



הכסקה פעילה

פיתוח, כתיבה וריכוז:

אורית צאירי, ממונה על החינוך החברתי ערכי, המחלקה לחינוך לחיים בחברה,
באגף א' לחינוך יסודי

צוות חשיבה וכתובה:

אירית בראל, חני חיימוב, מיכל חלמיש, ענת כהן, אורטל ליבנה, אילנה פרייטג
מדריכות המחלקה לחינוך לחיים בחברה

עריכת לשון:

ציקי רדיאנו

עיצוב:

דורית שאול



ההפסקה הפעילה ביסודי

זרקור על ההפסקה הפעילה

משרד החינוך רואה בהפסקה הפעילה חלק מהפעילות החברתית ערכית והעשייה החינוכית.

ההפסקה הפעילה שעשויה להימשך כעשרים דקות, מזמנת פעילות חווייתית, פיתוח מיומנויות חברתיות וכישורים אישיים, גילוי מנהיגות ומעורבות חברתית והתנסות ביישום ערכים.

בנוסף היא מזמנת פעילות רב גילית והיכרות עם ילדים בשכבות הגיל השונות. חשוב שהצוות החינוכי ילווה את התלמידים האחראים לנהל ולהפעיל את ההפסקה ויאפשר להם לבטא ולממש את משאלותיהם וכישוריהם, לקחת חלק בתכנון הפעילות, להוביל אותה ולבצע תוך גילוי אחריות, יוזמה ועבודה בצוות.

לפניכם מגוון הצעות לפעילויות חברתיות-ערכיות בהפסקה הפעילה. ההצעות מאפשרות הן למנחים והן למשתתפים בחירה, מתן ביטוי אישי וקבוצתי, עניין והנאה.

ההצעות מזמנות התנסות ביישום ערכים ומסרים חברתיים ערכיים הרלוונטיים לחיי הלומדים והקהילה תוך התנסות בעבודה בצוות, בחשיבה יצירתית ובמעורבות חברתית. חשוב להתאים את ההצעות לגיל התלמידים, לגודל הקבוצה, למאפייני האוכלוסייה המשתתפת בהפסקה הפעילה (תלמידים, הורים, מדריכים צעירים - מד"צים, תנועות הנוער וכו') ולנושאים הרלוונטיים עבורה. מומלץ לתעד את תוצרי הפעילויות, לשלבם בסביבה הלימודית ולהציג אותם בקהילה.

בהנאה ובהצלחה,

אורית צאירי

וצוות המחלקה לחינוך לחיים בחברה



הפסקות פעילות במודלים שונים

הפסקה פעילה סביב ערכים - תחנות פעילות בחיבור לערכי מפתח ה"ל"ב.

הפסקה פעילה בשבוע שבו חל ראש חודש - פעילויות בנושאים הקשורים לחודש, למשל: דמויות מופת שנפטרו בחודש זה, אירועים בלוח השנה העברי והלועזי, הערך החודשי במפתח ה"ל"ב.

הפסקה פעילה בנושא יוצרים ויצירותיהם - פעילויות בנושא סופרים ומשוררים, סוגי יצירות וכו'.

הפסקה פעילה בדגש על טורנירים - טורניר שחמט, כדורגל, כדורסל וכו'.

הפסקה פעילה בנושא "נפש בריאה בגוף בריא" - פעילויות בנושא בריאות הנפש והגוף: ספורט, יוגה, תזונה מאוזנת וכו'.

הפסקה פעילה בנושא רב תרבותיות - פעילויות בנושא מנהגי עדות, סיפורי עלייה, שירי עדות, מאכלים וכו'.

הפסקה פעילה בנושא תזונה - פעילויות בנושא תפריט מאוזן, פירמידת המזון, "הכריך הבריא", אמצעי זהירות במטבח וכו'.

הפסקה פעילה בנושא חגים - פעילויות סביב מנהגים, מאכלים, שירים ומסורות הקשורים לחג.

הפסקה פעילה בנושא כישרונות צעירים - תחנות בתחומי עניין שונים: מוסיקה, שירה, נגינה, משחק וכו'.

הפסקה פעילה בדגש על "משחקים של פעם" - פעילויות כמו: דג מלוח, קפיצה בחבל, קלאס, חמש אבנים.

הפסקה פעילה בנושא זהירות בדרכים - הפעלת מוקדים להיכרות עם תמרורים, חצייה נכונה, ראות ונראות וכו'.

הפסקה פעילה בנושא איכות הסביבה - פעילויות בנושא מחזור המים, חיסכון במים, שמירה על צמחי הבר וכו'.



