

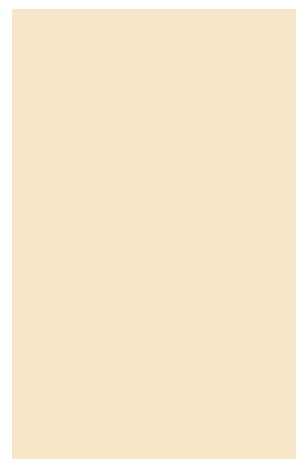


החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · חברה · אנוש · גמור · מוסד



קבוצה

חודש מאי



יחידה מקצועית תוכנית יומלא, 2025

הצעות למערכים ופעילויות בקבוצה

לכל חודש ביומלא יש אסופת רעיונות ונושאים ייחודית לו, המתייחסת לחגים ולמועדים החלים באותו חודש. דרך כך נפתחת הזדמנות לפעילות עשירה, חווייתית ומגוונת, היוצרת חיבורים לחיים של המשתתפים והמשתתפות שלנו.

סדר יום כללי ביומלא- דגשים חשובים:

- המטרה המשמעותית ביותר היא הנאה ושייכות. חשוב שהפעילות תהיה גם מלמדת, מרחיבה או מעשירה אך נשים לב תמיד שהדרך היא מהנה וחווייתית.
- בכל פעילות יש הצעות שונות ומגוונות לאופני התאמה שונים לקבוצה הספציפית שלכן/ם. אתן/ם מכירות אותה הכי טוב ויודעות מה יתאים לה. עברו על הפעילות מראש והרכיבו אותה כך שתתאים לקבוצה שלכן/ם.
- לכל שלב ביום כדאי להקדיש **סימן קבוע**- מטפחת בצבע מסוים, מנגינה קבועה, שלט שמסמן את סוג הפעילות. בכל מעבר מפעילות אחת לשנייה, יש לסמן את המעבר על ידי הסימן הקבוע שבחרתן. הטקס הקבוע יעזור להבנה של המעבר בצורה מוחשית יותר.



פתיחת 'יומלא' לפתוח את המעבר מהבוקר לצהריים בטקס הקבוע שחוזר על עצמו מידי יום (שיר קבוע, לנופף בדגל צבעוני, לשיר שיר משותף ועוד)	
מפגש פתיחה משחק ושיתוף לגבי המשך הפעילות. בתחילת ההתכנסות כדאי להגיד שלום לכל משתתף/ת בקבוצה בשמם (שלום ללירון, שלום לנטע, שלום לטליה, שלום לאורנית) ולחזור על כך מידי יום. מטרת המשחק היא הנאה, התכנסות ועזרה בהתמקמות במרחב. נספר מראש לקבוצה מה נעשה היום- ההטרמה (מהמילה 'טרומ') משמעותית ועוזרת להפחית רגשות של חוסר ודאות ולחץ. כדאי מאוד לכתוב/להניח ייצוגים/ציורים של הפעילויות שמחכות לנו היום על לוח במקום נגיש כך שהקבוצה תוכל לחזור ולהיזכר במהלך היום. ("היום נדבר על החג שמתקרב אלינו. נשחק משחק וגם נמין כרטיסיות ביחד... אחרי זה תהיה לנו הפסקה. אחרי ההפסקה נקרא ספר/נשחק משחק/אחר ואז נתחיל פעילות חופשית עד שיאספו כל אחד ואחת הביתה").	
פעילות תוכן עד 30 דקות, בהתאם לקבוצה, איך היא הגיעה היום, כמה היא פנויה וכו'. חשוב מאוד להכין מבעוד מועד את כל מה שנדרש להעברת הפעילות באותו היום. מטרת יחידת פעילות התוכן היא הנאה, חיבור, העשרה והרחבת הדעת, תוך היכרות עם מיומנויות שונות.	
הפסקה 5 דקות	
פעילות קצרה משחק קצר, קריאת סיפור, יצירה ועוד. מטרת הפעילות הקצרה היא לעורר עניין אך בצורה קלילה ומאפשרת יותר כך שכל אחד ואחת יוכלו למצוא את עצמם בה ללא קושי.	
פעילות חופשית הפעילות האחרונה ביום מאפשרת למי זקוק/ה לכך להיות עם עצמו/ה או להיות ביחד. אנחנו, הצוות, נוכחות ופעילות בזמן הזה. זה הזמן של כל אחד ואחת לשחק במשחקי שולחן, משחקים במחשב, להתרווח בפינת ספרייה או לטייל במרחב הכיתה. תוך כדי הפעילות החופשית, הקבוצה מתחילה להתפזר לבתים. מכיוון שכל אחד ואחת מהקבוצה יוצא/ת בשעה שונה, המחשבה היא לאפשר פעילות חופשית על מנת שלא יאלצו לצאת באמצע פעילות ולהישאר בתחושת החמצה ובמקביל לאפשר למי שנוכח/ת להיות פעיל/ה.	



**נושא המערך
של חודש מאי:
קבוצה**

נושאים אליהם נתייחס:
קבוצות מעולם הטבע ובכלל, מחזוריות בטבע,
ציון אירועים בצורה קבוצתית, מסורות קבוצתיות,
שבועות, ל"ג בעומר

מובילים ומובילות יקרות,

עבודה בקבוצה היא מרכיב מהותי בחוויית יומלא, ובמיוחד עבור המגוון האוטטיסטי - היא מאפשרת תרגול של תקשורת, הקשבה, שיתוף פעולה ותחושת שייכות. המושג "קבוצה" אינו רק סביבתי אלא גם רגשי - אנחנו לומדים ולומדות לאט ובהדרגה לחוש שאנחנו חלק ממהו משותף, שיש לנו מקום משמעותי בקרב אחרים ואחרות.

שני החגים שנציין החודש הם חגים המסמלים בין היתר את הקבוצה. **חג השבועות**, שמציין את קבלת התורה "כאיש אחד בלב אחד", מדגיש את ערך האחדות מתוך שונות. הביטוי הזה מבטא אחדות יוצאת דופן - לא אחדות, אלא שוני שמצליח להתאחד לרגע של משמעות.

כל אחת ואחד מבני ובנות ישראל נשארו שונים: בגיל, ברקע, במזג - אבל ברגע אחד של אמון וקשר, הם עמדו יחד. זה הרגע שבו יכלו לקבל משהו גדול משותף - התורה. לכן חג השבועות מסמל את הרעיון שאנחנו לא צריכים וצריכות להיות זהים כדי ליצור חיבור. להפך - האחדות נבנית מתוך השונות, מתוך ההכרה בכל אחד ואחת כחלק מהשלם.

