

היחידה ללקויות למידה
והפרעות קשב



אני יכול להצליח



לכיתות א'-ב'

פרוטוקול זה מיועד לשימוש פנימי בלבד במסגרת תכנית א.י.ל. ומוגן בזכויות יוצרים.

אין להעבירו לגורמים אחרים, או לעשות שימוש בו או בחלקים ממנו, ללא קבלת אישור מהגופים השותפים בתכנית.

לבירור ניתן לפנות לד"ר דפנה קופלמן-רובין daphnekr@idc.ac.il

תודות:

פרוטוקול זה נכתב ע"י: ליאת בן אוריאל מעוז, עדי לב בתיה פלוטקין כהן, עדי שטרול

בהנחיית ד"ר דפנה קופלמן-רובין

מפתחות תוכן: נועה וייס וד"ר בשמת טובין

הגהה: שחר דבש

עיצוב גרפי: נועה אופיר

עריכה לשונית (עלילות איילי ומכתבי הורים): הגר טלמון

תכנית אני יכול להצליח (א.י.ל.) פותחה מתוך רצון לבנות מודל עבודה כוללני המתאים לילדים, מתבגרים, הורים, אנשי חינוך ואנשי טיפול המתמודדים עם לקויות למידה והפרעות קשב. את התכנית הגתה ויזמה ד"ר דפנה קופלמן-רובין. מתוך הניסיון שהצטבר בשנות העבודה במרפאה ללקויות למידה במרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל, ומתוך המחקר, התפתחה ההבנה כי יש לבסס את מודל העבודה על מס' צירים מרכזיים: א. התייחסות אינטגרטיבית לקשר ההדדי בין היבטים רגשיים להיבטים לימודיים. ב. מיקוד בהקניית מיומנויות הבונות גורמי הגנה וחוסן המקדמים התפתחות טובה לאורך מעגל החיים. ג. חשיבותו וכוחו של קשר בינאישי. ד. יש לבסס את מודל העבודה על מחקר.

בנוסף לצירים תיאורטיים-קליניים אלו, התפיסה שהנחתה את פיתוח התכנית הינה שכדי להוביל שינוי משמעותי, יש לגייס לצורך התהליך את הגופים המרכזיים הפועלים בתחום. מתוך תפיסה זו נעשתה פנייה לאגף לקויות למידה וקשב, שפ"י, משרד החינוך, לקרן למפעלים מיוחדים באגף הקרנות של המוסד לביטוח לאומי, לעיריות ולרשויות מקומיות. גופים אלו והאנשים העומדים בראשם, הפכו לשותפים מלאים וקידמו את ההבנה אודות צרכי מערכת החינוך וכיצד ניתן לפתח את מודל העבודה באופן אקולוגי ובר-קיימא, התואם צרכים של מגזרים שונים בחברה הישראלית.

בשלב הראשון נבנה מודל לעבודה פרטנית ולעבודה מערכתית-בית ספרית, לתלמידי חט"ב המתמודדים עם לקויות למידה והפרעות קשב. בהמשך, מתוך המשוב שעלה מאנשי החינוך ומהמשפחות, וממצאי המחקר המלווה את התכנית, התפתחה ההבנה כי הבסיס התיאורטי ותרגומו היישומי, מתאימים לכלל התלמידים ולא רק לאלו המתמודדים עם לקויות למידה וקשב. מתוך כך תכנית א.י.ל. התפתחה לתכנית מניעה והתערבות, לכלל התלמידים, מכתה א'-ט'.

תודות לאנשים הרבים שנתנו בנו אמן, הצטרפו ונהיו שותפים:

אלפי התלמידים וההורים, ומאות אנשי החינוך שהשתתפו ועדיין משתתפים בתכנית א.י.ל.

השותפים לפיתוח הראשוני של תכנית א.י.ל. בשלב הפיילוט:

ד"ר יהודית אל-דור - לשעבר, מנהלת אגף לקויות למידה והפרעות קשב, שפ"י, משרד החינוך

גב' טניה ליף וגב' שרית מוראי - הקרן למפעלים מיוחדים בביטוח הלאומי

ד"ר אבי בנבנישתי – לשעבר, מנהל תיכון עירוני ט' ת"א

פרופ' ענת ברונשטיין קלומק, ופרופ' מריו מיקולינסר המרכז הבינתחומי הרצליה

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

פרופ' מיכל אל-יגון, אוניברסיטת תל-אביב

פרופ' אלן אפטר, גב' הילה ארג'נטרו וצוות המרפאה ללקויות למידה וקשב במרכז שניידר
לרפואת ילדים בישראל

השותפים שהצטרפו בשלב ההטמעה:

גב' דני ז'ורנו – מנהלת אגף לקויות למידה והפרעות קשב, שפ"י, משרד החינוך

גב' ליאורה גשרי רוזנסקי – לשעבר, מנהלת ארצית של תכנית א.י.ל

צוות מנהלות תהליך תכנית א.י.ל (לפי סדר א-ב): גב' ליאת בן אוריאל מעוז, גב' אפרת דביר, ד"ר
בשמת טובין, גב' בתיה כהן פלוטקין, גב' איילת כהן גוברין, גב' עדי לב, גב' הילה קסל, גב' יעל
שביט ז"ל.

ריכוז התכנית והמחקר – גב' נועה וייס, גב' רומי אור, גב' שחר דבש

**מובילי החינוך בערים, מפקחים מטעם משרד החינוך, מנהלי חט"ב והצוותים החינוכיים
בערים:**

אור עקיבא, אור יהודה, בת-ים, נשר, קריית ים, דלית אל כרמל ועוספיא

תודה מיוחדת לעיר הרצליה אשר אימצה את תכנית א.י.ל כמודל לכלל התלמידים בכתות א-ט!

ראש העירייה – מר משה פדלון

סגנית ראש העירייה ומחזיקת תיק החינוך – גב' איה פרישקולניק

סמנכ"ל לנושאי חינוך ומנהל אגף חינוך ורווחה (לשעבר) – ד"ר אבי בנבנישתי

מנהלת המחלקה לבתי ספר יסודיים – גב' יעל יוסף חקון

מנהל המחלקה לחינוך על-יסודי – ד"ר יעקב נחום

מפקחות משרד החינוך - גב' רבקה אינגביר, גב' סיגל פתאל, גב' שלומית ברק,
גב' מירית שפירא

מנהלי ומורי חט"ב וביה"ס היסודיים בעיר

שותפי המחקר:

קרן עזריאלי התומכת במחקרי היחידה ללקויות למידה וקשב

פרופ' ענת ברונשטיין קלומק, המרכז הבינתחומי הרצליה

פרופ' מיכל אל-יגון, אוניברסיטת תל-אביב

פרופ' לורה מפסן, אוניברסיטת קולומביה, ניו-יורק

פרופ' אלן אפטר, מרכז שניידר לרפואת ילדים בישראל

פרופ' מריו מיקולינסר, המרכז הבינתחומי הרצליה



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

תוכן עניינים

עמוד	נושא
5	מבוא : רקע על תכנית א.י.ל לבתי הספר היסודיים
9	מבוא : דגשים לעבודה עם פרוטוקול תכנית א.י.ל
12	שנה א'
13	נושא מס' 1 – פתיחה וכללים
21	נספחים לנושא מספר 1
27	נושא מס' 2 – משולש א.י.ל
38	נספחים לנושא מס' 2
47	נושא מס' 3 – עיכוב תגובה
60	נספחים לנושא מס' 3
63	נושא מס' 4 – מיומנויות לתקשורת בינאישית יעילה וקידום יזימה
82	נספחים לנושא מס' 4
88	נושא מס' 5 – התארגנות ללמידה
106	נספחים לנושא מס' 5
115	נושא מס' 6 – סיכום שנה א'
122	נספחים לנושא מס' 6
129	שנה ב'
130	נושא מס' 1 – פתיחת שנה ב'
145	נספחים לנושא מספר 1
154	נושא מס' 2 – מודעות עצמית
173	נספחים לנושא מס' 2
178	נושא מס' 3 – הכרת רגשות
192	נספחים לנושא מס' 3
197	נושא מס' 4 – זיכרון עבודה והבנת הוראות
213	נספחים לנושא מס' 4
218	נושא מס' 5 – עצמאות בלמידה
225	נספחים לנושא מס' 5
229	נושא מס' 6 – סיכום שנה ב'
237	נספחים לנושא מס' 6

ההמשגה של משולש א.י.ל ונושא הויסות הרגשי, פותחו במסגרת העבודה על
פרוטוקול Interpersonal Psychotherapy for Adolescents with Learning Disabilities (IPT-A-LD)
 הנבנה ע"י פרופ' ענת ברונשטיין קלומק, ד"ר דפנה קופלמן-רובין, הילה ארג'נטרו ופרופ' לורה מפסון.

תכנית א.י.ל לבתי הספר היסודיים

רקע:

מספר התלמידים המתמודדים עם קשיי למידה וקשב בבית הספר היסודי עולה באופן עקבי לאורך השנים, בארץ ובעולם. חלק מאותם תלמידים מאובחנים בהמשך עם לקויות למידה והפרעות קשב. מצב זה מכניס תלמידים אלו לקבוצת סיכון לפיתוח בעיות פסיכיאטריות (כגון דיכאון, וחרדה); בעיות חברתיות (דחייה חברתית, בריונות, בעיות התנהגות ובדידות); קושי בפיתוח תחושת שייכות לבית הספר ודימוי עצמי חיובי כתלמידים (גורם סיכון חמור לנשירה סמויה וגלויה מבית הספר).

כיום ידוע שככל שהטיפול בילדים אלו נעשה בגיל צעיר יותר, כך יש סיכוי טוב יותר למנוע התפתחות מסוכנת זו בעתיד. גורמי החוסן המוכרים בספרות כוללים משתנים ברמת הפרט (כגון מודעות עצמית, תפקודים ניהוליים הכוללים תכנון, ארגון, סדר, בקרה, תקשורת בינאישית יעילה וויסות רגשי), ברמה המשפחתית (תמיכה מצד ההורים והתמודדות פעילה עם הקושי של ילדם) וברמת בית הספר (קשר טוב עם המורים, תחושת שייכות לבית הספר, תקשורת טובה בין ההורים לבית הספר וסביבה לימודית מותאמת). כאשר תנאים אלו מתקיימים, התלמידים זוכים לסביבה בית ספרית ומשפחתית מוגנת ובטוחה המאפשרת להם להגיע להישגים לימודיים טובים, להשתלב חברתית ולפתח תחושת מסוגלות אישית כתלמידים.

עד היום רוב התכניות המיועדות לתלמידים עם לקויות למידה והפרעות קשב, התמקדו בעיקר בכישורים הקוגניטיביים-לימודיים שלהם. ישנן מעט תכניות המתמקדות בהיבטים רגשיים-חברתיים, אך לא קיימות תכניות המשלבות באופן אינטגרלי את ההיבטים הקוגניטיביים-לימודיים וההיבטים הרגשיים-חברתיים. בנוסף, קיים מחסור בתכניות, מבוססות מחקר, המתבצעות בבית הספר, בסביבה המוכרת והטבעית של התלמיד, קרי בכיתת האם שלו ובהנחיית מחנכת הכיתה.

על רקע מחסור זה פותחה תכנית **אני יכול להצליח** (א.י.ל) לחטיבת הביניים, שהינה תכנית התערבות מבוססת מחקר הפועלת כיום במספר ישובים בארץ. את תכנית א.י.ל הגתה ויזמה ד"ר דפנה קופלמן-רובין, ראש היחידה ללקויות למידה וקשב במרכז הבינתחומי הרצליה. התכנית פותחה בתמיכת הקרן למפעלים מיוחדים של הביטוח הלאומי ומתוך שיתוף פעולה עם משרד החינוך ומרכז שניידר לרפואת ילדים.

על רקע הצלחת תכנית א.י.ל בחטיבת הביניים, היחידה ללקויות למידה וקשב במרכז הבינתחומי הרצליה פיתחה את תכנית א.י.ל לביה"ס היסודיים. התכנית פועלת מתוך שיתוף פעולה עם משרד החינוך ורשויות מקומיות. מודל העבודה בתכנית א.י.ל לביה"ס היסודיים, הינו התערבות-התפתחותי ומבוסס על חשיבותה של מניעה מוקדמת. ההנחה העומדת בבסיס המודל הינה שהקניית מיומנויות המעצמות את גורמי החוסן בקרב התלמידים ובקרב הצוות החינוכי בבית הספר, יעלו את תפקודם של חלק ניכר מהתלמידים, מבחינה רגשית, חברתית ולימודית ויספקו מענה לרב התלמידים.

גורמי חוסן מרכזיים לאורך כל שנות החיים הינם תפקודים ניהוליים (Executive Functioning). תפקודים ניהוליים הם התהליכים הקוגניטיביים האחראים על תהליכי תכנון, ארגון, בקרה,

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

ויסות עצמי, ויסות רגשי וזיכרון עבודה, כמו גם תהליכים מורכבים כגון פתרון בעיות, הנמקה ותכנון (Diamond, 2013). תפקודים ניהוליים מתפתחים מגיל הינקות ועד הבגרות הצעירה וממוקמים בחלק הקדמי של המוח.

ספרות רבה מצביעה על הקשר שבין תפקודים ניהוליים לבין תפקוד לימודי (כגון היכולת להבחין בין עיקר לטפל, לתכנן זמן, לקבוע סדרי עדיפויות, לנטר תהליכים המכוונים להשגת מטרות), ועל הקשר בינם לבין התפקוד החברתי-בינאישי (כולל הבנה ושיפוט חברתיים, ויסות רגשי ושליטה בהתנהגות) (Melzer & Krishnan, 2007). מחקרי אורך הראו כי קשיים בתפקודים ניהוליים מנבאים התפתחות של בעיות רגשיות, מופנמות ומוחצנות בבגרות, קשיים בהסתגלות ובתפקוד חברתי (Riccio, & Gomez, 2013), בעיות בהתנהגות וקשיים בתעסוקה כבוגרים (DuPaul, Gormley, & Laracy, 2013).

לאור ממצאים אלו, פותחו לאורך השנים תכניות התערבות המיועדות לשיפור תפקודים ניהוליים בילדות. על סמך מטא-אנליזה שבחנה את יעילותן של מגוון התערבויות המיועדות לשיפור תפקודים ניהוליים בגיל הילדות (7-11) (Diamond & Lee, 2011), הכותבים המליצו כי לאור הקשר ההדדי בין תפקודים ניהוליים, התפתחות רגשית והתפתחות חברתית, הרי שהתערבות אפקטיבית, בגיל הילדות, צריכה להתמקד לא רק ברכיב ספציפי זה או אחר של תפקודים ניהוליים, אלא לכלול עבודה אינטגרטיבית אשר לצד שיפור מיומנויות אלו, מכוונת גם לקידום התפקוד החברתי והרגשי של הילדים.

תכנית א.י.ל שואפת לספק מענה אינטגרטיבי וכוללני שכזה ופועלת הן במישור המערכתי הכולל את הצוות החינוכי בביה"ס והן במישור הפרטני - משפחתי הכולל את התלמידים והוריהם.

במישור המערכתי: בעזרת התוכנית, צוותי החינוך בבתי הספר רוכשים ידע וכלים המסייעים להם לספק לכלל התלמידים תנאים המקדמים תפקוד לימודי-רגשי-חברתי לצד התמקצעות ביכולת לבצע מעקב ולאחר את התלמידים המתקשים, להסב את תשומת לב ההורים ולחשוב יחד על דרכי התמודדות מתאימות.

במישור הפרטני-משפחתי: התלמידים רוכשים אסטרטגיות ומיומנויות המיועדות לתמוך ולקדם את תפקודם הרגשי-חברתי-לימודי. ההורים מקבלים המלצות לתרגול מיומנויות שונות במסגרת הבית וע"י כך לעקוב אחר התפתחות והתקדמות ילדיהם ולפנות לקבלת סיוע נוסף, בהתאם לצורך.

תפיסה זו של מודל התערבותי-התפתחותי הולמת את הידע העדכני בספרות ואת יעדי משרד החינוך לגבי טיפול תואם לתלמידים עם קשיי למידה, לקויות למידה והפרעת קשב.

3 רמות מניעה



בכל שכבת גיל לתכנית מטרות ייעודיות, בהתאם לשלב ההתפתחותי :

בכתות א'-ב', עם הכניסה לבית הספר, התכנית מתמקדת בהקניית מיומנויות ואסטרטגיות שיתמכו בתהליך ההסתגלות אל המסגרת הבית ספרית ויקדמו מוכנות ללמידה והתפתחות לתפקוד תלמידאי עצמאי.

בכתות ג'-ד', התכנית מתמקדת בחיזוק היכולת ללמוד מתוך מודעות עצמית לסגנון הלמידה האישי, חיזוק אסטרטגיות התארגנות וניהול זמן, ויסות רגשי, הפעלת פיקוח ובקרה בתהליכי הלמידה וניהול תקשורת בינאישית יעילה.

בכתות ה'-ו', התכנית מתמקדת בתלמידים שאותרו עם לקויות למידה ו/או הפרעות קשב ועובדת עמם באופן קבוצתי וייעודי על חיזוק מיומנויות רגשיות-חברתיות-לימודיות שיסייעו להן להתמודד טוב יותר עם לקות הלמידה/הפרעת הקשב ויכינו אותם לקראת ההתמודדות עם המעבר הצפוי לחט"ב.

תוצאות המחקר המלווה את תכנית א.י.ל לבתי הספר היסודיים (Kopelman-Rubin, 2016):
בתמיכת קרן עזריאלי:

במחקר שנערך לאורך שנתיים (שנה"ל תשע"ה-תשע"ו) נאספו נתונים מיותר מ 400 תלמידי בתי ספר יסודיים (כתות ד'-ה') ונערכה השוואה בין תלמידים הלומדים בבי"ס בהם תכנית א.י.ל פועלת לבין בי"ס בהם התכנית לא פעלה. התלמידים מילאו שאלון ב-4 נקודות מדידה (בתחילת ובסוף כיתה ד', בתחילת ובסוף כיתה ה'). ממצאי המחקר מראים :

1. בקרב תלמידי ביה"ס שהשתתפו בתכנית א.י.ל בשנתיים אלו (לעומת תלמידים מבי"ס בהם התכנית לא פעלה) חלה עליה מובהקת ב :

- אמפתיה - יכולת להבין את הזולת

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

- אסרטיביות - התנהלות בינאישית יעילה עם ילדים ומבוגרים.

2. חלה ירידה ב:

- בריונות מילולית – הצקות, קללות, הקנטות.
- בבריונות פיזית – דחיפות, בעיטות.
- ברמות חרדה.
- ברמות מתח.

3. הצוותים החינוכיים שהפעילו את התכנית דיווחו על שביעות רצון גבוהה:

- 85 % מהמורים דיווחו כי הזמן שהושקע בתכנית היה "שווה את המאמץ".
- 95 % מהמורים דיווחו כי בעזרת התכנית רכשו ידע מקצועי בנושא תפקודים ניהוליים.
- 95% מהמורים דיווחו כי קיבלו כלים יישומיים לעבודתם בכתה.
- 90% מהמורים דיווחו כי התכנית שיפרה את התקשורת בינם לבין תלמידיהם.
- 100% דיווחו כי היו ממליצים לתלמידים בכיתות ג'-ד' להשתתף בתכנית.
- 100% דיווחו כי היו ממליצים למורה קולגה להעביר את התכנית בכיתתו.

לפרטים נוספים אודות תכנית א.י.ל לביה"ס היסודיים ניתן לבקר באתר היחידה ללקויות למידה

וקשב במרכז הבינתחומי הרצליה - www.ildadhd.idc.ac.il

מקורות:

- Diamond, A. (2013). Executive functions. *Annual review of psychology*, 64, 135.
- DuPaul, G. J., Gormley, M. J., & Laracy, S. D. (2013). Comorbidity of LD and ADHD: Implications of DSM- 5 for assessment and treatment. *Journal of Learning Disabilities*, 46, 43-51.
- Melzer, L., & Krishnan, K. (2007). Executive function difficulties and learning disabilities. *Executive function in education: From theory to practice*, 77- 105.
- Riccio, C. A., & Gomes, H. (2013). Interventions for executive function deficits in children and adolescents. *Applied Neuropsychology: Child*, 2(2), 133-140.

דגשים לעבודה עם פרוטוקול תכנית א.י.ל

הפרוטוקול בנוי באופן המפרט למורה את מהלך העבודה עבור כל נושא. מבנה כל נושא זהה וכולל את החלקים הבאים:

1. כותרת המציגה את הנושא.
2. הגדרת מהות הנושא.
3. משך הנושא (מספר המפגשים).
4. פירוט מערך המפגשים:
 - הסבר כללי על נושא המפגש ומטרת המפגש.
 - עזרים והכנה למפגש.
 - מבנה המפגש.
5. הקניית תכני המפגש.
6. סיכום.

מקרא:

 משך הנושא

 מטרת הנושא

 למורה – חלק זה מרחיב על הרציונאל העומד מאחורי הפעילויות והתכנים המועברים במפגש ומכווין את המורה לפעולות שיש לבצע בעת הקניית התוכן.

 עזרים והכנה למפגש – חלק זה מפרט את ההיערכות שיש לבצע טרם תחילת המפגש. לרוב בחלק זה תפורט רשימת הציוד והנספחים שיש להכין לקראת המפגש.

 מבנה המפגש – חלק זה מפרט את סדר המפגש ונושא המפגש. יש לכתוב את מבנה זה על הלוח בתחילת המפגש ולהציגו בפני התלמידים ככלי עזר שמסייע להתמצאות לאורך המפגש.

 דיון – חלק זה מסמן למורה שיש לערוך דיון. יפורטו נושאי הדיון והשאלות שיש לעלות.

 פעילות – חלק זה מסמן למורה שיש לערוך פעילות. יפורטו תכני הפעילות ואופן העברתם, תוך הפניה לנספחים ולעזרים הרלוונטיים.

 סרטון – חלק זה מסמן למורה שעליה להציג סרטון לכיתה. יצורף הקישור לסרטון ויפורטו ההסברים הנלווים.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.



סיכום – חלק זה מפרט את דברי המורה בעת סיכום הנושא.



נספחים – בחלק האחרון של כל נושא מצורפים הנספחים בהם נעשה שימוש לאורך הנושא. ההפניות לנספחים מופיעות במקומות הרלוונטיים לאורך המפגשים. לדוגמא: נספח 1. עבור כל נושא ומפגש, יש להיערך מראש כיוון שלעיתים קרובות יש צורך לשכפל דפים לתלמידים, להדפיס בצבע, לגזור, לניילן, להביא ציוד כגון מספריים, דבק, בריסטולים, טושים, סטופר, שעון חול וכד'.

מכתבי הורים – בסוף כל יחידת נספחים מצורף מכתב להורים המפרט את תכני הנושא ומכווין את ההורים להמשך עבודה עם הילדים בבית. מכתבים אלו מהווים אמצעי חשוב לשיתוף ורתימה של ההורים לתהליך הלמידה ודרכם יוצרת התכנית רצף בין הנלמד בכיתה והנעשה בבית. לכן, חשוב לשלוח את המכתבים בתזמון המתאים (המצוין בכל נושא) ולוודא את קבלתם.

סוגי הכתב: **"כתב נטוי, מודגש ועם גרשיים"** מעיד על כך שאלו דברים שהמורה אומרת לתלמידים. כאשר הכתב הוא רגיל – המשמעות היא שהמסר מופנה למורה בלבד.

סיפור הרפתקאות איילי: לאורך הפרוטוקול יסופר סיפורו של איילי האייל. חוויותיו של איילי מובאות ככלי להמחשה, הזדהות והפנמה עבור הילדים. הסיפור יוצג לאורך מערכי המפגש במסגרת הבאה:



הרפתקאות איילי האייל

דגשים לעבודה עם פרוטוקול תכנית א.י.ל.

- הפרוטוקול כתוב בלשון נקבה בפנייה למורה ובלשון זכר בפנייה לתלמידים, אך הוא מתייחס לשני המינים.
- מודל התכנית מבוסס מחקר ותהליך העבודה מתבצע על ידי אנשי המקצוע והצוותים החינוכיים בהתאם לפרוטוקול דידקטי ורגשי זה שפותח במסגרת התכנית.
- כאשר עובדים בהתאם לפרוטוקול, המבנה נשאר קבוע ואחיד, אך התכנים הינם ייחודיים ושונים לכל תלמיד, לכל קבוצת תלמידים, לכל כיתה ולכל משפחה.
- למרות שכל המשתתפים בתכנית ייחשפו לכל הנושאים שהוגדרו כמטרות התכנית ועל פי אותו סדר שנקבע (מתוך הגיון התפתחותי ברכישת המיומנויות השונות), הרי שקיימת גמישות מבחינת בחירת הנושאים בהם התכנית תעמיק.
- בפני המורה קיימת האפשרות לשנות, לבחור ולהוסיף פעילויות כל עוד הן מכוונות למטרה של המפגש.
- חשוב מאוד לעבור וללמוד את הפרוטוקול לפני המפגש וכך להיערך למפגש בצורה הטובה ביותר הן מבחינת התכנים והן מבחינת הכנת הפעילויות מראש.

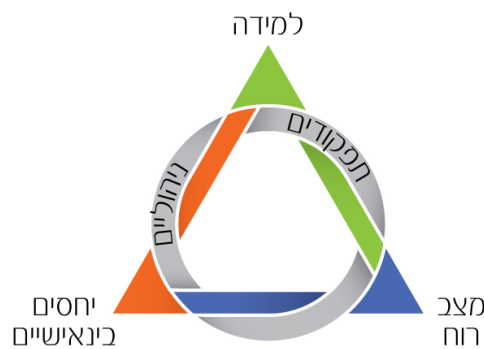
כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

- המפגשים מכוונים לטווח הנורמטיבי של התלמידים. יש להיות ערניים ולאחר תלמידים המפגינים קושי בנושאים מסוימים.
- צוות בית הספר הינו שותף מלא בפיתוח, התאמת והטמעת התכנית ולכן חשוב לנו לקבל הערות, הארות, תוספות, רעיונות לפעילויות וכל משוב ורפלקציה.

שנה א'

נושא מספר 1

פתיחה וכללים



משך הנושא : 2-3 מפגשים.



✓ **מטרת הנושא :** נושא זה עוסק בהסבר לגבי מהות שיעורי א.י.ל, כללי ההתנהגות בשיעורים וההיערכות הנדרשת לקראתם.

למורה



טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב הפתיחה של תכנית א.י.ל (נספח 4).

מטרת שני המפגשים הראשונים היא להסביר לתלמידים מהם מפגשי א.י.ל ולהגדיר את כללי ההתנהגות במפגשים הללו. המפגשים כוללים מגוון פעילויות ולכן יכולים להימשך בין מפגש אחד לשניים, בהתאם לקצב העבודה בכיתה.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 1 : תמונת איילי האייל
- ☐ נספח 2 : כפות ידיים
- ☐ נספח 3 : תמונות של הכללים בשני גדלים
- ☐ מספרים
- ☐ דבק
- ☐ צבעים

מבנה המפגש



- ☐ הסבר לגביי מפגשי א.י.ל
- ☐ הסבר לגביי הקיצור - א.י.ל
- ☐ פעילות הגדרת כללים - כף היד
- ☐ סיכום

"היום נתחיל במפגשים שנקראים מפגשי א.י.ל. במפגשי א.י.ל נלמד שיטות שונות אשר תעזורנה לנו להצליח בלימודים, להסתדר טוב עם חברים ולהרגיש טוב בביה"ס ובבית. נלמד להכיר את עצמנו טוב יותר, במה אנחנו חזקים, מה היינו רוצים לשפר, מה אנחנו מרגישים כשאנחנו לומדים או מבלים עם חברים, איך אנחנו מתמודדים כשאנחנו נתקלים בקושי במטלה לימודית או עם חברים ואיך אפשר ללמוד דברים חדשים ולפתור בעיות.

נלמד איך שלושת התחומים האלו – מצב הרוח, למידה, קשרים עם אחרים - משפיעים זה על זה וקשורים זה לזה. למשל, כשאני בא לביה"ס ללמוד, הלמידה שלי מושפעת גם ממצב הרוח שלי וגם מהקשרים שלי עם המורות ועם החברים. אם אני במצב רוח טוב, יש סיכוי טוב שיהיה לי רצון ללמוד וגם שאהיה נחמד לאחרים ויהיה לנו נעים יחד. במפגשי א.י.ל נלמד שיטות שונות שתעזורנה לנו להיות קשובים יותר בלמידה ולהיות מאורגנים יותר בשיעורים בכיתה. נלמד יחד שיטות שונות להתמודד עם הדברים הקלים והפשוטים וגם עם הקשים והמורכבים. במהלך המפגשים נשוחח, נעשה משימות ונשחק.



לאורך כל המפגשים ילווה אותנו איילי האייל (STOP) להציג לילדים את נספח 1: תמונות איילי
ויחד איתו נחווה חוויות ונלמד לפתור בעיות. מפגשי א.י.ל. יתקיימו אחת לשבוע, ביום _____
בשעה ה_____.

כל מה שנלמד במפגשי א.י.ל יעזור לנו גם בשיעורים אחרים וגם כשאנחנו בבית מכינים שיעורים או מבלים עם חברים".

"עכשיו אחרי שהבנו קצת מה יהיה במפגשי א.י.ל, בואו נבין למה קוראים למפגשים האלו א.י.ל"

למורה



יש לכתוב על הלוח את הקיצור א.י.ל ולהסביר לתלמידים מהו קיצור ומדוע משתמשים בו. לאחר מכן, לאפשר לתלמידים להציע מילים שמתחילות ב-א, שמתחילות ב-י' ושמתחילות ב-ל' תוך נסיון ליצור משפט. בסופו של דבר המורה תציין בפני התלמידים שהקיצור א.י.ל מייצג את המילים - אני יכול להצליח.

”במה לדעתכם אתם יכולים להצליח? מהי הכוונה במילה הצלחה? מה ניתן ללמוד עליי אם אני מצליח?” יש לעודד דיון ולאפשר לכמה שיותר תלמידים לשתף.

”מפגשי א.י.ל הם מפגשים מיוחדים ושוניים מהשיעורים הרגילים שלנו, אבל כפי שיש לנו כללי התנהגות בשיעורים אחרים בכיתה, כדאי שנגדיר כללים גם למפגשי א.י.ל. הכללים יעזרו לנו להרגיש בנוח במהלך המפגשים, שיהיה לנו נעים ושנרצה לשתף אחד את השני”.

פעילות



הגדרת כללים: 

שלב 1: כל ילד יגזור 2 כפות ידיים, מתוך נספח 2, ויניח לפניו.

שלב 2: המורה תכתוב על הלוח חמישה כללים שחשוב לשמור עליהם במפגש ותדביק לידם ציור המסמך אותם: נספח 3 מציג את התמונות ומסביר את הכוונה העומדת בבסיס הכללים השונים.

1. הקשבה לאחר - כאשר אחד התלמידים מדבר, חשוב שכולנו נקשיב לו ובזמן שהוא מדבר נקפיד לא לדבר, לא להתפרץ וכמובן שלא נפריע לו.

2. שמירה על הפרטיות (סיפורים אישיים או אמירות אישיות שנאמרים בכיתה) – בכיתה בזמן המפגש או בעקבות המפגש, חשוב שאם ילד מספר משהו אישי, נשמור על הפרטיות שלו ולא נספר לחברים אחרים שלא היו נוכחים בזמן שהוא סיפר דברים אלו.

3. כבוד הדדי בין תלמידים ומורים – חשוב לתת כבוד למורים ולתלמידים. במפגשי א.י.ל ובכלל, נכבד את האחר בכשנדבר בנימוס, לא נקלל, לא נרביץ, לא נעשה פרצופים ולא נזלזל באף אחד.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב. המרכז הבינתחומי הרצליה.

4. שמירה על הציוד שלי ועל הציוד של הכיתה – במהלך המפגשים נכין יצירות ונתלה בכיתה, חשוב שכולנו נשמור על הכיתה נקייה, ועל הציוד של הכיתה והתוצרים שלנו כדי שתהיה לנו אוירה נעימה בכיתה.

5. שמירה על הגוף שלי וגופם של האחרים - כל ילד ואדם צריך לשמור על הגוף שלו ושל האחרים, הכוונה היא לשמור שלא נפגע בעצמנו ולא נפגע באחרים. לפני שאנחנו נוגעים בילד אחר, גם אם הוא חבר, נשאל את רשותו. נקפיד על כך מאוד במהלך מפגשי א.י.ל, כאשר נבצע פעילויות משותפות.

שלב 3: הילדים יתבקשו לרשום את שמם במרכז כפות הידיים, לגזור ולהדביק או לצייר כלל בכל אצבע.



באגודל- התלמידים יציירו או ידביקו את התמונה המסמנת את ההקשבה



באצבע- התלמידים ידביקו או יציירו את התמונה המייצגת שמירה על פרטיות



באמה- ידביקו או יציירו את התמונה המלמדת על כבוד



בקמיצה ידביקו את התמונה המלמדת על שמירה של הציוד



בזרת- ידביקו או יציירו את התמונה המלמדת על שמירה על גופנו

למורה



לאחר שלכל תלמיד יש שתי כפות ידיים, מבקשים מהתלמידים להדביק כף יד אחת בדף הראשון במחברת. מכף היד הנוספת, ניתן ליצור יצירה קבוצתית ע"י הדבקת כל כפות הידיים על בריסטול ולתלות בכיתה. אופציה אחרת היא ליצור שרשרת כפות ידיים ולתלות בכיתה. כל ילד יוסיף את כף היד שלו ובכך יבין שהוא מחוייב לעמוד בכללים (מעין חתימה על חוזה אישי).

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

סיכום

"לסיכום, היום התחלנו במפגשי א.י.ל. הבנו מה זה קיצור באופן כללי ובפרט, מה משמעות הקיצור א.י.ל. מי רוצה להזכיר לנו מה זה קיצור? מי רוצה להזכיר לנו מה המשמעות של הקיצור א.י.ל? הכוונה היא שכל אחד יכול להצליח.

תזכירו לי מה נלמד במפגשי א.י.ל? הסברתי כי במפגשים אלו נלמד שיטות שיעזרו לנו להצליח בלימודים ובבית.

בנוסף, קבענו את הכללים לפיהם נתנהג במפגשי א.י.ל, מי רוצה להזכיר לי את הכללים? כפות הידיים שתלינו על הקיר, יעזרו לנו לזכור את הכללים החשובים האלו."

למורה



המפגש השני/השלישי יכול חזרה על הכללים שנלמדו במפגש הראשון והסבר על ההיערכות הנדרשת מהתלמידים לקראת מפגשי א.י.ל.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ עותק של נספח 1 : תמונת איילי האייל למחברת א.י.ל האישית של כל ילד.
- ☐ מקרן להצגת סרטון
- ☐ חיבור לאינטרנט

מבנה המפגש



- ☐ חזרה על הגדרת הכללים במפגש א.י.ל וההיערכות הנדרשת מהתלמידים לקראת מפגשי א.י.ל.
- ☐ למידת חמשיר.
- ☐ סיכום.

"אחד הדברים שיעזרו לנו להצליח במפגשי א.י.ל זה שיהיה לנו נעים ורגיש נוח לספר ולשתף בחוויות, במחשבות וברגשות שלנו. כדי שזה יקרה, חשוב שנחזור על הכללים שקבענו ונקפיד לשמור עליהם".

למורה



יש לחזור על הכללים שנקבעו במפגש הקודם וניתן לעשות זאת בעזרת חמשיר :

כללי אצבע-

"כדי ליצור אורה נעימה בכיתה ולהיות חברים טובים,
חשוב שנשמור על כל חמשת הכללים:
הביטו כולם על חמש האצבעות, כי כל אצבע תאפשר לנו להיזכר בהוראות
האגודל היא זו שמזכירה שההקשבה היא חשובה,
האצבע מלמדת בתנועתה ששמירה על סודיות עוזרת לחברות טובה,
האמה הגבוהה אחראית על הכבוד שאנו נותנים לסביבה,
הקמיצה קשורה לציוד של ביה"ס והכיתה שעליו צריך לשמור שלא יהרס או יפגע
ואחרונה וחביבה היא הזרת,
שאומנם היא קטנטנה, אך מזכירה ששמירה על גופנו וגופם של חברינו היא חובה".

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

למורה



לאחר הקראת החמשיר חשוב לתרגל עם התלמידים את זכירתו וזאת בעזרת חלוקת החמשיר לשורות, כאשר כל קבוצה תחזור על שורה אחת. כמו כן, יש לאפשר שיח עם התלמידים על ההתחייבות לעמוד בכללים. ניתן לתלות את התוצר הכיתתי על אחד הלוחות בכיתה ובכל תחילת מפגש לתרגל עם התלמידים איזה כלל כל אצבע מזכירה בעזרת החמשיר.

פעילות



"כעת נתרגל את זכירת הכללים בעזרת החמשיר, כל קבוצה תנסה להתאמן על כלל אצבע אחד מתוך החמשיר ולשיר לנו אותו. בנוסף, נתרגל את החמשיר בתחילת כל מפגש א.י.ל כדי לזכור את הכללים".

דיון



"מי יכול לומר מה נרואיך כאשר נעמוד בכללים? למה העמידה בכללים תתרום? איך זה יכול לתרום לאווירה בכיתה? למי יהיה טוב ונוח יותר כאשר נעמוד בכללים?"

למורה



חשוב לקיים דיון עם התלמידים על חשיבות העמידה בכללים ובחוקים, ולאפשר להם לשתף בנושא. במהלך המפגשים, חשוב להקפיד על עמידה בכללים אלו ובמידה ויש הפרה של הכללים, יש לחשוב כיצד נכון להתנהל עם התלמידים על פי היכרותך עימם. למשל, האם מתאים להפעיל תכנית חיזוקים שתחזק התנהגות לפי הכללים? האם לקיים שיחה אישית עם תלמיד/ה שמתקשה לשמור על הכללים? או כל דרך שנראית כמתאימה.

סרטון



<http://bit.ly/29899RP> - סרטון קצר (מתוך 'ארתור').

לאחר הסרטון יש לדון עם התלמידים בתוצאות של אי העמידה בחוקים ובכללים.

"בנוסף לכללים שלמדנו, חשוב שנדע כיצד יש להיערך לקראת מפגשי א.י.ל. חשוב להגיע למפגשי א.י.ל עם מחברת שורות, כאשר בדף הכריכה תדביקו את תמונת האייל (נספח 1) ובדף הראשון למחברת תהיה מודבקת כף היד. בנוסף למחברת יהיה לכם "ארגז כלים". זו יכולה להיות קופסא קטנה ומקושטת שתביאו למפגש הבא או סלסלה קטנה. בארגז הכלים נשמור את כל הכלים שנקבל וניצור יחד במפגשי א.י.ל. הכוונה בכלים היא לשיטות שונות אשר תסייענה לכם לפעול בצורה טובה יותר בעזרת שימוש בהן".

סיכום

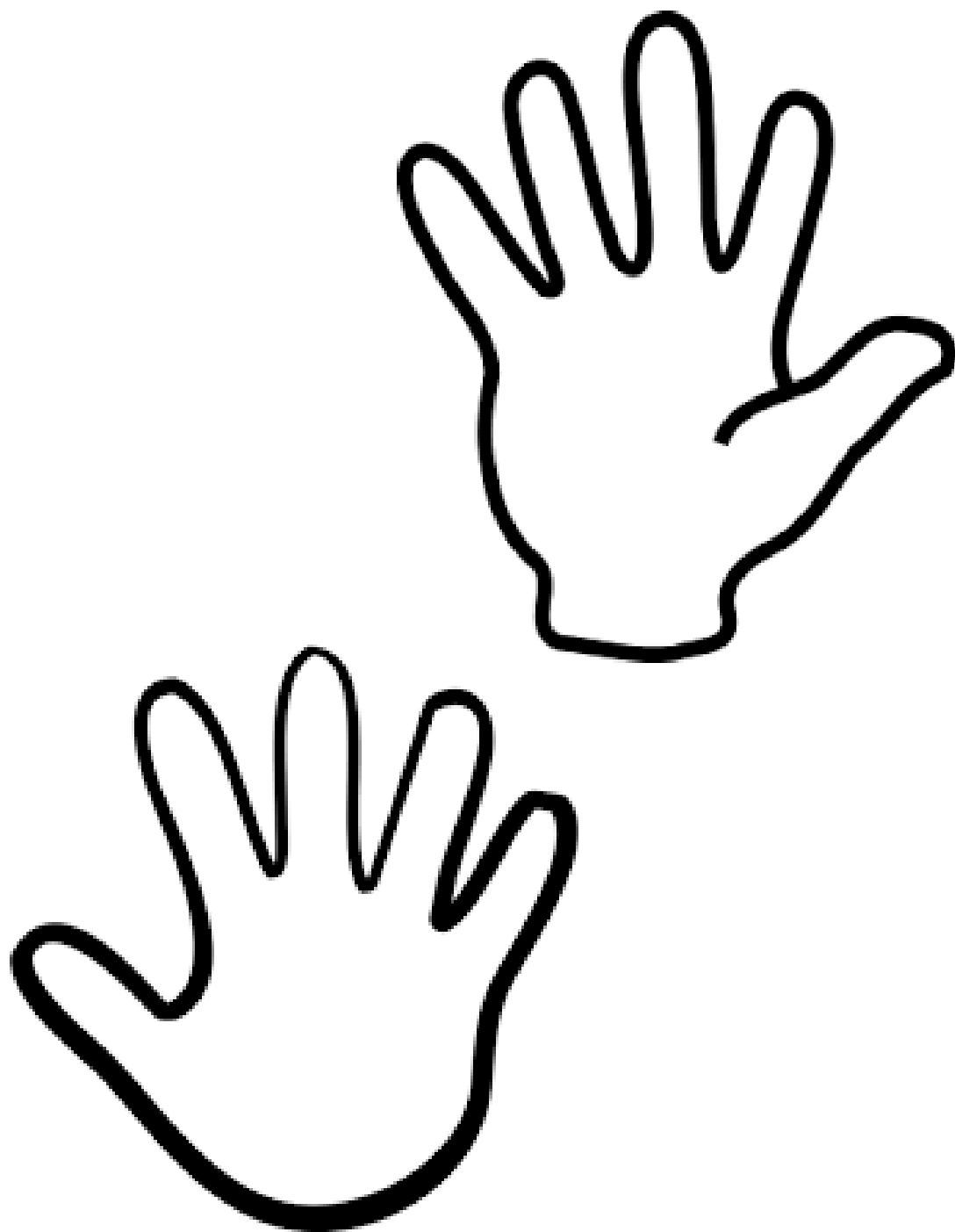
"התחלנו את מפגשי א.י.ל. מי יכול להזכיר לי מה משמעות הקיצור "א.י.ל."? - אני יכול להצליח, כיוון שכולנו יכולים להצליח. במפגש הקודם הכנו כפות ידיים עם כלל על כל אצבע ובמפגש הנוכחי למדנו חמשיר שיזכיר לנו איזה כלל מלמדת כל אצבע. כפות הידיים תהיינה תלויות בכיתה ונעשה חזרה על החמשיר בתחילת כל מפגש. אם נשמור על הכללים, יהיה לנו יותר נעים ונוכל להתקדם וללמוד טוב יותר. בנוסף, שוחחנו על כך שחשוב להגיע למפגשי א.י.ל. עם מחברת שורות, ארגז כלים (קופסא קטנה או סלסלה קטנה שתכינו בבית), וקלמר."



נספחים לנושא 1 – פתיחה וכללים

נספח מס' 1: תמונת איילי האייל





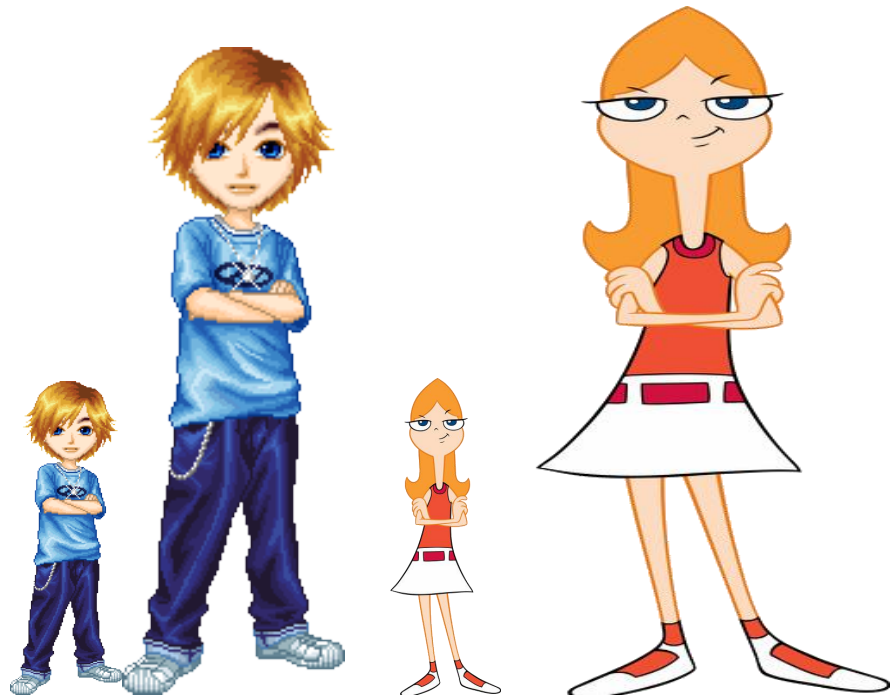
נספח מס' 3: תמונות של הכללים בשני גדלים

(לשימוש המורה בלוח ולשימוש התלמידים לגזירה):

1. הקשבה בזמן שאני מדבר



2. שמירה על הגוף שלי וגופם של האחרים



3. כבוד הדדי של התלמידים והמורים (לא יקללו, לא יצעקו ולא יפגעו בי)



4. שמירה על הציוד שלי ועל ציוד הכיתה



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

5. שמירה על פרטיות - דברים אישיים שנספר במפגש





מכתב פתיחה להורים: שכבות א'-ב'

להורי התלמידים שלום רב,
תכנית **אני יכול להצליח (א.י.ל.)** לבתי הספר היסודיים פועלת בכל בתי הספר היסודיים בעיר הרצליה בשנתיים האחרונות. עד כה פעלה התכנית בשכבות ג'-ה' ובשנת הלימודים הנוכחית מצטרפות אליה שכבות א'-ב'. מטרת העל של תכנית א.י.ל. הינה קידום תפקוד לימודי תוך התייחסות למרכיבים רגשיים-חברתיים.

את התכנית הגתה ויזמה ד"ר דפנה קופלמן-רובין, ראש היחידה ללקויות למידה וקשב במרכז הבינתחומי הרצליה. התכנית פותחה על ידי צוות היחידה ללקויות למידה והפרעות קשב במרכז הבינתחומי הרצליה ומופעלת בתמיכת עיריית הרצליה תוך שיתוף פעולה עם משרד החינוך. תכנית א.י.ל. לבתי הספר היסודיים מבוססת על הידע הקיים בספרות המחקרית, על הניסיון שנצבר מהפעלת התכנית עד כה ועל ממצאי המחקר המלווה את התכנית. התכנית מיועדת לכלל תלמידי כיתות א'-ב' ותכניה מועברים על ידי מחנכת הכיתה. צוות בית הספר עובר השתלמויות, הדרכה וליווי המסייעים לו בהעמקת הידע ההתפתחותי הנוגע לתהליכי למידה וקשב בקרב תלמידים.

התכנית מתמקדת בשלושה תחומים מרכזיים השזורים זה בזה – תפקוד לימודי, יחסים בינאישיים ומצב רוח.

בשנה הראשונה של התכנית יעסקו התלמידים בקשרים שבין התפקוד הלימודי לחוויות הרגשיות ולמצב הרוח כמו גם ליחסים עם אחרים (ילדים ומבוגרים). כמו כן ילמדו אסטרטגיות התארגנות ללמידה יעילה, הן בכיתה והן בבית; מיומנויות שיסייעו להם ביצירת קשרים בינאישיים טובים עם ילדים ומבוגרים; מיומנויות לפיתוח יכולת עצירה ועיכוב התגובה ומיומנויות המיועדות לקידום גמישות מחשבתית.

התכנית תועבר בכיתה אחת לשבוע, בשעה קבועה במערכת השעות. הלמידה תכלול הפעלות והמחשבות במסגרת כיתתית כמו גם תרגול ויישום במסגרת הבית.

מעורבותכם בתהליך הלמידה בתכנית א.י.ל. חיונית ביותר. כדי שהמיומנויות הנלמדות בכיתה יופנמו יש צורך בביסוס רצף עבודה בין המתרחש בכיתה למתרחש בבית. נבקשכם לסייע לילדכם לתרגל את המיומנויות שילמדו בבית הספר במטרה שאלו יוטמעו ויהפכו לחלק ממכלול המיומנויות שברשותם.

התכנית תילמד בכיתה לפי נושאים. בפתחו של כל נושא תקבלו מכתב הכולל הסבר על התכנים המרכזיים שיועברו במפגשים וכן הכוונה להמשך עבודה בבית.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!
בברכת שנת עשייה מוצלחת,

מנהלת בית הספר

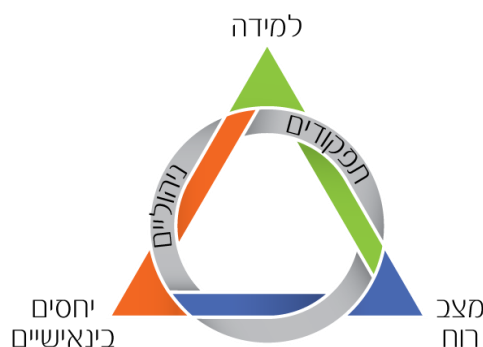
מחנכת הכיתה

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.



נושא מספר 2

משולש א.י.ל



משך הנושא : 3-4 מפגשים.



✓ **מטרת הנושא :** נושא זה עוסק בהכרות עם משולש א.י.ל על שלושת קודקודיו : הלימודי, החברתי, הרגשי. הילדים יחשפו לקשרי הגומלין בין הקודקודים באופן חווייתי, דרך סיפור האייל, משחקי תפקידים והתנסויות בסביבות חיים שונות.

תירגול הנושא : קיימת חשיבות רבה להעברת השיח אודות השפעת הקודקודים אחד על השני לשיעורים נוספים ולהפסקה, כמו גם לבית הילדים, תוך שיתוף ההורים בנושא.

למורה



המפגש הראשון מבוסס על הצגת משולש א.י.ל דרך סיפור הרפתקאות איילי. בכל פעם יושם דגש על קודקוד אחד מהמשולש והשפעתו על האחרים. חשוב לערב את הילדים בעת הקראת הסיפור, כדי לעורר את רמת הקשב והעניין. בתחילת המפגש יש לרשום את מבנה המפגש על הלוח ולהיעזר בסמלים המתאימים.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 1 : תמונת איילי האייל, נוני הינשוף, פיל הפילון ובלה הסנאית.
- ☐ נספח 2 : טבלת רגשונים של איילי.
- ☐ נספח 3 : משולש א.י.ל .
- ☐ אמצעים להכנת דמויות המחזה : צבעים, דבק ומקלות עץ.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל .
- ☐ הצגת נושא המפגש : משולש א.י.ל.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ פעילות ציור.
- ☐ המשך הסיפור – הרפתקאות איילי.
- ☐ פעילות משחק תפקידים.
- ☐ סיכום.

“שלום ילדים, היום נכיר את איילי האייל. האם משהו ראה פעם אייל? בטבע, בסיפור, בטלוויזיה?” מתייחסים לדברי הילדים, וממשיכים לסיפור :



איילי האייל שלנו, הוא אייל מיוחד. ממש כמוכם, הוא סיים לאחרונה את חופשת הקיץ שלו. בחופשה הוא בילה ביער עם חבריו ועם משפחתו. השתעשע בקייטנה עם חבריו, טבל באגם עם משפחתו, התחרה בטיפוס עם אחיו – לעתים ניצח, לעתים הפסיד. מדי פעם, בעצם, כמעט כל הזמן, בדק איילי אם הקרניים שלו צמחו מספיק, כי אבא שלו סיפר לו פעם שקרניים בדרך כלל צומחות בקיץ. איילי נהנה מאוד בחופשה, אך היו גם רגעים שלא מצא מה לעשות וישב לבד, מתחת לעץ, משועמם.

פעילות



"כעת ילדים, נעצור את סיפורנו. אבקש מכל ילד לפתוח את מחברת א.י.ל ולצייר חוויה אחת של איילי האייל מהחופשה. החוויה יכולה להיות נעימה וכיפית או חוויה שלא כ"כ נהנתם בה. אתם יכולים להמציא חוויה משלכם או להיעזר בסיפור שספרתי כרגע".

"מי רוצה להזכיר לנו מה עשה איילי האייל בסיפור?"

לאחר שהילדים סיימו את המשימה מבקשים מכמה ילדים שיציגו את הציור ויתארו אותו. מסכמים את הצגת התוצרים, תוך התייחסות לרגשות שעולים מהמצב שתואר בציור (שמחה, גאווה, תיסכול, שעמום, כעס וכו') וממשיכים בסיפור.

למורה



בעת הקראת הסיפור ניתן לבחור מספר ילדים אשר יציגו תוך כדי ההקראה את תוכנו (ניתן להיעזר בתמונות של איילי וחבריו המצורפות בנספח 1). כך קליטת המידע/הסיפורי תהיה משמעותית יותר, מאחר ועיבוד המידע מתאפשר דרך שני ערוצים: שמיעתי וחזותי.

החלק הבא של הסיפור מתייחס לקודקוד מצב הרוח של המשולש. בסוף הקטע נותנים לילדים להשלים את התחושות של האייל.



את היום האחרון של החופשה בחר איילי להעביר עם חבריו. הם קבעו להיפגש באגם, מצוידים באוכל ובמשחקים. איילי הכין בערב שלפני תיק מלא בכל טוב והיה נרגש במיוחד לקראת המפגש. הוא אפילו כיוון מראש את השעון המעורר לשעה מוקדמת, שחם וחלילה לא יפספס. הוא אכן התעורר בשעה שרצה, נפרד לשלום מהוריו ודייל לו אל עבר הנהר. כשהגיע לאגם מצא את חבריו מארגנים את כל הציוד שהביאו. את האוכל הניחו בצדו המוצל של העץ, ואת המשחקים בצד השני. איילי לא יכול היה להתאפק, הוא כבר רצה להראות לחבריו את כל הדברים שהביא. אך לפתע פתאום שם לב איילי כי הוא אינו סוחב על גבו שום תיק! "אוי ואבוי!" אמר בבהלה, "שכחתי את התיק הגדול עם כל המשחקים וכל האוכל שהכנתי בבית!" איילי האייל הרגיש _____ ..

"מה לדעתכם הרגיש איילי כשהוא גילה ששכח את תיקו?"

עושים רשימת רגשות על הלוח בהתאם להצעות הילדים (אפשר לצייר אייקונים של רגש על הלוח,

או להשתמש  בטבלת הרגשונים המצורפת בנספח 2).

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

למורה



החלק הבא מתייחס לקודקוד יחסים עם אחרים של המשולש.



דמעות עלו בעיניו של איילי והוא לא הצליח לעצור בעדן מלזלוג. בראש מושפל דילג באטיות אל עבר שיח קטן ורחוק מהאגם ומחבריו.

דרך משחקי תפקידים מציגים לילדים את השפעת מצב הרוח בו נמצא האייל על היחסים עם אחרים:

אפשרות 1: המורה תשחק את האייל כדי להציג טווח מגוון של תגובות (לא רוצה לדבר עם אף אחד, בועט בכל מה שנמצא בדרכו, כועס ורוגז על מי שבא לשוחח איתו, עצוב, נעתר לשיחה עם חבר שמצליח לעודד אותו, אומר שגם ככה לא רצה לבוא בכלל ועוד).

אפשרות 2: לבחור ילד בכיתה שישחק את האייל ולכוון אותו לתגובות שונות.

"כעת ילדים, אתם תהיו החברים של איילי שהתאספו באגם ורואים את חברים עומד בצד ליד השיח עצוב. אני (או ילד אחר שנבחר) נהיה איילי האייל. תחשבו מה אפשר לעשות או להגיד לאיילי במצב שהוא נמצא בו."

המורה בוחרת ילד/ה או מסי' ילדים ביחד שישחקו את תפקיד החבר. אפשר לחזור על כך מספר פעמים ולבקש בכל פעם פנייה/ אמירה אחרת של החברים לאיילי. רצוי שמשחק התפקידים האחרון יהיה שהחבר עוזר לאיילי האייל להירגע ולחזור לסביבת החברים.

סיכום

"היום במפגש, הכרנו את איילי שימשיך ללוות אותנו במפגשי א.י.ל כל השנה. הוא יעזור לנו להכיר כלים ושיטות ללמידה, לחברות טובה ולהבנת הרגשות שלנו. היום איילי שכח לבצע את המשימה שלו- לקחת את תיק האוכל והמשחקים למסיבה, ראינו כיצד זה השפיע על הרגשות שלו - תוכלו להזכיר לי איך הוא הרגיש?"
לאפשר לילדים לענות ולהתייחס לכך שאיילי היה עצוב/כועס והלך לעמוד בצד.
"והאם אתם זוכרים איך הרגשות השפיעו על ההתנהגות שלו? הרגשות הללו השפיעו על התנהגותו עם חבריו - לא רצה לשחק איתם, דיבר אליהם בחוסר סבלנות ולפעמים גם בעט לידם, התנהגות שלא מקובלת. זוכרים מה קרה בסוף?" לאפשר לילדים לענות.
"ראינו בסוף שהחברים עזרו לו להירגע, להרגיש פחות עצוב ולהצטרף אליהם למסיבה."



יש לצייר או להקריין את המשולש על הלוח (נספח 3) ולהראות את הקשר בין שלושת הקודקודים (משימה, מצב רוח, יחסים עם אחרים).
"במפגש הבא נמשיך ונתרגל את המשולש, נלמד כיצד מה שאנו מרגישים משפיע על התנהגותנו בחברה, על מה שאנחנו עושים וגם על איך אנחנו לומדים."



רצוי לצור פינה בכיתה "פינת א.י.ל", בה ניתן לתלות את דגם המשולש ולהפנות אליו בשיעורים נוספים, כאשר ישנן סיטואציות שניתן להסבירן באמצעות המשולש (קונפליקט עם חבר בהפסקה, קושי להתמודד עם מטלב בכיתה וכו'). ההפנייה למשולש תייצר רצף בין מפגשי א.י.ל בינם לבין עצמם, תקשרם עם מפגשים אחרים ותאפשר לתרגל ולהיעזר ב"משולש א.י.ל" גם בסיטואציות רלוונטיות נוספות, למשל בהפסקות.

למורה



המפגש השני ממשיך את ההכרות עם המשולש והשפעת קודקודיו אחד על השני.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ מקרן להצגת סרטון.
- ☐ חיבור לאינטרנט.
- ☐ נספח 4 : דוגמת איילי האייל במשולש א.י.ל.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : משולש א.י.ל.
- ☐ חזרה על המפגש הקודם.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ הצגת הסרטון.
- ☐ דיון וסיכום.

“שלום ילדים, לפני שנתחיל בנושאים של המפגש היום, אשמח שניזכר בדברים שעשינו במפגש הקודם. מי רוצה לספר לנו איזו חיה הכרנו? מה למדנו וסיפרנו עליה? מה קרה לה ביום האחרון של החופש הגדול? מה הרגישה? מי בא לעזרתה?”

