



חברת מספר 2 | 22.3-26.3.20

סטודנטים יקרים!

ההערכות לקורונה משנה את המציאות המוכרת לנו. אנחנו בוחרים להסתכל על השינוי בתור "פסיטבל הקורונה 2020". כך, אנחנו יכולים להשאר חיוביים ולראות את הצדדים היפים של השינוי שהגיע. למעשה, זו הסתכלות שאנחנו בוחרים תמיד: להסתכל על שינויים, קשיים ומגבלות בתור הזדמנויות הצובעות את החיים בצבעים יפים ומעניינים.

החברת שלפניכם נכתבה כדי לסייע לכולם, ובמיוחד לאנשים עם מוגבלויות, להוציא את המקסימום מפסטיבל הקורונה שאנו שותפים לו בעל כורחנו. יש בחברת מגוון של פעילויות שיעזרו לכם להעביר את היום-יום. כולל מגוון של תכניות ספורט, אומנות, בישול וקורסים מקוונים.

נשמח לקבל פידבקים, עצות והארות.

באיחולי אהבה, בריאות ונחמה,
צוות "פנאי עד אליך" ועמותת שק"ל



תוכן עניינים

6	פתיחה וסיכום יום
7	טבלה למילוי עצמי
8	קורסים מקוונים
16	בואו תכירו אותי
17	התעמלות בוקר
23	מוזלי של בוקר
24	עשה זאת בעצמך
27	סליים
28	הר געש מתפרץ
30	פונפונים
32	להפיל את הקורונה
34	בינגו תחזית
35	מי אני
36	נחש מי
37	הכוכב הבא שלנו
38	חידון
40	טאבו





חברתי



קורסים



בישול

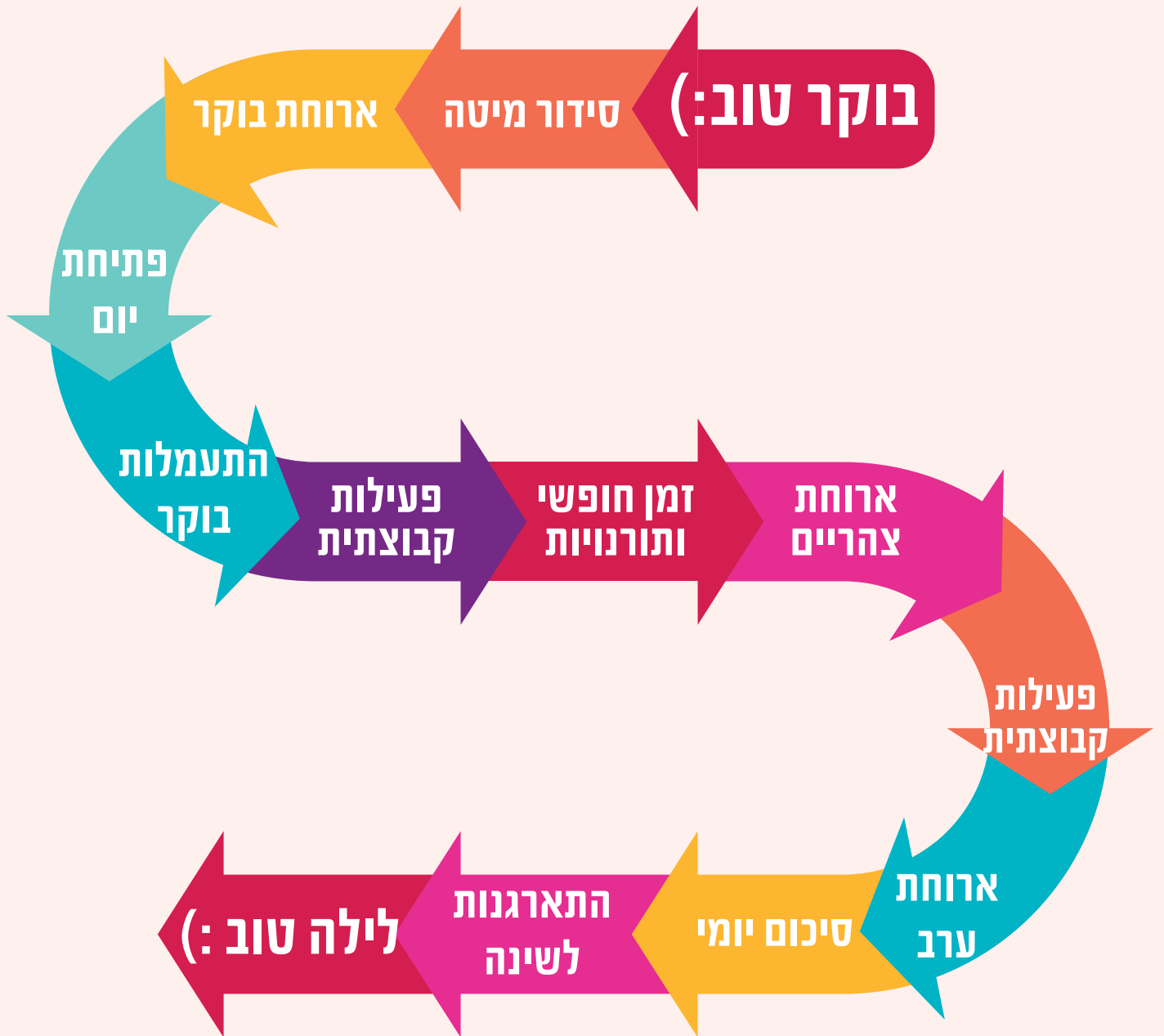


אמנות



ספורט

מה עושים היום?





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

מה עושים היום?

בוקר טוב (:	.1
סידור מיטה	.2
ארוחת בוקר	.3
פתיחת יום קבוצתית- סבב עם משחק קצר (מפורט בהמשך)	.4
התעמלות בוקר	.5
פעילות קבוצתית- תשלח בכל תחילת שבוע תוכנית	.6
זמן חופשי ותורנויות	.7
ארוחת צהריים	.8
פעילות קבוצתית- תשלח בכל תחילת שבוע תוכנית	.9
ארוחת ערב	.10
סיכום יום	.11
התארגנות לשינה	.12
לילה טוב (:	.13





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

פתיחה וסיכום יום

- בסבב פתיחת יום מומלץ לשוחח על סדר היום הצפוי, לחזק את כללי הבית, לוודא שכל אחד יודע מה התורנות שלו ולשמור על אווירה טובה שתשפיע לאורך היום.
- בסבב סיכום יום, מומלץ לשוחח על מה שעברנו במהלך היום ולסכם באוירה נעימה. בכדי לעודד את השיח, רצוי לשחק משחק קצר או לשאול שאלה בה כל אחד יכול לבטא את עצמו.

