



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר חינוך הגיל הרך
תוכנית הצהרונים
הלאומית

חכמים ברשת

בטיחות בסביבה הדיגיטלית לילדי הגן

תוכנית העשרה חינוכית

ניצנים בגני הילדים

ניצנים

תוכנית הצהרונים הלאומית
משרד החינוך

יחד נלמד, נחשוב
ונשמור על עצמנו
ועל אחרים

נורי

שלוש פעולות חשובות



פונים למבוגר

חושבים

עוצרים

ביחד

יוצרים רשת

טובה ובטוחה

הקדמה

תוכנית ההעשרה שלפניכם מיועדת להפעלה במסגרת צהרונת ניצנים בגני הילדים. התוכנית כוללת מערכי פעילויות יומיים. כל מערך כולל פעילות לפתיחת היום, פעילות העשרה חינוכית ופעילות לסיום היום. בתוכנית משולבים: סיפורים, משחקים, פרויקטים אמנותיים ודיונים קבוצתיים כדי לחזק את הנושא, תוך קידום יצירתיות ופיתוח מיומנויות חברתיות. הפעילויות יתמקדו במתן ביטוי אישי ובחירה לילדים. הילדים שותפים, פעילים, מעורבים ומשפיעים. הנושא המרכזי של תכנית זו הוא:

"חכמים ברשת"

הסביבה הדיגיטלית הוא חלק בלתי נפרד מחייהם של ילדים כבר מגיל צעיר. ילדים רואים מבוגרים משתמשים בטלפונים ניידים, משתתפים בשיחות וידאו, צופים בתצלומים, מאזינים לשירים, משחקים ולעיתים אף מצטלמים או מוקלטים. אף שילדי הגן עדיין אינם אמורים להתנהל באופן עצמאי ברשת אינטרנט, חשוב להתחיל להקנות להם הרגלים בסיסיים של זהירות, פרטיות, כבוד, ויסוד ובקשת עזרה. התוכנית "חכמים ברשת" אינה תוכנית ללימוד שימוש בטלפונים ניידים או במחשב. מטרתה היא להעניק לילדים כלים לחיים בעולם שבו מסכים, מצלמות ותכנים דיגיטליים נמצאים בחייהם וגם משתמשים בכלים אלו.

לעיונכם - חשיפת ילדים בגיל הרך למסכים מסמך המלצות לצוותי חינוך בגיל הרך

במהלך התוכנית הילדים יכירו כללים והרגלים להתנהלות בטוחה ומכבדת בסביבה הדיגיטלית. הם יתרגלו לעצור לפני שנוגעים או לוחצים, לשאול מבוגר, לבקש רשות לפני צילום, לשמור על מידע אישי, להשתמש במילים נעימות, לזהות תחושה לא נוחה ולפנות לעזרה. הלמידה תיעשה באמצעות משחק, תנועה, סיפורים מקוריים, המחזה, יצירה, שיח רגשי, משימות קבוצתיות ופעילויות חקר פשוטות. התוכנית אינה מחייבת שהילדים ישתמשו בטלפון נייד, במחשב או באינטרנט במהלך התוכנית. אפשר להעביר את כל הפעילויות באמצעות תמונות, כרטיסיות, בובות וחפצים מוחשיים.

לאורך החודש תלווה את הילדים דמות חביבה בשם נורי הגחלילית. נורי מאירה כאשר היא עוצרת, חושבת ופונה למבוגר, אך האור שלה נחלש כאשר היא ממהרת לפעול בלי לבדוק. באמצעות סיפורה ילמדו הילדים שלושה צעדים קבועים:

עוצרים – חושבים – פונים למבוגר

ידע:

הילדים יכירו מושגים בסיסיים הקשורים לסביבה דיגיטלית: מסך, טלפון סלולרי, מצלמה, צילום, הודעה (מיסרון), שיתוף ופרטיות. הם יבינו כי ילדים משתמשים במכשירים דיגיטליים בליווי, בהשגחה ובהנחיה של מבוגר. ילמדו שיש מידע שאפשר לספר ויש מידע שעליו שומרים ומתייעצים עם מבוגר לפני שמוסרים אותו. יכירו את ההבדל בין מילים נעימות לבין מילים פוגעות. ילמדו לזהות מצבים שבהם משהו אינו ברור, אינו נעים או מעורר אי־נוחות יש לעצור ולבקש עזרה.

יכירו בחשיבות האיזון בין מסכים לבין תנועה, משחק, שינה, יצירה ומפגש עם חברים. יבינו שגם בסביבה הדיגיטלי יש לכל פעולה השפעה על אנשים אחרים.

מיומנויות:

במהלך התוכנית הילדים יתרגלו:
עצירה לפני פעולה, דחיית סיפוקים והמתנה, שאילת שאלות ובקשת רשות לפני נגיעה, צילום או שיתוף.
הבחנה בין מידע אישי לבין מידע שאפשר לספר, מתן וקבלת רשות.
אמירת לא באופן ברור ומכבד, זיהוי ושיום רגשות, הקשבה לתחושות הגוף.
פנייה למבוגר בטוח, פתרון מצבים חברתיים פשוטים.
בחירת מילים מכבדות, שיתוף פעולה במשחק ובמשימה קבוצתית.
קבלת החלטות מתוך מחשבה ולא מתוך מהירות.
מעבר מפעילות מסך לפעילות גופנית או חברתית.

ערכים:

כבוד לגוף ולמרחב האישי, שמירה על פרטיות ואחריות אישית.
כבוד לילדים אחרים, חברות ועזרה הדדית, אמפתיה ורגישות.
יושר ואמירת אמת, זהירות ושיקול דעת.
אמון במבוגרים משמעותיים, סבלנות, שייכות וביטחון ואחריות להתנהגות מכבדת גם בסביבה הדיגיטלית.

תוכן העינינים

שבוע ראשון - הסביבה הדיגיטלית
עוצרים לפני שפועלים

שבוע שני
הגוף שלי, התמונה והפרטיות שלי

שבוע שלישי - למילים יש כוח
חברות וכבוד גם דרך מסכים

שבוע רביעי - כשקורה
משהו לא נעים, מבקשים עזרה
ושומרים על עצמנו



"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".

עקרונות להפעלת התוכנית:

- אין צורך לחשוף את הילדים למסכים כדי ללמד בטיחות דיגיטלית.
- אין להפחיד את הילדים או לתאר בפניהם מצבי קיצון. הדגש הוא על הרגל פשוט: כשמשוה לא ברור או לא נעים, עוצרים ופונים למבוגר.
- אין לבקש מהילדים למסור בקבוצה כתובת, מספר טלפון או מידע אישי אמיתי.
- במהלך משחקי צילום לא חובה לצלם בפועל. אפשר להשתמש במצלמת צעצוע או במסגרת קרטון.
- כאשר ילדים משתפים בחוויה אישית, יש להקשיב ברוגע ולא לחקור אותם מול הקבוצה.
- נחזור לאורך כל התוכנית על שלושת צעדי הבטיחות:

עוצרים – חושבים – פונים למבוגר

התאמות לפי גיל:

ילדים בגילי 3–4

להשתמש במשפטים קצרים ובכלל אחד בכל פעילות
להציג שני כרטיסים בלבד בכל משימת מיון
להרבות בתנועה, חיקוי, הצבעה והמחזה
להשתמש במושגים פשוטים: נעים, לא נעים, שלי, רשות, מבוגר עוזר
לחזור על משפטי מפתח מספר פעמים
לא לדרוש הסבר מילולי ארוך
לאפשר לילדים לענות באמצעות תנועה או כרטיס תמונה

ילדים בגילי 5–6

לבקש מהילדים להסביר מדוע בחרו בתשובה
להציג מצבים שיש בהם יותר מאפשרות אחת
לאפשר לילדים להציע כללים ולפתור בעיות
לתרגל ניסוח של בקשת רשות ופנייה לעזרה
לשוחח על ההשפעה של פעולה על ילדים אחרים
לעודד יצירת סיפורים, שלטים והצגות קצרות

הדמות המלווה: נורי הגחלילית

מומלץ להכין בובת יד, איור או מקל דמות של גחלילית צבעונית בשם נורי.

נורי היא גחלילית סקרנית מאוד. היא אוהבת לגלות דברים חדשים,

לשאול שאלות ולגלות דברים חדשים.

לפעמים היא מתלהבת כל כך עד שהיא פועלת במהירות.

כאשר היא זוכרת לעצור ולחשוב, האור שלה מתחזק.

כאשר היא ממהרת ואינה שואלת מבוגר, האור שלה נחלש.

בכל שבוע נורי תגיע עם שאלה, חפץ או בעיה חדשה

והילדים יעזרו לה לבחור בדרך בטוחה ומכבדת.



הכנת בובה מוארת של נורי הגחלילית

נורי הגחלילית תשמש דמות קבועה המלווה את הילדים לאורך התוכנית חכמים ברשת. היא תופיע בפתיחת פעילויות, תציג שאלות, תזכיר את כללי הבטיחות ותסייע לילדים לדבר על מצבים שאינם ברורים או נעימים להם.

כדי שהבובה תהיה מרשימה אך לא מסובכת להכנה, מומלץ להכין בובת יד גדולה וקלה, שגופה עשוי מבד פליז או לבד, ובחלקה התחתון מותקן אור לד בטיחותי המופעל באמצעות סוללות. האור של נורי יידלק ברגעים שבהם היא עוצרת, חושבת, שואלת מבוגר או מקבלת החלטה בטוחה.

התוצאה הרצויה היא בובה בגובה של כ-50–60 סנטימטרים הכוללת:



ראש עגול וצהוב.

עיניים גדולות והבעת פנים נעימה.

מחושים עם קצוות מוארים או נוצצים.

גוף כחול.

בטן צהובה ומוארת.

זוג כנפיים שקופות או לבנות.

ידיים שניתן להזיז.

פתח אחורי או תחתון להכנסת היד ולהפעלת הבובה.

הבובה אינה חייבת להיות מושלמת או תפורה באופן מקצועי. החשיבות היא שתהיה גדולה,

צבעונית, יציבה, נעימה למראה וקלה להפעלה.

הנחיות להכנת בובה מרכזית, קלה להפעלה ומרשימה, שתוכל ללוות את כל פעילויות החודש.

עזרים:

להכנת הראש:

כדור קלקר גדול בקוטר של כ-20–25 סנטימטרים

בד פליז, לבד או בד כותנה בצבע צהוב

שתי עיניים גדולות לבובות, או עיניים חתוכות מסול שחור, לבן וחום

לבד שחור לגבות

לבד ורוד ללחיים

לבד שחור ואדום להכנת פה מחייך

דבק חם לשימוש מבוגר בלבד

מספריים

להכנת הגוף:

בד פליז, לבד עבה או בד טריקו בצבע כחול
פיסת בד שחור, כחול כהה או צהוב לחלק התחתון של הגוף
ספוג דק או מילוי כריות
חוט ומחט, או דבק בד חזק
שתי רצועות בד לידיים
כפפות קטנות, או ידיים גזורות מלבד צהוב

להכנת הבטן המאירה:

כלי פלסטיק שקוף או חלבי קטן, כגון קערת פלסטיק חד-פעמית קשיחה,
חצי כדור שקוף או קופסת פלסטיק עגולה
נייר צלופן צהוב
נייר משי צהוב או לבן
שרשרת לד קצרה המופעלת באמצעות סוללות, או שני נרות לד בלבד
מארז סוללות קטן עם מתג הפעלה
סקוץ' דביק
סרט דביק חזק
חתיכת בד או לבד ליצירת כיס למארז הסוללות
אין להשתמש בנר אמיתי, בנורה מתחממת או בחיבור לחשמל.

להכנת הכנפיים:

שתי יריעות שקופות מפלסטיק גמיש, שקף עבה, רשת טול או בד אורגנזה.
מנקי מקטרת לבנים, חוט אלומיניום מצופה ורך או רצועות סול.
דבק חם.
נצנצים, מדבקות כוכבים או טוש לבן.
סקוץ' או גומיות לחיבור הכנפיים לגוף.

להכנת המחوشים:

שני מנקי מקטרת עבים או חוטי יצירה גמישים.
שני כדורי קלקר קטנים.
צבע צהוב.
מדבקות זוהרות או נייר צלופן צהוב.
אפשרות: שני נורות לד זעירות המופעלות בסוללת כפתור סגורה היטב,
אך ניתן בהחלט להסתפק בכדורים נוצצים ללא תאורה.

עזרים נוספים:

קרטון עבה
טוש שחור
סרגל
סקוצים דביקים
דבק חם
דבק בד
סיכות ביטחון לשלב ההרכבה בלבד
קופסה גדולה לאחסון הבובה
שקית בד קטנה לחלקים הנלווים

הכנה מוקדמת:

מומלץ להתחיל להכין את הבובה כשבוע לפני פתיחת החודש.
יש לחלק את העבודה לפי השלבים:

מהלך ההכנה:

שלב ראשון: הכנת הראש

עטפו את כדור הקלקר בבד צהוב.
מתחו את הבד סביב הכדור כך שלא יישארו קפלים רבים בחלק הקדמי. את שאריות הבד רכזו בחלק התחתון והדביקו בדבק חם.
אין צורך לצפות את כל הכדור באופן מושלם, משום שהחלק התחתון יחובר לגוף.

שלב שני: הכנת הפנים

חתכו שתי עיניים גדולות מלבד או מסול.
כל עין תורכב מ: עיגול לבן גדול. עיגול חום קטן יותר. עיגול שחור.
נקודה לבנה קטנה ליצירת ברק בעין.
הדביקו את העיניים מעט רחוקות זו מזו, כדי ליצור מראה צעיר, חמוד ובולט.
הוסיפו גבות שחורות דקות ומעוגלות.
הכינו פה מחיך מלבד שחור, ובתוכו לשון קטנה מלבד ורוד או אדום.
הדביקו שתי לחיים ורודות.
חשוב שהבעת הפנים תהיה שמחה ונעימה ולא מופתעת מדי. נורי צריכה להיראות כדמות שאפשר לסמוך עליה.

שלב שלישי: הכנת המחושים

קחו שני מנקי מקטרות עבים או שני חוטי יצירה גמישים.
חברו לכל קצה כדור קלקר קטן וצבעו אותו בצהוב.
אפשר לעטוף את הכדורים בנייר צלופן צהוב או להדביק עליהם נצנצים.
חוררו בזהירות שני חורים קטנים בחלק העליון של הראש, הכניסו את המחושים וחזקו אותם מבפנים באמצעות דבק חם.
כדי שהמחושים יעמדו היטב, אפשר לחבר ביניהם בחלק התחתון רצועת קרטון קטנה.
אין חובה להאיר את המחושים. כאשר הבטן של נורי מאירה, הבובה כבר נראית מרשימה מאוד.
(לעיתים יש אפשרות לקנות מחושים מוכנים שנדלקים)

שלב רביעי: גזירת גוף הבובה

קפלו בד כחול לשניים.
ציירו עליו צורת גוף רחבה, הדומה לחולצה ארוכה:
רוחב בחלק העליון: כ-30 סנטימטרים.
רוחב בחלק התחתון: כ-35-40 סנטימטרים.
אורך: כ-35-40 סנטימטרים.
גזרו את שתי שכבות הבד יחד.
חברו את צדי הגוף באמצעות תפירה פשוטה או דבק בד חזק.
השאירו את החלק העליון פתוח לחיבור הראש ואת החלק התחתון פתוח להכנסת היד.
אין צורך במכונת תפירה. ניתן לבצע תפר ידני רחב, משום שהבובה אינה מיועדת למשיכה חזקה.

