



## שליחי מצווה יקרים!

בתקופה הקרובה אנו רואים את האחריות הגדולה שיש לנו בידיים בעשייה ויצאה החוצה. מישור אחד של עשייה הוא הגעה למשפחות המפונים מהעוטף ולתת להם זמן של חזרה לשליטה ושגרה כמה שניתן.

לפנייכם ערכה שתוכלו לקחת אתכם למשפחות למפגשים הראשונים, ולייצר קבוצות עם הילדים לפי טווח גילים שונים. כמובן, שיש עוד אינסוף רעיונות וכיוונים שאפשר לעשות, תוכלו למצוא אותם גם באתר התנועה, והכי חשוב, בלב שלכם. מכאן- השמים הם הגבול.

### בערכה תוכל למצוא:

דף עקרונות למפונים  
רשימת רעיונות למשחקים עם כדור פעילות בנושאים ערבות הדדית, עצמאות, הכלת המצב פעילויות ורעיונות להכנה עם הילדים מאסטר שף, בובות גרב סדר בוקר לילדים במעון

סומכים עליכם, וגאים בכם מאוד.

**בהצלחה, חזקו חברים!**



עזראים-  
כלים חזקו חזקו





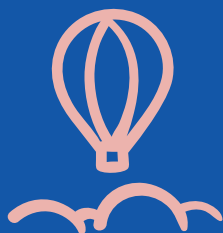
דגשים  
לפעילות עם  
ילדי העוטף



# דף עקרונות

## לעבודה עם חפונים

- הילדים נמצאים במקום בטוח אבל לא שלהם. לכן צריך להיות ברגישות גדולה.
- הילדים עברו טראומה לא פשוטה לכן 'בעיות' התנהגות, כעסים ועוד כל מיני נקבל בהבנה וננסה לחשוב איך אפשר לחזק ולעזור (כמובן עם גבולות במרחב הקבוצתי) נבין מה הרצונות שלהם ומה אוהבים.
- מטרתנו לעורר אקטיביות ויוזמה, ולא להחייב אותם לעשות דברים בלי רצונם. חשוב להחזיר להם את השליטה ולפעול איתם, במקום לעשות דברים עבורם.



## חזקים בעורף



# איך אני תופס את מה שקורה סביבי?

## רציונל

בתקופה הזאת לא בטוח שהחניכים מצליחים לעכל את כל מה שקורה. תפקיד המדריכים הוא לעזור להם קצת לעשות סדר במחשבות ולתת מקום לביטוי עצמי כמו גם מרחב בטוח לשיתוף בפחדים, חששות ובכל מה שלא ברור להם.

## מטרות הפעולה

1. החניכים ידעו שאם הם צריכים לדבר או לפרוק, הקבוצה והחברים תמיד יהיו שם! אפשר למצוא בהם עוגן.
2. החניכים יבינו שזה נורמלי להרגיש הרבה רגשות בבת אחת ויזכרו שאפשר ומומלץ בתקופה זו לראות גם את הטוב.

## מהלך הפעולה

### 1. פתיחה

נשאל את החניכים:

- שם
- מה שלומך?
- נשמח שתספר משהו טוב שקרה לך לאחרונה ומשהו פחות טוב שקרה לך לאחרונה.

## חבנה הפעולה

1. פתיחה
2. תחושת מעורבות
3. מציאת האור
4. לקחת פסק זמן
5. סיכום

חזקים בעורף





## 2. תחושת מעורבות

נבקש מכל החניכים לעמוד במעגל. נתחיל בשלב ה"פשוט". כשהמדריך אומר "ימינה" החניכים צריכים להגיד "ימינה" ולקפוץ ימינה. ולהפך, כשהמדריך אומר "שמאלה" החניכים אומרים "שמאלה" וקופצים שמאלה. שוב אותו דבר עם קדימה ואחורה. נמשיך לשלב המורכב יותר. כשהמדריך אומר "ימינה" החניכים צריכים להגיד "ימינה" ולקפוץ שמאלה. ולהפך, כשהמדריך אומר "שמאלה" החניכים אומרים "שמאלה" וקופצים ימינה. שוב אותו דבר עם קדימה ואחורה.

נשאל את החניכים:

- איך היה?
- מה היה יותר מבלבל?
- האם מישהו מרגיש קצת מבולבל בתקופה זו?

**יכול להיות שיש קצת בלבול בתקופה הזאת, הפחדים והחששות יכולים ליצור בלאגן, כמו במשחק במקרה שבו לא שמים לב לכיוונים.**

## 3. מציאת אור

נשחק טלפון שבור ומיד אחר כך טלפון מתוקן. טלפון מתוקן- זה טלפון שבור אבל במקום להגיד מילה אחת ולהעביר אותה בין כולם, כל אחד מוסיף מילה למשפט. בסוף יוצא סיפור מצחיק.

