**2. רגשות ותחושות / בבית הספר – רמה ז'**

* 1. **(= שעה אקדמית אחת) תחושות פיזיות ורגשות בסיסיים**

1. (10-15 דק') תרגיל TPR. כתבו על הלוח את הפעלים שהתלמידים ירבו להשתמש בהם בשיעור זה: לאכול, לשתות, לעבוד / ללמוד, לנוח, ללכת, לעצור, לקחת.

בקשו מהם לבצע את הפעולות על ידי פקודות. לאחר שכמה תלמידים ביצעו את הפעולות, התחילו לשאול:

* מה אתה עושה? (בזמן שהתלמיד מבצע את הפעולה).
* מה עשית? (מרגע שהתלמיד סיים את הפעולה).

אפשר גם לתת פקודות ליותר מתלמיד אחד, ולכיתה כולה. לאחר מכן, התחילו לשאול תלמידים אחרים על מה שהתלמיד או התלמידים האחרים עושים או עשו.

* לכי! 🡨 מה היא עושה?
* עצרי! 🡨 מה היא עשתה?
* אכלו! 🡨 מה הם עושים?
* שתו! 🡨 מה הם עשו?

\* ככל שיש יותר פקודות, יותר שאלות, ויותר אנשים מעורבים, הפעילות מעניינת יותר עבור התלמידים.

1. (10 דק') כעת שאלו את התלמידים:
2. אתם לא אוכלים שעות רבות. איך אתם מרגישים? (רעבים)
3. הלכתם במדבר זמן רב תחת השמש. איך אתם מרגישים? (צמאים)
4. הלכתם הרבה בלי הפסקה. איך אתם מרגישים? (עייפים)
5. עבדתם עד מאוחר בלילה. איך אתם מרגישים? (רוצים לישון)
6. אכלתם משהו מקולקל. איך אתם מרגישים? (יש לנו כאב בטן)

התלמידים צריכים לנחש את המילים המבטאות את התחושות עבור כל מצב שהצגתם להם.

1. (20-25 דק') המורה יבקש מתלמיד לחקות את הפעולות.

לפיתוח מערך שיעור זה, פעלו בהתאם להוראות הכלליות (ראו במסמך הספציפי).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| אני עובד קשה | אני לא אוכל שעות רבות | אני רעב | אני אוכל |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| השמש זורחת, חם | אני הולך זמן רב במדבר | אני צמא | אני שותה |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| אני הולך הרבה | אני לא עוצר | אני עייף | אני נח |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| אני עובד כל היום | מאוחר מאוד | אני רוצה לישון | אני ישן |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| אכלתי משהו מקולקל | יש לי כאב בטן | אני לוקח תרופה | אני מרגיש יותר טוב |

המורה: מה אתה עושה?

תלמיד: אני עובד קשה, אני לא אוכל שעות רבות, אני רעב...

תלמידים אחרים: אתה (או את) עובד קשה, אתה לא אוכל שעות רבות...

הוא (או היא) עובד קשה, הוא לא אכל שעות רבות...

המורה: מה עשית?

תלמידה: עבדתי קשה, לא אכלתי שעות רבות, הייתי רעב...

תלמידים אחרים: אתה (או את) עבדת קשה, לא אכלת שעות רבות, היית רעב... הוא/היא עבד קשה, לא אכל שעות רבות...

* 1. **(= שעה אקדמית אחת) בוקר בבית הספר.**

1. (20-25 דק') תרגיל TPR. הגעה לבית הספר.

בכל בוקר, אתה מגיע לבית הספר. מה אתה עושה?

* הולך לכיתה שלך.
* נכנס לכיתה.
* מברך את החברים: בוקר טוב. מה שלומכם?
* הולך למקום שלך.
* מתיישב.
* מברך את המורה: בוקר טוב, המורה.
* לוקח ספר עברית, מחברת, ועט.
* מקשיב בשיעור!
* לומד קשה!

בפעילות הראשונה, אחד התלמידים מבצע את הפעולות שהמורה אומר לו לעשות.

בפעילות השנייה, תלמיד אחר מבצע את אותן פעולות, ותוך כדי כך אומר מה הוא עושה.