למורה



חשוב לעודד התייחסות לכל חלקי המשולש ולחדד את החיבור ביניהם. כמו כן, אם ישנן דוגמאות ממפגשים של הכיתה עצמה או מההפסקות, חשוב לציין את הדוגמא הרלוונטית ולהראות את החיבורים לכל הקודקודים. אם ילדים רוצים לשתף בחוויות שממחישות את משולש א.י.ל, חשוב לפנות לכך מקום בחלק זה.

“כעת נמשיך בסיפורנו על איילי”

כשאיילי שב הביתה מהמפגש באגם עם חבריו, הוא החל להתכונן לבית הספר. הוא התרגש מאוד, והיה כה שמח שהוא כבר אייל גדול, העולה לכיתה ____.



אבל לאט לאט החלו להתגנב ללבו גם קצת מתח, וקצת חשש... איילי החל לתהות: 'מי תהיה המורה שלי? ליד מי אני אשב? האם יעזרו לי בכיתה כשיהיה לי קשה? האם יהיה לי עם מי לשחק בהפסקות?' כל כך הרבה שאלות, והוא לא ידע את התשובות להן.

פתאום צץ בראשו רעיון: הוא יפנה לאחיו הגדולים, הם ודאי ידעו לענות על שאלותיו, הם הרי לומדים בבית הספר כבר שנים רבות. ואם להם לא תהיינה התשובות, בטח הוריו ידעו. הפתרון שמצא שימח מאוד את איילי והפיג את חששותיו. בשעת ארוחת הצהריים, בעת שכל המשפחה התקבצה לאכול, שאל איילי האייל את אחיו ואת הוריו את כל השאלות שהטרידו אותו.

משתפים את הכיתה בסיפור: **"אילו שאלות שאל אותם איילי? אילו שאלות הטרידו אותו לפני הכניסה/ החזרה לבית הספר? אילו שאלות הטרידו אתכם לפני שנכנסתם לבית הספר?"**



איילי בעיקר היה מוטרד ממה יקרה אם יהיה לו קשה והוא לא יצליח להתמודד. כל בני המשפחה הקשיבו לאיילי וחשבו ארוכות מה לענות. בראשה של אמו עלה רעיון. "נצא לטיול קצר ביער", היא אמרה. "בטיול תמצא את התשובה." ביחד עם אחיו והוריו החליט איילי מי יתלווה אליו לטיול, וכשסיימו לאכול, יצא איילי עם בן המשפחה הנבחר אל היער, לחפש אחר תשובה.

למורה



לפני הקרנת הסרטון, רצוי לשאול את הילדים, מה לדעתם היה הרעיון של המשפחה? איך האייל הצעיר ימצא את התשובה לשאלה ביער?

סרטון



<https://youtu.be/pEnl6swyHGU>

אורך הסרטון כשתי דקות.

החלק הראשון של הסרטון מוצג ברציפות (כארבעים שניות), בחלק השני יש נקודות עצירה. בכל פעם שמופיעה שקופית עצירה, חשוב לעצור את הסרטון, להקריא לתלמידים את השאלה המופיעה ולהשיב עליה. אפשר לכוון את הילדים תוך כדי הצפייה, לתאר ולהמליץ להם את הסיטואציה בסרטון.

דיון



"לאחר שצפינו בסרטון, בואו ננסה לחשוב, מהי התשובה שקיבל איילי לשאלתו?"
לאחר השתתפות הילדים וההצעות שלהם למענה שקיבל האייל, מסכמים את הסרטון והמפגש.
"מה ראינו בסרטון? מה הרגיש האייל? איזו עזרה קיבל? מה הוא הרגיש לאחר העזרה?"

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

בסיום הסיכום המשותף עם הילדים, המורה אוספת את התכנים שעלו ומסכמת.

סיכום

"בסרטון צפינו באיילי שנתקל בקושי, בתחילה הוא חושש - לא בטוח שיצליח, אבל בוחר לנסות. בניסיון הראשון הוא לא הצליח, ומנסה שוב.

אמרנו כי האייל מרגיש מתוסכל, כועס, לא מרוצה שאינו מצליח. אבל היתה שם דמות נוספת, שנתנה לו דחיפה קלה ועזרה לו להתמודד היטב עם המשימה הקשה. לא תמיד אחרים יודעים איך לעזור לנו ולכן חשוב שנלמד דרכים איך אפשר לפנות לאחרים כדי לקבל את העזרה לה אנו זקוקים.

העזרה שקיבל האייל מבן המשפחה, שימחה אותו, ההצלחה בטיפוס גרמה לו להרגיש גאוה על ההישג, ובמשימה הקשה הבאה כבר לא הרגיש את הפחד והחשש שהשפיעו עליו בפעם הקודמת. הפעם הוא האמין שיצליח וגם אם יהיה לו קשה, ידע שאם יבקש עזרה, יקבל אותה ואז יוכל להתמודד בהצלחה.

ההצלחה של האייל הצעיר שמחה אותו ושמחה זו התעצמה כיון שגם בן משפחתו ראה את הצלחתו.

גם בסרטון השתמשנו בכל קודקודי המשולש: האתגר של המשימה/הלמידה יצר רגש של תיסכול, כעס (קודקוד מצב הרוח). בן המשפחה שעזר (קודקוד יחסים בינאישיים) סייע לו להצליח במשימה, הצלחה זו שינתה את הרגש לשמחה וגאוה וכך מצב הרוח השמח והאמונה עזרו לו להתמודד טוב יותר עם המשימה החדשה (קודקוד הלמידה).

 (פירוט והרחבה בנספח 4).

למורה

 (נספח 7). בתום המפגש, יש לחלק להורים את מכתב יחידת משולש א.י.ל.

למורה



המפגש השלישי יתמקד בדוגמאות של הילדים מבית הספר ומהבית, תוך הכנת משולש אישי לכל ילד. ניתן לשלב את החלק של היצירה עם שיעור אומנות של הכיתה. מאחר והמפגש יכול להמשיך מעבר למפגש אחד רצוי לפצלו לשני מפגשים.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 5 : משולשי א.י.ל להדפסה (בדף יש כמות המספיקה ל4 ילדים).
- ☐ נספח 6 : תמונות המסמלות את קודקודי המשולש.
- ☐ חומרי יצירה בהתאם לפעילות שתבחר :
מחזיק מפתחות – עיגולי מתכת, חוט
מובייל – קשיות, מקלות ארטיק, גלילי נייר טואלט, מנקה מקטרול, חוט צמר או ניילון.
מקלות ארטיק, מדבקות, דפים צבעוניים, גזרי עיתונים.
- ☐ דבק, מספריים

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל
- ☐ הצגת נושא המפגש : משולש א.י.ל
- ☐ חזרה על המפגש הקודם
- ☐ משולש איל במחברת
- ☐ פעילות יצירת מחזיק מפתחות משולשי א.י.ל
- ☐ סיכום

“שלום ילדים. אנחנו נמצאים עכשיו במפגש א.י.ל, ואני רוצה להזכיר לכולם להוציא את מחברת א.י.ל ולהניחה בצד השולחן ביחד עם הקלמר. נשתמש בה מייד.

במפגש הקודם ראינו סרטון על איילי הצעיר. מי רוצה לספר לנו, מדוע יצא איילי לטייל ביער? ומה הוא למד בטיול זה?”

לאחר איסוף התגובות מהילדים ממשיכים להסבר על המפגש הנוכחי.

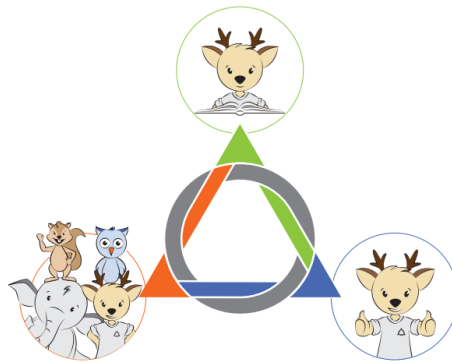
“היום ננסה למצוא חוויות ומצבים שקרו לכל אחד מאיתנו – בכיתה, בהפסקה, בחוג, בבית או עם חברים בגינה- ונבדוק איך הם השפיעו על כל אחד מהקודקודים של המשולש.

למורה



ניתן להתחיל בדוגמא אישית של המורה, המדגימה את המשולש, תוך כדי שירותו על הלוח עם הסימנים המתאימים. בסיום ההסבר הילדים מעתיקים למחברתם.

אפשרות נוספת היא לחלק לילדים את המשולש עם הסמלים שידביקו במחברת ( נספח 5).



“כעת לאחר שהעיתקתם/הדבקתם את המשולש, נא חישבו על דוגמא שקרתה לכם וכתבו או ציירו ליד הקודקוד המתאים. לדוגמא: אם בהפסקה הרגשתי עצוב כי לא היה לי עם מי לשחק, באיזה קודקוד נתחיל?”

ואיך מצב הרוח העצוב ישפיע עלי כשאחזור לכיתה?

ואיך זה ישפיע על התייחסותי לחבריי לקבוצה?

כעת ציירו או רישמו במחברת את הדוגמא שלכם.”

עוברים בין הילדים ועוזרים להם.

בסיום המשימה. מבקשים ממספר ילדים שיראו את משולש א.י.ל ויציגו לכיתה את הדוגמא שלהם.

פעילות



“לאחר שציינו במחברת דוגמא למשולש א.י.ל, נכין כעת יצירה של משולש בדומה לזה המודבק במחברתכם.”

אפשרות 1: הכנת מחזיק מפתחות של המשולש.

אפשרות 2: הכנת מובייל – הבסיס הוא משולש (קשיות/ מקלות ארטיק, גלילי נייר טואלט וכו') וממנו יורדים חוטים עם סמלים של כל אחד מהקודקודים.

אפשרות 3: הכנת משולש ממקלות של ארטיק ובכל קודקוד להדביק מדבקה אחרת (רגשי, חברתי, לימודי). הילדים יכולים לצייר את הקודקודים או להשתמש בציורים מוכנים (נספח 6).

אפשרות 4: הכנת מדבקות משולש א.י.ל לקלמר או/ו למחברות השונות. כל ילד יצייר על גבי המדבקה את המשולש שלו ויאיר בהתאם.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

סיכום הנושא

"במפגשי א.י.ל. האחרונים, נפגשנו עם איילי האייל, שהכיר לנו את משולש א.י.ל.

מי רוצה להזכיר לנו את השמות של קודקודי המשולש?"

לאחר שהילדים משיבים ניתן להזמין שלושה ילדים, מסייעים להם לעמוד באופן שיוצר משולש.

 **אפשרות 1:** כל ילד יחזיק תמונה המסמלת קודקוד אחד - לימודי, רגשי וחברתי (נספח 6) מבקשים מהילדים בכיתה להציע מצבים ולהסבירם לפי המשולש. בכל פעם שמציינים את שם הקודקוד אותו הילד שמחזיק את התמונה של אותו קודקוד ירימו גבוה.

אפשרות 2: משתמשים בחבילת צמר בכדי להמחיש את רעיון המשולש. הראשון שממנו מתחילה הדוגמא מחזיק את את קצה החוט ואת כדור הצמר הוא מעביר/זורק לילד שמייצג את הקודקוד הבא וכך הלאה עד אשר נוצר משולש מחוטי הצמר. ניתן להמשיך לדוגמאות נוספות, או להזמין עוד 3 ילדים ולצור משולש חדש מהחוטים.

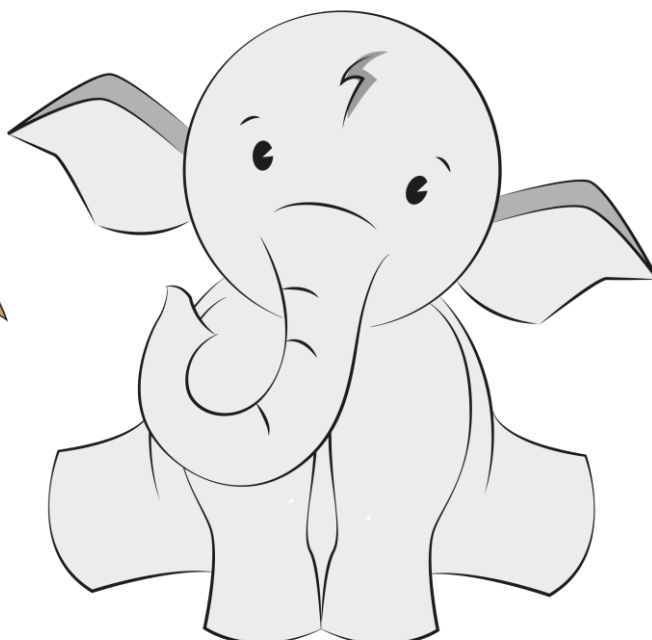
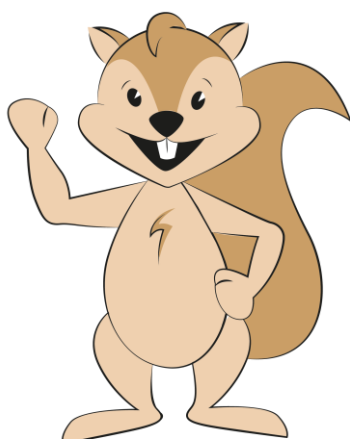
ניתן לבקש מספר דוגמאות ובכל פעם להחליף את הילדים שמדמים את קודקודי המשולש.

"במפגשים הבאים נמשיך לשמוע על הרפתקאותיו של איילי האייל, שיעזור לנו ללמוד למה חשוב להיות מסוגלים לעצור את עצמנו, מתי זה חשוב ואיך אפשר לעשות את זה".



נספחים לנושא 2 – משולש א.י.ל

נספח מס' 1: דמות איילי האייל, נוני הינשוף, פולי הפיל ובלה הסנאית



נספח מס' 2: טבלת רגשונים



חושש



כועס



מאוכזב



נינוח



מבוהל



שמח



עצוב



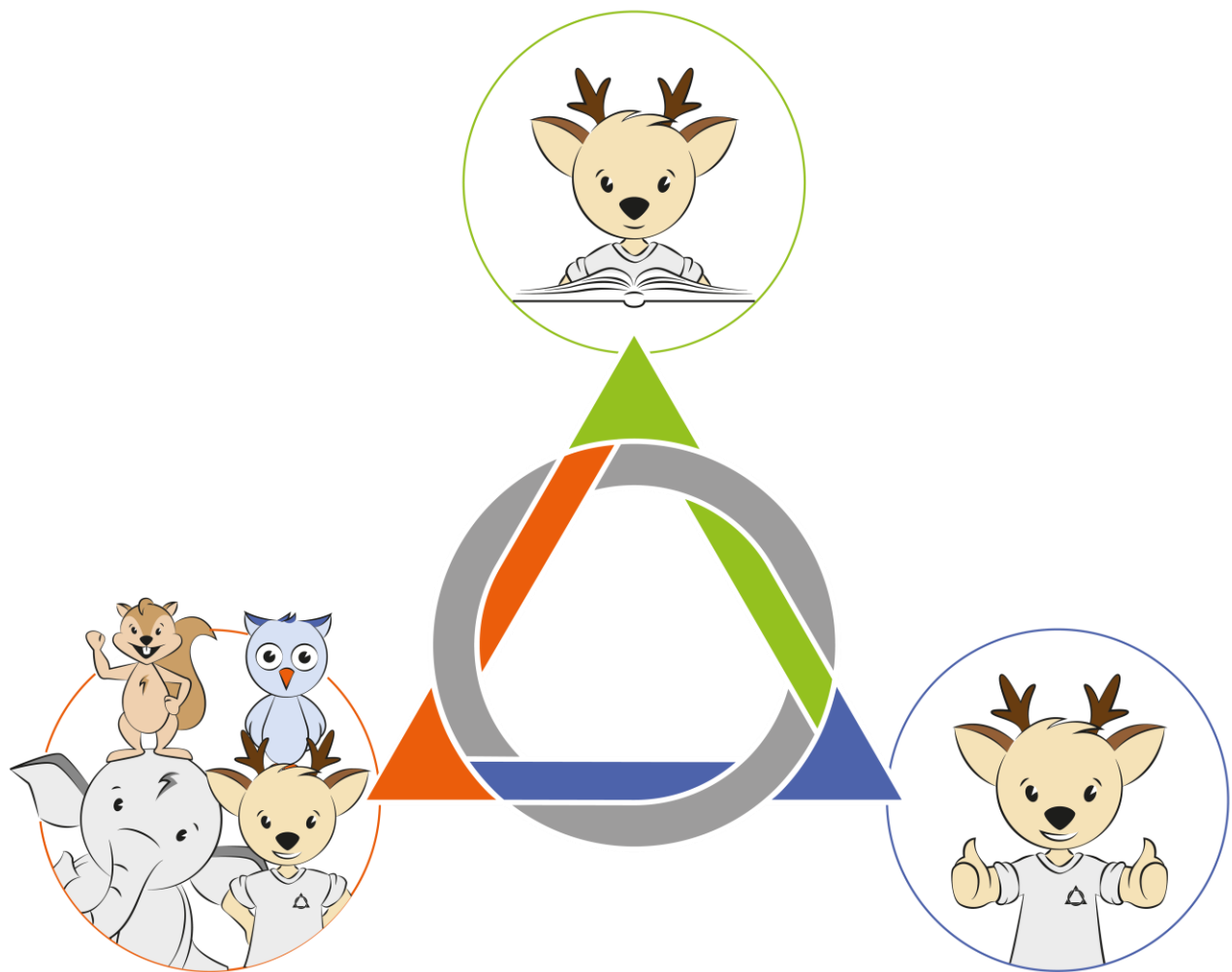
מפחד



מופתע

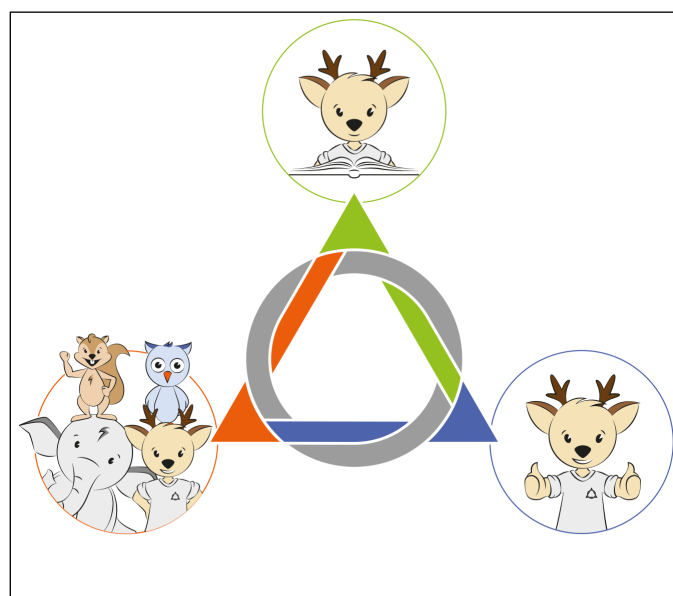
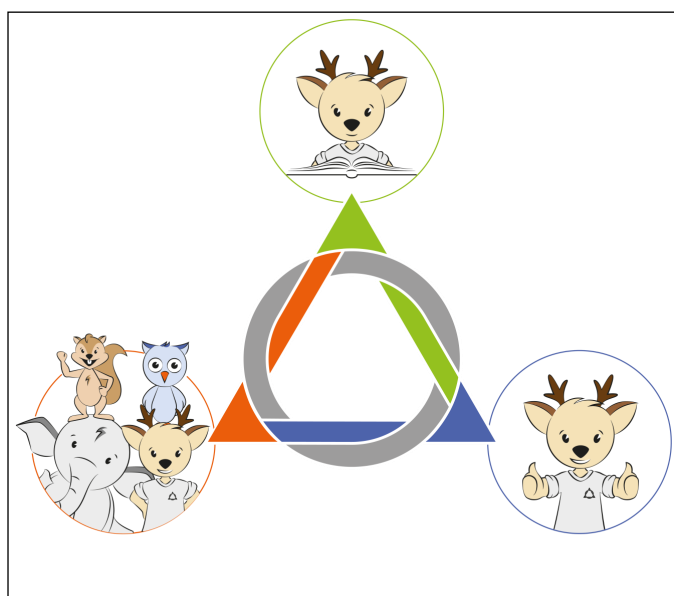
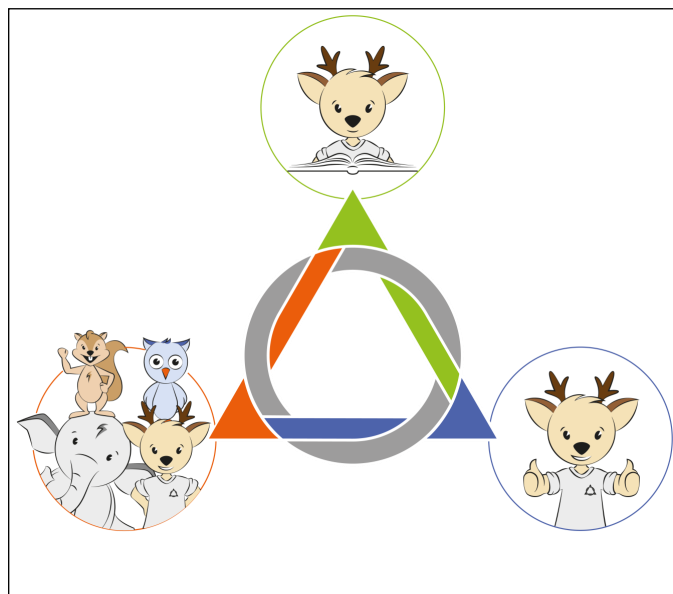
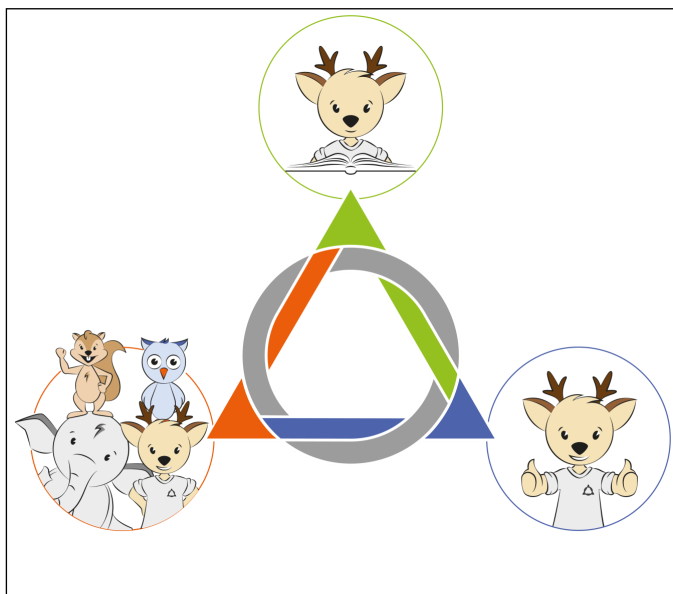


מתוח





נספח מס' 5: משולשי א.י.ל. להדפסה



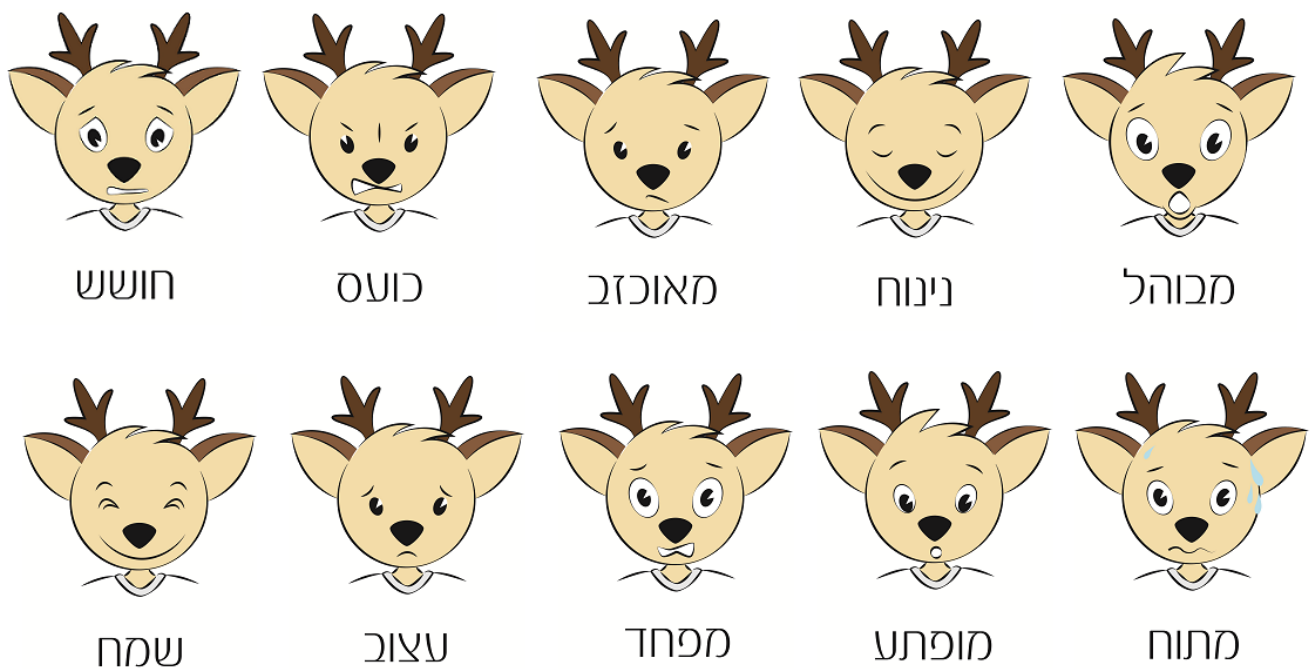
נספח מס' 6: תמונות המסמלות את קודקודי המשולש

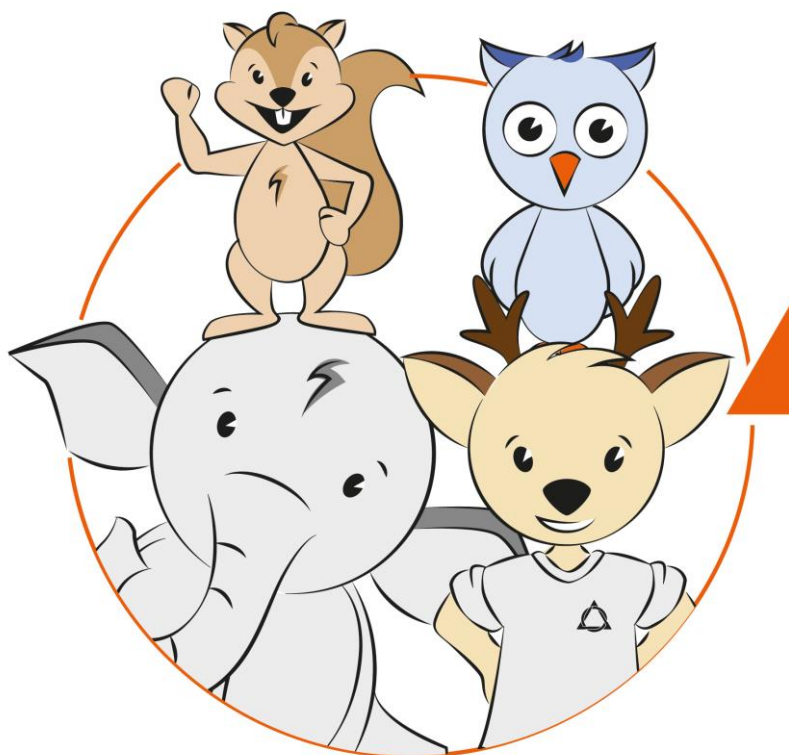
קודקוד רגשי



או

קודקוד חברתי





קודקוד לימודי



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

יחידת משולש א.י.ל

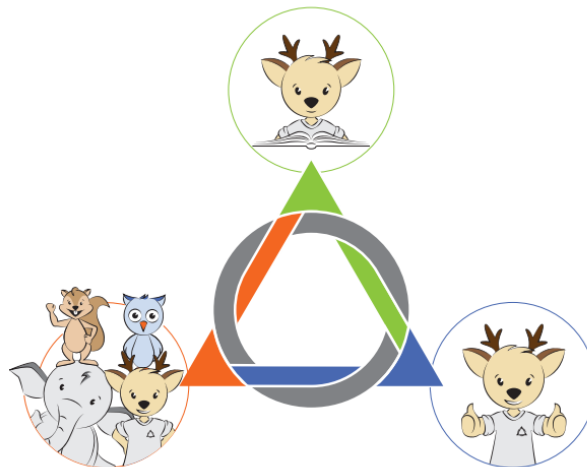
במסגרת תכנית **א.י.ל** (**א**ני **י**כול **ל**הצליח) בכיתתנו, עסקנו בחודש האחרון בהבנת הקשרים שבין התפקוד הלימודי לחוויות הרגשיות ולמצב הרוח כמו גם ליחסים הבינאישיים עם ילדים ומבוגרים.

הבנת הקשרים הללו התאפשרה בעזרת פעילויות, סיפורים וחוויות שונות. את הלמידה בכיתה מלווה דמות מצוירת של אייל בשם איילי, דרכה מתאפשרת התבוננות על חוויות שונות מחיי הילדים בכיתה ובבית:



הילדים נחשפו למשולש א.י.ל, המוצג לפניכם:

קודקוד הלמידה/משימה



קודקוד יחסים בינאישיים

קודקוד רגשי

בכיתה למדנו על כל אחד מקודקודי המשולש ועל יחסי הגומלין ביניהם. צפינו בסרטון בו איילי האייל מתקשה לטפס על קיר (קודקוד הלמידה/משימה). חוסר ההצלחה גרם לו לחוש עצוב ומתוסכל (קודקוד רגשי). ההורה שליווה אותו סייע לו להתגבר על המכשול (קודקוד יחסיים בינאישיים). סיועו זה עזר לאייל הצעיר להצליח במשימה (קודקוד למידה), והדבר שינה את מצב רוחו (הוא נעשה שמח והתמלא בביטחון ובאמונה ביכולתו) והשפיע על הקשר עם ההורה (הוא למד שאפשר לסמוך שיעזרו לו, שיהיו איתו כשיזדקק וכדומה). כך המחשנו לילדים כיצד שינוי בקודקוד אחד יכול להוביל לשינוי בקודקוד אחר.

קישור לסרטון: <https://youtu.be/pEnl6swyHGU>

על מנת שהילדים יפנימו את המשולש ואת הקשרים בין הקודקודים, חשוב שתתרגלו איתם את הנושא בבית.

משימת בית

1. הכינו עם ילדכם דגם של משולש (מכל חומר שקיים בבית).
2. בחרו יחד עם ילדכם מצב בבית (למשל הכנת שיעורי בית, קריאת ספר, ריב עם חבר/בן משפחה) ונתחו את התפתחות הדברים בעזרת משולש א.י.ל. לדוגמה: כיצד פעילות נעימה עם חברים שיפרה את מצב הרוח של הילד ונתנה לו מוטיבציה וכוח להכין את שיעורי הבית. לחלופין, ניתן לבחור בדינמיקה שלילית: כיצד מצב רוח מתוח ועצבני גרם לילד לדבר בצורה לא נעימה לחבר/בן משפחה והוביל למריבה שפגעה ברצונו של אותו חבר/בן משפחה לעבוד עם הילד על פרויקט משותף שהתבקש להביא לכיתה.
3. כתבו את חלקי הדינמיקה הזו בקודקודים המתאימים והדביקו במחברת א.י.ל, כך שילדכם יוכל לשתף בכיתה.

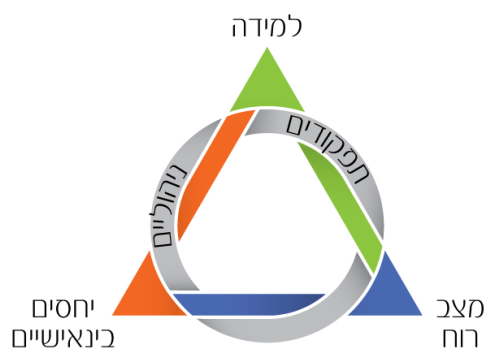
שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.

נושא מספר 3

עיכוב תגובה



משך הנושא: 5 מפגשים.



✓ **מטרת הנושא:** נושא זה עוסק בפיתוח יכולת של עצירה ועיכוב תגובה.

תרגול הנושא: עיקר התרגול וההפנמה ייעשו באמצעות הכללה ויישום של הפעילויות הנלמדות ביחידה, במסגרת שגרת הלמידה וההתנהגות בביה"ס.

למורה



מטרת המפגש הראשון הינה להציג בפני הילדים את החשיבות של יכולת העצירה בהקשר הלימודי והחברתי.

עזרים והכנה למפגש



☐ מדבקות כוכבים או טוש מחיק בצבע צהוב לצייר כוכבים על הלוח.

מבנה המפגש



☐ הצגת נושא המפגש : חשיבות יכולת העצירה.

☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ משחק חידות.

☐ סיפור הרפתקאות איילי.

☐ הסבר לגבי חשיבות העצירה ודיון .

"שלום ילדים. היום נתחיל לעסוק בנושא חדש, שמדגיש לנו כמה חשוב לעצור ולחשוב לפני שאנחנו מגיבים. למשל, כשאנחנו חוצים את הכביש עם מבוגר, ראשית אנחנו עוצרים בצד המדרכה, לא מתפרצים לכביש, מביטים ימינה ושמאלה וכשהמבוגר מאשר שאין מכונית רק אז אנחנו חוצים. בואו נחשוב לרגע מה יכול לקרות אם לא נעצור לפני שאנו עוברים את הכביש?"

הכביש הוא רק מקום אחד שבו אנחנו עוצרים לפני שאנחנו מגיבים, היכולת לעצור חשובה במצבים רבים. אנו נקרא לעצירה הזאת 'עיכוב תגובה', מאחר ואנחנו מעכבים, ממתנינים עם התגובה עד אשר המוח שלנו מאשר לנו לבצע אותה".

למורה



נושא עיכוב התגובה יודגם דרך משחק חידות. הילדים יושבים בקבוצות. בכל קבוצה יבחר ראש קבוצה שירשום במחברת א.י.ל את התשובה לחידה, לאחר התייעצות קבוצתית. וילד/ה נוסף/ת בקבוצה שיהיה אחראי להכריז על עצירה "עיכוב תגובה" על ידי הרמת יד בדומה לסמל העצור. החידות בנויות כך שלא ניתן לענות עליהן מייד, אלא נדרשת המתנה לרמז. הקבוצה שתבחר להמתין תהיה בעלת סיכוי גבוה יותר לענות נכון ביחס לקבוצה שלא. כאשר ניתנת תשובה שאינה נכונה, הקבוצה שענתה זאת לא תוכל להשתתף בסבב הבא של החידות. לאחר המתנה של תור אחד הקבוצה יכולה לשוב למשחק.

"נתחיל במשחק חידות שחשוב בו מאוד לעכב/לעצור את התגובה, לחשוב ולבחור איזו תגובה מתאימה, ורק אז לענות".

למורה

יש לצייר את התרשים על הלוח שמסביר את חוקי המשחק.



"כעת אבחר ילד אחד בכל קבוצה שירשום את התשובה של הקבוצה שלו לחידה במחברת א.י.ל. בנוסף נבחר ילד נוסף בכל קבוצה שיהיה אחראי לעשות סימן של עצור (חשוב שהמורה תדגים), אם הקבוצה בוחרת לעכב תגובה ולהמתין לרמז נוסף. חשוב מאוד לעבוד בקבוצה בשקט בכדי ששאר הקבוצות לא ישמעו את התשובה שחשבתם עליה. אני אעבור בין הקבוצות ואבדוק את התשובה שרשמתם. אם עניתם נכון הקבוצה שלכם תקבל כוכב, אם טעיתם תצטרכו להמתין תור אחד עד שתוכלו לשוב ולשחק במשחק. לכן חשוב שתענו רק אם אתם ממש בטוחים בתשובה. לכל חידה שאקרא יש שני רמזים.

למורה

רצוי לרשום על הלוח את שמות הקבוצות (או ראש הקבוצה) ולהציג את הניקוד. אם קבוצה לא הרימה יד "עצור" חשוב לבדוק את התשובה שלה לפני מתן הרמז.

1. יש לי 4 רגליים	רמז : מייצרים ממני חלב	רמז : אני גרה ברפת
2. אני עץ ברוח	רמז : אני מלא באוויר	רמז : אני מתחרז עם חלון
3. יושבים עלי	רמז : לפעמים אני עשוי מעץ	רמז : ובשם שלי יש גם סל
4. אני נמצאת בכל בית	רמז : יכולה להיות בצבעים שונים.	רמז : כשנכנסים לבית חייבים לעבור דרכי.
5. אני פרי שאוכלים בקיץ.	רמז : בחוץ אני ירוק .	רמז : אני אדום מבפנים ויש לי לפעמים גרעינים שחורים.
6. אני כלי תחבורה	רמז : אני יכול להוביל ממקום למקום הרבה אנשים ביחד.	רמז : אני טס בשמים.
7. אני מגיעה לבית ספר	רמז : בהפסקה אני נפגשת עם חברות..	רמז : אני מלמדת בבהי"ס
8. לובשים אותי	רמז : בעיקר בעונת החורף	רמז : אני עשוי מצמר

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

9. אני נמצא בחוץ	רמז : בדך כלל שוחים בי	רמז : אוניות שטות בי.
------------------	------------------------	-----------------------

תשובות: 1. פרה; 2. בלון; 3. ספסל; 4 דלת; 5. אבטיח; 6. אווירון; 7. מורה; 8. סוודר; 9. ים;

"במשחק החידות ראינו כמה חשוב לעצור את התגובה ולחכות לרמז. רק הרמז עזר לנו להגיע לתשובה אחת מדויקת ולענות נכון. כל הכבוד שהצלחתם להמתין עם התשובה עד שקבלתם רמז או שניים ואז יכלתם לענות בקלות באופן מדויק. גם בלימודים וגם עם אנשים מבוגרים או ילדים חשוב מאוד לעצור ולחשוב לפני שאנו עונים או מגיבים."

"זוכרים את איילי? לפני כמה מפגשים הכרנו את איילי. הוא בדיוק התחיל ללכת לבי"ס, כמוכם. ראינו מה קורה לו כשהוא לא מצליח במשהו ומתוסכל. ראינו שכשמצב הרוח רע, קשה לעשות פעילויות, ללמוד ולהתנהג בצורה נעימה מזמן משחק עם חברים. גם איילי, שנמצא במצב רוח רע, שוכח לעכב את התגובה ולכן הוא מסתבך בצרות, כמו שמייד נשמע."



היה זה יום סתווי, וכמו בכל בוקר, הגיע איילי לכיתה.

בשיעור הראשון למדו הילדים את שמות האותיות, ואחריו, בהפסקה של ארוחת העשר, שיחק איילי עם חבריו ואכל את כריך הגבינה שאימא הכינה לו. בשיעור השני המורה חילקה את כולם לקבוצות, ונתנה לכל קבוצה דף עבודה. עם איילי בקבוצה היו בלה הסנאית, נוני הינשוף ופולי הפיל. נוני הינשוף לקח יוזמה והקריא לחברי הקבוצה את המשימה: למתוח קו בין שם האות לאיור המתאים. איילי התבונן בדף שלפניו, אך פתאום לא זכר דבר. הוא ניסה להתרכז והתאמץ כל כך עד שהקרניים שלו החלו להזיע, ועדיין לא הצליח לזכור את האותיות. איילי נעשה מתוסכל מאוד. הוא קימט את הדף וזרק אותו לרצפה.

"מה קרה?" שאלה בלה הסנאית את איילי בדאגה. אך איילי היה כל כך כעוס שצעק עליה שלא תתערב בעניינים שלא שלה, אמר לה שהיא מעצבנת והפנה לה את גבו.



חשוב לעורר דיון על הרגשות של איילי ולחבר את הרגש והתגובה למשולש א.י.ל.

שאלות אפשריות לדיון:

- מה איילי הרגיש כשהוא לא זכר את האותיות?
- האם קרה למישהו מכם מצב כזה, שלא זכרתם משהו, או לא הצלחתם לעשות משימה?
- למה איילי התעצבן על בלה הסנאית?

למורה



בסיכום הדיון, כאמור חשוב לחבר את התכנים שעולים למשולש א.י.ל. למשל, "הוא הרגיש מתוסכל ולכן לא רצה להמשיך ללמוד בנוסף הקשרים שלו עם החברים נפגעו כי הוא צעק והעליב חברה. איילי לא הצליח לעשות דבר אחד לפני שהוא הגיב. מהו הדבר הזה?"

למורה



את המשך הסיפור רצוי לעשות בהמחזה: מזמינים שתי קבוצות של תלמידים אחת שתציג את הסיפור כפי שהוא (קבוצת הסיפור) ואחת שתציג אפשרות של עיכוב תגובה – מה היה קורה לאיילי אם הוא היה עוצר לפני שהגיב (קבוצת העצור). הכיתה יכולה לסייע ברעיונות לקבוצת העצור למשל: במקום לקום ולהסתובב – להזז את הרגלים מתחת לשולחן בכדי להרגע מעט, להגיד לחברים שהוא כעוס ומתוסכל ושיעזרו לו להרגע ועוד.



איילי לא נרגע, וגם בשיעור הבא היה זעוף ומרוגז. הוא קם ממקומו ללא רשות, הסתובב בכיתה ונגע בחפצים של ילדים אחרים. הוא אפילו חטף טוש לפולי הפיל זרק אותו לצד השני של הכיתה.

מאוחר יותר, בהפסקה הגדולה, איילי עדיין היה במצב רוח רע. הוא לא רצה לשחק עם אף אחד ופשוט עמד לו ליד המגלשה. כשנוני הינשוף ופולי הפיל הציעו לאיילי להתגלש איתם הוא החליט להצטרף אך עדיין היה זעוף, וכשפולי נתקע בו בטעות על המגלשה, איילי התרגז ממש והדף אותו אחורנית בכוח.

דיון



חשוב לעורר דיון על הרגשות והתגובות של איילי. תוך התייחסות לשתי הקבוצות שהציגו (קבוצת הסיפור וקבוצת העצור).

"למה איילי היה כעוס? למה הוא הסתובב בכיתה ללא רשות ונגע בחפצים? היכן איילי הרגיש יותר טוב בקבוצת הסיפור או בקבוצת העצור? האם זה קשה לעצור כשכועסים ומתוסכלים? מה יהיה המשך הסיפור בכל אחת מהקבוצות?"



אחרי ההפסקה המורה ביקשה מאילי לשבת בצד, ואחרי שנרגע אמרה לו שהיא רואה שעובר עליו יום קשה. היא גם אמרה לו שהיא יודעת שכשמתוסכלים ויש מצב רוח רע אז קשה ללמוד וקשה להיות נחמד אל החברים. המורה הסבירה לאילי שהוא הפר את כללי המותר והאסור בכיתה – הוא גם קימט וזרק את הדף, וגם פגע בחברים. אילי השפיל את מבטו.

"אני יודע שזה אסור", הוא אמר, "אבל הייתי כל כך כעוס שלא הצלחתי לעצור את עצמי."

המורה חיבקה את אילי. "אתה צודק", היא אמרה, "כשאנחנו במצב רוח רע, מאוד קשה לנו לשמור על הכללים ולעצור. לכן לפעמים פועלים בצורה שפוגעת בנו או במישהו אחר."

"אז מה עושים?" שאל אילי.

"אנחנו יכולים ללמד את עצמנו לעצור גם כשאנחנו כועסים", השיבה בחיוך. "המוח שלנו הוא שאחראי לעצור."

אילי הביט במורה בסקרנות והיא אמרה שבשיעור הבא היא תסביר לאילי ולכל הילדים בכיתה על המוח ועל איך אפשר להיעזר בו וללמד את עצמנו לעצור.



"שמעתם את הסיפור על אילי ועל מה שקרה לו. קרה לכם גם שהייתם במצב רוח רע ועשיתם משהו שמפר את הכללים ושפוגע ולא נעים?"

לעודד את הילדים לתת דוגמאות ולתת גם דוגמא אישית.



"המורה של אילי אמרה לו שהמוח יכול לעזור לנו לעצור ולשלוט בהתנהגות שלנו. מדוע חשוב לדעת מתי לעצור ולשלוט בהתנהגות? איך זה יכול לעזור לנו בזמן שאנחנו בכיתה? האם זה יכול לעזור לנו גם בבית? במפגש הבא נרחיב ונלמד על דרך הפעולה של המוח. נבין איך הוא יכול לעזור לנו לשלוט בהתנהגות שלנו וכיצד אנו יכולים לשפר את השליטה שלנו דרך אימון".

למורה



מטרת המפגש הינה לפתח את יכולת העצירה של הילדים. לצורך פיתוח יכולת זו הילדים נדרשים להבין כיצד הגוף מבצע עצירה, מה המשמעות של עצירה ולמה חשוב לדעת לעצור בהקשר הלימודי והחברתי.

עזרים והכנה למפגש



□ נספח 1 : תמונה של המוח

מבנה המפגש



- ✓ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ✓ הצגת נושא המפגש : פיתוח יכולת עצירה.
- ✓ רענון סיפור הרפתקאות איילי.
- ✓ הסבר על המוח המפקד והקשר בין המוח להתנהגות
- ✓ הצגת משחקים לפיתוח יכולת העצירה
- ✓ סיכום ומתן שיעורי בית על חקר המוח

“במפגש הקודם קראנו על קושי שהציף את איילי במהלך ביצוע משימה לימודית של מתיחת קווים בין אותיות ואיורים. מי זוכר איך קושי זה גרם לאיילי להרגיש? איך הוא התנהג בעקבות ההרגשה?”

“הקושי של איילי להתמודד עם משימה לימודית גרם לו להרגיש כועס ומתוסכל והוא לא היה מסוגל לשלוט בהתנהגות שלו. הוא קימט את דף העבודה, הסתובב ללא רשות בכיתה וגם פגע בחברים. כל זה בגלל שהיה לו מצב רוח רע והוא כעס. הוא לא הצליח ללמוד וגם היה לו קשה לשחק עם חברים. מדוע חשוב שנשלוט בהתנהגות שלנו?”

“בחלק האחרון של הסיפור, קראנו שהמורה של איילי אמרה לו שהמוח יכול לעזור לנו לעצור ולשלוט בהתנהגות שלנו. מי יודע מה זה מוח? ומה המוח עושה?” לאפשר לילדים לענות.

“המוח נמצא בתוך הראש שלנו והוא אחראי על כל הפעולות שלנו. במוח מתגבשות המחשבות. כשאנחנו חושבים מחשבה, המוח נותן פקודה לגוף לעשות פעולה כלשהי. המוח מעביר מסרים לכל חלקי הגוף שלנו עם חוטים שנקראים עצבים. העצבים מעבירים למוח מידע מהחלקים השונים של הגוף והם מעבירים פקודות מהמוח אל חלקי הגוף”

למורה



מטרת ההסבר היא לתת לילדים מושג כללי לגבי תפקיד המוח, כשהדגש הוא על ההבנה שהמוח אחראי על כל התנועות והפעולות של הגוף. המוח נותן פקודה והגוף מבצע, ולכן חשיבה והחלטה הם אלה שיוצרים את הפעולות וכל אחד יכול להחליט, לעצור ואז המוח ייתן פקודה מתאימה לגוף. **"בואו נעשה משחק קטן. כשאומר 'המוח אמר', תעשו את מה שאני אומרת, וכשלא אומר 'המוח אמר' אתם נשארים לשבת. המוח אמר להרים ידיים. המוח אמר להוריד יד אחת. להניח יד על האף...."**

למורה



להמשיך עם המשחק כמה דקות. לעצור ולתת הסבר לילדים:

"במשחק אמרתי לכם לעשות פעולות שונות, כאילו שאני המוח שלכם. ככה המוח של כל אחת ואחד מכם נותן פקודה לחלקים שונים בגוף לעשות או לעשות משהו".

"ראיתם שזה לא קל. לפעמים קשה לעצור את הגוף. כדי לעצור צריך להקשיב ממש טוב ולהיות מרוכזים. כשאנחנו לא מרוכזים או כשאנחנו במצב רוח רע וכועסים מאוד, אנחנו מתבלבלים והמוח לא נותן לגוף פקודה לעצור. זה מה שקרה לאיילי בסיפור. הוא כל כך כעס, עד שפגע בחבר. הוא יודע שאסור לדחוף, אבל באותו הרגע מרוב שכעס, המוח לא הצליח לתת לגוף פקודה לעצור והוא לא שלט בעצמו. אז מה אפשר לעשות? איך אפשר לעזור למוח שלנו לתת פקודה לגוף ולא להתבלבל? צריך להתאמן. כמו שמתאמנים בספורט. תספרו על מה התאמנתם כדי להשתפר?" לאפשר לילדים לתת דוגמאות מעולם הספורט והלמידה ולסכם: **"כמו שבספורט כשמתאמנים השרירים מתחזקים, כך גם את המוח אפשר לאמן. יש כל מיני פעילויות של ספורט ומשחקים שונים שעוזרים להתאמן בלעצור.**

יש מצבים נוספים בהם אנו צריכים לעכב את התגובה. למשל, כאשר אנחנו מכינים שיעורים או קוראים בבית ומהחדר השני אנו שומעים את הפתיח של תוכנית הטלוויזיה האהובה עלינו, מה קורה לנו? מה היינו רוצים לעשות?

נכון, היינו רוצים להצטרף לצפייה בתוכנית, אבל אז לא נסיים את המשימה שהיתה לנו. לכן גם במצב הזה אנחנו צריכים לעכב את התגובה. איזה תגובה אנחנו צריכים לעכב/לעצור?

בלמידה יש הרבה מצבים שאנחנו צריכים להתמקד בכתיבה, בקריאה ולהתעלם מדברים אחרים שקוראים מסביבנו. מי יכול לספר לי על דוגמא שהוא היה צריך לעכב תגובה, כלומר להתעלם ממהו אחר ולהתמקד במשימה אחת (לימודים או משחק).

למורה



מאפשרים שיתוף רב ככל שניתן, המורה יכולה גם לשתף בדוגמאות מהכיתה.

"לפעמים, זה יכול להיות באמת קשה לעכב את התגובה שלנו, אז אנחנו צריכים להתאמץ ולהשתדל יותר. אדגים לכם את זה דרך משחק."

למורה



מבקשים 5-7 מתנדבים לצורך משחק "דג מלוח".

"כעת נשחק משחק ששמו 'דג מלוח' ילד אחד יהיה הדג המלוח הוא יעמוד צמוד ללוח. שאר המשתתפים יעמדו בשורה בצד השני של הכיתה. ה'דג המלוח' יסתובב ללוח, הוא יעצום עיניים, ויקרא בקול רם '1 2 3 דג מלוח', ושוב יסתובב אל המשתתפים. בזמן שהוא קורא, יתר המשתתפים מתקדמים לעברו. כאשר הוא יפקח עיניים אתם קופאים במקום. לאחר שהמשתתפים קופאים במקומם, ה'דג המלוח' ניגש לכמה משתתפים שבחר, ומנסה להצחיק אותם (ברוב המקרים אסור לו לגעת בהם). אם משתתף זו או צחק הוא חוזר לקו ההתחלה המסומן."

למורה



לאחר שמסיימים את ההדגמה עוברים לדיון וסיכום.

"מה היתה המשימה של הילדים?"

נכון מאוד. המשימה שלהם היתה לזוז רק כשקוראים 1-2-3 דג מלוח, ולעמוד קפואים בלי לזוז כאשר הוא מסתובב. בנוסף הם נדרשו להתקרב כמה שיותר ללוח.

איזו תגובה הילדים נדרשו לעכב/לעצור?

נכון, הילדים נדרשו להתעלם מהניסיונות להצחיק אותם ולהשאיר במצב קפוא.

כעת אשאל את הילדים שהשתתפו המשחק, האם הניסיון לעכב את התגובה ולא לצחוק היה קשה או קל?"

למורה



בהתאם לתגובות מתייחסים לקושי לעכב את התגובה והמאמץ שזה דורש. לכן, חשוב לתרגל ולאמן את "השריר" של עיכוב התגובה.

"בתחילת המפגש ציינו שהמוח הוא זה שמפקד על ההתנהגות שלנו. לכן חשוב ללמוד ולהכיר את המוח שלנו, לכן אבקש מכם לחקור בבית ולהכיר את המוח המפקד.

שיעורי בית: כל אחד צריך לבדוק כיצד המוח שלנו מפקד על הגוף. אפשר לשאול את ההורים או להסתכל ביחד איתם בספרים על גוף האדם או באינטרנט. את מה שלמדתם תציירו או תדפיסו מהמחשב ובמפגש הבא תספרו לכיתה על משהו שלמדתם."

למורה



יש לחלק את המכתב להורים (נספח 4) עם ההנחיות למשימת חקר המוח כמפקד על הגוף. שימו לב שבמכתב זה מופיעות הנחיות הרלוונטיות גם למפגש הרביעי של הנושא.



סיכום

**"לסיכום, במפגש זה למדנו שהמוח הוא המפקד של הגוף. כל פעם שאנחנו מרגישים בגוף שקשה לנו להתאפק או לעצור, נזכיר לעצמנו שהמוח הוא המפקד ודרכו אנו יכולים לשלוט בהתנהגות שלנו. מה אנחנו יכולים לעשות כדי לעזור למוח לפקד על הגוף?
אנחנו צריכים לחזק את המוח דרך אימון, כמו שאנו מתאמנים בספורט."**

למורה



מפגש זה יעסוק בחזרה על הנושא של המוח כמפקד והכנת תמרור "עצור" ככלי עזר לביצוע העצירה.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 2 : תמרור עצור.
- ☐ נספח 3 : שבלונה להכנת תמרור עצור.
- ☐ בריסטולים או שבלונות של תמרור עצור, צבעים, גואש / פנדה אדום, מקל ארטיק גדול.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : תמרור עצור
- ☐ חזרה על הנושא המוח כמפקד.
- ☐ דיון על הקשר בין המוח לעצירה
- ☐ הכנת תמרורי עצור.
- ☐ סיכום.

"במפגשים הקודמים למדנו על עצירה ועל זה שהמוח שלנו אחראי על הגוף ונותן פקודות לגוף. במשימת הבית היה עליכם למצוא בספרים, באינטרנט או בכל מקור מידע אחר כיצד המוח מפקד על הגוף. מי מעוניין לשתף את הכיתה בחומרים שמצא?"

לאפשר לילדים לשתף ולהציג את תוצרי שיעורי הבית.

משימת החקר שלכם העלתה את החשיבות של המוח בשליטה על גוף. כפי שהתחלנו לדבר גם במפגש הקודם, כדי להצליח ולשלוט על הגוף, חשוב לאמן את המוח לעצור. כפי שאנחנו מאמנים את השרירים שיהיו חזקים דרך ספורט כך אנו צריכים לאמן את המוח. את המוח ניתן לאמן דרך תרגול של תמרור 'עצור'. מי יודע מה זה תמרור עצור?"

לאפשר לילדים לענות ולסכם עם דגש לחשיבות התמרור כמונע פגיעה. ניתן להראות את התמונה



של תמרור העצור המצורפת בנספח 2

"אמרתם דברים נכונים. תמרור 'עצור' מודיע לנו שצריך לעצור. אם מכונית לא עוצרת היא עלולה להיפגע או לפגוע במישהו. גם אנחנו, אם לא נעצור, יכולים לפגוע במישהו או משהו. זוכרים את הסיפור על איילי?"

למורה



במידה והילדים לא זוכרים את פרטי הסיפור, חשוב לרענן ולהזכיר שחוסר ההצלחה והתסכול של איילי כשלא הצליח את דף העבודה, הוביל לתחושות כעס ולחוסר שליטה בהתנהגות. איילי הפריע בכיתה וכעס על החברים.

"כאשר איילי כעס והיה מאוכזב היה לו קשה לשלוט בעצמו והוא עשה דברים שעוברים על הכללים ופוגעים באחרים. הוא זרק את הדף על הרצפה והסתובב ללא רשות ולא הצליח לעשות מטלות ופגע בחברים שלו. גם לנו זה קורה לפעמים וכדי לעצור אנחנו יכולים להיעזר בתמרוך 'עצור'. כשילד מרגיש שהוא עלול לעשות משהו פוגע או משהו שעובר על הכללים, הוא יכול לראות את התמרוך והוא יזכיר לו לעצור. אפשר גם להראות תמרוך עצור לילד אחר שנראה שהוא עומד לעשות משהו לא נעים וגם אני אראה את התמרוך למי שזקוק לכך".

"אני מחלקת לכם עכשיו בריסטולים וצבעים ונכין תמרוך עצור אישיים שתוכלו לשמור בתיק או על השולחן. כל אחד יניח את כף ידו על הבריסטול ויעבור מסביבה עם צבע אדום. את השטח שמסביב נצבע באדום ולאחר מכן נדביק את התמרוך על מקל הארטיק".

למורה



אפשרות נוספת היא לחלק את השבלונות של תמרוך עצור (מצורף כנספח 3) שבהן הילדים רק נדרשים לצייר את היד. בנוסף, חשוב להכין תמרוך "עצור" אחד כיתתי שיהיה על שולחן המורה. לאחר היצירה:

"עכשיו אקריא לכם שוב את הסיפור על יהלי ומה שקרה לו וכשנראה לכם שהוא היה צריך לעצור תרימו את התמרוכים שלכם".



היה זה יום סתווי, וכמו בכל בוקר, הגיע איילי לכיתה.

בשיעור הראשון למדו הילדים את שמות האותיות, ואחריו, בהפסקה של ארוחת העשר, שיחק איילי עם חבריו ואכל את כריך הגבינה שאימא הכינה לו. בשיעור השני המורה חילקה את כולם לקבוצות, ונתנה לכל קבוצה דף עבודה. עם איילי בקבוצה היו בלה הסנאית, נוני הינשוף ופולי הפיל. נוני הינשוף לקח יוזמה והקריא לחברי הקבוצה את המשימה: למתוח קו בין שם האות לאיור המתאים. איילי התבונן בדף שלפניו, אך פתאום לא זכר דבר. הוא ניסה להתרכז והתאמץ כל כך עד שהקרניים שלו החלו להזיע, ועדיין לא הצליח לזכור את האותיות. איילי נעשה מתוסכל מאוד. **(הרמת העצור)** הוא קימט את הדף וזרק אותו לרצפה.

"מה קרה?" שאלה בלה הסנאית את איילי בדאגה. אך איילי היה כל כך כעוס **(הרמת העצור)** שצעק עליה שלא תתערב בעניינים שלא שלה, אמר לה שהיא מעצבנת והפנה לה את גבו. איילי לא נרגע, וגם בשיעור הבא היה זעוף ומרוגז. **(הרמת העצור)** הוא קם ממקומו ללא רשות, הסתובב בכיתה ונגע בחפצים של ילדים אחרים. הוא אפילו חטף טוש לפולי הפיל וזרק אותו לצד השני של הכיתה.



מאוחר יותר, בהפסקה הגדולה, איילי עדיין היה במצב רוח רע. הוא לא רצה לשחק עם אף אחד ופשוט עמד לו ליד המגלשה. כשנוני הינשוף ופולי הפיל הציעו לאיילי להתגלש איתם הוא החליט להצטרף אך עדיין היה זעוף, וכשפולי נתקע בו בטעות על המגלשה, איילי התרגז ממש **(הרמת העצור)** והדף אותו אחורנית בכוח.