בתקופה זו, מה שאנחנו שומעים יכול לעזור או לפגוע בנו. אם אנחנו נכנסים למעגל של שליליות זה ישפיע עלינו לרעה. אבל אם נדאג להיות מסובבים בטוב נרגיש יותר אופטימיים ופחות מפוחדים.

נשאל את החניכים:

- מה הדברים שמשפיעים עליך לרעה בתקופה זו?
- מה יכול לעזור לך להרגיש שאתה מסובב בדברים חיוביים?





#### 4. פסק זמן

נשמיע את השיר "פסק זמן" של אריק איינשטיין [נספח 1].  
[אם הפעולה בשבת אפשר לקרוא את המילים]

נשאל את החניכים:

- מה אתה חושב על השיר?
  - האם אתה מתחבר למשפט בשיר?
  - האם היית רוצה לעשות עוד משהו עם הזמן שלך היום?
- נבקש מהקבוצה לחשוב יחד איך הם עוזרים אחד לשני להישאר רגועים.

נבקש מהחניכים להגיד מה עוזר להם להירגע ומה יכול לעזור להרגיע אחרים.

נסביר להם שבתקופה הזאת יש המון מחשבות בראש, "יהיה בסדר", "לא יהיה בסדר", פחדים, חרדות לחצים וכו' וזה מושפע גם מהסביבה שלנו. זה לגיטימי מאוד. החברים תמיד נמצאים והם יכולים לדבר, לעזור או להרגיע.

#### 5. סיכום

נשאל את החניכים:

- איך היה?
- עם מה אתה יוצא מהפעולה?

בהצלחה ובשורות טובות!

חזקים בעורף





## נספח 1- מילים לשיר "פסק זמן"

לקחת פסק זמן ולא לחשוב  
 לשבת מול הים ולא לדאוג  
 לתת לראש לנוח מהפיצוצים  
 לתת ללב לנוח מהלחצים  
 אני יודע שזה לא הזמן  
 בעצם גם אני עוד לא מוכן  
 אבל הנשמה רוצה קצת מנוחה  
 לתפוס אויר בשביל לחזור לעבודה  
 אולי זה רק משבר קטן וזה חולף  
 אולי פשוט אני נהייתי קצת עייף  
 לקחת פסק זמן ולא לחשוב  
 לשבת מול הים ולא לדאוג  
 לתת לראש לנוח מהפיצוצים  
 לתת ללב לנוח מהלחצים  
 אולי זה רק משבר קטן וזה חולף  
 אולי פשוט אני נהייתי קצת עייף  
 לקחת פסק זמן ולא לחשוב  
 לשבת מול הים ולא לדאוג

נספח 2- טיפ למדריך:  
 שיחות טלפון עם חניכים

חזקים  
 בעורף





# ערבות הדדית

## רציונל

בעקבות המצב, המשפט "כל עם ישראל ערבים זה לזה" נכון מתמיד. במיוחד עכשיו בתקופת המלחמה. נקשר את המילים הגדולות למעשים מעולמם של החניכים, ונלמד כי צריכים להיות אכפתיים כלפי אנשים אחרים גם אם אנחנו לא מסכימים איתם. כולנו חלק מעם ישראל.

## חטרות הפעולה

1. החניכים יראו את הערבות ההדדית הקיימת בעם ישראל ואיך היא מתבטאת במציאות שלנו.
2. החניכים יכירו במחויבות שיש לכל אחד מישראל לעזור לאחרים.

## חבנה הפעולה

1. ערבות הדדית בתורה
2. מסלול מכשולים
3. מעגל נתינה
4. דיון וסיכום

## חהלך הפעולה

### 1. ערבות הדדית בתורה

נפזר על הרצפה פתקים עם מצוות [נספח 1] ונבקש מהחניכים למיין אותם לשתי קבוצות: מצוות שמביעות ערבות הדדית ועזרה לזולת וכאלה שלא.

נשאל את החניכים: לפי כמות המצוות- האם התורה מעניקה חשיבות לנושא הזה? למה זה חשוב? מה יקרה אם חלילה לא תהיה ערבות הדדית בעם ישראל?

### 2. מסלול מכשולים

חניך אחד עוצם עיניים ושאר החניכים מסדרים חפצים בחדר ככה שנוצר מסלול מכשולים. חניך אחד מכוון את זה שעוצם עיניים דרך המסלול. בלי העזרה החניך שעוצם עיניים היה נופל ונפצע.

ככה גם בסביבה שלנו: אם לא נהיה אכפתיים ונעניק עזרה, אנשים עלולים להיפגע.





### 3. מעגל נתינה

נשחק הזרם בדפיקות ואקווה קווה.

