



משרד החינוך
מינהל פדגוגי

אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



יש בי כ"ח



עטופים באהבה

חוברת אישית

שם: _____



משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



יש בי נ"ח



תלמידים יקרים, תלמידות יקרות,
חוברת זו היא חוברת אישית - בשבילכם.
תוכלו למצוא בה פעילויות שונות לעבודה עצמית שנועדו להעצמה,
פיתוח דרכי התמודדות וחיזוק כוחות,
דרך יצירה, פיתוח דימיון וכתיבה.
את הפעילויות השונות תבצעו בכיתה בהנחיית המורה.
מוזמנים לצבוע את החוברת כרצונכם.

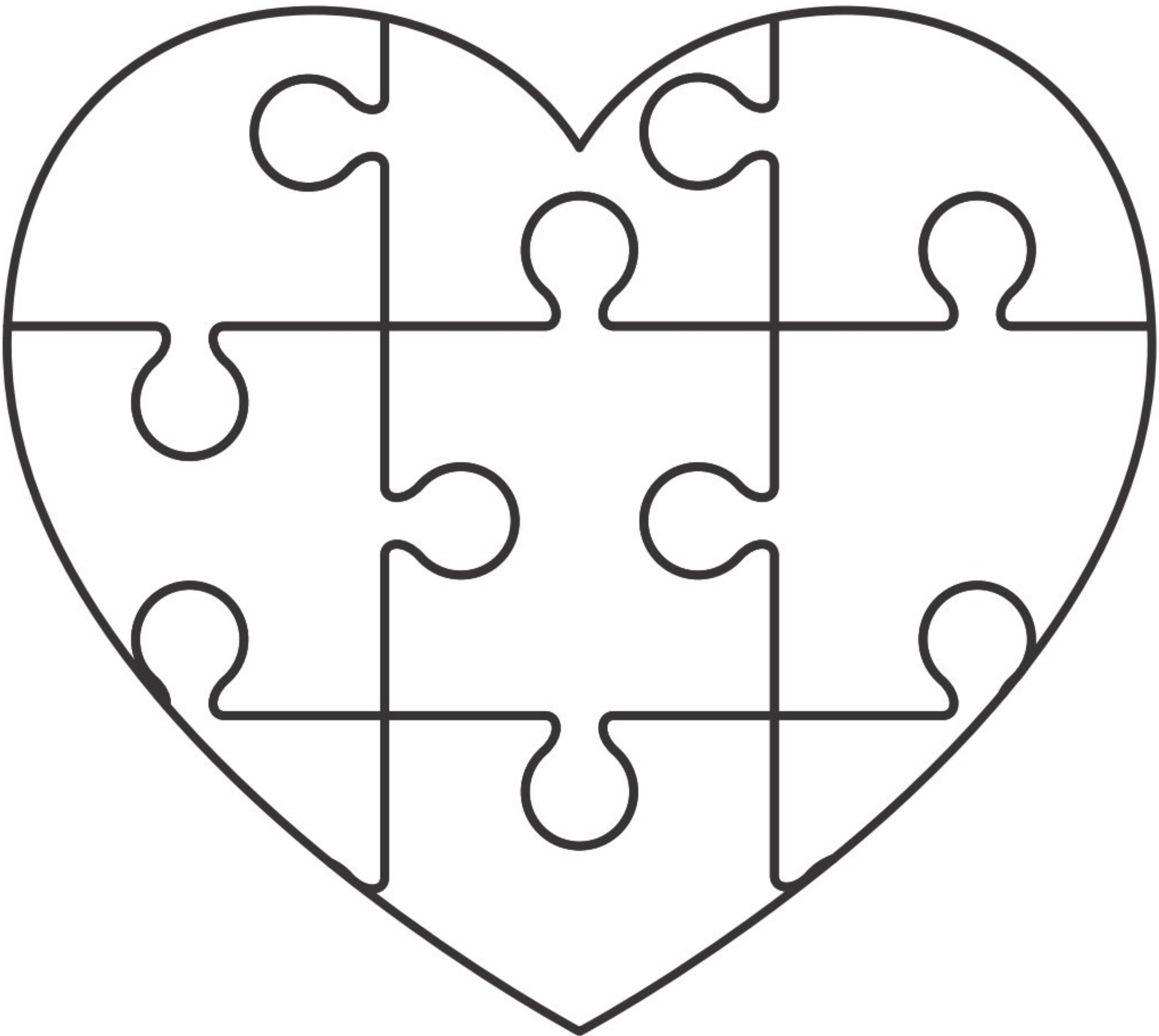
מכל הלב



מי אני?

מלאו וצבעו את חלקי הפאזל בדברים שמאפיינים אתכם, למשל:

- גיל
- מקום אהוב
- תכונה שמאפיינת אותי
- שיר אהוב
- תחביבים
- משאלה
- חיה אהובה
- כשאהיה גדול...
- סרט/סדרה/ספר אהוב



לעשות טוב

מה בכוונתי לעשות היום כדי לגרום למישהו אחר להרגיש טוב?

למי? _____

מתי? _____

מה: (הקיפו בעיגול)

לשלוח הודעה מצחיקה	לספר בדיחה	להזמין למשחק משותף
משהו אחר?	לצפות בסרט ביחד	לעשות סיבוב הליכה

משהו שבכוונתי לעשות היום ויגרום לי להרגשה טובה

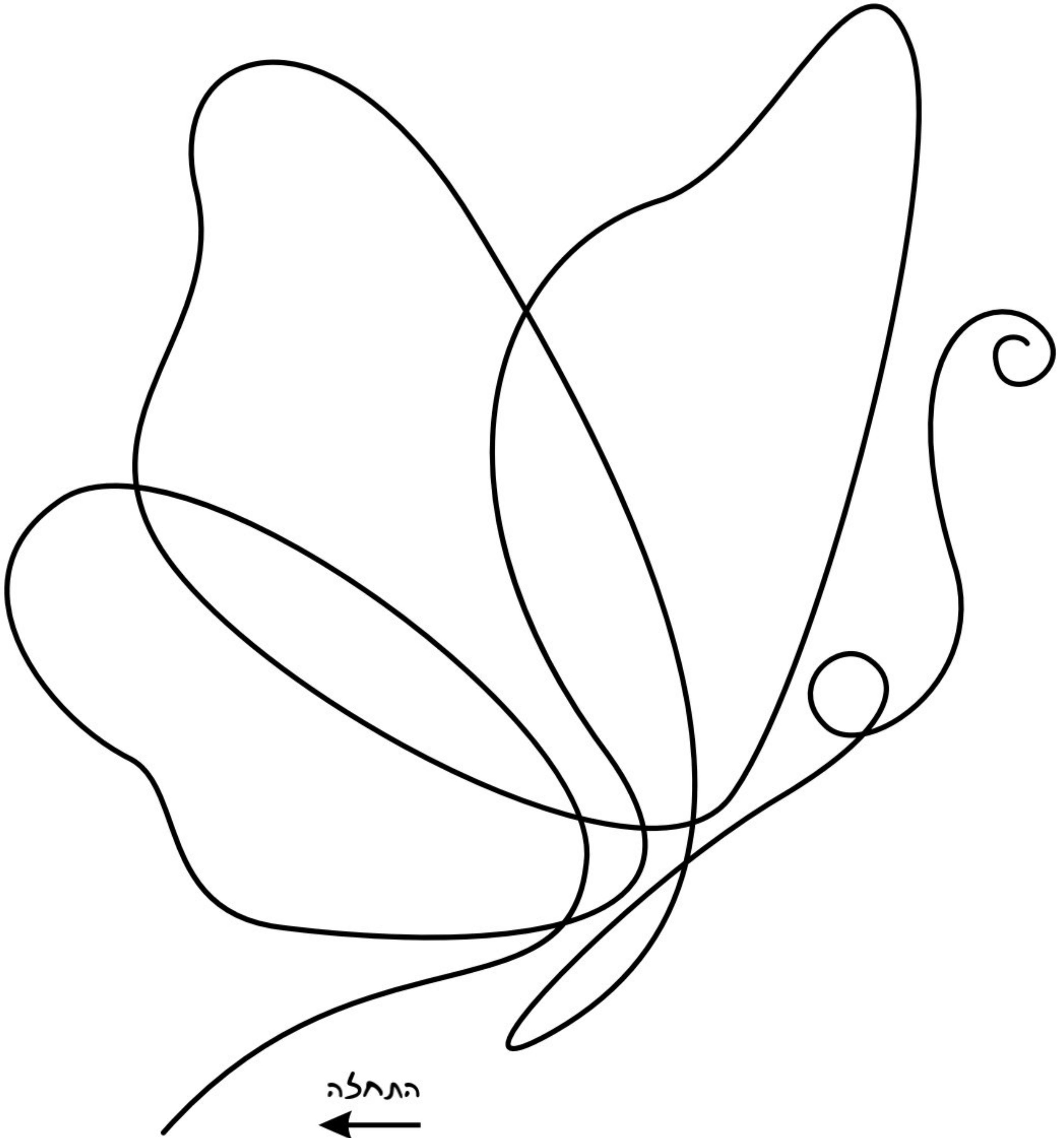
בחרו מתוך בנק האפשרויות וכתבו:

לנוח	לקרוא ספר	לראות סדרה	לשמוע שירים שאני אוהב/ת
לרקוד	לצייר	להכין משהו למישהו קרוב	להיפגש עם חבר/ה
אחר	להיות עם בע"ח	לעשות ספורט	לנגן



נושמים

עברו באמצעות האצבע על האזור, בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה והחוצה



שימו לב לנשימה שלכם לאחר התרגיל.
האם היא איטית/מהירה יותר? עמוקה יותר?



