

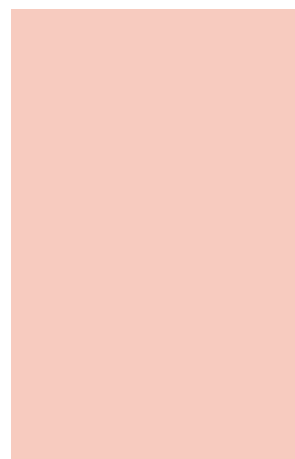


החברה למתנ"סים
شركة المراكز الجماهيرية
אדם · קהילה · חברה · אנוש · جمهور · مجتمع



לבחור נכון

חודש פברואר



יחידה מקצועית תוכנית יומלא, 2025

הצעות למערכים ופעילויות בקבוצה

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

סדר יום כללי ביומלא- דגשים חשובים:

- המטרה המשמעותית ביותר היא הנאה ושייכות. חשוב שהפעילות תהיה גם מלמדת, מרחיבה או מעשירה אך נשים לב תמיד שהדרך היא מהנה וחוויתית.

- בכל פעילות יש הצעות שונות ומגוונות לאופני התאמה שונים לקבוצה הספציפית שלכן/ם. אתן/ם מכירות אותה הכי טוב ויודעות מה יתאים לה. עברו על הפעילות מראש והרכיבו אותה כך שתתאים לקבוצה שלכן/ם.

- לכל שלב ביום כדאי להקדיש סימן קבוע- מטפחת בצבע מסוים, מנגינה קבועה, שלט שמסמן את סוג הפעילות. בכל מעבר מפעילות אחת לשנייה, יש לסמן את המעבר על ידי הסימן הקבוע שבחרתן. הטקס הקבוע יעזור להבנה של המעבר בצורה מוחשית יותר.

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



הסבר/הצגת נושא



שאלה/שיח בקבוצה



פעילות בקבוצה



הכנה מראש/אביזרים



התאמות לקבוצה ולאופיה במידת הצורך



פעילות יצירה



פעילות אשר כוללת מוסיקה



פעילות המשלבת אוכל



דגשים שחשוב לשים לב אליהם



סיכום וסגירה



נושאים אליהם נתייחס:

מה זו בחירה ואיך נבחר, בחירה אישית ובחירה קבוצתית, מתכונים מונגשים, עצמאות, מגוון אנושי, נתינה וקהילה, **ט”ו בשבט, ’פברואר יוצא מן הכלל’, יום המשפחה**

נושא המערך של

חודש פברואר:
לבחור נכון

מובילות ומובילים יקרים

חודש ’פברואר יוצא מן הכלל’ הוא יוזמה של **החברה למתנ”סים בישראל** המתקיימת מדי שנה במהלך חודש פברואר. מטרת היוזמה היא להגביר את המודעות לילדים, ילדות ואנשים עם מוגבלות בקהילה ולחזק את ערך השוויון והכבוד כלפי כל אדם, ללא קשר ליכולותיו או למגבלותיו.

ביומלא, אנחנו גאות לקחת חלק ביוזמה החשובה הזו. בחוברת שלפניכן, מופיעות הכנות והתייחסויות לקראת ’פברואר יוצא הכלל’ ולאופן בו ניישם אותו בתכנית שלנו. השנה הנושא הוא קולינריה מתוך הרעיון שארוחה מגוונת וטעימה כמוה גם חברה מגוונת ומכלילה.

הערכים שחשוב להעביר דרך המערכים הם:

1. חיבור בין הקבוצה לקהילה
2. חינוך והיכרות עם ערך ההכלה והשוויון
3. אקטיביות ודגש על יכולות וכוחות בקרב הקבוצה

8פעילויות בנושא בחירות

8.....הצעה 1 - בחירות - מה זה קשור אלי?

9הצעה 2 - (המשך נושא בחירות)

10.....הצעה 3 - בחירה קבוצתית

11.....הצעה 4 - מערכת בחירות יומלא

12פעילויות בנושא מטבח, קולינריה ובישול

12.....הצעה 5 - שף צעיר, שפית צעירה!

13.....הצעה 6 - פעילות חווייתית: הכנת מאכל פשוט

16.....הצעה 7 - מי מכיר/ה את המטבח?

17.....הצעה 8 - משחק זיכרון של אביזרי מטבח

19פעילויות בנושא השונה

19.....הצעה 9 - כולנו שונים/ות וכולנו יחד

20.....הצעה 10 - פעילות יצירה- אני מיוחד/ת

21.....הצעה 11 - הכנת שרשרת דמויות מנייר

22.....הצעה 12 - חברים בכל מיני צבעים

24פעילויות בנושא נתינה וקהילה

24.....הצעה 13 - מעשים טובים בקהילה שלי

25.....הצעה 14 - פעילות משחקית - "שרשרת נתינה"

26....."פברואר יוצא מן הכלל".....

27.....הצעה 15 - התנסות חווייתית: איך זה מרגיש?

28.....הצעה 16 - הכוחות המיוחדים שלי

29.....הצעה 17 - מתכון לכולם וכולן - (או: מה זה מתכון מונגש?)

30.....הצעה 18 - מתכון עם תמונות

31.....הצעה 19 - פעילות יצירה- מתכון משלנו

32.....הצעה 20 - מפגש הכנה בקבוצה לקראת הכנת מתכון מונגש

33.....הצעה 21 - סדנת בישול- ספיישל פברואר

34.....פעילויות בנושא ט"ו בשבט.....

