

# מערך שיעור

הכיתה שלנו - טיול שנתי (שייכות וחוסן)



עמודים 01-09 |

מערך "שייכות וחברות" המותאם לכיתות א'-ג'

עמודים 10-23 |

מערך "שייכות וחברות" המותאם לכיתות ד'-ו'

עמודים 24-34 |

מערך "חוסן" המותאם לכיתות א'-ג'

עמודים 35-44 |

מערך "חוסן" המותאם לכיתות ד'-ו'

עמודים 45-46 |

שיעורי בית וטיפים להורים

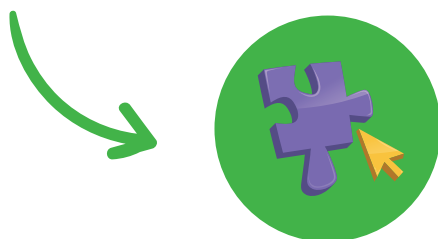
# מערך שייעור

## שייכות וחברות



הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)

מותאם לתלמידי כיתות א'-ג'



פעילות אינטראקטיבית במערך

6

נספחים

5

סיכום

5 דקות

4

פעילות

15 דקות

3

צפייה  
בסרטון

10 דקות

2

פתיחה

15 דקות

1

מבוא

## שייכות וחברות מבוסס על הפרק הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)

קהל יעד: תלמידי כיתות א'-ג'

משך השיעור: כ- 45 דק'

על הנושא:

- הטיול השנתי הוא אירוע מיוחד ומרגש עבור תלמידות ותלמידים צעירים. הם מתרגשים מהחוויה החדשה, אך לצד ההתרגשות עולים גם חששות ודאגות טבעיים. מערך שיעור זה נועד להכין את הכיתה לקראת הטיול מבחינה רגשית ולהעביר מסרים חשובים על חברות ושייכות.
- בשיעור נלמד ליצור אווירה נעימה ותומכת במהלך הטיול - לדאוג זה לזה, לעזור לחבר או לחברה שמרגישים לא טוב ולוודא שכל תלמיד ותלמידה ירגישו חלק מהכיתה ומהחוויה המשותפת.

מטרת השיעור:

- לקיים עם הכיתה שיח רגשי המאפשר מקום לזיהוי וביטוי רגשות הכיתה לקראת הטיול.
- לטפח מודעות של הכיתה לחשיבות היחס לזולת במהלך הטיול השנתי והשפעתו על התחושה האישית והאווירה בטיול.
- ללמד את הכיתה איך ניתן לסייע לחבר או לחברה במהלך הטיול.

### המלצת המארכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את השיעור עם מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

**הרגשות שלי לקראת הטיול**

■ אפשרות א' – עבודה קבוצתית:

- כל תלמיד ותלמידה בוחרים שהכי תואם את ההרגשה שלהם לגבי היציאה לטיול השנתי, ועל פיו בוחרים פינה בכיתה.
  - מדוע בחרתם ברגש זה? (מה מרגש? מה מפחיד? מה מדאיג? מה מסקרן?)
  - לאחר מכן נשאל אם יש עוד רגש שהם מרגישים, ואז הם יכולים לעבור לפינה אחרת.
  - לו הייתם יכולים להוסיף עוד פינה, איזה רגש הייתם מוסיפים?
- למורה:** בתחילת השיעור נתלה בכל פינה את ארבעת הרגשות – דאגה, סקרנות, התרגשות, פחד (נספח א'). ניתן לחזור על ההנחיה ולאפשר לכל תלמיד או תלמידה לעבור בכל הפינות אם הם רוצים בכך. חשוב להדגיש שאפשר להרגיש רגשות שונים בעוצמות שונות, וזה טבעי.

■ אפשרות ב' – עבודה אישית:

- הכיתה תקבל דף עבודה אישי (נספח ב').
  - כל אחד וכל אחת מציינים מהי עוצמת הרגש שלהם לקראת הטיול השנתי.
  - נעבור על כל רגש ונשאל – מדוע בחרתם רגש זה בעוצמה גבוהה או נמוכה?
  - לו הייתם יכולים להוסיף רגש שעולה בכם לקראת הטיול, איזה רגש הייתם מוסיפים?
- למורה:** נקריא לכיתה את הרגשות (יש גם ציור למי שלא קורא). כל תלמיד ותלמידה יסמנו בטוש, למשל, כמה הם מרגישים דאגה: צובעים הכול אם הדאגה גדולה; שני פסים – בינונית; פס אחד – קלה. חשוב להדגיש שטבעי מאוד להרגיש רגשות שונים בעוצמות שונות לקראת הטיול.



10  
דקות

## צפייה בסרטון

03

- נצפה בסרטון "הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)". שימו לב לרגשות ולחששות של ירדן במהלך
  - ננהל דיון לאחר הצפייה:
    - איך ירדן הרגיש בהתחלה? (עצוב, לבד)
    - מה החברים עשו כדי לעזור לו? (הזמינו אותו, דיברו איתו)
    - איך ירדן הרגיש בסוף? (טוב יותר, שמח)
    - מה, לדעתכם, אנחנו יכולים לעשות בכיתה כדי שכולם ירגישו שהם חלק מהקבוצה?
- למורה:** חשוב להתמקד בפעולות קונקרטיות שהכיתה יכולה לחקות – הזמנה, שיתוף, דיבור נחמד.



**פעילות אינטראקטיבית – מצבים בטיול השנתי (10 דקות)**

- נכנסים לפעילות האינטראקטיבית "**מצבים בטיול השנתי**". נחשוב יחד על פתרונות אפשריים לכל מצב ומה ניתן להגיד בכל מצב.

**למורה:** כל רעיון שהעליתם במהלך הפעילות יכול לשנות לחלוטין את החוויה של מישהו או מישהי בטיול. ככל שנהיה ערניים יותר במהלך הטיול לסביבה שלנו ולחברים ולחברות לכיתה, כך נוכל לחוות חוויה נעימה יותר ככיתה.

- משפטים אפשריים: "בואי שבי איתי", "בוא נאכל יחד חטיף", "אפשר ללכת איתך?"



פעילות אינטראקטיבית

**אמנת החברות בטיול השנתי (5 דקות)**

- נקריא את האמנה, והכיתה תחזור אחרי כל שורה:  
 "אנחנו מבטיחים להיות חברים וחברות טובים בטיול,  
 אנחנו נעזור לחבר או לחברה שיהיה להם קשה,  
 נשים לב שאף אחד ואף אחת לא נשארים לבד,  
 נשים לב שכולם וכולן חלק מהכיתה".  
 לאחר קריאת האמנה יקבלו כל תלמידה ותלמיד מדבקה – "חברה טובה/ה לטיול".