שלב חמישי: חיבור הראש לגוף

הכניסו את חלקו העליון של הגוף מתחת לבד שנאסף בחלקו התחתון של הראש. הדביקו היטב באמצעות דבק חם. לחיצוק נוסף, קשרו סרט בד סביב מקום החיבור או תפרו מספר תפרים ידניים. בדקו שהראש ישר ואינו נוטה קדימה. אם הראש כבד מדי, אפשר להכניס אל מרכז הגוף מקל עץ דק או גליל קרטון קשיח, שיעזור להחזיק אותו בזמן ההפעלה. קצה המקל חייב להיות מכוסה בספוג ובבד כדי שלא יהיה חד.

שלב שישי: יצירת הידיים

גזרו שתי רצועות בד כחול באורך של כ-25 סנטימטרים וברוחב של כ-10 סנטימטרים. קפלו כל רצועה לשניים וחברו את הצד הארוך. מלאו במעט ספוג או מילוי כריות. גזרו שתי כפות ידיים מלבד צהוב והדביקו לקצות הזרועות. חברו את הידיים לצדי הגוף. מומלץ לא למלא את הידיים יותר מדי, כדי שינועו בקלות כאשר מזיזים את הבובה.

שלב שביעי: הכנת הבטן המאירה

בחרו כלי פלסטיק עגול, שקוף או חלבי. הכלי צריך להיות קל ושטוח יחסית, בקוטר של כ-15–20 סנטימטרים. הדביקו מצדו הפנימי נייר צלופן צהוב ושכבה דקה של נייר משי. כך האור יתפזר בצורה רכה ולא יסנוור את הילדים. הניחו בתוך הכלי שרשרת לד קצרה או שני נרות לד. העבירו את חוט התאורה ואת מארז הסוללות דרך חור קטן בגוף הבובה. חברו את הכלי לחלק הקדמי התחתון של הגוף באמצעות סקוץ' דביק חזק. השימוש בסקוץ' חשוב מפני שהוא מאפשר להסיר את חלק התאורה, להחליף סוללות ולתקן את האור במקרה הצורך.

שלב שמיני: יצירת כיס למארז הסוללות

גזרו מלבן קטן מבד. הדביקו או תפרו אותו בחלק האחורי של גוף הבובה, כך שיווצר כיס קטן. הכניסו לתוכו את מארז הסוללות והשאירו את מתג ההפעלה נגיש. המובילים יכולים להדליק את האור במהירות מבלי שהילדים יראו את המנגנון. אין להשאיר את מארז הסוללות תלוי או חשוף.

שלב תשיעי: עיצוב הכנפיים

ציירו שתי כנפיים גדולות על שקף, טול או פלסטיק גמיש.
אורך כל כנף יהיה כ-30–35 סנטימטרים.
גזרו את הכנפיים.
הדביקו סביב כל כנף מנקה מקטרות לבן או רצועת סול דקה, כדי לחזק את המסגרת.
קשטו בעדינות באמצעות:
נקודות לבנות.
כוכבים.
קווים גליים.
מעט נצנצים.
מדבקות שקופות.
אין להעמיס קישוטים, כדי שהכנפיים יישארו קלות.
חברו את הכנפיים לגב הבובה באמצעות סקוץ'. כך ניתן להסיר אותן בזמן האחסון כדי שלא יתקמטו.

חיבור מנגנון ההפעלה שלב עשירי: בחירת דרך ההפעלה

הדרך הפשוטה ביותר היא ליצור בובת יד:
המובילים מכניסים יד אחת דרך החלק התחתון.
היד מחזיקה את המקל או את בסיס הראש.
היד השנייה מזיזה את אחת מזרועות הבובה.
אפשרות נוספת היא להפוך את נורי לבובת מוט:
חברו מקל עץ קל לבסיס הראש.
עטפו אותו בספוג ובבד.
הכניסו אותו לתוך גוף הבובה.
המובילים יחזיקו את המקל ביד אחת ויזיזו את היד של נורי ביד השנייה.

במידה ותרצו את הגירסה המהירה והקלה יותר להכנת נורי הגחלילית:



אפשר להכין את נורי באמצעות אהיל נייר עגול קטן.

עזרים:

אהיל נייר צהוב

שרשרת לד המופעלת בסוללות

עיניים גדולות מסול

פה ולחיים מלבד

חולצה כחולה מבד

כנפיים משקף

מחושים ממנקי מקטרות

מקל עץ להפעלה

מכניסים את שרשרת הלד לתוך האהיל, מדביקים עליו את הפנים,

מחברים חולצה וכנפיים ומתקינים מקל בתחתית.

חלופה זו פשוטה מאוד ונראית מרשימה בחדר מעט מוחשך,

אך היא עדינה יותר ולכן מתאימה להפעלה על ידי המובילים בלבד.

זיכרו:

נורי אינה רק בובת קישוט. היא דמות חינוכית שמאפשרת לילדים להקשיב,

להזדהות, לשאול שאלות ולתרגל קבלת החלטות בטוחה בצורה נעימה ומשחקית.

שבוע ראשון

עוזרים לפני שפועלים

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	מי קורא למי?	יד עוזרת	הכפתור שמחכה	החידון
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	מה זה העולם הדיגיטלי?	סיפורים על נורי ועל שו השועלה	גשר המבוגרים הבטוחים	הרמזור החכם	בניית מגן האור
פעילות סיום	תנועת כלל הזהב	פסל חכם עוצר חושב	מעגל האור	לחישה לרמזור	טקס מגן האור

למובילים:

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

פעילות פתיחה: יוגלה



עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נפתח את השבוע בפעילות יוגה מרגיעה.

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

ננחה את הילדים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

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

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

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

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

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

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

פעילות העשרה חינוכית:

מה זה הסביבה הדיגיטלית?

עזרים:

תיק או מזוודה קטנה
טלפון צעצוע או טלפון ישן שאינו פעיל
מצלמת צעצוע
אוזניות
ספר
כדור
מברשת שיער
תמונה של מחשב או טאבלט
בובת נורי
ארבע תמונות גדולות: טלפון, מצלמה, מחשב ורמקול
ארבעה חישוקים או סימונים על הרצפה
כרטיסיות של פעולות: שיחת וידאו, צילום, שמיעת שיר, ציור, משחק בכדור, הקשבה לסיפור
מחשב / רמקולים
מוזיקה קצבית

מהלך הפעילות:

המובילים מניחים את התיק במרכז המעגל ומוציאים ממנו את נורי.

"תראו מי הגיעה אלינו היום. זוהי נורי הגחלילית. נורי מצאה תיק מסתורי, אבל היא אינה יודעת מה שייך לעולם הדיגיטלי ומה אינו שייך אליו. האם תוכלו לעזור לה?"

המובילים מוציאים בכל פעם חפץ אחד.
כאשר מוציאים כדור, שואלים:
האם הכדור הוא מכשיר דיגיטלי?

כאשר מוציאים טלפון צעצוע, שואלים:
מה אפשר לעשות בעזרת טלפון? האם ילדים משתמשים בו לבד או יחד עם מבוגר?
מסכמים:

טלפון, מצלמה ומחשב שייכים לעולם הדיגיטלי. הם יכולים לעזור לנו לשמוע מוזיקה, לראות תמונה, לדבר עם בני משפחה או ללמוד דבר חדש. אבל כאשר ילדים משתמשים במכשיר דיגיטלי, מבוגר נמצא לידם ועוזר להם.

כעת המובילים מפזרים בחדר ארבע תחנות. בכל תחנה תמונה של מכשיר אחר.

"נורי רוצה לצאת למסע אל עיר האורות. בעיר הזאת יש מכשירים שונים ולכל מכשיר יש תפקיד אחר. אנחנו נעבור בין התחנות ונבדוק מה אפשר לעשות בכל מקום."

משמיעים מוזיקה והילדים נעים בחדר. כאשר המוזיקה נעצרת, הילדים עומדים ליד התחנה הקרובה.

ליד תחנת המצלמה שואלים:
מה אפשר לעשות בעזרת מצלמה?

לאחר תשובות הילדים מסבירים:
מצלמה יכולה לצלם תצלומים. לפני שמצלמים ילדים או מבוגרים, צריך לשאול אותם אם הם מסכימים.

ליד תחנת הרמקול שואלים:
מה אפשר לשמוע באמצעות רמקול?

ליד תחנת הטלפון שואלים:
עם מי אפשר לדבר בטלפון?

ליד תחנת המחשב שואלים:
מה אפשר ללמוד באמצעות מחשב בליווי והנחיית מבוגר?

בסיום אוספים את הילדים למעגל.
המובילים מסכמים:
המכשירים יכולים לעזור לנו, אבל הם אינם מחליטים בשבילנו.
אנחנו משתמשים בהם בזמן המתאים, בדרך המתאימה ועם מבוגר בסביבה.

פעילות סיום: תנועת כלל הזהב

מהלך הפעילות:

נלמד את הילדים שלוש תנועות:
כף יד קדימה – עוצרים.
אצבע על המצח (הרקקה) – חושבים.
יד מורמת – פונים למבוגר.

כל הילדים חוזרים יחד:
עוצרים.
חושבים.
פונים למבוגר.









פעילות פתיחה: מי קורא למי?

עזרים:

פעמון או תוף
כרטיס עם תמונה של ילד
כרטיס עם תמונה של מסך

מהלך הפעילות:

המובילים מציגים את שני הכרטיסים.
"לפעמים המסך משמיע צליל, מאיר או מציג תמונה חדשה. האם אנחנו חייבים לרוץ אליו מיד?
נשמיע את צליל התוף או הפעמון. בפעם הראשונה הילדים מתבקשים לרוץ אל כרטיס המסך.
בפעם השנייה הם מתבקשים להישאר במקומם, לנשום ולחכות.

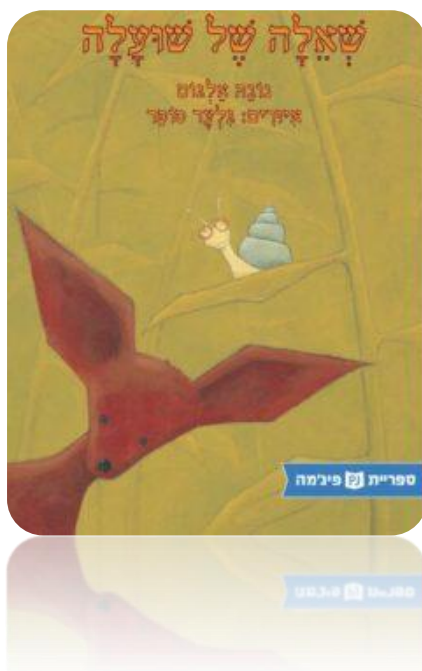
נשאל:

מתי אנחנו החלטנו מה לעשות?
האם כל צליל חייב לקבל מיד תשובה?

נסכם:

המסך הוא לא המנהל שלנו. הוא לא מחליט בשבילנו.
אנחנו מחליטים מתי ואיך להשתמש במסך.
כשצריך, אנחנו עוצרים, חושבים ופונים למבוגר.

פעילות העשרה חינוכית: סיפורים על נורי ועל שו השועלה



עזרים:

בובה של נורי
פנס קטן
בד כחול

הספר "שאלה של שועלה" מאת: נוגה אלגום
איורים: גלעד סופר ספריית פיג'מה

נפתח בסיפור קצר כאשר אנו מציגים אותו עם הבובה של נורי.

יום אחד טיילה נורי הגחלילית בשדה.
היא בנתה בית קטן מעלים וענפים.
לפתע ראתה אור כחול מהבהב מתוך ביתו של הדוד שלה.
האור הבהב פעם אחת, פעמיים ושלוש.

נורי חשבה לעצמה: אולי משהו חדש מחכה לי שם.
אני חייבת לגעת בו מיד.
היא עפה במהירות לכיוון האור, אבל רגע לפני שנגעה במסך היא
שמעה את קולה של גחלילית חכמה בתוכה:

נורי, מה עושים לפני שנוגעים במכשיר שאינו שלך?
נורי עצרה. היא קיפלה את כנפיה, נשמה נשימה עמוקה
וקראה לדוד שלה.

הדוד הגיע ואמר:
טוב שעצרת. האור היה רק הודעה שהגיעה לטלפון שלי.
עכשיו אני אבדוק אותה, ואת יכולה לחזור לבנות את הבית שלך.
נורי חייכה. האור שלה התחזק, (הדליקו את האור בבובה של נורי)
מפני שהיא זכרה שהיא אינה חייבת להגיב לכל אור וצליל.

שיח בעקבות הסיפור:

מה נורי רצתה לעשות בהתחלה?
מה עזר לה לעצור?
למה טוב שהיא קראה לדוד שלה?
מה אנחנו עושים כאשר מכשיר שאינו שלנו משמיע צליל?
האם מותר לקחת טלפון של מבוגר בלי לשאול?

נסיים את הפעילות ונאמר ביחד את הפעולות החשובות:

עוצרים, חושבים ופונים למבוגר.



עכשיו כשראינו כיצד נורי עוצרת וחושבת ושואלת שאלות, נכיר את שו השועלה ששואלת שאלות בלי הפסקה ומחפשת תשובות. הסיפור מדגיש ששאלת שאלות היא דרך ללמוד, להבין ולפתור בעיות.

הסיפור הזה מתאים מאד לכלל של נורי הגחלילית: לא יודעים? לא פועלים לבד - עוצרים ושואלים מבוגר.

נקריא לילדים את הסיפור. בתום הסיפור אפשר לשאול כמה שאלות הבהרה: מה אפשר לעשות כשאנחנו רואים משהו לא מוכר במסך? את מי אפשר לשאול? האם מותר לשאול גם כשאנחנו חוששים שהתשובה ברורה? איזו שאלה נורי הייתה שואלת לפני שהיא לוחצת?



פעילות סיום: פסל חכם עוצר וחושב

עזרים:

פעמון או תוף
מחשב/ רמקולים
מוזיקה נעימה

מהלך הפעילות:

נשמיע מוזיקה ונזמין את הילדים לנוע בחדר. כאשר נשמע צליל פעמון, כולם הופכים לפסל, שמים אצבע על המצח (הרקה) ומרימים יד כאילו הם קוראים למבוגר.

פעילות פתיחה: יד עוזרת

עזרים:

כרטיסיות עם איורים של הורה, סבא או סבתא, מובילים בגן, מטפלים וקרובי משפחה.
לב גדול מבריסטול.

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר כי כולנו לומדים דברים חדשים. גם מבוגרים שואלים שאלות ומבקשים עזרה. היום נגלה מי הם המבוגרים שאפשר לפנות אליהם כאשר משהו אינו ברור.
נציג בפני הילדים את התמונות ונבקש מהם להציע דוגמות למבוגרים שעוזרים להם.
אין לבקש מילדים למסור פרטים אישיים.
אפשר לומר שמות פרטיים בלבד כאשר הילדים בוחרים בכך.





פעילות העשרה חינוכית: גשר המבוגרים הבטוחים

עזרים:

טביעות רגליים מנייר
שלוש תמונות גדולות של מבוגרים משמעותיים שאפשר לפנות אליהם
כרטיסי מצבים
חבל או סרט סימון

מהלך הפעילות:

מסדרים מסלול של טביעות רגליים. בקצה המסלול מניחים תמונה של מבוגר.

