

50 רעיונות למידה מרחוק

**איסוף, יצירה ועריכה:
הדסה דונל, מרכז פסג"ה לוד**

זמורה - זפני שמתחילים

לפניכם 50 רעיונות לפעילויות הפגתיות (וגם לימודיות) ללמידה מרחוק.
תוכלו לבחור פעילות לפתיחת או סגירת מפגש.
הפעילויות מזמנות אזור רגשות, יצירת קשר אישי וחיבור רגשי בין חברי הקבוצה,
אופטימיות ותקווה.

מומלץ לשלב בין פעילויות במליאה לפעילויות קבוצתיות.
שימו לב, יש להימנע משיפוטיות ולעודד שיתוף אותנטי. אנו בתקופה מורכבת ועל כן
היו קשובים לתמרורי אזהרה הבאים לידי ביטוי בדברי התלמידים ובמידת הצורך
היעזרו באיש מקצוע: יועצת, פסיכולוגית וכד'.

בתקווה לבשורות טובות!

מהלך הפעילות:

כתבו על דף:



מהי רמת האנרגיה שלכם כרגע בין 1-10?

מה "מטעין" אתכם בשגרה (3 דברים)?

מה "מטעין" אתכם בימים אלו (דבר אחד)?

כיצד אתם יכולים "להטעין" אחרים?

מהם זוללי האנרגיה שלכם? כיצד אפשר להפחית את השפעתם?

האזינו לשיר "הדברים שאותי משמחים" - מה משמח אתכם? כיצד

תוכלו לגייס דברים אלו על מנת להטעין אתכם כעת

שתפו בסבב

מהלך הפעילות:

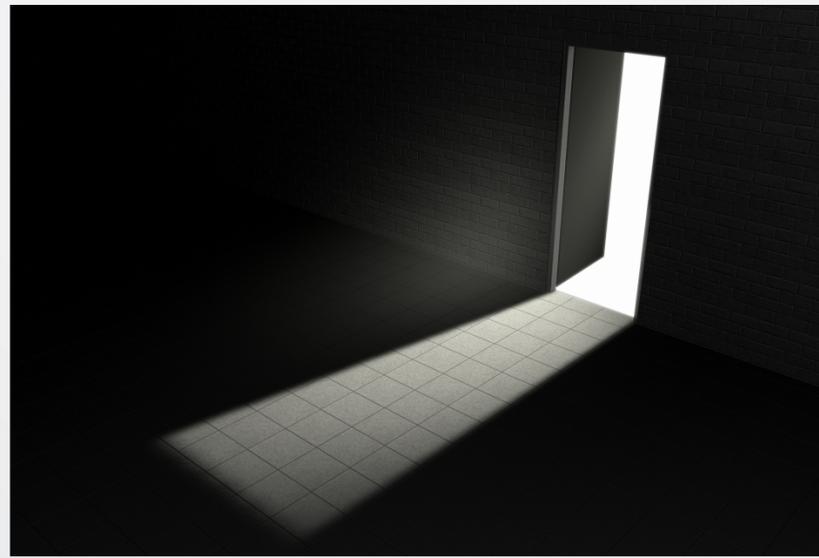
לפניכם דלתות מסוגים שונים.
בחרו אחת או יותר מהשאלות הבאות:
בחרו דלת שמייצגת את הדבר הכי חשוב
עבורכם בתקופה זו.
בחרו דלת המייצגת רגש שאתם מרגישים
בימים אלו.
על איזו דלת הייתם מוותרים בימים אלו?
איזו דלת הייתם רוצים לפתוח בימים
אלו?

