



תיקון הלב



תיקון עולם

שם התוכנית: משהו לרוץ בשבילו

מטרות התכנית

- לייצר מוטיבציה לתנועה וספורט לצד הקושי להיפגש לפעילות גופנית בתקופת הקורונה.
- נפש בריאה בגוף בריא.
- קשר אישי בזמן הקורונה.
- תיקון עולם – משמעות, לטעת את העולם ולעורר מודעות.

תיאור הנעשה בתוכנית:

התוכנית 'משהו לרוץ איתו' כוללת מערך אימונים מלווה על ידי איש צוות. התוכנית מאפשרת פעילות גופנית, קשר בין אישי, אתגר ומטרה משותפת.

מורה מלווה צריך להחליט באיזה הרכב התוכנית תתקיים: כיתתי, בית ספרי, אישי או יישובי.

להלן **מספר דרכים** לשמירה על קשר עם משמעות:

- **אתגר משותף** - מחליטים (הצוות או בשיתוף התלמידים) על נושא שאליו רוצים להתגייס בכדי לעלות מודעות (*לגיוס כספים/ גיוס המונים לטובת עמותה או נושא שנבחר) ומציבים אתגר ספורט שלמענו האתגר מבוצע. מצלמים ומאתגרים תלמידים אחרים.

* ניתן לעשות אירוע השקה בו שולחים סרטון שמסביר את הסיבה שבגללה אנחנו מקיימים את האתגר עם

הדגמה והגדרה של מה מצופה מהמשתתפים, ולמי שולחים ואיפה

** מומלץ לייצר סדירות – למשל לעלות כל יום את האתגר בעוד שלב.

*** ניתן לייצר גם אירועים משותפים תוך כדי האתגר: למשל לצאת בשעה מסוימת לריצה יחד למען ו/ או

לאתגר ולשתף משהו שאינו מבית ספר (משפחה, חברים וכדומה).

- **המרחב שלי להתנועע** - מבקשים מכל תלמיד לצלם בסרטון או בתמונות מרחב חוץ או פנים ביתי

ושולחים לו בהתאם סדרה של תרגילים ובאיזה מרחב לבצע אותם. כדי להעצים את החיבור של מבוגר –

ילד ניתן לשלוח ערכת-ספורט הביתה שמשדר אכפתיות ורצון שבאמת נקיים ספורט יחד.

* האתגרים יכולים להיות מחוברים למשימות הברגרות/ מבחני גמר בספורט (לדוגמה [בוחן בר אור](#)) כדי לייצר

עוד מחויבות (של התלמידים והצוות).

**** ניתן לעשות גם חיבורים לזמן והזדמנות (יום המשפחה, חג, ימים בינלאומיים, מרוץ הלפיד)**

דרכים להגברת מעורבות ושיתוף צוות/ הורים/ תלמידים:

- תעביר את זה הלאה- לאתגר עוד תלמידים ומורים בקהילה
- פרסום ברשתות החברתיות שהילדים פעילים בהם
- בחירה של תיקון עולם למען עמותה מהסביבה הקרובה של קהילת החינוך – עמותה מקומית/ עמותה שהקימו בוגרים.

ציוד, תקציב וספקים מומלצים:

הבחירה יכולה להיעשות לפי העדפות בית הספר – ממקס סטוק ועד חנויות ספורט ייעודיות .



תיקון האב



תיקון עולם

שם התוכנית: מישהו לרוץ בשבילו




SP8400 In & Out Force

ערכת ספורט ערכת ספורט In & Out Force
לבית, למשרד, לנסיעת עבודה או חופש. אין צורך להגיע לחדר כושר. In & Out תוכנן במיוחד לאנשים עסוקים בתזוזה.