

כישורי חיים

## רכבת הבוקר

הבוקר הוא זמן שבו יש לבצע מטלות רבות. ארגון נכון של הבוקר יכול לעזור לילדים לעמוד בכל המטלות בצורה יעילה.

### מטרות הפעילות:

- להביא למודעות הילדים מדוע חשוב שהבוקר יהיה מתוכנן ביעילות.
- לכוון ולהדריך את הילדים לארגון נכון והגיוני של הבוקר.

### אביזרי עזר:

- לוח רכבת הבוקר עשוי מפוליגל (ראה שרטוט) ו - 12 כרטיסים של מטלות הבוקר.
- לוחות רכבת אישיים ו - 12 כרטיסי מטלות לכל רכבת.
- דפי צביעה של רכבת הבוקר.

### מהלך הפעילות:

- הצגת אירוע במליאה – האירוע ימחיש לילדים את העומס הרב המוטל עליהם בשעת בוקר קצרה. ארגון נכון עשוי להקל ולקצר את התהליך. המדריך יקרא בפני הקבוצה את סיפור האירוע וידון עימם על הקשיים ועל ההצעות לפתרון. (ראה נספח א')
- המדריך יציג בפני הקבוצה את הרכבת הגדולה ו - 12 כרטיסי המטלות.
- המדריך יחלק את הקבוצה לזוגות. כל זוג יקבל רכבת אישית ו - 12 כרטיסי מטלות (זהים לרכבת הגדולה).
- כל זוג יפרוש את כרטיסי המטלות, וינסה לסדר תוך כדי דיון את הפעילויות עפ"י הסדר ההגיוני בעיניו.

5. הילדים יתכנסו מחדש למליאה. כל זוג יציג את "הרכבת שלו". חשוב לעודד את הילדים לנמק מדוע בחרו דווקא בסדר זה.
6. המדריך יציג בפני החניכים סדר אופטימלי של הבוקר. (ע"ג הרכבת הגדולה) חשוב שהילדים יבינו מפעילות זו שישנן מטלות שחשוב לבצע אחת אחרי השנייה כדי להקל על ההתארגנות: פעילויות שיש לבצע בחדר, ופעילות סביב שולחן האוכל.
- לסיום ההתארגנות אפשר לשחק עם הילדים בכרטיסי הפעילויות:
- א. לערבב בין הכרטיסים ולבקש מהם לסדר מחדש ע"פ סדר הגיוני.
- ב. לכסות לילדים את עיניו, "להעלים" כרטיס ולבקש ממנו לנחש באיזה כרטיס מדובר ועוד ועוד...
- לילדים הקטנים אפשר לצלם את הרכבת, ולתת להם לצבוע ולתלות את התוצר מעל המיטה.

נספח א':

## הכל בגלל חיים...

סיפור לבנים

- "חיים, נו כבר תזדרז! בגללך אנחנו תמיד מאחרים! רק בגללך החדר שלנו הכי מבולגן!... נו כבר, תזוז!" צעק רמי.  
- "מה אתה רוצה ממני?! התפרץ חיים, "אתה לא רואה שאני משתדל?!? נמאס לי כבר כל פעם לשמוע את ההערות שלכם! במקום לצעוק עלי כל הזמן תבואו לעזור לי וזהו!"  
- "מה, אנחנו פראירים שלך?! התערב בשיחה אבי, "פלא שאתה לא מסתדר! בכל בוקר אותו סיפור. שעה אתה מתמתח על המיטה, אח"כ הולך לשירותים, חוזר לחדר, נועל נעליים, שוב חוזר לצחצח שיניים, חוזר לחדר ומתחיל לחפש את המכנסיים, ממש טיול בוקר נפלא. חיים, תשמע טוב, אם אתה לא יודע להסתדר, אז אף אחד לא אשם! זו בעיה שלך וזהו!"

- "ילדים! ילדים! בואו לארוחת הבוקר!" – קראה נורית, אם הבית. הילדים הלכו לפינת האוכל וחיים נשאר לבדו בחדר. הוא התיישב בקצה המיטה והתחיל לבכות: "מה אעשה? אני לא מסתדר בכלל!... אני יודע שמחר יהיה אותו הדבר... רמי שוב יצעק עלי, נורית שוב תקרא לכולם לאכול, ורק אני אשאר לבדי עם כל הבלגן הזה! די, אין לי כבר כוח!..."

