



משרד החינוך
מינהל חברה ונוער, אגף תכנים, תכניות, הכשרה והשתלמויות

פנקס פעילויות לחיזוק חוסן חברתי - קהילתי בקרב תלמידים ובני נוער

תוכן עניינים

מבוא
דגשים לפעילות לחיזוק חוסן חברתי
בניית קבוצה
היכרות
כללי התנהלות
הקשבה
אזור רגשות, תחושות ומחשבות
ביטחון ובטיחות
שיחות בוקר ושיחות סיכום יום
פעילות חוץ
משחקים
בישולי שדה
פרידה

אנשי חינוך יקרים!

מציאות החיים במדינת ישראל מפגישה אותנו לא אחת עם מצבי חירום וחוסר ודאות. מצבים אלה מעמידים אותנו כיחידים וכאומה בפני התמודדויות אישיות ולאומיות, הדורשות משאבים נפשיים, חברתיים וארגוניים.

מינהל חברה ונוער, בתוקף תפקידו כממונה על החינוך החברתי ערכי במדינת ישראל במוסדות החינוך הפורמלי והבלתי פורמלי, באמצעות תחום תכנים, תוכניות, הכשרה והשתלמויות הפיק את הפנקס "פעילויות לחיזוק חוסן חברתי-קהילתי" – הכולל הצעות לפעילויות במצבים הבאים:

- מצב שבו ניתן לקבץ ילדים ובני נוער במסגרות מוגנות לפעילות משותפת (בתי ספר, מרכזים קהילתיים, פנימיות, קן תנועות נוער, מקלטים וכו').
- מצב שבו הציבור נקרא להישאר בביתו סמוך למקלט או למרחב המוגן.
- מצב שבו יש להישאר במקלט או במרחב המוגן לזמן ממושך.
- מצב שבו אזרחים מפונים מבתיהם למרכזים בטוחים לזמן ממושך.



לכל אחד מהמצבים נדרש מענה שונה, הכולל הפעלת מספר רב ככל הניתן של תלמידים ובני נוער, על מנת לחזק את רוחם ולמלא בתוכן משמעותי את הזמן העומד לרשותם.

הפעילויות המוצעות כוללות מגוון רחב של נושאים, פעילויות וכלים מתודיים, כדי לאפשר לאוכלוסיות מגוונות ורב גילאיות לקיים פעילות חינוכית, חברתית והפגתית, תוך מתן ביטוי לרגשות ולמתחים במצבי חירום שונים.

הפעילויות המוצעות הן מודולריות ומאפשרות לכל משתמש לבחור פעילות על פי צרכיו: תפקידו, אוכלוסיית היעד, מקום הפעילות, זמן הפעילות, אופי הפעילות, נושאי הפעילות ומטרותיה החברתיות, החינוכיות וההפגתיות.



דגשים לפעילות לחיזוק החוסן החברתי - קהילתי

התאמה לשלב ההתפתחותי של הקבוצה ולאקטואליה החברתית

הקבוצה היא מקור ללמידה חברתית ולהתפתחות אישית. הפעילות צריכה להתבצע בהתאמה לאינטראקציות החברתיות ולהתנסויות המשותפות. יש להתאים את הפעילות לשלב ההתפתחותי של הקבוצה, תוך שימת דגש להתרחשויות ולמצב של החיים החברתיים-קהילתיים של החברים בה.

ערכים, המשגה ולמידה חברתית

המטרה החינוכית של המערכים היא להטמיע ערכים באמצעות הפעילות ולהביא לכך שערכים אלו יתבטאו בהתנהגויות. תהליך זה דורש תיווך והמשגה: פרשנות מילולית של המושגים הנלמדים, הטמעתם באמצעות חוויה התנסותית ושאלות שאלות רפלקטיביות לעיבוד חוויית הלמידה.

גיוון מתודי, משחק וחוויה

הפעילות מאופיינת בגיוון מתודי ובשימוש בדרכי תקשורת רבות הנותנות מקום לאינטליגנציות מרובות של המשתתפים, בפעילות חווייתית ומהנה שתורמת תרומה אישית וחברתית ובשיח רפלקטיבי בעקבות המשחק יסייע בהבנה וברכישה של מיומנויות חברתיות.

ביטחון ובטיחות

יש לפעול בהתאם להוראות חוזרי מנכ"ל ולהנחיות פיקוד העורף!



בניית קבוצה

קבוצה אינה נבנית מאליה. תהליך בניית הקבוצה חשוב מאוד ליצירת מסגרת מסודרת ומוגנת ולהפגת החששות של המשתתפים, ומשום כך עליו להיעשות בשלבים מתוכננים היטב.

מרכיבים חיוניים בתהליך לבניית קבוצה:

תיאום ציפיות: תיאום בין הרצונות האישיים של המשתתפים, בין רצונותיהם כקבוצה ובין הרצונות המנחים. בשלב זה, כדאי לאפשר למשתתפים להביע את תחושותיהם ולהרגיע את חששותיהם.

קביעת כללים: הכללים ייקבעו בהתאם לציפיות. הכללים מאפשרים למשתתפים להרגיש בטוחים ומוגנים ומאפשרים למנחים, קיום פעילות מסודרת בהמשך. הכללים מלווים לאורך כל הפעילות, וניתן להזכירם לפי הצורך.

היכרות: ההיכרות בקבוצה היא תהליך. ככל שמעמיקים את ההיכרות, כך חברי הקבוצה חושפים את עצמם יותר. ההיכרות מדגישה את הייחודיות שבכל אחד, את המשותף לכולם ואת תרומתו של כל אחד למארג הקבוצתי.

בנוסף, חשוב לעסוק ביתרונות שיש בעבודה קבוצתית ולדון בחשיבותה של הקבוצה.

מיומנויות חברתיות ואישיות

פעילות בקבוצה דורשת מיומנויות רבות. הפעילויות שלהלן מתייחסות לכמה מיומנויות חשובות: הקשבה, יצירת קשרים חברתיים, עצמאות לצד היעזרות, קבלת השונה.

הקשבה היא פעולה יומיומית, ועם זאת מורכבת עד כדי כך שכולם מתקשים בה. הקשבה עמוקה ומודעת ניכרת בתגובת המקשיב לנאמר ובשפת גופו, היא מעודדת את הזולת לספר, מחזקת חברויות ומונעת מקרים של חוסר הבנה ושל חוסר נעימות. יצירת אווירה של הקשבה בקבוצה מעודדת כבוד הדדי, פתיחות והבעת רגשות ורעיונות, מסייעת בגישור ומגבירה מוטיבציה.

חברות אף היא תופעה פשוטה לכאורה, אך למעשה חשוב להתבונן בקשרי חברות, לעמוד על הגורמים המקיימים קשרים אלו, לחזק התנהגות חיובית ולפתח מיומנויות של יצירת קשרים חברתיים.

כדי להפיק את המרב מפעילות הקבוצה, חשוב לעסוק ביחס שבין **עצמאות** ובין היכולת **לבקש עזרה** – יכולת חשובה ללמידה ולהתפתחות שאינה באה על חשבון עצמאות אישית. קשרים תקינים בקבוצה דורשים שילוב בין עצמאות חברי הקבוצה ובין יכולתם להיעזר זה בזה.

קבלת האחר: כל קבוצה מורכבת ממגוון של אנשים, בכל אחד ייחוד ואין אחד דומה לאחר. כדי ליצור לכידות קבוצתית, חשוב שכל חברי הקבוצה יזכו ליחס מכבד, גם ובמיוחד במקרה שהם חריגים מהיתר.

המפגש הראשון עם המשתתפים חשוב מאוד. מפגש ראשוני מוצלח יסייע ביצירת מסגרת מסודרת ומוגנת בהמשך ויפיג את חששות המשתתפים. לכן, כדאי לתכנן מראש את הדרך שבה תציגו את עצמכם.

בפעילויות שלהלן, נתמקד בהיכרות בסיסית ובביטוי הציפיות של בני הנוער מהמפגשים. חשוב ליצור תיאום בין הרצונות האישיים של המשתתפים, בין רצונותיהם כקבוצה ובין הרצונות של מנחי הקבוצה ובכך ליצור ודאות, איזון וראייה קדימה. הציפיות ישמשו בסיס לכללים שהמנחים יקבעו בפעילויות הבאות כמסגרת מוסכמת לקבוצה.

היכרות כצעד ראשון בבניית קבוצה

פעילות היכרות זו, כמו רבות אחרות, היא צעד ראשון בתהליך התפתחות הקבוצה. כדי לעבור את מחסום הגישוש ההתחלתי הראשוני ולאפשר לחברי הקבוצה להתוודע זה לזה, ננסה לפתוח יחד כמה מגירות ולאפשר הצצה, ולו לרגע, זה למגירתו של זה.

הניסיון להכיר את האחר ומעט מצפונות ליבו, נועד לשבור במקצת את הקרח ולאפשר לחברי הקבוצה היכרות שבה הם קובעים את גבולות החשיפה ואת מידת השיתוף. אומנם פעולות ראשוניות מעין אלה לא ייצרו בן רגע אווירה של קרבה ושל שותפות, אולם הן עשויות ליצור קרקע טובה לעבודה משותפת ולחברות אמת.

מטרה

לאפשר למשתתפים להתוודע זה לזה כדי ליצור בסיס לפעילות משותפת.

מהלך הפעילות

שלב א'

המנחה יבקש מחברי הקבוצה לדמיין לעצמם כי הם נמצאים הרחק מסביבתם המוכרת. בסביבה החדשה איש אינו מכיר אותם, והם אינם מכירים איש. כדי ליצור קשר, צריך כל אחד מהם לצייר את דמותו הפיזית על גיליון נייר עיתון ולפרט מרכיבים אלו:

בראש: חלומות לעתיד

בלב: דברים שאני אוהב לעשות או שונא לעשות

בריאות: תכונות טובות שיש בי

באוזניים: מוזיקה וצלילים שאני אוהב או שונא

בפה: מאכלים וטעמים שאני אוהב או שונא

ועוד כיד הדמיון הטובה עליכם.

שלב ב'

המשתתפים יתחלקו לזוגות, בני הזוג יציגו זה לזה את ציוריהם, ישוחחו ביניהם על עצמם ויתכוננו להציג את בן זוגם במליאה.

שלב ג'

כל משתתף יציג במליאה את מה שלמד על בן זוגו ויאפשר לבן הזוג להשלים או לתקן פרט זה או אחר.

היכרות ראשונית בין חברי הקבוצה.

ציוד למשחקים

חישוקים, פתקים של אותיות האל"ף-בי"ת, מדבקות לבנות מלבניות ריקות ומדבקות שאותיות רשומות בהן.

מהלך הפעילות

משחק השמות - לפזר בחדר מדבקות לבנות מלבניות, על כל מדבקה נרשמה מראש אות אחת מאותיות האל"ף-בי"ת. יש להכין מספר רב של מדבקות וכן להשאיר מדבקות לבנות להשלמת אותיות לפי הצורך. **המשימה:** על כל אחד מהמשתתפים למצוא את האותיות שמרכיבות את שמו ולהדביק את המדבקות על חזית החולצה. מי שמסיים מתיישב על הרצפה במעגל.

בסיום המשחק, על חזית חולצתו של כל משתתף תתנוסס מדבקה של שמו.

ים-יבשה של שמות - לפזר חישוקים שונים על הרצפה, בתוך כל חישוק להניח פתקי אותיות שונות. כאשר המנחה מכריז "יבשה", כל משתתף לחישוק שבו יש אות כלשהי משמו. דוגמה: אפרת יכולה לרוץ לכל חישוק שיש בו את האותיות א-פ-ר-ת.

כאשר המנחה מכריז "ים", על המשתתפים לשכב על הרצפה בלי לגעת בגופם באף משתתף אחר. אפשר לשחק במשחק זה פעמים מספר במהירויות שונות או לשנות כללים.

כדור שמות

מטרה

תחילת תהליך ההיכרות, הכרת שמות חברי הקבוצה בדרך חווייתית, ביטוי הציפיות של חברי הקבוצה ושיח על אודותיהן.

ציוד

כדור, גיליון מדבקות חתוך: שלוש מדבקות לכל משתתף, כרטיסי ציפיות (נספח).

מהלך הפעילות

שלב א': פתיחה והיכרות באמצעות מסירת כדור

דברי פתיחה

המנחה יציג את עצמו, יסביר למשתתפים על מסגרת הפעילות בכלליות (יום, שעה, תדירות) ועל הפעילויות החברתיות שיקיימו בקבוצה. כן יציין את מטרת פעילות זו.

