

תוכנית הצהרונים

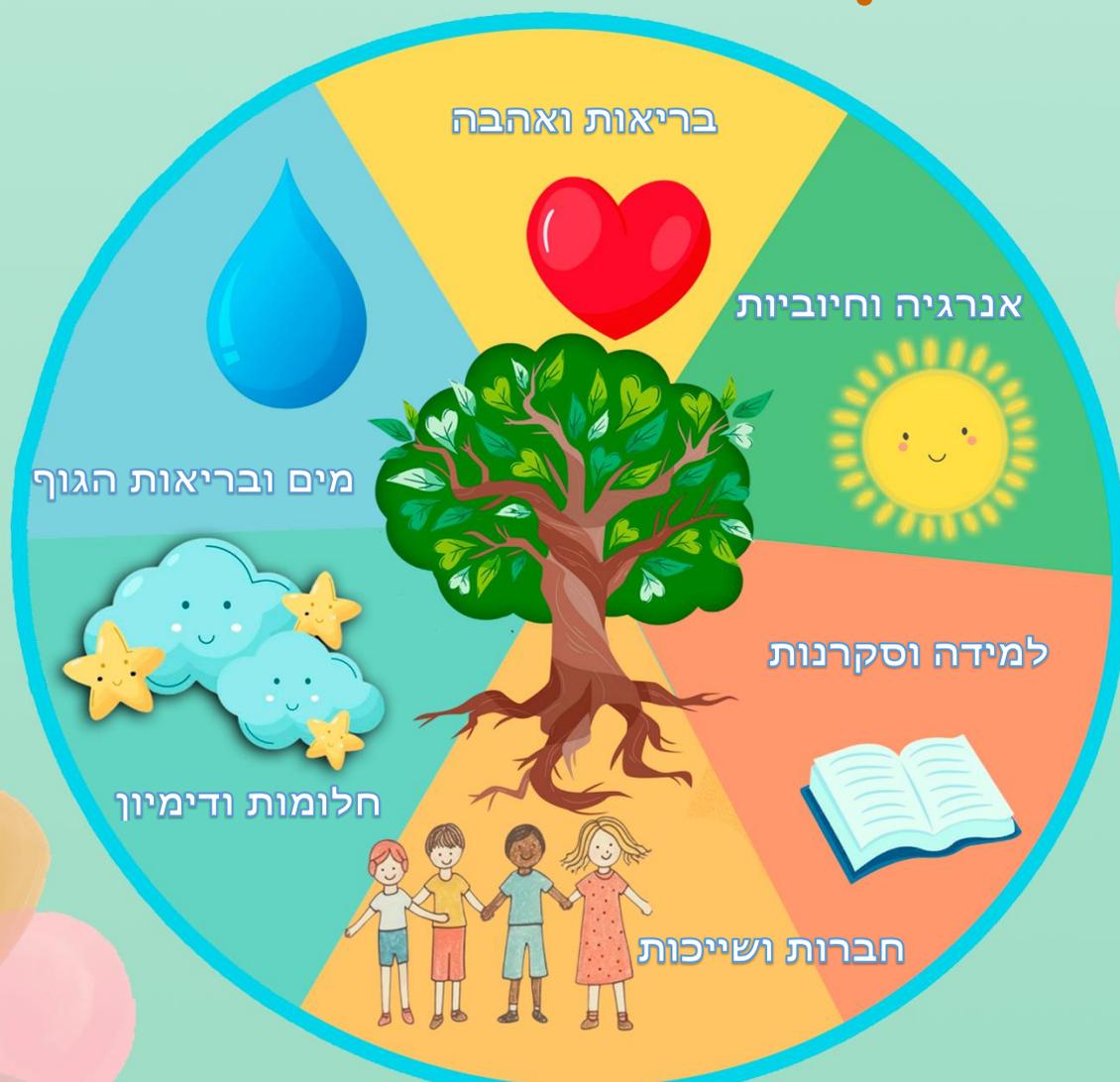


הלאומית



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
האגף לחינוך יסודי

"שְׁלוֹמוֹת"



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 תתמקדנה במתן ביטוי אישי ובחירה לתלמידים. התלמידים שותפים, פעילים, מעורבים ומשפיעים.

נְשִׁלוּמוֹת: 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 נְשִׁלוּמוֹת? הקשר בין משמעות המילה שלומות לבין התוכן שלה (נְשִׁלוּמוֹת = אדם שלם) 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 התלמידים 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?

שְׁלוֹמוֹת, 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 התלמידים. תחושת שְׁלוֹמוֹת חיונית להתפתחותם: תלמיד 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 התלמידים 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 לתלמידים 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'	נושאי היום
חברות ושייכות	אנרגיה וחיוביות	למידה וסקרנות	חלומות דמיון הרגשות שלי	בריאות הגוף והנפש שלי	



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
מהירות הקול	קיר החיוביות	מה מעניין אותי?	מרחב החלומות	מה זו שלומות	פעילות העשרה חינוכית
גדר המסמרים	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 התלמידים 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, חושבים 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 התלמידים 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 שְׁלוּמוֹת?

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

עזרים:

פתקים ועליהם כתובים רגשות שונים (שמחה, רוגע, חברות, אהבה, כעס, עצב)



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

מהלך הפעילות:

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

על מנת להמחיש להם את גודל המשמעות של המילה אפשר לתאר דברים שהם שלמים...
מתי מתארים משהו כשלם? כאשר מרגיש שהוא טוב כמו שהוא צריך להיות.
אפשר לשוחח איתם על הביטוי: "אני שלם עם עצמי" -
מה זה בעצם אומר?

זה אומר שאני מרגיש טוב עם מה שעשיתי ועם הבחירות שלי.
שגם אם אחרים לא מסכימים איתי – אני יודע שפעלתי בדרך הנכונה בשבילי.

להיות "שלם עם עצמי" זה:
לדעת שהקשבתי ללב שלי, להתנהג ביושר ובאמינות, לא להצטער על משהו שעשיתי
כי עשיתי את הכי טוב שיכולתי.
לא לנסות לרצות אחרים, אלא להרגיש שאני עצמי – זה מספיק.

הנה מספר דוגמות:
כשחבר ביקש ממך לעשות משהו שלא נראה לך
ואמרת "לא" – ואתה מרגיש שעמדת מאחורי מה שאתה מאמין בו.

כשניסית לצייר ציור בעצמך, והוא לא יצא מושלם, אבל אתה גאה בו – כי זה אתה עשית!
כשאתה מבקש סליחה אחרי שרבת עם מישהו, ואתה מרגיש הקלה בלב – כי היית אמיתי.

שְׁלוֹמוֹת, 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?"
נקשיב לתשובותיהם ואז נפזר על הארץ במרכז הרחבה את הפתקים עם הרגשות השונים
ונזמין אותם לפי התור לבחור פתק שמרגיש להם מתאים לתחושות שלהם היום.

כעת נציג בפניהם קופסה צבעונית ונספר כי בקופסה הזו נאסוף דברים שעושים לנו טוב ושמח.
כל אחד מהתלמידים יחשוב על משהו קטן שעושה לו טוב – משחק, חיבוק, שיר,
מקום אהוב ומי שמעוניין נזמין אותו לחלוק עם שאר החברים.

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

נחלק לתלמידים את הבריסטולים הצבעוניים, כל תלמיד גוזר / מקבל עיגול (שמש).
על כל רצועת נייר (קרן שמש) נזמין את התלמידים 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,
אנחנו שמחים וזורחים כמו שמש"**



פעילות סיום - נשימות קסם

פעילות המעניקה לתלמידים 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 התלמידים 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 תלמיד 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 התלמיד המדגים ולבצע יחדיו את הנשימות. לסיום ניקח נשימה עמוקה אחת אחרונה יחדיו, נודה לתלמידים 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 תלמיד נוצה, נזמין אותם להניח את הנוצות על כף היד, לקחת אוויר ובנשיפה לנסות לגרום לנוצה "לעוף" באוויר.

פעילות פתיחה – מעגל הרגשות

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

עזרים:

קלפי רגשות

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל.

נפתח את המפגש ונאמר כי כל אחד מאיתנו מרגיש רגשות שונים –

לפעמים שמחה, לפעמים כעס, לפעמים בלבול.

היום נגלה יחד כמה רגשות שונים יש, ונראה שכולם חלק מאיתנו.

המובילים יניחו את כרטיסי הרגשות הפוכים במרכז המעגל.

כל תלמיד בתורו שולף כרטיס ובוחר אחת מהאפשרויות:

להראות בפנטומימה את הרגש בלי מילים (שאר החברים מנחשים).

לתת דוגמה למצב שבו הרגיש כך ("הרגשתי מופתע כש...").

כך התלמידים מתנסים גם בזיהוי הרגש וגם בהקשבה.

אפשר להעביר כדור במעגל עם מוזיקה ברקע.

כשהמוזיקה נעצרת, התלמיד שמחזיק בכדור חולק רגש שהרגיש השבוע.

אפשר לבחור רגש מהקלפים שבמרכז ולספר בכמה מילים.

אפשר להזמין את החברים להציע להגיד מה עוזר להם להתמודד עם הרגש הזה.



שמחה



עצב



התרגשות



גאווה



בלבול



רוגע



פחד



מבוכה



עייפות



הישתטות



תסכול



קינאה



הפתעה



אהבה



כעס



אכזבה

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 התלמידים 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 התלמידים 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: בניית דמות מפלסטלינה שמייצגת רגש.

