

תוכן עניינים

5	חזון המכינה ועמודי התווך של העשייה החינוכית
5	מטרת "קול עמי"- המכינה לעמיות יהודית :
5	1. פיתוח זהות יהודית-ציונית
5	2. מנהיגות
6	3. מעורבות קהילתית ועשייה חברתית
6	4. הכרת ישראל- עם, מדינה, ארץ
6	5. הכנה לצה"ל ולשירות משמעותי
7	רציונאל חינוכי
10	שלבים בהתפתחות קבוצה
14	ועדות
14	רציונל- וועדות ככלי מרכזי בניהול המשותף
15	תחומי אחריות ועדות
17	ליווי ועדות
19	דגשים פרטניים לכל ועדה
19	תכנים
20	הכנה לצה"ל ולשירות משמעותי
25	הנהלה/קבוצה
25	שבת
26	תרבות
26	אוכל
26	גיוסים
31	טיולים
33	מעורבות בקהילה
34	קשרי חוץ
34	ועדות נקודתיות
36	נהלים
39	Rules and Regulations
42	נהלים לטיולים
43	נהלי בטיחות בפעילות גופנית במכינה
45	תיק חפיפה למדריכ/ה
45	תפקיד המדריך במכינה- בין חלום ליום-יום
48	שיחות אישיות
49	שלבי השיחה האישית

53	סיכום השיחה האישית.
65	נהלים לאנשי צוות.
67	נוהל רפואי- ישראלים.
67	יידוע על אירוע רפואי.
68	קול עמי- מושגים בסיסיים.
72	דגשים ללו"ז השבועי.
73	שבת במכינה.
76	תחילת המכינה.
76	משימות לקראת פתיחת שנה.
77	הכנת ישראלים.
77	דגשים לצוות לשבועיים הראשונים.
79	דוגמא ללו"ז הכנת ישראלים.
81	ימי שיא במכינה.
81	סמינרי עמיות.
81	יום אקספרט.
81	יום אקטיביזם.
81	יום הכנה לעתיד.
81	יום ביזמת החניכים.
82	יום כיפור.
84	אמנה מכינתית.
85	סדרת ניוטים.
89	תדריך בטיחות יציאה לניווט.
90	דגשים לפני ואחרי ניווט.
91	דגשים לניווט מודרך יום.
91	דגשים לניווט מודרך לילה.
92	יום עיבוד/יום אמצע.
95	סדרת יהודה ושומרון.
95	הכנת החניכים לסדרת יו"ש.
98	דוג' ללו"ז שבוע יו"ש משנת תשע"ו.
99	סיום שלב א' במכינה.
100	תחילת שלב ב' במכינה.
101	סדרת הכנה לצה"ל.
102	נהלים סדרת הכנה לצה"ל.
105	אתגר דרום.
108	לו"ז כללי סדרת דרום.
108	משימות לצוות לשבוע דרום:

111	נהלים אתגר דרום
114	סדרת עצמאות
115	סדרת זרמים ביהדות
115	דוג' ללו"ז סמינר משנת תשע"ז
116	שבת חרדים
117	דוג' ללו"ז משנת תשע"ז
118	חובק ישראל
121	מירוץ קול עמי
121	לוח זמנים :
122	משימות למירוץ קול עמי תשע"ז :
125	סיום המכינה

**"פתאום קם אדם בבוקר
ומרגיש כי הוא עם ומתחיל ללכת ,
ולכל הנפגש בדרכו קורא הוא שלום."** אמיר גלבוע

המילה פתאום באה לציין דבר מה שקורה במפתיע , ללא הכנה מוקדמת
ואם כך רק טבעי הוא שנשאל מהו הדבר הזה שקרה שגורם לאדם להרגיש כי הוא עם?
ומתי הוא קרה? ולמה הוא קרה?
ובעיקר בהקשר שלנו מעניין אותנו לדעת- איך הוא קרה?!!
כן, אנחנו רוצים לגרום לחניכים שלנו להרגיש כי הם חלק מעם
ויתרה מזאת אנו רוצים שכתוצאה מזה שהם מרגישים חלק מעם – הם יתחילו ללכת!!! הם יעשו
פעולה!
ותוך כדי זה אנחנו גם רוצים שהם יפגשו אנשים ויקראו להם לשלום..
נדמה שתחילת השיר הזה מקפלת בתוכה את התמצית של העשייה שלנו ..
את השאיפה לכך שנצליח לחולל עבור החניכים שלנו את החוויה של הגילוי האישי – את התחושה
של "פתאום"
התחושה המרגשת שמהו פנימי מתחולל בתוכי והדבר הזה , הגילוי הזה מניע אותי ודוחף אותי
לפעולה..
והפעולה קשורה בעוד אנשים – אבל לא סתם קשורה בעוד אנשים אלא קוראת להם לשלום..
קוראת להם לחוות חוויה של שלמות ושל קשר ממקום של שלום.
החוברת הזאת מביאה בפניכם את מגוון המחשבות שלנו ואולי גם את מגוון התקוות המשותפות
שלנו לעשייה עמוקה של יצירת עם, יצירת תנועה ומקום של הליכה משותפת לקראת
משהו שגדול מאיתנו, חשוב לכולנו
ומייצר לכולנו עתיד יהודי משותף של שלום..
ניסינו בצניעות לחפש את התשובות לשאלה של איך גורמים לתחושה הזאת של פתאום קם אדם
ומרגיש כי הוא עם?
החוברת הזאת היא תוצאה של עבודה של אנשים רבים ושל מחשבות רבות על יהדות, על חינוך ,
על ערכים ועוד
ואני מודה מעומק הלב לכל העוסקים במלאכה. ולכל אלו שהסכימו לחלוק איתנו את הידע שהם
צברו בנושאים השונים.
אני מקווה שנשכיל להעזר בכתוב וללמוד ולצמוח ממנו וכמובן להמשיך ולבנות עליו עוד ועוד.
שנזכה כל אחד מאיתנו להרגיש חלק מהעם היהודי לדורותיו ולעשות להמשך קיומו ושגשוגו ככל
יכולתינו.
תודה אישית לירדן פריימן וגבי גרייבין על השותפות לדרך , ליערה סלומון-מיכאלי , גלעד שוהם
וגיוני וווין , שללא הדבקות שלהם במשימה החוברת הזאת לא היתה יוצאת לפועל!
ולדנה זקס- שלי שלך! בלי ההתגייסות שלך לרעיון של מכינות קול עמי-כל זה לא היה קורה.

מימי לקס

חזון המכינה ועמודי התווך של העשייה החינוכית

קול עמי פועלת משנת 2012 והיא שואפת לחבר ולהעצים את תחושת השייכות של צעירים לעם היהודי ועידודם לאחריות משותפת ועשייה משמעותית במרחב היהודי בכלל ובקהילתם בפרט, לצד ביסוס התחושה כי מדינת ישראל היא החזון והמפעל המשותף של העם היהודי.

על מנת להגשים את החזון שלמעלה אנו פועלים במספר מישורים

מטרת "קול עמי"- המכינה לעמיות יהודית:
הבטחת עתידו של עם יהודי גלובאלי, מאוחד ומחויב, שבליבו ישראל חזקה

מטרת קול עמי הינה לעודד צעירים לאחריות משותפת לעם היהודי ועשייה משמעותית בקהילתם

המושג עמיות יהודית מהווה במידה רבה את הרוח של קול עמי, שבבסיסה האמונה בקשר הקיים בין יהודים בקהילות העולם השונות הנסמך על נכסי עמיות המשותפים, והיות הקשר הזה בסיס לפעולה ומחויבות הדדית. כאשר השאיפה היא הכשרת החניכים להכרות מעמיקה עם עולם הקהילות היהודיות באשר הן מצויות, ולהבנה של החשיבות והמשמעות של יצירת דיאלוג בין יהודים בכל העולם ובכללם היהודים החיים בישראל לשם כינון מנהיגות יהודית משותפת ליהודים, באשר הם נמצאים. כאשר כל האמור לעיל, נועד לאפשר גיבוש והעמקת הזהות היהודית האישית שלהם כפרטים וגיבוש והעמקת תפיסת העמיות היהודית שלהם כחלק מקבוצה רחבה יותר.

ערכים חינוכיים מובילים

1. פיתוח זהות יהודית-ציונית

גיבוש זהות אישית הנשענת על הגותם של גדולי האומה והעולם. מתוך מקום מעמיק של ידע ולימוד החניכים יתפתחו כאנשים רחבי אופקים ובעלי רצון ויכולת ללמוד כדי ליצור שינוי אמיתי בעצמם ובחברה. החניכים יוצאים למסע בעקבות מרכיבי הזהות היהודית והציונית שלהם, הכולל ברור ערכי, בחירה בערכים ובדרך חיים מודעת ומפתחים יכולת להמשיג את אורח חייהם, אמונותיהם ותפיסות העולם הנבחרות.

2. מנהיגות

במכינה אנו מעודדים את החניכים למצות את כל יכולותיהם, כישוריהם וחלומותיהם, ללא תלות במוצאם, מינם ותפיסתם הדתית. כמו כן אנו מאמינים כי מתוך מקום מעמיק של ידע ולימוד לצד ניסיון ותרגול בהיבטים שונים של ניהול עצמי, החניכים יתפתחו כאנשים רחבי אופקים ובעלי רצון ויכולת ליצור שינוי אמיתי בעצמם ובחברה.

פיתוח וחיזוק יכולות ההנהגה מבוסס בראש ובראשונה על הנהגה עצמית ורצון להוביל ולשמש דוגמה אישית, זאת בין השאר על ידי החיים המשותפים בהם מתנסים החניכים. ההתנסות מהווה הזדמנות להכיר האחד את תפיסותיו ואורחות חייו של האחר ואגב כך, נוצרים המנגנונים שמאפשרים את החיים המשותפים מתוך כבוד וכיבוד הדדי. בנוסף, מאפיינים מרכזיים במכינה כגון התנהלות עצמית של החניכים בתכנית בעזרת ועדות, תוך הקמת פרויקטים אישיים וקבוצתיים מעצבים גם הם את תחושת המסוגלות האישית והקבוצתית.

בתחום הידע והלימוד יבחנו החניכים בין השאר מושגים של סולידאריות חברתית, ערבות ההדדית, אחריות אזרחית, ליברליזם, הומניזם ומודלים של מנהיגות מתוך אמונה ש"גדול לימוד המוביל לידי מעשה".

3. מעורבות קהילתית ועשייה חברתית

המכינה שואפת לגרום לחניכיה לקיים את הבירור באשר לדרך הנכונה בה הם יכולים לבצע את העשייה- התורמת בדרך הנכונה והאפקטיבית ביותר. בירור זה נעשה לאורם של עקרונות ה"הלכה למעשה" או "תורה ועבודה" במובן הרחב של הביטויים, ובחינת המתחים שבין "תיקון עצמי" ו"תיקון עולם", ובהתבסס על לימוד על החברה הישראלית- מצוקותיה וצרכיה ועל המקומות בהם "אני יכול להשפיע". את הפן העיוני משלימה חווית העשייה עצמה.

בהתבסס על תפיסה הרואה בכלל בוגרי קול עמי כמהווים סוכני שינוי פוטנציאליים בכל נתיב בו יבחרו ללכת, אנו מאמינים כי תרגול המיומנויות על ידי השתתפות, פיתוח וייזום פרויקטים בקהילה הקרובה (הן פרויקטים חד פעמיים והן פרויקטים תהליכיים) תעורר לעשייה עתידית ותדגיש את חשיבות הדוגמא האישית כחלק מהנהגה ציבורית.

4. הכרת ישראל- עם, מדינה, ארץ

מטרת קול עמי הינה חיבור צעירים יהודים לישראל כעוגן בזהותם היהודית וחיבור צעירים ישראלים לעם היהודי ולזהות היהודית כעוגן בזהותם הישראלית-ציונית.

הכרת ישראל היא תחום משמעותי בהווייתה ועשייתה של קול עמי, המבוסס על האמונה כי ישראל תופסת מקום מרכזי ומשמעותי בסיפור היהודי שלנו, כארץ וכמדינה. אנו שואפים לאפשר היכרות מעמיקה ונרחבת עם עם ישראל ותולדותיו ומורשתו, והחברה הישראלית על מרכיביה ומורכבותה. כאשר היכרות זו עם הארץ ויושביה, נופיה ותולדותיה באה בין השאר לידי ביטוי בהכרתה לעומק, בטיולים וקמפוסים גיאוגרפיים, באזורי הארץ השונים.

5. הכנה לצה"ל ולשירות משמעותי

מטרת קול עמי הנה לעודד ישראלים לשרות צבאי משמעותי.

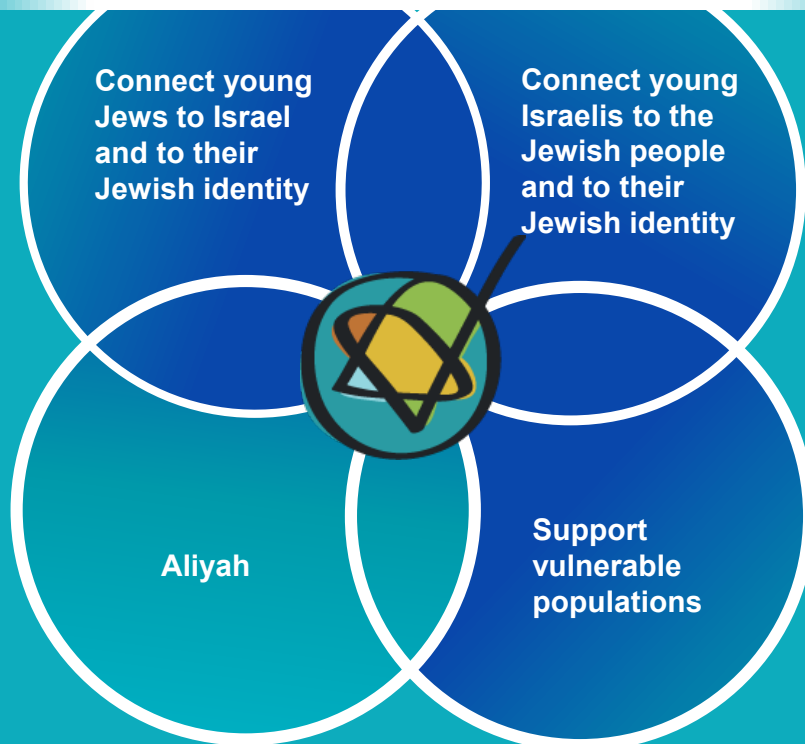
חניכים רבים במכונות מדווחים כי אינם חשים מוכנים מספיק לשירות הצבאי. בין אם הגיעו ממסגרת מגוננת שלא אפשרה התנסות בחיים עצמאיים באמת, או ממסגרת תובענית בה לשירות משמעותי אין עדיפות על סיוע משפחתי. מאפיינים שונים בשילוב עם דימויים שיש לחניכים על הצבא שאינם תואמים את המציאות העלו את הצורך בהנגשת עולם התוכן הזה ביתר שאת במהלך המכינה. צורך זה פגש את התפיסה החינוכית של קול עמי שגורסת כי הכנה לצבא/ לשירות משמעותי מהווה פלטפורמה חיונית לבניית החברה הישראלית והגנה על גבולות הארץ, ועל כן שמים דגש על הכנה נאותה וחוסן רוחני ופיזי, מפגש עם ההווי הצבאי ומיומנויות צבאיות לצד מפגש עם בוגרים מיחידות צה"ל שמספרים מניסיונם. אנו מאמינים כי כל אלו, מצמצמים את הנעלם באשר לשירות הצבאי וכתוצאה מכך מסייעים בהעלאת המוטביציה של החניכים למיצוי יכולותיהם בהתאם לכישוריהם. חניכי חו"ל שאינם מיועדים לגיוס יחשפו אף הם במהלך המכינה לתכנים הללו הן משום שחשוב שיכירו מה חבריהם הישראלים צפויים לעבור, הן משום שחשוב שיידעו על פעילות צה"ל כדי שיוכלו לייצגו נאמנה יותר לאחר שובם לקהילותיהם והן משום שתכנים אלו בונים חוסן רוחני ופיזי שחשובים לכל אדם באשר הוא.



תחומי פעילות אסטרטגיים



STRATEGIC AREAS



רציונאל חינוכי

בעבודה החינוכית במכינות "קול עמיי" מנחים אותנו כמה רעיונות חינוכיים בסיסים ומודלים חינוכיים בהם אנו מאמינים ולאורם אנו מחנכים.

1. "המתייחס אל בני האדם כפי שהם, הופכם לגרועים משהם באמת; המתייחס אליהם כפי שהיו רוצים להיות, עוזר להם להגיע למה שהם מסוגלים להיות." (גתה)

כאשר אנחנו ניגשים לחנך צעירים אנו מוכרחים להאמין בהם! ביכולות שלהם בכוחות המצויים בהם, ביצירתיות הטמונה בהם ובעיקר בכך שלכל אחד ואחת מהם יש חוזקות ייחודיות שהם מסוגלים להביא לידי ביטוי אם רק נאמין.

2. פירמידת הצרכים של מאסלו

אחת התיאוריות הפסיכולוגיות שמנחות אותנו היא התיאוריה של מדרג הצרכים של מאסלו.

אברהם מאסלו (1 באפריל 1908 - 8 ביוני 1970), פסיכולוג חברתי אמריקני הנחשב לאחד התיאורטיקנים המרכזיים של הפסיכולוגיה ההומניסטית.

מאסלו פיתח תיאוריה הנקראת הגישה ההומניסטית. בגישה זו טוען מאסלו שהאדם שואף להגשים את עצמו ובעצם לפתח את מה שנקרא ה"עצמי" שכולל את כל הרגשות, המחשבות והתפיסות שלו בנוגע לעצמו ולסביבתו. מאסלו פיתח את תאוריית הצרכים הקרויה על שמו "מדרג מאסלו".

תיאוריית הצרכים של מאסלו מניחה כי ישנן צרכים אוניברסאליים לכלל בני האדם, וכי כולנו מונעים ע"י אותם צרכים.

ע"פ התיאוריה, הצרכים מאופיינים בהיררכיה, ואין אפשרות לדלג או "לעקוף" צורך מסוים בכדי להגיע לזה שמעליו. במילים אחרות, לא ניתן לעבור לצורך מסוים מבלי לממש את הצורך שמתחתיו.

התיאוריה מתוארת כפירמידה, כאשר כל שלב בה מייצג צורך שונה:



רמה 1: צרכים פיזיולוגיים בסיסיים

צורך זה הוא הצורך הבסיסי של האדם, צורך קיומי הישרדותי: מזון, שתייה, לבוש (הגנה מחום וקור), שינה.

רמה 2: ביטחון פיזי

הגשמת ביטחון פיזי- כלומר הגנה פיזית עלינו ועל משפחתי הקרובה. להגשמת צורך זה אנו חוברים לסביבה שמספקת לנו הגנה (מדינה) או מקנים לעצמנו ידע ויכולת הגנה עצמית. (נשק אישי, לימוד קרב מגע...)

רמה 3 : שייכות חברתית

בשלב זה אנו מחפשים שיוך חברתי לעצמנו. חשוב לנו להיות חלק משבט/קהילה. צורך להיות מקובל, להיות חלק מקבוצה, בשלב זה אנו מחפשים את הזוגיות, הקמת משפחה, חברה שמתאים לנו להשתייך אליה, לאהוב ולהיות נאהב. בשלב הזה האדם לומד להכיר את עצמו ולגבש זהות עצמית

רמה 4 : כבוד והערכה

צורך לכבוד עצמי ולכבוד אחרים. אלה יכולים למצוא ביטוי דרך מעמד, הכרה חברתית, הערכה מצד הסביבה והכרה בעבודה. בשלב זה חשוב לנו שייכרו בסטאטוס שלנו, אנשים בעלי תארים אקדמאים מתקדמים מתהדרים בהם (דר', פרופסור), אנשים בעלי מיצוב סטטוסטרי מיוחד מדגישים אותו (טייסים, מנכ"לים, מנהלים...). בשלב זה חשובה היחצנות והפידבק שאנו מקבלים מהסביבה.

רמה 5 : מימוש עצמי

היכולת של האדם לממש עצמו ע"י שילוב היכולות והתובנות האישיות שלו אל מול רצונותיו ומאוויו. הצורך של האדם להשתמש בכישורים הייחודיים לו כדי להגיע למימוש הפוטנציאל האישי.

כמחנכים, הפירמידה יכולה לשמש לנו ככלי לניתוח סיטואציות בתהליכים החינוכיים.

