

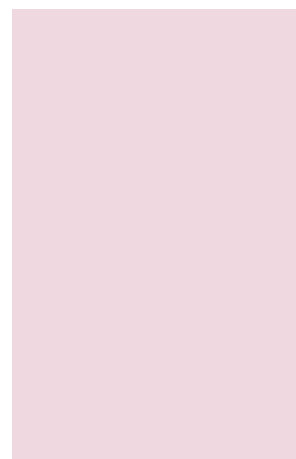


החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · חברה · אנוש · جمهور · مجتمع



אור ונקודות האור בזהות שלי

חודש דצמבר



יחידה מקצועית תוכנית יומלא, 2024

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



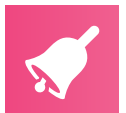
התאמות לקבוצה ולאופיה במידת הצורך



פעילות יצירה



פעילות אשר כוללת מוסיקה



דגשים שחשוב לשים לב אליהם



סיכום וסגירה





**נושא המערך של
חודש דצמבר:
"אור ונקודות
האור בזהות שלי"**

נושאים אליהם נתייחס:

חנוכה, מה הייתי רוצה להאיר, מה נותן לי אור, כוחות, זהות אישית, מרכיבי הזהות שלי, זהות פנימית וחיצונית, מה זה תעודת זהות, מה משפיע על הזהות, יום המוגבלות הבינלאומי, זהות מוגבלות.

בסוף חודש דצמבר נציין את חג החנוכה. לכן, נתחיל את החודש בעבודה על נושא הזהות, כשבוע ימים לפני החג נתחיל בפעילויות העוסקות בחנוכה.

עץ הזהויות.....6.

גלריית המאפיינים.....9.

בינגו מאפיינים.....12.

האופי שלי.....15.

מסיכות זהות- יצירה ותערוכה.....19.

זהות קבוצתית.....21.

מי אני? הכרות עם זהות מוגבלות.....24.

היכרות עם "חנוכה - חג האורות".....26.

ספרים מומלצים להקראה בנושא ילדים וילדות עם מוגבלות.....31.



מטרה: נכיר מגוון של זהויות אישיות וקבוצתיות- של כל אחד ואחת וגם של אחרים ואחרות ובמקביל נחזק את תחושת השייכות.

פתיחה



נספר בקבוצה שכל אחד ואחת מאיתנו מיוחד/ת ויש לו/לה תכונות שמאפיינות אותו/ה.

נשאל בקבוצה



סבב משחק ראשון: "מה עושה אותנו מיוחדים/ות?"
 סבב משחק שני: "מה אנחנו אוהבים ואוהבות לעשות?"
 אפשר להשאיר את השאלות פתוחות לתשובות ובקבוצות פחות ורבניות כדאי להכין מראש חפצים או תמונות של תחביבים (כדור, פאזלים, מכוניות, מחשקי מחשב, דמויות אנימה) או של תכונות (לב גדול או לב זהב, ידיים בונות, רגליים זריזות, ביישנות ועוד) והקבוצה תוכל לבחור מתוך הכרטיסיות המוצעות. ננסה להגיע למצב בו לכל משתתפ/ת יש 3-4 כרטיסיות אשר מאפיינות אותו/ה.

התאמה במידת הצורך (לקבוצה עם רמות תמיכה נמוכות)



נספר על המושג "זהות".
 זהות- דברים שאנחנו יודעים ויודעות על עצמנו. דברים שאנחנו מאמינים/ות על עצמנו.
 למשל, האם אני אדם דתי או חילוני.
 למשל, האם אני ילדה בוגרת או ילדה צעירה
 נשאל- ממה הזהות שלנו מורכבת?
 האם אני אדם גבוה או נמוך?
 האם אני אוהבת כדורגל או כדורסל?
 האם אני אוהב ללמוד או אוהב לשחק? או גם וגם
 האם אני מצחיקה או רצינית?
 אפשר לשתף בזהויות כמו זהות משפחתית, תרבותית, תחביבים או תכונות.

מהלך הפעילות - יצירת עץ זהויות

נכין מראש



שמינית בריסטול, צבעים, דבק, מדבקות, ומגזינים או תמונות שיכולות לייצג אחד ואחת (תמונות, ציורים או סמלים).

נצייר



על הדף עץ גדול עם גזע וענפים (אפשר שכל אחד ואחת יציירו או שנחלק עץ מצויר מראש). נסביר שהעץ הוא כמו כל אחד ואחת מאיתנו.

נבקש



להדביק על העץ את כל הקלפים או התמונות שאספנו לעצמנו. זה "עץ הזהות" שלנו.