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

נחלק את התלמידים 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 או דפי נייר בצבעים שונים (לא חובה)
מחשב / רמקולים
מוזיקה שקטה ורכה
(לא חובה, אבל מוסיפה אווירה נעימה)

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים 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 בלי לשפוט אותו, רק נרגיש".

נתחיל בנשימה עמוקה ומרגיעה:

"ניקח נשימה עמוקה... נספור עד ארבע בלב ואז נוציא אוויר... בזמן הנשימה נחשוב – איזה רגש נמצא בלב שלנו ברגע הזה?"

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

המובילים יזמינו לפי הסדר תלמידים שמעוניינים, כל תלמיד יבחר את דרך השיתוף:

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

צבע: לבחור צבע שמתאים לרגש (אפשר להראות קלפי צבעים או דפי נייר צבעוניים).

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 למה שהלב אומר לנו"

פעילות פתיחה – חידה ומשמעות

עזרים:

קופסה עם חפץ כלשהו

מהלך הפעילות:

המובילים מציגים בפני התלמידים קופסה סגורה עם חפץ מסתורי.

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

אפשר לתת לתלמידים כמה דוגמות ל: איך שואלים?

האם זה משהו שאוכלים? האם זה משהו שמתמשים 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 נערוך ניסוי מעניין.

נפתח את המפגש כשהמובילים שואלים שאלות מסקרנות

לדוגמה: מדוע השמים כחולים? איך נוצרת קשת?

מאין מגיע הגשם? מדוע השמש חמה? נזמין את התלמידים לשאול שאלות נוספות מסקרנות.

כעת נערוך ניסוי פשוט שיכול להערך בכמה צורות לפי מה שמתאים לגילי התלמידים בצהרון שלכם.
נציג כאן כמה אפשרויות לניסויים אך הקפידו לבצע ניסוי אחד בכל מפגש
כדי לשמור על קשב וסקרנות.
עודדו את התלמידים לנחש מראש מה יקרה ("ניחוש מדעי").

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.
הסבר לתלמידים: המים שוברים את אור השמש/הפנס ומפרקים אותו לצבעים – כמו קשת בענן!

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.

הסבר לתלמידים: השמן והמים לא מתערבבים, והבועות הן גז שנוצר כשסודה פוגשת חומץ.

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.

הסבר לתלמידים: סודה וחומץ יוצרים גז שנקרא פחמן דו־חמצני שממלא את הבלון.

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.
הסבר לתלמידים: האוויר מסביב דוחף את הקרטון חזק יותר מהמים.

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.
הסבר לתלמידים: המים עולים בגבעול כמו קש, נספגים בתוך עלי הכותרת ו"צובעים" אותם.
כך אנחנו לומדים איך הצמחים שותים מהאדמה.

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.
הסבר לתלמידים: כמו עננים – כשהם מלאים מים הם מתחילים לטפטף גשם.
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 התלמידים לחשוב, לשאול ולשתף עובדות מפתיעות.

עזרים:

פתקים צבעוניים – על כל פתק כתובה עובדה מפתיעה
שמתאימה לגילאי התלמידים
רשימת רעיונות מצורפת.
קופסה או שקית צבעונית - "קופסת הפתעות"

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשוחח עם התלמידים

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

המובילים יזמינו כל תלמיד בתורו להוציא פתק מהקופסה.

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

נאפשר לתלמידים להגיב ולומר את אשר על ליבם וכעת נשתף את התלמידים.

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

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

- מצורפת כאן רשימת רעיונות

לעיתים אפשר להשאיר מקום לניחוש: נקריא רק את ההתחלה

("האם ידעתם שצפרדע...?") ותנו לתלמידים לנסות להשלים.

מומלץ להכנס לאינטרנט ולחפש עם התלמידים מידע על הרעיונות שברשימה.



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 שלדג הזהב אין קיבה, ולכן הוא אוכל קצת-קצת כל הזמן?

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 שבזמן סערה ברקים חמים יותר מהשמש?

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 שכוכבים 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 שכשאנחנו צוחקים, כל הגוף שלנו זז מבפנים?

האם ידעתם שלכולנו יש טביעות אצבע שונות – אפילו לתאומים זהים?

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

מהלך הפעילות:

נשמיע לתלמידים שיר שמח וקצבי ונזמין אותם לרקוד בחופשיות.

אפשר לחלק אותם לכמה קבוצות קטנות ולתת להם מספר דקות להכין קטע תנועה או ריקוד שמעביר תחושה של שמחה ומצב רוח טוב.

נסכם בשיחה קצרה: "איך הרגשתם כשחייכתם? כשקפצתם? כשהתמתחתם?"
נדגיש בפני התלמידים את החיבור בין תנועה, אנרגיה ורגש חיובי.



פעילות העשרה חינוכית – קיר החיוביות

עזרים:



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

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיחה על כוחות וחיוביות.

נשב עם התלמידים במעגל ונשאל:

מה זה אומר להיות חיובי?

אפשר לשאול מה ההפך של חיובי - שלילי ומה היתרון של להיות חיוביים/אופטימיים?

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 באור ובטוב.

נחלק את התלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים ליד קיר החיוביות למזכרת.

פעילות סיום – מזג האוויר בלב שלי

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



עזרים:

מחשב / רמקולים

[קישור למוזיקה רגועה](#)

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל ונספר:

"כמו שבחוץ לפעמים יש שמש, עננים או גשם, גם בתוך הלב שלנו יש כל מיני מזגי אוויר.

לפעמים אנחנו שמחים כמו שמש, לפעמים קצת דואגים כמו ענן

ולפעמים מתגעגעים או עצובים כמו גשם.

נבדוק איזה מזג אוויר יש בלב שלנו ממש עכשיו".

נזמין את התלמידים לצייר מזג אוויר שמרגיש לו דומה ללב שלו כרגע.

לסיום נזמין את התלמידים שמעוניינים לעצום עיניים ולדמיין רוח נעימה

שמלטפת את הלב ומרגיעה כל מזג אוויר.

נושמים יחד שלוש נשימות ארוכות:

"נושמים אוויר חדש... מוציאים את הדאגות"...

נסכם בשלווה:

"מזג האוויר בלב משתנה, וזה בסדר. תמיד יש מקום לשמש חדשה מחר".

פעילות פתיחה - רעיונות לחברות טובה

עזרים:

כדור

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיחה על מהי חברות טובה, לעודד הקשבה, שיתוף ותחושת שייכות.
נזמין את התלמידים 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 בין החברים וכל תלמיד יאמר בתורו
רעיון לחברות טובה:

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

לאחר מכן מוסרים את הכדור לתלמיד הבא, שממשיך במשפט:

"רעיון לחברות טובה הוא... לשתף במשחק"

אפשר להציע גם רעיונות פשוטים כמו:

לעזור כשמישהו מתקשה

לשאול "איך אתה מרגיש?"

להגיד מילה טובה.





פעילות העשרה חינוכית – "מהירות הקול"

מאת: ארז חדד • איורים: מנחם הלברשטט

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

צ'יקו הארנב אומר לחברו הפיל פילחס משפט מעליב. ברגע שהמילים יוצאות מפיו צ'יקו מתחרט עליהן ויוצא למרדף כדי לעצור אותן לפני שיגיעו לאוזניו של חברו. אך האם באמת אפשר לעצור מילה שכבר יצאה? ומה יקרה לחברות בין פילחס לצ'יקו אם המילים לא יתפסו בזמן? סיפור על חברות ועל כוחה של מילה.

עזרים:

הספר "מהירות הקול"
מחשב / רמקולים

קישור לסיפור "מהירות הקול" ביוטיוב ספריית פיג'מה

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים את כריכת הספר וניתן להם להתבונן דקותיים ולנסות לנחש על מה מסופר בספר. נספר להם מה שמו של הספר ומי כתב ומי אייר את הספר. לאחר קריאת הסיפור (או הקשבה להקלטה ביוטיוב אם אין ברשותכם את הספר) נשוחח עם התלמידים על המריבה שקרתה - כיצד היא התחילה? האם אפשר להתחרט על מילים קשות שנאמרות?

ספרים שהגיבור או הגיבורה בהם אינם מושלמים ועושים טעויות, מעוררים הזדהות ומאפשרים שיח על נושאים שלא תמיד קל לדבר עליהם ישירות. נצלו את הספר לשיחה ולשאלת שאלות על המעשים והרגשות של הדמויות ובעקבותיהן התלמידים יוכלו לבטא מחשבות ותחושות מעולמם הפנימי.

פעילות סיום – גדר המסמרים



עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לסיפור "גדר המסמרים"

מהלך הפעילות:

נזכיר לתלמידים כי בסיפור ששמענו המילים הפוגעות שנאמרו כבר לא יכולות להלקח בחזרה. על מנת להמחיש את המצב הזה נזמין שני תלמידים שמעוניינים להציג וניתן לאחד מהם דף נייר חלק.

נבקש מהם לביים מריבה שבה התלמיד בלי הדף אומר מילים לא נעימות לחבר השני. בכל פעם שנאמר משהו מעליב נבקש מהתלמיד עם דף הנייר לקמט אותו מעט כך עד שהדף יהיה מקומט לגמרי.

