



מפתח הלב
החינוך לחיים בחברה

משרד החינוך,

האגף לחינוך יסודי,

המחלקה לחינוך לחיים בחברה

מתווז ירושלים



חזרה לשגרה בימי קורונה

אוסף חומרים ותכנים
חברתיים רגשיים
לרכזים חברתיים
וצוותי ההוראה
מחוז ירושלים



"כל רגע מהווה התחלה חדשה."

(תומאס סטרנס אליוט)



החזרה לשגרה ולבית הספר זה כמו להתחיל שנה מחדש. למידה מרחוק והשהות הארוכה בבית הביאה אותנו לחשב מסלול מחדש ולהתאים חומרי הוראה חברתיים, ערכים, רגשים עבורכם צוותי ההוראה. החזרה לשגרה חידדה את הצורך החברתי של התלמידים שהיו סגורים בביתם ולכן במהלך התקופה הקרובה נתמקד במתן כלים ומיומנויות שיח רגשי ומיומנויות חברתיות אשר קהו במהלך השהות הארוכה בבית. אל תפחדו להתחיל מחדש. כולנו במציאות חדשה, גם המורה וגם התלמיד צריכים לעשות היכרות מחדש עם מציאות חדשה, שונה ואחרת ממה שהכרנו והיה ידוע לכולנו עד כה. בחוברת זו אספנו וקיבצנו חומרים מגוונים, ובה תמצאו הצעות למערכים למפגש מחודש עם התלמידים. מערכים העוסקים ברגשות ובאווורור הרגשות מהתקופה האחרונה בליווי הדמויות המצוירות של "הקול בראש"- עצב, פחד, שמחה, גועל, וכעס. כמו כן ריכזו וצירפנו מערכים העוסקים בתקשורת בין אישית, משחקים חברתיים ונושא ההיגיינה בביה"ס בתקופה מאתגרת זו. אנו מקוות כי חוברת זו תעזור בהתארגנות לפתיחה המחודשת של הלימודים ותסייע במתן כלים, הכוונה והדרכה בתחום זה. זכרו כי התחלות חדשות לוקחות לסופים חדשים. שתפו אותנו בעשייה ובתוצרים וכמובן בצרכים השונים שלהם נמשיך וננסה לתת מענה.

בהצלחה,

נעמה שטרית מנחה מחוזית מחוז ירושלים
וצוות מדריכות חינוך חברתי במחוז ירושלים.

תוכן עניינים

עמוד 3	מודל גשר מאחד
עמוד 5-15	חזרה לשגרה: הכנה והצעות לפעילויות
עמוד 16-18	הכנה לחזרה ללימודים
עמוד 19	חוויות וציפיות
עמוד 20	משאלות וכוחות
עמוד 21	מדברים על רגשות
עמוד 22	מאוררים רגשות
עמוד 24-25	אני שוטף ידיים בסבון ומים
עמוד 26	מה אברך?
עמוד 27-30	משקפים ורודים ושחורים
עמוד 31-33	רעיונות למשחקי חברה בכיתה
עמוד 34	קישורים לקבצים בערבית



מודל סגנונות ההתמודדות – גש"ר מאח"ד

מתוך : להד, מ'. אילון ע'. חיים על הגבול

ג - גוף : חוויות לחץ משפיעות על המערכת הניירו-כימית של המוח ומעוררות תגובות לחץ אופייניות, כגון כאבים, סחרחורת ובחילה, הזעה ורעידות, פיק ברכיים וכדומה. לכל תחושות לחץ ישנו רכיב גופני. מיומנויות שחרור, הרפיה שרירית, הרפיה נשימתית הרפיה תנועה נמרצת ושליטה על תגובות הגוף מסייעות להחזיר את המערכת הגופנית לאיזון הרצוי.

ש - שכל : החשיבה מתערפלת ומשתבשת תחת לחץ. כדי להקטין את תחושת חוסר האונים ולפתח גישה חיובית של התמצאות ושליטה, יש לעזור בארגון מחדש של התפקודים הקוגניטיביים, האחראים ללמידה ולאיסוף מידע רלוונטי, להכוונת החשיבה החיובית, לבחון המציאות, לברירת סדר עדיפויות ולפתרון בעיות.

ר - רגש : מגוון רחב של רגשות מתעוררים עקב מצב לחץ. עצירת הביטוי הרגשי עלולה להיות מסוכנת לבריאות הנפשית והגופנית. יש לאפשר מבע רגשי באמצעים מילוליים של דיבור וכתובה ובאמצעים בלתי-מילוליים (בהבעה ביצירה) בצבע, בתנועה, בצליל. (שחרור וביטוי רגשי ברמה אישית או בין אישית תורם להפחתת תחושת הלחץ והמצוקה).

מ - משפחה : המערכת המשפחתית היא מערכת חברתית ראשונית חיונית לפיתוח כישורי התמודדות בלחצי החיים. היא מסוגלת להעניק אהבה, תמיכה וסיוע, היוצרים את הבסיס להישרדות ולמרפא במצבי מצוקה.

א - אמונות : האמונה שייכת למימד הרוחני של האדם, לתחום החיפוש אחר טעם החיים וסדר היקום. האמונה מעניקה משמעות למצוקה ולסבל. התקווה חיונית להישרדות. מערכות אלו עלולות להתערער עקב משברים. חשוב לחזק את התהליך הפנימי הקשור למערכת ערכים חברתית-אידיאולוגית, לאמונה דתית, ולביטחון עצמי בעזרת תהליכים כגון 'הבהרת ערכים', טקסים קבוצתיים, תפילות וחיפוש מודע של משמעות החיים.

ח - חברה : תקשורת בין אישית חיונית ליצירת קשרים חברתיים. לתמיכה מצד הקבוצה החברתית יש חשיבות ראשונה במעלה בהתמודדות בלחצים ובמשברים. היכולת למלא תפקיד חברתי ולהשתלב בקבוצה מסייעת לפרט לרכוש ביטחון בזמנים של בלבול ואי-ודאות. מתן תמיכה חברתית לאדם במצוקה היא מיומנות חברתית הניתנת לטיפוח למעניק ומקבל כאחת.

ד - דמיון : פעולת הדמיון מאפשרת דיאלוג בין גוף, שכל ורגש. היא חיונית לכושר המצאה, לחשיבה יוצרת, לפתרון בלתי שגרתי של בעיות ולהומור. הפלגה בדמיון מאפשרת הסחת דעת והפוגה במצבי מצוקה מתמשכים.

"מפרטת אפרטת" חזרה חפוזת ללימודים

מתוך המרכז החברתי - נופר ירושלמי ספדה
www.m-hevrati.co.il

כיצד נעשה זאת?

נתייחס ל- 2 היבטים: רגש ותוכן

מבחינה רגשית-

זיהוי מעגלי פגיעה



מבחינת תוכן-

פדגוגי או יותר נכון "פסיכופדגוגי"...

בהיבט התכני של השיעור נתייחס לעובדות, מידע שיש
לילדים, תחושות,

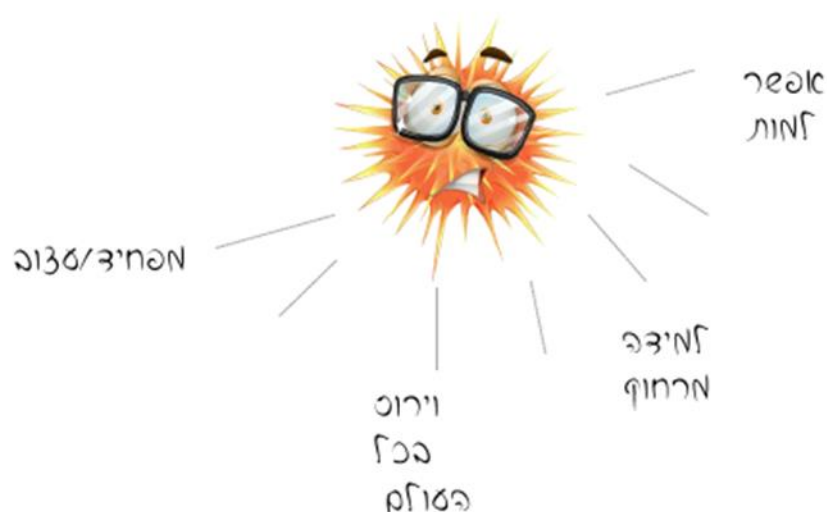
רגשות והתנהגויות.

