חוברת 'לדעת לגעת' הינה חוברת מערכי שיעור לכיתות ג-ו.

החוברת מחולקת לחמישה חלקים:

1. יצירת אקלים חברתי ותחושת שייכות.

לפניך מערך לדוגמה (שיעור תעודת זהות)

1. שיח פתוח על המצב בכיתה שלו

לפניך מערך לדוגמה (אבחון כתתי של המצב החברתי)

1. הקניית מיומנויות חברתיות-רגשיות (SEL)

לפניך שיעור לדוגמה (אמפתיה קוגניטיבית)

1. התמודדות עם בריונות ואלימות
2. פרויקט "סוד ההצלחה". 8 מערכי שיעור העוסקים בהקניית מיומנויות חברתיות-רגשיות עם תרגול מעשי לתלמידים, אשר בסיומו יש פעילות חוויתית. לפניך מערך שיעור לדוגמה (היגיינה: נקי ומאורגן זה נעים לכולם)

***שיעור היכרות כיתתית - "תעודת זהות"***

**זמן:** שיעור כפול

**אמצעי עזר:** חצאי-שמיניות בריסטול לפי מספר התלמידים, חבילת סוכריות גדולה המכילה לפחות חמש סוכריות לכל תלמיד.

**מטרה:** היכרות בין תלמידי הכיתה, באופן שונה מהרגיל.

***שלב א' - הכנת תעודות זהות***

מחנך הכיתה מחלק חצאי-שמניות בריסטול לכל תלמיד ומבקש מהם לקפל לשניים, כך שנוצרת תעודת זהות אישית לכל ילד.

כעת על כל ילד למלא את פרטיו. בחצי הראשון של הבריסטול ממלא הילד פרטי מידע, ובחציו השני פרטים המאפיינים אותו.

|  |  |
| --- | --- |
| שם מלא של הילד:  מקום מגורים:  מספר אחים במשפחה:  עיסוק של אימא:  מידת נעליים:  תאריך לידה: | תחביבים:  משהו שאני טוב בו:  מאכל אהוב:  צבע אהוב:  תכונה טובה שלי:  הנקודה החשובה לי ביותר בחברות: |

***שלב ב' - משחק הימור-זיהוי***

המחנך אוסף את תעודות הזהות אליו ומחלק לכל אחד מילדי הכיתה חמש סוכריות למשחק. לאחר מכן, בכל פעם המחנך שולף תעודת זהות אחת ומקריא חלק ממנה, ללא שם הילד. לא צריך ולא כדאי להקריא את כל הפרטים, אך יחד עם זאת חובה להקריא את הסעיף "מה שטוב בי" משום שכך ילדים מקבלים הכרה ומחמאות.

בכל פעם, לאחר קריאת תעודת הזהות - תלמידים מטור אחר בכיתה מנחשים מיהו הילד שזוהי תעודת הזהות שלו, כאשר כל אחד מהתלמידים באותו טור מנחש ונותן סוכריה למחנך. לאחר מכן אומר המורה את שם הילד שזו תעודת זהותו ואלו שצדקו בניחוש מתחלקים בסוכריות שהצטברו אצל המחנך. במידה ואף אחד לא צדק הסוכריות נשארות אצל המחנך לניחוש הבא והמתח גובר.

יש לשים לב שמקריאים את תעודות הזהות של כל ילדי הכיתה.

(ניתן גם להשאיר את תעודות הזהות אצל המחנך, ובמשך תקופה הוא יקריא בכל פעם כמה תעודות)

***שלב ג' - איסוף ומטא-קוגניציה על התהליך***

כל תלמיד יאמר במשפט אחד, מה התחדש לו על אחד הילדים שלא ידע קודם.

