



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



מבפנים ומבחוץ

חודש מרץ



יחידה מקצועית תוכנית יומלא, 2025

הצעות למערכים ופעילויות בקבוצה

לכל חודש אסופת רעיונות ונושאים משלו. הם מתייחסים לחגים ולמועדים שמתקיימים באותו חודש ופותחים את העבודה סביב נושאים אלו לכיווני פעילות שונים.

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 וחוויתית.

- 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 'טרום') 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.





הסבר/הצגת נושא



שאלה/שיח בקבוצה



פעילות בקבוצה



הכנה מראש/אביזרים



התאמות לקבוצה ולאופיה במידת הצורך



דגשים שחשוב לשים לב אליהם



סיכום וסגירה





נושאים אליהם נתייחס:

שינויים - מתי משתנים? האם אנחנו אותו דבר כל יום? האם אפשר להשתנות וגם להישאר אותו דבר? מה משתנה במהלך השנה? למשל עונות השנה. מה משתנה בנו? למשל התפתחות הגוף. פורים, יום המעשים הטובים, רמדאן

נושא המערך

של חודש מרץ:

מבפנים ומבחוץ
(או: האם תמיד אפשר לראות הכל?)

הצעה 1 - הצגת סיפור פורים.....7

הצעה 2 - תיאטרון הבובות - סיפור המגילה.....9

הצעה 3 - פעילות יצירה בעקבות הסיפור.....10

הצעה 4 - משחקי מיון - מה שייך לפורים?.....11

הצעה 5 - תחפושות כיד הדמיון.....13

הצעה 6 - מסיכות - יצירה ועיצוב אישי.....15

הצעה 7 - משחק ”אני נשאר(ת) אני” - פורים ואני.....17

הצעה 8 - משחק חיות מצחיקות - התאמת ראש וגוף.....20

הצעה 9 - המלצה קריאה!.....22



23.....	הצעה 10 - הקראת סיפור - הגוף החכם שלי
26.....	הצעה 11 - רעיון המחשה לשינויים בגוף לאורך השנה
27.....	הצעה 12 - יום המעשים הטובים
28.....	הצעה 13 - "עץ המעשים הטובים"
29.....	הצעה 14 - הפתעה לחבר/ה
30.....	הצעה 15 - מעשה טוב בקהילה
34.....	הצעה 16 - טקס חלוקת תעודות - יום המעשים הטובים
35.....	הצעה 17 - הרמאדן
37.....	הצעה 18 - יצירת פנסי רמאדן (פאנוס)
38.....	הצעה 19 - ציור הסהר והכוכב
39.....	הצעה 20 - ברכת "רמאדן כרים"
41-61	נספח להדפסה

מטרות:

1. נכיר את סיפור המגילה והמסורת של חג פורים.
2. נעודד דמיון ויכולת הקשבה באמצעות סיפור חווייתי.
3. נכיר ערכים של אומץ, עזרה לזולת ושמחה.

נכין מראש



- בובות יד (אסתר, מרדכי, המלך אחשוורוש, המן) או בובות רגילות שייצגו את הדמויות בסיפור.
- תפאורה פשוטה (כתר, מגילה, רקע של ארמון).
- רעשנים כמספר חברי וחברות הקבוצה

מהלך הפעילות



- נפתח בשיחה קצרה על פורים: מה שמעתם/ן על הסיפור של אסתר המלכה, מרדכי, אחשוורוש והמן?
- נראה את הבובות לקבוצה. אפשר לשחק משחק ניחושים- איזו בובה היא אסתר המלכה? איזו בובה היא המן?
- נספר את סיפור פורים בעזרת הבובות להמחשה (**רעיון!** נשלב רעשנים בסיפור - בכל פעם שהמן מוזכר, נרעיש ברעשן וכך נשמור על קשב לסיפור)

"לפני הרבה שנים היה מלך שקראו לו אחשוורוש, והוא היה מלך גדול וחשוב וגר בארמון מפואר. המלך החליט לחפש מלכה חדשה. הוא מצא אישה טובה, חכמה ויפה שקראו לה אסתר, והיא הפכה להיות המלכה. אבל יש משהו חשוב: אסתר לא סיפרה למלך שהיא יהודייה, כי בן הדוד שלה, מרדכי, אמר לה שלא כדאי לספר. המן הרשע, שהיה יועץ חשוב של המלך, לא היה אדם נחמד. הוא רצה שכולם יכבדו אותו ויתנו לו כבוד. אבל מרדכי, שהיה איש יהודי חכם וטוב, לא הסכים להשתחוות להמן, כי הוא האמין רק באלוהים ולא רצה להשתחוות לאנשים. המן כעס מאוד, והוא החליט לעשות משהו רע: הוא רצה לפגוע ביהודים. אבל אסתר ומרדכי לא ויתרו! מרדכי ביקש מאסתר שתלך אל המלך ותספר לו על מה שהמן מתכנן. אסתר הייתה אמיצה מאוד, היא הלכה אליו ואמרה: "המן מתכנן לעשות משהו רע לעם שלי!"

המלך הקשיב לאסתר, כעס מאוד על המן, והחליט להציל את העם היהודי. וכך, בזכות אסתר החכמה והאמיצה ומרדכי הטוב, הכל נגמר בשמחה גדולה! מאז חוגגים פורים, מתחפשים, שרים ומרעישים ברעשנים כשהמן מוזכר, כי כולנו שמחים שהטוב ניצח את הרע"

קישור להצגה של סיפור המגילה עם רינת גבאי

ההצגה ארוכה אז כדאי להראות בהמשכים.
מתאים לגילאים צעירים

נציג את הסיפור באופן מצחיק ומותאם עם דגש על הערכים המרכזיים



- **אומץ** של אסתר לעזור לעם שלה.
- **חוכמה** של מרדכי.
- **התגברות על הקושי** והחגיגה בסוף.

מהלך הפעילות



נכיר יחד בקבוצה את המושגים בהם נתמקד בתיאטרון הבובות. אפשר לשאול את הקבוצה אם הם מכירים את המושג, מה שמעו עליו.

