



מדריך חגי תשרי למורות עם ADHD

יסודי

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



חדר בריחה: מבחן הברכות

- **מטרה:** לימוד סימני החג, שמותיהם והברכות דרך אתגר משחקי.
- **משך הפעילות:** 25 דקות.
- **ציוד בסיסי:** כרטיסיות צבעוניות עם שמות הסימנים (רוביא, כרתי) והברכות המקבילות.
- **מהלך הפעילות:** מחלקים את הכיתה לזוגות. כל זוג מקבל ערכת התאמה וידאו-כרטיסיות. האתגר: להתאים את המילה בארמית לפירוש ולברכה בתוך 10 דקות (עם טיימר וויזואלי גדול על הלוח).

טיפ למורה עם ADHD 💡

שמרי על טיימר מול העיניים.
עיוורון הזמן שלנו גורם לפעילויות להימרח.
הטיימר הויזואלי יעשה את העבודה בשבילך וישמור על קצב דינמי בלי שתצטרכי לצעוק "מהר!".

לכרטיסיות וחומר לפעילויות : לחצו כאן

מסע בעקבות השופר

- **מטרה:** הכרת חלקי השופר וסדרי התקיעות.
 - **משך הפעילות:** 20 דקות.
 - **ציוד בסיסי:** 3 בריסטולים מפוזרים בכיתה (תחנת תקיעה, תחנת שברים, תחנת תרועה).
 - **מהלך הפעילות:** התלמידים נעים בקבוצות קטנות בין התחנות. בכל תחנה הם מבצעים מטלה קצרה בת דקה (למשל: כתיבת מילה, ביצוע סדרת מחיאות כפיים לפי קצב השופר).
- טיפ למורה עם ADHD:** 
- תכנני את המעברים מראש.
- המעבר בין תחנות הוא המקום שבו ה-ADHD חוגג (איבוד שליטה). הפתרון: צליל פעמון קבוע שמסמן מעבר, בלי הסברים ארוכים באמצע.

מאזן החוזקות האישי

- **מטרה:** המרת "חשבון נפש" מפחיד לתרגיל מעצים של הצלחות וחוזקות.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** דף עם ציור מאזניים, פתקים צהובים וירוקים.
- **מהלך הפעילות:** הילדים כותבים על פתק צהוב דבר אחד שירצו לשפר, ועל שני פתקים ירוקים שתי חוזקות שלהם משנה שעברה. מדביקים על המאזניים כדי לראות שהטוב שוקל יותר.

טיפ למורה עם ADHD 💡

אל תעברי שולחן שולחן לבדוק שכתבו "נכון".
תני להם לעבוד באופן עצמאי.
המוח שלנו מתעייף מביקורת פרטנית אינסופית; תסמכי עליהם.

עקדת יצחק: משפט מבויים

- **מטרה:** ניתוח ביקורתי ורגשי של פרשת העקדה והקשרה לשופר.
- **משך הפעילות:** 25 דקות.
- **ציוד בסיסי:** כרטיסי עמדה קצרים.
- **מהלך הפעילות:** מחלקים את הכיתה לשתי קבוצות: קבוצה אחת מייצגת את נקודת המבט של אברהם/יצחק, והשנייה את השאלות המוסריות שעולות מהסיפור. כל קבוצה מציגה טיעון בן משפט אחד.

טיפ למורה עם ADHD 💡

שמרי על גבולות גזרה קשיחים.
ויכוחים בכיתה עלולים להתפזר.
הגבילי את הדוברים לזמן קצוב (דקה לכל דובר עם שעון עצר
בולט על הלוח).

