



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר הגיל הרך
תוכנית הצהרונים הלאומית

ניצנים

תוכנית הצהרונים הלאומית
משרד החינוך

הכוחות שבלב



תוכנית העשרה חינוכית
ניצנים בגני הילדים

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 ומשפיעים. הנושא המרכזי של תוכנית זו הוא:

"הכוחות שבלב"

התוכנית "הכוחות שבלב" מזמינה את הילדים למסע חווייתי, רגשי וחברתי אל עולמם הפנימי, תוך גילוי והעצמה של הכוחות האישיים הטמונים בכל ילד וילדה. במהלך התוכנית הילדים יחשפו למגוון מצבים מחיי היומיום, יתנסו בזיהוי רגשות, להבין את עצמם ואת האחר ולפתח כלים להתמודדות מיטבית, תוך חיזוק תחושת המסוגלות והביטחון העצמי. התוכנית משלבת למידה חווייתית הכוללת משחק, תנועה, יצירה, דרמה, שיח רגשי והתנסות קבוצתית, ומעודדת את הילדים לביטוי אישי לצד הקשבה וכבוד לאחר. בתוכנית זו משולב יום פעילות בנושא חג סוכות.

ידע:

היכרות עם מגוון רגשות והבנת משמעותם
זיהוי מצבים חברתיים ורגשיים מחיי היומיום
הבנת דרכי התמודדות בסיסיות עם אתגרים רגשיים

מיומנויות:

מודעות עצמית וזיהוי רגשות
ויסות רגשי והתמודדות עם קושי
תקשורת בין-אישית והבעת רגשות
שיתוף פעולה ועבודה בקבוצה
חשיבה חיובית ופתרון בעיות

ערכים:

כבוד לעצמי ולאחר
אמפתיה והקשבה
קבלת האחר
אחריות אישית וחברתית

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

לפני שנצא לדרך... הקדמה למובילי התוכנית

התוכנית "הכוחות שבלב" נועדה לקדם את רווחתם הרגשית והחברתית של הילדים, לחזק את תחושת המסוגלות, לעודד היכרות עם כוחות אישיים ולפתח חוסן רגשי באמצעות פעילויות חווייתיות, משחק, יצירה ושיח קבוצתי.

בשל אופייה של התוכנית והעיסוק בעולמם הפנימי והרגשי של הילדים, יש להעבירה ברגישות, באחריות וביצירת אקלים בטוח, מכבד ומאפשר. במהלך הפעילויות עשויים לעלות רגשות, מחשבות וחוויות אישיות, ועל כן נדרשים המובילים לגלות קשב, רגישות ושיקול דעת מקצועי. במקרים שבהם עולים מתוך השיח או ההתנהגות סימני מצוקה, פגיעה, חשש לסיכון או צורך בתמיכה נוספת, יש לפעול בהתאם לנהלים המקובלים ולהיוועץ בגורמי המקצוע הרלוונטיים, לפי הצורך.

חשוב להדגיש כי השיתוף האישי במסגרת הפעילויות הוא בגדר הזמנה בלבד. ההשתתפות והשיתוף נעשים מתוך בחירה, ואין לחייב ילדים לחשוף חוויות, רגשות או התנסויות אישיות בפני הקבוצה. יש לכבד את רצונם של הילדים לבחור את אופן השתתפותם ולשמור על תחושת הביטחון והשייכות של כל אחד ואחת מהם.

התוכנית מבקשת לחזק את ההכרה בכוחות ובחוזקות האישיות, לצד טיפוח תפיסה מאוזנת המעניקה מקום גם לקשיים, לאתגרים ולרגשות מורכבים. חשוב להעביר לילדים את המסר כי חוויית קושי היא חלק טבעי מההתפתחות, וכי פנייה לעזרה, שיתוף והסתייעות במבוגרים משמעותיים הם ביטוי לחוסן, לאחריות וליכולת להתמודד.

בפעילויות העוסקות בחברות ובקשרים חברתיים מומלץ לעודד תפיסה רחבה של שייכות וקשרים חיוביים עם כלל ילדי הקבוצה, תוך טיפוח אקלים של קבלה, הכלה וכבוד הדדי. יש להימנע מהדגשת קשרים בלעדיים או מהצבת היררכיות חברתיות העלולות ליצור תחושות של הדרה או אי־שייכות בקרב חלק מהילדים.

בכלל הפעילויות יש להקפיד על שמירת בטיחות הילדים ועל שימוש אחראי בחומרים ובאביזרים השונים. יש להימנע משימוש העלול לסכן את הילדים, ובפרט יש לוודא כי סרטים, חוטים או אביזרים אחרים אינם נקשרים סביב הצוואר. האחריות לשלומם ולביטחונם של הילדים מלווה את כל שלבי הפעילות ומהווה חלק בלתי נפרד מהעשייה החינוכית.

אנו מאמינים כי ליווי רגשי, מקצועי ומותאם לצורכיהם של הילדים יאפשר לתוכנית לממש את מטרותיה ולסייע בטיפול ילדים בעלי תחושת ערך, מסוגלות, שייכות וחוסן רגשי.



בכל ילד יש כוחות ויכולות, ותפקידנו כמבוגרים הוא
לעזור לו לגלות אותם –

יאנוש קורצ'אק



הכוחות שלנו



החודש נכיר את הכוחות הטמונים בנו ובחברינו
ונוסיף כוחות נוספים שיוצעו על ידי הילדים

תוכן העינינים

שבוע ראשון - אני והלב שלי

שבוע שני – אני וחברים

שבוע שלישי – אני יכול ומצליח

שבוע רביעי – אני גדל ומתחזק

"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

אני והלב שלי

כוח ההקשבה • כוח האהבה

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	הלב שלי	מילים של אהבה	מעירים את הכוחות	מקשיבים
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	סוד הכוחות שבי	הכוחות שבלב	סיפור "הגלימה שלי"	גלימת הכוחות שלי	טלפון שבור
פעילות סיום	תנועות שמדברות	כוח האהבה	הגלימה שבלב שלי	שיר "הגלימה שלי"	כוח חדש שגיליתי

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

פתיח יוגלה

קלפי יוגלה

מוסיקת טבע

מהלך הפעילות:

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

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

"שלוש": ננחה את הילדים לקחת שלוש נשימות עמוקות ואיטיות:

שאיפה דרך האף, עצירה קלה של הנשימה, נשיפה איטית דרך הפה לאחר כל שאיפה נבקש לספור בלב עד שלוש, ולהוציא את האוויר לאט.

"שתיים": ננחה את הילדים לקחת עוד שתי נשימות עמוקות ואיטיות:

להרים את שתי הידיים מעלה, לציד האוזניים

למתוח את הגוף ולספור לאט עד שתיים.

כעת נוריד את הידיים באיטיות וניקח שתי נשימות עמוקות נוספות.

"אחת": ננחה את הילדים לקחת נשימה אחת עמוקה,

ולהושיט את הידיים קדימה ואז לחבק את עצמם חיבוק חזק,

כאשר הגוף מוטה מעט לפנים והראש משוחרר.

לאחר כ-3 דקות של נשימות ומתיחות, נציג לילדים קלפי יוגה עם תנוחות פשוטות וברורות.

נזמין ילדים שמעוניינים להדגים תנוחה אחת.

לאחר מכן נחלק את הילדים לקבוצות קטנות (כוחמישה ילדים בקבוצה)

כל קבוצה תיקח קלף יוגה אחד וילדי הקבוצה יתנסו יחד בביצוע התנוחה:

החזקה של מספר שניות - שחרור - חזרה נוספת על התנוחה

נבקש לשים לב לנשימה בזמן הביצוע. (נשימות עמוקות ואיטיות)

הקבוצות תחלפנה קלפים עד שכל הקבוצות תתנסנה בכל התנוחות.

נסיים את פעילות יוגלה בישיבה מזרחית על הארץ:

גב זקוף, כתפיים משוחררות, עיניים עצומות.

ננחה את הילדים לקחת חמש נשימות עמוקות,

לאחר הנשימה האחרונה נזמין לפתוח עיניים לאט,

להתמתח קלות ולהתחיל את השבוע בתחושה נעימה ורגועה.

פעילות העשרה חינוכית –

סוד הכוחות שבי

בפעילויות הבאות נאפשר לילדים לזהות רגשות, לשיים אותם ולשתף מחוויה אישית בסביבה בטוחה.

חשוב מאד להיות קשובים לתכנים משמעותיים העולים מתוך שיתופי הילדים. במקרים שבהם עולים סימני מצוקה, פגיעה, חשש לסיכון או צורך בתמיכה נוספת, יש לפעול בהתאם לנהלים ולהתייעץ עם גורמי המקצוע הרלוונטיים בעת הצורך. בנוסף, יש להדגיש כי ההשתתפות והשיתוף האישי הם בגדר בחירה, וכי אין לחייב ילדים לחשוף חוויות אישיות בפני הקבוצה. יש לשלב באופן מפורש מסרים המעניקים לגיטימציה לקושי, לבקשת עזרה ולפנייה לאנשים משמעותיים בעת הצורך, כחלק מתפיסה המקדמת חוסן רגשי. זאת כדי למנוע מצב שבו ילדים החווים קושי עלולים לפרש את המסר כאילו חסרים להם כוחות או שהם אינם מצליחים מספיק.

הכנה מראש:

להכין לב גדול מקרטון
להכין כרטיסיות עם הבעות פנים ברורות: שמח, עצוב, כועס, נרגש
לפזר את הכרטיסיות בתוך הלב או לידו.
אפשר להשתמש בקלפי הרגשות מחודשים קודמים (מצורפים בסוף התוכנית)

עזרים:

כרטיסיות רגשות
לב גדול מקרטון

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל, נחזיק את הלב ונאמר:
תראו מה הבאתי היום... לב גדול
הלב הזה הוא כמו הלב שלנו
בלב שלנו גרים כל מיני רגשות
נשאל את הילדים איזה רגשות הם מכירים
נאפשר לילדים לענות ונוסיף עוד רגשות אם יש צורך.

נוציא את הכרטיסיות ונראה לילדים כי בקלפים יש פרצופים שונים המביעים רגשות שונים.
נזמין את הילדים שמעוניינים לבחור כרטיס אחד ולספר מתי הרגישו כך.

אפשר להדגים לילדים ולקחת כרטיס אחד ולספר:
אני בחרתי פרצוף שמח, אני הרגשתי שמחה כש...
(נותנים דוגמה פשוטה, למשל: כשהצלחתי לצייר את מה שרציתי / כששיחקתי עם מישהו שאני אוהבת) עכשיו נזמין אותם לבחור...

אפשר לסייע לילדים כשאנו נשאים מעורבים וקשובים כל העת
אם הילד מתקשה נשאל: זה נראה פרצוף שמח או עצוב?
לאחר זיהוי הרגש נשאל: מתי הרגשתי ככה?

אם הילדים לא מצליחים לשתף, מציעים עזרה:
אולי זה היה כששיחקת עם חבר
או כשקרה משהו שלא אהבת

לאחר כל שיתוף, נגיב באהדה:
תודה ששיתפת
זה ממש חשוב להקשיב לרגשות שלנו
עוד חברים מרגישים כך לפעמים.

אם ילד אומר משהו כמו כעס או עצב נסייע להתמודד עם רגשות מורכבים:
זה בסדר להרגיש כך, לכל הרגשות יש מקום בלב.

אחרי שאיפשרנו לכל הילדים שמעוניינים לחלוק את רגשותיהם נסכם כי ראינו שלכל אחד יש
רגשות שונים, לפעמים אנחנו שמחים, לפעמים עצובים ולפעמים גם כועסים או מתרגשים
והכי חשוב – אנחנו תמיד יכולים לדבר על זה.

אפשר לשאול לסיום מה עזר לנו היום להרגיש טוב יותר
ואז לדבר על הכוחות שיש בנו.
אם אני מצליח להתגבר – אם אני משתף פעולה – אם אני עוזר לחבר
כל המעשים האלה נובעים מהכוחות שנמצאים בתוכנו.
נספר לילדים כי החודש נגלה בעצמנו כוחות רבים ונפלאים.



פעילות סיום – תנועות שמדברות

מהלך הפעילות:

נשחק משחק שבו המובילים אומרים שם של כוח והילדים צריכים לנסות ולהציג את הכוח.
נאמר את הכוח וניתן דוגמה פשוטה –
ראיתי חבר שקיבל מכה בגינה ועזרתי לו לקום – כוח החברות

ניסיתי לכתוב את השם שלי ולא הצלחתי ,
המשכתי לנסות שוב ושוב ולבסוף הצלחתי – כוח ההתמדה

וכך הלאה.

פעילות פתיחה – הלב שלי

עזרים:

לב גדול (כרית לב או לב מקרטון)



מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל.

נציג בפני הילדים לב גדול מקרטון

ונשאל מי רוצה להקשיב ללב שלו ולספר

מה הלב שלו מרגיש היום.

גם כאן חשוב להיות קשובים לתכנים משמעותיים העולים מתוך שיתופי הילדים. במקרים שבהם עולים סימני מצוקה, פגיעה, חשש לסיכון או צורך בתמיכה נוספת, יש לפעול בהתאם לנהלים ולהתייעץ עם גורמי המקצוע הרלוונטיים בעת הצורך. בנוסף, יש להדגיש כי ההשתתפות והשיתוף האישי הם בגדר בחירה, וכי אין לחייב ילדים לחשוף חוויות אישיות בפני הקבוצה.

פעילות העשרה חינוכית – הכוחות שבלב

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "הכוחות שבלב" הגר אורן

מהלך הפעילות:

היום נכיר שיר חדש המדבר על הכוחות הטמונים בכל אחת ואחד מאיתנו.

נקריא לילדים את מילות השיר ונשוחח עם הילדים על המשפטים השונים.

נקריא משפטים בודדים ונשאל את הילדים מה הם חושבים שהמשפטים אומרים? למה מתכוונים?

לאחר שעברנו על המילים נשמיע לילדים את השיר פעם אחת

ונלמד את המילים כאשר המובילים שרים בכל פעם שתי שורות והילדים חוזרים אחריהם.

תוכלו להפוך את השיר להימנון שלכם לחודש זה ובכלל כדי לחזק ולהעצים את הילדים.

