



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
האגף לחינוך יסודי
תוכנית הצהרונים הלאומית

"קשת הרגשות"

תוכנית העשרה חינוכית
ניצנים בכיתות א' – ב'



הקדמה

תוכנית ההעשרה שלפניכם מיועדת להפעלה במסגרת צהרוני ניצנים בכיתות א' – ב'. התוכנית כוללת מערכי פעילויות יומיים. כל מערך כולל פעילות לפתיחת היום, פעילות העשרה חינוכית ופעילות לסיום היום. בתוכנית משולבים: סיפורים, משחקים, פרויקטים אמנותיים ודיונים קבוצתיים כדי לחזק את הנושא, תוך קידום יצירתיות ופיתוח מיומנויות חברתיות. הפעילויות יתמקדו במתן ביטוי אישי ובחירה לתלמידים. ההתלמידים שותפים, פעילים, מעורבים ומשפיעים.

"קשת הרגשות" הנושא המרכזי של תכנית זו הוא

התלמידים פוגשים רגשות מדי יום – שמחה, פחד, קנאה, גאווה, כעס, התרגשות ועוד. תוכנית "קשת הרגשות" מזמינה אותם למסע צבעוני ומרגש אל עולמם הפנימי – מסע בו הם לומדים לזהות, לבטא, לווסת ולהבין את רגשותיהם ואת רגשות הסובבים אותם. דרך סיפורים, שירים, משחקים ויצירה נפתח יחד את הדלת לעולם שבו כל רגש הוא חשוב, לגיטימי ובעל משמעות.

ידע

היכרות עם מגוון רגשות בסיסיים ומורכבים. הבנת הקשר בין מחשבות, רגשות והתנהגות. זיהוי ביטויים חיצוניים של רגשות (בתנועות גוף, בקול ובפנים). הבנה כי רגשות משתנים, חולפים וניתנים לוויסות.

מיומנויות

פיתוח יכולת שיום רגשי – לקרוא לרגש בשמו. תרגול הקשבה אמפתית לעצמי ולחבר. חיזוק שליטה עצמית ודרכי הרגעה במצבי כעס או תסכול. טיפוח תקשורת רגשית פתוחה ושיח מקרב בקבוצה. חיזוק הביטחון להביע רגשות בדרכים יצירתיות – בתנועה, ציור, דמיון ומשחק.

ערכים

קבלה והכלה של רגשות שונים. כבוד לאחר ולתחושותיו. אמפתיה, רגישות ושיתוף פעולה. פיתוח מודעות עצמית וחיזוק תחושת השייכות לקבוצה. הבנה שכל אחד מרגיש אחרת – וזה בסדר לגמרי.

הפרוייקט מבוצע ע"י חברת אקסיומה הישגים בהשכלה
עבור היחידה לתוכניות משלימות למידה, משרד החינוך
תוכן ועיצוב גרפי: הגר אורן

שבוע ראשון

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	אני מרגיש שיר	רגשות	אני כמו ים	שיר הרגשות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	מה אנחנו מרגישים?	מכתב הקסם	פנקס הרגשות	הרגשות שלי בבקבוק	משחק הזיכרון
פעילות סיום	להרגיש עם הגוף	דיוקן חצי חצי	חיוכים	זהה את הרגש	שמח עצוב

- למובילים – אנא שימו לב לפני כל הקרנה של סרטון וכניסה ליוטיוב באם יש פרסומות יש לדלג עליהן לפני שצופים עם התלמידים. אין לאפשר צפייה בפרסומות.





פעילות פתיחה – יוגלה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נפתח את השבוע בפעילות יוגה מרגיעה.

נשמיע את מוסיקת פתיח יוגלה ונבקש מהתלמידים לשבת על הארץ ליד הכיסאות. ננחה אותם להניח את שתי הידיים משולבות על מושב הכיסא ואת הראש על הידיים. נבקש מהתלמידים לעקוב אחר ההנחיות ולבצע את התנועות. (הקפידו לדבר בקול רך ושקט).

ננחה את התלמידים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

"שלוש" - ננחה את התלמידים לקחת 3 נשימות איטיות ועמוקות, כאשר אחרי כל שאיפת (הכנסת) אוויר דרך האף, נעצור את הנשימה נספור בלב עד שלוש ואז אט אט נוציא את האוויר.

"שתיים" - עדיין עם עיניים עצומות, נבקש מהתלמידים לקחת נשימה עמוקה ולמתוח את שתי הידיים למעלה לצדי האוזניים ולספור לאט עד שתיים. כעת נבקש להוריד את הידיים באיטיות ולקחת שתי נשימות עמוקות.

"אחת" - ננחה את התלמידים לקחת שוב נשימה אחת עמוקה, להושיט את שתי הידיים ו"לחבק" כל אחד את עצמו חיבוק חזק כאשר הגוף מוטה מעט לפנים.

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה את קלפי היוגה נזמין את אחד התלמידים שמעוניינים להדגים את התנוחות שעל הקלפים.

נחלק אותם לשש קבוצות, ניתן לכל קבוצה קלף אחד – תלמידי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה. ננחה אותם להשאר בתנוחה מספר שניות, לשחרר וחוזר חלילה. לאחר שכולם התנסו, נעביר את הקלפים בין הקבוצות השונות עד שכולם ביצעו את כל התרגילים.

פעילות יוגלה תסתיים בישיבה מזרחית על הארץ, גב זקוף, עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.



פעילות העשרה חינוכית – מה אנחנו מרגישים?

עזרים:

מחשב / רמקולים

פתקים צבעוניים

קישור לשיר "לפעמים"

קישור למילות השיר "לפעמים" בשירונט

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במפגש ונספר כי היום אנו פותחים את חודש "קשת הרגשות".
כולנו מכירים רגשות כמו שמחה, עצב וכעס,
אך יש עוד רגשות... רגשות שהם קצת "בין" הרגשות, לא תמיד קל להסביר אותם.
למשל:

"קרה לכם פעם שעמדתם באמצע משהו, לא ידעתם מה לעשות – אולי לא הבנתם את ההוראה,
או לא הייתם בטוחים אם לבחור בצבע אדום או כחול?
איך לדעתכם קוראים להרגשה הזו? (בלבול)
אפשר לשאול:
"באיזה מצב הרגשתם מבולבלים לאחרונה?"
הנה עוד רגש מעניין:

"מכירים את התחושה הזאת שאתם חייבים לדעת משהו?
למשל מה יש בתוך קופסה סגורה, או איך עובד משחק חדש?
איך לדעתכם קוראים לרגש הזה?"
זו סקרנות. סקרנות היא רגש נהדר, כי היא עוזרת לנו ללמוד ולהכיר דברים חדשים.
אפשר לשאול:

מי רוצה לספר על משהו מעניין שמסקרן אותו?

והנה עוד רגש:

"לפעמים יש לנו שני דברים שאנחנו מאד רוצים, אבל אי אפשר הכול.

למשל – לשחק בחוץ או להמשיך לראות סרט.

איך לדעתכם נקראית ההרגשה הזו, כשאנחנו לא יודעים מה לבחור?"

קוראים לה "התלבטות".

לאחר ששוחחנו על רגשות שונים נספר לתלמידים

עוד מעט נקשיב לשיר הנקרא "לפעמים" בזמן שהוא מתנגן, כל אחד מכם מוזמן לחשוב:

איזה רגש אני מרגיש עכשיו?

שמחה? התרגשות? עייפות? געגוע? סקרנות? אולי אפילו בלבול?

נחלק לתלמידים פתקים צבעוניים ונבקש מהם לכתוב על הפתק מילה אחת

שמתאימה לרגש שלהם עכשיו. אם רוצים – אפשר גם לצייר פרצוף קטן שמראה את הרגש.

כעת נקשיב לשיר יחדיו. אם תרצו תוכלו להקריא להם קודם את המילות השיר.

(בקישור לשירונט)

עכשיו נזמין את התלמידים לשתף ברוח השיר – משפט אחד בלבד

כל תלמיד שמוכן משתף במשפט קצר שמתחיל ב-"לפעמים אני מרגיש/ה"

לדוגמה:

"לפעמים אני מרגיש שאני רוצה לקפוץ".

"לפעמים אני מרגישה שאני צריכה חיבוק".

"לפעמים אני מתגעגע לאמא".

"לפעמים אני עצבני ואני לא יודע למה".

רק משפט אחד – פשוט, קצר, בלי הסברים. חשוב לא לתקן רגשות, רק לקבל.

נשאל את התלמידים מדוע לדעתם נקראית התוכנית שלנו "קשת הרגשות",

איך קשורה הקשת לרגשות השונים?

בקשת יש הרבה צבעים – אדום, כחול, צהוב, ירוק...

כמו שבקשת כל צבע הוא חלק ממנה, גם אצלנו כל רגש הוא חלק מאיתנו.

וכמו שהקשת נראית יפה רק כשהצבעים נמצאים יחד,

גם אנחנו שלמים כשאנחנו מאפשרים לכל הרגשות להתקיים בתוכנו.

*לכבוד חודש "קשת הרגשות" תוכלו ליצור פינת רגשות בצהרון

לתלות את כל הפתקים על בריסטול גדול עם כותרת:

"להרגיש כל מה שבא לי – זה מותר"

נשאיר את הבריסטול בצהרון כחיזוק למסרים של קבלה עצמית ורגשית.



פעילות סיום – להרגיש עם הגוף



עזרים:

מחשב / רמקולים

שירים בסיגנוות ובמקצבים שונים

מהלך הפעילות:

נשאל את התלמידים האם הם מכירים שירים או מנגינות שמשפיעים על מצב הרוח. (שירים שקטים שמרגשים, שירים על נושא עצוב, שירים קצביים ושמחים וכדומה) נזמין זוגות, שלישיות או רביעיות של חברים ובכל פעם קבוצה אחרת תבחר שיר, תרקוד ותנוע לצלילי השירים או המנגינות בדרך בה המנגינה משפיעה עליהם. אפשר להפנות את תשומת ליבם של התלמידים לכך שאפילו אותו שיר או אותה מנגינה יכולים להשפיע בצורה שונה על הרגשות של תלמידים שונים.

פעילות פתיחה – אני מרגיש שיר



עזרים:

מחשב / רמקולים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש עם התלמידים ותוך כדי בדיקת הנוכחות נבקש מכל תלמיד ותלמידה לחשוב על שיר מסוים שהם אוהבים שגורם להם להרגשה נעימה בלב. לרגש של שמחה ורוגע. אפשר לשיר ביחד.

פעילות העשרה חינוכית – מכתב הקסם

מאת: אלינור מילצ'ן • איורים: אלינור מילצ'ן

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)



המכתב שניתאי כותב לאמא עובר מיד ליד ולבסוף חוזר אל בעליו ומנחם גם אותו. מה הקסם של המכתב? סיפור על כוחה של המילה הכתובה ועל היכולת של מילים לנחם, לפייס, לשמח ולעודד.

עזרים:

הספר "מכתב הקסם"

דפים

כלי כתיבה

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים את כריכת הספר ונשאל את התלמידים על מה הם חושבים שמסופר בסיפור. נספר מי כתבה ואיירה את הסיפור. נספר להם מה שמו של הספר - "מכתב הקסם". נקריא לתלמידים את הסיפור.

בתום הסיפור, תוכלו לשוחח ולשתף: (מתוך ספריית פיג'מה) אם אפשרי כדאי לחלק לתלמידים את הספרים ולבקש מהם להתבונן באיורים של האימא, של האיש באוטובוס, של הזקן ושל בתו.

אפשר לשאול כיצד הבעות פניהם משקפות את התחושות הפנימיות שלהם? תוכלו לעזור לתלמידים להעשיר את אוצר המילים שלהם במילים המביעות רגשות.

לסיום - אפשר לבקש מהתלמידים לבחור דמות מהסיפור שהיו רוצים לפגוש ולכתוב לה מכתב.

פעילות סיום – דיוקן חצי חצי

למובילים: (הכנה מראש)

האיורים של אלינור מילצ'ן צולמו במצלמה, הודפסו בשחור-לבן ולאחר מכן נצבעו בצבעי עיפרון. אפשר לצלם כל תלמיד בנפרד ולהדפיס את התמונות בשחור-לבן שיהיו מוכנות לפעילות. (הדפסה בהירה מאד)

עזרים:

דפים מודפסים עם פני התלמידים
צבעי עיפרון
קרטוני ביצוע או דף בריסטול לכל תלמיד

מהלך הפעילות:

לאחר שהכנתם מראש תמונות של התלמידים, חלקו אותם לכל תלמיד, הזמינו אותם לקפל אותם באמצע הפנים, לגזור סביב ולהדביק אותם על קרטון ביצוע או דף בריסטול. בעזרת צבעי עיפרון התלמידים יכולים לצבוע את התצלום וליצור "דיוקן חצי-חצי". אפשר לערוך תערוכת דיוקנאות על לוח קיר בכיתה.



פעילות פתיחה – רגשות

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לשיר "רגשות" - מילים, לחן ושירה: שירלי זמיר אלבז
עיבוד, הפקה מוזיקלית ושירה: אריאל מואטי

מהלך הפעילות:

נפתח את היום במפגש קצר ונעים.
נקשיב לשיר "רגשות" לפחות פעמיים
ועתה תוך כדי בדיקת הנוכחות נבקש מכל תלמיד ותלמידה שקראנו בשמם
לספר איזה רגש שמעו בשיר.

נספר לתלמידים שבהמשך היום נכיר שיר מקסים על
רגש השמחה והוא נקרא "חיוכים".



פעילות העשרה חינוכית - פנקס הרגשות שלי



היום נכיר לתלמידים את הרעיון של "מעקב רגשי" – לזהות, לקרוא בשם ולהביע רגשות בדרכים שונות. הפנקס שיכינו ישמש יומן רגשי אישי וצבעוני שכל תלמיד יוצר בעצמו ומשתמש בו במהלך חודש התוכנית שלנו.

עזרים:

דפי בריסטול צבעוניים - אפשר גם חצי גיליון A4 מקופל לשניים מדבקות (לבבות, סמיילים, כוכבים, פרצופים) חוט, סרט או שדכן סיכות לחבר את הדפים טושים עפרונות צבעוניים מספרים עיגולים גזורים מנייר בצבעים שונים

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשולחנות ונחלק את הדפים. כל תלמיד בוחר דף בריסטול בצבע שהוא רוצה ומקפל אותו לשניים וכותב על הדף הראשון את שמו: "הפנקס של _____ – כל הרגשות שבי!" אפשר להוסיף ציור עצמי או מדבקת פנים שמחה. בעמוד הראשון נזמין את התלמידים להדביק עיגולים צבעוניים בצורת ובצבעי קשת וכך ניצור את קשת הרגשות שלנו. ועל כל צבע כותבים/מדביקים מדבקה של רגש מסויים. החליטו על מספר העמודים שתרצו שיהיה בכל פנקס. למשל: 14 עמודים זה שבעה דפים. בכל יום התלמידים ימלאו עמוד אחד:

היום אני מרגיש ... (אפשר לבחור מדבקה או לצייר פרצוף) זה קרה כי.... מה עוזר לי כשאני מרגיש כך? דבר טוב שקרה לי היום...

השאירו דפים בפנקס ליצירה חופשית התלמידים יציירו רגשות בצבעים וצורות, בלי מילים. המובילים יכולים לשאול: "איזה רגש גרם לך לבחור את הצבעים האלה?"

פעילות סיום – "חיוכים"

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "חיוכים" מילים: לאה נאור לחן: אנחל קבראל

(המילים מופיעות בתחתית הסרטון ביוטיוב)

דף A4 לכל תלמיד

טושים

מדבקות

עיתונים לגזירה

דבק סטיק

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל בנוחות ולהקשיב לשיר "חיוכים"
נזמין אותם "להרגיש" את המילים –
"אם הפרחים סתם מחייכים אל העולם... אז למה גם אנחנו לא נצחק עם כולם?"
בתום ההקשבה נשאל:
מה גרם לכם לחייך בשיר?
מי עוד "חייך" בשיר (פרחים, גל, ילדים, שוק, ים...)?
למה לדעתכם חשוב "לא לקמץ בחיוכים"?
(נוודא שכל התלמידים מבינים את משמעות המילה לקמץ)
מתי קשה לנו לחייך, ואיך אפשר לעזור לעצמנו באותם רגעים?
כעת נכין את "מפת החיוכים שלי"
נזמין את התלמידים לצייר את עצמם במרכז הדף.
סביב הדמות שלהם ננחה אותם לצייר עיגולים "בועות חיוך" ובהם נזמין אותם לצייר:
למי אני מחייך? ממה אני מחייך? מה גורם לי לחייך כשעצוב לי?
ניתן להוסיף מדבקות של שמש, לבבות, פרחים וים – כמו בשיר.
לסיום תוכלו לערוך תערוכה - "קיר החיוכים שלנו" ולתלות את כל הציורים יחדיו.