- היום למדנו איך להיות חברים וחברות טובים בטיול. ראינו שכולנו יכולים להרגיש רגשות שונים, לפעמים אנחנו מתרגשים ולפעמים קצת דואגים. חשוב שנזכור כי אף אחד ואף אחת לא צריכים להיות לבד בטיול. אם אנחנו רואים חבר או חברה עצובים או שמים לב שהם נמצאים לבד, אפשר להזמין אותם, לדבר ולעזור. הטיול הוא הזדמנות נהדרת להתגבש ככיתה ולהכיר לעומק עוד חברים וחברות. להתנהגות של כל אחד ואחת מאיתנו יש השפעה על הרגשות ועל החוויה של כולם.

נספח א



**דאגה**



**פחד**

נספח א



**סקרנות**

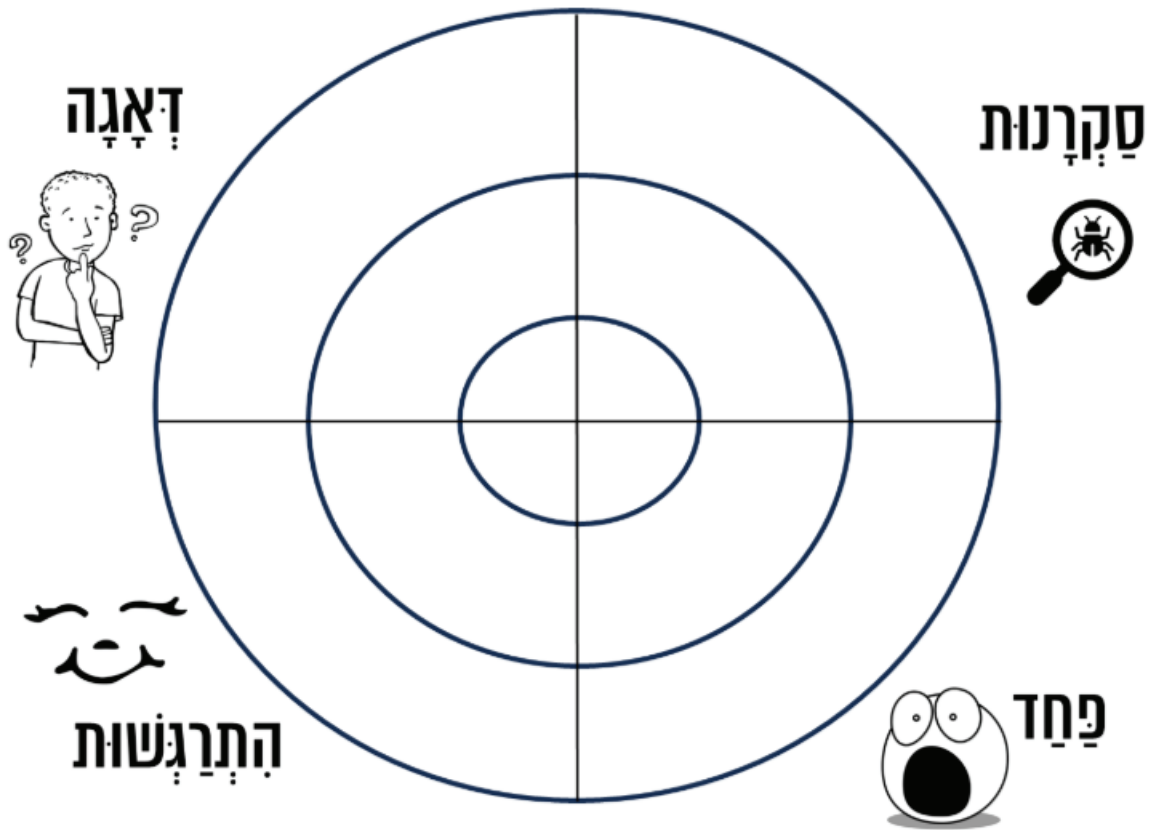


**התרגשות**

נספח 1

# איך אני מרגיש/ה לקראת הטיוול השנתי?

1 - מעט | 2 - בינוני | 3 - הרבה





# מערך שייעור

שייכות וחברות



הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)

מותאם לתלמידי כיתות ד'-ו'

6

נספחים

5

סיכום  
5 דקות

4

פעילות  
25 דקות

3

צפייה  
בסרטון  
15 דקות

2

פתיחה  
15 דקות

1

מבוא

## שייכות וחברות מבוסס על הפרק הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)

קהל יעד: תלמידי כיתות ד'-ו'

משך השיעור: כ- 60 דק'

על הנושא:

■ הטיול השנתי, אחד האירועים המיוחדים והמשמעותיים ביותר של השנה הלימודית, מזמן הזדמנויות נפלאות לחוויות משותפות, הכרת מקומות חדשים וחיזוק הקשרים בכיתה. אבל לצד ההתרגשות טיולים עלולים גם לעורר דאגות וחששות – עם מי נשב באוטובוס? איך נוודא שלא נישאר לבד? מה אם לא נרגיש חלק מהקבוצה? אם כל אחד ואחת מרגישים שהם שייכים, שיש להם מקום, שהם רצויים, רוב הסיכויים שהטיול יהיה חוויה נעימה ומחזקת עבור הכיתה. בשיעור זה נתמקד בחיזוק תחושת השייכות בכיתה לקראת הטיול השנתי.

למורה: ניתן לפצל את השיעור לשניים או לבחור אחת מבין הפעילויות השונות.

מטרת השיעור:

- הכיתה תזהה את הרגשות של חבריה וחברותיה לקראת הטיול השנתי.
- הכיתה תבין את החשיבות של תחושת השייכות להצלחת הטיול השנתי.
- הכיתה תפתח מודעות לזיהוי קושי של חבר או חברה לכיתה.
- הכיתה תלמד איך ליצור חוויית טיול מכילה שבה כל תלמיד ותלמידה ירגישו שייכים.

### המלצת המארכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את השיעור עם מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

**הרגשות שלי לקראת הטיול**



■ הטיול השנתי מתקרב, וזוהי הזדמנות נהדרת לחוות דברים חדשים עם החברים והחברות שלנו לכיתה. אבל לפעמים יש דברים שגורמים לנו לדאוג: עם מי נשב באוטובוס? איך נסתדר רחוק מהבית? האם המסלול יהיה קשה? בשיעור הקרוב נחשוב יחד איך אנחנו יכולים להתכונן כדי שלכל אחד ואחת מאיתנו תהיה חוויה נעימה בטיול.