היכרות ראשונית - שמות

בכל סבב, המנחה יבצע את המטלה ראשון.

סבב ראשון: חברי הקבוצה יעמדו במעגל וימסרו את הכדור זה לזה. כל מי שמחזיק בכדור יאמר את שמו, ימסור את הכדור למשתתף אחר וישלב את ידיו.

המנחה יבקש מהמשתתפים לנסות לזכור את סדר המסירה ואת שמות חברי הקבוצה.

סבב שני: המשתתפים יתבקשו למסור שוב את הכדור באותו סדר בדיוק כמו בסבב הראשון, כאשר המשימה זהה (כל אחד אומר את שמו ומוסר).

סבב שלישי: חברי הקבוצה ימסרו את הכדור זה לזה באותו סדר, אך הפעם כל אחד יאמר את שם המשתתף שאליו הוא מוסר את הכדור.

סבב רביעי: כמו הסבב השלישי, אך סדר מסירה הפוך. האחרון ימסור לזה שמסר לו וכן הלאה, וכל אחד יאמר את שם המשתתף שאליו הוא מוסר.

שלב ב': תיאום ציפיות

המנחה יאמר שכדי שלכולנו יהיה נחמד, חשוב שנערוך תיאום ציפיות: שנבין מהן הציפיות של כל אחד מחברי הקבוצה ושנגיע להסכמה בדבר הדרך שבה נתנהל כדי להגשים ציפיות אלו. המנחה יסביר שציפייה היא הדבר שלו אני מקווה ומייחל, הדבר שאני רוצה שיקרה.

מדבקות וכרטיסי ציפיות

המנחה יתלה על הקיר כרטיסיות תמונות ומילים שמשקפות ציפיות מהקבוצה, מהמנחה, מהתכנים וברמה האישית. בכיתה א', המנחה יקרא את כל המילים. כל משתתף יקבל שלוש מדבקות וידביק אותן על שלוש תמונות שמשקפות את הציפיות שלו. בגיל בוגר רצוי לשלב דפים ריקים ולאפשר לצייר או לכתוב ציפיות שאינן מופיעות ושרוצים להוסיף.



סיכום

א. המנחה ישאל:

- היכן יש הכי הרבה מדבקות? למה בחרתם בכרטיס זה?
 - האם יש כרטיס שאף אחד לא הדביק עליו מדבקות?
 - האם יש לכם ציפייה נוספת שאינה מופיעה בתמונות?
 - מה אני, המנחה, צריך לעשות כדי שהציפיות הללו יתגשמו?
 - מה אתם, המשתתפים, צריכים לעשות כדי לממש את הציפיות?
 - אילו התנהגויות, אישיות וקבוצתיות, כדאי לאמץ כדי לאפשר את מימוש הציפיות?
- ב. המנחה יכתוב לצד כל ציפייה שנבחרה את ההתנהגויות הרצויות להגשמתה.
כתיבת ההתנהגויות תשמש בסיס לחוזה קבוצתי.

ג. המנחה יסכם ויאמר שלכל אחד ציפיות שונות, אך יש גם ציפיות משותפות, יפרט על מסגרת הפעילות, על הנדרש מכל משתתף, על החוויה הקבוצתית, על תפקיד המנחה ועל תפקיד הקבוצה וכיו"ב.







סדר



הקשבה



שקט



משחוק





כללים

מטרה

לדון בחשיבותם של כללים ובמטרתם ולגבש כללים לקבוצה.

ציוד - שתי חפיסות שוקולד, קוביית משחק, סינר, סכין ומזלג, בריסטול וטוש.

שלב א': משחק השוקולד בשתי גרסות ודיון

משחק השוקולד – ללא כללים

המנחה יאמר למשתתפים שהמטרה של כל אחד מהם היא לאכול כמה שיותר שוקולד. אסור בשום פנים ואופן להשתמש בכוח. המנחה יניח את חפיסת השוקולד במרכז החדר. צפוי כי יהיה בלגן בשלב זה. המנחה יפסיק לאחר זמן קצר את המשחק ויבקש מכולם לחזור למקומות.

משחק השוקולד – לפי כללים

המנחה יאמר שעכשיו נשחק שוב במשחק השוקולד. גם הפעם, המטרה של כל אחד היא לאכול כמה שיותר שוקולד, אבל הפעם יש כללים:

- זורקים קובייה בסבב, רק מי שיוצא לו שש יכול לגשת אל החפיסה. בינתיים הסבב ממשיך, וכאשר יצא למישהו אחר שש – הוא ייגש אל השוקולד וזה שהיה שם קודם יתבקש לחזור למקומו.
- מי שניגש אל השוקולד, צריך קודם כול ללבוש את הסינר.
- את השוקולד אפשר לאכול רק בעזרת סכין ומזלג – אסור לגעת בו! גם קילוף העטיפה צריך להיעשות בסכין ובמזלג.

דיון

לאחר משחק בשתי הדרכים, המנחה ישאל: מה ההבדל בין הפעם הראשונה ששיחקו לפעם השנייה? מתי נהניתם יותר? מתי זכו יותר משתתפים להשתתף?

שלב ב': סיכום וכתובת כללים קבוצתיים

המנחה יזכיר למשתתפים את הציפיות שהעלו בפעילות הקודמת ויסביר שאם רוצים ליהנות מהפעילויות ושהציפיות, של המנחה ושל המשתתפים, יתגשמו – צריך לקבוע כללים קבוצתיים.

- לדעתכם, אילו כללים כדאי לקבוע?

- מה נעשה אם מי מחברי הקבוצה לא יעמוד בכללים?

- על מי מוטלת האחריות לוודא כי הכללים שלנו יישמרו?

המנחה יכתוב את הכללים העולים בשיחה על בריסטול. מומלץ שהמנחה יכין מראש כללים החשובים לו ויוודא שהם מופיעים. את הבריסטול יש לתלות בחדר הפעילות ולהזכיר את הכתוב בו בעתיד לפי הצורך. לעיתים יהיה צורך להוסיף או לשנות כללים.

לסיום, כדאי שהמשתתפים יחתמו על הבריסטול בדרך יצירתית (טביעות אצבע או ידיים, שמות, עיצוב מדבקות וכיו"ב) ואף במעמד טקסי.

הקשבה

מטרה

לחוות הקשבה, להבין מה היא הקשבה פעילה ולדון בחשיבותה ובתנאים הנחוצים לקיומה.

מהלך הפעילות

תרגיל 1: רק על עצמי לספר ידעתי

א. המנחה יחלק את המשתתפים לזוגות ויגדיר לכל אחד מבני הזוג את מספרו – אחד או שניים. המנחה יבקש מכל מספרי אחד לספר למספרי שתיים כמה שיותר עובדות על עצמם בהינתן האות (משפחה, חברים, תחביבים, מוזיקה, אוכל, לימודים, חוויות, חלומות וכיו"ב). לאחר עשר דקות, המנחה יבקש מבני הזוג להתחלף בתפקיד.

ב. במליאה, המנחה יבקש מכל אחד להציג את בן זוגו בהתאם לדברים שבן זוגו סיפר.

שאלות

- איך הרגשתם כשסיפרתם על עצמכם? האם הרגשתם שהקשיבו לכם?
- האם הציגו אתכם כפי שהייתם מציגים את עצמכם?
- מה נדרש מכל אחד מכם כדי להציג את החבר במדויק כפי שהוא סיפר על עצמו?
- איך אתם יודעים שמקשיבים לכם?



תרגיל 2: כיסאות נגד הזרם

- א. המנחה יחלק את הקבוצה לשתיים. קבוצה אחת תקבל הוראה לאסוף את הכיסאות בערמה בצד החדר בזמן הקצר ביותר. הקבוצה השנייה תקבל הוראה לסדר את הכיסאות בשורה בזמן הקצר ביותר. אסור לקבוצות לדבר זו עם זו.
- ב. לאחר כמה דקות, המנחה יעצור את הפעילות ויבקש שכל קבוצה תתכנן במשך שתי דקות דרך פעולה לביצוע המשימה. בתום שתי דקות, הקבוצות ישובו למלא את ההוראות שקיבלו.
- ג. המנחה יעצור את הפעילות ויבקש שני נציגים מכל קבוצה. הנציגים ינהלו ביניהם שיחה במשך שלוש עד חמש דקות, יחזרו לקבוצות וינהלו דיון בקבוצה במשך שתי דקות נוספות לצורך גיבוש דרך פעולה לביצוע המשימה. לאחר מכן, שתי הקבוצות ישובו למלא את ההוראות שקיבלו.

במליאה, המנחה ישאל:

- מה קרה בקבוצה? האם הצלחתם לעמוד במשימה? אם כן, באיזה שלב? מה סייע לכם לעמוד במשימה או מה מנע מכם לעמוד בה?
 - מה היה יכול לסייע לכם לעמוד במשימה?
- המנחה יתאר מה קרה במהלך ביצוע המשימות וישאל אם יש בחיים מצבים שבהם כל אחד רואה מציאות שונה ומה יכול לגשר על הפער בראיית המציאות (שיחה והקשבה).
- המנחה יסכם ויאמר שבחיי היומיום שלנו ובפעילות הקבוצה עלינו להקפיד ליצור דיאלוג והקשבה. אפשר לקיים שיח על ניהול רגשות ועל חשיבות ההקשבה ליצירת אווירה טובה ולהתקדמות קבוצתית משותפת.

תרגיל 3: דיונים בנושאים שונים

- א. המנחה ייתן לכל משתתף פתק שבו כתוב נושא שונה. לדוגמה: מזג האוויר היום, משחק שאני אוהב, המקצוע של ההורים שלי, מה לדעתי צריך בבית הספר, איך לדעתי יש לקבל את האחר, הצעות לבילוי אחר הצהריים, דמות שאני אוהב, למה חשוב לשמור על איכות הסביבה ועוד.
- ב. המנחה יאמר שעם הינתן האות, המשתתפים יתחילו לשוחח ביניהם. על כל אחד מהם לדבר על נושא השיחה שכתוב לו בפתק ולוודא כי הקבוצה תשוחח בנושא זה. המנחה יבקש להקפיד על כמה כללים: כל אחד חייב להתייחס לנושא שכתוב בפתק שקיבל, אסור לשתוק, אסור לצעוק ולומר דברים שאינם קשורים לנושא או לפעילות, יש להתייחס לדברים שנאמרים ולהמשיך אותם ולשמור על כבוד החברים בקבוצה.
- ג. המנחה ייתן אות לתחילת השיחה. חשוב לא להתערב במהלך הפעילות על אף שישווצרו שיחה צעקנית ותחושת בלגן.
- ד. המנחה יחלק את הקבוצה לקבוצות קטנות בנות ארבעה-חמישה חברים ויבקש לנהל שיחה בקבוצות הקטנות לפי אותם כללים.

איך הרגשתם במהלך הפעילות? באיזה שלב היה לכם נוח או קל יותר לנהל שיחה?
במה שונה חוויה זו מחוויות של ניהול דיון בקבוצה בעבר?
מהי שיחה טובה? מה תורם לשיחה טובה? מה מפריע לשיחה טובה?
על מה חשוב להקפיד ולשמור בשיחה טובה?
נסחו כללים שיתרמו לקיומה של שיחה טובה בקבוצה.
כל קבוצה קטנה תבחר באחד התנאים ליצירת אווירה של הקשבה ושיחה טובה ותציג אותו בדרך
יצירתית (שיר, מחזה, ציור, סרטון) בפני הקבוצה כולה.



אורור רגשות, מחשבות ותחושות

אורור באמצעות שירה

מטרות

לאפשר הבעת רגשות באמצעות שירים.
לתת לגיטימציה לדבר על רגשות.

ציוד נדרש

שירים מתוך האתרים שירשת, שירונט, יוטיוב או אחר.
כלי כתיבה, דבק, צבעים, בריסטולים, דפי טיוטה.

שיר חדש

המנחה ידפיס את השירים ויתלה אותם על קירות החדר.
כל משתתף יבחר בשורה או במילה מתוך השירים וירשום את בחירתו בדף.
המשתתפים יקראו את כל המשפטים שנבחרו ברצף וייצרו כך טקסט חדש.

שאלות לדיון

אילו רגשות עולים בשמיעת השיר החדש? כיצד השיר החדש מתקשר לאירועים המתרחשים סביבנו?

הוספת בית

המנחה יחלק למשתתפים שיר ללא הבית האחרון.
עליהם להמשיך ולהוסיף בית לשיר.



צבעים בשירים

המנחה יבקש מכל משתתף לבחור בשיר ולכתוב דבר מה, לצייר תמונה שהוא רואה בדמיונו או לבנות דיאלוג בין דמויות או בין חפצים בעקבות השיר.

