

שיעור 4: תרגילי התבוננות וטעימות

בשיעור זה נבחן את היכולת של התלמידים להיות פתוחים לשינויים ולדברים חדשים שנתקלים בהם, לברר את החששות מפני שינויים (גדולים או קטנים) וללבן לעצמם את יכולת ההתמודדות האישית עם שינויים.

- **תרגיל התבוננות** - יציאה למגרש האחורי.
 - כל תלמיד תופס מקום שקט בו הוא יכול להניח את ראשו ולהביט למעלה.
 - משך התרגיל - 5 דק'. חייב להתבצע בדממה מוחלטת.
 - המשימה: על התלמיד להסתכל למעלה/למטה ולנסות להתבונן על הדברים כאילו הוא רואה אותם לראשונה, ללא הכרות מוקדמת.
- **דיון כיתתי** - איך הייתה החוויה?
 - האם היה קושי לפעול על פי הנחיות התרגיל? מדוע?
 - לאילו שכן הצליחו להתרכז - מה ראיתם? הרגשתם? האם זה משהו שאתם עושים בד"כ?
 - האם ניתן לאמץ את החוויה הזו ליומיום או שזה בלתי אפשרי?
- **תרגיל טעימות** - לתרגיל זה יש להתכונן מראש ולהעביר לתלמידים את רשימת הדרישות מהם...
 - א. כל תלמיד מתבקש להביא מטפחת לכיסוי עיניים
 - ב. כל תלמיד יתבקש להביא דבר מאכל כלשהו - כשר, קנוי, ארוז באריזה אטומה. לא לשכוח כלים חדי"פ.
 - ג. יש לברר מראש האם יש רגישויות למזון בקרב התלמידים.
 - ד. יש להכין את כל הדברים מראש - חתוכים/מוכנים לאכילה.
 - ה. נחלק את רשימת המאכלים בסודיות, כשהתלמידים אינם יודעים מה מביא חברם.
 - ו. חשוב להבהיר לתלמידים שעל מנת שהתרגיל יצליח אין לשתף עם אחרים את המאכל אותו הם מביאים, אין להשמיע קולות במהלך התרגיל ואין לנחש בקול רם מה המאכל הבא.
 - ז. נבהיר כי אין חובה לטעום מכל המאכלים, אך זה כל העניין... נבהיר כי מלבד מקרים של אלרגיות, אנו מגישים לטעום מאכלים על פי ראות עינינו.
- **דיון במליאה** - מה הרגשתם לפני הטעימה?
 - האם משהו הפתיע אתכם?
 - האם היה משהו שלמדתם על עצמכם?
 - האם הייתם משנים משהו באופי התרגיל?
- המנחה יכתוב את תשובות התלמידים על הלוח.
- **סיכום השיעור** - תרגיל הטעימות שערכנו הוא משל לתהליך ההתבגרות הצפוי: טומן בחובו דברים לא צפויים, לא ידועים הגורמים לנו לחששות. האם אנו מסוגלים להתמודד עם



סדר בגימג ואחריו

שינויים אלו? כיצד אנו מתכוננים לקראת השינויים הללו? נזכיר כי בשבוע שעבר דיברנו על השותפים לתהליכים אלו ומה חשיבותם לשינויים שאנו עוברים.