

## לוחפוש קיץ 2019

### זרכה לאחור

#### מקור

חופשת הקיץ הינה חלק בלתי נפרד מהתהליך החינוכי אותו עוברים המתבגרים. החופשה מזמנת התמודדויות, הזדמנויות והרבה מקום לבחירה חופשית וניהול עצמי. לוח תכנון החופש שמצורף לערכה זו נועד לשמש מקור השראה וגם עוגן. להכין את התניכים לקראת תקופה ארוכה בלי מסגרת, ולכוון אותם להיות אחראים על המטרות, הפעילויות והלוח שלהם.

#### מטרת השימוש בלוח חופש

- × התניכים יכירו בכך שיש להם יכולת לבחור, לשנות ולקחת אחריות על הלוח שלהם.
- × התניכים יחשפו למגוון אלטרנטיבות חיוביות לבילוי וניצול זמן בקיץ.
- × התניכים יחשפו לידע כללי, לזכויות נוער עובר ולאפליקציות להעשרת תרבות הפנאי.

**לפניכם מגוון הצעות לפעילות שניתן להעביר לפני שמחלקים לתניכים את לוח החופש. מומלץ להשקיע זמן של שיחה אישית עם כל תניך סביב לוח החופש.**



#### הזמן טוב - אבל אני הטייס

#### באולינג - בקבוקים וחמישים עם משמעות

נבקש מהקבוצה/כיתה נציג. נגיש לו שני בקבוקי פלסטיק. אחד מלא בחצץ והשני ריק. נבקש מהנציג לזרוק כדור פינג פונג ולהפיל את הבקבוקים. נבדוק איזה בקבוק נפל ביתר קלות והתגלגל? נראה שהבקבוק המלא נשאר יציב יותר, ודורש יותר מאמץ בכדי להפיל אותו. ונשאל את התניכים: למה את הבקבוק הקל ניתן להוציא מציבות בקלות? ריק... חסר תוכן, חסר משקל, קל להיפטר ממנו... אין לו משמעות ולא משאר זיכרון ומעם של עוד... איפה זה פוגש אותנו בחופש? נבקש מהתניכים לזכור את הבקבוק הקל המתגלגל ועתה נעבור למשהו אחר.

מה שחייבים לזכור הוא, שחיותי להכניס קודם כל את האבנים הגדולות לחיינו. אם לא נעשה זאת, אם ניתן עדיפות לדברים הקטנים, החיים יתמלאו בהם ואת העיקר נפספס. לא יישאר די מזמנו היקר כדי להשיג את הדברים החשובים באמת. לכן, זכרו תמיד לשאול את עצמכם: 'מהן האבנים הגדולות בחיי?' וכאשר תזהו אותן, הכניסו אותן ראשונות לסדר היום שלכם." המרצה חייבה בשלווה אל הקהל ויצאה מהאולם.

#### סיכום:

אנחנו יכולים לקבוע מה חשוב לנו ומה נרצה לקדם בחיינו, בסביבה הקרובה ובעולם. חפצים, זמנים ואנשים שהבנו מה המשמעות שלהם, שיש לנו קשר אליהם ואיתם, מקבלים ערך מוסף. יציקת המשמעות תלויה גם בנו. זמן - כמו הבקבוק - צריך למלא, אחרת הוא עף בקלות...



אנו עומדים לפני תקופה ארוכה מאוד של חופשה. אפשר להתייחס אל הימים האלה בצורה חסרת משמעות ו"לזרוק" אותם בקלות. אבל אפשר לבחור מה להכניס לתוכם ואיך לגרום להם להיות חשובים ומלאים עבורנו. הזמן, במיוחד בחופש, טס במהירות. אבל אנחנו הטייסים ולנו יש את היכולת לנווט, לקבוע ולחשב מסלול ומשמעות בימים האלה. להחליט מה מתאים לנו לעשות בהם.

#### הזמן הוא קידיים שלנו!

על מנת שהימים האלו יהיו יותר חשובים ומשמעותיים כדאי להתכונן אליהם ולמלא אותם בדברים שחשובים לנו.

#### זה הזמן לחלק לתניכים את לוח החופש!!

לנסח מטרות לחופש, לקבל השראה מרשימת המשימות על המגנט, להוסיף רעיונות אישיים, ולהתחיל לתכנן. אפשר לנצל את ההזדמנות לתיאום מפגש קבוצתי.

#### חופשה טובה, שמחה ומרוממת לבואנו!

## מכירה פומבית

נניח לפני החניכים שני חפצים: סיר ותמונה.

נסביר להם מהי מכירה פומבית.

ועתה נכריז על מכירה פומבית (מומלץ לחלק שטרות מונופול/ מורפסים):

**כמה לדעתכם שווה הסיר הזה?**

לאחר שיציעו נציג את הסיר שוב -

הפעם נסביר: זהו סיר של שף איטלקי ידוע שהביא לו מזל וזיכה אותו בפרסי יוקרה.

