

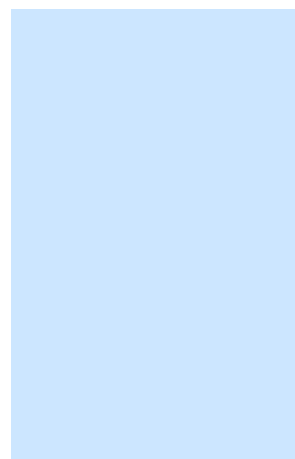
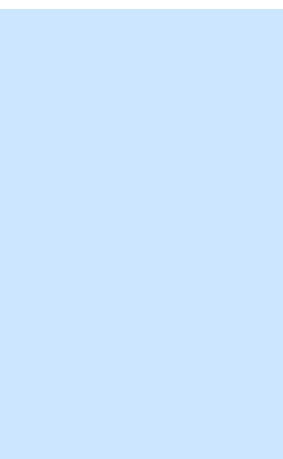


החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · חברה · אנוש · جمهور · مجتمع



רגשות

חודש אפריל



יחידה מקצועית תוכנית יומלא, 2025

הצעות למערכים ופעילויות בקבוצה

לכל חודש אסופת רעיונות ונושאים משלו. הם מתייחסים לחגים ולמועדים שמתקיימים באותו חודש ופותחים את העבודה סביב נושאים אלו לכיווני פעילות שונים.

סדר יום כללי ביומלא- דגשים חשובים:

- המטרה המשמעותית ביותר היא הנאה ושייכות. חשוב שהפעילות תהיה גם מלמדת, מרחיבה או מעשירה אך נשים לב תמיד שהדרך היא מהנה וחוויתית.

- בכל פעילות יש הצעות שונות ומגוונות לאופני התאמה שונים לקבוצה הספציפית שלכן/ם. אתן/ם מכירות אותה הכי טוב ויודעות מה יתאים לה. עברו על הפעילות מראש והרכיבו אותה כך שתתאים לקבוצה שלכן/ם.

- לכל שלב ביום כדאי להקדיש **סימן קבוע**- מטפחת בצבע מסוים, מנגינה קבועה, שלט שמסמן את סוג הפעילות. בכל מעבר מפעילות אחת לשנייה, יש לסמן את המעבר על ידי הסימן הקבוע שבחרתן. הטקס הקבוע יעזור להבנה של המעבר בצורה מוחשית יותר.



פתיחת 'יומלא'	לפתוח את המעבר מהבוקר לצהריים בטקס הקבוע שחוזר על עצמו מידי יום (שיר קבוע, לנופף בדגל צבעוני, לשיר שיר משותף ועוד)
מפגש פתיחה	משחק ושיתוף לגבי המשך הפעילות. בתחילת ההתכנסות כדאי להגיד שלום לכל משתתף/ת בקבוצה בשמם (שלום ללירון, שלום לנטע, שלום לטליה, שלום לאורנית) ולחזור על כך מידי יום. מטרת המשחק היא הנאה, התכנסות ועזרה בהתמקמות במרחב. נספר מראש לקבוצה מה נעשה היום- ההטרמה (מהמילה 'טרומ') משמעותית ועוזרת להפחית רגשות של חוסר ודאות ולחץ. כדאי מאוד לכתוב/להניח ייצוגים/ציורים של הפעילויות שמחכות לנו היום על לוח במקום נגיש כך שהקבוצה תוכל לחזור ולהיזכר במהלך היום. ("היום נדבר על החג שמתקרב אלינו. נשחק משחק וגם נמין כרטיסיות ביחד... אחרי זה תהיה לנו הפסקה. אחרי ההפסקה נקרא ספר/נשחק משחק/אחר ואז נתחיל פעילות חופשית עד שיאספו כל אחד ואחת הביתה").
פעילות תוכן	עד 30 דקות, בהתאם לקבוצה, איך היא הגיעה היום, כמה היא פנויה וכו'. חשוב מאוד להכין מבעוד מועד את כל מה שנדרש להעברת הפעילות באותו היום. מטרת יחידת פעילות התוכן היא הנאה, חיבור, העשרה והרחבת הדעת, תוך היכרות עם מיומנויות שונות.
הפסקה	5 דקות
פעילות קצרה	משחק קצר, קריאת סיפור, יצירה ועוד. מטרת הפעילות הקצרה היא לעורר עניין אך בצורה קלילה ומאפשרת יותר כך שכל אחד ואחת יוכלו למצוא את עצמם בה ללא קושי.
פעילות חופשית	הפעילות האחרונה ביום מאפשרת למי זקוק/ה לכך להיות עם עצמו/ה או להיות ביחד. אנחנו, הצוות, נוכחות ופעילות בזמן הזה. זה הזמן של כל אחד ואחת לשחק במשחקי שולחן, משחקים במחשב, להתרווח בפינת ספרייה או לטייל במרחב הכיתה. תוך כדי הפעילות החופשית, הקבוצה מתחילה להתפזר לבתים. מכיוון שכל אחד ואחת מהקבוצה יוצא/ת בשעה שונה, המחשבה היא לאפשר פעילות חופשית על מנת שלא יאלצו לצאת באמצע פעילות ולהישאר בתחושת החמצה ובמקביל לאפשר למי שנוכח/ת להיות פעיל/ה.



**נושא המערך של
חודש אפריל:
רגשות**

נושאים אליהם נתייחס:
היכרות עם קשת הרגשות, התמודדות עם רגשות
שונים, יציאה לחופשה וחזרה ממנה, **פסח, יום
השואה, יום הזיכרון, יום כדור הארץ (22.4)**

מובילים ומובילות יקרות,

בחודש אפריל מתקיימים שני ימי זיכרון משמעותיים - יום השואה ויום הזיכרון לחללי צה"ל. ההתייחסות לימים אלו במסגרת שלכן דורשת מחשבה והתאמה לקבוצה הספציפית, מתוך רגישות ליכולות ההבנה וההכלה שלה.

- אין לקיים שיחות או פעילויות הקשורות לאחד מימי הזיכרון ללא שיחה מקדימה עם מנהלת המסגרת, אישורה והכוונתה.
 - כלל הפעילויות במערך מתאימות לכלל הקבוצות ורמות התמיכה. בכל מסגרת תתקבל ההחלטה האם לקשר אותן לימים אלה או להתמקד ברובד הרגשי בלבד. כלומר, ניתן לעשות שימוש במרבית הפעילויות המוצעות גם בימי הזיכרון, ללא חיבור שלהם לתוכן של ימי הזיכרון עצמם.
 - ההחלטה כיצד להתייחס לנושא תיעשה בשיתוף מנהלת המסגרת, מתוך היכרותה עם יכולות הקבוצה להכיל את התכנים.
- אנא קראו את ההנחיות היטב, והיוועצו עם הרכזת שלכן ועם צוות הבוקר לפני קבלת החלטה.

ההתייחסות לימי זיכרון במסגרת יומלא

ימי זיכרון, כמו יום השואה ויום הזיכרון לחללי צה"ל, הם ימים טעונים רגשית ומורכבים להבנה. ילדים וילדות בגילאים צעירים עדיין מפתחים את היכולת לתפוס מושגים כמו זמן, עבר והיסטוריה, והם רגישים ורגישות מאוד לתכנים שעלולים לעורר פחד או בהלה. לכן, חשוב שנתאים את התוכן לגיל ולאופי הקבוצה, מתוך רגישות לכל משתתף ומשתתפת.

עקרונות מנחים

- כל התנהגות בזמן הצפירה היא לגיטימית. יש חברי וחברות קבוצה שמתקשים לעמוד במקום, יש כאלה שצוחקים ממבוכה - וזה טבעי. אנחנו לא נחנך "לא לצחוק" או "לא ללכת", אלא נאפשר להם להיות כפי שהם, תוך שאנחנו בעצמנו עומדות ומכבדות בדרכנו.
- נימנע מתכנים מפחידים או קשים לעיכול. מילים כמו "מלחמה", "רוע" או "מוות המוני" הן מורכבות בכל גיל, ובמיוחד בגילאים צעירים. נימנע מתיאורים שעלולים לעורר פחדים וחרדות.
- נשמור על אווירה רגועה ותומכת. לא נלחץ להעביר מסר עמוק או לדון בנושא שאינו מתאים לקבוצה. בחלק מהמקרים, הבחירה לא לדבר על יום הזיכרון בכלל תהיה הבחירה הנכונה.
- תפקיד ההורים בשיח. נזכור שיש הורים שמעדיפים להציג את הנושא בדרכם ובזמן המתאים להם.

כיצד אפשר לתווך ימי זיכרון בצורה רגישה ומותאמת?

