

התכונות שלי

- כל תלמיד כותב:
א. שלוש תכונות חיוביות שמאפיינות אותו ביותר (אפשר לסמן שלוש תכונות מתוך רשימה או לכתוב כתיבה חופשית). תכונות לדוגמה: נדיבות, חוכמה, נאמנות, חריצות, צניעות, מסירות, רגישות; יודע/ת להיות חבר/ה טוב/ה, מתחשב/ת באחרים, יודע להקשיב.
ב. מקרה שבו באה לידי ביטוי תכונה שמאפיינת אותו או התנהגות שמעידה על אחת התכונות.
• בזוגות - כל תלמיד משתף את בן הזוג בדברים שכתב.

שלב ב - הסקת מסקנות

נעים לי להציג – זה אני!

- כל תלמיד יוצר דיוקן אישי מחומרים שונים ומשלב בו את התכונות שבחר. אפשר להוסיף לדיוקן תיאור של משאלות, ציפיות וחלומות לקראת השנה החדשה.
- תולים את הדיוקנאות בביתה.
- כותבים זה לזה מילים טובות, מחמאות ואיחולים בדיוקנאות.
- משוחחים במליאה:
 - מה למדתם על חבריכם בעקבות השיח בזוגות (שלב א) ובעקבות ההיכרות עם הדיוקנאות?
 - מה למדתם על הדומה והשונה ביניכם?
 - אילו תכונות מבין התכונות שעליהן שוחחתם יכולות לעזור לכם ביצירת קשרים חדשים ובהעמקת קשרים קיימים?



מתחברים לפעילות משותפת

- כל תלמיד מגריל שם של חבר בכיתה ומכין לו מעטפה אישית שלתוכה יכניס את:
 - הדברים שכתב על עצמו (בשלב א).
 - כרטיס הזמנה המציע פעילות לימודית או חברתית שיעשו יחד.
- מעניקים זה לזה את המעטפות. כל תלמיד כותב לחברו כרטיס תודה על ההזמנה והצעות או בקשות הקשורות לפעילות המשותפת.
- קובעים זמן כיתתי שיוקדש לפעילות המשותפת: בשיעור מיוחד שיוקדש לפעילות או בהפסקות במהלך השבוע הקרוב.



סיבה לחגיגה

לכיתות ד-ו

שלב א - התבוננות פנימית

כתר על ראשי

- כל תלמיד כותב בכתר:
- הישג שהשיג (בלימודים, בחברה, במשפחה, בתפקיד, בחוג ועוד).
- מה סייע לו להגיע להישג (התנהגות, מאמץ, החלטה, תמיכה ועוד).
- חובשים את הכתרים ומסתובבים בחדר לצלילי מוזיקה. כשהמוזיקה נפסקת, עוצרים ומשתפים חבר שעומד קרוב בהישג ומה תרם להשגתו.
- משוחחים במליאה:
- איך הרגשתם כשנזכרתם בהישג? האם חגגתם את ההישג? כיצד?
- איך הרגשתם בפעילות, כששיתפתם חברים בהישג? מה למדתם על חבריכם?
- אילו התנהגויות ומעשים עוזרים לנו להגיע להישגים?

שלב ב - הסקת מסקנות

לפעמים לא מצליחים

- לעיתים אנחנו מציבים לעצמנו יעד שאנחנו לא מצליחים להשיג במלואו או לא משיגים אותו כלל.
- חשבו על יעד שלא הצלחתם להשיג או שהגעתם להישג חלקי. נסו להיזכר בהרגשה שליוותה אתכם ובסיבות לכך שלא הצלחתם להשיג את היעד.
 - במליאה - שוחחו על הסיבות לכך שלפעמים אנחנו לא מצליחים להשיג יעד שיש לנו.
 - אישי - כל תלמיד מסמן בלוח "אני וההישגים שלי" את המשפטים המתארים אותו.

שלב ג - הנעה לפעולה

סיבה לחגיגה

- מה למדתם על היחס שלכם להישגים בעקבות השלמת הלוח?
- האם אפשר לשמוח ולחגוג גם הישג חלקי? פרטו.
- הציעו משפטי חיזוק שתוכלו לומר לעצמכם גם כשתשיגו הישג חלקי. כתבו אותם בבוטות החשיבה בכרטיס "סיבה לחגיגה".



אני וההישגים שלי



סמן V ליד המשפטים המתארים אותך:

- | | |
|--|--------------------------|
| 1. אני אוהב להשיג את התוצאה הטובה ביותר בכל מבחן או משימה, אחרת אני לא מרוצה מעצמי | ☐ |
| 2. כשאני מקבל 70 במבחן אני מעט מאוכזב. אני בטוח שבמבחן הבא אצליח יותר | ☐ |
| 3. אני לא חייב להצליח תמיד | ☐ |
| 4. אני עושה את כל שביכולתי כדי להצליח | ☐ |
| 5. אני כמעט אף פעם לא מרוצה ממה שאני משיג (בלימודים, בחוג, בחברה) | ☐ |
| 6. אני חייב לנצח תמיד. אחרת אני לא משתתף במשחק/בתחרות | ☐ |
| 7. אני מאמין שצריך להתאמץ כדי להגיע ליעד | ☐ |