וזו בדיוק גם מהות העבודה הקבוצתית ביומלא - שכל אחד ואחת, על כל הייחודיות שלו או שלה, הם חלק מהחבורה.

בעוד **של"ג בעומר** - מספר על כוחם של ערבות הדדית, עמידה משותפת מול אתגרים וגבורת הרוח. ל"ג בעומר הוא לא רק חג של מדורות ושמחה - אלא גם הזדמנות לדבר על ערכים של סולידריות, על כוחה של קבוצה שמחזיקה אחד את השנייה בזמנים מאתגרים, ועל היכולת של כל אחד ואחת להיות גיבור או גיבורה - לא בכוח, אלא ברוח.

כל אלו הם ערכים שמחזקים את הרעיון שקבוצה אינה רק אוסף של פרטים, אלא משהו שנבנה ביחד - צעד צעד, מתוך קשר.

**איחולי חודש מהנה, נעים ומלא עניין!
צוות מקצועי יומלא**

7פעילות 1: "קבוצות בטבע - זזים כמו קבוצה"

9פעילות 2: "קבוצות בחיים שלי"

10פעילות 3: "מי הולך יחד?"

12פעילות 4: "ציור קבוצתי - בלי מילים"

13פעילות 5: "אשכול ענבים אנושי" (בהשראת שבועות)

14פעילות 6: "גלגל העונות"

16פעילות 7: "הזחל שהפך לפרפר"

17פעילות 8: "מזרעים לנבטים"

18פעילות 9: "החיים כמעגל"

19פעילות 10: "המצאת חג לקבוצה שלנו!"

20.....	פעילות 11: "המשך- הכנת סמלי החג שלנו!"
21.....	פעילות 12: "המשך- איחולים לחג שלנו"
22.....	פעילות 13: " המסורת שלי" - שיח רגשי ויצירתי.
23.....	פעילות 14: "שולחן המסורת שלנו" - חוויה מוחשית דרך אוכל ויצירה
24.....	פעילות 15: "סל הביכורים שלי" - פעילות מוטורית ורגשית לכבוד שבועות
25.....	פעילות 16: "חיטה בידיים שלי" - פעילות יצירה תחושתית לכבוד שבועות
26.....	פעילות 17: "הגיבור או הגיבורה שבי" - שיח רגשי וחוייתי סביב ל"ג בעומר
27.....	פעילות 18: "מדורת רגשות" - פעילות תנועה וויסות סביב ל"ג בעומר
28.....	פעילות 19: "חוגגים הילולה" - פעילות יצירה ומוזיקה סביב ל"ג בעומר
29-86	נספח להדפסה



דגש: מוטורי

מטרת הפעילות:

1. נפתח תיאום ותנועה קבוצתית
2. נרגיש את הכוח שבפעולה משותפת

נכין מראש

תמונות של קבוצות בטבע (נחיל, להקה, מושבה, עדר), מרחב לתנועה, מוזיקה.

נספח בעמודים 29-36

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה- איזה קבוצות יש בטבע? מה זאת קבוצה בטבע? נחשוב יחד: למשל דבורים, נמלים, דגים, זאבים... איך הם זזים? האם כל הקבוצות זזות אותו דבר? האם כל קבוצה זזה בדרך משלה?

נחיל- הדרך בה חיות דבורים.

מושבה- הדרך בה חיות נמלים וחגבים למשל.

עדר- קבוצה של בהמות- יונקים שאוכלים עשב. למשל, כבשים, פרות, סוסים, גמלים ועזים.

להקה- קבוצה של בעלי חיים שנעים ביחד. למשל ציפורים, קופים, אריות, פילים או זאבים ואפילו דגים!

נצפה בתמונות ונתאר מה רואים - איך הם פועלים יחד? מה לדעתך קורה כשמישהו או מישהי נפרדים מהקבוצה?

נבחר בכל פעם קבוצה אחת וננסה לזוז כמותה במרחב - נחיל דבורים מזמזמות, להקת ציפורים שמתעופפות, דגים ששוחים במים.





קצת יותר מורכב: מישהי או מישהו מחליף תנועה, והקבוצה עוקבת וצריכה לחקות את התנועה המשתנה.

אפשרות נוספת: אפשר לשלב "פריז"- קפיאה פתאומית לפי קצב המוזיקה או הנחיה.

סיכום

מה הרגשנו כשראינו את כולם זזים יחד? מה עוזר לקבוצה להישאר יחד?
נאמר בקבוצה שיש קבוצות רבות בטבע שפועלות בהרמוניה (בהתאמה, ביחד)!
וככה גם אנחנו בקבוצה שלנו!



דגש: רגשי

מטרת הפעילות:

1. נזהה את הקבוצות אליהם אנחנו שייכים ושייכות
2. נחזק את תחושת השייכות והזהות שלנו

נכין מראש:

עיגולים צבעוניים או מצוירים (לייצוג קבוצות), טושים, דפים, מדבקות.

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה- מי נמצא/ת בקבוצה שלנו ביومלא? (כל החברים והחברות בקבוצה) איזה קבוצות יש לנו בחיים מחוץ ליומלא? (משפחה, שכונה, חוג וכו')

נצייר יחד עיגולים: כל עיגול - קבוצה אחרת. נחלק עיגולים ריקים בצבעים שונים ונמלא אותם בציור/ מילים/ מדבקות.

קצת יותר מורכב: נבחר קבוצה אחת ונציג אותה בעזרת חפץ, שיר, תנועה או ציור. אפשר גם פשוט לספר במילים מה הקבוצה שבחרתי.

עוד יותר מורכב: מה שונה או דומה בין הקבוצות שבהן אני נמצא/ת? האם בקבוצת משפחה אני מתנהג/ת אותו הדבר כמו בקבוצת חוג או חברים וחברות? אילו ערכים, מצבים ועקרונות הייתי רוצה שיתקיימו בקבוצה שאליה אני שייך?

קצת יותר פשוט: נכריז על קבוצות לפי מאפיין נראה לעין. למשל קבוצה עם שיער בצבע חום, קבוצה עם משקפיים, קבוצת עם חולצה לבנה. כל מי שלוקח ולוקחת חלק באותו קבוצה יתאגדו יחד או שכולם יקבלו עיגולים/מדבקות לפי צבע הקבוצה עליה הכרזנו.

