המדריך למדריך

#מהדורה ב'

מהדורה מוגבלת

#הדרכה 24/7

תנועת הנוער

ה"מכבי הצעיר"

תנועת הנוער
ה"מכבי הצעיר"

רכזי שכבה ומדריכים יקרים,

הגעתם לנקודה שבה הכל מתחיל.
בעוד שנייה תפתחו את הקלסר ותתחילו את דרככם
בעולם המדריך למדריך.
שנת הפעילות הינה מסע, אנו יודעים איך היא מתחילה,
איך אין לנו מושג כיצד היא תסתיים.
זכרו כי הדרך בה תבחרו ללכת,
היא הדרך שתעצב את הקבוצה או את הצוות שלכם.
אתם אלו שתהפכו את השנה הזו,
לכל מה שחלמתם שהיא תהיה.

מאחלים לכם שנה מוצלחת ופוריה!
מחלקת חינוך- מכבי צעיר

המדריך למדריך

#הדרכה 24/7

דבר יושב ראש הנהגה ארצית

מדריכים יקרים!
ההדרכה הינה ליבה של תנועת הנוער.
המחזה של קבוצת חניכים והמדריכים שלהם - עוברים ביחד פעולות, מתנסים, לומדים, משחקים וחווים חוויות - הוא מראה שאין שני לו.
זוהי המשמעות של עשייה חינוכית.
אתם, המדריכים, אחראים על משימה ייחודית וחשובה מאין כמוה.
כל אחד ואחת מכם אחראי על קבוצת חניכים בגילאים שונים, דור ההמשך של התנועה.
זוהי משימה לא פשוטה, יכולים להיות בה לא מעט אתגרים בדרך, אבל אני מבטיח לכם באחריות מלאה כי זהו תפקיד שימלא אתכם סיפוק, משמעות, חוויות ותורם רבות לעיצוב דמותכם ואישיותכם.

ה"מכבי הצעיר" אינה רק תנועת נוער, אלא דרך חיים.
תוכנית ההדרכה, **המדריך למדריך - הדרכה 24/7**, נבנתה מתוך מטרה לתת לכם המדריכים, כלי לפעילות השוטפת, אך כשמה כן היא.
המדריך הינו מודל לחיקוי של חניכיו בכל תחומי החיים ולא רק בשעות הפעילות.

בהתבסס על המפגשים עמכם במהלך השנים, אני סמוך ובטוח כי אתם, בוגרי התנועה, תדעו להצעיד את התנועה למחוזות נפלאים וטובים.
אך זכרו כי כדי לחנך את החניכים גם עליכם להתחנך ולעבור פעולות בוגרים באופן רציף.

כאדם שגדל והתחנך בתנועה לאורך השנים, אני מלא גאווה למלא היום את תפקידי כי אני יודע שאתם הנוער הטוב ביותר. חכמים, אכפתיים, יצירתיים ומלאי אהבה לחניכים.
אני גאה להיות חלק מהמשפחה הזו - **משפחת המכבי הצעיר**.

בברכת המכבי הצעיר
חזק ואמץ
אחיקם שושן
יו"ר הנהגה ארצית

דבר המזכ"ל

מדריך יקר!

בכתיבת תוכנית זו הושקעו מאמצים רבים והיא מסכמת תהליך ארוך של חשיבה ועשייה. השקעה זו בתוכן הפעילות מגיעה מתוך רצון אמיתי לשדרוג וצורך שעלה מהשטח במשך זמן רב.

אנו רואים בכם שליחים חינוכיים ואת המנהיגים של התנועה.

"הנוער הוא היסוד הדינמי של העם, על שכמו מוטלת החובה להתחדשות מתמדת ולהנעת המעש הלאומי - החינוך בתנועת הנוער ליצירת דור אחראי, יוזם ופועל" (מתוך עקרונות התנועה). ציטוט זה מתייחס למחויבות שלכם בתור חברים במכבי צעיר, להצעיד את הדור הבא לערכיות ולהגשמה בכל שטחי החיים. יצירת דור

אחראי, יוזם ופועל משקפת הלכה למעשה את דרככם ואת פועלכם, תפקידכם הוא להשתמש בכלים אותם קיבלתם ולהעביר אותם לחניכים שלכם בנתינה ואהבה וכעת גם בתכנית מסודרת ומקצועית.

כתיבת תכנית זו מביאה עמה בשורה גדולה לתנועה, זוהי בשורה על כך שהתנועה ניצבת בפני אתגרים שונים בחברה הישראלית ומסוגלת להתמודד איתם בדרכים של עשייה וחינוך למכביות. אתם כמחוללי השינוי והעשייה תוכלו להשתמש בה בחכמה כי בכם העוצמה כמדריכים בתנועה שרואים את התמונה הכוללת ומבינים כי לקיחת אחריות היא הדבר הנכון בעוד רבים אחרים עומדים מהצד, מתלוננים אך לא עושים דבר. אתם בחרתם לעשות! על כך אתם יכולים להיות גאים.

כאשר אנו ניצבים אל מול שאלת דמות המדריך בתנועה אנו רואים לנגד עינינו אתכם מלאי אנרגיות ותשוקה, מובילים אחריכם קבוצות של חניכים שעיניהם נשואות אליכם. זוהי מבחינתנו הדרכה 24/7 שמובילה אתכם בכל צעד, במשך כל ימות השבוע. אני סומך עליכם ובטוח כי עבודתכם המאומצת תישא פרי ומשוכנע כי אתם כמדריכים איכותיים תביאו את עצמכם לידי ביטוי בתוך מסגרת התכנית ותתאימו אותה לקבוצות שלכם.

יש לכם משימה גדולה,

אתם אלו הנושאים את הבשורה.

חזק ואמץ

אלעד כהן

מזכ"ל

דבר מנהלת מחלקת חינוך

מדריכים יקרים!

אני זוכרת בבירור את אותו יום שלישי בו העברתי פעולה לקבוצת חניכות בכיתה ד' בפעם הראשונה בחיי.
זה לא הלך טוב.
החניכות צעקו והפריעו, רצו ממקום למקום, העזרים שהכנתי יצאו מכוערים ואף מתודה לא עברה כפי שתכננתי.
חזרתי הבייתה עייפה ומתוסכלת והודעתי באופן רשמי לרכזת השכבה שלי שלא אגיע לפעולה ביום שישי הקרוב.
כשהגיע יום שישי, החלטתי לתת להדרכה צ'אנס נוסף.
בשעה שלוש וחצי, יצאתי החוצה מחדר הבוגרים ולעברי רצו פתאום עשרים וחמש חניכות צורוחות וקופצות, רבות ביניהן מי תחזיק לי את היד
במהלך הפעולה. כאשר שאלתי לשלומן הן ענו שהן מצפות לפעולה כבר מיום שלישי ושכבר נתחיל כי הן לא יכולות לחכות יותר.
באותו הרגע הבנתי מה זה להיות מדריך.

תוכנית ההדרכה החדשה נכתבה לאחר חשיבה מרובה על מה זה בעצם להיות מדריך, על מנת להזכיר לכל מדריך ומדריך עד כמה חשובה והכרחית היא עבודתו.
זה לא תמיד יהיה קל, לא תמיד תרגישו מסופקים, ולעתים אף תרצו להרים ידיים.
אך זכרו תמיד - אתם פה כדי לתת לחניכים שלכם מסגרת חינוכית אחרת ומעט שונה ממה שהם מכירים. מסגרת אשר מספקת אתגרים, פיתוח אישי, עצמאות ובעיקר ערכים.
ערכים אשר לא ניתן לרכוש באף מסגרת אחרת מחוץ לשעריה של תנועת הנוער.

אני מאמינה בכל אחת ואחת מכם שקיימת בו היכולת לקחת קבוצת ילדים ולהוביל אותה יד ביד בשבילי תנועת הנוער ה"מכבי הצעיר".
מחזקת אתכם על עשייתכם, ויודעת כי תצליחו.

שלכם,
ליאור ויטלין
מנהלת מחלקת חינוך

עקרונות התנועה

מהות תנועת ה"מכבי הצעיר":

תנועת נוער חינוכית, לאומית וספורטיבית המושתתת על ערכי היהדות והציונות.

דרך החינוך:

א. הנוער הוא היסוד הדינמי של העם, על שכמו מוטלת החובה להתחדשות מתמדת ולהנעת המעש הלאומי - החינוך בתנועת הנוער ליצירת דור אחראי, יוזם ופועל.

ב. מטרת החינוך במכבי הצעיר - עיצוב דמות אדם שלם בגופו וברוחו, איש מוסר, החבר הטוב, התרבותי בהליכותיו, המוכשר מתוך הכרה מלאה לקבוע את גורל העם ואת עתידו.

ג. מסורת עם ישראל ומגילת העצמאות הן הבסיס הרעיוני להגשמת משימות אלו, ותדגיש שמירה על עקרונות החירות וקיום שוויון זכויות חברתי ומדיני גמור לכל אזרחי המדינה ללא הבדלי דת, גזע ומין, תוך יחס של סובלנות הדדית.

ד. נתיב המכבי - "נפש בריאה בגוף בריא" יעבור כחוט השני במערכת החינוך בתנועה - החינוך הגופני והצופי.

ה. החינוך הגופני מהווה גורם המעצב את דמותו של החניך הן ברוחו והן בנפשו, החינוך הצופי מפתח את חושיו, את כושר הסתגלותו לסביבה ולחברה, ואת התאמתו לעבודת צוות.

ו . תנועת המכבי הצעיר רואה את עצמה כנושאת רעיון איחוד העם והאומה ללא הבדל, השקפה ורעיון למען ביצור, ביסוס וחיזוק המדינה.

ז. המשמעת בתנועה צריכה להיות בנויה על הכרת ערכו של הפרט בחברה ועל הכרת ערכי החברה בחיי הפרט. המכבי הצעיר רואה ייעודו בהגשמת החלוציות בכל שטחי החיים לפי צווי השעה.

הגשמה:

מנוף הביצוע הוא ההגשמה האישית של המכבי הצעיר.

א. התנועה תכוון ותחנך את חבריה לחלוציות ולשירות בכל שטחי החיים. בדרכי יוזמה אישית יוצרת, להבטיח את ביסוסה של המדינה ושל הפרט בתוכה.

ב. התנועה תשאף לצעוד לפני המחנה, כחיל חלוץ, כתנועה לאומית חלוצית אשר תלך לקראת מטרות ויעדים, שהלאום כלאום, ולא חלקים ממנו, שהמדינה כמדינה, ולא גופים שבה קובעים אותן כמטרות לאומיות והשגתן באה למלא צרכים לאומיים וממלכתיים.

תנועת ה"מכבי הצעיר" כתנועה חלוצית, תפעל להשגת היעדים הלאומיים בדרכים שתבחרנה, ההולמות את חוקי המדינה ואת עקרונות התנועה.

דברות התנועה

הדברות מבטאות את המשמעות היומיומית ודפוסי ההתנהגות שנגזרים מעקרונות וערכי התנועה. תכני הדברות הם מה שצריך לאפיין חבר בה"מכבי הצעיר" ולמימושם הוא צריך לשאוף.

1. ה"**מכבי הצעיר**" איש אמת ודברו אמונה.
2. ה"**מכבי הצעיר**" נאמן לעמו, לארצו ולשפתו.
3. ה"**מכבי הצעיר**" חבר מועיל ומעורב בחברה, עוזר לזולת ודוגל בחשיבה ביקורתית.
4. ה"**מכבי הצעיר**" אח לכל "מכבי" ורע לכל אדם.
5. ה"**מכבי הצעיר**" אדיב ומנומס.
6. ה"מכבי הצעיר" חובב את החי והצומח, מגן עליהם ושומר על איכות הסביבה.
7. ה"**מכבי הצעיר**" איש המס"ד (משמעת, סדר, דייקנות).
8. ה"**מכבי הצעיר**" עליז, אמיץ ואינו נופל ברוחו.
9. ה"**מכבי הצעיר**" חסכן ואינו קמצן.
10. ה"**מכבי הצעיר**" מוקיר פרי עמלו ועמל אחרים.

שיר המכבים

המכבים הן פה כולנו,
זה הגדוד שגיא מכבר.
פה נלחמנו, פה ניצחנו,
פה כוחנו עוד יגבר. } 2x

עמוד האש ילך לפנינו,
בדרך חושך יאיר, יזהיר,
עמוד ענן מאחורינו
פנו דרך - מכבים, המכבים

סיסמאות התנועה

משמעות הסיסמאות היא נקודות ציון משמעותיות שמבטאות את התחומים והמחויבות הבסיסית של חבר ה"מכבי הצעיר". כיום נעשה שימוש בעיקר בסיסמא "חזק ואמץ" (לאחר שיר המכבים) והסיסמאות האחרות משמשות כסמן בבניית תכניות הדרכה.

נפש בריאה בגוף בריא

ה"מכבי הצעיר" איש המס"ד (משמעת, סדר ודייקנות חשובים לביצוע כל פעילות והצלחתה)

ה"מכבי הצעיר" בלי הגשמה כגוף ללא נשמה (חבר ה"מכבי הצעיר" מחויב להגשמה אישית יומיומית בכל תחום)

מכבי לב הקהילה

חזק ואמץ

ההבטחה

ההבטחה מרכזת בתוכה במשפטים קצרים את מחויבותו של חבר ה"מכבי הצעיר" והדרישה ממנו. כיום השימוש בהבטחה נעשה בסיום כיתה ח' במסגרת קורס המדריכים וההצטרפות לשכבת הבוגרים.

נוסח ההבטחה: "על כבודי הנני מבטיח הבטחה שלמה לעשות כל שביכולתי ל"מכבי": למלא את חובתי לעמי, ארצי ושפתי, לעזור לזולתי בכל עת ולקיים את חוקת ה"מכבי הצעיר".

סמל התנועה

סמל התנועה מורכב מהאותיות:

מכבי ו-**צ**עיר כשהן שזורות בצורת מגן דוד שהוא סמל יהודי עתיק.

הסמל מהווה את הקשר של ה"מכבי הצעיר" ליהדות ולציונות.

תלבושת התנועה

חולצת חאקי, מכנס חאקי, עניבה, סמל כיס וסיכת עניבה.

התלבושת באה לבטא מספר ערכים שהינם מאפיינים חשובים בדרכו של חבר ה"מכבי הצעיר":

חלוציות - החאקי שסימל בעבר את החלוצים הראשונים במדינה מסמל היום חלוציות וראשוניות בתחומים שונים תוך נקיטת עמדה לגביהם מתוך אמונה כי תנועת הנוער לוקחת על אחריותה לשנות את המציאות הקיימת במסגרת עקרונותיה.

פשטות - בתלבושת זו אין זוהר או התרסה של יוקר וכו'. גם בתקופה זו ה "מכבי הצעיר" רוצה לממש את ערכיה תוך נתינת משמעות לעשייה ולא לגורמים המוחצנים שבה.

אותה פשטות באה לידי ביטוי בכך שחניכי התנועה ובוגריה לובשים את התלבושת, נראים ומתייחסים בצורה שווה האחד לשני ולא בא לידי ביטוי מעמדם או מצבם הכלכלי אלא הגורם המאחד ביניהם.

בכיס השמאלי של חולצת החאקי ייתפר סמל ה"מכבי הצעיר" עם שם הסניף.

סמלי הכיס יהיו בצבעים שונים על פי שכבת הגיל התנועתית:

שכבה ג' - כתום
המסמל את הליבה, ההתחלה בתהליך ארוך שנים.

שכבה ז' - חום
מייצג את הקשר השורשי למדינת ישראל.

מבוגרים - לבן
מייצג את המחויבות למדינת ישראל וערכיה ומחויבות להגשמת ערכי התנועה.

שכבה ד' - ירוק
שכבה צעירה ורעננה כצמח אשר רק גדל מעט.

שכבה ח' - תכלת
מייצג את הקרבה לשכבה הבוגרת העוסקת באחריות והתנסות במגוון נושאים.

הנהגה ארצית- סמל אותו יענדו מבוגרים בעלי תפקיד: הנהגה ארצית/ הנהלה/מטה/ רכזים/רכזי הדרכה/מדריכי בוגרים

שכבה ה' - אדום
השכבה מצטרפת לתנועה באופן ערכי וחיבור למורשת שיא המכבים.

בוגרים - כחול
מקביל לצבעי העניבה המייצגים את ערכי התנועה ומחויבותם.

הגשמה- סמל אותו יענדו מגשימי התנועה במהלך שנת השירות.

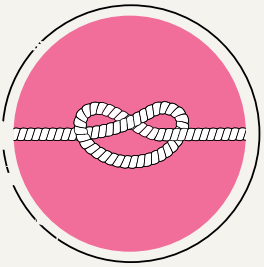
שכבה ו' - צהוב
עיסוק מרכזי בנושאים אקטואליים הנוגעים לחברה הישראלית

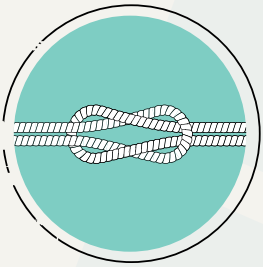
מבוגר פעיל- סמל אותו יענדו מבוגרים שאינם עונים להגדרות המוזכרות לעיל.

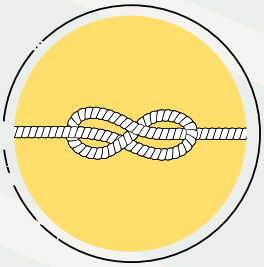
העניבה שצבעה כחול ולבן - כחול ולבן הינם צבעי הטלית ודגל הלאום.
העניבה מסמלת את אופייה ומחויבותה היהודית, הלאומית והציונית של תנועתנו.
קיפול העניבה - נעשה בצורה כזו שיהיו 3 פסים לבנים שמשמעותם כמשמעות ההצדעה:
1. נאמן לעמי, ארצי ושפתי .
2. מס"ד - משמעת סדר ודייקנות.
כל אחד מהפסים מייצג מחויבות אחת.
על העניבה ייתלו כל הסמלים מהפעילויות השונות של החניך שיסמלו את השתתפותו ומחויבותו למשמעויות והמסרים שהועברו בפעילות.
חניך עונב את העניבה מתחת לצווארון חולצת החאקי.
בוגר עונב את העניבה מעל צווארון חולצת החאקי.

מחנאות

"מקסימום נוחות במינימום אמצעים"
זוהי ההגדרה של המחנאות ותכליתה בתנועת הנוער.
המחנאות משמשת כלי בתנועת הנוער לפתח את אישיותו של החניך, את יכולתו לעבוד בצוות, להתמודד עם קשיים, להיות עצמאי יותר, יצירתי ובעל תושייה במתן פתרונות.
הכרות עם כללי המחנאות וכלי המחנאות יובילו ליכולת מימוש כל האמור בצורה הטובה ביותר ולצרכי המשתמש בה. בתנועה מתקיימות בחינות דרגה אשר בוחנות ידע ויכולת במחנאות ומהוות נקודות ציון עבור חניכי ובוגרי התנועה. זאת מאחר וכלי המחנאות הינו אחד הכלים המרכזיים באופייה של תנועת הנוער.







דרגה ג'

דרגה ב'

דרגה א'

מדריך יקר,

כשהגעת לגיוסים לבית הספר שלי מאוד התרגשתי, כי האמת שהתגעגעתי לפעולות במכבי. קצת התבאסתי שלא ראיתי את המדריכים שלי משנה שעברה כי מאוד נהנתי איתם. אבל אז התחלת לשחק איתי והבנתי שאתה בסדר. אפילו די נחמד. נראה לי שאני אחזור השנה כי גם כל החברים שלי באים. אני גם אוהב את כל המשחקים בזמן הפעולות. והכי הכי כיף זה הטיולים. למרות שאני תמיד בוכה בטיולים השנה החלטתי שזה לא יקרה כי אני כבר גדול!

אני קצת מפחד בכל זאת כי לא את כולם בסניף אני מכיר ויש שם ילדים מאוד גדולים. יותר מאשר בבית הספר שלי. אבל השנה אני הולך לשפוט במכביאדה! ואני מחכה לזה הרבה זמן. זה אומר שאני כבר גדול.

אז תן לי לספר לך קצת על עצמי. החברים שלי מאוד חשובים לי. אני נמצא איתם כמעט כל יום. מאוד חשוב לי להיות מקובל ושיהיו לי הרבה חברים. אני אוהב לשחק איתם וגם הרבה לריב. כשאני בבית אני אוהב לשחק במחשב ולראות טלוויזיה וגם לשחק עם האחים שלי. לפעמים אמא מכריחה אותי להכין שיעורי בית אבל אני לא אוהב לעשות את זה. ההורים שלי מחליטים בשבילי הרבה דברים. הם גם אלה שמביאים אותי למכבי אז כדאי שתהיה בקשר טוב איתם.

אז לפני שמתחילים אני רוצה להזכיר לך מה זה להיות בכיתה ה'. אני כבר גדול אבל עדיין טיפה קטן. אני נעלב בקלות ורוצה את תשומת הלב שלך אז לפעמים אני אפריע בפעולה אבל זה בשביל שתתייחס אלי וגם בשביל שחברים שלי יחשבו שאני מצחיק. חשוב לי שהם יחשבו שאני מגניב. אני כבר יודע מה זה להיות חניך במכבי, כבר עברתי הרבה פעולות וטיולים אז אני רוצה ללמוד ולעשות דברים חדשים. את הקבוצה שלי אני כבר מכיר. אני לא חבר של כולם אבל כיף לנו ביחד בפעולות. אני מאוד מעריץ את המדריך שלי ואני רוצה לעשות בדיוק את מה שהוא עושה. חשוב לי שהוא יתנהג אלי כמו גדול ויתן לי אחריות בכל זאת אני כבר בכיתה ה'. אהה ועוד משהו חשוב, אל תדבר אלי כמו אל ילד קטן זה ממש מכעיס אותי!

אז השנה חשוב לי שהמדריך שלי יעשה לנו הרבה דברים חדשים שעוד אף פעם לא עשיתי! הייתי רוצה לעבור פעולות כיפיות עם הרבה משחקים אבל בכל זאת יש לי הרבה מה להגיד וכבר יש לי דעה על כל דבר אז תיתן לי להביע אותה. הייתי רוצה השנה להרגיש יותר גדול ויותר אחראי הרי גם בבית הספר אני כבר מהגדולים.

לסיום אני רוצה להגיד לך שאני כבר מתרגש להכיר אותך ולהתחיל את השנה.

אל תתרגש ממני שלפעמים אני אעשה שטויות ובלגן. גם אם אני לא תמיד מראה את זה אני אוהב להיות פה וחשוב לי שתתייחס אלי ושתאהב אותי. אני לא יכול לחכות יותר!

כיתה ה' זה הכי שווה!

ממני חניך ה' האהוב עליך בעולם כולו וגם בחוץ לארץ!

נ.ב.

אל תשכח שהבטחת לי שהשנה אני אשפוט בתחנה הכי שווה במכביאדה!

לפני שנצלול לעבודה, רצינו לספר לכם קצת על התהליך...

את תהליך כתיבת המדריך למדריך התחלנו מתוך ההבנה שלא ניתן להתייחס באופן שווה לכל שכבה בסניף.

התהליך שבנינו במחברת הינו תהליך רב שנתי הלוקח בחשבון חינוך תהליכי של חמישה ערכי ליבה מרכזיים:

מנהיגות **אחריות** **קבוצתיות** **פלורליזם** **דמוקרטיה**

לאחר מכן, חשבנו איך כל אחד מהערכים האלה צריך לבוא לידי ביטוי בכל שכבת גיל על מנת לקבל בתום תקופת ה"חניכות" בתנועה את התמונה הכוללת על כל ערך מוביל.

לטובת העניין, ערכנו מיפוי מאפיינים לכל שכבת גיל בארבעה תחומים:

גוף - מהם המאפיינים הפיזיים של ילדים בגיל המודרך?

נפש - מה מעסיק ילדים בגיל המודרך מבחינה רגשית?

חברה - מה מעסיק ילדים בגיל המודרך מבחינה חברתית?

תנועה - מה מעסיק ילדים בגיל המודרך מבחינת תנועת מכבי הצעיר?

לכל שכבת גיל ישנם מאפיינים שונים ומכאן שעלינו להדריך אותם באופן שונה, לאתגר אותם באופן מיוחד ומותאם והכי חשוב - ליצור להם שיאים מרגשים ואירועים שייחדו רק אותם וימשיכו את העניין בתנועה משנה לשנה.

אז מהם המאפיינים של שכבת ה'?

גוף: תזזיתיים ובעלי אנרגיות גבוהות, אוהבים פעילות פיזית, תפיסה חושית ולא רעיונית, אוהבים לחקור.

חברה: מתחילים לפתח תחושת צדק ואמפתיה לחברים, כושר השיפוט מתגבש וצריך הכוונה בין טוב לרע. מתחילות להיווצר "חבורות" - תתי קבוצות.

קבוצת השווים מקבלת משמעות חדשה. מבלים שעות רבות מול מסכים.

רגש: מתחילים לפתח עצמאות, עדיין תלויים בהורים אך מתייחסים למדריך כמושא להערצה. מפתחים מודעות פיזית וזה משפיע רגשית. מונעים מאד מהשוואה בינם לבין אחרים. מתחילות מערכות יחסים וחברויות בין בנים ובנות.

תנועה: מתחילים להבין את מהות התנועה ומוכנים ל"שלב הבא". הפעילות נמדדת ב"כיף" וב"מצחיק". הדוגמא האישית של המדריך מקבלת משמעות.

מה מיוחד בשנת ה' שאין בשום שנה אחרת?

שנת ה' היא השנה השלישית של חניכי מכבי הצעיר בתנועה. זו שנה מאתגרת הדורשת מהמדריכים לייצר עניין ומשיכה בכל פעילות מחדש, על מנת שהחניכים לא ישתעממו וינשרו מהפעילות. כאן עלינו לתת להם אחריות ותחושת שייכות, ולכן חניכי כיתות ה' מקבלים אחריות אקטיבית באחד ממפעלי השיא של הסניף - המכביאדה! ככל שנעצים אותם יותר, ניתן להם לקחת אחריות ותוך כדי נלווה אותם ונחנוך אותם על מנת לחוות תחושה של הצלחה - כך נבטיח שהשנה הזאת תהיה עבורם חווייתית - ערכית ובעלת משמעות גדולה!

הנחיות מיוחדות לרכזי השכבות:

1. פעולות מערך כתובות:

המחברת שלפניך בנוייה משישה מערכים ובכל מערך יש 6 פעולות כתובות (למעט מערך קיץ שאורכו חודש והוא מכיל שלוש/ארבע פעולות כתובות). הפעולות הכתובות הן פעולות שעל המדריכים להעביר כחלק מהשנה המכבית. הפעולות בנויות על בסיס של מסרים מרכזיים שאנו מעוניינים שיעברו לחניכים כחלק מהפעולה. המתודות המוצעות בתכנית כוללות את כל העזרים הדרושים ומעוצבים כחלק מהמחברת על מנת שהיא תהיה כלי עבודה יעיל, נוח וכייפי לשימוש!

2. פורמט "משודרגת":

על כל מדריך להתאים את מתודות הפעילות הן לעצמו וליכולותיו והן לקבוצתו. עליו לערוך רשימת ציוד הנגזרת מהפעולה הכתובה, להכין לוחות זמנים, לבחור מתודות שהוא "לוקח" ומתודות שהוא "משדרג" - ולהגיש לך למשוב!

מכאן נגזר אחד התפקידים החשובים שלך כרכז/ת שכבה - עליך לוודא כי המדריכים שלך, קוראים, מבינים, מתאימים את הפעולות הכתובות לקבוצות שלהם! לטובת העניין - עליך להכיר היטב את המדריכים וגם את הקבוצות, ולחנוך את הצוות שלך בדרך להתאמה המיטבית בין הפעולות לבין הקבוצות.

3. פורמט פעולת בחירה למדריך:

לטובת פעולות שאינן כתובות במלואן, תמצאו פורמט, שבו המדריכים כותבים את פעולות הבחירה ופעולות "צו השעה" של כל מערך, ומגישים לרכז למשוב.

4. עזרים:

בסוף המחברת מצורפים כל עזרי ההדרכה המעוצבים לטובת שימוש המדריכים. ניתן לגזור את העזרים ולקחת אותם איתכם לפעולה!

5. מדרג מחנאי לפי שכבות:

פריסה שנתית של כל תחום המחנאות שעל חניכי השכבה שלכם לעבור הן באמצעות המדריך שלהם והן באמצעות צוות המחנאות של הסניף (אם קיים כזה).

כיצד בנויה שנת הפעילות לחניכי השכבה ומה אני עושה עם זה?

ספטמבר - אוקטובר
מערך פתיחת שנה
שיאים:
טקס פתיחה, מסע מכבי
6 פעולות מערך
פעולת בחירה
פעולה מחנאית
פעולה אקטואלית
פעולה סדנאית

נובמבר - דצמבר
מערך 1
שיאים: יום הזכרון
ליצחק רבין, מרוץ לפיד
6 פעולות מערך
פעולת בחירה
פעולה מחנאית
פעולה אקטואלית
פעולה סדנאית

ינואר - פברואר
מערך 2
שיאים: ט"ו בשבט,
פורימון, יום המשפחה,
מכביאדה
6 פעולות מערך
פעולת בחירה
פעולה מחנאית
פעולה אקטואלית
פעולה סדנאית

מרץ - אפריל
מערך טיולי אביב
שיאים: טיולי אביב
6 פעולות מערך
פעולת בחירה
פעולה מחנאית
פעולה אקטואלית
פעולה סדנאית

מאי - יוני
מערך 3
שיאים: ימי הזכרון /
עצמאות, ל"ג בעומר
6 פעולות מערך
פעולת בחירה
פעולה מחנאית
פעולה אקטואלית
פעולה סדנאית

יולי - אוגוסט
מערך קיץ
שיאים: מחנה קיץ
3 פעולות מערך
פעולת בחירה
פעולה מחנאית
פעולה אקטואלית
פעולה סדנאית

כל זה יפה בתיאוריה. באחריותכם להפוך את התיאוריה למציאות.

איך עושים את זה?

השלב הבא הוא לפתוח את לוח השנה שצירפנו לכם למחברת ולהתחיל למקם את הפעולות.
זכרו, הפעולות הכתובות במחברת צריכות להתפרס על זמן המערך (חודשיים) בשילוב עם פעולת סדנאות, צו השעה, פעולות בחירה, ופעולת הדרכה מחנאית.
אתם קובעים את סדר הפעולות!

כעת למעשה פרוסה לפניכם שנת הפעילות שלכם מתחילתה ועד סופה!

על מנת שהתכנית הכתובה תצא לפועל וגם תצליח, עליכם לשאול את עצמכם מה עליי להעניק לצוות שלי? אילו הכנות? הכשרות? באילו נושאים הם חזקים יותר/פחות? כאשר יהיו לך תשובות לשאלות הללו, תוכלו לבנות גם את תכנית ישיבות הצוות שלכם ומה צריך לקרות בהן.

מה עושים בישיבת צוות?

עוברים על הפעולה, מעבירים למדריכים העשרה קצרה בנושא הפעולה בפתיחת הישיבה, מסתכלים מה מחכה לנו בהמשך המערך, איזה מפעלים מתקרבים ואיך אנחנו מתכוננים אליהם.

עליכם לשבץ בלוח השנה מתי אתם מקיימים ישיבה עם הצוות שלכם. כדאי לקיים ישיבה אחת לשבועיים ובה לקרוא ולעבור על הפעולות לשבועיים הקרובים.

הפעולות הכתובות ומהי ה"משודרגת"?

את הפעולות הכתובות עליכם לקרוא עם המדריכים, להבין יחד את המסרים המרכזיים ומה אנחנו מנסים להשיג בפעולה.

אחרי שקראתם יחד עם כל המדריכים שלכם את הפעולה, וראיתם שהם מבינים את המסר המרכזי ואת מה שהחניכים צריכים לקבל מהפעולה, על המדריכים למלא את פורמט הפעולה המשודרגת שלהם ולהגיש לכם למישוב.

מה אנחנו רוצים לראות שם?

קודם כל, האם המדריך הבין על מה הפעולה, האם הוא קרא את הפעולה כמו שצריך, האם הוא באמת עשה התאמה לקבוצה שלו. לא לשכוח כי בפעולה המשודרגת צריכים להופיע זמני המתודות. המדריכים יכולים לשנות מתודה קיימת, להוסיף או אפילו להחליף מתודות כראות עיניהם, כל עוד המסר המרכזי של הפעולה נשמר. בזמן הפעולה, נצפה במדריכים ובפעולות ונוודא כי יש קשר בין התכנון לביצוע. כמו כן, נסייע בשטח למי שמתקשה, ונבחן את הפעולות עצמן על מנת לשפר את התכנית באופן מתמיד.

נשמח אם תוכלו להקדיש כמה דקות עם הצוות בתום הפעולה והעבירו לנו משוב, על מנת להבין וללמוד איך עוברות הפעולות הכתובות כדי שאנחנו נדע מה עובד טוב ומה פחות טוב.

מה עם הפעולות שאינן כתובות במערך?

זכור - כל מה שהשכבה עוברת במהלך השנה - באחריותך! גם מה שעובר על ידי צוותים אחרים... בכל מערך ישנן שתי פעולות שלא הצוות שלכם כותב אלא צוות הדרכה מחנאית וצוות סדנאות. עליכם לקבל את הפעולה מרכז סדנאות/הדרכה מחנאית, לעבור עליה ולהעביר אותה למדריכים שלכם. המדריכים צריכים להכיר את הפעולה כדי לדעת מה עובר לחניכים שלהם באותה הפעולה.

פעולת צו השעה

את פעולת צו השעה יש לכתוב כל הצוות ביחד איתכם כמובן. פעולת צו השעה יכולה להיות פעולת אקטואליה או פעולה שמתייחסת לדברים שקורים בשכבה אותה אתם מרכזים. שימו לב! חשוב שהפעולה הזו תיכתב ביחד עם כל הצוות במהלך אחת מישיבות הצוות - כמובן בהתאמה של כל מדריך לקבוצה שלו.

פעולה בחירה

פעולה זו היא הג'וקר של המדריכים ויש לעודד את המדריכים לעשות בזמן הזה משהו מיוחד עם החניכים שלהם ולהביא לידי ביטוי את הערך המוסף שלהם כמדריכים.
ניתן לעשות פעולת בחירה במקום פעולה בשלישי או שישי ולהעביר אותה ליום שבת או לאחד הערבים. אפשר לעשות ערב סרט עם החניכים או בוקר טבע או כל דבר שהמדריך רוצה לעשות עם החניכים שלו.

זכרו כי כל הפעולות צריכות להיות כתובות בפורמט הפעולה החדש של המדריך למדריך.

שאלות שמדריכים ורכזים שואלים:

מה קורה אם עשר פעולות לא מספיקות לחודשיים? איזה פעולה אני מוסיף?

אפשר להוסיף או פעולת בחירה של המדריך או פעולת צו השעה שכל הצוות כותב יחד.

האם פעולת בחירה חייבת להיות בשעות ובימים של יום הפעילות?

ממש לא. הפעולת בחירה יכולה להיות במקום ביום שלישי, ביום שישי בבוקר. אפילו רצוי, לשבור קצת את השגרה של החניכים ולגוון במיקום ואופי הפעילות.

כמה פעמים במערך חניך עובד פעולת הדרכה מחנאית ופעולת סדנאות?

כפי שלמדנו, מערך מסמל חודשיים של פעילות, בכל מערך, כלומר פעם בחודשיים, החניך עובר פעולת סדנאות/הדרכה מחנאית.

מתי אני ממלא את פורמט הפעולה המשודרגת שלי?

פורמט פעולה משודרגת אנחנו ממלאים לאחר שקראנו את אחת הפעולות הכתובות מתוך חוצץ פעולות כתובות. בפורמט הפעולה המשודרגת נכתוב את הזמנים של המתודות ואת השינויים שעשינו בפעולה במידה וקיימים.

איך עובדים עם עזרי הפעולה?

במידה ולפעולה כתובה מצורפים עזרים הם יופיעו באופן שניתן לגזור ולהשתמש בהם, בסוף הפעולה.

אם במערך כלשהו יש חג מסויים או מועד מסויים ואין עליו פעולה בחוצץ פעולות כתובות, האם אני יכול להוסיף פעולה כזו?

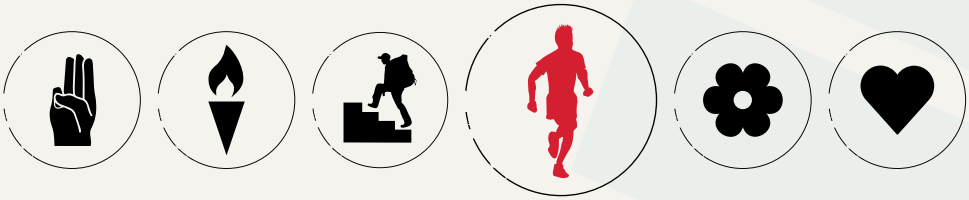
כמובן. זו יכולה להיות פעולת בחירה או פעולת צו השעה.

מה אני מגיש למישוב לרכז השכבה שלי?

את פורמט הפעולה המשודרגת, מסודר ומלא, הרכז מחזיר לי עם ההערות שלו, אני מכנים למחברת וכמובן שהמחברת איתי בכל יום פעילות.

פורמט שיא - מכביאדה

שם השיא: מכביאדה.
מערך: מאי- יוני, זה לא רק בין הרגלים.
קהל היעד המשתתף: כלל הסניף.
איפה מתקיים המפעל: בסניף.
מהלך המפעל: המכביאדה הינו יום ספורט מחנאי המתקיים במסגרת סניפית. מטרת המכביאדה הינה להתנסות בבנייה מחנאית בכלל שכבות הגיל ולממש את אחד מעקרונות התנועה הבולטים ביותר- ספורטיביות ונפש בריאה בגוף בריא.
במהלך יום הפעילות המקדים כל שכבת גיל בסניף תקבל תחנה, אותה עליה לבנות במהלך יום הפעילות.
תפקיד השכבה במהלך המפעל עצמו: בפעולת ההכנה חניכי שכבת ה' יתחלקו לוועדות שונות: שיפוט, תחנה, תיעוד, פרסום, הגינות בספורט (ניתן להוסיף או לשנות ועדות).
במהלך פעולת ההכנה יחליטו החניכים בשיתוף עם המדריכים מה תפקידה של כל ועדה.
במפעל עצמו חניכי שכבת ה' יעבדו לפי הוועדות שבחרו ובהתאם להגדת התפקיד של כל ועדה.



תדריך שיא שנתי - מכביאדה

המכביאדה הינו יום ספורט מחנאי המתקיים במסגרת סניפית בתאריכים 26/5 ו- 27/5. החלק הראשון של המפעל הוא ביום שישי ה- 26/5 והחלק השני של המפעל הוא ביום שבת ה-27/5.
מטרת המכביאדה הינה להתנסות בבנייה מחנאית בכלל שכבות הגיל ולממש את אחד מעקרונות התנועה הבולטים ביותר- ספורטיביות ונפש בריאה בגוף בריא.
במהלך יום הפעילות המקדים כל שכבת גיל בסניף תקבל תחנה, אותה עליה לבנות במהלך יום הפעילות.
לכל שכבת גיל יוצמד איש טכני/ הדרכה מחנאית אשר ילווה את השכבה בבניית התחנה.

להלן רעיונות לתחנות (ניתן כמובן לשנות ולבחור תחנות אחרות):

מרוץ דורגלים
תחנת מטרות זזות ובאולינג
מגרש כדורגל עם שני שערים מחנאיים
מסלול מכשולים מחנאי
מגרש כדורסל עם שני סלים מחנאיים

הערה: בסניפים קטנים ניתן כמובן לצמצם את התחנות ולאחד בין שכבות הגיל.
מדריך ש"יזרוק" את הקבוצה שלו למים ללא ליווי והכנה ראויים, לא יצליח לראות תוצרים והתוצאה עלולה להיות מתסכלת לחניכים ולמדריכים. מתפקידך לסייע לכל מדריך למפות את החניכים שלו ואת המשימות, ולראות כיצד נכון לעבוד עם כל קבוצה בהתאם לה.
אז איך עושים את זה?
שלב א' -
מתי: פעולת ההכנה למכביאדה שעוברת מערך מאי- יוני.
מה: מעבר על תפקיד השכבה במכביאדה, קבלת החלטות וחלוקה לוועדות בתוך השכבה.
עם החניכים - יצירת מוכנות והתלהבות לקראת המכביאדה.
רכז השכבה - תכנון טכני של לוח הזמנים של מועד המשימות, מיפוי החניכים ואילו משימות וצוותים כדאי לתת לכל אחד על מנת להפיק את המרב מהתהליך.
שלב ב' -
מתי: יום פעילות מקדים למכביאדה.
מה: הכנת כלל העזרים והדברים הדרושים למפעל.
שלב ג' - הוצאה לפועל - יום המפעל.

תפקיד ומקום שכבת ה' במכביאדה:

המפעל כאמור מחולק לשניים - הכנה למפעל ביום שישי ה- 26/5 והמפעל עצמו יום למחרת ב- 27/5.

יום ההכנה:

ביום ההכנה כל שכבה תכין את התחנה שלה למכביאדה. שכבת ה' כמובן תעבוד על כלל האחריות שלה למפעל.

יש לדאוג ביום ההכנה שכלל החניכים כבר יודעים באיזה ועדה הם (יש לחלק את הוועדות בפעולת ההכנה למפעל אשר תתקיים בתחילת המערך - פעולה ראשונה במערך).

דוגמאות לוועדות שניתן לחלק בתוך השכבה:

ועדת שיפוט - אחראית על ניקוד התחנות של השכבות השונות.

ועדת תחנה - מקימה את התחנה של שכבת ה'.

ועדת תיעוד - מצלמת את האירוע, מעלה לרשת וכו'.

ועדת פרסום - דואגת לפרסם את המפעל בסניף.

ועדת הגינות בספורט - ועדה אשר אחראית על ההגינות בספורט של כלל השכבות וגם תעניק את גביע ההגינות בספורט.

בפעולת ההכנה כל וועדה תתכנן מה בדיוק היא רוצה לעשות ואיך.

