



מרכז הדרכה

מחוז מרכז



# מד"צון לקייטנה

**קובץ הפעלות**

**מתוך: מד"צון - תכנית חברתית ערכית לגיל הצעיר**

**גילאי גן - ג'**

**בהדרכת המד"צ**

**יוזם התכנית: רפי דהן מנהל חברה ונוער מחוז מרכז**

**איסוף ועיבוד: אורלי קלינסקי מחוז מרכז**

**עיבוד ועריכה: שרה רוטקופ הרמתי תכנים ותכניות הכשרה והשתלמויות**

**איורים: שרה רוטקופ הרמתי**



## תוכן עניינים

- פעילות מס' 1: יוצאים למסע
- פעילות מס' 2: יוצאים לדרך
- פעילות מס' 3: על בסיס הספר "אם יוצאים מגיעים למקומות מופלאים" / ד"ר סוס
- פעילות מס' 4: מבקרים ביער הציפיות
- פעילות מס' 5: דברים שהייתי רוצה שידעו עלי
- פעילות מס' 6: מי ידג לי - החיה שבתוכי
- פעילות מס' 7: הדמות שאני בוחר להציג
- פעילות מס' 8: "יש לי חבר - יש לי חברה"
- פעילות מס' 9: "שוקו כיף" - בארץ השוקולד
- פעילות מס' 10: טקס הכרזת קבוצה
- פעילות מס' 11: צורה לנו - קבלת השונה
- פעילות מס' 12: חכם בשמש
- פעילות מס' 13: ידי שלום
- פעילות מס' 14: "רגשות"



# פעילות מס' 1: יוצאים למסע

כתיבה: לילך שץ

שכבת גן - א

## מטרות:

- הכרות ראשונית בין חברי הקבוצה.
- למידת שמות המשתתפים בקבוצה.
- חשיפה לכובע הלבן כבסיס לפעילות החודש.

משך הפעילות: שעה ורבע.

גילאים: שכבת א

## עזרים

- **למשחקים:** חישוקים, אותיות א' עד ת' על פתקים, מדבקות לבנות מלבניות ריקות ומדבקות עם אותיות רשומות עליהן.
- **לפעילות מכונית המסע:** גרוטאות בצבע לבן-ניר טואלט, דפים לבנים, בריסטולים לבנים, כלים חד פעמי לבנים, דבק נוזלי, כובע לבן גדול.
- **צ'ופר** ליצירת קשר: שיפודי עץ, סוכריות מרשמלו לבנות, פרחי קלקר לבנים עם מדבקות של שם המדריך ומספר טלפון.

מהלך הפעילות:

**שלב א' - במליאה** (10 דק')

**משחקי פתיחה:**

**למדריך:** הנחיות ההכנה הן לכל משחק בנפרד

**הכנה:**

מדבקות לבנות מלבניות, על כל מדבקה רושמים אות אחת מאותיות הא"ב. יש להכין מספר רב של מדבקות מכל אות.

שימו לב: כדאי להכין מדבקות לבנות עודפות ובמידה וחסרה אות יש להשלים במקום.



## 1. משחק השמות

- מפזרים על רצפת החדר את המדבקות
- על כל ילד למצוא את האותיות שמרכיבות את שמו ולהדביק את המדבקות על החולצה מלפנים.
- לדוגמא: יו ס י א פ ר ת.
- מי שסיים מתיישב במעגל על הרצפה. בסיום המשחק שמו של כל ילד מודבק על החולצה.

## 2. ים יבשה של שמות

**הכנה:** לכתוב אותיות על גבי פתקיות, אות על כל פתקית. יש לדאוג שיהיו מספר רב של אותיות.

**עזרים:** חישוקים, אותיות פתקיות ועל כל פתקית רשומה אות.

**מהלך:** במליאה

מפזרים חישוקים על הרצפה, בכל חישוק יש אותיות שונות. כאשר המדריך "צועק" יבשה, כל משתתף רץ במהירות לחישוק שבו יש את כלשהי משמו.

לדוגמא: א-פ-ר-ת יכולה לרוץ לכל חישוק שיש בהם את האותיות א-פ-ר-ת.

כאשר המדריך "צועק" ים על המשתתפים לשכב על הרצפה בלי לגעת בגופם באף ילד אחר.

ניתן לשחק במשחק זה מספר פעמים במהירויות שונות ואו לשנות כללים.

**שלב ב' ( 30-45 דק')**

**יוצרים מכונת מסע לבנה**

**הכנה:** מכינים מראש מראש חומרי יצירה בצבע לבן או שקוף כגון: צמר גפן, קלקר, ניירות לבנים, בריסטולים לבנים, נייר טואלט, גביעי יוגורט, קוטג', גבינות, צלחות וכוסות חד פעמיות לבנות, ניילונים ועוד

הערה למדריך: ניתן להכין כובע לבן ענק שבו ניתן לשים את חומרי היצירה.

## 1. במליאה

המדריך קורא בפני המשתתפים את תחילת הסיפור:

רצינו כל כך כובע וחיפשנו בכל המקומות, כולם.

גם את הכובען חיפשנו - אבל גם הוא נעלם.



הקשיבו ילדים, זו ממש צרה  
 גם אם לא רצינו - אין לנו ברירה  
 אנחנו חייבים למצוא כובע לבן במהרה.  
 אתם שואלים מדוע זה כה חשוב?  
 אספר לכם הכל,  
 זה שמח וגנוב  
 אך כעת זה נחוץ  
 שנתחיל כולנו לרוץ  
 אין זמן, אין זמן אין זמן - מכיוון  
 שחייבים למצוא את הכובע עם הכובע הלבן  
 בואו הצטרפו למסע בריצה  
 אנחנו נחפש אותו - אנחנו גם נמצא.

## 2. אישי

- המדריך מסביר שכדי שנוכל לרדוף אחרי הכובע שנעלם עם הכובע הלבן, כל ילד צריך לבנות לו מכונה מיוחדת ודמיונית למסע, בעזרת חומרי היצירה הלבנים.
- כל משתתף מקבל שמינית בריסטול או קרטון לבן קשיח ועליה יש לבנות את המכונה.
- **חשוב** להבהיר ולהדגיש שכל תוצאה מצוינת, שאין נכון או לא נכון.

## שלב ג' במליאה

כל ילד המעוניין בכך יוכל להסביר בקצרה מה יצר.  
 בתום הסבב יש לחבר את כל שמיניות הבריסטול ליצירה אחת גדולה ומשותפת.

## שאלות לדין:

- האם לדעתם החלקים דומים? במה הם דומים? (צבע זהה הכל בלבן)
- האם לדעתם קיים שוני בין החלקים? (צורה שונה/ סידור שונה של החומרים).
- מה לדעתם מסמל הצבע הלבן? התחלה, נקי, טהור, צח, נעים ועוד.....

## לסיכום

- המדריך יסביר בקצרה את משמעות הביטויים אובייקטיביות, ניטרליות.
- מהי חשיבה "נקייה" ללא שיפוט וללא דעות קדומות.
- לכל ילד יש מקום שווה בקבוצה ולכל אחד יש מה לתרום לקבוצה.



- המדריך יאמר שהשנה, במהלך הפעילות, נלמד ביחד איך לאפשר לכל אחד ואחת לקחת אחריות אישית ואיך לבנות ביחד אחריות קבוצתית.

### צ'ופר

**עזרים:** מרשמלו, שיפודים, מדבקות עם שם המדריך ומספר הטלפון שלו או של המתנ"ס.

**מהלך:** אישי במליאה

- כל משתתף מכין שיפוד של סוכריות מרשמלו לבן.
- המדריך יחבר פרח קלקר שעליו יש מדבקה עם שם המדריך וטלפון שלו או של המתנ"ס.

עם טעם של עוד... מתוק, שתהיה שנת פעילות פוריה ונעימה.



הערה למדריך: חשוב לשמור את תוצרי הקבוצה ולתלות בחדר הפעילות הקבוע של הקבוצה. יש להתייחס שוב לתוצרים שוב כאשר נחזור לדבר על הכובע הלבן במהלך השנה.  
אם המדריך הכין לפעילות כובע לבן יש לשמור אותו לעתיד.



## פעילות מס' 2: יוצאים לדרך

**גילאים:** שכבת ב' – ג'

**משך הפעילות:** 50 דקות

**הכנה:** להכין פאזלים כמספר מחצית ילדי הקבוצה. כל פאזל מורכב משני חצאים, ניתן ליצור את הפאזל מתמונות של מקומות מיוחדים בארץ או תמונות של ילדים.

**עזרים:**

פאזלים כמספר מחצית ילדי הקבוצה. כל פאזל מורכב משני חצאי תמונה.  
(על פי פעילות מס' 1)

**מהלך הפעילות:**

**שלב א' -** פעילות המדבקות (ראה פעילות מס' 1) כ-10 דקות

**שלב ב' -** ים יבשה של שמות (ראה פעילות מס' 1) כ-10 דקות

**הערות למדריך:**

חשוב להקפיד שהריצה בין החישוקים לא תהפוך להשתוללות המסכנת את המשתתפים. ילדים בגיל זה מתרגשים מאוד ורוצים "להיראות". תוכל ללוות את הפעילות במוסיקה, המשתתפים רשאים לעבור מחישוק לחישוק רק כשהמוסיקה מושמעת. כל פעם שהמוסיקה מפסיקה הם קופאים במקומותיהם. זה מאפשר שליטה בקצב ודורש ריכוז, הקשבה ומהירות תגובה.