דלתות בעמוד הבא

דלת/עידית ברק

אָדָם זָקוּק לְפָחוֹת לְדֹלֶת אַחַת
לְפִתּוֹחַ אֶת מָה שְׁסָגַר
לְהַכְנִיס כְּדֵי לְגַלוֹת
לְצֵאת בְּשִׁבִיל לְחִפְשׁ
לְסָגֹר עַל מְנַת לְהַנִּיחַ
אָדָם זָקוּק לְדֹלֶת אַחַת
לְתַלוֹת עָלֶיהָ שְׁלֵט
לְקַרֵּא לָהּ בְּשֵׁם
אָדָם זָקוּק לְדֹלֶת

לאיזו דלת אתם זקוקים?



מהלך הפעילות:

צרו לעצמכם לוח אישי (או שכפלו את הלוח במצגת שיתופית). אחד המשתתפים מתחיל: "אאאאלף...". משתתף אחר עוצר אותו. נסו למלא את הלוח במהירות הרבה ביותר באות שהוגרלה

| פעילות פנאי שמרגיעה אותי | דמות שמרגיעה/מעודדת/משמחת אותי | מילה שמעוררת בי רגשות חיוביים | רגש | מאכל אהוב | פעילות אקטיבית שאפשר לעשות מהבית או למען האחר | משהו שמשמח אותי בימים אלו |
|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----|-----------|---|---------------------------|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

מהלך הפעילות:

כתבו את המילים "חרבות ברזל" במאונך והוציאו כמה שיותר מושגים המתחילים באותיות אלו. ניתן להוסיף מילים נוספות בשיטת "שבץ נא". ניתן לכתוב את המילים על שקף במצגת שיתופית ולעבטד בקבוצה

חוסן לאומי

י
כ
ו
ט

לדוגמא

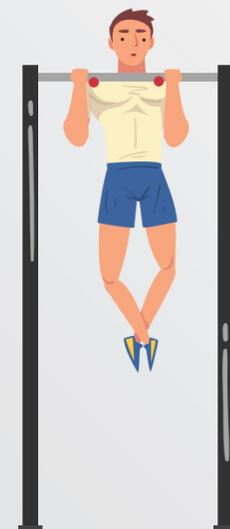
ביחז ננצח

י
ז
ז

בעזי מקצוע

מהלך הפעילות:

כמו איזה בעל מקצוע אתם מרגישים היום? מדוע? כמו מי הייתם רוצים להרגיש?



מהלך הפעילות:

בחרו שיר המתאר את הרגשתכם/שיר שמעודד אתכם/מעורר בכם תקווה.

העלו את השיר ללוח שיתופי עם 3-5 משפטי הסבר המנמקים את הבחירה שלכם.

שתפו בסבב.

מוזמנים להאזין לשירים!

מהלך הפעילות:

המנחה מתחיל סבב: "אני רוצה להודות ל... על..." מי שאומרים לו תודה צריך להעביר את התודה הלאה.

לא עוצרים עד שכל המשתתפים מודים ומקבלים תודה.

ממתי... טעים

מהלך הפעילות:

עם איזה טעם הגעתם היום למפגש?



נלארתי עם טעם טוב א...
טוב א...



אני לקוקה זפסק זאן א...



משהו טעים לאכתי...



מארג אוניקשה זי...



כילוף זימלמלמל אוני א...



קאתי הבוקר בהרגלה א...



הייתי רוזה זזלזלז א...

מהלך הפעילות:

חברו משפט עידוד/תקווה/מסר לעם ישראל/מסר לחללי צה"ל.
צרו כתב סגרים באמצעות יויו יצירת כתב סגרים (קישור).
שלחו אותו למנחה.

פתרו את כתבי הסגרים של חבריכם.
צרו רשימה כיתתית של המסגרים שכתבתם

קישור לפעילות

מהלך הפעילות:

כבו מצלמות.

לפניכם שתי אפשרויות.

בחרו את האפשרות המועדפת בעיניכם. המנחה יציג את האפשרות המועדפת עליו. אם בחירתכם זהה לבחירת המנחה הדליקו את המצלמה ושתפו.

