



שכבה צעירה

פעילות בנושא אין כמוני- דימוי עצמי חיובי

מטרת הפעילות- החניך ילמד מהו דימוי עצמי ויהנה מפעולת חיזוק אישית לדימוי זה.

גיל: שכבה צעירה

מספר חניכים: 8-30.

מיקום: פנים .

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * כדור * לוחות בינגו * לוחות תכונות אופי * כלי כתיבה * פתקים עם תכונות אופי * פתקים בצורת כוכב

פתיחה:

החניכים עומדים במעגל ועליהם לזרוק כדור אחד לשני אך על מנת לזרוק את הכדור, עליהם לומר תכונת אופי תוך 5 שניות מהרגע שקיבלו את הכדור. חניך שלא הצליח לומר תכונת אופי, עומד באמצע המעגל ומנסה להפסיל את חבריו למעגל על ידי תפיסה של הכדור שזרקו (חניך שזרק כדור והחניך שבאמצע תפס לו אותו- נכנס גם למעגל)... כך עד שרוב חניכי המעגל נמצאים באמצע.

גוף הפעולה:

משחק בינגו תכונות:

המדריך מחלק לוחות בינגו ריקים (מצורף בנספחים) ומבקש מהחניכים למלא 6 משבצות מתוך 8 בתכונות שלדעתם יש להם מתוך רשימת תכונות שהוא תולה על הקיר.

לאחר שכל אחד מלא 6 משבצות, מבקש המדריך מכל חניך לגשת ל2 חברים מהקבוצה ולבקש מהם לבחור לו 2 תכונות נוספות, אותן הוא ימלא ב2 משבצות שנותרו כך שלוח הבינגו יהיה מלא.

בסיום הכנת לוחות הבינגו, משחק המדריך עם החניכים בינגו תכונות. בכל פעם מוציא המדריך תכונה משקית התכונות, אם לחניכים יש את אותה התכונה בלוח שלהם- עליהם לסמן אותה.

המנצח הוא מי שיש לו לוח בינגו מלא...

בסיום המשחק, אומר המדריך לחניכים כי לפי לוחות הבינגו שלהם הוא רואה שכל אחד מהם מלא בתכונות טובות ושהוא גאה להיות המדריך של חניכים שהם כאלה בני אדם טובים.

משימת תגיד לי משהו טוב...

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



החניכים יושבים במעגל וכל חניך מקבל פתק בצורת כוכב (מצורף בנספחים) שעליו לכתוב משהו טוב על חברו היושב מימין לו במעגל.

לאחר שכולם כתבו לחבריהם מצד ימין, עורכים סבב וכל אחד מקריא לחברו את מה שכתב לו ומעניק לו את הפתק במתנה.

סיום:

המדריך מסכם את הפעילות בכך שאומר לחניכים כי ערך החודש שלנו הפעם הוא העצמה עצמית וכשאנו אומרים מדברים על העצמה, אנו מדברים על לבחון את הדברים הטובים שבנו ולהנות מהם וגם את הדברים הפחות טובים שבנו וללמוד כיצד להשתמש בהם על מנת להפוך לטובים יותר.

היום, היה לי חשוב להראות לכם כמה דברים טובים יש בכם....

תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

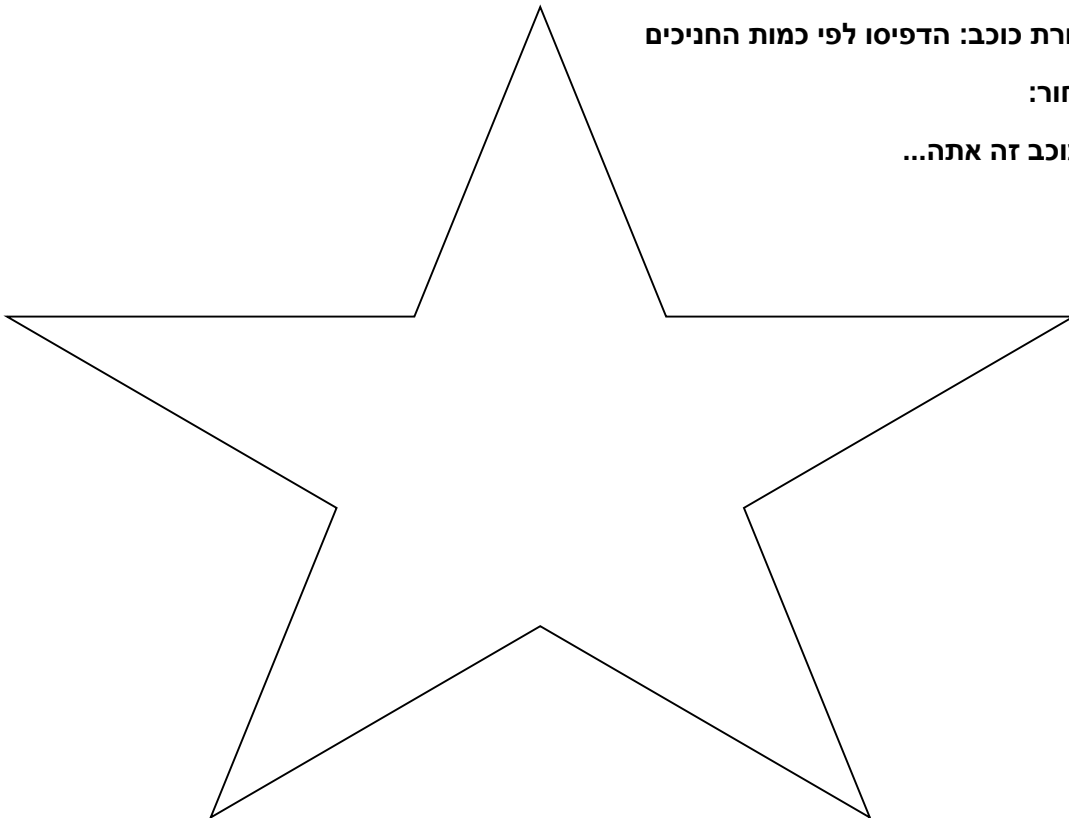
לוחות ביגו: הדפיסו לפי כמות החניכים

	אין כמוני	

פתקים בצורת כוכב: הדפיסו לפי כמות החניכים

ורשמו מאחור:

בשבילי הכוכב זה אתה...



תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

לוח תכונות: הדפסו כל אחד מהלוחות כ2 פעמים. (1 לתלות על הקיר, 2 לגזור ולהכניס לקערת הבינגו.

<p>משקיען</p> 	<p>מלהיב</p> 	<p>מנומס</p> 
<p>מכבד את הזולת</p> 	<p>מתמיד</p> 	<p>דע לקבל ביקורת</p> 
<p>בעל ערכים</p> 	<p>יפה תואר</p> 	<p>חכם</p> 
<p>שאפתן</p> 	<p>יודע להקשיב</p> 	<p>מקווה דוגמא</p> 

תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



<p>ביישן</p> 	<p>מאורגן</p> 	<p>מסודר</p> 
<p>נחמד</p> 	<p>מאיר פנים</p> 	<p>חביב</p> 
<p>מתייחס בכבוד למבוגרים</p> 	<p>משעשע</p> 	<p>עוזר לחברים</p> 
<p>מלא שמחת חיים</p> 	<p>טוב לב</p> 	<p>נדיב</p> 
<p>ותרן</p> 	<p>מיישב חילוקי דעות</p> 	<p>חייכן</p> 

תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



<p>אופטימי</p> 	<p>חברותי</p> 	<p>מדרבן</p> 
<p>רגוע</p> 	<p>יצירתי</p> 	<p>סבלני</p> 
<p>חזק</p> 	<p>ענייני</p> 	<p>יוזם</p> 
<p>בעל דמיון</p> 	<p>משקיט</p> 	<p>רציני</p> 
<p>אחראי</p> 	<p>מנהיג</p> 	<p>בעל חוש הומור</p> 

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא אני תמיד נשאר אני

מטרת הפעילות- החניך ילמד כיצד עליו להפוך לאדם טוב יותר על ידי קבלה עצמית.

גיל: שכבה צעירה

מספר חניכים: 8-30.

מיקום: פנים גדול או חוץ גדול.

זמן: בין שעה וחצי לשעתיים.

ציוד: * פתקים אדומים * פתקים ירוקים * כלי כתיבה * כדור * תפזורת * חידון * חבל * הספר "למה דווקא אני" (למי שיש) או הסיפור בקצרה.