34.....הצעה 22 - ט"ו בשבט

35.....הצעה 23 - פעילות יצירה - העץ שלי

38.....הצעה 24 - פעילות מוסיקלית

39.....הצעה 25 - פינת למידה קבועה למהלך החודש

40.....הצעה 26 - נטיעות קטנות או שתילת צמח אישי

41.....הצעה 27 - שתילה בגינה הקהילתית או בחצר

42.....הצעה 28 - יציאה לגינה הקהילתית או לחצר

43.....פעילויות בנושא יום המשפחה.....

43.....הצעה 29 - עץ המשפחה שלי

45.....הצעה 30 - משפחות בעלי חיים

46.....הצעה 31 - נתכנן יצירה שבועית ליום המשפחה

47.....רעיונות נוספים לפעילויות פשוטות.....

49.....המלצות לספרי ילדים בנושאי המערכים.....

מטרות:

1. נחזק את היכולת לקבל החלטות אישיות.
2. נבין את החשיבות של בחירות בקבוצה.
3. נעודד כבוד לדעות שונות משלי.

נפתח בשיחה עם הקבוצה על בחירה



בחירה זה להחליט על דבר אחד מתוך כמה אפשרויות.
כשאני בוחרת, אני מחליטה/ה מה אני רוצה.

נשאל



”מה אני בוחרת בעצמי?”

”אולי מה ללבוש או במה לשחק?”

אפשר לתת דוגמה על עצמי- אני בוחרת מה אני רוצה לשתות בבוקר. אם אני רוצה קפה או תה או מים או אולי שוקו.

נספר בקבוצה שבחירה עוזרת לנו להחליט מה מתאים לנו ושבקבוצה שלנו לפעמים נבחר דברים יחד.

נכין מראש



- דף נייר גדול או לוח לכתיבת לוח הבחירות
- כריכות ספרים או תמונות שמייצגות סיפורים
- משחקים וציוד לפעילויות לפי האפשרויות לבחירה הקבוצתית

קצת יותר פשוט



נכין כרטיסים עם סמלים של דברים בסיסיים- צלחת אוכל, בגדים, משחקים וכו' וכל אחד ואחת יוכלו להציע על הבחירה שלו או שלה. למשל כרטיס עם בגדים- ”אני בוחרת מה ללבוש”.

נספר שהיום כל אחד ואחת יבחרו איזה פעילות (משחק) הם ירצו היום



מה הייתי רוצה היום?

נכין מראש אפשרויות



- סוגי משחקים (קוביות, צבעים, פאזלים).
- סוגי פעילויות (שירה, סיפור, ריקוד).

קצת יותר פשוט



נכין כרטיסי בחירה עם תמונות ופירוט של הפעילויות האפשריות.

מהלך הפעילות



- נבקש מחברי וחברות הקבוצה לבחור בפעילות או במשחק שהם הכי רוצים ורוצות היום מתוך האפשרויות.
- נצייר על דף גדול לוח בחירות עם שמות או תמונות (עדיף). נסמן ליד כל שם מה היתה הבחירה מתוך האפשרויות. כך יהיה אפשר לראות באופן מוחשי בחירות אישיות של חברי וחברות הקבוצה.
- נשחק באותו היום בבחירות של חברי וחברות הקבוצה (ככל הניתן, אפשר בשולחנות פעילות שונים) ונציין בקול- "בשולחן הזה נרכיב פאזלים. שירה בחרה פאזלים היום!"



איזה סיפור נספר?

פתיחה



נזכיר שאתמול כל אחת ואחת בחרו משחק או פעילות. היום נבחר משהו ביחד כקבוצה. איך נעשה את זה? נספר שהיום אנחנו נבחר ביחד איזה סיפור נרצה לשמוע יחד בקבוצה. לפעמים, אנחנו צריכים וצריכות להחליט ביחד כקבוצה, גם אם כל אחד ואחת בוחרים משהו אחר.

מהלך הפעילות



- נציג שלוש כריכות של סיפורים קצרים.
- נבקש מהקבוצה להרים ידיים כדי להצביע על הסיפור שהיו רוצים ורוצות לשמוע היום.
- נספור את התוצאות יחד ונכתוב אותן על הלוח. נאמר בקול- "לספר X יש 3 הצבעות. לספר Y יש שתי הצבעות. לספר Z יש 4 הצבעות"
- נוודא שהבחירה הקבוצתית ברורה לכל הקבוצה- "הספר Z קיבל את מספר ההצבעות הכי גבוה. זה אומר שהוא הספר שנבחר על ידי הקבוצה שלנו, גם אם לא כולנו בחרנו בו"
- נדבר עם הקבוצה על החשיבות של לכבד את דעת הרוב (הכי הרבה).

קצת יותר מורכב



נדבר עם הקבוצה על התחושות שההצבעה מעלה.
איך זה מרגיש אם הספר שרציתי נבחר?
איך זה מרגיש אם הספר שרציתי לא נבחר?
איזה יתרונות יש בלבחור ביחד? איזה חסרונות?



נחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות

כל קבוצה תבחר יחד:

- שם לקבוצה.
- פעילות קצרה משותפת (בניית מגדל קוביות, ציור משותף).
- נבנה יחד מגדל כקבוצה. כל משתתף ומשתתפת יקבלו מספר קוביות, וכל אחד ואחת בתורם יוסיפו קובייה למגדל הקבוצתי. אתמול בנינו מגדל, כל אחד ואחת לבד, היום בנינו מגדל כקבוצה, כולנו יחד!



נתכנס יחד כל הקבוצה ונשאל

איך הרגשתם/ן כשבחרתם לבד כמו אתמול? איך הרגשתם/ן כשבחרנו יחד כקבוצה כמו היום?