אחרי ההפסקה המורה ביקשה מאיילי לשבת בצד, ואחרי שנרגע אמרה לו שהיא רואה שעובר עליו יום קשה. היא גם אמרה לו שהיא יודעת שכשמתוסכלים ויש מצב רוח רע אז קשה ללמוד וקשה להיות נחמד אל החברים. המורה הסבירה לאיילי שהוא הפר את כללי המותר והאסור בכיתה – הוא גם קימט וזרק את הדף, וגם פגע בחברים. איילי השפיל את מבטו.

"אני יודע שזה אסור", הוא אמר, "אבל הייתי כל כך כעוס שלא הצלחתי לעצור את עצמי."

המורה חיבקה את איילי. "אתה צודק", היא אמרה, "כשאנחנו במצב רוח רע, מאוד קשה לנו לשמור על הכללים ולעצור. לכן לפעמים פועלים בצורה שפוגעת בנו או במישהו אחר."

"אז מה עושים?" שאל איילי.

"אנחנו יכולים ללמד את עצמנו לעצור גם כשאנחנו כועסים", השיבה בחיוך. "המוח שלנו הוא שאחראי לעצור."

"אני מזמינה אתכם לספר להורים בבית על תמרור העצור ולחשוב ביחד עם ההורים מתי חשוב לעצור בבית. אתם יכולים לרשום את זה ביחד עם ההורים או לצייר ולהביא לכיתה".

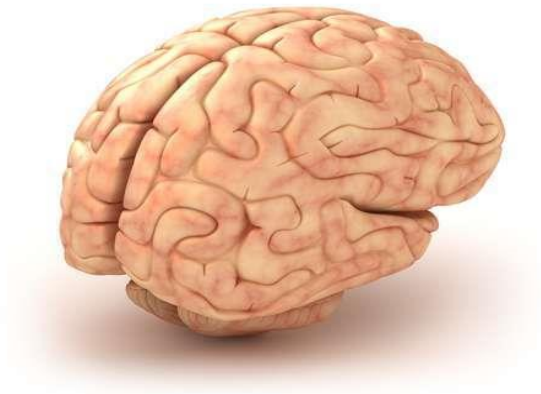
סיכום הנושא

"היום במפגש דיברנו על עצירה ולמדו על תמרור עצור שעוזר לנו לעצור. הכנו תמרור ולמדנו מתי אפשר להשתמש בו תוך שתרגלנו את השימוש כשקראנו את הסיפור על איילי. כמו איילי, במצבים רבים, בלימודים בבית ועם החברים אנו צריכים להזכיר לעצמנו שהמוח הוא המפקד על הגוף ועלינו לעכב את התגובה שלנו ולעצור. ככל שנתאמן יותר על העצירה כך נצליח לשלוט טוב יותר בהתנהגות שלנו גם בעת הלמידה וגם במשחק או שיחה עם אחרים".



נספחים לנושא 3 – עיכוב תגובה

נספח מס' 1: תמונה של המוח



נספח מס' 2: תמרור עצור



נספח מס' 3: שבלונה להכנת תמרור עצור



יחידת עיכוב תגובה/אינהיביציה (עצירה)

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,

במסגרת תכנית **אני כול להצליח** בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא את הנושא העוסק בעיכוב תגובה ובפיתוח יכולת עצירה. יכולת זו הינה חלק ממכלול תפקודים בשם "תפקודים ניהוליים" (Executive Functioning). תפקודים אלו אחראיים על תהליכי תכנון, ארגון, בקרה וויסות עצמי.

במהלך הנושא הילדים ילמדו מדוע חשוב לבצע עצירה הן בתחום הלימודי (למשל כאשר לא מצליחים לבצע משימה בדף עבודה) והן בתחום החברתי-רגשי (למשל כאשר כועסים מאוד על חבר). בנוסף הם ילמדו על תפקידו של המוח כמאפשר את השליטה על ההתנהגות וילמדו להיעזר בתמרור עצור ככלי לביצוע עצירה.

כדי להעצים את תהליך הלמידה על המוח ואת השימוש בתמרור עצור ככלי לעצירה, נבקש את שיתוף הפעולה שלכם.

משימת בית

1. משימת חקר המוח כמפקד על הגוף:

בסיום המפגש שייערך בתאריך ____ הילדים יתבקשו לחקור כיצד המוח מפקד על הגוף. נבקשכם לסייע להם בהבנת הנושא באמצעות עיון בספרים או באינטרנט ובחיפוש אחר תמונות או סרטונים.

את תוצרי משימת החקר התלמידים מתבקשים להביא עימם לכיתה בתאריך ____.

2. משימת תמרור עצור:

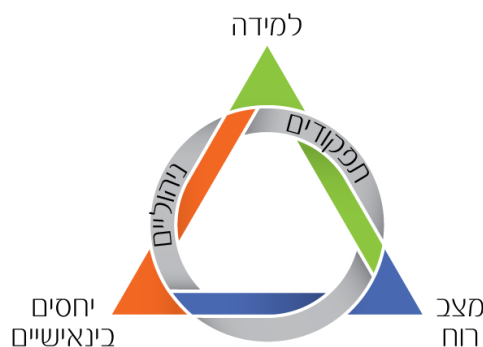
בסיום המפגש שייערך בתאריך ____ הילדים יתבקשו לחשוב מתי חשוב לבצע עצירה בבית. נבקשכם למלא עימם את דפי העבודה שקיבלו. את הדפים עליהם להביא למפגש שיתקיים בתאריך ____.



שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!
תודה,
מחנכת הכיתה.

נושא מספר 4

מיומנויות לתקשורת בינאישית יעילה וקידום יזימה



משך הנושא: 6 שיעורים.



✓ **מטרת הנושא:** נושא זה עוסק בהכרת ותרגול מיומנויות המסייעות להתנהלות מול יחידים או קבוצות. כידוע, בעבודה ובפעילות קבוצתית בכיתה ובהפסקה נדרשות מיומנויות בינאישיות ותקשורת יעילה. על כן, ביחידה זו יתרגלו התלמידים מיומנויות של יצירת קשר עין, שמירה על מרחב אישי, יזימת תקשורת, הצטרפות לקבוצה וכן, ראשיתה של לקיחת פרספקטיבה.

תרגול הנושא: המיומנויות הנזכרות ביחידה תהפוכנה שמישות יותר ואוטומטיות אצל הילדים ככל שטווח ותדירות השימוש בהן יגדלו. לכן חשוב לעודד ולהנחות שימוש בהן בשיעורים השונים, בהפסקות וגם בבית.

מיומנויות לתקשורת אישית | מפגש 1

למורה



המפגש הראשון יתמקד בשתי מיומנויות בסיס. האחת הנה יצירת קשר עין והשנייה שמירה על מרחב אישי בסיטואציות שונות ובעת עבודה בקבוצות בכיתה. טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב יחידת מיומנויות לתקשורת בינאישית (נספח 5) 

הערה: בחלק הראשון של המפגש הישיבה היא בקבוצות, בעוד שבחלק השני הפעילות דורשת מרחב לתנועה בכיתה.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ מקרן וחיבור לאינטרנט.
- ☐ נספח 1 : כרטיסי פרצופים
- ☐ סרט או גיר לסימון מרחב מוגדר ברצפה.

מבנה המפגש



- ☐ הקדמה והסבר על הנושא.
- ☐ הצגת נושא המפגש : קשר עין ומרחב אישי.
- ☐ סרטון בנושא קשר עין.
- ☐ פעילות כרטיסיות לתירגול קשר עין.
- ☐ הסבר ותירגול מרחב אישי.
- ☐ סיכום.

“שלום ילדים, במפגש א.י.ל. היום נתחיל נושא חדש שיעזור לנו ללמוד שיטות לעבודה טובה יותר בקבוצות הלמידה ויסייע לנו להתנהל טוב יותר גם בתוך קבוצה בזמן ההפסקה. היום נכיר שתי מיומנויות שהן חשובות ביותר כאשר אנחנו רוצים לפנות למישהו כדי לדבר אתו או לבקש ממנו משהו, בזמן שיעור או בזמן משחק. המיומנות הראשונה נקראת 'קשר עין'. האם אתם מכירים את המושג הזה? למה הכוונה בקשר עין? למה חשוב כל כך שניצור קשר עין?”

למורה



מקיימים דיון ראשוני בנושא בהתאם לשאלות שצויינו ולאחר מכן עוברים להקרנת הסרטון.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

סרטון

<https://youtu.be/ZQsImLcdZUo>

סרטון בנושא קשר עין. חשוב לשים לב לשקופיות המנחות לעצור ולערב את הכיתה בתכני הסרטון. הדיון בתכני הסרטון נעשה תוך כדי הקרנתו.

"לסיכום, בסרטון ראינו שיצירת קשר עין, כלומר כשאני מביט בפנים ובעיניים של האחר, עוזרת לנו להיות יותר בטוחים בכוונה של האחר, לכן חשוב שכאשר אנחנו פונים לילד אחר או למבוגר, ניצור עמו קשר עין, כך נבין טוב יותר את הילד או המבוגר וגם הוא יבין אותנו טוב יותר."

פעילות

פעילות כרטיסיות:  נספח 1

שתי אפשרויות לפעילות: אחת ברמת הקבוצה והשניה ברמת הכיתה.

אפשרות 1: "כעת נתרגל קשר עין בתוך הקבוצות. לכל קבוצה הכנתי ערמה של פרצופים. הפרצופים יכולים להיות שמחים, עצובים, כועסים, מפוחדים, מתביישים או מצחיקים. הכרטיסים יונחו בערמה כך שלא תוכלו לראות את הפרצוף. כל ילד ירים בתורו כרטיס אחד. רק הוא יביט בפרצוף וינסה לעשות פרצוף דומה לקבוצה שלו, הקבוצה צריכה לזהות איזה פרצוף הוא עשה. עוברים לתור הבא רק אחרי שהקבוצה מצליחה לגלות את הפרצוף."

אפשרות 2: "כעת נתרגל את נושא קשר העין. בכל פעם אֶזְמִין ילד אחד שיעמוד לידי. אתן לו כרטיס שעליו מופיע פרצוף. הפרצוף יכול להיות שמח, עצוב, כועס, מפוחד, מתבייש או מצחיק. הילד שהזמנתי יצטרך לחקות את הפרצוף שבכרטיסיה ואתם (שאר הכיתה) תצטרכו לנחש איזה פרצוף הוא עושה."

למורה

בשתי האפשרויות לפני שמתחילה הפעילות, יש להזכיר לילדים שבכדי שנוכל להיות בטוחים בסוג הפרצוף, אנו צריכים ליצור קשר עין ולהביט על פרצופו של המדגים. בנוסף, להדגיש שגם מהעיניים ומהצורה שלהן המשתנה בעקבות הפרצוף ניתן ללמוד על סוג הפרצוף. בסיום הפעילות יש לערוך דיון קצר ולברר, מה עזר לנו להבין אילו פרצופים היו בכל פעם.

פעילות



"לאחר שהבנו שחשוב ליצור קשר עין כאשר אנחנו משוחחים או מקשיבים למישהו אחר, נלמד גם להכיר את המושג 'מרחב אישי'. הכוונה היא למקום או למרחב שאנחנו צריכים שישאר פנוי מסביבנו על מנת שנחוש בנוח לזוז ולהניע את ההידיים בעת שאנחנו מדברים, בלי לפגוע באחר. לכל אחד יש מרחב מעט שונה. יש אנשים שזקוקים למרחב מצומצם יש כאלה שזקוקים למרחב מעט גדול יותר. ננסה להדגים את המושג 'מרחב אישי'.

למורה



סמני על הרצפה בעזרת סרטים או ציירי עם גיר מלבן שיכולים לעמוד בו בנחת שלושה ילדים.
"אני אומין בכל פעם ילד שיצטרף 'לאי' שציירתי על הרצפה. בכל פעם שיצטרף ילד נוסף, נבדוק האם הילדים שבתוך 'האי' מרגישים מספיק בנוח, מרגישים שיש להם מספיק מקום ושהמרחב האישי שלהם לא נפגע."

בהדרגתיות מזמינים בכל פעם ילד נוסף שיצטרף "לאי" ומבררים מהי תחושת המרחב של הילדים באי. אחרי שהצפיפות רבה והילדים מרגישים את הדוחק (כ-6 ילדים סה"כ), מפתחים דיון סביב החוויה. אפשר בהדרגתיות להוריד את כמות הילדים עד אשר יחשו שוב שזה המרחב האופטימלי.

"בואו נחשוב למשל מה קרה לילדים בתוך האי שהתחילו להרגיש צפיפות, כאשר מישהו נכנס לתוך המרחב האישי שלהם?"

למורה



לעודד התייחסויות של תחושת חוסר נוחות/נעימות, לחץ, רצון לזוז או אפילו מעלה רגשות של כעס. אפשר לתת דוגמא למצב בו על השולחן מחברת של תלמיד אחד נכנסת למרחב האישי של ילד אחר ולברר כיצד מרגיש אותו הילד. דוגמא נוספת, ילד שנשכב על השולחן בעת כתיבה וחודר למרחב של הילד שלידו. רצוי ממש להדגים דוגמאות אילו על מנת להפוך את ההסבר למוחשי יותר.

פעילות



פעילות למרחב אישי: מסדרים את הילדים בשתי שורות אחת מול השניה. כאשר כל שורת ילדים צמודה לקיר (משני צדי הכיתה). ניתן להשתמש במוסיקה לצורך הפעילות או כלי נגינה כמו תוף/משולש או מחיאת כף.

"עכשיו נשחק משחק שידגים לנו את נושא המרחב האישי. כאשר אומר לכם להתקדם תתקדמו בקצב איטי ואחיד אל עבר הקבוצה השניה, אולם ברגע שתשמעו צליל תעמדו במקום ונבדוק למי מבינכם זה מרחק מתאים לשוחח בנעימים עם הילד העומד מולו."



הילדים נעצרים במקום שהם ציינו שהוא המקום המתאים להם ואינם ממשיכים להתקדם עם שאר הילדים בשורה, גם אם הילד שמולו ממשיך להתקדם. המטרה היא להראות את השונות בין הילדים. כלומר, יש ילדים המרגישים בנוח במרחק רב יותר אחד מהשני, לעומת ילדים הזקוקים למרחק קרוב יותר. במקרה שנפגשים שני ילדים אשר אחד זקוק לקרבה והשני למרחק זה עלול לצור בעיה. לכן חשוב להעביר לילדים מסר שנותן לגיטימציה לשונות בין הילדים במרחב לו הם זקוקים. רצוי שהמורה תתייחס לכך ותציין כי על הילדים להיות רגישים למרחב להם הם זקוקים וגם לכבד את המרחב לו זקוקים ילדים אחרים. חשוב לאמר באופן ברור מה מתאים לכל אחד ולמצוא ביחד את המרחק שמרגישים בו בנוח.

סיכום

"לסיכום, היום דברנו על חשיבות קשר העין, על מנת שנוכל להבין את האחר בצורה הטובה ביותר וגם בכדי שאחרים יוכלו להבין טוב יותר אותנו. כעת כשאני מדברת אליכם אני יוצרת אתכם קשר עין, כך אני רואה שאתם קשובים אלי ולנעשה בכיתה. כך אני יכולה גם לדעת אם יש מישהו שזקוק לעזרה ממני. בנוסף, דברנו על המרחב האישי. כאשר אנחנו לומדים עם עוד ילדים בקבוצה או משחקים בקבוצה בהפסקה חושב שנקפיד לכבד את המרחב האישי של כל אחד שמסביבנו. ראינו שלכל ילד יכול להיות מרחק אחר שנוח לו להיות בו, חשוב שנשמור על המרחב המתאים לנו וחשוב שנכבד את המרחב האישי שמתאים לחברים שלנו. שמירה על המרחב האישי נותנת הרגשה נעימה ומאפשרת לעבוד יחד ולשחק יחד בצורה שנעימה לכולם"

למורה



המפגש השני יתמקד בתרגול שתי מיומנויות הבסיס שנלמדו במפגש הראשון: יצירת קשר עין ושמירה על מרחב אישי בסיטואציות שונות ובעת עבודה בקבוצות בכיתה.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 2: תמונות עיניים.
- ☐ מקל/טוש או עיפרון להכנת שלט העין.
- ☐ סרטים לסימון המרחב האישי.

מבנה המפגש



- ☐ הצגת נושא המפגש: טכניקות לשמירה על קשר עין ועל המרחב האישי
- ☐ חזרה והסבר על נושא קשר עין
- ☐ תרגולים שונים על קשר עין
- ☐ הכנת עין אישית ותרגול השימוש בה
- ☐ חזרה על נושא המרחב האישי
- ☐ דרכים ותרגול לשמירה על המרחב האישי
- ☐ סיכום

“שלום ילדים, האם אתם זוכרים מה למדנו במפגש א.י.ל. הקודם? האם תוכלו להזכיר לי למה הכוונה כשאומרים 'קשר עין'? מדוע חשוב לנו לשמור על קשר עין כאשר אנחנו משוחחים עם אחרים? זוכרים את הסרטון שראינו? כאשר ראינו רק את הנעליים, מכיוון שלא יכולנו לראות את עיניה של השחקנית, לא ידענו אם היא בוכה או צוחקת?”

“היום נמשיך לשוחח על קשר עין ושמירה על המרחב האישי, אך בעיקר נתרגל מיומנויות שתסייענה לנו ליישם אותם טוב יותר. במהלך היום אנו פונים לאנשים שונים, חלקם חברים בגילנו וחלקם מבוגרים, למשל אחים, הורים ומורים. אנחנו פונים גם לצעירים מאתנו, למשל אחים קטנים או חברים שצעירים מאתנו. חשוב שבזמן שאנחנו פונים לכל אדם ובכל גיל, נשמור על קשר עין כי זה מסייע לנו ולו להבין כיצד אנו מרגישים.”

פעילות



תרגיל 1: "כעת אבקש שתתחלקו לזוגות, אני אספור 30 שניות ואבקש שבשלושים השניות האלו רק תביטו אחד לשני בעיניים, בלי לדבר אלא רק להביט. אם זה מצחיק או אפשר לצחוק אבל עדיין להביט בעיניים".

דיון לאחר התרגיל: "איך זה הרגיש להביט אחד לשני בעיניים, ראיתי שחלק צחקו, מדוע זה הצחיק? האם זה מביך? כאשר מביטים ישירות בעיניים לאורך זמן זה גם מביך ולכן, בזמן שמשוחחים אדם חשוב להסתכל אליו בעיניים או לאזור הפנים אם זה מביך אתכם, אך מומלץ ועדיף לא להביט אל הרצפה או הצידה".

תרגיל 2: "שוב נתחלק לזוגות, הפעם נסו להביט אחד לשני בעיניים או באזור הפנים ולספר על משהו מצחיק שקרה לכם לאחרונה, לאחר שאחד סיפר התחלפו והשני יספר".

תרגיל 3: "כעת נעשה את אותו התרגיל, אך נביט לרצפה או מסביב לכיתה ולא בעיניים, הפעם נספר משהו אחר מצחיק שקרה לנו ושוב נתחלק".

דיון

"נסו לתאר לי מה היה ההבדל בין התרגילים? באיזה תרגיל הרגשתם נוח יותר לשתף? באיזה תרגיל הרגשתם שאתם מתעניינים יותר בסיפור או שמתעניינים בסיפור שסיפרתם. אם כן, אנו מבינים כי קשר העין חשוב מאוד ולכן, חשוב לנו להקפיד עליו".

"באילו מקרים חשוב לדעתכם להקפיד על קשר עין עם האנשים השונים? נסו לחשוב על סיטואציות/מצבים שאתם פונים למורה/להורים/לחברים ועוד".

"לדוגמא: כאשר אני רוצה לבקש משהו, כאשר אני רוצה לספר משהו, כאשר אני רוצה לשתף ברגשות שלי (כעס, שמחה, עצב) עכשיו חישבו, האם בסיטואציות האלו חשוב להביט בעיניים? במה זה יעזור? נכון ברגע שנביט בעיניים יבינו אותנו טוב יותר".

פעילות



יש לחלק את נספח 2 : תמונות עיניים.



"כעת אחלק לכם עיניים, כל אחד יגזור עין וידביק אותה על עיפרון או על טוש שבקלמר כדי שיהיה לו מעיין שלט קטן עם עין. כל אחד מכם ינסה במהלך השבוע בשיעורים השונים ובבית להקפיד לשמור על קשר עין בפנייתו לאחר. במידה והאדם שמולו לא יוצר חזרה קשר עין, עליו להרים את שלט העין כדי להזכירו. גם לי (המורה) על השולחן יהיה שלט כזה ובכל פעם שמישהו לא ישמור על קשר עין כאשר הוא פונה אליי, ארים את השלט ורק לאחר שאותו ילד יביט אליי אוכל להקשיב לו. האם מקובל עליכם? האם הבנתם את המשחק?"

למורה



ניתן לחלק את העין גם למורים אחרים ולהקפיד במהלך השבוע ובכלל על שמירת קשר עין, זוהי מיומנות שצריכה תרגול רב על מנת להפנימה.

"כפי שאתם זוכרים, במפגש הקודם גם למדתם על המרחב האישי שלכם. תוכלו להזכיר לי למה הכוונה כשאומרים 'מרחב אישי'? האם כל אחד זיהה מהו גודל המרחב האישי לו הוא זקוק?"

אז במפגש הקודם הבנתם לכמה מרחב אתם זקוקים וראיתם במשחק השורות ששיחקנו כמה אנחנו שונים אחד מהשני וכל אחד זקוק למרחב אחר. למדנו לזהות לכמה מרחב אנחנו זקוקים, אך איך נדע לכמה מרחב האחר/החבר או המבוגר זקוק? חשוב שנדע זאת, כדי לא לפגוע במרחב האישי שלו. יכול להיות שאני מאוד אוהבת להתקרב לחברה וללחוש לה סודות ולהניח לה יד על הכתף אבל מצד שני היא זקוקה למרחב גדול יותר וזה לא נעים לה".

דרך 1: סימון המרחב - "הדרך הראשונה בה נסייע לאחר לזהות את המרחב לו אנו זקוקים היא סימון המרחב האישי שלנו. כאשר אנו יושבים בקבוצה בכיתה ויש ילדים שונים בקבוצה שכל אחד מהם זקוק למרחב משלו, נוכל לסמן ע"י סרט מהו המרחב לו אנו זקוקים כדי להניח את המחברות והספרים שלנו וכלי הכתיבה וגם להרגיש בנוח.

לפני שנסמן את המרחב האישי, אני רוצה שתגידו לי למה חשוב שנשים לב כאשר אנחנו מתכננים וחושבים על סימון המרחב האישי שלנו?"

למורה



אחרי שהתלמידים מציינים נקודות שונות, יש להתייחס לדברי התלמידים ולהוסיף את הנקודות הבאות, במידה והתלמידים לא יצינו אותן.

"שימו לב לנקודות הבאות בעת סימון המרחב האישי"

- אם חבר שלנו מסמן מרחב מסויים זה לא אומר שאנו צריכים לסמן את אותו המרחב, ייתכן שאנו זקוקים לפחות או ליותר מרחב.
- זיכרו בעת סימון המרחב כי אתם צריכים להתחשב גם בילדים אחרים וקחו בחשבון שגם הם זקוקים למרחב משלהם.
- זיכרו שהמרחב שסימנתם עוזר לאחר להבין את גודל המרחב לו אתם זקוקים. אם הוא מניח דברים על המרחב שלכם, אמרו בנימוס, תוך שמירה על קשר עין כי זהו המרחב שלכם.
- בכל תקופה ניתן לשנות את המרחב, למשל אם הרגשתם שסימנתם מרחב גדול או קטן מידי.
- כעת, לאחר שהבנתם כיצד לסמן את המרחב, אחלק סרטים וכל אחד יסמן את המרחב האישי שלו בקבוצה".

למורה



יש לחלק סרטים לתלמידים. כמו כן, במהלך השבוע יש לערוך שיח על המרחב האישי בשולחן הקבוצתי ובכלל.

דרך 2: שליטה בקירבה - "הדרך השנייה לשמירה על המרחב האישי שלנו היא שליטה שלנו האם הקירבה של האחר נוחה לנו או לא. הכוונה שאנחנו שולטים במצב, אם מישהו מתקרב אלינו וזה יותר מידי קרוב עבורנו, אנו לוקחים צעד אחורה ומרגישים נוח יותר, למשל כאשר משחקים קלפים והשחקנים יושבים מאוד קרוב אחד לשני, אפשר ללכת קצת אחורה ולוודא שיש לנו מספיק מרחב".

למורה



כדי לאפשר תרגול של דרך זו, ניתן לאפשר לתלמידים משחק בקבוצות תוך תצפית שלך ולעודד את התלמידים לשלוט במידת הקירבה. כמו כן, אפשר לתרגל זאת בשיעורי ספורט או בכל שיעור שיש בו פעילות משותפת.

דרך 3: אמירה בנימוס תוך שמירה על קשר עין - "הדרך האחרונה היא לומר לחבר או למבוגר שמולנו שהוא מעט קרוב מידי או רחוק מידי ושזה לא מרגיש לנו בנוח, אל תשכחו לשמור על קשר עין בזמן שאתם משתפים בתחושותיכם".

פעילות



"כעת ננסה להתאמן על דרך זו, נסו לפנות אל החבר שיושב לידכם בשולחן, לומר לו בנימוס תוך שמירה על קשר עין, מה אתם חושבים על הקרבה בינכם, האם זה נוח לכם, קרוב לכם מידי או רחוק עבורכם ולאחר מכן, תתחלפו והחבר השני ישתף, נוכל לעשות כמה סבב נוסף עם השכן השני שלכם מהצד השני".

למורה



חשוב לתרגל את הדרכים לשמירה על המרחב האישי בשיעורים שונים, ובמצבים שונים כמו: משחק, זמן קריאה, עבודת כיתה ועוד. כמו כן, על מנת להקפיד על יישום הדרכים, הקפידו גם את על שמירת המרחב האישי שלך ועל פנייה אלייך כאשר נוצר קשר עין.

סיכום

“לסיכום, תרגלנו היום שני מושגים חדשים שלמדתם במפגש הקודם ונמשיך לתרגל אותם גם בשיעורים אחרים. תרגלנו שמירה על קשר עין, למדנו שחשוב להקפיד על זה כי כך אנו מזהים טוב יותר את הרגשות של האחר ומבינים אותו טוב יותר. למקרה שמישהו שוכח, לכל אחד מאיתנו שלט של עין והוא ירים את השלט כאשר יפנו אליו ללא שמירה על קשר עין. למדנו גם דרכים לשמירה על המרחב האישי. מהן הדרכים? נכון, דרך אחת היא סימון המרחב בשולחן, דרך שנייה שליטה במרחב, התקרבות או התרחקות מצידנו והדרך השלישית היא אמירה בנימוס כיצד אנו מרגישים לגביי הקרבה תוך שמירה על קשר עין.”

מיומנויות לתקשורת בינאישית | מפגש 4

למורה



המפגש הרביעי יתמקד בהיכרות עם יזימה תוך התמקדות ביזימה בתחום הלימודי.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 3 : משולש א.י.ל.
- ☐ נספח 4 : דף עבודה – יזימה בתחום הלימודי – להדפיס עותק לכל ילד.
- ☐ מספריים.
- ☐ דבק.
- ☐ מחברת א.י.ל.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : יזימה.
- ☐ הסבר לגביי יזימה.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ יזימה בשלושת קודקודי המשולש.
- ☐ יזימה בתחום הלימודי.
- ☐ דף עבודה על יזימה בתחום הלימודי.
- ☐ הסבר והצעות לתרגול.
- ☐ סיכום.

“שלום ילדים, מה שלומכם? האם אתם זוכרים מה למדנו במפגשים הקודמים? אילו נושאים? אילו מיומנויות? נכון, למדנו שחשוב לשמור על קשר עין וגם למדנו מהו המרחב האישי שלנו וכיצד אנחנו יכולים לשמור עליו מבלי לפגוע באחר. היום נלמד נושא נוסף שחשוב בקשר שלנו עם אחרים ובקשר שלנו עם הקבוצה. הנושא הוא יזימה, האם פעם שמעתם על המילה יזימה? לאיזו מילה היא דומה?”

למורה



יש לסייע לתלמידים ולציין שיזימה דומה למילה ליזום.

"נכון, יש דמיון למילה ליזום. ליזום זה לעשות משהו שאני מחליט מבלי שביקשו ממני או דרשו ממני לעשות אותו, לדוגמא, הגעתי הביתה מביה"ס, הכנתי את שיעורי הבית וסידרתי את החדר שלי מבלי שביקשו ממני. כלומר, יזמתי את הפעולות האלו. דוגמא נוספת, כיון שהייתי משועמם בהפסקה, פניתי לחבר ושאלתי אותו אם הוא רוצה לשחק איתי. האם קורה לכם שאתם יוזמים?"

אבקש מכם כעת לכתוב במחברת א.י.ל את הכותרת - יזימה ולכתוב שלוש פעולות שיזמתם בשבוע האחרון, אני מזכירה לכם שאלו פעולות שאתם החלטתם שאתם עושים ועשיתם מבלי שביקשו מכם או הזכירו לכם". לאפשר לתלמידים מס' דקות ולאפשר להם לשתף בפעולות שיזמו. **"ניתן ליזום בתחומים השונים, ואם נזכר במשולש א.י.ל, ניתן ליזום בשלושת קודקודי המשולש".**

למורה



נספח 3 כולל את משולש א.י.ל עם הקודקודים השונים, ניתן להציג בפני התלמידים את המשולש ולהמשיך להסבר הבא.

"ועכשיו אספר לכם סיפור על איילי ויזימה"



כבר אמצע שנת הלימודים, ואיילי רכש הרבה חברים חדשים. כשצלצל הפעמון להפסקה, איילי התעכב קצת בכיתה ויצא באיחור קל לחצר. כשיצא, הבחין איילי כי כל הילדים משחקים. הוא הרגיש קצת נבוך וקצת מבולבל וחשב מה לעשות. אחרי רגע חשב שחבל שהוא מבזבז את ההפסקה, הוא ניגש לבלה הסנאית ושאל אותה בנימוס תוך שהוא מביט בעיניה "היי בלה, האם אוכל להצטרף למשחק בו התחלתם כבר לשחק?". בלה שמחה וענתה: "בטח, בוא תצטרף, אתה תהיה בקבוצה שלי". כך הצטרף איילי לקבוצה ונהנה מהמשחק. איילי אוהב לבלות עם חברים ולכן הוא יוזם הרבה פעמים מפגשים ומציע לחברים להיפגש אחר הצהריים כדי לשחק יחדיו. החברים אוהבים את איילי ושמחים להצטרף. אבל לאיילי בעיה קטנה, הוא שוכח ולא מצליח ליזום הכנת שיעורי בית. בכל פעם כשהוא מגיע הביתה, הוא חושב על הפגישה עם החברים ושוכח להכין את שיעורי הבית. כשאמא מגיעה מהעבודה ושואלת: "איילי הכנת שיעורים" הוא עונה בשקט: "לא אמא, שכחתי" כך גם קורה בכיתה, כשהמורה שואלת את התלמידים שאלה, הרבה תלמידים כבר מצביעים ואיילי לא כל כך יודע מה לומר אז הוא אינו מצביע. איילי רוצה לדעת איך ליזום גם בלימודים. הוא זקוק לרעיונות ורוצה ללמוד שיטות שיעזרו לו בכך.

"בקודקוד הלמידה ניתן ליזום בדרכים שונות, תוכלו לתת לי דוגמאות? ניתן ליזום הכנת שיעורי בית באופן עצמאי, ניתן ליזום תרגול של קריאה באופן עצמאי, השתתפות בשיעור היא יזימה, סידור הכיתה לקראת הלמידה ועוד, ככל שניזום יותר בתחום הלמידה, כך נהיה עצמאיים יותר ונוכל להצליח להתמודד טוב יותר עם הלמידה. ככל שניזום יותר, נתרגל יותר וכך נשתפר."

כפי ששמעתם בסיפור, איילי יוזם בקלות פנייה לחברים ומארגן פעילויות אך קשה לו ליזום בתחום הלימודי. עיזרו לאיילי ליזום בתחום הלימודי, מה לדעתכם יכול לעזור לו ליזום בתחום הלימודי?"

פעילות



לפניכם דף עבודה (לחלק לילדים את  נספח 4), בדף יש הצעות ותמונות שיעזרו לאיילי ליזום בתחום הלימודי. גזרו את התמונות ואת ההצעות, התאימו ביניהם והדביקו במחברת.

"כפי שאנו רואים מההתאמות שעשיתם בדף, ישנן מספר הצעות שנוכל לתת לאיילי כדי ליזום בתחום הלימודי וכך להיות עצמאי ואחראי יותר בלמידה, נסביר את ההצעות:

הכנת שיעורי בית באותה שעה ובאותו מקום, בכל יום - איך לדעתכם זה יכול לעזור? כאשר נחזור הביתה ונעשה את הפעילויות באופן קבוע למשל: אוכלים ארוחת צהריים, משחקים או נחים שעה ואז מתיישבים ליד שולחן העבודה ומכינים את שיעורי הבית. אם נפעל כך, זה יעזור לנו מאוד לא לשכוח ואפילו לא נצטרך שאמא תזכיר לנו, כי בכל יום נחזור על אותן הפעילויות וזה יהפוך להרגל קבוע.

הנחת הספר קריאה ליד המיטה - איך הנחת הספר יכולה להזכיר לנו לקרוא? אם נניח את הספר ליד המיטה או אפילו על הכרית, כאשר נגיע למיטה לישון, נזכור שאנחנו צריכים לקרוא 10 דקות או פרק בספר ורק אז ללכת לישון. אם הספר יהיה על הכרית, הוא יפריע לנו ונהיה חייבים להזיז אותו וכך ניזכר לקרוא.

השתתפות בשיעור - כדי להשתתף בשיעור, צריך להיות מעורבים בחומר, להקשיב בשיעור, אבל אם נקשיב למורה ששואלת את השאלה, ייתכן מאוד שנדע לענות על התשובה או לפחות ננסה לענות וגם אם זו טעות אז לא נורא, יצליח לנו בפעם הבאה. אך אם לא ניזום השתתפות בשיעור, נהיה פחות מעורבים ופחות קשובים בשיעור.

השתתפות פעילה בקבוצה - קבוצה מכילה מס' של ילדים, חלקם יוזמים ומציעים הצעות ועונים על תשובות וחלקם שקטים. חשוב ליזום בקבוצה כדי לתרום לחברים ולקבוצה.

עזרה לחבר - אם אתם רואים חבר שמתקשה בקריאה או בכתיבה תיזמו פניה אליו ושאלו אותו 'אני יכול לעזור לך?' כך ייתכן שתוכלו לעזור לו להשתפר ולהרגיש בנוח."

סיכום

"לסיכום, למדנו שחשוב ליזום. תזכירו לי מה זה ליזום? יזימה? נכון, יזימה היא כאשר אני עושה משהו מרצוני והחלטתי מבלי שאמרו לי לעשות כך. שוחחנו על כך שצריך ליזום בשלושת קודקודי המשולש והרחבנו על משולש הלמידה. הצענו כמה הצעות לאיילי על יזימה בתחום הלמידה. האם תוכלו לחשוב על הצעות נוספות? יש עוד הצעות רבות ליזימה. במפגש הבא נדבר על יזימה במצבים שונים עם חברים."

למורה



המפגש החמישי יתמקד בהיכרות עם יזימה בתחום החברתי תוך התמקדות ביזימה בכניסה לסיטואציות חברתיות.

עזרים והכנה למפגש



☐ משחק קופסא או קלפים.

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש : הצטרפות לקבוצה.

☐ חזרה על המפגש הקודם.

☐ הסבר לגבי יזימה בתחום החברתי.

☐ הסבר מיומנות כניסה לקבוצה.

☐ שלבים בכניסה לקבוצה.

☐ תרגול.

☐ סיכום.

”במפגש הקודם למדנו כי חשוב שניזום בתחומים השונים, תוכלו להזכיר לי מהי יזימה? למדנו כיצד ליזום בתחום הלימודי, תוכלו להזכיר לי? נכון, ישנן דרכים רבות בהן ניתן ליזום בתחום הלימודי, למשל: שעה ומקום קבועים להכנת שיעורי הבית, הנחת הספר במיטה כדי שנוכח לקרוא, ועוד. היום נשוחח על יזימה בתחום החברתי. יזימה כזו גם משפיעה על מצב הרוח שלנו.”

למורה



אחד הקשיים החברתיים המשמעותיים בקרב תלמידים הוא חוויית דחייה, אחת המיומנויות להתמודד עם דחייה היא ללמוד כיצד נכון ומתאים להצטרף לקבוצה.

”אחד הדברים החשובים ביזימה עם חברים הוא לדעת כיצד להיכנס לקבוצה של ילדים. לפעמים אנחנו יוצאים להפסקה קצת באיחור, או מגיעים למפגש עם חברים ורואים שכבר כולם התחילו לשחק או שכולם כבר יושבים ומשוחחים על משהו. האם נתקלתם במצב בו רציתם להצטרף לקבוצה של חברים או לפנות לחבר ולא ידעתם איך לעשות זאת? האם זה מביך? ספרו לי איך עשיתם זאת?”

כאשר אנחנו רוצים להצטרף לקבוצה יש שלבים שאנחנו צריכים לבצע, והם יכולים להקל עלינו וכך פחות נתבייש ונצטרף בקלות.

נפריד בין קבוצה של ילדים שמשוחחים לבין קבוצה של ילדים שמשחקים."

שלבים בכניסה לקבוצה של ילדים משחקים

שלב 1: מתקרב לקבוצה

שלב 2: בודק במה הם משחקים

שלב 3- ממתין שיסתיים הסבב (למשל בקלפים) או ממתין שיהיה רגע שקט (למשל: במשחקי כדור)

שלב 4: מביט בעיניים לאחד החברים בקבוצה, מחייך ושואל "אפשר להצטרף למשחק?"

שלב 5: אם הסכימו שאצטרף, מצטרף בשמחה למשחק



פעילות



המורה תבחר מתנדב מכל קבוצה, בינתיים תיתן לקבוצה לשחק במשחק קלפים או משחק קופסא, המורה תוציא את המתנדבים מהכיתה, תחזור איתם על השלבים להצטרפות למשחק ותבקש מהם לחזור. כל מתנדב יחזור לקבוצה אחרת ולא לקבוצה ממנה יצא. חשוב לתרגל מספר פעמים ולבחור גם תלמידים עם פחות ביטחון בתחום החברתי. לאחר מכן, לערוף דיון, כיצד זה הרגיש, האם היה מביך? נוח?

בהמשך, ניתן לתרגל זאת בהפסקה ובשיעורים השונים כאשר עובדים בקבוצות.

"זיכרו שאם לא מסכימים לצרף אתכם, למרות שזה יכול להיות קצת מעליב או שאפשר להיפגע, כדאי וחשוב לנסות שוב בפעם הבאה. ייתכן שלא ניתן היה לצרף אתכם למשחק באותו הרגע ובפעם הבאה זה יתאפשר".

שלבים בכניסה לקבוצה של ילדים משוחחים:

שלב 1: מתקרב לקבוצה

שלב 2: שומר על שקט

שלב 3: מנסה להבין את נושא השיחה

שלב 4: מחייך, מביט בעיניהם של חברי הקבוצה ומוסיף משפט שקשור לנושא

שלב 5: מצטרף לשיחה ולקבוצה



למורה



יש לבחור מתנדבים אחרים, לתת לקבוצות לדון על נושא מסויים שקשור בלמידה ולאפשר להם להצטרף לקבוצה לפי השלבים בכניסה לקבוצה של ילדים משוחחים.

כמו כן, ניתן לתת לתלמידים את הכרטיסיה לשימושם ולהוסיף תמונות או מה שיזדקקו ברמת הקריאה שלהם.

סיכום



"לסיכום, שוחחנו במפגשים האחרונים על יזימה, על היכולת שלנו ליזום בתחום הלימודי והחברתי שאלו משפיעים גם על המצב רוח שלנו. במפגש הקודם שוחחנו ותרגלנו יזימה בתחום הלימודי והיום התמקדנו ביזימה בתחום החברתי. בעיקר התמקדנו בשלבים בהצטרפות לקבוצת תלמידים משוחחים או משחקים".

מיומנויות לתקשורת בינאישית | מפגש 6

למורה



המפגש הנוכחי יתמקד בבניית הבסיס למושג הפרספקטיבה קרי, הבנת נקודת מבטו של האחר השונה במנקודת מבטי.

עזרים והכנה למפגש



כדור ספוג ☐

מבנה המפגש



הצגת נושא המפגש : פרספקטיבה ☐

הקדמה ☐

הסבר הנושא דרך סיפור הרפתקאות איילי ☐

פעילות פרספקטיבה ☐

סיכום ☐

**“במפגש היום נמשיך להכיר מיומנויות שיעזרו לנו ללמוד ולעבוד טוב יותר בקבוצה. זוכרים מה
הן המיומנויות שלמדנו ותרגלנו במפגשים הקודמים?
נכון מאוד תרגלנו קשר עין, מרחב אישי ויזימה. היום נציג את המיומנות החדשה שנקראת
‘נקודת מבטו של האחר’ דרך הסיפור על איילי האייל שלנו.”**



איילי אוהב מאד לשחק עם חבריו בהפסקות. במיוחד בהפסקה הגדולה כי אז יש להם מספיק
זמן לשחק במשחק כדור או במחבואים. היום החליטו איילי וחבריו שהם ממשיכים את משחק הכדור
שהמציאו אתמול בהפסקה.
הם החליטו שפולי הפיל ימשיך להיות ראש הקבוצה הראשונה ואיילי האייל יהיה ראש הקבוצה
השנייה. איילי חיכה בציפייה לתום השיעור כך גם פולי הפיל ושאר חבריהם לקבוצת המשחק. אולם,
בהשמע הצילצול ביקשה המורה מאיילי שיעזור לה להחזיר את הצידוד לחדר המוסיקה. איילי ידע
שיתבזבז להם בכך זמן יקר של המשחק, אך בכל זאת פנה לעזור למורה. בינתיים במגרש, פולי
הפיל, חשב שאם הם רק יעמדו וימתינו במגרש לאיילי, חבורה אחרת תרצה לשחק במגרש ותתפוס
את מקומם, לכן חשב לעצמו פולי, שאם הם רוצים לשמור את המגרש לעצמם, הם צריכים לשחק
בינתיים עד אשר איילי ישוב.

פולי פנה לחבריו משתי הקבוצות ואמר: "אני מציע שנשחק בינתיים במסירות עד שאיילי יחזור ואז נשחק במשחק שהמצאנו אתמול" כל החברים הסכימו עם פולי והחלו להתמסר ביניהם. כשהגיע איילי למגרש המשחקים ראה שחבריו החלו לשחק בלעדיו. איילי נעלב מאוד. מרוב העלבון והכעס הוא לא שם לב שהם רק מתמסרים ולא משחקים במשחק מיום האתמול. איילי התקרב לעברם ובקול חנוק מדמעות אמר: "אתם כבר לא חברים שלי." פולי הפיל נעלב גם הוא וצעק בחזרה לאיילי "אם ככה אתה מתנהג, גם אני לא רוצה להיות חבר שלך!"

למורה



בשלב זה עוצרים ומזמינים קבוצה של ילדים שימחיזו את הסיפור (השחקנים: מורה, איילי, פולי ועוד מספר ילדים שיהיו חברי הקבוצה). נותנים להם את כדור הספוג. בסיום ההמחזה הילדים חוזרים לשבת ומפתחים דיון על הסיפור.

"מה איילי חושב ומרגיש? ומה פולי וחברי הקבוצה מרגישים וחושבים?"

למורה



יש לכתוב בטבלה את התשובות שהילדים מעלים:

פולי הפיל והחברים לכיתה	איילי האייל

"איך איילי התנהג? איך פולי התנהג? מדוע לדעתכם איילי כעס ונעלב? ומדוע פולי נעלב וכעס?"

"מייד נחזור לסיפור על איילי בהפסקה. אך כעת אני רוצה להזמין שני ילדים נוספים ולהדגים לנו באופן נוסף את מה שקרה לאיילי ולחבריו."

פעילות



מעמידים את הילדים אחד מול השני (אחד עם הפנים ללוח והשני עם הפנים לכיתה) מבקשים מכל אחד מהילדים שיתאר בתורו מה הוא רואה (אני רואה את X, את המורה, את הלוח וכו'). הילדים בעצם רואים דברים שונים מהנקודה בה הם עומדים.

"אנחנו נמצאים באותה הכיתה ובאותו הזמן וכל אחד מהם רואה משהו אחר? איך זה יכול להיות? מי מבניהם צודק? נכון מאוד שניהם צודקים. כל אחד מהם פונה לכיוון אחר ולכן רואה דברים שונים."

"איך הם יוכלו לראות את אותם הדברים?"

“יפה מאוד, אם כל אחד בתורו יסתובב לכיוון אליו מביט חברו הוא יוכל לראות בדיוק את אותם הדברים.”

“איילי בסיפור ראה את חבריו במגרש, משחקים בלעדיו ולכן הוא נעלב וכעס, אבל הוא לא ראה את המחשבות של פולי, כי מחשבות לא ניתן לראות. מה היו המחשבות של פולי? (צריך לשמור את המגרש כדי שכשאיילי יגיע, נוכל להתחיל במשחק שהמצאנו אתמול) ומה עוד איילי לא ראה?” (שפולי הסביר לחברי הקבוצה מה צריך לעשות על מנת שהמגרש ישאר שלהם).

“ראינו בדוגמא שבקלי קלות אפשר להסתובב ולראות בדיוק את מה שהחבר שעומד מולנו רואה? אבל האם איילי היה יכול להסתובב לכיוון השני ולראות את המחשבות שהיו לפולי או את הפתרון שהוא מצא?”

נכון מאוד, איילי לא יכול לראות את זה, כי מחשבות לא ניתן לראות. אז מה עושים? איך אפשר לפתור את הבעיה? איך פולי ואיילי יכולים לראות את ‘הדברים’ שגם השני רואה?”
מאפשרים דיון.

“בכדי להבין את נקודת מבטו של האחר, ולהבין את מחשבותיו נצטרך ליזום. נצטרך לשאול את החבר מה הן המחשבות שלו. נוכל גם לספר ולהסביר את המחשבות שלנו לאחר. אם למשל איילי היה מגיע לחבריו ואומר להם: אני רואה שהתחלתם לשחק בלעדי וזה מאוד מעליב אותי. אז היו עונים לו חבריו... (מבקשים שהכיתה תשלים).

ומה היה קורה אז? האם איילי היה רואה את אותם דברים שפולי רואה/חשב?
נכון איילי היה מבין שחבריו שמרו עבורו את המגרש ולא התחילו לשחק בלעדיו. הוא לא היה נעלב או כועס ואפילו היה חושב שיש לו חברים טובים שאוהבים אותו.”

למורה



אם נותר זמן עד תום השיעור, ניתן לחזור להמחזות הסיפור וליוזר סוף חדש בו איילי ופולי מסבירים אחד לשני את נקודת מבטם לסיטואציה במגרש.

סיכום

“לסיכום, למדנו שלפעמים אנו רואים או מבינים דברים בצורה שונה מהאחר, גם כאשר אנחנו נמצאים באותו המקום. אולם אנחנו יכולים לראות את אותם הדברים אם נסביר בדיוק מה אנחנו חושבים רואים או מרגישים. כך יוכלו להבין טוב יותר אותנו וגם אנחנו נוכל להבין טוב יותר את האחר. בנוסף למדנו במפגשים האחרונים שתקשורת יעילה וטובה עם אחרים כוללת גם יצירת קשר עין, שמירה על מרחב אישי שלנו ושל האחר ויכולת לזום פנייה או בקשה. בעזרת המיומנויות הללו שלמדנו נוכל להיות מובנים יותר וגם להבין טוב יותר אנשים אחרים מסביבנו.”



נספחים לנושא 4 – מיומנויות לתקשורת בינאישית

נספח מס' 1: כרטיסי פרצופים



עצוב



שמח



פחד



כועס

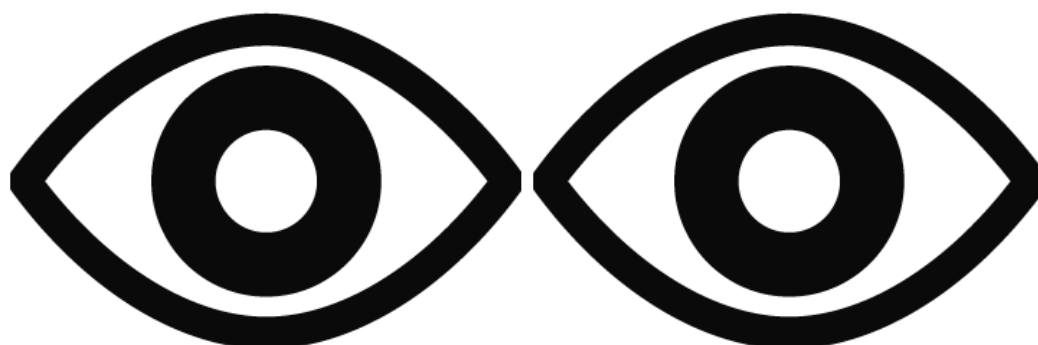
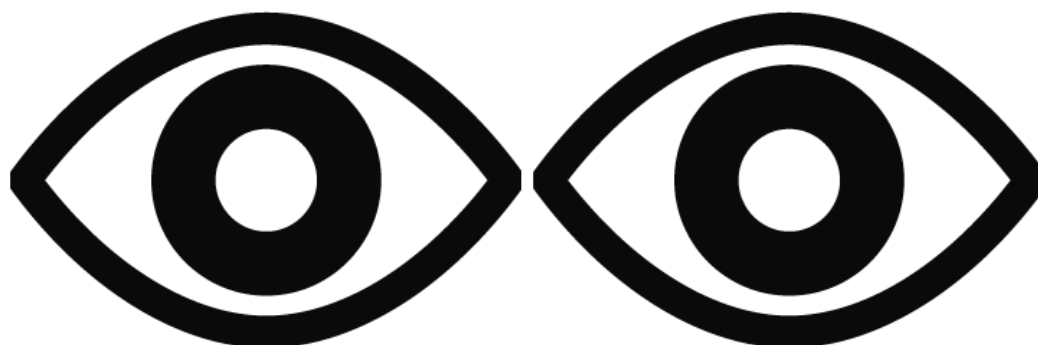
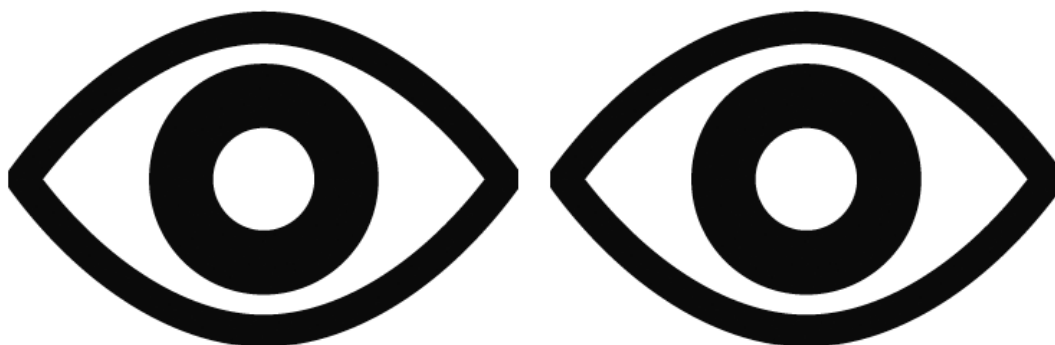


© Can Stock Photo

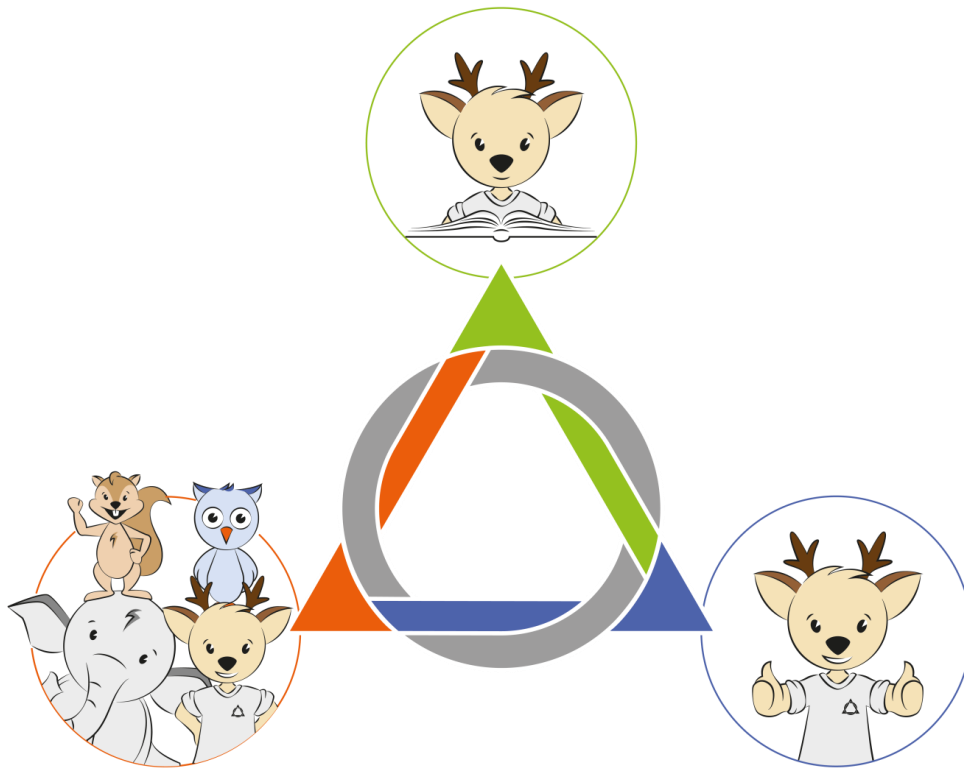
מתבייש



מצחיק



נספח מס' 3: משולש א.י.ל.



התמונות והמשפטים מבלבלים. גזרו את המשפט ואת התמונה המתאימים והדביקו אותם יחד במחברת.

	הכנת שעורי בית באותו מקום ובאותה שעה
	הנחת הספר ליד המטה כדי שנזכר לקרוא לפני השנה
	השתתפות בשעור (הצבעה)
	השתתפות פעילה בקבוצה
	עזרה לחבר שמתקשה

יחידת מיומנויות לתקשורת בינאישית

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,
במסגרת תכנית **אני-כול-להצליח** בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא את יחידת מיומנויות לתקשורת בינאישית.
המפגשים בנושא זו יעסקו בהקניית מיומנויות בינאישיות שיסייעו לילדים לנהל תקשורת יעילה דרך יצירת קשר עין, שמירה על מרחב אישי, יזימה ולקחת פרספקטיבה.
מיומנויות אלו יהיו שמישות ואוטומאטיות עבור הילדים ככל שטווח השימוש בהן יגדל ולכן חשוב לעודד את הילדים להשתמש בהן בסיטואציות חברתיות ומשפחתיות בבית. להלן מספר הצעות לכיצד ניתן להטמיע ולתרגל מיומנויות אלו:

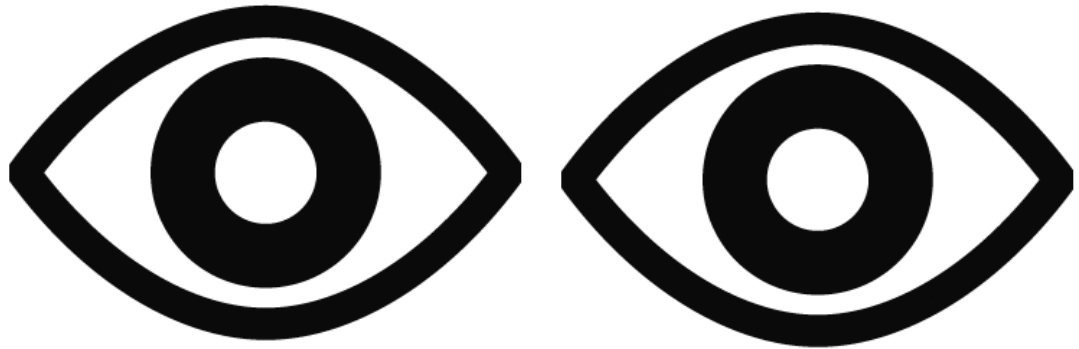
תרגול בית

- 1. קשר עין** – הילדים ילמדו שכדי להבין טוב יותר את כוונות האחר ולאפשר לאחר להבין אותי, יש לשמור על קשר עין במהלך שיחה. כתזכורת לכך, הילדים יכינו במפגש שלט עם עיניים שילווח אותם במהלך היום ויעודד אותם ליצור קשר עין. אנו מזמינים אתכם להכין שלט זה גם בבית (מצורפת תמונה) ולהשתמש בו בעת שיחות עם הילד, ארוחות משפחתיות, קבלת אורחים, משחק בין אחים/אחיות, משחק עם חברים וכן הלאה.
- 2. מרחב אישי** – הילדים ילמדו לזהות את המרחב האישי בו הם חשים בנוח ואת המרחב האישי שנוח לאחר. שתפו את הילדים מהו המרחב האישי בו אתם חשים נוח והתייחסו לנושא בעת שהייה משפחתית בסלון, בשולחן האוכל, בחדר השינה וכן הלאה. ניתן גם לסמן את המרחב האישי של כל אחד מבני המשפחה על ידי תחילה בסרט והגדרת גבולות.
- 3. יזימה** – הילדים ילמדו להיות פעילים וליזום בתחום הלימודי והחברתי. עודדו את הילדים להיות אקטיביים וליזום פעולות במרחב הביתי: שאלו אותם כיצד הם יכולים ליזום פעולות שיסייעו בניהול הבית; כיצד הם יכולים ליזום פעולות שיקדמו את הלמידה שלהם בבית (בכל הקשור למשל לארגון הציד, הכנת שיעורי הבית, הקפדה על תרגול קריאה), כיצד הם יכולים ליזום בתחום החברתי (למשל איך הם יכולים ליצור קשרים עם חברים חדשים, לפעול כדי לשמר קשרים קיימים, להיות אקטיביים במציאת פתרונות במצבים בהם יש מתח עם חבר/קרוב משפחה).
- 4. פרספקטיבה** – הילדים ילמדו מהי פרספקטיבה ויבינו שנקודת מבטו של האחר שונה מנקודת המבט שלי. הבנה זו חשובה לתקשורת ביניכם ובין בנכם/בתכם ויכולה לסייע לשיפור התקשורת המשפחתית. השתמשו במושג זה בעת שיחות ומחלוקות: הסבירו כיצד אתם רואים מצב מסוים מנקודת המבט שלכם ודונו עם הילד כיצד זה שונה מנקודת המבט שלו.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.



שלבים בכניסה לקבוצה של ילדים משחקים

שלב 1 : מתקרב לקבוצה

שלב 2 : בודק במה הם משחקים

שלב 3 : ממתין שיסתיים הסבב (למשל בקלפים) או ממתין שיהיה רגע שקט (למשל : במשחקי כדור)

שלב 4 : מביט בעיניים לאחד החברים בקבוצה, מחייך ושואל "אפשר להצטרף למשחק?"