פתיחה:

המדריך מושיב את החניכים במעגל ומחלק להם 4 פתקים. 2 פתקים בצבע ירוק ו2 פתקים בצבע אדום. על הפתקים בצבע ירוק הוא מבקש מהחניכים לכתוב "מה הם אוהבים בעצמם" ועל הפתקים בצבע האדום מבקש מהחניכים לכתוב "מה הם פחות אוהבים בעצמם".

לאחר מכן המדריך עורך סבב רק של הפתקים הירוקים (מה שהם אוהבים בעצמם). בסיום הסבב הירוק. מבקש המדריך שכולם יניחו את פתקיהם הירוקים באמצע המעגל. מיד, ממשיך הוא ומבקש מהחניכים לא להקריא את פתקיהם האדומים, אך כן להניחם בערימה לצד הפתקים הירוקים ומסביר להם כי לא צריך לקרוא כדי לראות שלכל אחד מאיתנו יש דברים שהוא פחות אוהב בעצמו ויש דברים שהוא יותר אוהב בעצמו. הרעיון הוא לדעת איך אני משתמש בדברים הטובים שלי ובדברים הפחות טובים שלי כדי להפוך אותי לאדם טוב יותר המגשים את עצמו.

גוף הפעולה:

משחק 1: קליעה לסל

המדריך תולה או מניח דלי במקום גבוה בחדר (גבוה יחסית לגובה החניכים- לא גבוה יחסית למבוגרים) ומבקש מהחניכים לעמוד בטור. מטרת הקבוצה היא לקלוע כמה שיותר לסל.

למדריך- מטרת המשחק היא לתת לגבוהים שבחניכים יתרון על אחרים ולכן התאם את גובה הדלי לגובה החניכים הגבוהים כך שלהם יהיה יותר קל לקלוע.

בסיום המשחק, המדריך שואל את החניכים למי לדעתם היה יותר קל לקלוע לסל? לגבוהים או לנמוכים? ומסביר כי הרבה פעמים הוא שומע שיש ילדים שמרגישים פחות נחמד כי הם גבוהים יותר משאר החניכים אך שימו לב איך הגובה במשחק הזה לדוגמא- נתן יתרון לגבוהים יותר.

משחק 2: טור על ארבע

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



המדריך מסדר את החניכים בטור ומסביר להם כי המשחק הבא הוא משחק על זמן. בכל פעם החניך שעומד אחרון בטור, יורד על ארבע ועליו לעבור במהירות בין רגליהם של חבריו לקבוצה. כשמגיע לתחילת הטור, נעמד ועל החניך האחרון החדש לרדת על ארבע ולעבור במהירות בין רגליהם של חברי קבוצתו. כך עד שכל החניכים סיימו לעבור בין רגלי חברי הקבוצה. עליהם להספיק לעשות זאת תוך 2 דק'.

למדריך- במידה והקבוצה קטנה מאוד או גדולה מאוד- התאימו את הזמן לפי דעתכם.

בסיום הזמן שואל המדריך את הקבוצה למי לדעתם היה יותר קל במשחק, לנמוכים יותר או לגבוהים יותר? ומסביר כי הרבה פעמים הוא שומע ילדים שמתבאסים שהם נמוכים משאר חבריהם אבל שימו לב איך במשחק הזה- לנמוכים היה יתרון גדול על השאר.

משחק 3: משיכה בחבל

המדריך מחלק את הקבוצה ל4 קבוצות ועורך בינהן תחרות משיכה בחבל.

בסיום שואל את החניכים למי יהיה יותר קל בתחרות הדורשת כח? ומסביר כי לילדים החזקים פיזית יש יתרון משמעותי במשחקים הדורשים כח.

משחק 4: חידון (מצורף בנספחים)

המדריך עורך חידון בנושא ידע כללי בין 4 הקבוצות שחולקו במשחק הקודם.

בסיום, שואל המדריך את החניכים, למי לדעתם יותר קל לשחק במשחק של ידע? ומסביר כי לילדים שהם יותר טובים בתחום העיוני, יותר קל במשחקים הדורשים ידע.