הידעת?

כשאנחנו נושמים עמוק, הגוף שלנו נרגע, יותר חמצן מגיע למוח ואנחנו מסוגלים לעשות דברים בצורה שקולה ונינוחה יותר.

מדף הספרים

כתבו שמות לספרים על פי הכותרת של כל מדף (על הספרים עצמם),
לאחר מכן, מולחנים לזכור את הספרים

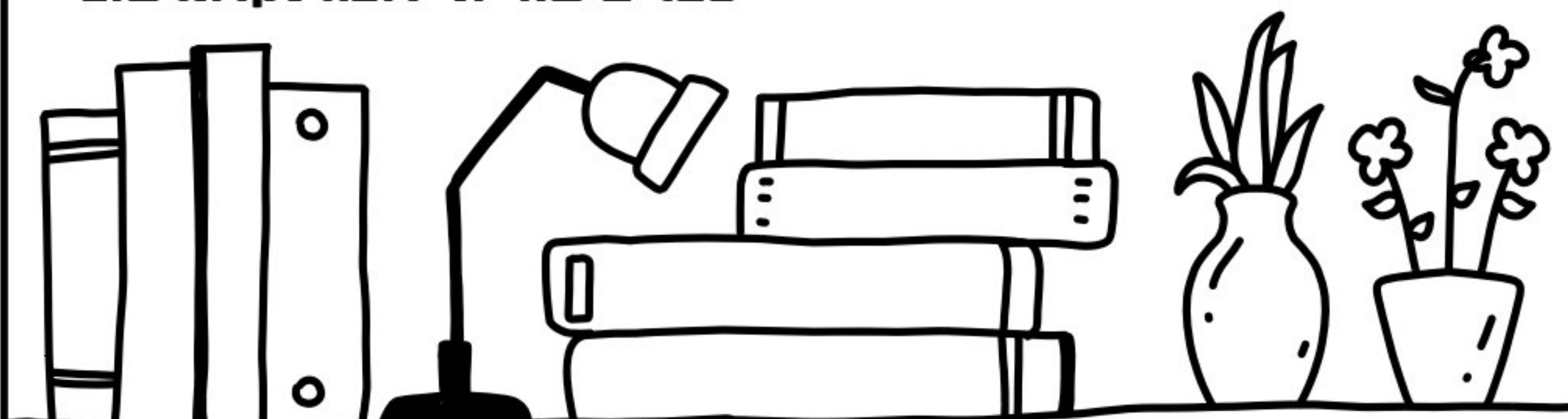
ספרים שמצחיקים אותי



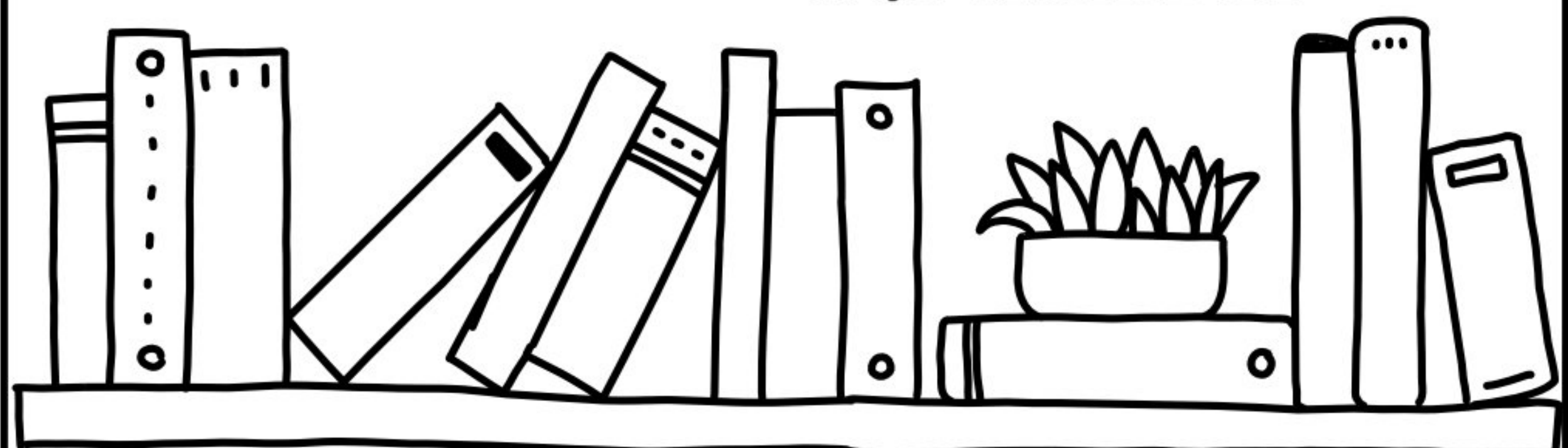
ספרים שמרתקים אותי



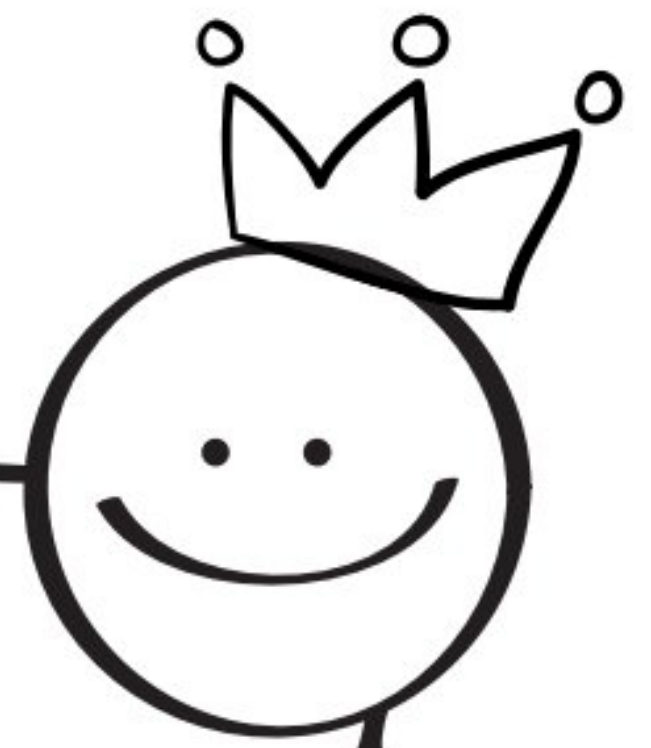
ספרים שהייתי רוצה לקרוא שוב



ספרים שבכוונתי לקרוא



למלא את הלב



תחושת גאווה שהרגשתי
בעקבות משהו שעשיתי...

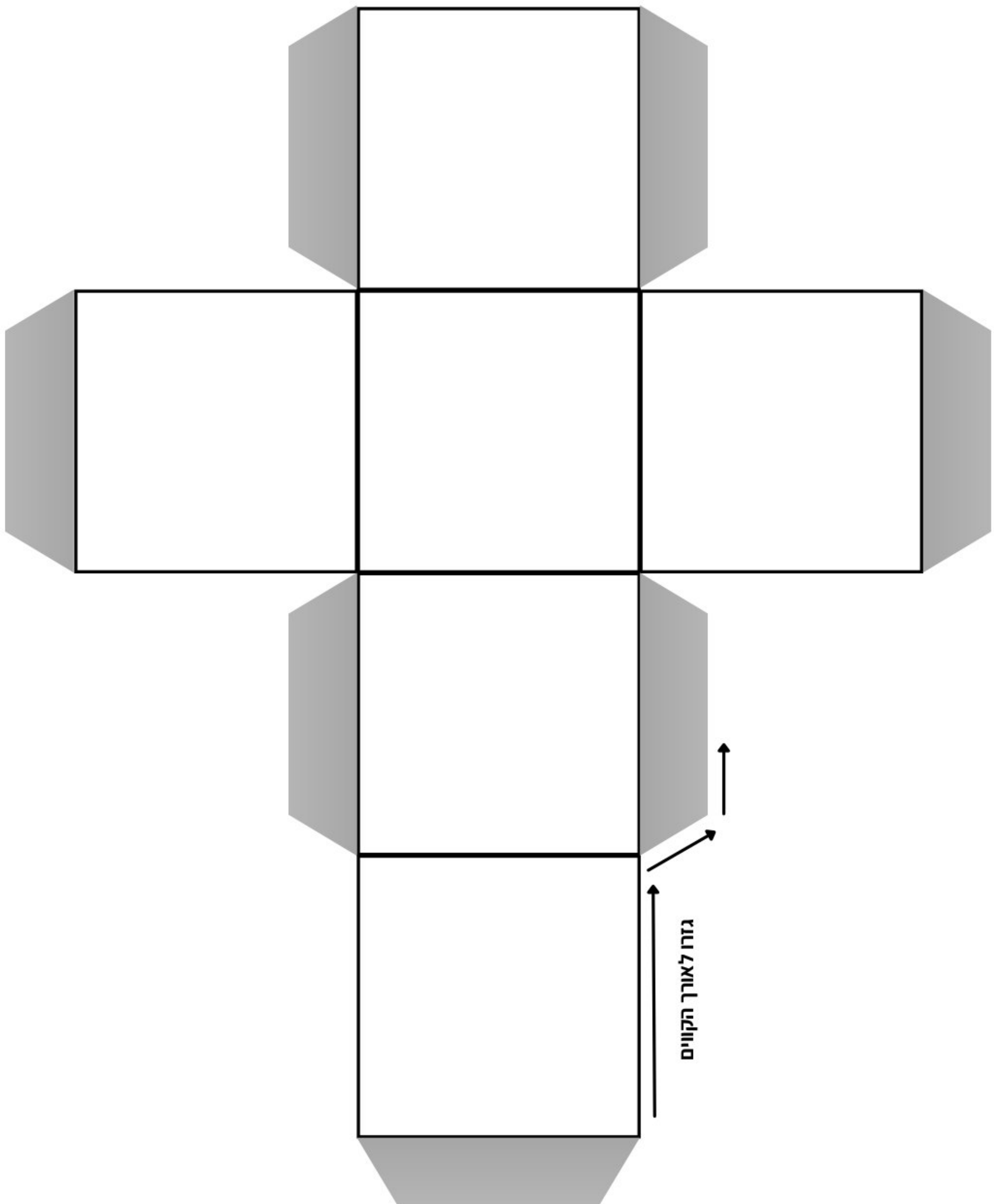
תחושת גאווה שהרגשתי
בעקבות משהו שראיתי שמישהו אחר עשה...

