משרד החינוך - המינהל הפדגוגי
אגף בכיר יסודי
תוכנית הצהרונים הלאומית

הזמן שלי

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

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

הזמן נמצא סביבנו כל הזמן, גם כשאנחנו לא מסתכלים על השעון. יש זמן להגיע לצהרון, זמן לאכול, זמן לשחק, זמן להכין דברים, זמן לנוח וזמן להתארגן לקראת הדבר הבא.

בתוכנית "הזמן שלי" התלמידים יכירו את הזמן דרך מצבים מהחיים שלהם. הם יתנסו בתכנון, בסדר וברצף, יבדקו אילו משימות דורשות מעט זמן ואילו דורשות יותר, ילמדו לעצור לפני שמתחילים, לחשוב מה צריך לעשות קודם, מה יכול לחכות ואיך אפשר להתארגן טוב יותר.

במהלך התוכנית התלמידים יתנסו בכלים מגוונים המסייעים בניהול זמן, כמו לוחות תכנון, כרטיסי משימות, טיימרים, שעוני חול, רשימות וסימנים חזותיים.

הדגש אינו רק על קריאת שעון, אלא על היכולת להשתמש בזמן בצורה מודעת יותר:
לתכנן, לבחור, להתמיד, להסתגל לשינוי ולמצוא איזון בין משימות, משחק, תנועה ומנוחה.

ידע:

התלמידים יכירו מושגים הקשורים לרצף, תכנון, זמן קצר וארוך, סדר יום, סדרי עדיפויות, בחירה, המתנה והתמדה.
הם ילמדו להכיר דרכים שונות למדידת זמן ולהבין כיצד תכנון מוקדם יכול לעזור בביצוע משימות.

מיומנויות:

תכנון של כמה שלבים קדימה, התארגנות לקראת משימה, מיון וסידור לפי רצף, הערכת זמן ראשונית, קבלת החלטות, קביעת סדרי עדיפויות, פתרון בעיות, עבודה עצמאית ועבודה בקבוצה.

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 העיניינים -



שבוע ראשון
היום שלי

שבוע שני
כמה זמן?

שבוע שלישי
כיצד מתכננים זמן?

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".

שבוע ראשון

היום שלי

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
פעילות פתיחה	היום שלי	התוכנית הגאונית	מה קורה עכשיו?	מה עושים עכשיו?	חדר הבקרה של היום
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	תחנות קו הזמן	בונים לפי הוראות	עורכי סדר היום	אתגר תוכנית ב'	מעצבים יום מאוזן
פעילות סיום	יום בפנטומימה	שרשרת הפעולות	הזמן קפא	האיים הנעלמים	אתגר שישים השניות

למובילים:

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

**השבוע הראשון מתחיל מהעולם המוכר לתלמידים: היום שלהם.
המטרה היא לחזק את ההבנה שהיום בנוי מרצף ושיש קשר בין
מה שכבר קרה, מה שקורה עכשיו ומה שיקרה אחר כך.
בגילאים האלה אפשר כבר לבקש מהתלמידים לא רק לסדר תמונות אלא
להסביר את הבחירה שלהם, לכתוב מילים קצרות, להשוות בין סדרי יום
ולגלות שלא לכולם יש בדיוק אותו סדר יום.**

פעילות פתיחה - היום שלי

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר לתלמידים כי החודש אנחנו הולכים לגלות
כל מיני דברים מעניינים על הזמן שלנו.
נבדוק מה אנחנו מספיקים לעשות בדקה, מה לוקח יותר זמן,
למה לפעמים נדמה שהזמן טס ממש מהר ולפעמים הוא עובר ממש לאט.
נדבר על הזמן שיש לנו לכל דבר בחיים שלנו, למשחק, לחברים, לתנועה, למנוחה
ולכל הדברים שאנחנו אוהבים לעשות.
נזמין את התלמידים שמעוניינים לשתף איזה חלק ביום הם הכי אוהבים ולמה?
האם יש משהו שאתם תמיד מרגישים שאין לכם מספיק זמן בשבילו?
האם לדעתכם היום של כולם נראה בדיוק אותו דבר?



פעילות העשרה חינוכית - תחנות קו הזמן

בפעילות זו נכיר את הפעילויות השונות שמרכיבות את היום, נבין שלא כל הפעילויות קבועות באותה מידה, נחשוב על רצף, משך זמן ואיזון במהלך היום.

הכנה מראש:

נארגן במרחב ארבע תחנות
כל תלמיד יקבל רצועת בריסטול ארוכה שתלווה אותו לאורך כל הפעילות
הרצועה תהפוך בסוף לקו הזמן האישי שלו.

עזרים:

רצועת בריסטול ארוכה לכל תלמיד
דפים צבעוניים
טושי
עפרונות
מספריים
דבק
מדבקות
פתקיות קטנות
אטבי משרד קטנים



מהלך הפעילות:

נסביר לתלמידים שהיום הם לא יקבלו קו זמן מוכן

הם יבנו בעצמם קו זמן שמראה איך יום אמיתי בנוי

בכל תחנה הם יוסיפו לקו הזמן חלק אחר

תחנה ראשונה - העוגנים של היום

נחשוב על דברים שבדרך כלל מתרחשים בחלק קבוע של היום

למשל:
קמים בבוקר
מגיעים לבית הספר
מגיעים לצהרון
אוכלים ארוחת ערב
מתארגנים לשינה

כל תלמיד יבחר ארבעה עוגנים מהיום שלו ויצור עבור כל אחד מהם סמל קטן מנייר וידביק אותו במקום המתאים על הרצועה.
לא חייבים לצייר שעון, אפשר להשתמש בסמלים, צבעים ומילים קצרות.

תחנה שנייה - הדברים שיכולים לזוז
כאן נחשוב על פעילויות שלא תמיד מתרחשות בדיוק באותו זמן

למשל:

משחק עם חברים
קריאה
חוג
זמן מסך
יצירה
משחק בחוץ
מנוחה

כל תלמיד יכין שני כרטיסים קטנים של פעילויות כאלה
את הכרטיסים לא נדביק
נחבר אותם לרצועה בעזרת אטב כדי שיהיה אפשר להזיז אותם ממקום למקום

נבקש מהתלמידים לבדוק:
האם הפעילות הזאת יכולה לעבור לחלק אחר של היום?
מה יכול לגרום לה לזוז?

תחנה שלישית - מה לוקח יותר זמן
כל תלמיד יבחר שלוש פעילויות שכבר מופיעות בקו הזמן שלו

ליד כל פעילות הוא יוסיף פס קצר, בינוני או ארוך לפי הזמן שהוא חושב שהיא בדרך כלל דורשת.

לדוגמה:
צחצוח שיניים יכול לקבל פס קצר
חוג יכול לקבל פס ארוך
משחק עם חבר יכול להשתנות
נשווה בין תלמידים ונגלה שאותה פעילות לא תמיד לוקחת לכולם אותו זמן

תחנה רביעית - איפה יש מקום לנשום
נבקש מהתלמידים להסתכל על קו הזמן שכבר יצרו
האם הוא מלא לגמרי?
האם יש בו זמן למשחק?
זמן עם חברים?
זמן לתנועה?
זמן למנוחה?

כל תלמיד ייצור חלון קטן שנפתח על הרצועה
מאחורי החלון הוא יכתוב או יצייר דבר אחד שהוא היה רוצה שיהיה לו יותר זמן בשבילו במהלך היום.

לסיום:

נפרוש את כל קווי הזמן על השולחנות וניצור תערוכה קטנה

נזמין את התלמידים להסתובב בין העבודות ולהתרשם כיצד ימים של תלמידים שונים יכולים להיראות לגמרי אחרת.

אפשר לשאול מה לדעתם היה דומה אצל הרבה תלמידים?

ומה היה שונה?

איזה חלק ביום שלכם כמעט תמיד קבוע?

איזה חלק יכול להשתנות?

האם יום מלא בהרבה פעילויות הוא תמיד יום טוב יותר?

נסכם שאין קו זמן אחד שמתאים לכולם

לכל אחד יש יום קצת אחר, אבל כשאנחנו מתבוננים בו אפשר להבין טוב יותר מה קבוע, מה גמיש, מה לוקח הרבה זמן ואיפה כדאי להשאיר גם מקום לעצמנו.



פעילות סיום - יום בפנטומימה

מהלך הפעילות:

נסיים את היום עם משחק פנטומימה מהנה.

תלמיד אחד בוחר פעולה שמתרחשת במהלך היום ומציג אותה ללא מילים.

שאר התלמידים מנחשים מה הפעולה ובאיזה חלק של היום היא יכולה להתרחש.

לאחר הניחוש התלמיד המציג בוחר את הבא בתור.



פעילות פתיחה - התוכנית הגאונית

מהלך הפעילות:

נפתח את היום בסיפור קצר ומשעשע.

זהו הסיפור על יואב.
ליואב נשארו עשר דקות עד שהוא צריך לצאת לחוג
הוא החליט שבזמן הזה הוא יסדר את התיק, יאכל משהו קטן וימלא בקבוק מים
אז הוא התחיל להכין כריך,
באמצע נזכר בתיק ועבר לסדר אותו,
אחר כך חזר למטבח וגילה שהכריך עדיין לא מוכן,
בדרך למקרר הוא ראה את הכדור שלו והחליט לבדוק
אם הוא עדיין מצליח להקפיץ עשרים פעם ברצף
ואז הוא שמע שקוראים לו לצאת

נעצור ונשאל:
מה היה חכם בעיניכם בתוכנית של יואב?
איפה לדעתכם הוא הסתבך?
אם היו לכם עשר דקות במקומו, איך הייתם משתמשים בהן?

נזמין את התלמידים להציע ליואב תוכנית קצרה וטובה יותר
לסיום אפשר לשאול מה דעתם:
האם הבעיה של יואב הייתה שלא היה לו מספיק זמן, או בדרך שבה השתמש בזמן שהיה לו?



פעילות העשרה חינוכית - בונים לפי הוראות

עזרים:

כרטיסי פעולות
דפים
עפרונות
קוביות

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונזמין את התלמידים להתחלק לזוגות.

נבקש מהתלמידים שמעוניינים להסביר כיצד צריך לעקוב אחר הוראות במשחקים או למשל הוראות בניה של חפץ, ואז נשוחח על הדרך בה כותבים את ההוראות, מה חשוב שיהיה בהוראות? וכיצד סדר מדויק עוזר לנו להצליח במשימה או במשחק?

נסביר כי כל זוג יקבל משימה פשוטה, למשל בניית מגדל של חמש קוביות.
לפני הביצוע עליהם לכתוב או לצייר את שלבי המשימה.
שלב ראשון - שלב שני - שלב שלישי.
אחד מבני הזוג מקריא את ההוראות והשני מבצע אותן בדיוק כפי שנכתבו.
אם משהו לא הצליח, בודקים האם ההוראה הייתה ברורה.
לאחר מכן מתחלפים.
נסכם בכך שסדר ברור עוזר לנו לדעת מה לעשות ולא לשכוח שלבים ותורם להצלחה שלנו.

פעילות סיום - שרשרת הפעולות

מהלך הפעילות:

משחק מאתגר המצריך ריכוז.
נזמין תלמיד שמעוניין לפתוח את המשחק, התלמיד הראשון אומר פעולה אחת.
התלמיד השני חוזר עליה ומוסיף פעולה חדשה.
התלמיד השלישי חוזר על שתי הפעולות ומוסיף פעולה שלישית.
ממשיכים כל עוד הקבוצה מצליחה לזכור את הרצף.