שלב 5 : אם הסכימו שאצטרף, מצטרף בשמחה למשחק

שלבים בכניסה לקבוצה של ילדים משוחחים

שלב 1 : מתקרב לקבוצה

שלב 2 : שומר על שקט

שלב 3 : מנסה להבין את נושא השיחה

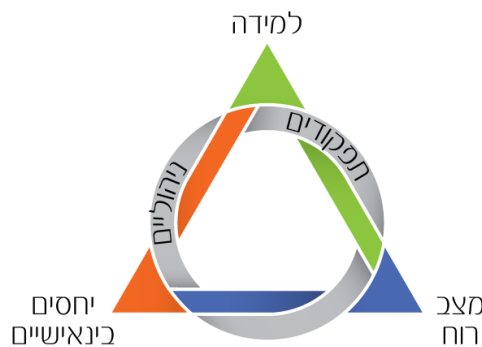
שלב 4 : מחייך, מביט בעיניהם של חברי הקבוצה ומוסיף משפט שקשור לנושא

שלב 5 : מצטרף לשיחה ולקבוצה



נושא מספר 5

התארגנות למידה



משך הנושא: 5 מפגשים.



✓ **מטרת הנושא:** נושא זה עוסק בהתארגנות לקראת למידה בבית הספר ובבית. הילדים ילמדו אסטרטגיות ומיומנויות להתארגנות יעילה, תוך התייחסות להשפעת הנושא על שלושת קודקודי משולש א.י.ל: הלימודי, החברתי, הרגשי.

תרגול הנושא: קיימת חשיבות רבה לתרגול המיומנויות הנרכשות בשיעורים באופן עקבי בבית הספר. כמו כן, חשוב לשתף את ההורים וליידע אותם באסטרטגיות והמיומנויות הנרכשות, כדי שהילדים יוכלו לתרגל וליישם אותן גם במסגרת הבית.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

למורה



במפגשים הבאים הילדים ילמדו כלים שיסייעו להם בהתארגנות לקראת למידה. חשוב שהתלמידים יתנסו בכלים ויבינו כיצד הם מועילים להם ומשפרים את תהליך וחווית הלמידה. המפגש הראשון יתמקד בהבנת הצורך והחשיבות של מיומנויות סדר וארגון בהקשר הלימודי. אחד הכלים החשובים בנושא זה הוא כתיבת מבנה המפגש על הלוח בתחילת כל מפגש א.י.ל, כלי בו את התלמידים כבר התנסו. חשוב להמשיך ולכתוב את מבנה המפגש ולסמן V ליד כל נושא שהושלם. תהיה התייחסות לכך במהלך המפגש.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 1 : משולש א.י.ל.
- ☐ מספרים, ניירות צבעוניים (ריבועים קטנים), סלסלות קטנות.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : חשיבות הסדר והארגון ללמידה.
- ☐ דיון בנושא התארגנות.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ דיון בנושא השפעת ההתארגנות על הלמידה.
- ☐ פעילויות סביב סדר וארגון.
- ☐ דיון בנושא התועלת שבכתיבת סדר המפגש.
- ☐ חלוקת תורנויות כיתה הקשורות לסדר וארגון.
- ☐ סיכום.

“שלוש ילדים, היום נמשיך לשמוע על איילי. במפגשים הקודמים איילי למד איך לעצור ואיך להשתמש במוח המפקד, ועכשיו יותר קל לו בכיתה. במה קל לו יותר בכיתה? מישהו יכול להזכיר לכיתה מה עזר לאיילי לעצור?”

למורה



כדאי לכוון את התלמידים לתת דוגמאות ספציפיות, למשל שאיילי עוצר לחשוב לפני שהוא עונה לחבר/למורה, לא מסתובב בכיתה ללא רשות, עוצר וחושב כאשר הוא כועס מאוד וכו'.

"היום אנחנו נדבר על התארגנות ועל סדר בלמידה. מתי אנחנו מתארגנים או מארגנים ציוד (לא רק בלמידה)?"

לאפשר לתלמידים לשתף ולתת להם דוגמאות:

"כשאנחנו נוסעים לטיול אנחנו צריכים לארגן את הדברים שאנחנו רוצים לקחת איתנו, בבוקר לקראת היציאה מהבית לבית הספר צריך להתארגן ולקחת את הילקוט, את האוכל והשתיה. מי עוזר לכם להתארגן?"

לאפשר שיתוף, כשהמטרה היא לעורר חשיבה ממי אפשר לקבל עזרה בתחום ההתארגנות.

"כעת, נקרא על חוויותיו של איילי ונראה איך הוא מתארגן בכיתה".



היום איילי הגיע לבית הספר שמח וטוב לב. הוא ידע שהשיעור הראשון הוא שיעור שפה, והוא מאוד אוהב ללמוד לקרוא. הוא נכנס לכיתה והתיישב במקומו והמתין למורה. עם הישמע הצלצול נכנסה המורה לכיתה.

"פתחו את החוברת בבקשה", היא אמרה.

איילי היה מבולבל. הוא לא היה בטוח איזו מהחוברות עליו להוציא מילקוטו, והוא הבחין כי חבריו לקבוצה – בלה הסנאית, נוני הינשוף ופולי הפיל – כבר עיינו בחוברת שהייתה מונחת על שולחנותיהם.

איילי הסתכל מסביבו, ניסה לזהות את החוברת המונחת על שולחנותיהם של חבריו וניגש לחפשה בילקוטו. הוא שמע את המורה מתחילה להסביר משהו לכיתה, אבל היה לו קשה גם להקשיב לה וגם לחפש את החוברת.

דיון



יש להקריין/לצייר את משולש א.י.ל (נספח 1) על הלוח ולהצביע על קודקוד הלמידה, ולנהל דיון על השפעת חוסר הארגון של האייל על הלמידה שלו ועל הסיבות האפשריות לכך:

"ילדים, בואו נחשוב ביחד וננסה להבין מה קרה לאיילי בכיתה? האם הוא הצליח ללמוד כמו כולם? למה לדעתכם זה קרה? למה אתם חושבים שאיילי שכח להוציא את החוברת לפני תחילת השיעור? מדוע הוא לא זיהה את החוברת?"

למורה



המטרות העיקריות של הדיון הן להעביר מסר ש: א. מצבים כאלו יכולים לקרות לכל אחד, ב. הבנת הסיבה יכולה לסייע במציאת פתרונות מתאימים.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

למשל, האם ייתכן שבגלל שיחה קצרה עם חבר או בגלל מחשבה שעברה לו בראש, איילי היה מוסח ולכן לא הוציא את החוברת? דוגמא נוספת - האם יתכן שכיון שחוברת הקריאה דומה לחוברות אחרות, איילי התבלבל והתקשה למצוא את החוברת?

פעילות

להלן מוצעות מספר פעילויות, דרכן ילמדו התלמידים את החשיבות של הקפדה על ארגון וסדר. לאחר כל פעילות, יש לעודד דיון ולהתייחס במהלכו ליתרונות של הקפדה על סדר וארגון (למשל, מקל למצוא את הציוד שזקוקים לו, להוציא את הציוד במהירות, להתפנות לדברים אחרים). במהלך הדיון מומלץ גם לעודד את התלמידים לתאר את הרגשות שלהם בשני המצבים ולבחון האם כאשר מקפידים על סדר וארגון גם מרגישים יותר שלווים/רגועים/נינוחים?

אפשרות 1: 'סלט צבעים' - יש לשים מול כל ילד 6 ריבועים צבעוניים, כך שיהיו מולו לפחות 3 צבעים שונים. בנוסף יש לבקש מהילדים להכין מספריים וסלסלה קטנה. "עכשיו ילדים, אבקש מכם לגזור את הניירות שלפניכם ולמיין אותם על השולחן לפי צבע. כעת אני מבקשת שכל אחד יספור כמה חתיכות נייר כחולות יש לו. עכשיו תערבבו את כל הניירות הגזורים בסלסלה שלפניכם. כעת אמרו לי כמה חתיכות נייר ירוקות יש לכם? מתי היה לכם יותר קל למצוא ולספור את חתיכות הנייר? איך הרגשתם בכל אחד מהמצבים?"

אפשרות 2: 'סלט בקלמר' - "הוציאו מהקלמר את כל תוכנו, את כל העפרונות, מחק, מחדד, מספריים, דבק, והניחו הכל בצורה מסודרת על השולחן. עכשיו אני מבקשת לשלוף מחדד. עכשיו שילפו עיפרון. עכשיו ערבבו את כל החפצים. עכשיו שילפו מחק. מתי היה לכם יותר קל למצוא את הפריט שביקשתי? איך הרגשתם בכל אחד מהמצבים?"

אפשרות 3: 'סלט בילקוט' - "הוציאו מהילקוט את כל המחברות והחוברות והניחו על השולחן לפי מקצוע. עכשיו אני מבקשת לשלוף חוברת X. עכשיו שילפו מחברת Y. עכשיו ערבבו את כל החוברות ושימו בערימה אחת גבוהה. עכשיו שילפו מחברת A. מתי היה לכם יותר קל למצוא את הפריט שביקשתי? איך הרגשתם בכל אחד מהמצבים?"

"עכשיו הביטו על הלוח והסתכלו על הרשימה של נושאי השיעור עם התמונות. האם אתם יכולים לדעת באיזה חלק של השיעור אנחנו נמצאים?" לאפשר לתלמידים להסתכל ולהשיב. "נכון, בתחילת כל שיעור אני כותבת את סדר השיעור ומסמנת V ליד כל נושא שסיימנו, וכך אתם יכולים לדעת במהירות ובקלות באיזה נושא אנחנו נמצאים. שוב אפשר לראות שכאשר יש סדר, אפשר להתמצא יותר מהר ובקלות."

"כדי לשמור על הסדר בכיתה, אני אחלק תפקידים הקשורים לסדר וארגון בין ילדי הכיתה. האם יש לכם רעיונות לתפקידים כאלו?"

הצעות למורה: תורן חידוד עפרונות בהפסקה, תורן טושים מחיקים ומחק ללוח, תורן מחיקת הלוח בין השיעורים, תורן תזכורת סדר השיעור על הלוח וסימון V על נושאים שנלמדו, תורן חלוקת דפים.

"בכל שבוע אחליף את התורנים, כך שלכל אחד מכם תהיה הזדמנות לשאת באחד מהתפקידים במהלך השנה."

חשוב להסביר לכל תורן מה מצופה ממנו בתפקיד.

סיכום

"ילדים, הגענו לסוף המפגש הראשון בנושא של התארגנות ללמידה. מי יכול לומר לי על מה דיברנו היום במפגש?" לאפשר לתלמידים לשתף.

"נכון, היום המשכנו לקרוא על איילי הא.ג.ל ודיברנו על כך שכאשר אנחנו מאורגנים, אנחנו מרגישים יותר נינוחים וזה עוזר לנו להיות מוכנים ללמידה. במפגש הבא נמשיך לקרוא על איילי האייל וללמוד עוד שיטות שיערו לנו לשמור על הארגון והסדר."

למורה



מפגש זה יעסוק בהשפעת התארגנות ללמידה על התחום הרגשי ועל יחסים חברתיים.

עזרים והכנה למפגש



נספח 1 : משולש א.י.ל. ☐

נספח 2 : טבלת רגשונים ☐

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : השפעת סדר וארגון על הרגשות ועל המשחק עם חברים.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ פעילות משחק תפקידים- השפעת חוסר הארגון של האייל על רגשותיו.
- ☐ המשך סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ פעילות משחק תפקידים - השפעת חוסר הארגון של האייל על יחסיו החברתיים.
- ☐ דיון בנושא פתרון בעיות קלות בכיתה בהקשר של התארגנות.
- ☐ סיכום.

"שלום ילדים. במפגש הקודם דיברנו על התארגנות במפגש. מישו זוכר מה קראנו על איילי?"
לאפשר לתלמידים לשתף.

"נכון, קראנו שבגלל שהוא לא היה מאורגן לקראת המפגש, הוא לא ידע איזו חוברת להוציא, לא הוציא את החוברת בזמן ולא הצליח להקשיב למה שהמורה לימדה. עכשיו נמשיך לקרוא את הסיפור."



איילי הרגיש מבולבל והוא קצת נלחץ, אך המשיך לחפש את החוברת. לאחר שמצא אותה הוא ניסה להבין על איזה נושא מדברת המורה. הוא לא כל כך הצליח להבין ולכן פנה אל פולי הפיל. "פולי, באיזה עמוד לפתוח את החוברת?" שאל. פולי היה מרוכז בדברי המורה, ולא שמע שאיילי פנה אליו. איילי הגביר את קולו ושאל את פולי שנית – "פולי! באיזה עמוד לפתוח את החוברת?" פתאום שמע איילי את המורה. "איילי! אני מבקשת שתפסיק להפריע!" היא אמרה. איילי נבהל ונעלב והשפיל את עיניו, ואת מבטו הרים רק בסוף השיעור כאשר שמע את המורה אומרת מה הם שיעורי הבית.

למורה



יש להקרין/לצייר על הלוח את משולש א.י.ל ( נספח 1), ולהצביע על הקודקוד המתאים במשולש. במהלך משחק התפקידים שאלתי שאלות על מנת להמחיש לתלמידים באופן חווייתי את ההשפעה של חוסר הארגון של האייל על רגשותיו.

“עכשיו ילדים, בואו נעשה הצגה על מה שקרה לאיילי בכיתה. אחד/ת מכם/ן ישחקו את איילי, שמרגיש מבולבל במהלך השיעור ולא כל כך מבין על מה המורה מדברת. מישהו/י אחר/ת ישחקו את פולי הפיל, שמנסה להקשיב אבל איילי כל הזמן שואל אותו שאלות. ומישהו/י ישחקו את המורה, שבזמן שהיא מדברת שומעת איילי מדבר גם כן בקול רם. מה לדעתכם הרגיש איילי במהלך השיעור? למה פולי לא ענה לאיילי? מה הרגיש פולי? מה הרגיש איילי כשפולי לא ענה לו? מה הרגישה המורה?”

למורה



אפשר לחזור על משחק התפקידים מספר פעמים ולבקש בכל פעם תגובה אחרת של איילי/פולי/המורה, על מנת להרחיב את רפרטואר האפשרויות של הרגשות והתגובות השונים. לאחר משחק התפקידים, כדאי לבקש מהתלמידים שיספרו על חוויות דומות מחייהם: **“האם אתם יכולים לספר על מקרה דומה שקרה לכם? שאתם כעסתם? שלכם לא עזרו? כמו מי אתם הייתם בסיפור שלכם, איילי או פולי?”**
“בואו נמשיך לקרוא את הסיפור ונראה מה קרה בהמשך.”

בהפסקה כעס איילי על פולי הפיל משום שלא ענה לו במהלך השיעור. "איילי, אני מצטער שלא עניתי לך", אמר פולי, והמשיך, "אבל הייתי מרוכז במה שהמורה לימדה. הפרעת לי ללמוד." "אני מבין", ענה איילי, "אבל לא ידעתי מה אנחנו לומדים בכלל כי חיפשתי את החוברת בתיק. ובסוף המורה גם צעקה עליי בגללך." איילי כעס מאוד על פולי ולא דיבר איתו עד סוף יום הלימודים. אחר הצהריים איילי ניגש להכין את שיעורי הבית, אבל לא כל כך הבין אותם. ובגלל שרב עם פולי, הוא לא רצה להתקשר אליו כדי להיעזר בו ולקבל הסבר.

למורה



יש להקרין/לצייר על הלוח את משולש א.י.ל ( נספח 1) ולהצביע על קודקוד יחסים עם אחרים.

“עכשיו שוב נשחק בהצגה כדי להבין טוב יותר את מה שקרה בין איילי לפולי. אני אבחר שני ילדים, אחד יהיה איילי ואחד יהיה פולי הפיל. הילדים שישחקו יראו לנו בטבלת הרגשונים ( נספח 2) מה הדמויות שלהן מרגישות, ואז הם יציגו בהצגה את מה שקרה בין איילי לפולי הפיל, למה הם רבו ומה יקרה אחר כך.”

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

"עכשיו אבחר שני תלמידים אחרים להצגה, והפעם הם יציגו איך איילי ופולי הפיל יכלו להגיב אחרת. אולי, למשל, פולי היה עוזר לאיילי והכל היה מסתדר. אולי איילי היה יכול לבדוק בצורה אחרת באיזה עמוד נמצאים בלי להפריע לפולי."

למורה



מטרת משחק התפקידים היא המחשה של השפעת הקושי בהתארגנות על יחסים חברתיים, וחשיבה על פתרונות שונים לקושי. חשוב להתייחס לכך שבגלל שאיילי היה לא מאורגן, הוא הרגיש מבולבל ונלחץ. לכן הוא רצה לבקש עזרה, אך הפריע לחבר ללמוד. אם הילדים לא מתייחסים לכך בהמחזה, כדאי לכוון אותם לכך.

דיון



לאחר ההצגה יש לקיים דיון על הנושא ולהתייחס להבדל בין התגובות השונות. ניתן לבצע את משחק התפקידים מספר פעמים עם תלמידים שונים.

"ילדים, ראינו שישנן מספר דרכים שונות לפתור את המצב של איילי, בו הוא היה מבולבל לגבי העמוד בחוברת. האם קרה לכם שאתם הייתם מבולבלים בכיתה ולא ידעתם מה לעשות?" לאפשר לתלמידים לשתף.

"מה בכל זאת עשיתם? מה או מי עזר לכם? מה עשיתם כאשר המקרה קרה שוב?"

למורה



הכוונה היא להציף מצבים בהם התלמידים חסרי אונים: כאשר נופל להם עיפרון, נשבר החוד של העיפרון, שכחו ציוד של קלמר בבית, שכחו חוברת/מחברת בבית, משהו/מישהו מפריע להם, צריכים ללכת לשירותים, סיימו מטלה/לא מבינים משהו או כל מצב של קושי שכיח עבור תלמידי כיתה א'. מאחר ומדובר במצבים רבים ומשתנים, מטרת הדיון היא להציף דרכי פתרון כלליות וקבועות: לגבי ציוד - פניה לחבר או למורה, לגבי שאר הדברים - הצבעה ופניה למורה.

סיכום



"ילדים, היום המשכנו לדבר על התארגנות בכיתה ועל איך היא משפיעה עלינו לפי משולש א.י.ל. מי יכול להזכיר לכיתה מה קראנו היום על איילי? איך הקושי שלו להתארגן בכיתה השפיע עליו? מה הוא היה יכול לעשות אחרת? מה חברו היה יכול לעשות אחרת? דיברנו גם על מה שאתם יכולים לעשות אם אתם מבולבלים לפעמים בכיתה. מי רוצה להזכיר לנו? במפגשים הבאים נלמד דברים שיעזרו לנו להיות יותר מאורגנים בכיתה."

למורה



המפגשים הבאים יעסקו בכלים להתארגנות לקראת למידה בכיתה. חשוב שהתלמידים יתנסו בכלים ויבינו כיצד הם משפרים את חווית הלמידה שלהם. חשוב להתייחס לתועלת שבכלים הנרכשים.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 1 : משולש א.י.ל.
- ☐ נספח 3 : כרטיסיית התארגנות בבוקר.
- ☐ נספח 4 : כרטיסיית התארגנות בסיום שיעור/יום.
- ☐ בריסטול גדול, ניילוניות, טושים, צבעים. אופציה - עיתונים, מספריים, דבק, שדכן.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : התארגנות בתחילת יום ובסיום שיעור/יום.
- ☐ הכנת בריסטול להתארגנות בתחילת היום ולפני שיעור.
- ☐ הכנת בריסטול להתארגנות בסיום שיעור ובסוף היום.
- ☐ חלוקת תפקידים הקשורים לסדר וארגון בכיתה.
- ☐ סיכום.

“שלום ילדים. מה שלומכם? משהו זוכר מה סיפרתי על איילי במפגשים האחרונים?”
לאפשר לתלמידים לשתף.

“נכון, קראנו על כך שאיילי היה לא מאורגן בכיתה וזה גרם לו להיות לחוץ ומבולבל, לא להבין את החומר הנלמד ואת שיעורי הבית, וגם הביא לכך שהמורה כעסה עליו והוא רב עם חבר. היום נלמד דרכים שיכולות לעזור לאיילי ולכולנו להתארגן בכיתה ונתמקד בארגון הציוד שלנו. איילי לא ידע באיזו חוברת לומדים ולא הוציא את הציוד לפני השיעור. עכשיו אנחנו נבין כרטיסייה שתעזור לאיילי ולנו לזכור מה צריך לעשות לפני שהשיעור מתחיל. מי יכול לומר לי מה צריך לעשות כשמגיעים לכיתה ולפני שהשיעור מתחיל?”

לרשום את תשובות התלמידים על הלוח.

“וואו, יש פה ממש הרבה דברים ויכול להיות קשה לזכור את כולם. לכן נבין ביחד כרטיס גדול לכל הכיתה, שיסייע לנו לזכור מה צריך לעשות בבוקר ולפני כל שיעור. את הכרטיס נתלה על קיר א.י.ל.”



אפשרות 1: להדפיס את הכרטיסייה שבנספח 3  ולהדביק על בריסטול גדול, לאחר מכן לכסות את העיגולים שמיועדים לציון V בניילון. אפשר כמובן להוסיף תמונות של ציוד רלוונטי נוסף. אפשר לתת לילדים להוסיף לבד ציוד נוסף.

אפשרות 2: להכין בריסטול גדול ריק ולתת לתלמידים לעבוד בקבוצות ולהכין את הכרטיסייה על ידי ציור או הדבקה של תמונות מעיתונים. לאחר מכן לכסות את העיגולים שמיועדים לציון V בניילון.

אפשרות 3: להדפיס את הכרטיסייה לכל ילד ולהדביק על בריסטול, לאחר מכן לשים בתוך ניילונית, לחבר עם שדכן ולגזור את השאריות. אפשר כמובן להוסיף תמונות של ציוד רלוונטי נוסף. אפשר להדפיס את הכרטיסייה לילדים ולתת להם אפשרות להוסיף לבד ציוד נוסף.

אפשרות 4: להכין כרטיסיות בריסטול ריקות ולתת לתלמידים להכין כרטיסיה על ידי ציור או הדבקה של תמונות מעיתונים. לאחר מכן לשים בתוך ניילונית, לחבר עם שדכן ולגזור את השאריות.

”גם בסוף שיעור ובסוף יום ישנם שלבים שיש לבצע. מהם השלבים?” לאפשר לתלמידים לשתף ולכתוב את תשובותיהם על הלוח. **”גם עבור סוף שיעור וסוף היום נכין בריסטול ללוח א.י.ל.”**



אפשרות 1: להדפיס את הכרטיסייה שבנספח 4  ולהדביק על בריסטול גדול, לאחר מכן לכסות את העיגולים שמיועדים לציון V בניילון. אפשר כמובן להוסיף תמונות של ציוד רלוונטי נוסף. אפשר לתת לילדים להוסיף לבד ציוד נוסף.

אפשרות 2: להכין בריסטול גדול ריק ולתת לתלמידים לעבוד בקבוצות ולהכין את הכרטיסייה על ידי ציור או הדבקה של תמונות מעיתונים. לאחר מכן לכסות את העיגולים שמיועדים לציון V בניילון.

אפשרות 3: להדפיס את הכרטיסייה לכל ילד ולהדביק על בריסטול, לאחר מכן לשים בתוך ניילונית, לחבר עם שדכן ולגזור את השאריות. אפשר כמובן להוסיף תמונות של ציוד רלוונטי נוסף. אפשר להדפיס את הכרטיסייה לילדים ולתת להם אפשרות להוסיף לבד ציוד נוסף.

אפשרות 4: להכין כרטיסיות בריסטול ריקות ולתת לתלמידים להכין כרטיסיה על ידי ציור או הדבקה של תמונות מעיתונים. לאחר מכן לשים בתוך ניילונית, לחבר עם שדכן ולגזור את השאריות.

”בכל יום כשתגיעו לכיתה תסתכלו על הכרטיס הגדול/על הכרטיסיה שלכם (אפשר לשמור אותה במחברת קשר/יומן או בקלמר, אפשר להדביקה על השולחן) ותבצעו את השלבים. אח”כ תסמנו V בריבוע שליד השלב שסיימתם, וכך גם בסוף שיעור ובסוף היום. בואו נתאמן עכשיו בשימוש בכרטיסיה של הבוקר.”

למורה



בחרי בתלמיד מתנדב שיבצע את השלבים ויסמן V במקום המתאים. ניתן לאפשר למספר תלמידים להתנסות בכך.

"אני אמנה תלמיד אחראי שבסוף כל יום ימחק את סימוני ה-V מהלוח של תחילת וסוף היום, כך שהוא יהיה נקי ליום למחרת".

אפשר להחליף תורן אחת לשבוע או בתדירות אחרת.

"בנוסף לכך, אני אמנה עוד מספר תורנים לתפקידים שיעזרו לכיתה שלנו להיות מאורגנת: תורן חידוד עפרונות בהפסקה, תורן טושים מחיקים ומחק ללוח, תורן מחיקת הלוח בין השיעורים, תורן תזכורת סדר השיעור על הלוח וסימון V על נושאים שנלמדו, תורן חלוקת דפים".

למורה



אפשר לתת תפקידים אחרים שקשורים לשמירה על הסדר והארגון בכיתה. אפשר לעשות הגרלה, לבקש מתנדבים. חשוב לציין במקום בולט בכיתה מי תורן (אפשר על לוח א.י.ל).

סיכום



"במפגשים הקודמים דיברנו על עד כמה סדר וארגון חשובים ללמידה שלנו, וכיצד הם יכולים להשפיע על הרגשות שלנו ועל המשחק עם חברים. היום למדנו איך להתארגן. מי יכול להזכיר לכיתה אילו כלים למדנו היום שיעזרו לנו להתארגן טוב יותר בכיתה?" לאפשר לתלמידים לשתף. **"נכון, היום דיברנו על התארגנות לקראת השיעור, ובחרנו תורנים שיעזרו לכיתה שלנו להיות מאורגנת. במפגשים הבאים נלמד עוד כלים שיעזרו לנו להיות מאורגנים יותר".**

למורה



מפגש זה יעסוק בארגון וסידור הצידוד הלימודי.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 1 : משולש א.י.ל.
- ☐ נספח 5 : כרטיסיית ארגון קלמר.
- ☐ כרטיסיות מבריסטול, ניילוניות, טושים, צבעים. אופציה - עיתונים, מספריים, דבק, שדכן.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : ארגון ציוד לימודי.
- ☐ סיפור הרפתקאות האייל.
- ☐ דיון על השפעת חוסר הארגון של האייל על רגשותיו.
- ☐ המשך הסיפור.
- ☐ דיון על השפעת חוסר הארגון של האייל על הלמידה ועל יחסיו החברתיים.
- ☐ סידור קלמר.
- ☐ סיכום.

“שלום ילדים. במפגש הקודם למדנו כיצד להתארגן לקראת השיעור. האם הקפדתם לעבור על כל השלבים שכתובים על הכרטיס?”

למורה



יש להצביע על הבריסטול שתלוי על הקיר, ולאפשר לתלמידים לשתף.
“כעת, נקרא על הרפתקאות איילי ונראה אם השלבים האלו עזרו לו”.



כשאיילי נכנס לכיתה אתמול, הוא מיד נזכר בפעולות שיש לבצע לפני תחילת השיעור. הוא הוריד את הכיסא מהשולחן, הניח את ילקוטו על הרצפה, והוציא ממנו את הקלמר ואת היומן. השלב הבא והאחרון היה להוציא מהילקוט את הצידוד הנדרש לשיעור – שיעור שפה, שהיה האהוב עליו. איילי הוציא את המחברת, ושם לב שלא כתב עליה את שמו. הוא פתח את הקלמר וגילה ששכח להכניס אליו עפרונות. לאחר מכן הוא חיפש בילקוטו את החוברת – הוא כבר ידע מאיזו חוברת לומדים – אבל לא מצא אותה. איילי קצת נלחץ וחיכה שהמורה תיכנס לכיתה כדי לבקש ממנה עזרה.

"אפשר לראות בסיפור שאיילי למד את השלבים שאתם למדתם במפגש הקודם, והוא עבר שלב אחרי שלב. כל הכבוד לו. במה היה לו בכל זאת קשה? מי יכול לספר לכיתה מה קרה לאיילי?"
לאפשר לילדים להשתתף. "נכון, איילי לא התארגן מראש לבית הספר, ולכן שכח ציוד בבית - חוברת ועפרונות. האם זה גם קרה לכם? איך הרגשתם?"

למורה



להקריין את משולש א.י.ל ( נספח 1) ולהצביע על קודקוד מצב הרוח. לאפשר לילדים לשתף.

"בואו נמשיך עם הסיפור ונראה מה קרה אחר כך".

כשהמורה נכנסה לכיתה איילי הצביע אבל היא לא הבחינה בידו המורמת והתחילה ללמד. איילי הפך למתוסכל, הוא החל להתעצבן ולבכות. אז ניגשה אליו המורה ואיילי סיפר לה מה קרה. היא הרגיעה אותו ושלחה אותו לשטוף פנים.



"אני אבחר עכשיו 2 ילדים שישחקו את איילי ואת המורה וימחיזו את המשך המפגש. שאר הילדים יהיו הבימאים והם יציעו הצעות להמשך ההצגה. למשל, מה הציעה לו המורה?"

דיון

להקריין על הלוח את משולש א.י.ל ( נספח 1), ולאחר סיום משחק התפקידים לפתח דיון על השפעת חוסר הארגון של איילי על הלמידה שלו בשיעור ועל יחסיו החברתיים בהתאם למה שהמחיזו הילדים.

"בואו נראה מה באמת קרה בסוף בסיפור".

כשאיילי חזר לכיתה, אמרה לו המורה שיבקש עיפרון מחבר, ושישלים בהפסקה את מה שהכיתה למדה. איילי היה מאוכזב, כי הבין שלא יוכל לשחק עם חבריו בהפסקה.



"האם לדעתכם איילי הצליח ללמוד כמו כל חבריו? מה קרה בהפסקה? ראינו שבגלל שאיילי שכח עפרונות וחוברת, הוא שוב התקשה ללמוד בקצב של הכיתה. בנוסף, הוא לא יכול היה לשחק עם חבריו בהפסקה כי היה צריך להשלים את החומר שהפסיד בשיעור. על מנת שזה לא יקרה לו יותר, וגם לכם, אנחנו נלמד איך לארגן הציוד הלימודי שלנו- את הקלמר ואת הילקוט".

סידור הקלמר

"נתחיל בסידור הקלמר שלנו. מי יכול לומר לי מה צריך להיות לכם בקלמר?"

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

לרשום את תשובות התלמידים על הלוח: "וואו, יש פה ממש הרבה דברים ויכול להיות קשה לזכור את כולם. לכן נכין עכשיו ביחד כרטיסיה שתסייע לנו לזכור מה צריך להיות לנו בקלמר".

למורה



אפשרות 1: להדפיס את הכרטיסיה שבנספח 5: כרטיסיית ארגון הקלמר ולהדביק על בריסטול, לאחר מכן לשים בתוך ניילונים, לחבר עם שדכן ולגזור את השאריות. אפשר כמובן להוסיף תמונות של ציוד רלוונטי נוסף. אפשר להדפיס את הכרטיסיה לילדים ולתת להם אפשרות להוסיף לבד ציוד נוסף.

אפשרות 2: להכין כרטיסיות בריסטול ריקות ולתת לתלמידים להכין כרטיסיה על ידי ציור או הדבקה של תמונות מעיתונים. לאחר מכן לשים בתוך ניילונים, לחבר עם שדכן ולגזור את השאריות.

"את הכרטיסיה תשמרו בתוך הקלמר עצמו, ומדי יומיים-שלושה תפתחו את הקלמר בבית ותסדרו אותו. בכל פעם שתסדרו את הקלמר לקראת יום הלימודים, תסמנו V בריבוע שליד הציוד וכך תדעו ששמתם אותו בקלמר. בואו נתאמן עכשיו בשימוש בכרטיסיה."

למורה



להקריין או לצייר על הלוח את כרטיסיית ארגון הקלמר (נספח 5):

"הוציאו מהקלמר את כל הציוד והניחו אותו על השולחן. עכשיו הביטו על הכרטיסיה. הפריט הראשון הוא מספריים. הניחו את המספריים בתוך הקלמר. כעת סמנו בכרטיסיה שלכם V בריבוע הריק שמתחת למספריים. הפריט הבא הוא סרגל. הכניסו אותו לקלמר וסמנו V במקום המתאים בכרטיסיה. עכשיו תמשיכו לסדר לבד את הקלמר ואני אעבור ביניכם ואסייע למי שצריך." לאחר סיום המשימה "כעת מחקו את כל סימוני ה-V מהכרטיסיה, והנה היא מוכנה לשימוש לפעם הבאה".

סיכום



"היום המשכנו לקרוא על איילי והמשכנו לדבר על התארגנות. מי יכול להזכיר לנו מה קרה לאיילי? האם הוא נתקל בקושי? מה היה הקושי? איך הוא הרגיש? מה הוא עשה? נכון, קראנו שאיילי שכח ציוד ולכן הרגיש מאוד מתוסכל ושוב התקשה לעקוב אחרי השיעור והפסיד את ההפסקה. בהמשך למדנו אנחנו כלי שיסייע לנו לא לשכוח ציוד בבית. מישהו יכול להזכיר לכיתה מה למדנו? במפגש הבא נלמד כיצד לארגן את הילקוט".

למורה



מפגש זה יעסוק בארגון וסידור הילקוט.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 6 : כרטיסיית ארגון ילקוט.
- ☐ נספח 7 : תעודת מצטיין סדר וארגון בקלמר.
- ☐ נספח 8 : תעודת מצטיין סדר וארגון בילקוט.
- ☐ נספח 9 : כרטיסיית הכנת שיעורי בית.
- ☐ כרטיסיות מבריסטול, ניילוניות, טושים, צבעים. אופציה- עיתונים, מספרים, דבק, שדכן.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
 - ☐ הצגת נושא המפגש : המשך ארגון ציוד לימודי.
 - ☐ ארגון ילקוט.
 - ☐ הצגת תעודות הצטיינות בארגון קלמר וילקוט.
 - ☐ שלבים בהכנת שיעורי בית.
 - ☐ סיכום.
- "במפגש הקודם למדנו כיצד להתארגן בתחילת ובסוף יום וכיצד לארגן את הקלמר. מי השתמש בכרטיסיה שיצרנו והשתמש בה במהלך השבוע?"** לאפשר לתלמידים לשתף.
- "היום נלמד כיצד לארגן את הילקוט שלנו".**

למורה



יש לחלק לילדים את  נספח 6 : כרטיסיית ארגון הילקוט. אם ההדפסה הינה ב"שחור לבן", יש להוסיף במהלך הפעילות צביעה של השלבים השונים.

ארגון הילקוט

"אני אחלק לכם עכשיו דפים שבהם כתובים השלבים לארגון הילקוט. לאחר שאקריא ואסביר לכם כל שלב, אתם תציירו או תדביקו תמונות מתאימות. השלב הראשון הוא 'לרוקן ילקוט'. לפני שתעשו זאת, ציירו או הדביקו תמונה מתאימה. עכשיו אני מבקשת שתרוקנו את הילקוטים ותניחו את כל הציוד על השולחן. כעת סמנו V בריבוע המתאים. השלב השני הוא 'לסדר דפים ולזרוק אשפה' - ציירו או הדביקו תמונה מתאימה. אם יש לכם דפים בודדים,

הכניסו אותם לניילונים. אם יש אוכל ישן או לכלוך, זרקו לפח. כעת סמנו V בריבוע המתאים. השלב השלישי הוא 'לבדוק מערכת שעות' - ציירו או הדביקו תמונה מתאימה. כעת הסתכלו על מערכת השעות שלכם (למורה - שישתמשו במערכת השעות שכבר יש להם) ובדקו אם הבאתם את הציוד הנדרש. כעת סמנו V בריבוע המתאים. השלב הבא הוא להכניס את הציוד - החזירו את הציוד לתיק, ציירו או הדביקו תמונה מתאימה וסמנו V בריבוע המתאים. כאשר תסדרו את הילקוט בבית, השתמשו בכרטיסיה הזו ועברו שלב אחרי שלב. בבית תמשיכו גם לשלבים הבאים".

יש להסביר את השלבים הנותרים, ובכל שלב לבקש מהילדים לצייר או להדביק תמונה מתאימה.

למורה



ישנם בתי ספר בהם מרבית הציוד נשאר בכיתה, פרט לחוברות בהן ישנם שיעורי בית. לכן, חשוב לעבוד עם התלמידים על שלב זה במהלך התארגנות בסיום שיעור/יום ( נספח 4), ולהדגיש בפניהם מהו ציוד שנכנס לילקוט ומהו ציוד שנשאר בכיתה.

"אחת לשבועיים-שלושה אנחנו נעשה בדיקה במפגש א.י.ל של הציוד שלכם בקלמרים ובילקוטים. לאחר הבדיקה, אני אחלק תעודות הצטיינות לתלמידים שהציוד אצלם יהיה מסודר ולתלמידים שיראו שיפור ביכולת ארגון הציוד שלהם."

למורה



יש להציג בפני ילדים את התעודות. חשוב להסביר באופן ברור מהם הקריטריונים להצטיינות, להקפיד לבצע בדיקה זו ולחלק את תעודות ההצטיינות ( נספחים 7-8) **"עכשיו נמשיך לדבר קצת על הבית שלכם. מי יכול לשתף את הכיתה ולספר איפה ומתי הוא מכין שיעורי בית?"** לכתוב את דברי הילדים על הלוח.

דיון



לפתח דיון ולשאול באיזה חדר מכינים שיעורי בית? האם ליד שולחן? מייד אחרי שחוזרים מביתה"ס או אחרי חוגים? מאוחר בערב? איך יודעים באיזה מקצוע יש שיעורי בית? **"ראינו שאתם מאוד שונים אחד מהשני בדרך בה אתם מכינים שיעורי בית. אבל ישנם מספר שלבים חשובים בהכנת שיעורי בית שכדאי שכולם יבצעו. כך תהיו יותר מאורגנים וזה יכול לעזור לכם בהכנת שיעורי הבית."**



אפשרות 1: להדפיס את כרטיסיית הכנת שיעורי בית ( נספח 9) ולהדביק על בריסטול, לאחר מכן לשים בתוך ניילונים, לחבר עם שדכן ולגזור את השאריות. אפשר כמובן להוסיף תמונות של ציוד רלוונטי נוסף. אפשר להדפיס את הכרטיסייה לילדים ולתת להם אפשרות להוסיף לבד ציוד נוסף.

אפשרות 2: להכין כרטיסיות בריסטול ריקות ולתת לתלמידים להכין כרטיסיה על ידי ציור או הדבקה של תמונות מעיתונים. לאחר מכן לשים בתוך ניילונים, לחבר עם שדכן ולגזור את השאריות.

יש לעבוד על הכרטיסייה באותו אופן בו עבדת עם הכיתה על כרטיסיית ארגון הילקוט - להסביר כל שלב.

סיכום הנושא

“היום אנחנו מסיימים את הנושא של התארגנות ללמידה. מה קראנו במפגשים האחרונים בסיפור על איילי? במה הוא התקשה להתארגן? איך הבלבול שלו השפיע על איך שהוא הרגיש? מה הוא עשה? מה קרה לו עם פולי הפיל?”

“מהסיפור על איילי למדנו שכאשר אנחנו לא מאורגנים, אנחנו עלולים לשכוח חפצים, ואז אולי נרגיש מתוסכלים ויהיה לנו קשה ללמוד בכיתה, וזה יכול להשפיע על הקשר שלנו עם החברים שלנו. מה אפשר לעשות במצבים כאלו? מה אפשר לעשות כאשר שוכחים ציוד?”

יש להתייחס גם למה התלמיד המבולבל יכול לעשות וגם איך התלמיד שאליו פונים לעזרה יכול להגיב.

“אילו כלים למדנו שיכולים לסייע לנו להתארגן טוב יותר?” לאפשר לתלמידים לענות. **“נכון, למדנו להשתמש בכרטיסיות שונות שמראות לנו מהם השלבים בתחילת יום/שיעור, השלבים בסיום שיעור/יום לימודים. הכנו כרטיסיות לארגון הקלמר ולארגון הילקוט, וכרטיסייה לסדר הכנת שיעורי בית. את הכרטיסיות שהכנתם היום, לארגון הילקוט ולהכנת שיעורי הבית, אתם תקחו הביתה ותראו לאמא ואבא והם יעזרו לכם להשתמש בהן בכל פעם שתכינו את שיעורי הבית ושתארגנו את הילקוט, עד שתדעו להשתמש בהן לבד.”**

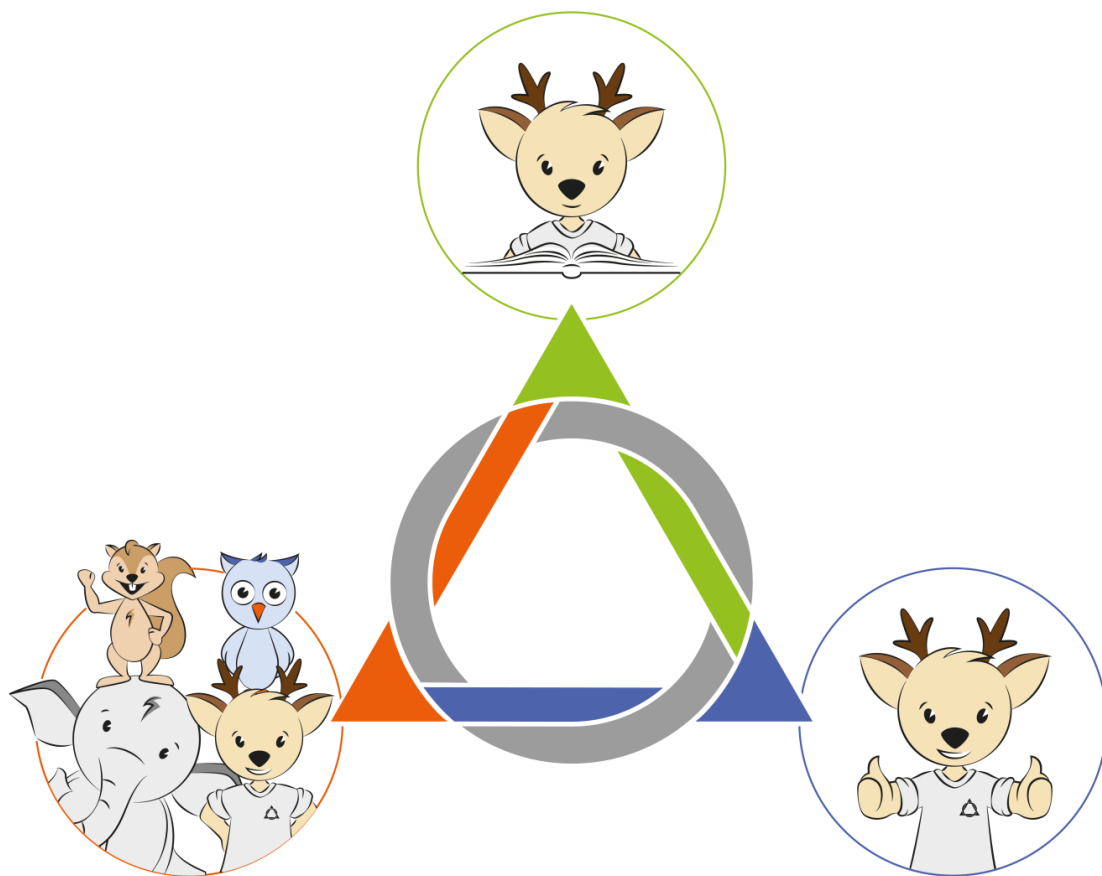


בסיום המפגש יש לחלק לילדים את המכתב להורים ( נספח 10) בצירוף הדוגמאות של כרטיסיית התארגנות. מומלץ לוודא עם ההורים קבלת המכתב ולאפשר פנייה אלייך במקרה של שאלות או תהיות.



נספחים לנושא 5 – התארגנות ללמידה

נספח מס' 1: משולש א.י.ל.



נספח מס' 2: טבלת רגשונים



חושש



כועס



מאוכזב



נינוח



מבוהל



שמח



עצוב



מפחד



מופתע



מתוח

בקר טוב



אני מוריד/מורידה את הכיסא מהשלחן



אני מניח/מניחה את הילקוט ליד השלחן



אני בודק/בודקת את מקצוע השעור במערכת



אני מוציא/מוציאה קלמר



אני מוציא/מוציאה יומן/ מחברת קשר



אני מוציא/מוציאה את הציוד לשיעור

סיום שיעור/יום



אני מעתיק/ מעתיקה את שיעורי הבית מהלוח



אני מכניס/מכניסה את כל הציוד לילקוט



אני מסדר/מסדרת את הציוד שנשאב בכיתה



אני מנקה/מנקה את השלחן מאשפה ולכלוך



אני מרים/מרימה פסא על השלחן

נספח מס' 5: כרטיסיית ארגון קלמר

הקלמר שלי



ארגון חילקוט

לדאק ילקוט	☐
לסדר דפים ולדאק אשפא	☐
לבדק פערסט שענות	☐
להכניס את הציויד	☐
תיק ליד דלת הכניסה	☐
אכל ושתיה לתיק	☐
לקיחת התיק ויציאה סריבית	☐
לבדק שסתמתי	☐

נספח מס' 7: תעודת הצטיינות על ארגון הקלמר

מצטיין סדר וארגון- ציוד בקלמר

תעודה זו הוענקה היום ל _____
על הבאת כל הציוד הדרוש בקלמר.

המורה



נספח מס' 8: תעודת הצטיינות על ארגון הילקוט

מצטיין סדר וארגון- ציוד בילקוט

תעודה זו הוענקה היום ל _____
על הבאת כל הציוד הדרוש בילקוט.

המורה





הקנת שיעורי בית



1. אני פותח/פותחת יומן/ מחברת קשר



2. אני בודק/בודקת באילו חוברות יש שיעורי בית

3. אני מניח/מניחה את החוברות עם שיעורי הבית על השלחן



4. אני בוחר/בוחרת מה תהיה החוברת הראשונה ומה הבאה



בתור

5. בסיום הקנת שיעורי הבית, אני מכניס/מכניסה את החוברות



לילקוט

נספח מס' 10: מכתב להורים

יחידת התארגנות לקראת למידה

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,
במסגרת תכנית **אני יכול להצליח** בכיתתנו, למדנו בשבועות האחרונים את יחידת ההתארגנות לקראת למידה. המפגשים בנושא זו עסקו בחשיבות השמירה על סדר וארגון והקשר בינם לתהליכי למידה. בנוסף נלמד על הקשר ההדדי בין התארגנות, רגשות ויחסים עם אחרים (ילדים ומבוגרים).
הילדים למדו אסטרטגיות התארגנות בסיסיות ליישום בכיתה ובבית:
בכיתה – כתיבת סדר השיעור על הלוח, התארגנות לקראת תחילת יום/שיעור, התארגנות בסיום שיעור/יום.
בבית – ארגון הקלמר והילקוט, וסדר הכנת שיעורי בית.
על מנת ליצור רצף עבודה בין הנעשה בכיתה ובבית מומלץ לתרגל בבית עם הילדים את אסטרטגיות ההתארגנות ללמידה אליהן נחשפו בכיתה. לשם כך יש להיעזר בכרטיסיות המתאימות שיכינו הילדים בכיתה בתאריך _____. דוגמות לכרטיסיות מצורפות בעמוד הבא. אנא עבדו על פי השלבים המופיעים בכל כרטיסייה ובסיום הביצוע סמנו V.

דגשים לתרגול בית

1. מומלץ לארגן את הילקוט בערב שלפני, ולקבוע זמן ייעודי לכך.
2. מומלץ להיעזר בשלבים שלמדו הילדים בכיתה להכנת הילקוט.
3. כדאי לארגן את הילקוט באופן בו יהיה קל לילדים לשלף חומרים השייכים לאותו מקצוע. למשל, ניתן לעטוף אותם בצבע מסוים או לאגדם בנילונית או גומייה.
4. חשוב לתלות בפינה קבועה ונוחה את מערכת השעות ואת כרטיסיות ההתארגנות, באופן שיקל על ארגון הילקוט.
5. חשוב לבחור יחד עם ילדכם את פינת הלמידה הטובה עבורו, זו שבה הוא מרגיש כי רמת הריכוז שלו היא הטובה ביותר. מומלץ להקפיד שזו תהיה פינת הלמידה הקבועה שלו.
6. חשוב לקבוע שעה קבועה להכנת שיעורי הבית. היא יכולה להשתנות בימים שונים בהתאם לשינויים בלוח הזמנים, אך חשוב שתהיה קבועה וידועה מראש עבור כל יום. יש לקחת בחשבון אילוצים שונים דוגמת צורך במנוחה, זמן לאכילה וכדומה.
7. במהלך הכנת שיעורי הבית מומלץ לעשות הפסקות קצרות מדי רבע שעה.
8. מומלץ לקבוע מראש שהכנת שיעורי הבית לא תעלה על שעה ולהציב מול הילדים שעון חול, שעון אנלוגי מחולק לרבעים צבעוניים או כל אמצעי אחר שימחיש להם את הזמן שעבר והזמן שנותר להם.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!
תודה,
מחנכת הכיתה.

הסלָמָר שְׁלִי








☐
☐
☐
☐
☐
☐



הַכְנָת שְׁעוּרֵי בֵּית

1. אָנִי פּוֹתֵחַ/פּוֹתֵחַת יוֹמָן/ מַחְבֵּרֶת קֶשֶׁר


2. אָנִי בּוֹדֵק/בּוֹדֵקֶת בְּאֵילוֹ חוֹבְרוֹת נֶשׁ שְׁעוּרֵי בֵּית


3. אָנִי מְנִיחַ/מְנִיחָה אֶת הַחוֹבְרוֹת עִם שְׁעוּרֵי הַבֵּית עַל הַשֻּׁלְחָן


4. אָנִי בּוֹחֵר/בּוֹחֶרֶת מָה תַּהְיֶה הַחוֹבְרֶת הָרִאשׁוֹנָה וּמָה הַבָּאָה



בְּתוֹר

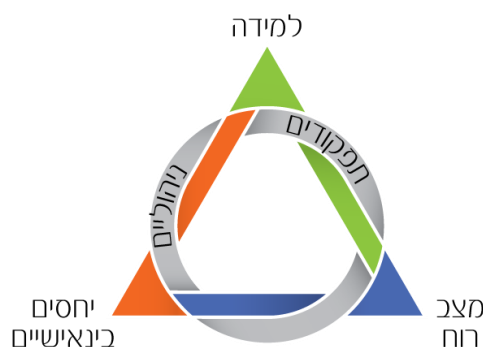
אָרְגוֹן חִילְקוֹט

לְרוֹסֵן לְקָדוֹט		☐
לְסִדֹּר דְּפִיִּם וְלִזְרֹק אֶשְׁפָּה		☐
לְבִדֵּק מַעֲרֻכֹת שְׁעוֹת		☐
לְהַכְנִיִּם אֶת הַצִּיּוֹד		☐
תֵּיִם לֵיד דִּלֵּת הַפְּלִיָּסָה		☐
אֶסֶל וְשִׁתִּיָּה לְתֵיִם		☐
לְקִיָּחַת הַתֵּיִם וְיִצְיָאוֹה מִהַבֵּית		☐
לְבִדֵּק שְׁמֹנֶתִי		☐

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

נושא מספר 6

סיכום שנה א'



משך הנושא: 2 שיעורים.



✓ **מטרת הנושא:** נושא זה עוסק בחזרה על התכנים שנלמדו במהלך השנה בתכנית א.י.ל תוך אינטגרציה של הנושאים השונים, במטרה לבדוק את הפנמתם ולאפשר שיקוף (רפלקציה) של התהליך שעשה כל תלמיד בכיתה לאורך השנה.

למורה



המפגש הנוכחי יעסוק בשיקוף (רפלקציה) ובתזכורת לנושא של עיכוב תגובה (אינהיביציה).

טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב יחידת סיכום שנה א' (נספח 6). 

עזרים והכנה למפגש



☐ נספח 1 : משולש א.י.ל.

☐ נספח 2 : תמונת איילי.

☐ נספח 3 : רשימת התכנים שנלמדו בשנה הראשונה של תכנית א.י.ל.

☐ דפים חלקים, צבעים, טושים, עפרונות.

☐ 5 מכוניות משחק קטנות, משרוקית.

☐ תמרורי ה"עצור" של התלמידים.

☐ מקרן.

מבנה המפגש :

☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש : חזרה על עיכוב תגובה.

☐ פעילות ציור - שיקוף (רפלקציה) על תכנית א.י.ל.

☐ תזכורת לנושא אינהיביציה וגמישות.

☐ פעילות- תחרות מכוניות.

☐ סיכום.

"שלום ילדים. המפגש היום והמפגש בשבוע הבא הם מפגשי א.י.ל. האחרונים שלנו השנה, ונמשיך אותם גם בכיתה ב'. במהלך השנה קראנו על איילי וחבריו, הכרנו את משולש א.י.ל."

יש להקרין על הלוח את משולש א.י.ל. (נספח 1) ואת תמונת איילי (נספח 2).  
"למדנו ורכשנו כלים שעזרו לנו בלמידה שלנו, עם הרגשות שלנו ובמשחק עם חברים. מה הכי זכור לכם ממה שלמדנו? מישהו יכול לשתף במה שהוא הכי זכור ממפגשי א.י.ל.?"

למורה



לאחר שיתוף של הילדים, יש להקרין על הלוח את רשימת התכנים שנלמדו בשנה הראשונה של תכנית א.י.ל. ( נספח 3).

"עכשיו אני אקריא לכם מה למדנו במפגשי א.י.ל. כל ילד יבחר דבר אחד מהרשימה שהוא השתמש בו, ויצייר במה הדבר הזה עזר לו. למשל, אם מישהו בוחר בסדר השיעור על הלוח זה עזר לו להיות קשוב בשיעור, הוא יצייר משהו שמציין שהוא קשוב ומרוכז."

למורה



מטרת הציור היא לסייע לילדים להיזכר בכלים שלמדו במהלך השנה ולהבין במה הכלים הללו יכולים לעזור להם. לכן, חשוב במהלך הצגת הציורים לקיים דיון תוך חיבור התכנים שהילדים מעלים לקודקודי משולש א.י.ל. ולתכנים שנלמדו. כלומר, לעזור לילדים לקשר בין הכלים שבחרו לבין יכולת כלים אלו לסייע להם בתהליכי למידה, בהתמודדות עם רגשות עוצמתיים ובקשרים שלהם עם אחרים.

"מי רוצה לספר לי על הציור שלו? מה ציירת? במה הדבר הזה עזר לך? האם הוא עזר לך עם הלמידה? עם הרגשות שלך? עם חברים? אתה יכול להראות לי על משולש א.י.ל. תנו לי דוגמאות מתי השתמשתם בכלי ואיך הוא עזר לכם?"

"למדנו שחלק מסוים בגוף שלנו עוזר לנו לשלוט על ההתנהגות שלנו. איזה חלק? איך הוא עושה זאת? מי זוכר איזה כלי למדנו שעוזר לנו לבצע עצירה? עכשיו נעשה תחרות מכוניות בין 5 קבוצות. כל פעם יתחרו ביניהם 5 נציגים מהקבוצות (נציג אחד מכל קבוצה). כאשר אני אשרוק, הם יסיעו את המכוניות שלהם, וימשיכו להסיע אותן לכיוון נקודת הסיום. אבל! אני אחזיק תמרור 'עצור', וכשאני אחליט, אני ארים את התמרור והמתחרים יהיו חייבים לעצור את המכוניות שלהם! בכל פעם שאעצור את המתחרים, אני אכתוב על הלוח מי הצליח לעצור את המכונית שלו ראשון, והוא ייזכה בנקודה, ובסיום המרוץ ייזכה את הקבוצה שלו בכל הנקודות שצבר (יש לעצור את התלמידים 2-3 פעמים בכל מקצה). בסוף נספור את הנקודות של כל הקבוצות."

למורה



מטרת המשחק היא לחזור על יחידת האינהיביציה והגמישות, ולהזכיר להם את העצירה ופיקוד המוח על הגוף.

אפשרות 2: לקיים את התחרות ליחידים בכמה מקצים עם מנצח אחד בכל פעם.
אפשרות 3: לשחק מירוץ שליחים. חלקי את הכיתה לקבוצות בנות 2-3 תלמידים. כל פעם 2-3 קבוצות יתחרו בנקודות שונות במסלול המרוץ.

“ועכשיו התוצאות: במקום החמישי - 'אני יכול לעצור', במקום הרביעי - 'אני משתפר בעצירה', במקום השלישי - 'אני עוצר את עצמי', במקום השני - 'אני חזק בעצירה', ובמקום הראשון - 'עוצרי העל'. מי רוצה לשתף את הכיתה ולספר איך היה לו לעצור את המכונית כשסימנתי 'עצור'? היה קשה? היה קל?”

למורה



יש להקריין את משולש א.י.ל ( נספח 1) על הלוח ולהתייחס לכל קודקוד במשולש בעת הדיון הבא על עצירה.

“האם זה הזכיר לכם פעם אחרת שהיה לכם קשה או קל לעצור? אולי עם חברים? (להצביע על קודקוד יחסים עם אחרים) אולי כשהתרגזתם על משהו? (להצביע על קודקוד מצב רוח) כשלא הצלחתם לבצע משימה? (להצביע על קודקוד למידה) האם היה לכם יותר קל היום מאשר בתחילת השנה? אתם מרגישים שהשתפרתם ביכולת שלכם לעצור? אתם משתמשים בתמרור 'עצור' שלכם? מתי? מי יכול לשתף את הכיתה בחוויה של הצלחה? מי יכול לספר על מקרה בו הוא הצליח לעצור וזה עזר לו?”

סיכום

“במפגש היום נזכרנו בכך שלמדנו לעצור. מתי חשוב לעצור?”

למורה



רצוי לכוון את הילדים לכך שחשוב לעצור כשכועסים, חשוב לעצור לפני שעונים לחבר וכו'.
“במפגש הבא נחזור על עוד דברים שלמדנו השנה במהלך מפגשי א.י.ל.”

למורה



המפגש הנוכחי יעסוק בתזכורת הנושא "התארגנות ללמידה", ויקדם תהליך התבוננות עצמית של הילדים על הנושא (רפלקציה).

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 1 : משולש א.י.ל.
- ☐ נספח 4 : תמונות סדר ובלאגן.
- ☐ נספח 5 : תעודות סוף שנה - יש לההדפיס תעודה אישית לכל ילד.
- ☐ דפים חלקים, צבעים, טושים, עפרונות.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : חזרה על התארגנות ללמידה.
- ☐ שיח על סיום מפגשי א.י.ל.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ תזכורת לנושא התארגנות ללמידה.
- ☐ הצגה ודיון.
- ☐ סיכום.
- ☐ חלוקת תעודות.

"שלום ילדים. זהו מפגש א.י.ל. האחרון שלנו בכיתה א'. לפעמים כשמסיימים דברים זה מעלה רגשות שונים - שמחה, עצב, הקלה שנגמר, כעס שנגמר, געגוע... מישהו רוצה לשתף במה שהוא מרגיש?"

