

חוברת מחנה פסח - 2023

פנים קדימה



מטרות

1. החניכותים יחוו ויחשפו למשמעות של "יציאה מאזור הנוחות" כחלק מתהליך ההתבגרות והיציאה לחיים בוגרים ועצמאיים בסוף השנה.
2. החניכותים יעמיקו בחשיבה על אתגרים שחווים כאינדיבידואל וכחלק מקבוצה, ויבחנו את דרכי ההתמודדות שלהם בסיטואציות מגוונות.
3. החניכותים יפתחו תחושת עצמאות ומסוגלות אישית דרך התמודדות עם חוסר ודאות, קבלת החלטות בתנאי שטח וביצוע רפלקציה עצמית.
4. המחנה יהיה שונה מאוד מכל מה שמוכר לחניכי קדימה, דרגת הקושי בו תהיה גבוהה ותעיד על הבגרות הנדרשת כדי לעבור את מחנה שלם בחוסר וודאות מוחלטת.

רציונל

נושא שנתי פנים קדימה מחולק לשני מרכיבים עיקריים- פנים וחוץ. החניכים עוברים תהליך פנימי בו ירכשו מיומנויות שיעזרו להם להגיע ליעדים שהם מציבים לעצמם בתחילת השנה. החלק השני מופנה כלפי חוץ- למידה על סוגיות שונות בחברה הישראלית כדי להכשיר את החניכים להיות אזרחים סקרנים, דעתנים, מעורבים ומשפיעים!

מחנה פסח "יציאה מאזור הנוחות" מהווה את נקודת האמצע של התהליך השנתי- מהפנים לחוץ. זהו אירוע השיא של החלק הראשון בו החניכים לומדים שאחד הכלים החשובים ביותר הוא היציאה מאזור הנוחות- כשאנו מאתגרים את עצמנו אנו לומדים שאנחנו יכולים הרבה יותר ממה שחשבנו. בדרך כלל, מי שמקבע אותנו זה לא רק החברה הישראלית, אלא גם אנחנו את עצמנו.

בסיטואציות רבות במהלך החיים אנו נתקעים במה שנוח, בתוך הגבולות ההכרות שלנו עם עצמנו- התפיסה הקבועה שלנו שמספרת לנו למה אנו מסוגלים ומה מעבר ליכולתינו. כדי לצמוח ולהתקדם עלינו לשבור את המוסכמות שלנו מול עצמנו, לחפש אתגרים, להתגבר על פחדים, ולנסות דברים חדשים. לא לפחד משינויים.

מהלך הסמינר

הסמינר כולל 3 ימים שיתמקדו באתגרים וסיטואציות אשר יגרמו לחניכים לצאת מאזור הנוחות שלהם. היום הראשון מתמקד בקבוצה ובאתגרים הקבוצתיים שהחניכותים חווים. היום שני מתמקד בעצמי, באתגרים האישיים של כל אחד ודרכי התמודדות. היום השלישי מוקדש לעיבוד, ביצוע רפלקציה על החוויה שעברו במחנה וחיבור המחשבות והתחושות שעלו למציאות ויישומן בפועל.

על מנת לגרום לחניכותים לצאת מאזור הנוחות, המחנה יתנהל בחוסר וודאות מוחלטת לגבי הלו"ז הפעילויות המתוכננות, הלינה וכו'. כמו כן, נשתמש בשטח ושלל אתגרים הנלווים אליו (קור, עייפות, אינטנסיביות) ככלי מהותי ללמידה של החניכותים להתמודד עם אתגרים, להתגבר על פחדים ולהתנסות במצבים חדשים.

לו"ז סמינר

יום שלישי- 28.3	יום רביעי- 29.3	יום חמישי- 30.3
09:00	06:00	5:30 6:15
תדריך באוטובוס+הגעה	השכמה	השכמה + פקל בזריחה עם האחוות התארגנות
09:15	06:30	07:00
תדריך בטיחות בטבע+נהלים	קיפול המחנה	קיפול מחנה
09:30	07:00	07:30
חלוקה לאחוות ותיאום ציפיות למחנה	ארוחת בוקר	ארוחת בוקר + המשך קיפול המחנה
10:30	08:00	08:30
מתחילים מסלול	קושי אישי שמשפיע לטובה (חניון לילה)	איך היה לי לצאת מאזור הנוחות
12:15	09:00	10:00
ארוחת צהריים+ פעולת היכרות באחוות	יציאה למסלול	הפסקה
13:00	09:15	10:30
חזרה למסלול והתחלת האתגרים: אתגר 1- הליכה בזוגות	התחלת מסלול	סיכום באחוות
14:15	11:15	11:45
אתגר 2- קשירת עיניים במישור	מה מעכב אותי ומה מניע אותי התמודדות מול אתגרים אישיים	הפסקה+קפה, תה ועוגיות
14:30	12:15	12:00
אתגר 3- קשירה בחבל (עלייה לחורבה)	ארוחת צהריים	איפה זה פוגש אותי בחיים? חשיבה ועיבוד בקבוצות בית נועריות (חניכי שכבה יא' יקחו חלק ב-3 המתודות הראשונות ואת ההמשך יסיימו בבית הנוער).
16:00	12:45	13:00
הגעה לחורבת עיטאב- שיח אתגרים קבוצתיים+הפסקה	המשך הליכה עד העלייה	הפסקת צהריים- סנדוויצ'ים והביתה
16:30	13:45	
חזרה למסלול- הליכה למחנה	התחלת עלייה	
17:15	14:30	
הגעה למחנה+ תדריך בטיחות	הליכה בתוך נחל בזמן בדד	
17:30	15:00	
הכנת ארוחת ערב+הקמת מחנה	רפלקציה+נשנושים	
19:00	15:30	
סיכום יום	חוזרים למסלול העלייה	
19:30	18:15	
ארוחת ערב- פויקה+ ניקיונות	סיום מסלול	
20:30	18:30	
ערב כיף - מכירה פומבית	הגעה לחניון לילה + הכנות ערב	
22:00	20:00	
היערכות ללינה	ארוחת ערב	
22:15	20:30	
לילה טוב	סיכום יום	
	21:00	
	ערב מדורה כולם ביחד-	
	22:00	
	הערכות לשינה	
	22:15	
	לילה טוב	

תדריך נסיעה באוטובוס

יש לשבת להיחגר. אין לעמוד במהלך הנסיעה.

1. מי שסובל.ת מבחילות – להתיישב בחלקו הקדמי של האוטובוס להשעין את הראש על המושב ולהתמקד בנקודה אחת באופק.
2. אם רוצים.ות לשמוע מוזיקה – באוזניות בלבד.
3. יש לשמור על הניקיון ועל הציוד של האוטובוס.
4. אין להוציא ראש או ידיים מהחלון ואין לשים רגליים על המושבים.
5. בטרם הירידה מהאוטובוס יש לבדוק את השטח שמסביב ולהשאיר סביבה נקייה
6. לאחר הירידה מהאוטובוס- להתרכז בצורה מסודרת וללכת כולם ביחד. אין בשום אופן ירידה לכביש או הליכה בשוליים

תדריך בטיחות ונהלים

- במחנה זה אתם לא תדעו מה הל"ז ולכן אין צורך לשאול מה הל"ז במהלך המחנה(:
 - אין פלאפונים בזמן המחנה. יש לכבות את הפלאפונים ולשים בתיק, לפתוח רק במקרה חירום. מי שמרגיש צורך שניקח לו את הפלאפון, שיגיד. כתבו להורים שאתם בסדר ושמי שרוצה ליצור קשר, יכול להתקשר אלינו
 - זה מחנה שדורש רצינות ובגרות. אתם קבוצה בוגרת ולכן מגיע לכם מחנה של בוגרים. יהיו רגעים במחנה שלא תרצו לשתף פעולה, למרות הקושי, אתם תכבדו את המחנה ותתמסרו לתהליך. אתם יכולים להבין לפי נושא המחנה שאתם הולכים לצאת מאזור הנוחות שלכם. כלומר- לא יהיה לכם נוח בהרבה מצבים וזו בדיוק המטרה. **עם זאת** אנחנו לא פה בשביל לפגוע במרחב הבטוח שלכם! אנו מבקשים שתפנו אלינו ברגע שאתם מרגישים שהופר המקום הבטוח שלכם ואתם לא רוצים להשתתף. אנחנו כמובן נכבד כל בקשה!
 - כמו תמיד, גם במחנה זה אנחנו מכבדים אחד את השניה ועוזרים אחד לשניה. בואו נעשה הכל לשמור פה על מרחב בטוח ונעים שמאפשר התפתחות אישית וקבוצתית, גיבוש ואינטימיות.
 - כמובן שלכבד את המדריכות שלכם וכל מי שבא לעזור לכם לעבור מחנה מטורף! לא רוצות לראות כאן בעיות משמעת כמו בטיחות, איחורים, חוסר שיתוף פעולה
 - העישון/ השתייה אסורים בכל חלקי הטיול!
 - התנהגות אלימה תטופל באופן מיידי ובאפס סבלנות
 - במחנה הזה הולך להיות כל הזמן כיף! גם כשקשה יהיה כיף!:
 - הולכים עם כובע על הראש ו3 ליטר מים.
 - כללי התנהגות במהלך הטיול
- יש להישמע תמיד להוראות המדריכה. אין לעזוב את הקבוצה בהליכה ללא קבלת רשות מהמדריכה. אין לסטות ממסלול ההליכה, אין לעקוף זה את זה ואין לבצע קיצורי דרך. אין ללכת להתפנות או לכל מקום אחר ללא ליווי
- נוהל נתק: מדריך.ה. חניך.ה או קבוצת חניכים.ושהתנתקו מהקבוצה יישארו במקומם.ן.ישבו במקום וימתינו עד שיחלצו אותם.ן.. גם הקבוצה נשארת במקום ברגע שגילו את הנתק. ורק מדריך.ה אחד.ת יוצאים לחיפוש
- אין לטפס או לקפוץ ממקומות מסוכנים. אין להפוך אבנים או לדרדר אבנים. אין לפגוע בחי ובצומח.
- אין ללכלך את הסביבה – לא משאירים.ות כלום אחרינו. במקרה של פגיעה או כל בעיה אחרת – יש להודיע באופן מיידי למדריכה.