משחק 5: תפזורת (מצורף בנספחים)

המדריך מחלק לכל אחת מארבע הקבוצות דף תפזורת. הקבוצה המסיימת ראשונה היא הקבוצה המנצחת.

בסיום, שואל המדריך למי יהיה יותר קל בתחרויות כמו תפזורת? ומסביר כי לילדים שהם סבלניים יותר יהיה יותר קל במשחקים הדורשים סבלנות

משחק 6: 21

המדריך מעמיד את כל החניכים במעגל אחד ואומר להם כי עליהם להתמסר 21 פעמים בלי להפיל את הכדור תוך דקה וחצי.

בסיום, שואל את החניכים למי יהיה יותר קל במשחקים הדורשים עבודת צוות? ומסביר כי ילדים חברותיים שמעודדים אחרים יהיו יותר טובים במשחקים הדורשים עבודת צוות.

משחק 7: הפסלים

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



המדריך משחק עם החניכים את משחק הפסלים. בכל פעם המדריך אומר דמות מסוימת ועל החניכים לעמוד בצורת הדמות לדוגמא: המדריך אומר "כלב" - על החניכים להיעמד כפסל בצורת כלב. בכל סיבוב המדריך אומר מיהו החניך שעומד בצורה הכי נכונה.

בסיום, שואל המדריך את החניכים למי יהיה יותר קל במשחקים הדורשים עבודה אישית? ומסביר כי גם חניכים שיותר קשה להם להתחבר לאחרים מצליחים מאוד במשחקים הדורשים עבודה אישית.

סיום:

המדריך מספר להם בקצרה את הסיפור "למה דווקא אני?"

הסיפור בקצרה:

רוני הוא ילד חכם מאוד אבל הוא נמוך, ולכן תמיד הוא קינא ביואב שהוא גבוה מאוד.

יואב שהוא ילד גבוה מאוד אבל עם משקפיים תמיד קינא ברועי שאין לו משקפיים.

רועי שהוא ילד בלי משקפיים אבל שגר במושב תמיד קינא בענת שגרה בעיר.

ענת שהיא ילדה שגרה בעיר אבל היא שמנמנה תמיד קינאה בליה שהיא רזה.

ליה שהיא ילדה רזה אבל עם שיער מתולתל תמיד קינאה בלימור שלה שיער חלק.

לימור שהיא ילדה עם שיער חלק אבל מאוד מתקשה בלימודים תמיד קינאה ברוני שהוא ילד חכם מאוד...

ורוני.... אתם כבר יודעים (הילד מהשורה הראשונה) ..

המדריך מסכם את הפעילות שלכולנו יש דברים שאנו אוהבים בעצמנו ודברים שפחות אבל אין מישהו שהוא מושלם ואנחנו נהיה מושלמים רק כשנדע לקבל את עצמנו כמו שאנחנו ולהשתמש בתכונות ובנתונים שקיבלנו כדי להפוך אותנו לאנשים טובים יותר.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

חידון ידע כללי:

1. איזו עיר היא בירת הנגב? באר שבע.
2. מהו המקום הנמוך ביותר בעולם? ים המלח.
3. מהו סמל המדינה? מנורה ועלי זית.
4. איך נקרא רופא המטפל בחיות? וטרינר.
5. מה נחשב המאכל הלאומי ישראלי? פלאפל.
6. ציפור המגיעה לבקר אותנו בחורף? נחליאלי.
7. מי היה ראש הממשלה הראשון של ישראל? דוד בן גוריון.
8. מהם ראשי התיבות צה"ל? צבא הגנה לישראל.
9. מהו גיל בר המצווה? 13.
10. באיזה תאריך עברי חל חג חנוכה? כ"ה בכסלו.

תפזורת צבעים:

ש	ע	כ	ר	ג	ב	נ	ש	צ
ח	ג	ת	פ	ט	י	ר	ו	ק
ו	ר	ו	ד	כ	ש	ע	ס	ח
ר	פ	מ	נ	ח	ד	ה	ק	י
ג	ק	צ	ה	ו	ב	ג	א	א
ת	ל	פ	א	ל	ט	כ	ד	ג
י	ב	ז	ו	ס	ג	ו	ל	ב
פ	נ	ת	ל	ט	מ	ה	ז	ס

1. שחור 2. כתום 3. ורוד 4. ירוק 5. כחול 6. סגול 7. לבן 8. צהוב 9. אדום

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא חלומות- כשאהיה גדול...