מבנה השיעור כמו בהרבה דברים כ"פרמידה" הפוכה.

נתחיל מגדול ונרד לרזולציות.



"קורונה" מה זה אומר לכם?
האסוציאציות פתוחה לילדים



2. ליהוי בנושאים/היבטים

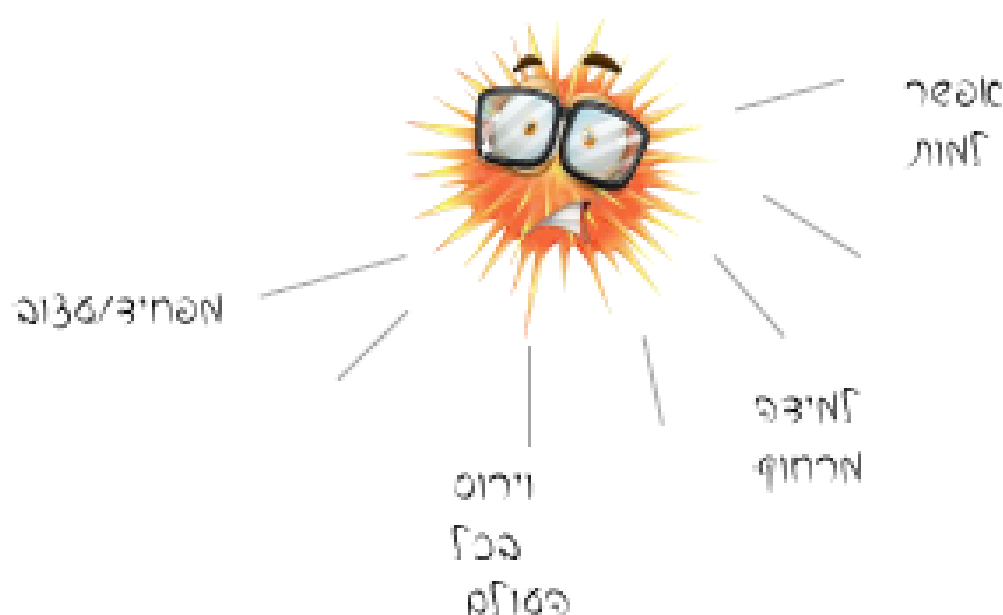
שאלת ה- מסננת.



זהו את הנושאים המרכזיים שעלו ב"שמש האסוציאציות":
רגשות בזמן קורונה- מה מעורר בי מצב לא ידוע? פחד, חרדה, חופש וכו'
למידה בזמן קורונה- כיצד לומדים עצמאית? מה למדתם לבד בזמן
קורונה? מה נדרש לכם כעת ללמוד?
עובדות על הקורונה - מהי קבוצת הסיכון? כיצד התמודדנו עם הסיכון?
כיצד מטפלים בחולים? ידע + שליטה/כח
ועוד...
כל אלה יהוו נושאים לדיון ופעילות בהמשך.

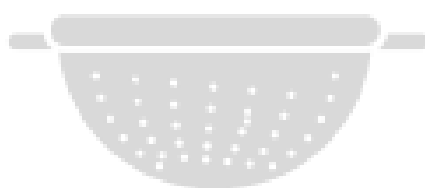
1. איורור ראשית

"קורונה" מה זה אומר לכם?
מה אסוציאציות פתוחה לילדים



2. ליפוי פנושאים/פיבטיק

שיטת פי-מסננת



זהו את הנשאים המרכזיים שעלו ב"שמש האסוציאציות":
רגשות בזמן קורונה- מה מעורר בי מצב לא ידוע? פחד, חרדה, חופש וכו'
למידה בזמן קורונה- כיצד לומדים עצמאית? מה למדתם לבד בזמן
קורונה? מה נדרש לכם כעת ללמוד?
עובדות על הקורונה – מהי קבוצת הסיכון? כיצד התמודדת עם הסיכון?
כיצד מטפלים בחולים? ידע+שליטה/כח
ועוד...
כל אלה יהוו נשאים לדין ופעילות בהמשך.

3. עבודה עצמית

כל תלמיד/ה ימלאו את הדף המצורף
לביטוי רגשי- מחשבתי- התנהגותי עצמי

מה אני יודע/ת על הקורונה

זמן "חופשת הקורונה" היה ארוך...
נסו להיזכר מה הרגשתם בעיקר ...

חשבת

פראט

פתאומית

מה אצותי על מצאוי ובכאז

מה הכי בייתי רוצה שייקרה לכאז

הקדישו למילוי הדף מספר דק' אפשרו לתלמידים להביע עצמם בכתובה או ציור

שיתוף הקבוצה- פלצחות

כסיכום..

בקשו מהתלמידים לשתף בדבר המשמעותי עבורם.



אספו את הדפים לקריאה מדוקדקת ולמידה שלכם וזהו משם את קשיי הפרט, אם יש.

מה אני יודע/ת על הקורונה

חשבתי



זמן "חופשת הקורונה" היה ארוך..
נסו להיזכר מה הרגשתם בעיקר ...

פרצתי



מה למדתי על עצמי ובכלל



פתאום



מה פכי פייתי רוצה שיקרה עכשיו



שיח איורור ראשון צוותי

אפשרויות לפעילות:

1. פעילות המסכות.

עזרים - מסכות הגנה פשוטות, טושים.

חלקו לכל משתתף מסכה וטושים ובקשו מהם לרשום מצד אחד

1. חששתי שיחדור למסכה....

ובצידה השני של המסכה...

2. בתקופת הקורונה המסכה הגנה עליי מפני...

בסיום בקשו מהמשתתפים לשתף בתחושותיהם



2. קלפי קורונה-

קלפי פרצופים. מצורפים בהמשך.

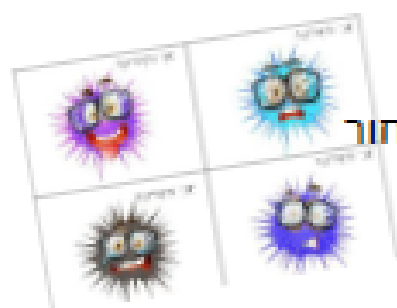
פזרו את הקלפים בחדר, בקשו מכל משתתף לבחור

קלף ולשתף בבחירתו.

או

הדפיסו ואפשרו למשתתפים לכתוב מצד השני של הקלף

"מה הביאה עימה הקורונה לחייו?"



3. כלי עבודה-

פזרו בחדר כלי עבודה שונים מעולמות שונים:

כלי מטבח - מטרפה, קערה, מרית וכו'

כלי למידה - לפטופ, סרגל, מחק, מחברת

כלי נינה - מעדר, מנרפה וכו'

וכדומה.

בקשו מהמשתתפים לבחור את הכלי שהכי עזר להם בהתמודדות

בימים אלו...



אני ופירונה



אני ופירונה



אני ופירונה



אני ופירונה



אני ופירונה



אני ופירונה



אני ופירונה



אני ופירונה



אני ופירונה



אני ופירונה



בניית מערכי שיטור מצוראים

החל מהמפגש השני תוכלו להתקדם ולהציב מטרות ויעדים
למידת תכן רלוונטי שמזמנת לנו הקורונה.

כדונמת:



הטכנולוגיה בימי
הקודונה



לומדים עצמאים
הכיצד?



השפעת הקודונה
בהיבט עולמי



"כוחות משולבים" -
כלכלה, דפואה, ביטחון
ומחקר מדוע ולמה?