במידה ופעולה אחת לא מספיקה - יש כמובן להוסיף פעולה נוספת במקום אחת הפעולות במערך (סדנאות/בחירה/צו השעה).

יום המפעל:

השכבה תעבוד לפי הוועדות שאליהם חולקו החניכים. יש לשים לב שהמדריכים מחולקים גם הם לוועדות השונות ומלווים את החניכים בתהליך.

יש לבנות לשכבה לו"ז מפורט ליום המפעל על מנת שידעו בדיוק מה הם עושים ומתי.

בהצלחה!

דף נוכחות:

	תאריך	עם	הגיע ✓ לא הגיע ✗	למה ?	התקשרת?
.1					
.2					
.3					
.4					
.5					
.6					
.7					
.8					
.9					
.10					
.11					
.12					
.13					
.14					

לוח פעילות תנועת הנוער ה"מכבי הצעיר"
תש"פ 2019-2020

ספטמבר אלול - תשרי
אוקטובר תשרי - חשון
נובמבר חשון - כסלו
דצמבר כסלו - טבת
ינואר טבת - שבט
פברואר שבט - אדר
מרץ אדר - ניסן
אפריל ניסן - אייר
מאי אייר - סיון
יוני סיון - תמוז
יולי תמוז - אב
אוגוסט אב - אלול
יום הולדת תנועת הנוער ה"מכבי הצעיר
יום עיון מדריכים
מחנה אימון מדריכים
מחנה אימון מדריכים
מחנה אימ

פעולות כתובות

#המדריך למדריך

מערך פתיחת שנה

#המדריך למדריך

מערך 1 | פעולה בנושא: הכרות ותיאום ציפיות

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- הכרות מחודשת (שנה שלישית בתנועה)
- הכרות עם המדריכים
- מוטיבציה לקראת השנה החדשה
- תחושת שייכות קבוצתית

מסרים מרכזיים:

זוהי שנתכם השלישית בתנועה! שנה זו הינה שונה ומיוחדת ובה תזכו לראשונה להוביל את מפעל המכביאדה!

מהלך הפעולה:

1. היכרות ראשונית שם, תנועה ושם של חיה.

עומדים במעגל וכל חניך בתורו יצטרך להגיד את שמו, לעשות תנועה ולהגיד שם של חיה שהוא גידל בעבר.

לדוג'- "אסף", " חזי הג'וק" ו"לב" עם אצבעות.

כשמגיע תורו של חניך מסוים, הוא מתחיל בלהגיד ולעשות את כל מי שהיה עד עכשיו במעגל.

אופציה להקלה- עליו להגיד רק את מי שהיה לפניו.

המשחק נגמר כאשר השלמנו סיבוב ו/או כשאיבדנו את הריכוז.

2. היכרות מעמיקה תופסת ריץ' רץ'.

נתחלק לזוגות (עדיפות לילדים שאני פחות מכיר) ונשב במרחב עם מרווח קטן מהזוגות האחרים, נבחר את אחד מהזוגות ונכריז עליהם כ"תופס ונתפס".

על התופס לרדוף אחרי הנתפס וכאשר הנתפס מתעייף הוא יכול לשבת בצד שמאל של אחד הזוגות ולהתחלף עם החבר הימני בזוג.

בסוף נותנים לזוגות שיושבים במרחב כרטיסייה עם שאלות להיכרות שתעזור להם להכיר אחד את השני:

שמי השני הוא... (אם יש)	סיפור מעניין על חברי משפחה (הורים, אחים, סבים)	חיית המחמד האהובה עלי היא...	בזמני הפנוי אני הכי אוהב ל...
האוכל שאני הכי אוהב שיש בבית הוא...	השיר האהוב עלי בכל הזמנים הוא...	אני הכי שמח כשאני מדליק את הטלוויזיה ויש...	החלום שלי הוא...
האירוע האהוב עלי עד היום במכבי הוא...	המקום האהוב עלי לטייל בארץ הוא...	המציאו כל אחד שאלה (אחת לפחות) שמעניינת אתכם לדעת אצל חברכם!	

הערה למדריך:

אופציה ליצירת עניין: בסוף המשחק נקיים "חידון" אשר יברר מי הכיר הכי טוב את חברו.

3. היכרות עם מדריכים-

נחלק את הקבוצה ל - 2 ע"פ צבעי הפתקים. כל קבוצה תקבל 10 תכונות/עובדות/תחביבים על המדריכים בצבע שלה (5 על כל מדריך).

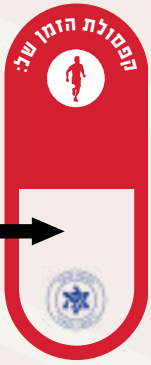
נעמיד את החניכים ב-2 טורים ובמרחק כמה מטרים מהם יהיו 2 שלטים עם שמות המדריכים. ברגע ההזנקה כל קבוצה צריכה להתייעץ בינה לבין עצמה למי מתאים כל אחד מהפתקים ולשלוח ולשלוח כל פעם נציג אחד אשר ירוץ להציב את הפתק.

הערה למדריך:

במידה ויש מדריך אחד ניתן לשנות את השאלות ל-נכון/לא נכון.

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:



כאן כותבים את השם

שמי השני הוא...
(אם יש)

סיפור מעניין
על חברי
משפחה (הורים,
אחים, סבים)

האוכל שאני הכי
אוהב שיש בבית
הוא...

השיר האהוב
עליי בכל
הזמנים הוא...

חיית המחמד
האהובה עליי
היא...

בזמני הפנוי אני
הכי אוהב ל...

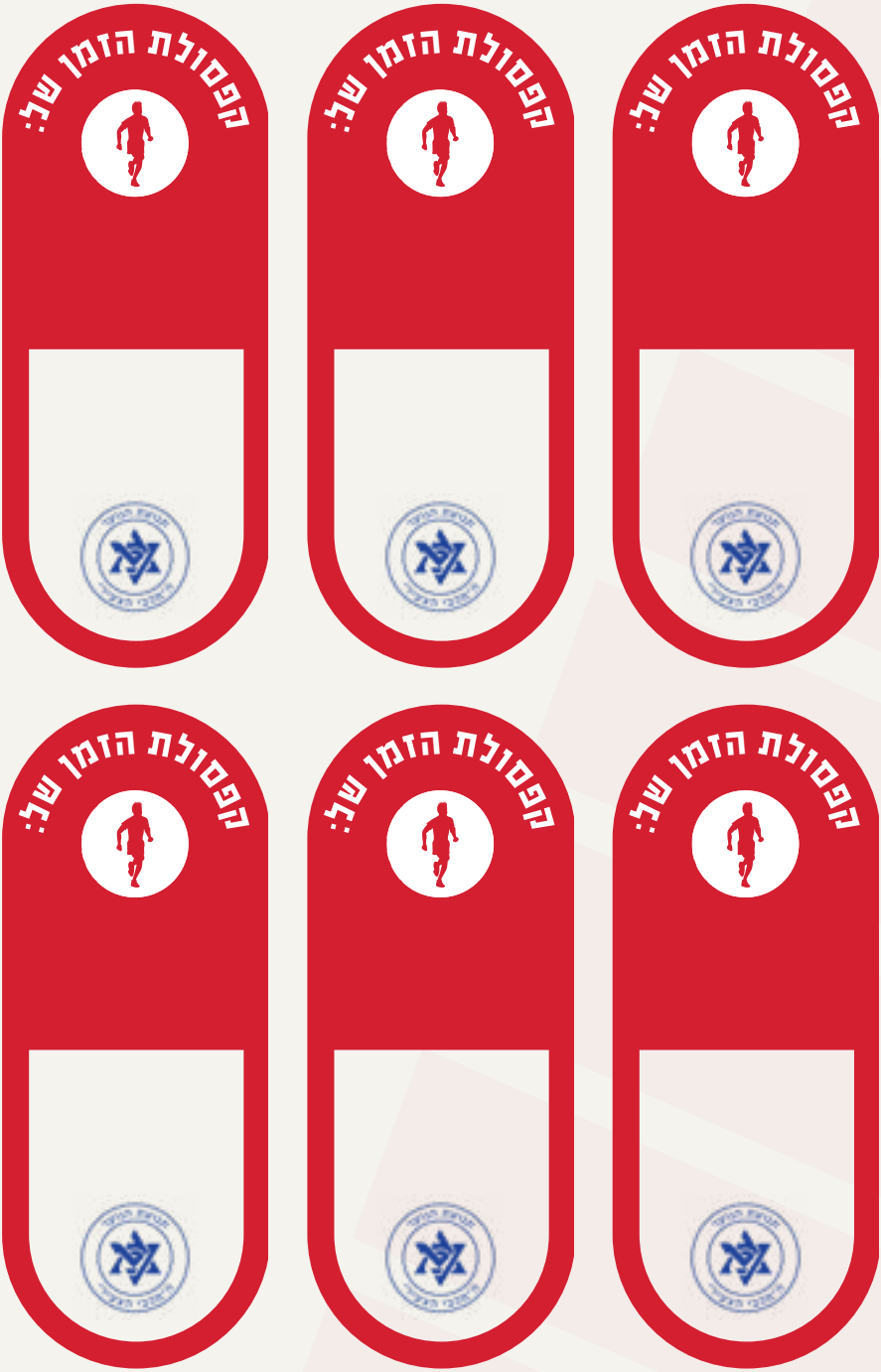
אני הכי שמח כשאני מדליק את הטלוויזיה ויש...

החלום שלי הוא...

האירוע האהוב עליי עד היום במכבי הוא...

המקום האהוב עליי לטייל בארץ הוא...

המציאו כל אחד שאלה (אחת לפחות) שמעניינת אתכם לדעת אצל חברכם!



תנועת הנוער המכבי הצעיר

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

שם:

הבקשה/ציפיה שלי היא:

מערך 1 | פעולה בנושא: אורח חיים בריא

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- מוטיבציה לקיום אורח חיים בריא, בחינה עצמית לגבי האופן שבו החניכים מקיימים שגרת חיים בריאה, אקטיבית ושומרים על תזונה מאוזנת.
- ידע בנוגע לתזונה נכונה וחשיבות הפעילות הספורטיבית ושגרת חיים בריאה.

מסרים מרכזיים:

- הגוף שלנו איננו פח זבל!
- נפש בריאה בגוף בריא!
- פעילות ספורטיבית הינה בסיס לאורח חיים בריא

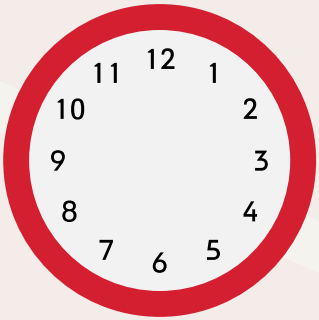
מהלך הפעולה:

שלב א' - יומן פגישות:

נחלק לחניכים שעוני פגישות, בכל שעון 12 מקומות לרשום שמות שונים של חניכים בקבוצה.

נקציב זמן קצר למלא את כל שעון הפגישות בשמות חניכים מהקבוצה.

החניכים יסתובבו בחלל וליד כל שעה ישימו שם של חניך מהקבוצה.



שלב ב' - ספיד דייטינג:

כעת, בכל מספר דקות נכריז שעה מסויימת ונושא לדיון כלשהו.

על החניכים "למצוא" את החניך שקבעו איתו באותה שעה, ולדון בנושא שהכרזנו במשך הזמן המוקצב.

הנושאים:

כמה טלוויזיה רואים ביום? // כמה חשוב להזיז את הגוף? // מה זה אומר לאכול בריא? // מה הכי חשוב כשיוצאים לשמש? // מה זה "נפש בריאה בגוף בריא"? // מה הספורט שאני עושה בזמני הפנוי?

אפשר להוסיף נושאים נוספים...

שלב ג' - בעיות ותוצאות:

על הרצפה יפוזרו בעיה ותוצאות להתנהלות בריאה, תזונה, חשיפה לשמש, פעילות ספורטיבית. החניכים צריכים לחבר בין הסיבה לבין התוצאה כאשר החניך שמצמיד בין הפתקים יהיה בכיסוי עיניים.

בעיה: חשיפה ארוכה לשמש **תוצאה:** סרטן העור, קמטים, חצ'קונים, נקודות חן, כתמי עור.

בעיה: תזונה לקויה ועצלנית **תוצאה:** השמנה, מחלות (סכרת, לחץ דם גבוה..), חוסר אנרגיה.

בעיה: מחסור בפעילות ספורטיבית **תוצאה:** חוסר אנרגיה, ניוון השרירים, מחלות, השמנה.

בעיה: חוסר באימון המוח **תוצאה:** איבוד זכרון, אבוד החדות המחשבתית, חוסר יעילות, חוסר מיצוי יכולת, פגיעה ביצירתיות.

בעיה: שהייה מוגזמת מול מסכים **תוצאה:** ניוון גופני, בעיות עיניים, השמנה.

שלב ד' - אז מה במקום?

מחלקים את הקבוצה לחמש תתי קבוצות, כל תת קבוצה מקבלת בעיה מהרשימה והם צריכים לחשוב על אלטרנטיבות לבעיה, ודברים שיכולים לפתור אותה או לעזור להמנע ממנה.

על כל תת קבוצה להציג בפני כולם את הבעיה והפתרונות שעלו עליהם.

כל פתרון מזכה את הקבוצה בסוג מסוים של פרי או ירק.

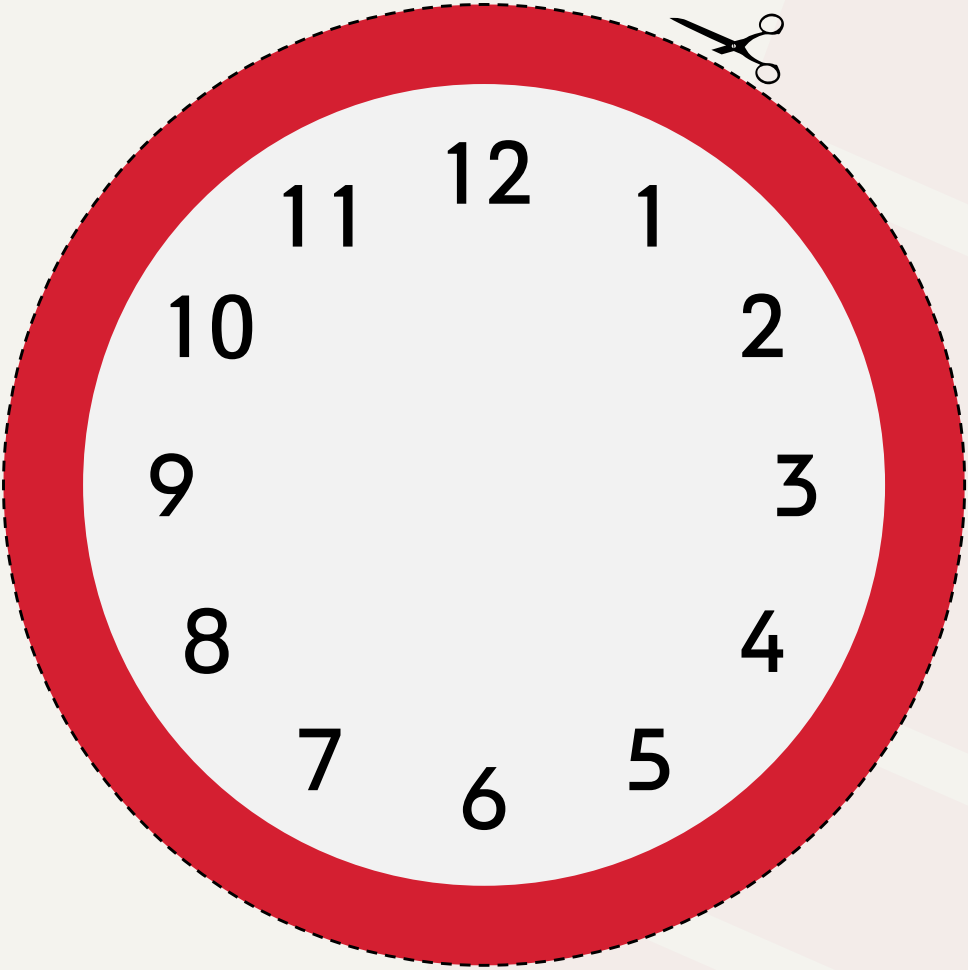
שלב ה' - סיום טעים ונעים!

בסוף הפעולה, מכינים יחד סלט פירות/ירקות מזין וטעים ואוכלים ביחד!

תוך כדי אכילה, נקיים דיון מסכם.

דיון מסכם:

- האם לדעתכם ניתן להגדיר את אורח החיים שאתם מנהלים כ"בריא"? האם אתם אוכלים בריא? עושים מספיק פעילות גופנית? האם אתם מרגישים טוב בדרך כלל?
- מה הייתם משפרים?
- על מה ההורים מתלוננים? (יותר מדי מסך, יותר מדי אוכל לא בריא? פחות מדי פירות וירקות? פחות מדי פעילות גופנית?)
- מה הקשר בין גוף בריא לנפש בריאה?


12
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11

בעיה: חשיפה ארוכה לשמש **תוצאה:** סרטן העור, קמטים, חצ'קונים, נקודות חן, כתמי עור.

בעיה: תזונה לקויה ועצלנית **תוצאה:** השמנה, מחלות (סכרת, לחץ דם גבוה..), חוסר אנרגיה.

בעיה: חוסר באימון המוח **תוצאה:** איבוד זכרון, אבוד החדות המחשבתית, חוסר יעילות, חוסר מיצוי יכולת, פגיעה ביצירתיות.

בעיה: שהייה מוגזמת מול מסכים **תוצאה:** ניוון גופני, בעיות עיניים, השמנה.

בעיה: מחסור בפעילות ספורטיבית **תוצאה:** חוסר אנרגיה, ניוון השרירים, מחלות, השמנה.

מערך 1 | פעולה בנושא: חבר אני עוצר!

מה יקבלו החניכים בפעולה?

• הכרות עם מקומו של כל אחד בחברה לעידוד או בלימה של אירועי אלימות.
• מוטיבציה להיות "בולמי אלימות" ומקדמי התנהגות חיובית במקום מלבי אש שלילית.

מסרים מרכזיים:

• אף אחד לא מתכוון להיות אלים אלא פונה לאלימות כשאין לו דרך ביטוי אחרת.
• יש לנו יכולת למגר אלימות במעגלים החברתיים שלנו.

קריאה לפעולה:

לקבוצה יש כח השפעה קריטי על היחיד ועלינו כחברי מכבי לוודא כי אנו מובילי התנהגות חיובית ולא שלילית. אם אני נמצא במריבה שעלולה להיגרר למכות יש לי שתי אפשרויות- להיגרר לאלימות או להחליט שאני לוקח צעד אחורה, מתרחק מהמקום, נרגע ואז פותר את העניין בדרך רגועה יותר.
עלינו להתמודד עם האלימות, לקחת אחריות. להעיר בזמן, להפעיל שיקול דעת, להחליט לעשות מעשה ולא לעמוד מהצד ולתת לדברים לקרות. אם ניקח אחריות - אנחנו נחזק את החברה שאנחנו חיים בה ונשמור עליה מאוזנת ונעימה.

מהלך הפעולה:

שלב א - נבחר כמה מתנדבים להציג סיטואציה מהחיים.
חשוב לבחור מתנדבים שהם שחקנים טובים ושיוכלו להעביר את הסיטואציה בצורה ברורה. אם אין כאלה, פשוט להקריא את הסיפור.

הערה למדריך:

זוהי דוגמא אחת - ניתן ומומלץ להמציא סיטואציה הקרובה לחיי החניכים או להתאים אותה לסיטואציות מוכרות

הסיטואציה:

יואב ואביב חברים לכיתה ומשחקים קלפים. יואב כבר הרוויח שלושה קלפים ממש שווים. המשחק הופך להיות מעניין כשיואב מחליט להמר על הקלף הכי שווה שיש לו ושם אותו בערימה. דני ויוסי, חברים של יואב מהכיתה, מגיעים ומסתכלים על המשחק מהצד, ברור שהם בעד יואב ומעודדים אותו. יואב משחק ראשון ולא מצליח להפוך אף קלף. עכשיו תור אביב, הוא מנסה להתרכז כשפתאום חבורה של בנות מהכיתה עוברת לידם. אחת הבנות דורכת ליואב על היד כאילו "בצחוק", אבל זה ממש כואב לו והוא צועק מכאב ומסתובב לראות מי זאת הייתה כשפתאום אביב צועק: "יש! ניצחתי אותך! הרווחתי את הקלף הכי שווה שלך!" .

יואב מסתובב אליו בחזרה בשוק, כאוב ועצבני, מופתע לגמרי ולא מבין מתי בדיוק הוא הספיק לשחק. "מה?! זה בכלל לא נחשב! לא ראיתי אותך משחק!" הוא צועק על אביב. החברים מהכיתה מיד מתערבים ומצטרפים לצעקות. בזמן שכולם צועקים מתגודדים עוד ילדים סקרנים לראות כדי לראות על מה המהומה. יואב בצעקות דורש מאביב להחזיר לו את הקלף וטוען שהוא רימה! פתאום אביב בעצבים לוקח את הקלף השווה של יואב וקורע אותו לגזרים. הוא אומר לו שאם אתה חושב שהוא רימה ושהקלף לא מגיע לו אז כנראה שהוא גם לא מגיע לך או לאף אחד אחר. עכשיו יואב כבר ממש עצבני. חברים שלו מחממים אותו עוד יותר, ואומרים לו שיחזיר לו ושלא יצא "פראייר" בכלל, כולם מופתעים ממה שקורה וצועקים כל מיני דברים.

שלב ב' - סוף הסיפור:
נחלק את הקבוצה ל- 4 תתי קבוצות: יואב, אביב, החברים של יואב מהכיתה, המתקהלים הנוספים. נבקש מכל קבוצה לכתוב סוף לסיפור מנקודת המבט שלהם. מה הם היו עושים בסיטואציה או מה נראה להם שקורה בהמשך.

שלב ג' - מי אשם בסיטואציה?
בסוף, נסביר שסוף הסיפור שלנו הוא שמורה שעברה במקום החליטה לקחת את כל הילדים שהיו במקום לבירור ומי שימצא אשם יקבל עונש משמעתי. כעת על כל קבוצה לשכנע את המורה שהיא לא אשמה במקרה, ושאין לה כל אחריות על מה שקרה ואילו לקבוצות האחרות אחריות מלאה.
בסוף ה"משפט", נסביר כי ל לכל הנוכחים יש אחריות על המקרה!

הערה למדריך: ייתכן והחניכים לא יבינו מה הייתה תרומתה של כל קבוצה לסיפור, מדוע מדובר באלימות ולמה המתקהלים למשל אחראים להתנהגות האלימה שנוצרה. חשוב לנהל דיון, לשאול ולהסביר מה הייתה תרומתה של כל אחת מהדמויות.

הדמות בסיפור	יואב	אביב	החברים של יואב	המתקהלים הנוספים
הפעולה שנעשתה	הגיב בצורה תוקפנית ובחר להמשיך את הריב.	התגרה ביואב ופגע ברכושו. כשעשה זאת הוא בעצם גרם ליואב להרגיש מאוים, לחוץ וחסר בטחון	צעקו "וחיממו" את האווירה. השפיעו על הגיבור לנקוט באלימות.	לא עודדו את האלימות שמסביבם באופן אקטיבי אך גם לא עשו דבר כדי למנוע אותה.
כיצד המעשה שעשו עודד את האלימות	לא הפעיל שיקול דעת, לא "עצר" את עצמו בזמן	מעשה אלים עלול לגרום לצד השני לתגובה אלימה	עידוד האלימות והפעלת לחץ חברתי שלילי	חוסר התנגדות לאלימות מאפשרת לאלימות להתרחש

שלב ד' - סוף חדש לסיפור.

נבקש מכל חניך, לאחר הדיון, לכתוב סוף חדש לסיפור. משהו אופטימי, שמראה לקיחת אחריות על המצב ולא נותן למצב להתדרדר לאלימות.

דיון:

- האם נתקלתם בדוגמאות למצבים כאלה בחיי היום יום? תנו דוגמאות?
- האם ניתן להבין סיטואציות כאלו תוך כדי שהן קורות?
- איפה אנחנו בוחרים להיות בדרך כלל? בצד המתערב או צופים מהצד?
- מה ההשלכות של כל בחירה כזאת?
- איזה מחיר משלמים כאשר בוחרים להתערב ולעצור סיטואציות שכאלה?

שלב ה' - סיכום בעזרת חבל.

חבל- החניכים יסתדרו במעגל ויחזיקו חבל מתוח בשתי ידיים כאשר הם נשענים לאחור. נסביר לקבוצה שהם מייצגים את המעגלים החברתיים הסובבים אותם - כיתה, קבוצה, סניף, בית ספר, משפחה ועוד. נקריא משפטים הנוגעים למצבים אלימים שנתקלים בהם ביום יום. חניך שהמשפט נכון לגביו יוריד יד מהחבל. נסביר לחניכים שכל אחד מהם בחר בתגובה שלו, ועל ידי כך תרם / מנע מעשה אלים. החבל הוא כמו החברה שלנו- אם אנחנו נוריד ממנו ידיים הוא יתרופף וכך גם עם **האלימות**.

נסכם במסר המרכזי: אם לא נתמודד עם האלימות, נעיר בזמן, נעצור להפעיל שיקול דעת, נחליט לעשות מעשה ולא נעמוד מהצד וניתן לדברים לקרות- אם ניקח אחריות- אנחנו נחזק את החברה שאנחנו חיים בה ונשמור עליה מאוזנת ונעימה.

מערך 1 | פעולה בנושא: חשיבה חיובית

מה יקבלו החניכים בפעולה?

מוטיבציה לחשוב חשיבה חיובית ולהיות אופטימיים

מסרים מרכזיים:

- מחשבה יוצרת מציאות
- אופטימיות הינה הבסיס ליצירת מציאות של שפע שגשוג והצלחה
- חשיבה חיובית מעודדת יצירתיות ועוזרת לנו בהתמודדות טובה יותר עם אתגרי החיים
- חשיבה חיובית הופכת את הסביבה שלנו לשמחה יותר
- אופטימיות היא אחד השלבים שמקדמים מימוש עצמי

קריאה לפעולה:

Always look on the bright side of life!

מהלך הפעולה:

1. לגעת בחלום:

נציג לחניכים דירוג של שאיפות וחלומות בחיים גדולים וקטנים (לדוגמא: להיות אסטרונאוט, לנצח ב"כוכב נולד", לקבל 100 במבחן וכו'...) בנוסף הם יקבלו 3 קוביות. כדי "להגשים" חלום יהיה על כל חניך לזרוק את הקוביות ולקבל מספרים. ככל שה"חלום" בדירוג גבוה יותר כך הוא צריך שיצא לו משהו בקוביות שהסבירות שיצא נמוכה יותר (לדוגמא, בשביל להצליח להיות אסטרונאוט הוא צריך שכל הקוביות יראו את המספר 4, ובשביל להצליח במבחן הוא צריך רק שקוביה אחת תראה 6). בסבב כל חניך מכריז איזה חלום הוא רוצה להגשים ומוקצבות לו 30 שניות בלבד בהן הוא יכול להטיל כמה פעמים שהוא רוצה את הקוביות, בתקווה שיצא לו מה שהוא צריך.

הערה למדריך: יש להתאים את החלומות לקבוצה כדי שהמתודה תדבר אליהם.
יש לכוון לכך שהחניכים יבחרו בחלומות הקטנים כי הם לא מאמינים שיצליחו בגדולים.

דיון:

- מה החלום הכי גדול שלכם?
- האם אתם חושבים שתצליחו להשיג אותו?
- מדוע בחרתם דווקא בחלומות אלו להגשמה ולא באחרים?

2. ציר אופטימיות - פסימיות:

בשטח ניצור ציר אשר יהיה בין שני שלטים: "חיובי" ו- "שלילי"
בכל פעם שנקריא פתק על החניכים להעמיד את עצמם לאורך הציר.
במהלך ההקראה נשאל את החניכים מדוע הם בחרו לעמוד במיקום אשר בחרו. מיד לאחר מכן, נבקש מהם לחשוב על משהו חיובי שיכולנו להרוויח ממקרה שלילי או דרך שלילית לחשוב על סיטואציה חיובית. (חשיבה יצירתית, הפעילו את הדמיון!)

קיבלתי ציון נמוך במבחן בתנ"ך.	לא בחרו בי למועצת תלמידים.	הצלחתי לחסוך כסף ואיתו קניתי משהו שמאוד רציתי.	בחרו בי לתפקיד ראשי בהצגה.
אין לי שום דבר שאני אוהבת ללבוש בארון.	הוריי מתערבים בכל ריב והם תמיד לצידו של אחי.	ניצחתי בתחרות ריצה בשיעור ספורט.	אני נמוך ולא בוחרים בי כשמשחקים כדורסל.
שכחתי לבצע משימה שהוטלה עליי.	המורה החמיאה לי על השתתפות בשיעור.		

ניתן לרענן את המעברים עם האופציות הבאות: הליכת סרטן, קפיצה על רגל אחת, הליכה לאחור, קפיצות צפרדע, הליכה על 4 וכו'.

3. קאמבק:

נפזר על הרצפה חישוקים/עיגולים מסומנים ונעמיד את החניכים בטור. כל חישוק יהיה בגודל ומיקום שונה על פי קושי. ככל שהחישוק בגודל ובמיקום קשה יותר לקליעה כך הניקוד שהוא נותן גבוה יותר. נשחק את המשחק בשני חלקים:
חלק א': לכל חניך 3 זריקות. נסביר שאם הוא מחטיא אפילו פעם אחת, הוא מפסיד את שאר הזריקות שלו ויוצא מהמשחק.
חלק ב': לכל חניך 3 זריקות. במידה והחניך מחטיא, הוא יכול לחזור למשחק אם הוא קולע ממרחק גדול יותר (הולך צעד אחד אחורה).

הערה למדריך: יש לשים לב שבזמן שהחניכים מרגישים שיש להם סיכון גדול (חלק א' של המשחק) הם הולכים על בטוח, וכאשר יש להם הזדמנות לחזור, גם אם המשימה יותר קשה, הם מעיזים הרבה יותר.

דיון:

- מדוע בחרת לזרוק לחישוקים שזרקת אליהם?
- האם אופציה לחזור למשחק גרמה לך להעז יותר?
- האם קרה לכם שוויתרתם על משהו מראש כי האמנתם שתכשלו בו?

4. כדורגל ביקורתי:

נחלק את החניכים ל - 2 קבוצות ובתוך הקבוצות על החניכים להתחלק לזוגות. לאחר החלוקה לזוגות עליהם לבחור מי "השחקן" ומי "המאמן" (לכל שחקן יש מאמן אישי משלו). נציב 2 שערים ונתחיל לשחק כדורגל. נאמר למאמנים שעליהם להיות שיפוטיים (להסתכל על "חצי הכוס הריקה" של השחקן) ולהעיר לשחקנים רק על שגיאות שלהם ולא להחמיא בכלל. לאחר כמה דקות עליהם "להתהפך" ולהסתכל על הדברים החיוביים אשר השחקנים עושים.

הערה למדריך: ניתן לעשות את המשימה עם כל מתודה ולתת עליה משוב חיובי/שלילי - הרעיון הוא לבחון מה ביקורת חיובית עושה למישהו ומה ביקורת שלילית עושה.

דיון:

- איך היה המשחק? איך היו המאמנים?
- מה הרגשתם בכל אחת מהסיטואציות?
- איך הרגשת כשנתנו לך ביקורת שלילית? וחיובית?
- האם הצלחת לשפר משהו שלילי כשנתנו לך ביקורת חיובית? ולשמר דבר חיובי שנתנו לך ביקורת שלילית?
- האם ביקורת בשתי הצורות משפיעה באותה המידה?
- איפה הייתה לכם יותר מוטיבציה? כאשר המאמנים היו ביקורתיים או כאשר היו מפרגנים?
- מה עדיף בעיניכם?
- קרה לכם מקרה אשר הצלחתם לעבור בו מכשול בגלל הסתכלות על "חצי הכוס המלאה"?

5. לסיום, נקריא את הקטע הבא כחומר למחשבה:

"אם הייתי יכול לכווץ את אוכלוסיית כדור הארץ ל - 100 אנשים בדיוק, עם כל האחוזים קבועים, זה היה נראה ככה:

57 אסייתיים

21 אירופאים

14 מארצות המערב, גם הצפוניות וגם הדרומיות

8 אפריקנים

52 נשים

48 גברים

70 יהיו לא לבנים

30 לבנים

70 לא נוצריים
30 נוצריים
89 יהיו הטרוסקסואלים
11 יהיו הומוסקסואלים
6 אנשים יהיו בעלי 59% מההון של העולם וכל אלה יחיו בארצות הברית
80 יחיו בבית ברמה הנמוכה מן הממוצע
70 לא ידעו איך לקרוא
50 יסבלו ממחלות הקשות למרפא
1 יגסוס, 11 יוולדו
1 (כן, רק אחד) יהיה בעל תעודת אוניברסיטה
ל-1 יהיה מחשב
כשאנו מסתכלים על העולם בקטן, הצורך לקבל, להבין, לחנך ולהתחנך, נראה נחוץ מאי פעם. נקודה למחשבה.
אם התעוררת היום בבוקר, יותר בריא מחולה, אתה יותר מבורך מהמיליון שלא ישרדו שבוע זה.
אם אף פעם לא חווית סכנה של קרב, בדידות של כלא, הכאב של עינוי, או העינויים של רעב אתה במצב טוב יותר משל 500 מיליון אנשים בעולם (!) שעברו את כל זה.
אם אתה יכול להגיע לבית כנסת בלי הפחד להיאנס, להעצר ע"י המשטרה, לעבור עינויים, או למות. אתה יותר מבורך מ - 3 ביליון אנשים בעולם.
אם יש לך אוכל במקרר, בגדים על גבך, גג מעל ראשך ומיטה לישון בה. אתה יותר עשיר מ - 75% אנשים בעולם.
אם להוריך יש כסף בבנק, בארנק, וקצת עודף בצד איפהשהו. אתה בין 8% הכי עשירים בעולם.
אם אתה יכול לקרוא הודעה זו, אתה יותר מבורך מה - 2 ביליון שלא יכולים לקרוא בכלל."
תחשבו על זה ועל מה אתם לוקחים לעצמכם מזה. האם תבחרו לקחת את הדברים הרעים בחיים או תעדיפו לחשוב- "יש לי אושר ועושר בחיים, מספיק בשביל לעזור לאחרים"

דיון מסכם:

- כיצד חשיבה חיובית עוזרת לנו בחיים?
- תנו דוגמא למקרה שבו חשיבה חיובית עזרה לכם / חשיבה שלילית הגבילה אתכם?
- האם זה תמיד קל לחשוב חיובי?
- מה בולם אותנו מלחשוב חיובי כל הזמן?
- האם ניתן לשנות את זה?

קיבלתי ציון נמוך במבחן בתנ"ך.

לא בחרו בי למועצת תלמידים.

הצלחתי לחסוך כסף ואיתו קניתי משהו שמאוד רציתי.

בחרו בי לתפקיד ראשי בהצגה.

אין לי שום דבר שאני אוהבת ללבוש בארון.

הוריי מתערבים בכל ריב והם תמיד לצידו של אחי.

ניצחתי בתחרות ריצה בשיעור ספורט.

שכחתי לבצע משימה שהוטלה עליי.

המורה החמיאה לי על השתתפות בשיעור.

אני נמוך ולא בוחרים בי כשמשחקים כדורסל.

מערך 1 | פעולה בנושא: שיתוף פעולה

מה יקבלו החניכים בפעולה?

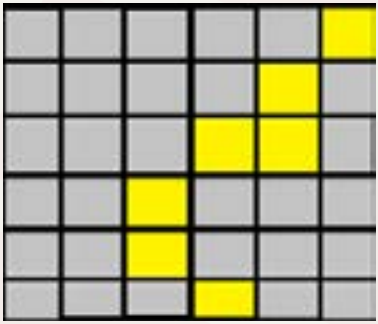
- גיבוש קבוצתי
- הזדמנות להתנסות בשיתוף פעולה ועבודת צוות

מסרים מרכזיים:

- שיתוף פעולה הינו תנאי בסיסי להצלחה בעבודת צוות
- על מנת לעבור בשיתוף פעולה יש ללמוד להתפשר ולוותר לעיתים

מהלך הפעולה:

מרכז הפעילות הינו משחק "שולה מוקשים" של 6*6 משבצות או יותר.
נתכנן **מראש** מסלול אשר רק בו ניתן יהיה לעבור (מצורפת דוגמא), במידה ונפלו על מוקש הם יצטרכו לעשות משימה אשר דורשת שיתוף פעולה.
על כל הקבוצה לעבור את שדה המוקשים בשלום!



להלן משימות אפשריות (לא חייבים לבצע את כולם):

- **כיסאות באוויר-**

יושבים במעגל כיסאות כאשר כולם עם הפנים שמאלה, נשענים אחורה כלפי מי שיושב מימינכם. כאשר כולם ממוקמים נוציא לאט לאט כיסאות עד אשר הקבוצה תישאר בלי כיסאות. מכאן מתחילים לספור זמן כאשר עליהם לשבור את שיא העולם שעומד על _____ (נתון לבחירתכם).

- **מחט בערימת שחט-**

נכין מראש קערה עם קמח ונשים פתקים מפוזרים בפנים. על הקבוצה להוציא את הפתקים כמה שיותר מהר!
(הפתקים הינם הפתקים של משחק הזיכרון שיתקיים בהמשך הפעולה).

- **תה -**

לתוך קערת מים נכניס 20 תיונים.
הקבוצה צריכה לבחור 3 נציגים אשר תפקידם להוציא את התיונים עם קש תוך כדי שמוטלות עליהם מס' מגבלות:

- החניך עם הקש - אסור לדבר ואסור להשתמש בעיניים.
- החניך שמחזיק את הקש - חייב לעצום עיניים.
- החניך שמכוון מהצד - אסור לגעת בידיים.

מותר לקבוצה להחליף אנשים ותפקידים כדי לקבוע שיא חדש!

- **אי התנינים-**

לכל חניך יהיה כיסא, על החניכים להעביר את כל הקבוצה לגדה השנייה של הנהר ע"י מעבר על הכיסאות. כיסא אשר ישאר ריק יאכל ע"י התנין (המדריך).

הערה למדריך:

דגש בטיחותי: נא לוודא את תקינות הכיסאות לפני תחילת הפעילות.

- **זיכרון אנושי-**

לוקחים את הפתקים מקערת הקמח, וכל אחד מחברי הקבוצה לוקח פתק, מצמיד אותו לבטן ומסתדר בסדר של משחק הזיכרון.
2-4 מחברי הקבוצה מתחרים במשחק הזיכרון, כאשר הם מבקשים מחברי הקבוצה לחשוף את הפתקים שלהם.

- **איש החבל-**

לוקחים יתר עבה (8 מ"מ ומעלה), קושרים את 2 הקצבות, תופסים כולם את החבל ומותחים אותו אחורה.
בוחרים חניך אשר יעמוד על החבל ויעשה סיבוב כאשר הוא באוויר.

- **פירמידה אנושית בלי לדבר.**
- **להמציא ריקוד של דקה, אשר כל חברי הקבוצה חייבים לרקוד!**

הערה למדריך:

מומלץ לבחור שיר מראש!

- **מירוץ שליחים.**
- **גשר סנדינות-**

לוקחים 4-5 סנאדינות ובוחרים נציג אשר צריך לעבור מנק' אחת לשנייה, כאשר אסור לזוז מהמקום כאשר החניך עומד על הסנאדינה.

 # עזרים לפעולה:

משבצות לשולה מוקשים - חובה.

לבחירה ע"פ המתודה הנבחרת:

כיסאות באוויר - כיסאות

מחט בערימת שחט - קערה, קמח, פתקים לזיכרון.

תה- קערת מים, 20 תיונים, 5 קשים, כיסוי לעיניים.

אי התנינים - 2 חתיכות כופת, כיסאות.

זיכרון אנושי - פתקים

איש החבל - כופת 8 מ"מ

ריקוד - רמקול נייד

גשר סנאדינות - סנאדינות ע"פ הצורך

כרטיסיית למשחק הזיכרון-

כעס	חרון אף
שמח	עליז
פחד	מורא
ירח	לבנה
שמש	חמה
חבר	עמית
מתנה	שי
בודד	גלמוד
רשע	אכזר
שיר	רן
עני	דל
טיפש	אוויל
מריבה	קטטה
עשיר	אמיד
מכבי	צעיר

דיון מסכם:

- מה היו הקשיים במשימות וכיצד התגברנו עליהם?
- למה חשוב שיתוף פעולה בקבוצה?
- האם ניתן היה להצליח ללא שיתוף פעולה?
- מה הקושי כשמנסים לשתף פעולה?

עזרים לפעולה

כעס	חרון אף
שמח	עליז
פחד	מורא

ירח	לבנה
שמש	חמה
חבר	עמית

מתנה

שי

בודד

גלמוד

רשע

אכזר

שיר

רן

עני

דל

טיפש

אוויל

מריבה

קטטה

עשיר

עמיד

מכבי

צעיר

מערך 1 | פעולה בנושא: הכנה למסע מכבי בראי שמירת הטבע

מה יקבלו החניכים בפעולה?

• החניכים יקבלו מידע לקראת הטיול
• החניכים יקבלו חומר למחשבה בנוגע לשמירה על הטבע בטיול

מסרים מרכזיים:

יציאה לטיול הינה הזדמנות להתחבר לטבע, ולהכיר אותו אך בשום פנים ואופן לא לפגוע בו! עלינו לבחון את התנהגותנו בעין ביקורתית ולבדוק האם נוכל לשנות דפוסי התנהגות על מנת לא לפגוע בטבע בטיול!

קריאה לפעולה:

שמרו על הסביבה!!

מהלך הפעולה:

מתודה א'-

נסביר לחניכים שכרגע הם נכנסו לתוך מסיבת כיתה בבית של אחד מחברי הכיתה שלהם - דני. המדריכים יכניסו את החניכים לאווירת מסיבה: אפשר להשמיע מוזיקה, קישוטים וכדומה, ניתן לשחק איתם מספר משחקים המקובלים במסיבות כמו תחרות נשיפה על צמר גפן, כיסאות מוזיקליים, נר בבקבוק ועוד.
לאחר שהחניכים ייכנסו לאווירת המסיבה המדריכים יתנו לכל אחד הזמנה סגורה ועט. החניכים יפתחו את ההזמנה ובתוכה יהיה מכתב אשר אומר שלטובת המשחק הבא יהיה עליהם למלא את השאלון המצורף.