פעילות פתיחה – אני כמו הים

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לשיר "אני כמו הים" עפרה ועידן - ילד מוזיקה

מהלך הפעילות:

נצפה עם התלמידים בסרטון קצר

ושיר מקסים על הרגשות המשתנים שלנו

וזה בסדר שבכל פעם אני מרגיש אחרת

ואיך אפשר להתמודד עם הרגשות השונים שלנו.

בתום הצפייה אפשר לשאול את התלמידים איזה רגשות הם שמעו בשיר

ומה אפשר לעשות עם הרגש שאמרו.

תוכלו להאזין שוב לשיר בזמן ארוחת הצהריים.



פעילות העשרה חינוכית – הרגשות שלי בבקבוק

בפעילות זו נאפשר לתלמידים לחוות ולזהות רגשות דרך תנועה, צבע וחוויה חושית, להבין שכשאנחנו נסערים – רגשות מתערבבים בתוכנו, אך עם הזמן והרוגע – הם שוקעים ואנחנו נרגעים.

הכנה מראש: נבקש מהתלמידים להביא בקבוק שתייה מפלסטיק ריק עם פקק. מומלץ למובילים להכין בקבוק אחד מראש לפני הפעילות.

עזרים:

בקבוק פלסטיק שקוף קטן (בקבוק שתייה אישי עם פקק סגור היטב)
מים חמימים
דבק נוזלי שקוף
נצנצים או אבקת נצנצים בצבעים שונים
טיפות צבע מאכל (2–3 צבעים בלבד)
כפית לערבוב
משפך קטן
מגבות נייר לניקוי
תווית קטנה או מדבקה: "הרגשות שלי בבקבוק"

מהלך הפעילות:

נשב עם התלמידים במעגל, ונחזיק בקבוק רגשות מוכן לדוגמה. נפתח במפגש ונאמר:

"כולנו מרגישים לפעמים רגשות שונים – שמחה, כעס, פחד, התרגשות, אהבה... לפעמים כל הרגשות מתערבבים בבת אחת, ואז קשה לפעמים להתמודד וזה מרגיש לנו "סוער" בתוך הגוף והלב שלנו.

"היום נכין בקבוק מיוחד שידגים לנו איך זה נראה כשאנחנו נסערים – ואיך זה נראה כשאנחנו נרגעים".

ניגש לשולחנות להכנת בקבוק רגשות אישי לכל תלמיד.

כל תלמיד ממלא את הבקבוק בכ- $\frac{3}{4}$ מים חמימים בעזרת משפך. מוסיפים 2 כפות דבק נוזלי שקוף – כדי להאט את תנועת הנצנצים. בוחרים שניים או שלושה צבעים שמייצגים רגשות שונים. צבעים לדוגמה – רצוי לאפשר לתלמידים לבחור את הצבעים.

אדום – כעס או אהבה

כחול – שלווה או עצב

צהוב – שמחה

ירוק – קנאה או תקווה

סגול – דמיון

מוסיפים כמה טיפות צבע מאכל, מעט נצנצים, וסוגרים היטב את הפקק.
הזמינו את התלמידים לנער את הבקבוק והתבונן ואימרו:
"כך זה נראה כשיש בתוכנו סערת רגשות – הכול מסתובב ומתרוץ ומרגיש לא רגוע"

כעת נזמין את התלמידים להניח את הבקבוקים על השולחן ולהתבונן בהם,
מחכים שהנצנצים ישקעו לאט. ונאמר:
"ככה זה נראה כשאנחנו נושמים עמוק, נרגעים, ונותנים לרגשות לשקוע ולהרגע"

לסיכום נערוך שיח עם התלמידים:
מה קרה בתוך הבקבוק כשנערנו אותו?
איך הוא נראה כשהכול שוקע?
מתי אנחנו מרגישים כמו הבקבוק הסוער?
מה יכול לעזור לנו "לשקוע לאט" להשקיט את הרגש הסוער ולהירגע?
אפשר לכתוב תשובות של התלמידים על לוח: "דברים שעוזרים לי להירגע"

השמיעו מוזיקה שקטה וזורמת (למשל, צלילי פעמוני רוח, פסנתר או מים).
כל תלמיד מחזיק את בקבוקו בידיים, מתבונן בתנועת הנצנצים.

נעודד את התלמידים לשים לב איך הצבעים מתערבבים... איך הם לאט-לאט שוקעים.
גם בתוכנו, כשהלב סוער, אפשר לעצום עיניים, לנשום, ולתת לרגשות לשקוע לאט כמו הנצנצים.

תוכלו להכין "פינת רגשות בבקבוק" בצהרון

ולהשתמש בבקבוק ככלי הרגעה אישי: "פעם הבאה שכועסים, ננער את הבקבוק ונחכה שיירגע"

רצוי לכתוב על כל בקבוק מדבקה עם שם התלמיד והרגש שבחר לייצג.



פעילות סיום – זהה את הרגש

בפעילות זו נעודד את התלמידים לזהות רגשות אצל אחרים להבין כיצד רגשות באים לידי ביטוי בפנים ובגוף ולשכלל את השפה הרגשית שלהם דרך התבוננות, דמיון ושיח.



עזרים:

מחשב / רמקולים
ירחונים צבעוניים (תלמידים, טבע, פרסום, משפחה וכו')
מספרים
דבק סטיק
דפי בריסטול צבעוניים או גיליונות A4
טושים, עפרונות צבעוניים
מדבקות לבבות (לא חובה)
דף בריסטול לכותרת: "קולאז' הרגשות שלנו"
מוזיקת רקע נעימה (לא חובה אבל מוסיפה אווירה רגועה וקשובה)

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונזמין את התלמידים לשבת במעגל
נציג תמונה אחת גדולה של פנים מחייכים (התמונות מצורפות בהמשך)

ונשאל:

מה אתם רואים בתמונה?
איך אתם חושבים שהאדם בתמונה מרגיש?
איך אפשר לדעת את זה – לפי העיניים? הפה? הגוף?
לאחר מכן נציג תמונה אחרת (למשל ילד עצוב) ושואל:
איך נראית עצבות?
איך נראית הפתעה? פחד? גאווה?

נסכם את השיח במשפט:

"לפעמים לא צריך מילים כדי לדעת איך מישהו מרגיש. הפנים שלנו והגוף שלנו מספרים הכול."

נזמין את התלמידים לשולחנות, על כל שולחן נניח מבחר של ירחונים צבעוניים
נזמין את התלמידים לדפדף בירחונים ולחפש פנים או מצבים שמביעים רגש
לדוגמה: חיוך, כעס, פחד, עצב, שמחה, התרגשות, גאווה.

כל תלמיד יבחר מספר תמונות שמצאו חן בעיניו, יגזור וידביק על הדף האישי שלו.
קולאז' – בעברית: הדבֵק - טכניקת אמנות שבה יוצרים תמונה דו-ממדית באמצעות הדבקה של פיסות חלקים או חומרים שונים.

התלמידים מוזמנים לעטר בעזרת טושים, מדבקות וצבעים שמתאימים למה שבחרו.
כשכולם סיימו נעבור לשבת במפגש ונזמין כל תלמיד ותלמידה שמעוניינים להציג את עבודתם ולספר מה הם רואים בה, מצב או רגש כלשהו.





פעילות פתיחה – שיר הרגשות



עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור ל"שיר הרגשות" / אריאלה סביר

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשמיע לתלמידים את שיר הרגשות ונבקש מהם להאזין ולחשוב מתי גם הם הרגישו כמו בשיר, שלא יודעים בדיוק איזה רגש אני מרגיש ברגע מסוים? תוכלו להשמיע אותו שוב בזמן ארוחת הצהריים.

פעילות העשרה חינוכית – משחק הזיכרון עם קלפי הרגשות שלי

בפעילות זו נסייע לתלמידים לזהות רגשות שונים על פי הבעות פנים, צבעים וסיטואציות. נרחיב את אוצר המילים הרגשי של התלמידים. נתרגל שיתוף, תור וסבלנות במשחק קבוצתי. ונעורר שיחה על רגשות ומצבים מחיי היום-יום.

עזרים:

בריסטולים צבעוניים או דפי קרטון בגודל דף A4 ליצירת קלפים יציבים
תמונות של רגשות – לנוחיותכם מצורף כאן
רגשות לדוגמה: שמחה, פחד, כעס, עצב, גאווה, קנאה, התרגשות,
בושה, הפתעה, עייפות, גאווה, ביטחון.

מספרים

דבק סטיק

טושים צבעוניים

מדבקות

שקית או קופסה יפה לאחסון הקלפים
למינציה או טפט שקוף לשמירה על הקלפים לשימוש חוזר.

ישנן שתי אפשרויות -

1. להשתמש בקלפי הרגשות שהשתמשתם בתוכנית שלומות. (מצורפים גם כאן) (מדפיסים את הדף פעמיים, גוזרים ומניילנים)
2. לגזור מדפי בריסטול לבנים ריבועים בגודל שווה 10 ס"מ על 10 ס"מ (כפול ממספר התלמידים) ולתת לתלמידים לצייר או להדביק מדבקות של רגשות שונים.

אם בחרתם לתת לתלמידים להכין את הקלפים – חלקו לכל תלמיד 2 ריבועים ובקשו מהם לצייר פרצוף עם רגש מסויים (אפשר להשתמש במדבקות של פרצופים שונים)

הכינו עם התלמידים את הקלפים. אם יש באפשרותכם לניילן מיד ולגזור, עשו זאת במקום, אם לא, אז פשוט שחקו בקלפים כפי שהם.

איך משחקים במשחק הזיכרון? שבו במעגל גדול, המובילים יפזרו את הקלפים על הרצפה כשהם הפוכים. לפי התור כל תלמיד יהפוך 2 קלפים בכל פעם וינסה לגלות 2 קלפים תואמים.

אם לא הצליח, יהפוך אותם בחזרה. אם הצליח הוא לוקח אליו את הקלפים ומספר על מצב שבו הרגיש כך. לדוגמה:

“הרגשתי שמחה כשקיבלתי מתנה ליום הולדת”.
“הרגשתי כעס ועצב כשלא שיתפו אותי במשחק”.

מטרת המשחק לאסוף כמה שיותר זוגות קלפים.

אפשר לסיים בשיחה:
איזה רגש הכי קל היה לכם לזהות?
איזה רגש היה הכי קשה?
באיזה מצב אתם מרגישים את הרגש הזה?
מה אפשר לעשות כשמרגישים כעס או עצב?





שמחה



עצב



התרגשות



גאווה



בלבול



רוגע



פחד



מבוכה



עייפות



הישתטות



תסכול



קינאה



הפתעה



אהבה



כעס



אכזבה

פעילות סיום – שמח עצוב

עזרים:

סרט דביק לסימון עיגול גדול על הרצפה
או גיר לשירטוט על הרצפה

מהלך הפעילות:

נשחק את המשחק "ים יבשה" אך הפעם נשחק עם "שמח ועצוב"

נזמין את כל התלמידים לעמוד מסביב למעגל בכל פעם שהמובילים יאמרו "שמח" כל התלמידים יקפצו לתוך המעגל בכל פעם שיאמרו "עצוב" יקפצו החוצה. אפשר גם להציע לילדים להחליט איזה רגש יהיה בפנים או בחוץ וגם להציע רגשות נוספים. הזמינו תלמידים שמעוניינים להנחות את המשחק ולומר את המילים. אפשר לאתגר ולומר משפטים שמתארים רגש ולא את הרגש עצמו.

אפשר לגוון עם רגשות נוספים
אפשר להחליט שנאמרים רגשות טובים ומשמחים קופצים פנימה
ורגשות פחות נעימים קופצים החוצה.



שבוע שני

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	מילה מיוחדת במינה	לשמוח ולרקוד	איך אני מרגיש היום?	כיסא החברות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	אני כועס	"סיפורי חיות"	נחש את הרגש	קופסת הרגשות שלי	"סיפור שענת אוהבת במיוחד"
פעילות סיום	נשימות הנמר	מזהים בעלי חיים	אני כאן בשבילך	הרגשות באים לבקר	מי קורא לי?



פעילות פתיחה – יוגלה



עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נפתח את השבוע בפעילות יוגה מרגיעה.

נשמיע את מוסיקת פתיח יוגלה ונבקש מהתלמידים לשבת על הארץ ליד הכיסאות. ננחה אותם להניח את שתי הידיים משולבות על מושב הכיסא ואת הראש על הידיים. נבקש מהתלמידים לעקוב אחר ההנחיות ולבצע את התנועות. (הקפידו לדבר בקול רך ושקט).

ננחה את התלמידים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

"שלוש" - ננחה את התלמידים לקחת 3 נשימות איטיות ועמוקות, כאשר אחרי כל שאיפת (הכנסת) אוויר דרך האף, נעצור את הנשימה נספור בלב עד שלוש ואז אט אט נוציא את האוויר.

"שתיים" - עדיין עם עיניים עצומות, נבקש מהתלמידים לקחת נשימה עמוקה ולמתוח את שתי הידיים למעלה לצדי האוזניים ולספור לאט עד שתיים. כעת נבקש להוריד את הידיים באיטיות ולקחת שתי נשימות עמוקות.

"אחת" - ננחה את התלמידים לקחת שוב נשימה אחת עמוקה, להושיט את שתי הידיים ו"לחבק" כל אחד את עצמו חיבוק חזק כאשר הגוף מוטה מעט לפנים.

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה את קלפי היוגה נזמין את אחד התלמידים שמעוניינים להדגים את התנוחות שעל הקלפים.

נחלק אותם לשש קבוצות, ניתן לכל קבוצה קלף אחד – תלמידי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה. ננחה אותם להשאר בתנוחה מספר שניות, לשחרר וחוזר חלילה. לאחר שכולם התנסו, נעביר את הקלפים בין הקבוצות השונות עד שכולם ביצעו את כל התרגילים.

לסיום כל תלמיד מברך את עצמו במילת רגש חיובית.

פעילות העשרה חינוכית – אני כועס



בפעילות זו נשאף לעזור לתלמידים להכיר ולהבין את רגש הכעס –
מתי הוא מופיע ומה הוא גורם לנו להרגיש.
כיצד נאפשר ביטוי רגשי בטוח ומבוקר.
ננסה לחזק את האמפתיה וההבנה
שגם אחרים מרגישים כעס לפעמים.

עזרים:

בריסטול גדול או לוח עם ציור של גוף (אפשר להכין מראש דמות כללית של ילד)
פתקים בצורת לבבות או עיגולים אדומים (לייצוג תחושת הכעס בלב ובגוף)
טושים צבעוניים

מדבקות

שני בקבוקים קטנים עם נצנצים ומים מהפעילות בשבוע שעבר.
(אחד עם מים רגועים – "שקט לי בלב"
ואחד עם מים מנוערים – "כועס לי בלב").

מחשב / רמקולים

מוזיקה רגועה לסיום

קלפי רגשות או תמונות של ילדים כועסים, עצובים, רגועים (לא חובה אך מומלץ).

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר לתלמידים כי היום נדבר על רגש חזק מאוד – רגש הכעס.
כולנו כועסים לפעמים – תלמידים, הורים, אפילו אנחנו צוות הצהרון.
אבל מה זה בעצם כעס? איך הוא מרגיש בגוף שלנו?

נשתף את התלמידים ונשאל:

מתי אתם כועסים?

איך אתם נראים כשאתם כועסים?

איפה בגוף מרגישים את הכעס – בבטן? בלב? בידיים?

אפשר להראות קלף או תמונה של ילד כועס ולשאול:
"מה קרה לדעתכם? איך אפשר לעזור לו להירגע?"

כעת נניח את הציור של הגוף של הילד במרכז.