שימו לב -
איך אני מרגיש/ה כעת, אחרי שנזכרתי בדברים שממלאים אותי בתחושת גאווה?
אלו תחושות גופניות אני מרגיש/ה?

כתבו לכם על פתק
את מה שעורר בכם גאווה
ובעת הצורך, חזרו וקראו

פטפוטי קובייה

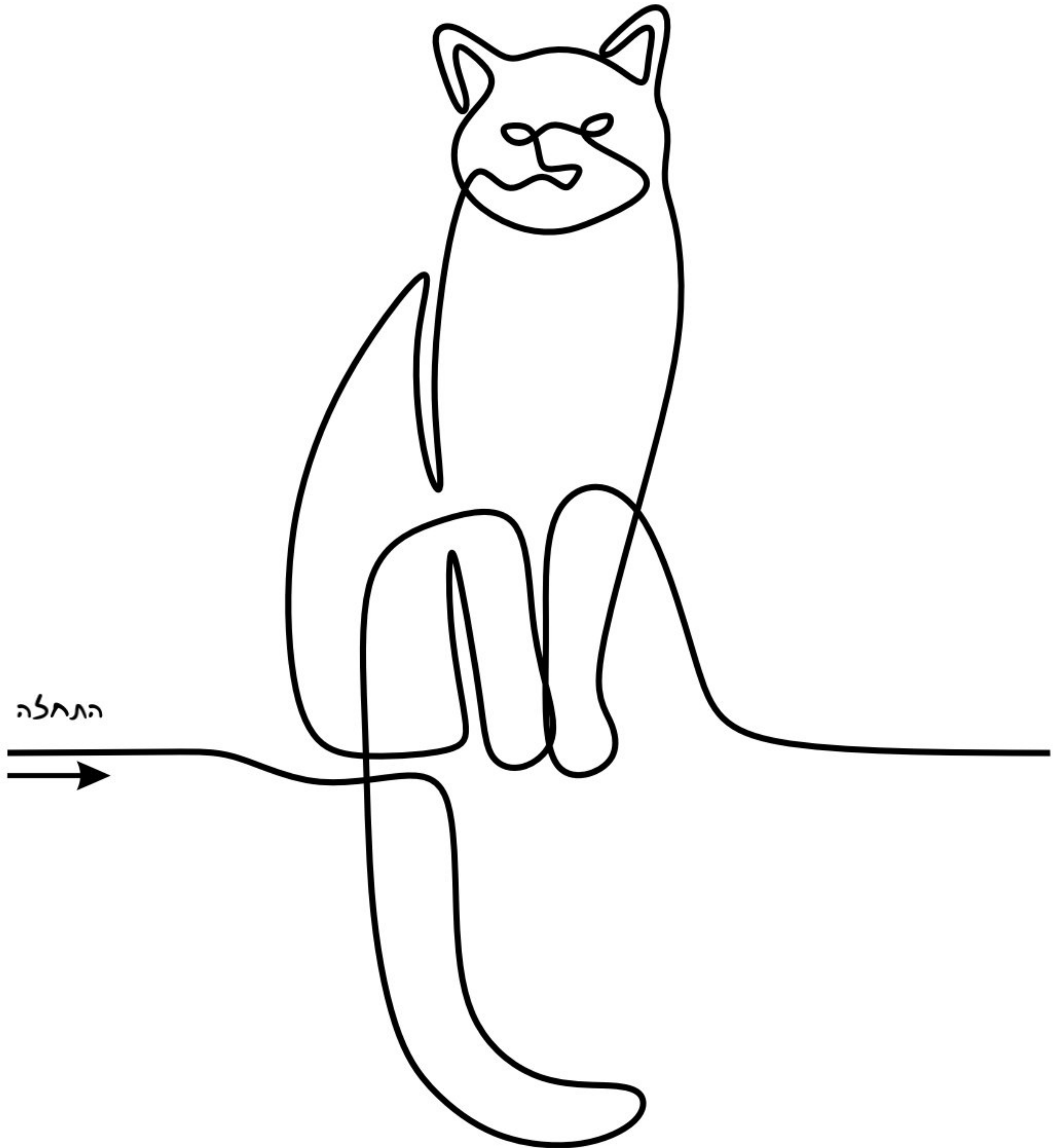
לפניכם קובייה שכל פאותיה ריקות.
חשבו על 6 שאלות שהייתם רוצים לשאול חבר איתו אתם נפגשים לשיח קצר.
כתבו את השאלות על גבי פאות הקובייה.
צרו קובייה מהתרשים ושבו עם חבר לפטפוט.



נושמים



עברו באמצעות האצבע על האזור, בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה והחוצה

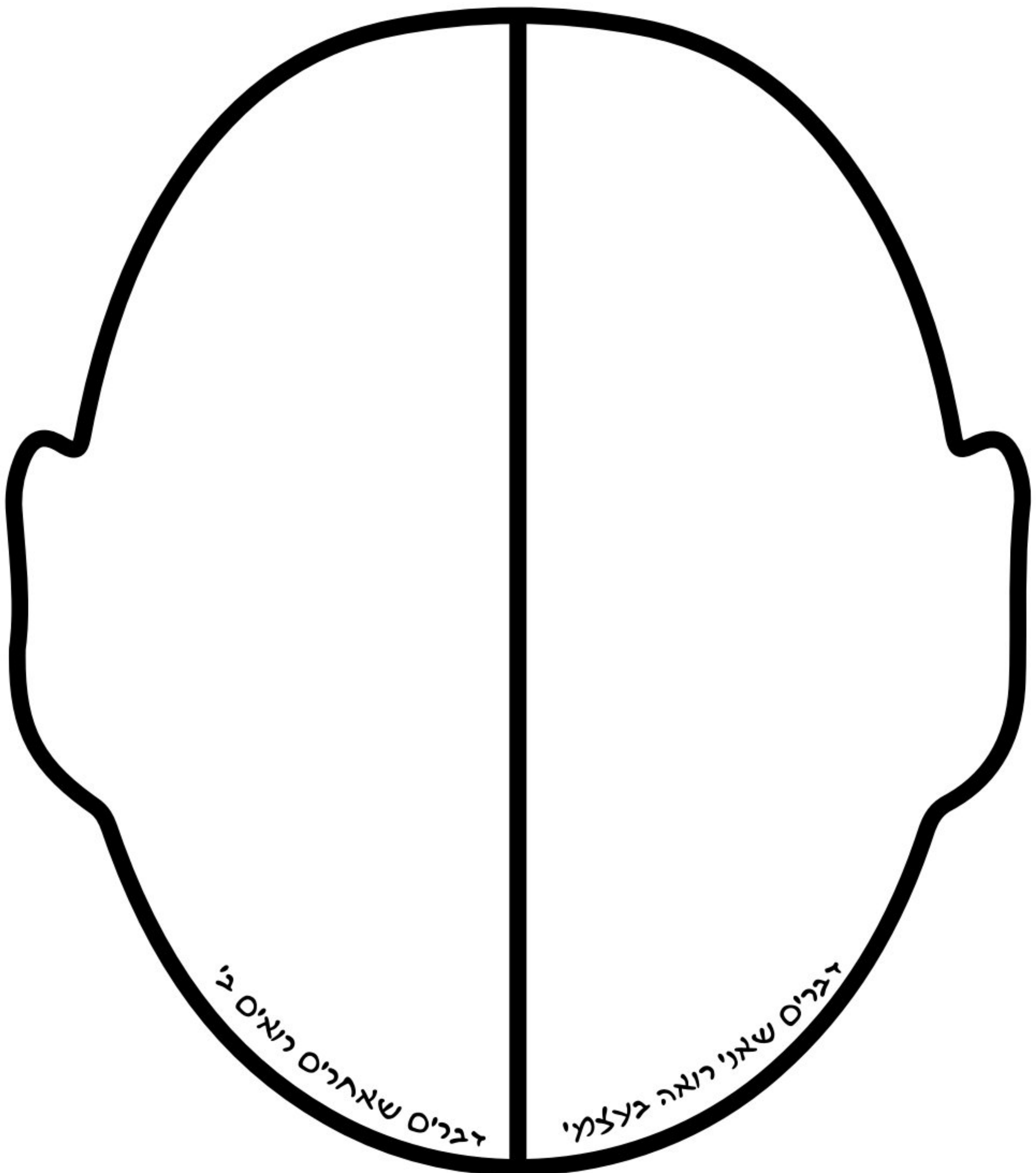


התחלה



מי שמביט בי

לפעמים, אחרים רואים בי דברים שונים ממה שאני רואה בעצמי.
צבעו את צד ימין וכתבו בו דברים שאתם רואים בעצמכם (תכונות, חוזקות, דברים שאני אוהב/ת וכו').
צבעו את צד שמאל וכתבו בו דברים שאתם חושבים שאחרים רואים בכם.



מה דומה ומה שונה בדברים שכתבתם בשני הצדדים?

