

משרד החינוך

המזכירות הפדגוגית – אגף שפות
הפיקוח על הוראת העברית ביסודי

קְנִיבוֹת

מִיֵּינֶזְפֵּלִין

הנחיות

לפניכם שש פעילויות
שונות הקשורות
לתרגולי קְנִיבוֹת.

בחרו פעילות אחת
(או יותר) ובצעו
אותה.

אפשר לבצעה בזוגות
או בעבודה עצמית.

א'ק מ'ר'א'ש'ם
כ'ש'מ'ת'ר'א'ל'ם
ק'ש'י'ב'ו'ת?

ת'י'א'ו'ר ב'צ'י'ו'ר

③

כ'ד'א'י א'ו ל'א
כ'ד'א'י ל'ת'ר'א'ל
ק'ש'י'ב'ו'ת?

ה'ב'ע'ת י'ד'ע'ה

②

מ'ה'י ק'ש'י'ב'ו'ת?
ה'כ'נ'ת ב'ר'ז'ה א'ו
מ'צ'ג'ת

①

צ'ב'י'ע'ה מ'ו'ד'ע'ת
צ'ב'י'ע'ת מ'נ'ד'ל'ה
ל'ת'ר'ג'ו'ל ק'נ'ש'י'ב'ו'ת

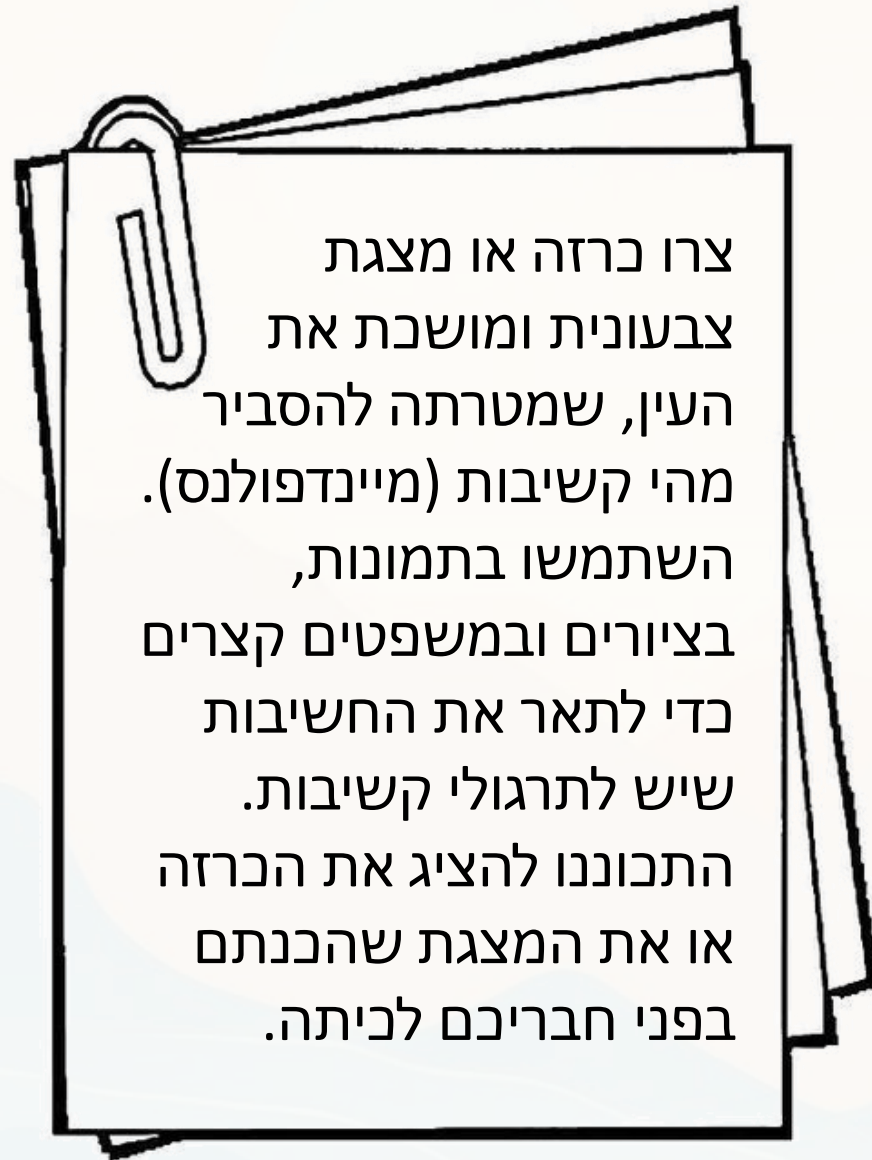
⑥

מ'ה'י ק'ש'י'ב'ו'ת?
ה'כ'נ'ת ס'ר'ט'ו'ן

⑤

א'ק מ'ת'ר'א'ל'ם
ק'ש'י'ב'ו'ת?
ה'כ'נ'ת ה'נ'ח'י'ו'ת
מ'ו'ק'ל'ט'ו'ת

④

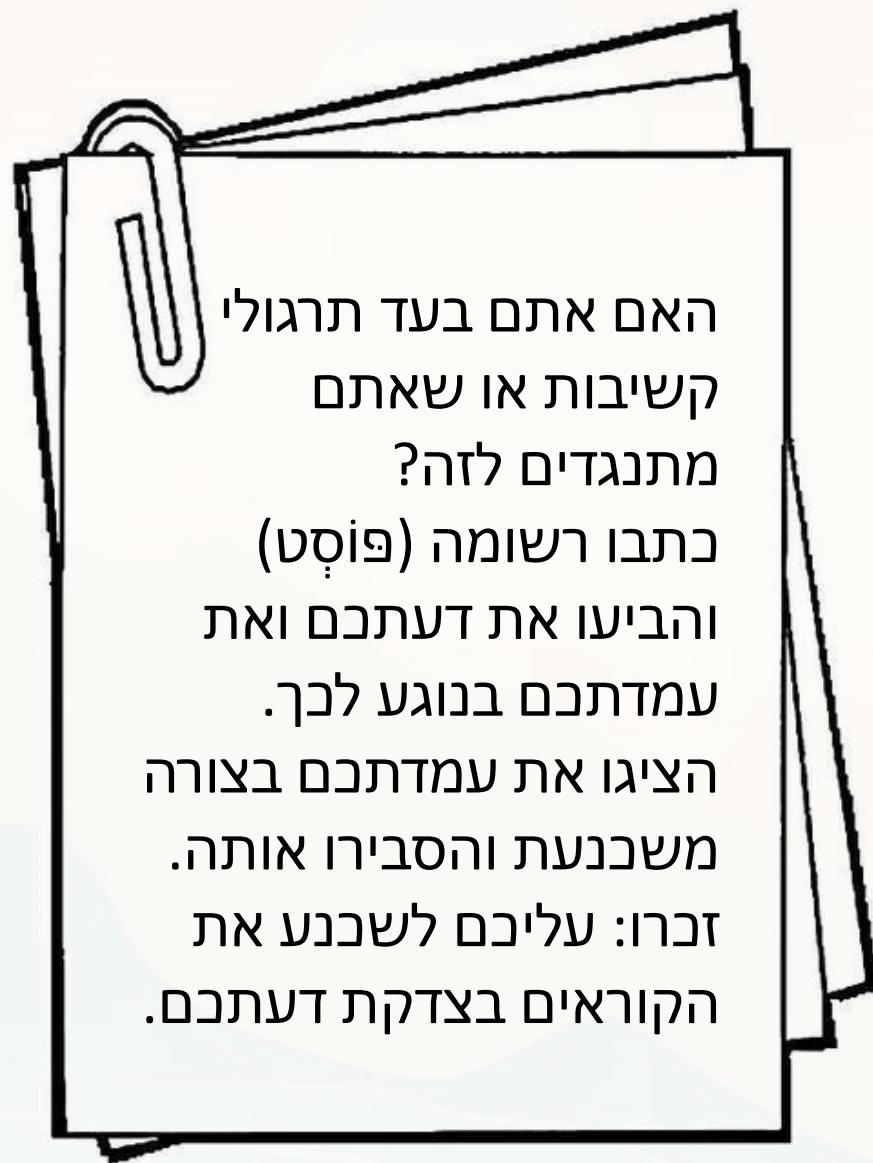


צרו כרזה או מצגת
צבעונית ומושכת את
העין, שמטרתה להסביר
מהי קשיבות (מיינדפולנס).
השתמשו בתמונות,
בציורים ובמשפטים קצרים
כדי לתאר את החשיבות
שיש לתרגולי קשיבות.
התכוננו להציג את הכרזה
או את המצגת שהכנתם
בפני חבריכם לכיתה.