1. אפשר לדבר על קהילה ושייכות. לדוגמה, על כך שבעבר העם היהודי חי במדינות שונות, והיום יש לנו מדינה שהיא הבית שלנו.
2. אפשר להתמקד בערכים חיוביים. למשל, ביום הזיכרון אפשר לומר שזהו יום שבו זוכרים אנשים אמיצים ששמרו עלינו, ולדבר על רעות, עזרה הדדית ואחדות.
3. תיווך הצפירה - "שמענו קול מיוחד שנקרא צפירה, ועמדנו בשקט לזכור ולהגיד תודה."

- 8.....הצעה 1 - קוביית הרגשות - הבעות פנים והבעות רגשיות.
- 9.....הצעה 2 - קופסת הרגשות - משחק חווייתי עם חפצים.
- 10.....הצעה 3 - הסיפור שלי - סיפורי רגשות אישיים.
- 11.....הצעה 4 - רגשות דרך החושים.
- 12.....א4 - שמיעה - מוזיקה ורגשות - איך צלילים משפיעים עלינו?
- 14.....ב4 - ציור ברגשות - איך אני מרגיש/ה היום? יצירת פרצופים עם רגשות שונים.
- 15.....ג4 - תיאטרון רגשות - פנטומימה ומשחקי הבעות פנים.
- 16.....ד4 - מגע ורגשות - איך כל דבר מרגיש לי?
- 17.....ה4 - ריקוד ורגשות - הגוף שלי מביע רגש.
- 18.....הצעה 5 - העץ הרגשי - ציור וביטוי אישי.
- 19.....הצעה 6 - הכוס שמתמלאת - איך נרגיש כשיש הרבה מאוד רגשות יחד?
- 21.....הצעה 7 - הקופסה המרגיעה - בניית ערכת הרגעה אישית.
- 22.....הצעה 8 - פעילות תנועה לפי שירים המתארים רגשות.
- 23.....הצעה 9 - נשימות פרח ונר.
- 24.....הצעה 10 - יציאה לחופשה וחזרה ממנה - "המזוודה שלי".

26.....	הצעה 11 - חירות.....
27.....	הצעה 12 - יציאת מצרים - סיפור החג.....
28.....	הצעה 13 - מסע חווייתי ליציאת מצרים.....
29.....	הצעה 14 - חפש/י את האפיקומן - משחק גיבוש ומשימות.....
30.....	הצעה 15 - מסלול "יציאת מצרים" - פעילות תנועה.....
31.....	הצעה 16 - "הבית של כולנו" - יום השואה.....
32.....	הצעה 17 - יום הזיכרון לחללי צה"ל - "פרח של תקווה".....
33.....	הצעה 18 - המטוס של המדינה - יצירה ומשחק תנועה.....
34.....	הצעה 19 - מצעד דגלים ליום העצמאות.....
35.....	הצעה 20 - פיקניק ישראלי.....
36.....	הצעה 21 - יום כדור הארץ - איסוף זבל וסיור גיבורים/ות.....
37.....	הצעה 22 - יום כדור הארץ - יצירת כדור הארץ מפתיתי נייר (ממוחזר).....
38-59	נספח להדפסה.....

מטרת הפעילות:

נזהה ונכיר רגשות דרך הבעות פנים.

נכין מראש

כרטיסיות עם תמונות של א.נשים המביעים רגשות שונים (שמחה, כעס, הפתעה, פחד וכו').

מצורפות כרטיסיות להדפסה בנספח בעמודים 38-39

מהלך הפעילות

- נציג לקבוצה כרטיסיות עם הבעות פנים שונות ונשאל: "מה הרגש של האדם בתמונה?"
- אפשר לבקש מהקבוצה לנסות לחקות את ההבעות.
- **קצת יותר פשוט...** נניח שתי כרטיסיות רגשות במרכז המעגל. נבקש מהקבוצה לבחור את הרגש "שמחה" מתוך שתי הבחירות. נחליף כרטיסיות ונמשיך לשאול ולבקש לנסות לזהות.
- **קצת יותר מורכב...** נשחק משחק התאמה - נחלק כרטיסיות עם רגשות ונבקש למצוא תמונה שמתאימה לאותו רגש.
- אפשר להוסיף קוביית רגשות: נטיל את הקובייה (על כל פאה תמונה של רגשות או שמות רגשות) ונספר על מקרה שבו הרגשתי את הרגש שיצא לי בקוביית הרגשות.

מצורפת גזרת לקובייה להדפסה בנספח בעמוד 40



מטרת הפעילות:

נחבר בין חפצים/חוויות לרגשות ונפתח שיח רגשי.

נכין מראש

קופסה ובה חפצים שונים (כדור ים - שמחה, כרית - רוגע, צעצוע שבור - עצב וכו')

מהלך הפעילות:

נשלוף חפץ מהקופסה וננסה לנחש איזה רגש הוא מייצג. כל השערה או ניחוש הם לגיטימיים. המטרה היא לא להיות צודק/ת אלא לפתח שיח על איזה רגשות מתעוררים אצלנו סביב חפצים והם יכולים להיות שונים מאחד לשנייה (נוכל לבחור מראש חפצים שאני יודעת שחברים וחברות בקבוצה מתחברים אליהם/ חפצים שמרגיעים אותם).

קצת יותר מורכב... נשאל מתי הרגשתי לאחרונה את הרגש הזה? אפשר לתת לכל אחד ואחת לצייר, להשמיע קול או להציג בתנועה את הרגש שעלה בו/בה.





מטרת הפעילות:

נעודד שיתוף רגשי ונבין רגשות בסיטואציות יומיומיות.

נכין מראש

קלפי תמונות של מצבים שונים (ילד שנופל, ילדה שמקבלת מתנה, ילד רב עם חברה וכו').

תמונות להדפסה מצורפות בנספח בעמודים 41-43

מהלך הפעילות

- נבחר קלף ונתאר מה קורה בתמונה.
 - נשאל "איך לדעתך הילד/ה בתמונה מרגיש/ה?"
- קצת יותר מורכב...** נשתף מתי הרגשנו פעם ככה? איך התמודדנו עם הרגש הזה? מה עזר לנו באותו רגע?

קצת יותר פשוט... נכין כרטיסיות של רגשות (מספר הכרטיסים בהתאם לרמות התמיכה של הקבוצה. ככל שרמות התמיכה גבוהות יותר נבחר מספר כרטיסים מצומצם יותר). נציג קלף של מצב מסוים ולצד המצב, נניח גם כרטיסיות של רגשות. כל משתתפת/ת יוכל לבחור את הכרטיסיה שמסמנת את הרגש שעולה מן התמונה.

מצורף לינק ובו אפשרות לכתיבת סיפור אישי
(שימו לב שאין אפשרות לשתף את הסיפור שנכתב,
אלא בעבודה אישית של כל משתתפת/ת)



רגשות הם חלק מהיום-יום שלנו, ולפעמים קל יותר להבין ולהביע אותם דרך הגוף והחושים שלנו. אנחנו חווים רגשות בעוצמות שונות, אבל לא תמיד יודעים איך לבטא אותם במילים. בסדרת הפעילויות שלפניכן, נשתמש בחושים שלנו - בתנועה, במוזיקה, ביצירה ובמגע - כדי להכיר ולהביע רגשות בצורה חווייתית ומותאמת:

שמיעה - מוזיקה ורגשות

ראייה - ציור פרצופי רגשות

הבעות פנים ותנועה - פנטומימה

מגע - חפצים ורגשות

תנועה - ריקוד רגשות



מטרת הפעילות:
נזהה רגשות דרך הקשבה למוזיקה.

נכין מראש

קטעי מוזיקה שונים (שמחה, דרמטית, רגועה, מהירה).

מוסיקה רגועה

מוסיקה שמחה

מוסיקה סוערת

מוסיקה קלילה ומצחיקה

מוסיקה עצבנית (לא להראות את הקליפ חלילה)

מוסיקה דרמטית



מהלך הפעילות

- נשמיע קטע מוזיקלי ונשאל: "איך זה גורם לנו להרגיש?" אפשר לומר במילים ואפשר להביע על תמונה מייצגת רגש מתוך פעילות מספר 1 בחוברת.
- נזמין את הקבוצה לזוז בהתאם למוזיקה ולהביע את הרגש בתנועה (לדורך בכוח על הרצפה, לנוע בקלילות, לרקוד בשמחה...)
- אפשר לומר בקבוצה: למוזיקה יש קסם שיכול לשנות איך שאנחנו מרגישים! לפעמים כששומעים שיר שמח, הלב שלנו רוצה לקפוץ ולרקוד. ולפעמים, כששומעים מוזיקה שקטה, זה מרגיש כמו חיבוק נעים. מוזיקה יכולה להצחיק אותנו, להרגיע אותנו וגם לעצבן אותנו.

