



משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

בס"ד

הכ"חות שבדרך  
תכנית כישורי חיים החדשה  
השירות הפסיכולוגי-ייעוצי



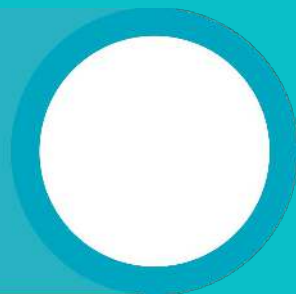
# יחידת לימוד בכישורי חיים

## חיזוק כוחות וחוסן והתנהלות מיטבית

### שיעור בנושא:

# לקחת אוויר

מיומנות מרכזית  
ויסות עצמי



## על יסודי



## תלמידים שוני צרכים



## מטרות השיעור

התלמידים יתרגלו נשימה ודרכים להפוגה מנטלית

ככלי לפיתוח החוסן הנפשי

במציאות הנוכחית

# הנחיות לשיח מיטבי



שיח מעודד ומקבל



שיתוף מהלב



הקשבה ממוקם מתעניין ולא שיפוטי



כבוד לדברי החבר/ה



הנאמר בשיח נשאר בינינו,  
אפשר לשתף אחרים בנושא, אך לספר רק על עצמי

חשוב לחזור על הכללים  
המרכזיים בכל שיעור, על  
מנת לבסס מרחב בטוח  
המאפשר שיח רגשי בין  
התלמידים.



# לקחת אוויר...

## פתיחה:

המורה תאמר כי לאחר מספר ימים של מציאות קשה ולחימה, אנחנו נפגשים היום לשיעור ביחד.

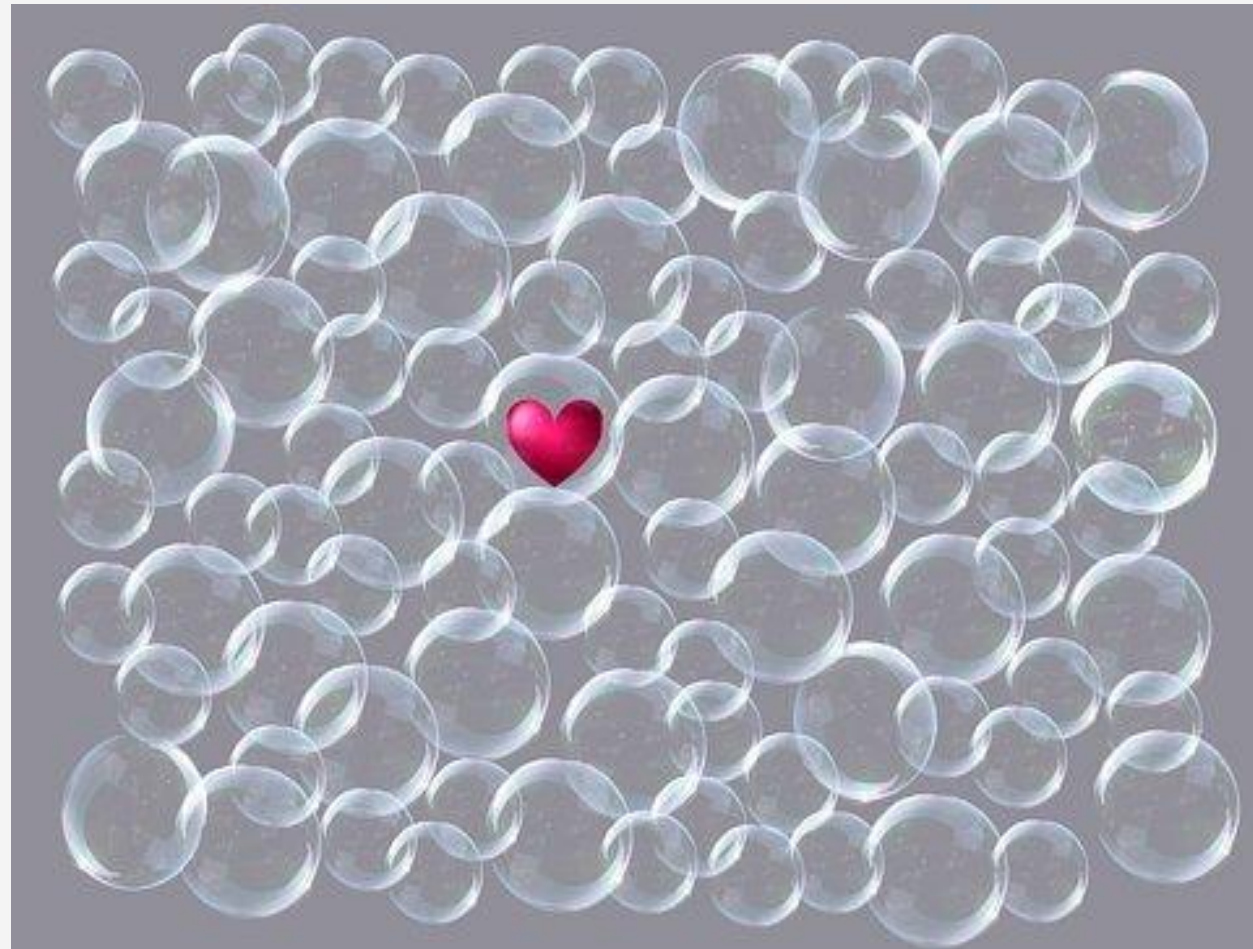
נקיים שיח ופעילות שיעזרו לנו לבטא את הרגשות והמחשבות שלנו, יחזקו את תחושת הביטחון והביחד שלנו ויתנו לנו כח.

