



### 3 זהירות, חמץ!



מחשבה על חג הפסח המתקרב ובא מקפיצה אותנו כנשוכי נחש, להזהר מ...ח-מ-ץ. נתאמן בקניית הזהירות, תוך כדי משחק מאתגר ומשמח כאחד.

**המיומנויות המתורגלות:** שליטה עצמית, שיתוף פעולה, מרחק חברתי וגמישות.

**מטרת המשחק:** להשאיר את הבלונים באויר למשך שלש דקות. בשלב מתקדם יותר תוך כדי תנאים מגבילים נוספים כגון- תוך כדי שבלון אדום אינו נוגע בצהוב, וכד'.

**יש להכין מראש:** בלונים מנופחים, יותר ממספר התלמידים. אפשר בשני צבעים.

**מהלך הפעילות:** הכיתה מתחלקת לשתי קבוצות. כל משתתף מקבל בלון. הבלונים הם "חבילת קמח" והרצפה היא "מי ים". בלוני ה"קמח" חייבים להשאר באויר לפחות שלש דקות בטרם יתמזגו עם ה"מים". בלון שנגע ברצפה הופך ל"חמץ", וגורם לפסילת הקבוצה כולה. (ניתן לסמן כל קבוצה בצבע בלון אחר).

לאחר שהמשחק החל יוסיף המורה מספר בלונים על מנת לאתגר את הקבוצה ולהזניק את המשתתפים לפעולה.

לגיוון, ניתן להוסיף הגבלות שונות במהלך המשחק, כגון: בלון צהוב לא יהיה ליד בלון אדום. מותר לגעת בבלונים רק בעזרת הראש או הרגל, וכן הלאה.

חוינו כי ה"אסור" קצוב הוא בזמן. מה שאין לנו רשות לעשותו עכשיו, עשוי להיות מותר בהמשך. כמו כן, התנסינו בכך שיש דרכים שונות להשגת אותה מטרה, כלומר התגמשנו.

תרגול הופך להפנמה. כך רוכשים כלים נפשיים של דחיית סיפוקים. כלים הנצרכים כל כך על מנת לשמור על עצמינו

### 4 אפיקומן

מה מקבל מי שמוצא את האפיקומן? צל"ש גדול!

**המיומנויות המתורגלות:** שיתוף, שליטה עצמית, איכות הקול, קשר עין, גמישות מחשבתית.

**מטרת המשחק:** לגלות מה קיבל החבר כמתנת אפיקומן.

**מהלך הפעילות:** תלמיד נבחר יוצא מוחץ לכתלי הכיתה. בינתיים המורה בוחר תלמיד שישתף את שאר החברים במתנת אפיקומן שקיבל פעם. הוא יתאר בפניהם את המתנה הפרטי פרטים. כעת יכנס הילד פנימה ויפנה שאלה לאחד החברים, במטרה לגלות מה נקנה כמתנת אפיקומן. על הילד הנשאל לענות רק ב"כן" או "לא". כך ימשיך לשאול ילדים נוספים עד לגילוי. (אם הילד אינו יודע מותר ל"בעל האפיקומן" לגלות לו את התשובה בסוד או על גבי פתק).

כעת, התלמיד שגילו את ה"אפיקומן" אחרי המענה שלו יוצא החוצה, ויבחר תלמיד אחר לשתף מה היה האפיקומן הפרטי שלו.

אפיקומן ובו זכיה כפולה: תענוג לקבל, ואיזה כיף לשתף..... נעימים לזולתינו.

### 5 נקיון בבקשה!

ימים של טרום פסח. קיימים ימי נקיונות רבים בטרם ליל הסדר. נושא הנקיון הוא הנושא הכי בוער, בטרם ביעור חמץ. נאחז בכלי הנקיון ולא נרפה.

**המיומנויות המתורגלות:** זריזות, קשר עין, מחמאה, איכות הקול, חיוך.

**מטרת המשחק:** להחזיק במטאטא בטרם יפול.

**יש להכין מראש:** מטאטא.

**מהלך הפעילות:** תלמידי הכיתה עומדים במעגל. במרכז עומד ילד ובידו מטאטא. המשחק מתחיל כשתלמיד זה אומר בחיוך שם של אחד מהחברים ובצמוד לכך ה' הידיעה שאחריה מחמאה. לדוגמא: יעקב הנדיב.