■ **אפשרות א' – גרף כיתתי:** התלמידים והתלמידות מסתובבים במרחב, וכל אחד ואחת עוצרים ליד הרגש שהכי תואם את ההרגשה שלהם בנוגע לטיול השנתי.

■ **אפשרות ב' – סימון במרחב:** כל תלמיד ותלמידה משאירים סימן על הרגש שאליו הם מתחברים באופן גלוי או אנונימי. ניתן לבחור כמה רגשות.

**למורה:** בחירת מיקום הפעילות: **בכיתה** – נתלה בכיתה את השלטים (נספח א').

**במרחב** – לפעילות הפתיחה נצא למרחב חיצוני נעים (חצר, גן, מרפסת), ונכתוב את הרגשות בגיר על הרצפה או נתלה שלטים במרחב. כך נוכל לקרב את התלמידים והתלמידות לחוויה של טיול ושינוי שגרה. באפשרות זו ניתן לבחור כמה רגשות ולסמן באמצעות מדבקה, גיר או חתימה, בהתאם למרחב שבחרתם.

■ דיון:

- אילו רגשות עלו בכיתה לקראת הטיול השנתי?
- האם עלו בכיתה רגשות נוספים שלא ראיתם? האם מישהו או מישהי רוצים כעת להוסיף תחושה שעולה להם?
- מה יכול לעזור לנו כשאנחנו מתמודדים עם רגש לא נעים, כמו דאגה או פחד?
- כיצד אנחנו יכולים לעזור לחבר או לחברה?

**למורה:** נדגיש שכל הרגשות טבעיים ואנחנו יכולים לחוות רגשות מעורבים, כמו התרגשות לקראת הטיול אבל לצידה גם חשש מהנסיעה הממושכת באוטובוס. חשוב שנזכור שבטיול אנחנו יכולים לעזור זה לזה וגם לבקש עזרה.

- נצפה בסרטון "הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)". שימו לב לרגשות ולחששות של ירדן במהלך
- ננהל דיון לאחר הצפייה:

- איך ירדן הרגיש כשהבין שאיתמר לא מגיע ושהוא עלול להיות לבד?
- איזה משפט הוא אמר לגבי עצמו? ("לאף אחד לא אכפת ממני בכיתה הזאת".)
- איך התחושה הזאת השפיעה על תחושת השייכות והרצון שלו להיות חלק מהטיול?
- מה עשו החברים והחברות כשהבינו שירדן בבעיה?
- איזו הצעה הם הציעו לו שגרמה לו להרגיש רצוי ושייך?
- מה אנחנו לומדים על האחריות שלנו כחברי וחברות כיתה לדאוג שכולם ירגישו שייכים?
- מה, לדעתכם, אנחנו יכולים לעשות בכיתה כדי שכולם ירגישו שייכים בטיול?



**למורה:** מומלץ לעודד את התלמידים לחשוב על יוזמות שיכולות לסייע, כמו מינוי אחראי או אחראית מקומות שדואגים שכולם יש זוג, יצירת רשימת השמעה (פלייליסט) כיתתי שהתלמידים והתלמידות ישמעו בדרך (אם הנהג או הנהגת יסכימו) ויכללו בקשות של כלל הכיתה. את היוזמות נכתוב על הלוח. מומלץ להקדיש זמן נוסף, מעבר לשיעור הנוכחי, ליוזמות שיכולות לקדם שייכות באמצעות חלוקה לקבוצות, חלוקת משימות וכו'.

**פעילות קבוצתית - יוצרים שייכות (15 דקות)**

- כל קבוצה מקבלת מצב ועונה על השאלות יחד (נספח ב'). בסיום העבודה תציג כל קבוצה את התשובות שלה.
- למורה:** נחזק את הקבוצות על הרעיונות. נדגיש כי כל רעיון שהעלו הקבוצות - הזמנה לשבת, שיתוף חטיף, עידוד במסלול וכו' - יכול לשנות לחלוטין את החוויה של מישהו או מישהי בטיול.



**אמנת החברות בטיול השנתי (10 דקות)**

- נקרא יחד את "אמנת החברות בטיול השנתי" (נספח ג').
  - כל תלמיד ותלמידה יבואו לחתום על אמנת החברות בטיול השנתי.
- למורה:** אפשר להדפיס את האמנה על דף רגיל או A3 או לכתוב אותה על בריסטול. מומלץ להביא הרבה כלי כתיבה ובכל פעם לקרוא לכמה תלמידים ותלמידות לחתום. נקריא את האמנה בקול ונסביר כל סעיף. ניתן לשנות את האמנה בהתאם לראותך עיניכם או להוסיף משפטים נוספים לאמנה הקיימת. את האמנה מומלץ לתלות בכיתה ולהזכיר אותה לפני היציאה לטיול וגם אחריו. נבהיר לכיתה ששמירה על כללי האמנה עלולה להיות מאתגרת, אבל המטרה היא שכל אחד ואחת ישתדלו כמיטב יכולתם.

- היום למדנו שלקראת הטיול השנתי אנחנו יכולים לחוות מגוון של רגשות. ראינו בסרטון איך ירדן הרגיש לבד וחשש מהטיול, ואיך החברים והחברות הצליחו לכלול אותו ולגרום לו להרגיש רצוי על ידי הזמנות קונקרטייות, הבנה ותמיכה. למדנו שכל אחד ואחת מאיתנו יכולים להיות "יוצרי שייכות" – לשים לב לחברים ולחברות, להזמין את מי שיושבים לבד, לשתף ולכלול אחרים. פעולות קטנות כאלה עשויות לגרום למישהו או למישהי להרגיש יותר שייכים. האמנה שחתמנו עליה תזכיר לנו שהטיול הוא של כולנו ושאנחנו רוצים שכל תלמיד ותלמידה יחזרו עם זיכרונות טובים ונעימים.

נספח א

# התרגשות מהחוויה החדשה

# דאגה מיציאה לטיול

נספח א

# סקרנות לראות מקום חדש

# שמחה מבילוי עם הכיתה

נספח א

**פחד מדברים  
לא מוכרים**

**תקווה שהטיול  
יהיה כיפי**

נספח א

# רצון לעזור לחברים ולחברות בטיול

# חשש להיות רחוקים מהבית

נספח א

**"רגש נוסף"**  
**שלי** \_\_\_\_\_

נספח 1

**קבוצה 1: "באוטובוס לטיול"**

באוטובוס יש תלמידה שישבה לבד בעוד כולם יושבים בזוגות ובקבוצות. איך תוכלו לעזור לה להרגיש חלק מהכיתה? כתבו רעיונות לפעולות שניתן לעשות כדי לגרום לה להיות חלק מהכיתה:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

את התשובות ניתן להציג באמצעות הצגה (הדגמה) או באמצעות דובר או דוברת.