הכוחות שבלב / הגר אורן

לכולנו יש כוחות בלב
קטנים גדולים מתוקים קרובים
הם כבר כאן הם בתוכנו
רק צריך לפקוח את העיניים בפנים.
יש בי כוח לאהוב
יש בי כוח להקשיב באמת
יש בי כוח גם להרגע
ולמצוא בי סבלנות לעוד קצת.
יש לי כוח בלב הוא תמיד איתי
אני מאמין בעצמי ומגלה מי אני
יש לי כוח בלב מחבק מבפנים
כשאני מאמין בעצמי
אני מגלה
מי אני.



פעילות סיום – כוח האהבה

בפעילות זו נחזק תחושת שייכות, אהבה וקשר בין הילדים, ונסיים את היום בתחושת רוגע, קירבה וחיוניות.

עזרים:

לב גדול מקרטון או בד
סל קטן או קופסה
פתקים קטנים או לבבות נייר
טושים צבעוניים

מהלך הפעילות:

נשב עם הילדים במעגל, נחזיק לב גדול ונאמר כי אחד מהכוחות החשובים שיש לנו בלב הוא כוח האהבה. זהו כוח מיוחד שאנחנו יכולים להשתמש בו גם בנתינה וגם בקבלה. נשאל את הילדים: מה זו אהבה לדעתכם? אתם יכולים לתת לי דוגמה?

אהבה זה כשאכפת לנו ממישהו, כשאנחנו רוצים שיהיה לו טוב וכשאנחנו מרגישים חום בלב.

אנו יודעים כמה נעים לקבל כוח של אהבה
עכשיו כל אחד מאיתנו יחשוב על מישהו שהוא אוהב, זה יכול להיות חבר או חברה
צוות הצהרון, מישהו מהמשפחה וכדומה.
כל ילד יקבל לב קטן ויצייר עליו משהו של אהבה
זה יכול להיות ציור של לבבות, חיוך, פרחים או כל דבר אחר שמסמן אהבה בעיניכם.

במעגל הסיום נאפשר למי רוצה לשתף למי הוא נתן את כוח האהבה שלו.

לסיום אפשר לשיר שוב את השיר "[הכוחות שבלב](#)".



פעילות פתיחה – מילים של אהבה

מהלך הפעילות:

נלמד את הילדים דיקלום חביב עם תנועות מתאימות.
תאור התנועות יופיע בצבע **אדום**.

יש לי לב קטן גדול

ידיים מצביעות על הלב ואז פותחים ידיים לצדדים

שמרגיש הכל יכול

ידיים למעלה כאילו "כוח גדול"

לפעמים אני שמח

קפיצות קטנות במקום עם חיוך גדול

לפעמים טיפה עצוב

ידיים מחבקות את עצמנו בעדינות, ראש מעט מורכן

אבל בלב שלי עמוק

מצביעים על הלב עם שני אגודלים

אני מרגיש מאד אהוב.

שתי ידיים על הלב

יש הרבה כוחות בתוך הלב

ידיים על הלב פעמיים (פולסים)

ואותם אני אוהב

חיבוק עצמי גדול

כוח חברות ואהבה

מצביעים על חברים במעגל

ניתן ונקבל כאן בשמחה.



המלצה למובילים:

אם תרצו להקשיב לראיון מעניין עם הסופרת כותבת הספר תוכלו לצפות ולהאזין בקישור הבא:
[קישור לראיון עם כותבת הסיפור "הגלימה שלי"](#)

פעילות העשרה חינוכית – הגלימה שלי

מאת: טלי ורסנו אייסמן איורים: יועד שירן-נוטיק

תקציר הסיפור:

סבתא תפורה גלימה ארוכה ואדמה, אחר כך הכינה שלט ותלתה אותו על הדלת:
"למסירה גלימה עם כוח על, רק למי שאין לו כוח בכלל".
גלימת הקסמים חפחה לדורש במגרה והשמועה התפשטה בכל היער במהרה.

מי יזכה בגלימת הכוח? אולי הג'ירף? אולי הינשוף? אולי הזקית?
מה תרגיש כל חיה ברגע שהיא תלבש את הגלימה?
ומה תרגישי אתה? אתה?

סיפור נפלא שמדבר על כוח פנימי, דמיון, מסוגלות עצמית והיכולת של כל ילד לגלות את
היכולות שלו דרך "גלימה" סמלית שמייצגת את הכוחות שבתוכו.

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

[קישור לסיפור "הגלימה שלי" מאת טלי ורסנו אייסמן](#)

האזינו מ- 0:55 עד 5:40

2 גלימות אדומות – שנכתוב עליהן מאחור בלורד שחור פרמננט – "הגלימה שלי"
אם יש באפשרותכם להשיג את הספר כמובן שעדיף להקריא בעצמכם.

חשוב! – אין לקשור סרטים או חוטים לגלימה – לבישת הגלימה נעשית רק
בעזרת קצוות הבד המושחלות לצווארון החולצה בשני צידי הכתפיים.

מהלך הפעילות:

היום נקשיב לסיפור מיוחד על גלימה אחת... אבל זו לא גלימה רגילה
זו גלימה שמגלה לנו כוחות שיש לנו בפנים.

נשאל הילדים מה זו לדעתכם גלימה של גיבורים? איזה גיבורים אתם מכירים שיש להם גלימה?

נציג בפני הילדים את הגלימה: ראו מה הבאתי היום
זו גלימה מיוחדת מאוד כשאנחנו לובשים אותה אנחנו מרגישים שיש לנו כוח מיוחד.
נעטה את הגלימה ונספר לילדים כי בסוף היום בכל פעם שכל אחד מאיתנו ילבש את הגלימה
הוא יגלה איזה כוח יש לו בתוכו.

נשמיע לילדים את הסיפור.

בתום הסיפור נשאל את הילדים כמה שאלות על מנת לפתח שיח.

שאלות לדוגמה – התאימו אותן לגילי הילדים בצהרון שלכם.

איך החיות הרגישו בהתחלה של הסיפור?

מתי הן הרגישו חזקות או אמיצות?

מה הגלימה לימדה את החיות?

האם הגלימה באמת עשתה קסם, או שמשהו אחר קרה?

איפה היו הכוחות של החיות – בתוך הגלימה או בתוכן?

מה זה אומר שיש לי כוח בתוכי?

אם הייתה לך גלימה – איזה כוח היית רוצה שיהיה לך?

מתי אתם הרגשתם כמו גיבורים?

מתי הצלחתם לעשות משהו למרות שהיה קצת קשה?

איזה כוח יש לך בלב?



שאלות יותר עמוקות לילדים הבוגרים:

למה לדעתכם אנחנו לפעמים צריכים "גלימה" כדי להרגיש חזקים?

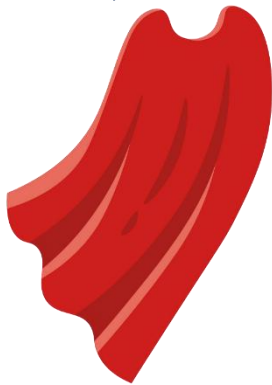
מה עוזר לנו להאמין בעצמנו?

האם גיבור הוא מי שלא מפחד בכלל, או מי שמנסה למרות הפחד?

איך אפשר לעזור לחבר למצוא את הכוח שלו?



פעילות סיום – הגלימה שבלב שלי



עזרים:

2 גלימות אדומות

מהלך הפעילות:

לסיום היום נזמין בכל פעם שני ילדים שיעטו את הגלימות. נשאל כל ילד:

איזה כוח יש לך כשאתה גיבור?

אפשר לסייע בשאלות מכוונות:

אם צריך עזרה: אולי אומץ, אולי חברות, אולי הקשבה, אולי שאתה לא מוותר.

כך נזמין את כל הילדים לחלוק את הכוחות שבהם.

נדגיש כי לפעמים גם גיבורים מרגישים שקשה להם אבל הם נזכרים בכוח שיש להם בלב.

לסיום:

בואו כולנו נהיה רגע גיבורים, נעמוד זקוף, ידיים על המותניים ננשום עמוק ונרגיש את הכוחות.

הגלימה האמיתית היא לא בד - היא בלב שלנו

ואנחנו מאמינים בעצמנו.

פעילות פתיחה – מעירים את הכוחות

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "הגלימה שלי" מילים: טלי ורסנו-אייסמן לחן: ליאור דטאוקר

מהלך הפעילות:

כדי למצוא כוחות צריך להעיר את הגוף שלנו.
נזמין את הילדים למפגש, נשמיע ברקע את השיר "הגלימה שלי" ונעיר את הגוף:
ננער ידיים, ננער רגליים, נקפוץ קפיצות, נסתובב במקום לאט ונעצור כמו פסל.
עכשיו המובילים יאמרו כוח והילדים יהפכו אליו עם הגוף שלהם.
לדוגמה: **כוח האומץ!** עומדים זקופים, ידיים על המותניים, מבט קדימה כמו גיבורים.
כוח ההקשבה! שמים יד על האוזן, הולכים בשקט בשקט
כוח החברות! נותנים "כיף" לחבר קרוב או עושים לב בידיים יחד וכך הלאה.

פעילות העשרה חינוכית –

גלימת הכוחות שלי

בפעילות זו נאפשר לילדים לחוות באופן מוחשי את רעיון הכוחות הפנימיים שלהם דרך יצירה אישית של גלימה משלהם, ולחזק תחושת מסוגלות, גאווה וביטוי עצמי.

הכנה מראש:

נגזור מגליל האלבד האדום גלימות בגודל 1 מ' על 1 מ'.
(כמספר הילדים וכמה נוספות ליתר ביטחון)
אם תרצו שתהיה לגלימה צורה "גלימתית"
אפשר לגזור מראש את הריבוע לצורה הזו כמו בדוגמה.
נכתוב על כל גלימה בלורד שחור "הגלימה שלי"

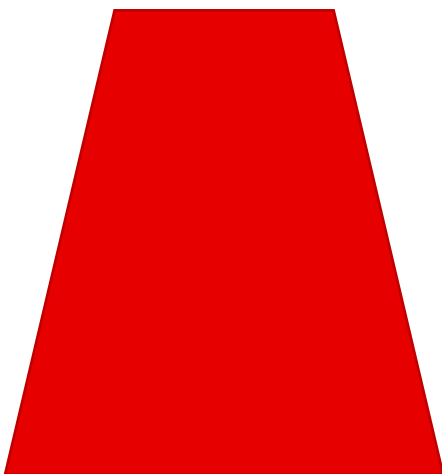
עזרים:

גליל אלבד אדום

מספרים

לורד שחור לא מחיק

מדבקות כוכבים / לבבות / סמיילים



מהלך הפעילות:

היום כל אחד מאיתנו יכין גלימה משלו גלימה שמספרת איזה גיבור הוא בכל גלימה יהיו הכוחות שלכם מתוך הלב שלכם.

נחלק לכל ילד בסיס של גלימה ונאמר:
עכשיו כל אחד יהפוך את הגלימה שלו לגלימת כוחות,
נחלק לילדים את המדבקות השונות אפשר להתחיל לקשט.



עכשיו כל אחד יכול לבחור כוח אחד או יותר
ולהדביק על הגלימה שלו את העיטורים.
תוך כדי עבודה אפשר לשאול את הילדים
איזה כוח הם רוצים לזכור בלב שלהם.

לאחר סיום היצירה נזמין את הילדים ללבוש את הגלימות
כל ילד לובש את הגלימה.
בואו נעמוד יחדיו כמו גיבורים, ידיים על המותניים, גב זקוף
בואו נעמוד רגע בשקט ונרגיש את הגלימה שלנו
נניח יד על הלב ונאמר:
הכוח שלי נמצא בתוכי והגלימה רק מזכירה לי!

פעילות סיום – שיר "הגלימה שלי"

עזרים:

מחשב / רמקולים

[קישור לשיר "הגלימה שלי" מילים: טלי ורסנו-אייסמן לחן: ליאור דטאוקר](#)

[קישור לחוברת עבודה - מאת הסופרת טלי ורסנו-אייסמן](#)

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונקריא לילדים את מילות השיר המקסים שנכתב על ידי הסופרת
טלי ורסנו-אייסמן (המילים מופיעות מתחת לסרט ביוטיוב).

נשמיע לילדים את השיר לפחות פעמיים.
אפשר ללמד את הילדים את פזמון השיר ולנסות לשיר יחדיו.

אם תרצו תוכלו להדפיס להנאת הילדים את חוברת העבודה המוצעת על ידי הסופרת.



פעילות פתיחה – מקשיבים

עזרים:

פעמון קטן

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למפגש ונספר בקול רגוע כי אנו הולכים לשחק משחק מיוחד משחק של שקט והקשבה. בואו נשב בשקט, נניח ידיים על הברכיים ומי שרוצה יכול לעצום עיניים עכשיו... אנחנו מקשיבים, לא מדברים... רק מקשיבים נחכה כמה שניות ונשאל: מי שמע משהו? מה שמעתם? אולי מזגן, צעדים, רעש מבחוץ, קול של חבר? כשאנחנו באמת מקשיבים אנחנו שומעים ומבינים הרבה יותר טוב. כשהגוף שקט – האוזניים שומעות יותר טוב.

פעילות העשרה חינוכית – טלפון שבור

מהלך הפעילות:

חשוב להתאים את הפעילות לגיל הילדים.

נזמין את הילדים למפגש למשחק "טלפון שבור" נאמר לילדים כי אנחנו הולכים להיות אלופי הקשבה נבקש מהילדים לשבת במפגש או במעגל קרוב ונסביר את המשחק. אנחנו נלחש משהו באוזנו של הילד הראשון והוא ילחש לילד שלידו וככה זה עובר עד הילד האחרון.

חשוב מאוד:

לא צועקים

רק לוחשים

ומקשיבים היטב

נערוך הדגמה קצרה:
המובילים לוחשים לילד הראשון משפט פשוט, למשל: החתול קפץ על הכיסא
המשפט עובר בין הילדים כאשר מגיעים לילד האחרון, נשאל:
מה שמעת? ונבקש מהילד האחרון לומר בקול את המשפט ששמע.



בודקים אם המשפט שנאמר תואם למשפט המקורי.
נשאל את הילדים האם זה אותו דבר או שהמשפט השתנה.
בדרך כלל התוצאה משובשת ומאד מצחיקה.
נערוך סבב נוסף, הפעם נקשיב אפילו יותר טוב.

אפשר להמציא משפטים מצחיקים.
בתום הסבב נערוך עם הילדים שיח קצר על הקשבה:
למה לדעתכם המשפט השתנה?