מטרת הפעילות:

נלמד לזהות ולהכיר רגשות דרך יצירה מוחשית של פרצופים עם הבעות שונות.

נכין מראש

דפי בריסטול עגולים (או צלחות חד פעמיות מקרטון), עיניים זזות (אפשר גם לצייר), רצועות נייר לגבות ולפה, מדבקות/ניירות צבעוניים לקישוט, דבק, מספרים.

מהלך הפעילות

נחלק לכל אחד ואחת עיגול בריסטול (או צלחת), חלקי פנים (עיניים, גבות, פה) ונראה יחד על איך אפשר לשנות אותם כדי להראות רגשות שונים:



- שמחה - פה מחייך, גבות גבוהות 😊
- כעס - גבות משופעות כלפי מטה, פה עקום 😡
- הפתעה - פה עגול, עיניים גדולות 😮
- פחד - פה קטן, עיניים פקוחות לרווחה 😨

נרכיב את הפנים ונדביק אותם על העיגול.
לסיום, נציג את "פרצוף הרגש שלי" וננסה לתאר אותו... הפרצוף שלי שמח כי...
כועס כי...

**אפשר גם להדביק מקל מאחור ולהפוך למסכת רגשות!
(ישמש אותנו לפעילות הבאה)**



מטרת הפעילות:

נזהה רגשות דרך הפנים והתנועות של חברים וחברות בקבוצה.

נכין מראש

קלפי רגשות עם פרצופים שונים (או פשוט לומר את הרגש)

מצורף כנספח להצעה 1 בעמוד 39

מהלך הפעילות

נחלק בכל פעם למשתתפ/ת אחד רגש: (אפשר לומר בלחישה או להראות קלף). המשתתפ/ת צריך להציג את הרגש בלי מילים- רק דרך פנים ותנועות גוף. ננסה לנחש: איזה רגש מעיין מראה? לפי מה ניחשנו?

קצת יותר מורכב... אחרי שניחשנו, נוכל לשאול: מתי הרגשתי ככה?

נשים לב- אם יש משתתפים/ות שמתקשים אפשר להציע להם להראות רגש יחד עם חבר/ה. גם אנחנו נדגים בפנטומימה רגשות!



מטרת הפעילות:

נרגיש איך חומרים ומרקמים יכולים להזכיר רגשות.

נכין מראש

קופסה עם חפצים במרקמים שונים (צמר גפן, נייר זכוכית, כרית רכה, חצץ, נוצות).

מהלך הפעילות

נעצום עיניים ונכניס יד לקופסה כדי לגעת בחפץ מבלי לראות אותו. נשאל: איך זה מרגיש? זה רך או קשה? (אפשר לנסות ולחבר לרגש: זה מזכיר משהו שמח או משהו עצוב?) זה נעים או לא נעים?
אפשר לתת דוגמאות מעצמנו:
צמר גפן מרגיש לי כמו חיבוק של אמא.
נייר זכוכית מרגיש לי כמו כשאני כועסת ומרגישה חדה מבפנים.
כרית רכה מרגיש כמו להיות נעים ונחמד.
אחרי שכולנו התנסינו נשאל- איזה מרקם הכי אהבתי? ולמה?

דגשים: אם יש משתתפת/ת שמרגישה/ה לחץ אפשר להציע לראות קודם לפני המישוש.
ומי שלא מרגישה/ה בנוח למשש- אפשר לדמיין בראש איך זה מרגיש.

מטרת הפעילות:

נבטא רגשות בתנועה חופשית ונכיר איך הגוף שלנו מגיב לרגשות שונים.

נכין מראש

מוזיקה מתאימה (מהירה לשמחה, איטית לעצבות, מקפצה להתרגשות). אפשר להעזר בקטעי המוסיקה בפעילות 4א.

מהלך הפעילות

בשלב ראשון- נשמיע מוזיקה ונבקש מהקבוצה לרקוד פשוט לפי ההרגשה.

בשלב שני- אפשר לעצור את המוזיקה כל כמה דקות ולומר רגש חדש עם הנחיות ריקוד: למשל:

- **שמחה** - לקפוץ, לרוץ, להסתובב.
- **כעס** - לרקוע ברגליים, להזיז ידיים חזק.
- **פחד** - להתכווץ, לזוז בזהירות.
- **הפתעה** - לעצור פתאום ולהגיב ב"וואו!"

בסוף אפשר לשאול: איזה רגש הכי אהבת לרקוד? איזה תנועה הרגישה כיפית?

דגשים: נאפשר חופש תנועה ולא נתקן תנועות.

מטרת הפעילות:

נאפשר דרך ויזואלית לביטוי רגשות.

נכין מראש

דף ציור עם עץ גדול ריק, כרטיסיות עם רגשות (מפעילות מספר 1)

מהלך הפעילות

- כל משתתף ומשתתפת יבחרו כרטיסייה עם פרצוף שמביע רגש לפי הרגש שמרגיש/ה כרגע
- נצמיד את העלים לעץ וניצור "עץ רגשות של יומלא"
- נתבונן יחד על העץ ונשאל - איזה רגשות מופיעים הכי הרבה? איך הרגשות שלנו משתנים? האם יכול להיות שמחר אשים כרטיס אחר?
- הפעילות מתאימה כפעילות חוזרת למפגשי הפתיחה במהלך החודש כולו- "איך אני מרגיש/ה כרגע?"- נדביק על עץ הרגשות ולאורך השבוע הוא יתמלא ברגשות המעורבים שלנו. נוכל לשוחח על כך שאתמול הרגשתי שמח/ה והיום אני מרגיש/ה קצת עצוב, האם אני יכול/ה לדעת מה יהיה מחר?

מטרת הפעילות:

נמחיש איך רגשות יכולים "לעלות על גדותיהם"
ומה אפשר לעשות כשזה קורה.

נכין מראש

כוס שקופה, קנקן מים עם פטל או צבע מאכל (כדי שיהיה יותר ברור גם למשתתפים ולמשתתפות עם קושי בראייה/אבחנה חזותית)

מהלך הפעילות

- נציג לקבוצה כוס ריקה ונאמר שהיא מסמלת את הרגשות שלנו.
- נדגים תוך כדי סיפור בקבוצה איך בכל פעם שנוסף רגש בסיפור, הכוס מתמלאת עוד קצת (נוסיף עוד מים בכל פעם שמוזכר רגש בכחול).
- דוגמה לסיפור:

הבלון של תום

"תום קיבלה בלון סגול גדול במסיבת יום ההולדת שלה. היא הרגישה **שמחה ומתרגשות**. היא קפצה וצחקה, והלב שלה דגדג מרוב **אושר**. פתאום, הרוח נשבה בחוזקה, והבלון התחיל לעוף הרחק. תום רצה אחריו, אבל לא הצליחה לתפוס אותו. היא הרגישה **לחוצה ומפוכדת** - מה אם הבלון ילך לאיבוד? הבלון המשיך להתרחק, ותום הבינה שהוא לא יחזור. הלב שלה הפך כבד, והיא הרגישה **עצובה ומאוכזבת**. דמעות קטנות התחילו לזלוג על לחייה. ואז, היא הרגישה **כעס**. "זה לא פייר! למה הרוח לקחה לי את הבלון?" היא צעקה ורקעה ברגליים (רצוי להדגים לקבוצה). אבל הכעס לא החזיר את הבלון. תום הרגישה **עייפה ומבולבלת** מכל הרגשות שהציפו אותה בבת אחת. היא התיישבה על הדשא, הניחה את הראש על הברכיים, ונשמה עמוק. אמא של תום התקרבה וחיבקה אותה חזק. היא אמרה: "זה בסדר להרגיש כל כך הרבה דברים. לפעמים זה פשוט יוצא כמו סערה מבפנים." תום נרגעה לאט לאט, והסערה שבראש הפכה לשקט נעים"



הצעה 6 - הכוס שמתמלאת - איך נרגיש כשיש הרבה מאוד רגשות יחד?

- נמשיך למזוג עד שהמים נשפכים, ונסביר שזה מה שקורה כשאנחנו מוצפים ומוצפות רגשית.
- נשוחח על פתרונות: איך אפשר לרוקן קצת מהכוס? מה עזר לתום בסיפור? מה יכול לעזור לנו? לשתות, לעשות נשימות, מנוחה, לדבר עם מישהו או משהי שעוזרים לנו להרגיש טוב.



מטרת הפעילות:

נייצר כלים מוחשיים להירגע במצבים שיש לנו הרבה רגשות בבת אחת (חיוביים או שליליים).