אני וההישגים שלי



סמני V ליד המשפטים המתארים אותך:

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. אני אוהבת להשיג את התוצאה הטובה ביותר בכל מבחן או משימה, אחרת אני לא מרוצה מעצמי | ☐ |
| 2. כשאני מקבלת 70 במבחן אני מעט מאוכזבת. אני בטוחה שבמבחן הבא אצליח יותר | ☐ |
| 3. אני לא חייבת להצליח תמיד | ☐ |
| 4. אני עושה את כל שביכולתי כדי להצליח | ☐ |
| 5. אני כמעט אף פעם לא מרוצה ממה שאני משיגה (בלימודים, בחוג, בחברה) | ☐ |
| 6. אני חייבת לנצח תמיד. אחרת אני לא משתתפת במשחק/בתחרות | ☐ |
| 7. אני מאמינה שצריך להתאמץ כדי להגיע ליעד | ☐ |



סיבה לחגיגה



מתחילים ומגיעים למקומות נפלאים

מומלץ לכיתות ה-ו

שלב א - התבוננות פנימית

מה מצפה לי בדרך החדשה

אפשרות א - אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים

צופים בסרטון: [אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים](#) (עד דקה 01:10) ומשוחחים:

- איך לדעתכם מרגישה הדמות לפני שהיא יוצאת לדרך חדשה?
- ממה היא מתרגשת? ממה היא חוששת?
- על מה היא חושבת?
- מה היא תצטרך לבחור בדרך?
- איך אתם מרגישים לפני שאתם מתחילים משהו חדש?
- "אם יוצאים מגיעים למקומות נפלאים" – לדעתכם למה הכוונה במשפט זה?

אפשרות ב - מה מצפה לי בהתחלה החדשה?

- מניחים במרכז החדר קופסה שבתוכה פתקים המתארים התחלות חדשות (לדוגמה: תחילת תפקיד חדש, התחלה בכיתה חדשה, הגעה למקום חדש, שנה חדשה).
- מתחלקים לקבוצות. כל קבוצה שולפת פתק באופן אקראי ומשוחחת על ההתחלה הכתובה בו: אילו רגשות ומחשבות מתעוררים? מה מאתגר בהתחלה זו? מי/מה יכול לסייע בהתמודדות?

אפשרות ג - הפעם הראשונה שלי

משוחחים בזוגות על הרגשות והמחשבות הנלווים להתנסויות חדשות, לדוגמה:

- הפעם הראשונה שניסיתי לשחות
- הפעם הראשונה ששמרתי על אחי הקטן
- הפעם הראשונה שנשארתי לבד בבית
- הפעם הראשונה שקראתי מול כולם
- הפעם הראשונה שהופעתי מול קהל



כשיוצאים לדרך/התחלה חדשה, יש חשש מפני הלא נודע: מה יקרה בדרך? האם נגיע למקום שבו נרצה להיות? בהתחלה החדשה עשויים להתעורר שני סוגי פחדים: פחד מונע ופחד מניע. הפחד המונע גורם לנו להיבהל ולחשוש לצאת לדרך, להתחיל מחדש. הוא גורם לנו לרצות להישאר במקום המוכר והידוע. לעומת זאת, הפחד המניע מסייע לנו לצאת לדרך ולבחור בחירות מתאימות ונכונות ומניע אותנו לפעול בדרך המתאימה לנו.

- הביאו דוגמאות לפחד מניע ולפחד מונע העשויים להתעורר בהתחלות חדשות.
- איזה פחד עשוי לקדם אותנו? איזה פחד בולם אותנו?

אפשרות א - מזהים פחד מונע ופחד מניע

- בקבוצות - ממיינים משפטים לכאלה המתארים פחד מונע ולכאלה המתארים פחד מניע (מצ"ב קלפי "פחד מונע – פחד מניע")
- מציגים את המיון במליאה.

אפשרות ב - "צועדים - נשארים במקום"

- עומדים בשורה צמוד לקיר, ומחליטים על יעד בחדר שאליו רוצים להגיע.
- שולפים משפטים באופן אקראי – אם יוצא משפט המתאר פחד מניע מתקדמים צעד אחד קדימה (מצ"ב קלפי "פחד מונע – פחד מניע").

אפשרות ג - צועדים בעקבות הפחד

משחקים במשחק המסלול - פחד מונע ופחד מניע (מצ"ב מסלול משחק).

שלב ג - הנעה לפעולה

צידה לדרך

- כל תלמיד מצייר שמש אסוציאציות, שבמרכזה כתוב "צידה לדרך", ובקרניים - מילים טובות, מחזקות, מילים של תקווה ועידוד לקראת התחלה חדשה. לדוגמה: אני סקרן מה אגלה בדרך, אפשר להיעזר בחברים, אפשר להיעזר במשפחה, אני אופטימי, אני חושב חיובי, יש לי תוכנית פעולה, אני בטוח שאצליח.
- בזוגות - משתפים ב"שמש" האישית ומנסחים יחד עצות אחדות המסייעות להתחיל מחדש בהרגשה חיובית.





