

חגי תשרי במבט מקיים

מערכי פעילות לכיתות ג' - ח'

הקדמה:

חגי תשרי (ראש השנה, יום כיפור, סוכות) מאפשרים לנו התבוננות כלפי פנים וכלפי חוץ, והחיבור ביניהם לבין תפיסת הקיימות כמעט מתבקש.

ראש השנה – התחדשות.

יום כיפור – התבוננות פנימה, רפלקציה על ההתנהגות שלי בהיבטים של הקיימות.

סוכות – המבנה הארעי של הסוכה ומשמעותו, כיצד בוחרים לבנות ולקשט.

בעקבות אירועי ה-7 באוקטובר החלטנו לעדכן ולהתאים את המערך, ולהראות כיצד להשתמש בחיבור לטבע ולחגים כדרך לעבד רגשות ולחזק את החוסן הרגשי ואת האופטימיות. באופן כללי הפעילויות מתאימות לשכבות ג-ח, עם העדפה לשכבות הבוגרות יותר.

א. פעילות לראש השנה - התחדשות בהשראת המעגליות בטבע

מטרות:

- לחבר את התלמידים לפליאה מהטבע ולתפיסת המעגליות בטבע.
- לעודד חשיבה ביקורתית ורפלקציה בנושא תרבות הצריכה, אשר נתפסת אצלנו כהתחדשות.
- לעודד חשיבה יצירתית כיצד ניתן להתחדש בצורה יותר מקיימת ומעגלית, בהשראת הטבע.
- לקבל השראה ונחמה מהטבע ומיכולתו להתחדש גם לאחר אסון, שריפה וכד'. הטבע יפה, מנחם ומרפא גם כשקשה מסביב.

מהלך הפעילות:

מיקום: הקדמה בתוך הכיתה ואז יציאה לחצר בית הספר - יש לבחור מראש מקום נעים וטבעי. בסיום חוזרים לכיתה.

מתחילים בכיתה: נשאל את התלמידים: אילו מעגלי חיים בטבע אתם מכירים? מכינים רשימה של רעיונות. לדוגמה: פרח הסביון הופך לסבא, מפיץ זרעים, ששוב יצמחו ויפרחו



וחוזר חלילה; עץ שנותן פרי, הזרעים מתפזרים כשהפירות נופלים או נאכלים ע"י בע"ח, מהזרעים צומחים עצים שנותנים פרי וחוזר חלילה; העננים ממטירים גשם, השמש מאדה את המים והאדים הופכים שוב לעננים...

מסבירים לתלמידים: היום נצא לחצר בית הספר לחוות את הטבע שסביבנו. המשימה שלכם בחוץ היא להסתובב בחצר (בשטח שהוגדר מראש) ולחפש סימנים של מעגלי החיים בטבע, בצמחים ובע"ח. אפשר לחלק את התלמידים לקבוצות קטנות או לזוגות, או לתת משימה עצמאית. בקבוצות אנו מרוויחים את הדיון והעבודה המשותפת, ביחידים מרוויחים התבוננות שקטה.

תוספת לתקופה זו: נבדוק גם איך הטבע מסביב מתמודד כשקורה משהו שפוגע בו כמו שריפה, כריתה, הצפה, מזיקים וכד'. איך הוא מתחדש? איך הוא מתגבר על הקשיים שנוצרו לו? נוסף למשימה חיפוש צמחים שנפגעו - לדוגמה צמח שנאכל ע"י מזיקים, אזור שנפגע עקב בנייה סמוכה וכדומה, ונראה איך הצמחיה מתגברת על זה.

הכנה: כיצד אנו יוצאים החוצה לחצר בית הספר: לפני שיוצאים מהכיתה כדאי להסביר את כללי ההתנהגות בחוץ. לדוגמה: יוצאים מהכיתה בשקט ובצורה מסודרת לנקודת המפגש בחוץ, בצורה שלא תפריע לשאר הכיתות. כדאי להסביר מה עומד לקרות בפעילות ומתי חוזרים לכיתה, ואיך חוזרים בצורה מסודרת ושקטה (או שנשארים בחוץ עד ההפסקה, גם זו אפשרות). כשהתלמידים יודעים מה צפוי ומה מצופה מהם, יקטנו בעיות המשמעת ויגדל שיתוף הפעולה.

