



החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · חברה · אנוש · جمهور · مجتمع



הצעות לפעילויות מפגשי פתיחה

תוכנית יומלא



ינואר 2025

מפגש פתיחה

מדוע חשוב לקיים מפגש פתיחה?
ביומלא, נפגוש את הקבוצה באמצע יום הפעילות (שעות הצוהריים) ונתחיל יחד חלק נוסף ואחר ברצף היום של הקבוצה. כדי לסמן לכולם וכולן שמתחיל החלק השני של היום וכדי להקל על ההתארגנות לקראת הפעילויות של יומלא, חשוב שנקיים מפגש פתיחה. נוכל לספר בו על מה מתוכנן לנו לאותו יום (הטרמה), להרגיש את מזג הקבוצה ולהתאים את עצמנו למצב בשטח. אורכו של מפגש הפתיחה ותכניו משתנים בהתאם לקבוצות הגילים ובהתאם לרמות התמיכה הנדרשות לכל קבוצה וקבוצה. נתאים את הרעיונות למאפיינים הייחודיים של הקבוצה ונתכנן מפגש פתיחה עם מבנה שיחזור על עצמו בכל מפגש, כך שהקבוצה תכיר את מהלכו.

הצעה למבנה של מפגש פתיחה

1. נסמן את התחלת הפעילות ביומלא באמצעות **סימן קבוע**, כמו שיר, נפנוף בדגל צבעוני, משחק וכדומה.
 2. נקיים **'סבב שלום' קבוע** בתחילת ההתכנסות ונאמר שלום לכל משתתף ומשתתפת בקבוצה. לדוגמה "שלום ללירון", "שלום לנטע", "שלום לטליה", "שלום לאורנית".
 3. נשתף את הקבוצה ב**סדר היום** המתוכנן. זהו תהליך הטרמה (מהמילה "טרום") שעוזר להפחית רגשות של חוסר ודאות ולחץ. בהצגת סדר היום נתאים את אופן העברת המידע לרמת התמיכה שלה זקוקים חברי וחברות הקבוצה. לדוגמה: נכתוב מהן הפעילויות שתתקיימנה היום או נניח ייצוגים/ציורים של הפעילויות האלה.
 4. נשחק **משחק קצר** כדי להתחיל את הפעילות היומית ולהתניע את העשייה המשותפת.
- בחוברת זו מוצעים רעיונות ופעילויות למפגשי פתיחה. מומלץ לקרוא את התכנים המוצעים ולבחור מתוכם פעילויות שמתאימות לקבוצה. ניתן להשתמש בפעילויות וברעיונות המוצעים גם עבור חלקים אחרים של יום הפעילות.



מקרא סמלים

פעילות פתיחה



פעילות יצירה



פעילות תוכן



מקרא צבעים

ציוד



פעילויות לרמות תמיכה משתנות



התאמה לבוגרים ובוגרות או לקבוצה עם רמות תמיכה נמוכות



5.....	פעילות מספר 1: שק קטניות
7.....	פעילות מספר 2: ציור משותף
9.....	פעילות מספר 3: מדבקות
11.....	פעילות מספר 4: שיר פתיחה
12.....	פעילות מספר 5: פעילות מדיטציה ודמיון מודרך
13.....	פעילות מספר 6: חישוקים
14.....	פעילות מספר 7: סיפור בהמשכים
16.....	פעילות מספר 8: יוגה
19.....	פעילות מספר 9: תיפוף על הגוף
21.....	פעילות מספר 10: קובייה
23.....	פעילות מספר 11: חגים ומועדים
24.....	פעילות מספר 12: משחק זיכרון
25.....	פעילות מספר 13: לשבת לקום
26.....	פעילות מספר 14: מגזינים
27.....	פריסת קוביה
28.....	ביבליוגרפיה



הציוד לפעילות

שק קטניות. נכניס לשקים קטניות מסוגים שונים, עם מגע תחושתית שונה באופן מובהק, לדוגמה אורז ושעועית. אפשר להשתמש בבד, בגרב, בשתי שקיות סנדוויצ'ים סגורות היטב. במסגרת פעילות יצירה אפשר להכין שק קטניות עם הקבוצה לכל משתתף ומשתתפת.

מהלך הפעילות

1. נזרוק את שק הקטניות מאחד לשניה. מי שזורק/ת את השק אומר/ת את השם של המשתתפת/ת שהשק נמסר אליו/ה. מי שמקבל/ת את השק מחזיר/ה או זורק/ת את השק למוסר/ת ואומר/ת את שמו/ה של המוסר/ת.
2. נזרוק את שק הקטניות מאחד לשניה. מי שזורק/ת את השק אומר/ת את השם של המשתתפת/ת שהשק נמסר אליו/ה. אם אפשר, המשתתפת/ת שמקבל/ת את השק מעבירה או זורק/ת את השק למשתתפת/ת אחרת ואומר/ת את שמו/ה. אם יש צורך - נאמר את שם המשתתפת/ת במקומו/ה.
3. נמשש את שק הקטניות וננחש מה יש בתוכו. אפשר לתת לקבוצה רמזים, לדוגמה "משהו שמתחיל באות א'", "משהו שאוכלים בחמין" ועוד.
4. נמשש את שק הקטניות וננחש מה יש בתוכו. כדי לזהות את תוכן השק בקלות וכדי לחזק את היכולות התחושתיות של הקבוצה, נביא לפעילות קעריות קטנות שבתוכן נמצא המוצר שבתוך השק. ניתן למשתתפת/ת אחד/ת להרגיש את המצוי בקעריות ונבקש ממנו/ה לומר באיזה קערית נמצא מוצר שמרגיש "אותו הדבר" כמו המוצר שבשק. בהתאם לקבוצה, אפשר למשש 2-4 מוצרים/שקים.
5. נניח את שק התחושה על איבר של אחד/ת המשתתפים (רגל, ראש, כתף וכדומה). אם אפשר, המשתתפת/ת שעליו מונח השק יאמר את שם האיבר שהשק מונח עליו. אם יש צורך, אנחנו נשיים (נקרא בשם) את שם האיבר ונאמר את שמו בקול.
דוגמה: "אמיר הגיע לגן היום, וגם **הרגל** של אמיר הגיעה". נניח את השק על הרגל של אמיר.
"גם רעות הגיעה לגן היום, וגם... (אפשר לייצר תחושת מתח, תלוי ברמת הקשב של הקבוצה) **הראש** שלה הגיע". נניח את השק על הראש של רעות.
במסגרת הפעילות אפשר לשאול: איך זה מרגיש כשעל הראש יש שק?