***בחון כיתתי של המצב החברתי ורעיונות לקידומו***

**זמן:** שיעור

**מטרת השיעור:** זיהוי רמת החברותיות בכיתה ושיח על המצב. העלאת רעיונות לקידום לחברותיות בכיתה.

**אמצעי עזר:** בריסטול וטוש ארטליין, שאלון אישי כמספר ילדי הכיתה, בריסטול ארוך, מדבקות.

***שלב א' - שאלון אישי-הטרמה***

עוד לפני שנושא המצב החברתי בכיתה יעלה לדיון כיתתי וכל אחד יביע את דעתו, שיכול להיות שגם תושפע מדעת חבריו ומלחץ חברתי, יחלק המחנך שאלונים שמטרתם להגדיר היכן כל אחד מתלמידי הכיתה נמצא ומה הוא חושב לגבי הכיתה ככלל והקשר שלו אליה בפרט.

על המורה לקבוע מראש האם כדאי שיכתבו שמות (ויכול להיות שכך לא כולם יכתבו את הרגשתם האמיתית, אך המחנך ידע לאבחן למי קשה בכיתה) או האם זה יהיה שאלון אנונימי (כך התשובות תהיינה כנות יותר, אך ללא ידיעה מיהו הכותב).

בנספח לשיעור זה יש שאלון לבנים בנפרד ושאלון לבנות בנפרד.

לאחר שכולם סיימו, המחנך יאסוף ויבדוק את הנתונים בזמנו הפנוי.

***שלב ב' - הגדרת המצב החברתי***

**גרף כיתתי למצב חברתי (זמן משוער: חמש דקות)**

אפשרות ראשונה: המחנך יתלה על הלוח פלקט ועליו ציר מאחת עד עשר. הוא יסביר לתלמידים שעשר פירושו מצב החברותיות האופטימלי ואחת פירושו מצב נמוך של חברותיות.

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

כל תלמיד יקבל בידו מדבקה ועליו להדביק אותה במקום שלדעתו הכיתה נמצאת. התוצאה תהיה מעין אבחון כיתתי. היכן שלדעתו הכיתה שלנו נמצאת מבחינת רמת חברות (התחשבות, עזרה הדדית, רגישות וכד').

🡨 אפשרות זו עדיפה. יש לשמור את הגרף ולבצע את התרגיל שוב בסיום התוכנית. דבר זה ימחיש לנו באופן בולט את ההתקדמות שתהיה, בעזרת ה'.

אפשרות שנייה: המחנך יצייר את הציר על הלוח וכל אחד מילדי הכיתה צריך לומר היכן לדעתו הכיתה שלנו נמצאת מבחינת רמת חברות (התחשבות, עזרה הדדית, רגישות וכד'). המורה יסמן את התשובות השונות על הציר. יש לשקף לכיתה שזהו אבחון כיתתי נכון לנקודת הזמן הזו.

***שלב ג' - דיון על אודות הכיתה שלנו***

המורה שואל את התלמידים:

"האם אנחנו מרוצים מהמצב בכיתה?"

"מה היה עוזר לנו ככיתה להתקדם?"

יש לקחת אחריות כיתתית ולהימנע מהאשמת ילדים ספציפיים.

***שלב ד' - מה היינו רוצים עוד בכיתה***

המורה עורך על בריסטול רשימה של התנהגויות שיקדמו את הכיתה לקראת המיקום עשר על הציר (דיבור נעים, שיתוף מוגבר במשחקים, הזמנת חברים, וכיוצא בזה). יש לנסח בלשון חיובית.

לאחר מכן יש לתלות את הבריסטול בכיתה.

***שלב ה' - משחק הגברת הטוב***

משחק "כל הכבוד": אפשר לעשות זאת במעגל ואפשר בצורת ישיבה כיתתית. התלמידים טופחים על הברכיים/השולחן ואז מוחאים כף פעמיים כדי ליצור קצב. כל אחד בתורו צריך להגיד למישהו אחר מחמאה או שבח על מעשה שעשה באופן הבא: "כל הכבוד לנועם" ולהוסיף משהו חיובי עליו. על הכיתה להשיב פעמיים "כל הכבוד". לאחר מכן התור עובר למי שאמרו עליו (בדוגמה שלנו - נועם). כך כל אחד בתורה "משבח" מישהו אחר עד שהסבב מסתיים וכל אחד מוחמא על ידי אחד מחבריו.

**סיכום**:

היום ראינו איך כל אחד מהכיתה שלנו מרגיש. דיברנו על כך שלכולנו חשוב שתהיה פה אווירה טובה, שלכל אחד פה יהיה מקום והוא ירגיש בנוח.

