



מדריך חגי תשרי למורות עם ADHD חטיבת ביניים

חגי תשרי בלי הצפה:
כלים ניהוליים, ויסות ופעילויות קלילות לגן



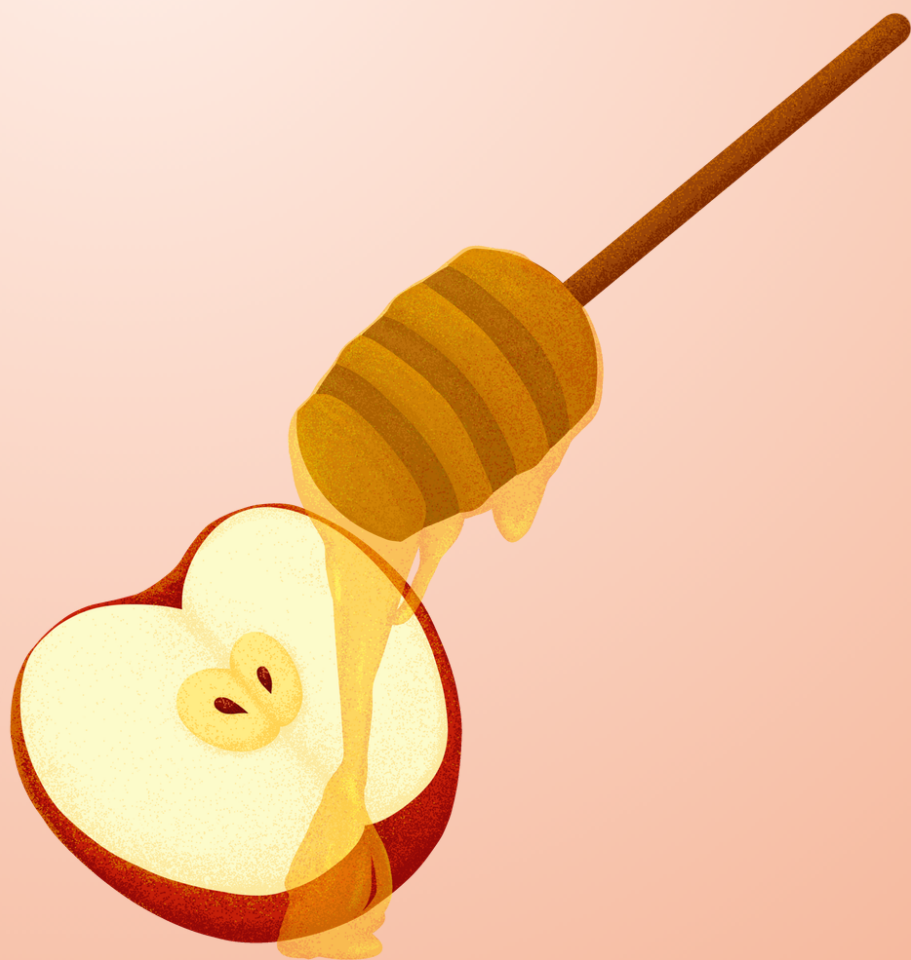
רגע לפני שמתחילים...

ראש השנה מביא איתו התרגשות, אבל גם עומס: קישוטי גן, פעילויות, הורים, טקסים, מתנות, ברכות, אסיפות ורשימות אינסופיות. אם גם לך יש ADHD, כנראה שהמוח שלך כבר רץ עשרה צעדים קדימה. לפני שאת מתכננת עוד פעילות – תעצרי לרגע. את לא צריכה שהכל יהיה מושלם. את צריכה שהילדים יהיו מעורבים, ואת תסיימי את היום עם אנרגיה.

טיפ אחד: 💡

בחרי רק פעילות אחת.
אין צורך להעביר את כל הרעיונות.
עדיף פעילות אחת טובה, רגועה ומלאת תנועה מאשר ארבע פעילויות שמייצרות לחץ.

חלק א' - ראש השנה



פיוט "נתנה תוקף" מול מציאות החיים

- **מטרה:** ניתוח פילוסופי של הפיוט והבנת ההבדל בין פחד מאשמה לבחירה בתיקון.
- **משך הפעילות:** 30 דקות.
- **ציוד בסיסי:** דפי מקורות מצומצמים (עד חצי עמוד בלבד!).
- **מהלך הפעילות:** קריאה משותפת של שורות מפתח מתוך הפיוט. עבודה בזוגות: "איפה אנחנו פוגשים את תחושת השברירות הזו ביומיום, ואיך התשובה מעניקה לנו שליטה?".