פעילות פתיחה ותיאום ציפיות למחנה (שעה)-מיד אחרי התדריך

מטרות

1. החניכים יכירו את נושא המחנה ואיך הוא מתחבר לנושא השנתי שלהם ויגיעו פתוחים לעבור תהליך במהלך המחנה.
2. החניכים יבינו פחות או יותר מה מצופה מהם במחנה ומה גודל הדרישה.
3. החניכותים יחשפו לאחוות, למדריכים ויכירו חניכים חדשים מבית נוער שונים.

מהלך

1. חשיפה שיאית לאחוות (15 דק')

כל חניך מקבל שורה משיר אחד מתוך שלושה (לכל אחווה שיר), הם מבינים מה האחוות ואחרי שכל האחוות מסודרות, כל זוג מדריכים נכנס עם השיר בבוקסה.

2. **סבב פתיחה והיכרות קצרה באחוות (5 דק')** כל אחד אומר את השם שלו, מאיזה בית הנוער הוא ומה הוא הכי אוהב לעשות.

3. **סולמייט (20 דק')** מישהו עומד באמצע המעגל עם עיניים עצומות, אנחנו מקריאים דף עם קטגוריות של זה או זה (נספח ב) וכל אחד ימרים יד לפי הבחירה שלו, ההוא באמצע המעגל עונה לבסוף, כל מי שלא ענה כמוהו מתיישב עד שנשאר מישהו אחד שענה בדיוק כמוהו בהכל. עושים כמה סבבים.

מזוודה/תיק גב

נעלי ספורט/ נעלי טיולים

כובע טמבל/ כובע מצחייה

שק"ש/ מזרון שטח ושמיכה

כובע גרב/ צעיף

חום/ קור

מנה חמה/ אוכל שטח

ביסלי/ במבה

עלייה/ירידה

מוזיקה בטיול/שקט בטיול

טבע/ עיר

לטייל עם חברים/ לטייל לבד

שירותים כימיים/ שירותים בטבע

מופנם/מוחצן

אוהב שינויים/לא אוהב שינויים

אוהב אתגרים/ לא אוהב אתגרים

אוהב לצאת מאזור הנוחות/לא אוהב

קל לי להתחבר לאנשים חדשים/יותר קשה לי להתחבר לאנשים חדשים

להתמודד עם פחד/לברוח מפחד

להתמודד לבד/ לשתף

מאמין בגורל קבוע מראש/ השליטה בידיים שלי

מחשבה יוצרת מציאות/מציאות יוצרת מחשבה

4. לפני השיח על הציפיות (5 דקות) כל מדריך יפתח בתזכורת על כך שכל הסמינר מבוסס על יציאה מאזור הנוחות וישאל את החניכותים מה לדעתם החשיבות של הנושא?

5. ציפיות מהמחנה (15 דק') -

נניח במרכז המעגל סוכריות בארבעה צבעים. כל סוכריה תסמל שאלה, כל חניך בתורו לוקח כל אחד שתי סוכריות בצבעים שונים ועונה על השאלות.
צהוב - איך אני מתמודד. ת עם חוסר ודאות ומה אני צריך. ה מכסן?
ירוק - מה הדברים שאני יודע. ת על המחנה שהולכים להיות הכי מאתגרים עבורי? (בלי פלאפון/ לילה לבן- עייפות/ דינמיקה קבוצתית/ עומס פעילויות וכו')
אדום - הדבר שאני הכי מצפה לו במחנה
כתום - מטרה שאני מציבה לעצמי/ לקבוצה

6. חלק אחרון וחשוב! (5 דקות) חלוקת מחברות למהלך הטיול, עמוד אחרון שם של חניך שצריכים לשים לב להתנהגות חיובית מצדו. החניכים ישימו לב לחניך שקיבלו ויאספו עליו "דברי טובים". בסוף הטיול יגידו את זה לאותו החניך בסבב.

עזרים:

- פתקים של שירים
- סוכריות בצבעים שונים
- דפי סולמייט מיני לכולם (למחברת)
- נספח א' ונספח ב

פעילות הכרות (חצי שעה)

מטרות:

1. החניכותים יכירו את חבריהם/ן לאחווה והפחתת תחושת המבוכה הראשונית
2. להכניס את החניכותים לאווירת כיף מתחילת הטיול
3. יצירת גיבוש בין החניכותים באחווה

מהלך

1. הצגה עצמית (10 דק')

כל חניך בתורו יציג את עצמו בפני חבריו לאחווה לפי חיבור לאלמנט בטבע. החניכים יכולים לחשוב על אלמנט בעצמם או לבחור אחד מתוך הרשימה: עץ, חול, אבן, שמש, פרחים, רוח, גשם, דשא, ירח, כוכבים, שמיים, שלג, עלים, שורשים.

2. הטיול (20 דק')

מטרת המשחק: הזוג יצליח לענות על כמה שיותר שאלות אותו דבר. מהלך המשחק: כל פעם בוחרים זוג שיוצא מהמעגל ונותנים לו כשתי דקות לתאם ביניהם כמה שיותר פרטים על הטיול- לאן הם נוסעים, ליד מי ישבו, מה לבשו, מה אכלו וכו'. בזמן הזה הקבוצה חושבת על 10 שאלות שהם ישאלו אותם. לאחר סיום הזמן כל פעם יכנס אחד מהזוג לענות על השאלות והקבוצה תספור כמה שאלות הם הצליחו לענות באופן זהה. כל תשובה זהה תזכה את האחווה ב10 נקודות נוספות למכירה הפומבית בערב כיף. שני סבבים.

אתגרים קבוצתיים (תוך כדי המסלול)

מטרות

1. יצירת שיתוף פעולה בתוך האחווה על מנת להצליח את האתגר ולהכיר לעומק את הקבוצה.
2. ההתמודדות עם סיטואציות חדשות וכדי לאתגר ההתמודדות עם מצבים חדשים שאינם מוכרים.
3. חיזוק תחושת המסוגלות בהתמודדות והצלחה עם אתגר.

מהלך

1. אתגר ראשון- חלוקה לזוגות (30 דק')

חלוקת החניכים לזוגות. שולחים זוגות בהפרש של דקה שיהיה מרחק. התמודדות עם הליכה בזוג, יצירת שיח עם חניך חדש והתמודדות עם שתיקה. החניכים מקבלים פתק עם השאלות לדין מה רוצות. ים/לא רוצות. ים לעשות בצבא? מה הזיכרון ילדות הכי מביך/מצחיק שלך? שלוש תכונות שלדעתך חייבות להיות בחברות. איזה נושא לדעת רוב האנשים הוא שחור לבן אבל אתה רואה בו הרבה אפשרויות?

2. אתגר שני- קשירת עיניים (20 דק')

בהמשך ההליכה בזוגות, אחד החניכים יאלץ לקשור את עיניו ולסמוך על חברו עם העיניים החשופות שיוביל אותו. נערוך שני סבבים בהם כל אחד מהחניכים יהיה עם עיניים קשורות בתורו. בסבב השני החניכים עם העיניים העצומות לא ידעו מי מוביל אותם. *הליכה במישור 4X4

3. קשירה בחבל (45 דק')

שיח הכנה לאתגר!

נקשור את החניכים אחד לשני בחבל ונעמיד אותם בפני אתגר הליכה משותף. החניכים יצטרכו להיות קשובים אחד לשני, לעבוד בצוות ולהגיע בבטחה לנקודה נבחרת במסלול. **עדן מאספת** *לאורך העלייה לחורבה

כמה מילים לפני- שימו לב לכל החברים. ות אם מישהו צריך להאט אנחנו נאט, לא לשפוט ולא לצחוק זהו אתגר קבוצתי וננסה לעבור אותו יחד ובטוב.