נחלק לכל תלמיד לב אדום קטן ונבקש מהתלמידים לחשוב על מקרה שבו הם כעסו – על חבר, על אח, או כשלא נתנו להם משהו שרצו.

ואז נשאל:

איפה הרגשתם את הכעס בגוף?
האם הרגשתם חום? דפיקות לב חזקות? רצון לצעוק?

נזמין את התלמידים המעוניינים להניח את הלב האדום במקום בגוף שבו הוא מרגיש את הכעס (על הציור המרכזי) לדוגמה: לב על הלב, על הראש, על הבטן, על הידיים וכדומה.

לאחר שכולם הניחו – התבוננו יחד בגוף המלא לבבות.
ואז נאמר:

“תראו כמה כעס יש לפעמים בגוף שלנו.
זה לא נעים, אבל זה טבעי. כולנו לפעמים כועסים.
עכשיו נלמד איך אפשר להרגיע את עצמנו כשאנו כועסים.”

נשתמש בבקבוקים עם הנצנצים להמחשה:

בקבוק אחד מנוער = “הרגשה סוערת” – הכל סוער ומסתובב.

בקבוק שני רגוע = “הרגשה רגועה” – הכל נרגע ושקט.

המובילים מדגימים:

“כשאנו כועסים, זה נראה ככה – כמו בקבוק עם נצנצים שמסתובבים מהר.
אבל אם נעצור, ניקח נשימה עמוקה, ונחכה רגע... תראו איך הנצנצים שוקעים – ואנחנו נרגעים.”

כעת נתרגל עם התלמידים נשימות:

נשימה עמוקה דרך האף (3 שניות).

נשיפה ארוכה דרך הפה (4 שניות).

נחזור יחד 3 פעמים תוך צפייה בבקבוק שהנצנצים שוקעים בו.

לסיום נשמיע מוזיקה שקטה ונעימה.
נבקש מהתלמידים לעצום עיניים ולחשוב על מקום נעים שבו הם מרגישים רגועים ושמחים.
אפשר לומר:

“דמיינו שאתם שם עכשיו... הלב רגוע, הנשימה שלווה, ואתם מרגישים נעים וטוב.”

נסיים באמירה חיובית:

“הכעס הוא רגש חשוב, אבל אנחנו שולטים בו – הוא לא שולט בנו.”

פעילות סיום – נשימות הנמר



עזרים:

תמונה של נמר רגוע ונמר שואג (להמחשה) מצורפים כאן
קישור למוזיקת רקע רגועה
מקום ישיבה נוח לכל תלמיד
כרטיסי רגש (שמחה, כעס, פחד) לפתיחה לשיח.

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים כי היום נלמד איך
נמרים נושמים כשהם רוצים להירגע.
נמר הוא חזק ואמיץ, אבל גם הוא יודע לעצור ולנשום
כשהוא מרגיש משהו חזק בלב
נראה לתלמידים תמונה של נמר רגוע ונמר שואג ונשאל:
מתי אתם חושבים שהנמר שואג?
איך הוא נראה כשהוא רגוע?
מתי אנחנו מרגישים כמו נמר שואג? ומתי כמו נמר רגוע?

אפשר לספר על עצמכם בגוף ראשון שלפעמים כשאנחנו כועסים,
הגוף שלנו מרגיש כמו נמר ששואג.
אבל אפשר ללמוד איך להפוך לנמר רגוע בעזרת נשימה.

נזמין את התלמידים לשבת בתנוחה נוחה.
המובילים ידגימו ויאמרו בקול רגוע:
"בואו נניח שתי ידיים על הבטן,
ננשום עמוק דרך האף כמו נמר שמריח את היער
נרגיש איך הבטן מתנפחת כמו בלון
נחזיק את האוויר מעט בפנים
ועכשיו נוציא אוויר לאט דרך הפה עם שאגה שקטה האאאאאאא....
"אפשר לחזור על התרגיל שלוש או ארבע פעמים.

עתה נהפוך את הנשימה לחוויה בתנועה:
נזמין את התלמידים לעמוד, רגליים פסוקות מעט, ידיים לצדדים.
בשאיפה (מכניסים אוויר) - מרימים ידיים למעלה כאילו "הנמר מתמתח אל השמש."
בנשיפה (מוציאים אוויר) - שואגים בשקט או מוציאים אוויר "האא" ומורידים את הידיים מטה.
נחזור כמה פעמים עם מוזיקת רקע רגועה.

אפשר לסיים בשיח שקט:
איך הרגשתם בגוף בזמן הנשימות?
מה עזר לכם להרגיש רגועים יותר?
מתי נוכל להשתמש בנשימות הנמר ביום-יום? (כשכועסים, מתרגשים, כשרבים עם חבר)



פעילות פתיחה –

מילה מיוחדת במינה - גאווה

עזרים:

תמונה של תלמיד מחייך עם ציור שצייר
תמונה של תלמידה שניצחה בתחרות

מהלך הפעילות:

מי שמע פעם את המילה "גאווה" – למה אתם חושבים שמתכוונים במילה הזו?

גאווה היא הרגשה חמימה בלב, כשאנחנו עושים משהו טוב, מתאמצים, או עוזרים למישהו אחר. זה לא אומר 'להתגאות' על אחרים, אלא לשמוח בעצמנו ובמה שהצלחנו לעשות.

נראה לתלמידים תמונה של ילד מחייך ליד ציור שצייר, או של ילדה שניצחה בתחרות ספורט ונשאל:

מה לדעתכם הם מרגישים?
מתי אתם הרגשתם גאווה?
איך זה הרגיש בגוף? בלב?

כעת נניח מראה גדולה במרכז המעגל ונאמר:
"הביטו במראה ותגידו לעצמכם משהו אחד שאתם גאים בו"

באם יש צורך הציעו דוגמות או הדגימו בעצמכם:
"אני גאה שאני יודע לשחות."
"אני גאה שעזרתי לחברה."
"אני גאה שציירתי ציור יפה".

כשכולם סיימו נשוחח:

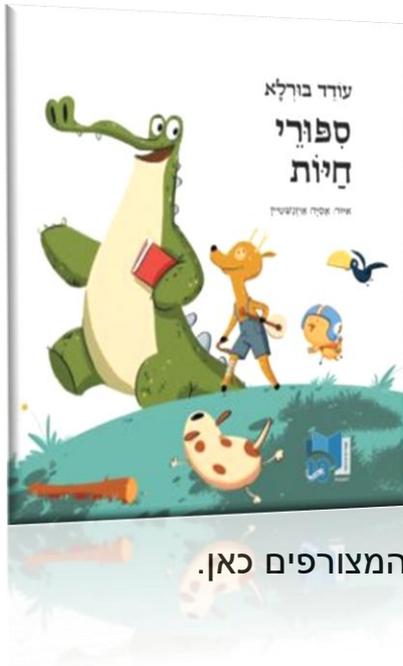
איך הרגשתם כשסיפרתם על משהו שאתם גאים בו?
האם קל או קשה לומר בקול "אני גאה בעצמי"?
איך אנחנו יכולים לעזור גם לאחרים להרגיש גאווה בעצמם?

נדגיש כי גאווה היא רגש טוב ובריא. כשאנחנו גאים בעצמנו – אנחנו מאמינים בעצמנו, וכשאנחנו מפרגנים לאחרים – אנחנו גורמים גם להם להרגיש גאווה ושמחה בלב.



פעילות העשרה חינוכית - "סיפורי חיות"

מאת: עודד בורלא • איורים: אסיה אייזנשטיין



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

עופר שמרחם על עצמו, סנאי מרחף ונמר ששומר על גוזלים במקום לטרוף אותם; סיפוריו של עודד בורלא מלאים בחיות משעשעות, דמיון פרוע וגם במוסר השכל.

עזרים:

הספר "סיפורי חיות"

אם אין ברשותכם את הספר תוכלו להאזין לשניים מהסיפורים המצורפים כאן.

[קישור להאזנה לסיפור "העופר המסכן"](#)

[קישור לסיפור "ההמצאות של הקרפד"](#)

מהלך הפעילות: (מתוך ספריית פיג'מה)

בספר שלפנינו כל סיפור עומד בפני עצמו.

שלא כמו ספר עלילה רגיל, אין הכרח לקרוא את הפרקים לפי הסדר. תוכלו לקרוא את הספר לאורך זמן, לבחור סיפור המתאים להזדמנויות משתנות, ואף לתת לתלמידים לבחור בעצמם מאיזה קטע להתחיל.

מתבוננים באיורים: הספר מלא איורים משעשעים המערבבים מציאות ודמיון. כדאי לאפשר לתלמידים לדפדף בספר, ולשאול אותם אם יש איורים שהצחיקו אותם במיוחד.

דברים אינם בהכרח כפי שהם נראים: מנהיג האיילים היפה צולע, הנמר הצייד מציל גוזלים, הסנאי הפחדן אוהב לעוף, והפשוט? מתברר שהוא בכלל פשוטית.

כדאי לשוחח על הביטוי "אל תסתכל הקנקן אלא במה שיש בו" מומלץ להיזהר מהנחות קודמות או מרושם ראשוני, לא תמיד הוא מדויק. אולי אם נכיר מקרוב, נופתע?

אפשר לשוחח עם התלמידים על חיות ועל בני אדם:

תכונות אנושיות רבות מסתרות בסיפורים על חיות, למשל נאמנות, התגברות על הפחד, עצמאות, חוש המצאה, סקרנות.

אפשר לנסות ולאתר את הרגשות אותם מרגישות החיות שבסיפורים.

פעילות סיום – מזהים בעלי חיים



עזרים:

הספר "סיפורי חיות"
מחברת לכל זוג תלמידים
כלי כתיבה
טושים

מהלך הפעילות:

מהו תמסח? פגשתם פעם ארקרי? הספר שקראנו שופע בחיות מגוונות, חלקן מוכרות יותר, חלקן פחות. אפשר להכין מגדיר חיות כיתתי, אוסף של כל החיות הייחודיות שבספר. נזמין את התלמידים להתחלק לזוגות: כל זוג חוקר חיה אחרת. כל זוג יקבל מחברת גדולה, מקדישים עמוד לכל חיה: מציירים תמונה או מדביקים צילום שלה, וכותבים כמה מילים על סביבת מגוריה, ותכונותיה. אפשר אפילו להמציא "שטוז"- שטות בחרוז על כל חיה, בהשראת סגנונו של עודד בורלא.

פעילות פתיחה – לשמוח ולרקוד

עזרים:

מחשב / רמקולים

[קישור לשירים שמחים וקצביים](#)

מהלך הפעילות:

נפתח את היום שלנו בשירים שגורמים לנו להרגשה טובה ושמחה. שירים שמחים וקצב נפלא משמחים את הגוף וגם את ההרגשה. נזמין את התלמידים לריקוד חופשי ונזמין אותם תוך כדי ריקוד להקשיב למילות השירים וכיצד הם מספרים ששירים קצביים אותנו משמחים. אפשר לחלק לכמה קבוצות ולהכין ריקודים יחדיו.

פעילות העשרה חינוכית – נחש את הרגש

עזרים:

כרטיסיות רגשות
קופסה להגרלת הכרטיסים
מראה קטנה (לא חובה – יכולה לשמש את התלמיד המתכונן להבעה)

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים שאנחנו עומדים לשחק משחק מיוחד שבו נלמד לזהות רגשות לפי הבעות הפנים ותנועות הגוף. לפעמים קל לראות מתי מישהו שמח, ולפעמים קצת קשה לדעת אם הוא עצוב או מתבייש. ננסה לגלות יחד.

המובילים יכולים להדגים ולעשות פרצוף שמח, כועס או מופתע – והתלמידים מנחשים.

לפי התור נזמין כל תלמיד ותלמידה שמעוניינים להציג. תלמיד אחד ניגש קדימה, בוחר כרטיס רגש מתוך הקופסה. יש לו כמה שניות לחשוב איך אפשר להראות את הרגש – בלי מילים, רק בעזרת פנים, גוף ותנועות.

כשהוא מוכן, הוא מציג את הרגש מול החברים (לדוגמה – מקמט גבות בכעס, מדלג משמחה, מסתכל למטה בבושה)

שאר התלמידים מנחשים בהנאה. בתום המשחק תוכלו לשאול את התלמידים:

“מה עזר לכם להבין איזה רגש זה היה?”
“איך נראית שמחה? איך נראה הגוף כשאנחנו עצובים?”



פעילות סיום – אני כאן בשבילך

הכנה מראש:

המובילים יכינו בחיתוך צורני – צורה של עץ גדול ויכינו אותו תלוי בפינת הצהרון. חותכים מהבריסטול הירוק צורה של ענן ומהקרטון נחתוך צורה של גזע ונתלה אותם יחדיו.

עזרים:



בריסטול גדול או קרטון חום (גזע העץ)
בריסטול ירוק גדול
גזירי נייר צבעוניים בצורת לבבות או עלים
(שניים לכל תלמיד).
טושים
מדבקות
דבק סטיק
כיתוב קטן על בריסטול: "אני כאן בשבילך".

מהלך הפעילות:

בפעילות זו נעודד שיח נעים על חברות ועזרה. נזמין את התלמידים למפגש ונספר כי לפעמים חברים שלנו שמחים, לפעמים עצובים ולפעמים הם פשוט צריכים לדעת שמישהו נמצא כאן בשבילם. היום נכין יחד עץ מיוחד – עץ החברות שלנו! כל לב או עלה עליו יספר איך אנחנו יכולים להיות שם בשביל חבר. נשאל את התלמידים: "מה זה אומר להיות חבר טוב?" "מה אתם יכולים לעשות כדי לעזור לחבר שמרגיש לבד או עצוב?"

נזמין את התלמידים לשבת סביב השולחנות, ננחה את התלמידים לצייר או לגזור עלה או לב, בתוך הלב נזמין אותם לצייר תשובה למשפט: "כשחבר שלי שמח אני..."

אם התלמידים מעוניינים אפשר לסייע להם בכתיבת מה שבחרו. התלמידים מקשטים את הלב, מוסיפים מדבקות או ציורים קטנים. לסיום המובילים יזמינו את התלמידים להדביק את הלב או העלה שהכינו על "עץ החברות" המשותף.

נסכם:

"כל לב ועלה על העץ הם חבר שאוהב, שעוזר, שמקשיב – עץ החברות שלנו צומח בזכותכם"

פעילות פתיחה – איך אני מרגיש היום?

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לסיפור קצר "בלואי - לומדים על רגשות"

מהלך הפעילות:

נפתח את היום לאחר בדיקת הנוכחות, בצפייה בסיפור קצר על רגשות שונים.

פעילות העשרה חינוכית – קופסת הרגשות שלי

הכנה מראש:

נבקש מהתלמידים כמה ימים לפני הפעילות להביא לצהרון קופסת נעליים

עזרים:

קופסה קטנה לכל תלמיד (קופסאות נעליים, קופסאות קרטון קטנות או קופסאות אוכל ריקות).
פתקים צבעוניים / בריסטולים חתוכים לריבועים קטנים.
טושים, עפרונות צבעוניים, מדבקות, גזירי עיתון או מגזין.
דבק, מספרים, מדבקות לכתיבת שמות התלמידים (לסימון הקופסה).

מהלך הפעילות:

נפתח בשיח עם התלמידים ונאמר כי לכולנו יש רגשות – לפעמים אנחנו שמחים, לפעמים עצובים, לפעמים מתרגשים או כועסים. היום נכין קופסה מיוחדת – קופסת הרגשות שלי! היא תשמור בתוכה את כל הרגשות שלנו, ותעזור לנו להכיר את עצמנו טוב יותר. אפשר לשאול:

זוכרים את הרגשות שהכרנו? איזה רגשות אתם זוכרים?
"מה אתם מרגישים כשאתם שמחים? כועסים? מתגעגעים?"
המובילים יכולים לרשום על דף או על הלוח רגשות שהתלמידים מציעים – זה יעזור בשלב היצירה.

נזמין את התלמידים לקחת את הקופסאות שהביאו ולקשט אותם בדרך שבה יחפצו. התלמידים מקשטים את הקופסה כרצונם – מציירים, מדביקים מדבקות, גוזרים תמונות ממגזינים שמבטאות רגשות.

על מכסה הקופסה כותבים: "קופסת הרגשות שלי" ואת שם התלמיד.
אחרי שהקופסה שלנו מוכנה נחלק לתלמידים כמה ריבועי נייר צבעוניים.

