

"עם יד על הלב"

אסופת פעילויות לימים מלאי תוכן בחיק המשפחה לתלמידי כיתות ב'-ו' ופרק מיוחד, מאתגר לכיתות ז'-ח'

תלמיד יקר ואהוב!

תאר לעצמך; אדם שנמצא בתוך בית שכולו מצופה זכוכית משוריינת, שכל טיל או כדור לא יכול לעבור דרכו. האם יפחד ממחט שנזרקת לכיוון הבית שלו? השם הטוב, מציל אותנו בכל רגע, ממדינות ערב העויינות סביבנו, מסופות, מהרי געש, רעידות אדמה, ממטאורים... הוא גם מספק לנו חמצן בדיוק בכמות הנכונה, ומזון שופע ובריא.

האם נחשוש מנגיף קטן?

"אתה ד' לבדד לבטח תושיבני" – גם כשאנחנו לבד, רחוקים מהשגרה, מהמורה ומהחברים אנחנו בידיו הרחומות של השם. נקפיד בכל יום על קימה ותפילה בזמן, נלמד שיעור בתורה, במשנה ובגמרא, ונעשה גם השתדלות לשמור על הבריאות והיגיינה משום 'ונשמרתם' ועל כל הכללים, כפי שמפרסם משרד הבריאות.

הנה לך כמה הצעות לפעילויות מקסימות שיעשו לך רק טוב:

מילון א' ב' לרגשות שלי:

חשוב שתספר לעצמך ולאנשים מסביבך מה אתה מרגיש. תוכל לפתח את האינטליגנציה הרגשית שלך (הכוונה: להיות 'אלוף' ברגשות) אם תבטא את ההרגשות בשיחה, כתיבה, משחק ציור או אפילו בנגינה. סדר את הרגשות לפי סדר הא' ב'.

רוצה דוגמה? הנה מה שכתב יצחק, ילד בכיתה ה':

אני חצי מאושר חצי עצוב. זה נחמד שאין לימודים, אבל קשה לי שאין שגרה, ואני פוחד לקום מאוחר מדי ולבזבז את הזמן, או חלילה להפסיד זמן תפילה.

בוחר בזמני הפנאי להדליק מוזיקה שאני אוהב. זה מרגיע אותי ואני מסדר בינתיים את הספרייה לקראת הפסח.

הקרא למורה ולחברים בקו הכיתתי לפחות 3 אותיות נבחרות המספרות על הרגשות שלך.

א. החזקות שלי:

עד עכשיו הצלחתי ללמוד, מעכשיו אני לומד להצליח!
עין ברשימת התכונות וסמן מה הכי מתאים לך:

התכונה	קיימת	רוצה לשפר
אני חושב לפני שאני מגיב		
אני מקשיב בשיחה		
אני מסוגל לדחות סיפוקים מידיים.		
אני מבצע את המטלות שלי בלי להתלונן		
ממושמעת להורים		
מתמודד עם פחדים		
מתכנן את הזמן		
מסתכל על החיים במשקפיים ורודות		
משהו אחר: _____		

לסיכום: התחומים שאני טוב

בהם:

תחום או שניים שאני בוחר לנצל בהם את החופשה ולעבוד בהם בשבועיים הקרובים:

מרן ר' ירוחם ממיר צוק"ל: "... אוי ואבוי לו לאדם שאינו מכיר את מעלותיו, כי הן אפילו את כלי עבודתו אינו מכיר."

שתף את המורה והחברים בקו הכיתתי אם הצלחת להוסיף עוד מתנה לאוצר האישיות שלך.

ב. השעון שלי לתכנון זמן:

גזור עיגול גדול מדף בריסטול וחלק אותו ל-12 משולשים.

כתוב בכל שעה מה אתה מתכוון לעשות בה. שלב רעיונות לתעסוקה בתחומים: זמן תפילה, זמן לימוד בספרי הקודש, זמן להאזנה למרחב הקולי של החינוך העצמאי [0732122155], זמן ללמידה בענייני הפסח, תעסוקה בתחום הבית, עזרה בבית, קשר עם חברים, רעיונות למשחקי חברה ולתעסוקה עם האחים והאחיות הקטנים ממך.

שתף את המורה והחברים בקו הכיתתי ברעיונות שלך לתעסוקות השונות.

ג. ראיון עם סבא או סבתא:

חבר 4 שאלות וראיון את סבא וסבתא על תקופה מורכבת שחוו בחייהם. שאל אותם כיצד התמודדו ומה עזר להם להתגבר? השתדל לאמץ את הרעיונות שלהם להתמודדות עם מצבך.

ספר למורה ולחברים בקו הכיתתי מה חיזק אותך וכיצד השתמשת בזה?