4. הגעה לחורבה ושיח על האתגרים הקבוצתיים באחוות (15 דק')

שאלות לדין:

- איך הייתה לכם החוויה?
- מה הכי אתגר אתכם. מביין כל האתגרים? (לתת מקום גם להליכה עצמה והתמודדות בשטח)
- ההתמודדות עם האתגרים חשובה בעיניכם?
- משהו שעזר לכם. בהתמודדות עם האתגר

עזרים

- חבלים
- סרט לקשירת עיניים

הקמת מחנה והכנת ארוחת ערב - חשיבה יצירתית ויכולות הסתגלות (שעתיים וחצי)

מטרות

1. החניכים יאלצו להפעיל כושר הסתגלות וחשיבה יצירתית בעבודה בעזרת חומרי גלם בסיסיים.
2. החניכים יחוו אתגרים וקשיים בעבודה קבוצתית ואישית ויעזרו אחד לשניה להצליח.
3. החניכים יחוו חווית הצלחה, יזהו חוזקות שלא הכירו בעצמם, יהנו ויתגבשו כקבוצה

גבולות גזרה

1. נמצאים רק בשטח שהוגדר כשטח המחנה
 2. לא יוצאים משטח המחנה ללא אישור וליווי של מדריך
 3. לא מתקרבים לכבישים המקיפים את שטח המחנה
 4. לא רצים ולא קופצים מסלעים או אבנים באזור
- אלה גבולות הגזרה. אין אפשרות לחצות את האזור שהגדרנו עכשיו מראש.

תדריך מדורה ופעילות לילה - נא להדגיש לחניכים שמתקיימת פעילות של בישולי שדה.

יש להכין את החניכות/ים לכך שארוחת הערב תהיה בסגנון בישולי שדה, כמו כן יש לשים דגש בתדריך על נהלי התנהגות עם אש ומדורה.

1. את המדורה נקיים אך ורק במקום שהוגדר מראש – החניכים אינם רשאים להדליק על דעת עצמם מדורות במחנה.
2. אסור להשליך למדורה דלקים, חומרי פלסטיק וחפצים מתפוצצים כגון מכלי תרסיס.
3. לא משחקים באש – לא מוציאים קרש בוער ו/או חם ומנופפים באוויר, לא דוחפים בכלל ובפרט ליד המדורה, לא קופצים מעל המדורה וכדומה. באופן כללי אין לעשות כל דבר אשר עשוי לסכן.
4. אין לצאת מתחומי המחנה ומתחום אזור הפעילות שהוגדר בתחילת האירוע.
5. במידה וחניך רוצה ללכת להתפנות יש לעדכן את המדריך ולבקש אישור.

לינה באוהל

ערב ראשון: בישול - אחווה 3, ניקיון - אחווה 2, הכנה למחר אחווה 1

ערב שני: בישול - אחווה 2, ניקיון - אחווה 1, הכנה למחר - אחווה 3

1. יש לשמור על הציוד והניקיון באוהלים (כלומר, אסור לקפוץ על האוהלים, לעלות עם נעליים וכו').
2. אין להכניס חניכות/ים / חברים לאוהלים – יש לכבד את השכנים לאוהל ולשמור על פרטיותם, אפשר להיפגש מחוץ לאוהל – זה מספיק.
3. יש לשמור על השקט באוהלים בסביבתם – אנחנו לא האורחים היחידים במקום.
4. כיבוי אורות: מרגע כיבוי האורות חל איסור מוחלט לצאת מהאוהלים. חניך שיתפס מחוץ לאוהל יגיע מידית לאחראית המחנה. הם צריכים את שעות השינה, יהיו חניכים שירצו ללכת לישון וצריך לאפשר להם את כל התנאים לנוחץ

מהלך

החניכים ידרשו להכין ארוחת פויקה בשרי וצמחוני. לרשותם מוצרים ועזרים בסיסיים בהם יצטרכו להכין את הארוחה.

חשוב-

גם יב'ניקים צריך לתדרך לפני שימוש במטבח! זהירות במטבח זה הדבר הכי חשוב שיש. להישמר מסכנים חותכות, שמן רותח וכו'.

תדריך :

- מסביב למדורה אבנים
- אין לחצות את האבנים מסביב למדורה ולהתקרב לאש
- התעסקות עם אש רק בליווי מדריך
- מי שלוקח חלק בבישול סביב המדורה- אך ורק מכנסיים ארוכים
- שימוש בסכין בזהירות רבה
- לא לגעת בסיר של הפויקה בידיים חשופות
- לשטוף טוב את הכלים בסוף הארוחה+ את הירקות לפני השימוש

בסיום התדריך, מתחלקים לאחוות ומספרים להם שמשחקים הרוצח עד הארוחת ערב.

עזרים

- חומרי גלם לבישול
- סכיני מטבח
- קרשי חיתוך
- סירים לפויקה
- קערות לסלט
- צלחות
- כוסות
- סכום
- פנסים/פנסי ראש
- קרשים למדורה
- חומרי ניקוי לשטיפת כלים - שקית זבל, סבון וסקוץ'

סיכום יום ראשון: חלוקת מחברות וכתביבת נקודות (חצי שעה)

1. סבב מה נשמע (15 דק')

נשאל את החניכים מה שלומם, איך הם מרגישים לאחר היום הראשון שאמור להיות האינטנסיבי ביותר בטויל, הציפייה היא שכל החניכים באחוזה ישתפו איך הם מרגישים, נשאל לאיזה יחידה התחברו יותר איזה יחידה התחברו פחות ומה הם רוצים שיהיה בהמשך. (אפשר להוסיף שכל אחד צריך לכתוב במחברת משהו טוב ומשהו רע שהיה לו היום)

2. סיכום בקלפים (20 דק')

מפזרים קלפים באמצע המעגל, על כל קלף כתוב שאלה אחרת כל אחד בתורו לוקח קלף בשביל זה שיושב לידו ומקריא את השאלה. החניך שהשאלה מופנית אליו עונה וממשיך בבחירת קלף לחניך שלצידו וכך הלאה. לבסוף, סיכום של כל מדריך באחוזה שהוא הוביל. (כל הכבוד וגאים בכם על היום הקשה הזה ואז לשלוח אותם להתארגן לישון).

ציוד

- מחברות
- עטים
- קלפים מעתיקים את מהאתר :

<https://wordwall.net/he/resource/5161981/%D7%A1%D7%99%D7%9B%D7%95%D7%9D-%D7%99%D7%95%D7%9D>

ערב כיף | מכירה פומבית (שעה)

מטרות

1. ליצור תחושת הנאה וגיבוש בין החניכים
2. לתת לחניכים עזרים על מנת לעבור את האתגר בשטח ביותר קלות
3. תחרות בין האחוות- חיזוק האחוות ושיתוף הפעולה

מהלך

1. משימה לכל אחווה - רבע שעה לפתור את החידה, האחווה הראשונה שמצליחה זוכה ב30 נקודות, השנייה ב20 נקודות, השלישית ב10 נקודות.
2. כל אחווה אספה במהלך היום נקודות על פי הטבלה (נספח יב) לצורך קניית מוצרים אשר יסייעו בשיפור תנאי השטח. חלק מהמוצרים יהיו חיוניים ושימושיים אך חלקם יהיו ללא כל תכלית. חברי האחווה יצטרכו להחליט ביחד אילו מוצרים הם מעוניינים לרכוש ועל אילו כדאי לוותר. המוצרים יהיו מכוסים והחניכותם לא ידעו מה הם קונים מלבד רמזים שיקבלו לפני תחילת המכירה של כל מוצר משימות קבוצתיות באחוות (נספח ה).

רשימת מוצרים: (כמות המוצרים אינה סופית ותשתנה בהתאם לתרומות)

שקיות חימום -10

מראה קטנה- 5

שמפו יבש- 1

ספריי ריח טוב בנעליים- 1

מסטיקים - חבילה

כובעים- 10 - כובע גרב

סטיקלייטים- חבילה אחת

בדין-1

כרית מתנפחת- 3

חול בשקית- 1

מוצץ- 1

נר ריחני- 1

בקבוק מים- 1

פטל- 1

שמיכה- 3 או יותר

קפה וחלב עמיד-1

(חטיפים)

קושי אישי שמשפיע לטובה (שעה)

מטרות

1. להראות לחניכים את הצד החיובי בקשיים ולייצר חשיבה על הפיכתם לאתגרים הניתנים להתמודדות.
2. העמקת השיח על המחשבות והתמודדויות שהיו להם עד כה גם במחנה וגם בחיים באופן כללי.

מהלך

1. **הפקת לקחים מהערב והלילה הקודם: (10 דקות)**
קוץ ופרח מהערב והלילה הקודם, לחדד לחניכים שחשוב שבקוץ יציינו דברים שאפשר יהיה לשפר או לתקן למחרת מבלי כמובן לחשוף את הלו"ז.
2. **משחק סבב של "never have I ever" עם טוויסט (10 דק')**
כולם עם כף יד באוויר, כל חניך/ה בתורו אומר קושי כללי. חניך/ה שמזדהים איתו מורידים אצבע.
3. **הקראת טקסט (5 דק) – פותחים את המחברות,** חניך מתנדב יקריא רגיל ואז חניך אחר יקריא מהסוף להתחלה****להדפיס ולהוסיף למחברת*****

היום היה היום הגרוע ביותר אי פעם
ואל תנסו לשכנע אותי ש
בכל יום יש משהו טוב
בגלל שכשמביטים מקרוב יותר
העולם הזה הוא מקום די אכזרי
גם אם
טוב זורח לפעמים אי שם
סיפוק ואושר לא מחזיקים מעמד
וזה לא נכון ש
הכל בראש ובלב
בגלל ש
אושר אמיתי ניתן להשגה
רק כשמה שמסביב הוא טוב
זה לא נכון שטוב קיים
אני בטוח שאתם יכולים להסכים
מציאות
יוצרת
גישה
הכל מעבר לשליטה שלי
ולעולם לא תשמעו אותי אומר ש
היום היה יום טוב

4. דיון (15 דק') נחלק את החניכות/ים לזוגות או שלשות בהתאם לכמות בכל אחווה על מנת לאפשר שיח יותר אינטימי ועמוק.