נכין מראש

קופסאות קטנות או שקיות, נפזר בחדר חפצים מרגיעים (כדור פונפון רך, בובה קטנה, קלף עם משפט מעודד, נוצה לנשיפה, מדבקות רגשיות) או כרטיסיות עם תמונות של אלו.

כרטיסיות להדפסה מצורפות בנספח בעמודים 44-46

מהלך הפעילות

- נמלא את הקופסה או השקית האישית אותה בחפצים שעוזרים לי להירגע.
- נדבר על איך אפשר להשתמש בקופסה ברגעי הצפה (ללטף את הבובה, ללטף את העור עם הנוצה, להסתכל על המדבקות).
- נעודד את הקבוצה להשתמש בה בזמנים קשים. כדאי גם לעדכן ולספר לצוות הבוקר על הקופסה כדי לנסות לייצר בה שימוש גם בשעות אחרות של יום הפעילות.
- אפשר לשלוח הביתה עם כל אחד ואחת פתק קטן שמצורף לקופסה או שקית ההרגעה: "היום בחרתי את מה שעוזר לי להירגע"



כחלק משגרת פתיחת היום, כחלק מפעילות אמצע, נשמיע את השיר, נעשה תנועות תואמות או נרקוד בצורה חופשית.

רגשות- שירלי זמין אלבו

אני תמיד נשאר אני



מטרת הפעילות:

נלמד להירגע כשנרגיש הצפה רגשית באמצעות תרגיל נשימה פשוט ומהנה.

מהלך הפעילות

נספר בקבוצה- לפעמים, כשאנחנו מאוד שמחים/ות, כועסים/ות, או עצובים/ות, הלב שלנו מרגיש כמו בלון מלא ברגשות או כמו כוס המים שראינו שמתמלאת עד שנשפכת. כדי לעזור לבלון או לכוס להתרוקן קצת ושנרגיש טוב יותר, נוכל לנשום עמוק ולנשוף לאט. זה כמו כשאנחנו נריח פרח ואז נכבה נר בעדינות.

איך נעשה את זה?

1. שאיפת ריח הפרח (דרך האף):
נדמיין שיש לנו פרח יפה ביד. נשאף אוויר דרך האף כדי להריח את הפרח.
נאמר: "וואו, איזה ריח טוב!" כדי לעודד שאיפה עמוקה.
 2. נשיפה על הנר (דרך הפה):
נדמיין שיש לנו נר דולק מולנו. ננשוף לאט בעדינות, כאילו אנחנו רוצים שהנר יכבה לאט לאט.
 3. עכשיו נחבר את שתי הנשימות- נריח פרח ונכבה נר.
 4. נחזור על זה ביחד 3 פעמים.
- נדגים כל הזמן** - שאפשר יהיה ללמוד ולחקות. נשתמש בידיים כדי "להחזיק" את הפרח ואת הנר (כדי שיהיה קל יותר לדמיין). נערוך את הפעילות באווירה רגועה, אולי אפילו עם מוזיקה שקטה ברקע.

סרטון הדרכה מצוייר

סרטון מיינדפולנס לקבוצה בוגרת

לקראת יציאה לחופשת הפסח, נרצה להתכונן יחד לחופשה מיטיבה וחזרה נעימה למסגרת לאחריה

מטרת הפעילות:

נתכונן יחד ליציאה לחופשת פסח ולחזרה בצורה נעימה ומחוברת לאחר החופשה.

שלב 1 - לפני החופשה

נשוחח עם הקבוצה שיח מקדים - נספר- אנחנו נצא לחופש מיומלא ביום X ונחזור לכאן ביום X. זה אומר שלא ניפגש X ימים. נוכל לשאול בקבוצה: מה אני הכי מחכה לעשות בחופשה? (לנוח, לשחק, לאכול מצות, לטייל, להיות עם המשפחה, כלום) מה יזכיר לך את יומלא בזמן החופשה? (חברים וחברות, פעילות, הפסקה, טאבלט, שיר שלמדתי) כל אחד ואחת יכינו יצירה אישית - אפשר להדפיס דף בצורה של מזוודה ונצייר או נדביק בתוכה דברים שיהיה לי נעים לזכור מיומלא בזמן החופשה. אפשר להכין מראש מדבקות או להדפיס כרטיסיות עם ייצוגים מתאימים. אפשר להכין יחד טבלה עם מספר ימי החופש (לקחת הביתה) ולצרף מדבקות. כדי להרגיש בצורה מוחשית כמה ימים יש לחופש/לחזרה למסגרת.

דף בצורה של מזוודה
(מצורף להדפסה בנספח בעמוד 50)

כרטיסיות עם ייצוגים מתאימים
(מצורף להדפסה בנספח בעמודים 51-52)



שלב 2 - אחרי החופשה

"מה הבאתי איתי מהחופשה?"
חזרה רגשית - נשאל בקבוצה: מה עשיתי בחופשה? למה הכי התגעגעתי ביומלא?
הכוונה לחוויות פשוטות ויומיומיות- אכלתי מצה, ראיתי פרחים, ביקרתי את סבא וסבתא וכו'.
נוסיף לתוך המזוודה ציור או מדבקה שמייצגת רגע מיוחד מהחופשה שלו.

מצורף להדפסה בנספח בעמודים 53-56

קצת יותר מורכב... במעגל נספר על חוויה אחת מהחופשה שלנו ומשהו אחד ששמחנו לחזור אליו ב"יומלא". הכוונה לחוויות פשוטות ויומיומיות- אכלתי מצה, ראיתי פרחים, ביקרתי את סבא וסבתא וכו'.



מטרת הפעילות:

נכיר את המושג חירות דרך חוויה מוחשית של תנועה, יצירה ומשחק. נלמד שחירות היא היכולת לבחור, לזוז בחופשיות, ולהרגיש בטוחים ובטוחות.

נפתח בשיחה ונשאל: "מה זו חירות?"

להיות חופשיים וחופשיות לבחור ולעשות דברים שטובים לנו, למשל: לבחור איזה משחק לשחק, להחליט אם נרצה לשתות מים או מיץ. "איך מרגישים כשאנחנו חופשיים?" "מה קורה אם מישהו אומר לנו מה לעשות כל הזמן?" נספר שחירות היא היכולת לבחור ולעשות דברים מתוך רצון, כל עוד זה לא פוגע באחרים ובאחרות.

איך חירות קשורה לפסח?

בחג הפסח אנחנו מספרים על בני ישראל שהיו פעם עבדים, וזה אומר שהם לא יכלו לבחור לבד מה לעשות. הם היו צריכים לעבוד קשה מאוד, ולא יכלו להיות חופשיים. ואז יצאו לחירות - שזה אומר שהם נהיו חופשיים, כמו שאנחנו חופשיים וחופשיות היום לשחק, לרוץ ולשיר.

מהלך הפעילות

משחק "עבדים וחופשיים" - נלך ביחד מאוד לאט ונעמיד פנים שאנחנו נושאים משהו כבד (כמו שהעבדים עבדו קשה), ואז נאמר לקבוצה בקול: "ועכשיו אתם חופשיים!" ונתחיל לקפוץ ולרוץ חופשי וחוזר חלילה (עבדים איטיים, חופשיים וקופצים). אם יש צורך בהמחשה - אפשר להניח ספר או חפץ אחר על הגב וללכת איתו במרחב מבלי שייפול.

קצת יותר מורכב... מה אתם הכי אוהבים ואוהבות לעשות כשאתם חופשיים? איך זה מרגיש כשאפשר לבחור לבד? למה לדעתכם/חשוב להיות חופשיים?

מטרת הפעילות:

נכיר את סיפור פסח בצורה פשוטה, מרגשת ומשחקית ודרכו נבין את עיקרי החג ונתחבר אליו דרך חוויה פיזית ורגשית.

סיפור פסח לקבוצה

פעם, לפני הרבה-הרבה זמן, בארץ שנקראת מצרים, חיו אנשים שנקראו **בני ישראל**. הם היו **עבדים** - זה אומר שהיו צריכים לעבוד כל היום וכל הלילה, ולא יכלו לנוח או לשחק מתי שרצו. הם סחבו אבנים כבדות, בנו בניינים גבוהים והיו מאוד-מאוד עייפים. **פרעה**, מלך מצרים, היה מאוד חזק ולא רצה לשחרר אותם. בני ישראל היו עצובים וביקשו עזרה מאלוהים. ואז, הגיע איש טוב ושמו **משה**. אלוהים אמר למשה: "לך לפרעה ותגיד לו שישחרר את בני ישראל!" אבל פרעה לא הסכים. אז קרו דברים מוזרים במצרים - **עשר מכות**! למשל-

- פתאום קפצו **צפרדעים** בכל מקום! על המיטות, על השולחנות - אפילו בסירים!