בו זמנית הוא שומט בעדינות את המטאטא, והחבר שקראו בשמו צריך לגשת בזריזות למרכז המעגל ולאחוז במטאטא בטרם יפול לרצפה. עכשיו תורו לקרוא לחבר אחר בחיוך ובמחמאה.

תלמיד שלא הצליח לאחוז במטאטא בטרם יפול ארצה, נפסל ויוצא מן המשחק. הזמן הניתן לנקיון מוגבל הוא. יש תאריך יעד סופי עד לסיום המלאכה. ישנן מיומנויות חברתיות שהינן תלויות זמן גם כן, כגון: הצטרפות לקבוצה. משחק חווייתי זה מכניס את הילדים לכושר, כדי שיקל עליהם ליישם את הכישרון החברתי.

מנקים מהשטח חולמנות ואדישות, ומזמינים בחגיגות זריזות ופרגון.

### 6 הוצאתי, הצלתי, גאלתי, לקחתי

לקראת הלילה הזה בו כולנו מסובין, נשים לב שלכולנו אכן יש מקום ישיבה נח. ומי שאין לו? כריז על הגאולה של האחרים, והוא יגאל תחילה....

**המיומנויות המתורגלות:** זריזות, זרימה, קשר עין, מרחק חברתי, איכות הקול.

**מטרת המשחק:** לתפוס כסא.

**יש להכין מראש:** כסאות לפי מספר המשתתפים פחות אחד.

**מהלך הפעילות:** התלמידים יושבים על כסאותיהם במעגל. כל תלמיד מקבל פתק ובו כתובה אחת מארבע לשונות של גאולה (הוצאתי, הצלתי, גאלתי, לקחתי). יש לשים לב שכל אחת מן הלשונות ניתנה למספר ילדים נוספים.

במרכז עומד תלמיד שאין לו כסא. עליו להכריז אחת מארבע לשונות של גאולה. מיד עם הכרזתו צריכים התלמידים שעל פתקם היתה כתובה לשון זו, לקום ולמצוא לעצמם מקום ישיבה, במקום תלמיד אחר שקם כמותם. יחד עם זאת, התלמיד הניצב באמצע המעגל גם מנסה לתפוס לעצמו מקום ישיבה. הזריז נשכר.

כעת, תלמיד אחר עומד במרכז המעגל מחוסר כסא, והוא מכריז "לשון" אחרת מן הרשימה, והתלמידים הנושאים "לשון" זו יקומו ויחליפו כסאות, וחוזר חלילה.

כל ילד מחפש לו מקום בחברה. מי שחש כי "אין לו מקום" ידע ויפנים ראשית, כי זהו מצב הפיך. שנית, כי בידיו הדבר. הוא זה שיפעל למען חירותו. השתלשלות העניינים שתקרה אחר כך, הינה פועל יוצא של "בת הקול" שלו. ענוים, הגיע זמן גאולתכם.



עריכה: ימלה ומעבר 100milatova@gmail.com

תמורות מרכז לקידום ה-SEL בבתי הספר • 052-7616993 • temoorot@gmail.com



מתי יותר נעים- כשחווים את החוויה או כשמספרים אותה לאחרים?  
מה שברור הוא שחוויה שחולקים אותה עם חברים עמוקה יותר מכזו הנחווית לבד.... הרי לכם הזדמנות לשתף. בינינו, בשביל מה יש חברים!?

**המיומנויות המתורגלות:** אמפתיה, שיתוף בעולם הפנימי, זיהוי רגשות פנימי, זיהוי רגש אצל האחר, מחמאה.

**מטרת המשחק:** לזהות את הרגש של השני, ולהתנהג באמפתיה.

**יש להכין מראש:** פתקים ועליהם רגשות שונים (העשויים להיות מתאימים לחוויות מחופשת פסח).

**מהלך הפעילות: שלב א':** התלמידים ישבו במעגל. לאחד מהם ינתן פתק ועליו כתוב רגש מסוים. על התלמיד לתאר לחבריו מקרה שקרה באחד מימות חופשת הפסח (החג או ההכנה לו) בו הרגיש כך. חבריו יצטרכו לנחש מהו הרגש שלו באותה סיטואציה.