6. נעביר את שק התחושה בין חברי וחברות הקבוצה לפי הסדר. תוך כדי תנועה של השק נרים תמונה או ייצוג של איבר גוף. מי שאוחז/ת את השק בידיו/ה כאשר התמונה (או הייצוג) נחשפת, צריכה להניח אותו על האיבר המוצג.
7. משחק "חפשי את השק". נחביא את השק ונבקש מהקבוצה למצוא אותו בעזרת הוראות מכוונות. לדוגמה "השק מתחבא מאחורי חפץ בצבע אדום", "השק מסתתר מתחת למקום שמשחקים בו", "השק מתחבא מעל משהו שאפשר לבנות ממנו מגדל" וכדומה.
8. נזרוק את השק מאחד לשניה (אפשר גם להעביר בעדינות את השק). מי שמקבל/ת את השק צריכה לעשות משימה קטנה שקשורה לשק. אפשר לבחור משימה אחת מתוך מספר אפשרויות. לדוגמה, לקפוץ עם השק על הראש, לזרוק ולתפוס את השק 10 פעמים, לזהות מה יש בתוך השק. את האפשרויות לבחירה נתאים לקבוצה. אפשר להכין כרטיסיות עם תמונות של המשימות, כדי שהמשתתפים והמשתתפות יבינו באופן מוחשי את המשימה שבחרו.

קצת יותר מורכב...

נעביר את השק מאחד לשניה מאחורי הגב. כל אחד/ת שהשק מגיע אליו/ה אומר/ת משהו בהקשר שנקבע מראש. לדוגמה, בתחילת השנה כל משתתפ/ת אומר/ת את שמו/ה, ובמהלך השנה אפשר לשאול שאלות מכוונות.

עוד יותר מורכב...

1. אחד או אחת המשתתפים/ות נמצא/ת במרכז המעגל וצריכה/ה לנחש אצל מי השק נמצא עכשיו. אם ניחש/ה נכון, מצטרפ/ת למעגל ומשתתפ/ת אחר/ת עובר/ת למרכז המעגל. אם הניחוש לא היה נכון, אפשר לעשות משימה קטנה ולהמשיך לנחש אצל מי השק נמצא.
2. מי שמקבל/ת את השק צריכה לדמות את השק למשהו ולהציג בפנטומימה. הקבוצה צריכה לנחש מה השק הפעם. לדוגמה, לנענע את השק בידיים כמו תינוק, להסתרק עם השק כמו מסרק, להתבונן בשק כאילו הוא ראי וכדומה. כדאי להדגים את הפעילות הזו לפני שנתחיל לשחק.
3. נזרוק את השק מאחד לשניה, ובכל פעם נכריז על כלל אחר להעברת השק. לדוגמה "נזרוק את השק למי שהשם שלו באות ג'", "אסור שאף אחד יקבל את השק פעמיים", "אסור להעביר את השק למי שנמצא מימין" וכדומה.





הציוד לפעילות

- טושים
- בריסטול גדול
- מדבקות

מהלך הפעילות

1. נחלק טושים לקבוצה וניתן הנחיות פשוטות בנוגע לשימוש בהם. לפעמים ההנחיות הן למשתתפת/ת יחיד/ה, ולפעמים ההוראות הן לכל הקבוצה. לדוגמה, "כל מי שיש לו/ה צבע אדום ביד צובע/ת עכשיו", "כל מי שיש לו/ה צבע כחול ביד צובע/ת עכשיו", "עכשיו נצבע יחד: כל מי שיש לו/ה צבע כחול וגם כל מי שיש לו/ה צבע אדום" וכדומה.
2. נניח את הטושים במרכז המעגל ונחליף את הצבעים בין המשתתפים והמשתתפות. לאחר החלפת הצבעים ניתן הנחיות חדשות. לדוגמה, נצייר על הבריסטול ציור שמאפשר עבודה קבוצתית ונאמר: "עכשיו נצבע את הציור כולם יחד". אפשר לאתגר את הקבוצה ולתכנן מראש באיזה צבעים נצבע את הציור, איזה חלק מהציור צובע/ת כל משתתפת/ת וכדומה. לאחר שמשימת הצביעה של הציור הסתיימה, אפשר לתת הנחיות אחרות. לדוגמה, "כולם עומדים/ות ליד הציור", "כולם מניחים יד על הציור", "כולם יושבים/ות מסביב לציור" וכדומה.
3. נתאים את הפעילות למועדי השנה ולתקופותיה. לדוגמה, צביעה של סממני החג או העונה.
4. נגזור קרעי עיתון או מגזין ונדביק על הבריסטול. אפשר לגזור ולהדביק את הקרעים לפי שאלות מנחות, לדוגמה "איך אני מרגיש/ה היום?", "איך היה לי בבית הספר היום?", "מה מסמנת עונת חורף?" וכדומה.
5. את התוצר של צביעת הבריסטול וההדבקות עליו נתלה בחדר.





קצת יותר מורכב...