אומץ: אומץ זה כשאנחנו עושים משהו אפילו אם קצת מפחיד לנו, כמו לנסות לגלוש במגלשה גבוהה בפעם הראשונה.

חוכמה: חוכמה זה כשאנחנו יודעים מה כדאי לעשות, כמו לזכור ללבוש מעיל כשקר בחוץ. **יותר מורכב...** חוכמה זה כשאנחנו משתמשים בראש שלנו כדי למצוא פתרונות, כמו לדעת לבקש עזרה כשמשהו קשה לנו.

התגברות על קושי: זה כשאנחנו מצליחים לעשות משהו שהיה לנו קשה, כמו להרכיב פאזל קשה אחרי שהתאמנו הרבה.

שיח יותר מורכב



נשאל בקבוצה על מקרים שבהם הפגינו אומץ או עזרו לחברה/ה שהיה להם קשה או התגברו על קושי ואיך הרגישו לאחר מכן.

קצת יותר מורכב



נזמין את חברי וחברות הקבוצה להשתתף. למשל: מי רוצה לעזור למרדכי "לכתוב מכתב למלך"? מי יכולה להרעיש ברעשן כשהמן מופיע?



נכין מראש

- בובות נייר ריקות לצביעה בצורת הדמויות/גלילי נייר טואלט ריקים
- טושים, צבעים, דבק, מדבקות, נוצות, חוט צמר



מהלך הפעילות

נכין יחד בובות של הדמויות (אסתר, מרדכי, המן, אחשוורוש) במהלך השבוע אפשר להציג את ההצגה עם הבובות שהקבוצה הכינה בפעילות היצירה

אופציה א'

אופציה ב'



מטרת המשחק:

אחרי שהכרנו את סיפור המגילה ואת הדמויות המרכזיות בחג פורים - נלמד לזהות סמלים, אביזרים ומנהגים של פורים.

נכין מראש



- כרטיסיות או תמונות של חפצים, מאכלים ודמויות הקשורים לפורים (כמו רעשן, מסכה, אוזני המן, תחפושת).
- כרטיסיות או תמונות שאינן קשורות לפורים (כגון חנוכייה, תפוח עץ, דגל ישראל, כדור).
- שני סלים או משטחים - אחד מסומן כ"מתאים לפורים" והשני כ"לא מתאים לפורים".

מהלך המשחק



נפזר את הכרטיסיות על השולחן.
כל אחד ואחת בתורם יבחרו כרטיסיה ויחליטו אם היא שייכת לפורים או לא.

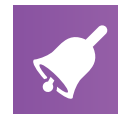
קצת יותר מורכב



נוסיף הסבר קצר לכל חפץ ("למה מסכה קשורה לפורים?" או "לאיזה חג החנוכייה שייכת?").

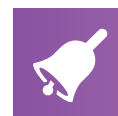


רעיונות לתמונות המתאימות לפורים



- רעשן.
- אוזני המן.
- מסכה.
- כתר של מלכה אסתר.
- מגילת אסתר.
- משלוח מנות.
- תחפושות של חיות או דמויות.

רעיונות לתמונות שאינן שייכות לפורים



- חנוכייה (חנוכה).
- מצה (פסח).
- דגל ישראל (יום העצמאות).
- שופר (ראש השנה).
- כדור משחק.
- ספר רגיל.

מצורפות תמונות להדפסה בנספח בעמוד 41





מטרות:

1. נעודד יצירתיות ודמיון.
2. נכיר את מנהגי התחפושות של פורים.
3. נחקור שינויים בזהות ובמראה דרך התחפושות.

נכין מראש



- תחפושות שונות (בגדים, כובעים, אביזרים).
- מראה גדולה.

מהלך הפעילות



חברי וחברות הקבוצה יבחרו תחפושות שונות- אפשר תחפושת קיימת (למשל אריה) ואפשר גם להרכיב תחפושת עצמאית מאביזרים שונים. ניקח זמן למדידות, התלבשות, אם מתאים אפשר גם להתאפר...

נתכנס חזרה לשיח כשכולם וכולן לבושים בתחפושות ונשאל- איזה פריט הוספתם? (אפשר גם לעבוד עם כרטיסיות של ייצוגי אביזרים שונים כמו כובע, צעיף, מסיכה...)

נזמין את הקבוצה להתבונן סביב- איזה פריט החבר/ה שלידי הוסיפו? למה הם התחפשו לדעתך? מעניין יהיה לגלות יחד האם זו היתה גם הכוונה המקורית (אפשרות להבחין שיש לפעמים הבדל בין איך שאני תופסת את הדברים לבין איך משהו או מישהי אחר/ת).



אפשר להוסיף גוון משחקי - להתמייין בעצמנו!



- כל מי שיש לו אוזניים הולך לשבת ליד החלון
- כל מי שחבשה כובע נעמדת
- כל אלו שהתחפשו לבעלי חיים מחליפים ביניהם מקומות... וכו'



קצת יותר מורכב



איזה דמות בחרת? כל אחד ואחת יספרו על הדמות שבחרו לעצמם ואיך בחרו אותה. אפשר לשאול שאלות- האם זו דמות דמיונית או דמות מוכרת? איך קיבלת את הרעיון?

אפשר להוסיף גוון משחקי- מישו או מישוהי מוסיפים לעצמם מספר פריטים פורימיים- נתבונן עליו/ה עליו היטב וננסה לזכור את כל הפריטים. לאחר מכן הוא או היא יוצאים ומסירים פריט אחד. ננסה לנחש מה השתנה!

עוד יותר מורכב



נשאל על השינוי שקרה בזמן ההתחפשות- איך את/ה מרגיש/ה עכשיו? מה השתנה במראה שלך? האם יש משהו שהשתנה גם בתחושות? האם יש משהו בתחושות של הדמות שבחרת שהיית רוצה שיישאר?

