



תוכנית הצהרונים

הלאומית



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
האגף לחינוך יסודי
האגף לחינוך הגיל הרך

"שְׁלוֹמוֹת"

תוכנית העשרה חינוכית
ניצנים בגני הילדים



מרץ וחיוביות

חלומות ודימיון

מים

בריאות

ובריאות

ואהבה

הגוף

למידה וסקרנות

חברות ושייכות

הקדמה

תוכנית ההעשרה שלפניכם מיועדת להפעלה במסגרת צהרוני ניצנים בגני הילדים. 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 תתמקדנה במתן ביטוי אישי ובחירה לילדים. הילדים שותפים, פעילים, מעורבים ומשפיעים.

שְׁלוֹמוֹת: הנושא המרכזי של תוכנית זו הוא:

תוכנית זו כתובה בלשון זכר למען הנוחות בלבד אך מכוונת באהבה לשני המינים.

בשנים הראשונות לחיי הילדים מתעצבות יכולות רגשיות, חברתיות וגופניות והן מהוות בסיס לחוסן נפשי, ליכולת למידה ולתחושת שמחה ושייכות.

התוכנית מציעה פעילויות חווייתיות, המקדמות התבוננות פנימית, מערכות יחסים מיטיבות ואורח חיים בריא.

ידע:

מהי שְׁלוֹמוֹת ?

הקשר בין גוף, רגש ומחשבה – השפעת הרגלי חיים (תזונה, שינה, פעילות גופנית) על מצב רוח ותפקוד. זיהוי רגשות והבנת הצרכים שמאחוריהם.

מיומנויות:

פיתוח שיח רגשי עם הילדים באמצעים יצירתיים (משחק, סיפור, תנועה ואומנות). תרגול נשימה, הרפיה ומיינדפולנס לגילים הצעירים בניית אקלים חברתי חיובי בצהרון: שיתוף פעולה, הקשבה, מתן מקום לאחר. טיפוח הרגלי חיים בריאים – תזונה, שתיית מים, פעילות גופנית.

ערכים:

כבוד הדדי והקשבה לאחר. חיזוק תחושת שייכות וביטחון אישי. אחריות אישית וקבוצתית על רווחת הסביבה. חיבור לטבע ולמשאבים שמקדמים רוגע ושמחה.

למובילים:

מהי שלומות?

שלומות, היא תחושה כוללת של טוב, שמחה ובריאות – בגוף, בנפש ובחברה .
היא משלבת רוגע פנימי, ביטחון עצמי, מערכות יחסים טובות עם אחרים,
בריאות פיזית והיכולת ליהנות מהיום-יום.

בגילים הצעירים ובשנות הלימוד הראשונות נבנית התשתית הרגשית, החברתית והקוגניטיבית של הילדים. תחושת שלומות חיונית להתפתחותם: ילד שמרגיש טוב עם עצמו, שמחובר לרגשותיו ויודע לזהות מה עושה לו טוב – לומד טוב יותר, יוצר קשרים בריאים יותר עם חבריו וגדל להיות אדם בטוח ומאוזן.

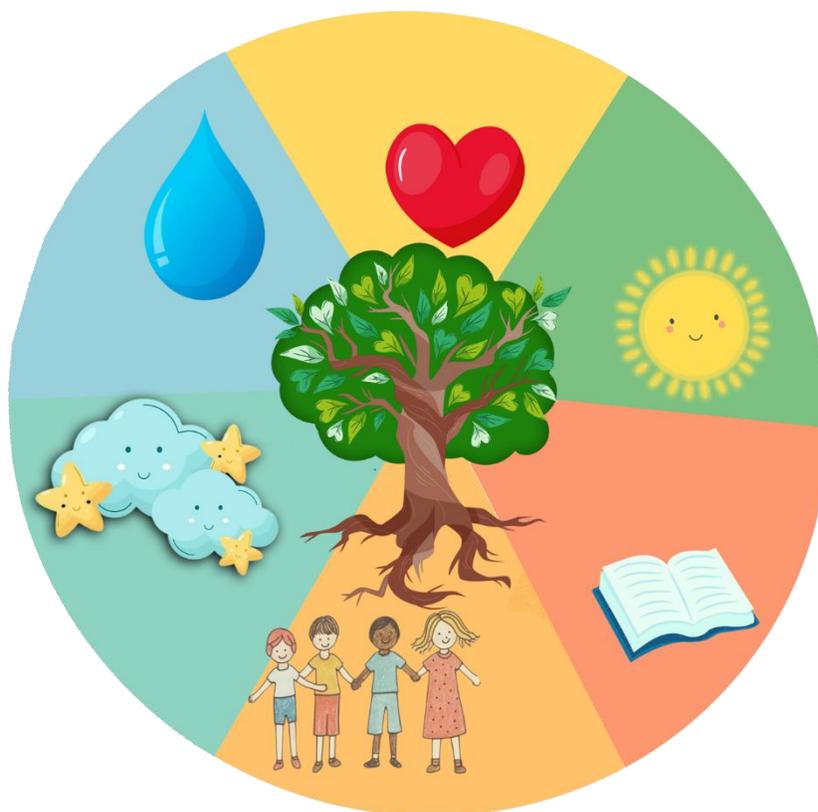
תוכנית זו מזמינה את הילדים להכיר את עולמם הפנימי, להקשיב לעצמם ולאחרים ולהתחזק בתחושת השייכות והחוסן האישי.

מטרתנו היא להפוך את השיח על רגשות, שמחה ובריאות לחלק טבעי מהחיים בצהרון ובכלל ולהעניק לילדים כלים פשוטים ומשמעותיים לשמירה על איזון, שמחה ושלמות פנימית כבר מגיל צעיר.



נחלק את השבוע לחמישה נושאים עיקריים ונקדיש כל יום בשבוע לנושא אחר

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	ימות השבוע
חברות ושייכות	נמרצות וגישה חיובית	למידה וסקרנות	חלומות דמיון הרגשות שלי	בריאות הגוף והנפש שלי	נושאי היום



שבוע ראשון

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
רעיונות לחברות טובה	לזוז כמו שמש	החידה השבועית	מעגל הרגשות	יוגלה מיינדפולנס בטבע	פעילות פתיחה
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
"פתאום נשבה הרוח"	קיר החיוביות	מה מעניין אותי?	מרחב החלומות	מה זו שלומות?	פעילות העשרה חינוכית
משפט מעודד	מזג האוויר בלב שלי	האם ידעתם ש...	מקשיבים לרגש	נשימות קסם	פעילות סיום



פעילות פתיחה - יוג'לה - מיינדפולנס בטבע

עזרים:

מחשב / רמקולים



קישור לפתיח יוג'לה

קישור למיינדפולנס בטבע

מהלך הפעילות:

נשמיע ברקע את הפתיח של יוג'לה ונזמין את הילדים למפגש. נזכיר להם כי כמו בכל חודש נפתח את היום הראשון בשבוע במפגש יוג'לה אך בחודש המיוחד הזה נכיר מושג חדש ופעילות חדשה המרגיעה את הגוף והנפש. פעילות זו נקראת באנגלית MINDFULNESS (מיינדפולנס) מה זה מיינדפולנס? בעברית אנו קוראים לזה "קשיבות". איזו מילה מזכירה לכם המילה "קשיבות"? להקשיב - לשים לב למה שקורה סביבנו עכשיו ברגע זה. בתרגילי קשיבות אנחנו נושמים ושמים לב לנשימה שלנו, לתחושות שלנו, חושים ומרגישים, בלי לרוץ במחשבות קדימה. כשאנחנו אוכלים ומרגישים את הטעם לאט לאט, כשאנו מקשיבים למישהו אחר מדבר ולא ממהרים לענות, כל הדברים האלו יחדיו הם - קשיבות. קשיבות עוזרת לנו להרגע, לנשום, להיות שמחים יותר ולהרגיש טוב עם עצמנו. נזמין את הילדים לשבת בצורה הנוחה להם, אם יש לכם כריות או מזרנים אפשר להציע להם לשבת עליהם או להניח את הראש, מי שמעוניין יכול לעצום את העיניים ולהקשיב. היום נטייל בדמיון בטבע.

פעילות העשרה חינוכית –

מה זו שְלוּמוֹת?

נפתח את החודש המיוחד שלנו ונכיר לילדים את המושג שְלוּמוֹת (well being) דרך שיחה חווייתית ומשחק שמאפשרים להם לשים לב לרגשותיהם ולדברים שמשמחים אותם.

עזרים:



תמונות או קלפי רגשות (שמחה, רוגע, חברות, אהבה, כעס, עצב) מומלץ להכין את הקלפים ולניילן לשימוש חוזר

קופסה צבעונית ("קופסת הטוב שלי")
בריסטולים צהובים/כתומים
חתוכים בצורת עיגולים (שמשות)
רצועות נייר צבעוניות (לקרני שמש)
טושים / צבעים
מדבקות
דבק סטיק
מספריים

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למפגש ונשב יחדיו במעגל כאשר כולם רואים את כולם ונחזור על מילות הפתיחה מפעילות הפתיחה ונשאל:
האם מישהו שמע פעם או מכיר את המילה "שְלוּמוֹת"?
לאילו מילים אחרות היא דומה? אילו מילים מסתרות בתוכה?
(שלום, שלם, שלוה) נשוחח על משמעות המילה שְלוּמוֹת, מה היא מכילה בתוכה ונספר לילדים שזו בעצם מילה מאד "גדולה" לא בגודל אלא במשמעות שלה.

שְלוּמוֹת, היא תחושה כוללת של טוב, שמחה ובריאות – בגוף ובנפש שלנו. היא משלבת רוגע פנימי, ביטחון עצמי, מערכות יחסים טובות עם אחרים, משפחה וחברים וגם בריאות פיזית והיכולת ליהנות מהיום-יום שלנו.

נשאל: "מה זה אומר להרגיש טוב? מתי אתם מרגישים טוב?"
נקטיב לתשובותיהם ואז נפזר על הארץ במרכז הרחבה את קלפי הרגשות
ונזמין אותם לפי התור לבחור קלף שמרגיש להם מתאים לתחושות שלהם היום.

כעת נציג בפניהם קופסה צבעונית ונספר כי בקופסה הזו נאסוף דברים שעושים לנו טוב ושמח.

כל אחד מהילדים יחשוב על משהו קטן שעושה לו טוב – משחק, חיבוק, שיר,
מקום אהוב ומי שמעוניין נזמין אותו לחלוק עם שאר החברים.

כעת נזמין את הילדים לשולחנות העבודה וננסה בפעילות זו להמחיש לילדים
שכל אחד מאיר באור משלו, עם דברים שעושים לו טוב.

נחלק לילדים את הבריסטולים הצבעוניים, כל ילד גוזר / מקבל עיגול (שמש).
על כל רצועת נייר (קרן שמש) נזמין את הילדים לצייר או לבקש מהמובילים לכתוב
דבר שעושה להם טוב (חיבוק, משחק, גלידה, משפחה, חבר וכו').

נזמין אותם להדביק את הקרניים סביב השמש, כך שבמרכז מתקבלת
"שמש אישית של טוב".

לסיום אפשר ליצור "קיר של שמשות" בצהרון עם כל השמשות יחד.

**"כשאנחנו זוכרים ומתרגלים את הדברים שעושים לנו טוב
זה נעים כמו שמש מאירה ומחממת**





שמחה



עצב



התרגשות



גאווה



בלבול



רוגע



פחד



מבוכה



עייפות



הישתטות



תסכול



קינאה



הפתעה



אהבה



כעס



אכזבה

פעילות סיום - נשימות קסם



פעילות המעניקה לילדים חוויה רגועה ומרגיעה של נשימה מודעת, בה כולם שותפים פעילים ולוקחים חלק בהובלת הפעילות.

עזרים:

נוצות

מחשב /רמקולים

קישור למוזיקה שקטה ונעימה

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל על הכסאות או על הארץ.
נזמין אותם לשאוף (להכניס) אוויר לאט לאט דרך האף, כאילו מריחים פרח קסום.
להחזיק כמה שניות ואז לנשוף (להוציא) לאט לאט מהפה, כאילו מכבים נר קטן.

כל ילד בתורו מדגים לכולם "נשימת קסם" משלו,
אפשר לבחור אם זה "נשימת פרח", "נשימת בלון", "נשימת נר",
או אפילו להמציא שמות נוספים.

נזמין את החברים לעקוב אחר הילד המדגים ולבצע יחדיו את הנשימות.
לסיום ניקח נשימה עמוקה אחת אחרונה יחדיו,
נודה לילדים ונסכם:

"נשימת קסם תמיד איתנו – בבית, בצהרון, ובכל מקום שנרצה להירגע.
הנשימה היא הכוח הקסום שלנו. בכל רגע נוכל להשתמש בה כדי להרגיש טוב יותר".

נסיים את היום במשחק.

נחלק לכל ילד נוצה, נזמין אותם להניח את הנוצות על כף היד,
לקחת אוויר ובנשיפה לנסות לגרום לנוצה "לעוף" באוויר.
הילדים מוזמנים להראות לחברים איך הם גורמים לנוצה "לרקוד".

פעילות פתיחה – מעגל הרגשות

נספר לילדים כי בכל יום שני נעסוק בנושא הרגשות. נפתח את היום ונזכיר לילדים רגשות שונים בצורה חווייתית ותנועתית ונעודד אותם לזהות ולהביע את מה שהם מרגישים.

עזרים:

כובעים / כתרים פשוטים
(אפשר מקרטון או אפילו סרטי בד צבעוניים).
על כל כובע מודבקת תמונה או ציור של רגש אחר:
שמחה, פחד, הפתעה, עצב, כעס, רוגע, אהבה.
קישור למוזיקה קצבית לקטעי מעבר.

מהלך הפעילות:

המובילים יציגו קופסה ובה "כובעים מיוחדים". נספר לילדים כי "בכובעים האלה מסתתרים רגשות שונים. כל פעם שנלבש כובע שונה – נרגיש רגש אחר!" לפני תחילת המשחק אפשר לעבור על כובעי הרגשות השונים ולתת להם שמות, המובילים יזמינו ילד ראשון שיבחר כובע ויחבוש אותו. הוא מראה לכולם בתנועות הפנים והגוף איך הוא מרגיש עם אותו רגש לדוגמה:

קופץ ומחייך – שמחה
מסתכל סביב בעיניים פעורות – פחד
שאר הילדים מנסים לנחש איזה רגש הוא מציג.
אחרי כל כמה ילדים שמציגים אפשר לעצור ולשוחח
"מתי גם אתם הרגשתם ככה?"
כל ילד מוזמן לתת דוגמה מחיי היום-יום
(לדוגמה: "הרגשתי שמחה כששיחקתי עם חבר", "הרגשתי כעס כשלקחו לי משחק").