**קבוצה 2: "במסלול ההליכה"**

במהלך המסלול תלמיד מתעייף ונשרך מאחור בעוד כולם הולכים קדימה בקבוצות. איך תדאג שהוא יהיה חלק מהכיתה? כתבו רעיונות לפעולות שניתן לעשות כדי לגרום לו להיות חלק מהכיתה:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

את התשובות ניתן להציג באמצעות הצגה (הדגמה) או באמצעות דובר או דוברת.

## נספח 1

### קבוצה 3: "בזמן ארוחה בטיול"

בזמן האוכל יש תלמיד שיושב לבד עם הכריך שלו בעוד כולם משתפים ומדברים. מה תעשו?  
כתבו רעיונות לפעולות שניתן לעשות כדי לגרום לו להיות חלק מהכיתה:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

את התשובות ניתן להציג באמצעות הצגה (הדגמה) או באמצעות דובר או דוברת.

### קבוצה 4: "בפעילות הקבוצתית"

בטיול יש פעילות שדורשת חלוקה לצוותים, ותלמידה אחת נשארת ללא צוות. מה תעשו?  
כתבו רעיונות לפעולות שניתן לעשות כדי לגרום לה להיות חלק מהכיתה:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

את התשובות ניתן להציג באמצעות הצגה (הדגמה) או באמצעות דובר או דוברת.

## נספח ג

### אמנת החברות בטיול השנתי

אני מתחייב/ת לעשות כל שביכולתי כדי לנהוג בחבריי וחברותיי מכיתה \_\_\_\_\_ באופן מכבד ואכפתי במהלך הטיול השנתי:

אם אראה תלמיד או תלמידה לבד, אזמין אותם להצטרף אליי או אצטרף אליהם. 🤗

אשתף ואכלול אחרים בשיחות, במשחקים ובפעילויות. 💬

אזכיר לעצמי שלכולנו יש רגשות, ואשתדל לדאוג שהמילים והמעשים שלי יגרמו לאחרים להרגיש טוב. ❤️

על החתום:



# מערך שייעור

חוסן



הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)

מותאם לתלמידי כיתות א'-ג'

6

נספחים

5

סיכום

5 דקות

4

פעילות

20 דקות

3

צפייה  
בסרטון

10 דקות

2

פתיחה

15 דקות

1

מבוא

## חוסן מבוסס על הפרק הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)

קהל יעד: תלמידי כיתות א'-ג'

משך השיעור: כ- 50 דק'

### על הנושא:

- הטיול השנתי מציע הזדמנויות נהדרות אך גם אתגרים קטנים שעלולים לגרום לתלמידים ולתלמידות לחשוב מחשבות כמו "אני לא יכול", "זה קשה מדי" או "אני מפחדת". הכיתה תלמד שגם אם הם חווים קושי או פחד, אפשר לנסות, לבקש עזרה ולהצליח. כדאי לראות קשיים כהזדמנויות לגדילה ולהמשיך הלאה גם כשדברים לא הולכים בדיוק כמתוכנן. בטיול, כמו בחיים, יש דברים שלא הולכים לפי התוכנית - מזג אוויר לא צפוי, אתגרים פיזיים או מצבים חברתיים. זה בדיוק מה שהופך אותם למיוחדים ומלמד אותנו על הכוחות שיש לנו. אנחנו יכולים.
- לפני שיעור זה מומלץ לספר לכיתה מראש פרטים על הטיול הקרוב: לאן נוסעים (להראות על גבי מפה), כמה זמן תארך הנסיעה, מה המסלול או הפעילות המתוכננת, איזה ציוד להביא ואיך נראה מהלך היום. מידע מפורט וברור עוזר לכיתה להיערך רגשית לקראת הטיול. אם התלמידים והתלמידות יודעים למה לצפות, הם יכולים להתמקד בהיבטים החיוביים של החוויה במקום לדאוג ממה שלא ידוע להם. המידע גם מאפשר להם לחשוב מראש על אתגרים אפשריים ועל האופן שבו הם יכולים להתכונן אליהם.

### מטרת השיעור:

- הכיתה תקיים שיח רגשי על המחשבות והרגשות השונים המתעוררים בקרב חבריה וחברותיה לקראת הטיול השנתי.
- הכיתה תלמד ותתרגל חשיבה חיובית שנותנת כוח ומעצימות.
- הכיתה תזהה מי יכול ויכולה לעזור כשקשה.

### המלצת המארכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את השיעור עם מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

**חפש את המטמון – מחשבות לקראת הטיול**



- הכיתה תתחלק לקבוצות – לכל קבוצה צבע אחר.
- למורה:** לפני השיעור נחביא פתקים (נספח א') במרחב כלשהו בבית הספר, למשל חצר בית ספר. את הפתקים נסמן בארבעה צבעים על פי הקבוצות ונחלק מראש את הכיתה לארבע קבוצות. כל קבוצה לוקחת את הצבע שלה בלבד.
- הוראות המשחק:
  - כל קבוצה צריכה לאסוף חמישה פתקים בצבע שלה.
  - אחרי האיסוף כל הקבוצות חוזרות לכיתה.
  - נקריא בקול מחשבות שונות של תלמידים ותלמידות בנוגע לטיול השנתי.
- שאלות:
  - מי רוצים לשתף איזו מחשבה הם מרגישים לקראת הטיול? מי מזדהים עם אחת המחשבות שהקראתי?
  - איך אנחנו יכולים לעזור לעצמנו להתמקד במחשבות שונות לנו כוח ומעצימות אותנו?
  - מה ניתן לעשות אם יש לי מחשבה שמגבילה אותי? מי יכול ויכולה לעזור לי?
- למורה:** כדי להתמקד **במחשבות המחזקות**. ניתן להציע לכיתה להשתמש ב"מילות קסם", כלומר מילות עידוד שיכולות לחזק אותנו גם כשקשה לנו או כשאנחנו דואגים: אני יכול/ה, אני מסוגל/ת, אני לא לבד, יש לי ממי לבקש עזרה.
- לסיכום, במשחק גילינו שיש לנו כל מיני מחשבות על הטיול השנתי. חלק מהמחשבות עוזרות לנו להרגיש שאנחנו יכולים ומסוגלים, וחלק מהמחשבות גורמות לנו לחוש דאגה גדולה או חוסר יכולת. טבעי שיהיו לנו מחשבות שונות לקראת אירוע גדול שגורם לנו להתרגש. יש לנו את היכולת לבחור להתמקד במחשבות שונות לנו כוח ועוזרות לנו להרגיש שאנחנו יכולים וגם לעזור לחברים ולחברות לכיתה להתבונן באופן הזה.

