

חוברת למדריכים.

”רק בגלל
הרוח...”

רפסודיה 2021

תוכן עניינים

3	הרפסודיה - רציונל
4	לויז' מחזור של רפסודיה
5	צוות הרפסודיה
6	דברים שחובה לעשות בבית לפני היציאה לרפסודיה
7	פרטים ארגוניים וטכניים לזמן השהייה בחוף הרפסודיה
8-13	פעילויות לקראת היציאה לרפסודיה
14-24	פעילויות בזמן הרפסודיה
25-27	פעילויות לאחר הרפסודיה
28	נהלים ונורמות התנהלות למדריכים וחניכים
29	דף הארות, דגשים והערות – שחשוב לזכור אחרי ההכנה!

❖ החוברת כתובה בלשון זכר מטעמי נוחות אך מיועדת כל המגדרים.

הרפסודיה - רציונל

הרפסודיה היא מפעל חינוכי אשר מאורגן ומובל על ידי אגף חינוך בתנועה הקיבוצית ומתקיים כחלק מהתהליך השנתי אותו מובילים מדריכי הנוער.

מפעל חינוכי - אירוע שיא ברצף השנתי, חלק מתהליך חינוכי המהווה תשתית עבודה. המפעל מחזק זהות ושייכות ומייצר חווית הצלחה אישית, קבוצתית, יישובית, אזורית ואגפית.

המפעל החינוכי מחולק לשלושה חלקים אותם עוברים בני הנוער יחד עם המדריכים:

1. **התחלה** - פעילויות לקראת היציאה לרפסודיה.
2. **אמצע** - פעילויות בזמן הרפסודיה.
3. **המשך** - פעילויות לאחר הרפסודיה (עיבוד וסיכום).

נושא מרכז: "רק בגלל הרוח...":

נושא מרכז זה נבחר לאור האירועים עמם התמודדנו בתקופה האחרונה ומתוך רצון לשים במרכז את "הרוח" שלנו - כאינדיבידואלים, כקבוצה וכחברה. במסגרת העיסוק בנושא זה נשאל את עצמנו: מהי "הרוח" שלנו? מה כל אחד מאיתנו מביא עמו לקבוצת השייכות שלו? מה אנחנו מביאים איתנו כקבוצה? ומה מאפיין את רוחה של החברה הישראלית? מתוך שאלות אלו נבקש להתמקד במצב החברה הישראלית היום, על מורכבותה והסוגיות השונות בה. כמו כן, נשאל מה אנו יכולים לעשות על מנת ליצור חברה ערכית ומוסרית המכבדת את כל הקבוצות הקיימות בה.

ציר התוכן הינו חלק בלתי נפרד מהרפסודיה. ציר זה, הכולל העברת תכנים ופעילויות לקראת היציאה לרפסודיה, בזמן הרפסודיה ואחריה, מהווה הזדמנות ליצירת תהליך חינוכי מעמיק ומעשיר עם הקבוצה הן בפן החברתי-קבוצתי והן בפן הרעיוני-העשירתי המחובר לרצף החינוכי השנתי.

חוברת זו באה לתת מסגרת לתהליכים החינוכיים והנושא המרכזי אשר יתקיימו ברפסודיה. לשירותכם תעמוד בנוסף חוברת בטיחות ובניה אשר תשלים את התהליך ובה תוכלו למצוא את מכלול הנושאים כולל לויז' ותהליכים חינוכיים אשר עוסקים בבטיחות ובניית הרפסודה.

בשם צוות הרפסודיה, אני מאחל לנו מפעל נעים ובטוח!

גיא גרסול

מנהל הרפסודיה, אגף חינוך בתנועה הקיבוצית

לו"ז מחזור של רפסודיה

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	
	חלוקת ציוד והמשך בנייה ארוחת בוקר	ארוחת בוקר	
10:00	בניה	בניה שלב ג': תרנים ותרגול תפקידים בשיט מעגל קבוצתי לסיום	
11:00			
12:00	תהליך אישור מפרש. סיום	פירוק מחנה וניקיונות שיחת תפקידים בשיט	
12:00	הכנת ארוחת צהרים	שיחת ראשים	
13:00	ארוחת צהרים	תדריך בטיחות על הרפסודה בקו המים יציאה למשט	
14:00	המשך בניה ועיצוב מפרש לכל מי שעדיין לא סיים להגיע עד סיום שלב ב'. זמן להעברת פעילויות חינוכיות	משט	
15:00- 17:30			
17:30	שיחת ראשים	נחיתה בחוף דוגל: פירוק רפסודה, שיחת סיכום בקבוצות	
19:00	הפסקת בנייה והתחלת טורנירים		
20:00	ארוחת ערב		
20:30	סיכום יום קבוצתי / גמרים של הטורנירים		
20:30	שיחת ראשים – בתום הטורנירים		

צוות הרפסודיה

טלפון	תפקיד	שם משפחה	שם פרטי
0507659399	מנהל הרפסודיה	גרסול	גיא
0538268090	מנהל המשט	פלד נקש	אורי
0522755323	ראשת אגף חינוך – מעגלי שיח, אירוח ודוברות	ברא"ס	דבי
0523232833	רכז טכני	ליין אושרוב	תום
0545637634	רכז מחזור	ויצנר	רון
0522232303	רכז מחזור	ברנד	לירז
0507579204	ראש ראש	גרוס	גלי
0524400989	ראש ראש	ברנד	רות
0528820455	ראשראש	אילון	מוריה
0507246425	ראשראש	אונר	דליה
0528371337	ראשראש	להב פיין	מעיון
0505341668	ראשראש	מור יוסף	אייל
0526433968	ראשראש	נצר	אתל
0547427024	ראשראש	גרוס	יוחאי
0545208350	ראשראש	הר גיל	רועי
0525013060	אחראי טורנירים/ מלווה חוף נחיתה	רימון	עופר
0544899744	הרשמה	נאמן	רויטל
0522743111	מעגלי שיח	לבנון	רינה
0505791269	הרשמת קבוצות בהגעה וחוף נחיתה	שחר פיצר	נעה
0522751575	קליטה/ אירוח דוברים	גולדפישר	נוקי
0504588994	אחראית מרפאה מחזור 1 ו3	ניב	מרב
0549798458	אחראית מרפאה מחזור 2	רמות	עדי