- האם אתם מרגישים שיש לכם פרופורציות בנוגע לדברים שקורים לכם ביום יום?
- ספרי/י על דבר נורא שקרה לכם שהיום אתם מבינות. כמה הוא מתגמד וכבר לא רלוונטי/עיצב אתכם.
- מה אתם חושבות. על המשפט "מה שלא הורג אותך מחשל אותך"?

5. המשך דיון - פורום קבוצתי דמיון מודרך (15 דק) נבקש מהחניכות/ים לחזור לפורום הקבוצתי ונבצע עמם מעין דמיון מודרך בשילוב מוזיקה שקטה. במהלך הדיון המודרך יתבקשו לחשוב על מספר דברים:

- תחשבו על קושי שחוויתם במהלך היום הראשון או איזשהו קושי שנתקלתם בו לאחרונה.
- תתארו לעצמכם צעד צעד איך התמודדתם איתו, מה הרגשתם בתחילת ההתמודדות, מה חשבתם לעצמכם, מה/מי עזר לכם באותה תקופה
- איך בסופו של דבר זה השפיע עליכם, מה למדתם על הקושי, מה למדתם על עצמכם.

נבקש מהחניכים לפקוח עיניים ולהרים את היד, כל מי שמזדהה עם המשפטים הבאים:

- מי שמרגיש שיש לו הרבה קשיים לאחרונה
- מי שמרגיש שהקשיים עליהם התגבר חישלו אותו ועיצבו אותו בסופו של דבר למי שהוא כיום
- מי שמרגיש ששיתוף בקשיים שלו עזר לו
- מי שלא היה משנה כלום
- מי שמתחרט על איך שהתמודד עם הקושי
- מי שהיה עושה משהו אחרת
- מי שרואה בקושי = אתגר
- "הדברים שגורמים לי להיות שונה הם הדברים שגורמים לי להיות מי שאני" – פו הדוב.

6. סיכום (15 דק') כל חניך יפתח את המחברת שקיבל ביום הקודם ויתבקש לכתוב נקודות שעלו מהיחידה לפי השאלות המנחות הבאות:

- איך אני ניגש לקושי?
- האם קושי יכול בכלל לקדם אותי?
- האם מקושי יכולים לצאת דברים טובים?
- האם אפשר לראות בקושי הזדמנות?

עזרים

- להדפיס את הטקסט לכל החניכים
- רמקול פלאפון ופלייליסט

התמודדות עם אתגרים אישיים | מה מעכב ומה מניע אותי? (שעה וחצי)

מטרות

1. החניכותים יבצעו מחשבה מעמיקה על האתגרים האישיים שלהם
2. החניכותים יבינו כיצד הם יכולים להתגבר על האתגרים האישיים שלהם
3. פיתוח נכונות ורצון להתמודד עם אתגרים בדרך להשגת המטרה
4. החניכותים יבחנו את הדברים שמעכבים אותם בעת התמודדות עם קשיים ואתגרים ואת הדברים שמניעים אותם ומחזקים אותם.

מהלך

המדריך מדגיש- לאחר שהעלנו כל מיני נושאים הקשורים לקשיים נפתח ביישור קו והצבת גבולות על מנת ליצור שיח בטוח לחניכים. אין ציניות, הדברים נשארים בשיחה, אנו עומדים לגעת בדברים מורכבים ופגיעים ולכן לא נלחץ על אף אחד, נקשיב ולא נתעסק בדברים מסביב וניצור תחושה בטוחה עבור מי שמדבר ומשתף.

1. **סיטואציות (30 דקות)** נחלק את החניכותים/ים לזוגות או שלשות. לכל קבוצה ניתן סיטואציה אחת מורכבת מחיי היומיום ונבקש מהם לחשוב על כמה שיותר דרכים להתמודד עם הסיטואציה. (המטרה למצוא כמה דרכי התמודדות בסיטואציות מורכבות ויותר הנוגעות גם בחיים האישיים של החניכים שלנו). לאחר מכן, כל קבוצה תשתף בדרכי הפתרון שלה ובדרך שלה להתמודד (נספח ו). נפתח בדיון שמטרתו להבין אילו סוגי התמודדויות יש בחיי היומיום שלנו ומה מנגנון ההתמודדות עוזר לנו בכלל.

שאלות לדיון:

- איזה דרכי התמודדות אתם מכירים?
- חשוב לדעת להתמודד עם הקשיים האישיים שלנו?
- האם התמודדות חייבת להוביל לפתרון?
- אם יש קשר בין התמודדות עם קשיים למטרות שאני מציב לעצמי?
- חייבת להיות רק דרך אחת להתמודד?
- לכל הבעיות והאתגרים יש אותם מנגנוני התמודדות?
- יש לכם סיפור/ תרצו לשתף באתגר שחוויתם וכיצד התמודדתם איתו

2. **דרכי התמודדות (15 דק)** בתיקייה חצי שקופה יהיו תמונות של הדמויות מהספר "הארנב הקשיב"

(נספח ז) ומאחורי כל דף של דמות יהיה תיאור של ההתמודדות של הדמות עם אתגרים. נספר לחניכים על אתגר, וכל פעם יעלה מישהו שיצטרך להתמודד עם האתגר שסיפרנו לכולם בהתחלה שנציב לו לפי דרך התמודדות של הדמות שהוא מחזיק וינסה להסביר למה.

"יש משהו אישי שאני שומר כבר הרבה זמן בבטן, משהו ממש אישי מהסוג שאני לא רוצה לספר לאף אחד. מאז שאני זוכר את עצמי אני חווה חוסר ביטחון עצום לגבי איך שאני נראה ואני מרגיש שזה משפיע עליי ועל ההתנהגות שלי. איך אני יכול לעזור לעצמי להיות שלם יותר?"

3. דיון: - מה אתם צריכים שאתם חווים קושים מסוים?
- איך אנחנו חווים קושי מסוים? כיצד אנו מגיבים?
- אם שיתפתם/ היו אנשים נוספים מעורבים בסיטואציה איך הם הגיבו?
- מה למדתם מאותה התמודדות?
- על מה יש לכם עוד לעבוד?
- מה מעכב אותכם?
- מה מניע ומחזק אותכם?

4. **סיכום וכתובת מסקנות (15 דק)** (נפתח את הסיכום ונגיד שהתמודדות עם קושי היא לא דבר שקורה ביום ולא דבר קבוע. התמודדות עם קשיים אנחנו חווים מגיל ילדות ולאורך כל החיים שלנו, ודרך ניסיון אנחנו לומדים מה הדרך הטובה ביותר עבורנו להתמודד ומה אני יכול להפיק מאותה סיטואציה.
***התמודדות עם קשיים אישיים היא דבר מאוד פגיע ולכן לא נעשה סיכום כולל אלא אישי
מחלקים לחניכים את המחברות ומבקשים מהם לפתוח בחלק של השאלון אישי (נספח ח), עליו הם עונים לבד בעקבות הדברים שהם למדו מהפעולה והם ישאירו אותו לעצמם.

ציוד

- עטים
- נספח ו
- נספח ז
- נספח ח
- מחברות

זמן בדד ורפלקציה (שעה)

מטרות

1. החניכים יתנסו בהתבוננות פנימה- חשיבה על התקופה שהם עוברים, על הפרק הבא הקרב ובא, על הפרויקט האישי שלהם. זהו זמן לחשבון נפש.
2. החניכים יבצעו עיבוד לקשיים והאתגרים שהתמודדו עמם עד כה.
3. החניכים יתנסו בהתמודדות עם הלבד, השקט והחיבור לעצמם, לתחושותיהם ורגשותיהם.

מהלך:

לפני הזמן בדד כל מדריך יקח את האחוה שלו ויסביר שעכשיו אנחנו הולכים לעלות עליה, אנחנו הולכים לנצל את החצי שעה הקרובה על מנת להתחבר לעצמנו מתוך מקום של קושי. לכל אחת יש דרך התמודדות שונה לבד, לחלקנו קל יותר להתמודד לבד וחלקנו קשה יותר אך כמו כל אתגר אפשר רק לצמוח. תקדישו את הזמן הקרוב לחשוב- על עצמכם, על הקשיים שלכם, על ההצלחות שלכם, על דרכי התמודדות, על מה נוח לכם ומה פחות ועל מטרות שחשוב לכם להציב.

7. **זמן בדד (30 דק')** החניכים ידרשו ללכת לאורך המסלול אך ורק עם עצמם במשך 20 דקות. במהלך זמן זה, נבקש מהם להיות בשקט מוחלט, ללא דיבורים או שירים.

