

משרד התחבורה והבטיחות בדרכים  
הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים

משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי  
האגף לזהירות ולבטיחות בדרכים



מדריך למורה

# ללמוד

## תנועה



תכנית לימודים  
בבטיחות בדרכים  
לכיתות א





משרד החינוך וההשכלה  
הרשות הלאומית  
לבטיחות בדרכים

משרד החינוך  
המנהל הפדגוגי  
האגף לזהירות ולבטיחות בדרכים

# ללמוד תנועה

מערכי שיעור להוראת הבטיחות בדרכים  
לכיתות א'

מדריך למורה  
"מהדורה שלישית"



ירושלים, התשע"ב

**צוות פיתוח וכתיבה:** לאה סלע, דפנה ג'ונס-יגלום  
**עריכה:** לאה סלע  
**ייעוץ פדגוגי ומקצועי וסיוע בעריכה:** ד"ר רחל רותם  
**ארגון השתלמויות להערכה מעצבת:** עדנה קנטי  
**הכנת עזרי הוראה:** איילה אייל  
**עריכת לשון:** דקלה כרמל-הורביץ, נעמי פרידמן  
**איורים ועריכה גרפית:** נורית ולביא צרפתי

#### **קריאה והערות:**

ציון שבת, מנהל תחום זהירות ובטיחות בדרכים (עד שנת תשס"ב)  
ד"ר רחל רותם, מנהלת אגף זהירות ובטיחות בדרכים  
עדנה קנטי, רכזת השתלמויות (עד שנת תש"ס)  
איילה אייל, רכזת ארצית, סדנת הדרכה ויצירה  
רונית צונג, מנחה ארצית לתכנית "ללמוד תנועה"

#### **תודות**

לפרופ' עמוס חץ מהאקדמיה למוסיקה ולמחול ע"ש רובין בירושלים, שמשחקי התנועה שחיבר שימשו בסיס לחלק מהפעילויות בתכנית.  
לפרופ' אריה לוי מהמחלקה לחינוך באוניברסיטת תל-אביב ולצוות החוקרים שערכו את ההערכה המעצבת בכל חלקי הארץ והועילו לנו בהערות ובהארות;  
לנעמי ליסי פרציקוביץ מהאגף לתכניות לימודים שליוותה את כתיבת התכנית מבראשית;  
לרחל בר-חיים שהשתתפה בכתיבת הגרסה הראשונה;  
למורות ולמנחות שהשתתפו בהערכה המעצבת, תרמו מזמנן ומרצן, שקדו על מתן ביקורת בונה ותרמו לשיפור מתמיד של התכנית עד להגיעה למכבש הדפוס;  
למפקחים בתחום הבטיחות בדרכים המלווים את הפעלת התכנית במחוזות ומקדמים את התכנית בהערות, בהצעות וביוזמות.

האגף לזהירות ולבטיחות בדרכים מרכין ראש לזכרה של ציפי פסחוביץ ז"ל, אשה יצירתית ויפת נפש, אשר נרצחה בפיגוע חבלני בירושלים, ומודה על תרומתה לעיצוב ולעריכה של התכנית.

האגף לתכנון ולפיתוח תכ"ל סייע בהפקת המדריך.

© כל הזכויות ליצירות הספרות שייכות למחברים, לאקו"ם ולהוצאות הספרים.

© כל הזכויות על המדריך שמורות למשרד החינוך.

## דבר המנכ"ל

תרבות ההתנהגות בדרכים חייבת להיות חלק מהחינוך שנרכש ונלמד מימיו הראשונים של כל אדם. משרד החינוך רואה בטיפול הזהירות בדרכים נדבך בסיסי בחינוך לאזרחות טובה: התחשבות באחר, קבלת החוק וכיבוד הזולת.

מערכת החינוך מתחילה את החינוך לזהירות ולבטיחות בדרכים בגן הילדים וממשיכה בכך עד לתום לימודיהם של התלמידים במסגרות החינוכיות וכן במכללות להכשרת עובדי הוראה. התכנית "ללמוד תנועה" מיועדת לתלמידי כיתות א' – ב'. היא ממשיכה את תפיסת החינוך לבטיחות בדרכים שמתחילה בגן הילדים ומהווה תשתית לחשיבה בטיחותית ולתהליכי קבלת החלטות מבוססי ידע והבנה הנלמדים בכיתות גבוהות יותר.

משרד החינוך רואה בתכנית "ללמוד תנועה" מענה מתאים לגיל הילדים הלומדים באמצעות הטמעה של הוראה התנסותית, עדכנית וקונסטרוקטיביסטית. ההוראה בדרך זו תורמת להנאה של התלמידים בלימוד הנושאים המרכזיים להתנהלות נכונה ובטוחה בדרכים ומקלה עליהם להכליל את הנלמד ולהעבירו להתנהלות ממשית בדרכים.

משרד החינוך חולק את האחריות על החינוך לבטיחות בדרכים עם ההורים שהתנהלותם בדרכים משמשת מודל חיקוי לילדיהם. בתכנית "ללמוד תנועה" יש הנחיות ברורות כיצד להעלות את המוטיבציה של ההורים להעביר לילדיהם את כללי ההתנהגות הבטוחה בדרכים גם מחוץ לשעות בית הספר.

אני מאחל לכל הצוות החינוכי בבית הספר הצלחה רבה בהוראת התכנית ובהטמעת ההתנהגות הבטיחותית בדרכים

בכבוד רב,



ד"ר שמשון שושני  
המנהל הכללי

## דבר הסמנכ"ל הבכיר למינהל ולמשאבי אנוש

תאונות הדרכים והקורבנות האין-סופיים שהן ממיטות עלינו פגעו באלפי משפחות. אסור לנו, כאנשי חינוך וכאזרחים, לראות זאת כגזירה משמים, וכל אחד מאתנו חייב להירתם למשימה של מלחמת חורמה בתאונות הדרכים.

בחלקת האלוקים הקטנה שלנו אנו עושים את כל האפשר כדי לחנך, ללמד, ליידע את הילדים הרכים (כמו גם את המבוגרים יותר) בכל הקשור לזהירות ולבטיחות בדרכים ולשימוש הבטוח בדרך.

משרד החינוך קיבל על עצמו ללמד את נושא הזהירות והבטיחות בדרכים בבתי הספר כאחד הנושאים הדחופים ביותר הדורשים התייחסות מקצועית וחינוכית ומשליכים על כל תחומי חיינו.

בהתאם להחלטת מנכ"לית המשרד, הוראת נושא הבטיחות בדרכים בכיתה א' היא בבחינת לימוד חובה ויש להקדיש לכך שעה שבועית בכל כיתה.

התכנית "ללמוד תנועה" היא פרי עבודה מאומצת של צוות מיומן שהשקיע זמן ומחשבה לפיתוחה, לכתיבתה ולעריכתה. אני מבקש להודות לכל השותפים בעשייה, בכתיבה, בעצה ובקידום הנושא כולו. תודה מיוחדת לד"ר רחל רותם, ממלאת מקום מנהל תחום זהירות ובטיחות בדרכים, המרכזת את הנושא במשרד החינוך, ולכל הצוות במשרד שסייע בידיה.

אנו תקווה שתכנית זו – נוסף לתכניות האחרות שפותחו לשכבות הגיל השונות ויחד עם ההכשרות ועם ההשתלמויות המופעלות בשטח – תגרום להקטנת מספר התאונות ולשינוי בהתנהגות המשתמשים בדרך.

דרך צלחה  
  
גד אביקסיס

סמנכ"ל בכיר למינהל ולמשאבי אנוש

## לקראת הוראת התכנית

טיפול פוחה של תרבות ההתנהגות בדרכים היא אחת המשימות החשובות והמורכבות ביותר שאנו עומדים בפניהן כיום. תרבות התנהגות כוללת מערך של התנהגויות, ערכים והבנה חברתית-מוסרית, והיא מבוססת על ההכרה בכך שהסביבה שאנו חיים בה משותפת לכולנו ועל הידיעה שאנו חייבים למצוא דרכים לקיום משותף. קיום משותף זה מחייב אותנו להתייחס לשונות שבין הפרטים ולהבדלים בהתנהגותם, ביכולתם ובעוצמתם ולהתאים את עצמנו להתרחשויות ולשינויים התכופים.

"ללמוד תנועה" היא תכנית לימודים בבטיחות בדרכים לכיתות א' ו-ב' בבית הספר היסודי. מטרת התכנית לטפח את ההבנה שהשותפות בין משתמשי הדרך וההתחשבות בשונות הן בבסיס ההסדר החברתי שתורבות ההתנהגות בדרכים מחייבת. הקניית תשתית ההרגלים שיאפשרו לגבות את ההבנה הזו בהתנהגות מתאימה והיסודות הנרכשים בגיל הצעיר הם הבסיס לחינוך לבטיחות בדרכים.

בגלל חשיבותו הרבה של הנושא בחיינו משקיע האגף לזהירות ולבטיחות בדרכים במשרד החינוך משאבים רבים בפיתוח תכניות לימודים חדשניות שתבטחנה את השינוי ההתנהגותי והערכי אצל התלמידים - אזרחי העתיד. תכניות לימודים חדשניות מחייבות היערכות שונה והשקעה רבה בהשתלמויות ובהכנה אישית לקראת השיעורים. אנו מקווים שכולנו – מפקחים, מנהלי בית ספר, רכזים לבטיחות בדרכים ומורים – נהיה נכונים להשקיע את המאמץ הראוי כדי לקדם את הנושא החשוב הזה ולטפח תרבות של התנהגות בדרכים. אנו מאחלים הצלחה רבה לכל העושים במלאכה.

בברכה,

  
ד"ר רחל רותם

מנהלת האגף לזהירות ולבטיחות בדרכים

## תוכן עניינים

8	מבוא
11	תיאור התכנית
13	עקרונות דידקטיים
14	<b>חטיבה 1. תנועה ותנוחה</b>
17	שיעור 1. התקדמות ועצירה על פי גירויים שמיעתיים וחזותיים
24	שיעור 2. התקדמות חופשית בכיוונים שונים, עצירה ותנוחה
32	שיעור 3. תנועה ותנוחה של כל הגוף ושל איברי הגוף
39	שיעור 4. עצירה
49	שיעור 5. צבעי הרמזור
58	שיעור 6. מאיטים ועוצרים בחוץ
61	<b>חטיבה 2. התארגנות בקבוצה: טור, גוש, מפוזר</b>
64	שיעור 1. צפוף ומרווח
73	שיעור 2. מפחיד ומסקרן
82	שיעור 3. טורים, תורים וסדר
92	שיעור 4. מציקים
101	שיעור 5. התארגנויות
111	שיעור 6. מכשולים בחוץ
114	<b>חטיבה 3. הכרת גבולות הגוף</b>
117	שיעור 1. מגעים
126	שיעור 2. הגוף ושלוחותיו
133	שיעור 3. אני רואה
143	שיעור 4. רואים אותי
152	שיעור 5. בחשכה ובתנאי ראייה קשים
158	שיעור 6. נושאים חפצים בדרך, רואים ונראים

161	<b>חטיבת פעילויות הכנה בכיתה</b>
163	שיעור 1. פעילויות היכרות בכיתה
168	שיעור 2. פעולות בישיבה
173	שיעור 3. מיהו מי?
178	שיעור 4. מסדרים את הכיתה
184	<b>חטיבת הורים וילדים בדרך – פעילויות משותפות עם ההורים</b>
185	1. מגבלות של ילדים צעירים בהשתלבות בתעבורה והיכרות עם התכנית
186	2. התנסות משותפת ברחוב
188	3. מפגש חגיגי לתרגול ולסיכום
192	<b>הצעה להכנת עזרי הוראה לתכנית</b>
195	<b>חומר העשרה למורה</b>



העידן שאנו חיים בו מתאפיין בהתפתחות מהירה של המערכת הטכנולוגית, בהצטמצמות המרחקים ובהתפתחות של מערכות תעבורה יעילות. השיפורים הטכנולוגיים הם תשתית לייעול ולהאצה של הפעולות היום-יומיות. כדי להתמודד עם קצב התנועה, חייבים הילדים להתאים את ההיערכות התפיסתית והמוטורית שלהם לקצב זה, המשתנה חדשות לבקרים.

בסביבת החיים של הילדים, כלי רכב ואנשים נעים בכיוונים שונים ובמהירויות משתנות. רק אחדים ממרכיביה ומחוקיה של סביבה משתנה זו מובנים להם. ההתנהלות בדרכים מחייבת תהליכים מתמידים של עיבוד הנתונים הנקלטים מן הסביבה הפיזית-חיצונית המשתנה ושל גירויים הנקלטים מתוך המערכת הפנימית – כוונות, רצונות, שאיפות וחששות.

בעת שהותם בדרך, הילדים מתמודדים עם בעיות מורכבות. יכולתם לקלוט נתונים ולעבדם לצורך תכנון התנהגות היא מוגבלת, והם מתקשים לבצע חלק מן ההתנהגויות שבהן בחרו כמתאימות. תגובות יעילות להתרחשויות בדרך מבוססות על כישורים קוגניטיביים המאפשרים לילדים להתנסות בתהליכים יעילים של קבלת החלטות ולבצען. הילדים חייבים לשלוט בפעולותיהם ולהיות ערים ומודעים ליכולתם. רק כך יוכלו לבחון, לשקול ולתכנן תגובה הולמת למתרחש בדרכים. השליטה המוטורית האוטומטית והאמון ביכולתם המוטורית מאפשרים לילדים לעבד את הידע שלהם, להיות ערים לו, להשתמש בו ולמצוא פתרונות לבעיות העומדות לפניהם.

הילדים מתפתחים מבחינה תפיסתית, מוטורית, רגשית, חברתית ואינטלקטואלית בכיוון התפתחות אחיד, אך בקצב אישי. במהלך ההתפתחות הם קונים מידע ולומדים את העקרונות לארגון במבנים שיאפשרו להם לפתור בעיות. ארגון המידע בדפוסים בעלי משמעות הופך את המידע לידע. ככל שמאגר הידע עשיר יותר ודפוסי ארגון המידע והפיכתו לידע יעילים יותר, כן נדרשים פחות זמן, פחות קיבולת ופחות אנרגיית עיבוד. התפנות זו מאפשרת לילדים לפתור עוד בעיות העומדות לפניהם או לפתור בעיות מורכבות יותר.

אחת הבעיות המורכבות ביותר בהוראת הנושאים הקשורים להתנהגות בדרך היא הקושי בהעברת הידע שנרכש ליישום התנהגותי בעת ההתרחשויות בדרכים, בזמן אמת.

בתכנית זו אנו מנסים לעקוף את הקושי באמצעות הקניית מערך תגובות המתאים להתנהגות בדרכים, מערך המבוסס על זכירת תבניות (סכמות מנטליות) של פעולות מוטוריות ממשיות שמתקשרות לגירויים תואמי מציאות.

התלמידים חווים את חוויות הלמידה בתנאי הדמיה (סימולציה), הדומים לאלה שבהם הם פוגשים במציאות.

רוב התרגול הוא אמנם תרגול "על יבש", אולם ההדמיה מציאותית. כאשר נחרטות בזיכרונם של התלמידים סכמות תגובה (מבנים, דפוסים), קל להם לשחזר את התבנית התנועתית השלמה ולקשור אותה לגירוי ממשי שדומה לזה שחוו בהדמיה.

טיפול תגובות קוגניטיביות ומוטוריות המתאימות ליישום בדרכים, ברצף, בלי להקדים את המאוחר, מאפשר לתלמידים לבנות את סכמות התגובה המוטוריות ביסודיות ובשלמות. מושגים חדשים, הנלמדים בתהליך ההדמיה ונקשרים למושגים קיימים או לסכמות מוכרות, משיחים את תהליך הלמידה ומבטיחים העברה טובה לתנאי אמת. מערכת מושגים חדשה הנקשרת לתבנית התנהגותית מוכרת מאפשרת את יישום התבנית בהקשר של המושג החדש שנלמד (=למידה אסוציאטיבית).

התכנית לכיתה א' דומה במידה רבה לתכניות הדמיה שבהן מוקנות סכמות התנהגות במצבים דמויי-מציאות (טיס, מכשירים מתוחכמים). הסכמות הנוצרות כוללות מערך תגובות, קוגניטיביות ומוטוריות, למצבים ממצבים שונים – פשוטים ומורכבים. מערך זה מבוסס על הזיכרון של אופן ניתוח הנתונים ושל אופן הביצוע המוטורי של התגובות המתאימות, כנדרש. התגובה לגירוי נהיית תגובה אוטונומית ונעשית במהירות.

רכישת מערך התגובות בעת ההדמיה מקלה את ההעברה (refsnart) של החומר הנלמד לחיי היום-יום. היא מאפשרת לחוות "חוויה אמיתית". לכן אפשר לצפות ליישום מידי של ההתנהגויות שהופנמו. כאשר התלמידים המתאמנים בפעולות המוצעות בתכנית מגיעים לשליטה בתגובותיהם הקוגניטיביות והמוטוריות, כלומר, כאשר יש במאגר הידע שלהם זיכרונות של תבניות-תגובה המתאימות לסדרות של נתונים, הם מגיבים מהר יותר. כאשר התלמידים נמצאים בסביבת התנועה, תשומת לבם ממוקדת בענייניהם; לכן אימון זה מאפשר להם להשקיע פחות זמן כדי לנתח את הנתונים ולהחליט על התגובה.

התכנית מבוססת על ההנחה שילדים שיש להם דפוסי זיכרון מוטורי, הכוללים התנהגויות מוגדרות שמתאימות למצבים בדרכים, פנויים להתמודד עם ההתרחשויות שהדרך מזמנת להם, גם כאשר דעתם מוסחת והם עסוקים בענייניהם.

**"ללמוד תנועה"** – תכנית הלימודים בבטיחות בדרכים לכיתה א' מבוססת על תכנית הלימודים "חינוך לבטיחות בדרכים לגני ילדים ולכיתות א'–י"ב", מתאימה למטרות התכנית וכוללת את מרכיבי הנושאים המתחייבים ממנה.

בכיתות שבהן מורה מקצועית, שאינה מחנכת הכיתה, מלמדת את התכנית, חשוב ליידע את מחנכת הכיתה בדבר הנושאים הנלמדים, כדי שתוכל להשתמש במושגים החדשים במהלך חיי היום-יום של התלמידים: יציאה מהכיתה, הפסקות, סיורים, טיולים וכו'.

## תיאור התכנית

תכנית הלימודים "ללמוד תנועה" מבוססת על פיתוח התנועה של התלמידים כבסיס לטיפוח יכולתם לבחור תגובות מוטוריות, קוגניטיביות ורגשיות בעת ההימצאות בדרכים והשימוש בהן.

התכנית כוללת שלוש חטיבות לימוד, שתי חטיבות עם הצעות לפעילויות: פעילויות הכנה בכיתה ופעילויות משותפות עם ההורים, והצעה להכנת עזרי הוראה לתכנית.

שלוש חטיבות הלימוד כוללות שישה שיעורים כל אחת. הנושאים נגזרים מתכנית הלימודים: "חינוך לבטיחות בדרכים – לטיפוח תרבות ההתנהגות בדרכים לגני הילדים ולכיתות א'–י"ב". כל שיעור מחולק לחמש פעילויות לימוד עיקריות וכל פעילות מחולקת לחמש רמות מורכבות. השיעור השישי מכוון להעברה של החומר הנלמד למסגרת רחבה יותר בחצר או ברחבה מחוץ לחדר הלימוד ומשמש פעולת הערכה. בתום כל פעילות מתוארת פעילות המעבר לפעילות הבאה. הפעילויות מובנות ויש בהן שמירה על עקרונות של בניית שיעור בתנועה.

כל הפעילויות כוללות יסודות תנועתיים. מושגים מעולם הבטיחות הם הרקע לפעילות התנועתית. באופן זה נוצרים הקשרים בין התנועה הנלמדת ובין המושגים, והתלמידים יכולים להעבירם לסביבת התנועה הממשית וליישמם בטבעיות ובמהירות.

קשה לתאר משימות תנועה במילים ולא תמיד ההסבר נהיר למי שאינו בקי ברזי המקצוע. האיורים המצורפים לחלק מהפעילויות מיועדים אפוא להבהיר את המשימה ואת ההיערכות לקראתה.

המודולריות של תכנית לימודים שמבוססת על רצף התפתחותי מוגבלת, רצוי להורות אותה על פי הסדר המוצע. בתכנית, ההצעות לפעילות מאורגנות על פי היכולת המוטורית והקוגניטיבית של התלמידים ומתוך הקפדה על איזון בין פעולות ערניות ומהירות ועתות מנוחה.

החטיבה הראשונה – תנועה ותנוחה – כוללת פעילויות המקנות לתלמידים יכולת לשלוט בהתנהגותם ולווסתה, מתוך מודעות לתהליכי קבלת ההחלטות הקודמים לה.

החטיבה השנייה – התארגנות בקבוצה: טור, גוש, מפוזר – כוללת פעילויות המקנות לתלמידים

יכולת לנייד את גופם בקבוצת ילדים, לפעול על פי סימנים שאחרים מסמנים ולעמוד בלחצים חברתיים המופעלים עליהם כאשר הם בסביבת תנועה עם אחרים.

החטיבה השלישית – הכרת גבולות הגוף – כוללת פעילויות המקנות לתלמידים יכולת לבדוק את עצמם יחסית לסביבת התנועה מבחינת הגודל, המהירות, ההיראות, הראות והיכולת להתחשב במבנה הדרך.

חטיבת פעילויות הכנה בכיתה כוללת שיעורי הכנה לקראת יישום התכנית עם רעיונות להכרת תלמידי הכיתה ולהכנתם להשתתפות בשיעורי התכנית. מומלץ להשתמש ברעיונות הללו לפני התחלת ההוראה של התכנית, כאשר הכיתה גדולה וקשה לנהל את הפעילות, כאשר לתלמידים קשה להכנס לרוח התכנית, כאשר הכיתה אינה מוכרת למורה או כאשר הפעילות הכללית מתרחשת בחדר כיתה צפוף וקטן מידות.

חטיבת הורים וילדים בדרך – פעילויות משותפות עם ההורים: שיתוף ההורים בהוראת התכנית מומלץ מאוד וחיוני להזדהותם של התלמידים עם הנושאים הבטיחותיים. ההצעות לפעילות משותפת עם ההורים כוללות רעיונות לשיתוף ההורים גם בתחילת השנה וגם במהלך ההוראה במשך כל שנת הלימודים.

הצעה להכנת עזרי הוראה לתכנית: דוגמאות להכנת עזרי הוראה חיוניים לתכנית.

חומר העשרה למורה – חציית כביש.



## עקרונות דידקטיים

1. המורה אחראית לתיווך מילולי של מושגי מהירות, מרחק, זמן, מרחב ומודעות לגוף, הן של התחושות המתעוררות והן של ההתלבטויות הקוגניטיביות הנלוות לפעילות הנדרשת.
2. התלמידים שישתתפו בדיון ידווחו על התלבטויות שהיו להם, על חוויותיהם ועל הבעיות שניסו לפתור.
3. השיעור יכלול סיכום ובו תינתן תשומת לב מיוחדת לעניין השליטה בתנועה ובעצירה, לעניין התגובה על אותות, לתהליך קבלת ההחלטה ולקשיים העומדים בפני התלמידים במעברים ממצב למצב.
4. ההנחיה של המורה תוגבל למתן הוראות מוגדרות בכל שיעור, מתוך הימנעות מהתייחסות לעניינים לא רלוונטיים.
5. ההתקדמות בפעילויות היא ברובה על כפות הרגליים במצב של עמידה. המורה תקפיד לא לשנות את מצב הגוף ואת ההתקדמות (אלא אם כן מצוין כך בתכנית). על אף שהצעות לשינוי מצבי הגוף יכולות להיחשב כמעניינות יותר, המטרה היא להציג מצב דמוי מציאות מדויק ככל האפשר להבדיל מפעילויות דומות בשיעורי תנועה ומחול.
6. המורה אחראית לתיווך מילולי של מושגי התקדמות מודעת בהתאם לתנאי השטח, בניגוד לשאיפה ולנטייה הטבעית, או לפחדים, לדילמות ולרצון של התלמידים לפעול בהתאם למנהג הקבוצה.
7. המורה תארגן את השיעור באופן שיש בו פתרונות לבעיות משמעת.
8. בכל שיעור המתבצע בחוץ, המורה תקדים ותציג בפני התלמידים אות של שריקת משרוקית או כל צליל חד אחר, כאות להתכנסות מיידית במקום שנקבע מראש.
9. לכל פעילות המתבצעת מחוץ לכותלי בית הספר חובה להזמין לפחות שני הורים.

## חטיבה 1 – תנועה ותנוחה

### תוכן עניינים

רציונל

מטרות

מרכיבים

#### שיעור 1. התקדמות ועצירה על פי גירויים

##### שמיעתיים וחזותיים

- פעילות 1. התקדמות, עצירה ושמירה על תנוחה
- פעילות 2. מישור קורא לי
- פעילות 3. קוראים לי: דיון
- פעילות 4. גן הפסלים 1 (תגובה על אותות שמיעתיים)
- פעילות 5. לדמיין תנועה

#### שיעור 2. התקדמות חופשית בכיוונים שונים,

##### עצירה ותנוחה

- פעילות 1. קדימה, הצדה ואחורה
- פעילות 2. לראות בעקיפין
- פעילות 3. ראייה ממוקדת והיקפית: דיון
- פעילות 4. לראות סביב-סביב (ראייה היקפית)
- פעילות 5. מלך התנועות

#### שיעור 3. תנועה ותנוחה של כל הגוף ושל איברי הגוף

- פעילות 1. איבר איבר
- פעילות 2. לבחור ולסמן "שלום"
- פעילות 3. ההיפך (אותות בראייה ממוקדת)
- פעילות 4. לבחור, לסמן ולהחליף מקום
- פעילות 5. תנועת איברים בדמיון

#### שיעור 4. עצירה

- פעילות 1. התקדמות ועצירה עם משימות
- פעילות 2. גן הפסלים 2
- פעילות 3. מעבר מתחום לתחום
- פעילות 4. התקדמות ומתן זכות קדימה
- פעילות 5. זכות קדימה: דיון

#### שיעור 5. צבעי הרמזור

- פעילות 1. אדום וירוק: הכרת צבעי הרמזור
- פעילות 2. התקדמות בחזית קבועה
- פעילות 3. מול הרמזור: שיר ודיון
- פעילות 4. סימנים לעצור
- פעילות 5. מחליפים מקום רק בירוק

#### שיעור 6. מאיטים ועוצרים בחוץ

- פעילות 1. הכרת הדרך
- פעילות 2. דיון
- פעילות 3. ממהרים להגיע
- פעילות 4. סימון מסלול ההליכה
- פעילות 5. לזכור את הדרך

# חטיבה 1

## תנועה ותנוחה

### רציונל

הסתגלותם של ילדים למצבים משתנים בדרכים מחייבת אותם לאֶחָזֵר (לשלוף מהזיכרון לטווח ארוך) במהירות תגובות מוטוריות שמורות. ילדים מאחזרים תגובות אלה על סמך הקליטה (תפיסה) שלהם את נתוני השטח והמצב ועל פי רמת השליטה המוטורית שלהם. פעולות תנועה, עצירה ושמירה על תנוחה עומדות בבסיס ההתנהגות הנדרשת להתנהלות בדרכים.

התנועה והתנוחה הן מצבי תנועה יסודיים. המעברים ממצב אחד לאחר מבוססים על תהליכים של קבלת החלטות, על סמך אותות חיצוניים ופנימיים שהילד חייב להיות ער ומודע להם. העברת ההתנהגות הנלמדת הזאת למצבים בחיי היום־יום מחייבת אימון (training) מתוך מודעות לסימני השינוי ולתהליך הפעלת שיקולי הדעת. הקניית הרגלי התקדמות ועצירה מבוקרים המותאמים למצבים משתנים נדרשת לשם ביסוס היסודות להעברה (טרנספורמציה) למצבי אמת בדרכים.

### מטרות

#### בשיעורים

1. לפתח שליטה בעצירת ההתקדמות ושמירה על מצב של תנוחה.
2. לפתח את ערנות התלמידים להתנהגות החושית־תנועתית שלהם וללמדם לפעול ביודעין כשהם בתנועה.

#### בזרק

1. לפתח שליטה בהליכה, בצורה ובהאתנה על פי סימנים אוסכאיים: ראש, תאור, שטר ואמירות זיה"ב ואל פי סימנים אוכריס: מראות הזרק וקולותיה.
2. לפתח את מודעות הילדים לקשר בין סימני הזרק ובין תגובותיהם האוטומטיות.

### מרכיבים

1. התקדמות לא מתוכננת במסלולים חופשיים
2. התקדמות ועצירה תוך כדי שינוי במהירות ההתקדמות ובתנאי הסביבה
3. הימנעות ממגע באחרים בעת התנועה בסביבה שיש בה תנועה
4. עצירה על פי אות חיצוני (חזותי או שמיעתי) שתדירותו או עוצמתו משתנות
5. התנהגות על פי חוקים

## שיעור 1

# התקדמות ועצירה על פי גירויים שמיעתיים וחזותיים

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים יתקדמו מתוך התייחסות לאחרים ומתוך התחשבות בהם.
2. התלמידים יפתחו מודעות למעבר מתנועה לתנוחה ולהיפך.
3. התלמידים ילמדו להגיב על אותות חזותיים ושמיעתיים מוסכמים ולשנות את התנהגותם בהתאם.
4. התלמידים יפתחו ערנות לתנועת איברי גופם ולשליטה בהם.

### בזרק

1. צוּלְרִים רחוק משפת המזרקה ורחוק מהכביש.
2. צוּלְרִים בעת ששומעים מכונית מתקרבת, או כשרואים מכונית נוסעת באיטיות קדימה או אחורנית או יוצאת ממקום חניה.
3. צוּלְרִים בעת ששומעים צפירת רכב, לסימנים של שטר, או להוראות של משטרת הנה"ג.
4. צוּלְרִים מתוך התחשבות בגורמים אסתטיים, כגון ילד שקרא בשמו או בשם חבר שליו.
5. מת"חסים לתנועה של הולכי רגל במזרקה, במעבר חציה ובמעבר במקומות צרים.

### לקראת השיעור

- המורה תכין רשמקול וקלטת עם קטעים מוזיקליים וכמה כלי הקשה: תוף, תיבה סינית, מצלתיים, פעמונים, שליש.
- רצוי להכין סרטים כדי שהתלמידים יוכלו לענוד אותם על הזרוע ולזהות על ידי כך את חברי הקבוצה שלהם.
- ניתן להכין את הסרטים על-ידי גזירה לרוחב של שקיות ניילון צבעוניות של פח אשפה.



# שיעור 1

## פעילות 1. התקדמות, עצירה ושמירה על תנוחה

15-10 דקות



1. המורה **תשמיע** מנגינה או **תקיש** בכלי הקשה ותנחה את התלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי, כשהם מקפידים שלא לגעת בתלמידים אחרים המתקדמים בו. המורה **תדגים** **אות עצירה מוסכם** (עצירת הנגינה או הקשה בכלי הקשה) ותנחה אותם לעצור ולהישאר במקום שעצרו בו **עד למתן אות** ההתקדמות (המשך נגינה או הקשה), ורק אז ימשיכו להתקדם.
2. המורה תנחה את התלמידים **להרים יד** מעל לראשם, כאשר יגעו באחרים או בחפצים שבחדר, או כאשר יחוש שנגעו בהם, **ולהורידה** רק כאשר **תקרא בשםם**.
3. המורה תעודד את התלמידים להתקדם בחדר **במהירות הולכת וגוברת עד כדי ריצה**. היא תמליץ להגביר את מהירות ההתקדמות כל עוד הם יכולים לעצור בבת־אחת ולשמור על מצב התנוחה. לתלמידים שיתקשו מאוד בעצירה תמליץ המורה להאט את מהירות ההתקדמות (במקום ריצה מהירה ריצה איטית או הליכה מהירה) ולהיות מוכנים לעצור בכל רגע, או לעצור בתנוחה שמאפשרת שליטה טובה יותר במשקל הגוף (על שתי כפות רגליים, בפיסוק, בברכיים כפופות).
4. המורה תורה לתלמידים להוסיף ולהתקדם בחדר באופן חופשי בליווי הנעימה המושמעת או צליל כלי ההקשה, ולעצור על פי **אות ברור ובולט שיושמע בנוסף לצלילי הרקע**.
5. המורה תורה לתלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי, בליווי הנעימה המושמעת או כלי הקשה, **ותשנה את האות לעצירה לצליל עדין בפעמון או בשליש שיישמע בנוסף לצלילי הרקע**.

לתלמידים יש נטייה לצעוד במסלול מעגלי סביב החדר ועל המורה לעודדם ללכת בנתיבים מפותלים ולחצות את החדר.

הפעילות מעלה את רמת המודעות של התלמידים למגע של אחרים בהם או למגע שלהם באחרים. התלמידים מתקשים לעשות בעצמם את ההבחנה מתי עליהם להרים יד, לכן מומלץ לעזור להם. בהתחלה המורה תקרא בשם מי שנגע באחרים. לאחר מכן יעשו זאת התלמידים בעצמם.

מומלץ להאיץ את מהירות ההתקדמות כל עוד התלמידים שולטים בהתקדמותם ונמנעים ממגע באחרים.

הצליל שישמש אות עצירה (הקשה בתוף, מצלתיים) יישמע היטב על רקע הנעימה או צלילי הפעמונים או השליש, כדי שהתלמידים יוכלו להבחין בו על אף צלילי הרקע.

ההבחנה הנדרשת היא הבחנה שמיעתית של דמות ורקע. פעילות מורכבת זו דורשת ריכוז רב. מומלץ לחזור על הפעילות פעמים רבות, אם נוכחת המורה לדעת כי התלמידים מתקשים.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור במקום לשמיעת הסבר על הפעילות הבאה.

## שיעור 1

### פעילות 2. מישור קורא לי

10 דקות 

המשימה המורכבת מחייבת את התלמידים להיערך לביזור תשומת הלב ולתגובה על מסיחים בלתי צפויים. מומלץ לחזור על הפעילות עד שהתלמידים יגיעו לרמת שליטה סבירה. תלמידים שיש להם בעיות של ריכוז וקשב יתקשו במשימה, ויש להקל עליהם באחת משתי דרכים: לקרוא בשמם בין הראשונים או להודיע מראש – "עכשיו אני אקרא בשמו של ...".

פעולת ביזור הקשב המתבקשת כאן – שני אותות שמיעתיים: עצירת הנגינה והקריאה בשם – מורכבת למדי ויש להוסיף מספר חזרות עד שהילדים ישיגו שליטה (mastery).

המורה תבחן אם התלמידים עוצרים בעת קריאה בשמם. תלמיד שמתקשה, יש לקרוא בשמו שוב ושוב עד שילמד את הפעולה שעליו לבצע.

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי. היא תקרא בשמות של תלמידים. תלמיד שישמע את שמו יעצור את התקדמותו, יספור בלב עד ארבע ויוסיף להתקדם.

2. המורה תנחה את התלמידים להתקדם במהירות גדולה יותר ולעצור על פי האותות המוסכמים – צליל של כלי הקשה או עצירת הנגינה. היא תוסיף לקרוא בשמות תלמידים, והם יעצרו את התקדמותם, יספרו בלב עד ארבע וימשיכו בהתקדמותם.

3. המורה תנחה את התלמידים להוסיף ולהתקדם בחדר באופן חופשי מתוך הימנעות מנגיעה באחרים. המורה תקרא בשמות הילדים ברצף ותנחה את אלה שבשמם קראה לעצור, לקפוץ קפיצה אחת במקום ולשוב להתקדם עד ששוב ישמעו את שמם.

4. המורה תקרא בשמות התלמידים ברצף, במהירות ובקול שקט מאוד. תלמידים שישמעו את שמם יעצרו, יקפצו קפיצה לאחור וימשיכו בהתקדמותם עד ששוב ישמעו את שמם.

5. המורה תמשיך בקריאת שמות התלמידים ברצף, במהירות ובקול שקט מאוד. היא תנחה את התלמידים שבשמם תקרא להוסיף ולהתקדם תוך כדי הרמת יד והורדתה כסימן לכך ששמעו את קריאתה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעבור בהדרגה להתקדמות איטית, ולהאט עוד ועוד עד עצירה. היא תנחה את התלמידים להתיישב על הרצפה קרוב אליה ולהאזין לדבריה.

# שיעור 1

## פעילות 3. קוראים לי: דיון

10 דקות 

המורה תקרא לתלמידים לשבת במעגל לדיון. הדיון יתמקד בדמיון שבין הפעילות בכיתה לבין אירועים בחיי היום-יום ובאופני התגובה המתאימים.

אירועים לדוגמה:

- התלמידים הולכים בדרך ותלמידים אחרים קוראים בשמם.
- התלמידים הולכים בדרך וחברים קרובים קוראים בשמם.
- התלמידים חוצים כביש וילדים אחרים קוראים בשמם (יחיד וקבוצה).
- התלמידים הולכים בדרך ואדם שאין הם רואים קורא בשמם מעבר לכביש.
- התלמידים הולכים בדרך או חוצים כביש ונדמה להם שקוראים בשמם.
- התלמידים ממהרים וחברים קוראים בשמם.
- התלמידים ממהרים וחברים קוראים בשמם מעבר לכביש.
- התלמידים פוסעים וחוצים כביש כאשר ילד "שמבקש להכותם" קורא בשמם.
- התלמידים פוסעים בדרך וחוצים כביש ולפתע חבר קורא בשמם. ההפתעה, ההתרגשות ותזוזה פתאומית של הגוף גורמים לאיבוד שיווי המשקל.

- כיצד נכון לנהוג כאשר "קוראים לי"?
1. לעצור, להביט, לבדוק מי קורא לי.
  2. בעת חציית כביש – לסיים את החצייה ואחר כך לבחון מי קרא בשמי.
  3. לבדוק מה מצב הדרך לפני שמקבלים החלטה לעשות פעולה.

למורה:

- על-מנת לעורר את הדיון אפשר לספר לתלמידים סיפור דמוי מציאות. לדוגמה: 'בבוקר, בדרכי אל בית הספר, הלכתי על המדרכה שאני רגילה ללכת עליה. פתאום שמעתי שקוראים בשמי, הסתכלתי וראיתי שבמדרכה ממול הולך חברי יואב ומסמן לי לעבור במהירות אל המדרכה שבצד שלו...!'
- כללי בטיחות לחציית כביש:
- בוחרים את המקום הבטוח ביותר לחצייה
- עוצרים צעד או שניים לפני שפת המדרכה
- מביטים לכל הכיוונים
- מאזינים לקולות התנועה
- כאשר הכביש פנוי
- חוצים בקו ישר, בהליכה מהירה ובערנות

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תחלק את התלמידים היושבים לשתי קבוצות ("ממרים עד אבנר לכאן ומיעל עד אפרת לכאן"). היא תציג לכל קבוצה מנגינה שתהיה האות המוסכם לתחילת ההתקדמות של הקבוצה. כל קבוצה תקבל אות אחר.

## שיעור 1

### פעילות 4. גן הפסלים 1 (תגובה על אותות שמיעתיים)

15 דקות 

כדי להקל על התלמידים להבין את המשימה, אפשר לספר על "טיול בגן הפסלים במוזיאון". בסיפור יתואר מסע בין פסלים שמותר להסתובב ביניהם, להביט בהם ולבחון אותם, אך אסור לגעת בהם.

אם התלמידים מתקשים לפעול במהירות גבוהה המורה תאט את קצב החילופים.

הפעילות קשה לתלמידים וייתכן שיהיו התנגדויות בגלל החדירה למרחב האישי. יש להרגיע את התלמידים החשים באי־נוחות ולחזור על הפעילות.

1. המורה תנחה קבוצה אחת של תלמידים להתפזר בחדר באופן אקראי. כל תלמיד ותלמיד יבחר מקום ויעמוד בו בתנוחה (כמו פסל עומד). המורה תנחה את הקבוצה השנייה להתקדם בין ה"פסלים" באופן חופשי, בלי לגעת בהם, כל זמן שהמנגינה של הקבוצה שלהם מתנגנת. המורה תשמיע את האות של הקבוצה השנייה והקבוצות יתחלפו בתפקידים. התלמידים בקבוצה המתקדמת יעמדו כ"פסלים", ו"הפסלים" לשעבר יתחילו להתקדם. במקרה של קושי בהבנת המשימה, תעצור המורה את הכיתה, תקרא לשני תלמידים ותדגים את הפעילות עמם.

2. המורה תנחה את התלמידים להמשיך באותה הפעילות ותאיץ את קצב שינוי האותות לחילופי התפקידים בין הקבוצות.

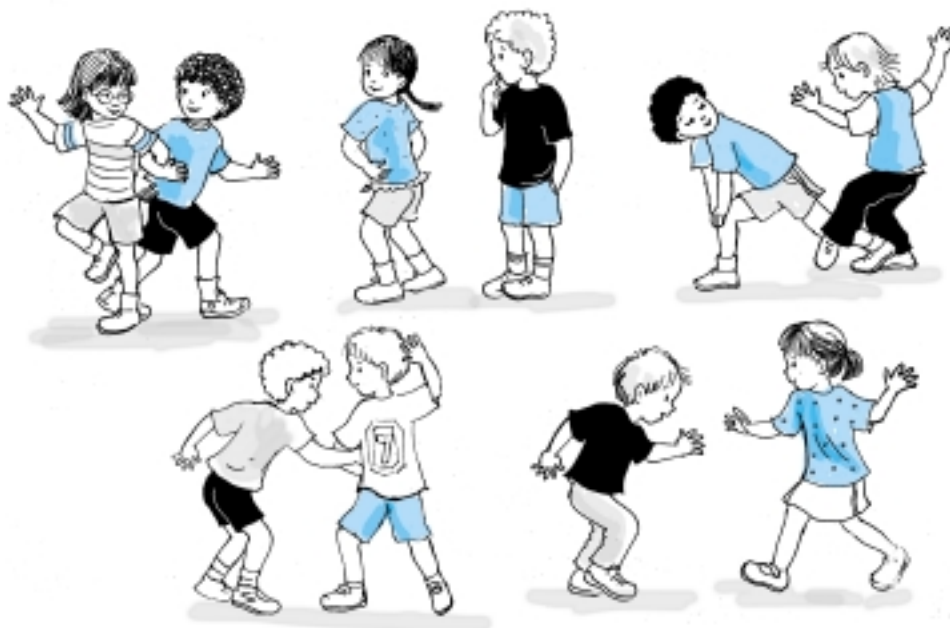
3. המורה תדריך את התלמידים שבקבוצה המתקדמת להמשיך ולהתקדם באופן חופשי בין ה"פסלים", לבחור בפסל, להתקרב אליו, לעצור מולו בלי לגעת בו ולהוסיף להתקדם אל פסלים אחרים, עד שישמע האות המוסכם לחילופי תפקידים בין הקבוצות.

4. המורה תצטרף לקבוצת הילדים המתקדמים, ובעודם עושים את הפעילות הקודמת תסביר ותדגים התקרבות ל"פסל" והשתלבות בו בלי לגעת בו. היא תורה לתלמידים המשתלבים להישאר כך זמן קצר ולהחליט מתי לחדול, להשתחרר ולעבור לפסל אחר. כאשר יגיעו לפסל האחר, יתקרבו, ישתלבו, ימתינו ויפרדו.

5. **תוך כדי התקדמות עם קבוצת המתקדמים, תנחה המורה את התלמידים לבחור להם "פסלים",** לגשת אליהם ולהשתלב בהם **בלי לגעת בהם.** תלמידים משתלבים שיחליטו כי התקרבו ככל האפשר ל"פסל" או השתלבו בו בצורה משביעת רצון, **יבטאו את המילה "חופשי".** ה"פסל" **ישתחרר בלי לגעת בתלמיד המשתלב** ויתחיל לנוע בחדר. התלמיד המשחרר יישאר לעמוד כ"פסל" באותה תנוחה עד ש"ישוחרר". התלמיד המתקדם יבחר "פסל" אחר, ישתלב בו וישחרר אותו.

התלמידים חייבים לגשת אך ורק ל"פסלים" פנויים. אם ילד תכנן להתקרב ל"פסל" שנתפס בידי ילד אחר, עליו להוסיף ולהתקדם עד שימצא "פסל" פנוי.

בפעילות זו אין שימוש באותות המוסכמים והתלמידים מתחלפים על פי ההוראות שהם נותנים זה לזה.



מעבר לפעילות הבאה:

המורה תעצור את התלמידים ותורה להם לשבת על הרצפה במקום שבו עמדו.



## שיעור 1

### פעילות 5. לדמיין תנועה

5-10 דקות 

ילדים מתקשים להימצא בתנוחה מוחלטת או בעיניים עצומות לאורך זמן. מומלץ להסביר להם שהם רשאים לפקוח אותן ולעצום אותן.

התלמידים מתקשים שלא להזיז בפועל איבר כשהם מדמיינים את הנעתו. המורה רשאית לראות בהנעת האיברים עדות לכך שהתלמידים אכן מדמיינים את התנועה.

פיתוח המודעות לפעולות הגוף מתאפשר תוך כדי הפעולה: תכנון התנועה ואחר כך עשייתה.

1. המורה תשמיע שתי נעימות, האחת תסמל תנועה והאחרת תשמש סימן לעצירה. היא תנחה את הילדים לעצום עיניים ולדמיין שהם מתנועעים.

2. המורה תורה לתלמידים להישאר בעיניים עצומות ולדמיין כי הם בתנוחה כשרק כמה מאיבריהם נעים. היא תקרא בשמות האיברים שעל הילדים להניע: כפות ידיים, כפות רגליים, ראש, ידיים, רגליים ויד — והם יניעו אותם על פי סדר הקריאה של המורה.

3. המורה תורה לתלמידים לדמיין תנועה של איבר אחד מזוג איברים: כף יד אחת, כף רגל אחת, יד אחת, רגל אחת.

4. המורה תעודד את התלמידים לדמיין תנועה של איברים שקשה להפרידם בתנועה מאיברים אחרים, כגון האגן והכתפיים.

5. המורה תנחה את התלמידים לדמיין את התנועות שיעשו כדי לקום ולצאת מהכיתה: תנוחה, מעבר ממצב שכיבה או ישיבה למצב עמידה, עמידה ותנועה לכיוון הדלת. בתום ההדמיה תנחה המורה את התלמידים לעשות את הפעולה.

## שיעור 2

# התקדמות חופשית בכיוונים שונים, עצירה ותנוחה

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים ישפרו את ההבחנה החזותית שלהם ואת יכולתם להבחין בהתקרבותם לילדים אחרים.
2. התלמידים יפתחו מודעות לראייה ההיקפית שלהם.

#### בדרך

1. הליכה בטוחה בצד הדרך, רחוק מסולי הכביש מתוך התייחסות למשתמשים בדרך: נהגים בכלי רכב, רוכבי אופניים והולכי רגל.
2. הבחנה ברכב שקרב, חונה או מתחיל בניסעה והאנצות מהתקרבות אלו.
3. האטת ההליכה בעת התקרבות למצבר חציה, לצאת, למדרכה מונמכת ולמקומות שאינם מאובטחים.
4. שינוי התנהגות בעת תגובה להבחנה בבני אדם או בכלי רכב הנקלטים בקצה שדה הראייה.

#### לקראת השיעור

המורה תכין רשמקול ובו קלטת נעימות וכמה כלי הקשה.

## שיעור 2

### פעילות 1. קדימה, הצדה ואחורה

7-10 דקות 

ההליכה לאחור מעלה את הסבירות לגעת בתלמידים אחרים. מומלץ לייעץ לילדים כיצד להימנע ממגע: להאט את מהירות ההתקדמות ומפעם לפעם להסב ראש.

הפעילות מחייבת את התלמידים לשמור על רמת קשב סבירה לגירויים חיצוניים תוך כדי התקדמות. יש ילדים שיתקשו לעשות זאת ויפגרו במעבר מאופן תנועה אחד לאחר. כדי לעזור להם, אפשר לקרוא בשמם או להתקרב אליהם לפני הנחיה לשינוי. חשוב להמשיך בפעילות עד שכל המתקשים ישלטו בה.

הפעולה דורשת מאמץ ארגוני רב בגלל השינויים הבלתי צפויים בכיוון התנועה. לכן על המורה להזכיר לתלמידים להתייחס לסביבה ולצפות לשינויים אצל אחרים.

תהליך קבלת ההחלטות שהתלמיד נדרש לעשות כולל גם התייחסות לתנועה האיטית, לכיוון שבו הוא רוצה לנוע ולגבולות המרחב שבהם יימנע ממגע באחרים. אם המורה מבחינה בקושי, עליה לבטא אותו במילים.

1. המורה תנחה את התלמידים **להתקדם** בחדר באופן חופשי ובאיטיות, במסלולים אקראיים, **קדימה**, **אחורה** ו**הצדה**, לעצור עם הישמע אות העצירה ו"לקפוא" בתנוחה שבה עצרו.

2. המורה תעודד את התלמידים להאיץ את התקדמותם ותגביר את **תכיפות השמעת אותות העצירה**.

3. המורה תכריז על **כיוון התקדמות**: "קדימה", "אחורה" או "הצדה" והתלמידים יתאימו את כיוון התקדמותם ויתמידו בו עד שהמורה **תכריז על כיוון אחר**.

4. המורה תנחה את התלמידים לבחור בכיוון התקדמות קבוע: קדימה, אחורה או הצדה ולהוסיף להתקדם בכיוון שבחרו בו. לאחר הישמע אות העצירה ועם מתן אות ההתקדמות מחדש, **התלמידים רשאים לשנות את כיוון התקדמותם**.

5. המורה תיתן את אות העצירה ותורה לתלמידים לעמוד כשחזית הגוף מכוונת לאחד הקירות. היא תשמיע נעימה חרישית ותעודד את התלמידים לצעוד בצעדים ארוכים ואיטיים, בכל פעם **בכיוון שיבחרו בו** (קדימה, אחורה או הצדה), תוך כדי הקפדה להימנע מנגיעה בתלמידים אחרים או בחפצים שבחדר.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור במקום ולהקשיב להסבר על הפעילות הבאה.

## שיעור 2

### פעילות 2. לראות בעקיפין

10-7 דקות

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי בכיוונים מכיוונים שונים, לעצור כאשר תרים את ידה ולהמשיך כאשר תוריד אותה. המורה תרים ותוריד את היד באופן אקראי.
2. המורה תמריץ את התלמידים להתקדם במהירות גדולה יותר, לעצור כשהיא תרים את ידה ולהמשיך בהתקדמות כשתוריד אותה.
3. המורה תתחיל להתקדם בחדר והתלמידים יעצרו ויתקדמו לפי סימני ידה.
4. המורה תבחר שני תלמידים שישמשו ממוני עצירה והתקדמות לכולם. היא תורה להם להתקדם בחדר עם האחרים, להרים את ידם כאות לעצירה ולהורידה כאות להתקדמות. המורה תסביר לאחרים שעליהם לעצור כאשר אחד מהממונים או שניהם מרימים ידם ולהתקדם רק כאשר ידי שני הממונים מורדות.
5. המורה תנחה את התלמידים הממונים לעצור כאות לעצירה לאחרים ולהתחיל להתקדם כאות להתקדמות (בלי להרים את היד). את האחרים תנחה להגיב בהתאם.

בתחילה יתקדמו התלמידים רוב הזמן עם החזית למורה כדי "לראות אותה" ולהגיב בעוד מועד. אפשר להציע להם להיעזר בסימנים אחרים, כמו עצירה של תלמידים ש"רואים את המורה".

תלמידים מתקשים לעשות שתי פעולות בר-זמן – לעקוב אחרי התקדמות המורה ולהגיב על הסימנים שהיא נותנת. המורה תאמר את הפעולה במילים כדי לסייע לתלמידים לקנות שליטה בפעולות הנדרשות.

ההתנסות מפתחת את המודעות של התלמידים לראייה ההיקפית (פריפרית) שלהם ולקושי בקליטת גירויים במרחב שסביבם.

העצירה היא הדרגתית ולעתים התלמידים עוצרים כשהם רואים שהאחרים עצרו, ולא משום שראו את התלמידים שאחראים לעצירה. חשוב להנחות את התלמידים להתייחס לתגובותיהם ולהתוודע לאופן ההחלטה שלהם, לשינויים באותות ולשינויי התנהגות של אחרים שעצרו.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים לשבת במקום שבו הם עומדים.

## שיעור 2

### פעילות 3. ראייה ממוקדת והיקפית: דיון

המורה תפתח דיון בנושא "ראייה ממוקדת וראייה היקפית".

נושאי הדיון:

- שדה ראייה
- האומנם אנו רואים כל מה שבשדה הראייה?
- האומנם אנו מתייחסים לכל מה שבשדה הראייה?
- דמות ורקע
- התמקדות
- כוונה והתמקדות
- תפיסת פרטים בקצה שדה הראייה
- המרחב שאנחנו מסוגלים לראות בלי להניע את הראש ואת העיניים.

10 דקות 

שדה ראייה – המרחב הנראה לעיני עובר הדרך ברגע מסוים או בנקודה מסוימת. בשעור הזה אנחנו מתייחסים לשדה ראייה כאל המרחב שאנחנו מסוגלים לראות בלי להניע את הראש והעיניים.

מיקוד הראייה – התייחסות מכוונת לחלק משדה הראייה או לפרט מוגדר ומובחן בתוכו.

דוגמאות לחסימה של שדה הראייה ברחוב:  
– מיתקני רחוב (תחנת אוטובוס, מכל אשפה, לוח מודעות, צמחייה)

– גודש של כלי תחבורה, אנשים.

