



שכבה צעירה

פעילות בנושא – זהירות בדרכים

גיל: שכבה צעירה

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: א. שטח ירוק, שטח אדום / בריסטולים אדומים+ירוקים, מספריים ב. אביזרים ליצירת מסלול מכשולים (חבלים, קונוסים), תמרורים נספח ב' גדולים, ג. פסים לבנים, פסים אפרים +2 פסים כמדרכה, ד. סוכריות על מקל כמספר החניכים, ציוד לצ'ופר.

פתיחה:

הפעולה תעסוק בנושא זהירות בדרכים, איך נשמור על עצמנו, כללים חשובים ועוד.

בטיחות בדרכים: חציית הכביש היא פעולה מורכבת ובה מספר שלבים - הליכה בטוחה על המדרכה (הליכה הרחק מהכביש), בחירת המקום לחצייה (גשר, מנהרה להולכי רגל, מעבר חצייה מרומזר, מעבר חצייה), היערכות לקראת החצייה (לא להתפרץ לכביש, להסתכל לצדדים ולוודא שהכביש פנוי), חצייה בטוחה (בזריזות, בקו ישר, ולהביט כל הזמן לכל הכיוונים), מניעת היסח דעת בחצייה (להתרכז בחצייה מבלי מסיחי דעת – טלפון נייד, קריאה ונגן מוסיקה), נראות הולך הרגל (בשעות החשכה והימים מעוננים וגשומים ללבוש בהיר ו/או להצטייד במחזירי אור.)

א. אדום – ירוק – (המשחק ים יבשה) מניחים חוט ארוך לאורך הסניף. כאשר צד אחד ירוק והצד השני אדום, בקשו מהחניכים לעמוד לאורך החוט. בכל פעם תאמרו משפט, במידה והמשפט הינו נכון – הם עוברים לצד הירוק, במידה ובמשפט אינו נכון הם עוברים לצד האדום. *ניתן להכין לכל חניך שני ריבועי בריסטול – האחד אדום והשני ירוק ולשחק בישיבה במעגל – כך שכל אחד ירים פתק בהתאם לדעתו. ! לאחר כל משפט אפשר לבקש מאחר הילדים להסביר למה הוא נכון / במידה והמשפט לא נכון, למה הוא לא נכון ואיך ניתן לתקן את המשפט. (נספח א'-משפטים)

גוף הפעולה:

ב. מסלול מכשולים:

עברו עם החניכים על תמרורים חשובים (נספח ב' – תמרורים) הכינו שלטים עם ציורי תמרורים וסדרו מסלול מכשולים. בחרו נציג וכסו את עיניו. על הקבוצה להדריך אותו כיצד ללכת במסלול ובהתאם להוראות התמרורים, כלומר כאשר מופיע תמרור עצור עליהם להורות לו לעצור אחרת יתנגש בהולך רגל (אפשר לבקש מחניך שיעבור ליד התמרור), כאשר יש תמרור של פניית פרסה – עליהם להורות לו לחזור לצד השני וכו'. לאחר שסיים את המסלול בהצלחה בלגנו את סדר התמרורים ובחרו נציג חדש. *ניתן למדוד זמנים על מנת להפוך את זה למהנה יותר.

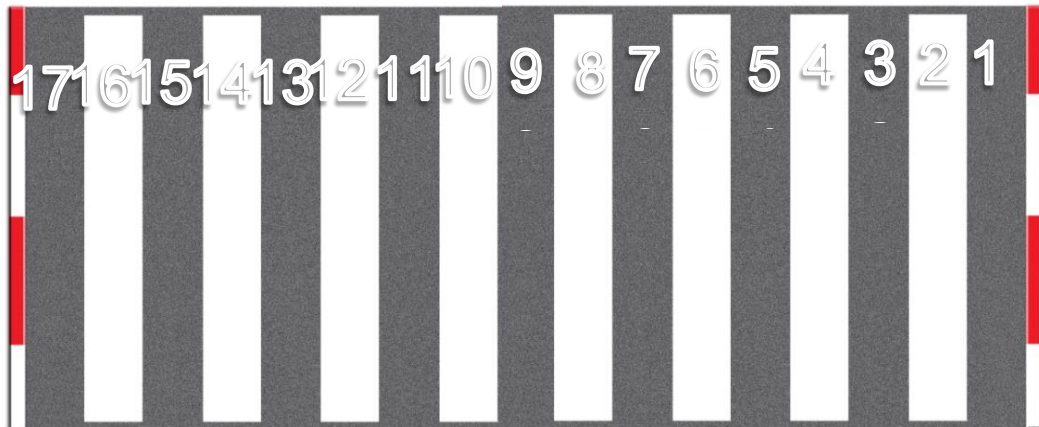
ג. טררויה חצייה בטוחה-

הכינו פסים לבנים ואפורים ושתי שפות מדרכה (כמו בדוגמא) והניחו אותם על הרצפה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



חלקו את הקבוצה ל2, ובקשו מכל קבוצה להעמיד נציג על פס חציה מס'1
כל קבוצה תקבל לוח מחיק קטן/דף ועיפרון. בכל פעם ישאל המדריך שאלה, הנציג יגש לקבוצה ויחד
הם יחליטו איזו תשובה לכתוב, לאחר זמן מוקצב שינתן יחזרו שני הנציגים לעמוד ויציגו את
תשובתם, במידה והתשובה נכונה – צעד קדימה, במידה והתשובה אינה נכונה – נשארים במקום.
הקבוצה המנצחת תהיה הקבוצה שתסיים לחצות בבטחה את מעבר החצייה. (נספח ג' – שאלות)



ד. הפקת לקחים, מה למדנו?
צ'ופר לפעילות – סוכריה על מקל והדביקו עליה מצד אחד תמרור עצור ומצד שני כתבו – עצור! וחשוב!
לפני הצעד הבא.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית

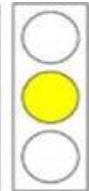


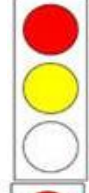









-נספחים-

א. נספח א', משפטים-

1. יש תמיד ללכת על הכביש, הרחק מהמדרכה. (אדום)
2. אסור לחצות את הכביש במקום ללא מעבר חצייה מוגדר (ירוק)
3. במקומות שבהם אין מעבר חצייה קרוב, חשוב לבחור מקום חצייה שממנו אפשר לראות היטב את תנועת כלי הרכב מכל הכיוונים, ושגם הנהגים יכולים לראות אתכם היטב בעת חציית הכביש (ירוק)
4. עם הגעה למעבר החצייה יש להמתין על הכביש ולסמן לנהג שאנחנו עוברים-לא משנה באיזו מהירות הוא מגיע (אדום)
5. יש לרדת מהמדרכה לכביש באופן פתאומי ולהפתיע את הנהג. (אדום)
6. לפני החצייה יש לעמוד ולהסתכל לצדדים, לכל הכיוונים, ולהמתין עד שיתפנה הכביש. (ירוק)
7. יש להיזהר מכלי רכב החונים על המדרכה ולא ללכת או לעמוד לפניהם או מאחוריהם. (ירוק)
8. אם במהלך חציית הכביש הרמזור מתחלף לאדום, יש לעצור במקום (גם אם זה באמצע הכביש) ולחכות שיתחלף שוב לירוק על מנת להמשיך את החצייה (אדום)
9. בחציית מעבר חצייה בעל יותר מנתיב אחד יש לשים לב שגם כלי הרכב בנתיב הרחוק יותר עוצרים. (ירוק)
10. בשעות הלילה ובימים מעוננים וגשומים, חשוב ללבוש בגדים כהים ולהסתיר את עצמנו ככל הניתן כדי שלא יראו אותנו בעת חצייה (אדום)
11. לילד מתחת לגיל 9 מותר לחצות לבד כביש (אדום)
12. אין לשבת על שפת המדרכה (ירוק)
13. הולכים רק על המדרכה (ירוק)
14. יש לשחק במקומות הקרובים לכביש (אדום)

ב. נספח ב', תמרורים-

<p>אור צהוב – התכונן לעצירה</p> 	<p>אור ירוק-התקדם</p> 	<p>תן זכות קדימה</p> 
<p>אור צהוב ואדום- התכונן לנסיעה</p> 	<p>רמזור</p> 	<p>הכביש הולך וצר</p> 
<p>אור אדום עצור</p> 	<p>סע שמאלה</p> 	<p>עצור</p> 
<p>סע ימינה</p> 	<p>אסורה הכניסה לכל רכב</p> 	

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



ג.נספח ג'-שאלות

שאלה 1-

- ברצונך לחצות כביש במעבר חצייה שאינו מרומזר, מהו סדר כללי החצייה?
- עצור שני צעדים לפני שפת המדרכה, הסתכל שמאלה וימינה, אם אין תנועת כלי רכב חצה בביטחון תוך הסתכלות לצדדים
 - עצור צעד אחד לפני שפת המדרכה, הסתכל שמאלה, ימינה ושוב שמאלה, האזן לקולות התנועה, אם הכביש פנוי, חצה בבטחה תוך כדי הסתכלות לצדדים
 - עצור צעד אחד לפני שפת המדרכה, האזן לקולות התנועה, אם הכביש פנוי, חצה בבטחה
 - עצור צעד אחד לפני שפת המדרכה, הסתכל שמאלה, ימינה ושוב שמאלה. אם חברך קורא לך חצה במהירות

שאלה 2-

- הכלל הראשון לחציה נכונה במעבר חציה הוא:
- מביטים לכל הכיוונים
 - מקשיבים לקולות התנועה
 - עוצרים צעד או שניים לפני שפת הכביש
 - מסתכלים אם מתקרבת מכונית

שאלה 3-

- בזמן החצייה יש צורך:
- להמשיך ולהסתכל לצדדים ולהאזין לתנועה
 - לחצות בריצה את הכביש כדי להגיע מהר
 - להמשיך לחצות באיטיות כדי שהנהג ישים לב שאנו חוצים
 - להיעצר כדי לבדוק אם מתקרבת מכונית

שאלה 4-

- במעבר חציה מרומזר נחצה את הכביש:
- גם באור צהוב, אך נצטרך לבדוק
 - אך ורק באור ירוק להולכי רגל
 - רק אם הכביש פנוי ממכוניות
 - אך ורק באור ירוק ורק אם הכביש פנוי

שאלה 5-

- הולך רגל החל לחצות את הכביש באור ירוק והרמזור התחלף לאדום:
- הוא צריך לחזור חזרה למדרכה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



- הוא צריך להשלים את החצייה בהליכה מהירה
- הוא צריך לעצור ולסמן לנהג המתקרב על רצונו להמשיך ולחצות
- הוא צריך לרוץ מהר ולסיים את החצייה

שאלה 6-

- הולך רגל החוצה במעבר חצייה עם שטח הפרדה צריך:
- להמשיך ולחצות במהירות גם את הקטע השני
 - לסמן "עצור" ביד כדי לחצות גם את החלק השני
 - להמשיך ולהסתכל לצדדים ולהאזין לתנועה
 - צריך לעצור ולנהוג מחדש לפי כל כללי החצייה

שאלה 7-

- כאשר יש מכוניות חונות בצדי הכביש:
- אסור לחצות בכלל את הכביש
 - אפשר לחצות מאחורי המכוניות
 - יש לבחור מקום חציה בו הרווח בין המכוניות גדול ולחצות לפי הכללים
 - מותר לחצות רק לפני המכונית הראשונה

שאלה 8-

- במעבר חצייה מרומזר ברמזור משולב, כאשר האור הירוק הוא גם להולכי רגל וגם לכלי רכב הפונים ימינה:
- ניתנת זכות קדימה לכלי הרכב
 - ניתנת זכות קדימה להולכי הרגל אך צריך לחצות לפי כל הכללים
 - צריך לחכות עד שהאור הירוק יהיה רק להולכי הרגל
 - זכות קדימה בלעדית להולכי הרגל

שאלה 9-

- שיקולי הדעת של הולך הרגל בבחירת מסלול חצייה הם:
- שיהיו תנאי ראות טובים
 - שמספר כלי הרכב בכביש יהיה קטן
 - שמסלול החצייה הוא חד סטרי
 - כל האפשרויות נכונות

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



שאלה 10-

בבחירת מקום משחק בטוח תתייחס בעיקר ל:

- קירבה לביתך
- קירבה לבית סיפרך
- בגני שעשוע ובמגרשים שאינם קרובים לכביש
- בגני שעשועים הנמצאים בסמיכות לחנייה של הוריך

שאלה 11-

מקום משחק בטוח הוא:

- מקום בו מובטח לך הניצחון
- מקום בו משחקים משחק באופן הוגן
- מקום בו כלי הרכב אינם בסמיכות
- כל התשובות נכונות

שאלה 12-

הולך רגל בעת חשכה נדרש ל:

- ללבוש בגדים בצבעים בהירים
- מחזירי אור על בגדיו
- הליכה רק במדרכה
- כל התשובות נכונות

שאלה 13-

מגבלות בראות ובנראות מתייחסות ל:

- דמות ורקע – גובהו של האדם והבגדים שהוא לובש משפיעים על הבולטות
- מצב רוחו של האדם, אם הוא שמח או עצוב משפיע על הבולטות
- מידת האור של הדמות
- תשובות א' ו- ג' נכונות

שאלה 14-

בסביבת ביתכם אין מגרש משחקים ואתם מעונינים לשחק. היכן רצוי שתשחקו?

