



פעילויות הפוגה

כולנו יחד

זרע לזרע - שחיה יחד

מחויבים לדור העתיד!



זמן להפוגה

לנציאות החיים במדינת ישראל מפגישה אותנו לא
אחת עם מצבי חירום וחוסר ודאות.
למצבים אלה מעמידים אותנו כיחידים וכאולמה
בפני התמודדויות אישיות ואולמות, הדורשות
משאבים נפשיים, חברתיים וארגוניים.
עזינו כרשת חינוך את מענה הווא למצבים לבהם
זא מתקיימת מערכת זילמודים לזרתית.

זפניכס פעילויות פלוטות זקידוס
ליח ואיוורור רזלות ומולות במרחבים השונים .

איך זה עובד?

פלוט בוחרים כרטיסייה ונעזרים בפעילות
המוצעת זעבודה עם הלמתפיס.



סבב מה נשמע

דרך החיים

מה ניין מראש?

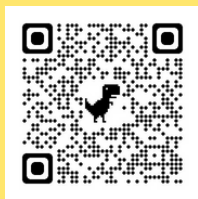
תמונת ליזים , הקובץ לנצורף לטה.

הנחיות:

- בקלו מהלמתפים זכאור לזיה לבנק הלזזז ללמאר אא התואלה העכלווז לזכס זלזב הקזזז.
- זאזר בזרז הלזזה, עזרכו סבב לבו כז אאז זמזר אא הרזלותז ותואלותז דרך הלזזה לבזר.
- הקדזלו זכז ללמלף זמן זלזז אא עזלז וזז רזלות זכז הערה / הזרה להזלזתה.
- זזן זלזזזס בזסז זלזז הרזלות לז קבוצת הללמלמזס .
- סזזת הלמזל תהז בהבנה לזזן ורזזז זדבר עז הרזלות לעוזזס נוכז הלזב .
- בלזדה וזלמז כלמזזס בלזזקה לז אאז הללמלמזס - זלזב זלמל זורלז טזפז נזספזס.



להורדת הקובץ
סיקו את הנרוד



סבב מה נשמע

דרך התמונות

מה ניכין מראש?

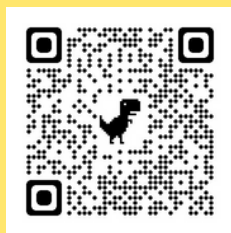
תמונות מספרות.

הנחיות:

- בקלו למהלכתפיס זבאור תמונה לבנק התמונות למתאר את התמונה העכשוויות לכס אלצב הקייס.
- זאור בחירת התמונה, עירכו סבב לבו כז אחד יתאר את הרגשותיו ותחושותיו דרך התמונה לבחר.
- הקדילו זכו לשתף זמן זהביע את עצמו וזו רגשות זכו הערה / הארה להוצאה.
- ניתן זהתיחס בסוף אלזו הרגשות לו קבוצת המשתתפים .
- סגירת המפגש תהיה בהבנה שניתן ורצוי זדבר עו הרגשות לעזוים נוכח המצב .
- בלידה וחלטים כמתחיים במצוקה לו אחד המשתתפים - חלום זלתי זורלי טיפוז נוספים.



להורדת הקובץ
סירקו את הברקוד



מיינפולנס

גמן הפואזה

מה ניכין מראש?

מתנצנת ברקע למוסיקה לרביעה

הנחיות:

אנו למלחינים אתכם אלצוסי עינינו. זקחת רגע או שנינו זהיות לודעיס
זאזי ליולב כאן ועכשיו. הצלחנו את עצמכם אנו בתוך הזוף. היו לודעיס
זנשילמה לצולמת אז תוך הזוף והחוצה למנו זאז הפרעה זאזא לזיטה.
בכא פעם שהאוויר יוצא הניחו עצמכם זהירגע, זהרבות, זלשרר.
אנו למלחינים אתכם זנשילמ זאז ועלמוק. חיצרו לוב זהאצנה זאזי.
לקדו את הלודעות באצור הראש, הלצח, העינינו, הלמע עי
העפעפיינו, הרבו את הזמנות, את הלפתינו.
נביא את גלומת הזב זלטיפה זנשילפה. נבחין בתנועה האוויר פנימה
והחוצה.
נסרוק את הצרעות וכפות הידינו. נליס זב היכן לזנחות כפות הידינו.
נמליק זכיוון הרזיינו. נליס זב זלמע לז הרזיינו עי הכיסא. למע
הרזיינו עז הרצפה. נחציר את גלומת הזב בעדינות אז הנשילמה.
ניקח זנו עוד כלה נשילומת.
עוד כלה רגעיס נאפטר זעינינו זהפתח.. זנמצור אז הזרר בהדרגה.

