

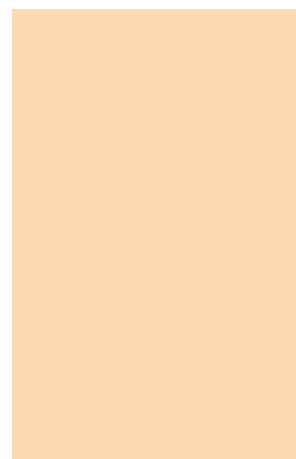


החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · חברה · אנוש · גמפור · מוסמך



מי אני בעולם?

חודש יוני



יחידה מקצועית תוכנית יומלא, 2025

הצעות למערכים ופעילויות בקבוצה

לכל חודש ביומלא יש אסופת רעיונות ונושאים ייחודית לו, המתייחסת לחגים ולמועדים החלים באותו חודש. דרך כך נפתחת הזדמנות לפעילות עשירה, חווייתית ומגוונת, היוצרת חיבורים לחיים של המשתתפים והמשתתפות שלנו.

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 וחווייתית.
- 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.

לפתוח את המעבר מהבוקר לצהריים בטקס הקבוע שחוזר על עצמו מידי יום (שיר קבוע, לנופף בדגל צבעוני, לשיר שיר משותף ועוד)	פתיחת 'יומלא'
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").	מפגש פתיחה
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.	פעילות תוכן
5 דקות	הפסקה
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 קצרה
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.	פעילות חופשית

נושאים אליהם נתייחס:

היום הארוך בשנה, קיץ, מזג האוויר החם, שמש ושהייה בחוץ, גאווה עצמית וגאווה בזהות, התאמה אישית לפעילויות ואפשרות בחירה

נושא המערך של

חודש יוני:

מי אני בעולם?

מובילים ומובילות יקרות,

חודש יוני מביא איתו הרבה אור, חום וגם צבע. זהו החודש שבו היום הארוך ביותר בשנה ואנחנו מרוויחים ומרוויחות הרבה שעות אור לפעילות, לחקירה ולגילוי. זהו גם חודש שמאפשר לשים זרקור על נושא חשוב ומחזק - גאווה. לא רק גאווה במובן החברתי הרחב, אלא גם הגאווה האישית של כל אחד ואחת- במה שאני מביאה, במה שאני אוהב/ת, במה שמייחד אותי. השילוב בין מזג האוויר המשתנה והאפשרות לבלות יותר בחוץ, לבין ההתבוננות האישית על זהות, הבדלים, רצונות והתאמות - מאפשר לנו לפתח פעילויות שמחברות בין גוף, רגש, תחושת שייכות וחופש להיות מי שאני.

איחולי חודש מהנה, נעים ומלא עניין!

צוות מקצועי יומלא

אורנית, מעיין, תום ונטע.

7	פעילות 1: היום הכי ארוך!.....
9	פעילות 2: מה זה בכלל ארוך וקצר?.....
11	פעילות 3: זריחה ושקיעה.....
12	פעילות 4: זריחה, שקיעה- צבעים חמים וקרים.....
14	פעילות 5: זריחה, שקיעה ומה שביניהן.....
16	פעילות 6: בעקבות השיר "חם חם חם".....
18	פעילות 7: ארבע פעילויות קצרות- מרתון מילים של קיץ.....
19	פעילות 8: השמש שבי.....
21	פעילות 9: יצירת שמש מאירה.....
23	פעילות 10: השעון של היום הארוך.....
24	פעילות 11: ניסויים קטנים על אור וחום.....

פעילות 12: חם לי!! 26

פעילות 13: משחקי מיון עונות השנה: מצבים, תחושות ופעילויות 28

פעילות 14: פעילות: השייק שלי בקיץ 30

פעילות 15: מה נעים לי? 33

פעילות 16: דגלים אישיים בנושא גאווה 34

פעילות 17: במה אני גאה? 35

פעילות 18: כל הצבעים יפים! 36

פעילות 19: חקירת אור וצל 38

פעילות 20: עולם הצללים- תיאטרון צללים 39

נספח להדפסה 41-74



דגש:
חווייתי
מוטורי

מטרת הפעילות:
1. נחווה את האור והיום הארוך באופן חושי

נכין מראש

תמונות של זריחה ושקיעה, מוזיקה שקטה ומוזיקה קצבית.

נספח בעמוד 41

שיר קצבי

שיר שקט

מהלך הפעילות

נפתח בשיח: שמת'י לב שהשמש שוקעת מאוחר יותר עכשיו. למה זה קורה? מה זה אומר "היום הארוך בשנה"? - היום הכי ארוך בשנה הוא יום שבו יש הכי הרבה שעות של אור כי השמש נשאר הרבה זמן בשמיים.

יותר פשוט: נוכל לספר בקבוצה שבחורף, השמש מתעייפת מהר והולכת לישון מוקדם. אבל בקיץ - היא ממש נהנית מהחום ומהאור, אז היא נשאר ערה יותר זמן, ויוצאת לשחק עד מאוחר!



קצת יותר מורכב: היום בקיץ הוא יותר ארוך כי כדור הארץ שלנו קצת נוטה- הוא לא עומד ישר לגמרי.
בזמן הקיץ, החלק של כדור הארץ שאנחנו חיים בו, מסתובב באופן שהוא פונה יותר לכיוון השמש. לכן אנחנו מקבלים ומקבלות הרבה אור וחום והשמש נשאר בשמיים יותר זמן.

לצפייה בסרטון שמסביר על סיבוב כדור הארץ ועונות השנה

לצפייה בשיעור מקוון בנושא מחזוריות כדור הארץ

נשאל: איך אני מרגישה ביום ארוך? עייפה? מלא באנרגיה? רוצה להספיק עוד ועוד?
נשחק משחק תנועה: כשמתנגנת מוזיקה קצבית- כל הקבוצה "ביום": קמים, נמתחים, יוצאים החוצה, שרים, רצים...
כשמתנגנת מוזיקה שקטה- הקבוצה "בערב/לילה": ננמיך את האור, נהיה שקטים, נרדמים, מחבקים בובה, נרגעים...

סיכום

היום הארוך הוא זמן נהדר לשים לב לגוף שלנו: מתי אני מתעייפת? באיזה שעות אני מרגיש הכי טוב?

***(המשך לפעילות על היום הארוך בשנה)**

מטרת הפעילות:

1. נכיר את ההבדל בין "ארוך" ל"קצר" דרך התבוננות, תנועה ומשחק
2. נשתף תחושות: איך זה מרגיש כשמהו נמשך הרבה זמן? וכשזה נגמר מהר?

נכין מראש

חפצים מגוונים באורכים שונים (קשיות, חוטים, סרטים, צעיפים, עפרונות, חבלים) קובייה גדולה עם מספרים, חישוקים ליצירת מסלולי קפיצה, מוזיקה עליזה לשילוב בתנועה, תמונות של זוגות חפצים - אחד ארוך ואחד קצר (למשל: נחש וחיפושית, אופנוע וטרקטורון)

נספח בעמודים 42-48

מהלך הפעילות

נשאל: מתי בפעם האחרונה הרגשתם שמהו "נמשך מלא זמן"? ומה עם משהו שנגמר מהר מדי?
נספר שכתמו שלפעמים היום מרגיש ארוך או קצר, כך גם דברים בחיים שלנו יכולים להיות ארוכים או קצרים: חבל קפיצה, סיפור, אפילו חיבוק!

תחנות ומשחקים

א. משחק מיון חפצים ארוכים וקצרים

נפרוש על הרצפה מגוון חפצים ונבקש למיין אותם לשתי קבוצות: ארוכים וקצרים. אפשר להוסיף קווים צבעוניים על הרצפה, כדי להניח לפי אורך. נוכל לשאול: איך ידעתם שזה קצר? מה עוזר לנו לזהות?

- ב. נבנה שרשרת ענקית**
נבנה שרשרת מהחפצים הארוכים שמצאנו ונמדוד אותה לאורך החדר. אולי נגיע עד המטבח? או אפילו לדלת?
- ג. אפשרות נוספת עם קובייה:**
- כל פעם נזרוק קובייה ונוסיף חפצים לפי המספר שיצא.
 - בשלב שני, אותה קובייה תשמש לגריעה: נוריד חלקים מהשרשרת. אפשר לדבר על איך זה מרגיש כשהשרשרת מתארכת... וגם כשמתקצרת.
- ד. מי ארוך ומי קצר?**
נציג בכל פעם זוג חפצים (בתמונה או אמיתיים) - אחד קצר ואחד ארוך באופן מובהק. לדוגמה:
נחש וחיפושית
ספגטי ואורז
נסמן יחד: מה ארוך ומה קצר? נוכל אפילו להדגים עם הגוף- נימתח ליד חפץ ארוך, ונתכופף ליד חפץ קצר.
- ה. משחק קפיצות - נרגיש ארוך וקצר עם הגוף**
נסדר חישוקים ונבקש מהקבוצה לקפוץ מחישוק לחישוק- בהתחלה במרווחים קצרים, ואחר כך בהדרגה - נרחיק ביניהם.
נשאל: איזו קפיצה קשה יותר? איזו מרגישה "ארוכה"?
אפשר להוסיף מוזיקה ולתת הנחיות: "קפיצה קצרה!" "קפיצה ארוכה!"
- ו. משחק דמיון- סיפור בתנועה: "טיול קצר וטיול ארוך"**
נספר סיפור קצר על שני ילדים שיצאו לטייל: אחד טייל במסלול קצר והגיע מהר. והשני טייל במסלול הארוך וראה מלא דברים בדרך...
ננוע בחדר בהתאם- הליכה מהירה מול מסלול מפותל וארוך.
נשאל:
- מה יותר אהבתם? את הארוך או הקצר?
 - מתי זה טוב שדבר מסוים יהיה ארוך? ומתי כדאי שדווקא יהיה קצר?
 - נמתח ידיים לצדדים ונגיד בקול: "לפעמים קצר זה מספיק, ולפעמים - בא לי עוד!"