- על המדרכה הרחבה על יד הבית
- על – יד אתר הבנייה שבשכונה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



- בשטחים הירוקים "פארקים"
- בחנייה רחבת הידיים שעל יד הסופרמרקט

שאלה 15-

הכדור החדש של רוני התגלגל לכביש, מה תעשה?

- ארוץ ואעזור לחברי להביא את הכדור
- בזהירות אחצה את הכביש
- אזעיק את כל החברים שירוצו אחרי הכדור
- כל התשובות נכונות

שאלה 16-

רוני, דני ויוסי בחרו לשחק כדורגל. באיזו אפשרות מהאפשרויות הבאות תבחרו?

- במגרש עם שיפוע קרקע לכיוון לכביש
- במגרש מגודר
- במגרש בסמיכות לכביש
- במגרש מגודר ליד מבנה נטוש הנוטה ליפול

שאלה 17-

בעיה בראייה עקב הסנוור נובעת:

- מאורות גבוהים וחזקים
- מאורות מהבהבים צבעוניים
- תשובות א' ו-ב' נכונות
- ממחזירי האור של הולכי הרגל

שאלה 18-

ההפרעות בשדה הראייה של הנהג יכולות להיגרם על ידי:

- סביבת התעבורה מלאה בעצמים
- אנשים הלבושים בתלבושת אחידה שחורה
- שדרת עצים
- כל התשובות נכונות

שאלה 19-

מקום משחק בטוח הוא:

- כל התשובות שלהלן נכונות

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



מגרש הספורט

שטח מוגדר בפארק למשחק

שטח מוגדר בגן הציבורי

שאלה 20-

מדוע על הילדים לשבת בעת הנסיעה ולא להסתובב או לעמוד?

כי הנהג לא מרשה לילדים להסתובב או לעמוד באוטובוס בעת הנסיעה

כי המנהל ביקש מהתלמידים לשבת בעת הנסיעה

כדי שהנהג יידע שאף תלמיד לא נעדר מההסעה

הנהג עלול לבלום/לפנות/להאיץ את האוטובוס והילד ייפול ויינזק

שאלה 21-

חובה לחגור חגורות בטיחות:

רק במושבים הקדמיים

רק במושבים האחוריים

במושב הקדמי – כולם, ובמושב האחורי – רק ילד מתחת גיל 14

גם במושבים הקדמיים וגם במושבים האחוריים, בכל גיל

שאלה 22-

צריך לחגור חגורת בטיחות:

בכל נסיעה

רק בנסיעה בינעירונית

רק בנסיעה במהירות גבוהה

רק בנסיעה בתוך העיר

שאלה 23-

רוכב אופניים חייב לחבוש קסדה רק אם:

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



- הוא רוכב רכיבה תחרותית – כספורט
- הוא רוכב לצורך משחק ושעשוע
- הוא רוכב כאמצעי תחבורה ממקום למקום
- בכל אחד מהמקרים האלה, חובה לחבוש קסדה

שאלה 24-

חבישת קסדה נועדה ל:

- יופי
- למנוע פגיעות ראש רק בזמן תאונת דרכים
- למנוע פגיעות ראש בזמן כל איבוד שיווי משקל
- למנוע שבירת רגליים

שאלה 25-

קסדה תקנית היא:

- כל קסדה העשויה מחומר קשיח ורצועת סנטר
- קסדה המכסה את המצח עד גבות העיניים
- קסדה המכסה את העורף
- קסדה כמה שיותר גדולה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעולה בנושא - ניהול זמן

גיל: שכבה צעירה

מספר חניכים: 30-6

מיקום: חדר.

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: 2. 30 דפים אשר עליהם מספרים כתובים (1-30) 4. כיסאות 5. ג'ריקן/בקבוק מים 7. כתב סתרים ומקרא 8. כדור טניס ג. דף לוח"ז יומי כמספר החניכים, דף טבלת משימות כמספר החניכים, עטים כמספר החניכים ג. סיפור האבנים הקטנות – מודפס/כתוב

פתיחה:

הפעילות עוסקת בניהול זמן, איך עומדים בזמנים שמקציבים לנו .

א. מסבירים לחניכים כי היום הם במרוץ נגד הזמן. מציגים בפניהם את המשימות אשר עליהם להספיק תוך שעה. על החניכים להגדיר מראש לכל משימה פרק זמן, כאשר כל המשימות לא יעלו על שעה אחת.

גוף הפעולה: המשימות:

1. להסתדר לפי... – על הקבוצה להסתדר בטורים לפי סדר הקטגוריות הבאות. כאשר החניכים יסיימו להסתדר על פי ההנחיה על המדריך לאשר כי עשו זאת נכון ולעבור לקטגוריה הבאה. המשימות הן: להסתדר לפי גובה, להסתדר לפי אורך שיער, להסתדר לפי גיל (ימי הולדת), להסתדר לפי מידת נעליים.

2. מעגל מספרי 1 – 30 – החניכים עומדים במעגל אשר בתוכו ישנם 30 פתקים. בכל פתק יש מספר בין הספרה 1 למספר 30. הפתקים מפוזרים ומונחים באופן רנדומלי, לא לפי הסדר. על החניכים לדרוך על כל הפתקים שבמעגל לפי הסדר, כלומר מ-1 עד 30 מבלי ששני חניכים יהיו בתוך המעגל ומבלי לתכנן מראש מי ידרוך ומתי. במקרה בו שני חניכים דרכו במעגל, הקבוצה תתחיל מההתחלה.

3. יצירת שעון – על החניכים ליצור שעון על הרצפה בעזרת חפצים שיש להם. לדוגמה: בעזרת נעליים, חולצת תנועה, גרביים, פלאפונים וכו'.

4. משחק הכיסאות – מסדרים כיסאות בטור בפתח הסניף. כל חניך עומד על כיסא. המטרה של הקבוצה היא להגיע לנקודה הרחוקה ביותר מפתח הסניף, אשר המדריך יגדיר להם אותה, בזמן שהקציבו לעצמם מבלי ליפול מהכיסא. אם אחד החניכים נגע בקרקע כל החניכים צריכים לחזור לנק' ההתחלה.

5. על הקבוצה לשתות ג'ריקן מלא או בקבוק מים (לבחירת המדריך)

6. מציאת החידה – מחביאים בסניף 2 דפים. דף אחד הוא כתב חידה ובדף השני יש מקרא על מנת לפתור את כתב החידה.

7. כתב סתרים – על החניכים לפתור את כתב הסתרים (ראה נספח).

8. 21 עם כדור טניס – על הקבוצה לעמוד במעגל ולהתמסר 21 פעמים מבלי שכדור הטניס ייפול. במידה והכדור נפל על הקבוצה להתחיל מחדש.

#דיון: ערכו דיון קצר, כיצד היה להתנסות בניהול זמן? האם הם ניהלו את זמנם כראוי? האם לדעתם צלחו במשימות? כיצד אנו מנהלים את הזמן בחיי היומיום? האם אנו מספיקים לעשות ביום את כל מה שאנחנו רוצים וצריכים? אם לא, מה חשוב יותר? כיצד מחליטים? וכו'.

ב. האבנים הקטנות - לאחר מכן המדריך יקרא את סיפור האבנים הקטנות (ראה נספח א')

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



ג.ניהול הזמן האישי – כל חניך יקבל שני דפים, האחד טבלת מיון מטרות (ראה נספח ב') והשני יהיה לו"ז יומי שעל החניכים למלא.

תחילה, על החניכים למלא את דף מיון המטרות. הטבלה מחולקת לשלוש עמודות, (1) פעילויות שחייבים לבצע (2) פעילויות שמעוניינים לבצע אך לא חייבים (3) פעילויות פנאי. על החניכים למלא את הטבלה על פי המשימות היומיומית שלהם.

לדוגמה: בעמודה מספר אחת – להתכונן למבחן מחר/ לאסוף את אחי הקטן מהגן/לעשות שיעורים

בעמודה מספר שניים – לסדר את הספרייה שלי/לקרוא עיתון/להגיע לפעולה בסניף (:)

בעמודה מספר שלוש - לראות טלוויזיה/לדבר עם חבר בטלפון/להוריד שירים למחשב

לו"ז יומי – לאחר שהחניכים סיימו למלא את הטבלה. המדריך ינחה אותם להכין לעצמם לו"ז יומי. בו יצטרכו לנסות ולהכניס כמה שיותר מטרות באופן שווה מכלל העמודות שבטבלה.

סיכום :

ד.כל חניך יציג את לו"ז היומי שלו ויספר האם לארגן את היום מראש ולהקציב זמן לכל משימה עזר לו? מה ניתן לעשות כדי לא לבזבז זמן מיותר?

נספחים:

כתב סתרים : X,\$,# X,:) X,/,@ 0,"/,@ X,:) X,\$,#
@,!,\$,@

מקרא:

! - א

\$ - ב

% - ג

* - ד

@ - ה

^ - ו

/ - ז

- ח

& - ט

= - י

; - כ

X - ל

" - מ

0 - נ

> - ס

:)- ע

? - פ

+ - צ

~ - ק

. - ר

--- - ש

< - ת

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



נספח א' –משל האיש הזקן - יום אחד הוזמן פרופסור חכם מאוד מפורסם לאוניברסיטה יוקרתית "בכדי להרצות בפני קבוצה של מנהלי חברות בכירים על הנושא: "איך לתכנן את הזמן באפקטיביות הפרופסור נכנס לאולם פנה לאנשים, ואמר: "אנחנו עומדים לערוך ניסוי. " הוא הניח על השולחן מיכל זכוכית גדול, ושם בתוכו לאט לאט 12 אבנים גדולות, בגודל של כדור טניס. הפרופסור שאל את השומעים: "האם לדעתכם, המיכל מלא?" תשובתם הייתה: "כן!" הוא המשיך והוסיף לכלי אבנים חצץ קטנות מאוד. האבנים הקטנות עברו בין האבנים הגדולות וירדו לתחתית המיכל. "האם עכשיו המיכל מלא?" הוא שאל שוב. המנהלים שתקו: הם היו במבוכה, ולא ידעו מה ואיך לענות לפרופסור המוזר, "כנראה שלא" ענו. הפרופסור המשיך למלא את המיכל בחול ושאל שוב: "האם כעת המיכל מלא עד אפס מקום?" "מלא עד אפס מקום!" ענו המשתתפים, "אין מקום עוד לשום דבר". הפרופסור לקח את קנקן המים שעמד על השולחן ולאט לאט מילא את המיכל בכמחצית מכמות המים. עכשיו היה המיכל מלא לגמרי. דממה השתררה בקהל עד שאחד המנהלים פנה אל הפרופסור ושאל: "אדוני הפרופסור, ...אינני מבין כיצד כל הניסוי המוזר הזה קשור לניהול הזמן שלנו

הפרופסור חייך חיוך רחב ושאל: "מי כן יכול לומר לנו מה אפשר ללמוד מן הניסוי?" ענה אחד המנהלים "ניתן ללמוד שכל שהיומן שלנו נראה לנו גדוש ומלא בהתחייבויות, אם באמת מתאמצים, "תמיד ניתן להוסיף עוד פגישות ועוד מטלות

לא!" ענה הפרופסור. "האמת הגדולה שמוכיח לנו הניסוי היא זו: אם לא מכניסים למיכל קודם כל " את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס את כולן אחר-כך" המנהלים שתקו: הם לא הבינו את משמעות הדברים

"?ומה הן האבנים הגדולות"

המשיך הפרופסור, וענה: "האבנים הגדולות מסמלות את הדברים שבאמת חשובים לכם בחיים, ואת הדברים שבאמת הייתם רוצים לעשות. זה יכול להיות הבריאות שלכם, המשפחה הקרובה, החברים הטובים, הגשמת החלומות שלכם, להלחם למען מטרה נעלה, לפנות זמן לעצמכם וליקרים לכם ועוד. אתם מבינים, המיכל הוא בעצם הזמן העומד לרשותכם ואם לא תכניסו קודם כל את 'האבנים הגדולות' לחיים שלכם ולניהול הזמן שלכם, אז החיים עלולים להתפספס ולהיות מלאים ב'אבנים 'קטנות', ב'חול' וב'מים

אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים (חצץ, חול), יתמלאו החיים בדברים הקטנים ולא ישאר די מהזמן! היקר שלנו כדי להשיג את הדברים החשובים באמת בחיים

"אז... החליטו מהם האבנים הגדולות שלכם והכניסו אותן ראשונות לתוך המיכל

הפרופסור סיים את דבריו, בירך את האנשים לשלום, ויצא מן החדר

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



נספח ב'-טבלת משימות -

פעילויות שחייבים לבצע	פעילויות שמעוניינים לבצע אבל לא חייבים	פעילויות פנאי וזמן לבטלה

לו"ז יומי :

- 08:00

- 09:00

- 10:00

- 11:00

- 12:00

- 13:00

- 14:00

- 15:00

- 16:00

- 17:00

- 18:00

- 19:00

- 20:00

- 21:00

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא – מדיה, תכונות ראליטי.