דגשים:

- נשים לב לחברים וחברות בקבוצה שלא רוצים להתחפש. יכול להיות שזה מאיים או מלחיץ, יכול להיות שזה לא נעים מבחינה חושית ויכולות להיות סיבות אחרות. נכבד וניתן מקום לכל תחושה שתעלה. אין צורך לשכנע...אפשר להציע לאחוז בשרביט או בפריט אחר או אפילו רק לספר על פריט כלשהו מבלי ללבוש אותו.
- אפשר להציע לעבוד בזוגות ולהתחפש יחד: רעיון שעשוי להוריד קצת לחץ, אם ישנו, סביב החוויה ולייצר קשרים חדשים.



מטרות:

1. נעבוד על מוטוריקה עדינה.
2. נעודד את היצירתיות ואת הביטוי האישי.
3. נכיר את מסורות פורים.

אמצעי עזר



- דפי קרטון בצורת מסיכות.
- צבעים, מדבקות, נוצות, נצנצים.
- חוטים אלסטיים.

מהלך הפעילות



נשב סביב שולחנות עבודה כך שלכל אחד ואחת יהיה מרחב עבודה. נכין מסיכות אישיות בעיצוב ייחודי! נבקש מכל אחד ואחת לדמיין את המסיכה שהיינו רוצים ורוצות לעצמנו- אולי מסיכה מפחידה? אולי מצחיקה? האם מסיכה שדומה לנו? אולי מסיכה של חיה? ואולי בכלל מסיכה לא מוגדרת ולא מוכרת?

אפשר גם להראות בקבוצה תמונות של מסיכות שונות להשראה. בסיום ההכנה, נשב ביחד כשכל אחד ואחת מחזיקים את המסיכה שהכינו ביד או עוטים על הפנים.

נשאל על המסיכה שאלות שיתאימו לקבוצה ולכל אחד ואחת (למשל- מי אתה כשהמסיכה שלך על הפנים? את מי המסיכה שלך הזכירה לך? איך בחרת את הצבעים/צורות?)

אפשר לשחק משחק של פנטומימה- כל אחד ואחת יציגו את החיה\ מסיכה שבחרו וננחש איזו חיה זו!

מצורפות תמונות להדפסה בנספח בעמוד 48



קצת יותר פשוט

- נבקש מכל אחד ואחת להשמיע קול שמתאים למסיכה- צעקה, צחוק, נביחה... כל קול מתקבל בצהלה!
- נכין מראש מסכות של חיות. כל אחד ואחת יבחרו את המסכה שירצו וביחד נצבע, נקשט ונדביק. לאחר מכן- נשמיע שיר על אותה חיה ונרקוד יחד לצליליו, אפשר גם ללכת ולחקות את ההליכה של החיה

רעיונות להכנת מסיכות

רעיון נחמד אם למישהו נשארו מסיכות קורונה

קבצים להכנת מסכות

דפים להדפסה- יצירה של מסיכות שונות

מסיכות של דמויות פורים



מטרות:

1. נחקור שינויים בעצמנו ובטבע דרך חג הפורים.
2. נפתח יכולת הבחנה בין מצבים שונים.

אמצעי עזר



תמונות שמייצגות לפני ואחרי (לדוגמה: עץ בשלכת ועץ בפריחה, ילד בלי תחפושת ועם תחפושת, ילדה עם פה מלא שיניים ואחרי שנפלה שן).

מצורפות תמונות להדפסה בנספח בעמוד 51

נספר בקבוצה



בחיים שלנו הרבה דברים משתנים. למשל- כשהייתי תינוקת ידעתי לזחול ולמלמל (דיברתי עם הקול. לא מילים אמיתיות), היום אני יודעת ללכת ולדבר. למשל- העץ ליד הבית שלנו- בקיץ הוא מלא בעלים ובסתיו הוא עומד בשלכת, בלי עלים בכלל. דוגמא נוספת- גור הכלבים של השכנים - גדל להיות כלב גדול, ואפילו בגוף שלנו- הציפורניים שלי קצרות ולאט לאט מתארכות.

נשאל



יש לכם ולכן עוד רעיונות או דוגמאות לדברים שמשתנים אצלנו או סביבנו? השיער שלנו גדל ומתארך, בקיץ אנחנו נלבש בגדים קצרים ובחורף בגדים ארוכים, הפרחים בגינה פורחים באביב ובשאר השנה הם ירוקים... מה עוד?

מהלך הפעילות



נניח במרכז את כל כרטיסיות השינויים מעורבבים. נבקש מהקבוצה למצוא זוגות- מה שייך למה- אותו הדבר אבל עם שינוי. חשוב שנאמר בקול כדי להדגיש שמדובר באותו העצם/אדם - "הנה אותה יד, פה עם ציפורניים ארוכות ופה עם קצרות", "הנה אותו ילד עם תחפושת ובלי תחפושת", "הנה אותו עץ עומד בשלכת וכאן הוא מלא עלים"

מצורפות תמונות להדפסה בנספח בעמוד 51

אם אין אפשרות להדפיס כרטיסיות, נוכל להדגים דרך העזרים הבאים



- לגו קובייה ומגדל לגו
- דף מצוייר ודף חלק
- צלחת מלאה וצלחת ריקה
- כפית מלוכלכת וכפית נקייה
- נכין מראש את כל ההמחשות על השולחן או במרכז המעגל
- המטרה היא לזהות את הזוגות ולהצביע עליהם



משחקים מקוונים



משחק 'מה יוצא דופן' בנוגע לפורים

משחק 2 'מה יוצא דופן' בנושא פורים

משחק זיכרון פורים

זוגות תואמים פורים

משחק זיכרון פורים



מטרת הפעילות:

נעודד יצירתיות, הבחנה חזותית וצחוק דרך התאמת חלקי גוף של חיות בצורה משעשעת.

נכין מראש



1. נדפיס תמונות של בעלי חיים (סוס, תרנגולת, פיל, אריה, צפרדע, דג וכו').
2. נגזור כל תמונה לשני חלקים - ראש בנפרד וגוף בנפרד.
3. אם אפשרי - למינציה או הדבקה על קרטון כדי שיהיו עמידים.
4. נמיין לשתי ערימות - ערימה של ראש וערימה של גוף.