סיכום

האם יש קבוצות שאני אוהב/ת במיוחד? מה מיוחד בקבוצה הזו? חלק מאיתנו מרגישים שייכים ושייכות לקבוצה אחת או שתיים וחלק מאיתנו מרגישים שייכים ושייכות להרבה מאוד קבוצות. הכי חשוב שנרגיש טוב בקבוצות שאנחנו נמצאים בהן.

מטרת הפעילות:

1. נתבונן בקבוצות לפי מכנה משותף
2. נעודד יכולת מיון ושיתוף פעולה

דגש:

קוגניטיבי
משחקי

נכין מראש

כרטיסים עם ציורים/תמונות: חיות, חפצים, מאכלים, כלי תחבורה, בגדים וכו', חישוקים או קווים על הרצפה.

נספח בעמודים 37-58

מהלך הפעילות

נפזר את הכרטיסים על הרצפה. בכל פעם נבחר ונודיע על קבוצת שייכות, ונמייין ביחד - מי שייך לאיזו קבוצה? דוגמה: "מי הולך על 4?" / "מי גר בבית?" / "מה אפשר לאכול?" / "במה מגיעים ממקום למקום?"

נבחר כרטיס ונניח אותו בקבוצה המתאימה. נשתמש בחישוקים כדי לייצג קבוצות.

קצת יותר מורכב: נוסיף תנועה - כל פעם שנסיים להניח את כל הכרטיסים של אותה קבוצה, נבצע תנועה קבוצתית שקשורה (לרוץ כמו כלבים, לעוף כמו ציפורים).

סיכום

לפי מה ידענו איזה כרטיס שייך לאיזו קבוצה? אפשר להרחיב- לפעמים קבוצות משתנות - תלוי במה אנחנו מחפשים ומחפשות. כלב למשל יכול להיות שייך גם לקבוצת "חיות בית", גם לקבוצת "הולכים על 4" וגם לקבוצת "הכלביים". אנחנו בדיוק אותו דבר! גם אנחנו משתנים ומשתנות ונעים בין קבוצות. (חיבור לפעילות הקודמת)

מה בקבוצה ומה לא? (מה יוצא דופן?)

נכין מראש

תמונות של חפצים, חלקם שייכים לאותה קבוצה וחלקם לא. נציג לקבוצה ארבע תמונות- למשל: כדור, כדורגל, כדורסל, סיר).

נספח בעמודים 59-63

מהלך הפעילות

1. נשאל מי לא שייך לקבוצה ולמה?

2. נחזור שוב עם קבוצות שונות- מאכלים, כלי נגינה, כלי מטבח וכו'.

קצת יותר מורכב: מאפיינים שונים ומורכבים, למשל בעולם בעלי החיים יונקים ולא יונקים. פרחים מוגנים ולא מוגנים וכו'.

אפשר גם לתת כרטיסיה עם מקום אחד חסר- וכל אחד ואחת ישלימו מה הפרט החסר מבחינתם בקבוצה שהוצגה.

דגש:

חווייתי

מטרת הפעילות:

1. נתרגל תקשורת לא מילולית בקבוצה
2. נחזק שיתוף פעולה יצירתי

נכין מראש

דף ענק, טושים/גירים/צבעים, מוזיקה שקטה.

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה - מה יקרה אם נצייר יחד, אבל בלי לדבר בכלל? איך נדע מה רוצים לצייר?

נניח דף ענק במרכז הקבוצה. כל פעם 2-3 משתתפים/ות יציירו משהו בציור. שאר הקבוצה צופה ומנסה להבין מה נוצר - בכל פעם ש2-3 ניגשים שוב לציור, אפשר להמשיך את הציור בזהירות, להוסיף, לקשט. לאורך כל הזמן - לא נדבר. רק דרך מבטים, הבעות פנים, תנועות גוף. אחרי שכולם וכולן ציירו, נסתכל יחד על התוצאה ונשאל: מה יצרנו יחד? איך הצלחנו בלי מילים?

רעיון נוסף: נצייר ציור אישי על דף גדול בחלק הקרוב אלינו. לאחר שנסיים, ניצר מעברים בין כל החלקים. שבילים, קווים, כל דבר שמחבר בין הציור שלי לציור של חבר/ה מהקבוצה. כך מציור שהוא אישי נהפוך לציור משותף קבוצתי.

קצת יותר מורכב: נחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות. נחלק דף ועליו מצויירת צורה פשוטה, למשל עיגול. כל אחד ואחת או כל תת קבוצה יוצרת מהצורה הזו משהו חדש\אחר. כל קבוצה תציג לאחרות את הפיתוח שלה.

עוד יותר מורכב: נכתוב יחד סיפור במשותף. על דף נייר- נכתוב משפט פתיחה. הבאה בתור- מחברת משפט המשך למשפט, ומקפלת את משפט הפתיחה. הבאה אחריה- קורא את המשפט האחרון וכותב משפט המשך, ומקפל את המשפט שראה וכן הלאה. כך שכל אחד ואחת יכתבו משפט המשך רק בהקשר למשפט האחרון שראו. אחרי סבב מלא, נקריא את הסיפור המצחיק שיצא.

סיכום

מה עזר לנו לתקשר בלי מילים? איך זה הרגיש להיות חלק מהציור? לא תמיד צריך מילים כדי להבין אחד את השנייה - קבוצה יכולה לפעול גם דרך הלב...

דגש:
חווייתי
ומוטורי

מטרת הפעילות:
1. נעמיק את החיבור בתוך קבוצה
2. נרגיש את החשיבות של כל אחד ואחת בתוך השלם

נכין מראש

סרט סגול/ירוק- אפשר גם נייר קרפ, תמונות של אשכולות ענבים, מוזיקה.

נספח בעמודים 64-65

שירי שבועות להשמעה

מהלך הפעילות

נתבונן יחד בתמונות של אשכול ענבים - כל ענב מחובר לאשכול, אבל הוא גם לעצמו. נשחק את "משחק הענבים" - בהתחלה כל אחד ואחת הם "ענב" - נתחיל מללכת לבד בחדר... כשתישמע ההנחיה- נתחיל ללכת בזוגות... ואז ברביעיות... עד שכל הקבוצה מחוברת לאשכול ענבים אחד גדול.
נאמר: "עכשיו אנחנו אשכול!" - ננוע יחד בחלל, לאט, בקצב אחיד, ביחד (אם מתאים לקבוצה: אפשר "להתחבר" בכתפיים או ידיים)

קצת יותר מורכב: נוסיף ריקוד קל/תנועה לפי מוזיקה - לאט, מהר, לעצור יחד, להתחיל יחד בכיפוף, על קצות האצבעות ועוד...