מטרת הפעילות- החניך ילמד על חלומות וכיצד להגשים תוך התמקדות בחלומו העתידי מבחינה מקצועית.

גיל: שכבה צעירה

מספר חניכים: 8-30.

מיקום: פנים.

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * * שיר "כשאהיה גדול" אריק איינשטיין * פתקים * כלי כתיבה * קלפי רביעיות

פתיחה:

המדריך מכניס את החניכים לחדר כשברקע נשמע השיר של אריק איינשטיין "כשאהיה גדול...". הוא מבקש מהחניכים להקשיב לשיר ולהתיישב במעגל ובינתיים מחלק להם פתק וכלי כתיבה. בסיום השיר, המדריך שואל את החניכים על מה דיבר השיר? וכשהם עונים לו כי השיר דיבר על מה כל אחד רוצה להיות כשהיה גדול, המדריך מבקש מכל חניך, לרשום על הפתק מה הוא רוצה להיות כשהיה גדול ולא להראות לאף אחד.

המדריך אוסף את הפתקים ומחלק אקראית בין החניכים את הפתקים. כל אחד בתורו, צריך בלי לדבר להציג את המקצוע הרשום בפתק שקיבל ועל שאר חניכי הקבוצה לנחש איזה מקצוע זה ומי לדעתם כתב את המקצוע הזה כשחלום שלו כשהוא יהיה גדול.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



גוף הפעולה:

רביעיות עבודה: (קלפים מצורפים בנספחים)

המדריך מחלק את הקבוצה לתתי קבוצות (4-5 קבוצות לפי מספר החניכים). כל קבוצה מקבלת 4 קלפים כשבכל קלף רשום הנושא בחלק העליון (תחום) ו4 פרטים השייכים לתחום כשאחד מהם מסומן באדום ומודגש והוא מייצג את הקלף שיש להם ביד. כל שאר הקלפים, מונחים במרכז החדר בערימה והם נקראים "קופה". מטרת כל קבוצה היא לאסוף את כל 4 הקלפים הנמצאים באותו תחום וליצור רביעה.

תחום החינוך (נושא הקלפים)



1. מנהל
2. מורה
3. **מדריך בתנועת נוער**
4. גנ/ת

בכל פעם, לפי סדר, קבוצה מתחילה כשהיא שואלת קבוצה ספציפית אחרת, האם יש לה את התחום שהיא רוצה (לדוגמה תחום החינוך) ובמידה ויש לקבוצה שהיא בקשה ממנה קלפים בתחום הזה, אז היא מבקשת גם אחד הקלפים המפורטים בחלק התחתון של הקלף (לדוגמה "מנהל") - שימו לב לא לבקש את הפרט המודגש כי אותו יש לכם.

אם לקבוצה שנתבקשה לתת את הקלף- יש את אותו הקלף, עליה למסור אותו לקבוצה שבקשה ולקבוצה שבקשה יש הזדמנות נוסף לבקש עוד קלפים בנושא זה או בנושאים אחרים מאותה הקבוצה או מקבוצה אחרת עד שהם מקבלים תשובה כי אין את הקלף שביקשו. בסיום התור עליהם לקחת קלף מהקופה.

אם אין לקבוצה שנתבקשה את הקלף שהקבוצה ביקשה- היא אומרת שאין לה והקבוצה שביקשה סיימה את תורה ולוקחת קלף מהקופה.

הקבוצה המנצחת היא הקבוצה שבסוף המשחק יש לה יותר כמות של רביעיות.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



סיום:

המדריך שואל את החניכים מה משותף לכל העבודות הללו? ולאחר שהחניכים נותנים תשובות שונות, הוא מסביר להם כי המשותף לכל העבודות הללו הוא שהן כולם חלומות של אנשים שונים מבחינת עבודה בעתיד אבל, הוא ממשיך ואומר, אם אני אשנה את סדר האותיות במילה חלום, איזו מילה תצא לי? התשובה היא "לוחם" ולא סתם... כדי להגשים חלום עלי להיות לוחם, כלומר להלחם כל הדרך עד שאגשים את החלום הזה...זוה אומר, לא לוותר ולא להישבר ולהתגבר על מכשולים. כל חלום שיש לכם- תאמינו שתצליחו להגשים אותו ותלחמו עליו... היום עסקנו במה שתרצו להיות כשתהיו גדולים אבל החלומות שלנו הם לא רק דברים שיקרו בעוד הרבה שנים אלא החלומות שלנו יכולים להיות עכשיו כגון: להצליח במבחן, לנסוע לטייל, לקבל מתנה מסוימת וכו'... אם תזכרו שבשביל להגשים חלומות אתם צריכים להיות לוחמים (לא מבחינה פיזית אלא מבחינה מנטאלית) אז כל חלום שלכם יתגשם.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום החינוך



1. מורה
2. **מנהל**
3. מדריך בתנועת נוער
4. גנ/ת

תחום החינוך



1. **מורה**
2. מנהל
3. מדריך בתנועת נוער
4. גנ/ת

תחום החינוך



1. מורה
2. מנהל
3. מדריך בתנועת נוער
4. **גנ/ת**

תחום החינוך



1. מורה
2. מנהל
3. **מדריך בתנועת נוער**
4. גנ/ת

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום הפוליטיקה



1. ראש ממשלה
2. **שר**
3. חבר כנסת
4. נשיא המדינה

תחום הפוליטיקה



1. **ראש ממשלה**
2. שר
3. חבר כנסת
4. נשיא המדינה

תחום הפוליטיקה



1. ראש ממשלה
2. שר
3. חבר כנסת
4. **נשיא המדינה**

תחום הפוליטיקה



1. ראש ממשלה
2. שר
3. **חבר כנסת**
4. נשיא המדינה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום הבריאות