פחד מונע - פחד מניע | קלפי משחק

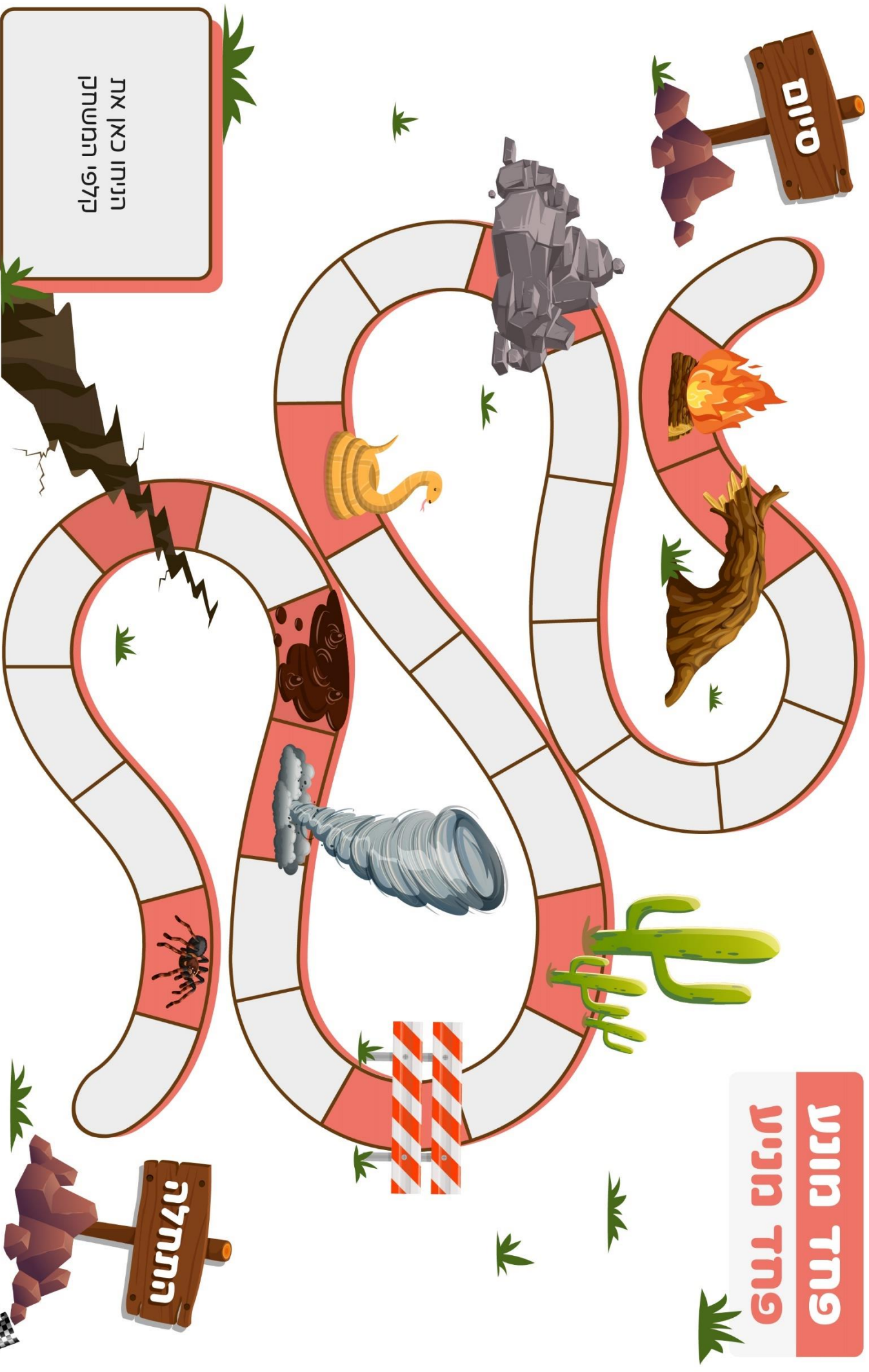
 לכל בעיה אצליח למצוא פתרון	 לא עשיתי את זה אף פעם, אבל אני בטח אמצא את הדרך שלי	 לא כדאי שאצא - אני עלול ללכת לאיבוד
 הקשיים הם חלק מהתהליך	 בפעם הראשונה שלי כדאי לי להיעזר במבוגר	 מרגש אותי להתחיל משהו חדש
 אין לי כישרון לזה	 חשוב לי להתייעץ עם חברים שיש להם ניסיון	 אין לי ניסיון בזה; אני בטח לא אצליח
 אין לי מושג איך אתמודד עם האתגרים שבדרך	 קשה לי עם משימות חדשות	 אם לא קופצים למים - לא לומדים לשחות
 בהתחלה תמיד קשה לי	 עדיף לי להישאר במקום מוכר	 הדרך היא כמו רכיבה על אופניים. אם קשה - סימן שאנחנו בעלייה
 שתפו בפחד מניע שאתם מכירים	 בטח ילעגו לי אם לא אצליח	 בפעם האחרונה שהתחלתי משהו חדש, זה נגמר בכישלון