סיכום

איך זה הרגיש להיות מחוברים ומחוברות? מה קורה כשמישהו או מישהי מאיתנו התנתקו? איך אפשר לחזור לקבוצה?
הקבוצה שלנו היא כמו אשכול ענבים!! כל אחד ואחת טעימים בפני עצמם, אבל יחד אנחנו אשכול מתוק במיוחד.

דגש:
מוטורי

מטרת הפעילות:
1. נכיר את רצף עונות השנה
2. נבין את מחזוריות הטבע דרך תנועה

נכין מראש

מוזיקה שמתאימה לכל עונה, צעיפים צבעוניים (כתום-סתיו, לבן-חורף, ירוק-אביב, צהוב/אדום-קיץ).

שיר לסתיו

שיר לקיץ

שיר לאביב

שיר לחורף

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה- מה משתנה בכל עונה? מה חוזר שוב ושוב כל שנה?

כל עונה תקבל צבע ותנועה ייחודית:
בסתיו - ניפול כמו עלים בשלכת
בחורף - נתכדרר כמו כדור שלג
באביב - נקום ונפרח (עם הידיים)
בקיץ - נדלג וננגב את הזיעה

נשמיע מוזיקה מתאימה, ובכל פעם שמתחלפת העונה - נחליף תנועה בהתאם.

אפשר גם בצורת משחק: "קוביית העונות" - כל הקבוצה נעה במעגל, ובכל פעם שהקובייה מראה עונה- נשנה את התנועה שלנו בהתאם.

נספח בעמוד 66

נספח בעמוד 67

סיכום

איך הרגשתי בגוף בכל עונה? מה משתנה ומה חוזר על עצמו ונשאר אותו דבר?
עונות השנה חוזרות שוב ושוב - בדיוק כמו התנועות שלנו. בכל פעם שעונה אחת
מסתיימת מגיעה העונה הבאה... וכך שוב ושוב.

מטרת הפעילות:

1. נכיר את מעגל החיים של יצור חי
2. נעודד ביטוי רגשי דרך זיהוי עם שלבים שונים בהתפתחות

דגש:

רגשי
חווייתי

נכין מראש

סיפור "הזחל הרעב", בד/צעף לגלגול, תמונות של ביצה, זחל, גולם ופרפר.

נספח בעמוד 68

מהלך הפעילות

נקריא את הסיפור- ונזמין את הקבוצה לזהות את השלבים: ביצה - זחל - גולם - פרפר
נשאל בקבוצה- מתי הרגשתי כמו זחל רעב? מתי התחבאתי כמו גולם? מתי אני מתעופפת כמו פרפר ומרגישה חופשית?
אחרי שזיהינו כל שלב, איך הוא נראה ואיך (אולי) זה מרגיש- נזוז בהתאם!!
נזחל כמו זחל
נתקפל בתוך בד או נתכנס כמו גולם
נפרוש זרועות ו"נתעופף" במרחב כמו פרפרים.

סיכום

כמו מי הכי נהייתי להתנועע?
נוכל לספר שכמו בטבע - גם אנחנו מתפתחים ומתפתחות, משתנים ומשתנות וחוזרים לעצמנו לפעמים בדרכים שונות.

קצת יותר מורכב: אחרי תירגול והיכרות עם התנועות, נקריא את הסיפור. במהלך ההקראה, כל פעם שנזכיר את אחד משלבי ההתפתחות נבצע יחד את תנועת ההתפתחות המתאימה לשלב.



דגש:
חווייתי

מטרת הפעילות:
1. נחוזה יחד את תהליך הנביטה והצמיחה
2. נכיר את מחזור החיים של הצמח

נכין מראש

כלים לנביטה (עדשים/שעועית, צמר גפן, מים, כוסות שקופות), תמונות של תהליך הנביטה.

נספח בעמוד 69

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה- מה קורה לזרע אחרי שהוא נשתל באדמה? נביט יחד בתמונות של זרעים: זרע - נבט - צמח - פרי - זרע חדש. נוכל לשאול בקבוצה- בשביל מה צריך לגדול? מה היה קורה אם הייתי נשארת קטנה/ תינוקת כל החיים? נכין "גינת נבטים" אישית - ננביט זרעים בכוס שקופה ונעקוב אחרי הצמיחה בימים הבאים.

סיכום

בטבע - כל התחלה מתחילה מתוך משהו קטן. גם אנחנו צומחים וצומחות כל יום קצת יותר...

רעיון נוסף

נצלם כל יום תמונה ובסופו של התהליך נציג רצף של תמונות ויש ונוכל להתבונן בשלבי ההתפתחות.





דגש:

רגשי
ומשחקי

מטרת הפעילות:

1. נכיר תהליכים שחוזרים על עצמם בטבע ובחיים
2. נתבונן במה משתנה ומה נשאר אותו הדבר

נכין מראש

תמונות שמייצגות מעגלים בטבע: יום ולילה, ירח משתנה, מחזור המים, נשירה של עלים וצמיחה.

מהלך הפעילות

נתחיל במשחק חיבורים- נפזר תמונות של תהליכים בטבע על רצפת החדר. ננסה למצוא את החיבורים ביניהם ולאחד אותם לקבוצה לפי הסדר (למשל: שמש < התאדות < עננים < גשם < מים, או עונות השנה או יום ולילה) נתבונן יחד בקבוצות המחוברות ועל התהליכים שחוזרים על עצמם.

קצת יותר מורכב: איזה דברים חוזרים בחיים שלי? מה אני עושה כל בוקר? מה כל שבת? או יום הולדת? נוכל לשאול על הרגלים שמשרתים אותי לעומת הרגלים שהייתי רוצה להיפרד מהם.

אפשרות נוספת

נרכיב יחד "מעגל יום בחיי" - נדביק ציורים או תמונות על דף, שמראה איך היום שלנו חוזר כל פעם גם בבחינת השעות וגם בבחינת פעילויות.

נספח בעמוד 70-71

נתבונן יחד במעגלי היום של כולנו- מה משתנה כל פעם? מה חוזר על עצמו? איך זה מרגיש?

סיכום

הטבע והחיים שלנו מלאים במעגלים - וזה עוזר לנו להבין, להתכונן ולהרגיש בטוחים ובטוחות.



