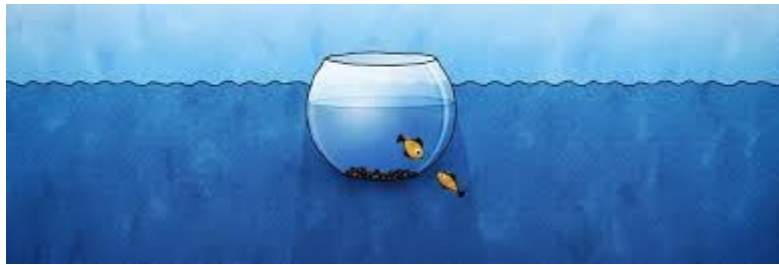


חוברת מחנה פסח - 2021

פנים קדימה



שפירא ויבנה יוצאים מאזור הנוחות!

מטרות

1. החניכים ילמדו על חשיבות של "יציאה מאזור הנוחות" ככלי להסתגלות בחיים הבוגרים והתמקדות אל עבר מטרות.
2. החניכים יפתחו את יכולות העצמאות שלהם (האישיים והקבוצתיים) דרך התמודדות עם סיטואציות מורכבות, קבלת החלטות, רפלקציה והתמודדות בין אישית.
3. המחנה יהיה שונה מאוד מכל מה שמוכר לחניכי קדימה, דרגת הקושי בו תעיד על הבגרות הנדרשת כדי לעבור את המחנה. חניכי קדימה יעידו שזה המחנה הכי קשה ועם זאת הכי מלמד שהיה להם אי פעם- חווית שיא!

רציונל

נושא שנתי פנים קדימה מחולק לשני מרכיבים עיקריים- פנים וחץ. 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, מעורבים ואולי אפילו משפיעים!

מחנה לילה לבן בפסח מהווה את נקודת האמצע של התהליך- מפנים 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 רב החברה הישראלית, אלא גם אנחנו את עצמנו.

כדי להוציא את חניכי קדימה מאזור הנוחות אנו נשתמש בשטח ובשעות הלילה המאוחרות ככלים המהותיים ביותר ללמידה על הסתגלות והתמודדות עם אתגרים. החניכים יעברו פעילויות בשטח ויתמודדו עם האתגרים שמגיעים בלילות (קור, עייפות, פעילות חוץ ולו"ז אינטנסיבי). החניכים יעברו פעילויות ODT ומסלולי ניווטם שיאתגרו את קצה גבול היכולת שלהם. לאחר הפעילויות השונות נקיים עיבוד משמעותי בו החניכים ינסו להקביל את הלמידה מהמחנה לאתגרים שצופים להם החיים.

לוי"ז יבנה		לוי"ז שפירא	
שעה	תוכן	שעה	תוכן
16:30	התכנסות	17:45	התכנסות
16:45	פעילות פתיחה- מזה לצאת מאזור הנוחות	18:00	פעילות פתיחה- מזה לצאת מאזור הנוחות
17:45	הפסקה	19:00	ארוחת ערב בבית הנוער- בישול ממעט חומרי גלם
18:00	ארוחת ערב בבית הנוער- בישול ממעט חומרי גלם	21:00	נסיעה לפארק הירקון
20:15	נסיעה לפארק הירקון איסוף שפירא בדרך	21:30	התארגנות לקראת פעילות לילה- סידור מחנה + תדריך כללי לילי בשטח
21:30	התארגנות לקראת פעילות לילה- סידור מחנה + תדריך כללי לילי בשטח	22:00	היכרות רשמית בין שפירא ליבנה וחלוקה לקבוצות חדשות
22:00	היכרות רשמית בין שפירא ליבנה וחלוקה לקבוצות חדשות	22:45	תדריך יציאה לניוטים
22:45	תדריך יציאה לניוטים	23:00	ניוטי לילה
23:00	ניוטי לילה	01:15	הפסקה- קפה, תה, עוגיות
01:15	הפסקה- קפה, תה, עוגיות	01:30	ODT לילי
01:30	ODT לילי	03:00	פיצות
03:00	פיצות	03:30	פעילות רפלקציה-חיבור לאדמה/ חיפוש עצמי
03:30	פעילות רפלקציה-חיבור לאדמה/ חיפוש עצמי	04:15	עיבוד וסיכום מחנה
04:15	עיבוד וסיכום מחנה	05:00	פיזור לבתי הנוער
05:00	פיזור לבתי הנוער	05:30	פיזור שפירא
05:30	פיזור שפירא	06:00	פיזור יבנה
06:00	פיזור יבנה		