* הולך לכיתה שלך 🡨 אני הולך לכיתה שלי.
* נכנס לכיתה 🡨 אני נכנס לכיתה.
* …

בפעילות השלישית, יתר החברים לכיתה מתארים מה הוא או היא עושים.

* הולך לכיתה שלך 🡨 הוא הולך לכיתה שלו.
* נכנס לכיתה 🡨 הוא נכנס לכיתה שלו.
* …

לסיום, אתם מבקשים להגיד מה התלמידים עשו.

* התלמידים הלכו לכיתה. הם נכנסו לכיתה, הם בירכו...

\* אפשר לחזור על רצף פעולות זה כל מספר פעמים לפי שיקול הדעת של המורה, ועם צירופים רבים ככל האפשר (זמן הווה / זמן עבר, הטיות עבור אני / אתה / הוא...). אפשר גם לחזור על הפעילות עם יותר מתלמיד אחד, כדי לתרגל צורות רבים:

* לכו לכיתה שלכם 🡨 אנחנו הולכים לכיתה שלנו.
* היכנסו לכיתה 🡨 אנחנו נכנסים לכיתה.

1. (15-20 דק') מה עוד אנו עושים בבית הספר?

שאלו את התלמידים מה הם עושים בבית הספר. תנו את הדוגמה הראשונה:

* אנחנו לומדים עברית.
* אנחנו לומדים מתמטיקה...

(אפשר לעבור כאן על כל מקצועות הלימוד) 🡨 אילו מקצועות אתם לומדים? אנחנו לומדים מתמטיקה, אנחנו לומדים מדעים...

* אנחנו עושים ספורט.

(אפשר לעבור כאן על ענפי ספורט שונים) 🡨 אילו ענפי ספורט אתם עושים? אנחנו משחקים כדורגל, אנחנו משחקים כדורסל, אנחנו רוקדים...

* אנחנו נחים בהפסקות.
* אנחנו אוכלים כריך.
* …

1. (10-15 דק') דברו על המערכת שלכם.

שאלו את התלמידים על מערכת השעות שלהם בבית הספר. שאלו מישהו אחר בכל שאלה, כדי שלכל אחד תהיה הזדמנות להשיב.

* באיזו שעה מתחילים הלימודים? ומתי הם מסתיימים?
* באיזו שעה מתחילה ההפסקה?
* מה המקצוע הראשון במערכת ביום שני?
* איזה שיעור יש אחרי ההפסקה ביום שלישי?
* כמה ימים את לומדת בכל שבוע?
* מה המקצוע האהוב עליך? / ועליך?
* כמה מכם אוהבים ספורט? כמה מכם אוהבים...?
* איזה יום אהוב עליך בבית הספר? מדוע?
* …
  1. **(= שעה אקדמית אחת) תחושות פיזיות ורגשות בסיסיים בבית הספר.**

1. (10 דק') חזרו בקצרה על הדברים שהתלמידים עושים בבית הספר. אפשרות טובה היא לעשות תרגול TPR מהיר שבו התלמידים אומרים בקול את רצף הפעולות. לדוגמה:

"בכל בוקר אנחנו מגיעים לבית הספר, נכנסים לכיתות שלנו, אומרים בוקר טוב לחברינו לכיתה...

בימי שני אנחנו לומדים עברית, אנגלית, מתמטיקה, מדעים...".

1. (10-15 דק') חזרו על התחושות שנלמדו, כמו בפעילות 2.1 – ב' (רעב, צמא, עייפות, רצון לישון, וכאב בטן), אך הפעם שאלו שאלות הקשורות לבית הספר.

* איך אתם מרגישים כשאתם שוכחים את הכריך בבית ואינכם אוכלים בבית הספר? (רעבים)
* איך אתם מרגישים כשאין לכם בקבוק מים אתכם בכיתה ביום חם? (צמאים)
* איך אתם מרגישים כשיש הרבה שיעורים במקצועות קשים באותו היום? (עייפים)
* איך אתם מרגישים כשאתם לומדים עד שעה מאוחרת בערב? (רוצים לישון)
* איך אתם מרגישים כשאתם אוכלים את הכריך שלכם בהפסקה והוא התקלקל? (כאב בטן).