**שלב ג' - במליאה** (כ-20 דקות)

1. המדריך יפזר על הרצפה את הפאזלים. המשתתפים מוזמנים לקחת חלק אחד של הפאזל ולחפש את המשתתף שמחזיק את החלק השני. בזוגות כל משתתף אומר לבן זוגו שלשה דברים שהוא אוהב (מאכלים, תכניות טלוויזיה, תחביבים, ספרים, טיולים וכדומה).

2. חוזרים למעגל וכל אחד מציג את בן זוגו: "X אוהב במיוחד....."



### הערה למדריך:

בזמן הפעילות עבור בין הזוגות וודא שכולם הבינו ומיישמים. וודא שכולם סיימו לפני שתזמין את המשתתפים למעגל.

בסיום הפעילות הזו תוכל להפנות את תשומת לב המשתתפים להרבה דברים משותפים שמצאו ביניהם במהלך הפעילות הזו וכן לדברים המיוחדים בכל אחד ואחד.

**שלב ד' - (כ-10 דקות)**

צ'ופר המרשמלו (ראה פעילות מס' 1).



# פעילות מס' 3: על בסיס הספר "אם יוצאים מגיעים למקומות מופלאים" / ד"ר סוס

**כתיבה:** גילה שחר

**גילאי:** שכבת גן, א'

**משך הפעילות:** שעה וחצי

**הכנות מוקדמות:** מכתב הזמנה אישי ובו בקשה מכל משתתף להביא למסע משהו שהוא אוהב.

## רציונל:

המשתתפים הצעירים עומדים בפני תהליך שהוא מבחינתם לא נודע: קבוצה חברתית. תלמידי כיתה א' אף נמצאים בעיצומו של תהליך ההסתגלות לביה"ס. הם מלאים רגשות סותרים: תקוות וציפיות לעומת חששות. כניסתם לתהליך מלווה בשאלות ודילמות, וכל אחד מהם חושש שהוא היחיד שבעיות אלה מציקות לו.

## מטרות:

- יצירת ציפייה חיובית ל"מסע" לקראת תהליך הכניסה לתהליך הקבוצתי.
- מתן לגיטימציה לחששות ולציפיות.
- שיתוף הקבוצה ברגשות.
- תחילת תהליך בניית הגשר הבין האישי (המיוצג על-ידי חפץ אוהב מהבית) לבין הקבוצה (המסומלת על-ידי המסע).

## עזרים:

- ספר "אם יוצאים מגיעים למקומות מופלאים" של ד"ר סוס.
- פתקים לקופסה המרמזת – נספח 1

## מהלך הפעילות:

**שלב א' - (10 דקות)**

## קבלת המשתתפים:

המדריך יקבל כל ילד וילדה בפתח.



## שלב ב' - (10 דקות)

### קופסא מרמזת

כל ילד מקבל קופסא מרמזת: זוהי קופסת גפרורים ובה רמז לטיול או מסע, כגון: ציור או מילה שמייצגות תרמיל, מימיה, נעלי הליכה, אוטובוס, רכבת, מדריך טיולים וכו'. כל ילד מקריא או אומר מה הוא קיבל וכולם מנסים לנחש על מה הפעילות (טיול, מסע...) (לאחר מכן נאספות הקופסאות על ידי המדריך לשימוש בפעם הבאה).

### שלב ג' במליאה

#### 1. היכרות (20 דקות)

כל ילד וילדה יציגו את עצמם ואת החפצים שהביאו עימם מהבית. אם זו פעילות ראשונה גם המדריך יביא חפץ מן הבית ויציג את עצמו.

#### 2. קריאת הספר (15 דקות)

קריאת הספר "אם יוצאים מגיעים למקומות מופלאים" של ד"ר סוס

### למדריך:

את הספר ניתן לשאול את הספר מהספרייה הציבורית, על ההקראה להיות מוטעמת ויש לשלב במהלך הקריאה את הצגת האירורים בפני המשתתפים. המדריך שואל את המשתתפים

- מהם רגשותיכם ( החיוביים והשליליים) כלפי הקבוצה?
- מה אתם רוצים שיקרה לכם במסע הקבוצתי?
- ממה אתם מפחדים?
- למי אתם יכולים לפנות לעזרה? וכו'.

חשוב כבר בשלב זה להתחיל בשיח על חברות ועזרה הדדית כמהות הקבוצה.

## שלב ד' - אישי (20 דקות)

### עבודת יצירה

מצלמים בכמות שתספיק לכל המשתתפים את הדף בנספח 2 בו מוצגת הדרך שלפני הילד. מבקשים מהמשתתפים לצייר לאן הולך הילד מה ואת מי יפגוש בדרך, אלו הרפתקאות מזמנות לו וכו'.



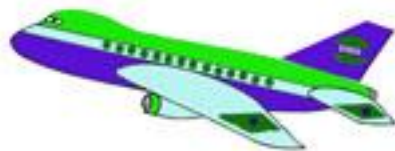
### שלב ה' (15 דקות) שיחת סיכום

יש להפנות את תשומת הלב של המשתתפים להקבלה בין הקבוצה למסע. חשוב לעודד את המשתתפים לשאול שאלות ולהביע את רגשותיהם החיוביים והשליליים כלפי הקבוצה. לשאול אותם מה הם רוצים שיקרה במסע הקבוצתי, ממה הם מפחדים (אם בכלל) למי הם יכולים לפנות לעזרה וכו'. חשוב כבר בשלב זה להתחיל בשיח על חברות ועזרה הדדית כמהות הקבוצה.



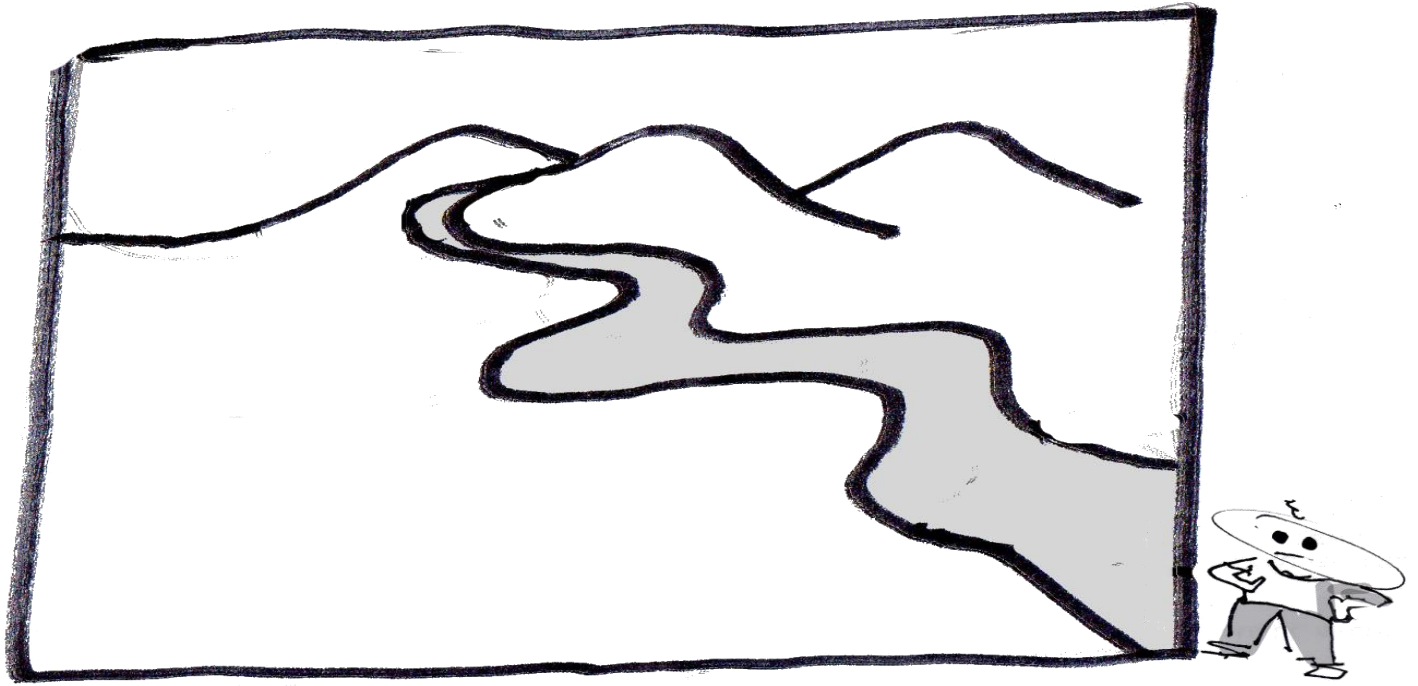


### נספח 1: פתקים לתיבה המרמזת





## נספח 2: במסע





## פעילות מס' 4 - מבקרים ביער הציפיות

**עיבוד:** אורלי קלינסקי

גילאי גן, א' / ב' - ג'

### רקע

אנו מצטרפים לקבוצה מסיבות שונות: אנו מחפשים חברים בעלי עניין משותף, רוצים להרגיש חלק מקבוצה, רוצים לרכוש חברים חדשים ועוד. לאחר שהצטרפנו אנו מצפים להשיג את הדבר שלשמו הגענו לקבוצה.