בכל ריבוע הם מציירים רגש שיבחרו (לדוגמה: שמחה, פחד, גאווה, קנאה, בוש, מבוכה, דאגה, סיפוק, הנאה, הקלה, אהבה, עצב).

כשכולם סיימו, כל תלמיד פותח את הקופסה שלו, מוציא פתק אחד ומספר:
"בחרתי את הרגש הזה כי לפעמים אני מרגיש ככה כש..."

הביטו על הקופסה שלכם – כל רגש שנמצא בתוכה הוא חלק מכם.
כולם רגשות חשובים, כולם מלמדים אותנו מי אנחנו.

פעילות סיום - הרגשות באים לבקר

מהלך הפעילות:

היום נשחק משחק שבו נשתמש בגוף, בפנים ובתנועות כדי להראות רגשות שונים. לפעמים קשה לדעת איך חבר מרגיש, אבל אפשר לזהות לפי איך שהוא נראה או מתנהג. המובילים יכולים להראות דוגמה:

נשאל "מה אני מרגיש/ה עכשיו?" ועושה פרצוף של רגש מסויים בלי לדבר.

אפשר לשחק כל תלמיד בתורו ואפשר לחלק את התלמידים לארבע קבוצות ולהציג יחד. המובילים יזמינו לפי התור תלמידים שמעוניינים להשתתף וילחשו על אוזנם שם של רגש מסויים.

נסו להרחיב את המנעד הרגשות ולא רק את הרגשות הבסיסיים שהתלמידים מכירים. (מצורפת רשימה לנוחיותכם)

לכל תלמיד יש כמה שניות לחשוב איך להציג את הרגש – בעזרת הבעות פנים, תנועות גוף או קול (בלי מילים).

התלמיד מציג את הרגש, ושאר התלמידים מנסים לנחש.

אם משחקים בקבוצות, אפשר לבחור רגש אחד ולבקש מכל הקבוצה להראות יחד איך הוא נראה כולם מראים שמחה, כולם עושים פרצוף של הפתעה, כולם מתכווצים מפחד.



כעס	שמחה
עצבנות	אהבה
רוגז	התרגשות
תסכול	גאווה
קושי	אושר
התפרצות	שלווה
עלבון	רוגע
קנאה	בטחון
קושי לשתף	רעננות
עקשנות	נחת
התנגדות	תקווה
קושי לוותר	סיפוק
פחד	שייכות
דאגה	חברות
חשש	חמימות
חרדה	הקלה
בהלה	הכרת תודה
בלבול	סקרנות
חוסר ודאות	אומץ
ביישנות	סיפוק מעשייה
מבוכה	שמחת יצירה
לחץ	רוגע פנימי
התרגשות	עצב
קנאה	געגוע
גאווה	אכזבה
הקלה	בדידות
סקרנות	פגיעה
סבלנות	דכדוך
חמלה	ריקנות
	קנאה
	חרטה
	צער
	בושה
	חוסר ביטחון
	תסכול
	חוסר אונים
	חרטה

פעילות פתיחה - כיסא החברות

בפעילות זו נחזק את הערך העצמי של כל תלמיד. נעודד את התלמידים לראות את הטוב באחרים ונפתח כישורי תקשורת חיוביים והבעה רגשית.

עזרים:

המובילים בעזרת התלמידים יכינו כיסא מיוחד ומקושט (אפשר להדביק לבבות, כוכבים, פרחים, או כיתוב "כיסא החברות").
לבבות נייר או כרטיסיות צבעוניות לכתובת/ציור מחמאות
מוזיקה רגועה ונעימה.

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל ונציג בפניהם את "כיסא החברות" היום נכיר את כיסא החברות שלנו! זהו כיסא מיוחד מאוד, מי שיושב עליו שומע מילים טובות עליו – על מה שהוא טוב בו, איך הוא עוזר לאחרים, ולמה נעים להיות חבר שלו או שלה כמובן. נדגים בתחילת הפעילות איך אומרים מחמאה בצורה נעימה וממוקדת.

המובילים יזמינו בכל פעם תלמיד או תלמידה אחרים לשבת על כיסא החברות. שאר החברים (או חלק מהם לפי גודל הקבוצה) אומרים לו בתורם מילה טובה אחת או משפט קצר שמביע הערכה.
לדוגמה:

אתה עוזר לי לסדר את המשחקים
את מציירת ציורים יפים
כיף לשחק איתך בחצר
יש לך חיוך מקסים

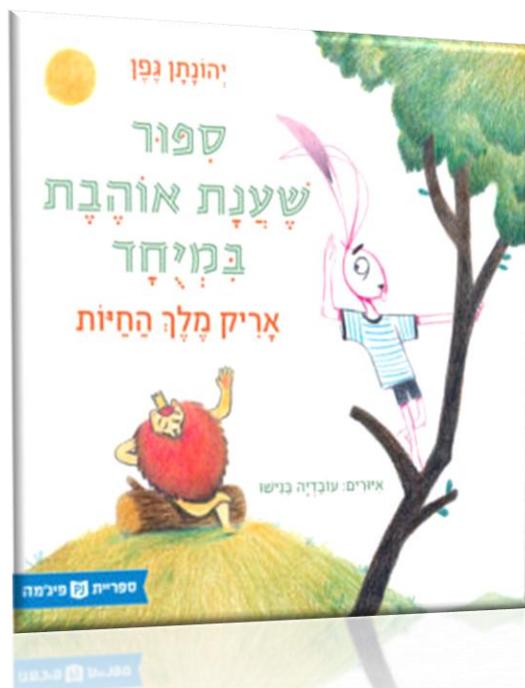
לאחר שכל התלמידים החמיאו, נשאל את התלמיד:
"איך הרגשת כששמעת את כל המילים היפות?"
"איזו מחמאה הכי שמחה אותך?"

ניתן להכין "פינת כיסא החברות" קבועה בצהרון, שבה בכל יום או שבוע תלמיד אחר יושב על הכיסא. אם תרצו תוכלו לכתוב את כל המילים הטובות הנאמרות לכל תלמיד ותלמידה ולכתוב אותן בפנקס קטן או דף צבעוני שבו כתובות ומצוירות המחמאות, כדי שהתלמיד יקבל מזכרת.



פעילות העשרה חינוכית – סיפור שענת אוהבת במיוחד

מאת: יהונתן גפן • איורים: עובדיה בנישו



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)
אריק האריה יודע לחקות את קולותיהן של כל החיות, אך מה קורה כאשר שומדי הארנב מבקש ממנו להשמיע קול של אריה? האם יצליח אריק לחקות את עצמו? כשילדים מספרים סיפור, הם מתחילים במעשה אחד וממשיכים לרצף של סיפורים שעבורם הוא הגיוני, אך מבוגרים יתקשו לעקוב אחריו. שומדי הארנב מספר סיפור בחן ובתום, כמו ילד. אלא שבסופו של הסיפור מחכה שאלה שיכולה להעסיק מבוגרים וילדים כאחד – מה מיוחד אותנו? ומה קורה למי שמחקה אחרים עד שהוא שלא זוכר מהו הקול שלו עצמו? סיפור מתוך הקלאסיקה האהובה "סיפורים שענת אוהבת במיוחד" מאת יהונתן גפן.

עזרים:

הספר "סיפור שענת אוהבת במיוחד"
מחשב / רמקולים

קישור לספר "סיפור שענת אוהבת במיוחד"

מהלך הפעילות:

נקריא לתלמידים את הסיפור. אם התלמידים שבצהרון שלכם כבר קוראים היטב, אתם מוזמנים להזמין תלמידים שמעוניינים להקריא את הסיפור. כמו שומדי ואריק, גם אתם יכולים להשמיע קולות של חיות לפי תור ובכל פעם החברים ינסו לנחש את מי חיקיתם. אפשר גם להוסיף ולהשמיע קולות של מכשירים, של גשם, של רוח או של כלי תחבורה.

פעילות סיום – מי קורא לי?

עזרים:

כדור

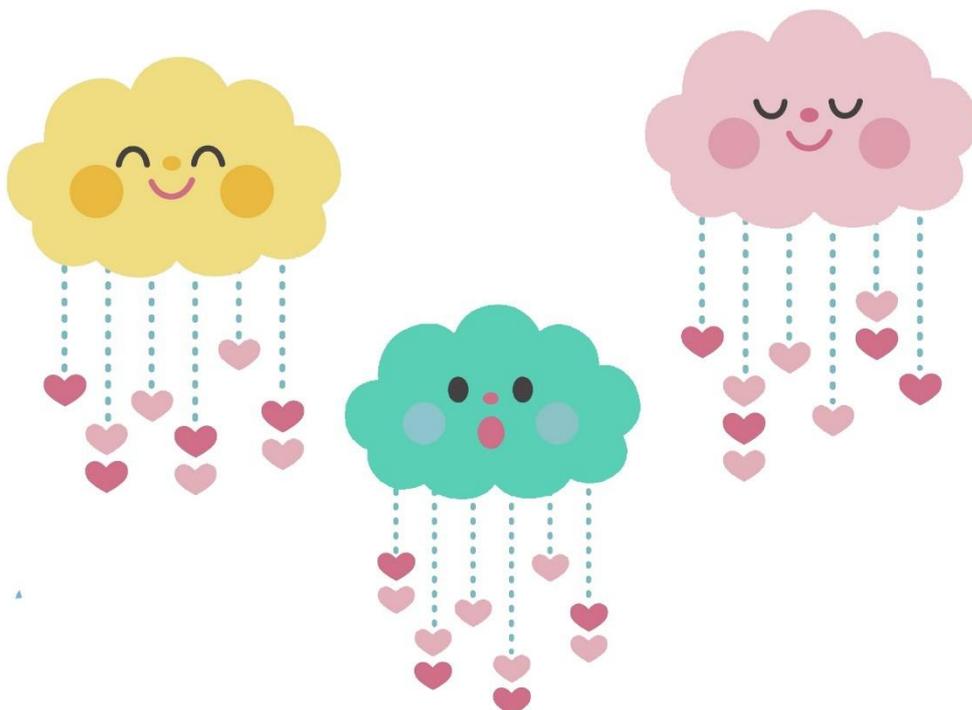
מהלך הפעילות:

"מי קורא לי" הוא משחק מהנה גם פיזי וגם מחשבתי. תלמיד אחד אוחד בכדור וכל השאר עומדים סביבו, עליו לזרוק את הכדור גבוה לאוויר ולומר שם של חבר או חברה אחרים, רק החברים שקראו בשמם חייבים לתפוס את הכדור בשתי ידיים מכלי שיגע ברצפה. אם הם הצליחו הם זורקים שוב למעלה גבוה וקוראים בשמו של חבר או חברה נוספים, אם הם לא מצליחים לתפוס את הכדור ישר מהאוויר, כל התלמידים יתרחקו בריצה וברגע שהם יתפסו את הכדור עליהם לקרוא בקול: עצור! כל התלמידים חייבים להעצר במקום ומי שעם הכדור מנסים בגילגול על הארץ לגעת ברגלים של תלמיד או תלמידה שהכי קרובים אליהם. אם הצליחו, יעבור התור לזריקת הכדור למי שקלעו לרגליים שלהם.



שבוע שלישי

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
אני תמיד נשאר אני	שומרים על הלב	משקפי אכפת לי	מילה מיוחדת במינה	יוגלה	מפגש פתיחה והתכנסות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
"חומפס"	ענני הרגשות	"והילד הזה הוא אני"	המפוחית	הפסדתי במשחק	פעילות העשרה חינוכית
רגשות חיוביים	תנועה ורגש	כדורי הרגשות	שרשרת חברות	שינויים במצב הרוח	פעילות סיום



פעילות פתיחה – יוגלה



עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נפתח את השבוע בפעילות יוגה מרגיעה.

נשמיע את מוסיקת פתיח יוגלה ונבקש מהתלמידים לשבת על הארץ ליד הכיסאות. ננחה אותם להניח את שתי הידיים משולבות על מושב הכיסא ואת הראש על הידיים. נבקש מהתלמידים לעקוב אחר ההנחיות ולבצע את התנועות. (הקפידו לדבר בקול רך ושקט).

ננחה את התלמידים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

"שלוש" - ננחה את התלמידים לקחת 3 נשימות איטיות ועמוקות, כאשר אחרי כל שאיפת (הכנסת) אוויר דרך האף, נעצור את הנשימה נספור בלב עד שלוש ואז אט אט נוציא את האוויר.

"שתיים" - עדיין עם עיניים עצומות, נבקש מהתלמידים לקחת נשימה עמוקה ולמתוח את שתי הידיים למעלה לצדי האוזניים ולספור לאט עד שתיים. כעת נבקש להוריד את הידיים באיטיות ולקחת שתי נשימות עמוקות.

"אחת" - ננחה את התלמידים לקחת שוב נשימה אחת עמוקה, להושיט את שתי הידיים ו"לחבק" כל אחד את עצמו חיבוק חזק כאשר הגוף מוטה מעט לפנים.

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה את קלפי היוגה נזמין את אחד התלמידים שמעוניינים להדגים את התנוחות שעל הקלפים.

נחלק אותם לשש קבוצות, ניתן לכל קבוצה קלף אחד – תלמידי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה. ננחה אותם להשאר בתנוחה מספר שניות, לשחרר וחוזר חלילה. לאחר שכולם התנסו, נעביר את הקלפים בין הקבוצות השונות עד שכולם ביצעו את כל התרגילים.

פעילות יוגלה תסתיים בישיבה מזרחית על הארץ, גב זקוף, עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.



פעילות העשרה חינוכית – הפסדתי במשחק

עזרים:

מחשב/ רמקולים / מקרן

קישור לסיפור "הפסדתי במשחק"

בריסטול גדול או דף גודל A3 עם שתי עמודות: "כשהמשחק נגמר" / "מה אני מרגיש/ה עכשיו"
כרטיסיות קטנות (דפים) עם רגשות שונים – למשל: עצב, כעס, בושה, הקלה, תקווה
עפרונות/טושים לכל תלמיד
מדבקות או כוכבים קטנים
כדור

מהלך הפעילות:

בפעילות זו ננסה לזהות רגשות הנובעים מהפסד או מאכזבה.
כיצד אפשר לבטא את הרגש – ולגלות איך אפשר להתמודד איתו.
נספר לתלמידים כי אנו עומדים להקשיב לסיפור וישמו "הפסדתי במשחק"
נשאל על מה לדעתם יהיה מסופר בסיפור?
אילו רגשות אתם חושבים שיהיו בסיפור הזה?
כמובן שחשוב שתתאימו את השאלות ליכולות ולגילים של התלמידים בצהרון שלכם.
נאזין לסיפור.
בתום הסיפור נשאל שאלה פתוחה: "איך נראה לכם שהתלמיד הרגיש כשסיים המשחק?"
לאחר ששוחחנו עם התלמידים,
אפשר לחזור ולספר בקצרה במיוחד את החלק של ההפסד, אם אתם יכולים הקרינו אותו שוב
והזמינו את התלמידים לשים לב איך הילד מגיב, איך הוא נראה? (פנים-גוף-קול).
כעת נזמין את התלמידים לשבת במעגל ונשאל: "מה אפשר לעשות כשמרגישים כך?"
(נשימה עמוקה, שיחה עם חבר/ה אולי עם ההורים, לקחת הפסקה, לחשוב על הפעם הבאה)
הדגישו: גם אם אני מפסיד – זה בסדר להרגיש עצב או כעס
לסיום נשחק עם כדור.
התלמידים עומדים במעגל ומחזיקים כדור.
מתחילים עם תלמיד אחד שמחזיק את הכדור ואומר שם של רגש שמורגש לאחר משחק
(למשל: "אכזבה").
ואז זורק את הכדור לתלמיד אחר שמוסיף רגש נוסף ("תקווה")
והמשחק ממשיך עד שכל התלמידים השתתפו.

פעילות סיום – שינויים במצב הרוח

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לסיפור "שינויים במצב הרוח" – עפרה ועידן ילד מוסיקה

דפי ציור

טושים / צבעים

מהלך הפעילות:

נסיים את היום בהקשבה לסיפור קצר על שינויים במצב הרוח. בכל יום ובכל רגע אנחנו מרגישים אחרת. הרבה דברים משפיעים על הרגשות שלנו. זה בדיוק כמו בסתיו פעם השמש יוצאת בחיוך ופעם עננים אפורים את השמיים מכסים. נשאל את התלמידים האם הם זוכרים מה קורה כאשר יורד גשם ופתאום השמש יוצאת? נכון הקשת מופיעה. בואו נאזין או נצפה בסיפור. תוכלו להזמין את התלמידים לצייר את מצב הרוח שלהם היום.