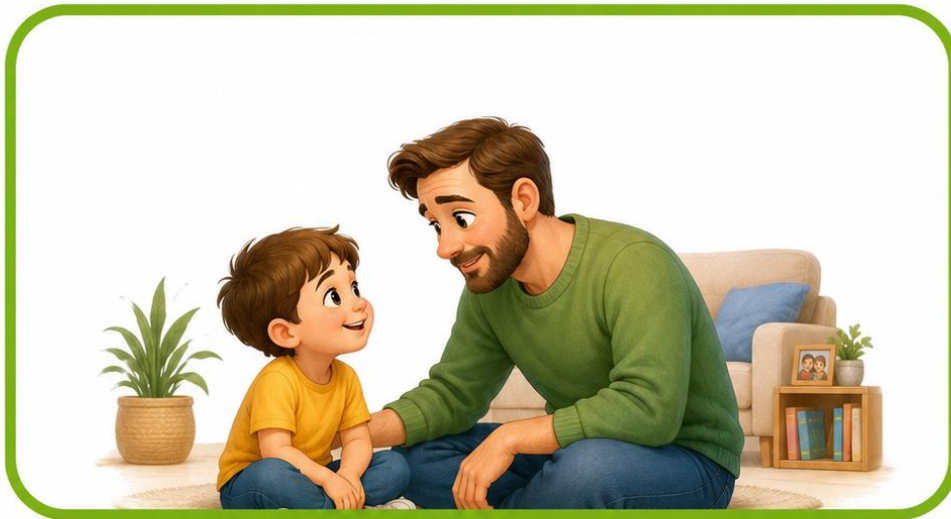
נספר לילדים שנורי ראתה משהו במסך ולא הבינה מה היא רואה.
היא יכולה להישאר לבד עם השאלה, או ללכת על גשר העזרה ולהגיע למבוגר.
אנחנו נעזור לה לחצות את הגשר.

בכל סבב ילד מקבל מצב מסויים:
ראיתי תמונה שלא הבנתי.
נשמע קול שהבהיל אותי.
מישהו רצה להשתמש במצלמה.
נגעתי בטעות במשהו.
חבר אמר לי לשמור סוד שגרם לי להרגיש לא נעים.

הילד הולך על טביעות הרגליים (המובילים עומדים בקצה שאליו מגיע הילד) ואומר בסוף:
אני רוצה לספר לך משהו.
לא הבנתי מה קרה.
תוכל לעזור לי?

נדגיש בפני הילדים שמבוגר בטוח מקשיב לנו, עוזר לנו ושומר עלינו.
גם כאשר טעינו או לחצנו בטעות, חשוב לספר את האמת.

נתרגל עם הילדים משפטים של עזרה:
משהו לא ברור לי.
משהו לא נעים לי.
אני צריך או צריכה עזרה.





פעילות סיום: מעגל האור

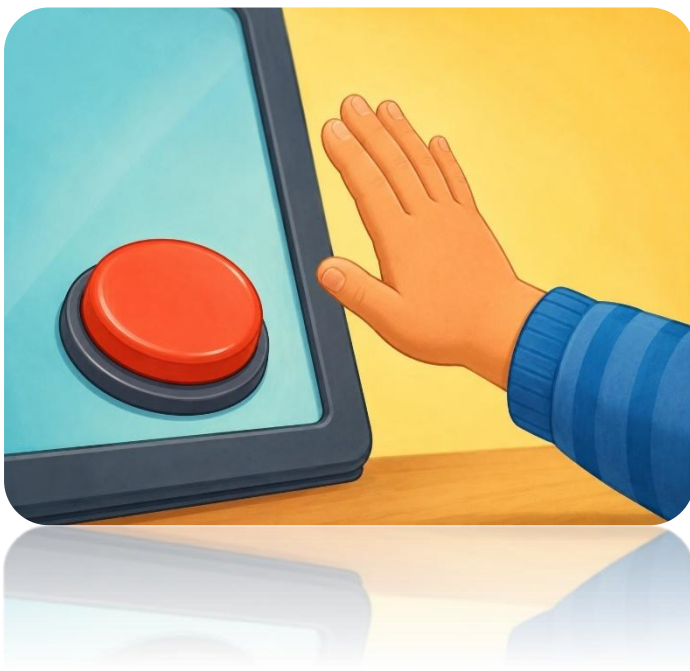
עזרים:

בובה של נורי

מהלך הפעילות:

מעבירים את הבובה של נורי במעגל. כל ילד מחזיק אותה לרגע ומשלים: (רק מי שמעוניין – יש כאלה שירצו רק להקשיב בהתחלה)

כאשר אני צריך עזרה, אני פונה ל...
ילדים שאינם רוצים לשתף יכולים לומר:
אני פונה למבוגר שאני מכיר וסומך עליו
או בכלל לא, רק להקשיב ולצפות מהצד.



פעילות פתיחה: הכפתור שמחכה

עזרים:

כפתור גדול מקרטון
שעון חול קטן או ספירה עד חמש

מהלך הפעילות:

נניח את הכפתור במרכז ונאמר: הכפתור הזה צבעוני ומעניין.
לפעמים היד שלנו רוצה ללחוץ מיד. היום נתרגל לתת למחשבה להגיע לפני היד.
כל ילד מתקרב לכפתור, אך לפני הלחיצה עוצר וסופר עם הקבוצה עד חמש.

לאחר מכן נשאל את הילדים:
מה הגיע קודם בפעם הראשונה – היד או המחשבה?
איך הרגשנו כשהצלחנו לחכות?

פעילות העשרה חינוכית: הרמזור החכם

עזרים:

שלושה עיגולים: אדום, צהוב וירוק
חישוקים בצבעים מתאימים, אם יש
משמעות הצבעים
אדום – עוצרים
צהוב – חושבים ושואלים
ירוק – פועלים לאחר שקיבלנו רשות

מהלך הפעילות:

נניח את שלושת עיגולי הצבעים על הרצפה.
נשאל את הילדים מי יודע אילו צבעים יש ברמזור?
כמו שבכביש יש רמזור שעוזר לנו לדעת מתי לעצור ומתי להתקדם, גם בעולם הדיגיטלי אפשר להפעיל רמזור פנימי.



נציג בפני הילדים מצב מסויים:
מצאתי טלפון על הכיסא.
הילדים עומדים על האדום ואומרים: עוצרים!

שואלים:
של מי הטלפון? האם קיבלתי רשות?

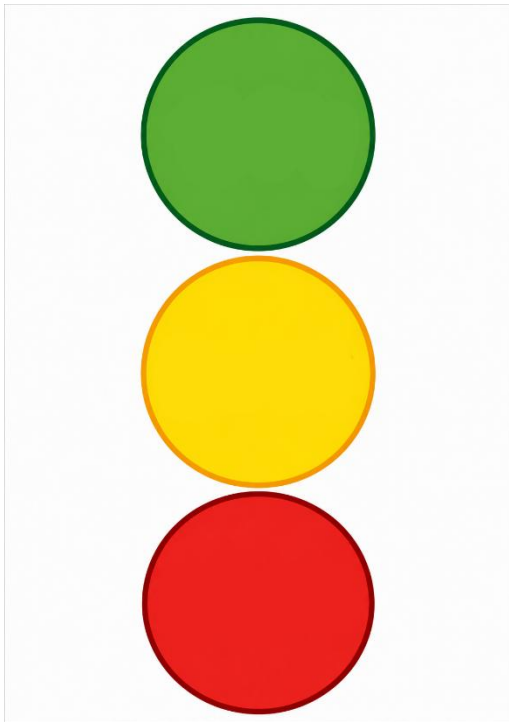
הילדים עוברים לצהוב ואומרים:
חושבים ושואלים.

המובילים עונים:
בעל הטלפון הגיע וביקש שנניח אותו על השולחן.
הילדים עוברים לירוק ופועלים בהתאם.

מצבים נוספים:
אני רוצה לראות תצלומים בטלפון.
אני רוצה לשמוע שיר במחשב.
חבר רוצה לצלם יצירה.
הופיעה תמונה חדשה במסך.
אני רוצה לגעת בשלט של הטלוויזיה.

לסיום נדגיש כי הירוק מגיע רק אחרי שעצרנו, חשבנו וקיבלנו רשות.

פעילות סיום: לחישה לרמזור



עזרים:

עיגולים בשלושה צבעים (אדום, צהוב, ירוק)
מוזיקה שקטה ברקע

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לטייל במרחב, בכל פעם
שהמובילים מרימים צבע מסוים
הם צריכים לומר את המשפט שמתאים לצבע.
תרגלו מספר פעמים לפי הצבעים לפני שמתחילים במשחק.
אדום – אני עוצר.
צהוב – אני חושב ושואל.
ירוק – אני פועל בדרך בטוחה.

פעילות פתיחה: החידון

מהלך הפעילות:

נפתח את היום בהקשבה.
המובילים אומרים משפטים.
כאשר הפעולה מרגישה להם בטוחה הילדים מוחאים כף.
כאשר הם מרגישים שצריך לעצור הם מושיטים יד קדימה.
בחלק מהדוגמות לעצור ולשאול: מה עוד אנחנו צריכים לדעת כדי להחליט?
מה אפשר לעשות? או את מי אפשר לשאול?
כך הפעילות תחזק שיקול דעת ולא רק זיהוי של תשובה נכונה.

משפטים למשחק:

שאלתי לפני שנגעתי בטלפון.
לקחתי מצלמה בלי לומר למבוגר
קראתי למבוגר כשהמסך הבהיל אותי.
חיכיתי לתורי
לחצתי מהר כי הכפתור היה צבעוני.
ביקשתי רשות לפני שצילמתי חבר.
הראיתי למבוגר משהו שלא הבנתי במסך.
אמרתי את השם שלי למישהו שלא הכרתי

סגרתי את המסך כשמשהו שראיתי לא היה לי נעים.
חיכיתי שמבוגר יעזור לי לפתוח משחק חדש.
צילמתי ילד בלי לשאול אותו.
דיברתי במילים נעימות לחבר.
לחצתי על משהו בלי לדעת מה הוא.
סיפרתי למבוגר כשמישהו העליב אותי.
ביקשתי עזרה כשהמשחק לא עבד.
שמרתי בסוד משהו שהפחיד אותי במסך.
עצרתי לפני שלחצתי על כפתור חדש.
נתתי לחבר את הטלפון בלי לשאול מבוגר.
שאלתי מבוגר לפני שהתחלתי משחק חדש.
אמרתי לחבר מילה טובה.
המשכתי להסתכל בתמונה שהפחידה אותי.
החזרתי את המכשיר למקום כשסיימתי.
ביקשתי רשות לפני ששלחתי תמונה.
סיפרתי לחבר סיסמה של מבוגר.
כיביתי את המסך כשהגיע הזמן לסיים.
פניתי למבוגר כשמישהו ביקש ממני תמונה.
השתמשתי במכשיר בזהירות.
צעקתי על חבר כי רציתי את הטאבלט.
הפסקתי לשחק במסך ויצאתי לשחק.
שלחתי לחבר משהו כועס בלי לחשוב.
שמרתי על פרטיות של חבר.
ביקשתי ממבוגר לבדוק אם המשחק מתאים לילדים.

פעילות העשרה חינוכית: בניית מגן האור

עזרים:

שלושה בריסטולים בצורת חלקי מגן
מספריים
חומרי יצירה שונים שיש בצהרון
תמונת יד עצור
תמונת ענן מחשבה
תמונת מבוגר עוזר
דבק וטושים

מהלך הפעילות:

נציג את נורי ונספר שנורי סיימה את השבוע הראשון,
אבל היא רוצה לקחת איתה סימן שיעזור לה לזכור את שלושת צעדי הבטיחות.
נכין לה מגן אור.

נחלק את הילדים לשלוש קבוצות:

קבוצה ראשונה מקשטת את מגן "העוצרים".
קבוצה שנייה מקשטת את מגן "החושבים".
קבוצה שלישית מקשטת את מגן "הפונים למבוגר".

מחברים את החלקים למגן אחד גדול.

נעבור בין הקבוצות ונשאל:
מה נורי צריכה לעשות לפני שהיא נוגעת במסך?
מה אפשר לשאול מבוגר?
מה עושים אם כבר לחצנו בטעות?

נחזור ונדגיש: גם כאשר טעינו, מגן האור עדיין עובד. עוצרים ומספרים למבוגר.



פעילות סיום: טקס מגן האור

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "מילה טובה" מילים: יעקב גלעד לחן: יהודית רביץ

קישור למילות השיר "מילה טובה" בשירונט

לב קטן מבריסטול

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לעמוד מול המגן ונחזור יחדיו:

אני יכול לעצור.

אני יכול לחשוב.

אני יכול לבקש עזרה.

אני לא חייב לפעול במהירות.

נקריא לילדים את מילות השיר "מילה טובה".
נזכיר שגם כשאנחנו לא מדברים פנים אל פנים, אלא כותבים או שולחים משהו דרך מסך,
למילים שלנו יש כוח. לפני שאנחנו שולחים, נחשוב: האם זו מילה שהייתי שמח לקבל?

במהלך השיר הילדים יעבירו לב קטן מיד ליד.
בכל עצירה, הילד שמחזיק בלב יאמר מילה טובה לחבר.
לסיום אפשר לשאול:

איך הרגשנו כשאמרו לנו מילה טובה?
אילו מילים כדאי לשלוח לחברים?
מה נעשה לפני שנשלח מילה שעלולה לפגוע?

עוצרים, חושבים ובוחרים במילים שמאירות את הלב.

נשמיע לילדים את השיר.

שבוע שני

הגוף, התמונה והפרטיות שלי

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	מעגל הפרטיות	שואלים לפני שמצלמים	מה אפשר לספר? ומה שומרים בפרטיות?	סימנים שנשארים	אוצר מפתחות הפרטיות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	הגוף שלי הוא ברשותי	צלמים של כבוד	שומרי תיבת הסוד האישי	ניסוי הסימנים	בית הפרטיות שלי
פעילות סיום	שיר הפרטיות	חדר הצילומים המצחיקים	סוד טוב סוד רע	מנקים ומשאירים טוב	מה עושים עכשיו?

פיתוח הבנה ראשונית של מרחב אישי, רשות, צילום ומידע פרטי.
הילדים ילמדו כי הגוף, התמונה והמידע האישי שלהם
ראויים לכבוד
וכך גם גופם ופרטיותם של ילדים אחרים.

פעילות פתיחה: מעגל הפרטיות

עזרים:

חישוקים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר לילדים שלכל אחד מאיתנו יש סביב הגוף מעגל פרטיות בלתי נראה. בתוך המעגל הזה נמצאים הגוף שלנו, התחושות שלנו והמרחב שנעים לנו.

נספר לילדים שעוד מעט נצפה בסרטון מעניין המספר על מעגל הפרטיות. נזמין את הילדים להסתדר במרחב, כל ילד עומד בתוך חישוק ופורש ידיים. נסביר כי אין לגעת בידיים של חברים כי הידיים שלהם מסמנות את מעגל הפרטיות שלהם.

איך אפשר להתקרב למעגל הפרטיות של חבר בדרך מכבדת?



נלמד כמה משפטים:
אפשר להתקרב?
אפשר לשבת לידך?
אפשר לתת לך חיבוק?

