

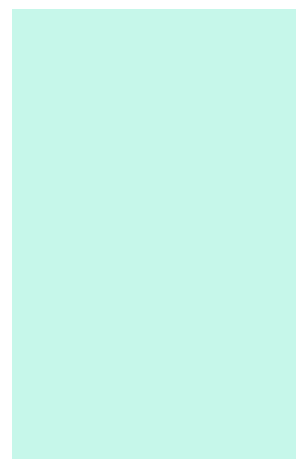
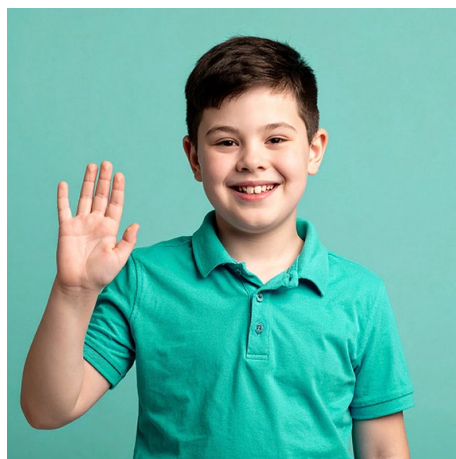
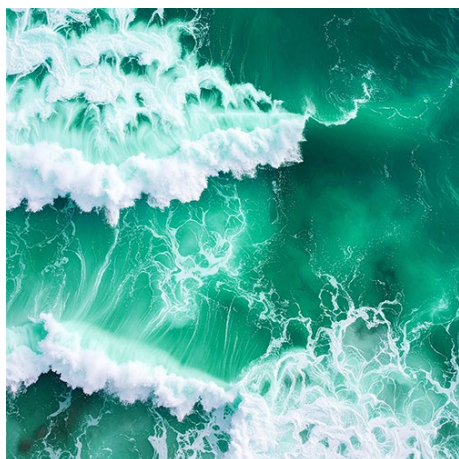


החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · חברה · אנוש · جمهور · مجتمع



קיץ של זהות, חופש ופרידה

חודש יולי-אוגוסט



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 חודשים
יולי-אוגוסט:**
קיץ של זהות,
חופש ופרידה

נושאים אליהם נתייחס:
קיץ וחום, פעילות בחוץ, מים וגוף, התאמות
אישיות, שינויים בצוות ובשגרה, קצב משתנה,
שיח על פרידה, סיכום השנה, תחושת שייכות

מובילים ומובילות יקרות,

קיץ באווירת קייטנה- למה זה מתאים לנו?
בחודשי הקיץ כולנו מרגישות את השינוי: הצוות מתחלף לעיתים יותר קרובות,
המשתתפות והמשתתפים מרגישים את הסוף מתקרב, החום משפיע על הקשב
והוויסות ויש פחות רצף מוכר.

דווקא בתקופה הזו חשוב שנשמור על מסגרת ברורה, צפויה ונעימה, ויחד עם זאת
נביא גם קלילות, משחק וגמישות. גם בימי הקיץ נשמור על שגרת יום מוכרת הכוללת
פתיחה, פעילות וכללי קבוצה, וגם סיום רגוע ומסכם. השגרה הזו מעניקה ביטחון,
תחושת יציבות ומבנה שחשובים במיוחד דווקא בתקופות משתנות.

לכן בחרנו לעבוד במבנה קבוע של **ימי שיא- אחד לכל יום בשבוע**, כך שניצור שגרה
מרגיעה דרך חזרתיות, אבל גם רעננות וגיוון דרך התוכן המשתנה בכל שבוע.
המבנה הזה עוזר במיוחד למשתתפים ולמשתתפות מהמגוון האוטיסטי להתמודד עם
שינויים סביבתיים, לשמור על ויסות רגשי ולהשתתף בפעילות עם תחושת מסוגלות:

- חוזר וצפוי - מפחית חרדה
- כל יום בסימן ברור- מגביר הבנה ותקשורת
- מבנה קבוע עם תוכן משתנה - יוצר תחושת יציבות וביטחון בתוך סביבה משתנה
- הרבה תנועה, חושים ומים - מותאם לוויסות ולעולמות תחושתיים

ימי שיא קבועים בכל שבוע:

יום ראשון - יום ספורט: פעילות ספורטיבית מובנית מאפשרת ויסות גופני, שחרור אנרגיה והפנמה של כללים חברתיים דרך תנועה.

יום שני - יום מים: משחקי מים מספקים חוויה חושית עשירה, מרעננים בקיץ ומעודדים קשר ושיתוף פעולה.

יום שלישי - יום חושים ויצירה: פעילות יצירתית חושית מחזקת ביטוי עצמי, דמיון ועבודה עם טקסטורות וכלים מגוונים.

יום רביעי - יום מדעי: ניסויים וגילויים פשוטים מעוררים סקרנות, יוצרים עניין ומעודדים חקירה דרך התבוננות והתנסות.

יום חמישי - יום קהילה: פעילות עם דגש חברתי-קהילתי מחזקת תחושת שייכות, מעודדת תקשורת ומאפשרת חיבור לאחרים בצורה חווייתית.

דגשים חשובים ביומלא- במיוחד לחודשי הקיץ:

שיתוף מידע מצוות הבוקר:

- מי הגיע/ה, מצב רגשי כללי, אירועים חריגים אם היו.
- עידכונים חשובים לגבי איסוף, הסעות, תיאומים.

מוכנות לשעת חירום:

- נוודא שכולם וכולן יודעים איפה הממ"ד.
- נזהה ונכיר משתתפים ומשתתפות שזקוקים לתיווך או לא נכנסים למרחב מוגן.
- טלפון לפינוי חירום בזמינות מיידית (מוקד משרד החינוך).
- תיק חירום מעודכן ונגיש.

תיאום עם תומכות הוראה לא קבועות:

- נסביר על רוח העבודה, ערכי המסגרת והדגשים המיוחדים.
- נעביר מידע אישי חיוני על כל משתתפת/ת (אלרגיות, רגישויות תחושתיות, תקשורת, מגע, נהלי בטיחות והיגיינה).
- נזכיר שההתנהלות נעשית בליווי ותיווך שלכן, המובילות, לאורך כל הפעילות.

תכנון סדר יום מותאם:

- נעבוד במקטעים קצרים, עם אפשרות להמשיך למחרת את הפעילות.
- יותר פעילות גופנית, מים, חוויה, ופחות דרישות דידקטיות.
- נאפשר מרחב לפעילות חופשית או מונחית לבחירה.
- שילוב עבודה על פרויקטים מסגרתיים כחלק משגרה שבועית מותאמת.

עיבוד פרידה והכנה לסיום:

- נתחיל לעבד את הסיום בדרכים עדינות: שיח רגשי, סיפורים, יצירה של "זיכרונות", שאלות על החופש.
- נשים לב גם לעצמנו: זה לא פשוט להיפרד. גם אנחנו צריכות עוגן.

החוברת מחולקת לפרקים לפי נושאי פעילות שבועיים. בכל פרק תמצאו 6 מערכי פעילות- אחד לכל יום קבוע בשבוע- בהתאם לנושא המרכזי של אותו השבוע. את העבודה על הפרויקטים הקבוצתיים תוכלו לשלב בכל אחד מימות השבוע, בהתאם לאופי הפעילות שמתוכננת במסגרת קידום הפרויקט. בסיום החוברת מצורפות הצעות לפעילויות ושיח המוקדשות לנושא הפרידה ולסיום השנה, מתוך מטרה ללוות את התקופה הזו ברגישות.

כדי להקל על תכנון הפעילות בפועל, צירפנו גם שני שבועות לדוגמה המציגים איך ניתן לשלב את המערכים לכדי שבוע קיצי שלם ומותאם.

**איחולי חודש מהנה, נעים ומלא עניין!
צוות מקצועי יומלא
אורנית, מעיין, תום ונטע.**

פרק א': ימי ראשון - ימי ספורט 10

פעילות 1 בנושא ספורט: זזים (וזזות) בצבעים 11

פעילות 2 בנושא ספורט: המירוץ השקט 13

פעילות 3 בנושא ספורט: המסלול המתגלגל 16

פעילות 4 בנושא ספורט: קפיצות בין רגשות 18

פעילות 5 בנושא ספורט: מסלול אתגרי: הגוף שלי מיוחד 20

פעילות 6 בנושא ספורט: קצב בתנועה: משחקי מקצב עם הגוף 22

פרק ב': ימי שני- ימי מים 25

פעילות 1 בנושא מים: מים בגוף ובתנועה 26

פעילות 2 בנושא מים: מרוץ המים 29

פעילות 3 בנושא מים: ציורים עם מים 31

פעילות 4 בנושא מים: מרוץ התזת מים 33

פעילות 5 בנושא מים: מסע של צלילים ורגשות 35

פעילות 6 לנושא מים: מדענים ומדעניות של מים 37

פרק ג': ימי שלישי - ימי יצירה וחושבים.....39

פעילות 1 לנושא חושבים ויצירה: הדפסת עלים..... 40

פעילות 2 לנושא חושבים ויצירה: קולאז' תמונות..... 42

פעילות 3 לנושא חושבים ויצירה: פיסול בפלסטלינה..... 44

פעילות 4 לנושא חושבים ויצירה: חותמות ממוחזרות..... 46

פעילות 5 לנושא חושבים ויצירה: כף יד יוצרת..... 48

פעילות 6 לנושא חושבים ויצירה: קסמים בחול..... 50

פרק ד': ימי חמישי - ימי מדע.....52

פעילות 1 לנושא מדע: בועות סבון..... 53

פעילות 2 לנושא מדע: משחקים עם אור וצל..... 55

פעילות 3 לנושא מדע: קסם המגנטים..... 57

פעילות 4 לנושא מדע: נביטה בצמר גפן..... 59

פעילות 5 לנושא מדע: הרי געש מתפרצים..... 61

פעילות 6 לנושא מדע: "הסערה בבקבוק שלי"..... 63

בונוס לנושא המדע..... 65

פרק ה': ימי חמישי - ימי קהילה.....66

פעילות 1 בנושא קהילה: סיור בשכונה.....67

פעילות 2 בנושא קהילה: מפגש עם דמות קהילתית.....68

פעילות 3 בנושא קהילה: הכנת כרטיסי ברכה.....69

פעילות 4 בנושא קהילה: ניקיון וטיפול גינה קהילתית.....70

פעילות 5 בנושא קהילה: יציאה לפארק השכונתי ומשחקים משותפים.....71

פעילות 6 בנושא קהילה: יום הוקרת תודה הדדית לקבוצה ולצוות יומלא.....72

פרק ו: סיום השנה.....73

פעילות 1: שיח קבוצתי - "מה נשאר איתנו מהשנה?".....74

פעילות 2: יצירה - "קיר הזיכרונות שלנו".....75

פעילות 3: משחק תנועה - "מסלול הפרידה".....76

פעילות 4: חוויה רגשית - "טקס הפרידה שלי".....77

פעילות 5: "צנצנת הזיכרונות".....78

פעילות 6: שיתוף בסיפור "אני זוכר/ת וכך אני אומר/ת להתראות".....79

נספחים להדפסה.....80-105



פרק א': ימי ראשון - ימי ספורט

נרצה שימי הספורט שלנו יהיו זמן מהנה, בטוח ומלא תנועה. נזמין את המשתתפות והמשתתפים להכיר את הגוף שלהם, לגלות איך אפשר לזוז בדרכים שונות, וליהנות ממשחקים ופעילויות שכוללות תנועה.

דרך הפעילויות נפתח מיומנויות מוטוריות בסיסיות, נחזק את הביטחון העצמי והתחושה של "אני יכול/ה", ונעודד שיתוף פעולה בקבוצה. נשתמש באמצעים פשוטים וזמינים כמו כדורים, קונוסים, חישוקים או אפילו רק הגוף שלנו כדי ליצור חוויות של תנועה, קצב והנאה.

נשמור על אווירה רגועה ומאפשרת, נתאים את הפעילות לפי היכולת והצורך של כל משתתפת ומשתתף, ונציע דרכים מגוונות להשתתף- בעמידה, בישיבה, עם תמיכה או בלי.

נהיה קשובות, סבלניות, ונחזק כל התקדמות, קטנה כגדולה, כדי שכולם ירגישו שייכים ושאיכות וחלק מהקבוצה.



מטרת הפעילות:

1. נחוזה תנועתית דרך משחק
2. נתנסה בויסות עצמי דרך תנועה
3. נתנסה בקבוצה עם מרחב אישי

נכין מראש

- נפרוס 4-5 חישוקים (או דפי נייר גדולים) בצבעים שונים על הרצפה (אם אין חישוקים - עיגולים מצוירים או מסומנים, ניתן לתלות גם בפינות שונות במרחב את הצבעים)
- נכין מוזיקה להפעלה ולכיבוי
- נסמן איזור לתנועה עם גבול ברור
- נדאג למרחב בטוח בלי סכנת החלקה

מהלך הפעילות

"היום נזוז, נקפוץ, נרוץ, נזחל-לפי צבעים! איך הגוף שלנו מרגיש כשהוא זז? היום נגלה יחד:)"

נשאל- אילו דרכים יש לזוז בגוף שלנו? למשל: לקפוץ, לזחול, לרוץ, ללכת על קצות האצבעות, לדלג, לגלגל ידיים, לנפנף רגליים...

נסביר- כשנפעיל את המוזיקה כולנו נזוז במרחב. כשנעצור את המוזיקה ונאמר צבע- כולנו ניגש לחישוק בצבע הזה ועושים בו תנועה מסוימת!"

אדום - קפיצה במקום

כחול - ניעור רגליים

ירוק - עמידת גשר/ישיבה

צהוב - סיבוב עם הידיים למעלה

כתום - זחילה

רצוי לתרגל יחד את התנועות לפני תחילת המשחק....

לסיום, נשכב או נשב (אפשר בתוך חישוק אם יש מתאים), ונדמיין איך הגוף שלנו נרגע... איזו תנועה הכי אהבתי? ואיזו צבע גרם לגוף שלי להרגיש חזק? רגוע? עייף?



התאמות

קצת פשוט יותר....

- נציע שניים או שלושה צבעים בלבד
- נבצע תנועה אחת אחידה בכל פעם (למשל: "כשהמוזיקה נפסקת, כולם עוצרים ועושים קפיצה")
- נשתמש בכרטיסיות המסמנות את הצבע והתנועה המתאימה. כאשר נאמר תנועה- נניח את הכרטיסייה המסמנת אותה במקום בולט כך שכולם וכולן יוכלו לראות.

לכרטיסיות "תנועה" אפשר ללחוץ כאן

קצת יותר מורכב....

