בס"ד

ניצנים

תוכנית הצהרונים הלאומית

משרד החינוך

פעילויות לרגיעה ויצירת מקום בטוח בקרב

ילדי צהרוני ניצנים

הקדמה

בימים אלו אנו מתמודדים עם אתגרי חוסר וודאות.
אתגר כזה אפשר את ראת החרדה והדאגה אצל כל אחד
מאתנו. הילדים חשופים ומושפעים מהאווירה הסובבת
אותנו, חווים את האירועים דרך נקודת מבטם של
המבוגרים , תחושות של חוסר, פחד, בלבול, חוסר
ביטחון שלולים להתגבר בתקופה כזו .
באתגים אלו, הדוות החינוכי מקבל תפקיד חשוב בביסוס
תחושת אוכלות וחוויה שיש של אי לסאוך.
לדוות החינוכי יש חשיבות גבוהה בחיזוק הקשר עם
הילדים וביצירת תחושה של אוכנות וביטחון ככל הניתן.

בקבצים הבאים, הצעות לפעילויות של משחק וחוויה תוך
הפעלת החושים, הרחבת אפשר החברים היצירתיות
והדאיון...

"... תפילה פותחת שערים נעולים, והשמחה בכוחה לשבר חומותי"

הבעש"ט

בועות סבון

תרגיל זה נועד להתמודדות עם תחושה של מתח בעזרת נשימות איטיות, באמצעות הפרחת בועות סבון. התרגיל מאפשר לנו להתמודד עם הדאגות באופן משחקי וחוויתי.

עזרים

מנקה מקטורת

סבון כלים

מים פושרים

קערה גדולה

כוס פלסטיק כאספר התלמידים

מהלך הפעילות

האובילה תכין את תמיסת הסבון בקערה גדולה ותחלק לכל זוג בכוס פלסטיק מעט סבון.

בעכרת מנקה מקטורת נכין עם התלמידים/ות מסכרת עבולה בצורת לולאה .

נצא לחצר, נמוך באמצע ונתאמן בנשיפות.

מי מצליח/ה ליצור את הבועה הכי גדולה?

נכניס אוויר בכיטיות ונצים את האוויר בנשיפה איטית מאוד.

נהנה מהצבעים היפים על בומות הסבון.

כעת, בומו ננסה לעשות את מותן פעולות **נלא** הפרחת בומות הסבון.

נכניס אוויר, נחכיק אותו בבטן ומכ נשוך אותו החוצה לאט לאט, נבצ כי סע כמה עוש פעמים.

סיכום

היום לאבנו שעתנו יכולים להרגיש את עצמנו בעכרת נשימות איטיות, בכל עעם שתרגישו פחד או אפילו בכמן שאיעת מעקה תוכלו לבצ את הנשימות שלמדנו ומפילו לולאב את עבר בני האשפחה.

יש תקווה

פעילות זו נועדה להתמודד עם מתח באמצעות צליל ותנועה.

עזרים

מחשב ורמקולים

מהלך הפעילות

נשאיר את השיר "יש תקווה" בני פריצאן

נחבר תנועות לפי האילים, תנועות שחיות לכולם או שכל אחד מהתלמידים יאתיר לעצמו ולחבריו.

ניתן לשאר את הריקוד חצי קבוצה, ולצפות בו יחד.

חשוב לומר בקול רם : **יש תקוה, אנחנו חכקים, בסכ"ה אנחנו אנצחים כך את הפחדים.**

סיכום

היום לאדגו שאנחנו יכולים להרשים את עצמנו בסכרת מוסיקה וריקודים, בכל פעם שתרשמו פחד או תשאלו מכשקה תוכלו לשיר או להסכין למוסיקה נעימה .

תיפוף עצמי

תרגיל זה נועד להתמודד עם מתח בעזרת טכניקה לתיפוף על הגוף וחיבוק עצמי.

עזרים

הכול שלנו

מהלך הפעילות

היום נלמד איך להרגיש את עצמנו בעזרת תיפוף.

שב בנוחות בכיסא, נכניס אויר ונוציא שוש פעמים

(כאן שלמדנו לעשות עם בועות הסבון)

סבב ראשון

נניח את שתי הידיים על הירכיים ונתופף שלהם בעדינות.

נעשה כבת ee פעמים.

כעת נשים את הידיים על הכתפיים שלנו ונתופף שלהם ee פעמים.

סבב שני

נניח את שתי הידיים **בהנבה** על הירכיים ונתופף שלהם בעדינות. נעשה כבת ee פעמים.

