

מתבוננים יחד

פעילות כיתתית

מטרות הפעילות

- ★ לעודד את התלמידים להתבוננות פנימית ומודעות עצמית.
- ★ לפתח את היכולת של התלמידים לתקשר טוב יותר עם עולמם הפנימי.
- ★ לעודד בעדינות התקרבות והכרות עמוקה יותר בין התלמידות והתלמידים וגם איתך – המחנכת.
- ★ הפוגה נעימה ומהנה וחיבור למשאבים פנימיים.

לפני שנתחיל | כדאי לדעת

- ★ מומלץ להתנסות בפעילות לפני העברתה בכיתה, פשוט כנסי לאפליקציה והכיני לך לוח התבוננות משלך (את מוזמנת להתנסות גם עם בני משפחתך כמובן).
- ★ [כאן](#) נמצאת מצגת מלווה שתסייע לך בהעברת הפעילות בזום.
- ★ בעבודה עם תמונות נראה לעיתים כי בגילאים הצעירים החשיבה היא קונקרטי, וקשה יותר להבין שלתמונה אחת יכולות להיות מספר פרשנויות. אם יש צורך, אפשר לתווך בעזרת מתן דוגמאות.
- ★ בפעילות זאת אנו מזמינים לשיתוף של הלוח האישי מול הכיתה. נפעל ברגישות ונאפשר לתלמיד או תלמידה שאינם מרגישים בנוח, לוותר על שיתוף הלוח שלהם (אולי בפעם הבאה יעדיפו אחרת).
- ★ מומלץ להשתתף בפעילות בעצמנו, ליצור לוח התבוננות משלנו ולהציג אותו בפני הכיתה.
- ★ העיבוד בשלב הקבוצתי הינו חלק משמעותי מהשיעור. נעשה בו תהליך אישי וקבוצתי גם יחד, המעודד היכרות של התלמידים עם עצמם ועם החברים והחברות לכיתה.
- ★ על אף שהשאלות באפליקציה אינן נוגעות ישירות למצב, פעילות של רפלקציה אישית יכולה לעורר רגשות שונים. זה מבורך ויכול גם לסייע לך להבין את מצב הילדים.
- ★ אם עולים תכנים רגישים, שקשורים למצב הנוכחי או למשהו אחר, פעלי ברגישות. תני להם מקום בהקשבה ללא שיפוט ושימי לב שלא לגלוש לדיון ארוך, שעלול להיות קשה לכיתה או עבורך.
- ★ אם יש צורך, שוחחי עם התלמיד/ה בנפרד ו/או עם הוריהם לאחר השיעור.
- ★ המערך שמוגש לך כאן הוא הצעה שלנו. את מוזמנת להתאים את השאלות והדיונים אליך ולכיתתך לפי ראות עינייך. אנחנו סומכים שיקול דעתך ונשמח לשמוע רעיונות חדשים אם תרצי לשתף.





פתיחה | הצגת הפעילות (5-10 דקות)

1. נפתח בקצרה בשיחה על התבוננות עצמית

למשל: בדרך כלל אנחנו מתבוננים על מה שמסביבנו וחוקרים אותו, וזה נהדר.

היום ננסה להתבונן קצת על עצמנו... למה לדעתכם זה כדאי? יצא לכם לעשות את זה? איך?

2. נציג תמונה לכיתה (מופיעה במצגת המלווה) ונשאל עליה את התלמידים, במטרה להפנות את תשומת לבם לרגשות שעולים ולהראות שייתכן שוני בתחושות שהיא מעוררת בכל אחד מהם.

לדוגמה :

★ מה אתם רואים בתמונה?

★ איך התמונה הזו גורמת לכם להרגיש?

★ שמתם לב שכל אחד מכם מרגיש קצת אחרת, אפילו שזאת אותה התמונה? איך זה יכול להיות?

1. נציג את המשחק וההוראות לכיתה

למשל: היום אנחנו הולכים ליצור לוח התבוננות אישי, בנוי מתמונות, שאולי יספר עליכם משהו חדש.

בשלב הראשון, כל אחד ואחת יכינו את הלוח האישי באמצעות האפליקציה. תמצאו שם שאלות מעניינות על עצמכם, שהתשובות עליהן מגיעות... בתמונות. כדי לענות - פשוט בחרו תמונות שמתאימות לכם. חשוב לזכור שייתכן שנבחר את אותה התמונה, אך כל אחת ואחד מאיתנו יראו בה משהו אחר. אם אתם מתלבטים בבחירה, כדאי לבחור בתמונות הראשונות שמשכו את תשומת ליבכם ולא לחשוב על זה יותר מדי, כי אין תשובה נכונה או רצויה לשאלה - כל בחירה שתעשו היא נכונה!

כשתסיימו, הורידו את הלוח לטלפון או למחשב ושילחו את התמונה אלי. אפשר להעזר בי או במישהו בבית אם צריך.

נציג בכיתה את הלוחות של מי שירצו, ואולי נשמע עוד קצת על מה שבחרתם.

שלב אישי | יצירת לוח התבוננות (15 דקות)
שלחי את הלינק לאפליקציה בקבוצה הכיתתית או בצ'ט של הזום.

לאחר שהתלמידים יפתחו את הלינק תוכלי באמצעות המצגת להתחיל את מילוי השאלות יחד איתם.