המנחה יקרא את השיר ויבקש מכל משתתף להכין סולם של צבעים המבטא את התחושות שהשיר עורר בו בכל אחד מחלקיו.

המנחה יקרא את השיר ויבקש מהמשתתפים להביע את פרשנותם לשיר באמצעות תנועה או פסל אנושי או פסל מחומרים שונים.

שאלות לדיון

- מה התחדש לנו?
- מה אפשר ללמוד מההבדלים שהתגלו בפרשנויות השונות?
- כיצד זה מתקשר למציאות שבה אנו חיים?
- אילו צבעים היו דומיננטיים?

הולכים על בטוח

מטרה

לפתח את מודעותם של המנחים המשתתפים לבטיחות.

מהלך הפעילות

שלב א' – מילוי שאלון

אף פעם	לעיתים רחוקות	לעיתים קרובות	תמיד	
				אני שוחה בחוף שיש בו שירותי הצלה
				כשאני רוכב על אופניים אני חובש קסדה
				אני חוצה את הכביש במעבר חצייה
				בטיולים אני מצויד בכובע ובמים
				אני מעיר לחבר שמתנהג בצורה מסוכנת
				כאשר אני מפעיל מכשיר חשמלי אני נועל נעליים
				בטיולים אני הולך רק בשבילים מסומנים
				ברכב אני חוגר חגורת בטיחות
				אני לא מוסר פרטים אישיים באתרי אינטרנט
				אני אדם זהיר



שלב ב' – דיון

מה למדתם מהשאלון על בטיחות, על אחריות ועל זהירות?
האם זהירות מנוגדת לאומץ לב? האם אדם זהיר הוא אדם פחדן?
מתי התנהגות היא מסוכנת?
באילו מקרים יש הצדקה לסיכונים בחיים?
אילו סיכונים קיימים בשטח הפעילות?

שלב ג' – משימה קבוצתית

המשתתפים יתחלקו לחמש קבוצות. כל קבוצה תתמקד בסיכונים הקיימים במרחב אחר בשטח הפעילות.

קבוצה א' – בכבישים ובשבילים
קבוצה ב' – בבריכת השחייה
קבוצה ג' – בחדרי הפעילות ובחדר האוכל
קבוצה ד' – במגרשי הספורט
קבוצה ה' – בפארק ובטיול

כרטיס משימה קבוצתי

חשבו אילו סיכונים קיימים במרחב שלכם. אתרו וצלמו מפגעים סביבתיים במרחב שלכם. הכינו שלושה שלטי אזהרה שונים המתייחסים לסכנות במרחב שלכם והציבו אותם במרחב.

שלב ד' – הצגת תוצרים

קיימו תערוכה להצגת התוצרים.



שיחות בוקר ולסיכום יום

הצעות לשיחת בוקר

- המנחה יפזר במרכז החדר ציורי פנים (הציורים יכולים להיות פשוטים מאוד). מספר הציורים יהיה גדול במעט ממספר המשתתפים בקבוצה (כדי להגדיל את אפשרות הבחירה). הבעות הפנים יהיו שונות: חיוך, עצב, בכי, עייפות ועוד. כל משתתף יבחר בציור של פנים ויספר לקבוצה מדוע בחר בציור זה. על המנחה לעודד את הקבוצה להתייחס לדברים.
- כל משתתף יציג חפץ שלו או חפץ מהסביבה ויספר באמצעותו לקבוצה משהו על עצמו בבוקר זה.
- המנחה יפזר על הרצפה דפים בצבעים שונים. כל משתתף יבחר בדף ויסביר מדוע בחר בצבע זה.
- המנחה יספר על חלום שחלם ויעודד את המשתתפים לספר לקבוצה על חלום שהם חלמו.
- המנחה יפתח במשפטים המזמנים שיח, כמו: נחתנו פה הבוקר מכובב אחר. מי רוצה לספר על הכובב שלו?

הצעות לשיחת סיכום יום

בתום יום הפעילות, יש לאסוף את הקבוצה לסיכום היום. שיחת סיכום יום נועדה לאפשר סקירה קצרה על פעילות יום, אזור רגשות שעלו במשך היום וסגירת היום כיחידה במטרה לאפשר התחלה חדשה ונקייה ביום המוחרת. כמו כן, שיחה זו מאפשרת למדריך להתייחס לבעיות ולמצוקות שעלו במשך היום, לטפל בהן ולמנוע את הישנותן.

שיחת הבוקר ושיחת סיכום היום מחזקות את הסולידריות הקבוצתית.



הצעות לפעילויות לסיכום היום

חוויה במסגרת

כל משתתף יציין חוויה או רגש שחווה היום ושהיה רוצה לשים במסגרת ויתאר באיזו מסגרת מדובר (צבע המסגרת, עובי המסגרת, מאיזה חומר עשויה המסגרת).

במשקפיים חדשים

כל משתתף יתאר את חוויות היום דרך משקפיים כלשהם. המשקפיים יכולים להיות כהים, ורודים, ממקדים, מביטים רחוק, מביטים קרוב, משקפיים חדשים שדרכם רואים דברים שלא ראינו קודם וכו'.

איתי בתרמיל

אפשרות א'

בסבב, כל משתתף יאמר מה מחוויות היום הוא מכניס לתרמיל שלו ומה היה רוצה להשאיר כאן.

אפשרות ב'

כל משתתף ירשום בפתקית מה מחוויות היום הוא מכניס לתרמיל שלו ומה הוא רוצה להשאיר כאן. המנחה יניח את הפתקיות באמצע. כל משתתף ייקח פתקית, יקרא את הכתוב בה בקול ויטייחס לדברים.



אפשרות ג'

בתחילת היום, המנחה ייתן כמה פתקאות לכל משתתף ויבקש מהמשתתפים לכתוב בהן מילה או משפט בכל פעם שהם מרגישים שחוו חוויה משמעותית. בסוף היום, כל משתתף יבחר במשפט אחד שרשם וישתף את הקבוצה במשפט, ברקע לו ובמשמעותו.

איזה פרצוף

הכנה מוקדמת: המנחה ייצור קלפים של פרצופוני מצב רוח: חמישה פרצופונים שונים, חמישה עותקים מכל פרצוף.

המנחה יניח את הקלפים במרכז החדר. כל משתתף יבחר בקלף פרצופן וייתחס באמצעותו לדבר מה שקרה במהלך היום.

כך אני רואה את זה

כל משתתף יקבל דף וכלי כתיבה.

המנחה יבקש מהמשתתפים ליצור מן הדף צורה או לצייר צורה שתבטא את הרגשתם כעת או שתסכם את היום מנקודת מבטם. אין לכתוב מילים.

את התוצרים יש להניח במרכז המעגל. כל משתתף בתורו ירים תוצר שלא הוא יצר ויתאר את יחסו ליום לפי אותו תוצר. המשתתף שביצירתו בחרו יהיה הבא בתור לבחור בתוצר ולהסביר.

לו הייתה לי קופסת צבעים

באילו צבעים הייתי משתמש כדי לתאר את מה שחוויתי היום?

באילו צבעים התחלתי את היום?

אילו צבעים נוספו לי?

אילו צבעים השתנו?

מילה אחת או שתיים, לא יותר מזה

בסבב, כל משתתף יאמר משפט אחד שהוא זוכר שנאמר במהלך היום ומשפט אחד שהוא אמר במהלך היום.



פעילויות חוץ

משחקים ותרגילים של O.D.T. (פעילויות שמבוצעות בחוץ, במרחב הפתוח) הם דרך נפלאה ליצירת חיבורים ואחדות בין חברי הקבוצה, לביטוי חוזקות של חברי הקבוצה ולפיתוחן ולשיקוף מצבים קבוצתיים במטרה לפתור בעיות בין חברי הקבוצה בדרך חווייתית. התנאי להצלחה בתרגילים אלו הוא חשיבה מקדימה ותכנון מושכל. כדאי לבחור בתרגילים המתאימים למטרה הקבוצתית (מלבד גיבוש וכיף) או לתחום שהמנחה רוצה לטפח או לטפל בו בקבוצה (הקניית ערך האמון, שיפור יכולת פתרון בעיות, עבודת צוות וכיו"ב). כוחה של פעילות מסוג זה (מלבד החוויה) הוא בתהליך לעיבוד החוויה אחרי ההתנסות: שיקוף ההתנסות וניהול דיון פתוח ומעמיק ביחס לה ללמידה חברתית-ערכית, ברור מערכות היחסים בקבוצה ובין פרטים בקבוצה בתהליך ביצוע המשימה, ניסוח מסקנות משותפות שיתורגמו לכללים לחיזוק התנהגויות רצויות ברמת הפרט וברמת הקבוצה.

אי קיום רפלקציה ועיבוד של החוויה ושל נושאים שעלו בה עלול ליצור תחושות ותגובות מנוגדות (קונפליקטים, אדישות, התנגדויות וכיו"ב).



ציור גב אל גב

המנחה יחלק את הקבוצה לזוגות. כל זוג ישב על הרצפה גב אל גב. רצוי לחלק את הזוגות למספרי אחת ושתיים. מספרי אחת יקבלו תמונה של צורה או ציור מופשט, ומספרי שתיים יקבלו דף וכלי כתיבה.

- המנחה יסביר כי מספרי אחת ינחו (בדיבור בלבד) את מספרי שתיים איך לצייר את הצורה או את הציור מבלי להגיד מפורשות מהי הצורה ומה מתאר הציור. יש לנקוב בזמן לביצוע המשימה.
- המנחה יבקש מכל זוג להשוות בין הצורה או הציור המקוריים לזה שציירו.
- המנחה ינהל דיון במליאה בשאלות אלו:

- האם הזוגות הצליחו במשימה?
- כמה טוב תיאר מספר אחת את התמונה למספר שתיים?
- כמה טוב פירש מספר שתיים את התיאור?
- האם היו בעיות תקשורת כלשהן בהעברת המסר ובקבלתו?
- מה היה על בני הזוג לעשות כדי להצליח יותר בביצוע המשימה?

חושבים הישרדות

- המנחה יספר לקבוצה סיפור רקע. בגילאים צעירים רצוי להמחיש את הסיפור באמצעות תפאורה או אמצעים חזותיים אחרים. סיפור לדוגמה: הם שטים בספינה בלב ים, ומזג האוויר סוער. הם נדרשים לנטוש את הספינה ולעבור בסירות הצלה לאי בודד. בסירות הצלה יש מקום לכולם, אבל רק ל-12 חפצים. עליהם לבחור בפריטים שיזדקקו להם כדי לשרוד באי.
- הקבוצה תדון ולהחליט אילו פריטים לקחת.
- המנחה ינהל דיון במליאה על תהליך בחירת החפצים (למה וכיצד בחרו).

מסיבת זהויות

- המנחה יבין תגים, שרשרות, מדבקות או כתרים, יכתוב עליהם שמות של טיפוסים או של דמויות ויצמיד לכל משתתף שם כך שהמשתתף עצמו לא יוכל לראות איזה שם קיבל.
- המנחה יבקש מכל המשתתפים לגלות איזה שם קיבלו באמצעות שאילת שאלות סטריאוטיפיות: אני גבר או אישה? אני ספורטאי? אני עובד בתעשיית הבידור? וכן הלאה. אין לשאול משתתף יותר משאלה אחת. הנשאלים יכולים לענות "כן" או "לא" בלבד. חשוב לתת זמן מוגבל למשימה כדי להגביר את המוטיבציה. בהינתן האות, כל המשתתפים יסתובבו בחדר וינסו לשאול שאלות כמה שיותר משתתפים כדי לדלות מידע ולנחש מיהם.
- במליאה: כל משתתף יספר מה נאמר לו שהביא אותו לזהות את הדמות שניתנה לו ויביע את דעתו על הדמות. המנחה יבקש מכולם להסתכל בתגים ולראות אם ניחשו נכון וינהל דיון בשאלה מה אפשר ניחוש נכון ומה עיכב את הגילוי.

קול אנושי ייחודי

- המנחה יחלק את הקבוצה לזוגות. כל זוג יחליט על צליל ייחודי לו. אחד מבני הזוג יהיה המוביל באמצעות הצליל והשני המובל כשעיניו מכוסות.
- המנחה יפזר את המובלים (כשעיניהם מכוסות) במרחב ויעמיד את המובילים בשורה אחידה בקצה החדר.
- לאות מהמנחה, המובילים ישמיעו את הצליל הייחודי להם כדי להנחות את בני הזוג להגיע אליהם. המובלים ילכו לעבר בני זוגם לפי שמיעה.
- לאחר זמן מוקצב, המנחה יבקש לעצור. המובלים יסירו את כיסויי העיניים ויראו היכן הם ביחס לבן זוגם.
- המנחה יקיים דיון במליאה לעיבוד החוויה ויתייחס לנושאים: אמון, הקשבה, שיתוף פעולה, תקשורת אפקטיבית וכיו"ב.