דברים שחובה לעשות בבית, לפני היציאה לרפסודיה

1. המדריך ומנהל החינוך יסמנו לעצמם מטרות שרוצים להשיג מהתהליך ברפסודיה למען חוויה מיטבית לקבוצה ולפרט.
2. המדריך ומנהל החינוך יסכמו את דרכי הפעולה בכל נושאי הנהלים והנורמות ואכיפתם.
3. יש לערוך חלוקת תפקידים ומשימות מקדימה בבית. מומלץ להיעזר בסדנה מוצעת בחוברת המדריכים.
4. יש לקיים פעילות הכנה בנושא המרכזי "רק בגלל הרוח..." (מוצעת בחוברת המדריכים)
5. רצוי לערוך תרגול בישולי שדה
6. קיבוצים שרוצים יכולים לקבל מפרש מראש ולקיים פעילות תוכן - "רק בגלל הרוח..." ולהגיע עם המפרש מוכן. יש לקבל אישור מהראש לשקיצה. לקבלת מפרש יש ליצור קשר עם רויטל
7. מומלץ לקיים מפגש הכרות מקדים לרפסודיה בין קיבוצים שמשלימים יחד רפסודה. במידה ולא מתאפשר – חובה להגיע להסכמות בטלפון.
8. במידה ומדריך מוציא לרפסודיה נערים משוב אחר תחת אחריותו, חובה לערוך היכרות בין המדריך לנערים.
9. להוציא מכתב להורים אשר מסביר את הרציונל, הנהלים והנורמות.
10. חובה למלא במחשב את דף "השבצק", לשלוח במייל לרויטל ולהדפיס בשני עותקים. ניתן יהיה לבצע ששינויים בשבצ"ק בחוף – יש לשלוח לרויטל למייל את השבצק עד 3 ימים לפני היציאה לרפסודיה
11. יש להעביר לרויטל במייל ולהביא מודפס אתכם את האישורים הנדרשים: גז, חשמל, רשימה שמית של העולים לרפסודה, אישור הורים כולל רגישויות בריאותיות ותרופות שנלקחות באופן קבוע.
12. מזמינים אתכם לראות בראש כתובת לשאלות, הבהרות והיערכות במהלך ההכנת מדריכים, בזמן ההיערכות בבית וברפסודיה עצמה.

פרטים ארגוניים וטכניים לזמן השהייה בחוף הרפסודיה

1. **מרפאה** – הגעה למרפאה עם מדריכה בלבד ובלבוש מלא. במקרה חירום -הגעה מיידית ללא היסוס. בחוף יימצא כל העת רופא עם צוות של 4 חובשים. במהלך המשט- הורדת מפרש ועדכון החמ"ל על הצורך באיש רפואה.
2. **שעות רחצה ונהלים**- רחצה אך ורק בשעות אור כאשר יש מציל בסוכת המציל. בשעות 07:00-18:00. העובר על הוראה זו לא יוכל להמשיך להשתתף ברפסודיה וישלח לביתו.
3. **בישול** – עמדת מנגל מרוכזת, בישול במחנה על כלב גז בלבד. אין להדליק מדורות.
4. **תקינות ציוד**- יש להביא אישור לתקינות ציוד גז וחשמל.
5. **איסור על מערכות הגברה** – מחנה הרפסודיה מתקיים בחוף חוקוק שהוא "חוף שקט" כל העובר על איסור זה צפוי לקנס על פי החוק.
6. **מסיבה** – השנה לא יתקיימו מסיבות בערב השני של הרפסודיה – חל איסור השמעת מוסיקה ועריכת מסיבות
7. **אבטחה** - שמירה על החוף בלילה בשער הכניסה, בחוף, ובמעבר לכרי דשא – איסור מעבר לכרי דשא
8. **קניות**- אפשר לעשות הזמנות ממחסני השוק או לנסוע לסופר דבאח.
9. **קרח**- חלוקה פעמיים ביום לפי מפתח של 2 ק"ג לאדם ביום. החל מ-15:00 של יום הקליטה.
10. **אשפה** - יש מכולות אשפה מסודרות בחוף.
11. **שירותים ומקלחות**- יש שירותים במבנה בחוף ויתוגברו בשירותים כימיים.
12. **חניית רכבים ורכבי מנהלה**- יש חנייה בתשלום בחוף. התשלום דרך אפליקציות או בכרטיס אשראי. אין תשלום במזומן.

פעילויות לקראת היציאה לרפסודיה

גיבוש מטרות קבוצתיות לרפסודיה

מערך פעילות

משך פעילות: כשעה

עזרים: דפים עם מטרות כתובים מראש, דפים ריקים, אבנים 3x מספר המשתתפים

רציונל

הכנה מקדימה בבית לקראת הרפסודיה תורמת רבות להצלחה בשטח. גיבוש מראש של מטרות קבוצתיות ברפסודיה ודרכים להשגתן עוזר להבנת המהות, להתכווננות לקראת הרפסודיה, ולקיחת אחריות אישית וקבוצתית. פעילות המשך בנושא חלוקת תפקידים ברפסודיה תתרום ליכולת ורמת ההתארגנות והשותפות המעשית בשטח.