מטרת הפעילות:

1. נבין שינויים באורך היום בקיץ
2. נעודד הבחנה חזותית בין זריחה לשקיעה
3. נייצר שיח רגשי על התחושות בגוף ובנפש באור ובחושך

דגש:
רגשי-
חווייתי

נכין מראש

תמונות מודפסות של זריחה ושקיעה, צבעים, דפים לבנים.

נספח בעמוד 41

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה: מתי אני הולכת לישון בקיץ? וכמה אור יש בחלון? נזכיר לקבוצה שבקיץ, כדור הארץ מסתובב קרוב יותר אל השמש, ולכן השמש מאירה אותנו להרבה יותר זמן. זה כמו שהשמש נשארת איתנו לשחק עוד קצת. זו הסיבה שבבוקר יש אור מוקדם, ובלילה יש אור אחרי שהולכים לאכול ולישון.

נתבונן יחד בתמונות של זריחה ושל שקיעה ונשאל:
מה אני רואה בתמונה הזו? איזה צבעים יש בזריחה? ואיזה בשקיעה?
איך אני מרגישה כשאני רואה זריחה? ואיך אני מרגיש כשאני רואה שקיעה?
מה עושה לי מצב רוח יותר טוב? אור או חושך?
איך מרגיש הגוף שלי כשיש אור מסביב? (אולי: קל לרוץ, שמח בלב, מסנוור)
ואיך זה מרגיש בגוף שלי כשיש חושך? (שקט יותר, עייפות, רגיעה, פחד)

נוכל לצייר ביחד - כל משתתף ומשתתפת יבחרו:
לצייר את עצמי עושה משהו כיף ביום מלא אור / לצייר משהו שעוזר לי להרגיש בטוח ונעים בלילה / לצייר עם צבעי השקיעה / לצייר עם צבעי הזריחה.

נסכם ונאמר שאור וחושך לפעמים גורמים ללב ולגוף שלנו להרגיש בצורה אחרת ולמדנו היום להרגיש את זה יותר.

* כל שלב בפעילות יכול להתקיים ביום נפרד כפעילויות המשך, או בפני עצמו.

מטרת הפעילות:

1. נכיר ונחווה את ההבדלים בין צבעים חמים לצבעים קרים
2. נלמד לזהות צבעים דרך יצירה, מיון ודמיון
3. נבין כיצד הצבעים מופיעים בטבע - בזריחה, שקיעה, שמיים וים
4. נשתמש בשפה צבעונית כדי לתאר רגשות ותחושות

נכין מראש

- צעצועים, בדים, דפים, וקרפים בגווני כחול, ירוק, אדום, כתום, צהוב
- גזרי נייר או מדבקות בצבעים חמים וקרים
- דפי ציור של שמיים, זריחה, שקיעה
- פלסטלינה רכה בגווני מתאימים
- דפים מחולקים מראש לשניים

מהלך הפעילות

שלב ראשון- נכיר את הצבעים הקרים

נציג לקבוצה צבעים כמו כחול, תכלת, ירוק, סגול בהיר ונשאל:

- מה מזכיר לנו כל צבע?
 - איפה ראינו את הצבע הזה בטבע?
- נכין עבודות יצירה עם צבעים קרים בלבד: נצייר ים, שלולית, קרחון, שמיים בלילה...

שלב שני- נכיר את הצבעים החמים

נראה לקבוצה צבעים כמו אדום, כתום, צהוב ונשאל:

- איזה מאכל בצבע אדום?
 - מתי הרגשנו "חמים"? ואיפה?
- נכין עבודות יצירה עם צבעים חמים: אש, שמש, מדורה, לב בוער...

שלב שלישי- משחק מיון צבעים

נניח במרכז החדר צעצועים וחפצים קטנים בצבעים שונים.

נבקש מכל אחת ואחד בתורם לבחור חפץ ולהחליט- האם זה צבע חם או קר? נמייין יחד לשתי ערימות שונות.

שלב רביעי- נחבר את הידע לטבע: זריחה ושקיעה

נתבונן יחד בתמונות של זריחה ושקיעה. נשאל:

- אילו צבעים נראה למעלה בשמיים?
- ומה למטה - בים, בהר, בעמק?

נספר בקבוצה שכשנסתכל על זריחה או שקיעה, נוכל לראות איך צבעים חמים וצבעים קרים נפגשים יחד- השמש החמה נוגעת בשמיים ובים הקרים, ונוצר לנו ציור יפה של הטבע עצמו (:

שלב חמישי- עבודת יצירה

נחלק לכל משתתפת/ת דף חצוי בקו עדין:

- בחצי העליון נצבע או נדביק צבעים חמים
- בחצי התחתון צבעים קרים

נוכל להשתמש בגזרי נייר, מדבקות, בדים, קרפים, פלסטלינה ועוד.
הדף שלנו יהפוך ל"ציור שקיעה/זריחה אישי"

שלב שישי- יצירה בפלסטלינה: מריחת זריחה

נמרח בגוש פלסטלינה בצבעי אדום, כתום וצהוב. אפשר גם להסב את תשומת הלב שלנו לתנועות הידיים של המריחה- אולי תנועות ישרות כמו קרני השמש? אולי כמו מדורה?
לסיום, נשאל:

- איזה צבע הכי אהבתן?
- איזה צבע הרגיש לכם חם או קר?
- אם הייתי זריחה, הייתי בצבע...?
- נמתח ידיים לשמיים, ננשום עמוק ונגיד:
"ככה אני זורח/ת!"

דגש:
מוזיקה,
תנועה
זיהוי
רגשי

מטרת הפעילות:

1. נעודד שיח רגשי ודמיון סביב זמן והשפעתו על התחושות
2. נשלב תנועה, זיהוי וקשב מוזיקלי

נכין מראש

- רשימת שירים רלוונטיים (דוגמאות למטה)
- רמקול או מקור נגינה

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה: מה אני מרגישה כשאני רואה זריחה? או שקיעה? איך מרגיש הגוף כשהשמש עולה? וכשהיא שוקעת?
נספר בקבוצה שהיום נחקור את השמש והשירים שמספרים עליה!

שלב 1: חידון שירים

- נשמע כל פעם כמה שניות (או מילה אחת) מתחילת שיר- וננסה לזהות:
- מה שם השיר?
 - מי שר/ה?
 - איך השיר מרגיש לנו? רגוע? שמח? מרגש?
 - אפשר להמשיך את השירה אם מכירים ומכירות...

שלב 2: תנועה מוסכמת

נבחר יחד תנועה אחת לשקיעה (למשל, ידיים יורדות באיטיות) ותנועה אחרת לזריחה (ידיים נפתחות כלפי מעלה).
כל פעם שנשמע את המילה "שמש", "שקיעה", או "זריחה" בשיר, נעשה את התנועה המתאימה.
(אפשר גם להכניס מילה נוספת כמו "אור" או "בוקר" למי שרוצה קצת יותר אתגר!)

שלב 3: אפשרויות להמשך:

- משחק אסוציאציות בסבב: מילה אחת שמזכירה לכם שקיעה!
- ריקוד אישי: נרקוד את השקיעה או הזריחה שלנו עם תנועות שמייצגות את התחושה.



דוגמאות לשירים שאפשר לשלב

"שקיעה נוגה" - יוסי בנאי

"לעולם בעקבות השמש" - שרי

"לעולם בעקבות השמש" - עומר אדם

"אל תלכי" (קרן שמש) - בניה ברבי

"השמש העולה" - שי צברי והדג נחש

"זריחה" - ירדנה ארזי

"בין שקיעה ובין זריחה" - איתמר רוטשילד

"אור" - שושנה דמארי



דגש:
שפה,
מוזיקה,
תנועה

מטרת הפעילות:

1. נחזק הבנת שפה דרך שירים והמחשה חזותית
2. נעודד שותפות ותגובה מוזיקלית גם ללא שפה דבורה
3. נעורר שמחה, קצב ותנועה סביב שיר מוכר

נכין מראש

כרטיסים עם ציורים של האובייקטים/מילים המופיעים בשיר: (ים, ילדים, שמש, גל, מעגל, כף יד, שמחה, שלום, פחד, מים), תוף קטן / רעשנים / סרטי תנועה, רמקול או טלפון להשמעת השיר.

נספח בעמודים 49-53

מהלך הפעילות

מילים: לוין קיפניס
לחן: דניאל סמבורסקי

גֶּל הוֹלֵךְ וְגֶל קָרֵב
עִם כָּל גֶּל כֹּה נִשְׁתוֹבֵב
אֶל כָּל פֶּחַד, לֹא נִפֵּל,
לֹא אֲכַפֵּת אִם רֹאשׁ נִטָּבֵל!

גֶּל, גֶּל, גֶּל, עֲבֵה וְקַל
בּוֹאוּ נַעֲשֵׂה מַעֲגָל!
כֹּף נִמְחָא בְּרֵב שְׁמִיחָה
אֶל כָּל גֶּל שְׁלוֹם נִקְרָא!

חֶם, חֶם, חֶם, הוּ-הוּ,
מָה חֶם, יִלְדִים, נִלֵּךְ לַיִם!
מִי לַיִם יִקְפֹּץ רֹאשׁוֹן
הוּא יִהְיֶה גְבוּר-נִחְשׁוֹן!