אם נותר זמן אפשר לשחק במשחק. נשמיע מוסיקה והילדים יעבירו את הכובעים ביניהם במעגל. כשהמוזיקה נעצרת – הילד עם הכובע שעל ראשו מציג את הרגש לכולם.
נסכם:

לכל אחד יש רגשות שונים, וכולם חלק טבעי וחשוב בחיים
בצהרון שלנו – יש מקום לכל רגש.

פעילות העשרה חינוכית-מרחב החלומות

הכנה מראש:

המובילים יכינו שלוש תחנות במרחב הצהרון.
תחנה 1: נסדר 2 שולחנות צמודים עם כסאות מסביב עם דפי ציור וצבעים או טושים
תחנה 2: נסדר 2 שולחנות צמודים עם כסאות מסביב עם פלסטלינה צבעונית במרכז
תחנה 3: נסדר 2 שולחנות צמודים עם כסאות מסביב עם דפי ציור וצבעים או טושים ומדבקות צבעוניות ומגוונות.



עזרים:

לתחנות - כמפורט בהכנה מראש.
מחשב / רמקולים

קישור למוסיקה נעימה

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במרכז המרחב על הארץ.
נסביר כי הכנו היום בצהרון את "מרחב החלומות",

כל אחד לפי הרגשתו ולפי רצונו יצור חלומות ורצונות בדרכים שונות.

נדגיש בפני הילדים כי פעילות זו צריכה להעשות בשקט נעים

ולכן נשמיע ברקע מוזיקה שקטה ונעימה ונשמור על אווירה שקטה ונעימה בצהרון.

נספר על כל תחנה:

תחנה 1: נצייר חלום בעיניים עצומות (רק מי שמעוניין לנסות – מתאים לבוגרים יותר) ונקשיב למוזיקה.

תחנה 2: לצלילי המוזיקה נזמין את הילדים ללוש את הפלסטלינה בכף היד, להעביר ליד השניה וללוש, לגלגל לאורך היד, הרגל, למעוך בין כפות הידיים ולבסוף להחליט איך הם רוצים להניח את גוש הפלסטלינה בחזרה לשולחן.

תחנה 3: "ספר חלומות" – הילדים מציירים ציור אישי ולבסוף נאגד את הציורים לספר משותף.

נחלק את הילדים לקבוצות ונזמין אותם לתפוס מקום סביב השולחנות. נשמיע מוזיקה נעימה.

נקציב זמן לכל תחנה ונזמין אותם לעבור לתחנה הבאה.

נסו לערוך פעילות זו באווירה שקטה ונעימה לצלילי המוזיקה.

פעילות סיום – מקשיבים לרגש

נעודד מודעות לרגשות, הקשבה פנימית ושיתוף רגשי בצהרון באווירה נעימה ובטוחה.



עזרים:

קלפי צבעים/דפי נייר בצבעים שונים (לא חובה)
מחשב / רמקולים
מוזיקה שקטה ורכה
(לא חובה, אבל מוסיפה אווירה נעימה)

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל ונפתח את המפגש:
"לכל אחד מאיתנו יש רגשות שונים שמופיעים במהלך היום – שמחה, התרגשות, עצב, כעס, סקרנות...
היום נעצור לרגע ונקשיב לרגש שלנו. נקשיב לו ורק נרגיש".

נתחיל בנשימה עמוקה ומרגיעה:
"ניקח נשימה עמוקה... נספור עד ארבע בלב ואז נוציא אוויר... בזמן הנשימה נחשוב –
איזה רגש נמצא בלב שלי ברגע הזה?"

נזמין את הילדים להניח יד על הלב ולהתרכז לרגע כדי לנסות לזהות את הרגש.

המובילים יזמינו לפי הסדר ילדים שמעוניינים, כל ילד יבחר את דרך השיתוף:

מילה: לומר בקול מילה שמייצגת את הרגש (לדוגמה: "שמחה", "התרגשות").

תנועה קטנה: להראות בתנועה קטנה איך מרגישים (כמו חיבוק עצמי, קפיצה קטנה, ידיים פתוחות).

מי שלא רוצה לדבר יכול רק להראות צבע או תנועה.

נסכם:

"כל הרגשות חשובים ומעבירים לנו מסר. כשאנחנו מקשיבים לרגש – אנחנו לומדים על עצמנו.
נזכור שתמיד אפשר לעצור, לנשום, ולהקשיב להרגשה שלנו."

פעילות פתיחה – חידה ומשמעות



עזרים:

קופסה עם חפץ כלשהו

מהלך הפעילות:

המובילים מציגים בפני הילדים קופסה סגורה עם חפץ מסתורי.

על הילדים לשאול שאלות שתשובותיהם יכולות להיות כן או לא על מנת לגלות מה בפנים.

(לצעירים בלבד אפשר לתת רמז התחלתי)

אפשר לתת לילדים כמה דוגמות ל: איך שואלים?

האם זה משהו שאוכלים? האם זה משהו שמשתמשים בו למשהו?

נסיים את המפגש בשיח קצר על: מה נותנת לנו סקרנות? מדוע חשוב לשאול שאלות?

פעילות העשרה חינוכית –

מה מעניין אותי? על חשיבות הסקרנות

עזרים:

כוסות מים

צבעי מאכל

בועות סבון

מהלך הפעילות:

היום נערך ניסוי מעניין. יש לנו

נפתח את המפגש כשהמובילים שואלים שאלות מסקרנות



לדוגמה: מדוע השמים כחולים? איך נוצרת קשת?

מאין מגיע הגשם? מדוע השמש חמה? נזמין את הילדים לשאול שאלות נוספות מסקרנות. כעת נערוך ניסוי פשוט שיכול להערך בכמה צורות לפי מה שמתאים לגילי הילדים בצהרון שלכם.

נציג כאן כמה אפשרויות לניסויים אך הקפידו לבצע ניסוי אחד בכל מפגש

כדי לשמור על קשב וסקרנות.

עודדו את הילדים לנחש מראש מה יקרה .

קשת בצנצנת:

עזרים: כוס מים שקופה, פנס, דף לבן.

מהלך: ממלאים כוס במים, מניחים ליד חלון או מאירים עם פנס על קיר/דף לבן. מופיעה קשת צבעים.

לבה בבקבוק:

עזרים: בקבוק שקוף, שמן מאכל, מים, צבע מאכל, סודה לשתייה, חומץ.

מהלך: ממלאים את הבקבוק חצי שמן וחצי מים צבעוניים. מוסיפים כפית סודה לשתייה ואז מעט חומץ. נוצרות בועות שעולות ויורדות כמו לבה.

בלון שמתנפח לבד:

עזרים: בקבוק קטן, בלון, סודה לשתייה, חומץ.

מהלך: שופכים חומץ לבקבוק, מכניסים סודה לבלון (בעזרת משפך),

מרכיבים את הבלון על פי הבקבוק ומרימים. הבלון מתנפח.

מים "הפוכים":

עזרים: כוס מים מלאה כמעט עד הסוף, קרטון קשיח קטן.

מהלך: מניחים קרטון על פתח הכוס, הופכים בזהירות – הקרטון נשאר צמוד והמים לא נשפכים.

נשאל את הילדים: "מה דעתכם? איך זה קרה?"

פרח משנה צבע:

עזרים: פרחים לבנים (כמו ציפורני חתול או שושנים), כוס מים, צבע מאכל.
מהלך: שמים צבע מאכל במים ומכניסים את הפרח.
אחרי כמה שעות או למחרת עלי הכותרת משנים צבע.

בקבוק גשם:

עזרים: בקבוק שקוף, מים, קצף גילוח, צבע מאכל.
מהלך: ממלאים מים כמעט עד הסוף, מוסיפים שכבת קצף (עננים),
מטפטפים צבע מאכל – "גשם" צבעוני יורד מטה.
נסיים את המפגש בשיחה: מה גילינו? איך לומדים דרך ניסוי?
מה עוד נרצה לגלות ולחקור?

כששואלים וחוקרים – מגלים ולומדים דברים נפלאים!



פעילות סיום – האם ידעתם ש....

נסיים את היום באווירה של גילוי, ידע חדש והתרגשות.
נעודד את הילדים לחשוב, לשאול ולשתף עובדות מפתיעות.

עזרים:

פתקים צבעוניים –
על כל פתק כתובה עובדה מפתיעה שמתאימה לגילאי הילדים
רשימת רעיונות מצורפת.
קופסה או שקית צבעונית - "קופסת הפתעות"
פעמון קטן / תוף מרים
(לא חובה – לסימן מעבר בין ילדים).

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשוחח עם הילדים

"היום למדנו דברים חדשים ושיחקנו. עכשיו נסיים במשחק קטן של סקרנות – האם ידעתם ש"?

המובילים יזמינו כל ילד בתורו להוציא פתק מהקופסה.

המובילים יקריאו בקול ברור: "האם ידעתם ש..." ומסיים את המשפט.

נאפשר לילדים להגיב ולומר את אשר על ליבם וכעת נשתף את הילדים.

נשאל: "מי רוצה לספר משהו מפתיע שהוא יודע"?

נזמין ילדים שמעוניינים לשתף (זה יכול להיות משהו מהיום או משהו שהוא זוכר מהבית).

- מצורפת כאן רשימת רעיונות

למובילים:

- בתוך כדי הפעילות אפשר לשלב, תנועות גוף – למשל, כשמספרים על פינגווין,

כולם צועדים כמו פינגווינים.

- לעיתים אפשר להשאיר מקום לניחוש: נקריא רק את ההתחלה ("האם ידעתם שצפרדע...?") ותנו לילדים לנסות להשלים.

רשימת רעיונות:

האם ידעתם שפינגווין לא יכול לעוף?

האם ידעתם שפרח החמנייה מסתובב תמיד לכיוון השמש?

האם ידעתם שאפשר לראות קשת רק כשיש שמש וגם גשם?

האם ידעתם שג'ירפה יכולה ללקק את האוזניים שלה עם הלשון?

האם ידעתם שכלב יכול לשמוע קולות הרבה יותר חלשים ממה שאנחנו שומעים?

האם ידעתם שתינוק קנגורו הוא בגודל של סוכריית גומי כשהוא נולד?

האם ידעתם שעלים "שותים" מים גם דרך החורים הקטנים שלהם?

האם ידעתם ששלג עשוי מאלפי גבישי קרח קטנטנים, ואף פעם אין שני גבישים בדיוק אותו הדבר?

האם ידעתם שיש פרחים שנסגרים בלילה ונפתחים בבוקר, ממש כמו שאנחנו קמים לגן?

האם ידעתם שכדור הארץ שלנו מסתובב כל הזמן גם כשאנחנו לא מרגישים?

האם ידעתם שהירח תמיד מראה לנו את אותו הצד שלו?

האם ידעתם שהכוכב שבתאי מוקף בטבעות עשויות קרח ואבק?

האם ידעתם שרוב הכוכבים הם בעצם שמשות רחוקות מאוד?

האם ידעתם שיש מדבר עם חול בצבע ורוד?

האם ידעתם שלבני אדם יש 206 עצמות בגוף?

האם ידעתם שהלב שלנו פועם בערך מאה אלף פעמים ביום?

האם ידעתם שכשהעיניים עצומות אנחנו עדיין יכולים להרגיש אור?

האם ידעתם שבועת סבון משקפת את כל צבעי הקשת?

האם ידעתם שאפשר להכין חשמל גם מהרוח ומהשמש?



פעילות פתיחה – להניע את הגוף

עזרים:

מחשב / רמקולים
מוזיקה קצבית ושמחה
כרטיסיות עם ציורים פשוטים (שמש, לב, כוכב, חיוך)

מהלך הפעילות:

נשמיע לילדים שיר שמח וקצבי ונזמין אותם לרקוד בחופשיות.

בכל עצירה של המוזיקה – המובילים ירימו כרטיסייה והילדים מבצעים תנועה מתאימה:
שמש - מתמתחים מעלה ו"מאירים" את החדר.
לב - מתחבקים עם עצמם או עם חבר או חברה.
כוכב - קופצים קלות כמו ניצוץ.
חיוך - מחייכים חיוך רחב ומעבירים אותו לחבר או לחברה ליד.
נזמין גם את הילדים להציע רעיונות משלהם.
נסכם בשיחה קצרה: "איך הרגשתם כשחייכתם? כשקפצתם? כשהתמתחתם?"
נדגיש בפני הילדים את החיבור בין תנועה, הרגשה טובה והתלהבות.



פעילות העשרה חינוכית –

קיר הדברים הטובים

עזרים:

4 בריסטולים לבנים גדולים
טושים צבעוניים
צבעי גואש או פסטל
מדבקות ונצנצים
פתקים או צורות גזרות
(לבבות, כוכבים, פרחים, שמשות)
דבק סטיק
או דבק סלוטייפ

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיחה על כוחות וחיוביות.
נשב עם הילדים במעגל ונשאל:
איזה דברים טובים יכולים לגרום לנו להרגיש שמחים, גאים או חזקים?
מי יכול לתת דוגמה למשהו טוב שהוא עשה או מישהו עשה בשבילו?
המובילים מחזקים כל תשובה ומסבירים שהיום נבנה יחד קיר מיוחד שממלא אותנו בהרגשה טובה.

נחלק את הילדים לארבע קבוצות ונזמין אותם לשולחנות כשבמרכז כל שולחן בריסטול לבן גדול.
המובילים יכולים להכין על חצי בריסטול נפרד את הכותרת: "קיר החיוביות שלנו"
כל קבוצה מצוירת בשיתוף פעולה על הבריסטול שלה דברים חיוביים, למשל:
משהו טוב שהם עשו השבוע (עזרו לחבר, חיבקו מישהו שהיה צריך עידוד, שמרו על הסביבה)
תכונה טובה שיש בהם (נדיבים, מצחיקים, סבלנים)
מחשבה חיובית ("אני מאמין בעצמי", "כל יום אפשר לגלות משהו חדש")
אפשר לצייר או לכתוב או להעזר בכתיבה במובילים ולצייר סביב.
לסיום נזמין את כל הילדים לעמוד מול הקיר, לקחת נשימה עמוקה ולהרים ידיים למעלה.

נסיים את המפגש ונאמר:

"כל מה שכתוב כאן הוא חלק מהכוחות שלנו – ביחד אנחנו קיר של טוב לב, אור ושמחה!"
באישור ההורים אפשר לצלם את כל הילדים ליד קיר הדברים הטובים למזכרת.

פעילות סיום – מזג האוויר בלב שלי

לסיום היום נסייע לילדים לזהות, לשיים ולשתף רגשות דרך דימוי של מזג אוויר, בדרך משחקית ומרגיעה.