משתתף שהצטרף כדי ליהנות מפעילות הקבוצה יצפה שהמפגשים יהיו תכופים ומהנים, לעומתו משתתף שהצטרף כדי להכיר חברים חדשים יצפה שהקבוצה תזמן לו הכרויות חדשות.

הקשבה לציפיות שמועלות על ידי המשתתפים תאפשר לנו להתייחס בתכנון הפעילויות לציפיות.

היא גם תאפשר לנו להראות למשתתפים שלחברים בקבוצה יש ציפיות שונות.

### מטרות הפעילות:

- לאפשר לכל משתתף להציג את ציפיותיו מהפעילות הקבוצתית, מחבריו לקבוצה ומהמדריך.
- להבהיר לקבוצה מהן ציפיותיו של המדריך מחבריה.
- להעלות למודעות את המתחייב מהציפיות ומהחששות תוך מתן לגיטימציה לקיומם.

### עזרים:

כדור צמר או חוט עבה, בריסטול ועליו ציורי עצי הציפיות, כרטיסיות עם איורי ציפיות, טושים וכלי כתיבה, כרטיסיות ריקות, נייר דבק



### מהלך הפעילות שלב א' - במליאה

#### משחק פתיחה: משחק העכביש

במשחק זה נשתמש בכדור הצמר.

המדריך מעביר את כדור הצמר בין המשתתפים, כל משתתף האוחז בכדור אומר את שמו ותכונה חיובית בולטת שלו. לאחר מכן הוא מלפף את החוט סביב אצבעו ומעביר את הכדור לילד הבא. נוצר סבך של קורי עכביש וכדי להתירו יש לחזור לאחור ולהעביר את כדור הצמר



כך שכל אחד בסדר הפוך אומר את השם של הילד שלפניו ואת התכונה החיובית הבולטת שלו.

הפעילות נועדה להראות לחברי הקבוצה שכדי להצליח נדרש שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה. ניתן להשתמש בפעילות זו גם כאשר כשמגיעים למצב בו חברי הקבוצה לא משתפים את כל המשתתפים בפעילות או כאשר נוצר קושי בגיבוש תחושת הזהות הקבוצתית.



### שלב ב': הקוסם/פיית המשאלות

**הכנה:** המדריך מתחפש לקוסם או לפיה.

### מהלך הפעילות:

#### 1. במליאה

המדריך נכנס מחופש לפעילות ומכריז: הקבוצה שלנו יוצאת היום למסע בארץ הפלאות, מלווה אותנו פיית המשאלות, הפיה מעניקה לך אפשרות לבחור שלוש משאלות,

- משאלה אחת מהמדריך,
- משאלה שנייה מהחברים,
- משאלה שלישית לגבי המפגשים.

לכל סוג של משאלה, כך אומרת הפיה יש עץ משלה. כל אחד מהמשתתפים בוחר כרטיסיה



ציפיותי מהמפגשים

ציפיותי מהחברים

ציפיותי מהמדריך



אחת לפחות מכל סוג, רושם עליה את שמו ומדביק אותה על עץ המשאלות המתאים. מי שרוצה להכין לעצמו כרטיסיית משאלות לוקח מהמדריך דף ריק ותולה אותו על העץ המתאים. הקבוצה עוברת מעץ לעץ וכל אחד מציג את המשאלה שלו בנושא.

### נקודות לדין:

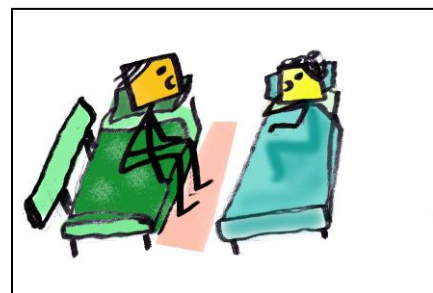
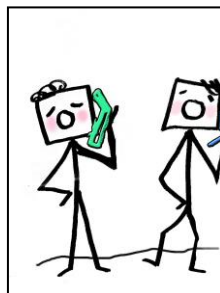
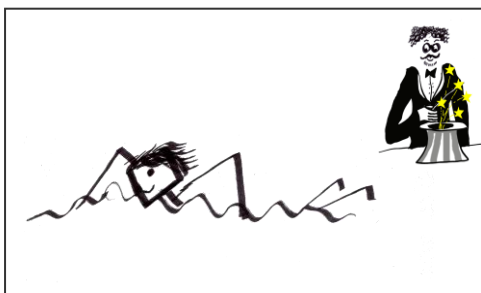
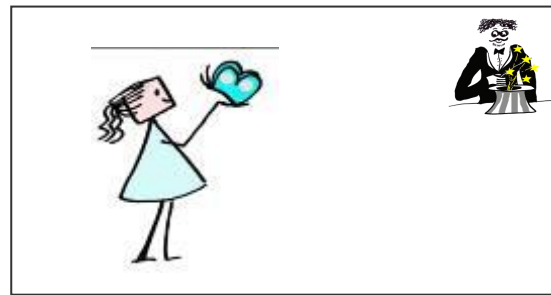
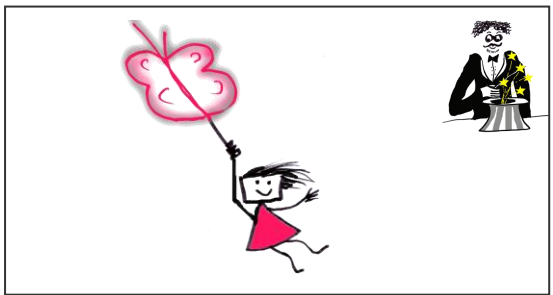
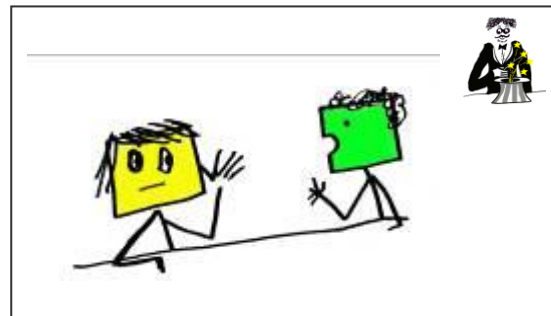
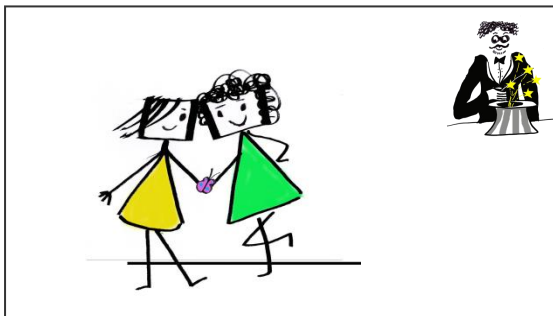
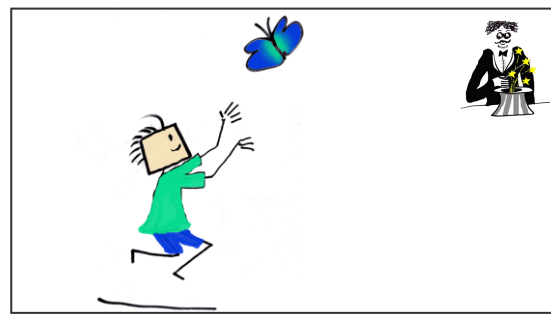
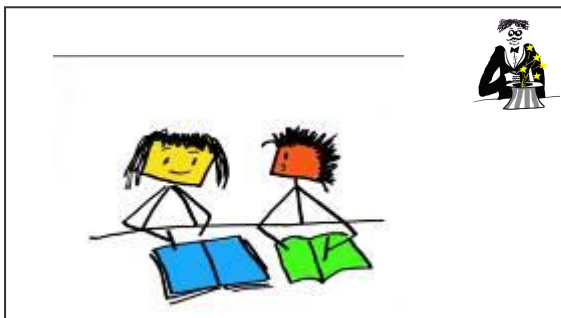
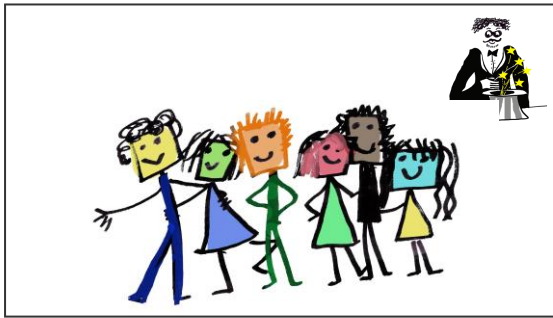
- המדריך מבקש מן המשתתפים לבדוק אם יש ניגוד בין הציפיות השונות
- דנים בשאלה: כיצד ניתן לפתור את הניגודים במסגרת הפעילות בקבוצה?
- מסכמים: כיצד יש לנהוג כדי שהפעילות תגשים בצורה הטובה ביותר את הציפיות המשותפות, האם ובאיזה אופן צריך להתחשב בציפיות הלא משותפות? איך תרגישו כשהציפיות לא יתגשמו? מה תעשו?
- תולים את עצי המשאלות על הקיר הקבוצתי על מנת שניתן יהיה להתייחס אליהן בהמשך.