על קו הזינוק



סיום

פחד מונע
פחד מניע



הניחו כאן את
קלפי המשחק

על קו הזינוק

סולמות והתחלות

מומלץ לכיתות ה-ו

שלב א - התבוננות פנימית

מסרים על התחלות

- קוראים ציטוטים על התחלות. ציטוטים לדוגמה:
 - ☒ "אף שהעתיד נראה רחוק, הוא למעשה מתחיל ממש עכשיו" (מאטי סטפנק).
 - ☒ "תתחיל בהתחלה ואז תמשיך עד שתגיע לסוף. רק אז תעצור" (מתוך: עליזה בארץ הפלאות/לואיס קארול).
 - ☒ "גם מסע של מאה אלף מילין מתחיל בצעד קטן" (הפילוסוף הסיני לאו דזה).
 - ☒ "ויש לי הרגשה הלילה שזוהי התחלה טובה" (מתוך: התחלה טובה/אהוד מנור).
 - ☒ כשהדרך נגמרת מתחיל איזה שביל; כשהלילה נגמר אז הבוקר מתחיל" (מתוך: סוף זה תמיד התחלה/לאה נאור).
 - ☒ "כשנגמרת שנה, עוד שנה מתחילה. כל תשובה מתחילה רק בסוף שאלה".
 - ☒ "כל ההתחלות קשות, אך קשה מהן היא ההתמדה" (חיים נחמן ביאליק).
- כל תלמיד בוחר ציטוט שיש בו מסר שהוא מתחבר אליו ומשתף את בן הזוג:
 - מדוע בחרתי במסר זה?
 - איך אני מרגיש כשאני מתחיל משהו חדש?
 - מה אני חושב כשאני מתחיל משהו חדש?

מתחילים לטפס בסולם

- **מציירים** - כל תלמיד מצייר סולם. בראש הסולם יכתוב יעד לימודי, חברתי או אחר שהוא מציב לעצמו השנה.

הסולם מסמל את תהליך הטיפוס, המאמץ, ההתקדמות לעבר היעד. כל טיפוס מתחיל בשלב הראשון. כל אחד מתקדם בקצב שלו, ומסמן את השלב הסופי (היעד) שאליו הוא חותר. יש כאלה שרוצים לטפס עד השלב האחרון, ויש שיסתפקו בשלב נמוך יותר. יש כאלה שמטפסים על כמה סולמות ומעדיפים להשקיע בכמה יעדים. אבל כולם מתחילים בהתחלה.



- **מדמיינים** - דמיינו את עצמכם, בתחילת השנה, עומדים בשלב הראשון בסולם ומתכוננים לטפס לעבר היעד שכתבתם. האם תעצרו בשלב כלשהו? לשם מה תעצרו? מדוע דווקא שם? מה אתם מרגישים/חושבים בשלב זה? האם שלב זה מסמל את השגת היעד? מי נמצא לצידכם ועוזר לכם לטפס בסולם?
- **משתפים** - שתפו במליאה: ביעד, ברגשות ובמחשבות שלכם על אודות היעד, בדרך שלכם להשגת היעד או בשותפים לדרך.

שלב ב - הסקת מסקנות

היעדים שלי ואני

- כל תלמיד מסמן/בוחר כמה משפטים שמתארים אותו:
 - ☒ אני לא אוהב להיות בלחץ ומעדיף לקבוע לעצמי יעדים קטנים
 - ☒ אני תחרותי מאוד ולא מסתפק ביעדים קטנים
 - ☒ יעדים גדולים מלחיצים אותי
 - ☒ יעדים גדולים מאתגרים אותי
 - ☒ אני מתרגש לקראת יעד חדש
 - ☒ אני נהנה גם במהלך הדרך ולא רק כשאני משיג את היעד
 - ☒ אני לא נבהל מהקשיים שיש לפעמים בדרך להשגת היעד
 - ☒ אני לא אוהב את המתח בדרך להשגת היעד
- משתפים במליאה:
 - איך אתם מרגישים כשיש לכם יעד שחשוב לכם להשיג אותו?
 - מה מלחיץ אתכם? מה עוזר לכם להתמודד עם הלחץ?
 - מה משמח אתכם בדרך להשגת היעד?

שלב ג - הנעה לפעולה

- כל תלמיד בוחר יעד לתקופה הקרובה (אפשר לבחור ביעד שנכתב בסולם) וכותב בכרטיס אישי:
- מה אעשה כדי להשיג את היעד?
 - מה יהיה הצעד הראשון שלי?
 - מי/מה יכול לעזור לי להשיג את היעד?



החוזה הכיתתי

מומלץ לכיתות ה-ו

שלב א - התבוננות פנימית

אישי

אפשרות א - אני לא מכיר את הכללים

אישי - היזכרו במצב שבו לא הכרתם את הכללים המקובלים במקום חדש שהגעתם אליו, בקבוצה או בפעילות חדשה שהצטרפתם אליה:

- איך הרגשתם? מה חשבתם? מה עשיתם? מדוע?
- מי/מה עזר לכם?

אפשרות ב - מישהו לא שומר על הכללים

אישי - היזכרו במצב שבו מישהו לא שמר על הכללים הנהוגים בבית, בחצר, בכיתה:

- איך הרגשתם? מה עשיתם? מדוע?
- האם מישהו נפגע? מי? מדוע?
- האם מישהו הרוויח ממצב זה? מי? מדוע?