דוגמה לשאלות ומשחקים:

1. כל אחד בתורו מספר מה הוא מאחל לעצמו ולקבוצה להיום.
2. כל אחד שואל את זה שיושב לימנו שאלה - איך הוא מרגיש או משהו שמעניין אותו לדעת
3. לבחור חפץ שמיצג איך קמתי הבוקר
4. דבר שהייתי רוצה להספיק לעשות היום
5. אם הייתי חיה איזה חיה הייתי
6. אם הייתי מאכל איזה מאכל הייתי
7. כל אחד יתופף על הברכיים במקצב של המצב רוח שלו
8. לספר דבר חיובי שהיה לי היום.



מערכת שבועית למילוי עצמי

יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

קורסים מקוונים | דרכון לקהילה ושק"ל

ברוכים הבאים לקורסים המקוונים של "מכללה לכל"

סטודנטים יקרים,

כחלק מההערכות שלנו לאירועי הקורונה, ובדומה למכללות אחרות, השקענו בימים האחרונים מאמצים רבים בפיתוח מערך של קורסים מקוונים המותאמים לכם.

הקורסים המקוונים יתנו לכם אפשרות להמשיך ללמוד בזמן שאתם בבית. וגם יאפשרו לכם להתקדם וללמוד קורסים חדשים.

כך, כמו בכל דבר, גם באירועי הקורונה חיפשנו את הצד חיובי! **הזמן שלכם בבית יכול להיות הזדמנות טובה ללמוד דברים חדשים ומעניינים במגוון נושאים, כולל: שפות (אנגלית, ערבית, עברית והוראה מתקנת), מוזיקה (תיאוריה ופרקטיקה במגוון כלים וסגנונות), מחשבים ועיצוב גרפי.**

הקורסים מיועדים לסטודנטים קיימים ולסטודנטים חדשים (זכאי סל שיקום) והם **בחינם!**

איך עושים את זה?

כל מה שעליכם לעשות זה:

1. סטודנטים חדשים - אנא הרשמו בטופס המצורף.
2. להתקין את האפליקציה ZOOM בטלפון או במחשב.
3. לבחור קורס שמעניין אתכם או להכנס לשיעור ניסיון מהרשימה המצורפת:
4. להכניס את הקוד של השיעור ולהתחיל ללמוד ולהנות בחינם מהיחידה המקוונת עם המרצים הכי טובים שמכירים אותך הכי טוב!





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

קורסים מקוונים | דרכון לקהילה

מערכת שיעורים | כללי

קוד כניסה	מורה	נושא	סוף שיעור	תחילת שיעור	יום
723-635-620	אילנה שוורץ	אנגלית - אותיות abc	11:40	11:00	ראשון
974-628-621	אילנה שוורץ	אנגלית מתחילים	12:40	12:00	ראשון
695-717-266	אילנה שוורץ	אנגלית בינוני	13:40	13:00	ראשון
937-458-824	אילנה שוורץ	אנגלית מתקדמים	14:40	14:00	ראשון
287-903-758	סג'א חלאילה	ערבית - ספרותית - אותיות	14:45	14:00	ראשון
433-205-432	סג'א חלאילה	ערבית מדוברת - מתחילים	15:45	15:00	ראשון

1.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

קורסים מקוונים | דרכון לקהילה

מערכת שיעורים | כללי

קוד כניסה	מורה	נושא	סוף שיעור	תחילת שיעור	יום
935-231-558	סג'א חלאילה	ערבית - תרגול	16:30	16:00	ראשון
858-265-909	סג'א חלאילה	ערבית מדוברת - מתקדמים	17:20	16:45	ראשון
973-002-530	יסכה שמואלי	תוכנות אופיס - word + excel	14:45	14:00	שלישי
312-626-649	יסכה שמואלי	עיצוב גרפי - מתחילים	15:45	15:00	שלישי
242-484-001	יסכה שמואלי	עיצוב גרפי - מתקדמים	16:45	16:00	שלישי
342-673-656	יסכה שמואלי	צילום	18:00	17:15	שלישי

2





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

קורסים מקוונים | שק"ל

מערכת שיעורים | כללי

קוד כניסה	מורה	נושא	סוף שיעור	תחילת שיעור	יום
הרשמה מראש	שלומית אליהו	ספורט לבנות	10:45	10:00	ראשון
732-588-665	מישל בוכינגר	מבוא לצרפתית	17:00	16:15	שני
369-478-399	הדסה מרצבך	בואו נדבר! - מש"ה	12:40	12:00	שני
908-970-742	הדסה מרצבך	בואו נדבר! - שיקום \ תקשורת	16:40	16:00	שני
968-725-105	יסכה שמואלי	עיצוב גרפי - מתחילים	14:40	14:00	רביעי
931-649-610	יסכה שמואלי	צילום	15:40	15:00	רביעי

1.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

קורסים מקוונים | שק"ל

מערכת שיעורים | כללי

קוד כניסה	מורה	נושא	סוף שיעור	תחילת שיעור	יום
846-398-102	יסכה שמואלי	תוכנות אופיס - word + excel	16:40	16:00	רביעי
512-169-537	סגא חלאילה	אנגלית מתחילים	11:40	11:00	רביעי
437-436-965	סג'א חלאילה	ערבית - מתחילים	12:40	12:00	רביעי
255-400-235	סג'א חלאילה	ערבית ספרותיות - אותיות	13:40	13:00	רביעי
324-000-125	סג'א חלאילה	ערבית - מתקדמים	14:40	14:00	רביעי

2





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

המורים שלנו:



יסכה שמואלי

מעצבת גרפית ורכזת תחום מחשוב וטכנולוגיה



סג'א חלאילה

מורה לערבית ואנגלית ורכזת תחום שפות



אילנה שורוק

מורה לאנגלית וספרות אנגלית

קורסים בהרשמה מראש:

1. סרטוני אירובי בבית - מור שלב
2. סדנת התנהלות כלכלית - סוזן קייבן
3. סדנת הגנה עצמית - שפרה שדיאל

לפרטים והרשמה:

האלה מחול - מנהלת תחום השכלה, בריאות וחברה | 0523931218 | Rakezet_pnai@shekel.org.il