1. נצייר שמש אסוציאציות, בלוני מחשבות וכדומה. כל משתתפ/ת רושמת (או אומר/ת) את המטרה שלו/ה לשבוע הקרוב או לאחר הצהריים או למחר. אפשר גם לשאול על- "משהו טוב שקרה לי השבוע", "משהו טוב שקרה לי היום", "משהו שהייתי רוצה שיקרה כשאחזור הביתה" וכדומה.
2. נניח בריסטול או דף גדול במרכז החדר. נצייר צורה פשוטה במקום כלשהו על הדף (לדוגמה, עיגול, חצי עיגול או כל צורה אחרת). כל משתתפ/ת, על פי תור, ממשיכה את הציור עם הצבע שבידו/ה. לאט-לאט נוצר ציור משותף גדול, צבעוני וייחודי של הקבוצה. בסוף הפעילות אפשר להתכנס יחד סביב הבריסטול ולצבוע את הציור או להוסיף עוד אלמנטים לציור.
3. נצייר על בריסטול גדול צורה אחת בהתאם למספר המשתתפים/ות. כל משתתפ/ת מקבלת צורה וממשיכה לצייר אותה כאוות נפשו/ה. בתום פעילות הציור נתבונן יחד על הבריסטול ונשוחח על הדמיון שיש (או שאין) בין הציורים.
4. משחק זוגות - משתתפ/ת מצייר/ת ציור פשוט, לדוגמה בית, עץ וכדומה. המשתתפ/ת לא מגלה לקבוצה מה צייר/ה. משתתפ/ת שניה עומדת ליד הבריסטול עם עיניים מכוסות. "הצייר/ת נותנת הנחיות למשתתפ/ת עם העיניים המכוסות ומכוונת אותו/ה לצייר בדיוק את אותו הדבר. לאחר מספר ניסיונות נראה באיזו מידה המשתתפ/ת עם העיניים המכוסות היה קרוב לציור המקורי.





הציוד לפעילות

מדבקות בצבעים שונים

מהלך הפעילות

1. נשאל מי הגיע/ה היום? נדביק מדבקה על איבר של אחד המשתתפים/ות ובהתאמה נאמר ביחד, לדוגמה "האף של עמרי", "המצח של רוני", "היד של נטע" וכדומה.
2. נדביק מדבקות אחד על השניה. נשאל "מי הגיע/ה היום?", נדביק את המדבקה למי ששמו/ה נאמר. למשל- "נטע", נדביק את המדבקה על נטע. נקפיד לשאול רשות לפני שנדביק!
בסוף המשחק, נסיר את המדבקות ונדביק אותן על דף משותף. ביום חמישי, כשהדף כבר מלא מדבקות מכל השבוע, נוכל להזכיר שהמדבקות מסמלות את מי שהגיע/ה השבוע.
3. נשב במעגל ונעצום עיניים. נדביק מדבקה על גב של משתתף או משתתפת. ננסה לנחש, לפי שאלות מנחות, למי יש מדבקה על הגב. נשאל שאלות לפי תור. לדוגמה "האם יש לו חולצה כחולה?", "האם היא נועלת נעליים או סנדלים?", "האם יש לו שיער ארוך או קצר?" וכדומה.





קצת יותר מורכב...

1. ננחש אצל מי המדבקה תוך הגבלת מספר השאלות שאפשר לשאול.
2. נשב במעגל עם ונעצום עיניים. נדביק מדבקות על הגב של המשתתפים והמשתתפות. משתתף אחד עם מדבקה אחת, משתתפת שניה עם 2 מדבקות וכך הלאה. המטרה היא להסתדר לפי מספר המדבקות שיש על הגב. הוספת אתגר למשחק: להסתדר בלי לדבר!
3. נשב במעגל ונעצום עיניים. נדביק לחברי וחברות הקבוצה מדבקות בצבעים שונים באזור גלוי, לדוגמה במצח. נפקח את העיניים. המטרה היא להתחלק לקבוצות לפי הצבעים של המדבקות שעלינו. (יותר פשוט- מעט צבעים, יותר מורכב- הרבה צבעים). חשוב! אם יש משתתפים/ות עם רגישות חושית, יש להדביק את המדבקה על הבגד ולא באזור הפנים או שהם ידביקו לעצמם/ן את המדבקה שיקבלו.
4. נסתדר בקבוצות לפי המדבקות על איברי הגוף. לדוגמה, קבוצה שיש לה מדבקה על היד, קבוצה שיש לה מדבקה על המצח, קבוצה שיש לה מדבקה על האף וכדומה. אפשר להוסיף אתגר למשחק: להסתדר בלי לדבר! לאחר שהקבוצות הסתדרו, נשאל מה המכנה המשותף של כל קבוצה.





מהלך הפעילות

נשמיע שיר פתיחה, לדוגמה:

- שיר פתיחה, מיועד לגן
- משהו חדש מתחיל, דני רובס
- התחלה חדשה, בנין

הצעות לפעילות שיר פתיחה

1. נעשה תנועות קבועות עם הקבוצה לפי מילות השיר.
2. נמחיז את השיר עם בובות.
3. נרקוד באופן חופשי לצלילי השיר.
4. כל יום משתתפ/ת אחר/ת מהקבוצה אחראי/ת על התנועות של השיר.
5. משחק "מלכ/ת התנועות". כל פעם המלך או המלכה מתחלפים.

קצת יותר מורכב...

1. בכל יום משתתפ/ת אחר בוחר/ת מראש שיר שהם רוצים להשמיע לקבוצה בתור "שיר פתיחה". נסביר לקבוצה למה דווקא השיר הזה ("יש בו מילה שאני אוהב", סבתא שלי משמיעה לנו אותו הרבה"). בסוף השבוע נשמיע את השירים השונים שהושמעו במהלך השבוע וננחש מי בחר/ה את השיר ולמה. בסוף הפעילות נשלח רשימת השמעה (פלייליסט) של שירי השבוע.
2. נזהה את השירים שהושמעו לאורך השבוע לפי פנטומימה!





מהלך הפעילות

- נחשיך את החדר ונשמיע ברקע מוזיקת מדיטציה מרגיעה.
- נתרגל מדיטציה עם הוראות והכוונה מתאימות.