הזרם בדפיקות-יושבים במעגל על הרצפה, כל אחד שם את הידים שלו על הרצפה שיד ימין שלו נמצאת מימין ליד שמאל של החבר היושב מימינו ויד שמאל שלו נמצאת משמאל ליד ימין של היושב משמאלו. מה שיוצא שלכל אחד יש 2 ידים (של היושבים מצדדיו) בין הידים שלו. מהלך-מעבירים "זרם" בדפיקות-דופקים על הרצפה לפי סדר הידים כל פעם דפיקה אחת. כאשר מישהו דופק שתי דפיקות, כיוון הזרם משתנה. אם מישהו דופק לא בתורו, או לא דופק-בתורו. היד שלו יוצאת מהמשחק.

כשאנחנו מתחילים מעגל של נתינה ואכפתיות- זה לא נגמר. מישהו עוזר למישהו וזה גורם למישהו אחר לעשות כמוהו. זה מוסיף המון אור וטוב בעם ישראל כשעוזרים אחד לשני.

### 4. סיכום

מקריאים סיפור (נספח 2) בנושא ערבות הדדית.

נשאל את החניכים:

- מתי עשית משהו טוב למישהו אחר וזה ממש השפיע עליו?
- ולהפך, מתי מישהו עזר לך וזה ממש השפיע עליך?

הרבה פעמים אנחנו עושים משהו קטן למישהו: עוזרים השאלה בשיעורי בית, מחייכים אליו וכו'. זה יכול להשפיע עליו לטובה ולעשות לו טוב. ככה זה בעם ישראל- כל אחד עוזר לשני ונוצר מעגל אינסופי של נתינה וערבות הדדית.







## נספח 1- מצוות

גמילות חסדים	פדיון שבויים	תפילה
דקת	לקט	נטילת ידיים
"ואהבת" "לרעך כמוך"	צניעות	ברכות
שבת	בשר וחלב	שכחה
השבת אבידה	לימוד תורה	והדרת פני" "זקן"





## נספח 2- סיפור

הוא בקושי ראה את הזקנה עומדת בשולי הכביש, אבל אפילו באור הקלוש של שעות בין הערביים, הוא הבחין בנואשותה לעזרה. הוא עצר את מכוניתו לפני המרצדס שלה, יצא והתקרב לעברה. על אף החיוך שעל פניו, הזקנה דאגה. אף אחד לא עצר בשעה האחרונה. האם הוא יפגע בה? הוא לא נראה בטוח כל-כך, הוא נראה עני ורעב. הוא יכול לראות שהיא חוששת מפניו. העמידה שלה בקור הזה... הוא ידע איך היא מרגישה, זה היה רעד שרק אימה יכולה להביא לה. "אני פה לעזור לך גבירתי" הוא אמר, "למה שלא תחכי באוטו? חם שם ונעים, אגב, אני ברייאן אנדרסון". פנצ'ר בגלגל היה כל הסיפור, אבל עבור אישה מבוגרת, זה היה מספיק קשה. ברייאן זחל מתחת לאוטו, מחפש מקום לחבר את הג'ק, הוא נשרט בברכיים מספר פעמים, אך בכל זאת המשיך, לאחר זמן קצר הוא החליף את הגלגל, אבל הוא התלכלך, וידיו כאבו. תוך כדי הברגת הברגים בחזרה, היא פתחה את החלון והחלה לשוחח איתו, היא אמרה לו שהיא מסיינט לואיס, והיא רק עברה באזור. היא לא הפסיקה להודות לו על שנחלץ לעזרתה. ברייאן רק חייך וסגר את תא המטען שלה. האישה שאלה כמה היא חייבת לו. כל סכום שהיה אומר לה, היה מקובל בעיניה, שכן היא כבר דמינה את כל הדברים הנוראיים שהיו עלולים לקרות לה, לו לא היה עוצר. ברייאן לא חשב אפילו פעם אחת על קבלת תשלום, זו לא הייתה עבודה בשבילו. הוא עצר לסייע לאדם במצוקה, ואלוהים יודע שיש הרבה אנשים בעבר שנתנו לו יד, וסייעו לו, כשהיה זקוק לכך. כך הוא חי כל חייו, ואף פעם לא עלה בדעתו לנהוג אחרת. הוא אמר לה שאם היא באמת רוצה לגמול לו בחזרה, אז שבפעם הבאה שהיא תראה אדם הזקוק לעזרה שהיא תסייע לו, ותתן לו את העזרה לה הוא זקוק. "ותחשבי עלי" הוא הוסיף. הוא חיכה עד שהיא התניעה ונסעה. זה היה יום קר ומדכא, אבל הייתה לו הרגשה טובה כשהתקדם לעבר הבית שלו, נעלם אל תוך החשיכה... כמה קילומטרים בהמשך הכביש האישה ראתה בית קפה קטן והיא נכנסה לאכול משהו ולהתחמם מעט, לפני שתעבור את כבדת הדרך האחרונה בדרך לבית שלה.. המסעדה הייתה אפלולית ומלוכלכת, בחוץ היו שתי משאבות דלק ישנות, כל הנוף היה מוזר עבורה ולא מוכר. המלצרית פנתה אליה, והביאה לה מגבת נקייה לייבש את השיער הרטוב שלה. היה לה חיוך מתוק, כזה- שאפילו עמידה על הרגליים במשך כל היום, לא היה יכול למחוק. האישה הבחינה בכך שהמלצרית הייתה כמעט בחודש השמיני להריונה, אבל היא לא נתנה לכאביה ולמתחיה לשנות את יחסה. האישה הזקנה חשבה לעצמה איך אדם שיש לו כל-כך מעט, יכול להיות כזה "נותן" לאדם זר. ואז היא נזכרה בברייאן. כשסיימה את ארוחתה, היא שילמה עם שטר של 100 דולר. המלצרית מיהרה להביא לה את העודף המגיע לה, אך האישה הזקנה נעלמה מעבר לדלת, וכשהמלצרית שבה, היא כבר לא נראתה, המלצרית התפלאה לאן יכלה האישה ללכת, ואז היא הבחינה שדבר מה שהיה רשום על המפית. דמעות עמדו בעיניה כאשר היא קראה את דברי האישה: "אינך חייבת לי דבר, גם אני עמדתי במצבך מישהו פעם סייע לי, באותו אופן בו אני מסייעת לך, אם את באמת רוצה לגמול לי בחזרה, כל מה שעליך לעשות הוא לא לתת לשרשרת האהבה הזאת להינתק על ידך..." מתחת למפית היו מונחים ארבעה שטרות נוספים של |100... היו שולחנות לפנות, קעריות סוכר למלא, ואנשים לשרת, אבל המלצרית הצליחה לעבור עוד יום. כשהיא שבה הביתה מהעבודה, ושכבה לישון אותו לילה, היא חשבה על הכסף, ועל מה שהאישה הזקנה רשמה. איך היא יכלה לדעת כמה היא ובעלה זקוקים כל-כך לזה? עם התאריך המשוער ללידה בחודש הקרוב, זה היה יכול להיות קשה ביותר. היא ידעה כמה בעלה דואג, וכשהוא ישן לידה היא נישקה אותו ברכות ולחשה בקול שקט, "הכול הולך להסתדר. אני אוהבת אותך, ברייאן אנדרסון..."