- נציע לקבוצה לבחור תנועה וצבע בעצמה
- נשלב אלמנטים של מספרים ("3 קפיצות בחישוק האדום")
- נשלב סיפור/דימוי לתנועה: "בחישוק האדום גרה חיפושית קופצת", "בכחול שוחה דג"



מטרת הפעילות:

1. נתרגל ויסות: תנועה מהירה מול תנועה איטית
2. נשפר יכולת הקשבה וחקיו
3. נעודד תיאום תנועה בקבוצה

נכין מראש

- נפנה מרחב בטוח להליכה וריצה (מסדרון, חצר, חדר פעילות)
- סרטים צבעוניים/מטפחות - אחת לכל משתתף.
- כרטיסיות של חיות שהולכת בקצב איטי/ מהר, זוחלות/ קופצות או רצות
- מוזיקה עם קצב משתנה (איטי-מהיר-שקט)

Hop Little Bunnies

Bed guy

קפוץ כמו קנגורו

מהלך הפעילות

נאמר- היום נצא למירוץ מסוג אחר- מירוץ שקט! נצטרך להקשיב לגוף שלנו ולמוזיקה, ולשנות קצב בלי להרעיש בכלל! נשאל- מה ההבדל בין תנועה מהירה לתנועה איטית? איך מרגיש הגוף כשהוא רץ? וכשהוא הולך לאט-לאט?

1. שלב ראשון: תרגול אישי

כל אחת ואחד מקבל סרט/מטפחת, ומוזמנים ללכת במרחב: כשהמוזיקה שקטה נלך באיטיות, כמעט כמו צבים... כשהמוזיקה מהירה נרוץ כמו נמרים... אבל בשקט! המטרה שלנו היא לנסות להפעיל את הגוף בלי רעש.

2. שלב שני: מירוץ זוגות

כל זוג מקבל מסלול קצר (בהתאם לקבוצה: לקפוץ מעל חפץ, ללכת מסביב לכיסא, מתחת לשולחן וכו') שצריך לעבור אותו פעמיים:

- פעם אחת מהר
- פעם שנייה הכי לאט שאפשר

מה היה לי יותר כיף? יותר קל? יותר ביחד? לסיום, נשכב על הגב, הסרטים מונחים על העיניים או על הבטן. ננשום ונרגיש את הגוף נרגע... איזה מירוץ אהבתי יותר? מה עוזר לי להרגיע את הגוף?

התאמות

קצת יותר פשוט....

- נישאר בשלב של הליכה אישית בקצב משתנה
- נשתמש רק במילים "לאט" / "מהר" ולוותר על מוזיקה
- נשתמש בכרטיסיות המסמנות את בעל החיים שנרצה להתנועע בקצב שלו

לכרטיסיות "בעלי חיים" אפשר ללחוץ כאן



קצת יותר מורכב....

- נוסיף שלב בו משתתפת/מוביל/ה את הקצב עבור כולם
- נבצע תנועות מסוגים שונים- לא רק הליכה/ריצה (למשל: הליכת סרטן, קפיצות, הליכה הפוכה)
- נפעיל עם סיפור: "מירוץ היצורים השקטים": כל תנועה שייכת לדמות (זחל, ארנב, ינשוף)
- נשלב קלפים עם ציורי חיות: המשתתפים שולפים קלף של חיה וקובעים מהי צורת התנועה
- נתחלק לזוגות- אחד או אחת מהזוג יכסה את העיניים ובן הזוג שלו יצטרך הוביל אותו במסלול
- קרנבל החיות- שיירה של חיות שהולכות יחד



מטרת הפעילות:

1. נחזק מוטוריקה גסה ותחושת הגוף
2. נתרגל רצף תנועתי ותכנון פעולה
3. נגוון תחושות ותנועות- תנועה על הרצפה, על הגב, על הצד

נכין מראש

- נסמן מסלול פשוט במרחב עם חישוקים, כריות, בובות, מחצלות או ניירות גדולים
- נכין מוזיקה שקטה ונעימה או תוף לתיאום הקצב
- נכין פרסים קטנים (כמו מדבקות או תגים מצוירים)

מהלך הפעילות

נאמר- היום ננסה תנועה חדשה: נגלגל את עצמנו במסלול! נשכב, נהפך, ונשתמש בכל הגוף כדי לעבור ממקום למקום בלי ללכת בכלל! נשאל- איך מרגיש הגוף כשהוא מתגלגל? זה דומה למשהו שאתם מכירים ומכירות? תשובות אפשריות: כמו לישון, כמו גלגל, כמו להתעטף בשמיכה...

1. שלב ראשון- תרגול על מזרן או שטיח

הקבוצה שוכבת על הגב ומתרגלת התגלגלות: ננסה להתגלגל ימינה - ואז שמאלה... כמו בול עץ שמתגלגל!

2. שלב שני- מסלול אישי

- כל אחת ואחד מנסה לעבור את המסלול:
- חלק ראשון: גלגול ישר (בין חישוקים או על קו רצפה)
 - חלק שני: זחילה מתחת לשולחן נמוך או בין כריות
 - חלק שלישי: סיום בקפיצה או חיבוק לצוות (לגילאים צעירים, אם מתאים)

3. שלב שלישי- גלגול קבוצתי

כל הקבוצה שוכבת בטור עם מרווחים זה מזו, המטרה היא להעביר כדור רך/ צעיף מלמעלה. כל אחת ואחד מגלגלים את הכדור או הצעיף לגוף הבא. לסיום, נשכב בשקט, נשים יד על הבטן וניתן לה לעלות ולרדת בנשימה... איך הרגיש הגלגול? מה אהבתי בו?



התאמות

קצת יותר פשוט...

- נבצע רק גלגולים על מזרן אחד הלוח ושוב
- להחזיק יד של אשת צוות בזמן הגלגול
- נשתמש בכריות/רולים לתמיכה בגב

קצת יותר מורכב...

- נוסיף תרגיל זחילה עם עצירה לפי הנחיה
- נבנה מסלול עם שלבים נוספים לפי צבעים (למשל: "באדום מתגלגלים, בכחול מזחלים, בירוק קופצים")

אם אפשרי, מתאים ונרצה:

- לעשות את הפעילות בחוץ על דשא או מזרנים ולשלב מים - להתגלגל לכיוון בקבוק מים ולהשפריץ בסיום



מטרת הפעילות:

1. נשלב בין תנועה למודעות רגשית
2. נשיים רגשות באופן חווייתי
3. נתחזק במוטוריקה גסה - קפיצה, דילוג, תנועה בין תחנות

נכין מראש

- נניח על הרצפה עיגולים/קרטונים/כריות- כל אחד בצבע אחר או עם ציור של פרצוף (שמחה, פחד, עצב, התרגשות, רוגע וכו')

לכרטיסיות "פרצופים" אפשר ללחוץ כאן

- מוזיקה להפסקות תנועה

מהלך הפעילות

נאמר - היום נזוז ונקפוץ, לא סתם, אלא בין רגשות! לפעמים אנחנו שמחים, לפעמים עצובות, לפעמים נרגשים... והגוף שלנו מרגיש את זה גם.
נשאל - איזה חלק בגוף צריך עכשיו להירגע? להרפות? איפה יש לנו מתח?
נשאל - איזה רגשות אתם מכירות ומכירים? תשובות אפשריות: שמחה, פחד, כעס, התרגשות, בלבול, עייפות...
נוודא- שכולם וכולן מכירים את כל הרגשות. אם לא- נסביר ונדגים.

1. שלב ראשון: היכרות עם התחנות

נראה ביחד את כל התחנות- בכל אחת יש רגש. כשנעמוד עליו, נחשוב מתי הרגשתי ככה?
נוכל לתת דוגמה אישית פשוטה: "אני מרגישה שמחה כשאני שומעת מוזיקה שאני אוהבת"

2. שלב שני: משחק תנועה

- מוזיקה מתנגנת -נסתובב או נרקוד בחדר
- כשהמוזיקה נעצרת- כל אחת ואחד קופץ לעיגול הקרוב אליו. אפשר גם שניים בעיגול או שכל אחד ואחת יחפשו עיגול משלהם.
- נשאל: על איזה רגש נחתת? מתי הרגשת אותו לאחרונה? איך הגוף שלך מרגיש עם הרגש הזה- בא לך לקפוץ? להתכווץ? להישאר במקום?"

3. שלב שלישי: תנועה לפי רגש

עכשיו נבחר רגש, וננסה לזוז כמו שהוא מרגיש לנו בגוף!

- שמחה- קפיצות גבוהות
 - כעס- צעדים חזקים ורועמים
 - פחד- הליכה שקטה ומהססת
 - רוגע- תנועות איטיות, כאילו במים
- לסיום, נשב יחד, בעיניים עצומות אם מתאים. נחשוב איזה רגש היה לי הכי נעים, ואיזה הכי מפתיע. אפשר לשתף ואפשר לשמור בלב. אפשר לסיים בליטוף עצמי: נחבק את עצמנו על זה שניסינו, שזזנו, ושדיברנו על הלב שלנו.

מהלך הפעילות

קצת יותר פשוט...

- נשתמש רק ב-2 רגשות: שמחה וכעס, ונתמקד בתנועה
- לא נשאל שאלות מופשטות אלא נציע תשובות: "על הצהוב קופצים שמח! ננסה לקפוץ יחד איתי!"
- נעשה פרצוף בהתאם לרגש כשנגיע אליו

קצת יותר מורכב...

- נוסיף קלפים/תמונות עם סיטואציות ונתאים לרגש
- נציע לקבוצה ליצור תנועה חדשה לרגש שהיא ממציאה (למשל: "התרגשות מפוזרת")

מטרת הפעילות:

1. נעלה מודעות לגוף וליכולות האישיות
2. נתחזק בתחושת מסוגלות וביטחון עצמי
3. נעודד עזרה הדדית ושיתוף פעולה

נכין מראש

- מסלול הכולל תחנות מגוונות לדילוג, זחילה, הליכה על קו, קפיצה, העברת חפץ, זריקה לסל קטן ועוד
- נסמן את התחנות ברצף בעזרת מספרים/צבעים/ציור
- כרטיסיות עם משימות מותאמות (למשל: "דלגו 3 פעמים כמו צפרדע", "עברו מתחת לשולחן", "אזנו ספר על הראש והלכו לאורך הקו")

לרעיונות לכרטיסיות עם משימות אפשר ללחוץ כאן

מהלך הפעילות

נאמר בקבוצה שהיום נצא למסע- מסלול אתגרי מיוחד שבו נגלה כמה הגוף שלנו יודע לעשות דברים מדהימים! לכל אחת ואחד יש גוף קצת אחר- גבוה, נמוך, גמיש, חזק... וכל גוף הוא מיוחד!
נשאל- איזה תנועה אתן ואתם הכי אוהבות ואוהבים לעשות עם הגוף?
תשובות אפשריות: לרוץ, לקפוץ, לזחול, להסתובב, לרקוד...

1. **שלב ראשון:** סיור הכרות עם המסלול
"בואו נלך יחד ונסתכל על כל התחנות. בכל תחנה נעצור, נראה מה צריך לעשות, ונתרגל רגע אחד ביחד."

2. **שלב שני:** התחלה בקבוצות קטנות, בזוגות או ביחידים לפני ההתאמה לקבוצה. "עכשיו כל פעם זוג אחד יוצא לדרך. מי שלא במסלול- מעודד מהצד! נוכל לעזור אחד לשניה אם מישו צריך."
- (נשים דגש על שיתוף פעולה, לא תחרות. המטרה היא שכל הקבוצה תתנסה) אפשר לשאול אחרי כל תחנה: איזה חלק בגוף הכי עזר לי בתחנה הזאת? לסיום, נשב במעגל, כל משתתפת/ת אומר/ת משהו חיובי על הגוף שלה (אפשר גם להציע משפטים מוכנים לתיווך):
- "הגוף שלי יודע לקפוץ טוב"
- "אני אוהבת איך שהרגליים שלי רצות"
- "הידיים שלי עוזרות לי לצייר/לחבק"
- אפשר לסיים בחיבוק עצמי או לחיצת כף יד זה לזה.

התאמות

קצת יותר פשוט....

- נצמצם ל-3 תחנות פשוטות עם תיווך תנועתי מוחשי: "עכשיו נלך כמו דוב!", "עכשיו נזחל כמו נחש!"
- ניתן דוגמה דוגמה ונזוז יחד עם המשתתפים והמשתתפות
- בכל תחנה כל קבוצה מבצעת יחד את אותה התנועה

קצת יותר מורכב...

- נציע לכל משתתפת/ת ליצור תחנה בעצמם ולהדריך אותה
- נציע לכל משתתפת/ת להחליט על חוק לגבי אותה תחנה (את זו עוברים על קצות האצבעות, את זו עוברים בשיירה וכו')
- נוסיף שאלת סיום: "מה גיליתי על עצמי היום?"

אפשר גם...

- להכין "דרכון החתמות" כך שבכל תחנה נקבל מדבקה או סימון על כל שניסינו אותה.
- ניצור תחנות שכוללות גם תחושתיות: הליכה על שטיח, מגע בחפץ רך/קשה וכו'

מטרת הפעילות:

1. נחזק מודעות לגוף דרך קצב ותנועה
2. נתרגל ויסות חושי וקשב
3. נעודד הבעה דרך מוזיקה

נכין מראש

- רמקול/טלפון עם מוזיקה קצבית מגוונת (עדיף ללא מילים, או מוזיקה מוכרת)
- תמונות או כרטיסיות של חלקי גוף (ידיים, רגליים, כתפיים, בטן, ראש וכו').

לכרטיסיות "חלקי גוף" אפשר ללחוץ כאן

- מרחב פתוח לתנועה. אפשר בחצר או בתוך הכיתה
- מקלות מקצב (או שני עפרונות עבים/כפיות חד-פעמיות לכל משתתפת)

מהלך הפעילות

נאמר- שמעתם פעם שמהגוף שלנו אפשר לעשות מוזיקה? עם כפיים, עם רגליים, עם הכתפיים... הגוף שלנו גם יכול להיות כלי נגינה היום ננסה לשמוע את הקצב של הגוף שלנו- ונזוז לפי מה שאנחנו נשמע ונרגיש. נשאל- איך אפשר לעשות קצב בגוף? אפשר להראות לי? תשובות אפשריות: למחוא כפיים, לדפוק ברגליים, לעשות 'טוק טוק' עם האצבעות...

1. **שלב ראשון:** קצב עם הגוף

"אני אעשה קצב ואתם נסו לחזור אחרי!"
למשל:

- שתי מחיאות כפיים ויד על הברך
- שתי רקיעות רגליים על הרצפה, מחיאת כפיים
- אם מתאים, כל משתתפת/ת בתורו יכול/ה להמציא קצב קטן והקבוצה תחקק אותו.