הצעות לפעילות שיר פתיחה

1. מדיטציית נשימה - נשימות מרגיעות, חזרתיות בקצב קבוע וחזרתי - נתחיל בשאיפת אוויר דרך האף וספירה עד שלוש, נמלא את הריאות באוויר כמו בלון, נחזיק את האוויר לרגע, וננשוף החוצה בספירה עד שלוש. בזמן תרגול הנשימה, נעודד להניח יד על הבטן ונרגיש אותה עולה כשהיא מתמלאת באוויר, ויורדת כשהיא מתרוקנת בנשיפה. נחזור על תרגול הנשימה מספר פעמים ונתרגל יום-יום. נעודד את הקבוצה להשתמש במדיטציית הנשימה כשנרגיש כעס או עצב או כשקשה להתרכז או להירגע לפני השינה.
2. סיפור דמיון מודרך - סיפור עם דמויות אהודות והדמיה של החושים שלהם. לדוגמה, נדמיין תמונה כלשהי וננסה להריח את הריחות שעולים ממנה או להקשיב לקולות ברקע וכדומה.
3. נתאמץ להיות בשקט זמן ארוך ככל האפשר, עד שהראשונ/ה מתפקע/ת מצחוק.
4. נבקש מהקבוצה לצעוד בשקט בחוץ או בחלל החדר, תוך תשומת לב מלאה להליכה ולכל תנועה. לדוגמה, נשים לב לשרירי הירך שמניעים את הרגל קדימה, למגע של כף הרגל עם הקרקע, לידיים שעוזרות לשמור על שיווי משקל ועוד. אפשר לשלב אלמנטים מדמיון מודרך בהליכה. לדוגמה, נדמיין שאנחנו עוקבים ועוקבות אחר מישהו ביער... ננסה שלא להתגלות, ולכן נלך בשקט בשקט...
5. נספר באיזה איבר בגוף אני מתמקד/ת כרגע ונספר את התחושות שעולות בנו. לדוגמה "אני מתמקדת עכשיו ברגליים ומרגישה עקצוץ".





הציוד לפעילות

- חישוקים
- כדור זיזים (במשחקים מסוימים אפשר להחליף את החישוק בכדור)

מהלך הפעילות

מי הגיע/ה היום ליומלא?

נגלגל חישוקים לכל חברי וחברות הקבוצה. נתרגל בישיבה או בעמידה:

1. נעביר את החישוק מהראש עד לרגליים.
2. נבחר למי להעביר את החישוק שלי ונאמר את שמו או שמה בקול רם.
3. נחליף מקום עם מי שיש לו או לה חישוק בצבע זהה לשלי.
4. נעמוד בטור או במעגל ונעביר את החישוק מאחד לשניה מעל הראש.
5. בשני טורים- נעמוד ונתקדם בזוגות מסלול שתיכננו מראש.
6. נשחק משחק כיסאות עם חישוקים.
7. נבנה מסלול של חישוקים ונבקש מהקבוצה לקפוץ מחישוק לחישוק. בסוף המסלול ניתן כיף.
8. נקפוץ לפי הוראות. לדוגמה "לקפוץ בתוך החישוק על הרגל אחת", "לקפוץ בתוך החישוק כמו צפרדע", "לקפוץ כך שרגל אחת בתוך החישוק ורגל שנייה מחוץ לחישוק" וכדומה.
9. נפזר את החישוקים במרחב. נתהלך במרחב כשיש מוזיקה. כשהמוזיקה נפסקת ניכנס לחישוק לפי נושא. לדוגמה, תחביב: חישוק שירים, חישוק סרטים, חישוק של פעילות אהובה עם חברה/ה וכדומה.

קצת יותר מורכב...

נעמוד בתוך חישוק ירוק, אדום, צהוב (= תת-קבוצה). בכל תת קבוצה נדבר על נושא מוגדר מראש. לדוגמה, משחקי וידאו, אנימה, אוסף שיש לי בבית וכדומה.





הצעות לספרי קריאה

ילדי וילדות גן

חנן הגנן או איילת מטיילת/ רינת הופר
דירה להשכיר/ לאה גולדברג
ג'ורג' הסקרן/ מרגרט ריי

בית ספר יסודי

הדוד אריה/ ינץ לוי
טפיטי/ יוליה במה ויוליה גינזברך
כראמל/ מאירה ברנע גולדברג

בוגרים ובוגרות

סודות נעורים/ חני נחמיאס
הסדרות: ג'ינג'י, אל עצמי, מנהרת הזמן/ גלילה רון פדר

הצעות לפעילויות בעקבות קריאת הסיפור

- נבחר סיפור ונקריא חלק ממנו. בכל יום נזכיר מה היה יום קודם (תקציר האירועים האחרונים) ונמשיך מהנקודה שבה הפסקנו.
- נקרא סיפור במפגש הפתיחה בתחילת השבוע (בהמשך השבוע אפשר לחזור ולספר את הסיפור) ובכל יום נבחר פעילות אחת שקשורה לסיפור:
- יצירה הקשורה לסיפור, לדוגמה מסיכה, אלמנט מהסיפור שאפשר לצבוע או להכין וכדומה.
- נצבע דמויות מהסיפור.
- נגזור את הדמויות הצבועות ונכין תיאטרון בובות.
- נמחזי חלק מהסיפור או נציג בתיאטרון בובות (לפי ההתאמה לקבוצה).





קצת יותר מורכב...

1. נבחר אלמנטים מהסיפור ונקיים פעילות שקשורה לסיפור. לדוגמה בעקבות הספר 'חנן הגנן' נשתול גרעינים, בעקבות הספר 'כראמל' נספר על חיות המחמד שלנו, בעקבות הספר 'מנהרת הזמן' נשאל: "לו הייתה לי מנהרת זמן, לאן הייתי רוצה להגיע?"
2. נבחר דמויות אהובות מהסיפורים שקראנו ונמציא סיפור חדש.
3. סיפור משלנו - לפי תור, כל משתתף או משתתפת מוסיפים משפט לסיפור עד שיווצר לנו סיפור חדש שלנו.





