



"תודה מי ואיך" (מי ואיך)

// שכבה צעירה (גילאי בי"ס יסודי)

הקדמה

'עשרת ימי תודה' היא יוזמה שמטרתה להטמיע בלוח השנה העברי מסורת ישראלית חדשה. עשרה ימים, מדי שנה, שבהם החברה הישראלית מפתחת תודעה של תודה, והופכת למודעת ומפרגנת יותר לטוב ולקיים. 'עשרת ימי תודה' מעניקים לנו הזדמנות להעריך את החיובי, את ההצלחות ואת האושר שסביבנו ובתוכנו. בכך לשפר את רווחתנו- האישית, הבין-אישית, החברתית והלאומית.

בימים האלה אנחנו מוזמנים ומוזמנים להודות לעצמנו, לאנשים בסביבתנו ולכל מי או מה שנחפוץ. עשיית מבקשים להפוך את התודה לפעולה ממשית ושגורה בשגרת היומיום, ליחיד ולחברה, ומציעים עשרה ימים של פרספקטיבה חיובית, נטולת הציניות שרבות ורבים מאיתנו נפגשים עמה ביומיום הישראלי.

עשיית מזמינים אותנו לרענן את היחסים שלנו עם עצמנו כפרטים, ועם עצמנו כמשפחה, קהילה וחברה. להתמקד ביש ולא באין. להזכר ולהשתאות על הפלא של מה שאנו נוטים לקחת כמובן מאליו. מקיומנו האישי, ועד לקיומה של מדינת ישראל. כמובן תוך מודעות למורכבויות, לאתגרים ולמה שעוד דורש תיקון.

אנו מציעים למחנכים ומחנכות את מושג התודה, על היבטיו השונים, כמענה ערכי ותוכני רלוונטי ומשמעותי לימים הטעונים שבין יום השואה ליום העצמאות. זאת באמצעות חוויות תודה מגוונות שפיתחנו עבורכם. באתר שלנו, תוכלו לקבל פרטים נוספים על 'עשרת ימי תודה' ולהחשף לעוד מערכי פעילות ותכנים למחנכים.

מטרות הפעילות

« הבנת המושג תודה ואת ההזדמנות שבהכרת תודה.

« העצמה תודעת הערך העצמי.

« חיזוק קשרים בין-אישיים משמעותיים. חברתיים והמשפחתיים.

« העמקת תחושת השייכות הקבוצתית והתנועתית/ ארגונית.



תקציר מהלך הקשיחות (עשה- עשה וחזי):

תודה אחד לשנייה בקבוצה

הבעת תודה אישית בתוך הקבוצה, בעל-פה, בכתב או באופן אומנותי.

תודה לתנועה/ ארגון

התבוננות רפלקטיבית על שנת הפעילות והודיה על הצמיחה והשיפור שלי.

סיכום

שיתוף בתחושות, הדגשת הערך שבהכרת תודה, והצעה להעביר אותה הלאה.

פתיחה

משחק חווייתי על הדברים שאנו נוטים לקחת כמובנים מאליהם + דיון על מהי תודה?

תודה לעצמי

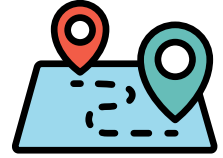
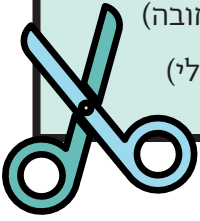
כתיבה ושיתוף קבוצתי- על מה אני מודה לעצמי? תכונות, מעשים, חוזקות ותהליכים.

תודה למשפחה שלי

כתיבה גלויות תודה ושליחתן לבן/ת משפחה.

עזרים דרושים:

- « דפים/ פתקים וכלי כתיבה לכל משתתף/ת
- « בריסטול עליו כתוב תודה
- « גלויות תודה (נספח) + מכתבים מבוליים
- « מטפחות לכיסוי עיניים/ קשירת רגליים
- « טלפון חכם, מקרן, מסך ורמקולים (לא חובה)
- « חומרי יצירה - צבעים, טושים (אופציונלי)



מהלך העימות מקורט

פתיחה (10-20 דק')

- המשך דיון בעזרת שאלות מנחות:
 - « האם אנחנו קמים וקמות כל בוקר בתחושת הודיה על כך שיש לנו את אברי הגוף השונים שלנו? אם לא, מדוע?
 - « האם יצא לכם/ן לחוות או לשמוע על סיטואציות שבהם הערכתם/ן את החיים שלכם/ן והודתם/ן עליהם? מתי זה קרה? מוזמנים לשתף?
 - נסכם, כי ניתן להבחין דרך משחק המשימות, בנטייה שלנו לקחת דברים כמובנים מאליהם, ולחוש את הוקרת תודה על היש רק אחרי שאנו חווים מגבלה או חסרון מסוים שלו.