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור למוזיקה רגועה

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים להתנועע באופן חופשי כמו: טיפות גשם קלילות, סערה, קרני שמש חמימות ונעימות וכו'.
לבסוף אפשר לשאול אותם ממה נהנו במיוחד וכיצד הרגישו.
מי שרוצה מוזמן לשתף בקצרה:
המובילים מזמינים את הילדים שמעוניינים לעצום עיניים ולדמיין רוח נעימה שמלטפת את הלב ומרגיעה כל מזג אוויר.
נושמים יחד שלוש נשימות ארוכות:
"נושמים אוויר חדש... מוציאים את הדאגות"...



שמש

שמחה, התלהבות, חום בלב, אהבה
קרני שמש זורחות לב פתוח, חיוך גדול

שמש עם עננים קלים

שלווה, רוגע, תחושה נעימה.
איזון בין אור לצל – מצב רוח נינוח

שמש עם ענן חלקי

התלבטות, בלבול, מצב ביניים
קצת אור וקצת צל, כמו רגש מעורב

ענן עם גשם

עצב, בכי, געגוע
טיפות הגשם - דמעות

ענן עם ברקים

כעס, תסכול, סערת רגשות.
ברק - התפרצות פנימית

סופה - טורנדו

בלבול גדול, חוסר שקט, חרדה
הכול מסתובב, קשה להתייבב

קשת בענן

תקווה, אופטימיות, חלום
אחרי הגשם (העצב) מופיע משהו יפה

כוכב מנצנץ

גאווה, הצלחה, תחושת זוהר
כוכב מנצנץ – אני מיוחד

ענן עם פתיתי שלג

בדידות, רגישות, עדינות
כל פתית מיוחד, אבל גם קריר



רוח

שחרור, הקלה, נשימה חדשה
משהו שעשה הרגשה לא נעימה מתפזר ונעלם

גלים סוערים

עליות וירידות במצב רוח, התמודדות עם קושי

ערפל (מגדלור בערפל)

בלבול, חוסר ודאות, קושי לראות את הדרך

שמש עם גשם בו־זמנית

שמחה ועצב ביחד, רגש מורכב

שמיים זרועי כוכבים

חלומות, דמיון, קסם, שלוה

מערבולת מים

לחץ, סערה פנימית, בלבול גדול

סערת שלגים

קפוא, חוסר יכולת לעשות ולזוז



פעילות פתיחה - רעיונות לחברות טובה

עזרים:

כדור רך וצבעוני

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיחה על מהי חברות טובה, לעודד הקשבה, שיתוף ותחושת שייכות.

נזמין את הילדים לשבת במעגל ונשאל:

"מה לדעתכם הופך חבר או חברה לטובים?"

"איך מרגישים כשיש חברים טובים סביבנו?"

כל תשובה מתקבלת ("איזה רעיון מקסים!", "גם זה חשוב לחברות טובה").

כעת המובילים יעבירו כדור רך וצבעוני בין החברים וכל ילד יאמר בתורו

רעיון לחברות טובה:

"רעיון לחברות טובה הוא... לחייך לחבר בבוקר"

לאחר מכן מוסרים את הכדור לילד הבא, שממשיך במשפט:

"רעיון לחברות טובה הוא... לשתף במשחק"

אפשר להציע גם רעיונות פשוטים כמו:

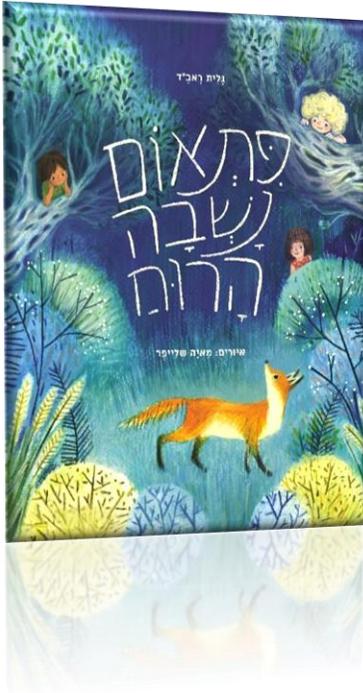
לעזור כשמישהו מתקשה

לשאול "רוצה לשחק איתי?"

להגיד מילה טובה



אם ילד מתקשה לחשוב, המובילים מוזמנים להציע בעדינות או מאפשרים לומר רק מילה ("חיבוק")



פעילות העשרה חינוכית –

"פתאום נשבה הרוח"

מאת: גלית ראב"ד • איורים: מאיה שלייפר

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה - כל הזכויות שמורות)

מעין, עדן ותמרי כועסים ולא מצליחים להשלים. מה יעזור להם לחזור להיות חברים? גם החברים הכי טובים רבים לפעמים, עד שפתאום נושבת הרוח וכבר לא נעים להישאר לבד בין הצללים. סיפור ארץ-ישראלי על מריבה ופיוס, על דמיון ומציאות, המתרחש בתוך בוסתן גילי קסום. סיפור על חברות, על סליחה ועל הקסם שבטבע.

עזרים:

הספר "פתאום נשבה הרוח"
מחשב / רמקולים

קישור לסרטון בו מקריאים את הסיפור ביוטיוב

דפי בריסטול
חומרי יצירה שונים ומגוונים שיש בצהרון

מהלך הפעילות:

נראה לילדים את כריכת הספר וניתן להם להתבונן דקותיים ולנסות לנחש על מה מסופר בספר. נספר להם מה שמו של הספר ומי כתבה ומי איירה את הספר. הסיפור הזה מציף מצבים שאותם חווים הילדים יום יום. לאחר קריאת הסיפור (או הקשבה להקלטה ביוטיוב אם אין ברשותכם את הספר) נשוחח עם הילדים על המריבה שקרתה - כיצד היא התחילה? אפשר לעצור מדי פעם ולוודא כי הילדים מבינים את כל המילים המופיעות בסיפור. לדוגמה מילים כמו: מטמון, קו האופק, ללגום, מ'י - יוֹרָה, בוסתן, חרש הצללים, גזע חלול, הרכין את הראש, מְנַחֵת, דימדומי האור, חומה וכדומה.

*הצעה לפעילות מתוך ספריית פיג'מה.

נזמין את הילדים לשבת סביב השולחנות.
נזכיר להם כי כל דמות בסיפור מתגוררת בבית שונה;
בבית אבן מוקף חומה, בבית בנוי באדמה, בבקתת עץ, במאורה.
נזמין את הילדים לצייר או להכין את הבית שלהם בעזרת חומרים שונים.
צבעי מים גואש או פנדה. אפשר להניח בפניהם גם בדים,
גזירי נייר מקלות ארטיק ומגוון חומרים שונים
כדי לעצב מהם את הבית שלהם.
נשאל את הילדים האם מישהו רוצה להציג לספר משהו על היצירה שלו.

פעילות סיום – משפט מעודד

בפעילות זו נחזק תחושת שייכות וחברות בעזרת מילים טובות
ונסיים את היום באווירה מחבקת ומעודדת.

עזרים:

מחשב / רמקולים

[קישור לשיר גן השיקמים](#) מילים: יצחק יצחקי לחן: יוחנן זראי

מהלך הפעילות:

נזכיר לילדים כי בסיפור שקראנו "פתאום נשבה הרוח" ועזרה לחברים להרגיש שהם לא לבד.
גם אנחנו יכולים להיות כמו הרוח – לעודד, לחבק במילים טובות ולעזור אחד לשני להרגיש שייכים.
נשב עם הילדים במעגל ונזמין מי שמעוניין לומר משפט מעודד לחבר שיושב לידו,
או לחבר או חברה שהוא בוחר, או לכל הקבוצה.
לאחר שהילדים שיתפו, המובילים מזמינים את כולם לעצום עיניים,
לקחת נשימה עמוקה ולנשוף יחד "רוח טובה" לכל החברים במעגל.
נסיים את היום בהקשבה לשיר – "גן השיקמים"

שבוע שני

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
פעילות פתיחה	יוגלה מיינדפולנס הפרפר	יותר טובים	תחת זכוכית מגדלת	מזון שנותן כח	שיר על חברות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	החיבור לטבע	"הפרס הגדול"	"שבעה עכברים עוורים"	"חנן הגנן"	עץ החברות
פעילות סיום	טיול קסום בדמיון	מראה של רגשות	מילה חדשה שלא הכרנו "איזון"	התפריט המאוזן שלי	חברים ומשתפים



מיינדפולנס מעוף הפרפר

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח יוגלה

קישור למיינדפולנס מעוף הפרפר



מהלך הפעילות:

נשמיע ברקע את הפתיח של יוגלה ונזמין את הילדים למפגש.

נזכיר להם כי כמו בכל חודש נפתח את היום הראשון בשבוע במפגש יוגלה היום

נחווה שוב את תרגיל המיינדפולנס - קשיבות

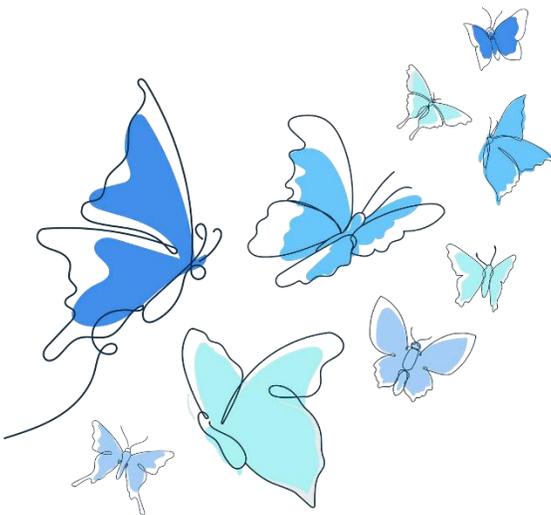
קשיבות עוזרת לנו להרגע, לנשום, להיות שמחים יותר ולהרגיש טוב עם עצמנו.

נזמין את הילדים לשבת בצורה הנוחה להם, אם יש לכם כריות או מזרנים אפשר להציע להם לשבת

עליהם או להניח את הראש, מי שמעוניין יכול לעצום את העיניים

ולהקשיב.

היום נטייל בדמיון ונעקוב אחר מעוף הפרפר.



פעילות העשרה חינוכית – החיבור לטבע

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור להדגמה ליצירת צנצנת הטבע

קישור לשיר "פיזמון היקינתון" מילים: לאה גולדברג, לחן: רבקה גווילי

קישור למילות השיר

עזרים ליצירה:

דף בריסטול בצבעי חום או ירוק בהיר
עלי שלכת בצבעים שונים שנשרו מן העצים והשיחים
זרדים קטנטנים
איצטרובלים קטנים
בלוטים
דבק סטיק
מכשיר דבק חם (לשימוש המובילים בלבד)



מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיר.

נאזין לשיר "פיזמון ליקינתון" ונזמין את הילדים להקשיב ומי שרוצה מוזמן לספר על מה מסופר בשיר.

נשוחח עם הילדים על החיבור שלנו בטבע.

נשאל: "האם אתם אוהבים לבלות בחוץ?" "איך אתם מרגישים שאתם נמצאים בטבע?"

"באוויר? קרוב לעצים, לפרחים?"

היום נכין יצירה מרגיעה שנעים להתבונן בה ומקרבת את הטבע אלינו.

נצא יחדיו לחצר הצהרון (או נבקש מהילדים יום לפני לאסוף עלים שנשרו מן העצים בצבעים

ובגדלים שונים)

נזמין את הילדים לשולחנות העבודה.

נניח במרכזי השולחנות את חומרי היצירה הטבעיים שאספו הילדים מן הטבע

ונזמין אותם ליצור תמונה מרגיעה של הטבע בעיניהם.

הילדים יכולים להדביק את החלקים הקטנים בעזרת דבק סטיק

ובשביל החלקים הגדולים יותר כמו איצטרובלים המובילים יכולים לסייע בהדבקה בעזרת דבק חם.

(יש לחבר את מכשיר הדבק החם לחשמל הרחק מהישג ידם של הילדים)

כשסיימנו את היצירות נניח אותן להתייבש ונזמין את הילדים לשבת במעגל

אפשר להקשיב שוב לשיר "פיזמון ליקינתון"

מוזמנים להראות לילדים את התמונה של פרח היקינתון

לחצו כאן לתמונות של פרח היקינתון

פעילות סיום – טיול קסום בדמיון

עזרים:

רמקול נייד / מכשיר טלפון חכם

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נצא לחצר הצהרון, אם ישנה אפשרות, נפרוס מחצלת ונזמין את הילדים לשבת בנוחות על המחצלת.

ניקח יחדיו 5 נשימות עמוקות וננשוף החוצה.

נזמין את הילדים לכסות את העיניים בשתי ידיים ונשאל: "מה אתם רואים?"

עכשיו נבקש מהם "לראות" את הטבע בלי העיניים, רק בעזרת הראש והדמיון.

נשמיע מוסיקה שקטה ברקע

ונקריא בשקט:

נניח את הידיים בעדינות על הברכיים.

ניקח נשימה עמוקה דרך האף... ונוציא לאט לאט דרך הפה.

ניקח עוד נשימה גדולה... ונוציא באיטיות.

נרגיש איך כל נשימה מכניסה לנו אוויר נקי ושקט לגוף.

עכשיו נעצום בעדינות את העיניים

(או נוריד את הראש מטה אם זה מרגיש נוח יותר)

בואו נדמיין שאנחנו יוצאים לטיול מיוחד בטבע.

הטבע הזה יכול להיות כל מקום שאתם אוהבים,

אולי יער ירוק עם עצים גבוהים,

אולי שדה פרחים צבעוני,

ואולי חוף ים רגוע עם חול רך וחמים.

כל אחד יכול לבחור את המקום שהוא הכי אוהב,

ולהרגיש כאילו שהוא ממש שם.

ניקח נשימה...



ונקשיב בשקט למה שקורה סביבנו.

איזה קולות אנחנו שומעים?
אולי ציוץ עדין של ציפורים רחוקות,
רשרוש עלים ברוח,
או מים זורמים לאט בנחל קטן.
נקשיב בשקט לקולות האלה...
וניתן להם למלא אותנו בשלווה.

עכשיו ננסה להרגיש עם האף שלנו...
איזה ריחות יש בטבע שלנו?
אולי ריח מתוק של פרחים,
ריח אדמה נקייה אחרי גשם,
או ריח מלוח של הים.

ניקח נשימה עמוקה ונרגיש את הריח הנעים ממלא את האוויר.

בואו נסתכל בדמיון שלנו על הצבעים מסביב.
איזה צבעים אתם רואים?
ירוק של עלים, כחול של שמיים, צהוב של שמש,
או אולי צבעים אחרים שמפתיעים אותנו.
נחייך בשקט לצבעים היפים.