אחראים לתכנון, להפעלה ולהנחיית המשתתפים:

שגרירי מפתח ה"ב

הורים ותלמידים

מועצת התלמידים

תלמידים ותנועת הנוער

תלמידים ומדריכים צעירים (מד"צים)

ועדת הפסקה פעילה (ועדה רב גילית)

ועדות בית ספריות (ועדת גישור, נאמני מחשב, נאמני ספרייה, ועדת ספורט)

תלמידים וגורמים בקהילה: נבחרת הכדורסל של היישוב, נציגי תחנת מד"א, נציגי שיטור

קהילתי, חיילים מאומצים של בית הספר וכו'

נציגי שנת שירות



הפסקה פעילה בנושא מנהיגות

• "מנהיג במבוך"

המנחים יזמינו את המשתתפים לצעוד במבוך שייבנה משולחנות וכיסאות. במבוך יפוזרו כרטיסיות עם תמונות של מנהיגים וכרטיסיות המפרטות תחנות משמעותיות בחייהם של אותם מנהיגים. המשתתפים יעברו במבוך, יאספו את הכרטיסיות השונות וינסו להתאים לכל מנהיג את תחנות חייו. התלמידים ייצאו מהמבוך רק כשיסיימו לבצע את ההתאמה של כל המנהיגים בהצלחה.

• "משפט בעל ערך"

המנחים יציגו רשימת אמרות של מנהיגים ורשימת ערכים. המשתתפים יתבקשו לחבר באמצעות חוטים או חבלים בין האמרות לבין הערכים שהן משקפות. כל התאמה נכונה תזכה אותם במדבקות ערכים. ניתן להיעזר בטקסטולוגיה- ציטוטים של מנהיגים גדולים.

• "להטביע חותם"

המנחים יציגו תמונות של מנהיגים ויספרו תרומה אחת משמעותית שתרמו לחברה או למדינה (בתחומים כמו: צבא, תעשייה, בניין הארץ, כלכלה, ספורט). כל משתתף יבחר מנהיג ויצור את מפלסטלינה את דיוקנו ואת החותם (התרומה) הייחודי לו.

• "בעיניים של מנהיג"

כל משתתף יכין לעצמו "משקפיים של מנהיג" מחומרים שונים, ירכיב אותם ויספר לחבריו: "בתור מנהיג הייתי רוצה לשנות את..."; "בתור מנהיג אני יודע שאצליח לקדם בכיתה שלי את..."; "בתור מנהיג אני מבקש מאחרים... וכו'". את המשפט יכתוב המשתתף על גבי כרזת "גרפיטי" ויחתום לצידו.



• "מפתחות למנהיגות"

המנחים יציגו בפני המשתתפים תיבה שבה מפתחות. על גבי כל מפתח יכתבו תכונה או ערך שלדעתם חשוב שיאפיינו את המנהיג. כל משתתף בתורו יפתח את התיבה, ייקח את אחד המפתחות ויתאר מדוע הדברים הכתובים בו נדרשים למנהיג בחברת הילדים. לאחר מכן כל משתתף יקבל "מפתח" ויכתוב בו ערך או תכונה שהיה רוצה לאמץ כמנהיג בכיתתו, ויכניס לתיבה.

• "המירוץ למנהיגות"

אפשרות א' - המנחים יחלקו את המשתתפים לשתי קבוצות. שתי הקבוצות יסתדרו בשני טורים מול "לוח התכונות". כל קבוצה תקבל מספר כרטיסים עליהם כתובות תכונות ותתבקש למיין אותן לתכונות חיוביות שחשוב שיהיו למנהיג, ולתכונות שליליות. כל חבר קבוצה בתורו, ירוץ ללוח התכונות ויניח את התכונה שברשותו במקום המתאים (בטור התכונות החיוביות או בטור התכונות השליליות). קבוצה שתסיים למיין ראשונה את כל התכונות – תנצח.

אפשרות ב' - המנחים יחלקו את המשתתפים לשתי קבוצות. שתי הקבוצות יסתדרו בשני טורים מול מנחה שנמצא במרחק מהם. כל חבר קבוצה בתורו ירוץ למנחה וילחש לו תכונה חיובית של מנהיג. משתתף שילחש תכונה שטרם נאמרה - יזכה את קבוצתו בנקודה. משתתף שילחש תכונה שכבר נאמרה - ירוץ לסוף הטור, וינסה שנית. קבוצה שכל חבריה אמרו תכונה שטרם נאמרה - תנצח.

• "מנהיגים בספרים"

המנחים יציגו בפני המשתתפים ספרי ילדים העוסקים במנהיגות, כמו: "המלך פרדיננד פדהצור בקיצור", "המלך מתיא הראשון", "נרקיס מלך הביצה". המשתתפים יכינו כריכות חדשות לספרים.