האם לדעתך יש דברים שאחרים רואים בי ואני לא יודע/ת?
מה עוד הייתי רוצה שאחרים יראו בי?

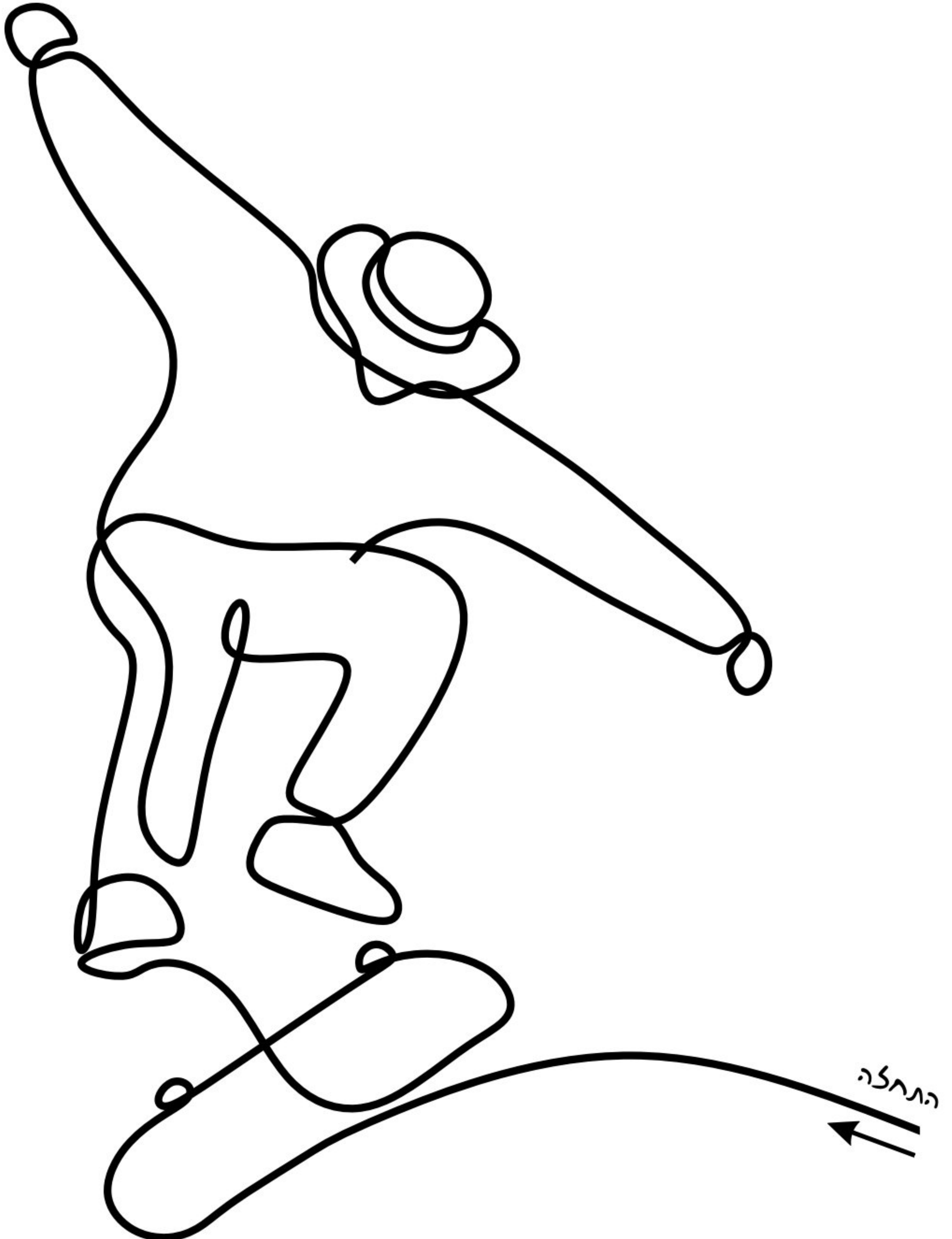
פנו לאחד מהחברים
וספרו לו/לה על חוזקה או תכונה ייחודית שאתם רואים בו/בה.
רשמו בדף שלכם את התכונה/חוזקה שראיתם בו/בה

 הידעת?
אחרים בסביבה שלנו מסייעים
לנו לזהות כוחות וחוזקות
הקיימים בנו

נושמים



עברו באמצעות האצבע על האזור, בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה והחוצה



הפלייליסט שלי

שיר שמצחיק אותי

למוזיקה השפעה חיובית על מצב הרוח שלנו.
כתבו את שמות השירים, שמרו לעצמכם את הדף
וזכרו להשתמש בו בעת הצורך.
מוזמנים לשתף אחד את השני בפלייליסט שלכם.

שיר שאני מכיר/ה
את כל מילותיו

השיר האהוב עלי

שיר שאני אוהב/ת,
ואחרים קצת פחות...

שיר מתוך סרט או סדרה
האהובים עלי ביותר

שיר ש"נתקע"
לי בראש



הגלימה שלי

עצבו וקשטו את גלימת גיבור/ת העל שלכם.

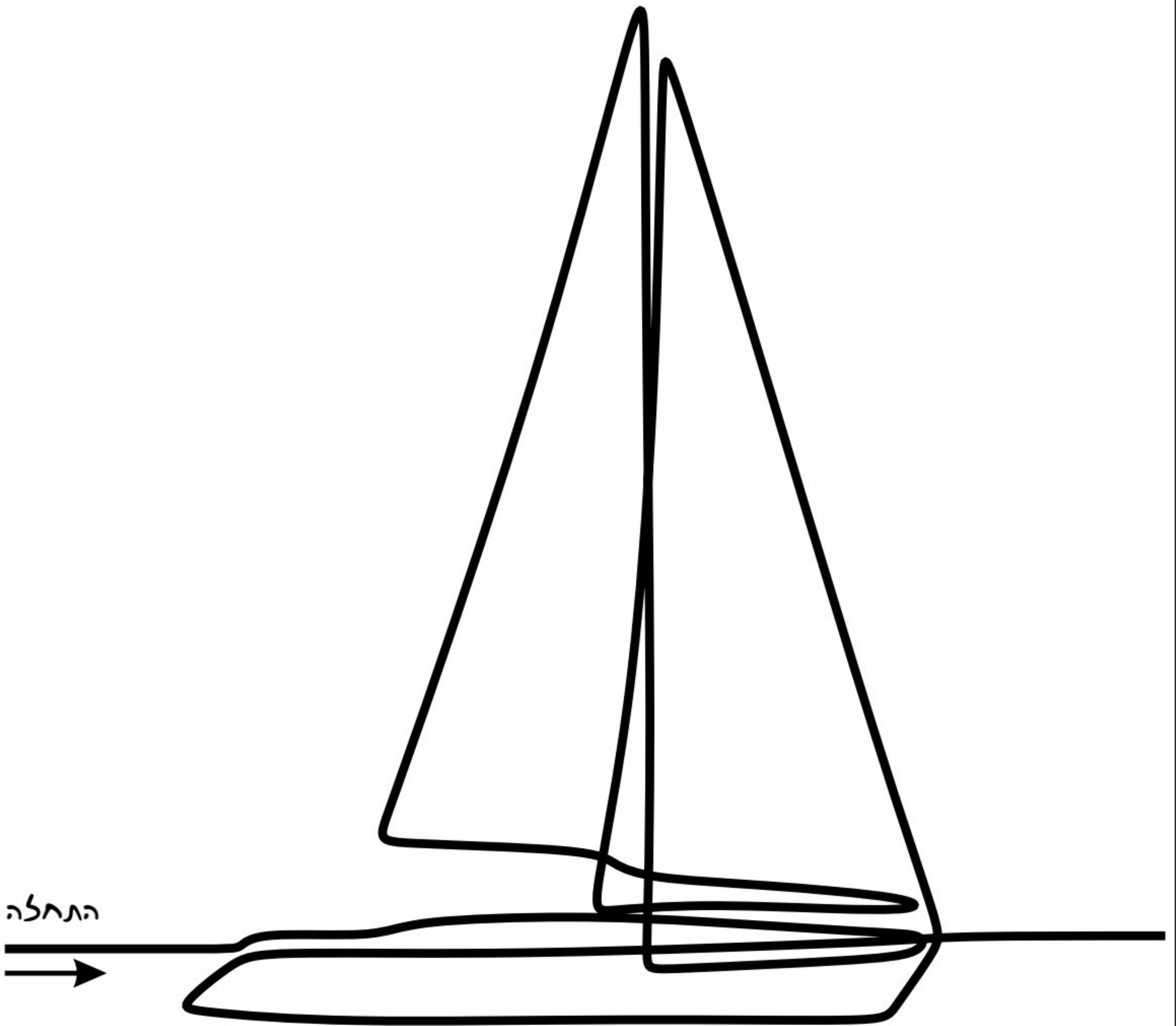
לאחר מכן, כתבו את החוזקות שלכם ואת הדברים שאתם/ן טובים/ות בהם



