



חשיבות השינה

כתות א'-ג'

זלזורה

לפנייך יחידה העוסקת ביצירת הרגלי שינה חיוביים.

היחידה משלבת משחקים שונים, למידה קבוצתית, למידה אישית, יצירה וכתביבה. היחידה פותחת בפעילות המאפשרת לברר את הרגלי השינה של התלמידים באמצעות השלמת משפטים.

מומלץ לאפשר שיתוף של התלמידים בעקבות ההיגדים.

לאחר מכן מוגש מידע על חשיבות השינה ובעקבותיו, משימה קבוצתית [או אישית] של יצירת פאזלים. על מנת לעבד את המידע מוצעים סיפורי מקרה לדיון או לכתביבה ופעילות סיכום ורפלקציה.

ניתן להציע לתלמידים להצטלם בסביבה בה הם ישנים וליצור פינה בסביבת הלמידה המאפשרת הצגה של התמונות ושיתוף. יחידה זו הינה הזדמנות להיכרות מעמיקה יותר עם התלמידים, עם הרגלי השינה שלהם ועם שגרת היום שלהם המשפיעה על תפקודם הרגשי, החברתי והלימודי בבית הספר.

בהצלחה!





הַנְשִׁלְמַת מְנֻשְׁפָּטִים

הַנְשִׁלְמוּ אֶת הַמְנֻשְׁפָּט וְשִׁתְפוּ



הַנְשִׁלִּימוּ אֶת הַמִּשְׁפָּט וְשִׁתְפוּ

לְפָנֵי הַשֹּׁנָה אֲנִי _____



הַשְׁלִימוּ אֶת הַמִּשְׁפָּט וְשִׁתְּפוּ

כְּדֵי לִישֹׁן טוֹב אֲנִי _____



הַנְשִׁלִּימוּ אֶת הַמְּשַׁפֵּט וְשִׁתְפוּ

הַחֲדָר שְׁלִי _____



הַשְׁלִימוּ אֶת הַמִּשְׁפָּט וְשִׂתְפוּ

אֲנִי הוֹלֵךְ/הוֹלֶכֶת לִישׁוֹן בְּשַׁעַה ____ וְקָם/ה
בְּשַׁעַה ____



(תִּרְגִּיל חֲשׁבוֹנִי: כַּמָּה שָׁעוֹת אַתֶּם יֹשְׁנִים בַּלַּיְלָה?)

הַנְשִׁלִּימוּ אֶת הַמְּנַשְׁפֹּט וְשִׁתְפוּ

קִנְיָה לִי לִישׁוֹן כֵּן —



הַשְׁלִימוּ אֶת הַמִּשְׁפָּט וְשִׁתְּפוּ

חֵלֹם טוֹב שֶׁחֲלַמְתִּי _____





מה משפיע על השנה שלנו?

ככל שעובר יותר זמן מאז שינחנו פעם
אחרונה, כך נהיה יותר עייפים ונרצה לישון
(כמו רעב ושבע).





בזמן חרום הרבה פעמים נתקשה להירדם ו/או
השנה שלנו תהיה פחות טובה.
למשל, יכול להיות שנתעורר פעמים רבות
בלילה.



לשיח כתתי

מה אפשר לעשות כדי לישן טוב יותר?



מתי הזמן הנכון להכנס למטה?

עדיף להכנס למטה בנשעה קבועה אחרי
פעילות נעימה ורגועה כמו משחק רגוע עם
ההורים, קריאת ספר או שמיעת מוזיקה.