דוגמאות להפרעה במיקוד הראייה:  
– דמות ורקע בצבע דומה.  
– הרבה פריטים זהים.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים להתקבץ במהירות בזוגות (או שתחלק אותם לזוגות) ולהישאר לשבת על הרצפה. היא תבקש משני תלמידים לעזור לה בהדגמת הפעילות הבאה.



## שיעור 2

### פעילות 4. לראות סביב־סביב (ראייה היקפית)

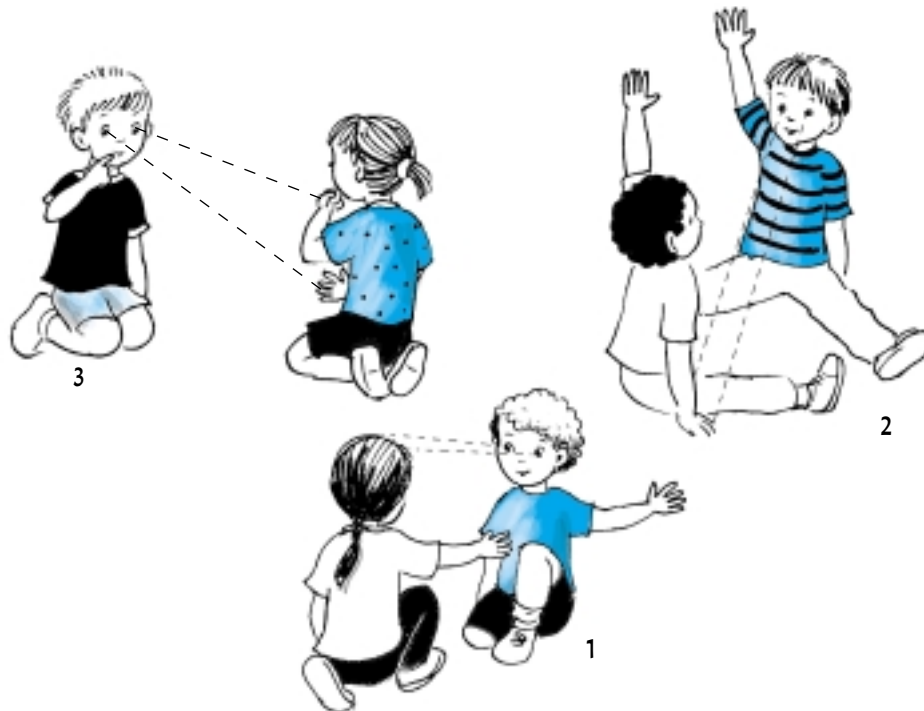
15-10 דקות



1. המורה תורה לתלמידים להתקבץ בזוגות ולשבת זה מול זה ותמנה תלמיד אחד מכל זוג למנהיג. המורה תורה למנהיגים להניע **יד אחת או שתיים** באיטיות רבה, ולבני זוגם – לחקות את תנועת ידיהם בתנועת ראי. היא תנחה את המחקים למקד את מבטם **מעט מעל לראשו** של המנהיג.
2. המורה תורה לתלמידים להחליף תפקידים, ותנחה את המנהיגים להניע **יד אחת** באיטיות רבה ואת בן הזוג **לחקות את תנועת ידו של המנהיג**, בעודו **ממקד מבטו בידו הנייחת**.
3. המורה תורה לתלמידים **להתרחק זה מזה** עד למרחק של 1-2 מטרים. המנהיג ימשיך להניע את שתי ידיו באיטיות, ועל בן הזוג לחקות אותו. המורה תורה על החלפת תפקידים לאחר ניסיונות אחדים.

בתחילה יתקשו התלמידים לשלוט במבט עיניהם. מומלץ להתחיל במתן הוראה בנוגע למיקוד המבט ואז להוסיף בהסבר. בגלל הקושי במיקוד יש להוסיף ולהזכיר לתלמידים לנסות ולשמור את פעולת מיקוד המבט.

השליטה במיקוד המבט עדיין קשה, ועל המורה להזכיר לתלמידים, מדי פעם בפעם, להפנות את מבטם לידו הנחה של המנהיג.



המשימה הזו קשה לתלמידים והמורה חייבת לגלות ערנות לתסכול שעלול להיווצר אצל חלק מהתלמידים. אם יש קושי בביצוע, מומלץ להורות לתלמידים המתקשים להגדיל את המרחק ביניהם ולהוסיף לפעול.

כאשר התלמידים מתרחקים זה מזה, זווית הראייה מתרחבת, ולתלמיד העוקב קל יותר לראות את הנעשה בצדדים.

הפעילות מורכבת וקשה. מומלץ להדגימה אם יש צורך. חשוב להדגיש את עניין מיקוד המבט בראש ובכתפיים של המנהיג וכדאי להזכיר זאת פעמים מספר.

4. המורה תנחה את התלמידים להתחלף בתפקידים ולהתקרב זה לזה **בישיבה**. היא תנחה את המנהיג להניע את שתי ידיו, ואת בן זוגו – לחקות את תנועת ידיו. המורה תורה לתלמידים להחליף תפקידים ולהמשיך בפעילות.

5. המורה תורה לתלמידים לקום ולהתחיל להתקדם **בחדר לאט**, כאשר המנהיג מוביל ומניע את ידיו **באיטיות**. בן זוגו יתקדם מאחוריו, יקפיד על מרחק סביר ממנו ויחקה את תנועות ידיו. המורה תנחה את המובילים למקד את המבט בראשו או בכתפיו של הצועד לפניהם. היא תורה על חילופי תפקידים אחת לניסיונות מספר.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור ולשבת על הרצפה במקום שבו עצרו, תחלק אותם לשתי קבוצות ותורה להם להפנות את חזית גופם לעבר הקבוצה האחרת.

## שיעור 2

### פעילות 5. מלך התנועות

10 דקות



1. המורה תורה לתלמידים **למקד את מבטם בחזית**, בתלמידי הקבוצה שמולם. היא תיגע בכתפו של אחד התלמידים **שיתחיל להניע אחת מידיו בתנועה קבועה ואיטית**. המורה תורה לתלמידים משתי הקבוצות **לחקות את תנועת היד**, בלי להסב את ראשם או להפנות את חזית גופם. המורה תעבור בין התלמידים ומדי פעם בפעם תיגע בכתפו של אחד **התלמידים כדי שישנה את תנועת היד** לאחרת. **התלמידים ישנו את תנועתם על פי תנועת ידו של התלמיד שנבחר**.
2. המורה תמשיך בבחירת "מלכי תנועות" חדשים ותודיע שניתן לבצע תנועות ברגל אחת במקום בידיים. המלכים ישנו את תנועות הרגליים והאחרים יחקו אותם.
3. המורה תודיע כי מעתה יניעו המלכים את הראש והאחרים יחקו אותם.

המורה תמנה "מלך" חדש רק אחרי שכל התלמידים ישנו את תנועת ידם לתנועת המלך העכשווי. המורה תקפיד "להכתיר" את כל תלמידי הכיתה להיות "מלכי התנועות" לפחות פעם אחת. את התלמידים שבשורות הראשונות רואים כל היושבים בשורות שמאחוריהם וקל לחקותם. את תלמידי השורות האחרות רואים רק חלק מהתלמידים והחיקוי נעשה מורכב יותר.

התלמידים מתקשים לבחור בתנועה המתאימה. המורה תהיה סבלנית כלפי המתקשים בבחירה.

תלמידים מתקשים נוטים להסב ראשם כאשר אינם מוצאים את "מלך התנועות". חשוב להזכיר להם שאפשר להסתמך על אחרים שאפשר לראות בקלות.



המורה תנחה את "מלכי התנועות" להקדיש שניות מספר להחלטה באיזו תנועה יבחרו ובאיזה איבר: יד, רגל או ראש.

4. המורה תודיע ש"מלך התנועות" רשאי לבחור בתנועת ידיים, רגליים או ראש, בתנאי שתנועתו תהיה ברורה ונראית לעין.

5. המורה תנחה את התלמידים להוסיף לחקות את תנועות "מלכי התנועות" הנבחרים. לנבחרים תורה לבחור להניע כמה איברים בו־בזמן או להניע את הגוף כולו. התלמידים יבחרו בתנועות פשוטות שקל לחזור עליהן פעמים אחדות.

#### סיכום השיעור:

המורה תורה לתלמידים לשכב או להישאר לשבת במקום שבו הם נמצאים ולעצום את עיניהם. היא תסכם את השיעור **בחזרה** על מושגים בנושא הראייה הממוקדת וההיקפית תוך **הדגשת** הקשר בין הפעולות שהיחיד עושה להתנהגויות של התלמידים בדרכים שבסביבת מגוריהם.

### שיעור 3

## תנועה ותנוחה של כל הגוף ושל איברי הגוף

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים ישפרו את יכולתם למלא משימות אחדות תוך כדי תנועה של איברים יחידים.
2. התלמידים ישפרו את יכולתם לקבוע סדר עדיפויות להתנהגויות מוטוריות.
3. התלמידים יפתחו מודעות להתרחשויות מוטוריות נבחרות.
4. התלמידים יבחינו אם אחרים נמצאים בתנועה או בתנוחה.

#### בזרק

1. הבחנה באותות גלויים (מצבר חז"ה, מצברים בין מרחקים כאן כביש ומזרכה) ובאותות גלויים פחות (מכנית נסתרת, רכב הבא מבטיח צדי' או משטח מת).
2. יצירת קשר-צ'ין עם נהג או עם משתמש זרק אחרים.
3. האתנה לסימנים של מאור, של שטח או של 'משארות הנהיג' והתייחסות אליהם.
4. איפוק בעת ההאתנה לפני חז"ה כביש.

#### לקראת השיעור

המורה תכין רשמקול, קלטת נעימות וכלי הקשה שונים.

## שיעור 3

### פעילות 1. איבר איבר

10-12 דקות 

ההכרזה המוקדמת תקל על התלמידים כיוון שהיא מאפשרת הכנה מוקדמת. הפעולה אף מחייבת את התלמידים לשמור על רמת קשב סבירה כדי להקל על עצמם. תלמידים בעלי ביטחון גופני תקיין אינם חייבים להקשיב והם סומכים על יכולתם להגיב בעוד מועד.

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי, לפי כללי ההתקדמות: צלילי התקדמות ועצירה, שמירה על תנוחה והימנעות ממגע באחרים. המורה תיתן אות עצירה וכאשר התלמידים יהיו **במצב של תנוחה, תכריז על האיבר שיש להניעו**, בכל פעם איבר אחד כגון: יד אחת, יד שנייה, ראש, כף יד, כף יד שנייה. לקבוצות שיתקשו תודיע המורה בתחילת הפעילות איזה איבר יש להזיז ורק אחר כך תיתן אות עצירה, כדי שיוכלו להתכונן.



לתלמידים קשה להתרכז בפעילות ההקשבה ולתאם את הפעילות המוטורית בר־בזמן. קצב ההכרזה על האיברים חייב להיות איטי, כדי לאפשר לתלמידים להספיק לקלוט את שם האיבר ולהניעו.

2. המורה תיתן אות עצירה, **תכריז ברצף ובקצב איטי**, על האיברים: כף יד, אצבע, כתף, עיניים, והילדים **יניעו רק את האיבר שבשמו קראה**.

3. המורה תנחה את התלמידים לעמוד במקום שבו עצרו ותקרא **בשמות של שני איברים** (כף יד וראש, אצבע ביד אחת וכף יד שנייה, כף יד ויד וכדומה) והתלמידים יניעו אותם בר־בזמן.

אצל תלמידים, תהליך של קבלת החלטות מהסוג הזה קשה מאוד, ויש להם הרגשה שזוהי "החלטת חייהם". יש להבהיר שההחלטות רגעיות בלבד ובתנאים מסוימים אפשר לשנותן.

המורה תנחה את התלמידים לבחור מראש באיבר שיניעו.

4. המורה תנחה את התלמידים להתקדם באופן חופשי בחדר, לעצור על פי אות העצירה, לבחור באיבר ולהניעו.
5. המורה תנחה את התלמידים להניע איבר שבו בחרו בעת ההתקדמות ולהוסיף להניעו במצב של תנוחה. היא תציע לתלמידים להחליף את האיבר שבו בחרו לאחר כל עצירה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תיתן אות עצירה, תסביר לתלמידים במהירות את הפעילות הבאה ותורה להם להמשיך להתקדם.

## שיעור 3

### פעילות 2. לבחור ולסמן "שלום"

10-15 דקות 

חשוב להדגיש לתלמידים שהמסר חייב לעבור בתנועה ואין להוציא הגה במשך הפעילות כולה.

לתלמידים נטייה להניע בתחילה את ידיהם. הפעילות הזאת מחייבת אותם להניע איברי גוף אחרים. המלצה: לשלב את הידיים מאחורי הגב.

לתלמידים רפרטואר שלם של מחוות שלום בהנעת ראש.

התנועה הקטנה מחייבת את התלמידים לשים לב לפעולות הזולת.

חשוב להסביר לתלמידים את המושג קשר-עין ואת המשמעות התקשורתית שלו.

1. המורה תנחה את התלמידים להמשיך להתקדם בחדר לפי הכללים ולברך זה את זה בשלום בתנועות בלבד (בלי מילים).

2. המורה תוסיף הגבלה ותודיע שיש לברך לשלום בתנועות גוף בלא מילים ובלא תנועות ידיים.

3. המורה תוסיף הגבלה ותודיע כי יש לברך לשלום רק בתנועות ראש.

4. המורה תוסיף הגבלה ותודיע כי יש לברך לשלום רק בעיניים.

5. המורה תנחה את התלמידים לברך לשלום באמצעות יצירת קשר-עין עם האחרים, תוך כדי התקדמות בחדר.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור, להתקרב לילדים שאתם יצרו קשר-עין בסוף הפעילות ולהתיישב מולם על הרצפה. התלמידים שעדיין עומדים ייצרו קשר-עין עם אחרים שעומדים, יתקרבו וישבו. אם יהיה מספר איזוגי, המורה תיצור שלשה אחת. המורה תדגים את הפעילות בפני התלמידים.



## שיעור 3

### פעילות 3. ההיפך (אותות בראייה ממוקדת)

10-12 דקות 

1. המורה תנחה את התלמידים לשבת ישיבה נוחה (אפשר על השוקיים) זה מול זה, כך שיוכלו לראות זה את זה בקלות ולשחק במשחק "עושה ההיפך". המורה תקבע בכל זוג את מספרי אחת ושתיים. היא תנחה את בעלי מספר אחת להתנועע במקום ואת בעלי מספר שתיים "לקפוא בתנוחה מוחלטת" עד שיעצרו בעלי מספר אחת. ברגע שבעלי מספר אחת יעצרו ויקפאו בתנוחה, בעלי מספר שתיים רשאים להתנועע. המורה תנחה את התלמידים להתחלף בתפקידים לאחר כל פעילות.
2. המורה תנחה את התלמידים להמשיך בפעילות הקודמת ולבחור להניע רק ראש, רק יד אחת, שתי ידיים, רק רגל אחת וכדומה.
3. המורה תנחה את המנהיגים להניע חלקי גוף שהם או תנועתם פחות בולטים לעין, כמו: הלשון, השפתיים, הגבות, העיניים, האצבעות או הבהן. המורה תסביר למנהיגים שהם אחראים שתנועתם תהיה גלויה לעיני עמיתיהם. המורה תזכיר לתלמידים שעצירת התנועה בידי המנהיג היא אות להתחלת תנועת החיקוי של עמיתו.
4. המורה תכוון את המנהיגים לעשות תנועות שאינן בולטות לעין: תנועה איטית מאוד, תנועה קטנה או רוטציה (סיבוב האיבר במקומו) ועצירה. היא תעודד את העמיתים לבחון בריכוז את תנועת המנהיגים ולהתחיל בחיקויים ברגע שיעצרו לחלוטין את תנועתם.
5. המורה תנחה את התלמידים לקום ולהתקדם בזוגות כך שכאשר המנהיג מתקדם – עמיתו עוצר, וכאשר המנהיג עוצר – עמיתו מתקדם לעברו.

התלמידים אינם רשאים לעשות פעולות מאחורי הגב או בהיחבא או לבצע תנועות של הלשון בתוך הפה.

המשימה מפתחת תשומת לב ויכולת להבחין בפרטים משניים ולא בולטים. התלמידים לומדים לחלוק באחריות הצלחת המשימה, מכיוון שאם לא יפעל המנהיג כך שהמונהג יוכל לראות את פעולותיו, לא יוכל המונהג לעשות את "ההיפך".


המונהג מתקשה לשמור על תנוחה מוחלטת מפני שהוא חייב לשמור על קשר-עין עם המנהיג. חשוב להסביר את העניין לתלמידים, כדי שיהיו משוחררים לעשות את המשימה העיקרית שהיא המעקב אחרי פעולות המנהיג ותנועותיו.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את כל התלמידים להוסיף ולהתקדם בחדר, ליצור מעגל גדול ולשבת במקום שבו עצרו.

## שיעור 3

### פעילות 4. לבחור, לסמן ולהחליף מקום

10-15 דקות 

פעילות זו היא מעין הדגמה לפעילות העיקרית, ולכן תמשיך המורה בפעילויות הבאות לאחר 4-5 התנסויות. המורה תמשיך ותציין את המושגים **קשר עין** ו**סקירה**, ולכל אורך הפעילות תוסיף לעודד את התלמידים "לסקור" את כל התלמידים שבמעגל, כדי לתת הזדמנות ליצירת **קשר עין**.

כיוון שקשה לתלמידים ליצור קשר עין וכיוון שהם להוטים להיבחר, כדאי להרחיב את המעגל כך שלא יטעו בהבנת כוונת הסוקר.

המורה תשים לב אם יש תלמידים שלא נבחרו עדיין ותנחה את הבוחרים לבחור בהם.

התלמידים מתקשים להתקדם כאשר מבטם מרוכז בתלמיד הנבחר והם עלולים להיתקל באחרים או להתקדם למקום שלא תכננו להיות בו. מומלץ לתווך את הרגשת חוסר הנוחות שבמצב ולעודד הצעות לפתרון הבעיות (ראייה היקפית).

המורה תעודד את התלמידים לעשות פעולות סריקה כדי למצוא ילדים שעדיין לא נוצר עמם קשר עין.

1. התלמיד הראשון בשרשרת הפעילות יבחר על ידי המורה. המורה תנחה אותו לסקור את התלמידים, לבחור באחד מהם, ליצור עמו קשר עין ולסמן לו בתנועה שהוא נבחר. התלמיד שקלט את הסימן יחליף מקום עם התלמיד שבחר בו, וממקומו החדש יסקור ויבחר בתלמיד הבא וכן הלאה. המורה תזכיר שלא לבחור בתלמיד אחד פעמיים.

2. המורה **תבחר ארבעה** תלמידים שישקרו, יבחרו, ייצרו קשר עין, יסמנו בתנועה ויתחלפו במקומות עם הנבחרים. התלמידים יקפידו **להימנע ממוגע** זה בזה בזמן החלפת המקומות.

3. המורה תורה לתלמידים "**ליצור הבנה ביניהם**" רק באמצעות **קשר עין**, בלא תנועה נוספת לאישור הבחירה, ולהוסיף להחליף מקומות עם התלמידים הנבחרים.

4. המורה תנחה את התלמידים **לשמור על קשר עין ביניהם גם בזמן החלפת המקומות**. היא תעודד את התלמידים למצוא פתרונות לבעיה המתעוררת אחרי שהם חולפים זה על פני זה באמצע הדרך שביניהם (הליכה אחורה, הליכה בראש מוטה).

5. המורה תורה **לכל התלמידים לסקור את כולם, לבחור במבט בתלמידים אחרים, ליצור אתם קשר עין ולהחליף אתם את מקום ישיבתם**. המורה תעודד את התלמידים להתחיל בסריקה ובבחירה מחדש מיד עם סיום החלפת מקומות.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים להישאר במקומם ולעצור את הסריקה ואת החלפת המקומות, לבדוק שיש די מקום סביבם ולשכב על הרצפה בעיניים עצומות. תלמידים שלא מצאו מקום יצביעו, והמורה תעזור להם למצוא מקום מרווח.

### שיעור 3

#### פעילות 5. תנועות איברים בדמיון

5 דקות 

1. המורה תורה לתלמידים לשכב על גבם, לעצום את עיניהם ולדמיין שהם מרימים יד אחת לכיוון התקרה ומוזידיים אותה. היא תנחה את התלמידים לדמיין הרמה והורדה גם של איברי גוף אחרים: רגל אחת, ראש, כף יד וכדומה.

2. המורה תנחה את התלמידים לדמיין הנעתם של חלקי גוף קשים יותר להנעה: אצבע אחת, אצבעות של כף יד אחת, אגודל, בטן וכדומה.

3. המורה תנחה את התלמידים לדמיין שהם מניעים בסיבוב (רוטציה) איברים מסוימים בגופם בלי להזיזם בפועל: יד אחת, היד האחרת, רגל אחת, הרגל האחרת והראש.

4. המורה תנחה את התלמידים לדמיין את תנועת עיניהם מצד לצד, למעלה ולמטה.

5. המורה תקרא ברצף בשמות של איברים מסוימים ותנחה את התלמידים לדמיין הנעה איטית של הרגליים, הידיים, הראש, הגו, הגוף כולו ולדמיין עצירת תנועת הגוף.

לתלמידים קשה לדמיין תנועה בלי לבצעה והם "יניעו קלות" את האיברים. מומלץ שהמורה לא תקפיד עמם בעניין זה ורק תחזור על ההוראה "לדמיין בלבד" או "לחלום", כאילו הם מניעים את איבריהם.

לתלמידים קשה לדמיין תנועה של איברים שקשה להפריד ביניהם וחשוב להרגיעם, כדי למנוע הרגשת כישלון.

משימה זו קשה מאוד וחשוב לאפשר לתלמידים לבטא את ההרגשה שאין ביכולתם לבצעה ולעודדם להוסיף ולנסות.

לחלק מהתלמידים קשה להישאר בעיניים עצומות בכל הפעילות. מומלץ להציע להם לפקוח את עיניהם ולעצמן שוב.

#### סיכום השיעור:

המורה תורה לתלמידים להתרומם לישיבה בעיניים עצומות ולפקוח אותן כשהם בישיבה. המורה תסכם את נושאי השיעור בדברים על אודות התחושות שיש למי שנמצאים בתנועה ועל האפשרות לזכור את התנועה ולשחזר אותה בעת הצורך.

## שיעור 4 עצירה

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים ילמדו לעבור ממצב תנועה למצב תנוחה על פי בחירה מודעת ולהימנע מנגיעה זה בזה גם בפעילויות מוטוריות מורכבות.
2. התלמידים יפתחו מודעות לתהליך קבלת ההחלטה על כל רכיביו.
3. התלמידים יאמדו נכון את המרחק ביניהם.
4. התלמידים יישמו את המושג "מתן זכות קדימה".

#### בדרך

1. עצירה לפני האצבר מן האצורה לכבש.
2. התקרבות לצמח או למקס אצבר למכוניות.
3. הפעלת שיקול דעת ותהליך של קבלת החלטות כאשר להתנהגות האתוכנות באצבר חציה ארומזר, באצבר חציה לא ארומזר, באגרש חניה, בעת הליכה ליצד ושיני הכיוון מוס שכתו משה בבית או מוס שהחליט לשנות את כיוון ההתקדמות.
4. מתן זכות קדימה לאחרים האשתאש בדרך - מכוניות או בני אדם.

#### לקראת השיעור

המורה תכין רשמקול כפול ושתי קלטות עם נעימות שונות, או 2 כלי הקשה שונים.  
המורה תכין כלי הקשה נוסף ורמזור.  
המורה תחלק את חדר הכיתה לשניים באמצעות הדבקת פס סימון באמצע החדר.

## שיעור 4

### פעילות 1. התקדמות ועצירה עם משימות

5-7 דקות



1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר בהליכה ולהימנע ממגע זה בזה, לעצור כשיחליטו, להתרומם על כריות כף הרגל, לספור בלב עד ארבע תוך כדי ירידה איטית על כל כף הרגל ולחזור ולהתקדם שוב.

לתלמידים קשה לשנות מצב שבו הם נמצאים ויש לעודדם ולהזכיר להם לעצור ולבצע את השינוי.

2. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר בהליכה מהירה מאוד או בריצה קלה, לעצור על כריות כפות רגליהם, לספור עד שתיים ולהתקדם שוב.

העמידה על כריות כף הרגל מקשה על שמירת היציבה של הגוף ועל הישגות במצב תנוחה.

3. המורה תעודד את התלמידים להוסיף ולהתקדם במהירות, לעצור, לקפוץ קפיצה אחת לאחור ולהוסיף לרוץ קדימה.

ההוראה לקפוץ לאחור גורמת לבלימה מוחלטת של ההתקדמות.

4. המורה תיתן אות עצירה. היא תסביר ותדגים כיצד לרוץ בחדר באופן חופשי, לעצור, לשנות את כיוון חזית הגוף בקפיצה ולשוב לרוץ קדימה לכיוון החדש.

הפעילות מפתחת את מודעות התלמיד למכלול הפעולות שהוא עושה כאשר הוא עובר ממצב התקדמות למצב תנוחה



5. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר בריצה, לעצור ובו בזמן להוסיף ולהעביר משקל לכיוונים מכיוונים שונים, כאילו נוטים ליפול. היא תעודד אותם להאט את העברת המשקל עד שיגיעו לעצירה מוחלטת.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור ותחלק אותם לשתי קבוצות. היא תיתן לכל קבוצה שם שילווה אותה בהמשך השיעור.

## שיעור 4

### פעילות 2. גן הפסלים 2

15-10 דקות



פעילות זו מוסיפה ממד תקשורתי לפעילות גן הפסלים 1 בשיעור 1. חובת ה"פסלים" להגיב על התקרבות התלמידים אליהם תגרה אותם להזיז את ראשם כדי למצוא את המתקרבים. המורה תעודד את התלמידים להימנע מלהזיז את ראשיהם ולבחון מתי התלמיד המתקדם נכנס "לתחום המרחב הפרטי שלהם".

חשוב לעודד את ה"פסלים" להגיב אל המתקדמים אליהם. תמיד יש פער בין האזהרה שמשמיע ה"פסל" שאיננו מודע לכוונת המתנועע ובין המודעות לתנועה שיש למתנועע. הפער גורם לאי-התאמה ומעודד תרעומת אצל התלמידים: "עוד לא התקרבת וכבר הוא מזהיר...". חשוב להסביר את הפער הזה ולדון בו.

התלמידים מפתחים מודעות לכך שלכל המשתתפים "זמן תגובה" שמונע תגובה מידית מהם ומאחרים.

הידיעה שאזהרה תמנע התנגשויות מקלה על התלמיד הנע להתייחס לתנועתו בלבד. החובה של ה"פסל" לתת משוב מחייבת אותו להישאר קשוב למתרחש מסביב, לצפות את העתיד להתרחש ולהתארגן לתגובה מתאימה.

התלמידים מתקשים להגיב על האות הנוסף והם מוסיפים להגיב בספונטניות על האות הקודם. חשוב לחזור על הפעילות עד להשגת שליטה מרבית באבחנה השמיעתית, במצב שבו שתי הקבוצות מתקדמות.

1. המורה תקבע לקבוצה אחת תפקיד של "פסלים" ולאחרת תפקיד של מתקדמים בין ה"פסלים". היא תדגים צליל או נעימה שיהיו אות להתקדמות (לדוגמה: קבוצה א' מתקדמת לקול מנגינה א' וקבוצה ב' לקול מנגינה ב'). המורה תחליף את הצלילים או את הנעימות, וההחלפה תהיה סימן לחילופי תפקיד בין הקבוצות. היא תורה לקבוצת ה"פסלים" להתפזר בחדר, לעמוד דומם ולבחון אם מתקרבים אליהם. היא תעודד את קבוצת המתקדמים בין ה"פסלים" להתקדם ביניהם בלי לגעת בהם או במתקדמים אחרים.
2. המורה תנחה את קבוצת המתקדמים להתקדם הצדה ואת קבוצת ה"פסלים" להשמיע אות אזהרה (זמזום, שריקה, המהום, שיעול) כאשר ילד מתקדם נמצא בסכנה של נגיעה בפסל.
3. המורה תנחה את כל התלמידים המתקדמים להתקדם בהליכה אחורנית ואת הפסלים לתת משוב אזהרה כשיש סכנה של נגיעה. במשך הפעילות המורה תפנה את תשומת לב הילדים למשך זמן התגובה שלהם, כלומר, הזמן שעובר משמיעת אות האזהרה ועד העצירה. הילדים ישתמשו במידע לתכנון פעולותיהם.
4. המורה תנחה את קבוצת המתקדמים להתקדם בין ה"פסלים" בכל הכיוונים: קדימה, הצדה ואחורה ואת ה"פסלים" להשמיע אות אזהרה (זמזום, שריקה, המהום, שיעול) כשיש סכנת נגיעה.
5. המורה תוסיף עוד אות לאותות השמיעתיים הקבוצתיים (מנגינה נוספת, דממה או צלילי קסטינייטה, שליש). האות הזה יסמן התקדמות חופשית, בו-בזמן, של שתי הקבוצות. המורה תציג אותו לכיתה. המורה תנחה את הכיתה להתקדם לפי האותות. היא תזכיר לתלמידים המתקשים שיש שלושה אותות ויש להתייחס לשלושתם.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תיתן אות עצירה ותנחה כל קבוצה להתכנס באחד מחלקי החדר כשהפס מפריד ביניהן.

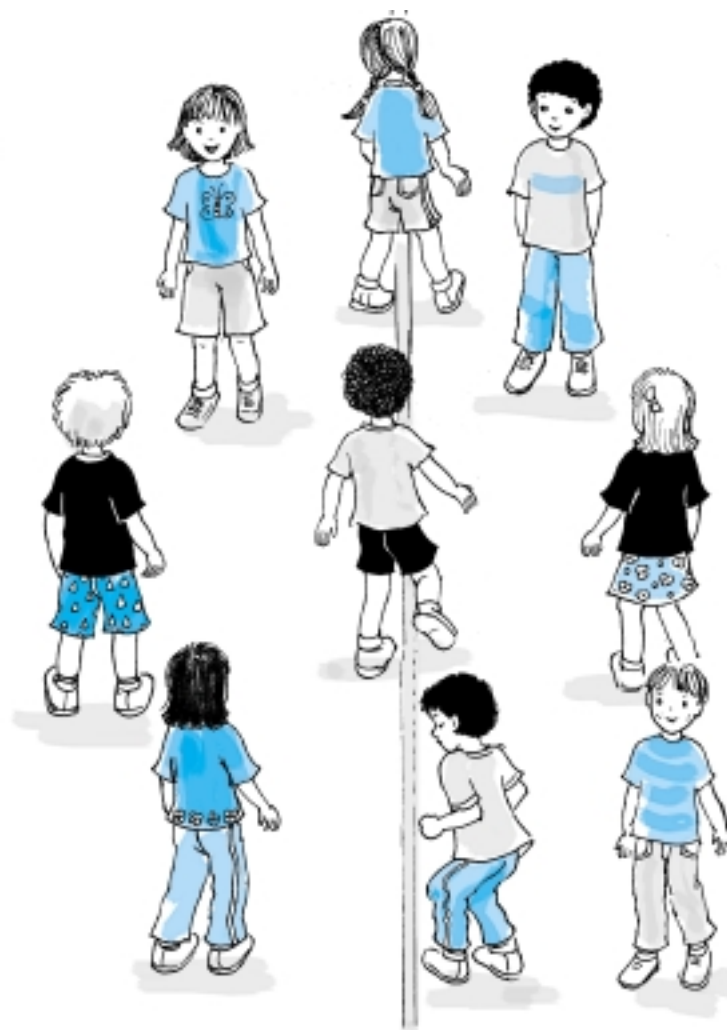
## שיעור 4

### פעילות 3. מעבר מתחום לתחום

7-10 דקות 

במקרה של אי-איזון ניכר במספר התלמידים בשני חלקי החדר, מומלץ לעצור את הפעילות ולהורות לתלמידים לחזור למבנה הקבוצות הקודם.

1. המורה תורה לתלמידים להתקדם בכיוון קבוע מקיר אחד אל עבר הקיר הנגדי במקביל לפס. תוך כדי התקדמות יתקרבו לפס, יעברו לצד האחר שלו בקפיצה קלה או בצעידה הצדה ויחזרו להתקדם בלי לדרוך על הפס, יגיעו לקיר, יסתובבו ויחזרו באותו האופן אל קיר המוצא. המורה תזכיר לתלמידים להימנע ממגע זה בזה.





2. המורה תיתן אות לעצירה, תסביר ותדגים את המשימה: התקדמות בכיוון קבוע **במקביל** לפס, החלטה לחצות אותו, עצירה ופנייה לעמידה כשהחזית מופנית לפס, **בדיקה שאין סכנת מגע בתלמידים אחרים או במכשולים שבדרך, קפיצה מעל לפס, פנייה לכיוון ההתקדמות והמשך התקדמות.**

3. המורה תנחה את התלמידים להוסיף ולהתקדם מקיר לקיר, במקביל לפס, אך **לבצע את המעבר לתחום האחר באופן חופשי, אך ורק לאחר שבדקו כי אין סכנה של מגע בתלמידים אחרים או במכשולים שבדרך.**



4. המורה תעודד את התלמידים להאיץ את מהירות ההתקדמות.

5. המורה תמנה בכל קבוצה תלמיד אחד שינסה לפתות את האחרים (באמצעות קריאה בשמם) לעבור מצד לצד. התלמידים יבחנו את התנאים ויחליטו כיצד לשלב שמירה על כללי החצייה והיענות לקריאתו.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור ולעמוד בשורה ליד שני קירות ניצבים זה לזה (כל קבוצה ליד קיר אחר).

## שיעור 4

### פעילות 4. התקדמות ומתן זכות קדימה

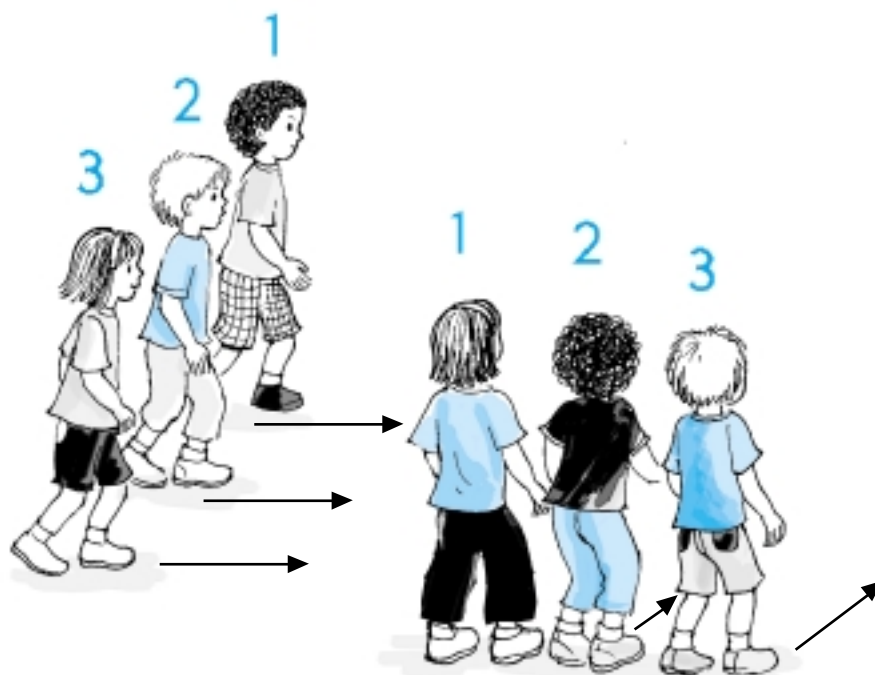
15-20 דקות

1. המורה תנחה את התלמידים משתי הקבוצות להתפקד ולצאת לדרך זה אחרי זה, בסדר קבוע. התלמידים ייצאו לדרך רק לאחר שחבר קבוצתם שיצא לפניהם יגיע ליעדו, כלומר לקיר הנגדי. הראשונים ימתינו עד להגעתם של האחרונים לקיר הנגדי ואז יתחילו מחדש.

2. המורה תנחה את היוצאים בכל קבוצה לעמוד בקשר עין עם היוצא בקבוצה האחרת ולצאת אתו בו-בזמן. התלמידים היוצאים יקפידו לצאת רק כאשר מי שיצא לפניהם יגיע ליעד ורק לאחר שתיאמו את מועד היציאה עם חבר מהקבוצה האחרת.

הפעילות מחייבת ביזור הקשב של התלמידים ובניית מערכת של צפיית ההתנהגות של האחרים. התיאום עם חברי הקבוצה האחרת מקשה במעט, כי הוא נוגד את עקרון התחרות בין הקבוצות, המוכר לתלמידים ממשחקיהם.

3. המורה תסביר שעל תלמידים בעלי מספר סודר זהה בשתי הקבוצות לצאת יחדיו. על תלמידי קבוצה אחת להגיע לקיר הנגדי במהירות הגדולה ביותר ועל תלמידי הקבוצה האחרת לתת להם זכות קדימה ולאפשר להם להגיע לקיר הנגדי במהירות. המורה תקבע איזו מהקבוצות תמלא את תפקיד נותני זכות הקדימה ואיזו את תפקיד מקבלי זכות הקדימה ותחליף את התפקידים לאחר 3-4 התנסויות.



מילוי המשימה הזאת מחייב את התלמידים להתגבר גם על הצורך שלהם להגיע במהירות אל היעד וגם לתת אפשרות לאחרים להשיגם, שתי משימות קשות מבחינה רגשית.

התלמידים מתלבטים בשאלה מה חשוב יותר – להגיע מהר או לתת זכות קדימה, והחיזוק המילולי של המורה מקל עליהם.

אם הפעילות מתקיימת באולם גדול תתחום המורה את גבולות הפעילות על ידי פסי הדבקה על הרצפה. פסים אלה יהיו יעד ההתקדמות במקום הקירות.

4. המורה תקבע ותודיע לאיזו קבוצה "זכות קדימה" ותנחה את התלמידים לצאת בזמנם החופשי ולהתקדם במהירות לקיר הנגדי, בלא התייחסות לסדר בקבוצה. היא תשבח את התלמידים המצליחים בתפקיד "נותני זכות הקדימה". התלמידים יתחילו להתקדם בחזרה לנקודת המוצא רק כאשר כל תלמידי הקבוצה שלהם יגיעו לקיר נגדי ויעצרו שם.

5. המורה תעצור את התלמידים ותודיע להם שעליהם להתקדם, במהירות שלהם, אל הקיר הנגדי. האחריות להתקדם או לעצור ולתת זכות קדימה בידיהם וכל אחד מהם רשאי לבחור באחד מהתפקידים על פי הנתונים בשטח.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לשבת על הרצפה, קרוב אליה.

## שיעור 4

### פעילות 5. זכות קדימה: דיון

15-10 דקות 

המורה תנחה את הדיון בנושא "זכות קדימה".

#### נקודות לדיון:

- משמעות המושג "זכות קדימה"
- דוגמאות למצבים מחיי היום-יום שבהם נותנים זכות קדימה (בתור, ביציאה מהכיתה, ביציאה ממעלית, בכניסה לחדר)
- הקושי הרגשי במתן זכות הקדימה (הצדקה – "אני ממהר", "מגיע לי", "למה שאני אוותר?")
- קביעת תקנות בעניין זכות קדימה ושותפות של משתמשים אחרים בדרך – מדוע?
- זכות קדימה מקבלים ולא לוקחים (גם אם "מגיע" לפי החוק).

לתלמידים יש צורך עז להביע במילים את התרעומת שלהם על ההחלטות של האחרים. הבעת הכעס בעת האירוע גורמת לפירוק המתח בלי שיהיו מודעים לסיבת הכעס. מומלץ אפוא לעודד אותם להימנע מביטויי רגש בזמן הפעילות, כדי לחדד את ההתייחסות לכעס בעת השיחה.

בעת היציאה מהכיתה שבה היה השיעור ובעת הכניסה לכיתה האם תזכיר המורה את המושגים שנלמדו ותעודד את התלמידים להתמיד בהתנהגות של קריאת נתוני השטח, בדיקת ההתרחשויות ומתן זכות קדימה לפי הצורך.

## שיעור 5 צבעי הרמזור

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים יכירו את הקשר שבין התקדמותם ובין צבעי הרמזור.
2. התלמידים יטמיעו תגובות תנועה כגון התקדמות, האטה, עצירה, בדיקה והתחלת התקדמות, בעקבות זיהוי צבעי הרמזור ובדיקת תנאי הדרך.
3. התלמידים ילמדו להגיב על אורות הרמזור גם כאשר קיימים גורמים מסיחים.
4. התלמידים יפתחו מודעות לתנועה של הזולת.

#### בדרך

1. חזית כביש בצלצלת ראמור על פי הכללים וצל פי התייחסות לאתרחס בפועל.
2. חזית כביש בצלצלת ראמור כאשר יש מסיחים כאן קריאה בשאק ps כל חבר.
3. חזית כביש בצלצלת ראמור כאשר מאהרים ליצד.

#### לקראת השיעור

המורה תכין את האבזרים האלה:

- רמזור להולכי רגל: אדום ירוק
- מחסום: מוטות של משמרות הזה"ב, או חבל.
- פס הדבקה לרצפה ליצירת פס הפרדה לאורך החדר
- רשמקול וקלטת נעימות.

המורה תדביק את הפס לאורך החדר.

## שיעור 5

### פעילות 1. אדום וירוק: הכרת צבעי הרמזור

10 דקות 

1. המורה תציג את הרמזור, את צבעיו ואת משמעותם ותעודד את התלמידים להשתתף בזיהוי הצבעים ובתיאור תפקידם. המורה תורה לתלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי במסלולים אקראיים ולהגיב כנדרש כאשר תקרא בשם אחד מצבעי הרמזור: בהישמע שם הצבע האדום – לעצור עצירה מוחלטת, ובהישמע שם הצבע הירוק – להתחיל להתקדם אחרי בדיקה של המרחב לבחינת קיומם האפשרי של מכשולים או של תלמידים אחרים במשך ההתקדמות.
2. המורה תעודד את התלמידים להוסיף להתקדם בחדר בריצה במסלולים אקראיים ולהגיב על צבעי הרמזור שבשםם היא קוראת.
3. המורה תציג את דגם הרמזור להולכי רגל ותנחה את התלמידים להגיב על שינויים בצבעי הרמזור: לעצור באור אדום, וכשהרמזור מורה על צבע ירוק לבדוק את תנאי הדרך לפני המשך ההתקדמות.
4. המורה תורה לתלמידים להאיץ את התקדמותם עד למהירות שבה אפשר לעצור במקום כאשר הצבע האדום ברמזור מחייב לעצור.
5. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר בריצה, בהליכה, בקפיצות ובדילוגים ולהימנע מלגעת באחרים, מתוך התחשבות ברמזור המורה שינויים בהתנהגות.

יש להקפיד ולקרוא בשם שני הצבעים, ובשם כל צבע כמה פעמים, כדי לאפשר לתלמידים להטמיע את ההתנהגות.

יש חשיבות רבה להדגשת המשך הבדיקה של שינוי בתנאי הדרך במשך הפעילות כולה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור באור אדום ותורה להם לשבת.

## שיעור 5

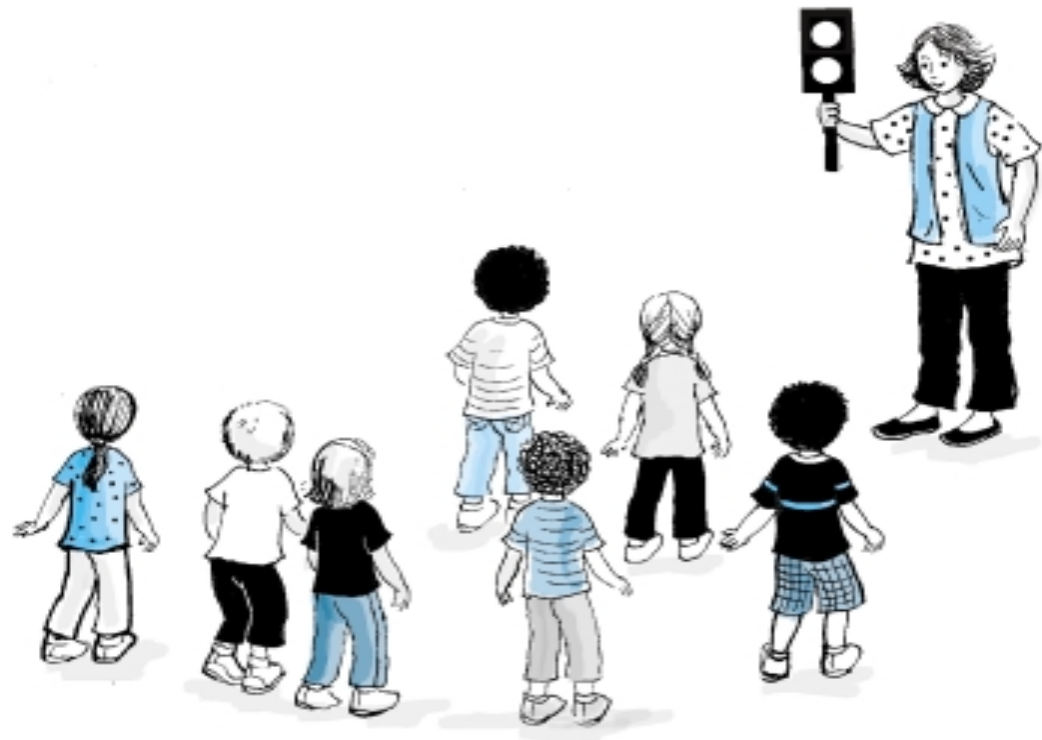
### פעילות 2. התקדמות בחזית קבועה

10-15 דקות 

השליטה בהתקדמות הצדה או אחורה אינה קלה לתלמידים. חשוב לחזור על הפעילות ולהסב את תשומת לב התלמידים לשינויים הנדרשים במהירות התקדמותם בעת שינוי הכיוון.

מצב של "אין ברירה" מחייב את התלמידים להתייחס לפעולות האחרים, יש להדגיש את חשיבות הבדיקה העצמית וההסתמכות עליה בלבד.

1. המורה תעמוד במקום מוגדר בחדר ובידה רמזור או מטקות בצבעי הרמזור ותנחה את התלמידים להתקדם כאשר חזית גופם נשארת לכיוון הקיר שלידו הרמזור ניצב, קדימה, אחורה או הצדה. היא תחליף את הצבעים ברמזור ותורה להם לעצור באדום ולהתקדם בירוק, רק לאחר בדיקת המתרחש סביבם. המורה תשנה את הצבעים באופן אקראי ובמהירות משתנה.



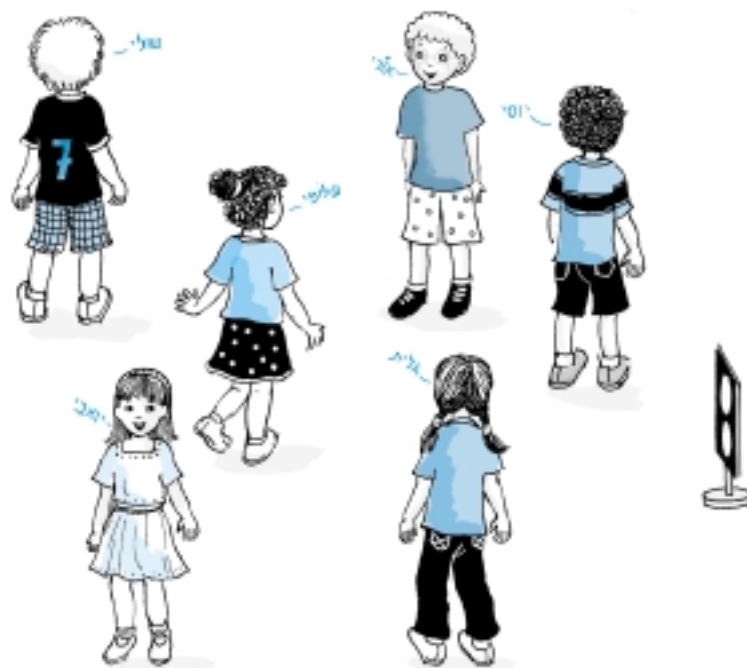
2. המורה תדربן את התלמידים ותעודד אותם להגדיל את מהירות התקדמותם ותוסיף להחליף את הצבעים ברמזור.



3. המורה תנחה את התלמידים להתקדם לכיוונים מכיוונים שונים – קדימה, אחורה והצדה – מתוך התייחסות לצבעי הרמזור והקפדה שחזית גופם תופנה לכיוון הקיר הניצב לקיר הרמזור.

4. המורה תציב את הרמזור ליד אחד מקירות החדר ותורה לתלמידים להתייבב בשתי קבוצות, ליד קירות נגדיים. היא תנחה את התלמידים להתקדם לקיר שמנגד ולהתאים את ההתקדמות שלהם לצבעי הרמזור. המורה תעודד את התלמידים המתקדמים כשגבם אל הרמזור למצוא פתרונות חלופיים: להסב ראשם, להסתובב או לעצור ולהסב ראשם.

5. המורה תורה לתלמידים להתקדם מקיר לקיר, הלך ושוב, לשוחח ולקרוא זה בשמו של זה, הכול תוך כדי התייחסות להוראות צבעי הרמזור.



מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תורה לתלמידים לעצור ולשבת על הרצפה לידה.

## שיעור 5

### פעילות 3. מול הרמזור: שיר ודיון

10 דקות 

רמזור = רמז באור. האות של הרמזור אינו בא במקום בדיקת המצב בדרך והחלטה של הולך הרגל בהתאם לתנאי הדרך.

ההתייחסות בשיר היא לרמזור להולכי רגל בלבד.

חשוב להדגיש את ההבדל בין רמזור להולכי רגל שיש בו שני צבעים בלבד ובין רמזור לנהגים שיש בו שלושה צבעים.

הצבע הצהוב ברמזור לנהגים מגיע אחרי הצבע הירוק ומשמעותו – התכונן לעצור (ולא "התכונן לנסוע"), כי אחרי הצבע הצהוב ברמזור לנהגים מופיע הצבע האדום. רק אחרי שהאור הצהוב מופיע יחד עם האדום יופיע הצבע הירוק.

חשוב להדגיש לתלמידים שהרמזור לנהגים אינו מיועד להם, והם אינם יכולים לקבל החלטות בדרך לפיו.

המורה תקרא את השיר ותנהל דיון במשמעויות הצבעים שברמזור להולכי רגל. היא תתייחס בעיקר לנקודות האלה:

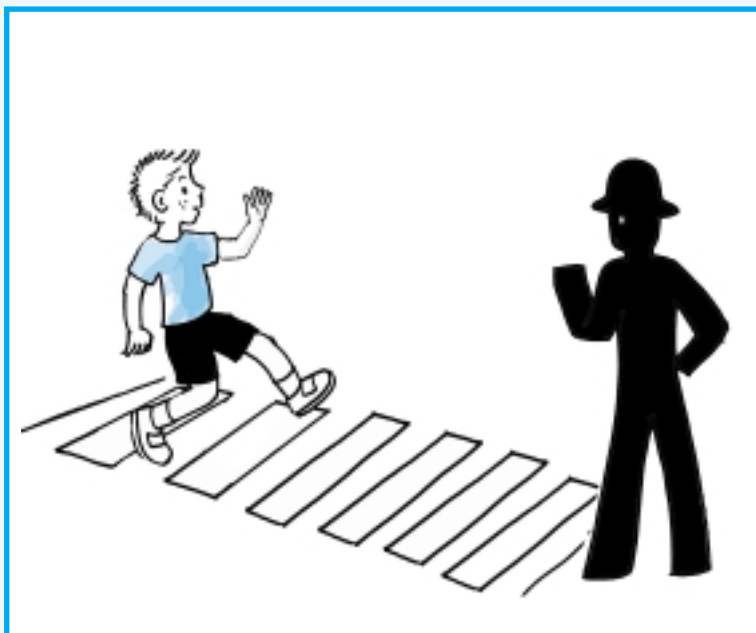
- משמעות הרמזור: מארגן את התנהגות המשתמשים בדרך מתוך התייחסות לצורכי הכול
- המתנה לשינוי צבע הרמזור כמרכיב בהתנהגות הרגילה בדרך
- משמעות הצבעים אדום וירוק והדמויות – איש עומד ואיש הולך (סימנים נוספים למי שאינו מבחין בצבע).
- משמעות מקום הדמויות ברמזור: הוראת ה"עצור" ממוקמת למעלה, וההיתר לעבור ממוקם למטה
- האחריות האישית של הולך הרגל להחלטותיו ולהתנהגותו.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לקום ולעמוד בשורה לאורך אחד הקירות בחדר (הקיר הארוך ביותר).

## מול הרמזור

רחל רותם



הרמזור שבדרך רומז לי באור.  
האם לחכות?  
או אולי לעבור?  
דמויות אנשים בו, צבעים משתנים -  
מה הם עושים שם?  
מה הם אומרים?

איש בצבע אדום לי רומז לחכות,  
סימן שאסור להתחיל לחצות.  
על המדרכה  
מהפכיש רחוק  
אמתין בנחת  
לאיש הירוק.

וגם פשוט האיש הירוק,  
לא אתחיל לחצות עד אביט ואבדוק  
שמכל הצדדים  
הדרך פנויה  
ואפשר את הכביש  
לעבור בבטחה.

רק אז אחצה  
בצעד מהיר  
ורמזור שבדרך  
פניו לי יאיר.