8. **כתיבת רפלקציה (20 דק')** נפזר את החניכים במרחב, במרחק כמה שיותר גדול אחד מהשניה. נבקש מהם להיות בשקט כל משך הפעילות. כל חניכה יתקבל את המחברת שלו מהיום הראשון. על החניכים לשבת לבד עם עצמם, לחשוב על המחנה שעברו, על התהליך שעשה עד כה השנה, על שנה הבאה. זהו זמן של החניכים לנסות להבין עם עצמם על עצמם- בלי גורמים חיצוניים, רק התבוננות פנימית.

שאלות מנחות לכתיבת הרפלקציה:

- האם אני גאה בעצמי על ההתמודדות שלי עד עכשיו?
 - מי האנשים שעוזרים לי בטיול? איך?
 - איך אני מרגישה כרגע כשאני יוצאת מאזור הנוחות שלי?
 - איך אני רוצה שהמשך טיול יהיה?
 - איך אני רוצה לנצל את המשך הטיול?
 - האם ההתמודדות עם החששות מהטיול (חוסר הוודאות , לינת שטח , הכנת האוכל לבד וכו...) גרמה לי להבין משהו על עצמי?
 - איך הדברים שעברתי בטיול ישרתו אותי בעתיד?
- (לבדוק שהודפס)

לאחר הכתיבה העצמית, נכנס את האחוה ונעשה סיכום: נגיד להם לחשוב עם עצמם. איך אנחנו ממשיכים בטיול הלאה, מה אנחנו רוצים לשנות, לעשות וליישם הלאה להמשך הטיול.

ציוד: מחברות, עטים

סיכום יום שני | חלוקת מחברות וכתובת נקודות (חצי שעה)

1. סבב מה נשמע (15 דק') נשאל את החניכים מה שלומם, איך הם מרגישים לאחר שני הימים שעברו עליהם ובדגש על היום השני, הציפייה היא שכל החניכים באחוזה ישתפו איך הם מרגישים ואיפה הם מרגישים שהם מתקדמים ומשתפרים (מחשבות, תחושות, מצב רוח, חוסן נפשי, חברותיות וכו'). נשאל איזה דבר טוב היה היום ומה הדבר שהקשה עליו.

2. כתיבת נקודות במחברת (15 דק') נבקש מהחניכים להוציא את המחברות, להתפזר במרחב ולכתוב (השאלות נמצאות במחברת)

- מישהו חדש שהכרתי היום (או חבר שלמדתי להכיר קצת אחרת היום)
- משהו חדש שגיליתי על עצמי
- הפתעתי את עצמי ב/כש...

בנוסף, נציע לחניכים לכתוב במחברת על החוויה שעברו היום ועל התחושות שעלו בהם במהלך היום.

עזרים

- מחברות
- עטים

ערב מדורה | 30 דקות

יואב ונועה מביאים גיטרה- הולכים לישון מוקדם כי למחרת קמים מוקדם לפק"ל ולזריחה.

עזרים:

- שירונים
- גיטרות
- מרשמלו
- פתיבר

השכמת זריחה- פק"ל בזריחה באחוות 05:30-06:15

איך זה לצאת מאזור הנוחות שלי? (שעה וחצי)

מטרות

1. החניכים יעבדו את חווית השטח לעומק ויבחנו שוב את נושא הסמינר
2. החניכים יקשרו את המושג "יציאה מאזור הנוחות" למסגרות שונות בחייהם
3. יינתן מקום לנרמל סיטואציות הקשורות ליציאה מאזור הנוחות.

מהלך

1. משחק פתיחה כולם ביחד- אנדרלמוסיהההה (נספח יג) (10 דק')

2. **רמזור- (20 דק')** כל חניך מקבל 3 מקלות ארטיק בצבעים- אדום, כתום וירוק. אנו מקריאים סיטואציה וכל חניך מרים את הצבע שלו בהתאם למה שהוא התחבר אליו- בסוף כל סיטואציה נבקש מחניך שניים לשתף.

- לצאת מהבית לשנת שירות / מכינה
- להתגייס לתפקיד קרבי
- לעשות עבודה עם ילד שאני הכי פחות מחובר אליו בכיתה
- לעבור בית לעיר חדשה
- לבשל משהו לכל המשפחה שלי
- לרוץ 10 ק"מ
- ללכת למסיבה בלי חברים הקרובים שלי
- לצאת לטייל בטבע
- לישון מחוץ לבית
- להדריך/ להעביר פעילות
- להיות בחוסר וודאות או שליטה
- לעבוד בעבודה שאני לא אוהבת.

אדום- יציאה מאזור הנוחות שלי שאני לא מוכן לעשות. גבול.
כתום- יציאה מאזור הנוחות שלי שאני מוכן ויכול לעשות. מאתגר אבל אפשרי.
ירוק- לא יציאה מאזור הנוחות שלי. קל לי.

3. דיון (15 דק')

- מה זה בכלל אזור הנוחות?
- האם אני חייבת לצאת מאזור הנוחות שלי?
- מה יגרום לי לצאת מאזור הנוחות שלי?
- אם אני לא חייבת לצאת מאזור הנוחות האם אני אאתגר את עצמי בכל זאת?
- מה אזור הנוחות שלי?
- מה מפחיד אותי בלצאת מאזור הנוחות שלי?
- מה נוח לי?
- איך היה לצאת מאזור הנוחות בסמינר?

4. מעגל דייטים (20 דק) החניכים ישבו בשני מעגלים, אחד עם פנים כלפי חוץ ואחד עם פנימה פנימה. בכל סבב אשאל שאלה אחרת עליה ידברו בדקה שתיים הקרובות- המטרה היא ליצור שיח מקרב ואינטימי יותר בין החניכים.

- ממה אני מפחד שנה הבאה?
- מה היה לי קשה בטיול?
- מה היה לי טוב בטיול?
- אילו כלים אני לוקח איתי להמשך?
- מה אזור הנוחות שלי?
- מה אני לוקח מהטיול הזה להתמודדות עם יציאה מאזור הנוחות.

5. סבב סיכום (10 דק)

כל אחד אומר משהו שהוא התחבר אליו בפעולה ומציב לעצמו מטרה להמשך היום שתגרום לו לצאת מאזור הנוחות (לדבר עם מישהו שהוא פחות מכיר, פחות להתלונן, לפרגן ולתמוך באחרים, לנסות לטעום אוכל שהוא בעייתי איתו). "מה עדיין לא יצאתי ממנו מאזור הנוחות בטיול ואני יכול"

ציוד

- מקלות ארטיק בצבעים
- נספח יג

סיכום סמינר (שעה)

מטרות

1. החניכותים ישקפו את החוזקות שראו אחד בשניה בזמן היכרות קצר יחסית
2. ליצור תחושת אחוותיות, היחיד כחלק מקבוצה.
3. החניכותים יעבדו את החוויה המשותפת שהם עברו כחלק מאחוה
4. להוציא את החניכים עם טעם טוב מהחוויה המורכבת של היומיים האלו.
5. החניכים יעבדו את התהליך שעברו לאורך המחנה וינסו להבין מה למדו על עצמם.

מהלך

1. סיכום הסמינר באחוות (15 דק)

מפזרים כרטיסיות עם שאלות, מי שענה בוחר שאלה לחניך הבא (נספח י)

- איך היה לי בסמינר?
- איך היה לי עם האחוה?
- איזה אנשים חדשים הכרתי?
- מה איתגר אותי בלהכיר אנשים לא מהבית נוער שלי?
- מה היה לי כיף?
- איך היה לי עם מדריך שונה?
- מה הבנתי על עצמי מתוך האחוה?

2. עין טובה (45 דק')

חלק ראשון: מטרת העין הטובה היא לגרום לחניכים לראות את החוזקות אחד בשני.
כל החניכים יושבים במעגל כשהגוף פונה החוצה. בכל פעם המדריך מקים חניכה אחרת. המדריך יקריא משפט ועל החניך לגעת בגב של חניך שהוא רוצה לומר לו את המשפט שנאמר (אפשר כמה).

- מישהו שלא יצא לי להכיר אנשים עם אופי כמו שלו
- מישהו שאני רגוע לידו
- מישהו שידע להודות בטעות שלו
- מישהו שהייתי רוצה להתייעץ איתו
- מישהו שהייתי רוצה להיות כמוהו במשהו מסויים
- מישהו שאני אומר לעצמי מזל שהוא היה באחוה אחרת האחוה הייתה קורסת
- מישהו שאומר דברים שמעניינים אותי
- מישהו שאני מסכים איתו בהרבה דעות
- מישהו שאני רוצה להיות חבר שלו
- מישהו שנותן לי הרגשה טובה
- מישהו שאני יכול לספר לו הכל
- מישהו שידע להיות חבר אמת
- מישהו שהוא מנהיג
- מישהו שאני רוצה להישאר איתו בקשר אחרי הסמינר
- מישהו שתמיד אומר את האמת

מישהו שעושה דברים מאחורי הקלעים בלי לקבל קרדיט
מישהו שאני רוצה להכיר יותר לעומק
מישהו שתמיד מרים את האווירה
מישהו שאני יכול לשתוק לידו ולהרגיש בנוח
מישהו שאני לא מכיר מספיק אבל עדיין מאוד אוהב
מישהו שמקשיב באמת
מישהו שהייתי רוצה לבקש ממנו סליחה
מישהו שתמיד יודע מה להגיד
מישהו שלמדתי ממנו הרבה
מישהו שאני רוצה לומר לו תודה
מישהו שגורם לך לחייך

חלק שני: כל חניך מקבל טופי, חושף בפני כולם את החניך שקיבל בתחילת הסמינר ואומר לו משהו טוב שהוא ראה בו לאורך שלושת הימים האחרונים. החניך המקבל ממשיך את הסבב עם השם שהוא קיבל.