פעילות העשרה חינוכית:

הגוף שלי הוא ברשותי

עזרים:

הבובה של נורי

חישוק

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לסרטון – הגוף שלי הוא ברשותי

מהלך הפעילות:

נציג לילדים קטע קצר עם הבובה של נורי.
נעמיד את נורי הגחלילית בתוך חישוק ונתקרב אליה קרוב ממש.

נזיז את הבובה של נורי לאחור ונאמר בקול שלה:
זה קרוב לי מדי.

נשאל את נורי:
אפשר לעמוד לידך?

נענה בקולה של נורי:
כן, אבל קצת יותר רחוק.

נעצור רגע ונשאל:
האם נורי הייתה חייבת להסכים?
האם מותר לה לומר לא?
מה אנחנו צריכים לעשות לאחר ששמענו את התשובה?

אפשר לקשר את מעגל הפרטיות גם לצילום:
גם כאשר רוצים לצלם אדם, נכנסים במידה מסוימת אל מעגל הפרטיות שלו.
לכן שואלים ומבקשים את רשותו לפני הצילום.

כעת נזמין את הילדים לצפות בסרטון "הגוף שלי הוא ברשותי".

פעילות סיום: שיר הפרטיות

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "הגוף שלי הוא ברשותי" מילים ולחן: הגר אורן

נאזין יחדיו לשיר ונצטרף בפיזמון.
נסיים את המפגש ונאמר יחדיו:
הגוף שלי שייך לי.
הגוף של חבר שייך לו.
שואלים לפני שמתקרבים, נוגעים או מצלמים.

פעילות פתיחה: שואלים לפני שמצלמים

עזרים:

מסגרת גדולה מקרטון אפשר לצייר מסביב כאילו מצלמה.
שני כרטיסים - מסכים ולא מסכים

מהלך הפעילות:

המובילים מחזיקים את מסגרת המצלמה מול עצמם ואומרים:
אני רוצה לעשות כאילו אני מצלם. לפני שאני מכוון את המצלמה אל אחד הילדים,
מה עליי לעשות?

הילדים עונים:
לשאל רשות.

נפנה אל אחד הילדים ונשאל:
אפשר לעשות כאילו אני מצלם אותך?

הילד בוחר תשובה. כאשר התשובה היא לא, נאמר:
תודה שאמרת לי. אני מכבד את התשובה.



פעילות העשרה מרכזית: צלמים של הכבוד

עזרים:

כמה מסגרות קרטון
כרטיסי רשות
אביזרי תחפושת פשוטים
תמונות של פרח, מגדל קוביות, ציור, ילד וקבוצת ילדים

מהלך הפעילות:

מקימים שלוש תחנות.
תחנה ראשונה – מצלמים חפץ הילדים בוחרים חפץ ומעמידים פנים שהם מצלמים אותו. מזכיר לילדים תוך כדי הפעילות: חפץ אינו יכול לענות לנו, אבל אם החפץ שייך לחבר, עדיין שואלים אם אפשר להשתמש בו.

תחנה שנייה – מצלמים אדם ילד אחד מחזיק מסגרת ושואל: אפשר לעשות כאילו אני מצלם אותך? הילד השני משיב כן או לא.

תחנה שלישית – בוחרים תמונה מציגים תמונות ושואלים: האם אפשר לצלם בלי לשאול? מי צריך לתת רשות? מה עושים אם התשובה היא לא?

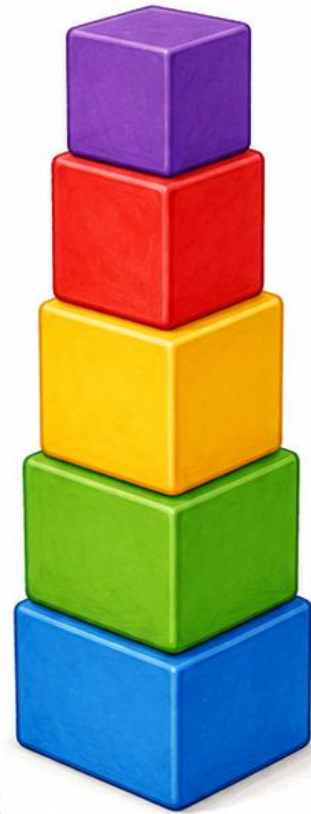
לסיום נתאסף למעגל ונאמר: רשות אינה ניחוש. צריך לשאול ולהקשיב לתשובה. חיוך אינו תמיד תשובה. שתיקה אינה תמיד תשובה. אנחנו מחכים לשמוע כן ברור.

לילדים הצעירים מאד אפשר להסתפק בחזרה על הכלל: לפני שמצלמים שואלים.

נזמין את כל הילדים ליצור בידיים צורת מצלמה ונאמר: לא קיבלנו רשות – אז מה עושים?

נדגים ונסגור עם הילדים את כפות הידיים ואומרים יחדיו:

עוצרים חושבים ומכבדים.



פעילות סיום: פינת הצילומים המצחיקים

הכנה מראש:

נכין חדר קטן או פינה בצהרון שישמשו כחדר צילום, נניח שם מראה (אם יש) ומבחר תלבושות ואביזרים שיש בצהרון (תחפושות) אם יש. גם אם אין אפשר להצטלם תמונות מצחיקות בלי התלבושות.

עזרים:

חדר / פינת צילום
מצלמה דיגיטלית
אחד מאנשי הצוות יהיה הצלם או הצלמת

מהלך הפעילות:

נספר לילדים כי הכנו בצהרון פינת צילום מצחיקה ומי שרוצה יוכל לבחור אם ועם מי להצטלם. הבחירה אם להצטלם היא רק בידי הילדים כל אחד מחליט על עצמו, אנחנו לא משכנעים ולא מכריחים.

תוך כדי משחק חופשי במרחב הצהרון נזמין בכל פעם אחד, שניים, שלושה ילדים שרוצים להצטלם. אפשר להשמיע מוזיקה שמחה ברקע לאווירה נחמדה.

*אפשר לשלוח רק להורים של הילדים המצולמים את התמונות למזכרת.
מסמר משרד החינוך – צילום ופרסום תמונות ילדים לעיונכם:



פעילות פתיחה: מה אפשר לספר ומה שומרים בפרטיות?

עזרים:

קופסה/ סלסלה עם ציור של פה מחייך
קופסה/ סלסלה עם ציור של מבוגר וילד או משפחה
כרטיסיות מאוירות של בית - צבע צהוב - שוקולד וכדומה.

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר לילדים שיש דברים שהם פרטיים שלנו ושל המשפחה שלנו ויש דברים נחמדים שאפשר לספר בשיחה רגילה.

נניח על השולחן לפנינו שתי כרטיסיות – על האחת מצויר חיוך
דברים נחמדים שאותם אפשר לשתף
ועל הכרטיסייה השנייה ציור של משפחה או מבוגר וילד – הכרטיסייה הזו תהיה הסימן
לדברים פרטיים אותם אנו שומרים בחיק המשפחה שלנו.

למשל: מציגים כרטיס של צבע אהוב – זה הצבע האהוב עלינו – נשאל: האם אנחנו יכולים לספר?
בהחלט כן - אפשר לספר מהו הצבע האהוב עלינו.

מציגים כרטיס של בית ואומרים: זה הבית שלנו, האם מותר לומר לאנשים את כתובת הבית שלנו?

כתובת הבית היא מידע אישי. ילדים אינם מוסרים אותה לאחרים
בלי שהמבוגרים שלהם יודעים ומסכימים.
אחרי ארוחת הצהריים נכיר עוד דברים שאפשר לספר או דברים אישיים שהם רק שלנו.



פעילות העשרה חינוכית:

שומרי תיבת הסוד האישי

עזרים:

קופסה/ סלסלה עם ציור של פה מחייך
קופסה/ סלסלה עם ציור של מבוגר וילד או משפחה
כרטיסיות של:
צבע אהוב
משחק שאוהבים
מאכל מועדף
כתובת (בית)
מספר טלפון
שם מלא
מקום שבו המשפחה נמצאת
תמונה משפחתית (מצורפת מעלה - לא להשתמש בתמונה של משפחה מהצהרון)
שיר אהוב
חיית מחמד
הבובה של נורי

מהלך הפעילות:

נציג בפני הילדים כרטיס אחר בכל פעם. הילדים מחליטים לאיזו קופסה הוא שייך.
אין להשתמש בכרטיסים האמיתיים של הילדים. עובדים רק עם הסמלים שעל הכרטיס.
נאפשר לילדים לבחור ואם יש צורך נחזק תוך כדי:
אפשר לספר איזה צבע אני אוהב
מספר טלפון הוא מידע ששומרים עם מבוגר
אפשר לספר שאני אוהבת לרקוד
לאחר המיון מציגים את נורי.
נורי אומרת שהיא פגשה מישהי שנראית לה נחמדה והיא רוצה לספר לה היכן הבית שלה.

נשאל את הילדים:
מה כדאי לנו ללמד את נורי?

נאפשר לילדים ללמד את נורי מה עושים וכיצד צריך להתנהג.
אני לא מוסר מידע אישי. אני שואל מבוגר.
אפשר לשחק במשחק השלמת משפטים
צבע אהוב הוא...
כתובת הבית היא...
מספר טלפון הוא...
משחק אהוב הוא...

המטרה היא לא ללמד רשימה מוחלטת אלא לבסס את ההרגל:
כאשר אני לא בטוח, אני שואל מבוגר לפני שאני מספר.

פעילות סיום: סוד טוב סוד רע

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לשיר "סודות סודות" - מילים ולחן: יעל פדר

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיחה על סודות. מהם סודות טובים? ומה הם סודות רעים? ניתן כמה דוגמות ונאפשר לילדים לענות ולבוגרים גם להציע סודות שונים.

נשמיע לילדים את השיר "סודות סודות" (אם יש לכם אפשרות אפשר גם לצפות בסרטון)

פעילות פתיחה: סימנים שנשארים

(פעילות זו מומלצת מגיל ארבע וחצי ומעלה)

עזרים:

טביעות רגליים מנייר

סרט סימון

מהלך הפעילות:

נסדר טביעות רגליים על הרצפה.

נשאל את הילדים מה קורה כשאנחנו הולכים על החול בחוף הים? האם רואים את טביעות הרגליים שלנו על החול?

כאשר אנחנו הולכים על חול רטוב, לפעמים נשארות אחרינו טביעות רגליים. גם לפעולות שלנו בעולם הדיגיטלי יכול להישאר סימן. לכן חשוב לחשוב לפני שמצלמים, שולחים או משתפים. אין צורך להשתמש במושג עקבות דיגיטליים עם הילדים הצעירים. אפשר לקרוא לכך סימנים שנשארים.

בצורה פשוטה נסביר לילדים שאם אנחנו עושים משהו במחשב או בטלפון ישנם סימנים שנשארים ואנחנו צריכים לחשוב אם מה שעשינו הוא בטוח ומכבד אם זה קשור למישהו אחר.

היום אחרי ארוחת הצהריים נראה כיצד נשארים סימנים.

פעילות העשרה חינוכית: ניסוי הסימנים

עזרים:

מגש עם מעט חול אמיתי או קינטי או בצק
חפצים קטנים ליצירת סימנים
דף נייר
חותמת
מטלית

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים להטביע חפצים שונים בתוך החול או בבצק.
עכשיו נבקש מהם להתבונן:
החפץ כבר אינו על המגש. האם הסימן שלו נשאר?

לוקחים חותמת ומטביעים על דף ונסביר כי לפעמים קל למחוק סימן, ולפעמים הוא נשאר.
לכן לפני שעושים פעולה בעזרת מצלמה או מסך, חושבים אם היא מכבדת ובטוחה.

נציג מצבים שונים:

אמרתי מילה טובה.
צילמתי חבר לאחר שביקשתי רשות.
צילמתי בלי לשאול.
שלחתי משהו בלי מבוגר.
עצרתי וקראתי למבוגר.

נאפשר לילדים לענות באיזה מצב הפעולה מכבדת, ובאיזה מצב יש לעצור ולחשוב.

פעילות סיום: מנקים ומשאירים טוב

היום בפעילות הסיום נזמין את הילדים לנקות יחד את אזור הפעילות.
נשאיר את השולחנות והכסאות נקיים ומוכנים למחר ונאמר כי אנחנו משתדלים
להשאיר אחרינו סימנים טובים: מילים טובות, מעשים טובים ובחירות מכבדות.

פעילות פתיחה: אוצר מפתחות הפרטיות

הכנה מראש:

נגזור מקרטון שלושה מפתחות שונים
על כל מפתח יהיה סמל אחר: גוף של ילד לבוש (בלי הראש) מפתח הגוף
תמונה של ילד מפתח הצילום, תמונה של בית ומשפחה מפתח המידע האישי.

עזרים:

נחביא שלושה מפתחות מקרטון המוחבאים בחדר
תיבה מקושטת.

מהלך הפעילות:

הילדים מחפשים את המפתחות. על כל מפתח סמל:
גוף.
תמונה.
מידע אישי.

לאחר מציאת כל מפתח שואלים:
כיצד שומרים על האוצר הזה?
נסביר כי כל אחד מהמפתחות
מסמן משהו שהוא פרטי שלנו
וחשוב לנו ואותו אנחנו מכבדים.
הגוף שלנו או של מישהו אחר,
תמונה שלנו או של מישהו אחר,
מידע אישי עלינו או על מישהו אחר.
מכיוון שכבר שוחחנו על זה בפעילויות קודמות
אפשר לבקש מהילדים שמעוניינים
לנסות ולתת דוגמה לכל אחד מהמפתחות.



פעילות העשרה חינוכית: בית הפרטיות שלי

בפעילות זו נמחיש לילדים שלכל אחד יש זכות לשמור על גופו, על תמונתו ועל המידע האישי שלו, ולחזק את ההבנה שבכל מצב מבלבל פונים למבוגר בטוח.

עזרים:

דפי בריסטול עם ציור של בית גדול (הבוגרים יכולים לצייר בית לבד)
שלוש דלתות או חלונות מנייר שניתן לפתוח ולסגור
תמונות של ילד, מצלמה ומעטפה
תמונה של מבוגר וילד או חזים ידיים
טושים או צבעים
דבק סטיק

הכנה מראש:

על כל בית מסמנים שלושה חלונות נפתחים ודלת גדולה.
מאחורי כל חלון יודבק סמל אחר: גוף, מצלמה ומידע אישי.
מאחורי הדלת יודבק סמל של מבוגר בטוח.

מהלך הפעילות:

נציג לילדים בית לדוגמה ונספר שזהו בית הפרטיות. כמו שבבית יש דלת וחלונות ואי אפשר להיכנס אליו בלי רשות, כך גם לכל אחד מאיתנו יש דברים ששייכים לו.

כל ילד מקבל בית ומקשט אותו. לאחר מכן הילדים מדביקים בכל חלק את הסמל המתאים:

החלון הראשון – הגוף שלי: הילדים ידביקו או יציירו ילד בתוך עיגול צבעוני.
נדגיש: לפני שמחבקים, מחזיקים יד או מתקרבים מאוד – שואלים.

החלון השני – התמונה שלי: הילדים ידביקו או יציירו מצלמה
נדגיש בפני הילדים: לפני שמצלמים מישהו או מראים את התמונה שלו – מבקשים רשות.

החלון השלישי – המידע שלי: הילדים ידביקו מעטפה סגורה. בתוך המעטפה ניתן להדביק סמלים של כתובת, מספר טלפון או תמונה. נזכיר כי יש דברים שאפשר לספר לכולם, כמו הצבע האהוב עלינו, ויש מידע אישי שאנחנו מספרים רק למבוגר ששומר עלינו.

