

## פ"סקול חברתי ערכי פתיחה וסגירה של יום בבתי הספר היסודיים

יקץ

האגף לחינוך יסודי שם לו למטרה לקדם מעטפת חברתית-ערכית ליום הלימודים באמצעות פתיחה וסגירת יום בשיח ובפעילות חברתית ערכית. מעטפת זו תכלול יחידות זמן קבועות בבית הספר, בפתיחת יום ובסגירתו, שיוקדשו לטיפול מיומנויות רגשיות-חברתיות (SEL), לשיתוף אישי וקבוצתי ולשיח ערכי. השיח החברתי – ערכי בפתיחת יום הלימודים מהווה מרחב למנעד הרגשות שעמם מגיעים הילדות והילדים מבתיהם, מחזק את תחושת השייכות ומקדם את הקשרים בינם לבין עצמם ובינם לבין הצוות החינוכי. בסיומו של יום הלימודים, חשוב לסגור את היום בצורה רפלקטיבית שתתמקד בהמשגת החוויות האישיות והבין-אישיות תוך אימון בהתבוננות פנימית על היום שעבר.

מפן פ"סקול חברתי?

**בפתיחת יום הלימודים** – שיח ופעילות חברתית ערכית קצרה בחיבור לשיר - "שיר של יום" או בפעילות חברתית ערכית אחרת.

קרא מוז...

**בסיום יום הלימודים** – התבוננות רפלקטיבית של היחיד והקבוצה באירועים ובחוויות מיום הלימודים.

קרא מוז...



## חשיבות המצטרפת בהיבטים התרבותיים

ההתפתחות החברתית מגיל צעיר משפיעה רבות על אופי הקשרים החברתיים שמנהל האדם בחייו. ההתפתחות החברתית מתרחשת בהדרגה, כשבכל גיל היא מקבלת פנים נוספות בהתבסס על שכלול היכולות החברתיות והרגשיות. קבוצת השווים בכיתה מזמנת לתלמידים ולתלמידות התנסות בניהול קשרים חברתיים עם בני גילם בטווח של שש שנים שבהן מתרחשת התפתחות דרמטית בערוץ הפיזי, השכלי, הרגשי והחברתי. ההתנסויות המגוונות שיזמן עבורם הצוות החינוכי יתרמו רבות להתפתחות מערכות היחסים ביניהם ולגיבוש הזהות האישית והקבוצתית. בקבוצת השווים הם נחשפים לערכי השוויון, ההוגנות וההדדיות. כשהם מקשיבים לחבריהם, הם לומדים להכיר בכך שעשויות להיות להם דעות ומחשבות שונות משלהם. לקראת גילי 9 עד 11 החברויות ביניהם נעשות עמוקות יותר, כשהבסיס לכך הוא נאמנות ותמיכה. בשלביה המאוחרים יותר של ההתפתחות חברתית, קשרי החברות מעמיקים, התלמידים והתלמידות מבינים שלחבריהם יש זהות ייחודית ואישיות שונה משלהם ושחשוב לקדם יחסים הנשענים על עקרונות המוסר. המפגשים החברתיים הקצרים בפתיחת יום ובסגירתו תורמים לחיזוק הקשרים החברתיים בכיתה, להבניית הכיתה כקבוצה חברתית, לגיבוש זהות אישית וקבוצתית ולטיפול תחושה של חוללות עצמית (AGENCY).

## יילום המצטרפת בבתי הספר

פתיחה וסגירת יום הלימודים בהיבטים רגשיים וחברתיים יהיו מושרשות כחלק מהתרבות הבית-ספרית. בית הספר יקצה מסגרות זמן קבועות לטיפול בהיבטים הרגשיים-חברתיים-ערכיים בפתיחת יום הלימודים ולקראת סיומו. במסגרת זו התלמידים והתלמידות יתנסו במגוון פרקטיקות לשיח ולהתנסות בדגש על שיתוף ברגשות, בחוויות ובתובנות.