2. **שלב שני:** קצב בתנועה
נבחר מוזיקה עם קצב ברור

ביט בוקס לילדים

קונגה לילדים

William Tell Overture - Finale

בואו נזוז לפי הקצב באופן חופשי- כל פעם חלק אחר בגוף!"
• עם הרגליים
• עם הכתפיים
• עם הראש
• עם כל הגוף

נשתמש בכרטיסיות:
"עכשיו... ידיים!" : כולם מזיזים ידיים בקצב
"ועכשיו... כתפיים!"
כמובן שגם אנחנו מדגימות את כל התנועות (:

3. **שלב שלישי:** מקלות קצב

- נחלק מקלות קצב
"נקשיב למוזיקה וננסה להכות קצב יחד. אפשר על הרצפה, על הידיים, באוויר!"
- ננסה קצב קבוצתי- נספור בקול "1-2-3-4"
- אפשר לעשות גם מעגל- כל אחד/ת עושה קצב קצר עם המקלות, והקבוצה מחקה

- לסיום, כל משתתפת/ת שוכבת או יושבת, ואומרת:
"מה הכי אהבתי בגוף שלי היום?"
או:
"הרגשתי שהגוף שלי..." (נשלים תחושה: שמח, רוקד, עייף, חזק...)
אפשר לסיים בניעור גוף קטן -
"ננער את הידיים... את הרגליים... את הכתפיים... ונאמר תודה לכל הגוף!"

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נבחר רק שני חלקי גוף - ידיים ורגליים
- נבצע תנועה אחת בקצב איטי שחוזרת שוב ושוב
- נוותר על שלב המקלות, או נאפשר בחירה רק אם רוצה להשתמש

קצת יותר מורכב...

- נשלב קצב קבוצתי עם תנועה. למשל: נלך במעגל לפי הקצב, ואז נעצור יחד ונבצע תנועה תואמת או שונה
- הקבוצה תמציא בעצמה סדרה של תנועות- כמו כוריאוגרפיה קטנה.
- נתחלק לזוגות וניצור תנועה בשניים - למשל: גל, משחק אגודלים, ניתן "כיף"



פרק ב': ימי שני- ימי מים

נרצה שימי המים שלנו יהיו זמן של גילוי, הנאה וחוויה משותפת. המים הם חומר חיוני ומשמח, שמזמין אותנו לחקור, להרגיש ולשחק בדרכים שונות. דרך הפעילויות נפגוש את המים גם ככלי חישה וגם כמשחק יצירתי ומאתגר. נאפשר למשתתפות ולמשתתפים להתנסות בחומרים מגוונים, לבדוק מה צף ומה שוקע, למזוג, לשפוך, להרטיב, ולגלות איך מים יכולים לזוז ולהשתנות. תוך כדי החקירה נפתח כישורים מוטוריים, נתרגל ריכוז, ונעודד שיתוף פעולה. נשמור על סביבה בטוחה, נציע אפשרויות מגוונות להשתתפות, עם יותר מגע או פחות, עם עזרה או באופן עצמאי, ונהיה קשובות לצרכים השונים של כל אחת ואחד. נזמין סקרנות, נשאל שאלות, נקשיב למה שעולה מהמשתתפות והמשתתפים, וניצור מרחב פתוח ונעים לחקירה ולשמחה.



מטרת הפעילות:

1. נחזק מודעות לגוף דרך תנועה ומגע עם מים
2. נתרגל ויסות חושי וקשב דרך מגע משתנה, קצב ותנועה
3. נעודד הבעה רגשית וחוייתית דרך מוזיקה וחווים

נכין מראש

- רמקול/טלפון עם מוזיקה שמזכירה מים
מוסיקה שיכולה להתאים אפשר למצוא באפליקציה beltone

גשם

צלילי פכפוך

מוזיקת מים מרגיעה

גלים

- גיגיות קטנות/קערות עם מים פושרים (אפשר גם לשלב קוביות קרח רכות, ספוגים, צעצועים צפים)

- מגבות קטנות לייבוש

- כרטיסיות/תמונות של "מים בגוף": זיעה, דמעות, רוק, שתייה, מקלחת.

לכרטיסיות "מים בגוף" אפשר ללחוץ כאן

- מקלות מים (שני קשים/ כפיות / ספוגים קטנים - לכל משתתפת/ת)

מהלך הפעילות

נפתח בשיחה- שמעתם פעם את הצליל של מים? איך נשמעים מים זורמים? ומה קורה כשנוגעים במים?
נשמיע יחד צליל של מים (אפשר גם להביא בקבוק מים קטן ולשפוך בעדינות).
נשאל-
איפה יש מים בגוף שלנו? איך הגוף מרגיש כשנוגעים במים? (קריר, מלטף, מתנגד, מרגיע....)

1. שלב ראשון: קצב עם הגוף ועם מים

"היום ננסה להרגיש את המים דרך הגוף שלנו, כמו שהם זורמים גם בתוכו!"

- נטבול ידיים בגיגית ונשקשק אותן "נשמע את הצליל של המים עם הגוף!"
- נעשה קצב רך עם טפיפות על המים:
 - שתי טפיפות ידיים במים + נגיעה בכתפיים
 - דפיקה עם האצבעות על פני המים
 - מי שרוצה, ימציא קצב קטן עם המים, והקבוצה תחזור אחריו

2. שלב שני: קצב בתנועה - "כמו מים זורמים"

- נשמיע מוזיקה שקטה
- נרקוד בתנועה חופשית כמו מים:
 - תנועה גלית עם הידיים
 - "לטפטף" עם האצבעות באוויר
 - לזוז כמו גלים עם כל הגוף

לכרטיסיות "מים בתנועה" אפשר ללחוץ כאן

"עכשיו... טיפות!" : תנועה קטנה ועדינה עם הידיים
"עכשיו... גלים!" : תנועה רחבה וזורמת
"עכשיו... ברד!" : טפיפות מהירות על הרגליים
אנחנו כמובן מדגימות כל תנועה (:

3. שלב שלישי: קצב עם "מקלות מים"

- נחלק לכל משתתפת/ת שני "מקלות מים" (קשים עבים, כפיות או ספוגים)
- נקשיב למוזיקה ונעודד:
 - לדפוק בעדינות על הרצפה, על דלי או גיגית, על הרגליים
 - לנסות לעשות "גשם" חזק או חלש עם תיפוף איטי ומהיר
- ניצור קצב קבוצתי:
בכל פעם נתופף קצב איטי והקבוצה תחזור אחרינו. למשל דפיקה על גיגית, שתי דפיקות על הרצפה וכן הלאה.
- אפשרות למעגל: כל אחד/ת עושה קצב קצר, הקבוצה חוזרת לסיום, כל נטבול יד במים ונשאל: איך הרגשתי עם המים היום? המים גרמו לי להרגיש... (רגועה, שמחה, רטובה, מופתעת...) נסיים בתנועה מרגיעה- ננער את המים מהידיים. נגיד תודה למים ותודה לגוף!

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נשתמש רק בידיים
- נשמיע מוזיקה רגועה ואיטית מאוד
- נטבול רק אצבע אחת במים, ונעשה קצב איטי
- אפשר לבחור אם רוצים לגעת במים או רק לצפות

קצת יותר מורכב...

- נוסיף אביזרים צפים קטנים (כמו ברווזון/ספוג) ונבקש ליצור קצב גם איתם
- נבצע תנועה במעגל עם קצב של "גשם" ו"זרימה"
- הקבוצה תמציא יחד "ריקוד מים": רצף של 3 תנועות שמייצגות סוגי מים (טפטוף, גשם, נהר)

מטרת הפעילות:

1. נחזק מוטוריקה עדינה וגסה דרך תנועה מודעת ומשחק חווייתי
2. נעודד שיתוף פעולה ועבודת צוות
3. ויסות חושי דרך התמודדות עם מים במגע, תנועה וריכוז

נכין מראש

- כוסות פלסטיק מלאות או חצי מלאות במים
- גיגיות או דליים עם מים (לגרסאות שונות של הפעילות)
- מרחב פתוח

מהלך הפעילות

נפתח בשיחה "היום ננסה לשמור על מים שלא יישפכו... תוך כדי הליכה! המים רוצים לזוז, ואנחנו ננסה לשמור עליהם בשקט בתוך הכוס." נשאל: איפה אנחנו פוגשים מים ביומיום? איך מים מרגישים בידיים? מה קורה כשאנחנו שופכים מים? איך אפשר לעצור אותם?

1. **שלב ראשון: היכרות עם הכוס והמים**
כל משתתפת/ת מקבלת/ת כוס עם מעט מים.

- נזמין להתבונן במים: איך הם נעים?
- נערוך ניסוי קטן: נטה את הכוס ימינה ושמאלה ונראה מה קורה
- נתרגל אחיזה: עם יד אחת / שתי ידיים / עם השיניים

2. **שלב שני: המרוץ**
"ננסה להעביר את המים מהקו ההתחלתי לקו הסיום מבלי לשפוך!"

- נעמוד בתחילת המסלול
- כל אחד/ת הולך/ת בקצב איטי ומודרך, עם הכוס ביד/שתי ידיים/שיניים
- אפשר לשחק לפי תורות או בקבוצות
- מי שמגיע - מניח את הכוס בדלי או על מגש בסיום
- זו לא תחרות על מהירות! נעודד תנועה איטית, שקטה וציבה ונשים לב: איך הגוף שלנו עוזר למים לא להישפך?

3.

שלב שלישי: עיבוד התחושות

נשב יחד ונשאל: איך זה הרגיש לשמור על המים? היה קשה או קל? מעניין? רגוע? איזה חלק בגוף הכי עזר לנו לשמור על הכוס? אפשר להציע ניסוח של תחושות: "הרגשתי שהגוף שלי היה..." (שקט, מרוכז, יציב, מתוח, שמח...) לסיום, נעשה יחד הרפיית תנועה קצרה: ננער בעדינות את הידיים... את הרגליים... נזיז את הכתפיים... נגיד תודה לגוף ששמר על המים וגם על שיווי משקל!

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נקצר את המסלול
- נציע רק אחיזה בשתי ידיים
- נשתמש בבקבוק במקום בכוס
- נוותר על "מרוץ", נעשה מעבר אישי איטי

קצת יותר מורכב...

- נוסיף מכשולים פשוטים (ללכת סביב חפץ, לעצור על נקודה)
- נעבוד בזוגות- מעבירים את הבקבוק אחד לשני (כמו מירוץ שליחים)

רעיונות נוספים:

- להעביר מים בעזרת ספוגים ולסחוט לתוך גיגית בסיום
- להוסיף אלמנט של זמן (למדוד בכיף, בלי לחץ), או לשלב תנועה עם מוזיקה נעימה

מטרת הפעילות:

1. ניצור חוויה חושית נעימה ומרגיעה דרך מגע עם מים
2. נחזק מיומנויות מוטוריקה עדינה
3. נביע את היצירתיות שלנו בדרך פשוטה ומאפשרת

נכין מראש

- צנצנות עם מים רדודים (בטמפרטורה נעימה)
- צבעי מים
- מכחולים, ספוגים קטנים
- דפי נייר עבים לציור (בריסטול, קרטון או נייר אפייה)
- משטח עבודה נוח כמו שולחן או רצפה

מהלך הפעילות

נפתח בשיח ונאמר "היום נצייר! אבל לא רק עם צבעים... אלא גם עם מים! מה לדעתכם יקרה כשניגע בנייר עם מברשת רטובה? מה אפשר לצייר עם מים? נשאל: מה אתם אוהבים במים? איך נראה צבע כשנוסיף לו מים?"

1. שלב ראשון: הדגמה

נדגים ציור עם מברשת טבולה רק במים: קווים עבים, קווים דקים, נקודות
נדגים ציור עם מברשת טובה בצבע ומים
נדגים ציור עם מברשת טבולה רק בצבע

2. שלב שני: ציור עצמאי או קבוצתי

- כל משתתפת/משתתף מקבל/ת מברשת או ספוג ודף
- נצייר בצורה חופשית או לפי הנחיה פשוטה:
"תנסו לעשות טיפות, גלים, שמש, דג, או כל מה שמתחשק"
- אפשר גם ליצור ציור קבוצתי על דף גדול שבו כולנו נצייר ביחד
- נציע למי שצריך להסתכל על הדגמה או לקבל עזרה

3.

שלב שלישי: שיח מסכם

נזמין כל משתתפת/ת להסתכל על הציור ולשתף: מה אהבת לצייר? איך הציור היה נראה כשציירנו רק עם מים? רק עם צבע? עם שניהם יחד? איזה מהציורים של חבריי אהוב עליי? האם יש ציור שדומה לשלי?

לסיים, טקס הרפיית תנועה קטנה ופרידה: ננער את הידיים שציירו... נייבש אותן בעדינות..נגיד תודה לידיים שלנו ולמים שעזרו לנו לצייר!

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נשתמש רק במברשות רחבות
- ניתן לצייר על מגש עם נייר שמונח עליו כדי למנוע תזוזה
- נאפשר התבוננות בלבד למי שלא רוצה לגעת
- נחלק דפים עם צורה בסיסית (לב, פרח, כוכב) בתוכה ניתן לצבוע

קצת יותר מורכב...

- נציע לצייר צורות מדויקות: לב, עיגול, בית
- נוסיף צבעי מאכל למים (אדום, כחול, צהוב) ולצפות בשינוי
- נציע לנסות לצייר תנועה: גל, טיפה, גשם
- ננסה לצייר ולהעתיק צבעים לפי תמונה

אפשרויות נוספות:

- ציור עם מים על חלון או זכוכית (במכחול או עם אצבע)
- יצירת חיות או פרצופים עם טביעות ספוג
- כל משתתפת/ת מצייר תנועה שמזכירה מים ואז מספר מה זה (גל, זרם, שלולית)
- ציור לפי קצב מוזיקה: בקצב מהיר "נתופף" מהר עם המכחול או ננוע במהירות ובקצב איטי, תנועות רכות יותר, "תיפוף" איטי

מטרת הפעילות:

1. נחזק את הקואורדינציה והמוטוריקה הגסה דרך תנועה ומשחק
2. נלמד לשתף פעולה ולעבוד יחד בקבוצה
3. נתנסה במשחק מים מרענן שמסייע בוויסות רגשי

נכין מראש

- שפריצרים מלאים
- קונוסים או דליים קטנים לסימון מסלול
- מטרות פשוטות לריסוס: כדורים, קעריות, דמויות פלסטיק
- מרחב פתוח ובטוח לתנועה

מהלך הפעילות

נפתח בשיח בקבוצה היום נשחק עם מים אבל לא נשתה אותם, נרסס אותם! יש לנו בקבוקי מים מיוחדים, כמו שמשקים איתם צמחים, ואיתם נרוץ במסלול.

1. שלב ראשון: הדגמה והתנסות

- נדגים איך לוחצים בעדינות על הבקבוק ומרססים
- נבדוק איך זה מרגיש בגוף כשמרססים על היד, על הרגל, על החולצה או על הגוף
- נראה את המסלול שמסומן: בהליכה או בריצה קלה
- נציג את המטרה: למלא את הקערה שבסוף המסלול
- נאמר את כללי הבטיחות: לא להתיז לכיוון הפנים

2. שלב שני: המרוץ

- נחלק את המשתתפים/ות לקבוצות קטנות (אם מתאים) או ביחידים
- כל משתתפת/ת בתורו עוברת במסלול עם השפריצר ומרססת לתוך הקערה
- הצוות מלווה ומעודד שיתוף פעולה
- אפשר להוסיף תפקיד למשתתפת/ת נוסף: "מכוון מסלול" או "מעודד קבוצתי"

3. שלב שלישי: עיבוד התחושות

נתכנס יחד לשיח קצר ונשאל: מה הרגשתם כשרצתם עם השפריצר? האם הקערה התמלאה מהר או לאט? האם משהו היה לכם קשה או חדש? לסיום, נשב יחד להרפיית תנועה קצרה: ננער את הידיים, נניח את השפריצרים בעדינות, נייבש אותן, נזמין להודות לגוף שלנו ולמים ששיחקו איתנו. אפשר גם לרסס באוויר ביחד ולהגיד "כל הכבוד לנו!"