דגש:

רגשי
וחווייתי

מטרת הפעילות:

1. נחקור מה הופך חג לחג עבורנו
2. נעורר תחושת משמעות ושייכות דרך שיחה ודמיון
3. שיהיה לנו כיף!

נכין מראש

שאלות מנחות (למשל: "מה נעשה בחג?", "מה נאכל בחג?", "מה נלבש בחג?", "מה הסיבה שלנו לחגוג?"), נרות/קישוטים צבעוניים, לוח מחיק או בריסטול לכתובת רעיונות.

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה- מה זה חג? איזה חגים אני מכיר/ה? מה אני הכי אוהב/ת בכל חג?

קצת יותר מורכב: נחלק את הקבוצה לתתי קבוצות. כל תת קבוצה תענה ותוכל להציג את החג שחשבה עליו לשאר הקבוצה (למשל - אנחנו בחרנו לחגוג את חג החיבוקים, לובשים בגדי ענן ואוכלים פופקורן לבן)

קצת יותר פשוט: נכתוב או נצייר יחד את מרכיבי החג המומצא - מה השם של החג? למה אנחנו רוצים ורוצות לחגוג אותו? מה נלבש בו? מה נאכל בו? מה הופך את החג שלנו למיוחד? מה החג שלנו אומר עלינו כקבוצה?

סיכום

לכל חג יש משמעות - וכשאנחנו בוחרים ובוחרות יחד, הוא הופך להיות ממש שלנו!



דגש:
חווייתי
ויצירתי

מטרת הפעילות:
1. נבטא את זהות החג הקבוצתי בצורה מוחשית
2. נפתח עבודת צוות ודמיון

נכין מראש

חומרי יצירה מגוונים (בריסטולים, צבעים, בד, חימר קל, נוצות, מדבקות), קופסת קרטון לחפצי חג.

מהלך הפעילות

נספר בקבוצה שלכל חג יש סמל - כמו חנוכיה, סוכה או מדורה. מה יהיה הסמל של החג שלנו?

נבקש מהקבוצה להציע רעיונות לסמלים. נזרום עם כל סמל שיעלה! (מחילזון, חד קרן, דמות אנימה או סושי). נבחר בהצבעה יחד את סמל המרכזי. יכולים בהחלט להיות גם כמה סמלים לחג שלנו!

אפשר גם לבחור שיר או סרטון שילווה אותנו במפגש הפתיחה.

סיכום

כשיש לנו סמל - יש לחג שלנו לב. משהו שנוכל לשמור ולזכור.





דגש:
יצירתי

מטרת הפעילות:
1. נחזק את תחושת הקרבה בקבוצה דרך ברכות לקבוצה

נכין מראש

דפי נייר, טושים, מדבקות, מוזיקה רגועה (אם מתאים).

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה - מה נאחל לקבוצה שלנו בחג שלנו?

נכתוב או נצייר ברכות, שיכולות להתחיל במשפטים כמו:
"הלוואי שיהיה לנו בקבוצה..." אפשר להשלים את המשפט או להדביק מדבקה או לצייר ציור.
"הכי כיף לי בקבוצה כש..." אפשר להשלים את המשפט או להדביק מדבקה או לצייר ציור.

קצת יותר מורכב: נשב במעגל, ונעביר דפים כשעל כל דף יש שם של חברה/מהקבוצה. לפי סדר הישיבה, כל אחד ואחת מוסיפים תכונה שהם אוהבים אצלו או אצלה. בסוף הפעילות נקבל דף עם השם שלי ותכונות שהקבוצה אוהבת אצלי.

נתלה על הקיר וניצור "קיר ברכות החג שלנו". איזה מרגש!

איך זה הרגיש לאחל איחולים לקבוצה?

סיכום

יש לנו חג של לב פתוח ויחד אמיתי.



דגש:
רגשי
וחווייתי

מטרת הפעילות:
1. נחשוב על המסורות האישיות שלנו במשפחה
או עם חברים
2. נחזק תחושת שייכות וזהות

נכין מראש

כרטיסיות עם שאלות (אפשר בתמונות), טושים, דפים צבעוניים, מדבקות, מספריים.

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה- מה זה מסורת? איזו פעילות קבועה יש לי בבית/עם המשפחה/
עם חברים וחברות שאני מחכה לה כל פעם?

מסורת: מנהגים (דברים שעושים) קבוצה של אנשים בצורה קבועה. למשל, כל שנה.
מסורת עוברת בדרך כלל מדור לדור. מסבא או סבתא לאבא או אמא ואז לבן
או לבת שלהם.

בהרבה חגים שלנו יש מסורות.

קצת יותר פשוט: נזמין כל אחד ואחת לבחור כרטיסיה עם תמונה של פעילות אהובה
שחוזרת על עצמה.

נספח בעמודים 72-78

קצת יותר מורכב: כל אחד ואחת (מי שירצה ותרצה) יוכלו לספר על מסורת אחת (למשל
להכין פנקייק בשבת עם סבא, שיחת ערב עם אמא, משחק קבוע בגינה עם חברה).
מה הופך מסורת למיוחדת? איך זה מרגיש שיש משהו שחוזר ונשמר?

סיכום

כל מסורת היא מתנה שנשארת איתנו בלב - וגם אם נשתנה, היא תמיד שם להזכיר
לנו דברים שאהבנו לעשות.



דגש:
חווייתי
וחברתי

מטרת הפעילות:
1. נעודד שיתוף של מסורות שקשורות לאוכל
וטקסים בבית
2. נרגיש שיתוף חברתי דרך יצירה

נכין מראש

תמונות של מאכלים מיוחדים, חומרים ליצירה (פלסטלינה, דפים, צבעים, מגזינים),
מפה חגיגית.

נספח בעמודים 72-78

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה- איזה אוכל מיוחד אני אוכל/ת בבית שלי? מה תמיד יש על
השולחן אצלנו בארוחה?

ניצור בציור/ בפלסטלינה/ הדבקת מדבקות/ בחירת תמונות את המאכל המשפחתי
שלנו (מרק, חביתה, לחמנייה, קינוח, עוגה...)

ניצור יחד "שולחן מסורתי קבוצתי" - נניח את המאכל המסורתי שיצרנו על השולחן
(שולחן- דף גדול)

איך זה מרגיש שכל המאכלים של כולנו ביחד על השולחן? איזה סוג של ארוחה
יצאה לנו כאן?

סיכום

מרגש לראות שכל בית הוא משהו אחר ומיוחד!