עכשיו נרגיש את הגוף שלנו.
האם אנחנו מרגישים את הרוח הקלה על העור?
את הקרקע הרכה מתחת לרגליים?
נרגיש איך כל הגוף רגוע, שקט ונעים.
הטבע שומר עלינו ואנחנו חלק ממנו.

ניקח עוד שלוש נשימות גדולות:
נשימה ראשונה – ממלאת אותנו ברוגע. (לחכות שיוציאו אוויר)
נשימה שנייה – ממלאת אותנו בשמחה. (לחכות שיוציאו אוויר)
נשימה שלישית – ממלאת אותנו באהבה לטבע ולחברים שלנו.

לאט לאט נתחיל להחזיר את תשומת הלב לכאן
נזיז בעדינות את האצבעות והבהונות,
נפתח לאט את העיניים,
ונישאר עוד רגע עם ההרגשה השקטה והנעימה.
אפשר לחייך חיוך קטן לעצמנו,
כי לקחנו זמן להקשיב לטבע וללב שלנו.

פעילות פתיחה – יותר טובים

מהלך הפעילות:

מהלך הפעילות:

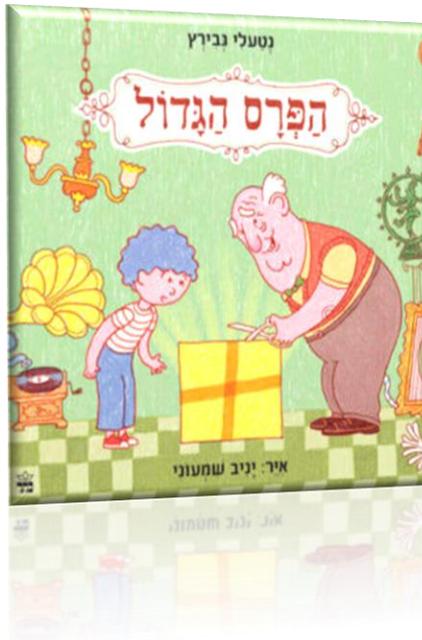
נזמין את הילדים עפ"י הרשימה השמית בבדיקת הנוכחות וכל ילד וילדה שנקרא בשם ומעוניינים יציגו בפני החברים בפנטומימה במה הם היו רוצים להיות יותר טובים. נבקש מהילדים להיות מרוכזים ולהתבונן היטב מה מציג כל אחד מהחברים, הילדים ינסו לנחש למה התכוון הילד המציג ונבקש מהם לתת עצה כיצד הם חושבים שניתן להיות יותר טובים בנושא המיוחד שהציג הילד.



פעילות העשרה חינוכית – "הפרס הגדול"

מאת נטעלי גבירץ איורים: יניב שמעוני

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)



חנות היד השנייה האהובה של סבא עומדת להיסגר, אך לא לפני שמיקי וסבא עורכים בה מפגש מיוחד במינו. אנשים רבים באים להיפרד מהחנות. מה הם מקבלים? זה סוד! על אף סגירת החנות סבא שומר על שמחת החיים שלו ומלמד את מיקי ואותנו שכל סוף הוא גם התחלה.

עזרים:

הספר "הפרס הגדול"

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונראה לילדים את כריכת הספר ונשאל מה "מספר" להם האיור על הכריכה. נסו להעביר את הספר בין הילדים וכל אחד יאמר דבר אחד שהוא רואה בסיפור. עודדו את הילדים לומר דברים חדשים. התבוננות עמוקה יותר וחיפוש עצמאי. כשסיימנו את הסבב נספר לילדים מה שמו של הסיפור ומי כתבו ואיירו את הספר ונקריא את הסיפור. זהו סיפור נפלא המלמד כי גם כשמשהו נראה לנו כמו סוף עצוב, זו יכולה להיות בעצם התחלה חדשה, הכל תלוי בדרך שבה אנו בוחרים להסתכל על מה שקרה.

פעילות סיום – מראה של רגשות

מהלך הפעילות:

"להרגיש" את הסביבה זה משהו שלומדים במשך הזמן.

בואו נתרגל יחדיו התבוננות על חברים.

נזמין את הילדים לשבת בזוגות על הארץ בישיבה מזרחית פונים האחד מול השני.

כל זוג יקבע מי הראשון שמתחיל.

הילד הראשון שנבחר להוביל מרים את שתי ידיו כשכפות ידיו באוויר (כאילו מונחות על קיר מולו)

הילד המוביל מזיז את ידיו ועושה כל מיני תנועות.

לדוגמה: חיבוק, פריסת ידיים לצדדים, לצייר משהו עם האצבעות לאט

מתבוננים האחד בשני ועושים תנועות כמו מול המראה.

חשוב להקפיד על תנועות איטיות ורגועות.

פעילות פתיחה – תחת זכוכית מגדלת

הכנה מראש:

המובילים ידפיסו מראש 6 תמונות של דברים שצולמו תחת זכוכית מגדלת או מיקרוסקופ.

עזרים:

6 תמונות של דברים שונים שהכנו מראש

מהלך הפעילות:

נחלק את הילדים לשש קבוצות קטנות ונזמין אותם לשבת על הארץ במעגלים קטנים.

המרכז כל קבוצה נניח תמונה אחת.

נספר לילדים שבתמונות מופיע משהו מאד קטן שצולם תחת זכוכית מגדלת או מיקרוסקופ

שמגדילים מאד דברים קטנים.

נחקור בעזרת התבוננות ושיח עם החברים – מה מסתתר בתמונה שאנו רואים





פעילות העשרה חינוכית – " שבעה עכברים עוורים "

כתב ואייר: אדי יאנג

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

כאשר העכברים יוצאים אחד-אחד לגלות מהו היצור החדש באגם, כל אחד חוזר עם תפיסה אחרת. רק כשמרכיבים יחד את כל התפיסות מתגלה היצור בשלמותו. ספר ייחודי על מציאות ודמיון ועל תפיסות שונות.

עזרים:

קישור למובילים: על הסיפור מתוך ספריית פיג'מה

דפי ציור

טושים או צבעים

מהלך הפעילות:

נזכיר לילדים כי התבוננו יחדיו על תמונות של דברים שהוגדלו מאד ולא יכולנו לראות אותם באופן ברור, כל אחד ניחש משהו אחר. היום נשמע סיפור מיוחד על שבעה עכברים חביבים שכל אחד מהם ראה משהו אחר. רק אחרי ששוחחו ביניהם גילו ביחד מהו הדבר החדש שנמצא ליד האגם שלהם. נראה את תמונת הכריכה ונספר לילדים מי כתב ואייר את הסיפור ונקריא אותו. בתום ההקשבה לסיפור נחלק את דפי הציור ונזמין אותם לצייר את הדמויות מתוך הסיפור.

פעילות סיום – מילה חדשה שלא הכרנו –

איזון



מהלך הפעילות:

היום נכיר מילה חדשה שלא הכרנו, או שאולי הכרנו, אבל לא ידענו בדיוק מה משמעותה.

המילה שלנו היום היא: "איזון"

המילה איזון בעצם מסבירה כיצד דברים מסתדרים בצורה טובה

לא יותר מדי ולא פחות מדי. יש גם איזון פיזי.

בואו ננסה להדגים מהו איזון פיזי. נזמין את הילדים לעמוד על רגל אחת

לפרוש ידיים לצדדים ולנסות להשאר באמצע מבלי ליפול - להשאר מאוזנים.

אפשר להראות לילדים תמונה של מאזניים ולהסביר מדוע הם נקראים כך וכיצד אפשר לאזן אותם.

אם יתאפשר לכם תוכלו לנסות ולהכין בצהרון מאזניים ולאזן עליהם שתי קוביות למשל.

נזמין את הילדים להראות ולנסות תרגילי איזון (ושיווי משקל)



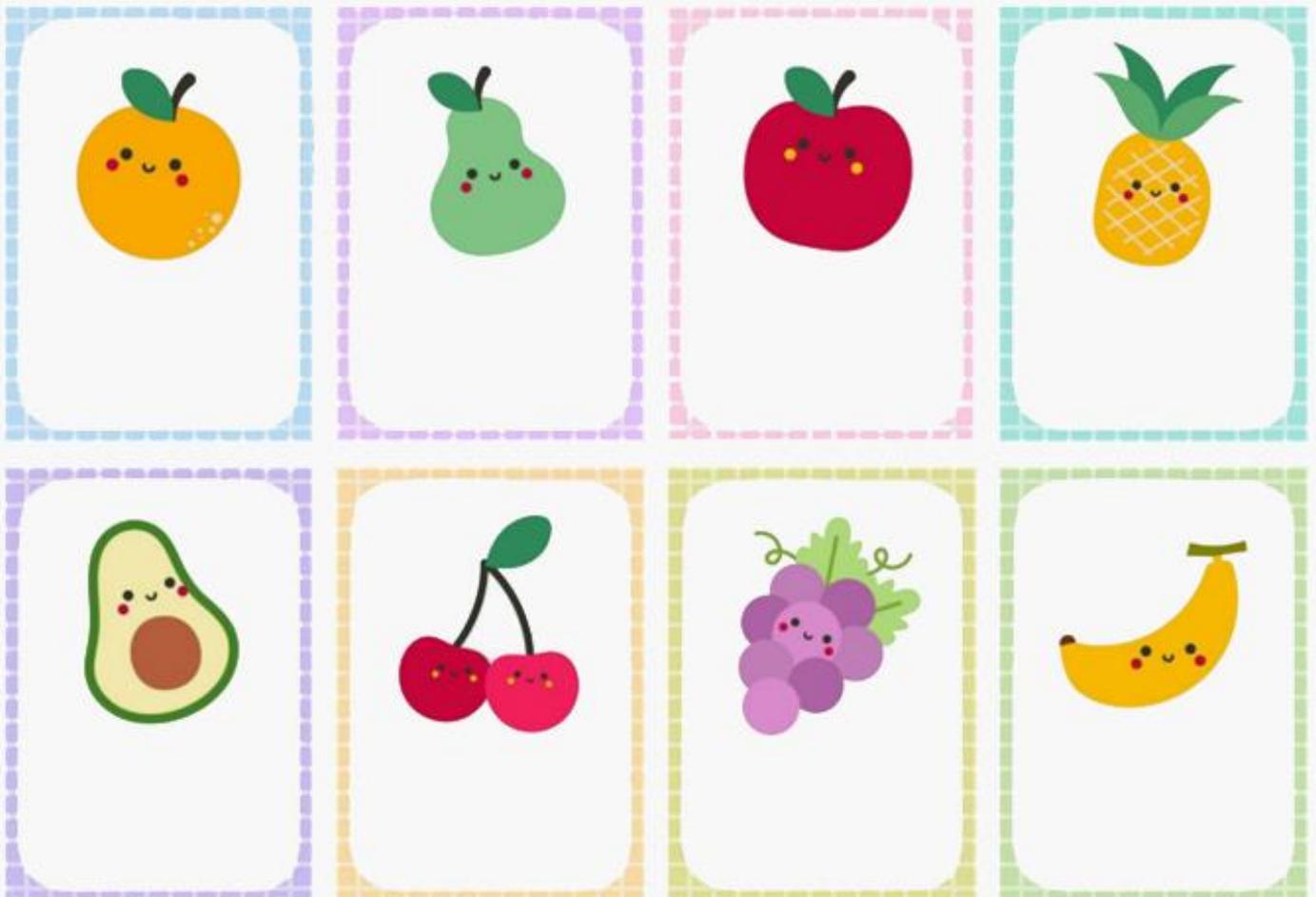
פעילות פתיחה – מזון שנותן כח

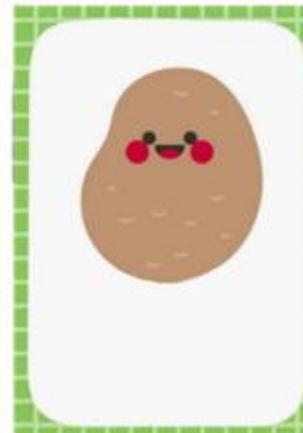
עזרים:

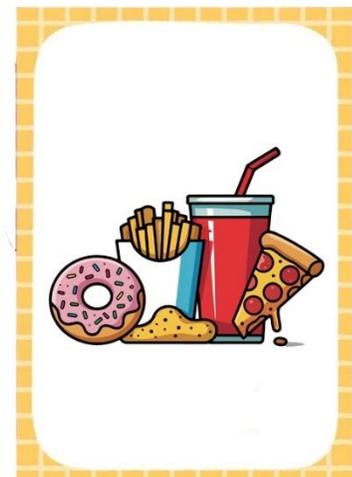
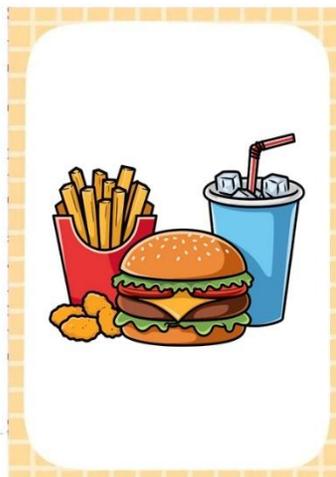
אם יש לכם קלפים או תמונות של מוצרי מזון ניתן להשתמש בהם או להדפיס את הכרטיסיות המצורפות.

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למיין מה בריא יותר ומה פחות. חשוב להסביר לילדים כי אפשר לאכול הכל, אך מהדברים שפחות בריאים לנו כדאי לאכול מעט מאד. (כמו ממתקים, מאפים, עוגות, אוכל מהיר וכדומה)

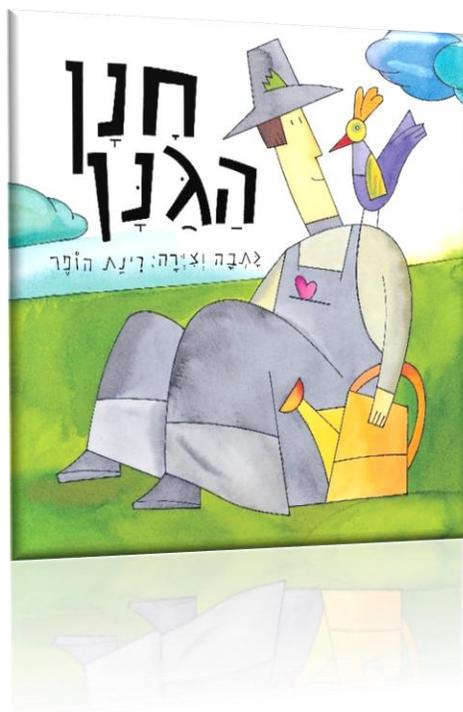






פעילות העשרה חינוכית - "חנן הגנן"

כתבה ואיירה: רינת הופר



הכנה מראש:

המובילים ידפיסו ויגזרו את הפירות והירקות מהדף המצורף ויניילו אותם ושוב יגזרו כל פרי וירק בנפרד. הניחו את כל גזירי הפירות והירקות בקערה/ קופסא קטנה.