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נקצר את המסלול
- נאפשר תנועה ללא ריצה- רק עמידה וריסוס על מטרה קרובה
- נוותר על מדידת זמן

קצת יותר מורכב...

- נוסיף תחנות ריסוס שונות לאורך המסלול
- ניצור משימות מגוונות: ריסוס מדויק על מספרים, צבעים או צורות
- נהפוך את הפעילות למשחק קבוצתי כך שכל צוות צובר נקודות

אפשרויות נוספות:

- מרוץ זוגות: שני משתתפים מתקדמים יחד, אחד בעיניים עצומות והשני מכוון לאן לרסס
- להוסיף מוזיקה קצבית ולהתנועע יחד לפי מקצב הריסוס

מטרת הפעילות:

1. נתרגל הקשבה והתבוננות שקטה במים ובסביבתם
2. נווסת רגשות דרך מגע עדין ושמיעת צלילים טבעיים

נכין מראש

- קערות שקופות עם מים
- טפטפות / כפיות / קוביות קרח / חרוזים שקופים
- רמקול קטן עם הקלטות של מים (נחל, גשם, גלים)
- קולות מתאימים ניתן למצוא באפליקציה beltone
- סדינים או בד כחול ליצירת "נהר" במרכז המעגל
- מרחב שקט ונעים, אפשר גם בחוץ

מהלך הפעילות

נפתח בשיח בקבוצה: "היום לא נרוץ עם מים... נקשיב להם. המים מספרים לנו סיפור- לפעמים הם שקטים, לפעמים רועשים. נשב ונגלה איזה סוג של מים יש לנו היום." נשאל: איזה קולות מים אתם מכירים ומכירות? מה מרגישים כששומעים גשם? או גלים?

1. שלב ראשון: הקשבה מודרכת

- נשמיע צלילים של מים שקטים
- נזמין את המשתתפים/ות לעצום עיניים (רק אם זה נעים), או להתבונן במים
- נתאר בקול רגוע: "המים זורמים בעדינות כמו נחל... שומעים? נושמים..."
- כל משתתפת/ת מוזמן/ת לבחור "איזה מים הוא/היא היום" (גשם, שלולית, ים סוער או נחל רגוע)

2. שלב שני: פעילות מגע רגועה

- כל משתתפת/ת מקבלת/ת קערית קטנה עם מים
- נוגעים בעדינות עם האצבעות, מטפטפים מעט מים על היד, על הזרוע
- אפשר לשים קוביית קרח או חרוז זכוכית קטנה בתוך המים ולהתבונן
- כל משתתפת/ת בוחרת תנועה איטית שמתאימה לסוג המים שבחר

3. שלב שלישי: שיח מסכם

שיחה רגועה בשפת הרגש והדימוי: איזה מים הרגשת שהיית היום? מה עשו לך הצלילים של המים בגוף? הרגשת שקט? זז? כבד? קל? לסיום, ניפרד מהמים בעדינות: מוזיקה שקטה, נניח את קערת המים, נייבש בעדינות את הידיים, נוכל לומר: "היום הייתי כמו..." (נהר רגוע / גשם מטפטף / טיפה שקטה / גל סוער)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נוותר על שלב ההאזנה ונעבוד רק עם מגע
- נשתמש רק בקוביות קרח או מים פושרים

קצת יותר מורכב...

- נזמין משתתפת/ת להנחות את שלב ההקשבה (למשל: "עכשיו נעשה תנועה כמו מים סוערים")
- נציע להמציא סיפור: "מה קרה למים שזרמו בגוף שלי היום? איפה בגוף שלי הם עברו?"

אפשרויות נוספות:

- פעילות חוץ: להקשיב באמת לנחל, טפטוף מהצינור או מים בגינה הקהילתית
- שילוב כלי נגינה שקטים: פעמוני רוח, קערת טיבטית עם מים
- בניית "אי של שקט": פינה קבועה של הרפיה עם צלילי מים

מטרת הפעילות:

1. נחקור תכונות של מים בעזרת משחקים פשוטים
2. נתרגל תיאום עין-יד ומוטוריקה עדינה
3. נעודד סקרנות וחשיבה עצמאית דרך ניסוי וטעייה

נכין מראש

- גיגיות עם מים
- כוסות שקופות, טפטפות, מזרקים (ללא מחט), משפכים
- חפצים שצפים ושוקעים: כפתורים, ספוגים, אטבים, כפיות
- מגבות ונייר סופג

מהלך הפעילות

נפתח בשיח קבוצתי: "היום נהיה מדענים! נבדוק מה מים יכולים לעשות... האם מים תמיד שוקעים? האם כל דבר שצף הוא קל?"
נשאל: מה יקרה כשנשים כפית במים? מה יקרה כשנסחוט ספוג לתוך כוס?

1. שלב ראשון: חקר פתוח

- כל משתתפת/ת בוחרת כמה פריטים ומנחש/ת: יצוף או ישקע?

לכרטיסיות "צף או שוקע" אפשר ללחוץ כאן

- נבדוק יחד בגיגית
- נמלא כוס עם מים בעזרת טפטפת או משפך

2. שלב שני: משחק עם כלים

- נתנסה בשאיבה של מים במזרק והעברתם לכוס
- ננסה להרטיב ספוג ולסחוט אותו לכוס
- נעביר מים ממקום למקום "כמו מדענית במעבדה"

3. שלב שלישי: שיח מסכם

נשאל: מה הפתיע אתכם? מה אהבתן לחקור?
לסיום, נניח את הכלים, נייבש את הידיים, ונשב לרגע בשקט
נוכל לומר: "אני מרגיש/ה כמו..." (חוקר, בועית, טיפת מים, ים רגוע...)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נשתמש רק בשני פריטים בכל פעם
- נלווה את כל הפעולות עם הנחיות פיזיות
- נוותר על שלב הניחוש ורק לגלות יחד

קצת יותר מורכב...

- נתעד בתמונות או בטבלה קטנה מה צף ומה שקע
- נציע לקבוצה להמציא כלי חדש להעברת מים

אפשרויות נוספות:

- משחק השוואה בין מים חמים לקרים (אם מתאים)
- הוספת צבעי מאכל למעקב אחר הזרימה



פרק ג': ימי שלישי - ימי יצירה וחווים

נרצה שימי היצירה והחווים שלנו יהיו זמן של סקרנות, דמיון וביטוי עצמי. דרך פעילות יצירתית ומגוונת נזמין את המשתתפות והמשתתפים לחוות, לגעת, להריח, לשמוע, לראות, ולפעמים גם לטעום, ולגלות מה נעים, מה מעניין, ומה מסקרן עבור כל אחת ואחד.

הפעילויות יתמקדו בחוויה חושית פשוטה ובטוחה, שמזמינה יצירתיות ומחברת כל משתתף ומשתתפת לעצמו ולסביבה שלו. נשלב חומרים שונים: פלסטלינה, עלים, צבעים, קרטונים, קטניות, בד- ונאפשר עבודה חופשית או בהנחיה, בהתאם ליכולות ולרצון של כל משתתפת.

נהיה קשובות לרגישויות חושיות שונות: נציע גיוון, נחליף חומרים במידת הצורך, ונשמור על סביבה נעימה ומאפשרת. נזכור שאין דרך אחת "נכונה" ליצור, ונעודד כל אחד ואחת למצוא את הדרך שמתאימה לו- בעזרת הידיים, בעזרת דמיון ובעזרת הלב.



מטרת הפעילות:

1. נחקור מרקמים וצורות מהטבע דרך מגע וצביעה
2. נתרגל תיאום עין-יד ומוטוריקה עדינה
3. נעודד ביטוי אישי ויצירה מתוך התבוננות וחוויה חושית

נכין מראש

- מגוון עלים בגודל ובצורה שונה (רצוי עלים לא יבשים מדי)
- דפי ציור עבים או קרטון
- צבעי גואש או אקריליק
- מכחולים או ספוגים קטנים
- סינרים או חולצות ניתנות ללכלוך
- נייר סופג

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: "היום נצייר - אבל לא עם מכחול! נצייר עם עלים. נרגיש את הצורה והמרקם של העלים, נצבע אותם ונראה מה קורה כשמדפיסים על הדף." נשאל: איך מרגיש עליה ביד? מה יש לעלה שאין לנייר? מה יקרה כשנצבע עליה ונלחץ אותו לדף?

1. שלב ראשון: היכרות עם עלים

- כל משתתפת/ת בוחרת כמה עלים שונים
- ניגע בעלים, נרגיש את הטקסטורה. חלק? מחוספס? עם עורקים?
- נתבונן: האם העלים גדולים או קטנים? רחבים או צרים?

2. שלב שני: הדפסה בצבע

- נמרח צבע בעדינות על העלה עם מכחול או ספוג
- נהפוך את העלה ונלחץ אותו על הדף
- נרים לאט ונראה את ההדפס!

- נחזור שוב עם צבעים אחרים או עלים אחרים
- אפשר ליצור קומפוזיציה חופשית או "יער" שלם

3.

שלב שני: הדפסה בצבע

נשאל: באיזה עלה הכי אהבתם להשתמש? מה הפתיע אתכם בצבע או בצורה שנשארה על הדף? איך הרגשתם כשנגעתם בעלים ובצבע?

לסיום, נניח את המברשות והעלים בצד, נייבש ידיים ונצפה רגע ביצירות שלנו. נוכל לומר: "היום הייתי כמו..." (עלה צבעוני, עץ של סתיו, פרח שמטפטף צבע...)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נשתמש רק בצבע אחד ועלה אחד בכל פעם
- נצבע את העלים מראש והמשתתפת/ת רק ילחץ לדף

קצת יותר מורכב...

- נעבוד בשכבות: ניצור רקע ואחר כך נוסיף הדפסים
- נשלב גם חלקי צמחים אחרים כמו ענפים, פרחים יבשים
- נוסיף שלב של קישוט הציור בטושים או חומרים אחרים

אפשרויות נוספות:

- שימוש בעלים יבשים לשילוב הדפסה וגם הדבקה
- יצירת גלויה אישית - כל משתתפת/ת בוחר הדפס לגלויה
- עבודה על בריסטול קבוצתי: יער משותף של הדפסים

מטרת הפעילות:

1. נחקור תמונות, צבעים וחומרים חזותיים
2. נבנה סיפור או רעיון אישי דרך חיבורים בין פרטים
3. נחזק ביטוי אישי ודימוי עצמי חיובי דרך בחירה ויצירה

נכין מראש

- מגזינים, קטלוגים, עיתונים ישנים
- מספריים בטיחותיים
- דבק סטיק או נוזלי
- דפים גדולים ליצירה (בריסטול/נייר עבה)
- טושים לקישוט (למי שרוצה)

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: "היום נכין יצירה מסוג שנקרא קולאז'." קולאז' זה ציור, אבל בלי לצייר. אנחנו נגזור תמונות קטנות ונחבר אותן יחד על דף ליצירה חדשה, כמו סיפור שבנוי מחתיכות קטנות. נשאל: איפה פוגשים תמונות צבעוניות ביום-יום? מה אפשר למצוא בתוך מגזין? מה יכול לקרות כשמחברים חתיכות שונות יחד?

1. שלב ראשון: חיפוש ובחירה

- כל משתתפת/ת מקבל/ת מגזין או חלק ממנו
- נדפדף ונחפש תמונות שאוהבים: של חפצים, אנשים, צבעים, צורות
- נגזור (בעזרת הצוות במידת הצורך) ונניח בצד את התמונות שאהבנו

2. שלב שני: הרכבת הקולאז'

- נבחר דף בסיס
- נדביק את התמונות שבחרנו. אפשר לספר סיפור, לבנות פרצוף מדמיון, ליצור נוף, חפץ אהוב או סתם משהו צבעוני
- מי שרוצה, אפשר להוסיף קווים, מילים או ציור בטוש

3.

שלב שלישי: שיח מסכם

נשב יחד, נתבונן ביצירות ונשאל:

- "מה בחרת לשים בקולאז' שלך?"
- "מה הסיפור של התמונות שהדבקת/מה רואים בתמונות?"
- "מה אהבת במיוחד בתהליך?"

לסיום, נציג את הקולאז'ים אחד לשניה, ניתן להם שם (למי שרוצה), נניח אותם לייבוש או תצוגה. אפשר לומר: "היום יצרתי משהו ש..." (מספר עליי, עושה לי שמח, מפתיע אותי...)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נבחר יחד כמה תמונות מוכנות מראש
- נוותר על שלב הגזירה והמשתתפת/ת רק יבחר וידביק
- נבנה קולאז' קבוצתי במקום אישי

קצת יותר מורכב...

- נציע נושא: "קולאז' של מקום שאני אוהב/ת" או "קולאז' של חלומות"
- נוסיף שלב של כתיבה כמו לבחור מילה שתלווה את הקולאז'
- נשלב גם חומרים נוספים כמו בדים, כפתורים, עלים
- נכין קולאז' לפי סיפור

מעשה במלך אחד והרבה צבעים

אפשרויות נוספות:

- שילוב של צילום עצמי וקולאז' סביבו

מטרת הפעילות:

1. נחקור תחושות ומרקמים דרך מגע
2. נעודד ביטוי רגשי ודמיון דרך יצירה חופשית

נכין מראש

- פלסטלינה רכה במגוון צבעים
- משטחי עבודה אישיים (נייר קשיח/מגשים)
- כלי פיסול פשוטים (שיפודים קהים, כפיות, גלגלות) לפי הצורך
- קוביות עץ/כפתורים/טבעות פלסטיק לשילוב ביצירה

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: "היום נפסל בידיים שלנו! לא עם צבע, לא עם מכחול אלא עם פלסטלינה. פלסטלינה היא חומר שאפשר ללחוץ, למעוך, לרכך, לקרוץ ולגלגל ואפשר גם לספר איתה סיפור."
נשאל: איך מרגישה פלסטלינה בידיים? איזה צורות אפשר לעשות ממנה? מה קורה לה כשאנחנו לוחצים עליה חזק? ומה כשאנחנו רק מגלגלים בעדינות?"

1. שלב ראשון: היכרות עם החומר

- כל משתתפת/ת מקבלת גוש פלסטלינה בצבע אחד
- נבדוק מה אפשר לעשות איתו: ללחוץ, לגלגל, למתוח
- עושים תרגול חופשי: "תראו לי כדור, נחש, שטיח, לב"

2. שלב שני: פיסול יצירתי

- נציע נושא או שאלה פתוחה: ניצור משהו שמרגיש כמו..." (שמח / רגוע / רך / מצחיק)
- או: "נפסל משהו שאנחנו אוהבים ואוהבות לעשות"
- כל משתתפת/ת יעבוד בקצב אישי

3.