פעילות פתיחה- תיאום ציפיות למחנה (שעה)

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 להם במחנה ומה גודל הדרישה (חוסר ודאות, ללא פלאפונים, לילה לבן עמוס בתוכן, הרבה הפתעות שלא ידעו עליהן מראש)
3. החניכים והמדריכים יתאמו ציפיות ויעברו על נהלי המחנה

מהלך

1. **סבב מה נשמע? (15 דק')** - איך אני מגיעה למחנה? מוכן.ה ללילה לבן?
2. **נהלים למחנה (10 דק')**
 - במחנה זה אתם לא תדעו מה הלו"ז ולכן אין צורך לשאול מה הלו"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 (לתת כמה דק' לחניכים לעשות את הטלפון/ לשלוח הודעה להורים ואז לחכות שיכבו את הפלאפונים ויחזרו למעגל. חשוב שזה יהיה כתוב גם באישורי ההורים).
 - זה מחנה שדורש רצינות ובגרות. אתם קבוצה בוגרת ולכן מגיע לכם מחנה של בוגרים. יהיו רגעים במחנה שלא תרצו לשתף פעולה, למרות שקושי, 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!
 - במחנה זה, כפי שאתם שמים לב, אנחנו הולכים לגלוש לתוך הלילה- יש לשמור על נהלי בטיחות וזהירות יתרה! זה לא משחק. אתם עייפים ועליכם לשים לב אחד לשניה!
 - 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 ובטח ובטח לא סיגריות ואלכוהול או דברים אחרים שאסורים עליכם על פי חוק.
 - במחנה הזה הולך להיות כל הזמן כיף! גם כשקשה יהיה כיף!):
3. **נושא המחנה: יציאה מאזור הנוחות (15 דק')**
 - א. שאלות לפתיחה:
 - מי יודעת מה נושא המחנה היום?
 - למה לדעתכם אנחנו מדברים על נושא כזה? (להסביר לחניכים את הרציונאל של המחנה ואיך הוא מתקשר לכל הנושא שנתי. דרך המחנה הזה, ביחד תשאלו את השאלה- למה חשוב לצאת מאזור הנוחות? איך זה משרת אותנו לחיים הבוגרים?)

ב. מחלקים לחניכיות דפים/ בריסטולים ומפזרים במעגל- חמשת השלבים של יציאה מאזור הנוחות ומקריאים ביחד (**נספח א'**) שאלות לדיון תוך כדי קריאת השלבים:
- אתם מזדהים עם התחושות? מסכימים? לא מסכימים? רוצים לשתף בדברים שאתם מרגישים שחייבים להשתנות? שתפו במחשבות שמעסיקות אתכם בנושא

4. **ציפיות מהמחנה (20-10 דק')**

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

עזרים

- קופסת פלאפונים אפשר להוסיף מדבקות עם טוש כדי שידביקו על הפלאפון שלהם את השם.
- סוכריות בצבעים שונים
- נספח א'
-

חמשת השלבים ליציאה מאזור הנוחות:

1) משהו חייב להשתנות!

השלב הראשון בתהליך היציאה מאזור הנוחות, מתחיל במקום שבו ברור לנו שמהו בחיינו חייב להשתנות! "לא עוד!!!" , זה הקול שאנו שאנו שומעים בתוכנו. צעקה פנימית חזקה, כאב מאוד גדול, התחושה הנוראית (שזכורה לי היטב), שכל יום שאנו קמים בבוקר לעשות את מה שאנו אמורים לעשות זה פשוט אסון! אדם שלא מגיע עד לנקודה הזו בחייו (זאת אומרת, מבאס אותו המצב, אך זה לא מספיק כואב כדי לעשות עם זה משהו), לא באמת יעבור לשלב הבא בתהליך. הוא יישאר במקום הזה, עד שהכאב יהיה בלתי נסבל עבורו. טכניקה אחת שאני מכיר בעניין זה, זו הטכניקה שבאמצעותה אנו יכולים לייצר בתוכנו את הכאב הזה ולהעצים אותו. על ידי כך שנשאל את עצמנו שאלות כמו: איך ייראו חיי בעוד חמש שנים אם אמשיך בדרך הזו? לאן אגיע? איך ארגיש? מה אהיה? איך זה ייראה בעוד עשר שנים? עשרים שנה? (נסו זאת בעצמכם על כל אחד מהתחומים שבהם הייתם רוצים ליצור שינוי)

2) אני חייב לשנות!