חניכ/ה יקר/ה!

על מנת להשתתף במשחק הבא במסיבה נבקש ממך למלא את השאלון המצורף:

1. כשאתה אוכל משהו בבית של חבר והאוכל נופל לך, מה אתה עושה?

למדריך: המקביל של זה מהטבע זה האם הוא ישאיר את האוכל על הרצפה או יזרוק לפח.

2. איך אתה מתנהג לחיות מחמד בביתך או בבית של חברים / משפחה?

למדריך: מקביל בטבע ליחס לחיות.

3. כאשר אתה עורך מסיבה, מה עושים בסוף עם הזבל?

למדריך: מקביל בטבע לזה שיש לאסוף אחרי שאתה מטייל את הזבל.

4. כשאתה נמצא אצל חבר, מהם המקומות בביתו אליהם לא תורשה להיכנס? נגיד - החדר של ההורים?

למדריך: מקביל בטבע לכניסה למערות, מקומות אסורים.

5. מה יגידו ההורים אם השכנים שלכם ישמעו בשעות הלילה המאוחרות מוזיקה חזקה מאד שתפריע את מנוחתם?

למדריך: מקביל בטבע לרעש המזיק לחיות

6. מה אתה עושה עם נייר הטואלט בבית אחרי הניגוב? אם השירותים סתומים, לאן תזרוק אז את הנייר?

למדריך: מקביל בטבע להשארת נייר אחרי עשיית צרכים.

7. האם אתה תולש תמונות וחפצי עיצוב ממקומם?

למדריך: מקביל בטבע לקטיפת פרחים מוגנים.

8. כשאתה אוכל חטיף, מה אתה עושה עם השקית?

למדריך: מקביל לזריקת השקית בטבע.

לאחר שכולם סיימו למלא נסביר שלמשחק הבא קוראים "ואיך זה בטבע?". נקריא כל פעם שאלה מהשאלון, נשמע את התשובה שנתנו ואז נשאל אותם "ואיך זה בטבע?" ונסביר את ההקבלה.

דיון:

1. האם יש הבדל בין הדברים שאתם עושים בבית לדברים שאתם עושים בטבע?

2. ממה נובע הבדל זה?

3. מה אנו צריכים לעשות אחרת?

4. מדוע לדעתכם צריך לשמור על סביבתנו?

כיצד נוכל לשמור על הטבע בטיול? (לצמצם שימוש בפסולת ויצירת פסולת, איסוף זבל, לא לקטוף מהצומח, לשמור על כללי ההתנהגות נאותים בשמורות טבע).

מתודה ב'-

על החניכים להכין קמפיין "שמירטבע" לקראת הטיול בסניף שהמגבלה היא - אסור לייצר ליכלוך במהלך הקמפיין (כלומר - מותר רק להשתמש בחמרים ממוחזרים, קרטונים שמוצאים, ניירות משומשים, חפצים וכדומה) אסור להשתמש בבריסטולים וניירות חדשים!

מתודה ג'-

נביא מראש הרבה ציוד הנדרש לטיול כגון כובעים, נעליים, בקבוקי מים, תיקים, חטיפים, קרם הגנה וכד'.

בנוסף, נביא ציוד שלא חובה להביא אותו כמו פריט אופנתי, פלאפון, אזניות, שתייה מתוקה וכדומה.

נחלק את החניכים לשתי קבוצות כשלכל קבוצה יש חניך שהוא "הדוגמן".

על כל קבוצה לבחור ב- 3 דקות 5 פריטים מבין כל הפריטים, שבעיניהם הם הכי נחוצים לטיול, להלביש אותם על "הדוגמן" ולהפוך אותו לחניך הכי מוכן לטיול.

הקבוצה שהדוגמן שלה יהיה הכי מוכן לטיול בהכי פחות זמן תנצח.

דיון:

- מה גרם לכם לבחור דווקא בפריטים שבחרתם?
- אם הם בחרו באחד הפריטים הלא נחוצים לשאול:
- האם לדעתך הפריט הזה יותר נחוץ מפריט אחר? למה?

הערה למדריך:

לאחר הדיון חשוב להסביר במפורט על הציוד הנדרש הטיול ועל החשיבות שלו.

הערה למדריך:

חשוב להעביר לחניכים במהלך הפעולה את כל הפרטים הטכניים הדרושים לטיול: לאן נוסעים, מה צריך להביא, שעות ומיקום התייצבות, מתי חוזרים וכדומה.
מאחר ומדובר בחניכי ה', מומלץ מאד לחלק את הקבוצה לוועדות לקראת הטיול על מנת לערב אותם ולתת להם להשפיע על מה יקרה בטיול: ועדת מושמושים, ועדת פעילות לילה טוב, ועדת "שמירטבע" (הכי חשובה!), ועדת "חכם בשמש" וכדומה.

חניכ/ה יקר/ה!
על מנת להשתתף במשחק הבא במסיבה נבקש ממך למלא את השאלון המצורף:

1. כשאתה אוכל משהו בבית של חבר והאוכל נופל לך, מה אתה עושה?

_____

2. איך אתה מתנהג לחיות מחמד בביתך או בבית של חברים / משפחה?

_____

3. כאשר אתה עורך מסיבה, מה עושים בסוף עם הזבל?

_____

4. כשאתה נמצא אצל חבר, מהם המקומות בביתו אליהם לא תורשה להיכנס? נגיד - החדר של ההורים?

_____

5. מה יגידו ההורים אם השכנים שלכם ישמעו בשעות הלילה המאוחרות מוזיקה חזקה מאד שתפריע את מנוחתם?

_____

6. מה אתה עושה עם נייר הטואלט בבית אחרי הניגוב? אם השירותים סתומים, לאן תזרוק אז את הנייר?

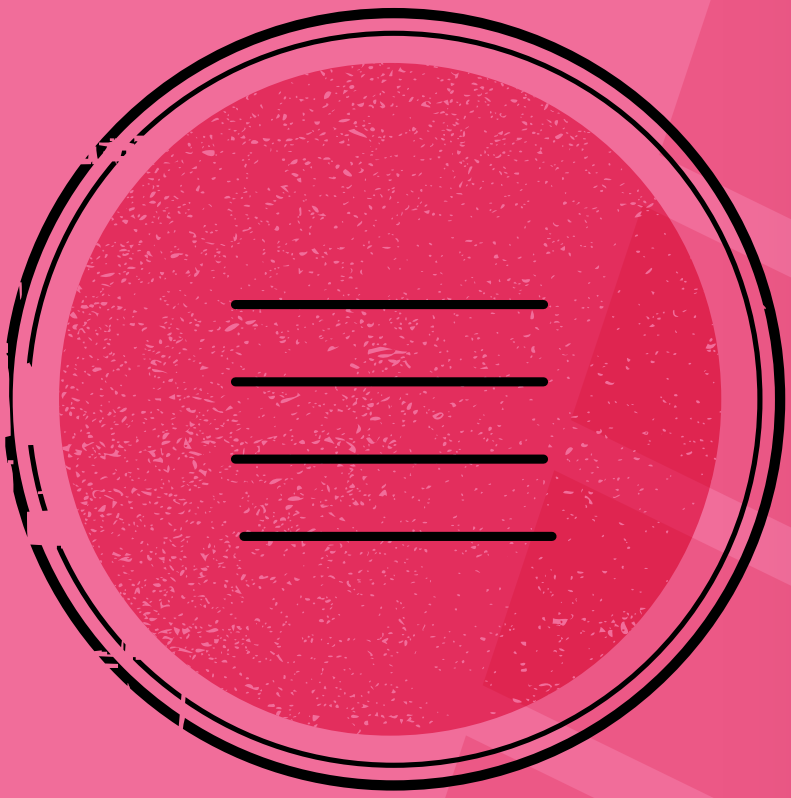
_____

7. האם אתה תולש תמונות וחפצי עיצוב ממקומם?

_____

8. כשאתה אוכל חטיף, מה אתה עושה עם השקית?

_____



מערך שונה אך לא שונא

#**ה**מדריך **ל**מדריך

מערך 2 | פעולה בנושא: בריונות ברשת

מה יקבלו החניכים בפעולה?

חומר למחשבה לגבי הנוכחות והשימוש החברתי שהם עושים ברשתות החברתיות, כלים להתמודדות עם חרם בפייסבוק.

מסרים מרכזיים:

הרשת יכולה לזרז תהליכים חברתיים בכלל ואת הליך החרם בפרט בהיותה זמינה ונגישה לקהל יעד רחב. יצירת הודעות שנאה מתפשטות במהירות רבה, והתוצאה היא שהשפעת חרם מן הסוג הזה חמורה יותר מהשפעת חרם שהיה מתרחש מחוץ לפייסבוק.
חרם בפייסבוק הוא סוג של אלימות, והשלכותיו יכולות להיות מרחיקות לכת, אפילו עד מוות

קריאה לפעולה: הפעילו שיקול דעת וחישבו כמה צעדים קדימה לפני שאתם מעלים ו/או מגיבים על פוסט!

מהלך הפעולה:

שלב ראשון - הקדמה:

נשאל את החניכים אם לדעתם יכולה להיות אלימות בפייסבוק?
מי שלח הודעה בפייסבוק ואחר כך התחרט?

- מי נפגע ממישהו בפייסבוק?
- האם הפגיעה ברשת היא וירטואלית או אמיתית?
- מי רוצה לספר על ריב שהתפתח והחריף בפייסבוק?

שלב שני - בסרטון קצר שנקרא "החרם".

(נמצא באתר מט"ח, בחיפוש רישמו - החרם)

את הסרט יצרה אביבית אלפיה, סטודנטית בשנקר - בית ספר גבוה להנדסה, עיצוב ואמנות - כפרויקט הגמר במחלקה לתקשורת חזותית בהתמחות motion. הסרט נוצר בסיוע "מרכז SOS אלימות - המרכז ללימודי אלימות בישראל" והוצג בתערוכת הגמר של מחלקות העיצוב בבית הספר שנקר. הסרט נעשה כתגובה לפרק "מה כואב לילד שלכם" בסדרה "הסיפור" של צופית גרנט. הפרק עסק בחרם ברשתות החברתיות והעלה את סיפורו של דוד-אל מזרחי ז"ל, נער שהתאבד ב- 4.1.11 בעקבות אלימות חבריו בפייסבוק. הסרט מציג סיטואציה של חרם ברשת החברתית "פייסבוק" בקרב ילדים.
הסרט מצולם מנקודת מבטו של שי אהרונסון, המתלבט אם לשמור על חברותו עם ניר כהן או להכנע ולהשתתף בחרם שעושה קבוצת בנים מהכיתה שלו.
הקבוצה מחליטה למחוק את ניר מהפייסבוק ומאיימת על שי שאם הוא לא ימחוק את ניר, הם ימחקו אותו. שי מחפש את ניר ברשימת חבריו, אך נתקל בתמונה ריקה. ניר מחק את פרופיל הפייסבוק שלו.

שלב שלישי - מה לזה ולנו?

נקריא בפני החניכים סיטואציות הקשורות לסרטון ונבקש מהם לרשום על דף אישי איך יגיבו?

- ניר הוא חבר טוב שלכם מבית הספר שיצר אירוע בפייסבוק לכבוד מסיבת יום ההולדת שלו. האם תאשרו את ההגעה?
- כאשר נכנסתם לאירוע, ראיתם כי כל המוזמנים האחרים ביטלו את השתתפותם, ונוסף על כך קיבלתם הודעות מחברים שלא מתכוונים להגיע. האם במצב שכזה תאשרו את ההגעה?
- קיבלתם בקשה להצטרף לקבוצה המחרימה את המסיבה של ניר. האם תצטרפו לקבוצה?

דיון:

- נשאל מי רוצה לשתף במה רשמו?
- למה הגבתם כמו שהגבתם?
- האם הסיטואציות מוכרות מחיי היום יום שלכם?
- חישבו על החברים שכשתפנו אליהם - "יחממו" אתכם יותר, ועל אלה שירגיעו אתכם.
- מבלי לציין שמות, למי עדיף לפנות כשאתם עצבניים?
- איזו התנהגות יותר נכונה? יותר שפויה? מיהו חבר אמיתי בסיטואציה הזאת (המחמם או המקרר?)

שלב רביעי - אל תשתפו אל תשתתפו.

אופציה א'

לצפות בסרטון "אל תשתפו אל תשתתפו".

https://www.youtube.com/watch?v=Kzk-b61R5Gc

הסרטון מראה דמויות מפורסמות מקריאות בקולן את הטוקבקים המרושעים שאנשים כתבו עליהם.

אופציה ב'

לכל ילד מודבקת מדבקה עם שם על המצח.

ברגע שמישהו ניחש את השם שלו הוא מקבל דף עם הטוקבקים אשר נכתבו עליו וצריך להקריא בקול רם (אפשר גם לשמור את זה ולעשות סבב בסוף המתודה).

הערה למדריך:

מתודה זו באה להראות את ההרסניות של מילים שכותבים מאחורי המסך.

דיון:

- איך הרגשתם כשראיתם את הסרטון/קראתם את הטוקבקים?
- איך הייתם מרגישים אילו זה היה אתם/קרוב משפחה שלכם? כיצד הייתם מגיבים?
- האם הייתם מסוגלים להגיד למישהו דבר כזה פנים מול פנים?
- איך אפשר להסביר את האומץ שיש לאנשים "מאחורי המקלדת"?

שלב חמישי - סיפור אמיתי.

נספר לחניכים את סיפורו של דוד-אל מזרחי:

דוד-אל מזרחי ז"ל, נער בן 15, עבר מסכת התעללות קשה - פיזית ומילולית - תחילה בבית הספר, ולבסוף גם בפייסבוק. דוד-אל החליט לשים קץ לחייו. אימו סיפרה: "ביום שדוד-אל שם קץ לחייו הוא היה מחובר לפייסבוק... הוא ראה שם את הסטטוסים המכוערים עליו."

חומר למחשבה:

נאמר לחניכים: חישבו על מישהו שאתם מכירים (יכול להיות שהוא אפילו כאן בקבוצה), שהוא אותו קורבן לבריונות ברשת. ייתכן ואין לכם הרבה תוכן חיובי להגיד עליו, וייתכן ואתם חשים כלפיו תחושות רעות. אבל - האם התנהגות כזאת קיצונית באמת מגיעה לו? האם המילים הקשות שאומרים כלפיו הולמות?

חישבו על זה.

שלב שישי - קריאה לפעולה:

כמה אפשרויות לסיום:

כמו שהקבוצה יכולה לעודד התנהגות שלילית, היא גם יכולה לעודד התנהגות חיובית! איך נעודד אותה? מה נגיד כשנראה שמישהו מפרסם משהו כזה? איך אפשר לעצור את זה?

אפשרות 1: נבקש מהחניכים לכתוב להוריו של דוד-אל מזרחי בדף הפייסבוק שלו: דוד-אל מזרחי ז"ל.

אפשרות 2: חישבו על תגובה לגיטימית למי שמעודד חרם, למשל: התנצלות על הקיר.

אפשרות 3: הקמת "סיירת רשתות" מטעם הקבוצה שתהיה אחראית להציף דברים ולהתמודד איתם.

אפשרות 4: נתחלק ל - 4 קבוצות וכל קבוצה תבחר דרך (הצגה, שיר, פרסומת, סרטון, עצומה, שלט וכו') להעברת המסר של הוקעת הבריונות מהרשת. בסוף הפעולה נציג את הדברים בתוך הקבוצה ונפרסם אותם החוצה בדרכים שונות (אפשרות להשתמש במדיה הסניפית כמו פייסבוק ואינסטגרם).

מערך 2 | פעולה בנושא: יצחק רבין - שונה אך לא שונא

מה יקבלו החניכים בפעולה?

חומר למחשבה בנוגע לשונות חברתית, קבלת השונה ייחוד ואחדות.

מסרים מרכזיים:

- שונות חברתית היא עניין נתון בכל חברה
- פלורליזם משמעותו ריבוי דעות שונות וקבלתם
- אנחנו יכולים לא להסכים אך אנו חייבים לכבד אחד את השני

מהלך הפעולה:

חלק א' - שונה אך לא שונא

כל חניך מקבל דף ועט. המדריך מקריא כל מיני ניגודים (קיץ/ חורף וכדומה). כל חניך צריך לרשום בדף מה הוא מעדיף. כשמסיימים אז מתחילים להקריא לפי הרשימה את הניגודים וכל החניכים שבחרו את אותו צד בניגוד צריכים לעמוד בקבוצה אחת.

הערה למדריך:

המעבר בין הקבוצות יראה להם כמה הם שונים אחד מהשני.

רשימת ניגודים:

קיץ/חורף, מתוק/מלוח, שמש/ירח, גלידה/ארטיק, קור/חום, נוטלה/שחר, ים/בריכה, סנדלים/כפכפים, ביסלי/במבה, טלוויזיה/מחשב, שוקולד/וניל, ירקות/פירות, עט/עיפרון, ענבים/קולה.

לאחר שמסיימים את הרשימה מתיישבים לדיון.

דיון:

- האם היה מישהו שתמיד היה אתכם ביחד?
- האם היה מישהו בכלל לא הייתם איתו ביחד?
- האם זה מפריע שכולנו לא באותה קבוצה? איך ואיפה זה מקשה עלינו?
- האם יותר קשה להסתדר עם מישהו ששונה מאיתנו?
- איך אנחנו יכולים להתגבר על זה?
- האם אנחנו יכולים להיות חברים של מישהו ששונה לגמרי מאיתנו?

חלק ב'- לשחות עם הזרם

נציב מספרים על הרצפה מ-1 עד 7 על פי דרגות הסכמה (1 - לא מסכים בכלל, 7 - מסכים לחלוטין). נקריא לחניכים משפטים ונבקש מהם לעמוד במספר שמייצג את מידת ההסכמה שלהם עם המשפט. כאשר יהיה הפרש של יותר ממספר אחד (למשל שחלק מהחניכים עומדים ב-1 וחלק ב-4 ומעלה)

נציג בפניהם 2 אופציות:

1. להתפשר באמצע

2. להחליט להוציא את ה"חריגים".

כאשר מצביעים להוציא את ה"חריגים" נתחיל מאלו שעומדים במספרים ה"קיצוניים" ביותר ולאט לאט נתקדם למרכז. כאשר את החריגים נאבד מסך האפשרויות (מתחיל מ - 1 ועולה למעלה).

משפטים:

- אני חושב/ת שצריך לצמצם את כמות המבחנים בבית הספר
- אני חושב/ת שצריך להוסיף עוד טיול תנועתי
- אני חושבת שצריך לאשר שימוש באינטרנט רק שעתיים ביום
- אני חושבת שצריך לאסור לחלוטין על אכילת מאכלים לא בריאים (ממתקים, צ'יפס וכו')
- אני חושבת שצריך להרוס שמורת טבע לטובת בניית בנייני מגורים

הערה למדריך:

יש להדגיש לחניכים כי עליהם להמשיך לעמוד על המספר שהם הכי מתחברים אליו במידה ועדיין לא נפסל. יש לכוון לכך שהקבוצה הגדולה תוציא את החריגים.

דיון:

- מדוע הוצאתם את החריגים?
- האם קרה לכם שדעתכם אינה נשמעת כי היא מיעוט? איך זה מרגיש?
- האם כשאתם לא נותנים לאדם אחר את מקומו, יכול להיות שאתם יוצרים נורמה שתפגע בכם?

חלק ג'- קבלת הרוב

מחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות שאינן שוות בגודלן. נותנים לכל קבוצה דקה להסביר מדוע היא צריכה לזכות בפרס שהכרזתם עליו מראש (שוקולד/מדבקות). לאחר דקה של כל קבוצה ניתן להן זמן לנהל משא ומתן, ונאמר להן שלאחריו תהיה הצבעה על הפרס. לאחר ההצבעה (כנראה שהקבוצה הגדולה יותר תנצח) תהינה לקבוצה שהפסידה 2 אפשרויות:

1. לנהל משא ומתן חוזר

2. לפסול 2 משתתפים מהקבוצה השנייה, שלא יוכלו ליהנות מהפרס.

הערה למדריך:

יש לשים לב שהמשחק נשאר בגבולות הנורמה ולא גולש לבלאגן ולהעלבות

דיון:

- לקבוצה הקטנה- האם הרגשתם שהסיכויים היו לרעתכם? האם זה קרה מתישהו בחיים שלכם? מה הייתה ההרגשה?
- מדוע בחרתם דווקא לפגוע ב - 2 במקום לעשות משא ומתן / מדוע משא ומתן ולא לפגוע ב - 2 משתתפים?
- האם קרה לכם שמתוך אי הסכמה פגעתם אישית בצד השני?

דיון מסכם:

- האם קרה לכם שלא הסכמתם עם חבר על משהו שהפריע לשניכם? ומה עשיתם עם זה?
- למה חשוב לתת לכל אחד את המקום שלו? האם קרה לכם שהייתם מיעוט ודעתכם לא כובדה?
- כיצד אתם מגיבים שדעתכם לא מתקבלת ואתם רוצים לשנות את המציאות?
- מה החשיבות של קיום דעות שונות בחברה? כיצד אנו שומרים על כך שגם דעות שונות ישמעו?

סיכום: נסביר שכדי שחברה דמוקרטית תוכל להתקיים חייב להיות בה פלורליזם, שמשמעו ריבוי דעות שונות ומקום לכל אחד להשמיען (בגבולות החוק- לקרוא לרצח של אדם זה לא פלורליזם). חשוב מאוד שדעות שונות ישמעו כי רק כך אפשר לקיים דיון ולפתח את החברה. כמו כן חשוב שנזכור כי גם אם דעתו של אדם שונה משלנו זה לא אומר שאנחנו צריכים לשנוא אותו כי לפני הכל הוא בן אדם והוא ראוי לכבוד בסיסי, כמו כל אחד מאיתנו.

מערך 2 | פעולה בנושא: לא לאלימות

מה יקבלו החניכים בפעולה?

הזדמנות לבחון כיצד האלימות באה לידי ביטוי בחיי היום יום שלהם ומשפיעה על חייהם.

מסרים מרכזיים:

- לאלימות פנים רבות ולא תמיד אנו שמים לב אליה
- ניתן לצמצם אלימות על ידי מודעות אליה
- האלימות נמצאת בכל מקום אך אין זה אומר שאנו צריכים להשלים עם זה

קריאה לפעולה:

עלינו למגר את תופעת האלימות מחיינו קלה כחמורה!

מהלך הפעולה:

שלב א' - פתיחה

נבנה מסלול מכשולים שבמהלכו נתלה שלטים, על כל שלט שאלה הקשורה לאלימות בחיי היום יום שלנו. על החניך לענות את התשובה הכנה ביותר ובזמן הקצר ביותר - השלטים ועליהם התשובות יעזרו בדיון המסכם.

- כמה פעמים ביום אתה מקלל בממוצע (כולל הודעות כתובות)?
- כמה פעמים בשבוע בממוצע אתה שולח / מקבל הודעות פוגעות בוואטספ?
- איך תגיב למישהו שדוחף אותך בהפסקה?
- חבר טוב שלך מארגן חרם על חבר אחר. מה תעשה?
- כמה פעמים בשבוע האחרון עצבנת את אחד האחים שלך? מה עשית כדי להרגיז אותם?
- האם ראית או שהיית שותף למקרה של מכות השנה? איפה?
- מה אתה חושב על קללות בצחוק בין חברים?
- עד כמה אתה נהנה מצפייה בסדרות טלוויזיה או סרטי מלחמה ואקשן?
- מה קורה בדרך כלל כשאתה ממש כועס על משהו או מישהו?
- האם אתה נתקל באלימות בבית הספר?
- האם נתקלת במקרי אלימות בסניף?
- האם אתה חושב שאתה מתנהג בצורה אלימה?

שלב ב' - האם זו אלימות?

התחנה האחרונה במסלול המכשולים תהיה מתחם שבו יהיו פזורים מקרים מהחיים בכל התחומים. על החניכים להסתובב במתחם ולרשום על גבי נייר אישי את מספרי המקרים שלדעתם הינם מקרי אלימות בלבד.

הערה למדריך:

למעשה, מבלי שהחניכים יודעים, בכל אחד מהאירועים ישנו מרכיב אלים כלשהו.

1. צעירים שנהגו באופניים חשמליים פגעו בשתי הולכות רגל וברחו מהאירוע
2. במהלך מחנה קיץ, הבנים הציצו לבנות במקלחות
3. מורה מאשקלון נפצעה באורח בינוני לאחר שתלמיד השליך עליה שקית מים מקומה שלישית.
4. נער בן 16 נפצע לאחר שנדקר באולר על ידי נער אחר, בשל חוב של 50 שקלים.
5. תלמיד כיתה ה' זרק על המורה לחשבון כסא באמצע השיעור כשהעירה לו שהוא מדבר עם חבריו ובכך מפריע לכל הכיתה.
6. צעיר כבן 20 שדד אישה בת 82 בפתח ביתה.
7. ילד הציץ לילדה דרך חלון חדרה וצילם אותה מחליפה בגדים
8. סקרים קובעים כי מחצית מבני הנוער חוו מקרי אלימות בשנה האחרונה או לקחו בהם חלק
9. תלמידים חרטו את שמם על מכוניתו של מנהל בית הספר
10. צעיר בן 25 רצה לעלות לאוטובוס במהירות מחשש שיאחר לעבודה ודחף ילדה בת 10 שעמדה לשלם לנהג.
11. כשליש מהנשים בארץ סובלות מהתעללות פיזית מבן זוגן או בן משפחתן
12. חברים התלוננו כי במהלך סרט בקולנוע, חבורת נערים שישבה מאחוריהם צרחו, צעקו והפריעו למהלך הסרט.
13. במהלך ריב משפחתי איים האח הבכור לדקור את אימו ואחיו הקטן.
14. נערות בנות 14 רצו להתנקם בחברתן לכיתה על שהצליחה בלימודים ושלחו לה הודעות נאצה בעילום שם .
15. אב נתן סטירה לבנו בן העשר באחת מחנויות המרכז המסחרי במהלך ריב בין השניים.
16. נערים בני 12 זרקו אבנים על חתול ופצעו אותו.
17. נערים נתפסו בעת ריסוס כתובת גרפיטי על גדר הבטון של תחנת הרכבת בעירם
18. במהלך טורניר ספורט בית ספרי החביאו הבנים של כיתה ה' 2 לאחד מחבריהם לכיתה את התיק בגלל שלא רצה להשתתף במשחק הכדורגל נגד הכיתה השנייה.
19. בן 34 לקח מכונית משכניו ללא רשותם והחזיר אותה לאחר שעתיים ללא שום נזק
20. שני ילדים לקחו לילדה את הטלפון בהפסקה והחליפו לה את הצילצול לשיר שהיא שונאת.

שלב ג' - רמות חומרה של אלימות

נצייר על הרצפה "ציר חומרה" - בצד אחד נרשום "הכי חמור" ובצד השני נרשום "בכלל לא חמור". נבקש מהחניכים לסדר את 20 האירועים על גבי הציר לפי רמות חומרת האלימות. תוך כדי סידור בוודאי יעלו שאלות ודיונים לגבי חומרת האירועים השונים.

הערה למדריך:

חשוב להקשיב למה שהחניכים אומרים משום שבתום הדיון, חשוב להדגיש שכל אלימות באשר היא מהווה פגיעה, ולכן עלינו למגר גם תופעות אלימות הקטנות ביותר כמו קללות או הקנטות פוגעניות אחרות.

דיון:

- האם יש אירועים שלא נבחרו כאירועים אלימים?
- מדוע דווקא אלה לא נבחרו? (כאן נספר לחניכים שלמעשה בכל אחד מהאירועים יש מרכיב של אלימות ונשתף אותם בהגדרת האלימות (במסרים לעיל)
- מה היו ההתלבטויות כשסידרתם את המקרים לפי חומרה?
- הסתכלו על האירועים שהוגדרו כ"פחות חמורים" ושאלו - איך הייתם מרגישים אם אירוע כזה היה אתם או מישהו שיקר לכם? פתאום האירוע מרגיש חמור יותר....

מסקנה - כל אלימות הינה פוגענית ועלינו למגר את התופעה ולא משנה רמת חומרתה!

נחזור לשאלות שנשאלו במירוץ המכשולים הראשוני ונחבר את הדיון לחיי היום יום שלנו. נעבור על כל השאלות ונבקש מהחניכים לתת דוגמאות למקרים בהם נתקלו וחוו אלימות או אפילו במקרים בהם נגררו לאלימות ומצאו את עצמם אלימים.

כמה פעמים ביום אתה מקלל בממוצע (כולל הודעות כתובות)?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

כמה פעמים בשבוע בממוצע אתה שולח / מקבל הודעות פוגעות בוואטסאפ?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

איך תגיב למישהו שדוחף אותך בהפסקה?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

חבר טוב שלך מארגן חרם על חבר אחר. מה תעשה?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

כמה פעמים בשבוע האחרון עצבנת את אחד האחים שלך? מה עשית כדי להרגיז אותם?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

האם ראית או שהיית שותף למקרה של מכות השנה? איפה?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

מה אתה חושב על קללות בצחוק בין חברים?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

עד כמה אתה נהנה בצפיית בסדרות טלוויזיה או סרטי מלחמה ואקשן?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

מה קורה בדרך כלל כשאתה ממש כועס על משהו או מישהו?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

האם אתה נתקל באלימות בבית הספר?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

האם נתקלת במקרי אלימות בסניף?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

האם אתה חושב שאתה מתנהג בצורה אלימה?

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

1.צעירים שנהגו באופניים חשמליים פגעו בשתי הולכות רגל וברחו מהאירוע.

2. במהלך מחנה קיץ, הבנים הציצו לבנות במקלחות.

3. מורה מאשקלון נפצעה באורח בינוני לאחר שתלמיד השליך עליה שקית מים מקומה שלישית.

4. נער בן 16, נפצע לאחר שנדקר באולר על ידי נער אחר, בשל חוב של 50 שקלים.

5. תלמיד כיתה ה' זרק על המורה לחשבון כסא באמצע השיעור כשהעירה לו שהוא מדבר עם חבריו ובכך מפריע לכל הכיתה.

6. צעיר כבן 20 שדד אישה בת 82 בפתח ביתה.

7. ילד הציץ לילדה דרך חלון חדרה וצילם אותה מחליפה בגדים.

8. סקרים קובעים כי מחצית מבני הנוער חוו מקרי אלימות בשנה האחרונה או לקחו בהם חלק.

9. תלמידים חרטו את שמם על מכוניתו של מנהל בית הספר.

10. צעיר בן 25 רצה לעלות לאוטובוס במהירות מחשש שיאחר לעבודה ודחף ילדה בת 10 שעמדה לשלם לנהג.

11. כשליש מהנשים בארץ סובלות מהתעללות פיזית מבן זוגן או בן משפחתן.

12. חברים התלוננו כי במהלך סרט בקולנוע, חבורת נערים שישבה מאחוריהם צחקו, צרחו, צעקו, והפריעו למהלך הסרט.

13. במהלך ריב משפחתי איים האח הבכור לדקור את אימו ואחיו הקטן.

14. נערות בנות 14 רצו להתנקם בחברתן לכיתה על שהצליחה בלימודים ושלחו לה הודעות נאצה בעילום שם.

15. אב נתן סטירה לבנו בן העשר באחת מחנויות המרכז המסחרי במהלך ריב בין השניים.

16. נערים בני 12 זרקו אבנים על חתול ופצעו אותו.

17. נערים נתפסו בעת ריסוס כתובת גרפיטי על גדר הבטון של תחנת הרכבת בעירם.

18. במהלך טורניר ספורט בית ספרי החביאו הבנים של כיתה ה' 2 לאחד מחבריהם לכיתה את התיק בגלל שלא רצה להשתתף במשחק הכדורגל נגד הכיתה השנייה.

19. בן 34 לקח מכונית משכניו ללא רשותם והחזיר אותה לאחר שעתיים ללא שום נזק.

20. שני ילדים לקחו לילדה את הטלפון בהפסקה והחליפו לה את הצילצול לשיר שהיא שונאת.

מערך 2 | פעולה בנושא: מות התקשורת בעידן התקשורת

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- חשיפה לקשיי השיח שתקשורת אינטרנטית יוצרת.
- חומר למחשבה לגבי השפעות התקשורת הסלולרית על חיי היום יום.
- בחינת אופני התקשורת היומיומית שלנו עם החברים.

מסרים מרכזיים:

בימינו אנו יותר "מקושרים" ומתקשרים מאי פעם בהיסטוריה של האנושות, אבל למעשה איננו מקושרים בכלל. תקשורת סלולרית או אינטרנטית לא יכולה להחליף תקשורת פנים מול פנים, ומשמעות התקשורת הסלולרית ניכרת בטיב היחסים ובאופיים.

מהלך הפעולה:

הערה למדריך:

יש לוודא מראש כי כל החניכים מגיעים עם פלאפונים טעונים לפעולה.

1. נחש מי?

נבחר נציג ונרחיק אותו מהקבוצה. נסביר לנציג שארבעה חניכים אחרים יפנו אליו בדרכים שונות והוא יצטרך לזהות מי הם. נבחר 4 חניכים כאשר אחד מהם יגיד משפט לנציג, אחד ישרוק לו. השני יכתוב לו משפט על נייר והשלישי ישלח הודעת טקסט למדריך, והמדריך יציג אותה למציג אשר שם החניך ששלח את ההודעה מכוסה. נחזיר את הנציג לקבוצה ונכסה את עיניו. ניתן קודם כל לחניכים הנבחרים לדבר ולשרוק אליו ולאחר מכן נתן לו לקרוא את הנייר ואת ההודעה. לבסוף נבקש ממנו להגיד מי היה כל אחד. ניתן לחזור על המשחק מספר פעמים על כמה נציגים.

נשאל את הנציגים:

- במה הם השתמשו/ למה הם היו צריכים לשים לב כדי לנחש מי זה שפנה אליהם?
- מה השתנה בכל ניסיון? ולמה היה לכם יותר קשה בכל פעם?

2. איך אפשר לקרוא את זה?

מציגים לחניכים משפטים קצרים שכשהם כתובים הם יכולים להתפרש ביותר מצורה אחת. נערוך תחרות בין זוגות. אחד מבני הזוג יקבל משפט ויהיה עליו להגיד אותו בצורות שונות (למשל, בכעס, בשמחה, בתדהמה, בשאלה, בעידוד, בזלזול וכו'). על בן הזוג יהיה לזהות באיזו צורה הוא התכוון להגיד את המשפט. אם זיהה נכון זכה בנקודה. ניתן לכל זוג דקה.

משפטים:

מה זאת אומרת

באמת כל הכבוד

מה אתה עושה

וואו איזה יופי

איזה כיף

מה קרה

הערה למדריך: המשפטים בכוונה ללא סימני פיסוק כדי לתת לחניכים את האופציה לפסק את המשפט בהתאם ל"טון" שהם רוצים להשתמש בו.

דיון על 2 המתודות:

- האם לדעתכם אנחנו מתקשרים יותר בשיחה פנים אל פנים או בטלפון/וואצאפ?
  כאן ניתן לחשוף נתון בשביל להוסיף לדיון: הגוף שלנו מאומן בקריאת שפת גוף ואינטונציה. כ70% מיכולת התקשורת שלנו מסתמכת על שפת הגוף. כאשר היא נעלמת, האינטונציה שלנו נעלמת וסגנון הכתב שלנו נעלם, נותרות בכתיבה דיגיטלית רק כ - 4% מיכולות התקשורת שלנו.
- האם אנחנו יכולים לפרש דברים בצורה לא נכונה בגלל זה.

3. שיחה סלולרית

נכריז לחניכים שמעכשיו, אסור לדבר.

אם הקבוצה ממש משתפת פעולה - אפשר אפילו להתפזר במקומות שונים ברחבי הסניף.

המדריך יפתח קבוצת וואטסאפ שבה יצרף את כל מי שנוכח בפעולה

הערה למדריך: חשוב לוודא שלכולם יש סלולרי בפעולה!!

ננהל שיחה סלולרית במהלכה המדריך ישאל שאלות לפי הרשימה (אפשר להפנות את השאלות לכולם או למישהו ספציפי בקבוצה).

השאלות:

1. איך אתם מרגישים כרגע?
2. ספרו בדיחה מצחיקה (אחרי הבדיחה, אפשר לבקש שיגידו באימוג'י עד כמה היה מצחיק...)
3. מה הדבר שהכי מעצבן אתכם בחיים?
4. תארו את הדבר שאתם הכי אוהבים בעולם, בלי להגיד מי או מה זה.
5. איך זה מרגיש לאכול אוכל חריף מאד?
6. מתי בפעם האחרונה הייתם חייבים לעשות משהו שאתם שונאים?
7. אפשר גם לתת את זכות שאילת השאלות לחניכים, נגיד כל אחד בתורו יכול לשאול את כולם שאלה.

- **אימוג'י במקום פנים.** הרבה פעמים אנו בוחרים אימוג'י על מנת להעביר רגשות האם האימוג'י באמת מעביר את מה שאנחנו מרגישים? האם קיימים מגוון כל הרגשות באימוג'י? האם זה תחליף ראוי למה שהפנים שלנו מסוגלות להעביר? לא!!
- **לא ניתן לראות את התגובה האמיתית של מי שקיבל מסר.** אתה יכול להיות עצבני מאד ממשהו ולשלוח לו חיוך, ולהיפך.
- **תקצירים.** התקשורת בוואטספ היא תמיד מקוצרת יותר, הנושא פוגע ביכולת ההבעה של אנשים ובתקשורת האינטימית בין בני אדם!
- נמנעים ונעלמים. מי שלא רוצה להשתתף בדיון, ממש יוצא מהתמונה. לא ניתן להרגיש מישהו אם הוא לא כותב - ואז הוא למעשה הולך לאיבוד לגמרי.

4. תערוכת "מות התקשורת" -

נציג לחניכים תמונות מתוך תערוכה בינלאומית שאצר בייביקייקס רומרו + איור של יובל רוביצ'ק. (עזרים לפעולות)

אפשר לבחור חלק מהתמונות או להציג את כולם.

לגבי כל תמונה נשאל:

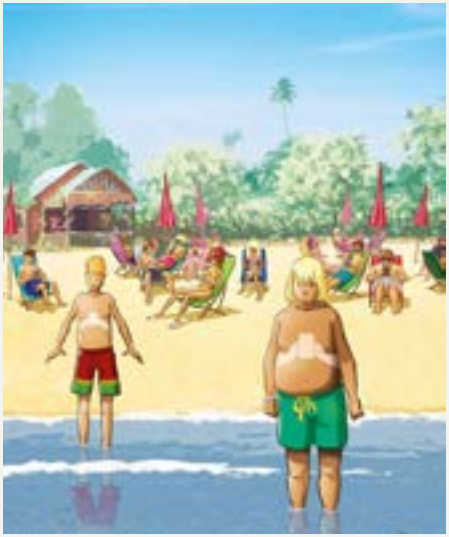
- מה הסיטואציה שעולה מהאיור?
- האם זה מזכיר לכם משהו מהחיים שלכם?
- האם זו בעיה?
- אם כן, האם ניתן לפתור את זה?

דיון מסכם:

נכריז על סוף הפעילות ושמותר לדבר, ונתכנס.

- איך הרגשתם במהלך הדיון?
- האם הרגשתם שכולם מצליחים להביע את עצמם ולהעביר את המסרים שלהם באופן ברור? האם הבנתם את כל מה שהלך בקבוצה?
- האם זה דומה למה שקורה ביום יום?
- האם יוצא מצב שנפגשים כמה חברים וכולם עסוקים רק בטלפון?
- איך זה מרגיש?
- מה המשמעות של תקשורת אינטרנטית בלבד?