דלת העזרה: מאחורי הדלת הגדולה מדביקים תמונה של מבוגר וילד. המובילים אומרים: את החלונות שלנו פותחים רק ברשות, אבל דלת העזרה תמיד פתוחה. אם משהו מבלבל, מפחיד או לא נעים לנו – אנחנו מספרים למבוגר שאנחנו סומכים עליו.

לסיום נזמין את הילדים להציג את הבתים שיצרו ופותחים בכל פעם את החלק המתאים.
ונדגיש שוב:

הגוף שלי - שואלים אותי
התמונה שלי - מבקשים רשות
המידע שלי - אני שומר
ואם משהו מבלבל – למבוגר בטוח אני מספר.

חשוב:

אין לבקש מהילדים לספר במעגל מידע אישי או לתאר אירועים פרטיים.
אם ילד משתף מיוזמתו בדבר מדאיג, יש להקשיב ברוגע ולפעול
בהתאם לנהלים המקצועיים
של הצהרון.



פעילות סיום: מה עושים עכשיו?

מהלך הפעילות:

נשחק משחק הממחיש את הטיפול במצבים השונים.
נזמין את הילדים לעמוד במעגל. נלמד אותם ארבע תגובות המשלבות משפט ותנועה:

כף יד קדימה: "קודם שואלים!"
אגודל מורם: "אפשר לספר!"
ידיים מוצלבות על הלב: "מידע אישי – שומרים!"
יד מורמת באוויר: "מספרים למבוגר בטוח!"

המובילים מציגים בכל פעם מצב קצר, והילדים מגיבים במשפט ובתנועה המתאימים:

"אני רוצה לחבק חבר. מה עושים?" – קודם שואלים!
"אני רוצה לצלם חברה. מה עושים?" – קודם שואלים!
"מישהו שואל מה הצבע האהוב עליי." – אפשר לספר!
"מישהו שאני לא מכיר שואל מה כתובת הבית שלי." – זה מידע אישי – שומרים!
"אני רוצה להחזיק למישהו את היד." – קודם שואלים!
"מישהו רוצה להראות לאחרים תמונה שלי." – קודם שואלים!
"משהו שקרה גרם לי להרגיש מבולבל או לא נעים." – מספרים למבוגר בטוח!



שבוע שלישי

למילים יש כוח

חברות וכבוד גם דרך מסכים

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
יוגלה	בלשי הרגשות מה הפנים מספרות?	המסר שעובר	מקשיבים	נורי שלנו	מפגש פתיחה והתכנסות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
הנוצה והאבן	הודעות ללא מילים	שליחי ההודעות הטובות	"הארנב הקשיב"	האור של חברים	פעילות העשרה חינוכית
מקלחת של מילים טובות	מד החום של הלב	הדף הנעלב	בניתי מבנה מרהיב	מציירים את נורי שלנו	פעילות סיום

מומלץ לדייק ולהרחיב לאורך השבוע את המושג "הודעה" ולהציג לילדים, באופן מותאם גיל, את מגוון הדרכים שבהן מסרים יכולים לעבור בסביבה הדיגיטלית: מסרון כתוב, הודעה קולית, תמונה וסמלון (אימוג'י). חשוב להדגיש שסמלון יכול לסייע בהבעת רגש או כוונה, אך משמעותו אינה תמיד חד־משמעית והיא עשויה להשתנות בהתאם להקשר, לכן, כשמסר אינו ברור, חשוב לשאול, לברר ולהקשיב ולא למהר להסיק מסקנות.



פעילות פתיחה: יוגלה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה

מהלך הפעילות:

נפתח את השבוע בפעילות יוגה מרגיעה.
נשמיע את מוסיקת פתיח יוגלה ונבקש מהילדים לשבת על הארץ ליד הכיסאות.
ננחה אותם להניח את שתי הידיים משולבות על מושב הכיסא ואת הראש על הידיים.
נבקש מהילדים לעקוב אחר ההנחיות ולבצע את התנועות. (הקפידו לדבר בקול רך ושקט).
ננחה את הילדים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

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

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

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

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה את קלפי היוגה
נזמין את אחד הילדים שמעוניינים להדגים את התנוחות שעל הקלפים.
נחלק אותם לשש קבוצות, ניתן לכל קבוצה קלף אחד – ילדי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה.
ננחה אותם להשאר בתנוחה מספר שניות, לשחרר וחוזר חלילה.
לאחר שכולם התנסו, נעביר את הקלפים בין הקבוצות השונות
עד שכולם ביצעו את כל התרגילים.
פעילות יוגלה תסתיים בישיבה מזרחית על הארץ, גב זקוף,
עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.

פעילות העשרה חינוכית: הנוצה והאבן מילים שמרימות ומילים שמכבידות



עזרים:

נוצה
אבן קטנה
בובת נורי ושתי בובות נוספות
פתקים ריקים וכלי כתיבה
מעטפות נייר

מהלך הפעילות:

נעביר בין הילדים נוצה ואבן נשאל אותם
אם האם מרגישים את ההבדל בין הנוצה לאבן.

הנוצה קלה יותר מהאבן – האבן יותר כבדה.
ישנן מילים שגורמות ללב להרגיש קל כמו נוצה, וישנן מילים שעלולות להכביד כמו אבן.

נציג בפני הילדים משפטים שונים ונזמין אותם להחליט האם זה מתאים לנוצה או לאבן:
שמחתי לשחק איתך
הציור שלך לא יפה
אפשר לעזור לך?
אני לא רוצה שתהיה בקבוצה
תודה שחיכית לי

כעת נספר לילדים סיפור קצר על נורי הגחלילית.

**נורי הכינה מגדל נוצץ. גחלילית אחת התלהבה ואמרה:
השקעת מאוד. המגדל שלך מיוחד.
נורי חייכה.**

**גחלילית אחרת ראתה את המגדל ואמרה:
איזה מגדל מצחיק. שלי הרבה יותר יפה.
נורי הרגישה שהאור שלה נחלש.**

**לאחר זמן קצר הגחלילית השנייה הבינה שמילותיה פגעו. היא ניגשה לנורי
ואמרה:**

**אמרתי דבר שפגע בך. אני מצטערת. אני רוצה לנסות לומר זאת בדרכ אחרת.
היא התבוננה שוב במגדל ואמרה:
המגדל שלך שונה משלי. אני רואה שבחרת צבעים רבים.
האור של נורי התחיל להתחזק.**

נשוחח עם הילדים:
אילו מילים גרמו לנורי להרגיש קלה?
אילו מילים הכבידו עליה?
האם מותר לנו לא לאהוב כל דבר?
כיצד אפשר לומר דעה בלי לפגוע?
מה אפשר לעשות לאחר שאמרנו דבר פוגע?

כעת נזמין כל ילד שמעוניין לבחור משפט נעים, המובילים יכתבו את המשפט על פתק והילדים יכניסו את הפתק למעטפה קבוצתית. נקריא את המשפטים לפני הכנסתם למעטפה:

תודה שעזרת
נעים לי לשחק איתך
ראיתי שהתאמצת
אפשר להצטרף אליך?
אני שמח שאתה כאן

כשהמעטפה מלאה נסביר:
גם הודעה, הקלטה או מילה הנאמרת דרך מסך מגיעות ללב של אדם אמיתי, לכן חשוב שנחשוב על המילים שאנו אומרים, כותבים או שולחים למישהו.

פעילות סיום: מקלחת של מילים טובות

מהלך הפעילות:

נספר כי היום אנו עומדים לעשות "מקלחת של מילים טובות"

אפשר לתת דוגמה על עצמכם קודם או על הבובה של נורי.
נזמין ילד או ילדה שמעוניינים שיעמדו במרכז ונזמין את חברי הקבוצה לומר לו מילים נעימות המתייחסות להתנהגות ולמאמץ ולא רק למראה.

נוודא שכל הילדים מקבלים יחס שווה.

פעילות פתיחה: בלשי הרגשות

מה הפנים מספרות?

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים להביט אחד לשני ולעשות הבעות של שמחה, עצב, כעס, בלבול ודאגה.

נשאל את הילדים: האם תמיד אפשר לדעת בדיוק מה אדם מרגיש רק לפי הפנים?
מה אפשר לעשות כאשר איננו בטוחים?

אפשר לשאול איך אתה מרגיש, לא צריך לנחש ולא צריך להחליט, פשוט לשאול.

פעילות העשרה חינוכית:

הודעות ללא מילים

עזרים:

כרטיסי רגשות

מהלך הפעילות:

נציג בפני הילדים כרטיס רגש של שמחה ונאמר כי לפעמים אפשר להשתמש בתמונה קטנה כדי להראות רגש. אבל אותה תמונה לא תמיד מספרת את כל הסיפור. מישו יכול לשלוח לי הודעה עם פנים מחייכות ועדיין להיות עצוב או מבולבל.

לפני הפעילות הזו יש לבדוק אם הם מבינים את המשמעות של הודעות טלפוניות למי שאין טלפון.

אפשר לתת דוגמה: חבר שלח הודעה לטלפון עם פנים עצובות לאחר שלא הזמינו אותו למשחק.
נשאל את הילדים איך לדעתם הוא מרגיש?

מה אפשר לומר לו?

האם כדאי לצחוק על הסמל ששלח?

דוגמה נוספת:

חברה שלחה פנים כועסות לאחר שהפסידה במשחק.

הילדים מציעים תגובות:

אני רואה שאת כועסת.

רוצה לספר לי?

אפשר לקרוא למבוגר שיעזור לנו?

נשחק משחק שידגיש את ההודעות ללא מילים ומה משמעותן.
נזמין ילד שמעוניין לבחור כרטיס רגש בלי להראות ומציג אותו לחברים בתנועה.
נזמין את הילדים לנחש, אך לפני שקובעים עובדה נלמד אותם לומר:
יכול להיות שאתה מרגיש... האם צדקנו?
המטרה שלנו ללמד אותם שלא מניחים בוודאות מה אדם מרגיש, אלא שואלים ומקשיבים.
נכיר לילדים גם את המושג סמלון (אימוג'י) וכן נרחיב מעבר לפרצופי רגש בלבד.
חשוב להדגיש שסמלון יכול לסייע בהבעת רגש או כוונה, אך משמעותו אינה תמיד חד-משמעית
והיא עשויה להשתנות בהתאם להקשר.

פעילות סיום: מד החום של הלב

עזרים:

כרטיסי הרגשות

מהלך הפעילות:

נסיים את היום כשאנו מנסים להעביר את המסר שלפעמים אני יכול להרגיש כמה דברים ביחד.
בגלל זה חשוב לשאול איך מרגישים ולא רק לסמוך על מה שרואים.

נניח במרכז המפגש את קלפי הרגשות ונזמין ילדים שמעוניינים להצביע על כרטיס המתאר איך
הם מרגישים בסיום היום. אין חובה להסביר.
אך כן חשוב לומר להם כי לפעמים אנחנו יכולים להרגיש יותר מרגש אחד באותו הזמן, אז נזמין
אותם להסתכל על כל הקלפים ולבדוק כיצד הם מרגישים.

נסכם כי כל רגש יכול להגיע. כאשר אנו מריגשים רגשות גדולים וחזקים או מבלבלים
כדאי לשתף מבוגר שאנחנו סומכים עליו.

פעילות פתיחה: המסר שעובר

עזרים:

מעטפה גדולה

מהלך הפעילות:

נעביר מעטפה בין הילדים. כל ילד מוסיף תנועה או מילה טובה לפני שהוא מעביר אותה הלאה.
נשאל את הילדים אם הם יודעים שבטלפון למשל אפשר לשלוח הודעות לא רק לאדם אחד
אלא לקבוצה גדולה של הרבה אנשים.
כאשר שולחים מסר לקבוצה, הוא עובר לאנשים רבים. לכן חושבים לפני ששולחים.

פעילות העשרה חינוכית: שליחי ההודעות הטובות

בפעילות זו נתרגל עצירה לפני העברת מסר, לזהות מילים שעלולות לפגוע ולבחור דרך מכבדת לומר את מה שאנחנו רוצים.

עזרים:

שתי בובות
שלושה חישוקים או שלושה דפים בצבעי רמזור: אדום, צהוב וירוק
מעטפה אחת
מחשב / רמקולים
מוזיקה קצבית שהילדים אוהבים

הכנה מראש:

מניחים את שלושת החישוקים זה אחר זה ויוצרים מסלול:
אדום - עוצרים
צהוב - חושבים ומשנים
ירוק - מעבירים את ההודעה
בובה אחת נמצאת בתחילת המסלול ובובה שנייה בסופו.

מהלך הפעילות:

נראה לילדים את החישוקים ואת שתי הבובות ונספר שבובה אחת רוצה לשלוח הודעה לבובה השנייה והיא צריכה לעבור דרך החישוקים.
הבובה הזו רוצה לשלוח הודעה לחברה שלה, אבל היא כועסת מאוד.
היא כתבה: את לא יודעת לשחק!
האם נעזור לה להעביר את ההודעה?
בכל סבב נבחר ילד להיות שליח ההודעה. הוא מחזיק את המעטפה ומתקדם במסלול.

בחישוק האדום – עוצרים

הילד קופא במקום וכל הילדים אומרים יחד:
עצור! לא שולחים כשכועסים!
השליח לוקח נשימה עמוקה וממתין שלוש שניות.

בחישוק הצהוב – מתקנים

נאמר את המסר הפוגע ונבקש מהילדים להציע דרך אחרת לומר אותו. לדוגמה:
במקום "אתה לא יודע לשחק" – "קשה לי לשחק ככה. אפשר לנסות שוב?"
במקום "אל תשחקו איתה" – "גם אני רוצה להצטרף למשחק".
במקום "הציור שלך מצחיק" – "הציור שלך מיוחד. ספר לי עליו".
במקום "תן לי עכשיו!" – "אפשר לקבל כשיגיע תורי?"
השליח בוחר את ההצעה המתאימה ומכניס אותה באופן דמיוני למעטפה.

בחישוב הירוק – שולחים

הילד מתקדם אל הבובה, מוסר לה את המעטפה ואומר בקול את המסר החדש והמכבד.

המובילים יכולים להציג עם הבובה:

“עכשיו הבנתי מה רצית לומר. תודה שאמרת לי בדרך נעימה.”

כעת נשמיע מוזיקה וכל הילדים נעים בחדר כ”הודעות שעפות בדרך”. כאשר המוזיקה נעצרת, המובילים מכריזים:

“עצור!” - הילדים קופאים.

“חשוב!” - מניחים אצבע על הראש וחושבים.

“שלח!” - פונים לילד הקרוב ואומרים לו מסר נעים, כמו:

“רוצה לשחק איתי?”, “תודה שעזרת לי” או “כל הכבוד שהתאמצת”.

נסיים כשאנו אומרים משפטים שונים והילדים משלימים בתנועה:

“לפני שמעבירים הודעה ”

הילדים קופאים: “עוצרים!”

“בודקים אם היא נעימה ומכבדת ”

הילדים נוגעים בראש: “חושבים!”

“ורק אחר כך ”

הילדים מושיטים יד קדימה: “שולחים!”

חשוב:

הילדים עדיין אינם צריכים להשתמש בעצמם בקבוצות הודעות.