ראשית בהערכות שלנו לקראת התוכנית ולקראת חלקים ספציפיים של התוכנית במכינה אנחנו צריכים לעצור ולבחון את התכנון שלנו ולוודא שאנחנו נותנים לחניכים את הבסיס שיאפשר להם להתפנות להשגת המטרות הגבוהות, ובמידה שאיננו יכולים/רוצים להענות לכל הצרכים שלהם- לוודא שאנחנו מתווכים להם את הפער ומצפים מהם להתעלות על הצרכים ולתפקד ברמה גבוהה מתוך מודעות לכך שיש קושי- אבל מתגברים עליו!

שנית- בבחינת סיטואציות מורכבות כאשר אנו מנתחים את המקום בו כל אחד מהמשתתפים נמצא ביחס לשלבים השונים של הפרמידה פעמים רבות זה שופך אור על הסיטואציה ומאפשר לנו לראות את הדברים מנקודת מבט אחרת שהיא גם מאפשרת לנו לפעול מתוך הבנה מעמיקה יותר, וגם נותנת את המפתח לפיצוח הבעיה בסיטואציה.

3 . מודל DNA – מודל חינוכי שפותח ע"י שמעון סלומון

המודל רואה בכל סיטואציה – הזדמנות חינוכית! ומדבר על שלושה שלבים בהתמודדות עם סיטואציה חינוכית.

D – dialog - דיאלוג

תמיד נבחן את הסיטואציה בדיאלוג עם החניך או החניכים. מה קרה? למה קרה מה שקרה? מה עולם ערכים שהנחה את העשייה שלהם? מדוע הם בחרו להתנהג באופן בו בחרו?

האם זה תואם את עולם הערכים הפנימי שלהם? את עולם הערכים של המכינה?

N – negotiation – משא ומתן

קעת בוא ננהל דיון מה אפשר / נכון לעשות בהנתן המקרה שקרה ותוך כדי שאנחנו לוקחים בחשבון את השיח שהתקיים עד עכשיו. מה נכון מבחינתנו כמדריכים/ רכזים שיקרה? ומה נכון מבחינת החניכים שיקרה עכשיו..

A - Agreement , Accountability – הסכם או לקיחת אחריות.

כעת אנחנו צריכים להגיע להסכמה עם החניך על דרך הפעולה – כאשר השאיפה שלנו היא להגיע למצב בו החניך לוקח אחריות על מעשיו ומציע הצעה שמעידה על היכולת שלו לבטא את נטילת האחריות הזאת.

המודל מניח ששיח מעמיק עם החניך והשגת הבנה בין העולם הפנימי המניע את החניך לבין עולם הערכים שלאורו אנו מחנכים מובילה להעצמה משמעותית של החניך ומאפשרת לו להכיר את עצמו ולהביא את עצמו לידי ביטוי באופן שבונה את האמונה שלו בעצמו וביכולת שלו להצליח בכל אשר יבחר.

התהליך הזה מגדל אנשים חושבים המונעים מתוך מוטיבציות פנימיות ולא מתוך חשש מעונש.

כאשר פועלים לאור הנאמר לעיל – אפשר להבין בצורה עמוקה יותר את המושג "קו אדום".

"קו אדום" בתפיסה החינוכית שלעיל, אומר – המקום בו נדרשים להתערבות חינוכית מעמיקה!

הנקודה בה חייבם להישיר מבט לחניך ולומר- זה לא מקובל! ולחשוב יחד איתו מה הצעדים הבאים הנדרשים לאור המעשה שהוא עשה.

4. "כמים פנים לפנים- כן לב האדם לאדם"(משלי)

במקורות שלנו חבויים פעמים רבות האמיתות הגדולות ביותר בייחוד בעבודת המידות וחינוך.

אין ספק שהכלי המשמעותי ביותר שהמחנך מביא אל השדה החינוכי הוא – הלב שלו..

בבואנו לפגוש את האדם שבחניך או בעמית שלנו לעבודה עלינו לזכור תמיד שהאנרגיה שאותה אנו מביאים אל המפגש היא האנרגיה שנקבל חזרה..

האדם שמולנו משמש לנו כמראה על מי אנחנו ומה אנו מקרינים. ככל שנקרין אנרגיה חיובית יותר – כך המעגל של העשייה החיובית והתחושות החיוביות ילך ויגדל ויקרין אלינו חזרה.

אנחנו גם יכולים להתעלות ולשנות אנרגיה שהאדם מולנו מביא איתו- אנחנו לא מוכרחים להיות מושפעים ממנה.

ככל שנזכור את הכלל הזה- נביא שפע, אור והצלחה לעשייה החינוכית ולעולם.

לסיכום,

הרעיונות והמודלים שלעיל למעשה מהווים כלים שמאפשרים לנו לגדל אנשים ולאפשר להם להוציא מהכוח אל הפועל את העושר והכוחות הפנימיים שטמונים בהם.

אנו מעודדים כל אחד ואחת מהחניכים ומאנשי הצוות להסתכל פנימה ולמצוא את היעוד האישי שלהם ואת החוזקות הפרטיות שלהם שיאפשרו להם להגשים את מי שהם ולפעול למען חברה טובה ובריאה יותר.

שלבים בהתפתחות קבוצה

משמעות המסמך

רוח הקבוצה חמקמקה היא. לעיתים נחשוב כי כל שנותר לצוות הוא להגיב למצבי הרוח המתחלפים של הקבוצה. אז, זהו- שלא בהכרח! מתברר שיש תהליכים שכל קבוצה באשר היא תעבור. לצד זאת נמצאת כמובן תכנית המכינה הספציפית הטומנת בחובה אלמנטים ייחודיים. האופן שבו התכנית בנויה מאפשר לצוות לצפות מבעוד מועד את נקודות העוצמה, הגיבוש, הקושי, המשבר וההעצמה של פרטים בקבוצה ושל הקבוצה עצמה. זו הסיבה הראשונה שבגינה עלינו להיות מודעים לתהליך הקבוצתי העתידי- על מנת לאפשר מבט עומק על התהליך אותו עתידה הקבוצה לעבור דרך השיאים שבו והתגובות הצפויות של הפרטים בקבוצה בזמני מפנה של התכנית. שנית, כאשר נהיה מודעים לשלבי התפתחות הקבוצה, נוכל כצוות "להיות עם האצבע על הדופק" ולהבין במבט על באיזה מקום נמצאת הקבוצה. כיוון שכך, ראוי לחשוף את הצוות כבר בהכנת הצוות לאלמנטים החבויים בין השורות של רציונאל התכנית ובכך גם להבין לעומק את התהליך החינוכי אותו אנו מנסים להעביר את החניכים.

הערה חשובה (1)- מסמך זה אינו קדוש, אלא מהווה נקודת התייחסות. קיים מתח מבני בין הידע שלנו את התהליכים הצפויים ובין האופן בו הקבוצה מסגלת לעצמה דינמיקה הייחודית לה. על כן, ראוי שנהיה מודעים לשלבים השונים הצפויים אך גם נדע לאפשר תהליך ספונטני הייחודי לכל קבוצה ופרטיה השונים, בכפוף ללוי"ז הדינמי של המכינה.

הערה חשובה (2)- המסמך מתייחס בעיקרו לתהליך אותו תעבור קבוצת החניכים שנמצאים שישה חודשים. האוסטרלים (אלו שבאים לשלושה חודשים) יעברו תהליך פסיכו-סוציולוגי דומה אך בזמנים שונים.. ייתכן ודווקא כשהחניכים הישראלים והחו"לניקים יהיו במשבר ובחינה האוסטרלים יפרחו, ולהיפך...

המלצה- צרו גרף קבוצה פיזי לאור המסמך הנ"ל ותלו אותו בחדר צוות- עבדו בהתייחס אליו, שנו ודייקו אותו... כולי תקווה והמסמך ייצא את גבולות המחשב וילוה באופן פעיל את הקבוצה במהלך המכינה!

שלבים בהתפתחות קבוצה במכינת קול עמי

שלב 1- שלב ההתקשרות- מרגע הקבלה למכינה < טיול פתיחה > גיבוש ישראלים < טיול גיבוש ועד שבת ראשונה במכינה

מתאפשר על ידי יישום עיקרון האוניברסליות והוא מושג לאחר שכל החברים השתתפו במידה מסוימת ובכך הביעו מחויבות להשתתפות גם בעתיד. מדובר בעיקר בחשיפה עצמית שטחית יחסית ועיסוק במאפיינים והתנסויות בעלי אופי דומה בקבוצה. כך נוצרת אווירת האמון הבסיסי שאותה מבקשים המשתתפים אשר מביאה עמה תחושת סיפוק ולכידות בקבוצה. לכידות בסיסית זו תהייה בהמשך הבסיס למעבר לשלב הבא. קונפליקטים באם יעלו יהיו מתונים יחסית, ולא - תאווים השלמות הקבוצתית. יש להיות מודעים לשילוב בין החו"לניקים לישראלים שמלווה בהתרגשות גדולה, לצד חששות הדדיים (שפה, תרבות, התנהלות)- וכל אלו כאשר הם מגיעים אל הלא נודע הצפוי להם במכינה.

שלב 1 א- התקשרות + תלות- בתקופת השגרה הראשונה במכינה (עד אחרי חודש בערך, סביב חזרה מסוכות)

בשלב זה ישנה תלות של הקבוצה במוביל הקבוצה (כלומר, הצוות). חברי הקבוצה מתנהגים כאילו הם בורים והמנהיג הוא יודע וכל יכול. אמנם יכולותיו מעולם לא נבחנו אך הנחת הקבוצה היא כי הצוות ידאג להם. ציפייה זו מופרכת בשלב מסוים (פשוט כי אין צוות "כל יכול") ואיתה באים אכזבה וכעס כלפי הצוות.. הצוות עלול לחוש דיכאון ואשמה וכאן יש חשיבות להבנה שזהו תהליך טבעי. מבחינת הצוות יש להתערב אך גם להבין שתהליך זה תורם לבניית הקבוצה מבפנים ושהוא שלב הכרחי. תיווך של היבטים אלו לכלל הצוות הכרחי בשלב זה.

כנראה שהאוסטרלים יסתגלו לשלב זה מהר יותר- הן כי הם כבר מגובשים יותר כקבוצה וצועדים כבר זמן מה יחד, והן כי הם בוגרים בשנה ממשותפת המכינה. צפוי שהם יקחו את ההובלה בשלב זה- הן השלילית לכאורה והן החיובית. ייתכן וכאן חלק מהאוסטרלים כבר יתחילו לחוות את שלב הבידול ביתר שאת ובהכוונה נכונה של הצוות- אף את שלב הצביון האישי

שלב 2- בידול- בערך בזמן סוכות ולקראת שבוע ניוטים

אם בשלב הראשון ניסינו לטשטש את ההבדלים בין חברי הקבוצה וההבדלים הבולטים שהיו אף היוו מקור לקרבה, הרי שאחרי חודש בערך יופיע קיטוב בעמדות ורעיונות, דבר שעשוי לעורר קונפליקטים ועימותים. חלק מחברי הקבוצה עלולים לחוש חוסר נחת ואף חרדה.. חשוב להישמר מוונטילציה של הקונפליקטים תוך ניסיון לטשטש אותם- כך מצד אחד תיווצר אווירה לא משתפת ומאידך לא תהיה לגיטימציה לקשיים מבניים.

אז מה כן? יש לאוורר ולתת מקום לשונות בין חברי הקבוצה אך גם להיזהר מפגיעה מהותית באווירה (סביב שבת למשל). כאן יכולים לבוא לידי ביטוי איחורים והיעדרויות מלו"ז ועד תוקפנות. כאן ראוי שהצוות ישקף לקבוצה את ניסיון הבריחה שלה מעצמה ואת המניעה מיצירת קשרים.

יש לציין כי מבחינת האוסטרלים ייתכן והשלב הזה יגיע אף קודם לכן, שכן בשלב הזה הם כבר מריחים את הסוף. עניין זה, בשילוב הבידול הטבעי אצל הישראלים, עלול להביא למתחים כחודש וחצי לאחר תחילת המכינה. כאן תפקידו של הצוות הוא באבחון התהליך והובלתו לכיוונים רצויים. עליו לזהות את השלב, להימנע מטעויות קריטיות עם האוסטרלים ולבנות אמון מתמשך תוך כדי מתן ונטילציה והעברת אחריות לקבוצה. זמן נפרד לאוסטרלים הופך ליותר קריטי בשלב זה. ייתכן שכבר בשלב זה יתחיל אצל האוסטרלים המעבר לשלב הצביון האישי בו הם יחשפו יותר וייקחו יותר תפקידי הובלה.

שלב 3- הצביון האישי- חודש נובמבר

שלב זה מאופיין במטרת הקבוצה להצליח להכיר באופן עמוק יותר כל חבר, אינדיבידואל בקבוצה. התהליך הזה תלוי בסביבה תומכת והעיסוק המרכזי הוא בכל פרט בנפרד. זהו למעשה הפתח המרכזי הראשון לתהליך בחינה עצמית משמעותית בו גם יש אפשרות לשנות דברים שאובחנו כבלתי רצויים ולשפרם. מבחינה קבוצתית, יהיו פחות קונפליקטים והפרט יבחן את

יכולת ההשתלבות שלו בקבוצה. כצוות, נשאף ליצירת תחושת לכידות כאשר חברים שונים בקבוצה יזהו מאפיינים משותפים וידגישו אותם.

זהו שיאו של תהליך קבוצתי דו שלבי.. מצד אחד האוסטרלים כבר מגיעים לשלבים אחרונים- שלבי האינטימיות וההדדיות, ומאידך הישראלים ושאר החו"לניקים מצויים בשיאו של שלב הצביון האישי.. היבט זה מאפשר לנו ליצור שיאים, זכרונות קבוצתיים ויכולת גיבוש קבוצתית בהובלת האוסטרלים, לצד התחלה של התבלטות שאר החניכים בקבוצה, "יציאתם מהקונכייה" ויצירת אינטימיות מחודשת ישראלית. טרם לכתם, טבעי שהאוסטרלים יחוו יותר בנח מבחינה קבוצתית- הן מבחינת השפה והן כי הם "מריחים את הסוף" ומעוניינים למקסם את החוויה- זוהי הזדמנות פז עבור הצוות: על הצוות להיות מסוגל להעניק קשב הן לסיום התקופה עם האוסטרלים בצורה טובה והן למחשבות עתידיות על מצב הישראלים לקראת הפרידה. לצד זאת, חשוב לשים לב שלצד המעבר לשלב האינטימיות אצל החניכים הקבוצה גם משתנה והתפקידים בה משתנים.. כך שבאופן מואץ ייתכן והאינדיבידואל בקבוצה יחווה רגרסיה לשלב הבידול בו הוא בוחן מחדש את עצמו בתוך הקבוצה המתהווה. עלינו כצוות להכווין את הקבוצה הממשיכה שנבנית כעת תוך מתן מקום ל"אבל" על לכתם של האוסטרלים.

שלב 4- אינטימיות- שבועות שגרה < סדרת הכנה לצה"ל > שבוע דרום (החודשיים לאחר תחילת שלב ב של המכינה)

המידע שהושג בעבר מביא את הקבוצה לרצון לחוות קשרים קרובים כאן ועכשיו. בתחילה יכול להיווצר משבר לאחר לכתם של האוסטרלים, אך על הצוות מוטלת האחריות לנתב את המשבר לבנייה מחודשת של הקבוצה על ידי העצמה של פרטים בולטים וכאלו שפחות בלטו בשל האנגלית או פערים אחרים. המעבר לעברית הוא הזדמנות מצוינת לקידום שיח רגשי ומשימתי בקבוצה ועל הצוות לתת את הדגש על מעבר מהתנהלות בוחנת וחוששת שמלווה בצפיפות על ידי הצוות להתנהלות יותר בטוחה, עצמאית ויוזמת. תקוותנו היא שרמת הפתיחות תעלה והקשרים הבינאישיים יתחזקו. ככל ששבועות אלה יתקדמו החבר'ה ירגישו כי הם הופכים ליותר משפחה ותחושתם החיובית אף תלך ותתעצם כלפי הקבוצה וגם כלפי תכני המכינה. האינטנסיביות הרגשית והפיזית של המכינה תייצר מהלך חיובי אצל המשתתפים ונצפה לעלייה הדרגתית ביכולת הקבוצתית והאישית. עם זאת, יש לשים לב לכך שיהיו חניכים שיחוו בצורה מאד שלילית את הפרידה מהאוסטרלים ולא יצליחו למצוא מקום חדש בקבוצה, חשוב להכיל אותם ולסייע להם לעבור לשלב הבא.

כצוות, ראוי שנקדיש את זמן החודש הראשון לבניית הקבוצה החדשה ולאחר מכן נצבור חוויות משותפות מעצימות שיגבשו את הקבוצה. נדרש כאן אורך רוח צוותי על מנת להביא את הקבוצה למקום מפרה, מעצים וחיובי לאחר חודשיים שבו הקבוצה המחודשת פעלה.

שלב 5- הדדיות- סמינר זרמים ביהדות < חובק ישראל > מרוץ קול עמי

כעת, העיסוק העמוק בגבולות הפרט בודק מעבר לייחודיות גם את האחריות האישית של כל פרט כלפי שאר הקבוצה. אלמנט זה בא לידי ביטוי באופן נרחב בפעילות הוועדות וביתר שאת בחובק ישראל ובהכנות אליו. משברים עשויים (ולא עלולים) לפרוץ אך כאן הם יגיעו ממקום של רצון ויכולת לעבוד על הקיים, לדייק ולשפר.

עלינו כצוות לברך על כך ולאפשר קידום של פרטים בקבוצה ובכך גם של הקבוצה עצמה. במידה ויתר השלבים טופלו והובנו כהלכה מראש, הקבוצה תדע להתמודד עם משברים ולצמוח למקומות חדשים, שכן כאן הם רואים עצמם כבר כ"קבוצת עבודה" שתחקור את המציאות ותנסה להציע עצמה למחוזות גבוהים. ייתכן ועניין זה ילווה בנגיעה בקשיים ובכאב, בפחד בתלות ובתחושות קנאה, אך כאן על הצוות להיות רגיש ולאפשר את הדברים הללו תוך כדי השארת מספיק זמן לעיבוד הדברים שעולים לכדי יציקתם לחוויה בונת אופי. כאן למעשה קורה שינוי אישי וקבוצתי שבכוחנו- אם נכיר בו ונדע להכוונו- להציע את הקבוצה ואת הפרטים בה לעשייה חיובית והעצמה שתלך איתם גם עם סיום המכינה. הקבוצה מרגישה שהיא עברה כבר דרך יחדיו ועבורנו זוהי התקופה המשמעותית ביותר ליצירת שינוי. ייתכן וחלקנו כבר נרגיש תשישות ועייפות אך עלינו כצוות להבין שזהו שלב בו הקבוצה מבשילה הן רגשית והן מבחינת יכולת העבודה שלה.

שלב 6- סיום- שיעורים מסכמים < סיום המכינה > השבוע שאחרי הסוף

שלב זה עלול להתפספס אם לא ניתן לו את המשקל הראוי. למעשה, ישנו צורך למעבר ולשיקוף התהליך השלם כלפי הקבוצה מצד הצוות. סקירת ההתפתחות והסיכומים מאפשרים הפנמה של המכינה כתהליך מתמשך והימנעות ממנו עשויה לפגוע בחוויית הלמידה ארוכת הטווח של המשתתף. מחד, התהליך ילווה ברגשות אובדן ופרידה אך תהא בו גם הזדמנות אחרונה להתנסות במיומנויות שנרכשו תוך כדי עבודה. יש לשים לב לכך שפרטים מסוימים בקבוצה יבקשו להימנע בשלב זה מהתנסויות נוספות ועלינו להיות רגישים לכך אך לא לפחד לעודד אותם לכך.

סיכום

במכינה באשר היא תהליך ההתפתחות (האישי והקבוצתי) מתקיים דרך שלבים המכילים מטלות שהשגתן מאפשרת מעבר לשלב הבא. לצד זאת יש תהליכים קבוצתיים אורגניים שמתקיימים ובהם ראוי שהצוות ייתן לדברים לקרות תוך מודעות, בבחינת "עשה באפס מעשה והכל בעצמו יעשה" (לאו צה). עלינו להיות מסוגלים למצוא את נקודת האיזון בין שתי גישות אלו ולדעת מתי ננקוט בכל אחת מהן.