נודה לתלמידים המציגים ונראה לתלמידים את דף הנייר המקומט עכשיו נבקש מתלמיד אחר לנסות ולהחזיר את הדף למצבו הקודם – דף חלק. כמובן שנראה שאין אפשרות כזו – מילים שפוגעות לא יכולות להלקח בחזרה שום דבר לא מרפא אותן – אפילו שאומרים סליחה וזה חשוב להתנצל לפעמים הפגיעה קשה וקשה לסלוח. לכן, לחשוב לפני שמדברים, זו מעלה נפלאה.

נזמין את התלמידים להאזין לסיפור "גדר המסמרים".

נסכם מה למדנו מהסיפור:

למילים יש כוח גדול – הן יכולות לפגוע ולהשאיר סימן, אפילו אם נבקש סליחה.

לכן חשוב לעצור ולחשוב לפני שאנחנו מדברים.

נעביר את המסר: כל אחד מאיתנו יכול לבחור: להשתמש במילים שמכאיבות ומשאירות "מסמרים",

או במילים טובות שמחזקות ובונות קשרים טובים.

שבוע שני

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
פעילות פתיחה	יוגלה מיינדפולנס הפרפר	מילים מרגישות	תחת זכוכית מגדלת	מזון שנותן כח	שיר על חברות
צוהריים ארוחת	צוהריים ארוחת	צוהריים ארוחת	צוהריים ארוחת	צוהריים ארוחת	צוהריים ארוחת
פעילות העשרה חינוכית	החיבור לטבע	"הדבר הכי מדהים"	"אמילי ראתה דלת"	מי אתם מים? פעילות חקר	עץ החברות
פעילות סיום	טיול קסום בדמיון	מראה של רגשות	מילה חדשה שלא הכרנו "איזון"	התפריט המאוזן שלי	חברים ומשתפים



פעילות פתיחה – יוגלה מיידפולנס מעוף הפרפר



עזרים:

מחשב / רמקולים

[קישור לפתיח יוגלה](#)

[קישור למיינדפולנס מעוף הפרפר](#)

מהלך הפעילות:

נשמיע ברקע את הפתיח של יוגלה ונזמין את התלמידים 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 התלמידים 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 בשיח עם התלמידים 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 מהתלמידים יום לפני לאסוף עלים שנשרו מן העצים בצבעים
ובגדלים שונים)

נזמין את התלמידים לשולחנות העבודה.

נניח במרכזי השולחנות את חומרי היצירה הטבעיים שאספו התלמידים מן הטבע
ונזמין אותם ליצור תמונה מרגיעה של הטבע בעיניהם.

התלמידים 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 התלמידים)

כשסיימנו את היצירות נניח אותן להתייבש ונזמין את התלמידים לשבת במעגל
ונשמיע להם את השיר "פזמון ליקינתון"

מוזמנים להראות לתלמידים את התמונה של פרח היקינתון

לחצו כאן לתמונות של פרח היקינתון

להקשיב למילות השיר ולנסות לשיר יחדיו.

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 התלמידים לשבת בנוחות על המחצלת.

ניקח יחדיו 5 נשימות עמוקות וננשוף החוצה.

נזמין את התלמידים לכסות את העיניים בשתי ידיים ונשאל: "מה אתם רואים?" כנראה שהתשובות תהיינה שהם לא רואים כלום.

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 – מילים מרגישות

עזרים:

כרטיסיות עם רגשות מורכבים:
תסכול, עידוד עצמי, פליאה, שייכות, סיפוק, חרדה קלה, התרגשות, קנאה, גאווה, הקלה, סקרנות, התלבטות.

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונבקש מהתלמידים לומר לנו שמות של רגשות שהם מכירים. אחרי שהקשבנו להם נראה ונקריא שמות של רגשות חדשים שלא כולם מכירים ונסביר בקצרה במילים פשוטות: אימרו את המילה ושאלו את התלמידים מי יכול לנסות להסביר לפני שאתם מסבירים. אפשר לנסות ולחפש את משמעות המילה ולמצוא רמז למסר שהיא מעבירה. תסכול – הרגשה כשמשהו לא מצליח לנו כמו שרצינו. (מהמילה – לסכל) פליאה – התרגשות ושאלות כשמשהו מפתיע אותנו. (מהמילה – פלא) שייכות – תחושה שאנחנו חלק מקבוצה, שמעריכים אותנו. (מהמילה שייך) חרדה קלה – פחד קטן כשיש משהו חדש או לא מוכר. (חרד=מפחד) התרגשות – שמחה או עניין גדול כשמשהו מיוחד קורה לנו. (מהמילה רגש) קנאה – תחושה שאחרים מקבלים משהו שאנחנו רוצים לעצמנו. גאווה – תחושה טובה כשעשינו משהו טוב או הצלחנו במשהו חשוב לנו. הקלה – תחושת רוגע ושקט כשדבר שמטריד אותנו מסתדר או נגמר. סקרנות – רצון לגלות, לשאול שאלות וללמוד דברים חדשים. התלבטות – כשאנחנו לא בטוחים מה ההחלטה הנכונה לעשות, ויש לנו כמה אפשרויות. אפשר לשאול מי מהתלמידים הרגיש לאחרונה רגשות הדומים למילים החדשות שהכרנו.

פעילות העשרה חינוכית –

"הדבר הכי מדהים"

כתבה ואיירה: אשלי ספיירס



הכנה מראש:

נבקש מהתלמידים לאסוף ולהביא כמה שיותר חומרים הניתנים למיחזור ומתאימים לבניית יצירה.

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

לנסות ולהיכשל זה מתסכל, אבל הילדה בסיפור לא מוותרת. היא מנסה שוב ושוב לבנות את הדבר המדהים שהיא רואה בעיני רוחה גם כשנדמה שאין סיכוי. סיפור יצירתי ורגיש על הפער בין חזון למציאות, על נחישות, עבודה קשה ורוח טובה.

עזרים:

הספר "הדבר הכי מדהים" חומרים למיחזור ויצירה דבק פלסטי, שדכן, מספריים

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים את כריכת הספר או את תמונת הכריכה המצורפת כאן. נספר לתלמידים מה שמו של הסיפור ומי כתב ומי איירה את הספר.

נחזור על שמו של הספר ונשאל: על מה לדעתכם מסופר בסיפור?

נספר בקצרה כי ילדה אחת והעוזר שלה מנסים לבנות את הדבר הכי מדהים שאפשר לדמיין. אבל הדמיון והמציאות רחוקים זה מזה, והדרך אל הדבר הכי מדהים לא פשוטה. היא כרוכה בתכנון, ניסוי וטעייה, הרבה תסכול, כעס וניסיונות חוזרים. וממש כמו בחיים, השניים לומדים שגם דבר לא מושלם יכול להיות – מדהים!

נשאל את התלמידים אם גם להם פעם קרה מקרה כזה וירצו לשתף עם החברים.

נקריא לתלמידים את הסיפור.

אם בצהרון שלכם התלמידים כבר קוראים בשטף אפשר להזמין תלמידים שמעוניינים להקריא את הסיפור.

נחלק את התלמידים למספר קבוצות סביב שולחנות ונניח על השולחנות את החומרים השונים שאספנו.

נזמין אותם להשתמש בדימיון וליצור את...
הדבר הכי מדהים, בעיניהם.



פעילות סיום – מראה של רגשות

מהלך הפעילות:

"להרגיש" את הסביבה זה משהו שלומדים במשך הזמן.

בואו נתרגל יחדיו התבוננות על רגשות של חברים ונהיה יותר מודעים ל"איך הם מרגישים".

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

כל זוג יקבע מי הראשון שמתחיל.

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

והוא מתבונן בעיניו של החבר או החברה שמולו.

מבלי להסיר את המבט מן העיניים התלמיד המוביל מזיז את ידיו ועושה כל מיני תנועות.

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

כשכל הזמן התלמידים מתבוננים אחד לשני בעיניים, והחבר השני עושה את התנועות כמו מראה.

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

זכוכיות מגדלת

דפים ועפרונות

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לשש קבוצות קטנות ונזמין אותם לשבת על הארץ במעגלים קטנים. המרכז כל קבוצה נניח תמונה אחת. נספר לתלמידים 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. אפשר להזמין את התלמידים להתחלק לקבוצות ולצאת לחצר הצהרון עם זכוכיות המגדלת ולגלות דברים קטנטנים ונסתרים. הם יכולים לקחת איתם דף ועיפרון ולרשום את כל מה שמצאו.





פעילות העשרה חינוכית –

" אמילי ראתה דלת "

מאת: מל רוזנברג-נבו
איורים: אורית מגיע שולב



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

אמילי דופקת על דלתות ומבקשת להיכנס, אך לכל דלת יש דרישות כניסה: רק כחולים יכולים להיכנס, רק גבוהים, או רק שקטים.

איך תמצא אמילי דלת שתכניס אותה? שתתאים לה בדיוק?

סיפור נפלא על חיפוש וזהות ועל היכולת לעצב את חיינו בעצמנו.

עזרים:

הספר "אמילי ראתה דלת"

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים את כריכת הספר ונשאל על מה לדעתם מסופר בסיפור.

נשאל האם הם חושבים שיש משמעות לצבע הצהוב שמופיע על הכריכה?

נספר מי כתבו ואיירו את הספר.

נקריא את הסיפור. אם יש תלמידים בצהרון שקוראים שוטף אפשר להזמין

אותם להקריא את התפקידים של הדלתות השונות.

מתוך ספריית פיג'מה:

הדלתות שבספר מוחשיות, אך יש להן גם רובד סמלי.