תנועת הנוער המכבי הצעיר



תנועת הנוער המכבי הצעיר

מה זאת אומרת

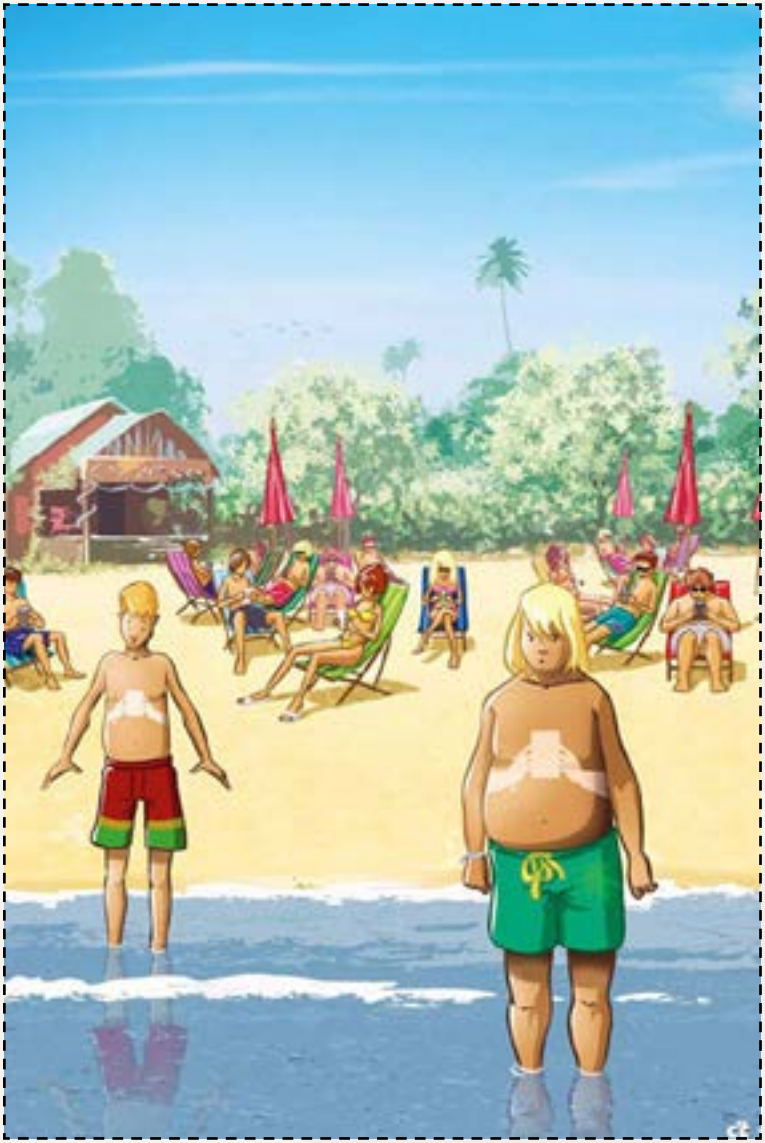
באמת כל הכבוד

מה אתה עושה

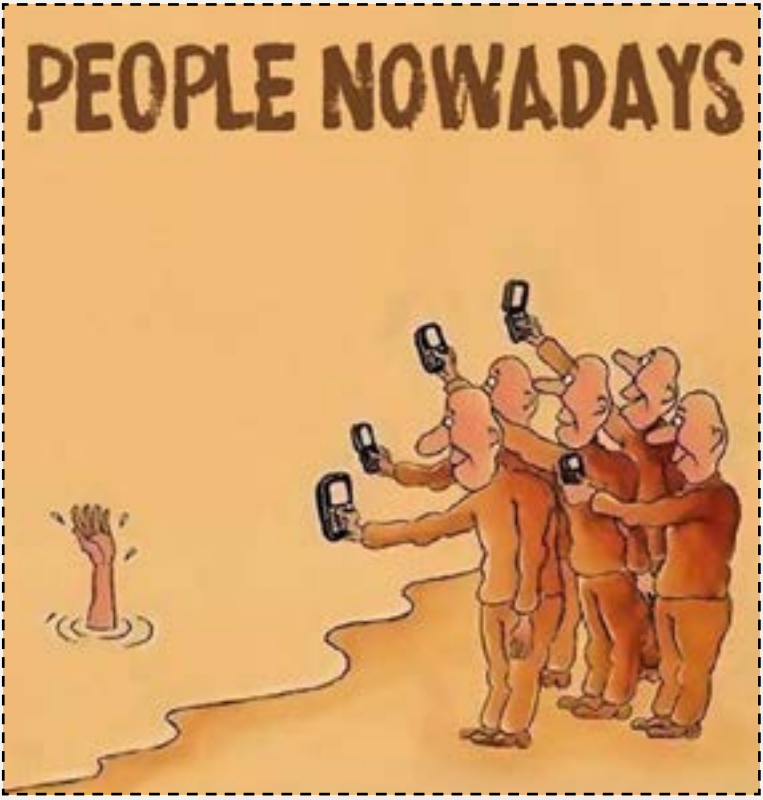
וואו איזה יופי

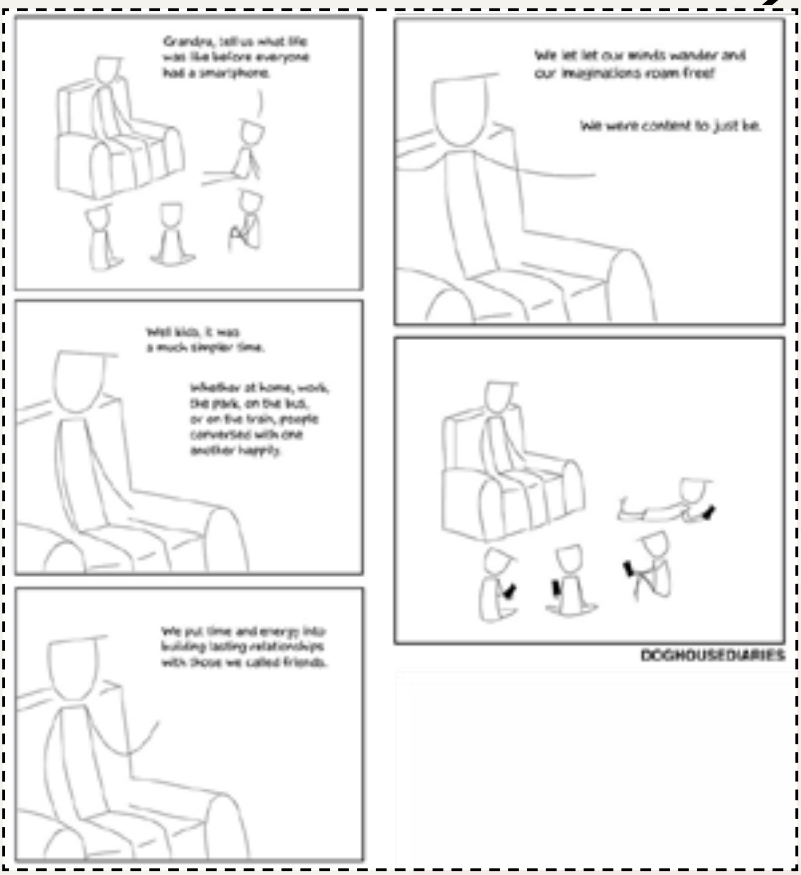
איזה כיף

מה קרה



"Before you take me away, I just want to update my profile picture."




Grandpa, tell us what life was like before everyone had a smartphone.
Well kids, it was a much simpler time.
Whether at home, work, the park, on the bus, or on the train, people conversed with one another happily.
We put time and energy into building lasting relationships with those we called friends.
We let our minds wander and our imaginations roam free!
We were content to just be.
DOGHOUSEDIARIES

HOLIDAYS PICS
BEFORE SMARTPHONES
AFTER SMARTPHONES

תנועת הנוער המכבי הצעיר

תנועת הנוער המכבי הצעיר

מערך 2 | פעולה בנושא: מנהיגות חיובית ומנהיגות שלילית

מה יקבלו החניכים בפעולה?

בחינה עצמית וחומר למחשבה לגבי המנהיגים החיוביים והשליליים בחייהם.

מסרים מרכזיים:

- כל אחד מאיתנו בעל פוטנציאל להיות מנהיג.
- מנהיגות חברתית יכולה להיות חיובית או שלילית והיא נבחנת על ידי התוצאה של המעשים הנגרמים ממנהיגות זו.
- מנהיגים שונים משתמשים בדרכים שונות על מנת להשיג את מטרותיו, והוא לא תמיד מודע לכך שהוא מנהיג שלילי. לכן עלינו להיות מודעים להשלכות של המעשים שלנו, להשתמש בחוש הביקורת שלנו כלפי הדרכים שבהן אנו הולכים ולהיות איתנים לבחור בדרך חיובית על מנת לא לפגוע בעצמנו ובאחרים.

מהלך הפעולה:

שלב א' - מהי מנהיגות - בואו נזכר.....

ברחבי החדר נפזר שישה דפים גדולים, ועליהם המשפטים הבאים. החניכים יסתובבו באופן חופשי בחדר וישלימו על גבי הדפים:

1. המילה "מנהיגות" מזכירה לי...
2. מנהיג טוב בעיני הוא...
3. מנהיג יתבלט בעיקר במצבים שבהם...
4. כשאני חושב על מנהיג אני רואה מול עיני את...
5. מנהיג חיובי בשבילי הוא...
6. מנהיג שלילי בשבילי הוא...

שלב ב' - אירועים מקבילים:

נחלק את הקבוצה לשני חלקים. כל חלק מקבל סיטואציה למחזה.
הם צריכים להציג בפני הקבוצה את האירוע ולהסביר איך התגלגלו האירועים:

אירוע 1 - ביקור חולים

יונתן, אורי ואיתי הם חברים טובים הלומדים באותה הכיתה. הם מכינים ביחד שיעורים, משחקים כדורגל בהפסקות ועוזרים זה לזה בשעת הצורך. בוקר אחד, סיפרה המחנכת כי אייל מכיתתם חולה מאד ויעדר מבית הספר מספר ימים. היא ביקשה מן התלמידים להתקשר אל אייל ולהתעניין בשלומו. בהפסקה, אמר יונתן לחבריו, "אולי נעשה משהו מיוחד בשביל אייל? הוא בטח מרגיש בודד ולבד כל כך הרבה זמן. בואו נחשוב איך נוכל לשמח אותו. אולי נקנה לו משהו קטן עם דמי הכיס שלו, נאסוף ממתקים ונבקר אותו אחר הצהריים." אורי ואיתי התלהבו מאד מהרעיון של יונתן. אחר הצהריים נפגשו כולם ליד המרכז המסחרי. כל אחד הביא את מעט דמי הכיס שהיו לו. הם קנו לו כדורגל חדש וממתקים טעימים. אחר כך הלכו לבקר את אייל. כשהגיעו, אייל שכב במיטתו ונראה חולה מאד. הוא שמח מאד כי חבריו לכיתה באו לבקרו והתרגש כל כך כשראה מה הביאו לו.

אירוע 2 - מפגש בפארק

מור, דנה ונועה הן חברות מאד טובות. הן משחקות ביחד בהפסקות, נפגשות אחר הצהריים בפארק ומשוחחות בטלפון. גם מאיה לומדת עמן בכיתה וגרה קרוב לביתן. מאיה רוצה מאד לשחק עם שלושת החברות בהפסקות. היא מצטרפת אליהן, מנסה לדבר איתן ולהשתתף במשחקן. דנה ונועה מחבבות את מאיה ורוצות כי היא תצטרף אליהן, אך מור מסרבת לשתפה. מור אומרת, "אני לא אוהבת את מאיה. היא לא מתאימה לנו, לא כיף איתה והיא לא תהיה חלק מהקבוצה שלנו." דנה ונועה חוששת להגיד את דעתן. הן חוששות שאם מור תדע שהן מחבבות את מאיה, מור לא תרצה להיות חברה שלהן יותר. בוקר אחד, מור שיתפה את דנה ונועה ברעיון שחשבה עליו, "היום נעבוד על מאיה המעצבנת הזאת! זה יהיה כל כך מצחיק! נספר לה שאנחנו מארגנות מפגש גדול בפארק, נגיד לה להגיע בלבוש חגיגי ולהביא כיבוד! אבל אנחנו לא נגיע למפגש! ניתן לה לחכות לנו..."

דנה ונועה לא אהבו את הרעיון של מור, אבל שוב חששו לומר את דעתן.

הן שיתפו פעולה עם מור ושלושתן סיפרו למאיה על המפגש המתוכנן.

מאיה התרגשה מאד מההזמנה, שמחה ותכננה מה ללבוש ומה להביא. אחר הצהריים אמא של מאיה אפילו אפתה עוגה לכבוד המפגש. מאיה הגיעה לפארק, חיכתה וחיכתה, עד שהחשיך. לבסוף הלכה הביתה, עצובה ונעלבת.

למחרת מאיה לא הגיעה לבית הספר.

בזמן הצגת האירועים, כל חניך ימלא את הדף הבא (אפשר להשתמש במתודה אחרת, אך חשוב שהשאלות הנובעות מהאירוע תשאלנה):

שני אירועים מקבילים - תוך כדי הצגת האירועים, נסו לענות על כמה שיותר שאלות

	מפגש בפארק	ביקור חולים
מיהו המנהיג/ה באירוע?		
האם המנהיג/ה הוא חיובי או שלילי?		
מה הייתה התוצאה של מעשה המנהיגות שלו/ שלה?		
אילו תכונות אופי בולטת באו לידי ביטוי במעשה המנהיגות?		
מה היה תפקידן של הדמויות האחרות באירועים?		

דיון:

- מי היה המנהיג בכל אירוע?
- מה היתה התוצאה של המנהיגות שלו?
- האם זה מזכיר לכם אירוע מהחיים?

שלב ג' - באילו כלים משתמשים המנהיגים בחיינו?

נניח במרכז המעגל כדור ונשחק את המשחק "מקל ועצם". בכל פעם שגונבים את הכדור ממרכז המעגל נבקש מזוג החניכים לנסות לשכנע את החבר השני להביא את הכדור למגרש.

ניתן לתת להם בכל פעם משפט אחר מהרשימה או לאפשר להם להציג סגנון שכנוע אחר:

נוכל כמובן להוסיף משפטים נוספים:

1. אם לא תיתן לי את הכדור, לא אזמין אותך לשחק איתנו
2. אם תשאילי לי את הכדור - נוכל לשחק ביחד
3. אני ממש מקווה שתשאיל לי את הכדור ונוכל לשחק ביחד
4. אם לא תביא את הכדור, לא נוכל לשחק
5. אנחנו, חניכי ה' צריכים להיות מודל לדוגמא לכל הקטנים בסניף, אז כדאי שנשחק יחד בכדור
6. בלי כדור - אין לך מה לבוא למגרש!
7. הכי כיף לשחק עם איתי כי הוא תמיד משאיל וחולק
8. מאד נעלבתי בפעם הקודמת שלא נתת לי לשחק בכדור
9. אמא שלך קנתה לך כדור כדי לשחק לבד או כדי לחלוק עם חברים?
10. הכי כיף לשחק יחד!

בסוף כל משפט נשאל את הקבוצה -

- איזו תחושה היתה לנו בשיטת השכנוע?
- לאיזה סוג מנהיגות המשפט הזה שייך? חיובי או שלילי?

אירוע 1 - ביקור חולים

יונתן, אורי ואיתי הם חברים טובים הלומדים באותה הכיתה. הם מכינים ביחד שיעורים, משחקים כדורגל בהפסקות ועוזרים זה לזה בשעת הצורך.

בוקר אחד, סיפרה המחנכת כי אייל מכיתתם חולה מאד ויעדר מבית הספר מספר ימים. היא ביקשה מן התלמידים להתקשר אל אייל ולהתעניין בשלומו. בהפסקה, אמר יונתן לחבריו, "אולי נעשה משהו מיוחד בשביל אייל? הוא בטח מרגיש בודד ולבד כל כך הרבה זמן. בואו נחשוב איך נוכל לשמח אותו. אולי נקנה לו משהו קטן עם דמי הכיס שלו, נאסוף ממתקים ונבקר אותו אחר הצהריים." אורי ואיתי התלהבו מאד מהרעיון של יונתן. אחר הצהריים נפגשו כולם ליד המרכז המסחרי. כל אחד הביא את מעט דמי הכיס שהיו לו. הם קנו לו כדורגל חדש וממתקים טעימים. אחר כך הלכו לבקר את אייל. כשהגיעו, אייל שכב במיטתו ונראה חולה מאד. הוא שמח מאד כי חבריו לכיתה באו לבקרו והתרגש כל כך כשראה מה הביאו לו.

אירוע 2 - מפגש בפארק

מור, דנה ונועה הן חברות מאד טובות. הן משחקות ביחד בהפסקות, נפגשות אחר הצהריים בפארק ומשוחחות בטלפון.
גם מאיה לומדת עמן בכיתה וגרה קרוב
לביתן. מאיה רוצה מאד לשחק עם שלושת החברות בהפסקות.
היא מצטרפת אליהן, מנסה לדבר איתן ולהשתתף במשחקן.
דנה ונועה מחבבות את מאיה ורוצות כי היא תצטרף אליהן, אך מור מסרבת לשתפה. מור אומרת, "אני לא אוהבת את מאיה.
היא לא מתאימה לנו, לא כיף איתה והיא לא תהיה חלק
מהקבוצה שלנו." דנה ונועה חוששת להגיד את דעתן.
הן חוששות שאם מור תדע שהן מחבבות את מאיה, מור לא תרצה להיות חברה שלהן יותר. בוקר אחד, מור שיתפה את דנה ונועה ברעיון שחשבה עליו, "היום נעבוד על מאיה המעצבנת הזאת! זה יהיה כל כך מצחיק! נספר לה שאנחנו מארגנות מפגש גדול בפארק, נגיד לה להגיע בלבוש חגיגי ולהביא כיבוד!
אבל אנחנו לא נגיע למפגש! ניתן לה לחכות לנו..."
דנה ונועה לא אהבו את הרעיון של מור, אבל שוב חששו לומר את דעתן.
הן שיתפו פעולה עם מור ושלושתן סיפרו למאיה על המפגש המתוכנן.
מאיה התרגשה מאד מההזמנה, שמחה ותכננה מה ללבוש ומה להביא. אחר הצהריים אמא של מאיה אפילו אפתה עוגה לכבוד המפגש. מאיה הגיעה לפארק, חיכתה וחיכתה, עד שהחשיך.
לבסוף הלכה הביתה, עצובה ונעלבת.
למחרת מאיה לא הגיעה לבית הספר.

האם הנוער מכבי הצעיר		
מה הייתה התוצאה לאתם?		
האם הסגנון אפו בולטת באז אילו תכונות אתם יודעים ?הנוער		
האם הנוער הוא חיובי או שלילי?		
מהיו הסגנון/ים באירוע?		

מערך 2 | פעולה בנושא: דברות התנועה

מה יקבלו החניכים בפעולה?

ידע בנושא עשרת דברות התנועה והיסטוריית התנועה.

מסרים מרכזיים:

כל חניך תנועת מכבי הצעיר חייב להכיר את הסיסמאות ולשאוף לפעול לאורן גם בחיי היום יום!

מהלך הפעולה:

סיפור מסגרת - מונו מכבי

נשחק עם החניכים לכל אורך הפעולה את המשחק האהוב והמוכר "מונופול". נחלק את הקבוצה למספר קטן של קבוצות.

הערה למדריך:

מספר הקבוצות תלוי במספר החניכים בקבוצה.

לוח המשחק יהיה מורכב מ**יישובים** שניתן לקנות, **הפתעות** (דברות התנועה) **וסימן שאלה** (הידעת על נושאים בתנועה).

בכל פעם שהחניכים ידרכו ב"הידעת" הם יוציאו מהחבילה של "הידעת", וזו ההזדמנות שלהם לזכות בכסף ולצבור לקראת המשחק.

כאשר החניכים ידרכו "בהפתעה", הם יבצעו משימה בנושא הדיבר וזו ההזדמנות שלהם לזכות בכסף.

היישובים שהחניכים ידרכו בהם הם ששת הישובים שתנועת הנוער ה"מכבי הצעיר" עזרה בהקמתם בארץ ישראל.

כאשר ידרכו יוכלו לקנות אותם ולרכוש אותם, וכשחבריהם למשחק דורכים שם, הם משלמים להם סכום מסוים.

היישובים: דברת, מעיין צבי, מכבים, צפר המכבי, הסוללים, אורים.

הערה למדריך:

על כל יישוב יהיה מידע בקצרה על מנת להעשיר את החניכים.

סימן שאלה = הידעת?

1. בהמנון המכבים אומרים "עמוד ענן מאחורינו, פנו דרך מכבים" (קבל 200 ₪).
2. מכבי צעיר הוקמה ב - 1929 (קבל 150 שקלים ₪).
3. כל 4 שנים מתקיימת מכבייה (קבל 40 ₪).
4. תנועת המכבי הצעיר היא תנועה ספורטיבית (קבל 50 ₪).
5. זיכרון יעקב הוא הסניף הכי צפוני בארץ (קבל 100 ₪).
6. באר שבע הוא הסניף הכי דרומי בארץ (קבל 50 ₪).
7. יש בארץ 25 סניפים (קבל 100 ₪).
8. משמעות שלוש האצבעות ההדוקות בהמנון המכבים: "אני מגן על עמי, ארצי ושפתי, וגם על ערכי המס"ד" (קבל 200 ₪).
9. דרגה מחנאית ב' משמעותה דרגת התושייה המחנאית (קבל 150 ₪).
10. המכבי הצעיר הוא אח לכל מכבי ורע לכל אדם (100 ₪).

הפתעות - לכל משימה יש מספר דקות לבצעה.

1. המכבי הצעיר חסכן ואינו קמצן - רשמו את שמכם בצורה המקורית ביותר, מחומרים ממוחזרים (100 ₪).
2. המכבי הצעיר איש מס"ד - ביחרו חניך אחד שהוא המנהיג של הקבוצה, והוא היחידי שמותר לו לדבר בזמן המשימה. המטרה שלכם היא להסתדר באמצעות המנהיג ולעשות דגם של האות "ה" (200 ₪).
3. המכבי הצעיר איש אמת ודברו אמונה - אמת ושקר. על כל אחד לספר סיפור אמת וסיפור שקר. לאר מכן תצטרכו לנחש מה הסיפור האמתי ומה השקרי (250 ₪).
4. המכבי הצעיר חובב את החי והצומח ושומר על איכות הסביבה - קיבלתם שקיות זבל ועליכם למלא אותה בכמה שפחות זמן (100 ₪).
5. המכבי הצעיר חבר מועיל ומעורב בחברה, עוזר לזולת ודוגל בחשיבה ביקורתית - התחלקו לשתי קבוצות והסתדרו בשני צדדים שונים. לכל אחד מכם יהיה בלון ומטרתכם היא להעביר את הבלונים לצד אחד. (200 ₪).
6. המכבי הצעיר מוקיר פרי עמלו ועמל אחרים -

הערה למדריך: יש להכין מראש כובע ובו פתקים עם שמותיהם של החניכים. עליכם לשלוף פתק מהכובע שנמצא אצל המדריך ולהכין מתנה סמלית (זה יכול להיות גם פתק עם הקדשה או חפץ עם משמעות) ועליו להעניק את זה לחבר לקבוצה שהגרלתם (100 ₪).

7. המכבי הצעיר נאמן לעמו, ארצו ושפתו- כל קבוצה בתורה תשאל שאלה את הקבוצה השנייה בנושא השפה העברית, ארץ ישראל והעם היהודי. הקבוצה שתענה על הכי הרבה תשובות נכונות תזכה בכסף (150 ₪).

שאלות:

- מתי הוקמה מדינת ישראל? (1948)
- מי החיה את השפה העברית? (אליעזר בן יהודה).
- מי היה ראש הממשלה הראשון? (בן גוריון).
- מתי הייתה העלייה הראשונה? (1882-1914).
- מי היו אנשי העלייה הרביעית? (מעמד הביניים).
- מי שלט פה לפני הקמת המדינה? (הבריטים).

8. המכבי הצעיר עליז, אמיץ ואינו נופל ברוחו - על החניכים לעמוד במעגל ולשחק את המשחק "שיפ בוינג". חניך מתחיל ואומר לזה שמימינו בלי שיראו את השיניים את המילה "שיפ", אם הוא רוצה להחזיר לשמאל הוא אומר "בוינג". בזמן זה יש שני חניכים שעושים מורל (100 ₪).

9. המכבי הצעיר אדיב ומנומס - כל החניכים עומדים במעגל ובאמצע יש תיבה ובתוכה יש טופי. בכל פעם חניך צריך להיכנס למעגל ולפרגן למישהו בקבוצה, ולהעניק לו את הטופי. המילים היחידות שמותר להם להשתמש בהן: בבקשה ותודה (100 ₪).

10. הדיבר העשירי מופיע ב"הידעת" (המכבי הצעיר אח לכל מכבי ורע לכל אדם).

הערה למדריך:

אחרי כל דיבר עליך להסביר לחניכים את משמעותו.

בהמנון המכבים אומרים "עמוד ענן מאחורינו, פנו דרך מכבים"

קבל 200 ₪

מכבי צעיר הוקמה ב 1929

קבל 150 ₪

כל 4 שנים מתקיימת מכבייה

קבל 40 ₪

תנועת המכבי הצעיר
היא תנועה ספורטיבית

קבל 50 ₪

זיכרון יעקב הוא הסניף
הכי צפוני בארץ

קבל 100 ₪

באר שבע הוא הסניף הכי
דרומי בארץ

קבל 50 ₪

יש בארץ 25 סניפים

קבל 100 ₪

משמעות שלושת האצבעות
האדוקות בהמנון המכבים:
"אני מגן על עמי, ארצי ושפתי,
וגם על ערכי המס"ד"

קבל 200 ₪

דרגה מחנאית ב' משמעותה
דרגת התושייה המחנאית

קבל 150 ₪

המכבי הצעיר הוא אח לכל
מכבי ורע לכל אדם

קבל 100 ₪

כרטיסי - הפתעות

המכבי הצעיר חסכן ואינו קמצן -
רשמו את שמכם בצורה המקורית
ביותר, מחומרים ממוחזרים

קבל 100 ₪

המכבי הצעיר איש מס"ד -
ביחרו חניך אחד שהוא המנהיג
של הקבוצה, והוא היחידי שמותר
לו לדבר בזמן המשימה. המטרה
שלכם היא להסתדר באמצעות
המנהיג לאות ה

קבל 200 ₪

המכבי הצעיר איש אמת ודברו אמונה - אמת ושקר. על כל אחד לספר סיפור אמת וסיפור שקר. לאר מכן תצטרכו לנחש מה הסיפור האמתי ומה השקרי

קבל 250 ₪

המכבי הצעיר חובב את החי והצומח ושומר על איכות הסביבה - קיבלתם שקיות זבל ועליכם למלא אותה בכמה שפחות זמן

קבל 100 ₪

המכבי הצעיר חבר מועיל ומעורב בחברה, עוזר לזולת ודוגל בחשיבה ביקורתית - התחלקו לשתי קבוצות והסתדרו בשני צדדים שונים. לכל אחד מכם יהיה בלון ומטרתכם היא להעביר את הבלונים לצד אחד.

קבל 200 ₪

המכבי הצעיר מוקיר פרי עמלו ועמל אחרים - עליכם לשלוף פתק מהכובע שנמצא אצל המדריך ולהכין מתנה סמלית (זה יכול גם פתק עם הקדשה או חפץ עם משמעות) ועליו להעניק את זה לחבר לקבוצה שהגרלתם

קבל 100 ₪

המכבי הצעיר נאמן לעמו, ארצו ושפתו- כל קבוצה בתורה תשאל שאלה את הקבוצה השנייה בנושא השפה העברית, ארץ ישראל והעם היהודי. הקבוצה שתענה על הכי הרבה תשובות נכונות תזכה בכסף

קבל 150 ₪

50
100
200

מערך ילד אסור ילד מותר

#המדריך למדריך

מערך 3 | פעולה בנושא: בנים בנות ומה שביניהם

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- נקודת מבט על מה מאפיין בנים ומה מאפיין בנות בעיני החברה ובעיניהם
- הזדמנות לבחון כיצד אני מקטלג תכונות נשיות ותכונות גבריות.

מסרים מרכזיים:

ישנו שוני בתכונות בין בנים לבנות אשר מוכתב ברובו על ידי נורמות חברתיות.
אסור לנו לקטלג מאפיינים של בנים ובנות באופן מובהק כדי לאפשר לכל אחד להתפתח ולהיות מי שהוא או היא יכולים ורוצים להיות.

מהלך הפעולה:

שלב א' - מכירה פומבית

נחלק את החניכים לשתי קבוצות ונסביר להם שקבוצה אחת היא קבוצת "בן" וקבוצה שנייה היא קבוצת "בת".
כל קבוצה מקבלת 500 שקלים פיקטיביים.
נערוך מכירה פומבית של תכונות/מאפיינים על מנת להמחיש להם שהם בוחרים את התכונות/מאפיינים על פי סטריאוטיפים/נורמות חברתיות מקובעות.

תכונות/מאפיינים:

יופי	חיטוב	אומץ	חוזקה	רגישות	יצירתיות
חוכמה	חוש הומור	קשיחות	טיפוח	שובבות	

דיון:

- מה גרם לכם לרצות תכונה מסוימת?
- האם בחרתם תכונה רק כי זה מה שמקובל בחברה?
- למה חשבתם שתכונה מסוימת מתאימה רק לבן/בת ?
- האם אתם מכירים אנשים שיש להם תכונות שהם גם וגם? האם זה הופך אותם לפחות "בנים" או "בנות"?

שלב ב' - מתודת חלוקה - מולקולות

החניכים מסתובבים בחדר באופן חופשי. כאשר נצעק מספר מסוים עליהם להתחלק ולהסתדר בקבוצות על פי מספר זה. בסבב האחרון נצעק מספר המחלק את החניכים לשתי קבוצות שוות וכך נקבל שתי קבוצות.

נחלק לכל קבוצה סיטואציה אותה יצטרכו להמחיז ונסביר להם שהסיפור קטוע באמצע והם צריכים להציג ולהמשיך אותו בהצגה:

סיטואציה 1 -

גיא, רועי, דן, אמיר ואייל הם ילדים בכיתה ה'.

כל הפסקה בבית הספר הם נוהגים לשחק כדורגל במגרש ומתאמנים כחלק מהקבוצה העירונית.

הפסקה אחת, מאיה באה למגרש וביקשה לשחק איתם.

החבורה חשבה לרגע ואמרה...

סיטואציה 2 -

כל חברי כיתה ה'1 קבעו להיפגש אחר הצהריים לסרט בקולנוע.

הם נפגשו בשעה שקבעו ונכנסו לסרט.

פתאום במהלך הסרט, איתי החל לבכות לאחר קטע עצוב שהתרחש בסרט.

ניב ושירלי שמו לב לכך ו...

דיון:

- איך התייחסתם למאיה/איתי? מה בחרתם להגיד לו/לה?
- האם זה היה נראה לכם מוזר שבן בוכה בסרט? שפתאום מתגלה אצלו צד רגיש?
- האם הבנים היו מרוצים מכך שמאיה ביקשה להצטרף למשחק? למה?
- האם הסיטואציות קורות בחיים האמיתיים? אם כן, האם אתם מתייחסים אליהן שונה מאיך שהצגתם?

חלק ג'

נראה לחניכים את הסרטון: "5 סטריאוטיפים מגדריים שפעם היו הפוך"

https://www.youtube.com/watch?v=c36nzG5VUow

הערה למדריך:

אם אין תרגום אוטומטי לעברית, אפשר ללחוץ בהגדרות הסרטון על "כתוביות ← עברית

לאחר הסרטון נחלק לחניכים פתק או שתיים של מילים אקראיות כמו: בננה, טרול, סבתא, שולחן, נייר טואלט, חולצה וכו'. לאף אחד אסור לדעת מה המילה שחניך אחר קיבל. במהלך הדיון כל חניך שידבר יהיה חייב להשתמש במילה שניתנה לו ועל שאר החניכים לגלות מהי המילה האקראיות שבה הוא השתמש.

דיון:

- כמה מה שמוצג בסרטון רחוק מהמציאות היום?
- האם גם בחיים שלכם יש דברים שהם רק לבנות או רק לבנים? למה?
- מי לימד אתכם את הנורמות האלה?
- מי קבע לדעתכם מה נכון לבנים ומה נכון לבנות? (ניתן לדבר איתם על הקמפיין "רוצה, שווה, יכולה" של ערוץ הילדים)
- האם צריך לשנות את התפיסה הזו? מדוע? כיצד ניתן לעשות זאת?

סיכום:

נסביר לחניכים כי עם השנים התקבעו נורמות חברתיות אשר יוצרות ציפיות לגבי מהן תכונות ודברים שבנים עושים ומהן תכונות ודברים שבנות עושות. (נורמה: היא אופן ההתנהגויות המצופה מקבוצות ויחידים בחברה מסוימת, הנתפש כראוי ומקובל על פי הערכים של אותה התרבות).

הנורמה יכולה להיות חיובית כי היא עוזרת לנו להבין ולהסתדר בעולם אבל מצד שני היא גם יכולה לקבע אותנו ולהגביל אותנו. אנחנו צריכים לשים לב אילו נורמות עבר זמנן (למשל שנשים לא יכולות ללמוד או שגברים לא יכולים להיות רגישים) והן פוגעות בנו יותר מאשר עוזרות ולכן יש לשנות אותן. עלינו לאפשר לכל אחד, לא משנה אם הוא בן או בת, לגלות אילו תכונות מתאימות לו ואילו דברים הוא/היא אוהבים ולעודד ולחזק אותם, ולא לצחוק עליהם כי זה לא מקובל חברתית.

הערה למדריך:

חשוב שבסוף הפעולה נעלה לחניכים נקודות למחשבה - מה בחיים אנחנו עושים מתוך נורמה חברתית/מה שמקובל ומה באמת ממה שאנחנו רוצים לעשות, כמו למשל מה שאנחנו רוצים ללבוש, לשחק או להתנהג.

עזרים לפעולה

יופי	חיטוב	אומץ
חוזקה	רגישות	יצירתיות
חוכמה	חוש הומור	קשיחות
טיפוח	שובבות	

50
100
200

סיטואציה 1 -

גיא, רועי, דן, אמיר ואייל הם ילדים בכיתה ה'.
כל הפסקה בבית הספר הם נוהגים לשחק כדורגל
במגרש ומתאמנים כחלק מהקבוצה העירונית.
הפסקה אחת, מאיה באה למגרש וביקשה לשחק איתם.
החבורה חשבה לרגע ואמרה...

סיטואציה 2 -

כל חברי כיתה ה'1 קבעו להיפגש אחר הצהריים לסרט
בקולנוע.
הם נפגשו בשעה שקבעו ונכנסו לסרט.
פתאום במהלך הסרט, איתי החל לבכות לאחר קטע
עצוב שהתרחש בסרט.
ניב ושירלי שמו לב לכך ו...

מערך 3 | פעולה בנושא: אהבה אמיתית ואהבה במסך

הקדמה למדריכים ורכז השכבה!

בפעולה זאת מופרדים הבנים והבנות משום שהנושא אינטימי, רגיש ויכול להביך את החניכים. חשוב לאפשר לחניכים להרגיש כמה שיותר בנוח בזמן הפעולה, בנוסף, לבוא מוכנים לפעולה מבחינת שאלות שיכולות להיות "מביכות" לפעמים. חובה שמי שיעביר את הפעולה יהיה מאותו המין של החניכים (בן מדריך בנים, בת מדריכה בנות).

מה יקבלו החניכים בפעולה?

חשיבה ביקורתית כלפי המסרים המועברים באמצעי התקשורת לגבי מערכות יחסים.

מסרים מרכזיים:

- מערכות יחסים המועברות באמצעי תקשורת, סרטים וטלוויזיה הן בדיוניות וכל קשר בינן לבין המציאות מקרי בהחלט!
- יש להימנע מלחקות את התנהגותן של דמויות מסרטים
- אהבה אינה שחור ולבן או מובהקת בצורה מסוימת, יש להבין כי היא דבר מורכב

הערה למדריך:

מכיוון שאנו מדברים על אהבה אמיתית בהשוואה לאהבה במסך בפעולה זו ישנו שימוש רחב יותר בסרטונים. חשוב מאוד לדאוג שתהיה דרך נוחה וקבוצתית לצפות בהן, בין אם זה בסניף עם מקרן ומסך או לחלופין לערוך את הפעולה בבית של אחד החניכים

מהלך הפעולה:

מתודה 1 - מראה חיצוני

נחלק לחניכים אל בד, גואש ואמצעי איפור פשוטים. נחלק את החניכים לזוגות. המשימה של כל זוג תהיה להלביש ולאפר את אחד מבני הזוג לקראת השתתפות באח הגדול/ תוכנית ריאליטי אחרת.

הערה למדריך:

הנטייה הטבעית של החניכים תהיה לפנות למקומות שאנו מכוונים אליהם (מיני קצר, איפור מוגזם וכו'...)

דיון:

- למה בחרתם דווקא במראה זה?
- האם אנשים בטלוויזיה מתלבשים באופן זהה ללבוש ביומיום (לדוגמא: מדוע בתוכנית "הישרדות" המתמודדים לובשים בגדי ים שאינם תואמים את המטרה להשרדות בחיי היומיום)
- מהי הסיבה לשוני?

מתודה 2 - מהיר ועצבני

העולם של ריילי | ריילי פוגשת את לוקאס | Girl Meets World

https://www.youtube.com/watch?v=RBOK5Hfb3z4

בסרטון רואים את ריילי, מבקשת ללמוד ממאיה על עולם ה"בנים - בנות".
מאיה מסכמת את מורכבויות היחסים בכמה שניות, ובסוף הסרט ריילי נופלת לידיו של בחור ברכבת ו"מתאהבת בו".

דיון:

- מה דעתכם על איך שמאיה תיארה את מערכות היחסים בין בנים לבנות?
- האם זה באמת ככה במציאות?
- האם גם בחיים, אחרי 30 דקות כל הבעיות נפתרות כמו שזה קורה בסוף הפרק?

מתודה 3 - חיזור גורלי

חלק א' נפזר על הרצפה תמונות של בנים/בנות שונים של סטראוטיפים (לדוגמא: שחקן כדורסל שרירי, מדען משקפופר וכו'..) ועל כל אחד מהחניכים לבחור תמונה (כמה חניכים יכולים לבחור את אותה תמונה).

הערה למדריך: המטרה היא לכוון שיהיו כפילויות ולכן יש להתאים את כמות התמונות לגודל הקבוצה כך שיהיו גם תמונות שלא בחרו בהן וגם תמונות שבחרו בהן כמה חניכים.

חלק ב' על כל תמונה עם יותר מבוחר אחד נקיים תחרות בה המנצח יזכה בתמונה.
בתחרות כל אחד מהחניכים שבחרו את התמונה יישאל שאלה על הדרך בה ינהל את היחסים עם הדמות בתמונה, ושאר הקבוצה ישפטו מי מהמתחרים יקבל את התמונה.

מאגר שאלות

איך היית מושך את תשומת ליבה של הדמות?
איפה היית מקיים את הדייט הראשון עם הדמות?
איך היית מחמיא לדמות?

הערה למדריך: מכיוון שהתחרות מתנהלת כשאלה פתוחה, במידה והחניכים נתקעים יש להכווין אותם באופציות לשאלה. יש לזכור שאין תשובה לא נכונה, המתודה בסה"כ בוחנת את החשיבה הראשונית של החניך ואת הנורמה שהקבוצה מייצרת בבחירת מנצח.

דיון:

- מדוע הדמויות שנבחרו הן אלו שנבחרו? ומדוע קיימות דמויות שאף אחד לא בחר?
- למה דווקא בחרתם "להתחיל" עם הדמות בדרך שבחרתם? האם ראיתם את זה קורה איפה שהוא (סרט/ אינטרנט/ בחיים האמיתיים)?
- לקבוצות ששפטו- מדוע התשובות שבחרתם כנכונות הן אלו שנבחרו? מדוע זו הנורמה הדרך הטובה ביותר לדעתכם?
- מהיכן אתם שואבים רעיונות לניהול מערכות יחסים?

מתודה 4 - מתי ואיך מגיעה הנשיקה?

שכונה - זה תמיד אהבה - ספיישל רגעי האהבה הגדולים ניקולודיאון

https://www.youtube.com/watch?v=QfDF9uloJqI

דיון:

- באילו אמצעים משתמשים יוצרי הסדרה על מנת ל"עניין" אותנו הצופים?
- במה זה דומה או שונה ממה שאתם מכירים מהמציאות?
- האם אתם מכירים מישהו שכבר "התנשק"?
- האם זה הגיוני להתנשק בצורה פומבית ומפתיעה כזאת?

הערה למדריך: חשוב להדגיש - נשיקה היא עניין אינטימי, ומהווה מגע מיני ראשוני ובסיסי בין שני אנשים. נשיקה מגיעה מתוך משיכה ורצון הדדי ולא מתוך לחץ חברתי (גם לא מתוך משחק) או ממקום של חובה. כל מגע צריך להגיע כששני הצדדים מוכנים ובשלים לעניין!

לסיכום החלק הזה, נצפה בסרטון היוטיוב מתבגרים - פרק 1 - אהבה וזוגיות:

https://www.youtube.com/watch?v=61qCetFI3kc

בסרטון בני נוער מתארים את הלחץ החברתי שהם עוברים סביב "להתנשק או לא להתנשק".

דיון מסכם:

- האם ראיתם סרטים בהם מערכות יחסים בין גברים ונשים? אם כן איך הן נראות? והאם הן דומות לכאלו במציאות (אבא ואמא, אחים/יות ובני/ות זוג)
- איך היית מדמיין את החבר/ה המשולמ/ת? האם את/ה יכול להתאהב במישהו/י שלא עומד/ת בקריטריונים?
- האם אי פעם העתקת התנהגות או מנהג של כוכב טלוויזיה/ סלבס שראיתם? מדוע, והאם זה נכון?

סיכום: אנחנו נחשפים להרבה מאוד דימויים של אהבה במסך ודבר זה יכול להטעות אותנו ולגרום לנו לחשוב שכך גם נראית אהבה במציאות. חשוב מאוד שנבין שיחסים בין בני אדם זה דבר מורכב ולחקות התנהגויות שאנחנו רואים במסך יכול לפגוע בנו יותר מאשר לעזור לנו, בטח כשמדובר ביחסים אינטימיים. באהבה חשוב מאוד שנבין מה אנחנו מרגישים, נדבר על זה ונפעל כפי שמציאות דורשת ולא כפי שראינו בתוכנית טלוויזיה, ובעיקר נשתדל לנהוג בכבוד אחד כלפי השני/ה, גם אם התחושות אינן הדדיות.

מערך 3 | פעולה בנושא: זהירות בדרכים

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- ידע לגבי כללי הבטיחות בדרכים
- הבנת החשיבות והמשמעות של חוקים אלה
- מוטיבציה להשפיע על הסובבים אותם להתנהג ביתר זהירות כשמדובר בהתנהגות בדרכים!

מסרים מרכזיים:

- זהירות בדרכים היא עניין של חיים ומוות
- יש להכיר את החוקים והכללים לזהירות בדרכים ולציית להם ללא עוררין
- אין לקחת סיכונים בדרכים!
- על כל אדם החובה והיכולת להשפיע על שיפור תרבות ההתנהגות בדרכים בכל מעגלי החיים שלנו!

מהלך הפעולה:

שלב א' - סולמות ונחשים

נשחק עם החניכים את המשחק סולמות ונחשים. אבל במקרה הזה, לוח המשחק עובר לגודל מציאותי והחניכים הם השחקנים. על לוח המשחק יוצבו משבצות של שאלות, עובדות וסיטואציות שיכולות לקרות. בנוסף, על הלוח (במקום הסולמות) יהיה מצויר מעבר חצייה, ובמקום הנחשים יהיה מצויר רמזור אדום. במשחק יהיו עד חמישה שחקנים.

הערה למדריך:

יש להכין מספר לוחות שתואם את גודל הקבוצה.

במידה והשחקן דורך על שאלה המדריך ישאל את הקבוצה שאלה בנושא זהירות בדרכים, והקבוצה תצטרך להגיע לחשיבה משותפת לגבי התשובה. במידה וצדקו הם צועדים צעד אחד קדימה. במידה וטעו הם ייאלצו לחזור צעד אחד אחורה.
במידה והשחקן דרך בעובדה, אותו חניך שעל המגרש יקריא לקבוצה עובדה על נושא זהירות בדרכים.
סיטואציות - אם החניך דורך על סיטואציה חיובית- הוא מתקדם שלושה צעדים קדימה. אם הוא דורך על סיטואציה שלילית הוא הולך שלושה צעדים אחורה.