הצעות:

- ספר או סרט?
- חופשה בארץ או חופשה בחו"ל?
- לבוש ספורטיבי או לבוש אלגנטי?
- מתוק או מלוח?
- שינה עד שעה מאוחרת או קימה בשעות הבוקר המוקדמות?
- ספורט או רביצה על הספה?
- טיול בטבע או סיור בקניון?
- ים או בריכה?
- משחק מחשב או צפייה בסדרה?
- וואטסאפ או שיחת טלפון?

מהלך הפעילות:

מחלקים את הקבוצה לקבוצות בנות 3-5 משתתפים.
כל קבוצה צריכה להכין שקף אסוציאציות בנושא הנבחר.

דוגמאות לנושאים:

תקווה, אמונה, חשש, יוזמות ומעשים טובים, עידוד, היום שאחרי וכד'

מהלך הפעילות:

תארו באמצעות אימונג'ים איך אתם מרגישים היום.

הכינו רצף של אימונג'י המתארים אירוע/מחשבה/רגש מהימים האחרונים.

“לויזיס רבואני, לויזיס...”

מהלך הפעילות:

שנו את שמכם על המסך למילת תקווה/עידוד שמתחילה באות בה מתחיל שמכם.

בסבב כל משתתף אומר מילה הקשורה למצב הנוכחי לפי סדר א"ב:
המשתתף הראשון אומר מילה באות א', השני באות ב' וכן הלאה...

מהלך הפעילות:

כל אחד מהמשתתפים משתף בסבב:



מהלך הפעילות:

צרו תמונה באמצעות בינה מלאכותית המייצגת את הרגשתכם היום/מייצגת מסר של תקווה לעם ישראל.
הציגו בלוח שיתופי/מצגת שיתופית והציגו לחבריכם.

Adobe Firefly - מחולל תמונות חינמי

אנחנו עם החיזויים אנחנו זקוקים

אני מרנין/ה לאני...

רמבוסס על קובץ של: רות שני סריון



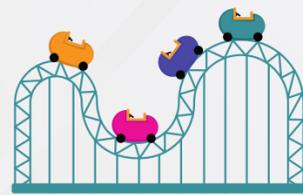
בצילומים



בתזמורת



באתר בנייה



ברכבת הרים



בסיפור



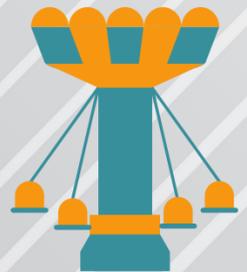
במדבר



בטיול



בחקירה



בקרוסלה



במדרון



בשביל מפותל



בארמון



בכיבוי שריפות



בקרקס



בנטיעות



בערפל



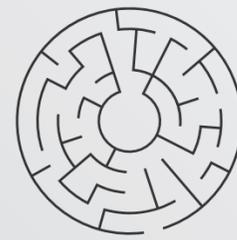
בגן חיות



במזוודה



בטיפוס



במבוך



בבישול



בחוף הים



באוויר



במרתון



בהצגה



בפקק תנועה



בשדה פתוח



בשדה מוקשים



בלהקה



בסרט



בג'ונגל

מהלך הפעילות:

צאו למסע הסברה עולמי על כוחה של מדינת ישראל.

- כתבו סלוגן, מצאו תמונה מתאימה (או צרו אחת משלכם באמצעות בינה מלאכותית).
- תרגמו את המשפט לאנגלית (או לשפה אחרת שאתם מבינים).
- פרסמו את התוצר ברשתות חברתיות לאחר אישור המורה

לדיון ושיח:

- ממה אתם חוששים?
- מה/מי מעורר בכם תקווה?

מהלך הפעילות:

השלימו:

"עוד רגע,

ממש ממש בקרוב,

יאסוף בורא עולם

את כל הפחדים שלנו

וירקום מהם

" _____

אורית אזרי

מהלך הפעילות:

קראו את השיר.

