



משרד החינוך
המינהל הפדגוגי
אגף בכיר יסודי
תוכנית הצהרונים הלאומית

תוכנית העשרה חינוכית ניצנים בכיתות א' – ב'



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

"הכוחות שבלב"

התוכנית "הכוחות שבלב" מזמינה את התלמידים למסע חווייתי, רגשי וחברתי אל עולמם הפנימי, תוך גילוי והעצמה של הכוחות האישיים הטמונים בכל תלמיד ותלמידה. במהלך התוכנית התלמידים ייחשפו 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 התלמידים 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

לפני שנצא לדרך... הקדמה למובילי התוכנית

התוכנית "הכוחות שבלב" נועדה לקדם את רווחתם הרגשית והחברתית של התלמידים, 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 התלמידים, 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 תלמידים לחשוף חוויות, רגשות או התנסויות אישיות בפני הקבוצה. יש לכבד את רצונם של התלמידים 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 לתלמידים 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 מהתלמידים.

בכלל הפעילויות יש להקפיד על שמירת בטיחות התלמידים ועל שימוש אחראי בחומרים ובאביזרים השונים. האחריות לשלומם ולביטחונם של התלמידים מלווה את כל שלבי הפעילות ומהווה חלק בלתי נפרד מהעשייה החינוכית.

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



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

יאנוש קורצ'אק



הכוחות שלנו



כוח החברות

כוח האומץ

כוח החברות

כוח ההקשבה

כוח העצמאות

כוח השיתוף

הכוח לבקש

כוח האהבה

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

תוכן העינינים

שבוע ראשון - אני והלב שלי

שבוע שני – אני וחברים

שבוע שלישי – אני יכול ומצליח

שבוע רביעי – אני גדל ומתחזק

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

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

"שלוש": ננחה את התלמידים לקחת שלוש נשימות עמוקות ואיטיות: שאיפה דרך האף, עצירה קלה של הנשימה, נשיפה איטית דרך הפה לאחר כל שאיפה נבקש לספור בלב עד שלוש, ולהוציא את האוויר לאט.

"שתיים": ננחה את התלמידים לקחת עוד שתי נשימות עמוקות ואיטיות: להרים את שתי הידיים מעלה, לציד האוזניים למתוח את הגוף ולספור לאט עד שתיים.

כעת נוריד את הידיים באיטיות וניקח שתי נשימות עמוקות נוספות.

"אחת": ננחה את התלמידים לקחת נשימה אחת עמוקה, ולהושיט את הידיים קדימה ואז לחבק את עצמם חיבוק חזק, כאשר הגוף מוטה מעט לפנים והראש משוחרר.

לאחר כ-3 דקות של נשימות ומתיחות, נציג לתלמידים קלפי יוגה עם תנוחות פשוטות וברורות. נזמין תלמידים שמעוניינים להדגים תנוחה אחת.

לאחר מכן נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות (כוחמישה תלמידים בקבוצה) כל קבוצה תיקח קלף יוגה אחד ותלמידי הקבוצה יתנסו יחד בביצוע התנוחה:

החזקה של מספר שניות - שחרור - חזרה נוספת על התנוחה

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

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

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

פעילות העשרה חינוכית –

סוד הכוחות שבי

בפעילות זו נאפשר לתלמידים לזהות רגשות, לשיים אותם ולשתף מחוויה אישית בסביבה בטוחה.

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

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים 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 התלמידים איזה רגשות הם מכירים
נאפשר לתלמידים לענות ונוסיף עוד רגשות אם יש צורך.

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

אפשר לסייע לתלמידים כשאנו נשאלים מעורבים וקשובים כל העת
אם התלמיד מתקשה נשאל: זה נראה פרצוף שמח או עצוב?
לאחר זיהוי הרגש נשאל: מתי הרגשת ככה?

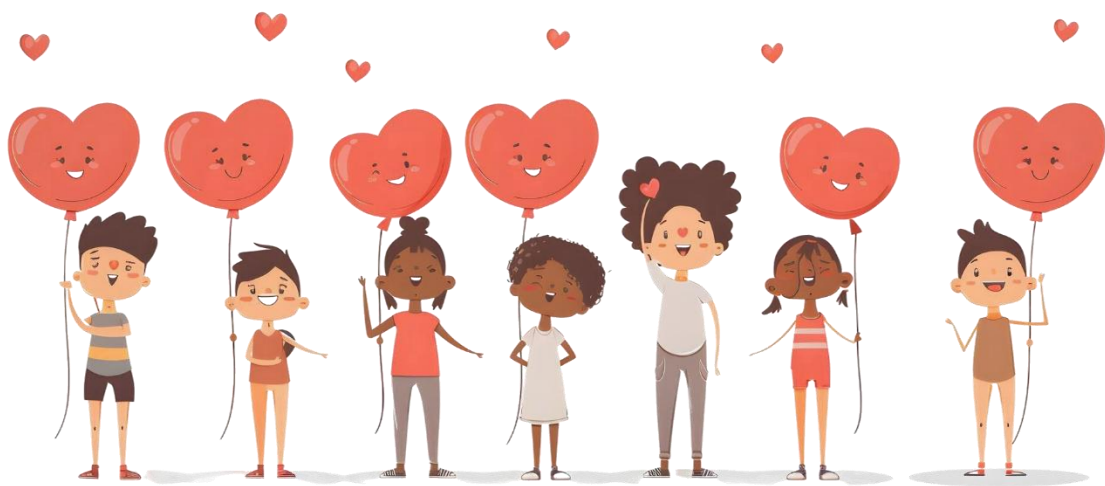
אם התלמידים לא מצליחים לשתף, מציעים עזרה:
אולי זה היה כששיחקת עם חבר
או כשקרה משהו שלא אהבת

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

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

אחרי שאיפשרנו לכל התלמידים 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 לתלמידים כי החודש נגלה בעצמנו כוחות רבים ונפלאים.