1. רופא
2. אח/ות
3. מיילדת
4. מנתח

תחום הבריאות



1. רופא
2. אח/ות
3. מיילדת
4. מנתח

תחום הבריאות



1. רופא
2. אח/ות
3. מיילדת
4. מנתח

תחום הבריאות



1. רופא
2. אח/ות
3. מיילדת
4. מנתח

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום שירותי הביטחון



1. שוטר
2. חייל
3. מאבטח
4. סוהר

תחום שירותי הביטחון



1. שוטר
2. חייל
3. מאבטח
4. סוהר

תחום שירותי הביטחון



1. שוטר
2. חייל
3. מאבטח
4. סוהר

תחום שירותי הביטחון



1. שוטר
2. חייל
3. מאבטח
4. סוהר

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום שירותי ההצלה



1. כבאי
2. חובש
3. חילוץ
4. חבלן

תחום שירותי ההצלה



1. כבאי
2. חובש
3. חילוץ
4. חבלן

תחום שירותי ההצלה



1. כבאי
2. חובש
3. חילוץ
4. חבלן

תחום שירותי ההצלה



1. כבאי
2. חובש
3. חילוץ
4. חבלן

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום החשבונאות



1. רואה חשבון
2. מנהל חשבונות
3. **חשב שכר**
4. יועץ מס

תחום החשבונאות



1. **רואה חשבון**
2. מנהל חשבונות
3. חשב שכר
4. יועץ מס

תחום החשבונאות



1. רואה חשבון
2. מנהל חשבונות
3. חשב שכר
4. **יועץ מס**

תחום החשבונאות



1. רואה חשבון
2. מנהל חשבונות
3. **חשב שכר**
4. יועץ מס

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום המשפטים



1. עורך דין
2. **שופט**
3. נוטריון (עורך דין בכיר)
4. משפטן

תחום המשפטים



1. **עורך דין**
2. שופט
3. נוטריון (עורך דין בכיר)
4. משפטן

תחום המשפטים



1. עורך דין
2. שופט
3. נוטריון (עורך דין בכיר)
4. **משפטן**

תחום משפטים



1. עורך דין
2. שופט
3. **נוטריון (עורך דין בכיר)**
4. משפטן

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום מקצועות חופשיים



1. נגר
2. סנדלר
3. צבעי
4. בנאי

תחום מקצועות חופשיים



1. נגר
2. סנדלר
3. צבעי
4. בנאי

תחום מקצועות חופשיים



1. נגר
2. סנדלר
3. צבעי
4. בנאי

תחום מקצועות חופשיים



1. נגר
2. סנדלר
3. צבעי
4. בנאי

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום הדת



1. רב

2. חזן

3. משגיח כשרות

4. מוהל

תחום הדת



1. רב

2. חזן

3. משגיח כשרות

4. מוהל

תחום הדת



1. רב

2. חזן

3. משגיח כשרות

4. מוהל

תחום הדת



1. רב

2. חזן

3. משגיח כשרות

4. מוהל

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום הרכב



1. מכונאי רכב
2. מוסכניק
3. חשמלאי רכב
4. שמאי רכב

תחום הרכב



1. מכונאי רכב
2. מוסכניק
3. חשמלאי רכב
4. שמאי רכב

תחום הרכב



1. מכונאי רכב
2. מוסכניק
3. חשמלאי רכב
4. שמאי רכב

תחום הרכב



1. מכונאי רכב
2. מוסכניק
3. חשמלאי רכב
4. שמאי רכב

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום הספורט



1. כדורגלן

2. כדורסלן

3. מתעמלת אומנותית

4. רקדנית

תחום הספורט



1. כדורגלן

2. כדורסלן

3. מתעמלת אומנותית

4. רקדנית

תחום הספורט



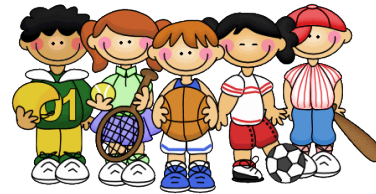
1. כדורגלן

2. כדורסלן

3. מתעמלת אומנותית

4. רקדנית

תחום הספורט



1. כדורגלן

2. כדורסלן

3. מתעמלת אומנותית

4. רקדנית

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

תחום הבידור



1. שחקן

2. זמר

3. מנחה טלוויזיה

4. סטנדאפיסט

תחום הבידור



1. שחקן

2. זמר

3. מנחה טלוויזיה

4. סטנדאפיסט

תחום הבידור



1. שחקן

2. זמר

3. מנחה טלוויזיה

4. סטנדאפיסט

תחום הבידור



1. שחקן

2. זמר

3. מנחה טלוויזיה

4. סטנדאפיסט

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא פעילות גופנית כדרך להיות מאושר

מטרת הפעילות- החניך ילמד כיצד פעילות גופנית יכולה לתת מענה לצורך הרצון להיות מאושר.

גיל: שכבה צעירה

מספר חניכים: 8-30.

מיקום: פנים גדול או חוץ גדול.

זמן: בין שעה לשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * * 12 כרטיסיות ריקות * סוכריות טופי * מלפפון קשור בחוט * חבל * כוס עם מים *שעון

פתיחה:

המדריך מחלק את הקבוצה ל2 קבוצות המתחרות אחת בשנייה.

נחש את נושא הפעולה:

המדריך מניח 12 כרטיסיות ריקות (6 כרטיסיות רווח ועוד 6 כרטיסיות) המייצגות את נושא הפעילות, מול 2 הקבוצות ואומר להם כי בכל פעם, תבחר אחת הקבוצות אות. אם האות היא אחת מאותיות המילים המסתתרות, המדריך רושם את האות במקום הנכון ויש לקבוצה 30 שניות לנסות לנחש את הנושא... במידה והקבוצה בחרה אות שאינה נמצאת בין אותיות נושא הפעולה, המדריך אומר כי אין אות זו ואין להם הזדמנות לנחש את נושא הפעולה.

נושא הפעילות הוא: "פעילות גופנית".

המדריך מסביר לחניכים כי כמו שהם כבר יודעים, אנו בחודש שערך החודש שלו הוא העצמה עצמית ופעילות גופנית היא דרך להעצמה עצמית, כיצד? בזמן פעילות ספורטיבית אנחנו מרפים מתח בשרירים, משפרים את מצבם של מערכות הלב והריאות ומגדילים את כמות האנדורפינים הגורמים לנו לתחושה טובה וחיובית.