חברתי



קורסים



בישול



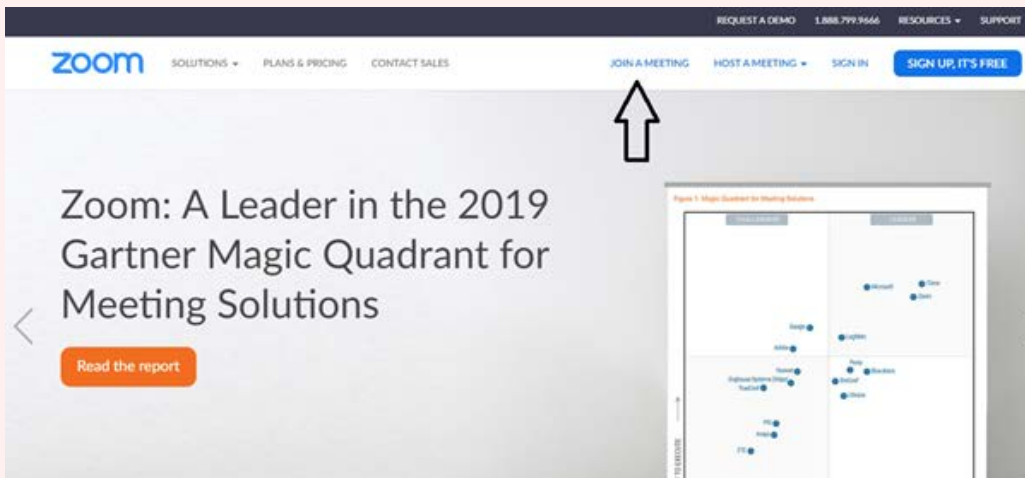
אמנות



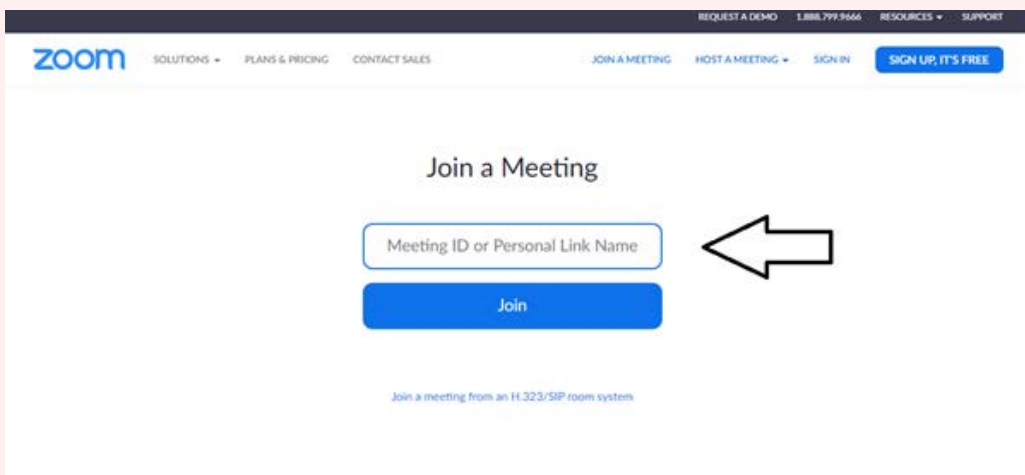
ספורט

הוראות כניסה לאתר / דרך המחשב:

כניסה לשיעורים דרך האתר www.zoom.us



מכניסים את הקוד של השיעור:



תמיכה טכנית 052-2381301





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

הוראות כניסה לאתר/ דרך האפליקציה:

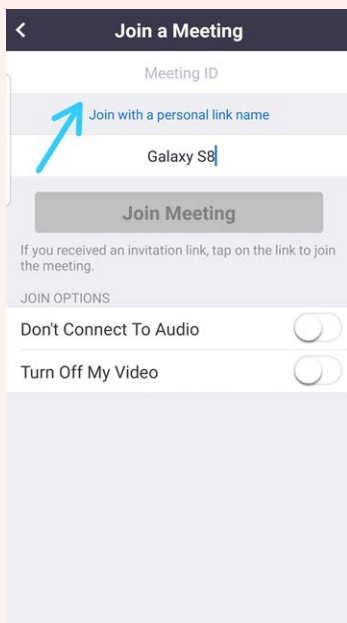
1. מורידים את האפליקציה לטלפון\טאבלט



2. לוחצים על Join a Meeting



3. מכניסים את הקוד של השיעור



תמיכה טכנית 052-2381301





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

בואו גכיכו אוגני!

התרחקות פיזית היא דבר חשוב בימים אלו כדי שנצליח להאט את התפשטות הקורונה. אבל, עבור אנשים רבים שמירת מרחק מאנשים אחרים - במיוחד בתקופה של מורכבות וחוסר וודאות - יכולה לגרום ללחץ, בדידות ועצבות לפעמים קשים מנשוא.

לכן, פיתחנו את פרויקט "בואו תכירו אותי!"

מטרת הפרויקט היא לאפשר מרחב בו ניתן להכיר אנשים מכל הארץ, במרחב שמעבר למוגבלות. כך, נוכל להפוך את הקורונה להזדמנות להיות יותר מחוברים, ופשוט להיות ביחד!

sk בואו נדבר, נשגף חוויג, ונשחק!

להרשמה למפגשים החברתיים של "בואו תכירו אותי" -
שלחו הודעת וואטצאפ להאלה (052-3931218):

קישור לטופס ההרשמה: לחץ כאן





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

התעמלות בוקר

מצורפים לכם תרגילים לדוגמה, יש לעשות התאמות ברמת הקושי או כמות החזרות על התרגיל לפי יכולות.

- עמדו עם גב ישר וכפות רגליים שטוחות על הקרקע, כשהעקבים מפושקים מעט והבהונות כמעט נוגעות אחת בשנייה.



- הביאו את הידיים לקדמת הגוף והצמידו את כפות הידיים אחת לשנייה. כעת קחו נשימה עמוקה, מתחו את עמוד השדרה והרימו את הידיים כשהן ישרות מעל לראש.

1.

- מתחו את הגוף כמה שאפשר. אם תרצו לבצע את התרגיל בצורה מאתגרת יותר, נסו להרים את העקבים מעט ועמדו על קצות האצבעות.

- הישארו בתנוחה זו למשך 20-30 שניות, וזכרו לנשום עמוק ולשחרר את האוויר באיטיות. בנשיפה האחרונה שלכם הורידו את כפות הרגליים בחזרה לרצפה (אם בחרתם להרים אותן) ואת הידיים החזירו לקדמת הגוף ולבסוף לצדי הגוף.