הבנו שזה ממש "בידיים שלנו" ועלינו לקחת אחריות כיתתית על ידי הוספת טוב.

***אמפתיה קוגניטיבית***

**היכולת לראות את האחר ולהבין את המתחולל בקרבו**

**זמן: שיעור** (לשיעור זה ישנו שיעור המשך)

***שלב א' - אנו שונים***

תלמידי הכיתה עומדים במעגל, המורה אומר בכל פעם מושג ועליהם להרים את הידיים כאשר יש להם רגש חיובי כלפי מושג זה:

\*שוקולד \*אבוקדו \*לצייר \*לבשל \*לשחק כדורגל \*לישון

\*לרקוד \*לשתות תה \*לקרוא \*לטייל \*לאכול טונה

לאחר כמה פעמים, המורה יאמר לתלמידים לתת ידיים זה לזה במעגל וכעת ימשיכו כך לשחק. אולם כעת המשימה קשה יותר - משום שלעיתים האחד אוהב את המושג שנאמר ואילו השני אינו אוהב.

המורה ישאל את התלמידים לאחר מכן: מה קרה בשלב השני של המשחק? מדוע זה היה מאתגר יותר?

המורה יפתח דיון יחד עם התלמידים על כך שכאשר אנו רוצים ליצור קשר ולהתחבר לאחר, עלינו להבין קודם כל כי אנו בני אדם שונים ולכל אחד מאיתנו ישנם רצונות, רגשות ותחושות שונים זה מזה.

***שלב ב' - להקשיב באמת***

המורה יבקש מכל התלמידים לעמוד בשתי שורות זו מול זו, כך שייווצרו זוגות. על השורות להיות במרחק הגדול ביותר האפשרי במרחב הכיתה/ האולם בו מתקיים השיעור.

לאחר שכל הכיתה נעמדת כשורות ומוודאים כי לכל תלמיד ישנו זוג, המורה יסביר את כללי המשחק:

בכל פעם יקריא המורה שאלה, על הזוגות ללכת האחד למול השני וכאשר הם קרובים, עליהם לומר בו זמנית את תשובתם, כך שכל תלמיד צריך להיות עסוק גם בדיבור וגם בהקשבה.

לאחר שהם ענו, עליהם לחזור לאחור. בכל פעם המורה ישאל באופן אקראי כמה מן התלמידים מהי התשובה שהם שמעו מחברם.

ניתן יהיה לראות כי בהתחלה יהיה לתלמידים קשה להיות קשובים, ובעיקר הם יעסקו בדיבור, ולאט-לאט הם יצליחו להיות יותר בתשומת לב אל האחר.

על השאלות להיות ממוקדות, כך שהתשובה תהיה מילה-שתיים.

שאלות לדוגמה:

איזה צבע אהוב עליך?

באיזו שעה קמת הבוקר?

מהו הספר האחרון שקראת?

באיזה מקום ביקרת לאחרונה?

מה אתה אוהב לאכול בארוחת צהריים?

באיזה חודש נולדת?

כמה אחים אתם במשפחה?

לאחר כמה סבבים, כאשר המורה ירגיש שהמשחק הגיע לשיא, יעצור המורה וישאל את התלמידים כיצד הם הרגישו במשחק? האם היה להם קל או קשה להקשיב לחבר? כיצד הם הצליחו לזכור את תשובת העומד מולם?

המורה יסכם כי בחיים אנו הרבה פעמים עסוקים בעצמנו, במחשבות, בתחושות וברצונות שלנו וכדי להגיע אל השני נדרשים מאיתנו שני דברים, ממש כמו במשחק:

1. ללכת אל האחר - לצאת מעצמי ומהמקום שלי ולרצות להתקרב אל האחר.
2. להקשיב באמת, מבפנים. מעבר לשמיעה באוזניים, שיכולה אחרי רגע להישכח. מי שהיה קשוב באמת ורצה לקבל את דברי האחר ולא רק להשמיע את דבריו עצמו, הצליח להכניס זאת לתוכו.