גיל: שכבה צעירה

מספר חניכים: 30-6

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: ב. 1. אל בד, עט כמספר החניכים (שישמשו בתור החפץ במשימת הכוח בהישרדות) 2. כובע, פתקים, צלחות חד פעמיות, מצרכים למשימת האוכל בהישרדות לשיקול המדריכים (לדוגמא: טונה, קטשופ, שוקולד, סוכריה וכד'), כדור, סכו"ם חד פעמי
המצרכים למשימת הקינוח לשיקול המדריכים (לדוגמא: פתיבר, בננה, חלב וכו')

פתיחה:

הפעילות עוסקת בתכונות הראליטי, מה הן, ההרגשה כמשתתף.

א. המדריך יסביר לחניכים שהיום נרגיש איך זה להשתתף בתוכנית ראליטי כפי שאנו רואים בטלוויזיה.

גוף הפעולה:

ב. הישרדות – מסבירים לחניכים כי במשחק הזה החזק שורד, לכן המדריך יטיל על הקבוצה מספר משימות שבהן המטרה של כל חניך היא פשוט לנצח. החניך שינצח במספר משימות רב יותר מאחרים יוכרז כשורד של הקבוצה.

משימה מס' 1, משימת כוח - קושרים כל זוג חניכים אחד לשני, באמצעות אל בד, ומעמידים אותם בשורה, כאשר הם עומדים גב אל גב. בשורה שמלפני שורת החניכים, אשר רחוקה במספר מטרים מהם, מונחים מספר חפצים כחצי ממספר החניכים ואותו הדבר בשורה שמאחוריהם. מגדירים לכל חניך מהו החפץ שלו, המטרה של כל חניך היא לקחת את החפץ שמונח מולו. יש להם אפשרות פשוט לרוץ אל החפץ ולא אלץ את הבר זוג להגיע אל החפץ שלהם בכוח, או אפשרות לחפש ביחד דרך להותיר את קשר האל בד ולהסתכן בכך שבר הזוג ירוץ מהר יותר מהם אל החפץ. החניך אשר ירים את חפצו ראשון ינצח במשימה.

משימה מס' 2, משימת אוכל – כל החניכים יושבים במעגל, כל חניך בתורו יצטרך להגריל מתוך כובע ההגרלות פתק עם מספר. כל מספר מייצג איזושהי צלחת אשר מכוסה ולא ניתן לראות מה יש בתוכה. בכל צלחת יש איזושהו מאכל, זה יכול להיות משהו טעים וזה יכול להיות משהו מגעיל. חניך אשר יסרב לאכול את המאכל אשר הגריל יוצא מן המשחק. החניך המנצח הוא החניך האחרון אשר נשאר במשחק.

משימה מס' 3, משימת ידע - החניכים ישאלו שאלות פשוטות. בכל הפעם המדריך ישאל שאלה, כאשר חניך חושב שהוא יודע את התשובה עליו לרוץ במהירות אל מחוץ לסניף ולהביא כדור שינוח שם מראש. רק חניך אשר מסר את הכדור לידי המדריך יוכל לענות על השאלה. החניך אשר יענה על כמה שיותר שאלות, יזכה במשימה.

משימה מס' 4, משימת תושייה – המדריך ינחה את החניכים לקפוץ על רגל אחת. חניך אשר יפסיק, יעצור לרגע, או יחליף רגל, יפסל. החניך אשר יישאר אחרון כאשר הוא קופץ על רגלו, ינצח.

ג. האח הגדול – מסבירים לחניכים כי בגלל שבתוכנית האח הגדול כל הזמן הדיירים ביחד בבית נשחק את המשחק טופי. מחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות. מגדירים לכל קבוצה מה תפקידה, קבוצה אחת "נקשרת" והקבוצה השנייה "מפרקת". הקבוצה אשר "נקשרת" צריכה לשבת במעגל על הרצפה ולשלב ידיים ורגליים בצורה הכי הדוקה שיצליחו, המטרה שלהם להיות מאוחדים ובלתי ניתנים להפרדה. הקבוצה ה"מפרקת" צריכה להפריד את הקבוצה השנייה בזמן הקצר ביותר. לאחר

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



מכן מחליפים תפקידים בין הקבוצות. הקבוצה המנצחת היא הקבוצה אשר פירקה את הקבוצה השנייה בזמן קצר יותר.

ד. הכוכב הבא – מסבירים לחניכים, כי מאחר והתוכנית עוסקת בשירה כעת גם אנחנו נערוך תחרות שירה. מחלקים את הקבוצה לשתי קבוצות. בכל פעם המדריך יאמר מילה. על כל קבוצה, בתורה, לשיר שיר אשר יש בו את המילה האמורה. קבוצה אשר לא תשיר בזמן איזשהו שיר, תיפסל. דוגמאות למילים: שמחה, אהבה, את/ה, כל שיר שמכיל בו איזשהו צבע, וכו'.

ה. מאסטר שף – מחלקים את החניכים לזוגות. כל זוג מקבל מספר מוצרים בסיסים. כגון: חבילת "פתיבר", ממרח שוקולד, בננות, מעט חלב, שמנת להקצפה, סוכר וכד'. על כל זוג להכין קינוח מדהים בתוך 8 דק', מהמצרכים הבסיסיים הללו, בעזרת קערה קטנה, צלחת חד פעמית, מזלג כפית וסכין חד פעמי. בתום ה – 8 דק כל זוג יציג את הקינוח שלו, ושאר החניכים יטעמו. בסוף תיערך הצבעה בה כל זוג חניכים יבחרו את הקינוח שממנו הכי נהנו, גם בטעם וגם בצורת ההגשה. הזוג המנצח הוא הזוג שיזכה ברוב קולות הקבוצה.

סיום:

ו. עורכים סבב קצר בו כל חניך יספר האם הוא צופה בטלוויזיה בתוכניות מהסוג הזה. במידה וכן, מה התוכנית האהובה עליו ומדוע?

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא – שימוש נכון בתכני האינטרנט

גיל: שכבה צעירה

מספר חניכים: 30-6

מיקום: חדר.

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: א. מחשב, מקרן, רמקולים ב. חבילה עוברת (עיתונים, פתקים, כלי כתיבה, סלוטפ, אביזרים בהתאם למשימות שבחרתם) ג. פתקים, כלי כתיבה, כלי לפתקים ד. בריסטול גדול, לורד.

פתיחה:

בפעילות החניכים ילמדו את סכנות האינטרנט, ידונו על כך. א. הציגו בפני החניכים את המצגת המצורפת - חשוב לעבור על הסרטון לפני הצגתו לחניכים על מנת שתוכלו להסביר להם על התכנים שלו.

<https://www.youtube.com/watch?v=bzp86wWfso&feature=youtu.be>

-במהלך הסרטון יופי שתי תמונות (ניתן להוציא חומר נוסף במידה ותרצו להרחיב בפני החניכים בנושאים אלו):

1. בני סלע- [אנס](#) סדרתי [ישראלי](#) שהורשע [בעבירות מין](#) ובהן תקיפה מינית, [אונס](#) וביצוע [מעשי סדום](#). הוא נידון ל-35 שנות מאסר, העונש החמור ביותר שהוטל על עבריין מין [במדינת ישראל](#).

2. אמנה מונא-מחלת שרצחה את הנער אופיר רחום ז"ל ע"י פיתוי דרך האינטרנט את הרצח תכננה ויזמה [ערביה נוצריה](#) בת 24 בשם אמנה מונא [מביר נבאלא](#). לאחר שבועות רבים שבהם ניהלה מונא שיחות פרטיות ארוכות עם רחום ב[אנגלית](#) דרך תוכנת [המסרים המידיים](#), [ICQ](#), תוך כדי שהייתה התחזתה לעולה חדשה [ממרוקו](#) בשם סאלי, מונא הצליחה לרכוש את אמונו ולשכנע אותו להיפגש עימה בירושלים לכאורה למטרות רומנטיות. אף על פי כן משהגיע לפגישה והמשיך עימה במכוניתה למקום מפגש שנקבע מבעוד מועד עם יתר חברי חוליית ה[טרור](#) באזור מבודד בפאתי [רמאללה](#), הם רצחו אותו באמצעות ירי עשרות קליעים מטווח קצר, בעוד שמונא צפתה במתרחש מהצד.

קישורים מתוך הסרטון:

-באחת השקופיות ישנם שני קישורים, חשוב לעצור את הסרטון על מנת להראות לחניכים את הסרטונים:

*דוד אל מזרחי ז"ל - <https://www.youtube.com/watch?v=5Y8D5SZaAXM>

*מכירים ולומדים מסכנות ברשת נזהרים - משרד החינוך -

https://www.youtube.com/watch?v=c_M2ORiUXLU

1. במהלך הסרטון (מצגת) ישנן שקופיות המעלות שאלות לדיון. עצרו, ותנו לחניכים להביע עמדתם. 2. לאחר סיום הסרטון, העלו את השאלה, מה הם למדו מתוך הסרטון? האם חידשנו להם?

גוף:

ב. חבילה עוברת – הכינו חבילה עוברת, אך במקום פתקי משימות, הכניסו פתקי שאלות העוסקות בשימוש באינטרנט, לדוג': 1. האם אתה רשום ברשת חברתית כלשהי? אם כן, איזו? 2. יש לך 30 שניות להגיד מעל 10 שמות של אתרים באינטרנט. מהלך המשחק חבילה עוברת -

כל החניכים יושבים במעגל (על הרצפה/כיסאות), ברקע מתנגן שיר-המשחק מתחיל כאשר החבילה בידיו של אחת החניכים, ברקע שמוזיקה מתחילה, הוא מעביר לחבר היושב משמאלו וכך הלאה, ברקע שהשיר עוצר, החניך שאצלו נעצרה החבילה צריך להוריד שכבה אחת של נייר, במידה ויצאה לו שאלה/משימה עליו לבצע אותה, במידה ולא ממשיכים כרגיל. המשחק מסתיים כאשר מגיעים לפרס שבסוף.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



ג. פנטומימה- אנטרנט
הכינו פתקים עליהם יהיו רשומים כל מיני דברים הקשורים לאינטרנט, לדוג': לייק , להעלות תמונה ,
חיפוש חומר לעבודה, ויקיפדיה ..
הכניסו את כל הפתקים לכלי כלשהו (במידה ואתם מעוניינים להיות יצירתיים הכינו קופסא בצורת
מחשב)
בכל פעם בחרו נציג שיגריל פתק , עליו להציג בפנטומימה את מה שכתוב לו בפתק .
לחניכים יש 10 ניחושים, במידה ולא הצליחו, תנו רמז קל, וכן הלאה.

סיום:

ד. קחו בריסטול גדול, בקשו מהחניכים ליצור אמנה – לגלישה ושימוש בטוחים באנטרנט.
לאחר שכתבו לפחות 10 משפטים.
בקשו מהם להחליט על משפט מרכזי (מעין סיסמא) הקשור לבטיחות באינטרנט שיהיה כתוב בגדול
בתחתית הדף-ותחתיו חתימות של כל חניכי הקבוצה.



