

# לפנים היחזק



לצוות החינוכי,

תנועתיות תורמת לבריאות הנפשית שלנו.

היא מפחיתה את רמות המתח והחרדה, מרציצה את השרירים, מביאה לרציצה כללית של האנרגיה ומספרת את מצב הרוח.

מומלץ לשלב תנועה בהקשרים שונים במסגרת הלימודית-חינוכית: הפתיחת היום ובסופו, בהפוגות קצרות במהלך הלימודים, בשיעורי החינוך ובהפסקות.

בהצעות שלפניכם תמצאו פעילויות מאוננות המשלבות תנועה במרחבים שונים.

מומלץ לאפשר לתלמידים לקחת חלק בתכנון הפעילויות, בהכנת האביזרים הנדרשים ובהובלת הפעילויות בקרה חזרה.

חשוב להתאים את הפעילויות לאלו המתחפים, לאנשי הקבוצה ולתנאים הקיימים במרחב הפיזי. ערכה זו היא חלק ממערך תכנים ופעילויות שיישמו בהמשך.

אורית צאירי, מחנכה על החינוך החברתי ערכי

ליהי ביטון, מדריכה ארצית ומרכזת תוכנית "שיר של יום"

## מטרת הפעילות: העלאת תחושת המסוגלות

שכבות א': א'-ד'

### מהלך הפעילות:

- \* פלרו את הקלפים הרחבי החדר, כשהתמונות פונות כלפי מטה.
- \* השמיטו מוסיקה ברקע והנחו את המתתפים להסתובב בין הקלפים.
- \* עזרו את המוסיקה וכל מתתף הופך את הקלף שליבו.
- \* כל מתתף מדגים את התנועה המוצגת בקלף.
- \* מומלץ לחזור על מהלך הפעילות מספר פעמים.

הרכב המתתפים:

עד 30 מתתפים

פירת הפעילות:

במרחב

### דין במלאכה:

- \* הדגישו את התנועה שאהבתם במיוחד.
- \* הדגישו את התנועה שהייתה מאתגרת עבורכם וכל זאת הצלחתם להדגים אותה.

אביזרים נדרשים:

קלפי תנועה

(נספח 1) ואמצעי

להשמעת מוסיקה

- \* איך הראתם כשהצלחתם לבצע תנועה מאתגרת?
- \* בחרו תנועה שעדיין לא ביצעתם והציגו אותה במלאכה.

מטרת הפעילות: שיתוף פעולה, יצירתיות וסיפור הליכרון

שכבות א': א-ו'

מהלך הפעילות:

הרכה משתתפים:

עד 10 בכל סבה

\* הסתדרו במעגל.

\* המשתתף הראשון מציג תנועה.

\* כל משתתף בתורו מציג את כל התנועות הקודמות ומוסיף תנועה חדשה.

\* משתתף שהתבאר בתנועה מתיישה במקום ויוצא מהסבה.

\* המנצח הוא המשתתף שגאָר אחרון והציג את התנועות לפי הרצף.

פירת הפעילות:

במרחק

טיפ למחק מוצלח:

\* ניתן לערוך סבה היצאה ולהציג רעיונות לתנועות.

\* למשתתפים הצעירים כדאי להתחיל בתנועות ידיים/ראשניים בלבד.

אביפרים נדרשים:

ללא אביפרים

## מטרת הפעילות: אילוי והעצמת החולקות.

הקדמה לפעילות: לברר עם המשתתפים אילו חולקות הם מכירים (למשל: חוש הומור, אומץ, יכולת הקשה, יצירתיות, ביטחון, ריקוד ועוד).

## מהלך הפעילות:

- \* התחלקו לזוגות
- \* כל זוג בוחר משתתף אחד בתפקיד "המציט" ומשתתף שני בתפקיד "המראה".
- \* כל משתתף בתפקיד "המציט" בוחר חולקה אישית, ואותה הוא מציט בעל פה תנועות אלו (ללא מילים) למשתתף השני בתפקיד "המראה".
- \* המשתתף בתפקיד "המראה" מחקה את תנועות המציט.
- \* בתום ההצגה המשתתף בתפקיד "המראה" ינחם מהי החולקה שהוצגה לו.
- \* המשתתפים מחליפים תפקידים לטובה נוסף.
- \* ניתן להחליף בין הזוגות במהלך הפעילות ולאלות חולקות חדשות.

שכחות אלו: א' ו'

הרכה משתתפים:  
לא מוכנה

פירת הפעילות:  
במרחב

אביזרים נדרשים:  
ללא אביזרים

מטרת הפעילות: פיתוח תקשורת באמצעות תנועה.

שכבות איל: א-ה'

מהלך הפעילות:

הרכה משתתפים:

ללא השאלה

\* השמיעו מוסיקה והנחו את המשתתפים להסתובב בחזר.

\* המנחה עוזר את המוסיקה ומכריח על נוסא מסוים.

\* כל משתתף נעמד כמו פסל בהתאם לנושא.

\* בכל סיבוב בוחרים משתתף אחד שנסה לנחש מה מייצגים הפסלים.

\* מומלץ לחפור על מהלך הפעילות מספר פעמים.

פירת הפעילות:

המרחק

דינמיות לנושאים: חפצים, חיות, מאכלים, מקצועות לימוד, בעלי מקצוע.

אביזרים נדרשים:

אמצעי להשמעת

מוסיקה

מטרת הפעילות: להניע את האזן להתאם להוראות.

מטות טל: א-ו

מהלך הפעילות:

- \* הטילו קוביה או שתיים והכריזו על המספר שהתקבל.
- \* המשתתפים נוטעים ברצפה במספר איברי אזן לפי המספר שהתקבל.
- \* המשתתף הראשון שמדגדג במשימה מטיל את הקוביה בסיבוב הכא.
- \* מומלץ לחזור על מהלך הפעילות מספר פעמים.

הרכה משתתפים:  
ללא האלה

טיפ:

להתחיל את המשחק בקוביה אחת ולעבור לשתי קוביות להתאם להצלחת המשתתפים.

פירת הפעילות:  
במרחק

משימת אתגר:

המנחה מכריז על הספרה 0 (רמז: על המשתתפים לקבול).

אביזרים נדרשים:  
קוביות משחק  
(נספח 2)



מטרת הפעילות: להתאים איבר לפעולה להתאם לשתי קוביות.

שכבות א'-ו'

מהלך הפעילות:

הרכה משתתפים:  
ללא השאלה

\* הטילו את שתי הקוביות שברשותכם והכריזו על האיבר ועל הפעולה שהתקבלו בקוביות.

\* המשתתפים יציגו במהירות את האיבר הפעולה המתאימה.

\* המשתתף הראשון שעמד במשימה, מטיל את הקוביות מסיבוב הבא.

\* מומלץ לחפור על מהלך הפעילות מספר פעמים.

פירת הפעילות:  
במרחק

אביזרים נדרשים:  
שתי קוביות משחק  
(נספח 3)



מטרת הפעילות: שיפור ליכרון תנועותי.

ערכות ט"ו: א-ו

מהלך הפעילות:

הרכה משתתפים:  
לא מוסבל

- \* המשתתפים עומדים בטור עם הפנים לאותו כיוון.
- \* המשתתף האחרון בטור טופח על כתפו של המשתתף לפניו ומציג בפניו רצף של תנועות מהלי המשתתפים האחרים רואים.
- \* המשתתף שלו הציג את התנועות חופר על רצף התנועות בפני המשתתף לפניו וכך הלאה עד שמגיעים למשתתף הראשון בטור.
- \* המשתתף הראשון בטור יציג בפני כולם את רצף התנועות.
- \* המטרה הקבוצתית היא לדייק ברצף התנועות לאורך המחק כולו.
- \* מומלץ לחפור על מהלך הפעילות מספר פעמים תוך החלפת מקומות בטור.