מטרות

- עיצוב קבוצתי של מטרות החוויה הקבוצתית ברפסודיה
- ניהול שיח על ההזדמנויות והאפשרויות שהרפסודיה מזמנת

מהלך

1. המדריך מפזר את המטרות במרכז המעגל. מסבירים שאלו מטרות אפשריות של הקבוצה לרפסודיה. עוברים יחד על המטרות ושואלים אם מישהו רוצה מטרה שלא כתובה.
2. כל חניך לוקח 3 אבנים וממקם על שלוש המטרות שלו לרפסודיה.
3. הקבוצה צריכה לבחור שלוש מטרות מרכזיות לקבוצה
4. על הקבוצה לפרט באיזה כלים היא יכולה להגשים את המטרה שלה. מה יגרום לקבוצה להגשים את מטרותיה לרפסודיה? לדוגמא:

- חלוקת אחריות מראש
- לויז בנייה
- שיחת קבוצה בערבים שבה בודקים התקדמות לפי המטרות
- פעילויות כיפיות במהלך הבנייה

רשימת מטרות:

- אוירה טובה ומפרגנת
- שנתגבש כקבוצה
- שיהיה אוכל טעים
- שכולם יהיו שותפים לבנייה
- שיהיו צחוקים
- לסיים מהר את הבנייה

- שכולם יהיו שותפים בתפעול וניקיון המחנה
 - שנגיע ראשונים לחוף השני
 - שתהיה חלוקה לא מגדרית לתפקידים
 - שנכיר אחד את השני טוב יותר
 - שנדע לעבוד כקבוצה
 - שהרפסודה לא תתפרק
 - שניצור חברויות חדשות עם ישובים אחרים
 - שננצח בטורניר
 - שיהיה לי מקום בקבוצה
 - להיות במים כמה שיותר
 - שיהיה לנו מפרש מושקע ביותר
 - אחר
5. סיכום: לסכם מהן המטרות הנבחרות ומהן הדרכים להשגתן עליהן הוחלט במפגש. הצעה: להעלות את הסיכום על הכתב, על פלקט שיתלה ברפסודיה יחד עם חלוקת התפקידים של הפעילות ההמשכית.

משימות ותפקידים בקבוצה

מערך פעילות

משך פעילות: כשעה וחצי

עזרים: כרטיסיות משימות ותפקידים, עטים, דפים, פלקט מטרות רפסודיה.

רציונל

שיח בנושא חלוקת תפקידים ומשימות עוזר לבחון, לתרגל לקיחת אחריות אישית כחלק מקבוצה ולקיחת אחריות קבוצתית. מה מתאים לי? מה בין מגדר לבין התאמה אישית? איך לוקחים אחריות על תפקידים פחות אטרקטיביים? איך יוצרים שותפות? חלוקת תפקידים מראש תתרום ליישום מטרות הרפסודיה, להתארגנות וליישום מיטבי בשטח.

מטרות

- לקיחת אחריות אישית וקבוצתית לקראת וברפסודיה
- ליצר אמירה קבוצתית ביחס לתפקידים מגדריים ברפסודיה
- חלוקת תפקידים מראש לטובת ארגון ויישום מיטבי של מטרות הרפסודיה בשטח

מהלך

1. יושבים במעגל, במרכזו ערמת כרטיסיות בהן רשומים מראש המשימות והתפקידים. כל אחד מקבל כרטיס משימה או תפקיד. במידה ולא מעוניינים בכרטיס, מתחיל סחר חליפין כ 5 דקות. מי רוצה להתחלף?

כרטיסיות תפקידים: אחראי מחנה, אחראי הכנת ארוחות צהרים, אחראי ארוחות בוקר, אחראי סידור עבודה חיסול ארוחות כולל שטיפת כלים, אחראי בניה, אחראי תוכן מפרש, אחראי ביצוע צביעת מפרש, אחראי מעגלי שיח, אחראי אירוח / התארחות בין קבוצות, אחראי קרח, אחראי כדור עף, אחראי מחניים, אחראי הקמת וסידור מחנה, אחראי ארוחת ערב יום ראשון, אחראי ארוחות ערב יום שני, אחראי מדורה, אחראי ניקיון והיגיינה, אחראי שתייה.
2. המדריך עושה סדר בבלגן ומפנה אל הקבוצה את השאלות הבאות לדיון:
 - מי קבל כרטיס שהוא מעוניין בו? למה הוא מעוניין בו? האם הוא חושב שהתפקיד שקבל מתאים לו? האם מישהו בקבוצה מתאים לתפקיד יותר?
 - מי קבל כרטיס שאינו מעוניין בו? למה הוא לא מעוניין?
 - מה עושים בקבוצה עם תפקידים שאף אחד לא אוהב לעשות?
 - האם יש תפקידים חשובים יותר וחשובים פחות?
 - כמה חשוב לנו שכולם ייקחו תפקידים? על מה שווה להתווכח על מה לא?

- האם יש קשר בין מה שקורה בקבוצה במהלך הבניה והעשייה החברתית הקבוצתית לבין מה שיקרה בשיט?
- 3. על הקבוצה להגיע להסכמה על חלוקת התפקידים.
- 4. כעת נעסוק בתפקידים מגדריים בהקשר של הרפסודיה: מחלקים את הקבוצה לבנים ובנות, על כל קבוצה לכתוב 3 ציטוטים אופייניים למין השני ברפסודיה. כל קבוצה מציגה באופן היתולי ודרמטי את משפטיה.
- 5. דיון:
- מה הם התפקידים של הבנים ברפסודיה? של הבנות?
- ממה הדבר נובע?
- האם התפקידים מוכרים לכם גם בפעילויות אחרות של הקבוצה? היכן?
- בשלב זה כדאי להסביר על ההבדל בין מין ומגדר – מין מתייחס לשונות הפיזיולוגית בין זכר ונקבה, ומגדר מתייחס לאופן בו החברה והתרבות מעצבים את תפקיד הגבר והאישה
- האם הדבר מייצר בעיות? מגביל? האם יש מישהו שהדבר מפריע לו?
- האם אנחנו רוצים לשנות את המצב? אם כן, מה ניתן לעשות בזמן הרפסודיה ובכלל?
- 6. סיכום: לסכם את שני נושאי השיחה – תפקידים מגדריים בקבוצה, משימות ותפקידים בקבוצה. להקריא את חלוקת התפקידים כפי שנקבעה. להוסיף את חלוקת התפקידים לפלקט מטרות הרפסודיה שיתלה ברפסודיה עצמה, בשטח המוקצה לישוב.