לאפשר לתלמידים לשתף תוך מתן לגיטימציה לכל הרגשות.
"אני מאוד שמחה ששיתפתם את הכיתה ברגשות שלכם. אני חושבת שזה אומר שאתם מרגישים בנוח בכיתה כי אתם שומרים על הכללים שקבענו בתחילת השנה. כל הכבוד לכם!"



מישהו רוצה להזכיר את הכללים לכיתה?" (5 הכללים כתובים בנספח 3).

"בנוסף לכללים, למדנו לעצור, כפי שנזכרנו במפגש הקודם. במפגשי א.י.ל. למדנו גם איך להתארגן בבוקר ובסיום יום ואיך לארגן את הציוד הלימודי שלנו. אתם משתמשים בכרטיסיות שהכנו במפגשים? באילו כרטיסיות? מתי? בבית? בכיתה? זה עוזר לכם? זה שיפר את ההתארגנות שלכם? אתם פחות שוכחים ציוד? האם מישו שם לב שאתם השתפרתם? מי? מה אמרו לכם?"

למורה



מטרת השאלות היא לאפשר לתלמידים לשתף על מנת ללמוד האם הפנימו את שלמדו והאם הם משתמשים בכלים שרכשו.

"אני רואה שהשתמשתם היטב במה שלמדתם. איילי עדיין מתקשה וזקוק לעזרתכם. בואו נמשיך לקרוא על איילי, הוא צריך שתלמדו אותו את הכלים שאתם למדתם".



אמנם כבר כמעט סוף השנה, אבל איילי מרגיש שהוא עדיין לא שולט לגמרי בכל הדברים שלומדים בכיתה א'. הוא מרגיש שיש דברים רבים שעליו לזכור לעשות ולא תמיד הוא זוכר. למשל, מחר איילי יוצא לטיול עם הכיתה, והוא מתרגש מאוד. ומדוע הוא מתרגש כל כך, אתם שואלים? ובכן, הכיתה יוצאת לביקור באחד המקומות האהובים על איילי, הלונה פארק! אבל איילי איבד את הרשימה שנתנה המורה, בה פורט הציוד שיש להביא לטיול. תסכימו לעזור לאיילי להכין את הרשימה?

"ילדים, עיזו לאיילי עם הרשימה. מה הוא צריך להביא לביקור בלונה פארק?"
למורה: כתבי על הלוח את תשובות הילדים. **"עכשיו נמשיך עם הסיפור."**



איילי מאוד מודה לכם על הרשימה שהכנתם עבורו. אבל הוא נתקל בבעיה... הוא סידר את התיק והתחיל להכניס לתוכו פריטים מהרשימה, ואז החל להתבלבל, הוא לא זכר מה הכניס כבר לתיק ומה עוד לא...

"מעניין מה איילי מרגיש עכשיו, מעניין מה הוא יעשה... אני אבחר 4 ילדים, אחד מהם יהיה איילי, אחד יהיה אבא שלו, אחד יהיה אמא שלו ואחד יהיה חברו הטוב פולי הפיל. בואו תראו לנו בהצגה מה קורה עכשיו כשאילי מבולבל ולא זוכר מה הוא הכניס כבר לתיק ומה לא."

למורה



יש לכוון את הילדים תוך כדי ההצגה להתייחס לנקודות המבט של הדמויות השונות. כמו כן, חשוב לעורר התייחסות למגוון רגשות, למשל שאיילי נלחץ ומתעצבן, או שהוא דווקא רגוע כי הוא יודע מה הוא צריך לעשות במצבים כאלו, הוא יודע למי לפנות, אולי אמא שלו כועסת עליו כי הוא איבד את הרשימה. מבחינת התגובות האפשריות, חשוב להתייחס לתגובות של כל הדמויות

ולאפשרויות של פתרון, כמו פנייה לחבר, פנייה להורים, הצעות שלהם ושימוש בכלים שהתלמידים למדו במפגשי א.י.ל. אפשר לעשות מספר סבבים של הצגה על מנת להציג מגוון אפשרויות.

“ראינו שהבלבול של איילי השפיע על איך שהוא הרגיש ועל כך שהוא פנה לחבר/להורים. מישו רוצה לשתף את הכיתה בחוויה דומה שקרתה לו? שהוא לא הצליח להתארגן? שהוא שכח משהו? מה הרגשתם? מה עשיתם? איך זה השפיע עליכם? על איך שדיברתם עם ההורים? על איך ששיחקתם עם חברים? האם מישו רוצה לשתף במקרה בו הוא הצליח להתארגן בעזרת הכלים שלמדנו?”

למורה



אפשר להתחיל מתיאור חוויה שלך (אמיתית או מומצאת), שתכלול התייחסות לשלושת קודקודי

א.י.ל. ( יש להקרין את נספח 1 על הלוח) הדבר יהווה דוגמא לילדים ויעודד שיתוף.
“לפני שאנחנו מסיימים, אני רוצה שכל אחד מכם ישתף את החבר שלידו איך שיפור ההתארגנות שלכם השפיע על הלמידה שלכם או על המשחק עם החברים או על הרגשות שלכם. לאחר מכן, החבר יספר לכם כיצד שיפור ההתארגנות שלו השפיע עליו. למשל, אני השתמשתי בכרטיסייה לסידור ילקוט בשביל לסדר את התיק שלי, ובעקבות זה נהייתי יותר רגועה כי אני לא שוכחת חפצים, ואז אני גם מוכנה יותר טוב לשיעור שאני מלמדת.”

למורה



יש להקרין על הלוח את נספח 4 
“לפני שאנחנו מסיימים, אני רוצה לבקש מכם להסתכל על התמונות שעל הלוח. אפשר לראות פה דרגות שונות של סדר וארגון. איפה אתם נמצאים היום? כמה השתפרתם? איפה הייתם עד לא מזמן? איך אתם מאורגנים יותר טוב היום? האם זה משפיע על הלמידה שלכם? על משחק עם חברים? על הרגשות שלכם?”
“כל הכבוד לכם! מההצגות ומהתשובות שלכם אני יכולה לראות שאתם משתמשים בכלים שלמדנו השנה ביחד במפגשי א.י.ל, והשתפרתם מאוד בהתארגנות שלכם. לכן, אני רוצה להעניק לכם תעודת סיום שנה.”

למורה

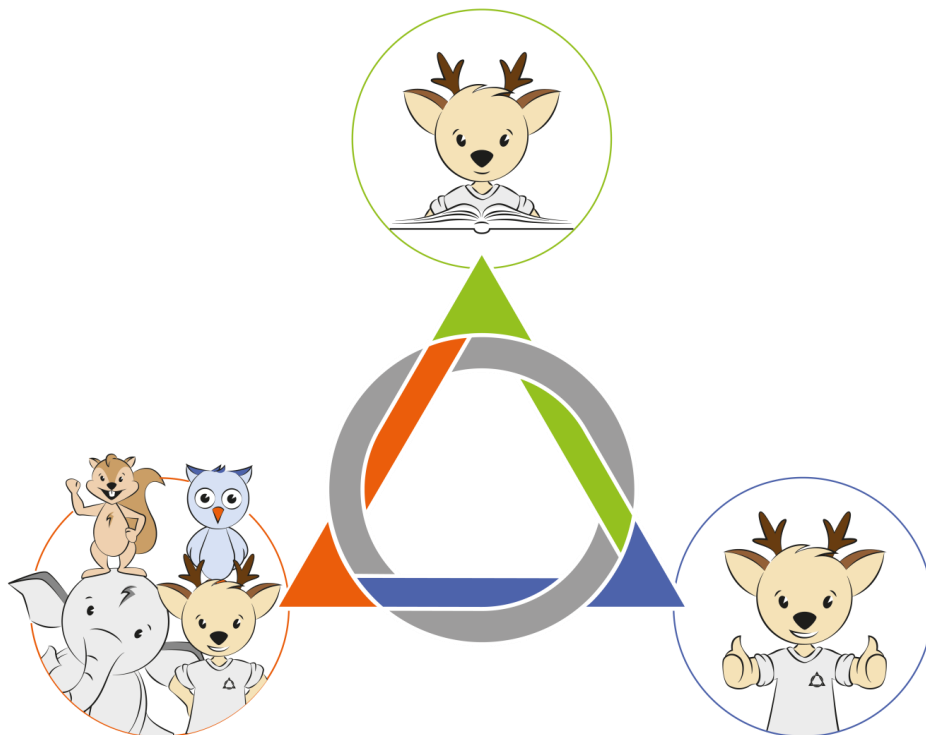


יש להכין מראש תעודה לכל תלמיד ( נספח מספר 5), הכוללת את שמו ואת מינו, כמו גם את שמך. לאחר חלוקת התעודות, יש להקריא את תוכן ולחזור שוב ולפרט בעל פה את התכנים שלמדו הילדים במפגשי א.י.ל.

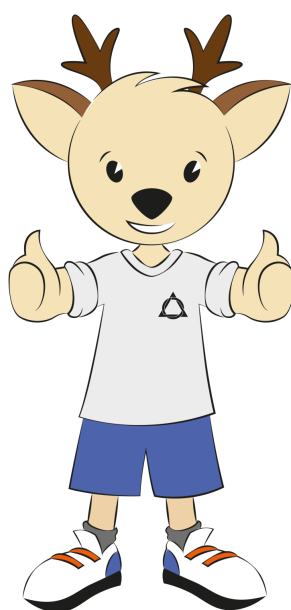


נספחים לנושא 5 – סיכום שנה א'

נספח מס' 1: משולש א.י.ל.



נספח מס' 2: דמות איילי



כָּלִים בְּשִׁיעוּרֵי א.י.ל:



הקשבה בזמן שאני מדבר/מדברת



שמירה על הגוף שלי וגופם של האחרים



כבוד הדדי של התלמידים והמורים



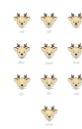
שמירה על הציוד שלי ושל הכיתה



שמירה על פרטיות



משלש א.י.ל



טבלת רגשונים



המוח כמפקד



מסלול ספורט



תמרור 'עצר'



משחקי עצירה



קשר עין



מרחב אישי



יזימה



נקודת המבט של האחר



סדר השעור על הלוח



התארגנות בתחילת ובסוף יום



ארגון קלמר וילקוט



הכנת שעורי בית

נספח מס' 4: תמונות סדר ובלאגן

תמונה 1

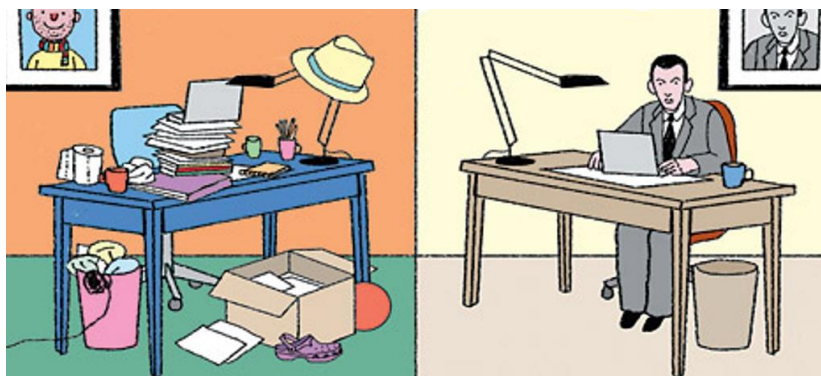


תמונה 2



<http://bit.ly/2aoOZ87>

תמונה 3



<http://bit.ly/2aAq8PQ>

תמונה 4

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.



<http://bit.ly/2aFlZeo>

תמונה 5



<http://bit.ly/2a85p61>



תעודת השתתפות ולמידה

לתלמיד/ה _____

כל הכבוד על השתתפותך/השתתפותך בשיעורי

א.י.ל.

למדת/למדת כלים חדשים:



תמרור 'עצור'



התארגנות בתחילת ובסוף יום



ארגון קלמר וילקוט.



הכנת שיעורי בית

בהצלחה בכיתה ב',

מורתך/מורתך _____





יחידת סיכום שנה א'

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,

במסגרת תכנית א.י.ל (אני יכול להצליח) בכיתתנו נתחיל בשבוע הבא את יחידת הסיכום לנושאים שנלמדו במהלך השנה.

שנה זו התמקדה ב:

1. הבנת הקשרים שבין התפקוד הלימודי למצב הרוח ולקשרים עם אחרים (ילדים ומבוגרים).
2. פיתוח יכולת עצירה ועיכוב התגובה.
3. אסטרטגיות התארגנות לקראת למידה בכיתה ובבית.

במפגש א.י.ל המסכם לשנה זו שייערך בתאריך ____ יקבלו התלמידים תעודת השתתפות ולמידה על עבודתם במהלך השנה. אנא בקשו מילדכם לראות את התעודה וחזקו את המאמץ וההשקעה שלו.

אתם מוזמנים להוסיף לתעודה אירועים ראויים לשבח שהתרחשו השנה במסגרת הבית והמשפחה הקשורים למיומנויות השונות שנלמדו במפגשים.

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה במשימות הבית במהלך השנה – הוא חיוני להצלחת התהליך.

בשנה הבאה נמשיך בעשייה המשותפת.

בברכת חופשה מהנה,

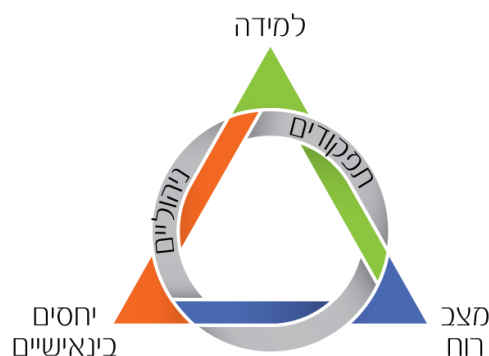
מחנכת הכיתה.



שנה ב'

נושא מספר 1

פתיחה שנה ב'



משך הנושא : 3 מפגשים.



✓ **מטרת הנושא :** נושא זה עוסק בחיבור מחדש לתכנית א.י.ל. דרך רענון התכנים שנלמדו בשנה הקודמת, חזרה על כללי ההתנהגות בשיעורים והצגת הנושאים המרכזיים של התכנית בשנה הנוכחית.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

למורה



מטרת שני המפגשים הראשונים היא לחבר מחדש את התלמידים למפגשי א.י.ל ולחזור על התכנים המרכזיים שנלמדו בשנת הלימודים הקודמת. המפגש הראשון מתמקד בחזרה על קשר המשולש דרך מקרים אישיים של הילדים. חשוב לעודד את הילדים לשתף בחוויותיהם על מנת לעורר מחדש את ההבנה ואת היישום של קשר המשולש.

טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב יחידת פתיחה שנה ב' (נספח 7).

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 1 : תמונת איילי האייל.
- ☐ נספח 2 : תמונת נוני הינשוף.
- ☐ מקלות ארטיקים.
- ☐ בריסטולים.
- ☐ מספריים, דבק, צבעים.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : פתיחת שנה ורענון קשר המשולש.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ פעילות בנושא משולש א.י.ל.
- ☐ פעילות יצירה.
- ☐ המחזה - הצגת מקרים דרך דמויות.
- ☐ סיכום.

“שלום ילדים, היום אנו פותחים את השנה השנייה שלנו במפגשי א.י.ל. זוכרים מהו הקיצור של א.י.ל? אני יכול להצליח!”

“כמו בשנה שעברה, גם השנה נלמד דרכים ושיטות שיעזרו לנו להצליח. נלמד לשים לב לתחושות שלנו, נבין מה אנחנו מרגישים ואיך התחושות משפיעות על הלימודים ועל המשחק עם החברים. בנוסף, נרכוש כלים שיעזרו לנו לפתור בעיות, להתרכז במפגשים ולהיות יותר מאורגנים. מפגשי א.י.ל יתקיימו אחת לשבוע ביום ____ בשעה ____ ובמהלכם נשוחח, נשחק

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

ונחוה חוויות. כל מה שנלמד במפגשי א.י.ל יעזור לנו גם בשיעורים אחרים, גם בבית וגם בבילוי עם חברים."

"בשנה שעברה במפגשי א.י.ל הכרנו את חברנו איילי האייל וגם השנה נפגוש את איילי והוא יעזור לנו ללמוד דברים חדשים. כמוכם, גם איילי יצא לחופשה במהלך הקיץ ועכשיו הוא חוזר ללימודים. אני רוצה לספר לכם מה עבר על איילי בשנה שעברה ומה הוא עשה במהלך החופשה."



בשנה שעברה איילי התחיל את כיתה א'. לפני שהחלה השנה הוא מאוד התרגש לקראת צעדיו הראשונים בבית הספר, חיכה לפגוש את המורה ולהכיר את החברים לכיתה. אבל הוא גם קצת חשש כיצד ירגיש במקום החדש.

כל יום שעבר הפיג עוד קצת את חששותיו – הוא למד להכיר טוב יותר את המורה, הבין טוב יותר את החומר הנלמד בשיעורים, ולמד כיצד לגשת לחברים חדשים. היו לו ימים טובים והיו גם פחות טובים, אך לאט לאט איילי למד להתמודד עם האתגרים והמשימות.

הימים חלפו להם חיש מהר ובלי שאיילי שם לב הגיע הקיץ ואיתו החופש הגדול! לאיילי היה כל כך כיף בחופש הגדול. הוא בילה בשמש עם המשפחה ועם החברים, ובעיקר – לא היה צריך להכין שיעורים! ועל אף שהתגעגע לפעמים למורה ולימודים, הוא עדיין נהנה לשחק באגם עם החברים.

יום אחד כשיחק באגם, הבחין איילי בנוני הינשוף יושב בשקט בצד. איילי ניגש אליו. "מדוע אתה יושב לבדך, נוני?" שאל.

"מי הקיץ החמים כמעט ונעלמים, השיב נוני והמשיך. "הסתיו הנעים מגיע ואיתו החזרה ללימודים. ניסיתי לארגן את הילקוט לבית הספר מראש אבל שכחתי איך ועכשיו אני עצוב ומודאג."

איילי הבין ללבו של נוני הינשוף. גם הוא מרגיש עצוב לעתים כשהוא שוכח דברים. הוא נזכר שבשנה שעברה בשיעורי א.י.ל הוא הכין כרטיסייה ובה מפורטים שלבים לארגון הילקוט, כך שכעת הוא יכול באמצעותה לעזור לנוני להיזכר איך לארגן את הילקוט. איילי ונוני הלכו לביתו של נוני ויחדיו הם עברו שלב אחר שלב עד שהילקוט של נוני היה מאורגן.

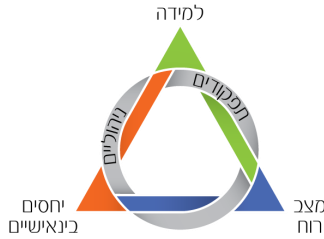
נוני התרגש מאוד ואמר לאיילי: "כששכחתי איך מארגנים את הילקוט הרגשתי עצוב ולא הייתה לי סבלנות להיות עם החברים. כשעזרת לי הצלחתי להיזכר, מצב הרוח שלי השתפר ועכשיו בא לי לחזור לאגם ולשחק".

איילי חייך. "הרי יש קשר בין הדברים, זהו הקשר המשולש", אמר. "כשנתקלים בקושי, מצב הרוח משתנה וזה משפיע על ההתנהגות שלנו עם החברים. כשמבקשים עזרה מחבר ומקבלים אותה, גם יותר קל לבצע את המשימה, גם מצב הרוח משתנה לטובה וגם הקשר עם החברים נהיה קרוב יותר ונעים."

למורה



לאחר קריאת הסיפור בפני הילדים, יש לצייר את משולש א.י.ל על הלוח.



פעילות



להזמין 6 ילדים אל קדמת הכיתה ולהגדיר שכל 3 ילדים מייצרים משולש, כך שכל ילד מייצג קודקוד מסוים (אפשר להדביק דף עם שם הקודקוד/תמונה על הבגד). לאחר מכן, להזמין ילד נוסף שייצג את איילי ויעבור בין הילדים שיתארו בהתאם לסיפור את הקודקוד שהם מייצגים: הרגש, ההתמודדות עם המשימה והיחס לחברים שהושפעו מהאירוע. יש להתייחס לאירוע הראשון של השכחה ואיזו השפעה הוא יצר ולאירוע השני של ההצלחה ואיזו השפעה הוא יצר. ביחס לחברים יש לעודד את הילדים ליזום קשר עם אחרים בזמן מצוקה, להסביר בדרך מנומסת ונעימה מה הם צריכים ואיך ניתן לעזור להם. חשוב להתייחס לכך שכאשר אנחנו פונים לבקשת עזרה, אנחנו צריכים להקפיד על 2 כללים: 1. לפנות באופן שיהיה נעים לשני (טון דיבור, מילים מנומסות וכדומה) 2. להסביר באופן ברור מה הקושי שלנו ומה הבקשה שלנו.

“בשנה שעברה למדנו על הקשרים בין הקודקודים של המשולש – כשאנחנו נתקלים בקושי ולא מצליחים להתמודד עם משימה (קודקוד למידה), אנחנו לא מרוצים ומרגישים כעס/תסכול/בלבול (קודקוד מצב רוח) וזה משפיע גם על הדרך בה אנו מתמודדים עם המשימה וגם על ההתנהגות שלנו (קודקוד יחסים עם אחרים). כשפונים לחבר/מורה/בן משפחה בדרך נעימה ויעילה, קרוב לוודאי שהוא ישמח לעזור לנו, נצליח להתמודד עם המשימה טוב יותר ואז גם נרגיש רגשות חיוביים ונעימים כמו שמחה וגאווה על ההצלחה.”

פעילות



“איילי האייל רוצה לשתף את נוני הינשוף במקרה אישי שקרה לו בכיתה/בהפסקה/בחופש הגדול בו כל אחד מהקודקודים של המשולש השפיעו עליו. חשבו על מקרה שקרה לכם. חשבו איך הרגשתם ואיך זה השפיע על דרך ההתמודדות עם המשימה ועל ההתנהגותכם עם החברים. למשל אירוע שקרה לי....(שתפו את הכיתה באירוע אישי שלכן) ציירו במחברת שלכם את משולש א.י.ל וכתבו/ציירו בו את המקרה האישי שלכם. לאחר מכן, צבעו וגזרו את הדמויות של איילי האייל ונוני הינשוף (נספח 1 ו-2) והדביקו אותן על מקל. המחיצה בעזרת הדמויות שהכנתם כיצד איילי האייל מספר את המקרה לנוני הינשוף.”

למורה



לפני שהילדים מבצעים את הפעילות, יש להדגים להם שלב אחר שלב את שלבי הפעילות דרך האירוע האישי שלכן:

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

1. ציירו את המשולש על הלוח

2. כתבו את המקרה האישי שלכן על קודקודי המשולש

3. המחזו בפני הכיתה את המקרה דרך דמויות המחזה

יש להקצות זמן בסוף המפגש להצגת התוצרים ולהמחזות המקרים בפני הכיתה.

סיכום

"היום התחלנו את השנה השנייה של מפגשי א.ג.ל ונזכרנו בקשר המשולש. מי רוצה לחזור פעם נוספת ולהזכיר מהם שלושת קודקודי המשולש?"

במפגשים הבאים נקרא ביחד עוד על חוויותינו של איילי, ניזכר בכללי ההתנהגות המצופים מאיתנו במפגשים ונרענן את הכלים החשובים שרכשנו במהלך מפגשי א.ג.ל בכיתה א'."

למורה



מטרת מפגש זה היא לרענן ולהטמיע מחדש את כללי ההתנהגות במפגשי א.י.ל.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 3 : דף עבודה 'שומרים על הכללים'.
- ☐ נספח 4 : תמונת כף יד.
- ☐ צבעים.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : הכללים במפגשי א.י.ל.
- ☐ דיון בנושא כללים.
- ☐ פעילות בנושא כללים.
- ☐ סיכום.

"היום נרענן את הזיכרון בכללים שיעזרו לנו להצליח במפגשי א.י.ל. מי יכול להזכיר לנו מהם כללים? מדוע חשוב שנשמור על הכללים?"

מישהו רוצה לשתף בסיפור/מקרה בו לא שמרו על הכללים? כיצד אי שמירת הכללים הפריעה/פגעה?"

במפגשי א.י.ל. אנו רוצים ליצור אווירה טובה ומקבלת בכיתה, שיהיה לנו נעים ביחד ושנרגיש בנוח לשתף בחוויות וברגשות. בשביל זה אנחנו צריכים כללים שיאפשרו לנו לדעת מהי ההתנהגות המצופה מאיתנו כדי להצליח ולעבוד ביחד במפגשים. בשנה שעברה למדנו את הכללים והשתדלנו לשמור עליהם במהלך שנת הלימודים. בואו נחשוב ביחד על המקרים הבאים ודרכם ניזכר איך עלינו להתנהג במפגשים."

למורה



מטרת הפעילות היא לרענן את הכללים דרך תרגול מצבים עם הילדים. יש לחלק לילדים את דפי

העבודה ( נספח 3), לקרוא ביחד איתם כל מצב ולשאול אותם איך הם חושבים שצריך

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

להתנהג תוך הצגת שתי האפשרויות. שימו לב – בדף העבודה, האפשרויות להתנהגות מוצגות לילדים רק דרך איור וצריך תיווך והסבר למהי ההתנהגות האפשרית המוצגת בדף. בתום הצגת האפשרויות והדיון בהן, יש לסכם מהי ההתנהגות הרצויה, לבקש מהילדים להקיף בדף את האיור המייצג את הכלל ולסכם אותו בפני הכיתה.

פעילות



מקרה 1: בלה הסנאית משתפת את הכיתה איך היא מרגישה. אני רוצה להגיד בקול רם שגם אני רוצה לספר! מה אעשה?

- אתפרץ וארים את היד כדי לסמן למורה שאני רוצה לדבר
- אתאפק ואחכה בסבלנות שבלה תסיים את דבריה ורק אז ארים את היד

הסבר: **"כאשר אחד התלמידים מדבר נכבד אותו ונקשיב לו. בזמן שהוא מדבר נקפיד לא לדבר, לא להתפרץ וכמובן שלא נפריע לו. נזכור שהמוח הוא המפקד, נעצור ונחכה. הכלל: הקשבה לאחר."**

מקרה 2: בפעילות בקבוצה, נוני הינשוף שיתף בסיפור אישי. בזמן ההפסקה החברים ביקשו שאספר להם מה היה. מה אעשה?

- אספר לילדים מה היה בפעילות ואת סיפורו האישי של נוני הינשוף.
- אספר לילדים רק מה היה בפעילות ולא אוסיף פרטים על הסיפורים האישיים.

הסבר: **"אם ילד מספר משהו אישי בזמן המפגש או בעקבות המפגש, חשוב שנשמור על הפרטיות שלו ולא נספר לחברים אחרים. הכלל: שמירה על פרטיות."**

מקרה 3: בפעילות בכיתה הכנתי יצירה וכשסיימתי לא אהבתי את מה שיצא. הרגשתי כועס ועצוב ולא רציתי לנסות שוב. מה אעשה?

- אזרוק את הצבעים ואת היצירות על הרצפה ואחכה שתגיע ההפסקה.
- אספור עד עשר ואנשום עמוק. אסדר את השולחן שלי ואז אנסה שוב או אחכה בסבלנות שהפעילות תסתיים.

הסבר: **"במהלך המפגשים נכין יצירות ונתלה בכיתה, חשוב שכולנו נשמור על הכיתה נקייה ועל הציוד של הכיתה והתוצרים שלנו כדי שתהיה לנו אוירה נעימה בכיתה. הכלל: שמירה על הציוד שלי ועל הציוד של הכיתה."**

סיכום הפעילות: "המקרים עליהם דיברנו הזכירו לנו איך מצופה מאיתנו להתנהג במהלך מפגשי א.י.ל והזכירו לנו שלושה כללים חשובים:

1. הקשבה לאחר

2. שמירה על הפרטיות

3. שמירה על הציוד שלי ועל הציוד של הכיתה

יש עוד שני כללים חשובים שנשמור עליהם במהלך השנה:

1. כבוד הדדי של התלמידים והמורים

הסבר: חשוב לתת כבוד למורים ולתלמידים. במפגשי א.י.ל ובכלל, נכבד את האחר בכך שלא נקלל, לא נרביץ, לא נעשה פרצופים ולא נזלזל באף אחד.

2. שמירה על הגוף שלי וגופם של האחרים

הסבר: כל ילד ואדם צריך לשמור על הגוף שלו ושל אחרים, הכוונה היא לשמור שלא נפגע או ניפגע אחרים. לפני שאנחנו נוגעים בילד אחר, גם אם הוא חבר, נשאל את רשותו, בעיקר במהלך מפגשי א.י.ל כאשר יש פעילויות משותפות."

למורה



כתבי את חמשת הכללים על הלוח וחלקי לילדים את נספח 4 של תמונת כף היד.

"שנה שעברה, כתבנו את הכללים על כף היד והתחייבנו לשמור עליהם במהלך השנה. אנא הדביקו את כף היד מהשנה שעברה במחברת א.י.ל החדשה של שנה זו. העתיקו את הכללים אל המחברת וחתמו את שמכם בתוך כף היד כהתחייבות לשמור על הכללים גם במהלך השנה הזאת. בדומה לשנה שעברה, גם השנה נתלה את הכללים בפינת א.י.ל."

רצוי להכין כף יד גדולה, לרשום בה את חמשת הכללים ולתלות בפינת א.י.ל.

סיכום



"במפגשים האחרונים נזכרנו במהו משולש א.י.ל וחזרנו על הכללים שעליהם חשוב לשמור במפגשים. במפגש הבא ניזכר בכלים שלמדנו שנה שעברה ונבין ביחד כיצד הם יכולים לעזור לנו גם במהלך השנה הזאת."

למורה



המפגש השלישי מתמקד בחזרה על הנושאים והכלים שנלמדו במהלך מפגשי א.י.ל בשנה הקודמת.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 5: הכלים שנלמדו בשנה א' של תכנית א.י.ל.
- ☐ מספריים, דבק, צבעים
- ☐ בריסטולים/קופסאות דגנים

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ נושא המפגש: חזרה על נושאי א.י.ל.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ פעילות כלים ושיטות.
- ☐ פעילות יצירת ארגז כלים.
- ☐ סיכום.

"שלום ילדים, אנחנו במפגש א.י.ל, אנא הוציאו את המחברת והניחו אותה בצד השולחן. במפגש הקודם נזכרנו בקשר המשולש, המפגש ניזכר בכלים ובשיטות שרכשנו במהלך מפגשי א.י.ל. בניתה א'. זוכרים שבמפגש הקודם איילי עזר לנוני הינשוף לארגן את הילקוט לקראת הלימודים? היום נמשיך ונקרא מה קרה לאיילי לאחר שנפרד מנוני והלך לביתו."



אחרי שאיילי האייל עזר לנוני הינשוף לארגן את הילקוט הוא צעד לביתו עם תחושה טובה בלב, תחושה שנוצרה בזכות העזרה לחבר. בדרכו הוא חשב: 'איזה כיף ששנת הלימודים עומדת להתחיל! אני מחכה בקוצר רוח לפגוש שוב את המורות ואת הילדים. אבל מה יהיה השנה? האם אכיר מורות חדשות? האם אלמד מקצועות שונים? ומה יקרה אם לא אצליח להתמודד עם האתגרים החדשים?'

חשש החל להתגבש ללבו. ההרגשה הייתה לא נעימה, והוא רצה שמישהו יסייע לו להתמודד עימה. כשהגיע הביתה, שיתף איילי את הוריו בתחושותיו.

"בשנה שעברה רכשת המון כלים ושיטות", הם אמרו, "והם עומדים לרשותך כעת. אנחנו בטוחים שתצליח גם השנה, כי יש לך כבר ארגז כלים להצלחה".

"ארגז כלים?" שאל איילי מבולבל ומופתע. "למה אתם מתכוונים? יש לי ארגז עם פטיש ומסמרים?"

"לא, לא", ענו אימא ואבא. "לך יש ארגז מיוחד במינו, ארגז מלא בכלים ובשיטות. כמו שארגז כלים ובו פטיש ומסמרים מסייע לנו לבנות דברים חדשים, כך הכלים והשיטות בארגז שלך יעזרו לך לבנות הצלחה. בכיתה א' למדת כלים ושיטות שעזרו לך להתארגן ללימודים, לשחק עם חברים ולשפר את מצב הרוח. אתה זוכר, למשל, שלמדת בשנה שעברה את השלבים לארגון הילקוט?"

"כן!" אמר איילי בהתרגשות. "ממש קודם עזרת לי לנוני הינשוף לארגן את הילקוט שלו דרך עבודה על פי השלבים."

"כל הכבוד!" השיבו. "זוהי דוגמה טובה. העבודה על פי שלבים היא שיטה שלמדת בשנה שעברה והיא מהווה חלק מארגז הכלים שצברת ושעומד לרשותך גם השנה".

איילי התרגש מאוד ורצה לשתף את החברים בבשורות הטובות. הוא כינס את כולם שייזכרו יחד בכל הכלים והשיטות שרכשו בפעילויות א.י.ל בכיתה א'.

פעילות



"בואו נעזור לאיילי וחבריו להיזכר בכלים ובשיטות שלמדנו בשנה שעברה במפגשי א.י.ל. כל אחד מהחברים של איילי שאל שאלה על הנושאים והכלים של השנה שעברה ואתם צריכים לעזור להם למצוא את התשובה מבין כל הכלים והשיטות שאכתוב על הלוח."

למורה



הנושאים שנלמדו בשנה שעברה הם משולש א.י.ל, עיכוב תגובה, תקשורת בינאישית והתארגנות ללמידה.

יש לצייר/לרשום ארגז כלים במרכז הלוח. בצד יש לרשום מחסן מילים של הכלים שנלמדו: המוח המפקד, תמרור עצור, טבלת רגשונים, שלט קשר עין, שלבים בכניסה לקבוצה, כרטיסיית התארגנות בוקר, כרטיסיית סיום יום, ארגון קלמר, ארגון ילקוט, כרטיסיית הכנת שיעורי בית. לציין שהכלי הראשון בו נזכרנו הוא "ארגון הילקוט" ולכן אפשר כבר להכניס אותו לארגז הכלים. מחקו את הכלי מתוך מחסן המילים ורשמו אותו בארגז הכלים. לאחר מכן, יש לשאול את הילדים את השאלות הבאות ולאחר שהם מעלים את התשובה הנכונה למחוק את הכלי מתוך מחסן המילים ולכתוב אותו בתוך הארגז. השאלות:

1. איזה מחלקי הגוף שולט על ההתנהגות שלנו? תשובה: המוח המפקד.
2. כשאנו מרגישים כעס/אכזבה/בלבול קשה לנו לשלוט בעצמנו ואנו עלולים להפר את הכללים ולפגוע באחרים. אילו מהכלים יכולים לעזור לנו במצבים האלה? התשובה: תמרור עצור.

3. כשאנו מבולבלים ולא בטוחים איך אנחנו מרגישים, במה אנו יכולים להיעזר? התשובה: טבלת רגשונים.
4. מה נעשה כדי לזהות ולהבין טוב יותר את הרגשות של האחר? תשובה: ניצור קשר עין.
5. כשאנו מגיעים בבוקר לכיתה וצריכים להתכונן לשיעור, במה אנו יכולים להיעזר? התשובה: כרטיסיית התארגנות בוקר.
6. כשאנו רוצים להצטרף לקבוצת ילדים שהתחילו לשחק ואנו מתביישים, במה אנו יכולים להיעזר? תשובה: כרטיסיית שלבים בכניסה לקבוצה.
7. בסוף יום הלימודים, איך יודעים מה צריך לעשות? התשובה: כרטיסיית סיום יום.
8. לא מצאתי את העפרון בקלמר ובזמן שחיפשתי לא הקשבתי למורה בשיעור. במה אנו יכולים להיעזר כדי שזה לא יקרה שוב? תשובה: ארגון קלמר.
9. הגעתי הביתה וצריך להכין את שיעורי הבית, ממה מתחילים? תשובה: כרטיסיית הכנת שיעורי בית.

פעילות



"לאחר שנזכרנו בשמות של הכלים והשיטות, נכין את ארגז הכלים האישי שלנו ונשים בתוכו את הכלים והשיטות שיעמדו לרשותינו ויעזרו לנו במהלך השנה."

יצירת ארגז כלים אישי:

- **צרו ארגז כלים מקופסת דגנים או בריסטולים**



- **צבעו וגזרו את הכלים מנספח 5**

- **סמנו בטוש זוהר/בצבע האהוב עליכם את הכלי בו השתמשתם הכי הרבה**

האם יש כלים נוספים שאתם רוצים לצרף לארגז? רשמו על תמונת כלי העבודה מהו הכלי הנוסף והדביקו גם אותו מסביב לארגז."

סיכום

"המפגש נזכרנו בכלים החשובים שרכשנו בשנה שעברה ושמנו אותם בארגז הכלים. איזה כלים שמנו בארגז? למה הכלים יכולים לשמש אותנו?"

במפגש הבא נחשוב ביחד על מקרים נוספים בהם אנחנו יכולים להשתמש בכלים. בנוסף, בארגז הכלים נשאר מקום להוסיף עוד הרבה כלים ושיטות שנלמד בשנה הזאת ובמפגש הבא אציג בפניכם את הנושאים שדרכם נרכוש את הכלים החדשים."

למורה



המפגש מתמקד בחיבור והכללה של הנושאים והכלים שנלמדו במהלך מפגשי א.י.ל בשנה הקודמת ובהצגת הנושאים המרכזיים שיילמדו בשנת הלימודים הנוכחית.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 6 : כרטיסיית מפגש עם חבר
- ☐ כתיבת סדר היום של איילי על הלוח :
- 1. איילי מגיע לבית הספר
- 2. איילי משתתף בשיעור חשבון
- 3. איילי משחק בהפסקה
- 4. איילי משתתף בשיעור שפה
- 5. איילי מסיים את יום הלימודים
- 6. איילי מכין את שיעורי הבית
- 7. איילי נפגש עם חברים
- 8. איילי מגיע הביתה בערב

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל
- ☐ הצגת נושא המפגש : מתי ואיך משתמשים בארגז הכלים של א.י.ל
- ☐ פעילות – כיצד ארגז הכלים יעזור לנו לאורך השנה
- ☐ סיכום

"במפגש הקודם הכנו ארגז כלים להצלחה והכנסנו לתוכו את כל הכלים והשיטות שלמדנו במפגשי א.י.ל בכיתה א'."

אתם זוכרים מה הורינו של איילי האייל אמרו לו על ארגז הכלים?

כמו שארגז כלים עם פטיש ומסמרים עוזר לנו לבנות דברים חדשים, כך ארגז הכלים שלנו יעזור לנו לבנות את ההצלחה שלנו במהלך שנת הלימודים. בכל פעם שניתקל במשימה, קושי או אתגר, נוכל לפתוח את ארגז הכלים ולהוציא משם את הכלי שיעזור לנו.

עכשיו, אני מבקשת שכל אחד יכניס את כל מה שיש לו על השולחן לתוך התיק, כך שהשולחן שלכם יהיה ריק ונקי. תוציאו בבקשה את ארגז הכלים שלכם ותסדרו את הכלים שיש בארגז על

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

השולחן בצורה מסודרת. שימו לב שאתם יוצרים הפרדה בין הכלים שלכם והכלים של החבר שלידכם כדי שלא תתבלבלו.

מתי אנחנו יכולים להשתמש בכלים האלה? בואו נסתכל בסדר היום של איילי ונחשוב ביחד בכל שלב של היום כיצד הוא יכול להיעזר בארגון הכלים."

למורה



ראשית יש לעבור עם הילדים על סדר היום של איילי ולאחר מכן לשאול את השאלות הבאות:

"תסתכלו על הכלים שפרושים על שולחנכם, באילו מן הכלים איילי יכול להשתמש כשהוא מגיע לבית הספר? לאפשר לתלמידים להסתכל ולהשיב. יפה מאוד! הוא יכול להשתמש בכרטיסיית התארגנות בוקר. מי זוכר איך אנו משתמשים בכרטיסייה? לאפשר לתלמידים להסתכל ולהשיב. נכון! בכרטיסייה יש עבודה על פי שלבים. אנחנו קוראים כל שלב ואחרי שביצענו אותו מסמנים V."

"לאחר שיעור חשבון, איילי יצא להפסקה. בזמן ההפסקה הוא שיחק עם חברים. איילי ביקש מנוני הינשוף שימסור לו את הכדור, אבל נוני לא הקשיב לו ומסר את הכדור לבלה הסנאית. איילי היה נסער ומבולבל."

"תסתכלו על הכלים שפרושים על השולחן שלכם, איזה כלי יכול לעזור לאיילי? לאפשר לתלמידים להסתכל ולהשיב "טבלת הרגשונים. הוא יכול להסתכל בטבלה, לבחור את הרגש שהוא מרגיש ולשתף את נוני הינשוף/המורה או חבר אחר ברגש."

"לאחר ההפסקה, איילי חזר לכיתה. אני מבקשת ממתנדב שימחזיז בפני הכיתה מה עושים במעבר מההפסקה לכיתה?"

"עכשיו אנחנו בשלב 4 בסדר יומו של נוני הינשוף – שיעור שפה."

"בזמן השיעור, המורה הקריאה לתלמידים סיפור חדש שהזכיר לאיילי דבר מה שברצונו לספר לבלה הסנאית. איזה כלי יכול לעזור לאיילי להתאפק עד לסוף השיעור?" לאפשר לתלמידים להסתכל ולהשיב. "מצוין! תמרור העצור. המוח הוא המפקד והוא שולט על ההתנהגות שלנו בזמן השיעור. בכל פעם שאנחנו רוצים לקום, להתפרץ לדברי המורה, להגיז משהו לחבר, אנחנו יכולים להוציא מארגז הכלים את תמרור העצור ולשלוט בהתנהגות שלנו."

"האם גם בהפסקות תמרור העצור שימושי?"

"למישהו יש דוגמא לשתף עם הכיתה?"

עכשיו אני רוצה שכל אחד יחשוב בלב איזה כלי משמש את איילי בסוף יום הלימודים. תחזיקו את הכלי הזה ביד. לוודא שכל הילדים מחזיקים בכרטיסיית התארגנות סיום יום.

מי מוכן לבוא ולהציג את הכלי ואיך משתמשים בו בפני הכיתה?

מי מוכן לבוא ולהציג את הכלי בו נעזרים בהכנת שיעורי בית? (כרטיסיית הכנת שיעורי בית).

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

מי מוכן לבוא ולהציג מה עושים כשבאים הבייתה בערב? (כרטיסיית ארגון הקלמר וכרטיסיית ארגון הילקוט).

דיון

"מה אתם חושבים - האם הכלים מתאימים רק ללימודים או שהם גם יכולים לעזור לנו במקרים נוספים?"

לסכם את הנקודות שעולות: "גם כשאנחנו מתכננים משימות בבית למשל, כשאנו מתארגנים לקראת משחק עם חברים, אנחנו יכולים להשתמש בכלים ובשיטות שבארגון. למשל, אפשר להכין כלי שיעזור לנו להתכונן לקראת ביקור של חבר אצלנו בבית:

מה אנחנו רוצים לעשות/להכין לפני שהחבר מגיע?

על מה חשוב לנו להקפיד במהלך המשחק?

מה נעשה בסוף המפגש?

העליתם נקודות מאוד חשובות ואפשר לסכם אותן בעבודה על פי שלבים".

למורה

לחלק לילדים את נספח 6 ולעבור עליו ביחד עם הילדים: 

- לקבוע שעת מפגש
- לסדר את החדר לפני הגעת החבר
- להכין מראש את המשחקים בהם אני מוכן לשחק עם חבר
- לשחק ביחד ובמידת הצורך להשתמש בתמרור עצור או ברגשונים
- לאסוף את המשחקים
- לסדר את החדר

"עכשיו יש לכם כלי נוסף להכניס לארגון הכלים!"

"ראינו המפגש שבשנה שעברה אספנו הרבה כלים ושיטות שיכולים לשמש אותנו גם בלימודים, גם בבית וגם עם חברים. השנה נתחיל ללמוד נושאים חדשים שיעשירו את הארגון שלנו בעוד כלים ושיטות.

אקרינ לכם עכשיו סרטון שיציג מה מחכה לנו בשנה הזאת. 

https://youtu.be/kaZz9Jn_eY4

"לאחר שצפיתם בסרטון, האם נושא מסוים בלט לכם במיוחד? איזה נושא הכי מעניין אתכם?"

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

סיכום

נושאים חדשים ומרגשים מחכים לנו בשנה הזאת! אני רוצה שכל אחד יחשוב מה הוא מקווה שיצליח ללמוד או לעשות בשנה הזאת דרך הנושאים שנלמד. כתבו בדף חדש במחברת:

”אני מקווה שבשנה זו במפגשי א.י.ל...”

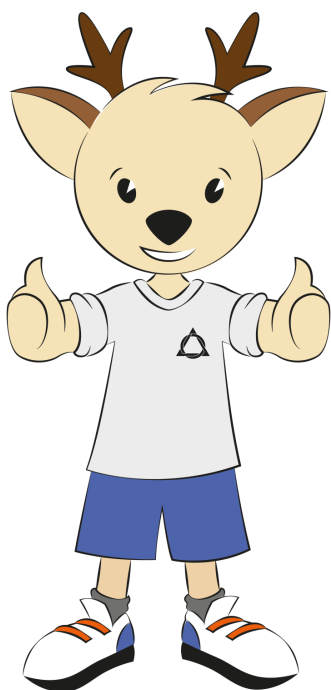
ולאחר מכן כתבו/ציירו מה אתם מקווים.

במפגש הבא של א.י.ל נצלול לתוך הנושאים החדשים ונתחיל בנושא של מודעות עצמית.”

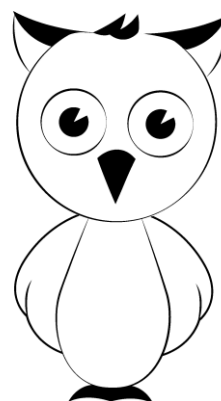


נספחים לנושא 1 – פתיחת שנה ב'

נספח מס' 1 – 1: יצירת דמות המחזה של איילי האייל



נספח מס' 1 – 2: יצירת דמות המחזה של נוני הינשוף



נספח מס' 3: דף עבודה 'שומרים על הכללים'

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

שומרים על הכללים

בִּלְהֵ סִנְאִית מְשִׁתֶּפֶת אֶת הַכֶּתֶה אִיךָ הִיא מְרַגֶּשֶׁה.

אֲנִי רוֹצֶה לְהַגִּיד בְּקוֹל רָם שְׁאֲנִי רוֹצֶה לִסְפֹּר גַּם!

מָה אֶעֱשֶׂה?



בְּפִעִילוֹת בְּקִבּוּצָה, נוֹנִי הַיִּנְשׁוּף שֶׁתָּךְ בְּסִפּוֹר אִישִׁי.

בְּזֶמַן הַהִפְסָקָה הַחֲבֵרִים בִּקְשׁוּ שְׂאִסְפֹּר לָהֶם מָה הָיָה.

מָה אֶעֱשֶׂה?



בְּפִעִילוֹת בְּכֶתֶה הַכִּנְיָ יִצְרָה וּכְשֶׁסִּימְתִּי לֹא אֶהֱבִתִּי אֶת מָה שִׁיָּצָא.

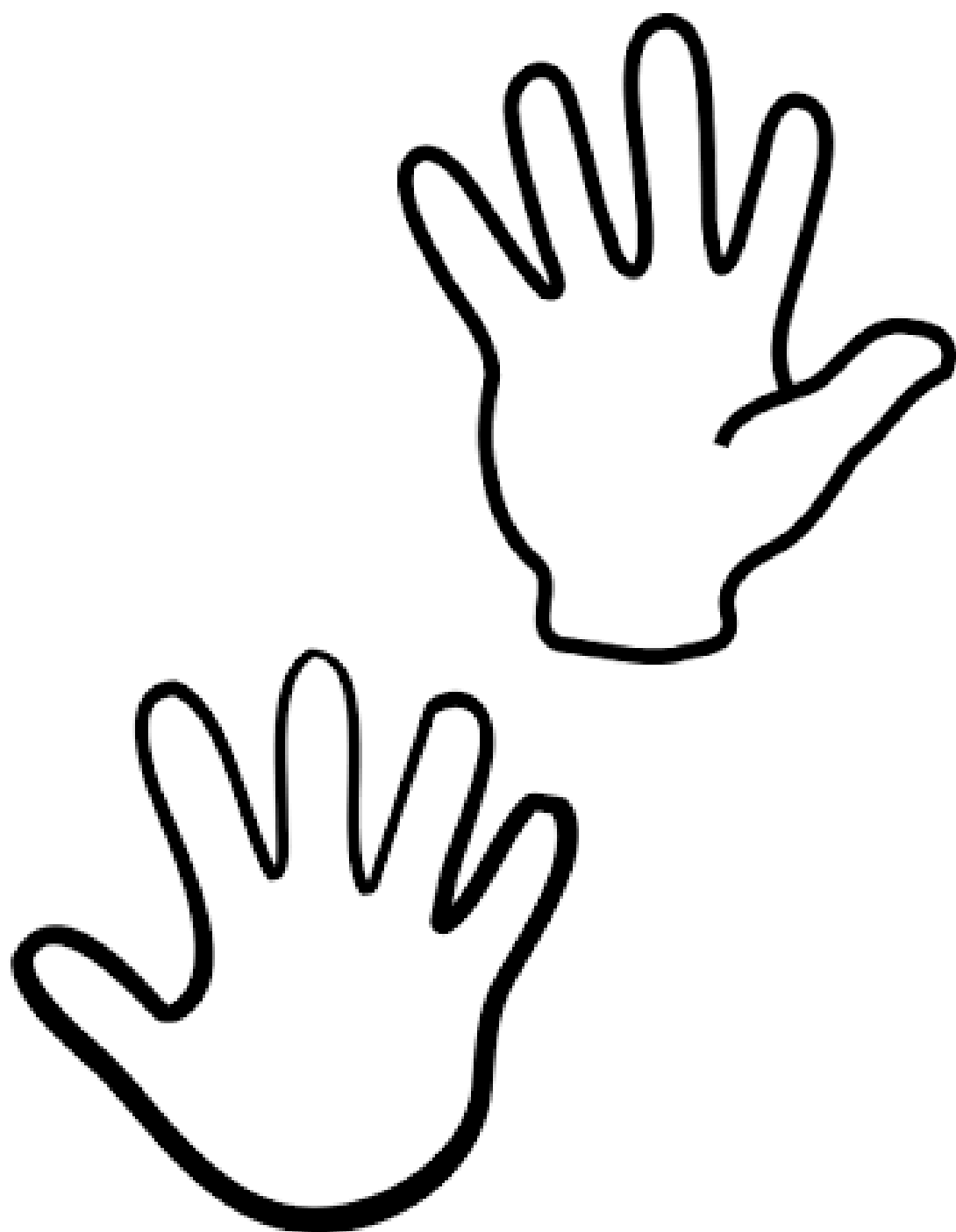
הִרְגַּשְׁתִּי כּוֹעַס וְעִצּוּב וְלֹא רָצִיתִי לְנִסּוֹת שׁוּב.

מָה אֶעֱשֶׂה?



נספח מס' 4: תמונת כף יד

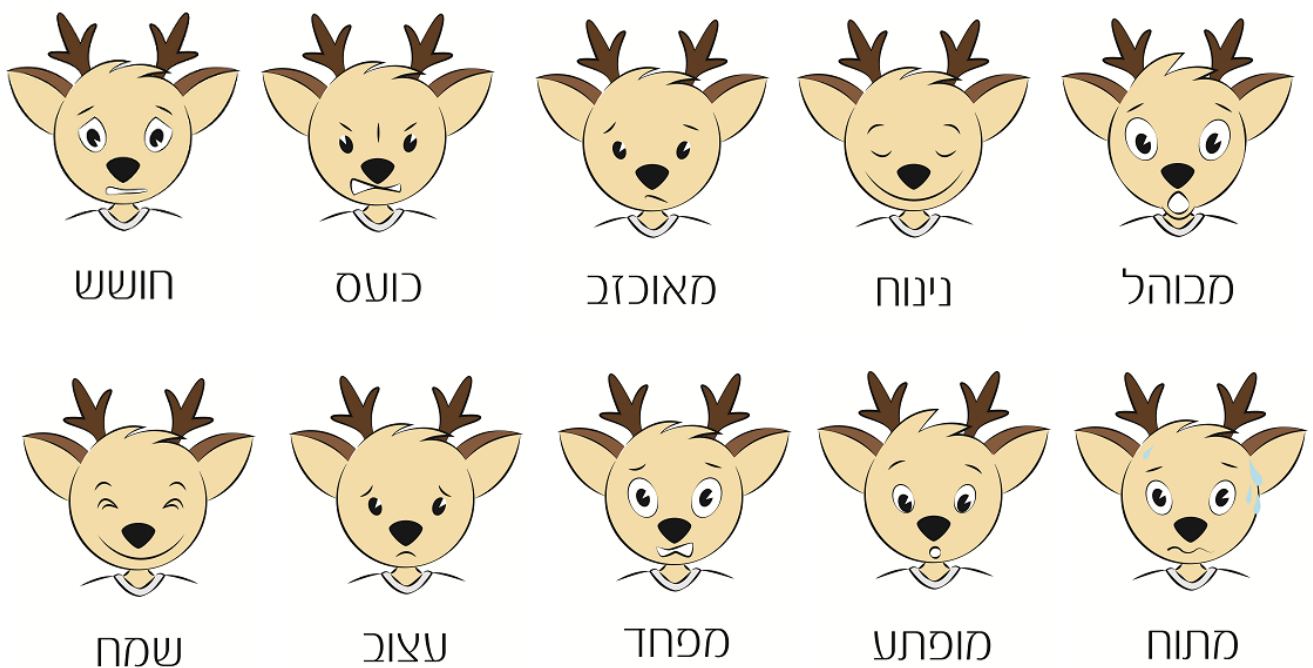
כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.



תמרור עצור :



טבלת רגשונים :



בוקר טוב

- ☐ להוריד את הכיסא מהשולחן 
- ☐ להניח את הילקוט ליד השולחן 
- ☐ להוציא קלמר 
- ☐ להוציא יומן 
- ☐ להוציא את הציוד לשיעור 

סיום שיעור/יום

- ☐ הכנסת כל הציוד לילקוט 
- ☐ סידור הציוד שנשאר בביתה 
- ☐ ניקוי השולחן מאשפה ולכלוך 
- ☐ להרים כסא על השולחן 

חכנת שיעורי בית

-  1. להתחיל את השיעורים בשעה שקבענו יום אמא ואבא 
2. לסדר את השולחן הקבוע שבו מוכנים שיעורים 
3. לבדוק את שיעורי הבית הכתובים ביומן/באתר בית הספר 
4. להכין קופסא של המטלות שעשיתי ומטלות שצריך לעשות 
5. להתחיל מהמקצוע הכי קל ואז לעבור למקצוע הכי קשה 
6. להעביר כל משימה שעשיתי מקופסת המטלות לקופסת המטלות שעשיתי 
7. בסיום חכנת השיעורים, לבדוק שהכנו את השיעורים בכל המקצועות 

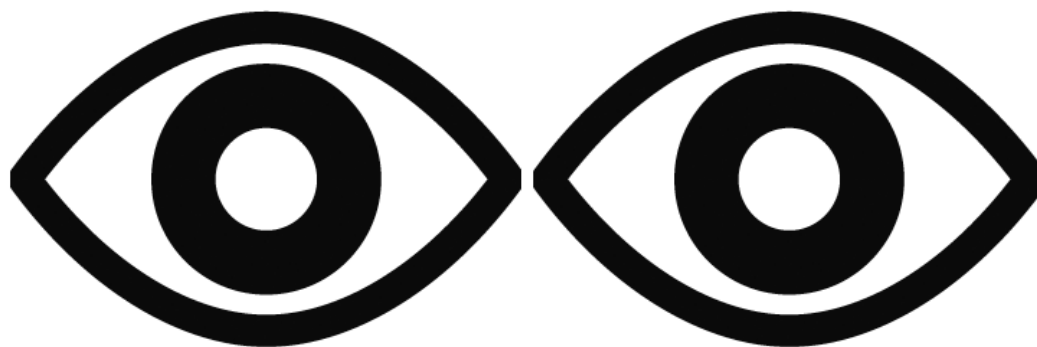
ארגון חלקים

לחלקן יסקוט	☐
למחיר למחיר למחיר למחיר	☐
למחיר למחיר למחיר למחיר	☐
למחיר למחיר למחיר למחיר	☐
למחיר למחיר למחיר למחיר	☐
למחיר למחיר למחיר למחיר	☐
למחיר למחיר למחיר למחיר	☐
למחיר למחיר למחיר למחיר	☐

1

הקלמר שלי

					
☐	☐	☐	☐	☐	☐



שלבים בכניסה לקבוצה של ילדים משחקים

שלב 1 : מתקרב לקבוצה

שלב 2 : בודק במה הם משחקים

שלב 3 : ממתין שיסתיים הסבב (למשל בקלפים) או ממתין שיהיה רגע שקט (למשל : במשחקי כדור)

שלב 4 : מביט בעיניים לאחד החברים בקבוצה, מחייך ושואל "אפשר להצטרף למשחק?"

שלב 5 : אם הסכימו שאצטרף, מצטרף בשמחה למשחק



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

מפגש עם חבר



לקבוע שעת מפגש

לסדר את החדר

להוציא משחקים

לשחק ביחד.

במדת הצורך להשתמש בתמרוך עצום
או ברגשונים.

לאסוף את המשחקים

לסדר את החדר



יחידת פתיחה שנה ב'

להורי התלמידים שלום רב,

תכנית **אני יכול להצליח (א.י.ל)** לבתי הספר היסודיים, שכבות א'-ב', ממשיכה את פעילותה בכיתתנו. מטרת העל של תכנית **א.י.ל** הינה קידום תפקוד לימודי תוך התייחסות למרכיבים רגשיים-חברתיים.

התכנית מבוססת על הידע הקיים בספרות המחקרית, על הניסיון שנצבר מהפעלת התכנית עד כה ועל ממצאי המחקר המלווה את התכנית. התכנית פותחה על ידי היחידה ללקויות למידה והפרעות קשב במרכז הבינתחומי הרצליה ומופעלת בתמיכת עיריית הרצליה תוך שיתוף פעולה עם משרד החינוך.

התכנית מיועדת לכלל תלמידי כיתות א-ב ותכניה מועברים על ידי מחנכת הכיתה. צוות בית הספר עובר השתלמויות, הדרכה וליווי המסייעים לו להעמיק את הידע ההתפתחותי על תהליכי למידה וקשב בקרב תלמידים.

התכנית מתמקדת בשלושה תחומים מרכזיים השזורים זה בזה – תפקוד לימודי, יחסים בינאישיים ומצב רוח.

בשנה השנייה של התכנית יעסקו התלמידים במודעות עצמית תוך דגש על תהליכי למידה ותפקודים לימודיים. לצורך כך יבחנו את היכולות והחוזקות האישיות שלהם לצד החולשות והאתגרים העומדים בפניהם, תוך שימת דגש על חיזוק יכולת ההתמודדות עם האתגרים הללו; ילמדו כיצד לזהות רגשות ולאמוד את עוצמתם ויתרגלו טכניקות לוויסות עצמי במהלך ביצוע מטלות לימודיות ומצבים חברתיים; ילמדו זיכרון עבודה מה הוא, ואת חשיבותן של הוראות, ויחזקו מיומנויות לשיפור הבנתן. כמו כן ילמדו מיומנויות שנועדו לקדם תפקוד עצמאי בלמידה וירכשו כלים לפתרון בעיות שכיחות בחיי היומיום בבית הספר.

