

# אבן נגולה מעל ליבי

## מטרות:

התייחסות לפחדים וקשיים, בדרך משעשעת המסייעת להרגעה ופריקת מתחים.

## חומרים:

2 לוחות בצורת לב ♥

כרטיסי משימות ♥

40 אבנים קטנות, צבועות בצבעים שונים - לכל צבע ערך מספרי שונה, יש להכין את לוח הערכים מראש. (נספח)

דף מפלצות "ממיפלצת" (נספח) ♥

תשבץ (נספח) ♥

כרטיסיות "הפחד לסל וחסל!" (נספח) ♥

סל אשפה לכל קבוצה ♥

קובייה ממוספרת מ-1-3 (פעמיים כל מספר) ♥

דפים וכלי כתיבה ♥

לוח התאמת ביטויים (נספח) ♥

תפזורת רגשות (נספח) ♥



## מהלך הפעילות:

מסבירים את המושג "אבן נגולה מעל ליבו": הוקל לו, רוח לו. הקבוצה נחלקת לשתי קבוצות מתחרות. לכל קבוצה לוח לב ועליו 20 אבנים בצבעים שונים. כרטיסי המשימות מונחים בערימה כקופה. מטרת המשחק: להיפטר מהאבנים שעל "הלב" - לכל צבע ערך שנקבע מראש, המשתתפים לא יודעים את ערך של האבנים. כל קבוצה בתורה מרימה כרטיס מהערימה. שתי הקבוצות מתחרות במשימה הרשומה ע"ג הכרטיס. הקבוצה המנצחת במשימה רשאית להסיר 2 אבנים "מעל ליבה". ערך האבנים שהוסרו... עניין של מזל... בסוף המשחק, מציגים את לוח הערכים. מנצחת - הקבוצה שערך האבנים שעל ליבה הוא הנמוך ביותר.

## משימות:

1. "ממיפלצת" - עליכם להוסיף פרטים משעשעים לדמות המפלצת כדי שיעשו אותה ידידותית/מצחיקה יותר. לילדים צעירים המשימה תהיה לצבוע את כל המפלצות שבדף בצבעים שמחים (ורוד, כתום, סגול וכדו').

2. תשבץ - עליכם לפתור את התשבץ ולגלות מה המילה המסתתרת בטור המודגש.
3. הפחד לסל וחסל! - לכל קבוצה ערימה של משפטים. עליהם למצוא את המשפטים המחלישים ולהשליכם לפח.
4. "אבן נגף" - ראשית יש להסביר את המושג – מכשול, גורם מעכב ומפריע. המשימה: עליכם להטיל את הקובייה ולקבל מהקופה אבנים לפי המספר עליו מורה הקובייה.
5. עליכם לכתוב 3 רעיונות מצחיקים להתמודדות עם פחד.
6. התאמת ביטויים- עליכם להתאים את הביטויים לפירושם הנכון.
7. מגדל אבנים- עליכם לבנות מגדל גבוה ככל האפשר מהאבנים שברשותכם.
8. תפזורת רגשות- עליכם למצוא כמה שיותר רגשות בתפזורת.
9. אבן מזל- בחרו 3 אבנים והסירו אותם מהלב!
10. איזה צחוק! - 2 הקבוצות עומדות זו מול זו. המשימה היא להצחיק את חברי הקבוצה המתחרה. הקבוצה שרוב חבריה צחקו – מנצחת!!

### פתרונות התשבץ: (משימה 2)

1. ההפך מכישלון - הצלחה
2. סוף מעשה במחשבה... - תחילה
3. איזה... הכובש את ייצרו - גיבור
4. גיל הבררות של בנים ביהדות – בר מצווה
5. אהבה, קנאה ועצב הם סוג של... – רגשות
6. חן חן - תודה
7. הרגשת נחת ושביעות רצון - סיפוק