באופן ספציפי, התהליך הקבוצתי במכינת קול עמי הוא מורכב. אנו מבקשים ליצור תחילה גיבוש "ישראלים" ראשוני, לאחריו גיבוש ישראלי- חו"לניקי, ליצור פרידה משמעותית לאחר שלושה חודשים ולהצמיח קבוצה חדשה בשלושת החודשים האחרונים. עבור הפרט בקבוצה תהליכים אלו הם מורכבים ועלולים להביא לבלבול, תסכול וחרדה- לצד התרגשות, העצמה והזדמנויות. זוהי חוויה נפלאה, מערערת, מצמיחה, מבלבלת ומעצבת- ולנו ניתנה הזדמנות להעבירה מתוך אחריות ואהבת האדם.

- בסיס תיאורטי- "תהליכי התפתחות של קבוצה"- מאת אבי ריינשטיין



קול עמי KOL AMI
המכינה לעמיות יהודית Jewish peoplehood
leadership academy

וועדות

ועדות

רציונל- וועדות ככלי מרכזי בניהול המשותף

מנהיגות ופיתוח עצמי הם מערכי היסוד של מכינת קול עמי. אחת הדרכים לעיצוב מנהיגות, לפיתוח יכולות אישיות ולסלילת הדרך לניהול עצמי היא העבודה בוועדות. בעבודת הוועדות החניכים מפתחים יכולת ארגון, חשיבה ותכנון ארוך טווח, יכולת עבודת צוות, יכולת מנהיגות וכן התנסות במשימות ביצועיות שונות. חניכים רבים מתנסים לראשונה בנשיאה באחריות בוועדה שלהם במכינה.

הוועדות אחראיות לכל תחומי החיים והפעילות הקבוצתית ופועלות לאורך כל תקופת המכינה. כל וועדה אמונה על תחום אחר בחיי המכינה, לומדת אותו, מקדמת אותו ומבצעת את כל המשימות הנוגעות לתחום זה במכינה. לעיתים וועדה תבזר משימות למכיניסטים אחרים מתוקף תפקידה.

הוועדות מורכבות מחניכים (3-5 חניכים בוועדה) ומלווים ע"י חבר/ת צוות. בד"כ כל חבר צוות אחראי על ליווי של 2 וועדות ועליו לחלק את עבודת הליווי בין שתיהן.

כמעט בכל יום קיימת משבצת בת שעתיים לעבודת הוועדות ולעיתים יתקיים ערב וועדות שבו יקרה אחד מהשניים- ערב שבו כל וועדה משתפת בעשייה שלה, מציגה אתגרים ודילמות ומעלה קשיים, או ערב שבו וועדה אחת המובילה פרויקט גדול תציג את הפרויקט ומטרתו, תערב את כל המכינה בתכנון, תחלק משימות ותשתף את הוועדות האחרות בעשייה לקראת אירוע זה. לרוב, יצטרכו הוועדות לעבוד ולקדם את תחומם לא רק בזמן הוועדות היומי, אלא גם בזמנם החופשי של החניכים, בייחוד לקראת פרויקט גדול הנוגע לוועדה (לקראת טיול עבור וועדת טיולים, לקראת יום פתוח עבור וועדת גיוסים וכדומה).

כל וועדה צריכה לפעול בתוך גבולות של **קווים מנחים** ברורים המוצגים לה בתחילת העבודה. זאת על מנת שבינו מראש את גבולות החופש הניתן להם ולא ירגישו שמגבילים אותם במהלך העבודה או שבפועל אין להם חופש פעולה כי הצוות לא מסכים להצעות שלהם.

יש **להעביר בצורה הדרגתית את האחריות** לידי הוועדות ולא לזרוק לידיהם את האחריות כולה. תחילה יש לבצע את הדברים ע"י הצוות או בהנחייה צמודה ביותר ובהדרגה, בהתאם ליכולות המוכחות לאפשר ולשחרר. העברה הדרגתית תבטיח שהוועדה לא תיפול מיד בתחילת העבודה שלה ושיהיה לחניכים מודל לחיקוי בהמשך.

את חלוקת החניכים לוועדות יש לעשות במהלך השבוע הראשון של המכינה, לאחר שהוצגו בפניהם הוועדות השונות, תפקידיהן, הרכבן והמצופה מהן. ניתן לתת לחניכים טופס העדפות ולנסות לשבץ אותם על פי בקשותיהם אך לא רק. יש לדאוג שהוועדות מעורבות (בנים ובנות, ישראלים וחוי"לניקים, חזקים וחלשים) ויאפשרו לכולם לבוא לידי ביטוי.

יש לציין כמובן שזוהי אחריות חברי הצוות ללוות את הוועדות, לעודד אותם לעשייה, לעזור להם לחלום ולבצע את מאווייהם ולסייע בידיהם להביא להצלחת התחום הספציפי שלהם במכינה. אין להניח שהחניכים יודעים מראש כיצד אמורים לפעול בוועדה, כיצד מוציאים טיול, כיצד אמורה להתנהל שבת או מה הם הדגשים להזמנת אוכל. על ליווי החניכים בוועדות להיות רציף, מנחה ומאפשר, ולכלול הנחת קווים מנחים ברורים לעבודת הוועדה. על תכלול עבודת כלל הוועדות אמון מנהל המכינה הדואג להנחיית חברי הצוות בליווי הוועדות. עוד על הנחיית הוועדות במסמך נפרד.

תחומי אחריות ועדות

הנהלה/ קבוצה

מובילים את תחום הניהול המשותף במכינה :
אחראים על קשר רציף עם ראש המכינה בנוגע לצרכי הקבוצה (גשמיים, רוחניים וחברתיים)
דואגים להתנהלות תקינה של המכינה מבחינת נהלים, מימוש תחומי האחריות של הועדות, לוגיסטיקה
מנהלים תקציב מכינתי עבור תחומים מסויימים
דאגה לכך שלחור"לניקים יש היכן לשהות בשבתות וחופשים
מובילים את המליאות
שיפור פני המכינה

גיוס חניכים

אחראים לגייס את דור המכיניסטים הבא :
הפצה ופרסום המכינה למלש"בים פוטנציאליים בבתי ספר, תנועות נוער, מושבים, דרך האינטרנט וכו'.
מנהלים את הימים הפתוחים.
משבצים מכיניסטים לימי חשיפה ופרסום של המכינה ברחבי הארץ.
אחראים על תהליך המיון למכינה.
בקשר עם המועמדים מהרגע הראשון ועד קבלתם/ דחייתם.

תכנים

אחראים על תחום התוכן במכינה :
לשבץ בלו"ז עוגנים ותכני חובה
פרסום לו"ז לכלל המכינה
קשר רציף עם המרצים
וידוא שתכני המכינה תואמים למטרות ושהמטרות מיושמות בתכנים
לחפש אירועים בעתיד ששווה להתייחס אליהם ולוודא שיש להם התייחסות על ידי אחת הועדות
לעבוד בשיתוף פעולה עם הועדות השונות
אחראים על תכנים שחניכים מעבירים
סיכומים של סדרות שונות ושבועות שגרה- מעקב על שיפור שימור

לשמש גשר בין הקבוצה לצוות מבחינת צרכים ורצונות לגבי הלו"ז

תרבות ושבט

אמונים על עולמם התרבותי של המכיניסטים
אחראים על תוכן בשבת ועל זמני השבת
אחראים על הפקת השבתות במכינה (הציוד הנדרש, האוכל...)
התייחסות למועדים ויצירת תוכן לאותו מועד
ארגון אירועי תרבות למכיניסטים
יציאת תוכן תרבותי ללו"ז המכיניסטים
הכרת העולם התרבותי של הקבוצות השונות בקבוצה
אחראים על פעילויות גיבוש והווי

הכרת הארץ/טיולים

מובילים את תחום ידיעת והכרת הארץ במכינה:
בניית המסלולים והאחריות הלוגיסטית על הטיולים
הקניית ידע בשגרה
הוספת טיולים וסיורים באיזור הקרוב
שבוע ניווטים בשיתוף עם הכנה לצה"ל
הובלת טיול חובק ישראל
אחריות על ציוד הטיולים של המכינה
מפגשים עם מגזרים שונים ואוכלוסיות מגוונות

הכנה לצה"ל ולשירות משמעותי

לבנות סרגל מאמצים ולעדכן לגבי שיפור חניכים
להיות בקשר עם מעבירי האימונים לגבי רמות קושי וצרכי הקבוצה
לארגן ימי שיא
מירוצים בכלל ומירוץ קול עמי בפרט
הכרת הצבא: פאנלים, מפגשים עם קצינים
שבוע ניווטים בשיתוף עם טיולים
תחום האיתנות במכינה: לדוג' אתגר דרום

להיות בקשר עם החניכים ולראות שהם לא מתפספסים מול הצבא
ולעזור לפתור בעיות בירוקרטיות מול הצבא (באחריות איש הצוות)

מעורבות בקהילה

לחבר את המכינה לסביבה בה היא נמצאת ולהשפיע בה

איתור צרכים, הגדרת הקהילה, איתור יכולות של החניכים
והתאמתן לצרכים

חשיפה של האוכלוסיות והצרכים השונים

מעקב שוטף של ההתנדבויות וליווי המכינסטים (הכשרה ופיתוח
אישי)

שיבוץ התנדבויות

היכרות עם מוקדי ההתנדבויות

יזימת ימי התנדבות

מפגשי לימוד ועיבוד של התנדבויות

שיח על מעורבות בקהילה בהמשך, לאחר סיום המכינה

קשרי חוץ

שיווק, קשר עם הורים, בוגרים, תורמים (שיווק וקשר עם גורמי חוץ)

צילום, וידאו ותקשורת (תיעוד) באופן רציף.

קשר עם בוגרים: להזמין אותם לאירועים, לשלוח חבילות וכו'

פייסבוק

ניוזלטר אחת לחודש

פניה לגופים

פניה לתקשורת

ליווי ועדות

ליווי ועדה הוא עניין מורכב. היכולת לווסת בין לדחוף ולפעול לפעמים גם עבור הוועדה, לבין לשחרר ולתת לחניכים מקום של עשייה בעצמם ומעצמם - לא פשוטה.

1. הפעולה הראשונה שיש לעשות היא ישיבת תיאום ציפיות ועבודה. חשוב לייצר אווירה טובה (אפשר גם על ידי אוכל שהם מביאים...), על מנת לבנות צוות טוב. אם ניתן, כדאי לבצע חלוקת תפקידים בתוך הוועדה. כדאי לראות שכולם מבינים לאיזו ועדה הגיעו ומה הדרישות מהם. כדאי לגרום להם ליצור צוות טוב שנח לעבוד בו. אפשר להיעזר בדף שאלות מנחות כגון: מה חשוב לי בוועדה, למה בחרתי דווקא בוועדה הזו?, מה היכולות שלי? איזה רעיונות יש לי?, וכו'

עליכם כמדריכים להסביר בהרחבה על הוועדה ותפקידיה ועל האופן בו אתם רואים את הדברים. מה הציפיה שלכם לאחריות, יוזמה, שישבו יחד ויעשו משימות גם כשאתם לא שם, שיעבדו בשיתוף פעולה וכן הלאה. חשוב לכתוב את הדברים במחברת/קלסר ועדה שם הם כותבים את הרעיונות המשימות הציפיות המטרות וכן הלאה. וכמוכן שהדברים יהיו כתובים גם אצל

המדריך - מחברת נפרדת לועדות ומשימות ועדה (אפשר ברצוי בתיקיה אינטרנטית ואז לכולם יש גישה והיא לא נאבדת. כך אפשר גם להעביר אותה לוועדה הבאה).

שיחת פתיחה עם הוועדה:

*משמעות הוועדה, אחריות ופרוייקטים ל3 החודשים. (יכול להיות פרויקט שיא אחד ואם כן לחשוב איך להכניס עוד עבודה ועוד שיעורים ותכנים הקשורים בנושא)
*מטרות הוועדה כפי שהחניכים רואים אותם

*מטרה אישית שכל אחד מציב לעצמו במסגרת הוועדה.

*ציפיות של החניכים מהוועדה (בנוגע לעבודה משותפת ודרכי עבודה. לדוגמה אם יש מישהו שלא רצה להיות בוועדה ולא מגיע עם מוטיבציה, חשוב ששאר חברי הוועדה ידעו כדי להבין את המקום שממנו הוא בא ועם זאת לדרבן אותו ולצפות ממנו לעשות ולא להפיל משימות עליהם).
* ציפיות איש הצוות מהוועדה.

* אופני עבודה מול איש הצוות המלווה. חשוב להדגיש כי איש הצוות שם כדי ללוות ולהדריך, אך את העבודה הם עושים לבד תוך יידוע והתייעצות עם איש הצוות. פעמים רבות העבודה תעשה לאו דווקא בזמן ועדות אלא על הזמן הפנוי שלהם.

* מעבר על הקלסר של הוועדה משנה שעברה במידה ויש כזה ועל שאר מסמכים רלבנטיים.

2. מתחילים עבודה. בישיבת הוועדה מציגים לחניכים את הפרוייקט שעליו הם צריכים לעבוד על פי הדגשים באוגדן. לאחר הצגת הפרוייקט, דבר ראשון מנסחים יחד איתם את המטרה של אותו פרויקט ("מה המטרה לדעתכם של שבוע ניווטים?") ומכוונים אותם לפי הדגשים לצוות. אפשר ורצוי להקריא את הרציונאל של אותו פרויקט מהאוגדן, במידה ויש. לאחר מכן אומרים מהי בדיוק אחריות הוועדה על הפרוייקט, מומלץ לתת לחניכים להעלות יוזמות והצעות בשלב הזה. עכשיו מחלקים אחריות בין חברי הוועדה. חשוב לרשום את הדברים כדי שאיש הצוות ידע למי לפנות באיזה נושא.

3. זמן וועדות שוטף. כמעט כל יום יש שעתיים של זמן ועדות. יש ועדות שיצטרכו רק שעה מתוך הזמן הזה ויש שיצטרכו את כל הזמן (תלוי בוועדה ובפרוייקטים באותו זמן) אך אין דבר כזה שוועדה לא מתכנסת כי תמיד אפשר ליזום ולעשות. איש הצוות המלווה צריך להיות בתחילת הפגישה, להתעדכן מכל אחד מחברי הוועדה איך הוא התקדם באחריות שלו, לשמוע אם יש דברים נוספים שהוועדה צריכה ולראות שמחלקים משימות לשיבה הקרובה. להגדיר מראש מה מצפים לראות עד סוף זמן העבודה ולחזור לקראת סוף זמן ועדות לשמוע איך התקדמו.

חלוקת הועדות:

כדאי להקדיש חשיבה לא רק לתפקוד הועדות אלא במיוחד לדינמיקה שלהם ולתפקוד האישי של כל חניך. ניתן ליצור מודל, במיוחד בחצי השני, שבו יש ועדות רגילות, ובנוסף להן צוותים שפועלים בתחומים בהם פחות צריך חניכה ובהם פעילים חניכים שחברים בוועדות אחרות- צוות אוכל, צוות לוגיסטיקה וכו.

כאשר המכינה מצטמצמת בשלב השני זה בסדר שחלוקת הועדות תהיה שונה ומותאמת לפי צרכי החניכים- לא רק לפי צרכי המכינה.

דגשים פרטניים לכל ועדה

תכנים

באופן הדרגתי להעביר לוועדה אחריות בבניית הלוי"ז, בהבאת מרצים והעברת תכנים למכינה. לא רק וועדת העברת לוי"ז לשאר החניכים.

בתחילת הדרך, הוועדה אחראית לברר את האופי הכללי של הקבוצה ולפיכך לארגן פעילויות עם תוכן עמוק יותר אך גם מהנה. חשוב להתחיל באופן הדרגתי: אפשר להסביר שמתחילים בקטן וככל שיקדימו לעבוד נכון כך יוכלו להגיע אל ההישג הנדרש שהוא לקיחת עצמאות על בניית הלוי"ז והבנייתו בהתבסס על תחומי העניין של החניכים, המתבטאת בקבלת החלטות על תכנים והבאתם למכינה.

בחודש הראשון:

- מומלץ לעבור על הלוי"ז המכינתי כדי להבין מהם האירועים הגדולים שצפויים לבוא.
- חשוב להסביר שלכל שבוע יש נושא ומצופה מהוועדה לארגן תכנים הקשורים לנושא השבועי. לתאם מרצים חיצוניים, להכין משבצת פתיחת שבוע המציגה את הנושא עם פעילות.
- רצוי להבין מהן החוזקות והחולשות של כל חבר בוועדה כדי להבין איזה תפקידים לחלק לכל אחד וליצור להם ציר התפתחות.
- עובדים על לוי"ז שבועיים קדימה
- יהיו מרצים קבועים שהמכיניסטים עלולים לא לאהוב... על חברי הוועדה להיות אחראיים לתווך את התגובות של החניכים. חשוב לא להתרגש ולהבין שזה טבעי, אך אם צריך להחליף מרצה יש לעשות זאת בהקדם.

משימות יומיום:

- **לא צריך לשבור את הראש!** יש לוי"ז חובה קבוע שצריך להכנס בכל שבוע, חלקו כבר שובץ לפני תחילת המכינה. תפקיד הוועדה הוא לוודא שהקיים מתבצע וליזום במשבצות שונות. על הלוי"ז הקבוע ניתן לקרוא בחלק באוגדן שמדבר על שבוע שגרה וכדאי לעבור עליו גם עם חניכי הוועדה.
- בכל הנוגע לתשלום למרצה- להעביר לאיש הצוות המלווה, **לא באחריות החניכים!** להתקשר אל המרצה יומיים לפני ההרצאה לוודא הגעה ולשאול מה צרכיו להרצאה. ביום ההרצאה ליצור קשר עם המרצה ולהוביל אותו משער המכינה, לדאוג לו לכוס קפה/ מים וכו'.
- אחריות להכין רשימת שמית של "בוקר טוב", של שיעורי חניך ומושג יומי.
- אחריות לדאוג לציוד להרצאות לפי הצורך: הצבת מקרן, רמקולים, לוח מחיק וטושים.
- קירות מדברים: קירות המכינה והכיתה אמורים "לדבר" חשוב למלא אותם בתכנים כמו אקטואליה, ערכי המכינה, מפת ישראל ועוד נושאים שיעלו חניכי המכינה. יהיה ניתן לרענן ולהחליף בהמשך.
- בניית הלוי"ז: מידי יום מתקיימת ישיבה של הוועדה על השבועות הבאים. חשוב שהוועדה תבוא מוכנה אל השבוע החדש כשהיא מעורה לגבי המתרחש. מה הנושא של השבוע? מי אמור להגיע? האם צריך תאומי כיתות? האם הזכרנו למרצים? מי מעביר לימוד יומי השבוע? בנוסף, החניכים יכולים לקבל נקודות לשיפור ושימור מהרכז לגבי הלוי"ז.
- משבצות בהובלת הוועדה: ערבי טד, משמר לבוגרים, יום עיון, פתיחה וסיום לשבועות נושא... הערות חשובות:
- ככל שהלוי"ז ייסגר מספיק זמן מראש כך תחושת הוודאות של הצוות והחניכים תעלה. רצוי לא לשנות את הלוי"ז במידה ונסגר כדי לא ליצור שינויים ברגע האחרון.
- המכיניסטים מוזמנים להביא בני משפחה, מורים, וחברים להרצות במכינה.
- לא רק הוועדה מכינה פעילות אלא גם וועדות אחרות, וגם החניכים מוזמנים ליזום ולהכניס תוכן משלהם.

- רצוי לעשות הכנה לגבי התכנים בלזז המכניתי כמה שיותר זמן מראש עבור הוועדה כדי שיחליטו כיצד הם רוצים להתארגן.
- רצוי לחלק משימות בין חברי הוועדה ולוודא את ביצוען.
- חשוב שתברי הוועדה יהיו צעירים שבאופן טבעי "משוגעים לדבר". זה יכול להוות הבדל תהומי במובן של להרים את המכונה גבוה או להוריד אותה. מכיוון שזו וועדה שעובדת קשה לאורך כל המכונה, חשוב שיבואו חבריה שבתרו להיות בוועדה בלב שלם.
- הלו"ז משקף את רוח המכונה. חשוב שהוא יודפס ויתלה ויכתב ושכולם ידעו מה קורה ומתי, זה עושה סדר בראש כשרואים שיש קשר בין התכנים שמועברים ולא סתם עוברים מהרצאה להרצאה.

הכנה לצה"ל ולשירות משמעותי

הוועדה מתמקדת בהכנה לשירות צבאי והיכרות עם צה"ל, לצד שירות משמעותי לאלו שלא מתגייסים לצה"ל (החולניקים). מובילה מד"סים, מביאה שיעורים ומרצים חיצוניים במיוחד לקראת ימי שיא- סדרת הכנ"צ, מירוצים, שבוע ניווטס.. כדאי לשתף פעולה עם וועדות הכנ"צ משלוחות אחרות, בייחוד לקראת ימי שיא.