- אחר כך, היה **חושך** במצרים, ולא ראו שום דבר!

אחרי כל מכה, משה חזר לפרעה וביקש לשחרר את בני ישראל. רק אחרי המכה העשירית פרעה כבר נבהל ואמר: "טוב, טוב! צאו ממצרים!". בני ישראל היו כל כך שמחים! הם ארזו מהר-מהר ויצאו לדרך. אבל בדרך, הם הגיעו לים גדול ולא יכלו לעבור.

ואז קרה נס - **הים נפתח לשניים**! היה שביל באמצע, ובני ישראל עברו בו בבטחה. כשהגיעו לצד השני, הים נסגר, והם היו חופשיים! הם רקדו, שרו ושמחו. סוף-סוף הם לא היו עבדים יותר!

מאז, בכל שנה אנחנו חוגגים וחוגגות את **חג הפסח**. אנחנו אוכלים ואוכלות **מצות** (כמו שאכלו בני ישראל במסע), שרים/ות שירים ושמחים/ות כי יצאנו מעבדות לחירות!

מטרת הפעילות:

נהפוך את סיפור יציאת מצרים למסע שבו הקבוצה יכולה לחוות את האירועים בצורה מוחשית.
(ניתן גם לפצל את הפעילות לאורך כל השבוע - כל יום תחנה אחרת)

תחנה 1 - עבודת פרך במצרים

נישא עם הקבוצה "לבנים" (קוביות משחק או כריות) ממקום אחד לאחר, כמו שבני ישראל עבדו קשה במצרים...

תחנה 2 - עשר המכות (נדגים שתיים בגירסה מרוככת ומותאמת)

מכת צפרדעים: נקפוץ כמו צפרדעים (אפשר להשמיע קולות צפרדעים).
מכת חושך: נכבה את האור לחצי דקה ונשיר יחד שיר שקט.

תחנה 3 - קריעת ים סוף

נפרוס בד כחול גדול או ניירות קרפ כחולים על הרצפה (או שתי שמיכות כחולות) כגדות נהדר ונחזיק אותו בצדדים (או בין שני כיסאות).
הקבוצה תעבור מתחת לבד, כמו שבני ישראל עברו בים.
נוכל למחוא כפיים כש"הים נסגר" אחרי שעברו.

תחנה 4 - חגיגה של חירות

נערוך "מסיבת חירות" קטנה - נשיר שירי פסח, נרקוד ונגנן בכלי נגינה פשוטים (כמו תופים קטנים).

בסוף המסע, נשב יחד ונשאל:

איך הרגשתם/ן כשהצלחתם לעבור את הים? איך זה הרגיש לצאת לחירות?
אפשר לסכם: בחג הפסח אנחנו מנסים לזכור כמה חשוב להיות חופשיים/ות
ושמחים/ות - כמו שבני ישראל יצאו לחירות והתחילו חיים חדשים."

מטרת הפעילות:

נתחבר למנהגי החג דרך חיפוש ופתרון משימות.

נכין מראש

פתקים עם משימות, חתיכת מצה עטופה- אפיקומן.

מהלך הפעילות

- נחביא מראש את האפיקומן במקום נסתר.
- נחלק פתקים עם משימות פשוטות:
 - קפצו 3 פעמים כמו צפרדע.
 - אמרו 'מה נשתנה' בקול מצחיק.
 - צעדו במקום כמו משה שחוצה את ים סוף!
 - עשו פרצוף מופתע כמו משהו שטועם מרור בפעם הראשונה!
 - חפשו חפץ בחדר שהוא בצבע של מצה.
 - ספרו עד ארבע כמו ארבעת הבנים בהגדה - אבל בקול הולך ומתחזק.
 - עשו תנועות עם הידיים כאילו אתם מטפטים 10 טיפות יין מהכוס.
 - לכו אחורה בזהירות, כאילו אתם חוזרים אחורה בזמן למצרים.
 - עשו תנועות עם הידיים כאילו אתם שוחים בים סוף שנסגר ונפתח!
 - ספרו שלושה מאכלים שאוכלים בליל הסדר (ועשו תנועה שמתאימה לכל אחד מהם)
- לאחר כל משימה הקבוצה תקבל רמז שתקרב אותה לאפיקומן (האפיקומן באיזור המטבח/ מתחת למשהו אחר/ מעל גובה הראש)
- כשהקבוצה תצליח למצוא אותו - נחגוג יחד (אפשר להרים לחיים עם כוסות מיץ) או לקבל פרס סמלי (כמו מדבקות חגיגיות).

מטרת הפעילות:

נמחיש את המסע של בני ישראל ממצרים בדרך חווייתית.

נכין מראש

חישוקים (כדי לדלג בין "אבנים"), סרט כחול ("לקריעת ים סוף"), מטפחות ("חול המדבר").

מהלך הפעילות

- ניצור מסלול במרחב או בחצר שמדמה את מסע בני ישראל.
- הקבוצה צריכה לעבור "ים סוף" (לקפוץ מעל סרט כחול), "לחצות את המדבר" (ללכת בשורה תוך החזקת מטפחת), ולבסוף "להגיע לארץ ישראל" (לעמוד יחד במעגל ולשיר שיר חגיגי).
- אפשר להוסיף "תחנות עצירה" שבהן מספרים חלקים מהסיפור.

[הלינק תרגול של ספר החגים בעזרתו ניתן לתרגל את הפעילות בנושא פסח](#)

מטרת הפעילות:

ניצור חיבור חיובי לערך השייכות והבית

1. נעביר מסר של תקווה ואחדות: נדגיש את העובדה שהיום יש לנו מדינה שהיא הבית של כולנו.
2. נפעל בדרך מותאמת גיל: נימנע מתיאורים קשים ומציפים.

נשאל בקבוצה

מה זה בית? למה הוא חשוב לנו?
איך אנחנו מרגישים/ות כשיש לנו בית שבו אנחנו מוגנים/ות?

מהלך הפעילות

נכין מראש ציור של מפת ארץ ישראל על מצע גדול. נבקש מכל אחד ואחת לצייר את הבתים שלהם עליה או להדביק מדבקות. אפשר להוסיף ציורים של דגל ישראל, פרחים, עצים ודברים שאנחנו אוהבים ואוהבות במדינה שלנו.

בנוסף, קישור לחוברת מונגשת קוגניטיבית ליום השואה



מטרת הפעילות:

נכיר את משמעות היום בצורה עדינה ומכבדת, תוך הדגשת ערכים של אהבה, ערבות הדדית והכרת תודה.

נכין מראש

דפים צבעוניים, מספריים, דבק/מדבקות, תמונות של פרחים, מקלות ארטיק / שיפודים עטופים בנייר, טושים, מדבקות, ניירות צבעוניים.

מהלך הפעילות

1. כל אחד ואחת יבחרו צבע לעלי הכותרת. אפשר לגזור או לצייר פרח.
2. במרכז הפרח נצייר או נדביק מדבקה משהו שעושה לנו טוב - משפחה, שמש, לב, חברים וחברות.
3. נחבר את הפרח למקל (לגבעול) ונניח אותו יחד עם שאר הפרחים באגרטל.
4. נספר שכל הפרחים יחד הם כמו הקבוצה שלנו - כשכולנו יחד - יש יופי ותקווה.

השראה להכנת פרחים מנייר





מטרת הפעילות:

נכיר סמלים הקשורים לישראל דרך יצירה ותנועה.

נכין מראש

דפי נייר לבנים וכחולים, טושים/מדבקות בצבעי כחול-לבן, תמונות של מטוסי חיל האוויר ודגל ישראל.

מצורף בנספח בעמודים 57-59

מהלך הפעילות

1. נקפל מטוס נייר ונקשט אותו בסמלים ישראלים כמו דגל, מגן דוד או מנורה. למתקדמים אפשר לשלב גם קיפולים יותר קשים...

אופציה א

אופציה ב

2. נצא יחד לחצר או לאזור פתוח, ונשגר את המטוסים שלהם כמו במטס חגיגי!

3. אפשר לסיים בשירה משותפת של "ארץ ישראל שלי יפה וגם פורחת".

לינק לשיר



מטרת הפעילות:

נחגוג את יום העצמאות בצורה חווייתית ושמחה דרך מצעד דגלים

נכין מראש

דגלי ישראל קטנים לכל משתתפ/ת (אפשר להכין יחד עם הקבוצה דגלים מנייר בצביעה ויצירה ולהדביק לקש שתייה) ורמקול להשמעת שיר בביצוע מרגש ומיוחד של יהורם גאון!