התאמות (לקבוצה עם רמות תמיכה נמוכות)



נתבונן יחד בעץ שעל הנייר. נספר שהגזע מייצג את כל מה שחשוב לנו (ערכים, אמונות) ואת התכונות שלנו. הענפים הם תחומי העניין והתחביבים שלנו. אפשר להוסיף לעץ גם מדבקות של פרחים או פירות. דוגמה:

- "יער העצים של גן חרוב" - לכל ילד/ה עץ משלו/ה שנכין מראש או ביחד במשותף. נציג אותו: "העץ של מורן" ונתלה את כל העצים על קיר בחלל החדר. כל יום במהלך השבוע נציע בחירה שונה להדבקה על העץ. למשל, ביום ראשון - נציג מספר תמונות של צבעים ונדביק על העץ צבע אהוב של כל אחד ואחת. ביום שני - נדביק מספר תמונות של מאכלים-וכל אחד ואחת ידביק או תדביק על העץ שלו/ה. בהמשך השבוע נמשיך באותה דרך - יש אפשרות לבחירת מאפיינים מורכבים יותר כמו תמונות של תחביבים או תמונות של ערכים: הושטת יד לחברה/ה, אהבה לקריאה, עזרה בבית וכדומה.



לסיכום



נציג את העצים של כל הקבוצה. אפשר לראות שכל עץ הוא אחר. הוא מורכב מדברים שונים ומספר על כל אחד ואחת מאיתנו משהו אחר. אם אפשרי- כל אחד ואחת ישתפו בפרט אחד מתוך היצירה שלהם/ן.

נאמר- ביחד יש לנו יער מאוד מגוון, עם הרבה סוגים של עצים. אם נתעכב ונתבונן בכל עץ, נראה כמה הוא יחיד ומיוחד, בדיוק כמונו. ביער, העצים שונים. גם פה בכיתה אנחנו שונים ושונות. לכל אחד ואחת יש זהות שונה, אחרת. כל אחד הוא יחיד ומיוחד, כל אחת היא יחידה ומיוחדת.

לשים לב



נהיה רגישות לשוניות בין חברי וחברות הקבוצה- רקע תרבותי שונה, משפחה אחרת, צבע עור וכו'. המסר שלנו הוא שכל זהות היא סיבה לחגיגה.



מטרה: נעודד את הקבוצה להכיר את המאפיינים האישיים של כל אחד ואחת ולזהות מה מייחד אותנו.

נכין מראש



מראות קטנות לא שבירות (אפשרות נוספת היא להתבונן במראה שתלויה במרחב החדר), דפי צבע, צבעים, טושים, מדבקות, ותמונות של חברי וחברות הקבוצה (אם אפשרי)

פתיחה



היום נסתכל על עצמנו וגם קצת על החברים והחברות שלנו וננסה לגלות מה מיוחד אצלנו ומה דומה לאחרים ואחרות.

נזמין



את חברי וחברות הקבוצה להתבונן במראה אישית/מראה תלויה.

נשאל



מה צבע העיניים שלי? מה צבע השיער? מה צבע העור? האם יש לי נמשים? או גומות חן? מה אני אוהב/ת ללבוש? בעיקר שמלות? בגדים כהים או בהירים? צמודים או רחבים? אולי זה משתנה?

התאמות במידת הצורך



1. כרטיסיות עם מאפיינים שונים שעל פיהם חברי וחברות הקבוצה ידעו על מה להסתכל במראה (רמזים). למשל- כרטיס עם שיער, כרטיס עם עיניים, כרטיס עם אף, כרטיס עם בגד. חשוב שהכרטיסים יהיו כלליים ולא ספציפיים. כלומר: שחור לבן ופשוט. כאשר נזמין להסתכל במראה -הכרטיסים יהיו פזורים במרכז החדר.
2. כרטיסיות ובהן צבעי שיער אפשריים (שחור, חום, ג'ינג'י, בלונדיני) צבע עיניים (כחול, ירוק, חום, שחור) וכו'. כל אחד ואחת יצביעו על המאפיין שלהם/ן (מתאים גם לחברי וחברות קבוצה שאינם וורבלים/יות).

מהלך הפעילות - הכנת הגלריה

נבקש



מכל משתתפת/ת לצייר דמות (אפשר גם לצייר או להדפיס מראש דמות גנרית). כל אחד ואחת יוסיפו את המאפיינים האישיים שזיהו במראה- צבע שיער, בגדים, צבע עיניים, מאפיינים ייחודיים וכו'. נתלה את הגלריה שלנו ברחבי החדר. אפשר להסתובב בה יחד ולהתרשם. אפשר לבקש מכל אחד ואחת לזהות מי הכי דומה לדמות שלו/ה.

- נגזור מתוך מגזינים מאפייני פנים שונים. אם אפשר, נעשה עבודת מיון יחד עם המשתתפים והמשתתפות לקבוצות- שיער, אף, עיניים וכו'. אם לא, נחלק מראש. וכל משתתפת/ת יבנה או תבנה את הפורטרט שלו/ה.
- מאפיינים שונים של בעלי חיים שונים- נגזור מראש מאפיינים- רעמה, זנב, מקור, סנפירים, פרווה ועוד. כל אחד ואחת ייצרו את החיה הדמיונית שלו/ה עם מאפייני הגוף החשובים לו/ה. נקיים שיחה על החשיבות של כל חלק בעיני כל אחד ואחת.
- **נאמר:** גם בעלי החיים הם שונים- לכל אחד תכונת גוף שונה שעוזרת לו. גם אצלנו, כל תכונה שלנו היא ייחודית לנו.
- כל אחד ואחת יכין או תכין פורטרט של עצמו/ה מחפצים שאפשר למצוא בגן או בחצר. ענפים לאף, פקקים לעיניים, חוטים לשיער וכדומה. נעשה תערוכה של כל תמונות חברי וחברות הקבוצה.