פעילות פתיחה – מילה מיוחדת במינה תודה

עזרים:

כדור

מהלך הפעילות:

היום נתוודע מקרוב למילה: **תודה**.

נשאל את התלמידים:

“איך מרגישים כשמישהו אומר לכם תודה?”
“ולמה חשוב גם להרגיש תודה ולא רק להגיד אותה?”

לאחר שיחה קצרה, נסביר:

תודה היא מילה שממלאה את הלב, לפעמים זה אפילו דבר קטן, כמו חבר שחייך אלי בבוקר או מישהו שנתן לי את התור שלו, או שיתף אותי במשחק.

עכשיו נשחק משחק חביב – כדור התודה.

הכדור הוא כדור התודה שלנו.
כשהוא אצלכם – אתם אומרים תודה למישהו בקבוצה על משהו קטן וטוב שקרה
“זה יכול להיות משהו אמיתי (תודה ששיחקת איתי אתמול),
או סתם משהו שמרגישים (תודה שאתה חבר טוב)

התלמיד שמחזיק בכדור אומר את מילות התודה, מחייך, ומוסר את הכדור לתלמיד אחר.
כל תלמיד מקבל הזדמנות.

אפשר גם לשחק תודה בתנועה.
נשמיע מוזיקה שמחה שהתלמידים אוהבים,
בזמן שהמוזיקה מתנגנת, מוסרים את הכדור מיד ליד במהירות.
כשהמוזיקה נעצרת – התלמיד שמחזיק את הכדור צריך לומר תודה לאחד החברים או החברות
וללוות אותה בתנועה קטנה (למשל, קידה, לב עם הידיים, קפיצה קטנה וכדומה)

נאמר לתלמידים תודה יכולה להיות גם חיוך, מבט, תנועה קטנה – לא תמיד צריך מילים
לסיום נשאל את התלמידים איך זה הרגיש?
איך הרגשתם כשאמרתם תודה?
איך הרגשתם כשאמרו לכם תודה?



פעילות העשרה חינוכית – המפוחית

מאת: תמר מאיר • איורים: יעל אלברט

הכנה מראש:

מומלץ למובילים לצפות בסרטון הדרכה קצר
לגבי הספר "המפוחית"

קישור למיני הדרכה על הסיפור המפוחית.

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)



יום אחד שומע שמולק מבחוץ צליל נפלא של מפוחית,
"קול שצוחק ובוכה גם יחד".
שמולק מוקסם וחולם על מפוחית משלו,
אבל הוא בסך הכול ילד קטן שחי
בבית היתומים של יאנוש קורצ'ק וסֵטֶפָה וילצ'יִנְסְקָה.
כיצד יוכל להשיג מפוחית?

עזרים:

הספר "המפוחית"
מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לסיפור "המפוחית"
מפוחית

מהלך הפעילות:

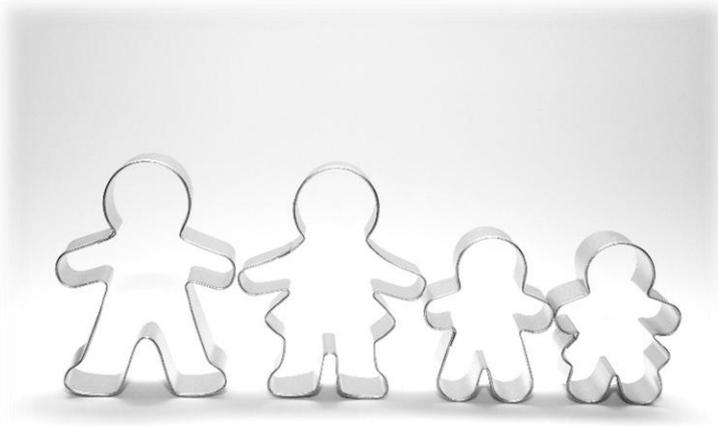
נראה לתלמידים את כריכת הספר ונשאל מי הדמויות שהם חושבים שנפגוש בסיפור?
מה אתם יכולים לספר לנו על הדמויות שעל הכריכה? במה הן דומות? ובמה הן שונות?
נראה ונשמיע לתלמידים את כלי הנגינה המפוחית.
נקריא לתלמידים את הסיפור.

בתום הסיפור נשוחח:
"גם בזמנים קשים מאוד – שמולק יכול לסמוך על המפוחיות שלו" –
נשאל את התלמידים: ומה עוזר לכם ברגעים קשים?
תוכלו לשוחח ולשתף ברעיונות לעידוד כשקשה או עצוב:
זו יכולה להיות מנגינה, חלום או אולי חיבוק ממישהו אהוב.

פעילות סיום – שרשרת חברות

עזרים:

דפי בריסטול צבעוניים A4
דף מודפס עם דמות בסיסית של תלמיד
מספריים
דבק או סלוטייפ
טושים / עפרונות צבעוניים
חוט לתליית השרשרת



מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים כי היום נכין יחדיו את שרשרת החברות.
נשאל את התלמידים: "מה זו חברות בשבילכם?"
"איך אפשר להראות לחבר שאכפת לנו ממנו?"
"האם תוכלו לתת דוגמה למה חבר טוב עושה?"

אפשר לתת דוגמאות קצרות מהחיים של התלמידים.

כעת נכין את שרשרת החברות.

נסביר לתלמידים כי כל אחד מאיתנו יצור תלמיד או תלמידה מנייר – הוא יכול להיראות כמונו, או דמות שאתם אוהבים. אפשר לצייר פנים, בגדים, צבע שיער ועוד.

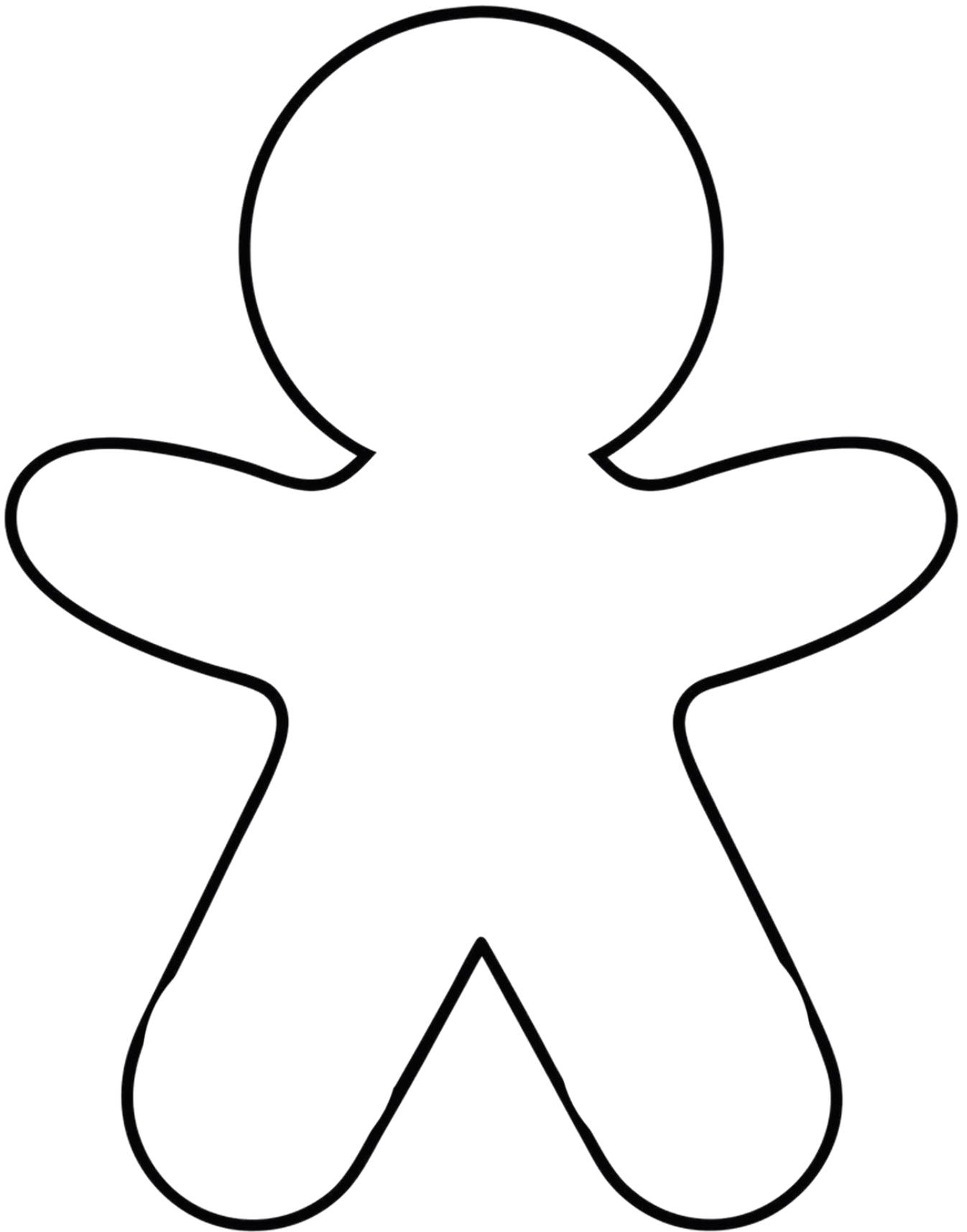
מחלקים לתלמידים את דפי הבריסטול, מספריים, טושים וצבעים.
(לצעירים מאד – אם תרצו אפשר להדפיס מראש את הדמויות.)

אחרי שדמות הילד או הילדה מוכנים נזמין את התלמידים לגזור את הדמות.

לאחר שכל דמויות מוכנות המובילים יכולים לחבר את כל הדמויות אחת ליד השנייה
בחיבור לחוט או לחבר בעזרת שדכן את הדמויות האחת לשנייה.
(תלוי אם התלמידים ירצו לקחת אותם אח"כ הביתה)

"איך זה מרגיש לראות את כל החברים מחוברים יחד?"





פעילות פתיחה – משקפי אכפת לי

נפתח את היום במשחק קצר המעודד פיתוח מודעות לרגשות של אחרים.
נעודד אמפתיה והקשבה בין התלמידים ונחזק תקשורת חיובית ושיתוף חוויות.

עזרים:

משקפי משחק (אפילו רק מסגרת) וגם לא חובה

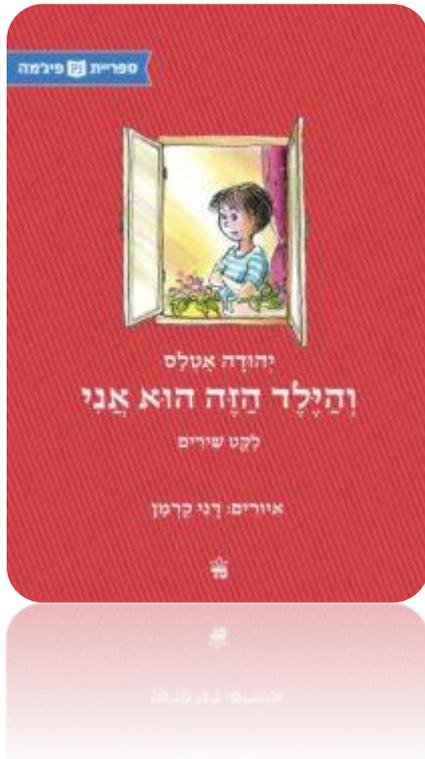
מהלך הפעילות:

נפתח ונספר לתלמידים כי היום נרכיב משקפי קסם מיוחדים – משקפי אכפת לי!
כשאנחנו מרכיבים אותם, אנחנו רואים את הרגשות של אחרים, ושומעים איך הם מרגישים.
נשאל את התלמידים:
"מה דעתכם? איך אתם חושבים שזה מרגיש לראות דרך העיניים של מישהו אחר?"
"איך זה מרגיש כשמישהו מבין אותנו ומקשיב למה שאנחנו מרגישים?"
המובילים יבחרו תלמיד או תלמידה שמעוניינים לשחק – ירכיבו את המשקפיים אם הם רוצים
(יכולים גם להחזיק ביד או רק לדמיין)
התלמיד בוחר חבר אחד אחר בסביבה ומנסה לנחש איך הוא מרגיש ברגע זה
(למשל: שמח, עצוב, מתרגש, עצבני)
נזמין את החבר שנבחר לענות.
"כן, אני מרגיש כך כי..."
מחליפים תפקידים מספר פעמים, כך שכל התלמידים שמעוניינים
מרכיבים את "משקפי אכפת לי" לפחות פעם אחת.

נסכם:

לראות דרך העיניים של אחרים זו דרך לדעת איך הם מרגישים.
כשאנחנו עושים זאת, אנחנו יכולים להיות חברים טובים יותר ולעזור אחד לשני.





פעילות העשרה חינוכית –

והילד הזה הוא אני

יהודה אטלס

למובילים:

"והילד הזה הוא אני" הוא ספר שירי ילדים של הסופר יהודה אטלס שנכתב לפני יותר מ-45 שנים. הספר הזה מאד ייחודי, הוא מכיל שירי ילדים קצרים המציגים את העולם מנקודת מבטו של ילד ובשפת יום-יום שובת לב.

עזרים:

מחשב / רמקולים

[קישור לשיר "והילד הזה הוא אני" מילים:יהודה אטלס לחן: אבנר קנר](#)

[קישור למילים של השיר "והילד הזה הוא אני" בשירונט](#)

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש עם הקשבה לשיר "והילד הזה הוא אני" ולבקש מהתלמידים לספר במילים שלהם מה מסופר על הילד שבשיר. נראה לתלמידים את הספר ונספר כי זהו אוסף של שירים קצרים ומקסימים שכתב יהודה אטלס ובשירים האלה הוא מתאר ילדים המרגישים רגשות שונים.

אפשר לשאול: כיצד אתם הרגשתם כשהקשבתם לשיר?
"מה הרגשות שאתם מזהים בסיפור?"
"מתי אתם הרגשתם כך בעצמכם?"

כעת נשחק משחק תפקידים, המובילים יבחרו רגש מהספר או מהשיח עם התלמידים ויזמינו תלמידים שמעוניינים להציג את השיר מתוך הספר. המובילים יכולים לתאר את הסיטואציה בשיר במילים שלהם על מנת להקל על התלמידים את תכנון הקטע המוצג.

פעילות סיום – כדורי הרגשות

עזרים:

8 כדורים בשני צבעים (ארבעה מכל צבע)
גיר

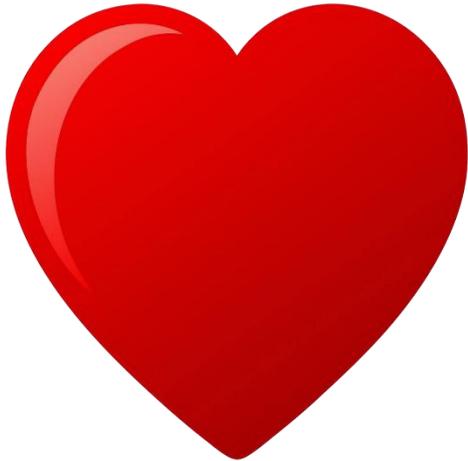
מהלך הפעילות:

המובילים ישרטטו קו מפריד באמצע המרחב ויחלקו את התלמידים לשתי קבוצות. כל קבוצה תעמוד מצד אחד של הקו. כל קבוצה תקבל 4 כדורים לכל קבוצה צבע משלה.

כדורים שמחים הם כדורים באוויר, כדורים עצובים הם כדורים שנגעו בקרקע. כשהמובילים יתנו את הסימן כל קבוצה צריכה להעביר כמה שיותר כדורים לתחום הקבוצה השנייה, אם יצליחו שאחד הכדורים בצבע שלהן יפול על הקרקע של הקבוצה השנייה, זכו בנקודה. מטרת שתי הקבוצות לשמור על הכדורים שמחים (באוויר) ולנסות להפיל כדור שלהם על רצפת הקבוצה השנייה.