טיפ למורה עם ADHD 💡

אל תחלקי דפי מקורות ארוכים ועמוסים.
מורות נוטות להביא דפים מלאים בצילומים מהספר.
למוח קשבי זה מרתיע.
צמצמי את הטקסט ל-3 שורות מודגשות בלבד.
עומק לא נמדד בכמות העצים שכרתנו לצילום.

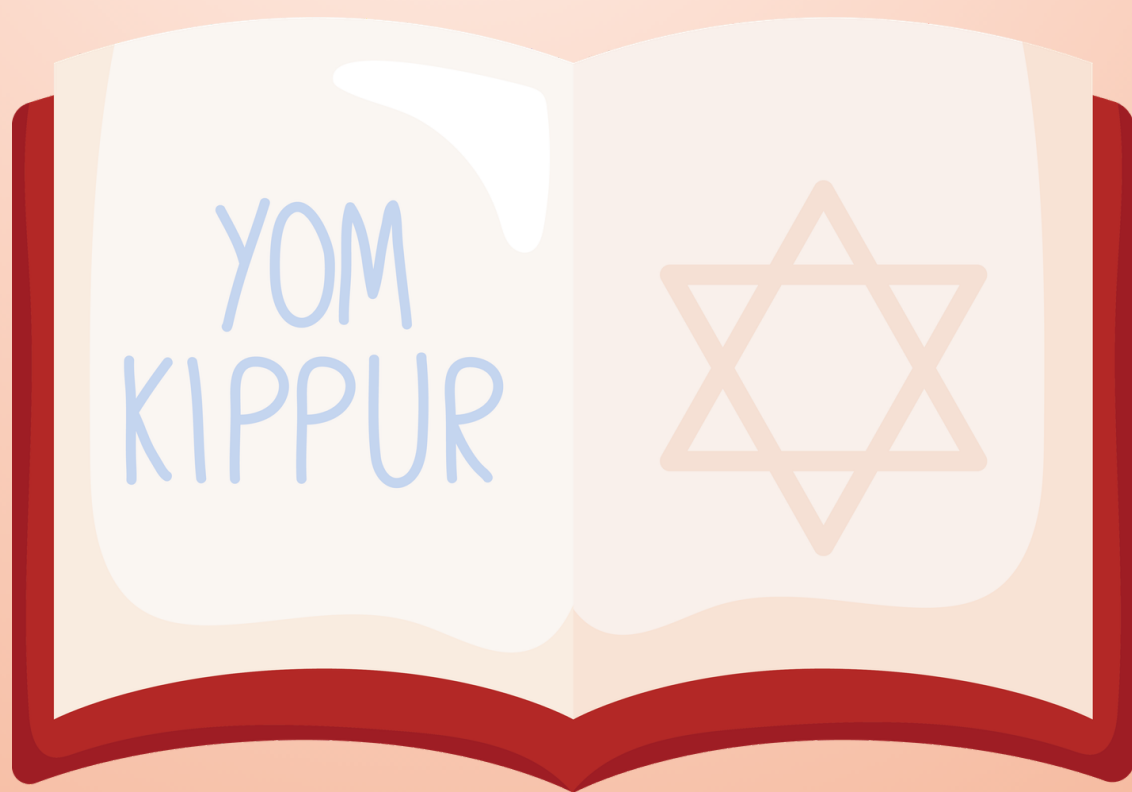
מעגל שיח פתוח: "התחלות חדשות בלי לחץ"

- **מטרה:** מתן מרחב לפריקת לחצים וציפיות סביב תחילת שנת הלימודים וחגי תשרי.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** כדור קטן שזורקים במעגל.
- **מהלך הפעילות:** יושבים במעגל. מי שתופס את הכדור משתף במשפט אחד במה שהכי מלחיץ אותו ובמה שהכי מרגש אותו לקראת השנה החדשה. מותר גם להעביר את הכדור הלאה בשקט.

טיפ למורה עם ADHD 💡

קחי חלק אמיתי במעגל.
שתפי גם את במשהו קטן שאת חוששת ממנו
(למשל: "אני חוששת לא להספיק לבדוק את כל המבחנים בזמן").
זה יוצר בגובה העיניים אמון עצום ומוריד את מפלס החרדה בכיתה.

חלק ב' - יום כיפור



בית דין הלכתי: חמשת העיבויים ופיקוח נפש

- **מטרה:** לימוד מעמיק של גבולות ההלכה במצבי קיצון (פיקוח נפש דוחה צום).
- **משך הפעילות:** 30 דקות.
- **ציוד בסיסי:** צילומי סוגיות קצרצרות משולחן ערוך.
- **מהלך הפעילות:** עבודה בחברותות. מקבלים שאלה רפואית-הלכתית (למשל: חולה סוכרת או אדם שחייב תרופות), קוראים את הפסיקה ומציגים אותה לכיתה כמו עורכי דין.