המשחק מחבר בין ההתנהגות שהם כבר מכירים בגן לבין הסביבה הדיגיטלית:

נחבר ונסביר שגם כשכותבים הודעה, המילים שלנו מגיעות לאדם אמיתי

ויכולות לשמח או לפגוע.

פעילות סיום: הדף הנעלב

עזרים:

דף נייר

מהלך הפעילות:

נראה לילדים את הדף הלבן ונשאל אם הוא חלק או מקומט. הוא חלק ויפה. נאמר לילדים שעכשיו אנחנו נאמר לדף מילים פוגעות ולא נעימות ונראה מה יקרה.

נסתכל על הדף ונעליב אותו במילים לא ומשפטים לא נעימים. נסו להשתמש במשפטים המוכרים לכם מהילדים בצהרון שלכם.

לאט לאט תוך כדי שאנו אומרים לו מילים פוגעות נראה לילדים כיצד אנו מקמטים את הדף לאט לאט. כעת נראה לילדים את הדף ונשאל מה קרה לו?

מה אפשר לעשות אם פגענו במישהו? הילדים יציעו אולי לבקש סליחה. נאמר כי זהו רעיון נפלא אבל בואו נראה מה קורה אם עכשיו נאמר סליחה לדף שהעלבנו. לאט לאט נפתח את הדף ונשאל את הילדים: האם הדף חזר בדיוק למה שהיה?

נסביר בעדינות כי התנצלות חשובה מאוד, אבל היא אינה מוחקת מיד את ההרגשה ואת המילים הפוגעות, לכן אנחנו משתדלים לחשוב לפני שאומרים. לאחר שפגענו, אנחנו גם מתנצלים אבל גם משנים את ההתנהגות שלנו.

פעילות פתיחה: מקשיבים

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים להתחלק לזוגות. ילד אחד הוא המוביל והילד השני הוא המראה.

הילד המוביל מבצע תנועות איטיות: מרים ידיים, מתכופף, מסתובב, עושה פרצוף שמח או עצוב. הילד שהוא המראה מתבונן היטב ומחקה אותו בשקט, בלי לדבר. לאחר זמן קצר מחליפים תפקידים.

לסיכום אפשר לשאול:

איך הרגשתם?

האם המראה הייתה צריכה להקשיב גם בעיניים?

כיצד ידעתם שהחבר שם לב אליכם?

כשאנחנו מקשיבים באמת, כל הגוף שלנו מקשיב: האוזניים שומעות, העיניים מבחינות והגוף פנוי להקשיב לחבר. היום נפגוש בסיפור מישהו שידע לעשות בדיוק את זה.

פעילות העשרה חינוכית: "הארנב הקשיב"

מאת: קורי דורפלד • איורים: קורי דורפלד



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

כשמגדל הקוביות המדהים שטיילור בנה מתפרק ככה סתם, כל החיות מנסות לעודד אותו, אלא שאף אחת לא מצליחה וכולן עוזבות.

הסיפור מזכיר לנו שלפעמים כל מה שצריך בשביל לעודד חבר זה פשוט להקשיב לו.

עזרים:

הספר "הארנב הקשיב" מאת: קורי דורפלד • איורים: קורי דורפלד
קוביות לגו או עץ

קישור לסיפור מונפש - אפשר רק להאזין או גם לצפות

מהלך הפעילות:

אם יש ברשותכם את הספר נראה לילדים את הכריכה ונשאל על מה לדעתם מסופר בסיפור? נקריא או נשמיע לילדים את הסיפור.
כעת נאפשר לילדים להתנסות בהקשבה לחבר, לזהות רגשות ולגלות שלא תמיד צריך לתת עצה או לפתור את הבעיה — לפעמים מספיק להיות לידו ולהקשיב.
נחלק את הילדים לזוגות וניתן לכל זוג מספר קוביות. בני הזוג בונים יחד מגדל קטן.
לאחר סיום הבנייה נאמר להם לדמיין שקרה למגדל שלהם כמו מה שקרה למגדל של טיילור.
אולי רוח חזקה הגיעה והמגדל התפרק.
ננחה את הילדים לפרק יחד את המגדל ולהניח את הקוביות על הרצפה.

כעת נערוך משחק תפקידים, בכל זוג ילד אחד הוא טיילור והילד השני הוא הארנב המקשיב.
הילד בתפקיד טיילור מראה באמצעות הגוף כיצד הוא מרגיש: עצוב, כועס, מאוכזב או מתוסכל.
הוא יכול לומר:
המגדל שלי נפל.
עבדתי עליו הרבה זמן.
אני לא רוצה לבנות שוב עכשיו.

הילד בתפקיד הארנב מתרגל שלוש פעולות:
מתקרב בשקט ומתיישב ליד החבר במרחק שנעים לו.
פותח אוזניים ומקשיב בלי לקטוע ובלי למהר לתת עצה.
שואל בעדינות: רוצה לספר לי?
רוצה שאשב לידך?
"מה יעזור לך עכשיו?"

נזכיר לילדים כי הארנב לא ממחר לומר לטיילור מה לעשות. הוא לא אומר לו להפסיק לבכות ולא בונה מיד את המגדל במקומו. הוא פשוט נמצא לידו ומקשיב.

לאחר זמן קצר הילדים מחליפים תפקידים.
סבב נוסף – מה יעזור לחבר?
נציג בכל פעם מצב קצר, והילדים מדגימים בזוגות כיצד הארנב יכול להקשיב:

ילד רצה להשתתף במשחק ולא מצא מקום.
ילדה ציירה ציור והוא נקרע.
ילד התגעגע לאחד ההורים.
ילדה ניסתה לבנות משהו ולא הצליחה.
ילד כעס על חבר.

בכל מצב הילד המקשיב אינו מציע מיד פתרון, אלא בוחר משפט אחד:

אני כאן איתך.
אני מקשיב לך.
רוצה לספר לי מה קרה?
רוצה עזרה או שאתה מעדיף קצת זמן?

נסכם כי לפעמים חבר צריך עזרה, לפעמים הוא רוצה חיבוק ולפעמים הוא רק רוצה שנשב לידו ונקשיב. חבר טוב לא מחליט בשבילך – הוא שואל ומקשיב.

נזמין את הילדים להניח ידיים מעל האוזניים כאוזני ארנב ונאמר יחד:

“פותרים את האוזניים, סוגרים לרגע את הפה ומקשיבים מכל הלב.”

פעילות סיום: בנתי מבנה מרהיב

עזרים:

חלקי לגו / קוביות

מהלך הפעילות:

בסיפור טיילור מתנסה בבנייה רבת חלקים, שמתפרקת.
בסוף הסיפור, טיילור נחוש בדעתו לבנות מבנה חדש ומרהיב יותר!
מה זה מרהיב? מרהיב הוא משהו כל כך יפה, מיוחד ומרשים,
שכשרואים אותו עוצרים לרגע ואומרים: וואו!
למשל קשת גדולה וצבעונית בשמים יכולה להיות מרהיבה.
מופע עם אורות וצבעים יכול להיות מרהיב.
המגדל שטיילור בנה היה מרהיב, גדול, מיוחד ומעורר התפעלות.
נזמין את הילדים להתחלק לכמה קבוצות קטנות ונזמין אותם לבנות בעצמם ובשיתוף פעולה מבנה מפואר ומרהיב באמצעות חלקי המשחק השונים.

פעילות פתיחה: נורי שלנו



עזרים:

הבובה של נורי

מהלך הפעילות:

נפתח את היום ונזכיר לילדים את הדרך של נורי באמצעות שלוש תנועות קבועות ומשפט חוזר: יד קדימה - עוצרים. אצבע על הראש - חושבים. יד מושטת למבוגר - שואלים ומבקשים עזרה.

נורי עוצרת, חושבת ופונה למבוגר!

תוך כדי בדיקת הנוכחות אפשר לבקש מהילדים שקראנו בשמם רק מי שמעוניין לשאול את נורי שאלה ולבקש את עזרתה במציאת פתרון.

פעילות העשרה חינוכית: האור של חברים

עזרים:

הבובה של נורי הגחלילית
האור הפנימי של נורי או פנס קטן המוסתר בתוך הבובה

מהלך הפעילות:

אפשר לכבות את האור בצהרון.
נזמין את הילדים לשבת במעגל ומציגים את נורי כאשר האור שלה כבוי.

נורי מביטה בילדים, נאנחת ומורידה מעט את הראש.

נאמר בקולה של נורי:
ילדים, היום אני רוצה לספר לכם משהו שקרה לי. בדרך כלל האור שלי חזק ומאיר, אבל אתמול קרה משהו שגרם לאור שלי להיחלש.

נשאל את הילדים בקול הרגיל שלנו:
איך לדעתכם נורי מרגישה עכשיו?
נאפשר לילדים להציע תשובות כגון עצובה, מודאגת, מפחדת או מבולבלת.

נורי אומרת:
נכון. אני קצת עצובה, כי נזכרתי בחבר שהיה זקוק לעזרה. אני רוצה לספר לכם מה קרה ולבדוק
מה אתם הייתם עושים.

נספר לילדים את הסיפור בקולה של נורי (לא חובה)

הסיפור: האור שנחלש

יום אחד נורי הגחלילית עפה בשמחה מעל פרחי הגן.
האור שלה האיר בצהוב, הכנפיים שלה נצצו
והיא זמזמה לעצמה מנגינה עליזה.
פתאום היא ראתה חבר קטן יושב לבד מתחת לעץ.
בדרך כלל האור שלו היה חזק ובוהק, אבל באותו יום הוא היה חלש מאוד.
נורי התקרבה מעט, אך לא יותר מדי. היא הסתכלה עליו וחשבה:
אולי הוא רוצה להיות לבד? אולי זה לא ענייני.
אולי עדיף שאמשיך לעוף. נורי כבר התכוננה להמשיך בדרכה,
אבל אז היא ראתה שהחבר מוריד את הראש ומנגב דמעה.

נורי עצרה.
היא הניחה יד על הלב וחשבה:
כשאור של חבר נחלש, אני לא חייבת לדעת מיד מה לעשות. אני יכולה
פשוט להתקרב בעדינות ולשאול.
נורי התקרבה אליו ואמרה:
אני רואה שאתה עצוב. אתה רוצה לספר לי מה קרה?
החבר הסתכל עליה ואמר:
מישהו שלח לי במסך מילים לא נעימות.
המילים גרמו לי להרגיש קטן ועצוב.
נורי לא ביקשה לראות שוב ושוב את ההודעה.
היא לא צחקה.
היא לא רצה לספר עליה לילדים אחרים.
היא גם לא אמרה: זה שום דבר.

במקום זאת היא אמרה:
אני מצטערת שזה קרה לך.
אף אחד לא צריך להישאר לבד עם דבר שפוגע בו.
החבר שאל: את יכולה לפתור את זה בשבילי?

נורי חשבה לרגע ואמרה:
אני חברה שלך, ואני יכולה להישאר לידך.
אבל אני לא צריכה לפתור הכול לבד.
בוא נלך יחד למבוגר שאנחנו סומכים עליו.
על מי אתה סומך?

החבר קצת חשש. אני סומך על אמא
אבל אולי היא תכעס עליי, הוא אמר.

נורי ענתה:

מבוגר או מבוגרת שאנחנו סומכים עליהם הם בטוחים, מקשיבים ועוזרים.
כשמשהו במסך פוגע, מבלבל או מפחיד, חשוב לספר.

נורי הלכה יחד עם החבר אל אמא שלו שעליה הוא סומך.

אמא הקשיבה בשקט, עזרה לו לעצור את הפגיעה והזכירה להם
שלא מעבירים מילים פוגעות לילדים אחרים.

אחרי שהחבר סיפר וקיבל עזרה, האור שלו התחיל להתחזק.
תחילה הופיעה נקודת אור קטנה.
אחר כך האור גדל.
ולבסוף הוא שוב האיר בצבע חזק ונעים.

גם האור של נורי התחזק.
נורי הבינה שכדי לעזור לחבר לא צריך להיות גיבור גדול
ולא צריך לדעת לפתור הכול.

לפעמים מספיק לעשות שלושה דברים חשובים:
לראות שהחבר נפגע.
להישאר לידו ולא להצטרף לפגיעה.
ולפנות יחד איתו למבוגר.

- נדליק את האור של נורי -

נורי אומרת:

כאשר אנחנו עוזרים לחבר בדרך בטוחה, האור שלו מתחזק וגם האור שלנו.

אפשר לשוחח עם הילדים בעקבות הסיפור:

כיצד נורי ידעה שהחבר זקוק לעזרה?
מה קרה לאור של החבר כשהוא נפגע?
מה נורי עשתה לפני ששאלה אותו מה קרה?
מה אפשר לומר לחבר שנפגע?
למה היא לא צחקה ולא סיפרה לילדים אחרים?
האם נורי הייתה צריכה לפתור הכול בעצמה?
למה חשוב לפנות למבוגר?
מי המבוגרים שאתם סומכים עליהם?

נסכם שמותר להיות עצובים, מבולבלים או מפוחדים, זה קורה לפעמים.
אך כאשר משהו פוגע בנו או בחברים שלנו, אנחנו לא נשארים עם זה לבד ולא מסתירים
ממבוגרים אלא בוחרים על מי אנחנו סומכים ומבקשים עזרה.

(הציגו עם נורי) נורי אומרת:
אני רוצה להראות לכם שלוש תנועות שיעזרו לנו לזכור מה עושים כשחבר נפגע.

תנועה ראשונה – אני רואה

נזמין את הילדים להניח שתי אצבעות ליד העיניים.

אני מסתכל ורואה שחבר עצוב, נבהל או נפגע.

נזמין אותם לומר יחד: אני רואה!

תנועה שנייה – אני נשאר

נזמין אותם להניח יד אחת על הלב ולהושיט יד לצד, כאילו הם נמצאים ליד חבר.

אנחנו לא צוחקים, לא מצטרפים ולא עוזבים את החבר לבד.

נזמין אותם לומר יחד: אני נשאר!

תנועה שלישית – אני פונה למבוגר

נזמין אותם לרים יד ולומר: בוא נלך יחד למבוגר.

אנחנו לא חייבים לפתור הכול לבד. אנחנו הולכים למבוגר שיכול לעזור.

לסיום נאמר לילדים כמה פעולות שונות, כאשר הילדים שומעים פעולה שעוזרת לחבר, הם פותחים את כפות הידיים כמו אור ואומרים: האור מתחזק. המובילים מדליקים לרגע את האור של נורי. כאשר הילדים שומעים פעולה שאינה עוזרת, הם משלבים ידיים ומנידים את הראש.

שאלתי את החבר אם הוא רוצה לספר.
צחקתי כי גם ילדים אחרים צחקו.
הלכתי עם החבר למבוגר.
סיפרתי לכולם מה שלחו לו.
נשארתי ליד החבר כשהוא היה עצוב.
אמרתי לו להפסיק לבכות.
ביקשתי ממבוגר לעזור.
שלחתי הלאה תמונה שפגעה בו.
אמרתי לחבר שהוא לא לבד.
ניסיתי לפתור הכול בעצמי בלי לספר למבוגר.
עצרתי ילדים שצחקו.
סיפרתי למבוגר בטוח שמשו קרה.

פעילות סיום: מציירים את נורי שלנו

עזרים:

דפי בריסטול שחורים
צבעי פנדה
פלסטלינה זוהרת

מהלך הפעילות:

נחלק לילדים את הבריסטולים השחורים ונזמין אותם ליצור את נורי על הנייר מאירה ושמחה. אפשר לתת להם להתבונן להשראה בתמונה של נורי.
אפשר להשתמש בפלסטלינה הזוהרת כדי להדגיש את אורה של נורי.