שדה מכשולים

- המנחה יכין מראש שדה מוקשים מכדורים, מכיסאות, מקופסות וממיני חפצים אחרים. יש להקפיד ליצור מסלול מכשולים מאתגר ומגוון, שבו רווחים למעבר בין המכשולים.
- המנחה יחלק את הקבוצה לזוגות או יבקש מתנדבים. למדריך: זו הזדמנות לחבר בין חברי קבוצה שיש לטפל בקשר שביניהם.
- אחד מכל זוג יכסה את עיניו, והוא אינו רשאי לדבר. בן זוגו חייב להישאר מחוץ לתחום שדה המוקשים ולכוון את חברו לעבור במסלול מתחילתו ועד סופו בלי להתנגש במכשולים – וזאת על ידי דיבור בלבד. אם בן הזוג מתנגש במכשול, עליו להתחיל מהתחלה.
- המנחה יקיים דיון במליאה לעיבוד החוויה וייתחס לנושאים: אמון, הקשבה, דרך העברת מסרים ותקשורת מקדמת, חוזקות וחולשות, עבודת צוות ושיתוף פעולה וכיו"ב.



להפוך את הסדין

- המנחה יניח על הרצפה סדין או יריעת אלבד – בגודל שיאפשר לכל חברי הקבוצה לעמוד על היריעה יחד.
- המנחה יבקש מכל המשתתפים לעמוד על היריעה. אין לרדת ממנה ואין לדרוך על שוליה או מחוץ לה. על הקבוצה להפוך את היריעה בלי שאיש מחבריה ירד ממנה.
- רצוי לעודד את המשתתפים לחשוב על דרכים לביצוע המשימה ולתכנן את ביצועה בשיתוף פעולה.
- המנחה יקיים דיון במליאה לעיבוד החוויה ויתייחס לנושאים: גורמים להצלחה או לאי הצלחה, כוחה של קבוצה (חשיבה ותכנון משותף), תפקידים בקבוצה (מנהיגות, עזרה הדדית, גילוי אחריות וכיו"ב), שיתוף פעולה, שעשוע וחוויה מחברת.

תיל חשמלי

- המנחה ימתח מראש חבל, באורך שאפשר להקיף בו את כל חברי הקבוצה, בין שני עצים בגובה המותניים.
- חברי הקבוצה יאחזו ידיים ויעמדו מול החבל המתוח. מטרת המשחק: לעבור מעל החבל בלי לגעת בו ובלי לעזוב ידיים. כל נגיעה בחבל תאלץ את חברי הקבוצה להתחיל מהתחלה.
- המנחה יקיים דיון על התנאים הנדרשים למילוי המשימה ועל מקומה של הקבוצה כמסייעת או כבולמת.



גשר מעל המים

- המנחה יחלק את המשתתפים לקבוצות בנות שישה חברים, ייתן לכל קבוצה שלושה קרשים חזקים (קורות שטוחות) ויסמן בקרקע תחום שיוגדר כנהר גועש. רצוי לחלק את הקבוצות כך שבכל קבוצה יהיו משתתפים שיש לשפר את מידת הקשר, החיבור ושיתוף הפעולה ביניהם.
- המטרה של כל קבוצה היא להעביר את כל חבריה דרך הנהר הגועש על ידי יצירת גשר מהקרשים. אפשר לדרוך רק על הקרשים, ולכן צריך לפרק שלבים שכל חברי הקבוצה עברו אותם ולהעבירם קדימה. אסור שאף משתתף ייפול לנהר – נפילה מצריכה חזרה לקו ההתחלה.
- הקבוצה המנצחת היא זו שכל חבריה עברו את הנהר בזמן הקצר ביותר.
- המנחה יקיים דיון על התנאים שאפשרו את ביצוע המשימה או שבלמו את ביצועה.

הרועה והכבשים

- המנחה יבחר באחד המשתתפים להיות רועה צאן. שאר חברי הקבוצה יכסו את עיניהם בכיסויי עיניים.
- חברי הקבוצה יהיו העדר, הם רשאים לדבר ולתקשר ביניהם רק בשפת הכבשים.
- המנחה יסמן מקום שיוגדר דיר, שאליו רועה הצאן צריך להוביל את הקבוצה באמצעות פעמון. הקבוצה יכולה להתקדם רק כשכל חבריה מכונסים יחד (אם אחד או יותר מחבריה התנתקו מהקבוצה, הקבוצה לא יכולה להתקדם).
- לפני תחילת המשחק, המנחה יקציב לקבוצה חמש דקות לתכנון הדרך לביצוע המשימה: להישאר בקבוצה ולהיאסף יחד עד לכניסה לדיר במהירות מרבית.

שלושת הקופים

- המנחה יגדיר משימה לקבוצה (לדוגמה להכין כדורי שוקולד יחד על פי מתכון או להרכיב ריבוע מחלקים שיוכנו מראש – רצוי כמה שיותר גדולים).
- המנחה יחלק את הקבוצה לשלוש קבוצות, כל קבוצה תוגבל במגבלה אחרת: אחת אינה יכולה לזוז, אחת אינה יכולה לדבר ואחת אינה יכולה לראות.
- הקבוצות צריכות לתקשר ביניהם כדי לבצע יחד את המשימה (אפשר לחלק את מרכיבי המוצר או את חלקי הריבוע בין הקבוצות).
- המשחק מתרגל אצל המשתתפים את היכולת להביע את עצמם, לתקשר בקבוצה ולפתח דרכים יצירתיות לתקשורת בין אישית וקבוצתית.

משחקים

משחקי היכרות

סבב שמות

- כל משתתף יאמר את שמו ויצרף לו שם של חיה, של ממתק או של פרי או תנועה כלשהי.
- על כל משתתף לחזור על כל השמות שנאמרו לפניו ועל השמות או התנועות שצורפו להם.

קריאה בשמות

- המשתתפים יעמדו במעגל, אחד המשתתפים יעמוד במרכז, יקרא בשם משתתף אחר וישליך לעברו חפץ. על המשתתף שקראו בשמו לתפוס את החפץ לפני שהוא נוגע ברצפה.

החפץ שלי

- כל משתתף יניח במרכז המעגל חפץ שחשוב לו או שהוא קשור אליו. המשתתף יספר על החפץ בכמה מילים. לאחר שכולם סיימו, כל משתתף ייקח חפץ אחר ממרכז המעגל (שאינו שלו) ועליו לספר את הסיפור של אותו חפץ.

פלונטר

המשתתפים יסתדרו במעגל. המנחה יחזיק בידו כדור צמר. המנחה יתפוס בקצה החוט, יזרוק את הכדור למשתתף ואגב כך יקרא בשמו. המשתתף יתפוס בחוט ביד אחת ויזרוק את כדור הצמר למשתתף אחר אגב קריאה בשם אותו משתתף, וכן הלאה, עד שכל חברי הקבוצה יאחזו בחוט. כך ייווצר פלונטר מהחוט. בשלב זה, יש לחזור על הפעולה בסדר הפוך: האחרון ימסור לקודמו ויאמר את שמו, וכן הלאה עד שיותר הפלונטר וכדור הצמר יחזור לקדמותו.

פלונטר 1

מהלך המשחק

מתנדב או שניים יצאו החוצה. הקבוצה תעמוד במעגל וכל המשתתפים יאחזו ידיים. בהינתן האות, המשתתפים צריכים להסתבך בתוך עצמם בלי לעזוב ידיים, כך שהמעגל יאבד את צורתו המקורית ויהיה לקשר מסובך. בשלב זה, המתנדבים יחזרו לחדר. תפקידם הוא להחזיר את המעגל לצורתו המקורית על ידי הוראות למשתתפים כיצד לזוז.



כרטיסי היכרות

המנחה יכין מראש פתקים במספר רב ממספר המשתתפים. על כל פתק יכתוב התחלה של משפט היכרות, לדוגמה: "התחביב שלי הוא...", "אני אוהב...", "אני בן...", "האוכל האהוב עליי הוא...", וכן הלאה.

המשתתפים ישבו במעגל. הפתקים יונחו במרכז המעגל כשפניהם כלפי מטה. כל משתתף ירים פתק, יקרא את הכתוב בו וישלים את המשפט – ובכך יספר דבר מה על עצמו. הערה: יש להקפיד שהשאלות לא תהיינה אישיות מדי.

שכנים

ציוד - פתקים וכלי כתיבה.

מהלך המשחק - כל משתתף יכתוב על פיסת נייר את המילים "זה שמימיני הוא" ויציין תכונה של שכנו מימין, כגון: נחמד, פיקח וכו'. על פיסת נייר אחרת הוא יתייחס לשכנו משמאל: "זה שמשמאלי הוא". המנחה ירכז את כל הפתקים המתייחסים לשכן מימין בערמה אחת ואת כל הפתקים המתייחסים לשכן משמאל בערמה שנייה ויתחיל לקרוא בקול את הפתקים מאחת הערמות. הקבוצה תחליט למי מתאים כל פתק, והמשתתף יחזיק בפתק שהותאם לו עד סוף המשחק. כל משתתף יקבל רק פתק אחד. לאחר מכן, חוזרים על כך בערמת הפתקים השנייה. לסיכום, כל משתתף יקרא את שני פתקיו ויציין עד כמה הם מתאימים לו לפי דעתו.

שאלות לדיון

איך הרגשת במהלך המשחק? האם כלל חברי הקבוצה השתתפו? מה למדת על עצמך?



קצב-קצב

המשתתפים ישבו במעגל ויבצעו את התנועות בקצב אחיד: טופחים פעם אחת בידיים על הברכיים, מוחאים כף פעם אחת ומקישים פעמיים באצבעות (סך הכול ארבעה מקצבים). כשכול המשתתפים יבצעו את התנועות בקצב אחיד, הראשון יקרא פעמיים בשמו (פעם אחת בעת הטפיחה על הברכיים ופעם אחת בעת מחיאת הכף) ופעמיים בשמו של משתתף אחר (פעם אחת עם כל הקשת אצבעות). המשתתף ששמו נקרא יעשה אותו דבר: יקרא פעמיים בשמו ופעמיים בשם של משתתף אחר, וכך הלאה. משתתף שייכשל ייתן עירבון או יקבל נקודה שלילית, אפשר לשחק גם ללא ערבונות או נקודות.

נייר עף ברוח

אחד המשתתפים יעמוד במרכז החדר, יקרא בשם של משתתף אחר ואגב כך יזרוק נייר כלפי מעלה. המשתתף ששמו הוזכר צריך לקום ולתפוס את הנייר לפני שייפול לארץ. אם הנייר הגיע לארץ, המשתתף שקראו בשמו יחתוך אותו לשניים ויקרא בשמו של משתתף אחר. אם הוא הצליח לתפוס את הנייר, הוא יקרא בשמו של משתתף אחר בלי לחתוך את הנייר.

לו הייתי עץ

כל אחד ממשנתפי המשחק ירשום על פתק שם של עצם או של צמח שהיה רוצה להיות או מקום שהוא חולם לבקר בו או לגור בו. המנחה יאסוף את הפתקים ויחלק אותם אקראית בין כולם. בסבב, כל אחד יצטרך לנחש מי כתב את הפתק שהוא קיבל ולהסביר מדוע הוא חושב כך. לאחר שגילו מי כתב את הפתק, הכותב יכול לספר בכמה מילים את הקשר בין הרשום בפתק לאישיותו, לאופיו או לחלומותיו.

בינגו היכרות

המנחה יחלק לכל משתתף דף בינגו (תשע משבצות – שלוש על שלוש) שבכל משבצת שבו כתוב היגד היכרות. על המשתתפים להסתובב בחדר ולהחתיים את מי שההיגד מתאים לו. בכל משבצת חייבת להיות חתימה של חבר אחר. מי שהחתיים את כל המשבצות צועק "בינגו".

אמת ושקר

כל משתתף יספר שני סיפורים (רצוי שיהיו משעשעים או מפחידים) – סיפור אחד שהתרחש באמת והאחר מומצא. על שאר המשתתפים לנחש איזה מהסיפורים אמיתי ואיזה שקרי.



אנדרלמוסיה

הקבוצה תשב במעגל ואחד המשתתפים ישב באמצע. המשתתף שיושב באמצע ישאל את אחד המשתתפים שאלה (כל שאלה העולה בדעתו), זה שיושב לשמאלו של הנשאל צריך לענות. אם הוא עונה תשובה שגויה, כולם צועקים "אנדרלמוסיה", מחליפים מקומות ומתחילים מחדש במשחק.