לדיון ושיח:

- מהו כוח העל שלכם?
- איזו כוח על הייתם רוצים?
- מה עוזר לכם "לנשום"?
- ציירו/צרו באמצעות בינה מלאכותית את כוח העל שלכם

כוח על/ מיקה בן שאול

אילו יכולתי לבקש לי כח על
לא הייתי מבקשת זוג כנפיים
סנפירים

או לייזר מהעיניים;

הייתי מבקשת רק את היכולת
להציץ טיפה קדימה

להציץ קדימה יום

לוודא שגם מחר יהיה בסדר

לחזור להווה

ולנשום.

מהלך הפעילות:

כל משתתף בתורו משתף במשהו טוב שקרה לו אתמול ובמשהו טוב שמצפה לו/מקווה לו שיקרה היום.



ענף/ עידית ברק



כִּמוֹ בְּכֹל מִשְׁבֵּר
יֵשׁ לְהֶאֱחֹז בְּעֵנֶף הַקָּרוֹב
לֹא לְהִסְחֵף בְּנֶהָר
לֹא לְטַבֵּעַ
צָרִיד לְבַחַר הַיֵּטֵב
שִׁיחֵיהָ בְּהִשָּׁג יָד
שֶׁלֹּא יִהְיֶה דָק מְדִי
שִׁיחֲזִיק אֶת מִשְׁקַל הַגּוֹף
וְהַנֶּפֶשׁ
לְאַרְךָ זְמַן
כִּמוֹ בְּכֹל מִשְׁבֵּר
לְגִלוֹת בְּסוּפוֹ שֶׁאֵת גְּזַע

מהלך הפעילות:

קראו את השיר.

- איך הרגשתם?
- מי/מה הוא הענף שלכם בימים אלו?
- אילו כוחות גיליתם בעצמכם בימים אלו?

מהלך הפעילות:

לוקחים נייר ומכווצים אותו לצורת כדור. זורקים את ה"כדור" אל המצלמה ואומרים משהו שהוסכם מראש. בסיום אומרים: אני מעביר/ה את הכדור ל..."

- חלמתי היום על...
- הייתי רוצה להיות עכשיו ב...
- אני מרגיש/ה עכשיו...
- מחזק אותי ש...
- אכלתי הבוקר...
- אסוציאציות: בעלי חיים, מכוניות, מחשבות, פעילויות שביצענו יחד וכד'

סבה "למה לזוואי?" האלמנטים חפצים ליש בבית

מהלך הפעילות:

אספו חפצים שיש בבית וצרו תמונה/מיצג המביע כיצד אתם מרגישים היום.

צלמו תמונה ושתפו בקבוצה או במפגש.

הסבירו: כיצד התמונה שצילמתם מביעה את הרגשתכם? התייחסו לחפצים, לזווית הראייה, לקומפוזיציה ולצבעוניות

מהלך הפעילות:

בקבוצות:

כתבו מתכון ליום טוב בתקופה זו. התייחסו לרכיבים הבאים:

מצרכים - מה נדרש?

כמויות? כמה?

אופן ההכנה? איך עושים את זה?

תוצר - איך יראה יום טוב?

במליאה:

שתפו במתכון שכתבתם

משחק ציכרון - מה חסר?

מהלך הפעילות:

צלמו את החדר/השולחן שלכם.

לאחר מכן, הסירו פריט אחד וצלמו שוב.

הציגו את התמונה הראשונה בפני הקבוצה למשך 60 שניות.

לאחר מכן, הציגו את התמונה השנייה שצילמתם. על חברי הקבוצה

לזהות מהו הפריט החסר.

שז לאי היוז הצה?

מהלך הפעילות:

שלחו (מראש) למורה תמונה שלכם מגיל צעיר.
על חברי הקבוצה לזהות את המצולם.

