

ספִירוֹת הכֵּנה לטיול השָׁנָי

ציזדה לדרך

נעזור לתלמידים להתכונן לטיול השנתי באמצעות תרגול של מודעות עצמית והתבוננות בתחושות, ציפיות, חששות וכוונות שלהם לקראת היציאה לטיול. בפעילות זו נתמקד בבחירות האישיות שלנו ובאופן שבו נוכל להכין את עצמנו להתמודדות עם אתגרי המסע, אם "נצטייד" נכון מראש. נשאל: מה אני רוצה להביא איתי לדרך? מה אני בוחר להשאיר מאחור? מה אני יכול לחלוק עם אחרים? מה עלול להיות לי קשה, ומה עשוי להקל עליי או להיטיב איתי?

מהלך:

1 משחק פתיחה:

נשב במעגל ונתחיל סבב "יצאתי לטיול והבאתי איתי...". הראשון יפתח ויגיד משהו שמתחיל באות "א" שהוא מביא איתו לטיול. הבא בתור יחזור אחרינו ויוסיף משהו שמתחיל באות "ב", וכן הלאה. כל אחד בתורו ינסה לזכור ולפרט את רשימת הפריטים שנאמרו לפניו. כדי לעודד השתתפות וקשב, רצוי להזמין את כל הכיתה לחזור יחד. אפשר לבחור מילים מצחיקות אך קשורות באיזשהו אופן למסע, ציוד, וכולי. למשל:

« ילד 1 -# - יצאתי לטיול והבאתי איתי: אומץ.
 « ילד 2 -# - יצאתי לטיול והבאתי איתי: אומץ ובמבה.
 « ... יצאתי לטיול והבאתי איתי: אומץ, במבה, גמל, דרבוקה והומור ...

2 פעילות:

« אפשרות א: תרגיל מחשבה וכתובה

נחלק דף כתיבה לכל תלמיד, אותו נשמור במעטפה או במחברת לשימוש בהמשך. לחלופין, אפשר לבקש מהתלמידים להביא מחברת ייעודית לטיול, שתשמש גם כ"יומן מסע" בעתיד.

1 רגע של מחשבה: נזמין את התלמידים לעצום עיניים ולחשוב או לרשום לעצמם את

מחשבותיהם. ננחה אותם: דמיינו את עצמכם עכשיו עולים על האוטובוס ויוצאים לטיול. מה אתם צריכים כדי שיהיה לכם טוב בטיול?

2 הזמנה לכתובה: נסו לדמיין שאתם אורזים את התיק לטיול – ממיינים את הציוד ומחליטים מה להביא (מה

יעזור לכם בדרך) ומה להשאיר מאחור (מה מכביד ולא עוזר). עכשיו, דמיינו שאתם לא רק אורזים חפצים, אלא גם תכונות, כוחות וכוונות. חשבו על הדברים הבאים:

← מה תרצו להביא שיעזור לכם בדרך? לדוגמה: סקרנות, אומץ, חוש הומור, הקשבה לעצמי.

← מה אתם יכולים לחלוק עם אחרים? לדוגמה: חשיבה חיובית, נדיבות, חברות.

← מה הייתם רוצים להשאיר מאחור? לדוגמה: חשיבה שלילית, ריב שהיה לי עם חבר, חווייה לא טובה שהייתה לי בטיול קודם.

לאחר זמן כתיבה שקטה, נזמין את התלמידים לשתף את רשימת הציזדה לדרך שכתבו. אפשר להזמין מתנדבים לשתף דוגמה או שתיים.

« אפשרות ב: פעילות עם תמונות

1 הכנה: נחלק את הכיתה לקבוצות קטנות וכל קבוצה תקבל אוסף תמונות (ראו נספח) עם הצעות שונות ל"מה לקחת" ו"מה להשאיר מאחור".

2 דיון: נבקש מכל קבוצה לעבור על התמונות ולדון: אילו דברים הם יעדיפו לקחת איתם ומה הם רוצים להשאיר מאחור כדי שתהיה חווייה טובה יותר בטיול. נעודד את התלמידים להתייחס גם להיבטים הפרקטיים וגם להכנה הרגשית.

3 שיתוף: נזמין כל קבוצה לשתף את תשובותיה עם הכיתה, ונאסוף ונסכם יחד מהם הדברים הכי חשובים לקחת ולהשאיר מאחור.

סיכום לאור הטיול:

ניתן לחזור לפעילות זו אחרי הטיול,

להתבונן שוב בתמונות ולראות מה לקחנו איתנו ומה השארנו מאחור.

האם זה עזר לשפר את החווייה?



ניחוסיס טוביסי

סקרנוי



חנטליוי חיוקיסי



נזיביוי



סקרנוי

עבזוסי חווי

היכרו חזקה

רעל סמח

בקבוק מים

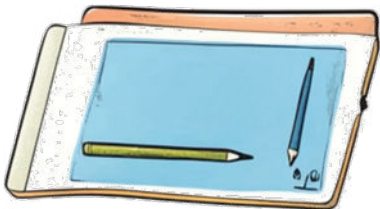


נעליים נוחות

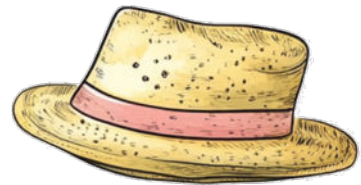
קרם הזנה



חטיפים



מחברת/עט



כובע

זיכרון חיוקית



מצלמה

תוקים כבדים



זישי אילית

צא/כה

הסחג צעג

רשחז מרלא יצוה

חוסר סבלנות

חוסר נחוגה צע
שינוי

שיבוטיות

חוקק זמישונ

הנחונ חוקקונ
א/ז זונחונ קקונ