ונשא חשוב ומיוחד שחווית בימי הקורונה

ריחוק חברתי.



כמנחה חברתית אני רואה חשיבות ביצירת קשרים חברתיים ובניית

אקלים חברתי בכל עת, בכל זמן.

"חופשת הקורונה" הציבה לנו קשיים אדירים בנושאים חברתיים ומנגד

חשפה בפנינו את ה"ערבות ההדדית" בחברה, את הנתינה, העזרה של

האחד כלפי השני.

מכאן שהנושא ה- חברתי בימי הקורונה הוא ה-נושא שנוכל לחקור את

השלכותיו במסגרות החינוכיות:

**חשיבות היחסים החברתיים בזמן שהרו
לחיזוק בימי לחץ**



**כיצד חווינו את ה"ריחוק החברתי"?
מדוע הרגשנו אותו כל כך חזק**



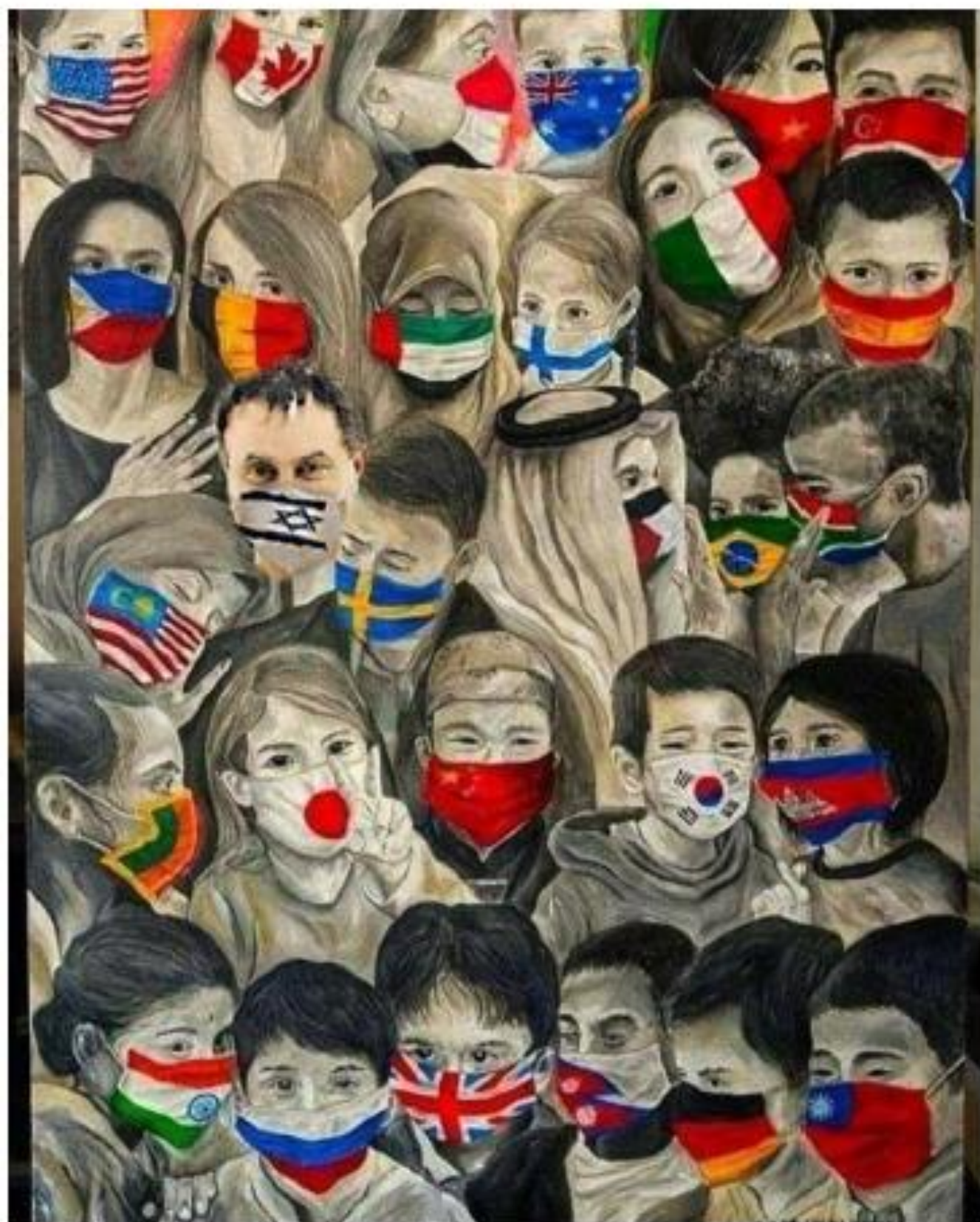
**התפקיד החברתי שלנו-
התפקיד שממלאה החברה בחיינו**



לכל אלה נסיף התבוננות אחורה וחשיבה קדימה.

מה היה? ולאן נלך...?

מדרש תמונה חברתי



פעילויות חזרה לשגרה

ערוך מתוך: המנהל הפדגוגי השירות הפסיכולוגי הייעוצי



מטרות הפעילות:

1. לאבחן את הלך רוחם של התלמידים עם החזרה לשגרה .
מה שלומם? מה עבר עליהם בחופשה ?
1. להעמיק את ההיכרות בין בתלמידים לבין עצמם ולצוות החינוכי.
2. לחזק את התמיכה החברתית בין התלמידים , החשובה ליצירת תחושה של מוגנות ושייכות.
3. לערוך תיאום ציפיות וחזרה כיתתי על מנת ליצור מסגרת עבודה בהירה.
4. להכיר את משאלות התלמידים ולקרבתם לכדי מימוש המשאלה/ היעד שבחרו.

הכנה לחזרה ללימודים

הצעות לשיחות בכיתות (מתוך חוברת של משרד החינוך, מנהל הפדגוגי, שפ"י)

שיחה ראשונה – מה שלומי...

השיחה הראשונה מכוונת לאפשר לתלמידים להעלות חוויות מהחופשה, ליצור את "היחד" הקבוצתי, ולהתרשם מהנושאים שמעסיקים אותם. בתחילה מומלץ להזמין את התלמידים לספר כל חוויה בה הם בוחרים. יש לאפשר כל סוג של שיח ללא הכוונה של התוכן. כך יתקבל מידע שלם לגבי אופי החוויות והמטענים שהתלמידים מביאים עימם מהחופשה .
בסיכום סבב זה מומלץ:

- א. להדהד תחושות, מחשבות ורגשות שבטאו הילדים במהלך המפגש ולתת להם לגיטימציה ב. להדהד את כוחות ההתמודדות שעלו מתוך הסיפורים
- ג. לברר עם התלמידים מה אֶפְשֶׁר לתלמידים לספר על עצמם ואיך ניתן ליצור תנאים שנוכל לדבר בכיתה על החוויות שלנו?

לדוגמא:

" כששוחחנו היום על החוויות שלנו, ילדים בטאו: צער, כעס..... כאבים במקומות שונים בגוף
התייחסות למשפחה שלהם, למצב הביטחוני, לפרידה מחברים
ראינו שכל אחד מאתנו מגיב בדרכו שלו.

בואו נתרכז במה שילדים ספרו על הדרכים בהן התמודדו עם המצב, למשל, שיתוף חברים ב – SMS , הסחת הדעת על ידי מוסיקה.....



לקראת יום החזרה הראשון

היום הראשון ללימודים מלווה בדרך כלל ברגשות מעורבים. מחד, חשים התלמידים מתיחות וחשש מפני החזרה לשגרה (איך אתרגל שוב לבית הספר? ,האם החומר יהפוך קשה יותר? האם המחנכת תהיה איתי? האם עדין אהיה מקובל?)ומאידך החזרה לבית הספר מביאה עימה ציפייה והנעה לעשייה (אוכל לשפר את הישגי בלימודים... , אשתדל להשתתף יותר... , אמצא לי חברים חדשים.