פעילות סיום – תנועות שמדברות

מהלך הפעילות:

נשחק משחק שבו המובילים אומרים שם של כוח והתלמידים 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 התלמידים לשבת במעגל.
נציג בפני התלמידים לב גדול מקרטון
ונשאל מי רוצה להקשיב ללב שלו ולספר
מה הלב שלו מרגיש היום.

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 לתלמידים את מילות השיר ונשוחח עם התלמידים על המשפטים השונים.
נקריא משפטים בודדים ונשאל את התלמידים מה הם חושבים שהמשפטים אומרים?
למה מתכוונים?
לאחר שעברנו על המילים נשמיע לתלמידים את השיר פעם אחת
ונלמד את המילים כאשר המובילים שרים בכל פעם שתי שורות והתלמידים חוזרים אחריהם.
תוכלו להפוך את השיר להימנון שלכם לחודש זה ובכלל כדי לחזק ולהעצים את התלמידים.

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 וקשר בין התלמידים, ונסיים את היום בתחושת רוגע, קירבה וחוביות.

עזרים:

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

מהלך הפעילות:

נשב עם התלמידים 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 התלמידים: 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 תלמיד 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

עזרים:

לוח גיא או בריסטול גדול תלוי על הקיר
גירים / טושים



מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לפתוח את היום עם רשימה של מילים טובות
שעושות טוב על הלב.
אפשר להכין רשימה כללית ואפשר להפנות מילים טובות לחברים בצהרון.

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 תפרה 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 תלמיד לגלות את
היכולות שלו דרך "גלימה" סמלית שמייצגת את הכוחות שבתוכו.

קישור לסיפור "הגלימה שלי" מאת טלי ורסנו אייסמן

האזינו מ- 0:55 עד 5:40

2 גלימות אדומות – שנכתוב עליהן מאחור בלורד שחור פרמנט – "הגלימה שלי"

אם יש באפשרותכם להשיג את הספר כמובן שעדיף להקריא בעצמכם.

מהלך הפעילות:

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

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

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

נשמיע לתלמידים את הסיפור.

בתום הסיפור נשאל את התלמידים כמה שאלות על מנת לפתח שיח.
שאלות לדוגמה – התאימו אותן לגילי התלמידים 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?

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 תלמידים שיעטו את הגלימות. נשאל כל תלמיד: 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 התלמידים לחלוק את הכוחות שבהם. נדגיש כי לפעמים גם גיבורים מרגישים שקשה להם אבל הם נזכרים בכוח שיש להם בלב.

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 התלמידים 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 והתלמידים יהפכו אליו עם הגוף שלהם. אפשרו לתלמידים שמעוניינים לבחור את התנועות לכוחות השונים. 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 לתלמידים לחוות באופן מוחשי את רעיון הכוחות הפנימיים שלהם דרך יצירה אישית של גלימה משלהם, ולחזק תחושת מסוגלות, גאווה וביטוי עצמי.

עזרים:

אלבד אדום

מספריים

לורד שחור לא מחיק

מדבקות כוכבים / לבבות / סמיילים

מהלך הפעילות:

נפתח את המפגש בשיח עם התלמידים על הגלימה שמסמנת כוחות של גיבורי על בסיפורים. אנו יודעים שהכוחות שלנו באים מבפנים אך לפעמים משהו / חפץ כלשהו יכולים להזכיר לנו את הכוחות הפנימיים שלנו.

נזמין את התלמידים להכין ציור עם גיבור על דימוי משלהם ולהוסיף לו גלימה מיוחדת, גלימה שמספרת איזה גיבור הוא ומזכירה לו את כוחותיו. בכל גלימה יהיו הכוחות שלכם מתוך הלב שלכם.

נזמין את התלמידים לצייר ולתכנן מראש היכן יוסיפו את הגלימה שאותה יגזרו בעצמם מהאלבד האדום.

עכשיו כל אחד יהפוך את הגלימה שלו לגלימת כוחות בעזרת המדבקות השונות אפשר לעטר את ציור הכוחות שלהם.

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



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

נשמיע לתלמידים את השיר לפחות פעמיים.
אפשר ללמד את התלמידים את פזמון השיר ולנסות לשיר יחדיו.

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

פעילות פתיחה – מקשיבים

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים 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:

נזמין את התלמידים למפגש למשחק "טלפון שבור".
נבקש מהתלמידים לשבת במפגש או במעגל קרוב ונסביר את המשחק.
אנחנו נלחש משהו באוזנו של התלמיד הראשון והוא ילחש לתלמיד שליידו
וככה זה עובר עד התלמיד האחרון.

חשוב מאוד:
לא צועקים
רק לוחשים
ומקשיבים היטב

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

בודקים אם המשפט שנאמר תואם למשפט המקורי.
נשאל את התלמידים 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 התלמידים שיח קצר על הקשבה:
למה לדעתכם המשפט השתנה?

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

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

למדנו שלהקשיב זה כוח
זה עוזר לנו להבין
להיות חברים יותר קשובים
ולהרגיש אחד את השני.