אפשר להתבונן יחד בדלתות שאמילי פוגשת ולשאל: "אילו דלתות מופיעות בסיפור?"

איך כל אחת מהן מגיבה לדברי אמילי?"

"איך אמילי הרגישה כשהדלתות לא התאימו לה?"

"מה הייתם עושים במקומה?" "איך תוכלו לדעת איזו דלת מתאימה לכם?"

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"

אִזוֹן, אִיזוֹן

שם עצם - זְכָר

שְׂקִילָה, הַשָּׂאָת הַמְשָׁקֶל: אִזוֹן כְּפֹת הַמְאֲזְנִים.

שְׂמִירָה עַל נְשׂוּי הַמְשָׁקֶל, עַל הַיַּחַס הַרְצוּי

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 התלמידים לעמוד על רגל אחת

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

אפשר להראות לתלמידים 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.

אפשר גם לאזן את החיים שלנו בצורה טובה למשל:

לאכול ממתק אחד וכל השאר אוכל בריא ולא רק ממתקים שלגוף שלנו לא בריאים.

אפשר גם לשחק במשחק פעיל כמו כדורגל או תופסת ואחר כך לשחק במשחק קופסה או לקרוא ספר.

נזמין את התלמידים להציע רעיונות לדברים בחיים שלנו שאפשר לאזן.

פעילות פתיחה – מזון שנותן כח

עזרים:

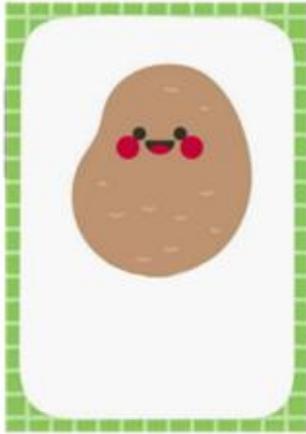
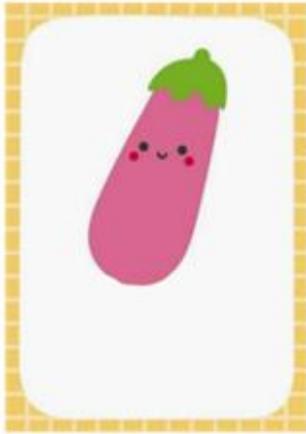
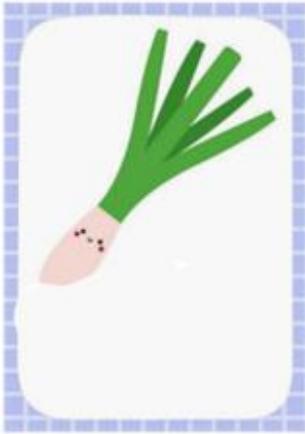
תמונות של ירקות, פירות, חטיפים

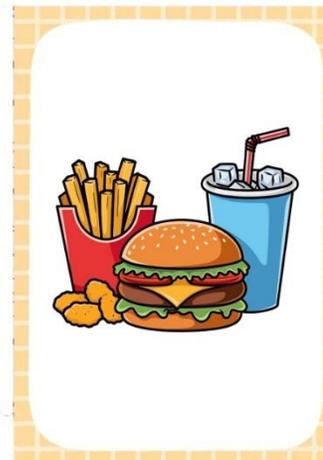
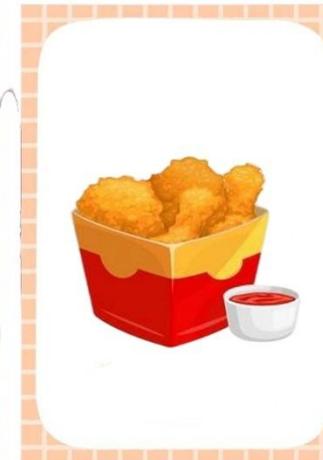
אם יש לכם קלפים או תמונות של מוצרי מזון ניתן להשתמש בהם או להדפיס את הכרטיסיות המצורפות.

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים למיין מה נותן אנרגיה טובה ומה פחות.







פעילות העשרה חינוכית – מי אתם מים?

פעילות חקר

מידע למובילים:

ד"ר אימוטו הוא חוקר יפני שערך לפני שנים מחקר מרתק שמראה עד כמה אנחנו יכולים להשפיע על הסביבה שלנו באמצעות מילים. הוא בדק את ההשפעה של מילים ושל גישה על... מים, מי ברז רגילים. התוצאות של הניסוי לא רק הדהימו מיליונים בעולם אלא גם היו בעלות השלכות משמעותיות על האופן שבו אנשים מתקשרים זה עם זה. ניסוי המים בעזרת האורז, הראה שהמים עם האורז שקיבל יחס חיובי, נשאר לבן לאורך זמן רב והמים עם האורז שקיבלו יחס או מילים שליליות העלה עובש והשחיר.

הכנה מראש:

המובילים יבקשו מהתלמידים להביא לגן 3 צינצנות ריקות אותו הדבר עם מכסה. (לדוגמה: צינצנת דבש או ריבה)

לשירותכם סרטון לצפייה למובילים להבנת הניסוי.

המובילים יכינו 2 שלטים בגודל נייר מדפסת – מילים טובות ומילים לא נעימות.

עזרים:

מחשב / רמקולים

סיפור קצר - כוחן של מילים

3 צנצנות עגולות בדיוק אותו דבר לכל תלמיד
אורז לבן מבושל
כפית לכל תלמיד
כד עם מים רגילים מהברז
מדבקות לבנות
טושים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיח עם התלמידים. נשאל האם הם חושבים שלמילים יש כוח? אם מישהו מעודד אותי, האם זה עוזר לי? ואם מישהו אומר לי מילים פוגעות ומעליבות, האם זה מחליש אותי?



נשמיע לתלמידים את הסיפור הקצר "כוחן של מילים", נשוחח עם התלמידים אחרי הסיפור ונשאל כמה שאלות כדי לעורר את השיח.

מדוע הם חושבים שצפרדע אחת הצליחה לקפוץ החוצה מהבור והשנייה לא? איך השפיעו המילים שנאמרו ע"י הצפרדעים שהיו למעלה?

כעת נספר לתלמידים כי אנו עומדים לערוך ניסוי שיראה כיצד מילים טובות או מילים לא נעימות, משפיעות עלינו, כמה חשוב להשתמש במילים חיוביות וטובות גם כלפי עצמנו וגם כלפי אחרים. נספר כי חלק מאד גדול מגוף האדם הוא מים. נספר כי נוכל לראות בניסוי איך מילים משפיעות על המים שבצינצנות וכך גם על המים שבגופנו.

נזמין את התלמידים לשבת סביב שולחנות כאשר מול כל תלמיד מונחות שלושת הצינצנות שלו. הניחו במרכז כל שולחן קערה קטנה עם אורז מבושל, כפיות לשימוש התלמידים, מדבקות לבנות וטושים.

הנחו את התלמידים לכתוב את שמם על שלוש מדבקות ולהדביק על כל צינצנת. אם יש צורך הגישו עזרה בכתיבת השמות.

נזמין את התלמידים לקחת שתי מדבקות נוספות על אחת מהן לצייר "אהבה" - לבבות, פרחים צבעוניים וכדומה ועל המדבקה השנייה לצייר "כעס ועצב" - פרצוף כועס, עננים שחורים וכדומה. התלמידים ידביקו כל מדבקה על מכסה צנצנת אחרת. עכשיו כשהצינצנות מוכנות הנחו את התלמידים לשים בכל צינצנת 5 כפות אורז.

(האורז צריך להיות קצת פחות מרבע צינצנת) ראו דוגמה:

נעבור בין התלמידים ונמזוג מעט מים לכל צנצנת רק כדי לעבור טיפה את כמות האורז שבכל צינצנת. הזמינו את התלמידים לסגור את המכסים.

הקצו פינה / שולחן בצהרון לניסוי (שישאר איתנו כחודש בצהרון).

נציב את שני השלטים שהכנו מילים טובות / מילים לא נעימות והנחו את התלמידים להניח את הצינצנות שלהם במקום המתאים. צינצנות של אהבה יחדיו וצינצנות של כעס ועצב יחדיו, כאשר המדבקה עם שם התלמיד גלויה.

נספר לתלמידים כי בכל יום כשנגיע לצהרון נלך אל הצינצנות שלנו. לצינצנות של האהבה נאמר מילים טובות, מעודדות, מכבדות, מעריכות ולצינצנות של הכעס והעצב נאמר מילים כועסות, מעליבות ולא נעימות מהצינצנת השלישית אימרו לתלמידים כי אנו מתעלמים ממנה לגמרי.

בעוד כחודש נבדוק מה קרה בצנצנות שלנו.

מילות סיום למובילים:

התוצאות יפתיעו גם אתכם. האורז והמים בצינצנת האהבה ישארו בהירים ורעננים. האורז והמים בצינצנת השנואה ישחירו. האורז והמים בצינצנת שהתעלמנו ממנה ירקבו.

בהצלחה בניסוי.



פעילות סיום – התפריט המאוזן שלי

עזרים:

מחשב / רמקולים

מצורפים דפים להדפסה לכל תלמיד – בסיס לטבלת האוכל הבריא שאנו אוכלים ושתיית מים

מהלך הפעילות:

נסיים את היום ונשוחח עם התלמידים 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.