שלב שלישי: שיח מסכם

נתבונן יחד ביצירות ונשתף: מה פיסלתם? איך בחרת את הצבעים והצורות? איזה חלק בעבודה הכי אהבת? איך הרגשת בזמן העבודה עם הידיים? לסיום, נפסיק בעדינות, נניח את היצירות במרכז או בצד, נשטוף ידיים וניקח נשימה. אפשר לומר: "הידיים שלי היום היו..." (יצירתיות, עסוקות, רגועות, מלאות)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נשתמש בפלסטלינה צבעונית רכה בלבד
- נציע תבניות פשוטות לחיקוי (עיגול, נחש, פרח)

קצת יותר מורכב...

- נציע משימה של יצירה מורכבת יותר (בעל חיים, כלי רכב, דמות).

רעיונות ליצירה בפלסטלינה ניתן למצוא כאן

- לעבוד בזוגות ליצירה משותפת

אפשרויות נוספות:

- פיסול עיוור: לעצום עיניים ולגלות מה נוצר
- צילום היצירות והכנת "תערוכה של ידיים יוצרות"
- יצירה משותפת של כל המסגרת. נחליט על נושא- ולאחר מכן, כל אחת ואחד מפסלים אלמנט מתוך היצירה הגדולה

מטרת הפעילות:

1. נחקור מרקמים וצורות דרך הדפסה
2. נתרגל מוטוריקה עדינה ולחיצה מבוקרת
3. נעודד חשיבה יצירתית תוך שימוש חוזר בחומרים מהסביבה

נכין מראש

- גילי קרטון ריקים, מכסים של בקבוקים, פקקים, חתיכות ספוג, חותמות ישנות
- צבעי גואש או אקריליק
- משטחי צבע (צלחות חד-פעמיות או מגשי פלסטיק)
- דפי ציור גדולים
- סינרים או בגדים ניתנים ללכלוך

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: היום נשתמש בחפצים ישנים וניצור מהם חותמות. חותמת היא דבר שאפשר לטבול בצבע וללחוץ על דף ואז נשאר צורה. היום נגלה: איזה צורה יוצא מקרטון? ואיזה סימן משאיר פקק? נשאל: אילו חפצים מהבית אפשר להפוך לחותמת? מה תעשה חותמת עגולה? ומה עם חותמת מרובעת? איפה ראינו חותמות בחיים האמיתיים?

1. שלב ראשון: ניסוי חותמות

- כל משתתפת/ת בוחרת 2-3 חפצים מחומרים ממוחזרים
- נטבול במעט צבע, נלחץ על הדף ונבדוק איזה צורה מתקבלת
- אפשר לשאול "מה זה מזכיר לכם?"

2. שלב שני: יצירה חופשית עם חותמות

- נציע לבחור נושא לציור: "עיר מהחותמות", "יער מודפס", "שטיח צבעוני"
- ניצור קומפוזיציה: אפשר לפי תכנון, ואפשר חופשי
- נעודד לחזור על צורות, לשלב צבעים, לבנות מהחותמות תמונה

- נסמן על דף ציור פשוט, נכתוב את השם שלהם בגדול ונעבור על הסימון בעזרת החותמות

3. שלב שלישי: שיח מסכם
נתבונן ביצירות ונשאל: מה הכי אהבתם להדפיס? איזו חותמת הפתיעה אתכם? איך היה להמציא כלי יצירה מחפץ אחר?

לסיום, נניח את הכלים לשטיפה, נייבש ידיים ונשב יחד. אפשר לומר: "היום יצרתי משהו ש..." (מפתיע אותי / לא ידעתי שאפשר / עשוי משני דברים יחד)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נציע חותמות מוכנות מראש
- נשתמש רק בצבע אחד

קצת יותר מורכב...

- נייצר חותמות לבד למשל, להדביק צורות לחתיכת עץ קטנה
- ניצור הדפסים בטכניקת שכבות: צבע ראשון, ייבוש, ואז צבע שני
- שלב כתיבה: "החותמת שלי מספרת על..."

אפשרויות נוספות:

- חותמות טבע: חותמת עם חיתוך תפוח, כרוב, גזר
- שילוב טקסטורות - בדים, רשתות, עלים

מטרת הפעילות:

1. נחקור את צורת כף היד ככלי התחלתי ליצירה
2. נתרגל ציור בתוך גבולות ודמיון
3. נפתח חשיבה יצירתית תוך חיבור בין הגוף והדמיון

נכין מראש

- דפים לבנים גדולים
- עפרונות, טושים, צבעי עיפרון או פנדה
- שבלונות מוכנות למי שזקוק/ה לתמיכה
- סינרים או בגדים ניתנים ללכלוך

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה- היום נצייר ונתחיל בכף היד שלנו. נצייר את קו כף היד, ואז נהפוך אותה למשהו אחר: אולי חיה, אולי עץ, אולי מפלצת מצחיקה! נשאל: איך נראית כף היד שלנו? מה אפשר לעשות מצורה כזו? למה הכי הייתם רוצים להפוך את כף היד שלכם אליו?

1. שלב ראשון: ציור כף היד

- נניח את כף היד על הדף
- נצייר בעיפרון מסביב לכף היד
- נעצור ונתבונן: "מה זה מזכיר לי?"

2. שלב שני: יצירה מתוך הצורה

- נוסיף פרטים כמו עיניים, קוצים, ענפים, שערות, כנפיים
- נצבע בצבעים שונים, לפי הרגש או הדמיון

3. **שלב שלישי: שיח מסכם**
נציג את "כף היד שהפכה למשהו אחר" ונשאל: מה נהיה מהיד שלך? למה בחרת את הדמות הזו? מה הכי אהבת ביצירה שלך?
- לסיום**, נניח את הציורים, ננער בעדינות את הידיים. נוכל לומר: "כף היד שלי היום הייתה..." (מפלצת שמחה / דג סקרן / פרח פתוח)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נצייר רק מסגרת של כף יד, ללא פרטים
- נציע רעיונות מוגדרים מראש (יד-פרח, יד-עץ)

קצת יותר מורכב...

- נצייר שתי כפות ידיים וליצור ביניהן קשר (משפחה, כנפיים, סיפור)
- נוסיף אלמנטים תלת-ממדיים כמו קישוטים, הדבקות

אפשרויות נוספות:

- להפוך כף יד של כל משתתף/ת לדמות בקולאז' קבוצתי
- לצייר ברצף: כל פעם יד אחרת עם שינויים בסגנון
- להוסיף מסגרת וטקסט: "זאת כף היד שלי והיא..."

מטרת הפעילות:

1. נחקור תחושות של מגע משתנה דרך משחק בחול
2. נתרגל מוטוריקה עדינה, לחיצה, חיתוך ודחיסה
3. נעודד חופש פעולה ודמיון אישי תוך שימוש בחומר מתמסר

נכין מראש

- חול קינטי בכמה צבעים (או צבע אחד טבעי)
- מגשי עבודה אישיים או קבוצתיים
- תבניות חיתוך פשוטות, כפות קטנות, תבניות יציקה
- קופסאות אחסון וסינרים

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: היום נחקור חומר שנראה כמו חול, אבל הוא מתנהג אחרת. הוא רך, הוא נדבק, הוא מתפורר אבל גם נדחס. זה חול קינטי, וחול קינטי זה כמו קסם בידיים! נשאל: איך מרגיש החול הזה? מה ההבדל בינו לבין חול רגיל? מה אפשר לבנות או לפסל ממנו?

1. שלב ראשון: היכרות עם החול

- כל משתתפ/ת מקבל/ת מגש עם חול קינטי
- נבדוק מה אפשר לעשות איתו: ללחוץ, למעוך, לגרוף, לשטח
- נשוחח תוך כדי: "איך זה מרגיש? כמו בצק? כמו עוגה? כמו אדמה?"

2. שלב שני: יצירה חופשית או מודרכת

- אפשרות חופשית: כל משתתפ/ת בונה, חופר, מחפש צורות
- או: נציע נושא כמו "נבנה עוגת יום הולדת", "נעצב גן חיות קטן", "ניצור בית קסום בחול"
- נשלב תבניות או כלים לפי הצורך, אך נעודד גם עבודה בידיים בלבד

3.

שלב שלישי: שיח מסכם

נניח לרגע את הידיים, נסתכל על מה שיצרנו ונשאל: מה הרגשת כשהידיים עבדו בחול? מה היה כיף במיוחד? איזה צורה הייתה הכי קלה? ומה היה מאתגר?

לסיום, נניח את החול בצד בעדינות, ננער את הידיים וננשום עמוק, אפשר לומר: "היום הידיים שלי היו כמו..." (מכונה / נהר / קן של יצורים / מקום נעים)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נשתמש בכמות קטנה ובצבע אחד
- נלחץ יחד על החול
- משחק חופשי במגש אישי ללא ציפייה לפיסול

קצת יותר מורכב...

- נפסל לפי הנחיה או תמונה
- נעבוד בקבוצה: כל משתתפת/ת אחראית על חלק במבנה משותף
- נשלב חפצים קטנים בחול: דמויות, מקלות, חרוזים

אפשרויות נוספות:

- חפירת אוצרות- הטמנת חפצים קטנים בחול וחיפוש בעזרת כף



פרק ד': ימי חמישי - ימי מדע

נרצה שימי המדע שלנו יהיו זמן של סקרנות, חקירה ופתיחות לעולם שסביבנו. נזמין את המשתתפות והמשתתפים להתנסות בפעילויות מעשיות ומהנות, ולגלות דרכן רעיונות מדעיים פשוטים: מה יקרה אם? למה זה קורה? מה נוכל ללמוד? דרך משחקים, ניסויים ופעילויות מגוונות, נעודד שאלות פתוחות, התבוננות וניסוי וטעיה. נתרגל חשיבה עצמאית וביקורתית, נקשיב למה שעולה מהקבוצה, וניתן מקום לתשובות מגוונות. נבחר נושאים שמחברים לעולם היומיומי של המשתתפות - מים, צבעים, אור, טבע - ונתנסה בהם יחד. נהיה קשובות, נתמוך בהתנסויות מגוונות, ונשמור על מרחב בטוח שבו מותר לטעות, מותר לשאול, ומותר להתלהב מהגילוי.



מטרת הפעילות:

1. נחקור תופעה מדעית פשוטה ומעניינת דרך ניסוי בבועות סבון
2. נעורר סקרנות ותחושת קסם דרך תצפית בתהליך משתנה

נכין מראש

- קערות או כוסות שקופות
- מים, סבון כלים, סוכר או גליצרין (לשיפור איכות הבועות)
- מקלות ליצירת בועות (אפשר לקנות או להכין מחוט ברזל)
- קשיות שתייה

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: היום נחקור את אחד הדברים הכי יפים ופשוטים- בועות סבון! נשאל: ממה עשויה בועה? איזו צורה יש לה? מה קורה לה כשנוגעים בה?

1. שלב ראשון: ניסוי הכנה

- נכין יחד תערובת לבועות: מים + סבון כלים + קצת סוכר או גליצרין
- נערבב בעדינות ונשווה בין תערובת עם וללא תוספת: איזו עושה בועות טובות יותר?
- כל משתתפ/ת תתנסה ביצירת בועה עם קשית- ננשוף בעדינות ונסתכל על הגודל, הצבע והצורה

2. שלב שני: תרגול וחקירה חופשית

- נציע ליצור בועות גדולות או קטנות ונבדוק כמה זמן הן מחזיקות
- נבקש לנסות לשים לב: מתי בועה מתפוצצת? מה משפיע על זה?
- ננסה ליצור את הבועה הכי גדולה / הכי עמידה

3.

שלב שלישי: שיח מסכם

נשב יחד ונדבר על מה שראינו וחווינו.
נשאל: מה הפתיע? איך אפשר להסביר את זה שהבועות עגולות?
איך הרגשתן בזמן שנשפתן? מה אהבתם במיוחד?

לסיום, נוכל לומר: "אם הייתי בועה, הייתי..." (צפה באוויר / מתפוצץ מצחוק / צבעוני במיוחד...)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נשתמש רק בתערובת מוכנה מראש ובקשיות
- נאפשר פעילות חופשית ללא שאלות או ניסוי
- נבצע את הפעילות אחת-אחת בליווי אישי

קצת יותר מורכב...

- נבדוק את ההבדלים בין חומרים שונים (סבון מול שמפו)
- נשתמש בכלים בצורות שונות לבדוק איך משפיעים על גודל וצורת הבועה
- נציע להמציא "כלי בועות" חדש מקשיות או חוטים

אפשרויות נוספות:

- צילום של בועות סבון על רקע כהה: תצפית בצבעים והשתקפויות
- ציור בהשראת בועות: עיגולים בצבעים משתנים

מטרת הפעילות:

1. נחקור תופעות פשוטות של אור וצל דרך משחק
2. נפתח מודעות חזותית וכיוון תנועה
3. נעודד ניסוי וסקרנות סביב השאלה "מה גורם לצל?"

נכין מראש

- מקור אור (פנס חזק או אור טבעי מהחלון)
- בדים או קרטונים בצבעים כהים
- דמויות קרטון/חיות/ידיים ליצירת צל
- סדין לבן או קיר חלק
- במידת האפשר מראה קטנה

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: מה זה צל? מתי נראה צל? מה קורה כשיש אור חזק ואנחנו עומדות ועומדים מולו?

1. שלב ראשון: ניסוי חופשי בצל

- נדליק פנס ונכוון אותו אל הקיר
- נבקש מכל משתתפת/לשים חפץ או את הידיים מול האור ונראה איזה צל נוצר
- נשנה מרחק ונבדוק איך משתנה הצל

2. שלב שני: יצירת תיאטרון צללים

- נשתמש בדמויות או בידיים ליצירת דמויות בצל
- נעודד המצאת סיפור קטן בתיאטרון הצל
- נציע לכל אחת ואחד להציג דמות לצל



3.

שלב שלישי: שיח מסכם

נשאל: מה גרם לצל להיות גדול יותר או קטן יותר? מה הכי אהבת בצל שיצרת?
האם יש צל שאת/ה רואה בבית או בגינה?

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נתמקד רק בידיים מול אור
- הקבוצה תצפה בצל שאנחנו נציג

קצת יותר מורכב...

- ניצור דמויות מקרטון
- נשלב צבעים או שקפים צבעוניים
- נחקור גם את ההשתקפות עם מראה

אפשרויות נוספות:

- לצלם את הצל שנוצר ולצייר אותו אחר כך
- לעשות תרגול "תנועה בצל": נלך כמו הצל של חבר/ת קבוצה אחר/ת



מטרת הפעילות:

1. נחקור כוח מגנטי דרך משחק וניסוי
2. נפתח תיאום עין-יד וחקר עצמאי
3. נעודד ניסוי וטעיה מתוך גילוי עצמאי

נכין מראש

- מגנטים בצורות שונות (מקלות, טבעות, דיסקיות)
- קופסה עם חפצים מתכתיים ולא מתכתיים (אטבים, מקלות עץ, חרוזים, נייר)
- מגשי עבודה
- נייר וטושים

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: מה זה מגנט? מה הוא יכול "לתפוס"?
נראה מגנט ונשאל: האם הוא יתפוס את הנייר? את הכפית?