פעילות סיום – כוח חדש שגיליתי

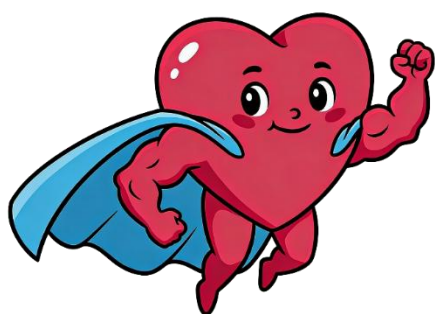
**בסוף כל שבוע בחודש זה נערוך מפגש עם התלמידים
בו נשוחח ונעודד את התלמידים לחשוב ולשתף במקרים
שקרו להם השבוע שדרכם גילו כוח חדש בעצמם.
משבוע לשבוע ההבנה תגבר אך בשבוע הראשון נסייע
להם בחשיבה ובהקשרים בין מעשים לבין הכוחות שבהם.**

מהלך הפעילות:

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

המובילים יזמינו את התלמידים 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 התלמידים בעדינות האם קרה להם משהו כזה השבוע
אנחנו לא מכריחים, רק תלמידים שמעוניינים לחלוק
אם התלמידים מתקשים ניתן להם אפשרויות בחירה ונעזר בדוגמות.
לאחר כל שיתוף נחזק את התלמידים:
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 תלמיד לשתף
לתת דוגמות מוחשיות במיוחד
בתחילת התהליך
לחזק כל ניסיון שיתוף
להשתמש בשפה פשוטה
לשקף לתלמידים את הקשר
בין המעשה לכוח
לעודד הקשבה בין התלמידים

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 התלמידים 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 ושמים לב לנשימה שלנו, לתחושות שלנו, חושבים ומרגישים,

בלי לרוץ במחשבות קדימה.

כשאנחנו אוכלים ומרגישים את הטעם לאט לאט, כשאנו מקשיבים למישהו אחר מדבר ולא

ממהרים לענות, כל הדברים האלו יחדיו הם - קשיבות.

קשיבות עוזרת לנו להרגע, לנשום, להיות שמחים יותר ולהרגיש טוב עם עצמנו.

נזמין את התלמידים לשבת בצורה הנוחה להם, אם יש לכם כריות או מזרנים אפשר להציע להם

לשבת עליהם או להניח את הראש, מי שמעוניין יכול לעצום את העיניים ולהקשיב.

היום נטייל בדמיון בטבע.

כשכולם ישובים ומוכנים נשמיע את "מיינדפולנס בטבע".

פעילות העשרה חינוכית – מקשיבים עם כל הגוף

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

עזרים:

כרטיס קטן עם ציור של עיניים
כרטיס קטן עם אוזניים
לב מקרטון
אפשר גם שטיח לישיבה במעגל

מהלך הפעילות:

מה עושה גוף שמקשיב?

נספר לתלמידים כי היום נלמד משהו מיוחד - לא רק האוזניים מקשיבות, גם הגוף שלנו יודע להקשיב.

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

המחשה משעשעת:

נזמין ילד או ילדה שמעוניינים להציג ולהדגים איתנו:
הם ינסו לספר לנו משהו ואנחנו נעשה כל מיני פעולות שמראות שאנחנו בכלל לא מרוכזים ולא מקשיבים:
נביט לצדדים, נפהק, נקטע אותם וכדומה.
מדי פעם נקרא בקול (מצחיק): אני מקשיבההההה...
ואז נשאל את התלמידים:
האם אני באמת מקשיבה?
נשאל אותם איך הם יודעים שאני לא מקשיבה?
נאפשר לתלמידים להסביר.



כעת נעבור עם התלמידים על הפעולות השונות:

עיניים מסתכלות

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

אוזניים שומעות

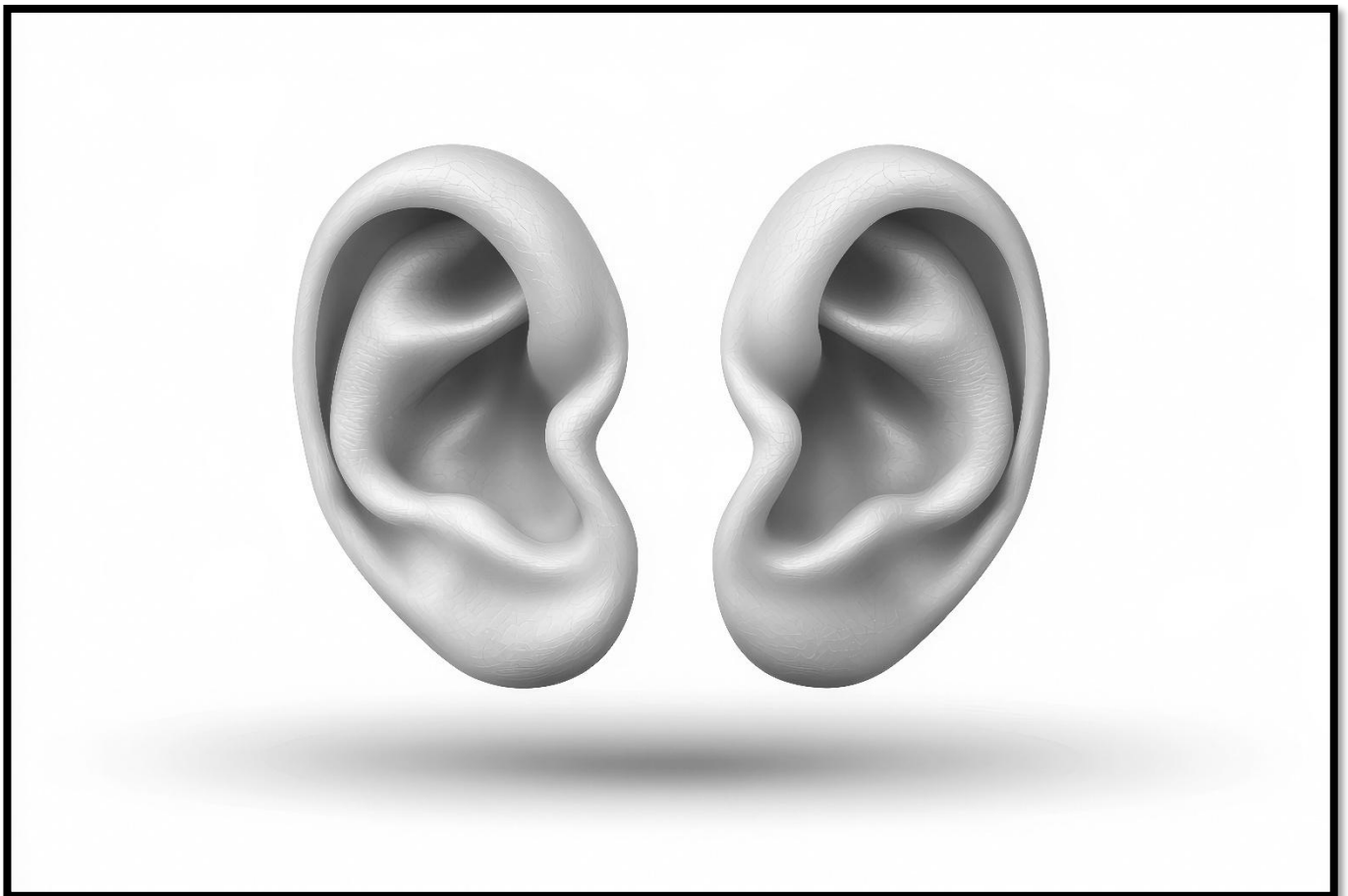
נראה לתלמידים כרטיס עם אוזניים ונאמר:
האוזניים שלנו עובדות קשה קשה כשהן מקשיבות
נשמיע צליל קטן עם הידיים או פעמון ונשאל: מי שמע?
ועכשיו בצחוק בואו נראה איך האוזניים שלנו מתרכזות ומקשיבות
נדגים ונזמין את התלמידים להחזיק את האוזניים בידיים בצחוק.