חידון זה"ב

1. כיצד יש לעבור במעבר חציה?
א. להביט ימינה ושמאלה ולחצות.
ב. אין צורך להביט לצדדים במעבר חציה.
ג. להביט לכל הכיוונים ורק אם הדרך פנויה לחצות.
ד. להביט ימינה שמאלה ושוב ימינה, ואם הדרך פנויה - לרוץ.

2. כיצד צריך לחצות כביש כשאין מעבר חציה קרוב?
א. חוצים בכל מקום שרוצים ובלבד שמסתכלים.
ב. ניגשים לצומת הקרוב, שם בודקים היטב שהכביש פנוי מכלי רכב, ואז חוצים.
ג. חוצים חצי כביש, ממתינים וממשיכים לחצות .
ד. כל התשובות נכונות.

3. מדוע יש לחבוש קסדה בעת רכיבה על אופניים?
א. הקסדה עוזרת לרוכב לשמור על שיווי משקל.
ב. היא מגינה על הראש בעת נפילה מהאופניים.
ג. הקסדה אופנתית.
ד. הקסדה מגינה על הראש מפני השמש.

4. מדוע אסור להתחבא מאחורי מכונית?
א. זה מרגיז את הנהגים.
ב. הנהג לא יבחין בילד המתחבא ועלול לפגוע בו.
ג. המכוניות חונות ליד המדרכה וקל לגלות אותך.
ד. מכוניות לא מסתירות טוב את מי שמסתתר מאחוריהן.

5. האם יש לחגור חגורת בטיחות בעת הנסיעה במכונית?
א. כן, אבל רק כשיוצאים לנסיעות ארוכות.
ב. כן, יש לחגור תמיד חגורת בטיחות, גם בנסיעות בתוך העיר.
ג. חגורת בטיחות חוגרים רק עם רוצים.
ד. רק ילדים צריכים לחגור חגורת בטיחות.

6. מה מסמן אור צהוב ברמזור למכוניות?
א. סע מהר לפני שהאור ברמזור יתחלף לאדום.
ב. התחל בנסיעה.
ג. עצור!
ד. תוך 3 שניות האור ברמזור יתחלף לאדום.

7. מה מורה לנהגים בכלי הרכב התמרור "הכניסה אסורה"?
א. התמרור מורה כי מותר להיכנס לרחוב רק בנסיעה לאחור.
ב. התמרור מורה כי אסור להולכי רגל להיכנס לרחוב.
ג. התמרור מורה כי אסור לכלי רכב להיכנס לרחוב מהצד בו מוצב התמרור.
ד. התמרור מורה כי צריך להיזהר ממכוניות חונות.

8. מה מורה, לנהגים בכלי הרכב, תמרור "עצור"?
א. התמרור מורה כי אסור לילדים להתפרץ אל הכביש.
ב. התמרור מורה לכל הולכי הרגל להיזהר מנהגים לא זהירים.
ג. התמרור מורה לכלי רכב כי צריך לעצור, ולהמשיך לנסוע רק כשאין תנועה בדרך החוצה.
ד. כל התשובות נכונות.

9. מה מורה התמרור "תן זכות קדימה" ,לכלי רכב הנוסעים בכביש?
א. התמרור מורה לתת זכות קדימה לכלי הרכב בדרך החוצה.
ב. התמרור מורה ללכת ברגל.
ג. התמרור מורה כי צריך לנסוע לאט .
ד. התמרור מורה כי צריך לנסוע באוטובוס.

10. מדוע אסור לרוץ לכביש?
א. כי נהג אינו יכול בשום פנים ואופן לעצור את רכבו בו במקום.
ב. ריצה בכביש אינה בריאה.
ג. המכוניות מפריעות כשרצים.
ד. מותר לרוץ לכביש עם מבוגר.

11. מדוע אסור לשחק בכביש?
א. אין בו מספיק מקום לכל החברים.
ב. אין עליו דשא ואם נופלים עלולים להיפצע .
ג. הכביש נועד למכוניות. להולכי רגל מאוד מסוכן להסתובב על הכביש.
ד. אין בכביש מתקני שעשועים לילדים, אז אין שם במה לשחק.

12. מה מורה האור הירוק ברמזור להולכי רגל?
א. האור הירוק מורה כי אפשר להתחיל לחצות את הכביש , אחרי שבודקים כי אין כלי רכב נוסעים.
ב. האור הירוק מורה כי אסור לחצות את הכביש .
ג. האור הירוק מורה כי הדרך מותרת להולכי רגל מבוגרים.
ד. האור הירוק מורה כי מותר לחצות את הכביש רק בזוגות.

13. מה מורה האור האדום ברמזור להולכי רגל?
א. האור האדום מורה כי מותר להתחיל לחצות את הכביש.
ב. האור האדום מורה כי אסור להתחיל לחצות את הכביש.
ג. האור האדום מורה כי מותר לחצות את הכביש בליווי מבוגר בלבד.
ד. האור האדום מורה כי מותר לחצות את הכביש רק עם ידיים צמודות.

14. מה מורה התמרור "שביל לאופניים"?
א. השביל מיועד רק לרוכבי אופניים.
ב. השביל מיועד להולכי רגל ולרוכבי אופניים.
ג. השביל מיועד למכוניות.
ד. השביל מיועד לרוכבי אופניים רק בשעות החשיכה.

15. מדוע יש לענוד מחזירי אור?
א. על מנת שמכוניות הנוסעות בלילה יראו אותנו ולא יפגעו בנו.
ב. מפני שמחזירי האור מאוד אופנתיים.
ג. כדי שההורים יוכלו לזהות אותנו טוב יותר כשישנם הרבה ילדים מסביבנו.
ד. כי מחזירי האור עוזרים לשיווי משקל ברכיבה על האופניים.

16. מה מורה האור האדום ברמזור למכוניות?
א. האור האדום מורה כי מותר לנסוע בכלי רכב.
ב. האור האדום מורה כי לכלי רכב אסור להיכנס לצומת.
ג. האור האדום מורה כי יש להתכונן לנסיעה.
ד. האור האדום מורה כי אין כניסה.

עובדות:
1. ההערכה היא כי האלכוהול אחראי ל- 40-20 מהתאונות הקטלניות בעולם המערבי.
2. כשליש מבין הרוגי תאונות הדרכים מידי שנה הם הולכי רגל.
3. יש ארבעה סוגים של הסחות דעת בנהיגה: חזותית (הזזת העיניים מהכביש), פיזית (הסרת הידיים מההגה), קוגניטיבית וחולית.
4. הגורמים הנפוצים להסחות דעת של נהגים הם שימוש בטלפון נייד, הפניית ראש ליושבים במושב האחורי, עישון ואכילה בזמן נהיגה, פרסומות ושלטי חוצות, התעסקות במכשירי ניווט.
5. בזמן שיחה בטלפון נייד הסיכון להיות מעורב בתאונת דרכים הוא בערך פי 4, ונהג השולח הודעת טקסט בזמן הנהיגה ברכב מגדיל פי 23 את הסיכוי להיות מעורב בתאונת דרכים.
6. בשנת 2010, 76 מההרוגים בתאונות הדרכים לא היו חגורים בחגורת בטיחות.
7. עבירת התנועה השכיחה ביותר בקרב נהגי אופנוע הוא מהירות מופרזת.
8. בשנת 2011 נהרגו 45 רוכבי אופנוע בתאונות דרכים.
9. כל 13 דקות נהרג אדם בתאונת דרכים בעולם.
10. רק 57 אחוז ממדינות העולם מחייבות לחגור חגורת בטיחות.

סיטואציות:
1. עברתם את הכביש לא במעבר חצייה ← לכו 3 צעדים אחורה.
2. חציתם ברמזור אדום ← לכו 3 צעדים אחורה.
3. לא חגרתם חגורת בטיחות באוטו ← לכו 3 צעדים אחורה.
4. עברתם את הכביש את פלאפון ביד ← לכו 3 צעדים אחורה.
5. חציתם את הכביש בזמן ששמעתם מוזיקה ← לכו 3 צעדים אחורה.
6. רכבתם על אופניים ללא קסדה ← לכו 3 צעדים אחורה.
7. חציתם באור ירוק ← לכו 3 צעדים קדימה.
8. הסתכלתם לכל הצדדים לפני חציית הכביש ← לכו 3 צעדים קדימה.
9. לבשתם בגדים זוהרים בלילה ← לכו 3 צעדים קדימה.
10. חגרתם את האחים שלכם באוטו ← לכו 3 צעדים קדימה.
11. אמרתם להורים שלכם בזמן שהם נוהגים להניח את הטלפון בצד ← לכו 3 צעדים קדימה.
12. התנדבתם במשמרות זה"ב בבית הספר ← לכו 3 צעדים קדימה.

דיון:

- איזה דבר חדש למדתם מהמשחק?
- הרגשתם שחידשו לכם דברים?
- איזו שאלה או עובדה נגעה לכם במיוחד?
- הייתה סיטואציה שהייתם מתנהגים בה אחרת או שקרתה לכם במציאות?

שלב ב'

נתלה ברחבי שטח הפעולה כתבות שונות העוסקות בנושא זהירות בדרכים, תאונות דרכים ועברות תנועה.

הערה למדריך:

לפעולה זו יידרש המדריך למצוא כתבות המתאימות לצו השעה.

על הקיר נתלה פלקט עליו מצויר רמזור עם שלושת הצבעים: אדום, כתום, ירוק. כל צבע מאפיין תחושה או דעה אחרת.

אדום - מכעיס אותי.

כתום - אדיש לכתבה.

ירוק - מעציב אותי.

לכל חניך ניתן מספר מדבקות מכל צבע. על החניכים להסתובב בין הכתבות ולהדביק עליהם את מה שהם מרגישים לגביהן.

הערה למדריך:

אפשר לנגן שיר רקע על מנת להכניס את החניכים לאווירה.

דיון:

- מה הרגשתם כשהסתובבתם בין כל הכתבות?
- האם יש כתבה ספציפית שהתחברתם אליה או שנגעה בכם? מדוע?
- מדוע בחרתם לשים את המדבקות כמו ששמתם?
- אתם חושבים שהיה אפשר למנוע את הסיטואציות שהיו בכתבות?

שלב ג'

נתלה פלקט על הקיר שעליו נרשום בגדול: "איך אני יכול להשפיע?".

לאחר מכן נשאל את החניכים מה הם מרגישים שהם יכולים לעשות וכיצד הם יכולים להשפיע בנושא זהירות בדרכים?

נכתוב על הפלקט את ההצעות שהחניכים הציעו, נדבר איתם עליהן.

בחלק השני של המתודה נעודד את החניכים לשינוי והעלאת המודעות לנושא בסניף.

נחלק להם בריסטולים וטושים שעליהם נרשום את ההצעות והרעיונות שהעלו לפני כן: סיסמאות בנושא, עצות, חוקים וכדומה. החניכים יקשטו את השלטים ונתלה אותם על הקירות בסניף.

מערך 3 | פעולה בנושא: זכויות וחובות

מה יקבלו החניכים בפעולה?

ידע וחידוד הזכויות והחובות של החניכים כילדים כיום מול מסגרות שונות בחייהם וחשיבותם.

מסרים מרכזיים:

עלינו להכיר את זכויותינו, וחובתנו היא לשמור על זכויות האחרים.

מהלך הפעולה:

שלב א' - רשת עכביש

מותחים כופת בין עמוד לעמוד/עץ לעץ בשני גבהים שונים ומחברים ביניהם כופתים כך שהכופתים יוצרים מן "כוורת".

מסבירים לחניכים שעליהם לעבור מצד לצד בין החורים שנוצרו מבלי לגעת בכופתים כשהחוקים הם:

- כל החניכים חייבים לעבור מצד אחד לשני.
- חייבים לעזור לכל מי שמתקשה לעבור.
- אפשר לעבור בכל דרך יצירתית שהיא.
- אפשר לעבור בכל פרק זמן שייקח.

נשאל בסוף המשחק מה היו לדעתם הזכויות והחובות שלהם במשחק.

שלב ב' - הכרת המושגים

נכתוב על שני פתקים את המילים "זכות" ו "חובה" ונכניס כל פתק לבלון.

נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות וכל קבוצה יושבת בטור על הרצפה אחד מאחורי השני ולאחוז במותניים כמו "זחל".

נניח בלון עם פתק על הרצפה במרחק שווה משתי הקבוצות. כאשר נגיד "צאו" עליהם להתקדם לעבר הבלון בצורה של זחל, כאשר הקבוצה הראשונה שמצליחה לקחת את הבלון ולפוצץ אותו מנצחת.

נשחק זאת פעמיים עם שני הבלונים, כאשר בסוף יתגלו לחניכים שני הפתקים: "זכות" ו"חובה".

נשאל את החניכים מה לדעתם זו זכות ומהי חובה.

לאחר שמס' חניכים יענו, נחשוף בפניהם את ההגדרה המילונית של שתי המילים על דף -

זכות - היתר חוקי או מוסרי לפעולה או הימנעות ממנה.

חובה - דבר שאדם חייב לעשות הוראה, חוק או נוהל.

חלק ג' - הזכויות והחובות שלי

מגדירים בחדר 3 פינות: חובות, זכויות ומותרות.
לכל חניך יש על הגב פתק עם זכות/חובה/מותרה שרלוונטיות אליהם:
על כל חניך להסתדר לפי מה שכתוב לו על הגב מבלי לדבר, כלומר כל חניך צריך להעזר בחבריו כדי לגלות מה יש לו על הגב ולהסתדר לפי זה.
לאחר שיסיימו להסתדר נבקש מהם להוריד את הפתקים מגבם ולהקריא את הרשימה שנוצרה בכל אחת מהקטגוריות.

- חובתי לכבד את הוריי ולהקשיב להם
- חובתי להגיע לבית הספר
- חובתי לכבד את מי שגדול ממני
- חובתי לדבר בשפה יפה ונאותה

- זכותי שיכבדו אותי
- זכותי לקבל מזון בצורה סדירה
- זכותי לחיות בבית
- זכותי להיות מוגן מכל אלימות - פיזית ומילולית
- זכותי ליחס שווה

- לקבל פלאפון חדש כל שנתיים
- לאכול גלידה כל יום
- ללכת לישון באיזה שעה שאני רוצה
- לדבר איך שאני רוצה לסביבה שלי
- לטוס לחו"ל פעם בשנה

הערה למדריך: הוסף זכות/חובה/מותרה לפי גודל הקבוצה.

דיון:
- האם אתם מסכימים עם הרשימות של כל הקטגוריות? אם לא, מה הייתם מעבירים?
- האם לדעתכם הזכויות והחובות תלויות אחת בשניה?
- האם יש זכויות וחובות שלא ידעת עליהן עד עכשיו?

חלק ד' - אמנה קבוצתית

בחלק האחרון נכין אמנה קבוצתית ובה יהיו הזכויות והחובות של הקבוצה - מדריכים וחניכים. לדוגמא: חובת החניכים להגיע בזמן לפעולה/חובת המדריכים להכין לחניכים מושמוש לכל טיול.

הערה למדריך: לכו עם הדמיון, תעצבו את האמנה ביחד עם החניכים, תהיו יצירתיים ותתלו אותה בסוף בחדר הקבוצה/רחבי הסניף.

מערך 3 | פעולה בנושא: פיתויים

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- הזדמנות לבחון את העמידה שלהם בפיתויים על אף הקשיים
- חומר למחשבה בנוגע לפיתויים העומדים בדרכם

מסרים מרכזיים:

- הסיפור הראשון בהיסטוריה האנושית הוא סיפור של התמודדות עם פיתוי (אדם וחווה).
- כולנו מוקפים בפיתויים בכל תחומי החיים!
  עמידה בפיתויים מאפשרת לנו לגדול ולהתחזק, לחיות חיים בריאים יותר ובחברה צודקת יותר.
- על אף כל הקשיים - עלינו לעמוד בפיתויים העומדים בדרכינו...

מהלך הפעולה:

מתודה א' - מבחן המרשמלו

נחלק לכל חניך צלחת ובה מרשמלו אחד. נאמר לחניכים שאם הם יצליחו לא לאכול את המרשמלו עד שהמדריכים יחזרו, הם יקבלו עוד אחד. נשאיר את החניכים לבד למשך 5 דקות ולאחר מכן נחזור לשטח הפעולה ונראה אילו חניכים עמדו בפיתוי ואילו חניכים אכלו את המרשמלו.

נקרין לחניכים את הסרטון של מבחן המרשמלו:
https://www.youtube.com/watch?v=Uwmv2cwDSz4

דיון:

- מי הצליח לעמוד בפיתוי ומי לא?
- מי שלא עמד בפיתוי, מה גרם לכם להתפתות?
- אם היינו מניחים חפץ/מאכל שאתם הכי אוהבים, והיינו מבקשים מכם לחכות, הייתם מצליחים? למה כן/לא?
- מהו פיתוי לדעתכם?
- אילו פיתויים קיימים בחיים שלנו היום?

מתודה ב'-

נעמיד את החניכים בשורה, נקריא להם משפטים עם פיתויים כל חניך שהיה עומד בפיתוי נשאר במקום וחניך שלא ייקח צעד קדימה. כל חניך יסמן בעזרת הנעל שלו את המקום אליו הגיע. לאחר מכן החניכים יחזרו לשורה ונקריא שוב פעם את המשפטים אבל הפעם נסביר את המטרה של כל דבר. לאחר מכן נראה את הפערים בין המקומות אליהם הגיעו החניכים.

משפטים ללא מטרה:

- להכין שיעורי בית או להיפגש עם חברים.
- לשטוף כלים או לדבר עם חברה בפאלפון
- ללכת להתקלח או לגלוש באינסטגרם
- לקרוא ספר או לראות טלוויזיה
- ללמוד למבחן או להיפגש עם הכיתה
- לאכול פירות או לאכול חטיפים.
- לנסוע לסבא וסבתא או ללכת עם חברים לבריכה

משפטים עם מטרה:

- להכין שיעורי בית כדי להגיע מוכן לשיעור מחר וללמוד אחר כך פחות למבחן או להיפגש עם חברים.
- לשטוף כלים כדי לעזור לאמא בעבודות הבית ושיהיה לי עם מה לאכול או לדבר עם חברה בטלפון.
- ללכת להתקלח כדי להתנקות ושלא נהיה חולים או לגלוש באינסטגרם
- לקרוא ספר כדי להעשיר את הידע ואוצר המילים שלי או לראות טלוויזיה
- ללמוד למבחן כדי להוציא ציון טוב או להיפגש עם הכיתה
- לאכול פירות אשר יחזקו אותי ויתנו לי ויטמינים או לאכול חטיפים
- לנסוע לסבא וסבתא שגרים רחוק כדי לבקר ולשמור איתם על קשר או ללכת עם חברים לבריכה.

הערה למדריך: מטרת המתודה היא להסביר שכשאנו מציבים מטרה לדבר אשר אנחנו עושים ישנו סיכוי גדול יותר שלא נתפתה לפיתויים מסביב.

דיון:

- האם היה הבדל במרחק שהגעתם אליו בסבבים השונים? ממה הוא נובע?
- מה היה ההבדל בין שני הסבבים בהם הקראנו משפטים דומים?

הערה למדריך: אם החניכים הבינו שהשוני הוא המטרה שהובאה לידיעתם בסבב השני אז המשך לשאלות הבאות.

- מדוע חשוב להבין מהי המטרה העומדת מאחורי כל פעולה שאנו מבצעים?
- אילו דברים עוזרים לכם להתגבר על פיתויים?

מערך אביב הגיע פסח בא

#המדריך למדריך

מערך 4 | פעולה בנושא: החוזקות שלי

מה יקבלו החניכים בפעולה?

חשיפה, גילוי עצמי, מוטיבציה.

מסרים מרכזיים:

"המפתח להישגים גדולים ולאושר הוא הפעלת החוזקות שלך, לא תיקון טעויותיך/ ומגרעותיך. הצעד הראשון הוא הכרת החוזקות שלך" (פרופ' מרטין סליגמן)

הערה למדריך:

החוזקות הן משאב שקיים בכל אדם. גילוי החוזקות מאפשר ראייה ועשייה שונות, שיביאו להצלחה, למוטיבציה, ולמיצוי הפוטנציאל בתחום בו אנו עוסקים.
חוזקה מוגדרת כמאפיין (דרך התנהגות - חשיבה- הרגשה) שאני טוב בו, שניתן להבחין בו במצבים שונים לאורך זמן, ומה שגורם לי להרגיש טוב, משמח אותי ומפתח אותי.
החוזקה היא שילוב של יכולת/נטייה טבעית יחד עם ידע ומיומנויות שאדם רוכש לאורך חייו, ע"י השקעת מאמצים משמעותית להפיכת היכולת הטבעית לחוזקה.

מהלך הפעולה:

- **בקבוק הפתקים-**

ניצור בבקבוק מעין "דלת" אשר אפשר להכניס דרכה פתקים.
נתמסר עם הבקבוק וכל פעם יוציא חניך אחר פתק ויענה על השאלה (אפשר גם לסובב אותו כמו ב - "אמת או חובה").

הערה למדריך:

חשוב לזכור את התשובות שלהם מכיוון שכנראה רובם יהיו על הקו ה"שלילי" ולא החיובי.

דיון:

- מה היו התשובות שנתתם?
- מדוע דווקא אותן?
- מדוע רובן היו שליליות?/ איך החפצים שלכם הגיבו עליכם? (סביר להניח שזה יהיה השלילי).
- האם החפצים שלכם יכולים לספר עליכם גם דברים טובים/חיוביים?
- רוצים לנסות לעשות את הסבב עם תשובות חיוביות? (לא חובה, רק אם זורם).
- על הרצפה מפוזרות חוזקות שנכתבו ע"י פרופ' מרטין סליגמן, על החניכים להסתובב בניהן ולעצור ליד אחת החוזקות ע"פ ההוראות שניתן.

עצרו ליד חוזקה ש...-

- אתם מרגישים שיש לכם אותה.
- אתם רוצים לפתח אצלכם.
- אתם חושבים שיש לחבר מהקבוצה, גשו אליו וספרו לו למה.
- אתם חושבים שזאת החוזקה הכי חשובה.
- אתם חושבים "שמתנגשות" זה בזאת.

הערה למדריך: אחרי כל החלפה נשאל חניך או שניים לגבי הבחירה שלהם.

דיון:

- מה עברנו עד עכשיו?
- מהן חוזקות?
- האם הן חייבות להיות חיוביות?

(עצירת הדיון והקראת המונח חוזקה)

החוזקות הן משאב, שקיים בכל אדם. גילוי החוזקות מאפשר ראייה ועשייה שונות, שיביאו להצלחה, למוטיבציה, ולמיצוי הפוטנציאל בתחום בו אנו עוסקים.
חוזקה מוגדרת כמאפיין (דרך התנהגות - חשיבה- הרגשה) **שאני טוב בו**, שניתן להבחין בו במצבים שונים לאורך זמן, ומה שגורם לי **להרגיש טוב**, **משמח אותי ומפתח אותי.**
החוזקה היא שילוב של יכולת/נטייה טבעית יחד עם ידע ומיומנויות שאדם רוכש לאורך חייו, **ע"י השקעת מאמצים** משמעותית להפיכת היכולת הטבעית לחוזקה.

המשך דיון:

- מה נאמר בקטע הנ"ל?
- מהן חוזקות?
- האם הן חייבות להיות חיוביות?
- מה צריך לעשות כדי לפתח חוזקות?

- **הכנת מגנט למקרר-**

נחלק לחניכים את הדף הריק, אשר אותו הם יצטרכו למלא עם 3 החוזקות שלהם ו-3 חוזקות שהיו רוצים לפתח.
את המגנטים אפשר להדביק להם מראש ואפשר גם לתת להם את המגנטים מודבקים לדף.
בזמן הזה מומלץ להסתובב בניהם ולעזור להם להתלבט לגבי הדברים.

ציוד:

- בקבוק עם פתקים. • פתקים עם 24 החוזקות ע"פ פרופ' מרטין סליגמן (עזרים לפעולות) • בסיס למגנטים (עזרים לפעולות) • טושים/עטים • מגנטים • מספריים

חומרי עזר למדריך:

דיון מסכם: קריאה לפעולה (אם יש) // הערות כלליות למדריך // הערות כלליות לרכז השכבה

א. פתקים לבקבוק הפתקים-

- מה נעלי הספורט שלי היו אומרות?
- מה הפלאפון שלי היה אומר?
- מה התיק שלי היה אומר?
- מה הספה שלי הייתה אומרת?
- מה העיפרון שלי היה אומר?
- מה הצלחת שלי הייתה אומרת?
- מה המראה שלי הייתה אומרת?
- מה הילקוט שלי היה אומר?
- מה החדר שלי היה אומר?
- מה המסרק שלי היה אומר?
- מה המחברת שלי הייתה אומרת?
- מה הטלוויזיה שלי הייתה אומרת?
- מה הארנק שלי היה אומר?
- מה הארון שלי היה אומר?

ב. רשימת 24 החוזקות:

1. סקרנות/התעניינות.
2. אהבת הלמידה.
3. שיפוט/חשיבה ביקורתית/ראש פתוח.
4. כושר המצאה/מקוריות/תבונה מעשית/חוכמת רחוב.
5. אינטליגנציה חברתית/אינטליגנציה אישית/אינטליגנציה רגשית.
6. פרספקטיבה.
7. תעוזה וגבורה.
8. התמדה/עיקשות/שקדנות.
9. יושר/אמינות/כנות.
10. טוב לב נדיבות.
11. לאהוב ולהרשות לעצמכם להיות נאהבים.
12. אזרחות טובה/מילוי חובות/עבודת צוות/נאמנות.
13. הגינות וחוש צדק.
14. מנהיגות.
15. שליטה עצמית.
16. זהירות/שיקול דעת/פיקחות.
17. ענווה וצניעות.
18. הערכה ליופי ומצוינות.
19. הכרת תודה.
20. תקווה/אופטימיות/חשיבה על העתיד.
21. רוחניות/תחושת מטרה/אמונה/דתיות.
22. סלחנות וחמלה.
23. עליזות והומור.
24. מרץ/תשוקה/התלהבות.

עזרים לפעולה

פתקים לבקוק

מה נעלי הספורט שלי היו אומרות?

מה הפלאפון שלי היה אומר?

מה התיק שלי היה אומר?

מה הספה שלי הייתה אומרת?

מה העיפרון שלי היה אומר?

מה הצלחת שלי הייתה אומרת?

מה המראה שלי
הייתה אומרת?

מה הילקוט שלי
היה אומר?

מה החדר שלי
היה אומר?

מה המסרק שלי
היה אומר?

מה המחברת שלי
הייתה אומרת?

מה הטלוויזיה שלי
הייתה אומרת?

מה הארנק שלי
היה אומר?

מה הארון שלי
היה אומר?

פתקי חוזקות

סקרנות/
התעניינות..

אהבת הלמידה

שיפוט/
חשיבה ביקורתית/
ראש פתוח

כושר המצאה/
מקוריות/ תבונה
מעשית/ חוכמת רחוב

אינטליגנציה חברתית/ אינטליגנציה אישית/ אינטליגנציה רגשית

פרספקטיבה

תעוזה וגבורה

התמדה/ עיקשות/ שקדנות

יושר/ אמינות/ כנות

טוב לב נדיבות

לאהוב ולהרשות לעצמכם להיות נאהבים

אזרחות טובה/ מילוי חובות/ עבודת צוות/ נאמנות

הגינות וחוש צדק

מנהיגות

שליטה עצמית

זהירות/ שיקול דעת/ פיקחות

ענווה וצניעות

הערכה ליופי
ומצוינות.

הכרת תודה

תקווה/ אופטימיות/
חשיבה על העתיד

רוחניות/ תחושת
מטרה/ אמונה/ דתיות

סלחנות וחמלה

עליזות והומור

מרץ/ תשוקה/ התלהבות

החוזקות שלי

חוזקות קיימות:

חוזקות שהייתי רוצה לפתח/לשפר:

בהצלחה!

מערך 4 | פעולה בנושא: כוחה של מילה

מה יקבלו החניכים בפעולה?

חשיפה, נק' למחשבה ויציאה לפעולה!

מסרים מרכזיים:

לפרגן ולהגיד מילים חיוביות זה כיף!

מהלך הפעולה:

1. נחלק את הקבוצה ל - 2 וניתן לכל קבוצה פתק עם משימה:

קבוצה א':

עליכם להסתדר בטור לפי מידת הנעליים, מהקטנה ביותר עד הגדולה ביותר.

קבוצה ב':

עליכם להסתדר בטור לפי מידת הנעליים, מהקטנה ביותר עד הגדולה ביותר, בלי לדבר כלל אחד עם השני.

הערה למדריך:

נצפה שקבוצה א' תסיים את המשימה ראשונה ונכתיר אותה כמנצחת.
ייתכן שקבוצה ב' תתלונן על כך שזה לא הוגן שלקבוצה א' היה מותר לדבר.
משם נוביל לדיון.

דיון:

- למה זה משנה אם היה מותר לדבר או לא?
- למה הדיבור חשוב כל-כך?

סיכום ביניים:

הדיבור מאפשר לנו לתקשר ולהעביר מסרים אחד לשני. בלי לדבר, הרבה יותר קשה להבין אחד את השני ולהסתדר בקבוצה.

2. עיתונים-

בתוך הקבוצות, על החניכים לנבור בעיתונים ולמצוא מילים אשר מופיעות בעיתון.

קבוצה א- מילים חיוביות

קבוצה ב'- מילים שליליות

את המילים נגזור ונדביק על שני דפי עיתון שונים.

הערה למדריך:

מומלץ לשחק במשחק הנק' האינסופי כדי לשמור על האיזור נקי ומסודר אחרי ההתעסקות בעיתונים.

3. שעת סיפור- סיפור הצפרדעים.

כוחן של מילים - עידוד

להקה של צפרדעים טיילה להן ביער, לפתע נפלו שתי צפרדעים לתוך בור עמוק מאוד. כל שאר הצפרדעים התגודדו יחד סביב הבור. כשהן ראו עד כמה הבור עמוק הן צעקו לצפרדעים שנפלו:

"חברות, אין לכן שום סיכוי שתצאו מכאן בחיים... אתן נחשבות כבר למתות... חבל לכן בכלל להתאמץ!"

לצפרדעים שנפלו לא היה שום חשק לוותר על חייהן בכזאת קלות. שתי הצפרדעים התעלמו מהצעקות והסימנים של חברותיהן מלמעלה וניסו לקפוץ החוצה בכל כוחן, בשעה שהצפרדעים שמחוץ לבור ממשיכות לצעוק להן ולסמן להן בכל מיני דרכים עם הידים שאין להן סיכוי... "בחיים לא תצאו מכאן..."

צפרדע אחת שמעה בעצתן של הצפרדעים, אפסה כוחותיה, היא פשוט נכנעה ומתה בקרקעית הבור. הצפרדע השניה, לא ויתרה, היא ניסתה והמ־שיכה בכל כוחה בשעה שהצפרדעים מסמנות לה בתנועות וצועקות מפתח הבור "חבל על המאמץ... אין לך שום סיכוי בעולם...".

"הפסיקי את המאמץ והסבל שלך, ופשוט תמותי".

בכל זאת הצפרדע המשיכה לנסות, היא קפצה אפילו חזק יותר... ובסופו של דבר, היא ניתרה כל כך חזק שהצליחה לצאת החוצה מהבור.

לאחר שהצליחה לצאת, שאלו אותה חברותיה הצפרדעים:

"איך עשית את זה? הבור היה ממש עמוק..."

בשפת הסימנים הסבירה להן הצפרדע כי היוא חירשת... היא לא שמעה מה נאמר לה, ובטעות פירשה את קריאותיהן הנרגשות כמילות עידוד.

דיון:

- מה הסיפור מספר?
- מה ההבדל בין הצפרדעים? מדוע רק אחת הצליחה לצאת?
- אומנם זה פירוש לא נכון, אך מה עשה העידוד לצפרדע החירשת? למה?
- מה המשמעות של מילה טובה/חיובית?
- מי זוכר משהו טוב שאמרו לו? כיצד זה הרגיש?
- האם אנחנו כחברה אומרים מספיק מילים טובות? (זה הזמן להתחיל לנתח את גזרי העיתון).
- האם אנחנו בקבוצה אומרים מספיק מילים טובות?
- רוצים להתנסות בלהגיד דברים טובים?

עזרים לפעולה:

מתודה 1

• פתקי משימה.

מתודה 2

• עיתונים
• דבק/סלוטייפ.
• מספריים.
• נייר עיתון/בריסטול/לוח.
• שקית זבל

מתודה 4

• פתקים להתחלת משפטים.

מתודה 5

• בריסטול/נייר עיתון.
• טוש
• חומרי יצירה(אם בוחרים)

חומרי עזר למדריך:

דיון מסכם:
קריאה לפעולה (אם יש)
הערות כלליות למדריך
הערות כלליות לרכז השכבה

1. פתקים למתודה 1:

• עליכם להסתדר בטור לפי מידת הנעליים, מהקטנה ביותר עד הגדולה ביותר.
• עליכם להסתדר בטור לפי מידת הנעליים, מהקטנה ביותר עד הגדולה ביותר, בלי לדבר כלל אחד עם השני.

2. פתקים למעגל פירגון(דף A4 מחולק ל-6):

א. תודה על...
ב. למדתי ממך ש...
ג. לדעתי אתה יכול...
ד. אתה מוסיף לקבוצה...
ה. כיף לי להיות בחברתך כי...
ו. בזכותך...

עליכם להסתדר בטור לפי מידת הנעליים,
מהקטנה ביותר עד הגדולה ביותר.

עליכם להסתדר בטור לפי מידת הנעליים,
מהקטנה ביותר עד הגדולה ביותר, בלי לדבר כלל
אחד עם השני.

תודה על...

למדתי ממך ש...

לדעתי אתה יכול...

אתה מוסיף לקבוצה...

כיף לי להיות בחברתך כי...

בזכותך...

מערך 4 | פעולה בנושא: כנגד ארבעה בנים

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- מידע על חג הפסח
- חומר למחשבה בנוגע לחיבור סיפור ארבעת הבנים לחייהם

מסרים מרכזיים:

בכל אחד מאיתנו קיימים כל אחד מארבעת הבנים

מהלך הפעולה:

נשאל את החניכים האם הם מכירים את ארבעת הבנים מההגדה של פסח. נזכיר להם ש:
"כנגד ארבעה בנים דיברה תורה: אחד חכם, אחד רשע, אחד תם ואחד שאינו יודע לשאול".
נספר להם שהיום כל אחד הולך לבדוק מי הוא מארבעת הבנים.

מתודה 1 - החכם

נסביר שכדי לבחון במי מהם יש את החכם נערוך טריוויה לפסח.

הערה למדריך:

ניתן לערוך את הטריוויה לפי ראות עיניך, בקבוצות, בזוגות או בבודדים. ניתן גם לפתוח חידון ולהשתמש באפליקצית קהוט לטובת העניין.

1. באיזה תאריך חל חג הפסח לפי לוח השנה העברי?

י"ג בניסן

י' באייר

י"ד בכסלו

ט"ו בניסן

2. מה אינו שם מקביל לחג הפסח?

חג האביב

חג יציאת מצרים

חג החירות

חג הגאולה

3. כיצד נקראת השבת שלפני חג הפסח?

שבת דפסחא

שבת גדול

שבת קודש

שבת המלכה

4. פסח הוא אחד משלושת הרגלים בהם עלו בני ישראל ברגל לירושלים. מהם החגים המייצגים את הרגלים האחרים?

שבועות וסוכות

סוכות וחנוכה

פורים וחנוכה

ראש השנה וסוכות

5. כיצד נפטרים מן החמץ לפני חג הפסח?

מחפשים את החמץ

שורפים את החמץ

מוכרים את החמץ

כל התשובות נכונות

6. מהי הגעלת כלים?

השלכה של כלים מגעילים

הכשרת כלים לשימוש בפסח

גאולת כלים מן החמץ

אף תשובה אינה נכונה

7. את עצמותיו של מי הוציא משה ממצרים?

אברהם

יוסף

יצחק

יעקב

8. מה שם אמו של משה?

מרים

רבקה

לאה

יוכבד

9. איך נקרא האזור במצרים שבו גרו היהודים עוד מימי יוסף?

גושן

קהיר

גרשום

לוקסור

10. מי היה אחיו של משה והכהן הראשון?

אהרון

לוי

גרשום

יהודה

11. כמה פעמים מוזכר שמו של משה בהגדה של פסח?

3 פעמים

2 פעמים

אף פעם

5 פעמים

12. מה לא כוללת קערת הסדר?

זרוע

חרוסת

שומר

ביצה

13. מה הייתה מכת מצרים התשיעית?

שחין

דבר

חושך

ערוב

14. כמה כוסות יין שותים במהלך הסדר?

1

2

4

3

15. איזה חלק מהמצה משמש לאפיקומן?

החלק האמצעי

החלק העליון

החלק התחתון

החלק השרוף יותר

16. אילו מהדברים הבאים בהגדה אינו קשור למספר 4?

בנים

אבות

מזמורים

אימהות

17. מה משמעות המושג "קמחא דפסחא"?

קמח השמור לחג הפסח

איסור השימוש בקמח בחג הפסח

איסוף הקמח לשימוש לאחר חג הפסח

איסוף צדקה לעניים כדי שיוכלו לחגוג את חג הפסח

מתודה 2 - רשע

נסביר שכדי לבחון במי מהם יש את הרשע נשחק "עמודו"-

המשתתפים עומדים במעגל כאשר אחד מהם אוחז בכדור. הוא זורק אותו למעלה וקורא בשמו של משתתף. הנ"ל צריך לתפוס את הכדור, ואז הוא זורק וקורא בשם של משתתף אחר וכך זה ממשיך. אם משתתף לא תופס את הכדור מהאוויר, המשתתפים האחרים בורחים, ואותו משתתף מרים את הכדור בזריזות וקורא "עמודו". המשתתפים עוצרים במקומם והוא זורק על אחד מהם את הכדור. פגע בו - יש לו נקודה רעה. לא פגע - לזורק יש נקודה רעה. משתתף שצבר שלוש נקודות מקבל מהקבוצה שם חדש סודי (הוא מגלה מה שמו החדש כשמישהו זורק כדור וקורא בשם לא מוכר).

הערה למדריך:

לחלופין ניתן לשחק חיי שרה/הורדות שבויים/ גע גע גע, או כל משחק בו נדרש לזרוק כדור על מישהו כדי לפסול אותו. יש לשים לב שמביאים כדור רך לטובת המשחק.

מתודה 3 - תם

נסביר שכדי לבחון במי מהם יש תם נשחק "הרוצח"/"המאפיה"/ "העיירה"- המשחק מורכב מ"לילה" ומ"יום". בלילה כל המשתתפים מרכינים ראשם ועוצמים עיניהם בזמן שהמדריך מנהל את המשחק. ביום כל המשתתפים "ערים" ומנהלים דיונים.

בלילה הראשון מנחה המשחק קובע את התפקידים במשחק - מי יהיו האזרחים, הרוצחים והבלש/שוטר (בלש אחד, 2 רוצחים, והשאר אזרחים) - הבחירה תעשה על ידי טפיחה על ראשי השחקנים: פעם אחת לאזרח, פעמיים לרוצח, ושלוש פעמים לבלש. במהלך המשחק לא רצוי לאיש לחשוף את זהותו, אך לפעמים זה כדאי מבחינה אסטרטגית (הבלש מודיע שהוא הבלש כי הוא יודע מי הרוצח). כל משתתף, כאשר הוא חי וער, יכול להגיד מה תפקידו, הן אם הוא משקר והן אם לא.

בלילה הראשון (לאחר בחירת רוצחים ובלשים), אומר המנחה (ראה מהלך המשחק):

- בוקר טוב רוצחים (קמים ומבינים מי השותף שלהם)
- לילה טוב רוצחים (מרכינים את ראשם ועוצמים עיניים יחד עם כל משתתפי המשחק)
- בוקר טוב בלש (הבלש מרים ראש בשביל לוודא שלא נוצר שום טעות ואכן יש רק בלש אחד)
- לילה טוב בלש (מרכין ראש ועוצם עיניים יחד עם כל משתתפי המשחק)
- בוקר טוב עיירה (מרימים ראש ופוקחים עיניים)

מהלך המשחק:

בתחילת כל לילה המנחה מכריז "לילה טוב עיירה" וכל השחקנים מורידים את ראשם ועוצמים עיניים. כשכולם "ישנים" מכריז המנחה "בוקר טוב בלש" והבלש מרים את ראשו. בשלב זה יכול הבלש לבחון את חשדו בקשר לאחד מהמשתתפים (הוא לא מדבר כדי שקולו לא יסגיר את זהותו) אלא רק מצביע על החשוד אחד בלבד והמנחה מסמן לו את תפקידו של זה: רוצח נתעב/אזרח תמים (כמובן שיש להתייחס אל אותו משתתף ללא ציון מינו, על מנת שלא לרמוז על זהותו). לאחר מכן, מכריז המנחה "לילה טוב בלש" - הבלש חוזר "לישון", ומיד "בוקר טוב רוצח א" - רוצח א' (בלבד) קם ומצביע על משתתף שירצה "לרצוח". לאחר שהצביע אומר המנחה "לילה טוב רוצח א". אחר כך אומר "בוקר טוב רוצח ב"", רוצח ב' מצביע על מי שירצה "לרצוח". לאחר שהצביע אומר המנחה "לילה טוב רוצח ב"". אחר כך אומר "בוקר טוב עיירה" והעיירה - כלל השחקנים קמים. אם שני הרוצחים (מבלי שידעו האחד על השני) הצביעו על אותו שחקן, שחקן זה מת. אם כל אחד הצביע על משתתף שונה, אף אחד לא נרצח כל סיבוב.