• "יוצרים דיוקן של מנהיג"

המנחים יציגו בפני המשתתפים יצירות של האומן חנוך פיבן ויתארו מעט את סגנונו (ניתן להיעזר בקישור: חנוך פיבן - גלריה).
המשתתפים ייצרו דיוקנאות של מנהיגים מחומרים ממוחזרים.
היצירות יוצגו ברחבי ביה"ס ובקהילה.
ניתן לצפות בסדנה עם חנוך פיבן - דיוקן עצמי.

• "מכתב למנהיג"

המנחים יציגו בפני המשתתפים כובעים של מנהיגים.
לצד כל כובע יכתב תפקיד מנהיגותי, כמו: "יו"ר מועצת התלמידים", "קפטן בנבחרת ישראל", "ראש ממשלה", "ראש העיר", "מנהל בית ספר", "יו"ר ועד ההורים", "חבר בוועדה כיתתית או בית ספרית".
המשתתפים יכתבו עצה, בקשה או איחול למנהיג שיבחרו ויכניסו את הבקשה לכובע.
המנחים יחליטו בהמשך מה לעשות עם הפתקים: ליצור ספר עצות, בקשות ואיחולים ולשלוח למנהיג (גם באופן וירטואלי) או להציג את התוצרים ברחבי ביה"ס.

• "המנהיג שבי"

המנחים יבנו קופסה ובתוכה מראה.
הם יגישו את הקופסה למשתתפים כשהיא סגורה ויספרו להם שבקופסה מסתתר מנהיג. כל משתתף בתורו יפתח את הקופסה, יתבונן בהשתקפות שלו במראה ויציין אילו תכונות של מנהיג הוא מזהה אצל הדמות שבמראה.



הפסקה פעילה בנושא חברות

• "קולאז' חברות"

המנחים ישאלו את המשתתפים מהי חברות טובה בעיניהם, למה הם מצפים מחבר טוב ומה הם אוהבים לעשות יחד.

המשתתפים יכתבו את תשובותיהם על גבי כרטיסיות, יצרו את "קולאז' החברות" מחומרים שונים וישלבו בו את הדברים שכתבו. ניתן להציג את הקולאז' ברחבי ביה"ס ובקהילה.

• "אי של חברות"

המנחים יכינו מראש "אי של חברות" ("אי" מוקף ב"ים"). המנחים יזמינו את המשתתפים ל"אי החברות" שבו ממתין להם "חבר". המשתתפים יעמדו במעגל סביב ל"אי" ויספרו אילו תכונות הם היו מצפים שיהיו ל"חבר" הממתין להם באי, אילו התנהגויות יאפיינו אותו ומה הם היו רוצים לעשות יחד בשעות הפנאי.

לאחר השיח יכריזו המנחים על תכונות או התנהגויות של ה"חבר". משתתף שהתכונה או ההתנהגות מוצאת חן בעיניו – יקפוץ ל"אי". משתתף שלא אוהב תכונה או התנהגות כלשהי – יקפוץ ל"יבשה".

• "פותרים סכסוכים"

המנחים יחלקו למשתתפים כרטיסיות שבהן מתוארים סכסוכים (קונפליקטים) המתרחשים בחברת הילדים בביה"ס. המשתתפים ימחיזו את הסכסוך ואת הדרכים שיאפשרו ליישבו בצורה מכבדת.

• "דרוש חבר טוב"

המשתתפים יכינו מודעת דרושים לחבר טוב. במודעה יכתבו את הציפיות שיש להם מחבר טוב, למשל: תכונות, התנהגויות, העדפות בשעות הפנאי. ניתן להכין מודעה דיגיטאלית.

ניתן להיעזר בכלי ליצירת תוכן חזותי אינטראקטיבי: genial.ly



• "מסכימים לא מסכימים"

משחק – "מסכימים/לא מסכימים" בסגנון "אמת או חובה"

המשתתפים יישבו במעגל.

במרכז המעגל יונח בקבוק ולצידו פתקים עם היגדים על חברות, למשל:

✓ כשחבר מבקש ממני משהו, אני אף פעם לא מסרב

✓ לחברים שלי יש תכונות אופי דומות לשלי

✓ יש לי חברים טובים בכיתה ובכל זאת לפעמים אני מרגיש בודד

✓ אני מצפה מחבר טוב שלא יגלה סוד שסיפרתי לו

✓ אני מצפה שלחברים שלי יהיו אותם תחומי עניין כמו שלי

כל משתתף בתורו יסובב את הבקבוק עד שייעצר.

המשתתף שפיית הבקבוק תפנה לכיוונו ירים פתק, יקריא בקול את ההיגד ויאמר האם

הוא מסכים או לא מסכים.

