

יום הצחוק העולמי

צחוק לבריאות הגוף, הנפש והקשר החברתי



פעילויות קידום בריאות לבית הספר

שלום לכולם,

לקראת **יום הצחוק העולמי**, זוהי הזדמנות מצוינת לעצור לרגע ולהיזכר עד כמה לצחוק יש תפקיד חשוב בבריאות שלנו.

הצחוק הוא הרבה יותר מהנאה רגעית.

הוא דרך טבעית לחיזוק הגוף והנפש, והוא מסייע להפחתת מתחים, משפר את מצב הרוח, מחזק את מערכת החיסון ותורם לתחושת חיבור ושייכות.

בעת צחוק המוח משחרר הורמונים, התורמים לשמחה, רוגע וקרבה לאחרים, ובמקביל מפחית את הפרשת הורמוני הלחץ.

צחוק קטן יכול ליצור שינוי גדול - בבריאות, בהתנהגות, בתחושת החוסן הנפשי של הילדים ובחיזוק הקשרים החברתיים.

ביום זה (ובכל יום), מומלץ לעצור לרגע עם התלמידים ולאפשר רגע קצר של צחוק, משחק והומור.

מצורפות פעילויות לדוגמה לשילוב בכיתה.

מאחלת לכולכם ימים מלאים ברגעים של שמחה, צחוק והנאה.

בברכה,

לירון שני בירן

מנהלת תחום חינוך וקידום לבריאות התלמיד

פעילויות ליום הצחוק

1. האם צחוק מדבק?

בסרטון הקצר <https://youtu.be/Wk9-gkT2bl8?si=b6PMO4J43vxv2jfk> מוצג ניסוי שבודק האם צחוק מדבק? נראה אדם אחד שצחוק בתחנת רכבת, ובהדרגה הצחוק "מדביק" את שאר האנשים סביבו. המטרה היא לחוות בכיתה כיצד צחוק יכול להתפשט וליצור חוויה משותפת של שמחה וחיבור.

2. חיוך יזום

התלמידים יושבים בישיבה נינוחה.
הנחיה: "חייכו חיוך גדול במשך דקה".
גם חיוך מאולץ יכול להפוך בהדרגה לחיוך אמיתי ולשפר את התחושה.
אם יש מבוכה, ניתן להתחיל את הפעילות בעיניים עצומות.

3. מי צוחק ראשון?

התלמידים מתחלקים לזוגות ומתכוננים זה בזה בשקט מבלי לדבר.
המטרה: לא לצחוק ראשון
מי שצוחק ראשון- מפסיד, ומי שנשאר רציני זוכה בנקודה.

4. תחרות הבדיחה המצחיקה

התלמידים מתכוננים מראש בבית ובחרים בדיחה קצרה להצגה בכיתה.
במהלך הפעילות כל תלמיד המעוניין מספר את הבדיחה שלו בפני הכיתה.
שאר התלמידים מדרגים את הבדיחה בסולם של 1 עד 5 לפי מידת ההומור והצחוק שהיא עוררה.
בסיום כל ההצגות מחברים את הנקודות, ובחרים את הבדיחה שקיבלה את הציון הגבוה ביותר- הבדיחה המצחיקה ביותר.

5. סיפור בהמשכים

המורה מתחילה את הסיפור: "באחד הימים בבית הספר שלנו קרה דבר מוזר במיוחד..." או "אף אחד לא האמין שזה יקרה, אבל ביום בהיר אחד..." כל תלמיד בתורו מוסיף משפט אחד לסיפור משותף. ביחד נוצר סיפור מצחיק, מפתיע ולא צפוי שמתפתח תוך כדי ההקשבה והרעיונות של כולם.

6. פרצופים מצחיקים (בית ספר יסודי)

התלמידים מתחלקים לזוגות. כל תלמיד מקבל עד 5 ניסיונות להצחיק את בן הזוג באמצעות פרצופים, הבעות פנים ותנועות בלבד (ללא דיבור). אם הצליח להצחיק את בן הזוג- מקבל נקודה. לאחר מכן מחליפים תפקידים.

7. ציור בעיניים עצומות

כל תלמיד לוקח דף ועיפרון ומצייר את עצמו ביד החלשה... ובעיניים עצומות. לכיתות הנמוכות יותר- מציירים ביד החזקה בעיניים עצומות או ביד החלשה בעיניים פקוחות. לאחר הציור פותחים עיניים, מציגים את התוצאות בפני הכיתה וצוחקים יחד על התוצאות היצירתיות והלא צפויות.

8. צפייה משותפת

צפייה כיתתית בקטע סטנדאפ, פרק מסדרה מצחיקה או סרט קומדיה מותאם גיל. הצפייה המשותפת מאפשרת חוויה של הנאה, צחוק וחיבור חברתי בכיתה, כחלק מיום הצחוק.

בדיחות להדפסה

תלמיד: המורה, אפשר להיענש על משהו שלא עשיתי?
המורה: כמובן שלא
תלמיד: יופי, כי לא הכנתי שיעורי בית

המורה: מי יודע למה אנחנו צריכים ללמוד חשבון?
תלמיד: כדי לדעת כמה זמן נשאר עד הצלצול!

המורה: דני, איפה שיעורי הבית שלך?
דני: הם בבית, הם פשוט הרגישו לא טוב, אז הם נשארו לנוח.

המורה: דני, אם יש לי 5 תפוחים ביד אחת ו-6 תפוחים ביד השנייה, כמה יש לי בסך הכל?
דני: ידיים ממש גדולות, המורה!

המורה: למה לא הכנת שיעורי בית?
התלמיד: כי לא הייתי בבית... זה שיעורי בית!

המורה: דני, למה איחרת?
דני: חלמתי ששיחקתי כדורגל!
המורה: ומה זה קשור לאיחור?
דני: הייתה הארכה!

למה המורה למתמטיקה תמיד נראה מבולבל? כי יש לו הרבה בעיות

המורה: איך היו השאלות במבחן?
תלמיד: השאלות היו קלות מאוד... הבעיה הייתה עם התשובות

המורה: דני, למה אתה כל הזמן מסתכל על השעון?
דני: אני פוחד שהוא יפסיק לעבוד ואני אישאר בשיעור לנצח!

המורה: דני, איך קוראים לאדם שממשיך לדבר גם כשאף אחד לא מקשיב לו?
דני: אמממ... מורה!

המורה ביקשה לצייר ציור. לאחר זמן מה עברה המורה לראות מה ציירו התלמידים.
המורה הגיעה אל יוסי ושאלה: מה ציירת?
יוסי: פרה ודשא
המורה: אז למה הדף לבן?
יוסי: כי הפרה אכלה את כל הדשא והלכה

המורה: דנה, איך יכול להיות שהחיבור שלך בעברית על הכלב הזה מילה במילה לחיבור של אח שלך?
דנה: זה פשוט, המורה. לשנינו יש את אותו הכלב בבית