לנו כצוות חינוכי יש את היכולת להפחית את תחושת המתח והחשש שלנו ושל התלמידים) ולחזק תחושות חיוביות, כמוטיבציה וציפיות.

איך נוכל לעשות זאת?

- 1 יש לתת מקום לתלמידים לספר מה עבר עליהם השהות בבית. בהפעלה מסוג זה אנו מרכיבים את המעבר מחופשה והעדר מסגרת, ללימודים ומסגרת יציבה.
- 2 ניתן לשאול את התלמידים על דבר מעניין שעשו לשוחח\לצייר) או לחילופין מה לא הספקת לעשות. (

תיאום ציפיות – תיאום ציפיות מומלץ לערוך בשלושה רבדים:

1. תיאום ציפיות אישי – התלמיד עם עצמו . אפשר לתת לתלמיד לכתוב באופן חופשי על ציפיותיו מהחזרה, וניתן לחלק דפים עם היגדים ולהשלים) לדוגמא:
"אני מצפה שעד סיום השנה אני אוכל ל...", " אני מקווה שבתקופה הקרובה הכיתה תהיה הרבה יותר... כדי שאוכל ל...".

2. תלמיד- כיתה , כדאי לתת לתלמידים מקום להביע את הציפיות שלהם מהחברים לבקש שכל תלמיד יכתוב דבר אחד שחשוב לו שיהיה בכיתה, לפזר את ההיגדים של חברי הכיתה ולבקש שיגיבו עליהם או במיוחד בכיתות סוערות) לתלות את הבקשות של כולם על קיר בכיתה כמעין "תקנון" ולהסביר שבשם שאני רוצה שיכבדו את הבקשה שלי אני אעשה מאמץ לכבד את בקשת האחר.

3. כיתה- מורה – "חווה כיתתי", חווה כיתתי הינו מהלך שבו יוצר המורה עם הכיתה בסיס מערך של הסכמות לגבי נורמות התנהגות ודרכי ניהול הלמידה. כדאי לשתף את התלמידים בבניית החווה , כך הוא יהיה בעל משמעות רבה יותר עבורם לומר מה אני מצפה כמורה, מה אתם מצפים כתלמידים, ואיפה ניתן להיפגש .
חשוב לדעת שאם לא עושים תיאום ציפיות התלמידים כל הזמן מנחשים , הם אינם יודעים למה לצפות ולכן "מנסים" את המורה, דבר שעלול להביא להיתקלויות מיותרות רבות ואנרגיות מבזבזות. יש לזכור שיש נושאים בהם לא קיים מקום למשא ומתן בעיקר כשמדובר בנורמות בית ספריות (לדוג' חומר הלימוד, להגיע בזמן לשיעור , ריחוק חברתי, היגיינה בזמן זה ועוד.
אולם, קיים מרחב גדול של קבלת החלטות שבהם על המורה והכיתה לקבוע נורמות במשותף. לדוג' השתתפות בכיתה, מהי הפרת משמעת , שיעורי בית –כמות, אי הכנה.

עצם עריכת החוזה משדרת שיתוף. המורה אינו היחיד שקובע, יש משא ומתן, וגם התלמידים מוזמנים להביע עמדתם ולבקש בקשות משלהם. הסימטריה נותנת תחושה טובה, גם אם היא בגבולות צרים.

דרך מעניינת לבצע את התקנון היא 'הרמזור'.

כשאדום - גבול אדום עליו אסור לעבור. למשל שקר על מעשה כלשהו, **כתום** - תופעות שליליות הגוררות תגובה. לדוג', הפרעה בשיעור גוררת התרעה, הפרעה נוספת- עליך לעשות עבודה בנושא...או לסכם על... **ירוק**- תחומים בהם המורה מקלה. לדוג' תלמיד שנכשל במבחן יכול לשפר במבחנים חוזרים ללא הגבלה.

שיפור תחושת השייכות על ידי חיזוק "**האני**". כדי שתלמיד יחוש שייך הוא צריך להרגיש: **אהוב** - שהמורה בעדו.

התחשבות יחס של כבוד-חווה כיתתי, ביקורת רק כלפי ההתנהגות ולא כלפי התלמיד, בקשיים לימודיים, התנהגותיים וכו' בעזרת הערכות מתאימה. **נחוץ**-לאפשר בחירה, שיתוף התלמידים במהלך הלמידה הפעלות, הצגות שהתלמידים יעבירו נתינת תפקיד לכל תלמיד

יכול - אמון ביכולת והצבת סטנדרטים שיזמנו חוויות של הצלחה. רעיון נחמד לחיזוק תחושת השייכות הוא להכין צ'ופר שיחכה לכל ילד על השולחן בתחילת השיעור או לחלק אחר כך. דבר נוסף ניתן לחלק מערכת שעות, סימניה לכל ילד כששמו כבר מתנוסס עליה, כך הילד מקבל תחושה שחיכו לו.





חוויות וציפיות

שוב נתחיל מחדש...

נסו לחשוב מה השתנה בתקופה זו. כתבו על בריסטול אחד מה נמשך ומה מתחיל מחדש.

אחר כך לערוך דיון על המשפט: שוב נתחיל מחדש והמשמעות שלו

חוויות מתקופת הקורונה מניחים במרכז הכיתה בצורה אסטטית חפצים הקשורים לחוויות הקורונה: מסכה, אקווג'ל, עיתון, כפפות ועוד...
מבקשים מהתלמידים לבחור כל אחד בתורו חפץ שמזכיר לו חוויות שהיה רוצה לספר ... לוקחים, מספרים ומחזירים לערמה....

תאום ציפיות

תאום ציפיות אישי וכיתתי בנספחים כל תלמיד מקבל דף עליו בצד אחד : חשוב לי השנה ש... ובצד השני : הכיתה עבורי היא ... בקבוצות/במליאה התלמידים מספרים על מה שכתבו , מתוך הדברים שעולים בונים אמנת כיתה , גוזרים את הדפים ותולים על חבל באמצעות אטבים את ההיגדים.

הרהרתי וחשבתי...

לפניך אוסף היגדים בהם ניתן להשתמש בדרכים שונות:

לתת לכל תלמידי הכיתה היגד דומה – התלמיד ישלים את ההיגד.

לתת לכל תלמיד היגד שונה.

לתת מספר היגדים.

כתוב המשך להיגדים:

בזמן

הקורונה

כשהגעתי

לביה"ס

בחזרה

לשגרה

הייתי רוצה

חברי

לכיתה

בביה"ס אני

אוהב/ת

בביה"ס אני

שונא/ת

בלילה אני

עכשיו חסרים

לי

אני חולם

על

אני בטוח/ה שאני

יכול/ה

חבל

שלא

קשה

לי



משאלות וכוחות

מפתחות להצלחה

"בכל התחלה נדרש ממך לפתוח דלתות חדשות, המפתח אליהן טמון בנתינה ובעשייה" (רבי נחמן מברסלב)

שלב א': המשימה: המפתח שלי להצלחה

לכל אחד מכם מפתח להצלחה, אנא, כתבו עליו מה לדעתכם הוא המפתח להצלחה בלימודים/בחברה, או מה לדעתכם, בכם, יסייע לכם להצליח? ...

במליאה: כל אחד מציג בקצרה את המפתח שלו.

שלב ב': המשימה: צרו מפתחות להצלחה בחזרה לשגרה בתקופת קורונה

שוטטו בחדר הציצו במפתחות של האחרים וצרו לכם צרור של מפתחות שיביא להצלחה בלימודים/בחברה/ככיתה

לאחר שבחרתם את הצרור להצלחה חברו אותו בסרט שלפניכם, ושבו כקבוצה. במליאה: כל צוות מספר על הרציונאל שהביא אותם לחבר את המפתחות האישיים לסרט, ומדוע זה יכול להביא אותם להצלחה.