חזרו על התרגיל 10 פעמים עם מנוחה של 10 שניות בין כל חזרה



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

התעמלות בוקר

כיפוף בעמידה

- עמדו ישר, קחו אוויר והרימו את הידיים אל מעל לראש. בזמן שאתם מוציאים אוויר, כופפו את פלג הגוף העליון קדימה כך שיהיה מקביל לרצפה.



- קחו אוויר, נשפו והמשיכו להתכופף עד שהראש שלכם נוגע בברכיים, או עד כמה שאפשר.

- נסו לגעת ברצפה עם כפות הידיים אם אתם יכולים, מבלי לכופף את הברכיים. אם אתם רק מתחילים, נסו לגעת בבהונות או בעקבים.

- הכניסו את הבטן פנימה והישארו בתנוחה זו למשך כ-30 שניות.

- הוציאו אוויר והרימו את גופכם לתנוחה ההתחלתית.

חזרו על התרגיל 10 פעמים עם הפסקה של 10 שניות בין כל שתי חזרות.

2.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

התעמלות בוקר

תנוחת החתול



- שבו עם הישבן על כפות הרגליים
- כשהברכיים מכופפות וכפות הידיים מונחות על הירכיים.

- נשמו בצורה רגילה והעבירו את פלג גופכם העליון קדימה כך שתישענו על הברכיים וכפות הידיים. שמרו על הברכיים מתחת לקו הירכיים ועל כפות הידיים מתחת לקו הכתפיים.

- שמרו על ראש ישר ונסו לשמור על פישוק בברכיים שיעזור לפזר את משקלכם בין שתיהן באופן שווה.

- קחו נשימה עמוקה ודחפו את הגב שלכם כלפי מטה. הרחיבו את שרירי הבטן כמה שאתם יכולים על ידי נשימה עמוקה.

- הישארו בתנוחה זו למשך 15-30 שניות.

- הוציאו אוויר והורידו את ראשכם. כעת קשתו את הגב כלפי מעלה.

- נשמו עמוק והישארו בתנוחה זו למשך 15-30 שניות.

- הוציאו אוויר וחזרו לתנוחה ההתחלתית.

3.

בצעו את התרגיל 10 פעמים
עם הפסקה של 15 שניות בין כל חזרה.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

התעמלות בוקר

תנוחת הקלה - רוח



• שכבו על הרצפה עם ידיים מתוחות לצדי הגוף ורגליים ישרות, כשהעקבים נוגעים זה בזה.

• כעת כופפו את הברכיים, קחו נשימה, ובזמן שאתם מוציאים אוויר קרבו את הברכיים לחזה.

• חבקו את הברכיים עם הידיים והשאירו אותן במקומן.

• קחו אוויר, נשפו והרימו את הראש כאילו שאתם מנסים לגעת עם הסנטר בברכיים.

• הישארו בתנוחה זו למשך 60-90 שניות.

• הוציאו אוויר באיטיות והחזירו את הרגליים, הידיים והראש לתנוחה הראשונית.

חזרו על התרגיל 10-7 פעמים.

4.



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

התעמלות בוקר

כיפוף לפניים בישיבה



- שבו על הרצפה עם גב ורגליים ישרים. דאגו שכפות הרגליים יפנו לכיוון התקרה.
- קחו נשימה עמוקה, הרימו

את הידיים אל מעל לראש ועקבו אחריהן עם העיניים. שמרו על גב ישר ומתוח.

- הוציאו אוויר והורידו את פלג הגוף העליון קדימה כדי למתוח את שרירי מיתר הברך.

- קחו נשימה, הכניסו את הבטן פנימה והישארו בתנוחה זו למשך 60-90 שניות.

- לבסוף הוציאו אוויר והחזירו את הגב והידיים לתנוחה ההתחלתית.

חזרו על התרגיל 10 פעמים נוספות.

5.

ספורט קצבי

אם אתם בעניין של ספורט קצבי היכנסו לקישורים המצורפים או כתבו just dance באתר YOUTYUBE ורקדו לפי ההנחיות.

קישור מספר 1

קישור מספר 2





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

בינגו תחזית

איך משחקים?

- < כל משתתף מקבל כרטיסיית בינגו עם מספר ריבועים לפי מספר המשתתפים וכל משתתף יצטרך לכתוב בכל משבצת מה האחר צפוי לעשות.
- דוגמה:** חיים ישתה 3 כוסות קפה, משה יתלונן על מה שרואים בטלוויזיה וכו'.
- < לאורך היום כאשר קורה אחד הדברים שכתובים יש לסמן בלוח.
- < מי שסימן את כל הלוח שלו צועק "בינגו" והוא המנצח.

(נספח מספר 1 להדפסה)





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

מוזלי- לבוקר של כיף

כמה עובדות מעניינות על יוגורט:

ליוגורט יש מספר סגולות מיוחדות:
הגנה על השיניים- היוגורט מסייע בהפחתת חורים בשיניים אצל ילדים צעירים.
מניעת ריח פה- היוגורט ידוע גם כמסייע בהפחתת ריח רע מהפה.
תחושת שובע- מחקרים מראים כי אכילת יוגורט מסייעת בתחושת השובע.

מה צריך?

חבילת קוואקר- שיבולת שועל
פיצוחים (בוטנים, אגוזים, גרעיני חמנייה...)
1/2 כוס דבש או סילאן
מעדני יוגורט ביו או כד יוגורט
פירות שאוהבים (תפוח, תפוז, תותים, קיווי ועוד..)
סילאן או דבש

איך מכינים?

שלב א' - הכנת הגרנולה

מחממים תנור ל170 מעלות.

קוצצים את הפיצוחים בצורה גסה.

מערבבים את כל המוצרים היבשים ומוסיפים את הדבש או הסילאן. משטחים היטב בתבנית עם נייר אפיה. אחר כך אופים במשך כ 20 דקות, עד שהגרנולה משחימה. מצננים לחלוטין.