קצת יותר מורכב

נדון בקבוצות הקטנות על הבחירה: איך הגעתם/ן להסכמה? איזה רעיונות עלו? מה הרגשתם/ן בתהליך הבחירה?



סיכום

כל בחירה היא חשובה וייחודית. זה חשוב להשמיע מה אני רוצה וחושב/ת גם אם אין לגביו הסכמה. לפעמים אפשר גם ליהנות מבחירה של משהו או משהו אחרת. לפעמים אני בוחר/ת את מה שאני מכיר/ה כבר, ובחירה של משהו אחר תעזור לי להכיר וללמוד דברים חדשים.



מטרות:

1. נעודד ונתנסה בפעולות של עצמאות ומיומנויות חיים.
2. נחזק את הקשר בין היכולת לבשל לבין תחושת עצמאות.
3. נחזק מוטוריקה עדינה, יצירתיות ושיתוף פעולה.

נפתח בשיחה עם הקבוצה על אוכל ועל בישול



נשאל



מי אוהב/ת לעזור במטבח בבית? מה המאכל האהוב עליך? מי הכינה/ה פעם משהו כמעט בעצמו/ה? איך זה הרגיש?

נספר בקבוצה



שכשאנחנו מכינים ומכינות אוכל בעצמנו, גם מאכלים פשוטים מאוד, זו הרגשה טובה בדרך כלל.
אני גם יכול/ה לבחור מה אני מכינה, אני גם יכול/ה להיות יצירתית, אני גם יכול/ה להכין לפעמים גם לבני ולבנות הבית, וגם מרגיש/ה יותר עצמאות!

משחק של ניחושים



הקבוצה תנחש מה אני יודע/ת להכין לפי רמזים למשל- "אני מכינה/ה משהו שעשוי מלחם, יש בו גבינה צהובה, יש אנשים שאוהבים להוסיף לו עגבנייה והוא חם... מה אני יודע/ת להכין?"

(הכנה לקראת פעילות בחירה קבוצתית במסגרת "ספיישל פברואר" - מצורף הסבר בפתיחה).

נכין מראש



- מרכיבים להכנת מאכל פשוט מתוך ארוחת הארבע (פירות, לחם, ממרחים וכו').
- כלי מטבח בטיחותיים (סכינים לילדים, כפות, קערות).
- 3 עמדות בישול עצמאית. בכל עמדה נכין מאכל אחד.
- מסחטות ופירות הדר- אפשר לבקש להביא מהבית מבעוד מועד.
- **עמדה א'- כריך בריא** בה כל אחד ואחת יכינו לעצמם כריך עם ירקות, גבינה או ממרח.
- **עמדה ב'- סלט פירות** בה כל אחד ואחד יחתכו פירות רכים (עם סכינים בטיחותיות) (תפוז, בננה, פומלית, ליצי, אפרסק משומר)
- **קצת יותר פשוט:** נחתוך מראש פירות לחתיכות ונניח כל פרי חתוך בקערה נפרדת. כל אחד ואחת יוכלו להרכיב לעצמם את סלט הפירות לטעמם/ן.
- **עמדה ג'- מיץ תפוזים סחוט** בה נסחט במסחטות ונקפיא במגשי קוביות קרח או בכוסות חד"פ עם מקל ארטיק (אפשר להכין לכל הקבוצה ולאכול ביחד למחרת, אחרי ההקפאה).

מהלך הפעילות



1. נציג לקבוצה את שלוש עמדות הבישול.
2. נספר על המאכל שאפשר להכין בכל עמדה ועל המרכיבים שיש בה.
3. כל אחד ואחת יבחרו באיזו תחנה ירצו לעבוד ואיזו מנה להכין
4. אפשר לנהל לוח בחירות בדומה לפעילות למעלה, כך שליד כל עמדה יהיו כתובים השמות (או התמונות) של מי שבחר/ה בה.
5. הקבוצה תתחלק לפי עמדות הבישול שבחרו.
6. בכל עמדה, נדגים כיצד להכין את המאכל, ואז נזמין את הקבוצה לעבוד בעצמה.

קצת יותר פשוט



כל יום תהיה עמדה אחת, שכל הקבוצה תכין בה יחד.

עוד יותר פשוט



השיר "שמח במטבח"

נכין במשך השבוע יצירות וציורים של כלי מטבח- מחבת, מזלג, פומפייה... ונרקוד לצלילי השיר מידי יום, עם ההמחשות שיצרנו.





עוד יותר פשוט



ניצור עם הקבוצה כובע של שף או שפית!

לסיום וסיכום



נאכל ביחד את המאכלים שהכנו.
נציין בקול ונעודד כל אחד ואחת ("אני רואה שאורנית הכינה כריך צבעוני!")
"איזה סלט פירות מרענן מעיין הרכיבה לעצמה!")

נשאל



איך זה מרגיש לאכול משהו שהכנתי בעצמי?
למי יש חשק ללמוד להכין מאכלים נוספים? את מי מעניין ללמוד את המנות
בשתי העמדות שלא היית בהן? (נקווה שלכולם יהיה חשק)

קצת יותר מורכב



נשאל בקבוצה מה למדתם/ן בזמן ההכנה? האם למדת משהו חדש על
עצמך? איך הכנת אוכל באופן עצמאי עוזרת לנו בחיים? איך זה יוכל לעזור
לנו בעתיד?



נציג לקבוצה כלי מטבח שונים



כפות, סיר קטן, מערוך, סינר, תרבוד, מצקת, קרש חיתוך, פומפיה ועוד.

אפשר לשחק משחק ניחוש



למה הכלי הזה משמש?