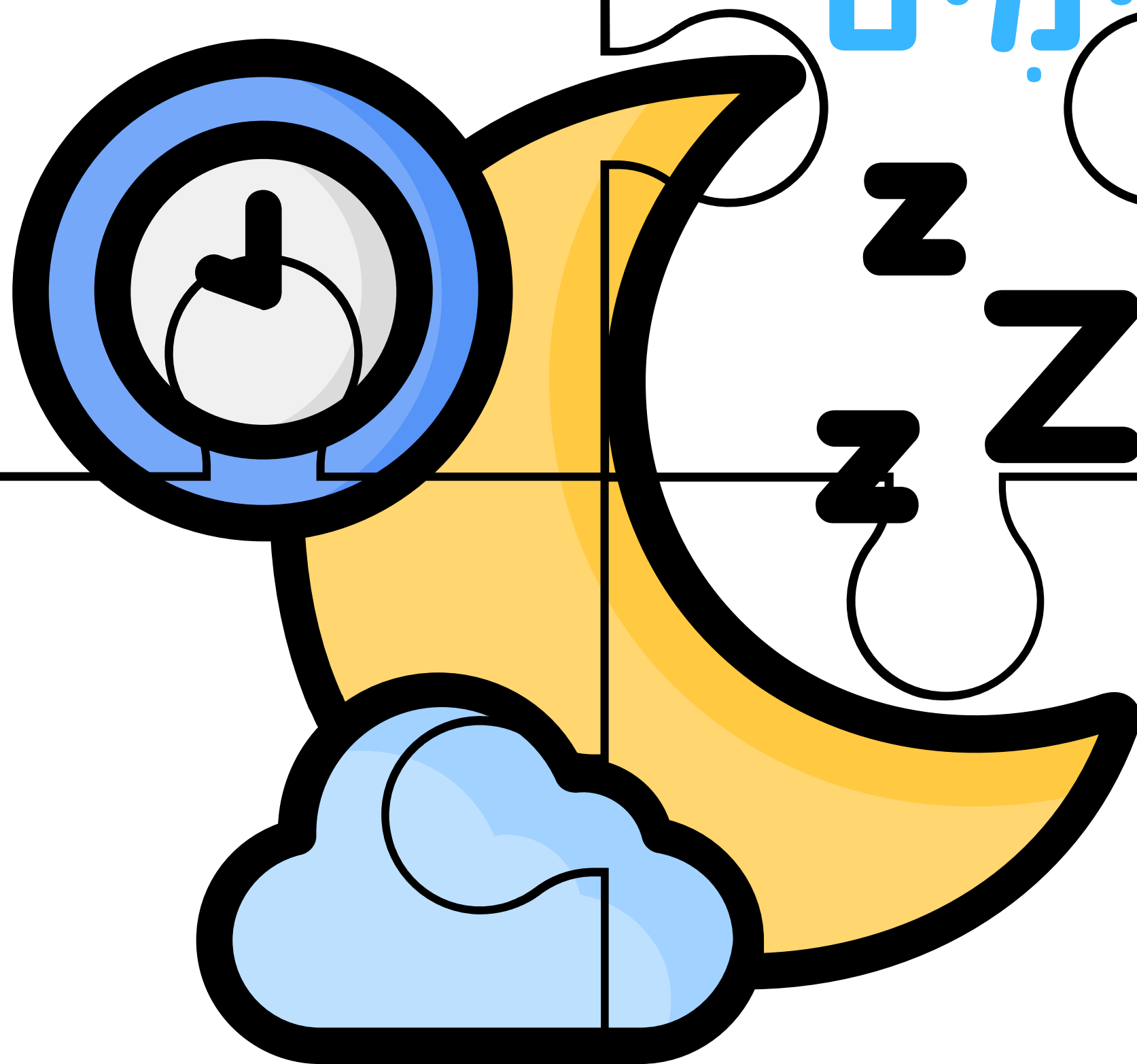




הרכיבו את הפזל



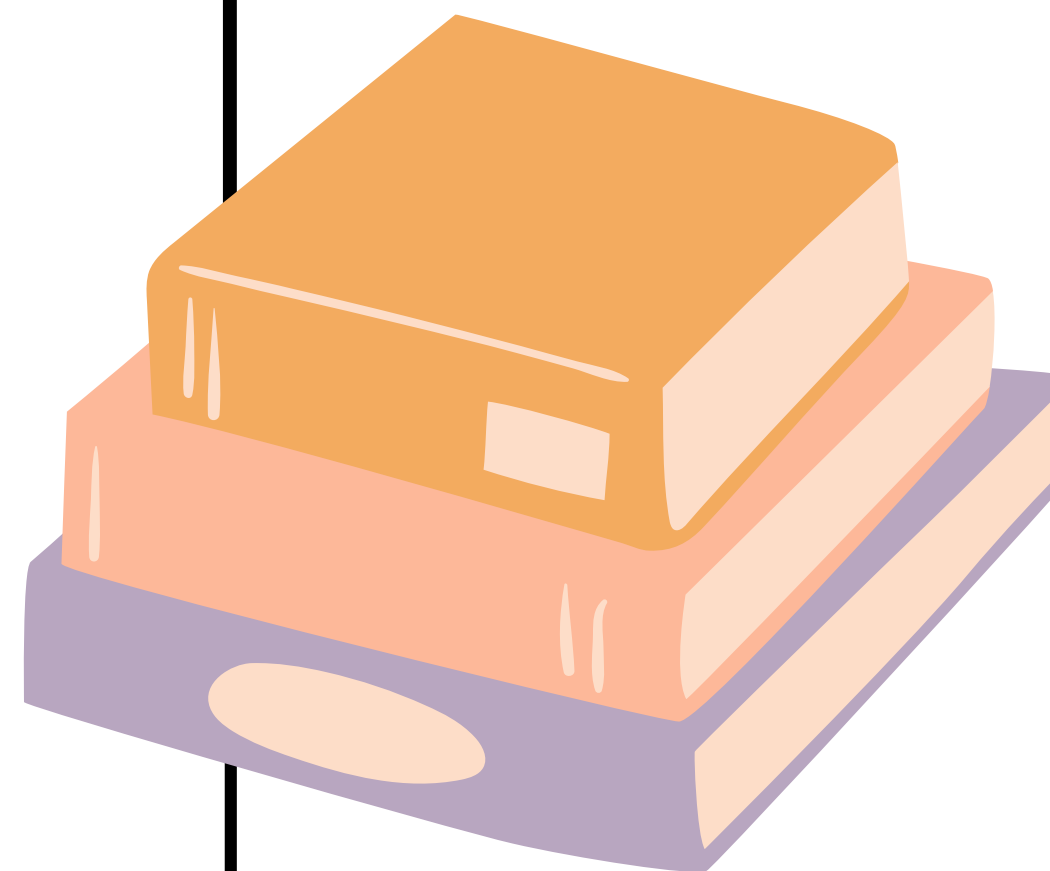
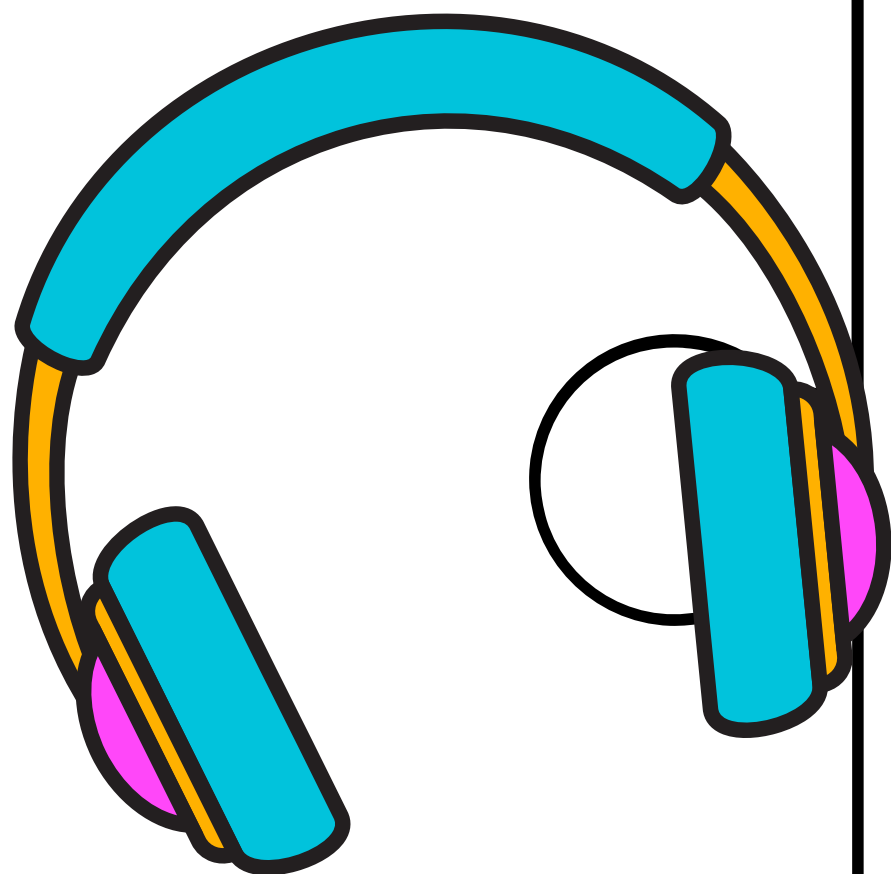
חלומות נעימים



z z z



לפנוי שחולכים לישון כדאי





לפניכם ספורים קצרים על
ילדים מבית ספר "הכלניות".

הביעו את דעתכם והסבירו
אותה



דני צופה בטלוויזיה במשך כשעה

לפני השנה.

מה דעתכם? מדוע?





אֶלֶּיִן מַצְחֻצַּחַת שְׁנַיִם כָּל עֶרֶב וּלְאַחַר מִכּוֹן
קוֹרֵאת סֵפֶר בְּמִשְׁךְ כ־20 דְּקוּת. לְאַחַר מִכּוֹן,
הִיא מְכַבֶּה אֶת הָאוֹר וְהוֹלֶכֶת לִישׁוֹן.
מָה דַעְתְּכֶם? מַדּוּעַ?





אלונה הולכת לישון כל יום בנשעה שונה.
כשהוריה מבקשים ממנה להתארגן לישנה
היא אומרת שהיא לא עייפה.
מה דעתכם? מדוע?





גלי לא אוהבת לישון. היא מפחדת מהחושך.
ולכן כל יום דוחה את שעת השינה ובסוף
נרדמת בסלון על הספה.
מה דעתכם? מדוע?





רְנִי הוֹלֵךְ לִישׁוֹן כָּל יוֹם בְּשָׁעָה קְבוּעָה. אִם
נִשְׁעַת הַשָּׁנָה מְתַקָּרֶבֶת וְהוּא לֹא עֵיף הוּא
מִתְחִיל לִשְׁחַק בְּכִדּוֹר כִּי לִהְתַּעֵיף.
מָה דַעְתְּכֶם? מַדּוּעַ?





לִסְכּוּם - מְשִׁימָה בְּמַחְבֶּרֶת

כְּתָבוּ 2 דָּרָכִים

לְשָׁנָה טוֹבָה יוֹתֵר