

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא 5 המ"מ

מטרת הפעילות- החניך ילמד על צרכיו הבסיסיים של האדם לפי משנתו של ז'בוטינסקי.

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 6-30

מיקום: פנים.

זמן: כשעה.

ציוד: * פלאפון עם רמקולים או בידורית להשמעת שיר * השיר "מה צריך סך הכל בן אדם כדי לחיות"
* 10 מכתבים לאלוקים

פתיחה:

שיר "מה צריך בן אדם בשביל לחיות": יוטיוב דובי זלצר

<https://www.youtube.com/watch?v=s9qgztSAsyq>

המדריך שם את השיר "מה צריך בן אדם בשביל לחיות" ועל החניכים להכנס לחדר, להקשיב לשיר ולהתיישב (רצוי לסדר את הישיבה במעגל).

גוף הפעולה:

המדריך מניח במהלך השיר 10 מכתבים על הרצפה. בסיום השיר, אומר המדריך לחניכים כי הם קבלו זכות מיוחדת להגשים חלום לחמישה אנשים נבחרים ששלחו משאלות לאלוקים אבל מה לעשות שאלוקים מקבל הרבה יותר מחמישה מכתבים ולכן עליהם לבחור את חמשת האנשים שלדעתם זקוקים להגשמת המשאלה שלהם הכי הרבה ותנו להם זמן נרחב על מנת להגיע להסכמה, התחילו ב10 דק' ואם אתם רואים שהחניכים בעניין, הוסיפו להם זמן (10 מכתבים מצורפים בנספחים).

על החניכים לקרוא את עשרת המכתבים ולבחור יחדיו את חמשת המכתבים להם יגשימו את החלום. למדריך- 10 המכתבים כוללים בקשות הקשורות ל-5 המ"מ של ז'בוטינסקי הלוא הם: מעון, מרפא, מזון, מלבוש ומורה ו5 בקשות הקשורות לדברים חומריים יותר ופחות חשובים. על החניכים לנסות ולעשות את ההפרדה בין המכתבים ולבחור בחמשת המ"מ אך גם אם הם בחרו בקשה פחות חשובה, התנהגו כרגיל ולקראת בחינת המכתבים הנבחרים שאלו שאלות ונסו בדרך עקיפה לגרום להם לשנות את דעתם.

לאחר שבחרו החניכים את 5 האנשים שיגשימו להם את משאלתם, בקשו בכל פעם מחניך אחר להקריא את המכתב. בסיום כל מכתב, שאלו את הקבוצה את השאלות הבאות:

1. האם כולם הסכימו להגשמת בקשתו של כותב זה?

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



2. מדוע דווקא מכתב זה נבחר על מכתבים אחרים?

3. האם אחד הגורמים לבחירת מכתב זה היה בגלל הכותב עצמו ולא בגלל בקשתו (לדוגמא: ניצול שואה/ נער בגילם/ תינוק)?

4. אם המכתב היה נכתב בזמן אחר, האם לבקשה היתה השפעה שונה על בחירתכם (לדוגמא: רק לפני מספר חודשים היה מבצע צוק איתן בו עם ישראל נתן את כל כולו לחיילים- האם בגלל שהמכתב נכתב עבור חייל בחרתם אותו)?

למדריך- בזמן שאילת השאלות, הקשה במכתבים שהם מכתבים רגשיים ולא מכתבים ריאליים (כלומר מכתבים שנכתבו כצורך של סיפוק הרגש מול מכתבים שנכתבו כצורך של סיפוק השכל, לדוגמא: נערה המבקשת להיות רזה מול קשיש המבקש שמיכות וביגוד חם לחורף) וגרום לחניכים לערער על בחירתם בכרטיס הרגשי ותן להם הזדמנות להחליפו בכרטיס אחר... במידה והם עדיין לא מחליפים לכרטיס "הנכון" הקשור לחמשת המ"מ- שאל אותם ישירות האם הכרטיס שבחרו עולה על הצורך הבסיסי ב"בית, לבוש וכיסוי, אוכל, תרופות, והכוונה לחיים" המיוצגים בכרטיס חמשת המ"מ שנתר בחוץ?

סיום:

המדריך שואל את החניכים מה משותף לחמשת הכרטיסים שנבחרו ומסביר כי חמשת הכרטיסים הללו מייצגים 5 צרכים בסיסיים שאדם צריך כדי לחיות על פי משנתו של זאב ז'בוטינסקי. הצרכים הללו הנקראים בקיצור 5 המ"מ הם:

1. מזון- אוכל

2. מלבוש- כיסוי פיזי (בגדים, שמיכות וכו'...)