בזוגות/בקבוצות - תלמיד שיבחר בכך ישתף בחוויה האישית.

שלב ב - הסקת מסקנות

משוחחים בעקבות הפעילות האישית

- באילו מקומות וסביבות צריך להתנהל בהתאם לכללים מסוימים? (אפשר לשוחח על ביקור במקומות כמו: מוזאון, ספרייה, תיאטרון; טיול בטבע; התנהלות בכביש - כהולכי ורגל וכנהגים; בבית ועוד)
- מה מטרת הכללים במקומות ובסביבות השונים? (להגן עלינו ועל הסביבה, לחזק את תחושת הביטחון, לתרום לאווירה נעימה ומכבדת, לאפשר לכולם לפעול יחד, לקדם את המטרות של הקבוצה)
- האם יש כללים מיוחדים לזמנים שונים? מתי? מה הם? ועל מי הם חלים?



בדרך ליצירת החוזה הכיתתי שלנו

אפשרות א - לכל אחד הזדמנות להשפיע על הכללים

- שלב ראשון - תולים חמישה בריסטולים ריקים בחדר:
בריסטול 1 - כללים שהיו בכיתה שלנו בשנה שעברה, וחשוב שנפעל על פיהם גם השנה
בריסטול 2 - כללים חדשים שאנחנו מציעים
בריסטול 3 - ציפיות שיש לי מהחברים כדי שיהיה נעים ללמוד יחד
בריסטול 4 - כללים חשובים להפסקות
בריסטול 5 – חשוב לי לבקש/לומר...
• שלב שני - כל תלמיד כותב על הבריסטולים את הכללים שהוא מציע לכלול בחוזה הכיתתי.
• שלב שלישי – כל תלמיד קורא את הכללים שכתבו חבריו ומדביק מדבקה ליד חמישה כללים שלדעתו חשוב לכלול בחוזה הכיתתי.

אפשרות ב - מציעים כללים ומקיימים הצבעה

בקבוצות - חברי הקבוצה כותבים חמישה כללים שהם ממליצים שייכללו בחוזה הכיתתי השנה. מומלץ לשוחח על התחום הלימודי, התחום החברתי (כולל ההפסקות), תפקיד לכל תלמיד. במליאה - כל קבוצה מציגה את הכללים שכתבה ומנסה לשכנע את חברי הכיתה לבחור בכללים אלה. בתום ההצגה של כלל הקבוצות תתקיים הצבעה לבחירת הכללים המוסכמים.

שלב ג – הנעה לפעולה

יוצרים את החוזה הכיתתי

- מה דעתכם על הכללים שרוב החברים בכיתה בחרו?
- כיצד השמירה על הכללים עשויה לתרום לכם? (אפשר לתאר השפעות על האווירה בכיתה, על היחסים החברתיים, על היכולת לפעול וללמוד יחד ולחוד)
- כיצד תרגישו אם כולם ישמרו על הכללים שקבעתם? מדוע?
- מה תעשו במצב שבו מישהו אינו נוהג בהתאם לכללים?
- כתבו את הכללים ב"חוזה הכיתתי" (דוגמה מצורפת בהמשך) וחתמו.
- חשבו למי תרצו להציג את החוזה ואיפה תרצו לתלות אותו.



חוזה כיתתי



בכיתה שלנו כולנו מכבדים את הכללים:

	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐
	☐

חתימות

--



על קו הזינוק



זה הזמן לסלוח לעצמי

מומלץ לכיתות ה-ו

שלב א - התבוננות פנימית

זה הזמן לסלוח לעצמי!

- קוראים את הטקסט – זה הזמן לסלוח לעצמי!
- משוחחים במליאה:
- אילו רגשות ומחשבות התעוררו אצלכם כשקראתם את הטקסט?
- עם מה הילד בטקסט מתמודד?
- למה התחברתם בחוויה של הילד?
- עם מה לא הזדהיתם?

שלב ב - הסקת מסקנות

- כל תלמיד כותב על חוסר הצלחה שחווה או תחושת אכזבה מעצמו, ושהוא בוחר לסלוח לעצמו על כך.
- כל תלמיד יבחר האם לשתף את המורה, חבר או בן משפחה בדברים שתיאר בגיליון או לשמור את התוצר לעצמו.

שלב ג - הנעה לפעולה

"הרגע שבו התחלת למעוד"

מכיל גם את ההזדמנות להמשיך ולצעוד!"