**מומלץ**

לברר האם אפשר לתלות את התערוכה במקום שעוד אנשים יוכלו לראות!

לסיכום

בפעילות הקודמת הכרנו את עצמנו מבחינה פנימית. היום הכרנו את עצמנו גם מבחינה חיצונית (מה רואים על הגוף שלנו)



מטרה: נכיר את עצמנו ואת הקבוצה דרך משחק חווייתי

פתיחה



בכל אחד ואחת יש דברים מיוחדים. חלק מהדברים יש רק לנו. חלק מהדברים יש גם לעוד אנשים, הם משותפים לנו ולאחרים ואחרות. היום נרצה להכיר יותר מאפיינים שלנו וגם של הקבוצה.

נכין מראש



כרטיסים עם 9/12 משבצות ובהן תשובות או ייצוגים של התשובות, טוש לכל ילד/ה, שאלות למשחק הבינגו.

נכין מראש שאלות



שמתאימות לקבוצה שלנו. לדוגמה:
 מהו הצבע האהוב עליך?
 איזה חיה אתה אוהב/ת?
 מהו המאכל האהוב עליך?
 לאן היית רוצה לטוס?
 כמה אחים ואחיות יש לך?
 מה המשחק האהוב עליך?
 מה הפינה המועדפת עליך בגן/בכיתה?
 למי יש כלב בבית?
 איזה ספר את/ה הכי אוהב/ת?
 איזו סדרת טלוויזיה את/ה הכי אוהב/ת?
 מהו המקצוע האהוב עליך?
 איזה שיר אתה הכי אוהב/ת?
 למי יש חתול בבית?

עריכת הבינגו



נקריא כל שאלה בנפרד. כל מי שיש לו/לה את התשובה בדף הבינגו, מסמנת X על משבצת.

אחרי כל שאלה



נעצור לרגע ונשאל: מי סימנה שהצבע האהוב הוא כחול? וננהל שיח קצר על כל אוהבי ואוהבות הצבע הכחול. למשל- מה את/ה הכי אוהב/ת בצבע הזה? מה זה מזכיר לך? (שמיים, ים, סליים) נעבור לשאלה הבאה וכן הלאה.

מי שמסיימת את כל המשבצות בדף- מנצח/ת



אפשר להעניק מדבקה למנצח/ת או לאפשר לשאול את הקבוצה שאלת בונוס לפי מה שמעניין אותה.

הצעה נוספת שמבוססת על הבינגו

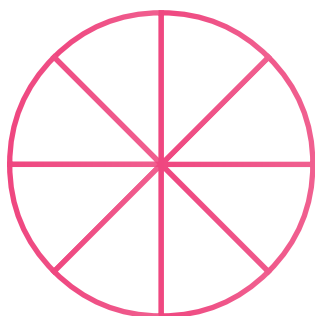


במרכז החדר, נכין בריסטול מחולק לריבועים של 3/3 ובכל משבצת ייצוג של תשובה על פי השאלות שנשאלו:



איזה חיה אתה אוהב/ת?
מהו המאכל האהוב עליך?
לאן היית רוצה לטוס?
מה המשחק האהוב עליך?
מה הפינה המועדפת עליך בגן/בכיתה?
איזה ספר את/ה הכי אוהב/ת?
איזו סדרת טלוויזיה את/ה הכי אוהב/ת?
מהו המקצוע האהוב עליך?
איזה שיר את/ה הכי אוהב/ת?

כל אחד ואחת בתורם יזרקו קובייה קטנה וישתף או תשתף בתשובה לשאלה לפי הריבוע שעליו נחתה הקובייה.



הצעה שניה שמבוססת על שאלות הבינגו



לשחק כמו במשחק אמת או חובה (עם בקבוק) נשב במעגל. במרכז החדר בריסטול גדול מחולק ל 8 חלקים (בדוגמת פאי) בכל חלק מופיע ייצוג (מאכל, תחביב, צבע, תכנית, משחק ועוד)- כל אחד ואחת בתורם יסובבו בקבוק (בדומה למשחק 'אמת או חובה').

התשובה תתייחס למקום בו הבקבוק עצר- למשל, אם הבקבוק עצר על הייצוג של 'צבע', התשובה תתייחס לאיזה צבע אני הכי אוהב/ת.

בהתאמה לקבוצה וכל משתתפת בה



נחליט האם יש צורך שנשאל בקול את השאלה ("איזה צבע את/ה הכי אוהב/ת?").

מטרה: נזהה ונכיר תכונות אופי שונות, נפתח הבנה לגבי עצמנו וגם לגבי אחרים ואחרות

פתיחה



מה זה תכונות אופי? איזה תכונות אופי אתם/ן מכירים/ות?
לדוגמה: חברותי, אמיצה, סקרן, יצירתית, טוב לב



הצעה מספר 1

נכין מראש



כרטיסים צבעוניים, טושים, דבק, תמונות מתוך מגזינים או ציורים שמייצגות תכונות אופי.