מהלך המשחק



נבחר ראש של חיה מתוך ערימה אחת וגוף מתוך ערימה אחרת. נחבר את שני את החלקים ונבחן עם הקבוצה את ה"יצור החדש" שנוצר. נשאל-"איך קוראים לחיה הזו?", "איזה קולות היא משמיעה?", "מה היא אוהבת לאכול?" נזמין את הקבוצה להמציא סיפור קצר על החיה החדשה. אחרי שכל אחת ואחד יצרו חיות חדשות, אפשר לעשות תצוגת אופנה לחיות המצחיקות ולתת להן שמות משעשעים, כמו -תרנגופיל או אריה-צפרדעון!

קצת יותר מורכב



- ננסה לאפיין את החיה החדשה שהתקבלה עם תכונות אופייניות. למשל, חכם כמו ינשוף ומהיר כמו ארנב.
 - אילו תכונות של החיה הייתי רוצה שיהיו לי? "הייתי רוצה להיות חכמה כמו ינשוף", "אמיץ כמו אריה"
 - נרכיב את החיה שנרצה את התכונות שלה לעצמנו
- נזמין לשיח-אילו תכונות אנחנו מבקשים ומבקשות לעצמנו? מאיזה תכונות היינו רוצים ורוצות להיפרד?



להשראה



הספר 'מסיבה של חיות' מאת שולה מודן



ספר שמעודד סקרנות ומאפשר לגלות כל יום מחדש את העולם הקרוב לנו: הנמלה הממהרת לקן, השמש הצהובה השוקעת לים, הפרח האדום שנפתח, הגרעינים באבטיח, האוירון בשמים הכחולים ומה לא? הספר מכיר לנו, בחן ובהומור, מושגי יסוד מעולמנו הקרוב: צבעים, חיות, בפנים - בחוץ, גדול - קטן, ועוד ועוד.

המלצה לפעילות בעקבות הסיפור



ליצור את החיות המצחיקות שהגיעו למסיבה (ע"י גזירה של תמונות של החיות המקוריות והדבקת החלקים)

קישור למשחק מקוון בעקבות הסיפור

פעילות תנועה שמתאימה לגילאים צעירים
סביב מאפיינים של בעלי חיים
 (נוכל לחקות התנועות עליהן מדובר בשיר)

מטרות:

נכיר את הגוף שלנו ונלמד מה קורה לו, וכמה הוא חכם.

נכין מראש



- סיפור מצורף
- בובות או משחקי תפקידים- עדי, מקס, וייצוג לכל תחנה במסע

תיאור הפעילות



נקרא ביחד את הסיפור על עדי ומקס: סיפור על שינויים בגוף שלנו. תוך כדי הסיפור נמחזז בעזרת הבובות והייצוגים את המעברים מתחנה לתחנה. כדאי אפילו להקריא בקול אחד את עדי ובקול שונה את מקס! כדי שיהיה מוחשי יותר. לאחר מכן נפתח שיח עם הקבוצה.

הסיפור: "הגוף החכם שלי"

פעם, בארץ רחוקה בשם "ארץ הפלאים", חי ילד קטן ושמו עדי. עדי היה סקרן מאוד ורצה להבין איך הגוף שלו עובד ואיך הוא משתנה ככל שהוא גדל. יום אחד, בזמן ששיחק בחצר, הופיע לפניו יצור קטן וזוהר. זה היה מקס המדריך הקסום, יצור חמוד שבא ללמד ילדים וילדות על הפלאים של הגוף.

מקס אמר לעדי: "הגוף שלך הוא כמו מכונה חכמה, שמצליחה לגדול, להשתנות ולעשות דברים מדהימים! בוא איתי למסע קסום, ואסביר לך על כל השינויים המרגשים שקורים לך בגוף."

עדי ומקס עצמו עיניים ביחד והגיעו לתחנה הראשונה במסע שלהם- **"עולם השיניים"** עיר קטנה וחמודה, עם תושבים נחמדים שלכולם פה מלא בשיניים.

מקס הסביר והצביע על הפה של עדי, "כשהיית קטן, היו לך שיניים קטנות שנקראות שיני חלב. אבל ככל שאתה גדל, השיניים שלך מתחלפות בשיניים חדשות וחזקות, שיישארו איתך הרבה זמן!"



עדי נגע בשן המתנדנדת שלו ושאל, "אז כשהשן הזו נופלת, זו לא בעיה?"
"לא, זו חגיגה!" צחק מקס, "כי זה סימן שאתה גדל!"
עדי נרגע וליטף את השן המתנדנדת שלו. פתאום הפסיק לדאוג ושמח שהיא עומדת ליפול ושבמקומה תצמח שן חדשה וחדשה!

אחרי עולם השיניים, עדי ומקס שוב עצמו עיניים כי רצו כבר להגיע לתחנה הבאה... וכך הם טסו בדמיון אל היער הירוק- **"יער השרירים והעצמות"**.
"תסתכל כאן", אמר מקס, "כמו העצים, גם השרירים והעצמות שלך גדלים ומתחזקים כשאתה זו ומשחק."

"וואו", אמר עדי, "אז כשאני קופץ ומשתולל, אני עוזר לגוף שלי לגדול?"
"נכון מאוד", ענה מקס, "וגם אם אתה נופל ולפעמים מקבל מכה, הגוף שלך יודע לתקן את עצמו - ממש כמו קסם!"
עדי שמח ונזכר בכל הפעמים שנפל והיה לו פצע בברך או במרפק וגם נזכר איך לאט לאט הפצע הבריא והחלים ועכשיו כבר כמעט אי אפשר לראות שהיה שם פצע.