## שיעור 5

### פעילות 4. סימנים לעצור

10-15 דקות 

1. המורה תורה לתלמידים להימנע מדריכה על הפס ותעודד אותם להתקדם בחדר באופן חופשי. כאשר יחליטו לעבור את הפס, עליהם להתקרב אליו ולקפוץ מעליו.

יש כאן מידה רבה של תכנון ההתנהגות וכיבוש הרצון לבצע את התכנית מיד.

2. המורה תציב את הרמזור במקום בולט בקצהו האחד של הפס, ותורה לתלמידים להוסיף להתקדם בחדר באופן חופשי ולקפוץ מעל הפס, רק כאשר הרמזור ירוק ולאחר שבדקו את סביבתם.

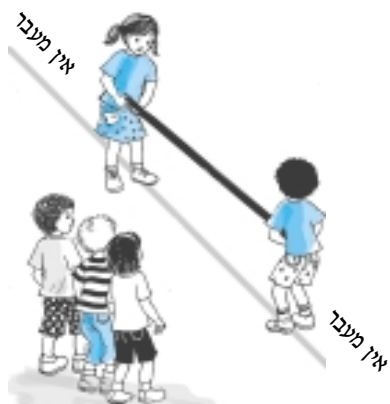
בפעילות זו בולטים מאוד הבדלי האישיות של התלמידים וסף התגובה שלהם לתסכולים.

3. המורה תאיץ בתלמידים להגביר את מהירות התקדמותם עד לריצה קלה ולהוסיף לפעול על פי אותם הכללים.

4. המורה תורה לתלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי ובמהירויות שונות ולעצור במקום כאשר היא קוראת מילות אזהרה: "עצרו", "רגע", "לא", "חכו" וכדומה. התלמידים ישובו להתקדם כשתקרא מילות אישור: "בסדר", "או קיי", "המשיכו" וכדומה.

התלמידים מתקשים לקלוט רצף קווי דמיוני ואינם מבינים שגם אם המחסום אינו נמשך מקצה לקצה, אין לעבור בחלק הדרך שאינו חסום.

5. המורה תבחר בשני תלמידים, תיתן בידם מקל ארוך (מוט של משמרות זה"ב) או סרט, ותעמיד אותם לאורך הפס, כשרוח באורך כמטר אחד מפריד ביניהם. מחזיקי המחסום יעלו ויורידו אותו על פי הוראתה (בצליל או בסימן חזותי). המורה תורה לתלמידים המתקדמים לחצות את הפס רק בין שני התלמידים האוחזים במחסום, ורק כאשר הוסר המחסום.



מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תורה לתלמידים להתחלק לשתי קבוצות ולהתייצב ליד קירות נגדיים כשפניהם לכיוון הפס.

## שיעור 5

### פעילות 5. מחליפים מקום רק בירוק

10-15 דקות



המצב שבו כמה תלמידים נמצאים ליד הקו ומצפים לאור ירוק מעורר יחסי גומלין בין התלמידים והתחלה של לחץ קבוצתי.

1. המורה תנחה את התלמידים להתפקד ותורה לבעלי המספרים הזהים, להתחלף במקומותיהם, כאשר תקרא בשם המספר שלהם. היא תזכיר לתלמידים שמותר לעבור את הפס המפריד רק כאשר האור ברמזור ירוק ולאחר שווידאו כי אפשר לעבור. המורה תקרא את שמות הספרות ברצף ובמהירות ותחליף מדי פעם את צבע הרמזור.

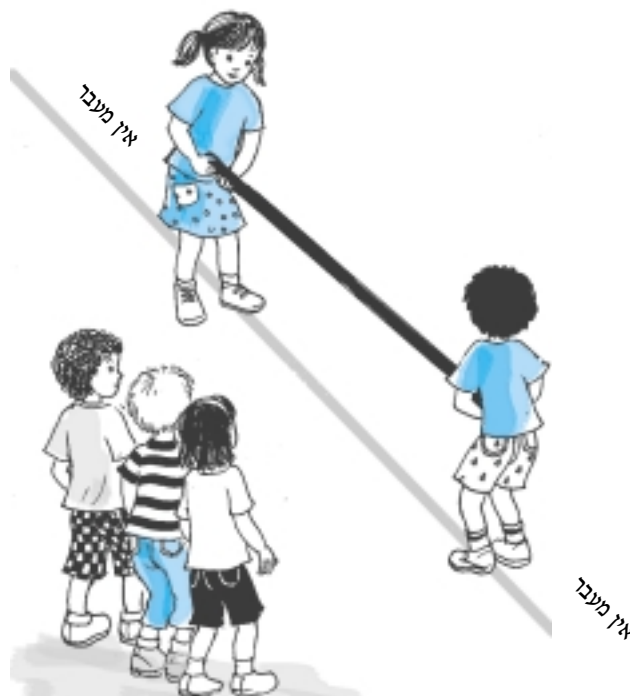
2. המורה תורה לתלמידים בעלי המספר שבשמו תקרא להגיע לפס בריצה, לעצור בבת־אחת, לבחון את צבעי האור ברמזור, לוודא כי הדרך פנויה ולהתחלף במקומותיהם.



3. המורה תודיע על שינוי התנהגות בקרבת הפס: אלה שיגיעו אל הפס, יקפצו קפיצה אחת לאחור, ימתינו לאור הירוק, יבחנו אם הדרך פנויה ויתחלפו במקומותיהם.

4. המורה תקרא במהירות מספרים, והתלמידים יחצו את הפס כאשר הרמזור מורה ירוק, אחרי שהתעכבו באחד משלושת האופנים: עצירה, עמידה על האצבעות או קפיצה לאחור.

5. המורה תורה לזוג התלמידים אוחזי המחסום להתייבב על קו ההפרדה ולהפעיל את המחסום – להרימו ולהורידו – על פי סימן שתיתן להם. התלמידים יחצו רק במקום בו נמצא המחסום, ורק כאשר הוסר המחסום. התלמידים יקפידו לחצות רק באור ירוק ורק כאשר הדרך פנויה.



#### סיכום השיעור:

המורה תסכם את השיעור תוך אזכור סוגי המחסומים: משמרת זה"ב, מחסום של פסי רכבת, מחסום בכניסות לאתרי חניה, מחסום של תיקוני דרכים או של משטרה. המורה תדגיש את חובת העצירה בכל מקרה שבו המחסום מורד (גם כאשר המחסום מיועד לכלי רכב).

## שיעור כפול

## שיעור 6

# מאיטים ועוצרים בחוץ

### מטרות

#### בשיעור

#### בדרך

התאמה של התנהגות צריכה להתקדמות בתנאים  
שונים בסביבת דרכים מאכרת.

1. התלמידים ילמדו ליישם את הנלמד בכיתה בהתנהגותם מחוץ לכיתה: לעבור ממצב תנועה למצב תנוחה על פי בחירה מודעת, להימנע מנגיעה זה בזה, להאט פעילות על פי תנאי הסביבה שבה הם נעים.

#### לקראת השיעור

שיעור זה יישמש בסיס לשיעורים מספר 6 בשתי החטיבות הבאות (חטיבה מס' 2 וחטיבה מס' 3), ולכן תערוך המורה רישום של ההחלטות המתקבלות בו כדי לשמרן: אתרים נבחרים שאליהם צריך להגיע, מקום ההתכנסות בחצר לצורך הנחיות במקרים מסוימים, צליל חזק קבוע כאות להתכנסות זו, חלוקת הילדים לקבוצות עבודה, מקום הישיבה של הקבוצות בכיתה וסדר הזוגות בכל קבוצה.

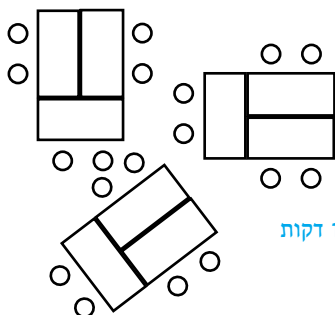
המורה תכין: דפי עבודה (לבנים חלקים), מדבקות צבעוניות וכלי הקשה או נשיפה (משרוקית, גונג) בעל צליל חזק במיוחד.

המורה תבחר כמה אתרים מרכזיים בבניין בית הספר או בחצר בית הספר שמרחקם מחדר הכיתה דומה. (במקרים מיוחדים אפשר לבחור באתרים בקומה שבה נמצא חדר הכיתה). המורה תכין דפים לעבודה שעליהם יהיה כתוב שם או מספר הקבוצה (את שמותיהם ירשמו תלמידי הקבוצה בתחילת הפעילות) והאתר שתלמידי הקבוצה צריכים להגיע אליו, מדבקות קטנות בצבעים שונים, ומפתח לצבעי המדבקות כמו אדום – עצירה; צהוב – האטה ובדיקת הדרך; ירוק – מתן זכות קדימה לאחר וכד'.

שני שיעורים רצופים

20 דקות

אי-הכרת מקום היעד מעורר חרדה אצל תלמידים. מומלץ לוודא שכל התלמידים יודעים את מקום היעד לפני תחילת הפעילות.



10-15 דקות

20-25 דקות

לתלמידים יש נטייה להיכנס לתחרות בין הזוגות ולהטות את תשומת הלב והתגובה הרגשית לנושא התחרות. מומלץ להזכיר להם שאין מקום לתחרות והמשימה העיקרית היא להתקדם על פי הכללים.

## שיעור 6

### פעילות 1. הכרת הדרך

המורה תחלק את התלמידים לכמה קבוצות (4-6 תלמידים בכל אחת) ותארגן כל קבוצה לישיבה סביב שולחנות. היא תנחה את התלמידים בכל קבוצה להתחלק לזוגות ותקבע את סדר הזוגות בקבוצה.

המורה תקבע לכל קבוצה את אחד מהאתרים שנבחרו כיעדים ואת סדרי יציאתה. התלמידים ייצאו בזוגות לפי סדר הקבוצות והזוגות בכל קבוצה, יקפידו להישאר בזוגות ולהתקדם עד היעד ולחזור לכיתה. המורה תזכיר לתלמידים להימנע ממגע במשתמשי דרך אחרים או במכשולים, לעצור במקומות המיועדים, לבדוק האם הדרך פנויה, ולהתאים את התקדמותם לתנאי הראות. המורה תנחה את התלמידים להתייעץ בבני זוגם בעת בניית אסטרטגיית ההתקדמות מתוך התחשבות בעצמים נייחים וניידים הנמצאים בדרך.

### פעילות 2. דיון

המורה תנחה את התלמידים ששבו לכיתה מ"מסעם אל היעד" לחזור לקבוצותיהם, להחליף ביניהם רשמים על הדרך, נוחיותה, מכשולים והפרעות שבה, תנאי ראות לאורכה ושינויים שביצעו בעת ההתקדמות בהתחשב בגורמים שברך. היא תעודד את התלמידים לתאר חוויות רגשיות שהיו להם בעת ההתקדמות אל היעד וממנו, לספר על הרגשתם בעת ההליכה בזוגות ועל ההבדל בתנאי הדרך בין ההליכה אל היעד ובין ההליכה בחזרה ממנו.

### פעילות 3. ממהרים להגיע

המורה תנחה את התלמידים למנות בכל זוג מבצע וצופה. היא תנחה את התלמידים לצאת בכיוון היעד בזוגות, כאשר המבצע מתקדם בהתאם לכללים שנקבעו בשיעורים ונלמדו עד שליטה, והצופה בוחן את מעשיו ומעיר למבצע היכן לדעתו עליו לשנות התנהגות. המבצע אינו חייב לקבל את ההערה. התלמידים ייצאו אל היעד וישובו ממנו בהליכה רגילה. הם יחליפו תפקידים ויבצעו את היציאה אל היעד וממנו, כאשר הצופה הוא מבצע והמבצע צופה. אם נותר זמן אפשר לבצע פעולה זו במהירות ריצה או בהליכה מהירה.



## פעילות 4. סימון מסלול ההליכה

המורה תנחה את החוזרים להתקבץ בקבוצותיהם ותורה להם לדון בקשיים שהתעוררו בעת ההליכה הנבחנת, ביחסים בין הצופה למבצע, בתהליכי קבלת החלטות כאשר האחריות מוטלת על המבצע בעצמו בהשוואה לניסיון הראשון שבו קיבלו התלמידים החלטות יחד או ביצעו את פעולותיהם בהתאם למה שהתרחש בקבוצה.


המורה תחלק לכל קבוצה דף חלק ותנחה את התלמידים לסמן על הדף הקבוצתי את מסלול הליכתם (הלוך וחזור) ולהדביק לאורך המסלול מדבקות צבעוניות לסימון התנהגותם בדרך. המורה תבקש מהתלמידים לכתוב על צדו האחורי של הדף את שמות כל תלמידי הקבוצה ותאסוף את דפי הקבוצות ותשמור אותם עד לשיעור 6 בחטיבה 2.

20-25 דקות

לתלמידים קשה "לתרגם" דרך למפה שמסמלת את הדרך ולסמן את הפעילויות בה. המורה לא תקפיד עם התלמידים על סרטוט מדויק, וכל סימון יתקבל כסימון נכון.


קבוצה: \_\_\_\_\_

חברי קבוצה: \_\_\_\_\_



עצירה ומתן זכות קדימה  
האטה ובדיקת הדרך  
הליכה כאשר הדרך פנויה

☐ אדום  
☐ כתום  
☐ ירוק



## פעילות 5. לזכור את הדרך

המורה תנחה את התלמידים לשבת במקומותיהם, להניח את ראשם על השולחן, לעצום עיניהם ולדמיין את הדרך שעשו עד היעד ובחזרה ממנו. היא תעודד את התלמידים להיזכר בפרטים מאירועים שקרו בדרך כמו: מתי האטו, מתי הזדרזו, מתי נתנו זכות קדימה לאחר ומתי נהנו מזכות קדימה שניתנה להם מידי אחרים. המורה תעודד את התלמידים להיזכר גם בהערות שהעירו להם חבריהם בעת ההתקדמות ובאופן תגובתם על ההערות הללו.

5 דקות

לתלמידים קשה לדמיין את כל הדרך על פרטיה. במקרה שהם מתקשים מאוד, מומלץ לשנות את ההוראה ולתת להם לדמיין את הדרך בחלקים ולבחור רק בחלק מהפרטים.

## סיכום השיעור:

המורה תעורר דיון קצר על הדמיון שבין הפעילות שערכו לבין משימות "אמיתיות" שיש בהן מאפיינים דומים להתרחשויות שחווי בשיעור.

10 דקות

## חטיבה 2 – התארגנות בקבוצה: טור, גוש, מפוזר

### תוכן עניינים

רציונל

מטרות

מרכיבים

#### שיעור 1 צפוף ומרווח

1. פעילות 1. התקדמות למקום נבחר
2. פעילות 2. התקדמות בשטחים מצטמצמים
3. פעילות 3. מרגישים צפוף: דיון
4. פעילות 4. צפוף לי
5. פעילות 5. היכן יש מקום?

#### שיעור 2 מפחיד ומסקרן

1. פעילות 1. רוצה ולא עושה
2. פעילות 2. לברוח או לפרוח
3. פעילות 3. קשת בענן: שיר ודיון
4. פעילות 4. תפוס או ברח: רק בירוק
5. פעילות 5. לא "על אמת"

#### שיעור 3 טורים, תורים וסדר

1. פעילות 1. עוקב ומתקרב
2. פעילות 2. מי מוביל?
3. פעילות 3. בעקבות מנהיג
4. פעילות 4. מנהיגים ומי שאחריהם: דיון
5. פעילות 5. היכן זה שלפני?

#### שיעור 4 מציקים

1. פעילות 1. הימנעות מתגובה
2. פעילות 2. מתעלמים ממציקים
3. פעילות 3. מדברים על...: דיון
4. פעילות 4. סביבה תוחמת (כובלת)
5. פעילות 5. מציק בראש

#### שיעור 5 התארגנויות

1. פעילות 1. ללכת לבד או בזוג
2. פעילות 2. נכנס ראשון יוצא אחרון
3. פעילות 3. גוש וטור
4. פעילות 4. אופני התארגנות: דיון
5. פעילות 5. קבוצה במסלול מכשולים

#### שיעור 6 מכשולים בחוץ

1. פעילות 1. יציאה וחזרה בקבוצה
2. פעילות 2. דיון
3. פעילות 3. ממפוזר לטור
4. פעילות 4. זכות קדימה
5. פעילות 5. קבלת החלטות בדרך; דיון בכיתה

## חטיבה 2

# התארגנות בקבוצה: טור, גוש, מפוזר

### רציונל

התקדמות התלמידים בדרכם לבית הספר, בדרכם מבית הספר או בדרכם לפעילות משותפת בשעות אחר הצהריים, מאופיינת במבנים של טורים או גושים. התקדמות בקבוצה במבנים שונים מאופיינת בתגובות מוטוריות ורגשיות שונות. ההתקדמות המשותפת דורשת תיאום בתנועות ובמהירות תכנון הפעילות, כדי להשאר חלק מהקבוצה אך במרחק סביר שלא לפגוע באחרים או להפגע על ידם. הקושי העיקרי בהשתלבות בקבוצה המתקדמת לכיוון מוגדר, על פי תנאי השטח והמכשולים שבדרך, הוא בצורך לשמור על מרחב אישי סביר. הצפיפות היחסית הנגרמת כתוצאה מאי־תיאום בין התנועות של המתקדמים בקבוצה, מעוררת אי־נוחות וגורמת לחדירה למרחב הפרט. חדירה זו מחייבת למצוא פתרונות חלופיים – התרחקות או דחיקת אחרים.

מבחינה רגשית, יש לתלמיד המתקדם עם קבוצה חששות להידחק לשוליים, לאבד את הקבוצה או להיות ללעג בגלל החלטה שיקבל בעניין זה או אחר. לתלמידים קשה גם להתמודד עם עמדות והתנהגות של תלמידים בעלי מעמד מיוחד שמכוונים את הכלל לפעולות שלא תמיד נראות לאחרים אך קשה להם לשנות את מהלכן.

לעתים קרובות החשש מפני פלישה למרחב האישי, ההחלטות הקבוצתיות המוטות, הקושי לעמוד בלחצים קבוצתיים, הנטייה "לעשות מה שכולם עושים" והתגובה על גירויים חברתיים ורגשיים עומדים בסתירה להחלטות היחיד. התלמידים המתקדמים בקבוצה מתמודדים עם הדילמה: עמידה בנורמות ההתנהגות של הקבוצה או שמירה על התנהגות עצמאית ההולמת את עמדותיהם (קונפורמיות מול יושר אינטלקטואלי).

## מטרות

### בשיעורים

1. לטפח שליטה בהתנהגויות התנועה והעצירה מתוך תיאום עם תלמידים אחרים.
2. לפתח את המודעות של התלמידים המתנועעים להתנהגות החושית-תנועתית שלהם בנוגע לתנועתם של אחרים.
3. לטפח את יכולתם של התלמידים להגיב באופן עצמאי ועל פי שיקול דעתם.
4. לפתח את היכולת של התלמידים להיענות למצבים חברתיים בדרכים מתאימות.

### בדרך

1. הליכה בקבוצה לבית-הספר ואמנון או יציאה לשול.
2. התחמקות לתנועה בלתי צפויה של תלמידים שהולכים בקבוצה והתאמת התנועה להתרחשות האשטונה.
3. התאפקות והתגברות על הרצון להתפרץ לדרך כאשר הקבוצה עוברת בה.
4. התחשבות באחרים האשתאשים בדרך ושינוי התנועה בהתאם לצרכים האשתאנים של האחרים.

### מרכיבים

1. התקדמות לא מתוכננת בקבוצה.
2. התקדמות ועצירה תוך כדי שינוי במהירות ההתקדמות ובשטח ההתקדמות של הקבוצה.
3. הימנעות ממגע בחפצים או באחרים, לרבות חברי הקבוצה.
4. עצירה על פי אות חיצוני המשתנה בתדירות או בעוצמה.
5. התנהגות על פי חוקי משחק.

# שיעור 1

## צפוף ומרווח

### מטרות

#### בשיעור

#### בדרך

1. התלמידים יבחרו להתקדם לכיוונים מכיוונים שונים באופן מודע.
  2. התלמידים ישנו את כיוון הליכתם, באופן מודע, כאשר יחליטו שאינם מתאים למטרתם.
  3. התלמידים ילמדו לאמוד את גודל גופם יחסית לסביבה מסוימת.
1. הליכה חופשית בדרך אל התקדמות לצבר יצ.
  2. שינוי התנהגות ההתקדמות בהתאם לשינוי בנתונים בניא"ס אל חילוני"ס.
  3. ציבוי נתוני ארחב התנועה יחסית ליכולת הילד ולגודלו.

#### לקראת השיעור

המורה תכין את האבזרים האלה:  
 רשמקול וקלטת נעימות  
 כלי הקשה: תוף, תיבה סינית, מצלתיים, פעמונים ושליש  
 סרט הדבקה לסימון על הרצפה  
 מדבקות מלבניות 5x5 ס"מ ובהן סימון מספרים עוקבים לסימון על הרצפה.

המורה תסמן במדבקות, על הרצפה, את המספרים 1–51 במרחקים של כמטר או שניים בין מספר למספר.

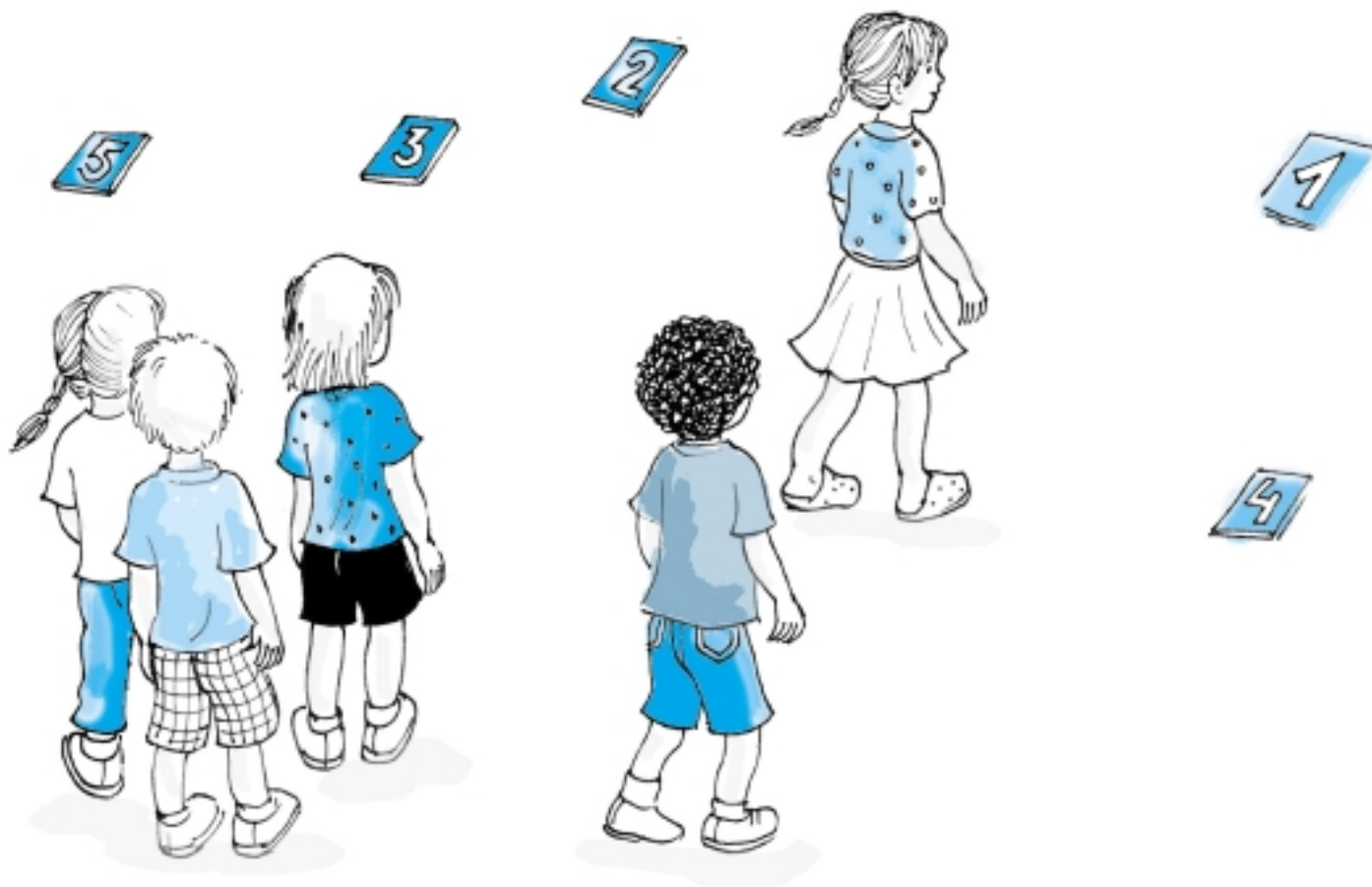
## שיעור 1

### פעילות 1. התקדמות למקום נבחר

5-7 דקות

הפעילות עשויה לגרום למעט מתח בהתחלה, כיוון שתלמידים מסוימים אינם מוכנים לוותר על בחירתם והם עלולים לבטא כעס ותסכול. ההתמדה בפעילות מפחיתה את המתח והתלמידים לומדים לתכנן את בחירתם מתוך שימת לב לבחירות של אחרים וכך המתחים נמנעים.

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר במסלולים אקראיים ולהקפיד שלא לגעת זה בזה בזמן ההתקדמות ובזמן העצירה. היא תעודד את התלמידים לבחור מדבקת מספר, להתקדם לעברה וכאשר יגיעו – להיעצר, לעמוד, לבחור מספר אחר ולנוע לעברו. מותר לתלמיד אחד או לכמה תלמידים לבחור במספר מסוים ולהיעצר בקרבתו.



העצירה הקצרה ליד היעד מדמה את הפעילות להתקדמות חופשית, אך הופכת אותה לתנועה מבוקרת (שאפשר לתקנה תוך כדי התקדמות).

המהירות מכבידה על ההתנהגות ויש למלא את המשימה פעמים רבות אם הכיתה מתקשה להגיע לשליטה מתקבלת על הדעת במשימה זו.

לתלמידים שיתקשו להחזיק ידיהם פשוטות לצדדים יש לאפשר להורידן למנוחה קצרה ולפשוט אותן שוב.

2. המורה תעודד את התלמידים להוסיף ולהתקדם לקראת מדבקות המספרים שבהן בחרו, **להתקרב ליעד, לעצור לידו ולקפוץ שלוש קפיצות במקום. בעודם קופצים** יבחרו התלמידים במספר אחר ליעד ועם הנחיתה השלישית, יתחילו להתקדם לעברו.
3. המורה תנחה את התלמידים, תוך כדי התקדמותם, **להגיע ליעד, לעצור וללכת מיד** למספר אחר.
4. המורה תנחה את התלמידים **להתקדם בחדר במהירות**, כמעט בריצה, **לבחור** מדבקת מספר ליעד, להתקדם לקראתה, להגיע ולעבור ליעד הבא כמעט בלא עצירה.
5. המורה תיתן אות עצירה ותנחה את התלמידים להתקדם **בידיים פשוטות לצדדים**, לבחור מדבקת מספר ולנסות להגיע אליה בלי לגעת בתלמידים אחרים. היא תזמין את התלמידים **לאלתר פתרונות להימנעות ממגע** באמצעות הנעת הידיים קדימה, אחורה או למעלה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים להתקדם באופן חופשי ולהתעלם ממדבקות המספרים. היא תסביר את הפעילות הבאה.

## שיעור 1

### פעילות 2. התקדמות בשטחים מצטמצמים

7-10 דקות 

צמצום שטח התנועה קשה מאוד לתלמידים ומקצתם יתקשו להסתגל למצב החדש. יש לחזור על ההתנסות פעמים מספר עד שכל התלמידים ירגישו בנוח.

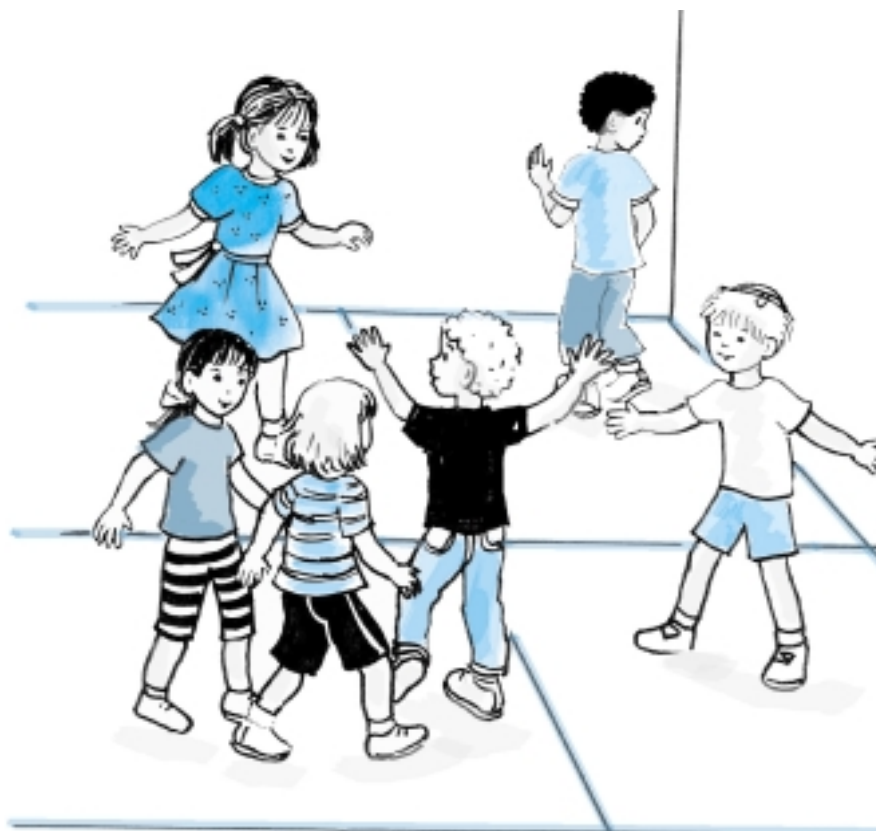
התלמידים מתייחסים אל הבעיה שנוצרת באמצעות מציאת פתרונות יצירתיים וחשוב לעודד את התלמידים שמביעים התחשבות בזולת.

מומלץ להמתין עד שהתלמידים ימצאו פתרונות אפשריים. אם הם מתקשים, אפשר להציע להם להתקדם הצדה.

1. המורה תעודד את התלמידים המתקדמים להניף ידיהם בתנועות גדולות במהירות איטית ("כנפיים", "מניפות", "ידיים לצדדים", "כמו אווירון").

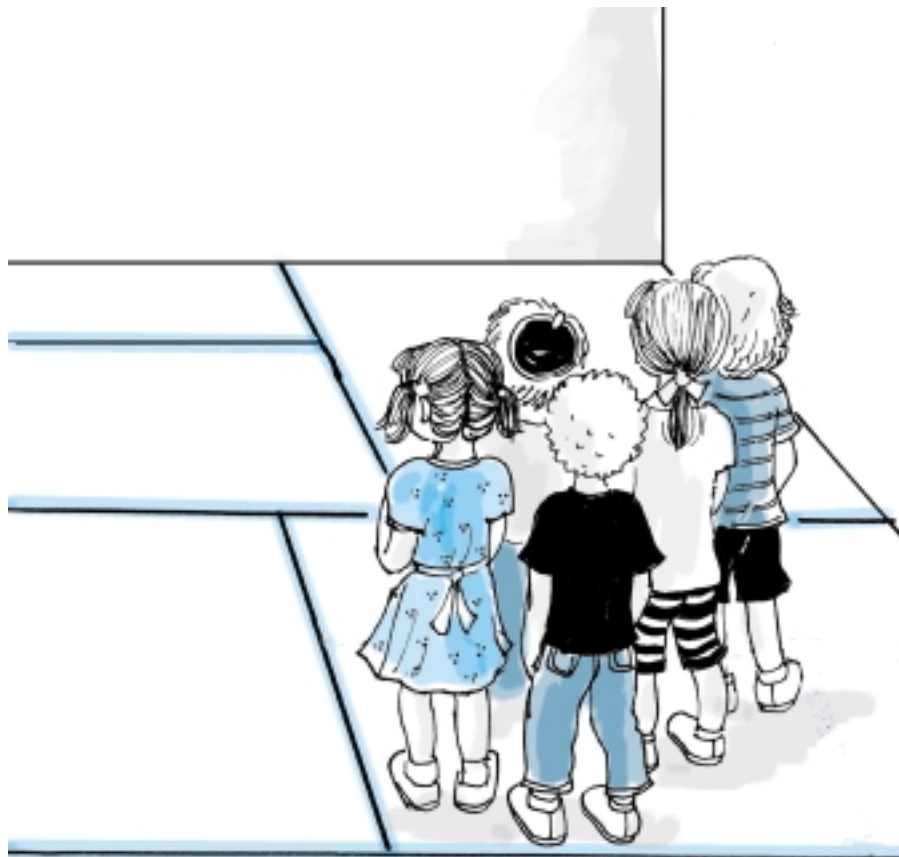
2. המורה תצמצם את השטח המותר להתקדמות למחצית שטח החדר באמצעות סימון בגיר על הרצפה ותזכיר לתלמידים המתקדמים כשידיהם פרושות שיש להימנע ממגע באחרים.

3. המורה תצמצם את השטח המותר להתקדמות לרבע החדר על ידי סימון נוסף. המורה תנחה את התלמידים להוסיף ולהתקדם בקצב איטי ובהימנעות מוחלטת ממגע באחרים, בשטח המצומצם מאוד המותר לתנועה, ותציע להתאים את תנועות הידיים או תנוחתן לתנאי הסביבה או הדרך.





4. המורה **תצמצם** את שטח ההתקדמות המותר **לריבוע** שגודלו  $2 \times 2$  **מטרים** ותורה לתלמידים להתקדם בו בהתאמת תנועת הגוף והזרועות או הצמדת הזרועות לגוף בלי לגעת באחרים.



5. המורה **תשחרר** את התלמידים ותורה להם לעבור להתקדמות חופשית בחדר כולו **בהליכה מהירה**, ריצה ודילוגים או באופן התקדמות אחר, תוך כדי הנעת הידיים בתנועות גדולות והימנעות ממגע באחרים.

מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תנחה את התלמידים לשבת במעגל.

## שיעור 1

### פעילות 3. מרגישים צפוף: דיון

10 דקות 

המורה תנהל דיון קצר בנושאים שלהלן:

- מה קורה כאשר שטח התנועה מצטמצם?
- כיצד לשנות את התגובה כדי להתחשב בתנועות האחרים?
- מהי ההרגשה כאשר עוברים מרווחה לצפיפות ולהיפך?
- היכן צפוף – דוגמאות לצפיפות בחיי היום-יום.
- היכן צפוף – דוגמאות משגרת הדרך: אוטובוס, הסעה, רחוב, פקק תנועה, מגרש משחקים.
- איך פותרים את בעיית הצפיפות? (תיאום התנועות ומהירות התקדמות, התחשבות בכל השותפים למצב הצפיפות, יציאה לשטח מרווח, השתלבות, ציפייה סבלנית לשינוי שיחול במצב).

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים לקום ולהתפזר בחדר.

# שיעור 1

## פעילות 4. צפוף לי

12-10 דקות



1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר לפי המנגינה ולעצור באות עצירה. היא תורה לתלמידים שמרגישים כי הם "קרובים מדי" לתלמידים אחרים ("צפוף להם") להרים יד ולהמתין עד שהיא תסמן להם, במבט ברור ומודגש, בתנועת יד או במילים לאן לפנות כדי לשפר את מצבם.
2. המורה תעודד את התלמידים להמשיך ולהתקדם בחדר לפי המנגינה ולעצור כאשר ישמעו את אות העצירה. התלמידים שיחושו כי "צפוף להם" יצביעו או ירימו יד, ולאחר שהמורה תסמן להם שהיא ראתה אותם, הם יבחרו לעצמם מקום פנוי לעבור אליו.
3. המורה תנחה את התלמידים להמשיך ולהתקדם בחדר, לעצור באות העצירה, לסמן הרמת יד כשהם חשים בצפיפות, לבחור מקום פנוי ולעבור אליו בזמן שהמורה תספור באיטיות עד ארבע.
4. המורה תמנה שני "צופים". תפקידם יהיה לזהות את התלמידים החשים ש"צפוף להם". היא תנחה את התלמידים להתקדם בחדר ולעצור באות העצירה. הצופים יעברו בין התלמידים העומדים וייגעו בעדינות בתלמידים שלהערכתם "מרגישים צפוף". התלמידים שזוהו יאשרו את האבחנה או ידחו אותה במבט עיניים או בהרמת יד. התלמידים שיאשרו יזוזו למקום פנוי. במקרים שבהם תהיה אי-התאמה בין בחירת הצופה ובין תחושת העומד, ימשיך הצופה לתלמיד הבא.
5. המורה תנחה את התלמידים לסדר מעגל גדול ותשאל מי מרגיש ש"צפוף לו". המורה תיתן הוראה להקטין את המעגל עד לרגע שהתלמידים יחושו בצפיפות (בגלל הקרבה מהצד), היא תשאל כיצד אפשר לפתור את הבעיה אם חייבים להישאר במעגל ותעודד את התלמידים לנסות פתרונות מפתרונות שונים.

את הצפיפות מרגישים שני תלמידים לפחות, כך שיתכן שיצביעו יותר תלמידים. המורה תרמוז לאחד מהם לאן לזוז. חשוב מאוד שהסימנים של המורה יהיו ברורים מאוד כך שהתלמיד שנבחר לבצע את התזוזה יבחין בהם בקלות.

ייתכן שתלמידים העומדים ברווחה יחסית יצביעו ויכריזו על תחושת צפיפות. המורה תעודד אותם להשוות בין מצבם ולבחון את מושגי הצפיפות שלהם.

אם ימשיכו התלמידים "בהתארגנות צפופה" גם לאחר ההתפזרות, המורה חייבת להסביר ולהציע הצעות מתאימות להתפזרות יעילה ולחזור על ההתנסות עד שכל התלמידים יעמדו בצפיפות נוחה.

במקרים שבהם הפעילות מלווה בנעימה מהקלטת, יש לעצור את הנעימה ולפזר את התלמידים בלא מגבלת זמן.

העמידה במקום מחייבת את התלמידים להוסיף ולהתייחס לתחושת הצפיפות. אם מתעוררת בעיית משמעת, אפשר להושיב את התלמידים על הרצפה במעגל ולדון בשאלות שעל הפרק.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים לשבת במעגל שיצרו.

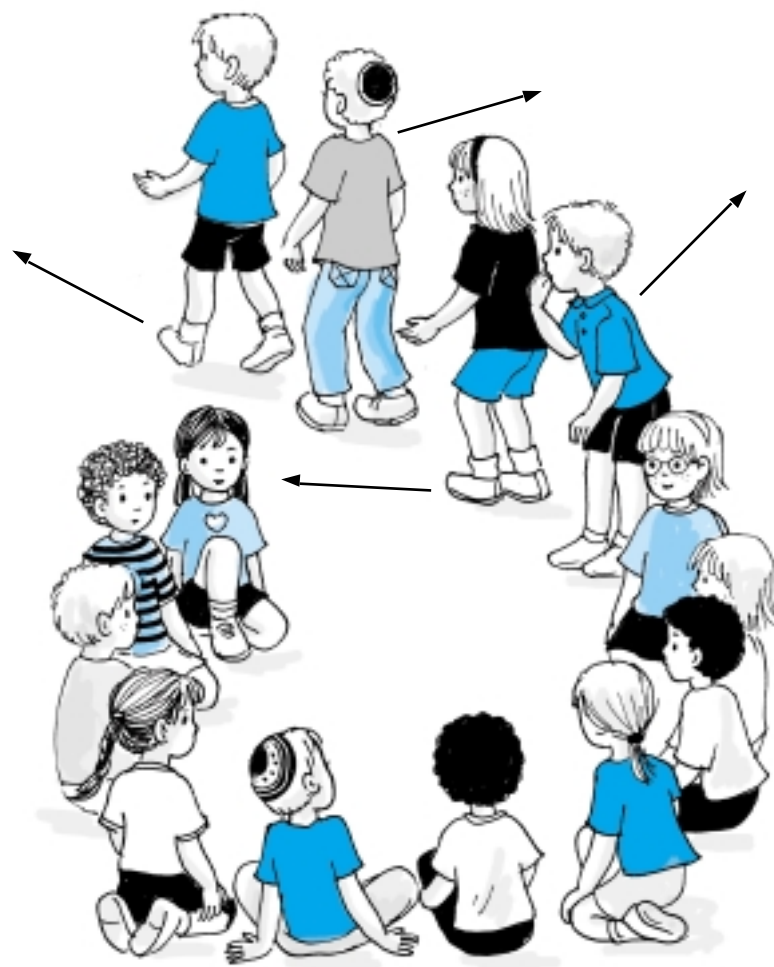
## שיעור 1

### פעילות 5. היכן יש מקום?

10-12 דקות 

חשוב לנהל את הפעילות במהירות ובשטף.

1. המורה תקרא בשמם של ארבעה תלמידים לפי סדר הישיבה, או תסמן להם לקום ובו־זמן להתחיל להתקדם בחדר, למצוא מקום פנוי ולעמוד בו. היא תבחר ארבעה תלמידים אחרים וכך הלאה, בקבוצות של ארבעה, עד שכל תלמידי הכיתה יעמדו בחדר.



"צפוף" הוא מושג סובייקטיבי, ולכן יש להתיר לתלמידים לבחור את המסלול על פי ראות עיניהם ולא "לתקן" את בחירתם גם אם נראה למורה שהתלמיד שגה בהערכת המרחק. לאחר התנסויות אחדות והתייחסות למעשי התלמידים האחרים, יחול שיפור בתפקוד התלמידים שהתקשו.

חשוב להנחות את התלמידים לשים לב לתלמיד שלפניהם כדי לזכור את סדר הקימה וסדר החזרה למקום.

חשוב שהתלמידים ינועו על פי החלטתם, בלא הנחיה של המורה, כדי לפתח את הרגשת האחריות האישית.

הפעילות דינמית מאוד ויש לעודד את התלמידים לשנות את יעדיהם, המקומות הנבחרים, ולהוסיף ללכת הלאה. המורה תזכיר לתלמידים את הצורך בהתייחסות לגורמי הסביבה.

2. המורה תנחה את התלמידים **להתיישב** מסביב לקירות החדר או על ספסל, **לקום לפי סדר הישיבה, לחפש מקום פנוי** (לא צפוף) בחדר **ולעצור**. כל תלמיד יקום אחרי שהתלמיד שלפניו עצר. **כאשר יעצור התלמיד האחרון** במקום הפנוי שבחר, **כולם ישתחררו, ישובו** למקומותיהם ויתחילו מחדש על פי אותו הסדר.

3. המורה תנחה את התלמידים לחזור על הפעולה של קימה, חיפוש מקום פנוי ועצירה. **כאשר התלמיד האחרון ימצא מקום ויעצור, ישוב הראשון למקומו והאחרים, אחד אחד, אחריו**. התלמידים יחזרו למקום רק בנתיב פנוי שאין בו צפיפות או ילכו מסביב לקבוצת העומדים.



4. המורה תנחה את כל התלמידים לקום, למצוא מקום פנוי ומרווח ולעמוד בו עד שתסיים לספור עד שש.



5. המורה תספור מ-1 עד 4 ברציפות, ותנחה את התלמידים לבחור מקום פנוי, להתקדם לעברו, לעצור כשתאמר 4 ולהמשיך להתקדם למקום שבו בחרו, אם הוא פנוי, כאשר תתחיל לספור מחדש מ-1.

### סיכום השיעור:

המורה תורה לתלמידים לחזור למקום ישיבתם, להימנע ממגע באחרים בדרכם ובמקום ישיבתם. המורה תנחה את הלומדים לעצום את עיניהם ולדמיין מקום צפוף מאוד בו הם משתדלים שלא לגעת באנשים סביבם, ולהמשיך ולדמיין מקום מרווח מאוד בו הם מדמיינים כיצד הם פורשים את אבריהם ומרגישים את תחושת המרחב סביבם.

## שיעור 2

### מפחיד ומסקרן

#### מטרות

##### בשיעור

1. התלמידים יתוודעו לרגשותיהם ולתגובותיהם בעת התייחסות לגירוי מושך תשומת לב (מפתה, מאיים).
2. התלמידים ישנו ביודעין את כיוון תנועתם כאשר יחליטו שאינו מתאים למטרתם.
3. התלמידים ילמדו להימנע מפעילות בלתי מבוקרת בנוכחות גירויים מסיחים.

##### בדרך

1. בלב נאבם, אדם מפחיד, חרקס מצופים אק כל גירוי מסיח אחר.
2. חבר שאתרחק אל מצבר לכביש אק קורא בשם הילד מארחק.
3. התרחשות מסקרנת ואולסכת תשומת-לב בדרך.
4. הליכה לבית הספר: גורמים מפריעים אק מסיחים בדרך.

##### לקראת השיעור

המורה תכין את האבזרים האלה:

- כלי הקשה מסוגים שונים: תוף, תיבה סינית, מצלתיים, פעמונים ושליש
- פס מודבק על הרצפה ליצירת קו שחוצה את החדר לכל אורכו
- "קשת בענן" – שיר
- רמזור אדום וירוק

## שיעור 2

### פעילות 1. רוצה ולא עושה

10 דקות 

1. המורה תנחה את התלמידים **להתקדם** בחדר באופן חופשי ולהימנע ממגע באחרים, **להקשיב** לקריאותיה ולעצור (תנוחה מוחלטת) כאשר תקרא בשם של גירוי מאיים: "כלב", "דבורה", "נחש", "עכביש" וכדומה. היא תודיע שהגורם נעלם והתלמידים יחזרו להתקדם.
2. המורה תנחה את התלמידים לחזור ולהתקדם ולדמיין גירויים מושכים – נוצה, כדור, ציפור קטנה, פרפר, קשת בענן – לעצור ולבחון את הרגשות הנלווים לעצירה (אכזבה, כעס, רצון).
3. המורה תנחה את התלמידים להמשיך להתקדם ולדמיין גורמים מסיחים ומעניינים כמו: ליצן מהלך על קביים גבוהים, מכונית צבועה בצבעים מצחיקים, שני בני אדם שרבים ביניהם. היא תעודד את התלמידים להתאים את אופן ההתקדמות שלהם למצבי הדרך: להביט לכיוון הגירויים ולהחזיר מבט כדי לבדוק את תנאי הדרך, ולהיעצר כדי להוסיף ולהביט בגירוי המעניין.
4. המורה תנחה את התלמידים להמשיך להתקדם ותוסיף מידע על "מקום הימצאו המדויק של הגורם המאיים המדומה" – לפנים, מאחור או בצד – ותעודד את התלמידים להתרחק ממנו תוך כדי מעקב אחריו.
5. המורה תמסור מידע על הגירויים: חבר קורא מרחוק, כלב, גור חתולים, חפץ נוצץ על המדרכה, מטבע של 10 שקלים. היא תעודד את התלמידים להתקדם לקראת הגירוי מתוך התחשבות בנתוני הדרך ולהתאים את אופן התקדמותם למכלול האירועים (תלמידים אחרים, מכשולים, התקדמות של אחרים).

בתחילה התלמידים מתקשים בהבנת רצינותה של המורה כאשר היא מעודדת אותם לדמיין. מומלץ לחזור על ההוראה ולתת דוגמאות לתלמידים המתקשים, כמו: לעצור ולומר: "הנה כלב ענק, הנה אני רואה אותו... כך הוא נראה... אני יכול ממש לדמיין כל חלק של גופו ואת מראה עיניו המאיימות, ואני מפחד כל כך...".

תלמידים חוששים להחמיץ את ההזדמנות לאסוף פריט שהם רוצים, לכן מומלץ לתווך את הרגשת האכזבה.

המורה תעודד את התלמידים לכוון את מבטם למעלה לכיוון הגירויים המעניינים, ולמטה, כדי לבחון את תנאי הדרך ולתכנן את התקדמותם באופן שתותאם לתנאים הסביבתיים.

הומור יתרום מאוד להפיכת התרגיל למעניין ומושך.

מעבר לפעילות הבאה:

עצירת התלמידים לרגע של מנוחה וציון שהפעילות הבאה כוללת מטלות דומות לאלה שהיו בפעילות הזו.

## שיעור 2

### פעילות 2. לברוח (מצרעה, מדבורה, מילד מציק) או לפרוח (עם בלון מעופף או עם פרפר יפה)

10 דקות 

לתלמידים קל מאוד לשחק משחקי "כאילו" והם נכנסים מיד לתפקיד. בקבוצות מתקדמות אפשר להוסיף לפעילות סיפור קצר על זוחל מפחיד שמשמיע צליל מבהיל ומוכרחים לברוח מפניו.

1. המורה תציג צליל (פעמון, תוף, משרוקית) שיוגדר אות לגורם מטריד שנמצא בקרבה או על הרצפה ומתרוצץ בלא הרף. היא תנחה את התלמידים להפנות מבטם לעבר הגירוי בכל פעם שיישמע הצליל, בלי לשנות את מהירות התקדמותם ואת כיוונה. היא תנחה את התלמידים להתקדם באופן חופשי כאשר הצליל לא יישמע.

2. המורה תשנה את הגדרת הגירויים ואת תיאור מקומם ותספר על גירויים נפלאים המעופפים למעלה. האות מבושר על קיומם. המורה תעודד את התלמידים לנסות ולתפוס את הגירויים המושכים מתוך התייחסות מתמדת להתרחשויות שבחדר ומתוך הימנעות ממגע בתלמידים אחרים.

3. המורה תודיע לתלמידים שהפס הוא כאילו חומה בגובה של אדם מבוגר. היא תנחה את התלמידים להתקדם בחדר בלי לגעת באחרים ולנסות "לראות" את מה שמאחורי ה"חומה". המורה תדגיש את החובה להתייחס למה שמתרחש בסביבת התלמידים בעת פעולת התצפית.

4. המורה תשמיע אות לייצוג הופעת הגירויים כגון יצור מפחיד הזוחל על הרצפה, בלון נפלא שמעופף בקרבתם או מולם. התלמידים יתאימו את אופן התקדמותם למצב הבעייתי (קונפליקט דחייה-משיכה).

5. המורה תוסיף לתאר את מקומם של הגירויים המגיעים ממקומות שונים בחדר: יצור זוחל מפחיד, קשת בענן, בלון מעופף, קולות מעבר לקיר, ליצן מהלך או התקהלות של ילדים (קונפליקט משיכה-דחייה וקונפליקט משיכה-משיכה).

פעילות זו עלולה לגרום מהומה זוטא, מפני שלמקצת התלמידים קשה להתייחס לקונפליקט מרובה והם מתכעסים. חשוב להרגיעם ולנסות לקרוא בשמות של שני גירויים יחד.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים להתקרב אליה ולשבת סביבה.



## שיעור 2

### פעילות 3. קשת בענן: שיר ודיון

המורה תקרא את השיר ותעורר דיון על ההתרחשויות שבו, על גיבורו ופעולותיו, על המראות והגירויים ועל הרדיפה אחרי חפצים כמו כדור או נייר מתגלגל או בעלי חיים, תוך כדי התקדמות ברחוב.

#### נקודות לדיון:

- מה בשיר: אירועים, רגשות ומחשבות.
- מיקוד תשומת הלב ופיזורה, ובחירה של התנהגות מתאימה הכוללת בדיקת הגורמים הסובבים והתנאים הקיימים בטרם קביעת ההתנהגות ויישומה.
  - מיקוד תשומת לב: איך ומדוע?
  - דברים שאפשר לעקוב אחריהם במבט (מטוס, ציפור, ענן, קשת).
  - חפצים או יצורים שעשויים למשוך את תשומת הלב בדרך ולעורר רצון לרדוף אחריהם (נוצה, פרפר, בלון, כלב, חתול).
  - מעופפים או דברים שנראים מפחידים ומעוררים רצון להימלט מפניהם (דבורה, צרעה, עורב, כלב, ילד מטריד, מבוגר מאיים).
  - הרחבה: גורמים שנראים מושכי תשומת לב ועשויים לגרום לשינוי התנהגות בלתי מבוקר (חבר או מכר מעבר לרחוב, חברים שקוראים מעבר לכביש, הכלב שלי ברח, הכדור מתגלגל לכביש).

הצעות להתנהגות בטיחותית במצבים שמושכים תשומת לב ועשויים לגרום לשינוי התנהגות בדרך:

- **על המדרכה:** חבר קורא  
משהו מושך את תשומת־הלב (קולות, מראות)  
משהו מפחיד או מטריד.  
אפשר לעצור, להתבונן ולהחליט איך להמשיך ללכת.  
אפשר לעקוף מכשולים או דברים מטרידים בהליכה על המדרכה רחוק מהכביש.
- **בזמן חציית כביש:** מסיימים את החצייה בהליכה מהירה בלי להתייחס לגורמים מסיחי דעת, ורק כשעולים על המדרכה ומתרחקים מהכביש מתייחסים אליהם.
- כדי למנוע התגלגלות של כדור על המדרכה או לכביש, לוקחים את הכדור בתוך שקית (ניילון, רשת).
- לעולם אין לרוץ לכביש אחרי חפץ או בעלי חיים. אם משהו יקר לנו נפל לכביש (כדור למשל) או רץ אל הכביש (חיית מחמד למשל), אין לרוץ אחריו אלא לבקש עזרת מבוגר.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לקום ולהתפזר בחדר.

## קשת בענן

לאה גולדברג



בשמים יונה וקשת,  
בשמים הדרך פתוחה,  
וטפות ראשונות של גשם  
מבשרות שנת שלום וברכה.