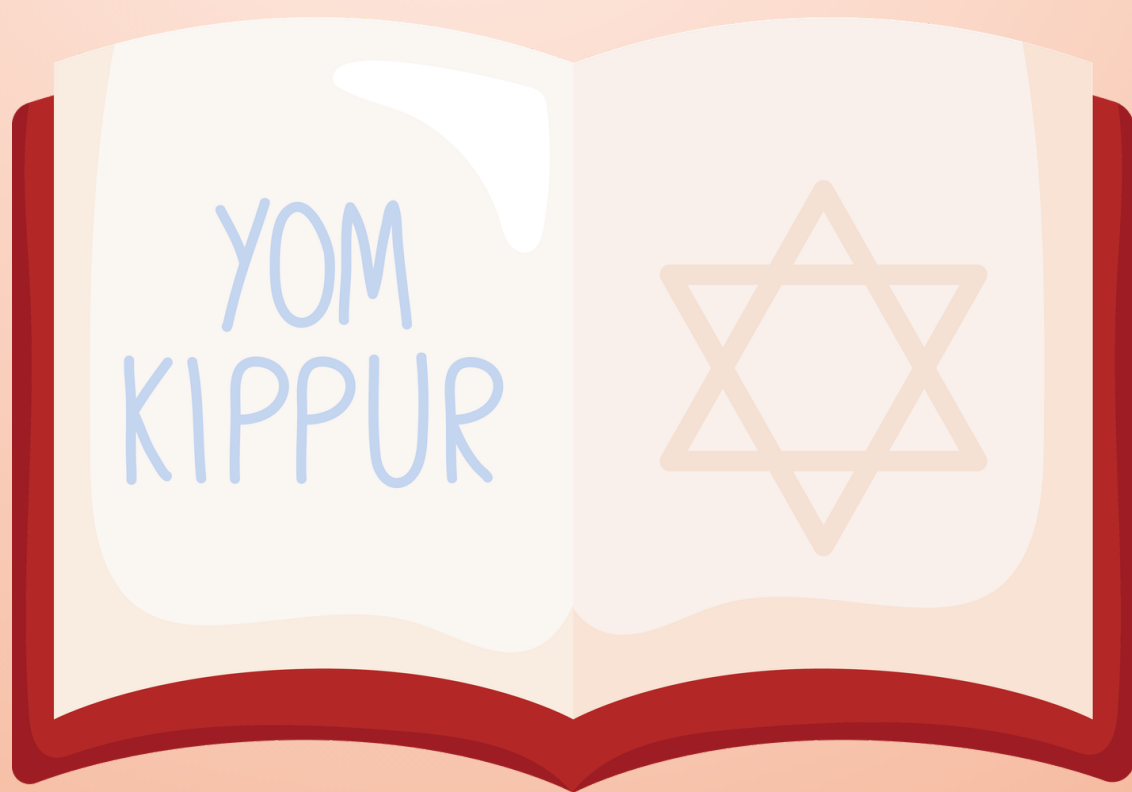
שרשרת היעדים האישיים

- **מטרה:** תכנון מטרות קטנות וישימות לשנה החדשה.
- **משך הפעילות:** 15 דקות.
- **ציוד בסיסי:** פתקיות נדבקות (Post-it).
- **מהלך הפעילות:** כל תלמיד כותב על פתקית יעד קטן אחד שהוא מתחייב אליו השנה (למשל: "לבקש עזרה כשקשה", "להכין מערכת בערב"). מדביקים יחד ל"קיר המטרות" הכיתתי.

💡 טיפ למורה עם ADHD:

היצמדי ליעדים קטנים.
אל תבקשי מהם "להיות תלמידים מצוינים".
תעודדי יעדים מיקרו-סקופיים.
זה מוריד את העומס המנטלי גם מהם וגם ממך.

חלק ב' - יום כיפור



מירוץ מיוני המצוות: אדם למקום vs אדם לחברו

- **מטרה:** הבנה ברורה של ההבדל ההלכתי בין עבירות שבין אדם למקום לעבירות שבין אדם לחברו.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** כרטיסיות משימה ופתקים עם מעשים שונים.
- **מהלך הפעילות:** על הלוח מצוירים שני עולמות: "שמים (אדם למקום)" ו"אנשים (אדם לחברו)". הילדים רצים בטורים, שולפים פתק (למשל: "לקחתי צעצוע בלי רשות", "שכחתי להתפלל") ומדביקים למקום הנכון.

טיפ למורה עם ADHD 💡

הגבילי את מספר הילדים שרצים בו זמנית.
כדי למנוע התנגשויות והצפה חושית בכיתה, קבעי שרק זוג אחד רץ בכל פעם בזמן ששאר הכיתה מעודדת במחיאות כפיים קבועות.

לכרטיסיות וחומר לפעילויות : לחצו כאן

כרטיסיית "הסליחה שלי"

- **מטרה:** לימוד שלבי פיוס נכונים (להודות, להתנצל, להציע תיקון).

- **משך הפעילות:** 20 דקות.

- **ציוד בסיסי:** דף עבודה קצרצר עם 3 שלבי הסליחה.

- **מהלך הפעילות:** עובדים בזוגות. ממציאים סיפור קצר על מריבה קטנה וכותבים/מציירים איך פתרו אותה באמצעות 3 השלבים.

טיפ למורה עם ADHD 💡

אל תתעקשי על כתיבה ארוכה.

אם תלמיד מעדיף לצייר את הפתרון במקום לכתוב משפטים ארוכים – תני לו אישור מלא.

לכרטיסיות וחומר לפעילויות : לחצו כאן

מעבדת "דף החלק" במים

- **מטרה:** המחשה ויזואלית של התחלה חדשה וסליחה.
- **משך הפעילות:** 15 דקות.
- **ציוד בסיסי:** קערת מים, דפי טואלט או נייר אורז קל, טושים לא רעילים.
- **מהלך הפעילות:** הילדים כותבים או מציירים מילה אחת של קושי על הנייר, ומניחים אותו לתוך קערת המים. רואים את הנייר נמס ונעלם תוך שניות, מה שמסמל דף חלק.

טיפ למורה עם ADHD: 💡

הכיני מראש מפיות לייבוש.
מים על השולחן עלולים להלחיץ מורה שחוששת מהבלגן.
הכיני מראש חבילת מגבונים לידך, וכך תרגישי שליטה מלאה בזמן שהילדים נהנים מהקסם.