פעילות פתיחה – שומרים על הלב



עזרים:

כרית בצורת לב
או חיתוך צורני מקרטון שיכינו המובילים
בצורת לב – רצוי מחומר קשיח
אפשר לצייר עליו פרצוף מחייך

מהלך הפעילות:

נשחק משחק תנועה קבוצתי בנושא רגישות, שיתוף פעולה ושמירה על רגשות.
תוך כדי המשחק נעודד שמירה על "הלב" – כסמל לרגשות של כולנו.

נספר לתלמידים כי היום נשחק משחק שנקרא "שומרים על הלב".
הלב מסמל רגשות – שמחה, כעס, פחד, התרגשות.
כשהלב אצלנו, אנחנו צריכים לטפל בו בעדינות ולהעביר אותו לחבר בלי שייפול.

נזמין את התלמידים לשבת במעגל.
נבחר את התלמיד או התלמידה שיפתחו במשחק וניתן להם את ה"לב".
התלמיד מעביר בעדינות לתלמיד שהוא בוחר.
נזכיר בשקט: נושמים... מחזיקים בעדינות... לא לוחצים, לא זורקים.

כעת נשמיע מוסיקה קצבית שהתלמידים אוהבים
ונסביר כי הפעם מעבירים את הלב קצת יותר מהר, אך עדיין בלי שייפול.
אם הלב נופל או כמעט נופל – כולם עושים "לב קטן" בידיים ואומרים:
"שומרים על הרגשות!"

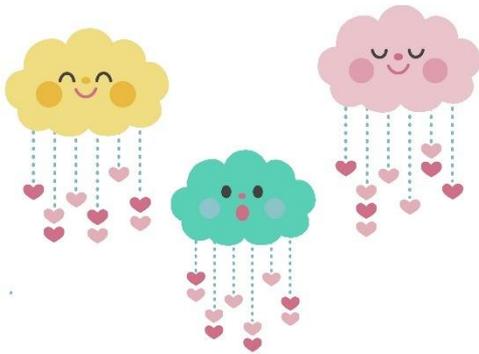
עכשיו נשחק בעמידה - המובילים יכריזו בכל פעם על מצב שונה
נסביר לתלמידים ש:

לב שמח – מעבירים מהר יותר.
לב עצוב – מעבירים לאט כמו חיבוק.
לב מתרגש – מעבירים בקפיצה קטנה במקום ואז נותנים לחבר.
לב כועס – עוצרים רגע, נושמים עמוק 3 נשימות ואז ממשיכים להעביר בעדינות.

נסיים את המשחק ברוגע – נזמין את התלמידים לשוב ולשבת במעגל.

להניח את הידיים על הלב שלהם ונאמר:
"הלב שבמשחק הוא כמו הלב שלנו.
כשאנחנו מדברים בעדינות, משחקים יפה ועוזרים לחבר – אנחנו שומרים על הלב.
גם שלנו וגם של אחרים."

פעילות העשרה חינוכית - ענני הרגשות



עזרים:

בריסטולים או קרטון דק בצבע לבן/תכלת
טושים וצבעים
צמר גפן / נייר טישו לבן (ליצירת מראה של ענן)
דבק סטיק או נוזלי
מספרים
מדבקות בצבעים שונים
פתקים צבעוניים
חוט תפירה לבן

מהלך הפעילות:

נחלק לתלמידים את הדפים – הם מציירים ענן וגוזרים,
התלמידים ידביקו צמר גפן/טישו כדי ליצור ענן רך ונפוח (לא חובה – רק למי שרוצה).
נחלק מדבקות צבעוניות או צורות טיפות שגזרות מראש
או פתקים צבעוניים שיגזרו מהם טיפות
כל צבע ייצג רגש. תוכלו לשאול את התלמידים איזה צבע מזכיר לכם איזה רגש
לדוגמה:

כחול – עצב
צהוב – שמחה
אדום – אהבה/חברות
כתום – התרגשות
ירוק – רוגע
סגול – פחד או דאגה

כל תלמיד יבחר 3-6 טיפות רגשות שהוא מעוניין לחבר לענן שלו
על כל טיפה הוא מצייר בצבע שבחר.
לאחר שהטיפות מוכנות מדביקים את הטיפות מתחת לענן,
עם חוטים קצרים או ישירות על הדף – כמו גשם של רגשות.

פעילות סיום- תנועה ורגש

עזרים:

מחשב / רמקולים

מוזיקה שקטה או קצבית

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשאל את התלמידים:

"אם הרגש שלכם היום היה תנועה – איזו תנועה הוא היה עושה בגוף?"

נאפשר לכל מי שרוצה להדגים:

קפיצה, התמתחות, תנועה איטית, קפיצה קטנה, סיבוב...

כעת נשמיע מוסיקה עליזה שהתלמידים אוהבים

המובילים יאמרו של של רגש בקול והתלמידים מבצעים תנועה שמבטאת אותו.

דוגמות לרגשות ותנועות אפשריות:

שמחה – קפיצות קטנות, חיוך גדול

עייפות – תנועה איטית, מתיחות

כעס – דריכה חזקה על הרצפה, ניעור ידיים

אהבה – חיבוק עצמי

דאגה – הידיים קרובות לגוף

התרגשות – ניעור ידיים ורגליים

רוגע – תנועות איטיות כמו גל

אפשר ורצוי לתת לתלמידים להציע רגשות משלהם.

נסיים את המשחק כשאנו מזמינים את התלמידים לשבת על הכיסאות או על הארץ:

"עכשיו אנחנו מקפלים את כל הרגשות של היום... נזמין את התלמידים לחבק את עצמם

מכווצים... מכווצים... ונושפים החוצה...

ומשאירים בגוף רק רגש שנעים לנו"

התלמידים לוקחים נשימה עמוקה, מכווצים אגרופים וכתפיים 2 שניות – ומשחררים.



פעילות פתיחה – אני תמיד נשאר אני

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "אני תמיד נשאר אני" מילים ולחן: עוזי חיטמן

קישור למילות השיר בשירונט

מהלך הפעילות:

נפתח את היום בשיר מקסים של עוזי חיטמן המספר על הרגשות והתחושות שאנו חווים ואיך תמיד אנחנו נשארים... אנחנו.

האזינו עם התלמידים לשיר – אם תרצו תוכלו להקריא להם את המילים לפני כן או להזמין את אחד התלמידים להקריא.

בתום הקריאה אפשר להזמין את התלמידים המעוניינים לשתף ברגשות העולים בעקבות ההאזנה לשיר.

אפשר לשאול: "מה הרגשות שאתם מזהים בסיפור?"
"מתי אתם הרגשתם כך בעצמכם?"

כעת נשחק משחק תפקידים, המובילים יבחרו רגש מהספר או מהשיח עם התלמידים ויזמינו את מי שמעוניינים להציג את השיר מתוך הספר. המובילים יכולים לתאר את הסיטואציה בשיר במילים שלהם על מנת להקל עליהם את תכנון הקטע המוצג.



פעילות העשרה חינוכית – "חומפס"

מאת: שלומית כהן אסיף • איורים: אביאל בסיל



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

כנפיים, זנב ארוך, קרניים, אפילו סנפירים – הדובון חומפס רוצה את כל אלה. לאחר מאמצים רבים להידמות לחיות האחרות, עוזרת לו אמא להבין שעדיף להיות הוא עצמו. סיפורה של שלומית כהן אסיף יוצא לאור מחדש עם איוריו שובי הלב של אביאל בסיל ומדגיש את הייחוד של כל אחד ואחת והשמחה במה שיש.

עזרים:

הספר "חומפס"

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים למפגש ונראה להם את כריכת הספר נבקש מהם לזהות את בעל החיים שעל הכריכה ולשער על מה מסופר בסיפור. נאמר להם מהו שמו של הספר ומי כתבה ומי אייר אותו.

נספר לתלמידים בקצרה על הסיפור כשאנו מקשרים את המסר לשיר ששרנו במפגש הפתיחה חרף כל המאמצים להדמות לאחרים... הכי טוב להיות אנחנו. אני תמיד נשאר אני.

נקריא את הסיפור.

חומפס קינא בחיות האחרות ביער. רגש משמעותי שכולנו מרגישים לפעמים. נשאל את התלמידים אם מישהו רוצה לחלוק ולספר האם הרגיש פעם את רגש הקנאה.

אפשר לשוחח עם התלמידים על תחושות של קנאה. (כמו נושאים רבים שנוגעים ברגשות, רצוי לערוך את השיח בעקבות הסיפור בקבוצות קטנות)

פעילות סיום – רגשות חיוביים

נסיים את היום באנרגיה חיובית.

מהלך הפעילות:

נפתח את הפעילות ונאמר:
"אנחנו נכנסים עכשיו לבועת רגשות חיוביים. מוכנים?"

התלמידים עושים תנועה של "כניסה לבועה" (ידיים מסביב לגוף).

כעת נשחק משחק המובילים יאמרו רגש חיובי אחד בכל פעם. התלמידים צריכים להחזיק אותו בתנועה במשך 5–6 שניות.

לדוגמה:

שמחה – חיוך גדול ועיניים נוצצות

רוגע – תנועה איטית ויד על הלב

גאווה – עומדים זקוף, יד על חזה

אהבה – ידיים בצורת לב

בטחון – ידיים על המותניים, גב ישר

התלהבות – קפיצות קטנות ושמחות

הכרת תודה – שתי ידיים אחת לשנייה (כמו בתפילה)

שנו את הרגש כל כמה שניות:

שמחה!

גאווה!

בטחון!

הזמינו תלמידים שרוצים לחשוב על רגשות שונים ולומר אותן לקבוצה.



שבוע רביעי

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	מילה מיוחדת במינה	זה בסדר להתרגז אבל...	כפתור העוצמה שלי	מחליפים מילות קסם
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	ספרים שמרגישים	הנוף הריגשי שלי	קוביית המחמאות	קשת החברות	בארץ הרגשות
פעילות סיום	קיבלתי מכה	רגע אחד מהיום שלי	שיר מצב הרוח	רגש מוזיקלי	אני גאה בעצמי





פעילות פתיחה – יוגלה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נפתח את השבוע בפעילות יוגה מרגיעה.
נשמיע את מוסיקת פתיח יוגלה ונבקש מהתלמידים לשבת על הארץ ליד הכיסאות.
ננחה אותם להניח את שתי הידיים משולבות על מושב הכיסא ואת הראש על הידיים.
נבקש מהתלמידים לעקוב אחר ההנחיות ולבצע את התנועות. (נקפיד לדבר בקול רך ושקט).

ננחה את התלמידים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

"שלוש" - ננחה את התלמידים לקחת 3 נשימות איטיות ועמוקות,
כאשר אחרי כל שאיפת (הכנסת) אוויר דרך האף, נעצור את הנשימה
נספור בלב עד שלוש ואז אט אט נוציא את האוויר.

"שתיים" - עדיין עם עיניים עצומות, נבקש מהתלמידים לקחת נשימה עמוקה
ולמתוח את שתי הידיים למעלה לצדי האוזניים ולספור לאט עד שתיים.
כעת נבקש להוריד את הידיים באיטיות ולקחת
שתי נשימות עמוקות.

"אחת" - ננחה את התלמידים לקחת שוב נשימה אחת עמוקה,
להושיט את שתי הידיים ו"לחבק" כל אחד את עצמו חיבוק חזק כאשר הגוף מוטה מעט לפנים.

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה את קלפי היוגה
נזמין את אחד התלמידים שמעוניינים להדגים את התנוחות שעל הקלפים.

נחלק אותם לשש קבוצות, ניתן לכל קבוצה קלף אחד – תלמידי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה.
ננחה אותם להשאר בתנוחה מספר שניות, לשחרר וחוזר חלילה.
לאחר שכולם התנסו, נעביר את הקלפים בין הקבוצות השונות
עד שכולם ביצעו את כל התרגילים.

פעילות יוגלה תסתיים בישיבה מזרחית על הארץ, גב זקוף, עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.



פעילות העשרה חינוכית – ספרים שמרגישים

עזרים:

ספריית הצהרון
כרטיסי רגשות (שמח, עצוב, כועס, מתרגש, מופתע, חושש ועוד)

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשאלה:
"האם ספר יכול להרגיש? הוא הרי לא בן אדם... אז מי בעצם מרגיש בסיפורים?"
הדמויות... החיות...
נשאל את הילדים האם הם יודעים מהו או מיהו בלש? מה הוא עושה?
נספר כי בלש הוא אדם שהעבודה שלו היא לגלות דברים.
הוא מחפש רמזים, שואל שאלות, מסתכל טוב-טוב מסביב, ומנסה להבין מה באמת קרה.
בלש לא מנחש
הוא משתמש בחשיבה, בסבלנות, ובתשומת לב לפרטים קטנים שאחרים לא ראו.
לפעמים בלש מחפש חפץ שנעלם,
לפעמים הוא מנסה להבין מי עשה משהו,
ולפעמים הוא פשוט פותר תעלומות קטנות.
היום אנחנו נהפוך להיות "בלשי רגשות" ונחפש בספרייה דמויות שמרגישות רגשות שונים.
נחלק לתלמידים את המשימות

הכינו בסל קטן כרטיסי רגשות.
אפשר לערוך את הפעילות בקבוצות קטנות או זוגות או כל אחד לבד.
כל תלמיד (או נציג מקבוצה) ניגש, שולף כרטיס אחד – רגש במשימה.

לדוגמה:

מיצאו דמות שמחה
מיצאו דמות שנראית עצובה
מיצאו דמות כועסת
מיצאו דמות שמרגישה גאווה / התרגשות

התלמידים מסתובבים בספריית הצהרון ומחפשים ספר שבו מופיעה דמות עם הרגש שקיבלו.
הם לא צריכים לקרוא – רק למצוא מתוך הכרות עם הספרים
או רק לפתוח, לדפדף ולמצוא תמונה מתאימה.

לאחר שהקדשנו זמן למציאת הספרים נזמין את התלמידים בחזרה למפגש.
(אם אתם רואים שהם שוקעים קצת בעיון בספרים תנו זמן ואל תפסיקו את פעילותם.)

נזמין את התלמידים שמעוניינים לספר על הדמויות שמצאו ועל הרגשות שלהם.

איזה רגש מצאו? מי הדמות?
מה עזר לכם להבין שזה הרגש (הבעה, צבעים, תנוחה, מצב)
הספרים עוזרים לנו להבין רגשות של אחרים.
כשאנחנו לומדים להרגיש עם הדמויות – קל לנו יותר לזהות ולהבין רגשות של חברים.

פעילות סיום – קיבלתי מכה

נסיים בפעילות חביבה המדגישה את המסר של התמודדות, ביטוי רגשות וחזרה לעצמי.

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "קיבלתי מכה"

קישור למילות השיר "קיבלתי מכה" בשירונט

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונאמר לתלמידים כי לפעמים אנחנו נופלים... לפעמים כואב...
ולפעמים מתחשק לנו גם לצחוק וגם לבכות. היום נכיר שיר מקסים שמזכיר לנו
שגם אם "קיבלנו מכה" וזו לא חייבת להיות מכה אמיתית, אולי אפילו רק נעלבנו
אנחנו יכולים להתגבר להרגע ולחזור לעצמנו.

נקריא להם את המילים של השיר "קיבלתי מכה" ואז נשמיע את השיר.

נפתח את המשחק ונאמר:

"אני אגיד מצב קטן שיכול לקרות לכולנו ואשמח לשמוע מכם איך אתם הייתם מגיבים?
האם אתם הייתם צוחקים, בוכים... או אולי גם וגם!"

דוגמות למצבים:

רצתם מהר ופתאום נתקלתם במשהו ומעדתם
נפלו לכם הקוביות שבניתם בהשקעה רבה
ציירתם ציור ופתאום נשפכו עליו מים
נפלתם וזה גם קצת כאב וגם הצחיק אתכם
נדגיש בפני התלמידים כי כל תגובה היא טובה
מותר לצחוק, מותר לבכות, ומותר להרגיש שני דברים ביחד.
הזמינו תלמידים שרוצים לתת דוגמות למשחק.

פעילות פתיחה – מילה מיוחדת במינה "חמלה"

מהלך הפעילות:

חמלה היא מילה נפלאה
היא לא שגורה אצל תלמידים – מילה "גדולה" שמשפיעה.