כעת נשים את הידיים **בהנבה** על הכתפיים ונתופף שלהם ee פעמים.

ניתן לעצמנו חיבוק חכך נעים ומלך באשך 30 שניות.

איך ההרגשה?

סיכום

היום למדנו שעזנחנו יכולים להרגיש את עצמנו בעזרת תיפוף עצמי . בכל פעם שנרגיש פחד נוכל לבצע את התיפוף העצמי שלמדנו, ובפלו למד את שבר בני האשפחה.

חברים בכל מיני צבעים

פעילות זו נועדה להתמודד עם מתח באמצעות הכוח של בקבוצה.

עזרים

כרטיסי סאיילי כאספר חברי הקבוצה- ר"ב בקובץ
דפים וצבעים.
מוסיקה מתאימה- לפי בחירה

מהלך הפעילות

נחלק לכל תלמיד/ה כרטיס עם סאיילי. התלמידים/ות ייתבקשו להסתובב בחדר לצלילי המוסיקה
ולחפש מישהו שקיבל סאיילי דומה לשלהם. המטרה ליצור כוכות.
לאחר שמותרו הכוכות, כל כוכ יתיישב ליד שולחן לביצוע משימה משותפת.

הצעה לשאלות לשיח:

איך הרגשתם כשהסתובבתם בחדר?
איך הרגשתם כשאבו אתכם?
האם ניסיתם לחפש? חיכיתם שיבואו אליכם?
מה עזר לכם למצוא את בן הכוכ?
מי ישב ליד חבר/ה בפעם הראשונה בחייו?

הצעה לפעילות משותפת:

לכל כוכ יש **רק אחד** שליו יציירו ציור משותף.

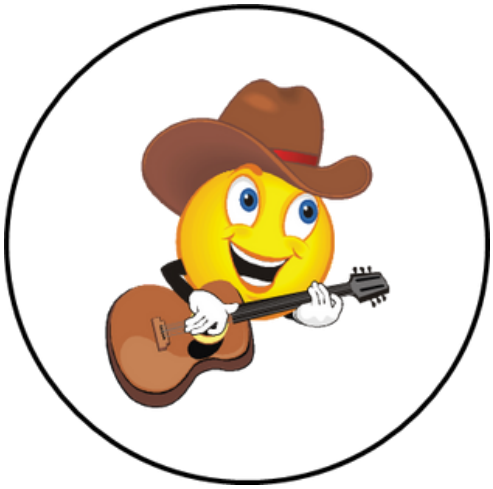
שיח בעקבות הפעילות:

איך הרגשתם לצייר יחד?
בזיכה קשי נתקלתם? מה עזר לכם להתמודד איתו?
האם שלטתם איכשהו?
מה אפשר לעשות כדי להרחיב את מעגל החברים שלי?
להמשין חברים אלי , לת תאיר כדאי לחכות שיבואו אלי כי אכ אולי מאחר לבי...
לשחק משחק משותף וכדומה.

סיכום

הסתובבנו בחדר ויצרנו כוכות, ישבנו עם חברים שביום יום אנחנו פחות איתם וכעת יחד יושבים
מציירים, ומשוחחים, ובכך מרחיבים את מעגל החברים . רואים שיש ביננו הרבה דברים
משותפים וכל שונים.

נספח לפעילות "חברים אכן אינו לבטיח"



תפילה אישית

תרגיל זה נועד להתמודד עם מתח בעזרת אמונה ותפילה.

עזרים

דפים

צבעים

מדבקות וסביבים לשיטור

מהלך הפעילות

נשבץ את התלמידים/ות: מי הגדק הקרוב שליכם שזתם משתפים ברגשות ובמחשבות שלכם?

האי זו מהה זתם מקבלים כח? האם יש לכם מספר זו פסוק שזתם נוהגים לומר זותו? מתי?

היום נלמד איך להרגיש את שצמנו בתמצזות תמונה.

התלמידים/ות יחברו תפילה אישית, זו יבחרו תפילה מוכרת זו פסוק זו מספר מגודל, יכתבו של יד, יצבעו ויקשטו.

מומלץ לבל זתך וזתת, ליצור מספר מגודל, לבחור פרק תהילים, זו לשנן פסוק מחבק שיווה זותנו בתקופה הקרובה, שנו זותו מספר פעמים.

איך ההרגשה?

סיכום

היום למדנו שזתנו יכולים להרגיש את שצמנו בשכרת תפילה .

בכל פעם שתרגישו פחד זו תמתו שכשקה תוכלו להתפלל, לומר פרק תהילים, זו לחבק את שצמכם בתספון זו פסוק קבוע מגודל.