מהלך הפעילות

בכל יום נתחיל עם פעילות יוגה אחרת או נחזור על אותה פעילות במשך שבוע ואז נחליף.
אפשר להציג לקבוצה קלפי יוגה מודפסים על מנת לבחור אילו תנוחות נתרגל היום.
נדפיס בגדול את תנוחות היוגה ונסתובב במרחב לצלילי מוזיקה. כשהמוזיקה נפסקת, נתרגל את התנוחה שמוצגת בקלף.
אפשר להקרין לקבוצה שיעורים מקוונים של יוגה (סרטונים) שנבחרו בהתאמה לקבוצה.

הצעות לפעילויות יוגה

1. "ברכה לשמש" של חיות (נעמי פונדק לובל, 2023)

- בעמידה יציבה נאריך את הזרועות לשמיים. הזרועות מתחברות כמו חדק של פיל. נוריד לאט את החדק של הפיל למטה ונתכופף קדימה, כשהראש שמוט למטה.
- הפיל פוגש צפרדע - נשב בכריעה כמו צפרדע יציבה ונחבר את הידיים בלב - נמסטה.
- הצפרדע פוגשת כלב - נניח את הידיים על הקרקע, נלך או נקפוץ לאחור עד לתנוחת הכלב מביט מטה. הגוף מקבל צורה של משולש (פירמידה) והמבט פונה אל הבטן.
- הכלב פוגש חתול - נניח את הברכיים על הקרקע ואת הישבנים על העקבים (תנוחת המנוחה), ונמתח את הגב ואת הזרועות.
- החתול פוגש נחש - נעביר משקל קדימה לידיים אל תנוחת הקוברה, כך שבית החזה פתוח והמבט כלפי מעלה.
- נחזור לאחור: מהנחש, אל החתול, אל הכלב מביט מטה, אל הצפרדע, אל הפיל ואל העמידה היציבה - נמסטה.





2. "הספגטי והלימון" (נעמי פונדק לובל, 2023)

בתרגיל זה ניצור מתח בשרירים, ובבת אחת נשחרר אותו כדי שהשרירים יהיו רפויים יותר וכדי שהגוף ישחרר תחושות של מתח.

- נאריך את הזרועות לפני הגוף ונקשה אותם כמו "ספגטי קשה" (אפשר לעבור בין המשתתפים/ות ולבדוק שאי אפשר להוריד את הזרועות).
- בספירה עד ארבע הספגטי נהפך למבושל ורך, והזרועות פשוט נופלות לצדדים רפויים יותר.
- הידיים או הפנים מתכווצות כמו לימון סחוט, ובספירה עד ארבע נשחרר את הידיים ואת שרירי הפנים וניתן להם להיות רפויים.

3. משחקי יוגה

- משחק זיכרון - הזוגות במשחק מורכבים מתמונה וטקסט או מציור של התנוחה וציור של הסמל של התנוחה, לדוגמה הר, כלב, חתול, קשת בענן ועוד.
- נהפוך, לפי תור, קלף של ציור או תמונה של תנוחה ונדגים לשאר הקבוצה את התנוחה שבקלף.
- ניכנס לתנוחה ונמדוד את זמן השהייה בתנוחה. אפשר לשיר שיר במהלך השהייה בתנוחה.





4. תנועה בתוך סיפור (ענת וקנין-אפלבראם, 2019)

נמצא סיפור שמשלב בתוכו תנוחות יוגה, לדוגמה הסיפור על הילד יוגי שגר בארץ רחוקה או אולי ממש לידנו ויוצא לחקור את הסובב אותו. סיפור לדוגמה: בבוקר הילד יוגי קם מהמיטה (מלווה בתנועה), מצחצח שיניים (מלווה בתנועה) ויושב לאכול ארוחת בוקר עם ההורים שלו (תנוחת השולחן). יוגי שואל את הוריו 'איך מרגיש הר?' והם מציעים לו לצאת החוצה אל ההר ולבדוק (הליכה במקום). יוגי יוצא מהבית והולך עד שהוא מגיע אל הר גבוה. שם הוא עומד ומביט ומקשיב. יוגי שם לב שההר עומד יציב ושקט וחזק על בסיס רחב ואיתן. שתי רגליו של יוגי עומדות יציבות וידיו קרובות אל גופו. ההר יציב כל כך, ושום דבר לא יכול להפיל אותו (תנוחת ההר). משם ממשיך יוגי בטיולו ונכנס אל היער. ביער יש עצים רבים, ועץ אחד גבוה במיוחד (תנוחת העץ). כדי לגלות איך מרגיש עץ, יוגי עומד על רגל אחת והידיים שלו מושטות כלפי מעלה. לעץ ענפים ועלים (האצבעות של יוגי), וכשיש רוח העץ מתנועע מעט מצד לצד, אבל כשהרוח שוככת העץ גבוה ורחב. על העץ יוגי פוגש קוף ומסתכל אל האופק עם יד אחת על המצח. מרחוק הוא רואה פיל (היד מתנופפת כמו חדק של פיל). יוגי יורד מהעץ ופוגש חיות שונות (תנוחת הצפרדע, תנוחת הנחש, תנוחת החסידה ועוד). כאשר יוגי חוזר הביתה, הוא הולך לישון (תנוחת הרפיה).

קצת יותר מורכב...

נציג בפנטומימה סיפור שהמצאנו ונשלב בתוכו תנוחות יוגה. הקבוצה מנסה לתמלל או לנחש מה קורה בסיפור. לדוגמה, נעמה התעוררה בבוקר (מתיחה של הזרועות).

אחר כך נעמה מתכופפת לתנוחה אחרת, והקבוצה מנחשת מה היא עושה. לדוגמה מלקטת גרעינים, אוספת גולות, אוכלת מהרצפה וכדומה. הסיפור יכול להיות מצחיק ולשלב דמיון ויצירתיות.