שכבת ביינים

פעילות בנושא –ניהול זמנים

מטרת הפעילות- החניכים יעברו פעילות משמעותית העוסקת בניהול נכון של הזמן

גיל: שכבת ביינים

מספר חניכים: 15-30

מיקום: חדר זמן: שעה וחצי

ציוד: א.: מיכל מי עדן, אבנים גדולות, אבני חצץ, חול, מים. ב. דפים עם ציור של שעון Xמספר החניכים, כלי כתיבה. ד. כלי כתיבה, דף +דף בצורת עיגול Xמספר החניכים.

פתיחה:

הפעילות עוסקת בניהול נכון של הזמן, לאילו דברים יש להקדיש זמן רב יותר ולאילו פחות, לאילו דברים יש לפנות זמן על פי סדר עדיפויות וכיצד אני יכול לסדר את הזמן שלי ולמצות אותו כמו שצריך.

א. על פי הטקסט שבנפסח א', יש לבצע את מה שהמרצה מספר ולהראות למדריכים. (ניתן לשאול אותם במקום להקריא את תשובות המאזינים)

גוף הפעולה:

ב. כל חניך יקבל שעון (דף ועליו ציור של שעון) על כל חניך לתאם פגישות בשעות 12,3,6,9 עם חברי הקבוצה.

לאחר שתאמו פגישות, בקשו מהם להתיישב עם הפגישה של השעה 12, והעלו בפניהם נושא לשיחה – וכן הלאה (3, 6, 9) נושאי השיחות:

1. מהו הדבר שגוזל ממך הכי הרבה זמן ביום?
2. האם הרגשת עמוס יתר על המידה?
3. יש דברים שנאלצתם לוותר כי אין לכם זמן בשבילם?
4. האם יצא לכם לדחות דברים חשובים כי לא ניהלתם נכון את הזמן? כמה זמן אתם מקדישים ביום ל- לימודים, משפחה, חברים, סניף וכו'?

#דיון: החזירו את הקבוצה למעגל, העלו את השאלה, מתוך השיח בניהם, אילו דברים, כיום, משמשים בתור האבנים הגדולות שלהם? אילו בתור אבני החצץ? אילו בתור החול? אילו בתור המים?

ג. "רגע, עוד מעט, מחר, אבל, טוב" - המשחק הוא על בסיס המשחק המוכר 'כן- לא שחור- לבן'. בחרו שני נציגים מתוך הקבוצה, שיציגו סיטואציה כלשהי שתבחר הקבוצה (סיטואציות הקשורות לזמן, דוג' הורה המבקש מבנו להכין את שיעורי הבית), השחקנים יצטרכו לנסות 'להדיח' אחד את השני, כך שיגרמו לשחקן השני לומר רגע/ עוד מעט/ טוב/ מחר/ אבל. כל שחקן שיודח יוחלף בנציג אחר מתוך הקבוצה שיכנס לסיטואציה.

על המדריך להסביר לקבוצה כי צריך ללמוד לא לדחות דברים, לדעת להגיד "לא" כשאינן זמן/ יכולת, גם אם אתה ממש רוצה לעזור ואתה חושב שתוכל לעמוד בכך, לא לתרץ חוסר עשייה ב'אבל' ולא לדחות ל"מחר / רגע".

סיום

ד. חלקו לכל חניך טבלה ועיגול, ראשית, על כל חניך לרשום על הדף עם העיגול 10 דברים שמאוד חשובים לו במהלך היום/ חלק מהשגרה שלו/ דברים שהיה רוצה להוסיף לשגרה, לאחר שכל אחד רשם 10 דברים, על כל חניך לתת חלק על פי מידת החשיבות שלו בעיגול בצידו השני של הדף (במידה ויהיה להם יותר קל שישתמשו באחוזים).
לאחר שסיימו, בקשו מהם למלא את הטבלה לפי ל"ז שהיו רוצים להצמד אליו- עליהם להכניס לל"ז

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



את הדברים שציינו בעיגול, ארוחות, זמן שינה, לימודים, משפחה, חברים וכד' (ניתן לעשות בזוגות על מנת להתייעץ / לעשות דיון קבוצתי וליצור לוז על לוח) בקשו מהחניכים לנסות ו להצמד ללו"ז למשך שבוע ולבחון את עצמם האם הלו"ז עוזר להם.

*אופציה לצ'ופר

מי שבמשך היום..

עובד כמו

חרוץ כמו

חזק כמו

ובערב עייף כמו

חייב ללכת לוטרינר, כי ייתכן והוא

עבודה



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



נספחים:

נספח א' משל הזקן והאבנים – ניהול זמן
יום אחד הוזמן מרצה זקן בבית הספר למנהל ציבורי בארה"ב לשאת הרצאה על הנושא 'תכנון זמן
יעיל' בפני קבוצה של 15 מנהלים בכירים בחברות הגדולות ביותר בארה"ב..

ההרצאה הייתה אחת מתוך חמש הרצאות ביום העיון שאורגן עבורם. למרצה ניתנה שעה אחת
'להעביר את החומר'.
בעומדו בפני קבוצת האליטה הזו, שהיתה מוכנה לרשום כל מילה שתצא מפיו, העביר המרצה הזקן
את מבטו עליהם באיטיות ולאחר מכן אמר: 'אנו עומדים לערוך ניסוי'.
מתחת לשולחן שהפריד בינו לבין מאזיניו הוציא המרצה מיכל זכוכית גדול והניחו בעדינות לפניו.
לאחר מכן הוציא מתחת לשולחן כתריסר אבנים, כל אחת בגודל של כדור טניס, והניחן בעדינות, אחת
אחת, בתוך המיכל.

כאשר התמלא המיכל לגמרי ולא ניתן היה להוסיף עוד אבן אחת, הרים המרצה את מבטו באיטיות
ושאל: 'האם המיכל מלא?' כולם השיבו 'אכן'.
המרצה המתין מספר שניות ושאל: 'האמנם?' ואז שוב התכופף והוציא מתחת לשולחן כלי מלא אבני
חצץ.

בקפדנות שפך את החצץ מעל האבנים וניער מעט את המיכל. אבני החצץ הסתננו בין האבנים
הגדולות עד שירדו לתחתית המיכל. שוב הרים המרצה הזקן את מבטו ושאל את הקהל: 'האם המיכל
מלא?' עתה החלו מאזיניו המבריקים להבין את כוונתו. אחד מהם השיב 'כנראה שלא'.
'נכון' השיב המרצה הזקן. חזר והתכופף, והפעם הוציא מתחת לשולחן סיר מלא בחול. בתשומת לב
שפך את החול אל תוך המיכל. החול מילא את החלל בין האבנים הגדולות ובין החצץ. פעם נוספת
שאל המרצה את תלמידיו: 'האם המיכל מלא?'

הפעם ללא היסוס ובמקהלה השיבו התלמידים המחוננים: 'לא!'
'נכון' השיב להם המרצה הזקן. וכפי שציפו תלמידיו רבי העוצמה והיוקרה, הוא נטל את כד המים
שעמד על השולחן ומילא בהם את המיכל עד לשפתו.

המרצה הזקן הרים את מבטו אל הקהל ושאל: 'איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?'
בחושבו על נושא ההרצאה, השיב אחד הנועזים והזריזים שבין מאזיניו: 'אנו למדים שכל שנראה לנו
שהיומן שלנו גדוש ומלא התחייבויות, אם באמת מתאמצים תמיד ניתן להוסיף עוד משימות ומטלות'.
'לא', השיב המרצה הזקן. 'לא זה. האמת הגדולה שמוכיח לנו הניסוי היא זו: אם לא מכניסים למיכל
קודם כל את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס אותן אחר כך'.
דממה עמוקה השתררה באולם, כאשר כל אחד מנסה לתפוס את מלוא המשמעות של דברי המרצה.

הזקן התבונן בשומעיו ואמר: 'מהן האבנים הגדולות בחייכם? בריאותכם? המשפחה? ידידיכם?
הגשמת חלומותיכם? לעשות מה שאתם באמת אוהבים? להילחם למען מטרה נעלה? להינפש?
לקחת זמן לעצמכם? למכור פרופיל?'

'מה שחייבים לזכור הוא, שחשוב ביותר להכניס קודם כל את האבנים הגדולות בחיינו, כי אם לא
נעשה זאת, אנו עלולים לפספס את החיים. אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים (החצץ, החול) יתמלאו
החיים בדברים הקטנים, ולא יישאר די מהזמן היקר שלנו כדי להשיג את הדברים החשובים באמת
בחיים. משום כך, אל תשכחו לשאול את עצמכם את השאלה: מהן האבנים הגדולות בחיי? וכאשר
תזהו אותן, הכניסו אותן ראשונות למיכל החיים שלכם'.
בתנועת יד ידידותית בירך המרצה את מאזיניו ויצא באיטיות מן האולם.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא –אלכוהול

מטרת הפעילות- החניכים יעברו פעילות משמעותית בנושא אלכוהול והשפעתו.

גיל: שכבת ביניים

מספר חניכים:15-30

מיקום: חדר

זמן:שעה וחצי

ציוד: ב.ג.: מחשב,מקרון,דפים,כלי כתיבה.

פתיחה:

הפעילות תעסוק בנושא "אלכוהול", במהלך הפעילות יחשפו החניכים ל"תרבות צריכת האלכוהול" – כלומר, מתי בדר"כ אנשים שותים,ההשפעה על בני הנוער וכיוצא בזה.

הקריאו לחניכים את הקטע "אלכוהול" (נספח א')

א. #דיון : לאחר שקראתם יחד עם החניכים את הקטע, דונו :

- 1.אילו מקרים של צריכת אלכוהול אתם מכירים ?
- 2.האם נחשפתם למקרים מסויימים ?
- 3.האתם אתם/חברים שלכם שותים אלכוהול? האם זה נכון בעינכם?
- 4.האם, לדעתכם,בני נוער צריכים לצרוך אלכוהול ?

גוף הפעולה:

ב. חלקו לכל חניך דף וכלי כתיבה, הסבירו לקבוצה כי הם ישמעו עכשו שני שירים ועליהם לכתוב על הדף מילים המשמעותיות לדעתם מתוך כל שיר.

1. כנסיית השכל תנו לי לשתות <https://www.youtube.com/watch?v=3IHx0JcHn7M>
לאחר שכתבו מילים על השיר, פנו באופן אקראי לחניכים שיספרו מה כתבו ולמה .
לאחר מכן העלו את השאלה על מה מדובר בשיר, למה גרם האלכוהול?

2. מהפכה של שמחה עומד אדם וליאור נרקיס

<https://www.youtube.com/watch?v=tbNURvMcAiE>

לאחר שכתבו מילים על השיר, פנו באופן אקראי לחניכים שיספרו מה כתבו ולמה.
העלו את השאלה על מה מדובר בשיר, לשם מה משמש האלכוהול ?

*מדובר על שני שירים מנוגדים, באחד מדובר על אדם הצורך אלכוהול לשם "בריחה" "שכחה" ובשיר השני מדברים על צריכת אלכוהול לשם הנאה, ריקודים ושמחה .
#דיון:העלו בפני החניכים את ההבדל בין השירים וסוגי הצריכה,דונו עם החניכים האם באמת צריכים לשתות על מנת לשכוח או להנות יותר ? אילו דרכים אחרות אתם מכירים בהן ניתן להעזר במקום לצרוך אלכוהול ?

ג.שני קטעים מתוך חדשות על התנהגות צעירים באילת עקב שתיית אלכוהול .

<https://www.youtube.com/watch?v=4A56KuE5F2A>

<https://www.youtube.com/watch?v=dT3YhVezZq4>

#דיון: כפי שאתם רואים בסרטונים מדובר על בני נוער בני גילכם. האם אתם מכירים בני נוער המתנהגים כך? מה דעתכם על מה שראיתם בסרטון ? על פי דעתכם,מי אשמים, בני הנוער? ההורים? בעלי העסקים ?
האם יש לכם פתרון למצבים אלו?

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



סיום

ד. בקשו מהקבוצה לעמוד במעגל כאשר בניהם רווח ידיים. בקשו מהם לעצום עיניים (במידה ואינכם סומכים עליהם שיעצמו הכינו סרטים לעיניים)
הסבירו להם כי בכל פעם תגידו משפט, במידה והמשפט רלוונטי אליהם - יקחו צעד קדימה, במידה והמשפט לא רלוונטי אליהם - יקחו צעד אחורה. !בקשו מהם להיות כנים עם עצמם!