מהלך הפעילות



כל אחד ואחת יבחרו תכונה שהם אוהבים/ות (או שמזוהה איתה) ונדביק על הדף. אפשר לכתוב את שם התכונה, לצייר, להדביק תמונה שמתארת אותה או לקשט במדבקות.

- נדביק על דף שחור מדבקות צהובות זוהרות. על כל מדבקה נרשום תכונה חיובית, מעין תכונה של אור שיש בנו. בסיום, נקבל דף זוהר ובולט של הדברים הטובים בנו באופן מוחשי ומחזק.
- "האור שלנו היום" - נתמקד כל יום במשתתפ/ת אחר/ת. נתאר מה אני רואה בה/בו, איזו תכונה אנחנו מעריכים/ות ומזהים/ות במשתתפ/ת. לדוגמה:
"אני רואה שאופיר מאד אוהבת לעזור לחברים. כל פעם שמישהו בוכה, היא ניגשת לעזור לו"
נכתוב את התכונה של אופיר (אחרי שאופיר הסכימה לתכונה כמובן) - 'חברותית' / 'אוהבת לעזור' / רגישה לאחר/ת' על דף גדול ונקשט אותו יחד. לאחר מכן, כל אחד ואחת יבחרו ממגזין תמונות שמזכירות לו את התכונה של אופיר וידביקו על דף משותף.

המטרה היא להתמקד במשתתפ/ת אחר/ת בכל יום ולהעניק לו/ה את תשומת הלב ובמקביל, להסב את תשומת לב הקבוצה לתכונות האופי הייחודיות של כל משתתפ/ת, להכיר, לזהות ולשיים תכונות אופי שונות.

נשאל את הקבוצה



למה בחרת את התכונה הזאת? מה את/ה אוהב/ת בה? למי יש אותה? במה היא טובה או עוזרת לך?

הצעה מספר 2

פעילות קבוצתית



איך התכונות באות לידי ביטוי?

משחק תפקידים



נבקש מהקבוצה לשתף בסיטואציה שבה התכונה שבחרו יכולה לעזור. למשל, איך להיות חברותי/ת יכול לעזור במפגש עם חברים וחברות חדשים/ות.

נביים יחד הצגה (בשותפות שלנו)



אני ילדה חדשה שמגיעה לגן/כיתה. אני לא מכירה אף אחד. מי יכול/ה לשחק ילד/ה שהתכונה שלו/ה היא חברותיות ויוכל לעזור לי?

הצעה מספר 3

איך התכונות באות לידי ביטוי 2



נכין מראש



משפטים שונים ונמיין יחד עם הקבוצה לאיזו תכונה המשפט הזה מתאים. דוגמאות למשפטים:

- אני לא רוצה לשתף אף אחד במשחק אף פעם (חברתי או לא)
- אני מאוד אוהבת ללמוד דברים חדשים (סקרנית או לא)
- אני נהנה ליצור יצירות בעזרת הידיים (יצירתי או לא)
- אני מצחצחת לבד שיניים כל בוקר (עצמאית או לא)

נכין מראש כרטיסיות עם תמונות ומשפטים כתובים שמייצגות תכונות אופי שונות. נמיין את הכרטיסיות יחד עם הקבוצה. למשל- להושיט יד לחבר/ה, לחלוק את הכריך שלי, להגיד משהו טוב לחבר/ה. לאחר המיון (או יום למחרת) נשים כל כרטיסייה בחישוק בחלל החדר. חישוק "עוזרת לחבר/ה", חישוק "חולקת עם חברים/ות", חישוק "אוהבת ללמוד", חישוק "אוהבת לדמיין" וכדומה. נשמיע מוזיקה וכשהיא עוצרת כל אחד ואחת יעצרו ליד תכונה שמתאימה לו/ה. נשים לב באיזה חישוק יש הכי הרבה משתתפים/ות- איזה קבוצה מדהימה יש לנו, כל כך הרבה חברותיות!

סיכום משותף להצעות בנושא תכונות אופי



יש הרבה תכונות אופי. לכל אחד ואחת יש תכונות אופי משלו/ה. יש תכונות שאנחנו חולקים וחולקות עם אחרים/ות ויש כאלו שמיוחדות רק לנו. תכונות אופי יכולות להישאר איתנו אבל גם יכולות לפעמים להשתנות במהלך החיים.

מטרה: נחבר בין רעיון המסיכה לבין מושג הזהות תוך עידוד של יצירתיות וחווית הנאה מביטוי עצמי

פתיחה



נשאל את הקבוצה



מה זאת מסיכה? מתי אנחנו עוטים (לובשים) ועוטות (לובשות) מסיכה? איזה סוגים של מסיכות יש? אפשר להראות תמונות של מסיכות שונות (מסיכת קורונה, מסיכה של פורים, מסיכת אב"כ ועוד)



התאמות במידת האפשר (לרמות תמיכה נמוכות)



האם אתם מרגישים ומרגישות שלפעמים יש עליכם/ן מסיכה (למרות שאין באמת)? לפעמים הכוונה לכך היא שאני מתנהג/ת קצת אחרת בכל מקום שאני נמצא/ת בו. למשל בכיתה אני מתנהג/ת בצורה אחת ובבית בצורה אחרת. או מתנהג/ת קצת אחרת עם חברים או חברות שונים.