מידע למובילים: (מתוך ספריית פיג'מה)

הסיפור חנן הגנן של הסופרת רינת הופר חושף בפני הילדים מבחר של פירות וירקות נפלאים. מכיוון שהסיפור כתוב כולו בחרוזים נהדרים, בזמן הקריאה והצגת האיורים אפשרו לילדים לנחש את סופי המילים שבחרוזים. כמו כן, תוך כדי הסיפור נגלה בפני הילדים הסוד הנפלא של גלגל החיים בטבע כיצד בכל פרי וירק מסתתר הגרעין שיתחיל את היווצרותם של פרי /ירק חדשים.

עזרים:

הספר "חנן הגנן" / רינת הופר
תמונות של פירות וירקות בקופסא
דפי גזירה פירות וירקות (הדפיסו מספר עותקים שיספיק לכל הילדים)
מספריים - מכונת ניילון

מהלך הפעילות:

לפני תחילת הסיפור המובילים יעברו בין הילדים ויתנו לכל הילדים להושיט את ידם אל הקופסא ולהוציא תמונה של ירק/פרי. המובילים יבקשו מהילדים להתבונן על התמונה שהוציאו ולזכור איזה פרי או ירק יצא להם וכשישמעו את שמו של הירק או פרי שיש להם בסיפור, יקומו ויניחו אותו על הארץ במרכז המפגש.

נקריא לילדים את הסיפור "חנן הגנן" תוך כדי הצגת האיורים. בסיום הסיפור נשאל את הילדים: כיצד הרגישו במהלך הסיפור? איזה פירות משונים גדלים על העצים? (בייגלה, נעל, סוכריה על מקל ועוד)

בתום הסיפור על הארץ מונחים תמונות הפירות וירקות המובילים יביטו על הרצפה ויאמרו: "איזה "בלאגן" בגינה, כל הירקות והפירות מפוזרים"

נשאל את הילדים לפי מה אפשר לסדר את כל התמונות.

(לפי סוג – פרי או ירק, לפי צבעים, לפי מה שאנחנו אוהבים ומה שלא, לפי מה שטעמנו פעם ומה לא וכו').
נזמין בכל פעם הילדים אחרים לסדר לפי כל מיני נושאים.

פעילות סיום – התפריט המאוזן שלי



עזרים:

קלפי הפירות

מהלך הפעילות:

נסיים את היום ונשוחח עם הילדים על הגוף שלנו, כיצד הוא גדל ועובד כל הזמן – הלב פועם, המוח חושב, השרירים זזים.

כדי שהגוף יעבוד טוב, אנחנו צריכים לתת לו אוכל שנותן לו כוח אמיתי:

פירות, ירקות, לחם מחיטה מלאה, קטניות, חלבונים ועוד.

נציין שכדאי להפחית במזונות שיש בהם הרבה סוכר, כיוון שכמות מוגזמת לא בריאה לנו.

מים הם הדבר הכי חשוב ובריא לשתייה – הם עוזרים לדם לזוז בגוף, למוח לחשוב

ולכל התאים בגוף שלנו לעבוד.

כשאנחנו בוחרים אוכל בריא ושותים מים, אנחנו עוזרים לגוף שלנו להיות חזק ובריא באמת.

נזמין את הילדים לבחור קלפים ולהרכיב להם "חטיף" טעים ובריא מהטבע.





פעילות פתיחה – שיר על חברות

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "חברים טובים"

קישור למילות השיר "חברים טובים" מילים: אהוד מנור לחן: צוף פילוסוף

מהלך הפעילות:

נקריא לילדים את מילות השיר ונשמיע את השיר וננסה להצטרף לפיזמונים.
בתוך כדי בדיקת הנוכחות נזמין כל ילד וילדה לאמר את שמם או הכינוי שלהם
ועוד משהו שהם אוהבים.



פעילות העשרה חינוכית – עץ החברות

עזרים:

בריסטול גדול (ליצירת עץ משותף לכולם)
ניירות צבעוניים לגזירת עלים (ירוק, כתום, צהוב – בהתאם לעונה)
מצורף כאן דגם גזע לשימושכם
טושים, צבעי גואש
מדבקות לקישוט
מספרים
דבק סטיק
טוש עבה לכתיבה

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש עם כמה שאלות המעלות את השיח על חברות טובה.

"מה זה אומר להיות חבר טוב?"

"מה אתם אוהבים שחברים עושים בשבילכם?"

"איך אנחנו יכולים לתרום לחברויות שלנו בצהרון?"

נרשום על דף גדול או על לוח אם יש,
מילים שהילדים מציעים (למשל: עוזר, משתף, מחבק, מקשיב).

נסביר כי היום נכין בצהרון את עץ החברות.
בהתאם להחלטתכם הנה שתי האפשרויות לעץ קבוצתי או עץ אישי.

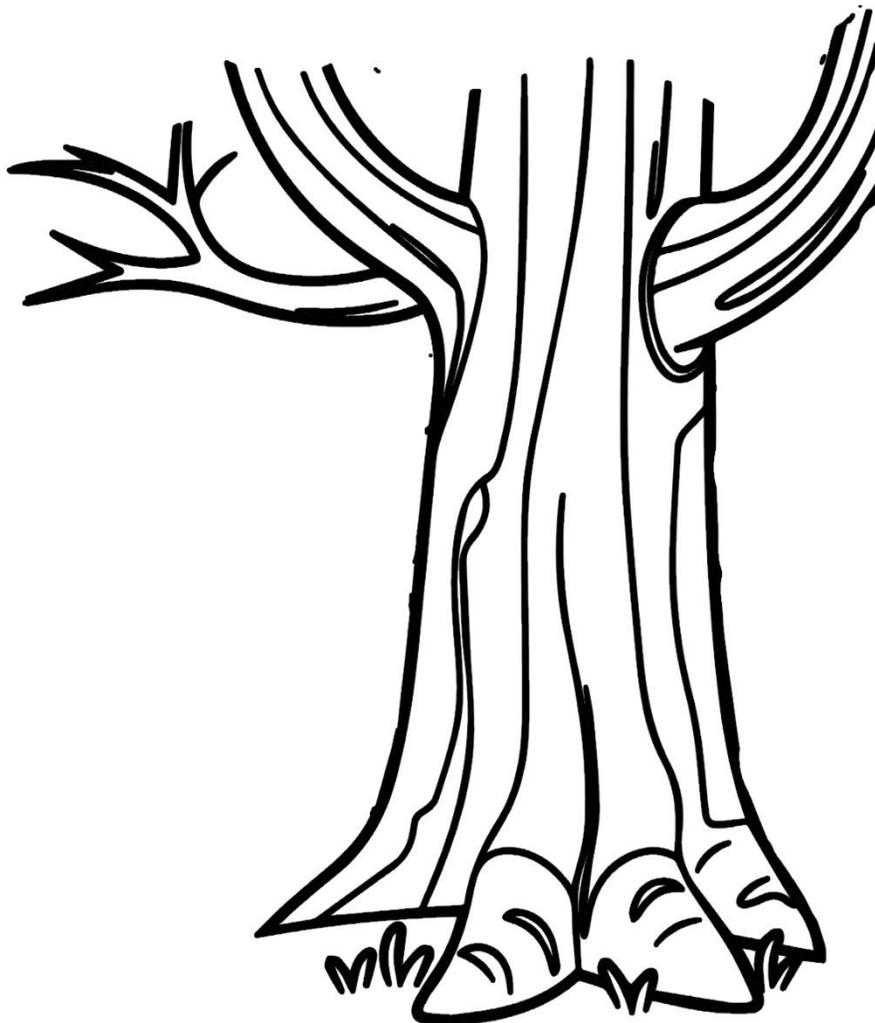
העץ קבוצתי

נפרוש את הבריסטול הענק ונצייר עליו גזע עץ גדול.
הזמינו את הילדים (לפי יכולות וגילים) לצייר ולגזור עלים צבעוניים.
נבקש מכל ילד לחשוב על משפט קצר או מילה שמתארת חברות טובה (אפשר גם ציור קטן).
כתבו יחד עם הילדים את המילה/המשפט על העלה (אם הילד יכול, הוא יכול לכתוב בעצמו)
והזמינו אותם לעטר את העלים ולהדביק אותם על העץ הגדול.

אפשר להזמין ילדים שמעוניינים להציג את העלה שהכינו, או לבחור עלה שחבר אחר הכין ולספר מדוע בחר בו.

נספר לילדים כי עץ החברות שלנו גדל בכל פעם שאנחנו עוזרים, משתפים ומדברים יפה האחד לשני, כל עלה כאן הוא כמו מתנה שאנו נותנים אחד לשני.

אפשר לשמור את העץ הקבוצתי בפינת הצהרון ולהוסיף עליו עלים חדשים בכל פעם שמישהו עושה מעשה חברי.



פעילות סיום – חברים ומשתפים

מהלך הפעילות:

נסיים את היום במשחקים הדורשים שיתוף פעולה בין הילדים ומחזקים את קשרי החברות. בחרו את המשחקים שמתאימים לגילי הילדים בצהרון שלכם.

עזרים: (לכל המשחקים – בחרו מה שמתאים למשחק שבחרתם)

כדור קל משקל
חישוק משחק גדול
שמיכה קטנה
סרט משחק
דפי ציור
צבעים
קוביות משחק

מחשב / רמקולים

[קישור לשיר "חופים" מילים: נתן יונתן לחן: נחצ'ה היימן ביצוע: אריק איינשטיין](#)

כדור על המצח

כל זוג חברים מחזיקים כדור רק בעזרת המצח ומנסים ללכת יחד בלי שהכדור ייפול.

הליכה עם חישוק

זוג ילדים עומדים בתוך חישוק גדול ומנסים לנוע יחד מנקודה לנקודה בלי לצאת מהחישוק.

סירת הצלה

שני ילדים עומדים על "אי" קטן (שמיכה קטנה) ומנסים להזיז אותה יחד לאורך המסלול בלי להסיר את הרגליים מהשמיכה.

סרט מטייל

זוג חברים מחזיקים בקצות סרט או חבל קצר בעזרת שתי אצבעות, עליהם לנוע יחד ימינה-שמאלה מבלי שהסרט ייפול או יימתח יותר מדי.

העברת חפץ בלי ידיים

מעבירים חפץ קטן (כדור/בובה קטנה) בין הכתפיים, המרפקים או הברכיים מבלי שיפול.

מחיאות כפיים מתחלפות

כל זוג יוצר דפוס מחיאות כפיים משותף (לפי קצב שונה או בתנועה שונה) בכל סבב מוסיפים תנועה חדשה וצריכים לנסות לזכור את כל הרצף.

סיפור מתגלגל

ילד אחד מתחיל משפט ("פעם היה...") והשני ממשיך במילה אחת בלבד. המטרה: ליצור סיפור מצחיק יחד.

ציור משותף

דף אחד לשני ילדים: כל ילד מחזיק טוש בצד שלו, והם מצוירים יחד ציור אחד משותף.

מגדל זוגי

זוג חברים בונים מגדל מקוביות כשכל ילד משתמש רק ביד אחת. המטרה לתכנן יחד את הסדר כדי שהמגדל לא יקרוס.

מומלץ להחליף זוגות בכל כמה משחקים כדי לעודד חיבורים חדשים בין הילדים. נסכם את הפעילות בשיח קצר:

"מה עזר לכם להצליח?", "איך הרגשתם כששיתפתם פעולה עם חברים?"

מסיימים בהקשבה לשיר – "חופים"

שבוע שלישי

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
חיוך עובר	אני והשם שלי	נזכרים ולומדים	מה עושים עם לב שכואב?	יוגלה מיינדפולנס בעלי חיים אהובים	פעילות פתיחה
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
"שנינו"	כובע קסמים	"גלילאה"	צבעי הרגש	אבן השלווה שלי	פעילות העשרה חינוכית
תופסת צבעים	מקפצים ונהנים	מילה חדשה שלא הכרנו "הרמוניה"	שמש הרגשות	אני אור	פעילות סיום



פעילות פתיחה – יוגלה מיינדפולנס בעלי חיים אהובים



עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח יוגלה

קישור למיינדפולנס בעלי חיים

מהלך הפעילות:

נשמיע ברקע את הפתיח של יוגלה ונזמין את הילדים למפגש.

נזכיר להם כי כמו בכל חודש נפתח את היום הראשון בשבוע במפגש יוגלה היום

נחוה שוב את תרגיל המיינדפולנס - קשיבות

קשיבות עוזרת לנו להרגע, לנשום, להיות שמחים יותר ולהרגיש טוב עם עצמנו.

נזמין את הילדים לשבת בצורה הנוחה להם, אם יש לכם כריות או מזרנים אפשר להציע להם לשבת

עליהם או להניח את הראש, מי שמעוניין יכול לעצום את העיניים

ולהקשיב.

היום נטייל בדמיון ונפגוש בעלי חיים אהובים.

בתום הפעילות אפשר להמשיך בשיחה קצרה:

איזו חיה פגשתם בדמיון?

איך הרגשתם כשנשמתם יחד איתה?

כך הילדים מחברים את חוויית הנשימה לטבע לאהבה ולכבוד לבעלי החיים.

פעילות העשרה חינוכית – אבן השלווה שלי



עזרים:

אבנים שאספו הילדים בחצר
טושים לְבָדִים או טושים אקריל

מהלך הפעילות:

נצא עם הילדים לטיול קצר בחצר הצהרון .

נזמין את הילדים בשקט ורוגע להתבונן ולהקשיב בצבעים ובקולות שבחצר.

אפשר להשאר בחוץ ולערוך את הפעילות בחצר הצהרון ולשבת ממש בטבע בין העצים והצמחים.

נזמין את הילדים לבחור אבן חלקה אחת.

נספר לילדים כי הקירבה שלנו אל הטבע מאד חשובה לבריאות שלנו

החיבור לטבע כמקור לשלווה, שקט פנימי ושמחה,

לנשום אוויר, להרגיש את העצים, להריח את הפרחים ולהרגיש את האדמה.

האבן הזו תוכל להיות הקשר שלנו עם הטבע כשאנחנו בצהרון. נקרא לה:

"אבן השלווה" – כל ילד יקשט כרצונו את אבן השלווה שלו

ויוכל להשתמש בה לתרגולי נשימה.