## דגלים איילוק:

- 1. המסגרת:** בית הספר יגדיר את פרק הזמן המוקדש לפתיחה ולסגירת יום, את צורת הישיבה בזמן הפעילות ואת המקום שבו מתקיימת הפעילות.
- 2. כללים לשיח מוגן:** המחנכת ותלמידי הכיתה יקבעו כללים לשיח מוגן שיתייחסו ל: סדר הדוברות והדוברים, הקשבה פעילה, אופן המשוב מהמורה ומהחברים, כללי התגובה, כבוד הדדי, סובלנות, יצירת מרחב מוגן לשיח, שמירת סודיות וכדומה.
- 3. הצוות החינוכי:** כל מורה (מחנכת ומורה מקצועית) שמלמדת בכיתה בשיעור הראשון ובשיעור האחרון, תכיר את מסגרת ההתנהלות הנהוגה בכיתה ותנחה את הפעילות.
- 4. הרכזת החברתית:** הרכזת החברתית תוביל את התוכנית הבית ספרית בנושא ותנחה את הצוות החינוכי.
- 5. התוכנית החברתית:** הפרקטיקות לשיח ולפעילות ייבחרו בזיקה ליעדים החברתיים של בית הספר, לנושא המעסיק את חברת הילדים ולנושא השנתי.
- 6. מרחבי בית הספר:** ינתן ביטוי לתוצרי השיח והפעילות ולערכים בסביבות הלמידה ובמרחב הבית ספרי.



## פתיחת יום הלימודים

### לינו ובפילות נמלית-חברתית-צרכית באקבות לינו

המפגש החברתי בפתיחת יום הלימודים מהווה מרחב בטוח למנעד הרגשות והמחשבות שעומים מגיעים התלמידים והתלמידות בבוקר. מרחב זה תורם לביסוס יחסי קרבה ואכפתיות ומקדם את הרווחה הנפשית.

מפגש זה מאפשר:

- פתיחה רכה של יום הלימודים
- הנכחה של הרגשות והמחשבות שעומים התלמידים והתלמידות מגיעים בבוקר
- יצירת פניות לקראת ההתמודדות עם המשימות הלימודיות
- העמקת ההיכרות בין התלמידים לבין חבריהם והצוות החינוכי
- איתור קשיים ומצוקות רגשיות של תלמידים

פתיחת יום הלימודים באמצעות תוכנית "שיר של יום" מתמקדת בשיח ובפעילות קצרים בעקבות שירים והמסרים הערכיים העולים מתוך השירים.

פתיחה כזו מזמנת:

- אורור רגשות ומחשבות
- חיזוק תחושת השייכות והלכידות
- עיסוק בערכים מרכזיים ותרומם להתנהגויות
- עיסוק בהיבטים של מורשת והפסקול הישראלי
- תרגול של מיומנויות ניהול שיח (הקשבה, הבעת דעה, מתן משוב מקדם ומכבד ועוד)

לרשות הצוותים החינוכיים:

אתר פ"סקול חברתי הכולל מגוון פרקטיקות לפתיחת יום ולסגירתו.

מצוי אכתמאפ



## סיכום וסקירה אל יום הלימודים

### התבוננות רפלקטיבית בחוויות היום אל היחיד והקבוצה

המפגש החברתי לקראת סיומו של יום הלימודים מתמקד בהתבוננות רפלקטיבית על מהלך יום הלימודים. ההתבוננות הרפלקטיבית מאפשרת ליחיד להתבונן פנימה: ברגשותיו, בתודעתו ובדרכי פעולתו. היא מאפשרת לו להבין את עצמו באופן עמוק יותר. באמצעות התבוננות רפלקטיבית, היחיד מברר את הרגשות, הצרכים, המניעים, הערכים והמטרות שלו. בירור זה עשוי לסייע לו לקבל החלטות מושכלות המקדמות צמיחה והתפתחות אישית. להתבוננות הרפלקטיבית על מהלכו של יום הלימודים חשיבות רבה. בתהליך זה התלמידים והתלמידות (וצוותי החינוך) שואלים שאלות, בוחנים את מהלך היום בצורה ביקורתית וחוקרים את רגשותיהם ומחשבותיהם בהתייחס לחוויות ולמצבים שונים. חשיבות נוספת נוגעת ליכולת לשלב בין ידע לניסיון: בזמן שתלמידים מתבוננים על פעולותיהם ותגובותיהם, הם משלבים את הידע המועבר בלמידה החדשה עם הניסיון האישי שלהם באופן המקדם את הבנתם. ההתבוננות הרפלקטיבית תומכת בתהליכי הלמידה העצמית ומאפשרת זיהוי חוזקות ונקודות לשיפור.