אם אוכלים הרבה ממתקים, חטיפים ומשקאות מתוקים שיש בהם רק סוכר,

אז הגוף לא מקבל את מה שהוא באמת צריך, והוא עלול להרגיש עייף, חלש או חולה.

מים הם הדבר הכי חשוב 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.

לסיום היום נכין טבלה בה יוכלו התלמידים לסמן לעצמם מה אכלו ומתי שתו מים.



טבלת המזון שלי

ערב

חטיף

צוהריים

ארוחת בוקר

ראשון

שני

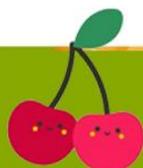
שלישי

רביעי

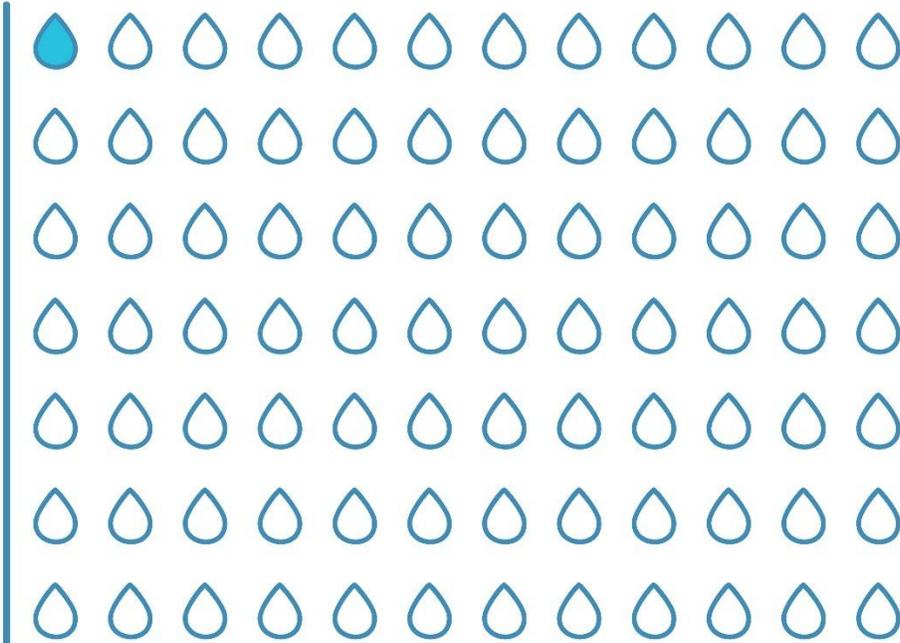
חמישי

שישי

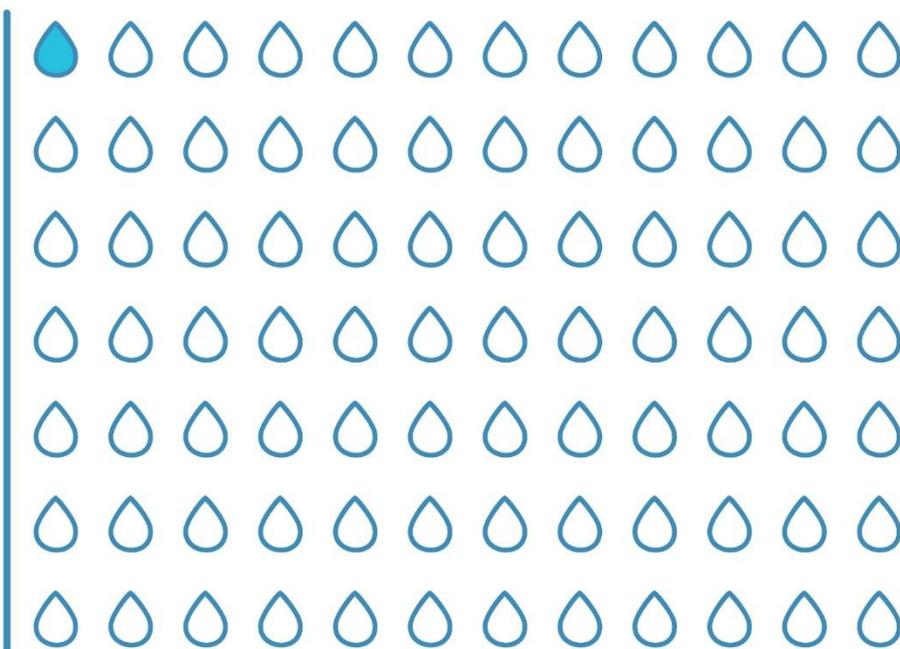
שבת



טבלת המים הבריאים שלי:



טבלת המים הבריאים שלי:



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 לתלמידים את מילות השיר ונשמיע את השיר וננסה להצטרף לפיזמונים.
בתוך כדי בדיקת הנוכחות נזמין כל תלמיד ותלמידה לאמר את שמם או הכינוי שלהם
ועוד משהו שהם אוהבים.



פעילות העשרה חינוכית – עץ החברות

עזרים:

בריסטול גדול (ליצירת עץ משותף לכולם)
או דפי בריסטול קטנים/דפי A4 חומים/ירוקים (לעץ אישי לכל תלמיד – לבחירתכם)
ניירות צבעוניים לגזירת עלים (ירוק, כתום, צהוב – בהתאם לעונה)
גזירי גזע עץ (אפשר לגזור מנייר חום או לצבוע)
מצורף כאן דגם גזע לשימושכם
טושים, צבעי גואש
מדבקות לקישוט
מספריים
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 שהתלמידים מציעים (למשל: עוזר, משתף, מחבק, מקשיב).

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

עץ קבוצתי

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

עץ אישי

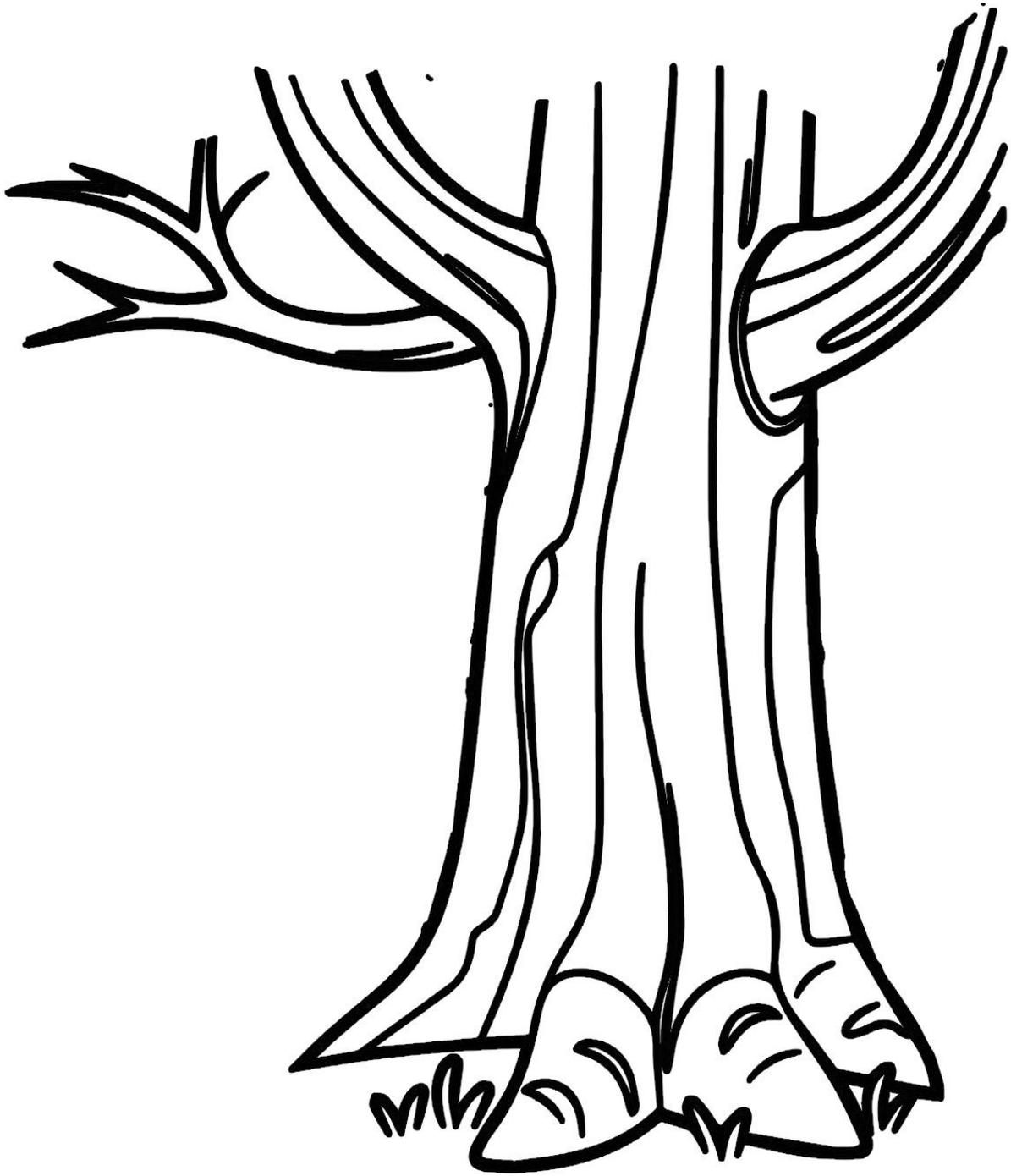
כל תלמיד מקבל דף בגוונים חומים (גזע) ודפים צבעוניים. מהדף החום יגזרו התלמידים גזע וידביקו על בריסטול קטן יגזרו מהדפים הצבעוניים עלים קטנים בצורות שונות. על כל עלה כותבים או מציירים דבר אחד שהופך אותו לחבר טוב, או משהו שהוא אוהב לעשות עם חברים ואז מדביקים את העלים על העץ.