***שלב ג' - לב מבין - להבין מה מרגיש האחר***

המורה יסביר כי לאחר שהבנו כי לכל אחד מאיתנו ישנם רגשות שונים ועלינו "לצאת" מעצמנו ולרצות להיות קשובים כדי להבין את האחר ולהתחבר אליו, כעת אנו רוצים לפתח את היכולת שלנו להבין זה את זה.

המורה בכל פעם יקרא לתלמיד אחר לבוא לקדמת הכיתה.

התלמיד הנבחר יקבל פתק אשר כתוב בו:

עליך לספר לכיתה מקרה (לא חייב להיות אמיתי) שבו פספסת את האוטובוס, וזה גרם לך להרגיש \_\_\_\_\_\_\_.

לכל תלמיד יהיה כתוב רגש שונה מתוך הרגשות הבאים:

שמחה, עצב, סבלנות, עצבנות, התלהבות.

על תלמיד זה לספר מקרה שקרה לו או מקרה מדמיונו שתואם לפתק הרגש שהוא קיבל.

על שאר התלמידים לומר בהצבעה באיזה רגש מדובר.

המורה ישאל את התלמידים: ישנם דברים שהם מאוד ברורים – כאשר מקבלים ציון גבוה במבחן זה גורם לנו לשמוח, כאשר אנו חולים הרגש שעולה בתוכנו הוא עצב.

אולם ישנם מקרים בהם הרגש אינו חד-משמעי. ישנו מישהו שפספוס האוטובוס גרם לו לעצבנות, ואילו האחר דווקא מוכן לחכות בסבלנות לאוטובוס הבא.

כיצד נדע מהו הרגש של העומד מולנו, מעבר לסיפור הטכני?

המורה יכתוב את תשובות התלמידים על הלוח ויכוון אותם במקרה הצורך:

\*נתבונן בשפת הגוף שלו עליה למדנו

\*נקשיב לצליל הקול שלו – איזה רגש הוא משדר

\*נשים לב למילים - "איזה כיף שפספסתי את האוטובוס", "אוף, מעצבן", "לא נורא, הכול בסדר".

כל אחד מהם מביע רגש שונה ומגלה לנו על המתחולל בנפשו של העומד מולנו.

לסיכום השיעור נבקש מהתלמידים שיעמדו בזוגות זה ומל זה (ניתן לעשות זאת באותם הזוגות שכבר היו בתחילת השיעור) במפוזר ברחבי הכיתה.

על כל אחד מחברי הזוג לספר לעומד מולו איך הוא הרגיש היום בשיעור.

לדוגמה: נהניתי במשחק עם הזוגות, היה לי מאוד מעניין, שמחתי ללמוד דברים חדשים, הרגשתי עצב כששמואל סיפר את הסיפור שלו, הייתי עצבני כי אבא שלי צריך לבוא לקחת אותי, שמחתי שדיברו על דברים שאני מרגיש וכו'.

**המורה יסכם את השיעור:**

בשיעור ראינו כי כל אחד מאיתנו שונה וכדי להתחבר אחד לשני עלינו להגיע לקראת החבר, להקשיב לו באמת ולנסות להבין את המתחולל בליבו. אנו צריכים להיות ערים לשפת הגוף, טון דיבור, מילים ותוכן ומתוך רצון כנה להבין ולשמוע את השני – נוכל להרגיש את המתחולל בו. לדבר הזה קוראים -

**אמפתיה**

מומלץ לכתוב מילה זו בגדול על בריסטול ולהראות לתלמידים.

אמפתיה היא היכולת לראות את האחר ולהבין את המתחולל בקרבו.

# היגיינה | נקי ומאורגן זה נעים לכולם

## שלב א – משחק "מה עדיף"

המורה יפתח במשחק "מה עדיף" – בכל פעם הוא יציג שתי אפשרויות, וכל אחד מהתלמידים בוחר מה הוא יותר אוהב מבין האפשרויות המוצעות.