יציאה החוצה: כולם יוצאים יחד עד למקום הפעילות. אפשר שם לאסוף את כולם, לחזור בקצרה על המשימה ולצאת לדרך בקבוצות הקטנות/יחידים. אפשר לתת

- איך הטבע יכול לתת לנו השראה ורעיונות איך להתגבר כשקשה לנו, כמו מה שקורה עכשיו לחלק מהאנשים במדינה? להתאים את ההתייחסות לכל שכבת גיל - מפונים, בתים שנהרסו, פצועים וכו'.

לתלמידים לכתוב, לצייר ולהביע בצורה יצירתית את מה שהם רואים. לאחר מכן אפשר לשבת במעגל ולשתף או לחזור לכיתה ולשתף שם.

בכיתה אפשר לעשות חקר באינטרנט ולבדוק איך צמחים משתקמים מנזקים שונים - משריפות, ממזיקים, מהצפות וכדומה. לדוגמה: כאשר עץ אורן נשרף האיטרובלים שלו עפים, השריפה גורמת להם להיפתח ולזרעים לנבוט לאחר הגשם. עצי אלון ואלה מתחדשים מהשרש, ליד הגזע השרוף נובטים נבטים חדשים שהם התחדשות של העץ עצמו.

לאחר השיתופים והחקר אפשר לדון בנקודות הבאות:

- איזה מעגלים בטבע ראינו בדוגמאות שהבאתם?
- האם יש בטבע התחדשות? כמו מה למשל?
- ראש השנה, תחילת שנה חדשה, זהו זמן התחדשות בשבילנו. אז מהי בעצם התחדשות בשבילנו? איך אנחנו מתחדשים?
- תרבות הצריכה היא נושא שמתבקש מתוך הדיון, כי לרוב אנו מתחדשים ע"י קנייה של דברים חדשים. אפשר לספר לתלמידים, שתרבות הצריכה והקניות האינסופיות שלנו, יוצרות בעצם הרבה בעיות בטבע, ולשאול האם יודעים אילו בעיות (לפי הגיל ורמת הידע וההבנה)? לדוגמה פסולת בטבע, זיהום הים והנחלים, זיהום אוויר.
- אם כך, מה אנחנו יכולים לעשות כדי לצמצם את הנזקים לסביבה שההתחדשות הזו שלנו מייצרת? איזה דרכים אחרות יש להתחדשות? התלמידים יחשבו על רעיונות.
- אפשר להמשיך את הנושא לפעילויות המעודדות התחדשות אחרת, למשל יצירה מהטבע, בילוי עם חברים/משפחה.
- נשאל: איך אפשר להסתכל על ההתחדשות ומעגלי החיים בטבע, ולקבל מהם השראה אלינו? בחגי תשרי עדיין חם ויבש, אך כשמתחילים הגשמים נראה איך הכל מתחדש ומתעורר. אז איך אנחנו יכולים לעשות לעצמנו "גשם", משהו שינביט אצלנו דברים חיוביים וצמיחה?
- איך אפשר להתחדש אחרי תקופה קשה? לדוגמה הקיץ בישראל הוא העונה הקשה לטבע, עקב החום והיובש. איך הצמחים ובע"ח עוברים את התקופה הקשה ומצליחים לשמור על חיות שמתעוררת בעונה הבאה? לדוגמה, ביצי קיימא של דו-חיים. הביצים מחזיקות מעמד ביובש, וברגע שמתחילה הרטיבות הן בוקעות.

ב. פעילות ליום כיפור - התבוננות פנימה

וחשבון נפש ביחס לסביבה:



לקראת יום כיפור, שהוא זמן של חשבון נפש, אפשר לבחון את היחס של כל אחד מאיתנו לסביבה וגם בין אדם לחברו. מתוך הרפלקציה הפנימית נוכל לראות מה אנו הוצים לשמר ומה לשפר, ונכניס משמעות נוספת ליום כיפור.