נקודות לדיון:

מה גרם לחיים להרגשה כל כך קשה?

מה דעתכם על התיחסותו של אבי לענין?

כיצד הייתם אתם נוהגים?

האם יש דרך לעזור לחיים?

האם גם אתם נתקלתם במצב דומה?

כיצד פעלתם?

## למה זה קורה דווקא לי ?

סיפור לבנות

צעקות רמות נשמעו מחדרן של ציפי, חנה ונטלי.

- "די! נמאס לי ממך! כל פעם את תופסת לי את המקלחת!" צעקה חנה לעבר

נטלי – "תמיד אני מאחרת בגללך!"

- "תראו, תראו מי שמדברת!..." ענתה נטלי לחנה, "אצלך הכל הפוך! משום כך את מאחרת... קודם כל את יושבת חצי שעה בבוקר על המיטה וחולמת, אחר כך את רצה לשירותים, וחוזרת לחדר לנעול סנדלים... פתאום את נזכרת שלא התרחצת ושוב חוזרת למקלחת... שוב לחדר לסדר את המיטה... פתאום החולצה נעלמת לך באופן קבוע..."

- "די! די! שמעתי אותך, מספיק! אולי במקום להטיף לי מוסר

ולצעוק עלי, תעזרי לי לסדר את המיטה ולמצוא את החצאית?..."

- "מה היא פראיירית שלך?! – התערבה בויכוח ציפי, "בגלל שאת מבולגנת –

כולנו סובלות! ואולי הגיע הזמן שתלמדי קצת לסדר את החפצים שלך ולהתארגן בעצמך, ותוכלי לעזור לנו לסדר את החדר!..."

- "איזה מין חברות אתן?... " פרצה חנה בבכי, "במקום לעזור לי, אתן רק צועקות עלי... אתן לא מבינות שהכל מבולגן לי ואני בכלל לא מסתדרת!... למה דווקא לי זה קורה?... למה לכולן הכל הולך כל כך בקלות!..."

- היא התיישבה על המיטה והמשיכה לבכות. "די, נמאס לי, אני עוברת לחדר

אחר וזהו!"

- "וזה באמת מה שיעזור לך לפתור את הבעיות?!..." התערבה אם הבית בשיחה.

- "כן! בטח!" ענתה חנה המתייפחת.