בשלב השני של התהליך, לאחר שהגענו לידיעה הברורה שמהו חייב להשתנות ושהדברים לא יכולים להמשיך יותר כפי שהם, אנו מגיעים להבנה נוספת: אנחנו ורק אנחנו חייבים ליצור את השינוי הזה. השלב הזה הוא השלב שבו אנחנו לוקחים אחריות מלאה על חיינו מתוך הבנה ברורה שאין טעם להאשים אף אחד במצב שלנו (אנחנו יכולים להמשיך לעשות זאת, אך זה לא יוביל אותנו לשומקום). הרבה אנשים נשארים תקועים בשלב הראשון מכיוון שהם ממשיכים להאשים אחרים במצבם ולטעון שאלה הנסיבות והסביבה שלהם שאחראים לכך שהם תקועים. קחו אחריות מלאה על עצמכם ועל חייכם, אתם היחידים שיכולים לעשות משהו עם חייכם!

(3) מה אני באמת רוצה?

בשלב השלישי של התהליך, לאחר שלקחנו אחריות מלאה, זה הזמן להגדיר לעצמנו את המטרות שלנו:

לאן בדיוק אני רוצה להגיע?

מה אני באמת רוצה?

איך אני מתכוון להגיע לשם?

זהו המקום שבו עלינו לשבת ולחשוב! באמת לחשוב ולתכנן את דרכנו החדשה בחיים! זהו שלב מאוד מאוד מרגש!

(4) אני יכול!

השלב הרביעי בתהליך, זה השלב שבו אנו מפתחים בעצמנו את האמונה: שמה שאנחנו באמת רוצים אפשרי עבורנו.

שאנו מסוגלים ויכולים להיות, לעשות ולהשיג את מה שאנחנו באמת רוצים! זה השלב שבו אתם רוצים להקיף את עצמכם בסביבה תומכת, לחשוף את עצמכם לסיפורים מעוררי השראה, להשתתף בסדנאות, הדרכות, לקרוא ספרים ולהתחיל להכניס לראש שלכם את העובדה שאתם יכולים!

(5) אני מתכוון!

השלב החמישי זה השלב של התכל'ס!

כאן אתם מתחילים לעשות פעולות ממוקדות ומכוונות להשגת המטרות שלכם.

כאן זה השלב שבו אתם עושים פעולות מרגשות ומפחידות,

כאן אתם יוצאים פיזית מאזורי הנוחות שלכם!

פעולות שמלאות בכוונה ואמונה שלמה שאתם בדרך ליצירת החיים שאתם באמת רוצים לחיות!

בוטלה ההרצאה יציאה מאזור הנחות (שעה)

מטרות

1. הרצאה אשר פותחת את נושא המחנה ומלמדת את החניכים באופן תיאורתי למה חשוב לצאת מאזור הנחות איך זה משפיע על יכולות הסתגלות, איך זה משפיע על הישגים אישיים וכו'.
2. החניכים ירגישו שנושא ההרצאה חשוב ומקובל בנוכחות החברתיות של עולם המבוגרים כמתכון להצלחה.
3. ההרצאה תכין את החניכים למתרחש במחנה ולמה שמצפה להם בחיים.

תדריך

- אין לצאת לשירותים בזמן הרצאה. אם זה דחוף, רק אחד יוצא ברגל נתון (אחד באוויר).
- אין פלאפונים בזמן ההרצאה!
- בסוף ההרצאה יהיה זמן לשאלות, חטבו על שאלות שעולות לכם תוך כדי.
- אנו מצפות מכם להיות פעילים ואקטיביים בהרצאה - לענות על שאלות, לשמור על מבט, להכווין את השיחה לכיוון שמעניין אתכם.

ארוחת ערב - חשיבה יצירתית ויכולות הסתגלות (שעתיים)

מטרות

1. החניכים יאלצו להפעיל כושר הסתגלות וחשיבה יצירתית בעבודה עם מעט חומרי גלם ובכל שיעלמו להם חומרי גלם/ כלי מטבח תוך כדי הפעילות.
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.