בשמים ראיתי קשת,  
היא עמדה ממש מול הרחוב,  
ורציתי אליה לגשת  
ולראות אותה מקרוב.

והתחלתי ללכת, ללכת,  
ועליתי על ראש גבעה.  
אך ככל שהרחקתי לכת  
הקשת לא קרבה;

היא עמדה במרום הרקיע  
כמצירת על עננה,  
אז ידעתי שלא אגיע  
ושלחתי אליה יונה.

"עופי-עופי, יפת-כנפים!  
עופי-עופי אל המרום  
אל הקשת אשר בשמים,  
ומסרי לה ברכת-שלום!"

## שיעור 2

### פעילות 4. תפוס או ברח: רק בירוק

10 דקות 

התנאי לעבור את הפס רק בירוק מכביד על התלמידים והם עלולים להימנע מלעבור את קו הפרדה. מומלץ לעודד אותם לעבור, כדי לפתח את ההבחנה המהירה בצבע הרמזור.

הפעילות מחייבת את התלמידים להתגבר על הספונטניות ולהתמקד בפעילות של התנהגות בררנית גם כאשר הגירוי חזק מאוד. התלמידים מקבלים עליהם בקלות את התפקיד ומביעים את פחדיהם בצעקות ובמילים. חשוב מאוד לאפשר להם להתבטא בטבעיות. מומלץ לחזור על הפעילות עד שהתלמידים ישיגו שליטה טובה מאוד במשימה.

הקרבה הפיזית שמכבידה על התלמידים

1. המורה תחזיק בידה את הרמזור ותנחה את התלמידים להתקדם באופן חופשי בחדר ולעבור על פס האחר של הפס רק כאשר צבע הרמזור ירוק.

2. המורה תקרא בשם של גורם מאיים ותציין את מקומו בחדר, לדוגמה: כלב גדול ליד הפס, דבורה ליד הדלת, זבוב גדול עף מעל הפס. היא תעודד את התלמידים להגיב על פי הנתונים, כאשר הם מקפידים להתקדם בתחום מחצית החדר עד לפס ההפרדה וחוצים את הפס רק כאשר האור ברמזור ירוק והם וידאו שהמעבר אפשרי.



מאפשרת טיפוח ההתייחסות וההתחשבות בזולת. ייתכן מעט מתח בתוך הזוגות. מומלץ לעודד את התלמידים להיות קשובים לאחרים ובכך להפחית את המתח. במקרים חמורים אפשר להחליף בין הזוגות וליצור זוגות חדשים, כדי שלא לבזבז את זמן השיעור.

3. המורה תארגן את התלמידים בזוגות (במקרה של מספר אי-זוגי תיווצר שלשה אחת ותפקידה יהיה קשה יותר) ותורה להם לאחוז זה בכף ידו של זה, להתקדם במחצית החדר באיטיות ולחצות את הפס רק כאשר הצבע ברמזור ירוק ולאחר שווידאו שהמעבר אפשרי.
4. המורה תקרא בשמות של גורמים מסקרנים (חבר מתקרב, אופניים חדישים, חפץ נוצץ, שלולית) ותגדיר את מקום הימצאם (בקצה החדר, ליד החלון העליון). היא תעודד את התלמידים להחליט יחד, בלא מילים, על כיוון ההתקדמות ולנוע בכיוון זה.
5. המורה תנחה את התלמידים להוסיף להתקדם בחדר בזוגות. היא תשמיע שמות של גירויים מפחידים, מסקרנים ומושכים, ותציין את כיוון הגעתם. התלמידים, בזוגות, יחליטו על כיוון ההתקדמות ויתקדמו תוך כדי בדיקת הנתונים והאפשרויות.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים להתפזר בחדר, לעצור ולשכב על הרצפה באופן שלא יפריעו לאחרים.

## שיעור 2

### פעילות 5. לא "על אמת"



10 דקות

לדמיון יש חלק פעיל בלמידה של ילדים קטנים. הילדים "עושים חזרה כללית" על תפקידים שהם בוחרים ורוצים ללמוד.

אחרי הפעילויות הללו ישנה הפנמה של הסתירה שבין התגובה הטבעית לרוץ אחרי הגורם שעף או לברוח מפניו, ובין התנהגות של התאפקות וחוסר תנועה.

לתלמידים קשה מאוד להישאר זמן רב בעיניים עצומות ובלא תנועה. אחרי כל תיאור מומלץ לאפשר להם לפקוח את העיניים לרגע, לנוע מעט, לשנות את תנוחת שכיבתם ולשוב ולעצום את עיניהם. זוהי פעילות בדיקה המאפשרת בחינה של החומר שהופנם.

1. המורה תנחה את התלמידים לעצום עיניים ולדמיין שהם הולכים במדרכה בדרך לבית ספר. היא תתאר, לאט ובדרמטיות, את מה שהתלמידים "רואים": פרפר, צרעה, זבוב, אווירון, ענן, ערפל וכדומה. המורה תוסיף תיווך של רגשות והחששות שמתעוררים אצל התלמידים כאשר הם מבקשים לתפוס את מה שעף או לברוח מפניו.

2. המורה תנחה את התלמידים לדמיין את הדרך ואת ההתרחשויות שבה: כלב בא ממול והם עוצרים ולא זזים. הם עומדים ברמזור, האור אדום וזבוב מזמזם מאחוריהם, האור מתחלף לירוק הם בודקים אם אפשר לעבור ועוברים. המורה תוסיף דילמות בהתאמה לסביבת המגורים.

3. המורה תנחה את התלמידים לדמיין שהם מתקדמים לבדם בקטע הדרך האחרון (מנקודת ציון המוכרת לכול) עד שער בית הספר.

4. המורה תנחה את התלמידים לדמיין את קטע הדרך הקודם כשהיא מוסיפה, בהתרגשות ובדרמטיות, שמות של גורמים מפחידים, מושכים ומסיחים את הדעת. התלמידים יוסיפו לדמיין את תגובותיהם בלי לנוע.

5. המורה תנחה את התלמידים לקום, לפקוח עיניים ולבצע את הפעולות שדמיינו תוך כדי שמיעת הסיפור על הגורמים המפחידים, המסיחים והמושכים, פעם נוספת. היא תעלה את רמת הדרמטיות ותוסיף תיאורים של רגשות וחששות.

## שיעור 3

## טורים, תורים וסדר

## מטרות

## בשיעור

## בזרק

1. הליכה בקבוצה לבית הספר או הביתה, וכאשר ילד אחד מוביל במקום מובל.
2. מעברים בקבוצה כאשר תנאי זרק משתנים: הקבוצה עברה והראשון מתחיל; מכנית מגיעה מחנה או מתחילה לנצח; הליכת היחיד מתעכבת מסיבה אישית.
3. תלמיד מנהיג מוביל קבוצה בשיל או בסיר כיתה.
4. התקבצות לשורש במקומות צרים, בכניסות וביציאות מחזרים ומבנינים, מבית הספר, ליד הברג'יה וכדומה.
5. שמירה על סדר בתור בתחנת האוטובוס, ליד אשנב הכרטיסים בקולנוע, בקפת חנות הבלב.

1. התלמידים יתקדמו מתוך התייחסות למטרה.
2. התלמידים יתוודעו ליכולתם לשמור על קשר עין עם המטרה שלקראתה הם מתקדמים.
3. התלמידים יתוודעו למגבלות הזולת ששדה ראייתו מוגבל.
4. התלמידים ילמדו לסמוך על מידע של חבריהם, ששדה הראייה שלהם פתוח משלהם.
5. התלמידים ילמדו לתכנן את תנועתם ולהשתלב בפעילות מתוך התחשבות באופן ההתארגנות — טור או קבוצה חופשית.
6. התלמידים יפתחו מודעות לתפקידם בקבוצה ולתרומתם לארגון סדר ההתקדמות. הקבוצתית והאישית.

## לקראת השיעור

- המורה תכין רשמקול ובו קלטת מוזיקה.
- המורה תשתמש בכלי הקשה: תוף, תיבה סינית, מצלתיים, פעמונים או שליש.

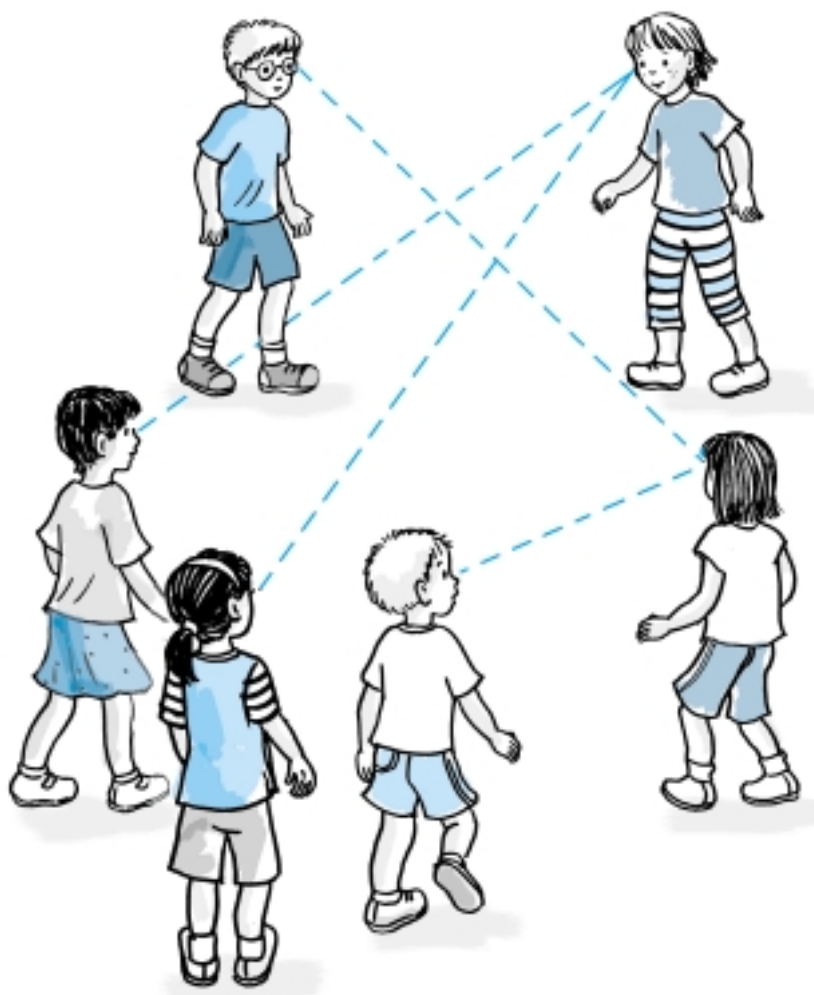
## שיעור 3

### פעילות 1. עוקב ומתקרב

7-10 דקות 

הנטייה הטבעית של התלמידים היא להתקרב לנשוא המעקב. המורה תנחה את התלמידים העוקבים להימנע מהתקרבות.

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר במסלולים אקראיים, להקפיד להימנע ממגע באחרים, לבחור בילד ולעקוב אחריו במבט. היא תעודד את התלמידים לשמור את הבחירה "בסוד" ולעקוב אחרי התלמיד ממרחק ובלי "להתגלות". התלמידים יעקבו אחרי הנבחרים עד למתן אות העצירה. בעת העצירה על העוקבים להוסיף לעקוב אחרי "הנבחר" במבט בלבד.





ההתקדמות המהירה של התלמידים עלולה לגרום לחיכוך ולהתנגשויות. יש לדון בבעיה ולעודד התקדמות מהירה מתוך מתן תשומת לב רבה יותר למתרחש.

קבלת החלטות תוך כדי תנועה היא תהליך מורכב המחייב ביזור קשב. חשוב להתחיל בפעילות המאפשרת לתלמיד חופש בחירה ביחס להחלטה אם להתמודד עם התהליך ורק אחר כך לבנות פעילויות המחייבות אותו לקבל החלטות במצב של תנועה.

נסיגה טקטית כדי לשפר עמדות קשה לתלמידים, כי הם תופסים אותה ככישלון או כוויתור. מומלץ להתייחס לתגובות הרגשיות ולהמליץ כדי לתת לגיטימציה להרגשה ולהביאה למודעותם של התלמידים.

2. המורה תנחה את התלמידים להתקדם **במהירות** ולהקפיד להמשיך בפעולת המעקב אחרי התלמיד שבחרו עד להישמע אות העצירה ואז "יקפאו" בתנוחת עצירה. היא תעודד את התלמידים **להחליף** "נבחר למעקב" כאשר תשמיע את אות ההתקדמות.
3. המורה תנחה את התלמידים להתקדם במהירות, להקפיד **להמשיך** בפעולת המעקב, **לבחור** בתלמיד אחד **ולעקוב** אחריו **ותוך** כדי מעקב לשנות ולהתחיל **לעקוב** אחרי **תלמיד** אחר.
4. המורה תעודד את התלמידים **להתקרב** לתלמיד שאחריו הם עוקבים ולנסות להגיע עד אליו. כאשר תיווצר **צפיפות** ולא תתאפשר התקדמות, תיתן המורה **אות עצירה**, תפזר את התלמידים ו**תחדש** את הפעילות.
5. המורה תעודד את התלמידים **לבחור** אחרי מי לעקוב, **לעקוב** אחריו, **להתקרב** אליו וכאשר **יחוש** **בצפיפות** יחליטו לזנוח את המעקב, יבחרו מסלול ליציאה מהסבך, **יתרחקו** ו**יבחרו** **אסטרטגיה חדשה** כדי להתקרב לאותו נשוא המעקב.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור, תחלק אותם לשתי קבוצות ותנחה את תלמידי אחת הקבוצות לשלב את ידיהם כדי להבדילם מהקבוצה השנייה.

## שיעור 3

### פעילות 2. מי מוביל?

10 דקות 

לעתים תלמידים מתקשים לשמור על רמת הריכוז שלהם במשך הפעילות כולה. חשוב מאוד להתייחס לתפקוד של התלמידים "העוקבים" ולהזכיר מפעם לפעם את ההוראה.

אם יש מספר אי-זוגי של תלמידים, אפשר להרשות לתלמיד אחד (אחר בכל פעם) להישאר מחוץ לפעילות ולהטיל עליו לבדוק מי עוקב אחרי מי. פעילות התצפית מחדדת את היכולת של התלמידים להתרכז בתנועה שמתרחשת לפניהם.

המורה תיתן הוראת חילוף לפני כל פעילות.

הפעילות קשה ומורכבת ויש להתייחס למבוכת התלמידים ולקושי שלהם בהתארגנות. הבעיה מחייבת הסבר נוסף, הדגמה או התנסות, עד ללמידת ההתנהגות. אם יש קושי בבחירת בן הזוג, אפשר לחלק את הכיתה לזוגות ולאחר מכן להתחיל בפעילות.

1. המורה תקבע קבוצת עוקבים וקבוצת מובילים. היא תנחה את קבוצת המובילים להתקדם בחדר ואת העוקבים לבחור במובילים וללכת בעקבותיהם בלי להתקרב אליהם. המורה תיתן אות לעצירה, המובילים והעוקבים יעצרו, והעוקבים יוסיפו לעקוב במבטם אחרי המובילים.

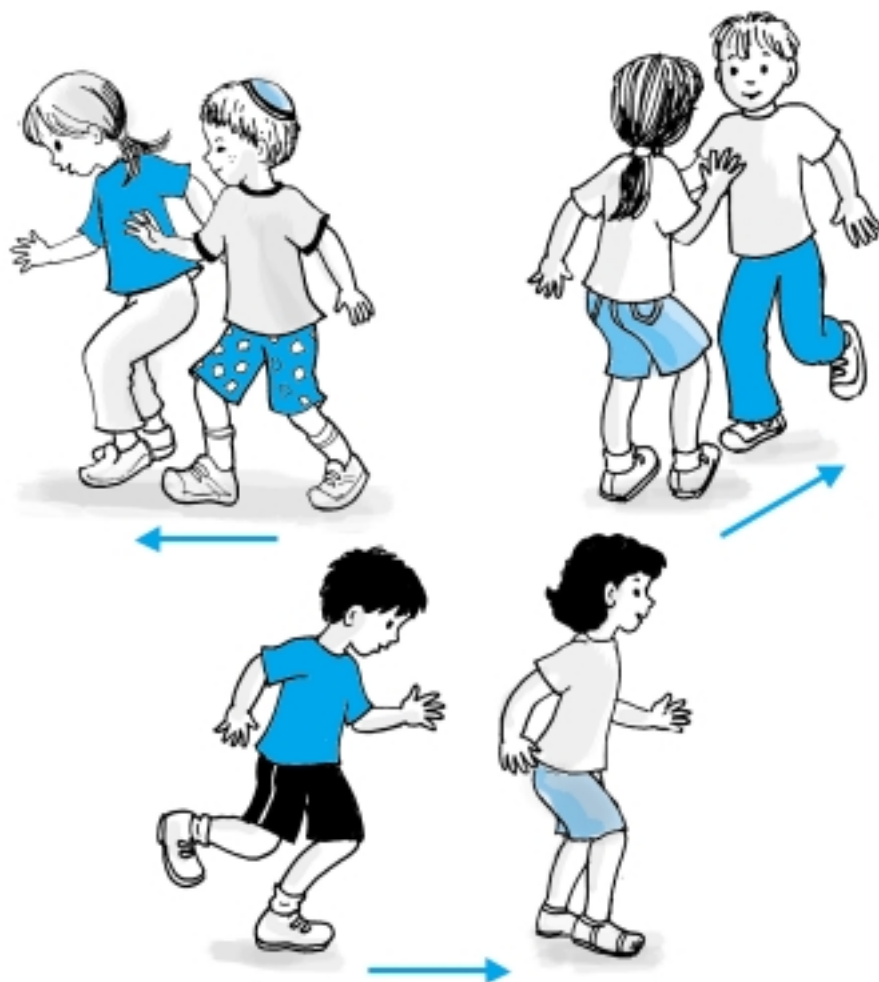
2. המורה תנחה את התלמידים להתחלף בתפקידים, תזכיר לעוקבים שעליהם לבחור בנעקב פנוי וללכת בעקבותיו בלי להתקרב אליו. היא תעודד את העוקבים לבחור ב"נעקבים פנויים", כלומר בתלמידים שאין עוקבים אחריהם. אם יבחין העוקב כי תלמיד אחר עוקב אחרי התלמיד שאחריו ביקש לעקוב, ישנה את בחירתו ויתחיל לעקוב אחרי תלמיד פנוי (ששום תלמיד לא עוקב אחריו).

3. המורה תנחה את ילדי קבוצת העוקבים לבחור בנעקב, להתקרב אליו, להתקדם לצדו ולהתאים את מהירות התקדמותם לשלו תוך כדי שמירה על מרחק קבוע מהנעקב.

4. המורה תנחה את תלמידי קבוצת העוקבים לבחור בתלמידים מקבוצת הנעקבים, לעמוד לפניהם – פנים אל פנים ו"לעקוב אחריהם" כשהם (העוקבים) מובילים לאחור ומתאימים תנועותיהם לתנועות התלמידים המובילים (הנעקבים) ובלי לעצור אותם. המובילים יתקדמו באיטיות ויזהירו את העוקבים מפני היתקלות אפשרית בתלמידים הנעים מאחוריהם.



5. המורה תנחה את קבוצת העוקבים לבחור נעקבים ו"לעקוב" אחריהם מלפנים, מהצד או מאחור, בלי להפריע להם בהתקדמותם.



התלמידים שעוקבים אחריהם מגלים חוסר שקט, משום שעליהם להסתגל לשינויים תכופים שאין להם שליטה בהם. רצוי לתאר במילים, תוך כדי פעילות, את הרגשת חוסר השליטה במצב, את הרגשות הלא-נעימים המתלווים לה ולהציע כלים שבעזרתם אפשר להתגבר על הבעיה. התלמידים יציעו דרכים להתמודד עם המצב.

מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תורה לתלמידים לעצור, תבקש מכל שלושה זוגות להצטרף יחד לטור, ותמנה מנהיג לכל טור.



10 דקות

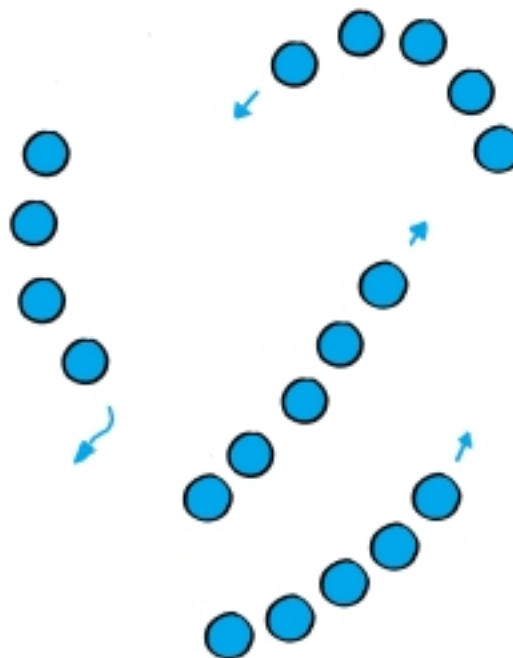
חשוב להזכיר לתלמידים את האחריות המוטלת עליהם: לזכור את מי שלפניהם בטור. חשוב להתייחס לחששות של כמה מהמנהיגים ולתת להם לגיטימציה באמצעות תיווך לרגשותיהם.

התנועה המהירה יוצרת קושי בהתארגנות, ולכן עלולה להתעורר מהומה קלה. במקרה כזה יש לעצור את ההתקדמות, להרגיע את הרוחות ולהתחיל מחדש, תחילה במהירות איטית ואחר כך במהירות גדולה. לעתים יבחרו המנהיגים המובילים אופני התקדמות הקשים להם ולחברי הטור. במקרה כזה תציע המורה למוביל לפשט את אופן ההתקדמות.

## שיעור 3

### פעילות 3. בעקבות מנהיג

1. המורה תורה **למנהיג להוביל** את קבוצתו בחדר בטור, **במסלולים אקראיים**, בלי "לחתוך" טורים אחרים. בעת מתן **אות העצירה**, יעצור המנהיג ואחריו כל האחרים. המנהיג יעבור **לסוף הטור** והשני בטור יקבל את תפקיד המנהיג. המנהיגים יקפידו לוודא שכל תלמידי הקבוצה נעים אחריהם.
2. המורה תנחה את המנהיגים להתקדם מהר יותר ואת התלמידים – **לשמור על מרחק סביר** מהמתקדמים לפניהם.
3. המורה תנחה את המנהיגים לבחור **בצורת התקדמות** שנראית להם – דילוגים, קפיצות, ריצה, הליכה מהירה, הליכה – ולהתמיד בה. היא תורה **לאחרים לחקות** את אופן התקדמותם של המנהיגים.



השינויים הפתאומיים מביכים את חברי הטור, ועלולות להתעורר תגובות כעס כלפי המנהיג או כלפי חבר בטור שלא שם לב לשינוי. חשוב להזכיר מדי פעם בפעם שהאחריות על שמירת המרחק מוטלת על הילד שמאחור.

הקבוצה עלולה להתרעם ולכעוס על מנהיגה ולהאשימו בהפרעה מכוונת. כעס זה יפוג אם תדגיש המורה שעל הקבוצה להתאים את עצמה לפעולות המנהיג.

4. המורה תעודד את המנהיגים להטעות את חברי קבוצתם באמצעות האטה פתאומית של מהירות ההתקדמות או באמצעות עצירת פתע. חברי הקבוצה חייבים להתאים את התקדמותם לזו שהמנהיג מכתב.

5. המורה תנחה את המנהיגים להתקדם הצדה, אחורה או קדימה במהירות משתנה ואת האחרים – להתאים את התקדמותם לשלו.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לראשי הקבוצות להוביל את הטורים קרוב אליה. התלמידים יתבקשו לשמור על סדר הטורים ולשבת במעגל.

## שיעור 3

### פעילות 4. מנהיגים ומי שאחריהם: דיון

10-15 דקות 

תיאור התהליך במילים מאפשר פיתוח המודעות של התלמיד המתנועע לתהליכי קבלת ההחלטות שלו ולגורמים המשפיעים עליו.

המורה תקיים דיון בנושאים שלהלן:

1. החוויה – הרגשות, החששות והתגובות שהתעוררו במשך הפעילות על:

- התאמת הפעילות לזו של תלמיד אחר
- הליכה אחרי מנהיג שמכתיב את ההתקדמות
- תנועה מכיוון לא צפוי, מישור "חותך" לפני, תנועה פתאומית
- רמזים וסימנים לזיהוי כוונות המובילים.

2. אחריות העוקב:

- זכירה מי לפניו
- אחריות להימנעות מלגעת בתלמיד הצועד לפניו
- שמירת מרחק – אחריות אישית של העוקב, הנמצא מאחור
- מרכיבים בתהליך קבלת ההחלטה: מרחק עצירה, יחס מהירות ומרחק, רמזים שמעידים על כוונות הנמצא לפניו, קשר בין מהירות לעצירה.

3. אחריות המוביל:

- הובלת תלמיד או תלמידים בטור
- רכיבים בתהליך קבלת ההחלטה: אורך הטורים של המוביל ושל האחרים, מהירות התנועה שלו ושל האחרים, רמזים המעידים על כוונת מנהיגי הטורים האחרים, רמזים לקשיים בקבוצתו שיקולי דעת ומטרות.

4. התקדמות בדרך:

- ההבדלים שבין המצב בכיתה ובין המצבים בדרך לבית הספר או ממנו והדמיון שביניהם
- סיפורי דרך משעות אחר-הצהריים
- מקומות שבהם רצוי ללכת בטור (בהליכה בקבוצה על המדרכה או בדרך שאין בה מדרכה, ברכיבה על אופניים) ומקומות שבהם אפשר ללכת בקבוצה ולא בטור (בחציית כביש).

- טור ותור – חוקים והתנהגות (שמירת מרחק, תפקידם של הראשון ושל האחרון, שמירת התור: זה אחר זה)
- הליכה בטור בשעות החשכה עם פנס בידם של ההולכים בראש הטור ובסופו ועם מחזירי אור לכולם.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תחזור על הרכב הטורים והסדר בתוכם, תסביר את הפעילות הבאה ותטיל על אחת הקבוצות להדגימה, בעוד האחרות יושבות וצופות.

## שיעור 3

### פעילות 5. היכן זה שלפניי?

החשש הגדול של התלמידים הוא שלא יוכלו למצוא את הטור שלהם לאחר שיתפזרו. התלמידים יפתחו ביטחון ביכולתם להתמצא ולהתארגן כאשר הקבוצה עוצרת או נעה. במשך הפעילות ילמדו התלמידים טכניקות התמצאות וארגון וימצאו רעיונות כיצד לפתור את הבעיה.

מומלץ להציע למתקשים לזכור בעיקר את מי שלפניהם בטור ולהצטרף לטור אחריו.

המורה תמליץ לתלמידים שעדיין מתקשים, "לעקוב במבט" אחרי מי שלפניהם בטור.

השינוי בהתנהגות התלמידים בעת ההתכנסות מעודד אותם להתייחס לסימנים המהויים אותות שיש להתחשב בהם. חשוב להשוות בין אופני ההתכנסות שהתלמידים השתמשו בהם בהתנסויות הקודמות, כדי להביא אותם למודעות שיש להתייחס לאותות מאותות שונים ולפרש את משמעותם בקשר למתרחש.

השליטה בעקיבה ובהתגברות על חרדות אי-היכולת מגיעה כעת ליבוש, והתלמידים בטוחים ביכולתם "למצוא את קבוצת החברים המתקדמת ולהצטרף אליה".

1. המורה תציג שני אותות – אות ההתכנסות הטור ואות לפיזור. היא תשמיע אות פיזור כאשר התלמידים מאורגנים בטור ותנחה אותם להתפזר בחדר ולהתקדם בו, **למצוא שוב את התלמיד שלפניהם** לאחר שישמעו את אות ההתכנסות. המורה תנחה את **המנהיגים לעצור ולהרים יד** בהישמע אות ההתכנסות, כדי להקל על תלמידי הקבוצה למצוא אותם ולהצטרף אליהם. המורה תחליף מנהיגים לקראת כל פעילות.

2. המורה תנחה את **המנהיגים לנתר במקום** בעת הישמע **אות ההתכנסות** ואת התלמידים – **להתקרב אליהם ולהצטרף לקפיצות**, עד הישמע אות ההתפזרות.

3. המורה תנחה את המנהיגים לעצור במקום עם הישמע **אות ההתכנסות**, **להמתין** להתארגנות הטור כולו ולהתחיל **להתקדם עם הצטרפות אחרון חברי הטור**.

4. המורה תנחה את המנהיגים להוסיף ולהתקדם **באיטיות** כאשר יישמע אות **ההתכנסות**, עד שכולם **יצטרפו אליהם** ואז לשנות את מהירות התקדמותם.

5. המורה תנחה את המנהיגים להמשיך ולהתקדם במהירות כאשר ישמעו את אות ההתכנסות, ואת האחרים – להצטרף אליהם, לפי סדר הטור, תוך כדי התקדמות מהירה.

### סיכום השיעור:

אפשר לסכם את השיעור בדיון קצר על הדמיון בין מה שנלמד בשיעור ובין מצבים דומים בחיי היום-יום ובעיקר בדרכים. אם השעה דוחקת אפשר לסכם "מה למדנו", ולקשר לתלמידים את החוויה עם חוויות מהדרכים (על פי פירוט המטרות).



## שיעור 4

### מציקים

### מטרות

#### בשיעור

#### בדרך

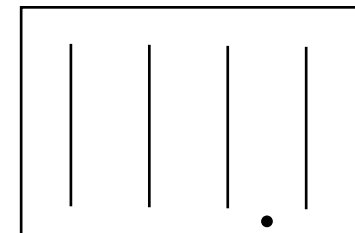
1. הקבוצה מתקדמת ואחד התלמידים מפריע ומציק לאחרים.
2. תלמידים גדולים מציקים לקטנים ההולכים בדרך.
3. מכשולים או עבירות בדרך (עבירות חוק, צראות פסולת, מרצפות שקועות או שבורות, תחנת אוטובוס או פח אשפה גדול).
4. תלמידים אישיים מפריעים לתנועת הקבוצה ההולכת לבית הספר או ממנו, או מצביעים את העצבים ברמקור או באצבע החזיה.
5. מבוגרים מצביעים ילדים מאהרים.
6. תלמידים מאהרים בדרך לבית הספר נתקלים במכשולים או במצבים.

1. התלמידים יכירו ביכולתם להתנהג התנהגות מתוכננת על סמך נתוני שטח משתנים.
2. התלמידים יסגלו התנהגות של סובלנות וסבלנות.
3. התלמידים ילמדו לשלוט בתגובותיהם הרגשיות במצבים מעוררי לחץ.
4. התלמידים ילמדו לתכנן התנהגויות של הימנעות.

#### לקראת השיעור

המורה תכין את האבזרים האלה:

- מצלתיים או תוף לסימון עצירה, כדור גדול, חבית, משוכה ורמזור.  
היא תדביק על הרצפה לאורך החדר, במרחקים שווים, ארבעה פסים שקצותיהם כמטר מהקירות הניצבים (עיינו בשרטוט) ותסמן את תחילת הנתיב במדבקה עגולה או בגיר.



## שיעור 4

### פעילות 1. הימנעות מתגובה

10 דקות 

פעולת ריסון התגובה וההתאפקות קשה לתלמידים ויש לעודדם להוסיף ולנסות, כי ההתנסות המרובה היא המאפשרת את ההצלחה.

1. המורה תנחה את התלמידים לשבת על הרצפה במעגל. היא תזמין שני תלמידים להיכנס למרכז המעגל ולהשפיע על האחרים להגיב כלפיהם: להרגיז, להצחיק או להפחיד אותם, בלי לגעת בהם. היא תורה לתלמידים שבמעגל לעשות מאמצים ולהימנע מכל תגובה, ולמתבוננים – לבחון אם הם מצליחים בכך.

2. המורה תחלק את התלמידים לזוגות וכל ילד שני ייכנס למעגל וישב מול בן זוג. היא תנחה את התלמידים היושבים בתוך המעגל לנסות להצחיק את בני זוגם. המורה תיתן אות או הוראה לחילופי תפקיד.



יש תלמידים שמשימה זו קשה להם מאוד, כיוון שאינם יכולים לשמור על רמת הריכוז הדרושה בה. אין להקפיד עמם וחשוב לתת להם הזדמנויות חוזרות למלא את המשימה או לקצר את זמן ההתנסות שלהם.

זוהי פעילות קשה ביותר ומעוררת כעס רב. יש להתיחס לכך בשיחה קצרצרה ולעורר את המודעות להרגשה הקשה הנוצרת כאשר "עומדים לי בדרך". לאחר מתן הלגיטימציה לרגשות יפעלו הילדים ביעילות רבה יותר.

פעילות זו מעוררת תגובות רגשיות חריפות אצל התלמידים המתקדמים והם עלולים להגיב בחוסר איפוק. המטרה היא לעודד "לעמוד בזה" ולהפנות את תשומת הלב לפעילות העיקרית, התקדמות. חשוב לקשור את ההתאפקות למה שקורה בדרך כאשר צועדים עם אחרים, שעלולים להציק או לעשות פעולות הנחשבות להצקה בעיני אחרים, ולעודד את ההתאפקות בהקשר הזה.

3. המורה תנחה את התלמידים **לשבת זה מול זה**, להביט זה בעיני זה ולהקפיד **שלא** להשפיל מבט **ולא לפרוץ בצחוק**. היא תסמן להם לחדול מדי פעם בפעם ולהתחיל מחדש.
4. המורה תנחה את התלמידים לקום ולהתקדם בחדר, להתקרב לבני זוגם, **להניע ידיים ורגליים קרוב מאוד אליהם** – אך לא לגעת בהם. בני הזוג **ימנעו מתגובה**, מילולית או רגשית.
5. המורה תנחה את התלמידים **להוסיף ולהתקרב** לאחרים, מתוך הימנעות מוחלטת ממגע בהם, ומדי פעם בפעם לפעול בפתאומיות ו"**להבהיל**" את בני הזוג. היא תחליף בתפקידים (המציק יהיה סביל והסביל מציק) על ידי אות עצירה או הוראה מילולית.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים לעצור ולעמוד במקום. היא תסביר את הפעילות הבאה.

## שיעור 4

### פעילות 2. מתעלמים ממציקים

10 דקות 

לתלמידים קשה להימנע מהתייחסות לסובב אותם וחשוב לחזור על ההוראה במשך הפעילות.

התנהגות התלמידים המפריעים מעוררת תרעומת, והיא פוחתת כאשר האחרים מתוודעים לעובדה שהשניים תודרכו לפעול כפי שהם פועלים.

לתלמידים שמתקשים מאוד בפעולה בגלל סף תגובה נמוך אפשר להציע להתקדם בשולי החדר או להיעצר בכל פעם שמציק מתקרב.

לתלמידים בעלי הפרעות קשב הפעילות קשה מאוד. מומלץ שהמורה תצטרף אליהם ותדריך אותם באופן מילולי כיצד להתגבר על הקושי.

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר במסלולים אקראיים, להימנע ממגע זה בזה, ולהתעלם מן הסובבים אותם – "כמו זרים העוברים ברחוב" (להימנע מיצירת קשר עין, מלחיץ זה לזה ומלשוחח).

2. המורה תורה לתלמידים להתקדם במהירות רגילה, כמו "למטרה שנקבעה מראש", ולהתעלם מההפרעות שבדרך. היא תדריך בהסתר שני תלמידים להתקדם במהירות בין האחרים, לנסות להצחיק אותם, לדבר אתם או להרגיזם.

3. המורה תורה לכל ילדי הכיתה להוסיף להתקדם במהירות גדולה יותר, ותנחה בקול רם חמישה מהם לחסום באקראי מסלולי התקדמות של האחרים. היא תנחה את כל תלמידי הכיתה להתעלם מן המציקים, לעצור או לסטות ממסלולם כשהמציקים חוסמים את דרכם.

4. המורה תוסיף לקבוצת "המציקים" עוד חמישה תלמידים שינסו לשוחח עם התלמידים המתעלמים מהם.

5. המורה תחליף את תפקידי הקבוצות ותורה לקבוצת ה"מציקים" החדשה לנסות להתקרב לאחרים בלי לגעת, ולנסות לשוחח עמם.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור, להתקרב אליה ולשבת על הרצפה.

## שיעור 4

### פעילות 3. מדברים על...: דיון

המורה תעלה לדיון את העניינים שלהלן:

- הצקה – מהי?
- הצקה בדרך – מהי?
- מחשבות שעולות כאשר חווים את ההצקה
- תגובות ורגשות
- סיבות אפשריות להצקה מצד ילדים
- תכנון התגובה להצקה
- התאמת תגובה לתנאי הדרך
- תגובה ספונטנית שמהווה הצקה (התפרצות לכביש והפתעת הנהג, או הפתעת משתמשים אחרים בדרך בתנועות פתאומיות)
- דחיית התגובה הספונטנית ובחירת תגובה מבוקרת ובטוחה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים להתיישב ליד אחד מקירות החדר שניצב לפסי הנתיבים שהדביקה, תסביר ותדגים את הפעילות הבאה.  
בקבוצה גדולה תחלק המורה את הקבוצה לשתיים ותנחה את תלמידי שתי הקבוצות לפעול בזמן בכיוונים הפוכים.

## שיעור 4

### פעילות 4. סביבה תוחמת (כובלת)

15 דקות 

לתלמידים העומדים וממתינים לתורם יש נטייה להאיץ במי שלפניהם. חשוב להדגיש את האחריות האישית של כל אחד למילוי התפקיד המוטל עליו, ואת הסובלנות שיש לנהוג בהיעדר הידיעה ביחס לסיבות לאופן קבלת ההחלטות של הצועד לפניהם.

בפעילות עם קבוצה גדולה אפשר לחלק את התלמידים לשתי קבוצות.

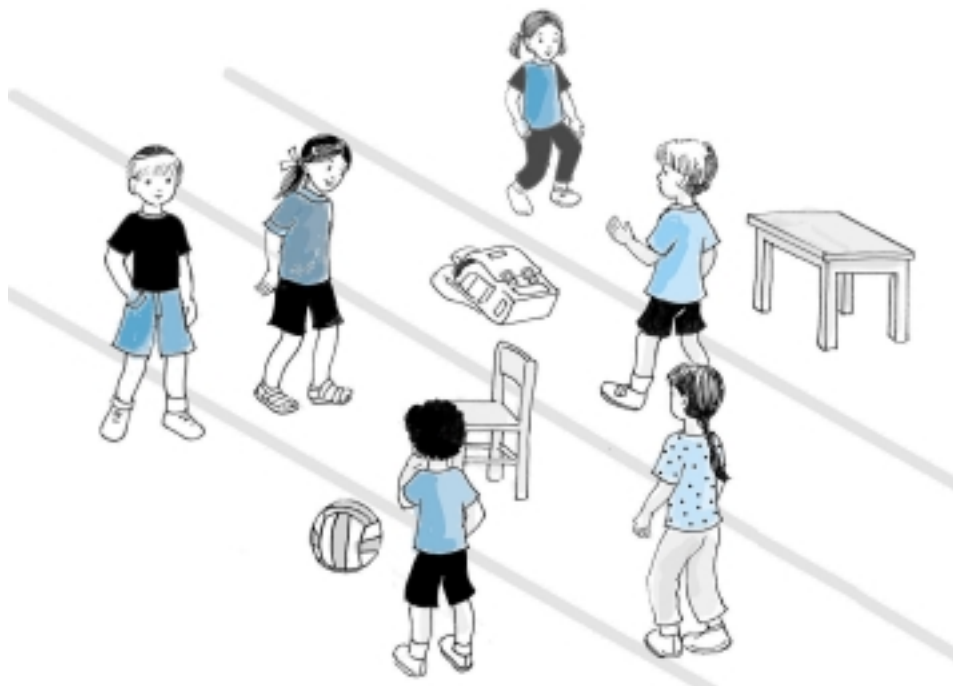
חפצים אפשריים להעמדה בנתיבים: כדור, פח אשפה, מטאטא, תיק גדול, כיסא, שולחן. החפצים מייצגים מפגעים בדרך.

חשוב להציג את ה"מפגש" עם המפגע כבעיה ולהפעיל את תהליכי מציאת הפתרון לבעיה: ארגון הנתונים, ניתוחם, הצעת חלופות לפתרון, בחינתן, בחירת אחת מהן, התנסות, בחינת התוצאות והפקת לקחים לניסיון הבא.

1. המורה תנחה את התלמידים לעמוד בשורה ליד קיר הניצב למסלולי ההתקדמות. היא תורה לתלמיד הראשון להתקדם במהירות במרכז הנתיב, במקביל לפסים המודבקים ובלי לדרוך עליהם, ולאחרים להתחיל להתקדם כאשר יגיע התלמיד שלפניהם לקצה הקטע הראשון (קרוב לקיר הנגדי) ולבחור במהירות התקדמות שתאפשר רק לתלמיד אחד לנוע בנתיב. המורה תדגיש את חשיבות ההקפדה על שמירת הסדר הקבוע של השורה.

2. המורה תעמיד חפץ גדול באמצע קטע הנתיב הראשון, חפץ אחר באמצע קטע הנתיב השני וחפץ שלישי באמצע הנתיב השלישי ותנחה את התלמידים להמשיך להתקדם בנתיבים, להיכנס לנתיב רק כאשר יגיעו התלמידים שלפניהם לסוף הקטע בנתיב, ללכת במהירות מותאמת ולא לעקוף את מי שלפניהם. היא תעודד את התלמידים שנתקלו בדרך ב"מפגעים", לפתור את הבעיה ולמצוא דרך לעבור בנתיב בלי לגעת ב"מפגע".

3. המורה תשאיר את האבזרים והפריטים במרכז הנתיבים ותורה לתלמידים להיכנס לנתיב, כאשר לדעתם יצליחו להימנע מהיתקלות באחרים או מהפרעה בדרכם.



ההחלטה מתי להיכנס היא של התלמידים ועליהם להשתדל לא להידחק בידי האחרים.

הפעילות הזאת מורכבת ביותר ודורשת מן התלמידים ביזור קשב, רמת ריכוז גבוהה והפעלה של תהליכי פתרון בעיות בכל רגע ורגע. יש לחזור עליה עד שליטה טובה של רוב התלמידים בפעילות ולעודד את המצליחים לחלוק את "הפתרון" עם האחרים.

אחרי שימצאו התלמידים פתרונות להתגבר על המפגעים שמסיחים את הדעת, תשמש הפעילות הזאת כפעילות משוב, שכן כאן התלמידים מרוכזים במהירות ההתקדמות ובשטף שלה וההתייחסות למפגעים משנית. תלמידים שלמדו את הנדרש יעשו זאת בקלות. לתלמידים שיתקשו מומלץ לחזור על הפעילות פעם נוספת, כדי שיוכלו להפנימה.

4. המורה תחזיק בידה "רמזור" ותעמוד במקום בולט בחדר, כך שהתלמידים המתקדמים יוכלו לראותה בעת התקדמותם בנתיבים. היא תנחה אותם להמשיך בפעילות אך לעבור לנתיב הבא רק כאשר הרמזור ירוק; כאשר הרמזור אינו ירוק יש לעמוד ולהמתין. היא תנחה את התלמידים להוסיף ולהתקדם עד הגיעם לתלמידים העומדים וממתינים לחילוף האות ברמזור, ולהימנע מלגעת באחרים.

5. המורה תמנה ארבעה תלמידים לגלגל את החפצים המתגלגלים (כדור, חבית) מקצה הנתיב האחד לקצהו האחר, הלוך ושוב, ותנחה את המתקדמים להמשיך בפעילות בלי לפגוע במפגעים, בלי לעקוף את האחרים ומתוך התחשבות בהסדרי התנועה הנקבעים לפי צבעי הרמזור.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תחלק את התלמידים לקבוצות של חמישה, תמנה להן מנהיגים ותנחה אותם לעמוד לאורך הקירות בטורים.

תלמידי הטור עשויים להאיץ בראש הטור וכן בתלמידי הטורים האחרים, בעיקר בזמן ההמתנה. יש להבליג על הצקות אלה ולא להשיב עליהן.

## שיעור 4

### פעילות 5. מציק בראש

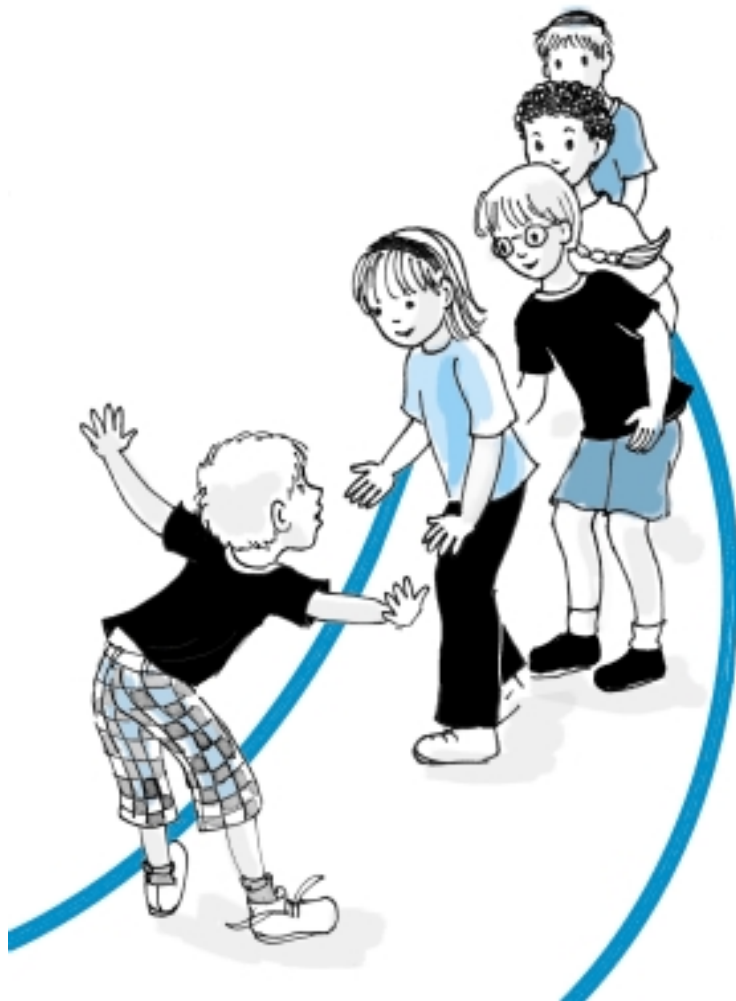
1. המורה תנחה את ראשי הטורים **להוביל** את הטורים בנתיבים. כל ראש טור **ייכנס** לנתיב ההתקדמות רק לאחר שהטור **שלפניו** פינה את קטע הנתיב שבו היה, כך שיהיה רק טור אחד בכל קטע מהנתיב. ראשי הטורים רשאים להתקדם בריצה, בהליכה, לעצור ולהוסיף ללכת, ובלבד **שלא יעקפו** את הטור שלפניהם. המורה תזכיר לתלמידים כי עליהם להימנע מכל מגע בתלמיד אחר, מקבוצתם או מקבוצות אחרות.
2. המורה תנחה את ראשי הטורים להוביל את קבוצתם **בריצה** בנתיב ההתקדמות **על פי אותם החוקים** של כניסה לנתיב, **בלא עקיפה** ומתוך הימנעות ממגע באחרים. היא תנחה את תלמידי אחת הקבוצות להיכנס לנתיב, **אחד אחד**, בכיוון ההפוך לכיוון התקדמותם של הטורים האחרים (מהסוף להתחלה). התלמידים יקפידו על כניסה נכונה לנתיב ועל הימנעות ממגע באחרים.
3. המורה תחליף את הקבוצה "המציקה" ותורה לתלמידים שבה, כל אחד בנפרד, **לנסות לחסום** את דרכם של ראשי הטורים האחרים. הטורים האחרים יקפידו על התקדמות לאורך הנתיב על פי החוקים הקבועים.
4. המורה תורה לראשי הטורים **להיכנס** לנתיב **בזמן** הנראה להם **מתאים לשמירת רווח** מן הטור הקודם, ולהקפיד גם על החוקים האחרים. היא תחליף את הקבוצה "המציקה" ותנחה את חבריה, כל אחד בנפרד, לנסות **להציק לתלמידים** שבטורים האחרים **ולחסום** את דרכם.



5. המורה תנחה את ראשי הטורים להיכנס לנתיב בכל קטע, לכל כיוון ובכל עת כרצונם, ובתנאי שיצליחו לשמור על מרחק סביר מן הטורים האחרים ויימנעו מעקיפת טורים אחרים וממגע. היא תוסיף את הרמזור לפעילות ותקבע מגבלה: אפשר לעבור מקטע מנתיב אחד לבא אחריו רק כשהרמזור ירוק, וזאת אחריות אישית ולא קבוצתית, גם אם המנהיג וכמה מתלמידי הקבוצה עברו. על כל תלמיד לעצור ולבדוק מה הרמזור מורה.

#### סיכום השיעור:

המורה תסכם את השיעור לפני שהתלמידים ייצאו מהכיתה.



תלמידי הטורים שנחסמו בדרכם יחששו לאבד את קבוצתם ואת מקומם בטור. המורה תזכיר להם שהם יכולים למצוא את מקומם בקלות, כל עוד הם זוכרים מי נמצא לפנייהם בטור. גם אם הם ממהרים להשיג את קבוצתם עליהם להקפיד על התנהגות נאותה של הימנעות מהגבה למציקים ושל הימנעות ממגע.

## שיעור 5 התארגנויות

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים ילמדו לתכנן את פעולותיהם תוך כדי התקדמות חופשית והתקדמות בקבוצה מאורגנת.
2. התלמידים יכירו את דרכי ההתנהגות בקבוצה.
3. התלמידים ילמדו לנוע בעקבות מנהיג ובאופן עצמאי.
4. התלמידים ילמדו לתכנן את פעולותיהם, כדי למנוע את חששותיהם לאבד את הקבוצה.
5. התלמידים יפתחו התנהגות עצמאית שמתאימה להם גם כשמופעל עליהם לחץ קבוצתי לנהוג בדרך אחרת.

#### בדרך

1. יציאה לשול או לסיור בגן בקבוצה.
2. צעידה בדרך בקבוצה וחזית כביש כאשר האחרים הספיקו לעבור והראשון התחיל לאדוק.
3. הליכה עם אח בגן; האח הבוגר חצה את הכביש והצעיר נותר מאחור.
4. קבוצת ילדים מאיצה באחד מחבריה לעשות פעולות מסוכנות.
5. הליכה עצמאית והזרפות לקבוצה מתקדמת.
6. התמודדות קבוצתית עם מכשולים בדרך.

#### לקראת השיעור

- המורה תכין רשמקול ובו קלטת נעימות.
- המורה תכין רהיטים וחפצים שישימשו מכשולים: שני שולחנות, ספסל, תיק גדול, חבית וכדומה.
- המורה תכין כלי הקשה: תוף, תיבה סינית, מצלתיים, פעמונים, שליש.
- המורה תציג אות לפיזור ואות להתכנסות.

## שיעור 5

### פעילות 1. ללכת לבד או בזוג

10-12 דקות



1. המורה תנחה את התלמידים להתחלק לשתי קבוצות – קבוצת הבוחרים וקבוצת הנבחרים – ולהתחיל להתקדם באיטיות. היא תורה לכל תלמיד מקבוצת הבוחרים לבחור בתלמיד אחד מקבוצת הנבחרים, להתקרב אליו ולהתקדם לצדו. המורה תשמיע אות פיזור, והבוחרים יתרחקו מנבחריהם וימשיכו בהתקדמות חופשית. כאשר תשמיע המורה אות נוסף הבוחרים יעצרו לרגע כדי לבחור בתלמיד מקבוצת הנבחרים ויתקדמו לצדו. אם תלמידים מתקשים להבחין בין הקבוצות, המורה תנחה את התלמידים בקבוצת הנבחרים ללכת בידיים שלובות או כשכפות ידיהם בכיסים.
2. המורה תחליף את תפקידי הקבוצות ותאזין את קצב מתן אותות הפיזור וההתקרבות לבני הזוג. היא תעודד את קבוצת הבוחרים להתאים את מהירות התקדמותה למהירות ההתקדמות של הנבחר.
3. המורה תנחה את התלמידים שבקבוצת הבוחרים להיפרד מהנבחרים בלא שמיעת האות המסוכם, לעבור ולבחור בתלמיד פנוי. הבוחרים יתכננו את המעבר מנבחר לנבחר או יתקדמו לבדם עד שימצאו נבחר פנוי. המורה תדגיש את חובת השמירה על מהירות התקדמות קבועה במשך כל הפעילות.

לעתים התלמידים הדחויים אינם נבחרים והבוחרים מתנגדים בגלוי לבחור בהם. במקרים כאלה, חשוב להדגיש את זמניות הבחירה ולהסביר את הפעילות בכללותה. מומלץ להימנע מדיונים ממושכים על הסיבות המוסריות להימנעות מדחיית הזולת.

הגירוי למהר ולחפש תלמיד פנוי להצטרף אליו מקורו בחשש מפני אי-עמידה במשימה – חשש מכישלון. ההתקדמות האיטית מקלה על התלמידים להתגבר על החשש ועוזרת לפתח אמון ביכולתם למלא את המשימה בכל מצב.

לתלמידים חרדים וחסרי ביטחון תהיה המשימה קשה, בעיקר משום שאין להם אמון ביכולתם להיפרד ולמצוא נבחר אחר. אם המורה תזהה תלמיד שנצמד לאחר ואינו מחליפן, מומלץ לעודדו בעדינות, לנסות לעבור לתלמיד פנוי שקרוב אליו ואחר כך להעז לבחור אחר שנמצא במרחק גדול יותר.