כיצד הנשילמה
וההתלקדות
בעצמכם עצרה
זכס?

האם יל הזד
בין תזולתכם
זפני הלדיטציה
זאחריה?

מה הרזלמס
בזמן
ההרפיייה?



דרך השירים

מה ניין מראש?

מלפטי לירימ / אופציה פתוחה.

הנחיות:

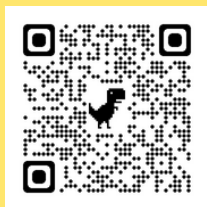
- בקלו מהמלמטים זהבוען בדף חזקי הלירימ למחזב אן המסק.
- זאחר דקה , בקלו מהמלמטים זבאחר ליר זבאחר ליר למחזק אנתו בילימס אזו, נתן אז כוח וזאו למאר את תחולותיו.
- בסבה כז למתני יזיז את הליר ומסביר לדוע בחר בז? אזיזה כוח הליר נתן אז.

אפשרות נוספת:



נתן זהמליק זסבה נוסף, בז כז אזר בזחר ליר אזו למלפטי למילשו אזר הזיז והזיט לשה בז מסר למחזק אבזרו.

להורדת הקובץ
סיקרו את הברקוד



לא קלה הזג לא קלה דזכנו
עניין לפעמים כה ננות
עוד שזות מרזים יש לפינו
מ. ז. ז. ז.

אן בזל הדזלים מנולים לא
אבדה לי דזכנו
וזם אז לפעמים טעור מסביב
הרזחות
מ. ז. ז. ז.

בז המלי למחזר
בעולמו המז
אזמים שיש עוד תקווה
קוראים לה אבנה
מ. ז. ז. ז.

לכת ישר עד הסוף בלי אזלי
בלי אזלי בלי בערך אזק על
הדרך הזאת
מ. ז. ז. ז.

יכל הרזחות עששבו לז הליה,
לא יכז את הזור בקצה אז
יכז את הזור שנילה בזכר
מ. ז. ז. ז.

הולים אז הלך תדע
אז הז טוב אז רזע
שם בזל נדע
מ. ז. ז. ז.

מי שמזמן לא מסחה
את המזנה לבד
מ. ז. ז. ז.

כל זם כזו זם
שזור עליה, אזי מניש
בוקשי מסומל לזשום
הזשן סמל כזי תזום
מ. ז. ז. ז.

תזטרו לזם עולם זיה
פזחת נעזב מזר שזמו כזר
מ. ז. ז. ז.

כל עוד לא המסקת לחלום
אתה כזעה תזנופי הזי רזחן
שזמה זכל יש בז הזלי
מ. ז. ז. ז.

בסוף הזלי יתזר, בזנופי הזלי
יתזרז על כזר הזזב, הזזב
בזתרק על הזלי תזנגז, ק על
הזל תזנגז
מ. ז. ז. ז.

הזיע הזמ למחזר
לעזוב הזלי להזנגז
לשזב הזזעה
מ. ז. ז. ז.



סיפור בקוביות

מה ניין מראש?

אתר davebirss "סיפור בקוביות"

הנחיות:

סיפור בקוביות הוא לשחק חברתי, ניתן לשחק באופן האישי ולאוו הקבוצתי כאלו כן אחד ואחת בתורם הם למספרי הסיפור. אתר davebirss מציע למחזאים מקוונים, ל-5 / 9 קוביות, לשימוש בלהק פעילות סינכרונית אך למה אתם עושים? לטוים את הקוביות ולקבאים סדרת איורים המהווים השראה לפיתוח סיפור/רעיון מקורי.