פה שקט

נספר לתלמידים 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
התלמידים סוגרים את הפה ביד עדינה.
נלחש בקול נעים: איזה שקט נעים יש כאן.

לב פתוח

נראה לתלמידים לב מקרטון.
ונאמר לתלמידים 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 לתלמידים לענות.



פעילות סיום – מקשיבים ומבינים

מהלך הפעילות:

לפעמים כדי להבין חבר לא צריך הרבה מילים, אפשר להסתכל, להרגיש ולשים לב לתנועות שלו.
נזמין את התלמידים למצוא בת או בן זוג לשבת אחד מול השני בישיבה נוחה על הארץ.
נזמין את התלמידים להסתכל רגע בשקט על החבר שמולנו ולשים לב: איזה צבע עיניים יש לו? האם הוא מחייך? איך הוא יושב?

נסביר את המשחק:
אחד התלמידים 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:
התלמיד 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 צריכים 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.

פעילות פתיחה – כוח החברות

מהלך הפעילות:

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

פעילות העשרה חינוכית –

"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, ולעזור לתלמידים 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 לתלמידים 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 התלמידים: מה לדעתכם זו חברה טובה? או חבר טוב?

חברים טובים מקשיבים, משחקים יחד, חולקים דברים ועוזרים אחד לשני.

שאלות עמוקות יותר:
איך מרגישים כשמישהו רוצה להיות חבר שלנו?
איך מרגישים כשמשחקים לבד?
לפעמים למצוא חברים לוקח זמן וזה בסדר.

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

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

לסיום:
כל אחד יחשוב על משהו טוב שהוא יכול לעשות בשביל חבר בצהרון
נאפשר לתלמידים 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 התלמידים לעמוד במעגל ונסביר את המשימה
עכשיו נבדוק איך כוח הקבוצה עובד
נפרוש את הבד הגדול ונניח עליו את הכדור
כל התלמידים מחזיקים את הסדין, המשימה היא להקפיץ את הכדור ולגלגל אותו מצד אל צד
בלי שיעוף החוצה מהבד.
נבקש מהתלמידים 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 לתלמידים 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 התלמידים 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 תלמידים לחשיבה חיובית ולהכרה בערך עצמי. חלקו לשלוש עמודות עם כותרות המנחות את התלמידים: **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 התלמידים לשבת במעגל ונספר כי היום אנחנו עושים פעילות מיוחדת פעילות על הטוב שיש בתוכנו ועל כל הדברים הטובים שסביבנו נראה לתלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים:

נאמר לתלמידים 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 לתלמידים את הפתקים ונזמין אותם לקשט במסגרת החיצונית ולהשאיר מקום באמצע לכתוב.

נזמין את התלמידים אלינו ונשאל כל תלמיד ותלמידה באופן אישי מה היו רוצים לכתוב על הפתק ולאילו 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 התלמידים איך הרגישו כששמעו דברים טובים על חברים. נאפשר לכל התלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים מה זה אומר לדעתם לעשות משהו כיף ביחד?
נזמין את התלמידים 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 שהתלמידים הכינו מראש (אפשרות)

מהלך הפעילות:

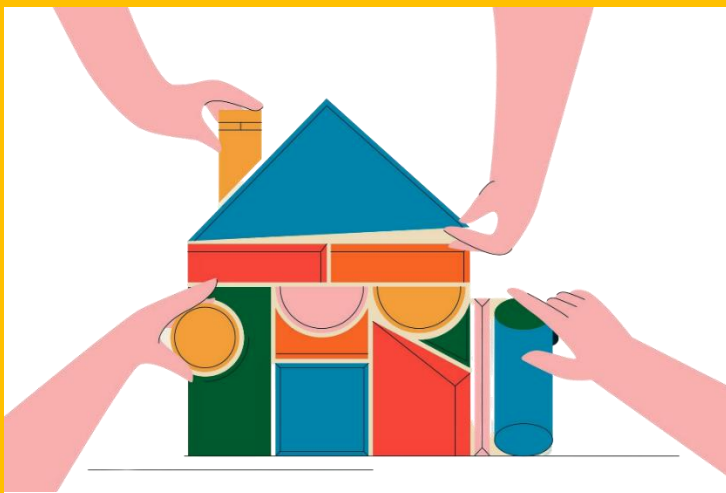
נזמין את התלמידים לשולחנות העבודה ונספר כי היום נכין יצירה אחת גדולה ומשותפת נשאל את התלמידים מה לדעתם קורה כשכולם עובדים ביחד? נאפשר להם לענות