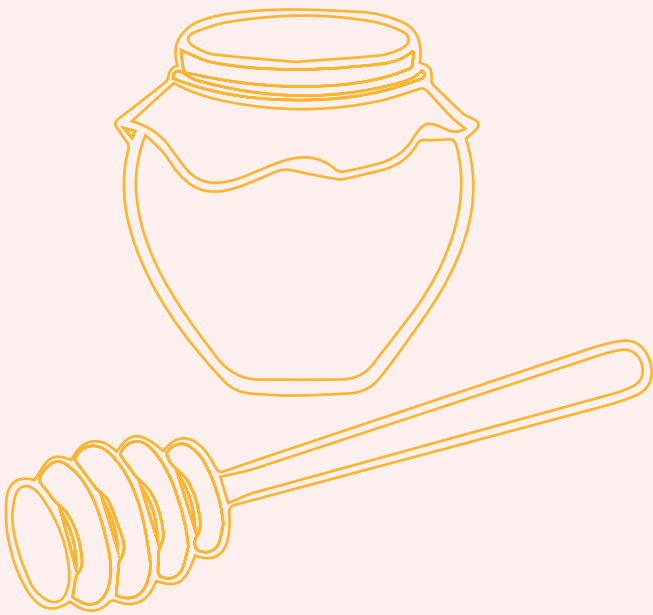
שלב ב' - הרכבת המוזלי

שופכים את היוגורט לקערה.

חותכים את הפירות ומניחים על חצי מהיוגורט.

בחצי השני של היוגורט מניחים את הגרנולה.

שופכים מעל סילאן או דבש וטורפים (:





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

עשה זאת בעצמך - גן חיות התנכ"י



איך לפסל ג'ירפה - שלב אחרי שלב

מה צריך?

• פלסטלינה בצבעים צהוב וחום, שיפוד עץ, וקיסמי עץ.

שלבי ההכנה:

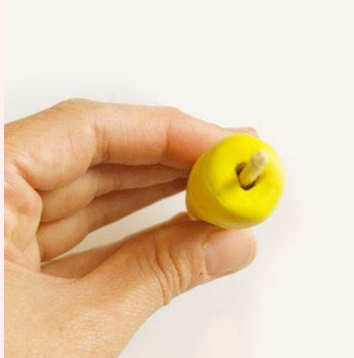
• **גוף הג'ירפה:** נכין כדור מפלסטלינה צהובה ונרדד אותו ל"נקניק" עבה.



1.

• **צוואר הג'ירפה:** נכין כדור נוסף מפלסטלינה צהובה וגם אותו נרדד ל"נקניק" עבה.

יש ללחוץ בקצה אחד של ה"נקניק" כך שיהיה צר יותר לעומת הקצה השני. מומלץ להחזיר אליו חצי שיפוד, שישמור אותו יציב.



• **ראש הג'ירפה:** גם כאן, נתחיל מכדור של פלסטלינה צהובה, אך

הפעם הוא צריך להיות קטן יותר. יש ללחוץ עם 2 אצבעות על צד

אחד שלו ליצירת צורה מוארכת ו"משולשת".





חברתי



קורסים



בישול



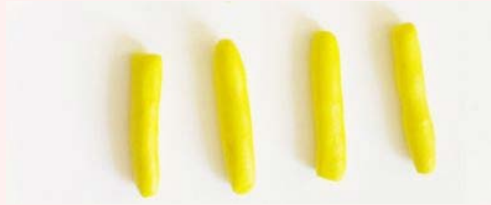
אמנות



ספורט

עשה זאת בעצמך - גן חיות התנכ"י

• **רגליי הג'ירפה:** נכין 4 כדורי פלסטלינה צהובים לא גדולים, אותם נרדד ל 4 "נקניקים".



• **זמן לחבר -** מומלץ לתקוע קיסם בתוך כל רגל כמו בתמונה, ולחבר טוב טוב הכל - להחליק את כל נקודות החיבור. שימו לב לצורת החיבור בתמונות - איך לחבר את הראש וכו'.



2.

כשהגוף מוכן ועומד יציב, נתחיל להכין לו את ה"רעמה" הקטנה שיש לג'ירפה: מכדור קטן של פלסטלינה חומה, אותו נרדד ל"שורך" דק.



• **נחבר את הרעמה לפי התמונה -** החל מקודקוד הראש ועד הזנב - כלומר, נדביק אותה בעדינות לכל אורך הגב ונוריד חלק "תלוי", לזנב.

• **נכין את ה"פרסות" של הג'ירפה,** מ 4 כדורים קטנים של פלסטלינה חומה - אותם נשטח ונחבר לתחתית כל רגל.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

עשה זאת בעצמך - גן חיות התנכ"י

• **כתמי הג'ירפה** - נכין המון כדורים קטנים מפלסטלינה חומה ונדביק על גוף הג'ירפה. **שדרוגים למתקדמים: א.** הוסיפו חתיכת פלסטלינה קטנה לקצה הזנב והדקו אותה כך שתהיה שטוחה, ליצירת זנב ג'ירפה "אמיתי". **ב.** מעכו עם 2 אצבעות את הרעמה לכל אורכה, לקבלת צורת רעמה של ג'ירפה.



3.

להכנת הפרצוף: א. כדור פלסטלינה חומה קטן, אותו נמעך ל"פיתה" קטנה **ב.** 2 כדורים קטנים של פלסטלינה צבובה, אותם נרדד מעט, ליצירת "קרניים", ולקצה של כל "קרן" קטנה כזו נחבר כדור פלסטלינה חום קטן קטן.. **ג.לעיניים:** 2 כדורי פלסטלינה לבנה לבנה קטנים, ואישונים עשויים 2 כדורים קטנטנים של פלסטלינה חומה. **נסיים לחבר את כל אלו, ו... יש לנו ג'ירפה מפלסטלינה!**





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

סליים

כמה מילים לפני שמתחילים:

המתכון לסליים שמצורף הוא מתכון לסליים אכיל, אבל - בריא הוא לא. שימו לב לאחר שמשחקים עדיף לזרוק אותו ולא לשמור מכיוון שהוא הופך להיות מצע לחיידקים, עשוי להעלות עובש, ולמשוך נמלים.

- לפני שמתחילים, יש לשטוף ידיים ולוודא כי השולחן עליו אנחנו עובדים נקי.
- מרקם הסליים האכיל שונה מהסליים הרגיל, הוא דביק מאוד, אבל בעל מרקם מספק ביותר.
- כדאי לשמן את הידיים בשמן קוקוס (שטעמו לא פוגע בסליים) לפני שמתחילים להתעסק איתו. אם רוצים להוסיף צבע מאכל לסליים, יש להשתמש במרשמלו לבן בלבד.
- רוצים לשדרג? הוסיפו לסליים בשלב הערבוב הפתעות, כמו נצנצים אכילים, סוכריות לקישוט עוגות או מיני־עדשים. הביאו בחשבון שזה ישפיע על המרקם.