• "בואו נכיר"

המנחים יפזרו במרחב מספר חישוקים כשלצדם יוצג נושא לשיחה (למשל: מאכל

אהוב, תחביב, כישרון, כשאגדל ארצה להיות..., הדברים שמשמחים אותי).

המשתתפים יוזמנו לבחור חישוק בהתאם לנושא שמעניין אותם, לעמוד במעגל סביבו

ולשוחח על הנושא במשך שתי דקות.

לאחר שתי דקות ישרקו המנחים, והמשתתפים יעברו לחישוק אחר וישוחחו עם חברים

נוספים.

• "מילה טובה"

המנחים יעצבו את "תיבת מילה טובה לחבר או חברה" ויזמינו את המשתתפים לכתוב

לחבר/ה מחמאה, איחול, פרגון ולהכניס לתיבה.



• "מראיינים צעירים"

המנחים יזמינו את המשתתפים לפעול כ"מראיינים צעירים" המכינים כתבה לעלון הבית ספרי בנושא חברות.

המשתתפים ינסחו מספר שאלות שמעניינות אותם ויראינו מורים, תלמידים, מאבטח/ת, מזכירה וכו'.

שאלות לדוגמה:

1. מי נחשב חבר טוב בעיניך?
 2. אילו ציפיות יש לך מחברים?
 3. מה אתה אוהב לעשות עם חברים בשעות הפנאי?
 4. מה הופך אותך לחבר/ה טוב/ה?
- את התשובות ירכזו ויצגו במצגת שתוקרן במהלך השבוע במקום בולט בביה"ס.

• "עץ המעשים טובים"

המשתתפים יכתבו בכרטיסיות:

מעשה טוב שחבר/ה עשה/עשתה עבורי... זה גרם לי להרגיש...

הכרטיסיות ייתלו על "עץ המעשים הטובים" שהכינו המנחים מראש.



הפסקה פעילה בנושא זהירות בדרכים

• "אור ירוק"

משחק "מדרכה – מעבר חצייה" (בסגנון "ים-יבשה"):
המשתתפים יציירו על גבי הרצפה: מעבר חצייה, מדרכות משני צידיו ורמזור.
כשהמנחים יכריזו "אדום", כל המשתתפים ידרשו לקפוץ ל"מדרכה".
כשהמנחים יכריזו "ירוק", אפשר "לחצות בבטחה" במעבר החצייה שציירו.

• "בינגו תמרורים"

המנחים יציגו סוגים שונים של תמרורים, כמו: תמרורי הוריייה, תמרורי אזהרה, תמרורי מודיעין, ויסבירו את משמעותם (ניתן להיעזר בקישור: [לוח תמרורים](#)).
כל משתתף יקבל לוח שבו תמונות של תשעה תמרורים מסוגים שונים.
המנחים יחשפו בכל פעם קלף ובו שם של תמרור.
משתתף שבלוח שלו נמצא התמרור המתאים - יכסה אותו בדסקית.
המנצח - משתתף שמצליח לכסות ראשון שלושה תמרורים.

• "מציגים זהירות בדרכים"

המנחים יציגו בפני המשתתפים את כללי הזה"ב (ניתן להיעזר בקישור: [כללי זהירות בדרכים](#)). המשתתפים ימחזו סיטואציה קצרה הקשורה לחשיבות השמירה על כללי הזה"ב. ניתן להמחזיז את הסיטואציה בצורה הומוריסטית או ביקורתית תוך שימוש באביזרים מתאימים (כמו: תחפושת שוטר, מחזירי אור, קסדות, תמרורי משמרות הזה"ב, אפוד זוהר).

• "רוכבים זהירים"

המנחים יציגו בפני המשתתפים כללים לרכיבה בטוחה באופניים (ניתן להיעזר בקישור: [כללי זהירות ברכיבה על אופניים](#)).
המשתתפים ייצרו כרזות המעודדות רכיבה בהתאם לכללי הבטיחות (כמו: קסדה בראש טוב, בחושך נזכור – להדליק מחזירי אור). הכרזות ייתלו ברחבי ביה"ס ובקהילה.



• "עוברים מכשולים"

המנחים יכינו מסלול מכשולים.

לצד כל מכשול יוצב תמרור. המשתתפים שיצעדו במסלול יתבקשו לפעול בהתאם להנחיות התמרורים, לדוגמה: "דרך ללא מוצא" - יש לעקוף את המכשול; "האט ותן זכות קדימה" - יש לתת זכות למשתתפים האחרים במסלול.