ביל בול

המשתתפים ישבו במעגל. לאחר סבב שמות, המנחה יפנה בכל פעם בהפתעה למשתתף אחר ויאמר לו "ביל" או "בול". אם הוא אומר "ביל", המשתתף שאליו פנה צריך לומר את שמו של המשתתף היושב משמאלו. אם נאמר "בול", עליו לומר את שמו של היושב לימינו. המטרה: להכיר את שמות כל חברי הקבוצה בדרך משעשעת.

ריאיון אישי

המנחה יכין מראש כרטיסים של שאלות אישיות זהות לכל המשתתפים. המנחה יחלק את הקבוצה לזוגות. כל זוג יקבל כרטיס שאלות ובני הזוג יראיינו זה את זה. לאחר מכן, כל אחד מבני הזוג יציג את בן זוגו בפני שאר הקבוצה.

מראה מראה שעל הקיר

המנחה יחלק את המשתתפים לשתי קבוצות, כל קבוצה תעמוד בצד אחר של החדר. כל קבוצה תסתדר בטור מאחורי קו ההתחלה. על הקיר שמול כל קבוצה יהיה תלוי נייר עיתון. המשתתף העומד ראשון בטור יקבל טוש, ובהינתן אות מפי המנחה עליו לרשום את שמו על הנייר בכתב מראה ולחזור לסוף הטור. הקבוצה שתסיים ראשונה לכתוב את כל השמות נכון מנצחת.

ששת

כל משתתף יקבל שש כרטיסיות. עליו לרשום על כל כרטיסייה את שמו בצורה אחרת: ציור, שפה שונה, צבע שונה וכד'. המנחה ישים את הכרטיסיות במרכז ויערבב, כל משתתף ייקח אקראית שש כרטיסיות. המנחה יאמר שעל כל אחד לאחוז בידו שש כרטיסיות הנושאות את שם היושב לימינו. על כל משתתף להשיג את הכרטיסיות הנדרשות לו בלי לדבר. לאורך כל המשחק צריך שיהיו בידיו שש כרטיסיות.



קרוסלה

המשתתפים ישבו בשני מעגלים, מעגל בתוך מעגל. כל משתתף במעגל הפנימי ישב מול משתתף במעגל החיצוני. המנחה יכריז על נושא, ועל זוג המשתתפים היושבים זה מול זה לספר על עצמם בהתאם לנושא שהוכרז (המשפחה שלי, המקצוע האהוב עליי, החברים שלי, התחביבים שלי וכו'). לאחר כמה דקות, המנחה יכריז על סיום המשימה הראשונה והמעגל הפנימי יזוז מקום אחד ימינה, וכל משתתף יעבור לשבת מול משתתף אחר. שוב המנחה יכריז על נושא וכך הלאה.



משחקי כדור

כדור פישוק

המשתתפים יעמדו במעגל ברגליים פשוקות כשכפות הרגליים של כל משתתף נוגעות ברגלי המשתתפים הסמוכים לו. המנחה יזרוק כדור למרכז המעגל. לקריאת המנחה, אחד המשתתפים יתפוס את הכדור בידיו בלי להיזיז את הרגליים וינסה לגלגלו ולהעביר אותו בין רגלי האחרים. כל אחד ישמור בעזרת ידיו בלבד שהכדור לא יעבור בין רגליו. אם הכדור עבר, המשחק ייצא מהמשחק. מנצח מי שהצליח להישאר אחרון.

כדור ידע

המשתתפים יעמדו במעגל ובידי אחד מהם כדור. המשתתף האוחז בכדור יכריז על נושא ויזרוק את הכדור לאחד המשתתפים. מקבל הכדור צריך לומר במהירות מילה הקשורה לנושא ולזרוק הלאה. לדוגמה: הנושא הוא ארצות. כל משתתף יכריז על ארץ אחרת. החוזר על מילה שנאמרה כבר יקבל נקודה שלילית ויכריז על נושא חדש.



כדור גב

המשתתפים ישבבו במעגל כשפניהם כלפי המרכז. המשתתפים יזרקו את הכדור ביניהם ללא הרמת הראש.

איפה המגרש שלי

המשתתפים יתייצבו בשני צידי מגרש. חברי כל קבוצה יזרקו את הכדור לעבר הקבוצה השנייה בניסיון לפגוע בחבריה. הנפגע יוצא מהמשחק. כל משתתף שזרק כדור יעבור בריצה לקבוצה השנייה ויהיה לחבר בה.

ידיים שלובות

המשתתפים יעמדו במעגל וישלבו ידיים. המנחה יזרוק את הכדור לאחד המשתתפים או יעשה תנועה של זריקת הכדור. אם הכדור לא נזרק והמשתתף שאליו המנחה כיוון את הכדור פתח את ידיו, הוא יקבל נקודה לרעתו. אם הכדור נזרק והמשתתף לא תפס אותו, גם אז הוא יקבל נקודה לרעתו. אם המשתתף תפס את הכדור, עליו לזרוק אותו חזרה למדריך.

סחרור מוח

ציוד - דפים וכלי כתיבה. כל דף מחולק לארבעה טורים. בראש כל טור כותרת:

טור 1: שימושים שקל לבצעם במקום הפעולה הנוכחי.

טור 2: שימושים אפשריים אך לא במקום הפעולה כי דרושים אמצעי עזר נוספים שאינם בנמצא במקום הפעולה.

טור 3: שימושים אפשריים אך קשים לביצוע או שאפשר לבצעם רק בעזרת אמצעים משוכללים.

טור 4: שימושים שאינם אפשריים.

מהלך המשחק - המשתתפים יתחלקו לקבוצות (שלושה משתתפים בקבוצה). המנחה ינקוב בשם

חפץ כלשהו, והקבוצות יכתבו, בפרק זמן קצוב, את השימושים האפשריים באותו חפץ, בהתאם לכותרות הטורים שבכל דף. לדוגמה: ספר. שימושים אפשריים בספר בהתאם לארבע הכותרות:

1. לקרוא בו.

2. לשחק בעזרתו פינג-פוגג (דרושים רשת, כדור ושולחן).

3. לגרום לכך שהדפים ייפכו אוטומטית.

4. להכניס את הספר למכשיר שיקרין כמו בטלוויזיה את העלילה הכתובה בו.

בתום הזמן הקצוב מפסיקים לכתוב. כל קבוצה מקבלת נקודה על כל רביעיית שימושים שכתבה. מנצחת הקבוצה בעלת מספר הנקודות הגבוה ביותר.

שאלות לדיון - איך הרגשת במהלך המשחק? האם כלל חברי הקבוצה השתתפו? מה למדת על עצמך?



סיפור בהמשכים

ציוד

כלי כתיבה וניירות.

מהלך המשחק

המשתתפים ישבו במעגל. אחד המשתתפים יכתוב בראש דף משפט (או חלק ממשפט) הפותח סיפור. את המילה האחרונה ואת סימן הפיסוק שאחריה (נקודה, פסיק או לא כלום) יכתוב בשורה נפרדת.

המשתתף יקפל את הדף כך שרק המילה האחרונה גלויה והשאר מוסתר. אחר כך יעביר את הדף ליושב לידו. הלה יוסיף לסיפור משפט או חלק ממשפט בהתאם למילה הגלויה לעיניו. גם הוא ישאיר מילה אחת גלויה, יסתיר את השאר ויעביר את הדף הלאה. לאחר שהדף עבר בין כל המשתתפים, פותחים אותו וקוראים את הכתוב ברצף. בדרך כלל, התוצאה משעשעת מאוד. כדי שהמשתתפים לא ישתעממו בזמן שאחר כותב, כדאי להעביר ביניהם כמה דפים. כל משתתף יתחיל בדף חדש. הדפים יעברו במעגל בכיוון אחד.



סיפור החמור

המשחק מבוסס על מעשה בחמורים שנפלו למים. לסיפור נוסח קבוע. המשתתפים ישבו במעגל וייצרו קצב אחיד על ידי מחיאת כפיים וטפיחה בכפות הידיים על ברכיהם (מחיאית כף אחת וטפיחה אחת על הברכיים וחוזר חלילה).

כשייכנסו לקצב, אחד המשתתפים יאמר את שתי המילים הראשונות של סיפור החמור. הבא אחריו, לפי סדר הישיבה, יוסיף את שתי המילים הבאות בסיפור וכך הלאה. כל מילה נאמרת בעת ובעונה אחת עם מחיאת כף או עם טפיחת כפות הידיים על הברכיים.

נוסח הסיפור והשתנותו בכל סיבוב

חמור אחד – שתי עיניים – ארבע רגליים – קפיץ קפוץ – קפץ למים. שני חמורים – ארבע עיניים – שמונה רגליים – קפיץ קפוץ – קפיץ קפוץ – קפצו למים – קפצו למים. שלושה חמורים – שש עיניים – 12 רגליים – קפיץ קפוץ וכך הלאה.

שימו לב: בכל שלב נוספות לסיפור שתי עיניים, ארבע רגליים, "קפיץ קפוץ" ו"קפצו למים". משתתף שטעה, יקבל נקודה והבא בתור יפתח שוב ב"חמור אחד". שמירה על קצב היא תנאי הכרחי להצלחת המשחק. מנצח זה שצבר פחות נקודות משאר חברי הקבוצה.



שבע אבנים

ציוד

כדור, שבע אבנים שטוחות שאפשר להציב זו על גבי זו.

מהלך המשחק

המנחה יסמן קו במגרש ויחלק את המשתתפים לשתי קבוצות, הקבוצות יעמדו זו מול זו משני צידי הקו. קבוצה אחת תבנה מגדל משבע האבנים במרחק של כעשרה צעדים מן הקו. הקבוצה השנייה תנסה לפגוע במגדל האבנים בכדור בשלושה ניסיונות זריקה. אם הכדור לא פגע במגדל, הקבוצות יתחלפו בתפקידים. אם הכדור פגע, חברי הקבוצה שבנתה את המגדל צריכים לתפוס בנגיעה את חברי הקבוצה השנייה בזמן מוגדר. אסור לצאת מתחום המגרש. על חברי הקבוצה השנייה להתגבר אל האבנים ולנסות לבנות את המגדל. מי שייתפס חייב לעמוד במקומו ולחכות עד שחבר מקבוצתו יגיע בו – רק אז יהיה רשאי לחזור למשחק. לחברי הקבוצה הראשונה אסור לגעת באבנים ולהרוס את המגדל הנבנה ואסור להם להעמיד שומר קבוע ליד האבנים.

שאלות לדיון

- איך הרגשת במהלך המשחק?
- האם כלל חברי הקבוצה השתתפו?
- מה למדת על עצמך?



כדור כיסאות

הכנה

כיסאות כמספר המשתתפים, כדור נייר מחוזק בנייר דבק (רצוי להכין כדור נוסף להחלפה), שני שערים ברוחב של כשני מטרים, סביב לכל שער, במרחק כמטר ממנו, מסומנת רחבה.

מהלך המשחק

המשתתפים יתחלקו לשתי קבוצות. כל קבוצה צריכה להכניס את הכדור לשער היריב. כל משתתף ימקם את כיסאו במקום כלשהו בחדר וישב עליו – אסור לו לקום ממנו. חברי הקבוצה יעבירו את הכדור ביניהם בגלגול באמצעות הידיים בלבד. אם מבוצעת עברה (הכדור נגע ברגל של אחד המשתתפים או אחד המשתתפים קם ממקומו או הזיז את כיסאו), הכדור יעבור לשוער של הקבוצה היריבה. אחת לכמה דקות, המנחה יכריז על 15 שניות לשינוי מקום הכיסאות. ברחבת השער יימצא רק כיסאו של השוער. הקבוצה המנצחת היא זו שהבקיעה מספר שערים גדול יותר בזמן מוגדר.

שאלות לדיון

- איך הרגשת במהלך המשחק?
- האם כלל חברי הקבוצה השתתפו?
- מה למדת על עצמך?

שיתוף פעולה

מהלך המשחק

המשתתפים יתיישבו בזוגות גב אל גב, ידי כל אחד מהם שלובות בידי השני. המנחה יכריז: לקום! כל זוג ינסה להתרומם יחדיו בלי לנתק ידיים. שני הזוגות שקמו ראשונים יתאחדו לרביעייה – עליהם להתרומם כרביעייה יחד. וכך הלאה עד שכל המשתתפים יתאחדו לקבוצה אחת.