אפשר לשחק משחק פנטומימה

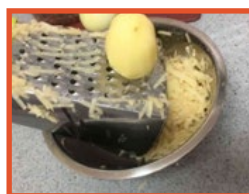


את או משתתפת/ת מהקבוצה נדגים איך נשתמש בכלי המסוים (למשל תנועות של רידוד בצק עם מערוך, תנועות של מזיגת מרק עם המצגת, תנועות של גירוד תפוח אדמה על פומפיה) והקבוצה צריכה לנחש מה הפעולה ומה השימוש של הכלי.

קצת יותר פשוט



נכין מראש תמונות של פעולות בישול שמתאימות לכלים שהבאנו. נבקש מהקבוצה להתאים את הכלי לתמונה המתאימה לו.



קצת יותר פשוט



נשמיע את השיר 'שמח במטבח' מהפעילות הקודמת. נכין מראש אביזרי מטבח ונערוך תזמורת בעזרת הכלים. נקיש בכפית במגרדת, ונתופף עם המערוך לצלילי השיר.

נכין מראש



שני כרטיסים מכל אביזר מטבח. נחליט על כמות הזוגות לפי ההתאמה לקבוצה הספציפית שלנו. אפשר להיעזר בדוגמה הבאה:



אפשר לשחק משחק זיכרון קבוצתי



בו כל הקבוצה מנסה ביחד לגלות איפה נמצאים כל הזוגות על הלוח.

אפשר להחביא כלי מטבח בחלל החדר ועם רמזים של קר/חם לחפש אותם





עוד יותר פשוט



ניצור דמויות של שף מכפיות חד פעמיות.
נוכל לעשות עימן גם תיאטרון בובות.

לסיכום נספר בקבוצה



שבישול הוא לא רק משהו שכיף לעשות, אלא גם עוזר לנו להיות יותר
עצמאיים ועצמאיות ולקבל יותר החלטות על עצמנו.

חשוב לזכור!



כל אחד ואחת בקבוצה יכול/ה לקחת חלק. נשלב גם משימות קטנות
שמתאימות לקבוצה (לשטוף ירקות, לערבב, למרוח) כדי שכולם וכולן יוכלו
לקחת חלק ולצאת עם חוויה מיטיבה.

מטרות:

1. נכיר ונעודד קבלה והבנה של שונות בין א.נשים.
2. נחזק את ההכרה ביופי שבמגוון האנושי.
3. נעודד ערכים של כבוד הדדי ושיתוף פעולה.

מה זה אומר להיות שונה?

נפתח בשיחה עם הקבוצה ונשאל



מה זה אומר להיות שונה? מה זה אומר להיות דומה? (להיות לא כמו כולם, להיות כמעט אותו דבר כמו כולם)
האם כולנו נראים ונראות אותו דבר?
האם אנחנו מתנהגים ומתנהגות אותו דבר?
האם כולנו אוהבים ואוהבות את אותם הדברים?

נספר בקבוצה



שבדיוק כמו שיש פרחים שונים בעולם (לכל פרח צורה משלו, עלי כותרת אחרים, ריח אחר, צבעים שונים) כך גם בני ובנות האדם מגוונים. זה מה שעושה את העולם מיוחד ומעניין.
אפשר להמחיש בדוגמה נוספת: מי בקבוצה אוהב/ת גלידה? איזה טעם את/ה אוהב/ת? האם את/ה אוהב/ת לאכול גלידה בגביע או גלידה בכוס?
עם סוכריות או בלי?
עכשיו דמיינו לעצמכם שבכל העולם היה רק טעם אחד לגלידה. מה דעתכם/ן על זה?



מהלך הפעילות



- נחלק דפים וצבעים לכל אחד ואחת בקבוצה
- נבקש מכל אחד ואחת לצייר את עצמו/ה

קצת יותר פשוט



נדפיס מראש דמות לפעילות גזירה והדבקה.
לאחר מכן, נתלה את כל הדיוקנאות על לוח תחת שם התערוכה:
"כל אחד הוא יחיד ומיוחד, כל אחת יחידה ומיוחדת".

לסיכום



נתבונן יחד על כל הציורים ונציין בקול מאפיינים ייחודיים שמופיעים בדיוקן.
"ללירון יש שיער ארוך", "ליפעת יש משקפיים".



נכין מראש



שרשרת ארוכה של דמויות לפי מספר חברי וחברות הקבוצה כולל אנחנו הצוות!

לפי ההוראות כאן

נכתוב על כל דמות של שם משתתפת/ת וגם את השמות שלנו, הצוות.
כל אחד ואחת ייגשו לשרשרת ויצבעו או יקשטו את הדמות האישית שלהם.

קצת יותר מורכב



נכתוב על כל דמות מאפיין ייחודי לה כמו תחביב, תחום עניין, מקום מגורים
ייחודי ועוד.

נתלה את השרשרת במרחב החדר



ונאמר בקול: "אני רואה כאן שורה של חברים וחברות שמחזיקים ידיים
למרות שכל אחד ואחת הוא אחר/ת"
אפשר לשאול: מה את/ה רואה כאן?

דיון קצת יותר מורכב



איך אנחנו יכולים להיות יחד בקבוצה ואפילו חברים וחברות גם אם
אנחנו שונים?
האם להבדלים ולשונות ביננו יש גם יתרונות? מה הם?

נשמיע לקבוצה את השיר "חברים בכל מיני צבעים".
אפשר גם להקרין את הקליפ.

חברים בכל מיני צבעים

יש לי חבר חום כמו שוקולד
כשאני עצובה הוא תמיד כזה נחמד
נכון שהוא ממני לגמרי אחר
אך על כזה חבר איך אפשר לוותר?