היכרות עם הנושא המרכזי "רק בגלל הרוח"

מערך פעילות

משך פעילות: כשעה

עזרים: פלקט, טושים, טלפונים ניידים. אופציה: מפרש

רציונל

בכל שנה נבחר נושא מרכזי לרפסודיה, נושא שאנו חושבים שחשוב להעמיק ולעסוק בו, נושא מעורר מחשבה, השראה ופעולה. נושא מרכזי זה נבחר לאור האירועים עמם התמודדנו בתקופה האחרונה ומתוך רצון לשים במרכז את "הרוח" שלנו- כאינדיבידואלים, כקבוצה וכחברה. מפגש זה נועד לקיים היכרות ראשונית עם הנושא המרכזי ולחבר את החניכים אליו.

מטרות

- היכרות עם הנושא המרכזי "רק בגלל הרוח"
- העמקת חשיבה ועיסוק בנושא המרכזי
- תכנון המפרש.

מהלך:

1. משחק חימום: הרוח נושבת עם אמירות קשורות לנושא
2. שמש אסוציאציות: רושמים במרכז פלקט את הביטוי "רוח האדם" ומבקשים מבני הנוער לכתוב מסביב לו אסוציאציות שעולות להם בהקשר.
3. פעילות עם ניידים בקבוצות קטנות: מתחלקים לקבוצות קטנות. מחפשים בניידים אדם, ארגון, אירוע, סיטואציה, שמביאים לידי ביטוי את רוח האדם/ רוח הקבוצה/ רוח החברה/ רוח ישראלית/ רוח הצבא/ רוח יהודית...
חוזרים למליאה, כל קבוצה מספרת את מה המצאה ואיך מבטא בעינייה את רוח הדבר.
4. תכנון מפרש: מתחלקים ל-2 קבוצות, קבוצה אחת חושבת על סלוגן למפרש הקשור לנושא המרכזי "רק בגלל הרוח", קבוצה שניה מתכננת סקיצה של המפרש המבטאת את הנושא ואת הסלוגן הנבחר (יש אפשרות להזמין מפרש מראש ולצייר עליו במפגש ההכנה).
5. סיכום: הסבר של המדריך על הנושא המרכזי שיבוא לידי ביטוי ברפסודיה, במעגלי השיח בערב הראשון ובמפרש של כל רפסודה. המדריך מזמין את מי שרוצה לספר על אדם אחד או אירוע שעוררו בו השראה והשפיעו עליו בהקשר של רוח האדם.

פעילויות בזמן הרפסודיה

"רוח האדם"

פעילות הכנה למעגלי שיח

רציונל

הנושא המרכזי לרפסודיה השנה "רק בגלל הרוח" נבחר מתוך רצון לבחון את "הרוח" של כל אחד ואחת מאיתנו- כיחידים וכקבוצה. בפעילות זו אנו מעוניינים לבחון את המושג "רוח האדם" כהכנה למעגלי השיח- שהדוברים בהם יהיו אנשי רוח ועשייה.

מטרות

- חיבור הקבוצה לנושא המרכזי
- יצירת בסיס משותף למעגלי השיח

עזרים: שירים מודפסים וגזורים לשורות (נספחים), דפים, ארטליין, גיליון נייר, חלוקי נחל (איסוף במהלך הפעילות).

מהלך

1. **פתיחה:** הרוח נושבת (לקבוצות שלא עשו את זה עדיין) מערבבים בין השורות הגזורות של שלושת שירים (כל שיר בפונט אחר). ומחלקים לחניכים. כל חניך מקבל שורה משיר וצריך למצוא את שאר חברי הקבוצה שלו המחזיקים שורות מאותו השיר ויחד להרכיב את השיר. (במידה ויש יותר שורות מחניכים, ניתן לגזור כל שתי שורות שיר יחד) מקריאים את השירים ומחפשים יחד מה המשותף להם? (אולי המדריך יצטרך לעזור/לרמוז) מה הערכים שהשיר מביא לידי ביטוי?
2. **דיון:** מה זה עבור הקבוצה-רוח האדם? מפרקים את השירים ועל הקבוצה לבנות שיר חדש מתוך השורות הקיימות. על השיר החדש לבטא את רוח האדם/ניצחון הרוח, על פי תפיסת הקבוצה.
3. **מפרש:** מחליטים כקבוצה מה הסלוגן שייכתב על המפרש
4. **סיכום:** חיבור והסבר על מעגלי השיח: מספרים על מעגל השיח בוא ישתתפו הערב (רקע על הדובר, שאלות וכו').

נספחים

1. שירים:

רק בגלל הרוח **מילים: מיכה שטרית** **לחן: לאה שבת**

יהיה מה שיהיה
אני עוד אשנה
אני אגשים את חלומי
נושאי בשורה רעה
מכות או עוד גזירה
לא ישנו את מהותי.

אני את והאל שלצידי
עוד ננצח
לא בגלל הכח
רק בגלל הרוח
הנושבת בגבי.

רק בגלל הרוח
בתוכי, במוחי, בנשמתי
רק בגלל הרוח
בתוכי, בדמי, בנשמתי.