לצד הרפלקציה האישית, אפשר לקיים גם רפלקציה קבוצתית. הרפלקציה הקבוצתית היא תהליך של שיקוף קולקטיבי המתייחס לחוויות, לפעולות ולהחלטות של חברי קבוצה שפועלת להשגת מטרה משותפת. המטרות המרכזיות של הרפלקציה הקבוצתית הן לשפר את התקשורת בין חברי הקבוצה ואת ביצועי הקבוצה, לזהות את נקודות החוזק והחולשה של הקבוצה ולהתמקד בתחומים בהם דרוש שיפור.

### תפקיד המורה

למורה תפקיד מרכזי בתיווך ובהנחיית ההתבוננות הרפלקטיבית:  
**עידוד שיחות פתוחות וכנות**, שאילת שאלות מעמיקות ומתן הזדמנויות לבחינת רגשות ומחשבות.  
**זימון תרגילים והתנסויות** שמעודדים התבוננות והבנה עמוקות.  
**סיוע במרחבים רגשיים וחברתיים**: המורה מסייע בפיתוח יכולת להביט פנימה, להבין רגשות ולנהל את התקשורת של התלמידים עם עצמם ועם אחרים בצורה בריאה ומכוונת.  
**עידוד חשיבה ביקורתית ומכוונת** שמטרתה לעזור לתלמידים להבין לעומק את עולמם ולקבל החלטות מבוססות.  
**הנחיית התלמידים בתיעוד חוויות היום** בדרך של כתיבה, יצירה, הבעה אומנותית. ההתבוננות הרפלקטיבית מעניקה לתלמידים ולתלמידות כלים חשובים שישמשו אותם לאורך כל החיים, ולכן היא מהווה חלק מרכזי בתהליכי החינוך בבית הספר היסודי.

## פיקטיקות אלו ואפילויות בסמיחת יום הלימודים

### קצבצרים אפמיחת יום

רעיונות לפעילויות פתיחה ליום הלימודים, המתמקדות בחיבור התלמידים לחוויותיהם מהבוקר ומיום האתמול. פעילויות אלו מאפשרות לתלמידים להתחבר לחוויותיהם האישיות, לשתף עם חבריהם, ולהתחיל את היום באווירה חיובית ומשתפת. בנוסף לכך, הן מאפשרות למורה לקבל תמונת מצב על הלך הרוח הכללי בכיתה בתחילת היום.

**"נפגשים בסיבוב"** – המליאה מתחלקת לשני מעגלים (חיצוני ופנימי). התלמידים שעומדים במעגל החיצוני זדים בכיוון השעון לצלילי מוזיקה ועוצרים כשהיא נפסקת. כשהמוזיקה נפסקת, כל תלמיד במעגל החיצוני שואל את החבר שעומד מולו במעגל הפנימי, שאלה שתאפשר לו להכיר את חברו טוב יותר. בסבב הבא תלמידי המעגל הפנימי ישאלו את תלמידי המעגל החיצוני. ניתן להכין מראש כרטיסיות עם שאלות או לאפשר שאלות פתוחות לבחירת התלמידים.

**"מעגל הבוקר המהיר"** – התלמידים עומדים במעגל, כל אחד אומר מילה אחת או משפט קצר שמתארים את הבוקר שלו או משהו מעניין מאתמול.

**"ככה אני הבוקר"** – כל תלמיד מקבל פתק קטן ומצייר סמיילי או איור פשוט המייצג את הרגשתו הבוקר. מדביקים את כל הציורים על לוח כיתתי ומזהים מגמות משותפות.