המנצח: מי שזיהה את חברי הקבוצה הרבים ביותר

מהלך הפעילות:

במשך 90 שניות:

- צרו את שרשרת הבגדים הארוכה ביותר
- מצאו בבית כמה שיותר ספרים ומחברות של בית הספר
- כמה שיותר חפצים המתחילים באות...
- כמה שיותר חפצים בצבע...
- כמה שיותר נעליים

מהלך הפעילות:

המנחה מתחיל במשפט. על כל משתתף להמשיך את הסיפור באמצעות משפט משלו בסבב.

אפשר להחליט שכל משפט מתחיל באות מסוימת או כל מילה שנייה מסתיימת באות מסוימת על מנת להעצים את האתגר.

מומלץ למנות משתתף שיתעד את הסיפור ויקריא אותו בסיום הסבב. אפשר להתחיל במילים: "בעולם ללא...", "היה היה...", "סיפרו לי ש..."

וכד'

מהלך הפעילות:

מוציאים משתתף אחד מהמפגש.

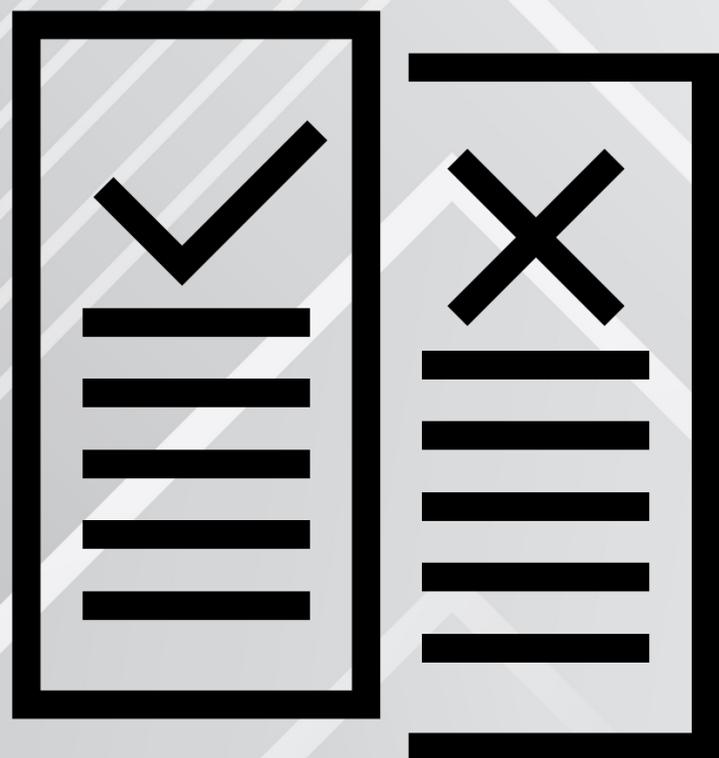
בוחרים דמות.

מחזירים למפגש את המשתתף שיצא. עליו לזהות באמצעות 21 שאלות

את הדמות שנבחרה.

מהלך הפעילות:

כל משתתף בתורו אומר שני משפטים על עצמו: האחד אמת והשני שקר. על חברי הקבוצה לזהות מה הוא מה.



מהלך הפעילות:

המנחה משמיע 15 שניות ראשונות של שיר. על המשתתפים לזהות את השיר והזמר.



מהלך הפעילות:

חפשו שורה משיר המייצגת את הרגשתכם/מסר שהייתם רוצים להעביר לקבוצה/משהו שאתם רוצים להגיד.

שתפו את הקבוצה והסבירו את בחירתכם.



מהלך הפעילות:

כל אחד מהמשתתפים משתף בסבב:

- מתנה שאני רוצה להעניק לעצמי בימים אלו היא... על...
- מתנה שאני רוצה להעניק לבן משפחה/חבר/ה בימים אלו היא... על...
- מתנה שאני רוצה להעניק לאיש/אשת ציבור בימים אלו היא... על...
- מתנה שאני רוצה להעניק לעצמי "ביום שאחרי..." היא... כי...