ד. אתה, הקורונה וחוש הדימיון:

תאר לעצמך שנגיף הקורונה בכבודו ובעצמו מקשיב לך עכשיו, מה תרצה לומר לו? ברר איתו מדוע הוא בצורת כתר... איזו אבקת קסמים תפזר עליו? לאן תשגר אותו? מה אתה מאחל לו? כתוב את מסקנותיך ושתף את בני המשפחה בהן.

הקרא למורה ולחברים בקו הכיתתי את יצירתך.

ה. מה משותף:

התלמיד הראשון ביומן הכיתה יתקשר לתלמיד שאחריו וימצא ביניהם 3 דברים משותפים (אולי, לשתיים יש אח באותו שם, לשתיים סבתא שגרה בצפון, שתיים אוהבים לקרוא או ללמוד). בהמשך כל תלמיד יתקשר לזה שאחריו, והאחרון יתקשר למורה, ימצא איתו דברים משותפים והמורה יתקשר שוב לראשון ביומן.

שתף בקו הכיתתי דברים מעניינים שמצאת עם החברים לפניך ואחריך.

ו. יומן זכרונות מחופשת הקורונה:

אתה חי בתקופה מאתגרת, כמוה לא הייתה שנים רבות רבות. בודאי יהיה מעניין לילדים שלך לקרוא אודותיה. בחר לך מחברת או ספר זכרונות וכתוב יומן אמיתי ומרתק. בכל יום פתח דף חדש בו תכתוב תאריך, מה אתה חושב ומרגיש, ואיך אתה מתמודד. קשט בפסוקי אמונה, הדבק מדבקות מעניינות, תמונות מהעיתון, וצייר ציורים נאים.

ספר למורה ולחברים בקו הכיתתי שלכם שפתחתם יומן כזה, ואם תרצה

תקריא לשומעים, חומרים מתוכו.

ואליך, תלמיד כיתה ז'-ח', הבוגר והנבון – הלוא בן מצוות אתה:

אתה יותר מוזמן לפעילות יצירתית ומהנה. על הדרך תרוויח גם שחרור מלחץ, העשרה וחוויה.

איך בדיוק? ככה:

- ❖ פעילות יצירתית מאוררת מלחצים ומסייעת לווסת את המערבולות הרגשיות.
 - ❖ כל פעילות של הסחת דעת היא מעולה והודפת לחץ.
 - ❖ פעילויות חברתיות תסייענה לך לשמור על שגרת היחסים החברתיים והקשר עם חברים.
 - ❖ בטח דיברו איתך לא פעם כך ששינוי המחשבה משנה את הרגש, וגם: "מחלון אחד משקיפים שניים, אחד רואה בוץ שני רואה שמיים."
- הפעילויות יעזרו לך לשנות את הפרשנות ולהרגיש טוב יותר.

מה תעשה?

- א. קורונה הוא כתר בלטינית. חשוב:
האם אפשר "לקשור כתרים" גם לתקופה שנקלענו אליה? האם למדת ממנה משהו על העולם? על עצמך? על מה את רוצה להודות לקורונה? כתוב שיר תודה בחרוזים לקורונה.
- ב. אלו שלושה דברים, הכי יקרים לך, תקח אתך לחדר אם תהיה, חלילה, בבידוד?
אחת ההגדרות של אושר הוא 'הנאה + משמעות'. תן לנו טיפ על פעילות מהנה בעלת משמעות בה אתה משתמש בימים אלה...
- ג. הכן מצגת יצירתית או קליפ שמתאר את ההתמודדות שלך ומה מחזק אותך בימים אלה?
- ד. הומור הוא מנגנון הגנה משובח שיכול להקל בימים אלה: צייר קומיקס הומוריסטי הקשור בקורונה, או כתוב לקט בדיחות ששימחו אותך...
- ה. מידע על הקורה סביבנו הוא חשוב ותורם לרווחה הנפשית: חבר חידות מאתגרות העוסקות במידע על הקורונה.
- ו. חבר "גראמען" (שיר, בחריזה מחולק לבתים) בענייני אמונה עם האקרוסטיכון 'קורונה'.
- ז. כתוב לנו טיפים: איך אתה אוסף את שברי השגרה ומנהל את הזמן באופן מושכל?
- פתרונות ותשובות ניתן לשלוח למחנך שלך ו/או להקריא בקו הכיתתי.

החומרים הנאים והמושקעים יפורסמו בעזרת השם.

בתפילת "הגוי מעלה לה ארוכה ומרפא ורפאתים, וגיליתי להם עתרת שלום..." (ירמיהו ל"ג)

מערך הייעוץ החינוכי

מרכז החינוך העצמאי