נפתח את המפגש ונשאל את התלמידים אם שמעו פעם את המילה "חמלה"
לאחר שנקשיב לתשובותיהם, נסביר:

"חמלה זה כשאנחנו רואים מישהו שקשה לו
ובלב שלנו מתעורר רגש שרוצה לעזור לו, לנחם אותו, או להיות לידו."
זה לא רק רחמים – זה רגש של לב טוב ואכפתיות אמיתית.

נתאר לתלמידים כמה מצבים ונשאל האם זו חמלה בעיניהם:

חברה ששכחה את ארוחת הבוקר שלה
תלמיד שאיבד את התור שלו במשחק
חברה שנראית עצובה ולא מספרת למה
חבר שנפל וקיבל מכה חזקה

נבקש מהתלמידים להציע מה אפשר לעשות,
"להביא מים", "להציע משחק", "לשבת ליד", "לתת חיבוק", "להגיד מילה טובה"

"חמלה היא כשאנחנו מרגישים את הלב של מישהו אחר ורוצים לעזור לו"
אולי ננסה להשתמש בחמלה גם אצלנו בצהרון.



פעילות העשרה חינוכית –

הנוף הריגשי שלי

היום נחוה מסע אישי בתוך מפת הרגשות שלנו.
נפתח שפה רגשית מדויקת ומגוונת.
נבין רגשות כרצף (לא רק שמח/עצוב)
נכיר טריגרים אישיים וההתנהגות סביב רגש,
נמצא כלים לוויסות עצמי
וניצור יצירה אישית-אמנותית בעלת משמעות.



עזרים:

דפי בריסטול (אם יש בגודל A3)
צבעי גואש או טושים
מדבקות
מספרים
מגזינים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיח על רגשות באופן כללי ונשתמש בדימויים מתוך מזגי אוויר שונים.
רגשות הם כמו מזג אוויר. הם משתנים. לפעמים יש יום שמש פנימי, לפעמים עננים, לפעמים סערה.
אנחנו לא שולטים במזג האוויר – אבל אנחנו יכולים ללמוד להיערך אליו.

אפשר לפתוח בשאלה:
איזה מזג אוויר הרגשתם הבוקר בפנים?

נספר לתלמידים כי היום ניצור מפה של נוף רגשי אישי.
מה זה אומר?

כל ילד יצור מפה אישית, ממש כמו מפה גאוגרפית – אבל של העולם הפנימי שלו.

נתחיל בציור הנוף.

ננחה את התלמידים לשלב בציור שלהם:

הר – שיסמל רגש שמגיע לשיא

עמק – שיסמל רגש חלש או שקט

ים – שיסמל רגשות עמוקים

עננים – שיסמלו מחשבות שמופיעות כשמרגישים משהו

שביל – שיסמל את הדרך לחזור לרוגע

אין נכון או לא נכון – זו מפה של הלב.

כעת נציג בפני התלמידים (אפשר להקריא או לכתוב על הלוח) רגשות מורכבים יותר:

שמחה, אכזבה, קנאה, גאווה, תסכול, תקווה, אומץ, בדידות, בלבול, התרגשות.

נזמין אותם לבחור 3-5 רגשות ולשבץ אותם על המפה:
(אפשר בציור פנים המביעות רגש או בכתיבה) לדוגמה:

"הכעס שלי נמצא על ההר, כי הוא עולה מהר"

"הפחד נמצא בים העמוק"

"התקווה שלי בשביל שמוביל לאזור רגוע"

כעת נוסיף דברים שעוזרים לנו להרגע:

כלי שעוזר לי להרגיע: נשימות, מים, חיבוק, כתיבה.

אפשר להוסיף דמות:

מי עוזר לי? (דמות תומכת)

מה מזכיר לי שאני יכול להתמודד? משפט מחזק קצר או ציור מתאים.

התוצר שלנו: מפה צבעונית, מרגשת, בוגרת ועמוקה — שכל תלמיד יכול להסביר במילים שלו.

אפשר ורצוי לאפשר לתלמידים שמעוניינים להסביר על המפה שלהם:

איפה מופיע אצלם כל רגש?
איזה "מזג אוויר רגשי" פוגשים שם?
מה יש בשביל הרועע שלהם?

זהו רגע משמעותי ובוגר — שבו התלמידים לומדים זה מזה דרכי התמודדות.

שאלות לשיח מעמיק יותר אם מתאים לתלמידים בצהרון שלכם:

האם אפשר להרגיש שני רגשות יחד? (שמחה ועצב)
האם רגשות משתנים לפי מצבים שונים?
האם יש רגשות יפים אבל קשים? (התרגשות, געגוע)

פעילות סיום – רגע אחד מהיום שלי

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במפגש על הארץ במעגל ונאמר:
"אנחנו מסיימים את היום בלנשוף החוצה את כל מה שלא צריך לקחת איתנו הביתה"

נזמין את התלמידים לשאוף אוויר... ולהוציא החוצה לאט
שלוש פעמים.

כעת נאמר:

"חישבו על רגע קטן אחד מהיום שהיה לכם בו טוב — אפילו רגע ממש קטן:
מישהו חייך אליכם, הצלחתם במשהו, הרגשתם רגועים, צחקתם, למדתם משהו חדש.

ניתן כמה שניות לחשוב בשקט.

מי שמעוניין לשתף במשפט קצר בלבד.

כעת ניתן לתלמידים אפשרות לומר מה הם רוצים לקחת איתם הביתה. זה יכול להיות גם רגשות
מתוך מפת הרגשות שלהם.

"אני לוקח איתי הביתה את השקט"

"אני לוקחת איתי הביתה משהו אחד טוב"

"אני נותן לעצמי רשות לנוח"

"אני ממשיך את היום עם לב רגוע"

נאמר להם כי אנו מזמינים אותם לבחור בלב מילה אחת מתוך:

כוח • רוגע • תקווה • שמחה • אומץ

אין צורך לומר בקול.

נזמין את התלמידים לסיים את היום באמירת תודה לעצמנו על משהו אחד שעשינו טוב היום
כולם מתרכזים ומודים לעצמם, בשקט.

פעילות פתיחה – זה בסדר להתרגז אבל...

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים את התמונה ונשאל: איך מרגיש התלמיד בתמונה?
נבקש מהתלמידים לחשוב כיצד עלולים להתנהג תלמידים שכועסים?
נקשיב לתשובותיהם ונשאל איזו התנהגות נראית לכם חכמה?
כיצד כדאי להתנהג כשכועסים?
נשאל:

כשאני מתרגז, מה אני יכול לעשות במקום?
מה אני מרגיש בגוף כשאני כועס?
איך אני יכול להשפיע על ההרגשה שלי?

אם אני רואה חבר או חברה כועסים
מה אני יכול לעשות כדי לעזור?

איך אני רוצה להרגיש בצהרון?

נסכם את השיחה במסקנה
כי כל רגש הוא לגיטימי.
זה נפלא לשמוח, לצחוק,
להיות מאושר, אבל זה בסדר
גם לכעוס, להיות עצובים, לקנא,
פשוט חשוב איך אנחנו מביעים את
הרגש הזה וחשוב לחלוק אותו עם הקרובים לנו.



פעילות העשרה חינוכית –

קוביית המחמאות

בפעילות זו נעודד שיח חיובי בין התלמידים והבעת רגשות חיוביים ומתן וקבלת מחמאות בצורה מכבדת.

עזרים:

דפי בריסטול A4

טוש שחור

טושים צבעוניים

מספריים

דבק סטיק

סרגל

מדבקות לקישוט

עיפרון

דף להדפסה קובייה פתוחה לקיפול

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים כי היום אנו עומדים

להכין לעצמנו קובייה של מחמאות.

יש שתי אפשרויות:

אפשרות א': קובייה עם מחמאות מוכנות

אפשרות ב': התלמידים ממציאים בעצמם

הצעה למשפטי מחמאות מוכנות:

מחמאה על חבר – "את/ה חברה/ טוב/ה כי..."

מחמאה על עצמי – "אני טוב/ה ב..."

מחמאה על עזרה – "עזרת לי כש..."

מחמאה על מאמץ – "התאמצת מאוד כש..."

מחמאה על שמחה – "שימחת אותי כש..."

מחמאה חופשית – כל מחמאה שהתלמיד רוצה

מהלך יצירת הקובייה:

נחלק לתלמידים את דפי הקובייה ונזמין אותם לגזור את מודל הקובייה מסביב.

כעת אפשר לקפל את הקובייה ולסגור את הפאות שלה.

ראשית מקפלים את כל הפאות ופותחים בחזרה כדי להקל על בניית הקובייה.

עכשיו מקפלים לפי הסדר ומדביקים את הפאות.

נלמד את התלמידים איך משחקים: כל אחד בתורו מטיל את הקובייה

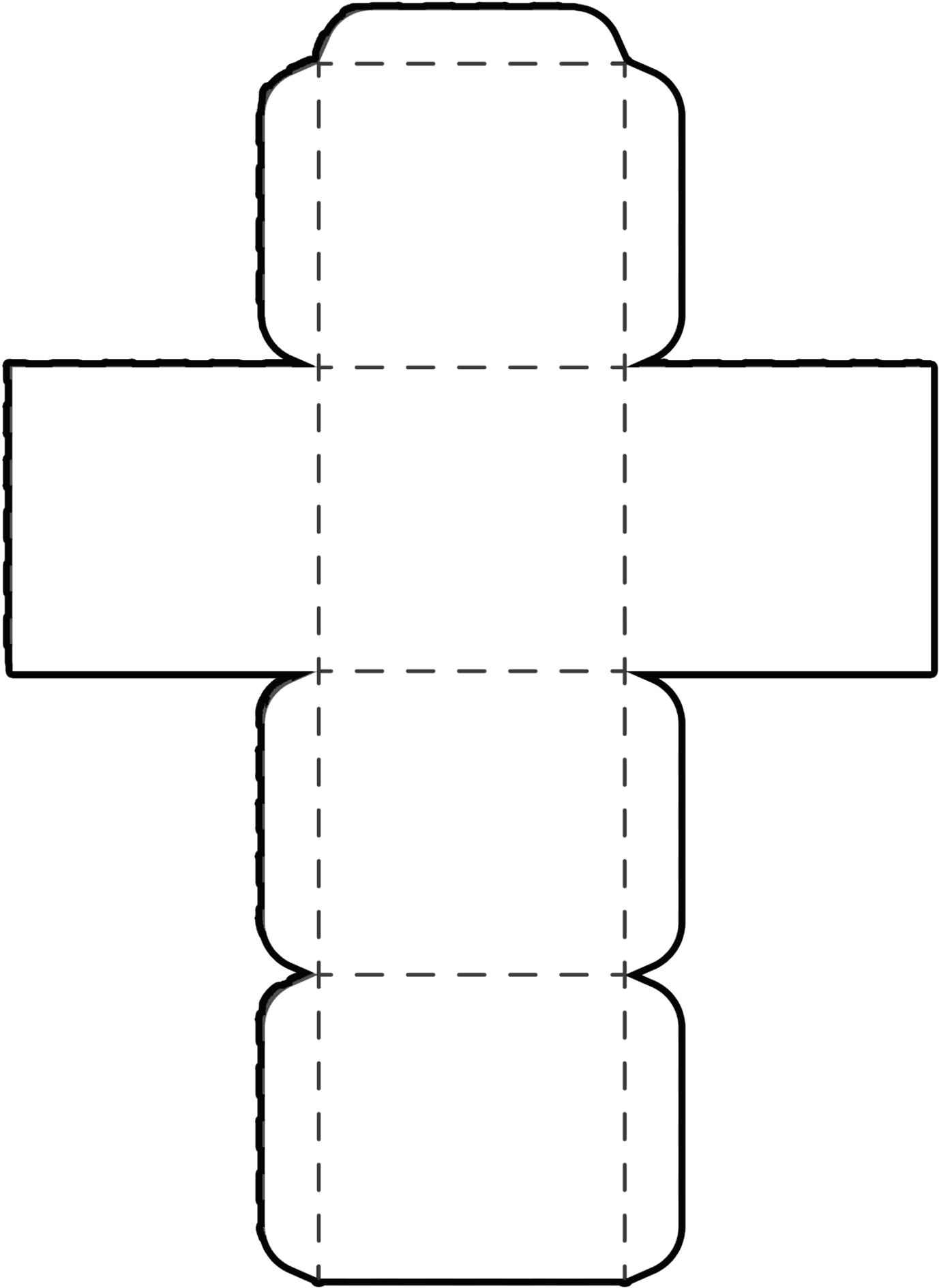
את המחמאה שמופיעה למעלה התלמידים יתנו למי שהם רוצים.

דוגמה:

הקובייה נחתה על מחמאה על עזרה. התלמיד יאמר למשל

"יואב, עזרת לי לסדר את הלגו. תודה!"





פעילות סיום – שיר מצב הרוח

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לשיר – מצב הרוח שלי מילים: הגר אורן לחן: עוזי אסנר

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשאל את התלמידים: מי הם חושבים שבוחר את מצב הרוח שלהם? מי מחליט אם הם שמחים או מתרגזים? עצובים או נינוחים?

לדוגמה:

"אם מיכל ואני נסיים את הספינה שבנינו בלגו יהיה לי מצב רוח נהדר"
"אני חושב שאם חבר או חברה יזמינו אותי אליהם אחה"צ יהיה לי מצב רוח נפלא"
נפנה את תשומת ליבם של התלמידים להבדל בין רצונות שקשורים בעשייה שלנו לבין צפייה שמישהו אחר יעשה משהו שיהפוך את מצב הרוח שלי לנפלא.

נדגיש בפני התלמידים כי אנו מחליטים על הרגשות שלנו וכמה כדאי לבחור בדברים שגורמים לנו להרגשה טובה.

אם יש באפשרותכם להקרין את הסרטון המצורף בעזרים, הקרינו אותו בפני התלמידים. (הקשיבו לשיחה שלפני השיר) אם אין באפשרותכם להקרין – ניתן רק להאזין.

טרם ההקרנה או ההשמעה הקריאו לתלמידים את מילות השיר. (מצורפות כאן)



מצב הרוח שלי / מילים: הגר אורן לחן: עוזי אסנר

בקר כאן אני כבר קם
שוטף פנים לובש חלצה
מביט אז במראה
מי זה שם אלי מציץ שולח לי חיוך קטן
בדיוק כמוני נראה
הפרצוף הזה מכר הוא קצת דומה לשלי
אך מה קרה הוא לא מחיך אולי הוא מחקה אותי

פזמון:

אז כנראה אני מחליט באיזה מצב רוח אני

כועס, עליז, או סתם מחיך

שמח, עצוב, או עצבני

אם אני צריך לבחר

הלב שלי בוחר בחיך

אם גם אתה עצוב לפעמים

כדאי לך לבחר הפוך.

זה לא חשוב אז מה אומרים

החברים וגם הורים, כל מי שמסביב

אני מחליט מה יש אצלי עמק בפנים בלב שלי

זה חרף או אביב

להיות עצוב זה קצת מוזר

אפלו די עצוב

אז בוא חייך אתי עכשו, מיד תרגיש יותר אהוב

פזמון: אז כנראה אני מחליט באיזה מצב רוח אני

כועס עליז או סתם מחיך.....

פעילות פתיחה – כפתור העוצמה שלי

בפעילות זו נלמד את התלמידים לזהות רגעי הצפה/כעס/עומס ולדמיין את "כפתור העוצמה" שעוזר להם להרגיע את הגוף והרגש.

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשאל:
האם ידעתם שבגוף שלנו מסתתר כפתור סודי? מה זה הכפתור הזה?
זהו כפתור העוצמה שלנו.
נשאל את התלמידים:
"האם קרה לכם פעם שהרגשתם "יותר מדי" - כעס גדול, עצב חזק, או רעש בראש?"
נקשיב לתשובותיהם ואז נספר
שהיום נדמיין שיש לנו כפתור מיוחד - כפתור העוצמה שלנו.
הוא עוזר לנו להרגיע את הרגש שמציף אותנו.

נסביר כי כפתור העוצמה יכול להיות דמיוני והוא נמצא איפה שנוח לנו:
ביד, בלב, בכתף, במצח, מאחורי האוזן כמו בסיפורים.