טיפ למורה עם ADHD 💡

הקפידי על חלוקת זמן בוקשה.
קבעי שעון של 15 דקות ללימוד בחברותות ו-10 דקות להצגה.
בלי מסגרת זמן ברורה, תלמידי חטיבה נוטות לזלוג לנושאים אחרים.

ספר יונה: למה יונה ברח מהשליחות?

- **מטרה:** ניתוח פסיכולוגי ומוסרי של דמותו של יונה הנביא וההתמודדות עם שליחות קשה.

- **משך הפעילות:** 25 דקות.

- **ציוד בסיסי:** קטעי קריאה מספר יונה.

- **מהלך הפעילות:** דיון פתוח בכיתה: מדוע יונה מעדיף לטבוע בים ולא ללכת להוכיח את אנשי נינווה? האם אנחנו מכירים את הרצון הזה "להיעלם" כשמטילים עלינו משימה קשה?

טיפ למורה עם ADHD: 💡

חברי את זה לעצמך.

זה יוצר חיבור אנושי מדהים עם בני נוער בגיל ההתבגרות.

הפטרת ישעיהו: הצום החברתי

- **מטרה:** בחינת הביקורת הנבואית על הקשר בין פולחן דתי למוסר חברתי.

- **משך הפעילות:** 25 דקות.

- **ציוד בסיסי:** טקסט ישעיהו נ"ח, דפי כרזות.

- **מהלך הפעילות:** קוראים את הביקורת החריפה של ישעיהו על צום שלא מלווה בדאגה לחלש. הקבוצות מתכננות "כרזת מחאה נבואית" מודרנית שמתאימה להפטרה.

טיפ למורה עם ADHD: 💡

תני להם לעבוד בטרופיק גבוה.

עבודה על כרזות מאפשרת תנועה ושיח בקבוצות קטנות.

שמרי על אנרגיה טובה וזרמי איתם.

חלק ג' - סוכות



חקלאי ולאומי: חג האסיף ומצוות הקהל

- **מטרה:** חקר מעמיק של הפן הלאומי והחקלאי של חג הסוכות בתקופת המקרא.
- **משך הפעילות:** 30 דקות.
- **ציוד בסיסי:** דפי מקורות קצרים מאוד.
- **מהלך הפעילות:** עבודה בקבוצות קטנות. כל קבוצה חוקרת היבט אחר: האסיף החקלאי, מצוות הקהל שמתקיימת במוצאי שמיטה, או שמחת המקדש. מציגים את המסקנות בפורמט "הרצאת TED" בת דקה אחת בלבד.

טיפ למורה עם ADHD 💡

השתמשי בשעון עצר דיגיטלי גדול על המסך. הגבלה של "דקה בדיוק להצגה" מאלצת את התלמידים למקד את הדברים וממריצה את הפעילות כך שהיא לא נמרחת ומשעממת.

סוכת שלום: בין אדם לאומות העולם

- **מטרה:** בדיון בערך האוניברסלי של חג הסוכות והקשר לשלום עולמי (הקרבת 70 הפרים).
- **משך הפעילות:** 25 דקות.
- **ציוד בסיסי:** דף עם ציטוטים על שלום עולמי ומקורות קצרים.
- **מהלך הפעילות:** לימוד קצר על מנהג הקרבת 70 הפרים בבית המקדש כנגד 70 אומות העולם, ודיון פתוח: איך אנחנו מייצרים "סוכת שלום" במציאות המורכבת שלנו היום?

טיפ למורה עם ADHD 💡

סשן סיכום באחדות.
בקשי מכל תלמיד לכתוב מילה אחת שמסמלת "שלום" עבורו על פתק ולהדביק על הדלת ביציאה מהכיתה.
זה סיום שקט, מרגש ולא דורש דיבורים מיותרים.

רגע למורה

סיימת את כל מרתון החגים בגדלים השונים!
צאי להפסקה ארוכה, שתי כוס מים קרים, ותני לעצמך טפיחה
ענקית על הגב.

עברת את התקופה הכי עמוסה בשנה מתוך עוצמה, יצירתיות,
והקשבה אמיתית גם לעצמך וגם לתלמידים אצלך.
כל הכבוד! ❤️

רוצות לשתף על מה עבד לכן?
לקהילה ADHDEDU





כל הדרכים להיות איתנו בקשב