נסכם עם הילדים:
כשלא מקשיבים טוב – המסר משתנה
כשאנחנו מקשיבים – אנחנו מבינים אחד את השני

אפשר לסיום לשאול מתי לדעתם חשוב להקשיב.
(אפשר להתייחס לאנשים שונים - ילדים, חברים, גננת, הורים)

היום למדנו שלהקשיב זה כוח
זה עוזר לנו להבין
להיות חברים טובים
ולהרגיש אחד את השני.

פעילות סיום – כוח חדש שגיליתי

**בסוף כל שבוע בחודש זה נערוך מפגש עם הילדים
בו נשוחח ונעודד את הילדים לחשוב ולשתף במקרים
שקרו להם השבוע שדרכם גילו כוח חדש בעצמם.
משבוע לשבוע ההבנה תגבר אך בשבוע הראשון נסייע
להם בחשיבה ובהקשרים בין מעשים לבין הכוחות שבהם.**

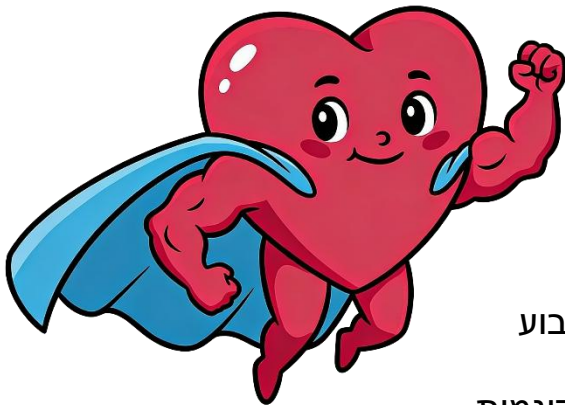
מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למפגש הסיום ונספר כי היום נערוך מפגש מיוחד ונספר כי נערוך כזה מפגש בסוף כל שבוע. השבוע למדנו על כוחות חדשים וכעת ננסה לגלות איפה השתמשנו בהם באמת

נשאל את הילדים מי זוכר איזה כוחות למדנו השבוע? אפשר להעזר בכרטיסיות של הרגשות אם יש צורך

המובילים יזמינו את הילדים לחשוב רגע האם קרה לי השבוע משהו... שבו השתמשתי בכוח מהלב. אם קשה לחשוב – זה בסדר אנחנו נעזור.

ניתן דוגמות ברורות מאוד: אולי הקשבת לחבר כשדיבר אולי אמרת מילה טובה למישהו אולי התאפקת וחיכית בתור בסבלנות



נשאל את הילדים בעדינות האם קרה להם משהו כזה השבוע אנחנו לא מכריחים, רק ילדים שמעוניינים לחלוק אם הילדים מתקשים ניתן להם אפשרויות בחירה ונעזר בדוגמות. לאחר כל שיתוף נחזק את הילדים: איזה יופי

זה ממש כוח ההקשבה גילית כוח בתוך הלב שלך.

בשבוע הבא נהיה כולנו חוקרי כוחות וננסה לגלות לבד כוחות חדשים בתוכנו.

דגשים חשובים:
לא ללחוץ על ילד לשתף
לתת דוגמות מוחשיות במיוחד
בתחילת התהליך
לחזק כל ניסיון שיתוף
להשתמש בשפה פשוטה
לשקף לילדים את הקשר
בין המעשה לכוח
לעודד הקשבה בין הילדים

שבוע שני

אני וחברים

כוח החברות • כוח שיתוף הפעולה

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	כוח החברות	כוחה של מילה טובה	כיף ביחד	מקבלים חבר חדש
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	מקשיבים עם כל הגוף	איך מוצאים את החברה הכי טובה	אני והטוב סביבי	הדבק החברות	צמידי החברות
פעילות סיום	מקשיבים ומבינים	כוח שיתוף הפעולה	לוח הלב הטוב	בונים בשיתוף פעולה	כוח חדש שגיליתי





פעילות פתיחה – יוגלה

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח יוגלה

קישור למיינדפולנס בטבע

מהלך הפעילות:

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

פעילות העשרה חינוכית –

מקשיבים עם כל הגוף

בפעילות זו נמחיש לילדים שהקשבה אינה נעשית רק עם האוזניים, אלא עם כל הגוף – העיניים, הלב, הפנים וההתנהגות שלנו.

עזרים:

שתי בובות יד
כרטיס קטן עם ציור של עיניים
כרטיס קטן עם אוזניים
לב מקרטון

מהלך הפעילות:

מה עושה גוף שמקשיב?

נשב במעגל עם הילדים ונחזיק בובת יד.
נספר לילדים כי היום נלמד משהו מיוחד - לא רק האוזניים מקשיבות, גם הגוף שלנו יודע להקשיב.

נשאל את הילדים מה לדעתם עושה גוף שמקשיב?
נאפשר לילדים לענות.
אם אם יש צורך אז נכוון:
העיניים מסתכלות
האוזניים שומעות
הפה שקט
והלב פתוח לחבר

המחשה משעשעת:

נשחק ונציג עם בובה שממש לא מקשיבה:
הבובה מסתכלת לצדדים, מפהקת, קוטעת.
נספר לבובה כל מיני דברים
ונציג איתה כאילו שהיא ממש לא מרוכזת
ומדי פעם היא קוראת בקול (מצחיק שאתם תעשו):
אני מקשיבההההה...
ואז נשאל את הילדים:
היא באמת מקשיבה?
נשאל אותם איך הם יודעים שהיא לא מקשיבה?
נאפשר לילדים להסביר.



כעת נעבור עם הילדים על הפעולות השונות:

עיניים מסתכלות

נראה לילדים כרטיס עם זוג עיניים ונאמר:
כשמקשיבים העיניים מסתכלות על מי שמדבר
נבקש מהילדים שכשאנחנו מדברים הם יסתכלו עלינו בעיניים של מקשיבים
ואז נחזק במילים: וואו, אני ממש מרגיש/ה שמקשיבים לי.

אוזניים שומעות

נראה לילדים כרטיס עם אוזניים ונאמר:
האוזניים שלנו עובדות קשה קשה כשהן מקשיבות
נשמיע צליל קטן עם הידיים או פעמון ונשאל: מי שמע?
ועכשיו בצחוק בואו נראה איך האוזניים שלנו מתרכזות ומקשיבות
נדגים ונזמין את הילדים להחזיק את האוזניים בידיים בצחוק.

פה שקט

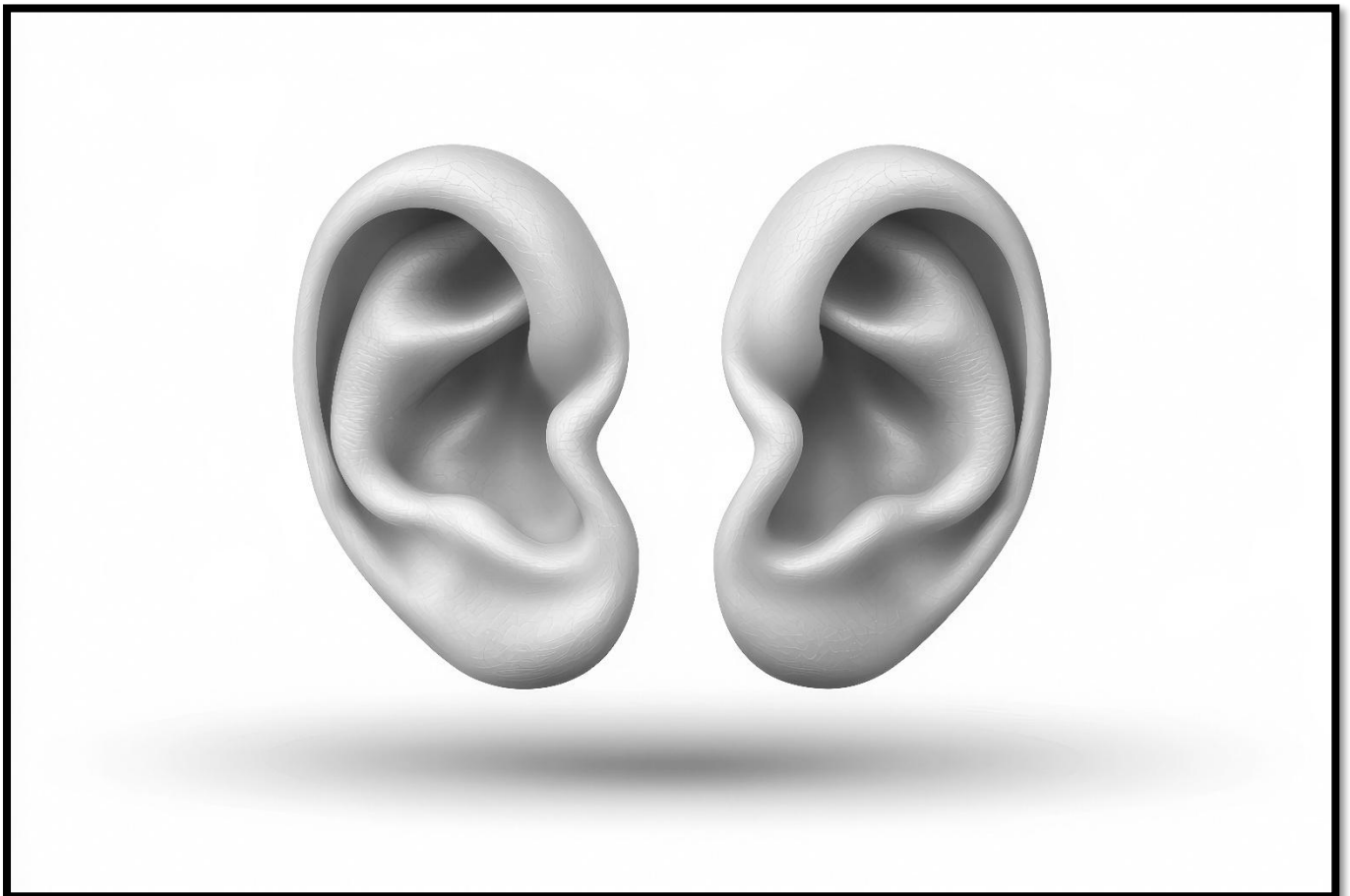
נספר לילדים כי לפעמים הפה מאוד רוצה לדבר
אבל כשחבר מדבר אנחנו מחכים בסבלנות
כי אחרת יהיה ממש בלאגן ואף אחד לא ישמח מה השני אומר.
בואו ננסה להדגים ביחד פה שקט
הילדים סוגרים את הפה ביד עדינה.
נלחש בקול נעים: איזה שקט נעים יש כאן.

לב פתוח

נראה לילדים לב מקרטון.
ונאמר לילדים שהכי חשוב זה שהלב שלנו פתוח
מה זה אומר שהלב פתוח?
כשחבר מספר משהו, אנחנו מקשיבים לו ומנסים להבין איך הוא מרגיש
איך נראה בעיניכם לב שמקשיב?
נאפשר לילדים לענות.

אפשר לסיים את הפעילות בהמחזה עם בובות

נציג שתי בובות:
בובה אחת מקשיבה יפה
והשנייה מפריעה וקופצת.
ונשאל את הילדים איזו בובה הייתם רוצים כחברה? מדוע?
אפשר להזמין זוגות ילדים שמעוניינים להציג עם הבובות.



פעילות סיום – מקשיבים ומבינים

מהלך הפעילות:

לפעמים כדי להבין חבר לא צריך הרבה מילים, אפשר להסתכל, להרגיש ולשים לב לתנועות שלו.

נזמין את הילדים למצוא בת או בן זוג לשבת אחד מול השני בישיבה נוחה על הארץ. נזמין את הילדים להסתכל רגע בשקט על החבר שמולנו ולשים לב: איזה צבע עיניים יש לו? האם הוא מחייך? איך הוא יושב?

נסביר את המשחק: אחד הילדים יהיה המוביל והשני יהיה כמו מראה מה שהמוביל עושה המראה מנסה לעשות יחד איתו אבל יש כלל חשוב מאוד עושים הכל לאט בשקט וברוגע.

אפשר לעזור בהתחלה ולתאר את התנועות: הילד שמתחיל מרים ידיים קדימה כאילו יש מולו מראה גדולה עכשיו אפשר להתחיל לזוז לאט לאט לכיוונים שונים.



הצעות לתנועות:
לפתוח ידיים לצדדים
לעשות לב בידיים
לצייר עיגול באוויר
לחבק את עצמנו
להזיז אצבעות כמו גשם
לעשות תנועות גליות עם הידיים

לאט ובעדינות ולהתבונן בחבר כל הזמן. לאחר כמה דקות נחליף תפקידים

בתום המשחק נזמין את כולם להצטרף למעגל גדול ונשאל: מי רוצה לספר איך הרגשתם כשהחבר הסתכל עליכם והקשיב לתנועות שלכם? איך הרגשתם כשהייתם לעקוב אחרי חבר?

נסכם יחד: כשאנחנו עוצרים ומתבוננים אנחנו לומדים להרגיש את מי שנמצא לידנו, הקשבה היא לא רק עם האוזניים לפעמים מקשיבים גם עם העיניים והלב.

בפעילויות העוסקות בחברות יש לעודד שיח המדגיש מגוון קשרים חברתיים, תחושת שייכות וקשרים חיוביים עם כלל ילדי הקבוצה. בהתאם לכך, יש להימנע מהדגשת המושג "החברה הכי טובה", העלול ליצור תחושות של בלעדיות או הדרה בקרב חלק מהילדים.

פעילות פתיחה – כוח החברות

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר כי השבוע נדבר על כוח מיוחד - כוח החברות נשאל את הילדים מי הוא חבר טוב לדעתם. נערוך את בדיקת הנוכחות ונזמין כל ילד לבחור חבר או חברה ולציין תכונה טובה שלהם (מדוע הם חברים טובים)

פעילות העשרה חינוכית – הספר

"איך מוצאים את החברה הכי טובה"

מאת: בי בירדסונג איורים: לואי פלמינג

בפעילות זו נעודד שיח על חברות טובה, קבלה, שיתוף ורגשות בתוך קשרים חברתיים, ונעזור לילדים להבין שחברות אמיתית נוצרת מהתנהגות טובה, הקשבה ולב פתוח.