מתכון:

מה צריך?

- 1 שקית (150 גרם) מרשמלו
- 1/2 עד 1 כוס קורנפלור
- כף
- 4-5 כפות שמן קוקוס
- אפשרות: כמה טיפות צבע מאכל
- קערה

אופן ההכנה:

1. שמים את המרשמלו בקערה.
2. מחממים במיקרוגל להתחיל ב20 שניות - זה לא נראה כאילו זה נמס, אבל כשמתחילים לערבב רואים שזה רך לגמרי, אם זה עוד לא נמס להכניס למיקרו לחמש שניות נוספות.

שימו לב - זה חם מאוד!! לא נוגעים במרשמלו בידיים חשופות עלולים לקבל כוויה.

3. מוסיפים שתי כפות שמן קוקוס ומערבבים עד לאיחוד.
4. מוסיפים 1/2 כוס קורנפלור ואת צבע המאכל, אם רוצים, ומערבבים עד שהסליים אחיד.
5. מניחים בצד עד שהסליים מתקרר מעט ונוח למשחק. אם הוא דביק מדי, מוסיפים לו את יתרת השמן, ובמידת הצורך עוד קורנפלור.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

הר געש מתפרץ

יצירה

את הפעילות הבאה ניתן לראות כפעילות יצירה, קסמים או מדע.
נחלק אותה ל2 חלקים - את החלק הראשון נעשה היום ואת השני ביום חמישי.

חלק א'-

מה צריך?

3 כוסות קמח

2-3 כוסות מים, לפי הצורך

3 כוסות מלח

בקבוק חצי ליטר או כוס גבוהה צרה

מגש

קערה

איך עושים?

- מערבבים בקערה גדולה את הקמח והמלח.
- יוצקים בהדרגה את המים ומערבבים עד ליצירת עיסה אחידה ולא דביקה.
- אם העיסה דביקה - מוסיפים קמח, אם היא יבשה - מוסיפים מים.

בניית הר הגעש

- מניחים את בקבוק המים מפלסטיק במרכז המגש ומרפדים אותו בבצק מכל הצדדים תוך כדי יצירת צורת הר.
- מקפידים להשאיר את פתח הבקבוק פתוח, כי הוא ישמש כלוע הר הגעש.
- מניחים לייבוש כמה ימים.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

הר געש מתפרץ - חלק ב'

מה צריך?

3 כפות אבקת סודה לשתייה

מים

מעט צבע מאכל אדום (לא חובה)

נוזל לשטיפת כלים

1/4 כוס חומץ

- לאחר שההר התייבש ניתן לצבוע אותו בצבעי גואש ולהניח לייבוש קצר
- פותחים את הפקק של הבקבוק וכניסים אליו את אבקת סודה לשתייה. מוסיפים מים עד 3/4 גובה של הבקבוק ואם יש - את צבע המאכל האדום.
- מוסיפים כפית סבון כלים
- הכינו את המצלמות- התפרצות הר געש מגיעה!
- אחרי שכולם מוכנים ומסתכלים מוסיפים את החומץ.

רוצים לדעת עוד על הרי געש? לחצו כאן
או חפשו ביוטיוב את הסרטון : volcano erupting





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

פונפוני חיות

מה צריך?

- חוט צמר
- כוס
- מספריים
- דבק חם או דבק יצירה
- קרטון דק (כמו אריזה של קורנפלקס)
- טוש / עט
- אביזרי קישוט (עיניים זזות, כדורי קלקר קטנים וכו')

ההכנה:

1. **מניחים** את הכוס על הקרטון, ומסמנים את היקף שלה פעמיים. משרטטים מעגל פנימי בתוך כל עיגול, וגוזרים.
2. **מניחים** את הטבעות אחת על השניה, מחברים אותן באמצעות חוט צמר וקושרים היטב.
3. **מלפפים** את הצמר על הטבעות עד שהחור נאטם כמעט לחלוטין, ואין אפשרות להעביר בו חוט. מומלץ לא להדק חזק את החוטים על גבי הקרטון כדי שהגזירה בסיום תהיה קלה יותר. טיפ: ניתן לקצר את משך הכנת הפונפונים על ידי עבודה עם כמה חוטים במקביל.
4. **מחזיקים** את הטבעת המלופפת (אפשר להכניס את האגודל לחור שבמרכז כתמיכה) וגוזרים את השוליים.
5. **משחילים** חוט בין שתי טבעות הקרטון וקושרים חזק שלושה קשרים.
6. **קורעים** את טבעות הקרטון ומוציאים אותן החוצה.
7. **הכנת החיות:** בוחרים את החיה שרוצים להכין, מדביקים עיניים, גוזרים אוזניים, מקור, אף, זנב וכדומה. מדביקים בעזרת דבק חם או דבק יצירה.





חברתי



קורסים



בישול

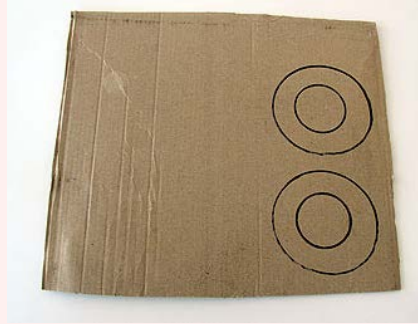


אמנות



ספורט

פונפוני חיות





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

להפיל את הקורונה - באולינג

מה צריך?

10 בקבוקי שתייה מפלסטיק
 10 עותקים - נספח קורונה
 מספריים
 גואש
 צבעים
 דבק סלוטייפ

מה עושים?

- < ממלאים את הבקבוקים במים עד לחצי- ניתן להוסיף גואש למים.
- < גוזרים את הנספח, צובעים את הקורונה ומדביקים על כל בקבוק דף.
- < לאחר שהבקבוקים מוכנים מעמידים אותם בשורות בצורת משולש (מסדרים בשורות בסדר יורד - שורה ראשונה של 4 בקבוקים מאחוריה 3 בקבוקים וכן הלאה. אפשר לסמן מסלול בשני קווים על הרצפה עם מסקיינטייפ צבעוני.
- < כל משתתף בתורו מנסה להפיל כמה שיותר בקבוקי קורונה ולנצח את הוירוס!

מי שמפיל בתורו הכי הרבה בקבוקים הוא המנצח.