אפשר להניח את הבריסטול הגדול על שני שולחנו במרכז החדר ובכל פעם להזמין קבוצה קטנה נספר לתלמידים כי כל אחד מאיתנו יוסיף ליצירה דברים שעושים לנו שמח בלב ודברים שמזכירים לנו חברות. התלמידים 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 לתלמידים 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 התלמידים להתחלק לזוגות ונחלק קוביות לזוגות. אבל יש כלל חשוב צריך להחליט יחד מה בונים ולבנות ביחד. נזכיר לתלמידים: לדבר אחד עם השני ובעיקר להקשיב אחד לשני עיזרו זה לזה – גם ההרגשה נפלאה וגם תגיעו לתוצאה מרשימה.

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

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

ברוך הבא לצהרון 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 התלמידים להשחיל ולהכין צמידי חברות.
את החרוז הראשון משחילים וקושרים סביבו את קצה החוט.
השאירו מעט חוט אחרי החרוז כדי לקשור את הצמיד כשהוא מוכן.
נסביר לתלמידים כי כל תלמיד מכין צמיד לחבר או חברה,
כשאנחנו מכינים למישהו משהו, אנחנו חושבים עליו בלב טוב.
למובילים – חשוב לשאול את התלמידים מראש למי הם מכינים
כדי לוודא שכל התלמידים מקבלים.
אם יש צורך תוכלו לערוך הגרלה עם פתקים וכל תלמיד יוציא פתק
עם שם של תלמיד או תלמידה ויכין להם צמיד.

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

איזה כיף שיש לנו כאלה חברים.

פעילות סיום – כוח חדש שגיליתי

עזרים:

מדבקות לב קטנות

מהלך הפעילות:

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

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

המובילים יזמינו את התלמידים 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 התלמידים בעדינות האם קרה להם משהו כזה השבוע אנחנו לא מכריחים, רק תלמידים שמעוניינים לחלוק אם התלמידים מתקשים ניתן להם אפשרויות בחירה ונעזר בדוגמות.

אפשר לומר לתלמידים 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.

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

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

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	הדבר הכי מדהים	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 - "בין העננים"

מהלך הפעילות:

נשמיע את נעימת הפתיחה של יוגלה.
נפרוס על הארץ שמיכות או מזרנים ונזמין את התלמידים לשכב בנוחות.
נזמין אותם 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 התלמידים 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 התלמידים לשבת במעגל ונספר על הסיפור המיוחד, יתכן וחלקכם מכירים את הסיפור – היום נקשיב לו שוב ונגלה דברים חדשים. נראה לתלמידים את כריכת הספר ונספר מי כתב ואייר את הסיפור. אם יש ברשותכם את הספר הקריאו לתלמידים את הסיפור, אם לאו, תוכלו להשמיע להם את הסיפור בקישור המצורף. בתום הסיפור נאמר לתלמידים כי בסיפור שלנו מסופר על פיל שרצה להיות הכי טוב. אבל הוא כל הזמן הסתכל על אחרים ורצה להיות כמוהם. נשאל את התלמידים: האם פיל יכול לעוף כמו ציפור? האם דג יכול לטפס על עץ כמו קוף? נאפשר לתלמידים לענות ונאמר כי לכל אחד הכוח שלו. נפזר על הארץ תמונות של בעלי חיים. נאמר לתלמידים שעכשיו נעזור לכל חיה למצוא במה היא מיוחדת. נרים כרטיס פעולה ונשאל: מי טוב בלרוץ מהר? התלמידים 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 לתלמידים לענות. שוחחנו עם התלמידים 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 התלמידים 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



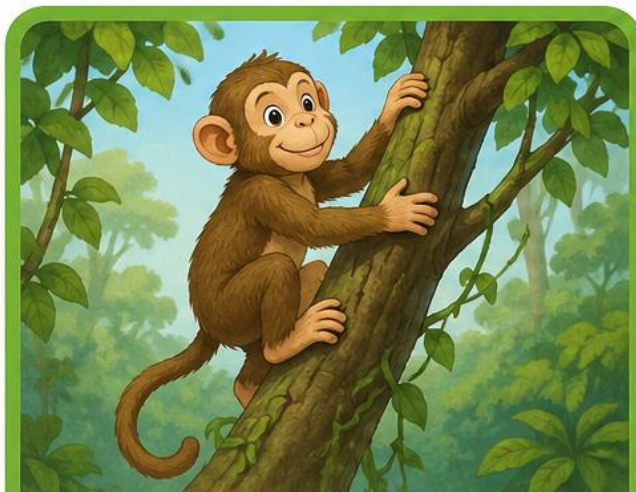
לעוף



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 תלמיד להרגיש משמעות.

עזרים:

כדור

מהלך הפעילות:

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

כעת נשב על הארץ במעגל, המובילים ימסרו את הכדור לתלמיד או תלמידה ואנחנו נאמר עליו או עליה משהו טוב ומיוחד. נמסור את הכדור.

לדוגמה: אני אוהבת איך שאתה עוזר לחברים או את יודעת להקשיב לחברים

התלמיד שקיבל את הכדור מעביר לתלמיד אחר.

נעזור במידת הצורך עם רעיונות:

חבר טוב, מצחיק, אמיץ, יצירתי, נדיב, יודע לשתף ועוד.