ENP אסוציאציות + דיון עם נה וננה תודה?

- מבעוד מועד נכין שלט מבריסטול גדול עם המילה "תודה" בכתב בלון (מלא), אותו נתלה על הלוח. ניתן להקרין לפתיחת הפעילות והתנעת הדיון, את הסרטון "פשוט לומר תודה". נשאל את הילדים והילדות שאלות מנחות:
 - « מהי תודה?
 - « באילו דרכים ניתן להביע הכרת תודה?
 - « מתי ולמה אתה רוצים להגיד תודה או שיגידו לכם תודה? מתי אנו אכן עושים זאת?
 - « מי יכול/ה לספר לי על מקרה שהוא/היא אמרו / הביעו תודה כלפי מישהו/י אחר/ת, או מקרה בו אמרו / הביעו כלפיך תודה?
 - « האם זהו מעשה טוב לומר תודה? מדוע?
 - « למי הכרת התודה משמעותית יותר? למי שמודה או למי שמודים לו/ה?
 - « נסכם בהדהוד היתרונות של הכרת התודה. הן כלפי מי שמודים לו/ה והן כלפי מי שמודה.

- משחק משימות, הממחיש את הנטייה שלנו להתרגל לדברים בחיינו ולקחת אותם כמובנים מאליהם, עד אשר הם פתאום מוגבלים או חסרים, ולפתע אנו חווים הכרת תודה עליהם. נחלק את הכיתה לזוגות. כל זוג מקבל פתק ובו מופיע איזושהי מגבלה מסוימת עבור המשימה. דוגמאות למשימה עם מגבלה:

המשימה: על התלמיד/ה היא להנחות את חברו/תו להגיע לקצה של הכיתה בלי לגעת בו/ה.

המגבלה: החבר/ה עוצם/עוצמת עיניים.

המשימה: לספר את סיפור כיפה אדומה.

המגבלה: אין להגיד את האותיות א', ש', י

המשימה: להגיע בריצה עד סוף הכיתה בכמה שפחות שניות.

המגבלה: רגליים קשורות/ עומדים על רגל אחת בלבד

המשימה: לצייר בית/ לכתוב משפט.

המגבלה: כפות הידיים קשורות.

דיון העקרונות הנ"ל

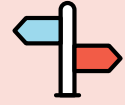
- נשאל את התלמידים והתלמידות כיצד חוו את ביצוע המשימה כאשר נאלצו לבצע אותה עם מוגבלות כלשהי. בכדי לחדד את נושא המוגבלות, ניתן לצפות יחד בסרטון: "יום בחייה של בוני" - אישה ללא ידיים שמתפקדת על אף מוגבלותה.

[לחץ לצפייה בסרטון.](#)

תודה לעצמי (-5 10 דק')

הכנת דגלוני תודה אישיים. מבעוד מועד נדפיס דגלוני תודה
נבקש מהתלמידים לחשוב על השאלה- "על מה אני מודה לעצמי?"
(ניתן לתת דוגמאות לדברים עליהם ניתן להכיר תודה לעצמי - תכונות, מעשים, חוזקות ותהליכים שכבר התחלתי).
כל תלמיד מקבל דגלון, עליו הוא מביע את הכרת התודה לעצמו באמצעות ציור/ כתיבה.

אוקציה חלוקית: כתיבת רשימה של תודות אישיות
(אפשר להעזר ב- To- Da List מתוך האתר)



תודה למשפחה שלי (-5 10 דק')

כתיבת גלויות תודה לבן/בת משפחה. מבעוד מועד נדפיס גלויות תודה
נבקש מהתלמידים לחשוב על דמות קרובה, בן/בת משפחה להם הם רוצים מרגישים שהם רוצים להודות (יש
להנחות את התלמידים לחשוב על הכרת תודה כמה שיותר ספציפית, ולא כללית- עזרה שקיבלתי, התחשבות,
תחושה שהרגשתי בעקבות אמירה או התנהגות וכו').
כל תלמיד מקבל גלויה, בה הוא כותב כמה מילים/ משפטים של תודה לבן/בת המשפחה.
« מומלץ אם ניתן לארגן מבעוד מועד מעטפות מבוילות, באמצעותן נשלח בדואר את הגלויות.
« מומלץ אם ניתן, להקרין לפני הפעילות את הסרטון "תודה בהפתעה", על הודיה לקרובים לי.

