ניצנים
תוכנית הצהרונים הלאומית
משרד החינוך

משרד החינוך - המינהל הפדגוגי
אגף בכיר חינוך גיל הרך
תוכנית הצהרונים הלאומית

הזמן שלי

תוכנית העשרה חינוכית

ניצנים בגני הילדים



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 ופרויקטים אמנותיים כדי לחזק את הנושא,
תוך קידום יצירתיות ופיתוח מיומנויות חברתיות.
הפעילויות יתמקדו במתן ביטוי אישי ובחירה לילדים. הילדים שותפים, פעילים ומשפיעים.

הנושא המרכזי של תכנית זו הוא: **"הזמן שלי"**

בגיל הרך, ההבנה של זמן ומשכי זמן מתפתחת בהדרגה. לכן המטרה אינה ללמד את הילדים לאמוד זמן במדויק, אלא לעזור להם להתחיל להרגיש ולזהות הבדלים בין פעילויות קצרות וארוכות ובין מה שקורה מהר למה שלוקח יותר זמן.
כמובילים, כדאי ליצור הזדמנויות שבהן הילדים יכולים להתנסות בזמן כחלק טבעי מהיום. אפשר לשוחח איתם על משך של פעילויות, להשוות בין פעילויות שונות, לתכנן יחד מה יספיקו לעשות בזמן שעומד לרשותם ולבדוק אחר כך מה קרה בפועל.
חשוב לאפשר לילדים לבחור ולתכנן, אך לא להפוך את הזמן למקור של לחץ. יש לשמור על גמישות, לאפשר שינוי בתכנון ולהתחשב בקצב האישי של כל ילד וילדה.

הדגש הוא על פיתוח מודעות לזמן דרך התנסות, בחירה ותכנון, ולא על דיוק או עמידה בלוחות זמנים נוקשים.באמצעות משחקים, סיפורים, משימות, תנועה והתנסויות מוחשיות נפתח בהדרגה הרגלים של עצמאות, אחריות והתמדה. הילדים יכירו כלים פשוטים שיכולים לעזור להם להתארגן כמו כרטיסי משימה, טיימרים, שעוני חול וסימני זמן ויגלו שניהול זמן אינו רק לדעת מה השעה, אלא לדעת מה אני רוצה לעשות, מה צריך לעשות ואיך אני מתארגן כדי להספיק מה שאני רוצה.

ידע:

רכישת הבנה ראשונית של מושג הזמן דרך סדר היום וההתנסויות היומיומיות שלהם.
ילמדו לזהות רצף של פעולות, להבין מה קורה קודם ומה אחר כך,
להבחין בין פעילויות קצרות וארוכות ולהכיר כלים פשוטים למדידת זמן.
נעודד פיתוח הבנה של חשיבות ההתארגנות, התכנון, ההמתנה, ההתמדה והאיזון בין זמן משחק, פעילות ומנוחה.

מיומנויות:

התבוננות וזיהו מיון וסידור לפי לפני ואחרי, תכנון של כמה שלבים קדימה,
הערכת זמן באופן ראשוני: קצר, ארוך, מהר ולאט, קבלת החלטות, בחירה בין משימות.
קביעת סדרי עדיפויות פשוטים.

ערכים:

אחריות אישית, כבוד לזמן של האחר, התחשבות בזולת.

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

תוכן העיניים -

שבוע ראשון
היום שלי

שבוע שני
כמה זמן?

שבוע שלישי
מה קודם?

שבוע רביעי
הזמן בידיים שלי

כל הזכויות שמורות © 2026 - משרד החינוך.
אין להעתיק, לצלם, להקליט, לאחסן במאגר מידע או להפיץ חלקים כלשהם מפרסום זה
ללא קבלת רשות מפורשת בכתב מבעלי הזכויות".

גלגל הזמן של התוכנית למובילים -

רצוי להכין את גלגל הזמן לפני תחילת התוכנית, כדי שיוכל ללוות את הילדים לאורך כל החודש ולהפוך לאביזר קבוע בצהרון.
הגלגל אינו מיועד ללימוד קריאת שעון, אלא לשמש תזכורת חזותית לנושאים המרכזיים שנלמדים בתוכנית.
אפשר לתלות אותו במקום קבוע על הקיר, להניח אותו על כן או להשתמש בו בזמן המפגש עם הילדים.



עזרים:

קרטון ביצוע עבה או קאפה גדולה
בריסטול בהיר לציפוי הבסיס
ארבעה צבעים שונים של בריסטול או נייר צבעוני
צלחת גדולה או חפץ עגול לסימון העיגול
סרגל
עיפרון
מספריים
סכין חיתוך לשימוש מבוגר בלבד
טושים
דבק חזק
סיכה מתפצלת גדולה
רצועת קרטון להכנת מחוג
סקוץ׳ או דבק רב פעמי
ארבעה סמלים מצוירים או מודפסים
כרטיסים קטנים שניתן להוסיף במהלך התוכנית

אופן ההכנה:

גוזרים מקרטון הביצוע עיגול גדול בקוטר של כ 50 עד 60 סנטימטר.
כדאי שהגלגל יהיה גדול מספיק כדי שכל הילדים יוכלו לראות אותו בזמן המפגש
מצפים את העיגול בבריסטול בהיר ומחלקים אותו לארבעה חלקים שווים
כל חלק מייצג שבוע אחר בתוכנית.
מומלץ לתת לכל חלק צבע שונה כדי שלילדים יהיה קל לזהות את הנושאים.

בחלק הראשון יוצרים סמל שמייצג את השבוע היום שלי,
אפשר להשתמש בשמש, בדמות של ילד או בסמל הקשור לסדר היום.

בחלק השני יוצרים סמל שמייצג את השבוע כמה זמן
אפשר להשתמש בשעון חול או בשעון

בחלק השלישי יוצרים סמל שמייצג את השבוע מה קודם
אפשר להשתמש ברשימת משימות, עיפרון, חצים או שלבים

בחלק הרביעי יוצרים סמל שמייצג את השבוע הזמן בידיים שלי וכך הלאה.
אפשר להשתמש בידיים שמחזיקות שעון, בסמל בחירה או בסמל שמייצג אחריות אישית
במרכז הגלגל יוצרים חור קטן, גוזרים מקרטון מחוג רחב וברור ומחברים אותו למרכז בעזרת סיכה מתפצלת. חשוב לא להדק את הסיכה יותר מדי כדי שהמחוג יוכל להסתובב בקלות
אפשר לקשט את המסגרת של הגלגל, אבל כדאי לשמור על מראה ברור ולא עמוס.

השימוש בגלגל במהלך התוכנית:

בתחילת כל שבוע מסובבים את המחוג אל החלק החדש
ומציגים לילדים את הנושא שיעסיק אותם במהלך השבוע.
במהלך השבוע אפשר להוסיף ליד הסמל כרטיס קטן שמזכיר פעילות, רעיון
או כלי שהילדים פגשו.
אפשר להשתמש בסקוץ׳ כדי שהכרטיסים יהיו ניתנים להוספה ולהחלפה.
בסיום כל שבוע אפשר להזמין את הילדים לבחור יחד סמל או ציור אחד
שמייצג בעיניהם את הדבר החשוב ביותר שלמדו.
כך הגלגל מתמלא בהדרגה והופך בסיום החודש לתיעוד חזותי
של הדרך שהילדים עברו בתוכנית.

למובילים:

מומלץ להכין מראש את בסיס הגלגל ואת המחוג לפני תחילת התוכנית,
רצוי שהגלגל יתמלא יחד עם הילדים לאורך החודש.
כדאי לשמור על גלגל גדול, יציב, פשוט וברור כדי שאפשר יהיה להשתמש בו
שוב ושוב לאורך כל התוכנית.



שבוע ראשון

היום שלי

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
פעילות פתיחה	ארבעה חלונות ביום	משהו כאן התבלבל	מה יקרה אחר כך?	היום קרה משהו אחר	היום הכי מצחיק
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	מסע של יום אחד	שביל לפני ואחרי	בונים לוח יום	תוכנית ב'	מתכננים
פעילות סיום	היום בתנועה	רכבת הסדר	קפיצה אל הדבר הבא	מחליפים כיוון	יום שלם בדקה

למובילים:

***יש לשים לב כאשר נכנסים לקישורים של שירים או סיפורים ביוטיוב במידה ויש פרסומות יש לדלג עליהן לפני הצפייה עם הילדים אין לאפשר לצפות בפרסומות.**

בשבוע הראשון הילדים נתחיל מהמקום המוכר ביותר - היום של הילדים.

המטרה אינה ללמד שעות או לקרוא שעון, אלא לעזור להם להבין שהיום בנוי מרצף של התרחשויות: משהו קורה קודם, משהו אחר כך, ויש דברים שבדרך כלל חוזרים בכל יום.
במהלך השבוע חשוב שנשתמש הרבה במילים:
קודם, אחר כך, לפני, אחרי, בבוקר, בצהריים, בערב ובלילה.

כדאי לחבר את השיחה לחיים האמיתיים של הילדים ולא לחפש תשובה אחת "נכונה".
במשפחות שונות סדר היום יכול להיראות אחרת.

המטרה היא שהילדים יתחילו להבין שסדר עוזר לנו לדעת מה קורה עכשיו ומה צפוי לקרות בהמשך, אבל גם שסדר יום יכול להשתנות ושאפשר להתמודד עם שינוי.

פעילות פתיחה - ארבעה חלונות ביום

הכנה מראש:
נכין ארבע תמונות גדולות של אותו מקום בארבעה זמנים שונים: בוקר, צהריים, ערב ולילה.
לדוגמה: בית, רחוב, גינה או שמיים.

עזרים:
מחשב / רמקולים

פתיח יוגל'ה

קישור למוזיקת יוגה נעימה

ארבע תמונות של בוקר, צהריים, ערב ולילה
ארבעה כרטיסים עם סמלים: שמש עולה, שמש גבוהה, שמש שוקעת, ירח וכוכבים

מהלך הפעילות:
נפתח את המפגש בהשמעת מוזיקה שקטה ותרגול כמה נשימות.
כעת ניקח את ארבע התמונות ונניח אותן מול הילדים ללא סדר מסויים.
נבקש מהילדים להתבונן ולגלות מה שונה בין התמונות.
נשאל אותם באיזו תמונה לדעתכם היום רק מתחיל? איך ידעתם?
מתי בדרך כלל אנחנו אוכלים ארוחת צהריים?
מה אנחנו עושים כשהחשיכה מגיעה?
לאחר השיחה הילדים נזמין את הילדים לסדר יחד את התמונות לפי סדר היום.
נציג את ארבע המילים: בוקר, צהריים, ערב ולילה.
לא צריך להתעכב על הגדרה מדויקת של שעות.
חשוב יותר שהילדים יקשרו כל חלק ביום למה שהם רואים ומכירים.
לסיום נחלק לילדים שמעוניינים את כרטיסי הסמלים והם יתאימו כל סמל לחלק המתאים ביום.
אפשר לחזור על הפעילות כמה פעמים עם ילדים שונים.

