עדי כבר היה מאוד סקרן להגיע לתחנה הבאה במסע שלו עם מקס!
כשעצמו שוב עיניים ודמיינו חזק הגיעו ל**"מעבדת המחשבות"**.
הם נכנסו אל מעבדה ענקית מלאה גלגלי שיניים ומסכים.
"זו המוח שלך", הסביר מקס, "הוא לומד דברים חדשים כל הזמן. ככל שאתה גדל, אתה מצליח להבין דברים טוב יותר ולחשוב בצורה יצירתית יותר."
עדי שאל, "אז כל פעם שאני לומד משהו חדש ביומלא, זה בזכות המוח שלי?"
"נכון!" אמר מקס. "המוח שלך הוא כמו שריר - הוא צריך ללמוד ולחשוב כדי להתחזק."
עדי חשב ונזכר בכל השירים והריקודים שלמד ביומלא, נזכר בכל ביצירות שהכין ודמיין איך המוח שלו מתחזק וגדל.

מקס אמר לעדי: "עכשיו נעצום שוב את העיניים בפעם האחרונה למסע הזה כדי להגיע לתחנה האחרונה שלנו!". עדי התרגש וכבר בקושי הצליח לחכות. הוא עצם את העיניים חזק וכך הגיעו מקס ועדי לתחנה האחרונה **"בית הלב והריאות"**.
זה היה בית חם ונעים. "פה", אמר מקס, "נמצא הלב שלך, שעובד כמו משאבה ומזרים דם לכל הגוף. גם הריאות שלך עוזרות לך לנשום ולשחק. ככל שאתה רץ, קופץ ומתרגש, הם עובדים חזק יותר וגדלים יחד איתך."
עדי דמיין את הריאות והלב שלו מתרגשים יחד איתו בכל פעם שהוא משחק עם החברים והחברות ביומלא.

כשעדי חזר הביתה, הוא היה מלא התרגשות. "עכשיו אני יודע שהגוף שלי הוא מכונה קסומה שגדלה ומשתנה כל הזמן!" הוא אמר למקס.
מקס חייך ואמר: "נכון, עדי. תזכור לטפל בגוף שלך - לשחק, לאכול טוב ולנוח - כי הוא חבר שלך לכל החיים."

קצת יותר פשוט



נצביע ונניח את הידיים בגוף על כל תחנה במסע: "איפה נמצאות השיניים שלנו?" כל אחד ואחת יניחו את היד (הנקייה) על השיניים. "איפה נמצאים השרירים והעצמות שלנו?" הם בתוך הגוף, אי אפשר לראות אותם בעיניים. כל אחד ואחת יבחרו מקום שלדעתם יש בו עצם או שריר ויניחו את הידיים עליו. "איפה נמצא המוח שלנו?" בתוך הראש. בואו נניח את הידיים על הראש שלנו. "איפה נמצאים הלב והריאות?" נניח בידיים ידיים על הלב, אפשר להרגיש איך הריאות מתמלאות אוויר כשאנחנו נושמים ונושמות פנימה.

קצת יותר מורכב



נשאל: מתי הרגשתם והרגשתן שהגוף שלכם/הוא כמו מכונה חכמה?
איזה חלק בגוף אתם/אוהבים ואוהבות?
על מה אתם/רוצים ורוצות לומר תודה לגוף שלכם/ן?

מטרה:

חיזוק המודעות לשינויים בגוף עם הזמן בצורה מוחשית

נכין מראש



- סרט מדידה
- טבלת גובה אישית

תיאור הפעילות



במקום ייעודי במרחב החדר, כל משתתף ומשתתפת יסמנו את הגובה על הקיר או על קאפה (נוכל לעזור כמובן במדידה ובסימון!). אחת לחודש כל אחד ואחת יוכלו לעמוד ליד הסימון הקודם ולראות מה השתנה

קצת יותר מורכב



נתלה תמונה של גוף האדם והקבוצה תמקם עליה את שמות האיברים השונים

נפתח בשיח עם הקבוצה ונספר: מהו יום המעשים הטובים?



יום המעשים הטובים הוא יום מיוחד בישראל (ובעוד מקומות בעולם), שבו אנשים, ילדים וילדות וגם מבוגרים ומבוגרות, עושים דברים טובים למען אחרים ולמען הסביבה. זה יום שבו אנחנו מזכירים ומזכירות לעצמנו כמה כיף לעזור, לתת ולשמח את מי שסביבנו.

מה למשל אפשר לעשות ביום הזה?



- נעזור לאחרים ולאחרות: אפשר לעזור לחברה, לאח קטן, להורים או למובילה ביומלא, למשל- נעזור לתום לאסוף את הצלחות מהשולחן אחרי ארוחת הצהריים
- נשמור על הסביבה: נאסוף זבל מהטבע, נשקה צמחים או נדאג לבעלי חיים. למשל- נלך לאסוף עלים בחצר שלנו
- נחייך ונשמח: נפתיע מישהו או מישהי עם ברכה או מחמאה, ואפילו רק נאמר "תודה" ו"כל הכבוד".

למה זה חשוב?



כשאנחנו עושים ועושות מעשים טובים, אנחנו עוזרים ועוזרות לאנשים להרגיש שמחים וגם אנחנו מרגישים ומרגישות טוב בלב. עוד סיבה שכך אנחנו גם נותנים דוגמא איך היינו רוצים ורוצות שיתייחסו אלינו. זה עוזר לכולם לזכור שכולנו יכולים לשפר את העולם, כל אחד ואחת בדרך שלה!

מטרות:

1. נפתח מודעות למעשים טובים בחיי היומיום.
2. נעודד שיתוף פעולה ותחושת קהילה בין חברי וחברות הקבוצה.

נכין מראש



- לוח גדול בצורת עץ (כבר אמור להיות כזה מכל העצים הקודמים...)
- עלים צבעוניים מנייר
- טושים ודבק

תיאור הפעילות



1. נציג את "עץ המעשים הטובים" ונספר שכל עלה מסמל מעשה טוב.
2. נשתף במעשה טוב שעשינו (או רוצה לעשות), נכתוב או נצייר אותו על העלה ונדביק על העץ. המעשים יכולים להיות מאוד פשוטים וקטנים: ליטפתי את החתולה של השכנה, עזרתי להוריד את הזבל בבית, זרקתי את העטיפה של הארטיק לפח, ישבתי ליד חבר שהיה נראה לי עצוב ועוד ועוד. כדאי להתפעל מכל דוגמה וסיפור!