3. מעון- בית לגור בו

4. מרפא- תרופות המרפאות פגעים פיזיים ונפשיים

5. מורה- אדם שיכוון אותנו לחיות חיים נכונים (זה יכול להיות אבא, אמא, מורה, מדריך בתנועת נוער וכו'...)

לפי ז'בוטינסקי כדי לחיות חיים נורמלים, על כל אדם להיות זכאי ל5 הדברים הללו.



-נספחים-

10 מכתבי בקשות לאלוקים: 5 מכתבים ראשונים: 5 המ"מ

אלוקים יקר,

אתה יודע שאני לא פונה אליך בדרך כלל אבל כבר לא נותר לי לאן לפנות...
לפני כ3 שנים, זיכית אותי במתנה נפלאה, ילדה מקסימה ומיוחדת העונה לשם מאיה.

אני ואישתי נהנו ממאיה בכל רגע ורגע...

נהנו ברגעים שחיכה אלינו בפעם הראשונה, נהנו מהרגעים שאמרה אמא ואבא... ואפילו נהנו
מהרגעים בהם לא הסכימה לישון בלילה והיינו ערים עד השעות הקטנות.

אבל לצערי הגורל לא חייך אלינו ומאיה חלתה במחלה קשה ולא משנה כמה אנחנו נותנים כדי
להצילה, כלום לא מצליח...

אני פונה אליך אלוקים יקר בבקשה הגדולה שתציל את בתי הקטנה...

אנא שלח לה מרפא שירפא אותה ויחזיר אותה אלינו...

תודה, יונתן (אבא של מאיה)

לאלוקים שלום רב,

אתה מכיר אותי כבר הרבה זמן לפחות 80 שנים שהם כל שנות חיי.

מעולם לא בקשתי על עצמי- רק על אחרים.

אני הרי יודע להסתפק במה שיש לי... אבל אלוקים, לא נותרו לי אפילו בגדים ראויים לשרוד את
החורף הקר...

אני יושב בבייתי הצנוע, בו אין מזגן, בטח ובטח שאין תנור ואפילו שמיכות חמות אין.

כיצד אשרוד???

בבקשה ממך שלח לי בגדים חמים ושמיכות כדי שלא אקפא מקור ואפשר לי לסיים את החיים
שנותרו לי בצורה ראויה.

חיימק'ה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



אלוקים יקר שמע קולי...

אנא ממך אלוקים יקר שלי, הצל את ילדי ואותי... כל חיי עבדנו אני ובעלי כדי לתת לילדנו בית חם ואוהב אך המצב לא האיר לנו פנים...
כבר שנים שאנו מנסים להחזיר את ההלוואות על הבית ואייננו מצליחים והיום קבלנו הודעה כי עומדים לפנות אותנו לרחוב בשבוע הבא...
איך אלוקים יקר אגדל 3 ילדים ברחוב? איך אוכל להתסכל בפניהם ולומר להם שהכל יהיה בסדר?
ניסיתי ואני עודני מנסה... אני עובדת ב3 עבודות ובעלי עומד ב2 אך עדיין איננו מצליחים להחזיק את משפחתנו בחיים...
הצל אותנו- אני מתחננת...

שולמית

אלוקים שלי,

הצלת את חיי!
כן ככה הכי פשוט... הצלת את חיי...
הסתובבתי במקומות הכי חשוכים... עם האנשים הכי לא נכונים שיש... עם הסמים והאלכוהול...
ואתה הצלת אותי...
היום אני יוצא מ3 חודשים של גמילה, בהם כמעט מתתי!
אבל לאן אני יוצא אלוקים??? חזרה לחיי הרחוב? חזרה לחברה הפושעת שסבבה אותי? מי יציל אותי שוב?
אני לא רוצה ליפול עוד פעם... כל כך התאמצתי לשקם את חיי אבל מי יעזור לי? מי יראה לי את הדרך הנכונה להפוך את חיי לטובים, יעילים וחיוביים?
בבקשה ממך אלוקים שלח לי מישהו שיראה לי את הדרך הנכונה לחיות את חיי... שיראה לי את הדרך לא ליפול למקומות החשוכים...
אני אתן הכל... רק אנא ממך שלח לי אור שבו אוכל להעזר כשקשה... שירים אותי כשאפול...
שיעזור לי התגבר על המכשולים בדרך...
אל תוותר עלי- כי אני לא ויתרתי על עצמי...

תודה לך...
רועי

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



אלוקים יקר,

אני כותבת לך ודמעות בעיני...

אני רואה את הורי עובדים קשה כדי לשים לחם וחמאה על השולחן בבית...