10  
דקות

## צפייה בסרטון

03

- נצפה בסרטון "הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)" ולאחר מכן נערוך דיון בכיתה:
  - מה ירדן הרגיש בהתחלה? (רע/לא טוב)
  - איך זה גרם לו להרגיש? (עצוב)
  - מי עזר לו? (החברים והחברות, המורה)
  - איך הוא הרגיש בסוף? (טוב יותר)
  - איך אנחנו יכולים לעזור זה לזה בטיול שלנו?
  - כיצד אנחנו יכולים להיות חברים וחברות טובים במהלך הטיול? למה חשוב שנשים לב?



**חלוקה לוועדות (10 דקות)**

■ נספר לכיתה שכל אחד ואחת יכולים להצטרף לצוות במהלך הטיול. מטרת הצוותים היא לעודד חוויית טיול נעימה, תחושות שותפות והעצמה. ניתן להצטרף לכמה צוותים, מומלץ לעודד כל תלמיד ותלמידה להצטרף לצוות אחד לפחות. נערוך רשימה של החלוקה ונזכיר לכיתה את החלוקה הזו גם ביום הטיול, שבו אפשר לתת לכל צוות מדבקה עם ציור או שם הצוות כדי להדביק על החולצה.



- "צוות חיזוקים" – עוזרים למי שעצובים או זקוקים לעזרה בציוד.
- "צוות חכם בשמש" – מזכירים לכולם לשתות מים, לחבוש כובע ולמרוח קרם הגנה.
- "צוות מורל" – מעלים את המורל באמצעות שירים ועידוד.
- "צוות יחד" – דואגים שאף אחד ואף אחת לא נשארים לבד, יוזמים משחקים משותפים.

**קמע הכוח שלי לטיול השנתי (10 דקות)**

■ כל תלמיד ותלמידה מכינים קמע לקראת הטיול (נספח ב'). עליהם לכתוב את שמם ולקשט אותו. **למורה:** את הקמע מנספח ב' מחוררים ומוסיפים סרט כדי שניתן יהיה לתלות אותו על התיק או הצוואר. נאסוף את ה"קמעות" ונחלק אותם ביום הטיול. המטרה של הקמע היא להזכיר לכיתה ביום הטיול את הדברים שלמדנו בשיעור ולעודד מסוגלות.

- היום למדנו שהטיול השנתי יכול לעורר אצלנו כל מיני מחשבות. יש מחשבות שעוזרות לנו להתמודד עם אתגרים ויש מחשבות שפחות מקדמות אותנו. למדנו שאנחנו יכולים לומר לעצמנו "אני יכול לנסות" ולא לוותר. בטיול אנחנו לא לבד – אנחנו יחד עם החברים והחברות לכיתה ועם המורה. אם אנחנו זקוקים לעזרה, חשוב שנפנה למישהו או למישהי! יחד נוכל ליצור טיול נעים ומוצלח.

נספח א - מחשבות שעוזרות:

**"אני יכול לנסות!"**

**"זה יהיה כייף!"**

**"אני אלמד דברים חדשים"**

**"החברים שלי אתי"**

**"אני חזקה ויכולה"**

נספח א - מחשבות שעוזרות:

**"הַמּוֹרָה תַּעֲזֹר לִי"**

**"אֲנִי אֶנְסֶה וְאַצְלִיחַ"**

**"זֶה יִהְיֶה הַרְפָּתָקָה מֵעֲנִינָת"**

**"גַּם אִם קָטָה, אֲנִי לֹא אֹתֵר"**

**"אֲנִי יְכוּלָה לְבַקֵּשׁ עֲזָרָה"**

נספח א - מחשבות מגבילות:

**"אני לא יכול"**

**"זה קשה מדי בשבילי"**

**"אני מפחדת"**

**"זה יהיה נורא"**

**"אני לא טובה בטוילים"**

נספח א - מחשבות מגבילות:

**"אני אהיה לבד"**

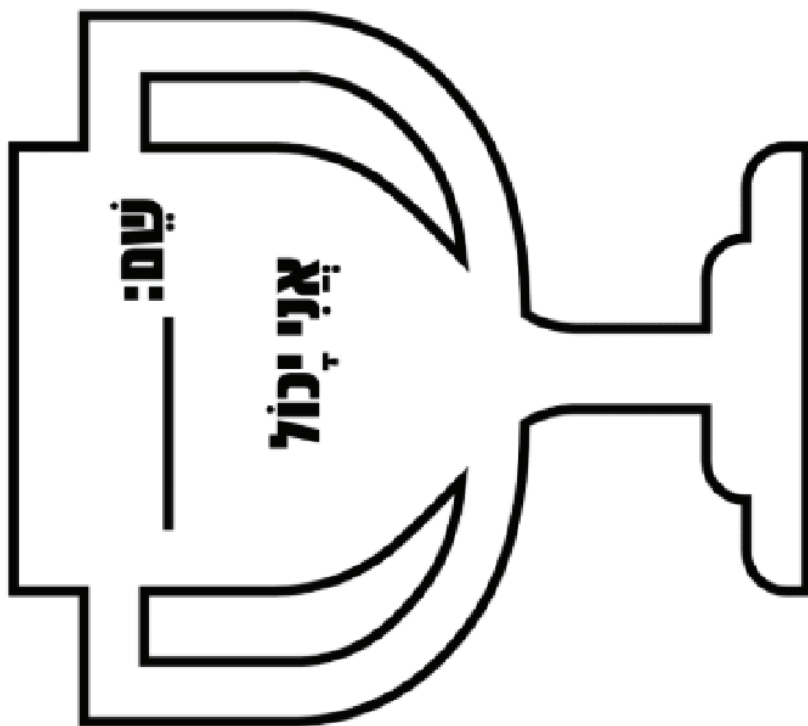
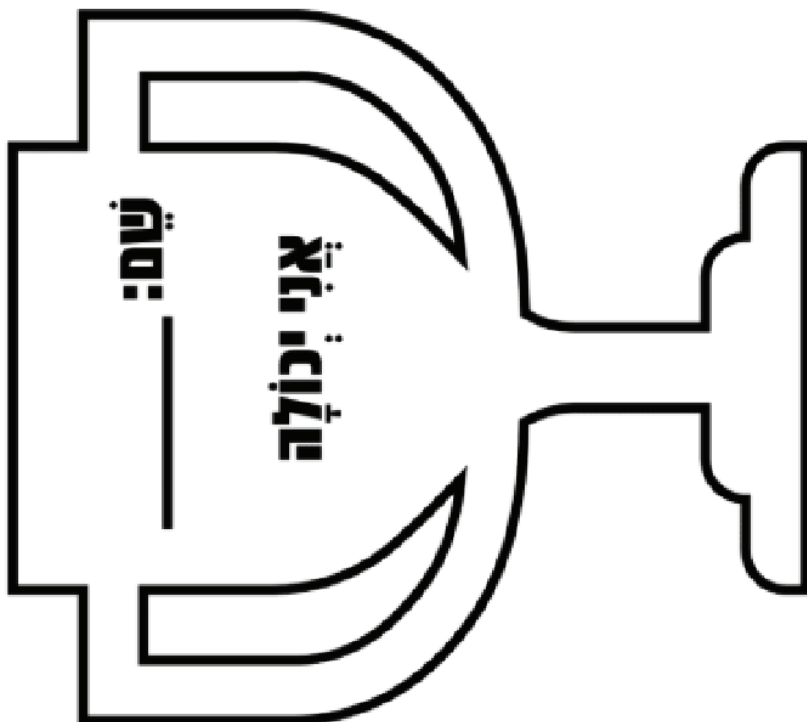
**"זה רחוק מהבית"**