פעילות פתיחה - מה קורה עכשיו?

עזרים:

כרטיסי סדר היום של הצהרון (מצורפים בדף הבא)

מהלך הפעילות:

נציג בפני התלמידים כרטיס אחד שמתאר את הפעילות שמתרחשת עכשיו.

נשאל אותם מה עשינו לפני כן? מה יקרה אחר כך? איך אתם יודעים?

נבדוק יחד אילו חלקים בסדר היום קבועים ואילו יכולים להשתנות.

פעילות העשרה חינוכית - עורכי סדר היום

עזרים:

לוח גדול
כרטיסי סדר יום
סקוץ׳ או דבק רב פעמי
הכינו כרטיסי הפתעה עם המשפטים המפורטים מטה.

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לבנות יחד את סדר היום של הצהרון.
לאחר שהלוח מוכן, נחלק את הקבוצה לצוותים קטנים.
כל צוות יקבל כרטיס הפתעה.

למשל:
גשם מתחיל בזמן שתכננו לצאת לחצר.
מגיע מופע לצהרון.
חדר הפעילות תפוס.
הארוחה מתעכבת.
הצוות צריך להחליט כיצד לשנות את סדר היום כך שעדיין יהיה אפשר לבצע את רוב הדברים שתכננו.

כל צוות מציג את הפתרון שלו.

















פעילות סיום - הזמן קפא

מהלך הפעילות:

נשחק משחק מהנה ונוציא קצת מרץ.

נבחר שני תלמידים שמעוניינים להיות "תופסי הזמן".
שאר התלמידים נעים בחופשיות במרחב ומנסים לא להיתפס.
תלמיד שנתפס קופא במקום כמו פסל ואינו יכול להמשיך לנוע
כדי לשחרר אותו, שני תלמידים אחרים צריכים להגיע אליו יחד,
לעמוד משני צדדיו ולספור בקול עד שלוש.

ברגע שסיימו לספור הוא חוזר למשחק,
התופסים מנסים להקפיא כמה שיותר תלמידים והקבוצה מנסה להשאיר
כמה שיותר חברים בתנועה.

לאחר כמה דקות נחליף תופסים.

בסבב מתקדם אפשר להוסיף כלל אחד:
אם נשארו שלושה תלמידים קפואים בו זמנית,
כל הקבוצה צריכה לעצור במקום לחמש שניות ורק אחר כך המשחק ממשיך.

נסיים בסבב קצר ומהיר שבו המטרה של הקבוצה היא לא להשאיר אף תלמיד קפוא.



פעילות פתיחה - מה עושים עכשיו?

עזרים:

הכינו כרטיסי מצבים עם המשפטים שכתובים בפעילות

מהלך הפעילות:

נקריא לתלמידים כמה מצבים שונים ונבקש מהתלמידים
לחשוב ולומר מה אפשר לעשות עכשיו: (השתמשו בחלק מהמשפטים לא בכולם)

רצינו לשחק בחוץ ויורד גשם
רצינו להשתמש במחשב והוא לא פועל
הבאנו משחק וחסרים בו חלקים
תכננו לעבוד בזוגות, אבל בן הזוג שבחרנו חסר היום
הכנו פעילות שדורשת הרבה מקום, אבל החדר שבו רצינו להשתמש תפוס
התחלנו לבנות משהו וגילינו באמצע שחסר לנו חומר חשוב
קבענו לסיים משימה לפני היציאה לחצר, אבל היא לוקחת יותר זמן ממה שחשבנו
רצינו להראות לחברים משהו שהכנו, אבל גילינו שהוא עדיין לא מוכן
תכננו משחק קבוצתי, אבל חלק מהתלמידים לא מכירים את החוקים
בחרנו משימה שנראתה קלה, אבל תוך כדי גילינו שהיא מורכבת יותר ממה שחשבנו
שני דברים חשובים קורים באותו זמן ואי אפשר להשתתף בשניהם
חבר בקבוצה רוצה להמשיך בדרך אחת ואנחנו חושבים שכדאי לשנות את התוכנית
תכננו לסיים משהו היום, אבל נשאר מעט זמן עד סוף הצהרון
השקענו הרבה זמן בדרך מסוימת והיא עדיין לא עובדת
רצינו להתחיל פעילות, אבל גילינו שלא כל הציוד מוכן
מישהו בקבוצה סיים את החלק שלו הרבה לפני האחרים
באמצע המשימה קיבלנו הוראה חדשה שמשנה חלק ממה שתכננו
תכננו לעשות כמה דברים, אבל הבנו שלא נספיק את כולם

לפני שנעבור לפתרונות נשאל איך אנחנו מרגישים כשמשהו שתכננו לא מצליח?
האם קרה לכם שחיכיתם למשהו ואז התוכנית השתנתה?
מה אתם מרגישים ברגע כזה?
מה יכול לעזור לנו להירגע ולחשוב על אפשרות אחרת?
נאפשר לתלמידים לשתף בתחושות כמו אכזבה, כעס, תסכול או עצב, ונחזק את הרעיון שזה טבעי להרגיש כך כאשר משהו שרצינו או תכננו לא קורה
לאחר מכן נחזור למצבים וננסה לחשוב על אפשרות אחרת לכל אחד מהם
נציג את המושג תוכנית ב'.
נסביר שתוכנית ב היא דרך אחרת להגיע למטרה כאשר התוכנית הראשונה לא יכולה להתבצע
נדגיש שתוכנית ב אינה אומרת שהתוכנית הראשונה הייתה לא טובה
לפעמים דברים משתנים, ולדעת לעצור, להתמודד עם האכזבה ולחשוב על דרך אחרת זו גם חלק מתכנון טוב.

פעילות העשרה חינוכית - אתגר תוכנית ב'

עזרים:

קוביות
כוסות נייר
חישוקים
כדורים
כרטיסי שינוי שכתבתם עליהם את השינויים

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לקבוצות.
כל קבוצה מקבלת משימה, למשל לבנות מבנה, ליצור מסלול או להעביר כדור בדרך מסוימת.
באמצע המשימה כל קבוצה מקבלת כרטיס שינוי.

לדוגמה:

מעכשיו מותר להשתמש רק ביד אחת
אחד מחברי הקבוצה הופך למשקיף ואסור לו לגעת בציוד
עליכם להשלים את המשימה בלי לדבר
נקודת הסיום של המשימה משתנה למקום אחר
צריך להשתמש בכל הציוד שנשאר ולא להשאיר שום פריט בצד
מעכשיו כל חבר בקבוצה חייב להשתתף לפחות פעם אחת לפני שאותו תלמיד פועל שוב
אסור להשתמש בקוביות הכחולות.
צריך להוציא חלק מהציוד.
המסלול חייב להיות קצר יותר.
הקבוצה צריכה לעצור, לחשוב וליצור תוכנית חדשה.
לסיום נזמין כל קבוצה לספר מה השתנה ומה עזר לה להמשיך.



פעילות סיום - האיים נעלמים

עזרים:
4 עד 6 חישוקים

מהלך הפעילות:

נניח את החישוקים במרחב כאיים.
כל התלמידים צריכים לעבור מצד אחד של המרחב לצד השני,
אבל מותר לדרוך רק בתוך החישוקים.
אפשר לעמוד כמה תלמידים יחד באותו חישוק ולהעביר חישוק פנוי קדימה כדי להתקדם.
לאחר שהקבוצה מתחילה ומוצאת דרך לעבוד יחד, נוציא חישוק אחד מהמשחק
והקבוצה צריכה להסתדר מחדש ולהמשיך בלי להתחיל מההתחלה.

בסיבוב הבא אפשר להוציא חישוק נוסף או לשנות את נקודת הסיום
המטרה היא שכל הקבוצה תגיע לצד השני בלי שאף אחד נשאר מאחור
אפשר לתת לתלמידים כמה סבבים ולראות אם בכל פעם הם מוצאים דרך יעילה יותר

לסיום נשוחח עם התלמידים:
מה עשיתם כשהתוכנית הראשונה כבר לא התאימה?
מה עזר לכם להמשיך בלי להתבלבל?
המשחק מאפשר לתלמידים לחוות שינוי תוך כדי פעולה,
לעבוד יחד ולמצוא פתרון חדש תוך כדי המשחק בזמן אמת.



פעילות פתיחה - חדר הבקרה של היום

עזרים:

כרטיסי פעילויות של הצהרון
כרטיסי תנאים
לוח או בריסטול גדול
טושים

מהלך הפעילות:

נאמר לתלמידים שהיום הם אחראים על הסדר בצהרון ועליהם לבנות סדר יום שעובד.

כל קבוצה תקבל שישה כרטיסי פעילויות, למשל ארוחת צהריים, יצירה, משחק בחצר, קריאה, משחק חופשי ומנוחה, בנוסף תקבל הקבוצה שלושה כרטיסי תנאים.

לדוגמה:

פעילות החצר חייבת להסתיים לפני שמחשיך.
המנוחה צריכה להגיע אחרי פעילות שיש בה הרבה תנועה.
ליצירה צריך לפחות שני חלקים רצופים של זמן.
אי אפשר לקיים שתי פעילויות מסוימות אחת מיד אחרי השנייה.

התלמידים יצטרכו לבנות סדר יום שמתאים לכל התנאים,
לאחר שסיימו נבקש מהם לבדוק שוב את התוכנית ולוודא שלא שכחו אף תנאי.
כל קבוצה תציג את סדר היום שלה ותסביר החלטה אחת שקיבלה.
עכשיו נשווה בין הקבוצות ונבדוק האם אפשר להגיע לכמה פתרונות שונים שכולם מתאימים.

בשלב נוסף אפשר להקשות מעט עם בקשה לשינוי
למשל:
החצר סגורה לחצי שעה
הארוחה מתעכבת
פעילות אחת נמשכה יותר מהמתוכנן
ואז נבקש מהם לשנות את סדר היום בלי להתחיל הכול מחדש.

פעילות העשרה חינוכית - מעצבים יום מאוזן

עזרים:

בריסטולים
כרטיסי פעילויות
דבק רב פעמי
טושים

מהלך הפעילות:

כל קבוצה מקבלת בריסטול ריק וכרטיסי פעילויות.

המשימה של כל קבוצה ליצור יום שיש בו מקום ל:
למידה, משחק, תנועה, אוכל, מנוחה, זמן עם אחרים וזמן חופשי.
הקבוצה צריכה להסביר מדוע בחרה את הסדר הזה.

לאחר הצגת הלוחות נשווה בין הקבוצות.
נבדוק האם יש רק דרך אחת לבנות יום טוב.



פעילות סיום - אתגר שישים השניות

עזרים:

טיימר

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות.
בכל סבב ניתן לקבוצה משימה קבוצתית אחת.
לפני שמתחילים יהיו להם עשרים שניות בלבד לחשוב איך לבצע אותה
לאחר מכן נפעיל טיימר לדקה.

דוגמאות למשימות:
להסתדר לפי גובה בלי לדבר
ליצור יחד בגוף צורה של מספר שהמובילים מכריזים עליו
לעבור מצד אחד של המרחב לצד השני כאשר בכל רגע רק שלוש רגליים של חברי הקבוצה יכולות לגעת ברצפה
להסתדר לפי גיל בלי להשתמש במילים
ליצור פסל קבוצתי שבו כל תלמיד מחובר לפחות לתלמיד אחד אחר
להחליף את סדר העמידה של כל חברי הקבוצה בלי ששני תלמידים זזים באותו הזמן.