חברתי



קורסים



בישול



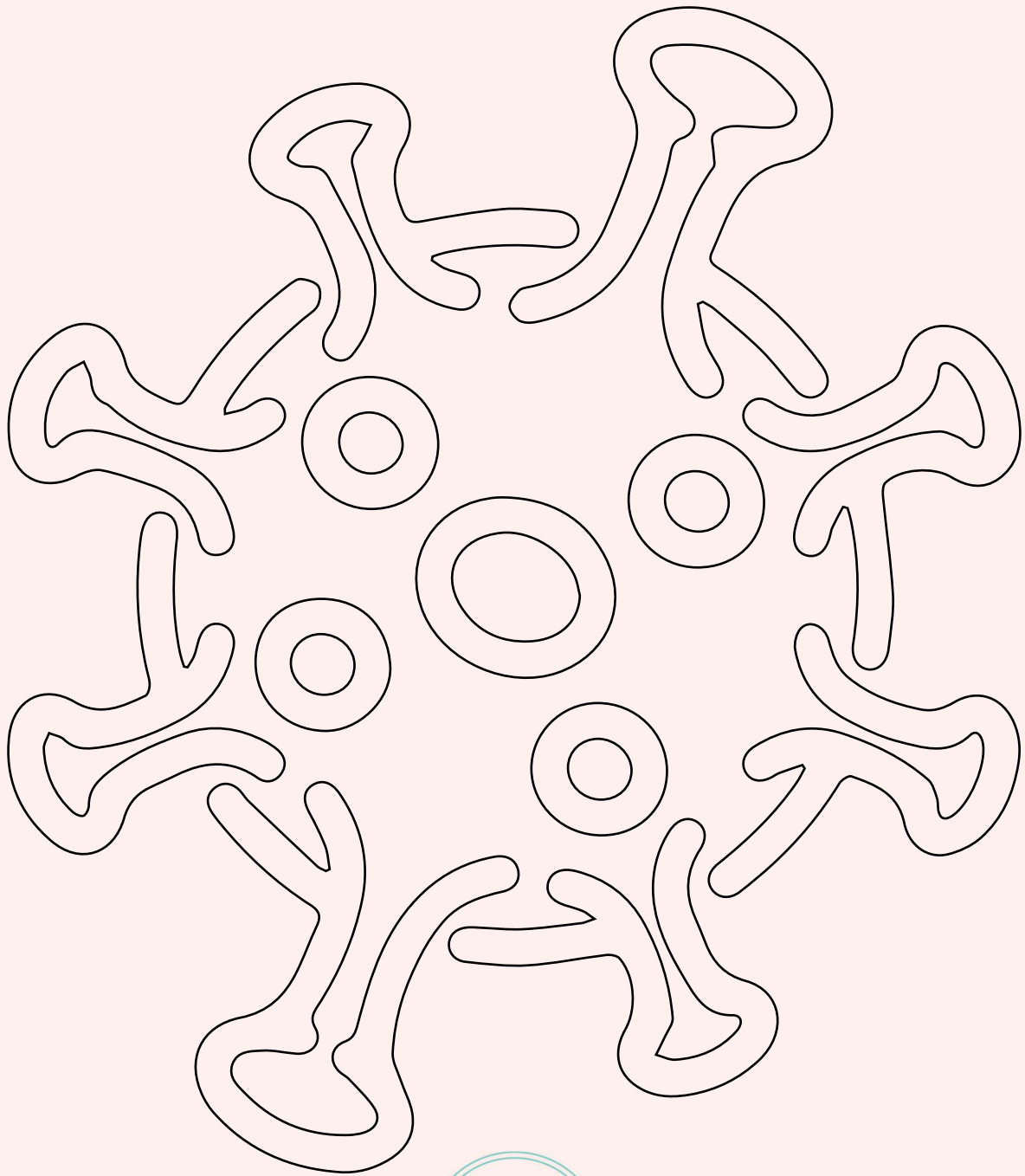
אמנות



ספורט

להפיל את הקורונה - באולינג

דף צביעה:





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

בינגו תחזית

נספח מספר 1 להדפסה





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

מי אני?

איך משחקים?

על כל משתתף לכתוב בפתק עובדה מעניינת עליו שאף אחד לא יודע.
 מומלץ לכתוב דברים מצחיקים ואולי אפילו פדיחות קטנות.
 את הפתקים מקפלים ומניחים בתוך קערה.
 כל משתתף בתורו מוציא פתק ומקריא בקול את הכתוב
 עליו לגלות מי כתב אותו.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

נחש מי

משחק חברתי מהנה



1. מכינים על פתקים שמות של דמויות מסרטים, תכניות טלוויזיה, משפחה, ואנשים מוכרים נוספים. לדוגמה - שם המדריכה, סופר מן, ביבי נתניהו ועוד.

2. כל אחד בתורו בוחר פתק מקופל ולא מסתכל במה שבחר. שאר המשתתפים מדביקים לו את הפתק שבחר על המצח עם סלוטייפ או על כתר שמכינים, בלי שהוא יכול לראות מה כתוב על הפתק.

3. בכדי לגלות את הכתוב עליו לשאלות שאלות וחברי הקבוצה עונים לו ב"כן" ו"לא". לדוגמה- האם זה גבר? האם הוא מפורסם? יש לו שפם? ברגע שהמשתתף מגלה מה השם הכתוב הוא מנצח





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

הכוכב הבא שלנו!

זה הזמן שלכם להגשים חלום!



כל משתתף בוחר שיר אותו הוא יציג לקהל הנמצא בדירה אם יש לכם ערכת קריוקי בדירה זה מעולה!

כל אחד בתורו בוחר שיר ומבצע אותו מול הקהל שיש בדירה.

אין לכם ערכת קריוקי? אל דאגה יש פתרון!

<< קחו בקבוק ריק או מברשת שיער והנה לכם מיקרופון!

<< היכנסו ליוטיוב וחפשו שירי קריוקי.

לא לשכוח לתחרות צריך להגיע לבושים ומאופרים בהתאם.

נסו לעשות את ההופעה מעניינת וכיפיית, מותר לזייף ולא לדייק

הכי חשוב זה להנות (:





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

חידון א' ב'

לפניכם שאלות טריוויה אשר התשובות אליהן הן לפי סדר הא' ב'.
לאחר כל שאלה יש להוסיף התשובה מתחילה באות ולציין את האות בה אנחנו נמצאים.
דוגמה: א. איך קוראים למנהל מחלקת הפנאי? מתחיל באות א'.
מי שעונה ראשון על השאלה מקבל נקודה- הזוכה הוא מי שענה נכון על הכי הרבה שאלות.
טיפ- ניתן לחלק קיססאו חרוז לכל מי שעונה תשובה נכונה ובסוף המשחק לספור מי המנצח.