שבוע רביעי

כשקורה משהו לא נעים -

מבקשים עזרה ושומרים על עצמנו

יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א'	
מפעילים את נורי	יש זמן לכל דבר	מי שם מאחורי ההודעה	המטרייה	יוגלה	מפגש פתיחה והתכנסות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
אמנת הילדים החכמים	שעון היום המאוזן	הדלת הדיגיטלית	שלושה שבילים לעזרה	הגוף שולח סימנים	פעילות העשרה חינוכית
אני תמיד נשאר אני	משחק ספורטיבי	הדלת נשארת סגורה	גם אם טעיתי	נשימה של אור	פעילות סיום

השבוע נתרגל זיהוי תחושת אי־נוחות, הקשבה לגוף, פנייה למבוגרים, התמודדות עם תוכן או מסר לא מוכר ושמירה על הרגלי חיים מאוזנים.

פעילות פתיחה – יוגלה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח מוזיקלי יוגלה

קלפי יוגלה

קישור למוסיקה שקטה



מהלך הפעילות:

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

ננחה את הילדים לעצום את העיניים ונפתח בתרגילים:

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

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

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

בתום 3 דק' של נשימות ומתיחות, נראה את קלפי היוגה
נזמין את אחד הילדים שמעוניינים להדגים את התנוחות שעל הקלפים.
נחלק אותם לשש קבוצות, ניתן לכל קבוצה קלף אחד – ילדי הקבוצה יתנסו בעצמם בתנוחה.
ננחה אותם להשאר בתנוחה מספר שניות, לשחרר וחוזר חלילה.
לאחר שכולם התנסו, נעביר את הקלפים בין הקבוצות השונות
עד שכולם ביצעו את כל התרגילים.
פעילות יוגלה תסתיים בישיבה מזרחית על הארץ, גב זקוף, עיניים עצומות וחמש נשימות עמוקות.

פעילות העשרה חינוכית: הגוף שולח סימנים

עזרים:

ציור גדול של גוף ילד
כרטיסיות פרפרים בבטן, לב מהיר, ידיים קפוצות, פנים מחייכות, רצון להתרחק.
שלושה עיגולים שמסמנים: ירוק - נעים, צהוב - לא בטוח, אדום - לא נעים
הבובה נורי

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשאל את הילדים: האם פעם הגוף שלכם דיבר אליכם?
שאלה זו יכולה לעורר חיוך ואפילו צחוק אבל עכשיו ניתן דוגמה:

נסו להזכר מה קורה לגוף שלכם שאתם נבהלים ממהו?
נסו לחשוב מה קורה לגוף שלכם כשאתם ממש עצובים?

כשאנו מרגישים כל מיני רגשות הגוף שלנו מדבר אלינו.
בלי מילים, אבל בתחושות. לפעמים הוא מספר שנעים לנו ולפעמים הוא מסמן שמהו מבלבל,
מפחיד או לא מתאים.

נראה לילדים את הכרטיסיות עם התחושות השונות ונסביר על כל כרטיסיה.
נזמין הילדים שמעוניינים לבחור כרטיסיה ולהניח אותה על ציור הגוף במקום שמרגישים את
התחושה.
נדגיש כי סימן בגוף אינו אומר תמיד שמהו מסוכן, אבל הוא מזכיר לנו לעצור ולבדוק עם מבוגר.

כעת נספר לילדים שלנורי יש מין אנטנה קטנה שמרגישה בתוך הגוף. כאשר נעים לה האנטנה
מאירה בירוק. כאשר היא אינה בטוחה היא מאירה בצהוב וכאשר משהו מפחיד או לא נעים
היא מאירה באדום.

נציג בפני הילדים מצבים שונים:

נורי רואה מבוגר ששר שיר מוכר
נורי שומעת קול פתאומי וחזק
נורי רואה תמונה שהיא לא מבינה
מישהו מבקש ממנה להסתיר דבר שגורם לה אי-נוחות
נורי רוצה להפסיק לצפות אבל מישהו אומר לה להמשיך
נורי מדברת עם סבתא בשיחת וידאו ליד ההורים

נזמין את הילדים לבחור ולעמוד ליד העיגול המתאים.
לא מחפשים תשובה אחת מוחלטת בכל מצב. נסביר שילדים שונים עשויים להרגיש אחרת.
בכל מצב צהוב או אדום מתרגלים:
אני עוצר.
אני מתרחק אם אפשר.
אני מספר למבוגר.
לא צריך לחכות עד שנהיה בטוחים שמשהו אינו בסדר.
מותר וחשוב לבקש עזרה גם כשאנחנו רק מבולבלים ולא בטוחים.



נעים



לא בטוח



לא
נעים



פעילות סיום: נשימה של אור

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר נשימות מקסים – נשימה של קוסמים קטנים

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת על הארץ במעגל, מניחים יד על הבטן, נושמים לאט ואומרים:

**אני מקשיב לגוף שלי.
כשמשהו לא נעים, אני לא נשאר לבד.**

נשמיע לילדים את השיר וניקח נשימות קטנות ורגועות.



פעילות פתיחה: המטרייה

עזרים:

מטרייה

מהלך הפעילות:

נפתח את המטרייה במרכז המפגש ונאמר כי המטרייה אינה מונעת מהגשם לרדת, אבל היא עוזרת לנו להישאר מוגנים. גם המבוגרים הבטוחים שלנו אינם יכולים למנוע כל בלבול או טעות, אבל הם יכולים לשמור עלינו ולעזור לנו להתמודד.

פעילות העשרה חינוכית: שלושה שבילים לעזרה

עזרים:

דף עם שלושה שבילים לדוגמה
מדבקות או ציורים של מבוגרים
כרטיסי משפטי פתיחה
טושים
דפי ציור

מהלך הפעילות:

היום נכין מפה אישית ובה שלושה מבוגרים שאליהם אנו יכולים לפנות. ילדים צעירים יכולים לבחור תמונות כלליות, והמשפחה תוכל להשלים את המפה בבית עם המשפחה. נסמן עם מדבקה את עצמנו במרכז הדף ומאיתנו יצאו שלושה שבילים בקצה כל שביל נדביק מדבקה או נצייר מבוגר שאנו סומכים עליו או עליה. אפשר לסייע לילדים ולכתוב את השמות או התארים של המבוגרים הבטוחים. נאמר לילדים כי חשוב וכדאי שיהיו כמה מבוגרים שאנו יכולים לפנות אליהם. אם מבוגר אחד עסוק או לא הבין, ממשיכים לפנות למבוגר נוסף עד שמקבלים עזרה.

אפשר לחזור איתם על משפטים:
אני רוצה לספר לך משהו.
ראיתי משהו שלא הבנתי.
שמעתי משהו שהבהיל אותי.
מישהו ביקש ממני לעשות דבר שלא היה לי נעים.
לחצתי בטעות ואני צריך עזרה.
סיפרתי למבוגר ועדיין אני מודאג.

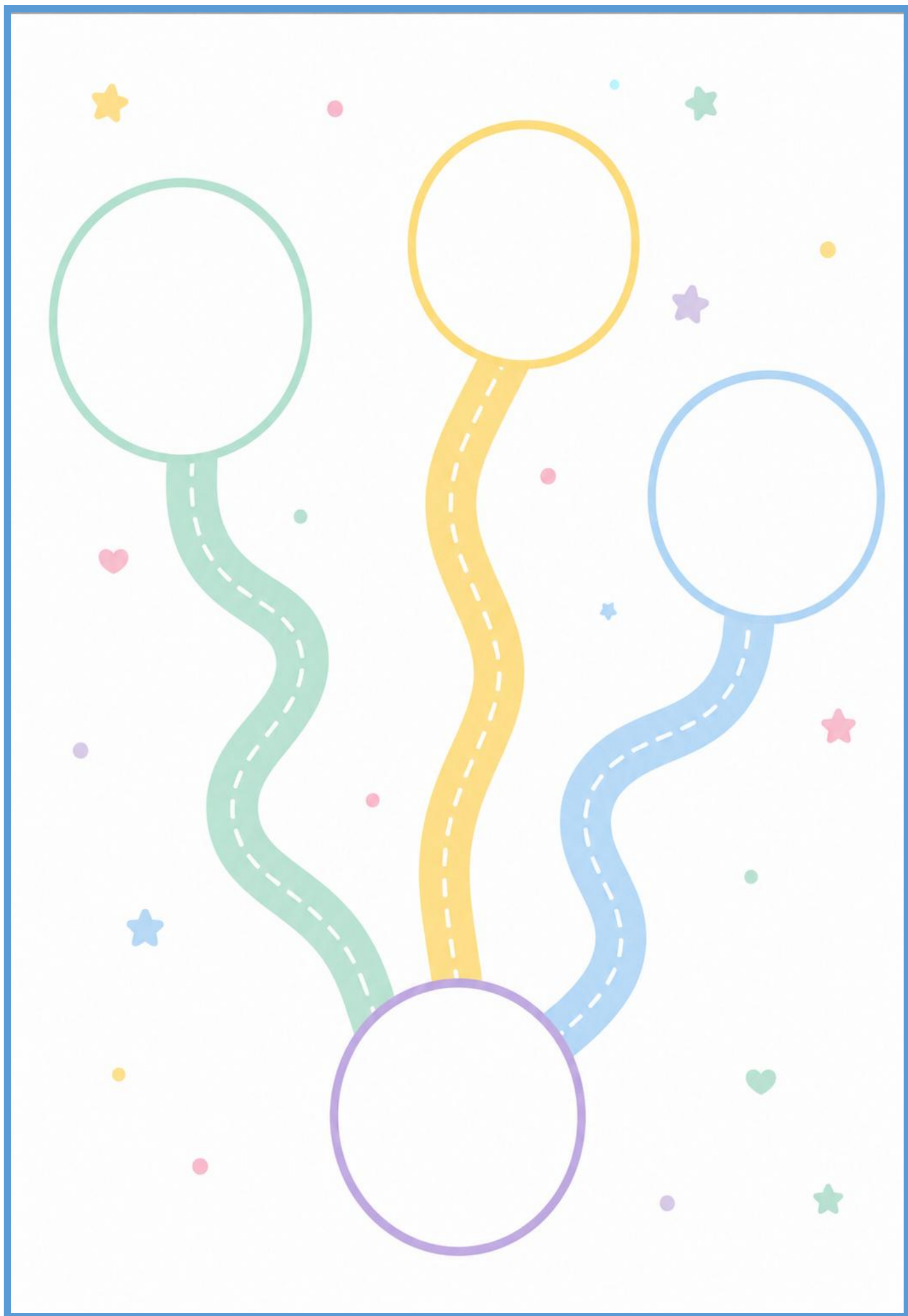
אני עוצר

אני נושם

אני הולך למבוגר

אני מספר מה קרה

אני נשאר ליד המבוגר עד שאני מרגיש בטוח יותר



פעילות סיום: גם אם טעיתי - משננים

מהלך הפעילות:

לפני שנשחרר למשחק חופשי נשן ביחד.
אתם אומרים משפט והילדים משלימים:
גם אם לחצתי בטעות... אני מספר למבוגר בטוח
גם אם פחדתי שיכעסו... אני מספר למבוגר בטוח
גם אם מישהו אמר לי לא לספר... אני מספר למבוגר בטוח.

פעילות פתיחה: מי שם מאחורי ההודעה?

עזרים:

וילון או בד
כמה חפצים המשמיעים קולות שונים

מהלך הפעילות:

נשמיע קול מאחורי הווילון ונזמין את הילדים לנחש מה יצר אותו.
לאחר מכן חושפים את החפץ.
נדגיש בפני הילדים כי לא תמיד אנחנו יודעים מה נמצא מאחורי קול, תמונה או הודעה.
לכן ילדים אינם עונים לבדם לאנשים או למסרים שאינם מכירים.

פעילות העשרה חינוכית: הדלת הדיגיטלית

הכנה מראש: נכין דלת קטנה מקרטון

עזרים:

דלת מקרטון
שלט עצור
בובת נורי
טלפון צעצוע ורק אם אין ברירה טלפון אמיתי

מהלך הפעילות:

נעמיד במרכז הצהרון דלת מקרטון.
נדפוק על הדלת – מה עושים כששומעים דפיקה בדלת? רצים לפתוח אותה?
כאשר מישהו דופק בדלת הבית, ילדים אינם פותחים לבד. הם קוראים למבוגר.
אותו דבר בדיוק אנו מתייחסים להודעה או הקלטה או סרטון שהגיע למחשב או לטלפון של
המבוגרים במשפחה אנחנו מתייחסים לכך בדיוק כמו הדלת. לא פותחים לא מסתכלים.

נציג עם נורי – נראה לנורי את מכשיר הטלפון ונקרא כאילו הודעה:
שלום, אני מכיר אותך. ספרי לי איפה את גרה.
נשאל את הילדים:
האם נורי יודעת מי באמת עומד מאחורי ההודעה?
מה עליה לעשות?
נקשיב לתשובות הילדים ונעזור לומר את המשפטים הקצרים והממוקדים.

**לא עונים.
לא מוסרים מידע.
קוראים למבוגר.**

נעבור עם נורי על עוד כמה דברים שכאילו קורים בטלפון.
**לחצי כאן כדי לקבל מתנה.
שלחי לי תמונה.
אל תספרי לאף אחד.
אני חבר של חבר שלך.
בואי למשחק חדש.**

אין להעמיק בתוכן מאיים. לאחר כל כרטיס שואלים שוב מה עושים וחוזרים על אותו רצף רגוע:
עוצרים. לא עונים לבד. מביאים מבוגר.

חשוב שנשים לב,
לפעמים גם בני משפחה שולחים הודעה. עדיין ילדים צעירים מבקשים ממבוגר לעזור להם לראות
ולהגיב. איננו צריכים לבדוק לבד מי כתב.
*החליטו אם לדבר עם הילדים בצהרון שלכם על זה לפי הכרותכם איתם ולפי התאמה לגילי
הילדים.

פעילות סיום: הדלת נשארת סגורה

מהלך הפעילות:

לפני שנצא לשחק נלמד את הילדים דיקלום קצר:
נזמין את הילדים לסמן בעזרת שתי כפות הידיים צורת דלת סגורה ואומרים:

מסר לא מוכר ... אני קורא למבוגר!

פעילות פתיחה: יש זמן לכל דבר

עזרים:

כרטיסיות עם תמונות של שינה, תנועה, אוכל, משחק חברתי, יצירה, זמן מסך, משחק בחוץ וסיפור.

מהלך הפעילות:

נזמין ילדים שמעוניינים לבחור תמונה אחת ולומר מה הפעילות הזו נותנת לגוף או ללב? הגוף שלנו והלב שלנו כדי להיות בריאים צריכים גם תנועה, מנוחה, קשר עם אנשים, אוכל, יצירה ומשחק.

נשחק עם הקלפים עד שנגיע לקלף המשחק במסכים ונשאל: כדאי לשחק במסכים כל היום? זה בריא לגוף שלנו?

נאמר שמסך יכול להיות חלק מהיום, אך לא כל היום כי יש הרבה דברים חשובים שהגוף שלנו צריך.

עם הילדים הבוגרים אפשר לשוחח על שעות היום ולראות כמה זמן אנו מקדישים לכל דבר.