1. אני שותה אלכוהול.
2. אם אני אשתה, זה רק בבית בסביבת מבוגרים בלבד .
3. אני שותה עם החברים בשכונה.
4. לשתות אלכוהול זה בריא.
5. אני לא שותה אלכוהול –יש לי דרכים טובות יותר להנות.
6. אני יוצא לבלות עם חברים .
7. כשאנחנו יוצאים אנחנו לא מתקרבים לשתיה.
8. רק בעזרת אלכוהול אפשר להנות באמת.
9. אני חושב שבני הנוער הם לא אלו שאשמים בעליה בצריכת האלכוהול בקרב בני נוער.
10. לשתות אלכוהול הופך אותי לבוגר יותר.
11. כשאחרים רואים אותי שותה, זה מוכיח להם שאני כבר בוגר.
12. הפעילות הציגה בפני דברים שלא חשבתי עליהם לפני.

בקשו מהקבוצה לפקוח עיניים ולהסתכל לצדדים לראת איפה כל אחד עומד.
בקשו מהם לחשוב בבית על ההשלכות של שתיית אלכוהול. והזכירו להם שיש פתרונות יעילים יותר ופיקחיים יותר מאשר צריכת אלכוהול.

!בסיום הפעילות על מנת לסגור אותה בדרך נחמדה, אפשר להרים כוסית של ויטמינצ'יק !

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

נספח א'-
אלכוהול :

האלכוהול הוא סם חוקי, זמין ונגיש ומהווה חלק מתרבות הפנאי של בני נוער ובוגרים כאחד. החומר הפעיל באלכוהול הוא כוהל אתילי או אתנול, זהו הוא חומר פסיכו אקטיבי משנה תודעה ממשפחת המדכאים אשר משפיע על מע' העצבים המרכזית ויוצר שיבוש ברמה הפיזית וההתנהגותית של השותה. על פי דיווח של ארגון הבריאות העולמי משנת 2002 אלכוהול מהווה גורם שלישי לתחלואה ולמוות במדינות מפותחות. שתיית אלכוהול עשויה להיות מסוכנת, זהו חומר אשר עשוי לגרום להרעלה וכן בעל פוטנציאל לייצור תלות והתמכרות. מעבר לכך ההשלכות והסכנות הכרוכות בשתיית אלכוהול עשויות להיות גם מיידיות, מחקרים הראו כי קיים קשר מתחזק והולך בין שתיית אלכוהול לאלימות, בנוסף ידוע כי שתיית אלכוהול מהווה אחד הגורמים העיקריים לתאונות דרכים בעולם המערבי. מחקרים עדכניים בארץ מצאו כי שיעור צריכת האלכוהול בקרב בני נוער בישראל עומד על בין 50% ל- 60% בנוסף גיל התחלת השתייה הולך ויורד כאשר 19% מהבנים ו-8% מהבנות בכיתה ו' דיווחו על שתיית משקה אלכוהולי לפחות פעם בשבוע. הגיל הממוצע כיום לתחילת שימוש באלכוהול בישראל הוא 13.4. נתונים אלו מטרידים ומעידים על עלייה בצריכת האלכוהול בקרב בני נוער וכן על כניסה של האלכוהול בצורה נרחבת יותר אל תרבות הפנאי של בני נוער צעירים. נתון נוסף אשר עלה מן המחקרים הוא כי קיימת עלייה בשיעור שתיית הבולמוס (BINGE DRINKING) בקרב בני נוער. שתיית בולמוס מוגדרת כשתייה של חמש מנות משקה או יותר במהלך שעות אחדות. מטרת שתייה שכזו היא השתכרות מהירה והיא אופיינית במיוחד לבני נוער צעירים. בני נוער וילדים פגיעים יותר ממבוגרים לנזקי האלכוהול, גיל ההתבגרות הינו גיל קריטי מבחינת התפתחות פיזיולוגית ומוחית, השפעת האלכוהול עשויה לגרום לליקויים בהתפתחות קוגניטיבית, התפתחות מינית ופגיעה בגדילה. לאור הנתונים המדאיגים שהעלו המחקרים חוקקה כנסת ישראל תקנות חדשות בתחום האלכוהול. חוק המאבק בתופעת השכרות משנת 2010 קובע כי אסור לאדם לשתות או להחזיק משקה המכיל אלכוהול בכלי פתוח (בקבוק, פחית, כוס, וכדומה) במקום ציבורי או ברכב הנמצא במקום ציבורי בין השעות 21:00 בערב לבין 06:00 בבוקר. ההנחה היא שמי שמחזיק משקה המכיל אלכוהול בכלי פתוח בכוונתו לשתות את המשקה וכי שתיית המשקה עלולה להביא להפרת הסדר הציבורי או לפגיעה בשלום הציבור או בביטחונו. שוטר רשאי לתפוס או להשמיד את המשקה או את כלי הקיבול שלו, לרבות שפיכה מיידית של המשקה והשלכת כלי הקיבול לפח. קטינים) מתחת לגיל 18 (אינם רשאים לשתות או להחזיק משקה המכיל אלכוהול) בקבוק, פחית, כוס, וכדומה) במקום ציבורי או ברכב הנמצא במקום ציבורי בכל שעות היממה. מקום ציבורי כפי שהוגדר בחוק הינו מקום, דרך, בניין או אמצעי תעבורה שיש באותה שעה לציבור זכות או רשות של גישה אליהם כגון: פארקים, גנים ציבוריים, חופים, חניונים וכד..'

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא – תכניות הריאלטי

מטרת הפעילות- החניכים יעברו פעילות משמעותית בנושא השפעת תוכניות הריאלטי על החברה.

גיל: שכבת ביניים

מספר חניכים: 15-30

מיקום: חדר

זמן: שעה וחצי

צידוד: ב. יצירת לוח משחק על פי הקריטריונים, 4 שחקנים, קישוטים ב4 צבעים לצוותים, כרטיסיות משחק, קוביית משחק, דפים וכלי כתיבה למשימות, אוכל למשימת מאסטר שף. תמונות דמויות מודפסות למי אני?

פתיחה:

הפעילות תעסוק בתכניות הריאלטי והשפעתם על החברה.

א. #דיון : אילו סוגי תכניות ריאלי אתם מכירים? (ע"פ קטגוריות, סוג אנשים, המסר של התכנית) למה נועדו תכניות הריאלטי? לפי דעתכם, כיצד משפיעות התכניות על חיי היומיום? האם ישנם דפוסי התנהגות/ביטויים שהגיעו מתוכניות הריאלטי? אילו?

גוף הפעולה:

סולמות וחבלים ריאליטי:

הקבוצה תתחלק ל 4 קבוצות.

כל קבוצה תבחר לעצמה תכנית/סוכנות/רשת אותה היא מייצגת (כשם הקבוצה) – ניתן להמציא שם, בנוסף, כל קבוצה תקבל צבע ותקשט את עצמה. כל קבוצה שולחת נציג המשמש שחקן. ההתקדמות נעשית באמצעות הטלת קובייה. כדי להתקדם יש לענות על שאלה/ לבצע משימה. קבוצה שלא עונה או אינה מצליח לבצע משימה, מתעכבת תור אחד. חמישה כוכבים (במקום הסולמות) – אשר מקדמים אותך קדימה – עליה ברייטינג של הקבוצה.

ביקורת רעה (במקום חבלים) – מחזירים אותך אחורה – ירידה ברייטינג של הקבוצה.

על הלוח פזורים סמלים שונים:

עננים – שאלות ידע

טלוויזיה – משימות.

סימן שאלה – מי אני?

כששחקן נעמד על אחד מהסמלים עליו לקחת כרטיסיה ע"פ הסימן ולבצע את המשימה יחד עם הקבוצה -

*אפשר במקום שנציג יהיה שחקן-לקחת 4 בקבוקים בתור שחקנים ולצבוע אותם בצבעים שונים. -בנספחים מצורפים משימות ושאלות, הוסיפו משימות.

דוגמאות ל-עננים-שאלות: 1. באיזו שנה שודרה בטלוויזיה תכנית הריאלטי הראשונה בישראל? (2001)

2. תכני הריאלטי "פרויקט ע"י" הינה תוכנית שמקורה ברעיון ישראלי נכון/לא נכון (נכון)

3. נכון/לא נכון – ישנה הגבלה של מספר שעות בשבוע שמותר לשרד תוכניות מציאות (נכון 10 שעות)

4. נכון/לא נכון? לא נכון? האנר מתוסרט? לא נכון

5. מי ניצח בעונה הראשונה של כוכב נולד? נינט טייב

6. אלירז שדה ניצח בעונה ה של האח הגדול (שנייה – לאחר עונה 1 ועונת vip)

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



נספחים: א. סולמות וחבלים ריאלטי

דוגמאות ל-טלוויזיה – משימות:

- עליכם לנקוב ביותר מ-10 תוכניות ריאלטי ב40 שניות (הדור הבא, האח הגדול, היפה והחנון, מאסטר שף, אקס פקטור, דייט בחשיכה, הרווק, קחי אותי שרון, לרדת בגדול, הכוכב הבא, מחוברים, בוס בהסוואה, המירוץ למיליון, מהפך, הישרדות, כוכב נולד, דה וויס, משחקי השף, רוקדים עם כוכבים, נולד לרקוד, בית ספר למוזיקה וכו')
- לרשותכם שמות של ארבע תוכניות ריאלטי ושמות המנחים, לרשותכם 20 שניות להתאים את המנחים לתוכנית (מאסטר שף, האח הגדול, אקס פקטור, הישרדות, מיכל אנסקי, חיים כהן, אייל שני, יונתן רושפלד, אסי עזר, ארז טל, שירי מימון, עברי לידר, משה פרץ, רמי פורטיס, בר רפאלי, גיא זו-ארץ)
- מיינו את התוכניות הבאות על פי קטגוריות: אוכל, אומנות, זוגיות. לרשותכם 30 שניות (הדור הבא, מאסטר שף, אקס פקטור, דייט בחשיכה, הרווק, קחי אותי שרון, הכוכב הבא, כוכב נולד, דה וויס, משחקי השף, רוקדים עם כוכבים, נולד לרקוד, בית ספר למוזיקה)
- מאסטר שף-בחרו נציג מכל אחת משלוש הקבוצות המתחרות, המדריך יביא להם חומרים, מהם הם יכינו לכם מנה מיוחדת. עליכם לאכול מהמנה עד הביס האחרון, בתאבון.
- הדור הבא – עליכם לנקוב בשמות של 6 ממשותפי הדור הבא 24/7
- האח הגדול-כמה עונות של האח הגדול היו עד עכשו? כמה מתוכן vip?
- 8 עונות מתוכן 2.

דוגמאות לסימני שאלה-מי אני: מי הדמות ומאיזו תוכנית



סיום:

דרגו את הקבוצות לפי המיקום שלהם מי עם הרייטינג הכי גבוה ומי עם הרייטינג הנמוך ביותר.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא – סרטים ישראלים

מטרת הפעילות- החניכים יעברו פעילות כיף העוסקת בנושא סרטים ישראלים

גיל: שכבת ביניים

מספר חניכים: 15-30

מיקום: חדר (חלק חוץ)

זמן: שעה וחצי

ציוד: מחשב, מקרן, בידורית ב. 9 ביצים קשות, קערות ג. שאלות טריוויה, סטופר ד. כדור ספוג ה. מסלול מכשולים-חישוקים, חבלים, קונוסים ו. אביזרים להמחזה ז. 100 כוסות חדפ .

פתיחה:

נעבור פעילות כיף העוסקת בסרטים הישראלים:

- א. משחק התנועות-סרטים
בחרו מספר נציגים – שיעמדו בשורה
בחרו כ 5 סרטים, שלכל אחד מהם התאימו תנועה
למשל: כאשר המדריך נוקב בספרה 1 – עליהם לשים יד על המצח ולהגיד "הוא פצוע קשה לא יודעים מה יש לו" (צ'רלי וחצי)
כאשר המדריך ינקוב בספרה 2 –עליהם לקפוץ במקום ולצעוק "הצילו שד תוקף אותי" (אלכס חולה אהבה)

גוף הפעולה:

חלקו את הקבוצה ל2 (במידה ויש הרבה חניכים ניתן גם ל3)

ב. צ'רלי וחצי- הסצנה עם הביצה



קטע מתוך הסרט <https://www.youtube.com/watch?v=vrgIMF5nL18>

כל קבוצה תשלח שני נציגים . שישבו בשורה אחד מול השני
חלקו לכל זוג קערה עם 3 ביצים קשות עם קליפה . (שיחליטו בניהם מי המאכיל ומי אוכל.)
החל מרגע ההזנקה של המדריך, על כל מאכיל לשבור את ביצה הקשה (על הראש), לקלף אותה במהירות ולהאכיל את בן זוגו. הזוג הראשון שמסיים עומד והנציג שהאכילו אותו מראה כי פיו ריק.