הציוד לפעילות

כלים אינסטרומנטליים לדוגמה תופים קטנים, רעשנים, מקלות הקשה וכדומה. אפשר להכין כלים אינסטרומנטליים, לדוגמה להכניס לכלים מטבעות או אורז ולסגור (מעין רעשן), להשתמש בסיר ככלי הקשה ועוד. שימו לב שהכלי סגור ובטוח לשימוש!

מהלך הפעילות

1. תיפוף על הגוף

- נעמוד עומדים במעגל, כשברקע מתנגנת מוזיקה.
- הראשונה/ה מתחילה לתופף על הגוף.
- כולנו נחזור אחרי תנועות התיפוף.
- תוך כדי תיפוף, נאמר צוהריים טובים לאיברים שונים ולתופף עליהם. לדוגמה, "צוהריים טובים לבטן", צוהריים טובים לרגליים" וכדומה.
- תוך כדי תיפוף נשים לב לקצב המשתנה של המוזיקה ולחוזקה: חלשה, חזקה, מהירה, איטית, קופצנית וכדומה.
- אפשר לפנות גם באופן פרטני. לדוגמה "צוהריים טובים לכפות הרגליים של נטע", ונטע מתופף על כפות הרגליים שלו, "צוהריים טובים לזרועות של עמרי", ועמרי מתופף על הזרועות שלו.

2. תיפופים באמצעות חיקוי ולפי הקצב

- תיפוף עם האצבעות - עם זרת או עם אגודל.
- תיפוף עם כפות הרגליים.
- תיפוף בעמידה ובישיבה.
- תיפוף בקצב משתנה תוך כדי הליכה חופשית בחדר. כשהמוזיקה נפסקת, נחזור למרכז, וכשהמוזיקה מתנגנת נתפזר במרחב החדר.





3. מנהיג/ת התיפוף - משתתפ/ת אחד או אחת קובעים את כללי התיפוף. לדוגמה, קצב התיפוף שעליו הקבוצה תחזור וכדומה. בפעילות מאתגרת יותר נבקש ממתנדב/ת לעצום עיניים, במטרה לנחש מי מנהיג/ה את הקצב.

4. השמעת מקצבים שונים

- נחזור על המקצבים שנשמע.
- נמציא קצב חדש וניצור יחד תזמורת.

5. שרשרת תיפוף על הגוף

- נתחיל לתופף על הגוף, לדוגמה על הירך.
- משתתפ/ת אחר/ת יצטרפו ויוסיפו תיפוף חדש נוסף (לדוגמה, על הזרוע). נחזור עם הקבוצה על שני התיפופים (על הירך ועל הזרוע).
- משתתפ/ת שלישי/ת יצטרפו ויוסיפו תיפוף שלישי (על הכתף) לתנועות שכבר היו. נחזור עם הקבוצה ונבצע את שלושת התיפופים (על הירך, על הזרוע ועל הכתף) וכן הלאה.

קצת יותר מורכב...

נחזיק את כלי התיפוף שלנו ו"נספר" לקבוצה מה שלומנו באמצעות הכלי. הקבוצה צריכה לנחש למה התכוונו. לדוגמה, אני מזיזה לאט-לאט את התוף (אני עייפה או מנומנמת או משועממת), אני מזיזה חזק ובכוח את הכלי שלי (אני עצבנית או כועסת).





הציוד לפעילות

קובייה (מקרטון או ספוג).
נכין קובייה גדולה מקרטון (מצורף טמפלט בסוף החוברת). אפשר להכין קובייה עם הקבוצה, והיא יכולה לשמש למשחקים שונים.

משחק קובייה מאפשר למידה וחזרה. את תוכן משחק הקובייה אפשר להתאים לרמות תמיכה שונות. נדביק על כל פאה של הקוביה סמל או ציור של נושאי המשחק. התוכן החזרתי יכול להיות חלק ממפגש הפתיחה, כשהקובייה היא האלמנט החזרתי ותוכן הפאות משתנה מדי פעם.

הצעות למשחק קובייה

1. נזרוק את הקובייה לכל משתתפת/ת. לפי התוצאה, המשתתפת/ת יבצאו את ההנחיה שיצאה בקוביה:

- פאה 1 - להשמיע קול של חיה.
- פאה 2 - לומר שם של מאכל אהוב.
- פאה 3 - שם של מאכל שאינו אהוב.
- פאה 4 - שם של צבע אהוב.
- פאה 5 - שם של חג אהוב או שיר או תוכנית טלוויזיה וכדומה.
- פאה 6 - חלום או זיכרון מיוחד.

אם יש צורך, אפשר להשתמש בהוראות פיזיות. ננחה את מי שמחזיק/ה את הקובייה לעשות תנועה עם גוף, לדוגמה למתוח אצבעות, לסובב את הראש וכדומה.

2. על כל פאה של הקובייה מודבק צבע. המשתתפת/ת שמחזיק/ה את הקובייה צריכה לחפש בחדר חפץ באותו הצבע ולהביאו למרכז המעגל.

3. על כל פאה של הקובייה יש תמונה של חיה, המשתתפת/ת שמחזיק/ה את הקובייה צריכה לחקות את הקול של אותה חיה.





4. על כל פאה של הקובייה יש תמונה של איבר גוף, המשתתפת/ת שמחזיק/ה את הקובייה להגיד שלום עם אותו איבר.
5. על כל פאה של הקובייה יש היגד שאפשר להקדיש לחבר או חברת הקבוצה. לדוגמה מחמאה, הצעת עזרה, לקבוע לעשות משהו יחד בהפסקה, לספר על אירוע משמח שקרה, השבוע הופתעתי מ..., התאכזבתי השבוע מ... וכדומה.
6. על כל פאה של הקובייה יש אות שמסמלת הנחיה מסוימת, לדוגמה א' = להגיד את שמי, ב' = להגיד איזה יום היום, ג' = תנועה מסוימת וכדומה.