בסיום כל סבב נעצור את הטיימר.
אם הקבוצה לא הצליחה, לא נגלה לה מיד פתרון
ניתן לה עוד זמן קצר לחשוב על דרך אחרת ולנסות שוב.

המטרה היא לחוות כמה אפשר להספיק בזמן קצר כאשר עוצרים לרגע, חושבים ופועלים יחד.



שבוע שני

כמה זמן?

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
פעילות פתיחה	יוגלה	אותה משימה שתי שיטות	קופסת הזמן	מעטפת ההמתנה	מה גורם למשימה להתארך?
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	מעריכים ובודקים	בונים שעון מים	ממציאים מד זמן	הדבר הכי מדהים	אתגר תכנון הזמן
פעילות סיום	קצב משתנה	דקת השקט ודקת הריקוד	בלי שעון בכלל	מה עושים בזמן שמחכים?	כולנו נגד הזמן

השבוע התלמידים חוקרים זמן באופן מוחשי.
המטרה אינה להפוך את הפעילויות לשיעורי חשבון אלא לעזור להם לפתח תחושה של זמן, להשוות בין משימות ולהבין שהתחושה שלנו אינה תמיד זהה לזמן שעבר בפועל.



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 לתלמידים מעבר הדרגתי משעות הבוקר לשהות בצהרון, חיבור לגוף, נשימה וריכוז.

נשמיע את מוזיקת הפתיח ונזמין את התלמידים לשבת על הארץ במעגל,
רגליים משולבות, גב זקוף וידיים מונחות על הברכיים.
נבקש מהתלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים 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 לתלמידים קלפי יוגה עם תנוחות פשוטות וברורות.
נזמין תלמידים שמעוניינים להדגים תנוחה אחת.
לאחר מכן נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות (כוחמישה תלמידים 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 התלמידים לקחת חמש נשימות עמוקות,
לאחר הנשימה האחרונה נזמין לפתוח עיניים לאט,
להתמתח קלות ולהתחיל את השבוע בתחושה נעימה ורגועה.

פעילות העשרה חינוכית - מעריכים ובודקים

עזרים:

טיימר
דף רישום
קוביות
פאזל
כדורים
ספר

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונבקש מהתלמידים לעצום עיניים.
כל תלמיד ירים יד כאשר לדעתו עברה דקה.
נעצור את הטיימר רק לאחר שישים שניות.
נבדוק מי הרגיש שהדקה קצרה ומי הרגיש שהיא ארוכה.
ננסה שוב כאשר התלמידים מבצעים תנועה שקטה ונשווה בין שתי התחושות.

כעת נציג לתלמידים כמה משימות:
בניית מגדל.
קריאת עמוד קצר.
סידור עשר קוביות.
הרכבת חלק מפאזל.
העברת חמישה כדורים.

לפני כל משימה התלמידים מעריכים מה ייקח יותר זמן ומה פחות.
לאחר מכן מבצעים ובודקים בעזרת הטיימר.
אפשר לרשום על הלוח את ההערכה ואת התוצאה.
המטרה אינה לדייק בשניות אלא להשוות בין ההשערה לבין מה שקרה בפועל.



פעילות סיום - קצב משתנה

עזרים:

הכינו שלושה כרטיסים: מהיר, רגיל, איטי בצבעים שונים

כדור אחד או שניים

מהלך הפעילות:

נשחק משחק לפי מקצבים שונים. נסביר קודם את הכללים.

נזמין את התלמידים לנוע במרחב.

נציג בכל פעם כרטיס קצב והתלמידים צריכים לבצע את המשימה בהתאם לקצב שמופיע.

במהלך המשימה אפשר להחליף את הקצב ללא התראה והתלמידים צריכים

להתאים את עצמם מיד.

משימות אפשריות:

להעביר כדור בין ארבעה תלמידים בלי שייפול, כאשר מהירות המסירות משתנה לפי הכרטיס.

לבצע רצף של ארבע תנועות קבועות ולשמור על הסדר גם כאשר הקצב משתנה.

לנוע בזוגות כאשר תלמיד אחד מוביל והשני משמש כמראה שלו.

להסתדר בטור לפי גובה תוך כדי תנועה, בלי לדבר.

להעביר כדור סביב המעגל בלי להעביר אותו פעמיים לאותו תלמיד.

לבצע שלושה צעדים קדימה, סיבוב, שני צעדים הצידה ומחיאת כף

ולחזור על הרצף בקצבים שונים.

לעבור מצד אחד של המרחב לצד השני בזוגות תוך שמירה על אותו מרחק בין בני הזוג

ליצור בקבוצה רצף תנועות שבו כל תלמיד מוסיף תנועה אחת

ואז לבצע את כל הרצף בקצב שהמובילים מציגים.

להעביר כדור בזוג בלי להשתמש בכפות הידיים ולנסות לשמור על שליטה גם כאשר הקצב משתנה.

לנוע במרחב וכאשר הקצב משתנה למצוא במהירות שני תלמידים נוספים וליצור יחד פסל קפוא.

לעבור בין שלושה מקומות במרחב לפי סדר קבוע ולזכור את הסדר גם כאשר המהירות משתנה.

לבצע רצף של מחיאת כף, נקישה על הברכיים, סיבוב ומחיאת כף עם חבר ולשנות את הקצב בלי לאבד את הרצף.

אפשר להתחיל במשימות פשוטות יותר ובהדרגה לעבור למשימות קבוצתיות הדורשות תיאום וריכוז.

לסיום נבקש מהתלמידים לבחור איזו משימה הייתה קשה יותר דווקא בקצב איטי ואיזו הייתה קשה יותר בקצב מהיר.



פעילות פתיחה - אותה משימה,שתי שיטות



עזרים:

כארבעים כרטיסים קטנים בצבעים או בסמלים שונים

כרטיס ובו כתובים עשרה פריטים שצריך למצוא

טיימר

דף רישום

מהלך הפעילות:

קיראו את הפעילות מראש והסבירו לתלמידים לפני תחילת הפעילות.

נחלק את התלמידים למס' קבוצות קטנות.

נפזר לפני כל קבוצה אוסף גדול של כרטיסים,

הקבוצה תקבל רשימה של עשרה כרטיסים שעליה למצוא

בסיבוב הראשון התלמידים מתחילים מיד ומחפשים את הכרטיסים בכל דרך שיבחרו.

נמדוד כמה זמן לקח להם ונרשום את התוצאה,

לפני הסיבוב השני נחזיר את כל הכרטיסים לערימה.

הפעם ניתן לקבוצה זמן קצר לחשוב על שיטה אחרת

אפשר למיין קודם לפי צבע , אפשר לחלק את אזור החיפוש בין חברי הקבוצה

אפשר לקבוע מי מחפש איזה סוג של כרטיס וכדומה.

נבצע שוב את אותה משימה, נמדוד את הזמן ואז נשאל:

האם המשימה השתנתה?
מה כן השתנה?
איזו שיטה הייתה יעילה יותר בעיניכם?
האם השיטה המהירה ביותר הייתה גם השיטה המסודרת ביותר?

המטרה לעזור לתלמידים להבין ולחוות שלא רק כמות הזמן משפיעה על מה שאנחנו מספיקים, גם הדרך שבה אנחנו פועלים יכולה להשפיע.

פעילות העשרה חינוכית - בונים שעון מים



פעילות חקר
הכנה מראש:

המובילים יכינו חור קטן בתחתית
כוס שקופה אחת לכל קבוצה

עזרים:

שתי כוסות פלסטיק שקופות לכל קבוצה
מים
מגשים
טיימר
טוש עמיד
מדבקות

מהלך הפעילות:

נציג לתלמידים כוס ובה חור קטן ונשאל האם לדעתם אפשר להשתמש במים כדי לדעת כמה זמן עבר.
כל קבוצה תניח את הכוס המחוררת מעל כוס נוספת ותמלא אותה בכמות מים קבועה
נפעיל את הטיימר ולאחר שלושים שניות נסמן את גובה המים בכוס התחתונה ולאחר שישים שניות נסמן סימון נוסף.

נחזור על הבדיקה ונראה אם המים הגיעו בערך לאותו מקום
כעת נזמין את התלמידים לחשוב:
מה צריך להישאר קבוע כדי שהשעון שלנו יהיה שימושי?
מה יקרה אם נשים יותר מים?
מה יקרה אם החור יהיה גדול יותר?
האם שני שעוני מים שונים יעבדו בדיוק באותו קצב?

אפשר לתת לשתי קבוצות שעונים מעט שונים ולבדוק את ההשערות.
לסיום אפשר לאפשר לקבוצות להעלות רעיונות מה אפשר לבדוק בעזרת שעון המים שלהם.

המטרה שלנו היא לא בניית שעון מדויק אלא חקר, השערה, בדיקה והשוואה.

פעילות סיום - דקת השקט ודקת הריקוד

עזרים:

מחשב / רמקולים
מוזיקה שהתלמידים אוהבים
טיימר

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר לתלמידים שעכשיו ננסה להבין למה לפעמים דקה אחת מרגישה לנו מאד ארוכה ולמה לפעמים נראה לנו שהיא עברה בצ'יק צ'אק.

נמדוד דקה אחת של ישיבה שקטה ואחריה דקה של ריקוד.
נשאל את התלמידים איזו דקה הרגישה קצרה יותר ומדוע.
נסביר שהזמן עבר באותו קצב, אבל התחושה שלנו השתנתה.

פעילות פתיחה - קופסת הזמן

עזרים:



קופסה
שעון חול
טיימר
שעון
כרטיס עם שם של שיר
נר לד

מהלך הפעילות:

נוציא בכל פעם חפץ אחד.
התלמידים ינסו להסביר כיצד הוא יכול לעזור לנו לדעת שעבר זמן.
כאשר מוציאים את כרטיס השיר נבדוק האם אפשר להשתמש גם בשיר כדי למדוד זמן של פעולה.

פעילות העשרה חינוכית - ממציאים מד זמן

עזרים:

בריסטולים
טושים
פסי נייר
שעון חול
מדבקות
אטבים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונסביר לתלמידים שלא תמיד חייבים לדעת בדיוק כמה שניות עברו.

לפעמים אנחנו צריכים רק סימן שעוזר לנו לדעת כמה נשאר.

נזמין את התלמידים להתחלק לזוגות וכל זוג יתכנן מד זמן חזותי פשוט.
לדוגמה, פס ועליו חמישה שלבים שאפשר להזיז לאורך הפעילות.
אפשר ליצור רצף של חמישה עיגולים שמוחקים אחד בכל שלב.
אפשר ליצור סרגל משימות שמתקדם מהתחלה לסיום.
הזוגות יציגו את הכלי שהמציאו ויסבירו כיצד משתמשים בו.



פעילות סיום - בלי שעון בכלל

בפעילות זו נבדוק עד כמה אנחנו מסוגלים להרגיש זמן גם בלי להסתכל על שעון.

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים להסתובב בחופשיות במרחב.

נסביר שבכל סבב הם יקבלו משימת זמן, אבל אסור לספור בקול ואסור להשתמש בשעון.

בסבב הראשון נבקש מהם לעצור בדיוק כשהם חושבים שעברו 20 שניות.

כל תלמיד עוצר במקום ברגע שלדעתו הזמן הסתיים.