דגש:
מוטורי
רגשי

מטרת הפעילות:

1. נגלה מה חשוב לי לשים בסל ה"ביכורים" האישי שלי
2. נחזק את תחושת הערך העצמי והייחודיות
3. נעודד תנועה, בחירה ויצירתיות

נכין מראש

סלסלות קטנות (או תיבות מקרטון), מדבקות או גזירות של פירות, מאכלים, אנשים אהובים, מקומות אהובים, תחביבים - גזורים מראש. פלסטלינה, טושים, מדבקות.

נספח בעמוד 79

מהלך הפעילות

נספר בקבוצה שבחג השבועות נהגו להביא "ביכורים" - מתנות מהטוב שגדל בשדה. היום, נביא ביכורים בעצמנו! - מהדברים שהם הכי אוהבים או גאים בהם. כל אחד ואחת ינועו בין "תחנות ביכורים" על כל שולחן מדבקות/גזירות בנושא המתאים: שולחן מאכלים (מה אני הכי אוהב/ת לאכול?), שולחן תחביבים (מה אני אוהב/ת לעשות?), שולחן רגשות (מתי אני מרגיש/ה טוב?), שולחן א/נשים אהובים (אני מי אני אוהב/ת במיוחד?).

בכל תחנה נבחר דבר אחד ונניח בסל/תיבה האישית. לבסוף, נשב במעגל, ונוכל לשתף (אם נרצה) על משהו אחד שבחרנו.

קצת יותר מורכב: נכין סל ביכורים לחבר או חברה מהקבוצה לפי מה שהחבר או החברה אוהבים. נשאל מבעוד מועד את החבר/ה שאלות (אפשר מראש להגדיר 3 שאלות) ולפי התשובות שנקבל- נכין סל ביכורים אישי!

רעיון נוסף: נניח סל אחד שהוא לקבוצה עצמה- אליו נוכל להוסיף משהו שהייתי רוצה לתת לקבוצה.

סיכום

כל סל ביכורים הוא מיוחד - כי כל אחד ואחת מאיתנו מביאים משהו אחר וטוב לעולם.



דגש:

סנסורי-
חווייתי

מטרת הפעילות:

1. נכיר את תהליך הפקת הלחם מחיטה
2. נתנסה בתחושות שונות דרך יצירה
3. נעודד שיח על סבלנות והתמדה

נכין מראש

גרגרי חיטה, קמח, מים, שמרים, בצק מוכן, מערוכים קטנים, מגשי פעילות, בדים, קערות עם מרקמים.

מהלך הפעילות

נחווה יחד את הדרך מהשדה אל הלחם - ניגע בגרגרי חיטה, נטחן יחד (ביד או במכתש), נערבב קמח עם מים ונלוש בצק. כל אחד ואחת יוכלו ליצור "לחמנייה אישית" בצורת משהו שהם אוהבים.

נוכל לשאול- במה הכי אהבתי לגעת? איך הרגיש הבצק? זה קל או קשה ללוש?

קצת יותר מורכב: במהלך ההתפחה - שיח רגשי: למה צריך לחכות כדי שצורת הלחם תתייצב? מתי גם אני צריכה לחכות זמן בשביל משהו?

סיכום

בדיוק כמו לחם שצריך זמן, סבלנות וחום כדי להפוך לנעים - גם אנחנו לפעמים צריכים זמן ויחס טוב כדי להרגיש טוב.



דגש:

רגשי
ובניית
תחושת
מסוגלות

מטרת הפעילות:

1. נחשוב יחד מהי גבורה ומה הופך מישהו/י לגיבור/ה
2. נעודד אחת ואחת לזהות כוחות פנימיים שלהם
3. נחזק ביטחון עצמי ותחושת ערך

נכין מראש

כרטיסיות עם מצבים (למשל: לעזור לחבר, להתמודד עם פחד, לבקש סליחה), גלימות מבד, כתרי נייר לקישוט, תעודת אות הגבורה לכל אחד ואחת.

מהלך הפעילות

נפתח בשאלה לקבוצה- מה זה בעיניכם גיבור או גיבורה? האם רק מישהו שמרים משהו כבד או מציל אחרים?
נשוחח יחד על סוגי גבורה: גבורה של לב, גבורה של עזרה, גבורה של אמת.
נראה כרטיסיות עם מצבים ונשאל: באיזה מצב הייתי אמיץ/ה? נוכל לבחור מתוך הכרטיסיות מצבים שבהם הרגשתי גיבור/ה.

נספח בעמודים 80-85

קצת יותר מורכב: כל אחד ואחת מעניקים לעצמם אות גבורה על מעשה אישי ויספרו למה מרגישים גיבורים.

נספח בעמוד 86

סיכום

גבורה לא נראית אותו דבר אצל כולן וכולם - כל אחד ואחת גיבור/ה בדרכם. זה תלוי בלב, לא בגודל.

דגש:

מוטורי-
רגשי

מטרת הפעילות:

1. נתנסה בהבעה של רגשות דרך תנועה
2. נלמד להכיר ולווסת רגשות "בוערים" -
כמו כעס, התרגשות, פחד
3. נחווה שיח רגשי דרך משחק

נכין מראש

עיגול מבדים או ניירות קרפ בצבעים חמים (אדום, כתום, צהוב) בצורת מדורה במרכז, קלפים עם רגשות (פרצוף או מילה), מוזיקה קצבית ושקטה, רמקול.

מהלך הפעילות

נתכנס סביב "המדורה", נשמיע מוזיקה, ונפתח בשאלה לקבוצה- מה קורה כשיש לי רגש חזק? איך אני מרגיש/ה כש"בוער לי בפנים"?

נחלק קלפים עם רגשות - נבחר רגש אחד וננסה להביע אותו בתנועה. לדוגמה: כעס - קפיצה במקום או רקיעה ברגל, שמחה - דילוגים או ריצה במעגל, פחד - התכרבלות (מתוך חוברת אפריל)

לאחר סבב תנועה, נשב ונשאל: מה עוזר לכבות קצת את "האש" כשזה חזק מדי? כל אחד ואחת יוכל לבחור "כלי כיבוי" גם מתוך קופסת הרגיעה שהכנו בחודש אפריל. (מנוחה, חיבוק, שיר מרגיע, נוצה וכו').

סיכום

בדיוק כמו מדורה - רגשות יכולים להתחזק או להירגע. אנחנו יכולים ויכולות ללמוד לשלוט באש ולא לתת לה לשרוף לנו את היום.