**"שרשרת הסיפורים"** – מספרים יחד סיפור קצר על בוקר דמיוני. כל תלמיד מוסיף לסיפור משפט המתאר משהו שקשור לבוקר שלו, לציפיות שלו מהיום, חוויה קצרה מאתמול.

**"פותחים בא-ב"** – בכל בוקר בוחרים אות אחרת מאותיות הא"ב. התלמידים מתחלקים לזוגות ומשתפים זה את זה בדבר אחד שעשו אתמול או הבוקר, בחוויה אישית, בזיכרון או רגש שמתחילים באות שנבחרה.

**"זדים ביחד"** – כל תלמיד מדגים תנועה שמייצגת משהו שעשה הבוקר או אתמול. שאר הכיתה מנחשת מה התכוון להדגים ומחקה את התנועה.



## פוקטיקות אשיר ואפצילות בסתיחת יום הלימודים

### קצבצרים אפתיחת יום - פמלק

"הכי... הכי..." - כל תלמיד משלים את המשפט: "הכי כיף לי ש...", בלי לחזור על משהו שאמר חבר אחר. שיתוף זה מאפשר את הרחבת מנעד הרגשות ותרגול של הקשבה פעילה.

#### הצעות נוספות:

"הכי מרגש אותי..."; "זה מרגש? הקשיבו מה מרגש אותי..."

"הדבר הכי מוזר שקרה לי..." "זה מוזר? שמעו דבר מוזר..."

"הדבר הכי מצחיק ששמעתי/שקרה לי..."

"האירוע הכי משמח שחוויתי במשפחה שלי..."

### בחרו משפט מתוך שיר שאתם אוהבים או ששמעתם לאחרונה ושוחחו בזוגות בחיבור לאחת או יותר מהשאלות הבאות:

1. מה אתם מרגישים כשאתם שומעים/שרים את המשפט?

2. מה אתם חושבים?

3. מתי אתם נזכרים במשפט זה במיוחד?

4. מתי משפט זה ריגש אתכם, עורר בכם זיכרון, חיזק אתכם?

הכיתה מנחשת מה התכוון להדגים ומחקה את התנועה.



## הצעות לשיח ופאקטיבי בסיוע יום האימונים

סימוף אישי וקבוצתי בדגל על הצמקת הפיכרות וליכוח פלייכות

### א. שיתוף אחד על אחד או בשניים הצעות למשפטי שיתוף לשיח עם חבר או שניים:

- משהו טוב שקרה לי היום
- אני רוצה לומר תודה על...
- אני רוצה לומר תודה ל... על...
- מעשה טוב שעשיתי היום...
- מעשה טוב שמישהו עשה עבורי היום...
- משהו טוב שקרה בהפסקה...
- עצה טובה שקיבלתי היום...
- עזרתי היום ל...
- מישהו עודד אותי היום...
- ביקשתי היום עזרה...
- משהו שהפריע לי היום...
- היום נזכרתי ב... וזה גרם לי...
- התגברתי היום על...
- התרגשתי היום מ...
- הצלחה שחוויתי בלימודים היום...
- משחק שנהניתי ממנו היום...
- רגע שבו הרגשתי טוב בקבוצה...
- משהו שלמדתי על חבר/ה היום...
- משהו שהבנתי לגבי עצמי היום...
- חוויה שחיזקה אותי...
- מחמאה שקיבלתי היום...
- מישהו/משהו שגרם לי לחייך היום...
- את משפטי השיתוף ניתן להציג באופן הבא:
- מפוזרים במרחב הכיתה או מוצגים בפניה ייעודית לנושא
- בקופסה ייעודית (הזמנת המשתתפים לשלוף משפט באופן אקראי)
- גלגל משפטי שיתוף דיגיטלי (הזמנת המשתתפים להתייחס למשפט שעליו עצר הגלגל כדוגמת "גלגל המזל")
- קלפי שיתוף דיגיטליים.