שאלות לדיון

- איך הרגשת במהלך המשחק?
- האם כלל חברי הקבוצה השתתפו?
- מה למדת על עצמך?

המלך אמר

מהלך המשחק

המנחה יבחר במשתתף שיהיה מלך או מלכה. המשימה תתבצע אך ורק כאשר קדמה להוראה הקביעה "המלך אמר". על כל המשתתפים לבצע את המשימות שהמלך מטיל. על המלך לנסות להטעות את המשתתפים על ידי שינוי נוסח ההוראה. מי שמתבלבל צובר נקודה. לאחר כמה הוראות, מחליפים את המלך. מנצח זה שצבר את מספר הנקודות הנמוך ביותר.



קדרים באים

מהלך המשחק

המשתתפים יעמדו בצד אחד של המגרש. אחד המשתתפים יהיה הכדר והוא יעמוד באמצע המגרש. עליו להכריז "כדרים באים", ועל המשתתפים לעבור לצד הנגדי של המגרש בלי להיתפס. הנתפסים בתוך שטח המגרש נהיים גם הם לכדרים.

כדורגל סיני

מהלך המשחק

המשתתפים יעמדו במעגל ברגליים מפוסקות (כף רגלו של האחד צמודה לכף רגלו של שכנו במעגל). הרווח בין הרגליים של כל משתתף הוא השער. המשתתפים יגלגלו את הכדור על הרצפה בכף היד או באגרוף. על כל משתתף להגן על השער שלו שהכדור לא יעבור בו ולהבקיע כמה שיותר שערים של אחרים (אין להבקיע שער של העומדים בסמוך). מנצח זה שהבקיע מספר שערים רב ביותר וספג מספר שערים קטן ביותר.



השחלת נר לבקבוק

ציוד

בקבוקי שתייה מפלסטיק, נרות, סרטים או חוטים לקשירה.

מהלך המשחק

על מותניו של כל משתתף יהיה קשור חוט שבקצהו נר. על הקרקע, בין רגליו, יעמוד בקבוק פלסטיק ריק.

על כל משתתף לנסות להשחיל את הנר לתוך פתח הבקבוק ללא עזרת ידיים. מנצח זה שהכניס ראשון את הנר לתוך פתח הבקבוק.



משחקי חדר

למי הוא קורץ

כיסאות בכמות של מחצית מספר המשתתפים.

המנחה יסדר את הכיסאות במעגל. על כל כיסא יתיישב משתתף. כיסא אחד יישאר ריק. שאר המשתתפים יעמדו מאחורי הכיסאות (כולל הכיסא הריק) וישלבו ידיהם מאחורי הגב. הם יהיו שומרים.

העומד אחר הכיסא הריק יקרוץ לאחד היושבים. היושב ינסה לעזוב את מקומו ולעבור לכיסא הריק. אם הצליח השומר על כיסאו לתפסו (רק בעזרת הידיים), היושב יישאר במקומו, אם הצליח היושב לחמוק, השומר יעבור לעמוד מאחורי הכיסא הריק וינסה למשוך לשם משתתף אחר על ידי קריצה.

לא אמרו לי

המנחה יביא שישה דפים שבכל אחד מהם ידיעה כלשהי מעיתון או מהאינטרנט. המנחה יסדר את המשתתפים בשני טורים. המשתתף האחרון בכל טור יקבל דף ובו ידיעה אחת. הוא יספר את הידיעה לעומד לפניו (בלי להראות את הכתוב). השומע יספר את הידיעה, כפי שהוא זוכר אותה, לעומד לפניו, וכך הלאה. כאשר הידיעה תגיע לראשונים בטור, כל אחד מהם יחזור בקול על הידיעה שקיבל. מספר אשר ימסור מספר פרטים נכונים גדול יותר יזכה את קבוצתו בנקודה. המנחה ישנה את סדר העומדים ויחזור על המשחק שלוש פעמים. מנצחת הקבוצה שלה מספר נקודות גבוה יותר.

זיפ זפ

המשתתפים יסתדרו במעגל. אחד המשתתפים יעמוד במרכז המעגל. העומד במרכז יפנה אל אחד המשתתפים ויאמר לו "זיפ" או "זפ". אם אמר "זיפ", המשתתף יציין את שם העומד לימינו. אם אמר "זפ", המשתתף יציין את שם העומד לשמאלו. הטועה יחליף את העומד באמצע.

הצגת מילה

שלושה-חמישה משתתפים יצאו ויבחרו יחד במילה שמספר אותיותיה כמספר היוצאים. הם יחלקו את המילה לאותיות, מכל אות ייצרו מילה חדשה ויחזרו לחדר. כל אחד מהיוצאים יקבל על עצמו תפקיד הנובע מהמילה החדשה ויציג אותו לפני הקבוצה. על הקבוצה לנחש מה המילה שנבחרה. לדוגמה: המילה שנבחרה היא "מ-ל-ך". משתתף ראשון יציג תפקיד של משוגע, שני של למדן ושלישי של כנר, הקבוצה תזהה כל מילה ותרכיב מראשי התיבות את המילה שנבחרה.

מעגל כוח

המשתתפים יעמדו במעגל ויתחילו לחוג סביב המרכז כשהם אוחזים ידיים. אחד המשתתפים יעמד במרכז. הנוגע בעומד יוצא מהמשחק והמעגל מצטמצם. מנצחים השניים שנשארו אחרונים במעגל.



הקומקום שלי

המנחה יחלק כרטיסים שעליהם רשומות מילים בעלות משמעויות שונות, כגון: כר (שדה מרעה וכרית). כל שני משתתפים יקבלו כרטיס שבו רשומה מילה ויתכוננו להציג את פירושה – בפנטומימה, בדרך מילולית, בציור וכד'. על שאר המשתתפים לנחש מהי המילה בעלת שתי המשמעויות.

חם, לוהט, שלושה גלגלים

המשתתפים יעמדו בשלושה טורים. כל ראש טור יקבל גלגל. בהינתן אות, שלושת ראשי הטורים ירצו אל הקיר הנגדי וחזרה למקומם כשהם מגלגלים את הגלגל על הרצפה. אין להחזיק בגלגל אלא רק לדחפו. הרץ ימסור את הגלגל לעומד אחריו. אם הגלגל נפל, הרץ יחזור לקו ההתחלה. הקבוצה אשר כל חבריה חזרו למקומם מהר יותר היא המנצחת.

פסל עיוור

המנחה יחלק את הקבוצה לחוליות בנות שלושה משתתפים. אחד בכל שלישייה יעצום עיניו (או מכסה אותן), שני יעמוד בעמידת פסל כלשהי ושלישי יציב עצמו כחומר הניתן לעיצוב. על זה שעיניו עצומות להעמיד את המשתתף השלישי בעמידה זהה לעמידת הפסל בעזרת מישוש ושאלות.



נחש על הדשא

אחד המשתתפים יהיה הנחש. הוא יזחל על בטנו. יתר המשתתפים יסתובבו סביבו וינסו לגעת בו באצבע. הנחש, בזחילה על גחונו, ינסה לתופסם. כל הנתפס יהיה גם הוא לנחש. מנצח המשתתף האחרון שלא נתפס.

משחקי דרמה

דרמה? להציג? מה פתאום?

סיבה אחת: כיוון שלהציג זאת חוויה מיוחדת המשלבת גוף, קול ודמיון. חוויה שיש בה מתח, אך גם של שחרור. חוויה המספקת הנאה ליחיד ולקבוצה.

סיבה נוספת: לכל אחד כישורים משלו, אנו, המדריכים, משתדלים לאפשר לכל משתתף להתבטא ולהצליח בתחום שבו הוא חזק. אנו משחקים עם חניכינו במשחקי ספורט בשביל אלו הטובים בספורט, במשחקי חדר שונים בשביל אלו שמחשבתם מהירה, שהם בעלי זיכרון או זריזים במיוחד. אנו עורכים מסיבות כדי לאפשר ביטוי לאלו הטובים במלאכת ארגון וקישוט ובריקודים. אם כך, חשוב לאפשר ביטוי גם לבעלי יכולת דרמטית.

אם כן, איך מתחילים?

יש סוגים שונים של משחקי הצגה ושל פעילויות דרמה, וכל סוג דורש מן המשתתפים מידה שונה של חוש דרמטי. נתחיל בקל ונתקדם אל הכבד – נתחיל במשחקים קלים ונעבור בהדרגה אל קשים יותר, הדורשים יותר מן המשתתפים. כך תוכלו לעמוד על היכולת של המשתתפים בנושא הדרמה ועל מידת העניין שהם מגלים בתחום.



פתגמים בשרשרת

שלושה מתנדבים יצאו מן החדר. המנחה יקרא למתנדב רביעי פתגם שאפשר להציג אותו (למשל: לך אל הנמלה עצל, ראה דרכיה וחכם). אחד המתנדבים יוכנס לחדר, והמתנדב הרביעי יציג בפניו את הפתגם ללא מילים. מתנדב נוסף יוכנס, ועל המתנדב הקודם להציג בפניו את המשפט כפי שהוצג לו. כך כל מתנדב יציג את הפתגם בפני הבא אחריו בתור. האחרון יציג בפני כולם. לאחר מכן, כל מתנדב – מהאחרון שנכנס לחדר אל הראשון – יאמר מה הבין ומהו הפתגם שהוצג. אפשר להציג שמות של ספרים או של סרטים או סתם סיפור מומצא.

הנציג האילם

המנחה יחלק את הקבוצה לשתי קבוצות, כל קבוצה תשלח נציג. המנחה יאמר לשני הנציגים שם של סרט או של ספר או פתגם. כל נציג צריך להציג את השם שקיבל בפני קבוצתו ללא מילים. הקבוצה צריכה לזהות את השם. הקבוצה שזיהתה ראשונה את השם היא המנצחת.



- ציוד -** פתקים שמספרם לפחות כמספר חברי הקבוצה. בכל פתק יהיה כתוב תפקיד קצר המתקשר לתפקיד הכתוב בפתק הקודם (מעין שרשרת של תפקידים). לדוגמה:
- 1: הגנן מגרף את גינתו ומוצא בה אוצר.
 - 2: השכן כועס על הגנן על שלא קשר את כלביו ומשום כך הם נושכים את ילדי השכונה.
 - 3: פתק 3: בתו של השכן, שהלכה לאיבוד לפני חודש, צועקת: "אבא! אבא! למה עזבת אותי?"
 - 4: פתק 4: אימה של הילדה קוראת לה לבוא לאכול בננה.
 - 5: פתק 5: יצור מן המאדים מנסה ליצור מגע עם האם בשפת המאדים.
 - 6: פתק 6: שוטר עוצר את איש המאדים על שהחנה את חלליתו ליד שלט "אין חניה".
- וכך הלאה. התפקידים יכולים להיות דמיוניים (אין צורך שכל התפקידים יצטרפו לעלילה אחת).

מהלך המשחק

המשתתפים ישבו במעגל. כל משתתף יקבל פתק אחד, לפי סדר הפתקים. את הפתק הראשון יקבל משתתף שאיננו מתבייש להציג.

לאחר חלוקת הפתקים, המנחה יבקש מהמשתתפים לא להחליף את מקום ישיבתם ויבקש מבעל הפתק הראשון להציג את תפקידו (הגנן והאוצר) במרכז המעגל (לא כדאי להאריך בהסבר חוקי המשחק). מייד לאחר שהגנן מוצא את האוצר, המנחה ילחש למשתתף הבא להיכנס למעגל ולהציג את תפקידו ולהתייחס לגנן הנמצא כבר במרכז המעגל. לאחר זמן קצר (כ-30 שניות) המנחה יכניס למשחק את בעל התפקיד הבא ויסמן לגנן לחזור למקומו. כך ימשיך להכניס משתתף נוסף כל חצי דקה ולהחזיר למקומו את המשתתף הוותיק מבין השניים המציגים. כלומר, תמיד יציגו בתוך המעגל שני משתתפים, וכל חצי דקה תתבצע החלפה.

משחקי מספרים

הכנה

המנחה יצייר על בריסטול או על המדרכה (בגיר) מסלול התקדמות שבו 30 משבצות.

ציוד

קוביית משחק, חיילים כמספר הצוותים (החיילים יכולים להיות כפתורים, כוסות אשל, אבנים שונות וכו').

30 דפי משימות – בצד האחד יהיו הדפים ממוספרים מאחת עד 30, בצידם האחר תהיה משימה מצחיקה, למשל: חלצו נעל אחת (או סנדל) לכל אחד מחברי הצוות והחזירו אותן למקומן; קומו ושבו כולם יחד שלוש פעמים; אמרו בקול סיסמת פרסומת מהרדיו; עמדו סביב אחד המדריכים, הסתכלו בעיניו, אמרו: "החיים קשים" והיאנחו עמוקות.