התלמידים יזינו את שמם, נקרא יחד את ההוראות, ואז יופיעו 6 שאלות שהתלמידים יענו עליהם באופן אישי ובקצב שלהם כדי ליצור את הלוח שלהם. בסיום, עליהן להוריד את הלוח שהכינו למחשב או לטלפון ולשתף את התמונה איתך - בקבוצה, בצ'ט או אליך אישית. פעלי לפי מה שמתאים ונוח לך. נציג את ההוראות לכיתה

למשל :

- ★ נעבור יחד על ההוראות ועל השאלות הראשונות. לאחר מכן תענו על השאלות בעבודה עצמית. אם תצטרכו עזרה אפשר לפנות אלי.
- ★ עם כל שאלה יופיעו על המסך תמונות, ניתן לגלול אותן (הצידה) כדי לראות את כולן. לכל שאלה תצטרכו לבחור שתי תמונות, מלבד השאלה האחרונה בה תבחרו בתמונה אחת.
- ★ אם התחרטתם ותרצו לבטל את הבחירה, הקליקו על התמונה הקלקה חוזרת.
- ★ כשתסיימו לענות על כל השאלות, תהיה לכם אפשרות עריכה. כדי לערוך, פשוט הקליקו על התמונה שתרצו לשנות .
- ★ שימו לב - בסיום, הורידו את הלוח שלכם ושלחו אותו אלי.



שלב קבוצתי | דיון ועיבוד במליאה (15-20 דקות)

1. לאחר שכולם סיימו לענות על השאלות ולהכין את לוח ההתבוננות שלהם, תוכלי לבקש מהם לשלוח אלייך את הלוחות או להעלות אותם לצ'ט של הזום, או לחילופין לשתף מסך ישירות בזום. מכאן נעבור לשיתוף והצגת הלוחות. נתחיל בשאלה כללית על החוויה עצמה, למשל:

איך זה היה בשבילכם לענות על שאלות באמצעות תמונות? אם הייתם צריכים לענות במילים - זה היה אחרת?

★ נבדוק עם התלמידים האם יש מישהו או מישהי שמעדיפים שהלוח שלהם לא יוצג.

★ נציג על מסך לוח של מי שמעוניינים.

★ ייתכן שכדאי להתחיל עם מי שלדעתך ירגיש בנוח לדבר על עצמו, או לתת אפשרות למי שאת רוצה לחזק באותו יום. הצגת הלוח בפני שאר הכיתה בדרך כלל מעצימים ומשמחים (את מי שמתאים להם לשתף).

2. שיתוף ועיבוד לוח התבוננות

כאשר הלוח יוצג נשאל את התלמיד או התלמידה מספר שאלות ונלמד יחד איתם על הבחירות שעשו. אפשר להתייחס לתמונות מסוימות וללכת עם מה שמסקרן אותנו בתשובותיהם, וגם להזמין תלמידים אחרים לשאול על מה שעורר בהם עניין. לדוגמה:

★ מהי התמונה שהכי אהבת בלוח ומדוע?

★ על איזו שאלה היה לך הכי קל לענות?

★ איזו שאלה הייתה הכי מאתגרת בשבילך?

★ אילו יכולת להוסיף כל תמונה ללוח שלך, איזו תמונה זאת הייתה?

★ אילו דברים חדשים למדת על עצמך?





3. נחזק את הבחירות שנעשו על ידי מתן תיקוף ושיקוף חיובי למה שהמשתתפים חלקו עם הכיתה

למשל: דיברת על נתינה, בהחלט מרגישים את הנתינה שלך לחברי הכיתה. זו הזדמנות להודות לך על... אם תלמיד בחר תמונה שמספרת על משהו מעולמו, זה המקום להזמין לספר על מה שעומד מאחורי הבחירה. למשל בבחירת תמונה שמופיע בה לונה פארק נוכל לשאול: מה את הכי אוהבת בלונה פארק? איך את מרגישה כשאת שם?

1. שיתוף ועיבוד לאחר הצגת מספר לוחות התבוננות בכיתה (5-10 דקות)

לאחר שהתנסינו מספר פעמים בהצגת לוחות ההתבוננות נוכל לשאול שאלות נוספות, למשל:

- ★ האם למדנו משהו חדש על החברים והחברות בכיתה?
- ★ האם אתם חושבים שהפעילות הזו תרמה לכיתה שלנו? איך?
- ★ מה עוד אפשר לעשות כדי להכיר טוב יותר זה את זה?
- ★ יש שאלה נוספת שהייתם רוצים לשאול את עצמכם?
- ★ יש שאלה נוספת שהייתם רוצים לשאול את שאר הילדים בכיתה?

סיכום (5 דקות)

לאחר שהוצגו כל לוחות ההתבוננות, נסכם ביחד עם התלמידים והתלמידות את מסרי השיעור

- ★ כדי להכין את הלוח, ענינו על שאלות שעסקו בנו דרך תמונות. הן עזרו לנו להכיר את עצמנו קצת יותר טוב.
- ★ היכולת לעצור ולהתבונן פנימה עוזרת לנו מאד, כך נבין את עצמנו ואת החברים שלנו טוב יותר. ככה אנחנו לומדים להכיר את המחשבות והתחושות שלנו, ואיך לבטא אותן בכל מקום.
- ★ ראינו איך כולנו יכולים להסתכל על אותה תמונה - אבל כל אחד יראה בה משהו אחר, איך תמונה אחת יכולה לסמל או להזכיר דברים שונים לכל אחד ואחת מאיתנו.