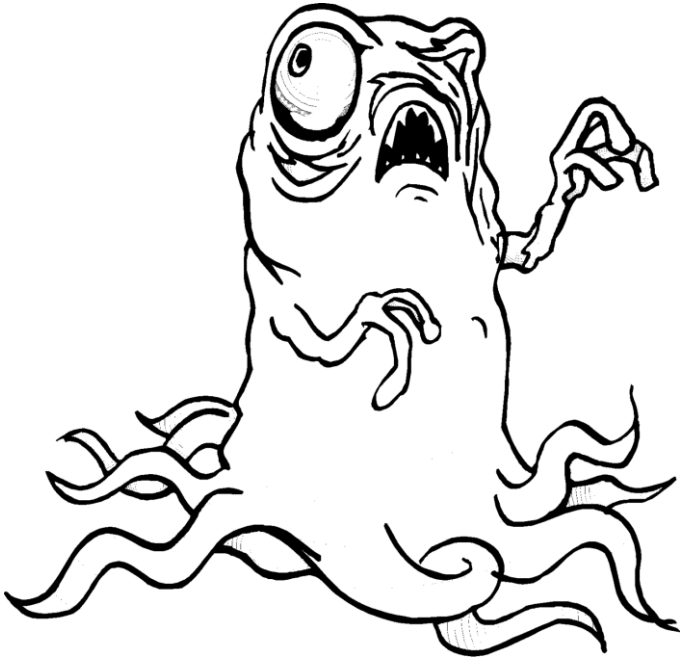
### התאמת ביטויים: (משימה 6)

1. אורו עיניו - שמח מאד
2. לב אבן- אכזריות, חוסר רגש
3. אבן נגף- מכשול
4. לב שבור- צער רב
5. בלב כבד- בהרגשה קשה ולא נוחה
6. מוג לב - פחדן
7. לב זהב- טוב לב
8. אחד בפה ואחד בלב- כינוי למישהו שאינו אומר את מה שהוא חושב

### "הפחד לסל וחסל" - רשימת המשפטים: (משימה 3)

- |                           |                       |
|---------------------------|-----------------------|
| 1. אני לא מספיק טוב       | 11. איזה כיף          |
| 2. אני לא יכול לשפר את זה | 12. קטן עליי          |
| 3. אני לא מצליח לקרוא     | 13. אני אתגבר         |
| 4. אני לא מספיק חכם       | 14. יש לי את זה       |
| 5. אני מתיימש             | 15. הלכתי לים         |
| 6. זה ממש קשה לי          | 16. אני בדרך הנכונה   |
| 7. איזה פחד               | 17. אני אסתדר         |
| 8. עשיתי טעות             | 18. לכלב יש אוזניים   |
| 9. אני לא מבין            | 19. סשה שמה שום בסושי |
| 10. אין לי עם מי לדבר     | 20. אני ממש מתרגש     |

# חייםֵלֵג



# תשבץ

						1	
						2	
						3	
						4	
						5	
						6	
							7

1. ההיפך מכישלון
2. סוף מעשה במחשבה...
3. איזהו...? הכובש את יצרו!
4. גיל הבגרות של בנים ביהדות
5. אהבה, קנאה, עצב הם סוגי...
6. חן חן
7. הרגשת נחת ושביעות רצון

אני אלוהים

216

אני לא יכול לראות

אתה

אני אביב

אקרא

אני אלוהים

אמן



אני מת'אק

זהו שם קטן

איצנה פארא

ענין אדם

אין ארץ ישראל



איצנה כיו

11/8 16/1



720111 11

הנה מ' / e'