נקבל עץ מלא ברעיונות ודוגמאות מחיי היום יום להמון מעשים טובים!



מטרות:

1. נעודד אמפתיה והתחשבות באחר/ת
2. נחזק את הקשר החברתי בין חברי וחברות הקבוצה

נכין מראש



- דפים, טושים, מדבקות וקישוטים.
- מעטפות צבעוניות.
- תיבת "מעשים טובים" (קופסת נעליים מקושטת עם חריץ)

תיאור הפעילות



1. נכין כרטיס ברכה אישי לחבר או חברה אחר/ת מהקבוצה, מבלי לגלות למי הוא מיועד. אפשר לצייר, להדביק, לכתוב.
2. נכניס את הכרטיסים למעטפות ונניח בתיבת "המעשים הטובים".
3. בסיום הפעילות, כל אחד ואחת ישלפו כרטיס מתוך התיבה ויקבלו כרטיס ברכה שמישהו או מישהי הכין.

קצת יותר פשוט



נכין סל וסמלים או תמונות שמייצגים מעשים טובים. נבחר אובייקט ונכניס לסל. למשל- אם בחרתי תמונה של תיק, אציע לאחד החברים שאני היום אעזור לו לסחוב את התיק. אם בחרתי תמונה של שיר, אשאל חברה איזה שיר היא הכי אוהבת ואשמיע או אשיר לו את אותו שיר.

מצורפות תמונות להדפסה בנספח בעמוד 57





מטרות:

1. נרגיש את חשיבות התרומה לסביבה הקרובה
2. נחזק את תחושת השייכות והאחריות הקהילתית

שלב א'



- נספר בקבוצה שלכבוד יום המעשים הטובים, נרצה לכבד ולשמח אנשים בסביבה שלנו עם כיבוד או עציצים מעשה ידי הקבוצה.
- נציע לקבוצה 2-3 אפשרויות לנתינה (למי נרצה לתת). דוגמאות: לצוות בית הספר, לצוות המרכז הקהילתי, לקבוצה מקבילה לנו ביוםמלא, למרכז יום לקשיש, לקבוצת נוער או הגיל השלישי שנמצאים בזמן מקביל אלינו ועוד ועוד.
- בדומה למערך פברואר בנושא בחירה קבוצתית- אפשר להזכיר לקבוצה שכמו שבחרנו איזה מתכון להכין, היום נבחר יחד איזה מעשה קבוצתי טוב נרצה לעשות.
- נציע לקבוצה את שתי אפשרויות הנתינה: כיבוד מעשה ידי הקבוצה (למשל מאפינס גזר, כדורי שוקולד) או עציצים קטנים שנשתול בעצמנו.
- (אפשר להחליט מראש על איזה אפשרויות מתאימות לכן, הצוות, להציע: אפשר למשל להכין עציצים מפלסטלינה או ממנקי מקטרת או נייר קרפ שהם חומרים יחסית נוחים ונגישים לעבודה ולעיצוב לצורת פרחים)
- נערוך הצבעה קבוצתית (כפי שכבר התנסינו בחוברת פברואר) לאן רוב הקבוצה בוחרת לתת את מה שנכין ומה יהיה הדבר שניתן (עציצים או כיבוד).
- על פי שיקול דעתכן ויכולות הקבוצה- תחליטו כיצד המהלך יתבצע. האם נציגי ונציגות הקבוצה יגיעו לתת את התוצר, האם הקבוצה כולה, האם אשת צוות של הקבוצה וכו'.



אם הקבוצה בחרה בנתינה של כיבוד:

נזכיר את המתכון שהכנו בחודש הקודם - חודש פברואר.
נפתח ונשאל בקבוצה (תזכורת וחזרה על פעילות שהתקיימה בפברואר)

- מי זוכר/ת מה זה מתכון? (הסבר: הוראות איך להכין אוכל טעים, למשל עוגה או סלט).
- למי מתאים מתכון? (כולם וכולן - ילדים וילדות, מבוגרים ומבוגרות, אנשים עם צרכים שונים).
- מה אם מישהו לא יכול/ה לקרוא את הכתוב או לא מבינה איך עושים משהו במתכון?
- נסביר שהמתכונים הרגילים לא מתאימים תמיד לכולם וכולן, ולכן אפשר להנגיש אותם - להפוך אותם לברורים ונוחים יותר, כך שכולם וכולן יוכלו להשתמש בהם.

נכין מראש



- מתכון כתוב ומונגש לפי מה שנבחר על ידי הקבוצה
- מרכיבים למתכון הנבחר
- כלים בטיחותיים להכנה (קערות, כפות, סכינים מותאמים לילדים)

אם הקבוצה בחרה בנתינה של עציצים:

נכין מראש



- עציצים קטנים (פלסטיק/חרס/כוסות ממוחזרות).
- אדמה לגינון.
- שתילים קטנים או זרעים (כמו בזיליקום, נענע, או פרחים פשוטים).
- כפפות קטנות (לא חובה).
- כלי להשקיה (כוסות מים קטנות).
- צבעים טושים (אם העציץ מפלסטיק/קרמיקה).
- מדבקות, נוצות, פפיונים וחומרים לקישוט.
- פתקי ברכה קטנים (מוכנים מראש) עם הכיתוב: "שתלנו באהבה. קבוצת נרקיס, יומלא"

מהלך הפעילות



1. כל אחד ואחת יקבלו עציץ קטן
 2. נמלא אדמה בעציץ.
 3. נשתול שתיל קטן או נזרע זרעים באדמה.
 4. נדגים איך להשקות בעדינות עם מעט מים.
- נקשט את העציץ כל אחד ואחת על פי טעמם
אפשר להוסיף פתק ברכה קטן מחובר לעציץ עם חוט או להניח בתוכו.



רעיונות נוספים ליום המעשים הטובים



- נצייר ציורים וברכות כדי להעניק לאחר/ת- לסבים ולסבתות, אחים ואחיות, שכנים ושכנות.
- נשתול יחד פרחים בגינה הקהילתית או ננקה את החצר.
- נספר אחד לשניה מה הדבר הטוב שעשינו היום או השבוע.



