

## יצירת שגרה - שכב"ג

**קהל היעד:** חניכי שכב"ג (כיתות ח' - י"ב)

**מטרות:**

1. החניכים יבינו את החשיבות של יצירת שגרה במהלך הזמן בבית.
2. החניכים ישמעו טיפים ורעיונות בסיסיים הקשורים ביצירת שגרה.
3. החניכים יהיו בעלי מוטיבציה ליצור לעצמם שגרה.

**משך הפעילות:** 50 דקות

**לפני הפעולה**

1. יש להדפיס/לפתוח את דף הנספחים בפלטפורמה אחרת שממנה אתם לא עושים את שיחת ה-ZOOM.
2. יש להכין גלגל מספרים! כנסו לקישור [#/https://wheelofnames.com/he](https://wheelofnames.com/he), וכתבו בחלונת ליד את המספרים 1-12 (דוגמה בנספחים).
3. יש לשלוח לשכב"ג קישור שיחת הזום ולבקש מהם להביא דף ועט בשביל הפעולה.

זמן	פירוט	עזרים	דגשים למדריך/ה
10 דק'	כל אחד מספר על משהו חדש הוא התחיל לעשות בפרק הזמן שניתן לנו בבית.		לשים לב שכל חניכי השכב"ג שאמורים להתחבר לפעולה מתחברים.
5 דק'	למה חשוב לשמור על שגרה בעיניכם? מהם היתרונות של שגרה?		לתת מקום וביטוי לדעות שונות. להדגיש שהמטרה שלנו היא להבין איך יוצרים שגרה למי שמעוניין.

<p><b>להזכיר לפעילים לכתוב לעצמם הערות או נקודות חשובות בנוגע לדברים שירצו לזכור אחרי הפעולה/ לאמץ לשגרה של עצמם.</b></p> <p><b>להדגיש בפני הפעילים</b> שהם צריכים להתאים את ההצעות לחיים האישיים שלהם ולהנחיות השונות.</p>	<p>נספח מס' 1</p>	<p>כל פעם נבחר מישהו מהקבוצה להיות הנציג. נסובב את הגלגל עבורו. המספר שיוצא בסיבוב מוביל לאחת מהשאלות/ עובדות/ טיפים שנמצאים בנספחים, כולם קשורים לנושא של שגרה בתקופה בבית.</p> <p>הנציג יכול לענות על השאלה, להביע את דעתו על הטיפ שיצא ולשתף מהניסיון שלו בנושא. ניתן לשתף גם קשיים הקשורים לחלק מהנושאים.</p>	<p>20 דק'</p>
<p>לשים לב שכולם התחברו.</p> <p>על המדריך לשים לב שרק זה שמדבר לא מושתק.</p>		<p>דיון:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• מישהו רוצה לשתף במשהו שהוא לוקח לעצמו ומיישם?</li> <li>• משהו שאתם בוחרים לא ליישם? למה?</li> </ul>	<p>10 דק'</p>
<p><b>לשלוח לקבוצה את הנספח.</b></p> <p><b>להדגיש בפני הפעילים</b> שהם צריכים להתאים את ההצעות לחיים האישיים שלהם ולהנחיות השונות.</p>	<p>נספח מס' 2</p>	<p>בפעולה זו קיבלתם כלים בסיסיים וטיפים ליצירת שגרה. אנחנו ממליצים לכם לקחת בקרוב זמן לעצמכם, לשבת ולתכנן לעצמכם את השבוע.</p> <p>נשלח לכם במרוכז את כל הדברים והנקודות שדיברנו עליהם, ומפה והלאה אתם יכולים לקחת את הדברים לאן שתמצאו. מקווים שתבחרו ליצור לעצמכם שגרה טובה כיפית ומשמעותית!</p>	<p>5 דק'</p>

## נספחים:



### יצירת גלגל:

קישור לגלגל:

[#/https://wheelofnames.com/he](https://wheelofnames.com/he)