פעילות סיום – אני אור

מהלך הפעילות:



אפשר לסיים את היום גם בחצר הצהרון. נזמין את הילדים לשבת במעגל ונספר לילדים כי כל מי שעוזר, שמחייך, שאומר מילה טובה בעצם מביא שמחה ואור לאנשים שסביבו. כולנו יכולים ל"הביא" אור, פשוט צריך לבחור. נזמין את הילדים והילדות כל אחד בתורו לומר: "אני מביא אור כשאני..."

ולהוסיף את התחושה שלהם לגבי עצמם, כיצד הם יכולים להביא אור.

פעילות פתיחה – מה עושים עם לב שכואב?

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור למוזיקה נעימה ומרגיעה



לב גדול עשוי מקרטון אדום או בד (אפשר גם כרית בצורת לב) קופסה קטנה ל"תיבת הפתרונות"

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל, נחזיק את הלב הגדול ונאמר לילדים כי לפעמים הלב שלנו שמח ומרגיש קליל, ולפעמים הוא כואב – כשאנחנו כועסים, עצובים, או כשמשוהו לא נעים קורה.

היום נשחק משחק שיעזור לנו ללמוד מה אפשר לעשות כשהלב שלנו כואב
נשאל בעדינות:

"מתי הלב שלכם מרגיש קצת כואב או כועס?"

"איך מרגיש הגוף כשאנחנו כועסים?" (אפשר לתת דוגמות: הלב דופק מהר, הידיים נסגרות)
הקשיבו לתשובות בלי לשפוט, חזקו במילים טובות כל שיתוף.

נשמיע מוזיקה רגועה ברקע. נעביר את הלב הגדול מיד ליד במעגל.

כשהמוזיקה נעצרת, הילד שמחזיק בלב, אם הוא מעוניין לומר,

רגש שגורם ללב לכאוב – למשל - כעס, עצב, בדידות.

עודדו שיתוף אך אל תלחצו על ילד שלא רוצה לדבר – אפשר רק להחזיק את הלב בשקט.

לאחר מכן כולם יחד מציעים פתרון קטן שיכול לעזור

(למשל לנשום עמוק, לבקש חיבוק, לדבר עם חבר)

כל פתרון שהקבוצה מציעה המובילים ירשמו על פתק ויכניסו לתיבת הפתרונות.

נסיים ברוגע -

הזמינו את הילדים לשים את כף היד על הלב

לקחת נשימה עמוקה... ולספור בלב לאט עד שלוש

נדמיין שכל נשימה היא חיבוק עדין ללב שלנו.

לסיום נראה לילדים את תיבת הפתרונות ונאמר שבכל פעם שהלב שלנו כואב -

יש לנו הרבה דרכים לעזור לו: לנשום, לדבר, לשחק, לקבל חיבוק

נוכל להזכיר האחד לשני את הפתרונות מתוך הפתרונות שאספנו בקופסה.

הלב שלנו חזק ויש לו הרבה חברים שעוזרים לו להרגיש טוב יותר.

פעילות העשרה חינוכית – צבעי הרגש



עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לסיפור – "חלום בצבעים"

כתבה: נילי זליקובסקי, איירה: רמי מייקס

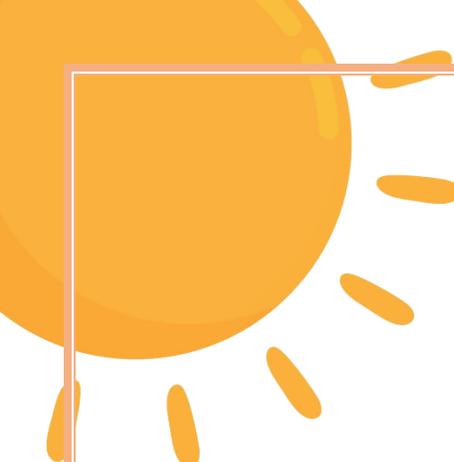
דפי ציור וצבעים

מידע למובילים (מדבריה של הסופרת נילי זליקובסקי):
"בחנו את הצבעים והגוונים, ותבינו את יופיים של החיים עצמם"

"חלום בצבעים" הוא מסע מסקרן של ילדה המטפסת בסולם הצבעים ומגלה אט-אט את העושר המופלא של הצבעים הסובבים אותנו. הספר נולד מתוך סיפור חלום שסיפרה לי בתי קרן כשהייתה בת חמש. קבלת ההחלטות בחיינו מושפעת מצבעים וקשורה בהם. עולמנו מוקף בצבע, אך האם הילדים שמים לב לשפע הזה המקיף אותנו?

מהלך הפעילות:

סיפור מיוחד המונה את הצבעים השונים שבעולם. הספר מתאר את יופי הטבע ומחבר בין הצבעים להשפעתם על הרגשות שלנו. לפני ההקשבה לסיפור נשאל את הילדים איזה צבע הם הכי אוהבים. בקשו מכל ילד שעונה לנסות ולהסביר מדוע. נחלק לילדים את דפי הציור והצבעים סביב השולחנות ונשמיע או נקרין לילדים את הסיפור. נזמין את הילדים לצייר את מה שהם מרגישים כשהם מקשיבים לסיפור.



פעילות סיום – שמש הרגשות

עזרים:

הכנה מראש – עיגול גדול מבריסטול צהוב

מדפי בריסטול צהובים או כתומים נגזור מראש פסים לקרני השמש

טושים

מהלך הפעילות:

נסיים את היום במשחק רגוע.

נניח במרכז המפגש את השמש הגדולה.

נזכר עם הילדים במגוון הרגשות שנו יכולים להרגיש,

המובילים יתחילו בדוגמה ויעודדו את הילדים להמשיך ולמנות את הרגשות השונים.

שמחה, אהבה, התרגשות, סקרנות, ביטחון, גאווה, הקלה, שלווה,
אושר, התלהבות, כעס, עצב, פחד, אכזבה, קנאה, בושה, תסכול,
בלבול, דאגה, בדידות, הפתעה, סקרנות, התלבטות, געגוע

נחלק לכל הילדים "קרן שמש" ונזמין אותם לבחור צבע או טוש אחד

לשבת ליד הכסאות על הארץ ולצייר רגש כלשהו שהם מרגישים או רוצים להרגיש.

כל ילד שמסיים יגש לשמש הגדולה להניח את הרגש שלו והמובילים יחברו את

כל הקרנות לשמש.

ניתן לתלות את שמש הרגשות בצהרון.

פעילות פתיחה – נזכרים ולומדים

עזרים:

פריטים מרמזים על הפעילויות שחוויתם השבוע

מהלך הפעילות:

המובילים יניחו על הרצפה במרכז המפגש כל מיני פריטים מרמזים למה שחוו במהלך השבוע. כל ילד שמעוניין לשתף ירים את אחד החפצים וישלים את המשפט: החפץ הזה מזכיר לי שעשינו... נעודד את הילדים לשתף ברגשותיהם.

פעילות העשרה חינוכית – "גלילאה"

מאת נעמה להב

מידע למובילים (מתוך ספריית פיג'מה):

כובע הפלאים של גלילאה לוקח אותה למקום הכי גבוה בעולם, למקום הכי חם, למקום הכי רועש ולמקום הכי יבש. בסוף המסע הקסום יחזיר הכובע את גלילאה למקום שהיא הכי אוהבת – הבית שלה. מחווה מקורית ליצירה "כובע קסמים" מאת לאה גולדברג.

עזרים:

הספר "גלילאה"



מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למפגש: לפני שנתחיל, בואו נדבר על מה הכוונה בשימוש בדמיון שלנו. מי יכול לומר לנו מה פירוש המילה הזו? (הכוונה היא שאנחנו יכולים לדמיין דברים במוחנו שאולי לא ראינו מעולם. אנחנו יכולים לדמיין איך זה יהיה לבקר במקומות חדשים, להכיר אנשים חדשים, ואפילו לעשות דברים שמעולם לא עשינו קודם.) נראה לילדים את כריכת הספר ונבקש מהם לנסות לשער מי היא הדמות? היכן היא מתגוררת? איפה היא נמצאת עכשיו? האם לפי האיורים על הכריכה אנחנו יכולים להבין על מה הסיפור? לאחר שנקשיב לילדים נספר כי גיבורת הספר שנכיר היום היא גלילאה.

נקריא את הסיפור. גלילאה מגיעה בדמיונה למקומות שונים, ולכל מקום צבע שונה השולט בו ומאפיין אותו. נסו לשאול את הילדים אם הם יכולים לדעת על פי הצבעים אם אלו מקומות חמים או קרים.

בזמן הקראת הסיפור נעצור בכל פעם שמסופר שגלילאה מגיעה למקום חדש ונבקש מהילדים להשתמש בדמיון (אפילו לעצום עיניים אם ירצו) ולצייר בראשם את המקומות השונים שגלילאה מבקרת בהם. האם אתם יכולים לראות את ההרים, את האוקיינוס או את היערות?

זה בדיוק כמו שאנחנו עושים את תרגילי הקשיבות שלנו ומדמיינים שאנחנו נמצאים במקומות רגועים ונעימים.

איזה סוג של יצורים אתם חושבים שהיא תפגוש בדרך? גלילאה משתמשת בדמיונה כדי לנסוע למקומות שונים ולחוות הרפתקאות מדהימות. היא חובשת כובע מיוחד שעוזר לה לדמיין את כל המקומות הקסומים האלה. האם אתם יכולים לדמיין איזה סוג של כובע היא עשויה לחבוש? זכרו, שימוש בדמיון שלנו הוא כמו לצאת להרפתקה משלנו, גם אם אנחנו רק יושבים בצהרון שלנו.

פעילות סיום – מילה חדשה שלא הכרנו -

הַרְמוֹנִיָּה

עזרים:

כלי נגינה שונים

מהלך הפעילות:

נשאל את הילדים אם שמעו פעם את המילה הַרְמוֹנִיָּה? האם הם יודעים מהי הַרְמוֹנִיָּה?
הַרְמוֹנִיָּה - זה כשדברים משתלבים יחד בצורה טובה ונעימה .
דוגמה מצויינת ל הַרְמוֹנִיָּה היא במוסיקה .
הרי במנגינה הרבה כלים מנגנים והם מנגנים יחדיו ובכל זאת המנגינה נעימה לאוזן.

נזמין את הילדים לבחור כלי מוסיקלי. אם אין מספיק לכולם אפשר לחלק גם מקלות עץ לתיפוף.
נספר לילדים כי כדי ליצור הַרְמוֹנִיָּה, גם במוסיקה צריך לשמור על הסדר של הצלילים.
נשאל: "מה יקרה עם כולם ינגנו ביחד בקולי קולות?"

בואו ננסה. המובילים יאמרו שלוש ארבע ו.... וכולם ינגנו יחדיו.
עצור! הרעש חזק ובכלל לא נעים לאוזניים.
אך מה יקרה אם ננגן בשיתוף והתאמה? בה הַרְמוֹנִיָּה? בואו ננסה.

המובילים יזמינו את הילד או הילדה הראשונים שיושבים בתחילת השורה
להתחיל קצב מסויים עם כלי הנגינה שלהם.
נספור את המנגינה על פי מקצב 8.

כל ילד ינגן 8 פעימות ורק אז יצטרפו החברים הבאים בתור.
אט אט ניצור הַרְמוֹנִיָּה נפלאה בין הילדים, הצלילים וכלי הנגינה.



פעילות פתיחה – אני והשם שלי

מהלך הפעילות:

בתוך כדי בדיקת הנוכחות, ינסו הילדים למצוא ולשיר שיר המתחיל באות או הברה הפותחת

את שמו של הילד שקראו בשמו.

לצעירים נחזור על השם ועל ההברה הראשונה.

דוגמות:

בני - בתשרי נתן הדקל ...

שרון - שבת בוקר יום יפה ...

הדר - השירים המשחקים איפה הם עכשיו



פעילות העשרה חינוכית – כובע קסמים

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "כובע קסמים"

מילים: לאה גולדברג, לחן: רמי קלינשטיין

מהלך הפעילות:

נסיים את היום בשיר הנפלא "כובע קסמים".
נשמיע לילדים את השיר לפחות פעמיים ונאזין למילים.
נלמד את מילות הפזמון ונשיר יחד.
המובילים ישירו בכל פעם שורה והילדים יחזרו אחריהם,
נשיר את השיר כמה פעמים עד שהילדים יידעו את המילים של הפזמון.

נשאל את הילדים כמה שאלות ונבקש מהם לשתף את כולם כיצד הרגישו כשהקשיבו למילות השיר.

האם כובע הקסמים הוא אמיתי?
האם באמת אפשר לבקש ממנו משאלות?
ואם לא, איך נשיג מה שאנחנו רוצים?

נסכם את השיח באמירה כי בעזרת כוח הרצון שלנו, המחשבה, הכישרון וההתמדה
אנו יכולים להשיג מה שאנחנו רוצים ולהיות מי שאנחנו בוחרים.

אם נותר זמן, נשחק במשחק כובע הקסמים.
השמיעו **מוזיקה קצבית** והזמינו את הילדים לרקוד במרחב.
המובילים יניחו בכל פעם את הכובע על ראש ילד או ילדה אחרים,
וכל הילדים ירקדו כמו הילד שלראשו הכובע.

פעילות סיום – מקפצים ונהנים

עזרים:

מחשב / רמקולים

שירים קצביים שהילדים אוהבים

מהלך הפעילות:

המובילים ישמיעו מוזיקה, בזמן שהמוזיקה מתנגנת הילדים רוקדים או צועדים במרחב. כשהמוזיקה תיעצר עליהם לבנות פסל בגופם, כשהם מתחברים בזריזות לחבר או חברה נוספים.

בסיבוב הראשון נבנה פסלים בזוגות,

בסיבוב השני נתחלק לשלישיות,

בסיבוב השלישי נצטרך לבנות פסל מורכב קצת יותר כאשר נחבור יחדיו ארבעה חברים.

בסיבוב הרביעי נצטרך לבנות שוב פסל זוגי, אך כשהמוזיקה תמשיך – אסור לנו לפרק את הפסל ואנו נמשיך להסתובב יחדיו, עד שהמוזיקה תיעצר שוב ואז יהיה עלינו להרכיב פסל משני זוגות המתחברים יחדיו.

כמובן שאתם יכולים להמשיך את המשחק ולהשתמש בדמיונכם כדי להמציא משימות נוספות. המשחק מעודד שיתוף פעולה, אחריות משותפת ומתן תשומת לב לחברים הסובבים אותנו.



פעילות פתיחה – חיוך עובר

עזרים:

2 כסאות

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל.
נשאל: "מהו חיוך?" "איך מרגישים כשמחייכים?"

היום נראה כיצד כשאני מחייך אל "העולם" – "העולם" מחייך אליי בחזרה.