תודה לחבר/ה בקבוצה (-5 10 דק')

הבעת תודה בעל פה אחד כלפי השנייה בין חברי הקבוצה
נשמיע את השיר "תודה" של עוזי חיטמן ז"ל.
בזמן שהשיר יתנגן, נזמין את כל הילדים והילדות לקום ולהסתובב במרחב. בכל פעם שתעצור המוזיקה, כל ילד/ה
יפנו לחבר/ה שעומד/ת לצידם/ן ויאמרו לו/לה תודה על משהו קטן שעשו ואנו מוקירים תודה כלפיו/ה על כך.

אוקציה חלוקית: יצירה וקישוט של קרתי תודה

נכין מבעוד מועד דף אותו נחלק לכל ילד/ה, בו מצויר פרח עם שישה עלי כותרת ורשום שם
של ילד/ה מהקבוצה (חשוב לוודא שהכנו לכל ילד/ה דף עם פרח עם שמו/ה עליו).
הילדים והילדות יתבקשו לקשט את הפרח ולצייר / לכתוב בכל אחד מעלי הכותרת על דברים שהם/ן
מודים/מודות לאותו/ה ילד/ה.
עם סיום היצירה, נבצע מעין טקס החלפות בין ילדי הקבוצה, כשהם/ן מעניקים/מעניקות את הפרח
לחבר/ה ומקבלים/ מקבלות בעצמם/ן פרח שהוכן להם/ן.

אוקציה חלוקית נוספת: מטקות תודה

נכין מראש מעטפה לכל ילד/ה עם שמו/ה כתוב עליה, פתקים וכלי כתיבה.
ננחה את הילדים לשים לב ולכתוב אחד לשנייה פתקי תודה במהלך/ בסיום הפעילויות שיתקיימו
לאורך עשי"ת, על מעשים ומחוות נדיבות ונחמדות שחבריהם עשו כלפיהם.



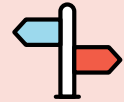
#1 תודה לתנועה/ ארגון (-10 20 דק')

התבוננות רפלקטיבית על שנת הפעילות ושיתוף בזוגות
נזמין את הילדים להתבונן באופן רפלקטיבי על שנת הפעילות שכבר מתקרבת
לסיימה בתנועה/ ארגון, ולשאל על מה הם מודים שחוו ועברו?
(אילו תהליכים עברתי? במה השתפרתי, איך התפתחתי, מה למדתי על עצמי?
בזוגות, הילדים/ות ישתפו אחד את השנייה בתובנותיהם.
« ניתן להמשיך את הדיון גם במליאה הקבוצתית.

#2 להעביר את התודה הלאה (-10 20 דק')

הכנת שרשרת תודות ותלייתה
חיבור דגלונים התודה האישיים שהילדים הכינו מוקדם יותר לכדי שרשרת,
וקישוט המרחב הציבורי באמצעותה.

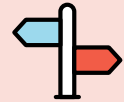
אקלרת נוסקת: כתיבת מכתבי תודה ל"אנשים השקוקים"



הילדים יתבקשו לחשוב ביחד מיהם האנשים ה"שקופים", אשר פועלים ומתאמצים
למענם "מאחורי הקלעים" ולא מקבלים לעתים מספיק נראות על פועלם
(נהגי האוטובוס, הפועלים בכביש/ רחוב, המאבטח בכניסה, המנקה, אב הבית,
צוות המזכירות והמנהלה וכו').

כל זוג ילדים יכינו ציור/ יכתבו מכתב תודה קצר לאחד מאותם אנשים "שקופים",
אותו ימסרו לו.

אקלרת נוסקת: חלוקת דו"חות תודה עם רכבים ברחוב/ שכונה



הדפסת דו"חות התודה מהאתר

חלוקתם על ידי הילדים על שמשות הרכבים ברחוב שכונה

« ניתן להקרין להשראה את הסרטון "פשוט לומר תודה",
או את "שרשרת של מעשים טובים".



סיכום (-5 10 דק')

נחזור על מהלך הפעילות בראשי פרקים, תוך חידוד הערך המוסף וההזדמנות שבתרגול הכרת תודה.
נבקש מהילדים לשתף בסבב/ פופקורן איך הרגישו בפעילות, ודבר אחד אותו הם לוקחים איתם הלאה
ממנה.

« ניתן לחלק לכל הילדים מדליות הערכה אישיות שהמדריכים הכינו מבעוד מועד לכל ילד/ה. במדליה
תתואר בכמה מילים תכונה/ התנהגות/ הישג ראוי שניתן ורצוי להודות עליו לילד/ה. זאת בכדי לייצר
מודלינג ראוי ומעורר השראה להכרת תודה והבעתה אחד כלפי השנייה.

נניח תודה ולא התראות! :