פעילות העשרה חינוכית - מסע של יום אחד

עזרים:

כרטיסי תמונות המתארים פעולות יומיומיות, למשל: מתעוררים, מצחצחים שיניים, אוכלים, מגיעים לצהרון, משחקים, אוכלים ארוחת צהריים, נחים, מתקלחים, אוכלים ארוחת ערב, קוראים סיפור והולכים לישון

ארבעה חישוקים או ארבעה בריסטולים גדולים

כרטיסי בוקר, צהריים, ערב ולילה

מהלך הפעילות:

נניח במרחב הפעילות ארבעה אזורים: בוקר, צהריים, ערב ולילה.

כל ילד בתורו יקבל כרטיס פעולה.

הוא יסתכל על התמונה ויחליט באיזה חלק של היום הפעולה יכולה להתרחש.

לאחר שהניח את הכרטיס נשאל מדוע בחר דווקא כאן?

האם הפעולה הזאת יכולה לקרות גם בזמן אחר?

חשוב שלא נתקן ילדים באופן אוטומטי. לדוגמה, מקלחת יכולה להתרחש בערב

במשפחה אחת ובבוקר במשפחה אחרת.

לאחר המיון נבחר כמה כרטיסים וניצור מהם יחד "יום אחד."

ספרו את הסיפור בקול ותנו לילדים להמשיך אתכם:

"בבוקר קמנו ציחצחנו שיניים, אחר כך..."

לסיום אפשר לשנות בכוונה שני כרטיסים ולראות אם הילדים שמים לב.













פעילות סיום - היום בתנועה

עזרים:
מחשב / רמקולים

קישור למוזיקה עליזה

מהלך הפעילות:

הילדים נעים במרחב לצלילי מוזיקה.

כאשר המוזיקה נעצרת המובילים אומרים חלק ביום והילדים מבצעים פעולה מתאימה.

לדוגמה:

בוקר - מתמתחים כאילו קמו מהמיטה.

צהריים - הולכים כאילו הם בדרך לארוחה.

ערב - מתארגנים למקלחת או לובשים פיג'מה בדמיון.

לילה - מתכרבלים וישנים.

בהמשך אפשר לקרוא את חלקי היום מהר יותר ולשנות את הסדר.



פעילות פתיחה - משהו כאן התבלבל

הכנה מראש:

להדפיס שלוש סדרות של שלוש תמונות שכל אחת מספרת פעולה פשוטה.

לדוגמה:

נעליים: גרביים, נעליים, יציאה מהבית

ציור: דף ריק, ציור בתהליך, ציור גמור

אכילה: צלחת מלאה, אוכלים, צלחת ריקה

עזרים:

סדרות כרטיסי תמונה

מהלך הפעילות:

נציג לילדים סדרה אחת כשהתמונות מסודרות בסדר שגוי.

נחכה כמה רגעים לראות אם הילדים שמו לב ואם לא אפשר לומר

שמשהו בסיפור הזה לא מסתדר לכם ותבקשו את עזרתם.

לצעירים אפשר לשאול שאלות מכוונות: מה צריך לקרות קודם

מה מגיע אחר כך? מה יקרה בסוף?

לאחר שהילדים מסדרים את הסדרה, נציג סדרה נוספת.

בשלב הבא ילד אחד יקבל שלושה כרטיסים ויסדר אותם עבור הקבוצה.











פעילות העשרה חינוכית - שביל לפני ואחרי

הכנה מראש:
נסמן בגיר או סרט דביק על הרצפה שביל ובו שלוש נקודות: התחלה, אמצע וסוף.

עזרים:
סרט הדבקה או גיר לסימון השביל

כרטיסי משימות (הכינו אותו בכתב על פתקים וסייעו לילדים בקריאת המשימה)

חפצים פשוטים: קוביות, כדור, כוס, בובה, מטפחת

מהלך הפעילות:

היכולת לזכור ולבצע רצף פעולות היא בסיס חשוב להתארגנות עצמאית.

כאשר ילד יודע לחשוב "קודם אני עושה את זה ואחר כך את זה",

קל לו יותר להתמודד עם משימות מורכבות.

נסביר לילדים שכל משימה מורכבת מכמה דברים שצריך לעשות לפי סדר.

לדוגמה:

קודם צריך לקחת קובייה, אחר כך להניח אותה בתוך החישוק ובסוף למחוא כף.

הילד מתקדם בשביל תוך כדי ביצוע שלושת השלבים.

בהמשך מעלים מעט את רמת הקושי:

קודם להניח את הכדור ליד הכיסא, אחר כך להביא את המטפחת ובסוף לשבת על הרצפה.

אנחנו לא מחפשים מהירות. הדגש הוא על לזכור רצף ולבצע אותו.

לאחר כמה סבבים נזמין ילדים שמעוניינים להמציא משימה בת שלושה שלבים לקבוצה.

פעילות סיום - רכבת הסדר

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לעמוד בטור כרכבת.

נקרא בקול שלוש פעולות שונות:

לקפוץ , להסתובב , למחוא כפיים

הרכבת מבצעת אותן לפי הסדר.

בכל סיבוב משנים את הרצף. (לבוגרים אפשר גם לשנות לפעולות שונות)

בהמשך ילד אחר הופך ל"קטר" ובוחר שלוש פעולות עבור כולם.

פעילות פתיחה - מה יקרה אחר כך?

עזרים:

שלושה או ארבעה כרטיסים מתוך סדר היום האמיתי של הצהרון

מהלך הפעילות:

נציג לילדים תמונה של הפעילות שמתקיימת עכשיו ונשאל:

מה עשינו לפני כן?

מה לדעתכם נעשה אחר כך?

איך אפשר לדעת?

נראה לילדים שכאשר יש לנו סדר יום קבוע אנחנו לא צריכים כל הזמן לשאול מה יקרה.

אפשר להיעזר בסימנים ובתמונות.

פעילות העשרה חינוכית - בונים לוח יום

הכנה מראש:

להכין כרטיסי תמונה המתאימים לסדר היום בצהרון.

עזרים:

לוח גדול

סקוץ' או דבק רב פעמי

כרטיסי תמונה: הגעה, ארוחה, משחק, פעילות, חצר, מנוחה, סיום וכדומה

חץ או סמן שניתן להזיז

מהלך הפעילות:

לוח חזותי מסייע לילדים לצפות את מה שעומד לקרות ומחזק עצמאות.

הוא גם מפחית את הצורך לשאול שוב ושוב "מתי?" ו"מה עכשיו?"

נפזר את הכרטיסים על הרצפה.

נזמין את הילדים לבנות יחד את סדר היום בצהרון.

נשאל בכל שלב:

מה בדרך כלל קורה קודם?

מה קורה אחרי הארוחה?

מתי יש לנו זמן למשחק?

לאחר שהלוח מוכן נציג סמן שמראה "אנחנו כאן."

- במהלך היום אפשר להזיז את הסמן יחד עם הילדים.

כעת ניתן לילדים משימה קטנה: נבחר שני כרטיסים ונחליף ביניהם.

ונשאל:

האם אפשר לעשות כך? מה היה משתנה?

המטרה אינה ללמד שיש רק סדר אחד נכון אלא להבין שלסדר יש תפקיד.





















פעילות סיום - קפיצה אל הדבר הבא

עזרים:
כרטיסי סדר היום

מהלך הפעילות:

נניח כמה כרטיסים על הרצפה במרחק זה מזה.

המובילים אומרים:

"אנחנו אחרי ארוחת הצהריים. לאן נקפוץ עכשיו"?

הילדים קופצים לכרטיס שמתאים לדבר הבא בסדר היום.

בהמשך אפשר לשאול:

"מה היה לפני"?

והילדים קופצים אחורה.

פעילות פתיחה - היום קרה משהו אחר

עזרים:

לוח סדר היום מהיום הקודם

כרטיס הפתעה גדול

מהלך הפעילות:

נציג את סדר היום ונכניס לתוכו כרטיס חדש ולא צפוי,
לדוגמה: "מופע", "גשם", "אורח", "טיול קצר."
נשאל:
איפה אפשר להכניס את ההפתעה?
האם נצטרך להזיז משהו?
האם זה אומר שכל היום התקלקל?

נסביר בקצרה שלפעמים תוכניות משתנות.
כשזה קורה אנחנו יכולים לעצור, לבדוק מה השתנה ולבנות סדר חדש.

פעילות העשרה חינוכית - תוכנית ב'

עזרים:

הדפסת כרטיסיות מצבים
חישוקים
קוביות לבנייה

מהלך הפעילות:

תכנון טוב אינו אומר שהכול תמיד קורה בדיוק לפי התוכנית.
חלק מניהול זמן והתארגנות הוא היכולת להסתגל לשינוי בלי לוותר על המטרה.
נזמין את הילדים להתחלק לקבוצות קטנות.
ננסה להסביר לילדים את משמעות הביטוי תוכנית ב'.
תוכנית ב' היא רעיון אחר שאנחנו חושבים עליו כשמה שתכננו קודם לא יכול לקרות.
למשל, רצינו לצאת לחצר אבל התחיל גשם. אז במקום לוותר, חושבים מה אפשר לעשות עכשיו. אולי משחקים בתוך הצהרון, בונים מסלול או עושים פעילות אחרת.
תוכנית ב' בעצם עוזרת לנו לזכור שגם אם משהו השתנה,
עדיין אפשר למצוא דרך אחרת ולהמשיך.
כעת נשחק ונמחיש:

כל קבוצה מקבלת מצב.

לדוגמה:

רצינו לצאת לחצר והתחיל גשם.
בנינו מגדל והוא נפל.
רצינו להשתמש בצבע כחול והוא נגמר.
רצינו לשחק במשחק מסוים והוא כבר תפוס.

הילדים צריכים לחשוב יחד על "תוכנית ב"
לאחר כל מצב נשאל:
מה אפשר לעשות במקום?
האם חייבים לוותר?
האם אפשר לשנות רק חלק מהתוכנית?

בשלב הבא נותנים לקבוצה משימת בנייה פשוטה. באמצע המשימה המובילים מכריזים על שינוי קטן, לדוגמה: "מהיום אסור להשתמש בקוביות האדומות".

הילדים צריכים למצוא דרך כיצד להמשיך בדרך אחרת.















פעילות סיום - מחליפים כיוון

עזרים:



מחשב / רמקולים

[קישור למוזיקה קצבית נעימה]

מהלך הפעילות:

הילדים נעים לפי המוזיקה.

כאשר המובילים אומרים "שינוי" כולם צריכים מיד להחליף דרך תנועה:

הליכה הופכת לקפיצה, קפיצה לזחילה, תנועה מהירה לאיטית.

המטרה היא ליהנות מהשינוי ולא לראות בו הפרעה.

פעילות פתיחה - היום הכי מצחיק

עזרים:

כרטיסי פעילויות סדר יום
וגם כמה כרטיסים מצחיקים: אוכלים גלידה בבוקר, הולכים לישון בצהריים, ישנים באמבטיה וכדומה

מהלך הפעילות:

נבנה בכוונה סדר יום מצחיק ולא הגיוני.
לדוגמה:
קמים בבוקר, מיד חוזרים לישון, אחר כך אוכלים ארוחת ערב ואז מגיעים לצהרון.
נזמין את הילדים לבחון את סדר הפעולות ולומר מה לא נראה להם סביר.
נאפשר גם רגע של דמיון:
האם באמת אסור לאכול ארוחת בוקר בערב?
אילו דברים חייבים סדר ואילו דברים יכולים להשתנות?

פעילות העשרה חינוכית - מתכננים



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

דובשן אוהב לעשות כל דבר עם אמא: לשחק כדורגל,
לעבוד בגינה, לצייר ציורים ולבשל.
מה יעשה דובשן כשאמא עסוקה מאוד ואינה יכולה לבלות איתו.
בתחילת הסיפור דובשני משחק עם אמא ועוזר לה.
אך אמא מבקשת ממנו לכבד אותה בדרך נוספת:
עליו להעסיק את עצמו לזמן מה, עד שתתפנה אליו.

עזרים:

הספר "אמא ואני" מאת אמה צ׳יצ׳סטר קלארק
כרטיסי פעילויות
לוחות קרטון קטן
דבק רב פעמי או סקוץ'

מהלך הפעילות:

נזמין מספר ילדים שמעוניינים לקבל משימה לבנות "יום לילדים".
הם צריכים לבחור: מה יהיה בבוקר? מה יקרה אחר כך? מתי יהיה זמן לאכול?
מתי יהיה זמן למשחק? מתי ננוח?
לאחר שהם מסדרים את הכרטיסים נציג את היום שהכינו.
נבדוק יחד עם כל הילדים אם יש ביום מקום לפעילות, אוכל, משחק ומנוחה.
לסיום נבחר כרטיס אחד מתוך היום של הקבוצה ונוסיף לגלגל הזמן של השבוע.

כעת נראה לילדים את כריכת הספר "אמא ואני" ונשאל על מה הם חושבים שמסופר בסיפור.
נקריא לילדים את הסיפור.

(מתוך ספריית פיג'מה) - אפשר להסב את תשומת לבם של הילדים לדרכים בהן דובשן "עוזר לאמא" בסיפור. מתי הוא עוזר לה בעבודות שלה, מתי הוא עוזר מיוזמתו?
דרך האיורים בספר אפשר גם לראות אלו ניסיונות מוצלחים יותר ואלו פחות!

תוכלו להציע לילדים לקחת דוגמה מדובשן ולהפתיע את אמא ואבא שלהם בעזרה יזומה, למשל בסידור הצעצועים שלהם בלי שמבקשים, בשמירה על שקט כשההורים נחים, במשחק עם התינוק כדי שאמא תוכל להכין ארוחת ערב... כל ילד וההפתעה שלו! עבור הילדים זוהי הזדמנות להרגיש כי זקוקים להם, והם בעלי מסוגלות ויכולת לסייע. עבור ההורים זו שמחה וגאווה!

פעילות סיום - יום שלם בדקה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור למוזיקה קצבית ועליזה

מהלך הפעילות:

נשחק מחק מהנה לסיום היום.

נספר במהירות סיפור שקורה במשך יום שלם ונזמין את הילדים להציג אותו בתנועה.

"בוקר אור קמים מהמיטה"...

הילדים מתמתחים.



"מתלבשים"...

מעמידים פנים שמתלבשים.

"אוכלים"...

"משחקים"...

"רצים"...

"נחים"...

"מתקלחים"...

"קוראים סיפור"...

"נכנסים למיטה"...

בפעם השנייה עושים את כל היום מהר יותר, ובפעם השלישית באיטיות מוגזמת.

שבוע שני

כמה זמן?

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
פעילות פתיחה	יוגלה	כמה זמן זו דקה?	מה יש בקופסת הזמן?	עכשיו או אחר כך?	תיק המשימות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	אותה דרך זמן אחר	בקצב שלנו	חוקרי הזמן	מחכים... ופועלים	קצר, בינוני או ארוך?
פעילות סיום	שֶׁלַט המהירות	דקה של ריקוד	השעון האנושי	גל של סבלנות	המרוץ נגד הזמן...אבל ביחד

השבוע הילדים מתחילים לחקור את התחושה של הזמן.
ילדים צעירים עדיין אינם מבינים זמן באופן מופשט כפי שמבוגרים מבינים אותו.
משפטים כמו "עוד עשר דקות" אינם תמיד משמעותיים עבורם.

לכן אנחנו הופכים את הזמן למשהו שאפשר לראות, לשמוע ולהרגיש:
שיר שמתחיל ונגמר, חול שנופל בשעון חול, טיימר, ספירה, תנועה או משימה.

אין צורך ללמד קריאת שעון. המטרה היא לפתח מושגים ראשוניים של:
קצר וארוך, מהר ולאט, עכשיו, עוד מעט וסיימנו.



פעילות פתיחה - יוגלה

עזרים:
מחשב / רמקולים
פתיח יוגל'ה
קלפי יוגל'ה
מוסיקה שקטה לפעילות

מהלך הפעילות:
נפתח את השבוע בפעילות יוגה שקטה ומרגיעה, שמטרתה לאפשר לילדים מעבר הדרגתי משעות הבוקר לשהות בצהרון, חיבור לגוף, נשימה וריכוז.

נשמיע את מוזיקת הפתיח ונזמין את הילדים לשבת על הארץ במעגל,
רגליים משולבות, גב זקוף וידיים מונחות על הברכיים.
נבקש מהילדים להקשיב להנחיות ולבצע את התנועות יחד.
יש להקפיד על דיבור בקול רך, איטי ושקט. (נשמיע ברקע בשקט את המוסיקה הנעימה.)
נתחיל בתרגילים הבאים:

"שלוש": ננחה את הילדים לקחת שלוש נשימות עמוקות ואיטיות:
שאיפה דרך האף, עצירה קלה של הנשימה, נשיפה איטית דרך הפה
לאחר כל שאיפה נבקש לספור בלב עד שלוש, ולהוציא את האוויר לאט.
"שתיים": ננחה את הילדים לקחת עוד שתי נשימות עמוקות ואיטיות:
להרים את שתי הידיים מעלה, לצידי האוזניים
למתוח את הגוף ולספור לאט עד שתיים.
כעת נוריד את הידיים באיטיות וניקח שתי נשימות עמוקות נוספות.
"אחת": ננחה את הילדים לקחת נשימה אחת עמוקה,
ולהושיט את הידיים קדימה ואז לחבק את עצמם חיבוק חזק,
כאשר הגוף מוטה מעט לפנים והראש משוחרר.

לאחר כ־3 דקות של נשימות ומתיחות, נציג לילדים קלפי יוגה עם תנוחות פשוטות וברורות.
נזמין ילדים שמעוניינים להדגים תנוחה אחת.
לאחר מכן נחלק את הילדים לקבוצות קטנות (כוחמישה ילדים בקבוצה)
כל קבוצה תיקח קלף יוגה אחד ותלמידי הקבוצה יתנסו יחד בביצוע התנוחה:
החזקה של מספר שניות - שחרור - חזרה נוספת על התנוחה
נבקש לשים לב לנשימה בזמן הביצוע. (נשימות עמוקות ואיטיות)

הקבוצות תחלפנה קלפים עד שכל הקבוצות תתנסנה בכל התנוחות.
נסיים את פעילות יוגלה בישיבה מזרחית על הארץ:
גב זקוף, כתפיים משוחררות, עיניים עצומות.

ננחה את הילדים לקחת חמש נשימות עמוקות,
לאחר הנשימה האחרונה נזמין לפתוח עיניים לאט,
להתמתח קלות ולהתחיל את השבוע בתחושה נעימה ורגועה.

פעילות העשרה חינוכית -
אותה דרך, זמן אחר

בפעילות זו נמחיש לילדים כיצד לימנע מהמחשבה של "צריך להיות מהירים".

המטרה היא להבחין בקצב ולהבין שלפעולות שונות מתאים קצב שונה.

הכנה מראש:

לסמן בעזרת קונוסים או סרט הדבקה מסלול קצר.

עזרים:

קונוסים או סרט הדבקה
שעון חול או טיימר חזותי
תמונות של בעלי חיים וחפצים הנעים במהירויות שונות:
צב, ארנב, חילזון, מכונית, אופניים, מטוס, קנגרו

מהלך הפעילות:

נפתח את הפעילות ונציג בפני הילדים בכל פעם שתי תמונות ונשאל:
מי לדעתכם נע מהר יותר? מי צריך יותר זמן כדי להגיע לאותו מקום?
אחר כך ננסה בעצמנו.
המובילים קוראים שם של בעל חיים והילדים נעים במרחב בקצב המתאים .

כעת נשחק משחק במסלול שהכנו מראש.
נזמין ילד אחד לעבור את המסלול באיטיות
ילד נוסף שיעבור אותו בהליכה רגילה
וילד נוסף שיעבור במהירות.
נשאל את הילדים: האם הדרך השתנתה? האם היא יותר קצרה או ארוכה?
מה כן השתנה? מי סיים קודם?
כעת נבצע את אותה פעולה בקצבים שונים:
לבנות מגדל במהירות - לבנות אותו לאט ובזהירות
לצייר קו מהר - לצייר אותו לאט
נבדוק גם שאלה חשובה תוך כדי הפעילויות
האם מהר תמיד טוב יותר?
נראה שלפעמים פעולה מהירה חוסכת זמן, אבל לפעמים כשאנחנו ממהרים מדי אנחנו טועים או מפילים דברים.















פעילות סיום - שלט מהירות

עזרים:

שלושה כרטיסים: מהר, רגיל, לאט

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לנוע בחופשיות במרחב.

המובילים מרימים כרטיס והילדים מתאימים את קצב התנועה.

אפשר להזמין אותם בכל פעם לבצע פעולה שונה:

הליכה, קפיצה, מחיאת כפיים, סיבוב או ריקוד

אך מה שחשוב זה לבצע בקצב המבוקש.



פעילות פתיחה - כמה זמן זו דקה?

עזרים:

טיימר של דקה

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשאל את הילדים:

"מה לדעתכם אפשר לעשות בדקה אחת?"

נקשיב לרעיונות בלי לבדוק מיד.

לאחר מכן נפעיל דקה אחת שבה הילדים פשוט יושבים בשקט.

נשאל את הילדים האם זה הרגיש קצר או ארוך?

עכשיו נפעיל שוב דקה, אבל הפעם הילדים ירקדו.

נשאל שוב: האם זו הייתה אותה דקה?

למה היא הרגישה אחרת?

נסביר שהזמן היה בדיוק אותו זמן, אבל התחושה שלנו יכולה להשתנות לפי מה שאנחנו עושים.

אפשר לספר להם על המשפט "הזמן עובר מהר כשנהנים" ולהסביר מה המשמעות.

כשאנחנו עושים משהו שכיף לנו, כמו לשחק, לרקוד, לצייר או להיות עם חברים,

אנחנו כל כך עסוקים ונהנים, שאנחנו כמעט לא שמים לב לזמן שעובר.

לפעמים משחקים הרבה זמן ואז פתאום אומרים לנו שהגיע הזמן לסיים

ואנחנו מרגישים שעבר רק רגע.

הזמן בעצם עבר כרגיל. רק לנו הוא הרגיש מהיר, כי נהנינו והיינו עסוקים במה שעשינו.

פעילות העשרה חינוכית - בקצב שלנו



עזרים:

טיימר
קוביות
חרוזים גדולים
כדורים
דפים וכלי ציור

מהלך הפעילות:

ניצור כמה משימות קצרות.

בכל פעם נפעיל את הטיימר לדקה אחת.

לדוגמה:

כמה קוביות אפשר לסדר בשורה?

כמה כדורים אפשר להעביר מסל לסל?

כמה עיגולים אפשר לצייר?

כמה פעמים אפשר ללכת סביב חישוק?

חשוב - לא הופכים את הפעילות לתחרות בין הילדים.

אפשר לומר שאנחנו לא בודקים מי הכי מהיר, אנחנו חוקרים מה אפשר לעשות בזמן הזה.

לאחר כל משימה נשווה:

איזו משימה הרגישה קצרה?

באיזו משימה רציתם עוד זמן?

פעילות סיום - דקה של ריקוד

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור למוזיקה קצבית

טיימר או שעון חול אם יש לכם של דקה

מהלך הפעילות:

נשמיע את השיר ונכריז על דקת ריקוד אחת.

נעצור את המוזיקה בדיוק בסיום הדקה.

בפעם השנייה הילדים צריכים לנסות לנחש מתי לדעתם עברה דקה ולהרים יד,

אבל ממשיכים לנוע עד שנעצור אותם בדיוק בזמן בסיום הדקה.



פעילות פתיחה - מה יש בקופסת הזמן?

הכנה מראש:

להכניס לקופסה כמה חפצים הקשורים למדידת זמן.

עזרים:

קופסה
שעון חול
טיימר
שעון רגיל
כרטיס עם מילים של שיר מוכר
נר לד

מהלך הפעילות:

נוציא בכל פעם חפץ ונשאל:

איך החפץ הזה יכול לעזור לנו לדעת שעבר זמן?

כאשר מגיעים לכרטיס השיר, נשאל את הילדים האם גם שיר יכול למדוד זמן

ניתן לילדים דוגמה כיצד שיר יכול לעזור לנו במדידת זמן.
אפשר לומר: "נסדר את המשחקים עד שהשיר מסתיים".



פעילות העשרה חינוכית - חוקרי הזמן

עזרים:

מחשב / רמקולים
שיר קצר שהילדים אוהבים
שעון חול
טיימר
שיר קצר ומוכר
תוף או כלי הקשה
שלושה חפצים זהים, למשל שלושה מגדלים קטנים מקוביות

מהלך הפעילות:

היום נחקור דרכים שונות כיצד נדע שזמן עבר.

נציג שלוש דרכים:

עד שהחול נגמר

עד שהשיר מסתיים

עד שנשמע מספר מוסכם של הקשות

חשוב להבחין בין מדידת זמן לבין סימון של סיום פעילות – נסביר לילדים כי

מדידה עונה על השאלה כמה זמן הפעילות נמשכה, בעזרת אמצעים כמו טיימר או שעון חול.

סימון רק מודיע שהפעילות הסתיימה, למשל כששיר נגמר או כשנשמעות כמה הקשות.

הוא לא אומר בהכרח כמה זמן עבר.

אפשר להתנסות בשתי הדרכים, תוך שמירה על ההבדל ביניהן.

נבצע בכל פעם אותה פעולה בדיוק: פירוק ובנייה מחדש של מגדל קטן.

לפני כל ניסיון נשאל:

איזו דרך לדעתכם תימשך יותר זמן?

איך נדע שהגיע הזמן לעצור?

נחלק את הילדים לשלוש או ארבע קבוצות קטנות ונשב על הארץ במעגלים.

נבצע את הפעולה פעם אחת עם שעון החול, פעם עם השיר ופעם עם ההקשות.

פעילות סיום - השעון האנושי

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לעמוד במעגל.

ילד אחד עומד במרכז ומסתובב באיטיות עם יד אחת מושטת קדימה כמו מחוג.

כאשר היד מצביעה על ילד מסוים, אותו ילד מבצע תנועה אחת שבחר.

מחליפים את הילד שבמרכז ומנסים בכל פעם קצב אחר.

כך הילדים חווים את התקדמות הזמן דרך תנועה ולא דרך טיימר נוסף.

פעילות פתיחה - עכשיו או אחר כך?

עזרים:

קופסה סגורה עם הפתעה פשוטה: בועות סבון, מדבקות או חפץ מסקרן

מהלך הפעילות:

נניח את הקופסה במרכז ונאמר שבקופסה הזו יש משהו מעניין,

אבל נפתח אותה רק אחרי שנבצע משימה קטנה.

אם יש אפשרות תנו לילדים משימה שלוקחת זמן – סידור של משהו – יצירת משהו – סיבוב בחצר וכדומה.

נבצע יחד משימה קצרה ורק אחר כך נחזור למפגש ונפתח את הקופסה.

כעת נשאל את הילדים האם היה להם קל לחכות?

מה עזר לכם?

נסביר שלפעמים אנחנו רוצים משהו מיד, אבל יש דברים שצריך לחכות להם.

מהבוגרים אפשר לבקש לתת דוגמות למה אפשר לחכות בסבלנות.

פעילות העשרה חינוכית - מחכים ופועלים

בפעילות זו נעביר את המסר כי דחיית סיפוק בגיל צעיר אינה "לוותר על מה שאני רוצה",

אלא ללמוד שאפשר לרצות משהו גם אם הוא לא קורה מיד.

עזרים:

כרטיסים עם סימן "עכשיו" ו"אחר כך"
חישוקים
קוביות
כדורים

מהלך הפעילות:

נציג לילדים מצבים מחיי הילדים.

לדוגמה:

אני רוצה לצאת לחצר אבל עוד לא סיימנו לאסוף.

אני רוצה את המשחק שחבר משחק בו עכשיו.

אני רוצה לאכול אבל עדיין מסדרים את השולחן.

אני רוצה לספר משהו בזמן שחבר מדבר.

בכל מצב נזמין את הילדים לחשוב ולהציע מה אפשר לעשות בזמן שמחכים.

למשל:

לעזור לאסוף

לבחור משחק אחר

לחכות לתור

לזכור את מה שרציתי לומר

לאחר מכן נעבור למשחק מעשי.

הילדים עומדים מחוץ לחישוקים. רק כאשר נשמע סימן מוסכם מותר להיכנס.

משנים את זמן ההמתנה בכל סיבוב.

המטרה היא לתרגל המתנה קצרה כחלק ממשחק ולא כעונש.



עכשיו



אחר כך

פעילות סיום - גל של סבלנות

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לעמוד במעגל.

נתחיל תנועה קטנה, למשל מחיאת כפיים אחת.

רק הילד שעומד לידינו חוזר עליה, אחריו הילד הבא וכך הלאה

עד שהתנועה עוברת סביב כל המעגל.

אסור לבצע את התנועה לפני שהתור מגיע.

בסיבוב הבא נשתמש בתנועה אחרת: קפיצה, נגיעה בראש או סיבוב.

המטרה היא לחכות לתור בלי להיעזר בסימן המורה על עצירה.

פעילות פתיחה - תיק המשימות

הכנה מראש:

להכין תיק ובתוכו כרטיסי משימות שונות.

עזרים:

תיק
כרטיסי משימות (כיתבו על הכרטיסים והקריאו לילדים)
שעון חול או טיימר

מהלך הפעילות:

נוציא מהתיק שלוש משימות.
לדוגמה:
לבנות מגדל של שש קוביות
להעביר שלושה כדורים
למצוא שני חפצים בצבע צהוב

נשאל את הילדים מה דעתם האם כדאי להתחיל מיד או קודם לחשוב?
איזו משימה לדעתכם תיקח פחות זמן?
איזו דורשת יותר הכנה?
כך נתחיל לחבר בין זמן לתכנון.

פעילות העשרה חינוכית - קצר, בינוני או ארוך?

בפעילות זו אנחנו מתחילים לפתח הערכת זמן.

עדיין אין צורך במספרים או בדקות.

נעודד חשיבה מראש אם פעולה מסוימת קצרה או דורשת זמן והתמדה.

עזרים:

שלושה חישוקים
קוביות
פאזל קטן
דפי ציור
טושים
שרשרת חרוזים גדולה
סל עם חפצים
שעון חול לצורך בדיקה בלבד



מהלך הפעילות:

נכין שלושה אזורים במרחב הפעילות:
לוקח מעט זמן
לוקח יותר זמן
לוקח הרבה זמן
נציג לילדים משימות שונות בלי לבצע אותן מיד.
לדוגמה:
להניח שתי קוביות זו על זו
להרכיב פאזל
לצייר עיגול
לסדר סל מלא חפצים
להשחיל חמישה חרוזים
לבנות מגדל גדול

נבקש מהילדים לחשוב ולהעריך לאיזה אזור כל משימה שייכת.
אחר כך בוחרים כמה משימות ובודקים בפועל.
אפשר להשתמש בשעון חול רק כדי לראות אם ההשערה הייתה קרובה.
לסיום נשאל את הילדים:
איזו משימה הפתיעה אתכם?
מה חשבתם שיהיה קצר וגילינו שלקח יותר זמן?
האם אותה משימה לוקחת תמיד בדיוק אותו זמן?

פעילות סיום - הזמן שלנו

עזרים:

שעון חול גדול או טיימר
קופסה
כמה חפצים קלים

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למשחק ונספר כי ביחד נבדוק כמה זמן לוקח לנו לעשות כל מיני משימות.
שעון החול יעזור לנו לראות כמה זמן אורכת הפעילות שלנו.

כל הקבוצה מקבלת משימה משותפת:

"לפני שהחול נגמר בשעון החול אנחנו צריכים להעביר את כל החפצים אל הקופסה".

אין מנצח ואין מפסיד.

בסיבוב הראשון נותנים לילדים להתחיל מיד.

בסיבוב השני עוצרים לפני תחילת המשימה ושואלים:

"איך כדאי לנו להתארגן כדי להצליח?"

הצעות אפשריות: לחלק את החפצים, ליצור טור או לבחור כמה ילדים שיעבירו וכמה יאספו.

לסיום נשאל את הילדים מה הם חושבים באיזה סיבוב היה לנו קל יותר? מה עזר לנו?



שבוע שלישי

מה קודם?

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
פעילות פתיחה	**יוגלה**	**המשימה הסודית**	**הכל בבת אחת**	**מי סידר את התיק הזה?**	**להתחיל מיד או לעצור?**
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	**בואו נתכנן מראש**	**מכונת שלושת השלבים**	**עכשיו אחר כך או יכול לחכות?**	**מארגנים בהנאה**	**משימת הבנייה הגדולה**
פעילות סיום	**מוכנים בודקים יוצאים**	**פסל בשלושה חלקים**	**רצים לְמָה שחשוב**	**מסדרים בקצב**	**פרח הזמן**

בשבוע הזה נעבור מהיכרות עם זמן ורצף אל ההתארגנות עצמה.

המטרה היא לעזור להם להבין שלפני שמתחילים משימה כדאי לעצור לרגע, לחשוב מה צריך, להכין את הדברים ולבחור סדר פעולה. אנחנו לא מחפשים "ילד מאורגן" מול "ילד לא מאורגן", אלא מלמדים הרגלים קטנים שאפשר לתרגל.
אפשר להשתמש במהלך השבוע במשפטים כמו:
מה צריך להכין לפני שמתחילים? מה כדאי לעשות קודם?
מה אפשר להשאיר לאחר כך? האם חסר לנו משהו? מה יעזור לנו להצליח?
כדאי לא למהר לעזור. אם ילד שכח חפץ או התחיל משימה בלי להתכונן, אפשר לעצור ולשאול מה חסר ומה הוא יכול לעשות עכשיו.

פעילות פתיחה - יוגלה



עזרים:
מחשב / רמקולים
פתיח יוגל'ה
קלפי יוגל'ה
מוסיקת רקע שקטה

מהלך הפעילות:
נפתח את השבוע בפעילות יוגה שקטה ומרגיעה, שמטרתה לאפשר לילדים מעבר הדרגתי משעות הבוקר לשהות בצהרון, חיבור לגוף, נשימה וריכוז.

נשמיע את מוזיקת הפתיח ונזמין את הילדים לשבת על הארץ במעגל,
רגליים משולבות, גב זקוף וידיים מונחות על הברכיים.
נבקש מהילדים להקשיב להנחיות ולבצע את התנועות יחד.
יש להקפיד על דיבור בקול רך, איטי ושקט. (נשמיע ברקע בשקט את המוסיקה הנעימה.)
נתחיל בתרגילים הבאים:

"שלוש": ננחה את הילדים לקחת שלוש נשימות עמוקות ואיטיות:
שאיפה דרך האף, עצירה קלה של הנשימה, נשיפה איטית דרך הפה
לאחר כל שאיפה נבקש לספור בלב עד שלוש, ולהוציא את האוויר לאט.
"שתיים": ננחה את הילדים לקחת עוד שתי נשימות עמוקות ואיטיות:
להרים את שתי הידיים מעלה, לצידי האוזניים
למתוח את הגוף ולספור לאט עד שתיים.
כעת נוריד את הידיים באיטיות וניקח שתי נשימות עמוקות נוספות.
"אחת": ננחה את הילדים לקחת נשימה אחת עמוקה,
ולהושיט את הידיים קדימה ואז לחבק את עצמם חיבוק חזק,
כאשר הגוף מוטה מעט לפנים והראש משוחרר.

לאחר כ־3 דקות של נשימות ומתיחות, נציג לילדים קלפי יוגה עם תנוחות פשוטות וברורות.
נזמין ילדים שמעוניינים להדגים תנוחה אחת.
לאחר מכן נחלק את הילדים לקבוצות קטנות (כוחמישה ילדים בקבוצה)
כל קבוצה תיקח קלף יוגה אחד ותלמידי הקבוצה יתנסו יחד בביצוע התנוחה:
החזקה של מספר שניות - שחרור - חזרה נוספת על התנוחה
נבקש לשים לב לנשימה בזמן הביצוע. (נשימות עמוקות ואיטיות)

הקבוצות תחלפנה קלפים עד שכל הקבוצות תתנסנה בכל התנוחות.
נסיים את פעילות יוגלה בישיבה מזרחית על הארץ:
גב זקוף, כתפיים משוחררות, עיניים עצומות.

ננחה את הילדים לקחת חמש נשימות עמוקות,
לאחר הנשימה האחרונה נזמין לפתוח עיניים לאט,
להתמתח קלות ולהתחיל את השבוע בתחושה נעימה ורגועה.

פעילות העשרה חינוכית - בואו נתכנן מראש

הכנה מראש:
להכין כמה משימות פשוטות בקבוצות.

נכין סל ובו חפצים השייכים לכמה פעילויות מוכרות ונשאיר בכוונה חפץ אחד חסר בכל פעילות.

עזרים:
דף ציור
טושים
מספריים
דבק
קוביות
כדור
ספר
חפצים נוספים הקשורים לפעילויות מוכרות בצהרון
קוביות בנייה
חישוקים
כדורים
סלסילות

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש כשאנו מציגים לילדים משימה פשוטה:
למשל: אני רוצה להכין ציור ולהדביק עליו צורות.
נניח לפניהם דף וטושים, אבל לא נביא דבק.
נתחיל כאילו אנחנו עומדים לבצע את המשימה נעצור ונאמר "משהו חסר לי. איך יכולתי לגלות את זה לפני שהתחלתי?"
הילדים ינסו לזהות מה חסר.
ניתן עוד כמה דוגמות:
רוצים לבנות מגדל אבל יש קובייה אחת
רוצים לשחק בכדור אבל הכדור עדיין בארון
רוצים לגזור צורה אבל אין מספריים

נשאל את הילדים מה אפשר לעשות לפני שמתחילים?
האם כדאי להביא כל פעם דבר אחד או להכין מראש את מה שנצטרך?
נגיע יחד לרעיון פשוט: לפני שמתחילים, עוצרים לרגע וחושבים מה נצטרך.

כעת נחלק את הילדים לקבוצות קטנות.

כל קבוצה תקבל משימה, אבל הציוד יהיה מונח במקום אחר במרחב.

לדוגמה:

לבנות מגדל ובו שמונה קוביות

להכין דגל קטן מנייר

ליצור מסלול משלושה חישוקים ושני כדורים

לסדר חמישה חפצים לפי צבע

לפני שנותנים את הסימן להתחיל, הילדים צריכים לענות יחד על שתי שאלות:

מה אנחנו צריכים?

מה נביא קודם?

רק לאחר שהקבוצה מתכננת היא אוספת את הציוד ומתחילה.

לאחר ביצוע המשימה נשאל את הילדים:

האם היה חסר לכם משהו?

מה עזר לכם להתארגן?

האם התכנון חסך לכם הליכות וחיפושים?

המטרה אינה שהילדים יתכננו באופן מושלם. עצם העצירה לפני פעולה מפתחת הרגל חשוב: לחשוב לפני שמתחילים במקום לפעול מיד ורק אחר כך לגלות שחסר משהו.



פעילות סיום - מוכנים, בודקים, יוצאים

עזרים:

מספר חפצים מפוזרים במרחב

מהלך הפעילות:

הילדים עומדים בקצה החדר.
נכריז על משימה:
"אנחנו יוצאים לטיול דמיוני בגשם. מה כדאי לקחת"?
הילדים רצים להביא חפצים מתאימים מתוך המרחב.
בכל סיבוב משנים את המשימה:
הולכים לפיקניק
יוצאים לצייר בחוץ
הולכים לשחק בכדור
מתכוננים לסיפור לפני השינה.

לפני הריצה הבאה מזכירים:
"קודם חושבים, אחר כך יוצאים".

פעילות פתיחה - המשימה הסודית

עזרים:
ארבעה כרטיסים עם איורים המתארים פעולות שונות לפי הסדר.

מהלך הפעילות:

נפתח את היום כשאנו מציגים לילדים ארבעה כרטיסים המתארים פעולות.
לדוגמה: לקחת כוס, למלא מים, לשים על השולחן.
נבקש מהילדים לסדר אותם לפי הסדר.

לאחר מכן נהפוך את הכרטיסים ונבדוק אם הילדים זוכרים את ארבעת השלבים.
ננסה סדרה נוספת – אפשר לבקש מהילדים רעיונות.
נסכם כשאנו מדגישים בפני הילדים:
כשאנחנו יודעים מה נעשה קודם, אחר כך ובסוף, קל לנו יותר להשלים את המשימה.



פעילות העשרה חינוכית - מכונת שלושת השלבים

בפעילות זו נחווה רצף דרך שיתוף פעולה ולא דרך סידור תמונות.
כל פעולה תלויה בפעולה שהתרחשה לפניה.

עזרים:



כדורים קטנים
שלוש סלסילות
חישוק
קוביות
מטפחות

מהלך הפעילות:

ניצור מכונה אנושית המורכבת משלושה ילדים.

לכל ילד יש תפקיד אחד.

לדוגמה:

ילד ראשון לוקח כדור מהסל ומעביר אותו לילד השני.

הילד השני מעביר את הכדור דרך החישוק.

הילד השלישי מניח אותו בסל הסיום.

ננסה להפעיל את המכונה.

אחר כך נחליף את סדר הילדים ונבדוק מה קורה.

ניצור מכונות נוספות:

ילד ראשון בוחר קובייה

ילד שני מניח אותה על המגדל

ילד שלישי מניח ליד המגדל מטפחת

בשלב הבא שלושה ילדים ממציאים בעצמם מכונה ובה שלושה שלבים.

פעילות סיום - פסל בשלושה חלקים

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים להתחלק לשלישיות.

נחזור לשבת לפי השלשות.

נזמין את הילד הראשון מכל שלישיה להכנס למרחב ולעמוד בתנוחה שבחר.

הילד השני מצטרף ויוצר תנוחה אחרת שמתחברת אליו.

הילד השלישי משלים את הפסל.

לאחר מכן מפרקים את הפסל ומתחילה שלישייה חדשה.

כך נשמור על הרעיון של שלושה שלבים בלי לחזור שוב על רצף תנועות שהילדים צריכים לזכור.

פעילות פתיחה - הכול בבת אחת

הכנה מראש:
להכין כמה חפצים הקשורים לפעילויות שונות.

עזרים:
ספר
כדור
קוביות
דף ציור
תיק
בקבוק מים

מהלך הפעילות:
המובילים מחזיקים כמה חפצים בבת אחת ואומרים:
"אני רוצה עכשיו לקרוא, לשחק בכדור, לבנות, לצייר וגם לסדר את התיק".
נשאל את הילדים אפשר לעשות את הכול בדיוק באותו רגע? איך נבחר במה להתחיל?

נציג מצב פשוט:
"עוד מעט יוצאים לחצר, אבל התיק שלי עדיין פתוח וכל הדברים מפוזרים. מה חשוב לעשות עכשיו"?
נגיע לרעיון שלא תמיד מתחילים במה שהכי מתחשק, אלא לפעמים במה שצריך לעשות קודם.

פעילות העשרה חינוכית -
עכשיו, אחר כך או יכול לחכות?

במפגש הזה נכיר סדרי עדיפויות. אין צורך להשתמש במושג עצמו עם הילדים אם הוא מרגיש מופשט מדי. אפשר לדבר פשוט על "מה חשוב לעשות עכשיו".

עזרים:
שלושה חישוקים או שלושה אזורים מסומנים

כרטיסים עם מצבים מחיי היום יום

מהלך הפעילות:

נסמן שלושה אזורים במרחב עם שלטים או חישוקים בצבעים שונים.

עכשיו - אחר כך - יכול לחכות

נציג בכל פעם מצב.

לדוגמה:

הידיים מלוכלכות ואנחנו עומדים לאכול

אני רוצה לסיים ציור אבל כולם יוצאים לחצר

צעצוע נשאר באמצע המעבר

אני רוצה להראות לחבר מדבקה חדשה בזמן שהמובילים מסבירים משימה

בקבוק המים שלי פתוח בתוך התיק

אני רוצה לבחור ספר חדש אבל קודם צריך להחזיר את הספר הקודם.

הילדים מחליטים לאיזה אזור מתאים המצב.

אין צורך להפוך את הפעילות לבחינה. בחלק מהמצבים יכולים להיות כמה פתרונות.

אחרי שהקשבנו לתשובותיהם נשאל למה בחרו כך.

מה יכול לקרות אם נדחה את זה? מה באמת יכול לחכות? ומה לא יכול לחכות?

פעילות סיום - רצים למה שחשוב

עזרים:
שלושה שלטים או כרטיסים: עכשיו, אחר כך, יכול לחכות

מהלך הפעילות:

נמקם את שלושת הכרטיסים במקומות שונים בחדר.

המובילים מציגים מצב קצר והילדים רצים אל האפשרות שלדעתם מתאימה.

לאחר הבחירה נשמע שניים או שלושה הסברים קצרים ונמשיך מיד למצב הבא.

פעילות פתיחה - מי סידר את התיק הזה?

הכנה מראש:
להכין תיק ובתוכו ערבוב של חפצים מתאימים ולא מתאימים.

עזרים:

תיק
בקבוק מים
ספר
חולצה
צעצוע
כפית
נעל
טושים
מגבת קטנה
פריטים נוספים

מהלך הפעילות:

נפתח את התיק ונוציא בכל פעם חפץ. נגיב בהפתעה: "מה עושה כפית בתוך התיק?"
נבקש מהילדים להחליט: מה צריך להיות כאן? מה לא שייך?
איך אפשר לסדר כך שנמצא דברים בקלות?
אחר כך נפזר את כל החפצים ונציע לילדים ליצור סדר.

פעילות העשרה חינוכית - מארגנים בהנאה



עזרים:

כמה סלסילות
חפצים מסוגים שונים
כרטיסי תמונה המסמנים קטגוריות
כמה תיקים או קופסאות
קרטון קשיח
דפי בריסטול צבעוניים
שלוש מעטפות נייר
דפים קטנים
טושים
מדבקות

מהלך הפעילות:

בפעילות זו נשתדל להעביר לילדים את חשיבות שמירה על הסדר , לא רק שיהיה מסודר ויפה אלא אנחנו מסדרים כדי שנדע איפה הדברים נמצאים וכדי שיהיה לנו קל להתארגן.

נפזר במרחב אוסף של חפצים.
נאמר לילדים כי בעוד רגע נצטרך למצוא כמה דברים במהירות, אבל כרגע הכול מעורבב.
נבקש מהם להתבונן ולחשוב איך כדאי לסדר את החפצים.

אפשר למיין לפי:
סוג
שימוש
צבע
מקום שבו החפץ שייך

לאחר הסידור ניתן לילדים משימות חיפוש:
מצאו משהו שצריך לציור
הביאו משהו שנשתמש בו בחצר
מצאו את כל הדברים ששייכים לתיק

נבדוק אם קל יותר למצוא דברים כאשר הם מסודרים.
בשלב הבא הקבוצה מקבלת תיק ריק וכמה פריטים.
המטרה: להכין את התיק לפעילות מסוימת, למשל יציאה לחצר, יצירה או פיקניק דמיוני.

כעת נזמין את הילדים לשולחנות העבודה.
כל ילד יקבל קרטון קשיח ועליו מדביקים שלושה כיסים שאותם יגזרו מדף בריסטול צבעוני.
על מנת שהכיס באמת יוכל להכיל דברים יש לגזור כיס גדול יותר וכשמחברים אותו לקרטון הקשיח אפשר לקפל אותו מעט שיהיה מקום לשים דברים בפנים.

בכיס הראשון פעילויות שעושים עכשיו, בכיס השני פעילויות שאפשר לעשות אחר כך ובכיס השלישי פעילויות שכבר הסתיימו.
הילדים מציירים כרטיסים קטנים של פעילויות מוכרות להם ומעבירים אותם בין הכיסים.
לכל ילד לוח אירגון שאפשר להשתמש בו גם בבית או בצהרון כדי להתארגן.



פעילות סיום - מסדרים בקצב

עזרים:

מחשב / רמקולים
מוזיקה קצבית שהילדים אוהבים
חפצים קלים מפוזרים במרחב
סלסילות

מהלך הפעילות:

נפזר מספר חפצים שונים
כאשר המוזיקה מתחילה הילדים נעים במרחב.
כשהמוזיקה נעצרת המובילים מכריזים:
כל הדברים ששייכים ליצירה לסל הזה
בסיבוב הבא:
כל הכדורים לסל
כל הבובות לפינת המשפחה
התאימו את המשימות לצהרון שלכם
ממשיכים עד שהמרחב מסודר.

פעילות פתיחה - להתחיל מיד או לעצור?

עזרים:

קוביות
חישוק
כדורים

מהלך הפעילות:

נציג בפני הילדים משימה:
אנחנו צריכים לבנות מגדל בתוך החישוק ולהניח לידו שלושה כדורים.
נשאל את הילדים: כדאי להתחיל מיד? מה כדאי לבדוק קודם? מה נצטרך?
נאמר בעל פה עם הילדים את "תוכנית הפעולה:"
קודם חושבים.
אחר כך מכינים.
אחר כך מבצעים.
בסוף בודקים.

פעילות העשרה חינוכית - משימת הבנייה הגדולה

הכנה מראש:
להכין ציוד בנייה וחומרים פשוטים במרחק מהאזור שבו יעבדו הילדים.

עזרים:

קוביות
כוסות נייר
גלילי קרטון נייר מגבת
מקלות יצירה
חישוקים
כדורים קטנים
כרטיס משימה

מהלך הפעילות:

נחלק את הילדים לקבוצות.
כל קבוצה מקבלת משימה, לדוגמה:
"לבנות מבנה שיכול לעמוד בעצמו ובו לפחות שני גבהים שונים".
אבל אסור להתחיל מיד.
הקבוצה צריכה קודם לחשוב:
מה נבנה? אילו חומרים נצטרך? מי יביא אותם? במה נתחיל?

לאחר התכנון הקבוצות אוספות ציוד ומתחילות.
במהלך העבודה לא מתקנים עבור הילדים. אם משהו נופל, נשאל:
מה אפשר לשנות?
האם צריך תוכנית חדשה?
בסיום כל קבוצה בודקת אם הצליחה לבצע את מה שתכננה.

פעילות סיום - פרח הזמן

עזרים:

בריסטולים צבעוניים רבע גיליון לכל ילד

מספריים

דבק

טושים

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לתכנן ולצייר על דף הבריסטול פרח גדול.

במרכז הפרח יציירו הילדים ילד או ילדה לפי מה שמתאים להם או אם הם יודעים אז כותבים את שמם.

בכל עלה כותרת מציירים סוג אחר של זמן בחייהם:

זמן למשחק, זמן לתנועה, זמן לשינה, זמן לאוכל, זמן למנוחה, זמן למשפחה, זמן לחברים, זמן לקריאת ספר וזמן ליצירה.

כמובן שאלה רק רעיונות עודדו את הילדים להוסיף מתוך היום שלהם.

בסוף כשהפרחים מוכנים נניח את כולם יחדיו ונתבונן יחד על הפרחים

וכך נגלה שלא חייבים לעשות הכול באותו זמן ובמהלך היום אנחנו זקוקים לדברים שונים.



שבוע רביעי

הזמן בידיים שלי

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
פעילות פתיחה	יוגלה	שתי אפשרויות	כמעט הצלחתי	יום שיש בו רק משחק	מה עושים העצים?
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	גשר אל מה שאני רוצה	זמן בחירה מתוכנן	אתגר עוד ניסיון אחד	הגוף שלי מספר לי מה הגיע הזמן לעשות	תיבת הזמן שלי
פעילות סיום	קודם ואז	השעון הפנימי שלי	עוד פעם אחת	עוברים מזמן לזמן	חגיגת הזמן שלי



פעילות פתיחה - יוגלה

עזרים:
מחשב / רמקולים
פתיח יוגל'ה
קלפי יוגל'ה
מוסיקה שקטה לפעילות

מהלך הפעילות:
נפתח את השבוע בפעילות יוגה שקטה ומרגיעה, שמטרתה לאפשר לילדים מעבר הדרגתי משעות הבוקר לשהות בצהרון, חיבור לגוף, נשימה וריכוז.

נשמיע את מוזיקת הפתיח ונזמין את הילדים לשבת על הארץ במעגל,
רגליים משולבות, גב זקוף וידיים מונחות על הברכיים.
נבקש מהילדים להקשיב להנחיות ולבצע את התנועות יחד.
יש להקפיד על דיבור בקול רך, איטי ושקט. (נשמיע ברקע בשקט את המוסיקה הנעימה.)
נתחיל בתרגילים הבאים:

"שלוש": ננחה את הילדים לקחת שלוש נשימות עמוקות ואיטיות:
שאיפה דרך האף, עצירה קלה של הנשימה, נשיפה איטית דרך הפה
לאחר כל שאיפה נבקש לספור בלב עד שלוש, ולהוציא את האוויר לאט.
"שתיים": ננחה את הילדים לקחת עוד שתי נשימות עמוקות ואיטיות:
להרים את שתי הידיים מעלה, לצידי האוזניים
למתוח את הגוף ולספור לאט עד שתיים.
כעת נוריד את הידיים באיטיות וניקח שתי נשימות עמוקות נוספות.
"אחת": ננחה את הילדים לקחת נשימה אחת עמוקה,
ולהושיט את הידיים קדימה ואז לחבק את עצמם חיבוק חזק,
כאשר הגוף מוטה מעט לפנים והראש משוחרר.

לאחר כ־3 דקות של נשימות ומתיחות, נציג לילדים קלפי יוגה עם תנוחות פשוטות וברורות.
נזמין ילדים שמעוניינים להדגים תנוחה אחת.
לאחר מכן נחלק את הילדים לקבוצות קטנות (כוחמישה ילדים בקבוצה)
כל קבוצה תיקח קלף יוגה אחד ותלמידי הקבוצה יתנסו יחד בביצוע התנוחה:
החזקה של מספר שניות - שחרור - חזרה נוספת על התנוחה
נבקש לשים לב לנשימה בזמן הביצוע. (נשימות עמוקות ואיטיות)

הקבוצות תחלפנה קלפים עד שכל הקבוצות תתנסנה בכל התנוחות.
נסיים את פעילות יוגלה בישיבה מזרחית על הארץ:
גב זקוף, כתפיים משוחררות, עיניים עצומות.

ננחה את הילדים לקחת חמש נשימות עמוקות,
לאחר הנשימה האחרונה נזמין לפתוח עיניים לאט,
להתמתח קלות ולהתחיל את השבוע בתחושה נעימה ורגועה.

פעילות העשרה חינוכית - גשר אל מה שאני רוצה

עזרים:

חישוקים או דפים גדולים ליצירת מסלול
רשימת מצבים ופעולות למובילים

מהלך הפעילות:

ניצור על הרצפה מסלול קצר בן שלושה שלבים.
בקצה המסלול נמצא כרטיס של פעילות מהנה, למשל משחק, ציור או חצר.
נזמין בכל פעם ילד שמעוניין להשתתף, הוא מקבל מצב:
"אתה רוצה לצאת לשחק, אבל הקוביות עדיין מפוזרות".
כדי להגיע לקצה המסלול הוא צריך לומר או להציג מה יעשה קודם.
אפשר ליצור רצף:
אוסף את הקוביות
מחזיר את הסל למקום
יוצא למשחק
נחליף מצבים:
רוצה סיפור אבל עדיין לא החזרתי את הספר הקודם
רוצה יצירה חדשה אבל הטושים פתוחים על השולחן
רוצה לצאת אבל ברז המים עדיין פתוח
רוצה להצטרף למשחק קופסה אבל המשחק הקודם עדיין פתוח על הרצפה
רוצה לקחת פאזל חדש אבל החלקים של הפאזל הקודם עדיין מפוזרים
רוצה לצאת לחצר אבל המעיל והתיק עדיין מונחים באמצע המעבר
רוצה לשבת לאכול אבל הצעצועים עדיין על הכיסא והשולחן
רוצה להתחיל לצייר אבל הדפים והצבעים מהפעילות הקודמת עדיין לא הוחזרו למקום
רוצה לבחור משחק חדש אבל הכדור מהמשחק הקודם נשאר בחצר
רוצה ללכת לפינת הספרים אבל הכרית שהשתמשת בה עדיין מונחת באמצע החדר
רוצה להצטרף לחברים למשחק אבל הכוס שלך עדיין על השולחן אחרי הארוחה
רוצה להתחיל לבנות בלגו אבל הקופסה של משחק ההרכבה הקודם עדיין פתוחה
רוצה לצאת הביתה אבל החפצים האישיים שלי עדיין מפוזרים במקום שבו שיחקתי

פעילות סיום - קודם ואז

מהלך הפעילות:

המובילים קוראים משפטים והילדים מבצעים שתי פעולות לפי הסדר.