• "ברחובות שלנו – הולכים על בטוח"

המנחים יציגו בפני המשתתפים קלפים המתארים מצבים שונים מחיי היום-יום שבהם טמונה סכנה לביטחון ולבטיחות, למשל: כדור שהתגלגל לכביש באמצע משחק; רכיבה באופניים בשעות החשכה.

כל משתתף יבחר קלף, יתאר כיצד חשוב לנהוג במצבים אלה ויצייר את ההתנהגות הבטוחה שתיאר. הציורים יוצגו ברחבי ביה"ס ובקהילה.

• "מחננים אדום – צהוב - ירוק"

המנחים יחלקו את המשתתפים לשתי קבוצות לצורך משחק מחננים.

לרשות המשתתפים שלושה כדורים: אדום, צהוב וירוק.

שחקן שיפגע בו כדור אדום - ייצא מהמשחק.

שחקן שיפגע בו כדור צהוב - ייצא לשתי דקות מהמשחק.

שחקן שיתפוס כדור ירוק - יוכל להחזיר חבר קבוצה שנפגע מכדור אדום.



הפסקה פעילה בנושא רב תרבותיות

● "שאלה של תרבות"

המנחים יזמינו את המשתתפים לפעול כ"מראיינים צעירים" המכינים כתבה לעלון הבית ספרי בנושא ארצות המוצא של משפחות התלמידים ובעלי התפקיד השונים בביה"ס. המשתתפים ינסחו מספר שאלות שמעניינות אותם ויראינו: מורים, תלמידים, מאבטח/ת, מזכירה.

שאלות לדוגמה:

1. היכן נולדת?
2. מה ארץ המוצא של הוריך?
3. אילו שפות מדברים אצלכם בבית בנוסף לשפה העברית?
4. איך הייתה חווית העלייה לארץ? והימים הראשונים בישראל?
5. מניסיונכם, כיצד ניתן להקל על הקליטה של עולים שמגיעים לארץ? את התשובות ירכזו המנחים ויציגו במצגת שתוקרן במהלך השבוע במקום בולט בביה"ס.

● "מאכלים בעולם"

המנחים יציגו בפני המשתתפים כרטיסיות עם שמות מאכלים ושמות מדינות או מקומות בעולם. המשתתפים יתבקשו להצמיד את שם המאכל למדינת המקור שלו. דוגמאות למאכלים: פיצה, שקשוקה, בורקס, קניידלך, קרפ. דוגמאות למדינות: תורכיה, איטליה, צרפת, מזרח אירופה, צפון אפריקה.

● "דומינו מתחברים"

המנחים יזמינו את המשתתפים לכתוב בפתק מנהג הקשור לחג כלשהו שנוהגים במשפחותיהם. כל המשתתפים יציגו את הפתקים לחבריהם, יחפשו את המשותף ביניהם וייצרו דומינו בהתאם לכך (כל משתתף יניח את הפתק שלו לצד פתק של חבר המציין מנהג דומה).



• "כל מיני שפות"

המנחים יבררו עם המשתתפים באילו שפות מדברים במשפחתם המורחבת (בנוסף לעברית), ולאילו שפות הם נחשפים (באמצעות שכנים, חברים וכו').
כל משתתף יאמר מילה שהוא מכיר בשפה שתיאר.
בסוף השיתוף יכינו יחד מילון דיגיטלי שבו יוצגו המילים בשפות השונות ופירושן.
ניתן להיעזר בכלי ליצירת ספר דיגיטלי: [my story book](#)



הפסקה פעילה בנושא תזונה

• "הכריך הבריא"

המשתתפים יערכו סקר קצר בנושא הכריך המועדף על תלמידי ביה"ס: הם ישאלו את התלמידים שלוקחים חלק בהפסקה הפעילה איזה כריך הם אוהבים לאכול בארוחת העשר.

המשתתפים ירכזו את כלל התשובות, יציגו את התוצאות ברחבי ביה"ס, ויכתבו את המלצותיהם ביחס לכריך הבריא.

ניתן לאסוף את הנתונים ולהציגם באמצעות כלים דיגיטאליים - לדוגמה: [Mentimeter](#)

• "שתו מים!"

המנחים ישוחחו עם המשתתפים על החשיבות של שתיית מים (ניתן להיעזר בקישור: [עידוד שתיית מים - הפיקוח על הבריאות - משרה"ח](#)).

המשתתפים ייצרו פרסומת לעידוד שתיית מים ויצגו אותה ברחבי ביה"ס.

• "פירות בכל מיני צבעים"

המנחים ישוחחו עם המשתתפים על החשיבות של אכילת פירות בכל מיני צבעים (ניתן להיעזר במידע המופיע בקישור: [פירות בכל מיני צבעים](#)).

המשתתפים יחברו וילחינו שיר או תשדיר המעודד שילוב פירות בתפריט היומי ויצגו אותו ברחבי ביה"ס.