לאחר מכן נגלה להם מתי באמת עברו 20 שניות.

בסבב הבא נעלה את האתגר, התלמידים צריכים ללכת מצד אחד של המרחב לצד השני

כך שהדרך כולה תימשך בדיוק 30 שניות.

הם יכולים לבחור בעצמם את הקצב, להאט או להגביר, אבל אסור להם לעצור

בסבב נוסף נעבוד בזוגות, כל זוג צריך להגיע יחד לנקודת הסיום בדיוק בזמן

שהמובילים מכריזים שהזמן הסתיים.

אסור לבני הזוג לדבר בזמן הביצוע.

בסיבוב האחרון נאתגר את כל הקבוצה

המטרה היא שכל התלמידים יעצרו כמעט באותו רגע, לאחר שלדעתם עברה חצי דקה

נבדוק אם ככל שהמשחק מתקדם הקבוצה מצליחה להתקרב יותר לזמן האמיתי.

לסיום נשאל בקצרה:

מה עזר לכם להרגיש שהזמן עובר?

האם היה קל יותר כשזזתם או כשעמדתם?

האם בפעם האחרונה כבר הצלחתם להרגיש את הזמן טוב יותר?



פעילות פתיחה - מעטפת ההמתנה

עזרים:

מעטפה סגורה
כרטיס הפתעה

מהלך הפעילות:

נציג מעטפה ונאמר שנפתח אותה רק בסיום משימה קצרה.
ניתן להם משימה שלוקחת זמן - סידור של משהו - יצירת משהו - משימה בחצר וכדומה.
נבצע יחד משימה קצרה ורק אחר כך נחזור למפגש ונפתח את המעטפה.
לאחר המשימה נשאל:
מה הרגשתם בזמן שחיכיתם?
מה עזר לכם לא לפתוח מיד?
נשוחח על כך שלפעמים אנחנו רוצים משהו עכשיו, אבל צריכים לחכות.

אפשר להכין כרטיס הפתעה בפנים המעניק להם משהו כיפיי לפי ההכרות שלכם עם התלמידים בצהרון שלכם.



פעילות העשרה חינוכית -
הדבר הכי מדהים מאת אשלי ספיירס



בפעילות זו נעזור לתלמידים להבחין

בין מצב שבו כדאי להמשיך ולהתאמן,

מצב שבו כדאי לשנות את הדרך

ומצב שבו נכון לעצור לרגע ולחזור למשימה אחר כך.

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 / אשלי ספיירס

מהלך הפעילות:

נקרא עם התלמידים את הסיפור.

במהלך הקריאה נעצור בכמה רגעים שבהם הדברים שהילדה מתכננת אינם מצליחים כפי שרצתה ונשאל:

מה היא עושה כשהרעיון שלה לא מצליח?

האם בכל פעם היא צריכה להתחיל הכול מחדש?

מה קורה לה כשהיא ממשיכה לנסות שוב ושוב בלי לעצור?

מה עוזר לה בסופו של דבר לראות את הדברים אחרת?

נשחק משחק בעקבות הסיפור.

נגדיר במרחב קו דמיוני.

בקצה אחד עומדים אם חושבים שכדאי להמשיך ולנסות באותה הדרך,

בקצה השני עומדים אם חושבים שכדאי לשנות את הדרך,

באמצע עומדים אם חושבים שכדאי קודם לעצור, לחשוב או לקחת הפסקה קצרה.

נציג מצבים שונים ונזמין את התלמידים לבחור במהירות איפה לעמוד.

לדוגמה:

אני מנסה כבר הרבה זמן לבנות משהו והוא נופל תמיד בדיוק באותו המקום.

אני פותר תרגיל חדש ולא הצלחתי בניסיון הראשון.

אני מרגיש שאני כבר כועס ולא מצליח לחשוב.

אני מנסה לפתוח קופסה בדרך מסוימת והיא בכלל לא נפתחת בצורה הזאת.

אני לומד תרגיל חדש בספורט ועדיין לא מצליח לבצע אותו בדיוק.

אחרי כל מצב נבקש משניים או שלושה תלמידים שנעמדו במקומות שונים להסביר את הבחירה שלהם.

אפשר לאפשר לתלמידים לשנות מקום לאחר ששמעו רעיון של חבר.

בסבב האחרון אפשר לנסות ולבקש מהתלמידים להציע בעצמם מצבים שבהם לא ברור מיד אם כדאי להמשיך, לשנות או לעצור.

נסיים בשאלה:

איך אפשר לדעת אם אנחנו צריכים עוד זמן להתאמן או שהגיע הזמן לנסות דרך אחרת?

נדגיש שאין תשובה אחת שמתאימה לכל מצב.

לפעמים התמדה פירושה לנסות שוב,

לפעמים התמדה פירושה לשנות דרך.

ולפעמים הדבר החכם ביותר שאנחנו יכולים לעשות הוא לעצור לרגע,

להירגע ולחזור למשימה עם מחשבה חדשה.

פעילות סיום - מה עושים בזמן שמחכים?

עזרים:

כיתבו על פתקים כרטיסי מצבים
דפים
טושים

מהלך הפעילות:

כל קבוצה מקבלת כרטיס המתאר מצב מסויים לדוגמה:
אני מחכה לתורי במחשב.
אני מחכה שחבר יסיים משחק שאני רוצה.
אני מחכה לארוחה.
אני מחכה שהמובילים יסיימו לעזור לתלמיד אחר.
אני מחכה שההורים שלי יסיימו לשוחח עם מישהו אחר.

התלמידים צריכים לחשוב על שתי דרכים טובות להשתמש בזמן ההמתנה.

כל קבוצה מציירת או כותבת את הרעיונות ומציגה אותם.

אפשר גם לשחק במשחק שלא כולם משתתפים בו

ובזמן הזה להציע לילדים שמחכים להמציא משחק אחר.



פעילות פתיחה - מה גורם למשימה להתארך?

עזרים:

כוסות נייר או קוביות
טיימר
כרטיסי עיכוב

מהלך הפעילות:

נציג לתלמידים משימה פשוטה, למשל לבנות מגדל מעשר כוסות
נבקש מהתלמידים להעריך לפני כן כמה זמן יידרש לביצוע.
קבוצה אחת תבצע את המשימה בתנאים רגילים ונמדוד את הזמן
בסיבוב הבא קבוצה אחרת תקבל אותה משימה, אך במהלך העבודה נציג כרטיסי "עיכוב"

לדוגמה:

עצרו וחפשו כוס אחרת
אחד מחברי הקבוצה צריך לעבור למקום אחר
חסר לכם חלק מהציוד
עליכם לעצור ולשאול שאלה

כעת נשווה בין הזמנים ונשאל את התלמידים האם לדעתם המשימה עצמה הייתה ארוכה יותר?

מה לדעתם גרם לזמן להתארך?
אילו דברים מעכבים אותנו גם בחיים האמיתיים?
מה אפשר להכין מראש כדי למנוע חלק מהעיכובים?



פעילות העשרה חינוכית - אתגר תכנון הזמן



עזרים:

כרטיס משימה
טיימר
קוביות
דפים
טושים
חישוקים
כדורים

מהלך הפעילות:

כל קבוצה מקבלת משימה שיש לה זמן מוגדר לביצוע.
לפני שמפעילים את הטיימר ניתנת לקבוצה אפשרות לתכנן.
עליהם להחליט:
מה צריך לעשות?
מי אחראי על כל חלק?
מה כדאי לבצע קודם?

רק לאחר התכנון מפעילים את הזמן.
בסיום נשאל האם התכנון עזר ומה היו משנים בפעם הבאה.

פעילות סיום - כולנו נגד הזמן

עזרים:

שעון חול גדול או טיימר
חפצים קלים
קופסה

מהלך הפעילות:

כל הקבוצה צריכה להעביר מספר חפצים אל קופסה לפני שהזמן מסתיים.
בסיבוב הראשון מתחילים מיד.
בסיבוב השני נותנים לתלמידים זמן לתכנן דרך יעילה יותר.
משווים בין שני הסבבים.

שבוע שלישי

כיצד מתכננים זמן?

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
פעילות פתיחה	יוגלה	הפתק שמגיע ממחר	המזוודה הקטנה	הסיפור שנעצר באמצע	בעוד 10 דקות יוצאים
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	הסיפור של תומר	לוח התכנון שלי	הדרך הארוכה	ספרון מפת המשימה שלי	הפיקניק המתוכנן
פעילות סיום	מסלול הפקודות	מה תלוי במה?	משחק מסלול	מה עושים ראשון?	משימות בפיקניק

בשבוע הזה התלמידים עוברים מהיכרות עם הזמן לשימוש מעשי בו.

המטרה היא ללמוד לעצור לפני שמתחילים, להבין מה באמת צריך,

לבחור במה להתחיל ולתכנן דרך פעולה.

במהלך השבוע לא נמהר לתת פתרונות. כאשר תלמיד מתחיל בלי ציוד,

שוכח שלב או מתקשה במשימה, ננסה קודם לשאול מה יכול לעזור לו להתארגן.



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 לתלמידים מעבר הדרגתי משעות הבוקר לשהות בצהרון, חיבור לגוף, נשימה וריכוז.

נשמיע את מוזיקת הפתיח ונזמין את התלמידים לשבת על הארץ במעגל,
רגליים משולבות, גב זקוף וידיים מונחות על הברכיים.
נבקש מהתלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים 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 לתלמידים קלפי יוגה עם תנוחות פשוטות וברורות.
נזמין תלמידים שמעוניינים להדגים תנוחה אחת.
לאחר מכן נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות (כוחמישה תלמידים 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 התלמידים לקחת חמש נשימות עמוקות,
לאחר הנשימה האחרונה נזמין לפתוח עיניים לאט,
להתמתח קלות ולהתחיל את השבוע בתחושה נעימה ורגועה.

פעילות העשרה חינוכית - הסיפור של תומר ושלוש המשימות

עזרים:

שלושה חפצים שונים, למשל ספר, כדור וקלמר

דף גדול

טוש

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים שעון ונשאל אותם מה השעון מראה לנו.
נגיע לכך שהשעון יכול לומר לנו מה השעה וכמה זמן עבר,
אבל הוא אינו יכול לומר לנו איך להתארגן.
נציג מצב:
יש לי עשר דקות להכין תיק לפעילות בחצר.
נשאל את התלמידים: מה יעזור לי יותר, לדעת שיש לי עשר דקות או לדעת גם מה אני צריך להכין? מה כדאי לעשות לפני שמתחילים?
נגיע לרעיון שהזמן הוא רק חלק מהמשימה.
כדי להשתמש בו טוב אנחנו צריכים גם לחשוב ולתכנן.

נספר לתלמידים סיפור קצר.

תומר הגיע לצהרון ורצה להספיק הכול. הוא התחיל לצייר,

ראה חבר משחק בכדור ועזב את הציור.

באמצע המשחק נזכר שרצה לקרוא ספר. הוא פתח את הספר,

אבל אז גילה שהטושים שלו עדיין מפוזרים על השולחן.

כשהגיע הזמן לצאת לחצר, שום דבר לא היה גמור.