**"מה אם אני לא אצליח?"**

**"זה יהיה משעמם"**

**"אף פעם לא טילתי לבד"**

נספח א





# מערך שייעור

חוסן



הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)

מותאם לתלמידי כיתות ד'-ו'

6

נספחים

5

סיכום

5 דקות

4

פעילות

25 דקות

3

צפייה  
בסרטון

15 דקות

2

פתיחה

15 דקות

1

מבוא

## חוסן מבוסס על הפרק הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)

קהל יעד: תלמידי כיתות ד'-ו'

משך השיעור: כ- 60 דק'

### על הנושא:

- הטיול השנתי מציע הזדמנויות נהדרות אך גם אתגרים. מערך שיעור זה נועד להגביר את תחושת החוסן של התלמידים והתלמידות ולסייע לזהות מחשבות מכשילות. חוסן הוא היכולת שלנו להתמודד עם אתגרים ולהמשיך הלאה גם כשדברים לא הולכים בדיוק כמתוכנן. בטיול, כמו בחיים, יש דברים שלא הולכים לפי התוכנית - מזג אוויר לא צפוי, אתגרים פיזיים או מצבים חברתיים מורכבים. זה בדיוק מה שהופך אותם למיוחדים ומלמד אותנו על הכוחות שיש לנו.
  - לפני שיעור זה מומלץ לספר לכיתה מראש פרטים על הטיול הקרוב: לאן נוסעים (להראות על גבי מפה), כמה זמן תארך הנסיעה, מה המסלול או הפעילות המתוכננת, איזה ציוד להביא ואיך נראה מהלך היום. מידע מפורט וברור עוזר לכיתה להיערך רגשית לקראת הטיול. אם התלמידים והתלמידות יודעים למה לצפות, הם יכולים להתמקד בהיבטים החיוביים של החוויה במקום לדאוג ממה שלא ידוע להם. המידע גם מאפשר להם לחשוב מראש על אתגרים אפשריים ועל האופן שבו הם יכולים להתכונן אליהם.
- למורה:** ניתן לפצל את השיעור לשניים או לבחור אחת מבין הפעילויות השונות, בהתאם לכיתה.

### מטרת השיעור:

- הכיתה תזהה מחשבות מכשילות ומחשבות מעצימות בנוגע לטיול השנתי.
- הכיתה תפתח כלים אישיים להתמודדות עם מצבים מאתגרים בטיול.
- הכיתה תגביר תחושה של אחריות משותפת להצלחת הטיול.
- הכיתה תבנה צוותי עבודה במטרה לערב את חבריה וחברותיה בטיול ולעודד את החוסן הכיתתי.

### המלצת המארכת-

להמשך שיח בנושא השיעור ניתן לשתף את השיעור עם מורים/תלמידים/הורים

לשיתוף

**חפשו את המטמון – מחשבות לקראת הטיול**



- הטיול השנתי ל\_\_\_\_\_ מתקרב, וזוהי הזדמנות נפלאה לחקור מקום חדש, ללמוד דברים מעניינים ולחוות הרפתקאות יחד. את השיעור נפתח במשחק "חפש את המטמון". הכיתה תתחלק לקבוצות – לכל קבוצה צבע אחר.
- **למורה:** לפני השיעור נכין פתקים עם מחשבות על הטיול (נספח א') ונחביא אותם במרחבים שונים בבית הספר (ספרייה, אולם, מסדרות וכו') או במרחב אחד. את הפתקים נסמן בצבעים שונים על פי צבעי הקבוצות ונחלק מראש את הכיתה לקבוצות בנות כ-8 ילדים וילדות כל אחת (אפשר גם יותר או פחות).
- רשות: כדי להעלות את המורל אפשר להגיד לתלמידים ולתלמידות ללבוש חולצה בצבע הקבוצה שלהם באותו היום.
- הוראות המשחק:
  - משימה קבוצתית 1: כל קבוצה צריכה לאסוף 6-8 פתקים בתוך פרק זמן קצוב (עד 10 דקות, תלוי מרחק). אחרי האיסוף תחזור כל קבוצה לכיתה.
  - משימה קבוצתית 2: חברי וחברות הקבוצה מחלקים את הפתקים לשתי קבוצות – "מחשבות מעצימות" ו"מחשבות מכשילות".
- דיון:
  - איך הצלחתם לחלק את המחשבות? מה עזר לכם להבין איזו מחשבה מעצימה ואיזו מכשילה?
  - אילו מחשבות הכי קשה היה לכם לסווג?
  - מה אנחנו יכולים לעשות כשמחשבה מכשילה "תוקפת" אותנו לפני הטיול?
  - אילו מחשבות מעצימות תיקחו איתכם לטיול כדי שיעזרו לכם ליהנות?
- **למורה:** את המחשבות המעצימות נכתוב על הלוח. נדגיש שכולנו חווים מחשבות מכשילות ומעצימות, וזה טבעי. חשוב ללמוד לזהות אותן ולבחור באילו מהן להתמקד. הפעילות הזאת מכינה אותנו לטיול השנתי, אירוע מרגש שטומן בחובו גם חששות ודאגות.