מהלך הפעילות:

בקבוצות קטנות: מצאו כמה שיותר מכנים משותפים בין חברי הקבוצה.

במליאה: שתפו במכנים המשותפים שמצאתם.

הקבוצה המנצחת: הקבוצה שמצאה את המכנים המשותפים הרבים ביותר

מהלך הפעילות:

כל המשתתפים סוגרים מצלמות. המנחה אומר משפט. משתתף שמזהה עם המשפט מדליק מצלמה.

דוגמאות למשפטים:

- "אני אוהב/ת ללמוד מרחוק..."
- "אני חושש/ת מ..."
- "הייתי רוצה ש..."
- "משמח אותי ש..."
- "הייתי רוצה להפסיק את..."

מהלך הפעילות:

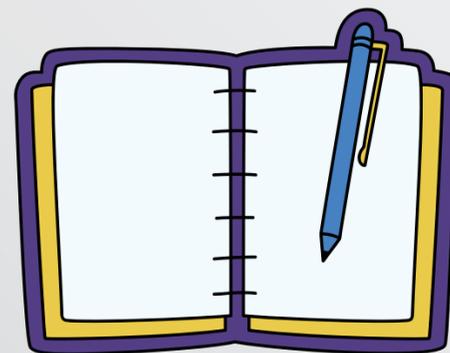
המנחה בוחר משתתף. על המשתתף להדריך את הקבוצה לבצע פעולות שונות באמצעות המשפט: "המלך אמר ש...". מדי פעם המנחה מבלבל את המשתתפים ונותן הוראות ללא המילים "המלך אמר". משתתף שהתבלבל וביצע את ההוראה יוצא מהמשחק. לדוגמא: "המלך אמר להרים ידיים...". "המלך אמר לכבות מצלמה...".

המנצח: המשתתף שנותר אחרון.

מהלך הפעילות:

כתבו דף ביומן המתאר את החוויות העוברות עליכם, הרגשות, המחשבות והאירועים שנחתם בהם.

דמיינו שיום יבוא ותספרו לנכדיכם על התקופה שעברתם. מה לא תשכחו?



אוי נכנס אלסיבה?

מהלך הפעילות:

המנחה ממציא חוקיות שעל פיה יחליט מה יכול להיכנס ל"מסיבה", ומה לא.

לדוגמא – רק דברים שמתחילים באות א', רק דברים שיכולים להיות בצבע צהוב. המשתתפים מציעים דברים שהם רוצים להכניס למסיבה והמורה אומרת אם מה שהציעו נכנס או לא. לפי התשובות של המנחה המשתתפים צריכים לגלות את החוקיות.

מהלך הפעילות:

שתפו במעשה טוב שעשיתם ובמעשה טוב שאתם מקבלים על עצמכם לעשות.

איך הרגשתם לאחר המעשה הטוב?
"לתת זה לקבל" - האם אתם מסכימים עם המשפט?

שרשרת של מעשים טובים - סרטון (קישור)



כן, לא, לאו, לאו, זבן

מהלך הפעילות:

שאלו שאלות חבר/ה לקבוצה. על החבר נאסר להשתמש במילים:
"כן", "לא", "שחור" ו"לבן".

מהלך הפעילות:

כל המשתתפים מרימים 10 אצבעות.

כל משתתף בתורו אמר שהוא אף פעם לא עשה, כאשר המטרה היא שכל אחד יחשוב על משהו שבו הוא שונה מרוב חברי הקבוצה. לדוגמא: "אף פעם לא הבערתי מדורה...", "אף פעם לא היה לי בע"ח...". המשתתפים שהמשפט נכון לגביהם מורידים אצבע.

[מי שכן הבעיר מדורה, מי שכן יש/היה לו בע"ח].

המנצח: המשתתף שנשארו לו את מספר הרב ביותר של אצבעות מורמות.