המובילים יזמינו שני ילדים לשבת על שני כסאות האחד ליד השני כשפניהם פונות קדימה.
כשהמובילים יספרו עד שלוש הילדים יפנו אחד לשני.
בלי הוראות נוספות פשוט תנו להם להתבונן אחד בשני, החיוך לא יאחר לבוא
והילד ממול יחייך גם הוא בתגובה.

ראינו כיצד בלי לומר דבר החיוך שלנו משפיע מיד על מי שמולנו.
*לקבוצה צעירה במיוחד – המובילים יכולים להשתתף בעצמם ולהזמין ילד או ילדה,
לספור עד שלוש ולפנות אחד לשני ומיד לחייך אל הילד שיושב לידכם.
כעת ננסה להעביר חיוכים לכל החברים.

נשוב למעגל, כל ילד מסתכל על הילד שליידו ומחייך אליו בלי לומר מילה.
הילדים רואים איך החיוך של חברם מחזיר אותם לחייך גם הם.
לבוגרים אפשר להוסיף: הילד שמקבל חיוך צריך להוסיף תנועה קטנה יחד עם החיוך,
כמו מניפה בידיים, מחיאת כף או ניפנוף לשלום.



פעילות העשרה חינוכית – "שנינו"

כתבה ואיירה: אורית מגיע-שולב



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

כמה טוב להיות חברים, לעשות הכול יחד וליהנות מאותם הדברים. אבל רגע, האם באמת שנינו נהנים מאותו הדבר? סיפור על חברות, התחשבות וראיית האחר.

סיפור על אח ואחות שעושים הכול ביחד ואוהבים להיות ביחד – היא הגדולה והוא הצעיר. היא טיפוס שמדבר והוא טיפוס שעושה. היא יוזמתית והוא הולך אחריה. היא לא תמיד רואה טוב (אפילו שיש לה משקפיים) והוא לפעמים מראה לה איך לראות.

עזרים:

הספר: "שנינו"

מהלך הפעילות:

נראה לילדים את כריכת הספר ונספר מי כתבה ואיירה אותו. מומלץ לקרוא את הסיפור בקבוצות קטנות כשלכל ילד וילדה עותק אישי אם יש אפשרות, כך שיתאפשר לילדים להתבונן באיורים ולהבין טוב יותר את המבע של הדמויות ואת הרצף הסיפורי. זאת בעיקר משום שהספר שופע באיורים צבעוניים המשלימים את הכתוב ומדגישים את נקודות המבט השונות של הדמויות ואת החוויה השונה שלהן בפעילויות המשותפות.

בקריאה הראשונה – כדאי לשאול שאלות שיעזרו בהבנת העלילה: במה משחקים הילדים? מי העומד? מי המתנדנד? איפה הסתתר נוח? מדוע הילדה נבהלה?

אפשר לקרוא את הסיפור בפעם השנייה. הילדים מזדהים עם גיבורי הספר, וכך מבינים טוב יותר את מי ששונה מהם, ומפתחים אמפתיה ויכולת הסתגלות למצבים חדשים. בזמן הקריאה בפעם השנייה כדאי להתבונן בהבעות של גיבורי הספר ולשאול: מה לדעתכם הם מרגישים? ומדוע?

פעילות סיום – תופסת צבעים

אפשר לשחק את המשחק בחצר הצהרון או במרחב.

מהלך הפעילות:

המובילים יתחילו את המשחק או יבחרו את הילד הראשון שיהיה התופס ויתחיל. התופס אומר שם של צבע. כדי לא להיתפס הילדים צריכים למצוא בזריזות את הצבע שנאמר ולגעת בצבע הזה. ילד שנתפס הופך לתופס ואומר צבע אחר.



שבוע רביעי

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
פעילות פתיחה	יוגלה בין העננים	רגע של הקשבה	דברים שאותי מעניינים	משחקים בחיך	חבר שעוזר
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	פאזל השלומות	חברים הכי טובים	למה כמה איפה ואיך?	יום הסובלנות הבינלאומי	"משהו"
פעילות סיום	מעגל התודות	קופסת קרטון קסומה	מילה חדשה שלא הכרנו "דמימות"	שונים ושווים	יחד יד ביד



פעילות פתיחה – יוגלה בין העננים

עזרים:
מחשב / רמקולים

קישור לפתיח יוגלה

קישור למיינדפולנס לילדים "בין העננים"

מהלך הפעילות:

נשמיע את נעימת הפתיחה של יוגלה.
נפרוס על הארץ שמיכות או מזרנים ונזמין את הילדים לשכב בנוחות.
נזמין את הילדים לתפוס את מקומם בנוחות כאשר אתם מדברים בקול רך ושקט.

נפתח את השבוע שוב בתרגיל המיינדפולנס - קשיבות
קשיבות עוזרת לנו להרגע, לנשום, להיות שמחים יותר ולהרגיש טוב עם עצמנו.
מי שמעוניין יכול לעצום את העיניים ולהקשיב.
היום נטייל בדמיון ונטייל בין העננים.



פעילות העשרה חינוכית" – פאזל השלומות"

עזרים:

6 תמונות להדפסה וניילון

(רגשות, למידה וסקרנות, חברות ושייכות, מרץ וחיוניות, בריאות הגוף והנפש, חלומות ודמיון).

מצורפות כאן – מומלץ להדפיס, לגזור ולניילן כל חלק בנפרד למשחק

דפי ציור

דפים להדפסה חלקי פאזל

טושים או צבעים

מהלך הפעילות:

היום נכין את פאזל השלומות שלנו.

הפאזל בעצם מראה את השלם שלנו. אם נדאג ונטפל בעצמנו היטב נהיה שלמים ובריאים.

נשב במפגש סביב. המובילים יניחו את לפי הסדר את התמונות על הארץ

כשאנו חוזרים שוב על כל חלק המשלים את פאזל החיים הטובים שלנו ומסכמים מה למדנו.

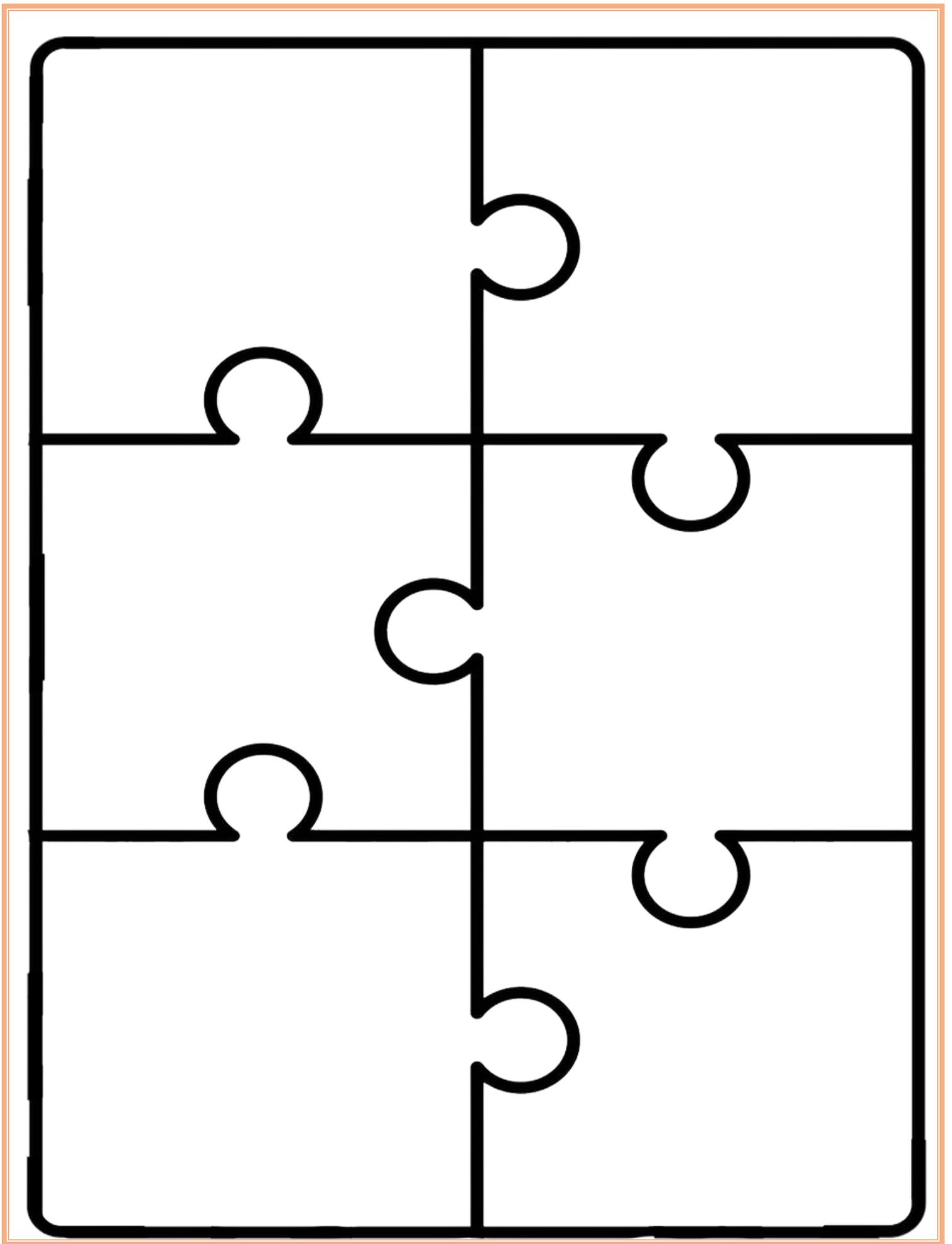
נזמין את הילדים לשולחנות

כל ילד יצייר ציור .

אחרי שהציור מוכן המובילים יכולים להניח את דף הפאזל על הציור של הילד

ולעבור בחוזקה עם עיפרון על חלקי הפאזל. לגזור את חלקי הפאזל מתוך הציור של הילד

אם יש אפשרות רצוי לניילן ולכלל ילד יש פאזל אישי משלו.





פעילות סיום - מעגל התודות

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "תודה" אליאנה תדהר ולי בירן דניאל עצטה

מהלך הפעילות:

נסיים את היום באמירת תודה. נשוחח עם הילדים על אמירת תודה בדרכים שונות.

לומר תודה לעצמי על מי שאני (להעריך את עצמי)
לומר תודה למי שעושה עבורי
לומר תודה מנומסת
לומר תודה על מה שיש לי
נשאל את הילדים "מה זו מילה טובה בעיניכם?"

נחזק ונאמר כי תודה היא מילה קטנה עם כוח גדול – היא יכולה לגרום למישהו להרגיש טוב ושמח.

נזמין את הילדים להתחלק לשש קבוצות קטנות (המובילים יכולים להחליט מראש על הקבוצות כדי לקרב בין חברים שונים) נזמין את הקבוצות לשבת במעגל על הארץ.

נסביר לילדים כי היום נביט על החברים שבקבוצה שלנו ונחשוב על תודה מיוחדת עבור כל ילד או ילדה בקבוצה שלנו.

על מה אני יכול לומר תודה? איזו תודה תגרום להרגשה טובה?

המובילים יתנו שתיים שלוש דוגמות:
"תודה לך על שחייכת היום"
"תודה שעזרת לחבר היום"

לסיום נזמין את הילדים להאזין לשיר "תודה"

אפשר לסיים עם השיר בריקוד חופשי.

פעילות פתיחה - רגע של הקשבה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "לפעמים" אליאנה תדהר ולי בירן אביב קורן

מהלך הפעילות:

פתיחה שקטה לצהרון. נזמין את הילדים פשוט לשבת על הכסאות

נכבה את האור בצהרון ונקשיב למילות השיר.

ציטוט מתוך השיר:

" לפעמים אני מרגיש שרק צריך חיבוק

לפעמים אני צריכה נשיקה

לפעמים אני רוצה לקפוץ עם כל הגוף

לפעמים אני רוצה מנוחה"



פעילות העשרה חינוכית –

"חברים הכי טובים"

מאת: לינדה שרה איורים: בנג'י דיוויס



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

בְּרֵט וְאַרְצ'י הם חברים הכי טובים, הם משחקים יחד כל הזמן בגבעת הקרטון שלהם. אך כאשר ילד חדש, שון, מנסה להצטרף לחבורה – מתעורר קושי אצל בְּרֵט. הספר מתאר את רגשותיהם של הילדים, הקנאה הקטנה, החשש לפתוח מקום לחבר חדש וכיצד חברים מתמודדים עם השינויים כדי שכולם ירגישו שייכים.

כמה טוב שיש חבר או חברה הכי טובים. לפעמים רוצים להיות רק איתם כל הזמן. אבל מה קורה כשעוד מישהו רוצה להצטרף? ישנם ילדים שקל להם לצרף חברים חדשים וישנם ילדים שזה כרוך אצלם בקושי או בחשש. הספר "חברים הכי טובים" מציג התמודדות עם צירוף של ילד חדש ומציע את האפשרות של פתיחת החברות לשינויים שיכולים להרחיב את הלב ולהוביל לגילוי שיש בו, בלב שלנו, מקום לכולם.

עזרים:

הספר "חברים הכי טובים"

מהלך הפעילות:

נזמין את החברים למפגש נראה להם את כריכת הספר ונספר מי כתבה ומי אייר את הספר. אפשר לשאול אם מי מהילדים מכיר את הסיפור ולתת לו לספר במילותיו על מה הסיפור. נקריא את הסיפור.

בתום הסיפור נשוחח עם הילדים ונשאל אותם: איך לדעתכם הרגיש ברט כששון הצטרף למשחק? האם גם לכם קרה ששיחקתם עם חבר או עם חברה וביקשו להצטרף אליכם? האם ביקשתם פעם להצטרף לילדים אחרים? בקשו מהם לנסות לתאר את ההרגשה הטובה כשמזמינים אותם לשחק ואת ההרגשה הלא נעימה כשלא משתפים אותם.