לאחר מכן השחקנים רשאים לדבר ולדון בחופשיות בניסיון לברר את זהותו של הרוצח. הבלש יכול לתת הכוונות ושמות בהתבסס על דעתו האישית, מבלי לחשוף את זהותו. בכל שלב של היום אחד השחקנים יכול להכריז על חשדותיו ולהעלות להצבעה ראשונה את אחד המשתתפים. אם בהצבעה הראשונה יש רוב - החשוד שעליו הצביעו יכול לומר "מילים אחרונות". לאחר שסיים נערכת הצבעה שנייה. אם בהצבעה השנייה יש רוב - החשוד "מוצא להורג". אם באחת ההצבעות אין רוב - הדיונים ממשיכים עד שמגיעים להחלטה. אחרי שהוחלט על האשם וזה חשף את זהותו ויצא - עוברים ללילה.

ואז כל לילה ההנחייה זהה:

- לילה טוב עיירה
- בוקר טוב בלש, אחרי מי תרצה לבלש היום? 'הבלש מצביע על המשתתף שמעורר את חשדותיו', והמנחה עונה רוצח נתעב/אזרח תמים.
- לילה טוב בלש.
- בוקר טוב רוצח א', את מי תרצה להרוג הלילה? (מצביע על המשתתף). לילה טוב רוצח א'.
- בוקר טוב רוצח ב', את מי תרצה להרוג הלילה? (מצביע על המשתתף). לילה טוב רוצח ב'.
- "בוקר טוב עיירה. (חל איסור מוחלט על השחקנים לדבר עד שהמנחה מודיע מי נרצח באותו לילה!). בצער רב וביגון קודר אנו מודיעים על מותו של X (שם השחקן שנהרג)"
- כלל המשתתפים עורכים דיון ובו מעריכים מי הוא הרוצח.
- המשתתף שמקבל הכי הרבה הצבעות יוצא מהמשחק.

כמה הדגשים:

אסור לשחקן שיוצא מהמשחק לדבר, לצחוק, להצביע או לעשות שום דבר שיכול לרמוז על זהותם של האחרים. ברגע ששחקן "נרצח" הוא יכול להיות עם העיניים פקוחות (הרי הוא מת) ובכך רואה מי הבלש והרוצחים.

על המנחה להמשיך לשאול ולדבר אל הרוצחים והבלשים גם אם נרצחו (כלומר, אם בהצבעה קבוצתית נרצח רוצח א', המנחה אומר לו בוקר טוב, מחכה כמה שניות שייראה כאילו הצביע על מישהו, ואומר לו בוקר טוב. כך גם עם הבלש, המנחה בוחר לפי דעתו האישית לומר רוצח נתעב או אזרח תמים. יש לשים לב לא לומר יותר מפעמיים רוצח נתעב - הרי יש רק 2).

סיום המשחק:

האזרחים והבלש מנצחים כאשר הם חושפים את זהותם של כל הרוצחים ורוצחים אותם.
הרוצחים מנצחים אם הם מצליחים לגרום להוצאתם להורג של כל האזרחים.
הערה למדריך: זהו משחק שיכול לקחת קצת זמן, במיוחד אם צריך להסביר אותו מההתחלה. במידה ואין לך זמן או שהקבוצה תזזיתית ניתן לשחק משחק אחר אשר דורש להראות תמים ו"לעבוד" על אנשים.

מתודה 4 - שאינו יודע לשאול

נסביר שכדי לבחון מי אינו יודע לשאול נשחק כן-לא-שחור-לבן.
בכל פעם נבחר נציג. מטרתו היא לא להגיד את המילים כן, לא, שחור ולבן.
על הקבוצה לנסות לפסול אותו על ידי שאילת שאלות שמילים אלו היא התשובה להן (למשל, מה צבע השמיים בלילה?). מותר להשתמש במילים חליפיות, כגון "אין", "חיובי" ובמילות ההיסוס כמו "אולי", "יכול להיות", "ייתכן". אופציה נוספת היא שכל החניכים ישתתפו והמדריך הוא זה שיפנה כל פעם שאלה לחניך אחר.

דיון מסכם:

נסביר לחניכים שישנם פרשנים שטוענים שבכל אחד מאיתנו יש את כל ארבעת הבנים.

- האם אתם מסכימים עם פרשנות זו?
- באילו מקרים או תחומים כל אחד מכם חכם/רשע/תם/שאינו יודע לשאול?

מערך 4 | פעולה בנושא: סיסמאות המכבי

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- חשיפה לסיסמאות התנועה
- מוטיבציה לפעול לפי סיסמאות אלו

מסרים מרכזיים:

המסרים הם למעשה כל מה שעומד מאחורי ארבעת סיסמאות המכבי:

1. "**נפש בריאה בגוף בריא**" - כשהגוף בריא, שומר על אורח חיים אקטיבי, ספורטיבי, חיובי כך גם הנפש בריאה, חסונה וחזקה.
2. "**המכבי הצעיר ללא הגשמה כגוף ללא נשמה**" כשאין שאיפה/מטרה/הבנה הרבה אין משמעות למשימה.
3. חזק ואמץ
4. לבוגר המתחנך הזכות לחנך! זוהי המשמעות של תנועת הנוער! כל מדריך הוא גם חניך מכאן זכותו לחנך ולקחת אחריות על חניכיו.

מהלך הפעולה:

הפעולה מתקיימת בארבעה מוקדים שונים, כל מוקד בנושא סיסמא אחרת:
לפני הפעולה נכין שלטים של הסיסמאות, ובכל אזור של מתודה השלט יהיה לחניכים מול העיניים.

1. "נפש בריאה בגוף בריא" -

נבין את משמעות הסיסמה. ברגע שהגוף בריא, שומר על אורח חיים אקטיבי, ספורטיבי, חיובי כך גם הנפש בריאה, חסונה וחזקה.

כדורגל שולחן אנושי - נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות כאשר נעמיד את הקבוצות לפי הסדר של "כדורגל שולחן". החוקים ומהלך המשחק זהים לכדורגל שולחן. מותר לבעוט בכדור ולזוז רק ימינה או שמאלה. אסור לצאת מהאזור שהוגדר לכל שחקן.
מטרת הקבוצות להבקיע 5 שערים.
בסוף המתודה נכין מיץ תפוזים טבעי.
תוך כדי שתייה נקיים דיון אמצע ונכיר את החניכים ע"י שאלות על חיי היום יום שלהם.

דיון:

- האם אתם עושים פעילות ספורטיבית?
- למה אתם עושים ספורט? זה חשוב? זה גם כיף?
- מה לדעתכם אומרת הסיסמא (נפש בריאה בגוף בריא)?
- האם אתם מסכימים/מזדהים איתה?
- איך המשחק ששיחקנו היה קשור לסיסמא? (גם עשינו פעילות וגם היה לנו כיף וצחקנו וחייכנו)

2. "המכבי הצעיר ללא הגשמה כגוף ללא נשמה"

ניתן לחניכים דברים ומשימות שהם צריכים לעשות ללא סיבה מיוחדת. הם יצטרכו לבצע אותן מבלי לשאול שאלות ומבלי שהם מבינים למה הם עושים את זה. לאחר מכן נסביר להם שברגע שאין שאיפה/מטרה/הבנה הרבה יותר קשה לבצע את המשימה.

משימות:

*לעשות ערימה ענקית של חול (או של כל דבר אחר שנמצא בתפזורת וקיים בסביבה שלכם)

*תמדדו חפצים עם האצבעות

*סדרו את הנעליים שלכם בטור.

*תסתדרו לפי סדר של מהכי גדול להכי קטן, מהכי נמוך להכי גבוה, ממי שיש לו את המידת נעליים הכי גדולה עד לזה שיש לו את מידת הנעליים הכי קטנה.

עכשיו עוברים לסיסמאות אחרות שגם בהן נעשה משימות אך הפעם עם מטרה ולבסוף נקיים דיון על ההבדל.

3. "חזק ואמץ"

מתחלקים לזוגות, הזוגות צריכים להחזיק ידיים בצורה שיוכלו ללכת עליהן. נסמן נקודת התחלה ונקודת סוף והקבוצה צריכה להעביר חניכים שהולכים על הידיים השלובות מנקודת ההתחלה עד לנקודת הסיום. כל שני חניכים שמגיעים לסוף מחזיקים ידיים ומתמקמים בסוף הטור.

4. "לבוגר המתחנך הזכות לחנך"

נערוך מכירה פומבית. נחלק את הקבוצה לשתי קבוצות. לכל קבוצה ניתן סכום כסף שאנחנו מביאים מראש. בכל פעם נציג מה זה להיות מדריך, ועל כל מאפיין נערך מכירה פומבית.

המאפיינים: זכות, חובה, כיף, העשרה, נתינה, בזבוז זמן, אהבה, קושי, אחריות, כריזמה, מיואש, קשוב, סבלני, סובלני.

לאחר מכן נסביר לחניכים את הזכות שלנו בתור מדריכים להדריך ולחנך, ושאנחנו גאים בזאת. נסביר להם שאנחנו נערים רגילים בבית הספר, שבלי התנועה לא היינו מגיעים למצב זה שנוער מחנך נוער ומעביר לו ערכים.

מערך 4 | פעולה בנושא: מה מיוחד באיזור הטיול שלנו?

מה יקבלו החניכים בפעולה?

הכנה ופיתוח סקרנות לקראת היציאה לטיול

מידע אודות הטיול

מוטיבציה להרשמה לטיול

מסרים מרכזיים:

לכל אזור בארץ יש מאפיינים שונים, ייחוד משלו ותחומים ללמוד ולחקור עליו

הערה למדריך: זוהי פעולה שעל מנת לבנות אותה, עליכם לדעת היכן אתם מטיילים ומה מיוחד באזור הטיול שלכם (אזור בארץ, חיות, צמחים, היסטוריה, יישובים סמוכים, סימון שבילים). לאחר הבנת הדברים המיוחדים באזור הטיול התאימו את המתודות הבאות לאזור שלכם. ניתן להיעזר בטבלה הבאה על מנת להכיר את האזור בו מטיילים ומה מיוחד בו:

מיקום במסלול	גיאוגרפיה	גיאולוגיה (קרקע/ אדמה)	בוטניקה (צמחיה)	זואולוגיה (בעלי חיים)	אדם בעבר (היסטוריה)	אדם בהווה
	מבנה האזור, תצורות נוף נחל/הר/ ים...	תופעות גיאולוגיות: מכתש, מעיין, מערה קרסטית...	חגורת צומח המאפיינת את האזור: צמחי מדבר, חורש, יער, עשבוניים וכן עצים, צמחים ופרחים ייחודיים...	בעלי חיים מיוחדים באזור ומצאי שלהם - קוצים של דרבנים, מחילות של זוחלים, עקבות נמרים...	אתר ארכאולוגי או אירוע היסטורי רלוונטי למסלול, החל מסיפור תנ"כי שהתרחש בו, אדם קדמון, קרב היסטורי וכו'...	אוכלוסייה מיוחדת - דרוזים, בדואים... היסטוריה עכשווית של האזור, סוגיות שמירת-טבע רלוונטיות
דוגמא: תחנה 1 - חאן סהרונים		מכתש רמון, עין סהרו־נים	צמחיית מעיינות - קנה/סוף/ סמר	ראמים, יעלים	נבטים, דרך הבשמים	דרכי רכב 4*4

מהלך הפעולה:

מתודה 1 - מכונת כביסה

נעמוד עם החניכים במעגל ונסביר להם בכל פעם שלב במשחק ונשחק אותו מספר סיבובים. מסבירים לחניכים מראש כי צפון = ימין ודרום = שמאל:

שלב ראשון - המדריך אומר צד (צפון = ימין ודרום = שמאל) וכל החניכים זזים צעד לצד שנאמר תוך כדי שהם אומרים אותו.

שלב שני - המדריך אומר צד (צפון = ימין ודרום = שמאל) וכל החניכים זזים צעד הפוך ממה שנאמר תוך כדי שהם אומרים את הצד הזה. (לדוגמא: המדריך אמר צפון, כל החנים זזים צעד שמאל ואומרים דרום)

שלב שלישי - המדריך אומר צד (צפון = ימין ודרום = שמאל) כל החניכים זזים צעד הפוך ממה שנאמר תוך כדי שהם אומרים את הצד שהמדריך אמר. (לדוגמא: המדריך אמר צפון, כל החנים זזים צעד שמאל ואומרים צפון)

לאחר מכן נספר לחניכים באיזה איזור אנחנו עומדים לטייל בו בטיול הקרוב.

מתודה 2 - אחד נגד 100

נבחר נציג מהקבוצה אשר יתחרה מול שאר הקבוצה. בכל פעם נשאל שאלה על המסלול והאזור של הטיול, הנציג יצטרך לענות על השאלה ושאר החניכים יצטרכו לענות על השאלה בפתק. לאחר שהנציג עונה על החידה וצודק, נבדוק אילו חניכים טעו ויצאו מהמשחק עד אשר נותרים הנציג וחניך אחד אשר יתחרו ראש בראש.

כאשר הנציג טועה נכריז על שאר החניכים שנשארו במשחק כזוכים הגדולים!

מתודה 3 - תופסת מדבקות

נדביק לכל חניך מדביקים לבנה על הגב. על המדבקות יהיו רשומים ציוד שיש להביא/הנחיות לטיול. המטרה היא לתלוש את המדבקות מהגב של חניך אחר מבלי שיתלשו לך. לאחר שהורידו את כל הפתקים נשב במעגל וכל אחד שתפס פתק מקריא מה שרשום בפתק. (ניתן לעשות זאת גם כתופסת זנבות, כאשר על כל "זנב" רשום ציוד/הנחייה).

סיכום:

נזכיר את כל הפרטים לגבי הטיול שעברנו עליהם בפעולה: מיקום הטיול, אורכו, עלות, הציוד שיש להביא והנחיות מיוחדות. יש לוודא שכולם הבינו ולעודד אותם להירשם לטיול.

מערך 4 | פעולה בנושא: גבולות וקווים אדומים

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- בירור ערכי לגבי הקווים האדומים והגבולות שלהם.
- כלים להצבת גבולות אישיים כשהמצב לא ברור.

מסרים מרכזיים:

גבול לעיתים נתפס כדבר שלילי, אך הוא מתחם לנו מסגרת פעולה וכולנו זקוקים לגבולות בחיים שלנו. ללא גבולות, העולם יהיה אנרכי, מבלבל וכנראה הרבה יותר גרוע ממה שהוא היום.

לא תמיד ברור לנו מתי עלינו להציב את הגבול. עולם הערכים יכול לבלבל משום שקיימת שונות בין אנשים, תרבויות וחינוך.

עצם החשיבה על הנושא, מסייעת לנו לקבל החלטה טובה יותר מאשר פעולה פזיזה וללא שיקול דעת

קריאה לפעולה:

כאשר אנחנו מתמודדים עם בלבול לגבי הצבת גבול ערכי, עלינו לעצור לחשוב ולהתייעץ. שני המצבים בהם צריכה להדלק אצלנו "נורת הגבולות האדומה" היא באירועים הקשורים לבריאות, ביטחון , בטיחות.

מהלך הפעולה:

חלק א' - הגבולות שלי:

ניתן לכל חניך שלושה שלטים: אדום, צהוב וירוק

נבקש מהחניכים להרים את השלט בסיטואציות המתאימות לפי ההגדרה הבאה:

כאשר נחצה גבול ברור - הרימו שלט אדום. זה הסימן לעצור.

כאשר לא נחצה שום גבול מבחינתכם - הרימו את השלט הירוק

כאשר אתם מתלבטים - הרימו את הצהוב.

מתודה ב'

נחלק לחניכים טבלה:

	הורים	מדריך	חברים	עם עצמי
משהו שאני לא אמור לעשות				
משהו שאני לא אמור לעשות ובכל זאת עשיתי				

נבקש מהחניכים למלא את הטבלה. בשורה הראשונה עליהם למלא מה שאני לא אמור לעשות עם ההורים, מדריכים, חברים ועם עצמי. למשל: לא מרשה לעצמי לקלל את החברים.
בשורה השנייה עליהם למלא מה הם ידעו שהם לא אמורים לעשות/אמרו להם לא לעשות ובכל זאת עשו, למשל: הרבצתי למדריך שלי.
לכל אזור בארץ יש מאפיינים שונים, ייחוד משלו ותחומים ללמוד ולחקור עליו.

הערה למדריך:
שים לב שבמתודה זו החניכים משתפים אחד את השני בדברים שהם לא אמורים לעשות אך בכל זאת עשו. חשוב להכין אותם למצב של שיתופיות ושלא יתנהגו בביקורתיות אחד כלפי השני.

לאחר שהחניכים סיימו למלא את הטבלה, נחלק להם מדבקות לבנות ונבקש מהם להדביק אותן מעל "משהו שאני לא אמור לעשות ובכל זאת עשיתי". לאחר שהדביקו נבקש מהם לכתוב על המדבקה מה היו עושים במקום, למשל: הייתי צריך להגיד למדריך שנעלבתי ממה שאמר לי ולא לקלל אותו.
בסוף המתודה נשאל את החניכים אם יש חניך שמעוניין לשתף במעשה שעשה ולא מרוצה ממנו ואיך הוא היה משפר אותו.

 # ציוד:
מדבקות בצבע לבן כמספר החניכים, עטים כמספר חניכים.

מתודה ג' - כלים להצבת גבולות אישיים
נביא איתנו גרב אחת לבנה ואחת אדומה. בכל פעם נקרא ל-3 נציגים ונבקש מהם להציג סיטואציה. אחד מהם יהיה המתלבט בסיטואציה, אחד- לו ניתן את הגרב בלבנה ללבוש על היד- יהיה ה"מלאך", ואחד- לו ניתן את הגרב האדומה ללבוש על היד- יהיה השטן.
נקריא לחניכים סיטואציה בה החניך המתלבט צריך לקבל החלטה באמצעות השלבים שנחלק לו לקבלת החלטות במצבים לא ברורים, ותוך כדי המלאך והשטן צריכים לשכנע אותו איך להתנהג.
החניך המתלבט יקבל ארבעה שלבים שיהוו עבורו כלי לקבלת החלטות. בסוף ההצגה של החניכים נחלק לכלל החניכים את ארבעת השלבים.
נעבור יחד עם החניכים על השלבים, נבקש מהם להביא עוד סיטואציות מהחיים שלהם ונראה איך אפשר לחשוב עליהם באמצעות השלבים.

השלבים:
שלב 1 - הבנת הסיטואציה: האם אני בטוח בצעד שאני עומד לעשות?
שלב 2 - חשיבה עצמית: חשוב לשאול את עצמי- האם זה נוגד את העקרונות שאני מאמין בהם? הערכים הבסיסיים שעליהם התחנכתי?
שלב 3 - לעצור ולחשוב על מישהו שאני מכיר וסומך עליו, מה הוא היה מייעץ לי לעשות?
שלב 4 - מה הן ההשלכות של מה שאני עומד לעשות? האם זה מעשה שהייתי רוצה לעשות בכל מקרה?

הערה למדריך:

מטרת השלבים היא לעשות הפסקה ולמנוע ביצוע מעשה על ידי החלטה פזיזה שכנראה בסוף אתחרט עליה.

הסיטואציות:

- חבר שלי השפיל אותי מול כולם וזה עצבן אותי. (ההתלבטות: מה לעשות עכשיו?)
- יצאתי למפגש כיתה עם החברים שלי בגן השעשועים וראיתי שנפל לאמא לתינוק ארנק ובו הרבה כסף. היא לא שמה לב והמשיכה ללכת. מה לעשות?
- אמא שלי אמרה לי לא ללכת למפגש עם כל החברים שלי אצל דני. מה לעשות?

ציוד: גרב לדנה וגרב שחורה.

מתודה ד' - הגבולות הקבוצתיות שלנו:

ננסה לגבש כללים מוסכמים וליצור אמנה קבוצתית בה נגדיר יחדיו את הגבולות על פיהם אנחנו מסכימים להתנהג אחד את השני כקבוצה.

את מערך ההסכמות נעמיד למבחן לאחר שנכיר את הרמות השונות, בהן נהוג להגדיר גבולות.

עזרים לפעולה

שלב 1

הבנת הסיטואציה: האם אני בטוח בצעד שאני עומד לעשות?

שלב 2

חשיבה עצמית: חשוב לשאול את עצמי- האם זה נוגד את העקרונות שאני מאמין בהם? הערכים הבסיסיים שעליהם התחנכתי?

שלב 3

לעצור ולחשוב על מישהו שאני מכיר וסומך עליו, מה הוא היה מייעץ לי לעשות?

שלב 4

מה הם השלכות של מה שאני עומד לעשות? האם זה מעשה שהייתי רוצה לעשות בכל מקרה?

מערך עוצרים על עצמי

#המדריך למדריך

מערך 5 | פעולה בנושא: הכנה למכביאדה

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- ידע בנושא מפעל המכביאדה והסיסמה עליו היא מבוססת ("נפש בריאה בגוף בריא")
- מוכנות לחלק של השכבה במפעל
- מוטיבציה לקראת המפעל

מסרים מרכזיים:

המכביאדה הינו מפעל סניפי המשלב בתוכו את ערכי הספורט אך הוא גם השיא השנתי של שכבה ה' בסניף. כחניכי שכבה ה' עלינו לקחת אחריות על המפעל ולהוציאו אל הפועל.

מהלך הפעולה:

הערה למדריך:

לא לגלות לחניכים את נושא הפעולה עד למתודה המיועדת לכך. (מתודה 2)

מתודה 1

נחלק את החניכים ל - 2 קבוצות. בכל קבוצה יהיו חניכים שישחקו משיכה בחבל, וחניכים שישחקו כדורעף עם בלון (מעל הכופת של המשיכה בחבל - הכופת הוא קו האמצע).
ברגע שיש קבוצה שמנצחת במשיכה בחבל - מסתיימים שני המשחקים. לאחר מכן, הקבוצה המנצחת צריכה לפוצץ את הכדור (הבלון) בדרך מקורית, והקבוצה השנייה צריכה לבחור איבר בגוף שאיתו אסור להם לגעת בבלון. בתוך הבלון יהיה כתב סתרים אשר יהיה כתוב בו "נפש בריאה בגוף בריא"

דיון:

- מי זוכר מאחת הפעולות שעברנו השנה מה זה המשפט הזה?
- מה עומד מאחוריו?

מתודה 2

הערה למדריך:

במתודה זאת בעצם נקשר את הסיסמה אל המפעל מכביאדה

נסביר לחניכים כי המשימה שלהם עכשיו היא להשיג 7 אותיות אשר בעזרתן הם יצטרכו להרכיב מילה. בשביל להשיג את האותיות הללו נשאל אותם 7 שאלות, כל תשובה נכונה תזכה את הקבוצה באות.
לאחר השגת כל האותיות על הקבוצה להרכיב את המילה "מכביאדה" ללא עזרת המדריך!

החידות:

1. מהי מכביה?

א. יום ספורט ארצי לבוגרים

ב. שם חלופי למחנה קיץ

ג. אירוע הספורט היהודי הגדול בעולם, בו מגיעים מכל העולם שחקנים יהודים כדי להתחרות.

ד. יום ספורט ומחנאות סניפי המתקיים בכל סניף

2. כמה שעות מומלץ לישון ביום?

א. מי צריך לישון בכלל?!

ב. 15 שעות

ג. 8 שעות

ד. שעתיים-שלוש

3. ענפי הספורט הפופולאריים ביותר בישראל הם:

א. כדורגל וג'ודו

ב. כדורסל וטניס

ג. כדוריד ושחייה

ד. כדורגל וכדורסל

4. איך נקרא אירוע הספורט בו לוקחת חלק תנועת הנוער המכבי הצעיר?

א. מכביספורט

ב. מכביאדה

ג. מכביכיף

ד. מכביה

5. המכביאדה הינה יום ספורט ו...

א. מחנאות

ב. מכביות

ג. בטיחות

ד. כיף

6. מאיזה שנה ישראל משתתפת במשחקי האולימפידה?

א. 1999

ב. 1998

ג. 1952

ד. 1948

7. באיזה סניף התקיימה לראשונה המכביאדה ובאיזה שנה?

א. סניף גדרה 2004

ב. סניף חדרה 2010

ג. סניף ראשון לציון 2002

ד. סניף זיכרון 2006

לאחר שהחניכים יגלו את המילה נסביר להם מהי המכביאדה:
המכביאדה הינו יום ספורט מחנאי המתקיים במסגרת הסניפים בתנועה. המכביאדה מחולקת ליומיים. מטרת המכביאדה הינה להתנסות בבנייה מחנאית בכלל שכבות הגיל ולממש את אחד מעקרונות התנועה הבולטים ביותר - ספורטיביות ונפש בריאה בגוף בריא. במהלך יום הפעילות המקדים - כל שכבת גיל בסניף תקבל תחנה, אותה עליה לבנות במהלך יום הפעילות. לכל שכבת גיל יוצמד איש טכני/הדרכה מחנאית אשר ילווה את השכבה.
המכביאדה היא השיא השנתי שלכם! אתם הולכים לקחת חלק מרכזי יותר משאר השכבות במכביאדה! וכמובן שלקבל את סיכת השכבה שלכם!

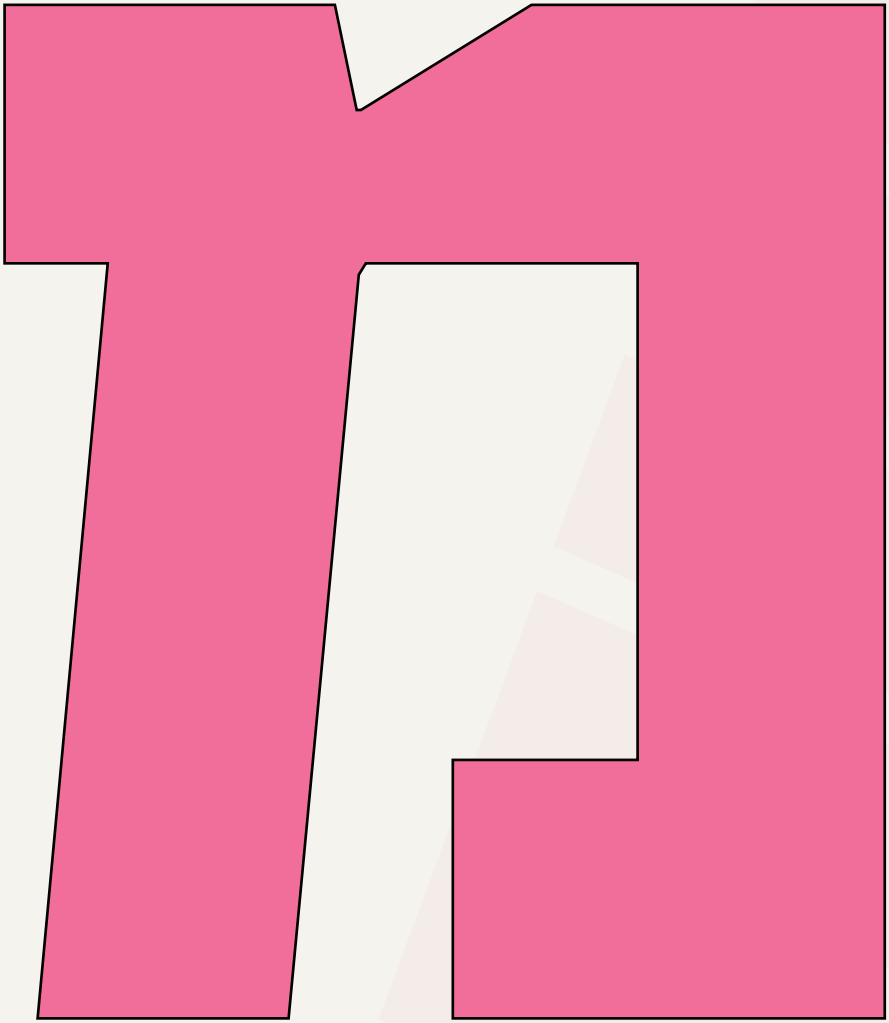
מתודה 3

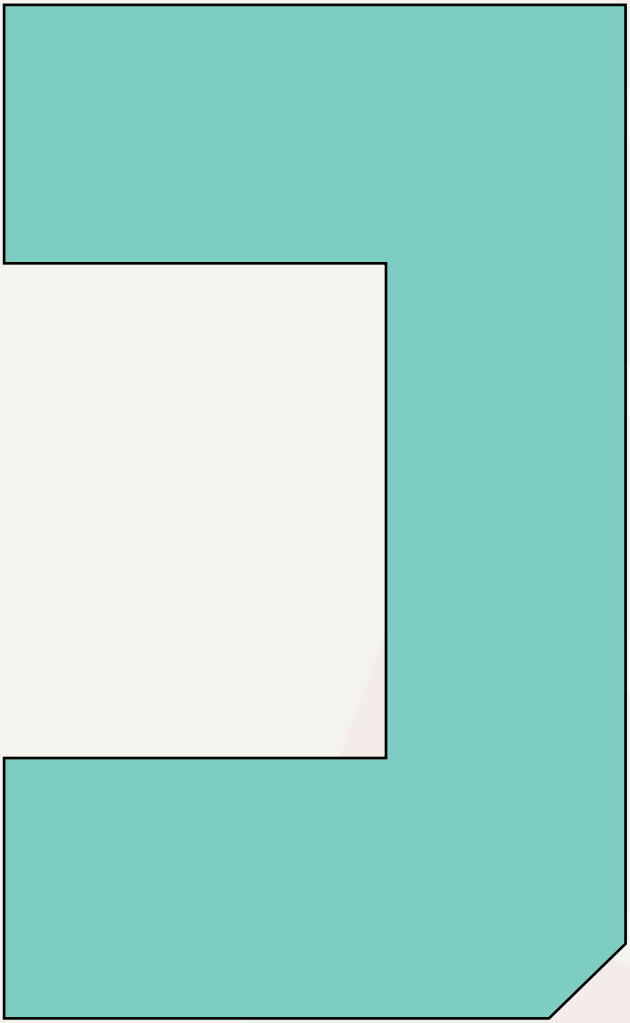
נחשוף לחניכים את סמל השכבה שלהם אשר יהיה על הסיכה בצורה של דף צביעה המחולק לחמישה חלקים. נגיד להם שבשביל שסמל השכבה שלהם יוכל להיות שלם עליהם לצלם חמישה בוגרים עושים את התנועה הזו. (ניתן לבחור מראש בוגרים ולתת את שמם לחניכים) בכל פעם שהחניכים צילמו תמונה עליהם לחזור למקום הפעולה ולצבוע חלק מהסמל (בטוש אדום!) לאחר שהסמל מלא נסביר לחניכים כי עכשיו אנו מוכנים להגיע למכביאדה!

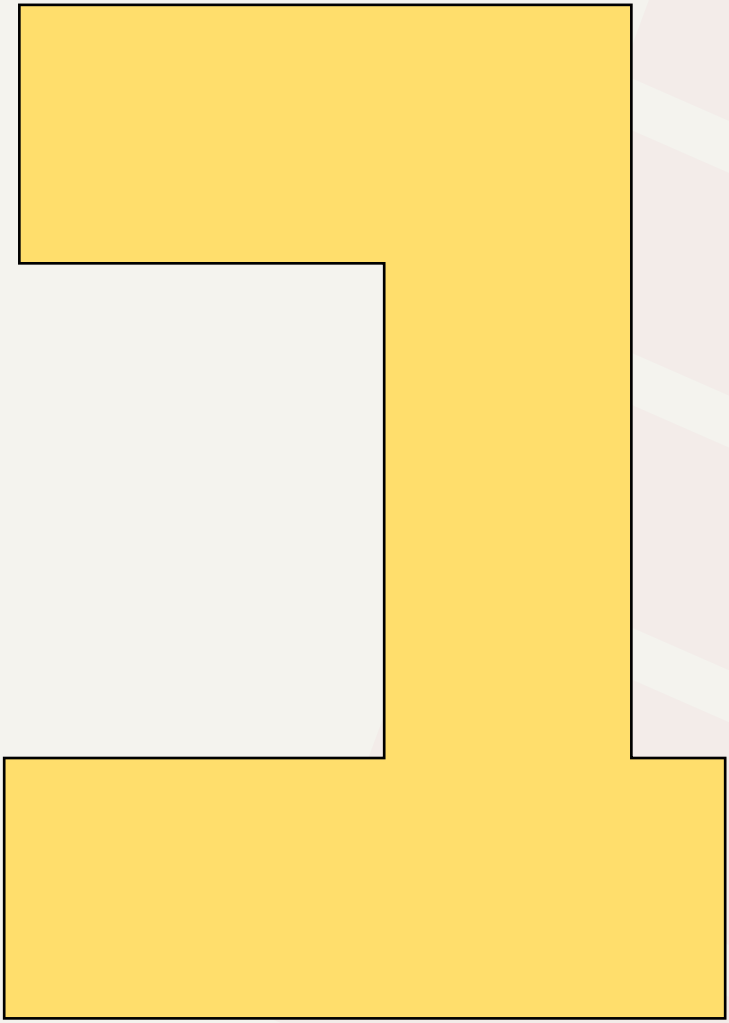
הערה למדריך:

לאחר שלוש המתודות האלו ניתן להתחיל לתכנן עם הקבוצה את המכביאדה על פי תדריך השיא השכבתי המופיע בתחילת החוברת. להחלטתכם האם להתחיל את התכנון בסוף הפעולה הזו או לשלוח אותם הביתה לחשוב על רעיונות ולהתחיל לתכנן בפעולה הבאה- לשיקולתכם בהתאם ללו"ז הסניפי ובתיאום עם רכז/ת השכבה ורכז/ת ההדרכה.
חשוב לזכור כי המכביאדה היא השיא השנתי של שכבה ה', יש לדאוג כי יקחו חלק משמעותי במפעל ויבינו את החשיבות העומדת מאחוריו!

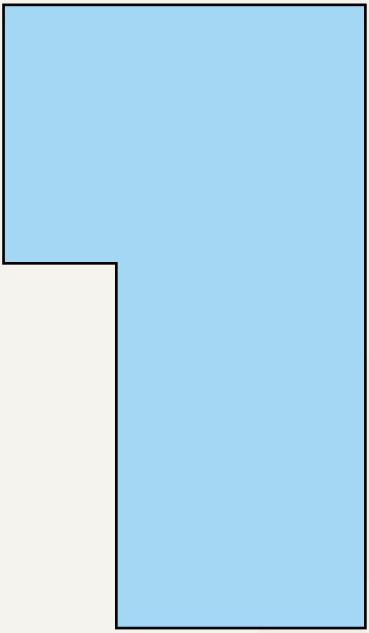
עזרים לפעולה



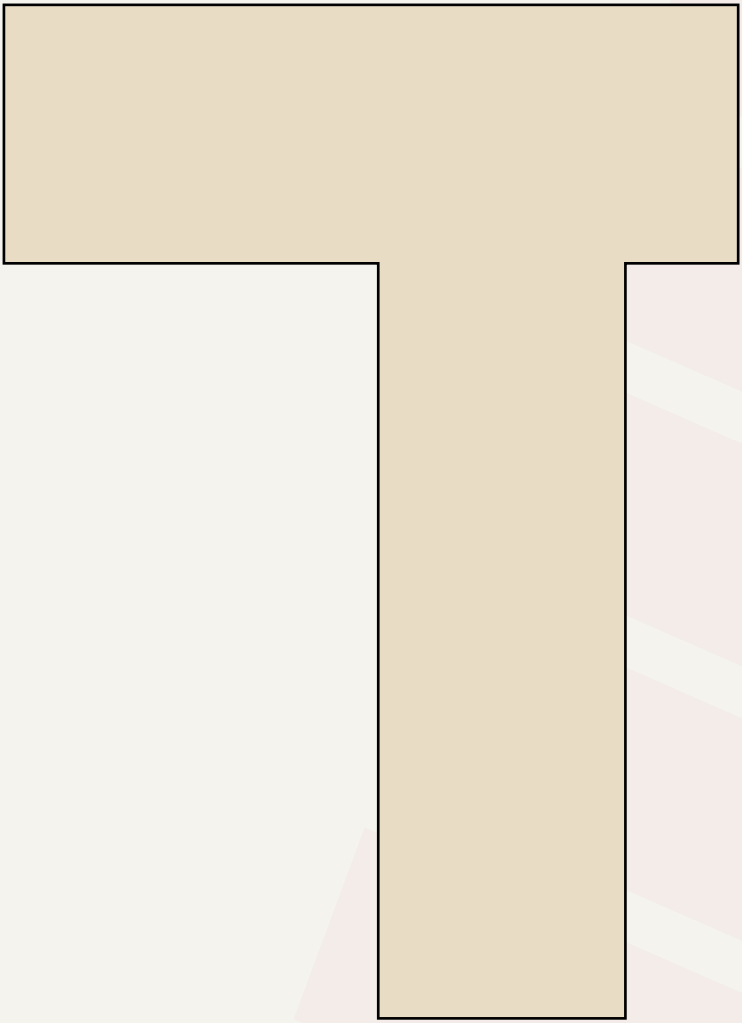




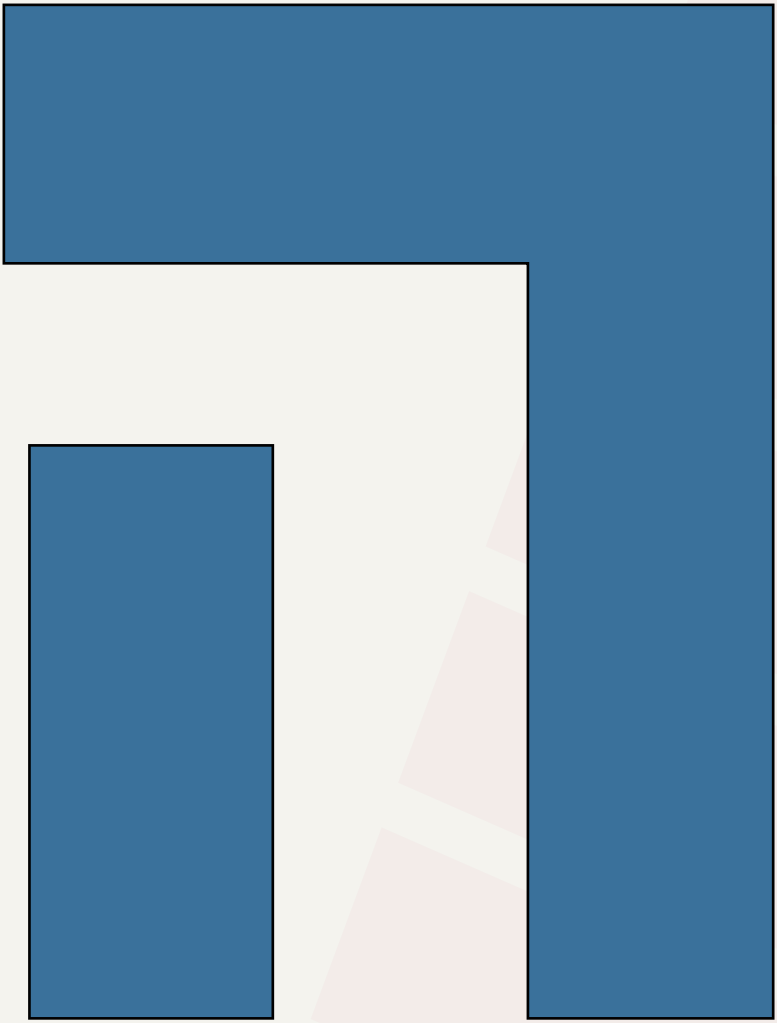
תנועת הנוער המכבי הצעיר

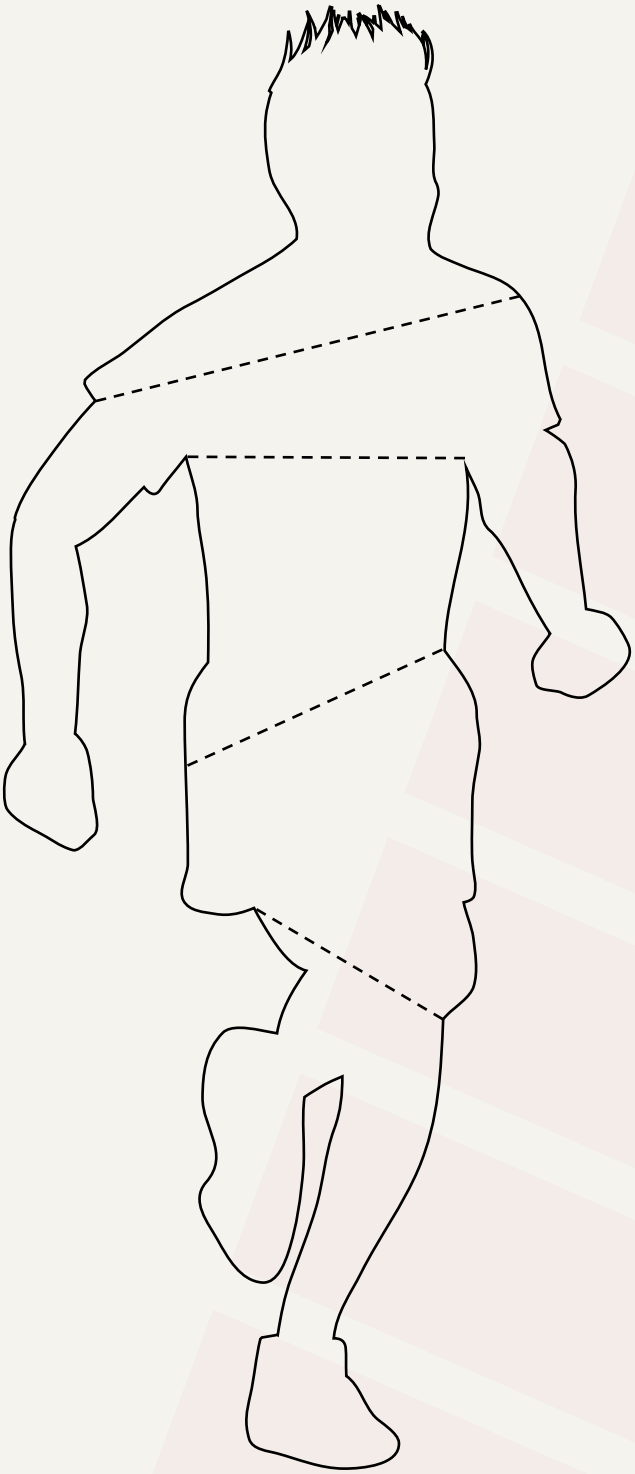


תנועת הנוער המכבי הצעיר



תנועת הנוער המכבי הצעיר





תנועת הנוער המכבי הצעיר

הקדמה שחשוב לקרוא:

הכנה לקראת פעולות "מה קורה לי בגוף?" ו"הגוף שלי הוא ברשותי"

מדריך ומדריכה יקרים!