רייצ'ל מוסון מעמותת Thoughtbox באנגליה, העוסקת בחינוך אקלימי, מציגה 3 מעגלים שאליהם כדאי לחבר את התלמידים (ואותנו) כדי שיהיו יותר אכפתיים ומודעים, לתת להם העצמה וליצור שינוי:

חיבור למעגל האישי: אני - התבוננות פנימה.

חיבור למעגל החברתי: אני והאנשים סביבי - אמפתיה ואכפתיות לחברה.

החיבור למעגל הטבעי: אני ושאר היצורים בטבע מלבד האנושות - אחריות ודאגה לטבע.

כדי להגיע למצב שילד/ה יפתחו אכפתיות מתוך חיבור לטבע ולסביבה צריך קודם כל לעבור במעגלים הפנימיים יותר - חיבור לעצמי, חיבור לחברה ולקהילה. יום כיפור מתאים לרפלקציה שמתחילה במעגל האישי, ממשיכה לבין אדם לחברו ולבסוף גם אל היחס לטבע ולסביבה. הכל מתוך התבוננות על המעשים שלי ומה ארצה לשפר או לשמר לשנה הבאה.

בעיתות משבר, כמו בשנה החולפת, אפשר להתחבר למעגל הפנימי בהקשר של בניית חוסן, במעגל החברתי בכיתה נתייחס להפחתת שנאת חינוך והגברת אהבת חינוך בתוכנו, ומכאן נצא לחברה כולה ולסביבה הטבעית.

מטרות:

- יום כיפור הוא הזדמנות לערוך חשבון נפש ולחשוב על ההתנהגות שלי, על היחס שלי לאנשים סביבי ולסביבה שלי.
- התבוננות על ההרגלים שלנו, מה לשיפור ומה לשימור לאחר יום כיפור.

המשמעות הסביבתית של יום ללא מכוניות? איזו השפעה יש לכך על רמת זיהום האוויר? מה המשמעות של פחות זיהום אוויר? (נושמים פחות חלקיקים מזהמים, פחות פליטות גזי חממה).

אפשר להראות נתונים של זיהום אוויר בימים רגילים בהשוואה ליום כיפור (לכיתות הנמוכות נראה תמונות). אפשר להיעזר באתר "[ניטור אוויר בישראל](#)" של המשרד להגנת הסביבה, ולבדוק את רמות הזיהום ביום כיפור ובימים אחרים, לתת לתלמידים לחפש ולהבין את ההבדלים.

דיון בכיתה: איך אפשר להרחיב את תופעת "בלי מכוניות" גם לימים אחרים? האם אפשר לצמצם נסיעות? מה אפשר לעשות כדי להקטין את הנזק שגורמים כלי רכב מזהמים. אפשר לבחור רעיונות ליישום כיתתי.

המכוניות הן סימפטום אחד לנזק שהתרבות המודרנית גורמת לסביבה. בעקבות יום כיפור אנחנו רוצים לחשוב מה אפשר לעשות אחרת? איך נתנהל בצורה שתצמצם את הנזקים שאנחנו גורמים לסביבה?

תשליך: נכיר את מנהג ה"תשליך", שבו אנו משליכים את החטאים שלנו למקור מים. נערוך טקס תשליך סמלי לדברים שאנו רוצים לשפר/לשנות השנה.

רעיונות לתשליך:

- לצאת לסיור למקור מים סמוך, ולהשליך אליו את הדברים שאני רוצה לשנות ולשפר: להשליך נסיעות מיותרות ברכב (סביבתי), להשליך פגיעה בחברים או שנאת חינם ופילוג בעם (חברתי). נשאל מה אפשר לעשות כדי לחבר ולאחד?
- לצאת לחצר ולהכין "מקור מים" סמלי כגון גיגית מים או להכין עם התלמידים בריכת מים סמלית בחצר, ולהשליך אליהם את מה שאנחנו רוצים לנטוש.
- להכין ציור של מקור מים וציורים של מה שמשליכים אליו, ולתלות בכיתה כתזכורת למה שרצינו להשליך. אפשר לחזור אל הציור הזה לאורך השנה כאשר צצים קשיים שונים. נחזור לציור ונבדוק האם אנחנו מצליחים לעמוד בהתחייבות שלנו או שרוצים להמשיך לשפר.
- אחרי שהשלכנו את מה שרצינו להיפטר ממנו נחשוב מה היינו רוצים לקדם. ניצור מעגל של אהבת חינם בינינו בכיתה - נפרגן זה לזה, נחשוב איך נוכל לתמוך זה בזה. מיקרוקוסמוס - אם נצליח לעשות זאת ביום יום בכיתה שלנו - אפשר לחשוב איך לקדם את זה גם במעגלים הגדולים יותר, בקהילה המורחבת שלנו, בכל המדינה וכדומה. וגם אל הטבע והסביבה - איך לשמור עליהם ברוח זו.