כדאי להתייחס בנפרד להכנה הגופנית (מד"סים וימי שיא) לבין הכנה תוכנית שמגיעה לה התייחסות נפרדת- תכנים, אורחים, שיעורים, מפגשים. לשים לב שנותנים להם בהתחלה רשימה של אנשי קשר. לשים לב שניתנת התייחסות גם לשירות של בנות בצבא, שירות קרבי ולא קרבי, לשקול שיעור באוצר מילים בסיסי לחולניקים שהישראלים יעבירו. במסמך זה נתייחס בעיקר לפן של ידע על צה"ל כאשר רוב הפעילויות שנוגעות לחזרה של החולניקים לקהילות שלהן יועברו על ידי הצוות הבכיר (ימי עיון לדוג'). אפשר לשקול האם לשלב את הוועדה גם בכך. חשוב להדגיש שכלל הפעילויות שקשורות לצה"ל רלבנטיות מאד וחשובות גם לחולניקים. ככל שידעו יותר על צה"ל כך ידעו לייצג בעתיד את ישראל בצורה מהימנה יותר בקמפוסים בארצות שלהן, לדוג'.

מטרות הוועדה:

- **הכנה פיזית לשירות-** תכנית המכנה כוללת אימונים גופניים מגוונים לפי דרגות קושי ועל פי סרגל מאמצים, מסעות, מירוצים ואתגרים המדמים את הדרישות הצה"ליות ומעודדים שמירה על כושר ואורח חיים בריא.
- **הכנה רוחנית, רגשית ונפשית לשירות בצה"ל-** עיסוק באתגרים הרגשיים שהשירות מציב ודרכים להתמודד איתם. אורח החיים במכונה מדמה מצבים ואתגרים שהחניכים יתקלו בהם בשירות, כגון עומס משימות בלחץ זמן, מגורים משותפים, תנאי פנימייה, נהלים וקבלת מרות.
- הכרה והתמודדות עם דילמות מוסריות בחיי הצבא תוך התאמה לערכי ורוח צה"ל, ובניית בסיס רוחני ואידיאולוגי יציב המבהיר את הצורך בשירות למען המדינה והעם.
- **הכנה עיונית לצה"ל-** הכרת יחידות צה"ל השונות, הדרגות, בעלי תפקידים משמעותיים, מפגש עם קצינים ויחידות, ביקור בבסיסים צבאיים והכרת מורשת צה"ל מהקמתו.

תכנים לדוגמה שאפשר להעביר (הרבה תכנים יועברו כחלק מסדרת הכנה לצה"ל אז כדאי להתעדכן בלו"ז של הסדרה כדי שלא יהיו כפילויות):

- שיעור על דרגות בצבא, חוגרים, קצינים ונגדים.
- יחידות, מבנה צה"ל, אגפים, חטיבות
- שיעור ודיון על זכויות מחבלים בכלא בישראל.
- שיעור על יום החיול
- שיעור על זכויות חיילים בצבא, חוקי מטכ"ל
- שיעור סקירה על מלחמות ישראל ומבצעים צבאיים.
- חידון קאהוט על כומתות, חיילות וכו'
- מור"ק על מלחמת לבנון השנייה/ צוק איתן
- פאנל בוגרים
- צוות המכונה יציג בזמנים שונים את השירות הצבאי שלו
- הרצאה על תזונה נכונה לספורטאים ובכלל
- חיילים בודדים

מד"סים מיוחדים שאפשר להעביר :
בר אור- 3 פעמים במהלך המכינה- התחלה, אמצע וסיום. חשוב מאוד ונותן תחושה של מוכנות לצבא.

מד"ס אינטרוואלים, מד"ס בוץ, מד"ס ריצות ארוכות (הכנה לקראת המירוץ), מד"ס תחנות (חבל, בטן, שמיכה...), מדס משחקים (שיתוף פעולה, אתגר חשיבה), "מדס גן חיות" (הליכת צפרדע, סרטן, דוב, כלב, חרגול, ברווז...), מסעון עם אלונקה בקרבת המכינה, מד"ס קבוצות (מירוץ שליחים, תחנות...), מדס טורניר בין האחוות, מד"ס ספרינטים. ניתן ומומלץ גם לבצע אימון ריצה ליעד אטרקטיבי- מעיין או אתר באיזור, להקפיץ לשם מצרכים וציוד ולתכנן לעשות שם ארוחת בוקר.
* במידה ונעשה שימוש באלונקות או בציוד אחר יש לבדוק את תקינותן לפני היציאה לפעילות.

בוחר כושר

מבחן בר אור הוא בוחן הכושר השכיח ביותר בצבא ומתבצע במהלך הטירונות ובמרבית הקורסים (לרבות קורסי מפקדים). ביצוע בוחן בר-אור **3 פעמים** במהלך המכינה- התחלה, אמצע (לפני הפרידה מהאוסטרלים) וסיום, חשוב מאוד ונותן תחושה של מוכנות לצבא.
קיום הבוחן מספר פעמים נותן אינדיקציה לשיפור הכושר. החניכים יכולים להרגיש ולראות את המדדים משתפרים ובכך נוצרת אצלם תחושת בטחון עצמי ומסוגלות.
כדאי לתלות במכינה את טבלת המדדים ולציידה את טבלת ביצועי החניכים, כדי שכל חניך יוכל לעקוב אחר ההתקדמות שלו.
בוחן בר-אור כולל ריצת 3 ק"מ, עליות מתח, מקבילים ואנו נוסף גם תרגיל בטן.
*טבלת התוצאות של הבר- אור נמצאת בדרייב

חשוב- עזרה של המכינה בנוגע לשיבוץ הצבאי :

המכינה לא תפעל לשנות שיבוץ של חניכים עם דרישות ספציפיות ("רוצה גולני ולא גבעתי" או "מדריכה במקום תצפיתנית"). אנחנו יכולים להתערב כאשר מישהו נפל בין הכסאות או משהו לא מובן בתהליך שעבר מול לשכת הגיוס ומיט"ב. לשם כך יש "קו חס" למנהלי מכינות במדור קהילה במיט"ב. חשוב בתחילת השנה לאסוף מחניכים רשימה של בעיות שלהם מול מיט"ב ואז להעביר לראש השלוחה שיפנה בצורה מרוכזת עם כל השאלות למדור קהילה. לא לצפות לניסים... והכלל הכי חשוב- התעקשות יוצרת שינויים בצה"ל. להגיד לחניכים לא להתיאש, לשלוח הרבה פקסים/ מיילים, להגיש בקשות, לערער, לנדנד... לצערנו רק ככה שינויים נעשים.
המערכת האינטרנטית כיום מאד ידידותית וחניכים חשופים לכל המידע לגביהם באתר "מתגייסים" : <https://www.mitgaisim.idf.il/>
במידה וקיבלו שיבוץ שהם לא מרוצים ממנו הדבר הטוב ביותר לעשות הוא להכנס לאתר ולראות אילו עוד תפקידים מתאימים להם מבחינת נתוני הליבה שלהם ואז אפשר להגיש בקשת שינוי שיבוץ.

אימוני כושר במכינה

במכינת קול עמי אנחנו מקיימים שגרת אימונים שמשיגה מספר מטרות :

- א. הכנה גופנית לאתגרי השירות הצבאי
- ב. פיתוח חוסן נפשי ואיתנות רוחנית
- ג. פיתוח תחושת מסוגלות בפני אתגרים
- ד. חינוך לאורח חיים בריא, הכולל פעילות גופנית קבועה

לאימונים מגיעים כל החניכים, וכל חניך וחניכה משתתפים בכל חלק וחלק אלא אם ישנה בעיה רפואית המונעת את השתתפות החניך בפעילות ספציפית.

האימונים מיועדים לבנים ולבנות, לישראלים ולחוו"לניקים וחד משמעית לא רק לבנים ישראלים המתגייסים ליחידות קרביות. זאת מתוך אמונה שכל אחד מהמכניסטים יכול להרוויח ולהתפתח באימונים אלו.

טבעי וברור שכל חניך וחניכה מגיעים מרקע שונה, בעלי כושר גופני שונה, נטייה שונה כלפי ספורט ופעילות גופנית, אך השאיפה היא שכל אחד ואחת ישקיעו באימונים את המירב האישי שלהם.

חלק מהאימונים מובלים על ידי מדריכים מקצועיים (חברת אקספרט או אחרת) וחלק על ידי וועדת הכנה לצה"ל. כדאי מאוד שאחד מהאימונים המקצועיים יהיו אימוני קרב מגע (או אומנות

לחימה אחרת), כיון שאלו מחזקים את תחושת הבטחון העצמי, מחזקים את מושגי המשמעת העצמית ונותנים לחניכים תחושת מסוגלות נוספת. דגש חשוב- ייתכן ויהיו דגשים מיוחדים לפעילויות כושר גופני במכינה במסמך הבטיחות המעודכן של משרד החינוך- יש להתייחס אליו ולעמוד בנהלים.

לפני האימונים

יש להנחות את וועדת הכנה לצה"ל בבניית תכנית אימונים מותאמת, מגוונת, מאוזנת ולינארית.

לכל אימון חייבת להיות תוכנית מובנית ומטרת הישג ברורה

חשוב לשאול ולהכיר את המגבלות הרפואיות, הפציעות והעבר הרפואי של החניכים ולהתאים את האימונים והדרישות למקרים בעייתיים.

יש למצוא בסביבת המכינה שטחים המותאמים לריצות הארוכות ולאימונים אחרים המתוכננים במכינה, ולבצע בהם סיורי הכנה לקראת האימונים הספציפיים- על מנת למדוד מרחקים, לבדוק מכשולים בדרך ואת רמת הקושי של תוואי השטח. מומלץ לעשות את סיורי השטח עם חניכים מוועדת הכני"צ.

מומלץ מאוד לעשות שימוש קבוע במתקני הכושר הנמצאים בסביבת המכינה- מתח, מקבילים וכדומה, ואפילו לקבע אותם בלו"ז- (למשל- כל יום לפני ארוחת צהריים סט כח). במידה ואין מתקני כושר בסביבת המכינה, כדאי להזמין או לבנות.

יעדים והישגים באימון:

1. יכולת אירובית (סבולת לב ריאה וסבולת שריר): לבנים - ריצה למרחק של 5 ק"מ בקצב של 4-5 דקות לק"מ; לבנות מרחק של עד 3 ק"מ בקצב של 6-7 דקות לק"מ.

2. כוח בטן: בניים - ביצוע 200 קימות רצופות משכיבה לשיבה ("כפיפות בטן"); בנות - כ-140 כפיפות.

3. כוח ידיים א': שרירים "כופפים" - 25 עליות מתח ממצב ישר למצב סנטר מעל המוט (בניים)

4. כוח ידיים ב': שרירים "פושטים" לבנים - 70 כפיפות מרפקים (שכיבות סמיכה) רצופות, לבנות - 15 כפיפות

5. ריצת 10 ק"מ: יכולת ריצה למרחק 10 ק"מ, עד מירוץ קול עמי בסיום המכינה.

תכנית האימונים במכינה

יש לשאוף לקיים 3 אימוני כושר בשבוע כאמור- 2 אימונים מקצועיים ואימון וועדה.

יש להתחיל באימונים יחסית קלים, הבוחנים את יכולות החניכים ובהדרגה להעלות את עצימות האימונים.

לכל אימון תהיה מטרה- אימון כח, אימון אירובי, אימון זריזות, סיבולת, אימוני ריצה, קרב מגע.

כדאי ומומלץ לבנות את תכנית האימונים של הוועדה בשיתוף עם המאמן המקצועי, כדי שיהיו מתואמים עם האימונים שלו וכן מתאימים לרמת החניכים והיעדים.

מומלץ לגוון את האימונים, כדי למנוע שחיקה, להכניס עניין לאימונים ועל מנת לאפשר לחניכים שונים להביא עצמם לידי ביטוי ואף להוביל, גם אם אינם בולטים באימונים הסטנדרטים.

סרגל האימונים במכינה- שבוע אחרי שבוע

הערה- בשבועות חוץ במכינה בהם יש פעילות מרובה (כמו סדרת ניווטים/ אתגר דרום) אין צורך לבצע אימוני ריצה, אך מומלץ לבצע תרגילי כח ומתיחות בכל יום במהלך השבוע.

שבועות 1-4

ריצות 3: פעמים במהלך כל שבוע; ריצה ראשונה - 15 דקות בקצב קל; ריצה שנייה - 20 דקות בקצב קל; ריצה שלישית - 25 דקות בקצב קל-בינוני.

תרגילי כוח: בסיום כל אימון ריצה ובעוד יום נוסף.

שכיבות סמיכה - 3 סטים קל (=50% מהיכולת המרבית).
בטן - 3 סטים קל (=50% מהיכולת המרבית).
מתח - 3 סטים קל (=50% מהיכולת המרבית, לבנים בלבד).

שבועות 5-8

ריצות 3 פעמים במהלך כל שבוע. כל ריצה תארך 20 דקות בקצב קל-בינוני. בדקה האחרונה של כל ריצה נגביר את הקצב.
תרגילי כוח: בסיום כל ריצה ובעוד יום נוסף כל קבוצת השרירים אותו ביצוע באותה עצימות ובאותו פרק זמן מנוחה, בין סט לסט, כמו בשבועות הראשונים.

שבועות 9-12

ריצה ראשונה - 25 דקות בקצב קל; ריצה שנייה - 20 דקות בקצב בינוני, ריצה שלישית - 20 דקות בקצב קל (5 דקות אחרונות להגביר קצב).
תרגילי כוח: בסיום כל ריצה ובעוד יום נוסף, בצעו את אותם תרגילים באותו סדר, אלא שבשבועות אלה הגבירו לדרגת הקושי בינונית - 70% מהמספר המירבי.
*שבוע 11- שבוע יו"ש. יש לבנות תכנית אימונים המתאימה לשבוע זה המגביל אותנו בריצות למרחקים ארוכים. יש לבצע תרגילי כח, אירובי סטטי ומתיחות 3-4 פעמים בשבוע.
בשבוע 12- מומלץ לבצע בוחן בר-אור

שבועות 13-16

בשבועות אלה ניתן להוסיף ריצה נוספת למעוניינים.
אם לא הספקתם לבצע בוחן בר-אור בשבוע 12, יש לבצע אותו בשבוע 13.
ריצה ראשונה: 30 דקות בקצב קל.
ריצה שניה: 25 דקות בקצב בינוני. * למעוניינים
ריצה שלישית: 35 דקות בקצב קל (5 דקות אחרונות להגביר קצב).
ריצה רביעית: 25 דקות בקצב משתנה (כל 3 דקות משנה קצב).
כוח: בדיוק כמו בשבועות הקודמים (שבועות 8-13).

שבוע 17-20

ריצה ראשונה: 35 דקות קצב קל
ריצה שנייה: 30 דקות קצב בינוני
ריצה שלישית: 40 דקות קצב קל (5 דקות אחרונות להגביר קצב).
תרגילי כוח: בסיום כל ריצה ובעוד יום נוסף, בצעו את אותם תרגילים באותו סדר, אלא שבשבועות אלה הגבירו לדרגת הקושי קשה - 80% מהמספר המירבי.

שבוע 21-24

שבוע 23-24 - טיול חובק ישראל- יש לבנות תכנית אימונים המתאימה לשבועות אלו ולהתאים את האימונים לשטח ולמיקום. יש לשבץ בלו"ז לפחות 2 אימוני אירובי במהלך כל שבוע. בנוסף, יש לבצע תרגילי כח, אירובי סטטי ומתיחות 2-3 פעמים בשבוע.

ריצה ראשונה: 40 דקות קצב קל
ריצה שנייה: 35 דקות קצב בינוני

ריצה שלישית: 45 דקות קצב קל (5 דקות אחרונות להגביר קצב).
תרגילי כוח: בסיום כל ריצה ובעוד יום נוסף, בצעו את אותם תרגילים באותו סדר, אלא שבשבועות אלה הגבירו לדרגת הקושי קשה - 80% מהמספר המירבי.
***בשבוע 24 או 25 יש לבצע את בוחן הבר-אור האחרון ולבדוק שיפור במדדים השונים.
בר אור בנות (לא לוחמות)**

אם רוצים, אפשר להציע אופציה של בוחן בר-אור לבנות (המתבצעת בטירונות בנות), הכולל- ריצת 2000 מטר, שכיבות סמיכה וכפיפות בטן. החלוקה בניקוד היא 70 אחוז לריצה, 15 אחוז לשכיבות סמיכה ו-15 אחוז לכפיפות בטן. תרגילי הבטן והסמיכה לא מוגבלים בזמן, אבל אסור לעצור ליותר מ-2 שניות!

***בדרייב נמצא מסמך המפרט את בחני הכושר הצהליים לכלל היחידות, החיילים והחיילות, על פי מקחצ"ר 2015.**

פציעות

במקרה של פציעה במהלך האימון יש לתת מענה מיידי לפצוע, על ידי המדריך המקצועי או ע"י חבר צוות המכינה. כל תלונה חייבת להבדק ולקבל התייחסות.

במידה ויש ספק כלשהו לגבי חומרת הפציעה יש להפנות מיידית לקבלת טיפול רפואי מקצועי.

מניעת פציעות

חימום ומתיחות

חשוב להתחיל כל אימון בריצה קלה של מספר דקות כדי להעלות את חום הגוף ובתוך כך גם את חום השרירים. כמו כן, לבצע תרגילים למתיחת השרירים האמורים לפעול באימון. בביצוע מתיחות חשוב להקפיד להישאר במצב המתוח של השריר כ-8 שניות ולא לבצע ניעות.

סוף אימון

יש להקפיד על ביצוע מתיחות לשרירים שעבדו באימון. מתיחות השריר לאורך 10-12 שניות.

מנוחה

יש להקפיד על יום מנוחה מלא בין אימון לאימון לצורך התאוששות ובניית רקמות. האימונים צריכים להיות משובצים באופן מאוזן לאורך השבוע, בעדיפות לאימונים לסירוגין- יום כן יום לא.

מים ושתייה

יש לדאוג לבקבוקי מים אישיים או למקור מים אחר (המספק ליטר מים לאדם לשעת אימון) לכל אימון ולאפשר זמן שתייה.

בטיחות

יש לשים לב לדגשי בטיחות מיוחדים באוגדן הבטיחות ולפעול על פי הנהלים

הנהלה/קבוצה

הוועדה אחראית על חיי הקבוצה במכינה על כל המשתמע מכך. היא מסנכרנת בין פעילות הוועדות השונות, דואגת לאוירה בקבוצה, להתנהלות הקבוצתית על פי הנהלים ומשקפת את רצונות החניכים לצוות ולהיפך.

לשים לב שזה לא הופך לתפקיד לוגיסטי בלבד אלא מנצל את פוטנציאל המנהיגות של חברי הוועדה. ועדה שצריכה הרבה חניכה. האחראי על הוועדה הוא מנהל המכינה ולא מדריך/ה. כדאי לתת לוועדה זו, אם היא חזקה, יותר מקום ממליאה וניקיונות. לא כדאי לתת את האחריות על האוכל לוועדה זו כי זה נושא שלוקח המון זמן וממש לא קשור ליכולת להנהיג קבוצה. כדאי לשים לב שבועדה חברים חניכים מ"קבוצות" שונות בקבוצה. במליאות הראשונות או מפעם לפעם מותר לצוות לנכוח כדי ליצור רמה גבוהה למליאה. לשים לב לדינמיקה בתוך הוועדה כי טבעי שיהיה בה חניך חזק אחד או שניים- לשים לב שכולם שותפים. ועדה שיש בה דגש חשוב על איך לנהל את הביצוע הקבוצתי- לא איך לעשות הכל לבד. נכון אגב לכל הוועדות.