לינק לשיר

מהלך הפעילות

פתיחה קצרה - נשאל את הקבוצה: איזה דברים אנחנו חוגגים וחוגגות ביום העצמאות? איזה דברים אנחנו אוהבים ואוהבות בארץ שלנו?

הכנה למצעד - נחלק לכל משתתפ/ת דגל קטן ונדגים איך אפשר לנופף בו בגאווה. (יד מורמת, גב זקוף, רגליים עולות גבוה!)

מצעד חגיגי - נשמיע את השיר "לא תנצחו אותי" ונצעד יחד סביב בחדר או בחצר תוך כדי ניפוף בדגלים.

משחק תנועתי עם הדגלים - במהלך המצעד נוכל לעצור מדי פעם ולהציע משימות קצרות:

- "ננופף את הדגל גבוה-גבוה!"

- "נסובב את הדגל סביב עצמנו!"

- "ננופף את הדגל לאט... ועכשיו מהר!"

לסיום חגיגי - נעצור במעגל, נרים את הדגלים למעלה ונאחל יחד "יום עצמאות שמח!"

מטרת הפעילות:

נתחבר ליום העצמאות ולזהות הישראלית דרך טעמים מוכרים ואהובים.

נכין מראש

פיתות קטנות, ירקות, עגבניות, מלפפונים, חומוס, טחינה, מפות כחול-לבן לפריסת "פיקניק"

מהלך הפעילות

1. נשאל את הקבוצה ונספר על מאכלים שמאפיינים את ישראל (פיתה, פלאפל, חומוס וכו')
2. נכין יחד "כריך ישראלי" עם ממרחים וירקות.
3. נערוך "פיקניק" משותף, נתיישב יחד ונאכל עם שירי חג באווירה חגיגית.

מתכון מונגש להכנת פלאפל בבית או ביומלא

מטרת הפעילות:

נלמד על שמירה על הסביבה בדרך כיפית וחוייתית.

נכין מראש

- שקיות אשפה קטנות (אפשר בצבעים שונים למחזור: נייר, פלסטיק)
- כפפות חד-פעמיות קטנות
- מדבקות של כוכבים או סמלי גיבורים/ות לחלוקה כ"פרס"

מהלך הפעילות

1. נספר בקבוצה שיש לפעמים זבל על האדמה, וכשנרים אותו ונזרוק לפח, כך נוכל לעזור לכדור הארץ להיות נקי ובריא!
2. המשחק: קבוצה תהפוך ל"גיבורי וגיבורות כדור הארץ". נצא לסיור קצר באזור (למשל בגינה או בחצר). המשימה שלנו היא למצוא חתיכות קטנות של אשפה (כמו ניירות או פקקים) ולשים בשקיות.
3. כל אחד ואחת יקבלו בסיום מדבקת כוכב כפרס על היותו גיבור/ה ששומר/ת על הסביבה.
כל יום קצת והעולם שלנו יהיה נקי ויפה יותר! כל הכבוד לגיבורי וגיבורות יומלא!

מטרת הפעילות:

נבין מהו מיחזור בצורה יצירתית.

נכין מראש

ניירות ישנים (עיתונים, דפי טיוטה), דבק, עיגול גדול מצויר על דף (כדי ליצור את כדור הארץ), צבעים ירוק וכחול (קרטון או נייר צבעוני)

מהלך הפעילות

1. נספר בקצרה שבמקום לזרוק את כל הניירות, אפשר להשתמש בהם שוב כדי ליצור דברים יפים!
2. קריעת הניירות- נקרע את הניירות לחתיכות קטנות (זה ממש כיף!)
3. נדביק יחד את החתיכות בתוך העיגול, כדי ליצור תמונה של כדור הארץ. אפשר להשתמש בניירות כחולים וירוקים כדי להראות את היבשות והאוקיינוסים. ככה נעזור לכדור הארץ, כי כשאנחנו משתמשים/ות שוב בניירות ישנים במקום חדשים!

חודש אפריל פורה

וחג פסח שמח ומלא בבשורות טובות!

צוות מקצועי יומלא

אורנית, מעין, תום ונטע.

איך את/ה מרגיש/ה היום?