מהלך

החניכים ידרשו להכין ארוחת גורמה! (לא פחות). לרשותם מוצרים ועזרים מעטים בהם יצטרכו להכין את הארוחה.
במהלך ארוחת הערב נשמיע להם כל כמה זמן שיר שברגע שהוא מתנגן כל הקבוצה צריכה להסתדר בפוזות לפי התמונות שנניח להם, במידה ולא יספיק בזמן המוקצב שנתנו להם, **ניקח להם מצרך חשוב (חומר גלם או כלי מטבח)!**

חשוב-

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

עזרים

חומרי גלם לבישול, סכיני מטבח, קרשי חיתוך, סירים ומחבתות, צלחות, כוסות, סכום

היכרות רשמית בין שפירא ליבנה וחלוקה לקבוצות חדשות

ניוטי לילה (שעתיים ורבע)

מטרות

1. תחילת יישום מתיאוריה לפרקטיקה- החניכיות יתמודדו וייחו מצבים שמוציאים אותם מאזור הנוחות.
2. התמצאות בתנאי שטח לא פשוטים וחוסר וודאות, החניכיות ידרשו לאלתר תוך כדי ניווט כיוון שאינם בקיאים בקריאת מפה ומציאת הצפון.
3. חיזוק תחושת עצמאות דרך התמודדות עם אתגרים שונים, הובלה וקבלת החלטות.

מהלך

1. הכנה לניווט (20 דקי')

- מחלקים לחניכיות מפת תצלום אווירי של גבולות הגזרה בפארק הירקון
- הסבר איך קוראים מפה- מהם גבולות גזרה, מהם נ"צ, איך מצפינים מפה, איך מודדים זמן בתוך מפה בחישוב קילומטרים.
 - איך מוצאים את הצפון בלילה (אפשר להיעזר דרך זרימת הנהר של הירקון לים המוביל למערב)
 - מהם העוגנים במפה- הדד ליינים להגעה לכל יעד והיכן נמצא דד ליינים הסיום.
 - מסבירים את הפעילות

2. תדריך ניווט לילה (10 דקי')

- **תדריך מתוך חוזר מנכ"ל**
- ניווט זה דבר מסוכן, אתם לא סתם מנווטים, אתם מנווטים בלילה! נכון, אנחנו בתוך פארק מלאכותי, נעים ופשוט. עדיין חשוב מאוד לשמור על הנהלים ולא לחרוג מגבולות הגזרה. הפארק עצום ואם לא תהיו מרוכזים במפה, אתם יכולים ללכת לאיבוד.
- לעבור על טבלת סיכונים עם החניכיות
- אין פלאפונים בזמן ניווט! הפלאפון היחיד נמצא אצל מדריך החוליה וישמש אך ורק למקרה חירום.
- נוהל נתק- אם מישהו הולך לאיבוד הוא נשאר במקום ומחכה שנבוא לאסוף אותו
- אין ללכת לשירותים לבד. חייבים לדווח למדריכה וללכת בזוגות או כולם ביחד.
- לא להתקרב לנהר
- רבע שעה לפני תום הפעילות, עליכם לבדוק אם אתם קרובים לנקודת הסיום או לא. אם לא, תתקשרו לעדכן את המדריכיות אשר מצפים לכם בקו הסיום.
- לכל חוליה יש אחראים בתוך החוליה- מנווט, אחראי בטיחות, אחראי מורל, אחראי זמנים וכו'.

3. תחילת ניווט (85 דקי' - שעה ורבע)- החניכיות מתחלקים לקבוצות קטנות מתחרים אחד בשניה.

- ומקבלים מפה עם סימונים. החניכיות צריכים להגיע לסימונים ולתעד (דרך מחורר או השארת סימן שלא מלכלך).

נחלק את החניכים מראש לחוליות, כל חולייה תקבל תצ"א של האזור בו אנו עושים את הניווט. על התצ"א יהיו נקודות שונות שפזורות באזור הניווט. לכל חולייה יהיו נקודות שונות וחלק נקודות משותפות, כל פעם שמגיעים לנקודה מסוימת הם צריכים לסמן עם המחורר בדף הנקודה ולדווח. החוליה המנצחת מגיעה ראשונה לקו הסיום לאחר שעברה ביעדים שלה.