הפעילות מעוררת תגובה רגשית חריפה וביטוי של כעס ותסכול, בייחוד אצל תלמידים דחויים ובעייתיים. המורה תשתדל להרגיע את הרוחות.



המשימה הזאת קשה ביותר, כיוון שהתלמידים מעדיפים להיצמד לחבריהם ומתקשים להיפרד. חשוב להבהיר להם את מטרת הפעילות, לעודדם לעשות את השינויים ולא לחשוש שמא לא ימצאו בן־זוג להתקדם לצדו. לעתים יתעוררו קשיים כמו סירוב לצעוד ליד תלמיד דחוי. יש להתייחס לעניין ולדון בסובלנות הנדרשת לקיום משותף.

4. המורה תבטל את החלוקה לשתי קבוצות ותנחה את התלמידים להמשיך ולהתקדם בחדר באופן חופשי, לבחור בתלמיד פנוי ולהתקדם לצדו זמן מה, להתנתק ממנו, להמשיך ולהתקדם ולבחור תלמיד פנוי אחר ולהתקדם לצדו, וכך הלאה.

5. המורה תבחר רגע שבו רוב התלמידים בזוגות ומעטים מחפשים להם בן־זוג, תורה לתלמידים לעצור במקום ותבקש מאחד התלמידים היחידים להדגים את הפעילות. המורה תנחה את התלמידים היחידים להצטרף לזוג כלשהו ולהתקדם לצדו של אחד מבני־הזוג הנבחר. בן־הזוג הקודם, מעברו השני של התלמיד במרכז השלישייה יפרוש, ויחפש לו זוג אחר להצטרף אליו.



מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תורה לתלמידים לעצור ולעמוד על מקומם.

## שיעור 5

### פעילות 2. נכנס ראשון יוצא אחרון

10 דקות 

1. המורה תציב באמצע החדר חבית או תיק גדול ותנחה את התלמידים **להתקרב** לחבית או לתיק ולהתרחק מהם. היא תזכיר לתלמידים שאין לגעת באחרים.

2. המורה תשמיע את אותות ההתכנסות והפיזור ותנחה את התלמידים **להתקרב** לפריט שבמרכז החדר עם שמיעת אות ההתכנסות – על אף הצפיפות שתהיה בקרבתו, **להתרחק** ממנו עם שמיעת אות הפיזור.



הפעילות הזאת דרמתית מאוד וטעונה במתח. לתלמידים קשה להמתין עד שישתחררו חבריהם שבשורות החיצוניות. יש לעודדם להמתין ולהתקדם רק כאשר הדרך פנויה.

3. המורה תשמיע אות התכנסות ותאפשר לתלמידים להצטופף מאוד ליד הפריט שבמרכז החדר. היא **תזכיר** את כלל היסוד: **אין לגעת באחרים**. היא תיתן אות עצירה, תפנה את תשומת לב התלמידים לצפיפות ותבקש מהם להציע הצעות **לפיזור המצטופפים**. המורה **תקבל** פתרונות שיציעו תלמידים או תציע פתרון משלה (האחרונים תחילה ומי שבמרכז אחר כך). כאשר יימצא פתרון שיהיה מקובל על הכול, תשמיע אות לפיזור ותתווך את רגשות התלמידים או תעודדם למלל את החוויה.

4. המורה תעצור את הפעילות ותורה לכל התלמידים להתקרב יחדיו לפריט שבמרכז החדר, לעצור ברגע שישמעו אות עצירה ולמצוא דרכים ופתרונות **כיצד להתקרב יותר** (בין רגליהם של האחרים, הרמת יד מעבר לראשם של נמוכים מהם וכדומה). היא תבחן יחד עם התלמידים (בשיחה תוך כדי פעילות) אם ניתן להתקרב יותר **ותתייחס לתחושת הצפיפות**. המורה תיתן אות פיזור **ותזכיר** לתלמידים את **ההתאפקות והריסון** הנדרשים בפעילות.

5. המורה תנחה את התלמידים **להתרחק** מהמרכז ומהחפץ המונח בו **ולהתייצב** ליד **קירות החדר**. היא תשמיע את אות ההתכנסות והתלמידים יתקדמו **במהירות** הגדולה ביותר האפשרית, בלי לגעת באחרים, לכיוון החפץ שבמרכז, וימשיכו ויתרחקו לעבר הקירות. התלמידים **יתאימו** את **מהירות** התקדמותם לרמת הצפיפות.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תחלק את התלמידים לקבוצות של 4-5 תלמידים בקבוצה, ותדריך אותם כיצד ללכת ב"גוש" (הליכה חופשית בקבוצה) וכיצד ללכת ב"טור" (שורה עורפית, זה מאחורי זה).

## שיעור 5

## פעילות 3. גוש וטור

10 דקות 

1. המורה תורה לתלמידים להתקדם בחדר בקבוצות המאורגנות בגוש ולהימנע ממגע באחרים בקבוצתם או בקבוצות אחרות.
2. המורה תפנה את תשומת לב התלמידים למקומם בקבוצה, תמנה מנהיג לכל קבוצה ותנחה את התלמידים להתקדם אחריו. היא תבהיר לתלמידים שעליהם לעצור ולהתכנס לטור (בסדר קבוע: הראשון תמיד יהיה ראשון, השני – שני וכך הלאה) כאשר ישמעו את אות ההתכנסות, ולעצור ולעבור לגוש כאשר ישמעו את אות הפיזור.
3. המורה תנחה את התלמידים לעבור מטור לגוש ולהיפך, תוך כדי התקדמות, בלי לעצור ומתוך הקפדה על סדר קבוע בטורים.
4. המורה תנחה את התלמידים להוסיף ולעבור מטור בלא סדר קבוע לגוש ולהיפך, על פי אותות ההתכנסות והפיזור. הקבוצה תתקדם בגוש, תשמע אות, תעצור, תתארגן להליכה בטור ותוסיף להתקדם.
5. המורה תנחה את התלמידים להוסיף ולעשות את המעברים מטור לגוש, בסדר אקראי, בלי לעצור בין המעברים, כלומר תוך כדי התקדמות.

התארגנות בטור דורשת איפוק ושליטה ולכן מומלץ להזכיר לתלמידים את חוק היסוד: הימנעות ממגע באחרים.

לתלמידים קשה לזכור את הרצף הטורי ויש להפנות את תשומת לבם לעניין זה ולהזכיר להם לנסות לזכור את סדר הטור או לפחות לזכור מי נמצא בטור לפנייהם.

הפעילות קשה ומורכבת ויש לחזור עליה פעמים רבות ככל האפשר.

תלמידים פסיביים ולא מקובלים יידחקו תמיד לסוף הטור. מומלץ להתערב בהחלטתם ולפנות להם מקום במרכז הטור.

מתן זכות להשתלבות היא התנהגות נלמדת ולעתים קרובות היא סותרת את צורכי הפרט. כאשר ההישג הוא קבוצתי, נוצר הבסיס להתנהגות שיתופית ולהתחשבות בזולת, בתחילה "שלא לשמה".

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תיתן אות עצירה ותקרא לתלמידים להתאסף ולשבת על הרצפה במעגל.

## שיעור 5

### פעילות 4. אופני התארגנות: דיון

10 דקות 

המורה תעלה לדיון את שאלת ההתארגנות והתנועה בקבוצה.

- התקדמות בקבוצה: מתי ומדוע? המורה תעודד הבאת דוגמאות וסיפורים אישיים
  - \* בדרך לבית הספר ולחוגים בשעות אחר הצהריים
  - \* לבד או בקבוצה
  - \* לבד או בליווי הורה או אח בוגר
  - \* בתפקיד מלווה לאח צעיר
- מאפיינים של התקדמות בקבוצה
  - \* מטרה
  - \* מהירות
  - \* תיאום
  - \* קשיים
- מאפיינים של התארגנות ספונטנית
  - \* בדרך לבית הספר
  - \* בדרך הביתה
  - \* בדרך לחוג או למפגש
  - \* בתחנת האוטובוס
- מוקדי תשומת לב בעת התארגנות ספונטנית
  - \* מטרת ההתקדמות
  - \* ילדים מובילים שיודעים את הדרך
  - \* מנהיגים ודחויים
- מתחים בקבוצה מתקדמת ודרכים להפגתם
  - \* מלחמות על הובלה
  - \* דחיפות ותפיסת טריטוריה
  - \* חיפוש מקום מרכזי
  - \* חיפוש מקום מוגדר בגלל קשיים רגשיים: אינו יכול להיות בצד, אינו מעז להיכנס לאמצע וכדומה.



מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים לחזור ולעמוד בטורים (כמו בפעילות 3). המורה תפזר בחדר ארבעה "מכשולים"; מכשול שאפשר לעבור מעליו (ספסל, תיק), מכשולים שאפשר לעבור ביניהם (שני שולחנות או כסאות שאפשר לעבור ביניהם), מכשול שאפשר לעבור מתחתיו (שולחן) ומכשול שיש לעקפו.

## שיעור 5

### פעילות 5. קבוצה במסלול מכשולים

10-12 דקות 

בדרך כלל יהיו פחות מכשולים מקבוצות, ולכן קבוצה אחת לפחות תצטרך לוותר או להמתין.

התלמידים האחרונים בטור יהיו מתוחים לקראת המעבר המעוכב שלהם ויחששו מפני אובדן הטור, לכן ידחקו באחרים להזדרז. יש לדון בתחושה זו בתום הפעילות ולהביא למודעות. יש להנחות את התלמידים שהדרך הנכונה למעקב אחרי הטור היא שמירה על קשר עם התלמיד שלפניהם בטור.

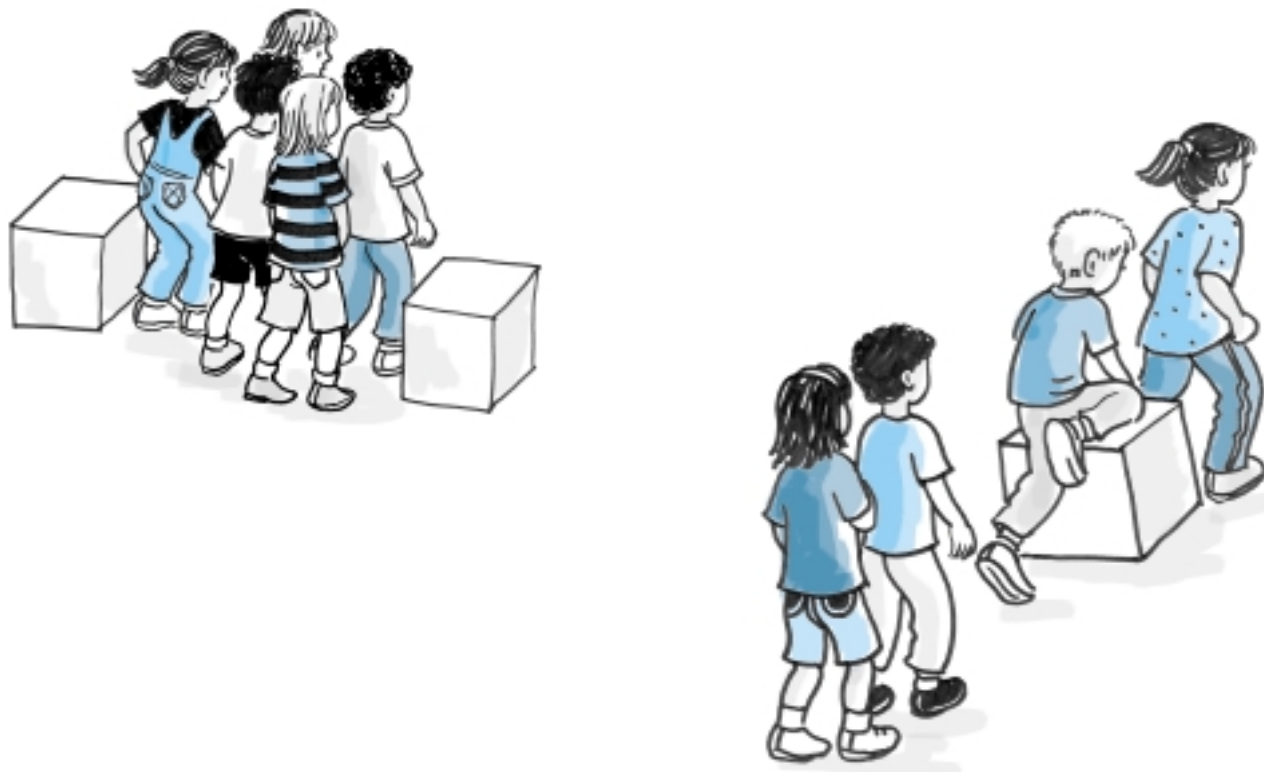
1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם **בטורים, אחרי המנהיג, במסלול בין המכשולים**, בלי לגעת בהם. היא תזכיר לתלמידים שאין לגעת בחברים לטור ולא בילדים שבטורים האחרים.

2. המורה תנחה את המנהיגים **להוביל את הטורים לעבר המכשול ולעבור אותו. הטור ימתין עד שיעבור אחרון חבריו**. אם יגיעו שני טורים למכשול אחד, יחליטו המנהיגים אם לוותר ולפנות לאתר אחר או להמתין עד לסוף המעבר של **הטור שהגיע לפנייהם או אתם יחד**. המורה תנחה את המנהיגים לתכנן את דרכם כך שיימנעו מלהפריע לטורים אחרים.

3. המורה **תוסיף שני מכשולים ותורה למנהיגים ולקבוצותיהם להתקדם בגוש בין המכשולים ולעבור אותם**. היא תנחה את התלמידים לעבור את המכשולים בדרכים מדרכים שונות ולא בהכרח בדרך שבה בחר המנהיג. המורה תורה למנהיג ולקבוצה להמתין עד שאחרון חברי הקבוצה יעבור את המכשול.

4. המורה תנחה את המנהיגים להוסיף ולהוביל את קבוצותיהם **בגוש ולעבור את המכשולים**, כל מכשול באופן אחר. המנהיג וחברי הקבוצה שעברו **יוסיפו להתקדם** (לא ימתינו לעוברים). המורה תורה למנהיג להתרחק **באיטיות בלי לבחור במכשול חדש עד שתצטרף אליו קבוצתו בשלמותה**.

5. המורה תנחה את הקבוצות לבחור אופן התקדמות – בגוש או בטור, על פי תנאי המכשול. היא תורה למנהיגים לבחור מכשול, לעבור אותו ולהתקדם לעבר מכשול נוסף באיטיות, בלי להמתין לחברי הקבוצה.



#### סיכום השיעור:

המורה תנחה את התלמידים לעצור ולהתקרב אליה. היא תסכם את החוויה של הליכה בטור ובגוש והתארגנות לקראת עקיפת מכשולים בדרך, תתאר את הקשיים שעומדים בפני התלמידים בעת שינוי ההתארגנות ואת החששות המתעוררים בהם כאשר הקבוצה מתרחקת מהם ועליהם לעמוד במשימת מעבר המכשול.

## שיעור כפול

# שיעור 6 מכשולים בחוץ

## מטרות

### בשיעור

**בזרק**  
הליכה בזרק, יציאה לשול או לסיר ברגל בקבוצה  
וריתקאות באכסוליס.

1. התלמידים יבחנו את יכולת העברת הרעיונות למעבר המכשולים שלמדו בכיתה לאתרים בחצר.
2. התלמידים יכירו מכשולים אמיתיים שיש להתאים להם ארגון הליכה בטור או במפוזר.
3. התלמידים ילמדו להתקדם או להימנע מהתקדמות בעקבות מנהיג בהתאם לתנאי השטח.

## לקראת השיעור

- המורה תבדוק את האתרים בחצר בית הספר ששימשו את הקבוצות בשיעור 6 בחטיבה 1, או תבחר באתרים חדשים (אם הפעילות הקודמת התקיימה בבניין בית הספר), ותציב מכשולים במסלולי הליכה או תשלב מכשולים קיימים בחצר במסלולי ההתקדמות. המורה תקבע מקום התכנסות בחצר בית הספר.
- המורה תכין כלי הקשה או נשיפה (אותו כלי בעל אותו צליל כמו בשיעור 6 בחטיבה 1) שישמש כאות להתכנסות, ותודיע לתלמידים על מקום ההתכנסות בחצר עם הישמע האות. כמו כן תכין המורה מדבקות צבעוניות ודף עבודה לכל קבוצה, עם שם הקבוצה והאתר שאליו היא צריכה להגיע, ותוסיף שתי מדבקות בצבעים חדשים; צבע אחד להליכה בטור וצבע שני להליכה במפוזר.
- המורה תביא לשיעור את דפי העבודה שאספה משיעור 6 בחטיבה 1.

## שיעור 6

### פעילות 1. יציאה וחזרה בקבוצה

20 דקות

המורה תנחה את התלמידים לצאת לדרך לפי סדר הקבוצות הקבוע ולפי סדר הזוגות בכל קבוצה, בהתאם לקביעות שנעשו בשיעור 6 חטיבה 1, להגיע לאתר הקבוצתי ומשם למקום ההתכנסות בחצר, לבדוק את הדרך ולהחליט באילו מהמקומות לאורך הדרך הקבוצה צריכה להאט, לעצור, לתת זכות קדימה, או להתארגן בטור כדי לעבור בין המכשולים, ואיפה אפשר להתקדם באופן רגיל במפוזר.

### פעילות 2. דיון

10 דקות

המורה תנחה את התלמידים להישאר בקבוצותיהם במקום ההתכנסות בחצר בית הספר ולנהל דיון על הדרך: להיזכר במקומות שבהם הם מאיטים או עוצרים, בודקים אם הדרך פנויה, או מאפשרים מעבר לקבוצה אחרת.

### פעילות 3. ממפוזר לטור

20 דקות

המורה תורה לקבוצות לצאת לדרכן על פי הסדר הקבוע ולהתקדם בקבוצות לאתר המטרה, על פי ההחלטות שנתקבלו על ידי חברי הקבוצה בדיון: להאט, לעצור ולבדוק את הדרך במקומות המועדים, לשנות את אופן ההתארגנות ממפוזר לטור ולאפשר לקבוצות אחרות קדימות במעברים חותכים. המורה תורה לתלמידים לחזור אל מקום הכינוס בחצר בית הספר ולחכות להוראותיה.

### פעילות 4. זכות קדימה

15 דקות

המורה תורה לכל הקבוצות לצאת לדרכן בזמן, ממקום הכינוס בחצר בית הספר ועד לאתר המיועד לכל קבוצה ולחזור לכיתה למקומותיהם. המורה תנחה את התלמידים לאפשר קדימות במעברים לקבוצות אחרות המשתמשות בדרך.

### פעילות 5. קבלת החלטות בדרך: דיון בכיתה

25 דקות

המורה תורה לתלמידים בקבוצותיהם לבדוק שוב את החלטותיהם ביחס להתנהגותם בדרך, בהתאם לתנאים שנוצרו בזמן התקדמות הקבוצות. התלמידים יסרטטו בדפי העבודה את המסלול על חלקיו

ויסמנו במדבקות את המקומות בהם עליהם להאיט את התקדמותם, לעצור, לאפשר זכות קדימה לאחרים, לשמור מרחק, את המקומות בהם הקבוצה צריכה להתארגן בטור כדי לעבור בין המכשולים ואת המקומות בהם אפשר להמשיך להתקדם במפוזר.

המורה תאסוף את כל דפי העבודה מהקבוצות ותשמור אותם לפעילויות הבאות בשעור 6 בחטיבה 3. המורה תסכם בקצרה את השיעור, תעורר דיון קצר על מצבי־אמת בדרך שבהם צריך לעקוף מכשולים (שלולית, ערמות בנייה או פסולת) או לעקוף מתקני רחוב שונים (תחנת אוטובוס, לוח מודעות, עץ, טלפון ציבורי), ותזכיר כי את המכשולים יש לעקוף בצד הרחוק ביותר מהכביש.



## חטיבה 3 – הכרת גבולות הגוף

### תוכן עניינים

רציונל

מטרות

מרכיבים

#### שיעור 1 מגעים

1. פעילות נוגעים
2. גן הפסלים
3. פעילות מגעים: דיון
4. פעילות הובלות
5. פעילות דוחקים ומובלים

#### שיעור 2 הגוף ושלוחותיו

1. פעילות נושאים תיקים
2. פעילות אוספים חפצים
3. פעילות עם חפצים בדרך: דיון
4. פעילות למרכז עם חפץ
5. פעילות התקדמות בשטח מוגבל

#### שיעור 3 אני רואה

1. פעילות מתקדמים ומתבוננים
2. פעילות לראות טוב יותר
3. פעילות הג'רף: שיר ודיון
4. פעילות חצייה
5. פעילות כיווני התקדמות

#### שיעור 4 רואים אותי

1. פעילות רואים אותי?
2. פעילות מידת ההיראות
3. פעילות דג מלוח
4. פעילות הג'רפה והאריה: דיון
5. פעילות להיראות היטב במעבר

#### שיעור 5 בחשכה ובתנאי ראייה קשים

1. פעילות קשה לראות (ערפל, חשכה)
2. פעילות צמצום שדה הראייה
3. פעילות פנסים בחושך
4. פעילות ראייה והיראות בתנאי תאורה שונים: דיון
5. פעילות ראייה והיראות גם בחושך

#### שיעור 6 נושאים חפצים בדרך, רואים ונראים

1. פעילות הכנה בכיתה
2. פעילות הליכה מסורבלת
3. פעילות דיון
- 4.1 פעילות דרכים לבחירה
- 4.2 פעילות "על אמת"

## חטיבה 3

### הכרת גבולות הגוף

#### רציונל

מטרת השיעורים בחטיבה השלישית היא לפתח את כושרם של הילדים להבחין בגבולות יכולתם התפיסתית והמוטורית בתנאי ראייה והיראות שונים, ולהקנות להם את הכלים הנחוצים ליישום התנהגויות המתאימות לתנאי הדרך לפי תפיסתם, בעת השימוש בדרכים. מודעותם של הילדים לגבולות היכולת החזותית שלהם ושל האחרים נמוכה. הם אינם ערים לכך שאין להם די ניסיון לקלוט גירויים אחדים ב־זמן, ושרק כמה "מהרמזים בדרכים" בעלי משמעות לגביהם. אין הם ערים לכך שיש הבדל בין מה שהם תופסים למה שאחרים תופסים, בין מה שהם מבינים על סמך הנתונים החזותיים למה שמובן וברור לאחרים. יכולתם האובייקטיבית הנמוכה לקלוט נתונים, לעבדם במהירות, לבחור התנהגות מתאימה וליישמה באופן מודע, מקשה עליהם בבחירת אופן ההתקדמות המתאים ביותר. התודעות לגבולות היכולת החזותית, פיתוח מודעות לתנאי הראות בדרך ולמגבלות המשתמשים האחרים ואימון מתאים, ישפרו את היכולת של הילדים לבצע תהליכים של קבלת החלטות ויעלו את רמת הביצוע של התגובות שבהן בחרו.



## מטרות

### בשיעורים

1. לפתח את יכולתם של התלמידים לקלוט אותות חזותיים פשוטים ומורכבים, לעבדם ולהשתמש בידע לבחירת התנהגות.
2. לפתח את מודעותם של התלמידים לתהליכי התפיסה החזותית ולאופן ההסתמכות עליהם בעת בחירת תגובה.
3. לפתח את יכולתם של התלמידים לבחור תגובות בתנאי היראות שונים.

### בדרך

1. לפתח שליטה בהליכה, בעצירה ובהאחזה על פי סימנים מוסכמים ותוך כדי נשיאת חפצים (לוקש על הגב או חפצים בידיים).
2. לפתח את מודעות הילדים לקשר שבין סימני הדרך (אותות חזותיים) ובין תגובותיהם האפשריות וארגון הגוף תוך כדי נשיאת חפצים.
3. לפתח את יכולתם לבחור בתגובה מתאימה כאשר הראייה מוגבלת, כאשר אין הם נראים בבירור כי הם מוסתרים, וכאשר הם מתקדמים בחושך ובתנאי ראות לקויה.

### מרכיבים

1. התקדמות ועצירה תוך שינוי במטרות ההתקדמות ובתנאי הסביבה.
2. ארגון התנועה בסביבה משתנה תוך כדי נשיאת חפצים.
3. התקדמות ועצירה בתנאי ראייה והיראות שונים.
4. התקדמות על פי השערות של מגבלות ראייה של אחרים.
5. התקדמות בחושך.

## שיעור 1 מגעים

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים יתוודעו לתחושות של התקרבות והתרחקות.
2. התלמידים ילמדו להבחין בין עוצמות שונות של מגע.
3. התלמידים ישלטו בעצירת תנועת גופם ובמגעו באחרים (חפצים או בני אדם).
4. התלמידים ילמדו להגיב לדחיפה ולדחיקה ויתוודעו לתנועות הגוף המבוצעות במצב הזה.

#### בזרק

1. התלמידים יבחינו באהירות של גורמים שאתקרב אליהם.
2. התלמידים י"שאו תנועה מבוקרת בעת ההתקדמות בזרק, לקראת חציה או בעת שינוי אתר ההתקדמות.
3. התלמידים יבחינו בתנועות בלתי מבוקרות של אחריק ויתריצו עליהן.
4. התלמידים יגבו נכון באצבי סכסוך כאשר חבריהם דוחקים אותם לזרק או לכביש.

#### לקראת השיעור

- המורה תדביק פס סימון לאורך החדר. בכיתה מרובת תלמידים, כדאי להדביק 2-3 פסי סימון לאורך החדר.
- המורה תכין רמזור.

# שיעור 1

## פעילות 1. נוגעים

10-7 דקות



1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי **ולהתקרב** לקירות ולרהיטים בלי לגעת בהם. היא תעודד את התלמידים **להתקרב** ככל האפשר לחפצים שבחדר ולקירות, **להתרחק** מהם, **להמשיך** בהתקדמותם ושוב להתקרב ולהתרחק, **בלי לעצור**.
2. המורה תנחה את התלמידים להמשיך להתקדם בחדר באופן חופשי, **להתקרב** לקיר או לחפצים שבחדר, **לקרב** אליהם בכל פעם איבר או חלק גוף אחר: כפות ידיים, אמות, כף רגל, ראש, ברך, בטן, עד **לקרבה המרבית** האפשרית בלא מגע, **להתרחק**, **להמשיך** להתקדם, להתקרב **לחפץ אחר** או לקיר ולקרב אליו אחד מאיברי הגוף. הפעילות תתבצע פעמים אחדות ברצף עד למתן אות עצירה.
3. המורה תנחה את התלמידים להמשיך ולהתקדם בחדר באופן חופשי, **לבחור** חפץ או קיר, **להתקרב** אליהם, **לקרב** אליהם איבר אחד מגופם, **לגעת** בהם **בעדינות** רבה, **לנתק** את המגע, **להמשיך** להתקדם מיד למקום אחר.
4. המורה תורה לתלמידים להמשיך **להתקדם** בחדר מתוך הקפדה על **מגע רצוף בקירות או בחפצים** הנמצאים בו. היא תדריך את התלמידים להתקרב לקיר או לרהיט ולגעת בהם באחד מאיברי גופם (כתף, זרוע, מרפק וכדומה), להתקדם ככל האפשר, בלי לנתק מגע, ולקרב איבר אחר כדי לשמור על המגע הרצוף.
5. המורה תנחה את התלמידים לעמוד ליד קיר או חפץ, לקרב אליו את כפות ידיהם **ולהפעיל לחץ מתגבר** עד שיחושו שהגיעו **לשיא הכוח** שהם יכולים להפעיל, ואז **להפחית בהדרגה** את הלחץ עד לניתוק מלא. המורה תציע לתלמידים לנסות את הפעולה גם באיברי גוף אחרים: ראש, אמות, כתף, גב.

הפעילות מאפשרת לתלמידים להפנים את האומדנים הנרכשים בכל התנסות וליצור מאגר של זיכרונות של אומדני מרחק, שישירות אותם בחיי היום-יום.

התקרבות בלא מטרה ובלא מודעות לרגשות הנלווים עלולה לשעמם. המורה תנחה את התלמידים לפעול באיטיות, מתוך תשומת לב מרובה לתחושה הנלווית להתנסות.

אפשר להשתמש גם ברצפה על מנת ליצור מגע רצוף.

הפעילות מחדדת את ההבחנה בין אופני הלחץ, לכן כדאי לחזור ולהשתמש, במשך הפעילות כולה, במושגים "מגע עדין" ו"מגע לוחץ".

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור ולשבת במקום שבו עמדו ותדגים, בעזרת שני ילדים, את הפעילות הבאה. המורה תחלק את התלמידים לשתי קבוצות ותורה להם לקום לקראת התחלת הפעילות.

## שיעור 1

## פעילות 2. גן הפסלים 3

7-10 דקות 

1. המורה תנחה קבוצה אחת – קבוצת ה"פסלים" – להתפזר בחדר ולהישאר בתנוחה, הקבוצה האחרת תהיה קבוצת "המתקדמים". היא תנחה את קבוצת ה"פסלים" לשמור על התנוחה שבחרו ואת קבוצת המתקדמים להתקדם ולמצוא "פסלים" מתאימים **להשתלבות** – שילוב חלקים מגופם בגוף ה"פסל", **בלי לגעת בו**. התלמידים המשתלבים יודיעו ל"פסלים" כי הם "משוחררים" כאשר יסיימו את פעולת ההשתלבות. המשתלבים ישארו בתנוחה כ"פסלים" ו"הפסלים" ישתחררו בלי לגעת בהם ויצאו לחפש "פסלים" להשתלב בהם.

2. המורה תנחה את התלמידים להוסיף ולמצוא "פסלים" פנויים, להשתלב בהם בלי לגעת ולשחררם באמצעות **מגע עדין**.



ההיענות לעיצוב מחדש קשה לתלמידים וחשוב שהמורה תנחה אותם להיות ערים למגע המעצבים ולהיענות לו.

עיצוב בחלקי גוף שאינם כפות ידיים קשה למעצבים ול"פסלים". מומלץ לבטא את הקושי במילים ולתת לגיטימציה לאי-הנוחות.

המורה תנחה את התלמידים להוסיף ולבחון את אופן מגעם ולהקפיד על מגע עדין.

3. המורה תנחה את המשתלבים לבחור ב"פסלים", להשתלב בהם ולשנות את עיצובם בנגיעות עדינות, בלי להעתיקם ממקומם. כאשר יעצרו המשתלבים, ה"פסלים" ישתחררו וימצאו "פסלים" אחרים לעיצוב מחדש.

4. המורה תנחה את התלמידים להוסיף להשתלב ב"פסלים" ולעצבם במגעיים עדינים בלי להשתמש בכפות ידיהם. בתום השילוב והעיצוב, לאחר שיעצרו המשתלבים, ישתחררו ה"פסלים" ויבחרו ב"פסלים" אחרים.

5. המורה תנחה את התלמידים לבחור "פסלים", להשתלב בהם ולהעביר אותם, בעדינות רבה, ובהתקדמות איטית ל"מקום הצבה חדש". בהגיעם למקום ההצבה המתאים יעצרו התלמידים המעבירים את ה"פסלים", יהפכו ל"פסלים" וה"פסלים" יתנתקו, יצאו לחפש "פסלים" אחרים, ישתלבו בהם ויעבירו אותם למקום אחר.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים לעצור, להישאר בזוגות, להתקרב אליה לאט ובלי לגעת אחד בשני ולשבת על הרצפה, בקרבתה. היא תעזור לילדים להסתדר בזוגות.

## שיעור 1

### פעילות 3. מגעים: דיון

10-7 דקות 

נקודות לדיון

- מגע – מהו?
- כיצד חשים בו? באיזה חוש משתמשים? האם יש קשר בינו ובין חושים אחרים (בעיקר ברמת הזיהוי)? מה שכיחות השימוש בו?
- במה נוגעים בעת הליכה בדרך? (תשובות צפויות: גדרות, קירות, מכוניות חונות, עמודים, זה בזה, ילקוט או חפץ של אחר וכדומה)
- במה מתחככים כשהולכים בדרך (תשובות צפויות: מכוניות, עמודים, גדרות, זה בזה) ומה ההבדל?
- האם המגעים נעשים בהיסח הדעת או מתוך כוונה?
- האם הילדים הנוגעים חשים את הנגיעה או את החיכוך?
- אילו סוגי מגעים מוכרים? (ליטוף, לחץ, מכה, שילוב, חיכוך, ליפוף)
- האם מגעים בדרך מפריעים לשמור על הליכה מתוכננת? האם תיתכן סטייה ממסלול מתוכנן בשל מגע של חבר או גורם אחר או בשל חשש ממגע?
- הבחנה בין מגע נעים-מותר לבין מגע מסוכן-אסור בדרך
- הימנעות ממגע: כדאי להימנע ממגע בדרך במכוניות חונות, באנשים, בחפץ בלתי מוכר, בעמודי חשמל ובגדרות דוקרניות
- כיצד ניתן להימנע מלגעת בדברים בדרך? (להתרחק מהם, ללכת על המדרכה בצד הרחוק מהכביש, לשמור רווח ומרחק, לא להידחק).

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים להישאר בזוגות ותקבע תפקידי מוביל (מנהיג) ומובל בכל זוג.

# שיעור 1

## פעילות 4. הובלות

10 דקות

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר בזוגות כשהמנהיג מוביל את המובל באחיזה עדינה בכתפיו, בעודו מתקדם מאחוריו ומכוון את התקדמותו.
2. המורה תורה לתלמידים להתחלף בתפקידיהם ותנחה את המובילים להוביל בעזרת נגיעה עדינה בכתפי המובלים.

המורה תציין כי סוג מגע זה נקרא "אחיזה".

המורה תדגיש את אחריותו של המוביל להתקדמותם הבטוחה של השניים.

אחיזה



נגיעה



פעולה זו מחייבת ביטחון גופני מספיק. תלמידים מסוימים יתקשו "להרשות" לאחרים להובילם. המורה תיתן לגיטימציה לקושי ותעודד את המתקשים להוסיף ולנסות.

3. המורה תנחה את התלמידים להתחלף בתפקידים ותורה למובלים **לעצום את עיניהם** ולאפשר למנהיגים להובילם באמצעות אחיזה או נגיעה בעדינות בכתפיהם.

4. המורה תנחה את התלמידים להתחלף בתפקידים **ולעמוד זה מול זה**, כשגב המובלים ופני המנהיגים לכיוון ההתקדמות. היא תנחה אותם לשלב ידיהם, לאחוז זה במרפקיו של זה ולאפשר למנהיג להוביל את בן זוגו **אחורה**.

5. המורה תנחה את התלמידים להתחלף בתפקידים ולעמוד זה מול זה באותו האופן, לאחוז זה במרפקיו של זה ולאפשר למנהיג להוביל את בן זוגו **קדימה, אחורה והצדה**.



מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תנחה את התלמידים לעצור במקום, כדי להסביר את הפעילות הבאה ולהדגימה.



## שיעור 1

### פעילות 5. דוחקים ומובלים

10-7 דקות 

1. המורה תנחה את המובלים לעמוד בעיניים עצומות ולהגיב בשינוי תנוחה כאשר יגעו בהם המנהיגים בעדינות בכפות ידיהם, בניסיון לכוונם להניע חלקי גוף בכיוונים מוגדרים. התלמידים יתחלפו בתפקידהם ויחזרו לפעילות.

בתחילת הפעילות עלול להיווצר מצב, שבו תהיה סתירה בין הביצוע והכוונה של המנהיג ובין התגובה של המובל. מומלץ להסביר לתלמידים כי למובל הזכות לפרש את המגע לפי הבנתו ולהגיב בשינוי התנוחה, כרצונו.

2. המורה תנחה את המובלים להישאר בתנוחה ואת המנהיגים לנסות "לדחוק" אותם בעדינות, ממקום עומדם, באמצעות ערעור שיווי משקלם. המורה תציע למובלים להגיב על דחיקה בהעברת משקל, בשינוי התנוחה או בתזוזה ממקום עומדם מתוך הקפדה להימנע ממגע באחרים סביבם. התלמידים יחליפו תפקידים לאחר כמה התנסויות.

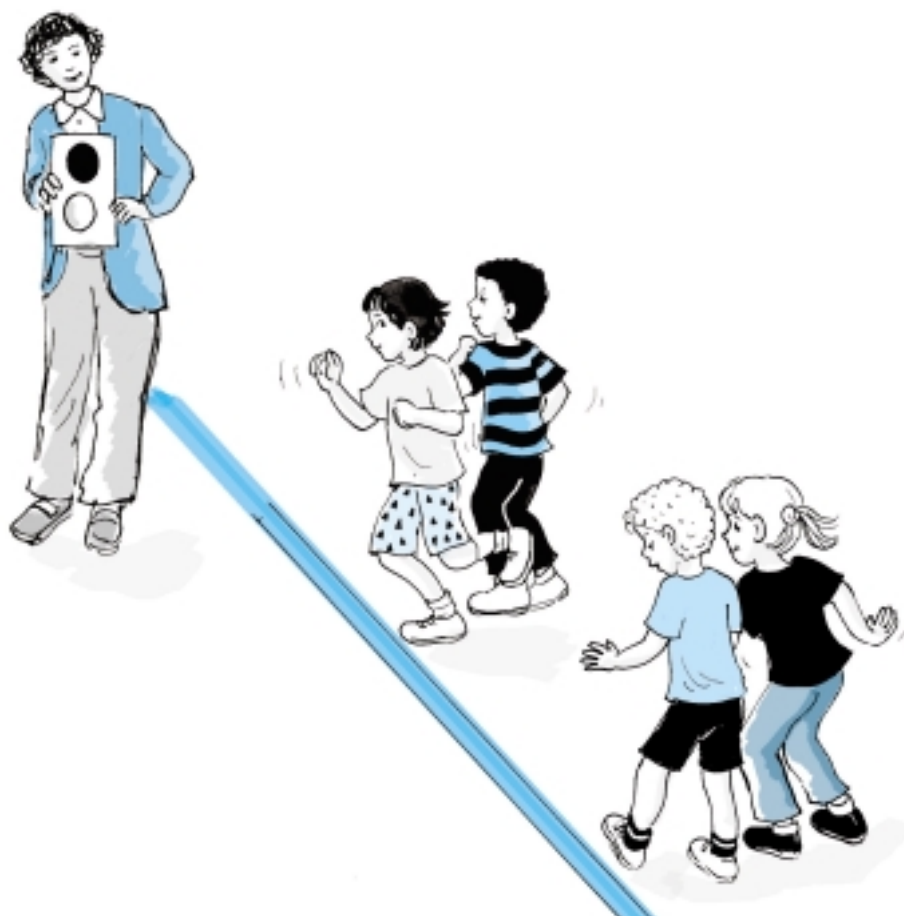
המורה תנחה את המנהיגים להיות ערים לנגיעות שלהם במובלים ולקשור בין תגובת המובל ובין מידת הכוח המושקעת בדחיפה. מידת הכוח היא המידה המופעלת בדחיפה אך מאפשרת לעומד להישאר על רגליו.

3. המורה תנחה את התלמידים להוסיף את פעילות הדחיקה העדינה בחלקי גוף אחרים, לא בכפות הידיים. היא תמליץ למנהיגים לקבוע מטרה בחדר ולדחוק את המובלים אליה. המובלים יתוודעו לתחושת אובדן השליטה שבמצבם ולא יפעילו התנגדות.

המורה תנחה את התלמידים להחליף תפקידים בכל פעילות כדי לתת לכולם להתנסות בשני התפקידים.

4. המורה תנחה את המנהיגים לדחוק את המובלים אל מעבר לפס שהודבק על הרצפה ואת המובלים – להתחמק מחציית הפס באמצעות העברת משקלם לכיוון מרוחק מהפס.

חשוב לעודד את המנהיגים לבצע את הדחיפות בעדינות רבה כדי לאפשר למובלים "ללמוד" את פעולת העברת המשקל וההימנעות מנפילה.



5. המורה תחזיק ומזור במקום שהכול יוכלו לראותו. היא תנחה את המנהיגים להוסיף "לדחוק" את המובלים לחצות את הפס ואת המובלים להתנגד לכך כשהרמזור אדום, ולהיענות ולחצות את הפס כשהרמזור ירוק.

#### סיכום השיעור:

המורה תיתן אות עצירה ותורה לתלמידים לעצור ולעצום את עיניהם. היא תנחה אותם לדמיין את המגעים שחשו כשנגעו באחרים או כשנגעו בהם האחרים. המורה תזכיר היכן וכיצד אנו חשים את התחושות הללו בדרכים ותעודד את התלמידים לבחון מצבים דומים (הידחקות בתור או בכניסה צרה). הסיכום יכלול תקציר השיחה מפעילות 3 – דיון על מגעים שבדרך.

## שיעור 2

### הגוף ושלוחותיו

#### מטרות

##### בשיעור

##### בדרך

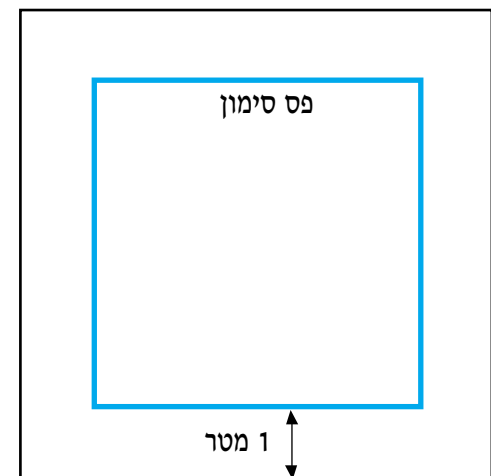
1. הליכה כשילקוט על הגב או תפוצת בידיים.
2. ארגון הגוף תוך כדי נשיאת תפוצת, באצבעות, בין ידיים, בקבוצה, בקרבת מכוניות או מתקן רחוב ובקרבת מפגעים.

1. התלמידים יפתחו מודעות לתנועה בלא מגע כאשר חפצים שגורתיים מחוברים לגופם.
2. התלמידים ילמדו להתקדם ב"גוף מוגדל" בסביבה משתנה.
3. התלמידים יישמו את הידע שרכשו על אודות התקדמות במרחבי תנועה גם בהקשר של התקדמות בגוף מוגדל.

##### לקראת השיעור

- המורה תנחה את התלמידים לבוא לשיעור עם ילקוטיהם.
- המורה תכין חישוקים, ילקוטים, מקלות פלסטיק או מקלות מטאטא, גילי קרטון וכדומה ותוודא כי מספר החפצים יהיה פי ארבעה ממספר הילדים המשתתפים.
- המורה תדביק פס מסביב לחדר ותיצור מעבר צר, ברוחב של כמטר אחד, בינו ובין הקיר.

קירות החדר



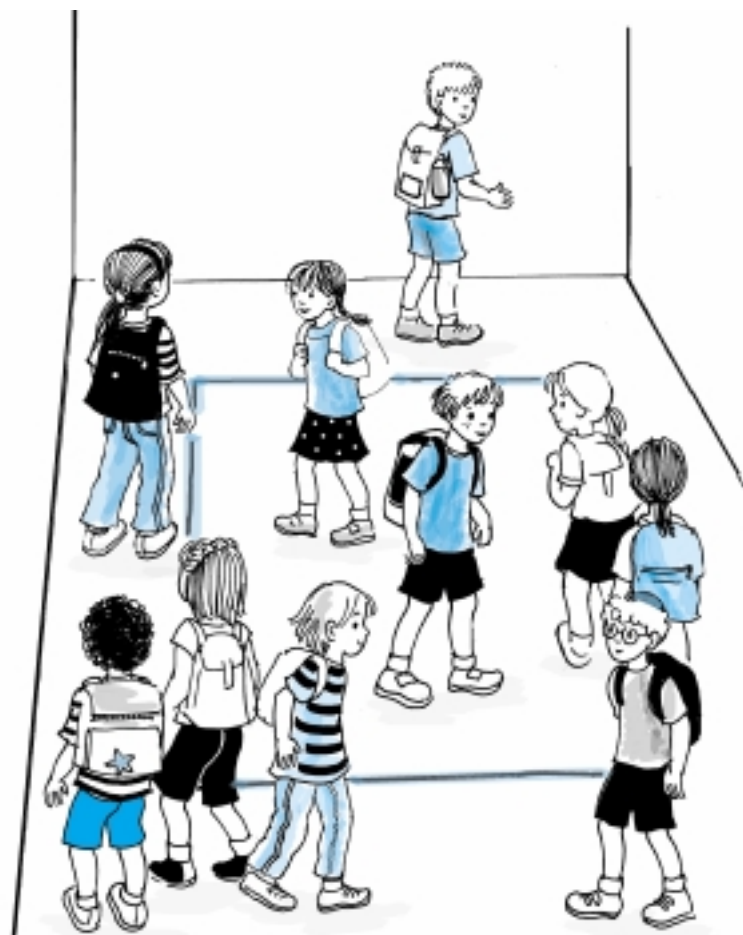
## שיעור 2

### פעילות 1. נושאים תיקים

7 דקות 

התלמידים אינם מודעים לכך שחפץ שהם נושאים נוגע באחרים או בסובב. המורה תדגיש שההימנעות המוחלטת מכל מגע היא נושא הפעילות.

1. המורה תנחה את התלמידים להיכנס לחדר כשילקוטיהם נושאים על גבם ולהתחיל מיד בהתקדמות חופשית. היא תזכיר לתלמידים להקפיד להימנע ממגע בגופם או בילקוטיהם בילדים אחרים, בחפצים ובקירות החדר. המורה תנחה את המאחרים להשתלב מיד בהתקדמות של האחרים בלי לעצור את התקדמותם.



2. המורה תנחה את התלמידים להוסיף ולהתקדם בחדר **במהירות גדולה יותר**, מתוך הקפדה על הימנעות ממגע בסובב.
3. המורה תנחה את התלמידים **להתקרב לקירות, לילדים או לחפצים** ולהימנע ממגע בהם.
4. המורה תנחה את התלמידים להוסיף להתקדם **ולהעביר את הילקוטים לנשיאה בצורות מצורות שונות**: לתלותם על הבטן, להחזיקם ביד אחת או בשתיים, או לתלותם בחזית הגוף בעזרת רצועות. התלמידים יוסיפו להתקדם מתוך הקפדה על הימנעות ממגע בסובב.
5. המורה תנחה את התלמידים להחזיר את הילקוטים לנשיאה על הגב ולהוסיף בהתקדמותם בחדר באופן חופשי **קדימה, הצדה ואחורה**, ולהימנע ממגע בסובב.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור, להסיר את הילקוטים להניחם על רצפת החדר, בין החפצים הפזורים, ולשבת במקום שבו הם נמצאים. המורה תפזר חפצים נוספים על רצפת החדר ותסביר את הפעילות הבאה.

## שיעור 2

### פעילות 2. אוספים חפצים

7-10 דקות 

1. המורה תנחה את התלמידים להרים מהרצפה, תוך כדי התקדמות, חפץ אחד ולאחוז בו, להתקדם צעדים מספר, להניחו, להחליפו באחר, להרימו ולהתקדם כשהאחר בידם. היא תעודד את התלמידים לחזור על הפעולה פעמים מספר ולהקפיד על הימנעות ממגע באחרים.
2. המורה תורה לתלמידים להשאיר בידם את החפץ, לאסוף עוד חפץ, להוסיף ולהתקדם בחדר ולהחליף את החפץ הנוסף באחר. החפץ הראשון יישאר בידיהם באופן קבוע.
3. המורה תנחה את התלמידים להשאיר שני חפצים לנשיאה, באופן קבוע, ביד או בחיבור לגוף, וחפץ שלישי מתחלף, שאותו יניחו על הרצפה וייקחו אחר במקומו, הכול תוך כדי התקדמות.
4. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי קדימה, הצדה ואחורה כשהם נושאים שלושה חפצים.
5. המורה תנחה את התלמידים להוסיף להתקדם במהירות גדולה. מפעם לפעם היא תקרא בשם של תלמיד זה או אחר. תלמידים שישמעו את שמם יעצרו לרגע, ימשיכו בהתקדמותם וימנעו ממגע בתלמידים אחרים או בחפצים שהם נושאים.

הקריאה בשם התלמיד מפתחת את רמת הקשב של התלמידים וחשובה להם מבחינה רגשית. מומלץ שהמורה תקפיד לקרוא בשמות כל התלמידים.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים להשאיר בידיהם חפץ אחד ולהניח את כל האחרים, אלה שבידיהם ואלה שנשארו פזורים על הרצפה, בפינת החדר. היא תציע להם לשבת על הרצפה במעגל גדול ולהניח את החפץ שנותר בידם לפנייהם.

## שיעור 2.

### פעילות 3. עם חפצים בדרך: דיון

10-7 דקות 

#### נקודות לדיון

- חפצים שילדים נושאים כשהם בדרך: תיקים, מעילים, כדורים, מקלות, מטריה, בקבוק מים
  - אירועים בעת נשיאת חפצים (דחיפת ילדים אחרים בלי להרגיש, היתפסות החפצים הנישאים בעמודים, בגדרות, במכוניות חונות או נוסעות, נפילת החפצים וניסיון לאספם)
  - מגבלות בעת התכופפות, הטיה או פנייה כאשר נושאים חפצים או מרימים אותם
  - הדרך הנכונה לשאת חפצים (דוגמאות והדגמות כמו כדור בתוך שקית, משחקים ואוספים שונים בתוך שקית)
  - מהי התגובה הנכונה במקרי חירום (אם החפצים נתפסו, הכדור התגלגל)? (דוגמאות והדגמות)
  - הימנעות מאיסוף חפצים חשודים ובלתי מזוהים
  - הימנעות ממגע:
- תכנון השטח הדרוש למעבר כאשר הגוף מוגדל על ידי נשיאת חפצים שונים (תיקים על הגב); כיצד להימנע במצב זה ממגע במכוניות חונות, באנשים, בעמודי חשמל, בגדרות ובכל מה שנמצא בסביבה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תחלק את התלמידים לקבוצות של 5-6 ותיתן לכל אחד מהם מספר בקבוצה. היא תניח חפץ במרכז המעגל.

## שיעור 2

### פעילות 4. למרכז עם חפץ



10 דקות

הפעילות מורכבת מאוד ויש להמליץ לתלמידים על דרכים להתגבר על החרדות ממצבי הצפיפות.

תלמידים מסוימים מתקשים בפעילות זו, משום שאינם זוכרים את הקבוצה והחברים שבה. מומלץ להנחותם לזכור את החבר שלפניהם ולהתייחס לפעולתו.

לתלמידים קשה להחליט על סיום הפעולה. מומלץ להודיע על סיום ההתכנסות כאשר אי אפשר להמשיך להתקדם.

התלמידים יפתחו דרכים לקרב חלק מגופם למרכז המעגל ומומלץ לעודדם למצוא עוד פתרונות להשתלבות.

1. המורה תנחה את התלמידים לאסוף כל אחד את החפץ שבחר, לקום ולעמוד במעגל. היא תקרא במספרים בין 1 ל-6. התלמידים שבמספרם המורה תקרא יתקדמו למרכז המעגל, יתקברו ככל האפשר לחפץ שבמרכז המעגל ויקפידו להימנע מלגעת זה בגופו או בחפציו של זה, יעצרו ויחזרו למקומם. המורה תמשיך ותקרא במספרים נוספים ברגע שהתלמידים יחזרו להיקף המעגל. לאחר התנסויות מספר תאיץ המורה את קריאת המספרים, כך שהתלמידים ייצאו לדרך לפני שובם של האחרים. המורה תזכיר לתלמידים להקפיד שלא לגעת בתלמידים מקבוצתם או מקבוצה אחרת.

2. המורה תנחה את התלמידים לצאת לפי הסדר המספרי שלהם בקבוצה ללא הנחיותיה. התלמידים יתחילו להתקדם ברגע שיראו את אלה שלפניהם שבים. התלמידים יצאו, יגיעו למרכז המעגל, יעצרו, יחזרו למקומם על קו המעגל ורק אז יצאו התלמידים הבאים, לפי רצף המספרים.

3. המורה תנחה את התלמידים לצאת למרכז באופן חופשי, כל תלמיד, לפי הערכתו את הדרך שלפניו ואת נתוניו. התלמידים יצאו, יתקברו למרכז עד כמה שיוכלו בלי לגעת באחרים או בחפציהם ויחזרו למקומם.

4. המורה תנחה את כל התלמידים לעמוד במעגל ולצאת לדרך יחידיו. התלמידים יתקדמו למרכז המעגל ויימנעו ממגע זה בזה. הם יתקברו למרכז המעגל עד כמה שיוכלו, יעצרו וכאשר יחליטו שאי אפשר להתקדם בלי לגעת באחרים, יחזרו למקומם בהיקף המעגל. העומדים בשולי המעגל יצאו ראשונים והקרובים למרכז יצאו אחריהם.

5. המורה תנחה את התלמידים לצאת אל מרכז המעגל יחד, להתקרב כמה שאפשר בלי לגעת באחרים, לעצור, לנסות להוסיף להתקרב ובהתחשבות בתלמידים שסביבם לחזור למקומם.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לעצור, לגשת לערמת החפצים ולבחור בזריזות שני חפצים נוספים על זה שבידם, ולחזור להתקדם באופן חופשי. המורה תכריז על השטח שבין הקווים לבין קירות החדר כשטח מותר להתקדמות.