## בצוות אליו רבאקטיבי בסיוע יום האימונים

לימודי אישי וקבוצתי בדגל על הפיקוח והיכרות וטיבוח פלייכות

### א. כיסאות למעלה (כך סוגרים את היום)

הפעילות "כיסאות למעלה" משלבת סיכום יום חוויתי בפעולה השגרתית של הרמת הכיסאות לפי שעוזבים את הכיתה.

### הכנה לפעילות:

המורה או תורני הכיתה יצמידו לתחתית הכיסאות שאלות שיתוף רפקלטיביות לסיכום יום. אפשר לבחור מספר שאלות שבועיות מתחלפות או שאלה יומית בשיתוף התלמידים.

### הפעילות:

התלמידים עומדים ליד הכיסאות המורמים וחושפים את שאלת השיתוף. אפשרויות:

1. מספר תלמידים ישתפו במליאה
2. שיתוף בזוגות.
3. שיתוף בקבוצות על פי סדר הישיבה בכיתה/חלוקה אקראית לצורך הפעילות.
4. בבתי ספר שבהם לא נהוג להרים כיסאות בסוף יום, ניתן להקרין את הנושאים לשיתוף על הלוח.

### נושאים לשיתוף:

- משהו משמח שקרה לי היום
- רגע שבו הרגשתי שייך/שייכת
- משהו שהייתי רוצה לומר לחבר/ה
- משהו שהייתי רוצה שיקרה אחרת
- משהו שהייתי עושה אחרת
- סיכום היום שלי במילה אחת (בלי להגיד את המילים כיף או סבבה)
- משהו חדש שלמדתי על עצמי היום
- משהו חדש שלמדתי על חבר/ה היום
- משהו מפתיע שקרה לי היום
- משהו שקרה היום ואשמח שיקרה שוב מחר
- משהו שאני רוצה לומר למורה ולא הספקתי
- משהו שאני רוצה לומר לחבר/ה ולא הספקתי
- מחמאה שהייתי רוצה לומר (למורה, לחבר/ה, לכיתה)
- משהו קטן טוב שעשיתי היום
- מעשה טוב שעשו עבורי היום
- שאלה שלא הספקתי לשאול
- אתגר שצלחתי היום
- אתגר שהייתי שמח לנסות מחר
- אם הייתי מתחיל/ה את היום מחדש על מה הייתי מוותר/ת
- עצה שקיבלתי מחבר/ה
- משהו שאני רוצה להודות עליו היום
- שאלה שאני רוצה לשאול את עצמי
- שאלה שאני רוצה לענות עליה בסוף יום



## כצוות אליו רבאקטיבי בסיוע יום האימונים

לימוד אישי וקבוצתי בדגל על הצמקת הפיכרות וטיסוח פלייכות

### א.3. הרוח נשבה עליי היום

לקראת סוף השיעור האחרון, המורה מזמינה את התלמידים לעמוד ולשתף בהתאם למשפט אחד לפחות מהרשימה הבאה:

- הרוח נושבת עליי...
- כל מי שקרה לו משהו משמח
- כל מי שהתרגש היום
- כל מי שהופתע היום
- כל מי שהרגיש גאווה
- כל מי שהרגיש היום געגוע למישהו/למשהו
- כל מי ששיחק היום עם מישהו שאף פעם לא שיחק איתו
- כל מי שהייתה לו ארוחת עשר מפתיעה/לא צפויה
- כל מי שלמד היום משהו חדש
- כל מי שפתר בעיה
- כל מי שמילא תפקיד
- כל מי שהתנסה במשחק חדש בהפסקה
- תלמיד שמשפטים אלה מתארים אותו, יעמוד. מספר תלמידים ישתפו במליאה בקצרה.

### א.4. קופסת/צנצנת השמחות

#### אביזרים:

פתקים

קופסה/צנצנת

#### הפעילות:

בסוף כל יום, כל תלמיד יכתוב בפתק משהו נעים/משמח/מעורר תקווה שקרה לו ויכניס לקופסה/צנצנת אישית.  
בסוף השבוע, כל תלמיד ישתף בפתק אחד לפי בחירתו וייקח את הקופסה/צנצנת הביתה לשיתוף בני המשפחה.