בדומה לשנה הקודמת, מעורבותכם בתהליך הלמידה מרכזית ביותר. חשוב לבסס רצף עבודה בין המתרחש בכיתה למתרחש בבית. נבקשכם לסייע לילדכם לתרגל את המיומנויות שילמדו בבית הספר במטרה שאלו יוטמעו ויהפכו לחלק ממכלול המיומנויות שברשותם.

התכנית תילמד בכיתה לפי נושאים. בפתחו של כל נושא תקבלו מכתב הכולל הסבר על התכנים המרכזיים שיועברו במפגשים וכן הכוונה להמשך עבודה בבית.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

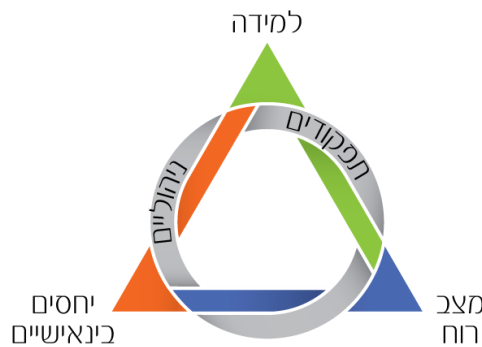
בברכת שנת עשייה מוצלחת,

מנהלת בית הספר

מחנכת הכיתה

נושא מספר 2

מודעות עצמית



משך הנושא: 4-5 שיעורים.



✓ **מטרת הנושא:** הנושא עוסק בהכרות עם המושג "מודעות עצמית". הכוונה לעודד את הילדים לבחון ולחקור את עצמם בהקשר של יכולות, חוזקות, אתגרים וחולשות. ההכרות עם עצמי תעשה דרך קודקודי המשולש השונים, עם דגש על התחום הלימודי והתלמידאי.

תירגול הנושא: חשוב להשתמש בחוזקות ובקשיים שהילדים מעלים בשיעורי א.י.ל, סביב נושא המודעות העצמית, גם בשיעורים האחרים, תוך ביצוע מטלות ו/או הכנה ללמידה.

למורה



המפגש הראשון מתייחס להכרות של הילדים את עצמם, מבחינת הדברים שמגדירים ומייחדים כל אחד מהאחרים בכיתה. המפגש יפתח עם השיר "והילד הזה הוא אני" של יהודה אטלס. השיר ישמש כבסיס לדיון על הכוחות והיכולות של כל ילד, בהמשך תהיה התייחסות גם לחולשות ולאתגרים.



טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב יחידת מודעות עצמית (נספח 4).

עזרים והכנה למפגש



- ☐ מקרן וחיבור לאינטרנט.
- ☐ מוזיקה.
- ☐ בריסטול גדול עליו כותבים מראש את הכותרת: "חוזקות בכיתה שלנו".
- ☐ חבילת פתקים צבעוניים.
- ☐ סידור הכיתה בצורת ח' על מנת לאפשר תנועה במרחב הכיתה.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש: מודעות עצמית – החוזקות שלנו.
- ☐ סרטון "הילד הזה הוא אני".
- ☐ פעילות יצירת הבריסטול הכיתתי.
- ☐ פעילות "הכרת חוזקות החבר שלי".
- ☐ סיכום.

"שלום ילדים, במפגש א.י.ל היום נתחיל נושא חדש שקוראים לו 'מודעות עצמית'. המילה מודעות באה מהמילה לדעת/ידע ובמילה עצמי הכוונה לאני. כלומר, לדעת להכיר את עצמי יותר טוב. לכל אחד מאתנו יש דברים שמיוחדים לו, שמבדילים אותו מילדים אחרים. לכל אחד מאתנו מראה חיצוני שונה: צבע עיניים, תסרוקת, בגדים וכו', וגם 'המראה הפנימי' שלנו שונה. במפגשים הבאים נלמד להתבונן על 'המראה הפנימי' של כל אחד מאתנו."

למורה



את הנושא פותחים בסרטון "הילד הזה הוא אני". הסרטון מתחיל בהקראת השיר על ידי יהודה אטלס.

סרטון



<https://youtu.be/reAZZWGXWGM>

"בשיר של יהודה אטלס הילד מביע משאלה שיכירו וידעו את המיוחד שבו. בכדי שיכירו וידעו עלינו, אנחנו תחילה צריכים להכיר את עצמנו. איזה חוזקות ויכולות יש לנו, מה אנחנו אוהבים, מה פחות. איך אנחנו עם חברים ואיך אנחנו בלימודים? מה מעניין אותנו ומה פחות. במפגשים הבאים נלמד להכיר את עצמנו קצת יותר ממה שידענו עד כה".

פעילות



פעילות בריסטול החוזקות:

"כעת נכין את בריסטול/פלקט "החוזקות של הכיתה". אחלק לכל ילד פתק צבעוני, עליו הוא יכול לכתוב או לצייר דבר אחד שהוא מרגיש שהוא טוב בו, חזק בו, גאה בעצמו עליו. לדוגמה: אני קורא טוב ואוהב לקרוא ספרים, אני טוב במשחק כדורגל, אני טוב בריצה, אני טוב בחשבון."

למורה



חשוב לעודד את הילדים להתייחס לחוזקות גם בתחום הלימודי.

"כשתסיימו לכתוב או לצייר, כתבו את שמכם בתחתית הפתק. את הפתקים נדביק לבריסטול ונתלה אותו בפינת א.י.ל בכיתה."

בסיום הפעילות מתעכבים על הבריסטול ומראים לילדים את הגיוון בחוזקות. כל אחד יכול להרגיש שהוא טוב, חזק בדבר אחר והמגוון רחב.

פעילות



משחק הכרות עם החוזקות שלי:

חשוב להכין מראש נגישות למוסיקה.

"נתחיל במשחק שבו נלמד קצת יותר אחד על השני. אני אפעיל מוזיקה ואתם תסתובבו בכיתה, אולם כאשר אפסיק את המוזיקה תעצרו ליד ילד אחר בכיתה, כך שיווצרו זוגות/שלישיות. אני אשאל שאלה וכל אחד יצטרך להשיב עליה לבן/בת הזוג שלו. כך נלמד יותר אחד על שני. חשוב שבכל פעם תמצאו ילד/ה אחר/ת שיהיו בני הזוג שלכם."

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

דוגמה לשאלות: המקצוע שאני הכי אוהב ללמוד, משחק שאני נהנה לשחק בו, תחביב/חוג שאני משתתף בו, הדבר שאני הכי אוהב לעשות בהפסקה הוא... אני טוב ב..., חיה שאני אוהב, חוג שהייתי רוצה להשתתף בו, אני מרגיש שקל לי יותר לקרוא או לכתוב.
המורה יכולה להוסיף עוד שאלות שיתייחסו למקומות החזקים של הילדים.

למורה



לאחר שמסיימים את המשחק עורכים דיון. אפשר להושיב את הילדים במעגל במרכז הכיתה על הרצפה.

דיון



"מי רוצה לשתף איזה דבר חדש הוא למד על החבר שלו?"

לאפשר שיתוף רב ככל שניתן של הילדים, המספרים על חוזקות של ילדים אחרים. כאשר ילד בכיתה מהדהד חוזק של ילד אחר יש בכך חשיבות גם להפנמת החוזקה אצל הילד עליו מדברים וגם חיזוק הערך העצמי.

סיכום



"לסיכום, מי רוצה להזכיר לי איזה מושג חדש למדנו היום? מהי מודעות עצמית? דבר חדש שלמדתם על חברים? הכוונה במודעות עצמית היא להכיר את הדברים שאני חזק וטוב בהם וגם את אלו שפחות. מטרת המפגש היום הייתה להכיר חוזקות שלכם ושל חברים."

למורה



מפגש זה ימשיך את נושא החוזקות כחלק מהמודעות העצמית, תוך התייחסות ראשונית לנושא החולשות והאתגרים. יתכן כי מפגש זה ימשך מעבר למפגש אחד, ניתן להעבירו בשני מפגשים רצופים או לחלקו לשני חלקים.

עזרים והכנה למפגש



☐ טושים, צבעים, מספריים, ניירות צבעוניים להכנת תעודה/מדליה

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש: החוזקות של איילי.

☐ סיפור הרפתקאות איילי.

☐ דיון + יצירה.

☐ סיכום.

"שלום ילדים, במפגש היום נמשיך את נושא המודעות העצמית. במפגש הקודם הכנו את הבריסטול שתלוי בפינת א.י.ל. הבריסטול מזכיר לכולנו במה כל אחד מרגיש שהוא טוב וחזק בו. עוד למדנו במפגש הקודם דברים חדשים על הילדים בכיתה, דברים שאתם מרגישים טובים וחזקים בהם. מי רוצה לתת דוגמה?" לאפשר לילדים לשתף.

היום נראה כיצד הכוחות והחוזקות שלנו עוזרים לנו להתמודד עם מצבים שונים שהם יותר קשים או מאתגרים אותנו. מיד נפגוש בסיפור את איילי ונלמד אילו חוזקות יש לו ואיך הן עוזרות לו להתמודד טוב יותר כשקשה לו."



איילי חזר הביתה ביום שלישי שמח ומרוצה. בכניסה לבית הוא פגש את אמו וסיפר לה כי היום בבית הספר הוא קיבל תעודת הצטיינות בספורט. את התעודה קיבל כי זכה במקום הראשון בטיפוס על סלעים.

"אני כל כך גאה בך איילי שלי!" אמרה אימא. "אני זוכרת כמה קשה ומייאש היה לך בהתחלה, איך כל פעם שעלית – החלקת. אבל אתה לא התייאשת. פנית לאחריך הגדול ולמדת צעד אחר צעד איך מטפסים על הסלעים. המשכת והתאמנת, עד שהצלחת."

"אתה יודע מה אני חושבת?" המשיכה אמו. "איילי הביט בה בסקרנות."

"אני חושבת שלא רק שאתה מצויין בטיפוס על סלעים, יש לך יכולת מעולה לבקש עזרה מאחרים וללמוד מהם. אתה מתאמן ומתמיד בכך עד שאתה מצליח. קוראים לכך יכולת התמדה. ומעל לכול, איילי, יש לך הרבה סבלנות ואתה לא מתייאש בקלות. כל אלו הן חוזקות משמעותיות שלך, ועליהן הייתי נותנת לך את תעודת ההצטיינות."

איילי הרגיש גאווה גדולה, גדולה יותר מזו שהרגיש כשקיבל את תעודת ההצטיינות בבית הספר. הוא חשב לעצמו בסיפוק רב: 'וואו, לא העליתי על דעתי שבכל זה אני טוב!' אז פנה לאמו, ובחיוך רחב אמר לה: "ואני חשבתי שאני טוב רק בטיפוס על סלעים."

למורה



לאחר קריאת הסיפור מפתחים דיון לצורך הרחבת נושא החוזקות.

דיון



"אילו חוזקות של איילי מוזכרות בסיפור?"

(רצוי לכתוב את התשובות על הלוח ולהשלים במידת הצורך).

"האם יש עוד חוזקות שאתם חושבים עליהן שעזרו לו להצטיין בטיפוס?"

מדוע איילי חשב שהחוזקה היחידה שלו היא טיפוס?"

(רצוי לכוון לכך שניתן לראות תוצאות של הטיפוס, אולם את ההתמדה, הסבלנות, היכולת ללמוד מאחרים לא רואים, לכן אנחנו לא מודעים לכך שזה כוח/חוזקה).

"האם החוזקות של איילי, אשר עזרו לו להצטיין בטיפוס על סלעים: סבלנות לא להתייאש, פנייה לאחרים לעזרה, התמדה באימונים, יכולים לעזור לו בעוד דברים או שהם קשורים רק למידת הטיפוס?"

מסכמים שהתכונות והחוזקות הללו יכולות לסייע לו בתחומים נוספים כמו למידה (קריאה, כתיבה, חשבון), משחקים, חוגים וכו'.

פעילות



"נעת אבקש מכל אחד לפתוח את מחברת א.י.ל ולהכין לאיילי את תעודת/מדליית ההצטיינות שלו. כל אחד יכול לבחור לאיזו חוזקה, מתוך הרשימה על הלוח, הוא רוצה להכין את התעודה או המדליה."

הילדים משתפים בתעודות והמדליות שהכינו וממשיכים בקריאת הסיפור.

למחרת בבוקר הגיע איילי לכיתה. הוא עדיין הרגיש שמחה בלב מאירועי האתמול. אך כשהמורה אמרה שאת היום יתחילו בקריאת בוקר קצרה, איילי התחיל להרגיש פחות שמח. הוא אמנם כבר מצליח לקרוא ואפילו להבין, אבל לוקח לו זמן רב לקרוא משפט אחד, שלא לדבר על דף



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

שלם בספר הקריאה שלו. זה לא שאיילי לא אוהב את הסיפור – הוא מאוד אוהב אותו, וכשאימא או המורה מקריאות הוא יושב מרותק ומתעניין בכל פרטי הסיפור. אולם כשהוא קורא, הוא צריך להתאמץ כל כך שהתעניינותו פוחתת.

איילי עשה כפי שהמורה ביקשה והתחיל לקרוא בספר. סביבו הוא הבחין בילדים שכבר עוברים לעמוד הבא, ואילו הוא טרם סיים לקרוא את הפסקה הראשונה. איילי כמעט והתייאש, אך אז נזכר בדברי אמו, התעודד והמשיך.

**“כעת נעצור את הסיפור וננסה לענות על השאלה: האם איילי אוהב לטפס על סלעים?
האם הוא אוהב לקרוא ספרים?”** סופרים את מספר הילדים שהצביעו אוהב/לא אוהב.

למורה

רשמי את מספר הילדים שהצביעו עבור כל קטגוריה בטבלה על הלוח.

אפשר להסביר לילדים שהטבלה עוזרת לנו לארגן את המידע ואנחנו יכולים לבחון בעזרתה האם יש יותר ילדים שחושבים שאיילי אוהב לקרוא לעומת ילדים שחושבים שלא. האם יש יותר ילדים שחושבים שאיילי אוהב לטפס לעומת ילדים שחושבים שלא.

לא אוהב	אוהב	
		טיפוס על סלעים
		קריאת ספרים

“בואו נביט בטבלה: האם יש יותר ילדים שחושבים שאיילי אוהב לטפס או שיש יותר ילדים שחושבים שהוא לא? האם יש יותר ילדים שחושבים שהוא אוהב לקרוא או יש יותר ילדים שחושבים שהוא אינו אוהב?”

דיון

לפתח דיון מדוע אנו חושבים שאיילי אוהב לטפס. האם כי הוא מצליח ומצטיין בכך? האם גם בשלב שאיילי לא הצליח לטפס ובכל פעם נפל ונכשל הוא גם אהב טיפוס? את אותו הדיון יש לקיים לגבי הקריאה. בנוסף, לעלות למודעות שלרוב אנו פחות אוהבים דברים שקשים לנו, ולפעמים אנחנו חושבים שאנחנו לא אוהבים משהו לא בגלל שאנחנו באמת לא אוהבים, אלא בגלל שזה קשה. לדוגמה: איילי אהב מאוד את הסיפור שבספר, הוא חשב שהוא מעניין ומרתק, אבל ברגע שהוא היה צריך לקרוא אותו הוא כבר פחות אהב.

“זוהרים ילדים שרגע לפני שאיילי התייאש מהקריאה הוא נזכר בדבריה של אמו מיום האתמול? אותם דברים שגרמו לו לחשוב שהוא מצטיין לא רק בטיפוס אלא יש לו חוזקות וכוחות בדברים נוספים?”

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

למורה



לאפשר לילדים לשתף ולברר האם החוזקות הללו יסייעו לו גם בקריאה?
למשל, ההתמדה בלהתאמן בקריאה, פנייה לאחרים שיעזרו לו להתאמן, סבלנות לא להתייאש.

סיכום



"אילו חוזקות גילינו היום שיש לאיילי? האם הן עוזרות לו במצבים שונים? במפגש ראינו כי החוזקות של איילי עוזרות לו, לא רק במצבים שהוא טוב ומצליח אלא גם במקומות שקשה לו כמו הקריאה. לכן חשוב לנו להכיר טוב את החוזקות שלנו והדברים שאנחנו טובים בהם ולהשתמש באותן חוזקות בדברים שקשה לנו יותר. במפגשים הבאים נראה איך אנחנו יכולים להשתמש בחוזקות שלנו גם בלמידה בכיתה ובבית."

למורה



מפגש זה ימשיך את נושא החוזקות והקשיים כחלק מהמודעות העצמית סביב נושא הקריאה.

עזרים והכנה למפגש



☐ טקסט מתאים לרמת הגיל.

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש : מודעות עצמית בקריאה.

☐ דיון על חשיבות הקריאה.

☐ שמש אסוציאציות על קריאה.

☐ כתיבת מכתב לאיילי.

☐ אימון קריאה.

☐ דיון על אימוני קריאה.

☐ סיכום.

“שלום ילדים, מה שלומכם? האם במהלך השבוע גיליתם על עצמכם חוזקות נוספות? האם גיליתם חוזקות של אנשים אחרים סביבכם? תוכלו לשתף? אני מזכירה לכם שבמפגשים הקודמים למדנו על המושג מודעות עצמית. מהי מודעות עצמית?”
מעודדים את הילדים לשתף כסיכום למפגש הקודם והכנה למפגש הנוכחי.
“נכון, מודעות עצמית היא היכולת שלנו לזהות מהן החוזקות שלנו, כלומר במה אנחנו טובים או חזקים, וגם לדעת היכן קשה לנו יותר ואנחנו זקוקים לעזרה.
חשוב לנו לדעת במה אנחנו טובים ובמה פחות כדי להשתפר ולהיות חזקים במה שאנחנו פחות טובים, אם אנחנו רוצים כמובן. למשל, אני לא טובה בכדורגל אבל גם לא כל כך מוכנה ורוצה להתאמץ כדי להיות טובה. לעומת זאת, אני רוצה להשתפר בסדר וארגון המחברת שלי.”

"היום נדבר על קריאה. זוכרים מהי שמש אסוציאציות? אני אכתוב על הלוח את המילה קריאה, ואתם תגידו לי כל מה שעולה לכם בנוגע לקריאה. לכתוב את תשובות הילדים על הלוח. כמה אתם אוהבים לקרוא? האם חשוב לכם לקרוא? מדוע מיד כשאנו מגיעים לכיתה א' אנחנו מתחילים ללמוד לקרוא? מה חשוב בזה בכלל? מה היה קורה אם לא היינו יודעים לקרוא?"

"אז כפי שניתן לראות על הלוח, האסוציאציות שלכם היו מצויינות. אני אסכם את הדברים: הקריאה באמת חשובה לנו ובכיתה א' המוח שלנו כבר מספיק מפותח ומסוגל לעזור לנו להתחיל לקרוא. הקריאה חשובה לנו כי כל מקצועות הלימוד שנלמד בחיינו כוללים קריאה ובלעדיה לא נוכל ללמוד, להתפתח ולהיות חכמים יותר. הקריאה גם קשורה לתחביבים שלנו, למשל במשחקים - אנחנו צריכים לקרוא את ההוראות, אם אנחנו אוהבים ספורט - אנחנו יכולים לקרוא בעיתון על עדכוני הספורט, כאשר רוצים להכין עוגה או כל דבר אחר - נקרא את המתכון, וכמובן לקשר שלנו עם חברים - כאשר אנחנו קוראים מה הם כתבו לנו בוואטסאפ או במכתב. גם מבוגרים קוראים רוב היום כאשר הם בעבודה, בבית ובשעות הפנאי."

פעילות

"אתם זוכרים שבמפגש הקודם סיפרתי לכם שאיילי לא כל כך אוהב לקרוא ולפעמים כאשר הוא קורא לעצמו קשה לו להבין את המשמעות? כעת אני רוצה שתכתבו לאיילי מכתב שבו תעודדו אותו ותאמרו לו מדוע כדאי לו להתאמץ, להתאמן ולדעת לקרוא. תוכלו להעזר בכל הדברים שדיברנו עליהם. אל תשכחו לכתוב בתחילת המכתב למי אתם פונים ובסופו לציין מי כתב את המכתב. כתבו מכתב קצר, לא יותר מחצי עמוד."

למורה

לאחר כתיבת המכתב יש לאפשר למספר תלמידים להקריא את המכתב ולנצל הזדמנות זו לשוחח קצת על מבנה של כתיבת מכתב אישי.

"כפי ששוחחנו במפגש הקודם על איילי האייל ודנו בשאלה האם הוא אוהב לקרוא או לא, ראינו שלפעמים אנחנו חושבים שאנחנו לא אוהבים משהו אבל בעצם אנחנו מתוסכלים או כועסים או מפחדים בגלל שהדבר קשה לנו. אם אנחנו לא מוותרים ובכל זאת מנסים, אנחנו לאט לאט רואים שמה שחשבנו שאנחנו לא אוהבים יכול להפוך למשהו אחר. אני רוצה עכשיו שכל אחד יחשוב על עצמו וינסה להגדיר בלב איך הוא מרגיש כלפי קריאה: האם נהנה מקריאה, מפחד מהקריאה, מתקשה לקרוא, מתאמץ מאוד או כל דבר אחר. אתם לא צריכים לשתף במחשבות שלכם."

למורה



המטרה של החשיבה העצמית על היחס של הילדים לקריאה, הינה שלב בהתבוננות פנימית והגברת המודעות כלפי היחס של כל ילד לקריאה. תהליך זה חשוב כיון שהעמדה של התלמיד כלפי הקריאה משפיעה על מידת ההתעניינות או ההמנעות שלו מתהליך הקריאה עצמו.

פעילות



"כעת אני רוצה שתפתחו את המקראה בעמוד... (המורה תבחר) וכולנו נסתכל על המשפט הראשון בסיפור. אני אתן לכם עכשיו 5 דקות ואני רוצה שתתאמנו היטב על המשפט הזה, כלומר תקראו אותו שוב ושוב עד שתרגישו שאתם קוראים אותו מאוד מהר ומדויק."

דיון



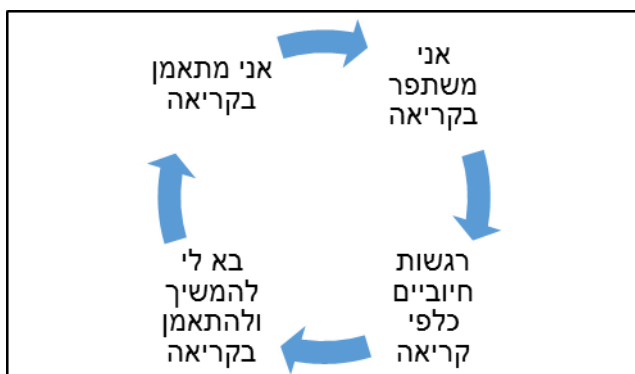
האם האימון, שבו חזרתם שוב ושוב על המשפט, עזר לכם להשתפר? האם הרגשתם שאתם קוראים מהר יותר? נכון יותר? ללא עצירות?" לאפשר לתלמידים לשתף.
"כאשר אנחנו מתאמנים שוב ושוב ולא מוותרים, אנחנו נשתפר וזה נכון לגבי כל תחום ותחום, בין אם זה בריצה, בכדורגל, במשחק רביעיות, במשחק הזיכרון, בקריאה, בכתיבה, בחשבון ועוד. בדיוק כמו שאיילי התאמן שוב ושוב עד שהצליח והצטיין בטיפוס על סלעים. האימון הזה, לא תאמינו, משפיע על המוח שלנו! כפי שנלמד בנושא הבא, המוח שלנו הוא גמיש וככל שנקרא עוד ועוד ונאמן יותר את האזור במוח שאחראי על הקריאה, האיזור ישתפר ונהפוך לקוראים טובים יותר."

למורה

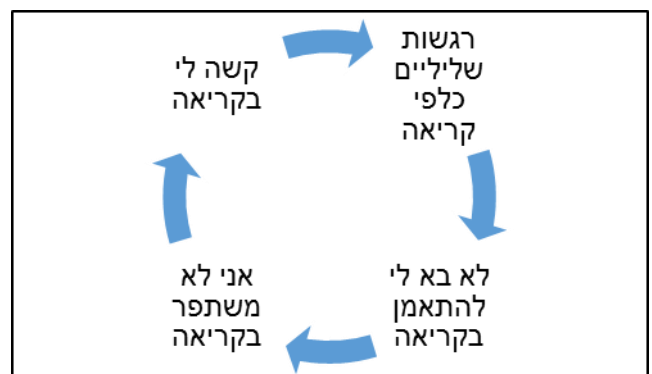


יש להקריץ/לשרטט על הלוח את התרשים :

קידום פתרון



היווצרות הקושי



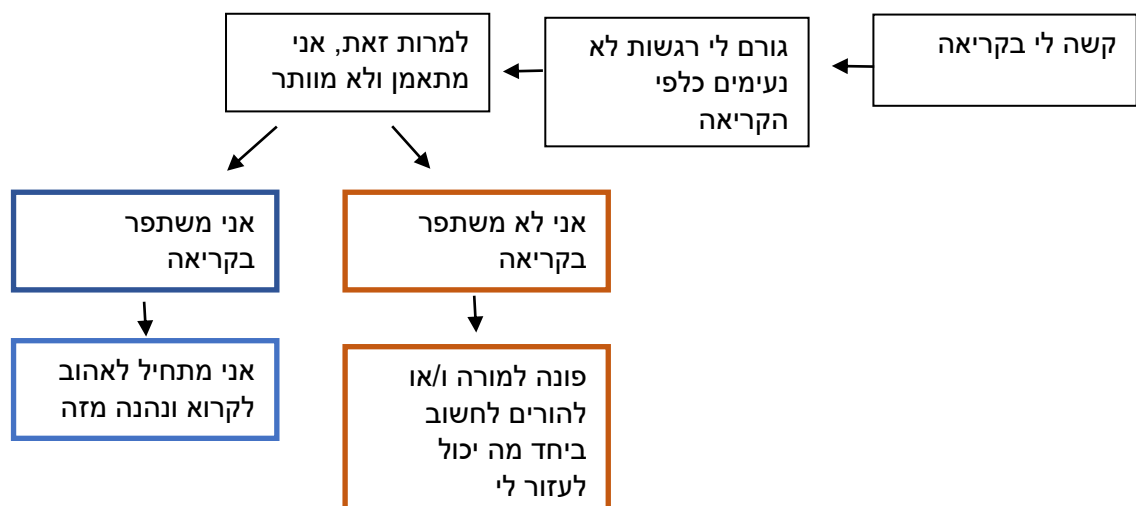
“אם קשה לי בקריאה – יש לי רגשות לא נעימים לגבי הקריאה (למשל פחד, כעס, רצון לוותר על קריאה). אם למרות הרגשות הלא נעימים, אני לא מוותר ומתאמן הרבה בקריאה – אני משתפר בקריאה – הקריאה זורמת יותר בקלות, והרגשות שלי כלפי הקריאה יהיו טובים יותר.

“יש ילדים שלמרות שהם מאוד מתאמצים ומאוד רוצים, הם בכל זאת מתקשים לקרוא. חלק לפעמים מתקשים לזכור את האותיות ואת סימני הניקוד, חלק קוראים מאוד לאט. לאחרים המילים פתאום כאילו קופצות בשורה ומבלבלות אותם ואחרים פתאום חושבים על דברים אחרים ולא זוכרים מה קראו. אם זה קורה לכם, שלמרות שהתאמצתם ותירגלתם, אתם מרגישים שהקריאה קשה לכם, חשוב לספר על זה למורה/להורים. לפעמים במצבים כאלו כדאי ללמוד לקרוא בדרך אחרת.”

למורה



יש להסביר את התרשים כמעין תרשים זרימה ולהדגיש מה יכול לעזור במצבים השונים.



סיכום



“לסיכום, על מה שוחחנו היום? מה למדנו לגבי הקריאה? האם היא חשובה לנו? האם כדאי לנו להקפיד על קריאה? כיצד ניתן להשתפר? מה ניתן לעשות כאשר מתקשים למרות המאמצים?”

למורה



מפגש זה ימשיך את נושא החוזקות והקשיים כחלק מהמודעות העצמית סביב נושא הקריאה.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 1 : טבלת קריאה.
- ☐ נספח 2 : תפזורת בנושא קריאה.
- ☐ נספח 3 : מילים במתנה.
- ☐ בריסטול או קופסאות קרטון.
- ☐ מספרים וטושים.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : מודעות עצמית בקריאה.
- ☐ חזרה על המפגש הקודם.
- ☐ הסבר וחלוקה של טבלת קריאה אישית.
- ☐ תפזורת בנושא קריאה.
- ☐ "מילים במתנה".
- ☐ תרגול "מילים במתנה".
- ☐ סיכום.

"שלוש לכולם, מה שלומכם? במפגש שעבר שוחחנו על החשיבות שבקריאה - מה החוזקות של הקריאה, למה היא טובה ובמה היא עוזרת. תוכלו להזכיר לי? דיברנו גם על המודעות העצמית שלכם בקריאה, מה היחס שלכם לקריאה? האם אתם נהנים ממנה? האם היא מעייפת/קשה? האם ניתן להתאמן על קריאה? האם הקריאה משתפרת אם מתאמנים? מה כדאי לעשות אם למרות האימונים הקריאה עדיין קשה לנו?"

מכיוון שגילינו שהקריאה הינה חוזקה ובעלת חשיבות רבה, חשוב לכולנו לדעת לקרוא, וכדי לדעת לקרוא למדנו כי צריך להתאמן. במפגש זה נלמד מספר כלים שיעזרו לכם להתאמן נכון יותר ולהשתפר בקריאה.

”כדי להקפיד על אימוני קריאה, כל תלמיד יקבל טבלת קריאה משלו (נספח 1) ויתבקש למלא אותה כאשר הוא קורא בבית. את הטבלה תתבקשו להביא לי בכל יום ראשון כדי שאבדוק אותה.

איך ממלאים את הטבלה? בכל יום ראשון מדפיסים טבלה חדשה ובה מתחילים למלא ביום ראשון באיזו שעה התחלתם לקרוא, באיזו שעה סיימתם, מאיזה עמוד התחלתם, עד איזה עמוד קראתם ושאמא או אבא יחתמו שראו אתכם קוראים. כל אחד יקרא בספר הקריאה שהוא קורא גם בכיתה. אתם צריכים לקרוא לפחות עשר דקות בבית כל יום, אם לא קראתם, כתבו בטבלה שלא קראתם.”

למורה



כדי להקפיד על משמעת קריאה כדאי מדי פעם לקחת את התלמיד עם הספר שלו והעמודים שכתב בטבלה ולשאול 2-3 שאלות על התוכן שבספר. כמו כן, כדאי בכל שבוע לערוך מעיין טקס בו כל אחד מגיש לך את הטבלה ולהעלות בכל שבוע את זמן הקריאה בדקה, למשל שבוע לאחר מכן 11 דקות קריאה. חשוב לערוך בכל שבוע דיון על כמה הם חושבים שהשתפרו? האם אוהבים יותר קריאה? יש לקיים מעקב אחר התקדמות התלמידים ולבדוק האם יש תלמידים שלמרות שמתרגלים, עדיין אינם מצליחים להגיע לרמת הקריאה הרצויה מבחינת קצב ודיוק. לגבי תלמידים אלו, יש להתייעץ עם יועצת ביה"ס מהי הדרך הנכונה לטפל בבעיה.

”בכל שבוע ביום ראשון נקדיש חצי שעה למוזעות עצמית בקריאה. אתם תגישו את טבלאות הקריאה שלכם ואנחנו נדבר על נושאים שונים שקשורים לקריאה, כמו: האם היה לכם קשה לקרוא כל יום? האם הספר מעניין? ילדים ישתפו בספרים שהם קוראים ועוד.”

פעילות



”כעת אחלק לכם תפוזות (נספח 2), אתם צריכים לחפש הכי מהר שאתם יכולים בתפוזות את המילים שכתובות למטה בטבלה. שימו לב שבתפוזות אין אותיות סופיות.”

לאחר התפוזות: **”האם תוכלו להגיד לי למה הייתם צריכים להתייחס בזמן שעשיתם את התפוזות? הדבר הראשון והחשוב הוא הזמן. כדי להצליח בתפוזות הייתם צריכים לסמן את המילים כמה שיותר מהר. המדד השני הוא הדיוק. למרות שמיהרתם התבקשתם לחפש רק את המילים שבטבלה ולכן חשוב לדייק ולא לסמן מילה שאינה נכונה. בדומה לכך, גם בקריאה אנחנו צריכים להתייחס למהירות ולדיוק. הכוונה היא שכאשר אנחנו מתאמנים בקריאה, אנחנו צריכים לנסות ולקרוא במדויק וגם בקצב מהיר. לפעמים כדי להבין את המילים אנחנו מאטים את הקצב, אך לעיתים זה מוביל לכך שאנחנו לא כל כך מבינים מה קראנו. בזמן אימוני הקריאה הקפידו על דיוק ועל קצב הקריאה.”**

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

פעילות



"כדי לסייע לכם בשמירה על דיוק וקצב טוב של קריאה, אני רוצה שנכין כעת קופסא, שנקרא לה 'קופסת המילים במתנה של...'. לכל ילד תהיה קופסא כזאת."

למורה



יש להכין קופסאות קטנות מבריסטול או מקופסאות קיימות ולקשט אותן. לקופסא זו יכנסו מילים כתבניות אורתוגרפיות, כלומר מילים שהתלמיד מכיר באופן תבניתי אורתוגרפי כמו השם שלו או המילה אבא.

"עכשיו אסביר מדוע נקרא למילים האלו מילים במתנה. כאשר אנחנו לומדים לזהות מילה במהירות כמילה שלמה זה אומר שהמילה הזאת שלנו במתנה, כי בכל פעם שניתקל בה נוכל לזהות אותה מיד מבלי להאמץ. למשל, כאשר אתם רואים את השם שלכם או את המילה אבא, מיד אתם מזהים את המילה וקוראים אותה מהר ובלי מאמץ. ככל שיש לנו יותר מילים כאלו, כך קריאתנו תהיה מהירה ומדויקת. איך לדעתכם בוחרים מילה שתיכנס לקופסאת המילים במתנה?" לאפשר לתלמידים לשער. **"מילה שתיכנס לקופסאת המילים במתנה היא מילה נפוצה, כלומר שנתקלים בה הרבה, או שהיא חוזרת מספר פעמים באותו הסיפור. היא גם תהיה מילה שאנחנו לא צריכים את הניקוד שלה כי מיד אנחנו מזהים אותה. המילים יכולות להיות קצרות או ארוכות. עם הזמן ככל שיהיו לנו יותר מילים במתנה, יהיה לנו קל יותר לקרוא ופחות נתאמץ. מהיום, בכל טקסט שנלמד בשיעור שפה נוציא 5 מילים במתנה. כמו כן, אתם יכולים להוסיף מילים מקריאתכם בבית או בכיתה. מזכירה שוב שכדי שהמילים תהיינה במתנה, אתם צריכים לחזור עליהן ולקרוא אותן שוב ושוב עד שאתם מזהים אותן מייד כאשר אתם רואים אותן."**

למורה



נספח 3 : דוגמה למילים במתנה.



תרגול - יש לבחור טקסט על פי שיקול דעתך, בכל טקסט יש לבחור עד חמש מילים במתנה. בחרי את המילים הנפוצות כמו: כאשר, הלכנו, שיחקנו וכו' ושבצי בנספח 3. המילים לא חייבות להיות מנוקדות. בכל יום ראשון בזמן שמוקדש לשיח עם התלמידים על הקריאה, כדאי שכל תלמיד יוציא את קופסאת המילים שלו ויחזור על המילים. כמו כן, כדאי שהכיתה תתחלק לזוגות ותשחק את "משחק המצלמה" - ילד אחד מציג לשני את המילה לשנייה אחת והשני צריך לומר מה כתוב, לאחר מכן הם מתחלפים. כדאי בשלב הראשון להציג דוגמה בה את ותלמיד אחד משחקים ב"מצלמה".

סיכום

“לסיכום, היום ובמפגש הקודם בדקנו את המודעות העצמית של הקריאה. מי יכול לומר לי מהן החוזקות שבקריאה? מדוע היא חשובה? למה היא משרתת אותנו? האם רק ללימודים? למדנו גם על אימוני קריאה ועל מילים במתנה. לאילו דברים חשוב להתייחס בקריאה? מה למדנו על אימוני קריאה? מהן מילים במתנה? איך מגדילים את מספר מילות המתנה שיש ברשותנו?”
לאפשר לתלמידים לשתף.

למורה



מפגש זה ימשיך את נושא החוזקות והקשיים כחלק מהמודעות העצמית סביב נושא הכתיבה בפרט ומקצועות הלימוד בכלל.

עזרים והכנה למפגש



☐ דפים.

☐ כלי כתיבה.

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש : מודעות עצמית בכתיבה ובמקצועות השונים.

☐ חזרה על המפגש הקודם.

☐ הסבר לגבי חשיבות הכתיבה.

☐ כתיבת מכתב.

☐ כתיבה לפי שלבים.

☐ סיכום.

“שלום לכולם, מה שלומכם? האם הקפדתם לקרוא השבוע ולתעד זאת בטבלת הקריאה? האם הוספתם מילים לקופסאת המילים במתנה? האם אתם מרגישים טוב יותר עם הקריאה שלכם? מדוייקים יותר? מהירים יותר?”

כפי ששוחחנו במפגשים הקודמים על מודעות עצמית בקריאה, היום נדבר על מודעות עצמית בכתיבה ובמקצועות נוספים. קריאה וכתיבה הן שתי מיומנויות חשובות כי הן משרתות אותנו ללמידת המקצועות השונים וגם משרתות אותנו בחיי היומיום. תוכלו לומר לי היכן משתמשים בכתיבה חוץ מאשר בבית הספר? מהן לדעתכם החוזקות של הכתיבה? לאפשר לתלמידים לשתף. “נכון, כתיבה, כמו קריאה, היא דרך תקשורת, אנחנו יכולים לכתוב מה אנחנו מרגישים לעצמנו ביומן, יכולים לכתוב לחברים או להורים ברכה ליום ההולדת, מכתב אהבה, או אפילו רק לקבוע להיפגש. חשוב לזכור כי בעזרת הכתיבה לפעמים אפילו קל יותר להביע רגשות כמו כעס או שמחה, ויתרון נוסף הוא שכאשר כותבים זה יכול להישאר שנים כמזכרת, ופעמים רבות אנו מבינים טוב יותר דברים כאשר אנו כותבים אותם. כמו כן, בלימודים אנו משתמשים המון בכתיבה כי זוהי הדרך שלכם להביע את הידע שלכם, וככל שתגדלו תשתמשו יותר ויותר בכתיבה. האם לכתיבה יש גם חולשות/קשיים? לעיתים כתיבה יכולה להיות קשה ומעייפת כי

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

בזמן שכותבים צריך גם לחשוב על מה כותבים, גם לנסח בצורה ברורה את הדברים, גם לנסות לכתוב ללא שגיאות כתיב, להשתמש בסימני הפיסוק המתאימים וגם לכתוב באופן ברור וקריא."

פעילות



"חישבו על אדם שחשוב לכם ושאתם רוצים להגיד לו משהו כבר זמן רב, אבל משום מה לא הצלחתם לומר לו. נסו לכתוב לו את מה שרציתם לומר לו, במכתב אישי. אתם יכולים לבחור לכתוב משהו שמח, משהו כועס, משהו מרגש או כל דבר אחר שתבחרו. אתן לכם 12 דקות לביצוע המטלה הזו. בסוף הכתיבה, תקראו מה כתבתם ותחליטו האם אתם רוצים למסור את המכתב או לא. אתם לא חייבים למסור את המכתב, תוכלו לשמור אותו אצלכם."

דיון



"האם הרגשתם בנוח לכתוב את המכתב? האם לדעתכם קל יותר לומר את הדברים או לכתוב אותם? האם אתם נוהגים לכתוב לעצמכם?" לפתח דיון בנושא.

"נסו לחשוב על עצמכם. מה היחס שלכם כלפי הכתיבה? נהנים ממנה? מפחדים ממנה? מתקשים? נמנעים? עד כמה אתם מתרגלים כתיבה? זוכרים את המעגל עליו דיברנו בקריאה? שלעיתים בגלל שיש רגשות לא נעימים כלפי הקריאה פחות מתרגלים ואז פחות מצליחים? המעגל הזה מתאים גם לכתיבה וגם לתחומים אחרים בלימודים ובכלל."

כדי להצליח בכתיבה חשוב לתרגל, כמו שאתם מתאמנים בקריאה. כיצד מתרגלים כתיבה? כל יום כותבים לעצמכם שניים או שלושה משפטים על מה שעבר עליכם היום במחברת המיועדת לכך, אתם גם יכולים לכתוב 2-3 משפטים על הספר שאתם קוראים או על טיול שעשיתם, סרט שראיתם, סדרת טלוויזיה אהובה או כל נושא אחר שתבחרו."

"כדי שנכתוב את הדברים החשובים ונשמור על מיקוד בזמן הכתיבה, חשוב לכתוב לפי שלבים, כתיבה לפי שלבים עוזרת לתכנן את מה שאנחנו רוצים לכתוב."

למורה



בשלב זה חשוב לעבוד עם התלמידים על עבודה לפי שלבים בסוגי הכתיבה השונים: שלבים בכתיבת תשובה, שלבים בכתיבת סיפור לפי תמונות, שלבים בכתיבת מכתב וכו'. יש לחבר זאת לנלמד במסגרת שיעורי שפה. חשוב שהשלבים יכללו בשלב הראשון חשיבה, ובשלבים הבאים הוספת פיסוק, בדיקת שגיאות כתיב, ניסוח וכו'. תמיד השלב האחרון יהיה קריאת התוצר ותיקון בהתאם.

בדומה לקריאה, יש לשים לב לתלמידים שלמרות תרגול הולם, מתקשים להגיע לרמת הכתיבה המצופה בהתאם לרמת הכיתה (מבחינת איכות גרפית של הכתב, ארגון בדף, שגיאות כתיב,

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

שימוש בסימני פיסוק והבעה בכתב). לגבי תלמידים כאלו, יש להתייעץ עם יועצת ביה"ס לגבי הטיפול המתאים.

"לפעמים למרות שמתרגלים, עדיין הכתיבה קשה. לפעמים שגיאות הכתיב ממשיכות, כתב היד לא ברור, הקצב מאוד איטי או שאנחנו לא מצליחים להביע את מה שרצינו באופן מספיק ברור. במצבים כאלו חשוב לספר למורה/להורים, הם יעזרו לכם להבין למה זה קשה ואיך אפשר בכל זאת לשפר את הכתיבה."

סיכום

"לסיכום, אנו מסיימים כעת את נושא המודעות העצמית. למדנו להכיר טוב יותר את החוזקות שלנו בתחומים שונים. מי רוצה לשתף בחוזקה חדשה שהוא גילה על עצמו? החוזקות שלנו עוזרות לנו להתגבר על מכשולים או קשיים, גורמות לנו לחוש סיפוק וגאווה ואנו אפילו יכולים להשתמש בחוזקה שלנו כדי לעזור לחבר או לבן משפחה. בנוסף, דיברנו על מודעות עצמית בהקשר של קריאה וכתיבה. התייחסנו לרגשות שלנו סביב הקריאה והכתיבה - מה קורה כשקל לי בקריאה או כשקשה לי? כיצד זה משפיע עלי? ובאילו חוזקות אני יכול להשתמש על מנת להתמודד עם הקושי? חשוב לזכור כי כתיבה וקריאה קשורות לכל מקצועות הלימוד שלנו ואנו נשתמש בהן מעתה והלאה. לכן כדאי להשקיע בתרגול רב בכתיבה ובקריאה כדי שבהמשך יהיה לנו קל יותר ללמוד את מקצועות הלימוד השונים."



נספחים לנושא 2 – מודעות עצמית

נספח מס' 1: טבלת קריאה



טבלת הקריאה של _____

יום	משעה	עד שעה	עמודים בספר	חתימת הורה
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

נספח מס' 2: תפזורת בנושא קריאה

תפזורת בנושא: קריאה

ש	נ	פ	ת	ח	ר	ב	ח	ה	ר	ל	מ	ח	ה
ע	ב	ל	ג	ס	פ	ר	י	מ	ח	ר	ט	ל	ב
ו	ש	ה	ד	ב	נ	ו	ג	י	ק	ת	פ	ר	נ
נ	ר	ו	ג	ק	י	ק	ר	א	ע	צ	י	ג	ת
ק	ט	ר	פ	ד	ה	ד	ז	ק	ש	ב	ו	ע	ה
א	ת	א	ו	ל	מ	י	ד	ה	י	מ	מ	י	נ
א	פ	ו	ח	ד	ג	י	ב	צ	ל	ו	נ	א	ק
ו	ג	ת	ח	ו	ב	ר	ת	ע	פ	פ	ק	ט	ר
ת	ס	ז	ו	ס	ו	י	ת	ת	כ	ס	ש	ס	א
י	ז	מ	ד	ז	מ	מ	ח	פ	א	ק	ע	ה	ט
ו	י	ל	ס	י	פ	ו	ר	י	ס	א	י	ד	ק
ת	ד	ק	ג	ד	ג	ב	ה	מ	ש	ו	ת	ו	ר
פ	ע	ר	מ	י	ל	י	מ	י	מ	ת	ו	ש	ש
ל	ו	מ	ש	פ	ט	י	מ	ש	ב	ו	נ	ר	ג

ספרים	למידה	חוברת	ידע	משפטים
הוראות	עיתון	אותיות	הבנת הנקרא	
פסקאות	מילים	קרא	סיפורים	

שְׂמִיחָה

מוֹרָה

כְּתָה

חֲדָשָׁה

לְקַחְנוּ

יחידת מודעות עצמית

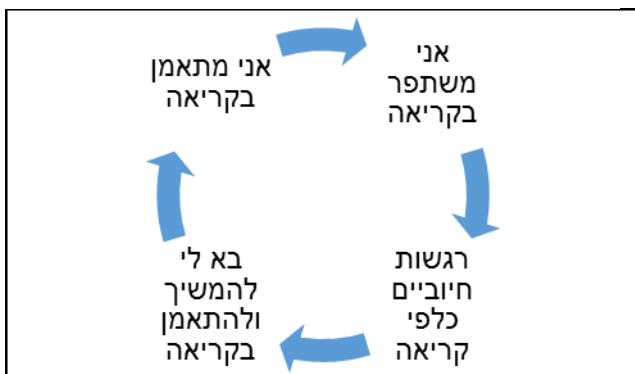
להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,

במסגרת תכנית א.י.ל בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא את הנושא העוסקת במודעות עצמית. במהלך המפגשים ילמדו התלמידים להכיר ולזהות את החוזקות האישיות שלהם, וילמדו כיצד הם יכולים להיעזר בהן כדי להתמודד עם משימות ואתגרים בלמידה, במסגרת הכיתה ובבית.

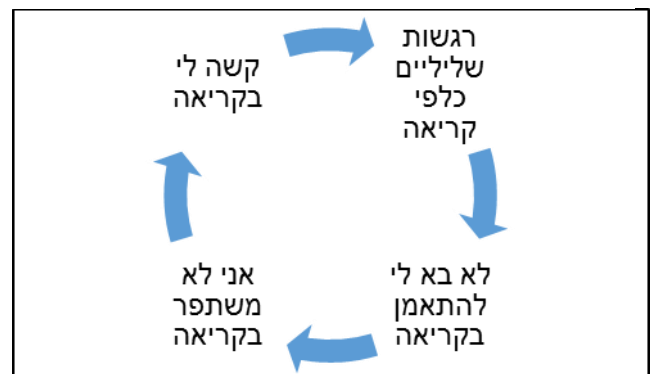
כחלק מהדיון על חוזקות והתמודדות עם קשיים, תינתן התייחסות לרגשות התלמידים סביב תחום הקריאה והכתיבה – למשל מה הם מרגישים כשקל להם ומה הם מרגישים כשקשה להם. התלמידים ילמדו כי קושי עלול להוביל למעגל שלילי המקבע את חוסר הקריאה והכתיבה, וכי אימון עשוי להוות פתרון; כדי להשתפר, עליהם להתאמן ולהתמיד בכך.

התלמידים ייחשפו לתרשימי הזרימה הבאים ודרכם יבינו כיצד אימון יכול לנפץ מעגל של קושי:

קידום פתרון



היווצרות הקושי



בנוסף יוענקו לתלמידים כלים וטכניקות שיסייעו להם להתאמן בקריאה ובכתיבה, דוגמת

- קופסת מילים במתנה: מילים במתנה הן מילים חוזרות שהילדים מזהים בקלות ובמהירות, ואותן הילדים אוספים אל קופסת המילים האישית שלהם.
- כתיבה בהתאם לשלבי עבודה מובנים: חשיבה, כתיבה, הוספת פיסוק, בדיקת שגיאות כתיב, ניסוח וקריאת התוצר הסופי.

על מנת להמשיך את רצף העבודה בבית, אשמח לשיתוף הפעולה שלכם.

משימת בית

טבלת מעקב קריאה – במטרה לתרגל קריאה מדי יום, יקבל כל תלמיד טבלת מעקב שבועית. מדי יום יש למלא בטבלה מתי התחילה הקריאה בבית ומתי הסתיימה, מספר העמודים שנקראו וחתימת הורים. בכל יום ראשון יציג הילד את הטבלה בפני המורה.

דגשים:

1. מומלץ להקפיד על לפחות עשר דקות קריאה ביום.
2. ניתן להעלות את זמן הקריאה בדקה מדי שבוע, אך יש להיות מכוונים לילד ולהימנע מיצירת עומס.
3. בסיום הקריאה היומית יש לחזק ולעודד את הילד על ההשקעה והמאמץ.
4. רצוי לסייע לילד אם עולה קושי ו/או אי הבנה בעת הקריאה. ניתן להזכיר לו את תרשים הזרימה ולחזור על כך שאימון מוביל לשיפור.
5. אם אתם מתרשמים כי למרות התרגול והמאמצים שילדכם משקיע תהליך הקריאה עדיין קשה לו, מומלץ להתייעץ עם מחנכת הכיתה.



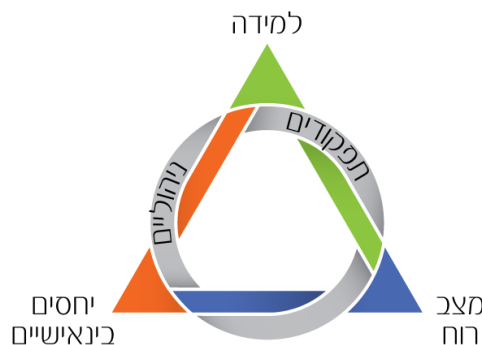
שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.

נושא מספר 3

הכרת רגשות



משך הנושא: 5 מפגשים.



✓ **מטרת הנושא:** הנושא עוסק בהכרות עם שמות הרגשות השונים, זיהוי רגשות בזמן אמת ושיפור המודעות לרמת עוצמת הרגשות. בהמשך, ילמדו הילדים כלים לוויסות עוצמת הרגשות.

תירגול הנושא: בכל סיטואציה בה אנו נמצאים, אנו חווים סוגי רגשות שונים. בנוסף לסוג הרגש, לכל רגש יש עוצמה שיכולה להשתנות בין מצב למצב. כדי לפתח את היכולת לזהות רגשות ועוצמות, וכן את היכולת לווסת רגשות, יש להתייחס למימד הרגשי כפי שהוא בא לידי ביטוי בסיטואציות שונות במהלך היום: בלמידה, בסיטואציות חברתיות ובשעות הפנאי.

למורה



המפגש הראשון מתייחס למבוא אודות עולם הרגשות. מתחילים בהסבר קצר על קליטת מידע חיצוני מהסביבה, באמצעות החושים, וממשיכים לנושא קליטת מידע פנימי, באמצעות הרגשות.

טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב יחידת הכרת רגשות (נספח 4).

עזרים והכנה למפגש



נספח 1: משחק החושים – לגזור ולחלק (חוש אחד) לכל קבוצה (5 קבוצות).

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש: הכרת עולם הרגשות.
- ☐ פעילות מבוא: משחק חושים.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ סיכום.

"שלום ילדים, היום איילי יעזור לנו להכיר טוב יותר את עולם הרגשות שלנו. נלמד לתת שמות לרגשות, לדעת לזהות אותם ולהכיר את עוצמת הרגשות. בהמשך, נלמד איך ניתן לשלוט בעוצמת הרגש ולכוון אותה לעוצמה שנכונה ומתאימה לנו בכל מצב ומצב. לפני שנפנה לפגוש שוב את איילי, אני רוצה לשחק אתכם משחק קצר."

למורה



המשחק מתייחס לחמשת החושים שלנו, דרכם אנו חווים/ מבינים את העולם החיצוני. בהמשך, יינתן הסבר על רגשות המסייעים לנו בהבנת העולם הפנימי שלנו.

פעילות



"כעת נתחלק לחמש קבוצות. כל קבוצה תייצג חוש אחר שלנו. אילו חושים אתם מכירים אצל בני האדם?"

לכתוב על הלוח את חמשת החושים, כל חוש עומד בראש הטור של הטבלה.



ניתן להשתמש בנספח 1 ולתת לכל קבוצה תמונה עם החוש הרלוונטי.

חוש הראיה	חוש השמיעה	חוש הריח	חוש המישוש	חוש הטעם

אפשרות 1: "כל קבוצה תחשוב על 3-5 דברים השייכים לחוש המרכזי של הקבוצה, אשר אתם חשים אותם ממש כאן בכיתה. הקבוצה של חוש הראייה תכתוב או תצייר בדף שחילקתי (נספח 1) חמישה דברים שהם רואים עכשיו. הקבוצה של חוש השמיעה חמישה דברים שהם שומעים עכשיו. הקבוצה של חוש המישוש - חמישה דברים שהם מצליחים למשש עכשיו. הקבוצה של הריח - חמישה דברים שהם מריחים עכשיו בכיתה והקבוצה של הטעם - תכתוב על הטעמים שהם זוכרים מארוחת עשר/ארוחת הבוקר."

אפשרות 2: כל קבוצה תמלא 3-5 דברים עבור כל החושים, אולם בסביבות שונות: קבוצה אחת תשאר בכיתה, אחת תצא לחצר, אחת תהיה בפינות במסדרון, חדר מוזיקה וכו'.

לאחר מספר דקות, שניתנו לעבודה עצמאית בקבוצות, חוזרים למליאה והמורה עוברת קבוצה קבוצה ורושמת בטבלה את כל הדברים שהילדים ציינו תחת החוש הרלוונטי.

"נסתכל כעת על הלוח ונראה שאנו יכולים ללמוד הרבה על הסביבה החיצונית בה אנו נמצאים - הכיתה/החצר/המסדרון, דרך הדברים שאמרתם. בכיתה שלנו יש..."

(מציינים את הדברים מחוש הראייה, ועוברים על כל הדברים הכתובים: הריחות שיש בכיתה, הדברים שאפשר למשש בכיתה, הטעמים מארוחת עשר וכו').

"כיצד למדנו את כל הדברים הללו על הכיתה שלנו?" נותנים לילדים לענות.

"נכון מאוד, חמשת החושים שלנו עוזרים לנו להכיר את הסביבה שבה אנו נמצאים טוב יותר. כשאנחנו בכיתה, אנו רואים, שומעים, מריחים וכו' דברים אחרים ממה שאנו רואים, שומעים, טועמים וכו' בהפסקה.

כעת, לאחר שלמדנו שהחושים שלנו עוזרים לנו להסביר ולהבין את הסביבה החיצונית שלנו יותר טוב, ננסה להבין מה עוזר לנו להבין את מה שעובר עלינו בפנים, בלב.

האם משהו יודע דרך מה אנו מבינים את העולם הפנימי שלנו?"

לאחר ניסיונות הילדים להשיב, לסכם: "הרגשות, הם אילו שעוזרים לנו להבין מה אנו מרגישים כלפי הדברים שקורים לנו. כל דבר שאנו קולטים מהחוץ, דרך החושים שלנו, יוצר בנו רגש בפנים. למשל: עכשיו כשאני מסתכלת עליכם קשובים ומשתתפים בשיעור, שחוש הראייה עזר לי לראות זאת, אני מרגישה שמחה וגאווה על כך שאתם קשובים.

מי רוצה לתת לנו דוגמה נוספת, של דבר אשר נקלט באחד החושים והרגש שזה יצר בו?"

לאחר סבב דוגמאות עוברים להמשך הרפתקאות איילי

למורה



ניתן במקביל לקריאת הסיפור להזמין קבוצת ילדים שימחזו את הקטע, תוך הדגשת הבעות הפנים המתאימות לרגש המוזכר.

"כעת נחזור לפגוש את איילי, אולם בשונה מפעמים קודמות, בכל פעם שאיילי ירצה לספר לנו על הרגש שהוא מרגיש אני אעצור ואתן לכם ילדים להמשיך ולהשלים בכוחות עצמכם את הרגש המתאים."

למורה



אין צורך לכוון את הילדים לרגש ספציפי, יכולים להעלות מספר סוגי רגשות מתאימים.



בבוקר איילי התעורר למשמע קולות צהלה מהחדר הסמוך.

'מה קרה?' חשב לעצמו. 'האם שכחתי אירוע חשוב שמתרחש היום?' איילי הרגיש ____ (מבולבל, נבוך). 'אולי יש למישהו בבית יום הולדת? או אולי אחי זכה בתחרות טיפוס או שחייה באגם?' איילי ניסה בכל מאודו להיזכר, אבל לא הצליח.

הוא נזכר ביום ההוא שנכנס לכיתה וגילה שכל הילדים הביאו צעצוע או משחק מהבית והוא היה היחיד ששכח. באותו יום איילי הרגיש ____ (עצוב, כועס) שהוא היחיד שלא זכר שהמורה ביקשה להביא משחקים מהבית לפעילות בהפסקה. הוא נזכר שההרגשה הזאת של השכחה היא לא נעימה בכלל. ועכשיו הוא חזר וניסה להבין מדוע כולם כל כך שמחים בבית. לפתע, בזווית עינו, הבחין בתיק הטיולים שלו מוכן ומזומן ליד דלת החדר. התיק הזכיר לו שהיום הוא באמת יום מיוחד – היום כל בית הספר יוצא לטיול בשמורה היפה ביותר באזור. המחשבה על הטיול מילאה את איילי ב ____ (שמחה, התרגשות, אושר).

הוא קפץ במהירות ממיטתו והחל להתארגן לקראת היציאה לטיול. אחיו כבר היו בעיצומן של ההכנות, והיה עליו להזדרז על מנת שיהיה מוכן בזמן לצאת יחד איתם אל בית הספר. בדרך סיפרו לו אחיו על הטיול הצפוי, על ההרים עליהם יטפסו, על תחרויות הריצה ועל השחייה באגם. איילי האזין להם והחל לחוש ____ (פחד, לחץ, חשש). הוא חשב לעצמו: 'מה יקרה אם אני לא אצליח לשחות כמו כולם? מה יקרה אם יהיה לי קשה?' אחיו שהבחינו בחשש שעל פרצופו, מיד ניסו להרגיעו. "אל תדאג איילי," הם אמרו. "המורים וגם המלווים עוזרים לכולם. אף אחד לא נשאר מאחור!"