ציוד

- טופי
- כרטיסיות עם שאלות

איפה זה יפגוש אותי בחיים? (שעה)

מחשבה ועיבוד בקבוצות בית נועריות

מטרות

1. חשיבה על החוזקות שיש לחניכים ובחינתם תוך חשיבה על האופן בו הם יסייעו להם לצאת מאזור הנוחות בעתיד
2. סיכום החוויה של הסמינר ומה החניכים/ות לוקחים ממנו להמשך
3. לגרום לחניכים לטפח תחושת גאווה שעברו את הטיול והתמודדו עם הקשיים שהצבנו בפניהם

מהלך

1. מעגל צמר (10 דק')

החניכים יעמדו במעגל וחניך אחד יתחיל ויחזיק כדור צמר ביחד אחת ובידו השנייה יחזיק את הקצה שלו. כל חניך שהכדור נמצא אצלו משתף איך היה לו בסמינר עד עכשיו ומוסר לחניך אחר שמעניין אותו לשמוע איך היה לו. ממשיכים ככה עד שנגמר הסבב וכל חניך קיבל. לבסוף תיווצר שרשרת קשרים שמחברת ומאחדת את החניכים והם יצטרכו לפרום הכל בחזרה, מבלי לשחרר את קצה החוט.

2. בריסטולים על רצפה (15 דק')

על הרצפה יהיו מפוזרים בריסטולים הפוכים ועל כל בריסטול יהיה משפט שהחניכים לא יראו, כל אחד יבחר בתורו בריסטול ויצטרך לענות על השאלה שכתובה. (נספח יד) השאלות:

- אל מי התחברתי בסמינר הזה? למה?
- איך חוויתי את הסמינר? (משמעותי / כיפי / מיותר / רגוע / סבבה) מה גרם לי להרגיש ככה?
- איזה מעשה טוב עשיתי בסמינר
- מישהו שעזר לי מאוד בסמינר, איך הוא עזר לי?
- מה החצי שנה האחרונה בבית הנוער נתנה לי?
- בית הנוער חשוב לי? למה?
- חוויות בית הנוער בשבילי הן חיוביות או שליליות? האם הייתי מוותר עליהן?
- האם במקום אחר הייתי יכול לקבל את הדברים שקיבלתי מבית הנוער / מהסמינר?

4. זיהוי חוזקות וכוחות להתמודדות עם קשיים/אתגרים ויציאה מאזור הנוחות בעתיד (20 דק')

נדפיס את הדף מעגלים לכל אחד במחברות (נספח יא). נבקש מהחניכות.ים לכתוב בתוך כל מעגל חוזקות וכוחות בחייהם. ניתן 3-4 דקות לכתיבה בתוך כל מעגל+ הסבר אודותיו.

במעגל הפנימי- איזה כוחות יש בי שיעזרו לי להתמודד עם קושי/אתגר/יציאה מאזור הנוחות בעתיד? (תכונות, חוזקות)

במעגל השני- אילו דברים עושים לי טוב על הלב ויעזרו לי להתמודד עם סיטואציות בהן אצטרך לצאת מאזור הנוחות? (תחביבים, תחומי עניין, אסטרטגיות)

במעגל השלישי- אילו אנשים עושים לי טוב על הלב וסייעו לי לצאת מאזור הנוחות שלי בהמשך? (בני.ות. משפחה, חברים.ות, מורים.ות)

במעגל הרביעי- במה אני טוב.ה בלעזור לאחרים בהתמודדות עם קושי/אתגר?

לאחר הכתיבה נבקש מהחניכים שרוצים לשתף במעגלים שכתבו.

5. סיכום קבוצתי- יציאה מאזור הנוחות (15 דקי')

- מה למדתם על יציאה מאזור הנוחות?
- התנסנו בזה כאן היום, האם זה כלי שחשוב ללמוד לחיים?
- אם כן אז למה ואם לא אז למה?
- איך יציאה מאזור הנוחות מתקשר לכם לשנה הבאה? מה אתם חושבים שמצפה לכם בשנה הבאה?
- כל אחת/ד י/תגיד בתורו/ה איך הו/יא היה/הייתה מתמודד/ת עם חוסר ודאות וקשיים לפני המחנה
- כיצד הו/יא רוצה להתמודד עם חוסר ודאות וקשיים מעכשיו
- האם ברצונו/ה לשנות את ההתמודדות?
- מה עליה/ו לעשות כדי לשנות את דרך ההתמודדות שלו/ה?

סיכום מדריכותים- יציאה מאזור הנוחות היא בחירה. לבחון את עצמכם ולבדוק מה קצה היכולת שלכם זו בחירה אך ורק שלכם. יש אנשים שבחרים לחיות באזור הנוחות שלהם כל החיים. מי שרוצה להתפתח, מאתגר את עצמו כל הזמן. לעולם לא נדע מה אנחנו שווים אם לא נבדוק. לפעמים אנחנו מקבעים את עצמנו והדרך היחידה לבדוק את האמת היא פשוט בלבחור באתגר. למה זה חייב להיות קשה? זו השאלה שהתנסנו בה במהלך הסמינר. הבאנו אתכם לקצה גבול היכולת. דחקנו אתכם לדרגת קושי, כי בדרך כלל כשאנחנו בנקודות קיצון, החוויה מלמדת אותנו הרבה דברים על עצמנו. בקיצון אנחנו פוגשים בעצמו צדדים שלא הכרנו. זו הסיבה שבחרנו בקושי. איך היה לכם המפגש עם עצמכם היום? תזכרו את החוויות (מעבר לזה שהיה כיף), שאלו את עצמכם מה גיליתם על עצמכם באמת. הפכו את התובנות האלה לשאיפות ומטרות לשימור או לשיפור. כך מתפתחים.

ציוד-

- כדור צמר
- בריסטולים (נספח י"ד)
- מחברות (דפים עם מעגלים)

נספח א

*****להוסיף 3 שירים לפי אחוות**

נספח ב

קטגוריות:

מזוודה/תיק גב

נעלי ספורט/ נעלי טיולים

כובע טמבל/ כובע מצחייה

שק"ש/ מזרון שטח ושמיכה

כובע גרב/ צעיף

חום/ קור

מנה חמה/ אוכל שטח

ביסלי/ במבה

עלייה/ירידה

מוזיקה בטיול/שקט בטיול

טבע/ עיר

לטייל עם חברים/ לטייל לבד

שירותים כימיים/ שירותים בטבע

מופנם/מוחצן

אוהב שינויים/לא אוהב שינויים

אוהב אתגרים/ לא אוהב אתגרים

אוהב לצאת מאזור הנוחות/לא אוהב

קל לי להתחבר לאנשים חדשים/יותר קשה לי להתחבר לאנשים חדשים

להתמודד עם פחד/לברוח מפחד

להתמודד לבד/ לשתף

מאמין בגורל קבוע מראש/ השליטה בידיים שלי

מחשבה יוצרת מציאות/מציאות יוצרת מחשבה

נספח ה' (ישתנה לפי מה שנשיג בתרומות)

מכירה פומבית:

שקיות חימום -10

"שקר בחוץ חם בפנים"

מראה -5

"מי הכי יפה בכל העיר?"

שמפו יבש -1

"כי בינינו מי יכולה יום בלי מקלחת?"

ספריי ריח טוב בנעליים -1

"על טעם ועל ריח אין להתווכח..."

מסטיקים -

"לנשימה ולנשמה"

כובעים -10 - כובע גרב

"יש הרבה סוגים, הרבה צבעים אבל אתם זכיתם בו!"

סטיקלייטים - חבילה אחת

"יהפוך את הטיול למסיבה"

בדין-1

"כי בינינו- כל אחד צריך קצת בית"

כרית מתנפחת -3

"יהפוך את הלילה שלכם ליותר טוב"

חול בשקית -1

"אי אפשר בלעדיו"

מוצץ -1

"כל ילדה יודעים צריכים אותו כדי לישון יותר טוב"

נר ריחני -1

"עגול, ארוך, צבעוני, לבן, חנוכה ושבת"

בקבוק מים -1

"חייבים אותו כדי לשרוד"

פטל -1

"שתה- תרגיש אריה"

שמיכה -3 או יותר

"להתפנק גם בשטח"

קפה וחלב עמיד -1

"לא פותחים בוקר בלעדיו"

נספח ו'

סיטואציה מספר 1-

"ממש ממש חשוב לי לצאת עם תעודת בגרות מלאה ואני משקיע המון בלימודים ובבית ספר. אבל לא משנה כמה אני אשקיע אני פשוט בחיים לא אצליח בהיסטוריה. בעוד כשבועיים הבגרות שלי- הדבר האחרון שיש לי במקצוע לפני שאני מסיים אבל אני ככ מתוסכל מהלמידה ומהחוויות שלי עם המבחנים שאני פשוט לא מסוגל לגשת לבגרות. אני מרגיש שהלמידה להיסטוריה ממש מקשה עליי והורסת לי את המצב רוח אבל אני גם יודע שאני חייב לגשת לבגרות. מה לעשות?"