יום כיפור כזמן של שקט בפשי

- **מטרה:** התבוננות אישית על חשיבות השקט וההתנתקות ממסכים ביום כיפור.
- **משך הפעילות:** 15 דקות.
- **ציוד בסיסי:** דף כתיבה אישי.
- **מהלך הפעילות:** כתיבת "התחייבות דיגיטלית קטנה" או בחירת דרך שקטה שבה הילד יעביר את שעות הצום והחג מבלי להיות מול מסכים.

טיפ למורה עם ADHD 💡

כבי את האורות בכיתה ל-3 דקות של שקט.
שימי מוזיקת רקע מרגיעה.
המעבר משטיפת מוח של רעש לשקט מוחלט הוא מתנה עצומה גם למוח שלך וגם לתלמידים.

חלק ג' - סוכות



שופטים בהלכה: סוכה כשרה או פסולה?

- **מטרה:** למידת הלכות סוכה בסיסיות דרך משחק שלטים מהיר.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** שלטי נייר: ירוק = כשר, אדום = פסול.
- **מהלך הפעילות:** המורה מציגה על הלוח איורים או תיאורים של סוכות מוזרות (למשל: סוכה מתחת לעץ ענק, סוכה עם 2 דפנות בלבד). התלמידים מרימים שלט ומנמקים במשפט אחד.

טיפ למורה עם ADHD 💡

השתמשי בהצבעת שלטים במקום בקשת רשות דיבור.
מורות רבות מתעייפות מלהשתיק את הצעקות בכיתה.
כשיש לכל ילד שלט ביד, כולם משתתפים בו-זמנית בלי לצעוק ולשבש את השקט.

בלשי ארבעת המינים

- **מטרה:** מיון וסיווג תכונות ארבעת המינים לפי טעם וריח.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** כרטיסיות מיון ותמונות המינים.
- **מהלך הפעילות:** עבודה בזוגות: ממיינים את ארבעת המינים לטבלה קצרה – מי יש לו טעם וריח? למי יש רק ריח? ולמי אין כלום?

טיפ למורה עם ADHD 💡

צמצמי את גודל הטבלה.
אל תיתני להם למלא עמוד שלם בספר.
טבלה קטנה בת 4 שורות מספיקה לחלוטין כדי להשיג את המטרה הפדגוגית בלי לייצר תסכול.

מזמיני האורחים: אושפיזין אישיים

- **מטרה:** חיבור למנהג הכנסת אורחים ויצירת כרטיס הזמנה אישי.

- **משך הפעילות:** 20 דקות.

- **ציוד בסיסי:** דפים מעוצבים ככרטיסי הזמנה לחגיגה.

- **מהלך הפעילות:** כל תלמיד בוחר דמות (מהתנ"ך או מהחיים האמיתיים – חבר טוב, סבתא) שהיה רוצה לארח בסוכה שלו, ומכין עבודה כרטיס הזמנה מקושט.

טיפ למורה עם ADHD: 💡

תני לוותר על כתיבה ארוכה.

מי שמעדיף לצייר את האורח ואת המאכל שיגיש לו – מקבל אישור מלא. חופש בחירה מרגיע מאוד ילדים שמתקשים בכתיבה.

שמחת בית השואבה: טריוויה חיה

- **מטרה:** הכרת מקור מנהג שמחת בית השואבה ומסכת סוכה.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** שאלות טריוויה מודפסות.
- **מהלך הפעילות:** משחקון קבוצתי שבו עונים על שאלות אמריקאיות קצרות בנושא השמחה במקדש וניסוך המים. הקבוצה המנצחת מקבלת "גביע" דמיוני.

טיפ למורה עם ADHD 💡

השתמשי בקול שלך בתבונה.
אל תצעקי את השאלות.
דברי בלחש או בדרמטיות כדי למשוך את הקשב של הילדים בחזרה אלייך בלי מאמץ קולי מוגזם.

לכרטיסיות וחומר לפעילויות : לחצו כאן

דירת קבע מול דירה ארעית

- **מטרה:** בחינת המשמעות הפילוסופית של היציאה מהבית הבטוח אל הסוכה הארעית.
- **משך הפעילות:** 20 דקות.
- **ציוד בסיסי:** כרטיסי דילמה קצרים.
- **מהלך הפעילות:** כל זוג מקבל שאלה: "אם היית צריך לגור שבוע במקום פשוט וארעי כמו סוכה, מה הדבר הכי חשוב שהיית לוקח איתך?". משתפים במליאה במשפט אחד.

טיפ למורה עם ADHD 💡

אל תכריחי את כולם לשתף במליאה.
תני אפשרות למי שרוצה לדבר בלבד.
כפיית שיתוף מייצרת חרדה אצל ילדים קשביים וביישנים.

לכרטיסיות וחומר לפעילויות : לחצו כאן

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 לספר מה עבד לכן?
לקהילה ADHDEDU





כל הדרכים להיות איתנו בקשב