מהלך הפעילות:

- תנו לי טיפ ליום נעים...
- תנו לי טיפ להפחתה בצריכת חדשות...
- תנו לי טיפ לשמירה על קשר...
- תנו לי טיפ להפחתת חששות...
- תנו לי טיפ לשמירה על סדר יום...
- תנו לי טיפ לשמירה על אופטימיות...
- תנו לי טיפ לאכילה בריאה ומאוזנת...
- תנו לי טיפ לאווירה נעימה בבית...

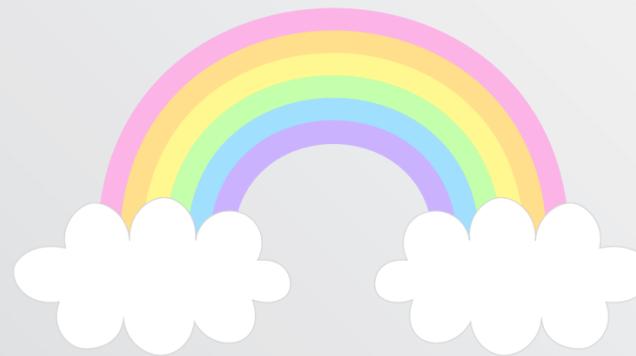
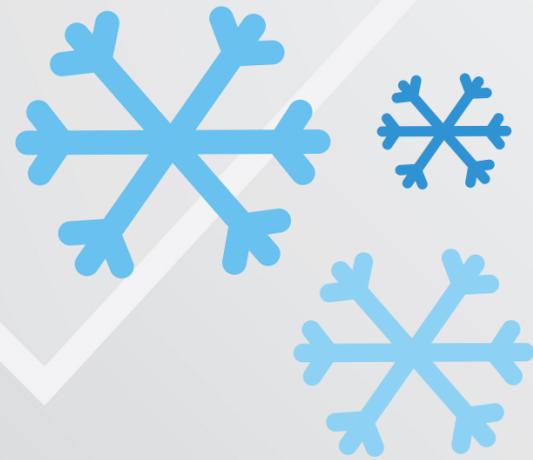
מהלך הפעילות:

כמו איזו דמות אתם
מרגישים היום?
מדוע?



מהלך הפעילות:

בחרו את האזור המתאים: מה מזג האוויר הרגשי שלכם היום? מדוע?



מהלך הפעילות:

חשבו על 5 פריטים מהקטגוריה ושתפו:

- כלי תחבורה
- ספרים
- סדרות
- פירות
- ירקות
- פריטי לבוש
- ערים
- צבעים
- בעלי חיים
- ארצות
- צמחים
- רגשות



מהלך הפעילות:

קראו את השיר:

חיוכים / חווה אלברשטיין"

"כדאי גם לחייך, מותר לכעוס

אך בזהירות לא להרוס

אפשר לרקום חלום נפלא ביום סגריר

הכל יהיה עוד טוב יותר ...

מה גורם לכם לחייך בימים אלו?

מהלך הפעילות:

עליכ להביא את החפץ הבא במהירות הרבה ביותר:

- ספר
- סיר
- מצקת
- כוס
- נייר טואלט
- תפוח
- כרית
- פתק
- בובה
- משחק קופסא
- מפתח
- שמפו
- נעליים
- מטען