פירת הפעילות:  
במרחק

טיפ:

בחירת מספר התנועות בכל סבה תהיה בהתאם לאל המשתתפים.

אביפרים נדרשים:  
ללא אביפרים

מטרת הפעילות: שיתוף פעולה והפעלת הזמיון.

מהלך הפעילות:

- \* המשתתפים עומדים או יושבים במעגל.
  - \* מעבירים כדור מאחד לשני מבלי להפיל אותו.
  - \* בכל סיבוב הכדור "יהפוך" למשהו דמיוני אחר.
  - \* המשתתפים יעבירו את הכדור מאחד להתאם המאפיין החדש של הכדור (לדוגמה, כדור חם - המשתתפים יעבירו אותו במהירות וינסו כמה שפחות ללכת בו).
  - \* מומלץ לחזור על מהלך הפעילות מספר פעמים תוך החלפת המאפיין של הכדור.
- דוגמאות למאפיינים של כדור: כדור חם, כדור קוצים, כדור קרח, כדור לכוכית, כדור כבד, כדור פורח וכדומה.

טיפ:

תחילה המנחה יאפיין את כדור ובהמשך המשתתפים יציעו הצעה.

שכבות א'-ו'

הרכה משתתפים:  
ללא השלכה

פירת הפעילות:  
במרחק

אביזרים נדרשים:  
כדור

# איקס עיאל קבוצתי

מטרת הפעילות: שיתוף פעולה ותכנון אסטרטגיה.

מהלך הפעילות:

- \* מרטטים לוח איקס עיאל גדול (3X3) על הרצפה באמצעות נייר הדבק.
- \* המשתתפים יתחלקו לשתי קבוצות, קבוצת איקס וקבוצת עיאל.
- \* כל קבוצה בתורה בוחרת משבצת פנויה ואחד מחבריה מתיישה במשבצת ומסמל איקס או עיאל עם הידיים.
- \* הקבוצה המנצחת היא הקבוצה שהצליחה ליצור רצף של שלושה סימנים.
- \* מומלץ לחפור על מהלך הפעילות מספר פעמים.

שכבות א': א-ו'

הרכב משתתפים:

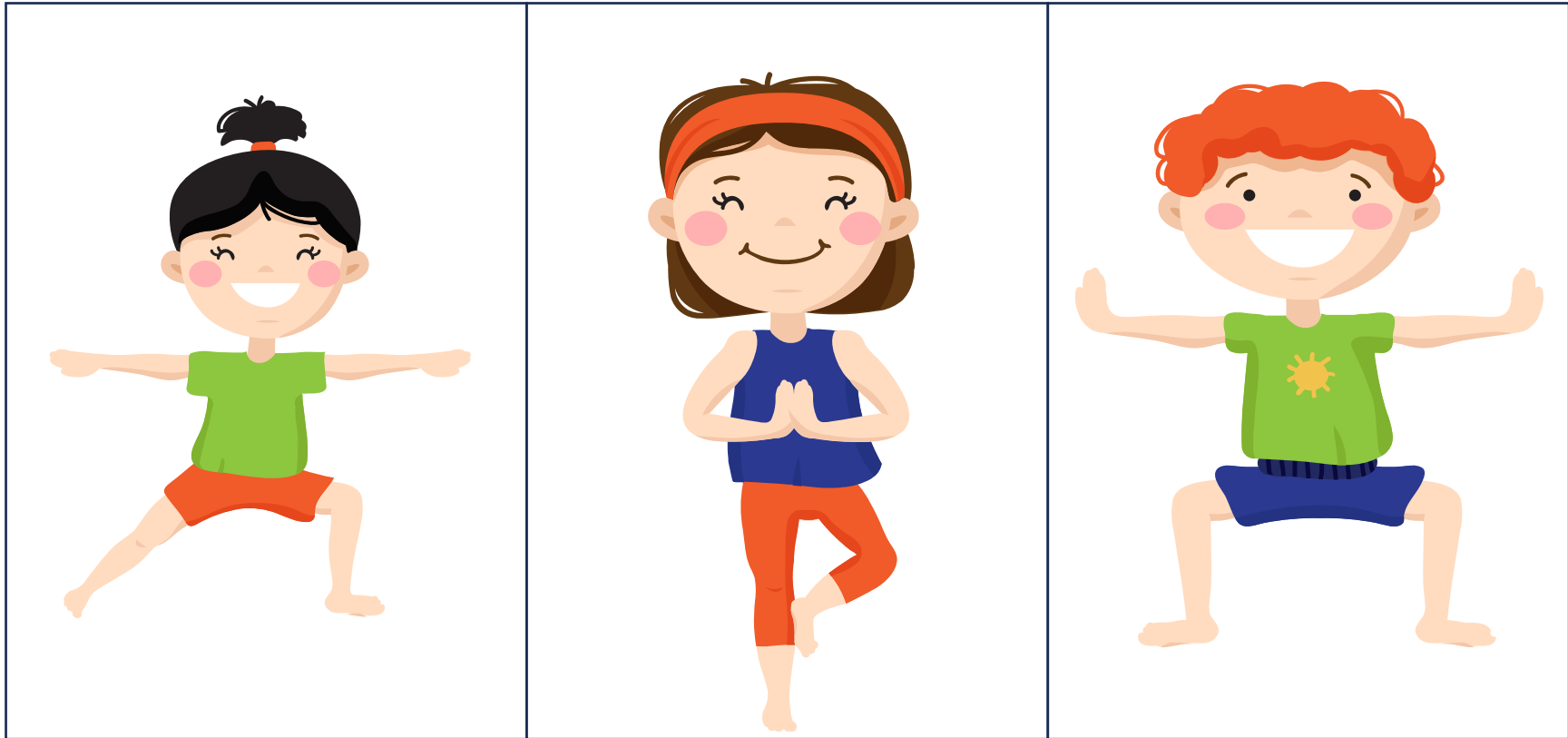
10 ילדים

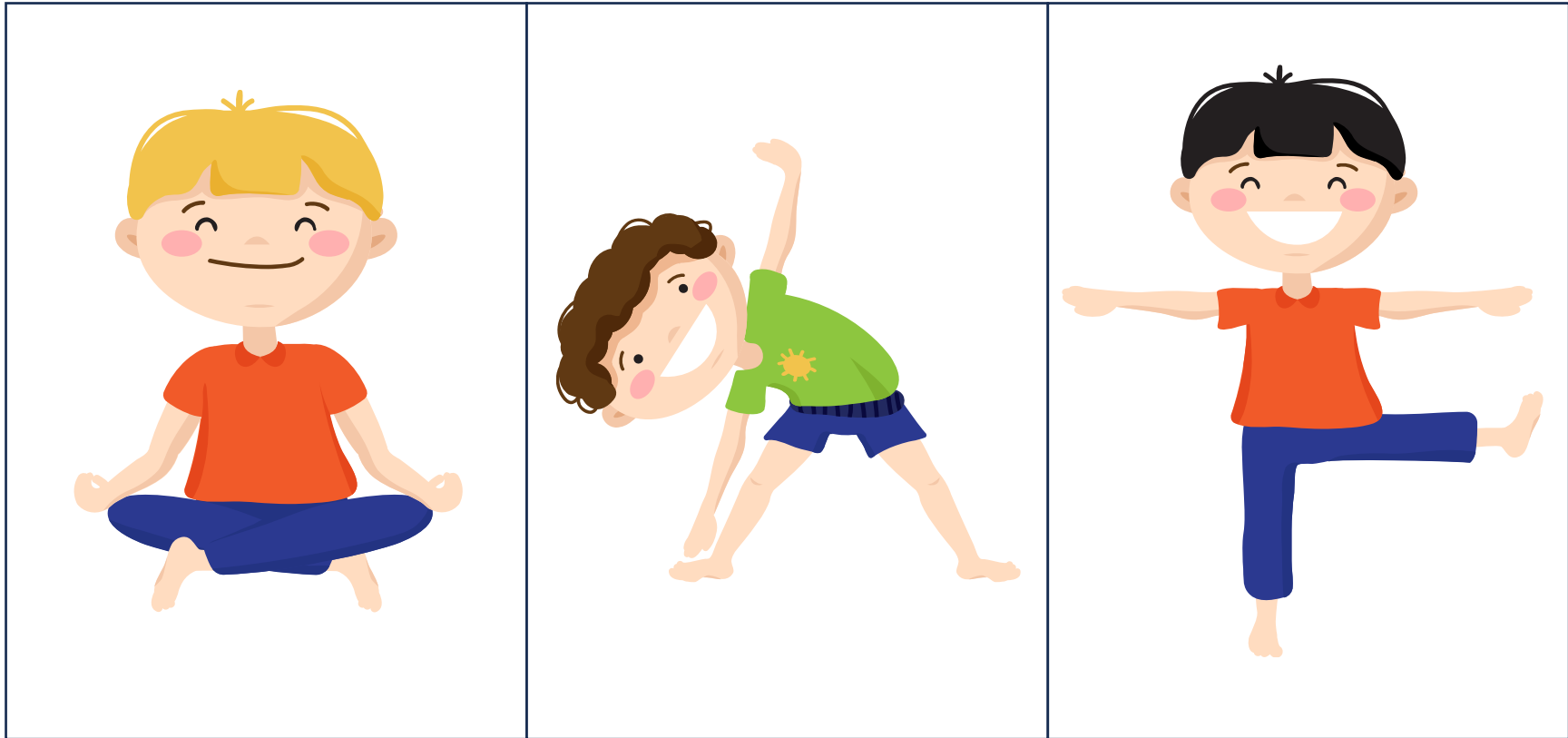
פירת הפעילות:

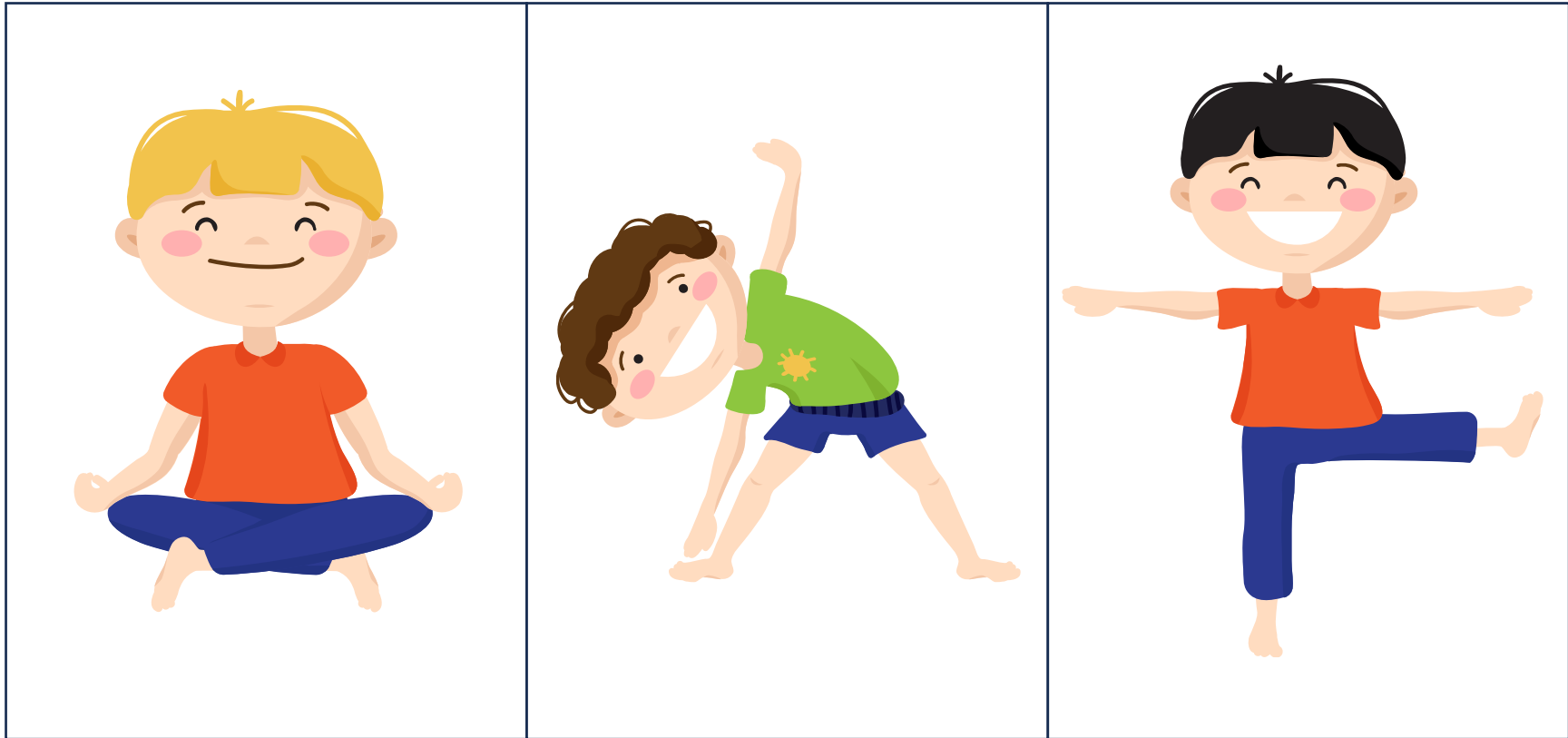
באחרת

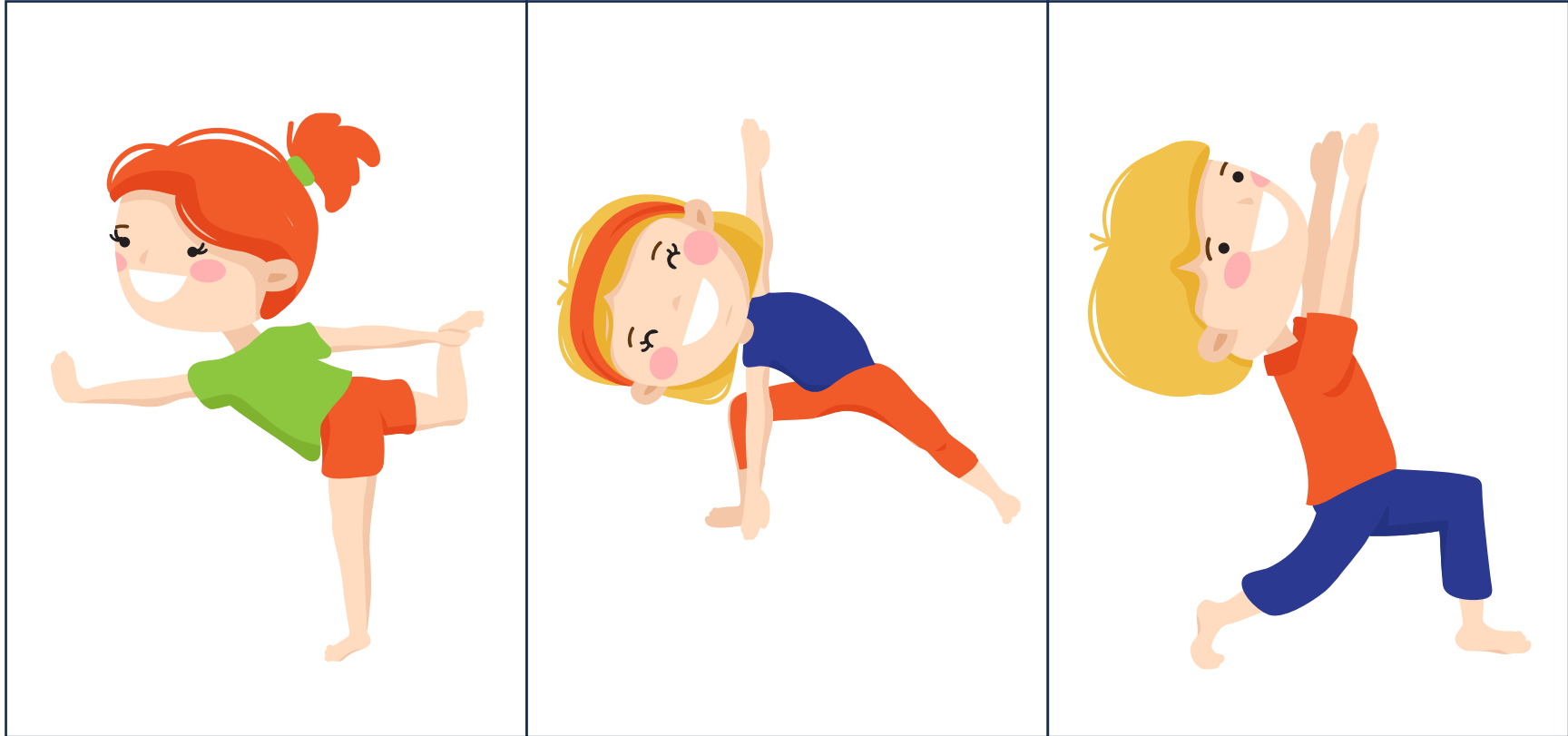
אביזרים נדרשים:

נייר דבק

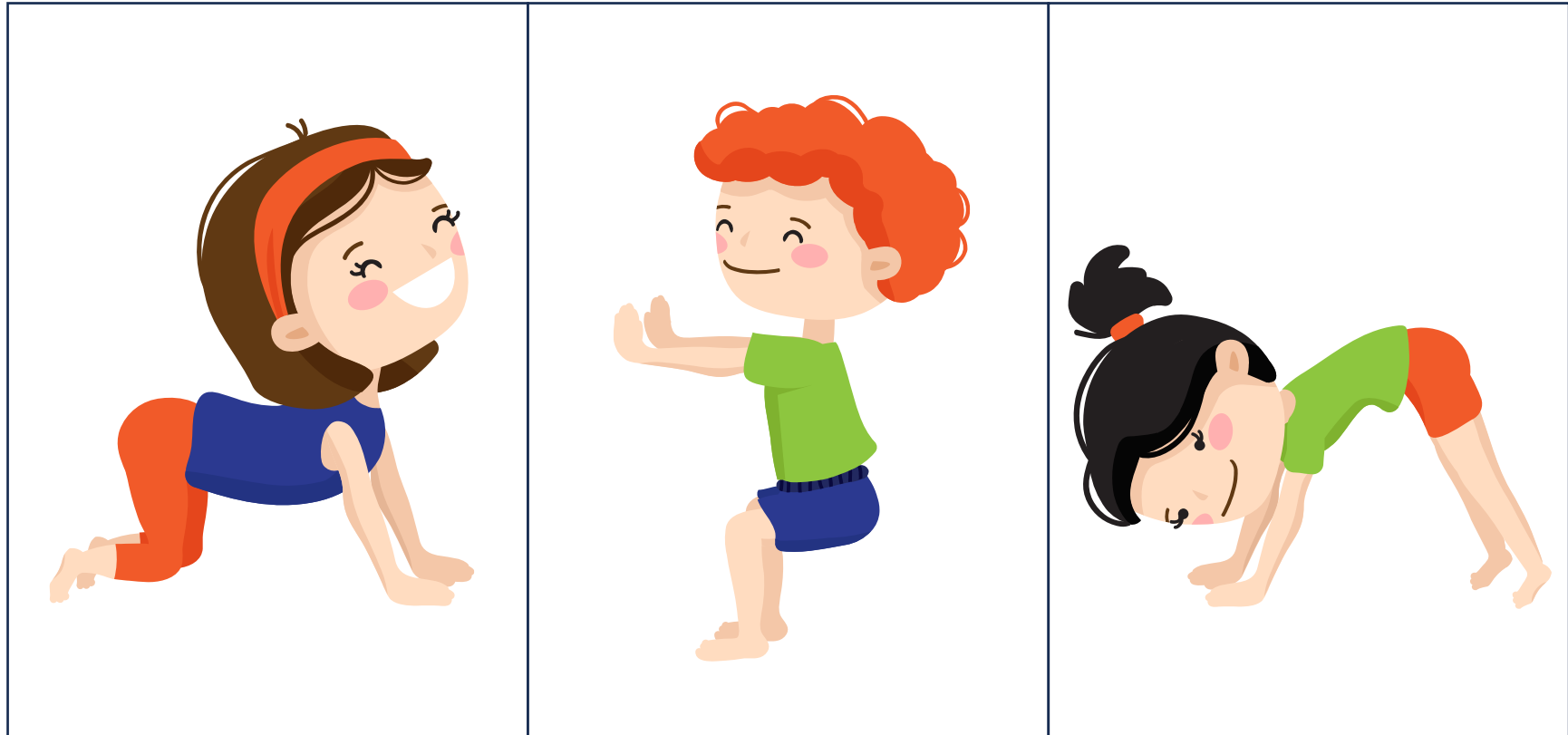








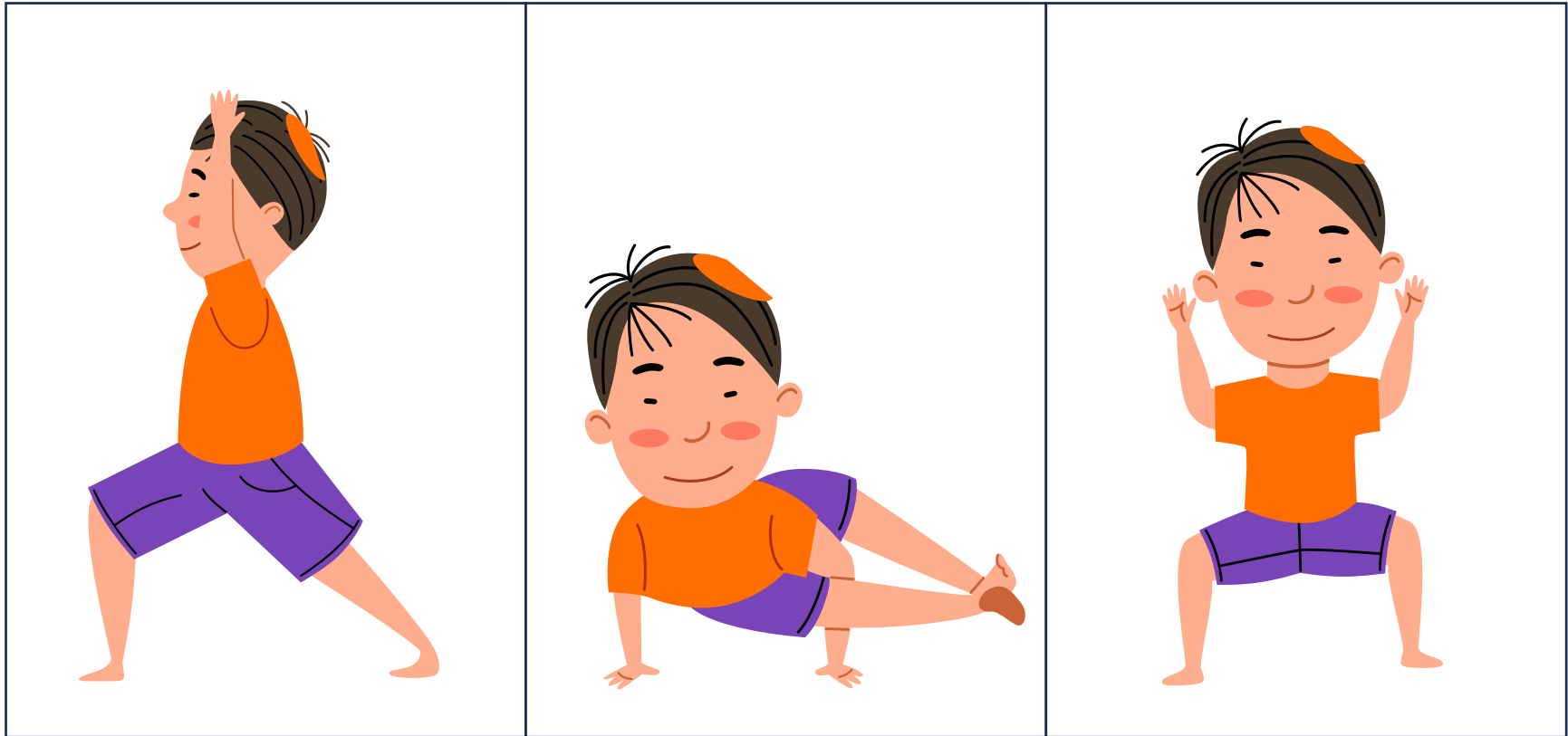




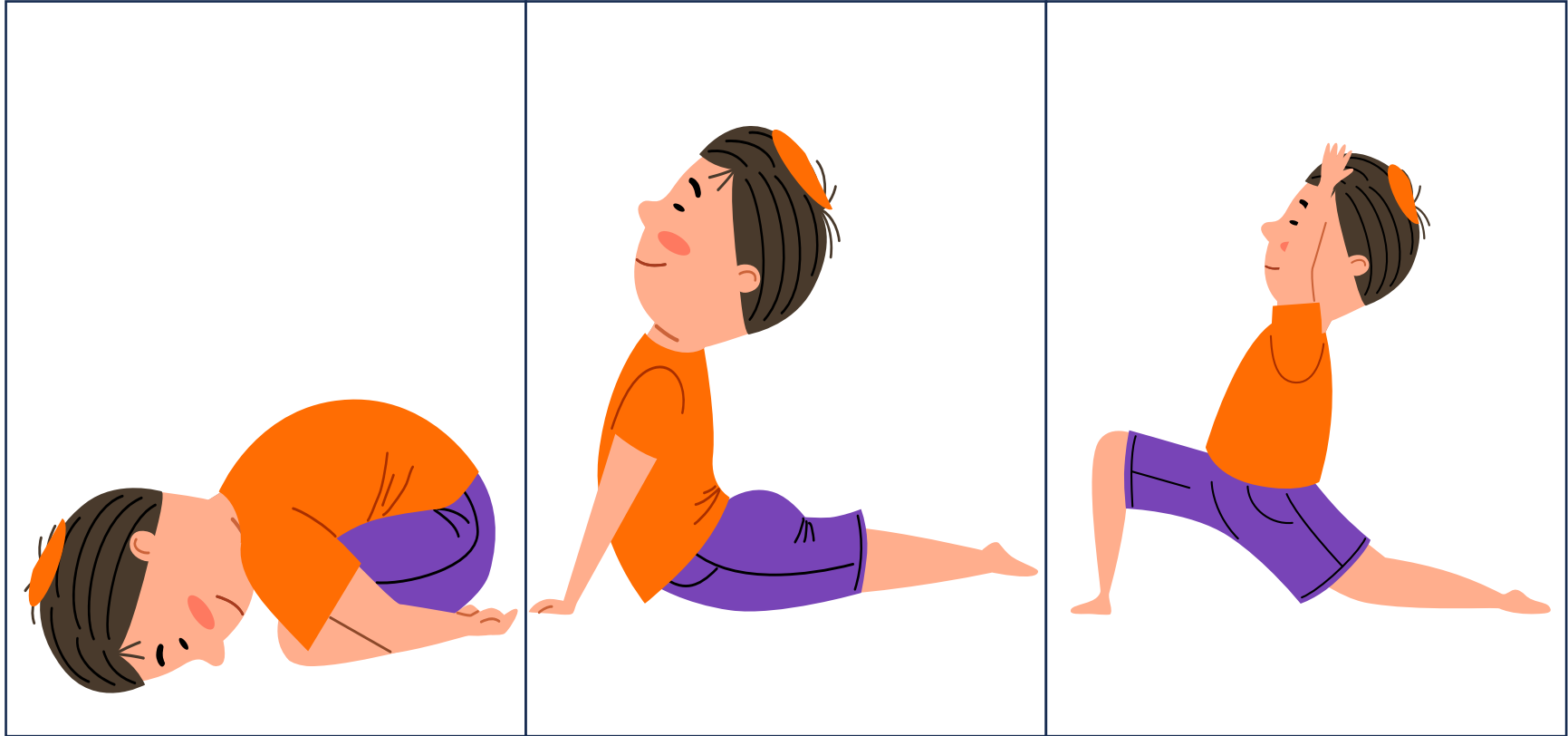