קצת יותר מורכב...

התוכן של הפאות מכיל שאלות, לדוגמה שאלות היכרות או שאלות שמאפשרות לפתח דיון.

1. "מה החלום שלי" - נכתוב על פתק את התשובה, נניח את הפתקים במרכז והקבוצה תנחש מי כתב/ה מה.
2. נזרוק את הקובייה לאחד החברים/ות ושואלים שאלה. אפשר להכין מראש את רשימת השאלות ואפשר להמציא שאלות במקום.





הציוד לפעילות

- כרטיסיות עם ציורים או עם תמונות של סמלי החג
- חפצים מוחשיים הקשורים לחג

הצעות לפעילויות בנושא חגים ומועדים

1. נציג את אחד הסמלים או החפצים המוחשיים של החג ונסתכל על צבעו. בסלסילה שמונחת במרכז נניח חפצים שמצאנו במרחב שיש להם צבע זהה לצבע הסמל או החפץ המוחשי של החג.
2. נפזר במרחב את סמלי החג וחפצים שונים שקשורים לחג וגם כאלו שלא קשורים אליו. ננוע במרחב לצילילי מוזיקת רקע, כשהמוזיקה נפסקת, נעמוד ליד סמל או חפץ של החג. אפשרות נוספת: כשהמוזיקה נפסקת, נרים סמל או חפץ של החג ונניח אותו בסלסילה מיוחדת. אחרי שהסמלים והחפצים של החג נאספים, נבדוק יחד מה מונח בסלסילה.
3. משחק מישוש - נביא את סמלי החג או חפצים הקשורים לחג ונחביא אותם מתחת למגבת. בעזרת מישוש הקבוצה תנחש מה מוחבא בתוך המגבת.
4. מתנדב/ת מוזמנ/ת למרכז המעגל והציץ (בלי שבקבוצה תראה) על אחד הסמלים או החפצים. בשלב הבא המתנדב/ת יתארו את הסמל או החפץ, והקבוצה תנחש מה הוא.

קצת יותר מורכב...

נביא לקבוצה מאכלים שקשורים לחג ונסדר את המאכלים במרכז המעגל. נבקש מכל משתתפ/ת לבחור מאכל ולספר עליו משהו בהקשר שלו. לדוגמה, "אצלנו בבית אוכלים כל יום שישי חלה שאבא מכין", "בחרתי דבש, כי אומרים שהוא דבק כמוני". אפשר גם לשתף בזיכרון מהחג או בחוויה מצחיקה שקשורה לחג וכדומה.





הצעות למשחקי זיכרון בהכנה עצמית

1. משחק זיכרון עם קופסאות

- נניח מתחת לקופסאות אטומות (או סלסילות, צלחות עמוקות מפלסטיק וכדומה) חפצים זהים (אפשר לבחור חפצים שקשורים לחגים או להניח חפצים זהים אקראיים).
- כל משתתפת/ת בתור/ה ניגש/ת ומרימה 2 קופסאות, במטרה למצוא זוג. **יותר פשוט...** נתחיל עם 3 זוגות. לאט-לאט, כשמשחק נהיה מוכר, אפשר להוסיף עוד פריטים.

2. ניצור משחק זיכרון עם מספר אפשרויות משחק

- נניח במרכז המעגל זוגות הבנויים מצירופים שונים, לדוגמה תמונה ומילה כתובה, תמונה והחפץ שלה, תמונה או חפץ ומשהו שמתחרז אליו, תמונה והשם שלו באנגלית וכדומה. בבחירת הזוגות יש להביא בחשבון את ההתאמה לקבוצה.

קצת יותר מורכב...

1. מתנדבת/ת יוצאת החוצה מהמעגל ומהחדר, ובפנים יתר הקבוצה מתחלקת לזוגות. נבקש מכל זוג למצוא מכנה משותף אחד. המשתתפת/ת שיצאה חוזרת לחדר וצריכה לנחש בעזרת שאלות מה המכנה המשותף של הזוגות. לאחר שנמצא מכנה משותף (לדוגמה, מאכל אהוב, תוכנית טלוויזיה אהובה, גרים באותו בניין וכדומה), צריך למצוא את הזוג שיש לו את המכנה המשותף שנמצא.
2. נצלם את חברי וחברות הקבוצה, כשכל משתתפת/ת עושה פרצוף אחר. נכין משחק זיכרון עם התמונות של חברי וחברות הקבוצה.
3. נצלם כל משתתפת/ת ארבע תמונות: פנים כועסות, פנים עייפות, פנים רגועות ופנים צוחקות. נכין רביעיות בסגנון משחק הקלפים "פרצופים מצחיקים" ונשאל: "יש לך את נעמה משועממת?", "יש לך את גבע רגוע?" וכדומה.





מהלך המשחק

נאמר היגדים בנושאים כללים או בנושאים ספציפיים, וחברי וחברות הקבוצה יקומו או יישארו לשבת בהתאם להיגדים.

1. מי שהגיע היום לגן ויש לו נעליים כחולות.
2. מי שהגיעה היום לגן ויש לה שיער אסוף בגומייה.
3. מי שחושב שגזר הכי טעים בעולם.
4. מי שחושבת שנועה קירל היא הזמרת הכי טובה בישראל.
5. מי שחושב שנחש מפחיד.
6. מי שישנה בטבע בשנה האחרונה.
7. מי שהיה בתאילנד.

אפשר לבקש מהקבוצה להמציא לבד היגדים ולקבוע שבכל יום מישו או משהי אחרת אחראית לומר את ההיגדים.

קצת יותר מורכב...