## שיעור 2

### פעילות 5. התקדמות בשטח מוגבל

10 דקות

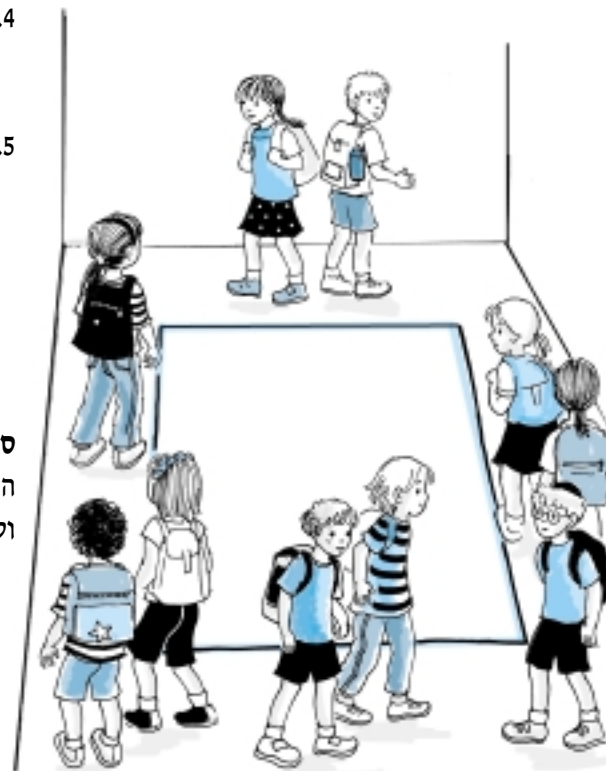


הפעילות מתרחשת במסלול צר. חשוב שהמורה תזכיר לתלמידים להימנע ממגע בעת ההתקדמות ובעיקר בפניות, ותעודד אותם להתקדם בכיוונים שונים ובמהירויות שונות.

1. המורה תעודד את התלמידים להתקדם בגבולות השטח המותר – בין הפס שעל הרצפה לבין קירות החדר – ולהימנע מלגעת באחרים ובחפציהם.
2. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בהליכה הצדה בשטח המותר.
3. המורה תורה לתלמידים לשנות את כיוון התקדמותם בשטח המותר ולהתקדם בהליכה אחורנית.
4. המורה תנחה את התלמידים להתקדם באופן חופשי בתוך השטח המותר, לעצור מדי פעם בפעם, לפנות ולהתקדם לכיוון אחר.
5. המורה תעודד את התלמידים להתקדם בשטח המותר, לעצור פתאום, לפנות בפתאומיות לכיוון אחר ולהאיץ את מהירות התקדמותם בלי לגעת במשתמשים אחרים במסלול.

#### סיכום השיעור:

המורה תורה לתלמידים לעצור במקומם, להניח את חפציהם במקום המיועד לכך, לאסוף את ילקוטיהם ולצאת מהחדר, כל זאת בלא מגע ביניהם.



## שיעור 3 אני רואה

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים יתוודעו לשדה הראייה שלהם ולמגבלותיו. שדה הראייה של ילדים מוגבל בגלל קומתם הנמוכה ובגלל הגבלה ביכולת הראייה ההיקפית שלהם.
2. התלמידים יתוודעו למידת ההיראות שלהם בעיני אדם אחר.
3. התלמידים ילמדו פעולות מוטוריות המתאימות לתפיסת פרטי הדרך.

#### בדרך

1. התלמידים יפתחו יכולת לשער את האראה שראים ילדים או נהגים האשתמשים בדרך.
2. התלמידים יתוודעו למידת ההיראות שלהם בעיני: נהג ברכב פרטי, נהג ברכב גבוה (משאית, אוטובוס), רוכב אופניים, הולכי רגל, משארות הנה"ג.
3. התלמידים יתאימו את התנהגותם בדרך לפרטים שהם תופסים בנוגע לסביבתם ובנוגע ליכולת של אחרים לתפוס את התנהגותם.

#### לקראת השיעור

המורה תכין: 15–20 פריטים כגון: חלקי ביגוד, תיקים, כיסאות, מקלות וכדומה. חבית או כדור גדול ורמזור.

המורה תעמיד 6–8 מסכים בשתי שורות המרוחקות כמטר אחד זו מזו (על פי הסרטוט). בין מסך למסך יפרידו 80–100 ס"מ. ארגון החדר יאפשר התקדמות חופשית בין שני טורי המסכים, בין טורי המסכים לקירות החדר המקבילים להם ובין מסך אחד למשנהו.

## שיעור 3

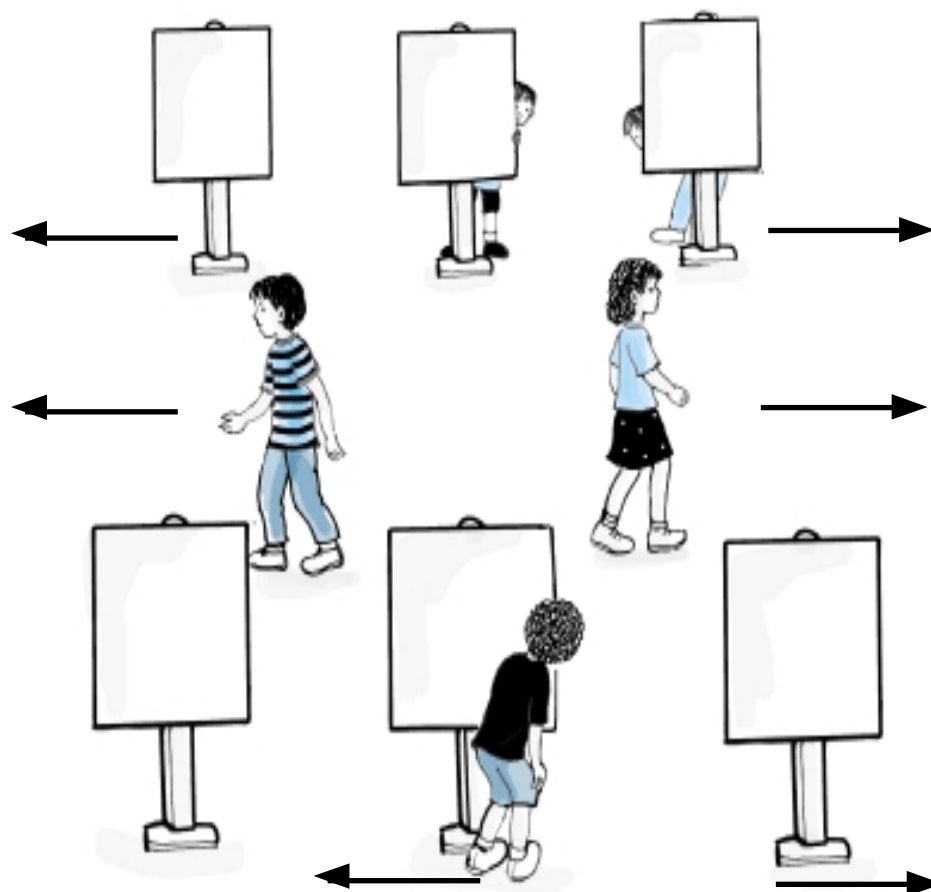
### פעילות 1. מתקדמים ומתבוננים

10-7 דקות 

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם במסלולים מקבילים לשני טורי המסכים ולהימנע ממגע במסכים, בקירות, בעצמים או זה בזה.

2. המורה תעודד את התלמידים להציץ מבעד מסכים אל המסלול שביניהם או אל המסלולים שבין המסכים לקירות, להתבונן במתרחש בהם ולרשום את המראה בזיכרונם ("בלב"). לאחר התנסויות מספר, תוסיף המורה לפעילות את התנאי שרק תלמיד אחד יציץ מבעד לכל רווח שבין המסכים.

התלמידים חייבים לגלות שליטה ואיפוק עד למציאת רווח פנוי להציץ דרכו.



המורה תעודד את התלמידים למצוא פתרונות ייחודיים להתבונן מבעד לרווח שבין המסכים לרצפה (בשכיבה, בקריסה או בדרכים אחרות).

כל ההנחיות בפעילות זו יינתנו תוך כדי פעילות התלמידים ובלי לעצור את התקדמותם.

3. המורה תנחה את התלמידים המתקדמים **לעצור ולנסות** להביט במסלול שבין המסכים או במסלולים שבינם ובין הקיר מבעד לרווח **שמתחת למסכים**, לרשום בזיכרונם את מה שראו ולהוסיף להתקדם.

4. המורה תנחה את התלמידים להמשיך להתקדם ולנסות להביט במסלולים **מעל למסכים (ובלי לגעת בהם)** ולהוסיף את הנתונים החדשים לנתונים שקלטו קודם לכן.

5. המורה תעודד את התלמידים לנסות להביט אל המסלולים **מעל למסכים תוך כדי קפיצה**, לבחון את מה שראו ולאחסן את המראה בזיכרונם.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תיתן אות עצירה ותנחה את התלמידים לעמוד בזוגות, שני זוגות ליד כל מסך, קרוב לרווחים שביניהם. היא תפזר את החפצים שהכינה במסלול שבין המסכים. הצעה: כאשר מספר התלמידים בכיתה גדול, אפשר לכוון את מחציתם להתפזר בשטח שבין שני טורי המסכים (במקום החפצים), לשבת שם, לעמוד, להתקדם או לשכב. התלמידים המתבוננים יקראו בשמות התלמידים שהם רואים במסלול. בתום הפעילות יחליפו התלמידים תפקידים.

## שיעור 3

### פעילות 2. לראות טוב יותר

15 דקות 

1. המורה תנחה את אחד מבני הזוג (מספר 1) להציץ למסלול מבעד לרווח שבין שני המסכים, בלי להוציא את ראשיהם בעדו ולדווח לבני זוגם מה הם רואים: חפצים, ילדים או אירועים. בני הזוג יתחלפו בתפקידים.

2. המורה תנחה את התלמידים לערוך את התצפית מבעד לרווח שבין המסך לרצפה ולדווח לאחרים, שישו את הדיווח להתרשמות מן התצפית הקודמת.

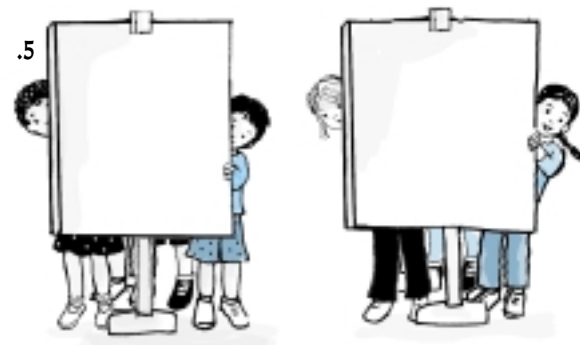
3. המורה תעודד את התלמידים לבצע את פעולות התצפית והדיווח כשכל אחד, בתורו, עומד ברווח שבין המסכים, מוציא רק את ראשו אל מחוץ לקו המסכים ומדווח לאחר מה הוא רואה ועד להיכן טווח ראייתו מגיע.

4. המורה תעודד את התלמידים לחזור על פעולות התצפית והדיווח, הפעם מעל למסך.

5. המורה תעודד את התלמידים לדון בשאלה: מהו האופן המועדף לסריקת שטח מסוים?

המורה תפנה את תשומת לבם של התלמידים להבדלים במראה של החפצים ושל התלמידים הנמצאים במעבר, ולהגבלת הראייה בהשוואה לתצפית בגובה העיניים.

המורה תדגיש שיש להשאיר את כפות הרגליים, את הידיים ואת הגו (האגן ובית החזה) בצדו האחד של המסך, ורק הראש והצוואר יבלטו במעט לצדו האחר.



מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תנחה את התלמידים להתבונן סביבם, לזכור את המקום שבו הם נמצאים, לאסוף חפץ או שניים מאלה המונחים במעבר בין המסכים, להניח אותם בנקודת ריכוז ולחזור לשיבה על הרצפה במסלול שבין המסכים.

## שיעור 3

### פעילות 3. הג'ירף: שיר ודיון

המורה תקרא את השיר "לג'ירף יש צואר אָרֶךְ" ותעודד דיון בנושאי ראייה וזווית ראייה.

#### נקודות לדיון

- טווח ראייה – מהו? מהן מגבלותיו?
- מאפיינים של בעלי חיים והשפעתם על הראייה: גובה, אורך רגליים, צורת התנועה (כגון: מעופף), מאפייני התנהגות (כגון: מטפס על עצים כדי להמתין לטרף)
- השוואה בין ראייה במצבי התקדמות שונים: תנוחה, התקדמות איטית או התקדמות מהירה
- נקודות תצפית ומאפייניהן (כמו: מציל, צופה במגדלור, צופה במגדל תצפית בשדה תעופה)
- התנסות וראייה: דיון השוואתי על מה שראו וחוו הילדים בעת ההתנסות
- ראייה בדרך: מה רואה הולך הרגל? מה רואה רוכב האופניים? מה רואים כשנוסעים ברכב נמוך? ומה רואים כשנוסעים באוטובוס, או באוטובוס קומותיים?
- מסקנות להתנהגות בטיחותית: מקום לתצפית על המתרחש בדרך, מצב נוח לתצפית (תנוחה), תצפית תוך כדי התקדמות (בהליכה ובחציית כביש) ומאפייניה, מגבלות בראייה של הולך הרגל ושל הנהג ברכב.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תסביר את הפעילות הבאה בעזרת הדגמה של זוג תלמידים או שניים, היא תורה לכולם לחזור למקומות ליד המסכים, כפי שהיו מסודרים בפעילות מספר 2.



## לג'ירף יש צואר ארוך

יהונתן גפן

לג'ירף יש צואר ארוך.  
הוא יכול לראות אוטובוס לפני  
שהוא יוצא ושמש לפני שהיא זורחת  
כל מה  
שאנחנו  
רואים,  
הג'ירף  
רואה  
לפנינו.  
יש לו  
גם על  
הפנים  
מין

לג'ירף  
יש צואר ארוך  
הוא רואה עננים  
בקצה העולם,  
ומכריז:  
חברים,  
בעוד חדשים  
יירד פה גשם.

מגבה של ג'ירף כלנו נראים נמוכים.  
והפעילות הכי גדולות שלנו הן רק נקדות  
קטנות בשביל ג'ירף.

הפעה:  
"כמה  
יפה  
להיות  
חיה  
גבוהה!"

הפעילות מכוונת לפתח את היכולת של התלמידים להמתין בסבלנות ולהתחיל לפעול רק על פי נתונים מסוימים שהם קולטים מהסביבה.

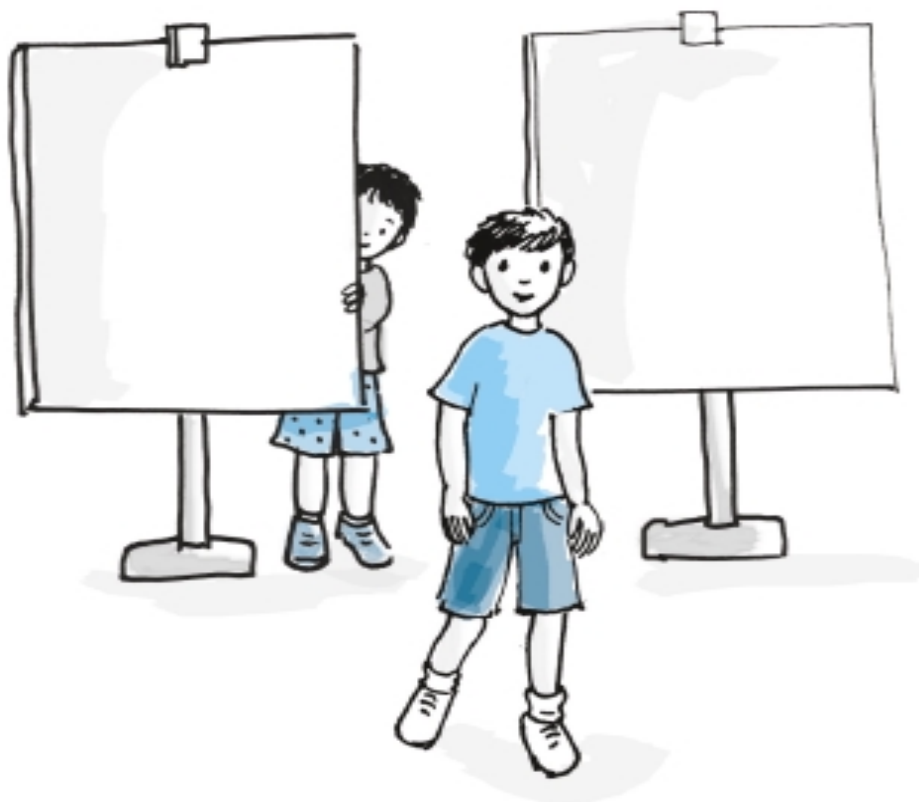
המורה תזכיר לתלמידים את המסקנות שהסיקו בדיון בפעילות הקודמת ותנחה אותם לבחון את תנאי הדרך בחינה יעילה.

## שיעור 3

### פעילות 4. חצייה

1. המורה תנחה את התלמידים לצאת, אחד אחד, למסלול שבין המסכים (דרך הרווח שביניהם, לעבור בקו ישר לכיוון הרווח שממול לזה שממנו יצאו, להיכנס אל מעבר למסך ולעמוד שם). היא תורה לתלמידים להתחיל לחצות בכיוון הנגדי ברגע שיגיעו התלמידים שלפניהם אל מאחורי המסך ויעצרו שם. התלמידים אחראים למועדי היציאה לדרך, להימנעות מנגיעה באחרים ולעצירה בהישמע אות העצירה.

2. המורה תבחר בשני תלמידים ותנחה אותם להתקדם, הלך ושוב, לאורכו של המסלול שבין טורי המסכים (בניצב לכיוון התקדמותם של התלמידים האחרים) ואת התלמידים האחרים – להמשיך בחצייתו ולבדוק את המעבר בטרם יציאה.





3. המורה תנחה את שני התלמידים המתקדמים לאורך המסלול שבין המסכים לרוץ הלוח וחזור, ואת האחרים – להמשיך בניסיונותיהם לחצות את המסלול לרוחבו מתוך הקפדה על כללי החצייה.

4. המורה תבחר בשני תלמידים. הם יעמדו בשני קצות המסלול שבין המסכים ויגלגלו חבית (או כדור גדול) לאורכו. האחרים ימשיכו בניסיונותיהם לחצות את המסלול לרוחבו מתוך הקפדה על כללי החצייה.

5. המורה תוסיף זוג תלמידים שיגלגלו עוד חבית בזמן שהאחרים ממשיכים בניסיונותיהם לחצות את המסלול לרוחבו מתוך הקפדה על כללי החצייה.

המורה תשתדל לשתף את כל התלמידים בתפקידים של מגלגלי חביות ושל חוצים. היא תעשה זאת באמצעות השמעת אות עצירה, החלפת תפקידים והמשך הפעילות.

כללי החצייה:

- בוחרים מקום בטוח ביותר לחצייה
  - עוצרים צעד או שניים לפני שפת המדרכה
  - מביטים לכל הכיוונים
  - מאזינים לקולות התנועה
- כאשר הכביש פנוי  
חוצים בקו ישר, בהליכה מהירה ובערנות.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תשמיע את אות העצירה ותסביר לתלמידים העומדים, בקיצור רב, את הפעילות הבאה.

המורה תעודד את התלמידים לחצות ולעבור משורת מסכים אחת לאחרת מתוך הקפדה על כללי החצייה.

במקרה של כיתה מרובת-משתתפים, המורה תחלק את התלמידים לשתיים או לשלוש קבוצות. כל קבוצה תתקדם באחד מהמסלולים. המורה תחליף את תפקידי הקבוצות בכל אחת מחמש הפעילויות.

מאחר שאין לדרוש מילדים בגיל זה להבחין בין ימין לשמאל, על המורה להדגים במפורש את כיוון ההתקדמות.

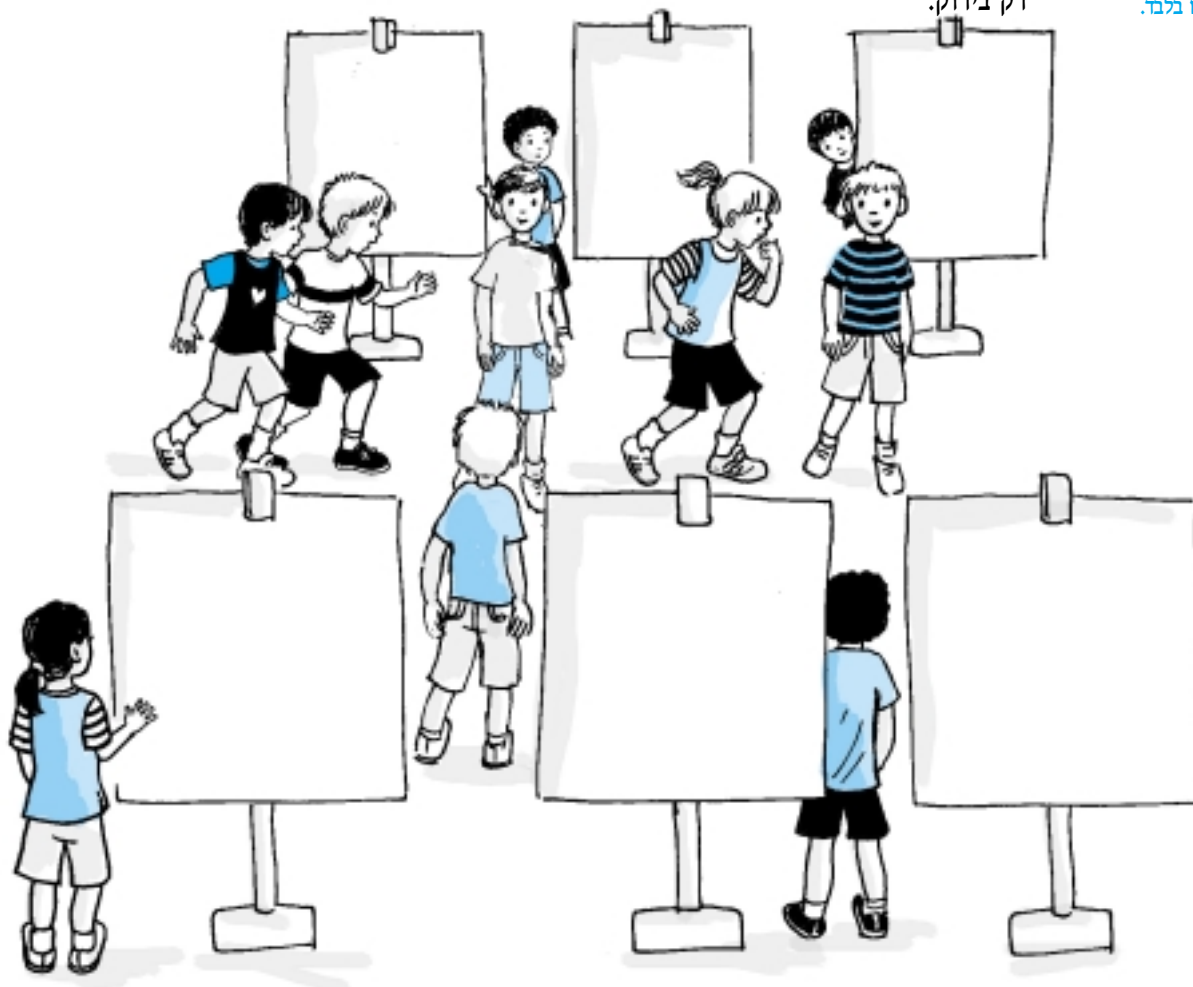
## שיעור 3

### פעילות 5. כיווני התקדמות

1. המורה תנחה את התלמידים **להתקדם** בחדר באופן חופשי, **לפנות לכיוונים מכיוונים שונים ולעבור** מהתחום שמאחורי המסכים אל המסלול שביניהם, דרך הרווחים שבין המסכים, **רק לאחר שיעצרו ויבדקו אם המעבר פנוי**.
2. המורה תקבע מסלולי התקדמות קבועים בין המסכים לקירות ובין שתי שורות המסכים: כיוון ההתקדמות – לאורך החדר, חציית השטח שבין שורת מסכים אחת לאחרת – לרוחב החדר. המורה תורה לתלמידים שבשטח המרכזי בין שורת מסכים אחת לאחרת, להתקדם מקצה אחד לשני, בלי לשנות את כיוון התקדמותם. לתלמידים המתקדמים בין המסכים לקירות היא תאפשר לשנות את כיוון התקדמותם ולחצות את השטח שבין שתי שורות המסכים אל מאחורי המסכים שממול.  
המורה תעודד את התלמידים לעצור ולבדוק את תנאי הדרך לפני חציית השטח אל עבר שורת המסכים שממול.
- התלמידים יקפידו **לתת זכות קדימה למתקדמים לאורך המעבר**. המורה תזכיר לתלמידים שעליהם להימנע ממגע זה בזה.
3. המורה תעמוד בקצה השטח שבין המסכים ובידה **הרמזור**. היא תורה לילדים להוסיף ולהתקדם על פי החוקים שלמדו, אך להקפיד **לחצות** את הדרך שבין המסכים **רק** כאשר הרמזור **ירוק**.
4. המורה תוסיף לשנות את צבעי הרמזור למען התלמידים החוצים בין המסכים ותנחה את התלמידים המתקדמים לאורך המעבר **לנוע בצד ימין** של המעבר, בהתאמה לכיוון התקדמותם (כמו מכוניות בכביש).

5. המורה תנחה את התלמידים המתקדמים לאורך המעבר **לרוץ** (כאילו מכוניות נוסעות) ואת התלמידים החוצים **ללכת** בקו ישר (מרווח אחד שבין המסכים לזה שממולו) ולהקפיד לחצות רק בירוק.

אם תנועת התלמידים לאורך המעבר בין המסכים צפופה מאוד ואינה מאפשרת מעבר לתלמידים החוצים, תגביל המורה את מספר התלמידים המתקדמים לאורך המעבר ל-2 או 3 ילדים בלבד.



### סיכום שיעור

המורה תיתן את אות העצירה, התלמידים יעצרו במקומם והזוגות יחזרו למקומותיהם ליד המסכים. כל שני זוגות יפרקו את המסך שלידו עבדו בתחילת השיעור, יקפלוהו, יניחוהו על כל חלקיו במקום שתורה המורה ויצאו מהכיתה זה אחרי זה, בלי לגעת זה בזה.

## שיעור 4 רואים אותי

### מטרות

#### בשיעור

1. התלמידים יתוודעו להבדלים בהיראות מזוויות ראייה שונות.
2. התלמידים יתוודעו למצבים שבהם הם רואים ואינם נראים.
3. התלמידים ידווחו בדיוקנות על נתוני השימוש בדרך של אחרים ושל עצמם.
4. התלמידים יחצו דרך על סמך ניתוח נתוני הדרך ותכנון פעולותיהם.

#### בדרך

1. התלמידים יתוודעו להבדלים בהיראות מזוויות ראייה שונות. לוח מודעות או ציורים, ציורים מאחורי ילדים אחרים, נמצאים מחולקים הראייה של אחרים, נבוצים על רקע בצבע זהה לבגדיהם.
2. תכנון דרך לקראת היציאה למקום מוגדר.

#### לקראת השיעור

המורה תעמיד 6-8 מסכים בשתי שורות מרוחקות מטר אחד זו מזו (על פי הסרטוט). בין מסך למסך יפרידו 80-100 ס"מ. ארגון החדר יאפשר התקדמות חופשית בין שני טורי המסכים, בין טורי המסכים לקירות החדר המקבילים להם ובין מסך אחד למשנהו. המורה תכין כלי הקשה: מצילתיים, פעמון.

## שיעור 4

### פעילות 1. רואים אותי?

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בין המסכים, לפנייהם ומאחוריהם, מיד עם היכנסם לכיתה. היא תזכיר להם שיש להימנע ממגע באחרים. המורה תשלב את המאחרים בפעילות, ללא התייחסות לאיחור, ותנחה אותם להשתלב מיד בקבוצת המתקדמים. היא תנחה את התלמידים **לבחון** מתי הם **רואים** אותה ומתי היא **נסתרת** מעיניהם.
2. המורה תעמוד ליד אחד הקירות הניצבים לשורות המסכים ותעודד את התלמידים **לבחון** מתי, לדעתם, הם **נראים** לעיניה ומתי אינם נראים.
3. המורה תעבור לעמוד ליד הקיר הנגדי ותנחה את התלמידים להתקדם לכיוונים מכיוונים שונים מתוך הקפדה **להיראות לעיניה** בכל עת.
4. המורה תישאר לעמוד במקום שבו עמדה ותנחה את התלמידים **להישאר בטווח ראייתה** תוך כדי התקדמות לכיוונים מכיוונים שונים כשגבם או צד גופם פונים אליה.
5. המורה תתקדם סביב החדר וקרוב לקירות ותתייצב במקומות אחדים בחדר. היא תנחה את התלמידים, שלדעתם גלויים לעיניה, להמשיך בהתקדמות בכמה צורות התקדמות: קדימה, אחורה והצדה. לתלמידים שלדעתם אינם נראים לעיניה תאמר **לשנות את מקומם תוך התייחסות לסובב** עד שלדעתם יתגלו לעיניה. היא תקרא בשמות התלמידים שנגלים לעיניה.

ההיראות היא שאלה גורלית בדרך. התלמידים חייבים ללמוד להיות ערים לכך שייתכן כי אינם נראים לעיני אחרים. מטרת הפעילות לפתח מודעות זו.

הפעילות מורכבת ותלמידים מסוימים יתקשו לעשותה ורק יתקדמו. חשוב לשאול מפעם לפעם "האומנם אני רואה אתכם עכשיו?"

המורה תקל על התלמידים ותציין לאיזה כיוון להפנות את חזית גופם, כדי שלא תעמוד לנגד עיניהם: אל הקיר של הדלת, אל הקיר של הלוח וכו'.

פעילות זו מחייבת את התלמידים להיערכות חדשה של בחינת המרחב, לניתוח הנתונים שבו ולתהליך הסקת מסקנות.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תיתן אות עצירה ותנחה את התלמידים להתייצב ליד המסכים, שניים עד ארבעה ליד כל מסך. היא תעבור בין התלמידים ותעזור להם להתארגן.



## שיעור 4

### פעילות 2. מידת ההיראות

10 דקות 

1. המורה תנחה את התלמידים להסתתר מאחורי המסכים, כך שלא יראו לעיניה. היא תעמוד במקום קבוע בחדר (ליד אחד הקירות הניצבים למסכים) ותיקוב בשמות איברי גוף שיש להושיט אל מחוץ למסך, כך שתוכל לראותם: יד, היד השנייה, כף יד, רגל, כף רגל, מרפק וברך.
2. המורה תנחה את התלמידים להישאר מאחורי המסכים. היא תקרא בשמות איברים שקשה יותר לבודד: כתף, אגן (ישבן), זרוע, ראש, עקב. התלמידים יושיטו את האיברים שהמורה קראה בשם אל מחוץ למסכים, כך שתוכל לראותם.
3. המורה תשנה את מקומה בחדר ותודיע על מקום הימצאה: "ליד החלונות", "ליד הדלת", "לפני הלוח", "מאחורי שולחן המורה". היא תנחה את התלמידים לעמוד ולבחור, באופן חופשי, באיברים ובסדר האיברים שיושיטו, כך שתוכל לראותם ממקום עמדה. היא תזכיר לתלמידים שעליהם להתייחס למקום הימצאה.
4. המורה תתקדם בחדר ותשמיע צלילים בכלי הקשה, או תדבר דיבור רציף, ותעמוד ליד אחד מקירות החדר. היא תנחה את התלמידים להסתתר בכל פעם שיישמע אות העצירה ולהשאיר איבר אחד גלוי לעיניה.

הפעילות משעשעת מאוד. חשוב לאפשר לתלמידים לפעול בחופשיות.

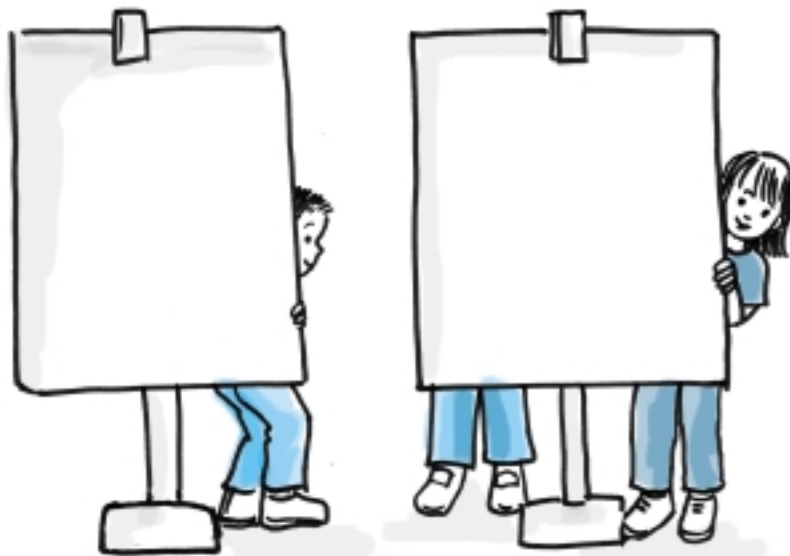
הפעילות הזאת מצחיקה עוד יותר וחשוב להקפיד על אווירת ההנאה. המורה תרשום את המילים והמשפטים המתארים את חוויות התלמידים, כדי להשתמש בהם בעת השיחה על ההיראות בפעילות 4.

הפעילות מחייבת התמצאות במרחב, ויש תלמידים שרמת התפתחותם אינה מאפשרת התמצאות ההולמת את גילם. כדי להקל עליהם ולחסוך מהם תסכול רב, מומלץ למנות להם חונך מהקבוצה ולהמליץ להם "לעשות כמוהו".

היכולת של התלמידים לבחון את פעולותיהם מנקודת ראותו של אחר מוגבלת, ומומלץ לתמוך בתלמידים המתקשים, במתן משוב מדויק על פעולותיהם.

פעולת העתקת הגוף כולו למקום אחר והשארת איבר אחד מאחור או בידודו באופן כלשהו מהגוף קשה לתלמידים. כדאי להנחותם לבצע פעילות זו לאט.

5. המורה תעמוד במקום קבוע בחדר ותנחה את התלמידים להתקדם באופן חופשי, להסתתר כאשר תשמיע אות בפעמון או במצלתיים ולהשאיר רק חלק מגופם גלוי לעיניה.



מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תנחה את התלמידים לעמוד במסלולים שבין המסכים ובין הקירות ובמסלול שבין שני המסכים.



## שיעור 4

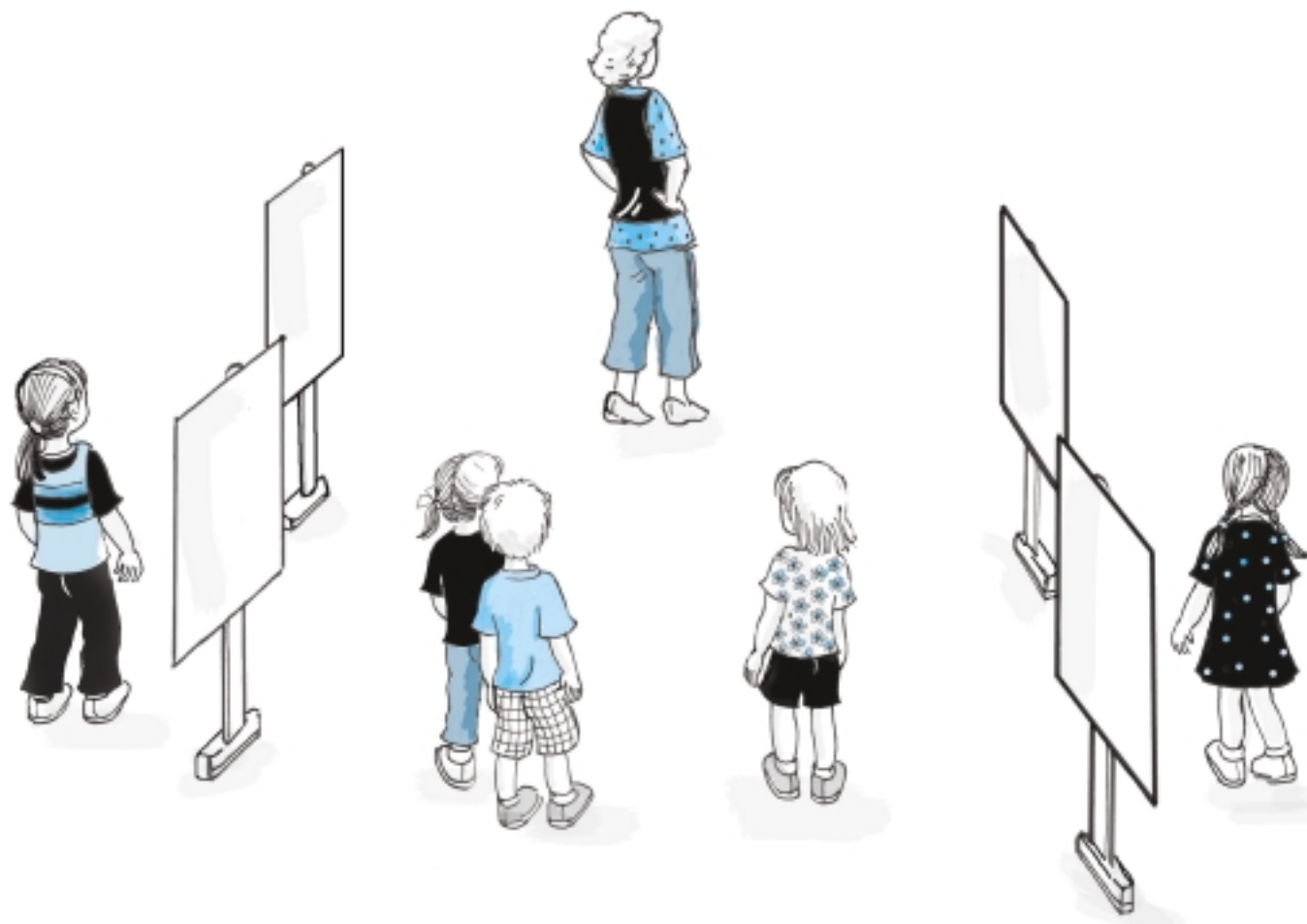
### פעילות 3. דג מלוח

10-7 דקות 

1. המורה תעמוד ליד קיר הניצב למסכים, פניה לקיר וגבה לתלמידים שעומדים ליד הקיר הנגדי. היא תספור "אחת, שתיים, שלוש, דג מלוח" ותיסוב במהירות לעבר התלמידים. התלמידים יתקדמו בחדר באופן חופשי ויקפאו בתנוחה מוחלטת, במקום גלוי לעיניה כאשר היא תקרא "דג מלוח". המורה תנחה את התלמידים להשתמש בשלושת המסלולים: בין המסכים לקירות ובין שתי שורות המסכים.

התלמידים מכירים את המשחק "דג מלוח" בצורות שונות.

כיוון שהמשחק רווי במתח והתלמידים שוכחים את מטרתו, חשוב להדגיש שבפעילות זו ההתמקדות היא על חובת ההיראות לעיני המורה.



המעבר לקיר הנגדי יוצר "תמונת ראי" ומחייב את התלמידים להסתגלות אחרת לתנאי המרחב.

בפעילות זו התלמידים צריכים להיענות לשתי הוראות בו בזמן; גם לעצור וגם להיראות. אם המשימה קשה לתלמידים, המורה תאט את מהירות ההתקדמות.

2. המורה תעבור לקיר הנגדי ותחזור על הפעולה. היא תנחה את התלמידים להקפיד להימצא כל הזמן במקום שיראו לעיניה בעת העצירה.

3. המורה תישאר במקומה ותמשיך את המשחק והתלמידים יתקדמו בחדר רק במסלולים שבין המסכים לבין הקירות וישתדלו להיראות לעיניה. היא תרמוז לתלמידים שלדעתם אינם נראים, שהם רשאים לחשוף אחד מאיברי גופם, בעת העצירה, כדי שתוכל לזהותם (ראש במעבר בין המסכים, רגל מבצבצת וכדומה).

4. המורה תשנה את מקומה ותעבור בין המסכים אל הקיר הנגדי ותקרא "אחת, שתיים, שלוש דג מלוח". בכל פעם שתסיים קריאה זו יקפאו התלמידים באופן שהם או חלקים מגופם ייראו לעיניה.

5. המורה תיסוב בחדר במסלולים אקראיים, במהירות גבוהה יותר, ותחזור על פעולת הקריאה מפעם לפעם. בכל קריאת "דג מלוח", יקפאו התלמידים באופן שהם או חלק מגופם ייראו לעיני המורה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים להתקדם למעבר שבין המסכים ולשבת.

## שיעור 4

### פעילות 4. הג'ירפה והאריה: דיון

15 דקות 

המורה תקרא מתוך הספר "מיץ פטל" את הקטע שמתאר את הג'ירפה והאריה מתחבאים מאחורי שיח ומאחורי עץ ליד ביתו של הארנב.

(מיץ פטל מאת חיה שנהב בהוצאת ספריית שפן הסופר עמ' 9–16)

המורה תשוחח עם התלמידים על נושא ההיראות היחסית, תעודד את התלמידים לדון בשאלת ההיראות של הג'ירפה, האריה והארנב ובנסיבותיה. המורה תעודד את התלמידים להעלות רעיונות יצירתיים.

נושאים לדיון:

- מהי הכוונה של הדמויות המשתתפות בסיפור ומה הן עושות למימושה?
- באילו תנאים ההיראות של האריה טובה יותר ובאילו – של הג'ירפה?
- כיצד הארנב מתגלה ומתי זהותו נחשפת?
- היראות – מהי?
- מאפיינים מסייעים: גובה, רוחב, צבעוניות, ברק, רעשנות, תנועה
- הגבלת ההיראות – מתי ומדוע?
- דרכים לשיפור ההיראות בתנאים מתנאים שונים
- האם אפשר להתאים את הסיפור לסביבה אחרת (לא ביער)?
- ההיראות בדרכים – תיאור מקרים ודיון בפעולות
- מתקני רחוב שמסתירים אותנו ומגבילים את ההיראות שלנו: מכוניות, פחי אשפה גדולים, לוח מודעות, צמחייה
- הגבלת ההיראות בגלל צבעי רקע זהים לצבע הבגדים.

האם כוונת הארנב ידועה לנו? הייתכן שיש לו דילמה (מבקש להתגלות אך נמנע מלעשות זאת).

חשוב לקשר את המילים הנאמרות בשיחה להתנהגויות בהתנסות: "כמו בתרגיל עם המסכים, בתחילה לא ראו הילדים את ... אבל כאשר הרים יד וסימן, ראו אותו" וכדומה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תסביר ותדגים בעזרת התלמידים את הפעילות הבאה, ורק אז תחלק את התלמידים לזוגות, על פי סדר ישיבתם במשך הדיון, ותנחה כל זוג לעמוד במקומו לתחילת הפעילות. במקרה של מספר לא זוגי של תלמידים, או אם מספר התלמידים גדול מאשר פי ארבעה ממספר המסכים, המורה תחלק את התלמידים כך שחלקם יהיו בזוגות וחלקם בשלושות במספר מתאים למספר המסכים.

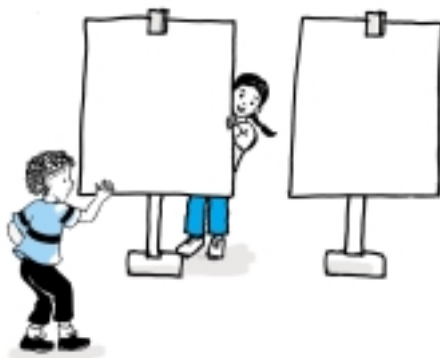
## שיעור 4

### פעילות 5. להיראות היטב במעבר

10–15 דקות

ייתכן ויכוח בין ה"רואה" וה"נראה" כאשר ה"נראה" בטוח בצדקתו. כלל הברזל של הפעילות הזו הוא שה"רואה" הוא הקובע הבלבדי.

לתלמידים קשה להמתין עד לקבלת הסימן. מומלץ להתייחס לכל התפרצות של חוסר סבלנות ולהזכיר שאי-היראות היא תנאי דרך שמחייב המתנה.



מומלץ שהמורה תשתתף במשחק ותמליל את ההתרחשויות ואת אופן קבלת ההחלטות שלה: "אני מביטה בדרך, רואה רכב שנוסע מהר, הנהג אולי לא רואה אותי, אמתין שיעבור"; או "לנהג האוטובוס הגבוה קשה לראות אותי ואני חייבת לעמוד ולחכות עד שהאוטובוס יעבור".

1. המורה תנחה תלמיד אחד מכל זוג או שלושה לעמוד בשטח שבין טורי המסכים כשחזית גופו פונה בניצב לכיוון ההתקדמות של בן-הזוג. המורה תורה לבני הזוג האחרים לצאת מבין המסכים, להראות עצמם לבן-הזוג, ורק לאחר שהאחרון אישר בניד ראש או תנועת יד שראה אותם, יחצו את השטח ויעברו אל מאחורי המסך שנמצא מולם.

2. המורה תבחר שלושה תלמידים והם יתקדמו במעבר שבין המסכים הלוח ושוב. היא תורה לאחרים לחצות את המעבר ולעבור אל מאחורי שורת המסכים שמנגד. החוצים חייבים לוודא, בטרם החצייה, שהמתקדמים במסלול הבחינו בהם.

3. המורה תבחר בשלושה תלמידים אחרים והם יתקדמו במעבר. היא תנחה אותם להאיץ את מהירות ההתקדמות. את התלמידים המבקשים לחצות תנחה לעמוד ברווח שבין המסכים, כך שייראו היטב, לבחון את תנאי הדרך ולחצות בבטחה, מתוך התחשבות במידת ההיראות שלהם לעיני התלמידים המתקדמים.

4. המורה תנחה את התלמידים להתקדם באופן חופשי בין המסלולים ולאורכם. היא תזכיר לתלמידים המבקשים "לחצות מסלול לרוחבו", "להראות" את עצמם למי שנמצאים בו ומתקדמים לאורכו, ולחצות אך ורק אם הם נראים לאחרים. המורה תזכיר את אחריותו של החוצה להיראות לעיני המשתמש בדרך.

5. המורה תיתן אות עצירה ותעודד את התלמידים המתקדמים לאורך המסלולים להשמיע קולות של כלי רכב (אוטובוס, אופנוע, אמבולנס וכדומה), ואת התלמידים החוצים לרוחב המסלולים – להגיב בהתאם לנסיבות. המורה תזכיר לתלמידים את אחריות החוצים לבחון את נתוני הדרך ואת מגבלותיהם. מידת ההיראות היא אחד הנתונים שעל התלמיד להביא בחשבון בעת קבלת ההחלטה.

#### סיכום השיעור:

המורה תורה לתלמידים לחזור למסך שלהם, להשתתף בקיפולו ולהניחו במקומו הקבוע, ותבקש מהתלמידים להביא לשיעור הבא כובעים, צעיפים ומטריות.

## שיעור 5

# בחשכה ובתנאי ראייה קשים

### מטרות

#### בשיעור

1. טיפוח מודעות התלמידים לתנאי היראות וראייה קשים כמו חשכה, ערפל ואפלוליות.
2. טיפוח מודעות לפרטי לבוש המגבילים את שדה הראייה ומורידים את רמת הקשב.
3. טיפוח מודעות לאמצעים להגברת ההיראות בחשיכה.
4. הפנמת דרכים לתגובה ולפתרון במצבים קשים.

#### בדרך

1. הליכה בתנאי צרפל, סינור וחשכה.
2. הליכה במקומות מאוירים.
3. שימוש בצנצנת של היראות והבטחה בעת השימוש בדרך (בגדים בהירים, מחזירי אור).

#### לקראת השיעור

השיעור ייערך במקלט בית הספר או באולם שאפשר להחשיכו. המורה תכין מקומות ישיבה (ספסלים או כיסאות) מסביב לחדר, בצמוד לקירותיו. המורה תכין: 3-4 פנסים קטנים, פסים זוהרים, מחזירי אור, פיסות בד לבן (סדינים, מפות), כובעים לסוגיהם. עוד תכין המורה: 5-6 מכשולים (שולחנות, כיסאות, תיקים כבדים, מסך) ותפזרם על רצפת החדר. המורה תבקש מהתלמידים להביא פרטי לבוש מצחיקים, מטפחות, צעיפים, כובעים רחבי שוליים, מטריות ומשקפיים כהים.

7-5 דקות 

מקצת התלמידים מתקשים מאוד לעצום את עיניהם, וחשוב להציע להם לנסות. לתלמידים אלו אפשר למנות חונך שיחזיק בידם בעת עצימת העיניים.

במהלך הפעילות חשוב להזכיר שאין להרים את העיניים.

התלמידים יטו את ראשם כלפי מעלה וישפרו את אפשרות הראייה. חשוב להדריכם להשאיר את הראש בתנוחה רגילה ולהתמודד עם הקושי.

ההתקדמות בעיניים עצומות קשה לתלמידים. המורה תנחה את המתקשים לנסות למלא לפחות חלק מן המשימה או לפקוח עיניים לרגע, להציץ ושוב לעצום אותן.

## שיעור 5

### פעילות 1. קשה לראות (ערפל, חשכה)

1. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר באופן חופשי ולעבור בין המכשולים בלי להיתקל בהם. התלמידים יקפידו להימנע מלגעת באחרים בעת התקדמותם. היא תעודד את התלמידים לעצום את עיניהם, מדי פעם בפעם, לחלקיקי שניות, בלי לעצור את ההתקדמות.

2. המורה תנחה את התלמידים להוסיף להתקדם כשעיניהם מושפלות לרצפה.

3. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר כאשר עיניהם פונות לתקרה.

4. המורה תנחה את התלמידים להוסיף להתקדם כאשר עיניהם מצומצמות לכדי פתח צר מאוד (עיניים כמעט עצומות לחלוטין).

5. המורה תנחה את התלמידים לעצום את עיניהם ולהתקדם במסלולים המוכרים להם. התלמידים יתקדמו לאט כשידיהם פשוטות לפנים, כדי לחוש במכשולים או בילדים שעומדים בדרכם. המורה תעודד את התלמידים להישאר בעיניים עצומות גם כשייתקלו במכשול, לעצור, לנסות לבאר לעצמם מהו והיכן הוא נמצא בחדר, ולהוסיף להתקדם בלי להיתקל בו שוב.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים לפקוח את עיניהם ולהתיישב על הכיסאות.

## שיעור 5

### פעילות 2. צמצום שדה הראייה

10 דקות 

1. המורה תנחה את התלמידים **לשבת בשקט ובריכוז ולסרוק את השטח שלפניהם**. היא תעודד את התלמידים **להמליל את הנתונים הנקלטים, לקרוא בשם לנראה ולהגדיר את מקומו יחסית לפרטים אחרים**.
2. המורה תנחה את התלמידים **להזיז את עיניהם בלבד, בעודם שומרים על מצבו הקבוע של הראש, ולבדוק מה נוסף לשדה הראייה שלהם בגין תזוזת העיניים ומה נעלם בשל אי־תנועת הראש**.
3. המורה **תחלק לתלמידים כובעים וכיסויי ראש, פיסות בד גדולות וקטנות, צעיפים וכדומה**. היא תנחה את התלמידים לסרוק שטח מסוים ולזכור את המראות. **בתום הסריקה תנחה אותם לחבוש את הכובעים או לכרוך את הכיסויים ולהשוות את שדה הראייה החדש לזה שהיה להם קודם לכן**. התלמידים יבחנו דרכים אחדות לצמצום שדה הראייה בעזרת הכובע.
4. המורה תנחה את התלמידים **לקום ולהתקדם כשכובע או כיסוי ראש מכסים את עיניהם**.
5. המורה תיתן את **אות העצירה והתלמידים המתקדמים יעצרו במקום, יסיטו את כיסויי הראש כך ששדה הראייה שלהם ישתפר ויוסיפו להתקדם בחדר**. בעודם מתקדמים המורה תעודדם **להשוות בין קלות ההתקדמות כאשר הראייה אינה מוגבלת ובין הקושי כשהוגבלה הראייה**.

השימוש במילים כמו: "נביט בתמונה", "נקפיא את המראה", "נצלם את המצב" מבהיר את הנחיות המורה.

תלמידים שמתקשים בהזזת העיניים בלבד ייעזרו בהנחת כפות ידיהם על פניהם לעצירת הראש.

הפעילות מצחיקה מאוד את התלמידים, והמיקוד בהגבלת שדה הראייה מתחיל רק לאחר התנסויות אחדות. חשוב לאפשר לכל התלמידים ליהנות תחילה ולהגיע למיקוד אחר כך.

רוב התלמידים נהנים מאוד מהפעילות הזאת. למתקשים תעזור המורה בהכוונה ובנגיעה בזרוע.

המללת ההבדל חשובה מאוד והמורה תעודד את התלמידים לדון בהבדלים שבין המצבים.

מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תנחה את התלמידים להתיישב על ספסלים, על כיסאות או על הרצפה. מומלץ להגביל את זמן ההתארגנות בספירה מ-1 עד 5.

## שיעור 5

### פעילות 3. פנסים בחושך

10-15 דקות 

המעבר מאור לחושך ומחושך לאור מפתיע ומפחיד את התלמידים וחשוב להודיע להם מראש ולהכניסם לקראת כל שינוי ברמת התאורה.

הסתגלות העין לתנאי החושך מעוררת תחושה שונה בקשר לרמת האור והילד מעריך שחל שינוי ברמת האור גם כאשר לא חל שינוי מעין זה.

החובה לנתק מגע על אף הסערה הרגשית המתעוררת בעת היתקלות מעודדת את האיפוק.

חשוב לזכור שלגבי מקצת מהתלמידים ההבדלים בין הערכת המרחק בחושך לבין הערכת המרחק באור הם בבחינת גילוי מפתיע.