שלב ג': הנתינה: אנו נותנים מפתח להצלחה

כל קבוצה מקבלת מפתח ענק ובו עליה לכתוב מה חשוב שיהיה בצרור של..... כדי להצליח,

- מפתח 1: לתלמידים שרוצים להצליח בלימודים מפתח 2: לתלמידים שרוצים להצליח בחברת התלמידים מפתח 3: לכיתה מגובשת מפתח 4: להצלחת המחנך בכיתה

במליאה:

כל קבוצה מציגה את המפתח שלה.

ואת התהליך שהביא אותה לבחור ב"צרור המפתחות" הזה.

את המפתחות מאגדים בצרור גדול, ותולים כך שבכל פעם שתלמיד נתקל "בדלת נעולה" יוכל להשתמש "בצרור המפתחות" ובכותבים אותו לעזרה.\



מדברים על רגשות



קלפי שאלות:

אני מרגיש שמח כש...
מכעיס אותי...
הייתי עצוב כש...
אני אוהב...
מלחיץ אותי...
מדאיג אותי...
מרגיע אותי...
אני שונא ש...
אני מרגיש מעודד כש...

קלפי מצבים:

בידוד, מפגש זום, צפירה של אמבולנס, בית ספר, מסיבת יום הולדת, תמונה של מורה בכיתה, תמונה של מבחן, גלידה, מיטה עם כרית ושמיכה מפנקת, רופאים, פיצה, גשם, ליל הסדר, ים, התקהלות של אנשים, חדשות בטלוויזיה, ילדים משחקים, תמונת נוף, חיילים, מסיכות ברחוב, מרפסות, פרפר, לילה, קלב, ג'וק, חתול שחור, משטרה, מעלית, תיק, מטוס, רופא, טלפון נייד, שעון, נדנדה, מגרש ספורט, כדורגל, עגלה של תינוק, מחשב, מריבה בין אחים

קלפי רגשות:

שמחה, עצב, פחד, התרגשות, חשש, כעס, בהלה, חשדנות, אושר, מבוכה, פגיעות, עלבון, תשישות, שנאה, הפתעה, הלם, אכזבה, שביעות רצון, עצבנות, דאגה, כאב, תסכול, אשמה, עומס, דכאון, בלי מצב רוח, בדידות, בושה, געגועים, ייאוש, מרירות, צער, קנאה, רחמים, שעמום, תדהמה, תקווה, מרץ, היסטריה, דכדוך, אהבה, התאהבות, רוגע, סבלנות, גועל, רגישות, מועקה, נחת, נקמה, סבל, סיפוק, סקרנות, עניין, פליאה, קנאה, שמחה לאיד, אדישות, התעלמות, חוסר אמון, מחנק, אי נעימות, חוסר סבלנות, מתיחות, עצבנות, לחץ, אי נוחות, עייפות, תקיעות, חוסר רגישות, שלווה, קלילות, סלחנות, שעשוע, אופטימיות, פסימיות, התלהבות, פיוס, אדישות.



מאוררים רגשות

פעילות לאורור רגשות

מתוך נעמה דהן "המסע לארץ האפשרויות"

[על שולחן נפרוש היגדים העוסקים במגוון של רגשות ומחשבות לקראת החזרה לבית הספר.

שלב א' - אישי

כל משתתף יבחר בשתי פתיחות למשפטים מתוך הרשימה וישלים אותן בכתב על דף לשני היגדים המתייחסים לחזרה ללימודים. אפשר גם בעל פה.

שלב ב' - קבוצתי

המשתתפים יתקבצו לקבוצות בנות 4 - 5 חברים.

כל אחד מהמשתתפים יקריא את היגדיו באוזני חבריו.

מי שיש לו היגד השונה מאלה שהוצגו, אך קשור בדרך כלשהי לאחד מהם, יציג אותו בפני חבריו.

בתום הסבב יעינו המשתתפים שוב בכל ההיגדים שנכתבו וייערך סבב נוסף שבו יתייחס כל משתתף לשתי שאלות:

• עם מה הזדהיתי בדברי חברי?

• מה הפליא אותי בדבריהם?

הקבוצה תבחר בשני היגדים הנראים לה כמעניינים לדין בכיתה ניתן לנסח במשותף שני היגדים חדשים על דעת חברי הקבוצה (תרשום אותם בכתב על גיליון נייר בריסטול ותתכונן לדיווח על ההתייחסות של חבריה למה שעלה בקבוצה - אם היה ויכוח, פתיחות, הסכמה כללית וכו'.

שלב ג' - במליאה

שאלות לדין

הצגת ההיגדים שנבחרו ודיווח על מהלך הדין.

1. האם ההיגדים שנבחרו מגוונים? מדוע?

2. מה ניתן ללמוד מן ההיגדים שנבחרו?

על המצב, על רגשות המתעוררים בחזרה לשגרה, על חילוקי דעות,

מה לדעתכם, צריך לעשות בעקבות הדברים שעלו בהפעלה?



מאווררים רגשות

אני חושב/ת על



היום שלפני...

אני מרגיש/ה



ש...



ברור לי ש...

אני פוחד/ת



מ...

אני כועס/ת



בגלל ש...

אני מקווה



ש...

אני עצובה



מפני ש..

אני שמח /ה



כי...

אני דואג/ת ש..



אני לחוץ



מ..



כישורי חיים

"אני שוטף ידיים בסבון ובמים"

פעילות בנושא היגיינה לילדים הצעירים

מטרת הפעילות:

הבהרת החשיבות של שטיפת ידיים לשמירה על היגיינה אישית.

חומרים

- תמונות סיטואציה (נספח)
- מידע על חידקים
- צבעי ידיים
- כדור

מהלך הפעילות:

1. נשאל את הילדים: מתי לדעתם חשוב לשטוף ידיים עם סבון?
2. נפזר על הרצפה את תמונות הסיטואציה ונשאל:
 - איזה תמונות מתארות את מה שהם הזכירו?
 - האם התמונות מתארות מצבים נוספים?

3. נספר לילדים מהם חיידקים, כיצד עוברים ובמה הם יכולים להזיק לנו:

מהם חיידקים?

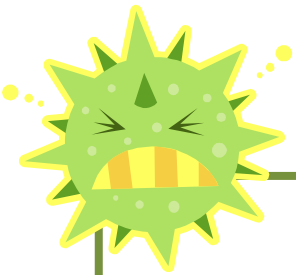
חיידקים הם יצורים חיים קטנטנים, הנמצאים בכל מקום – באדמה, במים ובאוויר, וגם בתוך גופנו. אפשר לראות אותם רק בעזרת מיקרוסקופ. כשהחיידקים נכנסים לגופנו הם עלולים לגרום למחלות שונות.

כיצד החיידקים עוברים אלינו?

החיידקים יכולים לעבור אלינו כאשר אנו נוגעים בדברים לא נקיים, כאשר מישהו מתעטש עלינו, כאשר השיניים שלנו לא מצוחצחות, כאשר אנו אוכלים פירות או ירקות שאינם שטופים וכו'.

במה החיידקים יכולים להזיק לנו?

כאשר החיידקים נמצאים בגופנו הם עלולים לגרום למחלות שונות כמו: דלקת גרון, צינון, כאבי בטן ובחילות, כאבים וחורים בשיניים ועוד.