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לסיפור "איך מוצאים את החברה הכי טובה"

הספר "איך מוצאים את החברה הכי טובה" – אם אין את הספר תוכלו להאזין לקישור המצורף. לב גדול מקרטון כרטיסיות עם ציורים של מצבי חברות: משתפים משחק מזמינים חבר לשחק עוזרים לחבר רבים מתחבקים

נקריא / נשמיע לילדים את הסיפור. בסיפור שמענו על ילדה שהגיעה ביום הראשון לגן וחיפשה חברה הכי טובה היא משוחחת עם אמא שלה על ההבדל בין חברה לחברה ממש טובה. נשאל את הילדים: מה לדעתכם זו חברה טובה? או חבר טוב? חברים טובים מקשיבים, משחקים יחד, חולקים דברים ועוזרים אחד לשני.

לבוגרים אפשר לשאול:
איך מרגישים כשמישהו רוצה להיות חבר שלנו?
איך מרגישים כשמשחקים לבד?
לפעמים למצוא חברים לוקח זמן וזה בסדר.

נשאל את הילדים לאיזו מסקנה הגיעה הילדה בסוף הסיפור?
איך מוצאים את החברה הכי טובה?
פשוט הופכים להיות החברה או החבר הכי טובים.

נציג בפני הילדים את הלב הגדול ונספר כי זהו לב החברות שלנו,
עכשיו נראה מה עוזר לחברות לגדול.
נשלוף כרטיס שונה בכל פעם:
לדוגמה:
ילדים משתפים משחק.
האם זה עוזר לחברות לגדול?
אם כן הילדים מדביקים את הכרטיס על הלב.
אם לא שמים בצד.
עוברים יחד על מצבים:
עזרה לחבר
הזמנה למשחק
צעקות
דחיפה
חיבוק
הקשבה

לסיום:
בואו כל אחד יחשוב על משהו טוב שהוא יכול לעשות בשביל חבר בצהרון
נאפשר לילדים שמעוניינים לחלוק עם החברים.

חברה הכי טובה לא מוצאים רק בחיפוש...
חברות בונים עם כוח ההקשבה, עם כוח האהבה עם כוח העזרה...
איזה עוד כוחות יכולים לעזור למצוא חברים טובים?







פעילות סיום – כוח שיתוף הפעולה

עזרים:

בד גדול / מצנח

כדור קל משקל

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לעמוד במעגל ונסביר את המשימה עכשיו נבדוק איך כוח הקבוצה עובד. נפרוש את הבד הגדול ונניח עליו את הכדור. כל הילדים מחזיקים את הסדין המשימה היא להקפיץ את הכדור ולגלגל אותו מצד אל צד בלי שיעוף החוצה מהבד. נבקש מהילדים לעבוד בשיתוף פעולה אך לא להשתמש יותר מדי במילים, להמעיט בדיבורים, להרגיש את החברים.

פעילות פתיחה – כוחה של מילה טובה

עזרים:

מחשב / רמקולים

[קישור לשיר מילה טובה מילים: יעקב גלעד לחן: יהודית רביץ](#)

[קישור לשיר "מילה טובה" הביצוע המקורי של יהודית רביץ](#)

[קישור למילות השיר "מילה טובה"](#)

מהלך הפעילות:

נכיר לילדים שיר מקסים המספר על מילים טובות שגורמות לנו ולאחרים הרגשה מאד טובה. נספר כי לשיר קוראים "מילה טובה" נספר מי כתב את המילים ומי הלחינה את השיר. נקריא להם את מילות השיר מתוך שירונט. נזמין את הילדים להאזין ונפנה את שימת ליבם בעיקר למילות הפזמון.

למילים שלנו יש כוח ואת זה אסור לנו לשכוח!

פעילות העשרה חינוכית – אני והטוב סביבי

הכנה מראש:

המובילים יכינו שלט גדול מלוח פוליגל לבן עם הכותרת **"אני והטוב סביבי"**, הלוח מעודד ילדים לחשיבה חיובית ולהכרה בערך עצמי. חלקו לשלוש עמודות עם כותרות המנחות את הילדים:
גאה בעצמי: מקום לשיתוף בהישגים או תכונות חיוביות.
בוחרים לראות את הטוב: דגש על אופטימיות והכרת תודה.
למדתי על עצמי: מקום לתובנות אישיות ותהליכי למידה.

עזרים:

לוח פוליגל לבן
איזולירבנד בצבע
פתקים קטנים
טושים
כלי כתיבה



מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל ונספר כי היום אנחנו עושים פעילות מיוחדת פעילות על הטוב שיש בתוכנו ועל כל הדברים הטובים שסביבנו נראה לילדים את הלוח ונקריא להם את הכותרת:

"אני והטוב סביבי"

היום ובמשך החודש הקרוב אנחנו נגלה דברים טובים על עצמנו ודברים טובים שאנחנו מצליחים לראות בעולם. נשאל את הילדים מה זה לדעתם משהו טוב? נאפשר למי שמעוניין לענות.

משהו שעושה לנו טוב בלב
משהו שמשמח אותנו
או משהו שאנחנו גאים בו.

נסביר על הלוח:

נצביע על כל עמודה ונסביר על שלושת העמודות החשובות.
נצביע על הראשונה:

גאה בעצמי

כאן אנחנו מספרים דברים שאנחנו טובים בהם
או דברים שעשינו לבד או הצלחנו בהם.
נצביע על השנייה:

בוחרים לראות את הטוב

כאן אנחנו חושבים על דברים טובים שקרו לנו
אפילו דברים קטנים שעשו לנו טוב בלב
נצביע על השלישית:

למדתי על עצמי

כאן אנחנו חושבים מה למדנו על עצמנו השבוע
מה גילינו על עצמנו

כעת נשתף את הילדים:

נאמר לילדים כי עכשיו כל אחד יוכל לשתף משהו קטן מהלב שלו
ואנחנו נכתוב או נדביק בלוח שלנו
חשוב להוסיף שאין נכון או לא נכון
כל דבר שאתם מרגישים שהוא טוב וחשוב.

נחלק לילדים את הפתקים ונזמין אותם לקשט במסגרת החיצונית ולהשאיר מקום באמצע
לכתוב.

נזמין את הילדים אלינו ונשאל כל ילד וילדה באופן אישי מה היו רוצים לכתוב על הפתק
ולאיזו עמודה הם חושבים שזה מתאים.

דוגמה - גאה בעצמי

זה יכול להיות משהו שהצלחת לעשות לבד
משהו שעזרת בו לחבר
או משהו טוב שעשית

דוגמה – בוחרים לראות את הטוב

עכשיו נחשוב על דברים טובים שקרו לנו
האם קרה לכם משהו שעשה לכם טוב בלב
אולי מישהו חיך אליך, אולי שיחקת משחק כיפי, אולי היה יום טוב בצהרון

דוגמה – למדתי על עצמי

עכשיו נחשוב רגע, מה למדתי על עצמי השבוע?
אולי גיליתי שאני יודע לחכות? אולי שאני יודע להקשיב? אולי שאני יכול לנסות שוב.

פעילות סיום – לוח הלב הטוב

מהלך הפעילות:

תראו כמה דברים טובים גילינו היום על עצמנו ועל החברים שלנו. נשאל את הילדים איך הרגישו כששמעו דברים טובים על חברים. נאפשר לכל הילדים שמעוניינים לספר.

לסיום היום בואו נעצור רגע ונשים יד על הלב ונאמר יחדיו:
בתוכנו יש טוב
סביבנו יש טוב
ואנחנו בוחרים לראות אותו

היום למדנו שכל אחד מאיתנו מלא בטוב.
וכל יום אנחנו יכולים לגלות עוד טוב חדש.

אפשר לסיים בשירה משותפת של השיר "הכוחות שבלב" ולהזמין את הילדים לרחבה להמציא לו תנועות.



פעילות פתיחה – כיף ביחד

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "כיף" - מילים ולחן: לי בירן, דניאל עצטה

קישור למילות השיר "כיף" בשירונט

מהלך הפעילות:

היום נדבר על כוח מיוחד, כוח של ביחד וכמה זה כיף.
נשאל את הילדים מה זה אומר לדעתם לעשות משהו כיף ביחד?
נזמין את הילדים להאזין לפחות פעמיים לשיר "כיף" המספר על הכיף שבחברות.
אם תרצו תוכלו להקריא להם את המילות השיר המופיעות בקישור לשירונט.

פעילות העשרה חינוכית - הדבק החברות

בפעילות זו נעודד תחושת שייכות, עבודת צוות וחברות דרך יצירה קבוצתית משותפת המעודדת שיח חיובי ושיתוף פעולה.

עזרים:

בריסטול גדול
עיתונים ומגזינים ישנים
תמונות צבעוניות לגזירה
מדבקות צבעוניות
דבק סטיק
מספריים
ציורים קטנים שהילדים הכינו מראש (אפשרות)

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשולחנות העבודה ונספר כי היום נכין יצירה אחת גדולה ומשותפת נשאל את הילדים מה לדעתם קורה כשכולם עובדים ביחד?
נאפשר להם לענות

אפשר להניח את הבריסטול הגדול על שני שולחנו במרכז החדר ובכל פעם להזמין קבוצה קטנה נספר לילדים כי כל אחד מאיתנו יוסיף ליצירה דברים שעושים לנו שמח בלב ודברים שמזכירים לנו חברות.
הילדים יכולים לגזור ולהכין את מה שירצו לצרף ליצירה המשותפת סביב השולחנות שלהם והמובילים יזמינו לפי התור בכל פעם קבוצה אחרת להדביק את מה שהכינו על הבריסטול הגדול.

בזמן העבודה אפשר להזכיר לילדים לשים לב אחד לשני, לפנות מקום לחבר ולעזור אם יש צורך.

לסיום נביט יחד על היצירה שלנו תראו כמה צבעים, כמה רעיונות וכמה שמחה יש כאן כל חבר וחברה הוסיפו משהו משלהם ויחד יצרנו משהו מיוחד.
הקולאז' הזה מזכיר לנו שכשאנחנו משתפים פעולה ועובדים יחד אנחנו יוצרים דברים יפים.





פעילות סיום – בונים בשיתוף פעולה

עזרים:

קוביות משחק

מהלך הפעילות:

עכשיו נעבוד בזוגות ונבנה יופי של מגדל מקוביות. נזמין את הילדים להתחלק לזוגות ונחלק קוביות לזוגות. אבל יש כלל חשוב צריך להחליט יחד מה בונים ולבנות ביחד. נזכיר לילדים: לדבר אחד עם השני ובעיקר להקשיב אחד לשני עיזרו זה לזה – גם ההרגשה נפלאה וגם תגיעו לתוצאה מרשימה.

כשכל הבינינים מוכנים נברך אותם על עבודה טובה ונשאל:
אז מה עזר לכם להצליח?

הקשבה

שיתוף פעולה

וסבלנות

פעילות פתיחה – מקבלים חבר חדש

עזרים:

כובע מצחייה

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונשאל את הילדים: מה לדעתכם מרגיש ילד חדש בגן או בצהרון? האם גם אתם הייתם פעם חדשים? כיצד הרגשתם היום נדבר על ילד חדש שמגיע לצהרון, לפעמים הוא מתרגש, לפעמים קצת חושש ולפעמים לא מכיר אף אחד. עכשיו נשחק משחק ילד אחד שמעוניין יהיה הילד החדש וכל השאר מקבלים אותו. ניתן כובע לילד החדש ונאמר לכל החברים: מי רוצה לנסות ולהדגים? אם יש צורך תדגימו אתם ראשונים. (לומר שלום, ברוך הבא, הזמנה למשחק, לשאול לשמו חיוך)

אם הם ירגישו יותר בנוח לדבר לפי הסדר הזמינו אותם לומר משפט קבלה לילד חדש לדוגמה:

ברוך הבא לגן שלנו

רוצה לשחק איתי?

כך נראית קבלת חבר אמיתית.

פעילות העשרה חינוכית – צמידי החברות



היום נסיים את שבוע החברות בנתינה אמיתית.

עזרים:

חרוזים צבעוניים גדולים בצבעים שונים

חוטי פלסטיק עבים צבעוניים

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "חברים בכל מיני צבעים"

מילים: חנה גולדברג לחן: יוני רועה

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים להשחיל ולהכין צמידי חברות.
המובילים יקחו חרוז אחד בצבע לבחירת הילדים
ויקשרו את קצה החוט סביב החרוז,
השאירו מעט חוט אחרי החרוז כדי לקשור את הצמיד כשהוא מוכן.
נסביר לילדים כי כל ילד מכין צמיד לחבר או חברה,
כשאנחנו מכינים למישהו משהו, אנחנו חושבים עליו בלב טוב.
למובילים – חשוב לשאול את הילדים מראש למי הם מכינים
כדי לוודא שכל הילדים מקבלים.
אם יש צורך תוכלו לערוך הגרלה עם פתקים וכל ילד יוציא פתק
עם שם של ילד ויכין לו צמיד.

כשכל הצמידים מוכנים אפשר להשמיע ברקע את השיר "חברים בכל מיני צבעים"
ולהזמין כל ילד להעניק צמיד לחבר בצהרון.

איזה כיף שיש לנו כאלה חברים.

פעילות סיום – כוח חדש שגיליתי

עזרים:

מדבקות לב קטנות

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למפגש הסיום ונזכיר כי השבוע הכרנו כוחות חדשים וכעת ננסה לגלות איפה השתמשנו בהם.

נשאל את הילדים מי זוכר איזה כוחות למדנו השבוע? אפשר להעזר בכרטיסיות של הרגשות אם יש צורך.



המובילים יזמינו את הילדים לחשוב רגע האם קרה לי השבוע משהו... שבו השתמשתי בכוח מהלב. אם קשה לחשוב – זה בסדר אנחנו נעזור.

ניתן דוגמות:

מתי היית חבר טוב?

מתי עזרת למישהו?

מתי שיתפת פעולה?

נשאל את הילדים בעדינות האם קרה להם משהו כזה השבוע אנחנו לא מכריחים, רק ילדים שמעוניינים לחלוק אם הילדים מתקשים ניתן להם אפשרויות בחירה ונעזר בדוגמות.

אפשר לומר לילדים שהיום אתם תשמחו לשמוע גם מה היה להם קשה ומתי בכל זאת ניסו שוב.

נשאל את השאלה החשובה מכולן: איזה כוח חדש גיליתם השבוע בעצמכם?

לכל אחד מאיתנו יש כוחות בלב וכל שבוע אנחנו מגלים עוד ועוד.