- התלמידים יפתחו מודעות לבעיית זיהום האוויר שגורמים כלי הרכב.
- התלמידים יעלו רעיונות לשינוי הרגלים במטרה לצמצם זיהום אוויר.
- התלמידים יכתבו מסמך כיתתי ו/או אישי המתאר מטרות לשנה זו בהיבטים של התנהגות כלפי עצמי, כלפי החברה והקהילה, והטבע שסביבי.
- התלמידים יעשו "תשליך" לשנאת חינם ויתחברו לאהבת חינם בכיתה ובעם כולו.

מהלך הפעילות:

לפני יום כיפור שואלים את התלמידים: מה זה יום כיפור בשבילך? לשם מה נועד? מה עושים בו? את התשובות אפשר לכתוב בשמש אסוציאציות. לאחר איסוף תשובות אפשר לדבר על כך, שביום כיפור אין מכוניות, אין שידורי טלוויזיה ורדיו, כולם עוצרים, יש שקט, וזו הזדמנות להסתכל פנימה וגם החוצה.

תרגיל: יוצאים למקום שבו עוברות מכוניות (יכול להיות בחצר בית הספר סמוך לגדר עם כביש). התלמידים יכולים לשבת או לשכב על מחצלת, לעצום עיניים ולשים לב לקולות שהם שומעים. לאחר כמה דקות אפשר להתיישב במעגל ולאסוף: אילו קולות שמעתם? מה היה טבעי? מה היה מעשה האדם? איך לדעתכם יישמע הרחוב ביום כיפור, מה יהיה שונה? (אין מכוניות, אולי יש הרבה יותר ילדים בחוץ כי יוצאים עם אופניים, פוגשים שכנים...)

נשאל: "איך ניקח את השקט שבחוץ לתוכי פנימה?" רעיונות לדברים שאפשר לעשות ביום כיפור שאינם כוללים מסכים ויוצרים שקט פנימי, וגם פעילויות חברתיות במשפחה שיכולות לקדם קשר בין בני הבית ותשומת לב זה לזו (משחקי קופסה, שיחה, יצירה, מדיטציה...). אפשר לכתוב רעיונות על פתקים ולתלות אותם על לוח בכיתה לקראת יום כיפור.

אפשר לשאול גם: איך ניקח את השקט של יום כיפור לחיי היום יום שלנו גם בתקופה הלא רגועה הזו? איך אפשר לייצר לנו שקט פנימי? מה עוזר לנו? - חיבור לחוסן.

יום כיפור במבט סביבתי:

לאחר שהסתכלנו על ההיבט האישי והחברתי אפשר להסתכל גם על ההיבט הסביבתי. נבקש מהתלמידים לבצע את תרגיל ההקשבה ביום כיפור עצמו ולשים לב לשינוי, לתחושות שנוצרו אצלם בעקבות השקט ממכוניות. מה הרשתם? האם זה נעים? מוזר?

אחרי יום כיפור נחזור לנושא. נשאל: מה לדעתכם



ג. פעילות לסוכות - כיצד לחגוג בחיבור לטבע וללא יצירת פסולת:

הקדמה:

בסוכות אנו בונים סוכה ארעית כדי לזכור את נדודי עם ישראל במדבר, והיא מסיימת את תפקידה לאחר שבוע. בואו ניצור אתגר: איך להכין סוכה וקישוטים לסוכה בלי לייצר פסולת בתום שבוע החג.