- מה/מי מסייע לכם להתמודד עם כישלון או חוסר הצלחה?
- מה יכול לסייע לכם להתמודד עם רגשות האכזבה מעצמנו? אפשר לשוחח על:
- חשיבה חיובית: הכישלון הוא רק תחנה בדרך; כישלון הוא הזדמנות לצמוח, להתפתח, להתבגר; כישלון הוא הזדמנות ללמוד משהו חדש
- קבלה עצמית: לקבל את החוזקות שלנו לצד החולשות; להבין ולקבל שאנחנו לא מושלמים
- מודעות עצמית: להבין במה אנחנו טובים ובמה פחות, לקבוע ציפיות או יעדים ריאליים



זה הזמן לסלוח לעצמי



מתי מגיעה השעה לסלוח לעצמך,
על מה שעשית ונשאר בליבך?
על דברים שלא הצלחת לספר,
על מקרה שכל כך קיווית שיסתדר...
על פעמים שבהן לא הצלחת להתגבר;
על מעשים שבהם לא תוכל להתפאר;

על מה שקרה בפני המון קהל,
גם כשלא היית מוכן לכך בכלל,
האם זה מותר, בפני כולם למעוד?
או שנפילה – תמיד צריכה להישמר בסוד,
כדי שאף אחד לא יוכל לגלות
שאינך כליל המעלות?
שגם אתה לפעמים טועה ומתבלבל
וחווה כישלון עז ומתסכל?

הגיעה השעה!
למד לקום, להתקדם!
צמיחה מכישלון היא דבר מרוּמם!
להבין שאתה כמו כולם, לשחרר
ובפעם הבאה תעשה זאת טוב יותר.
גם על רגעים שבהם לא חווית הצלחה,
אבל הצלחת לקום בזהירות ובבטחה
הגיעה השעה לסלוח, תהיה גאה בעצמך!
כי הרגע שבו התחלת למעוד
מכיל גם את ההזדמנות להמשיך ולצעוד!



הורים שותפים

מפגשי הורים בתחילת השנה - הצעות לדיון ולפעילות

היכרות

❖ שיתוף במשאלות ובציפיות - "ממני להוריי"

כל תלמיד יבין להוריו כרטיס אישי וישתף ברגשות שלו לקראת השנה החדשה, במשאלות ובחלומות שיש לו בתחום הלימודי ובתחום החברתי; בבקשות שיש לו מהוריו; בתחומים בהם הוא רוצה להשתפר השנה.

כל הורה יקבל את הכרטיס של ילדו וישתף במשאלות ובציפיות שיש לו מילדו, מהכיתה או מהמורה לקראת השנה החדשה.

❖ שי להוריי

כל תלמיד יבין להוריו שי וישלב בו רמזים שמאפיינים אותו (תחביבים, תכונה בולטת, משחק אהוב, חלום שיש לו). ההורים ינחשו איזה שי שייך לילד שלהם ויספרו עליו למשתתפים במפגש.

❖ זה הילד שלי!

כל הורה יספר על הילד שלו: חוויה מיוחדת, מאפיין בולט, כישרון, תפקיד בבית, נתינה למשפחה, תכונה חיובית (מצ"ב כרטיס "נעים להכיר, זה הילד שלי!).

❖ גובה הכנפיים...

קוראים או משמיעים את "[גובה הכנפיים כגובה החלום](#)" / שלומית כהן אסיף. מזמינים את ההורים לשתף בחלום שלהם לגבי ילדם (מצ"ב כרטיס "החלום שלי בשבילך")

❖ לעוף גבוה

א. מציגים את דבריו של המחנך הפקיסטני זיאאודין יוספזאי על אודות בתו, מלאלה יוספזאי (כלת פרס נובל לשלום הצעירה ביותר): "שואלים אותי איך גידלת ילדה כל כך חופשייה בחברה כל כך מסורתית, ואני עונה: אל תשאלו אותי מה עשיתי, תשאלו אותי מה לא עשיתי. לא קיצצתי לה את הכנפיים".

ב. מזמינים את ההורים לשתף בתפיסת עולמם על אודות תפקידם בחינוך ילדם.



❖ **ערכים מובילים** - מניחים במרכז החדר רשימת ערכים ומזמינים את ההורים לשתף בתפיסתם

החינוכית בהקשר לאחד או יותר מהנושאים האלה:

ערך שמאפיין את הילד שלי... (מהו הערך? כיצד הוא בא לידי ביטוי בהתנהגות הילד?)

ערך שאני מנחיל לילדי... (מהו הערך? מה משמעותו עבורי ועבור המשפחה?)

ערך שמאפיין את הכיתה (מהו הערך? כיצד הוא בא לידי ביטוי בחברת הילדים, בקשר בין ההורים, בקשר עם המורה?)

ערך שאני רוצה שילדי יתחנך לאורו בבית הספר (מהו הערך? כיצד בית הספר מחנך לערך זה? מה תפקידי כהורה בחיזוק הערך?)

❖ **"הילקוט שעל הגב"** - מניחים ילקוט במרכז החדר ומזמינים את ההורים לשתף ב"צידה

לחיים" שהם רוצים שילדם יקבל בבית הספר. אפשר לדון על אודות:

ערכים, ידע ומיומנויות, יכולות לימודיות ויכולות חברתיות, תפקידים והתנסויות במעורבות חברתית, חוויות והנאות, רגשות שיחווה בבית הספר, דברים שילמד על עצמו, דברים שילמד על החברה.

❖ **אורח החיים הבית ספרי** - עורכים רשימה של היבטים הקשורים לחיי הכיתה ובית הספר,

לדוגמה: מערכת שעות, צלצולים, לוחות זמנים, מבחנים, שיעורי בית, הפסקות, הסעות, טיולים, חוגים, למידה חוץ-בית ספרית, למידה היברידית, למידה מרחוק, ציון ימי הולדת, ראשי חודשים. מחנכת הכיתה תציג את הנהלים והכללים לגבי הנושאים ותזמין ההורים להגיב, לבקש, לשאול.