1. המורה תנחה את התלמידים לשבת, לסרוק את השטח ולנסות לרשום את הפרטים החשובים בזיכרון. היא תחשיך את החדר לחלוטין ותעודד את התלמידים לדמיין כיצד מראות שראו קודם לכן נראים עכשיו.

2. המורה תיתן בידי שני תלמידים פנסים ותיקח אחד לעצמה. היא והתלמידים עם הפנסים יטילו אלומות אור על פני החדר, והתלמידים יסמנו לעצמם היכן המכשולים והיכן התלמידים האחרים. המורה תנחה את התלמידים לשים לב לתרומת אלומות האור לראייה.

3. המורה תשאיר את אלומות האור ותנחה את התלמידים לקום ולהתקדם בחדר לאט, בין המכשולים ובין התלמידים האחרים, בניסיון להימנע מלגעת באחרים או בחפצים שבחדר. תלמידים שהגיעו למבוי סתום וחשוך יעצרו ויישארו במקומם בלא תנועה עד שתואר דרכם.

4. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר לאט במסלולים הידועים להם. תלמיד שייתקל במכשול או בתלמיד אחר יעצור, ינתק מגע ויוסיף להתקדם.

5. המורה תיתן אות עצירה ותנחה את התלמידים לבחון עד כמה הם רחוקים ממקום מושבם הקודם ולדמיין את המרחק. היא תאפשר למספר גדול של תלמידים לתאר את האומדן שלהם. המורה תדליק את האור והתלמידים יבדקו מה דיוק התפיסה שלהם. היא תעודד הבעות הפתעה והתרגשות והמללה של ההבדלים בין הערכת מרחק בחושך ובאור.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תאיר את החדר באור חלקי ותנחה את התלמידים לחזור למקומותיהם.



## שיעור 5

### פעילות 4. ראייה והיראות בתנאי תאורה שונים: דיון

10 דקות 

המורה תעודד את התלמידים להשתתף בדיון.

נושאים לדיון:

- מגבלות ראייה בגלל פרטי לבוש ותנאי תאורה – אילו ומתי? (לבוש מסתיר, כובע, מטרייה, לילה, שעות של בין-ערביים, צללים, גשם, עננות נמוכה, ערפל)
- הפרעות ראייה בגלל תנאי תאורה – אילו ומתי? (בוהק, סנוור, אור חזק מדי, כיוון לא נכון של האור, מעבר מחושך לאור)
- פתרונות אפשריים – **הבלטה על פני הרקע**: לבן על שחור, פנסים, פסים זוהרים, מחזירי אור
- פתרונות אפשריים – **הימנעות מהפרעות ראייה**: משקפי שמש, הסטת המבט, הסטת המטרייה או פריט הלבוש, בחירת מעברים מוארים
- פתרונות אפשריים – **שינוי תנאי ההתקדמות או הדרך**: התקדמות איטית, בקשת תמיכה ועזרה, הארת הדרך, בחירה באזורים מוארים למעבר, הימנעות מחציית כביש כאשר קשה לאמוד את מרחק הרכב המתקרב או המתנה למעבר הרכב ואז שימוש בדרך.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים להישאר ישובים במקומותיהם, תכסה את המכשולים בסדינים לבנים או תדביק עליהם פסים זוהרים. היא תחלק לחלק מהתלמידים מחזירי-אור, סדינים לבנים או סרטים בהירים ותנחה אותם לחברם לגופם, כדי להתכונן לפעילות הבאה.

תלמידים חוששים מחושך ויש להם צורך לבטא את הרגשתם. המורה תאפשר לילדים לבטא את חששותיהם מהפעילות בחדר החושך.

התלמידים האחרים יתקברו אליהם באופן טבעי ותיווצר צפיפות סביב מקור האור.

## שיעור 5

### פעילות 5. ראייה והיראות גם בחושך

(הפעילות מתרחשת בחדר חשוך לחלוטין)

1. המורה תזכיר לתלמידים את הקשיים שהיו להם בראיית המכשולים בחושך. היא תחשיך את החדר ותנחה את התלמידים לסרוק את החדר ולהשוות את הנראה למה שראו כשהמכשולים לא היו מסומנים. המורה תאפשר לתלמידים לתאר את חוויותיהם בקול.
2. המורה תאיר את הסביבה בפנס קטן ותנחה את התלמידים לסרוק את החדר ולהשוות בין מה שהם רואים ובין מה שראו קודם לכן.
3. המורה תבחר בשלושה תלמידים, לאחד תיתן סדין והוא יעטה אותו על גופו, לשני תיתן מחזירי אור להצמיד לבגדיו ולשלישי לא תיתן דבר. היא תורה להם להתקדם בחדר בעוד האחרים יושבים וצופים בהם. המורה תאיר את החדר בפנס קטן. **התלמידים ידונו בשאלה את מי קל יותר לראות בחושך ומדוע.**
4. המורה תנחה את התלמידים להתקדם בחדר ולהימנע ממגע באחרים או במכשולים. היא תעבור בין התלמידים ותחלק פנסים קטנים לעוד 3-4 תלמידים.
5. המורה תעודד תלמידים שיש בידם פנסים להאיר את הדרך בקרבתם. היא תזכיר לתלמידים את כלל אי-הנגיעה באחרים. היא תעודד את התלמידים לדבר על התסכול שמקורו בדילמה: שיפור אפשרות הראייה בזכות ההתקרבות למקור האור ובעיית הצפיפות הנוצרת במקום המואר ומכבידה על שמירת כלל ההימנעות ממגע באחרים.

### סיכום השיעור:

המורה תסיים את השיעור בדיון על הקושי בתנועה בחשכה. בזמן הדיון יואר החדר בתאורה חלשה או חלקית. התלמידים יספרו חוויות על מצבים דומים שבהם התמודדו ועל הדרכים שמצאו כדי להתגבר על ההרגשה הלא נוחה של ההימצאות בדרכים בחשכה. המורה תעלה את חשיבות השימוש במחזירי אור להבלטת הולכי הרגל בעתות חשכה ותזכיר שגם בדרך יש תמרורים וסימני דרך שעשויים ממחזירי אור, כדי שהנהגים יראו אותם בנסיעה בשעות החשכה. המורה תבקש מהתלמידים להביא לשיעור הבא כובעים, צעיפים, מטריות ותיקים.

## שיעור כפול

## שיעור 6

# נושאים חפצים בדרך, רואים ונראים

### מטרות

#### בשיעור

#### בדרך

1. הליכה בזרימה שיש בהן מכשולים או צפופות והגבלות יכולות התנועה והראייה כאשר נעים חפצים ולבוא בסדר.
2. שימוש בצעדים של היראות והבטחה בעת השימוש בדרך.

1. בחינת יכולתם של התלמידים להעביר את הפתרונות שנלמדו בכיתה בנושא תנאי היראות וראייה למצב דמוי מציאות.
2. הפנמת דרכים לתגובה ולפתרון מצבי הקושי בדרכים בחצר בית הספר.

#### לקראת השיעור

המורה תבדוק את האתרים בחצר בית הספר ששימשו את הקבוצות בשיעור 6 בחטיבה 2, תציב את המכשולים או תשלב מכשולים הקיימים במסלולי ההתקדמות – אותם מכשולים כמו בשיעור 6 בחטיבה 2. המורה תנחה את התלמידים לבוא לשיעור עם ילקוטיהם.

המורה תכין עשרה מקלות פלסטיק באורך של מטר אחד, מטריות קטנות, בגדים גדולים ומסורבלים כמו חולצות גדולות, מעילים, כובעים מסוגים שונים, כדורים וחפצים שילדים נוטים לשאת עמם. כמו כן היא תביא כלי הקשה או נשיפה כמו בשיעורי 6 הקודמים, לשמש כאות להתכנסות, ואת דפי העבודה הקודמים שהיא אספה משיעור 6 בחטיבה 1 ובחטיבה 2.

המורה תבחן את סביבת בית הספר ותאתר קטע דרך שבו תתרגל עם התלמידים הליכה על המדרכה. המורה תצרף אליה מורה נוסף או הורה לעזרה בפעילות 4.2 (יציאה מחצר בית הספר).

שני שיעורים רצופים

## שיעור 6

### פעילות 1. הכנה בכיתה

10-15 דקות 

התלמידים עברו במסלול בשיעור האחרון בחטיבה השנייה ומקצתם לא יזכרו את המסלול. מומלץ לעודד את הזוכרים "לרענן" את זיכרונם של אלה ששכחו.

בכיתה: המורה תחלק את התלמידים לקבוצות באותו הרכב של שיעור 6 בחטיבה 2, ותחלק לכל קבוצה את דף העבודה שלה. המורה תעודד את התלמידים בכל קבוצה לשחזר על פי דפי העבודה את הדרך שהלכו בה בחצר בית הספר למטרה שנקבעה לקבוצה. היא תנחה את התלמידים לתכנן את הפעולות שעליהם לעשות כדי להגיע לאתר המטרה.

### פעילות 2. הליכה מסורבלת

30 דקות 

המורה תורה לתלמידים לקחת את ילקוטיהם ולצאת אתה למקום ההתכנסות בחצר בית הספר, ושם היא תחלק לכל תלמיד בגד מסורבל, כובע או מעיל קשור למותניים, תוסיף לכל אחד מהם חפץ לנשיאה ותנחה אותם לבצע את משימת ההליכה במסלול עד לאתר המטרה ובחזרה ממנו למקום ההתכנסות בחצר, על פי התכנון שעשו בכיתה. המורה תנחה את התלמידים להחליף את תוספות הבגדים והחפצים שברשותם עם תלמידים אחרים, לחזור לדרך, להגיע לאחת המטרות ולחזור למקום ההתכנסות.

המורה תורה לתלמידים לשבת במקומותיהם ולשמור את הבגדים ואת החפצים לידם.

### פעילות 3. דיון

13 דקות 

המורה תעודד את התלמידים לתאר את חוויות הדרך ואת הקשיים שהתעוררו בגלל הוספת התלבושות, הכובעים והחפצים לנשיאה. המורה תעלה את השאלה העיקרית: **האם השינוי באפשרות לראות את הדרך והצורך להתארגן בקבוצה ובדרך בצורה שונה בגלל החפצים שנשא, מחייבים היערכות ותכנון שונים** לקראת היציאה לדרך. המורה תעודד את התלמידים **להשוות** בין מצב של הליכה ללא הפריטים והליכה עם הפריטים הצמודים לגופם.

## שיעור 6

### פעילות 4.1 דרכים לבחירה

המורה תנחה את התלמידים לתכנן מסלול ארוך שעובר ממקום ההתכנסות לאתר המטרה שלהם ולהמשיך משם לכל אתרי המטרה של הקבוצות האחרות. התלמידים יתכננו את הפעולות שיבצעו בכל קטעי המסלול, כולל בחינת מפגשים אפשריים בין הקבוצות הפועלות ובחינת כללי ההתנהגות שבהם. התלמידים יבצעו את הפעילות על פי החלטותיהם ויחזרו לכיתה, יישבו במקומותיהם ויבחנו בשיחה בקבוצה אילו שינויים נאלצו לערוך מפני שתנאי הדרך לא תאמו את ציפיותיהם. המורה תעודד את דוברי הקבוצות לדווח לכיתה על ההבדלים העיקריים בין התכנון לביצוע, ולסמן את הדברים בדפי העבודה הקבוצתיים.

50 דקות 

לקראת הפעילות הזאת המורה תזמין מורה נוסף או הורה שיישאר עם הכיתה כאשר המורה יוצאת לפעילות עם הקבוצות מחוץ לשער בית הספר. המורה תורה למובילים להתחלף בכל אתר כדי לתת לכל תלמיד את חוויית ההובלה.

### פעילות 4.2 "על אמת"

פעילות זו תתבצע בזמן פעילות הקבוצות האחרות בפעילות 4.1. המורה תיקח קבוצה אחת בכל פעם להתנסות מחוץ לשער בית הספר בהליכה על המדרכה. המורה תוביל את הקבוצה המחופשת ונושאת התיקים והחפצים על פי תנאי הדרך בעודה מתארת את הפרטים שהיא רואה. היא תעודד את התלמידים להשוות את דבריה למה שהם רואים. המורה תפנה את תשומת לב הילדים למגבלות הראייה והתנועה שלהם כאשר הם מסורבלים בביגוד ובחפצים. המורה תחזיר את הילדים לחצר להמשך פעילותם ותוביל את הקבוצה הבאה.

10 דקות לכל קבוצה 

המורה תצא לפעילות מחוץ לביה"ס רק עם 4-6 תלמידים בכל פעם.

### סיכום השיעור:

המורה תסכם עם התלמידים את הפעילות שהתקיימה בחצר ומחוץ לבית הספר ותעודד את התלמידים להשוות בין ההתנסות בהליכה בתנאי ראייה מכבידים ובסרבול לבין מצבי דרך אמיתיים שבהם הם מתנסים (בחורף עם תיקים ועם מעילים בדרך לבית הספר, בשעות החשכה, באוטובוס).

## חטיבת פעילויות הכנה בכיתה

רציונל  
כמה עצות

### שיעור 1 פעילויות היכרות בכיתה

1. פעילות ניתוקים
2. היכרות: קריאה בשם
3. פעילות קימה בשליטה
4. פעילות לא נוגעים
5. פעילות מנוחה והירגעות

### שיעור 2 פעולות בישיבה

1. פעילות תנוחה בישיבה במקום
2. פעילות שם ותנועה
3. פעילות נוגעים לא נוגעים
4. פעילות הכיסא
5. פעילות מתקדמים בצפיפות

### שיעור 3 מיהו מי?

1. פעילות חזרה על שמות: תנועות גדולות
2. פעילות לומדים לקום
3. פעילות הרמת כיסא
4. פעילות מתחילים לסדר את הכיתה
5. פעילות הירגעות

### שיעור 4 מסדרים את הכיתה

1. פעילות תנועה לפי הסדר
2. פעילות השולחנות
3. פעילות מסדרים ולומדים תנועה
4. פעילות לדמיין נשיאה

## רציונל

פעילויות ההכנה בכיתה נועדו להקל על מורות שמלמדות את התכנית בכיתות שאינן כיתותיהן, מורות שאינן מכירות את תלמידי הכיתה שבה הן מלמדות, מורות שחייבות לעבור לשטח פתוח או לאולם גדול כדי להעביר שם את השיעור ולמורות שמלמדות כיתה רבת תלמידים בחדר הכיתה.

הכנה של תשתית הרגלי עבודה בסיסיים מקלה על המורה מבחינה ארגונית ומונעת היווצרות של קשיי ארגון ושליטה. המורה מפעילה את התלמידים בהדרגה עד שייווצרו הרגלי התנהגות מתאימים ועד שתלמד להכיר את הכיתה שבה היא מלמדת. השימוש בהרגלים ובהתנהגויות מוכרים לתלמידים משיעורים אחרים, מקל עליהם ומאפשר להם לפנות את החדר מהרהיטים שבו באופן מסודר ולהתחיל בפעילויות על פי התכנית.

## כמה עצות

1. תלמידים נוטים להפנות את מבטם לכיוון המורה המדברת, להניע את גופם ולהזיז את הכיסא ממקומו כדי "לראותה טוב יותר". הפעולה גורמת רעש. כדי למנוע זאת תעמוד המורה במקום קבוע במשך השיעור כולו, תורה לתלמידים להרחיק את כיסאותיהם מהשולחן ולהפנותם אליה ותנחה את התלמידים, להקשיב להנחיות בלי להביט בה כשהיא מקדימה ואומרת: "המשיכו לשבת כמו שאתם יושבים והקשיבו לי" או "הביטו קדימה והקשיבו לי".
2. חריקת רגלי הכיסא בזמן קימה ושיבה אינה נעימה לאוזן ומערערת את שלווה הנוכחים. פיתוח מודעות ושליטה בתנועה מונע את הרעשים ועוזר להרגיע את התלמידים.
3. התלמידים קשורים מאוד לילקוטים שלהם ולתכולתם. המורה תורה לתלמידים מיד עם תחילת השיעור להכניס את כל חפציהם לילקוטים שלהם, ולהניח את הילקוטים בחדר במקום קבוע שהמורה תבחר מראש. אפשר על הרצפה עמוק מתחת לשולחן.
4. התלמידים רגילים להקשיב בישיבה. המורה תשתדל להסביר ולהנחות את הפעילויות בעוד התלמידים יושבים ורק אז לתת אות לתחילת הפעילות.
5. המורה תכין לעצמה מראש תרשים של מערך הכיתה ושל הקבוצות (או הטורים) עם שמות התלמידים בהתאם למקום ישיבתם.
6. המורה תכין 2–3 כלי הקשה וקלטת מוסיקה עם טייפ.

## שיעור 1

## פעילויות היכרות בכיתה

## פעילות 1. ניתוקים

10 דקות 

אפשר להשתמש במוסיקה מקלטת כמנגינת ליווי. הפסקת המנגינה היא אות לעצירה.

1. המורה תורה לתלמידים לשבת במקומותיהם בנוחיות ולהניח את כפות רגליהם על הרצפה. היא תנחה אותם לדמות כאילו הישבן וכפות הרגליים "מודבקים" למקום הנחתם. המורה תציג צליל בכלי ההקשה שישמש כאות לעצירה. היא תורה לתלמידים לנסות לנוע במקום בלי לנתק את האיברים ה"מודבקים", לעצור את תנועתם בהישמע אות העצירה, ולהישאר בתנוחה עד שהיא תורה להם לנסות ולהתנועע.

2. המורה תורה לתלמידים להמשיך לשבת בנוחיות, לנתק כף רגל אחת מהרצפה, להחזירה לרצפה, ואחר כך כף רגל שנייה. בהישמע אות העצירה חייבים התלמידים להיעצר. הגוף יישאר בתנוחה וכף הרגל המנותקת ונמצאת באוויר תישאר כך. כאשר המורה תורה לתלמידים להמשיך בתנועה הם יניחו את כף הרגל על הרצפה, וינתקו את כף רגל השנייה מהרצפה.

3. המורה תורה לתלמידים להמשיך בתנועה, לנתק צד אחד של האגן מהכיסא, ולעצור את תנועתם בהישמע אות העצירה. היא תורה להם להמשיך לנוע, לנתק את הצד האחר ולהפסיק בהישמע אות העצירה.

4. המורה תורה לתלמידים לנתק "במאמץ" מדומה את שתי כפות רגליהם מהרצפה.

5. המורה תורה לתלמידים לנתק את האגן (ישבן) מהכיסא ולעמוד על שתי כפות הרגליים. המורה תיתן אות לעצירה לאחר שהתלמידים יעמדו זקוף.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים להישאר לשבת ליד שולחנם הקבוע, לסובב את כיסאותיהם כך שישבו כשפניהם לשולחנות ובמרחק כזה שיצליחו להימנע מלגעת בהם.

עצירת התנועה בזמן המעבר לעמידה, או בזמן ניתוק שתי כפות הרגליים, בלתי אפשרית. המורה תורה לתלמידים לייצב את עצמם קודם ואז לעצור את תנועת גופם.



## שיעור 1

## פעילות 2. היכרות: קריאה בשם

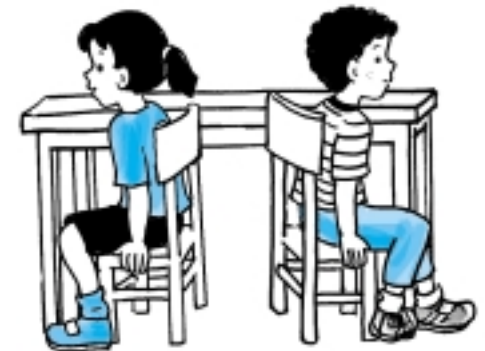
10 דקות

1. המורה תקבע אות, תסמן לתלמיד מאחת הקבוצות, בתנועת יד, במבט עיניים, בניד ראש או במגע קל. התלמיד **ינתק את אחד** מאיברי הגוף ממגעו ברצפה או בכיסא: כף רגל אחת, צד אחד של האגן, שתי כפות רגליים או האגן, **ויאמר את שמו בקול רם**. התלמידים בקבוצתו יחזרו על פעולת הניתוק של אותו האיבר ויחזרו על שם התלמיד. **ילדי הקבוצות האחרות יתבוננו בפעילות של תלמידי הקבוצה המבצעת.**
2. המורה תמשיך ותבחר בתלמידים מהקבוצות האחרות ותנחה את התלמידים הנבחרים **לנתק איבר, לעצור את גופם בתנוחה** ולומר את שמם בקול. חברי הקבוצה יחזרו על התנוחה הנראית מעל השולחן ועל שם התלמיד.
3. המורה תורה לתלמיד הנבחר **להניע את האיבר המנותק** ולתלמידי הקבוצה להניע את האיבר שהם חושבים שהוא ניתק ולקרוא בשם התלמיד.
4. המורה תסמן לתלמידים מסוימים בכל קבוצה לומר את שמם בקול רם תוך שהם **מנתקים את כפות רגליהם מהרצפה** ונשארים לשבת. כל תלמידי הכיתה ינתקו רגליהם מהרצפה ויחזרו על שם התלמיד.
5. המורה תנחה את התלמידים שנבחרו **ללחוש בבירור את שמם, כל תלמידי הכיתה יחזרו וילחשו את השם.**

בכיתות בהן התלמידים יושבים בטורים יש להתייחס לכל טור כאל קבוצה. תלמידי הקבוצה יבחרו להציץ מתחת לשולחן כדי לראות את האיבר שהתלמיד בחר בו. המורה תעודד אותם לנסות לאתר את האיבר על פי תנועת הגוף של התלמיד הנבחר.

התלמידים נוטים להעיר זה לזה על כל אידיוק או שגיאה. המורה תנחה אותם לנצור את הערותיהם, ולפעול בצורה הנראית להם.


המורה תבחר בכל פעם בתלמיד מקבוצה שונה כדי להפתיע ולגרור לתלמידים להיות קשובים לבחירה.



מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תורה לתלמידים לסובב את כיסאותיהם כך שכל זוג תלמידים היושבים זה לצד זה, יפנו בגבם זה לזה.

## שיעור 1

### פעילות 3. קימה בשליטה

10 דקות 

1. המורה תנחה את התלמידים לנתק את כפות הרגליים מהרצפה ולהישאר לשבת כך. לאחר שיאזנו את ישיבתם תשמיע המורה את אות העצירה, והתלמידים יישארו בתנוחה. כאשר המורה תנחה את התלמידים לנוע, הם יורידו את כפות רגליהם ויניחו אותן על הרצפה.
2. המורה תורה לתלמידים להניח את כפות ידיהם על השולחן שלצדם ולהתרומם לעמידה על כפות רגליהם, בשקט מוחלט, בלי שתשמע חריקת כיסאות או שולחנות.
3. המורה תנחה את התלמידים לחזור ולהתיישב לאט על הכיסא. המורה תורה להם לקום מחדש תוך העברת משקלם לכפות הרגליים, לעצור את תנועתם ברגע שהם מרגישים יציבים, לחזור לשבת ולנסות שוב.
4. המורה תורה לכל אחת מהקבוצות להדגים במהירות בפני התלמידים האחרים את הקימה מהכיסא והחזרה לישיבה בלי השמעת רעשים.
5. המורה תורה לתלמידים לקום ולשבת באופן חופשי תוך שהם מקפידים מאוד להימנע מהשמעת רעשים.

מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תנחה את התלמידים לחזור ולשבת במקום.

## שיעור 1

## פעילות 4. לא נוגעים

1. המורה תבחר בכמה תלמידים, אחד מכל קבוצה, תקרא בשמם ותורה להם לקום ממקומם בלי להשמיע רעש ולהתקדם בחדר **בהליכה תוך הימנעות ממגע ברהיטים, בחפצים או בתלמידים אחרים**. המורה תנחה את האחרים להתבונן היטב אם המתקדמים מצליחים לבצע את ההוראה. המורה **תיתן אות עצירה** והתלמידים המתקדמים יעצרו ויחזרו למקומם. התלמידים יקפידו להימנע ממגע בחפצים או בתלמידים גם בדרכם חזרה. המורה תקרא בשמות של תלמידי קבוצה נוספת, תלמיד מכל קבוצה, ותסמן להם להתחיל להתקדם בחדר עד למתן אות העצירה. כך עד שכל תלמידי הכיתה יסיימו לפחות סיבוב אחד.
2. המורה תורה לתלמידים המתקדמים לעצור במקומם עם מתן אות העצירה, ולחזור לאט למקומם. באותה עת היא תקרא בשמם של תלמידים נוספים שיקומו ויתחילו להתקדם בחדר הכיתה. המורה תורה לקבוצה הנוספת להתחיל להתקדם בחדר מיד, כך שהם יצאו לדרך בעוד תלמידי הקבוצה הקודמת חוזרים למקומם.
3. המורה תנחה את התלמידים המתקדמים לעצור ולחזור למקומם **ברגע שהיא תקרא בשמות התלמידים האחרים בקבוצתם, התלמידים שבשמם קראה יצאו לדרך ויתחילו להתקדם בחדר**.
4. המורה תקרא בשמם של **שני תלמידים מכל קבוצה** ותורה להם להתקדם בחדר ולהימנע ממגע זה בזה, בתלמידים אחרים, ברהיטים או בחפצים. המורה תנחה את התלמידים לעצור כאשר הם מרגישים שאינם יכולים להתקדם בלי לגעת זה בזה או באחרים, ולתת זכות קדימה זה לזה.
5. המורה תקרא לשני תלמידים מכל קבוצה לקום, להתקדם בחדר, ולשוב למקומם. ברגע שובם יקומו שניים אחרים ויתחילו להתקדם בחדר. תלמיד לא יקום להתקדם בחדר לפני שכל האחרים יתקדמו פעם אחת לפחות. **רק שניים מכל קבוצה יתקדמו בחדר**. המורה תזכיר לתלמידים המתקדמים לחזור למקומם ולאפשר לחברי קבוצתם האחרים להתקדם. המורה תורה לתלמידים לחזור שנית על הפעילות רק לאחר שכל תלמידי קבוצתם כבר השתתפו בפעילות.

כיוון שלתלמידים החוזרים למקומם יש נטייה להתמקד במטרה – לחזור למקום, חשוב שהמורה תחזור ותדגיש את חשיבות ההימנעות ממגע גם בדרך חזרה.

מספר התלמידים המתקדמים בחדר הוכפל, וחלקם מתקדמים בכיוונים מנוגדים. המורה תזכיר לתלמידים להימנע ממגע בילדים האחרים.

התלמידים המתקדמים שקועים במשימה ועלולים לא לזהות את שמו של התלמיד הבא בקבוצתם. המורה תזכיר את ההוראה מדי פעם ותציע לכולם לבדוק אם התלמידים הקמים הם מקבוצתם.

המורה תנחה את התלמידים להתבונן במתקדמים, לציין לעצמם איפה התעוררו בעיות ומדוע, ולחשוב איך הם היו פותרים את הבעיה.

הפעילות ארוכה ואם אין די זמן בשיעור, ניתן לבחור בין פעילות 4 לפעילות 5.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תשמיע את אות העצירה ותורה לתלמידים לחזור למקומות הישיבה שלהם, לשבת בנוחות, להניח את ידיהם וראשיהם בחופשיות על השולחן ולעצום את עיניהם.

## שיעור 1

### פעילות 5. מנוחה והירגעות

1. המורה תורה לתלמידים לעצום את עיניהם ולהרגיש את מגע כפות הרגליים ברצפה, את מגע הישבן בכיסא ואת מגע הידיים והראש בשולחן.
2. המורה תנחה את התלמידים לדמיין כאילו הם מחליקים את האיברים הנמצאים במגע בלי לנתק אף אחד מהרצפה, מהכיסא או מהשולחן.
3. המורה תנחה את התלמידים לדמיין כאילו הם מנסים לנתק את מגע כפות הרגליים מהרצפה, מגע הישבן בכיסא, מגע הידיים בשולחן ומגע הראש בשולחן ולא מצליחים.
4. המורה תנחה את התלמידים לנסות ולדמיין כאילו הם נעים במקומם בלי לנתק אף אחד מהאיברים הנמצאים במגע עם הרצפה, עם כיסא או עם שולחן.
5. המורה תנחה את התלמידים לדמיין כיצד הם קמים ממקומם, עד לעמידה מלאה, בלי שהכיסאות והשולחנות ישמיעו רעש. היא תורה להם לקום באופן שאותו דמיינו, לפקוח את עיניהם כשהם עומדים, להתבונן סביבם ולחזור לשבת במקומם בלי להשמיע רעש.

לתלמידים קשה שלא להניע את איברי גופם. המורה תעודד אותם להשתדל ולדמיין את תנועת הגוף בלי להניעו.

המורה תנחה את התלמידים בשקט ותציע להם מילים לתיאור התחושות כמו: הידבקות, כובד באיברים שמנסים לנתק, ציפה על מים.

### סיכום השיעור:

המורה תעלה את השאלה של הקשר בין הפעילות שהתלמידים עשו לבין נושא ההתנהגות בדרכים ותדגיש את הערך של השותפות בשימוש בדרך תוך התחשבות במשתמשים אחרים.

## שיעור 2

# פעולות בישיבה

### פעילות 1. תנוחה בישיבה במקום

5-7 דקות 

1. המורה תציג צליל של כלי הקשה כאות לעצירה מוחלטת של תנועת איברי הגוף ותורה לתלמידים להתנועע באופן חופשי בעודם יושבים במקומם ולעצור את תנועת איברי גופם לחלוטין כשהם שומעים את אות העצירה.
2. המורה תנחה את התלמידים לבצע באיטיות את התנועות הגדולות ביותר שניתן לבצע בישיבה במקום ולקפוא בתנוחה מוחלטת בהישמע אות העצירה.
3. המורה תאריך את משך השמעת האות לעצירה כך שהתלמידים יישארו זמן ארוך יותר בתנוחה.
4. המורה תנחה את התלמידים להניע את כל האיברים בגופם שניתן להניע בישיבה מלבד את הידיים, להפסיק כל תנועה בהישמע אות העצירה ולחזור להניעם כאשר היא תורה על כך.
5. המורה תורה לתלמידים לקום ולנוע במקומם כאילו הם משוחחים עם תלמידים מקבוצתם, אך בלי להשמיע הגה, לעצור את תנועתם למשמע אות העצירה ולהתחילה מחדש למשמע ההוראה של המורה.

התלמידים נוטים לקום ממקומם ועל המורה להזכיר את ההוראה שיש להישאר לשבת.

התלמידים משמיעים קולות התרגשות ומאמץ בזמן התנועה. המורה תביע הבנה להתרגשותם ותעודד אותם לבצע את הפעולה תוך שמירה על שקט. המורה תזכיר את ההוראה בניע שפתיים.

התלמידים מתקשים ל"שוחח כאילו" וחלקם ישמיעו קול דיבור. חשוב שהמורה תימנע מלהעיר ותסתפק באזכור ההוראה.

מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תורה לתלמידים לחזור לשבת במקומם.

## שיעור 2

### פעילות 2. שם ותנועה

10-12 דקות 

התלמידים מהססים לבחור בתנועה או בתנוחה מסוימת כשמגיע תורם. המורה תעודד אותם לבחור תנועה או תנוחה גם אם הם חוזרים על תנועה או תנוחה שכבר בוצעה על ידי אחרים.

המורה רשאית לחזור ולסמן לתלמידים שלא קלטה את שמם עדיין.

התלמידים מתלהבים מהשמעת הצלילים ומבקשים להאריך בפעולה. המורה תמליץ על צלילים קצרים.

התלמידים מתקשים בקימה ללא השמעת רעש. המורה תזכיר להם את ההוראה מדי פעם. במקרים מיוחדים המורה יכולה להציע תחרות "הקבוצה השקטה ביותר".

1. המורה תסמן את הקבוצות כקבוצות לפי איברים: קבוצת יד אחת, קבוצת רגל, קבוצת ראש, קבוצת גו, קבוצת כף יד, קבוצת כף רגל וכדומה. היא תסמן במבט עיניים, בניע ראש, או במגע קל, לאחד התלמידים באחת מהקבוצות להציג את עצמו בשמו ובתנועת איבר של קבוצתו. התלמידים בקבוצה יחזרו על שמו של התלמיד ועל התנועה אותה הציג. המורה תנחה את האחרים לחזור על שם התלמיד ועל התנועה שביצעו התלמיד וקבוצתו.

2. המורה תסמן בכל פעם לתלמיד אחר לומר את שמו תוך שהוא מבצע תנועה באיבר של קבוצתו ו"מקפיא" אותה בתנוחה. תלמידי הקבוצה יחזרו על שמו ועל התנוחה שהציג ואחר כך תחזור כל הכיתה על השם ועל התנועה והתנוחה.

3. המורה תסמן לתלמידים את תורם. כל תלמיד בתורו יקרא את שמו בקול רם תוך כדי נגיעה באיבר הקבוצתי ברצפה, בשולחן או בכיסא וניתוקו. תלמידי קבוצתו יחזרו על שם התלמיד ועל התנועה.

4. המורה תורה לתלמידים להמשיך בפעילות כאשר כל תלמיד שתורו הגיע יקרא את שמו וישמיע צליל קצר באיבר של קבוצתו (מחיאית כף, הקשה בשולחן, רקיעה). התלמידים בקבוצתו יחזרו על שמו ועל הצליל.

5. המורה תורה בכל פעם לתלמיד אחר לקום, על קצות אצבעותיו (אפשר שיישען בכפות ידיו על השולחן) וללחוש את שמו. התלמידים בקבוצתו יקומו לעמידה על קצות אצבעותיהם בלי להשמיע רעש וילחשו את שמו.

מעבר לפעילות הבאה:  
התלמידים יישארו לשבת במקומותיהם.

## שיעור 2

## פעילות 3. נוגעים לא נוגעים

1. המורה תורה לתלמידים להישאר יושבים במקומם בנוחיות כשכפות רגליהם נוגעות ברצפה וידיהם מרוחקות מהשולחן. המורה תכריז על מקום, חפץ, או חלק בגוף והתלמידים יגעו בו בגב כף ידם: שולחן, רגלי הכיסא, בטן, ראש, מושב הכיסא, תחתית השולחן, ברכיים.
2. המורה תורה לתלמידים להישאר לשבת ולהניח את כפות ידיהם על השולחן. היא תנחה אותם לנתק את כפות הידיים מהשולחן באיטיות, ולהניע אותן בכיוונים שונים קרוב ככל האפשר לשולחן ובלי לגעת בו. המורה תנחה את התלמידים לעצור את תנועת הידיים עם הישמע אות העצירה.
3. המורה תורה לתלמידים לקרב את כפות ידיהם לחפצים או לאיברי גוף שהיא תקרא בשם, להניע אותן בלי לגעת בהם, לעצור את תנועת הידיים עם הישמע האות לעצירת התנועה ולשחרר עם הישמע הוראת השחרור.
4. המורה תורה לתלמידים לנתק את כפות רגליהם מהרצפה, להניע אותן באופן חופשי בקרבת רגלי השולחן בלי לגעת בהן ולהניחן על הרצפה.
5. המורה תציג צליל עדין (כמו שליש, מצלתיים או פעמונים) שמשמעותו "גע בכף יד בשולחן, בראש, בברך, בשוק, במקום כלשהו". הפסקת הצליל משמעותה נתק את המגע. התלמידים יגעו בחפצים בעת הישמע הצליל וינתקו את המגע בעת הפסקתו.

רצוי להדגים את הפעילות, בעיקר את נושא הנגיעה בגב כף היד.

לאור החשש שלא כל התלמידים זוכרים את אות העצירה יש להדגישו מחדש לפני התחלת הפעילות.

הפעילות מורכבת ודורשת מהתלמידים מאמץ רב. חלקם חייבים להביט על רגלי השולחן כדי לא לגעת בהן. המורה תעודד את מי שיכול לבצע את הפעילות בלי להביט. פעילות זו דורשת תשומת לב וריכוז וכדאי להפעילה במהירות וברצף לזמן קצר.

מעבר לפעילות הבאה:  
התלמידים יישארו לשבת במקומותיהם.

7-10 דקות 

הפעילות מורכבת לחלק מהתלמידים ולעתים חשוב להדגימה.

התלמידים נרגשים ונהנים מהפעילות ומשמיעים קולות צחוק והנאה. לאחר התנסויות אחדות יש להרגיעם ולעודדם לעשות את הפעולה בריכוז ובשקט.

הפעילות מורכבת. מומלץ לעודד את התלמידים לשים לב ולהתרכז בפעילות. חשוב לשמור על השקט.

## שיעור 2

### פעילות 4. הכיסא

1. המורה תורה לתלמידים לקום ממקומם בלי להשמיע רעש ולעמוד מאחורי כיסאותיהם. היא תנחה אותם להניח את ידיהם על משענת הכיסא, להחזיק בה ולנתק באיטיות שתי רגליים של הכיסא מהרצפה בלי להשמיע רעש.
2. המורה תורה לתלמידים לנתק שלוש מרגלי הכיסא ולהניעו על רגל אחת בלי להשמיע רעש.
3. המורה תורה לתלמידים להניע את הכיסא על רגלו האחת בתנועות גדולות.
4. המורה תורה לתלמידים להניח את הכיסא על ארבע רגליו על הרצפה, ואז לנתק את כל ארבע רגלי הכיסא (להרימו) בבת-אחת ובשקט, פעמים אחדות.
5. המורה תורה לתלמידים להתיישב על כיסאותיהם ולקום מהם בלי שיישמע רעש.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים להרחיק את כיסאותיהם מהשולחנות בלי שיישמע רעש ולשבת עליהם.



## שיעור 2

### פעילות 5. מתקדמים בצפיפות

15-20 דקות 

1. המורה תורה **לקבוצה אחת** לקום, כך שלא יישמע כל רעש של כיסאות, ולהתקדם בחדר באופן חופשי כשהם נמנעים ממגע בתלמידים אחרים, בחפצים או ברהיטים. היא תנחה את המתקדמים **לעצור עם הישמע אות העצירה**. המורה תשמיע לכל קבוצה 2-3 אותות עצירה. בעצירה האחרונה, היא תודיע על החלפת קבוצות, תבחר את הקבוצה הבאה ותסמן לה. **תלמידי הקבוצה החדשה** יקומו מכיסאותיהם וימתינו במקומם עד **שאחרון** התלמידים בקבוצה הראשונה יחזור למקומו. רק אז יצאו לדרך.
2. המורה תורה **לשתי קבוצות** להחליף את הקבוצה המתקדמת ותציין את הקושי שבהתקדמות של מספר גדול יותר של תלמידים בסביבה צפופה. המורה תנחה את התלמידים להמשיך בהתקדמות חופשית בחדר ובהימנעות ממגע באחרים או בעצמים בחדר, ולעצור את ההתקדמות עם שמיעת אות העצירה ולבצע חילופי קבוצות במהירות. המורה תזכיר לתלמידים שעליהם לפתור את הבעיה כאשר הם מתקשים להמשיך ולהתקדם תוך שמירה על הימנעות ממגע.
3. המורה תסמן כל קבוצה במספר כך שתלמידי כל קבוצה יכירו את הקבוצה שלפניהם. היא תציג צליל כאות לחילופי הקבוצות ותנחה את הקבוצות להתחלף כאשר ישמעו אותה. הקבוצה המתקדמת תחזור למקומה תוך הקפדה על הכללים הנהוגים של הימנעות ממגע. הקבוצה הבאה (מספר עוקב) תתחיל להתקדם בחדר לפני שהקבוצה שלפניה תגיע למקומה. בכל פעם תתחלף רק קבוצת תלמידים אחת.
4. המורה תציע לתלמידים המתקדמים להתקדם **מהר יותר** אך להקפיד על הימנעות ממגע. היא תדגים פעולות שמקלות על ההימנעות כמו: הרמת הידיים למעלה, התקדמות הצדה, עצירת ההתקדמות. התלמידים ינועו בקבוצות על פי סדר המספרים.
5. המורה תורה **לכל תלמידי הכיתה** לקום ולהתקדם בחדר באופן חופשי ובאיטיות כדי להימנע ממגע. המורה תשמיע מדי פעם את אות העצירה ותורה מיד לאחר מכן על המשך ההתקדמות. בתום הפעילות היא תורה לכולם לשוב למקומם באותו אופן.

### סיכום השיעור:

המורה תעלה לדיון את הקשיים שהתלמידים חוו כאשר ניסו לשנות את מהירות אופן התקדמותם וכאשר התקדמו כולם בחדר. המורה תדגיש את השינויים שעל כל משתמש בדרך לעשות על מנת לגלות התחשבות באחרים וכדי לאפשר את השימוש הנוח והנאות לכולם.

התלמידים היושבים במקומותיהם עלולים לגלות קוצר רוח, ולכן על הפעילות להתנהל בזריזות רבה: טווחי הזמן בין האותות לעצירה יהיו קצרים, וגם החלפת הקבוצות.

חשוב מאוד להשתמש במילים: "פתרון בעיות, התקדמות, הימנעות, התחשבות". מילים אלו משרתות אחר כך את השיחות על תרבות ההתנהגות בדרכים.

הפעילות מחייבת התייחסות לשני גירויים חיצוניים, האחד הקשבה לאות החילופין והשנייה – התייחסות למספר הקבוצה. המורה תזכיר לתלמידים את ההוראה מדי פעם כדי לשמור על רמת קשב נאותה.

## שיעור 3 מיהו מי?

### פעילות 1. חזרה על שמות: תנועות גדולות

10-15 דקות 

"תנועה גדולה" היא מושג שהבנת הגדרתו המדויקת דורשת זמן ורקע בנושאי תנועה. לכן רצוי שהמורה תציע את הפעילות ולא תקפיד על גודל התנועה, אלא תשאיר זאת להבנתם הספונטית של התלמידים.

חלק מהתלמידים יקומו ממקומם ויגרמו בכך לרעש. המורה תגביל את התלמידים לנוע רק בישיבה.

לתלמידים נטייה להניע בעיקר את ידיהם. המורה תעודד אותם להניע גם את הראש או את הרגליים.

המורה תקרא בשמותיהם של חלק מהתלמידים בכל פעם. היא רשאית לחזור על שמות שהיא מתקשה לזכור. המורה תקפיד לקרוא בשמות כל התלמידים לפחות פעם אחת.

המורה תקרא בשמות התלמידים במהירות כך שרמת המתח בכיתה תישמר.

1. המורה תורה לתלמידים להישאר לשבת, להכניס את כל חפציהם לילקוטיהם ולהניחם במקום המיועד להם. המורה תקרא בשמות תלמידי הכיתה על פי סדר הא-ב, ותורה לכל תלמיד שבשמו קראה לחזור על שמו ולבצע תנועה גדולה.

2. המורה תמשיך לקרוא בשמות התלמידים ותורה להם לענות רק בתנועה הגדולה ביותר שהם יכולים לבצע.

3. המורה תקרא בשמות התלמידים שלא לפי סדר, תורה לכל תלמיד שבשמו קראה לענות בתנועה גדולה ותורה לתלמידים בקבוצתו לחקות את תנועתו ולחזור על שמו בקול.

4. המורה תמשיך לקרוא בשמות התלמידים. תלמיד שהיא תקרא בשמו יענה בתנועה גדולה, וכל תלמידי הכיתה יחזרו על התנועה וילחשו את שמו.

5. המורה תנחה את הכיתה להתייחס לכל שם של תלמיד כאל אות לעצירת התנועה ושמירה על תנוחה. התלמיד שהיא תקרא בשמו יניע את ידו ויצביע. כאשר היא תניע את ראשה לסימן שראתה את התלמיד שהצביע, התלמידים יענו בתנועות בחופשיות.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תנחה את התלמידים להעתיק את הכיסא ולהרחיקו מהשולחן בלי להשמיע רעש.

## שיעור 3

## פעילות 2. לומדים לקום

10-15 דקות



1. המורה תנחה את התלמידים לקום ממקומם ולשבת בחזרה בלי להזיז את הכיסא ובלי להשמיע רעש. המורה תעלה למודעות של התלמידים את הסיבות האפשריות לאי־נוחות או לצורך להזיז את הכיסא: הכיסא קרוב מדי לשולחן, הכיסא קרוב מדי לכיסא של תלמיד אחר לקיר או לחפץ כלשהו.
2. המורה תורה לתלמידים "להתאמן" בקימה מהכיסא ללא השמעת כל רעש. התלמידים "ימציאו דרכים אישיות לקום" ויזכרו אותן.
3. המורה תציג בפני התלמידים אותות מתמשכים בכלי הקשה (כסילופון, שליש, מצלתיים) לסימון של קימה ושיבה. היא תורה לתלמידים לקום ולשבת ולהימנע מלהשמיע רעש כל עוד היא משמיעה את האותות, כל אחד בדרך שבחר.
4. המורה תבחר באחת מקבוצות הישיבה כדי להדגים את תחילת הפעילות, תקבע את התלמיד הראשון ואת כיוון התור בקבוצה, ותנחה את התלמידים לקום כל אחד בתורו, לפי סדר הישיבה, לומר את שמו בקול ולהישאר עומד עד שאחרון חברי הקבוצה אומר את שמו. היא תורה להם לחזור ולשבת בשליטה ובשקט ותעבור לקבוצה הבאה. המורה תנחה את תלמידי הקבוצות האחרות להקשיב ולהתבונן אם זו כיסא או נשמע רעש כלשהו בעת הזזת הכיסאות.
5. המורה תנחה את הקבוצות שלא השתתפו בפעילות 4 (בערך מחציתן או מעט יותר מזה), לקום, כל אחת בתורה. כל תלמיד בקבוצה יאמר את שמו לפי סדר הישיבה וישב בדרך שבה בחר להתיישב.

התלמידים אינם מודעים לעובדה שהם מזיזים את כיסאם כדי לקום או לשבת, לא כל שכן לסיבות שבגללן הם עושים זאת.

לתלמידים קשה לבחור בדרך אחת לקום ולהתחייב לזכור אותה. הם כועסים כאשר אחרים בוחרים בחירה דומה לשלהם ונוטים לשנות את בחירתם. המורה תעודד את התלמידים להישאר נאמנים לבחירתם.

התלמידים נוטים להקפיד על הקימה ולהתיישב מהר. המורה תעודד אותם להקפיד ולהתיישב בקצב האותות.

כדי שהפעילות לא תארך זמן רב מדי, חשוב לבצעה ברצף ובמהירות. המורה תנחה את התלמידים בקבוצה הנבחרת להיות מוכנים לפעילות מיד עם הגיע תורם ובכך גם להעלות את רמת הקשב.

המורה תחזור ותזכיר לתלמידים שלהתיישב על הכיסא קשה יותר מאשר לקום, ולכן עליהם להיות קשובים ומרוכזים באופן שבו הם מתיישבים.

מעבר לפעילות הבאה:  
המורה תורה לתלמידים לשבת במקומם.

## שיעור 3

### פעילות 3. הרמת כיסא

10 דקות

התלמידים מקפידים לשמור על הדרך להרמת הכיסא ופחות על הדרך להחזרתו. המורה תזכיר לתלמידים במשך כל הפעילות להיות קשובים גם לאופן שבו הם מניחים את הכיסא על הרצפה.

התלמידים עלולים להרעיש תוך כדי ההתנסות. המורה תעודד אותם למצוא דרך להרים את הכיסא ללא השמעת רעש.

התקדמות תוך כדי נשיאת הכיסא קשה לתלמידים ויש להזכיר להם להימנע ממגע בשולחן או בתלמידים אחרים.

אופן זה של הרמת הכיסא אינו מוכר לתלמידים, הם עשויים להתקשות להרימו ללא רעש. המורה תעודד אותם לנסות שוב ושוב עד שימצאו דרך.

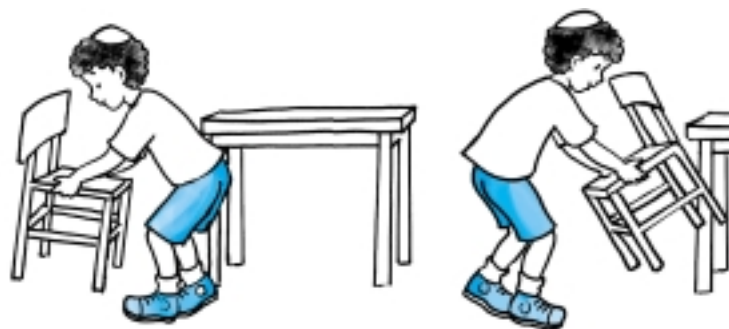
1. המורה תורה לתלמידים לקום בשקט, להתייבב מאחורי כיסאותיהם ולהניח ידיהם על המשענת. היא תנחה את התלמידים לנתק את הכיסא מהרצפה ולהניחו בלי להשמיע רעש תוך שהם מחזיקים במשענת הכיסא.

2. המורה תעודד את התלמידים להתייבב לאופן שבו הם מנתקים את רגלי הכיסא מהרצפה – רגל אחרי רגל או ארבע הרגליים בו בזמן. היא תקרא להם לנסות דרך אחרת בכל התנסות.

3. המורה תורה לתלמידים לעמוד בין השולחן לכיסא, להרים את הכיסא, להסתובב כשהכיסא בידיהם ולהעמידו בינם לבין השולחן. היא תנחה אותם לעבור ולעמוד מול הכיסא.

4. המורה תורה לתלמידים להחזיק בשתי ידיהם במושב הכיסא משני צדדיו ולנתק את הכיסא מהרצפה.

5. המורה תעודד את התלמידים לנסות דרכים שונות להרמת הכיסא ולניתוקו מהרצפה. היא תקרא להם לבחור בדרך נוחה להם ולאמץ אותה כ"דרך אישית".



מעבר לפעילות הבאה:

המורה תקבע אזור שמוקצה לכל קבוצה לאורך קירות החדר לפי צבעים שונים, ותראה לכל קבוצה את האזור ששייך לה (עיינו בשרטוט).

אדום	כחול	ירוק
סגול	צהוב	
לבן	שחור	כתום

## שיעור 3

## פעילות 4. מתחילים לסדר את הכיתה

15-10 דקות



1. המורה תקרא לתלמיד אחד מכל קבוצה, תורה לנבחרים לקום להיזכר "בדרך האישית" להרים כיסא, להרימו, להתקדם לקו המוקצה לקבוצתו (קו שהמורה סימנה לפני השיעור), להניח את הכיסא באופן שבחר ולהתיישב עליו. המורה תזכיר לתלמידים הנבחרים להימנע ממגע בתלמידים אחרים או בחפצים שבדרך. המורה תציע לתלמידי הכיתה להתבונן בתלמידים הפועלים ולבחון את ביצוע המטלה.

כדי להקל על התלמידים כדאי לקרוא בתחילה לילדים שקרובים לקיר או לאזור המוקצה לקבוצתם.

2. המורה תקרא בשמותיהם של התלמידים – שם של תלמיד אחד מכל קבוצה. התלמידים יקומו, ייקחו את כיסאותיהם למקום החדש וישבו עליהם, בלי להמתין לאלה שיצאו לפניהם. המורה תזכיר את ההימנעות ממגע ואת ההתחשבות באחרים.

התלמידים שיגיעו למקום החדש יזדרזו להניח את הכיסא ולשבת עליו בלי להתייחס לכך שגם לאחרים חייב להישאר מקום. יש להעלות שוב את נושא ההתחשבות באחרים.

3. המורה תקרא בשמותיהם של שני התלמידים האחרונים בכל קבוצה ותורה להם לקום ולבצע את הפעולה של הרמת הכיסא, הבאתו לקו הגמר של הקבוצה והעמדתו במקום פנוי בלי לגעת באחרים. אם לא ימצא די מקום לכיסאות של התלמידים המצטרפים אחרונים, תקרא המורה לחברי הקבוצה להציע פתרון לבעיה ותנחה את אלה היושבים ברווחה לערוך שינוי מתאים כך שייווצר מקום לכולם.

התלמידים שנותרים אחרונים חוששים שלא ייוותר מקום לכיסאות שלהם ועלולים להגיב בתרעומת או בכעס. המורה תעודד את הראשונים להצטמצם כדי להשאיר מקום לאחרונים.

4. המורה תורה לתלמידים לחזור עם הכיסאות שלהם למקומם ליד השולחן. התלמידים יקומו לפי הסדר בקבוצה – ראשון בטור ראשון ואחרון אחרון. כל תלמיד ימתין עד שזה שלפניו יגיע לשולחן ויעמיד את הכיסא.

5. המורה תנחה את התלמידים לקום, לקחת את הכיסא ולעבור לשבת על הקו הקבוצתי. אחרי שיגיעו וישבו, יקומו ויתחילו לחזור למקומם ליד השולחנות ברצף, זה אחרי זה, וייתנו זכות קדימה לאלה שיצאו לפניהם.

מעבר לפעילות הבאה:  
התלמידים יישארו לשבת במקומם ליד השולחנות.

## שיעור 3

## פעילות 5. הירגעות



5 דקות

כדי להקל על התלמידים תזכיר המורה את שמות איברי הגוף הנמצאים במגע עם הרצפה, עם הכיסא ועם השולחן.

המורה תקל על התלמידים ותתאר תהליך של קימה בקול שקט ומרגיע.

המורה תתאר בלחש את התהליך.

1. המורה תורה לתלמידים לקרב את כיסאותיהם לשולחנות בשקט, לשבת, להניח את שתי הידיים ואת הראש על השולחן ולעצום עיניהם. המורה תנחה את התלמידים בשקט לחוש את מגע חלקי גופם עם הרצפה (כפות רגליים), כיסא (אגן או ישבן) או שולחן (אמות, כפות ידיים, ראש).

2. המורה תנחה את התלמידים לדמיין את האופן שבו הם בחרו לקום מהכיסא ולדמיין את תנועתם.