שמחה



כעס



עצב



עייפות



פחד



התלהבו



תסכול



מבוכה



סיפוק



אכזבה

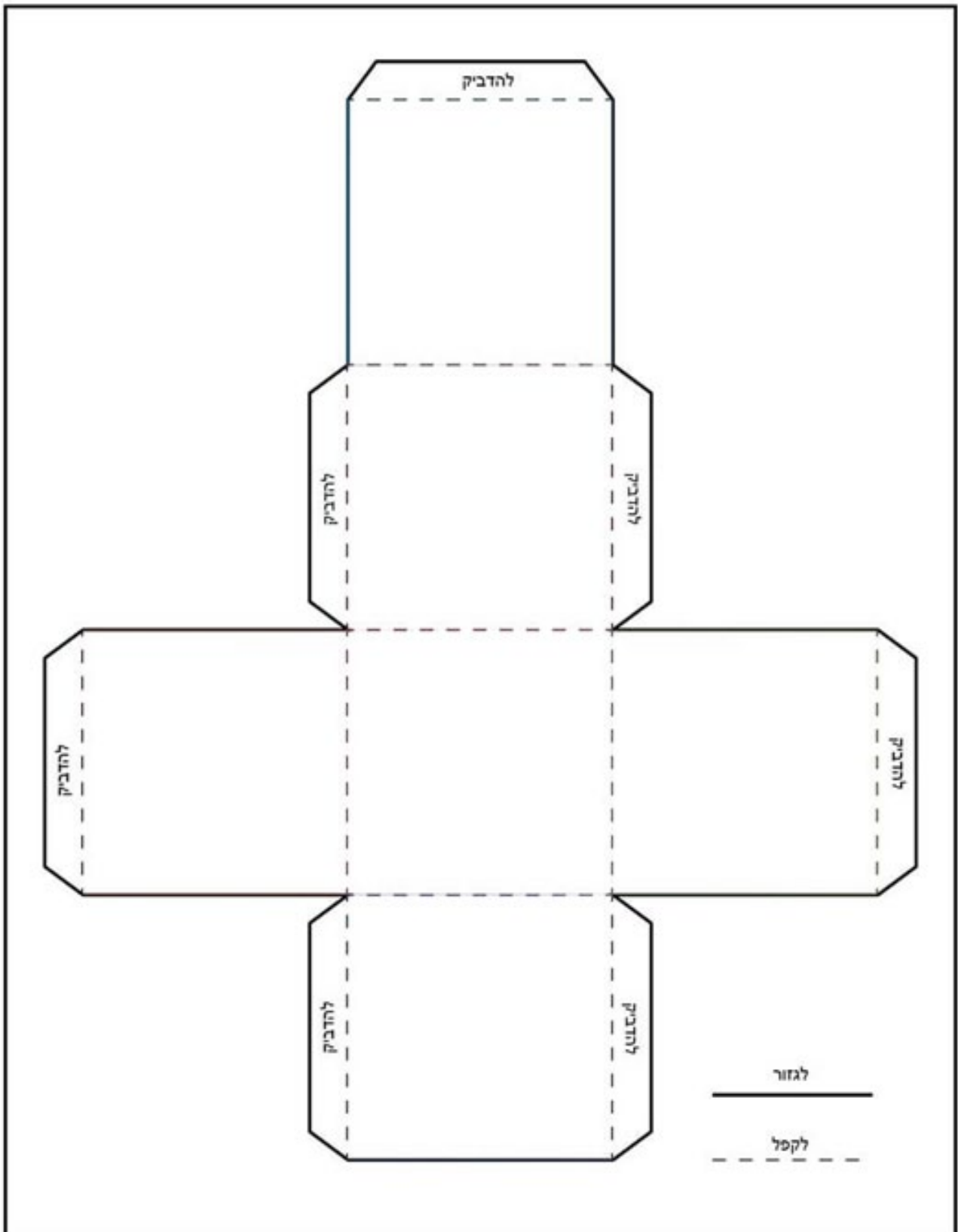


בושה



גאווה





נספח להצעה 3



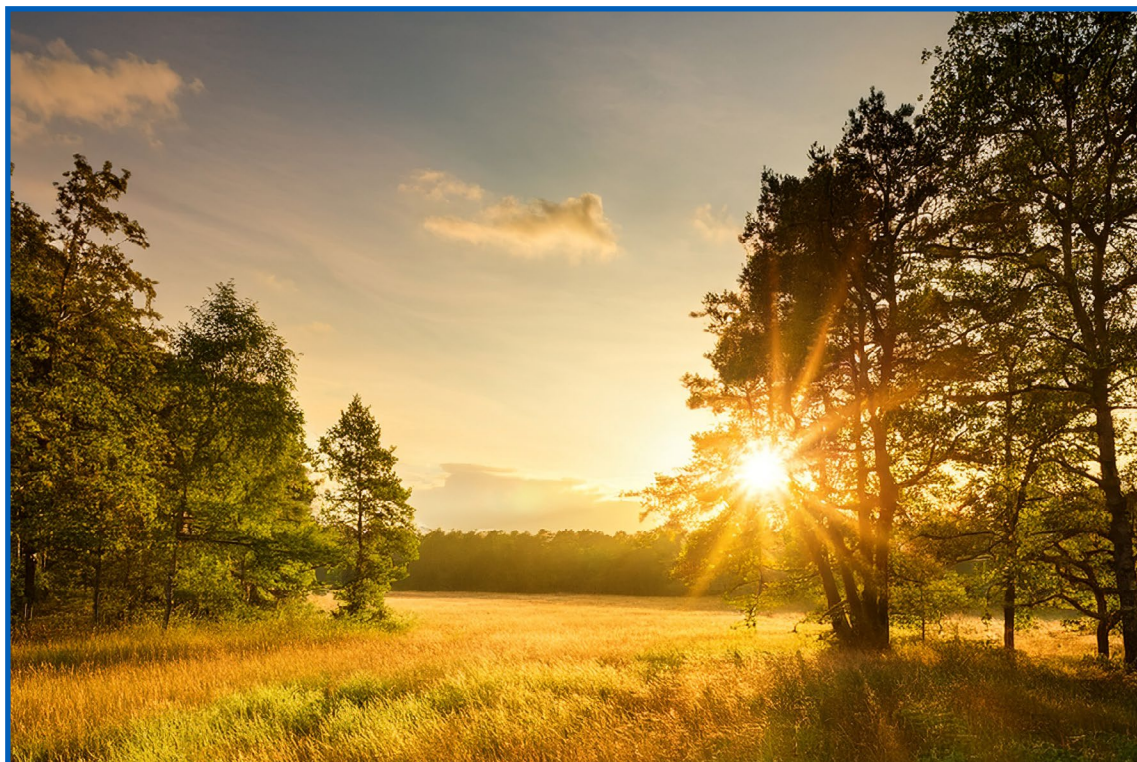






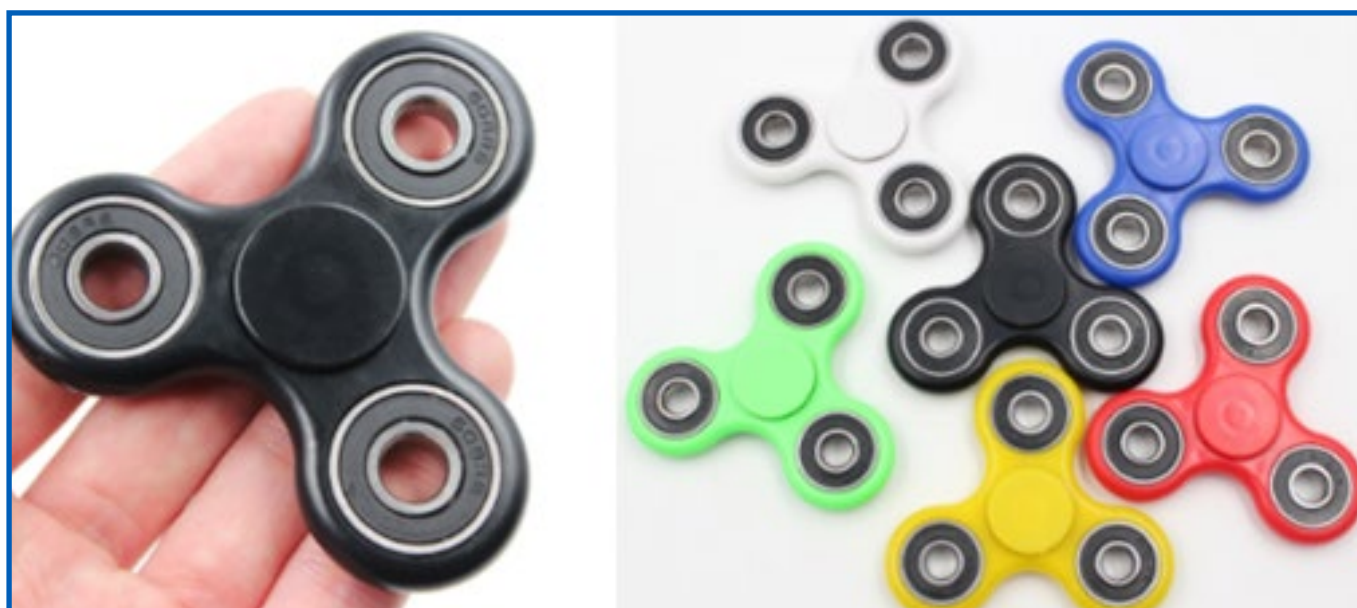
נספח להצעה 7



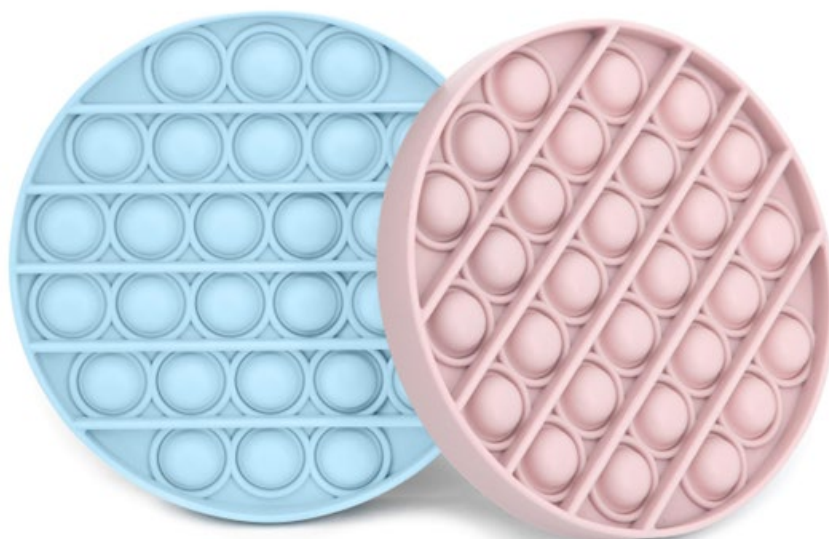




