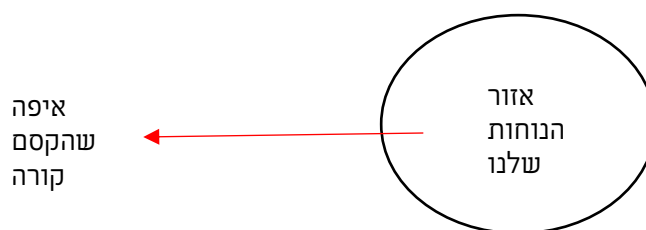


בס"ד וביציאתנו מאזור נוחותינו

ערב אתגרים (יציאה מאזור הנוחות)

קצת על הנושא...

הרבה פעמים בחיים אנו נתקעים במה שנוח, בתוך הגבולות של ההכרות שלנו עם עצמנו- התפיסה הקבועה שלנו שמספרת לנו למה אנו מסוגלים ומה מעבר ליכולותינו. התפיסה שקובעת לנו מה אנחנו אוהבים ומה "לא בשבילנו". בשביל לצמוח ולהתקדם עלינו לשבור את המוסכמות שלנו מול עצמינו ולצאת מאזור הנוחות. לחפש אתגרים, להתגבר על פחדים, ולנסות דברים חדשים. לא לפחד משינויים.



"הבטח לי שתזכור תמיד: אתה אמיץ יותר ממה שאתה מאמין, חזק יותר מאיך שאתה נראה וחכם יותר מכפי שאתה חושב"
פו הדב / א.א.מילן

מתודות, רעיונות, וכיוונים לפעולות:

- **סרט** (בתקופת סגר אפשר לקחת ערכות פופקורן וקולה לבתים של חניכים ולקבוע לראות ביחד בזום או עם צ'אט לייב תוך כדי) -
"ג'מייקה מתחת לאפס"
שיח על הסרט
איך זה מתחבר לחיים שלנו...? מה אפשר ללמוד?

- **תחומי עניין-תחביבים חדשים-**
שכל אחד יבחר תחום מהתחומים הנ"ל שהוא בחיים לא התעסק בו.

מוזיקה, ציור, בישול, ספורט, ריקוד, הסטוריה, כתיבה וכו

לנסות להבין מכל חניך- למה לא התעסק בזה? כי הוא לא טוב בזה, כי הוא לא ניסה, כי זה נראה קשה....
להביא לכל חניך משימה שקשורה לתחום שבחר, שתאתגר אותו ותפתח לפניו את העולם הזה.
לדוגמא-

מוזיקה- לנסות ללמוד שיר על כלי נגינה שיש בבית..

ציור- סרטון הדרכה של ציור ביוטיוב- לנסות לצייר..

בישול- להביא מתכון נחמד, "אתגר במטבח"

וכן הלאה

- **קצה גבול היכולת-**

פלאנק- כמה לדעתך תצליח להחזיק?
להוסיף 30% מהזמן הזה ולאטגר אותם להצליח!
כנ"ל עם עוד פעילויות גופניות למיניהם. (מספר שכיבות שמיכה, כפיפות בטן...)

- **Powerpoint**

לעשות הגרלה כזאת של כל מיני נושאים רנדומליים. אפשר נושאים רציניים ואפשר נושאים מצחיקים- תלוי מה ההווי שאנו מבקשים.

כל אחד צרך ליצור מצגת עם מידע כללי על הנושא שלו ולהעביר את המצגת בצורת הרצאה בפני כולם.
גם תחום ידע חדש וגם יציאה מאזור הנוחות מהבחינה של העברת הרצאה מול הקבוצה.

- **הריני מקבל על עצמי**

שכל אחד יקבל על עצמו אתגר/ משימה לשבוע הקרוב ויתעד וישלח בקבוצת הוואצאפ הקבוצתית.