להשמעת השיר

1. **פתיחה - שיחה על קיץ:**
נשאל: מה עושים בקיץ? לאן הולכים? (אפשר להראות תמונות של ים, שמש, מים וכו').
"היום נכיר שיר קייצי שמח עם הרבה גלים, קפיצות וצחוק!"
 2. **האזנה ראשונה לשיר:**
נשמיע את השיר "חם חם חם" ברצף, ננוע בחופשיות לפי הקצב.
 3. **חידון הצבעה:**
נפזר את הכרטיסים במעגל.
נשמיע שוב את השיר, הפעם בקטעים.
בכל פעם שמוזכר אובייקט (ים, גל, ילדים, שמחה...): נצביע על הכרטיס המתאים או נרים אותו באוויר.
יותר פשוט: אפשר לבחור מראש סמל ולנופף בו כשנשמע את המילה.
 4. **שילוב תנועה פשוטה לפי מילות השיר:**
 - "חם חם חם" - לנפנף בידיים מול הפנים
 - "לילדים נלך לים" - להצביע על הים
 - "מי יקפוץ ראשון" - לדלג במקום
 - "בואו נעשה מעגל" - נעמוד במעגל קטן ונסתובב לאט
 - "כף נמחא" - למחוא כפיים
 - "שלום נקרא" - להניף יד לשלום
 - "לא ניפול" - להחזיק חזק ברגליים
- לסיום, נבחר מה אהבנו במיוחד בשיר. אפשר להצביע על תמונה או להראות בגוף (מי שאהב גלים - ינופף, מי שאהבה קפיצה - תקפוץ).

התאמות:

1. משתתפים ומשתתפות שלא מדברים, יצביעו על תמונות/סמלים - נוכל לפזר כרטיסים ברחבי החדר תמונות ולהביא אחד בכל סבב

בואו נתחיל מרתון!

1. **מרתון קיץ**
כל מילה שעולה לנו בראש שקשורה לקיץ- נאמר אותה בקול!
שמש, ים, גל, חול, ארטיק, כובע, מים, בריכה, משקפיים, חם, צל, מטקה...
2. **מרתון מילים חמות**
כל מילה שעולה לנו בראש שקשורה לחום- נאמר אותה בקול!
לא רק קיץ, אלא כל דבר חם: שמש, מרק, תנור, שמיכה, אהבה, חיבוק, מדורה...
3. **מרתון שקיעה וזריחה**
כל מילה שעולה לנו בראש שקשורה לשמיים- נאמר אותה בקול!
שקיעה, זריחה, כתום, ורוד, שקט, כוכב, שמש עולה, עננים, לילה, בוקר...
4. **מרתון דברים מהים**
כל מילה שעולה לנו בראש שקשורה לים- נאמר אותה בקול!
גלים, צדפים, חול, מטריה, כובע, דלי, מים, שמש, מדוזה, סירה...

מטרת הפעילות:

1. נעודד התבוננות פנימית וגאווה עצמית
2. נטפח תקשורת חיובית והיכרות מעמיקה בתוך הקבוצה
3. נתבונן בתכונות אישיות בצורה יצירתית

דגש:
רגשי

נכין מראש

מראה גדולה או מראות קטנות, דפים עם שמש מחולקת לקרניים, טושים, מדבקות צבעוניות, עפרונות, קישוטים.

נספח בעמוד 54

התאמות: במסגרת שבה לא מתאים להכניס מראה, ניתן לצלם את המשתתפת/בטלפון ולהקרין את התמונה כל מסך גדול.

מהלך הפעילות

נפתח בשיח בקבוצה: מה זה אומר שיש לי אור פנימי?

הסבר פשוט: דברים שאני טוב/ה בהם או דברים שמשמחים בי. האם לפעמים אני מרגיש/ה שהאור שלי קצת נכבה? ומתי הוא נדלק שוב?

קצת יותר מורכב: אפשר להתבונן במראה. כל אחת ואחד יסתכלו בעצמם ויאמרו: אני רואה אותי ואני... (תכונה טובה) או האור שבי הוא... (משפט קצר)

כל אחד ואחת יקבלו דף עם שמש - ובכל קרן נצייר או נכתוב תכונה טובה שיש בי. נוכל להכין מראש מילים על הלוח שיעזרו ומתוכן אפשר יהיה לבחור: אמיצה, נדיב, עוזרת, יצירתי, מתחשב, סקרנית, שמחה ועוד. אפשר גם לגזור ממגזינים תמונות של מה מייצג אות אואת האחר. נקשט את הדף עם מדבקות וצבעים.

לסיכום, נוכל לשתף בקבוצה (למי שמתאים)-
אני גאה בתכונה הזו כי...הרגשתי טוב כשחשבתי על...
נתלה את כל דפי האור של כולנו במרחב החדר.

קצת יותר פשוט: נכין שלוש סלסלאות גדולות (או חישוקים), שכל אחת מהן תסומן באמצעות כיתוב או תמונה ברורה:

1. לעזור לחברה- למשל: להושיט יד, לעזור במשימה, לעודד כשקשה.
2. לחלוק עם חברה- למשל: לחלוק משחק, רעיון, חוויה או מקום.
3. להגיד מילה טובה לחברה- למשל: לפרגן, לשבח, לומר משהו נעים.

כל אחת ואחד מקבלים מספר שמשות קטנות (אפשר להכין מראש או להכין ביחד).
נבקש לחשוב על רגע או תכונה שבה כל אחת ואחד מאיתנו מאיר על אחרים. האם
אני עוזרת לחברה כשצריך אותי? האם אני משתף או מפרגן?
נוכל גם לומר מילה טובה למישהו או משהי בקבוצה ואז לבחור יחד לאיזו סלסילה
תיכנס השמש, בהתאם למשמעות שהייתה לה.

דגש:
רגשי-
יצירתי

מטרת הפעילות:

1. נעודד התבוננות עצמית ושיח על מקורות של שמחה וחוזק
2. נחבר בין תחושות נעימות לבין דימוי מוחשי (השמש)
3. נאפשר ביטוי יצירתי אישי ושיתוף בקבוצה

נכין מראש

דפים צבעוניים (כתום, צהוב, זהב), מספריים, דבק, טושים, עפרונות צבעוניים, מדבקות, הדפסה של שמש אישית עם קרניים לצביעה.

נספח בעמוד 54

מהלך הפעילות

נחזור ונזכיר שבמפגש הקודם דיברנו על מה גורם לנו להרגיש טוב עם עצמנו מבפנים, תכונות טובות שלנו, כאילו אנחנו שמש קטנה שמפיצה אור. היום ננסה להרגיש יחד, מה גורם לנו להרגיש טוב גם מבחוץ. איזה שמש מאירה עלינו ונותנת לנו תחושה טובה.

נוכל לשאול למשל מי או מה בחיים שלנו עושה לנו שמח בלב? "אצלי למשל, הכלבה שלי, מייפל, מאוד משמחת אותי. כשהיא לידי אני ישר מרגישה טוב יותר". אפשר גם לשאול את ההיפך: מה "מכבה" לי את השמש? מה לוקח ממני אנרגיה?

כל משתתף ומשתתפת יציירו או יקבלו דף עם שמש וקרניים. בתוך כל קרן, נכתוב או נצייר דבר אחד שעושה לנו טוב / "מאיר עלינו". לדוגמה: "כשחברה משחקת איתי", "כשהמוביל ביומלא מחייך אליי", "כשאני מציירת", "שוקו קר", "המיטה שלי", "שיר שאני אוהב" אפשר לעצב את השמש איך שרוצים- עם עיניים, חיוך, צבעים, לבבות, מה שמרגיש לנו טוב (:

נשתף בקבוצה (למי שמתאים): "ציירתי את מייפל הכלבה שלי כי זה עושה לי להרגיש רגועה", "ציירתי את אבא שלי נותן לי יד כי זה נעים לי".

נוכל לסכם ולומר שכולנו צריכים וצריכות "אור טוב" -דברים שעושים לנו טוב ונותנים לנו כוח.

קצת יותר פשוט: נבחר דבר אחד מתוך השמש שלנו- משהו קטן שעושה לנו ממש טוב - ונפסל אותו בפלסטלינה. זה יכול להיות מאכל אהוב (למשל: אבטיח, שניצל, פיצה, קובה), משחק אהוב (למשל: קוביות, בובה, משחק תופסת), דמות קרובה או חפץ שמרגיע אותי (למשל: אמא, שמיכה, כלב)

עוד יותר פשוט: נפסל רק בנושא ממוקד. כמו איזה אוכל עושה לי הכי טוב? או איזה משחק עושה לי הכי טוב? לסיום נניח את כל הפסלים ונשתף (מי שרוצה): "פיסלתי שוקו קר, כי זה משמח אותי כשאני חוזר/ת מהגן", "פיסלתי כדור, כי אני אוהב/ת לשחק בו עם חברים".

הפלסטלינה עוזרת לנו להפוך את ההרגשה לדבר מוחשי. לפעמים כשקצת עצוב או קשה- נוכל להיזכר בדברים שעושים לנו טוב, לדמיין אותם, או אפילו לפסל אותם שוב.

דגש:

חוויית-
קוגניטיבי

מטרת הפעילות:

1. נזהה ונכיר רצף פעולות לאורך היום
2. נזמין ביטוי אישי של חוויות יומיומיות
3. נחזק תחושת סדר וביטחון דרך תכנון ויזואלי

נכין מראש

בריסטולים עגולים (אפשר גם מצלחות חד"פ מקרטון), טושים, מדבקות, מספריים, דבק, מחוגים גזורים מקרטון עם סיכה מתפצלת.

דוגמאות להשראה בנספח בעמוד 55

מהלך הפעילות

נפתח בשיח ונשאל: מה אני הכי אוהבת לעשות כשיש הרבה אור בחוץ?
מה אפשר להספיק לעשות בזכות זה שהשמש שוקעת מאוחר יותר?
איזה חלק ביום הוא הכי כיף בשבילי - בוקר? צהריים? ערב?

ניצור שעון של היום הארוך:

נחלק את העיגול ל-6-8 חלקים (לפי מספר הפעילויות שנרצה לכלול).
בכל חלק נצייר או נדביק תמונה של פעילות שמתרחשת בשעה אחרת ביום (למשל:
מתעוררת - אוכלת - משחקת - נחה - מתרחצת - אוכלת ארוחת ערב - קוראת סיפור
- הולכת לישון) ונוסיף מחוגים קטנים מקרטון.