# עצמאות וייחודיות

## רציונל

החניכים ילמדו על הצורך בעצמאות בחיים הפרטיים והלאומיים ועל החשיבות שבשייכות עם ישראל לארצו- ארץ ישראל. הם ילמדו על הייחודיות של ארץ ישראל מול שאר הארצות, כמו גם על הקשר שבין העם והארץ.

## חבנה הפעולה

1. עצמאות
2. ללא הפרעה
3. ייחודיות
4. משחק הזיכרון
5. סיכום

## מטרות הפעולה

1. החניכים ייפגשו עם עצמאות, בחיים הפרטיים והלאומיים.
2. חשיבה סביב הייחודיות של עם ישראל בארצו.

## מהלך הפעולה

### 1. עצמאות- דיון

נשאל את החניכים:

- מה זה עצמאות?
- למה זה חשוב?
- כמה אתה עצמאי בחיים הפרטיים שלך?

נקרא את הערך בויקיפדיה "עצמאות מדינית" [נספח 1]

- ונשאל: למה דווקא מזה עושים עניין כזה גדול?
- למה זה חשוב שמדינה תהיה עצמאית?

נסביר לחניכים על הצורך של עצמאות מדינית של עם ישראל : מדינת ישראל היא מדינה עצמאית כמו כל המדינות, אבל יש לעם ישראל משהו שמעבר לעצמאות: מה שמייחד אותנו הוא ההיסטוריה שלנו, קיבוץ הגלויות של כולם במדינה אחת ועוד הרבה!



## 2. ללא הפרעה

נבקש מחניך לספר סיפור מוכר, כמו כיפה אדומה, שלגיה וכו'. מראש נגיד לשאר החניכים הפריע לו לדבר כמה שיותר [להשלים לו את הסיפור, להוסיף פרטים וכו']. אחרי שהחניך יסיים נשאל אותו: איך הרגשת? סביר להניח שהוא יגיד שהיה לו קשה כשהפריעו לו ושהוא מעדיף לספר את הסיפור לבד.

**נשקף את התחושות במקביל לעם ישראל בגולה. ללא שלטון יהודי ומדינה נוצר מצב בו מפריעים לעם שלנו למלא את הייעוד שלו.**

## 3. ייחודיות

נשאל את החניכים: מה זה אומר להיות ייחודי?  
מה חשוב בלהיות ייחודי?