\* לפי הצורך, עברו על רצף התחושות בתרגיל ה-TPR יחד עם התלמידים. (אני עובד קשה, אני לא אוכל שעות רבות, אני רעב, אני אוכל...).

1. (15-20 דק') תרגיל TPR. הציגו רשימה חדשה של תחושות.

לפיתוח מערך שיעור זה, פעלו בהתאם להוראות הכלליות (ראו במסמך הספציפי).

אותו הנוהל כמו בפעילות 2.1 – ב' / ג'

איך אתם מרגישים כאשר:

* אתם מקבלים ציון טוב? (שמחים)
* יש לכם מבחן קשה? (חוששים)
* אתם מקבלים ציון גרוע? (עצובים)
* מתחילה חופשה מהלימודים? (מתרגשים)
* אתם מעתיקים בבחינה והמורה תופס אתכם? (מתביישים)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| אני לומד קשה | אני מקבל ציון טוב | אני שמח | אני צוחק |
| אני לומד קשה | אני חושש מהבחינה | אני מקבל ציון טוב | אני מרגיש הקלה |
| אני עצלן | אני מקבל ציון גרוע | אני עצוב | אני בוכה |
| זהו היום האחרון ללימודים | אני יוצא מבית הספר | אני נרגש | אני צורח משמחה |
| אני מרמה בבחינה | אני נתפס, המורה צועק עליי | אני מתבייש | אני לא מדבר, אני לא זז |

* 1. **(= שעה אקדמית אחת) תחושות פיזיות ורגשות בסיסיים בבית הספר (המשך)**

1. (10 דק') תרגיל TPR. חזרו על / סיימו את רשימת התחושות מפעילות 2.3 – ג'.

אותו הנוהל כמו בפעילות 2.1 – ב' / ג'

1. (15-20 דק') כתבו על הלוח מילים שהתלמידים יכולים לקשר לתחושות. בעבודה בזוגות, בקשו מהם לומר משפט מלא. עליהם לכלול את כל התחושות שהם למדו עד כה. לדוגמה:

ציון טוב 🡨 אני שמח כשאני מקבל ציון טוב.

מילים אפשריות: חם, קר, קשה, מאוחר...

פעלים אפשריים: לרמות, לאכול, לשתות, ללמוד, לעבוד, לסיים, לעבור, להיכשל...

\* צריכה להיות לפחות מילה אחת לכל תחושה.

לאחר מכן, בקשו מכל זוג לומר משפט, ומחקו מהלוח את המילה שבה השתמשו.

1. (15-20 דק') "היום הנורא של דני בבית הספר". כתבו כותרת זו על הלוח. בזוגות, התלמידים צריכים לנחש 5 דברים שקרו לדני, בזמן עבר, ולהשתמש בתחושות שלמדו לבטא עד כה. תנו דוגמה.

* "היה לדני יום נורא. מדוע? כי הוא שכח את הכריך שלו. הוא היה רעב כל הבוקר.

דוגמאות נוספות:

* הוא למד לבחינה במתמטיקה. הוא לא ישן כל הלילה. הוא הרגיש שהוא רוצה לישון.
* הוא הגיע באיחור לבית הספר. הוא התבייש.
* הוא קיבל ציון גרוע במדעים. הוא הרגיש עצוב.

אחר כך, בקשו מכל זוג לתת דוגמה. בקשו מהם לתאר מצבים רבים ככל האפשר. ניתן לרשום על הלוח את המקוריים ביותר.

אם עדיין נותר זמן, תוכלו גם לבקש מהתלמידים לומר דברים טובים שקרו לדני, כדי להשתמש במילים "שמח" או "מתרגש". לדוגמה:

* הוא עבר את הבחינה במתמטיקה. הוא שמח.
* המורה אמרה לתלמידים שיוצאים לטיול. הוא התרגש.
* …

\* גם כאן, אפשר לרשום על הלוח את התשובות המקוריות ביותר.

