

## “קיימאות כדרך חיים”

סדנא מעשית למתן כלים מעולמות “היצירה המקיימת”.  
בסדנה התלמידים יקבלו ויתנסו בעשייה שונה ומגוונת  
במרחב הביתי ושימוש חוזר במטרה להעבירם הלאה.



עוברים על עם ישראל ימים קשים מנשוא, כאשר מסביבנו  
תחושת בהלה גדולה, מתת, חרדה, בדידות ואי וודאות.  
תחושות אלו עולות גם בקרב ילדים אשר אינם מבינים את  
המצב, נמצאים בבתיים ללא מעש וחווים את בני משפחתם  
במצוקה וחוסר שקט.

בימים מורכבים, קשים וכואבים אלו אנו חאים  
עם שמתאחד אנתניה, עשייה, תרומה ודאגה משותפת.

מערכי הפעילות נכתבו ע"י צוות קיימאות ב-121 2023



מטרות:

- לפתח מודעות של חשיבות סיוע ותמיכה ברגעי משבר.
- להניע התנדבות ומעורבות חברתית.
- סיוע בהפגת בדידות והפחתת לחץ וחרדה בקרב ילדים באמצעות כלים שהתלמידים יקבלו
- שמירה על חשיבות חיים מקיימים גם בימי מלחמה.

**קהל היעד: לכל גיל (המנחה יתאים את הפעילות בהתאם לקהל היעד הספציפי)**



משך הזמן: 60 דקות



## מהלך הפעילות

סבב מה נשמע של כל משתתפי הסדנא: הרוח נושבת



הרוח נושבת לכל מי ש.... ואז מי שזה רלוונטי אליו מצביע בצ'אט.

- כל מי שיש לו אחים/ אחיות קטנים ממנו
- כל מי שאין לו שכנים שהוא מכיר
- כל מי שיש לו קשר קרוב ומיוחד עם השכנים
- כל מי שנמצא בבית מרבית הזמן.
- כל מי שמאז המצב הבטחוני, מרבה להיות מול המסך
- כל מי שחרד ודואג לסובבים אותו
- כל מי שמשפחה או מכרים עזבו את בתיהם ועברו לגור איתם
- כל מי שאוהב כוסברה
- כל מי שמתחיל לאוכל את הקרמבו קודם כל מהביסקוויט
- כל מי שישמח לתרום ולפעול

חלק א | שאלות מנחות בתום מענה על השאלות:

- אנו מבינים ורואים אנשים שונים במצבים שונים, איך זה מרגיש? אשמח שתשתפו.
- איזו מחשבה ראשונית עלתה בכם כאשר נשאלתם בשאלה "כל מי שמאז המצב הבטחוני, מרבה להיות מול המסך"
- מה הרגשנתם בגוף כשנישאלתם "מי שישמח לתרום ולפעול"

כדאי להוסיף נימוק לכל תשובה

## שאלה לדיון - האם יש לנו תפקיד כאנשי חינוך ובני נוער בימים אלו?

המנחה יציג את נתוני המחקר ואת ההשלכות  
מיד בתום הדיון



מחקר בנושא "חשיבות התנדבות ומעורבות חברתית בקרב בני נוער בתקופות משבר", שבוצע ע"י המחלקה לפסיכולוגיה של אוניברסיטת חיפה ופורסם בשנת 2023. הציג כי התנדבות ומעורבות חברתית של בני נוער עם ילדים יכולות להיות כלי חשוב להתמודדות של בני הנוער ושל הילדים עם משברים. על ידי מתן הזדמנויות להתנדבות ומעורבות חברתית של בני נוער עם ילדים, ניתן לסייע לבני הנוער לפתח כישורים חשובים ולתרום לקהילה שלהם, וכן לסייע לילדים להתמודד עם אתגרי המשבר.

רקע למנחה:

מלחמה היא אירוע טראומתי שיכול להשפיע באופן משמעותי על כל אדם, ובייחוד על ילדים. הם אוכלוסייה פגיעה במיוחד בעתות משבר. הם עשויים לחוות תחושות של אי-ודאות, פחד וחוסר שליטה. אנו יכולים לשחק תפקיד חשוב בהענקת תמיכה נפשית ובסיוע להתמודד עם משברים ובכך לצמצם השפעות פסיכולוגיות שליליות, כגון:

- חרדה
- דיכאון
- פוסט טראומה
- בעיות שינה
- בעיות קשב וריכוז
- התנהגות אגרסיבית

## שאלה לדיון - כיצד אנחנו בתוכנית קיימות יכולים לפעול בימים אלו?

הכנת רשימה של המלצות של כלל משתתפי הסדנא והפצה בקרב רכזים



חלק ד' | יציאה לפעולה - סנאות מעשייות

פירוט סנאות בנספח

חלק ה' | סיכום

- עם איזו תחושה אני יוצא מהסדנא?
- האם אני מרגיש שיש לי את הכלים להעביר מסרים מהסדנא
- מה התחודד אצלי במהלך הסדנא?
- מה אני הולך לעשות ברמה האישית אחרי הסדנא?

# נספח - סדנאות

## הכנת תיק מחוצה



## עציץ אקוובי



## פרפר אהבה- אוריגמי

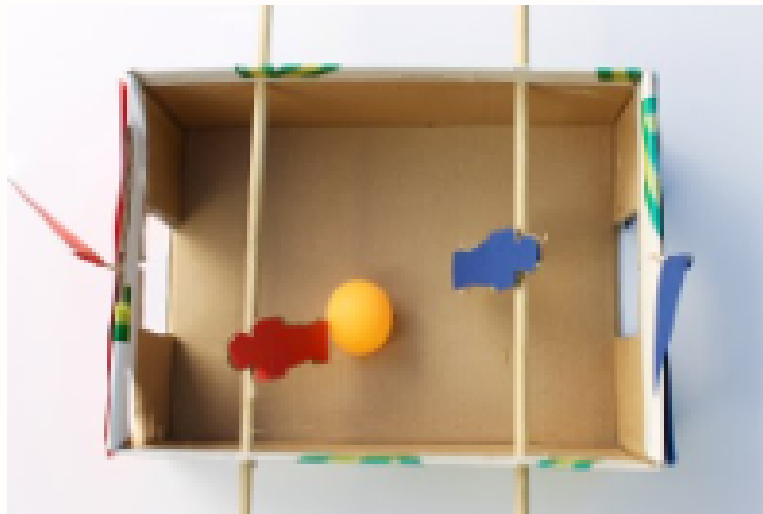


מערכי הפעילות נכתבו ע"י צוות קיימות ב-121 2023

## הכנת בית במבט



## הכנת שולחן כדורה



## הכנת כוס קישה



מערכי הפעילות נכתבו ע"י צוות קיימות ב-121 2023