נכין מראש



מסיכות לבנות ריקות, דבק, טושים, צבעים, מדבקות וכל חומר יצירה נוסף שניתן להשתמש בו.



מהלך הפעילות



נבקש מהקבוצה ליצור מסיכות שמספרות עליהם/ן משהו. המסיכה יכולה לכלול תכונות שהם אוהבים/ות בעצמם, תחביבים, או סמלים שמייצגים אותם/ן ועד קישוטים על פי טעמים/ן האישי. אפשר לצייר, להדביק נצנצים, מדבקות ועוד. אם יש- אפשר להציע גם מדבקות של כדורגל, טבע, אותיות, ועוד על מנת לאפשר לבחור מתוך מגוון ספציפי.

נדפיס או נצייר מסכות של בעלי חיים, נצבע, נקשט ונדבר על התכונות שלהם. לדוגמה -

אריה- אמיץ

שועל- ערמומי

צב- עצלן

נמלה- חרוצה

טווס- מפואר

מה הייתי רוצה לקחת לעצמי מכל אחד? למשל: הייתי מבקשת להיות יותר אמיצה כמו האריה שאני עוטה על עצמי.

סיכום



נערוך תערוכה של המסיכות.

אם אפשרי נבקש מכל אחד ואחת לספר משהו על המסיכה שהכינה.

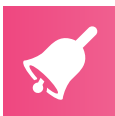
לשאול



מה את/ה אוהב/ת במסיכה שיצרת? איזו מסיכה נוספת מוצאת חן בעיניך? האם את/ה נראה אותו הדבר עם/בלי מסכה? איזה תכונה נוספת לך עם המסיכה? איך זה מרגיש לעטות את המסיכה? אפשר גם לבקש פשוט להצביע על המסיכה שהכנתי.

מתי אני עוטה (לובש/ת) מסיכה ומתי אני מרשה לעצמי להיות בלעדיה? מה הייתי רוצה שמסיכה תסתיר בי? ולהפך- מה בי אני רוצה להאיר, להוציא החוצה?

הצעה



לערוך תערוכה בחלל ציבורי בבית הספר/ בגן/ במתנ"ס. להוסיף טקסט נלווה שמסביר על תהליך העבודה ועל הרעיון שמאחוריו. תערוכה פומבית מייצרת גאווה יחידה ותורמת לתחושת הזהות הקבוצתית. חשוב שניצור אווירה פתוחה ותומכת, נעודד יצירה חופשית.

מטרה: נבין את המושג זהות קבוצתית, נפתח תחושת שייכות ונעודד עבודה בשיתוף פעולה.

פתיחה



לכל אחד ואחת מאיתנו יש קבוצות בחיים. קבוצות הן כמה אנשים שאנחנו מרגישים ומרגישות חלק מהם, שנוח לנו איתם/ן.

נשאל



יש למישהו/י דוגמה לקבוצה כזו? (המשפחה שלי, האחים והאחיות, הכיתה, חוג ג'ודו, נבחרת שחיה, קבוצת חברתית ועוד).
איזו קבוצה את/ה אוהב/ת? מה בקבוצה את/ה אוהב/ת?
איך זה מרגיש להיות חלק מקבוצה?

נאמר



גם אנחנו כאן ביומלא קבוצה. אנחנו נפגשים ונפגשות רוב השבוע, מכירים ומכירות אחד את השניה. היום נכין לנו דברים מיוחדים רק לנו בתור קבוצה.

נכין מראש



דפים צבעוניים, טושים, מדבקות, צבעים, קישוטים שונים, דבק וקרטונים.

מהלך הפעילות



אפשרות א':

עבודה בקבוצות קטנות.

אפשרות ב':

עבודה מונחית בקבוצה הגדולה על פי שלבים.

● בחירת שם לקבוצה:

בואו נחליט יחד על שם לקבוצה שלנו. כך יהיה לנו שם משלנו, ונדע לאן אנחנו שייכות ושייכות. זה שם שיהיה רק לקבוצה שלנו ולא לקבוצות אחרות.

נרשום על לוח או דף גדול את כל ההצעות לשמות. אפשר להוסיף ציורים קטנים לצידם, שיהיו תזכורת. אפשר לערוך הצבעה דרך הרמת יד או דרך מחיאות כפיים.

נכין שלט גדול בכניסה לחדר עם השם הנבחר ולידו ייצוג של השם.

● יצירת דגל קבוצה:

בואו נחליט ביחד על דגל שיהיה לנו. בכל פעם שנראה את הדגל שלנו נוכל להיזכר בקבוצה שלנו, בדברים שאנחנו עושים ועושות במהלך הפעילות, בחברי וחברות הקבוצה האחרים/ות.

נכין ביחד על פלקט דגל קבוצתי- אפשר להחליט מראש על רעיון ולבצע אותו ביחד. אפשר גם לחלק את הפלקט כך שלכל ילד/ה יש ריבוע והיא או הוא צובע/ת, מצייר/ת, מדביק/ה עליו. ביחד, נוצר חיבור ותמונה שלמה של כל חברי וחברות הקבוצה.