(או - חפשו בגוגל WHEEL OF NAMES)

**בתמונה – גלגל לדוגמה (מצד ימין החלונית בה כותבים את המספרים מ1 עד 12).**

### שאלות גלגל:

1. **טיפ:** מומלץ להשקיע זמן בקריאת ספרים. קריאת ספרים יכולה להיות מהנה והיא גם הזדמנות ללמוד משהו חדש!
2. **שאלה:** מהו משך הזמן שיש לשטוף בו ידיים? (**תשובה:** 20 שניות).  
**טיפ:** חשוב להקפיד על שטיפת ידיים וכמובן שגם על שאר כללי ההיגיינה!
3. **שינה –** חשוב להקפיד על כמות שעות השינה בלילה. הכמות המומלצת היא 8 שעות. מעבר לכמות השעות, נסו ליצור לעצמכם לו"ז שינה תקין. כלומר, לא ללכת לישון מאוד מאוחר ולנסות להתעורר בשעות הבוקר!
4. **תחביב –** הזמן בבית הוא הזדמנות מעולה לחזור לתחביב ישן שזנחתם. אם אין לכם רעיון לאחד כזה, זה הזמן למצוא אחד חדש! יש המון קורסים, הרצאות ומדריכים באינטרנט. ממליצים לנצל את ההזדמנות ולעשות משהו שתמיד רציתם!
5. **שאלה:** מהו משך הזמן המומלץ לבני נוער לפעילות גופנית **ביום**? (**תשובה:** 60 דקות ביום, תלוי בסוג הפעילות).  
**טיפ:** אפשר להתאמן בתוך הבית, ולמי שיכול להרשות לעצמו, גם בחצר – הכל בהתאם למגבלות וההנחיות!
6. **טיפ:** זמן התרעננות! נסו לפחות פעם ביום לצאת החוצה למשך זמן קצר, הכל בהתאם להנחיות.
7. **שאלה לדיון:** לדעתכם, כמה זמן ביום יש להשקיע לזמן לבד עם עצמכם וכמה זמן להקדיש לפעילויות עם אנשים אחרים? (בין אם הם המשפחה הגרעינית או חברים ומשפחה). מה האיזון הנכון בעיניכם?  
**טיפ:** חשוב לשמור על איזון בין שני הדברים. להקדיש זמן עבור עצמכם, במהלכו תעשו משהו שאתם אוהבים ללא הסחות דעת. כמו כן, חשוב גם לבלות זמן עם המשפחה שלכם והחברים עמם אפשר לדבר ולעשות דברים יחד גם דרך הזום (או אפליקציות אחרות).

8. **מוזיקה!** מחקרים מראים שלמוזיקה יש השפעה ישירה על מצב הרוח. נסו לשמוע מוזיקה שמשמחת אתכם, בנוסף לכך – נסו לשלב מוזיקה שאתם אוהבים גם בשאר הפעולות שאתם עושים.
9. **טיפ:** כדי לעזור לכם לבנות הרגלים חדשים שאולי תרצו לבנות, נסו להשתמש בחוק היומיים. מה הוא אומר? אם אתם רוצים לבנות הרגל חדש, מותר לכם לקחת הפסקה של יום, אבל לא יומיים! נסו לאט לאט לצמצם את כמות ההפסקות שאתם לוקחים ונסו להתמיד בהרגל שלכם כמה שיותר ימים ברצף.
10. **ארוחות מסודרות!** נסו לשמור על זמני ארוחות מסודרים.
11. **שאלה לדין:** מהו בעיניכם זמן השימוש במסכים שצריך להקפיד עליו כל יום? יש לזה חשיבות בעיניכם?
12. **קרמבו!** תכניסו ללו"ז השבועי שלכם את הפעילויות הסניפיות והתנועתיות. זה יעזור לכם להעביר את הזמן, וגם תוכלו לשמור על קשר עם הסניף, החברים והתנועה.

נספח מס' 2 לסיכום:

