

לתת ולקבל - מערך העמקה

נושאים לפעולות:

1. כבוד הדדי- דירה להשכיר (כבוד)
2. איך אני מגיב כשפגעו פי- (כבוד)
3. מה אני עושה עם פגעתי בחברה לקבוצה? (כבוד)
4. כוחות שונים- אנשים מיוחדים בכל תחום. (כל אחד הוא מיוחד ושונה)
5. במה אני טוב? מה יש לי לתת? (שרביטים)
6. אנשים מעוררי השראה בחיים שלנו
7. למה חשוב לחלוק? הענק וגנו-גמור
8. לתת ולקבל בבית- מה הייתי רוצה לקבל

כבוד הדדי

מטרות:

1. הקבוצה תכיר את המושג כבוד.
2. הקבוצה תבין כי חשוב להשתמש בכבוד ביום-יום.

הצעה למשחק- תפוח אדמה לוחט: (10 דק')

הקבוצה נעמדת במעגל ומתחילה להתמסר בכדור. בכל פעם שהקבוצה מתחילה, המדריכה שמים טיימר מבלי לאמר לקבוצה מתי הוא אמור לצפץ. החניכות מתמסרות ביניהן עד שהטיימר מצפץ, החניכה שמחזיקה את הכדור בזמן הצפצוף נפסלת.

פעילות-כבוד: (15 דק')

נבחר חפץ מסוים שיהיה אצל המדריך. בכל פעם חניך מתנדב אחר ייצא יחד עם המדריכה ונסביר לחניך באיזה דרך לנסות להשיג את החפץ. לאחר מכן נחזור יחד עם החניך לחדר וניתן לו להציג את הניסיון שלו מול כל הקבוצה. בסיום כל ניסיון נשאל את הקבוצה אם הם היו נותנים את החפץ למי שמבקש או לא. הדרכים:

- בכעס\ צעקות (תביא לי את החפץ!!)
- באיומים (אם לא תביא לי את החפץ...)
- בחדירה למרחב האישי של המדריך (לנסות לתפוס את החפץ)
- בצורה מנומסת (לבקש יפה, לנסות להסביר למה החפץ חשוב וכו')

טקסט-דירה להשכיר: (15 דק')

נקרא יחד עם הקבוצה את הספר דירה להשכיר. למי שאין את הספר, מצורף [קישור לסרטון אנימציה](#) שאפשר להקרין לכל הקבוצה\ אפשר להקריא לקבוצה את הטקסט מהנספחים. *כדאי להכין תאטרון בובות של הדמויות (גזירה והדבקה על מקלות ארטיק) עם החניכיות ולהציג את הסיפור בהמחזה עם תיאטרון הבובות. אחרי הקריאה נשאל את החניכים שאלות על הסיפור, למה לדעתכם היונה רצתה לעבור לגור בדירה? עם מי לדעתכם השכנים יסתדרו יותר טוב, עם היונה או עם אחת מהחיות האחרות? מה אהבתם בסיפור, מה פחות? **נספחים:** טקסט "דירה להשכיר"

סיכום: (10 דק')

המשמעות של כבוד היא להתייחס לכל אחד ואחת כאילו הם אנשים חשובים ולהתנהג אליהם בצורה מנומסת ומתחשבת. בכל מקום שאנחנו נמצאים בו חשוב שניתן כבוד למי שמסביבנו. בלי כבוד, לא נוכל להסתדר עם החברים\ המשפחה\ המורה ואנחנו יכולים לפגוע בטעות באנשים אחרים. שאנחנו נותנים ומקבלים כבוד, לכולם נעים יותר וכיף יותר! בפעילויות הבאות נמשיך לדבר על כבוד ונלמד איך לתת ולקבל כבוד יותר לעומק.

איך אני מגיב שפגעו בי?

מטרות:

1. החניכה ידעו איך להגיב במצבים שבהם הם נפגעו.
2. היחסים בקבוצה ישתפרו.

הצעה למשחק-הנייר עף ברוח: (10 דק')

אחת החניכות זורקת דף נייר וקוראת בשם של חניך אחר. אם אותו חניך תפס, הוא קורא בשם אחר וזורק את הנייר לאוויר. במידה והוא לא תפס את הנייר, חותכים את הנייר לשניים וממשיכים באותה הצורה.

פעילות-מה עושים אם מישהו פגע בי?: (15 דק')

נפתח את הפעילות בהצגת השאלה: איך מגיבים אם פגעו בי? נחלק את הקבוצה לזוגות, וניתן לכל זוג משימות שהוא צריך לבצע.

חניך אחד שם כיסוי עיניים. החניך צריך לזרוק כדור על מטרה שרשום עליה שם של חניכה אחרת, שהוא פוגע במטרה החניכה צריכה לצעוק לו "פגעת בי!"

מגדירים תחרות ריצה בין חברי הזוג, מנקודה מסוימת לנקודה אחרת לבחירת המדריך. קובעים חוקים למשימה, (מותר לצאת רק מלפני הקו, מותר לצאת רק שהמדריך מזניק) אומרים לחניכה אחת שהיא שהוא לא חייבת לציית לחוקים, שהיא יכולה לצאת אחרי הקו, לא לחכות להזנקה וכו'..

אחרי התחרות נשאל את החניכים:

איך התנהג החניך שביקשנו ממנו לשחק לפי החוקים?
הוא עדיין מנסה לשחק לפי החוק או שהוא שבר אותו?
הוא מגיב בכעס?

שתי החניכות מחזיקות חבל כאשר באמצע החבל קשור לחפץ כלשהו בעל משקל. החניכות צריכות למתוח את החבל ככה שהחפץ הקשור באמצע יהיה באוויר לשישים שניות, אחרי זה שניהן צריכות לשחרר באותו הזמן.

ציוד: אל בד לכיסויי עיניים, חבל שקשור באמצע לחפץ כבד (לדוג': דלי).

נסכום- (5 דק')

כאשר מישהו פגעה בנו יש כמה דברים שאנחנו צריכים לעשות:

1. לאמר למי שפגע בנו שנפגענו! הרבה פעמים מישהו פוגע בנו בטעות ולא שם לב.
 2. גם אם מי שפגע בנו התנהג בצורה לא מכבדת לא לפי החוקים, חשוב שאנחנו נמשיך להתנהג בכבוד ולא נחזיר!
 3. תמיד כדאי לסלוח שמבקשים סליחה, זה עוזר לשחרר את גם את מי שפגע בנו וגם אותנו.
- *חשוב שנקשר את הצעדים למשימות מהפעילות, כל אחת מייצגת צעד לפי הסדר.

מה אני עושה אם פגעתי בחברה לקבוצה?

מטרות:

1. הקבוצה תבין שלפעמים כל אחד יכול בטעות לפגוע בחברה.
2. החניכות ים יתחילו להשתמש במילות כבוד.

הצעה למשחק-הרצל אמר+ בבקשה: (10 דק')

בוחרים חניכה שיהיו הרצל, הרצל צריך לתת לקבוצה פקודות אבל להשתמש במילה בבקשה בתחילת כל פקודה במקום להגיד הרצל אמר. למשל: בבקשה לשים ידיים על הראש. אם הרצל לא אמר בבקשה החניכים לא אמורים לבצע את המשימה, ומי שעושה אותה נפסל. החניך שנשאר בסוף המשחק הוא המנצח.

פעילות-סיטואציות: (10 דק')

- נקריא לקבוצה מספר סיטואציות, אחרי כל סיטואציה נשאל את הקבוצה: מה לדעתכם היה לא בסדר במה שקראנו? מה הייתם משנים\משאירים?
- חברה מהכיתה הביאה לי ציור שהיא הכינה במיוחד בשבילי, אחרי כמה דקות זרקתי את הציור, היא ראתה את זה ונעלבה ממני.
 - ביקשת עיפרון מהילדה שיושבת לידך בשולחן, היא הביאה לך אבל לא אמרת תודה ושכחת להחזיר לה.
 - ילד מהכיתה הגיע עם כובע חדש לבית הספר ושאל אותך מה דעתך. לא אהבת את הכובע אז אמרת לו שהכובע מכוער ועדיף שיזרוק אותו.
 - חניכה מהקבוצה עלתה להקריא סיפור מול כל הכיתה, החניכה התבלבלה בסיפור ולא הצליחה לקרוא, שאר החניכים התחילו לצחוק עליה והיא לא רצתה להמשיך להקריא.
 - המורה אמר לי לעבור מקום בכיתה ולא רציתי, אז אמרתי לה שאני לא מסכימה ולא זזתי למרות שביקשה כמה פעמים.

יצירה- "לוח כבוד" קבוצתי: (20 דק')

- יחד עם הקבוצה, נחשוב על מילים המביעות כבוד ונכתוב אותם על בריסטול שאותו נקשט ונתלה על הקיר. אפשר לתת גם לחניכים לנסות לכתוב בעצמם ולכוון אותם.
- מילים לדוגמא: בבקשה, תודה, סליחה, בשמחה\ בכיף, להתראות, מה שלומך?
- ציוד: בריסטול פוליגל, טושים צבעוניים\ סול בשביל המילים.
- *חשוב שהחניכים יחשבו בעצמם על כמה שיותר מהמילים, אפשר לעזור לקבוצה במידה והיא נתקעת.

סיכום: (5 דק')

לפעמים אנחנו פוגעים באנשים בטעות, בלי להתכוון. בגלל שלא שמנו לב או שלא חשבנו באותו רגע. אם עשינו את זה בטעות הדבר הכי טוב שאנחנו יכולים לעשות זה לבקש סליחה, ולשפר לפעם הבאה! בשביל שלא נפגע באנשים בלי להתכוון חשוב שנדבר בצורה מכבד ונשתמש במילים שרשמנו על הלוח.

כוחות שונים

מטרות:

1. הקבוצה תיחשף לדברים שונים שאפשר להיות טוב בהם.
2. הקבוצה תראה כי כל אחד יכול להיות טוב במשהו אחר.

הצעה למשחק- ים יבשה משודרג: (10 דק')

המשחק דומה לים יבשה אבל במקום ים יבשה אפשר לקפוץ קדימה, אחורה, ימינה ושמאלה. חניכה שמתבלבלים נפסלים.

למשחק יש כמה שלבים, כל שלב קשה יותר מהקודם:

שלב א: כשהמדריך קורא "קדימה", החניכים קופצים קדימה.

שלב ב: החניכים עושים ההפך ממה שהמדריך אומר: שהמדריך אומר "קדימה!" החניכים צריכים לקפוץ "אחורה". "ימינה!" = לקפוץ שמאלה.

שלב ג: המדריך קופץ גם, רק כדי לבלבל אותם, והם עדיין צריכים לעשות ההפך ממה שאתה אומר.

פעילות- מצגת נחש מי: (15 דק')

נציג לחניכות מצגת עם תמונות של אנשים שונים, כל אחד. תמהם מומחה בתחום מסוים (לפי תיאורית האינטליגנציות המרובות). בכל פעם המצגת תראה תמונה ונשאל אותן אם הן מכירות את מי שבתמונה, מי שמכירה יכולה לספר מה שהיא יודעת על הדמות (מצורפות גם עובדות שאפשר להקריא במצגת) ובמקרים בהם אף אחת לא מכירה, ניתן לחניכות לנחש מי הדמות ומה היא עשתה במהלך חייה.

היכולות:

מתמטית- אלברט איינשטיין. מוזיקלית- נועה קירל. תנועתית- ליונל מסי.

חזותית- ואן גוך. לשונית- מרים רות.

אחרי שנציג לחניכות את כל הדמויות, נראה להן סרטונים על חלק מהדמויות שמציגים את היכולות שלהם.

ציוד: מחשב, מקרן, רמקול

נספחים: הקובץ של המצגת "נחש מי, אנשים מובילים בתחומים שונים"

יצירה- הכנת סרטון קבוצתי: (15 דק')

נכין יחד עם הקבוצה סרטון משותף שבו החניכים צריכים להראות כמה שיותר סוגים של יכולות (לא בהכרח היכולות שלהם). את הסרטון אפשר אחרי זה לראות ביחד כל הקבוצה או להציג לבית הנוער בכינוס.

נסכם: (5 דק')

למדנו בפעולה היום שיש הרבה דברים שאפשר להיות טוב בהם. לכל אחד יהיו דברים שהוא טוב בהם יותר ודברים שהוא טוב בהם פחות וזה בסדר! אף אחד הוא לא הכי טוב בהכל. למדנו לפני כמה פעולות שכל אחד הוא שונה, ואין שני אנשים שהם אותו הדבר בדיוק, חשוב שנזכור שאין דרך אחת להיות טוב ולהצליח, וכל אחד יכול להצליח במשהו אחר.

במה אני טוב?

מטרות:

1. החניכות ים יתחילו להכיר את החוזקות והחולשות שלהם.
2. החניכות ים ידעו יותר טוב מתי לתת ולבקש עזרה.

הצעה למשחק- 10 מתחת למים:

מגדירים גבולות משחק ברורים מראש, לאחר מכן המדריכה סופרת מ-10 עד 0 בעיניים עצומות, בזמן הזה כל חניכה צריכה להגיע למדריכה. לומר את שמה ולמצוא מקום להתחבא בו. שהמדריכה מגיעה לאפס זה הזמן לפתוח את העיניים ולהסתכל סביב, חניכה שאפשר לראות נתפסת ויוצאת מהמשחק. בסבב הבא הספירה מתחילה מ-9, ושוב כל חניכה צריכה להגיע למדריכה, לומר את השם שלה ולמצוא מקום חדש להתחבא בו (אסור להשתמש באותו מקום פעמיים).

פעילות- יכולות שונות: (15 דק')

ניתן לחניכים להתנסות במשימות שונות, כל משימה קשורה לתחום אחר שלמדנו עליו בפעילות הקודמת.

ציור- לצייר חפץ מהחדר (לדוג': בקבוק מים).

מוזיקה- משחק קבוצתי, נשמיע את ההתחלה של שיר מסוים לכל הקבוצה יחד והקבוצה תצטרך לגלות מה השיר.

לשוני- נשמיע לחניכים משחקי לשון, החניכים יצטרכו לחזור על משחקי הלשון במהירות מבלי להתבלבל. מתמטיקה- הקבוצה תקבל שקית מלאה במטבעות מנייר\ סוכריות בשקית, החניכים יצטרכו לחלק באופן שווה המטבעות בין כל חברי הקבוצה.

תנועת- קליעה למטרה, כל חניך בתורו, מנסה לקלוע כדור למטרה שהכנו מראש (יכול להיות לקלוע לתוך דלי או סלסילה, או לתוך עיגול מסומן על הרצפה)
* חשוב כל חניך יצליח לפחות בדבר אחד בפעילות.

ציוד: דפים ועפרונות\טושים, רמקול, מטבעות מנייר שגזרנו מראש\ סוכריות, כדור, מטרה.
נספחים: הצעה לתמונה לציור, הצעות לשירים, משחקי לשון (כולם באותו הקובץ).

נסכם: (5 דק')

בפעילות הקודמת למדנו על אנשים שונים, שכל אחד מהם היה טוב בדבר אחר. היום עשינו כמה משימות שונות שבחלקם הצלחנו יותר וחלקם פחות, חשוב שנדע במה אנחנו חזקים כדי שנוכל לעזור לאחרים בדברים שאנחנו טובים בהם.

נעשה סבב בין החניכים, כל חניך יצטרך להגיד על עצמו דבר אחד שהוא טוב בו. בנוסף ניתן לקבוצה שיעורי בית: החניכות ים יצטרכו לחשוב על אדם מעורר השראה, עליו הם יספרו לקבוצה בפעילות הבאה.

אפשר לכוון את החניכים עם השאלות:

למה מי שבחרתם מעורר השראה בעיניכם?

במה הייתם רוצים להיות כמוהו? מה האדם הזה נתן לכם\ במה הוא עזר לכם?

אנשים מעוררי השראה בחיים שלי

מטרות:

1. החניכות ים ירגישו מועצמים.
2. החניכות ים יחוו אינטימיות קבוצתית.

הצעה למשחק- רב החובל: (10 דק')

בוחרים חניך אחד לתפקיד "רב החובל". שאר החניכים עומדים בשורה מול רב החובל, וצועקים לו: "רב חובל!" והוא עונה: "מה!" "אפשר לעבור?!" "כן, אבל רק ב...". "צעדי בלטהליכה לאחורלעם עין אחת עצומהלכל דבר אחר שאפשר לחשוב. רב החובל מחליט בכל סיבוב על סגנוןהגבלה מסוימת, ושאר השחקנים מתקדמים לפי זה ומנסים לעבור את רב החובל מבלי להיתפס. מי שנתפס מצטרף לרב החובל, ועוזר לו לתפוס את השאר בסיבוב הבא. כך הלאה, עד שרב החובל כובש את כולם.

פעילות-סיפורים אישיים: (25 דק')

מסירות בכדור- מעבירים כדור במסירות בין הקבוצה, חניכה שתופסת את הכדור צריכה לחשוב על דבר אחד טוב שהיא למדה מאדם אחר.
לדוג': כנות, עזרה לאחר, כוח רצון.

סיפור אישי- לפי סבב, כל חניכה מספרת על מישהו. בחיים שלה שהשפיע עליה לטובה.
חשוב לתת להן את הזמן לשתף כמו שצריך, ולוודא שנשמר השקט בקבוצה במהלך השיתוף.
יכול להיות שהחניכות יתביישו אז חשוב לכוון אותם בעזרת שאלות אם הן נתקעות
שאלות שאפשר להשתמש בהן:
-למה בחרת דווקא את האישה האלה?
- איך מי שבחרת השפיע עליך?
- מה היית רוצה לקחת ממי שבחרת?
- למה היית לוקחת דווקא את זה?
*ממש מומלץ שהמדריכה יחשבו על דמות מראש כמו הקבוצה וישתפו גם!
ציוד: כדור.

נסכום: (10 דק')

היום בפעולה למדנו על אנשים מעוררי השראה, לכל אחד בחיים יש אנשים שנותנים לנו. אנחנו מסתכלים עליהם ולומדים מהם, חשוב שניקח מהם את הדברים הטובים וככה נהפוך להיות יותר טובים בעצמנו ונוכל לתת ולעזור לאחרים.
נשאל את החניכים איך הייתה להם הפעילות ואיך הרגיש לשתף את הקבוצה.

לתת ולקבל בבית

מטרות:

1. הקבוצה תחשוב מה אמור להיות בכל בית.
2. החניכות ים יבינו שבבית צריך גם לקבל וגם לתת.

הצעה למשחק- אבן נייר ומספריים אנושי: (10 דק')

הקבוצה מסתובבת באופן חופשי ברחבי החדר כאשר כל פעם חניך מגיע למצב שהוא עומד מול חניך אחר, עליהם לשחק אבן נייר ומספריים. החניך המפסיד הופך להיות "מעודד" של החניך המנצח, הוא צריך ללכת מאחוריו ולעודד אותו. במידה וחניך ניצח חניך אחר, שיש לו מעודד, שניהם הופכים להיות מעודדים של המנצח וככה המשחק ממשיך עד שבסוף נשאר רק חניך אחד והוא המנצח.

פעילות- לתת ולקבל בבית: (25 דק')

על בריסטול לבן, נצייר קווי מתאר של בית. זה יהיה הבית הקבוצתי. בחשיבה משותפת עם החניכות ים, נמלא את הבית שלנו בדברים שאנחנו חושבים שצריכים להיות בכל בית, אפשר לכתוב מילים ואפשר להשתמש בציורים.

לדוג': שיתוף, אהבה, צחוק, חיבוק, כנות וכו'..)

ציוד: בריסטול לבן, עם ציור קווי מתאר של בית, טושים בצבעים שונים וכלי כתיבה.

נחלק את הקבוצה לשני חלקים ונגדיר משימה. על כל תת-קבוצה להשיג את החפץ של הקבוצה השנייה. ניתן את המשימה לכל קבוצה בנפרד, ככה שהקבוצה השנייה לא תשמע וניתן להם לנסות לבצע אותה. מה שמצופה החניכים יבינו, שהדרך הכי טובה להשיג את החפץ שלהם הוא להחליף אותו בתמורה לחפץ שהם צריכים.

הציפייה מהקבוצה השנייה, לתת לנו את החפץ שלהם בלי שניתן להם כלום חזרה היא לא הוגנת, חשוב בכל מקום שאנחנו נמצאים בו חשוב שנקבל וגם ניתן.

נסכם- (10 דק')

דיברנו היום על דברים שאנחנו חושבים שצריכים להיות בכל בית, חשוב שנצפה לא רק לקבל את הדברים האלה, אלא גם לתת בחזרה, כמו שעשינו בפעילות השנייה. חשוב שנדע לא לקחת שום דבר מובן מאליו ונזכור שגם לנו יש השפעה על איך שהבית נראה!
(לדוג': שנותנים כנות מקבלים כנות בחזרה)

למה חשוב לחלוק

מטרות:

1. החניכות ים יבינו למה חשוב לחלוק.
2. החניכות ים יחלקו יותר אחת עם השני בקבוצה.

הצעה למשחק- הקפצות: (10 דק')

מטרת המשחק היא להצליח כל הקבוצה להקפיץ בלון באוויר לכמה שיותר זמן, חניך שהפיל את הבלון צריך לשים יד אחת מאחורי הגב ויכול רק עם היד השנייה להמשיך להקפיץ ואם הפיל שוב נפסל.

פעילות-חשוב לחלוק בקבוצה: (10 דק')

ניתן לכל חניך כמה ריבועים מנייר באותו הצבע, נסביר להם שהמטרה היא שבסוף יהיה להם ריבוע אחד מכל הצבעים. בשביל להשיג ריבועים בצבעים שונים הם יצטרכו להחליף ריבועים אחד עם השני עד שלכולם יש את כל הצבעים.

טקסט- הענק וגנו: (10 דק')

קוראים יחד עם החניכות את הסיפור הענק וגנו, הטקסט מצורף בנספחים בתור מצגת עם אנימציות וקולות.

* יש להוריד את המצגת ולפתוח אותה כקובץ פאוור פוינט, אחרת היא לא תעבוד כמו שצריך.

אחרי הקריאה נדבר עם הקבוצה על הסיפור:

מה אהבתם בסיפור? מה פחות?

האם אתם מסכימים עם ההתנהגות של הענק\ הילדים בסיפור?

מה הייתם משנים בסיפור אם הייתם יכולים?

נספחים: מצגת הענק וגנו.

יצירה- עוגה קבוצתית: (10 דק')

נחתוך עיגול גדול מבריסטולקאפה ואת העיגול נחלק למשולשים בדומה למשולשי פיצה לפי מספר החניכים בקבוצה. כל חניך יצייר על המשולש שלו דבר אחד שהוא יכול לתת לאחרים (זה יכול להיות משהו פיזי או יכולת שיש לחניך). אחרי זה נרכיב את העיגול של הקבוצה ונראה כמה דברים יש טובים בקבוצה ששווה לחלוק.

ציוד: קאפה\ בריסטול חתוכים לעיגול, טושים בצבעים שונים\ מכחולים וצבעי גואש.

נסכם- (5 דק')

ראינו היום שחשוב לחלוק, גם בפעילות עם הפתקים, שבה היינו חייבים לחלוק את מה שיש לנו בשביל להצליח וגם בסיפור הענק וגנו. בחיים הרבה פעמים יהיה כדאי לחלוק את מה שיש לנו עם אחרים, גם כדי לעזור להם וגם כדי להצליח במשהו כולם יחד.