ג. קזבלן – טריוויה

קטע מתוך הסרט <https://www.youtube.com/watch?v=1kbZ7tjVxVY>

כל קבוצה בתורה עומדת בשורה. ברקע מתנגן השיר "כל הכבוד" מתוך קזבלן.

<https://www.youtube.com/watch?v=ykekBqmGHrc>

המדריך ישים סטופר 60 שניות, על הקבוצה לענות על כמה שיותר שאלות –כאשר ברקע מתנגן השיר קזבלן-לאורך כל 60 השניות עליהן לרקוד. במידה ומישהו מפסיק לרקוד יורדת נקודה לקבוצה. (יש להכין שאלות טריוויה קלות –לדוגמא –איזה יום היה לפני אתמול אם מחר יום שבת ?-רביעי)

ד. גבעת חלפון אינה עונה- זריקה לרוחק

קטע מתוך הסרט <https://www.youtube.com/watch?v=Yv0oPXMIOyc>

כל קבוצה בוחרת נציג, על הנציג לזרוק כמה שיותר רחוק כדור ספוג.

הנציג שזרק הכי רחוק –ניצח.

כאשר הנציג זורק עליו להגיד כמו מתוך הקטע :

"אה... תחי מדינת ישראל! כל הכבוד לצה"ל!" משתטח על הקרקע ומתחיל לשיר "תחזקנה ידי כל אחינו המחוננים..."

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



ה. אסקימו לימון 4- ספיחס – מסלול מכשולים

קטע מתוך הסרט <https://www.youtube.com/watch?v=A3RPM9eaSmw>

הכינו מסלול מכשולים קצר- 4סמוך קום , 4חישוקים, זחילה, חבלים, קונוסים, ריצה.
כל קבוצה שולחת נציג – בכל פעם אחד מבצע והמדריך מודד לו זמן-הנציג שעשה בזמן הקצר ביותר
ניצח.

ו. חגיגה בסנוקר - הצגה

קטע מתוך הסרט <https://www.youtube.com/watch?v=ezs5QvWBtf4>

על כל קבוצה לבחור קטע מתוך הסרט ולהמחזיז אותו, הקבוצה שתבצע את ההמחזה בצורה הטובה
ביותר, ניצחה.

ז. סלאח שבתי - שתייה

קטע מתוך הסרט <https://www.youtube.com/watch?v=KZ5ZjGpksl4>

תחרות שתייה- כל קבוצה שולחת שלושה נציגים, לכל שלישיה 30 כוסות שתיה.
הקבוצה שמסיימת ראשונה את כל כוסות המים- ניצחה

סיום

ח. הקבוצה עם מירב הנקודות תזכה בתור "הכי ישראלי"

הכינו מדליות /פרס לקבוצה המנצחת.

!צ'ופר- ציור של פיתה עם פלאפל- ולרשום למה בלי טחינה? יבש!

לסגירה עם אווירה טובה השמיעו את השיר [https://www.youtube.com/watch?v=3mNFq-](https://www.youtube.com/watch?v=3mNFq-EyBkU)

[EyBkU](https://www.youtube.com/watch?v=3mNFq-EyBkU) הכי ישראלי- התקווה 6

!ניתן לסכם את הפעילות ביצירת תמונה קבוצתית "הכי ישראלי"!



שכבה בוגרת

פעילות בנושא בריונות ברשת

מטרת הפעילות- החניכים יעברו פעילות משמעותית העוסקת בנושא הבריונות ברשת ודרכי מניעתה.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * כרטיסיות עם כותרות מהעיתונים * טורים של 5 מדבקות לבנות בכל טור * כלי כתיבה * 5 בקבוקי מים מלאים * כפתור אדום * סיפור אישי או סיפור ציבורי על בריונות ברשת

פתיחה:

מה משותף?

המדריך מניח על רצפת החדר כרטיסיות עליהן כתובים כותרות מסוימות. על החניכים לומר "מה משותף לכל הכתבות?" (כולן עוסקות בבריונות ברשת החברתית)

גוף הפעולה:

משחק כנס לנעליים שלי:

המדריך נותן לכל חניך טור עם 5 מדבקות לבנות עליו ומבקש מכל החניכים לכתוב את חמשת הדברים הכי פוגעניים שנאמרו עליהם או אליהם באחת מהרשתות החברתיות (פייסבוק, אינסטגרם, סקייפ ווטסאפ וכו'...).

למדריך- חניך שאומר שמעולם לא אמרו לו משהו פוגעני סביר כי משקר אבל בכל זאת אמור לו לכתוב 5 דברים פוגעניים שאמרו עליו בכללי ולא בהכרח ברשת חברתית.

לאחר שכל החניכים כתבו 5 דברים. המדריך מבקש מהם להוריד את נעליהם מרגליהם ולהניח במרכז החדר. המדריך באופן אקראי לוקח את זוגות הנעליים ונותן אותם לאחד החניכים במעגל כך שיוצא שלכולם בסופו של דבר יש נעליים על רגליהם (לא שלהם).

המדריך מבקש בכל פעם מחניך אחר לעמוד מול החניכים בנעליים שקיבל ולהושיט ידיו קדימה בגובה כתפיים. על בעל הנעליים האמיתי לגשת לאותו חניך ולהקריא בקול בכל פעם את אחת המדבקות, להדביק את אותה מדבקה על החניך שנמצא כעת בנעליים ולתת להחזיק בקבוק מים מלא חדש עם הקראת כל מדבקה.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



למדריך- הרעיון שעומד מאחורי המשחק הוא לתת לחניך הנמצא בנעליו של האחר להרגיש את המילים הקשות שנאמרו על חברו (הוא בעצם מסתובב עם המדבקות עם המילים הפוגעניות עליו) ולהרגיש את הכאב (בדרך פיזית-להחזיק 5 בקבוקי מים מלאים עם ידיים ישרות בגובה כתפיים זה כמעט בלתי אפשרי) שאותו חניך סוחב עימו.

לאחר שכל חניך חווה את החוויה של להיכנס לנעליו של האחר, שואל אותם המדריך, איך הם הרגישו כשהחניך בעל הנעליים אמר להם את המילים הקשות? למה לדעתכם הוספנו את סחיבת המים, איך זה קשור? (להסביר לחניכים שאדם סוחב עימו מעמסה כבדה מאוד עם כל מילה פוגענית שנאמרת כלפיו). האם המילים הללו פוגעות יותר כשהן נאמרות פנים אל מול פנים או כשהן נאמרות ברשת? (להסביר כי פנים אל מול פנים זה אמנם פוגע אבל זה אישי, ברשת זה בעצם מול כל העולם, מול החברים, מול בני משפחה, מול ילדים בבית ספר, מול בני זוג וכו'...)

משחק הכפתור האדום:

המדריך מבקש מהחניכים לעמוד במעגל ובאמצע הוא מניח עיגול אדום שהוא מגדיר כ"כפתור האדום". מטרת החניכים היא להגיע לכפתור האדום וללחוץ עליו אבל כדי להגיע עליהם לעמוד בקריטריונים מסויימים. המדריך יגיד בכל פעם משפט, אם החניך אכן עשה את מה שאמר המדריך במשפט הוא מתקדם צעד אחד לקראת לחיצה על הכפתור האדום. במידה והחניך לא עשה את מה שנאמר במשפט, הוא נשאר במקום. על מנת להגיע לכפתור האדום- על החניך לעמוד ב3 משפטים לפחות.

המשפטים:

1. אני מכיר נערים שירדו עליהם ברשת החברתית ואני עשיתי משהו כדי לעצור את הגל הזה.
2. אני מכיר בחורה שהוציאו עליה שמועות מיניות ברשת החברתית ואני עשיתי משהו כדי לעצור את השמועות האלה.
3. אני מכיר נער שעשו עליו חרם ברשת החברתית ואני המשכתי לדבר איתו ואף ניסיתי לעצור את החרם.
4. אני מכיר בחורה שהעלו תמונות מביכות שלה לרשת החברתית ואני ניסיתי לעצור את פרסום התמונה ולהוריד אותה מהרשת.
5. אני מכיר בחור שהסתלבטו עליו ברשת החברתית שבחורה מהשכבה מאוהבת בו ואני אמרתי לו את האמת וניסיתי להפסיק את ההסתלבטות.

בסיום המשפטים, המדריך אומר לחניכים כי אנחנו חייבים לעשות משהו כשאנו נתקלים במקרים כאלה וחייבים לעשות משהו גדול. אם אתם לא מצליחים באופן אישי לעצור פוגענות ברשת הכירו את "הכפתור האדום"- הוא סטרטאפ שהוקם על ידי סטודנטים מהבינתחומי בהרצליה וניתן להתקין אותו בכל מחשב. מה שהוא עושה, כשמישהו רואה שנעשית בריונות ברשת, הוא לוחץ על הכפתור האדום

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



שהותקן במחשב שלו ובאותו רגע נעשה צילום של מסך המחשב וצילום זה נשלח לצוות הכפתור האדום
והם מפעילים את האנשים שלהם בתחום על מנת לעצור את הבריונות.

סיום:

המדריך מסכם את הנושא על ידי סיפור אישי או סיפור מהתקשורת (אמנדה טוד, דודאל מזרחי...)



-נספחים-

כרטיסיות עם כותרות מהעיתונים:

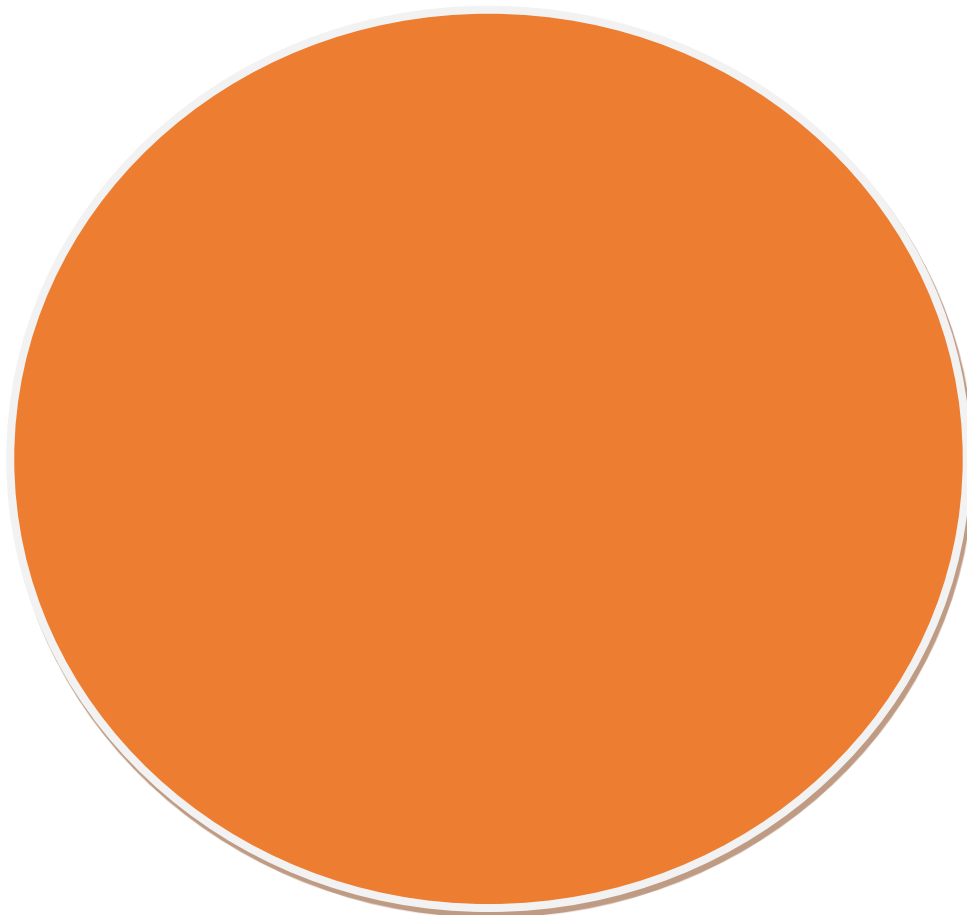
<p>מתיחה אכזרית: המורה "מתה" בפייסבוק וקמה לתחייה בבית הספר.</p>
<p>חשד: 2 תלמידים אנסו וסחטו תלמידת תיכון כשהם מאיימים כי יפרסמו תמונה שלה בפייסבוק אם לא תשכב איתם.</p>
<p>טרגדיה: בן 14 התאבד בעקבות שמועות שהופצו עליו ברשת.</p>
<p>בן 16 הפיץ תמונות עירום של חברתו באינטרנט.</p>
<p>בת 15 ניסתה להתאבד לאחר חצי שנה של חרם על ידי בני כיתה</p>

תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

הכפתור האדום:



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא דימוי גוף

מטרת הפעילות- החניכים יהיו מודעים לנושא דימוי הגוף וההבדלים בין המינים בנושא זה.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * קופסא עם מראה מגדילה בפנים * פתקים לבנים * כלי כתיבה * בריסטול מחולק לטבלה "זכר/ נקבה" * היגדים * בריסטולים מחוברים בגובה של בן אדם * טושים * תמונות

פתיחה:

משחק המראה:

החניכים יושבים במעגל והמדריך מחלק לכל חניך פתק ריק. לאחר מכן, הוא מעביר קופסא ובה מראה (רצוי מגדילה) ומבקש מכל חניך להסתכל לתוך הקופסא ולאחר מכן לכתוב על הפתק את מינו (זכר/ נקבה) ומהם המחשבות שעולות בו בעקבות מה שהוא המראה שנגלה אליו.