נושמים



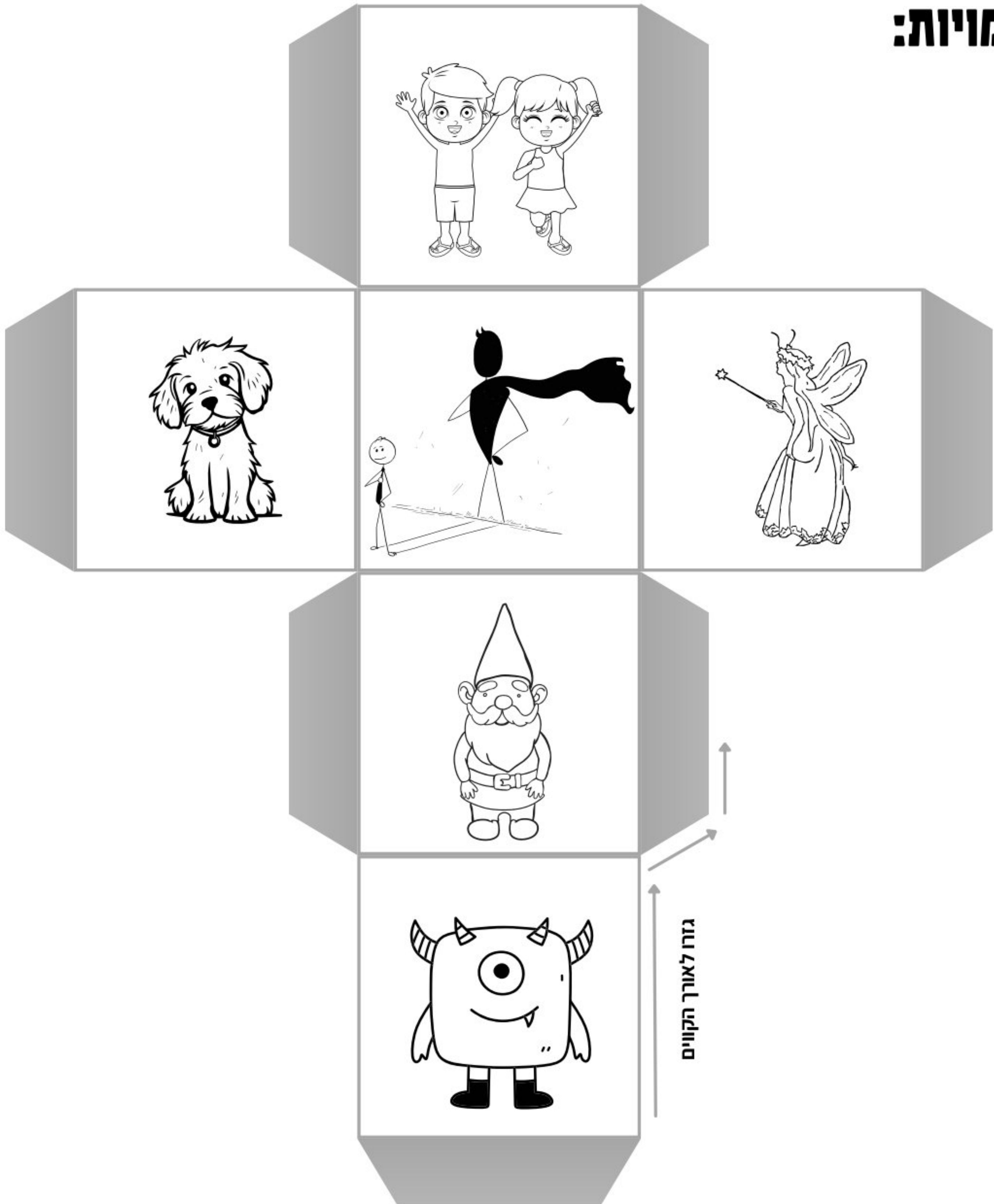
עברו באמצעות האצבע על האזור, בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה והחוצה



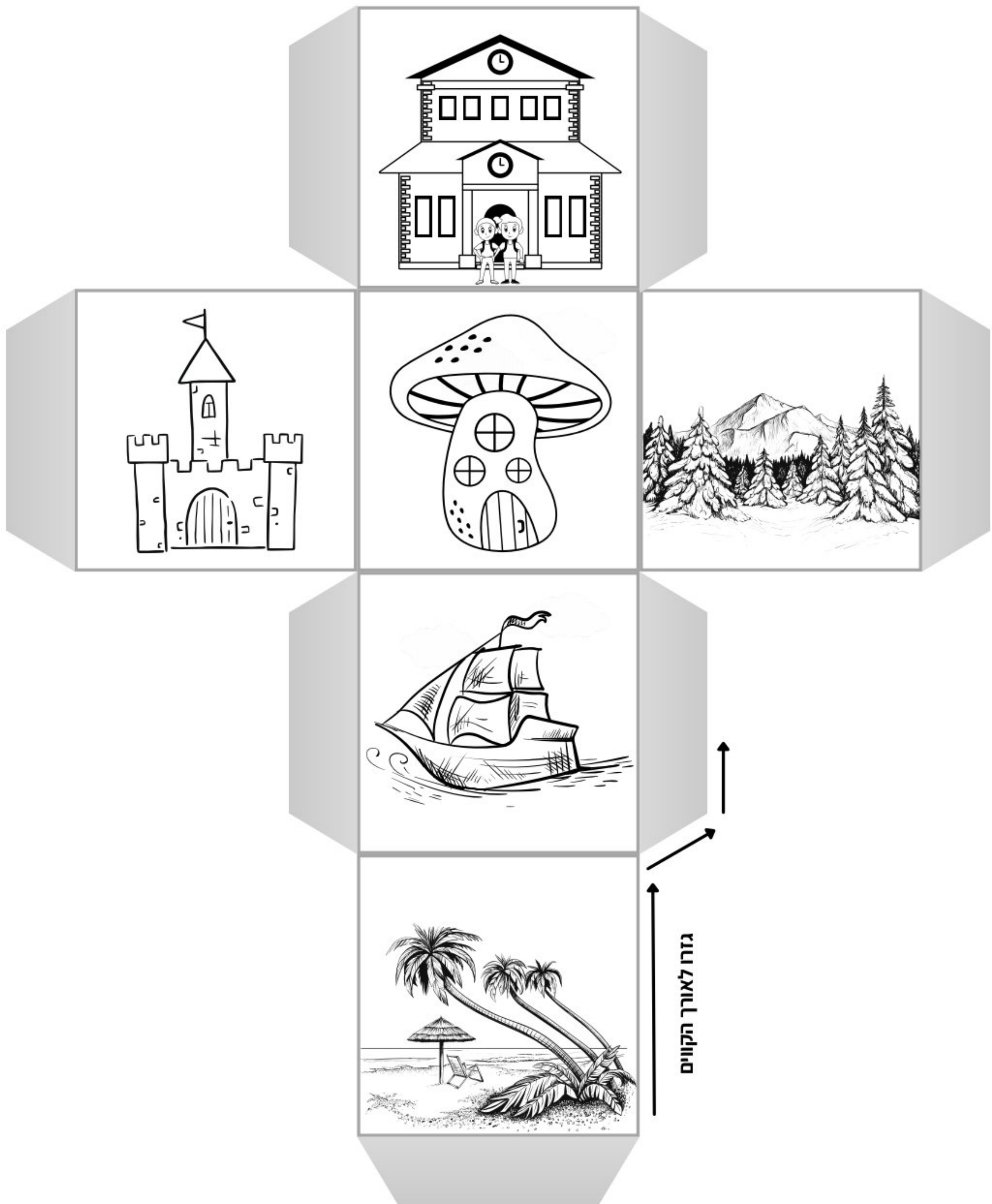
סיפור בקוביות

- לפניכם שלוש קוביות המוכנות לגזירה. גזרו לאורך קווי המתאר, קפלו פנימה את החלקים האפורים והדביקו כך שתיווצר קובייה.
- בכל אחת מהקוביות יש אלמנט של סיפור: דמויות, מיקום וחפצים.
- צרו סיפור משלכם על ידי הטלת שלוש הקוביות יחד. בכל קובייה תצא דמות, מקום או חפץ.
- אתם מוזמנים לשתף אחד את השני בסיפורים שיצרתם. בנוסף, אחרי כל שיתוף וסיפור ניתן להטיל שוב את אחת הקוביות וליצור סיפור בהמשכים.

דמויות:

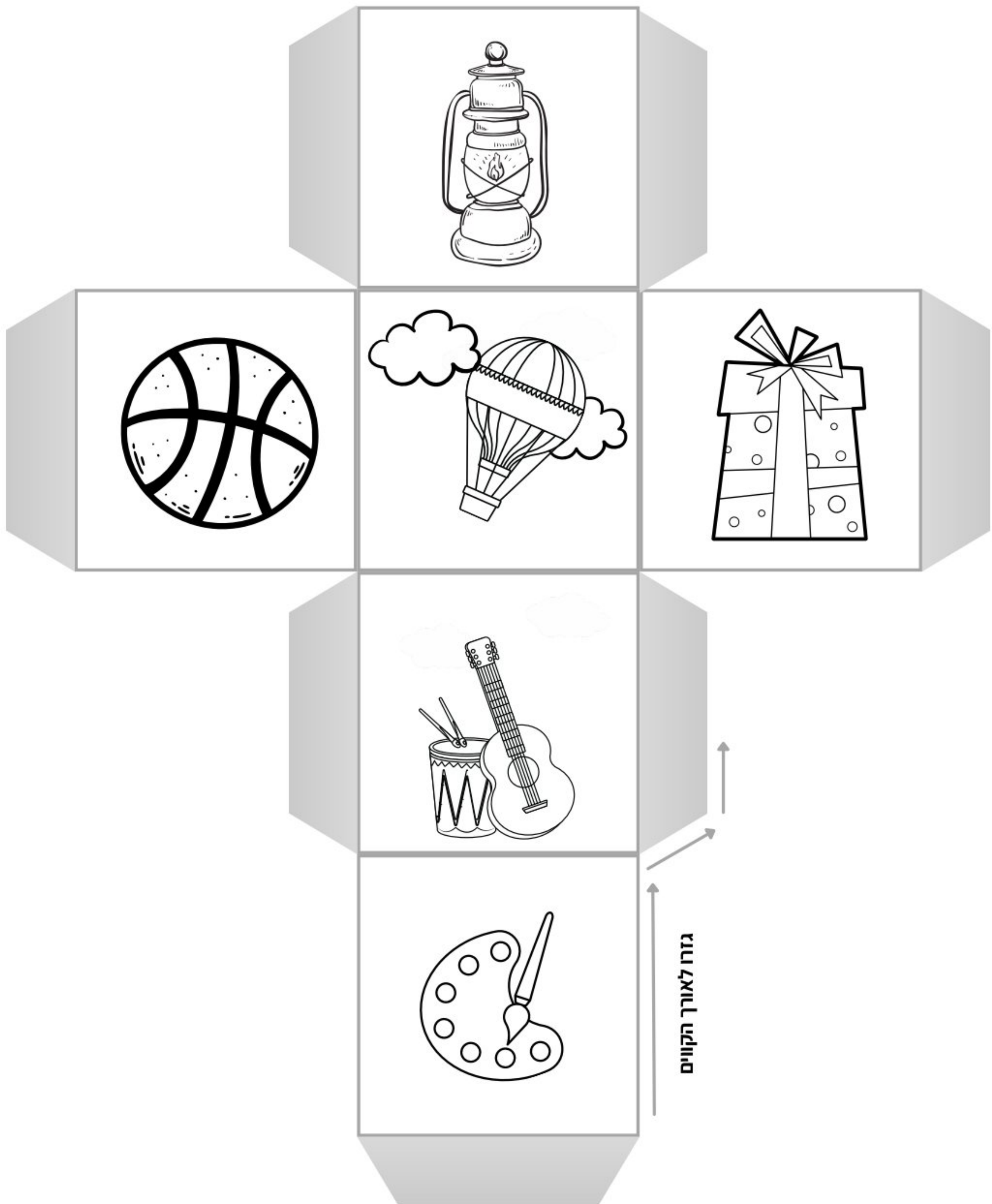


מקומות:



גזר לאורך הקווים

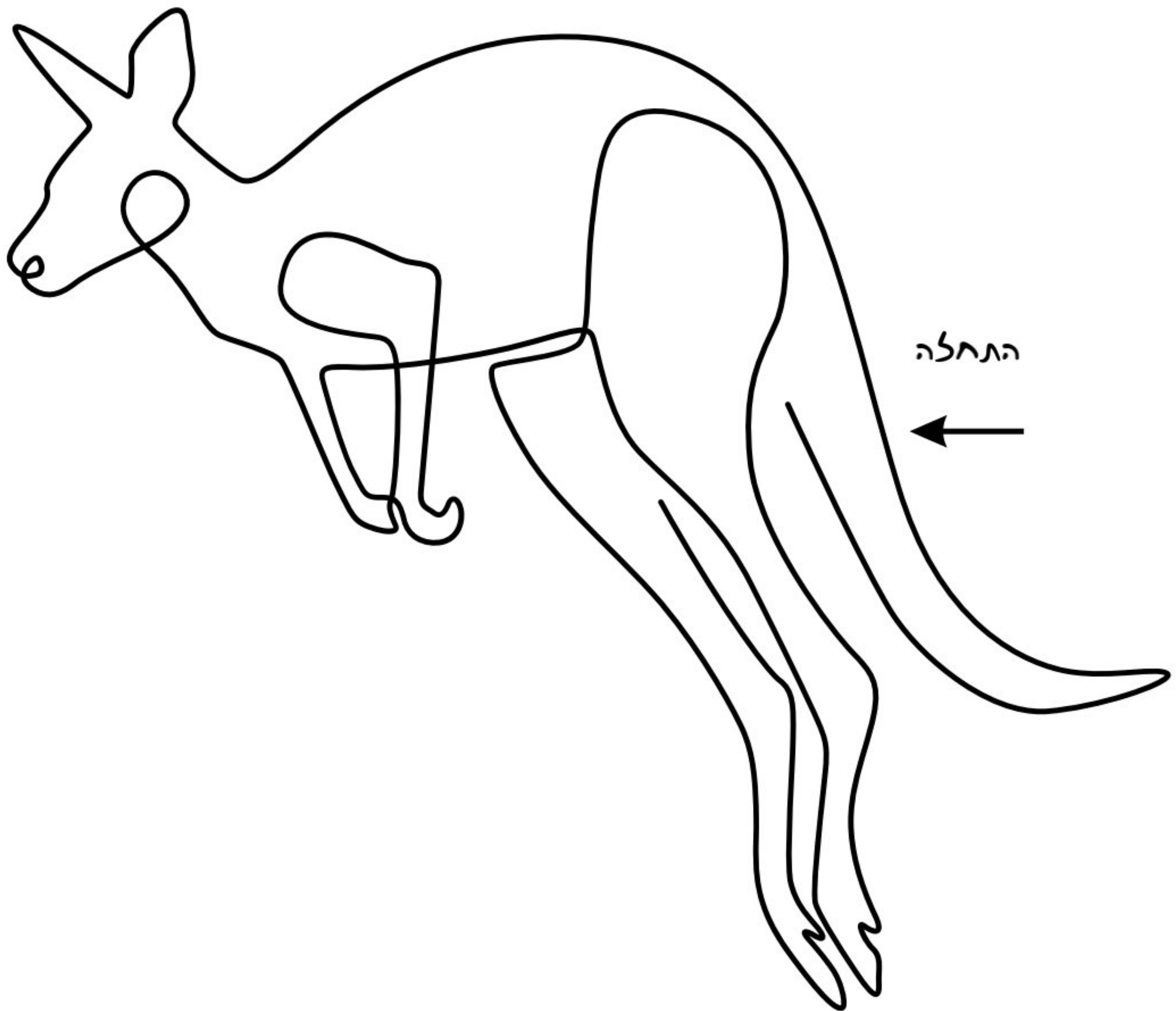
תפצוים:



נושמים

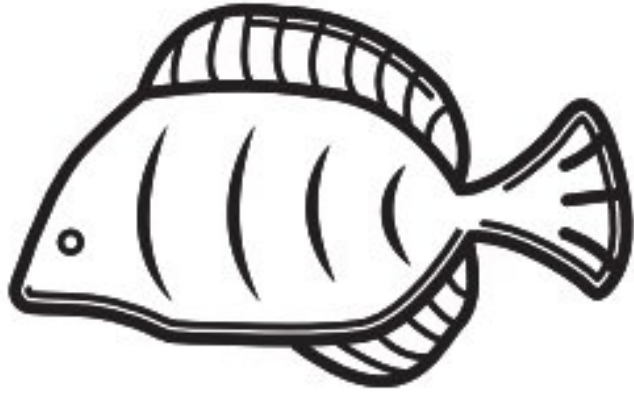


עברו באמצעות האצבע על האזור, בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה והחוצה

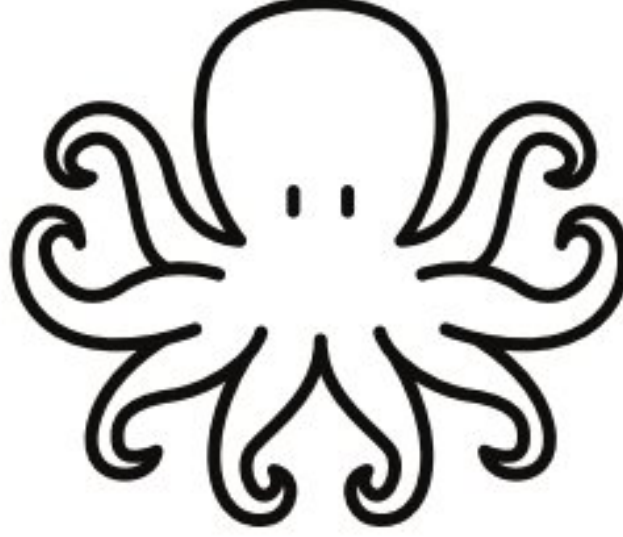


לפעמים אני..

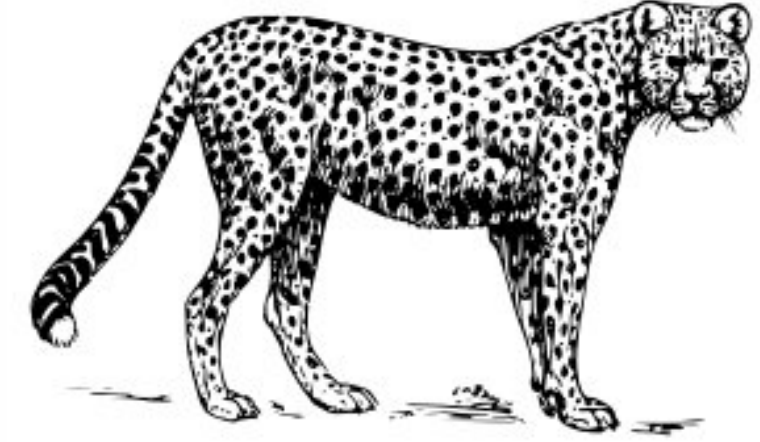
התבוננו בכרטיסיות שלפניכם וחשבו מה מאפיין אתכם.
נסו להיזכר במקרים שונים בהם הייתם כמו החיות השונות המתוארות בהם.
שימו לב - כל אחד מאתנו יכול להתחבר למספר תיאורים, אפילו לכולם.
לעתים, אנחנו מרגישים מנהיגים כמו אריה, פעמים אחרות שותקים כמו הדג,
לוקחים את הזמן כמו צב או חרוצים כמו הנמלה...