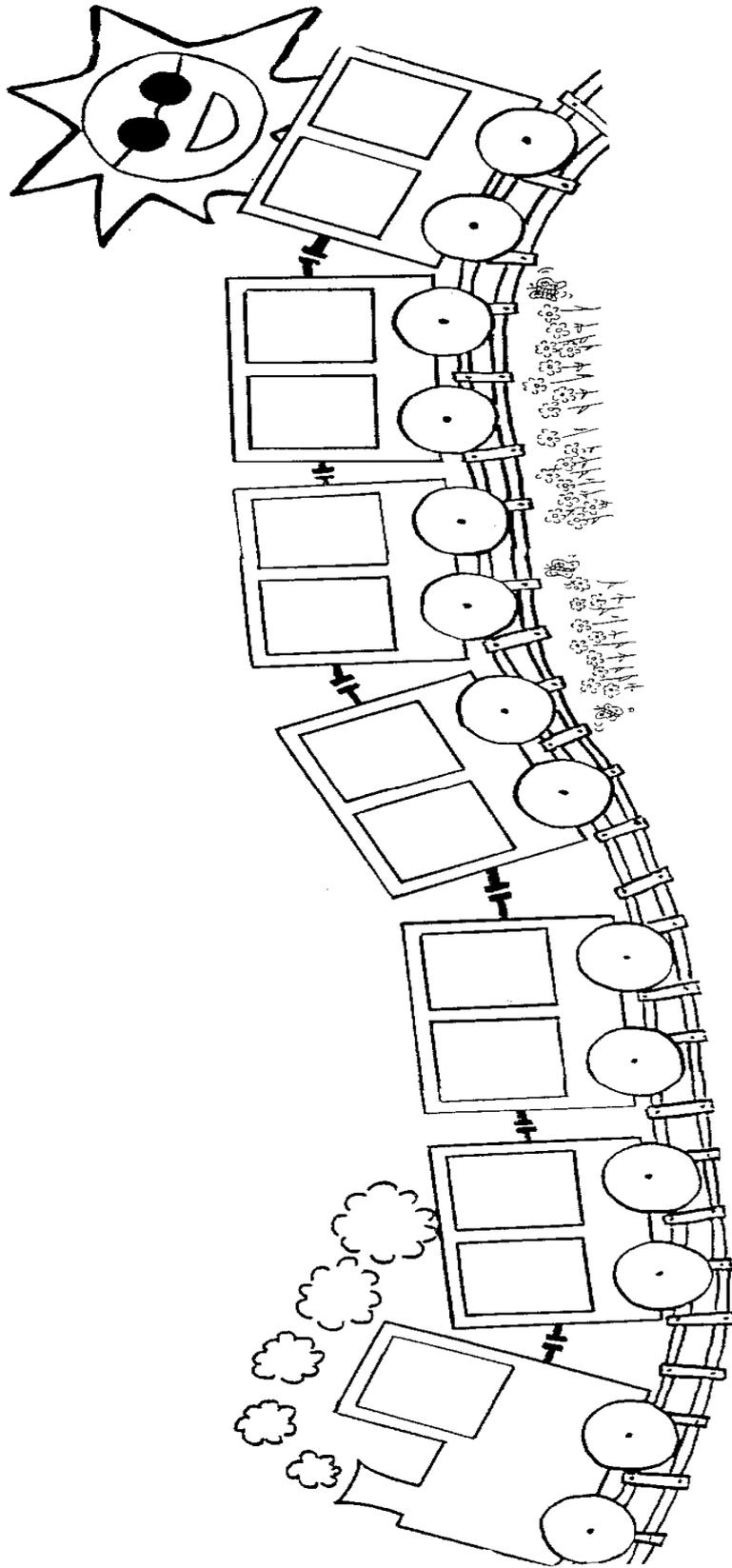
*מה גרם לנטלי להרגיש כך?*

*מה דעתכן על התנהגותן של השותפות שלה לחדר?*

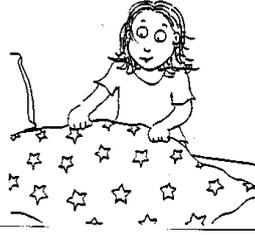
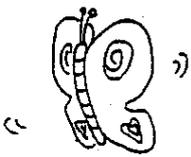
*האם הפתרון שנטלי הציעה יפתור את בעיתה?*

*האם נתקלתן בבעיה בבעיה דומה? כיצד פעלתן?*

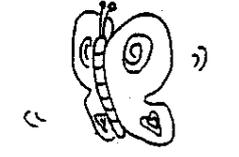
לוח רכבת לדוגמא:



כרטיסי פעילויות הבוקר – בנות:

<p>אני מתפללת ברכות השחר</p> 	<p>אני מצחצחת שיניים</p> 	<p>אני שוטפת פנים</p> 	<p>אני נוטלת ידיים</p> 
<p>אני מכינה פרוסה לבית הספר</p> 	<p>אני מסדרת מיטה</p> 	<p>אני מסתרקת</p> 	<p>אני מתלבשת ונועלת נעליים</p> 
<p>יום נעים!</p> 	<p>אני הולכת לבית הספר</p> 	<p>אני ממלאת את התורנות שלי</p> 	<p>אני אוכלת ארוחת בוקר ומברכת</p> 

כרטיסי פעילויות הבוקר - בנים:

<p>אני מתפלל ברכות השחר</p> 	<p>אני מצחצח שיניים</p> 	<p>אני שוטף פנים</p> 	<p>אני נוטל ידיים</p> 
<p>אני מכין פרוסה לבית הספר</p> 	<p>אני מסדר מיטה</p> 	<p>אני מסתרק</p> 	<p>אני מתלבש ונועל נעליים</p> 
<p>יום נעים!</p> 	<p>אני הולך לבית הספר</p> 	<p>אני ממלא את התורנות שלי</p> 	<p>אני אוכל ארוחת בוקר ומברך</p> 