אפשר גם להכין עלים של מעשי חברות טובה ולתת לחברים להדביק על העץ שלהם.

כאשר העצים מוכנים, כל תלמיד (או כמה יחד) מציגים את העץ שלהם ומספר על מילה אחת שבחרו. אם מדובר בעץ קבוצתי – אפשר להזמין תלמידים שמעוניינים להציג את העלה שהכינו, או לבחור עלה שחבר אחר הכין ולספר מדוע בחר בו.

נספר לתלמידים 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 התלמידים ומחזקים את קשרי החברות. בחרו את המשחקים שמתאימים לגילי התלמידים 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 תלמידים עומדים בתוך חישוק גדול ומנסים לנוע יחד מנקודה לנקודה בלי לצאת מהחישוק.

סירת הצלה

שני תלמידים 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

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

ציור משותף

דף אחד לשני תלמידים: כל תלמיד מחזיק טוש בצד שלו, והם מציירים יחד ציור אחד משותף.

מגדל זוגי

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

מומלץ להחליף זוגות בכל כמה משחקים כדי לעודד חיבורים חדשים בין התלמידים. 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
" העיקר שפיל ישמח "	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 התלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים מחברים את חוויית הנשימה לטבע לאהבה ולכבוד לבעלי החיים.

פעילות העשרה חינוכית – אבן השלווה שלי



עזרים:

חלוקי נחל לכל התלמידים
טושים לְבָדִים או טושים אקריל

מהלך הפעילות:

נצא עם התלמידים לטיול קצר בחצר הצהרון .

נזמין את התלמידים בשקט ורוגע להתבונן ולהקשיב בצבעים ובקולות שבחצר.

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

נזמין את התלמידים לבחור אבן חלקה אחת.

נספר לתלמידים כי אבנים אלו נקראות חלוקי נחל.

נזמין את התלמידים להרגיש את האבן ולחוש כמה היא חלקה

ונספר להם כי האבנים הללו חלקות כך מפני שהן נמצאות בתוך הנחלים

ומי הנחל שמלטפים אותן מחליקים אותן כך במשך הזמן.

נספר לתלמידים 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 תלמיד 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 התלמידים לשבת במעגל ונספר
כי כל מי שעוזר, שמחייך, שאומר מילה טובה
בעצם מביא שמחה ואור לאנשים שסביבו.
כולנו יכולים ל"הביא" אור, פשוט צריך לבחור.
נזמין את התלמידים והתלמידות כל אחד בתורו
לומר: "אני מביא אור כשאני..."

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

פעילות פתיחה – מה עושים עם לב שכואב?

עזרים:



מחשב / רמקולים

[קישור למוזיקה נעימה ומרגיעה](#)

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל ונאמר 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 כיף מיד ליד במעגל.

כשהמוזיקה נעצרת, התלמיד שנעצר אצלו, אם הוא מעוניין לומר,

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

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 וישמרו אותו.

נסיים ברוגע -

הזמינו את התלמידים לשים את כף היד על הלב

לקחת נשימה עמוקה... ולספור בלב לאט עד שלוש.

לסיום נקריא לתלמידים את כל הפתקים ונבקש מהם להציע פתרונות

ונאמר שבכל פעם שהלב שלנו כואב -

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

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

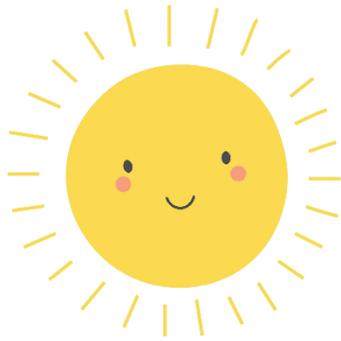
דפי ציור וצבעים

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

"חלום בצבעים" הוא מסע מסקרן של תלמידה 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 התלמידים 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 התלמידים איזה צבע הם הכי אוהבים. בקשו מכל תלמיד שעונה לנסות ולהסביר מדוע. נחלק לתלמידים את דפי הציור והצבעים סביב השולחנות ונשמיע או נקרין לתלמידים את הסיפור. נזמין את התלמידים 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 התלמידים במגוון הרגשות שנו יכולים להרגיש,

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

נזמין את תלמידים לנסות ולשלב את המילים בתוך משפטים

כדי לוודא שהם מבינים את משמעות המילים.

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

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

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

כל תלמיד 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 תלמיד שמעוניין לשתף ירים את אחד החפצים וישלים את המשפט: החפץ הזה מזכיר לי שעשינו... נעודד את התלמידים לשתף ברגשותיהם.

פעילות העשרה חינוכית –

"איפה נשמע דבר שכזה?"

כתבה ואיירה: אן קרהי



מידע למובילים (מתוך ספריית פיג'מה):

החוחית הקטנה חייבת לספר לדוב מה כולם מספרים ביער, אבל הדוב לא ממהר להקשיב לה. חשוב לו לדעת אם היא רוצה לספר לו דבר נעים? נכון? מועיל? בפשטות ובנועם מלמד הדוב את החוחית ואותנו שלא כדאי להעביר הלאה שמועות וגם מציע תחליף נהדר.

עזרים:

הספר "איפה נשמע דבר שכזה?"

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים למפגש ונספר על הספר אותו אנו עומדים לקרוא.
נספר מי כתבה ואיירה את הספר ונקריא את הסיפור.

מתוך ספריית פיג'מה:
תוכלו לשוחח על משמעות המילה "שמועה" –
מה ההבדל בין דברים ששמענו
ובין דברים שאנחנו יודעים שקרו?
אפשר לשתף במקרים שבהם נתקלתם בשמועה.
כיצד הגבתם? איך זה גרם לכם להרגיש?
האם הצלחתם להתאפק ולא לספר כלל?
מה תעשו בפעם הבאה שתיתקלו בשמועה?

בסיום הסיפור, נשחק משחק משעשע.

מכירים את המשחק האהוב שבו מעבירים מאחד לשני משפט בלחישה באוזן?

עכשיו נסו את גרסת החיות – בכל פעם ילחש המשתתף הראשון משפט שמתאר אחת מחיות היער,
למשל: אני מטפס על עצים ומפצח אגוזים. המשתתף האחרון יצטרך לנחש באיזו חיה מדובר.



פעילות סיום – מילה חדשה שלא הכרנו - הַרְמוֹנִיָּה

עזרים:

כלי נגינה שונים

מהלך הפעילות:

נשאל את התלמידים 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 התלמידים לבחור כלי מוסיקלי. אם אין מספיק לכולם אפשר לחלק גם מקלות עץ לתיפוף.
נספר לתלמידים 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 התלמיד או התלמידה הראשונים שיושבים בתחילת השורה
להתחיל קצב מסויים עם כלי הנגינה שלהם.
נספור את המנגינה על פי מקצב 8.

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



פעילות פתיחה – אני והשם שלי

מהלך הפעילות:

בתוך כדי בדיקת הנוכחות, ינסו התלמידים למצוא ולשיר שיר המתחיל באות או הברה הפותחת את שמו של התלמיד שקראו בשמו.

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 לתלמידים את השיר לפחות פעמיים ונאזין למילים.
נלמד את מילות הפזמון ונשיר יחד.
המובילים ישירו בכל פעם שורה והתלמידים יחזרו אחריהם,
נשיר את השיר כמה פעמים עד שהתלמידים יידעו את המילים של הפזמון.

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

האם כובע הקסמים הוא אמיתי?
האם באמת אפשר לבקש משאלות? לעיתים, גם אם מבקשים משאלה בלב
ומתאמצים מאוד היא מתגשמת, יש בנו את הכוח והאמונה להאמין לעשות ולהגשים.

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 התלמידים לרקוד במרחב.
המובילים יניחו בכל פעם את הכובע על ראש תלמיד או תלמידה אחרים,
וכל התלמידים ירקדו כמו התלמיד שלראשו הכובע.

פעילות סיום – מקפצים ונהנים

עזרים:

מחשב / רמקולים

שירים קצביים שהתלמידים אוהבים



מהלך הפעילות:

המובילים ישמיעו מוזיקה, בזמן שהמוזיקה מתנגנת התלמידים 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 התלמידים לשבת במעגל.
נשאל: "מהו חיוך?" "איך מרגישים כשמחייכים?"

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

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

ראינו כיצד בלי לומר דבר החיוך שלנו משפיע מיד על מי שמולנו.
כעת ננסה להעביר חיוכים לכל החברים.

נשוב למעגל, כל תלמיד מסתכל על התלמיד שלידו ומחייך אליו בלי לומר מילה.
התלמידים רואים איך החיוך של חברם מחזיר אותם לחייך גם הם.
אפשר להוסיף פעילות למשחק: התלמיד שמקבל חיוך צריך להוסיף תנועה קטנה יחד עם החיוך,
כמו מניפה בידיים, מחיאת כף או ניפנוף לשלום.



פעילות סיום – תופסת צבעים

אפשר לשחק את המשחק בחצר הצהרון או במרחב.