לפעמים אני מעדיף/ה
לשתוק



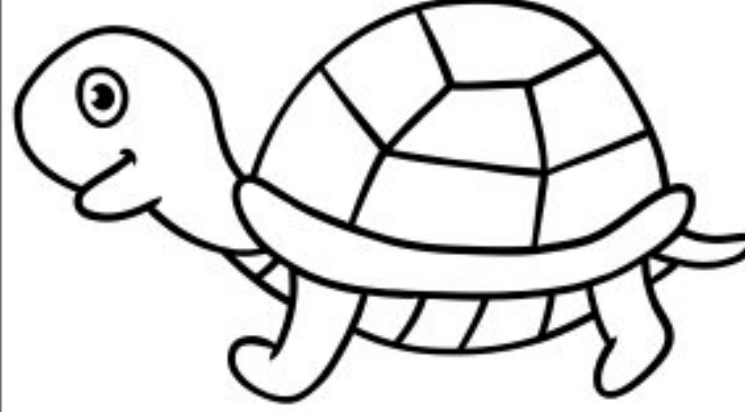
לפעמים אני עושה הרבה
דברים בו זמנית



פעם הבנתי ממש מהר...



פעם שחיקיתי מישהו



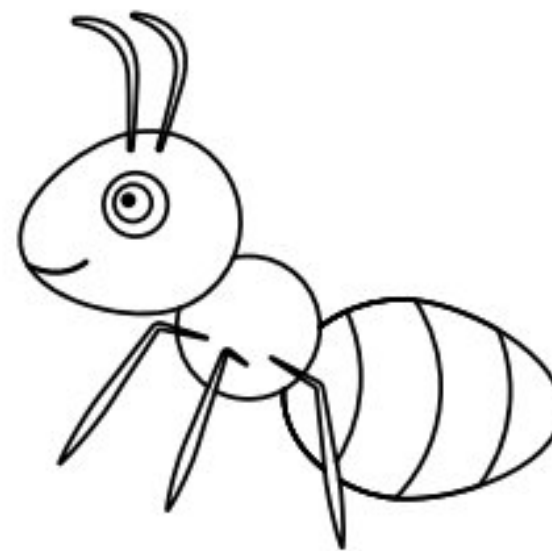
לפעמים אני אוהב/ת
לקחת את הזמן



קורה לפעמים שאני ממש
מתפקע/ת מצחוק



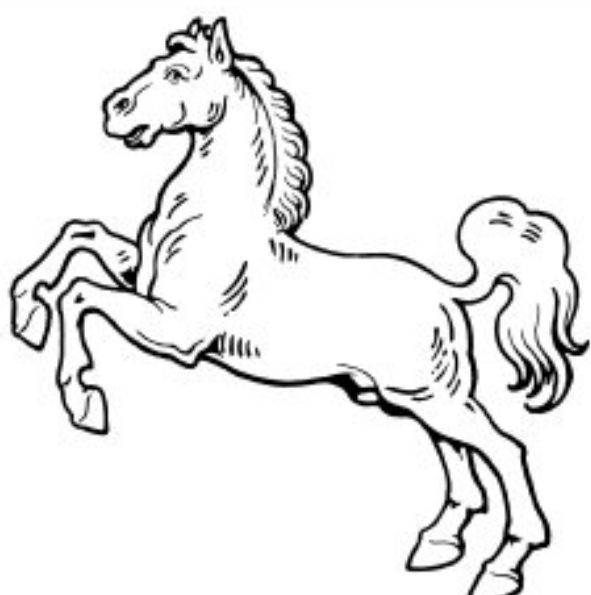
פעם עזרתי למישהו



לפעמים אני ממש חרוץ/ה



פעם היה לי רעיון
ממש מבריק



לפעמים אני דוהר/ת
לעבר המטרות שלי



לפעמים אני כך...
ולפעמים אחר/ת

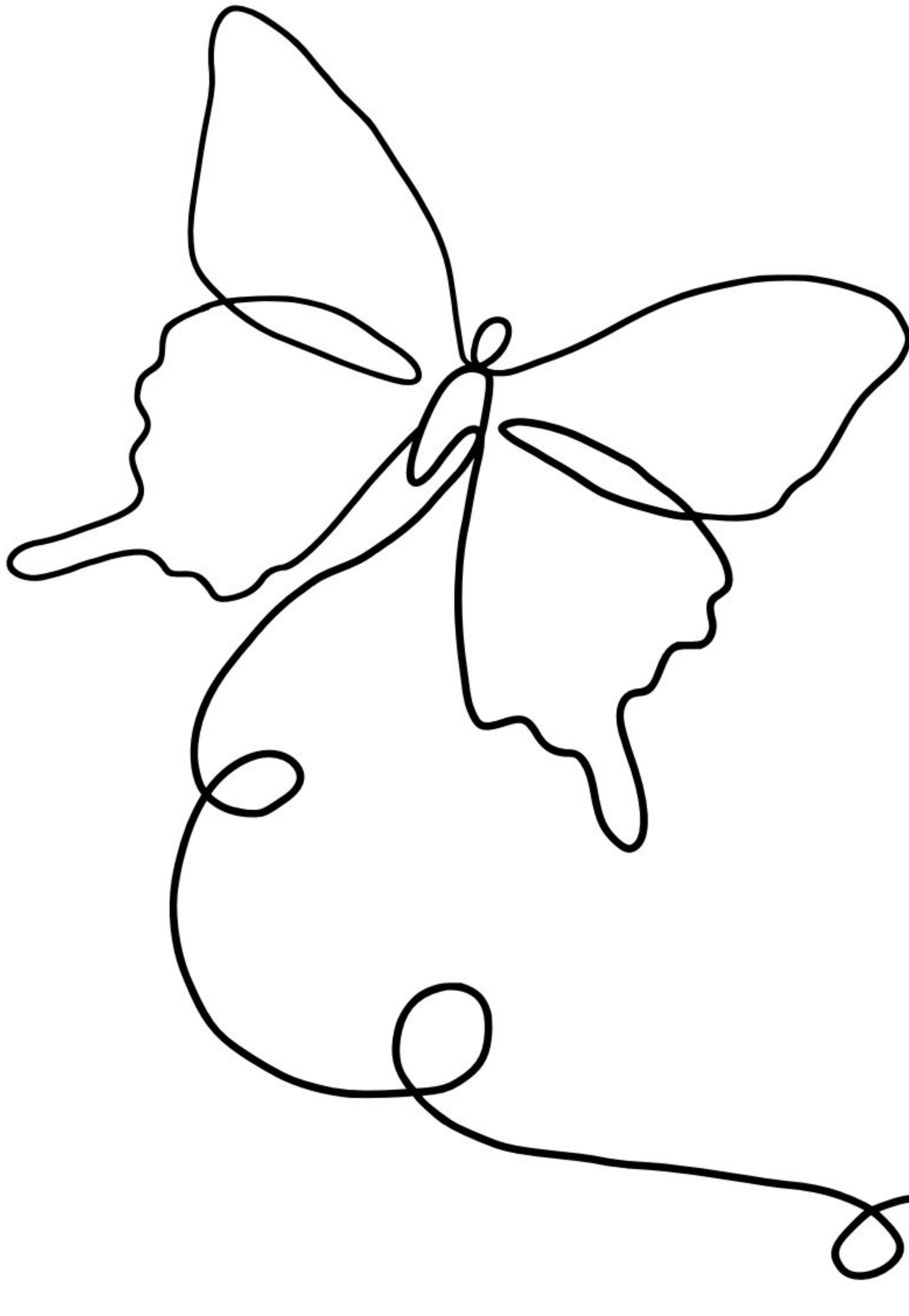


פעם הרגשתי מנהיג/ה

נושמים



עברו באמצעות האצבע על האיור, בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה והחוצה



התחלה



זה מתחיל בקו....

השלימו את הצורות לציורים

לאחר שתסיימו, הראו אחד לשני את הציורים
שציירתם -

למה שמתם לב? האם מצאתם דמיון? הבדלים?

האם זה קורה לכם לפעמים גם בעוד מקומות?

אתם מוזמנים לנסות את התרגיל עם חברים וקרובים ולספר מה גיליתם.