הדגישו את חוזקות התלמידים 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 התלמידים נתרגם זאת לשפה של כוחות לדוגמה:

"סבלנות" - יש לי כוח להיות סבלני
נשאל: מי מרגיש שיש לו כוח כזה?

נאפשר לתלמידים להצביע – ואז נגיב ונדגיש כי יש בצהרון שלנו הרבה תלמידים 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 לתלמידים להצביע ולשתף.

נסכם:

תראו כמה כוחות יש לנו כאן בצהרון ולא רק לתלמיד אחד יש כוח
אלא לרבים מאיתנו יש את אותם הכוחות, אבל כל אחד משתמש בהם בדרכו 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"

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

איסוף חומרי מיחזור שונים להכנת רובוט

רקע לדמות:

בובטררגש 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 התלמידים להכיר לו רגשות שונים.

מהלך הפעילות:

נכנס עם הבובה בקול רובוטי:

ביפ... בופ... שלום תלמידים...

שמי "רובוטרגש"...

אני רובוט...

ואני לא מבין רגשות בכלל...

נפעיל את הבובה ונמשיך לדבר:

אתמול ראיתי תלמיד ולא הבנתי למה מים יצאו לו מהעיניים...

שואלת את התלמידים דרך הבובה:

מה זה אומר אתם מבינים למה הוא מתכוון

אז מה התלמיד הזה הרגיש?

נאפשר לתלמידים לענות.

כשהתלמידים יתחילו לדבר על רגשות – "רובוטרגש" יעצור אותם ויאמר:

רגע רגע... מה זה בכלל רגשות? אפשר לראות אותם? לאכול אותם?

נאפשר לתלמידים לענות.

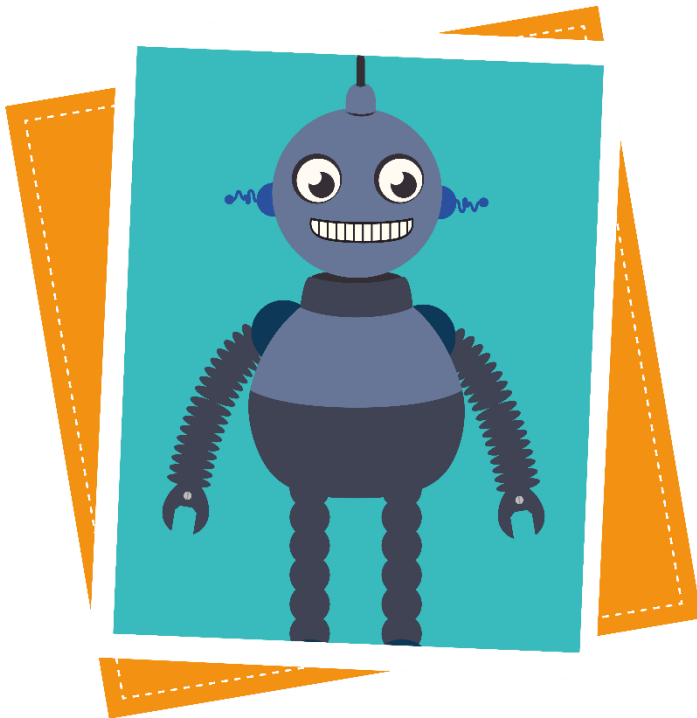
רגשות הם משהו שמרגישים בלב ובגוף

לפעמים אנחנו שמחים

לפעמים כועסים

ולפעמים עצובים





נוציא כרטיס רגש.

למשל שמחה

"רובוטרגש" יאמר:

זה פרצוף מוזר... מה זה?

התלמידים: שמח

נשאל את התלמידים:

איך הגוף נראה כששמחים?

התלמידים 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 התלמידים: 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

נזמין את התלמידים לקחת להם חומרים שונים ובעזרתם לבנות את "רובוטרגש" שלהם.

פעילות סיום – רוקדים כמו רובוטים



עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

קישור לריקוד הרובוט

מהלך הפעילות:

נסיים את היום בריקוד משעשע ונרקוד כולנו כמו רובוטים.

פעילות פתיחה – גדולים או קטנים

מהלך הפעילות:

תוך כדי עריכת בדיקת הנוכחות נשאל את התלמידים 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 תלמידים גדולים?
- האם אתם חושבים שגם גדולים לפעמים צריכים עזרה?
- מה גורם לכם להרגיש מיוחדים?
- איזה דבר אתם רוצים ללמוד לעשות לבד?



פעילות העשרה חינוכית –

"הדבר הכי מדהים"

כתבה ואיירה: אשלי ספיר

הכנה מראש:

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

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

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

עזרים:

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

מהלך הפעילות:

נראה לתלמידים את כריכת הספר או את תמונת הכריכה המצורפת כאן. נספר לתלמידים מה שמו של הסיפור ומי כתב ומי איירה את הספר. נחזור על שמו של הספר ונשאל: על מה לדעתכם מסופר בסיפור?

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

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

אם בצהרון שלכם התלמידים כבר קוראים בשטף אפשר להזמין תלמידים שמעוניינים להקריא את הסיפור. נחלק את התלמידים למספר קבוצות סביב שולחנות ונניח על השולחנות את החומרים השונים שאספנו.

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

פעילות סיום – מה יותר כדאי להיות?