אפשר לחלק מדבקה או לב קטן לכל ילד: זה הלב שלך שמזכיר לך כמה כוחות יש בך.

דגשים חשובים:
לא ללחוץ על ילד לשתף
לתת דוגמות מוחשיות במיוחד
לחזק כל ניסיון שיתוף
להשתמש בשפה פשוטה
לשקף לילדים את הקשר
בין המעשה לכוח
לעודד הקשבה בין הילדים

שבוע שלישי

אני יכול ומצליח

כוח האומץ • כוח ההתמדה

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	קופסת הכוחות	גדולים או קטנים	איזה כוח אני אמצא היום?	כדור אומץ
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	מיוחד כמו שאני	רובוטרגש	לפעמים גדול לפעמים קטן	על כוחות ומשאלות	תחנות של כוחות
פעילות סיום	מעגל הכוחות הטובים	רוקדים כמו רובוטים	מה יותר כדאי להיות	אני מאמין בעצמי	כוח חדש שגיליתי

פעילות פתיחה – יוגלה מיינדפולנס

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לפתיח יוגלה

קישור למיינדפולנס לילדים "בין העננים"

מהלך הפעילות:

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

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



פעילות העשרה חינוכית – מיוחד כמו שאני

"הפיל שרצה להיות הכי" מאת פאול קור

בפעילות זו נחזק אצל הילדים תחושת ערך עצמי, להבין שלכל אחד יש יכולות שונות ומיוחדות, ולעודד קבלה עצמית ואי-השוואה לאחרים.

עזרים:

הספר "הפיל שרצה להיות הכי" מאת פאול קור

קישור לסיפור: "הפיל שרצה להיות הכי"

תמונות של בעלי חיים שונים

כרטיסיות עם פעולות: לרוץ, לעוף, לשחות, לטפס, להרים דברים

מהלך הפעילות:



נזמין את הילדים לשבת במעגל ונספר על הסיפור המיוחד שנקרא היום. יתכן וחלקכם מכירים את הסיפור – היום נקשיב לו שוב ונגלה דברים חדשים. נראה לילדים את כריכת הספר ונספר מי כתב ואייר את הסיפור. אם יש ברשותכם את הספר הקריאו לילדים את הסיפור, אם לא, תוכלו להשמיע להם את הסיפור בקישור המצורף. בתום הסיפור נאמר לילדים כי בסיפור שלנו מסופר על פיל שרצה להיות הכי טוב. אבל הוא כל הזמן הסתכל על אחרים ורצה להיות כמוהם. נשאל את הילדים: האם פיל יכול לעוף כמו ציפור? האם דג יכול לטפס על עץ כמו קוף? נאפשר לילדים לענות ונאמר כי לכל אחד הכוח שלו. נפזר על הארץ תמונות של בעלי חיים. נאמר לילדים שעכשיו נעזור לכל חיה למצוא במה היא מיוחדת. נרים כרטיס פעולה ונשאל: מי טוב בלרוץ מהר? הילדים בוחרים חיה מתאימה. מי יודע לעוף? מי חזק? מי יודע לשחות? מי יודע לטפס?

עכשיו נבדוק גם במה אנחנו מיוחדים: מי אוהב לצייר? מי טוב בלבנות? מי יודע לעזור לחברים? מי מצחיק אחרים? מי מקשיב בצורה נעימה לאחרים? נאפשר לילדים לענות. שוחחנו עם הילדים על הרצון להיות כמו כולם, על מה קורה כשצוחקים עלינו, ועל הבחירה של הפיל לוותר על הייחוד שלו כדי שיקבלו אותו. אפשר להרחיב את השיח עם הילדים ולשוחח על הרצון להיות כמו כולם, על מה קורה כשצוחקים עלינו, ועל הבחירה של הפיל לוותר על הייחוד שלו כדי שיקבלו אותו.

לסיכום: אנחנו לא צריכים להיות כמו מישהו אחר. כי כל אחד יש משהו מיוחד משלו וכל אחד מאתנו הוא יחיד ומיוחד.



לרוץ



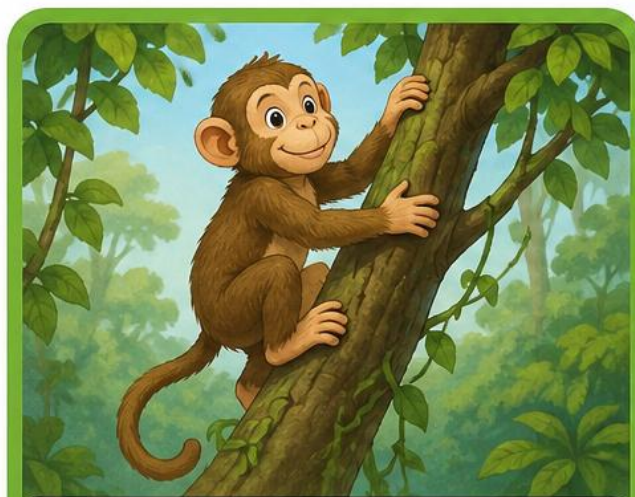
לעוף



לשחות



להרים



לטפס

פעילות סיום – מעגל הכוחות הטובים

בפעילות זו ניישם את מוסר ההשכל של הסיפור דרך חיזוק חיובי, זיהוי כוחות אישיים ומתן מקום לכל ילד להרגיש משמעות.

עזרים:

כדור רך או בובת פיל קטנה

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל ונזכיר כי בסוף הסיפור הפיל גילה שהוא לא צריך להיות כמו כולם, כי גם לו יש דברים מיוחדים נשאל את הילדים: איזה דברים מיוחדים יש בכם?

כעת נשב על הארץ במעגל, המובילים ימסרו את בובת הפיל או הכדור לילד או ילדה ואנחנו נאמר עליו או עליה משהו טוב ומיוחד. נמסור את הכדור. לדוגמה: אני אוהבת איך שאתה עוזר לחברים או את יודעת להקשיב לחברים

הילד שקיבל את הכדור מעביר לילד אחר. נעזור במידת הצורך עם רעיונות: חבר טוב, מצחיק, אמיץ, יצירתי, נדיב, יודע לשתף ועוד. הדגישו את חוזקות הילדים לפי הכרותכם איתם.



פעילות פתיחה – קופסת הכוחות

הכנה מראש:

פתקים עם תכונות שונות (מצורפת רשימת תכונות לנוחיותכם)

עזרים:

קופסה קטנה

פתקים קטנים מוכנים

מהלך הפעילות:

בקופסת הכוחות המיוחדת יש פתקים עם תכונות שונות וכל תכונה היא בעצם כוח שיש בתוכנו.

בואו נגלה יחד אילו כוחות יש לנו

נוציא פתק ראשון ונקריא את התכונה ויחד עם הילדים נתרגם זאת לשפה של כוחות לדוגמה:

"סבלנות" - יש לי כוח להיות סבלני

נשאל: מי מרגיש שיש לו כוח כזה?

נאפשר לילדים להצביע – ואז נגיב ונדגיש כי יש בצהרון שלנו הרבה ילדים עם אותו הכוח.

נחזור על אותו תהליך עם פתקים נוספים:

יש לי כוח לאהוב

יש לי כוח להירגע

יש לי כוח להתאפק

יש לי כוח לחכות בסבלנות

בכל פעם נשאל למי יש את הכוח הזה ונאפשר לילדים להצביע ולשתף.

נסכם:

תראו כמה כוחות יש לנו כאן בצהרון ולא רק לילד אחד יש כוח אלא לרבים מאיתנו יש את אותם הכוחות, אבל כל אחד משתמש בהם בדרך שלו ובזמן שלו.



שמחה – יש לי כוח לשמוח
 רוגע – יש לי כוח להירגע
 סבלנות – יש לי כוח להיות סבלני
 אומץ – יש לי כוח להיות אמיץ
 אמונה בעצמי – יש לי כוח להאמין בעצמי
 התרגשות – יש לי כוח להתרגש
 התמודדות עם קושי – יש לי כוח להתמודד עם קושי
 רגש גם כשקשה – יש לי כוח להרגיש גם כשקשה
 התאוששות – יש לי כוח להתאושש אחרי קושי
 רגישות – יש לי כוח להיות רגיש לאחרים
 חברות – יש לי כוח להיות חבר טוב
 שיתוף – יש לי כוח לשתף
 עזרה – יש לי כוח לעזור לאחרים
 הקשבה – יש לי כוח להקשיב
 המתנה – יש לי כוח לחכות בתור
 ויתור – יש לי כוח לוותר כשצריך
 פתרון ריבים – יש לי כוח לפתור ריב בדרכי שלום
 קבלת האחר – יש לי כוח לקבל אחרים כמו שהם
 משחק משותף – יש לי כוח לשחק יחד
 עבודת צוות – יש לי כוח לעבוד בצוות
 התאפקות – יש לי כוח להתאפק
 שליטה בכעס – יש לי כוח לעצור כעס
 סבלנות – יש לי כוח לחכות בסבלנות
 ניסיון שוב – יש לי כוח לנסות שוב
 ריכוז – יש לי כוח להתרכז
 הקשבה להוראות – יש לי כוח להקשיב להוראות
 אחריות – יש לי כוח להיות אחראי
 עצמאות – יש לי כוח להיות עצמאי
 סדר – יש לי כוח לשמור על סדר
 התמדה – יש לי כוח לא לוותר
 סקרנות – יש לי כוח להיות סקרן
 חשיבה – יש לי כוח לחשוב על רעיונות חדשים
 דמיון – יש לי כוח לדמיין
 פתרון בעיות – יש לי כוח לפתור בעיות
 למידה מטעויות – יש לי כוח ללמוד מטעויות
 שאילת שאלות – יש לי כוח לשאול שאלות
 זיכרון – יש לי כוח לזכור דברים
 גמישות מחשבתית – יש לי כוח לנסות דרך אחרת
 הבנה – יש לי כוח להבין מהר
 יצירתיות – יש לי כוח להיות יצירתי

בקשת עזרה – יש לי כוח לבקש עזרה
 ביטוי רגשות – יש לי כוח להגיד מה אני מרגיש
 נימוס – יש לי כוח לדבר בנימוס
 סיפור – יש לי כוח לספר סיפור
 תודה – יש לי כוח להגיד תודה
 התנצלות – יש לי כוח להתנצל
 מילים טובות – יש לי כוח להשתמש במילים טובות
 שיתוף רגשי – יש לי כוח לשתף אחרים במה שאני מרגיש
 דיבור מכבד – יש לי כוח לדבר בשקט ובכבוד
 הקשבה אמיתית – יש לי כוח להקשיב באמת
 אהבה – יש לי כוח לאהוב
 טוב לב – יש לי כוח להיות טוב לב
 נדיבות – יש לי כוח להיות נדיב
 כבוד – יש לי כוח לכבד אחרים
 יושר – יש לי כוח להיות ישר
 נתינה – יש לי כוח לתת לאחרים
 דאגה לחברים – יש לי כוח לדאוג לחברים
 ראיית הטוב – יש לי כוח לראות את הטוב באחרים
 אכפתיות – יש לי כוח להיות אכפתי
 עשיית טוב – יש לי כוח לעשות טוב בעולם

פעילות העשרה חינוכית – "רובוטרגש"

בפעילות זו נסייע לילדים לזהות רגשות, להבין כיצד רגשות נראים ומורגשים, וללמוד דרכים לבטא רגשות במילים ובהתנהגות מותאמת.

עזרים:

מחשב

קישור לפינטרסט להכנת רובוט פשוט מקרטון

בובת רובוט שנקרא לו "רובוטרגש"

אם אין ברשותכם אפשר להכין בקלות מכמה קופסאות קטנות וספרי כסף כרטיסיות רגשות לב אדום קטן

רקע לדמות:

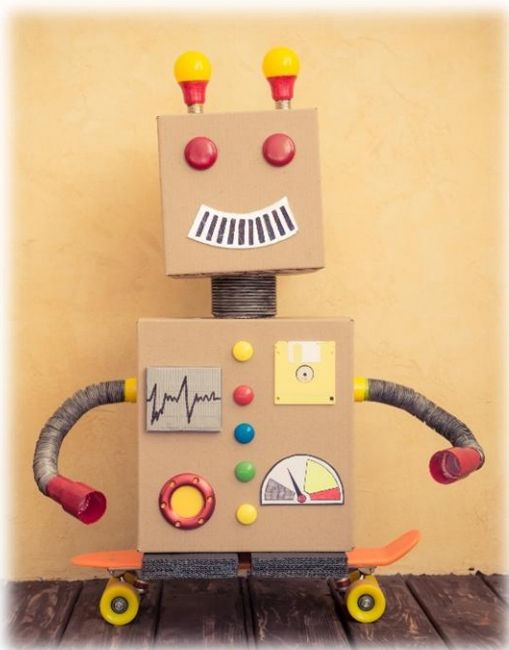
בובוטרגש הוא רובוט מיוחד מאוד. הוא יודע לעשות הרבה דברים... אבל הוא לא מבין רגשות בכלל. הוא לא יודע: איך מרגישה שמחה, מה עושים כשעצובים ואיך אומרים מה מרגישים. נבקש את עזרת הילדים להכיר לו רגשות שונים.

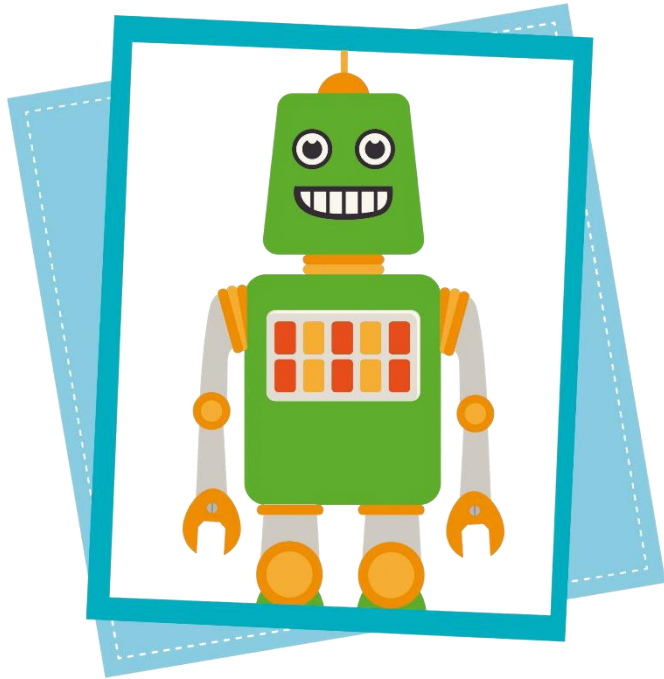
מהלך הפעילות:

נכנס עם הבובה בקול רובוטי:
ביפ... בופ... שלום ילדים...
שמי "רובוטרגש"...
אני רובוט...
ואני לא מבין רגשות בכלל...
נפעיל את הבובה ונמשיך לדבר:
אתמול ראיתי ילד ולא הבנתי למה מים יצאו לו מהעיניים...
שואלת את הילדים דרך הבובה:
מה זה אומר אתם מבינים למה הוא מתכוון
אז מה הילד הזה הרגיש?
נאפשר לילדים לענות.