נושאי הפעולות הבאות "מה קורה לי בגוף ו"הגוף שלי הוא ברשותי" הם נושאים מאוד עדינים, אינטימיים ורגישים עבור החניכים, לכן בפעולה זו יש לחלק את הבנים והבנות לקבוצות נפרדות. חובה שמי שמעביר את הפעולה יהיה במין החניכים, כלומר מדריך מעביר לקבוצת הבנים את הפעולה ומדריכה מעבירה לקבוצת הבנות. במידה ואתם/ן זוג מדריכים או זוג מדריכות מומלץ להביא מדריכ/ה מהמין השני אשר מכיר/ה את הקבוצה (למשל רכז/ת השכבה, טכני, סדנאות או אפילו מדריכ/ה משנים קודמות), והכי חשוב שיהיה בעל רגישות מתאימה וגישה חינוכית טובה לנושא.

בכיתה ה' מתחיל השלב של גיל ההתבגרות ושינויים מתחילים להתרחש בגופם של החניכים. פעולה זו נועדה כדי לתת את המקום לחניכים לשתף בתחושות וברגשות שלהם, וזה המקום שלנו לשתף בתור מדריכים בחוויות האישיות שלנו ולתת לחניכים תחושה של נורמליות, הבנה ומקום נעים ונוח.

כדי להעביר את הפעולה בצורה הטובה ביותר ולהפוך את הפעולה למסגרת בה החניכים מרגישים בנוחות, עליכם להרגיש בטחון כאשר אתם מעבירים פעולה זו. אם אינכם מרגישים בטחון, ניתן לפנות לבעלי תפקידים רלוונטיים ובעלי ניסיון בסניף - רכז/ת השכבה, רכז/ת ההדרכה או רכז/ת הסניף לסיוע. חשבו עם מי החניכים שלכם מרגישים בנוח, האם יש צורך שמישהו בנוסף אליכם יהיה נוכח בפעולה, אם זה מדריכ/ת המחנאות, מדריכ/ת הסדנאות או רכז/ת השכבה.

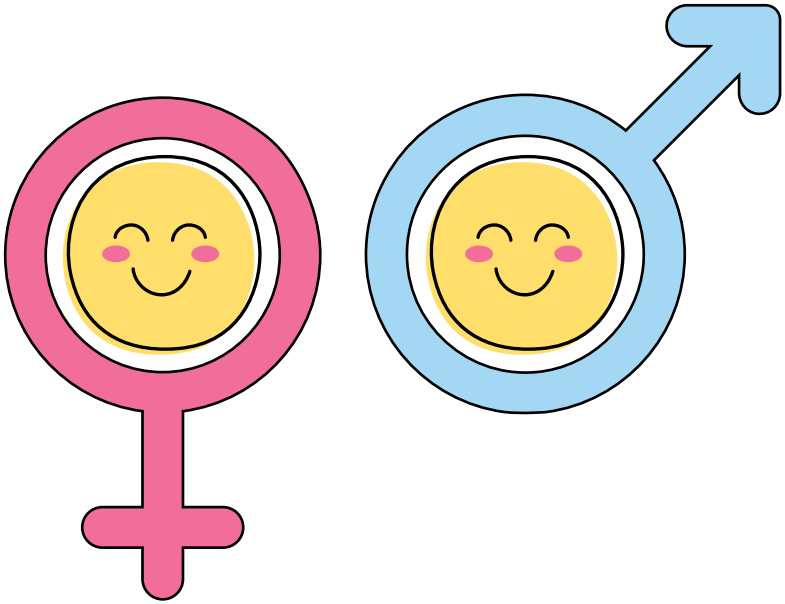
חשוב ללמוד ולהתכונן היטב לקראת פעולה זו, אך זכרו שלא מדובר בשיעור חינוך מיני ויותר חשוב להבין כי את מה שעוברים החניכים היום, אתם עברתם לפני כמה שנים. חשוב לא להביך את החניכים, כמובן שלא לצחוק ולהשתמש בציניות כי זה עלול לשבור את האמון שלהם בכם כמדריכים ולתחושות לא נעימות.

חשוב לזכור כי לא כל החניכים יקחו חלק פעיל בפעולה וזה בסדר, לא ללחוץ על חניך שלא מעונין לשתף בפני חברי הקבוצה, יכול להיות שהוא יפתח בשלב יותר מאוחר או שבכלל לא, וגם זה בסדר. מטרת הפעולות בנושא היא לתת לחניכים תחושת הקלה, שהשינויים שחלים אצלם בגוף מתרחשים גם אצל חבריהם לשכבה ולהדגיש שמה קורה להם בגוף לא צריך להיות מנותח בהשוואה לאחרים. שימו לב שהפעולה לא גורמת לחניכים שאצלם עוד לא התחילו השינויים, לפחד שהם עוד לא הגיעו לשלב הזה- לכן חשוב להדגיש, שכל אחד מתפתח קצת אחרת.

החניכים בטח יצחקקו, יפריעו וירעישו בהתחלה וזה בסדר, זו דרכם להביע מבוכה. אם תתנו להם את התחושה שזה בסדר, ותאפשרו קצת פורקן, תצליחו להגיע לשלב הרציני של הפעולה ולאווירה של פתיחות ושיתוף. עם זאת חשוב לקבוע כללי מפתח לשיחה: מותר לשאול הכל, מדברים בחופשיות, אם למישהו לא נעים עליו להגיד, לא צוחקים אחד על השני או על שאלות, יש לשמור על הפרטיות אחד של השני ובמידה ויש שאלות נוספות או רצון להתייעץ אחרי הפעולה תמיד ניתן לבוא למדריכ/ה.

חשוב לאפשר לחניכים להרגיש כמה שיותר בנוח בזמן הפעולה, ובתור מדריכים לבוא מוכנים מבחינת שאלות שיכולות להיות "מביכות" לפעמים.

בהצלחה!



מערך 5 | פעולה בנושא: מה קורה לי בגוף?

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- הזדמנות לבחון את משמעותו של הגוף שלי עבורי
- תחושת בטחון ורוגע לגבי השינויים שחלים אצלי בגוף, הבנה כי זה טבעי ונורמלי

מסרים מרכזיים:

- השינויים בגופנו הם עניין טבעי שעובר על כולם בגיל ההתבגרות
- מה שקורה לי בגוף לא צריך להיות מנותח בהשוואה למה שקורה לאחרים, כל אחד מתפתח קצת אחרת
- לא צריך להתבייש בגוף ובמה שקורה לו

הערה למדריך:

במהלך הפעולה ישנה צפייה בשני סרטונים. חשוב מאוד להכין מראש דרך נוחה לצפות בהם וכמובן לצפות בהם מראש בעצמך.

מהלך הפעולה:

נפתח בתיאום ציפיות (שיחה) עם החניכים ונציג בפניהם את הנושא לפעולה הקרובה. נסביר לחניכים שפעולה זו נועדה לדבר על הדברים ולשתף אחד את השני, חשוב שירגישו בנוחות עם שאר חברי הקבוצה. נציין בפני החניכים שאנו כאן כדי לענות על כל שאלה שירצו לשאול ושאין צורך להתבייש במצב. גם אם החניכים עדיין לא מרגישים בנוח, אנחנו לא לוחצים עליהם וזה בסדר גם לא לשתף.

שלב א'

נשב עם החניכים במעגל על הרצפה ונבקש מכל חניך לעצום את העיניים. נחלק לכל חניך מטבע (או כל חפץ שמשמיע רעש, חשוב שלכולם יהיה את אותו הרעש).
נקריא לחניכים משפטים וכאשר החניך מסכים עם המשפט הוא צריך לזרוק את המטבע כך שיישמע צליל.

המשפטים:

- אני אוהב/ת איך שהגוף שלי נראה
- אני מתבייש/ת בחלק מהגוף שלי
- יש לי לפחות חלק (איבר) אחד בגוף שאני אוהב ומרגיש שלם איתו
- יש לי לפחות חלק אחד בגוף שאני מתבייש בו
- אני מרגיש/ה שמשהו משתנה אצלי בגוף
- אני מפחד/ת משינויים
- אני מפחד/ת מזה שהגוף שלי עוד לא התחיל להתפתח ואצל חברים שלי כן
- אני מרגיש שהגוף שלי שונה משל אחרים

שלב ב' - פשוט לשתף.

נושיב את החניכים במעגל, ועל הרצפה כרטיסיות "שיתוף". כל חניך (וגם אנחנו המדריכים - כדי לייצר פתיחות) בוחר מילה ו/או שאלה, ומשתף את חברי הקבוצה במה שהוא מרגיש לגבי הנושא שבכרטיס. לא ללחוץ על מי שלא רוצה לשתף!

כרטיסיות לבנות:

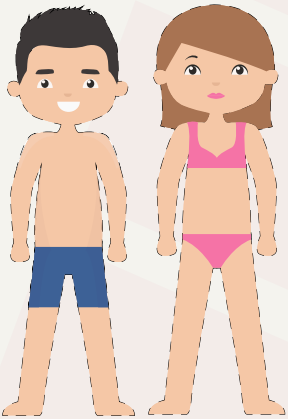
- הכי מביך אותי ש...
- אצלי זה שונה כי...
- התחלתי ללבוש גוזיות כש...
- החלטתי לא ללבוש גוזיות עדיין כי...
- אני חוששת מלקבל מחזור
- כשקיבלתי מחזור הרגשתי...
- אני בין הגבוהות בקבוצה...
- אני בין הנמוכות בקבוצה....
- הכי מפריע לי שיש לי שיערות ברגליים
- מה שהכי בולט בגוף שלי זה שאני...
- כשאני מסתכלת על בנות אחרות אני מרגישה...
- כשאני מסתכל במראה אני...
- הכי מבלבל אותי כש...
- אני הכי אוהבת בגוף שלי ש...
- אני הכי שונאת בגוף שלי ש....
- אני מפחדת שיצחקו עלי ש...

כרטיסיות לבנים:

- הכי מביך אותי ש...
- אצלי זה שונה כי...
- כשהקול שלי השתנה, הרגשתי מוזר
- נראה לי מוזר שעוד מעט ישתנה לי הקול...
- אני בין הגבוהים בקבוצה...
- אני בין הנמוכים בקבוצה...
- התחלתי להתגלח כש...
- החלטתי לא להתגלח עדיין כי...
- הכי מפריע לי שיש לי שיערות בגוף
- מה שהכי בולט בגוף שלי זה שאני...
- כשאני מסתכל על בנים אחרות אני מרגיש...
- כשאני מסתכל במראה אני...
- הכי מבלבל אותי כש...
- אני הכי אוהב בגוף שלי ש...
- אני הכי שונא בגוף שלי ש....
- אני מפחד שיצחקו עלי ש...

שלב ג' - אז מה קורה לי בגוף?

החניכים יקבלו ציור ריק של ילד/ילדה ועל גבי הציור עליהם לסמן כמה שיותר דברים שמשתנים בגוף תוך כדי גיל ההתבגרות: גובה, קול, שיער גוף, פצעונים, אברי מין, חזה וכו'..



שני סרטונים שניתן להראות לסיכום:

בסדרת האינטרנט "המתבגרים" (חפשו: המתבגרים פרק 2 ופרק 3).
מדובר בסרטונים קצרים בהם בני נוער (בנים ובנות) משתפים לגבי שינויים שעוברים על גופם, תובנות ומחשבות בעניין.

זה המקום לשתף את החניכים בשינויים הטבעיים שעוברים על כולנו בגופנו גם בפן המדעי, אבל בעיקר מניסיונכם האישי ושל חברים בסביבתכם. על החלטות שקיבלתם (מתי התחלנו להסיר שיער - אם בכלל, ללבוש גוזיות - אם בכלל, מתי גבהתם - אם בכלל אילו תגובות קיבלתם מהסביבה? במי נעזרתם כשהייתם צריכים ייעוץ? למי פניתם?)

דיון:

- איך אתם מרגישים עם השינויים שחלים אצלכם בגוף?
- איזה שינוי יגרום לכם להיות מובכים יותר? למה?
- מה גורם לי להרגיש "נורמלי, בסדר?"
- האם מישהו נתקל בסיטואציה שחבר/ה העירו לו על שינוי שחל אצלו בגוף?
- איך הייתי רוצה שהסביבה שלי תגיב לשינויים האלה? מה אני מצפה מהאנשים שקרובים אליי? (ההורים, החברים, בית הספר...)
- עם מי אני יכול להתייעץ על מה שקורה לי בגוף?

עזרים לפעולה

כרטיסיות לבנות

הכי מביך אותי ש...

אצלי זה שונה כי...

התחלתי ללבוש גוזיות כש...

החלטתי לא ללבוש גוזיות עדיין כי...

אני חוששת מלקבל מחזור

כשקיבלתי מחזור הרגשתי...

אני בין הגבוהות בקבוצה...

אני בין הנמוכות בקבוצה....

הכי מפריע לי שיש לי שערות ברגליים

מה שהכי בולט בגוף שלי זה שאני...

כשאני מסתכלת על בנות אחרות אני מרגישה...

כשאני מסתכל במראה אני...

הכי מבלבל אותי
כש...

אני הכי אוהבת
בגוף שלי ש...

אני הכי שונאת בגוף
שלי ש....

אני מפחדת שיצחקו
עלי ש...

הכי מביך אותי ש...

אצלי זה שונה כי...

כשהקול שלי השתנה, הרגשתי מוזר

נראה לי מוזר שעוד מעט ישתנה לי הקול..

אני בין הגבוהים בקבוצה...

אני בין הנמוכים בקבוצה....

התחלתי להתגלח כש...

החלטתי לא להתגלח עדיין כי...

הכי מפריע לי שיש לי שיערות בגוף

מה שהכי בולט בגוף שלי זה שאני...

כשאני מסתכל על בנים אחרות אני מרגיש...

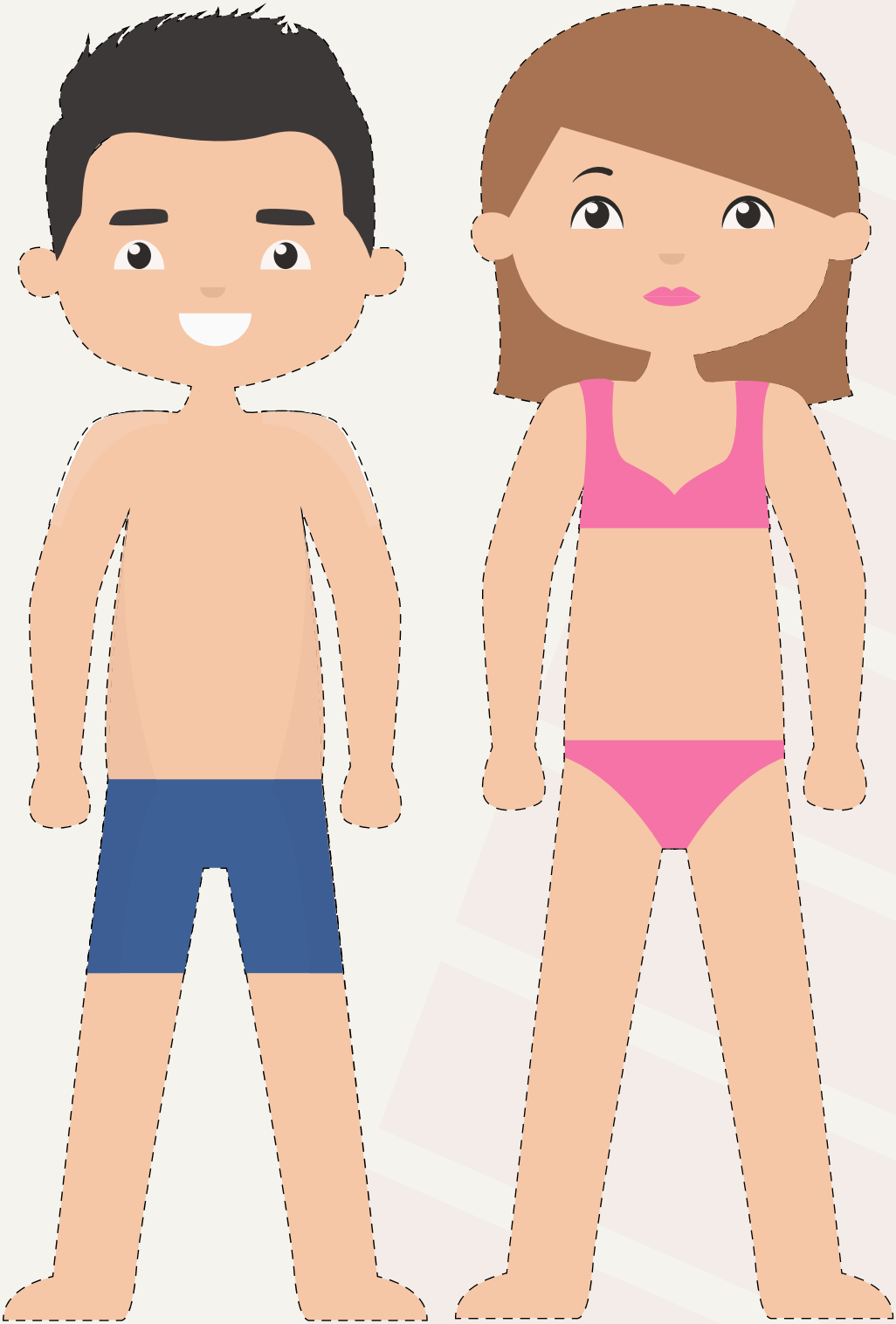
כשאני מסתכל במראה אני...

הכי מבלבל אותי
כש...

אני הכי אוהב בגוף
שלי ש...

אני הכי שונא בגוף
שלי ש....

אני מפחד שיצחקו
עלי ש...



תנועת הנוער המכבי הצעיר

מערך 5 | פעולה בנושא: הגוף שלי הוא ברשותי

מה יקבלו החניכים בפעולה?

• הזדמנות לבחון סיטואציות בהן פחות נעים לי ומתי אני בוחר להפסיק אותן
• הזדמנות לבחון כיצד אני תופס את גופי וכיצד הסביבה שלי תופסת ומתייחסת אליו

מסרים מרכזיים:

• הגוף שלי הוא ברשותי
• עליי לכבד את הגבולות של אחרים כפי שהייתי רוצה שיכבדו את הגבולות שלי
• הכי חשוב- לדעת להגיד "לא!"

מהלך הפעולה:

חלק 1 - סימטאות ורחובות

נעמיד את החניכים במספר טורים עם ידיים לצדדים.
נבחר שני מתנדבים שאחד מהם חתול ואחד מהם עכבר, כאשר לעכבר יש את היכולת לשנות את מצב החניכים:
כאשר העכבר יכריז סמטאות: החניכים יזיזו את הידיים כך שיצא מצב של שורות.
כאשר העכר יכריז רחובות: החניכים יזיזו את הידיים כך שיצרו טורים.
על עכבר לאסוף בדרך פתקים שעליהם תהינה רשומות סיטואציות להמשך המשחק.
מטרת החתול היא למנוע מהעכבר לאסוף את הפתקים לתפוס אותו כמה שיותר מהר.
נאסוף את הפתקים עם הסיטואציות השונות, נקרא עם החניכים את הסיטואציות השונות ונשאל כיצד היו מתנהגים או מגיבים לסיטואציה.

הסיטואציות:

1. כל פעם כשדודה שלי באה היא צובטת אותי בלחי וזה לא נעים לי.
2. יש ילד משכבה מעלי שבאופן קבוע שאני עובר במסדרון נותן לי כאפה.
3. אתמול מישהו הרביץ לי.
4. לפני כמה ימים לחבר שלי הורידו את המכנסיים בהפסקה הגדולה מול כולם.
5. שלשום הייתי ביום הולדת של חבר טוב והכריחו אותי להשתתף בנשיקה סתירה למרות שלא רציתי.
6. היום שהייתי בקניון המאבטח עשה לי בדיקה גופנית והרגשתי שהוא נוגע לי במקומות לא נעימים.

הערה למדריך:

חשוב להתעכב על כל סיטואציה ולהרבות לשאול את השאלה "זה בסדר בעיניך?"
"האם צריך לומר לא?" "אבל למה אתה מתבייש?"

חלק 2 "הדובון לא לא"

הרעיון של מתודה זו הוא "להתאמן" איתם על ה"לא" כלומר, שירגישו בנוח להגיד לא כשצריך, ושצריך לכבד את הלא שלהם.

עומדים כמו ב "1, 2, 3 דג מלוח" כאשר המדריך שסופר במקום להגיד 1, 2, 3 דג מלוח שואל שאלה. החניכים שהתשובה שלהם לשאלה היא 'לא' רשאים לרוץ קדימה. החניכים שהתשובה לשאלה 'כן' נשארים במקומם. המטרה - להגיע למדריך.

השאלות:

- רוצה גלידה?
- מחר רוצים שאכנס לכם לכיתה במקום שהמורה תלמד?
- אפשר לתת לך חיבוק?
- תרשה לאיש זר לקחת אותך לטיול בפארק?
- דודה שלך רוצה לצבוט אותך ולנשק אותך, מה תגיד לה?
- אפשר שאתה ורוני מהכיתה השניה תשחקו נשיקה סתירה?
- רוצה בטיול של מכבי שנתקלח בלי בגדים?

דיון:

- מתי קשה לנו יותר להגיד "לא"? מדוע?
- מתי אנחנו חייבים להגיד "לא" ולעצור את הסיטואציה?

חלק 3 בסודי סודות

משחקים טלפון שבור, כאשר המדריך מעביר סוד הלאה, במידה ולאחד החניכים זה נשמע כמו סוד שלא טוב לשמור בבטן הוא מספר אותו לכולם. במידה ולא, מחכים שהסוד יגיע עד לחניך האחרון במעגל.

הסודות:

- שברתי את האגרטל של אמא
- אני מכין מסיבת הפתעה לחבר טוב
- אח של חבר נגע לי במקום אישי ואמר לי לא לספר
- ראיתי את רועי מרביץ לאיתי ורועי איים עלי שזה סוד ולא לספר לאף אחד
- אתמול דור ביקש שאוריד מולו את המכנסיים ואמר לי לא לגלות
- אמא בהריון והיא רוצה לחכות עם זה בסוד
- לבחירת המדריך _____

דיון:

- כיצד אנו יודעים מתי חובה עלינו לספר משהו שאמרו לנו לשמור בסוד?

הערה למדריך:

חשוב להדגיש שברגע שמדובר בפגיעה בי או במישהו אחר חובה עלינו לספר למישהו מבוגר. במידה ואנחנו לא בטוחים עדיף שנספר למישהו מאשר שנשמור בלב ואז הפגיעה יכולה להיות יותר חמורה.

דיון מסכם:

- באילו סיטואציות אתם מרגישים לא בנוח?
- באיזה שלב אתם מרגישים שמישהו חודר לכם לפרטיות ואתם רוצים לעצור את הסיטואציה?
- למה לדעתכם קשה לנו להפסיק משהו שלא נעים לנו?
- למי יש זכות לגעת בגוף האישי שלי?
- איך הייתם רוצים שהסביבה שלכם תתייחס לגוף האישי שלכם?
- האם יש קשר בין מה שאדם משדר בנוגע לגוף שלו לאיך שהסביבה צריכה להתייחס לגופו של אדם אחר? (כלומר אם מישהו משדר שזה בסדר שיגעו בו באחד מהמקומות בגוף, האם זה בסדר שהסביבה תחדור למרחב האישי שלו?)

הערה למדריך:

חשוב לסכם את כל הדברים שדיברנו עליהם בפעולה: הגוף שלהם הוא ברשותם ואין למישהו זכות לגעת או לעשות לו משהו ללא רצונם. כמו כן להם אסור לפגוע או לגעת בגופו של מישהו אחר. חשוה מאוד לדעת להגיד "לא", גם אם זה לכאורה לא נעים. חשוב מאוד לספר במידה ופגעו בכם או ראיתם שמישהו פוגע במישהו אחר כדי שיהיה אפשר להגיש עזרה ולעצור סיטואציות בעיתיות.

כל פעם כשדודה שלי באה היא צובטת אותי בלחי וזה לא נעים לי

יש ילד משכבה מעלי שבאופן קבוע שאני עובר במסדרון נותן לי כאפה

אתמול מישהו הרביץ לי

לפני כמה ימים לחבר שלי הורידו את המכנסיים בהפסקה הגדולה מול כולם

שלשום הייתי ביום הולדת של חבר טוב והכריחו אותי להשתתף בנשיקה סתירה למרות שלא רציתי

היום שהייתי בקניון המאבטח עשה לי בדיקה גופנית והרגשתי שהוא נוגע לי במקומות לא נעימים

מערך 5 | פעולה בנושא: ולתפארת מדינת ישראל!

חשוב חשוב!
מבעוד מועד- לומר לחניכים שהם צריכים לשלוח למדריך סרטונים שלהם עושים מעשה טוב לזולת, לחברים או למשפחה.
לעדכן את החניכים מראש לבוא רשמי לאירוע, אפשר לשלוח להם הזמנות מכובדות בשביל להכניס אותם לאווירת ה"טקס".
הפעולה עצמה מבוססת אך ורק על הטקס של הדלקת המשואות.
חשוב לעשות מהפעולה אירוע של ממש ולעטוף אותו מסביב בכמה שיותר אלמנטים שיתנו את חוויית האירוע

מה יקבלו החניכים בפעולה?
- הכרות עם טקס הדלקת המשואות המסורתי
- השראה לעשות דברים גדולים לטובת העם והמדינה!
- גאווה והתרגשות על פועלם למען הקהילה

מסרים מרכזיים:
לטקס הדלקת המשואות נבחרים האנשים המשמעותיים בחברה ובקהילה. זהו כבוד רב להדליק משואה וכבוד למדליקי המשואות אשר מסיימים תמיד את נאומם במשפט הידוע **ולתפארת מדינת ישראל!**

מהלך הפעולה:
מתודה א' - שליפה מהירה
נבקש מהחניכים לשבת במעגל. נשחק עם החניכים את המשחק "שליפה מהירה":
נבקש מהחניכים לעשות עיגול ביד ימין באמצעות הבוהן ולהרים את האצבע ביד שמאל.
לדוגמא חניך א' צריך להכניס את אצבע שמאל השלו לתוך העיגול של החניך שמשמאלו, והחניך שמימינו צריך להכניס את האצבע לתוך העיגול שלו.
כך נוצר מצב שלכל חניך יש אצבע בתוך עיגול של חניך שמשמאל, ואצבע של חניך מימין נמצאת אצלו בתוך העיגול.
נקריא לחניכים את הקטע על טקס הדלקת המשואות, בכל פעם שהמדריך יקריא את המילה משואה/משואות/נושא החניך שהאצבע שלו בתוך עיגול יצטרך לברוח מהעיגול והיד שעושה עיגול תצטרך לתפוס את האצבע שבתוכה.

הכרות עם טקס הדלקת המשואות

נספר/נדגים מסרטונים על טקס הדלקת המשואות:

טקס הדלקת המשואות הוא הטקס הרשמי שנועל את אירועי יום הזיכרון לחללי מערכות ישראל ולנפגעי פעולות האיבה ופותח את חגיגות יום העצמאות. בכל שנה נבחר נושא מוביל לטקס, ואז הטקסט שאומר מדליק המשואה הוא אחיד בדרך כלל ונשמע כך:

"אני פלוני, יליד (מקום הולדתו) בן אלמוני ואלמונית, מתכבד להשיא משואה זו של יום העצמאות ה - (מספר שנות קיום המדינה) של מדינת ישראל לכבוד..." כל משיא מקריא שלושה משפטים המתחילים ב"לכבוד". הנאום מסתיים במילים "ולתפארת מדינת ישראל!".

את הדלקת המשואות מלווה תזמורת צה"ל ביחד עם להקות זמר בשיר "אנו נושאים לפידים" ובשירים ישראליים נוספים. בסיום הדלקת כל המשואות מנחי הטקס מכריזים: "גבירותי ורבותי, שתים עשרה משואות כנגד שנים עשר שבטי ישראל!". בשנים האחרונות נוסף קטע עם סיום הדלקת המשואות בו מוזמנים המשיאים לשיר יחד עם להקות הזמר שיר ומוגש להם זר פרחים.

מתודה ב' -

דיון:

איך מרגיש מי שמשיא משואה מול כל המדינה ביום העצמאות?

למה זה חשוב לקיים את הטקס הזה בכל שנה במדינה?

דמיינו את עצמכם בעוד 40 שנה או יותר, מה הייתם רוצים שיזכרו מפועלכם? על איזה תחום או הישג הייתם רוצים לקבל הכרה?

מתודה ג' - טקס המשואות האלטרנטיבי שלנו

בנתיים, נערוך טקס אלטרנטיבי משלנו, בו נשיא משואות למעשים הטובים שאנחנו עושים ביום יום שלנו לשיפור פני החברה בסביבה שלנו - אם נתחיל בקטן - עוד נגיע לגדולות!

חשוב להעניק כבוד לאירוע ולהסביר שהדלקת משואה הינה אירוע רב משמעות ובעל הוד והדר!

השלבים לקראת הטקס:

שלב א' - הענקת התואר - משיאי המשואה.

כל חניך יקבל משואה אותו הוא נבחר להדליק. למשל משואה עבור התמדה בפעילות הסניף, סיוע עבור תרומה לאזרחים ותיקים, סיוע לבעלי חיים וכדומה... חשוב לבחור נושאים רציניים!

נקרין את הסרטונים שהחניכים שלחו- **לכן הם הכרחיים מראש.**

איך נבחר איזו משואה ישיא כל חניך?

שלוש אפשרויות:

א. על סמך הסרטונים והכרות עם החניכים - המדריכים יחליטו איזה משואה ישיא כל חניך

ב. הקבוצה תפרגן לכל אחד ותחליט איזו משואה ישיא כל חניך.

ג. החניכים יחליטו איזה משואה ישיאו.

שלב ב' - נוסח ההצהרה!

כל חניך ינסח את הקריאה שלו בנוסח טקס המשואות המסורתי. חשוב לסיים ב"לתפארת מדינת ישראל!"

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

שלב ג' - בניית המשואות.

באמצעות ציוד מחנאי, כל חניך יבנה משואה.

שלב ד' - הטקס!!!

המדריכים יכינו תעודות מראש ויתנו לכל חניך את תעודתו.

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

"אני _____
יליד/ת _____
בן/בת של _____,
מתכבד/ת להשיא משואה זו של יום העצמאות
ה-_____
של מדינת ישראל לכבוד..."
לכבוד _____
"ולתפארת מדינת ישראל!".

מערך 5 | פעולה בנושא: יום הזכרון ואני

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- הזדמנות לבחון ולשתף את תחושותיהם לגבי ימי הזיכרון
- חומר למחשבה בנושא הנצחת חללים ובנושא דרך ההנצחה שלי

מסרים מרכזיים:

לא תמיד קל לחניכים בכיתה ה', בגיל כל כך צעיר להתחבר לתחושות המלוות אותנו ביום הזיכרון לחללי צה"ל. אך יחד עם זאת, חשוב שכל אחד מאיתנו ימצא לפחות דבר אחד, או דמות אחת, שעליה היינו רוצים לדעת, ללמוד ולהכיר.
איך אני חניך בכיתה ה' יכול להנציח בצורה שמתאימה לי.

מהלך הפעולה:

מתודה 1

על הריצפה מפזרים קטעים, משפטים וציורים של ילדים על המלחמה - ניתן לחניכים להסתובב בין הציורים והקטעים ולבחור למה הם הכי מתחברים.
לאחר מכן נעשה סבב ומי שמעוניין משתף למה הוא בחר דווקא את הקטע הזה. מקריאים קטע אחד או שתיים בקול לכולם או מראים את הציור.

דיון:

- מה משותף לציורים?
- איזה צבעים יש למלחמה?
- למה יש מלחמות?
- על מה נלחמים?
- מה המחיר של המלחמות?

ילד שישים ותשע / ילד בן 7

אמא תראי , הטנק הזה
שלמעלה בציור הוא של אבא
והוא יורה פגזים .
והטנק על ידו עם הכוכב
הזה של דגל ישראל ...
ויש מכונית משא ושם רואים
חייל גדול ועוד חייל ונורא
רעש ובלגן כי זאתי
מלחמה .
עכשיו אני רוצה דף חדש

אמא בואי תעזרי לי , אני
אף פעם לא מצליח -
אמא , איך מציירים
שלום ! ? ... .

<u>אבא שלי</u>

אבא שלי-הוא יודע הכל. אבא שלי- יש לו סוס
גדול. אבא שלי- הוא רותם הפרדות.
אבא שלי- הוא חורש השדות.
אבא שלי- הוא הבטיח גם לי סוס- בשבילי!
אבא שלי-
למה זה באו פתאום כולם? למה השכיבו את
אבא דומם? למה ולמה הסוס צנח? למה זה
אמא בוכה כ"כ?

לצחי שלי

ב- 15.3.1999 אתה מתגייס לצה"ל ואנו מאוד נרגשים... אני אפילו רועד מבפנים. לא אשכח איך כל כך רציתי לבוא לבקרך בבסיס קליטה ומיון ואמא אסרה עלי, "הוא כבר חייל, תן לו להסתדר ואם יבקש ממך, עזור לו" אמרה. לא שמעתי תלונה ממך מיום שהתגייסת וידעתי מה עובר עליך, לא התלוננת על עלבון, מחסור או כל קושי אחר.

ואתה שהיית מפונק ורגיש כל כך גרמת לי לדאוג לחיבור הזה בינך לבין הצבא,לא ידעתי איך תעבור את התלאות של הטירונות והעמידה בלוח זמנים. אתה צחי הפתעת אותי והראית לי כעבור 3 ימים שלא שמענו ממך כי סגרת מעגל ואתה בסיירת גבעתי. אני מודה, לא היה גאה ומאושר ממני בעולם כולו. ראיתי בעני רוחי איך אני משוויץ בך לעיני חבריי.

חיוך תמיד על פניך, מצטיין בלימודך, מוזיקאי מחונן, כך חשבתי, מחפש לעשות הכל הכי טוב שאפשר ומבקש "בזמן איכות" ללמוד יותר מהשאר.

היית גאה בחבריך ליחידה, בחבריך לאזרחות ובעולם כולו אותו חיבקת באהבה והעולם חיבק אותך.

נפרדתי ממך בתחנה המרכזית בתל-אביב כשאמרת לי להרגיע את אמא ואותי: "מה אתה דואג, היית שם ועכשיו תורי".

מילותך האחרונות היו מלאות אופטימיות שנגדעה ואתה נעלמת בשנייה.

וחיינו עמדו מלכת...ב- 11.2.2000 יום שישי בשעה 14:45 כמעט שעתיים אחרי שנהרגת במוצב הבופור בלבנון.

אדם שהולך ולא חוזר / חמוטל ש.

פרח פורח
ופרח נובל ,
כמו אדם שבא לעולם
ואדם שממנו הולך.

שמש זורחת
ושמש שוקעת ,
כמו אדם שנולד
ואדם שמת .

אבל אין צדק בעולם
כי ששמש שוקעת
למחרת חוזרת ,
אותה השמש לא אחרת ,
ואילו אדם שמת
לעולם לא יחזור
לעולם לעולם לעולם...

ליום הזה קוראים יום הזיכרון
ומשמיעים צפירה , ועומדים דום
ומדברים "עליהם" "שנתנו הכל"
"שהקריבו" ואומרים "בזכותם"
ומדברים עלינו שנשארנו
הכל בלשון רבים.
הם - "המחיר", "הגיבורים".
הם האנשים שהיו ועודם
ובכל זאת אינם .
והם באמת רבים - רבים מדי.
ואתה - אחד.
ובהשמע הצפירה
בשקט הזה הכואב
ובדום הזה הנוקב
אתה איתי ואני איתך
רק איתך
ועיני דומעות.
ואני חושבת -
הרי בצפירה הזאת לא ישמעו
אם אזעק בקול, בכל הכוח:
אלוהי המלחמות
די
עד מתי?
למה?
לא עוד!

שותק- אמיר גלבוע
אחי חזר מן השדה
בבגד אפר
ואני חששתי שמא חלומי יתבדה
והתחלתי מיד את פצעיו לספור.
ואחי שותק.

אחר חיטטתי בכיסי הסגין
ומצאתי איספלנית שיבש כתמה,
ובגלויה שחוקה את שמה
תחת לציור של פרגים.
ואחי שותק

ואז התרתי את הצרור
והוצאתי חפציו , זכר אחר זכר.
הידד, אחי, אחי הגיבור,
הנה מצאתי אותותיך!
הידד, אחי, אחי הגיבור
אשיר גאווה לשמך!
ואחי שותק. ואחי שותק.

ודמו מן האדמה זועק.

מתודה 2 - מהי הנצחה?

בית משפט - נבחר מן הקבוצה 3 נציגים אשר יהוו שופטים, 4 נציגים אשר יהוו עורכי דין ושאר הקבוצה חבר מושבעים.
בחלקה הראשון של המתודה השופטים אינם לוקחים חלק.
עורכי הדין מתחלקים לשני זוגות וכל זוג מקבל חומרים בנושא עליו היא צריכה להגן: שני עורכי דין על חשיבות ההנצחה ושני עורכי דין על למה צריך להמשיך הלאה ולא להתעסק בעבר. המושבעים מקבלים את החומרים של שני הנושאים. לאחר מספר דקות בהן כל קבוצה קראה את החומר וגיבשה דעה כיצד להגן על הנושא שלה ייערך המשפט.
כל קבוצת עורכי דין תציג את הנושא שלה תוך מתן נימוקים בעדו, השופטים יקשיבו לשתי קבוצות עורכי הדין ולאחר מכן על חבר המושבעים להמליץ להם על ההחלטה הסופית. לאחר מכן שלושת השופטים מתכנסים בצד ומחליטים איזה צד היה משכנע יותר וניצח במשפט.

נספחים:

עורכי דין בעד הנצחה:
הנצחה היא פעולה שמטרתה לשמר את זכרם של אירוע, אישיות או קבוצת אנשים.
ישנן דרכים רבות ומגוונות להנציח, אך המכנה המשותף הוא שפעולת ההנצחה מתבצעת על ידי משהו שנתפש כנצחי.
הצורך האנושי בהנצחה נובע משילוב של מספר גורמים העובדה כי הצער על האובדן והזיכרון הם אישיים ותחושת הצורך לחלוק אותם ולהעבירם גם לאנשים אחרים, בדרך כלל לדורות הבאים.
הנצחה נעשית על ידי משפחתו של המונצח, ועל ידי ארגונים, רשויות מקומיות ומדינות.
בדרך כלל נעשית הנצחה לאדם או לחפץ שחלפו מהעולם, אך לעתים מושא ההנצחה עדיין קיים (או חי, במקרה של אדם) ואף קיימים מקרים לא מעטים של הנצחה עצמית. בדרך כלל נעשית ההנצחה
לדמות או אירוע שאינם שנויים במחלוקת, אך לעתים פורצת מחלוקת על כך.
קטע שכתבה עפרה מנדלוביץ', אמו של עוז ז"ל- העשייה שקשורה בהנצחה לא משכיחה את הכאב אבל מאפשרת לחשוב על דברים אחרים, לא נותנת לשקוע.
ברגע שאפסיק לעשות - אני אשקע. אני מפחד מהיום הזה שבו אשקע ולכן אני עסוק בעשייה. אני רוצה לעשות, שאנשים יבואו וישמחו.

עורכי דין בעד השכחה:
על האדם לשכוח את כל הרגלי החשיבה הישנים ולחפש את האמת.
השכחה מאפשרת לאדם לצאת מקיבעון מחשבתי. כי היא גורמת לאדם לשכוח את הקיבעון המחשבתי של עצמו.
המצאות נוצרות גם כאשר שוכחים את הקיבעון המחשבתי המגביל.
השכחה מאפשרת לאדם לעשות התחלות חדשות.
על האדם לשכוח את עבר ואת העתיד ולחיות את הרגע.

דיון:
- אתם מאמינים שצריך להנציח או לשכוח את חללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה? למה?
- למה דווקא אנו מנציחים ביום זה?