יש לי חברה עם עיניים כחולות
שלה אני מספרת את כל הסודות
נכון שהיא ממני לגמרי אחרת
אבל היא חברה כזאת נהדרת

איזה כיף שיש המון חברים
המון חברים בכל מיני צבעים
חומים, כתומים, שחורים ולבנים
איזה כיף שיש כאלה חברים

יש לי חבר ג'ינג'י עם נמשים
איתו הכי כיף לעשות חיים
אז נכון שהוא ממני לגמרי אחר
אך על כזה חבר איך אפשר לוותר?

יש לי חברה שחורה עם תלתלים
שתינו מגדלות גור חתולים
נכון שהיא ממני לגמרי שונה
אבל היא חברה כזאת נפלאה

איזה כיף שיש המון חברים...

מהלך הפעילות



אחרי שנשמע ביחד את השיר נוכל לשאול- על מה השיר? למי יש חברה/ה שהם שונים ממך? שהם לא אותו דבר.

קצת יותר פשוט



נכין דמויות לצביעה כמו בדוגמא המצורפת. כל אחד ואחת יצבעו את הדמויות כאוות נפשם, או לפי הדוגמאות מהשיר. ניצור מהדמויות שרשרת חברים ונתלה בחדר.

קצת יותר מורכב



מה את/ה אוהב/ת בחברות עם החברה/ה ששונה ממך?

נשמע שוב יחד את השיר



אפשר לעמוד במעגל ולתת ידיים (רק למי שמתאים, למי שלא- אפשר רק לעמוד במעגל) ולרקוד ביחד לצלילי השיר במעגל או באופן חופשי.

מטרות:

1. נלמד על ערך הנתינה והתרומה.
2. נעודד את הקבוצה לקחת חלק פעיל בעזרה לסביבה.
3. נרגיש כיצד אפילו פעולה קטנה יכולה לשמח אחרים ואחרות.

נפתח בשיחה עם הקבוצה ונשאל



מה זה קהילה? קהילה היא קבוצה של אנשים שגרים יחד קרוב שבדרך כלל עוזרים אחד לשניה. למשל- המשפחה, החברים בגן או בכיתה, השכנים - הם הקהילה שלכם.

- איך אנחנו יכולים ויכולות לעזור לאנשים בסביבה שלנו?
- איך ההרגשה כשעוזרים לנו?
- "איך ההרגשה כשאנחנו עוזרים ועוזרות למישהו אחר?"

מהלך הפעילות



נעמוד במעגל ונעביר כדור או צעצוע תוך אמירת משפט חיובי על החבר/ה או רעיון למשהו טוב שאני יכול/ה לעשות למען האחר/ת.

לדוגמה: "אני אוהב לעזור לחברים להרים דברים", "אני יכולה לתרום צעצועים שאני לא צריכה כבר למשפחה אחרת", "אני יכול לתת בגד טוב שכבר קטן עלי לשכנים", "אני יכולה לעזור לשכן מבוגר לסחוב משהו", "אני יכול לצייר כרטיס ברכה לחבר חולה".

המטרה שלנו



להמחיש שהנתינה "עוברת הלאה" מאחד לשניה, בדיוק כמו הכדור או הצעצוע.

מובילות ומובילים יקרים

חודש 'פברואר יוצא מן הכלל' הוא יוזמה של החברה למתנ"סים, המתקיימת מדי שנה במהלך חודש פברואר. מטרת היוזמה היא להגביר את המודעות לילדים, ילדות ואנשים עם מוגבלות בקהילה ולחזק את ערך השוויון והכבוד כלפי כל אדם, ללא קשר ליכולותיו או למגבלותיו.

ביומלא, אנחנו גאות לקחת חלק ביוזמה החשובה הזו.

בחוברת שלפניכן, מופיעות הכנות והתייחסויות לקראת 'פברואר יוצא הכלל' ולאופן בו ניישם אותו בתוכנית שלנו. השנה הנושא הוא קולינריה מתוך הרעיון שארוחה מגוונת וטעימה כמוה גם חברה מגוונת ומכלילה.

הערכים שחשוב להעביר דרך המערכים הם:

1. חיבור בין הקבוצה לקהילה
2. חינוך והיכרות עם ערך ההכלה והשוויון
3. אקטיביות ודגש על יכולות וכוחות בקרב הקבוצה



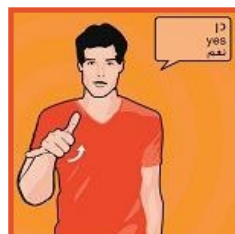
משחקים הממחישים מוגבלויות שונות

1. החושים שלנו:

- נבקש מהקבוצה לעצום עיניים ולנסות לזהות חפצים במגע או ריח בלבד (להמחיש איך מרגיש מישוהו שאינו רואה).
- חלוקה לזוגות. אחד או אחת מבני הזוג בעיניים מכוסות. נבקש ללכת במסלול מכשולים קטן בעזרת חבר/ה שמדריכ/ה אותם (אפשר לתת יד ואפשר גם במילים - "שימי לב, יש לפניך קובייה קטנה")

2. שפת הסימנים:

- נספר בקבוצה מהי שפת הסימנים. זו שפה שעוזרת לאנשים שלא שומעים לדבר אחד עם השניה בעזרת תנועות ידיים. לכל מילה יש סימן שכולם מכירים.
- נלמד את הקבוצה כמה מילים בשפת הסימנים, כמו תודה, כן, מצויין, סליחה.