### יער הציפיות





### נספח 1: כרטיסיות משאלות





# פעילות מס' 5: דברים שהייתי רוצה

## שידעו עלי

גילאי גן- א'  
מהלך הפעילות  
שלב א': במליאה ( כ-10 דקות)

איך אתם מרגישים?

מה אתם זוכרים מן הפעם הקודמת?

גם המדריך יאמר מה הוא מרגיש ומה הוא זוכר מן הפעם הקודמת.

שלב ב': (כ-20 דקות)

### 1. אישי

כל ילד מקבל בלון בצבע ובצורה ייחודיים (חשוב שלא יהיו שני בלונים זהים), מנפח את הבלון וכותב עליו בטוש על בסיס מים את שמו (המדריך יעזור לילדי הגן לכתוב את שמם), כשכל הבלונים מנופחים ועליהם רשומים השמות יושבים במעגל.

### 2. במליאה

המשתתפים מוזמנים לשים את הבלון שלהם במרכז המעגל. כל ילד מוזמן בתורו לקחת את אחד הבלונים ולתת אותו לבעל הבלון. הילד שמקבל את הבלון שלו אומר מה הוא רוצה שכולם ידעו עליו. המדריך ייתן דוגמאות: שאני רץ מהר, שאני מוכשר בציור, שאני יודע להצחיק, וכו'...

הילד שהגיש לדובר את הבלון שלו חוזר על דבריו: X אתה אמרת ש... אם הוא חזר על הדברים במדויק בעל הבלון אומר לו תודה. אם שכח הוא יכול לבקש מבעל הבלון: חזור על דברך בבקשה. בתום הסבב כל אחד מחזיק את הבלון שלו והמדריך כורך את כל הבלונים לאגודה אחת ומסכם: כל אחד יחיד ומיוחד ויש בינינו דומה ושונה, כולנו ביחד קבוצה במסע.



# פעילות מס' 6 - מי ידג לי - החיה

## שבתוכי

גילאי גן – א'/ב'-ג'

### מטרות:

- העמקת הכרות בין חברי הקבוצה
- יצירת קשר בין חברי הקבוצה

### עזרים:

תמונות בעלי בחיים, (מגוון גדול של תמונות בעלי חיים. יש לשים לב שתהיינה חיות מסוגים שונים: חיות מחמד חיות טרפות בעלי כנף חיות משק, דגים וכו'), צבעים, בריסטול, דבק, חומר קשיח ליצירת מגנים, פוליגל, מפל, מחורר סרטים, נוצות, צדפים, מדבקות צבעוניות, צבעים טושים, מספרים.

**משך הפעילות:** שתי יחידות של 45 דקות

### עזרים לשלב א':

תמונות בעלי בחיים, (מגוון גדול של תמונות יש לשים לב שתהיינה חיות מסוגים שונים חיות מחמד חיות טרפות בעלי כנף חיות משק, דגים וכו'), צבעים, בריסטול, דבק, חומר קשיח ליצירת מגנים, פוליגל, מפל, מחורר סרטים, נוצות, צדפים, מדבקות צבעוניות, צבעים טושים, מספרים.

### מהלך הפעילות שלב א' – במליאה

1. פורסים על רצפת החדר מגוון תמונות של בעלי חיים.
2. כל משתתף בוחר שלוש תמונות של בעלי חיים.
3. המנחה מניח במרכז החדר בריסטול. כל משתתף מחליט היכן להדביק על הבריסטול את תמונות החיות שבחר ומצייר להן סביבה.
4. כל משתתף מספר מדוע בחר בבעלי חיים אלו, מספר את סיפורן, מתאר את הסביבה שבה הן נמצאות, מה הן רוצות, מה הן אוהבות, מה הן לא אוהבות, למה הן זקוקות. בתום סבב הסיפורים מחליט כל משתתף כיצד הוא רוצה ליצור קשר עם חיה



אחרת. לאיזה מהחיות שבחדר הוא יכול לעזור ובאיזה אופן, ממי הוא רוצה לבקש עזרה.

5. בסיום מספר כל משתתף מה קרה עכשיו לחיה שלו ואיך היא מרגישה.

### שלב ב' – אישי במליאה

#### עזרים לשלב ב':

חומר קשיח ליצירת מגנים, פוליגל, מפל, מחורר סרטים, נוצות, צדפים, מדבקות צבעוניות, צבעים טושים, מספרים, דבק

#### 1. במליאה

- פורסים בחדר תמונות של בעלי חיים, כל משתתף בוחר בעל חיים אחד אהוב עליו, שהיה רוצה שישמור עליו.
- כל משתתף מספר מדוע בחר את בעל החיים, אילו תכונות הוא אוהב בבעל חיים זה.

#### 2. אישי

- כל משתתף מדביק את תמונת בעל החיים על המגן, מקשט את המגן.
- יש לחורר את המגן ולעזור לילדים לתלות את המגן על החזה.

#### 3. במליאה

- כל ילד מציג בפני הקבוצה את המגן שלו.

#### שאלות לדין:

- מה למדנו אחד על השני?
- האם יש מישהו שהיה רוצה להחליף את החיה שבחר בחיה אחרת? מדוע?
- במה החיה שעל המגן תעזור לנו בפעילות בקבוצה?



# פעילות מס' 7: הדמות שאני בוחר להציג

**כתבה:** ענת דור

**משך הפעילות:** שעה וחצי

**הכנות מוקדמות:** לבקש מן המשתתפים להביא עיתונים ישנים, ניירות צבעונים ועוד.

## רציונל:

רצוי שהמשתתפים יהיו מודעים לדימוי אישי שהם יוצרים לעצמם. העיסוק ביצירה ובאמצעותה בנייה של דמות שתהיה מורכבת ממה שאני רוצה להציג לחברה, מה אני רוצה להביא יותר לעצמי ולהציג לקבוצה כלפיי חוץ מסייעת לכך.

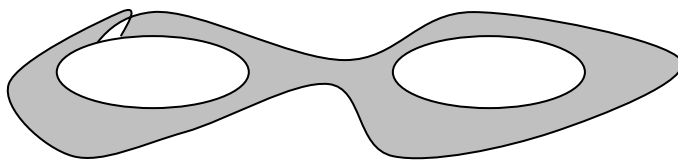


## מטרות:

- לאפשר יצירה תוך שימחה והעדר שיפוטיות.
- ליצור תנאים נוחים לעבודה אישית בתוך קבוצה.
- לאפשר לכל ילד להציג את עצמו בפני הקבוצה.

## עזרים:

חומרי יצירה: עיתונים מכל סוג, רצוי מאוד צבעוניים ומושכים את העין, אפשר להוסיף כל תוספת כמו פייטים ועיניים זזות, חוטי צמר לשיער, טושים, עפרונות, דבק, מספריים וכו'.



## מהלך הפעילות:

**שלב א' - במליאה ( 10 דקות )**

**שיחת פתיחה על דמות ומסכה**

שיחה קצרה לבידור מהי הדמות שאנו לובשים, כמה חשוב מה אנחנו מביאים עמנו לקבוצה וחשובה המודעות לכך שהתגובה של הסביבה אלינו בהתאם למה שאנחנו הבאנו איתנו. כשאנחנו צוחקים - מקבלים צחוק מולנו, כשאנו בוכים - אנו מקבלים בכי מולנו.



### שאלות לשיחה ולדין:

- איזה צבעים אני אוהב?
- אלו מקומות או תמונות אני בוחר כדי להציג את עצמי: ים, מדבר, צבע רגוע או צבע שמח?
- האם אני מחייך או עצוב?
- האם אני מלא בצבעים או בוחר להתמקד בצבע אחד.
- מה אנחנו רוצים להציג מתוכנו?
- איזה דמות אני ומה הייתי רוצה להיות?
- מה מאפיין אותי?

### שלב ב' – אישי (30 דקות)

#### יצירה

לפני היצירה עדיף להושיב את המשתתפים רגע לפני הציור ולתת להם לחשוב רגע על הדמות שהם רוצים ליצור. אפשר לעשות תהליך קטן של דמיון מודרך – ראה בפעילות 13. כל משתתף בוחר מן העיתונים והצבעים את הצורות והתמונות המרכיבות את הפנים שלו.

#### אפשרויות לפעילות

- ליצור פרצוף ממש: המשתתפים יוצרים פנים מפסיפס גזירים צבעוניים שהם גזרו מעיתון.
- המשתתף יוצר אוסף תמונות המייצג אותו – לדוגמא: ים, בובה, שעון, שמים ועוד שבצירופם יוצרים פסיפס של דברים אהובים ומייצגים.

### שלב ג' במליאה (40 דקות)

#### 1. יוצרים תערוכה (10 דקות)

מסדרים את החדר ומאתרים מקום לתערוכת היצירות -

**הערה למדריך:** חשוב שתהיה הפסקה בין שלב היצירה לבין סידור החדר, הניקיון וההכנה לתערוכה. את התערוכה יש למקם במרכז או בפינה כך שכולם יכולים לשבת סביבה.

#### 2. טיול בתערוכה (30 דקות)

כל ילד בוחר עבודה של ילד אחר ומסביר את בחירתו. הילד שבחרו את העבודה שלו, בוחר עבודה של ילד אחר, כך עד שעוברים את כל הקבוצה.



### הערות למדריך:

- חשוב מאוד לכוון את תהליך הביקורת כך שיהיה מורכב ממחמאות אמיתיות, שתהיה התייחסות לדרך שבה נעשתה העבודה ולייחודה.
- זכור! מחמאות אינן שימוש במילים סתמיות כגון "יפה" "חמוד" אלא מחמאה המתייחסת אל הציור עצמו, הצבעים. יש לעודד התייחסות לרגשות שעולים מן ההתבוננות בציור למשל כמה צבעוני, "שמח", "נותן תחושה של רוגע".
- חשוב שתהייה התייחסות לכל אחת מן העבודות.
- כדאי כמובן לשלב הרבה צחוק והומור ולשתף את כולם כדי שהתהליך יהיה חי ומעניין.

### ג. סיכום ( 10- דקות)

סיכום הרגשות שעלו מן ההתבוננות ביצירה, לעודד את המשתתפים לסכם במילה או שתיים מה הרגישו. אין לחייב את כולם להשתתף.

המדריך מסכם את ההתייחסות לתוצרים תוך שילוב מחמאות רבות על ייחודה של כל עבודה ולהדגיש שבעבודות אישיות אין נכון או לא נכון, המנחה ידגיש כמה יפה שכל אחד יוצר בדרכו שלו. על המנחה להזכיר שאנו בוחרים איזו דמות להיות, שתהיה נחמדה לקבוצה ולנו בתוכה.



# פעילות מס' 8: "יש לי חבר – יש לי חברה"

**כתבה:** גילה שחר

**שכתב גן-א'**

**משך הפעילות:** שעה וחצי

## רציונל:

בבסיס כל פעילות חברתית עומדת ה"חברות" - החיבור שלי עם אחר. המושג "חברות" הנראה כמובן כל כך מאליו בעינינו - אינו פשוט כלל וכלל, לא לנו וודאי לא לילד וילדה צעירים יותר. לצד התמיכה והשמחה שבחברות, היא כוללת בחובה גם ויתור ושימת גבולות לרצון הבלעדי של הילד. חשוב לתת לגיטימציה לשיח על כל האספקטים של החברות, ולבחון את המושג בסיטואציות הקרובות לחיי המשתתפים הצעירים.

## מטרות:

- המשתתפים יבחנו את פניו השונות של המושג חברות.
- המשתתפים יביעו את דעותיהם ורגשותיהם כלפי המושג "חברות".
- להעלות למודעות המשתתפים כי הבסיס לחיי הקבוצה הוא חברות.
- הערה למנחה: חשוב ליצור אוירה בה המשתתפים יחשו חופשיים ובטוחים להביע את דעתם.

## הכנה מוקדמת:

קריאה מקדימה של השיר ידידות, הכנת דוגמאות לחברים מחתיכות לבד.

## עזרים:

השיר "ידידות" מאת תרצה אתר, כרטיסיות "מיהו חבר אמיתי", לבד (גזור בצורה של דמויות), מדבקות, עיניים, פונפונים וצמר.





### מהלך הפעילות:

**שלב א' - במליאה (10 דקות)**

#### קופסא מרמזת

קופסת גפרורים ובה רמזים לנושא הפעילות: ציור או מילה שמייצגות ילדים וילדות בסיטואציות שונות המייצגות חברות. כל משתתף מקריא או אומר מה הוא קיבל וכולם מנסים לנחש את נושא הפעילות.

**שלב ב' - במליאה (20 דקות)**

המדריך מחלק למשתתפים את מילות השיר "ידידות" של תרצה אתר וקורא בפניהם בקול את השיר.

### שאלות לדין:

- מהי חברות לפי השיר?
- למה זה לוקח "כמה ימים" למצוא חברים?
- איך מתחילה בשיר חברות?
- יש מישהו שמוכן לספר לנו איך התחילה אצלו חברות?

**שלב ג' (30 דקות)**

#### מיהו חבר אמיתי

לשלב זה מספר אפשרויות:

#### אפשרות 1 - אישי: עבודת יצירה

המשתתפים ייצרו דמות של "חבר" אשר תוכל לשחק איתם ולהקשיב לכל דבר אשר יגידו לה. דמות החבר תעשה ע"י קישוט דמות גרב, אשר תראה כמו בן אדם. לאחר שהמשתתפים יוצרים לעצמם "חברים".

#### אפשרות 2 - קבוצתי

מחלקים לילדים את הדף "מיהו חבר אמיתי". אם המשתתפים לא קוראים עדיין - מקריאים את המשפטים ומחליטים לגבי כל אחת מההתנהגויות אם הן נכונות לגבי חבר או חברה אמיתיים.

#### אפשרות 3 - אישי

ברכה לחבר או לחברה - כל משתתף מצייר ברכה, ציור וכו' לחבר או לחברה הכי טובים.





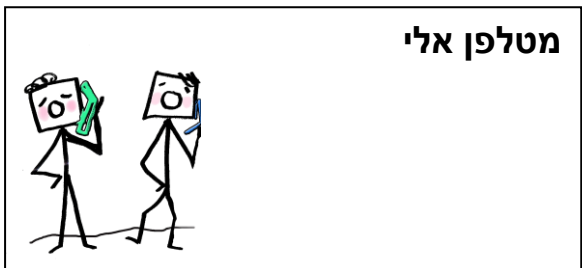
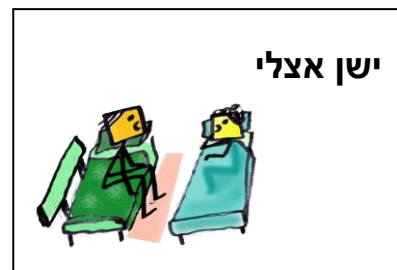
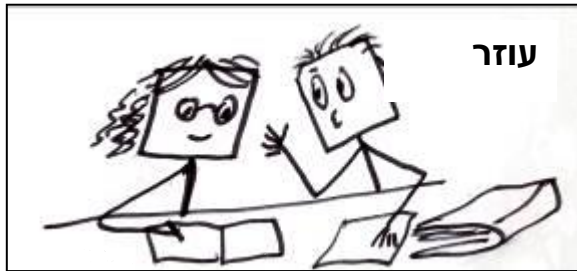
## שלב ד' - במליאה (20 דקות)

### דיון:

- כל ילד וילדה יספרו על החברים הכי טובים שלהם
- מי החבר/ה?
- מה הם אוהבים בו?
- ממתני הם חברים?
- מה הם עושים יחד?
- האם רבו פעם? אם כן – איך השלימו?



מי הוא חבר?





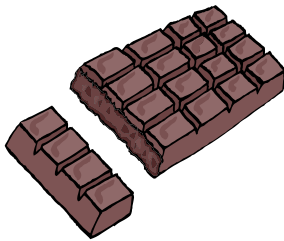
# פעילות מס' 9 - "שוקו כיף" - בארץ השוקולד

גילאי גן-א'

משך הפעילות: שעה וחצי

## רציונאל

לאחר שחברי הקבוצה למדו להכיר זה את זה והם חשים נינוחים בקבוצה, הם פנויים לשיתוף פעולה. יצירת ההבנה שעל מנת להצליח חשוב לשתף פעולה, היא השלב הראשון בתהליך הגיבוש הקבוצתי. הפעילות בנויה כיום שיא המזמן למידה חווייתית בנושא שיתוף הפעולה.



## מטרה:

- להכיר בכך שמשימות רבות מצריכות שיתוף פעולה של חברי הקבוצה.
- להבין שכל אחד יכול לתרום לקבוצתו על פי כישוריו.

## עזרים:

חבילת שוקולד, עיתונים, צבעים, חוט קשירה, כפפות, כובע (אם ברשותכם כובע טבחים - מה טוב!), קובייה, שוקו, כוסות חד פעמיות, דיסק עם שירי שוקולד, מספר חטיפי שוקולד, עיגולי בריסטול ממספרים (כמספר המשתתפים) או גיר לסימון משטח, מוסיקה, חבילה גדולה של סוכריות עדשים, כוסות קלקר, וכפיות חד פעמיות כמספר המשתתפים. דף עם המילה שוקולדה כמספר הקבוצות. אריזות ריקות של חטיפי שוקולד, מעדני שוקולד, מגזינים צבעוניים \ מספריים, דבק, ושדכן. חבילת ביסקוויטים חלב, קקאו, סוכר, 2 קערות, שקיות ניילון, מרגרינה, מגש, כפפות ניילון כמספר המשתתפים.

## נספח מס' 1: איך מכינים כדורי שוקולד

### הכנות מוקדמות:

- ניתן להכין דיסק של שירי שוקולד ("אדון שוקו", "גברת שוקולדה", "אני אוהב שוקולד").
- לעצב את החדר כחנות למכירת שוקולדים.
- המדריך מתחפש לאדון שוקו.
- בתחילת הפעילות המדריך נכנס לחדר עם מגש כוסות שוקו ומכבד את המשתתפים בכוס שוקו.



## שלב א' במליאה (15 דקות)

### משחקי פתיחה:

#### מלך השוקולד

- המשתתפים יושבים במעגל.
- כל ילד אומר בתורו מילה הקשורה לשוקולד (מקופלת, שוקולד פרה, עוגת שוקולד וכו').
- אין לחזור על אותה מילה פעמיים...
- מי שלא אומר, או אומר לא נכון, נפסל.
- האחרון שנשאר הוא "מלך השוקולד".

#### שלב ב' - קבוצתי

### מגוון פעילויות, תלוי בזמן ובתקציב.

#### 1. שוקולד בשכבות

##### הכנה:

לעטוף חטיף השוקולד באופן הבא: להדק היטב את נייר העיתון לחטיף, לקשור בחוט קשירה ולקשט בצבעים. בדרך זאת ליצור כמה שכבות (לפחות 10 שכבות...).

##### מהלך:

המשתתפים יושבים במעגל. כל ילד מקבל הזדמנות לזרוק קובייה, אם יוצא לו המספר 6 בהטלת הקובייה, עליו לחבוש את כובע הטבח, ללבוש את הכפפות ולנסות להסיר את שכבות השוקולד. בעוד הוא מנסה, אחרים ממשיכים להטיל את הקובייה. אם לילד האחר יוצא המספר 6 חפיסת השוקולד העטופה מיד עוברת אליו וכו'. זהו משחק חמוד ומשעשע שהמשתתפים מאוד אוהבים!

#### 2. כמה קוביות שוקולד בצנצנת?

**חומרים:** צנצנת שקופה, קוביות/סוכריות שוקולד/סוכריות עדשים צבעוניות וכו'

##### מהלך:

למלא את הצנצנת בקוביות/עדשים. לא לשכוח לספור את מספר הסוכריות ששמנו בצנצנת. לתת לכל ילד לנחש את מספר הסוכריות בצנצנת. הילד שמנחש נכון, או שתשובתו היא הקרוב ביותר - הוא הזוכה הלוקח את צנצנת השוקולד הביתה.

#### 3. תחנות שוקולד

המשתתפים מסתדרים במעגל - ואחד המשתתפים עומד במרכז המעגל. כל אחד מהמשתתפים מייצג "תחנת שוקולד" ומקבל שם הקשור לשוקולד (ארטיק שוקולד, עדשים, קרמבו, שוקולד, טורטית, פסק זמן וכו'). הילד במרכז המעגל קורא בשני שמות של תחנות - על המשתתפים להחליף ביניהם מקומות לפני שהילד במרכז המעגל יתפוס את המקום הריק. והיה והילד במרכז המעגל תופס את "תחנת השוקולד" הריקה - הילד שעמד באותה תחנה נכנס למרכז המעגל.



## מעגל של שוקולד

ממספרים את עיגולי הבריטול כמספר המשתתפים. במקביל בוחרים כמה מספרים ומסמנים בהם כמה חטיפי שוקולד. משמיעים מנגינה ברקע ועל המשתתפים לצעוד מעיגול אחד לשני. כאשר המנגינה נפסקת - הילד העומד על המספר הזוכה (מבין אלו שבחרתם) – מקבל חטיף!

**שלב ג' – קבוצתי ( 30 דקות)**

**יש דברים שאי אפשר לעשות לבד!**

**מהלך הפעילות:**

מחלקים את המשתתפים לקבוצות ומכריזים על תחרות של משחקי משימות. בתחרות זו יהיה על כל קבוצה לבצע ארבע משימות, הקבוצה שתזכה במירב הנקודות תנצח.

**משימה מס' 1: בעקבות האוצר האבוד**

**עזרים:**

**מטבעות שוקולד.**

**מהלך הפעילות:**

החביאו מבעוד מועד מטבעות שוקולד בודדים. על המשתתפים למצוא את המטבעות ולשמור אותם לעצמם כמובן. הקבוצה שצברה את הכמות הגדולה ביותר של מטבעות מנצחת.

**משימה מס' 2: קצת מזה וקצת מזה**

**מהלך הפעילות:**

1. מחלקים את המשתתפים לקבוצות.
2. כל קבוצה מקבלת עשרים סוכריות עדשים וכפיות מפלסטיק כמספר המשתתפים.
3. על חברי הקבוצה למיין את הסוכריות לפי צבעים.
4. להעביר כל קבוצת צבעים לצד השני של החדר על גבי כפיות מבלי שהסוכריות יפלו.
5. קבוצה שהפילה סוכרייה מתחילה מהתחלה.

**משימה מס' 3 ( תוך 5 דקות)**

1. כל קבוצה מקבלת דף ועליו רשומה המילה שוקולדה.
2. על חברי הקבוצה להוציא את מרב המילים מהמילה "שוקולדה".

**משימה מס' 4 (בטווח זמן של 10 דקות)**

1. הקבוצה מקבלת מבחר אריזות ריקות של חטיפי שוקולד, מעדני שוקולד, מגזינים צבעוניים\ מספריים, דבק, ושדכן.
2. על חברי הקבוצה להלביש את "מלך/ת השוקולד למצעד המלכים"



## שלב ד' - במליאה (10 דקות)

### שאלות לדין

- אילו קבוצות הצליחו יותר? מדוע?
- האם שיתוף פעולה בין חברי הקבוצה עזר להצלחה במשימה?
- האם בכל משימה בלטו אותם המשתתפים?
- ערכו סבב, במה כל אחד מהמשתתפים תרם להצלחת קבוצתו.
- במה תלויה היכולת שלי לתרום לקבוצה שלי?

## שלב ה' - אישי (20 דקות)

צ'ופר לחבר

### עזרים:

חבילת ביסקוויטים, חלב, קקאו, סוכר, 2 קערות, שקיות ניילון, מרגרינה, מגש, כפפות ניילון כמספר המשתתפים, פתקיות נייר ועליהן שמות המשתתפים.

### מהלך הפעילות:

1. חשוב לשטוף קודם ידיים או להשתמש בכפפות ניילון.
2. כל אחד מחברי הקבוצה מכין כדור שוקולד (נספח 1) מיוחד במינו לחבר שאת שמו הוציא מפתק שהוציא מכובע.
3. את הכדור מעניק המשתתף לאחד מחברי הקבוצה ומברך אותו במילים מתוקות.
4. בסיום הפעולה הקבוצה יושבת וחבריה יושבים בהנאה רבה ואוכלים את יצירותיהם. (למדריך: אין שום סיבה שהיצירה שתצא דביקה ומגעילה). בתום הפעילות כולם מנקים את חדר הפעילות.

## נספח מס' 1

### איך מכינים כדורי השוקולד:

1. מכניסים את הביסקוויטים לתוך השקית ומפוררים אותם.
2. מערבבים בקערה את המרגרינה, הסוכר, והקקאו עד שהתערובת אחידה ללא גושים.
3. מוסיפים את הביסקוויטים לקערה.
4. יוצרים כדורים ומניחים על המגש.



# פעילות 10: "טקס הכרזת הקבוצה"

מתוך הפעילות באתר מינהל חברה ונוער: "טקס הקמת הקבוצה"

## רציונאל

באמצעות הטקס אנו רוצים לחדד ולחזק את אוירת ה"קבוצה" שהתגבשה במשך הזמן, ואת ההרגשה שכל משתתף שייך למסגרת שיש לה סממנים מיוחדים המבדילים אותה ממסגרות אחרות. מסגרת זו מורכבת מהפרטים אשר לכל אחד מהם יש יחוד משלו.

## מטרות:

- א. לאפשר למשתתפים להתנסות ולפתח כישורים שלא הופעלו עדיין במסגרת קבוצה. כגון דמיון, יצירתיות ומלאכת יד.  
בצורה כזו המשתתפים יבדקו מהי יכולתם בתחום זה ובאיזו מידה התחום מעניין אותם. משתתפים שהם בעלי יכולת ומיומנות בתחומים אלה יוכלו להוכיח את כישוריהם.
- ב. ליצור מספר סמלים המאחדים את חברי הקבוצה לגוף אחד ומייחדים את הקבוצה לעומת קבוצות אחרות.  
את שתי המטרות האלה נשיג על ידי בנייה של **בובת הקבוצה** ובחירת שם לקבוצה.

## עזרים:

כיבוד ושתייה (כדאי שאת הכיבוד תשאיר כהפתעה למשתתפים).  
חוטים, בדים שונים, צמר גפן, עיתונים, קופסאות שונות של אשל, קופסאות של מיונז, חוטי ברזל, קופסאות קרטון ובקצור: גרוטאות. מספריים, דבק, צבעים ומכחולים.

## מהלך הפעילות:

### שלב א' - קבוצתי

מחלקים את הקבוצה לשלושה - ארבעה צוותים.  
על כל צוות לבנות בובה

1. המנחה מסביר לצוותים את ההנחיות לגבי הבובה, ומחלק להם חומרי יצירה.

### הנחיות לבובה:

- א. חשוב שלבובה תהיה הבעת פנים כלשהי.
- ב. כאשר ינענעו את הבובה היא תשמיע רעש כלשהו.
- ג. הבובה תוכל לעמוד בכוחות עצמה.
- ד. הצוותים בונים את הבובות.

### שלב ב' - במליאה

1. מתוך הבובות שעמדו ב"דרישות התקן" תבחר הקבוצה את הבובה הראויה להיות סמל הקבוצה. ליתר הבובות אפשר לתת משמעויות אחרות כגון: שומר סף, המצפון של הקבוצה וכדומה.
2. המדריך יכריז על בחירת שם לקבוצה. המשתתפים יציעו שמות ויבחרו בהצבעה את השם המקובל על רוב חברי הקבוצה.



3. כדי שהבובה והשם יהיו מיוחדים לקבוצה ויקבלו משמעות בעיני חברי הקבוצה יש

לעשות בהם שימוש בהזדמנויות שונות:

- קחו את הבובות אתכם לטיולים,
- תלו אותן בפתח המועדון וברכו אותן לשלום בבואכם ובצאתכם מהמועדון וכו'.
- את שם הקבוצה אפשר להכריז או לצעוק בתחילת כל פגישה של הקבוצה.
- שלבו את השם בהמנון הקבוצה.
- הכינו סמלים אישיים עם שם הקבוצה וענדו אותם על בגדיכם.
- הכינו כרזה גדולה עם שם הקבוצה ותלו אותה במועדון.
- חברו סימאות שונות אשר שם הקבוצה משתלב בהן.



# פעילות מס' 11 - צורה לנו - קבלת השונה

**כתיבה:** שרה רוטקופ הרמתי ואורלי קלינסקי

**שכבת גילאי:** גן-א' / ב' - ג'

**מטרות:**

- לבחון את הייחודי שבכל אחד מהמשתתפים
- להגביר את האכפתיות לאחר וההתחשבות בזולת

**שלב א' - במליאה (10 דקות)**

**משחק פתיחה:**

"הרוח נושבת" - כולם יושבים בכיסאות. המדריכים נותנים כל מיני משפטים. כל המשתתפים שהמשפט נכון לגביהם קמים ומחליפים מקומות.

**משפטים לדוגמא:** הרוח נושבת לכיוון...

כל מי שאוהב לצפות בסדרת הטלביזיה.....

כל מי שאוהב את הצבע ורוד

כל מי שאוהב לשחק כדורגל

**שלב ב' - אישי (10 דקות)**

מחלקים למשתתפים את דפי ה"שונים" - נספח 1

המדריך קורא את מה שכתוב בדף.

המשתתפים מבצעים את המשימה הכתובה בדף

**שלב ג' - מליאה (15 דקות)**

כל ילד מראה את הדמות שקיבלה פרח ואת הדמות עם הפרח. ניתן לראות שכל אחד בחר דמות אחרת לתת לה פרח או לתת לה משקפים מה שאומר שכל אחד מאיתנו מתרשם באופן שונה מן הדמויות, בסביבתו.



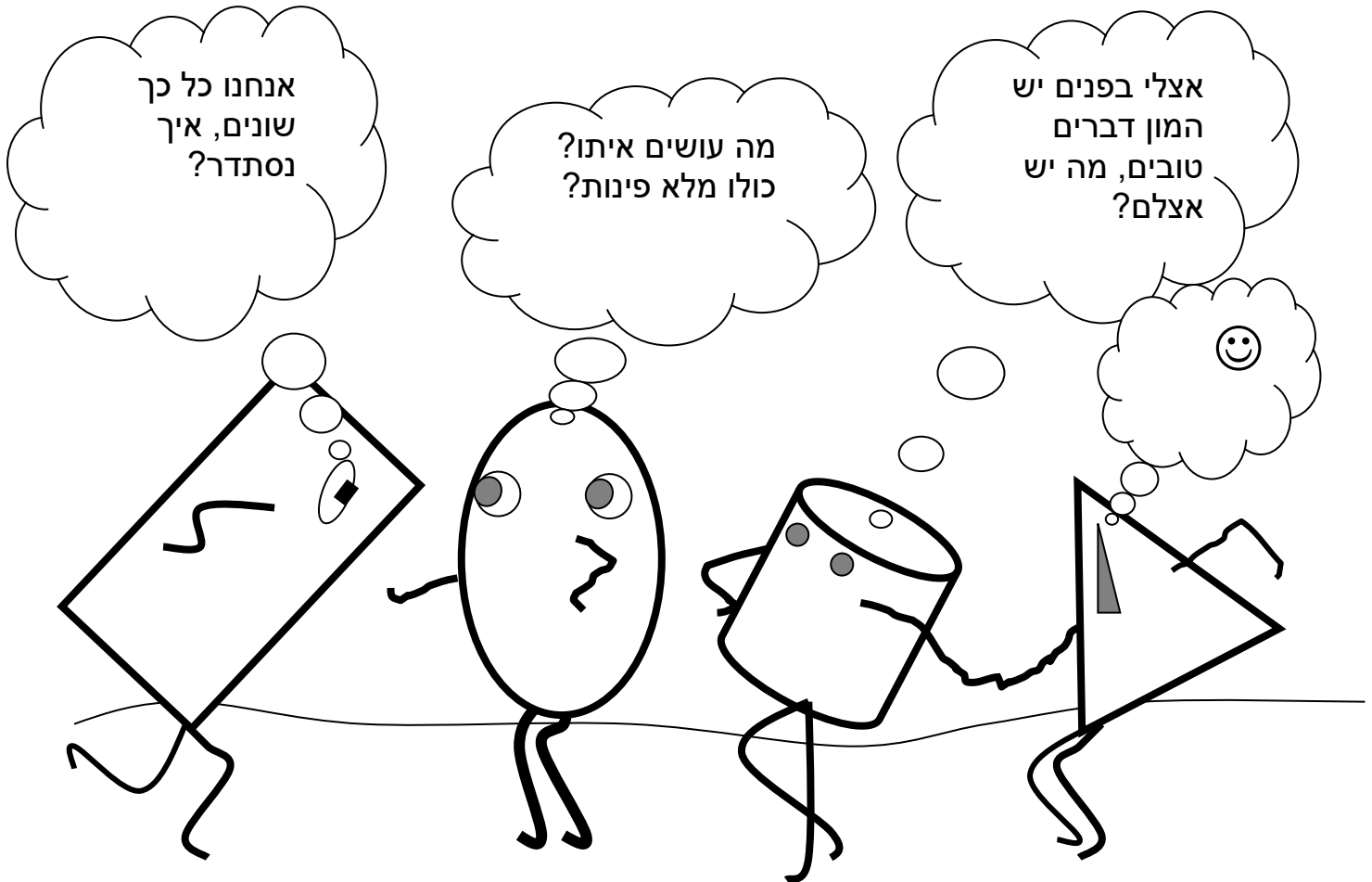
### שאלות לדין:

- במה בא לידי ביטוי השוני בינינו במהלך הפעילויות שעשינו?
- במה אנחנו מרוויחים מזה שאנחנו שונים אחד מן השני?
- איך השוני הזה יכול לתרום לקבוצה?



## נספח 1

### שונים אבל ביחד



ארבע הצורות הן חברות בקבוצה. כל אחת חושבת משהו. מה שהצורה חושבת כתוב ב"ענן" מעל לראשה. בחרו שתי דמויות. אחת שהייתם רוצים לתת לה פרח, ואחת שהייתם רוצים לתת לה משקפים.



למי מן הדמויות הייתם נותנים פרח? מדוע?  
 ציירו פרח ליד הצורה שהייתם רוצים לתת לה פרח.  
 למי מן הדמויות הייתם נותנים משקפיים, כדי שיכלו להסתכל על הקבוצה באופן שונה? איך הייתם



מציעים לה להסתכל על הקבוצה?  
 ציירו משקפיים לדמויות שלהן הייתם נותנים משקפים



## פעילות מס' 12 - חכם בשמש

**שכבת גילאי:** כיתות א'-ד'

**מספר המשתתפים:** 20  
את הפעילות יש לערוך בחדר.

**מטרת הפעילות:** ללמד דרכים להגנה מפני השמש

למנחה מתוך <http://www.matar.ac.il/zmanim/sun/sun9.asp>

**עזרים:** כדור, כרטיסי משחק זיכרון (נספח 1) לוחות, קוביות, חיילי משחק, מקרא הנחיות במהלך המשחק (נספח 2)

**הכנה:** יש להכין כמה ערכות של משחק הזיכרון (נספח 1) ואת ערכת המונופול כמספר מחצית המשתתפים

**שלב א' - במליאה משחקי פתיחה (5 דקות)**  
1. כדור ידע

זורקים כדור לכל אחד מהמשתתפים והוא צריך להגיד אמצעי להגנה מפני השמש שהוא מכיר.

**המטרה:** להגיע לראשי התיבות של "חכם בשמש": חיפוש צל, כובע, מקדם הגנה, ביגוד מתאים, שעות בטוחות, משקפי שמש, שתיה.

2. משחק זיכרון (15 דקות)

3. שאלות לדין: (10 דקות)

- מדוע הפריטים של חכם בשמש הם חשובים?
- ואיך אנו מסכנים את עצמנו אם לא נשמע לחוקי חכם בשמש

שלב ב' - בזוגות מונופול (25 דקות)

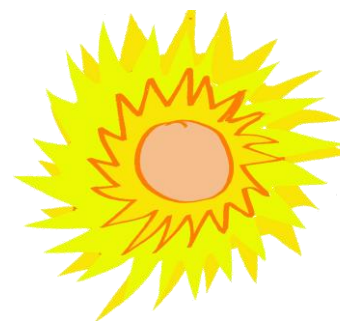
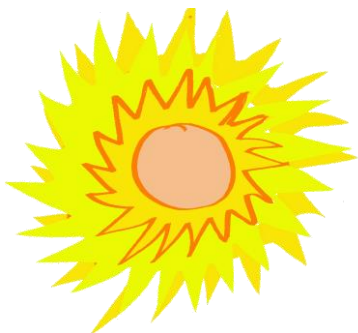
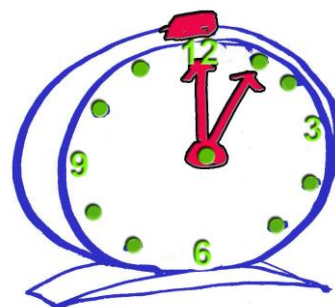
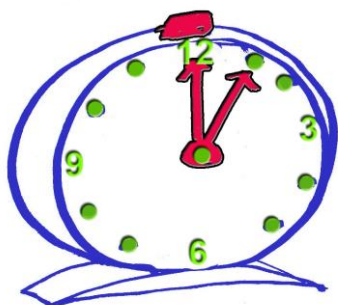
**הצעה נוספת לפעילות: פנטומימה (10 - 15 דקות)**

בחרים משתתף והמדריך מבקש ממנו להציג בפני הקבוצה, בפנטומימה, אביזר או התנהגות הקשורים לחכם בשמש. על שאר קבוצה לזהות את אמצעי ההגנה.



### נספח 1: כרטיסי משחק זיכרון







נספח 2: לוח מונפול

# חנם בשמש חזור הביתה מהים בשלום



A collection of 25 circular icons arranged in a grid-like pattern, used for a matching activity. The icons include:

- A tube of sunscreen.
- A bottle of water and a glass.
- A smiling sun with sunglasses.
- A beach hat.
- A person jumping in the water.
- A pair of sunglasses.

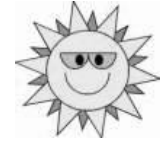


# מקרא

זכרת להרכיב משקפי שמש. התקדם שני צעדים.



יצאת בשעות חמות מדי. חזור צעד לאחור.



זכרת לחבוש כובע. הטל שנית את הקובייה.



מרחת קרם הגנה. התקדם צעד נוסף.



הפסקת שתייה. המתן תור.





## כללי התנהגות מומלצים בשמש

- הימנעו מחשיפה לשמש בשעות הקרינה המרבית - מהשעה 10:00 לפני הצהריים עד השעה 16:00 אחרי הצהריים. (ניתן להיעזר בפרסומים בעיתונות היומית על רמות הקרינה העל-סגולה.)
- לבשו בגדים המכסים את הגוף ככל האפשר.
- חבשו כובע רחב שוליים בשמש - הכובע מצל על הפנים וגם על הצוואר.
- השתמשו במסנן קרינה בעל מקדם הגנה SPF 15 או יותר.
- מרחו את קרם ההגנה כחצי שעה לפני היציאה לשמש - בשתי שכבות. חדשו את קרם ההגנה כל שעתיים. מרחו שוב לאחר שחייה, או אם הזעתם.
- השתמשו גם במסנן קרינה לשפתיים, בעל מקדם הגנה 15 או יותר.
- הרכיבו משקפי שמש תקינים, המסננים קרניים על-סגוליות.
- הימנעו מחשיפה לקרניים על-סגולות במכוני שיזוף.
- הימנעו מחשיפה לקרניים על-סגולות במכוני שיזוף.
- שתו הרבה!!!

הגנו על הילדים ועל התינוקות - הימנעו מלחשוף אותם לשמש בשעות הקרינה החזקה (בין השעות 10:00-16:00). אם אין בררה - הקפידו לכסות את התינוקות בלבוש המגן על הגוף - חולצה ארוכת שרוולים, כובע רחב שוליים, מכנסיים וגרביים. לתינוקות ולילדים מעל גיל שישה חודשים מרחו קרם הגנה לעתים קרובות. לילדים מומלץ ללבוש חולצה גם בעת שהותם במים ולהרכיב משקפי שמש תקינים.



## פעילות מס' 13 - ידי שלום

**כתבה:** הורנשטיין אורית

**מטרה:** להיפרד מן המשתתפים בקבוצה

**עזרים:** שמיניות בריסטול בצבעים שונים

### שלב א':

המדריך מתחיל עם הסבר קצר על מטרת המפגש (פרידה) ומבצע עם המשתתפים קטע קצר מתוך שירה של אריאלה סביר: "יושבים כולנו יחד היום ומביטים למרום יד מתרוממת אומרת שלום וצונחת בום בום בום". רגע לפני שאומרים שלום כל אחד מהמשתתפים מוזמן ליצור את כף ידו על גבי בריסטול.

המדריך מחלק לכל אחד מהמשתתפים דף בריסטול צבעוני, (שמינית) וכל אחד מסמן את כף ידו. כל משתתף גוזר את כף ידו ועל גבי היד הוא כותב או מצייר את מה שהוא מרגיש לקראת הפרידה לדוגמא: עין עם דמעה, לב של אהבה, געגוע ועוד

### שלב ב':

המדריך מזמין כל אחד מהמשתתפים להניח את כף ידו על גבי בריסטול משותף ולספר מה הוא צייר או כתב בה, מי שמתחבר ממשיך. באופן כזה כל אחת מהמשתתפים מניח את כף ידו בתורו (ללא הדבקה) עד שכל כפות הידיים מונחות.

### שלב ג':

כעת ניתן לערוך דיון/שיחה קצרה על התגובות השונות לפרידה והתמודדות עימה. המדריך יכול להעלות שאלות כגון:

- ראינו שהפרידה מעלה רגשות שונים (לציין חלק מהדברים שנאמרו ע"י המשתתפים) באיזו דרך אפשר להתמודד עם רגשות כאלו? האם מישהו מכם רוצה לספר לנו על דרכים להתמודדות שעזרו לזו?
- המנחה מציע למשתתפים להתייחס לדברים שחבריהם ציירו, כתבו או ספרו. דברים שאני רוצה להגיד למשתתף אחר בקבוצה בעקבות מה שהוא צייר, כתב או סיפר.



### שלב ד':

המדריך מזמין את המשתתפים ליצור יחדיו יצירת פרידה משותפת עם כפות הידים, באמצעות ציור על המצע המשותף.

### שלב ה':

המדריך מביא עימו על פתקים "מתנה כתובה" לכל משתתף ומניח על כף ידו. הפתקים מכילים משפטים עם איחולים לעתיד". או סוכריות שכל אחד יכול לאכול רק אחרי שהוא מספר על משהו "מתוק" שמחכה לו אחרי הפרידה או למרות הפרידה אפשר גם להזמין להניח "מתנות" על כפות הידיים מתנות סמליות, מתנות שניתן להכין במקום מפלסטלינה, מכתב ועוד.





## פעילות מס' 14 - "רגשות"

**כתבה:** ענת דור

**שכבת גילאי -גן- א'**

**משך הפעילות:** שעה וחצי

**רצינול:**

הבעת רגשות היא מיומנות חברתית בסיסית. חשוב שהמשתתפים יהיו מודעים למגוון של רחב של רגשות, ועל דקויות רבות ביניהם (ולא רק "שמח" ו"עצוב").

**מטרות:**

המשתתפים יתוודעו למגוון רחב של רגשות והדרכים להביע אותם ולזהות אותם. המשתתפים יחוו חופשיים ובטוחים להביע בקבוצה את רגשותיהם החיוביים והשליליים. המשתתפים יחלו בתהליך של פיתוח רגישות כלפי רגשות של אחרים.

**עזרים:**

**השיר "דני גיבור" מאת מרים ילן-שטקליס** X מספר המשתתפים, טייפ ותקליטור עם השיר.

צילומי דף "סמיילי רגשות" (נספח 1)

בריסטול ניירות צבעוניים דבק מספריים צבעי פנדה לורדים וטושים ל"עץ הרגשות" ניירות גזורים בצורת עלים

**הכנה:** גוזרים "עלים" מדפי נייר או ממדבקות. יותר ממספר חברי הקבוצה. ניתן לקנות מדבקות בצורת עלים.

**מהלך הפעילות:**

**הפעילות מתקיימת במליאה**

**שלב א' - פתיחה (10 דקות)**

כל משתתף יקבל ציור של עלה (ניתן לקנות וניתן לגזור מדבקות בצורת עלים) ועליון כתוב רגש כלשהו.

כל משתתף מקריא או אומר מה הוא קיבל וכולם מנסים לנחש על מה הפעילות.



### שלב ב' - עץ הרגשות ( 20 דקות )

- מכינים יחד מבריסטול עץ ובו גזע וענפים.

כל משתתף צובע את העלה שקיבל בקופסא המרמזת או עלה אחר לפי בחירתו, כותב או מבקש מהמדריך/כה לכתוב את שם הרגש.  
מדביקים על העץ את עלי הרגשות.

### שלב ג' - "דני גיבור" / מרים ילן - שטקליס. (5 דקות)

מחלקים את מילות השיר וקוראים את השיר בקול רם. משמיעים את השיר ברקע.  
המשתתפים מביעים בפניהם את ההבעה שלדעתם היתה לדני.

### שלב ד' - משחק פנטומימה (20 דקות)

המשתתפים "עושים פרצופים" של רגשות ועל חבריהם לנחש מהם הרגשות שהביעו. כדי לסייע להם להביע מגוון רחב של רגשות, מחלקים למשתתפים את דף הפרצופונים. (נספח 1)

### שלב ה' - סיכום ( 10 דקות )

#### שאלות לדין:

- איזה רגשות עלו בקבוצה?
- האם יש רגשות טובים ורגשות רעים? (אין!)
- מתי קל לנו להביע את הרגשות שלנו?
- איך יכולה הקבוצה לעזור לחבר שקשה לו? שעצוב לו? לחבר עצבני? לחבר כועס?



### נספח מס' 1 - פרצופי רגשות