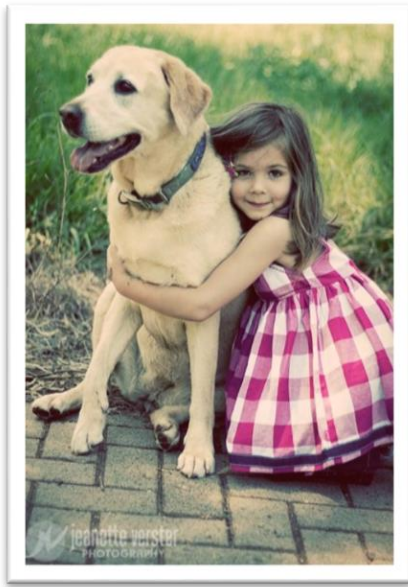
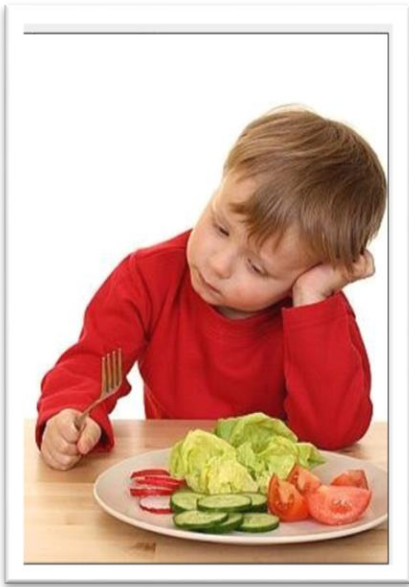
נמחיש בעזרת משחק כיצד החיידקים עוברים:

המורה תמרח על כף ידה, **על הכפפה** בלי שהילדים יראו צבעי ידיים. היא תעשה כאילו היא מתעטשת ותכסה את פיה עם היד. א"כ תיגש לכמה ילדים ותלחץ את ידם. מאותם ילדים תבקש להניח ידם על הכדור, א"כ היא תבקש מכמה ילדים לגעת בכדור באותו מקום שהילדים הקודמים הקודם נגעו. נפנה את תשומת לבם של הילדים שכולם התלכלכו מצבעי הידיים. (כמובן עם כפפות.)

כך גם עוברים החיידקים למרות שאותם אנחנו לא רואים: כשאנו מתעטשים, עוברים החיידקים לכף היד ומשם לכל דבר בו אנו נוגעים. כך גם אחרי השירותים, מגע עם בעלי חיים, משחק בארגז החול ועוד.

נשלח את הילדים לשטוף את הידיים. בתחילה ללא סבון. הצבע לא ירד לגמרי. נוסיף סבון, רק אז ניתן יהיה להסיר היטב את הצבע.

כך גם בנטילת ידיים, צריך שטיפה יסודית במים וסבון של כל כף היד וכדאי לספור עד 22 מהתחלה ועד שמסיימים.





מה אברך?

עובד מתוך אתר ילדים בסיכוי

ההצעה לפעילות מתייחסת למשאלות שמתמקדות במספר מישורים: במישור האישי שבו מופיעה התמודדות של כל אחד כלפי עצמו ובמישור המשפחתי, חברתי, שבו קיום המשאלה ניתן בידי אחרים.

אביזרים:

כרטיסי שאלות

כותרת גדולה ועליה שם הפעילות " מה אברך את עצמי"?

מהלך הפעילות:

המורה תפזר את הכרטיסיות ע"ג שולחן.

כל תלמיד יבחר משאלה אחת או שתיים אתה הם מזדהים ביותר.

המורה תשאל- מדוע התלמיד בחר במשאלה זו?

האם היו לו התלבטויות לגבי משאלות אחרות.

המורה תשאל כיצד הוא חושב לממש את משאלתו.

חשוב שהילדים ידעו שיש להם אחריות רבה במימוש המשאלות שלהם כדי להתקדם בלימודים, במעמד

חברתי, במראה חיצוני. תלמיד צריך להחליט לעשות. רק עשייה ולקיחת אחריות מאפשרת לאדם לצעוד

קדימה.

שאצליח למצוא חבר טוב	שאצליח בלימודים
שכולם יאהבו אותי	שהורי יחזרו לעבוד
שיהיו לי הרבה חברים וחברות	שתסתיים הקורונה
שיהיה לי טוב עם המורה	שהורי יהיו בריאים
שאראה את סבא וסבתא	שיהיו שיעורים מעניינים
שיעזרו לי בלימודים	שאני אהיה בריא



משקפיים ורודים ושחורים

מתוך אתר ילדים בסיכוי

מטרת הפעילות:

- להכיר בעובדה שקיימת יותר מדרך אחת להתייחס לחלק גדול מהסיטואציות שאנחנו נתקלים בה בחיים.
- להכיר את המושג משקפיים ורודים/ משקפיים שחורים.
- להעביר את המסר שהרבה תלוי בגישה בה אנחנו בוחרים, האם אנו מאמצים גישה חיובית או שלילית.

אביזרים:

- משקפיים ורודים ומשקפיים שחורים]אפשר לקנות או להכין מפוליאגל או בריסטול (- הוראות בנספח)
- כרטיסיות סיטואציה

הכנות:

ממיינים מראש את כרטיסי הסיטואציה כך שיתאימו לחיי הקבוצה. לדוגמה:

"אתה תורך שטיפת כלים"

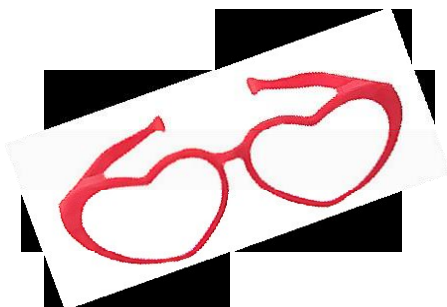
"ההשכמה מתקיימת בשעה 6:30"

"חוג הכדורגל התבטל בגלל הגשם"

אפשר להוסיף סיטואציות כלליות משעשעות כמו:

"נפלת לשלולית"

"נגמר הקטשופ בקבוצה"



מהלך הפעילות:

מבהירים את המושג משקפיים שחור/ ורוד.
מזמיני שני תלמידים, נותני לאחד משקפיים ורודים ולשני שחורים. שולפים כרטיסיית סיטואציה וקוראי אותה. המשתתפים צריכים לקיים שיחה על הסיטואציה בהתאם למשקפים שהם חובשים.
בשלב מסוים של השיחה מבקשים מהזוג להחליף את המשקפיים ולהמשיך את הדיון בהתאם.

לאחר מסי סבבים מקיימים דיון לפי הנקודות הבאות:

- איך התבטא ההבדל בין התלמידים שהרכיבו את המשקפיים הורודים לאלו שהרכיבו את השחורים?
- האם קורה לכם שאתם מסתכלים על דברי במשקפיים שחורים? מה זה גורם לכם להרגיש?
- האם קורה לכם שאתם מסתכלים על דברי במשקפיי ורודים? מה זה גורם לכם להרגיש?



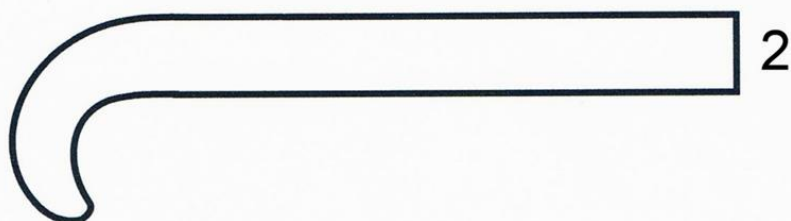
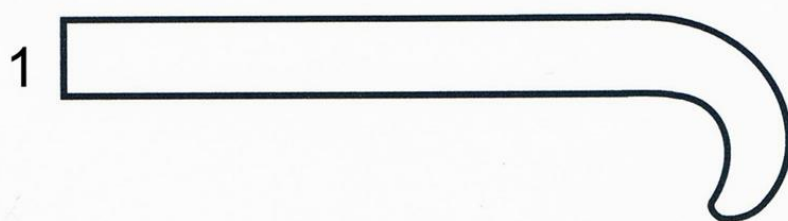
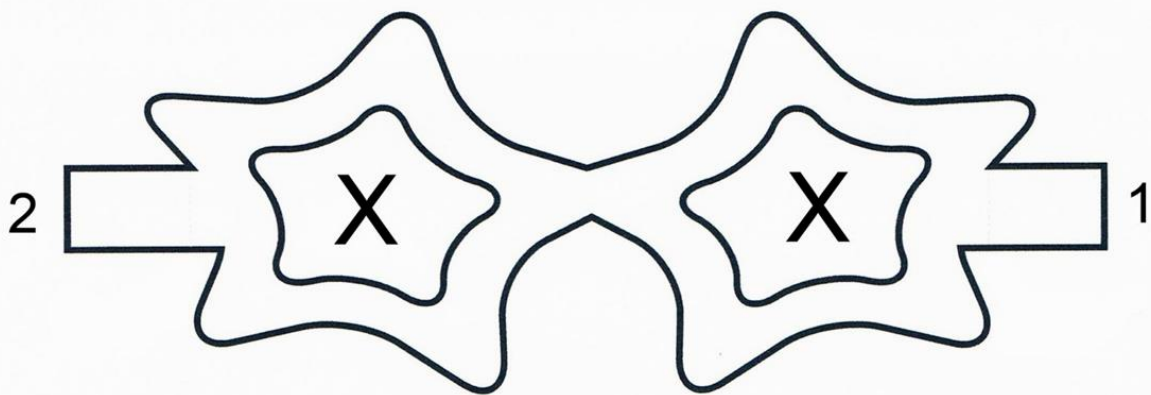
- האם הרגשת שיש הבדל באופן שבו הסביבה הגיבה אליכם בכל אחת מהפעמים?
- איזו גישה לחיים עדיפה? מדוע?
- איך מצליחים לרכוש את הגישה החיובית?
- האם יש לנו את היכולת להחליט דרך איזה משקפיים להביט? מה זה מצריך מאיתנו?

