



# משימת כתיבה יצירתית למחנכת הכיתה

תפריט מיינדפולנס

מחנכות יקרה, לפניך שלוש רמות קושי של אותה המשימה. תוכלי לבחור את הרמה המתאימה לתלמידייך ולעשות התאמות לפי הצורך. הדפים כבר מוכנים להדפסה לשימוש בכיתתך. \*לכיתה שעדיין לא רכשה את השפה, ניתן לעשות בעל פה או בדרך לא מילולית אחרת.

## משימה

תרגול מיינדפולנס וכתיבה אינטואיטיבית בעקבות התרגול.

### ציוד נדרש:

[קישור](#) להנחיית מיינדפולנס (20 דקות)  
[קישור](#) למוזיקה רגועה (5 דקות)  
כלי כתיבה ודפים.

### הנחיות לתרגול המיינדפולנס:

בחרו אחד מהטקסטים הנמצאים בתפריט, והשמיעי/הקריאי לתלמידים. שאלו אותם: על מה לדעתכם השיר מדבר? האם יש זמן בחיים שלכם שאתם מרגישים כמו בשיר? מתי?

לאחר השיחה הנחי אותם לשבת בנחת: כעת אנו נתרגל תחום חדש שנקרא מיינדפולנס. בתחום זה, מתרגלים נשימות, הקשבה לעצמינו, למחשבות שלנו ולסביבה.

הנחיה לתלמידים: שבו בנחת בכסא. ניתן, לעצום עיניים, להניח את הראש, להקשיב לנשימה, ולהקשיב להנחיה של המדריטציה. עליכם לפעול על פי ההנחיות. במהלך המדריטציה, עליכם להיות קשובים לעצמכם, לא מדברים, ולא פונים. לאחריהם.

הנחיה למורה: לאחר תרגול המדריטציה, השמיעי את המוסיקה השקטה, ותני לילדים לצייר. המשיכי להנחות אותם להיות בשקט ולא לדבר אחד עם השניה, ולצייר האופן אינטואיטיבי לחלוטין.

שאלות לשיח:

לאחר 5 דקות ציור הילדים ינהלו שיח. אפשר לחלק אותם לזוגות. הילדים ישאלו אחד את השני: מה נראה לך שציירת? מה הרגשת שציירת את זה? איך את מרגישה כשאת מסתכלת על הציור?

מאיתנו, צוות הפיתוח.



## כתיבה בעקבות תרגול מיינדפולנס | 1

1. הקשיבו למוסיקה וציירו על הדף כל מה שעולה על דעתכם. בלי לעצור, בלי לחשוב ומבלי לתכנן.
2. האם יש משהו שאתם רוצים.ות להדגיש בציור. עשו זאת, ותנו לציור שם, או כותרת שלדעתכם. מתארת את הציור באופן הטוב ביותר.