גוף הפעולה:

המשך תחרויות בין 2 הקבוצות:

תחרות 1: מרוץ שליחים

המדריך מחלק את 2 הקבוצות ל2 חצאי קבוצות נוספות ומעמיד 2 חצאי קבוצות בצד אחד ואת 2 החצאי הקבוצות בצד השני. מהרגע שהמדריך אומר "צאו לדרך", מכל קבוצה יוצא נציג עם כוס מים והולך לצד שבו נמצאים חצי מחברי קבוצתו, שם הוא מוסר את כוס המים לנציג מקבוצתו שעומד שם

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



ואותו נציג חוזר עם כוס המים לחצי הקבוצה שלו הנמצאת בצד השני. אותו נציג מוסר לחבר קבוצתו מהצד השני את המים והנציג החדש הולך בחזרה לכיוון הנגדי עם כוס המים- כך עד שכל חברי הקבוצה הובילו את כוס המים כיוון אחד. הקבוצה הראשונה שמסיימת ושיש לה יותר מים בכוס מנצחת.

דוגמא:

חצי קבוצה 1 ○ ○ ○

חצי קבוצה 1 ○ ○ ○

חצי קבוצה 2 ○ ○ ○

חצי קבוצה 2 ○ ○ ○

תחרות 2: שכיבות שמיכה

המדריך נותן לכל קבוצה 2 דק' לעשות כמה שיותר שכיבות שמיכה בזמן הזה ולחשב יחד. הקבוצה הראשונה מתחילה כשליד כל חניך מהקבוצה הראשונה שעושה שכיבות שמיכה, עומד נציג מהקבוצה השנייה וסופר בקול רם את מספר שכיבות השמיכה. בסיום 2 הדקות, כל נציגי הקבוצה שספרו את שכיבות השמיכה אומרים למדריך כמה עשה כל אחד, המדריך מחשב את הסכום הכולל וזה הסכום שהקבוצה השנייה תצטרך לעבור כדי לנצח. לאחר מכן הקבוצה השנייה, עושה שכיבות שמיכה תוך 2 דק' ונציגים מהקבוצה הראשונה סופרים להם.

הקבוצה שעשתה יחדיו יותר שכיבות שמיכה מנצחת.

תחרות 3: כפיפות בטן

המדריך נותן לכל קבוצה 2 דק' לעשות כמה שיותר כפיפות בטן בזמן הזה ולחשב יחד. הקבוצה הראשונה מתחילה כשליד כל חניך מהקבוצה הראשונה שעושה כפיפות, עומד נציג מהקבוצה השנייה וסופר בקול רם את מספר הכפיפות. בסיום 2 הדקות, כל נציגי הקבוצה שספרו את כפיפות הבטן אומרים למדריך כמה עשה כל אחד, המדריך מחשב את הסכום הכולל וזה הסכום שהקבוצה השנייה תצטרך לעבור כדי לנצח. לאחר מכן הקבוצה השנייה, עושה כפיפות בטן שמיכה תוך 2 דק' ונציגים מהקבוצה הראשונה סופרים להם.

תחרות 4: קפיצה בחבל

המדריך נותן לכל קבוצה חבל אחד. נציג מכל קבוצה מתחיל לקפוץ בו ליד המדריך וכשהחבל נתקע לו או שאין לנציג יותר כח והוא מפסיק, עליו להעביר במהירות את החבל לנציג הבא מקבוצתו. מטרת הקבוצות היא להחזיק יותר זמן בקפיצה בחבל מהקבוצה האחרת. הקבוצה המנצחת היא הקבוצה שעדיין תקפוץ בחבל בעוד הקבוצה השנייה סיימה את כל חבריה וכולם נפסלו. (כל חבר קבוצה קופץ פעם אחת בלבד).

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



סיום:

המדריך אומר לחניכים כי פרט לפעילות גופנית שגורמת להרגשה טובה, גם אכול בריא גורם להרגשה טובה ולכן הוא מבקש מהקבוצות לעמוד בשני טורים מקבילים כשפניהם מופנות האחד כלפי השני (כלומר חבר מקבוצה אחת עומד מול חבר מקבוצה שתיים). כל זוג מקבל מלפפון הקשור בחוט מ2 קצוותיו. מטרת כל חניך, היא רק בעזרת הפה להגיע למלפפון לפני החניך השני.

בסיום, המדריך אומר לחניכים כי הם עשו פעילות כל כך טובה, גם ספורטיבית וגם תזונתית ולכן כדי לגרום להם להרגיש עוד יותר טוב, הוא מחלק לכל אחד סוכריית טופי.