אפילו אני, שאני רק בת 14, כבר יצאתי לעבוד כדי לעזור להם במשימה הבסיסית מכל לכל

הורה והיא להאכיל את ילדיו...

אני לא מבקשת בשר וחטיפים... אני מבקשת אוכל פשוט לי ולאחיי... כבר לחם ואם אפשר אולי

איזה ממרח פשוט...

לפעמים אני רואה שהורי לא אוכלים כלל כדי שלי ולאחיי יהיה מה לאכול וזה לא פיר...

יש כאלה שיש להם אוכל בשפע אבל מה איתנו???

אנא עזור לנו...

תן לנו אוכל...

רעות



-נספחים-

מכתבים שאינם קשורים ל5 המ"מ:

אלוקים שלי,

מה שלומך? אני כותבת לך ודמעות ניגרות בעיני...
נכון, אני רק בת 16 ואיני יודעת הכל על החיים אבל אני נאבקת בהם יום יום...
אני רואה את בנות כיתתי... כולן יפות... כולן רזות... ואני??? מה איתי???
לא משנה כמה אני מנסה, תמיד אני נשארת "השמנה"... ובאתה מכיר אותי... אני לא אוכלת
יותר מהן... להפך אני אוכלת פחות... אני עושה הכל כדי לרדת במשקל ולהתקבל בחברה אבל
עדיין אני "השמנה"..
זה לא פיר אלוקים... גם לי מגיע להנות מחיי הנעורים כמו כולן... גם לי מגיע שיזמינו אותי בנים
לצאת לסרט... גם לי מגיע לקנות בגדים במידה של וואן סייז... גם לי מגיע להיות נערה כמו
כולן.

בבקשה ממך, עשה אותי רזה ותן לי להיות חלק מהחבר'ה...
שרון

אלוקים אחי,

מה המצב???

תשמע אני יודע שיש לך הרבה בקשות אבל הבקשה שלי היא קטנה... פצפונת...
לא קל להיות בגיל ההתבגרות... אפילו קשה מאוד... אבל אני יודע שאתה יכול לעזור לי בהגשת
חלומי...
כל החברים שלי, תמיד באים לבושים במותגים ורק אני בא עם מותג "השוק"... כן ככה אני
קורא לבגדים שלי, כדי שהשאר יחשבו שיש אשכרה מותג כזה של חנות בגדים. אבל בוא נודה
באמת... כולם יודעים שאת הבגדים שלי אני קונה מהשוק של יום שלישי בעיר כי אין לי כסף
לקנות מהודיס או קאסטרו...
נמאס לי להיות שונה- בא לי להיות כמו כולם אז בבקשה אחי... תן לי גם להיות שווה לאחרים.

אדיר



לאלוקים...

אני יודע שזה לא יאמן אבל אני כותב לך מכתב על דף עם עט כי אין לי אייפון לכתוב לך...
תשמע... אני לא מכיר בן אדם אחד שאין לו אייפון ורבאק אני בן 21, רק השתחררתי מהצבא
וכולם מסתכלים עלי כאילו אני איזה יצור משנת "אנו באנו ארצה...".
וואלה אלוקים, אני עובד קשה מהיום בו השתחררתי... אני קורע את התחת אבל מה לעשות
שאני צריך לעזור בבית ואני עוד חוסך לטיול אחרי צבא וללימודים ואין לי כסף לרכוש אייפון...
אז בקשתי היא קטנה...
עזור לי בקטנה כך שאוכל לקנות אייפון 6 (אני מוכן להתפשר גם על 5) ולהפסיק להסתובב עם
פלאפון מקשים...

תודה, מוטי

אלוקים יקר,

אני לא רגיל לבקש עזרה מאחרים אך איני מוצא פיתרון אחר...
אני כבר בן 40, 25 שנים בתחום המכירות, נשוי פלוס שתיים ואחת נוספת בדרך ונחש
מה???
עדיין נוסע על סובארו שנת 98...
אלוקים יקר, לא מגיע לי רכב נורמלי??? רכב שלא יהיה לי בעיות איתו כל שני וחמישי???
רכב בטוח שאוכל להסיע את משפחתי בו???
דיי כמה עוד אפשר? עובדים עובדים ועדיין נוסע על רכב מהאלף הקודמת.
בבקשה ממך, תן לי קצת כסף שאוכל לרכוש רכב חדש ואוכל להסיע את משפחתי ברמה.

יואב

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



אלוקים יקירי שלום,

החלטתי לכתוב לך כי באמת ברכת אותי בהכל... במשפחה חמה, בבית ובאנשים טובים מסביב
אבל הפעם בקשתי היא שונה...