את שיש לי להגיד,
אני עוד אצרח
אפילו בירח ישמעו
מי שיגיד: "לא כך"
אותו לא אשכח
יבוא היום אוכיח צדקתי.

רוח האדם-מותי כספי

מילים: אהוד מנור

לחן: מותי כספי

היא לא נבהלת כשהגוף פוחד,

היא לא נשברת כשהגוף בוגד;

כי רוח האדם יכולה לעוף,

רוח האדם יכולה לגוף

ואת כל שדי הלב,

את כל שדי הכאב

יכולה לגרש,

אם רק נבקש.

אם רק נתעקש:

כי אין לך אימה

שאי אפשר להרחיקה

בנגיעה רכה,

בנשיקה.

אני מאמין

מילים: שאול טשרניחובסקי

לחן: טוביה שלונסקי

שחקי שחקי על החלומות,

זו אני החולם שח.

שחקי כי באדם אאמין,

כי עודני מאמין כך.

שחקי כי באדם אאמין,

כי עודני מאמין כך.

כי עוד נפשי דרור שואפת,

לא מכרתיה לעגל פז,

כי עוד אאמין גם באדם,

גם ברוחו, רוח עז.

כי עוד אאמין גם באדם,

גם ברוחו, רוח עז.

רוחו ישליך כבלי-הבל,

ירוממנו במתי-על:

לא ברעב ימות עובד,

דרור לנפש, פת-לדל.

לא ברעב ימות עובד,

דרור לנפש, פת-לדל.

פעילויות שטח
לעידוד מפגש בין הקבוצות

רציונל

קיום מפגשים חברתיים בין הקבוצות השונות עשוי לתמוך בתהליך החינוכי ולתרום ביצירת חוויה חיובית ומהנה עבור החניכים. לשם כך מצורפות מספר פעילויות שטח המעודדות יצירת מפגשים חברתיים אלו.

1. בינגו רפסודיה

רעיון מרכזי: תרגיל היכרות המבוסס על משחק הבינגו

עזרים: הטבלה המצורפת מצולמת לפי מספר המשתתפים, כלי כתיבה

מהלך: כל משתתף מקבל את הטבלה המצורפת וממלא אותה. כל המשתתפים מסתובבים ומחפשים משתתפים אחרים שענו את אותה תשובה כמוהם לשאלות. ליד כל תשובה תואמת, כותבים את שם החניך שענה כמונו. חניך ראשון שממלא את הדף צועק בינגו.

איך אני מרגיש.ה היום?	סוג המוזיקה האהוב עלי	איפה הייתי רוצה להיות עכשיו?	חשוב לי אצל חבר.ה
עם איזה דמות היסטורית הייתי רוצה להיפגש?	כישרון שיש לי	העונה האהובה עלי	מעצבן אותי ש
תכונה המאפיינת אותי	הכי בא לי לאכול עכשיו	ים או בריכה	תקופה שהייתי רוצה לבקר בה

2. "נסיד נסיכה דרקון"

רעיון מרכזי: פעילות פיזית מצחיקה, מרגשת וכיפית על בסיס אבן נייר ומספריים אבל המשחק קבוצתי ולא בזוגות.

עזרים: אין

פורום: קבוצה בינונית או גדולה

מהלך: המשחק מבוסס על חוקיות אבן נייר ומספריים:

נסיד מנצח דרקון.

דרקון מנצח נסיכה.

נסיכה מנצחת נסיד.

מחלקים את הילדים לשתי קבוצות שוות. מסבירים להם את החוקיות של נסיד נסיכה דרקון (יש בה היגיון של אגדות למי שמתקשה לזכור).

לכל דמות מחברים תנועה (תחשבו על תנועה מצחיקה שהייתם עושים כדי לייצג נסיד או דרקון או נסיכה, נניח השתחוות מלכותית לנסיד - משהו שיחליף את התנועה של אבן נייר ומספריים אבל עם כל הגוף ולא רק עם היד)

כל קבוצה הולכת לצד נגדי במגרש ומקבלת החלטה קבוצתית לגבי המהלך שהם הולכים להציג מול הקבוצה השנייה (נניח כל הקבוצה מחליטה שהם עושים נסיד - חובה שכולם יעשו את אותו הדבר כמובן). לאחר שהחליטו (תנו להם דקה בערך) שתי הקבוצות נפגשות שורה מול שורה במרכז המגרש כשבין השורות רווח של מטר או שניים בערך.

המנחה סופר "שלוש ארבע ו...!" והקבוצות עושות בייחד את המהלך שלהן.

אם יצא תיקו (שתי הקבוצות הכריזו נסיד למשל) אז הולכים שוב הצידה ומחליטים על המהלך הבא. אבל אם קבוצה אחת ניצחה (נניח קבוצה א' הכריזה "נסיד!" וקבוצה ב' הכריזה "דרקון!") אז הקבוצה המנצחת צריכה לרדוף אחרי המפסידים ולתפוס אותם בזמן שהמפסידים בורחים לסוף המגרש שלהם. חניך שנתפס עובר לקבוצה המנצחת וחניך שהצליח לברוח עד לקצה גבול המגרש ניצל ונשאר בקבוצה שלו. המשחק נגמר כאשר קבוצה אחת העבירה את כל חברי הקבוצה השנייה אליה (או כשהחניכים מתחילים לקבל התקפי אסטמה מעירוב של מתח, התרגשות וריצה מטורפת).

3. ג'ונגל ספיד אנושי

רעיון מרכזי: משחק תוסס ואנרגטי בסגנון משחק הקופסא ג'ונגל ספיד המבוסס על מכנים משותפים.

עזרים: בקבוק גדול מלא במים או חול (כדי שיהיה יציב), מכינים מראש כרטיסים עם הגדרות המתאימות לפחות לשני חברים בקבוצה (מומלץ ללא יותר מחמישה).