מטרת הפעילות:

נחזק את תחושת הגאווה והמשמעות של עשיית טוב, ולהוקיר כל אחד ואחת על הנתינה שלהם.

מהלך הפעילות



פתיחה חגיגית - נשאל בקבוצה מה זו התנדבות? מה זה אומר להתנדב? התנדבות זה כשאנחנו עוזרים ועוזרות למישהו אחר בלי לבקש משהו בתמורה, פשוט כי זה עושה טוב ללב! ניתן דוגמאות למעשי התנדבות יומיומיים שקרובים לליבה של הקבוצה- למשל: כשאנחנו עוזרים לחבר או חברה להרים לאסוף משחק, כשאנחנו מציירות ציור למישהו כדי לשמח אותו, כשאנחנו נותנים אוכל לציפור או משקים פרח כדי שייגדל. הקבוצה שלנו התנדבה לאסוף עלים מחצר הגן, הקבוצה שלנו התנדבה כשהכנו עציצים/כיבוד טעים כדי לשמח אחרים! ועל זה מגיעה תעודה לכל אחת ואחד מהקבוצה, כי כולנו לקחנו חלק והשתתפנו בהתנדבות.

חלוקת התעודות - נזמין כל חבר וחברה מהקבוצה לקבל תעודה אישית עם מחיאות כפיים נלהבות.

לסיום אפשר לרקוד יחד לצלילי השיר 'מתנות קטנות'

אפשר לקשט את התעודות יחד, או להדביק עליהן מדבקה צבעונית עם כוכב לכל משתתף ומשתתפת עם השם ואפשר גם להוסיף הקדשה אישית.

תעודה להדפסה בנספח בעמוד 61



מטרות:

1. **נכיר את התרבות והמסורת:** נכיר את חודש הרמאדן ואת המשמעות שלו במסורת האסלאמית.
2. **נעודד** כבוד והערכה למנהגים שונים בחברה.

נפתח בשיחה עם הקבוצה: מהו חודש הרמאדן?



חודש הרמאדן הוא חודש מיוחד מאוד במסורת של המוסלמים, שבו אנשים מקדישים זמן לחשוב, להתפלל ולעשות דברים טובים.

מה קורה בחודש הרמאדן?

1. **צום מיוחד:**
המבוגרים והמבוגרות לא אוכלים ולא שותים כל היום, מהבוקר (כשהשמש עולה) ועד הערב (כשהשמש שוקעת). הם עושים את זה כדי להרגיש מה מרגישים אנשים שאין להם תמיד מספיק אוכל, וגם כדי ללמוד סבלנות ושליטה עצמית.
2. **ארוחות חגיגיות:**
בערב, אחרי שהשמש שוקעת, כולם וכולן מתאספים לארוחה מיוחדת שנקראת איפטור. בארוחה אוכלים מאכלים טעימים, כמו תמרים, מרק, ירקות ובשרים.
3. **תפילות:**
במהלך חודש הרמאדן, אנשים מתפללים הרבה, במיוחד בערב. הם מודים ומודות לאלוהים על הדברים הטובים שיש להם.
4. **מעשים טובים:**
בחודש הזה חשוב מאוד לעזור לאחרים. אנשים נותנים אוכל או כסף לנזקקים ועושים דברים טובים אחד לשני.





מה ילדים וילדות מוסלמים עושים?

- גם ילדים וילדות יכולים להשתתף ברמאדן בדרכים שמתאימות להם:
- הם יכולים ויכולות לעזור בבית, לתת חיוך לחברים וחברות ולעשות מעשים טובים.
- לפעמים הם מצטרפים לצום קצר, למשך כמה שעות, כדי להרגיש חלק מהחג.
- ילדים וילדות אוהבים לקשט את הבית בפנסים צבעוניים ולחכות לערב שבו כולם מתאספים לאכול.



איך נגמר הרמאדן?

בסיום הרמאדן יש חג שנקרא עיד אל-פיטר, שבו כולם שמחים ושמחות, אוכלים ואוכלות יחד ומעניקים מתנות. זה חגיגה גדולה אחרי חודש של מחשבות טובות ועשיית טוב.

כאן יש סרטון מעניין עם הסבר על חודש הרמאדן

(מתחילתו ועד דקה 2:20)

עבורנו ועבור קבוצות עם רמות תמיכה נמוכות



מטרות:

1. נכיר הסמליות של פנסי הרמאדן כמקור אור ושמחה
2. פיתוח מיומנויות מוטוריות עדינות



נכין מראש



- בריסטולים צבעוניים
- מספריים בטיחותיים
- דבק
- נצנצים
- טושים

מהלך הפעילות



נספר בקבוצה שפנסים מייצגים חגיגות ותקווה, ונכין יחד פנסי נייר מקושטים.

אופציה א'

אופציה ב'

מטרות:

1. נלמד יחד על סמליות הסהר והכוכב בתרבות האסלאמית
2. נעודד יצירתיות ואומנות

נכין מראש



- דפי צביעה של סמלי החודש
- צבעים
- מדבקות בצורת כוכבים

מהלך הפעילות



נספר בקבוצה על הסהר (חצי ירח) והכוכב. אלו סמלים חשובים בתרבות האסלאמית. הם מופיעים על דגלים, מסגדים וקישוטים, במיוחד בחגים כמו הרמאדן.

הסהר מייצג את הירח בלילה. בחודש הרמאדן, אנשים מסתכלים על הירח כדי לדעת מתי החודש המיוחד הזה מתחיל ומתי הוא מסתיים. הכוכב מסמל את האור הקטן שמאיר את הדרך בלילה, כמו שהאמונה והמעשים הטובים מאירים את חיינו. נצבע, נדביק ונקשט דפי צביעה על סמלי הרמאדן:



מטרה:

נכיר ונלמד לומר את הברכה מתוך רצון לפתח סבלנות ורב תרבותיות

מהלך הפעילות



נספר בקבוצה: "רמדאן כרים" היא ברכה שנהוג לומר במהלך חודש הרמדאן, שהוא חודש קדוש וחשוב למוסלמים. המילים "רמדאן כרים" אומרות בעצם "רמדאן נדיב" או "רמדאן מבורך".
זה כמו לאחל למישהו או מישהי חודש טוב ומלא בשמחה, אהבה ונדיבות. אז כשנראה מישהו שאומר "רמדאן כרים", אפשר לענות לו בחיוך ולהגיד בחזרה: "רמדאן כרים!"