הנכד הבכור שלי, גולן שמו שירת את מדינת ישראל במשך 3 שנים. לא סתם שירות... אלא
שירות קרבי. אני ויצחק בעלי היקר רצינו לתת לו מתנה מיוחדת לכבוד השחרור הקרב ובא...
טיול מתנה לתאילנד עלינו...

אני יודעת זה בטח נשמע מצחיק אבל עדיין, גולן הוא נכד כל כך טוב... הוא היה חוזר פעם
בשבועיים- שלושה הביתה והיה בא לבקר אותי ואת יצחק בכל פעם... אבל אין לי מספיק כדי
לתת לו את המתנה הזאת...

בבקשה ממך אלוקים יקר, עזור לי לתת את המתנה הגדולה הזאת לנכדי המדהים...

רבקה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



פעילות בנושא התנדבות

מטרת הפעילות- החניכים יבחרו התנדבות על פי 5 הממים

גיל: שכבה בוגרת

מספר חניכים: 8-30

מיקום: פנים.

זמן: כשעה וחצי (תלוי במספר החניכים).

ציוד: * בלונים * פתקים * כלי כתיבה * שיפודי עץ * אוכל לתחרות המזון * מטבעות של עשר אגורות * כרטיסיות למשחק הזיכרון * שאלות לתחרות מרפא * 3 פחיות שימורים

פתיחה:

המדריך נותן לכל החניכים פתק ריק וכלי כתיבה ומבקש מהם לכתוב משאלה אחת שהיו רוצים לקבל עכשיו בהווה (לא בעתיד).

לאחר מכן המדריך מכניס את הפתקים לתוך בלונים (במידה ויש מעט חניכים- כל פתק לבלון, במידה ויש הרבה חניכים כל שניים- שלושה פתקים לבלון) מנפח אותם ומדביק אותם לדלת החדר.

המדריך אומר לחניכים כי לכל אחד ניתנות 3 הזדמנויות לנסות ולפוצץ את הבלון שלו על ידי זריקת שיפוד עץ או עיפרון מחודד מאוד

בסיום, שואל המדריך את החניכים מה הם ביקשו ולאחר שכל אחד אומר מה ביקש, אומר המדריך לחניכים כי לחלק מהאנשים בארץ יש משאלות פשוטות הרבה יותר ואנחנו נעזור להגשים להם את המשאלות הללו.

גוף הפעולה:

המדריך מחלק את הקבוצה ל 2 קבוצות המתחרות זו בזו. (במידה ויש כמות גדולה של חניכים ניתן לחלק ליותר קבוצות- לפי בחירתכם).

תחרות 1: מזון

המדריך מניח 3 פחיות שימורים פתוחות בצורת משולש. בכל סיבוב ניגשים 2 נציגים מכל קבוצה וזורקים מטבע של 10 אגורות לכיוון פחית השימורים. עליהם לאכול את המאכל הנמצא בתוך פחית השימורים אליה הם קלעו. הראשון שמסיים מבין שני הנציגים מעניק נקודה לקבוצתו.

למדריך- סדר את הפחיות בצורה הבאה:  על מנת שיהיה להם קל לקלוע.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



בנוסף, הנכס לפחית אחת חתיכות בצל, לפחית שניה חתיכות שיני שום ולפחית השלישית סוכריות טופי. בכל סיבוב בלבד את סדר הפחיות על מנת שלא שהחניכים לא ינסו לקלוע בכל פעם לפחית הטופי.

בסיום המשחק- המדריך אומר לחניכים, כי אחת המשאלות הבסיסיות ביותר שאנשים מבקשים היא אוכל ולכן האפשרות הראשונה שלנו לעזור- היא איסוף מזון לנזקקים.

תחרות 2- מעון

המדריך אומר לקבוצות כי לכל קבוצה יש בית אבל הוא ריק. המדריך מפזר כרטיסיות הפוכות על הרצפה. מטרת הקבוצות היא למלא את הבית שלהם בפריטים על ידי הרמת 2 חפצים זהים בכל סיבוב (משחק הזיכרון). קבוצה שהרימה כרטיסיות זהות, מקבלת את האפשרות לתור נוסף.

הקבוצה שאספה הכי הרבה חפצים לבית שלה מנצחת. (כרטיסיות מצורפות בנספחים).

בסיום המשחק, המדריך אומר לחניכים, כי אחת המשאלות הבסיסיות ביותר שאנשים מבקשים היא פריטים בסיסיים לבית ולכן האפשרות השניה שלנו לעזור- היא על ידי איסוף חפצים שאנו לא משתמשים בהם לבית.