נתלה את הדגל במקום מרכזי בחדר.

הכנת ריקוד קבוצתי



נשמיע מוסיקה. כל משתתפת/ת יציע או תציע תנועה אחת (מחזיקת כף, צעד קדימה, נפנוף בידיים. כל תנועה מתקבלת בשמחה)

אפשרות א' (תלוי בגודל הקבוצה ובאפשרותה):
נחזור על כל התנועות על פי סדר הצעתן ובחיבור ביניהן יהפוך לריקוד. אפשר להוסיף גם מוסיקה אחרי סדר התנועות

אפשרות ב' (תלוי בגודל הקבוצה ובאפשרותה):
נבצע תנועה מסויימת וכל הקבוצה תחזור אחריה. אפשר לחיצת יד מיוחדת, אפשר סיבוב במקום. חזרה משותפת של כל חברי וחברות הקבוצה אחרי התנועה בתוספת מוסיקה מתאימה תהפוך לריקוד הקבוצתי.

סיכום



היום יצרנו שלושה דברים שייחודיים רק לקבוצה שלנו. יש לנו שם משלנו, דגל משלנו ויש לנו אפילו ריקוד. (בהמשך, אם אפשר, אפשר גם המנון או שיר ועוד).

יצרנו את הדברים האלו בכוחות שלנו, של כל אחד ואחת פה בקבוצה!

מטרה: נכיר גם את מושג זהות מוגבלות כחלק מזהות עצמית, נפתח אמפתיה ותפיסה של ילדים וילדות עם מוגבלות באור חיובי.

פתיחה



נקריא סיפור העוסק בדמות שיש לה מוגבלות כלשהי (המלצות על סיפורים מצורפת בהמשך).

לאחר ההקראה נפתח שיחה קצרה



מה זו מוגבלות? שמישהו או מישהו מוגבלים ביכולת שלהם/ן לבצע פעולה מסויימת.
האם פגשת פעם ילד/ה עם מוגבלות?
נספר שילדים וילדות עם מוגבלות שונים לפעמים מאחרים ואחרות אך הם והן ייחודיים, בדיוק כמו שאר החברה. יש להם ולהן רצונות, חלומות, תקווה, אהבות. לפעמים זה מבלבל, לראות מישהו או מישהו שונים כי אולי זה אומר שגם בדברים אחרים הם שונים.

התאמות במידת האפשר



נשאל את הקבוצה איך לדעתכן/ם הדמות הרגישה בסיפור?
אילו דברים היא הייתה רוצה שיבינו עליה?

אפשרות נוספת

יצירת תעודת זהות לילד/ה עם מוגבלות



נציע לחברי וחברות הקבוצה לבחור דמות מתוך היצע ממגזינים או תמונות מהאינטרנט של דמויות עם מוגבלויות שונות.

ניצור עבור הדמות תעודת זהות

שם: נבחר שם לדמות
תמונה: נצייר את הדמות או נבחר תמונה ונדביק
מאפיינים: נכתוב מה מייחד את הדמות ומה הכישורים שלה.
תחביבים: נספר מה הדמות אוהבת לעשות, מה מעניין אותה

יצירת תעודת זהות לעצמי

בכל דף יהיה נושא אחר
צבע אהוב,
מאכל אהוב,
סיפור אהוב
דבר שאני הכי אוהב/ת לעשות עם אמא, עם אבא, עם אחי או אחותי
כל משתתפת/ת בתיווך שלנו ת/יכתוב, ת/יצייר או ת/יצבע בהתאם ליכולתו.

לסיכום



כל אחד ואחת יקבלו תעודת זהות של הדמות שיצר/ה, לקחת אותה הביתה ולהציג למשפחה.

חשוב!



הנושא של שונות ומוגבלות רגיש בעיקר בתוכנית כמו יומלא חשוב מאין כמוהו וזו פעילות המאפשרת נגיעה עדינה ורכה בנושא ופותרת מחשבה ושיח על מוגבלות, קבלה עצמית, הכללה ועוד.



מטרה: נכיר את חג החנוכה, משמעותו וסיפורו, באמצעות פעילויות חווייתיות.

פתיחה



חג חנוכה מתקרב אלינו. היום נתחיל להכיר אותו יותר מקרוב... בימים הקרובים בכל יום נהיה בפעילות שקשורה לחג חנוכה.

נשאל את הקבוצה



שאלות כלליות:
מה אתם/ות יודעים/ות על החג?
איזה מנהגים יש בחג החנוכה?
נספר בקצרה בקבוצה, בהתאם לאפשרות, את הסיפור מאחורי חג החנוכה:

סיפור חג החנוכה (מובאת לפניכן הצעה כללית לסיפור. כדאי להתאים אותו לקבוצה שלכן באמצעות תמונות, אביזרים, קצב הסיפור או הפשטה של המלל).