פעילות העשרה חינוכית: שעון היום המאוזן

עזרים:

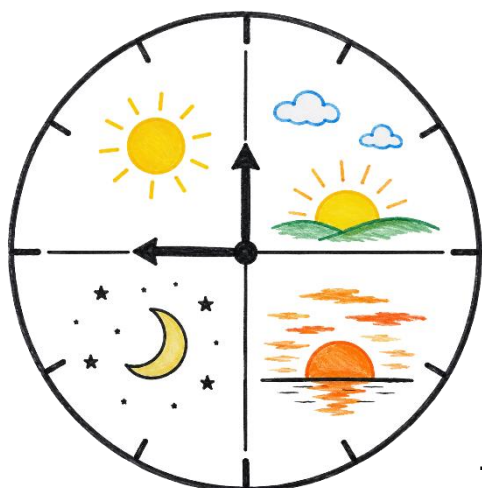
טבלת היום שלנו - עם שעון גדול (גדולה על בריסטול - ראו דוגמה)
טבלת היום שלנו להדפסה לכל ילד
כרטיסי פעילויות
מחשב / רמקולים
מוזיקה שהילדים אוהבים
חישוקים
קוביות
ספרים
חומרי ציור

מהלך הפעילות:

נניח במרכז המפגש את טבלת היום. נספר לילדים שנורי בילתה זמן רב מול אור מהבהב כמו המסכים שלנו ולאחר זמן מה העיניים שלה התעייפו, הכנפיים רצו לזוז והיא שכחה לשחק עם החברים. נורי היתה מאד עצובה כי היא הרגישה שהיא מפסידה. היא החליטה להכין לעצמה יום שיש בו זמן לכל הדברים שהיא רוצה להספיק לעשות. חשוב לטפח איזון וגיוון בפעילויות לאורך היום. כדאי לכוון את השיח לכך שלכל פעילות יש מקום וזמן, ושחשוב שהיום יכלול תנועה, משחק, קשר עם אחרים, יצירה, מנוחה וגם אם יש צורך לבדוק ולחקור משהו חדש אפשר להשתמש במסך אך באופן מותאם לזמן ממש קצר.

נזמין ילדים שמעוניינים להניח על השעון:

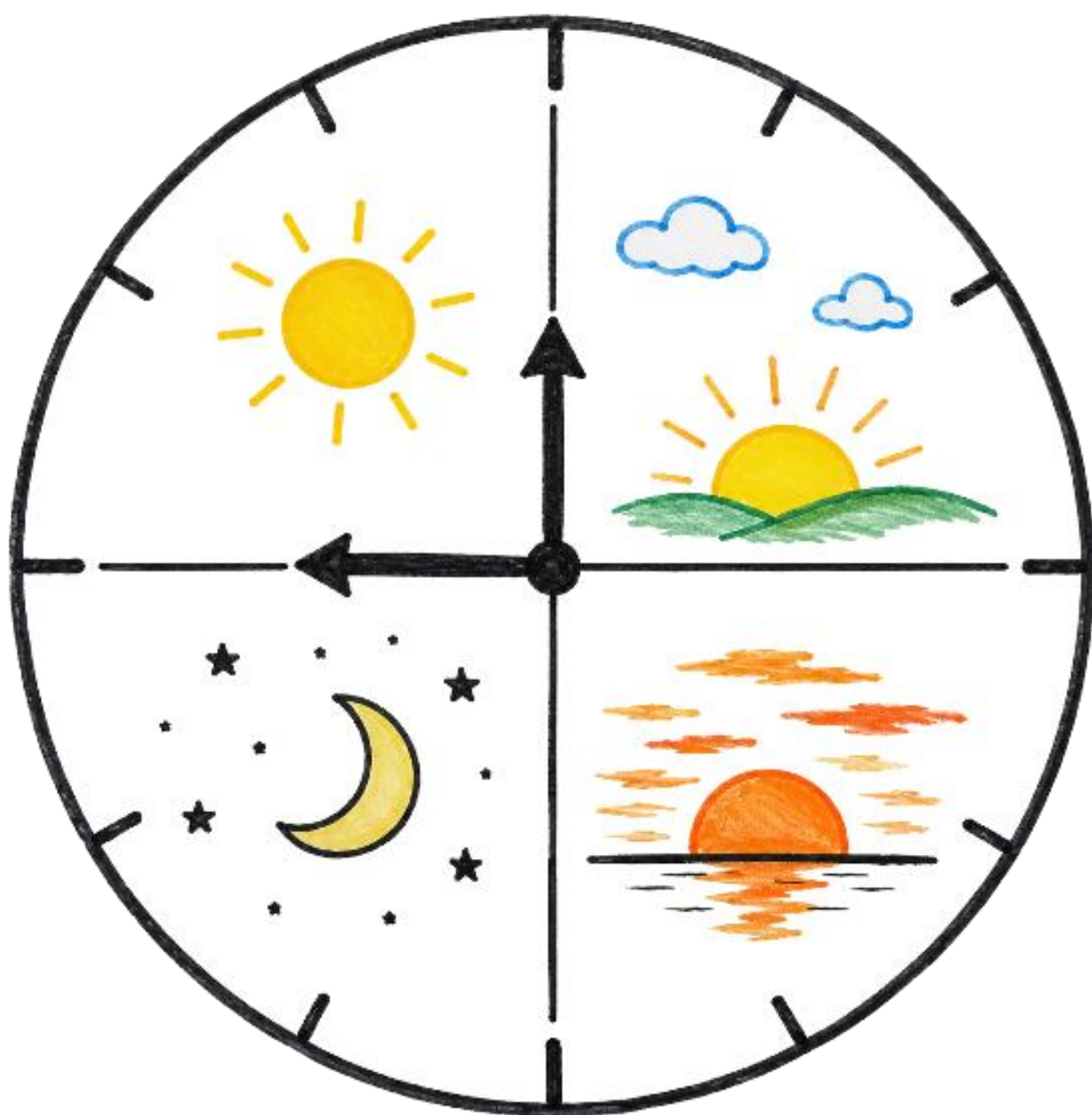
זמן שינה
זמן אוכל
זמן תנועה
זמן משחק עם חברים
זמן יצירה
זמן בחוץ
זמן משפחה
זמן מסך עם מבוגר



נדגיש שאין צורך לחלק שעות מדויקות. המטרה היא לראות שהמסך הוא חלק אחד בלבד מתוך היום.

נזמין את הילדים לשבת סביב השולחנות ולמלא בציורים את טבלת היום שלהם לפי הדברים שהיו רוצים להספיק לעשות.

אם בצהרון שלכם הילדים עוד לא מבינים לחלוטין את השעות – מומלץ לחלק את השעון לארבעה רבעים ובעזרת ציורים קטנים להסביר איזה חלק של היום זה.



פעילות סיום: משחק ספורטיבי

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לשיר "אחת, שתיים הופלה"

מהלך הפעילות:

לכל דבר יש זמן ומקום וחשוב שנעשה דברים שלגוף שלנו טובים. אומרים שלום למסכים, מרחיקים את הידיים, מותחים את הגוף, מסתכלים סביב. ובחרים פעילות חדשה.

"בימים של חום בימים של קור,
יש דבר אחד שחשוב לזכור,
שלשיר לשחק להנות ולרקוד
זה דבר חשוב מאד"

נשמיע לילדים את השיר ונרקוד יחדיו.
בבתים של השיר ריקוד חופשי ובפיזמונים מרימים אצבעות לפי הספירה וקופצים:
אחת – אצבע
שתיים – אצבע שנייה
הופלה – לוקחים תנופה וקופצים לגובה.



פעילות פתיחה:

מפעילים את נורי

עזרים:

הבובה של נורי

מהלך הפעילות:

נציג את נורי ונאמר כי במהלך החודש נורי למדה כללים רבים, היא למדה איך להתנהל במצבים שונים בסביבה הדיגיטלית – לעצור, לחשוב, לשאול, לכבד ולפנות למבוגר כשצריך. עכשיו זו ההזדמנות של הילדים שמעוניינים להפעיל את הבובה של נורי ולדבר בשמה. נזמין את הילדים שמעוניינים להפעיל אותה ונאפשר לחברים האחרים לשאול את נורי שאלות והילד המפעיל יענה בשמה של נורי כשהוא מזיז אותה בהתאם.

פעילות העשרה חינוכית: אמנת הילדים החכמים

עזרים:

בריסטול לבן גדול
טוש כחול
תמונה מודפסת בצבע של נורי
טושים צבעוניים

מהלך הפעילות:

המובילים מציגים בריסטול גדול וכותבים עליו את האמנה יחד עם הילדים. נסביר לילדים כי אמנה היא כמו הסכם של הקבוצה שלנו. אנחנו חושבים יחד אילו כללים חשובים לנו, כותבים אותם ומבטיחים להשתדל לפעול לפיהם. כל מי שמוסיף שם, ציור או חתימה אומר: אני מסכים לעזור לשמור על הכללים האלה. חשוב להדגיש שהאמנה אינה מובאת לילדים כרשימת כללים מוכנה מראש. חשוב לאפשר לילדים להציע, לנסח ולגבש את הכללים מתוך הלמידה וההתנסויות בתוכנית, כאשר תפקיד המובילים הוא להקשיב, לארגן ולדייק את הניסוחים, ולוודא שהעקרונות המרכזיים מקבלים ביטוי. כך האמנה תשקף שותפות אמיתית של הילדים ולא רק העברת כללים על ידי המבוגר.

האמנה שלנו:

אנחנו עוצרים לפני שנוגעים או לוחצים.
אנחנו משתמשים במסכים בליווי ובהנחיה של מבוגר.
אנחנו מבקשים רשות לפני צילום
אנחנו שומרים על הגוף, התמונה והמידע האישי.
אנחנו משתמשים במילים נעימות ומכבדות.
אנחנו לא משאירים חבר לבד כאשר הוא נפגע.
כאשר משהו לא ברור או לא נעים, אנחנו פונים למבוגר ומבקשים עזרה.
אנחנו זוכרים שיש בחיים זמן לתנועה, לחברים, למשפחה, ליצירה, למנוחה וגם למסך.

נזמין את הילדים להוסיף טביעת אצבע, מדבקה או ציור אישי לאמנה.

נערוך את טקס הסיום:
נאמר לילדים כי במהלך החודש לא למדנו רק על טלפונים ניידים ומסכים. למדנו להקשיב לעצמנו, לכבד ילדים אחרים, לעצור לפני פעולה, לבחור מילים טובות ולבקש עזרה. אלה כוחות שילוו אותנו בכל מקום – בבית, בגן, בצהרון במשחק וגם בעולם הדיגיטלי. לסיכום נאפשר לילדים להיזכר, לבחור ולנסח במילים שלהם מה למדו ומה חשוב להם לקחת מהתוכנית

פעילות סיום: אני תמיד נשאר אני

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "אני תמיד נשאר אני" – דתיה בן דור

מהלך הפעילות:

נסיים את החודש הזה עם השיר המקסים שמדבר על זה שלא משנה מה אני עושה אני תמיד נשאר אני - גם מול מסכים, הודעות, משחקים בטאבלט או בטלפון נייד, אני תמיד נשאר אני, מקשיב לרגשות שלי, שומר על הגבולות שלי ופונה למבוגר כשמשהו לא נעים לי.

בזמן הפזמון הילדים יכולים להצביע על עצמם, ובין הבתים לבצע את התנועות של נורי: יד קדימה - עוצרים, אצבע על הראש - חושבים, יד מושטת - פונים למבוגר, ידיים על הלב - שומרים על עצמנו.





רשימת עזרים לתוכנית זו:

קלפי יוגלה
בובת נורי הגחלילית או דמות מודפסת שלה
שתי בובות נוספות למשחקי המחזה
תיק או מזוודה קטנה
קופסאות וסלסילות למיון
תיבה מקושטת
קופסה גדולה לאחסון הבובה
מעטפות נייר בגדלים שונים
מעטפה גדולה
פתקים ריקים
כלי כתיבה
דפי ציור
דפי נייר לבנים
דפי נייר צבעוניים
בריסטולים לבנים
בריסטולים שחורים
בריסטולים צבעוניים
קרטון דק
קרטון עבה
טושים רגילים וצבעוניים
טוש שחור
צבעי פנדה
צבעי יצירה
עפרונות
מספריים
דבק סטיק
דבק נוזלי
דבק בד
דבק חם לשימוש המבוגרים בלבד
סרט דביק חזק
סקוצים דביקים
סרגל
חוט ומחט
סיכות ביטחון לשלב ההכנה בלבד
מדבקות רגילות
מדבקות זוהרות
מדבקות כוכבים
נצנצים
פלסטלינה רגילה או זוהרת
בצק למשחק
חול קינטי או חול נקי במגש

מגשים
 מטלית
 חותמות
 חפצים קטנים ליצירת סימנים בבצק או בחול
 כדור קלקר גדול
 כדורי קלקר קטנים
 ספוג דק או מילוי לכריות
 בדי פליז, לבד, כותנה או טריקו בצבעים שונים
 לבד בצבעי צהוב, כחול, שחור, לבן, חום, ורוד ואדום
 סול צבעוני
 עיניים גדולות לבובות
 כפפות קטנות או כפות ידיים גזרות מלבד
 רצועות בד
 נייר צלופן צהוב
 נייר משי צהוב או לבן
 שקפים או יריעות פלסטיק גמישות
 בד טול או אורגנזה
 מנקי מקטרות
 חוט יצירה גמיש
 חוט אלומיניום רך ומצופה
 גומיות
 כלי פלסטיק שקוף או חלבי קטן
 אהיל נייר צהוב, לחלופה הפשוטה של הכנת הבובה
 מקל עץ להפעלת בובה
 גליל קרטון קשיח
 חישוקים בכמות המתאימה לקבוצה
 חישוקים או עיגולים בצבעי אדום, צהוב וירוק
 חבל
 סרט סימון
 טביעות רגליים מנייר
 כדור
 קוביות משחק וקוביות בנייה
 חלקי לגו
 פעמון או תוף
 שעון חול קטן
 כפתור גדול מקרטון
 לב גדול מבריסטול
 לב קטן מבריסטול
 חלקי בריסטול בצורת מגן
 מפתחות גדולים מקרטון
 דלת קטנה מקרטון
 מסגרות גדולות מקרטון המדמות מצלמה
 שלוש דלתות או חלונות מנייר שאפשר לפתוח ולסגור
 דפי בריסטול עם ציור של בית גדול
 דף גדול עם ציור גוף

דף לדוגמה עם שלושה שבילים
טבלת יום גדולה בצורת שעון
טבלת יום אישית לכל ילד
תמונות של ילדים, משפחות ומבוגרים עוזרים
תמונות של חפצים, פעילויות ומצבים מהסביבה הדיגיטלית
תמונות או מדבקות של ילד, מצלמה, מעטפה, בית ומשפחה
טלפון צעצוע
מצלמת צעצוע
ספרים וספרי תמונות
הספר שאלה של שועלה מאת נוגה אלגום
הספר הארנב הקשיב מאת קורי דורפלד
מברשת שיער
נוצה
אבן קטנה
מטרייה
בד כחול
וילון או יריעת בד
חפצים שונים המשמיעים קולות
מראה
תלבושות ותחפושות
כובעים
צעפים
משקפיים ללא עדשות
אביזרי צילום ומשחק מצחיקים

ספרים:

"שאלה של שועלה" מאת: נוגה אלגום
"הארנב הקשיב" מאת: קורי דורפלד • איורים: קורי דורפלד