■ נצפה בסרטון "הכיתה שלנו- טיול שנתי (שייכות וחוסן)" ולאחר מכן נערוך דיון בכיתה:

- אילו מחשבות עברו בראשו של ירדן?
- איך המחשבות הללו השפיעו על הרגשה שלו ועל החלטתו?
- מה המורה אמרה שעזר לירדן לחשוב אחרת על המצב?
- איך החברים והחברות עזרו לו לראות אפשרויות שלא חשב עליהן?
- מה היה האתגר של ירדן ואיך הוא הפך לחווייה חיובית?
- אילו מהדברים שלמדנו על ירדן יכול לעזור לכיתה שלנו בטיול השנתי?



**למורה:** מחשבות של ירדן: "אני אהיה לבד כל הטיול", "לאף אחד לא אכפת ממני", "ידעתי שזה יהיה נורא".

■ לסיכום: נדגיש שאתגרים וקשיים הם חלק מכל חווייה משמעותית, אך הם לא סימן לכישלון אלא הזדמנות לגדילה ולגילוי כוחות שלא ידענו שיש לנו. אם נשים לב לסביבה שלנו וניתן יד למי שקשה להם, נוכל ליצור חוויית טיול נעימה בקרב תלמידי ותלמידות הכיתה.

**חלוקה לוועדות (15 דקות)**



- **נשאל -** מהי משמעות המילה 'חוסן'? איך, לדעתכם, החוסן קשור לטיול השנתי?
- למורה:** חוסן הוא היכולת שלנו להתמודד עם קשיים, להסתגל למצבים חדשים ולהמשיך הלאה גם כשדברים לא הולכים בדיוק כמתוכנן. בטיול עלולים להיות רגעים מאתגרים - מזג אוויר לא צפוי, עייפות או מישוה שמרגיש לא טוב. בעבודה בצוותים שדואגים זה לזה אנחנו בונים חוסן משותף - לא רק כל אחד ואחת בפני עצמם, אלא כל הכיתה יחד. כך גם אם למישהו או למישהי קשה ברגע מסוים, יש להם צוות שתומך בהם ועוזר להם להתגבר על הקושי.
- כל תלמיד ותלמידה ישתבצו לאחד הצוותים מתוך הרשימה (ניתן להוסיף צוותים).
- כל צוות בוחר שם לצוות וחושב על רעיונות לקראת הטיול.
- את הרעיונות כותבים ומציגים לכיתה.

**למורה:** ניתן להוסיף צוותים או לשנותם. עודדו את התלמידים והתלמידות לבחור צוות שמתאים להם ולכישורים שלהם. אפשר לשבץ מישוה או מישוהי לשני צוותים, אם הם רוצים בכך. חשוב לסייע לתלמידים ולתלמידות לבחור משימות שיוכלו לעמוד בהן במסגרת המשאבים הקיימים והזמן עד הטיול. כדי שהוועדות יצליחו במשימותיהן חשוב לעקוב אחר ההתקדמות שלהן ולאפשר להן עבודה גם במסגרת בית ספר.

■ רעיונות חלוקה לצוותים:

- **צוות המורל והעידוד** - אחראי ליצירת אווירה חיובית ותומכת במהלך הטיול ולעידוד חברי וחברות הכיתה שחווים רגעים קשים. חברי וחברות הצוות יכינו מורל, שירים משותפים ומשחקים קצרים שיעזרו לשמור על רוח טובה לאורך היום. רעיון למשימה: הכינו רשימה של 5 קריאות עידוד ושיר אחד לדרך.
- **צוות בטיחות** - אחראי לדאוג לבריאותם ולבטיחותם של כל חברי וחברות הכיתה במהלך הטיול. חברי וחברות הצוות יזכירו לכולם לשתות מים בקביעות, לאכול ארוחות, לחבוש כובע ולמרוח קרם הגנה לפי הצורך. רעיון למשימה: הכינו רשימת תזכורות לבטיחות וחשבו על רעיונות יצירתיים לקידום בטיחות בטיול.
- **צוות הליכה משותפת** - אחראי לוודא שכל חברי וחברות הכיתה ילכו יחד בצורה בטוחה ומסודרת ושאיף אחד ואף אחת לא יישארו מאחור. חברי וחברות הצוות יעזרו למי שמתעייפים במהלך המסלול, יעודדו בקטעים קשים ויוודאו שהקבוצה נשארת מלוכדת. אם יש תלמיד או תלמידה עם צרכים מיוחדים בכיתה, צוות זה אחראי לשים לב שהם מקבלים את העזרה שהם צריכים במסלול. רעיון למשימה: למדו על המסלול ותכננו איך לעזור למי שמתקשים.
- **צוות פעילויות מסלול** - אחראי ליצור פעילויות מעניינות וחוויות שיעשירו את הטיול ויחזקו את הקשרים בכיתה. חברי וחברות צוות זה יכינו משחקים מהנים להפסקות, חידות כיפיות לדרך ופעילויות קבוצתיות שיוצרות זיכרונות משותפים. רעיון למשימה: הכינו 3 משחקים קצרים שמתאימים לכל מקום.
- **צוות חקר וגילוי** - אחראי לעורר סקרנות ולדאוג שהטיול יהיה חוויית למידה מעשירה עבור כל חברי וחברות הכיתה. חברי וחברות הצוות ילמדו מראש עובדות מעניינות על המקום ויכינו שאלות וחידות שיעזרו לכולם לשים לב לפרטים המיוחדים. רעיון למשימה: למדו 5 עובדות מעניינות על המקום שאתם נוסעים אליו.

**כרטיס ביטחון לטיול השנתי (10 דקות)**

- כל תלמיד ותלמידה יקבלו כרטיס (נספח ב'), ועליהם יהיה למלא אותו.
- למורה:** מומלץ לאסוף את הכרטיסים ולחלקם לתלמידים ולתלמידות בטיול עצמו.

- היום למדנו שלכולנו יש לפעמים מחשבות שמכשילות אותנו, ובטיול הקרוב אנחנו עלולים להיתקל באתגרים שיעוררו בנו מחשבות כאלה. אבל גילינו שאנחנו יכולים לזהות את המחשבות הללו ולנסות להכניס במקומן מחשבות מעצימות ומחזקות. כרטיס הביטחון שיצרתם יזכיר לכם בטיול שיש לכם כוחות ושאתם יכולים להתמודד עם אתגרים. הבנו שכל אחד ואחת מאיתנו יכולים לתרום ליצירת חוויה חיובית לכל הכיתה דרך הצוותים שהקמנו. בטיול השנתי לא רק נראה מקומות חדשים, אלא גם נגלה את הכוחות שלנו ככיתה.