תלו את דפי המשימות על הקירות או הניחו אותם על הרצפה, כך שהמספר הרשום על דף המשימה יהיה גלוי לעין.



מהלך המשחק

- המנחה יחלק את הקבוצה לצוותים (לא פחות משישה ולא יותר מ-15 משתתפים בכל צוות). חברי הצוות יאחזו ידיים כך שתיווצר שרשרת. אין לנתק ידיים במשך כל המשחק.
- המנחה יעמוד ליד הלוח ויזרוק קובייה עבור כל צוות. עליו לקדם את חיילו של הצוות במסלול ההתקדמות לפי המספר שהעלתה הקובייה.
- על הצוות לחפש את דף המשימה שבו רשום מספר המשבצת שבה הוא נמצא, לקרוא את הכתוב בדף ולבצע את המשימה. למשל: אם החייל של צוות א' עומד במשבצת מספר חמש, עליו למצוא את דף משימה מספר חמש, לקרוא את הכתוב בו ולבצע את המשימה הרשומה.
- אחרי ביצוע המשימה, הצוות יחזור למקומו והמנחה יזרוק את הקובייה שוב. שימו לב:
- א. אסור לצוות לנתק ידיים במשך כל המשחק.
 - ב. הכרטיסים צריכים להישאר במקומם כל הזמן.
 - ג. כל הצוותים פועלים בו בזמן, כל צוות פועל ללא תלות בצוותים האחרים.
- מנצח הצוות שהגיע ראשון לסוף מסלול ההתקדמות.
- צוות שינתק ידיים במהלך המשחק יחזור חמש משבצות אחורנית.
- הערה:** אם אפשר, רצוי שלכל צוות יתלווה מדריך או משתתף אשר תפקידו יהיה:
1. לבדוק שהצוות מבצע את המשימה שעליו לבצע.
 2. לבדוק שהצוות אינו מנתק ידיים גם בעת מילוי המשימה.
 3. לבדוק שהצוות משאיר את דף המשימה במקומו לשימוש הצוותים האחרים.
- אפשר להתאים את המשימות לנושא שבו ברצונך לעסוק: חגים, מאורעות וכו'. המשימות יכולות להיות: איסוף מידע, הצגת אירוע הקשור לנושא, הבעת דעה בנושא וכו'.



משחקי קשרים

המשחקים המוצעים כאן דורשים תיאום רב. מטרתם היא להתנסות במצבים הדורשים שיתוף פעולה וללמוד על שיתוף פעולה ועל דרכים למימוש.

קושרים קשרים

ציוד

שתי חבילות של קשיות לשתייה.

מהלך המשחק

על כל קבוצה לקשור קשרים רבים ככל האפשר בין חבריה בפרק זמן מוגבל. קשר מתקיים כאשר שני משתתפים מחזיקים ביניהם קשית אחת, וכל אחד מהם נוגע בקצה אחר של הקשית. את הקשרים אפשר לקשור בעזרת כל חלק בגוף, אבל אסור לאחוז בקשיות, מותר רק להשעין אותן על הגוף (על הרגל, על היד, על הפנים, על הכתף וכו').
מנצחת הקבוצה המחזיקה יותר קשרים של קשיות לאחר שלוש דקות משחק.

מרוצי קשיות

ציוד

חבילת קשיות לשתייה.

מהלך המשחק

משחק זה מורכב מסדרה של מרוצים המתנהלים בין שתי קבוצות או יותר. המרוצים נערכים בדרכים שונות ובהרכבים שונים, אך בכל פעם על הרצים להשעין קשיות על גופם בלי שיפלו. אם קשית נופלת - הרצים חוזרים להתחלה. מנצחת הקבוצה אשר צוברת יותר נקודות במהלך המרוצים.

מרוץ שליחים עם קשיות: חברי כל קבוצה יתחלקו לזוגות, הזוגות יעמדו בשורה זה אחר זה. כאשר כולם מוכנים – המנחה יקרא בשם של איבר בגוף (ידיים, מצח, רגליים וכו'). הזוג הראשון מכל קבוצה צריך להחזיק מייד קשית אחת בעזרת אותו איבר, לרוץ לעבר קו הגמר ולחזור לקבוצתו. ברגע שזוג יחזור לקבוצתו - הזוג הבא יצא, וכך הלאה עד שהזוגות של אחת הקבוצות יסיימו לרוץ (אם מספר המשתתפים קטן, אפשר לקבוע שכל זוג ירוץ פעמיים). הקבוצה שסיימה ראשונה מקבלת נקודה. המנחה יכריז בשם איבר אחר, וכן הלאה.



מרוץ מכשולים עם קשיות: גם מרוץ זה הוא מרוץ שליחים, אלא שעתה יש להחזיק את הקשיות באיבר מסוים לכל אורך המרוצים. הגורם המשתנה ממרוץ למרוץ הוא המכשולים שעל כל זוג לעבור. המכשולים יכולים להיות:

- מעבר מתחת לשולחן.
- מעבר מעל כמה כיסאות.
- קפיצה מעל חפצים בלי לגעת בהם.
- קפיצה על רגל אחת, וכן הלאה.

מרוץ קבוצתי עם קשיות: חברי כל קבוצה ירוצו יחדיו. כל משתתף יניח על אצבעותיו שתי קשיות, קשית אחת בכל יד. עליו להתחבר באמצעות הקשיות האלו לשתיים מאצבעותיהם של חבריו לקבוצה. בצורה כזו, כל המשתתפים מכל קבוצה חייבים להיות מחוברים זה לזה – כל משתתף מחובר לשני משתתפים אחרים. לאחר שהקבוצות יסיימו ליצור חיבורים, כולם יעמדו בקו הזינוק. כאשר יינתן אות, הקבוצות ירוצו אל קו הגמר. מנצחת הקבוצה שהגיעה ראשונה לקו הגמר בלי שהקשיות נפלו.

בכל המרוצים, יש להקפיד על כך שאם קשית נופלת הרצים חוזרים לנקודת ההתחלה.



איך לספר סיפור

גיוון בנושאים, במתודות ובדרכי הפעולה מאפשר ביטוי למשתתפים בעלי ייחוד ובעלי כישורים שונים. השימוש בסיפור ובשיר מגרה את הדמיון, מאפשר ביטוי רגשות, מפחית לחצים ומסייע בהעברת מסרים ערכיים.

השמעת סיפור מסייעת בגיבוש המשתתפים לכלל קבוצה שלחבריה חוויות משותפות ואפילו סמלים ושפה משלהם. לדוגמה, מדריכים רבים בוחרים לספר את הסיפור המוכר "כיפה אדומה בבלבול, לקרוא לאגדה "פיכה דאומה" וכו'. אחרי חווית השמיעה של הסיפור כשהוא מסופר בבלבול, כשחברי הקבוצה ישמעו את המילים: "פיכה דאומה", כולם יבינו במה מדובר וייהנו מכך. הסיפור הוא אמצעי (ולא מטרה) להעברת מסר, לכן לא רק תוכן הסיפור חשוב, אלא גם הטון שבו הוא מסופר, קצב הדיבור, הבעות הפנים, המחוות והאינטראקציה בין המספר למשתתפים. אפשר לומר שסיפורים הם כלי חינוכי יעיל הרבה יותר מהרצאות ומהטפות מוסר. לאחר שהמשתתפים שומעים סיפור, אפשר לפתח דיון על אודותיו המוביל להשגת מטרת הפעולה שנבחרה.

משחקי תנועה עם קשיות

אפשר לשחק במשחקי תנועה מוכרים לדוגמה כדורסל, אך על השחקנים לשחק בזוגות, כשכל זוג יחזיק קשית אחת בעזרת גופם של בני הזוג. אם הקשית נפלה - הכדור יעבור לקבוצה השנייה (או שהקבוצה מפסידה נקודה).

כתב קשיות

ציוד שתי חבילות של קשיות לשתייה.

מהלך המשחק המשתתפים יתחלקו לשתי קבוצות. המנחה יציין מילה (למשל: אנדרלמוסיה, התרגשות, מתנהגים) או משפט קצר. על כל קבוצה לכתוב באמצעות הקשיות שבידה את המילה או את המשפט. את האותיות יוצרים על ידי חיבור הקשיות זו לזו (מכניסים קשית אחת לתוך השנייה ומדביקים אותן או בכל צורת חיבור אחרת). את המילה הכתובה בקשיות יש להחזיק באוויר בעזרת חלקי הגוף. מנצחת הקבוצה שסיימה ראשונה לכתוב את המילה שהוכרזה והמחזיקה אותה באוויר.

שירים בתנועות

המנחה יחלק את המשתתפים לארבע קבוצות. כל קבוצה תקבל עשר נקודות. לכל קבוצה תיקבע תנועה מסוימת שעל חבריה לבצע כאשר יורו עליהם באצבע. המשתתפים יתחילו לשיר. מדי פעם בפעם, המנחה יצביע על אחת הקבוצות, וזו חייבת לבצע את התנועות שלה בלי להפסיק את השירה! יתר המשתתפים, השרים אף הם, ינסו להצחיק את הקבוצה ולגרום לכך שלפחות אחד מחבריה יפרוץ בצחוק או יפסיק לבצע את התנועה. כשמישהו מחברי הקבוצה נכשל, קבוצתו מפסידה נקודה אחת. הקבוצה שנשארה לה מספר נקודות רב ביותר היא המנצחת. אפשר, כמובן, לשחק משחק זה ללא ניקוד, הוא משעשע גם ללא אתגר התחרות.

יחד יחד ויחד לחוד

שני משתתפים (או שתי קבוצות) יתחילו לשיר יחד - אבל כל אחד שיר אחר. זה שיאריך לשיר ולא יתבלבל או יפסיק - יזכה. למען השעשוע, רצוי וכדאי ששני השירים יהיו בעלי קצב שונה.

המשך לשיר

בצוותא: משתתף אחד יתחיל לשיר, במהלך השירה, הוא יצביע על משתתף אחר והלה צריך להמשיך מייד לשיר מהמקום שבו הפסיק המצביע. אם יצליח, הוא ימשיך לשיר ובשלב כלשהו יצביע על משתתף אחר. אם לא יצליח, הוא יפקיד עירבון ויתחיל לשיר שיר אחר.

בקבוצות: (בנות שלושה-חמישה חברים) קבוצה אחת תשיר שיר. ראש הקבוצה יצביע על קבוצה אחרת, וזו חייבת להמשיך לשיר מהמקום שבו הפסיקה קודמתה. אם תצליח, תמשיך לשיר, וראש הקבוצה יצביע על קבוצה אחרת. אם לא תצליח - נותנים לה נקודה ועליה להתחיל לשיר שיר אחר. זוכה הקבוצה שצברה מספר מועט ביותר של נקודות.



בישולי שדה

בישולי שדה הם פעילות חווייתית המאפשרת לתלמידים להתנסות בהכנת תבשילים ואף להמציא מתכונים משלהם. הפעילות מזמנת שיתוף פעולה, גיבוש חברתי, ובמיוחד "טעם" של עוד. לכל המתכונים צריך להוסיף מידה גדושה של אהבת השדה, והעיקר, יש להקפיד על כללי בטיחות בשימוש באש כדי שהנאתם של התלמידים מן הפעילות לא תיפגע.

כללים לפני בישול¹

- הקפדה על כללי הבטיחות באש חשובה מאוד וודאי לא תפגע בהנאת המשתתפים מן הפעילות.
- יש לטפל במצרכי המזון, בתבשילים ובכלי הבישול בצורה היגיינית כדי למנוע סכנת זיהום.
- גם בשדה, יש חשיבות לעריכה נאה, להגשה מסודרת ולניקיון השולחן והסביבה. זכרו כי תיאבון בא בעקבות ריח ומראה.
- יש לאפשר למשתתפים להתנסות בהכנת התבשילים ואף להמציא מתכונים כפי הנראה להם. ניסוי וטעייה מוסיפים להנאת האוכלים.
- נימוסי אכילה – אכילה בשלווה, לעיסה איטית ושקטה, טעימה ממגוון המאכלים – יתרמו רבות להצלחת הפעילות.
- סיימתם לאכול? יש לנקות ולסדר את המקום ולשטוף את הכלים.
- יש לפעול לפי הוראות חוזר מנכ"ל לביטחון ובטיחות בטיולים ובמחנות.

¹ מתוך: פנקס כיס למש"צ



סלט ירקות טבולה

ציוד

קרשי חיתוך

קערות

סכינים

דרך ההכנה

להשרות שתי שקיות בורגול במים.