מהי קשיבות?

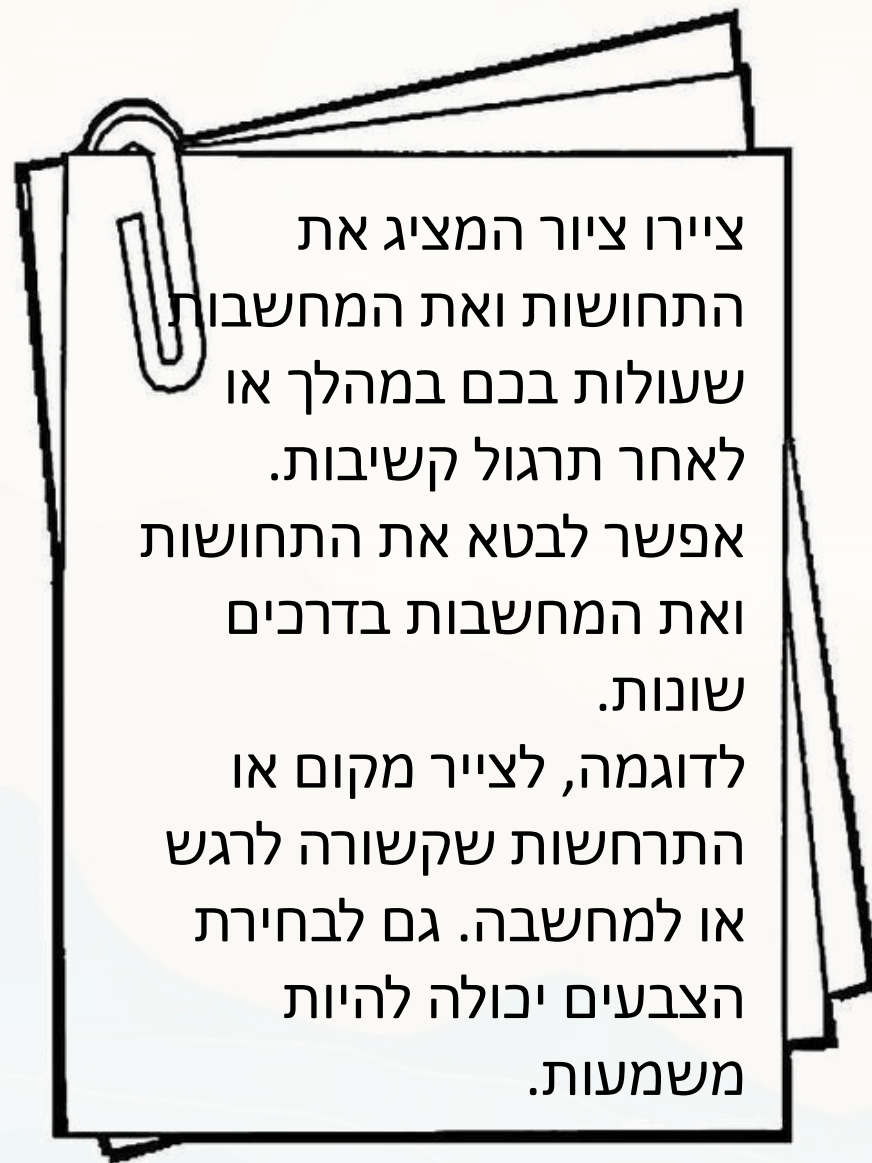
הכנת פְּרָזָה או
מצגת

①



האם אתם בעד תרגולי
קשיבות או שאתם
מתנגדים לזה?
כתבו רשומה (פוסט)
והביעו את דעתכם ואת
עמדתכם בנוגע לכך.
הציגו את עמדתכם בצורה
משכנעת והסבירו אותה.
זכרו: עליכם לשכנע את
הקוראים בצדקת דעתכם.