נזמין את חברי וחברות הקבוצה להציג את השעון האישי ולספר על פעילות אחת
אהובה בו: "בשעה הזאת אני אוהבת לשחק בחוץ, כי עדיין יש אור אבל כבר לא חם"

קצת יותר מורכב: נוכל להמשיך ולשאול: "איזו שעה היא הכי שמחה בשעון שלי?"
"הייתי רוצה להוסיף עוד חלקים לשעון? למה? ואיזה?" "מה עוזר לי לדעת מה קורה
בהמשך היום?" "האם יש פעילויות מסוימות בסדר היום שיכולות להתבצע רק בזמן
מסוים? למה?" (למשל ללכת לגן שעשועים כשיש אור).

לסיכום נוכל לומר שלכל אחת ואחד מאיתנו יש יום קצת שונה, אבל כולנו עוברים
אותו שלב אחרי שלב. וכמובן...אפשר ליצור לוח קיר קבוצתי במרחב החדר "היום
הארוך של הקבוצה שלנו" עם השעונים האישיים.

דגש:

חויית-מדעי

מטרת הפעילות:

1. נעורר סקרנות והתבוננות בסביבה דרך ניסוי פשוט
2. נחבר בין תחושות יומיומיות (חום/קור) לבין תופעות טבע
3. נלמד בצורה חוייתית על השמש והשפעתה על היום שלנו

מהלך הפעילות - שני ניסויים פשוטים:

ניסוי ראשון: איזה בד מתחמם יותר?

נכין מראש

- חתיכת בד כהה (שחור/כחול כהה)
- חתיכת בד בהיר (לבן/צהוב בהיר)
- שמש
- אזור מוצל להשוואה
- טיימר או שעון

מה נעשה?

1. נניח את שני הבדים באותו מקום בשמש במשך 10 דקות.
2. לאחר מכן, נעביר אותם לאזור מוצל וניגע בזהירות.
3. נשווה: איזה בד חם יותר? מה התחושה?

נוכל לשאול:

- למה לדעתכם הבד השחור חם יותר?
- איך זה קשור לבגדים שאנחנו לובשים ולובשות בקיץ?
- מה עדיף ללבוש ביום חם במיוחד - צבע כהה או בהיר? למה?
- איפה עוד אנחנו מרגישים ומרגישות את זה ביום יום? (מכונית חונה בשמש, ריהוט כהה בגינה וכו')



ניסוי שני: מה קורה למים בשמש?

נכין מראש

- כוס שקופה עם מים
- טוש לסימון גובה המים
- שמש
- מקום להניח בו את הכוס למשך שעותיים

מה נעשה?

1. נמלא כוס מים עד לגובה מסוים, ונסמן אותו בטוש.
2. נניח את הכוס בשמש (רצוי שתהיה שקופה וללא מכסה).
3. אחרי שעותיים, נבדוק יחד: איפה עכשיו המים? האם השתנו?
4. נסמן את הגובה החדש ונשווה

נוכל לשאול:

- מה קרה למים? למה?
- איך השמש השפיעה?
- איפה אנחנו רואים דברים "מתייבשים" מהשמש בחיים שלנו? (כביסה, שלולית, שפתיים...)
- איך אנחנו מגינים על דברים שאנחנו לא רוצים שיתייבשו או יתחממו?

לסיכום

נוכל לומר שהשמש היא מקור אור וחום מאוד חזק, במיוחד בקיץ. היא עוזרת לנו לעשות הרבה דברים: להתייבש, לגדול, להרגיש אנרגיה - אבל גם משפיעה על הגוף שלנו, על הבגדים שלנו, ועל מה שאנחנו שותים ואוכלים. כשאנחנו מבינים ומבינות איך היא פועלת - אנחנו יכולים ויכולות לבחור טוב יותר איך להתלבש, לשתות מים ולהגן על עצמנו!



דגש:

ויסות
חושי
וקבלת
החלטות

מטרת הפעילות:

1. נכיר תחושות פיזיות בגוף הקשורות לחום
2. נציע דרכי פעולה לפי מה שמתאים לי

נכין מראש

אביזרים לקיץ - שמשיות, כובעים, בקבוקי מים, מטפחות רטובות, שמש מצוירת גדולה, תמונות של פעילויות (שתיית מים, קרטיב, צל, מקלחת, מניפה, מזגן, מלחמת מים...), מניפה.

נספח בעמודים 56-59

מהלך הפעילות

נתחיל בשיח בקבוצה ונשאל: מה אפשר לעשות בקיץ? מה אני אוהב/ת לעשות כשחם? (להתקלח, ללכת לבריכה, להירטב בממטרות, להדליק מזגן, מלחמת מים!).

ניגע באביזרים השונים שקשורים לקיץ ברחבי החדר ונרגיש מה נעים לנו- נחבש כובע, ננופף במניפה, נרטיב מטפחת, נפעיל מאוורר...

נשאל בקבוצה: מה עוזר לי כשחם לי?

כל אחד ואחת יבחרו תמונה מתוך הפעילויות הקיציות וידביקו על הלוח תחת הכותרת: "חם לי - מה אני בוחרת לעשות?"
לדוגמה:

- לשתות מים
- לשבת בצל
- להרטיב את הפנים
- לשחק במקום מוצל
- להגיד למובילה
- להתקרב למזגן

איזה יופי שבדקנו היום איך הגוף שלנו מרגיש כשחם, וגילינו כל מיני דרכים שיכולות לעזור לנו להרגיש יותר טוב בקיץ!
כל אחת ואחד בחרו מה הכי נעים להם לעשות: לשתות מים, להיות בצל, להתקרר במזגן או פשוט להגיד למובילה.

היום למדנו שיש לנו גוף חכם והוא יודע להגיד לנו מה הוא צריך. כל אחד ואחת שונים, וכל אחד ואחת יכולים לבחור מה הכי טוב ונעים להם.
בפעם הבאה שיהיה לנו חם נוכל לעצור, לחשוב, ולבחור מה מתאים לנו לעשות.
נספר לקבוצה שבקרוב תתחיל קייטנת הקיץ, ובקיץ נהיה הרבה בחוץ, נזוז, נשחק ונרגיש גם... חם!

כדי שנוכל לעזור לעצמנו ולהבין אחד את השנייה טוב יותר, ניצור קיר קבוצתי חדש לקיץ:
"מה עוזר לי כשחם לי - הקיץ שלנו"
נשאיר מקום פנוי להוסיף תמונות חדשות, ציורים, או משפטים במשך ימי הקייטנה,
כדי שכל אחת ואחד יוכלו להתבונן, להיזכר ולהיזכר מה עובד עבורם.

דגש:

קוגניטיבי
-חוויתי

מטרת הפעילות:

1. נבחין בין תופעות עונתיות
2. נעודד שיח רגשי ודימויים חושיים

נכין מראש

תמונות של פעילויות, מצבים, תחושות שקשורות לעונות השנה.

נספח בעמודים 60-70

קִיץ: שמש חזקה, ים, אבטיח, מכנסיים קצרים, זיעה, גופייה, צל, חוף, קרם הגנה, מאוורר

חורף: שלוליות, גשם מטפטף על החלון, ספל שוקו, עננים אפורים, סוודר עבה, קשת בענן, חלזונות

סתיו: רוח נעימה, עלי שלכת, ניצנים, אצטרובלים

אביב: פרפרים, פריחה של פרחים, שמש עדינה

סלסלאות או חישוקים: "קִיץ" "חורף", "סתיו" ו"אביב"

מהלך הפעילות

נציג בקבוצה שתי תמונות. למשל: ילד קופץ בשלולית וילדה אוכלת אבטיח על חוף הים.

נשאל:

- מה קורה כאן בתמונה?
- איך הגוף מרגיש כשהחול חם?
- וכשהמגפיים רטובות?
- איזו ריח יש בגשם?
- מה אני שומע כשאני פותח חלון בקיץ?
- מה אני שומעת כשאני פותחת חלון בחורף?

נאמר: היום נחקור את עונות השנה! כל פעם נראה תמונה ונחשוב יחד: מתי זה קורה? באיזה עונה?

יותר פשוט: לפי תור, נבחר תמונה מערימת התמונות ונניח אותה בסלסלה או בחישוק המתאים לה.

תוך כדי מיון נוכל לפתח את השיח ולשאול שאלות הרחבה:

- "איך זה מרגיש כשרואים עננים כהים?"
- "למה בחרת לשים את השלולית בחורף?"
- "יכול להיות שקרם הגנה שייך גם לעונות מעבר? למה כן/למה לא?"

קצת יותר מורכב: אפשר גם לאפשר קטגוריה פתוחה: "זה קורה גם וגם!"

עוד יותר מורכב: כל אחת ואחד יבחרו תמונה שמרגישה קרובה או מעוררת זיכרון ונשתף בקבוצה:

"הגשם בחלון מזכיר לי את הבוקר בבית של סבתא"

אני אוהבת את הצל של העצים בקיץ כשאנחנו עושים פיקניק"
נוכל לסכם ולומר שהיום גילינו שעונות השנה הן לא רק בגדים. הן ריחות, קולות, פעילויות וחוויות.

הצעות נוספות להמשך לנושא:

יותר מורכב: תיאטרון עונות השנה

נציע לכל משתתפ/ת לבחור תמונה או פעילות שקשורה לעונה מסוימת ולהציג אותה בפנטומימה מול הקבוצה (ללא מילים).
לדוגמה: סקי, אכילת גלידה, שבלול זוחל, רביצה בחוף הים.
הקבוצה תנסה לנחש: איזו עונה זו?

יותר פשוט: אני אוהב/ת יותר... קיץ או חורף?