סיטואציה מספר 2-

" רבתי עם החברה הכי טובה שלי וזה ממש יושב עליי. כבר שבועיים שאנחנו לא מדברות ואני לא יודעת איך להחזיק יותר את מה שאני מרגישה. זה משפיע עליי בכל דבר שקורה לי, אין לי כוח ללכת לבית ספר, אני כל היום יושבת רק עם עצמי, לא מצליחה להירדם בלילה וכו'."

סיטואציה מספר 3-

" חברים שלי כבר יוצאים למסיבות ומתחילים לשתות- בתוך תוכי אני יודע שאני עוד לא מוכן לזה אבל מאוד מתבייש להגיד. העניין הזה נהפך ממש אישי- צוחקים עליי, יורדים עליי וממש לוחצים עליי להצטרף לחברה. אני כבר ממש אבוד בסיטואציה ולא יודע מה לעשות יותר."

סיטואציה מספר 4-

"הצבתי לעצמי בשנה שעברה מטרה- ללכת למכינה". עכשיו אני כמעט חודשיים במכינה ואני מרגישה שאני לא יכולה יותר. אני לא מצליחה להתמודד עם הלחץ שמופעל עליי, אני לא מצליחה למצוא חברים חדשים ואני לא מצליחה להיות קשובה לעצמי ולצרכים שלי. איך אני יכולה להתמודד עם הקשיים שאני חווה או שבכלל כדאי לי לקום וללכת?"

סיטואציה מספר 5-

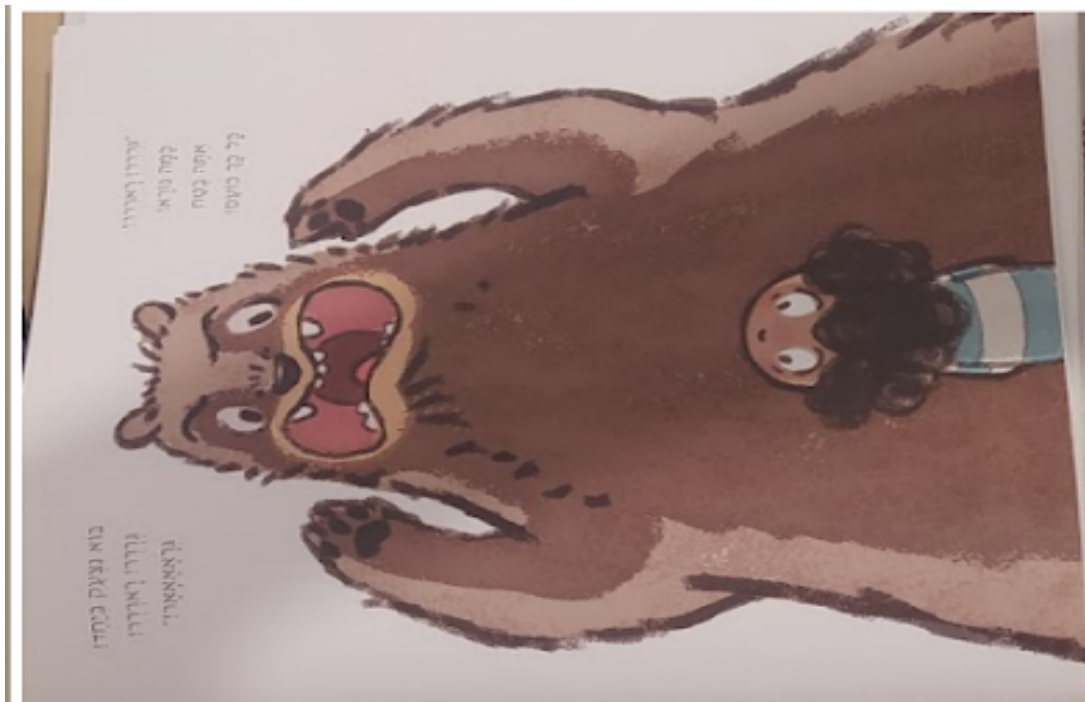
" יש משהו אישי שאני שומר כבר הרבה זמן בבטן, משהו ממש אישי מהסוג שאני לא רוצה לספר לאף אחד. מאז שאני זוכר את עצמי אני חווה חוסר ביטחון עצום לגבי איך שאני נראה ואני מרגיש שזה משפיע עליי ועל ההתנהגות שלי. איך אני יכול לעזור לעצמי להיות שלם יותר?"

סיטואציה מספר 6-

" יש מישהו שאני ממש רוצה, הוא מקסים וחמוד אבל הוא לא "בחבורה" הנכונה. אם אני אצא איתו או חס וחלילה אתחיל איתו כולם יסתכלו עליי מוזר והשם שבניתי לעצמי ימחק. אני יודעת שיכולה להיות בינינו אהבה ענקית ושזה הצעד הנכון בשבילי אבל אני פשוט לא מסוגלת להתמודד עם התגובות של הסביבה ועם הקושי"



פיל: שקול, יהיר, רגוע, חיובי, שאנן.



עצבני, אמוציונלי, פזיז, עקשן.



לא קשוב לצורך, מחושב, חופר, אופטימי.



מסיר אחריות, תחמון, מסית, תומך.



לא רגיש, ציני, חיובי, עצלן.



ותרן, לא מעריך, לא נתקע על דברים רעים, ממשך קדימה.



בת היצנה: 'אופסו
בוא נתחבא ונעמיד פנים
ששום דבר לא קרהו'

נמנע מלהתמודד, פחדן, מאמין שדברים יסתדרו מעצמם.

נספח ח' - שאלון אישי לסיכום היחידה (להדביק במחברות)

- עם מה התמודדתי? תארו בפרטים את האירוע/ התחושה/ קושי
- איך התמודדתי? מה עשיתי? האם ביקשתי עזרה?
התמודדתי בכוחות עצמי? תארו בקצרה את ההתמודדות עם הקושי
- מה עזר לכם בהתמודדות עם אותו קושי? איזה כלים היו לכם להתמודדות?
מאיפה קיבלתם אותם? איזה כלים היו לכם חסרים?
- מה אותה התמודדות נתנה / בנתה בי?
האם זה עזר לי בהתמודדויות דומות שהיו לי בהמשך?
- איך אותו קושי השפיע על היחסים שלכם עם הסביבה באותה תקופה?

איך היה לי בסמינר?

איך היה לי עם האחוזה?

איזה אנשים חדשים הכרתי?

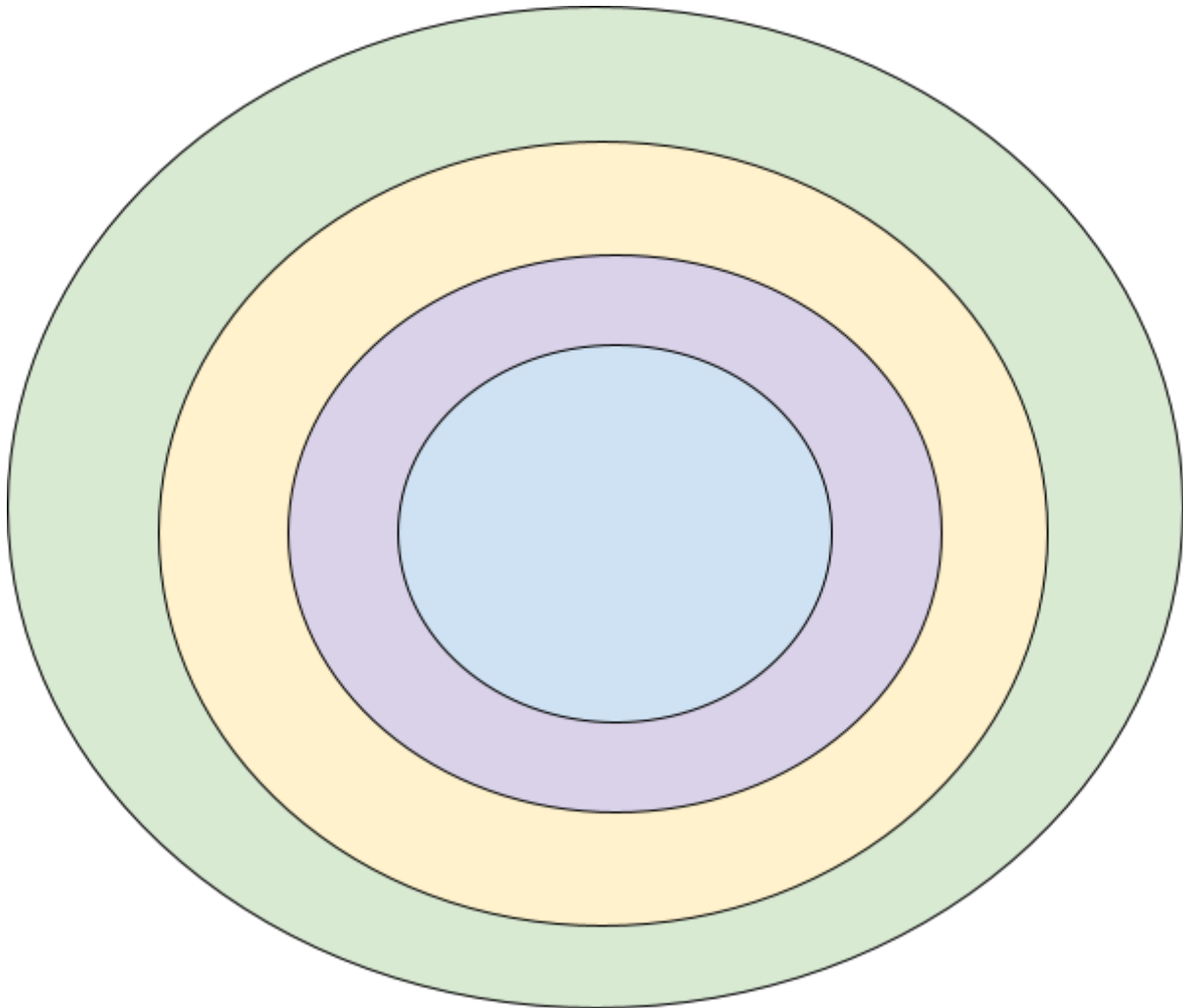
מה איתגר אותי בלהכיר אנשים לא מהבית נוער שלי?