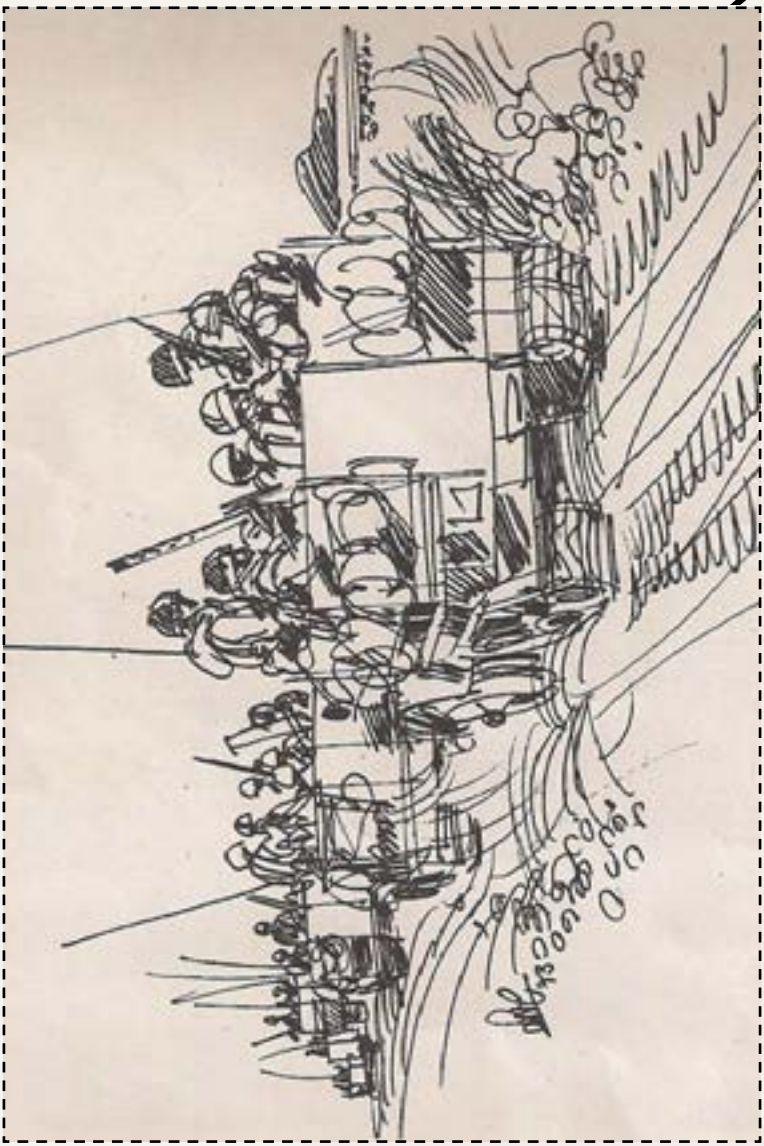
מתודה 3 - דרך ההנצחה שלי
נניח בפני החניכים פתקים/תמונות שעליהם דרכים להנציח בחיי היום יום שלנו

- משפחתו של עוז מנדלוביץ' ז"ל - "בחרנו בהנצחה חיה, לא בהקמת אנדרטה", מספר האב. "בכל שנה ביום הולדתו, 23 במארס, נקיים מירוץ שדה 'רצים בשביל עוז'. הוא מאוד אהב לרוץ ביער שגב. ואולימפיאדת משחקי החשיבה תהיה על שמו ולזכרו. אנחנו עושים טיול לאור ירח בקיץ, מביתו באבטליון לכנרת, והכינור של עוז ימשיך לנגן בכל קיץ בקורס של 'קשת איילון', המרכז למוסיקה בקיבוץ איילון. בכל קיץ כנר ישראלי ינגן יצירה בכינור שלו".
- השתתפות בטקס עירוני/בית ספרי באחת מהאנדרטאות בשכונה.
- הדלקת נר עבור חלל
- השתתפות של נערים בניווטים לזכרו של חלל
- פעילות בארגוני הנצחה
- קריאה על חללים/ נפגעי פעולות איבה שנהרגו באחד מאתרי הזכרון באינטרנט
- פעולה במכבי צעיר בנושא יום הזכרון לחללי מערכות ישראל ונפגעי פעולות האיבה
- כתיבת שיר/מכתב על חלל שנפל במלחמה
- ביקור במוזיאון "בית יד לבנים"

דיון מסכם:

- מהי הדרך אליה אתם מתחברים כאשר אתם מנציחים חלל?
- האם יש דרך להנציח שלא הוזכרה כאן ואתם בוחרים להנציח איתה?
- אילו רגשות עולים לכם כאשר אנו מדברים על זכרון/שכחה?

עזרים לפעולה



מלחמה

לצחי שלי

ב- 15.3.1999 אתה מתגייס לצה"ל ואנו מאוד נרגשים... אני אפילו רועד מבפנים.
לא אשכח איך כל כך רציתי לבוא לבקרך בבסיס קליטה ומיון ואמא אסרה עלי, "הוא כבר חייל, תן לו להסתדר ואם יבקש ממך, עזור לו" אמרה. לא שמעתי תלונה ממך מיום שהתגייסת וידעתי מה עובר עליך, לא התלוננת על עלבון, מחסור או כל קושי אחר.
ואתה שהיית מפונק ורגיש כל כך גרמת לי לדאוג לחיבור הזה בינך לבין הצבא,לא ידעתי איך תעבור את התלאות של הטירונות והעמידה בלוח זמנים. אתה צחי הפתעת אותי והראית לי כעבור 3 ימים שלא שמענו ממך כי סגרת מעגל ואתה בסיירת גבעתי. אני מודה, לא היה גאה ומאושר ממני בעולם כולו. ראיתי בעני רוחי איך אני משוויץ בך לעיני חבריי.
חיוך תמיד על פניך, מצטיין בלימודך, מוזיקאי מחונן, כך חשבתי, מחפש לעשות הכל הכי טוב שאפשר ומבקש "בזמן איכות" ללמוד יותר מהשאר.
היית גאה בחבריך ליחידה, בחבריך לאזרחות ובעולם כולו אותו חיבקת באהבה והעולם חיבק אותך.
נפרדתי ממך בתחנה המרכזית בתל-אביב כשאמרת לי להרגיע את אמא ואותי: "מה אתה דואג, היית שם ועכשיו תורי".
מילותך האחרונות היו מלאות אופטימיות שנגדעה ואתה נעלמת בשנייה.
וחיינו עמדו מלכת...ב- 11.2.2000 יום שישי בשעה 14:45 כמעט שעתיים אחרי שנהרגת במוצב הבופור בלבנון.

<u>אבא שלי</u>

אבא שלי-הוא יודע הכל. אבא שלי- יש לו סוס גדול. אבא שלי- הוא רותם הפרדות.
אבא שלי- הוא חורש השדות.
אבא שלי- הוא הבטיח גם לי סוס- בשבילי!
אבא שלי-
למה זה באו פתאום כולם? למה השכיבו את אבא דומם? למה ולמה הסוס צנח? למה זה אמא בוכה כ"כ?

ילד שישים ותשע / ילד בן 7

אמא תראי , הטנק הזה
שלמעלה בציור הוא של אבא
והוא יורה פגזים .
והטנק על ידו עם הכוכב
הזה של דגל ישראל ...
ויש מכונית משא ושם רואים
חייל גדול ועוד חייל ונורא
רעש ובלגן כי זאתי
מלחמה .
עכשיו אני רוצה דף חדש

אמא בואי תעזרי לי , אני
אף פעם לא מצליח -
אמא , איך מציירים
שלום ! ? ... .

אדם שהולך ולא חוזר / חמוטל ש.

פרח פורח
ופרח נובל ,
כמו אדם שבא לעולם
ואדם שממנו הולך.

שמש זורחת
ושמש שוקעת ,
כמו אדם שנולד
ואדם שמת .

אבל אין צדק בעולם
כי ששמש שוקעת
למחרת חוזרת ,
אותה השמש לא אחרת ,
ואילו אדם שמת
לעולם לא יחזור
לעולם לעולם לעולם...

ליום הזה קוראים יום הזיכרון
ומשמיעים צפירה , ועומדים דום
ומדברים "עליהם" "שנתנו הכל"
"שהקריבו" ואומרים "בזכותם"
ומדברים עלינו שנשארנו
הכל בלשון רבים.
הם - "המחיר", "הגיבורים".
הם האנשים שהיו ועודם
ובכל זאת אינם .
והם באמת רבים - רבים מדי.
ואתה - אחד.
ובהשמע הצפירה
בשקט הזה הכואב
ובדום הזה הנוקב
אתה איתי ואני איתך
רק איתך
ועיני דומעות.
ואני חושבת -
הרי בצפירה הזאת לא ישמעו
אם אזעק בקול, בכל הכוח:
אלוהי המלחמות
די
עד מתי?
למה?
לא עוד!

שותק- אמיר גלבוע
אחי חזר מן השדה
בבגד אפר
ואני חששתי שמא חלומי יתבדה
והתחלתי מיד את פצעיו לספור.
ואחי שותק.

אחר חיטטתי בכיסי הסגין
ומצאתי איספלנית שיבש כתמה,
ובגלויה שחוקה את שמה
תחת לציור של פרגים.
ואחי שותק

ואז התרתי את הצרור
והוצאתי חפציו , זכר אחר זכר.
הידד, אחי, אחי הגיבור,
הנה מצאתי אותותיך!
הידד, אחי, אחי הגיבור
אשיר גאווה לשמך!
ואחי שותק. ואחי שותק.

ודמו מן האדמה זועק.

עורכי דין בעד הנצחה:

הנצחה היא פעולה שמטרתה לשמר את זכרם של אירוע, אישיות או קבוצת אנשים. ישנן דרכים רבות ומגוונות להנציח, אך המכנה המשותף הוא שפעולת ההנצחה מתבצעת על ידי משהו שנתפש כנצחי.

הצורך האנושי בהנצחה נובע משילוב של מספר גורמים העובדה כי הצער על האובדן והזיכרון הם אישיים ותחושת הצורך לחלוק אותם ולהעבירם גם לאנשים אחרים, בדרך כלל לדורות הבאים.

הנצחה נעשית על ידי משפחתו של המונצח, ועל ידי ארגונים, רשויות מקומיות ומדינות.

בדרך כלל נעשית הנצחה לאדם או לחפץ שחלפו מהעולם, אך לעתים מושא ההנצחה עדיין קיים (או חי, במקרה של אדם) ואף קיימים מקרים לא מעטים של הנצחה עצמית. בדרך כלל נעשית ההנצחה

לדמות או אירוע שאינם שנויים במחלוקת, אך לעתים פורצת מחלוקת על כך.

קטע שכתבה עפרה מנדלוביץ', אמו של עוז ז"ל- העשייה שקשורה בהנצחה לא משכיחה את הכאב אבל מאפשרת לחשוב על דברים אחרים, לא נותנת לשקוע. ברגע שאפסיק לעשות - אני אשקע. אני מפחד מהיום הזה שבו אשקע ולכן אני עסוק בעשייה. אני רוצה לעשות, שאנשים יבואו וישמחו.

עורכי דין בעד השכחה:

על האדם לשכוח את כל הרגלי החשיבה הישנים ולחפש את האמת.

השכחה מאפשרת לאדם לצאת מקיבעון מחשבתי. כי היא גורמת לאדם לשכוח את הקיבעון המחשבתי של עצמו.

המצאות נוצרות גם כאשר שוכחים את הקיבעון המחשבתי המגביל.

השכחה מאפשרת לאדם לעשות התחלות חדשות.

על האדם לשכוח את עבר ואת העתיד ולחיות את הרגע.

משפחתו של עוז מנדלוביץ' ז"ל - "בחרנו בהנצחה חיה, לא בהקמת אנדרטה", מספר האב. "בכל שנה ביום הולדתו, 23 במארס, נקיים מירוץ שדה 'רצים בשביל עוז'. הוא מאוד אהב לרוץ ביער שגב. ואולי־מפיאדת משחקי החשיבה תהיה על שמו ולזכרו. אנחנו עושים טיול לאור ירח בקיץ, מביתו באבט־ליון לכנרת, והכינור של עוז ימשיך לנגן בכל קיץ

השתתפות בטקס עירוני/בית ספרי באחת מהאנדרטאות בשכונה.

הדלקת נר עבור חלל

השתתפות של נערים בניוטים לזכרו של חלל

פעילות בארגוני הנצחה

קריאה על חללים/
נפגעי פעולות איבה
שנהרגו באחד מאתרי
הזכרון באינטרנט

פעולה במכבי צעיר
בנושא יום הזכרון
לחללי מערכות ישראל
ונפגעי פעולות האיבה

כתיבת שיר/מכתב על
חלל שנפל במלחמה

ביקור במוזיאון
"בית יד לבנים"

מערך קיץ

#המדריך למדריך

מערך 6 | פעולה בנושא: הכל אני יכול בחופש הגדול

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- ידע כיצד לנצל את הזמן בצורה חיובית
- רצון לצבור כמה שיותר חוויות משמעותיות במהלך החופש הגדול

מסרים מרכזיים:

החופש הגדול הוא ארוך! כדאי לנצל אותו לכל מה שאוהבים לעשות!
שיעמום יכול להיות מסוכן, חשבו על פעילויות אקטיביות וחיוביות!
אם מתכננים מספיקים הרבה יותר!!

מהלך הפעולה:

מתודה 1 - אין לי זמן!!!

מחלקים את הקבוצה ל-2 קבוצות.
מקריאים לכל קבוצה דף משימות שעליהם לבצע בזמן הקצר ביותר, על החניכים להעריך כמה זמן יקח להם לבצע את כל המשימות.
[מטרת המשחק ללמד את החניכים מהן פרופורציות ואיך מודדים זמן בהתאם למציאות]

המשימות:

1. פירמידה אנושית
2. כל הקבוצה צריכה לאכול לימון
3. שרשרת בגדים ארוכה
4. להביא 3 עניבות בוגרים, 4 סיכות מרל"פ
5. להביא 3 עניבות חניכים
6. שמישהו יצטלם כאשר הוא מקנח את האף
7. להמציא מורל לקבוצה

דיון מסכם מתודה:

- הופתעתם לגבי הזמן שהערכתם?
- מדוע אתם חושבים שהספקתם את הכל ולא פספסתם דבר (או לחילופין- מדוע אתם חושבים שלא הספקתם דבר)
- אלו דברים אתם ממש רוצים לעשות ולא מספיקים בגלל שיש בית ספר, חוגים ומחוייבויות אחרות?

הערה למדריך: נאמר לחניכים שהחופש הגדול זו הזדמנות לעשות המון דברים שאנחנו אוהבים ורוצים ולא מספיקים במהלך שנת הלימודים!

מתודה 2 - מכירה פומבית של רעיונות לחופש!

כל חניך יקבל 4 פתקיות קטנות. על כל פתקית ירשום רעיון למשהו שהוא ממש אוהב לעשות ולא מספיק אף פעם או לעיתים רחוקות והיה רוצה לעשות בחופש הגדול.

נערוך מכירה פומבית של פעילויות לחופש, כל חניך יקבל כסף כמספר הימים שיש לו לנצל בחופש (לא חייבים להיות מדוייקים על היום...), על כל חניך "לתכנן" על מה הוא ירצה לבזבז את הזמן שלו. בין הפתקיות יהיו כאלה שהם "גוזלי הזמן הגדולים של החופש: טלוויזיה, מחשבים, שיעמום וגם דברים חינוכיים שאף אחד בטח לא יקנה - קריאת ספרים, הכנה ללימודים בשנה הבאה וכדומה.

עזרים לפעולה: פתקיות של רעיונות לחופש + פתקיות ריקות לחלוקה לחניכים. כסף שהוא למעשה "זמן", כלומר במקום לשלם בכסף הם ישלמו בימים לפי הימים שיש בחופש הגדול. המחיר ההתחלתי של כל פריט למכירה יהיה הזמן המינימלי שלו. לדוגמא: מחנה קיץ - מספר הימים שלו, קייטנה וכו'...

קייטנה	**נסיעה לחו"ל**	**טיול משפחתי**	**צפייה בטלוויזיה**
משחקי מחשב	**התכתבות בוואטספ**	**פייסבוק / סנאפצ'ט / אינסטגרם ורשתות אחרות**	**קריאת ספרים**
מחנה קיץ	**לנסוע באופניים בשכונה**	**ללכת לבריכה**	**להפגש עם חברים**
מסיבת פיג'מות	**לאכול אבטיח**	**ללכת לים**	**לטייל בארץ**

מתודה 3 - בואו נתכנן

כל חניך יקבל לוח אישי של חודש יולי-אוגוסט ועליו יניח את התכניות שלו לחופש הגדול. זה לא צריך להיות מדויק, אבל חשוב להדגיש את היציאה למחנה הקיץ כחלק מהפעילויות הברורות שכולם עושים!!

דיון מסכם:

- איך אתם מדמיינים את החופש שלכם?
- מה יכול להיות מסוכן בחופש? (שיעמום, בדידות, בזבוז כסף, יותר מדי טלוויזיה...)
- אתם חושבים שתספיקו הכל?
- איך תרגישו אם תספיקו כמה שיותר מהרשימה?

מתודה 4 - משימה בשבילי לחופש הגדול

הערה למדריך:

מטרת מתודה זו היא שכל חניך יצא ממנה עם משימה אישית בשבילו לעשות במהלך החופש הגדול.

כל חניך יקבל נייר מרובע עליו לרשום משהו שהוא תמיד רצה לעשות אבל עוד לא עשה. חשוב שאלו יהיו דברים ריאליים כמו להוציא את כל הבגדים מהארון ולסדר מחדש או לנקות חוף ים ולא דברים כמו לטוס לירח. לאחר שכל החניכים כתבו נבקש מהם להסתובב במרחב מסוים ובכל פעם שנמחא כף על החניכים לעצור מול החניך הראשון שראו ולהגיד אחד לשני את מה שכתבו, ועליהם להגיד אחד לשני איך לדעתם הם יכולים לעשות את זה. לאחר שנרגיש כי המתודה הגיעה למיצוי נשב עם החניכים במעגל ונשאל אותם האם לאחר ששמעו את חבריהם הם רוצים להחליף משימה או להישאר עם שלהם. ברגע שכל החניכים יגיעו להחלטה כל חניך יגיד את המשימה שהציב לעצמו בלי להראות את השיניים. אם הוא לא היה ברור עליו לחזור על המשימה עם השיניים.

הערה למדריך:

יש לשים לב כי המשימות אכן ישימות וכל חניך יודע כיצד לבצע אותן, כדי שבמהלך החופש החניך באמת יעשה משהו משמעותי.

קייטנה

קייטנה

קייטנה

קייטנה

קייטנה

נסיעה לחו"ל

נסיעה לחו"ל

נסיעה לחו"ל

נסיעה לחו"ל

נסיעה לחו"ל

נסיעה לחו"ל

טיול משפחתי

טיול משפחתי

טיול משפחתי

טיול משפחתי

טיול משפחתי

טיול משפחתי

צפייה בטלוויזיה

צפייה בטלוויזיה

צפייה בטלוויזיה

צפייה בטלוויזיה

צפייה בטלוויזיה

צפייה בטלוויזיה

התכתבות בוואטסאפ

התכתבות בוואטספ

התכתבות בוואטספ

התכתבות בוואטספ

התכתבות בוואטספ

התכתבות בוואטספ

פייסבוק / סנאפצ'ט / אינסטגרם ורשתות אחרות

פייסבוק / סנאפצ'ט / אינסטגרם ורשתות אחרות

פייסבוק / סנאפצ'ט / אינסטגרם ורשתות אחרות

פייסבוק / סנאפצ'ט / אינסטגרם ורשתות אחרות

פייסבוק / סנאפצ'ט / אינסטגרם ורשתות אחרות

פייסבוק / סנאפצ'ט / אינסטגרם ורשתות אחרות

קריאת ספרים

קריאת ספרים

קריאת ספרים

לנסוע באופניים בשכונה

להפגש עם חברים

מסיבת פיג'מות

לאכול אבטיח

ללכת לים

ללכת לבריכה

ללכת לבריכה

ללכת לבריכה

ללכת לבריכה

ללכת לבריכה

לטייל בארץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

מחנה קיץ

יולי 2020 | תמוז - אב תש"פ

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
			1 ט' תמוז	2 י' תמוז	3 י"א תמוז	4 י"ב תמוז
5 י"ג תמוז	6 י"ד תמוז	7 ט"ו תמוז	8 ט"ז תמוז	9 י"ז תמוז	10 י"ח תמוז	11 י"ט תמוז
12 כ' תמוז	13 כ"א תמוז	14 ב"ב תמוז	15 כ"ג תמוז	16 כ"ד תמוז	17 כ"ה תמוז	18 כ"ו תמוז
19 כ"ז תמוז	20 כ"ח תמוז	21 כ"ט תמוז	22 א' אב	23 ב' אב	24 ג' אב	25 ד' אב
26 ה' אב	27 ו' אב	28 ז' אב	29 ח' אב	30 ט' אב	31 י' אב	

מקור: לוחות שנה, בעמ"ל

אוגוסט 2020 | אב - אלול תש"פ

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
						1 י"א אב
2 י"ב אב	3 י"ג אב	4 י"ד אב	5 ט"ו אב	6 ט"ז אב	7 י"ז אב	8 י"ח אב
9 י"ט אב	10 כ' אב	11 כ"א אב	12 כ"ב אב	13 כ"ג אב	14 כ"ד אב	15 כ"ה אב
16 כ"ו אב	17 כ"ז אב	18 כ"ח אב	19 כ"ט אב	20 ל' אב	21 א' אלול	22 ב' אלול
23 ג' אלול	24 ד' אלול	25 ה' אלול	26 ו' אלול	27 ז' אלול	28 ח' אלול	29 ט' אלול
30 י' אלול	31 י"א אלול					

מקור: לוחות שנה, בעמ"ל

מערך 6 | פעולה בנושא: הכנה מחנאית לקראת מחנה

הקדמה למדריכים ולרכז השכבה:

יש לבחון האם פעולה זו צריכה להיות קבוצתית או שכבתית לאור אופי המחנה בכל סניף.
פעולה זו מאוד קרובה למחנה, ויש לה כמה מטרות:

א. לספק לחניכים את כל הידע המחנאי שהם זקוקים לדעת לפני המחנה.

ב. לתכנן את מתחם השכבה והקבוצה - מבנים, אביזרים, פני שטח, תפאורה וכדומה. על מנת שכשיגיעו לשטח המחנה, הם יעסקו בהקמת המאהל והוצאה לפועל של התכניות שלהם.

ג. תחושת אחריות ומחוייבות לקראת היציאה למחנה ומה שיקרה בו.

חשוב באמת לתת להם להתעסק, ליצור, לצבוע, לצייר, לעזור להם פרטנית עם כפיתות כאלה ואחרות ולא לעצור כל פעם ולהסביר בפורום מלא את הכל.
הבנייה והתכנון יקחו זמן והחניכים גם יכנסו לזה.

לא לשכוח לשים את הדגש על עבודת צוות משותפת.

פעולה זו חוזרת על עצמה בכל שנה, לפני כל יציאה למחנה, וצריכה לעבור את ההתאמות לשכבת הגיל שלה!
אופי המחנה של כל שכבה מג' ועד ח' הינו שונה ומיוחד ובכל שנה, המדרג המחנאי מאפשר עלייה ברמת התכנון והמבנים ויש לקחת זאת בחשבון כשמתכננים את הפעולה - שלושה שלבים חשובים שיש לעבור לפני שניגשים לפעולה עצמה:

<u>יש להשתמש במדרג המחנאי המצורף למדריך!</u>

א. לבחון מה החניכים שלנו כבר יודעים מבחינה מחנאית עד כה?

ב. לחשוב מה היינו רוצים שידעו לקראת המחנה ולשלב למידה זאת בפעולה!

מספר דגשים והמלצות לתכנון המאהל:

- מומלץ להכיר את שטח המחנה בו יוקם המאהל מראש על מנת שהתכנון יהיה כמה שיותר מתאים לשטח.
- שטחים סלעיים מיועדים למתקנים והשטחים הנקיים ללינת חניכים.
- מומלץ למנות נציג (או יותר) מן הצוות שיהיה אחראי על נושא הבניה כבר משלב התכנון.
- חשוב שתכנון הבניה יהיה בהתאם ליכולות החניכים ולא המדריכים.
- שרטוט המבנים (ואפילו הכנת דגמים למבנים מורכבים) של מתקני המאהל.
- שרטוט מפת המאהל, איפה כל דבר נמצא...
- הגדרת צרכים וציוד מתוך התכנונים, הכנת רשימת ציוד בזמן והגשתה למרכז.
- ניתן למנות נציג צוותי שאחראי על נושא הציוד.
- יש לזכור שהמתקנים צריכים להיות גם שימושיים ולא רק יפים ויזואלית.
- חשוב לתכנן גם דברים שיצרו אווירה במאהל כגון: גדר, קישוטים, דגלים, שבילים, כיכר וכו'... במידת הצורך.

רעיונות למתקנים שאפשר לתכנן:

- שער
- תורן ורחבת מסדרים
- מתקן שק"שים
- מתקן תיקים
- מתקן נעליים
- מתקן כביסה
- מתקן לחאקי
- תערוכה שכבתית
- לוח מודעות
- מתקני אשפה
- שולחן אוכל קבוצתי

חשוב לזכור:

ישנם חניכים שאינם מתחברים לנושא המחנאות והבניה כלל!
אין טעם ללחוץ על חניכים אם אינם רוצים, אך חשוב לשלבם בפעילות אחרת שתתרום לחזות המאהל כגון: תפאורה, קישוט, אווירה, תערוכה, וכו'...

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- אחריות ומחוייבות לקראת המחנה ומה שיקרה בו
- התנסות בתכנון המחנה הקבוצתי/שכבתי
- ידע מחנאי ויתלהבו לקראת האופי המחנאי של המחנה

מסרים מרכזיים:

מראה המחנה, אופיו והצלחתו תלוי בכל אחד ואחד מחברי הקבוצה!

קריאה לפעולה:

קחו אחריות גם בשלב התכנון ובעיקר בשלב הביצוע בשטח

מהלך הפעולה:

במהלך הפעולה, החניכים יכינו דגם מוקטן "מיני מחנה" של מתחם המחנה הקבוצתי/ שכבתי שלהם.

הערות לגבי ציוד:

חשוב להביא הרבה ציוד מוקטן מכל סוגי הציוד שיכולים לעמוד לשימוש החניכים במחנה.
סנאדינות, כופתים, אלבדים ישנים, טושים, בריסטולים, בקבוקים ממיחזורית קרובה, מספריים, וכל מה שבא ליד ואפשר להשתמש בו לפעולה זו.
חשוב שתהיה הלימה בין מה שיש בסניף לבין מה שיהיה בשטח, על מנת שמצד אחד החניכים יוכלו "לעוף" עם הדמיון והיצירתיות, ומצד שני לא יתאכזבו שלא יוכלו להוציא לפועל את התכניות שלהם.

עודדו את החניכים לחשוב על רעיונות לחומרים שניתן לאסוף מראש ולהביא למחנה, ו/או למצוא ולהשתמש בשטח! אצטרובלים, בקבוקי מים ריקים, גלילי נייר טואלט, פחיות שימורים מהמטבח ועוד..

שלב התכנון:

נקיים שרטוט משותף שיכיל את הרעיונות המרכזיים של החניכים.

שלב הביצוע:

נחלק את החניכים לשלושה צוותי עבודה: חשוב שלכל צוות יהיה מלווה בוגר שתפקידו יהיה ללמד את הצוות טכניקות שהחלטנו להשתמש בהם במחנה

צוות 1 - המאהל - מבנה המאהל, גבולות, ממה יהיה בנוי?

צוות 2 - נוחיות - תאי הלבשה, פחים, מתלים, מיטות, ערסלים..

צוות 3 - תפאורה - עיצוב, בנייה, קישוטים, פני שטח, שבילים.

דיון מסכם:

סביב הדגם המוקטן של המחנה, כל צוות יסביר לשאר מה התכנית, איזה ציוד הם מתכוונים להשתמש, האם על החניכים לאסוף משהו בבית לטובת הצלחת המשימה?

בשלב זה, נקיים שיחה על אחריות ומחוייבות במחנה.

על החשיבות של תכנון מול ביצוע ושלמעשה הצלחת המחנה וקיום מחנה שאפשר להנות ממנו ולהתגאות בו הוא עניין של שיתוף פעולה ועבודת צוות.

שיהיה בהצלחה!!

מיטות בנויות ממקרמה בתוך מאהל חניכים

מערך 6 | פעולה בנושא: הכנה למחנה הקיץ - חמרים למחשבה...

ברכות לצוות!

הגעתם כמעט לקו הסיום של שנת הפעילות, ורגע אחד לפני שהשנה מסתיימת, מגיע מחנה הקיץ - השיא הגדול של השנה. אז נכון, הלחץ גדול, המשימות רבות אך זיכרו שזוהי ההזדמנות האחרונה שלכם להשפיע, לגבש, לצבור חוויות ולחנך את קבוצתכם!

על מנת להשיג את המירב מפעילות מחנה הקיץ כמה נקודות למחשבה בפעולת ההכנה למחנה:

א. התיחסות לצרכי החניך בשלושה מישורים:

צרכים פיזיים - אוכל, שתייה, בטחון, לינה - בלי זה אי אפשר!

צורך של שייכות - כל אדם רוצה להרגיש שייך למשהו גדול. במחנה יש לנו את ההזדמנות האולטימטיבית והיא לא תמיד מנוצלת. מחנה משמעותי הוא מחנה שבו כל חניך מעורב במתרחש, לוקח חלק פעיל בעשייה, ומרגיש אחריות על תוצאות מעשיו. חישבו - כיצד כל חניך וחניך בקבוצה שלנו יכול לבוא לידי ביטוי? כיצד נתכונן לכך?

תחושת הערכה - פידבקים, פירגונים ואוירה טובה היא בסיס הכרחי לחוויה משמעותית.

ב. אתגר פיזי ומנטלי - כדי שתיווצר חוויה משמעותית החניך חייב לחוש תחושה של סיפוק. הסיפוק יגבר ככל שהאתגר יהיה גדול יותר. כיצד נאתגר את החניכים שלנו לקראת המחנה?

ג. בחירה - לו"ז מחנה הקיץ נקבע ע"י צוות ההדרכה בלבד והוא מלא עד אפס מקום. אם נוכל לאפשר אופציות שונות ומגוונות לחניך, והוא יוכל לבחור מבניהן מה הדבר שהכי מעניין אותו, שיתוף הפעולה שלו יגבר וכך גם עוצמת החוויה. איך החניכים יוכלו להשפיע על הפעילות שהם עוברים במחנה?

ד. מחנה שבו מתרחשת חוויה ערכית חינוכית - באמצעות נושא המחנה, נעביר לחניכים גם ידע, למידה משמעותית וחוויה ערכית.

מערך 6 | פעולה בנושא: פעולת פרידה וטיזר לשנה הבאה

מה יקבלו החניכים בפעולה?

- החניכים יזכרו במהלך השנה.
- החניכים יפרדו מהמדריכים.
- החניכים ירצו לבוא גם בשנה הבאה לסניף.

מסרים מרכזיים:

- אנחנו מקווים שנהניתם, למדתם, התפתחתם וצמחתם!
- נתראה בשנת הפעילות הבאה!

מהלך הפעולה:

מתודה 1: מתודת כתיבת "יומן מסע" המסכם את חוויות השנה.

כיתבו לחניכים שלכם מכתב אישי, המסכם את השנה שעבר מנקודת מבטכם.
כל חניך יקבל את המכתב בצירוף דף שאלות סיכום שיעלו אצל החניך נקודות שונות למחשבה על התהליך שהוא עבר. ניתן להם את הזמן והמקום למלא את השאלון בחופשיות בצורה יחידנית (כל אחד לעצמו-לבד!)
דוגמא לפתיחה למכתב:

ה'ניק יקר ,
השנה כבר כמעט הגיעה לסופה. עשינו המון דברים ביחד, אנו מקווים שלמדת רבות על עצמך על הקבוצה על התנועה ועל המדינה, למדת להתבטא באופן חיובי, למדת על חברות, אחריות ונתינה. רגע קטן לפני שנפרדים ברצוננו להזכיר לך נקודות חשובות מהמסע:

מלא כאן את המשך המכתב האישי לחניך

_____

_____

_____

_____

לפניך מעין יומן מסע עם שאלות שנרצה שתענה עליהן כשאתה לבד, מרגיש נינוח ובאופן עצמאי מתוך הלב. כשאתה מרגיש שסיימת, אנא חזור למקום הפעולה .

1. כשנכנסתי לשנת ה' דמיינתי ש-

_____

_____

_____

_____

2. בעיקר חששתי מ-

3. ולבסוף הבנתי כי-

4. היה חשוב לי בתחילת השנה לעשות / לקדם בקבוצה:

5. במכביאדה הרגשתי ש:

6. ממה אני הכי חושש לקראת השנה הבאה

7. דברים שחשוב לי לומר למדריכים שלי לקראת סוף השנה

מתודה 2: שיחת סיכום

נכנס את הקבוצה לאחר שסיימו למלא את השאלון. נשמור על אווירה נינוחה ורגועה.

נשאל:

- כיצד הרגשתם בתחילת השנה?
- מה למדתם השנה?
- מה הדבר הכי חשוב שעשיתם השנה?

מתודה 3: משוב לחברים

החניכים ישבו במעגל. כל חניך יקבל בלון מנופח ויכתוב עליו את שמו.
לאחר מכן, בכל פעם שהמדריכים יאמרו, כל חניך יעביר את הבלון לחבר שמשמאלו.
על כל חניך כאשר הוא מקבל בלון, עליו לכתוב משהו טוב/מחמאה הזכורים לו מהחניך ששמו כתוב על הבלון. לאחר מכן כאשר הסבב יסתיים, לכל חניך יהיה בלון המלא במחמאות משאר החניכים.

 # ציוד:

בלונים, טושים.

מתודה 4: הכנה לשנה הבאה (העזרו במדריכי ו')

נשב במעגל, המדריכים יפזרו על הרצפה כל מיני חפצים/תמונות הקשורות למערכים שבהם יעסקו בשנה הבאה. נשאל את החניכים מה הקשר בין החפצים (ללא ידיעתם על שנה הבאה). החניכים יתחילו לחשוב ולפצח ולנחש, אך לא יצליחו. לאחר שהחניכים יתייאשו ויוותרו, נספר להם שכל החפצים קשורים למה שנעסוק בו שנה הבאה בפעולות בתור ו'וניקים. וכך החניכים יתרגשו וירצו לבוא גם בשנה הבאה לסניף.

מתודה 5:

נשחק עם החניכים אמת או חובה, אבל קצת שונה: במרכז המעגל יהיה 2 כוסות:
כוס אחת של פתקים עם שאלות של אמת, ובכוס השנייה פתקים עם משימות חובה.
נסובב בקבוק במרכז המעגל, כאשר הבקבוק יפסיק להסתובב והפקק שלו יצביע על חניך מסוים, על חניך זה לבחור אם לקחת פתק מהכוס של האמת או מהכוס של החובה ולבצע את מה שכתוב בפתק.

פתקי אמת:

- מה הייתה הפעולה האהובה עלייך השנה?
- מה אתה לוקח מכל השנה הזאת?
- מה החוויה שאתה בטוח תזכור מהשנה גם בעוד 20 שנים?
- באיזה טיול הכי נהנת?
- מה הציפיה שלך מהשנה הבאה?
- מה היית משנה בשנה הזאת?
- תאמר דבר 1 טוב על הקבוצה שלך
- משהו שתרצה לומר למדריכים?

פתקי חובה:

- תשיר את המנון המכבי הצעיר
- לבש את החאקי שלך הפוך
- תאמר נקודת אור אחת על מי שיושב מימינך
- תאמר דבר טוב אחד על המדריכים שלך
- המצא שיר וריקוד על הקבוצה
- תבחר באמת
- לך לחבק את רכז הסניף

עזרים לפעולה

פתקי אמת

מה הייתה הפעולה האהובה עלייך השנה?

מה אתה לוקח מכל השנה הזאת?

מה החוויה שאתה בטוח תזכור מהשנה גם בעוד 20 שנים?

באיזה טיול הכי נהנת?

מה הציפיה שלך מהשנה הבאה?

מה היית משנה בשנה הזאת?

תאמר דבר 1 טוב על הקבוצה שלך

משהו שתרצה לומר למדריכים?

פתקי חובה

תשיר את המנון המכבי הצעיר

לבש את החאקי שלך הפוך

תאמר נקודת אור אחת על מי שיושב מימינך

תאמר שבר טוב אחד על המדריכים שלך

המצא שיר וריקוד על הקבוצה

תבחר באמת

לך לחבק את רכז הסניף

מלא כאן את המשך המכתב האישי לחניך

לפניך מעין יומן מסע עם שאלות שנרצה שתענה עליהן כשאתה לבד, מרגיש נינוח ובאופן עצמאי מתוך הלב. כשאתה מרגיש שסיימת, אנא חזור למקום הפעולה .

1. כשנכנסתי לשנת ה' דמיינתי ש-

2. בעיקר חששתי מ-

3. ולבסוף הבנתי כי-

4. היה חשוב לי בתחילת השנה לעשות / לקדם בקבוצה:

5. במכביאדה הרגשתי ש:

6. ממה אני הכי חושש לקראת השנה הבאה?

7. דברים שחשוב לי לומר למדריכים שלי לקראת סוף השנה:

הפעולה המשודרגת שלי -
המדריך למדריך

שכבה

מערך

שם הפעולה

מה יקבלו החניכים בפעולה?

מסרים מרכזיים:

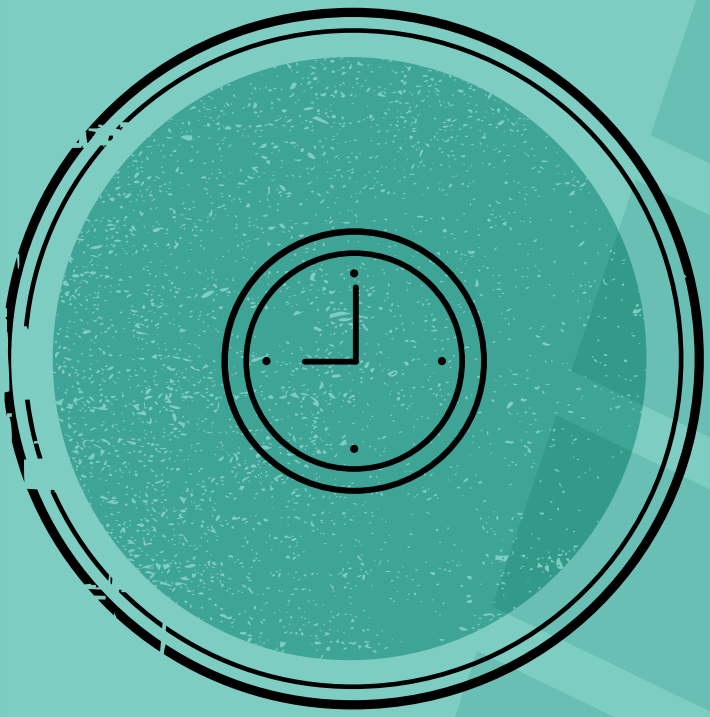
מהלך הפעולה:

המשך מהלך הפעולה:

הערות רכז:

* אז מה בתכלס'?

* להכין:	* להביא:	* לקנות:



צו השעה

#המדריך למדריך

פורמט פעולה - המדריך למדריך

שכבה

מערך

שם הפעולה

מה יקבלו החניכים בפעולה?

מסרים מרכזיים:

מהלך הפעולה:

המשך מהלך הפעולה:

דיון מסכם:

* אז מה בתכלס'?

* להכין:	* להביא:	* לקנות:

פעולת בחירה

#המדריך למדריך

פורמט פעולה - המדריך למדריך

שכבה

מערך

שם הפעולה

מה יקבלו החניכים בפעולה?

מסרים מרכזיים:

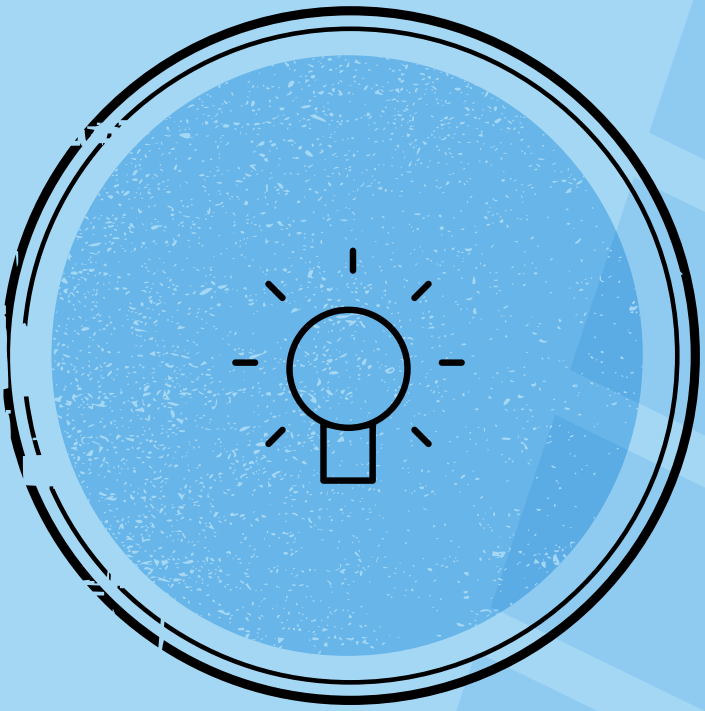
מהלך הפעולה:

המשך מהלך הפעולה:

דיון מסכם:

* אז מה בתכלס'?

* להכין:	* להביא:	* לקנות:



סדנאות

#המדריך למדריך

הדרכה מחנאית

#המדריך למדריך

מדרג מחנאי שכבה ה'

מיומנות מחנאית נדרשת

קשר הצלה
חיבור אורגים
הליכת זיקית
סמפור (איתות בדגלים)
כפיתה מקבילה
לולאה נעה
קיצור משולש

התנסויות מעשיות

בנייה מבוסים
בניית עפיפונים
בניית דגם (שיפודים ופלסטלינה)

מושגים שצריך להכיר

בוסים
חבל סיירים

חייבים לכם תודה...

אלעד כהן- מז"כל התנועה • אחיקם שושן- יו"ר התנועה • ליאור ויטלין- מנהלת מחלקת חינוך • הנהגת התנועה • יושבי ראש הסנפים • מרכזי הסניפים • סיגל כהן - מנהלת הלשכה • מחלקת חינוך- נגה וימן ליאור דביר קינן בירנבאום • מחלקת מפעלים • מחלקת הגשמה • סיון מלניק יניב- ייעוץ וליווי מקצועי • איילת משיח- עיצוב גרפי • ערן בן ישי C- COPY • יעל אבן אור- עריכה לשונית

משתתפי כנס הכתיבה וכותבי התוכן

שירלי חרצ'ובסקי • יובל זלדינג • גל שחם • דן דרומי • אוראל דגן • מורן בן אור • נופר הוניגמן • רותם מיימוני • אופיר שיינהרץ • עדי שפריר • גיל לרר • עומרי מר • עידו מזרחי ירין נונה • אלעד אלפרוביץ' • דני שטרנגלס • שי בר נר • נועה אבנד • שקד בר • מעיין ליברוס • מעיין גונן • ליאור צ'רצ'נסקי • נועם דוזי • טל מיימון • יובל מיימון • אוריה לביא בקין • שחר אייזיק

תודה על המאמץ, האכפתיות, היצרתיות והחשיבה.
תודה שהייתם חלק.

המדריך למדריך

#הדרכה 24/7

"אדם שבוחר לעסוק בחינוך
הוא כנראה אדם מאמין.
אדם שמאמין בבני אדם,
ביכולת שלהם לחולל שינוי,
לעצב מציאות
ולצעוד בדרכים חדשות"

מקום בעולם - חילי טרופר

תנועת הנוער
הימכי הצעיר