1. שלב ראשון: ניסוי חקר פתוח

- כל משתתפת/משתתף מקבל/ת מגנט ומגש חפצים
- נבדוק: מה נדבק למגנט? מה לא?
- ננסה לסדר את החפצים לפי "מתאים למגנט" ו"לא מתאים"

2. שלב שני: משחקי מגנטים

- נבנה "מסלול מגנטי": נזיז אטב על נייר בעזרת מגנט מתחת
- נצייר קו על נייר וננסה לגרום לאטב לזוז לאורך הקו עם מגנט

3. שלב שלישי: שיח מסכם

מה הכי הפתיע אותך? מה גרם לחפץ להידבק? ננסה לנסח חוק: "מגנט נמשך ל..."

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נצמצם את כמות החפצים
- נעבוד בזוגות או בקבוצה

קצת יותר מורכב...

- נוסיף תרגיל סיווג: חומרים מגנטיים / לא מגנטיים
- נכתוב טבלה קטנה של תוצאות

אפשרויות נוספות:

- לבנות "דייג מגנטי": לתפוס דגים מברזל מתוך קופסה

מטרת הפעילות:

1. נלמד על שלבי הנביטה של צמח
2. נפתח אחריות אישית דרך טיפול בצמח קטן
3. נעודד התבוננות והתמדה לאורך זמן

נכין מראש

- גרעיני עדשים או שעועית
- צמר גפן
- כוסות שקופות
- מים בטמפרטורת החדר
- טוש לכתיבת שם

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: איך גדל צמח? מה הוא צריך?
נחשוב יחד: אם נשים גרעין בכוס עם מים- מה יקרה?

1. שלב ראשון: הכנת כוס הנביטה

- כל משתתפת/משתתף מקבל/ת כוס שקופה עם שכבת צמר גפן
- נניח 2-3 גרעינים, ונרטיב מעט
- נכתוב שם על הכוס ונסדר אותן במקום עם אור

2. שלב שני: התבוננות וסיפור

- נדמיין שאנחנו הזרע: מה נרגיש מתחת לצמר גפן? מה נרצה שיקרה איתנו?

3. שלב שלישי: שיח מסכם

מה נראה לכן שיקרה מחר? איך נדע שהצמח התחיל לגדול? מה נצטרך לעשות כדי לעזור לו?



התאמות

קצת יותר פשוט...

- נכין יחד את הכוס עם כל הקבוצה
- נשתמש רק בזרע אחד ולחזור מדי יום לבדוק יחד

קצת יותר מורכב...

- נצייר יומן נביטה לאורך השבוע
- נבדוק מה ההבדל בין כוס באור לכוס בצל

אפשרויות נוספות:

- להוסיף מדבקות של שלבי הנביטה
- לשלב פעילות יצירה: להכין פנים לכוס שהופכת ל"ראש נובט"



מטרת הפעילות:

1. נצפה בתגובה כימית פשוטה ונלמד על מושגי בסיס במדע
2. נעורר סקרנות דרך חוויה חזותית וסאונד מפתיע
3. נעודד ניסוי וחקירה עצמאית דרך משחק בטוח

נכין מראש

- חומץ
- סודה לשתייה
- צבעי מאכל (אדום/כתום לצבע הלבנה)
- כלים קטנים (כוסות חד פעמיות)
- מגשים או משטח שניתן ללכלך
- כפות קטנות ומפיות

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: היום ניצור הר געש קטן שמתפרץ כמו בטבע, אבל אצלנו זה בטוח! נשאל: מה זה הר געש? מה קורה כשיש התפרצות? מה אנחנו חושבות וחושבים שיקרה כשמערבבים שני חומרים פשוטים?

1. שלב ראשון: בניית ההר

- ניתן לכל משתתפת/ת כוס קטנה ונבקש שתוסיף בתוכה כף סודה לשתייה
- נוסיף מעט צבע מאכל כדי לדמות "לבה"
- נשפוך חומץ ונצפה במה שקורה

2. שלב שני: ההתפרצות!

- כל משתתפת/ת מוזגת/ת בזהירות חומץ לכוס
- נצפה בהתפרצות הקצף ונגלה יחד שזו תגובה בין סודה לחומץ
- נחזור על הניסוי אם יש עניין: אולי נוסיף צבע שונה או נשנה כמויות

3.

שלב שלישי: שיח מסכם

נשאל: מה גרם להתפרצות? איך זה היה שונה ממה שציפית? מה הרגשת כשראית את הקצף?
ננסה לחשוב יחד: אילו דברים בטבע פועלים בצורה דומה?

לסיום, נוכל לומר: "אם הייתי הר געש, הייתי מתפרצ/ת בגלל..." (שמחה / התרגשות / אנרגיה גבוהה...)

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נבצע את ההתפרצות יחד בקבוצה ולא כל אחת לבד
- נשתמש רק בצבע אחד ובכלים גדולים
- נצפה בתגובה ללא הסבר מילולי

קצת יותר מורכב...

- נשנה כמויות ונבדוק מתי יש יותר קצף?
- נבנה "הר געש" מפלסטלינה מסביב לכוס
- נוסיף מדידה: כמה זמן לוקח עד שהבועות נעלמות?

אפשרויות נוספות:

- לצייר את ההתפרצות שראינו בצבעים חזקים
- לחפש דימויים מהחיים: מתי "מרגישים כמו הר געש"?
- להכין תצוגה של הרי געש קטנים בצבעים שונים

מטרת הפעילות:

1. נחקור תופעת טבע- סערה או מערבולת- באמצעות ניסוי פשוט
2. נלמד על תנועה במים ועל חומרים שלא מתערבבים
3. נעודד חוויה אישית, ריכוז וסקרנות

נכין מראש

- בקבוקי פלסטיק שקופים עם פקק (ריק ונקי - אחד לכל משתתפת/ת)
- מים
- שמן צמחי
- צבע מאכל (כחול/סגול/ירוק)
- נצנצים (לא חובה, פשוט מוסיף קסם)
- משפכים קטנים

מהלך הפעילות

שיח קבוצתי לפתיחה: מה קורה כשיש סערה בים? מה אנחנו רואות כשמערבולת נוצרת בכיור או באמבטיה? היום נכין סערה משלנו בתוך בקבוק קטן!

1. שלב ראשון: הכנת הבקבוק

- כל משתתפת/ת מקבלת בקבוק ריק
- נמלא אותו כחצי במים בעזרת משפך
- נוסיף כמה טיפות של צבע מאכל
- נוסיף שמן עד שהבקבוק כמעט מלא
- למי שרוצה נוסיף גם נצנצים קטנים

2. שלב שני: התבוננות ויצירת הסערה

- נסגור היטב את הפקק
- נהפוך את הבקבוק ונסובב בתנועה סיבובית- תיווצר מערבולת!
- נתבונן ונשאל: מה זו מהר? מה נשאר למעלה? למה השמן לא מתערבב עם המים?

3. שלב שלישי: שיח מסכם

מה הרגשת כשסובבת את הבקבוק? מה הכי הפתיע אותך? מה לדעתך היה קורה אם היינו מוסיפות חומר אחר כמו חול?

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נכין יחד בקבוק אחד לקבוצה במקום אישי
- נוותר על הצבע או הנצנצים
- ניתן רק לשקשק ולצפות

קצת יותר מורכב...

- נציע השוואה בין כמה בקבוקים: עם/בלי צבע, עם סוגים שונים של שמן
- נכתוב תצפית אישית או נצייר את ה"סערה" שראינו

אפשרויות נוספות:

- להציג את הבקבוקים לראווה כ"תערוכת סערות"
- להשתמש בהזדמנות לדבר על רגשות: איזה סערות יש לנו בפנים ואיך הן נרגעות

סרטון שמסביר קשת בענן

סרטון שמסביר מיחזור זבל

סרטון שמסביר ציפה ושקיעה

קסם של מדע- ערכות יצירה מוכנות

ניסוי לילדים- סרטון

עמוד היוטיוב של מכון דוידסון למדע

ניסויים מדעיים מהדף של דר מולקולה



פרק ה': ימי חמישי - ימי קהילה

נרצה שימי הקהילה שלנו יחזקו את תחושת השייכות של המשתתפות והמשתתפים-לקבוצה, למסגרת, ולסביבה הרחבה יותר שבה כולנו חיים וחיות. דרך פעילויות משותפות, יציאות קצרות, היכרות עם אנשים מהקהילה, ושיח על ערכים חברתיים-נרגיש חלק ממהו גדול ומשמעותי.

נפגש עם מקומות קרובים כמו הספרייה, הגינה הציבורית או המרכז הקהילתי, ונכיר אנשים שפועלות סביבנו. נעשה פעילויות שמחזקות קשרים, עוזרות לאחרים, ונותנות תחושת מסוגלות. נלמד מה זה אומר להיות חלק מקהילה: לשתף, להציע עזרה, להכיר את מי שסביבנו, ולחגוג את מה שיש לנו יחד. נעודד שיח פתוח, נציע דרכים שונות להשתתפות, ונתמוך ביצירת קשרים חיוביים בין כל משתתפת ומשתתף מתוך כבוד, הקשבה ושייכות.

קווים מנחים למערכי הפעילות בנושא קהילה:

- לכל פעילות תהיה יציאה או חיבור למרחב קהילתי אמיתי (ספרייה, גינה קהילתית, מרכז קהילתי, פארק שכונתי וכו').
- ניזום פעילויות קבוצתיות המאפשרות מפגש, שיח והיכרות עם דמויות או משאבים בקהילה.
- נייצר הזדמנויות לתרומה ונתינה
- נשים דגש על חוויות שמשלבות תנועה ותקשורת, תוך התאמות לרגישויות השונות בקבוצה שלנו
- נעודד שיח על תחושת השייכות והמשמעות של להיות חלק מקהילה גדולה יותר.



נרצה לצאת עם הקבוצה לסיבוב קצר בסביבה המוכרת לנו. למשל בגינה הקרובה, ליד הספרייה או מול החנות השכונתית. נבחר מסלול פשוט, מוכר ונגיש, שיאפשר לנו להכיר יחד את המקומות שסביבתנו ולחשוב למה הם חשובים לקהילה שלנו.

נכין מראש כמה שאלות פשוטות שנוכל לשאול לאורך הדרך, לפי היכולת והעניין של המשתתפים והמשתתפות.

למשל:

- "מי מכיר/ה את המקום הזה?"
- "מה אפשר לעשות פה?"
- "למה זה חשוב שיהיה לנו מקום כזה בשכונה?"

במהלך הסיור נצביע על מקומות מוכרים, נוסיף הסבר קצר, נשאל שאלות וניתן מקום לתצפיות ולתגובות מהמשתתפים והמשתתפות.

נחזור יחד לנקודות משמעותיות שראינו, ננסה לגלות מה המקום האהוב עלינו, ונחזק את ההבנה של מהי קהילה דרך המקומות שסובבים אותנו.

התאמות

קצת יותר פשוט...

נשתמש בתמונות במקום לסיור ממשי, או נוסיף סמלים ויזואליים שיסייעו להבנה.

קצת יותר מורכב...

נפתח שיחה רגשית: איך הרגשנו ליד כל מקום, מה הקשר האישי שלנו למקום, ונערוך דיון קצר על מה זה להיות חלק מקהילה.

נרצה להזמין אלינו דמות מקומית משמעותית. משהי או משהו שפועלים בשכונה שלנו. זה יכול להיות גנן או גננית, ספרן או ספרנית, שוטר או שוטרת, מתנדב או מתנדבת מהמרכז הקהילתי. כל מי שיש לו תפקיד שמחבר אנשים ועוזר לקהילה לפעול.

נתאם את ההגעה מראש, נבחר מקום שקט ונעים למפגש, ונכין יחד כמה שאלות פשוטות שנוכל לשאול במהלך השיחה.

למשל:

- "מה העבודה שלך כוללת?"

- "איך אתה או את עוזרת לאנשים בשכונה?"

- "מה אתה או את הכי אוהב/ת בעבודה שלך?"

נרצה להציג את האורח או האורחת בפני הקבוצה, לנהל שיחה קצרה ונעימה, ולעודד כל משתתף ומשתתפת לשאול שאלה או לשתף במשהו אישי שקשור לנושא.

נסיים את המפגש בהכרת תודה - נוכל להגיד תודה בקול, להכין כרטיס או ציור, או פשוט לחייך.

התאמות

קצת יותר פשוט...

נשתמש בכרטיסי תמונות כדי להסביר על תפקיד האורח או האורחת, ונציע שאלות לבחירה מתוך מספר אפשרויות.

קצת יותר מורכב...

נוסיף פעילות קצרה עם האורח או האורחת. נוכל לשחק משחק תפקידים, לדמיין איך זה להיות במקצוע הזה, או להכין יחד משהו שקשור לתחום שבו הם עוסקים. נוכל לנסות לנחש בעזרת רמזים במה האורח או האורחת עוסקים, ולשאול שאלות בכדי להגיע לפיתרון.

נרצה להכין יחד כרטיסי ברכה לאנשים בקהילה שלנו שישמחו לעידוד ושמחה. זה יכול להיות עבור דיירים בבית אבות, מבקרים במרכז יום לקשישים, מעון יום שיקומי או כל קבוצה שנרצה לחזק.

נכין מראש חומרי יצירה נוחים ובטוחים: ניירות צבעוניים, טושים, מדבקות, דבק, מספריים מותאמים. נגדיר לעצמנו מסר פשוט ומזמין כמו: "אתם לא לבד", "אנחנו חושבים עליכם", "שולחים לכם חיוך גדול".

נפתח את הפעילות בשיחה קצרה עם הקבוצה: "היום נשלח ברכות של שמחה ואור לאנשים שזקוקים לחיבוק דרך המילים והציור. כל אחד ואחת מאיתנו יכין כרטיס עם ברכה אישית וכל לשמח מישהו אחר." נראה דוגמאות פשוטות ונציע רעיונות: אפשר לצייר, לקשט, להדביק, ולכתוב (אם מתאים).

נעבור בין המשתתפים והמשתתפות, נעזור למי שצריך, ונעודד מחשבה אישית: "מה אני רוצה להגיד?", "מה אני מאחל/ת?"

לקראת הסיום נאסוף את הכרטיסים יחד, ונזכיר שהם יצאו לדרך למישהו שנחזק היום מרחוק.

התאמות

קצת יותר פשוט...

נציע בעיקר מדבקות, צבעים וצורות מוכנות מראש, בלי צורך בכתיבה או בהנחיה מילולית מורכבת.

קצת יותר מורכב...

נוסיף שיח קצר על נתינה: למה זה חשוב, איך זה מרגיש כשמישהו חושב עלינו, ואיך אנחנו יכולים להשפיע גם עם דבר קטן.



