

## הכוח שבתוכי | מערך שיעור לפתיחת שנה ליסודי



התמונה מתוך [קנבה](#)

### הקדמה:

השנה האחרונה הייתה מורכבת במדינה שלנו ובמיוחד עבור מי שנפגעו ממנה ישירות, מפונות ומפונים, מי שחוו על בשרם את אסון ה-7 באוקטובר, משפחות שכולות, משפחות עם בתן משפחה בצבא וכו'. ואנו עדיין בעת המלחמה. בתוך המציאות הכואבת הזו, שנת הלימודים נפתחת ובתקווה שכמה שיותר מילדי ישראל יכנסו לכותלי בית הספר למה שיהיה הכי קרוב לשגרה.

חשוב ליצור מרחב של וודאות ושפיות בכיתה, כזה שיהווה מרחב בטוח עבור התלמידות והתלמידים שלנו. המערך שיעור הקרוב יתמקד בדגש על הכוחות הפנימיים שקיימים בכל אחת ואחד כדי להתחיל את השנה עם איחולים וכוונות ובעיקר לתת מקום מפלט. נעשה התכוונות והתבוננות פנימה, דרך הגוף שלנו, האיברים ומה שהם מסמלים. נראה מה החששות, הציפיות, ההחלטות והכוחות הפנימיים שיש בתלמידות. ים ונשים כוונה אמיתית לשנה הזו.

**חשוב לשים לב שהשיעור הקרוב מותאם גם לכיתות עם ילדות. ים מפונות. ים, גם במהלך השיעור עצמו וגם בניסוחים ובמשפטים הנאמרים לכיתה. קחי לך מהשיעור את מה שהכי מתאים לך ולכיתתך.**

### חלק 1:

נתחיל את מערך השיעור בהצפת החוויות של מהחופש הגדול.

נאמר לכיתה מגוון משפטים ונבקש מהן.ם לתופך על השולחן אם המשפט הוא משהו שהם עשו בחופש:

1. כל מי שהלכו לים\בריכה
2. כל מי שעשו משהו שהם אף פעם לא עשו לפני
3. כל מי שפגשו אנשים מהישוב המפונה שלהם
4. כל מי שנסעו ברכבת
5. כל מי שהלכו לקייטנה
6. כל מי שראו סרט בקולנוע
7. מי שביקרו את הבית\יישוב המפונה
8. כל מי ששיחקו במחשב
9. כל מי שטסו לחוץ לארץ
10. כל מי שעשו משהו התנדבותי למען הקהילה
11. כל מי שהיו בלונה פארק/סופרלנד
12. כל מי שהיה להן.ם רגעים משעממים.
13. כל מי שבילו את החופש בנסיון להשלים חומר לימודי
14. כל מי שקראו ספר
15. כל מי שהלכו לישון ממש ממש מאוחר
16. כל מי שקמו אחרי 10 בבוקר רוב הימים
17. כל מי שהצליחו ממש לנוח
18. כל מי שרכבו על אופניים
19. כל מי שהיה להם מפגש משפחתי רחב
20. מי שלמדו משהו חדש שהם לא ידעו (עובדה, או משהו על עצמן.ם, על המשפחה)
21. מי שהתגעגעו לחברות.ים מהכיתה

**נאמר:** לפי התיפוף ששמענו פה ניתן לראות ששעשיתן.ם דברים ממש מעניינים בחופש ואפילו למרות החוסר ודאות והמרחק מהבית. בטוח שהיו זמנים של מנוחה, ואולי אפילו שעמום, אבל זה טוב, זה גם חשוב וגם חלק מהיומיום שלנו. לפעמים שעמום ומנוחה מאפשרים לנו לראות דברים בדרך אחרת ולתת למחשבות מרעננות וחדשות להגיע. בואו נראה איך אפשר לקחת את זמן המנוחה שהיה למקום של כוחות מחודשים ונראה איך נוכל להתחיל את השנה מחוזקות.ים.

## חלק 2

נחלק דף עם קווי מתאר של גוף האדם (נספח)

כל אחת ד. ת. יכתוב את השם שלה. ו. בראש הדף.