מהלך הפעילות:

המובילים יתחילו את המשחק או יבחרו את התלמיד הראשון שיהיה התופס ויתחיל. התופס אומר שם של צבע. כדי לא להיתפס התלמידים צריכים למצוא בזריזות את הצבע שנאמר ולגעת בצבע הזה. תלמיד שנתפס הופך לתופס ובוחר צבע אחר.



שבוע רביעי

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



פעילות פתיחה – יוגלה בין העננים

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח יוגלה

קישור למיינדפולנס לתלמידים "בין העננים"

מהלך הפעילות:

נשמיע את נעימת הפתיחה של יוגלה.
נפרוס על הארץ שמיכות או מזרנים ונזמין את התלמידים לשכב בנוחות.
נזמין את התלמידים 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, אנרגיה וחיוביות, בריאות הגוף והנפש, חלומות ודמיון).
מצורפות כאן – מומלץ להדפיס, לגזור ולניילן כל חלק בנפרד למשחק

דפי ציור

טושים או צבעים

מהלך הפעילות:

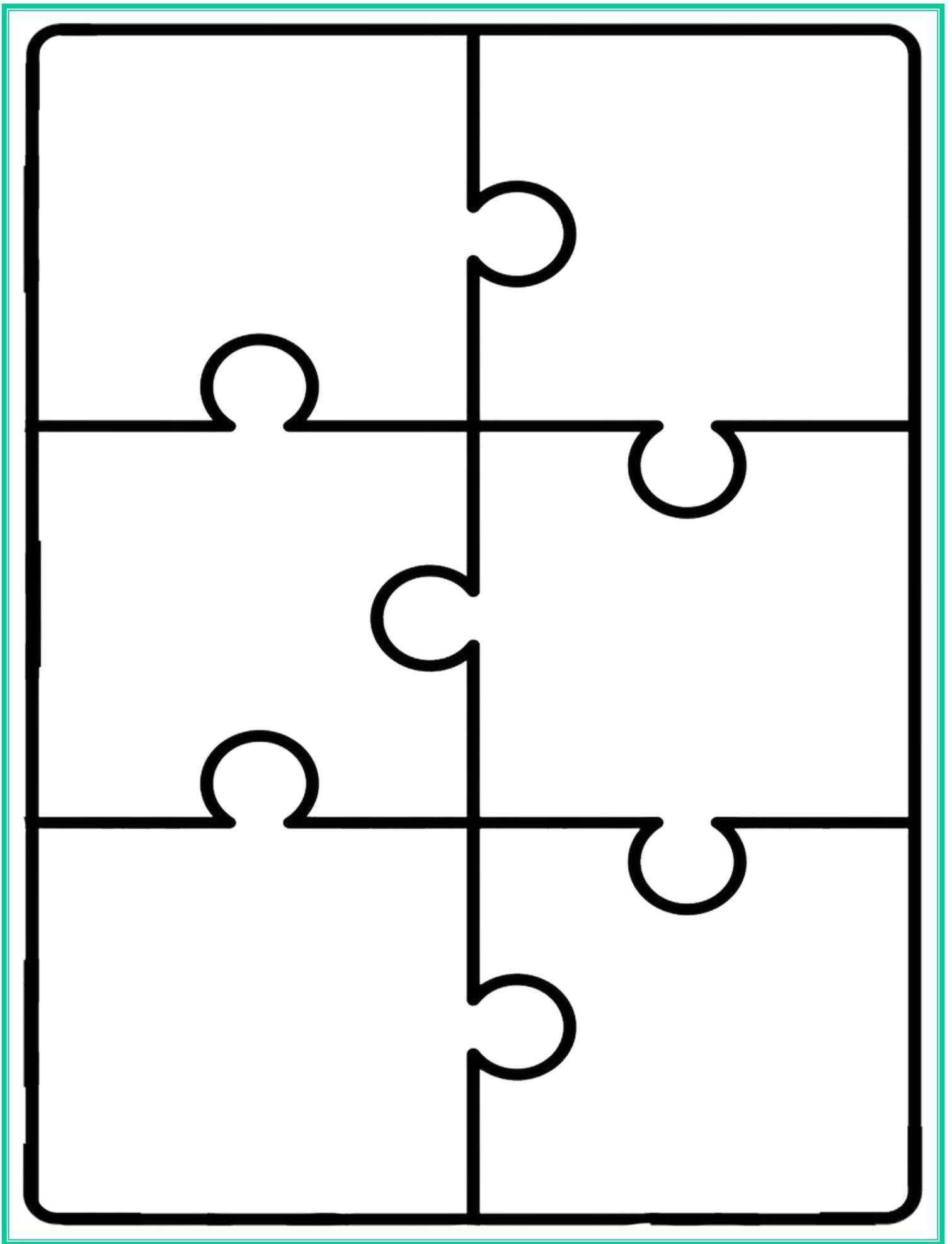
היום נכין את פאזל השלומות שלנו.

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 התלמידים לשולחנות

כל תלמיד יצייר ציור שיש בתוכו מה שיבחר מתוך כל הנושאים שלנו.

רגשות, למידה וסקרנות, חברות ושייכות, אנרגיה וחיוביות, בריאות הגוף והנפש, חלומות ודמיון

אחרי שהציור מוכן התלמידים יכולים להניח את דף הפאזל על הציור
לעבור בחוזקה עם עיפרון על חלקי הפאזל. לגזור את חלקי הפאזל מתוך הציור
ואם יש אפשרות רצוי לניילן ולכל תלמיד 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 התלמידים 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 התלמידים "מה זו מילה טובה בעיניכם?"

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

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

נסביר לתלמידים כי היום נביט על החברים שבקבוצה שלנו
ונחשוב על תודה מיוחדת עבור כל תלמיד או תלמידה 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 התלמידים 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 התלמידים 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 – "התחנה"

מאת: ענבל דיסקין • איורים: ברטי (אבי דיסקין)

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

איש מתבונן מחלון ביתו על תחנת אוטובוס וחולם להגיע למקום אליו נוסעים כל האנשים. האם ייתכן שהמקום שבו יתגשמו כל חלומותיו הוא דווקא לא שם, אלא פה? סיפור קטן ועדין על חלומות, על חיפוש ועל היכולת למצוא את האוצר דווקא במקום הקרוב ביותר.

עזרים:

הספר "התחנה"
קרטון ביצוע
מספריים
לורדים שחורים
צבעים שונים
מחשב / רמקולים

קישור לסרטון פעילות לאחר קריאת הספר – מתוך ספריית פיג'מה

מהלך הפעילות:

נתבונן עם התלמידים על כריכת הספר. נאפשר להם לקרוא על הכריכה את שם הספר ואת מי שכתב ומי שאייר את הספר. נשאל את התלמידים האם לפי האיור שעל הכריכה הם יכולים לשער על מה מסופר בסיפור.

נקריא את הסיפור או נזמין תלמידים שמעוניינים לנסות ולהקריא את הסיפור, אפשר להזמין כמה תלמידים לקרוא חלקים מהסיפור. בתום קריאת הסיפור נשאל את התלמידים האם יש מקום שכה שהם שואפים להגיע אליו (מקום פיזי או שאיפה להיות משהו מיוחד) אפשר להסתכל יחדיו על הסרטון הקצר המתאר את תהליך יצירת הסימנייה, לחלק לתלמידים את עזרי היצירה וכל אחד יצור לעצמו סימנייה לספר עם ה"מקום" אליו הוא שואף להגיע.



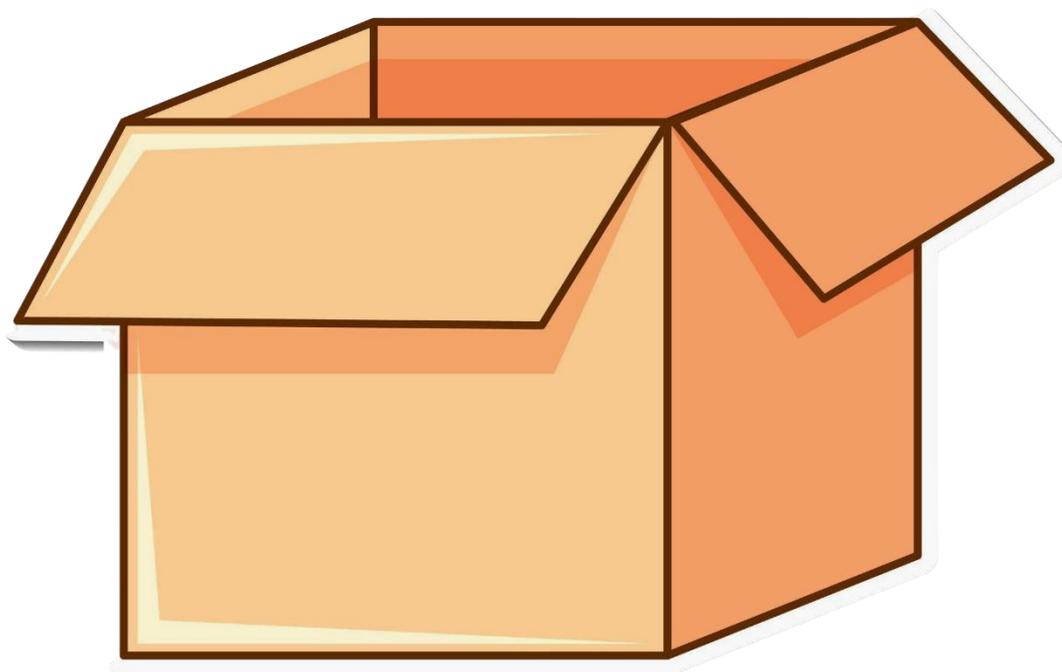
פעילות סיום – קופסת קרטון קסומה

עזרים:

קופסת קרטון גדולה (בגודל תנור אפייה או מכונת כביסה)

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים 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 מהתלמידים "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?