פורום: לפחות שישה אנשים ועד 20

מהלך הפעילות: מושיבים את הקבוצה במעגל ומציבים את הבקבוק במרכז. המנחה שולף כל פעם כרטיס אחר וקורא את תוכנו. חברים שהגדרה מתאימה להם, רצים למרכז במטרה להיות הראשונים שיחטפו את הבקבוק לידיהם ויחזרו למקום.

דוגמה הגדרות אפשריות: חולים על קולה, הראשונים שקמים בבוקר, קראו את כל הסדרה של הארי פוטר, פוחדים מפיצוץ בלונים, לא סובלים דגים, מעדיפים כדורסל על כדורגל, לא מפספסים פרק של

המרוץ למיליון, משתמשים בכל משפט במילה "כאילו", בחיים לא ילבשו בגד צהוב, הפרי האהוב עליהם הוא בננה, מנגנים על דרבוקות, לא אוהבים ספורט, רצים בכל בוקר, טבעונים, לא תתפסו אותם בלי ____

4. מולקולות:

רעיון מרכזי/מטרות: שבירת קרח, חלוקה לקבוצות קטנות בדרך נחמדה וחברתית, היכרות ראשונית, יצירת הווי
עזרים: אין

פורום: מתאים לקבוצות בינוניות וגדולות

מהלך הפעילות: המנחה מכריז על שם של איבר ומספר. כל החניכים צריכים להתחלק לקבוצות ובכל קבוצה כולם מחוברים באיבר. לדוגמה: המנחה מכריז "7 כתף" וכל החניכים מתחלקים לשביעיות אשר חברי השביעיה מחוברים זה לזה בכתפיים (ניתן לעשות בצורת כוכב בו כל הכתפיים מרוכזות בנקודה אחת או בצורת מעגל של כתף לכתף).

לאחר כל חלוקה מציגים שאלה/נושא והקבוצות מדברות עליו. למשל אחרי שהתחלקו לשביעיות, כל שביעיה מדברת על משהו שאוהבים לעשות בזמן הפנוי/המוזיקה שמעניינת אותי...

דגש: לא להכריז על איברים אינטימיים כגון "3 לשון" (אלא אם הפעילות מועברת בקונטקסט המתאים ולקהל המתאים):

5. רגליים עיניים:

רעיון מרכזי/מטרות: תרגיל ללא מגע המתאים כשובר קרח, הכרות ראשונית, יצירת הווי. גם כשרוצים לשנות סדר ישיבה/עמידה במעגל בצורה אקראית.

עזרים: אין

פורום: מתאים לכל גודל קבוצה

מהלך הפעילות: כל המליאה עומדים במעגל. המנחה מכריז "רגליים" וכולם מתבוננים אל כפות הרגליים של חברי המעגל. כאשר המנחה מכריז "עיניים" כל אחד מרים את מבטו לעיניים של מישהו מי שבדיוק הסתכלת על הרגליים שלו. במידה ונוצר קשר עין (שני חניכים מתבוננים זה לעיניו של זה) יש כמה אפשרויות:

1. מחליפים מקום/מחליפים מקום בריצה וצעקות

2. הולכים למרכז, נותנים כיף ואומרים את השם

3. הם עושים שניים שלושה צעדים זה לכוונו של זה (למרכז המעגל), מכוונים אקדח דמיוני (עושים אקדח עם אצבעות היד) זה לכוונו של זה ואומרים "פיו פיו פיו....." ללא הפסקה עד שנגמר להם האוויר. הראשון שנגמר לו האוויר נופל לרצפה ויוצא מהמשחק. (מתיישב במרכז המעגל או מחוץ למעגל) ועוד אפשרויות כיד הדמיון. הערה-תרגיל נחמד כדי לשנות מקום במעגל כדי שיעמדו ליד אנשים שמכירים פחות.

6. הפשרת צוות

רעיון מרכזי: פעילות נחמדה לצינון הקבוצה. הקבוצות מתחרות זו בזו בכדי לראות מי יכול להמיס קוביות קרח הכי מהר.

מטרות הפעילות: תקשורת, חשיבה מהירה, שיתוף פעולה, גיבוש

עזרים: קוביות קרח, דלי או קערה לכל צוות.

פורום: 8 עד 80 איש.

זמן כולל: 10-20 דקות.

מהלך: חלקו את הקבוצה לצוותים של 4 עד 6 משתתפים. הסבירו את הפעילות. יידעו את הקבוצה שהצוותים מתחרים זה בזה בכדי לראות מי יכול להמיס קוביית קרח הכי מהר רק בעזרת הידיים. הצוות עומד בשורה ישרה. לאדם הראשון בתור תינתן קוביית קרח. אותו אדם אז ישפשף את ידיו סביב קוביית הקרח עד שיתקרר מדי ויהיה צורך להעביר אותה. לאחר מכן הם מעבירים את קוביית הקרח לחבר הצוות הבא. הצוות חוזר על התהליך עד שקוביית הקרח נמסה לחלוטין. אם חבר צוות מפיל בטעות את קוביית הקרח, עליו להתחיל שוב מההתחלה. הצוות ממיס את קוביית/קוביות הקרח הכי מהר מנצח! כל אחד מהצוותים ירים את קוביית קרח מהקערה שלהם באותו הזמן. כדי להפוך את הפעילות למאתגרת יותר תוכלו לתת לצוותים כמות ספציפית של קוביות קרח להמיס... 2,3,4 קוביות וכו'. הודיעו על הזוכה. דיון לסיום הפעילות (לא חובה)

7. פעילות "שעון דייטים"

רעיון מרכזי: פעילות אשר מעודדת שיח אינטימי בזוגות שלא יצא להם לשוחח

באופן ספונטני. פעילות מגבשת

עזרים: תלוי במתודה. אפשר להכין דף עם שעון מחוגים / טבלה ולקבוע דייט בשעון/בטבלה לפי שעות עם אנשים שונים.