- קודם נוגעים ברצפה ואז קופצים
- קודם מסתובבים ואז מוחאים כפיים
- קודם הולכים לאט ואז רצים במקום

בהמשך הילדים ממציאים משפטי "קודם ואז" לכל הקבוצה.

פעילות פתיחה - שתי אפשרויות

עזרים:

זוגות של כרטיסי פעילות



מהלך הפעילות:

נציג שתי אפשרויות.
לדוגמה:
לצייר או לבנות.
לשחק בכדור או להרכיב פאזל.
לשמוע סיפור או לשחק במשחק שולחן.
נשאל:
במה הייתם בוחרים ?
האם כולם חייבים לבחור אותו דבר?
אם בחרתי משהו, האם אני יכול גם לסיים אותו?

נדבר בקצרה על כך שלבחירה יש גם תוצאה: אם בחרתי לבלות זמן בפעילות אחת, אולי לא אספיק פעילות אחרת באותו רגע.

פעילות העשרה חינוכית - זמן בחירה מתוכנן

הכנה מראש:
להכין ארבע תחנות שונות.

עזרים:

קוביות
ציוד יצירה
פאזל או משחק הרכבה
ספרים

מהלך הפעילות:

נציג לילדים את ארבע התחנות.
הפעם לא כולם עוברים בכל התחנות.
כל ילד צריך לבחור שתי פעילויות שבהן ירצה להשתתף.
לפני שמתחילים הוא מצביע על שתי הבחירות שלו לפי הסדר,
נאמר כי יש לנו זמן לשתי פעילויות. לכן אנחנו צריכים לבחור.
לאחר הפעילות הראשונה הילדים עוברים לבחירה השנייה.

בסיום נשאל:
איך החלטתם במה לבחור?
היה משהו שרציתם ולא בחרתם הפעם?
האם אפשר לבחור בו ביום אחר או בפעם אחרת?





פעילות סיום - השעון הפנימי שלי

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור ליצירה המוזיקלית השעון הסינקופי / מאת המלחין ל' אנדרסון

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים להתפרש במרחב ולשבת. נשמיע להם פעם אחת את היצירה השעון הסינקופי רק בהקשבה.

בפעם השנייה נשמיע את היצירה כשאנו ממזמינים אותם לנוע במרחב ורק בפנטומימה להציג שעון (להעזר בצלילי השעון הנשמעים בתוך היצירה) שעושה כל מיני פעולות לפי סדר היום.

אפשר להזמין בכל פעם ארבעה או חמישה ילדים שמעוניינים להציג בפני החברים.

פעילות פתיחה - כמעט הצלחתי

עזרים:

פאזל פשוט או מגדל קוביות שהושלם כמעט עד הסוף

מהלך הפעילות:

נציג משימה שנעצרה רגע לפני הסיום.
נאמר:
"התחלתי, הגעתי כמעט עד הסוף, ואז החלטתי להפסיק".
נשאל:
מה אתם מציעים לי לעשות?
האם תמיד צריך להמשיך?
מתי כדאי לנסות עוד פעם?

נסביר שלפעמים משימה דורשת עוד קצת זמן וסבלנות.

פעילות העשרה חינוכית - אתגר עוד ניסיון אחד

עזרים:

פאזלים
קוביות
משחקי השחלה
מבוכים פשוטים
משחקי התאמה
כרטיסים שעליהם ציור של חץ חוזר

מהלך הפעילות:

נכין כמה תחנות שבהן יש משימה שאינה מסתיימת מיד.

בכל תחנה הילדים מתבקשים לנסות.

אם לא הצליחו בפעם הראשונה, הם לוקחים כרטיס "עוד ניסיון אחד."

נאמר לילדים שלא צריך לנסות בלי סוף. אנחנו מתרגלים לעצור,

לבדוק ולנסות שוב בדרך קצת אחרת.

במהלך הפעילות אפשר לשאול:

מה לא עבד?

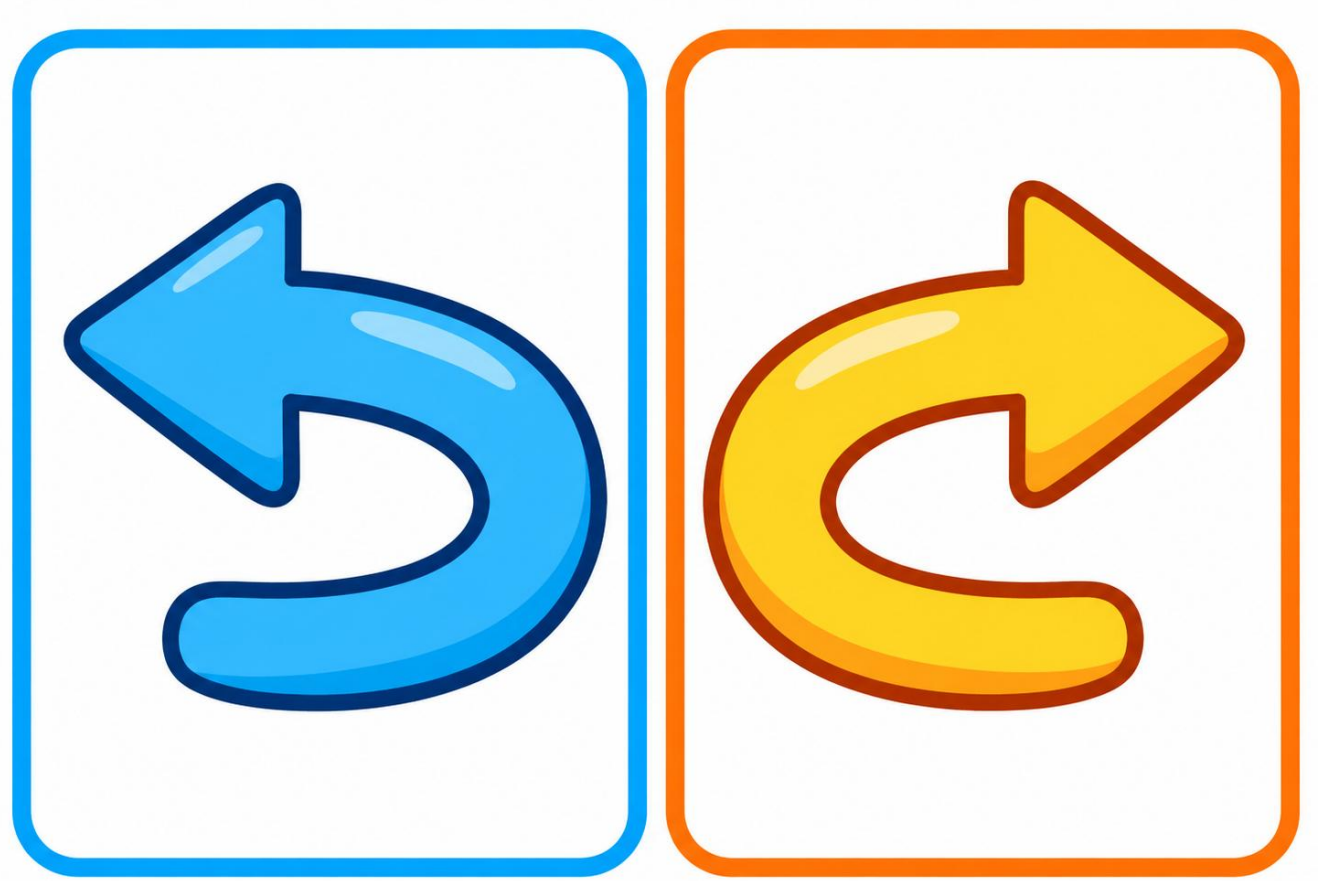
מה אפשר לשנות?

למי אפשר לבקש עזרה?

כדאי לנסות שוב?

חשוב שהמשימות יהיו אפשריות ולא מתסכלות מדי.

חשוב שנעביר לילדים את המסר שהתמדה אינה דרישה להמשיך בכל מחיר.
המטרה היא ללמד שילדים יכולים להתמודד עם קושי קטן, לשנות דרך,
לבקש עזרה ולתת לעצמם ניסיון נוסף.



פעילות סיום - עוד פעם אחת

עזרים:

כדור
חישוק

מהלך הפעילות:

כל ילד מנסה לבצע משימה פשוטה, למשל להקפיץ כדור לתוך חישוק או ללכת על קו מסומן.

אם לא הצליח בפעם הראשונה, כל הקבוצה קוראת:

"עוד ניסיון אחד".

הילד מנסה שוב.

אין צורך לעקוב אחרי הצלחה. הדגש הוא על עצם הניסיון החוזר.

פעילות פתיחה - יום שיש בו רק משחק

עזרים:

כרטיסי תמונות: משחק, אוכל, שינה, תנועה, יצירה, חברים, משפחה, מנוחה

מהלך הפעילות:

נציג רק כרטיסי משחק.

נאמר:

"דמיינו יום שבו משחקים מהבוקר עד הלילה. לא אוכלים, לא נחים, לא ישנים ולא יוצאים החוצה".

נשאל:

בהתחלה זה נשמע כיף?

מה יקרה אחרי הרבה זמן?

מה הגוף שלנו צריך במהלך היום?

נציג בהדרגה את שאר הכרטיסים.

נגיע לרעיון שיום טוב מורכב מדברים שונים.

פעילות העשרה חינוכית - הגוף שלי
מספר לי מה הגיע הזמן לעשות

עזרים:

תמונות או כרטיסים של מצבים גופניים: עייפות, רעב, הרבה אנרגיה, רצון לשקט, רצון לתנועה
כריות
כדורים
דפים וטושים

מהלך הפעילות:

נציג לילדים בכל פעם מצב.

לדוגמה:

ילד רץ ושיחק הרבה ועכשיו הוא מרגיש עייף.

נשאל את הילדים: מה הגוף שלו אולי צריך עכשיו?

ילדה ישבה זמן רב וציירה.

נשאל: מה יכול להתאים לה עכשיו?

ילד הגיע רעב מאוד.

האם זה זמן טוב להתחיל משחק ארוך או שכדאי קודם לאכול?

אחרי כל מצב הילדים עוברים לאזור המתאים במרחב:
אזור תנועה
אזור מנוחה
אזור אוכל דמיוני
אזור פעילות שקטה

נזמין את כולם שוב למרכז ונשב במעגל. נזמין כל ילד שמעוניין לספר מה הוא מרגיש שהגוף שלו מרגיש עכשיו. אפשר להזמין אותם לפי התשובות לשבת יחדיו.