**כמה לדעתכם שווה כעת הסיר?**

**נציג את התמונה - כמה לדעתכם היא שווה?**

לאחר שיציעו מחיר נסביר על התמונה: זוהי תמונה שעברה מדור לדור בקרב משפחת אספני ציירות אומנות. התמונה הגיעה לארץ בנס בספינת מעפילים לאחר שכמעט טבעה.

**כמה שווה התמונה עכשיו לדעתכם?**

**דיון:** < מדוע החפצים שווים יותר כאשר יש להם משמעות נוספת?

> מי יוצק בחפצים את המשמעות? מה הופך אותם למשמעתיים?

## עוגת הזמן שלי

נגיש לכל חניך דף ועליו מצויר עיגול של עוגת זמן.

נסביר על השיטה של ניהול זמן לפי אחוזים. עתה נומין כל חניך לבנות לעצמו את חלוקת הזמן שלו במהלך החופשה.

נבקש מהחניכים להיזכר כיצד בילו את החופש הקודם ונכתוב את התשובות:

**צפייה בטלוויזיה, עבודה, עזרה להורים, לימודים, בילוי עם חברים, שתייה, בילוי בים, התכתבות בפלאפון, גלישה באינטרנט.**

נבקש מכל חניך לחלק את העוגה לפי כמות הזמן שהשקיע בכל אחד מהדברים.

\* אם הם מתקשים, ניתן לבחור נציגים ולעשות זאת יחד מול כולם בעזרת שאלות כמו:

**כמה ימים בחופש הלכת לים? כמה שעות ביום ראית טלוויזיה? כמה שעות ישנת?**

ולפי זה נקבע את שיעור האחוזים פחות או יותר.

אחרי שמתקבלת תמונה של העוגה נשאל את החניכים: **האם זה החופש שרצית שיהיה לך, או שהיית מעדיף שיראה אחרת? אם היה לך אלבום תמונות חופש במה הוא היה מלא? איך היית רוצה שהוא יראה? רוצה להעביר יותר זמן בעבודה? בבילויים? עם המשפחה? עם עצמך? עם חברים? בטוילים? מהם הבחירות וסדרי העדיפויות שלך? מה ממש חשוב לך לעשות? מה מזה אפשרי? ומה חשוב לך לא לעשות?**

## קטעים להעשרה

יוני נתניהו על הזמן:

"אני מאמין שהחיים בעיקרם אינם אוסף השעות והימים בין לידתו של אדם למותו, אלא התוכן שאנו יוצקים לתוכם. הביטוי היותר חזק של היקום איננו זרימת הזמן לאורך חייו של אדם, אלא אוסף החותמים שהוא מטביע על הסובבים אותו מכאן ואישיותו ומעשיו - ואוסף החותמים שהעולם מטביע בו - דרך רגישותו ופתיחותו לגוונים היותר דקים של גילויי החיים"

**"האבנים הגדולות בחיינו" / משל**

יום אחד, הוזמנה מרצה ותיקה להרצות בפני מנהלים בכירים ביום עיון על "ניהול זמן". לאחר שסקרה באיטיות את הקהל היושב מולה, פתחה: "אנחנו עומדים לערוך ניסוי". המרצה הניחה על השולחן מיכל גדול ותריסר אבנים בגודל של כדור טניס. לאחר מכן, הכניסה את האבנים בנחת לתוך המיכל.

כשלא ניתן היה להוסיף אף עוד אבן אחת, הרימה את מבטה אל המשתתפים ושאלה: "האם המיכל מלא?" "כן", כולם השיבו, "המיכל מלא". המרצה המתינה מספר שניות. "האמנם?" שאלה, כשהיא מוציאה מתחת לשולחן כלי מלא אבני חצץ. בקפדנות שפכה את החצץ מעל לאבנים הגדולות, עד שירדו אל תחתית המיכל. שוב פנתה אל הקהל: "האם המיכל מלא?" - "נראה מלא, אבל... כנראה שלא".

"נכון", ענתה המרצה, והפעם הוציאה מתחת לשולחן סיר מלא בחול. בתשומת לב שפכה את החול אל תוך המיכל, עד שמילא את החלל בין האבנים הגדולות ובין החצץ. פעם נוספת שאלה: "האם המיכל מלא? הפעם, קראו המשתתפים פה אחד: 'לא!' 'אתם צודקים', השיבה המרצה, נטלה את כד המים שעמד על השולחן ומילאה את המיכל. המרצה התבוננה במנהלים היושבים מולה, ושאלה: "איזו אמת גדולה יכולים אנו ללמוד מניסוי זה?"

"אנו למדים שככל שהיומן שלנו נראה גדוש בהתחייבויות, אם באמת מתאמצים, תמיד ניתן להוסיף עוד פגישות ועוד מטלות." ניסה את מזלו אחד המשתתפים.

"לא", השיבה המרצה. "האמת הגדולה היא זו: אם לא נכניס למיכל קודם כל את האבנים הגדולות, לעולם לא נוכל להכניס בהמשך את כל היתר". דממה עמוקה השתררה באולם. "מהן האבנים הגדולות בחייכם? הבריאות? המשפחה? ידידים? להגשים חלומות? להילחם למען מטרה נעלה? לקחת זמן לעצמכם? משהו אחר? -