כדאי או לא
כדאי לתרגל
קשיבות?
הבעת דעה
②



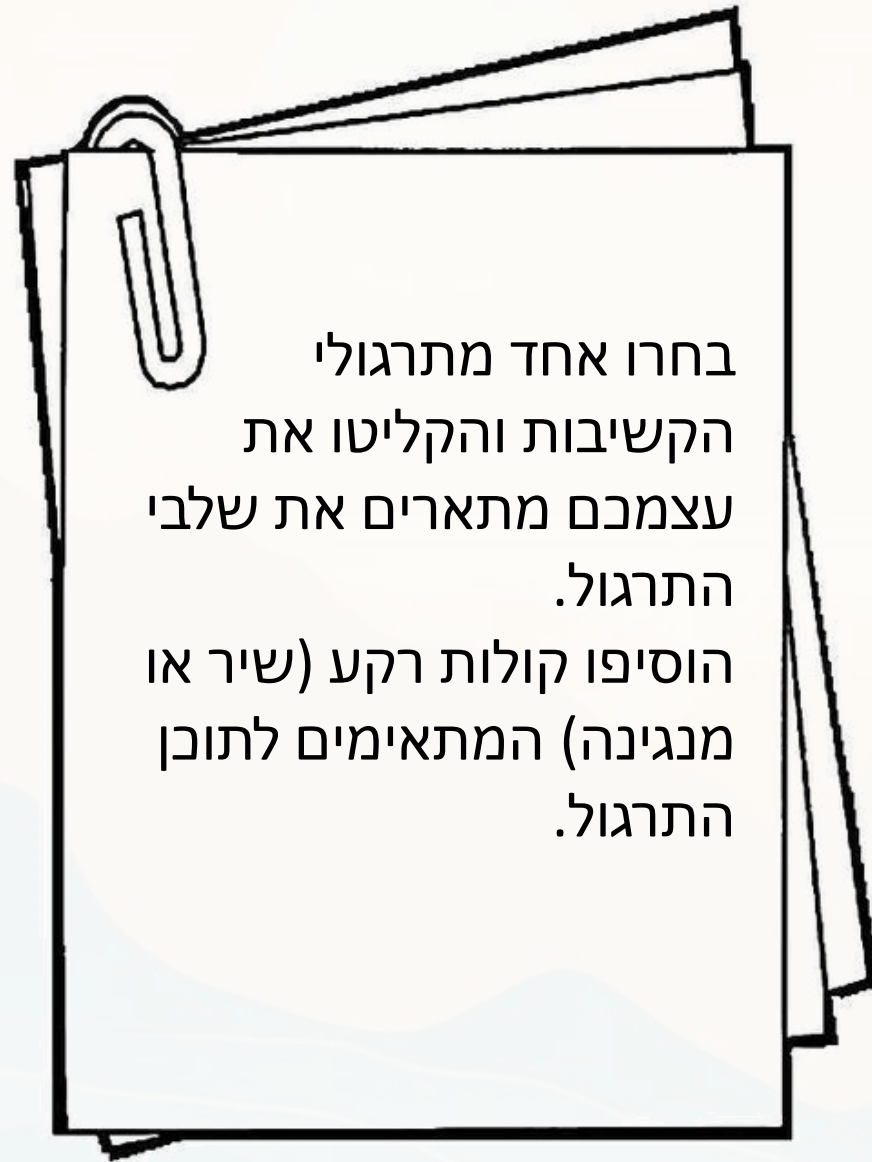
ציירו ציור המציג את
התחושות ואת המחשבות
שעולות בכם במהלך או
לאחר תרגול קשיבות.
אפשר לבטא את התחושות
ואת המחשבות בדרכים
שונות.

לדוגמה, לצייר מקום או
התרחשות שקשורה לרגש
או למחשבה. גם לבחירת
הצבעים יכולה להיות
משמעות.

איך מרחיבים
כשמתרחלים
קשיבות?