4. עיבוד ניווט (20 דק')

- מה היה? (החניכים מספרים אחד לשניה מה היה בחוליות שלהם, מי הוביל מה, איזה טעויות הם עשו בדרך וכו')
 - איך היה? איך היה כחוליה ואיך היה באופן אישי?
 - למי היה קשה? למה היה קשה?
 - למי היה קל? למה היה קל?
 - איך היה לעבוד כחוליה? איך הייתה ההובלה? קל להיות מוביל? קל להיות מובל?
 - שאלה למובילים- איך היה להוביל את החוליה? הרגשתם את גודל האחריות?
 - מרגישים שיצאתם מאזור הנוחות שלכם? למה כן או לא?
 - נתקלתם במצבים שהייתם צריכים לאתגר?
 - החלטות לא פשוטות שהייתם צריכים לפתור?
 - מה עם תנאי השטח? (לילה, קור, עייפות, הליכה/ריצה) הרשתם בנוח?
 - היו לכם מחשבות מיוחדות תוך כדי הניווטים? תובנות כלשהן?
- סיכום מדריכות:** עברתם פעילות שדורשת מכם לגלות אחריות, עצמאות, יכולות הסתגלות, התמצאות בשטח, תושיה. נכון, זו הייתה פעילות קצרה. חכו תראו מה עוד מחכה לכם):
יש לכם הפסקה של רבע שעה ומיד לאחר מכן נמשיך.

עזרים

תצ"א של האזור מנוילניים, מחוררים, טבלת סיכונים.

להגיד לצוות שכאשר הם מניחים את הנקודות שיצלמו לקבוצה על מנת שנוכל כולנו להיות בטוחים איפה הנקודה הספציפית. בנוסף לחלק את הצוות ל-2 כאשר הם מניחים את הנקודות (חצי צוות לכל גדה).

ODT לילי (שעתיים)

מטרות

1. החניכים יתנסו באתגרים שונים במהלך הפעילות ויבחנו את תחושות המסוגלות שלהם ויאתגרו את קצה היכולת שלהם.
2. פיתוח חשיבה מחוץ לקופסא והסתכלות על מצב שהם לא מכירים מנקודת מבט שונה וההתמודדות שלנו עם מצבים לא מוכרים
3. עבודה על גיבוש, קבוצתיות ושיתוף פעולה תוך התחשבות ורגישות בקשיים והצרכים של כל אחד מחברי הקבוצה.

מהלך

נפתיע את החניכים עם פעילות ספורט לא מתוכננת וניתן להם מספר דקות מעטות להתארגן ולהגיע לאזור הפעילות. הפעילות תהיה פעילויות ODT שיגרמו לחניכים לצאת מאזור הנוחות שלהן, כגון: משימות ספורט, משימות מביכות, משימות הדורשות תלות אחד בשניה ונתינת אמון, משימות מאתגרות ומעייפות שיוציאו אותם מאזור הנוחות.

1. ריצה (20 דק')

שואלים בקבוצה- מי הכי שונא לרוץ? תתמקמו בשורה- מימין מי שהכי שונא לרוץ ומשמאל מי שהכי אוהב לרוץ.
לאחר שברור לנו מי הכי שונא לרוץ- נבחר אותו כמוביל הקבוצתי שרץ מקדימה ואחראי להכתיב את הקצב של הקבוצה והעמידה בזמנים.
נתחיל בלדת להם סיבוב ריצה מסביב לפארק, מי שמתחיל ללכת גורם לחברים שלו לעשות עוד סיבוב ריצה, המטרה היא לגרום לחניכים לעזור אחד לשני ושיעודדו אחד את השני, שלא יפקירו אף אחד מאחור ושיתנו לכולם הרגשה שהם חלק מהקבוצה. אם חניך לא מצליח לרוץ יותר, על חניך אחד לעשות לו אבוייו או שכמה חניכים ירימו את החניך. אסור להפסיק לרוץ!
מתחילים בחימום ולאט לאט מאתגרים את הקבוצה- ריצה של חצי דקה ביחד ואז הפסקה, מתיחת רגליים וידיים, ריצה של דקה ואז הפסקה, ריצה של שתי דקות והפסקה וכן הלאה.