מהלך: אופציה א': מחלקים לכל חניך דף עם שעון מחוגים / טבלת שעות ומבקשים לקבוע בכל שעה עגולה / בשעות ספציפיות דייט עם מישהו בקורס. לאחר שכל החניכים שיבצו עצמם בדייטים המדריך מכריז: השעה עכשיו 13:00 ונושא השיחה הוא:....נותנים לחניכים 10 דקות לשוחח ומכריזים על שעה ונושא חדש. אופציה ב': עושים תרגילי תנועה בחדר ובכל פעם מובילים ליצירת זוגות. למשל מורים לחניכים לנוע ברחבי החדר ולעצור ברגע מסויים ולהתיישב ליד מי שהכי קרוב אלי. לנוע ולהתבונן לאנשים בעיניים ולעצור בנקודת זמן מסויימת ולשבת לדבר עם מי שאני מסתכל לו בעיניים ברגע זה. לנוע ולעצור לדבר עם בן/בת המין השני שהכי קרובים אלי. ואז להכריז על נושא השיחה.

נושאים לשיחה:

- אירוע מביך/פדיחה שקרתה לי
- מה הייתי רוצה להגשים
- ספרו על מערכת היחסים שלכם עם ההורים שלכם
- חלום ילדות חוזר / זכור שהיה לי
- מהם החולשות שלי

דגשים לשיחת סיכום יום עם הקבוצה

משך פעילות: חצי שעה עד שעה

מטרות

- הזדמנות לראות ולשמע את כל הקבוצה.
- במה לקבוצה לבחון את התנהלותה במשך היום על פי קריטריונים שונים: חלוקת תפקידים, בטיחות, יחסים וכו'.
- הפקת לקחים וקביעת מטרות להתנהלות טובה יותר בהמשך.

מהלך: בסוף היום המדריך יאסוף את כלל הקבוצה לישיבה במעגל של כשעה. השיחה יכולה להתנהל בסבב או בשיחה פתוחה. חשוב לשים לב שלכל הנערות והנערים יש מקום לביטוי בשיחה (סבב הוא כלי טוב לקבוצות שבהן יש אנשים שלא מדברים בקביעות).

להלן שאלות לעזר בנושאים השונים:

- ממה נהיית היום במיוחד וממה פחות?
- האם כולם שותפים במשימות?
- האם יש התחשבות בבקשות של כל אחד?
- בחנו יחד עם הקבוצה את אופן חלוקת התפקידים בקבוצה - האם התקיימה "חלוקה" אוטומטית?
- האם יש בקבוצה תפקידים קבועים?
- מי עושה את המשימות הפחות "פופולריות"?
- מה הוביל אותי למשימה...הניסיון שצברתי, הסקרנות, האתגר, כי אין ברירה... כי ידעתי שאצליח...
- איזו משימה רציתי לעשות ולא העזתי...
- האם ניתנה הזדמנות לעשות תפקידים שלא משויכים למגדר שלי?
- האם יש מישהו בקבוצה שרצה לקחת תפקיד מסוים ולא עשה זאת בגלל שאי אפשר/ לא נוח/ לא מקובל מבחינה מגדרית או מבחינה אחרת? אם כן- מה ואיך אפשר לעשות למחרת אחרת.
- האם נוצרה מחלוקת במהלך הבנייה? איך ומי פתר אותה?
- שימור ושיפור- מה עבד היום ממש טוב, מה ואיך אפשר לשפר את התקשורת ואת ההתנהלות הקבוצתית מחר?

פעילות סיכום הרפסודיה (בשטח)

משך פעילות: כ-45 דקות

עזרים: וופלים לפי מספר המשתתפים, כאשר לכל וופל מודבקות מדבקה עם מילה מתוך המילים שבסוף הפעילות.

רציונל

שיח עיבוד וסיכום, בתום הרפסודיה, הינו חשוב ומשמעותי לקבוצה על מנת שיוכלו לבחון את החוויה שעברו ולחשוב מה הם לוקחים ממנה איתם להמשך. כמו כן, זוהי הזדמנות לפרגן ולחזק את חברי הקבוצה ולסכם את החוויה הקבוצתית בצורה מיטיבה וחיובית.

מטרות

- התבוננות על התהליך שהקבוצה עברה ברפסודיה
- התבוננות על התהליך האישי שכל פרט עבר ברפסודיה
- חשיבה להמשך: מה היינו רוצים לקחת לפעילות היומיומית מהחוויה?

מהלך

יושבים במעגל כל הקבוצה. במרכז שמים ופלים. על כל ופל מדבקה עם מילה שמתארת משהו שתרם לקבוצה. כל נערה/ה מסתכל על מי שיושב מימינו, ניגש למרכז ובוחר ופל שמתאר את מה שמימינו תרם לקבוצה.

- בסבב כל אחד אומר: (הערה: מומלץ גם למדריך להשתתף בסבב).
- איך היה לו
 - מה בהתנהלות הקבוצה הוא היה רוצה לקחת להמשך הפעילות ביישוב
 - מעניק לזה שמימינו את הופל עם המילה ומנמק.

מילים להדבקה על הוופלים: אותנטיות, תקשורת, הזדמנויות, יושר, מסרות, מנהיגות, נקודת מבט, חדשנות, ביחד, אינטימיות, נתינה, תשוקה, איזון, הצלחה, שלמות, אמונה, אינטואיציה בחירה, ייעוד, עשייה, הרגלים, יוזמה, מטרה, סיכון, מיקוד, התמדה, פתרונות, דרך, התחלה, ערנות, תוצאות, פשוט להיות, למידה, שמחה, עצירה, בהירות, ביטחון, סליחה, השתקפות, תודה, חופש, אהבה, יצירתיות.

