



משרד החינוך
מינהל פדגוגי

לגדול עם כ"ח בחמ"ד אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



כישורי חיים



תכנית כישורי חיים החדשה
הפירות הפסיכולוגיים

כלים ופעילויות לחיזוק כוחות ולניהול שיח רגשי לתלמידים ולצוות החינוכי

"להודות ולהלל"
מאגר כ"ח לחודש כסלו

חמ"ד יסודי



משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי



"נותן ליעף כח ולאין אונים עצמה ירבה" (ישעיהו מ' כט)
מפרש רש"י: "וסופו להחליף כח לעייפותכם"
ולשונו של הרד"ק: "נותן ליעף כח הוא יתן כח ועצמה לישראל"

"מאגרי כ"ח" הוא מאגר כלים לחיזוק כוחות ולניהול שיח רגשי בתקופה הנוכחית.

המאגר, שייבנה בהדרגה, יתעדכן בשפ"ינט ואתם תוכלו להיכנס ולקבל עוד ועוד כלים לחיזוק החוסן האישי והקבוצתי. בעזרת כלי השיח, הפעילויות והרעיונות שיתווספו למאגר תוכלו לעודד את התלמידים והצוות לשתף בחוויותיהם בצל המצב הביטחוני, להיתמך ולתמוך, לעבד את רגשותיהם ולהרחיב את מאגר כוחות ההתמודדות שלהם.

"היחד הקבוצתי" והקשרים הבין-אישיים, תורמים לרווחה נפשית, ובתקופה בה מספר התלמידים והעמיתים שזקוקים למענה רגשי הולך וגדל, כל התערבות כיתתית או קבוצתית יכולה לסייע לרווחה הנפשית ולחזק משאבי התמודדות.

חשוב להפעיל שיקול דעת ולגלות גישות בבחירת כלי השיח והפעילויות ולהתאימם לתלמידים ולצורכיהם. אפשר ואף כדאי לשלב את הכלים בלמידה בתחומי הדעת.



"וקבעו שמונת
ימי חנוכה אלו
להודות ולהלל"

להודות ולהלל



האם מודים
רק בחנוכה?
מתי עוד
מודים?

איך הודיה
מתקשרת
לחנוכה?

למה חשוב
וכדאי להודות?

על מה
אני מודה?



יכולת/ כשרון
שקיבלתי

דמות
בחיים שלי

נס קטן
שהיה לי

משהו
שמשמח
אותי

משהו
שהצלחתי בו

בעל חיים או
חפץ שמשמח
אותי

מידה טובה
שיש בי

חבר/ה
שיש לי

המשפחה
שלי





מה קורה לנו
כשאנו מאירים
את הדברים
הטובים בחיינו?

מתחברים בהודיה לאבוקה אחת גדולה

איך זה מרגיש
להיות יחד?
חשבתם פעם
להודות גם על
כך?



כאשר אנו ממקדים

את אלומת האור

בדברים הטובים בחיינו,

אנו מאירים את עצמינו ואת האחר

ומגדילים את האור והטוב בחיינו.



**"וקבעו שמונת ימי חנוכה להודות ולהלל"
(תפילת על הניסים)**

**"תקנו חז"ל לומר בכל יום מזמור לתודה, כי אין אדם
מרגיש בניסו בכל יום" (קב הישר)**

**כאשר יש לנו קביעות להגיד תודה, אנו רואים כמה טוב
מקיף אותנו ומתמלאים בשמחה ותקווה.**



מה אני
לוקח/ת
איתי
הלאה?

איך זה
הרגיש
לי
להודות?

מה
התחדש
לי?

האם השיתוף
בקבוצה נתן לי זווית
ראיה חדשה?

ממה
נהנית?

מִזְמוֹר לְתוֹדָה הָרִיעוּ לֵה' כָּל הָאָרֶץ :
עֲבֹדוּ אֶת יְהוָה בְּשִׂמְחָה בָּאוּ לִפְנֵי בְּרִנָּה :
דַּעוּ כִּי ה' הוּא אֱלֹקִים הוּא עָשָׂנוּ וְלוֹ אֲנַחְנוּ
עֲמוּ וְצֹאן מִרְעִיתוֹ :
בָּאוּ שְׁעָרָיו בְּתוֹדָה חֲצִרְתָּיו בְּתִהְלָה הוֹדוּ
לוֹ בְּרָכוּ שְׁמוֹ :
כִּי טוֹב ה' לַעֲוֹלָם חֲסִדוֹ וְעַד דֹּר וָדֹר
אֲמוֹנָתוֹ :
(תהלים פרק ק')



מודה אני

מודים להשם

כמו בימים ההם,

פותרים את הבוקר בתודה

ראינו שלא חסר על מה!







תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם



תודה השם