בסיום סבב העברת המראה, אוסף המדריך את הפתקים מכל החניכים ומקריא את הפתקים תוך כדי שחניך אחד רושם על בריסטול שהוכן מבעוד מועד את פרטי הפתקים.

למדריך- הבריסטול צריך להיות מחולק לטבלה כשעל עמודה אחת כתוב "זכר" ועל העמודה השני כתוב "נקבה". מטרת הכתיבה על הבריסטול היא להפגיש את החניכים עם השוני והדמיון בין איך שכל אחד מהמינים רואה את עצמו.

לאחר קריאת הפתקים וכתיבתם בטבלה, המדריך מעלה שאלות הנוגעות לנקודות השוני התפיסיות בין הבנים לבנות ועל נקודות הדמיון בין הבנים לבנות. כגון: למה לדעתכם השוני בין העמודות?

גוף הפעולה:

מסכים/ לא מסכים:

המדריך מחלק את החדר ל2 חלקים כשצידו האחד מוגדר כ"מסכים" וצידו האחר של החדר מוגדר כ"לא מסכים". על החניכים ללכת לאחד כל היגד לצד התואם את עמדתם האישית. (היגדים מצורפים בנספחים).

בסיום ההיגדים, מחלק המדריך את החניכים ל3: קבוצת בנות, קבוצת בנים וקבוצה מעורבות. הוא מפזר את כל ההיגדים על הרצפה ומבקש מכל קבוצה לבחור היגד אחד שהם מתחברים אליו והיגד אחר שמרגיז אותם. לאחר שכל קבוצה בחרה 2 היגדים, עליה להסביר מה חיבר אותם להיגד שבחרו ומה הרגיז אותם בהיגד השני שבחרו.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



למדריך- חשוב להוביל את השיח לכך שהחניכים יבינו את הסיבות שגרמו להם לבחור בהיגדים שבחרו: האם בחרו בהיגד שהם מתחברים אליו כי הם מסכימים איתו? אולי הם בחרו בו כי זה מה שהחברה הדורשת מהם בתור זכר/ נקבה? האם הם בחרו בהיגד כי ההיגד חשוב להם או כי הוא חשוב לאחרים? האם ההיגד הרגיש אותם כי זה מה שקורה בפועל למרות שלא צריך להיות ככה? האם ההיגד הרגיש אותם כי לא מתקיים? וכו'...

האם אני רואה את עצמי כמו שאני באמת:

המדריך מביא 2 בריסטולים מחוברים כך שמגיעים כמעט לגובה של בן אדם ומבקש 2 מתנדבות (רצוי לבחור מתנדבים שמאוד ביקורתיים כלפי עצמם ורצוי להתחיל עם 2 בנות). המדריך נותן טוש למתנדב הראשון (רצוי הביקורתי יותר) ומבקש ממנו לצייר את צלליתו כמו שהוא חושב שהוא היה נראה אם היה שוכב על הבריסטולים. לאחר שסיים לצייר את דמותו, מבקש המדריך מהמתנדב הראשון לשכב על הבריסטול ומהמתנדב השני לקחת טוש בצבע אחר ולעבור על דמותו "האמיתית" של החבר השוכב (להצמיד את הטוש לגופו של החבר ולצייר את מתאר גופו האמיתי של החבר). בסיום הציור, הופך המדריך את הבריסטולים ומבקש 2 מתנדבים בנים ושוב, על אחד לצייר את צלליתו איך שהוא חושב שהוא נראה ולאחר מכן על חברו לצייר את דמות חברו כפי שהיא באמת. בסיום הציורים, המדריך מראה לחניכים את 2 הציורים. הוא מתחיל בכך שמראה להם את ההבדל בין איך אני רואה את עצמי לבין איך אני נראה באמת ובנוסף, מראה להם את ההבדלים בין איך בנות רואות את עצמן לאיך בנים רואים את עצמם.

דין:

1. האם יש שוני בין איך בנות רואות עצמן לאיך בנים רואים עצמם?
2. למי לדעתכם המראה יותר חשוב ולמה?
3. כמה חשוב המראה שלכם בעיניכם?
4. האם אתם אנשים מוצלחים יותר או טובים יותר בזכות המראה שלכם?

סיום:

איזו תמונה אמיתית?

המדריך מראה לחניכים מקבץ תמונות ועל החניכים לומר האם לדעתם כך באמת נראה האדם בתמונה או האם עבר פוטושופ כדי להראות טוב יותר? (תמונות מצורפות בנספחים) וסיכום הפעולות:

המראה מפגישה אותנו עם עצמנו. יחד עם זאת האופן שבו אנו מסתכלים על עצמנו מושפע מהמסרים החברתיים שמסביבנו. זאת בנוסף לסגנון החשיבה האופייני שלנו, מידת הביקורתיות, הקונפורמיזם שלנו תחושת הערך שלנו וכו'. החברה המודרנית ממשטרת את הגוף ומעודדת לשליטה בתיאבון, במשקל, בריח הגוף, בשיעור ועוד. בצד עידוד החברה לפתח ביטוי עצמי ייחודי, יש דחיפה חברתית

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



ליצירת אחדות המונית של בני האדם במובנים של נורמות היופי . מגמות אלו, מקבלות משנה תוקף אצל מתבגרים, ומעצימות את הקונפליקטים המאפיינים את משימות התפתחותם באשר לגיבוש הזהות העצמית שלהם ..קיימים הבדלים ביולוגיים בין המינים, המהווים נתון של שונות מטבע הבריאה, לצד הבדלים פסיכולוגיים, חברתיים והתנהגותיים שהם פרי למידה ואשר ניתנים להשפעה ולשינוי.



-נספחים-

היגדים:

היגדים נכון/ לא נכון

1. הכי חשוב שבן יהיה ספורטאי נכון/ לא נכון
2. אישה יפה מצליחה יותר נכון/ לא נכון
3. בנים אוהבים רק בנות רזות נכון/ לא נכון
4. בנות אוהבות רק בנים שריריים נכון/ לא נכון
5. אישה צריכה להיות יפה וגבר צריך להיות חכם נכון/ לא נכון
6. יפה= שווה נכון/ לא נכון
7. מי שאוכל רק חסה פוגע בעצמו נכון/ לא נכון
8. כל צילום של דוגמנית בעיתון עובר שיפוץ נכון/ לא נכון
9. רק אחוז אחד מכל האוכלוסייה נראה כמו הדוגמניות נכון/ לא נכון
10. יופי הוא עניין של טעם נכון/ לא נכון
11. אנשים שונים אוהבים מראה שונה אצל בני הזוג שלהם נכון/ לא נכון
12. לא כולם נמשכים לרזים נכון/ לא נכון
13. הפרסומת והמדיה מכתיבים לנו את אידיאל היופי ואת סגנון החיים נכון/ לא נכון
14. נשים יפות ורזות מחוזרות יותר נכון/ לא נכון
15. גבר חלק מושך יותר נכון/ לא נכון
16. הדוגמניות תמיד מאושרות נכון/ לא נכון
17. בגדים ממותג שווים יותר נכון/ לא נכון
18. מה שלא מוצא חן בעיניי בגוף ניתן לשנות בביתוח נכון/ לא נכון
19. רזים נהנים יותר נכון/ לא נכון

תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

התמונה שהתפרסמה:



חנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

התמונה האמיתית : בלי פוטושופ



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



התמונה האמיתית: בלי פוטושופ



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תמונה כפי שהיא פוסרמה (עם פוטושופ):



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא הטרדה מינית

מטרת הפעילות- החניכים ילמדו על הקו הדק עליו נמצא המושג "הטרדה מינית", מהו כולל בתוכו ועל החשיבות לא לעבור אותו.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * רצועות בריסטול שיוצרות קו אדום- ירוק * משפטים * שלטים תקין ולא תקין * אירועים

פתיחה:

הקו האדום- ירוק:

המדריך מניח על הרצפה קו העשוי מרצועות בריסטולים שצידו האחד ירוק וצידו השני אדום. המדריך אומר משפטים מסויימים ועל החניכים במידה והשתמשו במשפט שנאמר או חושבים כי משפט זה הוא "בסדר" ללכת לצדו הירוק של הקו. במידה והם לא השתמשו במשפט הנאמר או חושבים כי משפט זה "לא בסדר" עליהם ללכת לצדו האדום של הקו. (משפטים מצורפים בנספחים).

גוף הפעולה:

תקין/ לא תקין:

המדריך מחלק לכל חניך 2 שלטים: שלט עליו כתוב "תקין" ושלט עליו כתוב "לא תקין". בנוסף, המדריך בוחר בכל סיבוב 2 מתנדבים המייצגים 2 דמויות מאירוע אותו מספר המדריך. על המתנדבים לשכנע את החניכים כי מה שהם אמרו או עשו באירוע אותו הקריא המדריך הוא תקין או לא תקין (תלוי בדמות אותה מייצגים החניכים). בסיום כל אירוע, על שאר החניכים להרים את השלט המייצג את דעתם לאחר ששמעו את החניכים המתנדבים. (לכל אירוע יש לבחור 2 מתנדבים חדשים).

(אירועים מצורפים בנספחים).

דין:

בסיום האירועים המבטאים סיטואציות מהחיים מעלה המדריך שאלות לדין:

1. האם אנחנו משתמשים בביטויים שהוזכרו בסיפורים הללו?
2. האם אנו מתנהגים כפי שהתנהגו הדמויות באירועים?
3. האם זה תקין לדבר ככה אל האחר או להתנהג ככה אל האחר???
4. איפה עובר הגבול?

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



סיום:

סיכום הפעילות והסבר מהי "הטרדה מינית" תוך שימת דגש על כך שהקו בין הטרדה מינית לדיבור "מחמיא" או הלצה הוא דק מאוד וסובייקטיבי- כלומר האחר יכול לקבל את המילה בה השתמש חברו כמילה חיובית בעוד האחר יכול לראות בו מילה פוגענית המהווה הטרדה. כנ"ל לגבי התנהגות, יש היכולים לראות לדוגמא בנשיקה על הלחי כ"סתם שלום בין חברים" ויש היכולים לראות בה "ככפיייה שאינה מקובלת מבחינתם". לכן עלינו לברר טוב היכן אנו נמצאים עם חברינו על הקו על מנת שלא נעבור לצד האדום!