לחצו
 וקבלו קוביות וירטואליות

שאלות והתשובות

|  |  |  |  |  |  | מטילים שתי קוביות ומצליבים |
|--|---|---|---|---|---|---|
| בעקבות האירועים אני מרגיש/ה שחסר לי מידע על... | משהו שהתחדד לי בתקופה הזו, שהבנתי אותו טוב יותר... | "טיפ" להתמודדות במצבי לחץ? | על מה ביכולתי להשפיע? | "חרבות ברזל", משמעותו עבורי... | מה מדאיג אותי? |  |
| מה בשליטתי? איך הדבר בא לידי ביטוי? | עוד רציתי להגיד על המצב... | אני מתגעגע/ת בבית הספר ל... | למה אני זקוק/ה בתקופה הזו? | מה באירועים האחרונים לא בשליטתי? כיצד אני מתמודד/ת עם זה? | אני מתגעגע/ת בשגרה ל... |  |
| בעקבות האירועים, למדתי על חבריי לכיתה... | בעקבות האירועים למדתי על עצמי... | בימים אלו אני עסוק/ה ב... (מחשבות, רגשות, עשייה) | בימים אלו הכי מרגש אותי... | בעקבות האירועים למדתי על משפחתי... | מה מסייע לי לצלוח את התקופה האחרונה? |  |
| משהו חדש שלמדתי לעשות בתקופה הזו... | השיר שמשפר את מצב הרוח שלי... | רציתי לשתף... רציתי לומר... אני חושב/ת ש... | אל מי אני פונה לעזרה? למי אני משמש/ת עוגן? | בתקופה הזו, חשוב לי לומר תודה ל... על... | "טיפ לעידוד בזמן פחד וחרדה... |  |
| "כוח העל" שלי בתקופה האחרונה... | כשהכל יגמר, אקח איתי... | דבר שהכי מרגיע אותי... | לו יכולתי להיפגש עם דמות ציבורית היא הייתי... והייתי... אומר/ת לו/לה... | נמאס לי בתקופה הזו מ... אין אני מתמודד/ת עם מציאות שפחות נעימה לי? | היה לי הכי קשה כש... והתגברתי באמצעות... |  |
| חוויה מצחיקה מהתקופה האחרונה? | התקופה הזו היא כמו? | אני מייחל/ת לעצמי... למשפחתי... לחבריי... למדינה... | סרטון שמעלה לי את מצב הרוח... | תרומתי בתקופה הזו... | המלצה שלי להמשך... |  |

ראש המשפחה



ראש נקי



לשנות ראש



לטמון את הראש בחול



לשבור את הראש



קלות ראש



לתפוס ראש



ראש כרוב



ראש חופשי



ראש יצירתי



ראש פתוח



חור בראש



ראש מעופף



ראש מלא



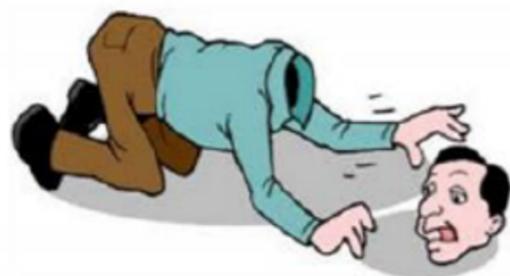
מגדיל ראש



ניקוי ראש



לאבד את הראש



ראש קש



מכף רגל ועד ראש



ראש אחר



ראש מטושטש



כאב ראש



ראש על הכתפיים



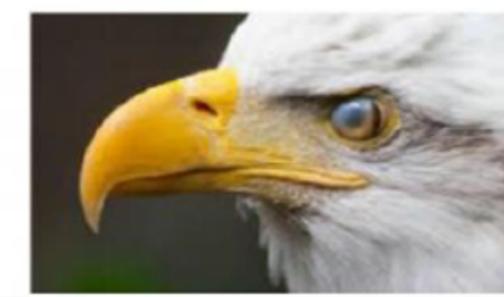
בלבול ראש



לקפוץ ראש



ראש ציפור



ראש מסתובב



ראש טוב



באיזה ראש הזאתי זמפני?

עוד חומרים מבית פסג"ה לוד

אנחנו לא המילים כדי להיכנס לקולנו

חרבות ברזל
הצעה לשיעור

הררי החושך
שיח צוות

לקט מענים
לשעת חירום

ניוז או פייק?
יחידת הוראה

מדברים על
המצב
כובעי החשיבה

חרבות ברזל
לוח משחק

אבטור הבית 

ואור ואור בדף הפייסבוק שלנו