שאלות:

- א. איך קוראים למנהל מחלקת הפנאי?
- ב. איזה פרי צהוב אוכלים הקופים?
- ג. איזו חיה נחשבת ספינת המדבר?
- ד. מי היה ראש הממשלה הראשון של מדינת ישראל?
- ה. מה הכתובת של מכללת שק"ל ומשרדי הפנאי של ירושלים?
- ו. אנחנו צריכים תמיד להסתכל על העולם דרך משקפיים בצבע..?
- ז. באיזה חומר מתכתי יקר משתמשים כדי להכין תכשיטים?
- ח. מה אנחנו רואים בלילה בזמן שאנחנו ישנים?
- ט. מה העיר הצמודה לכנרת?
- י. מה הכתובת של מפעל התעסוקה בירושלים?
- כ. מי נחשב חברו הטוב ביותר של האדם?
- ל. איך קוראים לנשיאת שק"ל?
- מ. בקיבוץ זה ישנו מערך דיור של שק"ל
- נ. אנחנו שמים אותם מעל הגרביים והם עוזרים לשמור על הרגליים בזמן ההליכה.





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

חידון א' ב'

- ס. איזה צבע יוצא כשמערבבים אדום וכחול?
 ע.מה האיבר בגוף שדרכו אנחנו רואים את העולם?
 פ. מה עיר הבירה של צרפת?
 צ. מה ראשי התיבות של צה"ל?
 ק. מה שמה של מנכל"ית עמותת שק"ל?
 ה.מהו יום המנוחה של הנוצרים?
 ש. מהו יום המנוחה של היהודים?
 ת. מה השם של המנון המדינה?

תשובות:

- | | |
|------------------|---------------|
| משואות יצחק | אריאל נבו |
| נעליים | בננה |
| סגול | גמל |
| עיניים | דוד בן גוריון |
| פריז | האומן 9 |
| צבא ההגנה לישראל | ורוד |
| קלרה | זהב |
| ראשון | חלומות |
| שבת | טבריה |
| (ה)תקווה | יד חרוצים 11 |
| | כלב |
| | ליהיא לפיד |





חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

משחק טאבו

איך משחקים?

< מסדרים את הכרטיסים בערימה כאשר לא ניתן לראות את מילות הטאבו. כל אחד בתורו לוקח כרטיס ומביט במילה העליונה. עכשיו עליו לגרום לשאר המשתתפים לנחש מהי המילה, מבלי להשתמש בארבע מילות הטאבו שמופיעות בכרטיס. אלו הן המילים שאסור לומר אותן! ברגע ששאר הקבוצה מצליחה לנחש, עוברים למשתתף הבא.

כללים:

אסור להשתמש בהברות או בחלקים מהמילה שצריך לתאר.

אסור להשתמש בראשי תיבות.

חל איסור על חיקוי קולות.

אסור לומר את מילות הטאבו.

כאשר משתתף עובר על אחד מהכללים - תורו נעצר ועובר למשתתף הבא.

בתום המשחק סופר כל משתתף כמה מילים הצליח להעביר לשאר חברי הקבוצה,

והמשתתף שהצליח להעביר כמות מירבית של מילים - מנצח (:

אפשרות נוספת למשחק באמצעות חלוקה לקבוצות

מתחלקים לשתי קבוצות. כל קבוצה בוחרת בתורה נציג שיעביר מילים לשאר חברי הקבוצה.

ברגע שנציג הקבוצה נפסל או חולפת דקה התור עובר לקבוצה השנייה.

הכללים במשחק זהים לכללים המשחק ליחידים.

בתום המשחק הקבוצה בעלת מירב הכרטיסים - מנצחת (:

(מצורפים קלפי טאבו להדפסה)



קשיש

סבא

מקל

מבוגר

זקן



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

מסך

טלויזיה

קולנוע

מחשב

סרט



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

וניל

טעם

לבן

גלידה

מקלות



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

ויכוח

מחלוקת

הסכמה

ריב

דעה



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

באולינג

מסלול

כדור

לגלגל

להפיל



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

מדבור

סהרה

יבש

חם

גמל



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

טוש

כלי כתיבה

צבע

עיפרון

עט



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

אינטרנט

מידע

גוגל

מחשבים

רשת



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

ג'י פי אס

כיוון

וויז

מסלול

מכשיר



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

קומיקיס

סיפור

טקסט

תמונות

בועות



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

זעיר

קטן

גמד

נמוך

גדול



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

כחוש

צנום

רזה

שמן

שדוף



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

אפיפית

וופל

בלגי

ריבועים

שוקולד



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

צחור

לבן

שלג

צבע

שחור



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

פת

לחם

פרוסה

כריך

סנדוויץ



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

עולל

תינוק

נולד

צעיר

ילד



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

מרפסת

בית

חיצוני

מעקה

גבוה



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

חוטם

איבר

פנים

להריח

נחיר



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

רקיע

שמיים

כחול

למעלה

בריאת העולם



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

מדף

ספרים

ארון

כוננית

משטח



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

שקר

לרמות
פינוקיו
לבן
אמת



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

ענן

אפור
שמיים
גשם
עב



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

אילון

עץ
צומח
עלים
ירוק



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

עת

זמן
שעה
שעון
מתי



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

אריה

מלך החיות

סימבה

טורף

ספארי



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

סוד

ללחוש

חשאי

לספר

כמוס



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

גשם

טיפות

עננים

חורף

מטריה



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

צב

שריון

איטי

ארנב

זוחל



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

סטייק

בשר

פרה

צלוי

נתח



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

חלון

פתוח

בית

קיר

צוהר



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

שמפו

שיער

מקלחת

לחפוף

סבון



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

פאזל

משחק

להרכיב

חלקים

לחבר



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

שנורקל

לצלול

לנשום

מים

מתחת



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

קונדיטוריה

מאפה

חנות

מתוקים

עוגה



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

פסטיבל

חגיגה

קרנבל

שמחה

ריקודים



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט

אנטנה

קליטה

שידור

רדיו

אלחוטי



חברתי



קורסים



בישול



אמנות



ספורט



שילוב קהילתי
לאנשים עם מוגבלויות

רח' יד חרוצים 11, תלפיות, ת.ד. 53105, ירושלים 9153002
טל. 02-6720157 | פקס. 02-6725208