תחרות 3- מלבוש

המדריך עורך תחרות שרשרת בגדים בין הקבוצות. הקבוצה שמצליחה ליצור את שרשרת הבגדים הארוכה ביותר בזמן הנתון- מנצחת.

בסיום המשחק, המדריך אומר לחניכים, כי אחת המשאלות הבסיסיות ביותר שאנשים מבקשים היא בגדים ולכן האפשרות השלישית שלנו לעזור- היא על ידי איסוף בגדים ומסירתם לנזקקים.

תחרות 4- מרפא

המדריך עורך תחרות ידע בנושא רפואה בין הקבוצות. בכל פעם שואל המדריך שאלה, הקבוצה שעונה ראשונה זוכה בנקודה. (שאלות מצורפות בנספחים).

הקבוצה שצברה יותר תשובות נכונות מנצחת.

בסיום המשחק, המדריך אומר לחניכים, כי אחת המשאלות הבסיסיות ביותר שאנשים מבקשים היא בריאות. אז אמנם אנחנו לא יכולים להבריא אנשים אבל אנחנו בהחלט יכולים לשמח אנשים חולים ולכן האפשרות הרביעית שלנו לעזור- היא על ידי ביקור במחלקות בבתי החולים.

תחרות 5- מורה

המדריך אומר לחניכים כי זוהי התחרות האחרונה ולכן הקבוצה המנצחת בתחרות הבאה שווה 10 נק'. לקבוצות יחדיו ניתנות 21 שאלות כן ולא על מנת לזהות את הדמות שבחר המדריך וקשורה ישירות להתנדבות האחרונה.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



הדמות הנבחרת היא- המדריך עצמו.

בסיום המשחק, המדריך שואל את החניכים מה משותף עד כה לכל סוגי ההתנדבויות הללו? כולם משתייכים ל5 הממים על פי משנתו של ז'בוטינסקי. בהמשך ישיר לארבעת הממים שהיו עד כה, נותרה לנו מ אחת והיא מורה- וכבר אמרנו כי מורה הוא לא בהכרח מורה בבית ספר אלא אדם המכוון אותנו לחיים יעילים וטובים ולכן האפשרות החמישית שלנו לעזור- היא על ידי חונכות ילדים/ חניכים צעירים אם זה על ידי סיוע בשיעורי בית, לשמש כ"אח גדול" וכו'...

סיום:

המדריך מסכם את הפעילות על ידי חזרה על 5 המ"מים וחשיבותם לפי משנתו של ז'בוטינסקי.

ויחדיו בוחרים החניכים את ההתנדבות שלהם.

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

כרטיסיות למשחק הזיכרון:

	מחשב	
טלפון		טלוויזיה

תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



ספה



-נספחים-

מיטה



שטיח



מטבח



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



מנורה



פינת אוכל

-נספחים-



תנור



תנועת הנוער הלאומי בית"ר
מחלקת הדרכה ארצית



מקרר



ארון

חדר רחצה





-נספחים-

שאלות לתחרות מרפא:

1. בית חולים גדול הנמצא בתל אביב? איכלוב
2. רופא המטפל בחיות נקרא? וטרינר
3. תרופה המשמשת להורדת חום ושיכוך כאבים נקראת? אקמול, דקסמול, אופטלגין, אדוויל וכו'
4. רופא המטפל בכל בני המשפחה נקרא? רופא משפחה
5. בית חולים גדול הנמצא בחיפה? רמבם.
6. תרופת הסבתא הכי טובה לכאב גרון? מרק עוף/ תה
7. רופא המטפל בנשים נקרא? גניקולוג
8. רופא המטפל באנשים עד גיל 18 נקרא? רופא ילדים
9. בית חולים גדול הנמצא בבאר שבע? סורוקה
10. זריקה הניתנת כדי למנוע הדבקות במחלה מסוימת נקראת? חיסון
11. תפקידו של האדם שנותן את הזריקה הזאת? אח/ות
12. משטח גרון עושים כש...? כואב הגרון.
13. רופא המצבע ניתוחים נקרא? כירורג.
14. בית חולים גדול הנמצא בראשון לציון? אסף הרופא
15. מהו מספר הטלפון של מד"א (מגן דוד אדום)? 101
16. אנטיביוטיקה ניתנת כאשר יש וירוס או חיידק? כאשר יש חיידק בלבד (לא מטפלת בוירוסים).

תנועת הנוער הלאומי בית"ר מחלקת הדרכה ארצית



-נספחים-

דף אישי למילוי על ידי החניכים:

סה"כ:	דירוג קבוצתי:	דירוג אישי:	
			.1
			.2
			.3
			.4
			.5
			.6
			.7
			.8
			.9
			.10