משחק זה ניתן לערוך בכמה אופנים:

1. באופן פשוט, כאשר כל תלמיד עונה את תשובתו
2. הצבעה - המורה יחלק לכל תלמיד 2 פתקים בצבעים שונים, בכל פעם שיאמר את האפשרויות במשחק, צבע אחד יסמל את הראשון והצבע השני יסמל את האפשרות השנייה ובעזרת הפתקים התלמידים מצביעים מה הם אוהבים יותר.
3. ניתן לערוך כחידון אינטראקטיבי, באמצעות האתר טריוונטי. חידון זה מופיע באתר תחת השם "תעצומות" בספרייה הציבורית וניתן לערוך אותו באופן אישי, להוסיף/להוריד שאלות.

<http://www.triventy.com/library>

(אתר מומלץ מאד לעריכת חידונים, קל לתפעול. בפעם הראשונה שנכנסים נדרשת הרשמה. לאחר הכנת החידון שולחים קישור לתלמידים ועליהם להיכנס עם מספר קוד החידון שתקבלו ברגע שתפעילו את החידון שהכנתם)

השאלות במשחק – מה אתה אוהב יותר?

1. קיץ או חורף
2. יום שישי או מוצ"ש
3. לנסוע באוטובוס או לרכוב באופניים
4. לימודים או סגר
5. כתום או ירוק
6. לישון או לאכול
7. פלאפל או פיצה

## שלב ב'- האם אני עושה רק מה שאני אוהב?

🡨 לאחר כמה שאלות כאלו, יעצור המורה וישאל: לפי מה החלטנו בכל פעם מה אנו מעדיפים? לפי דברים שחווינו כבר בעבר וראינו מה טוב עבורנו.

אם הייתי שואל לדוגמה – דונבורי או סאקה? לאף אחד מכם בוודאי לא הייתה תשובה בעניין, כי אלו שני מאכלים יפניים שמעולם לא פגשנו בהם.

המורה ישאל: האם כולם אוהבים אותו הדבר? לא. לכל אחד מאיתנו רצונות, תחושות ורגשות שונים. לכל אחד מאיתנו ישנם דברים שהוא אוהב יותר וישנם דברים שהוא לא אוהב כלל.

כעת, כל מי שאוהב לעשות את הדבר שאני אומר – שירים יד:

להקשיב למוזיקה

לטייל

לאכול גלידה

להתקלח

לשחק משחקי כדור

לצחצח שיניים

🡨 המורה ישאל: כאשר \_\_\_\_\_\_\_ לא הצביע שהוא אוהב לשמוע מוזיקה, האם זה בסדר שהוא לא יישמע מוזיקה? (כן, בוודאי)

כאשר \_\_\_\_\_\_\_ לא אוהב לשחק בכדור האם זה בסדר שהוא לא ישחק בכדור? (כן, בוודאי)

וכאשר מישהו אומר שהוא לא אוהב להתקלח, זה בסדר שהוא לא התקלח? (יום, יומיים.. ולאחר מכן?)

המורה ישמע מהתלמידים את תשובתם, ויוסיף גם את עניין צחצוח השיניים.

🡨 מה הבעיה שאם מישהו לא אוהב לעשות דבר מסוים, כמו לצחצח שיניים – הוא פשוט לא יעשה זאת? המורה ישמע את תשובות בתלמידים ויסכם כי כאשר ישנו מישהו שלא מתקלח או לא מצחצח שיניים הוא גורם לכך שיהיה ממנו ריח בלתי נעים, מעבר לכך שזה אינו בריא – זה גורם לכך שחברים אינם רוצים להתקרב אליו.

זהו מסר חברתי- אנחנו לא רק חושבים על עצמנו, חושבים גם על האחר. מי שחושב על האחר, הוא יותר חברותי.

## שלב ג' – היגיינה

המורה יכתוב על הלוח: היגיינה.

הוא ישאל את התלמידים האם הם שמעו על המושג הזה?

היגיינה = ניקיון אישי. כל הדברים שאנו עושים כדי שהגוף שלנו יהיה נקי.

המורה יבקש מהתלמידים לומר מה כוללת לדעתם היגיינה, אילו פעולות עלינו לעשות כדי שגופנו יהיה נקי? את התשובות הוא יכתוב סביב המילה היגיינה.