משחק "הרוח נושבת" נסדר מעגל ובו תמיד חסר כיסא אחד. המשתתפת/שעומדת/אומר/ת: "הרוח נושבת על כל מי שיש לו חולצה שחורה", "מי שאוהבת את החורף" וכדומה. כל מי שהיגד נכון לגביו/ה קמ/ה ומחליפה מקום עם מישו/י אחר/ת שקמ/ה. מי שנשארת/לעמוד, כי אין לו/ה כיסא לשבת, אומר/ת: "הרוח נושבת על..."





ציוד לפעילות

צילומים רבים של בעלי חיים, של חפצים, של מקומות וכדומה שאפשר לגזור ממגזינים.

הצעות למשחקי מגזינים

1. משחקי מיון לפי נושאים, לדוגמה:

- מיון ציפורים
- מיון דברים לפי זוגות
- מיון בעלי חיים שחיים במים
- מיון של א/נשים
- מיון לפי צבעים

2. נצא תמונות לפי הוראה מסוימת, לדוגמה:

- שתי ציפורים
- בעל חיים פרוותי
- משחק סדר: נמצא שתי ציפורים, שלושה אנשים, ארבע תמונות נוף
- תמונה של משהו שמתחיל בשם שלי
- תמונה של הדבר שאני אוהב/ת

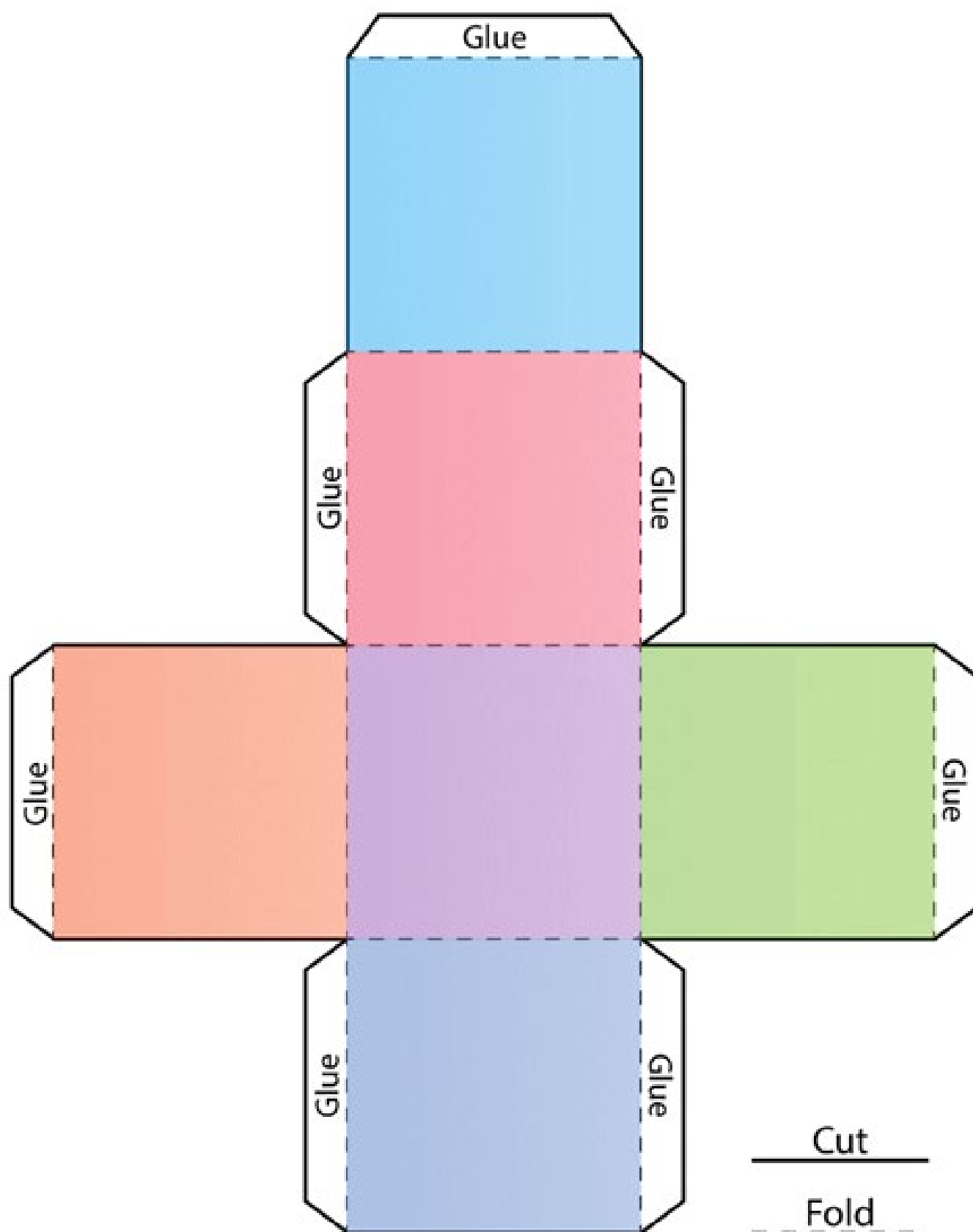
קצת יותר מורכב...

משחק "מתנות"

נבחר תמונה מתוך תמונות המגזינים ולמי נרצה לתת את התמונה שבחרנו ("מתנה"). אם אפשרי- נסביר למה בחרנו דווקא את התמונה הזו ומדוע בחרנו לתת אותה במתנה למי שבחרנו. אפשר גם לתת את "המתנה" שבחרנו מבלי להסביר ונזכה להבעת תודה. לשים לב שכל חברי וחברות הקבוצה נותנים וגם מקבלים "מתנות"!!

אפשר להעניק "מתנות" לפי הוראות שונות, לדוגמה מתנה לקראת השנה החדשה, מתנה לקראת השבוע החדש וכדומה או להתחיל כל יום בחלוקה של מתנות זה לזו כחלק משגרת הפעילות.





נעמי פונדק לובל, 2023, כתבה מתוך אתר וואלה
ענת וקנין אפלבאום, 2019, אתר בדרך לגן.