דבריהם אכן הרגיעו את איילי, והוא רצה כבר להגיע לכיתה ולספר זאת לחבריו, כי הניח שגם הם ודאי חוששים.

למורה



בסיום הקריאה, חשוב להדגיש את החיבור בין החושים לעולם הרגשות. לדוגמה: התיק שראה בעזרת חוש הראייה עזר לו להיזכר בסיבת השמחה בבית (הבין את העולם החיצוני) וזה גרם לו להרגיש שמחה/הקלה בתוכו. ניתן לבקש מהילדים דוגמאות נוספות מתוך הסיפור לקשר בין החושים לרגשות.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

סיכום

"היום במפגש דיברנו על כך שאנחנו מבינים וקולטים דברים מבחוץ דרך חמשת החושים שלנו. הם עוזרים לנו להבין טוב יותר את הסביבה החיצונית בה אנו נמצאים: כמו הכיתה, החצר בהפסקה, הבית שלנו וכו'.

מהם חמשת החושים שדיברנו עליהם היום?

מה עוזר לנו להבין את מה שקורה לנו בפנים, בלב?

נכון, הרגשות עוזרים לנו להבין מה אנו מרגישים מול דברים שמתרחשים מסביבנו.

אילו שמות של רגשות הזכרנו היום?"

"במפגש הבא של א.י.ל, נמשיך להכיר רגשות וננסה להבין איפה אנחנו מרגישים כל רגש בתוך הגוף שלנו."

למורה



המפגש השני מתמקד ברגשות והחיבור לגוף, כהכנה לשיטות לויסות רגשי.

עזרים והכנה למפגש



☐ מקרן להצגת קטעים מתוך הסרט "הקול בראש".

☐ חיבור לאינטרנט.

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ חזרה על המפגש הקודם.

☐ הצגת נושא המפגש: הכרת עולם הרגשות – המשך.

☐ מה אני מרגיש ברגע זה?

☐ פעילות מיקום הרגש בגוף.

☐ הקרנת סרטון מתוך "הקול בראש".

☐ דיון וסיכום.

"שלום ילדים, לפני שנתחיל בנושאים של המפגש היום, אשמח שניזכר בדברים שעשינו במפגש הקודם. מי רוצה להתחיל ולומר על מה דיברנו במפגש הקודם? אילו פעילויות עשינו?" אפשר לפתוח את המחברת ולהיזכר במפגש הקודם.

למורה



חשוב שבשיח יעלו הנושאים: חושים כמסייעים בהבנת העולם החיצוני והסביבה בה אנו נמצאים והרגשות כמסייעים בהבנת העולם הפנימי ומה שמתרחש בתוכנו. בנוסף, חשוב להזכיר את סוגי הרגשות השונים שעלו במפגש הקודם.

"לאחר שנזכרנו במפגש הקודם והתחברנו לנושא, אבקש מכולם לפתוח את מחברת א.י.ל. כעת רישמו או ציירו את הרגש שאתם חשים ברגע זה. יכול להיות שהרגש כעת קשור למשהו שקרה בהפסקה, בבית או בכיתה. יכול להיות שהרגש כעת קשור לשיחה שהיתה לכם עם חברים או איתי או עם הוריהם. תנסו להיעזר גם בחושים שלכם בכדי למצוא את הרגש שלכם ברגע זה. מי מעוניין לשתף ברגש שהוא כתב או צייר?"

למורה



בסיום השיתוף, חשובה ההתייחסות לכך שהילדים מרגישים טווח רחב של רגשות ואין דבר כזה רגש נכון או לא נכון. כל הרגשות שאנו מרגישים הם אפשריים ונכונים. כמו שאנו שונים באיך שאנו נראים, כך אנו שונים באיך שאנו מרגישים.

“בעת אבקש מכם לחזור למחברות ובדף נפרד תציירו לכל אורך הדף דמות של ילד או ילדה. אתם יכולים לצבוע אותה בהתאם לרצונכם.

לאחר שסיימתם לצייר, תחזרו לרגש שציינתם שאותו אתם חשים כעת, ותנסו לבדוק איפה אתם מרגישים אותו בגוף שלכם. תסמנו בעיגול את המיקום בציר שלכם. חשוב לי לאמר שאין תשובה או מיקום נכון או לא נכון, כל אחד יכול להרגיש את הרגש במקום אחר בגוף שלו.”

למורה



ניתן להדגים את ההוראה על הלוח: לצייר דמות של ילד ולסמן את המיקום של הרגש בגוף. לדוגמא: **“אני מרגישה עכשיו גאווה על כך שהספקתי בהפסקה לסיים את כל הדברים שרציתי אני מרגישה את הגאווה הזאת באזור _____ הלב/החזה וכו’.”** או **“אני מרגישה קנאה על כך שחברתי קיבלה תפקיד שאני מאד רציתי בו. את הקנאה אני מרגישה בגוף באזור ה _____, הגרון, הראש וכו’.”**

סרטון



משך הסרטון כשתי דקות. הסרטון הנו באנגלית, לכן חשוב להקריא לילדים את הכתוביות.

כחכנה לסרטון רצוי להעלות את השאלה: **“מדוע חשוב לנו לדעת כיצד אנו מרגישים?”**

<https://youtu.be/Z4g96mU4XuA>

בסיום הסרטון, יש להתייחס לקשר בין רגש להתנהגות, בדוגמאות שילדים בכיתה יביאו מתוך חוויותיהם. עוברים איתם רגש רגש מתוך הסרטון ומבקשים דוגמאות מחייהם.

- **“מי רוצה לשתף בחוויה של משהו שמאד שימח אתכם וקפצתם והשתוללתם משמחה?”**

- **מי זוכר אירוע או מצב שמרוב כעס התקשיתם לשלוט בהתנהגות?”**

- **מי זוכר חוויה של דבר מה שהעציב אתכם מאוד?”**

- **מי רוצה לשתף בחוויה של פחד?”**

סיכום



“הרגשות שלנו גורמים לנו להגיב באופן מסוים. למשל, בשעת כעס הגיבורה של הסרט פיזרה את כל הקלפים שלה, או בעת שמחה ניתן ‘להשתולל’ מרוב שמחה, בעת פחד אנו נמנעים לפעמים מעשייה של דברים וכו’. לכן חשוב לנו לדעת, בראש ובראשונה, מה אנו מרגישים ולאחר מכן לחשוב מה גורם לנו להרגיש ככה ואז, בהמשך, איך אנו שולטים על התגובה/ההתנהגות שמגיעה כתוצאה מהרגש. במפגש א.י.ל. הבא נמשיך ללמוד איך אנו מזהים את הרגשות ונגלה גם שלרגשות שלנו יש עוצמות שונות.”

למורה



המפגש השלישי יתמקד בהבנה של עוצמת הרגש.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ בקבוק שקוף של חצי ליטר ללא התוויות. לאורך הבקבוק יש לסמן 3 שנתות (נמוך, בינוני, גבוה).
- ☐ בקבוק או קנקן מים, מלאים בליטר מים (אפשר להוסיף צבע למים).
- ☐ תבנית או קערה שקופה להניח בה את הבקבוק השקוף, בכדי שתכיל את המים הגולשים.
- ☐ אפשרות: לבקש מהילדים להגיע עם פנס למפגש.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש: עוצמת רגשות.
- ☐ חזרה על המפגש הקודם.
- ☐ סיפור הרפתקאות איילי.
- ☐ הסבר והדגמה לעוצמות הרגש.
- ☐ סיכום.

“שלום ילדים. במפגש א.י.ל. היום נמשיך לשוחח על עולם הרגשות שלנו. בואו ננסה להיזכר, מה עשינו במפגש הקודם?” (זיהוי הרגשות, מיקום הרגשות בגוף, סרטון “הקול בראש”).

“במפגש היום נלמד שלרגשות שלנו יש גם עוצמה. הכוונה בעוצמה היא שהרגש יכול להחוות כחלש, בינוני או גבוה.

אילו דברים אנחנו מכירים בחיים שלנו שיש להם עוצמות שונות? לאפשר מתן דוגמאות.

“נכון, יש הרבה דברים מסביבנו שיש להם עוצמות שונות, את העוצמות אנחנו מרגישים דרך החושים שלנו. למשל קול, אור, מגע, ריח, טעם.”



הדגמת עוצמות שונות דרך הערוץ השמיעתי:

“כעת נדגים למה אנחנו מתכוונים כשאנחנו מדברים על עוצמות שונות. אבקש מכם למחוא כפיים תוך שאתם מתייחסים לסימנים שאני נותנת:

כשהיד שלי נמצאת למטה מחיאת הכפיים תהיה חלשה וכשאעלה את היד תגבירו את מחיאת הכף. כשהיד שלי תהיה לגמרי למעלה תמחאו כפיים באופן הכי חזק.”

להדגים תוך ביצוע שינוי העוצמה (לעלות ולהוריד את היד באופן הדרגתי).

הדגמת עוצמות שונות דרך הערוץ החזותי:

בשלב ראשון מבקשים מהילדים להוציא את הפנסים ומחשיכים את הכיתה. במקביל מחלקים את הילדים למספר קבוצות (5-6).

בכל פעם המורה מבקשת מקבוצה נוספת להאיר על נקודה מסוימת, ככל שיאירו יותר קבוצות על אותה נקודה עוצמת האור תגבר. רצוי לשחק עם עוצמת האור: להוריד ולעלות את העוצמה באופן משתנה.

“לאחר שהדגמנו והבנו שלדברים רבים מסביבנו יש עוצמה ושמענו או ראינו שהעוצמה יכולה להיות חלשה, בינונית או חזקה, ננסה כעת להבין איך העוצמה של הרגשות משפיעה עלינו ועל התנהגותנו.”

למורה



מניחים את בקבוק חצי הליטר הריק, עם השנתות, בתוך התבנית. לצידו את קנקן המים המלא. מתחילים למלא את הבקבוק הריק תוך כדי הסיפור על איילי.



איילי אוהב מאוד את שיעורי הספורט בבית הספר. בשיעור האחרון המורה ציינה אותו לשבח על יכולת הדילוג והמהירות שלו. כל השבוע חיכה איילי לשיעור הבא, בו יוכל להראות למורה את הדילוגים החדשים שהתאמן עליהם. השיעור הגיע, אולם בשונה מציפיותיו של איילי, המורה לספורט הודיעה שהיום ילמדו לשחות באגם. איילי התאכזב מאוד. במיוחד התאכזב כי ידע שבשחייה הוא מתקשה, שלא כמו בדילוגים.

בשלב זה מחנכת הכיתה מתחילה למלא מים בבקבוק ריק, עד לקו הנמוך. זאת תוך הסבר על כך שרגשות של אכזבה מתחילים להתגנב ללבו של איילי.



איילי נכנס לאגם וניסה לשחות. הוא עקב במדויק אחר הוראות המורה, אך כל הזמן הרגיש שהוא שוקע. הוא ניסה שוב ושוב ולא הצליח. איילי הביט לצדדיו והבחין כי שניים מחבריו הטובים כבר נמצאים באמצע האגם וחיוך מלא גאווה מרוח על פניהם. תסכולו של איילי גבר, והוא החל לחוש כעס. 'מדוע כולם מצליחים במשימה ורק אני לא?' חשב לעצמו.

בשלב זה מחנכת הכיתה ממשיכה למלא מים בבקבוק עד האמצע, תוך הסבר כי עוצמת הרגשות של איילי עולה.



המורה לספורט הבחינה כי איילי מתוסכל והציעה לו עזרה. עם עזרתה הצמודה הצליח איילי להתקדם במעט. הוא הרגיש איך ההצלחה גורמת לו להרגיש מעט פחות כועס ומתוסכל, והוא התחיל להרגיש קצת יותר בטוח בעצמו.

"מה יקרה כעת למים בבקבוק, לדעתכם?"

לאחר שיתוף הילדים המורה מרוקנת חלק מהמים ומסבירה כי העוצמה פועלת לשני הכיוונים - היא יכולה לעלות ככל שהוא ירגיש יותר ויותר כועס או מתוסכל ויכולה לרדת כאשר ימצא דרך להרגיע את הכעס.

"בואו נמשיך לבדוק מה קורה עם איילי האייל באגם."



כאשר המורה ראתה כי מצב רוחו של איילי השתפר, היא התרחקה כדי שיתמודד לבדו עם השחייה. אך ברגע שהיא עזבה, איילי החל להרגיש שהוא לא מתקדם, לא מצליח לצוף, וגרוע מכך - הרגיש שהוא מתרחק יותר ויותר מנקודת הסיום. הוא התחיל להרגיש עייף ומתוסכל. איילי הסתכל סביבו וראה שרוב חבריו לכיתה הגיעו לנקודת הסיום או היו ממש קרובים אליה, ואילו הוא אפילו לא הגיע למחצית הדרך. הוא קינא בחבריו שמצליחים לשחות. תסכולו גבר ודבר לא הצליח להרגיע אותו. הוא הרגיש כל כך כועס על כך שחבריו הגיעו לנקודת הסיום, על כך שהם לא עוזרים לו ועל כך שהוריו לא לימדו אותו לשחות בקיץ.

המורה ממשיכה למלא את הבקבוק באופן הדרגתי עד סוף הבקבוק, אולם בלי שישפך.

"מה יקרה עכשיו אם נמשיך למלא את הבקבוק? נכון מאוד, המים יגלשו החוצה."

המורה מדגימה וממשיכה למלא כך שהמים יגלשו החוצה לתבנית.

"מה יקרה לאיילי שממשיך לכווס ולהרגיש מתוסכל יותר ויותר?"

"בסיפור על איילי, ראינו איך הרגשות שלו מתגברים ומתגברים, כמו המים שעלו בבקבוק, עד מצב שהבקבוק היה מלא מדי וכל תוספת מים כבר גלשה החוצה. ברגשות זה בדיוק אותו הדבר - אם נמשיך להגביר את הרגשות מבלי לווסת (להוריד את עוצמתן) גם אנחנו נגלוש. למשל, מישו שכוועס וכועס בסוף יכול להתפרץ, אולי לנהוג באלימות פיזית או מילולית. בסיפור על איילי שמענו גם על מצב אחד שהעוצמה של התיסכול והכעס ירדה.

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

זוכרים מה עזר להוריד את עוצמת הכעס? (המורה ששחתה לידו)

אנו רואים שיש דברים שעוזרים לנו להוריד את עוצמת הרגשות, אנו קוראים לכך - ויסות עוצמת הרגשות"

אפשרות 1: "מי רוצה לספר לנו על דוגמה שמשהו או משהו מסוים (חבר, הורים, מורה, תחביב שלנו: ציור, שיר, ריקוד) עזר לו להוריד את העוצמה של הרגש?"

אפשרות 2: "מי מעוניין לשתף אותנו במצב שבו הרגיש שהרגש שלו הולך ומתגבר והוא לא מוצא דרך להרגיע את עצמו?"

לאפשר שיתוף רב ככל שניתן.

סיכום

"במפגש הבא נלמד שיטות שיעזרו לנו להוריד את העוצמה של הרגש, בדומה להוצאת המים מהבקבוק, בכדי שלא נגיע למצב שלא נשלוט בהתנהגותנו בגלל רגשות עזים, בדומה למים שגלשו החוצה."

למורה



שני המפגשים הבאים יתמקדו בלמידה והרחבה של שיטות וכלים לויסות רגשי.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח 2 : תמונות לקופסת הויסות הרגשי.
- ☐ נספח 3 : מעגל "מה מרגיע אותי?" אישי.
- ☐ קופסאות נעליים מקושטות שתשמש כארגז הכלים לויסות הרגשי.
- ☐ קשיות וכדורי צמר גפן כמספר הילדים בכיתה.
- ☐ צבעים, מספרים, דבק.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
 - ☐ חזרה על המפגש הקודם.
 - ☐ הצגת נושא המפגש : שיטות וכלים לויסות רגשות.
 - ☐ משחקי הרפייה.
 - ☐ קופסאות ויסות רגשי כיתתי.
 - ☐ מעגל "מה מרגיע אותי?" אישי.
 - ☐ סיכום.
- "שלום ילדים. במפגש א.י.ל. היום נלמד מספר שיטות לשלוט על הרגשות שלנו בצורה טובה. מדוע חשוב שנדע לשלוט עליהם?"**
- "במפגשים הקודמים למדנו לקרוא לרגשות שלנו בשמות והראנו שלרגשות יש עוצמות שונות. אני יכול לכעוס קצת, לכעוס באופן בינוני ולכעוס מאוד.**
- היום ננסה למצוא שיטות שעוזרות לנו להוריד את העוצמה של הרגשות, בכדי שנוכל לשלוט עליהם ובכדי שהעוצמה של הרגשות לא תוביל אותנו להתנהג באופן שהוא לא מקובל או לא מתאים."**



"נתחיל במשחק. מכירים את המשחק 'המלך אמר'? בכל פעם שאפתח את המשפט במילים 'המלך אמר..' אתם נדרשים לבצע את ההוראה. אולם כשהמשפט לא יתחיל במילים 'המלך אמר', אתם צריכים להתעלם מההוראה ולא לעשות אותה. אני יכולה גם לבלבל אתכם ולאמר: דני אמר להרים ידיים, מה אתם צריכים לעשות?"

"בואו נדגים: המלך אמר לשים ידיים על הראש, אמר להוריד."

מי שהוריד ידיים עדיין לא הבין את ההוראות. ממשיכים: **"המלך אמר להוריד ידיים"**.

למורה



יש צורך לוודא שכולם הבינו את ההוראות המשחק, אם לא - יש להמשיך ולהדגים.

דרך המשחק, נעבור על קבוצות שרירים שונות ונתרגל כיווץ והרפייה של השרירים. תרגיל זה מדמה הרפיית שרירים, סוג אחד של הרפייה שעוזרת בוויסות עוצמת הרגשות.

לאחר שמסיימים את תירגול ההרפייה, מניחים את התמונה המסמלת הרפיית שרירים בתוך הקופסא (נספח 2).



משחק "המלך אמר":

המלך אמר לאגרף ידיים חזק,
המלך אמר לשחרר

המלך אמר לכווץ חזק את המצח.
המלך אמר לשחרר.

הנסיכה אמרה לשים ידיים על העיניים

המלך אמר להרפות את הכתפיים.

המלך אמר לקפוץ במקום,
להפסיק
המלך אמר להפסיק.

המלך אמר למתוח את הידיים חזק למעלה.
המלך אמר להרפות.
המלך אמר לעמוד על קצות האצבעות
השומר אמר להרפות את הרגליים.
המלך אמר לשבת.

עכשיו נתחיל לדבר.
המלך אמר להזיז את הפה והאף
המלך אמר להפסיק.

המלך אמר לכווץ את העיניים
המלך אמר להרפות.

הילד אמר למחוא כפיים.
סיימו את המשחק.

"איך אתם מרגישים עכשיו בגוף? אתם מצליחים להרגיש את השרירים שלכם רפויים/נחים? השיטה הזאת, שבה מכווצים ומרפים מקומות שונים בגוף שלנו, יכולה לעזור גם להרגיע אותנו כשאנחנו כועסים, עצובים, מתוסכלים ומרגישים שאנחנו לא שולטים מספיק בהתנהגות שנובעת מהרגש. למשל: הילדה מהסרטון שהתמוטט לה מבנה הקלפים, שמאד השקיעה

בבנייתו, כעסה מאד על כך והעוצמה הגבוהה של הכעס גרמה לה להעיק את כל הקלפים מהשולחן. האם הילדה יכלה להשתמש בשיטה הזאת של הכיוץ וההרפייה של השרירים?

מי רוצה לשחק את הילדה בשעת הכעס? ואז להדגים איך היא יכולה להשתמש בהרפייה של השרירים?"

למורה



ניתן להמשיך ולתרגל דרך משחקי תפקידים שונים, על דוגמאות שהילדים מספרים מחייהם, תוך תירגול הרפיית שרירים. לאחר שנראה כי הילדים הבינו כיצד להשתמש בהרפיית השרירים ניתן לעבור להרפיית נשימה.

"כעת נלמד שיטה נוספת שתעזור לנו לשלוט על עוצמת הרגשות. קוראים לה הרפייה בעזרת הנשימה. גם אותה נתרגל דרך משחק."

פעילות



אפשרות 1: מחלקים לכל ילד קשית וכדור צמר גפן קטן. מדריכים את הילדים למלא את הריאות באוויר, כמו לפני שמתכוונים לצלילה בבריכה, ולאחר מכן לנשוף לאט את האוויר דרך הקשית ובעזרת האוויר היוצא מהקשית להזיז את כדור צמר הגפן לאט לאט, תוך ספירה של המורה עד חמש. הספירה נועדה להאט את קצב הוצאת האוויר. בכך, מתאפשרת הרפיית נשימה. ניתן לחזור על המשחק מספר פעמים.

אפשרות 2: לבקש מהילדים לדמיין שהם שואפים משקה באמצעות קשית (מאפשר הכנסת אוויר מלאה לריאות) ולאחר שהייה של כשתי שניות לדמיין שהם מנפחים בלון עם האוויר שנמצא בריאות (מדמה נשיפה איטית ומלאה).

"לאחר שהתנסו בהרפייה דרך הכנסת אוויר לגוף והוצאתו בקצב איטי, ננסה להדגים באילו מצבים אפשר להשתמש בהרפייה הזאת על מנת להוריד את עוצמת הרגש."

אפשר להציע: מצב של לחץ בזמן מטלת כיתה או בית, כאשר בהפסקה אני רב ומתעצבן על חבר, כאשר עצוב לי כי אני מתגעגע להורי/חברי וכו'. כל מצב כזה ניתן להדגים דרך משחק תפקידים.

מניחים בקופסת "הויסות הרגשי", את התמונה המסמלת הרפיית נשימה (נספח 2).



למורה



חשוב להמשיך ולתרגל הרפיות אלו גם בזמן שיעורים שונים (שפה, חשבון, חינוך גופני ועוד). ניתן לעשות הרפיות בתחילת שיעור או במהלכו. למשל: בעת התמודדות עם מטלת כיתה או עבודה בקבוצה, ניתן לברר עם הילדים לפני תחילת ביצוע המטלה מה הם מרגישים עכשיו. אם ילד אחד או יותר מדברים על רמת לחץ בינונית ומעלה חשוב להציע להם להשתמש באחת משיטות ההרפייה או לבצע אותה ביחד איתם.

בנוסף, כאשר את מזהה ילד אשר עוצמת הרגש שלו גבוהה ויש חשש לאיבוד שליטה על ההתנהגות, את יכולה להפנות אותו לפינת א.י.ל, בה תהיה מונחת קופסאת "הויסות הרגשי". הילד יגש לקופסא ויבחר דרך אחת שתעזור לו לווסת את עוצמת הרגש, וישתמש בה.

דיון

"אחרי שהכרנו שתי שיטות לשלוט על העוצמות של הרגש, בואו נבדוק אילו שיטות נוספות אתם מכירים שעוזרות לכם כאשר עוצמות הרגש עולות."

אם קשה לילדים למצוא, אפשר לכוון לדוגמאות קונקרטיות שקרו והמורה מכירה (לפנות לחבר, לפנות למבוגר, להתרחק מהמקום ולשתות מים, לספור עד עשר, לשיר שיר בקול או בלב וכו').

כל דוגמה שעולה ומתאימה צריך להכניס לתוך קופסת הויסות הרגשי. ניתן להשתמש באיורים שבנספח 2.

בסיום הדיון המשותף על השיטות השונות, מחלקים לכל ילד את המעגל (נספח 3). זהו מעגל אישי "מה מרגיע אותי?". המעגל מחולק לארבעה רבעים. כל אחד מהילדים צריך לבחור 3 דברים מתוך הדברים שצוינו בכיתה ולצייר אותם בתוך המעגל האישי שלו. את המעגל מדביקים במחברת ומעודדים את הילדים לפנות למחברת/למעגל כשהם חשים צורך בעזרה בויסות עוצמת הרגש. הבחירה בדברים תיעשה מתוך מחשבה של הדברים שיעזרו אישית לכל אחד מהם.

שיתוף ההורים: חשוב שההורים יהיו שותפים בבחירה של הילד/ה, כך שבמצבים של הצפה רגשית בבית יוכלו להשתמש באותם הכלים שהילד/ה בחר/ה. בכדי להפוך את ההורים לשותפים פעילים, ניתן למלא 3 רבעים מתוך 4 בכיתה ואת הרביעי בבית ביחד עם ההורים, ובשיעור לאחר מכן להציג את שיעורי הבית בכיתה.

הילדים מציגים את התוצרים בכיתה. ניתן לעודד אותם לקשט את המעגל שיהפוך ייחודי להם.

סיכום הנושא

ניתן להקרין בשנית את הסרטון ממפגש 2. לעצור לאחר כל סיטואציה רגשית ולבקש מהילדים שיציעו דרכים לויסות עוצמת הרגש מתוך הכלים שעלו בכיתה.

למורה

חשוב לעודד את הילדים בשיעורי תוכן (שפה, חשבון ועוד) לבדוק מהו הרגש אותו הם חשים ברגע זה: מול הקריאה, הכתיבה, פתרון תרגיל בחשבון וכו'. אם עולה חוויה של מתח, תיסכול או חוויה מציפה אחרת - יש לעודד את הילד להשתמש באחד מכלי הויסות שנלמדו. לאחר מכן יש לבחון ביחד איתו כיצד ההתערבות השפיעה על עוצמת רגשותיו.



נספחים לנושא 3 – הכרת רגשות

נספח מס' 1: משחק חושים









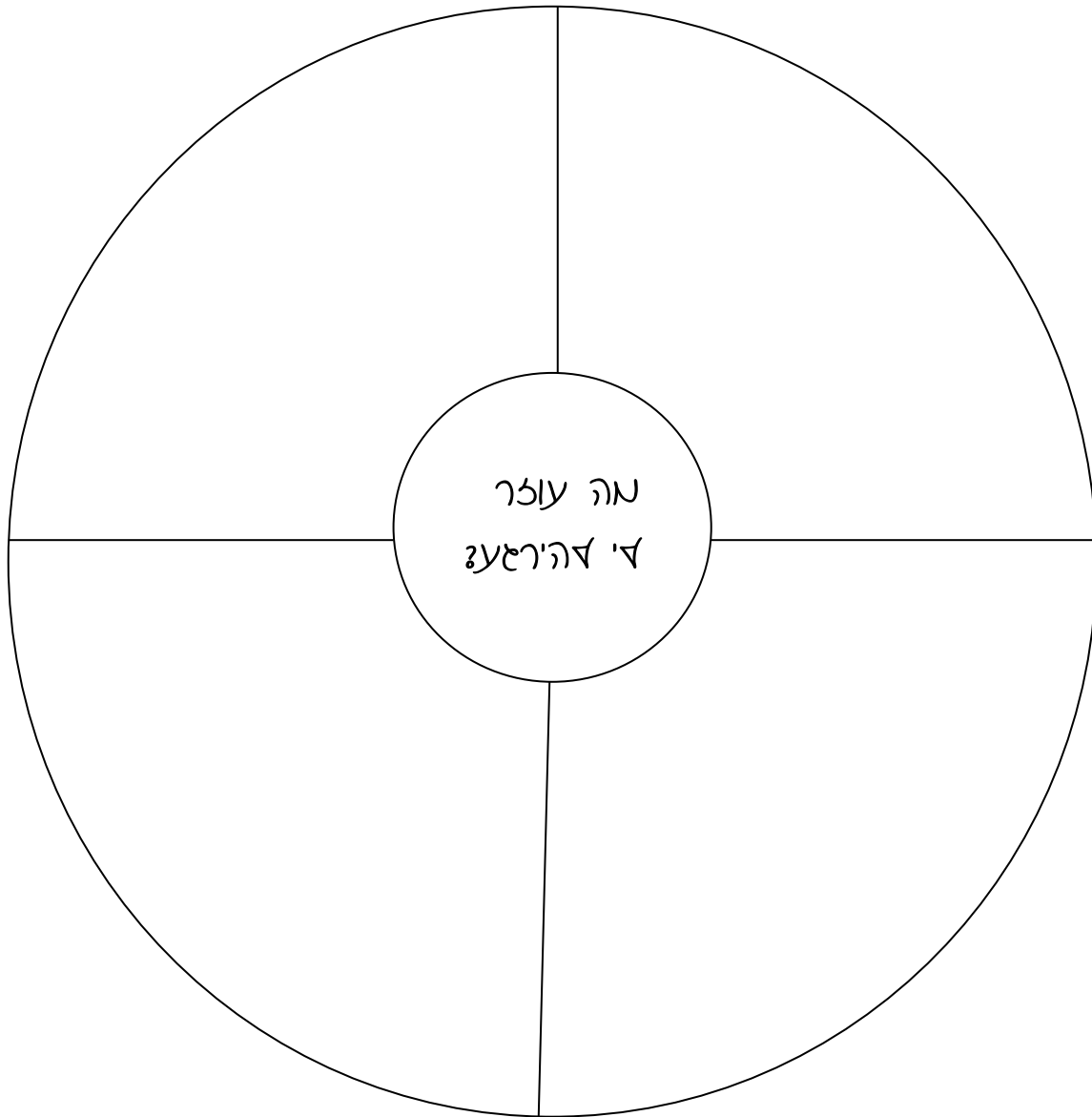


נספח מס' 2: תמונות ל"קופסת הויסות הרגשי"



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

נספח מס' 3: מה עוזר לי להירגע?



יחידת זיהוי רגשות

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,

במסגרת תכנית א.י.ל בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא את הנושא העוסקת בזיהוי רגשות. במהלכה, יכירו התלמידים את שמות הרגשות השונים, יזהו את רגשותיהם בזמן אמת וישפרו את המודעות שלהם לעוצמת רגשותיהם.

התלמידים ילמדו כלים ושיטות לוויסות עוצמת רגשות ויכינו קופסת "ויסות רגשי", בה יוכלו להיעזר בעת למידה בכיתה, בבית, בסיטואציות חברתיות או משפחתיות ובשעות הפנאי. הם ילמדו כי כאשר הם מזהים שעוצמת הרגש שלהם גבוהה והם עלולים לאבד שליטה על התנהגותם, הם יכולים לפנות לקופסת הוויסות הרגשי ולבחור מתוכה כלי או דבר מה שיסייע להם בוויסות רגשותיהם.

דוגמות לכלים בקופסת הוויסות הרגשי: הרפיית שרירים, הרפיית נשימה, פנייה לחבר, פנייה למבוגר, לקיחת מרחק, שתיית מים, ספירה מאחד עד עשר, שירה בקול או בלב וכדומה.

הצורך בוויסות רגשי פוגש את הילדים בסיטואציות רבות. אנו מזמינים אתכם להמשיך את רצף העבודה בבית, ובכל פעם שאתם מזהים שילדכם מוצף רגשית, הציעו לו לגשת אל קופסת הוויסות הרגשי ולבחור מתוכה כלי שיסייע בוויסות רגשותיו. במידת הצורך חשבו ביחד על דרכים נוספות שיכולות לעזור לו להירגע והוסיפו אותן לקופסה.

משימת בית

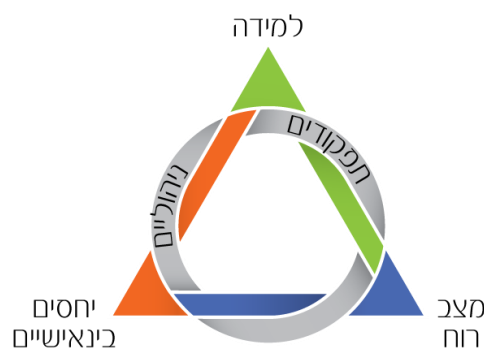
במסגרת המפגש שייערך ביום ____ יקבלו הילדים דף עם מעגל שכותרתו "מה מרגיע אותי". המעגל מחולק לארבעה רבעים. כל ילד מתבקש לבחור שלושה כלים מאלו שצוינו בכיתה, או לחלופין לבחור בדרכים מקוריות אחרות, ולציירם בתוך המעגל האישי שלו. את הדרך הרביעית עליכם למלא יחד עם ילדכם לאחר חשיבה משותפת.



שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!
תודה,
מחנכת הכיתה.

נושא מספר 4

זיכרון עבודה והבנת הוראות



משך הנושא: 5-6 מפגשים.

✓ **מטרת הנושא:** בחלק הראשון, הנושא עוסק בהכרות עם זיכרון העבודה, והבנת השפעתו על תהליכי למידה בכלל והבנת הוראות בפרט. בחלק השני, הנושא מתמקד בהבנת הוראות ובהקניית כלים המיועדים לסיוע בהבנת הוראות, הן בזמן יישום על חומר לימודי והן בסיטואציות רגשיות וחברתיות.

תרגול הנושא: בנושא זה התלמידים יכירו ויתרגלו סוגי הוראות שונים.

למורה



בשני המפגשים הבאים התלמידים יבינו מהו זיכרון עבודה וכיצד הוא קשור לתהליכי למידה והבנת הוראות.

עזרים והכנה למפגש



□ נספח 1 : תרשים זיכרון העבודה.

מבנה המפגש



- הוצאת מחברת א.י.ל.
- הצגת נושא המפגש : מהו זיכרון העבודה שלנו?
- הסבר על מהו זיכרון העבודה שלנו.
- חלוקת תרשים זיכרון העבודה לכל ילד (נספח 1).
- הסבר לגבי תהליך הזכירה.
- משחק קצר לתרגול זיכרון העבודה.
- סיכום.

”מה שלומכם? איך אתם מרגישים? מי רוצה לספר לי על מעשה טוב שעשה השבוע? על משהו טוב שהוא זוכר שעשה לאחרונה? מי יכול לומר לי מהו זיכרון? מתי משתמשים בו? האם בעיניכם קיימים סוגים שונים של זיכרון?”

יש לנו הרבה סוגים של זיכרונות, למשל זיכרון שעוזר לנו לא לשכוח דברים שקרו לנו מזמן, כשהיינו קטנים, זיכרונות שנראים כמו תמונות, זיכרונות שנשמעים כמו צלילים ויש עוד הרבה סוגים. היום נלמד על סוג אחד של זיכרון, מאוד מיוחד, הזיכרון הזה נקרא זיכרון עבודה. נלמד כיצד הוא עובד, למה הוא משרת אותנו, וכיצד הוא משפיע על הלמידה שלנו ועל ההתנהגות שלנו בחיים.

הידעת?  המבנה העיקרי במוח שקשור לזיכרון העבודה הוא אזור שנקרא הקורטקס הפרה-פרונטלי (pre-frontal cortex, PFC). זהו אזור שקשור לתפקודים ניהוליים, שזיכרון עבודה נחשב לחלק מהם. יש לו קשרים עם אזורי תפיסה במוח (למשל אזורי שמיעה, ראייה וכן הלאה) ובאמצעות הקשרים הללו הוא מקבל מידע על הסביבה ומנהל את זיכרון העבודה שלנו.

"זיכרון עבודה הוא הזיכרון שעוזר לנו לעבוד - לחשוב, ללמוד, להבין ועוד, אבל הוא מוגבל במקום. הוא כמו שולחן הכתיבה שלכם בבית או בכיתה. על כל שולחן, גם אם הוא גדול, אין מקום לשים את כל החפצים, אחרת לא יישאר לנו מקום לעשות את מה שאנחנו צריכים, למשל לכתוב, לצייר ציור. אם רוצים שהעבודה על השולחן תהיה נוחה ויעילה, צריך בכל פעם להוציא רק את הציוד שצריך כדי לבצע את אותה המטלה וכאשר עוברים לאחרת, מכניסים מה שלא צריך ומוציאים מה שצריך למטלה החדשה. השולחן הזה כל הזמן מתמלא ומתרוקן כי שמים עליו המון דברים שקורים לנו עכשיו, בהווה. אם רוצים שחפצים יישארו עליו ולא יזרקו החוצה, צריך כל הזמן לשמור עליהם (בעולם האמיתי: לחשוב עליהם). ברגע שמפסיקים לשמור עליהם (לחשוב עליהם) הם עפים החוצה. כמו שאנחנו רוצים ששולחן העבודה יהיה מסודר כך גם זיכרון העבודה, שאמור לעזור לנו לבצע משימות צריך להיות מסודר. אם נשים בו יותר מדי פריטי מידע, לא נוכל להשתמש בזיכרון הזה בשביל לעבוד – בגלל זה חשוב לא להעמיס עליו".

"אז בואו עכשיו תנסו לחשוב: מה עושים עם דברים שאנחנו רוצים בכל זאת לשמור אבל אנחנו לא צריכים אותם כרגע?" לנסות להגיע עם התלמידים לתשובה- שמים אותם במחסן. "מבחינת המוח, מה שלא צריך כרגע שימשיך להיות בזיכרון העבודה, אבל כן רוצים לשמור עליו, עובר לזיכרון אחר. הזיכרון הזה נקרא זיכרון לטווח ארוך. זיכרון לטווח ארוך הוא ממש כמו מחסן ענק שיכול להכיל המון חפצים, בלי הגבלה. ברגע שמשהו עובר לחדר הזה הוא נשאר שם תמיד. כשאנחנו צריכים אותו, אנחנו מעבירים אותו בחזרה ל"חדר העבודה" – בעצם זיכרון העבודה, כדי שנוכל להשתמש בו באותו רגע, בהווה. אחרי שסיימנו את המטלה ואנחנו לא צריכים להשתמש בו יותר, אנחנו מחזירים אותו למחסן – זיכרון ארוך לטווח".

"כדי שנבין טוב יותר איך עובד זיכרון העבודה, אחלק לכם תרשים שיהיה מונח לפניכם בזמן

ההסבר. אבקש שתדביקו אותו במחברת א.י.ל."  לחלק לילדים את תרשים זיכרון העבודה עבור התלמידים (נספח 1).

"כפי שאתם רואים בתרשים, בשלב הראשון אנו קולטים מידע מהסביבה בעזרת החושים שלנו, את רוב המידע אנו קולטים דרך חוש השמיעה וחוש הראייה. נסו לתת לי דוגמאות למידע שנקלט בעזרת חוש הראייה." לאפשר לתלמידים לתת דוגמאות ולחזק כי זה מידע שמגיע מתמונות, מקריאה וכו'.

"כעת נסו לתת לי דוגמאות למידע שמתקבל משמיעה". לאפשר מתן דוגמאות, שמיעה מדיבור, משיר וכו'.

"ברגע שראינו או שמענו את המידע, המידע נקלט במוח באזורי הזיכרון.

כאשר המידע נמצא בזיכרון העבודה, אנו משתמשים בו כדי לעשות פעולות שונות, ובעיקר כדי להבין הוראות ובקשות שמופנות אלינו. למשל אם מישו ביקש ממני ללכת לחדר המזכירות ולהביא משם את הספר האדום שמונח על המדף ליד המזכירה, אני צריכה לזכור את כל הפרטים האלו, עד שהגעתי לחדר המזכירה ולקחתי את הספר האדום. אחרי שלקחתי את הספר, אני כבר לא צריכה לזכור את כל הפרטים שקודם היה מאוד חשוב שאזכור. בשלב הזה, זיכרון העבודה שלי 'זורק החוצה' את הפרטים האלו כי אני כבר לא צריכה אותם יותר, כי לקחתי את הספר האדום.

אבל אם אני צריכה גם להחזיר את הספר האדום בדיוק לאותו המדף ממנו לקחתי אותו, אז הפרטים האלו כבר כן חשובים ו'השומר' יעביר אותם למחסן – לזיכרון לטווח הארוך. למעשה יש שומר שמחליט האם חשוב לשמור על המידע הזה ולהעביר אותו למחסן או שהסתיים השימוש בו ונזרוק אותו לפח... כלומר, האם נצטרך לזכור את המידע ולהשתמש בו בעתיד או לא.

דוגמה נוספת: אמא ביקשה ממני שאקנה מהמכולת חלב, גבינה ולחם. לא היה לי פתק לכתוב את המצרכים ולכן החלטתי לנסות ולזכור אותם. בדרך למכולת חזרתי לעצמי על הפריטים וכדי לעזור לעצמי להזכר, דמיינתי שאני אוכל לחם עם גבינה ושותה כוס חלב. בדרך פגשתי חבר מהכיתה שקצת פטפט איתי אבל גם התבלבלו לי המצרכים וכשהגעתי למכולת זכרתי שאני שותה כוס חלב ואוכל לחם... אבל מה היה מרוח על הלחם? ריבה? שוקולד? גבינה? לרגע הכל היה נראה לי הגיוני... אבל לפתע נזכרתי שכשדמיינתי את עצמי אוכל היה הרבה צבע לבן. כבר בדרך חזרה הביתה, לא שיננתי יותר את הרשימה כי כל המצרכים היו כבר בשקית שלי..."

דיון

"נסו לחשוב על דברים ששמעתם או ראיתם, הייתם צריכים לזכור אותם לכמה דקות וגם לאחר מכן, והשומר שלכם השתמש בהם וזרק אותם או שהוא איחסן אותם אצלכם במחסן וזכרתם את זה להרבה זמן ואפילו עוד זוכרים אותם היום. נסו לתת לי דוגמאות."

פעילות

"כעת נדגים שימוש בזיכרון העבודה. מי מוכן להתנדב? בזמן שאני נותנת למתנדב את ההוראות והוא מיישם אותן, כולכם שומרים על שקט וגם אם אתם זוכרים, אתם לא אומרים שום דבר." לבקש מהמתנדב: "אתה מתבקש כעת לפעול לפי ההוראות שאני נותנת לך, מה שאני מבקשת זה שתלך לסוף הכיתה לשולחן שבו יושבים _____ קח מהקלמר של _____ שני עפרונות וטוש ירוק, ובדרך חזרה תעצור אצל _____ שיושב באמצע הכיתה ומקלמרו תאסוף מחק ומחדד. את כל מה שאספת תניח על שולחני בסיום הסיבוב."

למורה

אפשר לעשות 3-4 הדגמות מהסוג הזה עם תלמידים שונים ורצף הוראות שונה. לאחר ההדגמות לערוך דיון:

**“האם היה קשה לזכור את ההוראות שנתתי? איך הצלחתם לזכור? האם משהו סייע לכם?
האם היה קל יותר אם הייתי עוצרת אחרי הוראה אחת ואז נותנת עוד הוראה?”**
לאפשר לתלמידים לשתף.

**“אז כפי שראיתם, ברגע שיש רצף של הוראות אנו זקוקים לזיכרון העבודה שיעבוד בזמן
שאנחנו הולכים או מבצעים את הפעולה הראשונה כדי שהוא ימשיך לשנן את ההוראות הבאות.
ברגע שיש רצף כזה של הוראות, של מספרים, של מילים ועוד, אנחנו צריכים לחשוב שזיכרון
העבודה שלנו בפעולה. האם קרה לכם שזכרתם חלק מהמידע ששמעתם? למשל רק את ההוראה
הראשונה ולא זכרתם את השנייה?”**

סיכום

**“לסיכום המפגש, מי יכול להתנדב ולומר לי מהו זיכרון העבודה שלנו? למה אמרנו שהוא דומה?
מה קורה עם המידע שלא חשוב? לאן הוא עובר? ואם המידע הוא חשוב? מה קורה לו? מי יכול
לשתף אותי מה הוא זוכר מהמפגש ויכול ללמד את בני הבית כשיחזור הביתה? נסו להציג
למשפחתכם את התרשים ולהראות להם איך הזיכרון שלנו עובד. בואו נביט שוב על התרשים -
למדנו שקודם אנחנו קולטים מידע בעזרת החושים ובעיקר בזכות חוש הראייה והשמיעה -
המידע מועבר למוח - במוח המידע מופנה לזיכרון העבודה ומשם לשומר שמחליט האם המידע
לא חשוב וזורק אותו או האם המידע חשוב ומעביר אותו למחסן - לזיכרון שבו נשמרים דברים
להמון זמן ואפילו לכל החיים.”**

למורה

במפגש זה התלמידים יבינו וילמדו לפי מה השומר מחליט האם המידע חשוב או לא ובמה זה תלוי. כמו כן, התלמידים ילמדו שהמוח שלנו גמיש ובעזרת אימון ניתן לשפר את הזיכרון שלנו.



עזרים והכנה למפגש

- ☐ דפים חלקים.
- ☐ סל/פח כיתתי.
- ☐ קופסה.
- ☐ פלסטלינה.



מבנה המפגש

- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ חזרה על המפגש הקודם.
- ☐ הצגת נושא המפגש : אימון משפר זיכרון?
- ☐ הגורמים בהם תלוי השומר שמחליט על הזיכרון שלנו.
- ☐ משחק אמת או שקר.
- ☐ הסבר לגבי המוח כגמיש.
- ☐ עיצוב המוח בפלסטלינה.
- ☐ סיכום.

"מה שלומכם? האם תוכלו לומר מי זוכר מילים חדשות שהכיר השבוע? משהו חדש שלמדתם? האם תוכלו לתאר לי מס' דברים שקלטתם בחוש השמיעה שלכם? בחוש הראייה שלכם?"
לאפשר לתלמידים לשתף.

"אני רוצה שניזכר במפגש הקודם, בו למדנו על זיכרון העבודה שלנו. מי יכול להזכיר לי כיצד אנו קולטים מידע בעזרת הזיכרון? תוכלו להביט בתרשים שהדבקתם במחברת. אז כפי שהזכרתם לי, אנו קולטים מידע בעזרת החושים שלנו כמו חוש השמיעה וחוש הראייה שלנו - המידע מועבר למוח לזיכרון העבודה - שעושה בו שימוש ולאחר מכן, שומר הזיכרון מחליט האם המידע עדיין חשוב לנו או לא. אם הוא חשוב - הוא יעבור למחסן לזיכרון לטווח ארוך, אם הוא לא חשוב הוא יזרק לפח".

”מה קובע לדעתכם אם נזכור טוב יותר או פחות טוב? איך בעיניכם שומר זיכרון העבודה מחליט אם המידע חשוב או לא?”



הידעת? ההחלטה מה עובר מזיכרון עבודה לזיכרון ארוך טווח תלויה במאפיינים של הגירוי ובמצב הפסיכולוגי שלנו :

1. גירויים שמעוררים בנו רגשות עזים או שהם יותר עוצמתיים (צליל חזק), יש יותר סיכוי שיועברו לזיכרון ארוך טווח. הם גם יזכרו יותר טוב משום שהם מושכים קשב, ודברים שאנו מפנים אליהם קשב יש יותר סיכוי שנזכור אותם.
2. מצב של סטרס (לחץ) עשוי לשפר או לפגוע בזיכרון עבודה, תלוי ברמת הלחץ וביכולת של האדם לווסת אותו. לחץ מתון עשוי לשפר זיכרון ואילו לחץ גבוה פוגע בזיכרון בגלל פגיעה ביכולות קשב.
3. מצב עייפות - עייפות פוגעת בזיכרון וערנות משפרת זיכרון, בתנאי שלא מדובר על עוררות מוגזמת שנובעת מלחץ נפשי.

”כאשר אנו מנסים לזכור והשומר מחליט אם המידע חשוב עבורנו או לא, הוא תלוי במספר גורמים. אם למשל השומר עייף מאוד, הוא עלול להתבלבל לפעמים ולזרוק לפח מידע שחשוב שנזכור. למשל כאשר אנו לומדים את האותיות והניקוד, חשוב שנהיה רעננים וערניים כי אחרת השומר שלנו יזרוק את הצליל או האות החדשים שלמדנו, והרי כדי להשתמש בהם בהמשך וכדי שנצליח לקרוא נכון ומדויק השומר צריך להעביר את הצליל או האות שנלמדו למחסן. האם קרה לכם שהייתם עייפים ולא הצלחתם לזכור משהו שלמדתם? בנוסף, גם אם יש לכם ידע קודם בנושא והשומר כבר מכיר את המידע, יהיה לו קל לשמור אותו. אם הנושא מעניין אתכם ואתם רוצים ללמוד עליו זה גם מאוד משפיע על השומר, וסביר שהוא יעביר מידע שחשוב לכם למחסן ולא יזרוק אותו. למשל, אם אני מאוד אוהב כלבים וקיבלתי כלבלב קטן במתנה ואני זה שאמור להיות אחראי עליו וחשוב לי שיהיה לו טוב וכיף בבית שלנו, אז בזמן שהמוכר מסביר לנו כמה פעמים לצאת איתו לטיול, לאן כדאי לקחת אותו? באילו שעות? כמה זמן כל סיבוב ועוד...אני אקשיב, אנסה לזכור ואפילו אכתוב לעצמי את ההנחיות כדי לזכור טוב יותר ושלא אטעה. במקרה כזה, השומר בעצם יעביר את המידע למחסן. לעומת זאת, אם אני לא כל כך אוהב כלבים וקנו לאח שלי כלב במתנה והוא צריך להיות אחראי עליו אז בזמן שהמוכר יתן את ההנחיות, אני לא כל כך אתעניין, לא כל כך אקשיב והשומר יזרוק מיד את המידע כי הוא לא חשוב עבורי.”

”עוד גורם שמשפיע על השומר הוא מצב הרוח שלכם. אם אתם במצב רוח עצוב מידי, או שמח מידי או לחוץ מידי השומר קצת מבולבל ולא בטוח שהוא יודע מה להחליט. אז כדי להחליט איזה מידע חשוב לנו ואיזה לא, השומר צריך להיות ערני, במצב רוח רגוע וכך הוא יוכל להחליט אם כדאי לו לשמור את המידע במחסן או לזרוק לפח.”



"כל תלמיד יקח דף ריק ויחלק אותו לשניים, בחלק האחד של הדף הוא יכתוב משהו חשוב שהוא רוצה לספר לקבוצה עליו ובחצי השני, הוא יכתוב משהו לא חשוב או אפילו ימציא משפט לגביו. למשל, משפט שנכון לגביי הוא: אני מורה לשפה ומחנכת כיתה ב'. ... משהו שלא נכון לגבי: אני רוכבת על אופניים כל יום כדי להגיע לביתה"ס.

במרכז כל שולחן של קבוצה יהיה פח אחד וקופסה שתהיה המחסן שלכם. לאחר שכל אחד רשם את המשפטים, הוא ירשום את שמו בסופם, ואת כל הפתקים תניחו במרכז השולחן. תלמיד אחר יקריא לקבוצה את שני המשפטים, התלמיד שכתב את הפתקים יהיה בשקט ולא יגלה והקבוצה תצטרך להיות השומר ולהחליט, אם המשפט שבפתק נשמע להם מצחיק או לא נכון - הם יזרקו אותו לפח, אם המשפט נכון, הם יכניסו אותו למחסן. אם הקבוצה טעתה, התלמיד שכתב את הפתק יוכל לתקן. בסוף הפעולה מתנדב אחד מהקבוצה יקריא את כל הפתקים שבקופסה וחשוב שתזכרו את הדברים כדי להכיר טוב יותר את חבריכם..."

דיון

"האם היה קל להבחין בין המשפט שנזרק לפח לבין זה שישמר במחסן? לפי מה החלטתם האם המשפט נכון? לפי ידע קודם על החבר? לפי הבעות פניו?" לאפשר לתלמידים לשתף.

"בנוסף לגורמים המשפיעים על השומר שלנו שבמוח לקבל את ההחלטה, יש משהו שחשוב שתדעו על המוח שלכם: הוא גמיש, כמו פלסטלינה, וגם אם השומר שלכם לפעמים מבולבל וזורק מידע שלא חשוב, אפשר לאמן אותו, ולאמן את המוח שלנו, וכך לשפר את הזיכרון שלנו ואת קבלת ההחלטות של השומר, כמו כשהתאמנו כשלמדנו על מודעות עצמית בקריאה. למשל, אם למדתם היום בשיעור חשבון 3 כפול 4, וניסיתם לזכור שהתשובה היא 12 אבל השומר שלכם זרק בטעות את ה-12 לפח, חשוב לתרגל שוב ושוב את 3 כפול 4 ואז השומר יבין - היי! יש פה תרגיל חשוב וכדאי שאשמור אותו במחסן... וכך אחרי מספר תרגולים תצליחו לזכור ש- $12=4 \times 3$. כלומר, המוח שלנו גמיש ופלסטי ובעזרת אימון אפשר להפוך אותו לטוב יותר ומהיר יותר ביצירת ושליפת זיכרונות."



"לפניכם פלסטלינה בצבעים שונים, אני רוצה שתנסו כעת ליצור בעזרת הפלסטלינה צורה של מוח. אם שמתם לב בתמונות של המוח, במוח ישנם שבילים. כשאנחנו לומדים משהו חדש אנחנו בעצם יוצרים במוח שביל חדש שלא היה בו קודם. כמו כל שביל חדש שלא הלכו בו הרבה, בהתחלה תוואי השביל חלש וקשה לראות אותו ולמצוא אותו, אבל ככל שנלך בשביל הזה יותר פעמים כך הוא יהפוך להיות עמוק יותר וברור יותר ויהיה לנו יותר קל למצוא אותו וללכת בו. אותו תהליך קורה במוח: ככל שאנחנו חוזרים על אותו מידע שוב ושוב, המסלול במוח ש"מחזיק" את המידע הזה הולך ומתחזק כך שיותר קל לנו לזכור ולשלוח את המידע. לעומת

זאת, אם אנחנו לומדים משהו ולא חוזרים עליו, הנתיה המוחי שמחזיק אותו יהיה חלש ואפילו יעלם – ואנחנו נשכח את אותו מידע."

"תנסו לייצר בעזרת הפלסטלינה שבילים שאתם יודעים שהם עמוקים וברורים אצלכם, כמו היכולת לקרוא או לכתוב, וכאלו שפחות סלולים וצריכים עוד עבודה כמו לוח הכפל או הבנה של חומר חדש."

"חשוב שתדעו שיש הבדלים בינינו בזיכרון העבודה. אם אתם מרגישים שקצת קשה לכם לפעמים לזכור הוראות למשל ואם כשאומרים לכם כמה הוראות יחד, זה מבלבל, יש כל מיני משחקים וגם שיטות שיכולות לעזור. למשל לרשום לעצמנו את ההוראות, לבקש שיגידו לנו כל פעם הוראה אחת, לדמיין את מה שצריך לזכור בשיר, סיפור או בתמונות. יש גם משחקים שיכולים לעזור, למשל המשחק 'שמתי בסל'. מה שמאוד עוזר לשפר את הזיכרון שלנו, זה לשפר את הסדר והארגון שלנו. ברגע שנעבוד לפי שלבים, נארגן את הדברים שאנחנו צריכים לעשות ועוד, הזיכרון שלנו ישתפר."

למורה



בסיום הפעילות, יבחרו מס' תלמידים שיציגו את המוח שלהם בפלסטלינה ואת השבילים בו. יש לשים לב לתלמידים שמתקשים בזיכרון העבודה ולסייע להם בדרכים שהוצעו בכיתה, למשל הפקדת הוראות, זכירה לפי סיפור, הצעה להשתמש בתמונות דימוניות, במסלול דמיוני, בשיר ועוד, כמו כן, חשוב לעבוד על סדר וארגון.

סיכום



"לסיכום, מה למדנו על זיכרון העבודה שלנו בשני המפגשים האחרונים? מי מחליט אם המידע חשוב או לא? לפי מה הוא מחליט? באילו גורמים תלויה ההחלטה שלו? האם אפשר לאמן את המוח? מה יקרה לשביל אם נאמן את המוח?"

זיכרון עבודה והבנת הוראות | מפגש 3

למורה



במפגשים הבאים התלמידים ילמדו מהן הוראות ומה חשיבותן והשימוש בהן, וכן כלים שיסייעו להם להבין טוב יותר הוראות בתחום הלימודי ובתחום הרגשי-חברתי.

עזרים והכנה למפגש



☐ דפים וצבעים לציור.

☐ נספח 2 : הוראות לציור בית.

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש : מהן הוראות ומתי משתמשים בהן.

☐ סיפור הרפתקאות איילי.

☐ שמש אסוציאציות בנושא הוראות.

☐ ציור בית עם וללא הוראות.

☐ סיטואציות בהן נתקלים בהבנת הוראות.

☐ סיכום.

"שלום לכולם, מה שלומכם? איך אתם מרגישים? האם תוכלו לספר לי על דברים שזכרתם השבוע? שקלטתם בעזרת חוש הראייה, חוש השמיעה או חוש אחר? במפגשים הקודמים למדנו על זיכרון העבודה וכיצד הוא מתפקד, והסברתי לכם שזיכרון העבודה מאוד מסייע לנו להבין הוראות. היום נלמד דרכים שיעזרו לנו להבין הוראות טוב יותר. האם אתם זוכרים את איילי האייל? היום נספר איך איילי מבין הוראות."



איילי למד בחופש הגדול שבין כיתה א' לכיתה ב' הוראות שונות. למשל, למרות שלעיתים קשה לאיילי לקרוא מהר, הוא מזהה מיד את ההוראה ויודע כיצד לפעול. איילי התאמן שוב ושוב על הבנת הוראות בחופש כך שהוא כבר אלוף!! היכולת של איילי לזהות מיד את ההוראה ולהבין מה הוא צריך לעשות משרתת אותו בלימודים, בשיעורי שפה, בתרגילים בחשבון, בהכנת שיעורי הבית וכן, משרתת אותו גם כאשר הוא נמצא עם חברים וצריך להבין ולזכור את הוראות המשחק שמשחקים או לזכור מה החבר ביקש ממנו...איילי מציע לכל החברים להתאמן היטב על ההוראות וכך הם תמיד ידעו מה לעשות. כאשר הוא יודע מה לעשות, הוא מרגיש נוח, רגוע וממש שמח.

"כעת נסו להסביר לי למה הכוונה כשאומרים 'הבנת הוראות', למה צריך הוראות ולמה חשוב שנצליח להבין הוראות באופן מדויק ונכון?"

כעת אכתוב על הלוח שמש אסוציאציות, מה שאומר שבהצבעה כל אחד יגיד לי מה הוא חושב על הוראות ואני אוציא מהשמש המון קרניים עם כל הרעיונות שלכם"



"תודה על ששיתפם במה שאתם חושבים על הוראות. כעת נבין מדוע הן חשובות לנו".

למורה



במשימה הבאה התלמידים יציירו בית, כאשר בשלב הראשון הם יציירו באופן חופשי ובשלב השני יציירו על פי הוראות ברורות. לאחר מכן, יערך דיון והשוואה.

פעילות



"כדי להבין את משמעותן של הוראות נעבור לציור. בשלב הראשון אתן לכם מס' דקות ובהן אבקש שכל אחד יצייר בית כפי שהוא יודע."

בסיום השלב הראשון יש לחלק את נספח 2 עם הוראות לציור בית.



"כעת בשלב השני, אתן לכם שוב מס' דקות ואבקש מכולכם לצייר בית לפי ההוראות שכתובות בדף שקיבלתם"

"כעת אבקש כמה מתנדבים שיוכלו לבוא ולהציג את הציור הראשון שציירו ללא הוראות בפני הכיתה. ילדי הכיתה מתבקשים רק להביט בציורים". לאחר שהתלמידים ראו את הציורים: **"עכשיו אבקש מספר מתנדבים שיציגו את הציור השני שאותו ציירו לפי ההוראות."**

דיון



מהם ההבדלים בין הציורים? מדוע קיימים הבדלים?" לנהל דיון על כך שההוראות מסייעות להבין את המטלה באופן ברור יותר ולכן ציורי הבית שנעשו על פי ההוראות דומים יותר.

סיכום



"לסיכום, מי יכול לומר לי מה למדנו היום? מהי הוראה? האם הוראות חשובות לנו? אילו הבדלים ראינו בין בית שציירתם באופן חופשי לבין בית שציירתם לפי ההוראות? במפגש הבא נמשיך לדבר על הבנת ההוראות ונחשוב באילו סיטואציות אנו נתקלים בהוראות."