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

משפטים:

1. כשבחור מחמיא לבחורה הוא אומר לה שהיא יפה.
2. מחמאה לבחורה שהיא חתיכה זה: כוסית.
3. בחור חתיך הוא סקסי.
4. כשאומרים שלום נותנים נשיקה בלחי.
5. לתת חיבוק זה לא משהו מיני.
6. אני לא רואה בעיה בלהניח לבחורה יד על הטוסיק בשביל הצחוק.
7. להציץ לאחר בשירותים.
8. להוריד את המכנסיים לחבר טוב מול כולם בשביל הצחוק.
9. לזרוק בדיחות על התחת של ידידה.
10. לכתוב ברשת החברתית שמועות מיניות "מחמיאות" על בחורה או בחור.

אירועים לגוף הפעולה:

אירוע א:

דינה ותום לומדים באותה שכבה. תום מאוהב בדינה ורוצה שתהיה חברתו. בכל פעם שהוא רואה אותה הוא ניגש אליה ואומר לה: "תפסיקי להיות כזו תינוקת. מתי תסכימי לצאת אתי?" הוא מתקשר אליה מדי יום כמה פעמים, ומנסה ללחוץ עליה שתצא אתו. דינה מתחמקת ממנו ואומרת לו שיש לה חבר, על-אף שאין לה חבר. בפעם האחרונה שוב ניגש תום לדינה, נישק אותה על הלחי ואמר לה "נו, עכשיו את מבינה שאני רציני"? הפעם, פנתה דינה למחנכת שלה והתלוננה על תום. המחנכת קראה לתום, והוא אמר לה: "מה קרה? סתם נשיקה, אני מת עליה..." (חניך 1 משחק את תום ומצדיק את עצמו וחניך 2 משחק את דינה ומצדיק אותה)

אירוע ב:

כרמית, תלמידה בכיתה י'. משתתפת בצוות המכין את טקס יום הזיכרון בבית-הספר. אתמול היא הגיעה אל מחנכת הכיתה בבקשה לשחרר אותה מההשתתפות בטקס. כשהמחנכת ניסתה לברר מה קרה התחילה כרמית לדמוע וסיפרה למחנכת, שיש בצוות בן מכיתה י'ב, איתי שמו, שטוען שהוא מאוהב בה ורוצה לצאת אתה. כרמית לא מעוניינת בקשר, וגם רמזה לו על כך. לדבריה, איתי לא מתייחס למה שהיא אומרת, וכל הזמן לוחץ עליה. הוא גם אמר לה, שאם לא תסכים לצאת איתו הוא יספר לכולם שהיא לסבית, כי אחרת אין מצב שנערה לא תרצה לצאת עם חתיך כמוהו (חניך 1 משחק את כרמית ומצדיק את מעשיה וחניך 2 משחק את איתי ומצדיק את מעשיו).

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



אירוע ג:

דני, תלמיד כיתה ט', ספורטאי מצטיין בבית-הספר. רוב הבנות בשכבה "דלוקות עליו". אבל דני דווקא מעוניין ברותי, תלמידת כיתה ח'. כל פניותיו אליה נענו בסירוב. באחרונה, כשדני רואה אותה, הוא עושה לה תנועות מגונות בלשון, נועץ מבטים בחזה שלה ואומר בקול רם שכולם ישמעו: "הנה הפריחה הגיעה" (חניך 1 משחק את דני ומצדיק אותו וחניך 2 משחק את רותי ואת איך שהיא מרגישה בעקבות דבריו עליה).

אירוע ד:

הילה מאוהבת ביואב ומעוניינת לצאת אתו. הילה ניסתה בדרכים רבות למשוך את תשומת ליבו (באמצעות חברות, פתקים, הודעות, SMS ועוד...) יואב לא הגיב. הילה החליטה שעליה לדבר אתו באופן ישיר. במשך השבועיים האחרונים היא החלה לטלפן אליו הביתה מדי יום. גם כשיואב אומר לה שהוא לא מעוניין לדבר, היא ממשיכה להתקשר ואף פרסמה אין א ריליישנשיפ בפייסבוק וכתבה בתגובות שהיא בקשר איתו. (חניך 1 משחק את יואב וחניך 2 משחק את הילה)

אירוע ה:

יום אחד גלש איתן לאתר האינטרנט של בית-הספר וגילה שם את תמונתו וכן כמה פרטים נוספים עליו: שמו, הגיל שלו, הכתובת ומספר הטלפון שלו, וכן המשפט הבא: "בנות, איתן מחכה לכן, והיפה מכולן תזכה בו...". איתן נדהם. מי היה יכול לעשות את זה? הוא החליט לבדוק וגילה כי הייתה זו שירי, בת כיתתו. (חניך 1 משחק את שירי וחניך 2 משחק את איתן).

אירוע ו:

יניב מכיתה י'א הוא חתיך "הורס" וכדורגלן מצטיין. המון בנות בבית-הספר "דלוקות עליו", וביניהן יערה מכיתה י'. אחרי משחק הליגה האחרון, אשר בו הוביל יניב את הנבחרת לניצחון מוחץ, ניגשה אליו יערה ונישקה אותו על השפתיים. (חניך 1 משחק את יניב וחניך 2 משחק את יערה)

אירוע ז:

ליאת ומתן מכיתה י' היו זוג במשך שלושה חודשים עד שמתן החליט שכבר "לא מתאים לו", והודיע לליאת שהוא רוצה להיפרד. ליאת פרצה בבכי והתחננה שלא יעזוב אותה. מתן אמר לה שבעיניו הקשר הסתיים. ליאת החליטה להתנקם בו, וסיפרה לחברות הכי טובות שלה שמתן הוא הומו ולכן כבר לא מעוניין בה. (חניך 1 משחק את ליאת וחניך 2 משחק את מתן)

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



אירוע ח:

יוסי מנגן בלהקה שהקים עם חבריו ולהם המון מעריצות, באחת מהופעותיו בבית הספר, תפס יוסי בסיום ההופעה את ישבנה של ליאת שהיא מעריצה ותיקה שלו וצבט אותה. ליאת התעצבנה אך יוסי אמר לה "יאללה את הרי מתה שאני יגע בך". (חניך 1 משחק את יוסי וחניך 2 משחק את ליאת).



-נספחים-

תקין

לא תקין

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא אלוהול והשפעותיו

מטרת הפעילות- החניכים ילמדו על שתיית אלוהול, השפעותיה, הסיכונים הנלווים אליה ועובדות יבשות בנושא.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים (חדר).

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * נייר צלופן לעטוף מנורות בחדר * בידורית עם מוזיקת מסיבות * כוסות חד"פ עם מעט מים בכל כוס * מקרן * שאלון * לפ-טופ * מצגת אלוהול

פתיחה:

המסיבה:

החניכים נכנסים לחדר המוכן מראש כמסיבה, יש מוזיקה רועשת, תאורה (ניתן לשים הייר צלופן צבעוני על המנורות ואז נהיה אור צבעוני המום), "בר" (שולחן עם כוסות חד פעמיות עליו כששליש מהן מלאות במים ונראות כמו שוט של שתיה חריפה)... נותנים להם להנות מהכניסה כמה דק' ולאחר כחמש דק' מנמיכים את המוזיקה (שתשאר כמוזיקת רקע שקטה שאפשר לשמוע את המדריך) ואומרים להם להתיישב בכסאות המסודרים בחדר (מול מסך שעליו יופעל מקרן)...

גוף הפעולה:

המדריך מתחיל ואומר "איזה כיף סוף סוף הגיע סוף השבוע, הגיע הזמן למסיבות..."

ומפעיל מצגת... (בכל שקופית רשום בהערות מה על המדריך לומר)- מצגת מצורפת בקובץ מיוחד.

המצגת מתחילה בחלק הכיפי והמצחיק של קביעת יציאה עם החבר'ה, הגעה למסיבה, קצת אלוהול לפתוח את הערב, קצת עיניים לבנות החתיכות שיושבות בצד השני של הבר, קצת עיניים לבנים שיושבים ליד, עוד קצת אלוהול להרים את האווירה, קצת ריקודים, קצת פלרטוט עם הבנות ממקודם/ ועם הבנים ממקודם, עוד קצת אלוהול כי "מה לא נרים לחיים ביחד" ועד היציאה השפוכה מהמועדון, ההקאות, ההתמוטטות ועוד...

המצגת מסיימת בנזקים של שתיית אלוהול לגוף, לנפש ובעצם במראה של הערב שהתחיל כמשהו טוב וכיפי שנהרס בגלל שתיה לא אחראית...

דיון:

בסיום המצגת המדריך עורך דיון ומעלה את השאלות הבאות:

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



1. לכמה מכם יש חברים ששותים אלכוהול?
2. כמה מכם שותים בעצמם אלכוהול?
3. מה העמדה שלכם בנושא שתיית אלכוהול?
4. למה שותים אלכוהול? שעמום? שחרור עכבות? ביטחון? לחץ חברתי?
5. האם זה מדאיג אתכם שאתם רואים את חבריכם שותים?
6. האם נתקלתם בסיטואציה בה ראיתם חבר/ אדם זר "מאבד את זה" בעקבות שתיית אלכוהול? איך זה גרם לכם להרגיש?

סיום:

עובדות מול דעות:

המדריך מחלק לכל חניך שאלון, שעליו לענות לבד. בסיום השאלון עובר המדריך עם החניכים על השאלון ומנגיש אותם עם עובדות הנוגעות לשתיית אלכוהול. (שאלון מצורף בנספחים)

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

שאלון:

לא נכון	נכון	
		אלכוהול הוא סם
		אלכוהול הוא סם רך
		אלכוהול מחמם את הגוף
		קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפסקת השפעת האלכוהול על האדם
		רק שתיית אלכוהול הופכת כל מסיבה למסיבה כיפית.
		אלכוהול הוא סם מעורר
		בפחית בירה, חצי כוס יין ובכוסית משקה חריף יש כמעט את אותה כמות אלכוהול
		שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה
		אלכוהול פוגע בתפקוד המיני
		אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות



-נספחים-

תשובות:

1. אלכוהול הוא סם - נכון אלכוהול, כהגדרתו של כל סם אחר, הוא חומר כימי
2. אלכוהול הוא "סם רך" - לא נכון. אלכוהול הוא סם קשה שעלול להוביל להתמכרות פיזית ונפשית על כל מאפייניה.
3. אלכוהול מחמם - לא נכון. אלכוהול מוריד את טמפרטורת הגוף. עקב השתייה מתרחבים כלי הדם המצויים קרוב לפני העור, דבר זה נותן תחושה של חמימות. למעשה, התרחבות כלי הדם גורמת לבריחת חום הגוף ולהתקררותו.
4. קפה, מקלחת קרה וטיול באוויר הצונן גורמים להפסקת השפעות האלכוהול על האדם - לא נכון. רק הזמן גורם להשפעות האלכוהול לחלוף. כל מנת אלכוהול מתפרקת בכבד במשך שעה אחת, ואין לגורמים חיצוניים יכולת להתערב בתהליך זה
5. שתייה הופכת כל מסיבה למסיבה "כיפית" - לא נכון. אין צורך באלכוהול על מנת ליהנות, ישנן דרכים אחרות
6. אלכוהול הוא סם מעורר - לא נכון. אלכוהול הוא סם מדכא המאט את פעילות המוח ואת תפקודם של חלקי גוף נוספים. השותה מרגיש תחושה של שחרור, עוררות ושמחה בתחילת השתייה כיוון שנפגע מרכז הפיקוח והבקרה פוחתות העכבות ומוסרים מעצורים בהתנהגות
7. בפחית בירה, בחצי כוס יין ובכוסית משקה חריף יש כמעט אותה כמות של אלכוהול, על-אף שריכוז האלכוהול (האחוז) שונה ממשקה למשקה - נכון.
8. שתיית אלכוהול מעל המותר פוגעת בכישורי הנהיגה - נכון. יש אנשים החושבים שהם מסוגלים לנהוג לאחר שתיית אלכוהול, אולם הם טועים. שתיית אלכוהול פוגעת ביכולת הנהיגה - בראייה, בזמן התגובה ובריכוז, החיוניים לנהיגה בטוחה ונכונה
9. שתייה פוגעת בתפקוד המיני- נכון. שתייה ממושכת עלולה לפגוע בכמות ההורמון הגברי, לבעיות בזקפה ולעיכוב בפליטת הזרע
10. אין קשר בין שתיית אלכוהול לאלימות - לא נכון. מחקרים הוכיחו כי קיים קשר בין שתייה לבין מעשי אלימות, עבירות ופשעים. אלכוהול משבש את היכולת לביקורת עצמית, משחרר ממעצורים, ודי בגירוי קטן או מדומה כדי שהמצב יידרדר לתגובות אלימות.