## תרגילי נשימה:

(התרגילים לקוחים מתוך: אוגדן שפ"ח ירושלים; ערכת חוסן, מרכז חוסן, מכון האריס-כהן)

## המורה תאמר:

אתם מוזמנים לשים יד על הבטן, הכניסו אוויר דרך האף והוציאו אותו בנשיפה ארוכה ואיטית, כאילו אתם מכבים נר... נחזור על כך מספר פעמים.  
שבו בנוח על הכיסאות, שימו לב לנשימות שלכם, הרגישו את הגוף במגע עם הכיסא, הרגישו את הרגליים על הקרקע, את המשענת של הכיסא, את הגב על מסעד  
הכיסא. שימו לב כיצד הכיסא מחזיק אתכם ביציבות. איך אתם נשענים עליו, הניחו את כפות הידיים על הירכיים, הרגישו את הרגליים יציבות וחזקות.



# "לקחת אוויר"

נזמין את התלמידים לשתף בהרגשה שלהם בימים אלו.

נאפשר לתלמידים שלא מעוניינים לשתף – לא לשתף.

חשוב לנרמל מגוון תחושות ורגשות – פחד, חרדה, לחץ, כעס – ולהדגיש שאלו רגשות נורמליים וטבעיים במציאות לא רגילה.

הסבר לתלמידים:

בתרגיל שבו פתחנו את המפגש האטנו את הנשימות, העמקנו אותן מעט ושמנו לב איך הדבר משפיע על הגוף.

הרחבה: בזמן הנשימה - בעת מצוקה הנשימות שלנו הופכות להיות מהירות וקצרות יותר. הגוף מנסה לשאוף יותר חמצן, אך לא מסוגל להישאר במצב הזה

לאורך זמן. מצב כזה יוצר מצוקה וגורם לירידה בפחמן הדו-חמצני הנחוץ לתהליכים שונים בגוף. במקרים קיצוניים מדובר במצב שנחווה ממש כהתקף חרדה

וקוצר נשימה (מתוך תכנית "חוסן חינוך").

איך אתם  
מרגישים היום?

למה, לדעתכם,  
התחלנו את המפגש  
שלנו  
ב"לקחת אוויר"?

# מה זה "לקחת אוויר"?



מה זה נקרא "לקחת אוויר"? איך לוקחים אוויר?

דרך אחת היא פשוט לנשום כמו שעשינו

נשימה איטית ומודעת מאפשרת לנו להרגיע את הגוף

והמחשבות

נשימה היא אחת הדרכים שמסייעות לנו "לקחת אוויר"

ולהתמודד במצבי לחץ

# מה זה לקחת אוויר?



הדרך השנייה היא לא ממש לקחת אוויר,  
אלא לעשות משהו מרענן, משהו מרגיע,

משהו שנותן לי כח.

בימים האלו, לא קל לנו,

וצריך לקחת הרבה אוויר, לעשות דברים

שנותנים לנו כח .

מה אתם עושים  
שמאפשר לכם  
"לקחת אוויר"  
ועוזר לכם  
להתמודד עם  
המציאות?

האם בתקופה  
האחרונה אתם  
מצליחים  
לקחת אוויר? מתי?



# מי עוזר לי "לקחת אוויר"



חשבו על אנשים בסביבה שלכם, מי עוזר

לכם לקחת אוויר בימים א

למורה:

בשקופית זו אנו מעודדים את התלמידים להשתמש במבוגרים ובאנשים בסביבה כעוגן.

הקריאו את שמות הדמויות, אפשרו לתלמידים להציע הצעות נוספות! הנחו את התלמידים להרים אצבע עבור כל גורם שמסייע להם! כמה אצבעות הרמתי? יש לי---- אנשים סביבי שיכולים לעזור לי לקחת אוויר!





# מה עוזר לי לקחת אוויר?



חשבו על פעילויות שאתם יכולים לעשות

כדי "לקחת אוויר" בימים אלו!

כתבו על דף שלושה דברים!

למורה:

בקשו מהתלמידים לכתוב באופן חופשי.  
במידה והתלמידים זקוקים לבנק חלופות  
כדי לסייע בשליפה- השתמשו בשקופית  
הבא ובה בנק רעיונות והנחו אותם לבחור  
שלוש רעיונות ולסמן אותם.