דגשים לוועדה:

- כל ישיבה מתחילה בשיח על מצב הקבוצה, לפני שגולשים ללוגיסטיקה וצרכים חומריים. זה חשוב כדי שהחניכים בוועדה יפנימו את אחריותם כמנהיגי הקב' ולא כפועלים שלה.
- רגע השיא של הוועדה הוא במליאה השבועית. המליאה צריכה להוות את שיא הדמוקרטיה ולכן הרבה צריך להיעשות לקראת המליאה- שתהיה תיבת הצעות שחניכים יכולים לכתוב בה באופן שוטף הצעות לנושאים למליאה. ועדות שצריכות "זמן במה" יכולות לבקש אותו מהוועדה ולקבל זמן מוגדר במליאה. **חשוב לעבור על הדגשים למליאה שנמצאים תחת הפרק "קול עמי- מושגים בסיסיים"**.
- הוועדה צריכה להיות מלווה על ידי מנהל/ת המכינה והם צריכים להרגיש נוח מספיק לדבר איתנו על כל נושא. לא כל דבר יועבר לחניכים ולא כל דבר הם יכולים לשנות, אך הפורום הזה של ועדת הנהלה/ קבוצה הוא חשוב בהובלת חיי הקבוצה ולכן הוא צריך להיעשות בשיתוף מלא ובפתיחות מירבית עם מנהל/ת המכינה.
- לוגיסטיקה- חלק חשוב בחיי הקבוצה. לא להזניח דברים בסיסיים חשובים כמו נייר טואלט, חומרי ניקוי, אוכל מזין וטעים במהלך היום יום. גם אם הוועדה לא מתעסקת עם הדברים האלו באופן שוטף, הם מפקחים על החניכים שאחראים על כך.
- פעילות ועדות- חלק מתפקיד הוועדה הוא לראות ששאר הוועדות מתפקדות כמו שצריך, שלא נופל עומס רב מדי על ועדה מסויימת, ושהחניכים מתנהלים בוועדות כפי שמצופה מהם. הוועדה יכולה למנות חניכים שיתגברו/ יחליפו חניכים אחרים בתפקידים ספציפיים במידת הצורך.
- הוועדה הזו היא ההנהגה בפועל של המכינה. אפשר שהיא תכלול נציגים מוועדות אחרות ובכך הפעילות בוועדה היא "נוסף על תפקיד". אפשר לעודד את החניכים לקיים בחירות דמוקרטיות כדי לבחור נציגים לוועדה. במידה וחניך בוועדה חורג מנהלים באופן בולט כדאי לשקול להדיחו מהוועדה משום שאינו ראוי להנהיג (לדוג' חניך ששתה אלכוהול במכינה- אפשר להדיח או להשעות מועדת הנהלה). חשוב להדגיש לחניכים את מקומם כמנהיגי המכינה ויש להתייחס לתפקיד זה בהתאם.

שבת

יש ליצור מגוון תפקידים וחלוקת אחריות בתוך הוועדה כגון נושא השבת, תכנים, ציוד (סידורים, קידוש, הבדלה), אוכל מיוחד, כיבוד, משחקים ועוד. יש לשבת פוטנציאל קבוצתי גבוה מאוד ברגע שהיא מפסיקה להיות "אירוע דתי" וכדאי להקדיש לזה הרבה מחשבה ולתת על זה דגש. לא להניח שהם יודעים כל מה ששבת כוללת. **יש חלק נפרד על שבת באוגדן, חשוב לעבור עליו עם הוועדה**. לאחר מכן, לתת להם להחליט באיזה פורמט הם ירצו להמשיך והאם הלו"ז הזה מתאים בעיניהם. כדאי לפתוח להם את הראש שלא יהיו מקובעים, אחרת כל שבת תראה אותו הדבר. מומלץ בחום שלכל שבת יהיה נושא משלה, יכול להיות קשור לנושא השבועי ויכול להיות כל נושא בעולם. ככה יש יותר מיקוד לקבוצה ויש תוכן קשור אחד לשני. טיזר לשבת מייצר משהו שמחכים לו- הגרלה אמא ואבא של שבת שאחראים לתת ברכה באוכל, אפיית חלות, פעילות קצרה שקשורה, שלטים במכינה לקראת השבת וכו'...

הוועדה אחראית על לזו שבת אבל לא חייבת להעביר את כולו בהכרח. השבת היא יום קסום במכינה (ובכלל), כדאי לדאוג שביום שישי הכל נעשה ברגוע ושמכניסים את השבת כמו שהיא ולא בלחץ. טיפ: הוועדה תעשה רשימת משימות קבועה ליום שישי - ככה כולם יודעים מה צריך לעשות, מה עשו ומה עוד יש לעשות + לעשות קופסה קבועה עם דברים של שבת, כגון: כוס קידוש, נרות, נר הבדלה, שקיות זבל, כפות הגשה וכו'.

תרבות

(אפשרי לחבר בין ועדת תרבות לוועדת שבת).
הוועדה מתעסקת עם הווי המכינה. לוועדה 2 תחומי אחריות מרכזיים: 1. אירועי תרבות- הקרנת סרטים מעוררי דיון, השגת כרטיסים להופעות, הצגות, הבאת דוברים מעניינים בתחום התרבות הישראלית/ העולמית... 2. פעילויות גיבוש מכינתיות- ערבי גיבוש, פעילויות מהנות שמפילות את הלחץ והעומס של השגרה.
לרוב, החניכים ידעו כיצד ליזום ולהפיק פעילויות מהנות למכינה. חלקם הגדול מגיע מתנועות נוער ויש להם רעיונות רבים ויצירתיים. התפקיד העיקרי של הצוות בליווי הוועדה הוא לראות שלפעילויות הללו יש תוכן וערך מוסף מעבר להנאה. צריך לדחוף לכך שמכל פעילות של ועדת תרבות הקבוצה תצא מלוכדת יותר, ולא רק להעביר את הזמן בכיף. לדוג' - לעשות פעילות סיימון של משימות מטופשות ומשפילות היא פעולה לא מתאימה, אך לעשות "קפה דילמה" בו דנים על שאלות בערות זו פעילות מצויינת. כאשר מחברים את ועדת שבת עם ועדת תרבות כדאי לחלק מראש את החניכים לצוותי עבודה כאשר חלק ידאגו לשבתות במכינה וחלק ידאגו לפעילויות שבשגרה.

אוכל

צוות שצריך בעיקר זמן וגבולות גזרה ברורים- פחות חניכה (צוות שפועל שלא בזמן ועדות). בשלוחות מסויימות זהו צוות שחבריו הם גם חברי ועדות אחרות, תלוי בכמות הבישולים ובכמות החניכים. לחשוב איך יוצרים התנהלות יעילה שתגזול יחסית מעט זמן (רשימה קבועה וכו')- החונך צריך להיות אדם מסודר. יש בדרייב קלסר סרוק של ועדת אוכל מטבריה, כדוג'. כדאי להתחיל לעשות דברים בצורה דיגיטלית (לעלות רשימות אוכל בצורה מאורגנת לדרייב ואז אפשר רק לשנות את כמות החניכים והרשימה מתעדכנת בהתאם). עיקר הזמנות האוכל מתבצעות דרך שופרסל וכך יש לוועדה בכל רגע נתון מושג בכמה כסף היא משתמשת. חשוב להגדיר לה תקציב ברור בנוגע לאוכל ולעשות על כך מעקב מסודר בטבלה. זה בעיקר בא לטובת הוועדה כי לרוב הם לא צריכים את כל התקציב ואז הם יכולים לצבור תקציב נוסף לצ'ופרים ולארוחות מעניינות יותר (לדוג' ערב סושי).

חשוב שהוועדה תהיה אחראית על עניין התזונה הבריאה במכינה- למעט בשמן, בבשר מעובד ובממתקים, להשתמש בקטניות (בריא וזול) ולהקפיד על תזונה מאוזנת. המשימה הראשונה של הוועדה היא לבנות תפריט בסיסי לשבוע ולהקפיד על כך שיהיה בריא ומאוזן ולא להתנהל מארוחה לארוחה. בהמשך תאסוף הוועדה משוב מהחניכים על האוכל ותבצע שיפורים.

פרוייקט נחמד שאפשר לתת לוועדה הוא להוציא ספר מתכונים מכינתי. אפשר לעשות גרסא אלקטרונית שלו ואז להעביר אותו מוועדה לוועדה.

בדרייב יש קובץ עם דגשים של דיאטנית בנוגע לתזונה בריאה במכינה.

גיוסים

וועדה שאמורה לעבוד לאורך כל המכינה ולא רק סביב ימי אירוח ולקראת סיום המכינה. לשים לב שהם מנהלים את הגיוס- לא חייבים בפועל ללכת לבי"ס וכו'. צוות שצריך בו גם אנשים שקטים שעובדים מסודר- לא רק כוכבים. בהתחלה זה נראה שאין לוועדה כל כך הרבה עבודה וזה יכול ליצור שאננות, אבל בעצם העבודה בהתחלה מאוד חשובה: ריכוז מספרי טלפון של בתי ספר, קביעת ימים פתוחים וכו' וחשוב להדגיש לחניכים שהעבודה של עכשיו תשפיע על ההמשך ועל כמות המתעניינים שנוכל להגיע אליהם. כדאי לנסות להגיע לבתי ספר ואזורים בהם מכינה זה לא דבר ששומעים עליו וככה להגיע לקהל יעד רחב יותר.
לחניכים שלא מדברים עברית יהיה קשה יותר להשתלב בפעילות הוועדה כי עיקר העבודה הוא טלפונים לבי"ס ולמתעניינים. אפשר שיהיה חניך דובר אנגלית אם הוא מנוסה בשיווק דרך רשתות חברתיות ואז יוכל לעזור בגיוס חניכים מחו"ל.
טיפים:

* להכין קופסת גיוסים לימים החשיפה הכוללת את כל מה שצריך לקחת ליום חשיפה בבי"ס- פלאירים, סטנד גדול של קול עמי, טופי/ סוכריות+ סלסלה קטנה לחלק למתעניינים ועוד..

* להכניס ללוח? משבצת של הועדה לפני שכולם יוצאים לימי גיוסים ובה סיטואציות, הסבר על איך נראה יום גיוסים, מה צריך להגיד, איך צריך להתלבש וכו וכו

* לעשות רשימת זוגות של מי יוצא לאיזה בית ספר ומתי ושיהיה גם אצל איש הצוות המלווה. כדאי להיות מאוד בפקוס על זה כדאי שלא תפספסו ימי חשיפה. ככלל, ימי החשיפה צריכים להופיע ביומן המכינת האינטרנטי.

* לוודא שכל מי שיוצא לימי חשיפה יודע איך להגיע ואיך לחזור.

* לחלק אחריות בין החניכים בועדה- מי אחראי על קשר עם שאר השלוחות, מי אחראי על קשר עם המועמדים, מי אחראי על הקלסר וכל אחריות אחרת שתרגישו שצריך. (זה לא אומר שרק הוא עושה את זה, זה אומר שהוא אחראי שזה קורה- ולשוב להדגיש לחניכים את זה!)

בהמשך יש פרוייקטים גדולים יותר כמו יום פתוח ויום מיונים. כדאי לדאוג שיש זמן שמפונה לפני כדי שכל המכינה תערך בהתאם- נקיונות, סידורים וכו.

אם הועדה תרתום את כל הקבוצה לעניין ויגרמו לכולם להבין את חשיבות הימים האלו-יהיה להם הרבה יותר קל והם יקבלו עזרה ולא ישחקו. היום פתוח הוא של כולם! כדאי לחלק משימות לכל המכיניסטים לקראת היום הזה.

תהליך מיון מועמדים במכינת קול עמי- רציונל

מכינת קול עמי שואפת לפתח מנהיגות יהודית משותפת לחניכים ישראלים ובני גילם מהתפוצות, לקיים שיח מעמיק שיאפשר יצירת רשת חברתית השואפת למצוינות ולקיימת אחריות להשפיע על עתיד העם היהודי מתוך הבנה שישראל מהווה חלק מתוך המארג היהודי העולמי. לפיכך אנו מחפשים חניכים אשר ירכיבו יחד מכינה מאוזנת, בה משתתפים כל גווי החברה הישראלית והיהודית: דתיים וחילוניים, ימנים ושמאלניים, גברים ונשים, עולים חדשים ובני יהדות התפוצות. חיפוש זה מתבצע על ידי תהליך המיון המפורט לעיל.

שלב ראשון- איתור מועמדים:

✚ פרסום בפלטפורמות אינטרנטיות שונות: במסגרת זו מגבשים מסמך שיווקי הכולל מידע על המכינה ופרטי קשר למעוניינים ומפיצים אותו באופן ויראלי ממוקד (פורומים וקבוצות פייסבוק ייעודיות) כמו גם בבחינת "שלח לחמך"- באתר האינטרנט ודף הפייסבוק של המכינה, ושיתוף והפצה על ידי החניכים, הבוגרים, חברי הצוות ושותפים שלנו את החומרים לכלל רשימות התפוצה האישיות שלהם.

✚ ימי גיוס בבי"ס: לאחר עבודת "מחקר" על בתי ספר רלוונטיים (כאלו שכבר מכירים אותנו מחד וכאלו אליהם לא מגיעות מכינות באופן כללי מאידך) ותיאום מולם, מגיעים נציגי המכינה ופועלים בתוך בית הספר עצמו במספר אופנים- מקימים דוכן במסגרת "שוק", נכנסים לכיתות להציג את המכינה, מחלקים פליירים וגלויות לעוברים ושבים ועוד.

שלב שני- הכרת המועמדים:

✚ ימים פתוחים- ימים שמטרתם להתרשם ולהכיר באופן הדדי החניכים את המכינה והמכינה אותם. ימים הכוללים היכרות עם המכינה ומטרותיה, הצוות והחניכים, פעילויות שהחניכים בונים עבור המועמדים, הרצאות וסדנאות של מרצים ומנחים שעובדים עם המכינה. כל אלו מאפשרים למועמדים לטעום מעט מחווית המכינה.

✚ אורחות- בימי האורחות המועמדים מצטרפים למכינה בזמן שגרה - שיעורים, מד"סים, פעילויות חניכים, מעורבות בקהילה, אירועים חברתיים ועוד. זאת במטרה לחוות את מגוון פעילויות המכינה ואת הלוח" באופן ריאלי יותר.

✚ סדנת מיון- יום המיועד למי שהביע עניין להמשך תהליך לאחר שהשתתף ביום הפתוח שלנו. יום המורכב מדינמיקות קבוצתיות, סדנאות הערכה וראיונות אישיים.

שלב שלישי- המשך תהליך:

- ✚ בחינה משותפת עם החניכים את המועמדים כולם לשם מיון מועמדי קיצון- הכוונה היא למועמד/ת אשר הרושם ממנו/ה היה גורף (חיובי מאוד או שלילי מאוד, לא ברור ודורש בחינה נוספת וכו')
- ✚ בחינה מצומצמת של הצוות- לאחר קבלת הרשמים מן החניכים, הצוות מבצע שכלול של המרכיבים השונים ומקבל החלטה.
- ✚ הודעה בדבר התקבלות/סירוב המועמד- תיעשה בשיחת טלפון על ידי החניכים באם מדובר בתשובות חיוביות, כאשר תשובות שליליות יתנו על ידי ראש המכינה
- ✚ עמידה בקשר רציף עם החניכים והוריהם- גיבוש רשימת פרטי קשר של החניכים והוריהם ושליחת חומרי רקע על המכינה
- ✚ קיום יום הורים- יום בן מספר שעות שמטרתו היכרות עם צוות המכינה (מי שנמצא), עם המטרות והיעדים, חשיפה ללוי"ז השנתי כמו גם לדוגמא לשבוע שגרה, הסבר על הפן הצבאי של המכינה (דח"ש וכו') ועל פרטים טכניים נוספים- תשלומים, הגעה/חזרה וכו'
- ✚ טיולי גיבוש- קיום שני טיולים שמטרתם היכרות של חברי הקבוצה את עצמם ואת ראשי המכינה. טיולים המשלבים כבר אחריות שלהם (לפעילות/מפגש/מסלול) ונותנים להם לטעום מעט מפן הניהול העצמי של המכינה
- ✚ קיום ימי היערכות למכינה- ימים שיתקיימו בשבועיים הקודמים לפתיחת המכינה שתפקידם סידור ושיפוץ המכינה לאכלוס (אחרי חודשים בהם עמדה ריקה), השלמה פערים (שיעור הסברה ישראלית/ארון ספרים יהודי וכו'), הכנת אביזרים לתחילת המכינה (קלסרים, שלטי חדרים, לוז, בשרי/חלבי וכו')

דף הנחיות למוביל ראיון למועמד/ת

כללי: המטרה היא להכיר את המועמד בצורה המיטבית, על כן יש לתת למועמד תחושה נעימה ונוחה מההתחלה ולהפיג את המתח שלרוב יהיה.

פתיחה:

הצגה קצרה של מי שבחדר, הסבר על מבנה הראיון: **היכרות אישית, ראיון באנגלית, מקום לשאלות**

זו שיחה ובדיקה דו כיוונית.

בגדול על המכינה: חצי שנתית, עמיות יהודית, מיקום המכינה, אנגלית/ עברית, מעורבת דתיים וחילוניים (שמירת שבת, ביי"כ, כשרות), אימונים גופניים, שיעורים ולימודים...

יעדים: **מנהיגות:** ניהול משותף, ועדות.

העמקת זהות יהודית ציונית: רוב הלוי"ז שלנו הוא שיעורים, בעיקר בנושאים האלו אך יש מגוון: הסברה, מנהיגות בתנ"ך, ציונות, פרשת שבוע. יש גם נושאים כלליים כמו פילוסופיה, דתות אחרות, מדעים וכו'... הכנה לצבא, הכרת הארץ

מעורבות בקהילה: חיים אקטיביים בקהילה וגם פרויקטים חד יומיים.

הכרת הארץ: מטיילים הרבה מאד במכינה במטרה להכיר את נופי הארץ וגם את אוכלוסיות הארץ- טיולים חד יומיים, חוצה גולן, סדרת יו"ש, שבת חרדים, שבוע דרום, חובק ישראל.

הכנה לצבא: הכנה פיזית- 3 מד"סים + אופציונאלי, מירוץ 10 ק"מ, שבוע דרום, מסעות וכו'... אבל יותר חשובה ההכנה המנטאלית- חיים אינטנסיביים בקבוצה, למידה על יחידות שונות, מפגשים עם אנשים עם נסיון צבאי עשיר וכו'...

הראיון עצמו:

הנחיות כלליות:

- ברוב הראיון המועמד הוא זה שצריך לדבר, לא המראיינים. לאפשר לו/לה לבוא לידי ביטוי.
- עדיף שבעיקר מראיין אחד ישאל את השאלות ובטח לא שלושה, זה מלחיץ לקבל שאלה כל פעם ממישהו אחר.
- מראיין אחד מוביל (איש הצוות), שני שואל שאלות השלמה או שאלות מנקודת מבט של מכיניסט והשלישי רק כותב את הדברים.
- לשאול שאלות פתוחות (ספר לנו על עצמך, למה בחרת להגיע למכינה? מה מעניין אותך?...) (אולי...)
- להמנע משאלות כן/לא
- להמנע מלהכניס למועמד מילים לפה (אז אתה חושב שחשוב ללמוד על יהדות?)

קצת על המועמד- איפה גר, תחביבים, משפחה, מה לומד בבית הספר.

מה אוהב ללמוד בבי"ס ולמה?

למה בכלל רוצה ללכת למכינה- מה מחפש במכינה?

למה ספציפית מתעניין ב"קול עמי"?

מה היית רוצה ללמוד בשיעורים במכינה?

שאלה לגבי זהות יהודית: לדוג- אם אינו שומר שבת אבל גר בחדר עם אדם שומר שבת? (חשוב להסביר על נושא שמירת השבת בפרהסיה)

שאלה לגבי מעורבות חברתית: לדוג- למה חשוב שהמכינה תהיה בכפר נוער? איך ירגיש אם יגנבו ממנו וכו'... (חשוב להסביר שיש פריצות וגם מפגשים לא פשוטים עם הכפר)

שאלה לגבי קבוצתיות ואינטנסיביות: לדוג- מה יקרה אם יש שיעור לא מעניין אבל אין מספיק אנשים? לברר תגובה של המועמד למורכבות במכינה- שבת, אנגלית, בנים ובנות...

ראיון באנגלית: מבקשים מהמועמד לבחור נושא אקטואלי שמעניין אותו ואז מפתחים עליו דיון באנגלית (לדוג- ביטול הבגרויות, נסיעה בתחבורה ציבורית בשבת... להמנע מעירוב דעות פוליטיות)

סיכום: הסבר על המשך התהליך ולשאול אם יש למועמד/ת עוד שאלות.

בהצלחה!

תהליך סדנת מיון (דינמיקה קבוצתית)

רקע:

במהלך יום המועמדים ישנן שתי יחידות ממינויות, בהן המועמדים מתנהלים תוך כדי שמס' חניכים צופים בהם. הסיטואציה הנ"ל יכולה להיות מלחיצה עבור המועמדים ועל כן חשוב שהיא לא תהיה היחידה ושידבררו אותה טוב לפני כן. כלומר- לפני תחילת היחידה הנ"ל יש לספר למועמדים שיצפו בהם ושלא מדובר בתחרות, כל אדם נמדד בפני עצמו ולא על פי מכסה שיש למלא.

יחידה ראשונה- המטוס:

יש לחלק את המועמדים לקבוצות של 4-5 אנשים, על כל קבוצה כזו יהיו 2 תצפיתנים. **אנו ממליצים לחלק את החניכים מראש כך שלא יהיו עם חברים שלהם, הדרך הטובה ביותר היא להכין מדבקות שמות מראש ועל המדבקה תצויין אות שתסמן את הקבוצה בדינמיקה.**

ציוד נדרש- לכל קבוצה צריך לתת דפי A4, רצוי במספר צבעים, מדבקות צבעוניות, טושים, פנדה, מספרים, סלוטייפ, שקית זבל.

הסיפור- אני (מעביר הסדנא) בעל חברת תעופה ומעוניין לרכוש מטוסים מכס (חברות שמייצרות מטוסים). על המטוס לעמוד במספר קריטריונים: 1. טוב- כלומר, טס למרחוק. 2. זול- ניתן לבנות מספר רב של מטוסים בזמן קצר מבלי להשתמש בהרבה משאבים. 3. אסתטי- שימשוך את הקהל לבחור בחברה שלי ולא באחרת.

עכשיו נותנים לקבוצות משימות, כל משימה מקבלת זמן מוקצב:

א. לפני שמתכננים את המטוס צריך לחשוב על קונספט שמייחד את החברה שלכם- במה אתם שונים מחברות אחרות, במה אתם מיוחדים. בעקבות הקונספט צריך לבחור שם לחברה. 6 דק'.

ב. צריך לעצב לוגו וסלוגן לחברה. 5 דק'.

ג. יש לבנות אבטיפוס של המטוס שלכם, שמגלם בתוכו את מה שהחברה מאמינה בו. 8 דק'.

ד. יש ליצור תכנית שיווקית- מי בעלי התפקידים בחברה (מנכ"ל, אחראי שיווק, פרזנטור וכו'), ויש ליצור פרזנטציה קטנה שמציגה את המטוס. 8 דק'.

קעת כל קבוצה מציגה את החברה והמטוס בפני 3 שופטים (חניכים/ צוות) ושאר המועמדים.

כאשר כל קבוצה מסיימת להציג שואלים את חברי הקבוצה כמה מטוסים כאלו הם יכולים לבנות ב22 דק'. מנסים לאתגר אותם למספר יחסית גבוה.

ה. עליכם לבנות את כמות המטוסים שהתחייבתם עליה. 2 דק'.

סיכום קצר והפסקה.

יחידה שנייה- סדנת האי:

מחלקים את כל המועמדים לקבוצות חדשות של בערך 6 מועמדים. על כל קבוצה כזו 2 תצפיתנים.

הסיפור- בימים האחרונים מדברים בתקשורת העולמית על תופעה גיאוגרפית חדשה שמעסיקה את המומחים בתחום: באמצע האוקיינוס האטלנטי צף ועלה אי חדש בגודל של בערך פי 3 ממדינת ישראל. האי ממוקם על קו הרוחב שלנו פחות או יותר ולכן האקלים שם די דומה: הרים מושלגים בצפון, מדבריות בדרום ושפלת חוף מכל הכיוונים. היום התקבלה החלטה באו"ם שעברה פה אחד- רוצים לתת את האי לעם היהודי כפתרון לסכסוך. כל מדינה נרתמה לעניין ומוכנה לתרום כסף כדי להעתיק את הישובים והבתים במדוייק לאי החדש- רק חדש יותר ויפה יותר. בנוגע לאתרים הקדושים נתנו לנו בחירה- או ליצור העתק מדוייק או לפרק את המקור ולבנות אותו מחדש שם (לדוגי- הכותל המערבי). התנאי לכך הוא שעל כל תושבי ישראל היהודים לעבור כדי לפנות את שטח ישראל למדינה לעם הפלשתיני. אנחנו נבחרנו כועדה המייעצת ובידינו להחליט- האם עוברים לאי או לא.

כל קבוצה צריכה לדון ולגבש החלטה- יש לשם כך 20-25 דקות. לאחר מכן עושים סיכום במליאה שבו חשוב להתייחס לדברים שעלו ולשקף שזה נושא שהיה רלבנטי בעבר (אוגנדה) אבל עדיין רלבנטי היום (האם לעבור לברלין לדוגי). מה השיקולים להחלטה לעבור/ להשאר? נוחות אישית/ רצון להשאר עם החברים והקהילה שלי/ מחוברות למדינה/ מחוברות לארץ.

דברים שאפשר להגיד: * הייתה בעבר מישהי שאמרה שהיא קיבלה מתנה מסבתא שלה שרשרת זהב, סבתא שלה כבר נפטרה מאז. אם מישהו יציע לקחת את השרשרת ולתת לה שרשרת זהה

לחלוטין זה פשוט לא יהיה אותו דבר. * בואו נחשוב על השאלה מהכיוון השני- האם היינו רוצים שהפלטתנינים יעברו לאי? קל יותר לקבל החלטה מבחוץ, אבל אנחנו רואים עד כמה הנושא מורכב.

לסכם בכך שאלו דברים שאנו עוסקים בהם במהלך המכינה וכו'...

דגשים חשובים לתצפיתנים

- התצפיתנים יושבים מחוץ למעגל ולא יחד עם המועמדים. כל תצפיתן יושב במקום אחר, ולא אחד ליד השני (ניסויים בפסיכולוגיה מראים שכאשר אנחנו יושבים מול מישהו אנחנו נוטים לחשוב שהוא היה דומיננטי יותר בדיון, ולכן חשוב שישבו בצדדים מנוגדים).
- התצפיתנים רושמים בדף שמחולק לעמודות, עמודה עבור כל מועמד. רושמים רק עובדות ולא דברים שיפוטניים. לדוג', לא לכתוב: "עצבני, רגזן", אפשר לכתוב: "זרק את הדפים על הרצפה ויצא מהמעגל". לא לכתוב: "ביישן" אלא לכתוב: "לא הסכים לדבר בסבב מול כולם". בסוף הסדנה לוקחים את כל המידע היבש שכתבנו וממנו מגבשים תופעות שניתן להצביע עליהן, ויהיו מבוססות על דברים שקרו. אם אמירה כמו "ביישן" אין לנו מה לעשות כי זה מאד סובייקטיבי, אבל כאשר ניתן לראות דוגמאות שקשורות לכך זה מחזק את הטענה.
- בסוף כל יום המועמדים עוברים על כל מועמד יחד עם החניכים, ראשונים מספרים עליו התצפיתנים, אח"כ חניכים אחרים שראו משהו ממנו ולבסוף מי שראיין אותו. לא לגלוש לשאלה- האם כדאי לקבל או לא, רק דברים עובדתיים.

טפסים שנמצאים בדרייב וחשוב להכיר: סיכום ראיון, טופס בקשת מלגה, כתב הסכמה להעברת מידע מצה"ל לארגון, טופס דח"ש (נפרד לבנים ולבנות), אישור הורים, אישור חניך שהתקבל.

טיולים

הכרת הארץ היא מערכי היסוד של מכינת קול עמי והיא הדרך לחיזוק האהבה לנופי הארץ, יושביה ומורשתה. אנו מאמינים שזהות ציונית איתנה חייבת להיות נטועה בהכרות אמיתית עם הארץ, דרך הרגליים, בחוויה חושית מלאה ומעמיקה. במהלך המכינה יוצאים החניכים לסיורים וטיולים בחבלי ארץ שונים של ארץ ישראל ולומדים לקראתם ובמהלכם על השטח, העבר, ההווה, האוכלוסיה והמורשת של כל אזור ואתר. החניכים לומדים לנווט, לשרוד בשטח ולטייל, ולומדים באופן הדרגתי כיצד יש להפיק טיול על מרכיביו הלוגיסטיים, התוכניים, החברתיים והערכיים.

את הטיול הראשון במכינה על כל מרכיביו מפיקים חברי הצוות בתודעה של "תצוגת תכלית" להוצאת טיול. משם האחריות עוברת באופן מדורג לחניכים, כאשר בטיול "חובק ישראל" לקראת סוף המכינה החניכים מביאים לידי ביטוי את יכולותיהם ונסיונם ומפיקים ומוציאים לפועל את כולו, בליווי הצוות.

דגשים לטיולים

- לכל טיול יהיה נושא, מטרה ויעדים ולאורם יבנו המסלולים, התכנים והמפגשים במהלכו.
- כל פעילות צריכה להיות מאושרת ע"י מוקד טבע ולפי הנהלים שמצויינים באישור הטיול ובאוגדן הבטיחות.
- בהגעה אל כל מסלול, אתר, חבל ארץ או ישוב תתבצע סקירה אודות המקום- גיאוגרפיה, היסטוריה, אוכלוסיה וכדומה, זאת על מנת להיטיב את ההיכרות עם המקום ולטייל באופן מושכל.

☒ לפני כל פעילות בעלת מרכיב סיכון כלשהו (כגון כניסה למים, חציית כבישים, ניווטים), ובכלל זה חניון לילה, יתבצע תדריך בטיחות לכלל המכינה ע"פ הדגשים באוגדן הבטיחות.

☒ כל הציוד המכינתי יבדק ויספר לפני, במהלך ובתום הטיול לוודא הימצאותו ותקינותו.

שלבים בהוצאת טיול

שבעה שבועות לפני הטיול תכנון מקדים של הצוות- מטרותינו, אופן הפעלת וועדת טיולים, לויז ההכנה

שישה שבועות לפני הטיול שיתוף וועדת טיולים, הצבת מטרות לטיול, לויז כללי (יום ותאריך), בחירת אזור הטיול, תכנון לויז הוצאת הטיול, מעבר על לקחי הטיול בשנה שעברה

חמישה שבועות לפני קביעת בעלי תפקידים, קביעת מסלולים ומקומות לינה, התייעצות עם גורמים בשטח

ארבעה שבועות לפני הוצאת אישור תיאום טיולים ממוקד טבע, סיור שטח, הכנת רשימת ציוד, בירור עלויות מול ספקים

שלושה שבועות לפני סגירת עלויות ותקציב, הזמנות מספקים (כולל אוטובוסים ואבטחה), חלוקת משימות בין המכיניסטים (חוץ מוועדת טיולים)

שבועיים לפני הכנת תכנים לטיול, פעילויות והדרכות, הכנת רשימות ציוד לפעילויות, בדיקת תקינות הציוד, וידוא הימצאות ציוד אישי

שבוע לפני הכנת טבלת שליטה (כ"א, רכבים, לינה, ציוד, קניות), סגירת תיק טיול כולל כל המידע אודותיו ואודות החניכים, וידוא עם מוקד טבע, קניות של ציוד ואוכל קשה, אריזת הציוד המכינתי, הוצאת כסף לקופה קטנה

יום לפני בדיקת ציוד אישי, בדיקת מז"א, העמסת רכב המנהלה, הטענת מכשירי קשר/מטענים ניידים, מילוי ג'ריקנים ובקבוקי מים, טלפונים לנהג, למאבטח ולגורמי חוץ אחרים.

בשבוע שלאחר הטיול סיכום והפקת לקחים (צוותית ועם וועדת טיולים)- לתעד, מכתבי תודה (במידת הצורך), סגירת תשלומים וחשבונות.

מאוד חשוב להגדיר מה רוצים מהחניכים בוועדה. לתת משימות זמן מראש ולא להנחית. להגדיר מה הם צריכים לעשות כדי להוציא טיול- שהם יזמו או שהצוות יזם. להיות ברורים לגבי משימות. ועדה שצריכה להתנהל עם הרבה הנחיה והצבת רף. יש קושי לשמור על קצב עבודה קבוע, כי יש שיאים של טיולים. מיד לאחר טיול לעשות סיכום והסקת מסקנות ולהתחיל לעבוד על הטיול הבא. את מסקנות הטיול והלקחים יש לתעד ולשתף בשלוחות האחרות.

טיפים:

- בהתחלה הוועדה מתמקדת בעיקר הלוגיסטיקה- רשימות אוכל וציוד, הזמנת אוטובוסים וכו' אבל זה חלק בלתי נמנע מהוועדה. רצוי שתהיה נגיעה של הוועדה לא רק בפרוייקטים הגדולים ובסדרות חוץ, צריך להתעקש על הכנסת טיולים וסיורים ללו"ז אפילו לחצאי יום (בשישי למשל), לערב את הכני"צ ולשלב עם מד"ס וכו'..
- יש הרבה בלאגן לפעמים לפני טיולים, ובעיקר בהבנה של מה מצופה. מומלץ להעזר במדריכים של שלוחות אחרות וביחד בסיעור מוחות להבין איך אנחנו רוצים לעשות דברים, גם בקשר של הנחיית הוועדה, וגם בקשר לטיולים עצמם.
- לבחור טוב טוב את מי שבועדה, בעיקר במחצית השנייה, בה יש את האירועים "הגדולים", אתגר דרום חובק וזה- הרבה אחריות, הרבה עבודה והרבה תיכנון וראש גדול.
- הוועדה אחראית על כל היבט הכרת הארץ במכינה ולכן חשוב לשלב פעילויות בנושא לא רק בזמן טיולים אלא גם בשגרה- לוח אהבת הארץ, מפה גדולה שתלויה במקום מרכזי, שיעורים וסקירות גיאוגרפיות במהלך שבועות שגרה וכו'...

מעורבות בקהילה

ועדה שצריכה עבודת שטח מקדימה, להבין מה יהיה תפקיד הועדה לאור נסיבות מיקום המכינה ולפי זה לשבץ ולחנוך. להכין להם מראש אפשרויות להתנדבויות וגם לעודד אותם ליצור חדשות. להפגיש אותם עם אנשי צוות בכפר. ההתנדבויות הקבועות נחלקות למספר מסגרות. חשוב להסביר לחניכים על כל מסגרת ומה היא כוללת ושהם יכתבו העדפות. חשוב להבהיר שאין שינויים במהלך החצי שנה כדי שיבחרו באמת על פי מה שהם חושבים שיתאים להם ולא יהיה כל הזמן תזוזה בין המקומות.

ההמשכיות וההתמדה חשובים! גם אל מול האנשים שעובדים איתם וגם למכיניסטים שצריך להבין שגם אם הם לא הכי משמעותיים שם, או שהם מרגישים שזה לא מתאים להם, עליהם להתמיד כי צריך אותם שם. המטרה היא לעזור בדברים שצריך, ולא דווקא בדברים שאני (המכיניסט) רוצה לעשות. חשוב חשוב חשוב! להסביר את הדברים האלו לפני ולתווך להם את המשמעות של ההתנדבויות של העקביות, של היוזמה במקומות הללו. להבהיר לחניכים שאנחנו מחוייבים למקומות בהם אנו נמצאים (קיבוץ, כפר) וזו חלק מהדרך שלנו לתת בחזרה וזו הציפייה שלהם מאיתנו. זה לא יכול להיות תלוי רק ברצון החניכים אם "בא להם" להתנדב או לא.

בנוסף לפעילות השוטפת הוועדה גם אחראית לשבוע "מעורבות חברתית" וליזום התנדבויות חד-פעמיות. לדוג' ביום ראשון כשחוזרים מהבתים למכינה נפגשים במקום כלשהו בו הם מתנדבים ורק אז מגיעים למכינה.

דגשים למדריך כמלווה:

1. באמצע השנה כמלווה של ההתנדבויות חשוב לעשות שיחות עם אנשי הקשר במקומות ההתנדבות. לשאול אותם איך העבודה עם המכיניסטים, האם יש טענות, האם הדברים מסודרים ומאורגנים, וכמובן לדבר עם המכיניסטים ולשאול איך להם, האם מרגישים טוב, שיש להם למי לפנות, שהם משמעותיים במקום בו הם נמצאים? האם יש ניצול טוב של זמנים?
 2. חשוב להכניס פעם בשבועיים משבצת של שיחת עיבוד על ההתנדבויות, סבב שכל אחד מספר חוויה מההתנדבות, קשיים במקום ההתנדבות וככה הקבוצה יודעת יותר גם על מקומות ההתנדבות השונים, מה החבר'ה עושים ועם מה הם מתמודדים. מקום טוב לפורקן שלהם, ולמדד

האם יש צורך לדבר עם מקום ההתנדבות ומי שמלווה את המכיניסטים, האם יש צורך לשנות משהו שלא מצליח להשתלב.

3. חולניקים בהתנדבות: חשוב לשים לב שישנם מקומות בהם פערי השפה מקשים על החולניקים להשתלב. צריך לחפש מסגרת נוספת בהם הם יכולים להרגיש תחושת עשייה וגם בחירה אמיתית.

קשרי חוץ

במהלך המכינה, אין לוועדה עבודה מובנית ולכן תמיד יש מקום לפתח ולהוסיף לה פרויקטים. מומלץ לגייס אליה אנשים עם יכולת כתיבה טובה, וכישורי צילום ועריכה טובים. זו מעין מגמת תקשורת של המכינה. תחומי אחריות של הוועדה כוללים:

- הקשר עם הבוגרים במיוחד סביב הזמנה לאירועי המכינה ועבודה מול רכז/ת הבוגרים.
 - הוצאת ניוזלטר דו-שבועי בו כותבים החניכים על החוויות שעברו בחודש האחרון בליווי תמונות מעניינות. יש בניוזלטר הרבה מקום ליצירה וביטוי.
 - שימוש במדיה החברתית, המכינה עדיין בחיתוליה בנושא הזה אך קיים חשבון אינסטגרם, דף פייסבוק ואפילו ערוץ יוטיוב.
 - הוועדה יכולה להכניס כתבות בעיתונים מוכרים בישראל ולהזמין תקשורת לאירועים גדולים.
 - הוועדה יכולה לנסות לסייע בפרסום המכינה בארץ וגם מחוץ לישראל, אולי לפנות לתורמים בחו"ל. רצוי לחשוב על זה ולתכנן היטב.
- חשוב-** כל חומר שיוצא מהמכינה החוצה צריך לעבור אישור של גורם מחוץ לאותה שלוחה ספציפית כי הדברים מייצגים את "קול עמיי" כרשת ולא רק את השלוחה הספציפית. זה נכון לגבי פרסומים ברשתות החברתיות ובמיוחד לגבי פרסומים בתקשורת. חבל שחניכים יביאו יוזמות יפות ויתחילו לפתוח דפי פייסבוק לדוג' ואנחנו נאלץ אותם לסגור אותם. הכל צריך להיות מתואם ולפעול דרך האנשים הרלבנטיים (איש הצוות שאחראי על פרסום ברשתות החברתיות בארץ/ בחו"ל ורכז/ת הבוגרים).

ועדות נקודתיות

מדי פעם טוב ומועיל ליצור ועדה לעניין ספציפי, למשל יום כיפור, או סיום מחצית. עבודה בצוות אחר יכולה להיות טובה לחניכים וממש לא צריכה להיות תלויה בוועדות הרגילות. היתרון בוועדות נקודתיות מועצם כשמדובר על זמנים מאד עמוסים, לדוג' לקראת סיום המכינה יש המון פרויקטים, מעט זמן ואנחנו רוצים למצוא חניכים אחראים בעלי מוטיבציה ולכן כדאי ליצור ועדת ספר מחזור לדוג' ולא לצפות שאחת הוועדות הקיימות תבצע זאת. כמו בשאר הוועדות- יש למנות איש צוות שמלווה את הוועדה הנקודתית.

בזמן ועדות:

זמן ועדות הוא חשוב כל יום. לשים לב שיש חניכה והמדריכים פנויים לכך.

לשים לב גם שכל ועדה מקבלת זמן עצמאי- ללא צוות, אך שבזמן זה יש להם משימות ברורות והם יודעים מה עליהם לעשות וזה לא הופך לזמן שני"צ. אם צריך- אפשר לפתוח את זמן הוועדות לכל הקבוצה ביחד עם דגשים של איש צוות ואז להתפצל לוועדות.

מדי פעם הצוות צריך לעשות חיתוך, לראות איזה ועדות מובטלות ואיזה צריכות זמן ולהעביר משימות/ ליצור שיתופי פעולה.

באופן כללי זה חיובי שועדות משתפות פעולה אבל זה דורש הגדרה מראש מה התפקיד של כל ועדה. לקראת אירוע גדול לעשות ישיבת הנעה של נציגים של הוועדות הרלוונטיות לתיאום השת"פ.