דגש:

חוייתי
ויצירתי

מטרת הפעילות:

1. נכיר את מושג הילולה וצורת חגיגה ייחודית
2. נתנסה בשילוב של צלילים, תנועה וצבע
3. נעודד ביטוי אישי דרך שמחה

נכין מראש

כלי נגינה פשוטים (תופים, רעשנים, פעמונים), סרטים צבעוניים או ניירות קרפ לקשירה על הידיים, דפים לציור חופשי, צבעים, חומרים לקישוט.

מהלך הפעילות

נספר בקבוצה שבל"ג בעומר נוהגים לציין הילולה - חגיגה של חיים, זיכרון ושמחה וגם מסיבה גדולה ושמחה, חגיגה.

נשאל: מה עושה אותי שמח/ה? איך נראית מסיבה בעיניי?

נצא יחד בתהלכות שמחה: עם כלי נגינה, שירה וריקוד חופשי.

נחזור וניתן זמן ליצירה - כל אחד ואחת יציירו איך נראית עבורם "הילולה של שמחה" - בצבעים, דמויות או סמלים. אפשר גם לקשט יחד שלט גדול עם המילה הילולה ולקשט מסביב.

סיכום

שמחה היא דבר מדבק - וכשאנחנו חוגגים וחוגגות יחד, הלב מתמלא באור.

































