נרצה לצאת יחד לגינה הקהילתית ולתרום לשמירה עליה/ ננקה, נשקה, נטפח ונשאיר אחרינו מקום ירוק ונעים לכולם.

נתאם מראש עם מי שאחראים על הגינה, ונביא איתנו כפפות עבודה, שקיות אשפה וכלי גינון פשוטים.

נחלק משימות קטנות ומותאמות: איסוף עלים, השקיה, סידור אדמה, שתילה (אם מתאפשר).

נעודד שיתוף פעולה ועבודה בקבוצה, ניצור אווירה נעימה של עשייה משותפת, ונדבר על החשיבות של מרחבים משותפים נקיים ומטופחים.

בסיום הפעילות נשב יחד לשיח קצר: איך הרגשנו? מה אהבנו לעשות? מה נרצה לעשות גם בפעם הבאה?

התאמות

קצת יותר פשוט...

נציע משימות בסיסיות וברורות כמו איסוף עלים או השקיה בעזרת כוס.

קצת יותר מורכב...

נוסיף שיחה על סוגי צמחים בגינה ואיך הם תורמים לסביבה.



נרצה לצאת עם הקבוצה לפארק הקרוב כדי לשחק יחד, ליהנות מהמרחב הפתוח ולפגוש ילדים וילדות אחרים מהשכונה.

נבחר פארק נגיש ובטוח, ונביא איתנו משחקים פשוטים- כדורים, חבלים, גירים, משחקי קופסה קלים או דפי פעילות.

נפתח את הביקור בהסבר על כללי התנהגות במרחב ציבורי: איך לשמור על מרחב אישי, איך משתפים אחרים, ואיך שומרים על עצמנו.

נשחק יחד במשחקים קבוצתיים, נעודד שיתופי פעולה ותקשורת נעימה בין חברי וחברות הקבוצה.

בסיום נחזור יחד לשיח מסכם: מה נהנינו לשחק? מתי הרגשנו חברים טובים? מה למדנו על החיים יחד בקהילה?

התאמות

קצת יותר פשוט...

נישאר באיזור תחום וברור ונציע פעילויות מוכרות מראש.

קצת יותר מורכב...

נאפשר לקבוצה להציע משחקים משלה ולהוביל משחק קבוצתי נחלק תפקידים (ניתן להסתייע במדבקות) לחברי וחברות הקבוצה- אחראי/ת ציוד, נוכחות, מים וכדומה...

פעילות 6 בנושא קהילה: יום הוקרת תודה הדדית לקבוצה ולצוות יומלא (ולצוות המקצועי המעולה שלה)

נרצה לעצור רגע ולהגיד תודה לצוות ולקבוצה שנמצאים יחד כל יום, עוזרים, מחייכים, מלמדים ותומכים.

נכין מראש חומרים נעימים ליצירה- ניירות צבעוניים, מדבקות, תעודות פשוטות, פרחים מנייר או אמיתיים, ונחשוב יחד איך אפשר להגיד תודה.

נציע לכל אחד ואחת להכין תעודה, ציור או כרטיס אישי. גם אנחנו, הצוות, נכין במקביל ברכות. נוכל גם ללמוד שיר קצר, משפט תודה או לחייך חיוך גדול.

נקיים טקס קטן שבו נעניק זה לזו (לצוות לקבוצה) את הדברים שהכנו, ונעודד כל משתתף/ת להגיד מילה טובה או פשוט להצביע או לשתף.

בסיום נדבר יחד על איך זה מרגיש להגיד תודה, ומה זה עושה למי שמקבל אותה.

התאמות

קצת יותר פשוט...

נשתמש בבחירה בין מילים ותמונות כדי להביע תודה, או נעשה זאת בקבוצה.

קצת יותר מורכב...

נוסיף ברכה אישית או שיר קצר שהקבוצה תכין מראש ויובילו בעצמם.



פרק ו: סיום השנה

סוף השנה הוא תקופה מרגשת. מצד אחד שמחה וגאווה על כל מה שעברנו, ומצד שני גם עצב, פרידה וחוסר ודאות. נרצה לגשת לנושא בעדינות, מתוך הבנה שהמעבר מעורר רגשות רבים אצל המשתתפים והמשתתפות. נלווה את הקבוצה שלנו בצורה הדרגתית, רגועה, ובאמצעים מגוונים כמו שיח, משחק, יצירה ותנועה. ניצור מרחב בטוח ונעים שבו אפשר לשתף, להיזכר, ולהתחזק לקראת מה שמגיע בהמשך. נשמור על קצב שמתאים לכל אחד ואחת, נגלה סבלנות ורגישות, ונשדר תחושת ביטחון ושייכות לאורך כל הדרך.



נרצה לאפשר שיחה פתוחה שבה נוכל לשתף מה הרגשנו השנה, מה אהבנו, ואילו דברים נרצה לזכור או לקחת איתנו.

נכין לוח פשוט עם שאלות כמו:

- מה אהבנו השנה?
- מה היה לנו קשה?
- מה נרצה בשנה הבאה?

נשב יחד במקום שקט, נציג את השאלות, ונזמין את המשתתפים והמשתתפות לשתף. מי שרוצה, יכול גם לצייר או להצביע על דף.

נקשיב בקשב מלא, נחזק כל שיתוף, ונזכיר: אין תשובה נכונה אחת- כל מחשבה ורגש מתקבלים בשמחה.

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נבחר שאלות קצרות וברורות יותר, למשל: "מה היה כיף?" / "מה לא אהבנו?"
- אפשר להשתמש בתמונות מהשנה כדי לעורר זיכרונות ולעזור בהבנה.



ניצור קיר משותף שיזכיר את הרגעים החשובים והנעימים שעברנו יחד. נביא חומרים צבעוניים, דפים, טושים, מדבקות ואפשר גם תמונות מהשנה אם יש. כל משתתף ומשתתפת יבחרו זיכרון אחד: רגע מיוחד, ציור של משהו שאהבו, או משפט שחשוב להם ונוסיף אותו לקיר הקבוצתי. בסיום נביט יחד בקיר שיצרנו ונאמר: "אלה כל הדברים שעברנו, וזאת הקבוצה שלנו."

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נציע להדביק מדבקות או להשתמש בדפי עבודה מוכנים.
- אפשר ליצור יחד ציור קבוצתי במקום יצירות אישיות.





נחבר בין תנועה לרגש: נבנה מסלול עם תחנות שונות, שכל תחנה מייצגת רגש אחר: שמחה, עצב, גאווה, תקווה.

בכל תחנה נבצע תנועה פשוטה שמבטאת את הרגש: קפיצות לשמחה, הליכה איטית לעצב, סיבובים לתקווה...

נזוז, נרגיש, נדבר קצת על מה שהרגשנו, ונסיים בשיח קצר: "מה עוזר לי להרגיש טוב כשקצת קשה לי להיפרד?"

התאמות

קצת יותר פשוט...

נדגים את כל התנועות, נציע תחנות ברורות מאוד ונוסיף מוזיקה שמתאימה לרגש.





נרצה לאפשר לכל משתתף ומשתתפת לבחור משהו סמלי שיזכיר להם את השנה: ציור, מילה, פריט קטן.

נכין תיבה או קופסה גדולה, ונזמין את המשתתפים להכניס לתוכה משהו שהם בחרו ולספר למה בחרו דווקא בזה.

נסיים בטקס קטן, אולי במעגל, אולי עם שיר שקט, שבו נאמר תודה לשנה שהייתה ונחשוב על מה ניקח איתנו הלאה.

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נציע בחירה בין תמונות או מדבקות מוכנות.
- נשאל שאלות מנחות ברורות שיעזרו לחשוב על מה לבחור.



נשלב יצירה קטנה עם משמעות אישית.

כל אחד ואחת יקבלו צנצנת קטנה, לתוכה נכניס פתקים צבעוניים עם זיכרונות טובים, ציורים קטנים, ואולי גם פרח יבש או מדבקה.

נשתף מה בחרנו לשים בצנצנת, ולמה.

אפשר לקחת את הצנצנת הביתה או להשאיר אותה כזיכרון משותף בקבוצה.

התאמות

קצת יותר פשוט...

- נעזור בכתיבה או נציע לבחור מילים או תמונות מוכנות.
- אפשר גם לצייר יחד ולתת שם לצנצנת.

נקריא סיפור קצר על פרידה, שמדבר על כל מיני רגשות כמו געגוע, שמחה, פחד, תקווה. נזמין את המשתתפים והמשתתפות להגיד משפט אישי של סיכום או תודה.

נוכל לעזור עם משפטים מוכנים כמו:

- "אני אומר תודה על..."

- "אני זוכרת כי..."

- "אני מאחל ל..."

אפשר גם לשחק משחק תפקידים: איך אומרים תודה או להתראות, עם בובות, תנועה, או מילים.

התאמות

קצת יותר פשוט...

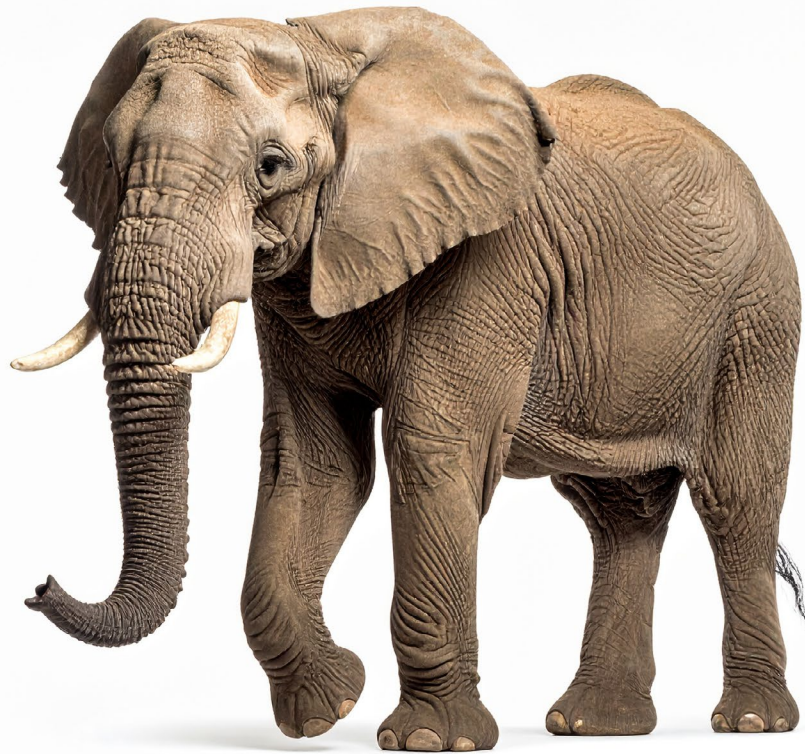
נשתמש במשפטים קצרים לבחירה מראש, נציע בובות או תמונות שיעזרו להביע את הרגש.