אופציות למשחק:

- לשחק אישי - כן אחד לטו בתור את הקוביות ולמספר סיפור דרך האיורים להתקבאו.
- לשחק בלשלות - לטוים 9 קוביות, כן אחד בוחר 3 קוביות. עם האיורים למחזאים מספר את הסיפור. המטרה לשפר סיפור הזיו והלשכי יחד.



כניסה לאתר
סירקו את הנרקוד הנא :



מטילים קוביות

מה ניין מראש?

זוהי משחק + קוביות דיגיטליות

הנחיות:

סיפור בקוביות הוא משחק חברתי, למתאימים למפגשי בוקר טוב, צורך אינטראקציה, תחושה, טיפוס ועוד. המטרה לעודד שיתוף בינהם.

אז מה אתם עושים?

מטילים את הקוביות ופועלים ע"פ השאלות המופיעות באות המשחק.

כניסה לאחר

קוביות דיגיטליות:
<https://iw.piliapp.com/random/dice>

זהובת זוהי המשחק



	המטפח שלי זלזלתיך על סדר יומי...	האדם הכי קטן בלי הוא/היא.	אני למעשה בבית הספר אז...	למה לציני זלזלתיך ואני למעשה...	את למה היה זה? בלימים את?
	למה הצנתי שלי בלי הוא... (בין 10-1)	למה פחד / חרדה לשני משה בלי...	כמה פעמים למעשה בלימים את...	בלימים הוא/היא שלי למעשה...	את למה למעשה? בלימים את?
	דבר למה זלזלתיך אני בלי את...	אני למעשה בלימים את?	הכלל היה זה? שלי הוא...	למה אהבתי למעשה בלימים את?	את למה היה זה? בלימים את?
	למה למעשה את? בלימים את? ואני?	בלימים את? למעשה את? בלימים את?	3 דברים למעשה בלימים את?	האדם הכי קטן בלי הוא/היא...	את למה היה זה? בלימים את?
	היינו חרדה זהובת את? בלימים את?	בלימים את? למעשה את? בלימים את?	האדם הכי קטן בלי הוא/היא...	דבר למעשה בלימים את? אני...	את למה היה זה? בלימים את?
	את למה היה זה? בלימים את?	את למה היה זה? בלימים את?	את למה היה זה? בלימים את?	את למה היה זה? בלימים את?	את למה היה זה? בלימים את?



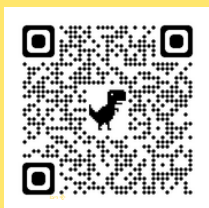
על כוס קפה

מה ניין מראש?

זוח הלשק

הנחיות:

מי לאיננו זא אאוה קפה? זאפוזו כלזה סוזיס לז קפה...
אז הכירו את הלשק "עז כוס קפה" לבו כז אוזד לאיננו יכוז
זכוזר את הקפה להזא אאוה זדרכו זענות עז לזזזה ...
אז איצה קפה אמי לזזזז?



זוזדנת זוח הלשק

מחויבים לדור העתיד!

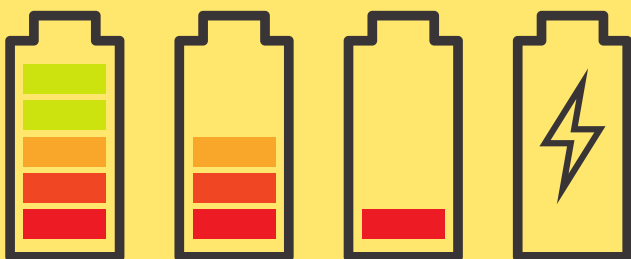


100% סוללה

הנחיות:

התקופה הזו דורשת לכאורה הגייסות מיוחדת, זא תמיד צה קו
...ואפילו קשה. אנחנו נדרשים לגייס כוח זהתמודדות השונות.
מנן אנחנו שואבים כוחות?

הסתכאו על תמונת הסוללות שפניכם וחילבו היכן אתם נמצאים
"מהו מצב הטעינה שלכם?"



לאלות זדיון:

מה "לטעין"
אתכם בימים
אלו?

מהם שזולת
הדברים שלטעינים
אתכם בצלן
לזרה?

האם וכיצד אתם
יכולים "להטעין"
אחרים?