2. הרועה והכבשים (20 דק)

אחד המשחקים המשעשעים ביותר, מהווה לא רק התנסות מבדרת אלא גם חוויה. מעמיקה את האמון בין המשתתפים, ומחדדת איכויות של מנהיגות, גיבוש ושיתוף פעולה. הפעילות מתאימה למרחבים פתוחים, ומצריכה כיסויי עיניים כמספר המשתתפים. יש לבחור באחד המשתתפים להיות רועה הצאן. שאר חברי הקבוצה יכסו את עיניהם באמצעות הכיסויים שיחולקו להם. חברי הקבוצה מתפקדים כעדר כבשים, ורשאים לדבר ולתקשר ביניהם רק ב'שפת הכבשים'. לפני תחילת התרגיל, יקבלו חברי הקבוצה חמש דקות, אותן יוכלו להקדיש לבניית תכנון אסטרטגי, שיייע להם להשיג את מטרותם: להיאסף כולם יחדיו. רק ברגע שכולם נמצאים יחד – מותר להם להתקדם. רועה הצאן יאותת לעדר הכבשים את הדרך לדיר, הוא המקום שנקבע מראש שאליו יש להיאסף, באמצעות פעמון.
כשכל העדר מאוגד ביחד, אפשר לקשור את כולם ביחד ולעבור מפעילות הבאה "כיחידה אחת"

3. כיחידה אחת (30 דק')

כל הקבוצה תצטמצם לגוש אחד ותקשור מסביבם חבל+ בין כמה רגליים וכמה ידיים. המטרה שלהם להגיע ביחד **לקצה השני של נהר הירקון**, כאשר הם קשורים כקבוצה. כדי להקשות על הפעילות, ניתן כל זמן קצר משימה נוספת-

- לכסות עיניים של כל חברי הקבוצה חוץ מאחד
- אסור לאף אחד לדבר
- מותר רק לאחד לדבר
- לקשור עוד איברים
- להפיל מישהו אחד/שניים שיהיה פצוע והקבוצה צריכה לסחוב אותו תוך כדי שהיא קשורה.

4. כיחידים רבים (20 דק')

הקבוצה סיימה את הפעילות יחידה אחת. עכשיו עליה לפעול בנפרד, כיחידים. הפעילות מורכבת ודורשת בטיחות גבוהה! חשוב להיות עירניים! (מעבר מצד לצד בירקון זה דרך גשר עם כביש ולכן חשוב ללכת בתור אחד!

קושרים לכל החניכיסות את העיניים מלבד שני חניכיסות שיהיו המובילים- אחד מלפנים ואחד מאחור (כמובן שיש עוד עיניים של המדריכים בתהליך). על החניכיסים לחזור למקום הקבוע של המחנה רק שאין ביכולתם לדבר בכלל! רק להכווין טיפה עם הידיים. בשלב זה, החניכיסות צריכים להיות מסוגלים לסמוך על חברים שלהם שרואים אותם ושומרים עליהם. אם המדריכיסות שמים לב שהחניכיסות מפוזרים מידי ומתחילות להיות בעיות בטיחות, יש לבחור עוד שני חניכיסים שיהיו עם עיניים פתוחות ויובילו את הקבוצה.

החניכיסות עם העיניים הפקוחות לא יכולים לדבר בכלל. רק מגע קטן ועדין. יש לקשור את הפה של כל מי שלא מדבר.

5. עיבוד (20-30 דק')

- איך היה?
- מרגישים שהייתה פעילות שהוציאה אתכם במיוחד מאזור הנוחות שלכם?
- מה הפעילות?
- איך זה הרגיש?
- האם גיליתם על עצמכם דברים חדשים?
- מי מרגיש שהצליח לאתגר את עצמו ואת תחושת המסוגלות שלו? (זה יכול להיות בקושי פיזי, בלסמוך על אנשים, בלהוביל את החברים שלי או להיות מובל, בהתמודדות עם עייפות או חוסר רצון בשיתוף פעולה ועוד)
- איך עבדתם כקבוצה? מה גיליתם אחד על השניה?

עזרים

אלבד, חבלים, כיסוי עיניים ופה/מסכות, פעמון

רפלקציה- חיבור לאדמה | חיפוש עצמי (שעה וחצי)

מטרות

1. החניכים יתנסו בזמן התבוננות פנימה- חשיבה על התקופה שהם עוברים, על הפרק הבא הקרב ובא, על הפרויקט האישי שלהם. זהו זמן לחשבון נפש.
2. החניכים יחוו את דרגת הקושי הגדולה ביותר של המחנה- כשהם מתמודדים עם השעות הקטנות של הלילה, הפעילות האחרונה ביום, פעילות ללא הסחות דעת, ללא חברים וללא פלאפון.

