



משרד החינוך
המנהל הפדגוגי
אגף בכיר חינוך יסודי
המחלקה לחינוך לחיים בחברה

יסודי עכשווי
מרחבים רב ממדיים להתנסויות



אור גדול

מוצאים את הכוח שבלב 

מפגש בדגש חברתי – ערכי
בעקבות השיר "אור גדול"

האזינו לשיר "אור גדול"
של אמיר דדון



פ"סקול חברתי
לפעילויות
נוספות בעקבות
השיר





איך הלב מרגיש היום?

כתבו את הבחירה שלכם בצ'אט!



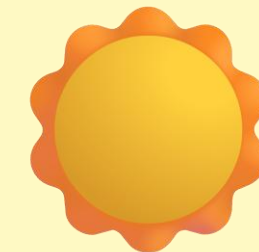
קשת
מרגישים
תקווה ושמחה



רוח
מרגישים קצת
"טירוף" או לחץ



ענן
מרגישים קצת
בלבול או עייפות



שמש
מרגישים
ביטחון ואנרגיה





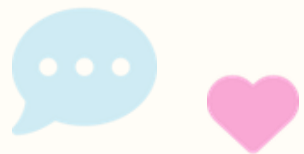
מהו ה"אור הגדול"?

האור הוא הכוח הפנימי שלנו



השיר מדבר על אור שמאיר הכול.
בשבילנו, זה לא קסם - **זה הכוח הפנימי שלנו!** 💪

האור נמצא בדברים הקטנים שעושים לנו טוב בלב, גם
כשבחוץ קצת חשוך או לא ברור.



מהו הדבר הקטן שקרה לכם היום והיה סוג של "אור"?



נר

ידים צמודות למעלה 🙏



שמש

פרשו ידיים לצדדים 👐



נורה

להניף אצבע למעלה 📈



כוכב

תעשו לייק 👍



פנס

הושיטו יד קדימה 🖐️



ניצוץ

סיבוב סביב עצמכם 🔄

חשבו על אור שחוויתם היום ועשו את התנועה שמתאימה לדעתכם לסוג האור.





גם במצבים מאתגרים אפשר

לגלות שאנחנו חזקים יותר



שאלה למחשבה

"מה גיליתם על עצמכם בשבוע האחרון
שלא ידעתם קודם?"



בעזרת עזרה אחד לשנייה



משפחה וחברים הם האור האמיתי



כשאנחנו מוצאים רעיונות חדשים איך להעסיק את עצמנו

משימת: צידי האור

יוצאים לפעולה!

יש לכם 30 שניות בדיוק למצוא משהו שעושה לכם טוב בלב

30

שניות



3



שתפו אותנו

חזרתם? הראו את החפץ למצלמה
שכולנו נראה!

2



מצאו את האור -

משחק, תמונה או כל אביזר שאתם
אוהבים

1



קומו מהכיסא

חפשו בבית חפץ אחד שגורם לכם
להרגיש טוב



נוסחת הנשימה 4-4-4

השיר מזכיר לנו שהנשימה היא התחלה חדשה.
בואו נשום יחד 🧘🏻‍♂️



↓

לעצור לרגע

😊



מכניסים אוויר 4
למשך 4 שניות מלאות

↓ אור ורוע

עוצרים לרגע 4
הפסקה קטנה של 2 שניות

|| שקט פנימי

מוציאים לאט 4
שחרור ארוך ואיטי של 6 שניות

↑ לחץ ודאגה



איך עוצרים ויוצרים עוגנים?

גם כשנראה שהכול עף בטירוף...



שאלה לשיח

"מי האדם שמשמש עבורכם **כעוגן**
כשקצת קשה?"

שומרים על **שעות קבועות** לאוכל, לשינה ולמנוחה



יוזמים **שיחה עם חברים** או משפחה



פשוט מקשיבים ל**שיר שאנחנו אוהבים**





מילים שמאירות את הדרך



משפטים שאנחנו יכולים להגיד לעצמנו כדי להרגיש חזקים יותר

"הנשימה שלי היא הכוח שלי"

רגע אחד של נשימה מחזיר לי את השקט.



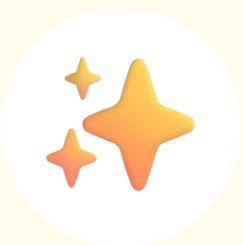
"אני יכול לעבור את זה"

יש בי כוחות מיוחדים להתמודד עם כל דבר.



"גם זה יעבור"

כל קושי הוא זמני. בסוף האור תמיד חוזר.

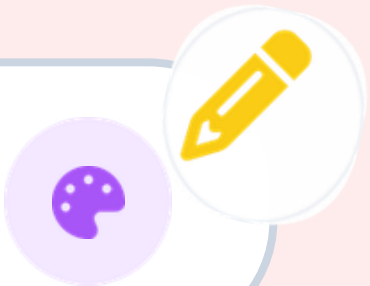


"אני לא לבד בסיפור הזה"

תמיד יש חבר או מבוגר שאפשר לשתף.