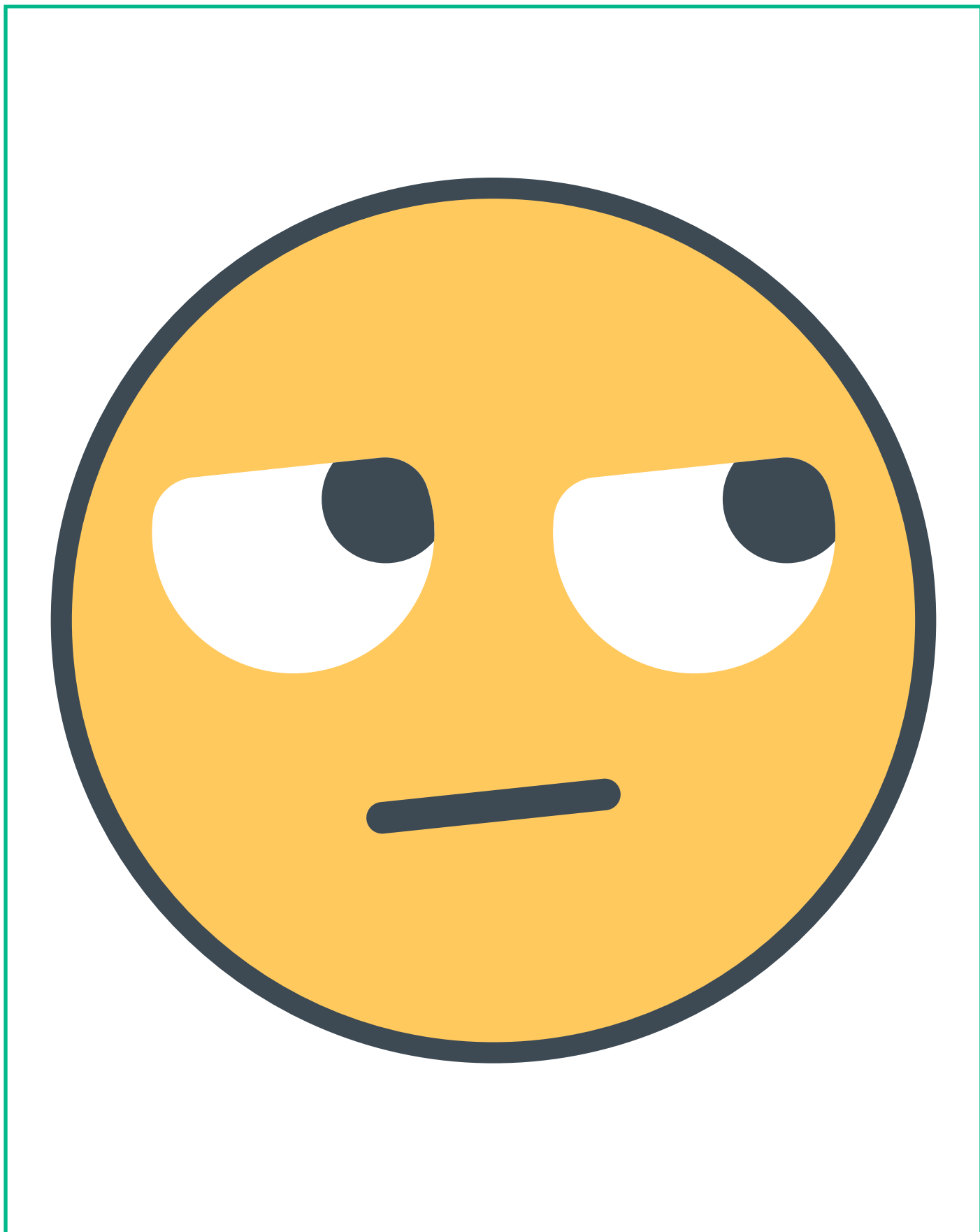






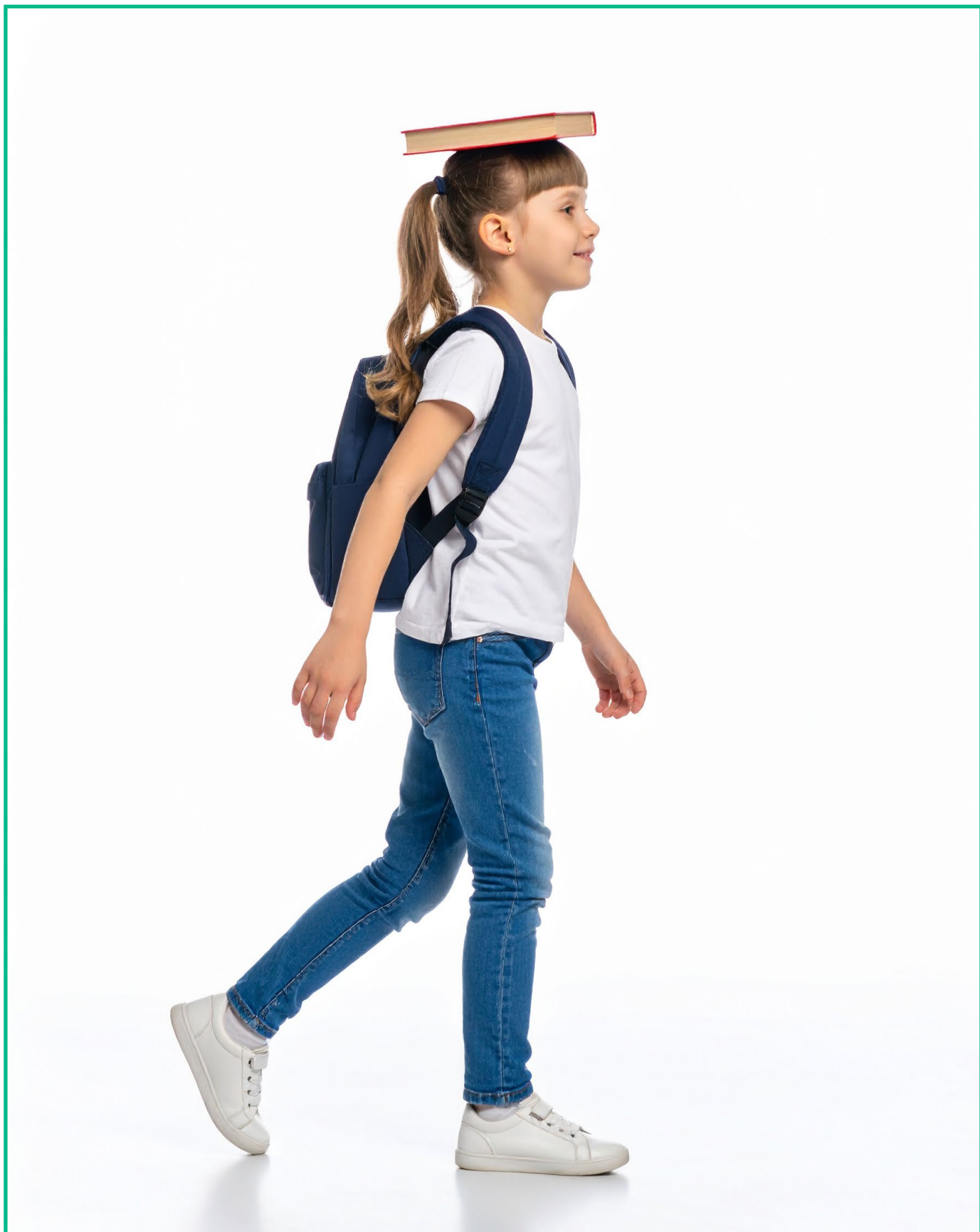


















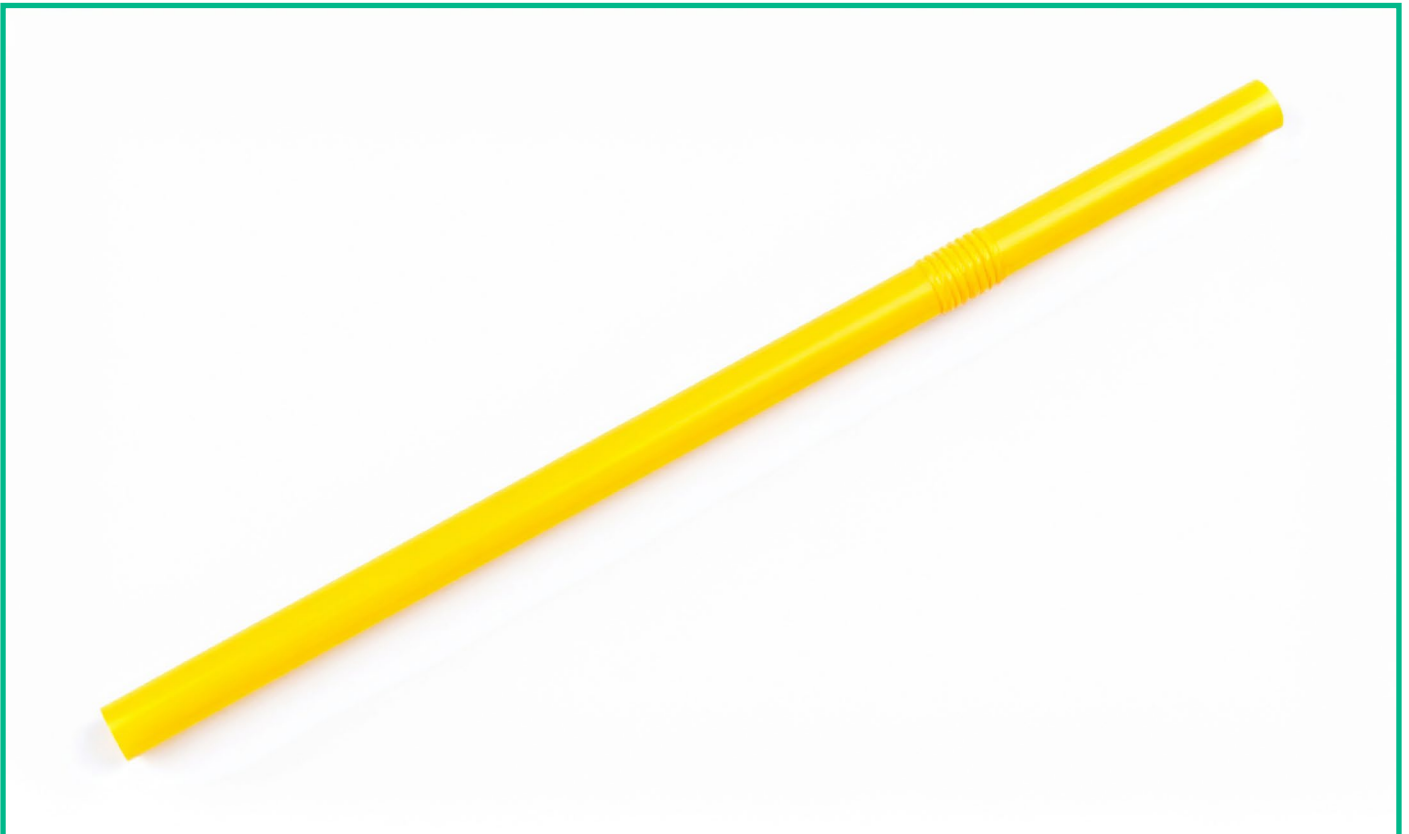


















יום חמישי- יום קהילה	יום רביעי- יום מדע	יום שלישי- יום יצירה וחווים	יום שני- יום מים	יום ראשון- יום ספורט	
14:00 מפגש פתיחה					15:00 פעילות ראשונה
הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות מס' 6 - חישוקים/ כדור	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות מס' 6 - חישוקים/ כדור	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות מס' 6 - חישוקים/ כדור	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות מס' 6 - חישוקים/ כדור	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות מס' 6 - חישוקים/ כדור	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות מס' 6 - חישוקים/ כדור
*נשאל מי הגיע/ה היום ליומלא? נעביר את הכדור/ חישוק בין חברי הקבוצה. כל אחד אומר את שמו, ושואל שאלה את הבא בתור, ומעביר או זורק אליו את הכדור. נכתוב על הלוח 2 שאלות מהן ניתן לבחור, למשל: *מה אכלת *מה ארוחת הבוקר? *איך אתה מרגיש היום?	*נשאל מי הגיע/ה היום ליומלא? נעביר את הכדור בין חברי הקבוצה. כל אחד אומר את שמו, ושואל שאלה את הבא בתור, וזורק אליו את הכדור. נכתוב על הלוח 2 שאלות מהן ניתן לבחור, למשל: *מה אכלת *מה ארוחת הבוקר? *איך אתה מרגיש היום?	*נשאל מי הגיע/ה היום ליומלא? נעביר את הכדור בין חברי הקבוצה. כל אחד אומר את שמו, ושואל שאלה את הבא בתור, וזורק אליו את הכדור. נכתוב על הלוח 2 שאלות מהן ניתן לבחור, למשל: *מה אכלת *מה ארוחת הבוקר? *איך אתה מרגיש היום?	*נשאל מי הגיע/ה היום ליומלא? נעביר את הכדור בין חברי הקבוצה. כל אחד אומר את שמו, ושואל שאלה את הבא בתור, וזורק אליו את הכדור. נכתוב על הלוח 2 שאלות מהן ניתן לבחור, למשל: *מה אכלת *מה ארוחת הבוקר? *איך אתה מרגיש היום?	*נשאל מי הגיע/ה היום ליומלא? נעביר את הכדור בין חברי הקבוצה. כל אחד אומר את שמו, ושואל שאלה את הבא בתור, וזורק אליו את הכדור. נכתוב על הלוח 2 שאלות מהן ניתן לבחור, למשל: *מה אכלת *מה ארוחת הבוקר? *איך אתה מרגיש היום?	*נשאל מי הגיע/ה היום ליומלא? נעביר את הכדור בין חברי הקבוצה. כל אחד אומר את שמו, ושואל שאלה את הבא בתור, וזורק אליו את הכדור. נכתוב על הלוח 2 שאלות מהן ניתן לבחור, למשל: *מה אכלת *מה ארוחת הבוקר? *איך אתה מרגיש היום?
					זמן מעבר, מנוחה

15:30 פעילות שנייה	פעילות 2 בנושא ספורט "המירוץ השקט" שלב 1: תרגול אישי שלב שני: בזוגות *תנועה לפי קלפי חיות *קרגבל החיות- מירוץ בשיירה	פעילות 3 בנושא מים "צוירים עם מים" צויר עצמאי עם ספוגים נתלה את הצוירים בריחה. לסיום: נחפש צוירים שיש ביניהם דמיון. נבחר איזה צויר של חבר אהוב עליי במיוחד.	פעילות 5 בנושא חושים ויצירה: כף יד יצירת *נצייר את מתאר כף היד שלנו *נמלא את הצויר בצבע/ מדבקות/ מילים שאנו אוהבים	פעילות על מיחזור זבל - סרטון הסבר ביוטיוב הכנת גן פסלים אקולוגיים מחומרים ממוחזרים.	פעילות 2 בנושא קהילה מפגש עם דמות ננסה לנחש במה עוסק האדם נשאל שאלות נכתוב עבורו מכתב או נכין צויר לתודה	זמן מעבר, מנוחה	16:00 פעילות סמית' יום	אומרים שלום ליום - כל משתתף מספר/ בוחר על פעילות בסדר היום ממנה הכי נהנה *לפי סדר שנקבע מראש - כל משתתף בוחר שיר להשמיע לסיום היום	אומרים שלום ליום - כל משתתף מספר/ בוחר על פעילות בסדר היום ממנה הכי נהנה *לפי סדר שנקבע מראש - כל משתתף בוחר שיר להשמיע לסיום היום	אומרים שלום ליום - כל משתתף מספר/ בוחר על פעילות בסדר היום ממנה הכי נהנה *לפי סדר שנקבע מראש - כל משתתף בוחר שיר להשמיע לסיום היום	16:15 פעילות יצירה, שיחה אישית, שיחה עם חבר
--------------------------	---	--	--	--	--	--------------------	------------------------------	--	--	--	--



יום חמישי- יום קהילה	יום רביעי- יום מדע	יום שלישי- יום יצירה וחווים	יום שני- יום מים	יום ראשון- יום ספורט	
התוף הגדול	התוף הגדול	התוף הגדול	התוף הגדול	התוף הגדול	14:30 שיר פתיחה
הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות 3 עמ -8. מדבקות נכין דף במרכז המפגש ועליז שמות היילדים. נכין מדבקות בצבעים שונים. כל ילד שאומרים את שמו- ניגש להביא הפץ בצבע המדבקה ומדביק ליד שמו בדף המרכזי.	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות 3 עמ -8. מדבקות נכין נייר ונכתוב עליז את שם המסגרת ונניח באמצע המפגש. נציג מי הגיעה. לאן לפי המיקום שלו במעגל. היום הגיע למסגרת ילד שיושב בין אלה לבין יעלי. כל מי שהגיעה. לאן ידביק מדבקה על הדף באמצע	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות 3 עמ -8. מדבקות כל ילד מקבל מדבקות כמספר ילדי המסגרת- נשאל מי הגיע (ניתן לשאול לפי חרוז לשם- היום הגיע ילדה שהשם שלה מתחורז עם תות - רות; ולאחר מכן כולם מדביקים עליה מדבקות (במידה וזה מתאים במידה ולא נדביק על דף שמונח לפניה)	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות 3 עמ -8. מדבקות נשאל- היום הגיע ילד עם נעליים סגורות וחולצה לבנה- רועי? נדביק מדבקה של על החולצה של עמרי ונמשיך. הגיעה ילדה עם מכנסיים ירוקות וגרביים לבנות- מאיה!	הטרמה של סדר היום חוברת פעילויות פתיחה- פעילות 3 עמ -8. מדבקות 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.	15:00 פעילות ראשונה
					זמן מעבר, מנוחה



פעילות 2 בנושא קהילה: מפגש עם דמות קהילתית-נומין את אחד מהסבים או הסבתות של הילדים שסיפרו על מאכל שהנכד.ה. שלהם אוהבים במיוחד ונכין אותו יחד כולנו	פעילות לנושא מדע: "הסערה בבקבוק שלי" נכין בקבוק סערה משלנו. נשקשק, נצפה בתזוזת המים והשמן. נשחק משחקי תיפוף עם הבקבוק.	פעילות 4 בנושא חושים ויצירה: חותמות ממזחזחות ניסוי חותמות יצירה חופשית	פעילות 1 בנושא מים: "מים בגוף ובתנועה" קצב עם "מקלות מים"	פעילות 6 בנושא ספורט: "קצב בתנועה: משחקי מקצב עם הגוף" לחירי-קצב עם הגוף קצב בתנועה מקלות קצב	15:30 פעילות שנייה
השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	זמן מעבר, מנוחה
השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	16:00 פעילות סגירת יום
השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	השמעת השיר- אני תמיד נשאר אני. כרטיסיות של- חיבוק, כיף, ריקוד- כל ילד בוחר על רקע השיר כרטיסיה שבוחר להיפרד מהיום	16:15 פעילות, משחק אישי