מדי פעם להקדיש זמן בלוי"ז לזמן ועדות לפי פרויקט- לביצוע משימות- חלקן יהיו משימות של הוועדות (למשל ועדות עמוסות יפעלו כרגיל- אוכל, טיולים לפני טיול...) וועדות שצריכות עזרה מוגברת (גיוסים לפני גיוס נניח) לפני פרויקט יתדרכו את יתר הקבוצה בעבודה.

באופן כללי,

- חשוב מאוד לחנוך את הוועדות.
- לתת דוגמא אישית (כדי שהם יראו איך צריך להיות וגם כדי שאתם כצוות תחוו את הנגזרות והמשימות) ואז להעביר להם את האחריות בצורה ברורה.
- לחשוב למה אתם מאפשרים ליפול- זה בסדר שדברים יפלו, אבל באופן מוגדר שאפשר יהיה לצמוח מתוכו. להעביר אחריות בהדרגה.
- להוריד משימות בזמן (כלומר- הצוות הבכיר דן בהם חודשיים מראש, הצוות המכינית חמישה שבועות מראש, והועדה עובדת חודש מראש על משימה, במיוחד בימי שיא שדורשים הרבה ארגון. כך יש זמן משמעותי לעבודה).
- לתת זמן **חניכה לתיפקוד בתוך הועדה**- זמן שלא קשור למשימות אלא ליחסי העבודה והדינמיקה ביניהם.
- לשים לב שהועדות מקבלות חניכה גם ל"איך לא עושים הכל לבד אלא מעבירים אחריות לקבוצה".
- לחשוב איך הוועדות מקבלות חניכה נכונה, כמה אנשי צוות אחראים לוועדה וכיצד הם יוצרים ביניהם תיאום וגיבוי. זה בסדר שאיש צוות אחד יהיה אחראי על ועדה (נניח מדריך) בתפקוד שוטף, ואילו מנהל יעבור בין הוועדות ויאשר פרויקטים. ממש חשוב לא להזניח את החניכה הועדתית והאישית.
- לצוות הבכיר: לתת למדריכים כלים והגדרות מראש מה חשוב לכם. לצוות הצעיר: לדעת לדרוש מראש קווים מנחים.
- לשים לב שלפני אירוע שיא ומספיק זמן מראש, יושב עם הועדה או החונך מי שבסמכותו לאשר דברים.
- בסמינר ההכנה וגם חודש אחר תחילת המכינה, להקדיש זמן לצוות לבירור ההבדל בין הדרכה לחניכה.
- זה תחום שמאוד ברור למי שהיה פעם במכינה, אך מאוד חדש ודורש כלים גם לאנשי חינוך שנמצאים הרבה זמן בהדרכה.



קול עמי KOL AMI
המכינה לעמיות יהודית Jewish peoplehood
leadership academy

נהלים

נהלים

קווים אדומים:

סמים- גם לא בבית

אלכוהול- אין הכנסת אלכוהול למכונה בכלל. אסורה שתיית אלכוהול בזמן המכונה (גם לא בזמן חופשי במכונה)

אלימות- פיזית, מילולית

הטרדה מינית- מילולית ופיזית

נהלים וקווים מנחים להתנהלות במכונה:

יחסים- איסור שינה מעורבת

- איסור יחסים רומנטיים בין חניכים במכונה לתלמידים בכפר ובין חניכים לצוות.

שבת:

- המכונה שומרת שבת ולכן אין לחלל שבת בפרהסיה (כלומר באיזורים משותפים כמו מועדון, מבואה...) ובמיוחד לא בפעילויות של המכונה. פעילויות בשבת יהיו רק פעילויות שכולם יכולים להשתתף בהם.
- הלו"ז בשבת הוא חובה כמו לו"ז במהלך השבוע. ייתכנו גם פעילויות רשות והן יוגדרו ככאלה מראש.
- ביקורים בשבת אפשריים, בתיאום מראש. את הרכבים יש להחנות מחוץ למתחם של המכונה.
- אפשר לצאת מהכפר בשבת, בזמן ההפסקות, אך יש להודיע על כך מראש.
- הגעה לטקסים וארוחות שבת/ חג בלבוש חגיגי והולם.

לו"ז, שיעורים ותכנים אחרים

- ההגעה של כולם לכל השיעורים היא חובה. במידה ויש חניך שאינו יכול להגיע לשיעור מסיבה מוצדקת, עליו לאשר זאת עם איש צוות. אין שימוש בטלפונים בשיעורים.
- תורן שבועי דואג לנקיון הכיתה, נעילתה ופתיחתה, תקינות הציוד ושתייה למרצה. באחריות התורן לדאוג להחזרת הכיתה כפי שהייתה (ניקיון, ריקון פחים, סידור הכסאות וכד').
- יש להגיע לשיעורים בלבוש ראוי (אין להגיע עם פיג'מות).
- (בכפרי נוער) בכל השיעורים יש להקפיד על לבוש ראוי על פי כללי הכפר: א. אין לנעול כפכפים ברחבי הכפר ב. אין ללבוש גופיות ג. אין ללבוש מכנסונים קצרים ולא מכבדים.
- יש להגיע לכל השיעורים עם מחברת וכלי כתיבה.
- יש להודיע על איחורים ללו"ז לאיש צוות.
- השיעורים, הדיונים והפעילויות הם לא זמן למגע ולאינטימיות בין חניכים.
- מד"סים נחשבים לעניין זה ככל שיעור וההגעה אליהם היא חובה עם בגדי ספורט ובקבוק מים.

יציאה מהמכונה

- אישורי יציאה יש לבקש מראש המכונה בהתראה של שבוע מראש. במידה ויותר משלושה חניכים מבקשים לצאת באותו יום ישקלו הדברים בצורה פרטנית.
- אישורי יציאה ניתנים לאירועים משפחתיים, ימי מיונים לצבא, טסטים, טיפולים רפואיים. אישורים לא ינתנו ליציאה לשיעורי נהיגה, מסיבות גיוס, מפגשי חברים ומפגשי

מחזור. ימים בהם לא ניתן לצאת כלל, למעט בקשות חריגות מאד: שבתות, תרגול ניווט, ימי אימון של אקספרט, סדרות חוץ, יום עיבוד, סדרת יו"ש, סדרת הכנה לצבא, אתגר דרום.

- חניכים לא יכולים לאשר יציאות לחניכים אחרים.
- יציאות לערב חופשי- לא על חשבון לוי"ז וכל עוד היציאה לא פוגעת בלוי"ז היום למחרת.
- יציאה קבוצתית (מעל 5 חניכים) צריך לתאם מראש עם ועדת קבוצה ובאישור איש צוות.

מגורים

- איסור שינה מעורבת ונוכחות במגורי המין השני אחרי השעה 23:00, גם לא בהסכמה.
- פעם בשבוע- נקיון מגורים מלא (ספונגיה, אגפים ציבוריים)
- כל בוקר- נקיון חדרי מגורים, מקלחות ושירותים.
- ההסתובבות במבנה בלבוש מלא.
- יש להקפיד לכבות אורות ומזגנים ביציאה מכל חדר.
- הוצאת ציוד מהמחסן (כולל ציוד משרדי) מותרת רק לצורך מכינת- קבוצתי.
- יש להקפיד על מרחב מחייה משותף נוח ומכבד לכולם.

מגורי צוות- כניסה לחדרי מגורי צוות באישור בלבד.

אוכל

- המכינה שומרת כשרות הלכתית, ולכן בכל פעילות וארוחה של המכינה תהיה הפרדה בין בשר וחלב, יוכשרו כלים בהתאם לצורך ויסומנו כלי בשר וחלב.
- אפשר להביא אוכל מבחוץ אבל לא להשתמש בכלי המכינה. אוכל מהבית יהיה בחזקת לא כשר ויחומם במיקרוגל הלא כשר.
- חשוב להקפיד על כשרות הכלים, להודיע אם קרה בלבול.
- אין הבערת אש בתוך המבנה, גם לא לבישולים.

טיולים

- לפני כל טיול יש לעבור על נהלי הבטיחות הספציפיים לטיולים.
- בכל טיול יש להצטייד בכובע ובכמות המים שמוגדרת, אם לא נאמר אחרת על כל חניך לדאוג לעצמו ל3 לי' מים. ללא מים וכובע לא ניתן יהיה לצאת לטיול!
- כאשר ישנים בשטח יוגדר איזור לינה לבנים, איזור לינה נפרד לבנות, איזור לעשיית צרכים, מדורה, חנייה ועמדת שומר.

הכנסת אורחים

- ערך חשוב מאד. יש לדאוג לכך שכאשר אורחים מגיעים למכינה (בין אם אנשים בודדים או קבוצות, נכון גם לשלוחות אחרות של "קול עמי שמגיעות להתארח) יש להתייחס אליהם בכבוד ובהסברת פנים.
- יש לדאוג מראש למתחם מסודר ללינה (נשארית ההקפדה על הפרדה בין בנים לבנות) ובו שלט "ברוכים הבאים" ופינת קפה מוכנה.
- יש לקבל את פני האורחים, להסביר להם את הנהלים במקום בצורה נעימה ולהראות להם היכן ישנו ואיפה השירותים.

כללי

- אין להביא נרגילות למכינה.
- עישון רק בפינת העישון שתוגדר ליד המכינה, חובה להשאיר שם נקי ומסודר.
- אין לקיים פעילות רועשת מחוץ למכינה אחרי השעה 23:00 למעט בפעילויות שתואמו מראש.
- הדלקת אש רק באיזורים המיועדים לכך ורק באישור ותיאום עם הצוות.
- אסור להביא רכבים פרטיים למכינה.

- נהלים כלליים בכפרי הנוער/ כפרי הילדים :
 - אין הסתובבות ברחבי הכפר עם כפכפים/ גופיות/ מכנסונים.
 - הדלקת אש ברחבי הכפר רק בתיאום עם הקב"ט.
-
- במקרה של מחלה או פגיעה קלה האחריות לטיפול הרפואי חלה על החניכ/ה. במקרה חמור שדורש התערבות מיידית הפינוי יבוצע על ידי איש צוות תוך יידוע הורי החניכ/ה. על ההורים להגיע למקום הפינוי ולדאוג לתהליך הרפואי של החניכ/ה.
-
- מרחב מוגן:** בכל שלוחה יש להבין היכן המרחב המוגן המיועד למכינה ולבצע תרגול אחד של הגעה מהירה למרחב המוגן.

Rules and Regulations

Red Lines:

Drugs- 100 % Forbidden, at home as well.

Alcohol- No bringing alcohol into the Mechina and no drinking while on the program.

Violence

Sexual Harassment- No mixed gender sleeping, no romantic relationships between staff and participants.

Rules and Regulations:

Shabbat:

We keep Shabbat in public including all Program activities. Activities during Shabbat will be ones that everyone can partake in.

The curriculum in Shabbat is mandatory, just like all weekly activities. There will be optional activities and they will be determined in advance.

Curriculum:

There will be a person responsible for class cleanliness, projector functions, and cup of coffee for the lecturer.

You may not attend classes in pajamas. Appropriate clothes must be worn outside the residence. On outside activities you must dress presentable.

Chanichim attendance to all classes is mandatory. If there is a Chanich who cannot attend a class for some reason he/she must notify staff member.

No phones during classes.

Madasim are like any other class and must be attended.

Before leaving the Program, you must ask the head of the Program in advance.

Leaving the Mechina building/ program without permission is strictly forbidden!

Accommodations:

No mixed gender sleeping, living quarters must be cleaned once a day in the morning.

You must be fully dressed in the residence.

You must turn off lights and air conditioning when leaving a room.

Using the supplies in the storage room is allowed only after asking permission from staff.

Food:

You may bring food from outside only if you do not use the Kosher dishes.

It is important to keep the dishes Kosher, inform the staff if there has been a mix up.

Lighting a fire inside the residence is forbidden (except from the stove).

Cooking will be done in the kitchen only.

Hikes:

For every day on a hike you **must** bring 3 liters of water and a hat, with no exceptions!

When sleeping outside there will be a separate area for boys, girls, campfire and an area that will be used as toilets.

Before every hike there must be a safety briefing regarding that specific hike.

Hospitality:

We must treat guests with outmost respect- whether they're coming as individuals or if it's a group (including hosting the other branches of Kol Ami)

There should be an area designated for the guests with a welcome sign and tea and coffee for them to use. Boys and girls sleep separately.

Guests must be shown around and be told pleasantly regarding the Mechina rules.

General:

(In youth villages) No wandering outside the building wearing flipflops/sleeveless shirts/short shorts.

Smoking is allowed only in the designated area.

No wandering outside the building after 23:00, with the exception of previously planned activities.

The participants may not bring private cars to the Mechina.

In case of light injury, the responsibility is completely on the participants, in case of emergency the staff must be notified and one of the staff members will take the injured participant to proper medical treatment.

נהלים לטיולים

- יש לספור ולשמור על הציוד המכינתי היוצא מהמכינה לטיול ולהחזירו במלואו ללא אובדנים- באחריות וועדת טיולים והכרת הארץ.
 - יום טיול מחייב 3 ליטרים של מים וכובע לכל אדם **בלי יוצא מן הכלל**.
 - כאשר ישנים בשטח יוגדר איזור לינה לבנים, איזור לינה נפרד לבנות, איזור לעשיית צרכים, מדורה, חנייה ועמדת שומר.
 - לפני כל טיול יצא סיור הכנה מקדים לטיול.
 - בכל עלייה לאוטובוס יש להקריא שמות ולוודא שכולם נמצאים ולשלוח את רשימת השמות (מי נמצא ומי חסר) למנהל המכינה.
 - הדלקת אש- לוודא שהמדורה מתוחמת ורחוקה מעשבים יבשים או כל דבר דליק שעלול להדלק מגיץ. לא שופכים דברים דליקים לתוך האש, לא זורקים דברים שעלולים להתפוצץ למדורה. ליד מדורה חייבים לשים ג'ריקן מים מלא למקרה והאש מתפשטת. אין שינה ליד מדורה.
 - לקראת חשיכה יתבצע תדריך מעבר מיום ללילה שיכלול הסבר על הסתובבות בלילה, הסבר על מקומות הלילה של החניכים והצוות ומעבר על נהלי שמירה.
 - בלינה בחוץ יש לדאוג לשמירה לאורך כל הלילה. נהלי שמירה: במידה ומתקרב אדם/ רכב יש לגשת אליו עם פנס ולהסביר לו שנמצאת כאן קבוצה ושיש להזהר. במידה ויש משהו חשוד צריך להעיר את הצוות. שמירה מתבצעת בזוגות בעמידה, מחוץ לשק"ש עם נעליים סגורות ופנס. כאשר מישהו קם לשירותים באמצע הלילה עליו להודיע לשומר ובאחריות השומר לוודא שהוא חוזר. באחריות השומרים האחרונים לדאוג להשכמת הקבוצה.
-
- **שמירת זהירות מזוחלים** – חניוני הלילה מזמנים אליהם חיות רבות, חלק מהחיות מסוכנות לבני אדם, חשוב להקפיד לנער בגדים לפני שאתם לובשים אותם, לנער נעליים ושקש לפני שימוש. אין להשאיר אוכל מחוץ לתיק בלילה, חשוב לרכז את הזבל ולסגור את השקיות. פתיחת שק"ש רק לפני כניסה אליו. אין להסתובב יחפים בשטח.
 - **לפני כל פעילות חוץ יש לעבור על הנהלים הרלבנטיים באוגדן הבטיחות ולהקריאם לחניכים!!**

נהלי בטיחות בפעילות גופנית במכינה

בטיחות במהלך אימונים גופניים

מד"סים

* יש להגיע לאימון עם בגדי ספורט בלבד- נעלי ספורט (נעליים המיועדות לספורט ולא דמוי ספורט), מכנסי ספורט (ארוכים או קצרים, טייטס או בד חופשי ולא בד קשיח), חולצה חופשייה (בלי כפתורים) עם שרוולים ושיער אסוף.

* באימונים בעלי סיכון גבוה או באימוני קרב מגע יש להצטייד וללבוש מגנים רלוונטים (קסדה, מגיני מפשעה, ברכיות...). יש להתאים את רמת המתאמנים, כשירותם, מצבם הבריאותי וחסיונותם לנדרש מהם. במקרי אימון זוגות יש להתאים זוגות בעלי נתונים דומים.

* למד"סים ומסעות בלילה יש לצאת עם וסט זוהר על האחרון והראשון בטור, להקפיד על נוהל מסודר למעבר כבישים, ולהשתדל לרוץ כמה שיותר על מדרכה ובמקומות מוארים ובבגדים זוהרים. יש לבצע נוהל מספרי ברזל ביציאה לאימון בלילה וספירת החניכים בחזרה.

* אימוני ריצה נוספים- ניתן לבצע, אך בתיאום עם מנהל המכינה וביידוע המדריכים. יש לצאת למסלול ידוע מראש, שנבדק ונסרק. יש לצאת לפחות בזוג וליידע את המדריכים ביציאה ובחזרה. יש לקחת לפחות מכשיר טלפון נייד אחד.

* באימוני ריצה ארוכים מחוץ למכינה (מעל חצי שעה) יש להצטייד בכובעים ולהציב לפחות תחנת מים אחת באמצע המסלול, וכן להכין רכב פינוי מוכן וזמין במידת הצורך.

* חשוב לשאול ולהכיר את המגבלות הרפואיות, הפציעות והעבר הרפואי של החניכים ולהתאים את האימונים והדרישות למקרים בעייתיים.

* יש למצוא בסביבת המכינה שטחים המותאמים לריצות הארוכות ולאימונים אחרים המתוכננים במכינה, ולבצע בהם סיורי הכנה לקראת האימונים הספציפיים- על מנת למדוד מרחקים, לבדוק מכשולים בדרך ואת רמת הקושי של תוואי השטח.

* יש להרחיק משטח האימון מכשולים מיותרים ומפגעים (ברזלים, קרשים, סלעים...)

* אימוני הכושר יובלו ע"י מדריך מקצועי חיצוני, ע"י איש צוות המכינה בעל רקע מתאים או חניכים מוועדת הכנה לצה"ל שקיבלו הדרכה לפני האימונים- בבניית האימון, בתכנונו ובהובלתו.

יש להתעדכן בנהלים החדשים של משרד החינוך למכינות כפי שמופיעים באוגדן הבטיחות. במידה ויש סתירה בין הכתוב באוגדן זה לכתוב באוגדן הבטיחות יש להתמיד עם הנוהל המחמיר מבין השניים.

פציעות

במקרה של פגיעה במהלך האימון יש לתת מענה מייד לפצוע, על ידי המדריך המקצועי או ע"י חבר צוות המכינה. כל תלונה חייבת להבדק ולקבל התייחסות.

במידה ויש ספק כלשהו לגבי חומרת הפגיעה יש להפנות מיידית לקבלת טיפול רפואי מקצועי.

מניעת פציעות

חימום ומתיחות

חשוב להתחיל כל אימון בריצה קלה של מספר דקות כדי להעלות את חום הגוף ובתוך כך גם את חום השרירים. כמו כן, לבצע תרגילים למתיחת השרירים האמורים לפעול באימון. בביצוע מתיחות חשוב להקפיד להישאר במצב המתוח של השריר כ-8 שניות ולא לבצע ניעות.

סוף אימון

יש להקפיד על ביצוע מתיחות לשרירים שעבדו באימון. מתיחות השריר לאורך 10-12 שניות.

מנוחה

יש להקפיד על יום מנוחה מלא בין אימון לאימון לצורך התאוששות ובניית רקמות. האימונים צריכים להיות משובצים באופן מאוזן לאורך השבוע, בעדיפות לאימונים לסירוגין- יום כן יום לא.

מים ושתייה

יש לדאוג לבקבוקי מים אישיים או למקור מים אחר (המספק ליטר מים לאדם לשעת אימון) לכל אימון ולאפשר זמן שתייה.

ציוד

ציוד לא תקני עלול לגרום לפציעות ולחבלות מיותרות. יש לוודא שהציוד שנעשה בו שימוש הוא בתצורה המקורית שלו (ולא משהו "מאולתר") ובמצב תקין ולא בתהליך שחיקה.



קול עמי KOL AMI
המכינה לעמיות יהודית Jewish peoplehood
leadership academy

תיק חפיפה למדריכ/ה

תיק למדריכ/ה

תפקיד המדריך במכינה* - בין חלום ליום-יום

מהות

המדריך במכינה הוא חבר הצוות הקרוב והמשמעותי ביותר עבור החניכים במהלך המכינה והוא מהווה עבורם דוגמה ומודל לחיקוי ומעורר בהם השראה. המדריך מלווה את החניכים בתהליך האישי והקבוצתי שעובר עליהם במכינה והוא לרוב יהיה הראשון שיתן מענה לקושי, הצלחה או נפילה של החניכים.