קצת יותר מורכב



- **נפרק את הברכה למילים פשוטות:**
הברכה מורכבת משתי מילים: "ר-מ-ד-א-ן" ו"כ-ר-י-ם".
נחזור לאט על כל חלק: "ר" - "מ" - "ד-א-ן". ואז: "כ" - "ר-י-ם".
- **משחק חזרות:**
נאמר חלק אחד ונבקש מהקבוצה לחזור אחריו-
נתחיל בחלק הראשון ("רמדאן"), ואז נוסיף את החלק השני ("כרים"),
עד שנאמר את הכל יחד
- **הפעלה עם שירון או מקצב:**
אפשר להפוך את הברכה למשחק קצבי, למשל למחוא כפיים תוך כדי:
"ר-מ-ד-א-ן" (מוחאים פעמיים) "כ-ר-י-ם" (מוחאים פעמיים).
- **השוואה למילים מוכרות:**
נאמר מילים דומות או צלילים שמכירים (כמו "כרים" - "שרים", "ערים")
- **איחולים הדדים:**
נברך אחד את השניה: נתהלך בחדר ובכל פעם שהמוסיקה מפסיקה
נאמר זה לזו "רמדאן כרים!"



סירטון הסבר על חודש הרמאדן

**בברכת פורים שמח, יום מעשים טובים משמח ורמאדן כרים!
צוות מקצועי יומלא**

כרטיסיות לפעילות 4

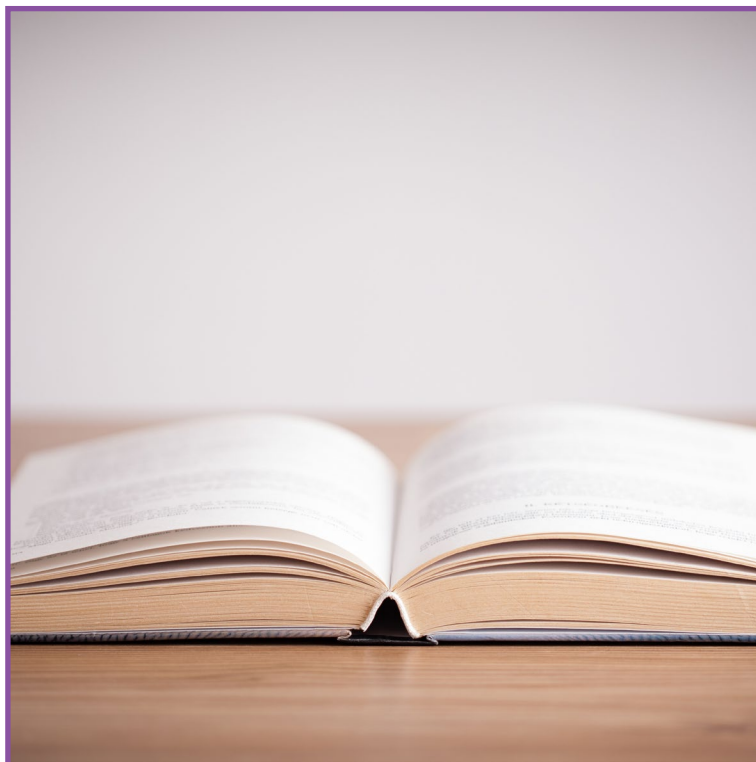














כרטיסיות לפעילות 6









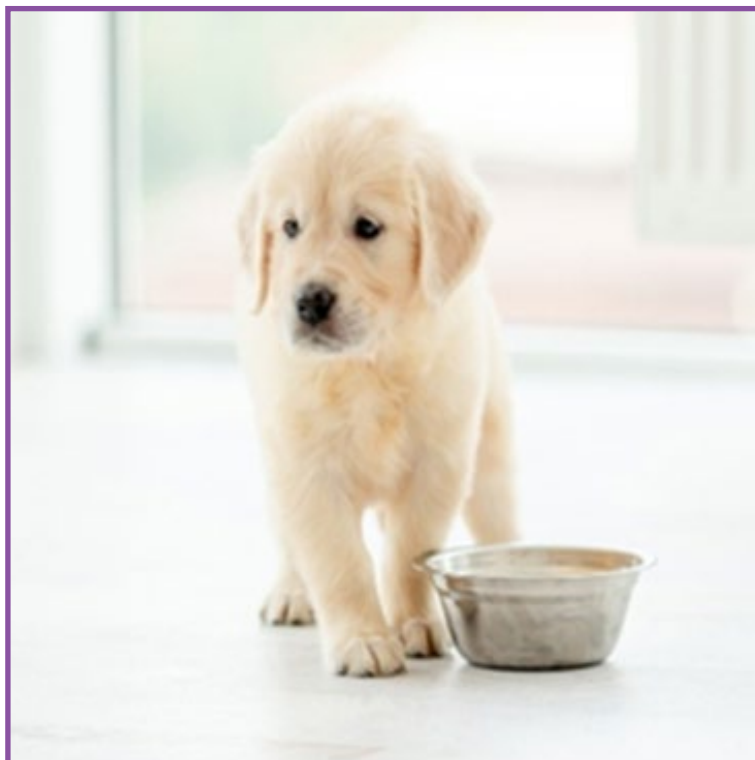
כרטיסיות לפעילות 7













כרטיסיות לפעילות 14











תעודת התנדבות

במסגרת יומלא

תודה שעשית מעשה טוב

ושימחת את האחר

שם המוכיל/ה  שם המוכנס 

 יומלא
ארגון חינוכי
חינצרים

 שם המוכנס