זיכרון עבודה והבנת הוראות | מפגש 4

למורה



במפגש הנוכחי הילדים ילמדו שימוש בהוראות בסיטואציות שונות בחיי היומיום וכיצד שימוש בהוראות מתקשר למשולש א.י.ל.

עזרים והכנה למפגש



☐ נספח 3 : תרגול הוראות.

☐ כלי כתיבה.

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש : מתי משתמשים בהוראות וכיצד זה מתקשר למשולש א.י.ל.

☐ סיטואציות בהן נתקלים בהבנת הוראות.

☐ משחק (דג מלוח).

☐ כללים להוראות + תרגול הוראות.

☐ סיכום.

“לאחר שהבנו מהן הוראות, למה הן חשובות ולמה חשוב להבין אותן באופן מדויק, ננסה לחשוב מתי בחיינו אנחנו נתקלים בהוראות. כדי להזכיר לכם את ההוראות השונות אני אכתוב טבלה על הלוח ותנסו לתת לי דוגמאות להוראות בכל אחד מהמקומות.”

למורה



יש לנהל דיון על הסיטואציות בהן אנחנו נחשפים להוראות השונות. ניתן לעשות זאת בעזרת טבלה, בה כל ילד יאמר מתי הוא מקבל הוראות לפי התחומים השונים :

הוראות שאני מקבל בבית (ע"י ההורים והאחים)	הוראות שאני מקבל בכיתה (ע"י מורות ותלמידים אחרים)	הוראות במצבים חברתיים (במשחק או מחבר)	הוראות במטלות לימודיות

”אז כפי שראינו, הוראות קיימות במצבים שונים. כאשר נבין הוראות טוב יותר נמלא אותן בצורה יותר טובה. כאשר ההוראות קשורות למטלה לימודית, אם נמלא אותן בצורה מדויקת, נצליח יותר במטלה. כאשר ההוראות קשורות לדברים שאחרים ביקשו מאיתנו, אם נבין את ההוראות האלו ונזכור אותן, אז יש סיכוי טוב שנעשה מה שביקשו מאיתנו וזה יגרום למי שביקש להרגיש טוב לגבי זה, וגם אנחנו נרגיש טוב לגבי זה, והקשר בינינו יתחזק. כמו שאנחנו כבר מכירים ממשולש א.י.ל, כל הקודקודים קשורים זה לזה ולכן הבנת הוראות יכולה להשפיע על כולם.”



סוגי ההוראות השונים :

”אילו הוראות אתם מכירים? האם יש הוראות פשוטות והוראות מורכבות?”

פעילות



”כעת נשחק משחק שדומה ל’דג מלוח’. כל אחד יעמוד ואני אומר כל פעם מילה. אתם צריכים לשים לב באיזו אות המילה התחילה. אם המילה מתחילה באותיות א’-כ’ כולכם קופאים ואסור לכם לזוז, אם המילה מתחילה באותיות ל’-ת’ אתם יכולים לזוז איך שתמצאו. מוכנים?”

למורה



יש לעשות מספר נסיונות עם מילים שונות שמתחילות באותיות משתי הקבוצות. לאחר מכן יש לנהל דיון :

”האם היה קשה להקשיב למילה ולקבל החלטה? האם זה היה מבלבל? האם הסתכלתם על חברים כדי לראות מה הם עושים?”

”כפי שיכולנו לראות במשחק, במקרה הזה הייתם צריכים קודם כל לזהות האם המילה מתחילה ב-א’-כ’ או ל’-ת’ ואז לחשוב מה זה אומר. הייתם צריכים קודם להבין האם צריך לזוז או לקפוא ורק לאחר מכן לבצע. כלומר, זו הוראה מורכבת יותר מאשר הוראה בה אבקש רק לעמוד או לשבת. הסיבה שזו הוראה מורכבת היא שאתם עושים אותה במספר שלבים: קודם מקשיבים למילה, מנסים להבין לאיזו קבוצת אותיות היא שייכת ואז חושבים האם זו קבוצת אותיות שאנו צריכים לקפוא או לזוז ורק אז מבצעים. את כל השלבים של המטלה ביצעתם בזכות זיכרון העבודה שלכם, עליו למדנו במפגשים הקודמים. זיכרון העבודה שומר את השלבים השונים ולא זורק אותם, עד אשר אתם מבצעים את ההוראה.”

”אז כפי שאתם רואים, קיימות הוראות שונות ומגוונות, כרגע נתמקד בהוראות בלמידה. מספר דברים חשובים על הוראות בלמידה :

יש לחלק לפני ההסבר את נספח 3 : תרגול הוראות –



1. "בדרך כלל ההוראות בלמידה מתחילות ממילת ההוראה ולאחריה בא הפירוט או ההסבר. למשל: הקף בעיגול את המילה הארוכה ביותר.
2. קיימות מילות הוראה כמו: הסבר, הקף, בחר, כתוב ועוד, לעומת מילות שאלה כמו: מדוע, מתי, איך, היכן ועוד. כרגע נתמקד במילות הוראה ולא שאלה, אך חשוב שתדעו את ההבדל.
3. קיימות מילות הוראה פשוטות יותר, לפיהן אנחנו קוראים את ההוראה, מסמנים בטוש זוהר את ההוראה ומיד יכולים לבצע אותה. נא השלימו בדף תרגול שחילקתי את סעיפים 1,2,3. שימו לב להוראה שלי, מלאו רק סעיפים אלו כאשר אתם צובעים את מילת ההוראה ורק אז מבצעים. אלו נחשבות הוראות פשוטות.
4. למרות שיש מילות הוראה פשוטות, חשוב תמיד לבדוק מה המשך ההוראה ולהבין אם אכן ההוראה פשוטה או מורכבת.
5. מילות הוראה מורכבות בדרך כלל דורשות מספר פעולות. למשל, מילות ההוראה 'השווה' או 'מיין'. ראשית, יש לסמן את מילת ההוראה, לאחר מכן נחשוב מהם הקריטריונים להשוואה, נכתוב, נקרא מה כתבנו ונבדוק אם זה נכון. מלאו את הוראות 4-5 בדף העבודה."

סיכום

"לסיכום, תוכלו להזכיר לי על מה דיברנו היום? באילו תחומים בחיינו קיימות הוראות? מדוע אנחנו זקוקים להן? על אילו הוראות לימודיות שוחחנו?"

"למפגש הבא כל ילד יתחפש להוראה שונה, הוא יוכל להכין כובע או תללות על חולצתו שלט עם ההוראה. כל תלמיד לפני יציאתו מהכיתה יגריל מהקופסא שבידי הוראה ויגיע מחופש אליה במפגש הבא. חשוב שתחשבו בבית עם ההורים והמשפחה על 3-4 הוראות שמתחילות במילת ההוראה שלכם ותכינו עזרים בהתאם. למשל, אם משהו מקבל את ההוראה 'תאר' אפשר ליצור כמה הוראות למילה זו, כמו: תאר איך הבית שלך נראה, תאר איך אתה מרגיש עכשיו, תאר את המשחק שאתה הכי אוהב וכו'. כדי שההורים יוכלו לסייע לכם, אחלק לכם מכתב ותעבירו אותו אליהם."

למורה

יש לחלק להורים את מכתב יחידת זיכרון עבודה והבנת הוראות (נספח 4) עם הסבר על מהות הנושא ועל הסיוע בהכנת התחפוש.

בנוסף, יש להכין קופסה עם פתקים ובה הוראות שונות. למשל: הסבר, הדגם, פרט, מצא, חפש, בחר, הקף, סמן, השב, כתוב, העתק, צייר ועוד, ולתת לכל תלמיד הוראה.

למורה



במפגש הנוכחי הילדים יתרגלו שימוש בהוראות השונות תוך יצירת הוראות, וכן יתנסו בהוראות אלו במקצועות הלימוד השונים. ייתכן שהמפגש יהיה ארוך מהרגיל ולכן ניתן להקדיש לו מפגש כפול.

עזרים והכנה למפגש



- ☐ תלמידים מחופשים להוראות.
- ☐ בריסטולים, טושים ומספריים (למקרה שלא הגיעו מחופשים).
- ☐ דפים.

מבנה המפגש



מסיבת הוראות: המפגש יתנהל בצורה שונה מהרגיל כי כולו יתמקד בתרגול ההוראות.

“שלום ילדים, מה שלומכם? במפגשי א.י.ל. הקודמים שוחחנו על הבנת הוראות. היום נעשה מסיבת תחפושות של הוראות. אני אתן לכם כעת מס’ דקות בהן כל אחד יחזור על ההוראות שהוא הכין בבית לפי מילת ההוראה שלו. אם מישהו לא הכין, אעבור ביניכם ואסייע לכם.

פעילות



“כעת נתחלק לקבוצות, ובסבב מסודר כל תלמיד מחופש יקום, יסביר לאיזו הוראה הוא התחפש, יסביר מה צריך לעשות בהוראה שלו ויציג לקבוצה מהן ההוראות שהוא מבקש מהם לבצע. כל שאר חברי הקבוצה ימלאו את ההוראה בכתב או בע”פ על פי סדר הישיבה, בסיום הסבב התלמידים ינסו לזכור אילו הוראות נתן כל תלמיד.”

למורה



לשיקולך רמת העצמאות של התלמידים - אם הם מצליחים לנהל את זה בצורה עצמאית אז הקבוצות יפעלו במקביל, אם לא, ניתן להפעיל קבוצה אחת ושאר הקבוצות יצפו בסבב הראשון והשני ורק אז יתחילו. הפעילות אמורה להתקיים במהלך שני המפגשים בסבב.

סיכום הנושא

“לסיכום, במפגשים האחרונים כל תלמיד התחפש למילת הוראה, האם תוכלו להגיד לי איך זה הרגיש? האם היה קל להמציא הוראות שונות? האם שאר הילדים מילאו את הוראתכם כפי שביקשתם? כפי שציפיתם?”

למורה

חשוב לעבוד ולתרגל הוראות במקצועות אחרים. לאחר מסיבת התחפושת, ניתן להמשיך עם הדגש על ההוראות ביתר השיעורים באותו יום: לכתוב הוראות בשיעור שפה, חשבון או כל שיעור ממילת ההוראה שאליה התחפשו. ניתן גם לתת להם להתחלף ביניהם בהוראות. ככל שהתלמידים יתנסו בהוראות השונות, במילוי הוראות וביצירת הוראות, כך הם יפנימו טוב יותר את ההוראות השונות ואת החשיבות במילוי הוראות.

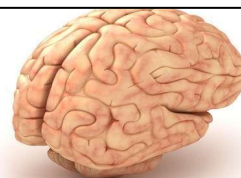
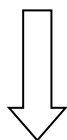


נספחים לנושא 4 – זיכרון עבודה והבנת הוראות

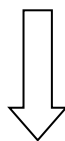
נספח מס' 1: תרשים זיכרון העבודה



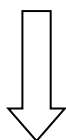
קליטת מידע בעזרת החושים ובעיקר, חוש
השמיעה וחוש הראייה



קליטה של המידע במוח



החלטה של השומר
האם המידע חשוב או שלא



חשוב – למחסן



לא חשוב-



כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

הוראות לציור בית:

1. צִיר בְּצַד יְמִין לְמַעַל שָׁמַשׁ עִם קֶרְנִים



וְצַבֵּעַ בְּצַבֵּעַ צָהָב



2. צִיר בְּאַמְצַע הַדָּף רְבֹועַ וְצַבֵּעַ אוֹתוֹ בְּכָחוֹל

3. צִיר מֵעַל הָרְבֹועַ מִשְׁלָשׁ (גֵּג) וְצַבֵּעַ אוֹתוֹ



בְּצַבֵּעַ חוּם

4. צִיר בַּחֲלָק הָעֲלִיוֹן בְּצַד יְמִין שֶׁל הָרְבֹועַ



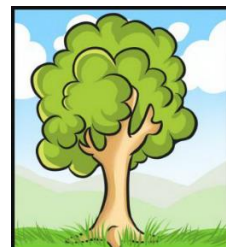
(שֶׁל הַבַּיִת) רְבֹועַ קָטָן - חֲלוֹן

צִיר בַּחֲלָק הַתַּחְתּוֹן שֶׁל הָרְבֹועַ בְּאַמְצַע מַלְבָּן

(דֹּלֶת) וְצַבֵּעַ אוֹתָהּ בְּאַפּוֹר.



5. צִיר מְצִידֵי הַבַּיִת דָּשָׁא יְרוֹק וְעֵץ



תרגול הוראות

צִבֵּעַ אֶת מַלְת הַהוֹרָאָה בְּטוֹשׁ זוֹהָר וּלְאַחַר מִכּוֹן,
מִלֵּא אֶת הַהוֹרָאָה :

1. מִתַּח קוֹ מִתַּחַת לַצִּלְחַת



2. סִמֵּן בְּעֵגוּל אֶת הַיִּלְדָּה שְׁלִיד הַטִּבֵּעַת



3. בְּחַר אֶת הַמֶּלֶךְ שֶׁהָאוֹת הַשְּׁנִיָּה בָּהּ הִיא
ל

בֵּית מְנוּרָה חֵלוֹן מִחְבֵּרַת

4. הַשְׁוֶה בֵּין כֶּתֶה א' לַכֶּתֶה ב'

5. תֵּאָרֵי אֶת שְׁלֵבֵי הַהִתְאַרְגְּנוֹת שְׁלָךְ
בְּבִקּוֹר, מִהֶהֱתַעוֹרְרוֹת וְעַד הַהֶגְעָה לְבֵית
הַסֵּפֶר

יחידת זיכרון עבודה והבנת הוראות

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,

במסגרת תכנית א.י.ל בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא בלמידת הנושא העוסק בזיכרון עבודה והבנת הוראות. במהלכה ילמדו התלמידים מה הוא זיכרון עבודה ומדוע הוא חשוב כאשר צריך להבין ולזכור הוראות. התלמידים ייחשפו להוראות בתחומים שונים ויבינו את החשיבות של הבנת הוראות בתהליכי למידה. במסגרת המפגשים יתבקשו התלמידים לכתוב הוראות על פי מילת הוראה שיקבלו. הפעילות תסוכם ב"מסיבת הוראות". נבקשכם לסייע לילדכם להיערך לקראת המסיבה שמתוכננת ביום ____ .

משימת בית

היערכות ל"מסיבת הוראות":

1. בדקו מהי מילת ההוראה שהוגרלה וסייעו לילדכם להתחפש אליה. ניתן למשל ליצור כובע עם מילת ההוראה, להכין שלט ולחברו לחולצה או כל רעיון יצירתי אחר. יש לכתוב את מילת ההוראה בכתב גדול וברור.
 2. סייעו לילדכם להבין את משמעות מילת ההוראה והתכוונו איתו למצב בו יתבקש להסביר בפני הכיתה את מילת ההוראה.
 3. סייעו לילדכם להכין כשלוש או ארבע הוראות הפותחות במילת ההוראה אליה התחפש. אם המילה שהוגרלה היא "הקף" למשל, יש להכין כשלוש הוראות הפותחות בה, כגון "הקף את הבית הגדול ביותר בשורה", "הקף את האות הראשונה בכל מילה" וכדומה. ניתן ליצור מראש דף עם הוראות ולצלמו בהעתקים שיחולקו לכלל תלמידי הכיתה, או לחלופין להקריא הוראות בכיתה ולהכתיבן לשאר התלמידים.
- לסיכום, במסיבת ההוראות יתבקש ילדכם להציג את מילת ההוראה אליה התחפש, להסביר ולהדגים מה כוונת מילת ההוראה, ולהציג לכיתה את ההוראות שהכין. ילדי הכיתה יתבקשו למלא אחר ההוראות.



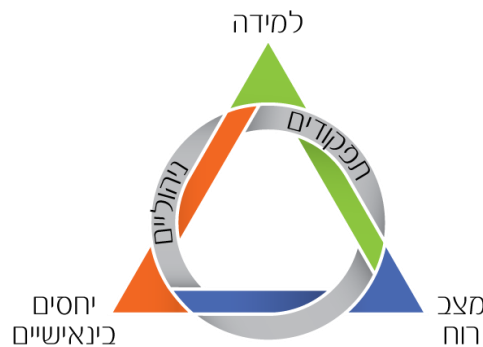
שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!

תודה,

מחנכת הכיתה.

נושא מספר 5

עצמאות בלמידה



משך הנושא: 2 מפגשים.



✓ **מטרת הנושא:** הנושא עוסק בפתרון בעיות בתהליך הלמידה במטרה לקדם תפקוד של "לומד עצמאי".

תירגול הנושא: הכלים המלווים את נושא זה צריכים להשתלב בתוך השיעורים השונים במהלך השבוע על מנת שהילדים יוכלו לרכוש ולתרגל את המיומנויות באופן מיטיבי.

למורה



המפגש הראשון מתייחס לפתרון בעיות או אתגרים שעולים תוך כדי השיעור, בזמן הלמידה או לקראתה. המטרה של המפגש היא לזהות את הבעיה ולסייע לתלמידים לרכוש כלים לפתרון עצמאי של בעיות.

טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב יחידת עצמאות בלמידה (נספח 4).



עזרים והכנה למפגש



- ☐ ישיבה בקבוצות לצורך עבודה בקבוצות.
- ☐ נספח 1 : תיאור מקרה, אחד לכל קבוצה.
- ☐ נספח 2 : דף עבודה, אחד לכל קבוצה.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש : התארגנות עצמאית לקראת למידה.
- ☐ הסבר על הנושא "עצמאות בלמידה".
- ☐ פעילות בקבוצות : תיאורי מקרה.
- ☐ סיכום.

"שלום ילדים, במפגש א.י.ל. היום נתייחס להתארגנות לקראת למידה ובזמן למידה. בשנה שעברה, דברנו על אירגון התיק, אירגון הקלמר, ארגון סביבת הלמידה. היום נתייחס לחלק נוסף של האירגון, נתייחס לפתרון בעיות בהתארגנות שעולות תוך כדי הלמידה, למשל, בעת ביצוע מטלה לימודית בכיתה, בהכנת שיעורי הבית או בעת מבדק. מי מכם יכול לתת לי דוגמה לבעיה שיכולה להתעורר, תוך כדי ביצוע מטלה לימודית?"

למורה



אפשר לסייע לתלמידים במתן דוגמאות כגון : ניגשים לבצע מטלה ומגלים שאין לי עפרון בקלמר, שאני לא מבין את השאלה, אני לא זוכר/ת על אילו שאלות התבקשנו לענות, וכד'.

"כפי שאמרתם אנו יכולים להתקל בבעיות שונות במהלך ביצוע מטלות בכיתה או בבית. אולם כיצד אנו בדרך כלל פותרים אותן?"
לפעמים אנחנו פונים לעזרה של מישהו אחר. מי למשל? מחכים שהילדים ישיבו (מורה, חבר, הורה וכו').
לפעמים אנו פותרים אותן בעצמנו, באופן עצמאי.

לפעמים אנחנו מעדיפים להשאיר את הבעיות כמו שהן ולא לנסות להתמודד איתן."

**"היום ננסה לבחון דרכים שונות לפתרון עצמאי שלכם הילדים, לבעיות בזמן למידה.
בפתרון עצמאי הכוונה היא - כיצד אני יכול להתמודד בעצמי עם הבעיה, ורק אם אני לא מצליח
לפתור לבד את הבעיה אפנה לעזרה של מישו נוסף: מורה/הורה/חבר."**

פעילות



**"כעת אחלק לכל קבוצה "תיאור מקרה" שבו מוצגת בעיה. ראשית עליכם לזהות אותה ולאחר
מכן לחשוב על 2-3 דרכים לפתור אותה באופן עצמאי."**

למורה



יש לחלק לכל קבוצה כרטיס של תיאור מקרה (נספח 1) ודף עבודה (נספח 2).
הרעיון בפעילות שהילדים יחשבו על עוגנים בכיתה שיסייעו להם להתמודד באופן עצמאי.
דוגמאות אפשריות: תיאור מקרה של ילדים ששוכחים אילו עמודים ניתנו בחוברת עבור מטלת
כיתה - יכולים להציע שהמורה תרשום בריבוע קבוע ובולט על הלוח את המטלה והילדים יוכלו
לבדוק בעצמם אם ישכחו, במקום לפנות למורה או לחבר שלצידם.
או תיאור מקרה של ילד ששכח עפרון – ניתן להציע שתהיה קופסה "ציבורית" בכיתה במקום
קבוע עם מס' עפרונות, מחקים ומחדד, כך שילד שאין לו יוכל לגשת בשקט לקופסה ולקחת עפרון
ובסוף השיעור להחזירו.
ילד שאינו זוכר מהם שיעורי בית – להשאיר מס' דקות בסוף השיעור לכתיבה ביומן. תורן שיעורי
בית יומי וכו'.
בסיום הפעילות, עוברים בין הקבוצות, מקריאים את תיאור המקרה, ונציג מכל קבוצה מציג את
הפתרונות.
עורכים דיון ומתייחסים לרעיונות. רצוי להוסיף רעיונות רלוונטים נוספים להצעות הילדים
ובהמשך חשוב ליישם את הרעיונות המתאימים.

סיכום



**"לסיכום, מי יכול לומר לי על מה שוחחנו היום? אילו בעיות יכולות לעלות בהתארגנות ללמידה?
האם כדאי מיד לפנות לעזרה? האם אנו יכולים בעצמנו לפתור בעיות? כיצד נעשה זאת? תוכלו
לתת לי דוגמאות?"**

למורה



המפגש השני מתייחס לפתרון בעיות או אתגרים שעולים תוך כדי התמודדות עם הלמידה עצמה. המפגש יכול להמשיך בשיעור שפה או כל שיעור אחר במידה ולא מספיקים אותו.

עזרים והכנה למפגש



☐ טקסט מותאם גיל.

☐ נספח 3 : דוגמא לחוקי כתיבה.

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש : פתרון בעיות בזמן הלמידה.

☐ הסבר לגבי עצמאות בזמן למידה.

☐ עצמאות בלמידה בזמן קריאה.

☐ סיכום.

”במפגש הקודם שוחחנו על פתרון בעיות באופן עצמאי בהתארגנות ללמידה. היום נשוחח על פתרון בעיות באופן עצמאי בזמן הלמידה. האם תוכלו לומר לי אילו בעיות יכולות לעלות בזמן הלמידה?” לאפשר לתלמידים לשתף ולתת להם רעיונות: **”בזמן כתיבה אני לא יודע לכתוב מילה, בזמן קריאה לא מצליח לקרוא מילה, לא מבין מה אני קורא, לא מבין מה המורה מסבירה, משעמם לי בשיעור ועוד.** **היום נשוחח על עצמאות בזמן למידה - כיצד תוכלו לפתור ולהתמודד עם בעיות בזמן הלמידה.”**

למורה



הכלים והשיטות הניתנות במפגש זה צריכות להיות מיושמות בשיעורים נוספים על מנת שהתלמידים יתרגלו אותם מס' פעמים. במידה ויתרגלו פעם אחת, סביר שהפיתרון לא יופנם.

עצמאות בזמן קריאה :

"כעת אחלק לכם טקסט, כל אחד יקרא את הטקסט ובסיומו תשתפו בקשיים שעלו בזמן הקריאה.

אילו בעיות התעוררו בזמן שקראתם? לאפשר לתלמידים לשתף. קושי בזיהוי המילה, קושי בהבנת המילה, קושי בהבנת הפסקה כולה, הטקסט כולו ועוד.
כיצד ניתן להתמודד עם בעיות אלו?" לאפשר לתלמידים לשתף.
"כעת אציע לכם כמה הצעות אשר תסייענה לכם לפתור את הבעיות השונות שהעליתם:

הבעיה: כאשר לא מצליחים לקרוא מילה - מה אתם מציעים?

הפתרונות: "בשלב הראשון כדאי להאט את הקצב ולעבור עם האצבע אות, אות ולקרוא בנפרד.
דבר נוסף שתוכלו לעשות זה לנסות להבין את המילה מתוך ההקשר של המשפט. מעבר לכך, זוכרים את קופסת המילים במתנה שלכם? ככל שתתאמנו יותר ויהיו בקופסא יותר מילים במתנה, כך פחות תתקלו במילים לא מוכרות."
תרגול: "מי יכול להראות לי מילה שהייתה קשה לקריאה? בואו ננסה ליישם את הפתרונות שהצעתי על המילה הקשה". לתרגל כמה מילים.

הבעיה: כאשר מצליחים לקרוא את המילה אבל לא יודעים מה המשמעות שלה (לא מבינים אותה) - מה אתם מציעים?

הפתרונות: "מה שכדאי לעשות במקרה כזה, הוא לנסות לזהות את השורש של המילה. זוכרים מזה שורש של מילה? שלוש האותיות הבסיסיות שמרכיבות אותה. אם תזהו את השורש, כנראה שתדעו מאיזו משפחה הגיעה המילה. למשל המילה התנסות, מה השורש שלה? אילו עוד מילים במשפחה שלה? כך נבין שהמילה התנסות קשורה לנסיון, ניסה, ניסיון, ועוד.
כאשר אנו לא מבינים מילה אפשר גם להבין אותה מתוך המשפט השלם או מתוך הסיפור."
תרגול: מי יכול לתת לי דוגמה למילה שלא הבין בסיפור? בואו ננסה להוציא שורש או להבין מתוך ההקשר.

הבעיה: כאשר קוראים סיפור ולא מבינים אותו - מה אתם מציעים?

במקרים רבים בזמן הקריאה, המשחבות שלנו נודדות ובמקום להתרכז בקריאה אנו חושבים על דברים אחרים. למשל אנחנו חושבים על ההפסקה, על הבית וזה מפריע לנו להתרכז בסיפור ולהבין אותו. מהם הפתרונות לדעתכם?"

הפתרונות: אחד הפתרונות הטובים ביותר הוא לקרוא פסקה, לעצור, לכתוב ליד הפסקה מה מסופר ב-4-5 מילים ורק אז לעבור לפסקה הבאה. פתרון נוסף הוא לשים לב למחשבות שלנו, וכאשר אנחנו חולמים על משהו, להפעיל מעיין תמרוז עצור למחשבות האחרות ולחזור לסיפור שקוראים

תרגול: כל אחד יקרא עכשיו את הטקסט באופן עצמאי. נעבור יחד פסקה, פסקה ונחשוב אילו 4-5 מילים אפשר לכתוב על הפסקה. מידי פעם גם אזכיר למי שחולם, לשים לעצמו תמרוז עצור ולחזור לסיפור."

”כמובן שאם הבעיה שונה ולא ניתן לה פתרון, תמיד אפשר לפנות לעזרה. בפנייה לקבלת עזרה, תקבלו פתרון, ובפעם הבאה, ייתכן ותצליחו להתמודד עם הבעיה לבדכם.”

פעילות



עצמאות בזמן כתיבה:

”כפי ששוחחנו על בעיות שעולות בזמן קריאה, ישנן גם בעיות שעולות בזמן כתיבה. אילו בעיות לדעתכם יכולות לעלות בזמן כתיבה?” לאפשר לתלמידים לשתף.
”נכון, בזמן כתיבה ייתכן ואנחנו לא יודעים לכתוב את המילה, מתקשים לשמור על סדר וארגון בכתיבה, לא יודעים כיצד להתחיל או להמשיך סיפור ועוד. ננסה להציג מס’ פתרונות לבעיות שהעלנו.”

הבעיה: לא יודעים איך לכתוב (לאיית) את המילה. מה אתם מציעים?

הפתרונות: ”אחד הפתרונות שיכולים לסייע הוא לחשוב על שורש המילה כפי שעשינו בבעיה שעלתה בקריאה. אם למשל מבקשים מכם לכתוב את המילה ‘הלכתם’ וקשה לכם להחליט אם כותבים באות כ’ או ח’, חישבו על השורש, מהו השורש? ה.ל.כ, ולכן האם נבחר כ’ או ח’? פתרון נוסף הוא לחשוב על החוקים שלמדנו בשיעור שפה ואפילו לשמור לכם דף אחד עם כל החוקים. למשל: כל דבר שהוא עשה בעבר מסתיים ב-ת’ ללא ה’, למשל עשית, לבשת, אכלת, שמרת

ועוד. ישנם חוקים רבים וצריך לתרגל אותם. הדף הבא (נספח 3) מדגים עבורכם מס’ חוקים כאלו.”

תרגול: ”כעת נתרגל, אני אכתוב לכם מס’ מילים וכאשר תתלבטו לגביי אופי הכתיבה, נסו להשתמש בפתרונות שהצעתי.” בסיום ההכתבה יש לנהל דיון ולבדוק האם הפתרונות סייעו.

”הבעיה: לא יודעים כיצד להתחיל לכתוב או מה לכתוב. מה אתם מציעים?”

הפתרון: ”עבודה לפי שלבים (תכנון) – כאשר אתם לא יודעים כיצד להתחיל לכתוב סיפור או מכתב, כל המחשבות מתבלבלות ולא מצליחים להתחיל, כדאי לתכנן מראש את השלבים שלנו בכתיבה מכיוון שהכתיבה דורשת המון יכולות.
נסו לחשוב מה השלב הראשון? השני? והלאה.”

למורה



יחד עם התלמידים תיצרו שלבים בכתיבה. כתבו את השלבים על הלוח וחשוב שהתלמידים יעתיקו אותם למחברת וישתמשו בכתיבה בנושאים שונים. השלבים ישתנו בהתאם לסוג הכתיבה. למשל, כתיבת מכתב, כתיבת סיפור, כתיבת סיפור על פי תמונות ועוד.
יש לכתוב את השלבים על הלוח ולבקש מהתלמידים להעתיק למחברת.
להלן דוגמה לשלבים בכתיבה:

✓ חשוב על הנושא של הכתיבה

✓ חשוב על כל הדברים שאתה יודע בנושא זה

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

- ✓ כתוב בצד כל רעיון במילה אחת
- ✓ התחל לכתוב פתיחה בה אתה מציג את הדמויות/הנושא וכו'
- ✓ בפסקה הבאה הצג את הבעיה/את האירוע וכו' (תלוי בסוג הטקסט)
- ✓ בפסקה הבאה הצג את הפתרונות/המשך הסיפור
- ✓ סכם את דברייך בשתי שורות
- ✓ קרא את הסיפור שכתבת וערוך תיקונים: תקן שגיאות כתיב בעט אדום, הוסף סימני פיסוק בעט ירוק, תקן ניסוחים ובדוק שהסיפור הגיוני
- ✓ קרא שוב והגש

תרגול: "כעת אציג בפניכם נושא לכתיבת סיפור וכל אחד יתבקש לכתוב את הסיפור לפי השלבים שכתבתם במחברת."

סיכום הנושא

"לסיכום, במפגשי א.י.ל. ושפה האחרונים שוחחנו על עצמאות בהתארגנות ללמידה ובזמן הלמידה, שוחחנו על בעיות שונות שעולות ועל פתרונות שיוכלו לעזור לכם ברגע שהבעיה עולה ולפני שאתם פונים לעזרה. האם תוכלו לתאר לי אילו בעיות ופתרונות העלנו? האם תוכלו לספר לי באילו שיעורים נתקלתם בבעיות ששוחחנו עליהן? האם פעלתם לפי הפתרונות שקיבלתם? כמובן שכפי שהשתמשתם בפתרונות אלו בכיתה, אתם יכולים להשתמש בהם בבית כאשר אתם מכינים שיעורי בית ולהיות יותר עצמאיים בלמידה."



נספחים לנושא 5 – עצמאות בלמידה

נספח מס' 1: תיאורי מקרה

דני התחיל לפתור את התרגילים בחשבון,

אבל בכל פעם נשבר לו החד בעפרון.

בקלמר שלו אין מחדד או עפרון אחר.

המורה בקשה להעתיק משפטים מהלוח למחברת.

אבל שיר גלתה שהיא שכחה את המחברת בבית.

מיכל סימה את השאלות בעמוד הראשון.

אבל אז גלתה שהיא שכחה אלו עוד עמודים

המורה בקשה שישימו בחוברת.

חגי חוזר הביתה מבית הספר וכשהוא מתישב להכין את

שעורי הבית, הוא מגלה כי שוב אינו זוכר מה הם היו.

יעל קוראת ספור ומצליחה לקרא היטב, אבל באמצע

הספור היא לפעמים חולמת על דברים אחרים ואז לא

ממש זוכרת על מה הספור.

דף עבודה

1. מהו שמו של הילד או הילדה בספור? _____

2. מה הבעיה שעולה בספור?

3. הציעו 2 פתרונות שהילד או הילדה בספור יכולו להשתמש לפתרון הבעיה שלהם, באפן עצמאי.

פתרון 1:

פתרון 2:

😊 בהצלחה

חוקי כתיבה

הת בראש מילה

התלבש

התרחץ

התכתב

רבים + שלו = נוסף **יו**

בגד**יו**

ספר**יו**

ילד**יו**

אב**יו**

כל מה שאני **א**עשה נוסף **א** בהתחלה

יחידת עצמאות בלמידה

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,

במסגרת תכנית א.י.ל בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא בלמידת הנושא העוסק בעצמאות בלמידה. נושא זה עוסק בפתרון בעיות בתהליך הלמידה במטרה לקדם תפקוד של לומד עצמאי. התלמידים ירכשו כלים להתארגנות עצמאית לקראת למידה וילמדו לזהות ולפתור בעיות שעולות תוך כדי הלמידה עצמה.

המפגשים יתמקדו בקידום עצמאות בעת קריאה וכתיבה. להלן חלק מהפתרונות שיוצעו לתלמידים:

- כשלא מצליחים לקרוא מילה, יש להאט את הקצב, לקרוא כל אות בנפרד ולנסות להבין את המילה מתוך הקשר.
- כשלא מצליחים להבין מילה, יש לנסות ולזהות את שורש המילה כדי לדעת מאיזו משפחה היא.
- כשלא מצליחים להבין סיפור, יש לסכם כל פסקה בכמה מילים ורק אז לעבור לפסקה הבאה.

עודדו את ילדכם להשתמש בפתרונות אלו בעת הכנת שיעורי הבית. אמרו לו שתשמחו לסייע לו לאחר שיחפש פתרון באופן עצמאי, וחזקו אותו על המאמץ ועל הניסיון.

משימת בית

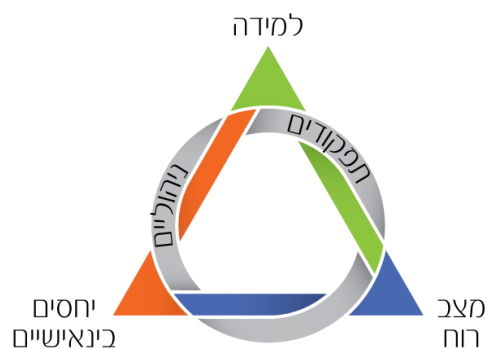
על מנת לקדם עצמאות בזמן כתיבה, ביום ____ התלמידים יתבקשו לכתוב סיפור על פי השלבים שנלמדו בכיתה ומופיעים להלן:

1. חשוב על הנושא עליו תכתוב.
 2. חשוב על כל הדברים שאתה יודע בנושא.
 3. כתוב בצדי הדף מילה אחת או שתיים על כל רעיון.
 4. כתוב פתיחה ובה תציג את הדמויות או את הנושא.
 5. בפסקה הבאה הצג את הבעיה או את האירוע וכדומה (תלוי בסוג הטקסט).
 6. בפסקה שאחריה הצג את הפתרונות או את המשך הסיפור.
 7. סכם את דבריך בשתי שורות.
 8. קרא את הסיפור שכתבת וערוך תיקונים: תקן שגיאות כתיב בעט אדום, הוסף סימני פיסוק בעט ירוק, תקן ניסוחים ובדוק שהסיפור הגיוני.
 9. קרא שוב והגש.
- אפשרו לילדכם להתנסות בכתיבה עצמאית וסייעו לו במידת הצורך.

שיתוף הפעולה שלכם משמעותי להצלחת התהליך!
תודה, מחנכת הכיתה.

נושא מספר 6

סיכום שנה ב'



משך הנושא : 2 מפגשים.



✓ **מטרת הנושא :** הנושא עוסק בחזרה על התכנים שנלמדו במהלך השנה בתכנית א.י.ל תוך עריכת סיכום אישי ורפלקציה על התהליך האישי של כל ילד.

סיכום שנה ב' | מפגש 1

למורה



מטרת המפגש הינה חזרה והפנמה של הנושאים שנלמדו במהלך מפגשי א.י.ל.
טרם המפגש הראשון, יש לשלוח להורים את מכתב יחידת סיכום שנה ב' (נספח 5).

עזרים והכנה למפגש



- ☐ נספח: דף עבודה – המסע של איילי.
- ☐ נספח 2: כרטיסיית עבודה למשבצת עצמאות בלמידה.
- ☐ ארגזי הכלים האישיים של הילדים שהוכנו בתחילת השנה (לבקש מהילדים להוציא אותם טרם המפגש).
- ☐ צבעים.

מבנה המפגש



- ☐ הוצאת מחברת א.י.ל.
- ☐ הצגת נושא המפגש: סיכום המסע של איילי.
- ☐ דף עבודה – המסע של איילי האייל.
- ☐ סיכום המפגש.

**“שלום ילדים, המפגש היום והמפגש הבא יהיו המפגשים האחרונים של א.י.ל. בכיתה ב'.
במפגשים אלו נסכם את מה שלמדנו במפגשי א.י.ל. וניפרד מאיילי היקר שליווה אותנו בשנתיים
האחרונות. כעת, נקרא את הפרק האחרון בסיפורו של איילי.”**



איילי סיים את השלב האחרון שבכרטיסיית שיעורי הבית וסגר את מחברתו בחיך.
הוא הצליח לקרוא ולהבין את כל הסיפור שהמורה ביקשה לקרוא. גם כשהופיעה מילה אחת ארוכה ומבלבלת שהוא בהתחלה לא הבין, הוא ידע איך להתמודד עימה. הוא האט את קצב הקריאה, נתן תשומת לב לכל אות בנפרד ונעזר במשמעות של המשפט. לאחר שהבין את המילה, קרא אותה שוב ושוב ותרגל עד שהרגיש שהוא כבר מכיר אותה היטב. אז הוא הכניס אותה לקופסת המילים במתנה.

איילי הרגיש גאווה על כך שהתמודד בעצמו עם הקושי, ושיתף בכך את בני משפחתו.
“כל הכבוד איילי, אנו כה שמחים לראות אותך מצליח! אך יותר מכך, אנו שמחים לראות כיצד אתה נעזר בכלים ובשיטות שרכשת במהלך המסע שלך מתחילת כיתה א' ועד היום, רגע לפני סיום כיתה ב'.”

איילי הביט בנוף הנשקף מחלון ביתו. הוא ראה את הסלעים המובילים אל האגם המנצנץ תחת קרני השמש הנעימות. הוא נזכר איך רגע לפני תחילת לימודיו בכיתה א' הוא נעזר במשפחתו כדי להצליח ולדלג מעל הסלעים, ואז הוא הבין לראשונה את הקשר שבין הצלחה במשימה, מצב רוח ויחסים עם אחרים. הוא המשיך והביט אל עבר האגם. רק לפני כמה שבועות היה לו קשה לשחות ועכשיו, אחרי שהתאמן ולא ויתר, הוא שוחה בקלות ואף נהנה.

שמח פנה איילי לבני משפחתו: "כשהתחלתי את כיתה א' היו לי חששות רבים ולא מעט תהיות. עכשיו, כשאני לקראת סיום כיתה ב', יש בי עדיין חששות ותהיות לקראת הבאות, כי אני יודע שמחכים לי עוד אתגרים ומשימות. אבל במסע שעברתי בשנתיים האחרונות למדתי, חוויתי, התנסיתי ורכשתי כלים ובעזרתם אני יודע כיצד אני יכול להתמודד, להתאמן ולהשתפר. כעת אני יודע כיצד אני יכול להצליח!"

"במהלך המפגשים, קראנו על אודותיו של איילי ועברנו ביחד איתו את המסע מתחילת כיתה א' ועד היום, רגע לפני סיום כיתה ב'."

אני אחלק לכם מפה המתארת את המסע של איילי ואני רוצה שנצמד יחדיו על פני המפה ונעזור לאיילי להיזכר ולסכם את הרפתקאותיו."

למורה



הפעילות המרכזית במפגש היא דרך דף העבודה, נספח 1. כל משבצת מלווה בהסבר ופעילות, כפי שמופיע להלן.

פעילות



1. משבצת איילי האייל

"נתחיל במשבצת הראשונה בה אתם רואים את התמונה של איילי כשהוא יצא למסע. איילי צעד את צעדיו הראשונים בבית הספר, עם לא מעט חששות ותהיות מה מצפה לו בשנים הבאות. המסע זימן לו אתגרים ומשימות ובמהלכו הוא למד על עצמו, על החברים ועל איך מתארגנים ומתמודדים עם אתגרים בלימודים."

"אתם זוכרים אילו אתגרים היו לאיילי לאורך הדרך? איזה סיפור של איילי אתם הכי זוכרים?"
לאפשר לילדים לשתף.

"אילו אתגרים של איילי גם אתם חוויתם? גם אתם חששתם לפני הכניסה לבית הספר? איך היה לכם להכיר חברים חדשים? לשבת בכיתה ולהתרכז?" לאפשר לילדים לשתף.

2. משבצת ארגז הכלים שלי

"כל חלק במסע אפשר לאיילי להכיר נושאים חדשים ולאסוף כלים לארגז הכלים המיוחד שלו. אתם זוכרים שבתחילת השנה הכנו ארגז כלים ולתוכו אספנו את הכלים?"

כל הזכויות שמורות ליחידה ללקויות למידה והפרעות קשב, המרכז הבינתחומי הרצליה.

"איזה כלי אתם זוכרים במיוחד? באיזה כלי השתמשתם הכי הרבה?" לאפשר לילדים לשתף.

"שכל אחד יוציא את ארגו הכלים שלו וניזכר יחדיו אילו כלים אספנו לאורך המסע."

למורה



הכלים שנלמדו הינם: תמרור עצור, כרטיסיית הכנת שיעורי בית, כרטיסיית ארגון הילקוט, כרטיסיית ארגון הקלמר, כרטיסיית התארגנות בוקר, כרטיסיית סיום יום, טבלת קריאה, מילים במתנה, קופסת הויסות הרגשי, עצמאות בזמן קריאה, עצמאות בזמן כתיבה.

לאסוף את הדוגמאות מהילדים, לרשום על הלוח ולהוסיף את הכלים שלא נאמרו.

לבקש מהילדים שיסבירו/ידגימו כל כלי, מתי משתמשים בו ואיך.

"עכשיו אני רוצה שכל ילד יכתוב במשבצת של 'ארגו הכלים שלי' את הכלי שהוא הכי אהב או שהכי שימש אותו במהלך השנה."

"האם הכלים יכולים לשמש אותנו גם בכיתה ג'? כיצד?"

3. משבצת מודעות עצמית

"מצויד בארגו הכלים, איילי התחיל את המסע של כיתה ב' בנושא של מודעות עצמית. מי יכול להזכיר לנו מהי מודעות עצמית?"

למורה



לסכם את תשובות הילדים:

"מודעות עצמית היא היכולת לדעת ו/או להכיר את עצמי יותר טוב. לכל אחד מאתנו יש דברים שמיוחדים לו, שמבדילים אותו מילדים אחרים, כמו ששמענו בשיר 'והילד הזה הוא אני'. כתבו/ציירו במשבצת תכונה/דבר שמאפיינים אתכם, כך שמי שישתכל במשבצת יזהה מיד שזו המשבצת שלכם. זה יכול להיות דבר שאהוב עליכם במיוחד, תכונה בולטת או כל דבר אחר שאתם מרגישים שמייחד אתכם."

4. משבצת חוזקה

"בנושא של מודעות עצמית למדנו שכחלק מלהכיר את עצמנו, אנחנו צריכים להכיר אילו חוזקות ויכולות יש לנו ובמה אנו רוצים להשתפר."

"אילו חוזקות גיליתם בעצמכם במהלך המסע של כיתה ב'? כתבו/ציירו את החוזקות במשבצת."

"מי רוצה להציג בפני הכיתה בפנטומימה את החוזקה שלו?"

5. משבצת שיפור

"במודעות עצמית, מעבר להכרת החוזקות והיכולות, אנחנו צריכים להכיר גם במה אנו רוצים להשתפר. שכל אחד יחשוב במה הוא רוצה להמשיך ולהשתפר במהלך הקיץ ובשנה הבאה? מה

אנחנו יכולים לעשות כדי להשתפר? האם הכלים בארגז הכלים שלנו יכולים לעזור לנו להשתפר?"

"כתבו במשבצת את מה שהייתי רוצים לשפר ואת הכלי שיכול לעזור לכם לעשות זאת."

"זכרו - כשמתאמנים ולא מוותרים, משתפרים ואפילו נהנים!"

6. משבצת זיהוי רגשות

"איילי המשיך את מסעו לעבר הנושא של זיהוי רגשות. איילי למד שהרגשות שלנו עוזרים לנו להבין את העולם הפנימי שלנו, את מה שעובר לנו בלב. כעת, עיצמו את עיניכם ונסו להבין איזה רגש אתם חשים כשאתם חושבים על המסע של איילי ועל המסע שלכם. כתבו או ציירו את הרגש במשבצת."

למורה



לבקש מהילדים לשתף את הרגשות שכתבו/ציירו.

"עכשיו תחשבו באיזו עוצמה אתם מרגישים את הרגש. סמנו את העוצמה על פני הבקבוק על ידי צביעה. כלומר צבעו עד כמה הבקבוק מלא - האם העוצמה חזקה מאוד ואז הבקבוק מלא עד הסוף? או האם העוצמה בינונית, עד חצי הבקבוק? או חלשה בתחתית הבקבוק?"

"תעזרו לאיילי להיזכר מה הוא יכול לעשות אם עוצמת הרגש חזקה מאוד עד שהבקבוק עולה על גדותיו. מה עוזר לכם להירגע? אני אתן לכם עכשיו 3 דקות וכל אחד ישתף את החבר שליידו מה עוזר לו להירגע."

"באילו מקרים נעזרתם במה שעוזר לכם להירגע? האם זה עזר לכם רק בלימודים או גם בבית? כיצד מודעות עצמית תשמש אותנו בכיתה ג'?"

7. משבצת זכרון עבודה והבנת הוראות

"לאורך המפגש נזכרנו במידע שקשור לכלים, שיטות, סיפורים ונושאים שלמדנו עם איילי. בזכות מה אנו זוכרים את המידע הזה?" לאפשר לילדים לענות.
"נכון – בזכות המוח שלנו והזיכרון לטווח ארוך. בנושא של זכרון למדנו שכדי לא לשכוח מידע חשוב אנחנו צריכים לאמן ולחזק את הנתבי של המידע במוח.
כעת, המפה של איילי מארגנת לנו את הזיכרון בנושאים שלמדנו במפגשי א.י.ל, ובכך אנו מחזקים את הנתבי של המידע במוח כדי שנזכור יותר טוב.
בנושא של זיכרון עבודה, למדנו גם על הבנת הוראות. נתרגל את מה שלמדנו דרך נושא זה במשבצת האחרונה על המפה – משבצת עצמאות בלמידה."

8. משבצת עצמאות בלמידה

"מי זוכר מה למדנו בנושא זה?" לאפשר לילדים לענות.

”בנושא זה למדנו כיצד אפשר לחשוב על פתרונות לבעיות שעולות בזמן למידה בכיתה או בבית. כעת, נתחלק לקבוצות וכל קבוצה תמלא אחר ההוראות המופיעות בכרטיסייה שתקבלו. לחלק לילדים את נספח 2.

”לפני שאתם מתחילים למלא אחר ההוראות, עליכם לצבוע בטוש זוהר את מילות ההוראה.”

למורה



מאגר פתרונות אפשריים לכרטיסיית העבודה של משבצת עצמאות בלמידה :

- לשתף את ההורים ולבקש מהם עזרה
- להגדיר זמן קבוע מדי יום
- להכין טבלת מעקב שבועית
- להגדיר מראש מכסת עמודים לקריאה בכל יום
- להגדיר תזכורת יומית בפלאפון/במחשב
- להכין פתק תזכורת ולתלות אותו ליד המיטה או על הספרייה
- לבקש תזכורת מהאחים
- להיעזר בכלים שנלמדו : עבודה על פי שלבים, טבלת קריאה, מילים במתנה.

בסיום הפעילות הקבוצתית, נציג מכל קבוצה יציג את הפתרונות בפני הכיתה. יש לרשום את הפתרונות על הלוח ולבסוף לסכם את הנקודות העיקריות שהועלו :

”זיכרון והבנת הוראות זה נושא שלמדנו במפגשי א.י.ל ומשמש אותנו בכל המקצועות האחרים. בשיעורי הבית, בדפי עבודה, בהנחיות של המורה, תמיד יש הוראות שעלינו למלא ובהמשך המסע שלנו בכיתה ג' נזכור את איילי כשנקרא הוראות.”

סיכום



”הגענו למשבצת האחרונה על מפת המסע של איילי האייל. תסתכלו על המפה השלמה ועל המשבצות הרבות שעברנו בה. למדנו, חווינו והתקדמנו לאורך השנה. כעת המסע של איילי לשנה זו עומד להסתיים, אך הדברים שלמד ורכש לאורך הדרך עומדים לרשותנו ויעזרו לו גם לאורך החופש הגדול וגם כשימשיך את לימודיו בכיתה ג'.”

במפגש הבא ניפרד מאיילי האייל אך ניקח איתנו להמשך המסע האישי שלנו את כל הנושאים והכלים שהוא חלק עמנו בשנה זו.”

למורה



מטרת מפגש זה הינה התבוננות אישית של כל ילד על תהליך הלמידה שעבר והכנת תעודות סיום.

עזרים והכנה למפגש



☐ נספח 3 : תעודות סיום.

☐ דפים לבנים, בריסטולים, צבעים, פלסטלינה, גזרי עיתונים וכל עזר אחר ליצירה.

מבנה המפגש



☐ הוצאת מחברת א.י.ל.

☐ הצגת נושא המפגש : פרידה מאיילי והכנת תעודות סיום.

☐ פעילות יצירה.

☐ הכנת תעודות סיום.

☐ סיכום.

“אנחנו במפגש האחרון של א.י.ל. מי זוכר מה מייצג/המשמעות של האותיות א.י.ל.?”

נכון! כולכם כבר יודעים שא.י.ל. מייצג את המשפט - אני יכול להצליח!

במפגש שעבר סיכמנו את המסע שעברנו יחד עם איילי, והיום אני רוצה שכל אחד יחשוב במה מפגשי א.י.ל. עזרו לו להצליח. האם השיערים עזרו לכם להכיר את עצמכם יותר טוב? האם הם עזרו לכם לכם לזהות רגשות? להבין טוב יותר הוראות? להשתפר בקריאה? להבין איך מתמודדים עם בעיות?”

פעילות



“שכל אחד יחשוב במה מפגשי א.י.ל. הכי עזרו לו ויכין מכתב, ציור או מתנת תודה לאיילי בה תתארו מה הכי עזר לכם להצליח.”

למורה



ניתן להיעזר בשבלונות המצורפות בנספח 3.

בסיום פעילות היצירה להראות את התוצרים בפני הכיתה ולעודד את הילדים לשתף מה הם מרגישים שלמדו במפגשי א.י.ל. ומה הכי עזר להם.

לאחר מכן, לאסוף את התוצרים, לאגד אותם יחד ולספר לילדים ששולחים את המכתבים, הציורים והתודות לאיילי.

"איילי האייל רוצה להיפרד מכם בחזרה על ידי הענקת תעודה אישית ומיוחדת לכל אחד מכם. במהלך השנתיים של מפגשי א.י.ל הכרתם את איילי, הקשבתם להרפתקאותיו, חוויתם את דעתכם, למדתם נושאים חדשים, הכנתם יצירות ורכשתם כלים. איילי רוצה להגיד לכם תודה על ההשתתפות, המאמץ והעבודה שהשקעתם ולהזכיר לכל אחד במה הוא טוב ובמה הוא מיוחד".

פעילות



לחלק לילדים את נספח 4: תעודת סיום.

"כתבו על התעודה במה אתם טובים או מיוחדים וקשטו את התעודה כך שתהיה התעודה האישית והמיוחדת שלכם".

למורה

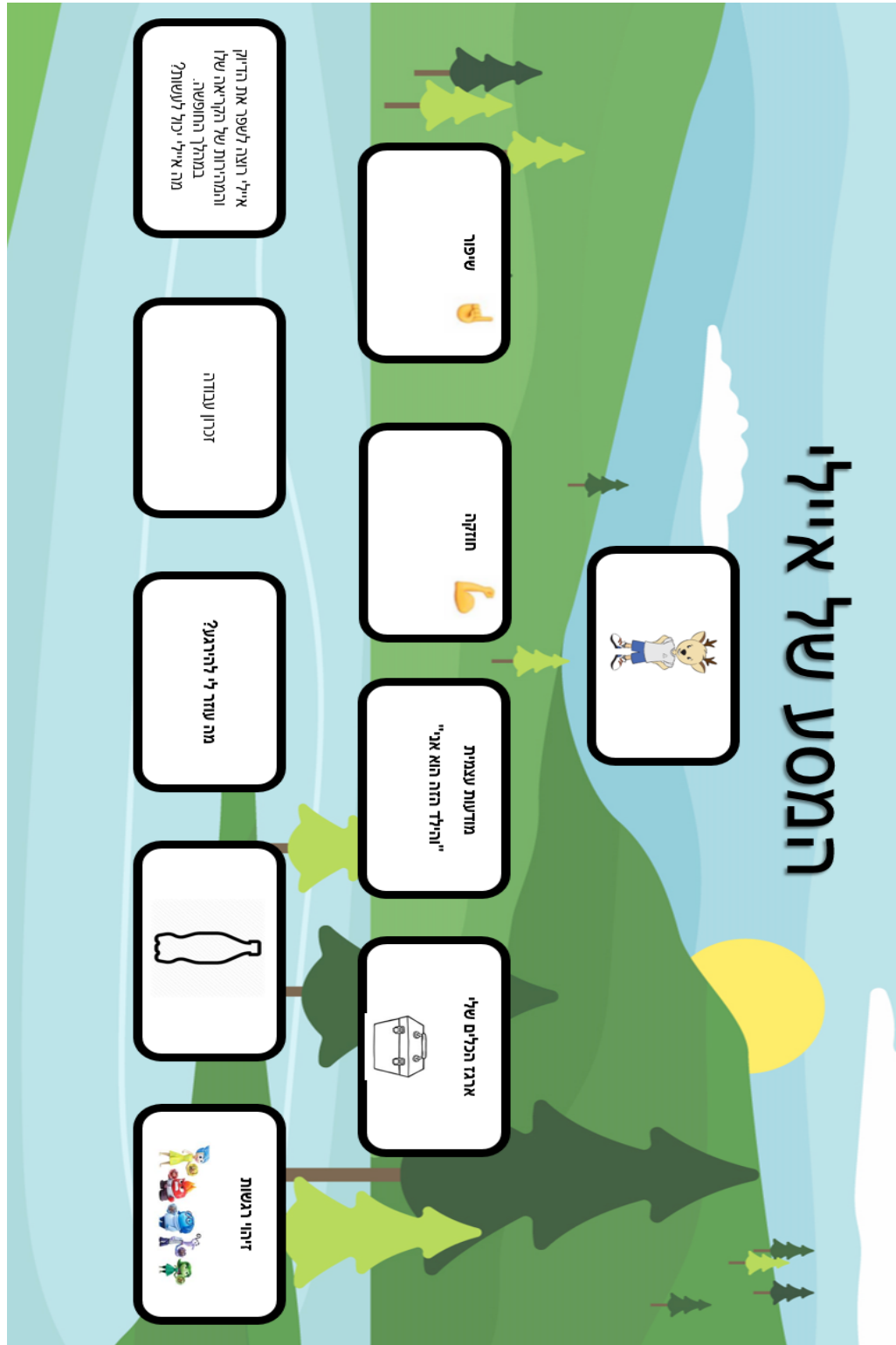


חשוב שכל ילד יציין במה הוא טוב או מיוחד ובמידה ויש ילדים מתקשים יש לסייע להם להגדיר ולמצוא את החוזקות שלהם. לאחר הכנת התעודות, יש לאסוף את התוצרים מהילדים ולהוסיף עליהן בקצרה במה את חושבת שהם טובים ומיוחדים, ולהחזיר להן אותן בעיתוי מתאים כגון יום הורים, שיחות אישיות של סוף השנה או כל מועד אחר שאת מוצאת לנכון.



נספחים לנושא 6 – סיכום שנה ב'

נספח מס' 1: דף עבודה – המסע של איילי



עצמאות בלמידה

1. קראו את תאור המקרה.
2. כתבו פתרונות אפשריים לבעיה.
3. הציגו את הפתרונות בפני הכיתה.

תאור המקרה:

"איילי רוצה לשפר את הדיוק והמהירות של הקריאה שלו במהלך חפשת הקיץ.
אבל במהלך החפש פשאין שעורים, הוא שוכח מהלמודים.
מה איילי יכול לעשות?"



פתרונות אפשריים:

איילי,

עזרת לי להצליח כש....



איילי,

אני רוצה להודות לך על....



איילי,

בזכות הספורים שלך למדתי ש...



איילי,

בזכות שעורי א. י. ל למדתי ש...





תעודת הסיום של

תודה על ההשתתפות,

המאמץ וההשקעה בשעורי א.י.ל!

כל הכבוד על

חפשה מהנה

ובהצלחה בשנה הבאה!



איילי.



יחידת סיכום שנה ב'

להורי תלמידי כיתה ____ שלום רב,

במסגרת תכנית א.י.ל בכיתתנו, נתחיל בשבוע הבא את יחידת הסיכום לנושאים שנלמדו במהלך השנה.

שנה זו התמקדה ב:

1. מודעות עצמית.
2. זיהוי רגשות.
3. זיכרון עבודה והבנת הוראות.
4. עצמאות בלמידה.

במפגשים המסכמים התלמידים יחזרו על הכלים והנושאים שלמדו במהלך התכנית ויקבלו הזדמנות לערוך רפלקציה אישית. כל ילד יסכם באופן אישי כיצד המפגשים עזרו לו להתמודד עם משימות ואתגרים, הן בעת למידה בכיתה ובבית והן בסיטואציות אישיות, חברתיות ומשפחתיות. אנו מזמינים אתכם להמשיך את תהליך הרפלקציה בבית ולשאול את הילד כיצד מפגשי א.י.ל סייעו לו להצליח.

התלמידים יכינו תעודת סיום אישית בה יציינו במה הם מרגישים טובים ומיוחדים. הכנת התעודה נועדה לחזק אותם על המאמץ ועל ההשקעה שלהם לאורך השנתיים האחרונות ולהאיר עבורם את נקודות החוזק האישיות שלהם. אנא בקשו מילדכם לראות את התעודה ושבו אותו על עשייתו. אתם מוזמנים להוסיף לתעודה דברים ראויים לשבח שהתרחשו השנה במסגרת הבית והמשפחה הקשורים למיומנויות שנלמדו במפגשים.

אנו מודים לכם על שיתוף הפעולה במשימות הבית במהלך השנה.
הצלחת התהליך טמונה בעשייה המשותפת ולקחתם בה חלק חשוב ומשמעותי.



בברכת חופשה מהנה,

מחנכת הכיתה