* 1. **(= שעה אקדמית אחת) רגשות מורכבים. המשל על הצרצר והנמלה.**

1. (10 דק') שאלו תחילה את התלמידים מה הם מרגישים כאשר:
2. הם רוצים לדבר עם ילדה/ילד אך אינם מעזים (מתביישים)
3. חבר עושה משהו רע ומקבל עונש (מרחם עליו)
4. לומדים קשה ומקבלים ציון טוב (גאים)

שאלו איך מרגיש המורה כאשר:

1. התלמידים לא מקשיבים בשיעור (כועס)
2. (15-20 דק') תרגיל TPR. המורה יבקש מתלמיד להציג את הפעולות.

לפיתוח מערך שיעור זה, פעלו בהתאם להוראות הכלליות (ראו במסמך הספציפי).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| אני מאוהב בילדה | אני רוצה לדבר איתה | אני מתבייש | אני לא עושה כלום |
| חבר משתכר | הוא הולך לכלא | אני מרחם עליו | אני מבקר אותו ומעודד אותו |
| אני לומד קשה | אני מקבל ציון טוב | אני גאה | אני מחייך |
|  | התלמידים משחקים בכיתה | המורה כועס | המורה צועק |

המורה: מה אתה עושה?

תלמיד: אני מאוהב, אני רוצה לדבר איתה, אני מתבייש...

תלמידים אחרים: אתה (או את) מאוהב, אתה רוצה לדבר איתה (או איתו)...

הוא/היא מאוהב/ת, הוא/היא רוצה לדבר איתה/איתו...

המורה: מה עשית?

תלמידה: התאהבתי, רציתי לדבר איתו, התביישתי...

תלמידים אחרים: את התאהבת, רצית לדבר איתו, היית ביישנית... היא התאהבה, היא רצתה לדבר...

1. (15-20 ד') המשל על הצרצר והנמלה.

(כמה ימים לפני השיעור, שאלו את התלמידים אם הם מכירים את המשל. אם לא, בקשו מהם לקרוא אותו בבית, כדי להיות מוכנים לשיעור).

הנה הסיפור:

*היה זה יום קיץ חם. בזמן שהצרצר שכב בצל, נח לו מחום השמש, עברה שם נמלה. הנמלה סחבה על גבה זרע ענק כדי לשמור אותו לחורף.*

*הצרצר התעייף רק מלהביט בנמלה. "נמלה, למה את עובדת כל היום? מדוע לא תשבי מעט ותשירי איתי?" שאל, והוציא את כינורו.*

*"אני אוספת מזון לחורף, אז יהיה קר ולא יהיה מזון. כדאי לך מאוד לעשות כמוני", השיבה הנמלה.*

*"הו, נמלה, למה לדאוג לחורף? יש שפע מזון עכשיו!" השיב הצרצר. הנמלה הלכה לה עם המשא על גבה, והותירה את הצרצר לנגן בכינורו ולשיר.*

*הגיע החורף, וממש כפי שהזהירה הנמלה, לצרצר לא היה מזון. אז הוא הלך אל הנמלה. "שוב שלום לך, נמלה! באתי לשיר לך שיר בתמורה למזון."*

*"כל הקיץ עבדתי קשה, בזמן שאתה שרת ולעגת לי. לכן עכשיו בטני מלאה ואילו אתה רעב."*

בקבוצות של שלושה, התלמידים צריכים לחזור על משל הצרצר והנמלה, ולהשתמש בתחושות שהם למדו. כדי לעשות זאת, תנו לכל קבוצה רשימה של תחושות שעליהם להשתמש בהן. תחושות אלה יהיו "התחושות של הנמלה" ו"התחושות של הצרצר".

הנמלה: רוצה לישון, חוששת, עייפה, גאה, מרחמת, שמחה.

הצרצר: רעב, עצוב, מתבייש, נרגש, שמח, עצלן.