נקרא את ההגדרה של המילה ייחודיות במילוג (נספח 2) ונחשוב:  
מה ייחודי בכל אחד מאיתנו שאין באף אחד אחר?

**במדינת ישראל העצמאות הולכת ביחד עם הייחודיות שלה ושל העם. [עם סגולה] היא לא מנסה להידמות לשאר המדינות והעמים: אנחנו בונים את העצמאות שלנו כל יום, התהליך הזה מתמשך, ואסור לנו להפסיק!**

## 4. משחק הזיכרון

משחק הזיכרון: שני חניכים יוצאים החוצה ושאר החניכים מתחלקים לזוגות כשלכל זוג יש תנועה מסוימת. השניים שיצאו חוזרים ומתחרים זה בזה. כל אחד בתורו מצביע על שני חניכים והשם עושים את התנועה שלהם. אם אחד החניכים זיהה זוג, הוא מכריז עליו ויש לו נקודה. אחר כך משחקים בגרסה אחרת. הפעם כל אחד בזוג צריך להשלים את התנועה של חברו. ככה זה יותר קשה.

**כשאנחנו מחקים מישהו, לא קל לזהות בינינו ואנחנו כבר לא ייחודיים. אבל, כשלכל אחד יש תנועה שונה, תפקיד אחר-הדברים ברורים וניכרים.**



## 5. סיכום

נשאל את החניכים:

- מהי ארץ ישראל בשבילך?
- איך אתה מרגיש כשאתה הולך ברחובות ארץ ישראל?
- איך היה לך בפעולה?

מדינת ישראל היא מדינה עצמאית כמו כל המדינות, אבל יש לעם ישראל את בארצו. חיבור של היסטוריה, ברית, ומעשיו של העם. מה שמייחד אותו הוא גם קיבוץ הגלויות של כולם במדינה אחת. [אפשר לשאול את החניכים מאיפה המשפחה של כל אחד]

במדינת ישראל העצמאות הולכת ביחד עם הייחודיות שלה ושל העם. היא לא מנסה להידמות לשאר המדינות והעמים. אנחנו בונים את העצמאות והייחודיות שלנו בכל יום: כל אחד מאיתנו הוא מרכיב משמעותי בפלא הזה שנקרא מדינת ישראל.

אסור לנו להפסיק!

בהצלחה ובשורות טובות!

חזקים  
בעורף





## נספח 1- ערך ויקיפדיה "עצמאות מדינית"

עצמאות-

עצמאות היא מצב שבו מדינה אינה תלויה בגורם חיצוני לצורך קיומה הפיזי והכלכלי, הגנה על גבולותיה ושמירה על הסדר הציבורי ושלטון החוק. למעשה לא קיימת עצמאות מוחלטת אלא תמיד העצמאות היא יחסית, החל ממצב של עצמאות כמעט מוחלטת (כמו ארצות הברית) ועד למצב של עצמאות מדומה למעשה (למשל, צרפת של וישי).

עצמאותה של מדינה נמדדת על פי מספר מדדים: מידת עצמאותה בתחומי מדיניות החוץ והביטחון; מידת עצמאותה הכלכלית; עצמאותה הניהולית; ומידת ההכרה הבינלאומית בעצמאותה.

## נספח 2- הגדרה במילוג "ייחודיות"

הגדרה במילוג "ייחודיות"

יְיְחֻדִי - שם עצם, זכר

אין עוד כמוהו, בלעדי

יְיְחֻדִי - יְחֻד, שם עצם, שורש: יח"ד, הטייה: רבים נסמך

1.מה שמבדיל מאחרים, מיוחדות.שְׂמִיךָ למטרה

מסויימת; יְעוּד

חֶסֶר יְחֻד

חסר מאפיינים מיוחדים; רגיל



# רעיונות לחשחקי כדור

נקודת חוזק- החניכים עומדים במעגל וכל פעם שזורקים לחניך מסוים הוא צריך להגיד משהו שמחזק אותו בימים האלה.

מה המצב- זורקים לחניך והוא צריך להקפיץ את הכדור כמה שיותר פעמים עד שהוא מסיים להגיד מה נשמע איצו ואיל הוא מרגיש בתקופה.

פרגון - כל החניכים עומדים במעגל וזורקים אחד לשני. כל פעם שזורקים את הכדור צריך לפרגן במילה טובה למי שזורקים אליו.

שאלות- המדריך שואל שאלה מסוימת את כל החניכים ואז הם עונים. אחרי זה כולם מסתדרים במעגל והמדריך זורק את הכדור לחניך כלשהו וצועק שם של חניך אחר. הוא מבקש ממנו לענות על השאלה לפי מה שהחניך השני ענה.