נפזר כרטיסים עם תמונות או משפטים שמתארים דברים שעושים בקיץ ובחורף, פעילויות, מזג אוויר או בגדים.

כל משתתפ/ת יבחרו את הכרטיסים שמתאימים להם לפי מה שאוהבים או לא אוהבים. לדוגמה:

- "אני אוהב לשחות בים"
- "אני שונאת שהגרביים שלי רטובות"
- "אני אוהבת להתכרבל עם שמיכה חמה"
- "אני אוהב להריח גשם ראשון"

נניח את הבחירות שלנו בשני חישוקים, קיץ וחורף, ונספור יחד מה יצא לנו יותר.

דגש:
ביטוי
רגשי
ודמיון

מטרת הפעילות:

1. נעודד שיח רגשי וחיבור לתחושות נעימות
2. נפתח יכולת בחירה והבעת העדפות

נכין מראש

דפי ציור עם ציור של כוס שייק גדולה

נספח בעמוד 71

תמונות קטנות של פירות קיץ

נספח בעמוד 72

גזירי תמונות מעיתונים של פירות, צבעים, סמלים של קיץ (שמש, ים, כדור, שמשייה וכו'), דבק, מספריים, טושים, מדבקות צבעוניות.

מהלך הפעילות

נאמר בקבוצה: נדמיין שאנחנו יכולים ויכולות להכין את שייק החלומות שלנו - לא רק עם פירות, אלא גם עם תחושות טובות ודברים שעושים לנו שמח בקיץ!

- נשאל קצת שאלות כדי להדגים:
- אילו פירות אני אוהבת?
- איזה צבע שייק הייתי בוחר?
- איזה דברים עושים לי טוב בקיץ? (לשחות, לשחק בחול, לטייל, לנוח, להרטיב רגליים...)
- מה אני אוהבת לאכול בקיץ?

עכשיו ניצור את השייק האישי של כל אחד ואחת!
על בסיס הציור של כוס השייק, נבחר "מרכיבים" לשייק:
נגזור ונדביק פירות אהובים,
(אבטיח, מלון, אפרסק, דובדבן, אננס, ענבים, מנגו, תות עץ לא תות שדה שמבשיל בקיץ, נקטרינה, אוכמניות, פסיפלורה, סברס),
אפשר להוסיף ציורים של רגשות או סמלים מרעננים או לצבוע את השייק בצבע של "קיץ".

קצת יותר מורכב: נוסיף שם לשייק שלי (למשל: "רעננטע", "אורניתות",
"השייק של תומנגו" "מעין דובדבן")
נוכל לשתף בקבוצה על השייק שיצרנו-

- מה השם של השייק שלי?
- מה יש בו?
- למה בחרתי דווקא את הדברים האלה?
- מה הטעם של שייק כזה?
- מה עוד הייתי מכניסה לשייק שלי כדי לשמח אותו?

המשך הפעילות (אם יש אפשרות): מהנייר לכוס- שייק אמיתי!

לאחר שיצרנו שייק בדמיון וביצירה, נעבור להכנה אמיתית- עם טעמים, ריחות ותחושות של קיץ אמיתי בפה: יאמי!

גרסה 1: הכנת שייק אמיתי

נציג מגוון פירות קיץ שטופים וחתוכים (אפשר גם קפואים): אבטיח, מנגו, ענבים, נקטרינה, פסיפלורה, אננס, אפרסק, מלון ועוד.
כל אחד ואחת יבחרו כמה פירות שאוהבים- ויחד נכין שייק אישי או קבוצתי בבלנדר.
אפשר להוסיף מים/חלב/חלב סויה או שקדים/קוביות קרח לפי טעמים ובחירות.
כשהשייק מוכן- נשתה אותו בכוסות אישיות עם שם השייק שיצרנו קודם, ואולי אפילו עם מטרייה קטנה או קישוט קייצי!

נוכל לשאול:

איך מרגיש הטעם הזה בפה? זה דומה למה שדמיינתי?

גרסה 2: ארטיק אישי / קרחון פירות

אם אין בלנדר, נכין גרסה קפואה של שייק:

1. כל משתתפת/ת יבחרו פירות שאוהבים ויניחו בתוך כוס חד"פ או תבנית קרח.
2. נוסיף מים או מיץ טבעי ונכניס למקפיא.
3. ביום למחרת נשתה מים קרים עם קרחון אישי מלא בטעמים שבחרנו בעצמנו.

נוכל לשאול:

איזה צבע קיבל הקרחון שלי? איזה פרי רואים דרכו? איך מרגיש הקרחון הזה ביד? בפה?
הצעה לתערוכת סיום:
צילום של כל אחת ואחד עם "השייק שלי" - יצירת תערוכה של טעמים, ורגשות לקיץ.
אפשר גם להוסיף מדבקות עם שמות השייקים האישיים ולתלות כתמונה קבוצתית.

דגש:
ויסות
חושי,
מודעות
גופנית

מטרת הפעילות:

1. נפתח מודעות לתחושות שונות בגוף
2. נשיים רגשות ותגובות פיזיות
3. נעודד ויסות עצמי דרך התנסות חושית

נכין מראש

קערות עם מים בטמפרטורות שונות: מים חמימים, מים פושרים, מים קרים, קוביות קרח בקערה, מניפות נייר, מגבות קטנות לייבוש או מטליות נייר.

מהלך הפעילות

נפתח בשיח בקבוצה: לפעמים הגוף שלנו מרגיש נעים ולפעמים פחות. בואו נבדוק היום עם הגוף שלנו- מה נעים לי?
מה אני הכי אוהבת להרגיש - חמים? קריר? רוח? מים?
”אני למשל הכי אוהבת להרגיש רוח קרירה כשחם לי”.

נפזר ברחבי החדר תחנות תחושתיות (בקבוצות קטנות או סבב):

- תחנת מים חמים: נטבול ידיים בקערה עם מים חמימים ונעימים.
- תחנת מים קרים: נטבול ידיים בקערה עם מים קרים מאוד.
- תחנת קרח: ניגע או נחזיק קוביית קרח ביד כמה שניות.
- תחנת רוח: ננופף במניפה ונרגיש את הרוח.

בכל תחנה, נעודד שיח קצר:
איך זה מרגיש? הגוף שלי אומר לי ש..., זה נעים לי או פחות?

נוכל לשאול בסבב סיכום מה למדתי על עצמי היום? האם גיליתי משהו חדש? האם נעים לי תמיד אותו דבר? מה עוזר לי להירגע או להתאוורר?

דגש:
רגשי,
יצירתי,
זהות
אישית

מטרת הפעילות:

1. נחזק את תחושת הזהות האישית והייחודיות
2. נזמין לביטוי אישי ובחירה חופשית דרך צבעים ודימויים
3. נעודד קבלה של שונות וגאווה במי שאני

נכין מראש

דפים בצורת דגל או בריסטולים קטנים, טושים, צבעים, מדבקות, גזרי נייר צבעוניים, מספריים ודבק, מקלות עץ/שיפודים לא חדים (למי שרוצה "להניף" את הדגל)

מהלך הפעילות

נפתח בשיח קצר בקבוצה:

"החודש זהו 'חודש הגאווה'! זה חודש שבו הרבה אנשים וילדים אומרים בגאווה: ככה אני, וזה טוב! אני גאה בעצמי - בצבעים שאני אוהב/ת, בדברים שאני טוב/ה בהם, במה שמיוחד בי."

נשאל: איזה צבע אני הכי אוהבת? איזה צבע מרגיש לי שמח? רגוע? חזק? אילו דברים יש בי שאני אוהבת? תכונות, תחביבים, מחשבות?

נזמין כל אחת ואחד ליצור דגל אישי בצבעים וצורות שמייצגים אותי. אפשר לקשט במדבקות, לצייר סמלים שמבטאים מי אני (לב, עין, כוכב, פרח, כדור ועוד).

נוכל להציג את הדגל שלנו ולשתף במשפט קצר: "הדגל שלי בצבעים של כחול ולבן כי אני אוהב את מדינת ישראל..." "הדגל שלי בצבע חום כי זה מזכיר לי את מייפל הכלבה שלי" או לפרט יותר: "הכחול זה כי אני רגועה", "הצהוב כי אני אוהב שמש", "הירוק כי אני יוצא לטייל הרבה טבע"

נסיים בעידוד קבוצתי: לכל אחת ואחד יש צבעים משלו - וכשכולנו יחד, זה צבעוני ומיוחד!

דגש:

רגשי,
ביטוי
אישי,
שיח ערכי

מטרת הפעילות:

1. נפתח מודעות עצמית חיובית
2. נחזק תחושת ערך וביטחון עצמי
3. נעודד שיח רגשי ושיתוף בקבוצה

נכין מראש

דפים עם כותרת "במה אני גאה?" (ניתן להוסיף מסגרת חגיגית או סמלים של לב, כוכב, דגל קטן), טושים, צבעים, מדבקות לקישוט.

נספח בעמוד 73

מהלך הפעילות

נפתח בשיחה קצרה בקבוצה: מה זה אומר להיות גאה במשהו?

נוכל להסביר: כשאני גאה במשהו אני מרגישה טוב עם עצמי, אני שמחה על מי שאני או על מה שעשיתי. ניתן לתת דוגמה מעצמנו: "אני גאה בזה שאני מקשיבה לכולם."

נשאל: איזו תכונה יש לי שאני אוהבת בעצמי?
מתי הרגשתי טוב עם משהו שעשיתי?
יש משהו שאני יודעת לעשות ממש טוב?

נעבור ליצירה אישית:

על הדף "במה אני גאה?" נצייר או נכתוב משהו אחד או יותר שאני גאה בו. דוגמאות:

- ציור של חיבוק- "אני גאה שאני חברה טובה"
- ציור של עין גדולה- "אני גאה שאני סקרנית"
- ציור של פה- "אני גאה שאני מחייך הרבה"

לאחר סיום היצירה, נחלק לחברי וחברי הקבוצה או נתלה במרחב החדר את תעודות הגאווה הקבוצתיות.