• "מה אוכלים היום?"

המנחים יציגו בפני המשתתפים את פירמידת המזון וישוחחו איתם על החשיבות של תזונה בריאה ומאוזנת.

המשתתפים יכינו תפריט יומי שיכלול את אבות המזון השונים ויצגו אותו ברחבי ביה"ס. ניתן להכין את התפריט ולהציגו בכלים דיגיטאליים באמצעות שימוש בחומרי יצירה וכו'.

ניתן להיעזר בכלי: [Canva](#)



הפסקה פעילה בנושא שבעים שנה למדינה

• "ירושלים של זהב"

- המשתתפים יבחרו משימות שונות הקשורות לירושלים, למשל:
בקשות וציפיות - כתיבת בקשות ביחס לעיר, לחברה ולמדינה על גבי "פתקים בכותל".
אתרים ומקומות - משחק רביעיות קלפים בנושא אתרים ומקומות בירושלים (ניתן להיעזר בקישור: [מקומות ואתרים](#)).
מפה - הרכבת פאזל של מפת העיר.
דמויות - חידות על דמויות הקשורות לעבר ולהווה של העיר (ניתן להיעזר בקישור: [אישים](#)).
אירועים היסטוריים - פתירת תשבץ בנושא אירועים היסטוריים הקשורים לעיר.
שמות ירושלים - מציאת שמות ירושלים בתפזורת.

• "צליחת הכנרת"

- המנחים ייצרו את הכנרת (ניתן לפזר חישוקים כחולים, לשלב ניירות אלבד וחומרים מגוונים נוספים) ויזמינו את המשתתפים "לצלוח" את הכנרת.
המשתתפים יתבקשו לחצות את הכנרת מצד לצד בלי שייתפסו ע"י שומרי החוף. משתתף שייתפס יחזור לנקודת ההתחלה.

• "יוצאים במחול"

- המנחים ילמדו את המשתתפים מבחר ריקודי עם לשירים עבריים.

• "ארץ ישראל יפה וגם פורחת"

- המנחים ידריכו את המשתתפים בהכנת עציץ מחומרים ממוחזרים ויצילו בפניהם מידע אודות פרחים וצמחי תבלין שונים. המשתתפים ישתלו פרחים וצמחים אלה בשטח שיוכשר לכך בבית הספר.



- "טריוויה 70 לישראל"

המנחים ישאלו שאלות טריוויה אודות מושגים הקשורים למדינת ישראל, כמו: מיהו ראש הממשלה הראשון של מדינת ישראל? מהי בירת ישראל? באיזו שנה הוקמה מדינת ישראל?

- "קליעה למטרה – אירועים בהיסטוריה"

המנחים יפעילו את המשתתפים במשחק של קליעה למטרה – השחלת טבעת על מוט. על כל מוט תופיע תמונה של אירוע היסטורי. על כל טבעת תופיע השנה שבה התרחש האירוע או דמות שקשורה לאירוע. המשתתפים יידרשו להתאים מוט לטבעת.

- "שיר ישראלי"

המנחים יפעילו מערכת קריוקי בשירים עבריים ויזמינו את המשתתפים לשיר.



הפסקה פעילה בנושא נפש בריאה בגוף בריא

• "ויטמין C"

המנחים יספרו למשתתפים על החשיבות של צריכת ויטמין C. המשתתפים יסחטו מיץ מתפוזים טריים ויחלקו את המיץ לתלמידי ביה"ס בליווי הסבר אודות הוויטמין החשוב.

• "כושר גופני"

המנחים יפזרו במרחב אביזרי כושר שונים, כמו: דלגיות, גומיות כוח, כדורי כוח. לצד כל אביזר יציגו כרטיס מידע אודות הדרכים לשפר את הגמישות והכושר באמצעות שימוש באביזר. המנחים יפעילו את המשתתפים תוך הדגמת התרגילים השונים.

• "נכנסים לקצב"

המנחים ילמדו את המשתתפים ריקודים קצרים לצלילי מוזיקה קצבית.

• "פנאי פעיל"

המנחים ישאלו את המשתתפים מה הם אוהבים לעשות בשעות הפנאי וישוחחו איתם אודות חשיבות הפעילות הספורטיבית בזמן זה. המנחים יפעילו את המשתתפים בפעילות נפש פעיל תוך שימוש בציוד, כמו: מצנח, באולינג, צלחת מעופפת, מחבטים, קביים, קליעה למטרה, מיני גולף.

• "משפרים את היציבה"

המנחים ידגימו בפני המשתתפים תנועות יום-יומיות העלולות לפגוע ביציבה, כמו: ישיבה מול מחשב, נשיאת תיק, קימה. המנחים יפעילו את המשתתפים בתרגילים לשיפור היציבה.