נעצור ונשאל: מה קרה לתומר?
האם לא היה לו מספיק זמן, או שאולי היה חסר לו משהו אחר?
איך אפשר לעזור לו?
נכתוב על הדף או על הלוח את הרעיונות של התלמידים.
לאחר מכן נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות.
כל קבוצה מקבלת שלוש משימות פשוטות שצריך לבצע.
לפני שמתחילים הקבוצה צריכה להחליט באיזו משימה מתחילים, מה צריך להכין ומה אפשר לעשות אחר כך.
רק לאחר שהקבוצה מציגה את התוכנית שלה היא מתחילה לבצע.
בסיום נבדוק האם התכנון עזר.

פעילות סיום - מסלול הפקודות

אפשר לקיים את הפעילות בחצר או במרחב.

עזרים:

קונוסים

חישוקים

כדור

מהלך הפעילות:

ניצור מסלול קצר בעזרת הקונוסים (אפשר לשלב עוד דברים במסלול כמו חישוקים וכדומה).

לפני שכל תלמיד מתחיל הוא צריך להסתכל על המסלול ולתכנן בראש את הדרך.

למשל:

עוברים סביב הקונוס.

קופצים לתוך החישוק.

לוקחים כדור.

מניחים אותו בסל.

לאחר ההתבוננות התלמיד מבצע את המסלול בלי לקבל הוראות נוספות.

בכל סבב נשנה מעט את הדרך.



פעילות פתיחה - הפתק שהגיע ממחר

הכנה מראש:
להכניס למעטפה פתק ובו משימה.

עזרים:
מעטפה

פתק משימה

מהלך הפעילות:

נציג מעטפה ונאמר שהגיעה אלינו הודעה מהיום של מחר.

בפתק כתוב שמחר אנחנו צריכים להכין פעילות מיוחדת, אבל כדי להצליח

כדאי להתארגן כבר היום.

נבקש מהתלמידים לחשוב מה אפשר להכין מראש?

מה אנחנו צריכים לדעת? מה אפשר להשאיר למחר?

נסביר שהרבה פעמים תכנון מתחיל עוד לפני הרגע שבו מבצעים את המשימה.

תוכלו לבחור משימה שבאמת תרצו להכין בצהרון ולאפשר לתלמידים

לחשוב ולהתכונן בהתאם.

רצוי משימה שתוצע על ידי התלמידים , משימה שתרגש את התלמידים,

שיהיה למה לצפות ותהיה התרגשות מהתכנון.



פעילות העשרה חינוכית - לוח התכנון שלי

עזרים:



בריסטול בגודל A4 לכל תלמיד
שלושה מלבני נייר צבעוני
טושים
מספריים
דבק
מדבקות

מהלך הפעילות:

היום נכין לוח תכנון אישי לכל תלמיד ותלמידה.

כל תלמיד יקפל את הבריסטול לשלושה חלקים.

בכל חלק ייצור חלון שנפתח.

בחלון הראשון יצייר או יכתוב: מה אני צריך?

בחלון השני: במה אני מתחיל?

בחלון השלישי: איך אדע שסיימתי?

התלמידים מוזמנים לקשט את הלוח כרצונם.

לאחר שהלוחות מוכנים ניתן לכל תלמיד משימה פשוטה, למשל להכין תיק לחוג,

לארגן שולחן לציור או להתכונן למשחק כדור.

כל תלמיד משתמש בלוח שלו כדי לחשוב על המשימה.

את הלוח אפשר לשמור בתיק ולהשתמש בו גם בהמשך.

פעילות סיום - מה תלוי במה?



עזרים:

כרטיסי שלבים של משימות
חוטי צמר
אטבים או דבק רב פעמי

מהלך הפעילות:

כל קבוצה תקבל שישה כרטיסים השייכים למשימה אחת

לדוגמה, הכנת תערוכת ציורים בצהרון:

לבחור נושא
להכין דפים וחומרים
לצייר עבודות
להכין שלט
לתלות את העבודות
להזמין את שאר התלמידים לבקר בתערוכה

נבקש מהתלמידים לבדוק אילו פעולות חייבות להתרחש לפני פעולות אחרות.
למשל: אי אפשר לתלות עבודה לפני שהכנו אותה,
אבל בזמן שחלק מהתלמידים מציירים, תלמידים אחרים יכולים להכין שלט.

התלמידים יסדרו את הכרטיסים ויחברו ביניהם באמצעות חוטים
חוט יחבר בין פעולה לפעולה שתלויה בה.

נבדוק יחד:
אילו פעולות חייבות לחכות?
אילו פעולות אפשר לבצע באותו זמן?
איזה שלב עלול לעכב את כל המשימה אם הוא לא יסתיים?
האם אפשר לחלק תפקידים כדי לעבוד בצורה יעילה יותר?

אפשר לתת לכל קבוצה משימה אחרת ולהשוות בין השרשראות.

פעילות פתיחה - המזוודה הקטנה



עזרים:
תיק או מזוודה

עשרה חפצים שונים

מהלך הפעילות:

נניח לפני התלמידים עשרה חפצים.
נסביר שאנחנו יוצאים לפיקניק, אבל במזוודה יש מקום רק לארבעה חפצים.
התלמידים צריכים לבחור מה לקחת.
יכול להיות שנרצה לקחת משחק גדול, אבל בקבוק מים חשוב יותר.
נבקש מהתלמידים להסביר את הבחירות שלהם.
נשנה את המצב.
עכשיו יוצאים לשעת ציור בחצר.
האם נבחר באותם חפצים?
כך נמחיש שסדר עדיפויות משתנה לפי המטרה.

פעילות העשרה חינוכית - הדרך הארוכה

מאת אורי אילון איורים: מנחם הלברשטט



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)
איש אחד הרוצה להגיע לעיר פוגש בצומת דרכים
נערה וחתול בחיקה ושואל באיזו דרך כדאי לו ללכת.
הנערה עונה תשובה מסתורית:
"שתי הדרכים מוליכות אל העיר וחזרה.
ראשונה – קצרה וארוכה, שנייה – ארוכה וקצרה."
האיש אינו עוצר להקשיב להסבריה ובוחר בדרך הקצרה.
לאחר שנתקל בקשיים, הוא חוזר על עקבותיו,
מקשיב לנערה ומבין כי מי שמבקש לעצמו דרך ארוכה,
זוכה בחוויות, ולכן טוב להצטייד בסבלנות, להקשיב ולמהר קצת פחות.

הכנה מראש:
נכין לכל קבוצה מפת דרכים פשוטה
ובה נקודת התחלה ויעד אחד.
במפה יהיו שלוש דרכים אפשריות להגיע אל היעד
לצד כל דרך יופיעו סימנים שונים, למשל:
רמזור, שער סגור, תחנת איסוף, דרך פנויה או מקום שבו צריך להמתין
נכין אסימוני זמן וכרטיסי שינוי

עזרים:
הספר "הדרך הארוכה"
מפות הדרכים
אסימוני זמן
עפרונות
כרטיסי שינוי (כיתבו על פתקים)

מהלך הפעילות:
נציג לתלמידים את כריכת הספר ונספר מי כתב ומי אייר את הספר.
אפשר לשאול אותם מה הם יכולים לספר לנו על הדמות המאויירת על הכריכה.
נקריא את הסיפור.
לפני שנגיע לחלק בו האיש בוחר באיזו דרך ללכת נעצור ונשאל:
מה אנחנו עדיין לא יודעים על שתי הדרכים?
האם דרך שנראית קצרה היא תמיד הדרך שתיקח פחות זמן?
איזה מידע כדאי לבדוק לפני שמחליטים?

נמשיך בקריאה ונגלה מה קרה לאחר שהאיש בחר בדרך שנראתה לו קצרה יותר.
לאחר הקריאה נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות,
כל קבוצה תהפוך לצוות מתכנני דרך
הקבוצה תקבל מפה ובה שלוש דרכים שונות המובילות לאותו מקום
לכל חלק בדרך יהיה מחיר בזמן:

מעבר רגיל יעלה אסימון אחד
המתנה ליד שער תעלה שני אסימונים
איסוף חפץ בדרך יעלה אסימון נוסף

נאפשר לתלמידים להתבונן בכל המידע לפני שיתחילו וינסו להחליט
איזו דרך תביא אותם ליעד בזמן הקצר ביותר.

לאחר שכל קבוצה בחרה דרך, נבקש מהתלמידים בכל קבוצה להסביר
מה גרם להם לבחור בה.

כעת נמסור לכל קבוצה כרטיס שינוי

לדוגמה:
השער בדרך שבחרתם נסגר
חלק מהדרך חסום
צריך לעצור בדרך ולאסוף חבילה
אחד מהחברים זקוק לעזרה

הקבוצה תצטרך לבדוק מחדש את התוכנית ולהחליט
האם להמשיך באותה דרך או לשנות אותה.
בסיום אפשר להשוות בין הבחירות:
נשאל אותם מה היה חשוב יותר בעיניהם, אורך הדרך או מה שקורה בדרך?
איך בחרתם? מתי שינוי תוכנית דווקא יכול לחסוך זמן?

פעילות סיום - משחק מסלול

הכנה מראש:

הורדת המשחק מספריית פיג'מה והדפסה כשישה עותקים

עזרים:

קישור לספריית פיג'מה להורדת המשחק

המשחק מודפס בשישה עותקים

מספריים

4 קוביות משחק צבעוניות או חיילים ממשחק אחר (אפשר גם לגזור מפתקים צבעוניים)

4 קוביות משחק עם מספרים

מהלך הפעילות:

לסיום היום נשחק משחק בעקבות הספר הדרך הארוכה.

נחלק את התלמידים לשש קבוצות קטנות ונחלק להם את דפי המשחק.

נזמין אותם לגזור את הלוח והקלפים ולשחק יחדיו לפי ההוראות.



פעילות פתיחה - הסיפור שנעצר באמצע

מהלך הפעילות:

נספר לתלמידים סיפור קצר:

נועה רצתה להכין מתנה לחברה שלה, מאיה

היא התיישבה ליד השולחן, לקחה דף וצבעים והתחילה לצייר

אחרי כמה דקות היא הסתכלה על הדף וחשבה שאולי ציור לבד לא מספיק

והיא רוצה להכין גם כרטיס מקושט.

נועה חיפשה דבק, אבל גילתה שאין לה דבק ליד השולחן

היא קמה, ניגשה לארון, חיפשה ומצאה דבק

כשחזרה לשולחן הסתכלה שוב על העבודה וחשבה

אולי בכלל עדיף להכין קופסה קטנה למתנה,

היא התחילה לחפש קרטון ואז חשבה שאולי עדיף להכין פרח מנייר

נועה הסתכלה על השולחן היו עליו דפים, צבעים, דבק, קרטון וכמה גזירים

אבל המתנה עדיין לא הייתה מוכנה...

בשלב הזה נעצור את הסיפור ונשאל את התלמידים:

מה לדעתכם נועה יכולה לעשות עכשיו?

מה גרם לה להסתבך?

מה היה יכול לעזור לה לפני שהתחילה?

מה כדאי לה להחליט קודם?

אילו דברים כדאי לה להכין לפני שהיא ממשיכה?

לאחר שנשמע את הרעיונות נזמין את התלמידים להציע כיצד הסיפור יכול להמשיך

אפשר לבחור יחד אחת מההצעות ולסיים את הסיפור בהתאם לרעיון של הקבוצה

לדוגמה, נועה יכולה לעצור, להחליט איזו מתנה היא רוצה להכין, לבדוק אילו חומרים היא צריכה, לסדר את השולחן ורק אז להתחיל מחדש

נסיים בשאלה קצרה:

האם לעצור ולחשוב לפני שמתחילים מבזבז זמן או דווקא יכול לחסוך זמן?