❖ **מעורבות הורים** - מזמינים את ההורים להציג את עמדותיהם על אודות סוגיות הקשורות

למעורבותם של ההורים בכיתה ובבית הספר באמצעות בחירת היגד:

הורה מעורב הוא הורה ש...

אשמח ליזום ולתרום ב...

תפקיד ההורים בבית הספר הוא...

אשמח להיות בקשר עם המחנכת בתדירות של... ובנושאים...

שיעורי הבית הם באחריות...; הלמידה למבחנים היא באחריות...

הציפייה שלי מהמורים לגבי שיתוף ההורים היא...



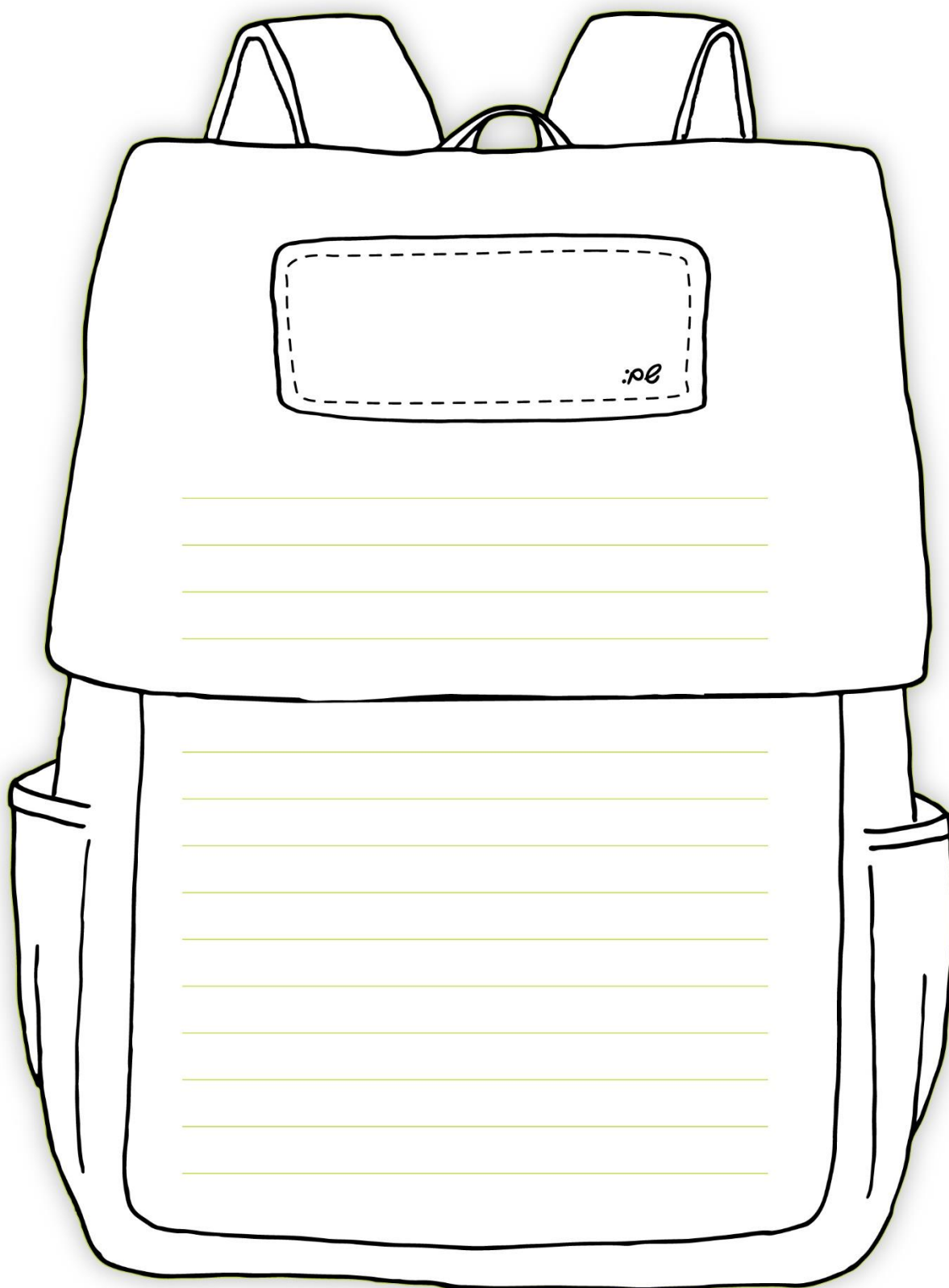
❖ למידה רגשית חברתית – SEL

מציגים להורים את [מיומנויות SEL](#) שבהן תתמקד הלמידה הרגשית-חברתית במהלך השנה ומזמינים אותם לשתף:

- אילו מיומנויות רכשתם במסגרות הלימוד שאתם למדתם בהן?
- איזו מיומנות דומיננטית אצל הילד שלכם? איך זה בא לידי ביטוי בהתנהגות שלו?
- איזו מיומנות חשוב לכם שילדכם יפתח בבית הספר?
- איך תוכלו לקדם מיומנות זו אצל ילדיכם גם בבית?