אפשר לבנות סוכה בחצר בית הספר, שתהווה דוגמה (מודלינג) לסוכה מקיימת/סביבתית. את המבנה ניתן להקים מסוכה קבועה רב פעמית או מחומרים בשימוש חוזר, שבסוף החג יועברו למיחזור. כדאי להתמקד בעיקר בקישוט הסוכה בצורה מקיימת, ובדרך שבה חוגגים, אוכלים ושותים בסוכה, ללא כלים חד פעמיים. אם אין אפשרות להקים סוכה בבית הספר אפשר לדבר על הסוכות שבונים בבתי הסונים, ממה הן עשויות, ולהתמקד בקישוטים שאפשר להכין גם בכיתה ולקחת הביתה.

סוכות בשנה שעברה הסתיים באסון השבעה באוקטובר. מאז יש הרבה אנשים שחיים במגורים ארעיים, מפונים ועקורים מבתם, בלי לדעת מתי יגיעו לארץ המובטחת ולמקום קבוע. אפשר לקשור בין הסוכה הארעית לדיור הארעי שמפונים נמצאים בו כיום. נשאל איך זה מרגיש? איך אפשר לעזור להם? האם יש במצב הזה גם יתרונות?

מטרות:

- התלמידים יפתחו מודעות לכך שיצירת סוכה וקישוטים חד פעמיים יוצרים פסולת מיותרת.
- התלמידים יעלו רעיונות כיצד לחגוג בצורה מקיימת.
- התלמידים יצרו קישוטי סוכה מהטבע ו/או מחומרים בשימוש חוזר.
- התלמידים יבינו את הקושי של חיים במגורים ארעיים.
- התלמידים יתחברו לקהילה מפונה ויתמכו בה בדרך כלשהי.

מהלך הפעילות:

דיון בכיתה: נשאל את התלמידים: איך אתם מקשטים את הסוכה בדרך כלל? נבחן יחד איתם מה קורה לקישוטים בסוף החג – האם מושלכים לפח? האם נאספים ונשמרים לשימוש חוזר בשנה הבאה? האם אוכלים בסוכה בכלים רב פעמיים או חד פעמיים? האם המפה רב פעמית או חד פעמית? כמה פסולת מייצרים כל ערב בסוכה שלכם? מה

הבעיה עם ייצור פסולת רבה?

אפשר להיעזר באתר של חירייה, ובו סרטונים שונים המסבירים וממחישים את בעיית הפסולת ומה ניתן לעשות.

פעילות חוץ כיתתית: איסוף חומרים מהטבע לקישוט הסוכה. אפשר לצאת לשטח טבעי באזור בית הספר, או רק לחצר בית הספר, ולחפש חומרים טבעיים כדי ליצור מוביילים מהטבע, "סידורי פרחים" מצמחים יבשים ועוד. אפשר לתת לתלמידים לחפש באינטרנט רעיונות ליצירה מהטבע ו/או מחומרים בשימוש חוזר, ולהכין קישוטי סוכה אקולוגיים ומתכלים שאינם מייצרים פסולת (כלומר, לא מפלסטיק).

פעילות סיום: אפשר לשבת בסוכה בחצר בית הספר, אם יש, או לעשות "כאילו סוכה" עם הקישוטים שהכנתם, לחגוג באכילת פירות או משהו סמלי שאינו מייצר פסולת, ללא כלים חד פעמיים, ולשיר שירי סוכות או כל פעילות אחרת.

ניתן ליצור קשר עם קהילה או עם נציגים של קהילת מפונים, או לבקר את הקהילה. אולי יש מפונים שלומדים בבית הספר שלכם? אפשר להזמין את המפונים כאושפיזין לסוכה ולפעילות משותפת, נשמע מהם על החוויה שלהם וננסה להבין מה הקשיים ואיך אפשר לתרום או לסייע. אולי לעזור להעסיק ילדים קטנים, או לגדל צמחייה שתתן הרגשה של בית וכדומה.

הרשת הירוקה
الشبكة الخضراء
שינוי. דרך. חינוך