דוגמאות לרגשות: מתח (האם אמצא האפיקומן?), התרגשות (מאורחים לחג), לחץ (מהמצאות חמץ), שמחה (בגדים חדשים), ביישנות (לשיר לפני כולם מה נשתנה), קנאה (אח קיבל מתנה יותר "שווה" מסבתא)....

**שלב ב':** כל תלמיד בתורו יאמר ל"בעל הרגש" מהי המתנה (וירטואלית, כמובן) שהוא נותן לו על מנת שירגיש טוב יותר. מתנות לדוגמא: כוס מים, חיבוק, נשימת אויר צח, שוקולד, מחמאה.

האם מד-הרגש של התלמידים רגיש לתנודות הלב של זולתם? תמיד אפשר לשפר, ויש לזכור שכשם שאין סכין מתחדדת אלא בירך חברתה, כך אין הרגשות מתחדדים אלא דרך חברים.

חדות וחדה בדיבור אחד.



ערב פסח הוא הזמן הכי תוסס בשנה. גם נקיונות וגם קניות. מקרצפים לכלוכים לקראת בני מלכים. מרוץ מואץ מול מחוג השעון הזריזים.

לפניכם פעילות תוססת ברוח התקופה. מרוב עומס, רק שלא תשכחו לשתות בין לבין....

**מטרת המשחק:** לזהות את חברת המשקאות, ועל פי התוצאה לבצע משימות באינטרקציות חברתיות.

**יש להכין מראש:** כוסות חד פעמיות, ארבעה בקבוקי משקה שחור מוגז: האחד תוצרת "קוקה קולה", השני מחברת RC, השלישי נקרא "פפסי", והרביעי "קריסטל". כמו כן פתקי משימות "אמת" או "חובה", המעוררות לשיתוף או לביצוע משימות.

**מהלך הפעילות:** תלמיד נבחר יוצא מחוץ לכיתה. המורה ימזוג משקה לכוס מאחד הבקבוקים שעל שלחנו. לאחר מכן יכנס התלמיד ויתבקש לטעום מן הכוס (כמובן אחרי ברכת שהכל), ולזהות לפי הטעם מיהי החברה היצרנית.

אם זיהה נכון יטול כרטיס מערמת כרטיסי "חובה", ויבחר חבר שיבצע כלפיו את המשימה, כגון: חובה עליך לומר לי מחמאה. חובה עליך לכתוב לי מכתב תודה. חובה עליך לומר לי מה אפשר ללמוד ממני. חובה עליך לשתף אותי בחוויה נעימה שהיתה לך, כנ"ל בחוויה לא נעימה, חובה עליך להפתיע אותי מחר בבוקר....

אם לא זיהה נכון יטול כרטיס מערמת כרטיסי "אמת", ויפעל על פיו. דוגמאות לכרטיסי אמת: מה באמת אתה אוהב לעשות בשעות הפנאי? איזה חבר מן הכיתה באמת היית רוצה לצרף לקבוצת חבריך? מי הדמות שבאמת נערצת על ידך? מהי התכונה שאתה באמת הכי אוהב בעצמך? אילו היית חיה, איזו חיה באמת היית רוצה להיות?

כעת התור עובר לילד הבא. ניתן לשחק עד שלכל ילד תהיה הזדמנות טעימה ומילוי משימה.

מה תסס לכם יותר- האמת או החובה?

00000, איזו אוירה חברתית....

ליל הסדר מושיב את כל סוגי הבנים ליום החרות של העם היהודי. בזמן המקדש התמנו לאכילת קרבן הפסח, קבוצות של אנשים. אף אחד לא אכל את בשר הקרבן בגפו, ואף לא בקבוצה מצומצמת.

מורים ההולכים בדרכיו של הבורא מכוונים את הילדים שתחת סמכותם לכבוד הדדי, לערבות ולגיבוש חברתי. הם מכשירים ומאמנים אותם לחוש ולהתנהג כחלקים מהכלל, ולא כפרטים בודדים.

אנו תקוה כי הפעילויות ששלחנו אליכם בזאת יבואו לידי שימוש, והחזון שלכם יבוא לידי מימוש: יצירת אקלים כיתתי חיובי ומאפשר, המזמין את כל סוגי הילדים להצטרף למעגלי החברה, להרגיש חלק ולהנות.

יה"ר שנזכה לומר שבחים ולפסוח על מסכים, וכמובן גם... לאכול מן הזבחים ומן הפסחים,

צוות תמורות