בעבר הרחוק, היה מלך בשם אנטיוכוס. המלך הזה לא הרשה לבני ובנות ישראל להתפלל לאלוהים שלהם וניסה להכריח אותם/ן להתפלל לאלוהים אחרים. אבל בני ובנות ישראל לא ויתרו! היה להם מאוד חשוב להמשיך להתפלל למי שהם/ן בוחרים/ות.

באותו זמן בעבר הרחוק, היה כהן גדול מתוך בני ובנות ישראל. קראו לו מתתיהו. הוא וכל האחים והאחיות שלו, שקוראים להם "המכבים" החליטו להילחם נגד אנטיוכוס המלך.

בתוך המלחמה שלהם, הצליחו המכבים לשחרר את בית המקדש בירושלים-מקום שהיה מאוד קדוש וחשוב לבני ובנות ישראל. בבית המקדש הם מצאו מנורה קטנה ורצו להדליק אותה כדי שיהיה להם/ן אור. אבל הם/ן מצאו רק פח (כלי) קטן עם שמן שהיה נראה שיספיק רק ליום אחד. אבל אז קרה נס! משהו מופלא ומפתיע! הפח עם המעט שמן הספיק לשמונה ימים שלמים של אור!

מאז, אנחנו חוגגים/ות את חג החנוכה, מדליקים/ות חנוכיות ל-8 ימים, אוכלים/ות לביבות (מטוגנות בשמן) וסופגניות (ספוגות בשמן).
בכל ערב מדליקים/ות נרות כדי להזכיר את הנס הגדול שהתרחש.



רעיונות לציון חנוכה

יצירת חנוכיות



מחומרים שונים כמו קרטון, צבעים, נצנצים ועוד. אפשר להשתמש בגבעולי עץ או במכסים לקנים של חנוכיה.

ריקוד סביב החנוכיה



נבקש מכל אחד ואחת להמציא תנועה אחת של ריקוד בליווי מוסיקה ליד החנוכיה. אחרי כל תנועה- מחיאות ידיים קבוצתיות!!!

סיפור חנוכה עם בובות



נכין בובות מגרביים או מקופסאות ונספר את סיפור חנוכה בעזרתן (לאחר שהקבוצה שמעה והכירה את הסיפור. בובה אחת תהיה אנטיוכוס, בובה אחרת תהיה מתתיהו וכו'). אפשר גם שהקבוצה תגלם דמויות מהסיפור למופע קצר.

חידון פנטומימה לחנוכה



נכין מראש רשימה של סמלי חנוכה (נר, סביבון, חנוכייה, חביבה, סופגנייה, פומפייה, תפוח אדמה, להבה ועוד) בכל פעם מתנדב/ת אחר/ת יציגו לקבוצה תנועות פנטומימה של הסמל שקיבל/ה והקבוצה צריכה לנחש.

חידון סמלי חנוכה



נראה לקבוצה בכל פעם סמל אחד של חג החנוכה (נר, סביבון, חנוכיה, חביבה, סופגניה, פומפיה, תפוח אדמה, להבה ועוד) והקבוצה תאמר בקול רם מה רואים בתמונה. כל קריאה נכונה- מחיאות כפיים קבוצתיות!!!

- נבקש מאחד המשתתפים/ות להגיע לבחור סמל בסתר. הוא/היא יצטרכו להציגו לקבוצה לפי מאפייניו: למשל, הוא מאכל, יש לו קנים, הוא זוהר, הוא דליק.
- נחביא מתחת לבד סמל של חנוכה. חברי וחברות הקבוצה יצטרכו לזהות לפי הצורה שמתחת לבד באיזה סמל מדובר
- נציג בפני הקבוצה שני חפצים. אחד קשור לחנוכה והשני לא. כל משתתפת/ת בתורו/ה ייגש או תיגש להניח את החפצים במקומות הנכונים. בערימת סמלי חנוכה או בערימת החפצים הכללית.

חנוכה צבעונית



אפשרות א':

כל אחת ואחת יצבעו ויקשטו חנוכיה על פי טעם אישי של כל משתתפת. אפשר לחבר את הפעילות לנושא זהות עליו דיברנו בתחילת החודש. למשל- כל נר בחנוכייה יהיה צבוע בצבע שהגדיר אחד הילדים/ות כצבע אהוב.

אפשרות ב':

נניח על השולחן במרכז בריסטול גדול ועליו מצויירת חנוכיה. כל משתתפת/ת צובעת נר אחד או להבה אחת. בסוף נקבל חנוכיה קבוצתית צבעונית ומגוונת.

ריקוד הסביבון



נערוך חימום קצר עם תנועות פשוטות:
הנפת ידיים למעלה כמו סביבון מסתובב.
קפיצות במקום.
סיבובי גוף ימינה ושמאלה.
נשלב את התנועות שעשינו יחד לריקוד עם מוסיקה.

סביבון ההפתעות



הסביבון יהיה תלוי בחלל המפגש מהתקרה במשך כל השבוע- כל פעם נחביא בפנים משהו אחר- כל יום הנחיה לפעילות אחרת מפתיעה. למשל- לצאת לחצר כמו קנגורו, לצאת לחצר ולשיר את כד קטן, דפי צביעה של חנוכיות וכדומה.