כשהילדים יתחילו לדבר על רגשות – "רובוטרגש" יעצור אותם ויאמר:
רגע רגע... מה זה בכלל רגשות? אפשר לראות אותם? לאכול אותם?
נאפשר לילדים לענות.

רגשות הם משהו שמרגישים בלב ובגוף
לפעמים אנחנו שמחים
לפעמים כועסים
ולפעמים עצובים





נוציא כרטיס רגש.

למשל שמחה

"רובוטרגש" יאמר:

זה פרצוף מוזר... מה זה?

הילדים: שמח

נשאל את הילדים:

איך הגוף נראה כששמחים?

הילדים מדגימים.

המובילה אומרת:

בואו נראה ל"רובוטרגש" איך נראית שמחה ומזמינה את כולם לחייך לקפוץ למחוא כפיים "רובוטרגש" אומר:

ביפ ביפ... שמחה זה נעים בלב?

עצב

נראה כרטיס עצב.

"רובוטרגש":

אוי... למה הפה למטה?

נשאל את הילדים: איך מרגישים כשעצובים?

מי יכול להסביר ל"רובוטרגש" איך זה מרגיש

ומה אפשר לעשות כשאני עצוב?

אפשר להוסיף רגשות נוספים: כעס, פחד וכדומה.

גם רובוטים מפחדים לפעמים?

ממה אפשר לפחד?

כשמפחדים אפשר להגיד:

אני מפחד

או לבקש יד ממישהו

רגשות הם חלק מכולנו

וכל רגש מותר להרגיש

הכי חשוב:

ללמוד איך להגיד מה מרגישים

ואיך להתנהג בצורה נעימה ובטוחה

לסיום נדביק לב אדום קטן על ליבו של "רובוטרגש"

כשאני מרגיש אני יכול לומר:

אני שמח

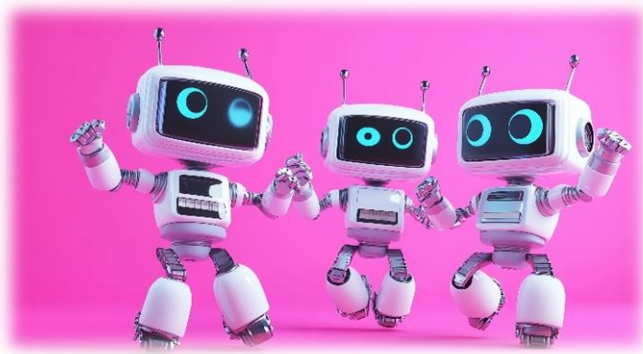
אני עצוב

אני כועס

אני צריך עזרה

ועוד.

פעילות סיום – רוקדים כמו רובוטים



עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לריקוד הרובוט

מדבקות לבבות

מהלך הפעילות:

נסיים את היום בריקוד משעשע ונרקוד כולנו כמו רובוטים.

המובילים יכולים להסתובב בין החברים

ולחלק מדבקות של לבבות ל"רובוטים" שרוקדים עם חברים.

פעילות פתיחה – גדולים או קטנים

מהלך הפעילות:

תוך כדי עריכת בדיקת הנוכחות נשאל את הילדים שאלות שונות כדי לעורר בהם את המחשבה על התחושות שלהם לגבי האם הם מרגישים גדולים או קטנים.

שאלות לדוגמה:

מתי אתם מרגישים ממש גדולים?

יש משהו שאתם כבר יודעים לעשות לבד?

מתי אתם מבקשים עזרה ממבוגר?

מה גורם לכם להרגיש אמיצים?

מתי אתם מרגישים קצת קטנים או חוששים?

איזה דבר חדש למדתם לעשות לאחרונה?

מי עוזר לכם להרגיש חזקים ובטוחים?

מה אתם אוהבים לעשות לבד?

האם יש משהו שפעם היה קשה לכם והיום כבר קל יותר?

מתי אתם מרגישים גאים בעצמכם?

מה עוזר לכם לנסות גם כשקשה?

מה אתם עושים כשמשהו לא מצליח בפעם הראשונה?

מה אתם כבר יודעים לעשות כמו ילדים גדולים?

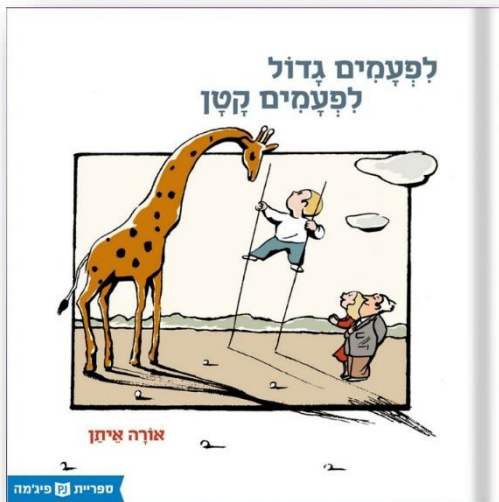
האם אתם חושבים שגם גדולים לפעמים צריכים עזרה?

מה גורם לכם להרגיש מיוחדים?

איזה דבר אתם רוצים ללמוד לעשות לבד?

פעילות העשרה חינוכית – "לפעמים גדול לפעמים קטן"

מאת: אורה איתן איורים: אורה איתן



על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

דן כמעט בן ארבע. כשהוא מצליח להתלבש לבד, הוא מרגיש גדול, אבל כשהוא שובר צלחת בטעות, אומרים לו שהוא קטן. כמה מבלבל. איך דן ידע אם הוא קטן או גדול? ואולי הוא גם וגם? דן מבטא ברכות ובאופן שובה לב את תחושותיהם המעורבות של ילדים רבים בגיל זה.

עזרים:

הספר "לפעמים גדול לפעמים קטן" מאת: אורה איתן

קישור לסיפור "לפעמים גדול ולפעמים קטן" בספריית פיג'מה

מהלך הפעילות:

נקריא / נשמיע לילדים את הסיפור.
אם יש את הספר נראה את הכריכה ונספר מי כתבה ואיירה את הסיפור.

נקריא לילדים את הסיפור פעם אחת.

כעת נשאל מי מהילדים רוצה להציג את הילד שבסיפור.
נזמין את הילדים שמעוניינים למרכז ונשמיע את הסיפור כאשר הילדים מציגים את התאורים השונים של "גדולים" ו"קטנים".

עם הבוגרים יותר אפשר לשוחח על הרצונות שלהם מה הם רוצים להיות שהם יהיו גדולים ובמה הם רוצים להצליח.

פעילות סיום – מה יותר כדאי להיות?

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

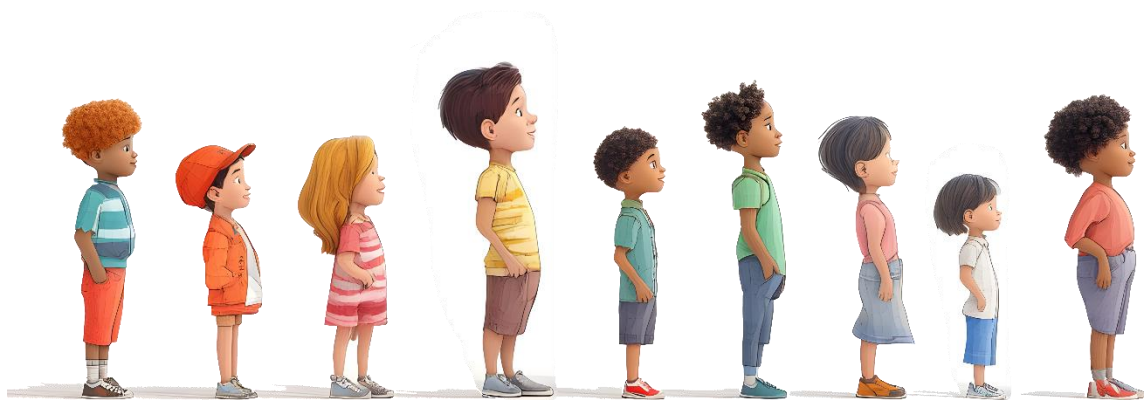
קישור לשיר "להיות גדולה" מילים: לאה נאור, לחן: דפנה אילת.

מהלך הפעילות:

נקריא לילדים את מילות השיר המופיעות תחת הסרטון ביוטיוב.
אם יש באפשרותכם להקרין ולצפות יחדיו בשיר – זו קלסיקה מקסימה.

נסיים את היום בצפייה ובהאזנה לשיר ולסיום נזמין את הילדים לרקוד לצלילי השיר.

אז מה אתם מעדיפים? להיות קטנים? או להיות גדולים?



פעילות פתיחה –

איזה כוח אני אמצא היום?

מהלך הפעילות:

תוך כדי בדיקת הנוכחות נבקש מהילדים שמעוניינים לחשוב ולספר איזה כוח הם מעוניינים למצוא היום?

פעילות העשרה חינוכית –

על כוחות ומשאלות (עם קלפי הזיכרון)

עזרים: (הכנה מראש)

אפשר להכין לבד או להדפיס את הקלפים המצורפים

קלפי זיכרון זוגיים

חצי מהקלפים עם ציורי כוחות:

אומץ

חברות

אהבה

סבלנות

הקשבה

התמדה

וחצי נוסף עם "משאלות" או מצבים:

לנסות משהו חדש

להכיר חבר

להצליח לבנות משהו

להירגע כשכועסים

לעזור לחבר

להופיע מול כולם

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל ונזכיר כי לכל אחד מאיתנו יש כוחות בלב

ולפעמים הכוחות האלה עוזרים לנו להגשים דברים שאנחנו רוצים

נשאל: איזה כוח יכול לעזור לילד לנסות משהו חדש?

נאפשר לילדים לענות.

אומץ

התמדה

או אמונה בעצמי

נציג את הקלפים ונסביר את כללי המשחק, במשחק הזה צריך למצוא:

כוח שמתאים למשאלה

לדוגמה:

אם מישהו רוצה להירגע כשכועסים

איזה כוח יכול לעזור לו

נאפשר לילדים לענות.

מהלך המשחק:

נסדר את הקלפים הפוכים על הארץ
נזמין ילד להפוך שני קלפים - קלף כוח וקלף משאלה.
נשאל האם הכוח הזה יכול לעזור למשאלה הזאת
לדוגמה:
"כוח ההקשבה"
ו"להכיר חבר חדש"
איך הקשבה יכולה לעזור להכיר חבר, נאפשר לילדים לשתף.

המשך הפעילות:

בכל זוג קלפים נעודד שיח קצר עם כל הילדים:
מתי השתמשתם בכוח כזה?
האם גם לכם יש את הכוח הזה?
מתי הייתם רוצים להשתמש בו?

לפעמים המשאלות שלנו גדלות
כשאנחנו משתמשים בכוחות שיש לנו בפנים
והכוחות האלה כבר נמצאים אצלנו בלב.

פעילות סיום – אני מאמין בעצמי

עזרים:

מחשב / רמקולים

[קישור לשיר "הדרך שלי" מילים ולחן: יובל שם טוב](#)

[קישור למילות השיר "הדרך שלי" בשירונט](#)

מהלך הפעילות:

נקריא לילדים את מילות השיר, נשמיע את השיר פעמיים ונזמין את הילדים להצטרף.
אחרי ששרנו את השיר ביחד, נשמיע אותו שוב.
המובילים יזמינו את הילדים לרקוד לצלילי השיר לפי השאלות:
מי מרגיש שיש בו את כוח האהבה? מי מרגיש שיש בו את כוח החברות? וכך הלאה.









פעילות פתיחה – כדור אומץ

עזרים:

כדור משחק שאפשר לכתוב עליו בלורד – "כדור האומץ"

מהלך הפעילות:

נציג בפני הילדים את הכדור ונאמר שזה כדור האומץ.

במה הוא יכול לעזור לנו?

נספר לילדים כי כמו הגלימה שהכרנו שנתנה כוח לחיות אבל לא באמת צריך אותה

כי הכוח בתוכנו, גם כדור האומץ הוא כזה.

כשאנו לוקחים אותו לידיים הוא גורם לנו להרגשה טובה ונכונה וכך אנו מקבלים את האומץ

לעשות, לנסות ולבסוף להצליח.

נזמין את הילדים שמעוניינים לקחת את כדור האומץ ולומר במה הם רוצים להיות אמיצים.



פעילות העשרה חינוכית – תחנות של כוחות

הכנה מראש: לסדר את התחנות בצהרון

עזרים:

פעמון קטן
כרטיסי כוחות :
אומץ
הקשבה
חברות
התמדה
אהבה
כריות קטנות
חישוקים
כדור קל
שקיות איזון קטנות
קוביות
סל קטן / קופסה לקליעה
לב גדול מקרטון

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל ונספר שהיום צא למסע, מסע של כוחות וגיבורים, אבל לא גיבורי-על מהטלוויזיה אלא גיבורים עם כוחות שנמצאים בלב. נצלצל בפעמון ונסביר שכשהפעמון מצלצל... כולנו נהפוך לגיבורים עם גלימות קסם. נצלצל בפעמון ונאמר: שימו על הכתפיים גלימה דמיונית של הכוחות שלכם (הילדים עושים תנועה של לבישת גלימה) עכשיו אפשר להתחיל במסע!

תחנה 1 – כוח האומץ

נרים כרטיס "אומץ" ונאמר:
התחנה הראשונה היא כוח האומץ
לפעמים אומץ זה לא, לא לפחד אלא לנסות גם כשקצת חוששים
נשאל את הילדים: מתי הרגשתם אמיצים לאחרונה?
נאפשר לילדים לענות.