פעילויות לאחר הרפסודיה

פעילות סיכום ועיבוד הרפסודיה

משך פעילות: כשעה

עזרים: מדבקות (כמספר המשתתפים), עטים, פתקים, היגדים (נספחים)

רציונל

במפגש זה נסכם את החוויה שלנו ברפסודיה, הן בפן האישי והן בפן הקבוצתי. נבקש לבחון מהם האתגרים עמם התמודדנו, מה למדנו על עצמנו ועל חברנו לקבוצה ומה אנו לוקחים איתנו הלאה להמשך הדרך.

מטרות

- סיכום ועיבוד הרפסודיה בפן האישי והקבוצתי.
- שיתוף בחוויות וברגעים המשמעותיים כיחידים וכקבוצה.
- העלאת מחשבות על המשך הדרך והצטיידות מתוך החוויה לקראתה.

מהלך

- 1. פתיחה:** נאמר כי המפגש היום יעסוק בסיכום הרפסודיה. נתחיל במשחק "מדבקות רפסודיה": על כל מדבקה נרשום שם של אדם שהיה משמעותי עבור הקבוצה ברפסודיה (דוגמאות: הדובר ממעגל השיח, חברים מקבוצות אחרות, מדריך/ איש צוות וכו'). נדביק לכל משתתף מדבקה על המצח (שהוא אינו יכול לראות). נחלק את המשתתפים ל-2 קבוצות, כל פעם נבקש ממשתתף מקבוצה אחרת לשבת במרכז המעגל. לכל קבוצה יש זמן מוגבל לעזור למשתתף לגלות מה השם המופיע במדבקה כאשר המשתתף יכול לשאול שאלות והם עונים לו בתשובות "כן/לא" בלבד. הקבוצה המנצחת היא הקבוצה הראשונה שכל חבריה גילו את השמות על המדבקות.
- 2. החוויה הקבוצתית:** נפזר במרכז המעגל משפטים המתייחסים לתהליך הקבוצתי שהתקיים ברפסודיה. נבקש מכל משתתף לבחור משפט ולהשלימו. לאחר מכן נשאל את השאלות הבאות:
 - כיצד לדעתכם ההשתתפות ברפסודיה השפיעה עלינו כקבוצה?
 - האם יש דבר שהיה ברפסודיה (מבחינת היחסים ביניכם וכו') שהייתם רוצים שיהיה לו המשך בקבוצה שלנו?
- 3. החוויה האישית:** כל משתתף מקבל שלושה פתקים וכותב בכל פתק מילה המתארת עבורו את הרפסודיה. מפזרים את כל המילים על הרצפה או שתולים אותן על הקיר. כל אחד בוחר שלוש מילים שהוא לא כתב מתוך מאגר המילים. עורכים סבב בו כל משתתף מספר על החוויה שלו מהרפסודיה דרך שלושת המילים הנבחרות. שאלות לדיון במהלך הסבב:
 - מה היו המילים המקוריות שלך?
 - האם המילים שבחרת היו יותר מדויקות או שהצלחת למצוא מילים שלא חשבת עליהן?
 - אם היית צריך לצמצם את הכול למילה אחת מה היא הייתה?

4. סיכום: נשתף את הקבוצה בחוויה שלנו כמדריכים (נתייחס לתהליך הקבוצתי, נקודות חוזק ושימור, דברים שיש לשפר להמשך וכו'). ניתן לסיים בסבב בו כל משתתף אומר דבר אחד שהוא לוקח מהמפגש היום.

נהלי ונורמות התנהלות לחניכים ולמדריכים

הרפסודיה הינה פעילות של התק"צ. כל פעילות של התק"צ מוגדרת כפעילות חינוכית בכל מהלך השהות באירוע. ככזו, האחריות על החניכים, ביטחונם, הבטיחות שמוענקת להם והחוויה החינוכית שלהם הם חלק בלתי נפרד מהפעילות עצמה.

- יש להישמע למדריכים ולאנשי הצוות.
- מומלץ לחבוש כובע כל הזמן מעלות השמש ועד שקיעתה (18:00-06:00).
- מומלץ ללכת בביגוד מתאים: נעליים סגורות, חולצה (ולא גופיה).
- בזמן הבניה חל איסור להיות יחפים, רצוי עם נעליים סגורות. חל איסור לנעול כפכפים.
- בזמן הבניה חובה להיות לבושים גם בחלק עליון חולצה עם שרוול.
- האירוע הוא מהלך שעוברים יחד כקבוצה, אין להינתק מהקבוצה ללא אישור המדריך.
- תנאי להשתתפות באירוע היא השתתפות מלאה בלוי"ז האירוע.
- אין לנהוג באלימות מילולית.
- אין לגנוב.
- אין לעשות מעשי קונדס.
- אין לנהוג בוונדליזם מכל סוג שהוא.
- אין לעשן נרגילה.
- **חל איסור מוחלט על: רחצה בחוף לא מוכרז, שימוש בסמים, שתיית אלכוהול, הטרדות מיניות, אלימות פיזית. כל העובר על נוהל זה יורחק מיידית מהרפסודיה.**
- יש לשמור על חוקי מדינת ישראל- מעבר על חוקים אלו יגרור הרחקה מיידית ויישקל דיווח למשטרה.

אי שמירה על הכללים תהווה עילה להפסקת הפעילות של החניכה או של הקבוצה כולה.

תאריך: _____

שם החניכה: _____ חתימה: _____

שם ההורה המאשר: _____ חתימה: _____

שם המדריכה אשר יוצאת לפעילות: _____ חתימה: _____

הנוהל: חולצות עם שרוול בבנייה.

נורמה: הסתובבות במחנה בחולצות עם שרוול.

נוהל: לא מסתובבים יחפים.

דף להארות, דגשים והערות



שיהיה בהצלחה ובהנאה !!!