פעילות העשרה חינוכית -
ספרון מפת המשימה שלי



עזרים:

רצועת בריסטול ארוכה לכל תלמיד

טושים

עפרונות

מדבקות

מספריים

דבק

מהלך הפעילות:

כל תלמיד יבחר משימה שהוא מכיר.

לדוגמה:
להכין תיק.
להכין כריך.
לסדר שולחן.
להכין יצירה.

הרצועה תקופל כאקורדיון לארבעה חלקים.

בחלק הראשון התלמיד יצייר את המטרה.

בחלק השני יצייר או יכתוב מה צריך להכין.

בחלק השלישי יציג את הפעולות המרכזיות.

בחלק האחרון יצייר כיצד נראית המשימה כשהיא הסתיימה.

כל ספרון יהיה שונה בהתאם למשימה שהתלמיד בחר.

בסיום אפשר לפתוח את הספרון כולו ולראות את הדרך מתחילתה ועד סופה.

פעילות סיום - מה עושים ראשון?

עזרים:
כדור

מהלך הפעילות:
נשב ונשחק במעגל. המשימה לא קלה, אפשר לתת דוגמה קודם ולהתאמן.
המובילים אומרים משימה ומוסרים כדור לתלמיד.
התלמיד אומר מה כדאי לעשות ראשון ומוסר לתלמיד אחר.
התלמיד הבא מוסיף שלב.
התלמיד השלישי אומר כיצד יודעים שסיימנו.
לאחר מכן מתחילים משימה חדשה.

משימות לדוגמה:

להכין את התיק ליום לימודים
להתארגן ליציאה לחצר
להכין שולחן לפעילות יצירה
להכין כריך
לארגן משחק קבוצתי עם חברים
להתכונן לחוג אחרי הצהרון
לארוז תיק לפיקניק
להכין פינת קריאה בצהרון
לארגן יום הולדת לחבר
להכין תערוכה של עבודות התלמידים
לבנות מגדל גבוה מקוביות
להכין משחק חדש לקבוצה
לסדר שולחן מבולגן לפני שמתחילים פעילות
להתכונן לטיול קצר
להכין הפתעה למשפחה
להכין פינת משחק חדשה בצהרון
להכין פעילות שבה כל הקבוצה משתתפת
להתארגן ליציאה הביתה כשנשארו עשר דקות
להכין הצגה קצרה לקבוצה
לתכנן אחר צהריים שבו רוצים להספיק גם שיעורים, גם משחק וגם מנוחה.

פעילות פתיחה - בעוד עשר דקות יוצאים



עזרים:

שמיכה
כוסות
צלחות
בקבוקי מים ריקים
מפיות
משחק קטן
ספר
פריטים מיותרים נוספים

מהלך הפעילות:

נציג את כל החפצים ונאמר: בעוד עשר דקות יוצאים לפיקניק.

לא נתחיל לארוז מיד.

נבקש מהתלמידים להחליט יחד מה באמת צריך,

מה אפשר להשאיר ומי יהיה אחראי על כל דבר.

פעילות העשרה חינוכית - הפיקניק המתוכנן

אפשר לקיים בחצר או בתוך הצהרון לפי מזג האוויר.

עזרים:



הציוד מפעילות הפתיחה
סל או תיק
דף תכנון
עפרונות
אלבדים שישמשו כשמיכות פיקניק
כיבוד של ארוחת מנחה

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לקבוצות.
כל קבוצה צריכה להכין פינת פיקניק קטנה.
לפני הביצוע היא מקבלת כמה דקות לתכנון.
התלמידים מחליטים:
מה צריך לקחת.
מי אחראי על כל דבר.
מה עושים קודם.
כיצד מסדרים את המקום.
לאחר מכן מתחילה המשימה.
בסיום הקבוצות מבקרות זו אצל זו ובודקות כיצד התכנון נראה בפועל.
נבקש מהתלמידים שמעוניינים לספר מה חסך להם זמן?
מה הם שכחו?
מה הייתם עושים אחרת בפעם הבאה?

כעת כל קבוצה יכולה לבחור איך תיראה פינת הפיקניק שלה.

נזמין את כולם לשבת על השמיכות לכמה דקות של מוזיקה, שיחה חופשית וכיבוד.



פעילות סיום - משימות בפיקניק

עזרים:



סל פיקניק או סלסילה
מחשב / רמקולים
מוזיקה קצבית שהתלמידים אוהבים ברקע
כרטיסי משימות מצחיקות
כדור רך
מטפחת
כוס פלסטיק
צלחת פלסטיק

מהלך הפעילות:

נזמין את כל הקבוצה לשבת במעגל.

נכניס לתוך סל הפיקניק כרטיסים עם משימות קצרות ומשעשעות. (מפורטות בהמשך)
כשהמוזיקה מתחילה מעבירים את סל הפיקניק מתלמיד לתלמיד.
כאשר המוזיקה נעצרת, התלמיד שהסל נמצא אצלו שולף כרטיס ומבצע את המשימה.
אפשר להכין משימות כמו:

- העבירו כדור בין ארבעה תלמידים בלי שייפול, אבל אסור להחזיק אותו יותר משתי שניות.
- שני תלמידים צריכים להעביר כוס ריקה מנקודה אחת לאחרת בלי להחזיק אותה בכפות הידיים.
- בחרו חבר והמציאו יחד דרך חדשה להעביר כדור מצד אחד של המרחב לצד השני.
- צרו בקבוצה פסל אנושי של סל פיקניק מלא. לכל תלמיד יש תפקיד אחר בתוך הפסל.
- ארבעה תלמידים עומדים בטור וצריכים להעביר חפץ מהראשון לאחרון בלי להסתובב לאחור.
- בחרו שלושה תלמידים. אחד מתחיל תנועה, השני מוסיף תנועה משלו והשלישי משלים רצף קצר. כל הקבוצה מבצעת אחריהם.
- בזוגות, אחד מוביל והשני מחקה אותו כמו מראה במשך עשר שניות. לאחר מכן מתחלפים.
- עליכם לעבור מנקודה אחת לאחרת כקבוצה, כאשר כל התלמידים חייבים להישאר קרובים זה לזה ואף אחד לא נשאר מאחור.
- המציאו דרך מקורית להעביר מטפחת סביב המעגל בלי לזרוק אותה.
- בחרו ארבעה תלמידים והמציאו יחד סצנה קצרה ללא מילים שמתרחשת בפיקניק. הקבוצה מנחשת.

- צרו קצב קצר בעזרת מחיאות כפיים, נקישות ותיפוף על הגוף.

  כל הקבוצה צריכה לחזור על המקצב.

- בחרו קבוצה של חמישה תלמידים. עליהם להסתדר לפי גובה בלי לדבר.
- העבירו חפץ סביב המעגל כאשר בכל מעבר צריך לשנות את הדרך שבה מעבירים אותו.
- בחרו שלושה תלמידים והמציאו יחד תנועת ניצחון לסיום הפיקניק.
  כל הקבוצה חוזרת עליה.
- ארבעה תלמידים צריכים ליצור יחד מסלול אנושי קטן
  ששאר הקבוצה יכולה לעבור דרכו בזוגות.
- בזוגות, אחד מבצע שלוש תנועות והשני מנסה לזכור ולבצע אותן בדיוק. אחר כך מתחלפים.
- הקבוצה מקבלת כדור אחד וצריכה להצליח להעביר אותו בין כל התלמידים בלי שייפול ובלי להעביר פעמיים לאותו תלמיד.

בחרו מתוכן 10 עד 12 כרטיסים בלבד, כדי שהפעילות תהיה קצבית
ולא תימשך יותר מדי.
אפשר לשנות בכל פעם את אופן העברת הסל, להעביר מעל הראש, מאחורי הגב או בזוגות.
נסיים כשהסל מגיע שוב למובילים ונכריז שהפיקניק הסתיים.



שבוע רביעי

הזמן בידיים שלי

	יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'
פעילות פתיחה	יוגלה	מה עושים העצים?	סופרים בלי תור	מה הייתי אומר לעצמי?	תיבת הזמן שלנו
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	ארבע אפשרויות אפשר רק שתיים	גלגל הזמן המאוזן	אתגר הגשר	הדס המהנדסת	בלשי הזמן
פעילות סיום	שלוש אפשרויות שלושה שיקולים	חלון עבר הווה עתיד	ממשיכים או משנים	מריצ' ורצ' יוצא ריצ'רצ'	חגיגת הזמן שלי

השבוע האחרון עוסק בבחירה, איזון, התמדה ואחריות אישית.
התלמידים כבר מכירים רצף, זמן ותכנון. עכשיו אנחנו רוצים לעזור להם לחשוב כיצד הם משתמשים בזמן שלהם בתוך מצבים אמיתיים.
נזכיר שאין דרך אחת נכונה לנהל יום. אנשים שונים בוחרים אחרת, אבל חשוב לדעת לעצור, לחשוב ולבחור.



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 לתלמידים מעבר הדרגתי משעות הבוקר לשהות בצהרון, חיבור לגוף, נשימה וריכוז.

נשמיע את מוזיקת הפתיח ונזמין את התלמידים לשבת על הארץ במעגל,
רגליים משולבות, גב זקוף וידיים מונחות על הברכיים.
נבקש מהתלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים 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 לתלמידים קלפי יוגה עם תנוחות פשוטות וברורות.
נזמין תלמידים שמעוניינים להדגים תנוחה אחת.
לאחר מכן נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות (כוחמישה תלמידים 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 התלמידים לקחת חמש נשימות עמוקות,
לאחר הנשימה האחרונה נזמין לפתוח עיניים לאט,
להתמתח קלות ולהתחיל את השבוע בתחושה נעימה ורגועה.

פעילות העשרה חינוכית -
ארבע אפשרויות אפשר רק שתיים

הכנה מראש:

נכין ארבע פינות שונות במרחב או בחצר.
פינת יצירה
פינת משחק בנייה
פינת תנועה
פינת משחק חשיבה או קריאה

עזרים:

ארבע פינות פעילות
ציוד ציור
משחק הרכבה
כדור
ספרים או חידות קצרות

מהלך הפעילות:

נפתח את הפעילות ונסביר לתלמידים שיש זמן להשתתף רק בשתי פינות

כל תלמיד בוחר בעצמו באילו שתי פעילויות ירצה להשתתף ובאיזה סדר

לאחר הסבב הראשון עוברים לבחירה השנייה.

על מנת להעביא את המסר בחוויה

לא מאפשרים לעבור לכל ארבע הפעילויות!

לסיום אפשר לשוחח עם התלמידים ולשאול האם היה קשה לבחור?

על מה החלטתם לוותר הפעם?

האם ויתור עכשיו אומר שלעולם לא נעשה את הפעילות האחרת?

כאן התלמידים חווים בחירה אמיתית ולא רק מדברים עליה.

פעילות סיום - שלוש אפשרויות, שלושה שיקולים

עזרים:
כרטיסי מצבים

שלושה כרטיסי אפשרויות לכל מצב

כרטיסי שינוי

מהלך הפעילות:

נציג לתלמידים מצב מהחיים, לדוגמה:

נשארו עשרים דקות עד סוף הצהרון

אתם רוצים להמשיך לבנות מבנה שהתחלתם

חבר מזמין אתכם למשחק

צריך גם לסדר את הציוד לפני שהולכים הביתה

נציג שלוש אפשרויות פעולה:

להמשיך מיד בבנייה

ללכת לשחק עם החבר

לסדר קודם את הציוד

לפני שהתלמידים בוחרים נציג שלושה דברים שכדאי לבדוק:

מה חשוב לעשות עכשיו?