משימת האומץ

הילדים יעברו מסלול של גיבורי אומץ:
קופצים מעל כרית
זוחלים במעבר קצר
הולכים בין חישוקים
במהלך המסלול נעודד אותם:
כל הכבוד
אתם מנסים
אתם אמיצים
גם כשקצת קשה
בסיום המסלול המובילים אומרים:
כולם לעצור בתנוחת גיבור
הילדים:
עומדים זקוף
ידיים על המותניים
מבט קדימה

תחנה 2 – כוח ההקשבה

המובילים מרימים כרטיס "הקשבה" ואומרים:
עכשיו הכוח הפנימי שלנו מזכיר לנו להקשיב
אבל לא רק עם האוזניים, גם עם הלב והעיניים.

משחק הקשבה

נזמין את הילדים שמעוניינים לעצום עיניים לרגע ונקשיב בשקט
המובילים משמיעי בכל פעם צליל אחר:
(בקשו מהם להמתין בסבלנות עד שלא נשמעים צלילים יותר)
מחיאית כף, צלצול פעמון, נקישה עדינה וכדומה
ואז נשאל: מה שמעתם?
מאפשרים לילדים לענות.

תחנה 3 – כוח החברות

המובילים מרימים כרטיס "חברות" ואומרים:
גיבורים אמיתיים לא הולכים לבד, הם עוזרים לחברים שלהם.

משימת חברים

נזמין את הילדים להתחלק לזוגות ונסביר שעכשיו כל זוג יבצע את המשימות יחד
ללכת יד ביד, להעביר כדור מיד אל יד, הולכים גב אל גב לאט, מניחים כדור או בובה בין כתף
לכתף וברגישות רבה לחבר אנו הולכים יחד בלי שהחפץ יפול.
כשאנחנו עוזרים אחד לשני הכול הופך להיות קל יותר.

תחנה 4 – כוח ההתמדה

המובילים מרימים כרטיס "התמדה" ואומרים:
לפעמים משהו לא מצליח בפעם הראשונה
אבל כוח ההתמדה אומר:
לא מוותרים מהר.

משימות התמדה

לאזן שקית קטנה על הראש
לבנות מגדל קטן מקוביות
לנסות לקלוע כדור לסל
המובילים מעודדים: אם נפל לא נורא אפשר לנסות שוב
נחזק כל ניסיון:
איזה יופי שלא ויתרתם.

תחנה 5 – כוח האהבה

המובילים מחזיקים לב גדול ואומרים:
והנה הכוח שמחמם את הלב
כוח האהבה
נשאל את הילדים איך לדעתם מראים אהבה לחברים ולמשפחה.
נאפשר לילדים לענות.

תנועות אהבה

עכשיו נעשה תנועות של אהבה עם הגוף שלנו
שולחים לב בידיים
מחבקים את עצמם
מחייכים לחבר לידם
שולחים נשיקה באוויר

אהבה מחברת בין אנשים
ועושה הרגשה נעימה ושמחה בלב.

סיום – מעגל הכוחות

נזמין לישיבה במעגל ונסכם:
עכשיו המסע שלנו מסתיים אבל הכוחות שלנו נשארים בלב
נניח יחד יד על הלב, מי שמעוניין יכול לעצום עיניים
ונאמר בשקט:
יש לי כוח בתוכי
יש לי אומץ
יש לי חברות
יש לי אהבה
ואני יכול לנסות ולהצליח!

פעילות סיום – כוח חדש שגיליתי

עזרים:

מדבקות לב קטנות

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים למפגש הסיום ונזכיר שוב כי השבוע הכרנו כוחות חדשים וכעת ננסה לגלות איפה השתמשנו בהם.



נשאל את הילדים מי זוכר איזה כוחות למדנו השבוע? אפשר להעזר בכרטיסיות של הרגשות אם יש צורך.

המובילים יזמינו את הילדים לחשוב רגע האם קרה לי השבוע משהו... שבו השתמשתי בכוח מהלב. אם קשה לחשוב – זה בסדר אנחנו נעזור. ניתן דוגמות:

מתי הקשבתי למישהו אחר בתשומת לב? מתי לא וויתרתי וניסיתי שוב אם לא הצלחתי? מתי שיתפתי פעולה והרגשתי נעים?

נשאל את הילדים בעדינות האם קרה להם משהו כזה השבוע אנחנו לא מכריחים, רק ילדים שמעוניינים לחלוק אם הילדים מתקשים ניתן להם אפשרויות בחירה ונעזר בדוגמות.

אפשר לומר לילדים שהיום אתם תשמחו לשמוע גם מה היה להם קשה ומתי בכל זאת ניסו שוב.

נשאל את השאלה החשובה מכולן: איזה כוח חדש גיליתם השבוע בעצמכם?

לכל אחד מאיתנו יש כוחות בלב וכל שבוע אנחנו מגלים עוד ועוד.

אפשר לחלק מדבקה או לב קטן לכל ילד: זה הלב שלך שמזכיר לך כמה כוחות יש בך.

דגשים חשובים:

לא ללחוץ על ילד לשתף
לתת דוגמות מוחשיות מהחיים בצהרון
לחזק כל ניסיון שיתוף
להשתמש בשפה פשוטה
לשקף לילדים את הקשר
בין המעשה לכוח
לעודד הקשבה בין הילדים

שבוע רביעי

אני גדל ומתחזק

כוח העצמאות • הכוח לבקש

יום א'	יום ב'	יום ג'	יום ד'	יום ה'	
מפגש פתיחה והתכנסות	יוגלה	הכוח לבקש	כוח העצמאות	חג סוכות	זוכרים את הכוחות
ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים	ארוחת צוהריים
פעילות העשרה חינוכית	לא קל להיות על גיבור	מגדל שאי אפשר לבד	סיפור יום העצמאות של יעל	סוכה שבנית בעצמי	תעודת הכוחות שלי
פעילות סיום	קוביות של כוח על	כרטיס הבקשות שלי	מנסים ומצליחים	תערוכת הסוכות	כוח חדש שגיליתי



פעילות פתיחה – יוגלה

עזרים:

מחשב / רמקולים



קישור למיינדפולנס מעוף הפרפר

מהלך הפעילות:

נשמיע ברקע את הפתיח של יוגלה ונזמין את הילדים למפגש.
נזכיר להם כי כמו בכל חודש נפתח את היום הראשון בשבוע במפגש יוגלה היום
נחוה שוב את תרגיל המיינדפולנס - קשיבות
קשיבות עוזרת לנו להרגע, לנשום, להיות שמחים יותר ולהרגיש טוב עם עצמנו.
נזמין את הילדים לשבת בצורה הנוחה להם, אם יש לכם כריות או מזרנים אפשר להציע להם
לשבת עליהם או להניח את הראש, מי שמעוניין יכול לעצום את העיניים ולהקשיב.
היום נטייל בדמיון ונעקוב אחר מעוף הפרפר.





פעילות העשרה חינוכית –

לא קל להיות גיבור על

מאת: רונית רוקס, איירה: מאיה שליפר

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

האם הספר מספר על גיבור-על בעל ראיית רנטגן, שמציל אבירים ונוסע ברכב חלל? או אולי מספר על ילד קצת בודד שלא הכול הולך לו כפי שתכנן, אך בסוף הוא מוצא שותפה למשחק? התשובה תלויה במה "קוראים" – את המילים, או את האיורים. "לא קל להיות גיבור-על" הוא סיפור על מציאות ודמיון, על התמודדות עם מכשולים, ועל הכוח המופלא של חברות.

עזרים:

הספר "לא קל להיות גיבור על"

קישור לסיפור "זה לא קל להיות גיבור על"

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש כאשר אנו שואלים את הילדים: האם אתם יודעים מהו גיבור על? האם אתם מכירים גיבורי על? האם גיבורי העל הם "אמיתיים" או "דמיוניים"?

נשאל את הילדים: כיצד אפשר לזהות גיבורי על בסיפורים? (יש להם כוחות מיוחדים, גלימה, מסכה, בגד מיוחד ועוד.)

נראה לילדים את כריכת הספר ונשאל: מי לדעתכם משני הילדים המצוירים על הכריכה הוא גיבור על? ומדוע?

נקריא את הסיפור פעם אחת לא במהירות רבה ונראה לילדים את האיורים המיוחדים בספר. נשאל את הילדים: האם גם לדעתכם קשה להיות גיבור על? האם לפעמים קשה להיות "סתם" ילדים? כעת נקריא את הסיפור פעם שנייה כשאנו מזמינים את הילדים "להיות" הילד שבסיפור. נזמין את כל הילדים לשבת על הארץ ולהתפזר במרחב ולעשות את התנועות השונות שהילד עושה בסיפור ובעצם להציג את תפקידו (שוכב כך ולא כך, מתעופף, קופץ ועוד).

בתום הצגת הסיפור נזמין את הילדים לשבת במפגש ונשוחח: גיבור הסיפור רואה חברה במצוקה ויוצא לעזרתה – וגם היא עוזרת לו. אפשר להיזכר במצבים שבהם ילדי הצהרון עזרו זה לזה. אפשר ליצור יחד רשימה של מילים שעוזרות, מילים שאפשר להשתמש בהן כדי להציע עזרה לחברים במצוקה, למשל: "מה קרה לך?" "איפה כואב?" "אשמח לעזור."

פעילות סיום – קוביות של כוח על

עזרים:

קוביות משחק גדולות (מספיקות בגודלן ובחוזקן שהילדים יכולים לעמוד עליהם)
מחשב / רמקולים

מהלך הפעילות:

נזמין על פי התור ילדים שרוצים להשתתף, לעמוד על הקוביות.
נשמיע מוסיקה עליזה. על הילדים להתקדם בהליכה על הקוביות
תוך כדי כך המובילים יוציאו לאט, לאט קוביות מהמעגל.

נבהיר לילדים את חוקי המשחק בסיבוב הראשון –
אסור לגעת זה בזה ובהתחלה אסור להעזר או לעזור לחברים האחרים.
מי שנופל מהקובייה נפסל ושב למקום.
כך נזמין בכל פעם ילדים אחרים המעוניינים לנסות.

בסיבוב השני החוקים משתנים.
על הילדים ללכת על הקוביות במעגל אך הפעם הם יכולים להיעזר זה בזה
ע"י אחיזה ותמיכה האחד בשני.

תוך כדי המשחק ובסופו נסכם במסקנה כי כולנו יכולים להיות עצמאיים וזה מה שאנחנו עושים,
אך ישנם מצבים שאיתם אנו לא יכולים להתמודד לבד אם לא "נחזיק" האחד בשני
ולכן אלה הם כוחות חשובים מאד – להגיש עזרה ולדעת לבקש עזרה.



פעילות פתיחה – הכוח לבקש

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן
סיפור קצר על ילד שמתקשה לבקש עזרה (מצורף כאן)

מהלך הפעילות:

נזמין את הילדים לשבת במעגל
נספר סיפור על ילד שניסה לעשות הכול לבד, התקשה, ורק כשביקש עזרה הצליח

נעצור במהלך הסיפור ונשאל:
מה אתם חושבים שהוא מרגיש?
למה קשה לפעמים לבקש עזרה?

נחזק ונאמר כי לבקש עזרה זה כוח – זו לא חולשה

נשאל: את הילדים:
מתי ביקשתם עזרה? ממי? איך הרגשתם?

יואב היה ילד חכם וסקרן. הוא אהב לבנות מגדלים מקוביות, לצייר ציורים צבעוניים ולפתור חידות. אבל ליואב היה קושי אחד קטן – הוא לא אהב לבקש עזרה. יום אחד הגננת נתנה לילדים משימה לבנות גשר גדול מקוביות. יואב התחיל לבנות בהתלהבות, אבל הגשר שלו כל הזמן התמוטט. הוא ניסה פעם אחת, פעמיים, שלוש פעמים ואפילו יותר. חברתו נועה ראתה אותו ואמרה: יואב, אתה רוצה שאעזור לך? לא, תודה, אני מסתדר לבד, ענה יואב. הוא המשיך לנסות, אך הגשר שוב נפל. יואב התחיל להרגיש מתוסכל ועצוב. הגננת התקרבה אליו ושאלה: יואב, מה קרה? אני לא מצליח לבנות את הגשר, הוא כל הזמן נופל. לפעמים, אמרה הגננת בחיוך, גם אנשים גדולים צריכים עזרה. לבקש עזרה זו לא חולשה, זו דרך ללמוד דברים חדשים.

יואב חשב לרגע, ואז פנה לנועה ואמר:
נועה, אולי תוכלי לעזור לי?

נועה חייכה. יחד הם בנו בסיס רחב יותר לגשר, ובתוך כמה דקות הגשר עמד יציב וחזק. יואב הביט בגשר בגאווה ואמר:

עכשיו אני מבין. כשמבקשים עזרה, לא עושים את העבודה במקומי. פשוט עוזרים לי להצליח. מאותו יום יואב המשיך לנסות דברים בעצמו, אבל כשהיה צריך – הוא לא פחד לבקש עזרה. כי לפעמים, הדבר האמין ביותר הוא פשוט לומר: אני צריך עזרה.



פעילות העשרה חינוכית – מגדל שאי אפשר לבד

בפעילות זו הילדים יחוו דרך משחק את החשיבות של בקשת עזרה.

עזרים:

קוביות עץ / לגו

מהלך הפעילות:

נחלק את הילדים לקבוצות קטנות. כל ילד יקבל משימה לבנות מגדל – אבל עם מגבלה הוא יכול להשתמש ביד אחת בלבד. לאחר מס' דקות שינסו בעצמם, נאפשר להם לבקש עזרה מחבר בקבוצה נסביר כי כשהם מדברים במילים ומסבירים באופן ברור מה הם צריכים אז התקשורת יותר טובה וכולם מקשיבים, מבינים ועוזרים. כשסיימו נשאל את הילדים בכל קבוצה: מה השתנה כשביקשתם עזרה? איך הרגשתם? כשמבקשים עזרה – מצליחים יותר ומרגישים טוב יותר.