עזרים:

מחשב / רמקולים / מקרן

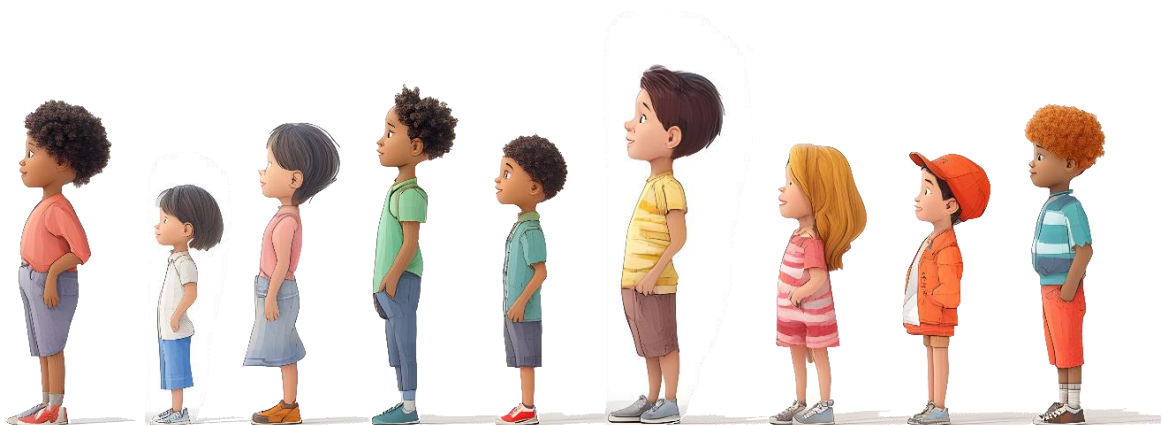
קישור לשיר "להיות גדולה" מילים: לאה נאור, לחן: דפנה אילת.

מהלך הפעילות:

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

נסיים את היום בצפייה ובהאזנה לשיר.

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



פעילות פתיחה –

איזה כוח אני אמצא היום?

מהלך הפעילות:

תוך כדי בדיקת הנוכחות נבקש מהתלמידים שמעוניינים לחשוב ולספר

איזה כוח הם מעוניינים למצוא היום?

פעילות העשרה חינוכית – על כוחות ומשאלות קלפי זיכרון

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 התלמידים לשבת במעגל ונזכיר כי לכל אחד מאיתנו יש כוחות בלב ולפעמים הכוחות האלה עוזרים לנו להגשים דברים שאנחנו רוצים
נשאל: איזה כוח יכול לעזור לתלמיד לנסות משהו חדש?
נאפשר לתלמידים 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 לתלמידים לענות.

מהלך המשחק:

נסדר את הקלפים הפוכים על הארץ
נזמין תלמיד 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 לתלמידים לשתף.

המשך הפעילות:

בכל זוג קלפים נעודד שיח קצר עם כל התלמידים:
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 לתלמידים את מילות השיר, נשמיע את השיר פעמיים ונזמין את התלמידים להצטרף.
אחרי ששרנו את השיר ביחד, נשמיע אותו שוב.
המובילים יזמינו את התלמידים 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 התלמידים את הכדור ונאמר שזה כדור האומץ.

במה הוא יכול לעזור לנו?

נספר לתלמידים 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 התלמידים 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 התלמידים 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 (התלמידים 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 התלמידים: מתי הרגשתם אמיצים לאחרונה?
נאפשר לתלמידים לענות.

משימת האומץ

התלמידים 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
התלמידים:
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 התלמידים 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 לתלמידים לענות.

תחנה 3 – כוח החברות

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

משימת חברים

נזמין את התלמידים 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 התלמידים איך לדעתם מראים אהבה לחברים ולמשפחה.
נאפשר לתלמידים 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 התלמידים למפגש הסיום ונזכיר שוב כי השבוע הכרנו כוחות חדשים וכעת ננסה לגלות איפה השתמשנו בהם.



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

המובילים יזמינו את התלמידים 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 התלמידים בעדינות האם קרה להם משהו כזה השבוע אנחנו לא מכריחים, רק תלמידים שמעוניינים לחלוק אם התלמידים מתקשים ניתן להם אפשרויות בחירה ונעזר בדוגמות.

אפשר לומר לתלמידים 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 תלמיד: זה הלב שלך שמזכיר לך כמה כוחות יש בך.

דגשים חשובים:
לא ללחוץ על תלמיד לשתף
לתת דוגמות מוחשיות מהחיים בצהרון
לחזק כל ניסיון שיתוף
להשתמש בשפה פשוטה
לשקף לתלמידים את הקשר
בין המעשה לכוח
לעודד הקשבה בין התלמידים

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





פעילות העשרה חינוכית –

לא קל להיות גיבור על

כתבה: רונית רוקס, איירה: מאיה שלייפר

על הספר: (מתוך ספריית פיג'מה)

האם הספר מספר על גיבור-על בעל ראיית רנטגן, שמציל אבירים ונוסע ברכב חלל? או אולי מסופר על תלמיד 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 התלמידים: האם אתם יודעים מהו גיבור על? האם אתם מכירים גיבורי על? האם גיבורי העל הם "אמיתיים" או "דמיוניים"?

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

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

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

בתום הצגת הסיפור נזמין את התלמידים לשבת במפגש ונשוחח: גיבור הסיפור רואה חברה במצוקה ויוצא לעזרתה – וגם היא עוזרת לו. אפשר להיזכר במצבים שבהם תלמידי 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?" "איך אני יכול לעזור?"

פעילות סיום – קוביות של כוח על

עזרים:

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

מהלך הפעילות:

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

נבהיר לתלמידים 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 תלמידים אחרים המעוניינים לנסות.

בסיבוב השני החוקים משתנים.
על התלמידים 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 תלמיד שמתקשה לבקש עזרה (אפשר גם להמחיש בעל פה)

מהלך הפעילות:

נזמין את התלמידים לשבת במעגל
נמציא ונספר סיפור על תלמיד 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 התלמידים:
מתי ביקשתם עזרה? ממי? איך הרגשתם?