נספח להצעה 8

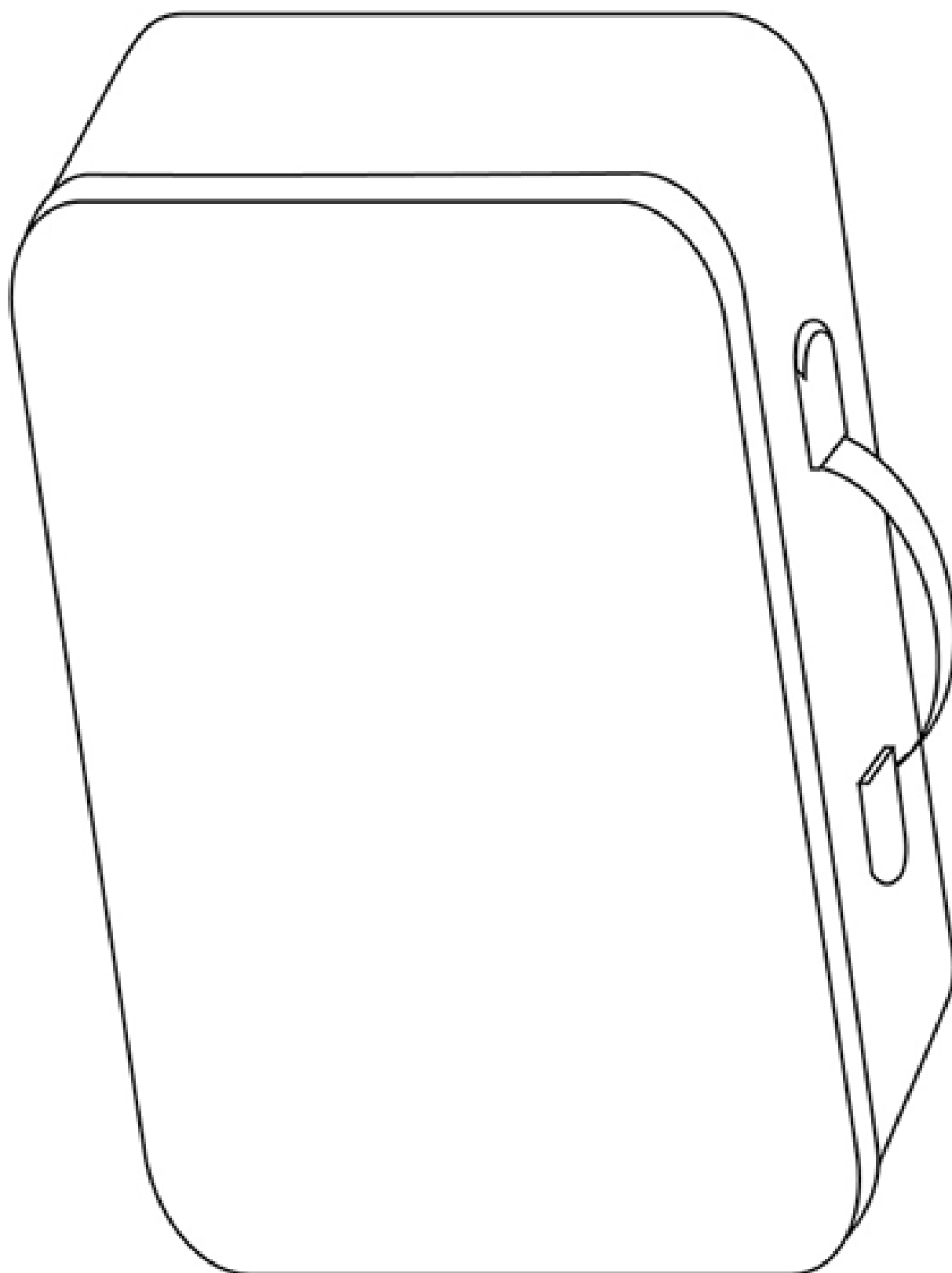






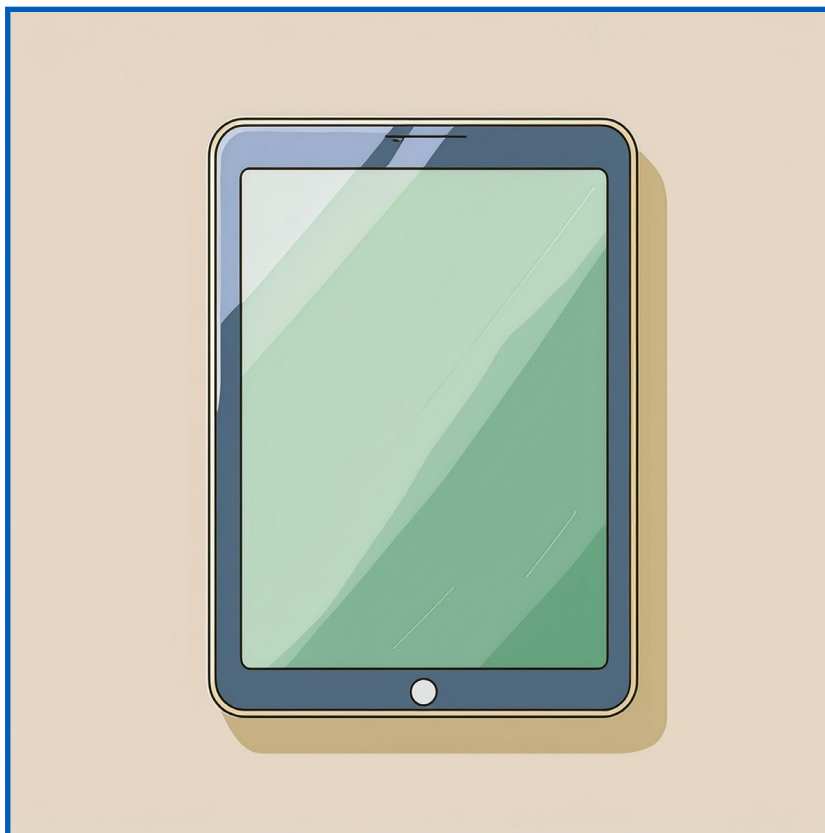


נספח להצעה 10: מזוודה



נספח להצעה 10: למה אתגעגע ביומלא בזמן החופשה

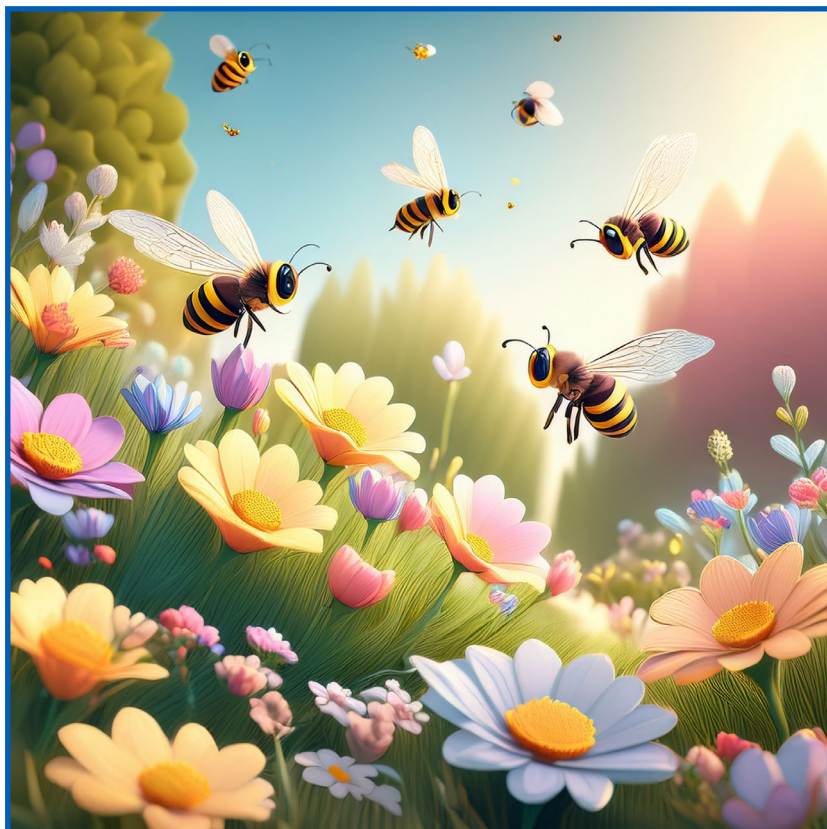
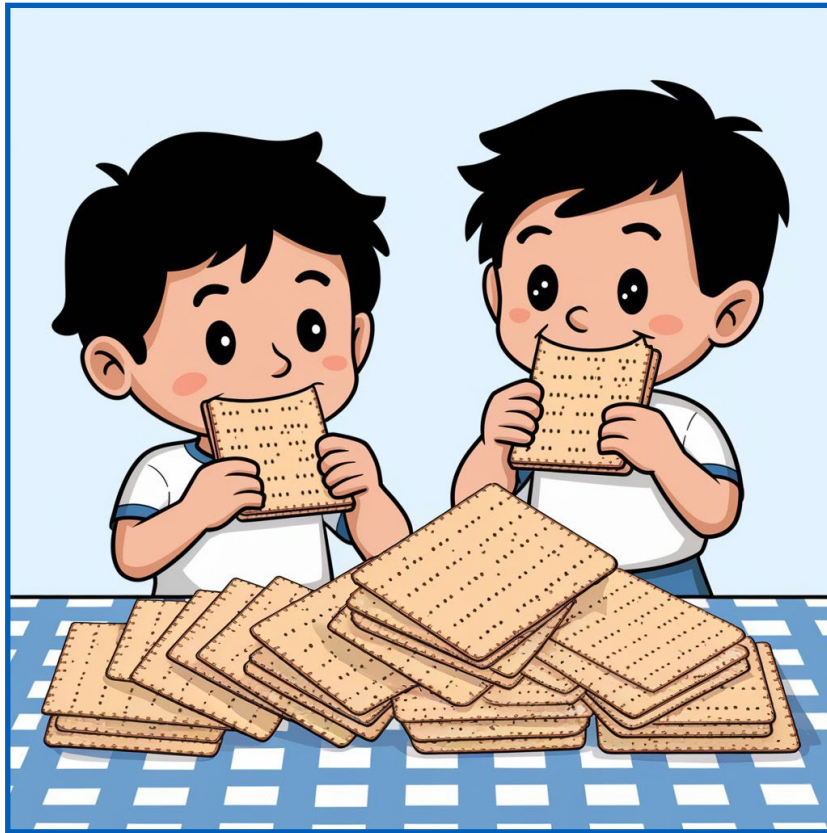




נספח להצעה 10: מה עשיתי בחופשה











נספח להצעה 18