קצת יותר מורכב



נבקש מהקבוצה לנהל שיחה קצרה ללא מילים. נבקש ממתנדב או מתנדבת לבצע פעולה מסויימת ללא הרגל או ללא היד שלו. למשל להעביר חפץ ממקום למקום. המטרה היא להמחיש מוגבלות פיזית של קושי להשתמש ביד או ברגל.



מהלך הפעילות



- נחלק דפים ודמויות גזורות מראש.
- בקשו מכל אחד ואחת לצייר את עצמו/ה ולהוסיף "כוח מיוחד" שהוא שיש לו/ה (יכולת לשמח חבר/ה, לצייר יפה, לעזור, לשיר, לרקוד, להתחבק וכו').





נפתח ונשאל בקבוצה

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

מהלך הפעילות



- נציג לקבוצה מתכון רגיל (אפשר להביא דוגמה כתובה של מתכון פשוט).
- לאחר מכן, נציג גרסה מונגשת: (מצורף בערכת 'ספיישל פברואר')
- **עם תמונות:** כל שלב במתכון מלווה בציור או תמונה.
- **שילבים פשוטים:** משפטים קצרים וברורים, כמו "נשים קמח בקערה", "נערבב בכף".
- **עם התאמות בנושא של מספרים:** מספרים וכמויות של חומרים בצורה ברורה.

לדוגמה: מתכון לסלט פשוט

מצרפת לינק למתכונים בשפה פשוטה

1. שוטפים ירקות. 

2. חותכים לחתיכות קטנות. 

3. שמים בקערה. 

4. מוסיפים שמן ולימון. 

5. מערבבים בכף. 

מהלך הפעילות



- נבקש מכל אחד ואחת לבחור מאכל פשוט שהם אוהבים (למשל טוסט, סלט או שתייה קרה).
- נצייר או נכתוב מתכון מונגש הכולל תמונות או ציורים לכל שלב.
- תערוכה חדשה: "מתכונים לכווולם וכווולן!" לאחר סיום התערוכה כל אחד ואחת יקחו הביתה את המתכון המונגש שהכינו- להשוויץ ולהכין עם המשפחה.

הצעה 20 - מפגש הכנה בקבוצה לקראת הכנת מתכון מונגש (מצורף בערכת 'ספיישל פברואר')

שלב א'



1. נציג בקבוצה את שלושת התוצרים מתוכם אפשר לבחור מתוך ערכת 'ספיישל פברואר' שתקבלו (שם תופענה 3 תמונות של התוצרים).
2. נבחר יחד בבחירות קבוצתיות (כפי שכבר עשינו בנושאים אחרים) מתכון פשוט להכנה, מתוך שלוש ההצעות האפשריות (קרקרים, מאפינס גזר או כדורי שוקולד).
3. לאחר שנבחר המתכון הרצוי, נתכונן ביחד להכנתו. נחשוב מה צריך להכין, איך כדאי להתארגן, איזה תפקידים יש בהכנת המנה שבחרנו.
4. נקפיד להסביר כל שלב ולהראות תמונה או דוגמה.

שלב ב'

1. נספר בקבוצה שנרצה לכבד מהתוצרים שיצאו מסדנת הבישול שלנו גם אנשים אחרים בסביבה שלנו, אחרי שדיברנו והכרנו בקבוצה את ערך הנתינה לקהילה.
2. לאחר שביררנו מראש- נציע לקבוצה 3 אפשרויות לנתינה (למי נרצה לתת). דוגמאות: לצוות בית הספר, לצוות המרכז הקהילתי, לקבוצה מקבילה לנו ביומלא, למרכז יום לקשיש, לקבוצת נוער או הגיל השלישי שנמצאים בפעילות בזמן מקביל אלינו ועוד ועוד.
3. נפרט יחד עם הקבוצה על כל אפשרות- מה היתרון בה? מה החיסרון? למשל- "אפשרות א' רחוקה מהחדר שלנו אבל האנשים שם נחמדים". או למשל, "יש שם הרבה מאוד אנשים ולא בטוח שיספיק לכולם".
4. נערוך הצבעה קבוצתית (כפי שכבר התנסינו) לאן רוב הקבוצה בוחרת לתת את התוצר של סדנת הבישול.
5. על פי שיקול דעתכן ויכולות הקבוצה- תחליטו כיצד המהלך יתבצע. האם נציגי ונציגות הקבוצה יגיעו לתת את התוצר, האם הקבוצה כולה, האם אשת צוות של הקבוצה וכו'.

לאחר שבחרנו ביחד את המתכון הרצוי ועם מי נרצה לחלוק אותו, נתחיל סוף סוף בהכנה.

נכין מראש



- 3 מתכונים כתובים ומונגשים מתוך ערכת 'ספיישל פברואר'.
- מרכיבים למתכון הנבחר- כל אחד ואחת מהמובילות יקבלו מהרכות כרטיס טעון לרכישה ברשת של מרכולים ובאמצעות הכרטיס אפשר יהיה לקנות את המצרכים הנדרשים.
- כלים בטיחותיים להכנה (קערות, כפות, סכינים מותאמים לילדים).

לסיכום: למה זה חשוב?



- אחרי שנסיים את הכנת המנה נטעם ביחד מהתוצרים ונשאל:
- איך היה לעבוד עם מתכון עם תמונות?
 - איך זה יכול לעזור לחברים וחברות שאולי קשה להם לקרוא או להבין הוראות?
 - למה חשוב שכל אחד ואחת יוכלו להכין אוכל בעצמם?



מטרה:

נתחבר למשמעות חג ט"ו בשבט ולערכים של אהבת הטבע, שמירה על הסביבה, ותפקיד העצים בחיינו.