ריקודי חנוכה



נכין רשימה של שירים חגיגיים לחנוכה (כמו "מעוז צור" או "סביבון סוב סוב סוב").
בזמן שהמוסיקה מתנגנת, כל אחת ואחד ינועו על פי הקצב ויבצע תנועות לפי ההנחיות שלנו:
קפיצים כמו סביבון.
ריקוד עם ידיים באוויר.
תנועות של סיבוב סביב עצמי.

משחק "סביבון סוב"



נשב במעגל עם הקבוצה.
בכל פעם משתתפת/ת מהקבוצה יהיה "סביבון" ויתחיל להסתובב במרכז.
כאשר המוזיקה מפסיקה, "הסביבון" צריך לעצור ולקפוא במקום. השאר הקבוצה תחקה את התנועה שהסביבון עשה.

משחק סביבון



ננסה יחד לסובב סביבונים. נתאמן על תנועת הסיבוב באוויר ואז ננסה לסובב את הסביבון. אפשר לערוך תחרות סביבונים ולראות מי נשאר להסתובב הכי הרבה זמן.

הכנת סופגניות



אם יש מקום מתאים, נוכל לערוך סדנת להכנת סופגניות עם הקבוצה. נכין יחד את התערובת, נכיר את המרכיבים השונים, וכל אחד ואחת ייקחו חלק בהכנה (לערבב, להזריק ריבה בסיום, למלא שמן בסיר)

מתכון לסופגניות פשוטות

לאחר הטיגון נטעם ונאכל יחד!

התאמות במידת הצורך



נקנה מראש סופגניות ללא מילוי ונקשט ביחד את הסופגניות מבחוץ ומבפנים. כל אחד ואחת יוכלו להכין לעצמם/ן את סופגניית החלומות ולספר עליה.

נשים לב



- נקפיד על בטיחות במהלך סדנת הסופגניות. הטיגון עצמו יתבצע אך ורק על ידי הצוות.
- יש לשים לב ולבדוק מראש עם הצוות הקבוע האם יש הנחיות מיוחדות לאכילת סופגניות בקבוצה זו. במידת הצורך נחתוך את הסופגניות לחתיכות קטנות.

סדרת הספרים- "הכל אני יכול" (עמותת נגישות ישראל)

"ליאם מגיע לים"

סיפורו של ילד בכיסא גלגלים שמגיע לים בזכות שביל הגישה וכיסא הגלגלים המיוחד שנמצא בחוף.

"גם ליעד קורא לבד"

סיפורו של ילד עם מוגבלות שכלית התפתחותית, שנהנה מקריאה במגוון ספרים מיוחדים הכתובים בפשטות לשונית.

"איילת ואבא הולכים לשמוע סרט"

סיפורה של ילדה עיוורת שמגיעה לקולנוע עם אבא שלה ונהנית מהסרט הודות לעזרי המחשה קוליים.

"לירן המתוק לומד מרחוק"

סיפורו של נער לקוי שמיעה שלומד בהצלחה בשיעורי וידאו עם תרגום סימולטני.

"עודד אוהב להתנדנד"

סיפורו של ילד בכיסא גלגלים שנהנה בגינת המשחקים הודות למגוון מתקנים מונגשים.

"בר בטיול שנתי במדבר"

סיפורה של ילדה עם שיתוק ברגליים, שמצליחה לטייל יחד עם כל הכיתה בשבילי ישראל המונגשים.

"שבעה גוונים לקשת"

מאת דנה הראל

"הכוכבים של עינב"

מאת רונית מידן

ספרים נוספים:

"שלי הצב ההיפראקטיבי" - דבורה מ.מוס
סיפורו של שלי הצב הוא סיפורם של ילדים רבים בגיל בית הספר והגן אשר נושאים את מאפייני הפרעת קשב וריכוז

"מגמגם אבל פחות" - מלין מיכל
"קו-קו-קוראים לי תו-תו-מר. אני ילד ח-ח-מוד עם תלתלים שחורים ועינים חומות ופה מחייך, אבל כשאני פותח אותו ומתחיל לדבר, קורה לי משהו מוזר..."
על תומר עוברת חוויה שילדים רבים חווים בגילו, תומר מגמגם.
הצצה לעולמו הפנימי של תומר, דרך החוויות, התסכולים ודרכי ההתמודדות שלו.

"אני זה אני ואני יכול" - קרלין דליה
אז מה אם אני התלמיד הכי גרוע בכתה? אז מה אם התעודה שלי לא משהו? אז מה אם יש דברים שאני מתקשה בהם?
אז מה אם לפעמים לוקח לי זמן עד שאני מבין? אז מה אם המחשבות מתבלבלות אצלי בראש?
אז מה אם אני קצת שונה?
אז מה?
לא תאמינו איזה כשרון נפלא יש לי!
לא תאמינו איזה דברים נפלאים אני מסוגל לעשות!
ובואו אני אגלה לכם סוד: בהתחלה גם אני לא האמנתי.
סיפור של קשיים, התמודדות והצלחה.

וספר אחרון חביב ומומלץ במיוחד:
"ילדה רגילה קצת אחרת" - עדי קריף נבון.

[אפשר לקרוא עליו עוד כאן](#)