נעים להכיר זה הילד שלי



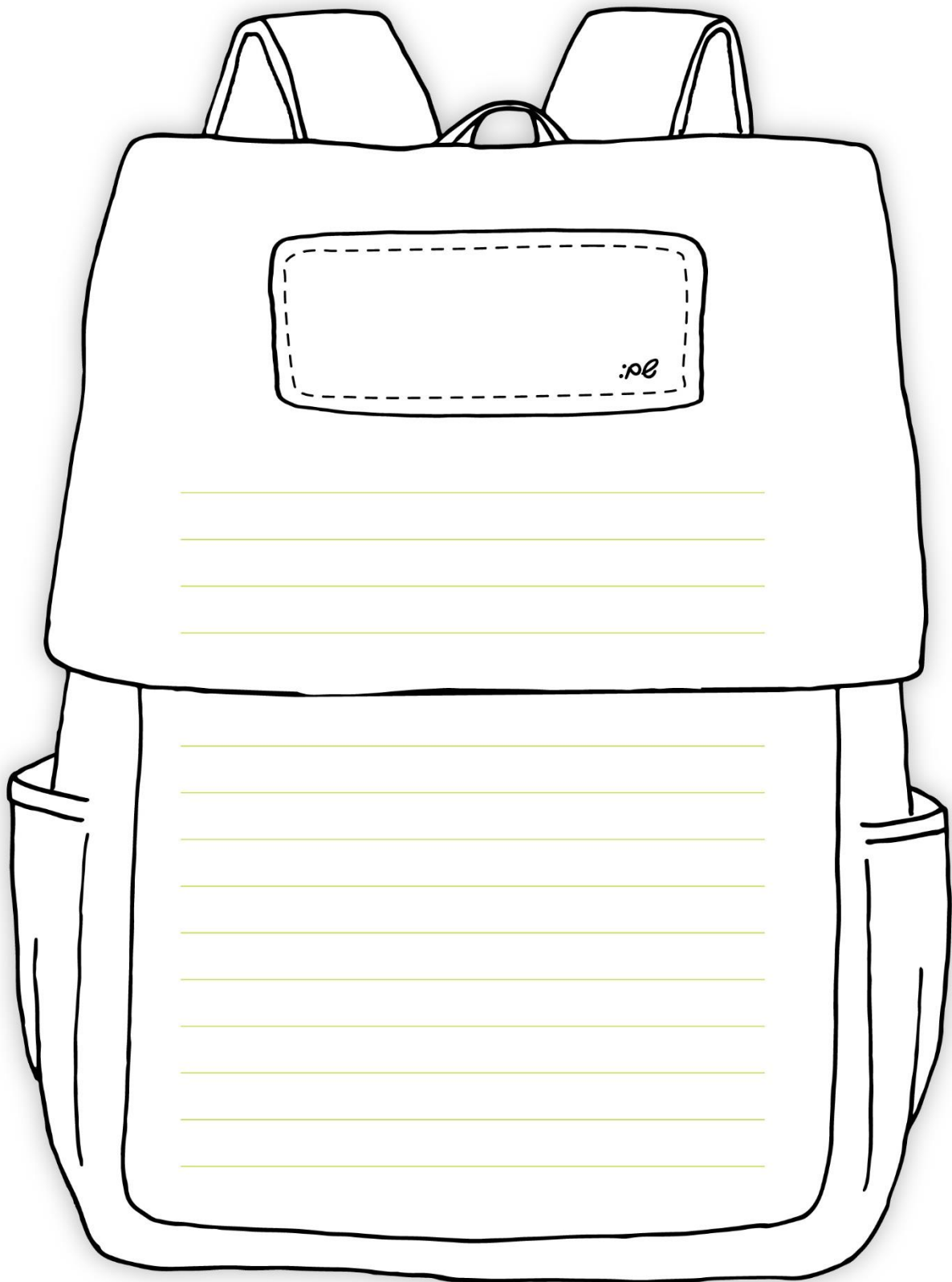
אפשרויות לשיתוף:

כישרון, תפקיד בבית, נתינה למשפחה, תכונה חיובית, חוויה מיוחדת, חשוב שתדעו ש....

על קו הזינוק



נעים להכיר זו הילדה שלי



אפשרויות לשיתוף:

כישרון, תפקיד בבית, נתינה למשפחה, תכונה חיובית, חוויה מיוחדת, חשוב שתדעו ש....

על קו הזינוק



החלום שלי בשבילך



החלום שלי בשבילך

אני באהבה,

אם אתה יכול לחלום את זה – אתה יכול לעשות את זה" (וואט דיסט)



על קו הזינוק

פיתוח וכתיבה

אורית צאירי, ממונה על החינוך החברתי-ערכי, באגף לחינוך יסודי
אירית בראל, ענת כהן, אורטל ליבנה, רויטל קושלבסקי ונורית שפירו - מדריכות ארציות לחינוך
חברתי-ערכי

עריכת לשון

נילי גרבר

עיצוב

רעות שוורץ