כמה זמן יש לנו?

מה אפשר לעשות אחר כך?

נזמין את התלמידים לבחור אפשרות ולהסביר מדוע בחרו כך.

לאחר מכן נחשוף מידע חדש, לדוגמה:

נשארו רק עשר דקות

החבר צריך ללכת בעוד חמש דקות

המבנה כמעט גמור

מישהו כבר התחיל לסדר את הציוד

נשאל אם הם רוצים להישאר עם הבחירה הראשונה או לשנות אותה

נבהיר ששינוי החלטה לאחר שקיבלנו מידע חדש אינו טעות

נציג כמה מצבים נוספים ונאפשר בכל פעם לתלמידים שונים להסביר את הבחירה שלהם.

נגלה שבאותו מצב תלמידים שונים בוחרים אחרת

וכל עוד הם מתחשבים בזמן ובמה שחשוב להם, יכולות להיות כמה בחירות טובות

פעילות פתיחה - מה עושים העצים

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר: "מה עושים העצים?" מילים: ע. הלל לחן: נעמי שמר

מהלך הפעילות:

נאזין לשיר עם התלמידים.

נבקש מהם להקשיב לדברים השונים שמתרחשים בזמן שהזמן ממשיך להתנגן.

בקשו מהם לנסות ולומר במילים שלהם מה קורה בשיר.

לאחר מכן נשאל אותם: מה אתם עושים בזמן שלכם?

האם כל הזמן שלנו נראה אותו דבר? איזה זמן ביום מרגיש לכם הכי עמוס?

מתי אתם אוהבים להיות פשוט עם עצמכם בשקט?

פעילות העשרה חינוכית - גלגל הזמן המאוזן שלי

עזרים:

שני עיגולי בריסטול לכל תלמיד
טושים
עפרונות צבעוניים
מספריים
סיכה מתפצלת
מדבקות

מהלך הפעילות:

כל תלמיד יחלק את העיגול התחתון לכמה חלקים.

בכל חלק יצייר סוג אחר של זמן בחיים שלו.



זמן למשפחה.

זמן לחברים.

זמן למשחק.

זמן לתנועה.

זמן לקריאה או למידה.

זמן למנוחה.

אין צורך שהחלקים יהיו שווים.

בעיגול העליון נגזור חלון.

נחבר את שני העיגולים בסיכה מתפצלת.

כאשר מסובבים את הגלגל בכל פעם מופיע סוג אחר של זמן.

נעודד את התלמידים לבחור צבעים וסמלים משלהם.

פעילות סיום - חלון עבר, הווה ועתיד



עזרים:

מסגרות מקרטון

שלושה שקפים

או חלקים משמרדפים שקופים לכל תלמיד

טושים המתאימים לציור על שקף

סרט הדבקה

מדבקות

מהלך הפעילות:

כל תלמיד יבחר מקום או דבר שיכול להשתנות עם הזמן

לדוגמה עץ, חדר, גינה, רחוב או תינוק

על השקף הראשון יצייר כיצד הדבר נראה בהתחלה

על השקף השני יצייר את השלב הבא

על השקף השלישי יצייר כיצד הוא עשוי להיראות בהמשך

נחבר את שלושת השקפים בתוך מסגרת כך שאפשר יהיה להרים ולהוריד כל שכבה

כאשר כל השכבות מונחות זו על זו ניתן לראות את השינוי כולו בתוך תמונה אחת

נזמין את התלמידים שמעוניינים להציג את מה שיצרו ולספר מה השתנה בין זמן לזמן

ומה נשאר אותו דבר.

פעילות פתיחה - סופרים בלי תור

נשחק עם התלמידים משחק בו נחווה כיצד עצירה, חשיבה ושינוי דרך יכולים לעזור לקבוצה להצליח לאחר ניסיון שלא עבד.

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לעמוד במעגל.
המשימה של הקבוצה היא להגיע יחד עד המספר 20.
יש כלל אחד:
אין סדר קבוע ואין סימן מוסכם מראש מי אומר את המספר הבא!

תלמיד אחד אומר 1, תלמיד אחר ממשיך ל 2 וכך הלאה
אם שני תלמידים אומרים את אותו מספר יחד, מתחילים שוב מהתחלה

סביר שבניסיונות הראשונים הקבוצה תיתקע או תצטרך להתחיל מחדש,
אחרי כמה ניסיונות נעצור ונשאל אותם מה קרה לנו?

מה אנחנו יכולים לשנות בניסיון הבא בלי לשנות את חוקי המשחק?

נאפשר לתלמידים להציע רעיונות ולנסות שוב.

הם יכולים למשל להאט, להקשיב יותר, לחכות רגע לפני שמדברים
או לשים לב למי שכבר השתתף.

אם הקבוצה מצליחה להגיע ל 20, אפשר לנסות להגיע ל 25
או לבצע את האתגר בעיניים עצומות.

לסיום נשאל:

מה עזר לנו יותר, פשוט לנסות שוב או לעצור ולשנות משהו בדרך?
נדגיש שהתמדה אינה רק לעשות שוב את אותו הדבר,
לפעמים דווקא הניסיון השני מצליח יותר כי למדנו משהו מהניסיון הראשון.



פעילות העשרה חינוכית - אתגר הגשר

עזרים:

כוסות נייר
דפי נייר
מקלות ארטיק או מקלות רופא
סלוטייפ או איזוליר בנד
חפץ קטן שישמש לבדיקת הגשר

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת סביב שולחנות העבודה.

כל קבוצה מקבלת אותה כמות חומרים.

המטרה היא לבנות גשר שיכול להחזיק חפץ קטן.

לאחר ניסיון ראשון נעצור.

גם אם הגשר הצליח, הקבוצה צריכה לחשוב על שיפור אחד.

הקבוצות משנות דבר אחד בלבד ובונות שוב.

בסיום נשווה בין הניסיון הראשון לשני.

אפשר לשאול אותם: מה שיניתם? למה בחרתם דווקא בשינוי הזה?

האם הניסיון השני היה טוב יותר?

לסיום הזמינו את כל הקבוצות לעבוד יחדיו ולחבר בין כל הגשרים שלהם.



פעילות סיום - ממשיכים או משנים

עזרים:
דף נייר אחד לכל זוג

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים להתחלק לזוגות.

כל זוג צריך להעביר דף נייר מצד אחד של המרחב לצד השני

כשהדף מוחזק בין כפות הידיים של שני בני הזוג.

חוקי המשחק:

אסור לתפוס את הדף באצבעות

אם הדף נופל, הזוג חוזר לנקודה שבה נפל ומנסה שוב.

תוך כדי משחק אפשר לשאול אותם:

אם הדף נפל, זה אומר שהדרך שבחרנו לא טובה?

נגיע לכך שלפעמים הדרך מתאימה, אבל צריך עוד ניסיון, תיאום ותרגול.

נמשיך לסיבוב נוסף כדי לאפשר להם להשתפר באותה דרך.

כעת נשנה את התנאים:
נאמר שמעכשיו אסור להחזיק את הדף בין כפות הידיים.

המשימה נשארת אותה משימה: להעביר את הדף יחד לצד השני
הפעם הזוגות צריכים לחשוב על דרך חדשה שמתאימה לכלל החדש
אפשר להשתמש בכתפיים, במרפקים או בכל רעיון אחר שעומד בכללים.
לסיום אפשר לשוחח: מתי עזר לנו פשוט לנסות שוב?
מתי כבר לא היה טעם להמשיך בדיוק באותה הדרך?
איך ידענו שהגיע הזמן לשנות?
נסכם שלא כל קושי דורש מיד דרך חדשה לפעמים צריך להתאמן ולהתמיד
אבל כאשר התנאים משתנים או כשהדרך שבחרנו כבר לא מתאימה, כדאי לעצור ולחשוב על פתרון אחר.

פעילות פתיחה - מה הייתי אומר לעצמי?

עזרים:

כיתבו כרטיסי מצבים על פתקים

מהלך הפעילות:

נציג בפני התלמידים כרטיסים המתארים מצבים קצרים.
יש לי עשר דקות עד שיוצאים.
אני מחכה לחבר.
יש לי משימה גדולה.
אני כבר עייף.
אני רוצה לעשות שני דברים באותו זמן.
נבקש מהתלמידים לחוות את דעתם על המצבים השונים:
איזו עצה הייתם נותנים לעצמכם?
נאסוף כמה משפטים שימושיים.

פעילות העשרה חינוכית - "הדס המהנדת בונה שטוטיקופטר"

מאת אנדריאה ביטי, איורים דייויד רוברטס



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

הדס אוספת גרוטאות ובונה מהן המצאות חכמות,
אבל לא תמיד ההמצאות שלה מצליחות.
האם הדס תתייאש? ספר מלא אופטימיות
על התמודדות עם ייאוש ועם אתגר
ועל הדרך הארוכה להצלחה.

עזרים:
מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לסרטון מספריית פיג'מה ילדים ממציאים בעקבות הספר "הדס המהנדסת בונה שטותיקופטר"

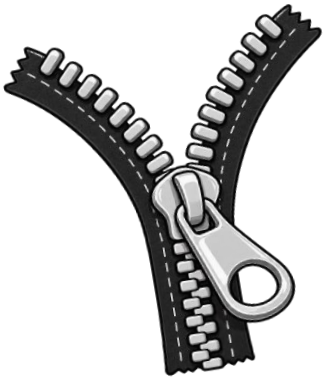
הספר "הדס המהנדסת בונה שטותיקופטר"
דפיA3
עפרונות
טושים
פתקיות דביקות
מדבקות

מהלך הפעילות:
נראה לתלמידים את כריכת הספר ונציג את הדס, שאוהבת להמציא ולבנות דברים חדשים
נספר מי כתבה ומי אייר את הספר.
נקריא את הסיפור ונעצור בכמה מקומות שבהם משהו שהיא ניסתה לא הצליח כפי שתכננה
מה הדס עושה כשמשהו לא עובד?
האם רעיון טוב תמיד מצליח בפעם הראשונה? מה עוזר לה להמשיך?
לאחר הקריאה נפתח בצהרון משרד המצאות.
עכשיו כל תלמיד צריך לחשוב על רגע אחד ביום שבו הוא היה שמח לקבל קצת עזרה
למשל:
אני תמיד מחפש את העיפרון שלי
קשה לי לזכור מה צריך להכניס לתיק
אני מתעכב בבוקר
אני לא יודע במה להתחיל כשיש לי כמה דברים לעשות
אני שוכח מתי צריך לעצור משחק ולהתארגן.
נצפה עם התלמידים בסרטון הקצר בו תלמידים מספרים על המצאות.