בסיבוב השני אפשר להזמין את התלמידים "לשים" ולומר את המרכיבים שהם שמים בסיר ושאר התלמידים 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.

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

למה, כמה, איפה, איך?

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

כל תלמיד בתורו מוציא חפץ מהקופסה, וכל התלמידים 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?"

נסכם:

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

פעילות סיום – מילה חדשה שלא הכרנו - דְּמִימוֹת

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור למנגינת פעמוני רוח

מהלך הפעילות:

נכיר לתלמידים את המילה המיוחדת **דְּמִימוֹת**,

נפתח את המפגש ונשאל את התלמידים:

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

המילה דְּמִימוֹת מזכירה את המילה דממה = שקט מוחלט.

נסביר בפשטות:

דְּמִימוֹת זו מילה שמתארת שקט מיוחד, שקט כל-כך עמוק שהוא מרגיש כמו חיבוק בלב.

לא סתם שקט רגיל – שקט שממלא אותנו בהרגשה נעימה.

נזמין את התלמידים לשבת רגע בשקט מוחלט – בדְּמִימוֹת ולהאזין

במשך חצי דקה ולשים לב: איזה צלילים שומעים למרות השקט? (טיפוף לב, נשימה, ציפורים בחוץ)

לאחר תום החצי דקה אפשר לשאול: "איזה קולות שמעתם בזמן הדְּמִימוֹת?"

אם יש ברשותכם פעמוני רוח – אפשר להשמיע לתלמידים

ולומר שגם בצלילים רכים יש דְּמִימוֹת מסויימת למרות שאין שקט מוחלט.

אם אין ברשותכם פעמוני רוח תוכלו להשמיע את הצלילים המופיעים בקישור שבעזרים.

כשאנחנו נותנים מקום לדְּמִימוֹת – השקט המיוחד הזה – אנחנו שומעים את הלב שלנו

ומרגישים רגועים יותר. הדְּמִימוֹת היא מתנה שאפשר לקחת לכל מקום.

פעילות פתיחה – קוואַה קוואַה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר קוואה קוואה דלה – רק להאזנה למובילים להכרות עם השיר

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש באווירה קלילה ונזמין את התלמידים לשבת במעגל על הארץ. נספר לתלמידים על המשחק עם השם המצחיק קוואַה קוואַה דלה משחק שעובר במשך דורות ואין יודעים מתי התחיל או מי המציא אותו. מילות השיר מצחיקות ואין להן משמעות.

נלמד את התלמידים את המילים.

קוואַה קוואַה דה לה אומה
קוואַה קוואַה קוואַה
בְּסִי מְטְרִיקוּ
טְרִיקוּ טְרִיקוּ טְרִיקוּ
וְלֹא, וְלֹא, וְלֹא וְלֹא וְלֹא
אַחַת שְׁתַּיִם שְׁלוֹשׁ אַרְבַּע חֲמִישׁ!

כעת נראה להם את התנועות. המובילים יזמינו תלמיד או תלמידה שיתחילו ותוך כדי שירה מעבירים "כיף" בין התלמידים, בכל פעם שהגיע המספר חמש אל תלמיד מסויים הוא נכנס לשבת בתוך המעגל.

פעילות העשרה חינוכית – יום הסובלנות הבינלאומי

למובילים:

נספר לתלמידים כי בחודש אנחנו מציינים יום מיוחד שנקרא **יום הסובלנות הבינלאומי**. זהו יום שמזכיר לכולם בעולם שחשוב להקשיב, לכבד ולהאזין, 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 התלמידים להתבונן סביבם ולבחון את השונה.

הכנה מראש:

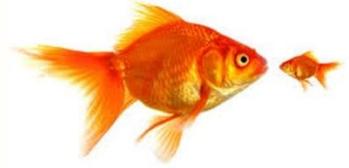
חפצים שונים השייכים למשפחות שונות (כלי כתיבה, פירות, כלי עבודה וכדומה) לשירותכם גם תמונות של דברים שונים

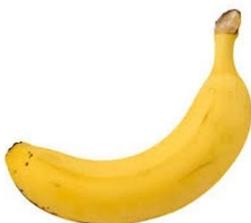
עזרים:

חפצים שונים השייכים למשפחות שונות (כלי כתיבה, פירות, כלי עבודה וכדומה)

מהלך הפעילות:

הניחו על הרצפה ארבעה חפצים או תמונות מאותה משפחה ואחד שונה בקבוצה. הזמינו את התלמידים למצוא את השונה בקבוצה. בקשו מהם לבחון את החפצים ושאלו את התלמידים: מה שונה? ומדוע? בכל פעם שהם עונים תשובה נכונה הם צריכים להביט עליכם ולציין משהו ששונה בכם, או לחלופין להתבונן על עצמם ולציין במה הם מיוחדים.





פעילות סיום – שונים ושווים

עזרים:

כ- 10 חישוקים גדולים

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "שווים"

מהלך הפעילות:

נפזר את החישוקים הגדולים במרחב.
נזמין את התלמידים 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.
התלמידים שהתאור מתאים להם צריכים לקפוץ לתוך החישוק.

תוך כדי הפעילות הפנו את תשומת ליבם של התלמידים ובקשו מהם להתבונן סביב ולראות מי עוד דומה להם או אוהב את אותם הדברים.

אפשר לסיים את הפעילות בהקשבה לשיר "שווים"

פעילות פתיחה – חבר שעוזר

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לבחור בני זוג. כל זוג חברים ישבו על הארץ בזוגות.
הזמינו את התלמידים לתת שתי ידיים אחד לשני ובלי לגעת ברצפה ובלי לעזוב ידיים, עליהם לקום לעמידה כאשר הם עוזרים אחד לשני מבלי ליפול.
נזמין את התלמידים לשבת על הכסאות.

בתום המשחק נשאל את התלמידים כיצד הם הרגישו במהלך המשימה?
לפעמים כשאנו רוצים להצליח במשהו יותר קל להצליח בשניים או לפעמים גם יותר.

פעילות העשרה חינוכית – "רוזלינדה"

כתבה: איריס ארגמן איירה: נטעלי רון ה



למובילים: (מתוך ספריית פיג'מה)

לרוזלינדה המכשפה אין חברים. היא תמיד לבדה, יושבת על עץ וצופה על האנשים ברחוב. יום אחד חומק מכתב מהתיק של אהרן הדוור ומתעופף עד אליה. המכתב אינו מיועד לה, אבל דרכו יתחיל קשר ובעקבותיו תתפתח חברות אמיצה עם אהרן הדוור, שכמו רוזלינדה, גם הוא רק רוצה שמישהו ישלח לו מכתב. השניים רוקמים ביניהם חברות ברוח האמרה הידועה: "טובים השנים מן האחד."
(קהלת ד ט)

עזרים:

הספר "רוזלינדה"

מהלך הפעילות:

נקריא לתלמידים את הסיפור כאשר אנו מאפשרים להם להתבונן בתמונות.

בסיום ההקשבה לסיפור נפתח בשיחה עם התלמידים. מה זה אומר להיות לבד – מה הם הרגעים שבהם אנו מרגישים בודדים? מה אפשר לעשות כשאנו מרגישים כך? איך נזהה חברים שמרגישים לבד? איך אפשר לעזור לחבר או חברה שמרגישים בדידות? שיחה שכזו מספקת הזדמנות להציע אפשרות ולגיטימציה להיות לבד, שכן תלמידים רוצים להיות לבדם לפעמים, ופעמים אחרות יעדיפו להיות בין חברים.

כדאי לשאול: מה אתם אוהבים לעשות לבד? ומה תעדיפו לעשות עם חברים? מתי אתם רוצים להיות לבד? כמה פעמים יצא לנו לשאול: רוצה להיות חבר שלי? רוזלינדה נקטה יוזמה וגילתה אומץ כשפנתה לאהרן והציעה לו להיות חבר שלה. אהרן נענה ברצון, שהרי גם הוא רצה חבר ורק לא העז לפנות אליה... (מתוך ספריית פיג'מה)

פעילות סיום – יד ביד

עזרים:

מחשב / רמקולים

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

קישור למילות השיר בשירונט

מהלך הפעילות:

נסיים את היום עם שיר מרגש המחזק את תחושת החברות והשייכות לקבוצת הצהרון שלנו.

נקשיב לשיר פעם אחת ונשאל את התלמידים:

"מה שמעתם בשיר? על מה שרים?"

נדגיש את המילים "יד ביד" ואת המשמעות של לעזור זה לזה ולהיות ביחד.

ננגן שוב את השיר המקסים וננסה לנוע ולשיר ביחד

הזמינו את התלמידים להתחלק לקבוצות קטנות, ללמוד את הפזמון ולנסות להכין הופעה.



"הנפש של הילד,

זקוקה לא פחות מזו של המבוגר,

לשקט, לטבע, לחיבה

ולתחושת ביטחון"

מריה מונטסורי