נספח א

**"זה יהיה מעייף מדי בשבילי"**

**"אני אלמד דברים חדשים ומעניינים  
על ישראל"**

**"מה אם לא אצליח בפעילויות?"**

**"יהיה לי כיף לחקור את הטבע"**

נספח א

**"אני מפחדת שאהיה הכי איטית"**

**"גם אם זה קשה, אני יכולה  
לנסות ולהשתפר"**

**"מה אם אתבלבל ולא אבין?"**

**"אני מצפה לראות נוף יפה"**

נספח א

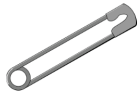
**"אני לא טובה בטיולים"**

**"כל טיול הוא הרפתקה חדשה"**

**"מה אם יהיה משעמם?"**

**"אני אחזור עם זיכרונות מיוחדים"**

## נספח 1



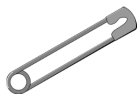
### כרטיס ביטחון לטיול השנתי

שמי: \_\_\_\_\_

יכולת שיש בי ועשויה לעזור לי בטיול: \_\_\_\_\_

מחשבה מעצימה ומחזקת לרגע שאולי יהיה לי בו קשה בטיול: \_\_\_\_\_

מי יכול או יכולה לעזור לי אם יהיה לי קשה? \_\_\_\_\_



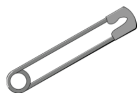
### כרטיס ביטחון לטיול השנתי

שמי: \_\_\_\_\_

יכולת שיש בי ועשויה לעזור לי בטיול: \_\_\_\_\_

מחשבה מעצימה ומחזקת לרגע שאולי יהיה לי בו קשה בטיול: \_\_\_\_\_

מי יכול או יכולה לעזור לי אם יהיה לי קשה? \_\_\_\_\_



### כרטיס ביטחון לטיול השנתי

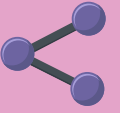
שמי: \_\_\_\_\_

יכולת שיש בי ועשויה לעזור לי בטיול: \_\_\_\_\_

מחשבה מעצימה ומחזקת לרגע שאולי יהיה לי בו קשה בטיול: \_\_\_\_\_

מי יכול או יכולה לעזור לי אם יהיה לי קשה? \_\_\_\_\_

# שיעורי בית



## מטלת בית לתלמידים והורים

■ אנחנו בסייף סקול מאמינים במשולש - **תלמיד, מורה, הורה** ועל כן רואים חשיבות עצומה בהבאת השיח שנעשה בכיתה גם לבית. עבור זה יצרנו עבורך מטלת בית עבור התלמידים וטיפים לשיח להורים אותם תוכלי לשתף על ידי הכפתור. הכפתור יוביל אותך לאזור השיתוף באתר, שם בלחיצה אחת פשוטה ניתן להעתיק קישור למטלה ו/או לטיפים ולשלוח אותם לקבוצה המתאימה באיזה אופן שמתאים לך (קבוצת הוואטסאפ, דוא"ל או כל דרך אחרת).

לשיתוף

■ מטלת בית לתלמידים:

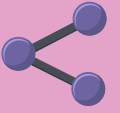
בהמשך לשיעור שקיימנו בנושא "הכיתה שלנו - הטיול השנתי", אנא בצעו את מטלת הבית עד לשיעור הבא. הטיול השנתי הוא חוויה מרגשת שמעוררת בנו הרבה רגשות, כמו שמחה וסקרנות, ולפעמים גם דאגות קטנות. הדרך הטובה ביותר להיערך לטיול היא לדבר על הרגשות שלנו ולהתכונן יחד. המשימה שלכם לשבוע הקרוב:

- **שוחחו עם ההורים שלכם על הטיול הקרוב** - ספרו להם למה אתם הכי מצפים ומה אולי קצת מדאיג אתכם.
- **תכננו עם ההורים את רשימת הציוד לטיול** - אילו דברים יעזרו לכם להרגיש בטוחים ונוחים? (בקבוק מים, חטיף שאתם אוהבים, כרית קטנה לנסיעה, וכו')
- **חשבו יחד על "מחשבות כוח"** - אילו משפטים ומחשבות יכולים לעזור לכם אם תיתקלו בקושי במהלך הטיול? כתבו זאת על פתק קטן וקחו אותו איתכם לטיול.
- **תכננו איך תדאגו זה לזה** - לאיזה חבר ולאיזו חברה מהכיתה תשימו לב בטיול? איך תוכלו לעזור אם מישו או מישוהי ירגישו לא טוב? למי תפנו אם יהיה לכם קושי?

**למורה:** בשיעור הבא ניתן לערוך דיון על ההכנות שעשו התלמידים והתלמידות עם ההורים. עודדו אותם לשתף את "מחשבות הכוח" שחשבו עליהן ואת הדרכים שבהן הם מתכוננים לדאוג זה לזה.

לשיתוף

# שיעורי בית



## ■ טיפים להורים:

הורים יקרים, השבוע דיברנו בכיתה על נושא הטיול השנתי דרך פרק בסדרה "הכיתה שלנו", סדרת ילדים מקורית שהופקה בסייף סקול, פרי עטו של אורי אוריין. הסדרה עוסקת במצבי חיים שבהם מתנסים ילדים וילדות בגילי בית הספר היסודי, והיא מאפשרת להם "לשחק בחיים", לגלות את עצמם ולשכלל את דרכי התמודדותם במצבים חיים שונים. לאחר השיעור ילדיכם וילדותיכם קיבלו מטלת בית בנושא.

מצורפים טיפים לשיח בנושא כדי להמשיך את השיח בבית:

- **הכירו בכל הרגשות לקראת הטיול** – זה נורמלי לחוות מנעד רחב של רגשות לקראת הטיול השנתי. אל תמהרו להרגיע, תנו מקום לרגשות ותשאלו שאלות.
- **שתפו מהחוויה שלכם** – ספרו על טיול שזכור לכם מהילדות שלכם, מה הרגשתם לפני ומה גיליתם על עצמכם.
- **התמקדו בהכנה מעשית** – אריזת הציוד יחד יכולה ליצור תחושת שליטה וביטחון. תנו לילד או לילדה להוביל ותתמכו ברעיונות שלהם.
- **חזקו את המחשבות החיוביות** – עזרו לילדיכם וילדותיכם לזהות את הכוחות שלהם ולחשוב על דרכים להתמודד עם אתגרים.
- **דברו על חברות ותמיכה** – עודדו את ילדיכם וילדותיכם לחשוב איך הם יכולים לעזור לאחרים ומי יכולים לעזור להם.
- **האמינו ביכולות** – הטיול הוא הזדמנות לגדילה ועצמאות. הביעו אמון ביכולת של ילדיכם וילדותיכם להתמודד ולהצליח.

מאחלים לכן ולכם הרבה הצלחה

SafeSchool

לשיתוף