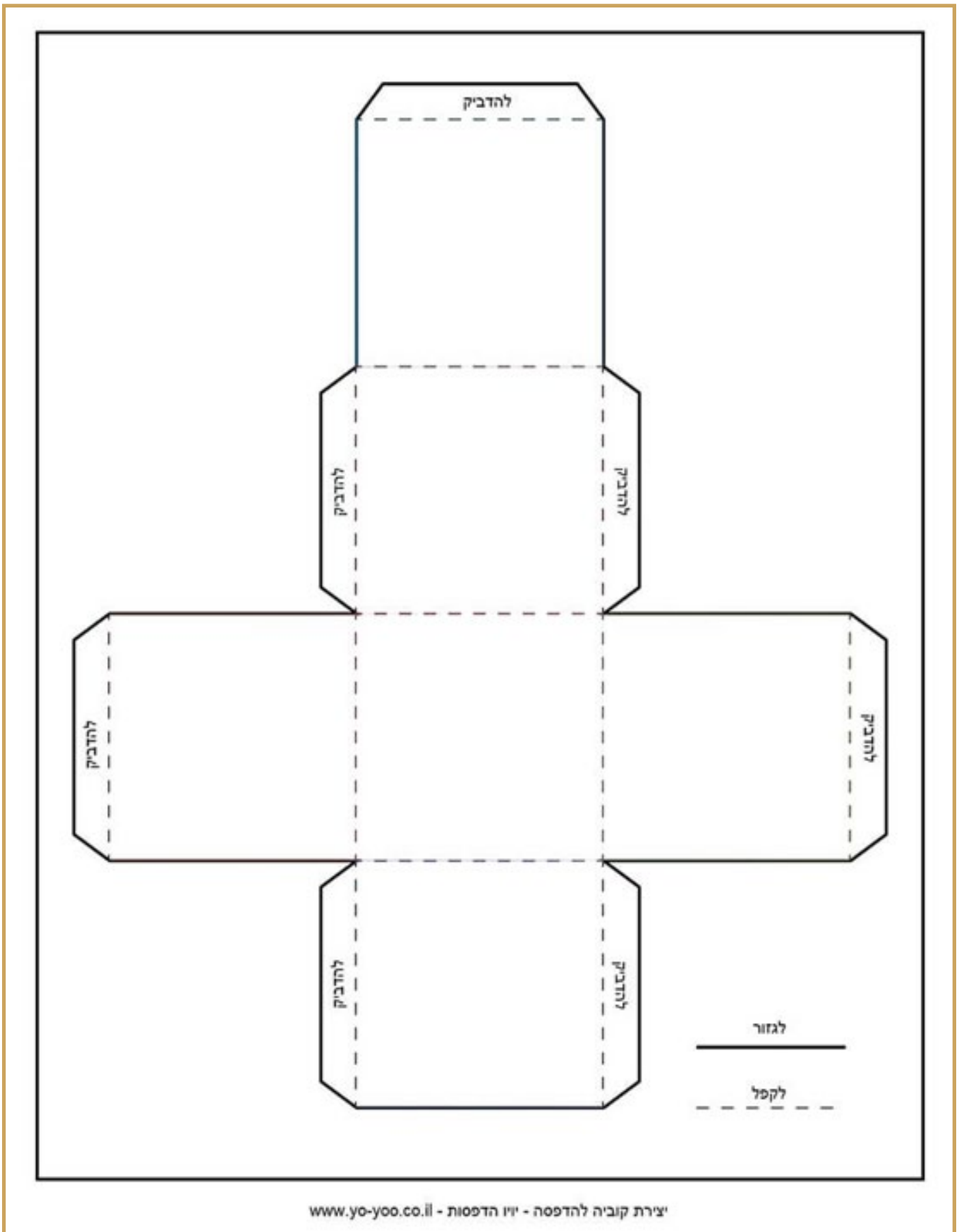










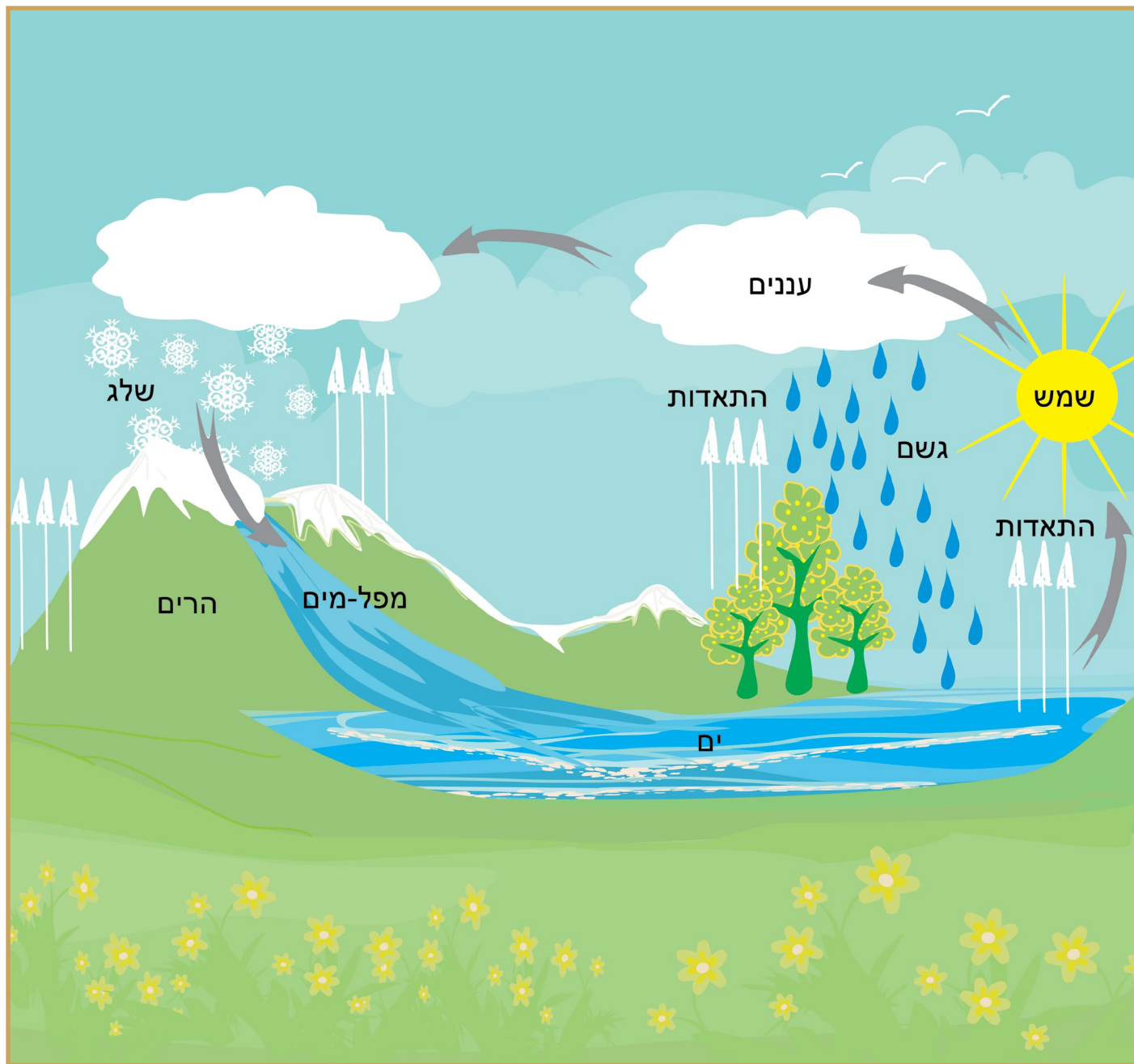
















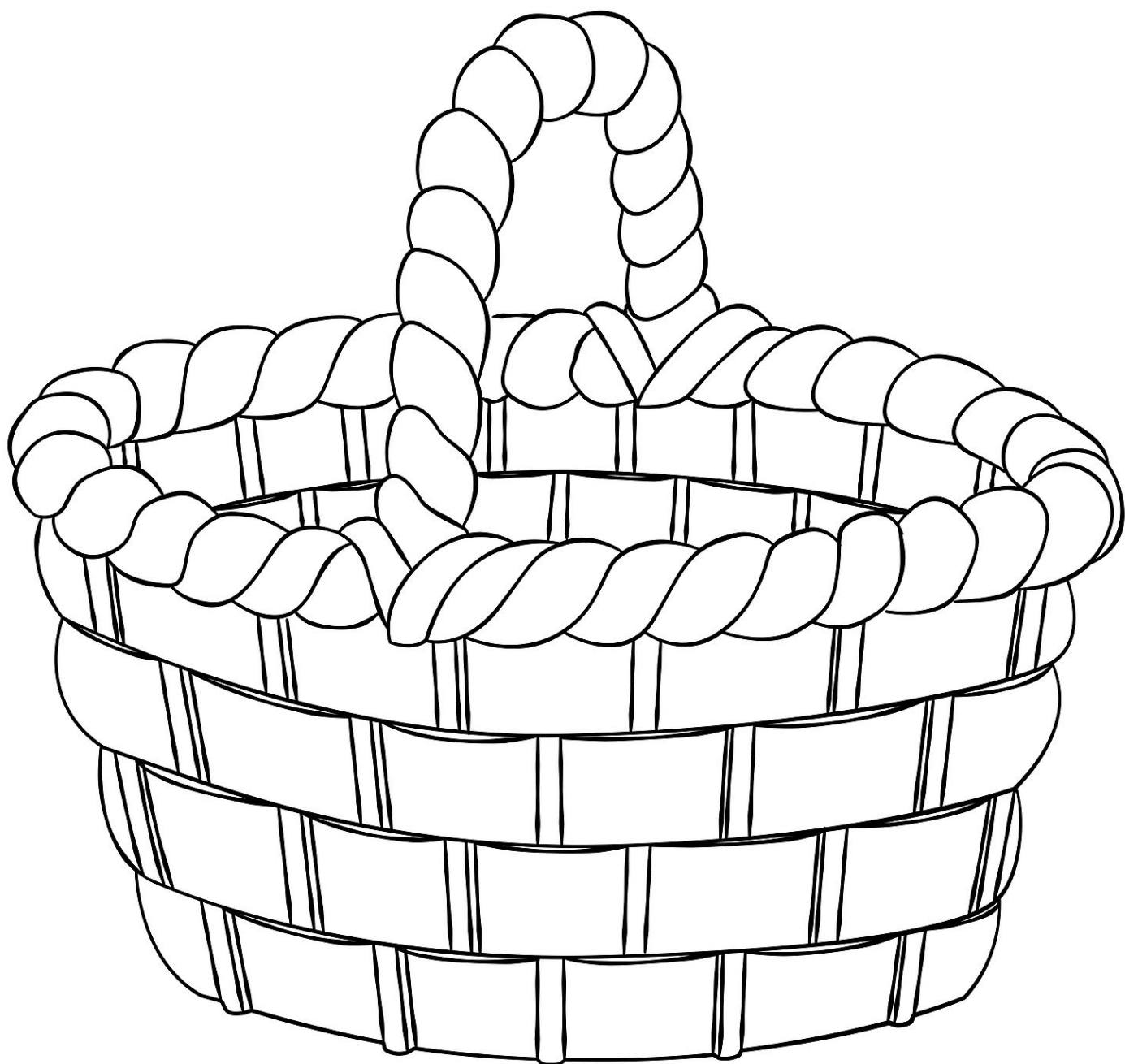


























אני גיבור!
אני גיבורה!



אות הגבורה מגיע לך!
כל הכבוד