• "עניין של סיבולת"

המנחים יפעילו את המשתתפים בתרגילים לשיפור סיבולת לב ריאה, כמו: ניתורי פיסוק, ניתורי צד, קפיצה בחבל, עלייה במדרגות, ריצה, משחק תופסת.



- "חכמים בשמש"

המנחים יקרינו סרטון קצר בנושא: צמצום הסכנות בעת חשיפה לשמש.
המשתתפים יכינו כובעי מצחייה או שיר המעודד את השימוש בקרם הגנה.

- "חיוך לבן"

המנחים ישוחחו עם המשתתפים על החשיבות של השמירה על שיניים בריאות (באמצעות הימנעות משתייה מתוקה, צחצוח שיניים לאחר כל ארוחה, ביקור תקופתי אצל רופא השיניים וכו').

המנחים ידגימו בפני המשתתפים צחצוח שיניים נכון.

המשתתפים יבחרו פעילות: הכנת טבלת מעקב אישית אחר צחצוח בוקר וערב, ציור תמונה שבה "מסתרות" מברשות ומשחות שיניים שצריך לחשוף, ניסוח עשרת הדברות לשיניים בריאות, הכנת פרסומת למשחת שיניים לילדים וכו'.



הפסקה פעילה בנושא כחול לבן - גאווה ישראלית

• "נעבור לפרסומות"

המנחים יציגו בפני המשתתפים פרסומות של מוצרים המיוצרים בישראל, כמו: במבה, טחינה (ניתן להציג פרסומת מעיתונים, תשדירים וכו').
המשתתפים יציגו מוצרים נוספים שהם מכירים מתוצרת "כחול לבן" ויכינו פרסומת המעודדת צרכנות כחול לבן.
ניתן לצלם תשדיר שאורכו כשתי דקות ולהקריןו בביה"ס במהלך השבוע או להכין שלטים שיוצגו ברחבי ביה"ס והקהילה.

• "מראיינים צעירים"

המנחים יזמינו את המשתתפים לפעול כ"מראיינים צעירים" המכינים כתבה לעלון הבית ספרי בנושא "גאווה ישראלית".
המשתתפים ינסחו מספר שאלות שמעניינות אותם ויראינו מורים, תלמידים, מאבטח/ת, מזכירה וכו'. שאלות לדוגמה:
א. מהו הדבר שמאפיין ביותר לדעתך את ישראל?
ב. אילו פגשת ילד בחו"ל, איך היית משכנע אותו להגיע לביקור בישראל?
ג. מתי אתה מרגיש גאווה להיות ישראלי?
את התשובות ירכזו המנחים ויציגו במצגת שתוקרן במהלך השבוע במקום בולט בביה"ס.

• "תיירות בישראל"

המנחים יציגו בפני המשתתפים את נתוני התיירות בישראל בתקופה האחרונה וישוחחו איתם על חשיבות עידוד התיירות לישראל.
המשתתפים ייצרו "מיצג" או סרטון קצר לעידוד התיירות בישראל.

• "רצים אל הדגל"

המנחים יחלקו את המשתתפים לשתי קבוצות שיתחרו במירוץ שליחים. בכל תחנה יעבירו השליחים ביניהם את דגל ישראל. הקבוצה שתנעץ ראשונה את הדגל בסוף המסלול (בדלי עם חול) - תנצח.



• "בוחרים כחול – לבן"

המשתתפים יערכו סקר קצר בנושא "צרכנות כחול לבן". הם ישאלו את התלמידים שלוקחים חלק בהפסקה הפעילה: איזו חולצה יבחרו לקנות - חולצה מתוצרת חוץ או חולצה מתוצרת כחול-לבן (בהנחה שהם אוהבים את שתיהן ושמחירן דומה). המשתתפים ירכזו את כלל התשובות ויציגו אותן ברחבי ביה"ס. ניתן לאסוף את הנתונים ולהציגם [בכלי סקר שאינם דורשים רישום](#).

• "הישגים כחול לבן"

המנחים יציגו בפני המשתתפים מספר פאזלים של ישראלים שהגיעו להישגים בתחומים שונים. כל פאזל יורכב משלושה חלקים: תמונה, שם הדמות, ההישג. חלקי הפאזלים יפוזרו בערבוביה במרחב. המשתתפים יתבקשו להרכיב את כל הפאזלים. הם יוכלו להיעזר בדף מידע או לאתר מידע אודות הדמויות באמצעות הטאבלט. בתום הפעילות ניתן לערוך חידון שבו יישאלו אודות הדמויות.