האבות והאמהות

אני בצדק הנכונה

אני אלוהים

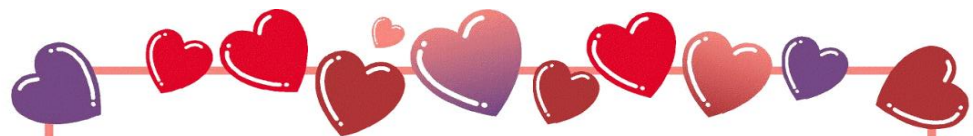
אין ארץ ישראל

הנה שנה של

עיון

עליון עמנו יק

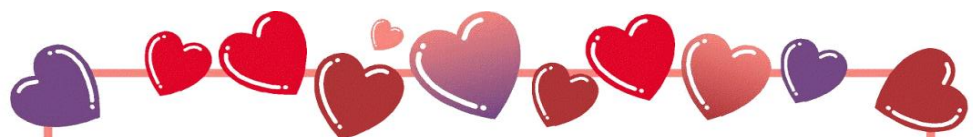




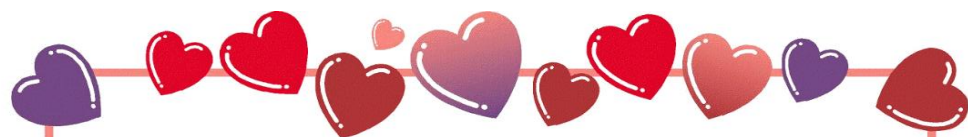
אור עיניו



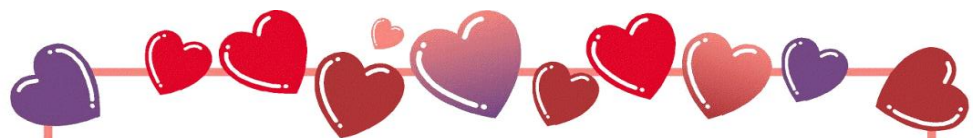
אחד בפה  
ואחד בלב



אבן נגף



לב אבן



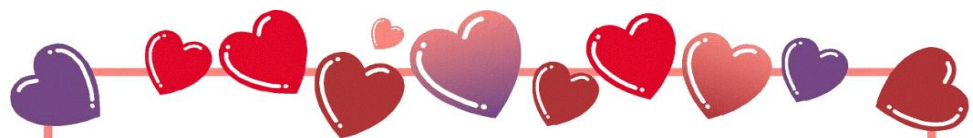
בלב כבוד



לב שבור



לב זהב



מוג לב

כינוי למישהו  
שאינו אומר את  
מה שהוא חושב



טוב לב



אכזריות,  
חוסר רגש



שמח מאוד



צער רב



מכשול



פחדן



בהרגשה קשה  
ולא נוחה





# תפזורת רגשות



מ	ל	ה	ו	ב	מ
ג	ר	נ	ר	כ	א
ש	צ	ב	ט	ו	ו
י	ב	ו	צ	ע	ש
ח	מ	כ	ג	ס	ר
ש	ו	ח	מ	ש	מ
ד	ר	פ	ו	ח	ד
נ	ה	ע	ו	ג	פ
ס	ל	ה	נ	ב	מ
ל	פ	ש	ג	ר	נ


## מחסן מילים:

מבוהל, מאושר, פוחד, שמח, חשדן, נבוך, נרגש, פגוע, כועס, עצוב



# לוח הערכים

10 - אבן כתומה 

5 - אבן כחולה 

2 - אבן חסרת צבע 



לוחות הלבבות:

## כרטיסי משימות

<p><b>תשבץ</b> עליכם לפתור את התשבץ ולגלות מה המילה המסתתרת בטור המודגש</p>	<p><b>"ממיפלצת"</b> עליכם להוסיף פרטים משעשעים לדמות המפלצת כדי שיעשו אותה ידידותית/מצחיקה יותר</p>
<p><b>"אבן נגף"</b> עליכם להטיל את הקובייה ולקבל מהקופה אבנים לפי המספר עליו מורה הקובייה</p>	<p><b>הפחד לסל וחסל!</b> לכל קבוצה ערימה של משפטים. עליכם למצוא את המשפטים המחלישים ולהשליכם לפח</p>
<p><b>התאמת ביטויים</b> עליכם להתאים את הביטויים לפירושם הנכון</p>	<p>עליכם לכתוב 3 רעיונות מצחיקים להתמודדות עם פחד</p>

**תפזורת רגשות**  
עליכם למצוא כמה  
שיותר רגשות בתפזורת

**מגדל אבנים**  
עליכם לבנות מגדל גבוה  
ככל האפשר מהאבנים  
שברשותכם

**איזה צחוק!**  
עליכם להצחיק את  
חברי הקבוצה המתחרה.  
הקבוצה שרוב חבריה  
צחקו – מנצחת!!

**אבן מזל**  
בחרו 3 אבנים והסירו אותם  
מהלב!