לאחר מכן, תנו להם חלקים מהמשל, לא לפי הסדר. תנו לתלמידים זמן להרכיב את הסיפור ולבחור את התחושות.

|  |
| --- |
| הגיע הקיץ. הצרצר היה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| הנמלה הייתה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ מפני שהיא רצתה שיהיה לה מזון. היא התחילה לאסוף מזון. |
| במהלך הקיץ, הצרצר היה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| הנמלה עבדה קשה. בלילה, הנמלה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| הקיץ הסתיים. הנמלה הייתה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, אך מוכנה לחורף. |
| הצרצר היה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, מפני שהוא לא עשה דבר. |
| החורף התחיל. לנמלה היה הרבה מזון. היא הייתה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. |
| לצרצר לא היה מזון כלל. הוא היה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. |
| במהלך הקיץ, הצרצר הרגיש \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. הוא הלך אל הנמלה. |
| הנמלה \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ עליו ועזרה לו. |
| בסוף, שניהם היו \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. |

בקשו מכל קבוצה לקרוא שורה אחת מהסיפור, לפי הסדר, עם התחושות שמתאימות לדעתם למקומות הריקים. היו פתוחים לתשובות אפשריות שונות.

* 1. **(= שעה אקדמית אחת) רגשות מורכבים. סיכום.**

1. (10 דק') שאלו את התלמידים איך הם מרגישים כאשר:

* השיעור משעמם (משועממים)
* השיעור מעניין (מתעניינים)
* הם שופכים קפה שעושה כתם על בגד של מישהו (אשמים)
* הם רואים פיל ברחוב (מופתעים)
* הם רואים רוח רפאים (פוחדים)

1. (15-20 דק') תרגיל TRP. המורה יבקש מתלמיד להציג את הפעולות.

לפיתוח מערך שיעור זה, פעלו בהתאם להוראות הכלליות (ראו במסמך הספציפי).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| אני בכיתה | המורה משעמם | אני משתעמם |  |
| אני בכיתה | המורה מעניין | אני מתעניין | אני מקשיב, שואל שאלות |
| אני שופך את הקפה על השולחן | יש לך כתם | אני מרגיש אשם | אני מתנצל |
| אני הולך לבר עם התוכי שלי | מול כולם, התוכי אומר שאני טיפש | אני נבוך | אני שותק |
| אני יוצא | אני רואה פיל ברחוב | אני מופתע |  |
| אני יוצא | אני רואה רוח רפאים | אני פוחד | אני מסתתר |

המורה: מה אתה עושה?

תלמיד: אני שופך קפה, נהיה לו כתם, אני מרגיש אשם...

תלמידים אחרים: אתה/את שופך קפה, נהיה לו כתם, אתה מרגיש אשם...

הוא/היא שופך קפה, נהיה לו כתם, הוא/היא מרגיש אשם...

המורה: מה עשית?

תלמיד: שפכתי קפה, נהיה לו כתם, הרגשתי אשם...

וכו'

1. (15-20 דק') מה קרה כשהרגשתי...?

לסיום החלק הזה בשיעור, התלמידים מתבקשים להיזכר מה קרה שגרם להם להרגיש שמחים, נרגשים, אשמים... ולהשתמש בכל התחושות שלמדו עד כה.

בקבוצות של שלושה, תנו לכל אחד מהתלמידים בקבוצה רשימה של תחושות. לדוגמה:

תלמיד 1: כועס, רוצה לישון, עצוב, מתבייש, גאה, מתעניין, פוחד.

תלמיד 2: צמא, מרגיש כאב בטן, חושש, ביישן, כועס, אשם.

תלמיד 3: עייף, שמח, נרגש, מרחם על מישהו, משועמם, מופתע.

תלמיד 1: הרגשתי רעב כשהייתי בן שלוש. יצאתי לטיול עם המשפחה שלי. הם לא לקחו אוכל.

תלמיד 2: הרגשתי צמא מאוד כשהייתי בן תשע. הייתי בחוף הים ולא היה לי מים.

תלמיד 3: הרגשתי עייף מאוד כאשר...

כעבור 10 דקות, התחילו לבקש מהתלמידים לספר לכם סיפור על תלמיד אחר בקבוצה. לדוגמה:

"היא כעסה כשאחיה הקטן שבר לה צעצוע. היא הייתה בת שש".