מהלך

1. **קריאה ביחד (5 דק')** נקריא לחניכים במעגל את הקטע (**נספח א**) ונחלק לכל חניך מחברת קטנה (פנקסים עם השמות שלהם), עטים, סטיקלייטים ואת הקטע שיהיה להם מול העיניים.
2. **פיזור חניכים (50 דק')**- נפזר את החניכים במרחב, כל חניך יהיה אך ורק עם עצמו. מרחק של 50 מטר בין החניכים. נבקש מהם להיות בשקט כל משך הפעילות, אסור לדבר. למי שקשה, יכול להירדם על הדשא אבל לא להפריע. כל חניך י.תקבל מחצלת/ מגבות אישיות לשבת עליה וסטיקלייט. על החניכים לשבת לבד עם עצמם, לחשוב על הטקסט, לחשוב על המחנה שעברו היום, על התהליך שעשה עד כה השנה, על שנה הבאה. זה זמן של החניכים לחשוב על הפרויקטים האישיים שלהם (שלושת המטרות עליהם עובדים עם המנטורים) ולנסות להבין עם עצמם על עצמם- בלי גורמים חיצוניים, רק התבוננות פנימית:
 - א. מה גורם לי להצליח?
 - ב. מה מעכב אותי?
 - ג. במה התקדמתי השנה?
 - ד. על מה יש לי עוד לעבוד?
 - ה. אני גאה בעצמי על...

אלה השאלות שהחניכים יכולים לענות עליהם בזמן שהם יושבים עם עצמם. עוד אופציה היא המשימה הבאה:

קראי את המכתב וכתבי לעצמך מכתב על החלומות שלך, השאיפות שלך, המטרות שלך

3. **קלפים (20-15 דק')** החניכים חוזרים למעגל בשקט (אסור לדבר). במעגל פזורים קלפי POINTS OF YOU. על החניכים לבחור שלושה קלפים הממחישות את מה שהם מרגישים ברגע זה. אין צורך לשתף (אם ירצו לשתף אפשר בעיבוד הסופי). אפשר לעשות סבב איך היה לי ואיזה קלפים בחרתי.

עזרים

עטים, פנקסים קטנים, דף עם השאלות כתובות, נספח א', מחצלת/מגבת/ שמיכה לכל חניך, סטיקלייט (או נר שבת), קלפי פוינטס אוף יו

אחי,

אני הולך לנצל אותך. אני מודיע את זה מראש כדי שלא תתבאס, ולא תתפלא למה אין בדפים הבאים התייחסות אליך ואל נועה או שאלות על מה שקורה בארץ. עזוב. ממילא רוב הסיכויים שהמכתב הזה יגיע אחרי. עוד חמש שעות אני עולה על מונית שתיקח אותי לשדה התעופה של סאן חואן, ותוך פחות מיממה אני בתל אביב. זה יוצא יום שישי אצלכם, אם אני לא טועה. ואני מבטיח שבשבת, גג ראשון, אני אצלכם בקסטל עם כל התמונות והסיפורים והדאווין של אחד שחזר מטיול ארוך. אבל בינתיים אני צריך שתהיה העד שלי. שתקרא את כל ההבטחות שהבטחתי לעצמי בטיול הזה, כדי שאחר כך יהיה לי יותר קשה לסגת. נמאס כבר להחליט החלטות יפות בטיולים, ואחר כך בארץ להרגיש איך הן נוזלות בין האצבעות. הפעם אני רוצה שכל ההכרזות שלי יהיו מתועדות בכתב, ושאתה תקרא ותזכור ותרביץ לי אם תראה שאני מתחיל להתנקק.

מקובל עליך? בוא נתחיל.

אני רוצה להתחיל לשחות. אל תצחק, אני רציני. טניס זה נחמד, אבל אל"ף, בברכה של האוניברסיטה יש יותר יפות מאשר בטניס, ובי"ת, יש משהו בשחייה שעושה לך מקום בנשמה. שמכניס אותך לקצב הטבעי של הדברים. וחוף מזה, מה אני מתנצל? ברכה. פעם בשבוע. תרשום ותשתוק.

אני רוצה להיות גם פחות ציני. הסתובבתי בשנה האחרונה עם אנשים מכל העולם, ואני אומר לך באחריות שהישראלים הכי ציניים מכולם. ונמאס לי מזה. נמאס לי לשחק אותה ששום דבר לא מרגש אותי רק כדי לא לצאת פתטי. נמאס לי לירות חצים מורעלים באחרים רק מהפחד שיפגעו בי. אני רוצה לבוא לאנשים עם לב פתוח. מקסימום, מה יקרה?

