נספח: מסלול גן חובה – כיתה ב׳

50–45 דקות · מתאים גם לחנ״מ ולעולים

בקצרה

קהל: גן חובה – כיתה ב׳ (מתאים גם לחינוך מיוחד ולעולים) · משך: 45–50 דקות

רעיון מוביל: לימוד ויסות דרך הגוף, שיום של רגשות בזמן הקראה, וזיהוי "עוגנים" – מי ומה עוזרים לי כשקשה.

מטרות

- להכיר בגוף את ההבדל בין מתח לשחרור.
- לתת שם לרגשות של עלבון, בדידות וכעס – ולתרגל כלי הרגעה פשוט לכל אחד.
- לזהות עוגנים אישיים ולשתף בהם.

ציוד

- הספר, מוזיקה קצבית ונגן
- חבל רך או גומי הפעלה (להמחשה)
- דף "המלונה הבטוחה שלי" (קו מתאר) לכל ילד/ה, צבעים, מדבקות לבבות וכוכבים
- בריסטול עם הכותרת "הכוחות והעוגנים של הכיתה"

מהלך

דקות	שלב	מה עושים
7–0	**חימום גופני: "קשור!" / "החבל נקרע!"**	מוזיקה מתנגנת והילדים נעים בחדר. כשהמוזיקה נעצרת המורה קוראת "קשור!" – כולם מתכווצים חזק כמו פסל. "החבל נקרע!" – משחררים בנשיפה, מנערים ידיים ורגליים. שלושה סבבים.
25–7	**הקראה עם שלוש עצירות רגש**	המורה מקריאה ועוצרת בשלושה רגעים. בכל עצירה: מה פלוטו מרגיש? איפה מרגישים את זה בגוף? וכלי קטן לתרגל יחד.
45–25	**יצירה: "המלונה הבטוחה שלי"**	כל ילד/ה מצייר/ת בתוך המלונה מי או מה עוזר לו/ה כשקשה. תולים על הקיר.
50–45	**מעגל סיום: יד על יד**	הילדים מניחים יד על יד במרכז המעגל וסופרים יחד.

חימום: "קשור!" / "החבל נקרע!"

דברי המנחה

"היום כולנו כלבלבים! כשאני אומרת ׳קשור!׳ – מתכווצים: אגרופים סגורים, בטן חזקה, לא זזים. כשאני אומרת ׳החבל נקרע!׳ – פותחים ידיים, נושפים ׳פווווו׳ ומנערים את כל הגוף. מוכנים?"

שלוש עצירות רגש בזמן ההקראה

עצירה 1: כשהצפרדע קופצת לבריכה ופלוטו נשאר לבד

שואלים: איך פלוטו מרגיש כשמי שרצה לשחק איתו קופץ ונעלם? קרה לכם שמישהו לא רצה לשחק איתכם?

מתרגלים: נשימת לחיים: לוקחים אוויר מהאף, מנפחים לחיים גדולות-גדולות, ומוציאים לאט-לאט מהפה. שלוש פעמים.

עצירה 2: כשפלוטו קופץ למים ולא יודע לשחות

שואלים: מה פלוטו יכול להגיד לעצמו בלב?

מתרגלים: דיבור עצמי טוב: "זה לא המקום שלי – ואני עדיין שווה. אחזור לחוף ואנסה משהו אחר." כל ילד/ה ממציא/ה משפט מחזק אחד.

עצירה 3: כשהפרה ברפת מקטינה את פלוטו

שואלים: האם בגלל שהפרה אמרה מילה מקטינה, פלוטו נהיה כזה?

מתרגלים: משפט מגן שאומרים יחד, יד על הלב: "מילה לא הופכת אותי למה שהיא אומרת."

יצירה: "המלונה הבטוחה שלי"

דברי המנחה

"גם פלוטו, אחרי כל הטיול, חזר הביתה – למקום שבו מחכים לו. בתוך המלונה שלכם ציירו או כתבו: מי או מה עוזר לכם כשקשה? אמא, סבתא, הדובי, חבר, המורה, משחק אהוב, שיר..."

הדפים נתלים על הקיר תחת הכותרת "הכוחות והעוגנים של הכיתה".

מעגל סיום

דברי המנחה

"גם כשקצת מפחיד, גם כשמישהו לא נחמד – יש לנו כוחות, ויש לנו אחד את השני. אחת, שתיים, שלוש – הב!"

התאמות למסלולים

רגיל: כמתואר.

חנ"מ: עצירה אחת או שתיים בלבד, תמונות רגש (פרצופונים) להצבעה במקום תשובה בעל פה, וחזרה על כלי הנשימה כמה פעמים.

עולים: מילים בסיסיות עם תמונות (שמח, עצוב, כועס, בית, חבר), הדגמה בתנועה לכל הוראה, ואפשרות לומר את המשפט המגן גם בשפת האם.

הסיפור: "איה פלוטו" מאת לאה גולדברג. כל הפעילויות, הניסוחים והקלפים כאן מקוריים ואינם מצטטים מן הספר.