נכתוב על הלוח את ההוראות ונבקש מהכיתה לענות על השאלות ולצבוע כל איבר בגוף בצבע אחר לבחירתן.ם:

1. בראש- נכתוב מה הציפיות שלי מהשנה הקרובה
2. בבטן- נכתוב מה החששות/פחדים שלי מהשנה הקרובה
3. בידים- נכתוב במה אני טובה.
4. בגרון- נכתוב מה אני מאחלת לעצמי לשנה הקרובה
5. בלב-נכתוב איזה כוחות יש בי (חשוב להדגיש לא רק פיסיים, למשל: אופטימיות, שמחה, חברות, חשיבה, דימיון, סקרנות, קבלת האחר).

לאחר מכן נבקש מהכיתה לקשט ולצבוע את הדמות (מעבר לצבעים בהם כבר השתמשו) ולגזור אותה במידה ומתאפשר (אם הכתוב לא יוצא מהתחום)

## דיון במליאה:

- נבקש ממי שרוצה לשתף עם הכיתה את הדמות שיצר.
- נשאל האם מישהו רוצה לשתף בחשש שכתב.ה או לספר לנו מה מדאיג אותה.ו?
- נשאל את הכיתה: מה יכול לעזור לנו להתמודד כשאנחנו חוששות.ים ממה? (כדאי לכתוב את התשובות על הלוח)
- האם יש מישהו שהכח הפנימי שכתב.ה הוא כח שיכול גם לתמוך באחרות.ים?
- איך לדעתכן.ם הכוח הפנימי שלנו יכול להשפיע על הכיתה שלנו?
- האם לדעתכן.ם זה יכול גם להשפיע על סביבה יותר גדולה מהכיתה? למשל המדינה שלנו?

נאפשר לכיתה לחלוק ולהגיב באמפתיה לדברים שעולים.

נאמר לכיתה:

זאת הדמות הקטנה שמייצגת אתכן.ם.

תתייחסו בעדינות וכבוד לחששות, לציפיות, לאהבות שלכן.ם והעשייה שלכן.ם

אפשר לשמור את הדמות בתיקייה שלהן.ם (אם יש) , אפשר גם לקחת אלינו המורות.ים ולהוציא את זה בסיום המחצית.

**אם יש זמן אפשר לשחק במשחק הזרם ולהציג אותו : המשחק מראה איך כח של כל אחת.ד יכול להיות מועצם יותר כאשר האנרגיה עוברת בכל פעם מאחת לשני וכשכולנו יחד נותנים אנרגיה לתלמיד.ה אחת.**

### משחק הזרם:

עומדים במעגל ומחזיקים ידיים. המורה מעביר.ה לחיצה לכיוון אחד ומי שמקבל.ת לחיצה צריכ.ה להעביר אותה הלאה. בשלב מסוים המורה מעביר.ה גם לצד השני. מי שמקבל.ת זרם משני הצדדים נכנס.ת למעגל וכולן.ם שולחות.ים לה.ו אנרגיה חשמלית. מי שקיבל אנרגיה עומד וכולן.ם מרימום ידיים קדימה מרטיטים את האצבעות ועושים את הצליל 'בזזזזזז', אפשר לעשות כמה סיבובים. ואז לעשות לכל הילדים שעוד לא עשינו להם.

**אפשר להתחיל את המשחק בשאלה- מי מרגיש.ה שהיא.הוא צריכ.ה כוח?**

**וכל הכיתה תטעין אותה.ו**

### לסיום:

התייחסנו בשיעור לחופש הגדול והחודשיים שעברנו בנפרד, אבל גם עצרנו להתבונן פנימה ולראות מה הציפיות, החששות שלנו, הרצונות והכוחות שיש בתוכנו לקראת השנה שמתחילה היום. הכנו דמויות קטנות שמייצגות אותנו כרגע, זה יכול כמובן להשתנות כבר מחר אבל זה גם כאן כדי להזכיר לנו את הכוחות שיש לנו בתוכנו ואת האפשרות לשתף ולהרגיש ביחד עם אחרות.ים בתחושות, הרגשות והחוויות. אמנם אנחנו בתקופה מבלבלת, מפחידה לעיתים וחסרת וודאות, אבל נעשה מאמץ שהכיתה תהיה העוגן שלנו.