משימה קטנה ללב



איזה משפט הכי אהבתם? 1. כתבו אותו בצאט 2. העתיקו אותו על דף וקשטו אותו!





הדרך האישית שלנו



שלב 4

חוסן

צומחים מתוך הקושי.
מרגישים חזקים ומלאי
תקווה.



שלב 3

גילוי אור

מגלים כוחות בפנים.
עוזרים לחברים
ומתחברים.



שלב 2

התארגנות

מוצאים מקום בטוח.
יוצרים סדר יום
ועוגנים.



שלב 1

התחלה

הפתעה ובלבול.
מרגיש קצת חשוך ולא
ברור.

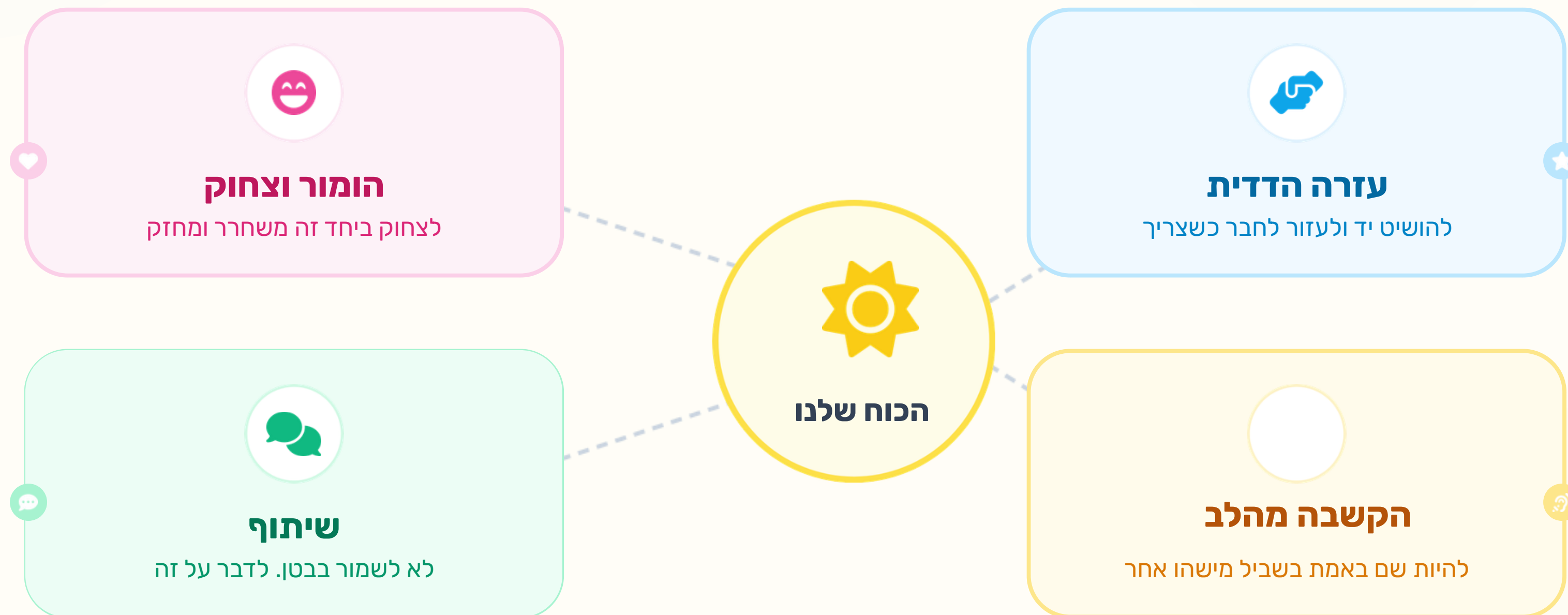


שאלה למחשבה
באיזה שלב של הדרך אתם מרגישים שאתם נמצאים כרגע?



כשאנחנו יחד - אנחנו מאירים את הכול!

איך אנחנו ככיתה יכולים **"להדליק את האור"** לחבר שמרגיש קצת בחושך?





3 כלים לכים

מה אנחנו לוקחים איתנו להמשך היום?
טכניקות פשוטות שעוזרות תמיד



שיתוף

לא נשארים לבד.
מדברים עם חברים או משפחה על
מה שבלב.



מיקוד בטוב

מוצאים בכל יום דבר אחד קטן וטוב
שקרה.

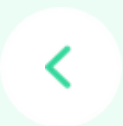
למשל: שיר יפה או מילה
טובה



נשימה 4-4-4

כשמרגישים לחץ, עוצרים רגע ונושמים.

4 4 4



משימת סיכום
איזה מהכלים האלה הכי קל לכם ליישם כבר היום?