היכרות- החניכים מוסרים ושואלים שאלות על דברים שהם לא יודעים אחד על השני. מי שמקבל את הכדור צריך לענות.

מי זה?- המדריך מבקש לפני הפעולה שהחניכים ישלחו לו כמה שיותר פרטים עליהם שלא כולם יודעים. המדריך זורק את הכדור לחניך כלשהו ומקריא לו פרט כלשהו החניך צריך לזהות מי זה. אם הוא מצליח הוא מוסר למי שיצא ואם לא הוא עומד על רגל אחת. מי שנפסל פעמיים יוצא מהמשחק.

**בהצלחה ובשורות טובות!**

**חזקים בעורף**



1. 3 בום- השחקנים עומדים במעגל ויש אחד שיושב באמצע והמטרה היא למסור אחד לשני שלוש מסירות ובמסירה השלישית לפגוע בשחקן בתוך המעגל אם מצליחים לפגוע אז ממשיכים הלאה. אם לא מצליחים מצטרפים לשחקן שבתוך המעגל וככה זה ממשיך. המטרה היא להיות השחקן היחיד שלא יושב בתוך המעגל.

2. זרוק ותפוס- עומדים על קו הרוחב של המגרש, לכל חניך כדור ביד. [אם אין מספיק אפשר להשתמש באותו כדור] החניך זורק את הכדור גבוה לפניו לעבר קו הסיום, ומיד רץ לתפוס אותו בעודו באוויר. מנקודת התפיסה חוזרת פעולת הזריקה והתפיסה עד לקו הסיום.

מנצח: החניך שהצליח להגיע לקו הסיום תוך מספר הפעמים הקטן ביותר של תפיסות ועצירות.

3. כדור ספוג- החניכים מסתדרים בשתי קבוצות, קבוצת הבית וקבוצת השדה. חניך מקבוצת הבית זורק כדור ספוג למגרש, הרחק לעבר הקו האחורי, ומיד פותח בריצה מהירה לעבר קו מסומן במגרש, וחזרה לנקודת המוצא. בה בעת, מנסים החניכים קבוצת השדה לתפוס את הכדור שנזרק ולפגוע בעזרתו בילד הרץ. הכדור ניתן להעברה בין חברי קבוצת השדה במסירות בלבד. לאחר שכל חברי קבוצת הבית רצו, או לאחר פסילה של 3 ילדים, מתחלפות הקבוצות בתפקידיהן.

מנצחת: הקבוצה שעלה בידה להחזיר לנקודת המוצא ילדים רבים יותר, בלי שנפסלו בעת הריצה.

הערה: אסור להתקדם עם הכדור ביד. ניתן לבחור מספר רצים גדול יותר מקבוצת הבית לביצוע הריצה, כדי לצבור מספר גדול יותר של נקודות.





4. כדורת- המטרה היא לגלגל את הכדור למקום הקרוב ביותר ל"כדור הסימון".

מניחים את "כדור הסימון" במרחק מהחניכים ולכל אחד יש 3 כדורים. כל חניך מגלגל בתורו כדור, כך שיתקרב עד כמה שניתן ל"כדור הסימון".

מנצח: החניך שכדורו נמצא קרוב ביותר ל"כדור הסימון", בתום סבב הזריקות.

הערה: מותר לפגוע ב"כדור הסימון" ולהזיזו מהמקום שבו הוא מונח.

5. מחניים

6. חיי שרה

7. 21-החניכים יוצרים מעגל, ואחד מהם נבחר לעמוד במרכז. במידה ומשחקים שלושה שחקנים, התופס יעמוד בין השניים האחרים. החניכים במעגל מתמסרים 21 מסירות בכדור ביניהם, בלי שהנמצא במרכז המעגל [התופס] ייגע בכדור, ומבלי שהכדור יפול. לחניך אסור למסור למי שעומד לידו. לנמצא במרכז המעגל מותר לנוע בחופשיות בתחומי המעגל. אם מי שעמד במרכז תפס את הכדור, הוא מתחלף בתפקידו עם זה שמסר את הכדור. הילדים שבמעגל סופרים בקול את מספר המסירות הרצופות שהצליחו לבצע. בכל פעם בה הכדור נוגע בקרקע, או כאשר מתחלף השחקן הנמצא במרכז, מתחילים את הספירה מחדש. אם הגיע המעגל לעשרים ואחת מסירות רצופות, השחקן מפסיק ונכנס מישהו אחר שמתנדב לכך במקומו.



חזקים בעורף





8. כדורגל סיני- החניכים עומדים במעגל כשרגליהם פשוקות, וכפות רגליהם נוגעות זו בזו. מטרת כל שחקן למנוע בעד הכדור מלעבור בין רגליו, ולהעבירו בין רגלי היריבים. המשחק מתנהל תוך שימוש בחבטות ידיים. שחקן שלא הצליח למנוע מהכדור לעבור בין רגליו נפסל.