לקצוץ כחמש חבילות פטרוזיליה דק דק.

לקצוץ חצי זר נענע דק דק.

לחתוך ראש בצל דק דק.

לחתוך ולהוסיף לסלט מלפפונים ועגבניות.

להוסיף את הבורגול לאחר שסונן מהמים.

להוסיף שמן זית, כוס מיץ לימון, מלח, פלפל, כמון.

לערבב הכול יחד בקערה.



טורטיות (טקוס) מקסיקניות

חומרים

2 כוסות קמח לבן

1/4 כוס קמח תירס

1 כפית אבקת אפייה

1 כפית מלח

50 גרם מרגרינה

2/3 כוס מים

דרך ההכנה

1. לבחוש בקערה גדולה את הקמח, קמח התירס, אבקת האפייה והמלח.
2. לחתוך את המרגרינה לחתיכות קטנות, להוסיף לקערה וללוש עד שנוצרים פירורים.
3. להוסיף את המים אגב בחישה עד לקבלת תערובת אחידה.
4. ליצור מהתערובת, בידיים רטובות, 12-14 כדורים חלקים בקוטר 16-18 ס"מ ולהניח לתפיחה למשך 15 דקות.
5. לרדד כל כדור על משטח מקומח לעיגול דקיק ולחלק כל עיגול לארבעה משולשים.
6. לחמם מחבת לחום בינוני-גבוה ולחמם את עיגולי הבצק (ללא שמן!) אחד אחד עד שעל פני הטורטיות יעלו בועות ותחתיתן תזהיב מעט. אין לחשוש אם הבועות נחרכות. להפוך ולחמם את הצד השני.



פיתות (כמות ל-20 איש)

חומרים

קמח לבן

קמח מלא

מלח

שמרים יבשים

שמן

לערבב את כל החומרים בהתאם ליחס זה:

1 ק"ג קמח לבן, 1 ק"ג קמח מלא, 2 כפות מלח, 4 כפות שמרים יבשים, 4 כפות שמן

דרך ההכנה

להוסיף מים כפי הצורך לקבלת בצק נוח לעבודה.

בסיום הלישה, יש להרים את הבצק, לצקת שמן בתחתית הקערה וללוש שנית את הבצק עם השמן.

להניח את הבצק לתפיחה למשך כ-15 דקות לפחות.

להכין כדורים.

לחדד בעזרת מערוך כל כדור לעובי של חצי ס"מ בערך.

להניח לעיגולים לתפוח שנית על גבי סדין.

לשים בתנור חם.

אפשר לתבל בשמן זית וזעתר!



ביצה אינדיאנית

חומרים

תפוח אדמה

ביצה

מלח

נייר אלומיניום

דרך ההכנה

לחצות את תפוח האדמה ב-2/3 גובהו.

להוציא את פנים החלק הגדול.

ליצוק אל החלל שנוצר ביצה, להמליח קלות, לסגור בשליש תפוח האדמה הנותר.

לעטוף הכול בנייר אלומיניום ולהניח בגחלים.

כדורי שוקולד

חומרים

קערות לערבוב העיסה, מגש להנחת הכדורים, כף לבחישה

1 כוס קקאו

2 כוסות סוכר

1 ק"ג ביסקוויטים מפוררים

1/2 חבילת מרגרינה

דרך ההכנה

לבחוש את כל החומרים יחד. ליצור כדורים (אם העיסה יבשה מדי, יש להוסיף מים או חלב). בסיום, אפשר לפזר מעל פירורי קוקוס לקישוט. רצוי לשים את הכדורים במנד'טים (עלי קיסוסית).



תפוחי עץ אפויים בקינמון

חומרים

תפוחי עץ

קינמון

סוכר

נייר אלומיניום

דרך ההכנה

להוציא את לב תפוח העץ בעזרת סכין.
במקומו, ליצוק כפית סוכר מעורב עם קינמון.
לעטוף בנייר אלומיניום ולהניח בגחלים.
להוציא כשהריח מטמטם את האף!

קפה חרובים (יש להיעזר במבוגר להדלקת האש)

חומרים

250 גרם חרובים

סוכר

מים

כלי לקלייה (סיר או מחבת)

כף או מקל עץ לבחישה

סיר בישול

דרך ההכנה

לשבור את החרובים, להוציא מהם את הגרעינים, לקלות אותם במחבת או בסיר ללא שמן ואגב קלייה לערבב בכף עץ או במקל עד שישחימו. את החרובים הקלויים להוריד מהאש, לטחון אותם דק דק, לאסוף את האבקה והרי לנו קפה חרובים. את האבקה יש לשים בסיר עם מים (יחס של כפית וחצי קפה חרובים לספל מים) וסוכר, לחמם על אש בינונית עד רתיחה. עם הרתיחה נוצר קצף המאיים לגלוש. להוריד את הסיר מהאש, לחכות מעט לשקיעת החומר, למזוג לספלים וליהנות מהחיים.

הערה: את האבקה שנשארת אפשר לאחסן בקופסה סגורה ולקלות שוב כשנרצה להדגשת הריח והארומה.

בלינצ'ס

חומרים

3 כוסות קמח

4 ביצים

1/4 כוס שמן

מים (לפי צורך)

מעט מלח

חומרים למילוי

מתוק - גבינה לבנה וסוכר, שוקולד, ממרח חלבה, ריבה

מלוח - פטריות ובצל, תפוחי אדמה, תבלינים

דרך הכנת העלים

לערבב לפי הסדר (עד לקבלת עיסה דלילה אך לא מימית!):

קמח, ביצים, מים, שמן ומעט מלח.

לחמם מחבת וליצוק אליה עלה דק.

לטגן על אש בינונית שלא יישרף.

להפוך את המחבת מעל צלחת, והעלים ייערמו זה על זה.

אפשר לטגן שוב או להשאיר כך.

שבקיה

חומרים

1 כוס מים

1 ביצה

1 כף סוכר

קמח לפי הצורך

דרך ההכנה

ללוש את כל החומרים לבצק, לחלק לשישה חלקים, לרדד כל חלק לעלה ולגלגל לצורת נחש. לחתוך כל גליל לחתיכות קטנות, לרדד כל חתיכה ולחרוץ באמצעה שלושה פסים. לטגן בשמן עמוק. אחרי הטיגון לטבול בסירופ.

סירופ

3 כוסות סוכר

1.5 כוסות מים

שקיק תה

מיץ לימון בכמות גדולה



פרדה

בשגרת חיינו, בדרך כלל אין אנו נוהגים להחמיא ולומר מילים טובות זה לזה. לעיתים אין אנו עושים זאת מחשש שהדברים יתפרשו כחנופה, ולעיתים מפני שאיננו מוצאים את הזמן המתאים לכך. פרדה היא הזדמנות פז לעשות זאת. כיוון שאין נוהגים לומר שבחו של אדם בפניו, ההפעלות מאפשרות לומר לכל אחד מילים טובות (רק מילים טובות!), מחמאות וחיזוקים בלי להזדהות ולהיחשף.

מטרות - קיום פרדה נאותה מחברי הקבוצה.

אמירת מילה טובה זה לזה.

ציוד - דפי A3 כמספר המשתתפים, צבעים מסוגים שונים.

מהלך הפעילות

המשתתפים ישבו במעגל על הרצפה. כל משתתף יקבל דף בגודל A3, יכתוב בו את שמו ויקשט אותו.

על פי סימן של המנחה, המשתתפים יעבירו את הדף ליושב לימינם.

על כל משתתף לכתוב או לצייר דבר מה נעים למשתתף ששמו על הדף.

הדפים יעברו בין כל המשתתפים כך שכל משתתף יכתוב לכל אחד מהמשתתפים האחרים.

המנחה ישאל: איך הרגשתם כשהייתם צריכים לכתוב לאחרים? איך הרגשתם כשראיתם מה אחרים כתבו לכם? מה למדתם על עצמכם?



ידי שלום

מטרה

להיפרד מן המשתתפים בקבוצה.

ציוד

שמיניות בריסטול בצבעים שונים.

מהלך הפעילות

שלב א'

המנחה יספק הסבר קצר על מטרת המפגש (פרדה) ויבצע עם המשתתפים קטע קצר מתוך שירה של אריאלה סביר: "יושבים כולנו יחד היום ומביטים למרום, יד מתרוממת אומרת שלום וצונחת בום בום בום" (אפשר למצוא ביוטיוב). המנחה יאמר שרגע לפני שאומרים שלום, כל אחד מהמשתתפים מוזמן ליצור את כף ידו על גבי בריסטול.

המנחה יחלק לכל אחד מהמשתתפים בריסטול צבעוני (שמינית), וכל אחד יסמן בו את כף ידו. כל משתתף יגזור את שרטוט כף ידו ויכתוב או יצייר בו את רגשותיו לקראת הפרדה, לדוגמה: עין דומעת, לב של אהבה, געגוע ועוד.

שלב ב'

המנחה יזמין כל אחד מהמשתתפים להניח את הציור על גבי בריסטול משותף ולספר מה הוא צייר או כתב, משתתף שיתחבר לדברים יבוא אחריו וימשיך. בדרך זו, כל אחד מהמשתתפים יניח את שרטוט כף ידו בתורו (ללא הדבקה) עד שכל כפות הידיים יהיו מונחות זו לצד זו.

שלב ג'

המנחה ינהל דיון או שיחה קצרה על התגובות השונות לפרדה ועל דרכים להתמודדות עימה. המנחה יכול להעלות שאלות, כגון:

ראינו שפרדה מעלה רגשות שונים (לציין חלק מהדברים שאמרו המשתתפים), באיזו דרך אפשר להתמודד עם רגשות אלו? האם מישהו מכם רוצה לספר לנו על דרכים להתמודדות שעזרו לו? המנחה יציע למשתתפים להתייחס לדברים שחבריהם ציירו, כתבו או סיפרו, להביע דברים שהם רוצים להגיד למשתתף אחר בקבוצה בעקבות מה שהוא צייר, כתב או סיפר.

שלב ד'

המנחה יזמין את המשתתפים ליצור יחדיו יצירת פרדה משותפת משרטוטי כפות הידיים ובציור על המצע המשותף.

שלב ה'

המנחה יחלק פתקים שבהם משפטים של איחולים לעתיד או ייתן לכל משתתף סוכרייה אחרי שאותו משתתף יספר על משהו מתוק שמחכה לו אחרי הפרדה או למרות הפרדה. אפשר גם לחלק מתנות סמליות ומתנות שאפשר להכין במקום מפלסטלינה או לכתוב למשתתפים מכתב ועוד.



מאחורי הגב

מטרה

להיפרד מחברי הקבוצה באווירה נעימה.

ציוד

דפים כמספר המשתתפים, נייר דבק, מדבקות, כלי כתיבה.

מהלך הפעילות

המנחה יצמיד דף לגב כל אחד מחברי הקבוצה. כל חברי הקבוצה יסתובבו בחדר ויכתבו זה לזה מילים טובות על הגב. בסיום המהלך, לאחר שכולם כתבו לכולם, כל משתתף יוריד את הדף שלו מעל גבו. מי שירצה לספר לכולם מה כתבו לו - יקרא בקול. אפשר בסבב: במה אתה רוצה לשתף אותנו מתוך מה שכתבו לך?



לקראת סיום

מטרה

להעלות למודעות המשתתפים את הרגשות השונים שיכולים להתעורר בעת פרדה וסיום פעילות.

ציוד

כרטיסי היגדים (נספח) כמספר המשתתפים לפחות.

מהלך הפעילות

שלב א'

המנחה יתלה בחדר את כרטיסי ההיגדים - כמספר המשתתפים או יותר.

שלב ב'

כל משתתף יבחר בהיגד אחד שאליו ירצה להתייחס ושלים את המשפט.

שלב ג'

המנחה יבקש מכמה משתתפים (מתנדבים) לקרוא את ההיגד שבחרו ואת השלמת המשפט שלהם.

שאלות לדיון

אילו רגשות כרוכים בפרדה?

מה משמעות הפרדה בעיניכם?

כיצד, לדעתכם, צריך להתכונן לפרדה?

מה אפשר לעשות כדי להקל עליכם את הפרדה? (מתנות, צ'ופרים וכו')



נספח - רשימת היגדים

פרדה שחוויתי בעבר ושריגשה אותי במיוחד...

אני שמח שהאירוע הסתיים כי...

הכי קשה לי עם סיום האירוע זה ש...

הכי ריגש אותי...

הכי טוב היה לי...

בכלל לא איכפת לי ש...

לסיום, אני רוצה להגיד שאני מאוכזב מאוד מ...