ניתן להמשיך ולדו בנושא הגישה לחיי באמצעות הפעילות "והנשבר הל לוי".

ברטיסיות סיטואציה לדוגמא

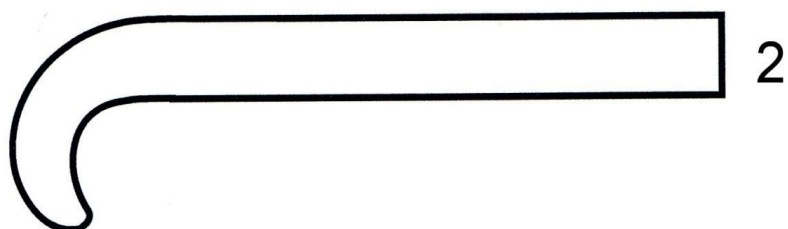
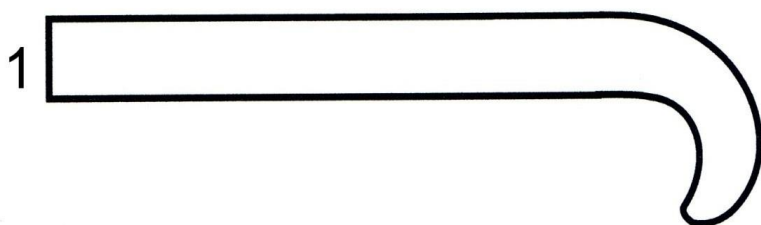
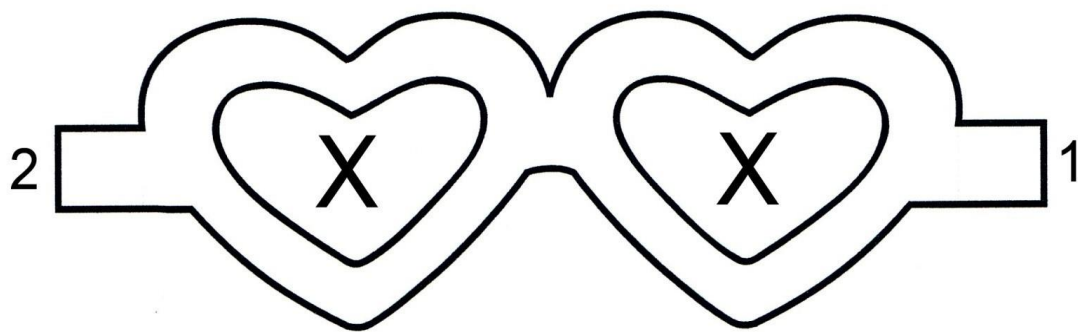
	<h2>אתה תורן שטיפת כלים</h2>	
	<h2>חוג כדורגל מבוטל בגלל הגשם</h2>	
	<h2>נגמר הקטשופ בקבוצה</h2>	
	<h2>נפלת לשלולית</h2>	

משקפיים שחורים להרכבה



1. גזרו את שלושת החלקי
2. גזרו את החלקי המסומנים ב-X בעיגולי העיניים
3. הדביקו את החלקי המתאימים לפי המספרים

משקפיים ורודים להרכבה



הוראות

1. גזרו את שלושת החלקי
2. גזרו את החלקים המסומנים ב- אבעיגולי העיניים
3. הדביקו את החלקי המתאימים לפי המספרים



רעיונות למשחקי חברה בכיתה

1. **ירק על השיניים** - המשתתפים יושבים במרחק של 2 מטרים אחד מהשני, כשכל אחד בתורו אומר שם של ירק לפי סדר הא'-ב'. נשמע פשוט, נכון? ובכן, לא אם אתם חייבים להגיד את שם הירק ללא חשיפת השיניים שלכם (כמו חיקוי של אדם בלי שיניים) ומבלי לצחוק – וכששאר המשתתפים צריכים להבין את שם הירק שאמרתם. מי שמצליח לעמוד באתגר אחרון – הוא המנצח.
 2. **המילה החסרה מ"שיר של יום"** - משמיעים לתלמידים בית מתוך שיר של יום שנלמד השנה, מפסיקים באמצע והתלמיד צריך להשלים את המילה החסרה. או השמעת שיר קריוקי והתלמידים צריכים לנחש את השיר.
 3. **שירים על פי אותיות או על פי נושא או על פי יוצר** - המורה מכריזה על מילה והתלמידים צריכים למצוא שירים עם המילה.
 4. **שיר השירים - תלמיד ראשון** אומר מילה, זה שיושב לידו צריך למצוא שיר שיש בו את אותה מילה. אם הוא לא מוצא הוא צריך לשיר במשך שלושים שניות והבא בתור מוסיף מילה וכך הלאה.
 5. **שאל אותי על** - הכינו פתקים כמספר המשתתפים, על כל פתק רשמו הגדים שונים: --הדבר שעשיתי שעצבן את ההורים שלי...
-הדבר הטוב שעשיתי ועליו אני גאה....
- הדבר שעושה לי טוב.....
המורה מערבבת את הפתקים ומפנה פתק לכל תלמיד
 6. **נחש מי אני** - משחק נחמד, מתאים לקבוצה פחות גובשת ויכול לשמש כמשחק "שובר קרח" ומנעים את האווירה. מכינים פתקים עם שמות של דמויות ידועות כמספר המשתתפים. לכל משתתף או משתתפת מדביקים על הגב את שם הדמות מבלי שיוכל לראות אותה. המשתתף צריך להבין איזו דמות הוא בעצם. החוק: מותר לשאול הכל פרט כמובן לשאלה מי אני או מה כתוב לי על הגב.
 7. **אהב ושונא** - אהב ושונא הוא משחק פשוט שיעמיק את ההיכרות של התלמידים. איך משחקים? כל משתתף כותב על פתק 3 דברים שהוא אהב ו-3 דברים שהוא שונא מכל קטגוריה: אוכל, סדרת טלוויזיה, מקצוע אהוב... המורה לוקחת את הפתקים ומערבבת אותם, התלמידים צריכים לנחש מי האדם שמאחורי הבחירות שרשם. מי שצובר הכי הרבה ניחושים נכונים הוא המנצח.
 8. **שני שקרים ואמת אחת** - כל משתתף מספר לשאר הסובבים שלוש הצהרות על עצמו, כאשר שתיים מהן הן שקרים, ואחת מהן היא אמת. על שאר החברים לנסות לנחש מה האמרה האמיתית מבין ההצהרות וכך לגלות עד כמה הדמיון של המספר פורה ומה הוא בחר לחשוף לגבי עצמו.
- חי צומח דומם** - אפשר לשחק את המשחק כפי שנהגנו לשחק בעבר. אפשרות נוספת: המורה יחד עם התלמידים מחליטים על תבחינים שונים: צבע אהוב, מספר אחים המשפחה, תכונה, מאכל אהוב, שמות אחד ההורים וכו.. כל המשתתפים מכינים טבלה