פעילות סיום – כרטיס הבקשות שלי

עזרים:

דפי בריסטול קטנים

טושים

מדבקות

מהלך הפעילות:

נסיים את היום כשאנו חוזרים על מה שלמדנו על בקשת עזרה. נזמין את הילדים להכין לעצמם "כרטיס בקשות". כל ילד יצייר ציור חופשי ויכתוב את שמו על הכרטיס. את כרטיסי הבקשות נשמור בשמור במגירה האישית של כל אחד ובמשך החודש הזה (ובתקווה גם לאחר מכן) נתרגל שימוש בכרטיס הבקשות שבעצם אומר ללא מילים... "אני מבקש עזרה". אפשר להציג כמה מצבים ולהדגים בעזרתם כיצד הכרטיס עוזר לנו לבקש עזרה – עד שלא נצטרך אותו יותר ונבקש בעצמנו.

פעילות פתיחה – כוח העצמאות

מהלך הפעילות:

היום נדבר על כוח מיוחד - כוח העצמאות.
אפשר לשאול את הילדים מה אומר הכוח הזה בעיניהם.
זה כוח שעוזר לנו לעשות דברים לבד.
נבקש מהילדים שמעוניינים לחלוק עם החברים
לספר איזה דברים הם כבר יודעים לעשות לבד.

אפשר לשאול האם הם חושבים שגם גדולים לפעמים צריכים עזרה?

לבקש עזרה זה לא חולשה, זה כוח חשוב מאוד.



פעילות העשרה חינוכית –

יום העצמאות של יעל

מאת: רבקה אליצור איורים: ארנה סמורגונסקי

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

יעל הלכה עם אבא ואמא לחגיגות יום העצמאות.
כשהם הציעו לתת לה יד, היא סירבה: "אני לא תינוקת,
אני בעצמי!" ואולם לאחר שהביטה בשמים במופע הזיקוקים,
פתאום לא מצאה את אבא ואמא.
יעל התנהגה בצורה עצמאית ופנתה לשוטט לעזרה.
האם טעתה יעל כשביקשה עצמאות?



עזרים:

הספר "יום העצמאות של יעל"

קישור לסיפור "יום עצמאות של יעל"

כרטיסיות של פעולות שונות

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש ונספר לילדים מה שמו של הסיפור אותו נקרא היום ומי כתב ואייר אותו.

נשאל את הילדים את יום העצמאות קרב?
אז למה אנחנו קוראים סיפור על יום העצמאות?
כי עצמאות זו לא רק חגיגה למדינה, עצמאות זו הרגשה וכוח אמיתי
שגדל ומתפתח בכל אחד ואחת מאיתנו.

בסיפור נפגוש את יעל שבערב יום העצמאות הרגישה והתנהגה בצורה בוגרת ועצמאית.
נקריא / נשמיע לילדים את הסיפור.
נשאל את הילדים כמה שאלות על יעל:
איך היא הרגישה כשהצליחה?
ואיך היא הרגישה כשמשהו היה קשה לה?

נאפשר לילדים לשתף.

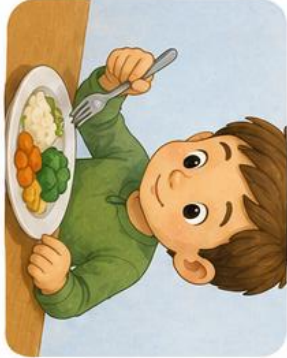
לפעמים לגדול זה לנסות לעשות דברים לבד ולפעמים גם לבקש עזרה כשצריך.
נניח במרכז המעגל כרטיסיות של פעולות שונות.

עכשיו נראה אילו דברים ילדים יכולים לעשות לבד
ואילו דברים לפעמים דורשים עזרה.

נזמין את הילדים לפי התור לבחור כרטיס.
לדוגמה: לנעול נעליים

נשאל: האם אתם כבר יודעים לעשות את זה לבד? או שלפעמים צריך עזרה?
נאפשר לילדים לענות.

נחזק: זה בסדר גם לנסות לבד וגם לבקש עזרה כשצריך.
לסיום נזמין את הילדים שמעוניינים לספר איזה דבר הם הכי אוהבים לעשות לבד?
ומה עדיין קצת קשה לכם?



פעילות סיום – מנסים ומצליחים

הכנה מראש:

נסדר על שולחנות קופסאות עם האביזרים המפורטים בעזרים.

עזרים:

כפתורים גדולים
קופסאות לפתיחה וסגירה
רוכסנים
חרוזים להשחלה
בגדים עם סקוץ'

מהלך הפעילות:

היום נבדוק כמה דברים אנחנו כבר יודעים לעשות בעצמנו.
נחלק את הילדים לכמה קבוצות קטנות (כמספר התחנות)
ונזמין אותם לעבור בצורה מסודרת כקבוצה בין התחנות ולנסות את המשימות השונות.
סוגרים רוכסן, משחילים חרוזים, פותחים קופסה, מכפתרים כפתור

אם קשה ולא מיד מצליחים, פשוט ובלי בעיה שוב מנסים.

לסיום נשב למפגש - כל ילד יספר משהו אחד שהוא הצליח לעשות לבד היום.
לאחר כל שיתוף כולם מוחאים כפיים.

כל פעם שאנחנו מנסים לבד, אנחנו מתחזקים עוד קצת.

פעילות פתיחה – סוכות

עזרים:

תמונות של סוכה, ארבעת המינים ואנשים יושבים בסוכה

מהלך הפעילות:

היום נציין את חג סוכות שחל החודש.
אם יש, אפשר להראות לילדים את התמונות.
נשאל את הילדים מי יודע מה זו סוכה? ממה בונים אותה?
בחג סוכות אנחנו בונים סוכה ויושבים בה כמה ימים, האם מישהו יודע מדוע
אנו מציינים את חג סוכות?
לפני הרבה מאוד שנים בני ישראל הלכו במדבר ולא היה להם בית קבוע
אז הם ישנו וגרו בסוכות שהיו מקימים ומפרקים וממשיכים בדרכם.
לזכר התקופה הזאת גם אנחנו יושבים בסוכות ומקשטים את הסוכה עם שבעת המינים.

פעילות העשרה חינוכית – חג סוכות



כל הזכויות לתמונה שמורות לאתר

Kleuteridee.nl

הכנה מראש:

איסוף פקקים, כפתורים ו"פיצ'פקס" קטנים להכין מהם רהיטים לסוכה

עזרים:

מקלות ארטיק מעץ
דפי בריסטול צבעוניים
נייר משי בצבעים שונים
קרטון שאפשר לגזור ממנו את התחתית לסוכות
אביזרים קטנים כמו פקקים, כפתורים
דפים צבעוניים
מספריים
דבק סטיק
ענפים קטנים מלאכותיים או ענפים ועלים שאספנו בחצר

מהלך הפעילות:

נספר לילדים שהיום נכין בעצמנו בצורה העצמאית וכיד הדימיון הטובה עלינו, סוכות קטנטנות וחמודות ונקשט אותן כיצד שנחפוף.
נזמין את הילדים לשולחנות העבודה ונפזר את האביזרים הדרושים על השולחנות.
אם יש באפשרותכם כדאי להכין דוגמה לילדים.

נסביר את מהלך העבודה:

1. הכנת הבסיס שעליו תעמוד הסוכה
2. קירות הסוכה
3. גג הסוכה
4. קישוט הסוכה

חשוב לרשום את שם הילד על הסוכה לפני תום העבודה.
בסוף היום נערוך תערוכת סוכות מיניאטוריות מיוחדות לחג סוכות

פעילות סיום – תערוכת הסוכות



עזרים:

שולחנות מכוסים באלבד לבן

הכנת שלט שעליו כתוב: תערוכת הסוכות של צהרון....

הסוכות של כל הילדים

מחשב / רמקולים

קישור לאוסף שירי סוכות

מהלך הפעילות:

נזמין כל ילד שמעוניין לספר על הסוכה שלו ולהניח אותה על שולחן התערוכה אפשר לבקש מחברת צוות נוספת, בכל פעם שילד מניח את הסוכה שלו, לכתוב את שמו על האלבד הלבן ליד הסוכה שלו.
כשיתחילו לבוא לאסוף את הילדים אפשר להשמיע ברקע שירי סוכות ולהזמין את המשפחות לצפות בתערוכה.

פעילות פתיחה – מראת הכוחות

עזרים:

מראה גדולה / מראת צעצוע

כרטיסי כוחות: אומץ, עצמאות, התמדה, בקשת עזרה, סבלנות

מהלך הפעילות:

נזמין ילדים שמעוניינים להסתכל במראה ונאמר:
הביטו היטב, מי שאתם רואים כאן הוא ילד שגדל ומתחזק כל הזמן.
נזמין אותם לחייך לעצמם במראה ולבחור כרטיס כוח.
נשאל כל ילד: מתי השתמשת בכוח הזה?

פעילות העשרה חינוכית – תעודת "הכוחות שבלב"

הכנה מראש:

הדפסת התעודות כמספר הילדים

עזרים:

תעודות "הכוחות שבלב"

מחשב / רמקולים

קישור לשיר "הכוחות שבלב" הגר אורן

חצי בריסטול שעליו נכתוב באמצע "הכוחות שבלב"

צבעים / טושים

מהלך הפעילות:

היום אנו מסיימים חודש נפלא שבו גילינו כוחות נהדרים שנמצאים בתוכנו. כן זה הזמן לפרט מקרים שקרו בצהרון שהוכיחו שהילדים משתמשים בכוחות שלהם בתבונה. נזמין את הילדים לקשט את השלט הגדול ובזמן הזה נשוחח איתם על הכוחות השונים.

ככל שאנו גדלים נגלה עוד ועוד כוחות בתוך עצמנו, נשמיע ברקע את השיר "הכוחות שבלב", נחלק לכל החברים את תעודת "הכוחות שבלב" ונאחל שימשיכו לגלות בעצמם כוחות נוספים וישתמשו בהם בחוכמה.



פעילות סיום – כולנו יחד

עזרים:

מחשב / רמקולים

קישור לשיר – "כולנו יחד" מילים ולחן: עמית צח

קישור למילות השיר בשירונט

השלט שהכינו הילדים

מהלך הפעילות:

נסיים את החודש המיוחד הזה, מלא בכוחות שגילינו בעצמנו בחיבוק גדול ותמונה קבוצתית נהדרת למזכרת. (באישור ההורים – לשליחה להורים בלבד) נקריא לילדים את מילות השיר הכל כך עוצמתי הזה. נשמיע להם את השיר ונאזין לו ביחד לפחות פעמיים ואז נזמין את כל החברים – נסדר אותם בשתי שורות אחת בישיבה ואחת בעמידה נתלה את השלט "הכוחות שבלב" שהכינו הילדים מעל הילדים, נזמין אותם להניח בעדינות ידיים על כתפי החברים, נשמיע את השיר "כולנו יחד", ננוע ביחד מצד אל צד ונצלם את הילדים למזכרת. וידאו ותמונות.





תעודת "הכוחות שבלב"

מוענקת באהבה ל:

על לב טוב, אומץ לנסות,
יכולת להקשיב, לעזור ולהאמין בעצמך.
במהלך הדרך גילית כוחות נפלאים
שנמצאים בלב שלך
כוח לאהוב, להתמיד, לשתף פעולה,
להתגבר, כוח לתת ולבקש, הרי
הכוחות הכי גדולים נמצאים כבר בתוכך!

צוות צהרון ניצנים



רשימת עזרים לתוכנית זו:

קלפי יוג'ה
כרטיסיות רגשות
לב גדול מקרטון
לב גדול (כרית לב או לב מקרטון)
סל קטן או קופסה
פתקים קטנים או לבבות נייר
טושים צבעוניים
2 גלימות אדומות
גליל אלבד אדום
מספריים
לורד שחור לא מחיק
מדבקות כוכבים / לבבות / סמיילים
שתי בובות יד
כרטיס קטן עם ציור של עיניים
כרטיס קטן עם אוזניים
לב מקרטון
פעמון קטן
כרטיסיות עם ציורים של מצבי חברות
בד גדול / מצנח
כ לוח פוליגל לבן
איזולירבנד בצבע
פתקים קטנים
טושים
כלי כתיבה
כדור קל משקל
בריסטול גדול
עיתונים ומגזינים ישנים
תמונות צבעוניות לגזירה
מדבקות צבעוניות
דבק סטיק
מספריים
קוביות משחק
כובע מצחייה
חרוזים צבעוניים גדולים בצבעים שונים
חוטי פלסטיק עבים צבעוניים
מדבקות לב קטנות
תמונות של בעלי חיים שונים
כרטיסיות עם פעולות : לרוץ , לעוף , לשחות , לטפס , להרים דברים
כדור רך או בובת פיל קטנה
קופסה קטנה
פתקים
בובת רובוט
קלפי זיכרון זוגיים – פרוט בפעילות עצמה
כדור משחק שאפשר לכתוב עליו בלורד – "כדור האומץ"

כרטיסי כוחות :
 אומץ
 הקשבה
 חברות
 התמדה
 אהבה
 כריות קטנות
 חישוקים
 כדור קל
 שקיות איזון קטנות
 קוביות
 סל קטן / קופסה לקליעה
 לב גדול מקרטון
 קוביות משחק גדולות (מספיקות בגודלן ובחוזקן שהילדים יכולים לעמוד עליהם)
 קוביות עץ / לגו
 דפי בריסטול קטנים
 טושים
 מדבקות
 כפתורים גדולים
 קופסאות לפתיחה וסגירה
 רוכסנים
 חרוזים להשחלה
 בגדים עם סקוץ'
 תמונות של סוכה, ארבעת המינים ואנשים יושבים בסוכה
 מקלות ארטיק מעץ
 דפי בריסטול צבעוניים
 נייר משי בצבעים שונים
 קרטון שאפשר לגזור ממנו את התחתית לסוכות
 אביזרים קטנים כמו פקקים, כפתורים
 דפים צבעוניים
 מספריים
 דבק סטיק
 ענפים קטנים מלאכותיים או ענפים ועלים שאספנו בחצר
 אלבד לבן

ספרים:

"הפיל שרצה להיות הכי" מאת פאול קור
 "איך מוצאים את החברה הכי טובה" מאת: בי בירדסונג איורים: לוסי פלמינג
 "לפעמים גדול לפעמים קטן" מאת: אורה איתן איורים: אורה איתן
 "לא קל להיות גיבור על" - מאת: רונית רוקאס, איירה: מאיה שלייפר
 יום העצמאות של יעל - מאת: רבקה אליצור • איורים: ארנה סמורגונסקי



שמחה



עצב



התרגשות



גאווה



בלבול



רוגע



פחד



מבוכה



עייפות



הישתטות



תסכול



קינאה



הפתעה



אהבה



כעס



אכזבה