פעילות סיום - עוברים מזמן לזמן

עזרים:
מחשב / רמקולים

הכינו מראש שיר קצבי שהילדים אוהבים

הכינו מראש שיר שקט ורגוע שהילדים אוהבים

מהלך הפעילות:

כאשר נשמעת מוזיקה קצבית הילדים נעים במהירות.

כאשר עוברים למוזיקה רגועה הם מאטים, נמתחים ונחים.

נחליף כמה פעמים בין שני המצבים.

בסיום נשאל בקצרה:

"איך הרגיש הגוף אחרי תנועה ואיך הרגיש אחרי מנוחה"?

פעילות פתיחה - מה עושים העצים?

עזרים:



מחשב / רמקולים

קישור לשיר: "מה עושים העצים?"

מילים: ע. הלל לחן: נעמי שמר

מהלך הפעילות:

נפתח את היום עם השיר המקסים "מה עושים העצים?"

נשמיע לילדים את השיר פעם אחת רק להאזין.

נשאל את הילדים מה כל דבר בשיר עושה בזמן שעובר.

נקשיב לשיר שוב ואז נשאל כל ילד שמעוניין לספר מה אני עושה בזמן שלי.

(אפשר גם לפי סדר בדיקת הנוכחות)

פעילות העשרה חינוכית - תיבת הזמן שלי

המטרה שלנו בפעילות זו היא לאפשר להם להיזכר בחוויות שעברו, לזהות דברים שכבר הפכו מוכרים ולחוש כמה למדו במהלך החודש.

הכנה מראש:

להכין קופסה גדולה ויפה שתשמש כתיבת הזמן.
להכניס לתוכה חפצים ותמונות שמזכירים פעילויות ורעיונות שלמדנו במהלך החודש.
אפשר להכניס שעון חול, תמונה של סדר יום, כרטיסי לפני ואחרי, חפץ ששימש למשימת תכנון, כרטיס בחירה, תמונה של זמן משחק, תמונה של זמן מנוחה וכרטיס שמזכיר המתנה וסבלנות.



עזרים:

קופסה גדולה
שעון חול
כרטיסי סדר יום
כרטיסי לפני ואחרי
כרטיסי בחירה
תמונות של משחק, פעילות, מנוחה והתארגנות
כמה חפצים שכבר שימשו בפעילויות במהלך התוכנית
גלגל הזמן שנבנה בתחילת החודש

מהלך הפעילות:

נניח את התיבה הסגורה במרכז המעגל ונאמר לילדים שבתוכה מסתתרים דברים שילוו אותנו במסע קצר אחורה בזמן.
בכל פעם ילד אחר יוציא חפץ אחד מהתיבה.
נבקש מהילדים להיזכר למה הוא שימש ומה למדנו בעזרתו.
אם יוצא שעון חול, נשאל:
מה גילינו על זמן?
איך ידענו מתי הפעילות מתחילה ומתי היא מסתיימת?
אם יוצא כרטיס של סדר יום, נשאל:
למה עוזר לנו לדעת מה קורה קודם ומה קורה אחר כך?
אם יוצא כרטיס בחירה, נשאל:
מה למדנו על בחירה?
האם תמיד אפשר לעשות את כל מה שאנחנו רוצים באותו רגע?

אם יוצאת תמונה של מנוחה, נשאל:
למה גם מנוחה היא חלק חשוב מהזמן שלנו?
נמשיך כך עד שנפתח את כל החפצים.
לאחר מכן נניח במרכז את גלגל הזמן.
כל ילד יבחר דבר אחד שהוא מרגיש שהוא יודע היום
טוב יותר מאשר בתחילת התוכנית.
אפשר לעזור להם באמצעות שאלות:
מה אתה כבר יודע לעשות לבד?
מה עוזר לך להתארגן?
מה אתה עושה כשמשהו שתכננת משתנה?
מה עוזר לך לחכות?
איך אתה מחליט מה כדאי לעשות קודם?
בסיום נכניס בחזרה את החפצים לתיבה ונאמר שהפעילויות של התוכנית הסתיימו,
אבל הדברים שלמדנו יכולים להמשיך איתנו בכל יום.
את התיבה אפשר להשאיר בצהרון גם לאחר סיום התוכנית ולהשתמש בה מדי פעם
כדי להיזכר בכלים שרכשנו.



פעילות סיום - חגיגת הזמן שלי

הכנה מראש:

נכין שעון גדול מקרטון או מבריסטול עבה עם מחוגים שניתן להזיז.

נכין שביל חגיגי קצר באמצעות בריסטולים צבעוניים, סרטי קרפ

נדפיס לכל ילד תעודה אישית בצורת שעון.

נגזור מראש מלבנים קצרים וארוכים (מחוגים)

להכין מקום קטן ויפה לצילום עם השעון הגדול וגלגל הזמן שנבנה במהלך התוכנית.

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור למוזיקה חגיגית שתלווה את הפעילות ואת חלוקת התעודות

שעון גדול עם מחוגים זזים

תעודות שעונים מודפסים לכל הילדים (לבחירתכם שתי אפשרויות)

סיכות מתפצלות

דפי בריסטול ציבעוניים

דבק סטיק

גלגל הזמן של התוכנית

טושים או מדבקות לקישוט התעודות

בריסטולים, סרטי קרפ ליצירת שביל חגיגי

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למפגש לשבת סביב השעון הגדול.

נסביר שהיום הוא היום האחרון בתוכנית שלנו והגיע הזמן לחגוג את כל מה שלמדנו במהלך החודש.

בכל פעם נזמין ילד אחד לגשת לשעון ולסובב את המחוגים.

לאחר כל סיבוב המובילים יציגו מצב קצר מחיי היום יום.
אני רוצה להתחיל יצירה, אבל עוד לא הכנתי דף וטושים.
אני רוצה לצאת לשחק, אבל המשחק הקודם עדיין מפוזר.
אני מחכה לתור שלי.
יש לי שתי משימות ואני לא יודע במה להתחיל.
שיחקתי הרבה ואני כבר עייף.
הילדים יציעו מה אפשר לעשות בכל מצב.

אין צורך לחפש תשובה אחת נכונה. המטרה היא לשמוע כיצד הילדים כבר משתמשים ברעיונות שלמדו על תכנון, סדר, זמן, בחירה, המתנה ומנוחה.

לבוגרים - לאחר כמה סבבים נניח את גלגל הזמן במרכז.
כל ילד יבחר דבר אחד שהוא מרגיש שלמד במהלך התוכנית.
אפשר לעזור בעזרת שאלות קצרות:
מה עוזר לך להתארגן?
מה אתה עושה כשצריך לחכות?
איך אתה יודע מה כדאי לעשות קודם?
מה אתה כבר יודע לעשות לבד?
מתי הגוף שלך צריך מנוחה?
עכשיו מתחיל החלק החגיגי.
נשמיע מוזיקה ונזמין בכל פעם ילד אחד לעבור בשביל הזמן.
בקצה השביל יחכו המובילים עם התעודה האישית שלו בצורת שעון.
לפני שמוסרים את התעודה אפשר לומר לילד משפט קצר שמתאים לו.
למדת לחשוב לפני שמתחילים.
למדת לחכות בסבלנות.
למדת לסיים משימה.
למדת לבחור ולהתארגן.
למדת שגם מנוחה היא חלק חשוב מהיום.

לאחר קבלת התעודות כל ילד ילך לשולחנות העבודה שהכנו מראש (בלי כסאות מסביב)
יבחרו שני מחוגים וינעצו אותן במרכז השעון בעזרת הסיכה המתפצלת.
רצוי שהצוות יגיש עזרה בחיבור המחוגים.
אם יש אפשרות מומלץ כעת להדביק את השעון על בריסטול צבעוני.
כשכולם קיבלו את התעודות מוסמנים הילדים להצטלם ליד השעון הגדול או ליד גלגל הזמן.
(חשוב לשמור על פרטיות הילדים – התמונות רק באישור הורים
ונשלחות רק להורה הילד המצולם)
בסיום, כאשר כל הילדים מחזיקים את התעודות, נעמוד יחד סביב השעון הגדול.
נפעיל מוזיקה חגיגית ונסיים בריקוד משותף.
ניצור תחושת סיום, הצלחה וגאווה.
נאפשר לילדים להיזכר בדרך שעברו במהלך החודש, לזהות דברים שהם כבר יודעים לעשות
ולסיים את התוכנית בתחושה חגיגית ומשמעותית.

התעודה בצורת השעון נשארת לכל ילד כמזכרת מהתוכנית.



גירסה להדפסה לצביעה



גירסה להדפסה מוכן

טקסט על התעודה - תעודת הזמן שלי מוענקת ל...
על השתתפות בתוכנית "הזמן שלי" ועל הדרך היפה שעשית בלמידה על סדר, תכנון, בחירה, סבלנות התמדה ועצמאות.
למדת לחשוב מה עושים קודם, להתארגן, לחכות כשצריך ולמצוא גם זמן למשחק, גם לעשייה וגם למנוחה.
כל הכבוד!



רשימת עזרים לתוכנית זו:

מחשב ורמקולים

קלפי יוגל'ה

שעוני חול בגדלים שונים

טיימר

שעון רגיל

שעון גדול עם מחוגים זזים

נר לד

תוף או כלי הקשה

חישוקים

קונוסים

סרט הדבקה

גיר

קוביות

כדורים בגדלים שונים

כוסות

כוסות נייר

בובה

מטפחות

סלסילות

קופסאות בגדלים שונים

תיקים

בקבוק מים

חולצה

צעצועים

כפית

נעל

מגבת קטנה

כריות

חרוזים גדולים

שרשרת חרוזים

פאזלים ומשחקי הרכבה

משחקי השחלה

משחקי התאמה

מבוכים פשוטים

ספרים

קרטון קשיח

לוחות קרטון

בריסטולים צבעוניים

בריסטולים גדולים

דפי ציור

דפים לבנים

דפים קטנים

טושים וכלי ציור

מספריים

דבק

דבק סטיק

דבק רב פעמי או סקוץ'

מדבקות

מעטפות נייר

גלילי קרטון

מקלות יצירה

סרטי קרפ

סיכות מתפצלות

לוח גדול

חץ או סמן שניתן להזיז

גלגל הזמן של התוכנית

תמונות של בוקר, צהריים, ערב ולילה

כרטיסי סמלים של חלקי היום

כרטיסי פעולות יומיומיות

כרטיסי סדרות תמונה

כרטיסי משימות

כרטיסי סדר יום

כרטיס הפתעה

כרטיסי מצבים

כרטיסי פעילויות

כרטיסי בוקר, צהריים, ערב ולילה

כרטיסי מהר, רגיל ולאט

כרטיסי עכשיו, אחר כך ויכול לחכות

כרטיסי שלבים

כרטיסי קטגוריות

כרטיסי בחירה

כרטיסים עם חץ חוזר

תמונות של בעלי חיים וכלי תחבורה

תמונות של משחק, אוכל, שינה, תנועה, יצירה, חברים, משפחה ומנוחה

תמונות או כרטיסים של מצבים גופניים

תעודות שעון מודפסות לכל הילדים

ספרים:

"אמא ואני" מאת אמה צ׳יצ׳סטר קלארק