1. על פי התבחינים שעליהם הוחלט. המורה בוחרת כל פעם תלמיד, כל המשתתפים ממלאים את הטבלה על התלמיד שנבחר. בתום מילוי הטבלה (עפ"י זמן שהוחלט) התלמידים בודקים האם צדקו או לא. משחק שמלמד את התלמידים ללמוד להכיר את הסובבים אותם.
2. **מילים מתחרזות** - המתחיל במשחק אומר מילה, והבא אחריו צריך למצוא מילה המתחרזת עמה ("חרוז-תפוז"). אפשר להתקדם ולנסות להמציא שטוזים - שטויות בחרוזים. למתקדמים שבין הילדים אפשר להוסיף דרישה לפיה כל שטוז יכיל מילה מהשטוז הקודם.
3. **איש תלוי** - מטרת המשחק לנחש נכונה מילה או ביטוי, שנבחרו על ידי אחד השחקנים, באמצעות ניחוש האותיות המרכיבות אותם, לפני השלמת הציור של האיש התלוי. אחד השחקני שבחר מילה או ביטוי, רושם על הנייר קווים כמספר האותיות. שאר השחקנים מנחשים בתורם את האותיות. אם האות שניחשו מופיעה רושמים אותה על הקו הנכון. אם האות אינה מופיעה ושגויה, כותבים אותה בצד ומציירים חלק אחד מתוך הפריטים של העמוד התלייה (כן העמוד, תורן, קורה אופקית, חבל תלייה, ראש, גוף, זרועות ורגלים).
4. **הכי הרבה מילים** - המורה או אחד המשתתפים בוחר מילה ארוכה וכל תלמיד צריך להוציא ממנה כמה שיותר מילים. לדוגמה: אוקסימורון: קסם, אור, מורן, אמר, סיר...
5. **גלה את הסרט** - תלמיד בוחר שם של סרט וצריך להציג אותו בפני הכיתה. המנצח מי שהצליח לזהות מספר רב של סרטים.
6. **הרצל אמר** - בוחרים מנחה. הקבוצה צריכה לעשות את מה שהוא מורה, למשל "הרצל אמר לגרד באף", כולם צריכים לגרד באף, אך אם הוא אומר "להרים ידיים" בלי להגיד "הרצל אמר", מי שהרים את היד נפסל. ממשיכים עד שנשאר חבר אחד שלא התבלבל.
7. **כן לא שחור לבן** - מכריזים על מילים שאסור לומר, למשל "כן", "לא", "שחור", "לבן". מתחילים לשאול שאלות זה את זה במטרה לבלבל ולגרום למתחרים האחרים לומר את המילים האסורות. המנצח הוא הילד שלא אמר את המילים האסורות.

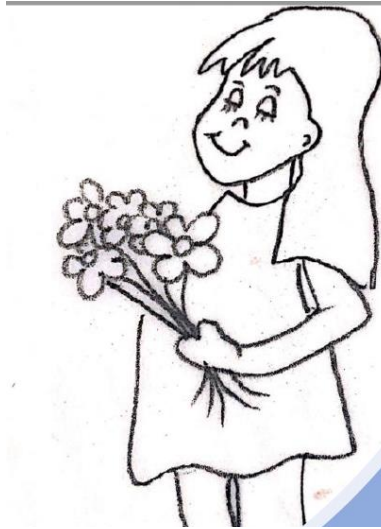


1. **היפה והחיה**: כל תלמיד בתורו בוחר חיה ומגלם אותה בתנועה ובקול. יתר התלמידים צריכים לנחש מה החיה.
2. **דימוי עצמי**- על כל אחד לכתוב על פתק שתי תכונות חיוביות שלו ושתי תכונות שליליות שלו. המורה אוסף את הפתקים. כל אחד משרטט טבלה בת שתי עמודות שכותרתן: "יודעים עלי" ו"חושבים שאני", וממלא את הטבלה לפי הפתקים שבמנחה קורא. בסיום ניתן לדבר על הפער שבין הדימוי העצמי שלי לבין ההערכה של הסובבים.
3. **כתיבת פרסומת**:- כל אחד כותב פרסומת על עצמו, ומעביר אותה למנחה. המנחה קורא אותה והקבוצה צריכה לגלות של מי הפרסומת.
4. **חידון אקטואליה**: יש להביא מספר עיתונים שונים בהתאם לקבוצות. כל קבוצה מקבלת עיתון והיא צריכה "לחרוש אותו" ולדעת אותו תוך 10 דקות. לאחר מכן הקבוצה השנייה מקבלים עשר דקות להכין חמש-עשרה שאלות. הקבוצה שזוכרת את מירב הפרטים ועונה על מספר השאלות הגדול ביותר היא זאת שמנצחת. (משחק טוב לסדנת זיכרון).
5. **חידון טלוויזיה**: כל אחד בוחר דמות או סדרת טלוויזיה ומציג חמש אמרות. מי שמזהה את הדמות או הסדרה מקבל נקודה. אחרי חמש שאלות תור המשתתף הבא. מי שזכה במספר הנקודות הגבוה ביותר הוא המנצח.
6. **קפיצה על רגל אחת**: מבקשים מהקבוצה לעמוד ושואלים כל משתתף כמה פעמים הוא מעריך שהוא מסוגל לקפוץ על רגל אחת במשך שישים שניות. ואז מבקשים להתחיל. לאחר דקה שואלים כל אחד ואחת כמה קפיצות הם אמרו שיעשו וכמה הם עשו. ניתן לקיים דיון מהן התובנות שלהם מהמשימה ואיזו תחושה הייתה להם כאשר הם עברו את הרף שהציבו לעצמם.
7. **מטוס מנייר**: כל אחד מקבל דף נייר. המטרה היא ליצור מטוס שיטוס למרחק הגדול ביותר. יש לתת חמש דקות לתרגיל. בסיומו כל אחד צריך לטיס את המטוס. המטוס שהגיע למרחק הגדול ביותר הוא הזוכה. לסיכום ניתן לערוך דיון על דפוסים מקובעים ויצירתיות.
8. **אילתור**- מבקשים מתנדב. לוקחים חפץ כמו ספר, עט ומבקשים מכל אחד בתורו לחשוב על עוד שימוש מקורי לחפץ. הזוכה הוא זה שנשאר אחרון.
9. **נושר שכנוע**: על כל תלמיד לבחור נושא ולשכנע את הכיתה למה הנושא הזה חשוב לו. כל זאת בעמידה ומול הקבוצה. יש לבדוק את התקשורת הלא מילולית, קשר עין, עמידה, ידיים...

מערכי שיעור ומצגות בשפה הערבית לחזרה לשגרה בימי קורונה

קישור למערכים ומצגות לימי חזרה לשגרה

בערבית



ربيع سمر

قصة للأطفال تمهيداً للرجوع للروضة والبستان في فترة
الكورونا

تأليف: دانيت بن שאؤول
رسومات: بسدار ولهايم
ترجمة: ريم خطيب عيسى



עיריית ראש העין

ما هو الشيء الذي
تستمتع عائلتي
بالقيام به مع بعض؟

ماذا احببت في
التواصل/ التعلم
عن بُعد؟

لماذا يتوجب علينا غسل
اليدين جيداً بالماء
والصابون؟
اشرح للجميع كيف علينا فعل ذلك

لماذا يتوجب علينا
وضع الكمامة
والقفازات؟

وأنتم ماذا يوجد تحت كمامتكم؟



חזרה נעימה לשגרה



איסוף עיבוד וריכוז החומרים:

איילה קופלוביץ וענבר מנשה
מדריכות ומנחות הפיתוח המקצועי בחינוך חברתי במחוז ירושלים.

מייל לשליחת תוצרים מהעשייה
naamashetrit@gmail.com