דוגמאות:

מקלחת

צחצוח שיניים

הברשת השיער (בנות בעיקר)

כביסת הבגדים

הופעה מסודרת

קינוח אף

דיאורדורנט

## שלב ד' – סרטון

לפני הסרטון יבקש המורה מהתלמידים להביא דף ועט ובמהלך הסרטון לכתוב כמה שיותר סיבות שנאמרות בסרטון מדוע חשוב לשמור על ההיגיינה.

המורה יקרין סרטון של בריינפופ בנושא (כדאי לבדוק קודם לכן האם הוא מתאים לכיתתכם):

<https://il.brainpop.com/category_13/subcategory_133/subjects_7068/>

(הסרטון מתעסק הרבה גם בנושא הבריאותי. אומנם אנו מתמקדים בעיקר בפן החברתי, אך חשוב מאד לתודעתם של הילדים שיכירו את ההיבטים הבריאותיים בעניין זה.)

🡨 בסיום הסרטון ישאל המורה את התלמידים – מהן הסיבות שלמדנו מהסרטון על החשיבות בהיגיינה?

1. בריאות
2. מניעת ריח רע
3. הרגשה אישית טובה יותר

## שלב ה' – מקום היופי

המורה יציג תמונה של שתי עוגות (מצורף בנספח): אחת גדולה, יפה ונראית טוב, והשנייה פשוטה וחסרת חן.

המורה ישאל אותם: איזו עוגה הייתם מעדיפים לקבל? ואם הייתי אומר לכם שזה עשוי מאותם החומרים בדיוק? האם היה הבדל?

כן, אנו מתחברים ליופי ולנעים. ברור שהעיקר זה הפנימיות, אך חשוב לדעת שגם לחיצוניות, ל'עטיפה' יש מרכיב חשוב. כמובן, במידה הנכונה כי זה לא העיקר. אבל כאשר אני קם בבוקר

ומתלבש – לאילו דברים חשוב שאשים לב? את התשובות יכתוב המורה על הלוח. לדוגמה: התאמת הבגדים, שיער מסודר, נעליים תואמות, מראה מסודר ולא מרושל, לשטוף פנים, קינוח אף, לא למשוך נזלת, שיער ללא כינים.

🡨 המורה ישתף, שלעיתים יש ילדים שמבקשים לעבור מקום רק בגלל ענייניי היגיינה. זה כואב, כי יכול להיות ילד נחמד, כיפי, זורם ולא רוצים לשבת לידו רק בגלל ה'עטיפה' והוא עלול לחוות

את הבקשות למעבר כדחייה. הדחיה איננה מהותית, היא של העטיפה בלבד, אך זוהי דינמיקה חברתית.

## שלב ו' – מסיימים בכיף

המורה יאמר כי כעת כל תלמיד יסתכל על לבושו, מקומו ותיקו ויסדר 3 דברים שייראו טוב יותר. תלמיד שעשה זאת מקבל מהמורה סוכריה 😊

### משימה 3- סוד ההצלחה

כל אחד שואל 2 חברים (לא מהכיתה שלנו, כיוון שאנחנו כבר דיברנו על נושא הניקיון) מה בנושא הניקיון יפריע להם להתחבר לחבר.

המורה יתלה מעטפה בכיתה ועל כל אחד לכתוב על פתק את התשובות שקיבל ולרשום את שמו. כך נדע מהם הדברים שהכי מרחיקים חברתית. בסוף השבוע יפתח המורה את המעטפה והכיתה תקבל נקודות לפי כמות התשובות.

לדוגמא:

מה בנושא הניקיון יפריע להתחבר לחבר?

חיים- נזלת, כינים

אורי- בגדים מלוכלכים, ריח רע

נעם- שיער מבולגן, שאריות של אוכל על הפנים

משימה נוספת לצבירת נקודות- יש להקפיד על ניקיון השולחן והתיק. כאשר הכיתה נקיה יש נקודה לכל הכיתה. הכיתה תגדיר יחד עם המורה 4 קריטריונים לכיתה נקיה. הקריטריונים יכתבו בפלקט תחת הכותרת- נקי ומאורגן זה נעים לכולם