המלצת קריאה בקבוצה- ספר על ביטחון עצמי: "מי אמר שאי אפשר?" מאת סטפני קוטוריה

דגש:
חברתי-
רגשי

מטרת הפעילות:

1. נפתח מודעות לשונות חברתית
2. נחזק ערכים של כבוד, אהבה ושוויון
3. ניתן מקום לזהויות שונות בגובה עיניים

קטע צפייה

לקבוצה צעירה

לקבוצה בוגרת

שווים

מילים ולחן: עילי בוטנר

אֲנִי בּוֹכָה אֶתְּךָ צוֹעֵק
אֲנִי טוֹעָה אֶתְּךָ צוֹדֵק
זֹאת הַצָּגָה שֶׁלִּנּוּ,
וְאֵין קֶהֱל וְאֵין בְּמָה.
אוֹלֵי נִשֵּׁב נִנוּחַ,
אֶתְּךָ, אֶתְּךָ.
אֲנִי, אֲנִי.
וְגַם תַּחֲלֹף הָרוּחַ,
וְיַעֲבֹרוּ כָּל הַשָּׁנִים.

אֶתְּךָ לִבְּן אֲנִי שָׁחַר,
אֲנִי חֲשׂוֹךְ אֶתְּךָ בָּאוֹר
שֶׁמִּחֲמִם כָּמוֹ אִמָּא,
וְשֶׁדוֹאֵג לָךְ.
אֶתְּךָ קֵטָן אֲנִי גָדוֹל
אֲנִי רוֹצֶה אֶתְּךָ יָכוֹל
לָרֶקֶד, לַצֶּעֵד קְדִימָה.
לִהְיוֹת שָׁלֵם בֵּין אֲנָשִׁים.

וְאוֹלֵי יְבוֹא יוֹם וְנִהַפֵּךְ שָׁוִים
אֶתְּךָ תַּהְיֶה לִּי נַחַל וְאֲנִי לָךְ יָמִים
וְנִזְרֵם בִּיחָד עַד אֵין סוֹף
שְׁנִיָּה לַפָּנִי שֶׁקּוֹ הַחוּף מִגִּיעַ
שְׁנִיָּה לַפָּנִי שֶׁקּוֹ הַחוּף מִגִּיעַ



נצפה ביחד בקליפ של השיר ונשאל בקבוצה:

- מה זה אומר "כולם שווים"?
- אתם מכירים ומכירות חבר/ה שעושה דברים אחרת?
- מה אני מרגיש/ה כשאני לא דומה לכולם?
- האם כולם חייבים וחייבות לאהוב אותו דבר?
- להיראות אותו דבר?

נוכל לתת דוגמאות לשיחה- "לדנה יש שתי אמהות - זה שונה ממה שאני רגיל/ה לראות וממה שיש אצלי בבית. מה דעתי על זה?"
"לי יש חבר שמעדיף לשחק עם בובות ולא עם כדור ואני ממש ממש אוהב/ת כדור- איך כדאי להגיב לזה כחבר/ה?"
נוכל להשמע את השיר (ללא קליפ) של ציפורלה לילדים על ילד שהוא גם וגם וגם:

להשמעת השיר

"מה אני יכול/ה לעשות כדי לגרום לחבר/ה להרגיש רצויה בקבוצה?"

ניצור ביחד קשת קבוצתית שוויונית:
נבחר צבע אחד מתוך צבעי הקשת.

נספח בעמוד 74

כל צבע יכול לייצג ערך אחר (אהבה, כבוד, חמלה, חופש, שונות, שמחה)
נצבע פס של דף נייר בצבע שבחרתי ונסביר מה הצבע שבחרתי מסמל ויחד נרכיב קשת צבעונית על לוח הקבוצה.

לסיכום- הקבוצה שלנו היא כמו קשת - כל צבע חשוב, כל אחד ואחת מוסיפים צבע משלהם.

המלצת קריאה והקראה: "ספר המשפחות הגדול" מאת מרי הופמן & רוז אסקוויט.





מטרת הפעילות:

1. נחקור את תופעת הצל
2. נבין את הקשר בין אור וצל
3. נפתח יצירתיות באמצעות חפצים

דגש:

קוגניטיבי
רגשי

נכין מראש

פנסים קטנים (ליצירת אור), צעצועים שונים (בובות, חפצים קטנים), קירות או לוחות להקרין את הצללים.

נכין מראש

נספר בקבוצה על השמש, האור והצל. נשאל: למה יש צל? מה קורה כשאנחנו עומדים מול השמש? אם נעמוד בשמש או ליד אור, הגוף שלנו עוצר את האור ואז נוצר על הרצפה מקום קצת חשוך בצורת הגוף שלנו. נוכל להדגים איך אפשר לראות את הצל של היד שלנו כשמחזיקים פנס.

נעמוד מול קיר ונראה איך הצל שלנו משתנה כשאנחנו זזים וזזות. נעמוד מול הפנס וניצור את הצל של הגוף או של היד שלנו. ננסה לראות את הצל גם של צעצוע קטן על הקיר.

קצת יותר מורכב: נוכל לפתח שיח רגשי ולשאול: איך הצל מרגיש? האם זה מרגיע או מפחיד?



מטרת הפעילות:

1. ניצור סיפור באמצעות צללים
2. נעודד דמיון ויצירתיות

דגש:

חוייתי
יצירתי

נכין מראש

קיר פנוי יחסית, פנסים, צעצועים קטנים וחומרים מהטבע (כגון בובות, מכוניות, עלים).

מהלך הפעילות

נזכיר בקבוצה איך אנחנו יכולים ליצור צללים של חפצים שונים (מערך 11).
נדגים איך כל חפץ יכול ליצור צל שונה על הקיר.
נזמין כל אחד ואחת לבחור מרחבי החדר או מתוך סלסלה שהכנו מראש, חפץ שהיו רוצים להציג בצללים. כל אחת ואחת יוכלו לומר מה הצל שנוצר מזכיר להם - אולי חיה? אולי צורה אחרת? או אולי את צורת החפץ רק בגודל אחר?

יותר מורכב: נספר סיפור קצר על הצל שנוצר - למה הצל הזה שם? מי נמצא בתוך הצל? לאן הוא הולך? מה הסיפור שלו?

קצת יותר פשוט:

סילואטים של בעלי חיים ונייצר תיאטרון צללים

יותר מורכב:

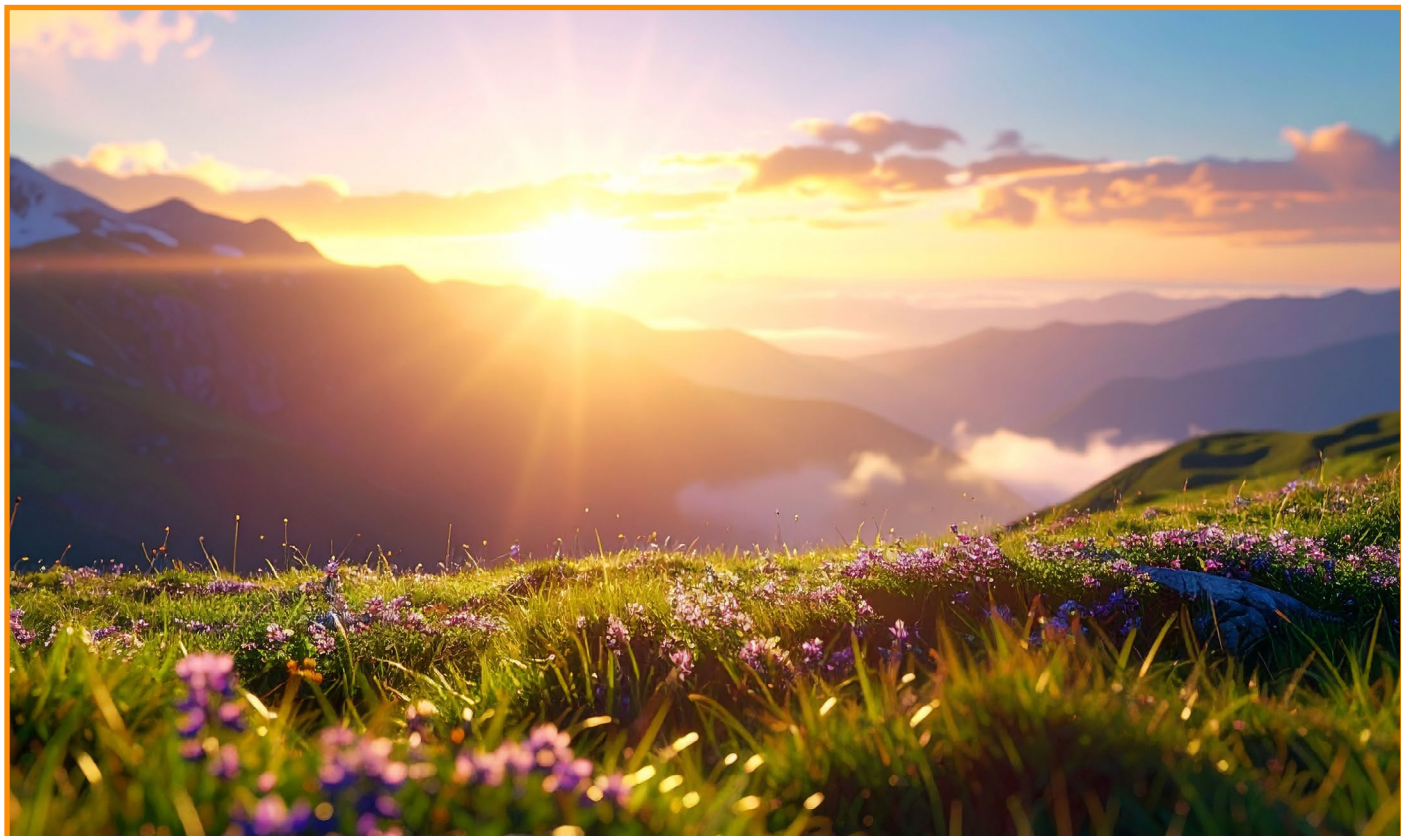
משחקי צלליות עם הידיים



מאגר נפלא של פעילויות לכל הרמות בנושא קיץ

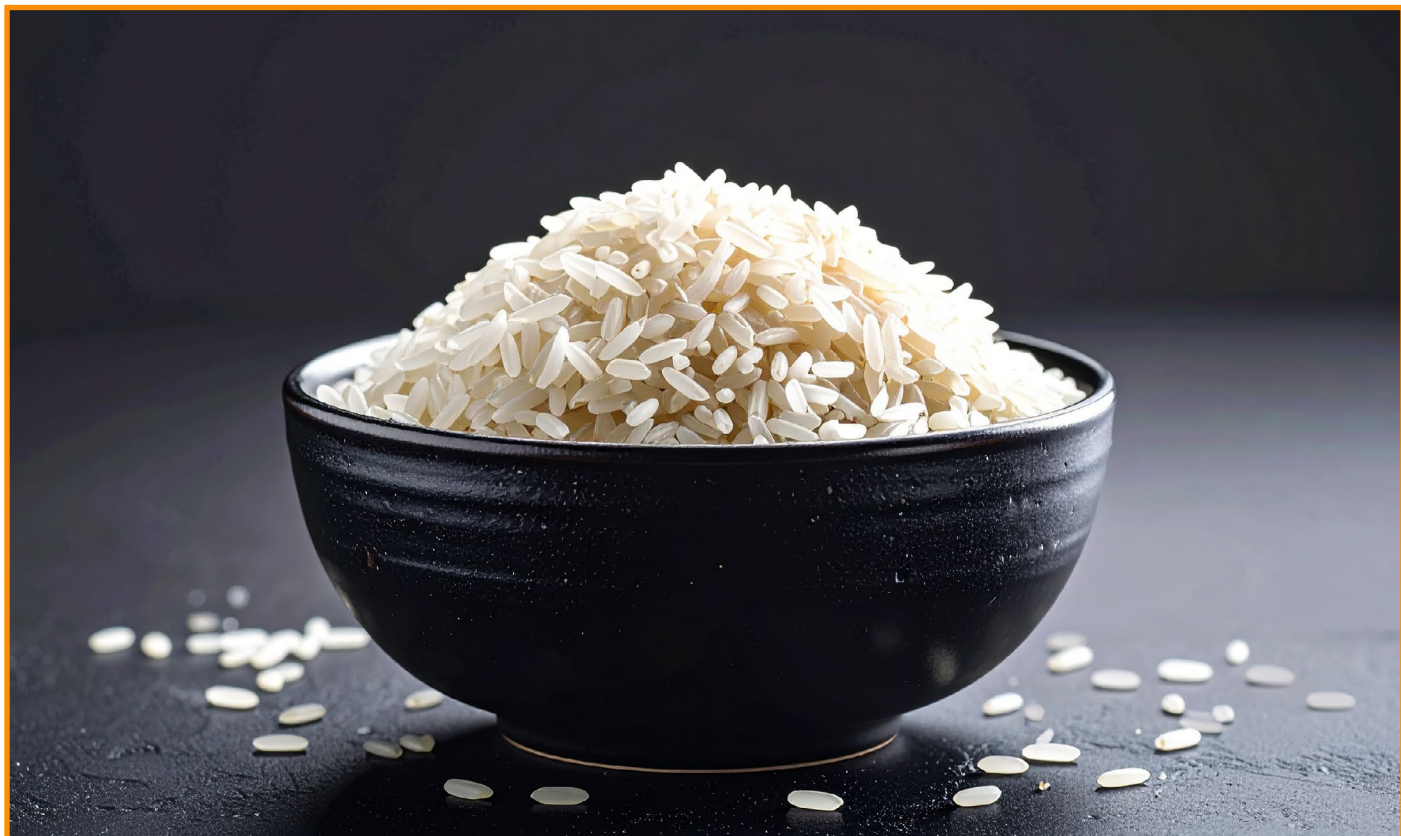
בברכת חודש נעים, מאוורר ויזמלא בבשורות טובות, אמן.