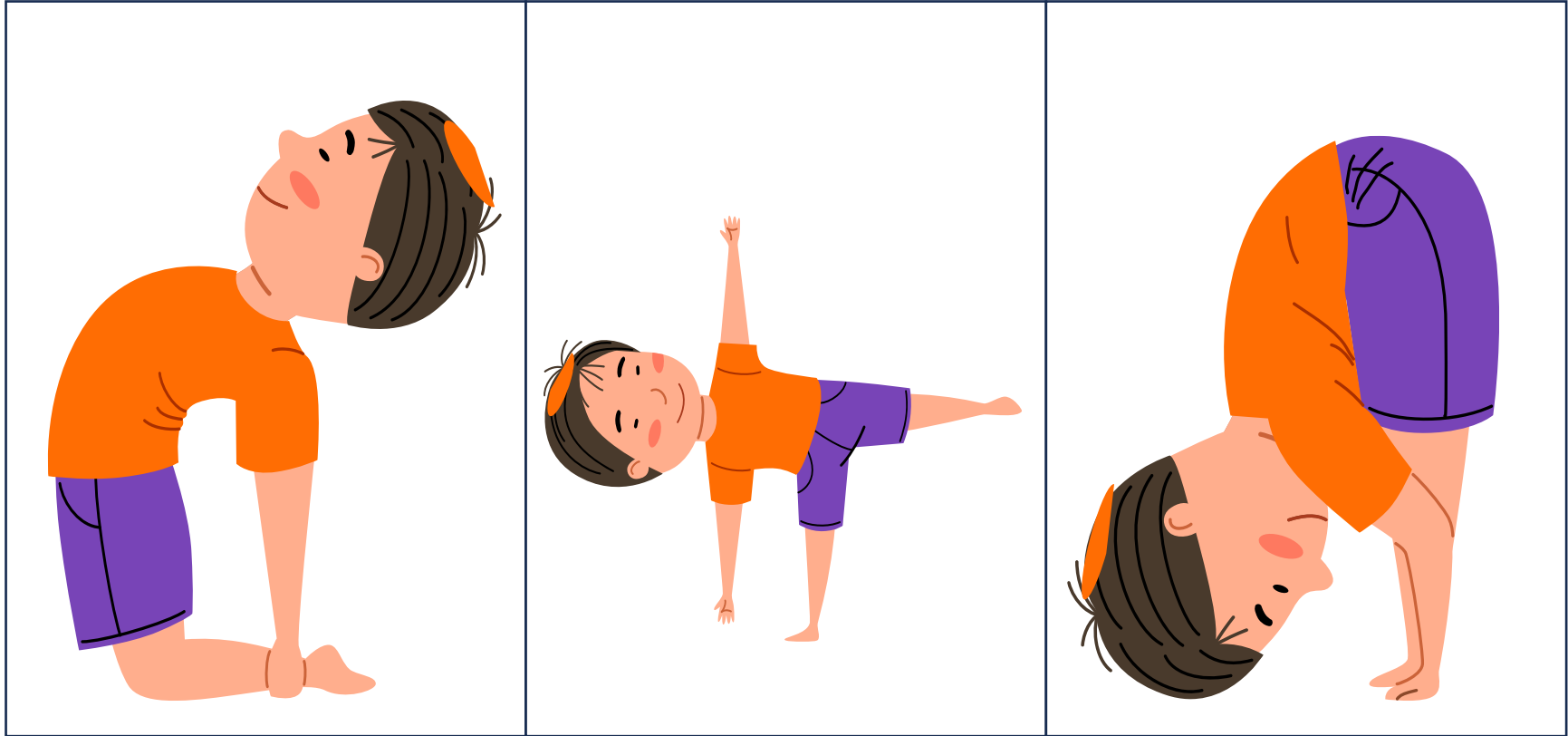
# 1 ກອງ



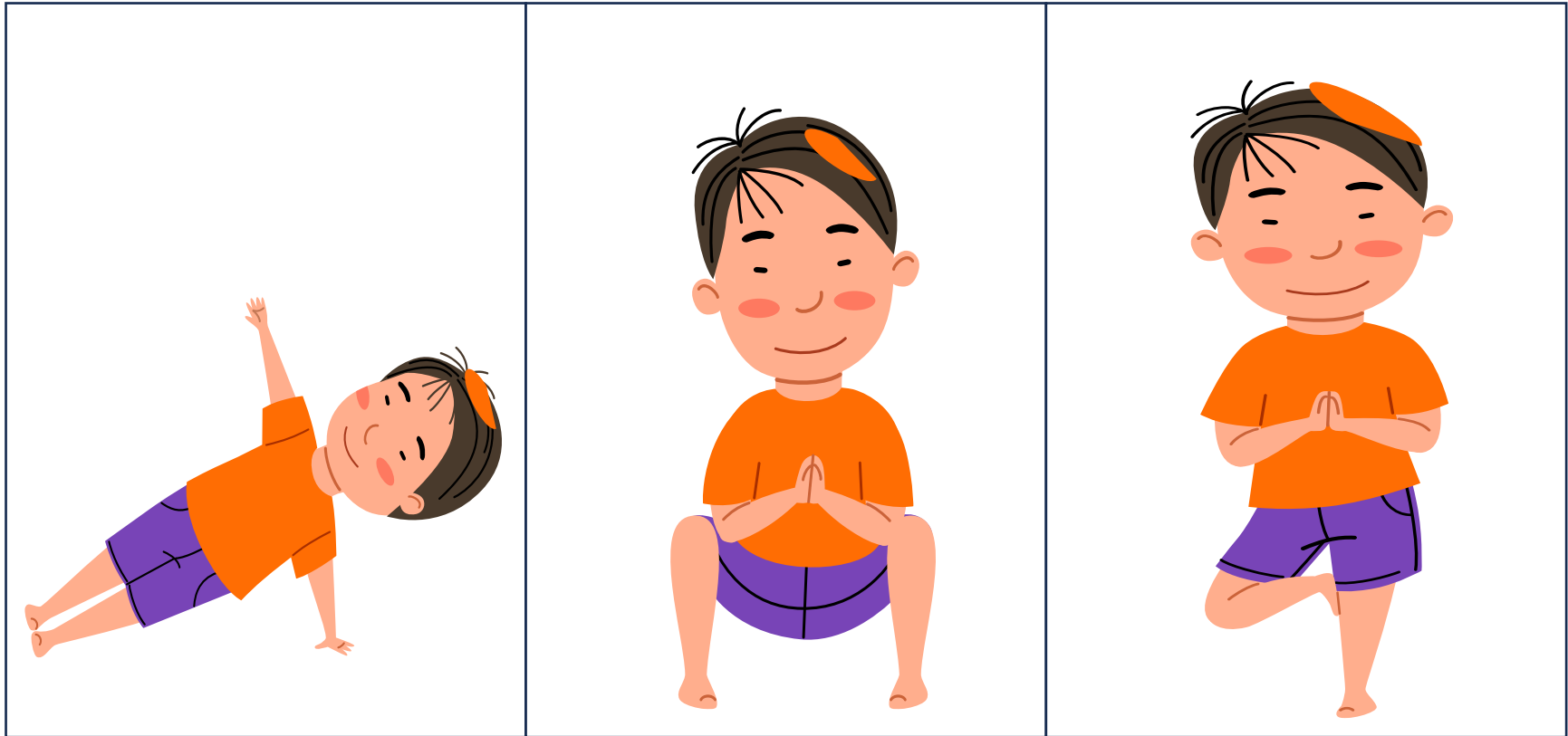
# 1 ท่อ



# 1 ทบอง

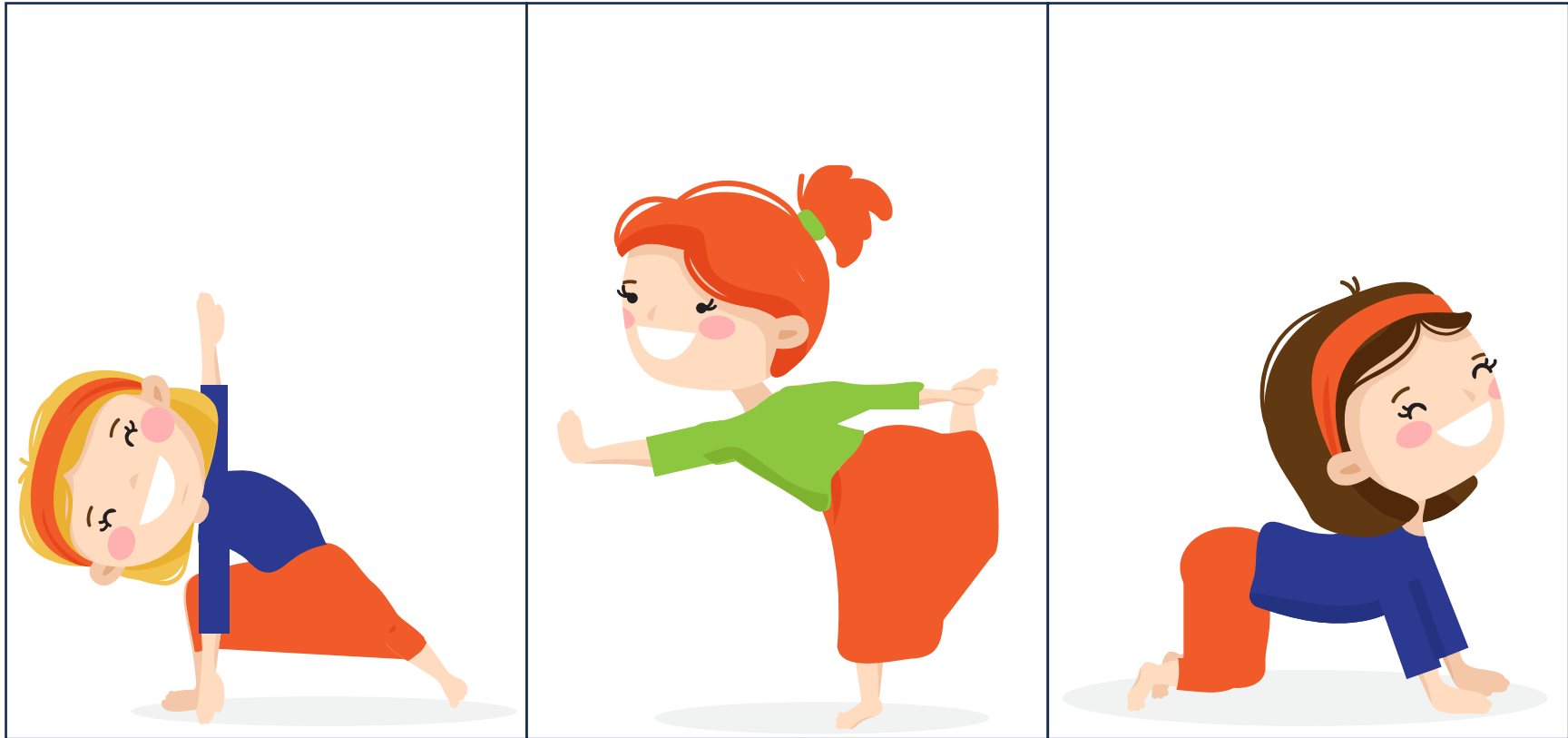