דמויות לדוגמה: אילן רמון - טייס החלל הישראלי הראשון; בזה נבבה - אצן ישראלי המדורג חמישי בעולם; עדה יונת - ביוכימאית ישראלית, חוקרת במכון ויצמן, כלת פרס נובל לכימיה, 2009.

• "ד"ש בכחול ולבן"

המנחים יזמינו את המשתתפים לשלוח לחבריהם "ד"ש עם שיר" שיושמע ברחבי ביה"ס באמצעות מערכת ההגברה. המשתתפים ישלבו בד"ש את המילים: "כחול", "לבן", "ישראל" ויבחרו את השיר שיקדישו לחבריהם מתוך רשימת שירים של יוצרים ומבצעים ישראלים.

• "רוקדים כחול לבן"

המשתתפים יכינו דגלונים כחול לבן ויחברו קטע מחול לשיר ישראלי המשלב תנועה בליווי הדגלונים.



- **"משדרים כחול לבן"**

המנחים ישמיעו בתחנת הרדיו הבית ספרי מסרים קצרים בסגנון "עשרים שניות על..." - המצאה ישראלית, המלצה לטיול בארץ, יוצרת ישראלית, זכייה של ספורטאים במדליות בתחרויות בינלאומיות וכו'.

- **"בית ספר בצבעי כחול לבן"**

המשתתפים יכינו יצירות מחומרים שונים: דגלי ישראל, שרשראות מרצועות בכחול ובלבן, כובעי טמבל, תמונות של צבר ויתלו אותן ברחבי ביה"ס.



הפסקה פעילה בנושא "שרים בעברית"

• "מראיינים צעירים"

המנחים יזמינו את המשתתפים לפעול כ"מראיינים צעירים" המכינים כתבה לעלון הבית ספרי בנושא "שרים בעברית".
המשתתפים ינסחו מספר שאלות שמעניינות אותם ויראינו מורים, תלמידים, מאבטח/ת ומזכירה.
שאלות לדוגמה:

- א. מהו השיר הישראלי האהוב עליך? מדוע?
- ב. מי מבצע את השיר?
- ג. אילו שירים נוספים של אותו מבצע אתה מכיר?
השיר שיוזכר הכי הרבה פעמים יושמע פעם בשבוע בארוחת העשר.

• "נעבור לפרסומות"

המשתתפים ייצרו כרזות המציגות ציטוטים משירים ישראליים האהובים עליהם. הכרזות יוצגו ברחבי ביה"ס.

• "שירים בתמונות"

המשתתפים יציירו, יאיירו או יצלמו תמונות הממחישות בתים מתוך שירים ישראליים האהובים עליהם.
היצירות יוצגו ברחבי ביה"ס.

• "מכירים שירים ישראליים"

המשתתפים יערכו בקרב תלמידי ביה"ס והצוות החינוכי סקר קצר בנושא משוררים ישראליים. לדוגמה: האם אתה מכיר לפחות שיר אחד של חיים נחמן ביאליק? האם אתה יודע לשיר אותו?
השיר שיוזכר הכי הרבה פעמים יושמע פעם בשבוע בארוחת העשר.



• "מזהים שירי ילדים"

בשלב ראשון - יפזרו המנחים תמונות ברחבי בית הספר.
בשלב שני - יציגו המנחים בפני המשתתפים שמות של שירי ילדים שנכתבו ושהולחנו על ידי יוצרים ישראליים. כל משתתף יבחר שם של שיר ויתבקש למצוא בביה"ס את התמונות שפיזרו המנחים מראש ברחבי ביה"ס הקשורות לשיר. לרשות כל משתתף כחמש דקות למצוא את כל התמונות. תמונה לדוגמה: "כבש" – מרמז על השיר "הכבש השישה עשר".

• "הומור בשירים"

המשתתפים יציגו שירים ישראליים בפנטומימה בצורה הומוריסטית (למשל את השיר: "גברת עם סלים").

• "רדיו צעיר"

המנחים ישמיעו שירים ישראליים בתחנת הרדיו הבית ספרי.
כל משתתף שיזהה את שם הזמר או שם היוצר, יגיע לתחנת השידור וימסור את שמו.
משתתף שיגיע ראשון ויזהה את הזמר או היוצר יוזמן לשדר בתחנה (ישיר חלק מהשיר וימסור ד"ש לחבריו).

• "שרים ערכים"

המנחים יכינו מסלול מכשולים.
לחלק מהמכשולים יצמידו כרזות שבהן שורות משירים ישראליים ולחלק אחד יצמידו שמות של ערכים.
המשתתפים יתבקשו לרוץ מנקודה לנקודה לאורך המסלול ולהתאים שירים לערכים.