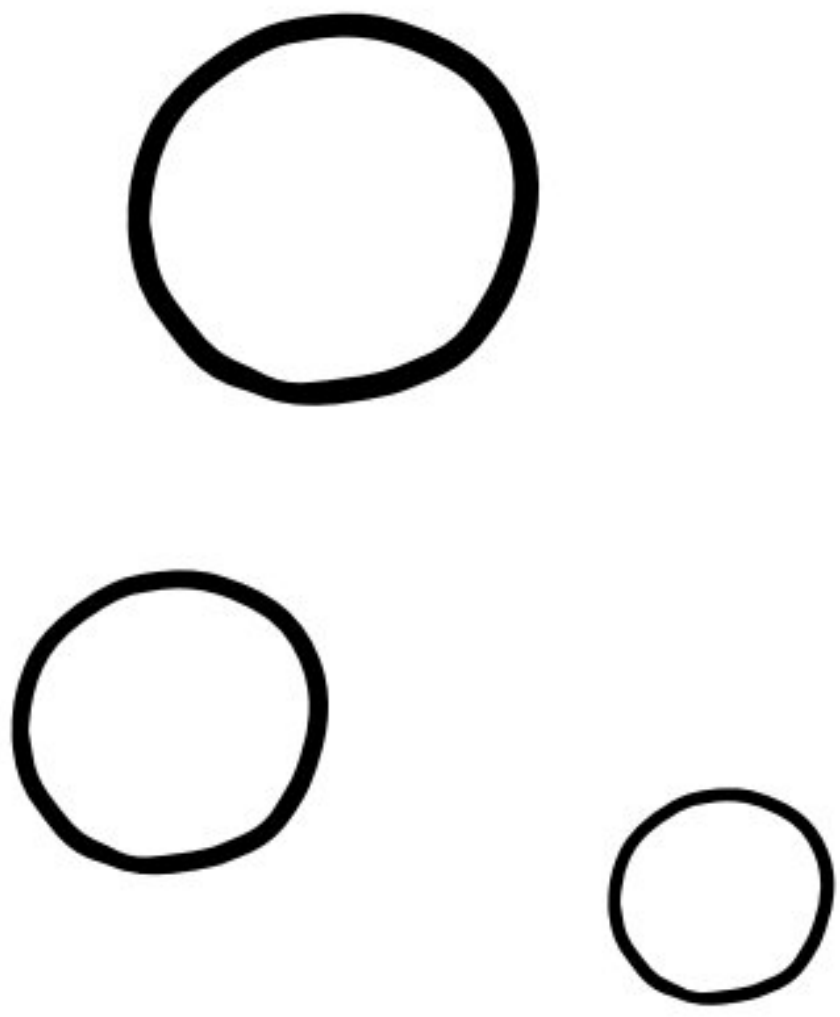


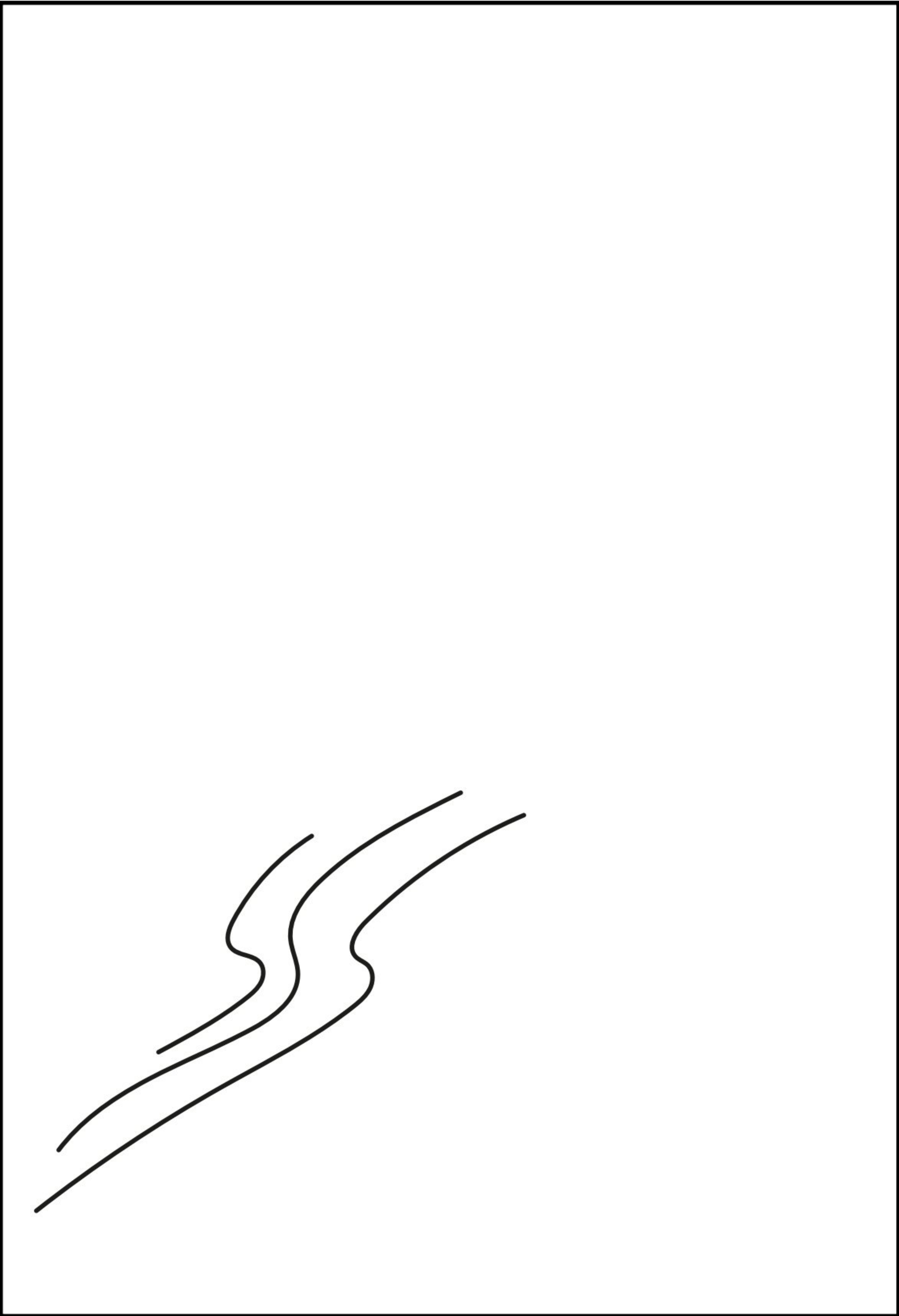
הידעת?
כמספר האנשים, כך מספר הציורים
שנקבל.
לכל אחד ואחת מאיתנו נקודת
המבט הייחודית שלו.

השלימו את הצורות לציורים, כרצונכם



Q. J. J. J. J.







נושמים



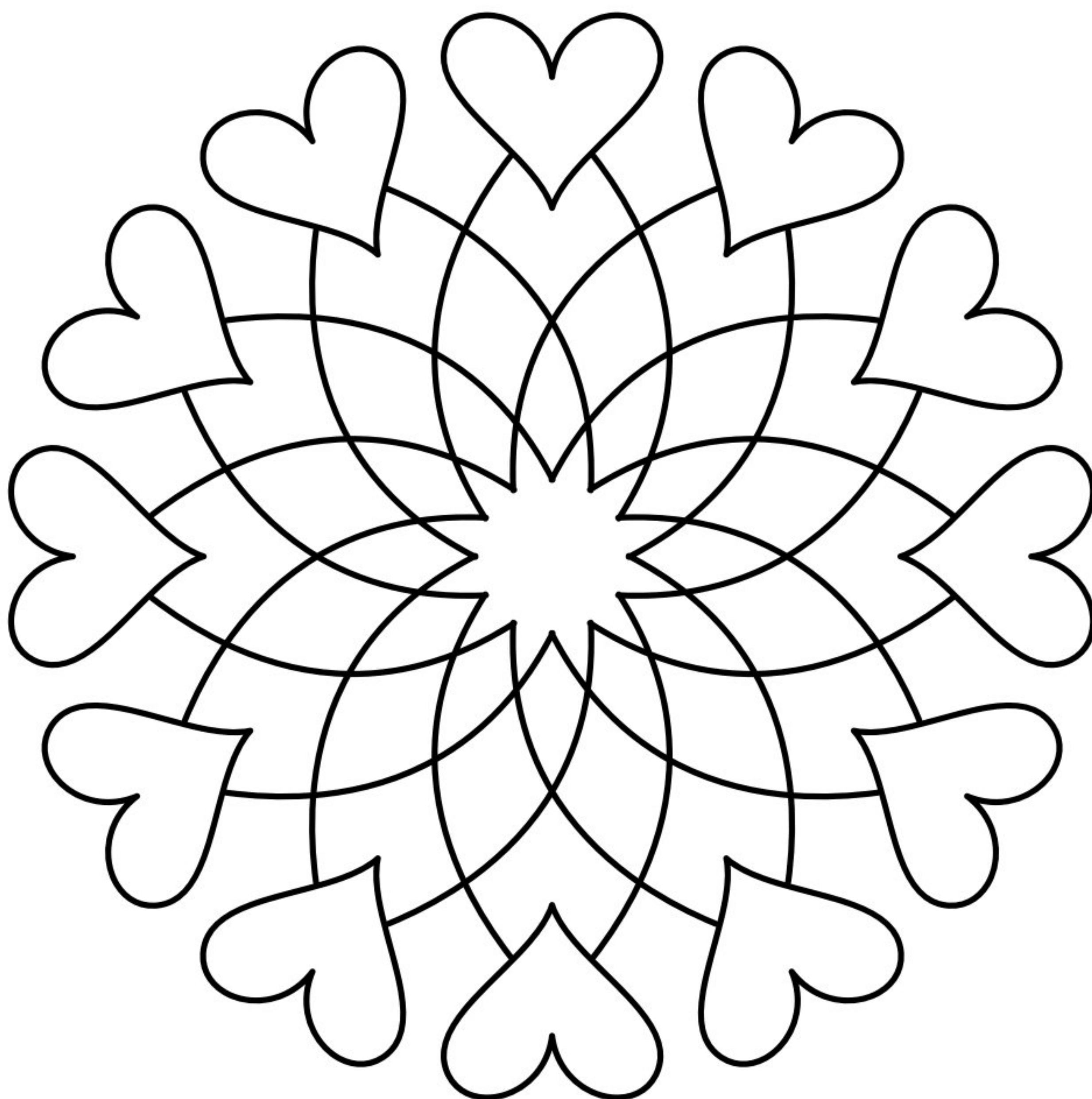
עברו באמצעות האצבע על האזור, בזמן שאתם מתמקדים בנשימה פנימה והחוצה



התחלה



צבעו את המנדלה בצבעים שעושים לכם טוב על הלב





משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



יש בי נ"ח



תלמידים יקרים, תלמידות יקרות,

בפעילויות השונות

הזמנו אתכם ליצור, לנשום, לשים לב,
לשתף ולמצוא את מה ואת מי שעושה לכם טוב על הלב.

מוזמנים לחזור ולקרוא בחוברת, לצבוע אותה כרצונכם,
להיזכר בדברים השונים שכתבתם, להוסיף ולשתף את מי שתבחרו.

מכל הלב