# 1 ท้อง

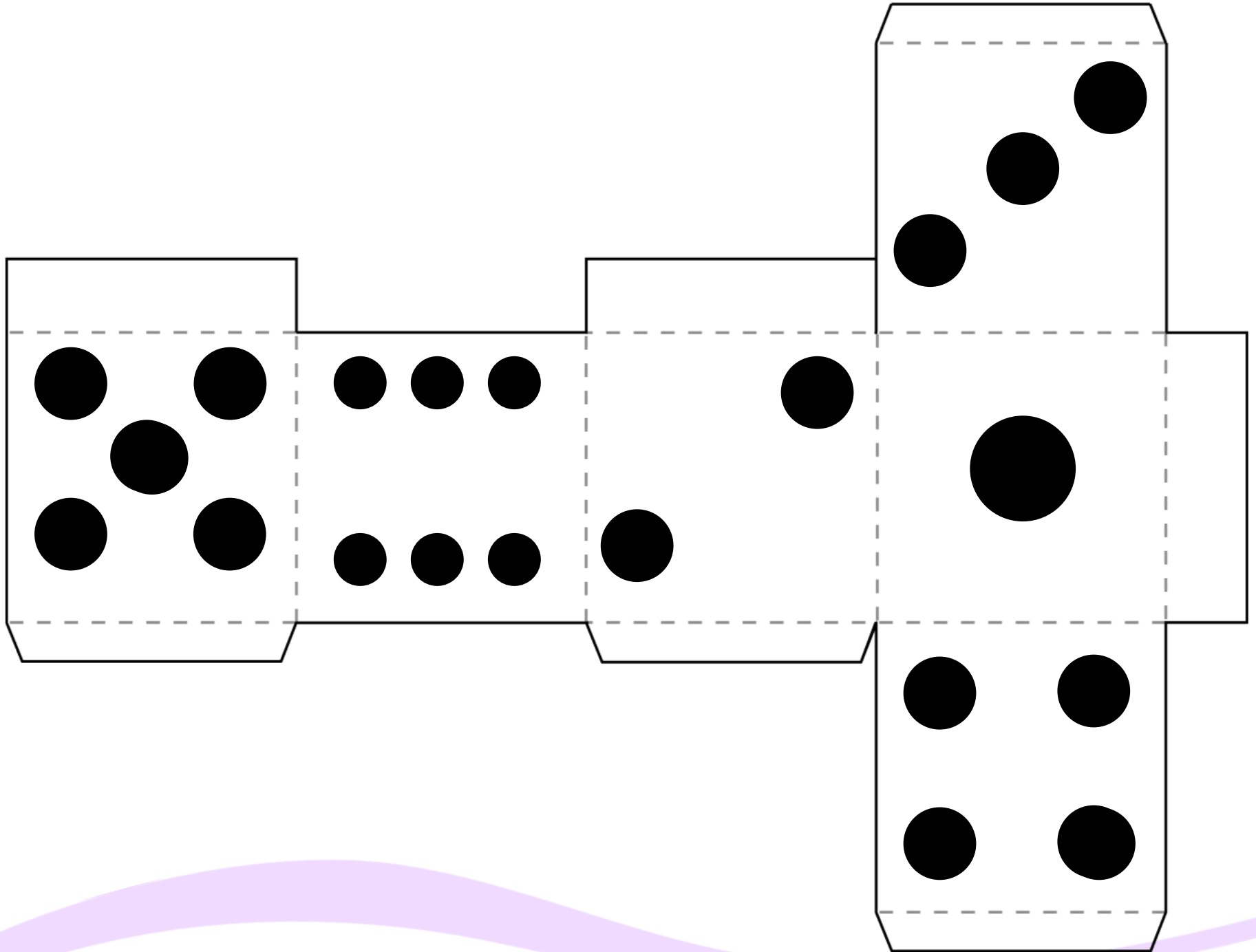


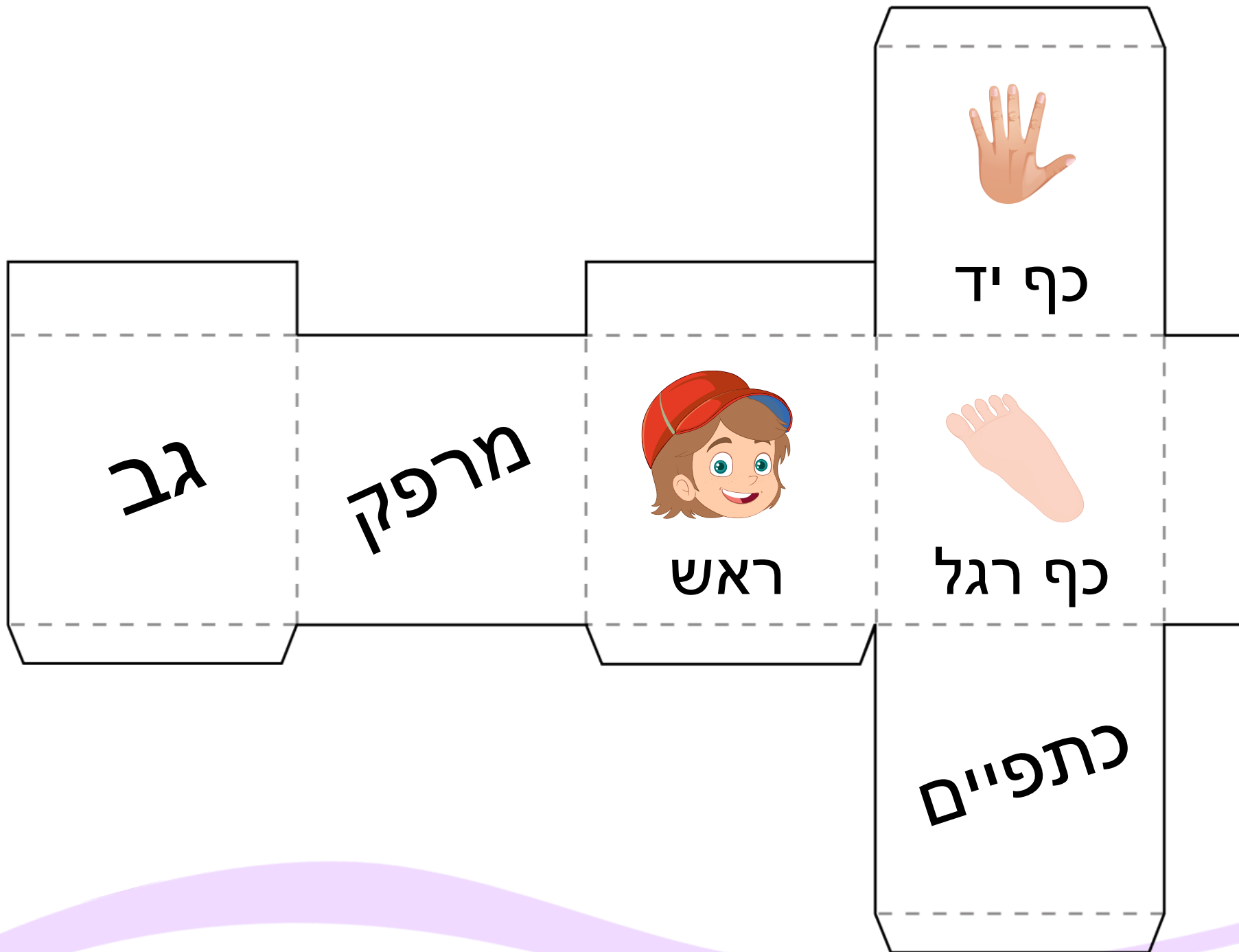


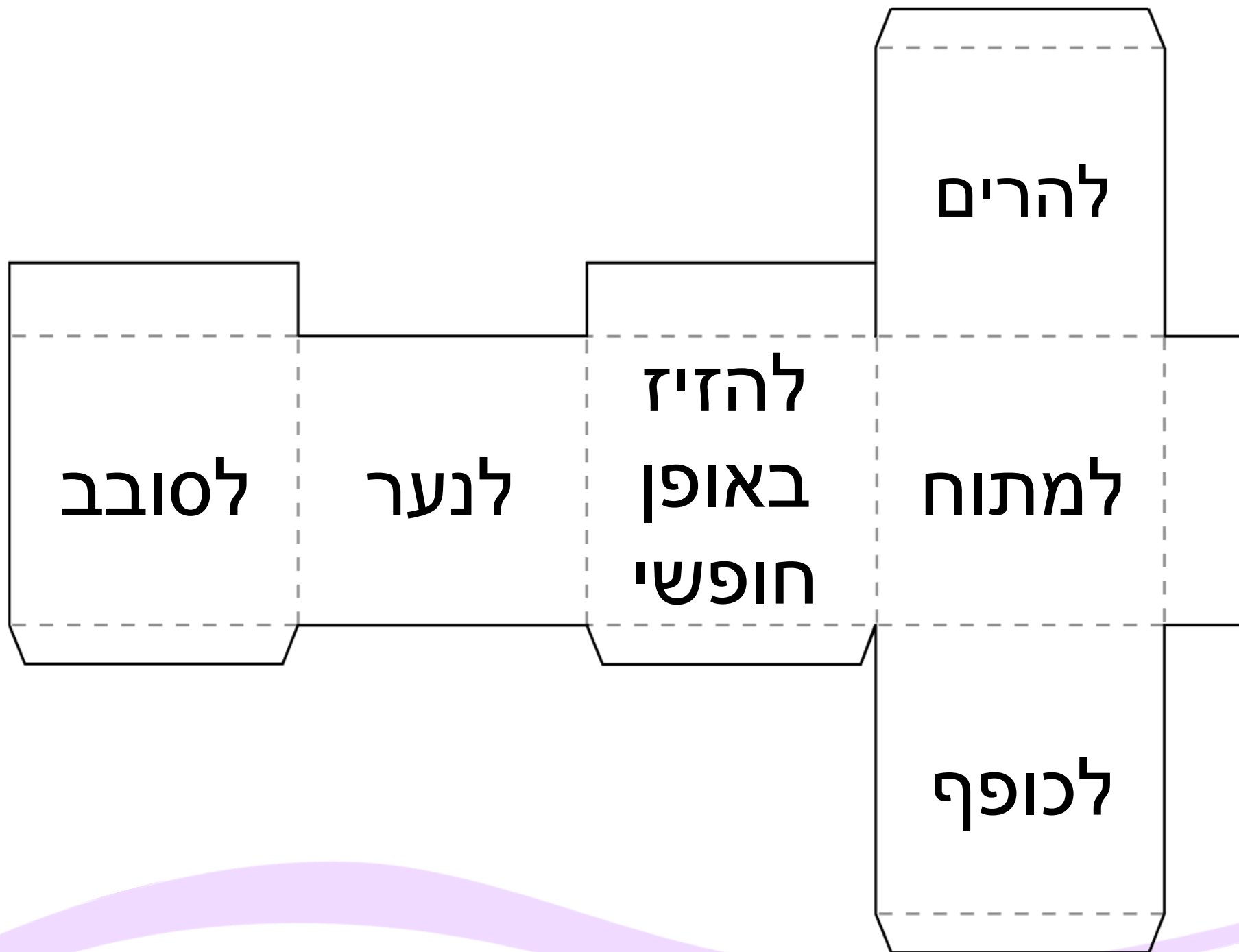
# 1 ກ້ອງ



၂ ကံဝှ







# לפנים היחזק

הערכה פותחה במחלקה לחינוך לחיים בחברה

תודתנו למדריכה הארצית לחינוך חברתי ערכי - איבי פך יצחקי

ולמטמיעות 'שיר של יום' - אייה בובליל, צופיה ליכטמן ומיכל פסוצ'ינסקי