עכשיו נזמין את התלמידים להמציא מכשיר דמיוני שיכול לעזור לו במצב שבחר
המכשיר יכול להיות מציאותי לחלוטין או מצחיק ומוגזם
על דף A3 התלמידים יציירו את ההמצאה שלהם בגודל גדול
לצד הציור הם יוסיפו שלושה דברים:
מה הבעיה שההמצאה פותרת
איך משתמשים בה
מה היא עושה כדי לעזור לחסוך זמן או להתארגן
אין צורך בכתיבה ארוכה. אפשר להשתמש בציור, חצים, סמלים ומילים קצרות
כאשר ההמצאות מוכנות נהפוך את המרחב למשרד פטנטים
התלמידים מניחים את ההמצאות על השולחנות ומסתובבים בין העבודות
כל תלמיד מקבל שתי פתקיות דביקות, על פתקית אחת הוא יכול לכתוב רעיון שאהב
על השנייה הצעה קטנה שתוכל לשפר אחת ההמצאות.
בסיום כל תלמיד חוזר להמצאה שלו, קורא את ההצעות ובוחר בעצמו
אם הוא רוצה לשנות משהו בתכנון.
נסו לקיים את ההסתובבות במרחב בשקט וריכוז כמה שניתן,
אם יש הרבה תלמידים אפשר לחלק אותם לשתי קבוצות בחלק הזה.

פעילות סיום - מריצ' ורצ' יוצא ריצ'רצ'

מהלך הפעילות:



נשב במפגש עם הילדים, אפשר גם על הארץ באווירה חופשית יותר,
אם זה מתאים לתלמידים בצהרון שלכם.
נאמר לתלמידים שוב את המילה "שטותיקופטר" לאט
ונשאל אותם מה מיוחד לדעתם במילה הזאת?
ננסה לפרק אותה יחד לשתי מילים שמתחבאות בתוכה, שטות והליקופטר
נסביר שלפעמים אפשר לקחת שתי מילים מוכרות,
לחבר ביניהן ולהמציא מילה חדשה . קוראים לזה הֶלְחֵם.
נשאל אותם איזה עוד מילים הם מכירים שמורכבות משתי מילים קיימות כמו למשל:
מחזמר = מחזה + זמר , כדורגל = כדור + רגל ועוד.
עכשיו נזמין את התלמידים להמציא מילים חדשות משתי מילים שהם בוחרים
אפשר להתחיל בכמה דוגמאות:
תיק ורובוט יכולים להפוך לתיקרובוט, רובוט שמסדר לבד את התיק
כריך ורובוט יכולים להפוך לכריבוט, מכונה שמכינה כריכים
ספר ופנס יכולים להפוך לספרנס, פנס מיוחד שקורא איתנו ספרים בחושך
כדור ומטרייה יכולים להפוך לכדורייה, מטרייה שנפתחת בצורת כדור
עיפרון ומכונית יכולים להפוך לעיפרונית, עיפרון שנוסע לבד על הדף
שעון ותרמיל יכולים להפוך לשעוניל, תיק שמזכיר לנו מתי הגיע הזמן לצאת

אחרי כמה דוגמאות נזמין תלמיד אחד לומר מילה ראשונה ותלמיד אחר להוסיף מילה שנייה
הקבוצה מנסה לחבר ביניהן ולמצא למילה החדשה משמעות
אפשר לסיים בסבב מהיר שבו כל תלמיד שרוצה אומר את המילה שהמציא
ומסביר במשפט אחד מה ההמצאה שלו עושה.
כדאי לא לתקן את המילים ולא לחפש היגיון מושלם.
כל הכיף הוא במשחק עם השפה, בדמיון ובהמצאות מפתיעות.

פעילות פתיחה - תיבת הזמן שלנו

הכנה מראש:
להכניס לקופסה חפצים שנאספו לאורך התוכנית.

עזרים:

קופסה גדולה
שעון חול
כרטיס משימה
חפץ מפעילות תכנון
גלגל זמן
יצירה מפעילות קודמת

מהלך הפעילות:

נזמין בכל פעם תלמיד אחר להוציא חפץ מהקופסה.

ננסה להיזכר מה עשינו ומה גילינו בעזרתו.

אפשר לשאול את התלמידים מה הם יודעים היום על זמן שלא ידעו בתחילת החודש?

איזה כלי באמת יכול לעזור לכם ביום יום?

מה אתם כבר עושים אחרת?



פעילות העשרה חינוכית - בלשי הזמן



הכנה מראש:
להחביא ארבע מעטפות במקומות שונים.

עזרים:
ארבע מעטפות
חידות קצרות
שעון חול
חפצי משימה
גלגל הזמן

מהלך הפעילות:
נזמין את התלמידים לצאת לחיפוש קבוצתי.
בכל מעטפה מחכה משימה שמזכירה נושא אחר מהתוכנית.
במעטפה הראשונה יש משימת רצף.
במעטפה השנייה יש משימה קצרה עם שעון חול.
במעטפה השלישית צריך לתכנן לפני שמבצעים.
במעטפה הרביעית צריך לבחור בין שתי אפשרויות ולהסביר את הבחירה.
כל פתרון מוביל לרמז הבא.
הרמז האחרון מוביל אל השעון הגדול ואל תעודות הסיום.

הנה פרוט המעטפות:

מעטפה ראשונה - הרצף שהתבלבל
עזרים:
חמישה כרטיסי תמונה המתארים הכנת כריך, מהוצאת המצרכים ועד הכריך המוכן

המשימה:
התלמידים מקבלים חמישה כרטיסים מעורבבים ועליהם לסדר אותם לפי סדר הגיוני
לאחר שסיימו, הם בוחרים תלמיד אחד שמתאר בקול את הרצף בעזרת המילים קודם, אחר כך, בהמשך ובסוף
כאשר הרצף נכון, המובילים מוסרים להם את הרמז למעטפה הבאה.

מעטפה שנייה - לפני שהחול נגמר
עזרים:
שעון חול של דקה
עשר כוסות נייר
כדור קטן

המשימה:
לפני שהופכים את שעון החול התלמידים מקבלים כמה שניות להתבונן בציוד
כשהחול מתחיל לרדת, על הקבוצה לבנות מהכוסות מבנה שהכדור יוכל לעמוד עליו בלי ליפול מותר לדבר ולעזור זה לזה
כאשר החול נגמר עוצרים בדיוק במקום שבו נמצאים
אם הכדור מצליח להישאר על המבנה במשך חמש שניות, הקבוצה מקבלת את הרמז הבא.

מעטפה שלישית - המשימה שאסור להתחיל מיד
עזרים:
שישה דפי נייר
סרט הדבקה
כדור קטן
כרטיס משימה
המשימה:
המשימה היא להעביר את הכדור מצד אחד של השולחן לצד השני בלי לגעת בו בידיים
יש כלל אחד חשוב: במשך הדקה הראשונה אסור לגעת בציוד
התלמידים יכולים רק להסתכל, לדבר ולתכנן מה יעשו
אחרי דקת התכנון הם מקבלים את הציוד ומנסים לבצע את הרעיון שלהם
אם לא הצליחו בניסיון הראשון, מותר לבצע שינוי אחד ולנסות שוב
לאחר השלמת המשימה מקבלים את הרמז הבא

מעטפה רביעית - הבחירה האחרונה
עזרים:
שני כרטיסים גדולים
על כרטיס אחד ציור של חידה
על הכרטיס השני ציור של אתגר תנועה
פאזל קטן של כעשרה חלקים
שלושה חישוקים
כדור
תעודות הסיום או הרמז שמוביל אליהן
המשימה:
הקבוצה יכולה לבחור רק אחת משתי משימות.
אפשרות אחת היא להרכיב יחד פאזל קטן,
אפשרות שנייה היא להעביר את כל חברי הקבוצה דרך שלושה חישוקים
כאשר הכדור חייב לעבור יחד איתם ואסור שייגע ברצפה.
לפני הבחירה נותנים לתלמידים זמן קצר להתייעץ.
לאחר שהחליטו הם צריכים להסביר במשפט אחד מדוע בחרו דווקא במשימה הזאת
אין בחירה נכונה או לא נכונה.
כאשר הקבוצה משלימה את המשימה שנבחרה, היא מקבלת את הרמז האחרון שמוביל אל השעון הגדול ואל תעודות הסיום.

פעילות סיום - חגיגת הזמן שלי

הכנה מראש:

להכין שעון גדול עם מחוגים שניתן להזיז

להדפיס תעודה לכל תלמיד

עזרים:

שעון גדול

תעודות

מחשב / רמקולים

קישור למוזיקה חגיגית שתלווה את הפעילות ואת חלוקת התעודות

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשעון הגדול לסובב את המחוגים.
ככל פעם תלמיד אחר מסובב ונעצר על שעה מסויימת ושאר החברים אומרים במהירות משהו שעושים בשעה הזו ביום.
נערוך את חלוקת התעודות.
כל תלמיד יוזמן ויקבל את התעודה האישית שלו.
אפשר לומר לכל תלמיד משפט אישי קצר על משהו שתרגל במהלך החודש משהו שמתאים לו או לה.
למדת להתארגן.
למדת לחשוב לפני שמתחילים.
למדת לבחור.
למדת לחכות.
למדת לנסות בדרך אחרת.
למדת למצוא זמן גם לפעילות וגם למנוחה.
כאשר כולם מחזיקים את התעודות, נעמוד יחד סביב השעון הגדול.

נסיים במשפט:

הזמן ממשיך לעבור, ואנחנו ממשיכים ללמוד איך להשתמש בו בדרך שמתאימה לנו.



תעודת הזמן שלי

מוענקת ל:

על השתתפות בתוכנית הזמן שלי

ועל הדרך שעשית בלמידה על תכנון, סדר, בחירה, אחריות, התמדה וניהול הזמן

למדת לעצור ולחשוב לפני שמתחילים, לבחור מה חשוב עכשיו, להתארגן לקראת משימה, להתמודד עם שינוי ולמצוא זמן גם לעשייה וגם למנוחה

כל הכבוד על ההשקעה, הסקרנות והדרך שעברת לאורך התוכנית.

צוות צהרון ניצנים

רשימת עזרים לתוכנית זו:

מחשב / רמקולים
מקרן
טיימר
קלפי יוגל'ה
שעון גדול עם מחוגים שניתן להזיז
שעון חול של דקה
שעון חול גדול
נר לד
דפים לבנים
דפיA3
דפיA4
בריסטולים
מסגרות מקרטון
שקפים או חלקים משמרדפים שקופים
עפרונות
עפרונות צבעוניים
טושים
לורדים
טושים המתאימים לכתיבה על שקף
מספריים
דבק פלסטי
דבק רב פעמי או סקוץ
סלוטייפ או איזולירבנד
מדבקות
פתקיות דביקות
אטבים
סיכות מתפצלות
חוטי צמר
מקלות ארטיק או מקלות רופא
קוביות
כוסות נייר
כוסות פלסטיק שקופות
חישוקים
כדורים
קונוסים
פאזל
קוביות משחק עם מספרים
חיילי משחק או סימונים צבעוניים
מטפחת
מים
מגשים
כוסות פלסטיק שקופות

כרטיסים עם שמות חלקי היום
מפות דרכים
אסימוני זמן
שישה עותקים מודפסים של משחק המסלול בעקבות הדרך הארוכה
לוח גדול
בריסטול גדול
קופסה גדולה
מעטפות
תיק או מזוודה
סל או תיק
סלסילה
ציוד לפיקניק
אלבדים או שמיכות פיקניק
כוסות
כיבוד מנחה
תעודות הזמן שלי

ספרים:

הדבר הכי מדהים - מאת אשלי ספיירס, איורים אשלי ספיירס.

הדרך הארוכה - מאת אורי אילון, איורים מנחם הלברשטט.

הדס המהנדסת בונה שטותיקופטר - מאת אנדריאה ביטי, איורים דייויד רוברטס.