



פעילות make it meme (חטיבה ותיכון)

מטרת המערך: הפגת לחצים וחרדה דרך צחוק, יצירתיות ותחרות חיובית.

ציוד נדרש:

מהלך המערך: במהלך השיעור נשתמש באתר *Make it Meme* ככלי לשחרור מתחים, פיתוח הומור ויצירתיות אישית. המשחק מאפשר לכל משתתף ליצור מם (בדיחה על תמונה) בזמן מוגבל, ולאחר מכן להצביע איזה מם הכי הצחיק אותו.

נחוזה יחד תחרות קלילה שמעוררת צחוק, מפחיתה מתחים ומעודדת תחושת שייכות וקלילות. לאחר המשחק, נקיים שיח קצר בו נבחן כיצד הומור ויצירה יכולים לסייע לנו בתקופות מאתגרות.

שלב	תוכן	דגשים
פתיחה	הסבירי כניסה למשחק: • היכנסו לאתר: makeitmeme.com • לחצו על הכפתור "Play with friends" • המנחה (אני/המורה) תפתח חדר משחק ותשלח לכם קוד בחלון הצ'אט של הזום. • הזינו את הקוד כדי להצטרף לחדר. מהלך המשחק: • בכל סבב תקבלו תמונה (מם) שונה. • תופיע לכם תמונה ואתם תצטרכו לכתוב כיתוב מצחיק שמתאים אליה – יש לכם זמן מוגבל! • אחרי שכל המשתתפים הגישו את הכיתוב שלהם – תראו את הממים של כולם, ותצביעו איזה מם הכי הצחיק אתכם. • אחרי ההצבעה תוצג טבלת ניקוד – כך תדעו מי צבר הכי הרבה נקודות בכל סבב.	
גוף	גוף הפעילות 1. פתחי חדר משחק באתר ושתפי את הקוד בצ'אט של הזום. ודאי שכל	



	המשתתפים נכנסו. התחילו את הסבב הראשון. כל משתתף יקבל תמונה אקראית ויכתוב לה כיתוב מצחיק (מם). לאחר מכן – תהליך הצבעה קצר. חיזרו על כמה סבבים לפי הזמן.	
סיכום	חזרו יחד לזום לשיח קצר: כיצד הרגישו תוך כדי הפעילות? האם צחוק עזר להפיג את המתח? איך מרגישים עכשיו? שאלות אפשריות: • מה גרם לכם לחייך היום? • האם שמתם לב אם צחוק עזר לכם לשחרר מתחים בגוף או במחשבה? • מה עוד עוזר לי להרגיש קליל בתקופות מתוחות?	