פעילות העשרה חינוכית –

מגדל שאי אפשר לבד

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

עזרים:

קוביות עץ / לגו

מהלך הפעילות:

נחלק את התלמידים לקבוצות קטנות. כל תלמיד 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 התלמידים 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 התלמידים להכין לעצמם "כרטיס בקשות". כל תלמיד יצייר ציור חופשי ויכתוב את שמו על הכרטיס. את כרטיסי הבקשות נשמור 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

היום נדבר על כוח מיוחד - כוח העצמאות. אפשר לשאול את התלמידים מה אומר הכוח הזה בעיניהם. זה כוח שעוזר לנו לעשות דברים לבד. נבקש מהתלמידים 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 –אני יכול בעצמי

נחזק תחושת מסוגלות, עצמאות ואחריות אישית אצל התלמידים דרך שיח, משחק והתנסות חווייתית.

עזרים:

כרטיסיות משימות
דף גדול / לוח
מדבקות כוכבים
טושים
סלסלה או קופסה

דוגמות למשימות בכרטיסיות:
לסדר את החדר
להכין כריך
לבקש עזרה בצורה נעימה
להכין שיעורי בית
לבחור בגדים לבד
לעזור בבית

מהלך הפעילות:

נשב במעגל ונספר שהיום נדבר על כוח חשוב מאוד- כוח העצמאות.
נשאל את התלמידים מה זה אומר להיות עצמאי בעיניהם.

עצמאות זה כשאנחנו מנסים לעשות דברים בעצמנו
חושבים, מחליטים ומאמינים שאנחנו יכולים
אבל גם יודעים לבקש עזרה כשצריך.

נניח במרכז קופסה עם כרטיסיות ונסביר שעכשיו כל אחד יוציא כרטיס משימה
התלמידים מוציאים כרטיס בתורם.
כל תלמיד מקריא או שהמובילים מקריאים עבורו.

לדוגמה:

“להכין תיק לבית הספר לבד”

נשאל: מי כבר עושה את זה לבד? איך הרגשתם כשהצלחתם?

עכשיו נצייר על הלוח סולם גדול ונתאר לתלמידים שהסולם הזה הוא סולם הגדילה שלנו
בכל שלב אנחנו לומדים לעשות עוד דברים לבד.
נזמין תלמידים שמעוניינים לספר על דברים שהם כבר יודעים לעשות בעצמם.

את התשובות המובילים כותבים על הסולם.

לדוגמה:
לסדר מערכת
לסדר משחקים
להכין ארוחה קטנה
להיכנס לבד לחוג

לסיום נשאל האם יש משהו שאתם עדיין רוצים ללמוד לעשות לבד?

מה עוזר לכם להצליח כשקשה?

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' או סרטי סקוץ'

מהלך הפעילות:

היום נבדוק כמה דברים אנחנו כבר יודעים לעשות בעצמנו.
נחלק את התלמידים 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 תלמיד יספר משהו אחד שהוא הצליח לעשות לבד היום.
לאחר כל שיתוף כולם מוחאים כפיים.

כל פעם שאנחנו מנסים לבד, אנחנו מתחזקים עוד קצת.

להכין לבד את
התיק לבית הספר



לסדר את החדר



להכין כריך לבד



לבקש עזרה בצורה נעימה



להכין שעורי בית



לבחור לבד בגדים



להשתתף בעבודות
הבית שלי



פעילות פתיחה – סוכות

עזרים:

תמונות של סוכה, ארבעת המינים ואנשים יושבים בסוכה
אפשר להראות באינטרנט

מהלך הפעילות:

היום נציין את חג סוכות שחל החודש.
אם יש, אפשר להראות לתלמידים את התמונות.
נשאל את התלמידים 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 לתלמידים שהיום נכין בעצמנו בצורה עצמאית וכיד הדימיון הטובה עלינו, סוכות קטנטנות וחמודות ונקשט אותן כיצד שנחפוץ.

נזמין את התלמידים לשולחנות העבודה ונפזר את האביזרים הדרושים על השולחנות.

אם יש באפשרותכם כדאי להכין דוגמה לתלמידים.

נסביר את מהלך העבודה:

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

חשוב שירשמו את שמם 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 התלמידים

מחשב / רמקולים

קישור לאוסף שירי סוכות

מהלך הפעילות:

נזמין כל תלמיד שמעוניין לספר על הסוכה שלו ולהניח אותה על שולחן התערוכה בכל פעם שתלמיד מניח את הסוכה שלו, יכתוב את שמו על האלבד הלבן ליד הסוכה שלו.
כשיתחילו לבוא לאסוף את התלמידים 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 תלמידים שמעוניינים להסתכל במראה ונאמר:

הביטו היטב, מי שאתם רואים כאן הוא תלמיד שגדל ומתחזק כל הזמן.

נזמין אותם לחייך לעצמם במראה ולבחור כרטיס כוח.

נשאל כל תלמיד: מתי השתמשת בכוח הזה?

פעילות העשרה חינוכית – תעודת "הכוחות שבלב"

הכנה מראש:

הדפסת התעודות כמספר התלמידים

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. כאן זה הזמן לפרט מקרים שקרו בצהרון שהוכיחו שהתלמידים משתמשים בכוחות שלהם בתבונה. נזמין את התלמידים 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 התלמידים

מהלך הפעילות:

נסיים את החודש המיוחד הזה, מלא בכוחות שגילינו בעצמנו בחיבוק גדול ותמונה קבוצתית נהדרת למזכרת. (באישור ההורים – לשליחה להורים בלבד) נקריא לתלמידים 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 התלמידים מעל התלמידים, נזמין אותם להניח בעדינות ידיים על כתפי החברים, נשמיע את השיר "כולנו יחד", ננוע ביחד מצד אל צד ונצלם את התלמידים 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 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
סרטים לקשירה
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 שהתלמידים 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
 איסוף חומרי מיחזור שונים להכנת רובוט

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