# לוקחים אוויר



בישול

מחשב

קריאה

תפילה

משחקים עם  
המשפחה

מוזיקה

נשימות  
והרפיה

טיפול בחית  
מחמד

התעמלות

אומנות

## למורה:

ניתן להשתמש בבנק הרעיונות ולתת לתלמידים לבחור 3 פעילויות

הסבר והרחבה לתלמידים: יש דרכים שונות לקחת אוויר ולהתמודד במצבי חירום ולחץ -

יש אנשים שנשימות עוזרות להם מאוד, אחרים שנרגעים בזמן עריכת פעילות גופנית, כאלו שעשייה והתנדבות מרגיעה אותם וכו'... חשוב שנזהה ונכיר את הדרכים שלנו לקחת אוויר ולהתמודד במצבים אלו ונלמד דרכים נוספות שיסייעו לנו.

# לקחת אוויר...

המורה תסביר שכעת נתרגל כלי נוסף שייסע לנו לקחת אוויר ולהירגע.

**תרגיל - הנחיות:**

(מתוך: אוגדן שפ"ח ירושלים; ערכת חוסן, מרכז חוסן, מכון האריס-כהן)

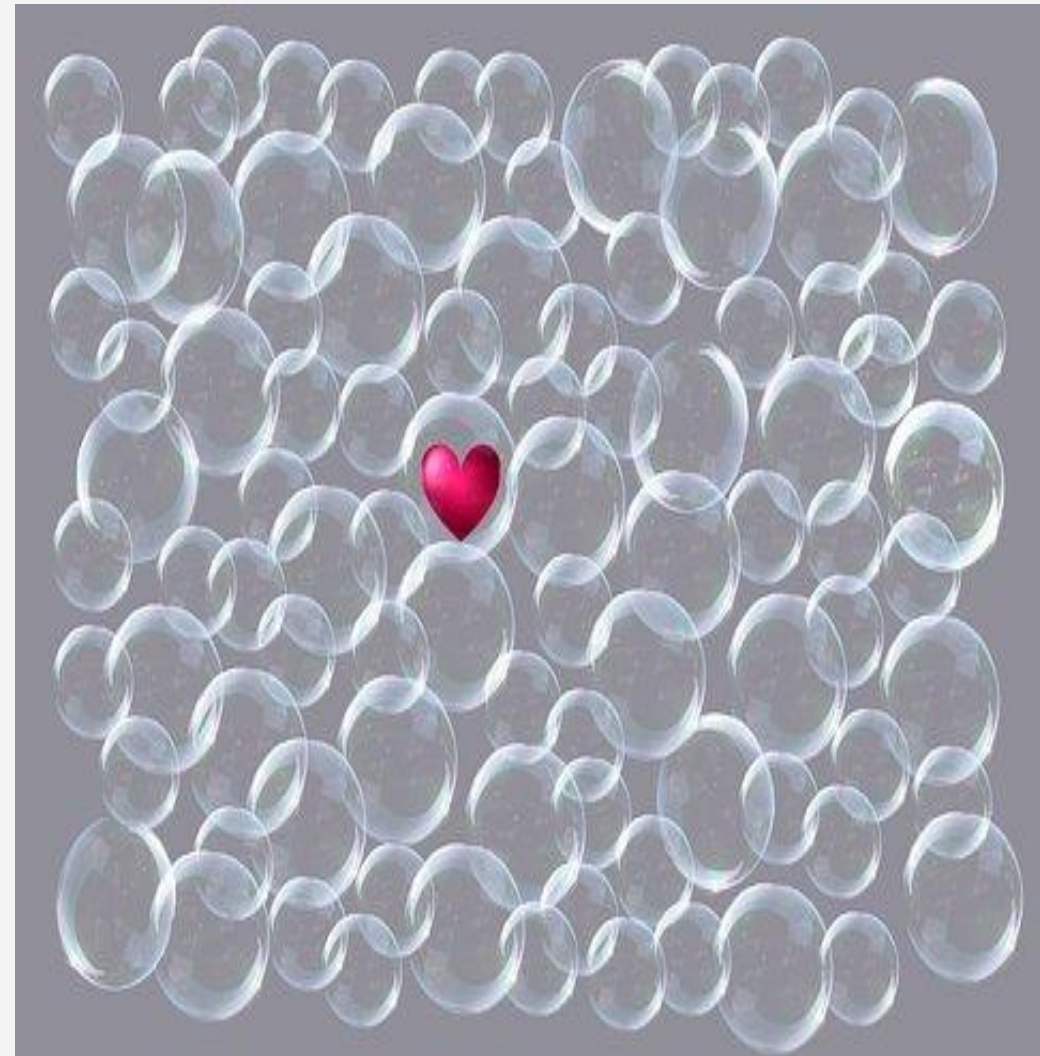
קחו נשימה, הסתכלו סביב וחפשו בחדר –

3 דברים בצבע לבן / כחול / עם עיגולים וכו', מקדו את המבט בהם.

שוב, סרקו את החדר במהירות והתעכבו על שלושת הדברים שבחרתם...

הרגישו שוב את הקרקע דרך הרגליים החזקות, קחו נשימה עמוקה והיישירו מבט

אליי...



**משהו שאני רוצה  
להגיד או לשאול...**

**מה ארצה ליישם  
בתקופה הקרובה?**