3. המורה תנחה את התלמידים להישאר לנוח בעיניים עצומות ולדמיין את האופן שבו בחרו לחזור ולהתיישב.

4. המורה תנחה את התלמידים לשנות מעט את תנוחתם ולהישאר לנוח בעיניים עצומות ולדמיין את האופן שבו הם בחרו להחזיק בכיסא ולהרימו מהרצפה.

5. המורה תנחה את התלמידים לדמיין את עצמם מרימים את הכיסא ונושאים אותו תוך כדי התקדמות בכיתה בלי לגעת בתלמידים אחרים או בחפצים.

## סיכום השיעור:

המורה תורה לתלמידים להזדקף ולפקוח את עיניהם, ותסכם את הפעולות שהתבצעו בשיעור ואת הקשר שלהן לנושא תרבות ההתנהגות בדרכים ובמקומות ציבוריים או צפופים.

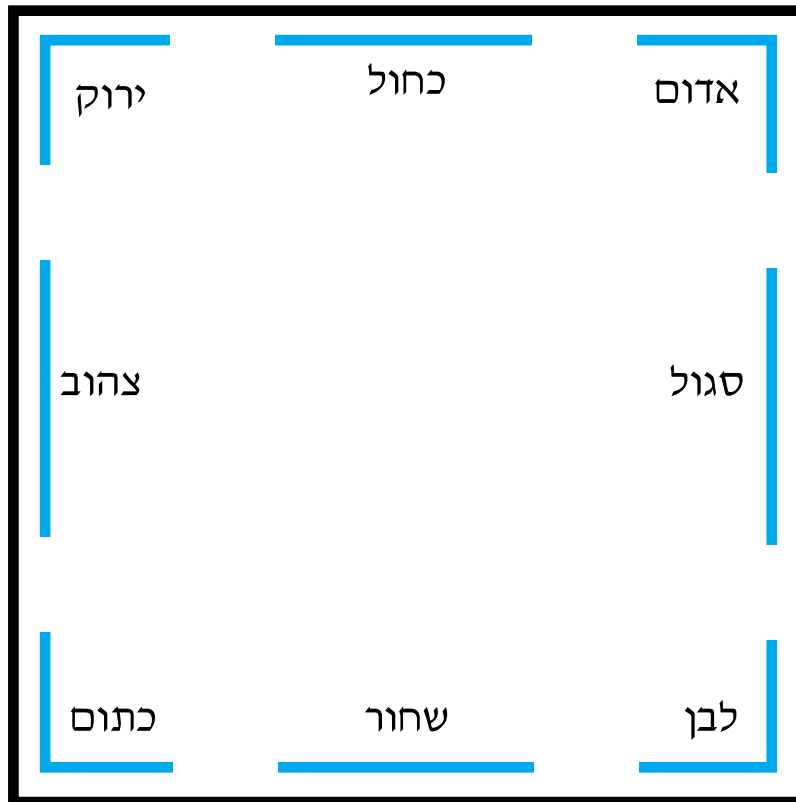
## שיעור 4

### מסדרים את הכיתה

#### לקראת שיעור

המורה תכין דפי עבודה על פי ההסבר בפעילות 2.

המורה תסמן לאורך קירות החדר, סימון צבעוני שונה לאזור של כל קבוצה. אורך האזור יספיק לכל שולחנות הכיתה.



## שיעור 4

### פעילות 1. תנועה לפי הסדר

10-15 דקות

דרך פעילות זו מאפשרת לתלמידים לפעול באופן עצמאי כאשר חוקי הפעילות ברורים להם. המורה יכולה להורות לתלמידים לעצור בתום כל סבב, להחליף או לשנות את המשימות, או להמשיך ברצף ולעצור רק כשהיא נותנת את אות העצירה ומשנה את המשימה. התלמידים נוטים להתעכב עד שהם מחליטים על תנועה שברצונם להדגים. המורה תעודד את התלמידים ותאיץ בהם שלא לעכב את הרצף ולנוע בדרך אקראית ופשוטה.

התלמידים כולם רוצים להיות ראשונים בקבוצתם, המורה יכולה לקבוע מראש סדר נוסף כך שבכל פעילות נוספת תלמיד אחר יהיה ראשון בקבוצה.

1. המורה תקבע בכל קבוצה ראש קבוצה וכיוון התחלפות. היא תיעזר באחת הקבוצות ותדגים את הפעילות. ראש הקבוצה יבצע תנועה בישיבה והתלמידים בקבוצתו יחקו אותה. אחריו יבצע התלמיד השני **תנועה בישיבה** והאחרים יחקו אותה וכך הלאה עד לתלמיד האחרון. המורה תזכיר שהחוק הראשון של הפעילות הוא חובת ההימנעות מרעש ומדיבור בעת ביצוע המשימה.
2. המורה תורה לתלמידים להמשיך בפעילות, וכל תלמיד בתורו בקבוצה יציג בישיבה **תנועה גדולה**, ושאר הקבוצה תחקה את תנועתו.
3. המורה תורה לתלמידים להמשיך בפעילותם, וכל תלמיד בתורו יציג בישיבה **תנועה שאינה תנועת ידיים**.
4. המורה תנחה את התלמידים בכל הקבוצות **להמשיך ולחזור על התנועה** של התלמיד הראשון, עד שהשני בתור יבצע תנועה אחרת ורק אז להחליף את תנועתם ולהמשיך בה עד שהתלמיד השלישי יבצע תנועה נוספת וכך הלאה, כך שהתלמידים יתנועעו ברצף וישנו את תנועתם בכל פעם.
5. המורה תנחה את התלמידים **לקום ולעמוד ליד כיסאותיהם** ולהמשיך בפעילותם. כל תלמיד בתור ידגים תנועה כלשהי, תלמידי קבוצתו יחקו את התנועה וימשיכו בה עד שהתלמיד הבא בתור ידגים תנועה אחרת. המורה תרשה לתלמידים להמשיך בפעילות בלי לעצור בהגיע שוב תור התלמיד הראשון, וכך עד שיינתן אות העצירה.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים בעודם יושבים לעצום עיניהם ולהיזכר באופן שבו בחרו, בשיעור קודם, להרים את הכיסא ולהניחו. המורה תנחה את התלמידים לקום ממקום מושבם, להרים את הכיסא ולהרחיקו בזירות אחורה מן השולחן, למרחק הגדול ביותר שהם יכולים בלי לפגוע בתלמידי קבוצה שנמצאת מאחוריהם (לפחות במרחק של 0.5-0.6 מטרים מהשולחן). היא תעזור להם בהצבעה על מרחק של שניים או שלושה ארזי רצפה ותעודד אותם להביט לאחור ולבדוק את אפשרויותיהם. התלמידים יניחו את הכיסאות במקום שהחליטו ויחזרו לשבת על כיסאותיהם לשמיעת ההסבר על הפעילות הבאה.



## שיעור 4

## פעילות 2. השולחנות

20-30 דקות

## שם הקבוצה:

1.

2.

3.

4.

1. המורה תקבע חוק שאפשר לגעת או לאחוז רק בקצוות הקצרים, הרוחביים של השולחנות, ותצביע ותראה לתלמידים את האזורים האלה בשולחן אחד או שניים. המורה תורה לתלמידים להתבונן בשולחנות של קבוצתם ולהחליט מי מבין זוגות התלמידים יכול באופן חופשי לגשת לשני קצוות רוחב נגדיים של שולחנם באופן חופשי. זוגות התלמידים ששולחנם פנוי ממגע בשולחן אחר בשני קצוות מנוגדים אלה, ייגשו ויעמדו לידם, יאחזו בשולחן וירימו ויניחו אותו פעמים מספר בלי להשמיע כל רעש. שאר תלמידי הקבוצה יתבוננו בהם. המורה תורה להזיז את השולחנות כך שיימנע מגע ביניהם.

2. המורה תורה לכל התלמידים בזוגות להתייצב ליד הקצוות הרוחביים, המנוגדים, של שולחנם ולהתאמן בניתוקו מהרצפה, והנחתו שוב בלי להשמיע כל רעש. המורה תנחה את התלמידים לאחוז היטב בקצות השולחן ולהרימו בו בזמן בשני קצותיו.

3. המורה תחלק דף נייר ועיפרון לכל קבוצה. בראש הדף יופיע שם הקבוצה ועליו בטבלה יופיעו המספרים 3.2.1. כמספר הזוגות בקבוצה. המורה תורה לתלמידי הקבוצה להתבונן היטב בשולחנותיהם ולהחליט אילו מהזוגות דרכם פנויה לשאת את שולחנם לאזור המסומן לקבוצתם ליד הקיר. כמו כן תורה להם לקבוע את סדר הזוגות לפנוי השולחנות ולרשום סדר זה על דף הנייר שלפניהם. המורה תזכיר לתלמידים שכיסאותיהם עלולים לחסום את דרכם ועליהם לחשוב ולמצוא מראש פתרונות לפינוי הדרך.

4. המורה תורה לתלמידים לנסות ולפנות את השולחנות על פי הסדר שקבעו, ולהניחם ליד הקיר זה לצד זה, במקום המסומן לקבוצתם. המורה תנחה את התלמידים שגמרו להעביר את שולחנם, לעמוד לפנוי ולהתבונן בפעילותם של חברי הקבוצה, לבחון בעיות שמתעוררות ולחשוב על פתרונות לבעיות אלה.

5. המורה תורה לתלמידים בקבוצות שפינו את השולחנות לשבת על הרצפה ליד השולחנות שלהם, באזור המוקצה להם, לדון בפעילותם, להציג בעיות שהתעוררו ולנסות למצוא להם פתרונות, גם אם פתרונות אלה מחייבים שינוי סדר הזוגות.

6. המורה תורה לתלמידים לשים לב על-פי הרשימה שבידם – לסדר ההפוך: אחרונים להעברת השולחנות יהיו הראשונים להחזירים. המורה תנחה את זוגות התלמידים לבדוק היטב ולקבוע את מסלול החזרה לפני שיצאו לדרך, ורק אז להרים את השולחן בשני קצותיו ולהחזירו למקומו המקורי. המורה תנחה את זוגות התלמידים שהניחו את השולחן, לפנות את הדרך לזוגות שבאים אחריהם ולהמשיך ולהתבונן בפעילות חברי קבוצתם.

7. המורה תנחה מראש את התלמידים שקבוצתם סיימה את הפעילות להחזיר את כיסאותיהם למקום שליד השולחנות באופן הידוע להם, להתקדם בחדר ולהתבונן בפעילותן של הקבוצות האחרות בלי לגעת בדבר ובלי לחסום מסלולי התקדמות של אחרים.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לשבת במקומם.

## שיעור 4

### פעילות 3. מסדרים ולומדים תנועה

1. המורה תורה לתלמידים להישאר ישובים על כיסאותיהם במקומותיהם הרגילים. תלמידי קבוצה אחת יתבקשו לקום מהכיסא בדרך האישית שלהם לפי סדר (המורה תקבע את התלמיד הראשון ואת כיוון הסדר), אחד אחד וברצף, ולומר את שמם בקול. מיד לאחר אמירת השם להרים את הכיסא באופן שבחרו בשיעורים קודמים, להרחיקו מהשולחן ולשבת עליו שוב. ברגע שאחרון התלמידים בקבוצה הסיט את כיסאו, הקבוצה תתחיל לשאת את השולחנות ולהניחם לאורך הקירות במקום המסומן לקבוצתם ולפי הסדר שנקבע בפעילות הקודמת ונרשם על הדף. בתום המשימה יחזרו התלמידים וישבו על כיסאם במקום שבו הם נמצאים.
2. המורה תורה לשתי קבוצות מרוחקות זו מזו להצטרף לפעילות שתיהן יחד.
3. המורה תנחה את שתי הקבוצות הבאות להמשיך בפעילות. היא תבקש מהתלמידים בקבוצות שגמרו את פעילותן או שעדיין ממתינים להתחיל בה, לשים לב היטב לפעילות של הקבוצות הפועלות ולומר לעצמם בלבם מה הבעיות שנוצרו ומי מהתלמידים גורם לרעש או רחש כלשהו בפעילותו. כמו כן תבקשם לנסות ולאבחן את סיבת הרעש או הרחש: התלמיד עם הכיסא שלא הקפיד בפעילותו, או תכונותיו של הכיסא עצמו.
4. המורה תנחה את תלמידי הקבוצות הנותרות להתחיל בפעילות ולסיימה.
5. המורה תורה לכל התלמידים לקום מכיסאותיהם, להרימם ולשאתם למקום המסומן לקבוצתם, להניחם כך שייוותר די מקום לכל תלמידי הקבוצה, עם גבם אל השולחנות ומושבם פונה למרכז החדר, ולשבת עליהם.

מעבר לפעילות הבאה:

המורה תורה לתלמידים לשבת על כיסאותיהם שמסודרים סביב החדר.



## שיעור 4

### פעילות 4. לדמיין נשיאה

1. המורה תורה לתלמידים לעצום עיניים ולדמיין הרמה והנחה של חפצים שונים, קלים לנשיאה: קערה, ספר, כדור.
2. המורה תמשיך להנחות את התלמידים לדמיין הרמה והנחה של חפצים כבדים וקשים יותר: כיסא, מכשיר ביתי כלשהו, סולם.
3. המורה תמשיך ותנחה את התלמידים לדמיין הרמה, נשיאה, והנחה, בשתי ידיים, של חפצים שבירים מאוד: כד זכוכית גדול, רדיו, קערת פירות מלאה.
4. המורה תנחה את התלמידים לדמיין את הרמת השולחן, נשיאתו והנחתו ולתאר את הפעילות במילים.
5. המורה תזכיר ותתאר במילים את המסלול שהתלמידים עברו כשנשאו את השולחן לקו הקבוצה ולמקום, ותנחה את התלמידים לדמיינו.

#### סיכום השיעור:

לאחר דיון קצר במשמעות תחושת השליטה בהרמה, נשיאה, הזזה והנחה של חפצים שונים, המורה תנחה את התלמידים להחזיר את השולחנות והכסאות, באופן שהם למדו, למקומם הקבוע.

# חטיבת הורים וילדים בדרך: פעילויות משותפות עם ההורים

## רציונל

- |   |           |
|---|-----------|
| מגבלות של ילדים צעירים בהשתלבות בתעבורה והיכרות עם התכנית | פעילות 1. |
| התנסות משותפת ברחוב                                       | פעילות 2. |
| מפגש חגיגי לתרגול ולסיכום                                 | פעילות 3. |

# חטיבת הורים וילדים בדרך: פעילויות משותפות עם ההורים

## רציונל

בטיחות בדרכים היא מיומנות שנלמדת באמצעות חיקוי והזדהות ובאמצעות תרגול והתנסות. להורים של ילדים צעירים יש השפעה מכרעת בנושא החינוך לבטיחות בדרכים של ילדיהם, והתנהגותם של ההורים משמשת לילדים מופת ודוגמה. החינוך לבטיחות בדרכים מאפשר הזדמנויות ללמידה ולתרגול משותף של ההורים עם ילדיהם ועם כל בני המשפחה. התרגול וההתנסות יכולים להתבצע באופן ספונטני, בכל יציאה משותפת של ההורים עם ילדם, ובאופן מבוקר ומתוכנן לקראת יציאתם של הילדים ל"משימות חדשות" כגון הליכה או נסיעה לבית ספר, הליכה למקומות משחק ובילוי, הליכה לקניות וכדומה.

בכיתות הנמוכות ובכיתה א' במיוחד, מומלץ לתרגל ולהתנסות עם הילדים בהליכה (או גם בנסיעה, לתלמידים שנוסעים לבית הספר בהסעות או באוטובוס) בדרך הבטוחה ביותר אל בית הספר. מומלץ לעשות זאת לפני תחילת שנת הלימודים.

בתכנית הלימודים "ללמוד תנועה" מומלץ לשלב פעילויות רבות ככל האפשר עם ההורים כדי להבטיח שההורים יהיו מעורבים בנושא ויגלו עניין בהוראת התכנית בפרט ובחינוך לבטיחות בדרכים של ילדיהם בכלל.

בחטיבה "הורים וילדים בדרך" מוצעות שלוש פעילויות. הפעילות הראשונה מיועדת להורים בלבד. שתי הפעילויות האחרות הן פעילויות של התנסות משותפת של הילדים עם ההורים.

## פעילות 1. מגבלות של ילדים צעירים בהשתלבות בתעבורה והיכרות עם

### התכנית

הפעילות הראשונה היא מפגש עם ההורים. מטרת המפגש:

א. להכין את ההורים להבנת נושא הבטיחות בדרכים ולעורר את מודעותם למגבלותיהם של ילדים צעירים בדרך. מומלץ לקיים מפגש זה לפני תחילת שנת הלימודים כדי להדריך את ההורים ללוות

את ילדיהם בדרכם לבית הספר לפחות בימים הראשונים של הלימודים ולתרגל אתם את ההליכה בדרך בטוחה. למפגש זה מומלץ להביא מומחים מקצועיים בבטיחות בדרכים ובהתפתחות פסיכו-מוטורית של ילדים, כדי להבטיח שהנושא יוצג בצורה מקצועית ומעניינת. כמרכזן כדאי להציג בפני ההורים את הסרטון "לילדים אין בלמים" ולקיים פעילות בעקבות הצפייה לפי ההמלצות של "המדריך למורה לצפייה בסרטוני בטיחות לבתי ספר יסודיים". את קלטת הווידאו והמדריך למורה ניתן לקבל במרכזי פסג"ה או בפקוח על החינוך לבטיחות בדרכים במחוז.

ב. להציג בפני ההורים את עקרונות התכנית ודרכי הוראתה. בתחילה יוצגו עקרונות התכנית והרציונל שלה. ניתן להיעזר במנחות התכנית ובפיקוח על החינוך לבטיחות בדרכים במחוז. בחלק זה של המפגש מומלץ להציג בפני ההורים את **קלטת הווידאו של התכנית**. בהמשך המפגש מומלץ לאפשר להורים להתנסות בכמה פעילויות מהחטיבות השונות (מומלץ: חטיבה 1 שיעור מס' 1) ולהדגים בפניהם את הנושאים הנלמדים ואת הסימולציה כאופן ההוראה. יש להדגיש בפני ההורים את ההתקדמות האישית של התלמידים בביצוע הפעילויות הנדרשות כבר לאחר אימון אחד. המורה תסביר את עקרונות התכנית ותחלק דפי עזר ובהם עקרונות בחירת "הדרך בטוחה" ועקרונות לשימוש בדרכים. היא תציג בפני ההורים את הקשיים של התלמידים בהתארגנות המוטורית והקוגניטיבית הנדרשת מהם בעת ההימצאות בדרכים וההתנהלות בהן.

## **פעילות 2. התנסות משותפת ברחוב**

פעילות זו תתקיים עם התלמידים וההורים במשותף בשעות אחר הצהריים. מומלץ לקיים פעילות זו לקראת סיום הוראת החטיבה השנייה בכיתה.

### **מהלך הפעילות**

1. דיון: המורה תזכיר את עקרונות התכנית ותזמין את התלמידים לספר להורים על התרשמותם מהתכנית ועל חוויותיהם מהפעילות.
2. לקראת ההתנסות בחוץ: המורה תחלק את התלמידים וההורים לקבוצות של 6–8 משתתפים ותקבע בכל קבוצה מבוגר בתור מדריך אחראי לקבוצה.
3. המורה תכין את התלמידים לקראת היציאה מחוץ לבית הספר ותשוחח עימם על מטרת הפעילות: תרגול הליכה בטיחותית ברחובות, הליכה בקבוצה על המדרכה ועקיפת מכשולים בדרך. המורה תזכיר את כללי ההליכה הבטיחותית ברחוב: הליכה נכונה על המדרכה, רחוק

בעת ההליכה על המדרכה חשוב להדגיש את ההליכה במרחק מהכביש ואת העקיפה של המכשול בצד הרחוק מהכביש. הירידה לכביש לצורך מעבר מכשול מתבצעת רק כאשר אין חלופה אחרת.

משפת המדרכה, כשההורים הולכים בצד הקרוב יותר לכביש. המורה תוסיף ותזכיר לבדוק את מתקני הדרך (מעקה בטיחות, תמרורים, שקע במדרכה למעבר מכוניות, תחנת אוטובוס, עצים), ותורה על הליכה בטיחותית בהתאם למתקנים השונים. כמו־כן תזכיר המורה לתלמידים את ההתקדמות בגוש ושמירת מרחק האחד מהאחר, והתארגנות הקבוצה לטור לצורך מעבר בין מכשולים בדרך.

4. כל מדריך יוביל את קבוצתו להליכה על המדרכה הקרובה לבית הספר. הוא ינחה את התלמידים להבחין במכשולים ויסביר להם את החובה לשנות את אופן ארגון הקבוצה מטור לקבוצה ומקבוצה לטור בהתאם לתנאי הדרך. המדריך ידגיש שני עקרונות חשובים להתקדמות בדרכים: (1) הליכה על המדרכה; (2) עקיפת מכשולים. על המדרכה יש ללכת רחוק מהכביש ולעקוף מכשולים ומתקני רחוב בצד הפנימי של המדרכה (המרוחק מהכביש).

5. חזרה לכיתה ודיון מסכם עם התלמידים: התנסות התלמידים בהליכה בדרך לבית הספר ובחזרה ממנו (כיחידים וכקבוצה, בטור או במפוזר), עקיפת מכשולים בדרך ומתקני רחוב: לוח מודעות, עצים, ספסלים, תחנות אוטובוס, טלפונים ציבוריים. הליכה בטיחותית עם מבוגר (המבוגר ילך בצד הקרוב יותר אל הכביש והצעיר ילך בצד הרחוק מהכביש).

6. לעבור את הכביש עם ההורים: שיר ודיון. המורה תקרא את השיר "לעבור את הכביש עם אמא שלי" ותקיים שיחה עם התלמידים על תחושותיהם בעת הליכה ברחוב עם ההורים (ביטחון מול חוסר ביטחון, עניין מול שיעמום, הרצון להרגיש גדול מול הצורך בהגנה ובחום, עצמאות מול תלות, הצורך לשמור על כללים).

אפשר לקיים את השיחה בקבוצות מעורבות של הורים ותלמידים. אפשר להציע לתלמידים לבטא את תחושותיהם גם בציורים ולהקרין פעם נוספת את קלטת הווידאו של התכנית.

\* אפשר גם לקרוא את השיר "מעשה בחתול ובשוטר".



### פעילות 3. מפגש חגיגי לתרגול ולסיכום

לקראת סיום הוראת התכנית תקבע המורה מפגש משותף בשעות אחר הצהריים לסיכום הפעילויות. המפגש יתחלק לשני חלקים:

1. **תרגול בדרך.** המורה תחלק את התלמידים וההורים לקבוצות של 10–15 משתתפים ותנחה אותם לצאת מחצר בית הספר ולהתנסות בהליכה בטוחה ובחציית כביש. לפני היציאה להתנסות תחזור המורה על כללי ההליכה על המדרכה וכללי חציית הכביש במעבר החצייה:
  - עוצרים צעד אחד או שניים לפני שפת המדרכה.
  - מסתכלים לכל הכיוונים שמהם מגיעה התנועה.
  - מאזינים לקולות הדרך.
  - כאשר הכביש פנוי חוצים בקו ישר וקצר, בהליכה מהירה ובערנות.
  - גם בזמן החצייה ממשיכים להסתכל לצדדים ולבחון את השינויים המתרחשים בדרך על מנת להתאים את ההליכה והתנועה לשינויים אלה.

2. **"מסיבת סיום".** החלק השני של המפגש ייערך באווירה חגיגית של "מסיבת סיום התכנית". המורה תדון עם התלמידים על הדברים שלמדו בתכנית ותדגיש את חשיבות הנושא ואת תפקידן של ההתנסויות בתכנית ברכישת התנהגות בטיחותית וכישורי חיים בסיסיים. כדאי להקרין את קלטת הווידאו של התכנית. המורה תזכיר לתלמידים שעליהם ליישם, הן בדרך והן בחיי היום-יום, את הדברים שלמדו בתכנית.

כדאי לערוך תערוכה של עבודות תלמידים בנושא "ללמוד תנועה" ולעודד את התלמידים להביע את התרשמותם מלימוד התכנית באופני יצירה שונים: המחזה, שירה וכד'. אפשר להציע להורים ולתלמידים להכין כיבוד שייצג נושאים מתחום הבטיחות בדרכים (עוגות בצורת מכוניות או תמרורים, עוגיות רמזורים, ל"פסל" במרציפן מכוניות, תמרורים ורמזורים וכד').

## לעבר את הכביש עם אמא שלי

יהונתן גפן



אני הולך ברחוב רקפת  
ומחזיק את ידה של אמי,  
שכלם ידעו של מי אני ילד  
והיא, אמא של מי.

אמא שלי תמיד מחיכת  
ולוקחת אותי לחנות ולבנק  
ולכמעט כל מקום שהיא הולכת,  
ואני מחזיק חזק חזק.

עוד מעט כבר אהיה גדול,  
עוד מעט כבר אהיה לבדי.  
אבל בינתיים יש לי הכל  
כי בינתיים את תמיד לידי.

אמא, עוד אל תעזבי את ידי.

## מעשה בחתול ובשׂוטר

מרים ילן-שטקליס



אמרתי: חתול.  
יותר שוטר  
דבר לא דבר.  
הושיב אותי על תרוע  
גבה, גבה,  
והלך.  
היו לשוטר רגלים  
מן הים עד ירושלים.  
ואני בכיתי, ושפם לא היה לו.

רץ אפרפר,  
רץ מסמר,  
שפם וזנב -  
ואני אחריו!  
חתו---ל!  
ופתאם - שוטר  
עומד ואומר:  
לאן זה הגברת  
כל כך ממהרת?  
ואיפה אמא?  
אמרתי: חתול...  
- אולי הלכה קדימה?  
אמרתי: חתלתול...  
ואולי הלכה לשם?  
אמרתי: אפרפר כזה, עם שפם.  
אמר: מי?

פעם הייתי קטנה כשבלת שטרם  
גבהה  
והלכתי לטייל עם אמא, עם אמא  
שלי.  
והנה, ופתאום, מה ראיתי?  
חתול.  
הביטי, הביטי, הביטי!  
חתלתול -  
אפרפר,  
זנב מסמר,  
ושפם -  
כמו לסבא אברהם!  
אמרתי: חתול!  
אמרתי: בוא אלי!  
חתלתול, בוא אלי!  
בוא אלי, חתלתול!  
אמר: מיאו.  
זנב למעלה,  
וממני והלאה.



בְּכִיתִי, בְּכִיתִי, בְּכִיתִי.  
וּפְתָאם – מָה רָאִיתִי?  
אָמָא!

אָמָא אָצָה,

אָמָא רָצָה,

וְצוּחֶקֶת, וְאוֹמֶרֶת:

רַב תּוֹדוֹת, רַב תּוֹדוֹת, אֲדוֹנֵי הַשּׁוּטֵר!

וְהַשּׁוּטֵר אוֹמֵר:

עַל לֹא דָבָר, עַל לֹא דָבָר הַגְּבֵרֶת!

וְאָמָא חוֹזֶרֶת:

רַב תּוֹדוֹת!

וְאַחַר כֵּךְ אוֹמֶרֶת אָמָא: וְעַתָּה גִלָּהּ הַבֵּיתָה.

וְאַחַר כֵּךְ הִלְכְנוּ הַבֵּיתָה, אָנִי עִם אָמָא שְׁלִי

וְהַשּׁוּטֵר? הִלָּה.

וְהַחֲתוּל? פָּרַח.

וְדִי. הִלְכְנוּ הַבֵּיתָה.



## הצעה להכנת עזרי הוראה לתכנית

### 1. הכנת רמזור להולכי רגל

#### אפשרות א: רמזור כמו אמיתי

- החומרים: שתי חתיכות פוליגל בגודל: א. 20X40 ס"מ  
ב. 20X23 ס"מ

ציור של פנסי הרמזור:

אדם הולך – בירוק

אדם עומד – באדום

שני זוגות צמדני וולקרו עגולים

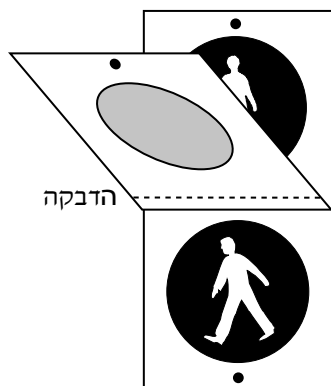
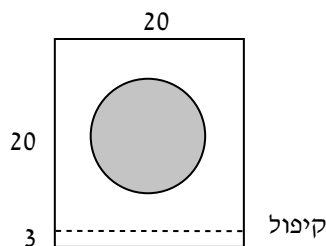
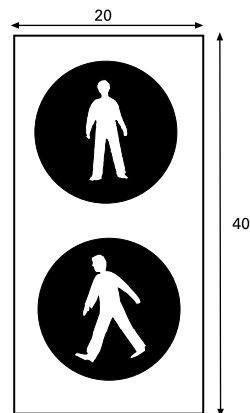
שני עיגולי טפט d.c.fix שחור בקוטר זהה לפנסים.

#### אופן ההכנה:

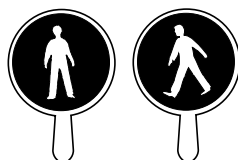
- להכין לוח פוליגל.
- להדביק את עיגולי "הפנסים" עם הדמויות.
- להכין לוח נוסף בגודל 20X23 ס"מ.
- לחרוץ בעזרת סכין את קו הקיפול.
- להדביק בעזרת דבק חם את הרצועה.
- להצמיד את הצמדנים.

#### אפשרות ב: רמזור דו-צדדי

ניתן להשתמש במחבת של טניס (מטקה) או להכין עיגול בקוטר של כ-20 ס"מ מקפא, מפוליגל או מדיקט בצבע שחור. על שני צדי העיגול מדביקים את דמויות הרמזור להולכי רגל (דמות איש בצבע אדום עומד על רקע שחור ודמות איש בצבע ירוק הולך על רקע שחור).



אפשרות ב'



## 2. הכנת מסכים:

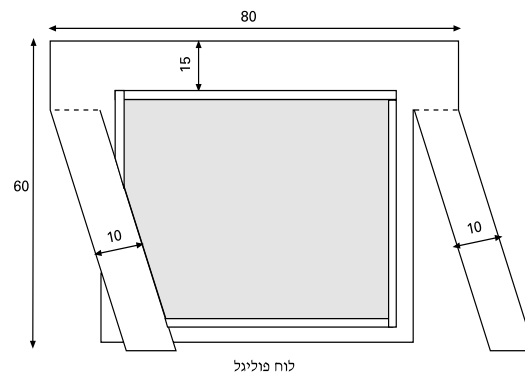
אפשרות א:

החומרים:

חצי לוח פוליגל 80X60 ס"מ

נייר צלופן כפול בצבעים אדום, ירוק, כחול

סרט הדבקה



לוח פוליגל

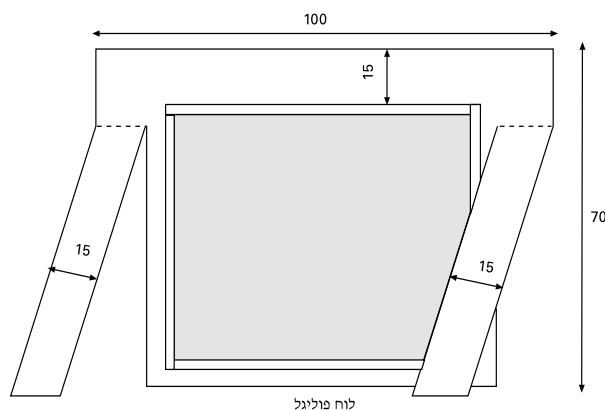
אפשרות ב:

החומרים:

לוח קפא 100X70 ס"מ

נייר צלופן כפול בצבעים אדום, ירוק, כחול

סרט הדבקה



לוח פוליגל

אפשרות ג:

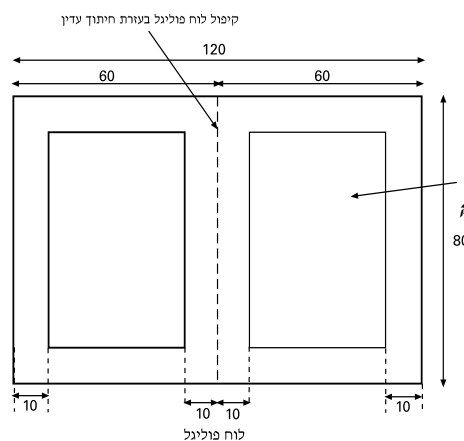
החומרים:

4 לוחות פוליגל 80X120

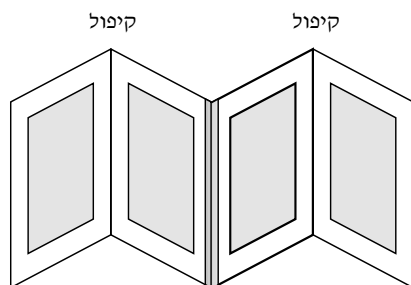
נייר צלופן כפול בצבעים אדום, ירוק, כחול

דבק דו צדדי

סרט בד דביק



לוח פוליגל



חיבור בין שני לוחות הפוליגל בעזרת סרט בד דביק

### 3. **אלתור מסכים – אפשרות א:**

ניתן לאלתור מסכים על-ידי תלייה של בדי יוטה חצי שקופים או של סדינים בין שולחנות או בין כיסאות.

בחלק מאולמות הספורט יש מתקנים לקפיצה לגובה.  
אפשר לנצל מתקנים אלה לתלייה של הבדים או של הסדינים.

### **אלתור מסכים – אפשרות ב:**

לחבר את שני הקצוות האורכיים של בד היוטה או של הסדין לשני מקלות ארוכים (מקלות של מטאטא). בזמן הפעילות יונח מקל אחד בין שולחנות או בין כיסאות, והמקל השני ישמור על הבד מתוח. לאחר הפעילות אפשר לגלגל את הבד עם המקלות ולשמור אותו בארון.

### 4. **הצעה לסימון על שטיחים:**

בשיעורים שבהם צריך לחלק את משטח הפעילות על ידי סימון על הרצפה והשיעורים מתנהלים בחדר שיש בו שטיח, מוצע להשתמש בסרטים (או ברצועות ניילונים גזורים מהניילון הצבעוני של פח אשפה) שמודבקים עליהם סקוצ'ים.

## **מקורות השירים שמופיעים בתכנית**

"קשת בענן", **צריף קטן**, לאה גודברג, ספריית פועלים, 1959.

© הזכויות שמורות לספריית הפועלים ולאקו"ם.

"לגיירף יש צואר ארוך", **הכבש השישה עשר**, יהונתן גפן, דביר, תל אביב, 1992.

© הזכויות שמורות למחבר ולאקו"ם.

"לעבור את הכביש עם אמא שלי", **הכוכבים הם הילדים של הירח**, יהונתן גפן, דביר, תל אביב, 1974.

"מעשה בחתול ובשוטר", **יש לי סוד, שירים וסיפורים**, מרים ילן - שטקליס, דביר, תל אביב.

© הזכויות שמורות לדביר ולאקו"ם.

# חומר העשרה למורה

## כללים לחציית כביש

5. כאשר הכביש פנוי, חצו בקו ישר, בהליכה מהירה ובעירנות
6. המשיכו להסתכל לצדדים בזמן החצייה
7. בסיום החצייה עלו על המדרכה והתרחקו משפת הכביש.

1. בחרו מקום מתאים לחצייה
2. עצרו צעד או שניים לפני שפת המדרכה
3. הסתכלו לכל הכיוונים
4. האזינו לקולות התנועה

## הליכה ברחוב וחציית כביש עם מבוגר מוכר

ילדים עד גיל 9 אינם חוצים כביש לבד, אלא רק עם מבוגר מוכר, וכשהם אוחזים ביד של המבוגר. בהליכה ברחוב עם מבוגר מוכר ילכו הילדים בצד הפנימי של המדרכה, רחוק מהכביש.

## מדרג המקומות לחציית כביש לפי רמת הבטיחות

- א. גשר או מנהרה להולכי רגל
- ב. מעבר חצייה מרומזר
- ג. מעבר חצייה עם משמרות זה"ב
- ד. מעבר חצייה מסומן ומתומרר
- ה. קטע כביש ליד צומת, בלי מעבר חצייה
- ו. קטע כביש בלי מעבר חצייה.

## הנמקות למדרג המקומות לחציית כביש

המדרג בנוי על פי רמת הבטיחות, ומטרתו ללמד את הולכי הרגל לבחור במקומות חצייה שיש בהם הסדר מוסכם כדי למנוע מפגש מסוכן בין הולכי הרגל לבין כלי הרכב. להלן הפירוט:

### א. גשר או מנהרה להולכי רגל

מקומות אלו הם הבטוחים ביותר לחציית כביש, שכן יש בהם הפרדה מוחלטת בין הולכי הרגל לכלי הרכב. כל שאר מקומות החצייה משמשים גם הולכי רגל וגם כלי רכב.

### ב. מעבר חצייה מרומזר

במעבר חצייה מרומזר יש בדרך כלל הפרדה בזמני המעבר בכביש של הולכי הרגל ושל כלי הרכב. עם זאת, למרות האור הירוק ברמזור על הולך הרגל לבדוק שהכביש פנוי לפני שיתחיל בחצייה, וזאת מכמה סיבות:

1. במקומות מסוימים יש מופע ירוק משותף לנהגים ולהולכי רגל (בפנייה ימינה בצומת ובמקומות בודדים גם בפנייה שמאלה).
2. אין לסמוך על הנהגים שיצייתו לרמזור.
3. רכב חירום עובר גם באור אדום.
4. קורה שאחת העדשות ברמזור לנהגים אינה פועלת ומטעה את הנוהג ברכב.

### ג. מעבר חצייה עם משמרות זה"ב

תלמידי משמרות זה"ב ניצבים בחלק ממעברי החצייה ליד בתי ספר רק בזמן הלימודים ורק בשעות מסוימות בבוקר ובצהריים. מומלץ לחצות במקומות שיש בהם משמרות זה"ב, אולם חובה על הולך הרגל לבדוק בעת פתיחת המעבר ובזמן החצייה, אם הכביש פנוי, ואם אכן כל המכוניות עצרו. יש להבהיר ללומדים כי הולכי הרגל הם האחראים לביטחונם ועליהם להיות עירניים וזהירים גם במקום שמוצבים בו תלמידי משמרות הזהב וגם במעבר חצייה מרומזר.

### ד. מעבר חצייה מסומן ומתומרר

מעבר חצייה הוא מקום מוסכם ומסומן שבו על הנהגים לאפשר להולכי הרגל לחצות בבטחה. סימון מעבר חצייה על הכביש מגדיר את קטע הכביש הזה כמקום שבו הנהגים יודעים שמותר להולכי רגל לחצות, ולכן עליהם לנהוג כנדרש. מעבר חצייה מסומן בדרך כלל גם בתמרור מודיעין ג-7, "מקום מעבר חצייה". על הולך הרגל להבין שמעבר החצייה אינו מחסום פיזי העוצר את כלי הרכב. הולך הרגל אינו יכול לצפות מראש את התנהגותו של הנהג. ההחלטה על חציית הכביש דורשת בחינה של המצב בכביש והפעלת שיקול דעת.



7-ג



## ה. קטע כביש ליד צומת, בלי מעבר חצייה

ליד צומת כלי הרכב מאטים את נסיעתם, וצפוי שהנהגים ייתנו את דעתם להתרחשויות שונות. אך לעומת יתרון זה של הצומת יש לו גם חיסרון: באזור זה צפויה תנועת כלי רכב מכיוונים שונים. לכן יש לחצות אך ורק לאחר בדיקה לכל הכיוונים ולאחר שמוודאים שהכביש פנוי לחלוטין מכל הכיוונים.

## ו. קטע כביש בלי מעבר חצייה

כשאין בסביבה מקום מוסדר לחצייה, יש לחפש את קטע הכביש הצר ביותר, שיש בו פחות תנועה ושדה ראייה רחב, ולחצות אך ורק לאחר בדיקה לכל הכיוונים ולאחר שמוודאים שהכביש פנוי לחלוטין, מכל הכיוונים.

## מופע ירוק משותף לנהגים ולהולכי רגל

בצומת מרומזר יש מקומות שבהם מופיעים בו-זמנית גם האור הירוק לכלי הרכב הפונים ימינה (ובמקרים אחדים גם שמאלה) וגם האור הירוק ברמזור של הולכי הרגל, ובו בזמן מופיע לפני מעבר החצייה רמזור צהוב מהבהב המתריע על הימצאות הולכי רגל במעבר. החוק מחייב את הנהגים לאפשר להולכי הרגל לחצות בבטחה. עם זאת, ההוראה להולכי הרגל היא לקבל עליהם אחריות ולא לסמוך על הנהגים, אלא לחצות רק כאשר הכביש פנוי או כאשר הנהגים עצרו ואפשרו להם לחצות בבטחה.

## נהג עוקף ליד מעבר חצייה

החוק אוסר על נהגים לעקוף רכב שעצר לפני מעבר חצייה. עם זאת, אין לסמוך על כך שכל הנהגים מכירים את החוק ומצייתים לו. הולכי הרגל החוצים כביש לפני רכב שעצר לפני מעבר החצייה, יכולים להתחיל בחצייה לי כל הכללים, להגיע עד לקצה הרכב שעצר ואז לעצור, לוודא שאין רכב אחר שמתכוון לעקוף את הרכב שעצר, ורק אז להמשיך לחצות. במקום סואן במיוחד, כשאין אפשרות לבדוק את הכביש כולו, מומלץ להולכי הרגל להמתין עד שיתפנה הכביש לחלוטין ולא לחצות גם אם רכב עצר ואפשר להם לחצות.

## חצייה בין מכוניות חונות

לעתים, בגלל חנייה צפופה של כלי רכב, הולכי הרגל נאלצים לחצות בין מכוניות חונות (מכוניות החונות ליד מעבר חצייה או לאורך הדרך וכד'). חצייה כזו אינה מומלצת, אך במקום שאין אפשרות אחרת מומלץ לפעול כך:

1. בוחרים מקום שבו מכוניות נמוכות חונות ושדה הראייה פתוח.
2. מחפשים מרווח גדול ככל האפשר בין המכוניות החונות.
3. בודקים שאין נהג בשתי המכוניות החונות. אם יש נהג במכונית שהחזית שלה מופנית כלפי הולך הרגל, יש ליצור אתו קשר עין ולסמן לו שמתכוונים לחצות. אם יש נהג במכונית שהחלק האחורי שלה מופנה לכיוון הולך הרגל, אין לחצות.
4. פועלים על פי הכללים של חציית כביש: עוצרים, מסתכלים לכל הכיוונים, מאזינים לקולות התנועה, וכאשר הכביש פנוי מתחילים לחצות ישר ועד לקצה המכוניות החונות.
5. עוצרים עצירה נוספת בקצה המכוניות החונות ובודקים ומוודאים שאכן הכביש פנוי והתנאים מתאימים לחצייה בטוחה.
6. כאשר הכביש פנוי, ממשיכים לחצות על פי הכללים.

## עירונות בעת ההליכה וחציית הכביש

חלק גדול מתאונות הדרכים של הולכי הרגל קורות דווקא במעבר חצייה. חשוב להבהיר ללומדים כי בעת ההליכה בדרך ובמעבר החצייה עליהם להיות עירניים ואחראים. עירונות משמעה להמעיט בשיחות עם חברים, לא לשוחח בטלפון הנייד וגם לא להקשיב לרדיו, לטייפ וכד' בזמן החצייה.

## הליכה כהלכה

הולכים על המדרכה, רחוק משפת הכביש, ועוקפים מכשולים ומתקני רחוב על המדרכה, בצד הרחוק מהכביש. אם אין מדרכה, הולכים על השול השמאלי, רחוק משפת הכביש ומול פני התנועה. לעולם אין להתפרץ לכביש, ואסור להפתיע את הנהגים.

## הליכה עם כדור אל מגרש המשחקים והספורט

יש לשאת את הכדור בתוך שקית כדי שהוא לא יישמט לכביש. אין לשחק בכדור על המדרכה ובוודאי גם לא על הכביש.

## הליכה בשעות החשכה

בשעות החשכה יש להעדיף ללכת במקומות מוארים, ללבוש בגדים בהירים ולענוד מחזירי אור.

# חומר העשרה למורה

## מה ילדים צעירים צריכים לדעת על התנהגות בטיחותית של הנוסעים ברכב?

### הילדים –

- ידעו שיש להיכנס לרכב ולצאת ממנו רק באישור מבוגר ורק לאחר שהרכב עצר עצירה מוחלטת;
- ידעו שהכניסה לרכב והיציאה ממנו מותרת רק בצד הקרוב למדרכה;
- ידעו שיש להמתין לרכב בעומק המדרכה, רחוק מהכביש, וכאשר יורדים מהרכב יש להתרחק ממנו לעומק המדרכה רחוק מהכביש;
- ידעו שחגירת חגורות בטיחות וישיבה במושב בטיחות או במושב מגביה מעלה את רמת הבטיחות ומונעת הפגיעות חמורה והיא מחויבת על-פי חוק בכל נסיעה, גם למרחק קצר ובמהירות נמוכה;
- יכירו את כללי ההתנהגות הבטיחותית בנוסעים וידעו שאסור להוציא מהחלונות איברי גוף (ידיים, רגליים, ראש), וכן שאסור לשחק עם דלתות הרכב או לפתוח אותן בזמן הנסיעה ואסור לזרוק חפצים או לכלוך בתוך הרכב או מתוכו החוצה;
- יכירו את ההשפעה של התנהגות הנוסעים על הנהיגה ועל הבטיחות בנסיעה (ידעו שיש להימנע מצעקות, ממריבות, מהטרדות ומרעש), וכן ידעו שאסור להם לשבת בכיסא הנהג ולנסות להתניע את הרכב במפתחות וכן שאסור לשחק בהגה ובידית ההילוכים;
- ידעו שאסור להם להישאר ברכב ללא מבוגר;
- יבינו שהשמירה על כללי הבטיחות בנסיעה והישיבה הנוחה במושב בטיחות מתאים מגבירים את ההנאה מהנסיעה ומאפשרים לצפות בנוף ולהעשיר את החוויות מהדרך.

## מידע על חגורות בטיחות, על מושבי בטיחות ועל מושבים מגביהים

### כללי

- חגורות הבטיחות מותקנות בתוך רכב מנועי. כל חגורה מיועדת לאדם אחד בלבד. במקרה של תאונה מתרחשות שתי התנגשויות: התנגשות הרכב עם גורם מבחוץ והתנגשות פנימית הנגרמת לנוסעים בתוך הרכב מעוצמת התאונה.
- לחגורות הבטיחות השפעה ישירה על חומרת הפגיעה בנוסעים בכל תנאי הדרך, ולכן היא אמצעי הבטיחות היעיל ביותר לנוסעים ולנוהג ברכב.
- לחגורות הבטיחות המרתקת את הנהג ואת הנוסעים למקומם יש כמה יתרונות בשעת תאונה או בעת עצירה פתאומית של הרכב:
  - החגורה מונעת או מקטינה את הפגיעה בגוף האדם מחלקי הרכב ומן השמשה הקדמית.
  - החגורה מונעת מהנהג ומהנוסעים להיזרק אל מחוץ לרכב.
  - החגורה מפזרת את עוצמת המכה על שטח גדול יותר של הגוף ועל איברים פחות רגישים (חזה ומותן במקום ראש למשל).
- שימוש נכון במושב בטיחות מפחית ב-90%-70% את מקרי המוות בתינוקות, ב-60%-50% את מקרי המוות בפעוטות, ב-59% את הפגיעות בילדים וב-69% את הצורך באשפוז.

## מושבי בטיחות

### מושב בטיחות לתינוקות

- המושב מתאים לתינוקות מהלידה ועד גיל שנה לפחות ועד שמשקלם 9 ק"ג לפחות.
- יש למקם את המושב נגד כיוון הנסיעה.
- אין למקם את מושב הבטיחות ליד הנהג כאשר מותקנת מולו כרית אוויר פעילה.

### מושב בטיחות לפעוטות

- מעל גיל שנה ומשקל של 9 ק"ג יש להושיב את הפעוטות במושב בטיחות, חגורים ברצועות פנימיות.
- עד מתי?
- – עד שהפעוט מגיע למשקל שהיצרן ציין על המושב או עד משקל של 19 ק"ג (גיל 4 לערך).
- – עד שאוזני הפעוט גבוהות יותר מגב מושב הבטיחות.
- – עד שכתפי הפעוט גבוהות יותר מגובה החרין העליון של מושב הבטיחות.
- מומלץ שהפעוט ישב בצורה זקופה בתוך מושב הבטיחות.
- אין למקם את מושב הבטיחות ליד הנהג כאשר מותקנת מולו כרית אוויר פעילה.

## מושב בטיחות מגביה (בוסטר)

- ילד שמשקלו מעל 18 ק"ג וגובהו עד 145 ס"מ (גיל 4–9 שנים) צריך לשבת במושב מגביה ולהיחגר בחגורת אגן-כתף של הרכב.
- אין לאפשר לילד להעביר את חגורת הכתף מאחורי גבו או מתחת לבית השחי.
- מומלץ שמשענת הראש ברכב או המשענת של גב הבוסטר תהיה גבוהה מאוזניו של הילד.
- אין למקם את מושב הבטיחות ליד הנהג כאשר מותקנת מולו כרית אוויר פעילה.

## מה החוק אומר?

על-פי תקנות התעבורה:

### 83 א.

(א) "מושב בטיחות": מושב הרתום לרכב באמצעות חגורת בטיחות המיועד להסעת ילדים ברכב, שמותקנות בו חגורות המיועדות לרתימת הילד אליו, העומד בתקן הנדרש על-פי תקנות התעבורה.

"מושב מגביה": מושב המיועד להסעת ילדים ברכב כשהילד היושב עליו רתום בחגורת הבטיחות של הרכב והעומד בתקן הנדרש על-פי תקנות התעבורה.

(ב) לא יסיע אדם במושב קדמי ברכב מנועי ובמושב אחורי ברכב מנועי ששנת ייצורו 1983 ואילך, למעט אוטובוס, מונית ואופנוע – (1) ילד שטרם מלאו לו 3 שנים, אלא אם כן הילד רתום במושב בטיחות המתאים לגובהו ולמשקלו של הילד;

(2) ילד שמלאו לו 3 שנים וטרם מלאו לו 8 שנים, אלא אם כן הוא רתום במושב בטיחות או במושב מגביה המתאים לגובהו ולמשקלו של הילד.

(ג) לא יסיע אדם ברכב ילד שטרם מלאה לו שנה, אלא אם כן גבו של מושב הבטיחות מופנה לחזית הרכב.

(ד) לא יסיע אדם ילד במושב הבטיחות במקום שיש מולו כרית אוויר, אלא אם כן נותק המנגנון להפעלתה.

### 83ב. (א)

לא ינהג אדם ולא ייסע בכל רכב שמותקנות בו חגורות בטיחות אלא אם כן הנוהג והנוסעים בו חגורים בחגורת בטיחות או רתומים במושב בטיחות או במושב מגביה כאמור בתקנה 83א, לפי הענין.

## מה ילדים צעירים צריכים לדעת על רכיבה על אופנים ועל גלישה על סקטים ועל גלגליות?

למבוגרים האופניים משמשים כלי תעבורתי או כלי לספורט ומקומם על הכביש או בשבילים מיוחדים לאופניים או בנתיבים שסומנו להם במדרכה, בכביש או בצד הדרך. בגילים צעירים האופניים משמשים כלי שעשוע או ספורט ומקומם במגרשי המשחקים, במגרשי הספורט ובפארקים.

לילדים צעירים אסור לרכוב ברחוב, לא על המדרכה ולא על הכביש. כמו-כן אין לרכוב במגרשי החנייה. יש להוביל את האופניים בהליכה ברגל (או ברכב ההורים) עד למגרש המתאים לרכיבה.

הרכיבה על האופניים מבוססת על שיווי משקל. מבנה האופניים מאפשר שיווי משקל ויציבות רק כאשר הרוכב משתמש בהם כפי שתכנן היצרן.

השליטה המרבית של הרוכב באופנו היא בישיבה על המושב בתנאי שגובה המושב מתאים לקומתו של הרוכב: כשהאופניים עומדים, הרוכב היושב על המושב יכול להגיע לקרקע בשתי רגליו.

האופניים נועדו לרכוב אחד בלבד. כל תוספת משקל על גבי האופניים מערערת את שיווי המשקל וגורמת לסכנת נפילה. החוק מתיר לרוכב בוגר, שגילו למעלה מ-14, להרכיב ילד קטן עד גיל 8 על מושב מיוחד שהותקן למטרה זו. כמו כן החוק מתיר לשאת רק משא קל על המושב האחורי של האופניים, בתנאי שהוא לא יבלוט מעבר לגוף האופניים.

החוק מחייב את רוכבי האופניים לחבוש קסדה להגנת הראש. כמו כן מומלץ לרוכבים לענווד מגני ברכיים ומגני מרפקים ולנעול נעליים סגורות.

**כלי הגלישה לסוגיהם** (קורקינט, גלגליות וכד') אינם כלי תעבורה אלא כלי ספורט ומשחק, ולכן מקומם במגרשי הספורט והמשחק ובפארקים. אין לגלוש ברחוב, לא במדרכה ובוודאי לא בכביש.

גם לגולשים מומלץ להצטייד בקסדה ובמגני ברכיים ומרפקים ולנעול נעליים סגורות כדי למנוע פגיעה אפשרית במקרה של נפילה. את הקורקינט יש להוביל בהליכה בדרך אל המגרש המתאים ואת הגלגליות יש לשאת בתוך שקית.