חניך שנפסל פעם אחת, ממשיך לשחק ביד אחת. נפסל פעמיים, משחק ופניו חוצה מן המעגל. נפסל שלוש פעמים, משחק ביד אחת כשפניו חוצה מן המעגל. בפעם הרביעית הוא יוצא מן המשחק, והמעגל מצטמצם.

9. התמנון- במרכז מגרש עומד "התמנון", חניך עם כדור, על החניכים לעבור מצד אחד של המגרש לצידו השני. התמנון מנסה לפגוע בעוברים בלי לזוז ממקומו, משתתף שנפגע נעמד במקום ונהיה חלק מהתמנון, משימתו לפסול עוברים נוספים עם הכדור. המשתתף האחרון שנשאר - מנצח.

10. כדורגל

11. 7 בום- עושים ספירה ומתחילים ב1, כל אחד בתורו אומר את המספר הבא וזורק לחניך את הכדור, וכל פעם שיש מספר שמתחלק ב7 או מכיל את המספר 7 לא אומרים אותו, אומרים בום. מי שמתבלבל ולא אומר בום נפסל.

**בהצלחה ובשורות טובות!**

**חזקים בעורף**





# רעיון לפעילות - מאסטר שף

לגילאי 10 ומעלה

## רציונל

החניכים ילמדו על הצורך בעצמאות בחיים ולקיחת אחריות. יש פה הזדמנות להביא לחניכים את השליטה ליידים. כדאי להתמקד גם בתהליכים חינוכיים של שותפות- כולם חלק והאחריות המוטלת על כל אחד.

## מטרות הפעולה

1. החניכים ייפגשו עם עצמאות, בחיים הפרטיים.
2. החניכים יקחו על עצמם אחריות.
3. החניכים ילמדו לעבוד בשיתוף פעולה.

## רעיונות למתכונים

### כדורי שוקולד:

- 300 גרם ביסקוויטים מסוג "פתי בר" מפוררים
- 8 קוביות שוקולד מריר (30 גרם)
- 50 גרם חמאה [לפרווה- נטוריה]
- 3 כפות אבקת קקאו
- 3-4 כפות סוכר גדושות
- חצי כוס חלב [לפרווה - מים]
- \*קוקוס לציפוי

### פנקייקים:

- כוס קמח
- 2 כפיות אבקת אפיה
- 2 כפות סוכר
- ביצה אחת
- 3/4 כוס חלב 3%
- תנובה
- 2 כפות שמן
- כפית תמצית וניל

### עוגיות חמאה:

- 100 גרם חמאה מומסת
- 1/2 כוס סוכר
- 1/2 כפית תמצית וניל
- 1 ביצה
- 2 כוסות קמח לבן
- כפית אבקת אפיה
- כף חלב

# חזקים בעורף



# פעילות - הכנת בובות גרב לגילאי 3-7



מה תצטרכו?

גרב ארוכה וגרב קצרה

נייר בריסטול אדום ליצירת הפה

3 פונפונים לעיניים ולאף

2 כפתורים לבנים (לא חובה)

צמר גפן למילוי

גומיה

דבק

מספריים

פאייטים, נצנצים וכל העולה על דעתכם לקישוט

הוראות:

\*קושרים את הגומיה על הגרב הארוכה ובכך ליצור שני חלקים

לגרב כך שיש מקום לכובע.

\*לוקחים את צמר הגפן ולמלא את ראש הבובה ואת הגרב

הקטנה.

\*יוצרים צורה של כובע מהגרב הקטנה ולהלביש על ראש הבובה.

\*ניתן להדביק עם הדבק שני כפתורים ומעליהם פונפונים ליצירת

עיניים [ניתן לעשות זאת עם פונפונים בלבד].

\*ואז מדביקים את האף.

\*ליצירת הפה יש לקחת בריסטול אדום וליצור עיגול המתאים

לגודל הגרב. לקפל את העיגול לשניים כך שיווצרו שני חצאי

עיגול.

\*יש ליצור שקע מתחת לאף ולהדביק את העיגול לשקע כך

שיווצרו פה. יש להדק היטב.

נ\*יתן לקשט עם שלל קישוטים ליצירת בובות שונות.



# סדר יום - מתחילים בתפילה לגילאי 2-4

מדריך יקר! יש חשיבות לייצר שגרה לילדים הקטנים גם בתקופה זו. דרך טובה היא באמצעות שגרה של סדר בוקר כמו במעון.

מצרפים לך סדר תפילת בוקר במעון עם כמה רעיונות לפעולות. בהצלחה!