תיאור בציור

③

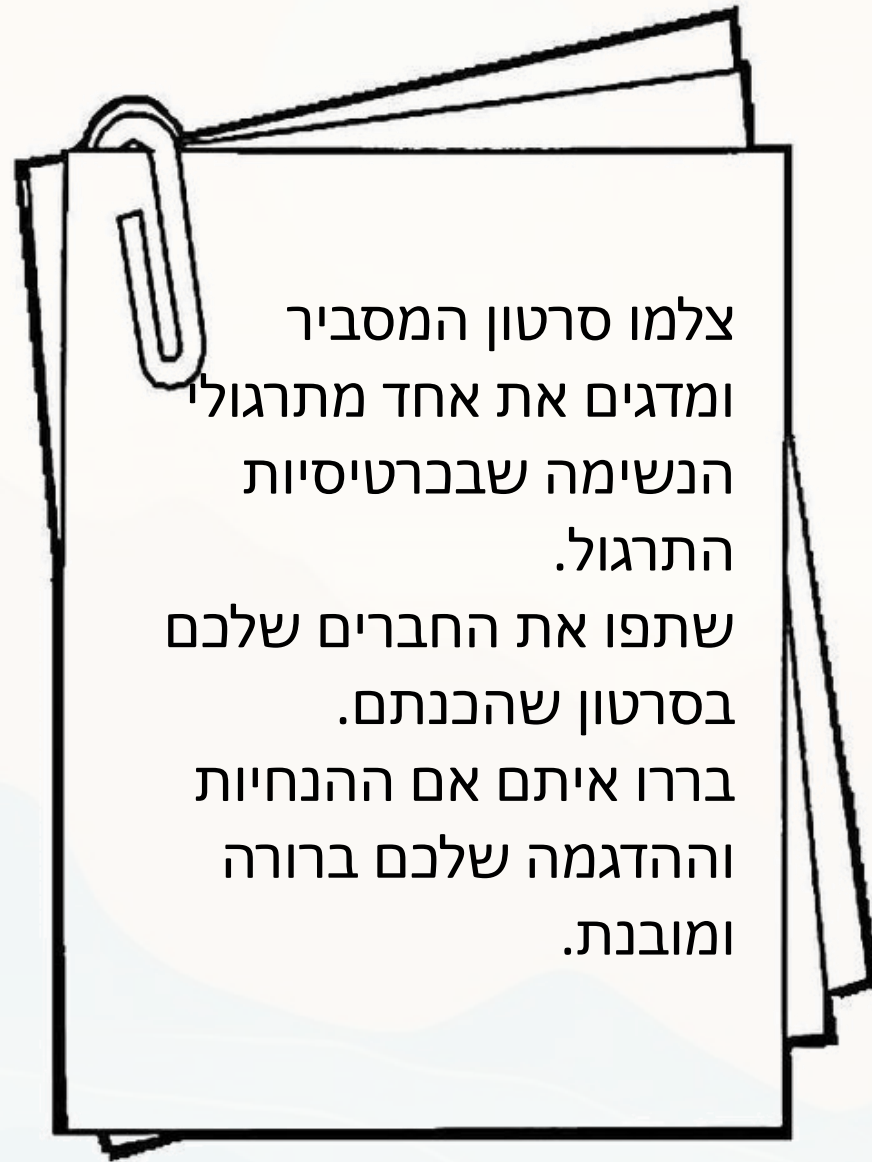


בחרו אחד מתרגולי
הקשיבות והקליטו את
עצמכם מתארים את שלבי
התרגול.
הוסיפו קולות רקע (שיר או
מנגינה) המתאימים לתוכן
התרגול.

איך מתרכזים
קשיבות?

הכנת הנחיות
מוקלטות

④



צלמו סרטון המסביר
ומדגים את אחד מתרגולי
הנשימה שבכרטיסיות
התרגול.
שתפו את החברים שלכם
בסרטון שהכנתם.
בררו איתם אם ההנחיות
וההדגמה שלכם ברורה
ומובנת.

אהי קשיבות?

הכנת סרטון

⑤



היכנסו לאתר שבקישור
שלמטה.

בחרו מנדלה וצבעו אותה.

שימו לב לתחושות
ולרגשות שלכם במהלך
הצביעה.

תוכלו לצלם, לשמור או
להדפיס את המנדלה
שצבעתם.



חצו 13
המנדלה

צביעה מנדלה

צביעת מנדלה
לתרגול קשיבות

⑥