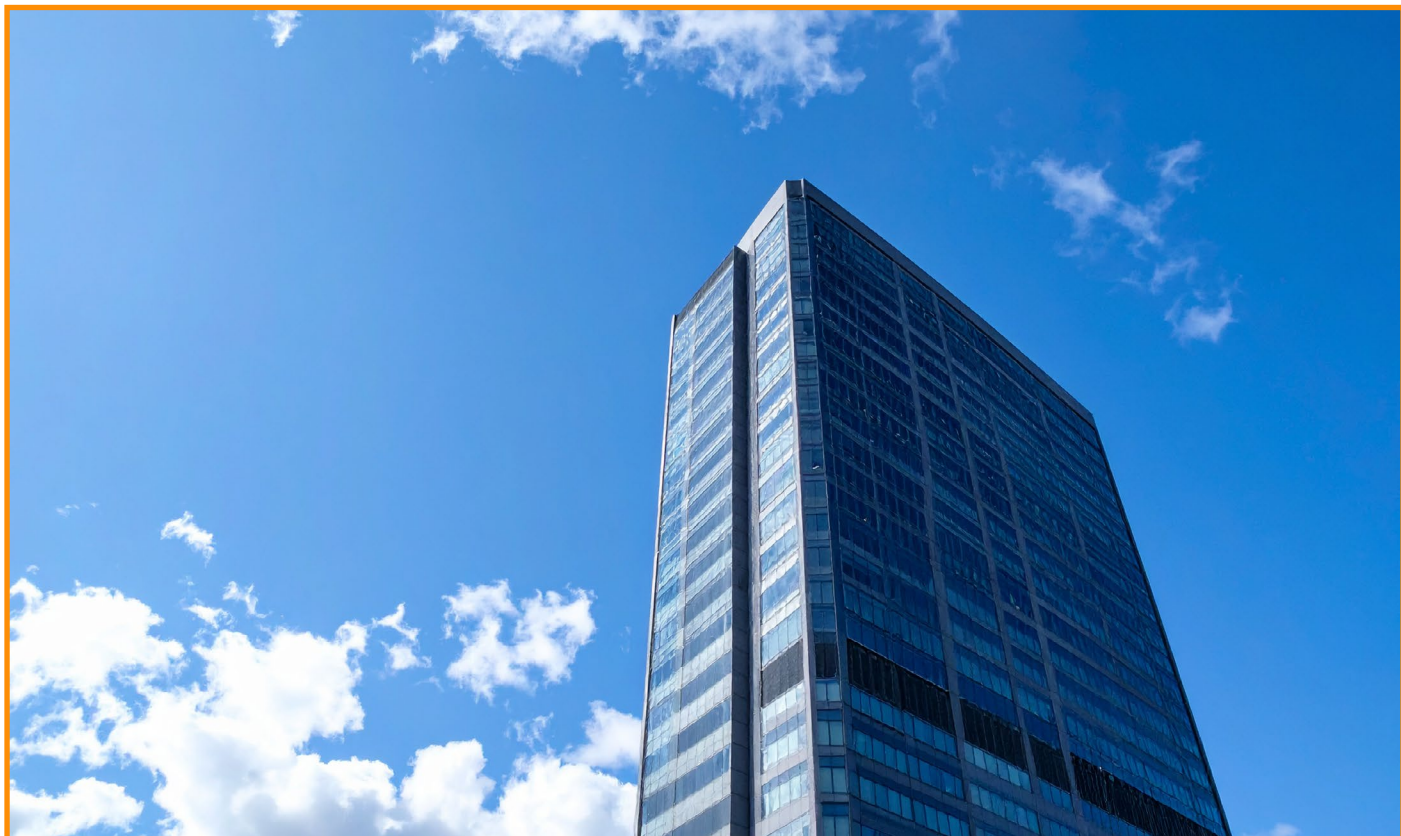














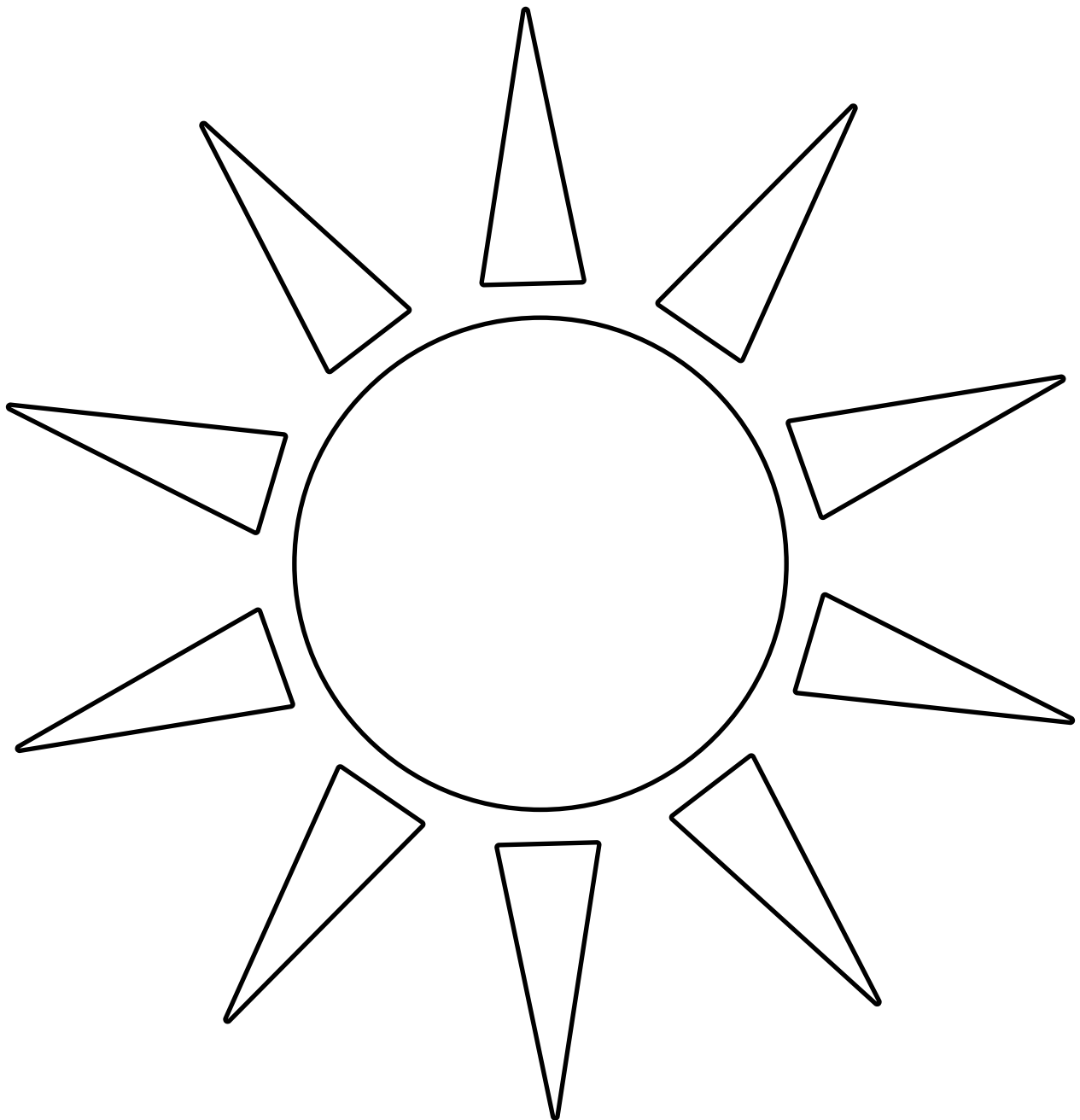


























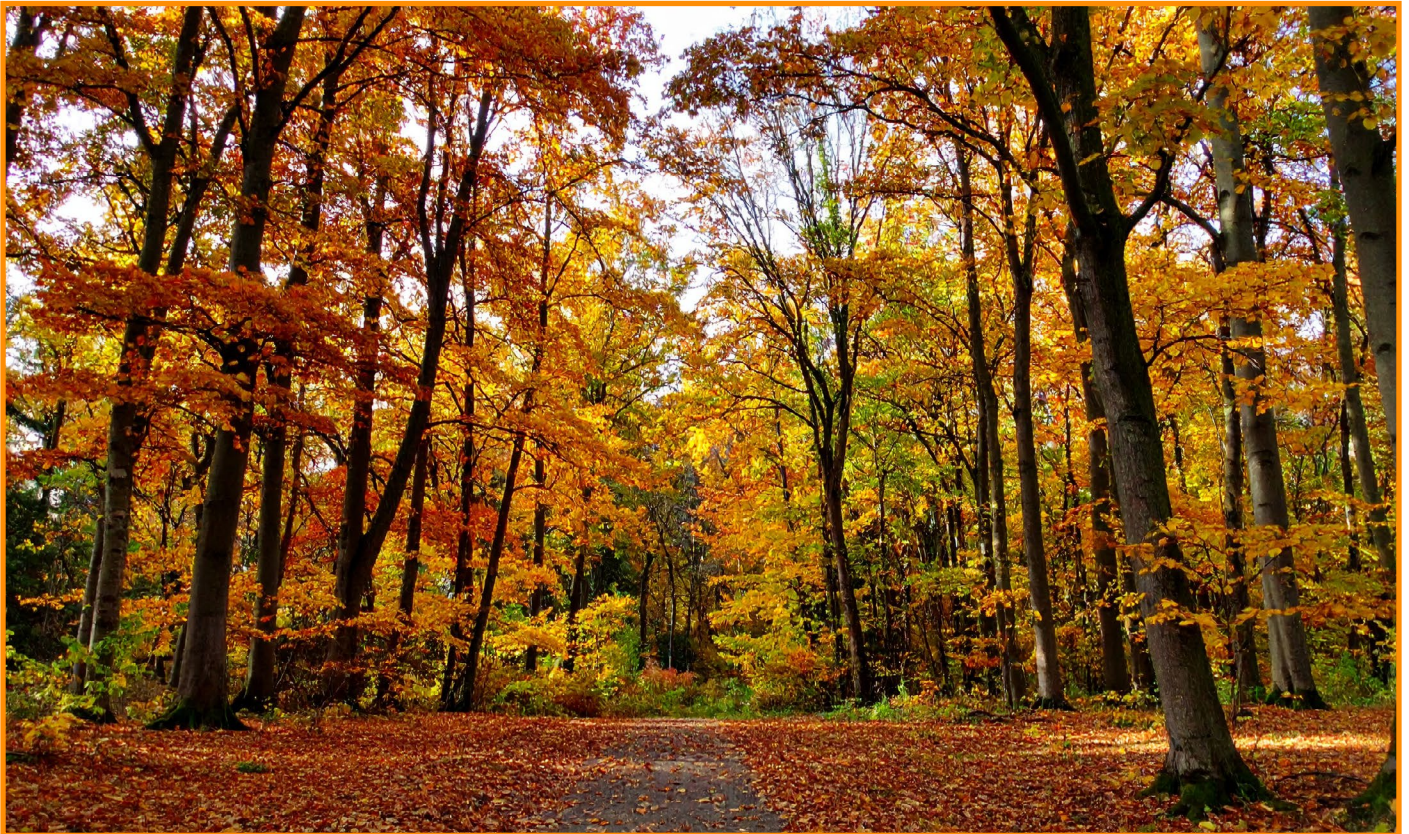




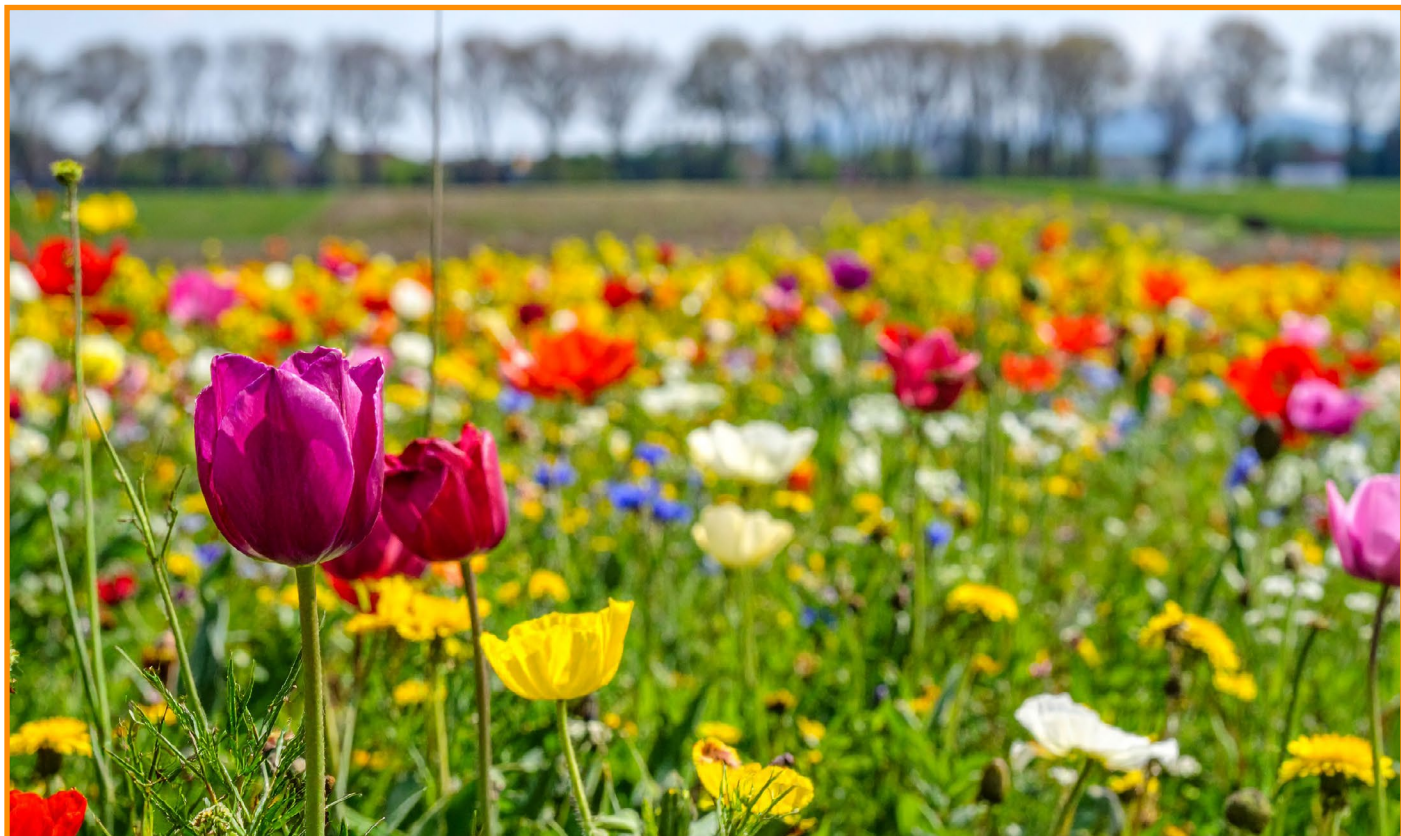
















פירות הקיץ 2.5 ס"מ 10 דף