נבקש מהתלמידים לבחור מקום בגופם שבו יש להם "כפתור עוצמה",
ונבקש מהם לדמיין כמה מצבים לדוגמה:
חבר לקח לי משחק
אני רעב/עייף
אני לא מצליח לסיים את הפאזל
מישהו צחק עליי

כעת נבקש מהם להניח את היד על כפתור העוצמה
מניחים יד במקום שבחרנו – על "כפתור העוצמה שלי"
לוחצים לחיצה קטנה (עדינה)
נושמים נשימה עמוקה אחת
ואז אומרים לעצמנו משפט עוצמה:
אני נרגע
אני מצליח
זה יעבור
עוד רגע אשוב
נסו לאפשר להם לומר משפטים משלהם.

נסכם: "גם כשקשה – כפתור העוצמה נמצא איתי ואני יכול להפעיל אותו בעצמי"

פעילות העשרה חינוכית - קשת החברות

עזרים:

רצועות נייר צבעוניות (ברוחב 3-4 ס"מ) בצבעי הקשת
אדום, כתום, צהוב, ירוק, כחול, סגול
דפי A4 לבנים (אחד לכל תלמיד)

טושים

דבק סטיק

מספרים

בריסטול גדול / קרטון גדול לתלייה
מדבקות בצורת לב / כוכבים (לא חובה)
לורד שחור עבה לכתיבה על הבריסטול

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים את הרצועות הצבעוניות ונשאל:
מה מיוחד בצבעים של הניירות?
הם מאד מגוונים ובכל צבעי הקשת.

היום ניצור יחדיו את קשת החברות
כל תלמיד יכין קשת צבעונית על הדף האישי שלו
ולבסוף נחבר את כל הקשתות יחדיו לקשת החברות.

התלמידים ידביקו רצועות צבעוניות ישר על הדף A4 שלו
כשכל הדף מלא בצבע. על הקשת נזמין את התלמידים לצייר ציורים חופשיים.

המובילים יכולים להכין על בריסטול את המשפט: "קשת החברות"
הזמינו את התלמידים לעטר את השלט בציור ומדבקות

כשכל חלקי הקשתות מוכנים, נקצה מקום על קיר בצהרון (או על חוט מקיר לקיר)
ונחבר את כל הקשתות יחדיו. אם אתם תולים על קיר אפשר לתלות את העבודות
בצורת קשת (חצי עיגול).

נסכם:

התבוננו על קשת החברות שיצרנו, תראו כמה אנחנו שונים, וכל אחד מוסיף צבע משלו.
יחד יצרנו קשת חברות שאף אחד לא יכול ליצור לבד.



פעילות סיום - רגש מוזיקלי

עזרים:

קישור למוזיקה רגועה

כרטיסי רגשות
מקום ישיבה נוח במעגל או בשכיבה



מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים למפגש ונאמר בקול שקט:
"בואו נסיים את היום ברגש מוזיקלי נעים."

המוזיקה מתחילה להתנגן בשקט.

ננחה את התלמידים להקשיב למוזיקה -
"אנחנו נושמים לפי המוזיקה...
כשצליל עולה - שאיפה...
כשצליל יורד - נשיפה..."

התלמידים מקשיבים, נושמים ומרגיעים את הגוף.

נשאל בקול שקט:
"מה אתם מרגישים עכשיו?"
"איזה רגש עולה בגוף כשאתם שומעים את המנגינה?"
"האם המוזיקה מזכירה לכם שמחה? שלוה? געגוע?"

נבקש מהתלמידים לענות בשקט ובצורה נעימה
או לבחור כרטיס רגש אחד.

כעת נסיים בתנועה קטנה שמתאימה לרגש שיש בנו עכשיו
מי שמרגיש רגוע - מחבק את עצמו
מי ששמח - מניף ידיים
מי שמרגיש גאה - עומד זקוף
מי שעצוב לו - שם יד על הלב

המוזיקה עזרה לנו להרגיש את הלב שלנו.
זכרו - כל רגש מתקבל, וכל רגש יכול להיות מוזיקה.

נשימה אחרונה משותפת ושקטה.

פעילות פתיחה – מחליפים מילות קסם

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש באנרגיה טובה, נזכיר שימוש בשפה מכבדת, ונכניס לתודעה "מילים טובות".

נזמין את התלמידים לשבת במעגל ונשאל: האם למישהו יש מילים להחלפה? אבל לא סתם מילים רגילות... מילות קסם... מילים שעושות הרגשה טובה.

נחליף בינינו מילות קסם – מילים שעושות טוב בלב ופותחות את שעות הצהרון שלנו בחיור.

"מי יכול לומר לנו מילה שכשהוא שומע אותה היא גורמת לו לחיור?"

נזמין את התלמידים להעלות רעיונות: צהריים טובים, תודה, בבקשה, כל הכבוד, את/ה חברה / שלי, רוצה לשחק איתי, הצלחת!

נזמין כל תלמיד לבחור מילת קסם אחת שהוא רוצה להביא לחברים בצהרון היום.

נזמין את התלמידים להתחלק לזוגות ולשבת על הארץ אחד מול השני. כל תלמיד בתורו אומר לחברו את מילת הקסם שבחר לומר לו או לה. לכל מילה שקיבלנו אנו עונים ב: "תודה"

אם יש זמן אפשר להתחלף בזוגות.

לסיום:

מי שרוצה יכול לעצום עיניים

"ניקה נשימה קטנה... ונזכור את מילת הקסם שלנו.

היום ננסה להשתמש בה – עם חבר, חברה, עם צוות הצהרון או עם עצמנו"

נשימה אחת עמוקה – ופותחים את היום.



פעילות העשרה חינוכית- בארץ הרגשות

נסיים את חודש "קשת הרגשות" בהצגה.
נכיר רגשות שונים דרך דרמה, תנועה ומשחק תפקידים.
התלמידים חווים, מציגים, מקשיבים ומזהים רגשות אצל אחרים.

עזרים:

סרטי בד/רצועות נייר בצבעים (אדום-כעס, כחול-עצבות, צהוב-שמחה, ירוק-רוגע ועוד).
אביזר קטן לכל רגש (לא חובה)
שמחה – כתר מנייר / שמש
עצבות – טיפה כחולה מקרטון
כעס – להבה אדומה מקרטון
רוגע – עלה ירוק / ענן לבן

למובילים:

הסיפור הכתוב כאן הוא דוגמה – אפשר ורצוי להזמין את התלמידים להתחלק לקבוצות קטנות.
כל קבוצה בוחרת רגש מסויים ומכינה הצגה קצרה או פרסומת לאותו הרגש. אפשר לתת לתלמידים ליצור את התלבושות או האביזרים שלהם.

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ככרוז של הצגה:
"היום אנחנו נכנס לעולם מיוחד... מקום שבו כל רגש הוא דמות – ויש לו צבע, תנועה וקול."

אנחנו עומדים להציג הצגה חביבה ושמה **"בארץ הרגשות"**.

חלוקת תפקידים ואביזרים: (למי שמעוניין)
נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות וכל קבוצה תייצג רגש אחר.
להחלטתכם בשיתוף התלמידים: שמחה, עצבות, כעס, פחד, רוגע ועוד.
לכל לכל קבוצה נחלק סרט בצבע מתאים ואביזר סמלי.
נזמין את כולם לשבת ונפתח בהצגה:

קריין ההצגה: (המובילים)

**"פעם, בארץ רחוקה ושמה ארץ הרגשות, חיו כמה חברים.
כל אחד מהם היה אחר, וכל אחד הביא משהו חשוב לעולם"**

(כשנקרא בשם הרגש של הקבוצה הם מוזמנים להכנס)
אתם מוזמנים לעבור עם התלמידים על סדר ההצגה ורק אז לבצע את התפקידים יחדיו.

קבוצת שמחה – נכנסים בריצה קלה (ומדלגים סביב)

קריין ההצגה: (המובילים)
"שמחה אהבה לשיר, לרקוד ולחבק.
כשהיא הייתה מגיעה הכול היה שמח ומלא אור."

קבוצת השמחה עושים תנועת ריקוד וכל שאר החברים קוראים בקול:
"השמש עלתה! שמחה כאן!"

קריין ההצגה: (המובילים)
פתאום מעבר לסיבוב הגיעה עצבות גדולה

קבוצת העצבות – נכנסים לאט עם פנים עצובים

קריין ההצגה: (המובילים)
"עצבות הייתה עדינה ושקטה.
היא עזרה לכל מי שהיה צריך רגע של מנוחה ושל דמעה."

קבוצת עצבות עושים תנועות שקטות ועצובות ומנופפים בטיפה.
כל שאר החברים קוראים בקול:
"אפשר לבכות. זה בסדר"

קריין ההצגה: (המובילים)
רעש גדול נשמע וכולם קפצו בבהלה
מעבר לפינה נכנס בצעדים כבדים ורועמים - כעס

קבוצת כעס – נכנסים בצעדים גדולים

קריין ההצגה: (המובילים)
"כעס היה חזק ועוצמתי.
לפעמים הוא צעק מאד מאד חזק ואפילו השתולל... אבל בפנים הוא רק רצה שיבינו אותו".

קבוצת כעס מרימים את "הלהבה" גבוה
וכל החברים אומרים יחד: לכל רגש יש מקום – גם לך כעס בוא שב איתנו.

קריין ההצגה: (המובילים)
אחרי הרעש הגדול השתררה דממה – יכולתם לשמוע סיכה שנפלה
לפתע סביב נשמעו קולות של ציפורים ואל ארץ הרגשות הגיע ... רוגע

קבוצת רוגע – נכנסים בשקט עם נשימות עמוקות ורגועות
יושבים במעגל מחברים יד אל יד (כמו בתפילה) ונושמים.

קריין ההצגה: (המובילים)
"רוגע היה כמו רוח קלה, כמו פכפוך של מים זכים בנהר
הוא הזכיר לכולם לנשום, לעצום עיניים, לנוח רגע ולא הפריע לו שום דבר".

כל החברים מצטרפים לנשימות

סיום ההצגה – כולם נפגשים

קריין ההצגה: (המובילים)
"יום אחד הבינו כל הרגשות שהם לא אויבים. כל אחד מהם חשוב.
וכשכולם עובדים יחד- נוצרת קשת נפלאה של רגשות."

**כל התלמידים עומדים יחדיו, מרימים את האביזרים שלהם נותנים ידיים האחד לשנייה
ואומרים יחדיו – "קשת של רגשות זה הכי כיף שיכול להיות!"**

אחרי שנקוד קידה קלה נזמין את התלמידים לשבת במעגל
ולתת מחיאות כפיים סוערות לכל השחקנים הנפלאים.

נסכם את ההצגה ונשאל:

איזה רגש הכי אהבתם לראות?
האם יש רגש שיותר חשוב מכל השאר בעיניכם?
איזה רגש קשה לכם לפעמים?
מה עוזר לכם כשכעס מגיע? כשעצבות? כששמחה?

**"בכל יום אנו מרגישים רגשות שונים.
כולם חלק מאיתנו – וכולם חשובים."**



פעילות סיום – אני גאה בעצמי

הכנה מראש:

הדפסת התעודות מילוי השמות ואם תרצו אפשר לניילן.

רצוי לשבת עם כל תלמיד ותלמידה ולהוסיף להם באופן אישי על מה אתם גאים בהם ועל מה הם גאים בעצמם.

עזרים:

תעודות מוכנות

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "אני תמיד נשאר אני"

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לחלוקת התעודות החגיגית. נפתח בשיח עם התלמידים על כל פועלנו בחודש האחרון איך הכרנו כל כך הרבה רגשות שלכולם יש מקום בתוכנו. איך להתמודד ולהתגבר כשיש רגשות שקצת יותר קשים לנו.

נשמיע ברקע את השיר "אני תמיד נשאר אני" נספר לתלמידים כי לסיום חודש קשת הרגשות כל התלמידים מקבלים תעודת גאווה "אני גאה בעצמי" נחזק ונאמר שכל אחד מהם יכול להיות גאה בעצמו ונקריא להם מה כתוב בתעודות.

מומלץ לשבת עם כל תלמיד ותלמידה ולהוסיף להם באופן אישי על מה אתם גאים בהם ועל מה הם גאים בעצמם.

נזמין את התלמידים לפי הסדר ונחלק להם את התעודות אפשר לסיים את חלוקת התעודות בהזמנת את כל התלמידים לצילום משותף עם התעודות.

אני גאה בעצמי

תעודת הכרת תודה ל:

על שהקשבת ללב שלך,
הכרת ברגשות שלך ושל אחרים,
ומצאת דרך להביע אותם באומץ ובחיוך.
כל צעד קטן שלך בחקר הרגשות –
הוא צעד גדול!
כל רגש חשוב, וכל חיוך עושה
את העולם מקום טוב יותר.

"ניצנים" תוכנית הצהרונים הלאומית

משרד החינוך





רשימת עזרים לתוכנית זו:

קלפי רגשות
(אפשר להשתמש בקלפים שכבר הכנתם בתוכנית "שלומות")
מראות קטנות
עיגול קרטון גדול (לכל תלמיד) – ישמש כבסיס ל"פיצה"
דף מודפס דוגמה לפיצה
משולשים מנייר צבעוני (אדום, צהוב, ירוק, כחול, כתום, ורוד וכו')
טושים, מדבקות, מספריים
דפים קטנים עם ציורי פנים שמביעים רגשות שונים
או מדבקות של רגשות (סמיילי שונים)
טוש שחור
דבק סטיק
טושים
עיתונים לגזירה
דפי בריסטול צבעוניים
מדבקות (לבבות, סמיילים, כוכבים, פרצופים)
חוט, סרט או שדכן סיכות לחבר את הדפים
עפרונות צבעוניים
מספריים
בקבוק פלסטיק שקוף קטן (בקבוק שתייה אישי עם פקק סגור היטב)
דבק נוזלי שקוף
נצנצים או אבקת נצנצים בצבעים שונים
טיפות צבע מאכל (2-3 צבעים בלבד)
משפך קטן
תווית קטנה או מדבקה: "הרגשות שלי בבקבוק"
ירחונים צבעוניים (תלמידים, טבע, פרסום, משפחה וכו')
בריסטולים צבעוניים או דפי קרטון בגודל דף A4 ליצירת קלפים יציבים
סרט דביק לסימון עיגול גדול על הרצפה
גיר לשירטוט על הרצפה
בריסטול גדול או לוח עם ציור של גוף
פתקים בצורת לבבות או עיגולים אדומים
בריסטול גדול או קרטון חום (גזע העץ)
בריסטול ירוק גדול
גזירי נייר צבעוניים בצורת לבבות או עלים (שניים לכל תלמיד).
כיתוב קטן על בריסטול: "אני כאן בשבילך."
הכנת כיסא מיוחד ומקושט
(אפשר להדביק לבבות, כוכבים, פרחים, או כיתוב "כיסא החברות).
מדבקות או כוכבים קטנים
כדור

דפי בריסטול צבעוניים A4
דף מודפס עם דמות בסיסית של תלמיד מצורף בתוכנית
חוט לתליית השרשרת
8 כדורים בשני צבעים (ארבעה מכל צבע)
גיר
כרית בצורת לב
או קאטאאוט שיכינו המובילים בצורת לב – רצוי מחומר קשיח
אפשר לצייר עליו פרצוף מחייך
בריסטולים או קרטון דק בצבע לבן/תכלת
טושים וצבעים
צמר גפן / נייר טישו לבן (ליצירת מראה של ענן)
דבק סטיק או נוזלי
מספרים
מדבקות בצבעים שונים
פתקים צבעוניים
חוט תפירה לבן
מטאטא (ניתן לקשט כך שייראה ציבעוני ושובב)
דף להדפסה קובייה פתוחה לקיפול
מדבקות עגולות צבעוניות
רצועות נייר צבעוניות (ברוחב 3–4 ס"מ) בצבעי הקשת
אדום, כתום, צהוב, ירוק, כחול, סגול
מדבקות בצורת לב / כוכבים (לא חובה)
לורד שחור
סרטי בד/רצועות נייר בצבעים
הדפסת התעודות – אני גאה בעצמי

ספרים:

"סיפורי חיות" מאת: עודד בורלא • איורים: אסיה איזנשטיין
"סיפור שענת אוהבת במיוחד" מאת: יהונתן גפן • איורים: עובדיה בנישו
"המפוחית" מאת: תמר מאיר • איורים: יעל אלברט
"והילד הזה הוא אני" - יהודה אטלס
"חומפס" מאת: שלומית כהן אסיף • איורים: אביאל בסיל