נפתח בשיחה עם הקבוצה ונשאל



מה זה ט"ו בשבט? מה אנחנו חוגגים וחוגגות בחג הזה?
מי אוהב/ת עצים, צמחים או פירות?

נספר בקבוצה



שט"ו בשבט הוא יום ההולדת של העצים! זה היום שבו אנחנו אומרים/ות תודה לעצים ולצמחים על כל מה שהם נותנים לנו - פירות, צל, חמצן, יופי ועוד.

ט"ו בשבט הוא ראש השנה לאילנות, לעצים
בט"ו בשבט חוגגים את הקשר בין האדם לאדמה
בט"ו בשבט חוגגים את הקשר בין האדם לטבע (פרחים, עצים).
מנהגים (דברים שעושים) בחג ט"ו בשבט:
נוטעים (שותלים) עצים
אוכלים מפירות שגדלים בארץ ישראל.

אפשר להביא לקבוצה פירות טריים



אפשר לגעת, להריח וגם לטעום- תוך כדי שנספר שכל אלו פירות שמגיעים אלינו מהעצים.



נכין מראש



- דפי בריסטול או קרטון חום לציור גזעים.
- ניירות צבעוניים בגווני ירוק וגוונים של פירות.
- דבק, צבעים, טושים, מדבקות בצורת פירות או עלים.

מהלך הפעילות



1. **נצייר גזע:** כל אחד ואחת בקבוצה יקבלו בריסטול עם צורה בסיסית של גזע עץ.
2. **נקשט עלים ופירות:** נגזור, נצבע ונדביק עלים ופירות מניירות צבעוניים או מדבקות מתאימות.
3. נבקש מכל אחד ואחת לחשוב מה העץ שלו/ה נותן לנו.

קצת יותר פשוט



נטביע את כף היד שלנו על דף נייר- שתדמה עץ.
מסביבו נקשט בעזרת חומרים שונים -פירות צבעוניים,
פרחים ועוד.

קצת יותר פשוט



נקרא את הסיפור 'חנן הגנן' (מאת רינת הופר) ונשתול יחד גלעיני פירות
בחצר הגינה.

נסכם



בסבב בו כל אחת ואחד יספרו מה העץ שלהם "נותן"-
למשל: העץ שלי נותן צל לכל הקבוצה שלנו, על העץ שלי גדלים תפוחים
טעימים, מאחורי העץ שלי אפשר להתחבא במשחק מחבואים, העץ שלי
מקשט את הרחובות ועוד.

קצת יותר פשוט



משחק של יוצא דופן- נכין כרטיסיות של אלמנטים שהעצים נותנים לנו
(עלים, פרחים, פירות שונים וכו') וגם כרטיסיות של אלמנטים שאינם קשורים
לטבע. נמין ביחד מה מגיע מהעצים ומה לא.



קצת יותר פשוט



נתאים בין 2 תמונות: פרי טרי והפרי המיובש שלו



נשיר יחד עם הקבוצה שירים מסורתיים לט"ו בשבט

"השקדייה פורחת"

"כך הולכים השותלים"

אפשר ללכת יחד בשיירה כמו השותלים!

"שי מן הפרדס"

תוך כדי השמעת השירים נשחק במשחק תנועה



הקבוצה מתהלכת בחדר וכשהמוסיקה עוצרת ניתן הנחיה: "נעמוד זקופים וזקופות כמו עצים"
"נהיה ענפים שמתנופפים ברוח", "נהיה יציבים כמו גזע של עץ"
"ניפול על הרצפה כמו פרי בשל" ועוד.

לסיכום



נבקש מכל אחד ואחת לחשוב על עזרה לטבע בבית:
למשל, לשתול פרח בגינה, למחזר נייר או בקבוקים, להשקות צמח או עץ ועוד.



מהלך הפעילות



נכין ציור גדול או תמונה של עץ ובו הסברים על החלקים של העץ (שורשים, גזע, ענפים, עלים, פירות) בעזרת תמונה או ציור גדול. אפשר מידי בוקר לחזור על חלקי העץ ולזהות אותם.





נכין מראש

- עציצים קטנים או כוסות פלסטיק.
- אדמה ושתילים קטנים (כמו בזיליקום, נענע או פרח קטן).
- כפיות או כפות קטנות.



מהלך הפעילות

1. נחלק לקבוצה עציצים קטנים או כוסות פלסטיק.
2. כל אחד ואחת ימלאו את העציץ באדמה וישתלו צמח קטן.
3. נדגים איך להשקות בעדינות ואיך לשמור על הצמח בבית.
4. אפשר לקחת את העציץ הביתה או להשאיר אותו במרחב.

שלב א'

נחלק מראש תפקידים וחומרים:
נסביר שכל אחד ואחת יקבלו חלק במשימה: מילוי האדמה, שתילה של צמחים (פרחים, ירקות או שתילים), השקיה.
נחלק כפפות קטנות, כלי עבודה פשוטים (כמו כפות או אתי חפירה קטנים) וכלי השקיה כמו משפך או בקבוקים.

שלב ב'

נדגים איך מכינים גומה באדמה: נחפור בור קטן ונכין אותו לשתילה.

שלב ג'

שתילת הצמחים: כל אחד ואחת יקבלו שתיל (פרחים עונתיים, ירקות, או עשבי תיבול כמו נענע ובזיליקום). נכניס בעדינות את השתיל לבור שהכנו ונכסה באדמה בעדינות.

שלב ד'

השקיה: בעזרת כלי השקיה (בקבוקי מים קטנים או משפכים) נשקה את הצמחים ששתלנו.