## הצעות לשיח רפלקטיבי בסיום יום האימונים

לימוד אישי וקבוצתי בדגל על הפזמון והפיכחות וטיסוח פלייכות

### א. קוביית "היום שהיה" בקבוצות

כל תלמיד בתורו יטיל את הקובייה וישתף את חברי הקבוצה בהתאם למשפט שכתוב על הפאה העליונה.

### הצעות למשפטים לכתיבה על הקובייה:

- משהו שאני רוצה להודות עליו
- משהו שעורר בי תקווה/שמחה/אופטימיות
- פעילות שגרמה לי הנאה
- משהו שאני רוצה שיקרה גם מחר
- משהו שנהניתי לעשות יחד
- משהו שהצלחתי להתגבר עליו
- מילה טובה שאמרו לי
- מילה טובה שאמרתי
- מחמאה למורה, לחבר/ה, לכיתה
- עצה טובה שקיבלתי



## סוגרים לבוץ - הצעות אירטאקציה בהתבוננות א לבבוץ

### ב.1. שיתוף שישי

מספר תלמידים יקבלו במה לשיתוף אישי, עד 7 דקות. אפשר לשתף בחוויה, בהתנסות או באירוע שהתרחשו במהלך השבוע. התלמידים יקבלו משוב מחבריהם לכיתה. אפשרויות לשיתוף:

- כישרון שפיתחתי השבוע
- תחביב שנהניתי ממנו השבוע
- טיול או פעילות משפחתית שגרמו לי הנאה השבוע
- שיר שליווה אותי השבוע
- אירוע שהשפיע עליי השבוע
- סרט/הצגה בהם צפיתי השבוע
- בילוי עם חברים שגרם לי להרגיש שייך
- מעורבות חברתית שגיליתי השבוע
- תפקיד שביצעתי
- יצירה שהכנתי השבוע
- חווית בישול נעימה וטעימה (ניתן לחלק מתכון מוצלח)

### ב.2. קוץ ופרח

הענקת פרח: מה היה לי נעים ועל מה אני מעניק לעצמי או לחבר/חברה בכיתה פרח. קוץ: מה לא היה לי נעים היום/השבוע, מה לא הצליח לי והייתי רוצה לשנות ומאמין שבכוח השיתוף והביחד בכיתה נוכל לשנות.



## סוגריים לבוץ - הצעות אירטאקציה בהתבוננות על פלבוץ

### ב3. קופסה חברתית

התלמידים משיבים על שאלה שיוציאו מתוך קופסה חברתית, באופן אקראי. מומלץ לשתף את התלמידים בבחירה ובכתיבת השאלות בתחילת השנה/השבוע/תקופה אחרת.  
**הצעות לשאלות:**

- עם מי שיחקת השבוע בהפסקה? מה עשיתם ביחד?
- האם עזרת השבוע לחברים? איך הרגשת? איך הם הרגישו לדעתך?
- האם מישהו עשה משהו נחמד עבורך השבוע? מה זה היה?
- האם היה לך ויכוח עם מישהו? איך פתרתם אותו?
- האם גילית משהו שלא ידעת על חברים? מה למדת עליהם?
- איך הרגשת כשעבדת בקבוצה? מה היה טוב ומה היה מאתגר?
- האם ראית מישהו לבד השבוע? מה עשית או מה היית יכול לעשות?
- האם היה רגע שבו הרגשת שייך לקבוצה השבוע? מה גרם לך להרגיש ככה?
- האם גרמת למישהו לחייך השבוע? למי? מה גרם לו לחייך?
- האם היה מצב שבו התפשרת השבוע? על מה התפשרת? איך הרגשת?
- אם היית יכול לחזור ולשנות דבר אחד השבוע, מה היית משנה?
- מי עזר לך השבוע? איך הרגשת כשקיבלת עזרה?
- מה הרגע שהכי נהנית ממנו השבוע? מדוע?