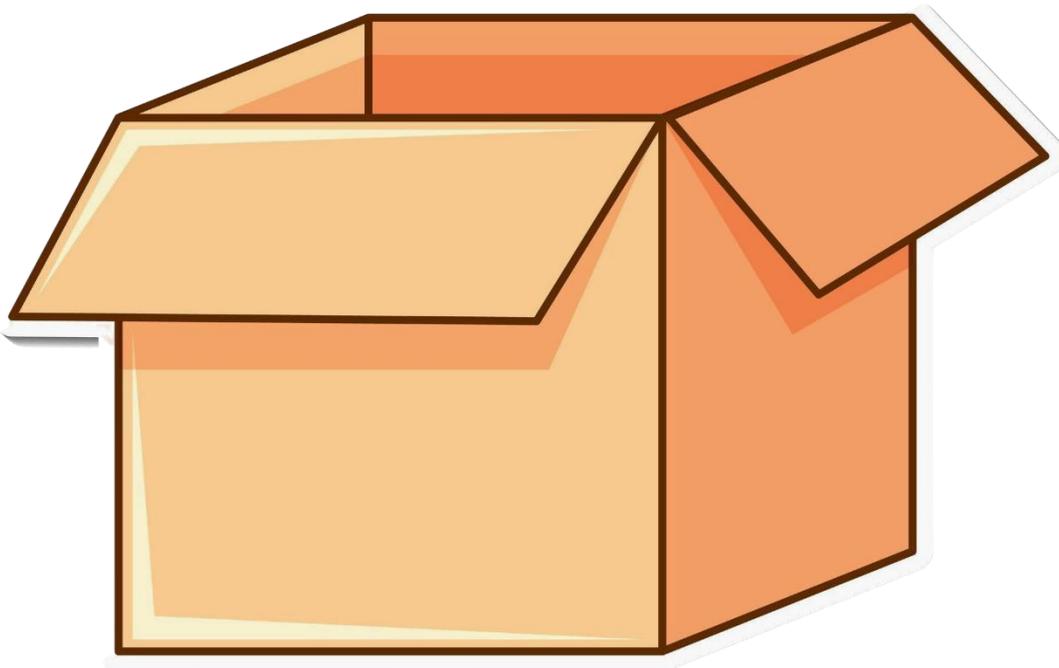
פעילות סיום – קופסת קרטון קסומה

עזרים:

קופסת קרטון גדולה (בגודל תנור אפייה או מכונת כביסה)

מהלך הפעילות:

נראה לילדים את קופסת הקרטון הגדולה
ונספר כי גם אנחנו בעזרת הדמיון יכולים להפוך את קופסת הקרטון לכל מה שנרצה;
ארמון של מלך ומלכה, חללית שלחלל במהירות ממריאה,
ספינת פיראטים שבין הגלים מתנדנדת ואפילו סתם ארגז של מתנות יום הולדת.
נזמין בכל פעם שני חברים שמעוניינים להחליט יחד בסוד
מה הקופסה הופכת להיות ומבלי לגלות לשאר החברים להציג יחדיו בשיתוף פעולה
על מנת שכל החברים ינסו לנחש מי הם ולמה הפכה הקופסה הקסומה.



פעילות פתיחה – דברים שאותי מעניינים

עזרים:

סיר כלשהו רצוי עם ידיות

מהלך הפעילות:

המובילים יציגו בפני הילדים את הסיר. ויספרו להם כי זהו סיר קסם.

הסיר הזה יכול לבשל לנו כל דבר שנרצה ולהכין כל דבר שנרצה – כל מה שמעניין אותנו.

הזמינו את הילדים המעוניינים לפי התור לקחת את הסיר, לבחור כמה מרכיבים ולהכניס לסיר כדי ליצור או לבשל את מה שהם רוצים. אפשר להתחיל מדברים פשוטים, כמו חומרי מזון, ירקות ופירות.

אך כאשר נעבור את המשוכה הראשונה, נבקש מהילדים "לבשל" בסיר מה שהם רוצים, לא רק מאכלים, דברים שהם רוצים להצליח בהם. דברים שהם רוצים שיהיו להם. מה הם צריכים לשים בסיר כדי שזה יקרה?

לגילים הבוגרים יותר אפשר להקשות – להזמין את הילדים "לשים" ולומר את המרכיבים שהם שמים בסיר ושאר הילדים צריכים לנחש מה הם "מבשלים".



פעילות העשרה חינוכית- למה? כמה? איפה? ואיך?

עזרים:

מחשב / רמקולים

קופסה עם כל מיני חפצים שונים שיש בצהרון

המובילים יכינו מראש ארבע כרטיסיות גדולות (A4) שעל כל כרטיסיה כתובה מילה אחת למה, כמה, איפה, איך (אפשר להוסיף ציורים קטנים על מנת שהילדים יזכרו מה כל כרטיסיה אומרת.

קישור לשיר "למה כמה איפה ואיך?"
מילים ולחן: אליאנה תדהר, לי בירן, דניאל עצטה
קישור למילות השיר בשירונט

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בהקשבה לשיר "למה כמה איפה ואיך?"
ונזמין את הילדים להקשיב למילים ולזהות את המילים החוזרות: למה, כמה, איפה, איך.
אחרי שהקשבנו לשיר לפחות פעמיים נשאל:
"שמעתם ששאלו הרבה שאלות? אילו שאלות שמעתם?"
הילדים עונים ויחד נאמר בקול את ארבע המילים.

למה, כמה, איפה, איך?

נציג בפני הילדים את הקופסה הסגורה עם חפצים שונים בפנים.
נזמין לפי התור ילדים שמעוניינים - כל ילד בוחר כרטיסיה אחת ("למה", "כמה", "איפה", "איך")

כל ילד בתורו מוציא חפץ מהקופסה, וכל הילדים מנסים לשאול על החפץ שאלה בהתאם למילה שבחרו.

למשל: אם יצא כדור וכרטיס "למה": "למה הכדור קופץ?"
אם יצא צדף וכרטיס "איפה": "איפה מוצאים צדפים?"

נסכום:

"כשאנחנו שואלים שאלות, אנחנו מגלים דברים חדשים ולומדים יותר על העולם."

פעילות סיום – מילה חדשה שלא הכרנו - דמימות

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור למנגינת פעמוני רוח

מהלך הפעילות:

נכיר לילדים את המילה המיוחדת **דמימות**,

נפתח את המפגש ונשאל את הילדים:
"מה אתם שומעים כשאנו אומרים את המילה דמימות? מה זה מזכיר לכם?"
נסביר שהיא מתארת שקט מיוחד שמרגישים בלב ובגוף, ולחווה אותו דרך חושים, דמיון ותנועה.

המילה דמימות מזכירה את המילה דממה = שקט מוחלט.

נסביר בפשטות:

דמימות זו מילה שמתארת שקט מיוחד, שקט כל-יך עמוק שהוא מרגיש כמו חיבוק בלב.
לא סתם שקט רגיל – שקט שממלא אותנו בהרגשה נעימה.

נזמין את הילדים לשבת רגע בשקט מוחלט – בדמימות ולהאזין
במשך חצי דקה ולשים לב: איזה צלילים שומעים למרות השקט? (פעימות לב, נשימה, ציפורים בחוץ)
לאחר תום החצי דקה אפשר לשאול: "איזה קולות שמעתם בזמן הדמימות?"

אם יש ברשותכם פעמוני רוח – אפשר להשמיע לילדים
ולומר שגם בצלילים רכים יש דמימות מסויימת למרות שאין שקט מוחלט.
אם אין ברשותכם פעמוני רוח תוכלו להשמיע את הצלילים המופיעים בקישור שבעזרים.
כשאנחנו נותנים מקום לדמימות – השקט המיוחד הזה – אנחנו שומעים את הלב שלנו
ומרגישים רגועים יותר. הדמימות היא מתנה שאפשר לקחת לכל מקום.

פעילות פתיחה – משחקים בחיור

מהלך הפעילות:

משחק מילים משעשע המחזק את היכולת המילולית, הריכוז וההקשבה .
כל הילדים מוזמנים לשבת במפגש.
המובילים ילחשו באוזנו של הילד שיושב ראשון בשורה מילה מצחיקה.
הילד יצטרך ללחוש לאוזנו של הילד היושב מימינו את המילה ששמע שנלחש וכך הלאה.
אט-אט משתבשת המילה, והילד האחרון בשורה צריך לומר בקול רם את המילה שנאמרה לו באוזן.

פעילות העשרה חינוכית –

יום הסובלנות הבינלאומי

למובילים:

נספר לילדים כי בחודש אנחנו מציינים יום מיוחד שנקרא **יום הסובלנות הבינלאומי**.
זהו יום שמזכיר לכולם בעולם שחשוב להקשיב, לכבד ולהאזין אנשים,
גם אם הם שונים מאיתנו – בצבע עור, בשפה, במנהגים, בבגדים או בדברים שהם אוהבים.
כל אחד מיוחד בדרך שלו, וכשאנחנו מקבלים ומכבדים אחד את השני –
העולם שלנו נהיה שמח וצבעוני יותר, כמו קשת ענקית שיש בה מקום לכל הצבעים.
במפגש זה ננסה לעודד את היכולת של הילדים להתבונן סביבם, לבחון את השונה
ולפתח אמפטיה לסובבים אותם.

הכנה מראש:

נבקש מהילדים להביא חפץ מהבית
שמזכיר לו את הבית שלו ואת המשפחה



עזרים:

חפץ אישי לכל ילד

מהלך הפעילות:

נזמין ילדים שמעוניינים לספר על החפצים שהביאו.
כל ילד יוכל לספר על החפץ או על סיפור שמסופר במשפחה אודות החפץ.

פעילות סיום – שונים ושווים

עזרים:

כ- 10 חישוקים גדולים

מהלך הפעילות:

נפזר את החישוקים הגדולים במרחב.
נזמין את הילדים לעמוד סביב החישוקים ולהקשיב היטב.

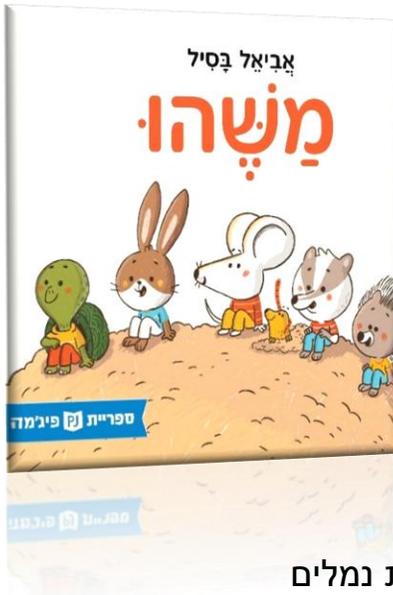
המובילים יאמרו משפטים שונים המתארים מראה חיצוני או תכונות אופי לדוגמה: יש לי שיער ארוך, יש לי שיער חום, אני מרכיבה משקפיים, יש לי נמשים, אני אוהב לצייר, אני אוהבת לשחק כדורגל וכדומה.
הילדים שהתאור מתאים להם צריכים לקפוץ לתוך החישוק.

פעילות פתיחה – חבר שעוזר

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לבחור בני זוג. כל זוג חברים ישבו על הארץ בזוגות.
נסביר כי זהו משחק בו אנחנו עוזרים אחד לשני ותומכים אחד בשני.
כל ילד ישאל את בני הזוג אם הם מעוניינים לשחק וזה בסדר לגעת זה בזה.
הזמינו את הילדים לתת שתי ידיים אחד לשני ובלי לגעת ברצפה ובלי לעזוב ידיים, עליהם לקום לעמידה כאשר הם עוזרים אחד לשני מבלי ליפול.
נזמין את הילדים לשבת על הכסאות.
בתום המשחק נשאל את הילדים כיצד הם הרגישו במהלך המשימה?
לפעמים כשאנו רוצים להצליח במשהו יותר קל להצליח בשניים או לפעמים גם יותר.

פעילות העשרה חינוכית – "משהו" כתב ואייר: אביאל בסיל



למובילים: (מתוך ספריית פיג'מה)

כשארנבת ושאר החברים עוברים ליד עכבר, סקרנותם מתעוררת, והם שואלים בזה אחר זה: "מה אתם מחפשים?". הם אומנם לא יודעים את התשובה לשאלה, אך מצטרפים לחיפוש ומדמיינים לעצמם כמה נהדר, מקסים, נוצץ או גדול יהיה ה"משהו" שימצאו.

"גם אני אצטרף!", "גם אני יכול!" סקרנות, דמיון והתלהבות מניעים ילדות וילדים להיענות לחוויות ולאתגרים, לפעול, להצטרף, להתנסות ולהתפעל מהדברים הפשוטים, היומיומיים והמפליאים סביבם – בין שזו שקיעה מרהיבה, ובין שזו שיירת נמלים שהם עוקבים אחריה עד שהן מגיעות לקן. תוכלו להרחיב את השיח ולשלב את הסיפור בהזדמנויות שונות, למשל כאשר תרצו להעצים מסירות ומאמץ שילדים מגלים ולתת להם ביטוי, כשתרצו לעודד התנסות באתגרים והצטרפות לחוויות שונות, כשתרצו לאתר הזדמנויות לקידום תהליכי חקר ועוד... מתאים לשלב את הסיפור גם בשיח על נושאים שונים: חברות, הושטת עזרה, הבנת רגשות האחר וכוונותיו, דרכים להצטרפות למשחק ופעילות עם חברים.

עזרים:

הספר "משהו"

מהלך הפעילות:

אם יש באפשרותכם רצוי להקריא את הסיפור בקבוצות קטנות, כך יתאפשר לכל אחד לעקוב אחר האיורים המשלימים את הסיפור ולכתוב ולהבין טוב יותר את סופו.

(מתוך ספריית פיג'מה)

אפשר לעצור במהלך הסיפור ולשאול שאלות:

בכל פעם שאחת הדמויות נוקבת בשם תואר ל"משהו" (נהדר, מקסים, גדול, נוצץ), אפשר להזמין את הילדים לשער מהו אותו "משהו". בעמוד שלפני אחרון מאוירים החברים כשהם מביטים בפליאה ב"משהו" שמצאו, ומופיעים כל שמות התואר שצוינו. כאן כדאי להזמין את הילדים לשער מה יכול להיות משהו שהתיאור שלו יכול לענות לכל שמות התואר גם יחד.

אפשר לסיים כאשר אנו מזמינים את הילדים שמעוניינים לשתף "משהו" נהדר ומקסים בחיים שלהם.

פעילות סיום – יד ביד

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר: "יד ביד" מילים: תלמה אליגון רוז לחן: רוני וייס

קישור למילות השיר בשירונט

חבל ארוך או סרט צבעוני גדול (אפשר גם סרטי בד קטנים לכל ילד).

מהלך הפעילות:

נסיים את היום עם שיר מרגש המחזק את תחושת החברות והשייכות לקבוצת הצהרון שלנו. נקשיב לשיר פעם אחת ונשאל את הילדים: "מה שמעתם בשיר? על מה שרים?"

נדגיש את המילים "יד ביד" ואת המשמעות של לעזור זה לזה ולהיות ביחד. נזמין את הילדים לעמוד במעגל ולהגיש יד לחברים שלידם.

נגן שוב את השיר המקסים וננסה לנוע ולשיר ביחד מחזיקים ידיים ומניעים אותן לפי הקצב, מתנדנדים מצד אל צד, אפשר להוסיף ריקוד במעגל ותנועות נוספות כרצונכם.



"הנפש של הילד,

זקוקה לא פחות מזו של המבוגר,

לשקט, לטבע, לחיבה

ולתחושת ביטחון"



מריה מונטסורי