שלב ה'

נערוך יחד טקס קטן: לאחר השתילה, נעמוד במעגל סביב הצמחים ונברך את השתילים ששתלנו, למשל:

- "תגדל ותהיה חזק!"
- "תביא פירות יפים וטעימים!"
- "שיהיה לך נעים לחיות בטבע"
- "אני אבוא לבקר אותך"

נכין מראש



ביחד עם הקבוצה, שלטים קטנים או אבנים גדולות שהקבוצה תוכל לצייר עליהן ולכתוב את השם או את שם המסגרת או לצייר ציור שמתאר את השתיל שלהם.
נניח את השלטים או האבנים ליד הצמחים כדי ליצור "פינת יומלא" בגינה הקהילתית.

נשחק משחקים חווייתיים בגינה



נמצא את העלה: נמצא עלה מסוים לפי צורה או צבע.

אני עץ: נעמוד כמו עצים ומדמיינים את השורשים שלהם מתחברים לאדמה.

קשת צבעים: נאמר איזה צבעים אנחנו רואים ורואות מסביב. של האדמה, העצים, העלים, הגזע וגם השמיים.



מטרות:

1. נכיר את חשיבות המשפחה, נעודד לחשיבה על הקשרים המשפחתיים ועל התמיכה שאנחנו מקבלים ומקבלות מהמשפחה.
2. נחזק תחושת שייכות למשפחה דרך היכרות עימה.

נפתח בשיחה על משפחות



נשאל בקבוצה: מי גר בבית שלי יחד איתי? מה אני אוהב/ת לעשות יחד עם המשפחה שלי?

קצת יותר מורכב



נספר על משפחות מגוונות (משפחות קטנות, גדולות, חד-הוריות וכו') ונדגיש שכל משפחה היא מיוחדת בדרכה. אפשר להקריא חלקים מתוך הספרים: **"משפחות, משפחות- מליון לפחות!"** מאת לימור טלמור **"ספר המשפחות הגדול"** מאת מרי הופמן

נכין מראש



- דפי בריסטול גדולים (עץ מצויר מראש או דפים ריקים שהקבוצה תצייר עליהם).
- גזירי נייר בצורת עלים.
- צבעים, טושים, דבק, מדבקות.
- אם מתאפשר- תמונות משפחתיות שכל אחד ואחת מביאים
- גזירי עיתון, סרטים צבעוניים או ניירות מבריקים (לקישוט).





מהלך הפעילות



1. נחלק לכל חברי וחברות הקבוצה בריסטול שעליו מצויר גזע עץ.
2. אפשר לכתוב בעזרת העלים (ובעזרת הצוות) את שם המשפחה שלי, אפשר להדביק תמונות משפחתיות שהבאתי, אפשר לקשט את העץ שלי בצורה ייחודית משלי.

לסיום



נספר בקצרה על עץ המשפחה שלי או על המשפחה עצמה (אם רוצה). כל מה שנספר- מעניין!



נפתח במעגל ונספר לקבוצה על משפחות של בעלי חיים



בדיוק כמו שבמשפחה שלכם יש הורה או הורים וילדים, גם לבעלי חיים יש משפחות. לפעמים במשפחה יש אמא, אבא ותינוקות, ולפעמים יש רק אמא או רק אבא שמטפלים בגורים. נראה בקבוצה תמונות של משפחות בעלי חיים (למשל: פרה ועגל, כלבה וגורים, תרנגולת ואפרוחים).

נכין מראש



תמונות של בעלי חיים (הורים, גורים/אפרוחים/תינוקות).

מהלך הפעילות



נפזר את התמונות ברחבי החדר ונבקש מכל משתתף ומשתתפת להתאים בין כרטיסים ששייכים לאותה משפחה. נמשיך עד שכל המשפחות שלמות.

קצת יותר מורכב



נבקש מהקבוצה "להיות" בעלי חיים ממשפחה מסוימת (למשל: לשחק כמו חתול, לצייץ כמו ציפור).

דגשים חשובים לקראת יום המשפחה



- נוודא שכולם וכולן מרגישים בנוח לשתף. לא נפעיל לחץ או נעודד יתר על המידה. לפעמים יש הרגשה שהמשפחה היא דבר פרטי מאוד ונרצה לכבוד את ההרגשה.
- נדגיש את הגיוון וערך של כל סוגי המשפחות כדי ליצור אווירה מכילה ומכבדת (משפחות חד הוריות, משפחות של אמא ואמא או אבא ואבא, ילד/ה יחיד/ה, משפחה מרובת ילדים/ות ועוד)
- על פי שיקול הדעת שלכן- אם לא מתאים להשתמש בתמונות משפחתיות, הכינו פתרונות יצירתיים כמו ציור סמלים (לב, בית) במקום תמונות.

יוצא דופן פירות

מיון קבוצות פרחים ועצים

יוצא דופן שאפשר לקשר לטו בשבת

מיון פירות וירקות לטו בשבת

מה יוצא דופן ומדוע בנושא ירקות ופירות

מה יוצא דופן מאכלים ומשקאות (קצת קשה)

משחק לוטו בנושא מאכלים - להדפסה

כרטיסים למשחק זיכרון בנושא פירות וירקות

לוטו פירות הדר

פירות וירקות בחמישה צבעים

אתר שאפשר לדלות ממנו עוד משחקים והפעלות נחמדים לצעירים



בנצי- ספר ילדים, הראשון מסדרת הספרים "בנצי" שמדברת על קבלת השונה, האחר והמיוחד. הסדרה כולה נכתבה ואוירה על ידי דייוויד מק-קי.

מסיבה של חיות מאת שולה מודן

האתר של ספריית פיג'מות ספרים בנושא קבלת האחר