מה היה לי כיף?

איך היה לי עם מדריך שונה?

מה הבנתי על עצמי מתוך האחוזה?

נספח יא' - מעגלים (להדביק במחברות)



נספח יב

	5 נקודות לכל תשובה נכונה	משחק "הטיול" בפעולת היכרות
	5 נקודות לכל זוג שלקח ברצינות	אתגר - הליכה בזוגות
	5 נקודות לכל זוג שלקח ברצינות	אתגר 2 - קשירת עיניים
	גג 50 נקודות לכל הקבוצה	אתגר 3 - עליה בחבל
	גג 20 נקודות למשך כל היום	חיזוקים חיובים ואווירה טובה בקבוצה
	גג 20 נקודות לכל הקבוצה	תורנות (הכנת ארוחת ערב/ קיפול ארוחה/ הכנת ציוד לבוקר למחרת)

נספח יג

אנדרלמוסיה

אנדרלמוסיה

אתה מתחיל את המשחק תיכנס למעגל תעשה קול של ירייה ותירה לשמים
כשמישהו יורה לשמיים תיכנס למעגל ותשיר שיר של סטטיק ובן אל
כשמישהו שר שיר של סטטיק ובן אל תיכנס למעגל ותעשה קולות של תרנגול
כשמישהו עושה קולות של תרנגול תתחיל ללכת אחריו ותחקה אותו
כשמישהו הולך אחרי מישהו שעושה קולות של תרנגול תתן כייף לכולם במעגל
כשמישהו נותן כייף לכולם במעגל תיכנס למעגל ותרקוד כמו בלרינה
שמישהו רוקד כמו בלרינה תיכנס למעגל ותעשה על האש
כשמישהו עושה על האש המעגל תבוא ותצעק עליו "תנו לחיות לחיות"
כשמישהו צועק "תנו לחיות לחיות" תיכנס למעגל ותצעק "טבעונות זה רצח הצמחים"
כשמישהו צועק "טבעונות זה רצח הצמחים" תיכנס למעגל ותעשה קולות של פרה
כשמישהו עושה קולות של פרה תיכנס למעגל ותתחיל לרקוד את ריקוד המקרנה
כשמישהו רוקד את ריקוד המקרנה תיכנס למעגל ותעמוד עמידת שש ותישאר שם
כשמישהו עומד במעגל בעמידת שש תבוא לעמוד לידו בעמידת שש ותישאר שם
כששני אנשים עומדים בעמידת שש במעגל תיכנס למעגל ותעלה עליהם לעשות פירמידה אנושית
כשיש פירמידה אנושית במעגל תרקוד ברייקדאנס
כשמישהו רוקד ברייקדאנס במעגל תיכנס למעגל ותצעק "איפה אמא שלי?!"
כשמישהו צועק "איפה אמא שלי?!" תיכנס למעגל ותתן לו חיבוק ותגיד לו "אני אמא שלך"
כשמישהו אומר "אני אמא שלך" תיכנס למעגל ותשכב על הרצפה ותשים ידיים על הראש (פזצטא) ותישאר
שם
כשמישהו שוכב על הרצפה ועושה פזצטא תעמיד פנים שאתה הטיל ותנחות לידו
כשטיל נוחת על מישהו תתן נשיקה בכתף שמאל לכל מי שבמעגל
כשמישהו נותן נשיקה על כתף שמאל לכל האנשים במעגל תיכנס למעגל ותעשה מדיטציה
כשמישהו עושה מדיטציה במעגל תיכנס למעגל ותצעק עליו "בוא תלמד איתי יוגה!"
כשמישהו צועק "בוא תלמד איתי יוגה!" תצטרף אליו ותלמד אותו יוגה
כששני אנשים עושים יוגה תיכנס למעגל ותבחר מישהו שיעשה איתך קרב מבטים
כששני אנשים עושים קרב מבטים תיכנס ותשאל אותם "מישהו ראה את הפסטה ללא גלוטן?!"
כשמישהו צועק "מישהו ראה את הפסטה ללא גלוטן?!" תלך למישהו מהמעגל ותרקוד איתו את המקרנה
כששני אנשים רוקדים מקרנה תיכנס למעגל ותעשה כאילו התעלפת

כשמישהו מתעלף בתוך המעגל תיכנס למעגל ותעשה לו החייאה
כשמישהו עושה למישהו החייאה תיכנס למעגל תעיף אותו ותגיד "אני הפרמידק כאן!"
כמישהו צועק "אני הפרמידק כאן!" תיכנס למעגל ותשיר את השיר של רן דנקר "השמלה החדשה שלי"
כשמישהו שר את השיר "השמלה החדשה שלי" תיכנס למעגל תשתעל ותגיד "סליחה אני חולה קורונה"
כשמישהו אומר "סליחה אני חולה קורונה" תיכנס למעגל ותעשה לו בדיקה קורונה
כשמישהו עושה בדיקת קורונה תיכנס למעגל ותצעק "אני רוצה גם!!!"
כשמישהו צועק במעגל "אני רוצה גם!!!" תיכנס למעגל ותעשה הופעה לשיר של נועה קירל
כשמישהו שר שיר של נועה קירל תיכנס למעגל ותרקוד איתו סלואו
כששני אנשים רוקדים סלואו תיכנס למעגל ותצעק "איפה החתן שלי?????"
כשמישהו צועק "איפה החתן שלי??" תיכנס למעגל ותגיד "אני החתן שלך!!!"
כשמישהו צועק "אני החתן שלך!!!" תיכנס למעגל ותחתן אותם
כשמישהו מחתן שני אנשים תיכנס למעגל ותעשה קולות של שימפנזה
כשמישהו עושה קולות של שימפנזה ותגיד "איפה הנעל שלי???"
כשמישהו צועק "איפה הנעל שלי??" תיכנס למעגל ותעשה כאילו אתה הנסיך ומצאת את הנעל של הנסיכה
כשמישהו הנסיך ומוצא את הנעל של הנסיכה תיכנס למעגל ותיתן חיבוק למישהו עם פליז של שכבגו
כמישהו נותן חיבוק למישהו עם פליז של שכבגו תיכנס למעגל ותגיד "איהה איההה יש לי צירים!!!"
כמישהו צועק "יש לי צירים!!!" תיכנס למעגל ותעשה כאילו אתה מיילד אותו
כשמישהו מיילד מישהו עם צירים תיכנס לסיטואציה ותהיה התינוק שנולד
כשמישהו נולד כתינוק של מישהו עם צירים תיכנס למעגל ותצעק "זה בן!!!"
כשמישהו צועק "זה בן!!!" תיכנס למעגל ותהיה הרב שעושה לו ברית מילה
כמישהו עושה ברית מילה תיכנס למעגל ותצעק "שכבגולן זה השיט שאני לא אוהב"
כמישהו צועק "שכבגולן זה השיט שאני לא אוהב" תיכנס למעגל ותעשה כאילו אתה מתאגרף בקרב
כשמישהו עושה כאילו הוא מתאגרף בקרב תיכנס למעגל ו"תילחם" מולו
כששני אנשים נלחמים באגרוף תיכנס למעגל, תהיה השופט תכריע מי מנצח, ותציק GAME OVER

אל מי התחברתי בסמינר הזה ? למה ?

**איך חוויתי את הסמינר ? (משמעותי / כיפי / מיותר / רגוע /
סבבה) מה גרם לי להרגיש ככה ?**

איזה מעשה טוב עשיתי בסמינר

מישהו שעזר לי מאוד בסמינר , איך הוא עזר לי ?

מה החצי שנה האחרונה בבית נוער נתנה לי ?

בית הנוער חשוב לי ? למה ?

**חוויות בית הנוער בשבילי הן חיוביות או שליליות ? האם הייתי
מוותר עליהן ?**

**האם במקום אחר הייתי יכול לקבל את הדברים שקיבלתי מבית
הנוער / מהסמינר ?**