## סדר תפילת בוקר

- בוקר טוב התעוררתי
- מודה אני מיד אמרתי לא אכלתי ולא שיחקתי עד שאת ידי נטלתי לך אנו מתפללים וממך אנו מבקשים שתיתן לנו היום יום טוב וכח לעשות מצוות לרוב אלי הטוב שבשמיים שמע את תפילתי הנעימה ותן הרבה בריאות וחיל לי לאבא ולאמא.
- מודה אני לפניך...
- תורה תורה ציווה לנו משה מורשה קהילת יעקב ברכות יחולו על ראשי שמע בני מוסר אביך ואל תיטוש תורת אמך תורה תהא אמונתך וא- ל שד-י בעזרתי
- יד ימין על העניים בואו ונקבל עוד מלכות שמיים המשיח נבקש לא נפסיק להתעקש א- ל מלך נאמן
- שמע ישראל...
- ואהבת...
- משיב הרוח ומוריד בגשם
- אדון עולם



הקלטה של  
סדר תפילת  
בוקר במעון

## רעיונות לפעילויות

הצגה עם בובות גרב שאחת הקבוצות הכינה  
לשחק עם הכדור  
לצבוע דפי צביעה  
משחקי שירים של ילדים



# חזקים בעורף



# ערב נגינה- שירים ואקורדים לגיטרה

## לב טהור

Em

לב טהור ברא לי, ברא לי אלוקים

Em D C

2X ורוח נכון חדש בקרבי

Em Am G

לב טהור ברא לי, ברא לי אלוקים

G D C Am G

ורוח נכון חדש בקרבי

Em Am G

לב טהור ברא לי, ברא לי אלוקים

Em D C Am G

ורוח נכון חדש בקרבי

## גם כי אלך

Em

גם כי אלך בגיא צלמוות

Em D

2X לא, לא אירא רע

G Am

לא לא לא לא לא לא לא לא לא

Em Am

אירא רע כי אתה עימדי

G Am

לא לא לא לא לא לא לא לא לא

Em D

אירא רע כי אתה עימדי

## אהבת עולם

Am Dm Am Dm

אהבת עולם תביא להם

Am Dm G Dm

2X אהבת עולם תביא להם

Am Dm C

וברית אבות לבנים תזכור

Am Dm C

וברית אבות לבנים תזכור

## למען אחי ורעי

Am E Dm Am

למען אחי ורעי, למען אחי ורעי

Dm Am

אדברה נא, אדברה נא

Am E

שלום בך

Am

למען בית ה' אלוקינו

E Am E Dm

אבקשה טוב לך

Am

למען בית ה' אלוקינו

Am E

אבקשה טוב לך



# חזקים בעורף



### ענווים

E Am Dm Am  
בשעה שמלך המשיח בא  
Am Dm Am  
בשעה שמלך המשיח בא  
Am C G Dm  
צומד על גג, גג בית המקדש  
Am Dm  
משמיע לישראל ואומר

E Am Dm Am  
בשעה שמלך המשיח בא  
Am Dm Am  
בשעה שמלך המשיח בא  
Am C G Dm  
צומד על גג, גג בית המקדש  
E Dm  
משמיע לישראל ואומר

Am G Em Am  
ענווים, ענווים, הגיע זמן  
Dm C F  
הגיע זמן גאולתכם  
E  
ואם אין אתם מאמינים  
Dm Am  
ואם אין אתם מאמינים  
Am E F  
ראו באורי שזורה

### שירת העשבים

Dm Am  
דע לך שכל רועה ורועה  
Am Dm  
יש לו ניגון מיוחד משלו  
Dm Am  
דע לך שכל עשב ועשב  
Dm F C Dm  
יש לו שירה מיוחדת משלו  
F E  
ומשירת העשבים  
Am Dm  
נעשה ניגון, ניגון של רועה  
  
Dm Am  
כמה יפה, כמה יפה ונאה  
Am Dm  
כששומעים השירה שלהם  
Dm Am  
טוב מאוד להתפלל ביניהם  
Dm F C Dm  
ובשמחה לעבוד את השם  
F E  
ומשירת העשבים  
Am Dm  
מתמלא הלב ומשתוקק

Dm Am  
וכשהלב מן השירה מתמלא  
Am Dm  
ומשתוקק אל ארץ ישראל  
Dm Am  
אור גדול אזי נמשך והולך  
Dm F C Dm  
מקדושתה של הארץ עליו  
F E  
ומשירת העשבים  
Am Dm  
נעשה ניגון של הלב

### נקדש את שמך

Em A  
נקדש את שמך  
Am Dm  
שמך בעולם  
Am Dm  
כשם שמקדישים  
E Dm C  
2X אותו בשמי מרום

F#m A  
ימלוך ה'  
E D  
ה' לעולם  
E Bm  
אלוקיך ציון  
E D  
לדור ודור הללויה  
A D C#m  
ואתה קדוש יושב תהילות  
A D E Bm  
ישראל, ישראל, א-ל נא