אני רוצה לאכול ארוחות בוקר גדולות. כמו בטיול. עם ביצה מקושקשת וסלט אבוקדו וסלט ירקות ולחם שחור. אני רוצה להתחיל את הבוקר בארוחה ענקית, ולאכול אותה באיזי, בלי לחץ.

בכלל, נמאס לי להיות לחוץ. אני רוצה לרווח את הל"ז שלי, כדי לא לאבד את הל"ז שלי. אני רוצה לעבוד קשה, אבל לא בטירוף. אירופאים שפגשתי כאן עובדים ארבעה ימים בשבוע, הולכים הביתה בשש ולא חושבים שמהו לא בסדר עם זה.

אני רוצה לראות פחות טלוויזיה. חצי שנה לא ראיתי טלוויזיה וזה לא היה חסר לי בכלל.

אני רוצה לחיות בטבע. ואם זה יהיה מסובך מדי, אז לפחות לצאת מתל אביב כל סופשבוע. אני רוצה לעמוד על קצה של משהו ולראות רחוק ושקוף.

אני רוצה להתפעם מהדברים הקטנים. מללכת יחף על החול. מהוופל של הגלידה. ממקלחת קרה בקיץ. מגרפיטי צבעוני על קיר מלוכלך. ממוסיקה חדשה שאני לא מכיר. מלא להתגלח. מלהתגלח אחרי שהרבה זמן לא התגלחתי ולהעביר את היד על הלחי החלקה. אני רוצה להתרגש מכל הקטנות האלה. לא לתת להן לעבוד לידי.

אני רוצה אהבה. יותר די זמן נפנפתי בפרידה שלי מעדי כמו בפטור, ועכשיו, אחרי השבועיים האלה עם נינה, אני יודע שאני מסוגל ליותר מאשר פיתוי-נשיקה-יחסי מין-נדבר-מחר-ביי.

אני רוצה לקרוא יותר. לנסוע באופניים יותר. להיות בקשר טוב יותר עם אחותי. אני רוצה להסתכל יותר בעיניים. להגיד את האמת יותר.

וחוף מזה, אני רוצה הביתה.

עיבוד וסיכום מחנה (45 דק' - שעה)

מטרות

1. החניכים יקשרו את התובנות שלהם ממחנה זה למחשבות, שאיפות וחששות שיש להם מהעתיד
2. החניכים יעבדו את התהליך שעברו לאורך המחנה וינסו להבין מה למדו על עצמם

מהלך

1. מעגל צמר (15 דק')

החניכים יעמדו במעגל וחניך אחד יתחיל ויחזיק כדור צמר ביחד אחת ובידו השנייה את הקצה שלו, החניך ימסור הכדור לחניך אחר שיש לו מילה טובה להגיד לו בהקשר למחנה (חניך שגרם לו לחייך, עזר לו, היה פה בשבילו, הרים את הקבוצה וכו..). וישאיר את קצה החוט אצלו. 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. ציר זמן (15-20 דק')

נצייר ציר זמן על בריסטול ונציין רק את הפעילויות שעברנו, נוסיף מקומות ריקים ונצייר את הציר לא בצורה אנכית אלא עם עליות וירידות. נעבור עם חניכים על ציר הזמן ונוסיף תוך כדי פעילויות וחוויות נוספות שעברנו במהלך המחנה. בהתחלה, כל חניך יסמן היכן הייתה נקודת השבר שלו והיכן נקודת ההצלחה, לאחר מכן נסמן את הנקודות שבר והצלחה של הקבוצה ונתבונן בציר. אפשר להביא להם פיתקיות שבהם יציירו את עצמם בנקודת השבר שלהם או ההצלחה ואז הם ידביקו בציר וישתפו.

3. **סבב שיתוף (20-25 דק')** אם יש זמן אפשר לעשות סבב עם הקלפים של POINTS OF YOU מהפעילות הקודמת.

החניכים יכולים לשתף למה בחרו בקלפים האלו מכל הקלפים ולשתף איך היה להיות לבד עם עצמם.

4. סיכום קבוצתי- יציאה מאזור הנוחות (10 דק')

- מה למדתם על יציאה מאזור הנוחות?
- התנסו 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?

סיכום מדריכות- 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 שהתנסו בה היום. 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 בעצמנו 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.

עזרים : צמר, ציר זמן מחנה