המדריכים והמדריכות במכינה הם בראש ובראשונה אנשי חינוך הרואים עצמם ככאלה בכל מאודם. הם חושבים חינוך ועושים חינוך בכל הזדמנות. הם מגיעים עם מטען ערכי ראוי ומעוצב וחולקים אותו עם הצוות והחניכים. המדריכים במכינה מזדהים עם ערכי המכינה ופועלים לקדםם בקרב החניכים. למדריכים במכינה נסיון רלוונטי לפעילות במכינה- בחינוך, בהדרכה, בפיקוד או בהובלת אנשים במסגרות שונות. בחייהם הם מהווים מודל לחיקוי ומיישמים הלכה למעשה את ערכי המכינה.

ביום-יום

המדריך מלווה את החניכים במהלך יומו במכינה- החל מההשכמה ועד סיום הלו"ז ואף לאחריו, בשיעורים, באימונים, בטיולים ומהווה דמות משמעותית עבורם.

כל מדריך חונך כשתי וועדות מכינתיות- מנחה אותן בעבודתן, מעורר בהם השראה לעבודה ואת יצר העשייה, עוזר להם לחלום ולהגשים את מאווייהם בתחומם. המדריך מנחה אותם בתהליך ההתפתחות, העשייה, הלמידה מטעויות ובמעבר ההדרגתי לניהול עצמי.

המדריך חונך חניכים לקראת העברת שיעורי חניך, הובלת מד"סים, הדרכה בטיולים ומקדם את יכולות ההנהגה הטמונים בכל אחד ואחת מחניכי המכינה.

חניכי המכינה מחולקים לשתי קבוצות, וכל קבוצת חניכים המכונה "אחוה"/"משפחה" מובלת על ידי אחד המדריכים ועליהם הוא אחראי במידה מוגברת. בכל ערב נפגש המדריך עם קבוצתו לשיחה הנוגעת למצבם האישי, הקבוצתי, לסיכום היום או להעברת תכנים וגיבוש. את חניכי האחווה שלו מכיר המדריך ברמה גבוהה יותר מאשר את שאר החניכים והוא עבורם "המבוגר המשמעותי ביותר" במכינה. כמובן שלכל מדריך ומדריכה יש אחריות כלפי כלל החניכים והחניכות במכינה ולא יוצרו מצבים של יחס מועדף כלפי חניכי האחווה מצד מדריכם, אך הליווי של חניכי האחווה מוגבר יותר מצד מדריך האחווה. ניתן לערבב את האחווות במעבר בין שלב א' לב'.

למדריך האחווה אחריות על פיתוח אישי של כל אחד מהחניכים באחוה- חניכה, מישוב, מעקב אחר התפתחות אישית.

* הנאמר במסמך נכתב לרוב בלשון זכר אך הכוונה לשני המינים- מדריך ומדריכה כאחד *

המדריך מקיים סדרת שיחות אישיות עם חניכי האחוה, לפחות- שיחת פתיחה, שיחת אמצע וסיכת סיכום בכל שלב במכינה. כך ניתן לעקוב אחר התקדמות החניך ולזהות מגמות מתפתחות. המדריך מוביל שיחת סיכום שבוע אחוותית, המתקיימת לפני שיחת סיכום מכינתית. בשיחות במסגרת האחוה חשוב לשים לב שכל החניכים במצב טוב ולאחר במידת הצורך חניכים שמתקשים, שחוששים, שעוברים משבר חברתי או עברו סופשבוע לא מוצלח בבית ובקיצור חניכים שזקוקים לשיחה או הכוונה של הצוות.

תוכן

כל מדריך הוא גם איש תוכן הנושא עימו מטען ידע בסיסי רלוונטי לתכני המכינה- עם ישראל, החברה בישראל, יהדות, צה"ל, מנהיגות, אקטואליה ועוד. לא זאת בלבד שלמדריך בסיס ידע רחב, סקרנות ועניין נרחב בנעשה סביבו, אלא תהיה לו גם יכולת מסירה והדרכה בנושאים מגוונים. לכל מדריך תהיה משבצת שבועית שבה יעביר קורס מתמשך בנושא מסוים שבו הוא בקיא, בו הוא רואה חשיבות ובו מתמקדת תשוקתו האינטלקטואלית. לפני תחילת המכינה יבחר המדריך, בהתייעצות עם ראש המכינה, את נושא השיעור שלו, הרלוונטי לתכני המכינה, מטרותיה וחניכיה. המדריך יכין סילבוס של הקורס אותו יעביר במהלך המכינה, אשר יותאם על פי הצורך לחניכים, ללוי"ז ולתנאים.

למדריך במכינה תהיה גם יכולת הדרכת תכנים חברתיים, הובלת פעילויות קלילות לפתיחת היום, פעילויות ערב מהנות ומעמיקות ומשחקי גיבוש והיכרות שונים, לעיתים בתכנון מפורט מראש ולעיתים באלתור מקורי של הרגע.

אחריות על פיתוח אישי ושיחות אישיות

כל מדריך יכול לקחת חלק בתהליך החניכה והליווי של כל אחד מהחניכים אבל ראשית כל הוא מחויב לאחוה שלו. השיחה האישית היא אחד הכלים המשמעותיים ביותר לעבודה מול חניך- להיכרות מעמיקה, ליצירת מערכת אמון ולחניכה מוצלחת. שיחה כזו היא אינה משוב ואינה שיחה מקצועית. היא שיחה שמתרכזת בחניך ובחיי האישיים, ברגשותיו, מחשבותיו, משפחתו, ביתו, תחושתו וכל מה שרק ירצה להעלות בפני המדריך. היא מאפשרת לחניך להביא עצמו לידי ביטוי בסביבה נוחה ואינטימית המייצרת פתיחות. החניך ירגיש כי יש מי שמקשיב ונותן מענה לצרכיו, הקשר הבינאישי בין המדריך לחניך יתהדק ובעזרת המידע על החניך נוכל להבין בצורה מעמיקה מאיפה מגיעים קשייו\ חולשותיו של החניכים ולספק לו את הכלים הטובים ביותר להתמודד איתם.

חניכת וועדות

פיתוח עצמאות החניכים הינה אחת ממטרותיה המרכזיות של המכינה. עצמאות זו באה בראש ובראשונה לבנות אחריות ותפיסת אחריות אצל החניך. בהמשך, היא מאפשרת לחניך לבנות את יכולותיו בהובלת פרויקטים, תכנונם ויישומם. השאיפה הינה להעצימו דרך הכשרה ויצירת חווית הצלחה מוחשית של יצירה עצמית.

חשוב לזכור כי ניהול מעולה וביצוע פרויקטים מושלמים הינם רצויים אך בהחלט לא המטרה. מטרת המדריך היא התנסותו של החניך ופיתוח יכולותיו.

יחסי עבודה בצוות

המדריכים נבחרים על ידי ראש השלוחה ומולו/ה הם מחויבים. בנוסף, רכז המכינה העוסק בנושאי תוכן, הדרכה וחניכה, ינחה את עבודת המדריכים, יפקח ויתכלל את כל תכני המכינה ויחנוך את המדריכים במידת הצורך.

בכל שבוע תתקיים ישיבת צוות אחת העוסקת בשבוע הנוכחי, ישיבה העוסקת בשבוע הבא ומדי חודש תתקיים ישיבת חניכים העוסקת במצבם האישי, החברתי והמקצועי של כל חניך, בנפרד מהישיבות השוטפות. בנוסף לישיבות אלו יתקיימו שיחות תדירות בין ראש המכינה למדריכים ובינם לרכז/ת.

בתום תקופת המכינה יכתבו המדריכים סיכום על התקופה, על המכינה והחוויה שעברו, וכן את לקחיהם ומסקנותיהם מתקופת המכינה, אשר יהוו פרק נוסף בספר המכינה שיעבור למדריכים הבאים.

לסיום, בנימה אישית...

זכיתם, אתם הולכים להיכנס עמוק אל תוך חייהם וליבם של צעירים מקסימים וחדורי מוטיבציה לשינוי, צמיחה והתפתחות. אתם הולכים לקחת אותם למסע בשבילי הארץ, בנתיבים חברתיים ובמבוכי ליבם, והם זקוקים לכם שם בכל שלב בתהליך. תבינו את גודל האחריות שעל כתפיהם ואת הצורך שלכם בלמידה בלתי פוסקת במהלך התכנית: למידה של החניכים, למידה שלכם, והשילוב בין השניים.

מהו תפקיד המדריך עבורי? (מדריכים כותבים על חווייתם)

חניכה, יצירת תחושה שהחניכים עושים.

שיקוף, יכולת של המדריך להראות לחניך באיזה דרך הוא הולך והאם הדרך הזו היא הדרך שטובה
עבורו?
לא להשוות, לא בין הקבוצות השונות, כל קבוצה יש לה נקודות חוזק וחולשה משלה.
לא בין המדריכים, כל אחד מביא משהו אחר ואין טעם להתעסק בהשוואות אלא למצוא איפה המקום המשמעותי שלך כמדריך. (ביכולת הקשבה עבור חניכים, בתחום הפילוסופיה וחברותות לימוד, בתחום השירה והספרות..) למצוא איפה אתה כמדריך מביא ערך מוסף וגם מתווך בין העבודה הרבה למה שחניכים רואים ויודעים שאתה עושה.

יצירת תחושת התמודדות ותחושת מסוגלות, אישית וקבוצתית, לקחת כל אחד לגבול היכולת ולהוציא לגמרי מאזורי הנוחות.

שיחות אישיות

השיחה האישית היא אחד הכלים המשמעותיים ביותר להשפיע על החניך במכינה, לכוון אותו ליעדים שהוא מעוניין בהם ולדייק את פעילותו במכינה. השיחה האישית מחזקת את הקשר של המדריך עם החניך ומאפשרת להם לתקשר בצורה טובה יותר בהמשך במישורים שונים. השיחה היא מקום לפורקן, להתייעצות, להתלבטות ולארגון המחשבות.

שיחה אישית עם כל חניך וחניכה צריכה להתקיים לפחות בשלוש תקופות במהלך המכינה, כחלק מציר תהליכי שעובר החניך. שיחות נוספות יכולות כמובן להתקיים, לצד שיחות מזדמנות, אך יש להקפיד על קיום לפחות שיחות אלו באופן מסודר ויזום:

שיחת פתיחה: בשבועיים הראשונים של המכינה כל חניך יקבל שיחה אישית עם אחד מחברי הצוות. שיחה זאת תיסוב בעיקר סביב היכרות אישית והצבת יעדים לתקופת המכינה בתחומים השונים.

שיחת אמצע: תתקיים באמצע תקופת המכינה, לאחר חודש וחצי בערך (גם עבור הישראלים ובעיקר עבור החו"לניקים שיעזבו לאחר 3 חודשים). שיחה זאת תכלול שיקוף של מצב החניך בקבוצה, התקדמות מהשיחה הקודמת בתחומים השונים, הצפת אתגרים וציון הצלחות.

שיחת סיום: תתקיים כשבועיים לקראת סוף המכינה, על מנת לאפשר לחניך עוד הזדמנות אחרונה להספיק וליישם את מסקנותיה. בשיחה זאת יועלו השאלות הבאות- מה עבר עלי ומה עברתי בתקופת המכינה? לאן ובאילו תחומים התקדמתי? מה עוד אפשר לעשות בזמן שנותר עד סוף המכינה? מה הלאה (מה אקח איתי מהמכינה בהמשך וכיצד אוכל ליישם את מה שלמדתי ופיתחתי במכינה בצבא ובאזרחות)?

שגיאות נפוצות בעת קיום שיחה אישית

שאלת שאלות בלי לחכות לתשובות: ברצף של שאלות כמו: "מה נשמע?", "אז מה קורה?", "אז מה העניינים?", ללא המתנה לתשובות. לחניך ברור שהמדריך לא מקשיב לתשובות.

המדריך במרכז: המדריך מדבר רוב הזמן בצורה של מונולוג, ולא מאפשר לשיחה להתפתח לכיוונו של החניך. שיחה אישית אפקטיבית היא ביחס של 20:80, כאשר רוב הזמן החניך מדבר ורק חלק קטן מהזמן המדריך מדבר. תפקידו העיקרי של המדריך בשיחה כזאת הוא להקשיב.

"גם לי קרה דבר דומה": מדריך שייתן לאגוצנטריות שלו לנצח ולעולם האסוציאציות הפרטיות שלו לצוץ בכל פעם שחניכו מעלה נושא כל שהוא, לא יאפשר לשיחה להתפתח ויגרום לחניך להסתגר במקום להיפתח.

פחד משתיקה: מדריכים רבים חוששים מפני השתיקה בשיחה. לא נעים להם ולכן הם נמנעים ממנה. אכן שתיקה היא מצב מביך, אך למרות זאת על המדריך לדעת שהשתיקה מקדמת את השיחה האישית.

דיבור מ"האני ההורי" של המדריך ל"אני הילדי" של החניך : כדי ששיחה תהיה אפקטיבית, עליה להיות בגובה העיניים בין ה"אני הבוגר" של המדריך ל"אני הבוגר" של החניך. מדריך שאומר לחניך מה "האמת", מה "נכון" מה הוא "צריך לעשות", מונע מהשיחה להיות דו-שיח של בוגרים.

יחדיו הם יכולים לבדוק את הסוגיה העומדת על הפרק בגובה העיניים, ולא כאשר המדריך מייעץ לחניך מה עליו לעשות.

הטפת מוסר : לעתים הופכת השיחה להיות הטפת מוסר, משוב שלילי, שיחת הערכה והדרכה, במקום שיחה אישית בין שני אנשים מבוגרים. שיחה שאינה מתקיימת בגובה העיניים, טוב לה שלא תתקיים בכלל משום שהמטרה המושגת היא ריחוק וניכור, גם אם החניך לא אומר מאומה והמדריך לא מבין שבעצם הוא איבד את הקשר האישי עם החניך.

חוסר מודעות לשפת הגוף: מדריכים רבים אינם מודעים לשפת הגוף של עצמם בעת השיחה האישית. לדוגמה, מדריך היושב כשידיו משולבות מאחורי העורף כמו כתר ורגליו פשוקות קדימה בתחושת אדנות, עלול לגרום לחניך לחוש אי נוחות. קשה להניח שתתפתח בין החניך למדריך שיחה פתוחה בגובה העיניים. וכך גם במקרה הפוך, כאשר מדריך היושב כשידיו שלובות על חזהו, רגליו מונחות זו על זו וגבו כפוף, אינו יכול לצפות שהחניך שלו ידבר אתו בפתחות משום שגופו משדר סגירות וחוסר רצון להיפתח לזולת.

חוסר מודעות לאינטונציה: מורים רבים רוכשים לעצמם במהלך השנים אינטונציה של מורים, כלומר טון דידקטי, שימוש במילות ציווי, מתן הוראות, הטפת מוסר וכו'. בסגנון כזה יהיה קשה מאד לקיים שיחה אישית, רכה נעימה וזורמת. חשוב מאוד להקפיד על אינטונציה רגילה, כמו שאותו מדריך מדבר עם בני ביתו ולא עם חניכיו.

שלבי השיחה האישית

1. הזמנה לשיחה אישית: ההזמנה לשיחה תתבצע מראש, לפני השיחה ותיקבע ביום ובמקום שנוחים לשני הצדדים, כאשר המדריך מדגיש שמדובר בשיחה אישית ולא בשיחת משמעת, בשיחת נזיפה, בשיחת עדכון או בשיחת הערכה. חשוב שמיקום השיחה לא יהיה בטריטוריה של המדריך, אלא במקום שקט ואינטימי, שבו שני הצדדים יושבים קרוב זה לזה, באותו גובה, ללא שום הבדל ביניהם וללא סימני סטטוס. עצם ההזמנה מראש לשיחה מפרידה אותה משיחה מזדמנת ל"שיחה אישית" ונותנת לה מעמד של חשיבות.

2. לחיצת יד חמה: המגע בין שתי הידיים יוצר תחושה של קרבה ופתחות. לחיצת היד צריכה להיות חמה ואמיצה, לא יותר מדי חברית ולא יותר מדי חזקה. כמובן שלא רצוי ללחוץ את היד כאשר זה לא מקובל מטעמים שונים.

3. שיחה קלה: small talk – העיסוק בענייני חולין, עשוי להפיג את המתח שבו שרוי החניך. " ...אני עושה לעצמי שתייה, מה תשתה? ... שתי כפיות סוכר? ... מה שלום ההורים? ... וכו'. אם יש באפשרותו של המדריך להציע שתייה או כיבוד, זאת הזדמנות להתחיל בשיחת החולין תוך כדי.

4. הגדרת מטרת השיחה: חשוב שהמדריך ידגיש את מטרת השיחה, לדוגמא: "הייתי רוצה לדעת מה שלומך", או "איך השתלבת בוועדה?" או "איך הולך לך במכינה?", או "רציתי לדעת קצת יותר עליך ועל המשפחה שלך". הגדרת מטרת השיחה חשובה לקראת חתימה על חוזה פסיכולוגי (סעיף הבא).

5. חוזה פסיכולוגי עם החניך: לא מספיק שרק המדריך יגדיר את מטרת השיחה. חשוב מאוד שהחניך יאמר האם מטרות אלו מקובלות עליו. לא כל מה שהמדריך חושב שמתאים לשיחה הזאת, אכן מקובל על החניך.

6. שאלה פתוחה: חשוב לפתוח את השיחה בשאלה פתוחה, כדי לאפשר לחניך לזרום באופן חופשי לעבר הקשיים האמתיים שלו. "מה נשמע?", "איך אתה מרגיש?" הן שאלות פתוחות ומצוינות, כמובן רק אם המדריך מתעכב ומחכה לתשובת החניך. אם השיחה היא שיחת המשך, אפשר לשאול את החניך "אז על מה נדבר היום?" או "האם חשבת על מה שדיברנו בשיחה האחרונה שלנו?"

7. הבעת רגשות ע"י המדריך: "כמים הפנים לפנים כן לב האדם לאדם", כיוון שרגש גורר רגש והבעת רגשות גוררת הבעת רגשות, הרי שאם המדריך ישתמש בהבעת רגשותיו, הוא יצור כר נוח לחניך, להביע את רגשותיו שלו. לדוגמה: "... היה לי קשה לראות את האכזבה שלך אתמול מ...". "התרגשתי לשמוע את הדברים ששיתפת אתמול בדיון", "הייתי גאה בך ממש במירוץ אתמול", "מצטער שלא עברת את הגיבוש השבוע...". שימוש בכלי זה בשיחה עשוי להביא את השיחה במהירות יחסית למקומות משמעותיים.

8. הקשבה פעילה: כדי שהחניך ירגיש שיש לו אוזן קשבת, חשוב מאד שהמדריך יטה אוזנו לדברי החניך. ניתן להנהן בראש בהבנה או להשתמש במילים קצרות, היוצרות תחושה של הקשבה, כמו: "...אה...כן...באמת?...ברצינות...אהה...". כמו כן ניתן לחזור על דברי החניך "אם הבנתי את מה שאמרת, אתה אומר ש..."

9. אמפתיה: אמפתיה היא ביטוי רגשי של המדריך המתחבר לרגשותיו של החניך, כתגובה לאמירה רגשית של החניך. מטרת האמירה האמפתית היא שהחניך יחוש שהמדריך מבין אותו ומחבק אותו מבחינה רגשית. זאת אינה הזדהות, משום שהזדהות היא יצירת מצב שבו אין אבחנה בין שני האישים, כי שניהם מרגישים אותו רגש יחדיו לנוכח קשיי החניך. לדוגמה: החניך אומר: "היה לי קשה מאוד לעבור את החוויה הזאת..." המדריך מגיב: "אני מרגיש שעברת חוויה קשה...".

10. שאלת שאלות: כדי לקדם את השיחה, יכול המדריך לשאול את החניך שאלות לגבי מצבו.

לדוגמה: "מה עשית במקרה הזה? את מי ערבת בבעיה הזאת? מי עוד היה קשור לסוגיה הזאת? האם ניסית לפנות לעוד גורמים שיעזרו לך לפתור את הבעיה?". שאלת המפתח החשובה ביותר בידיו של המדריך היא "למה?", או "מדוע?".

11. שיקוף: השיקוף הוא טכניקה של הצבת מראה מילולית לפני הזולת, כדי שהוא יקבל ויפנים את האופן שבו הוא נתפס על ידי מי שעומד מולו. השיקוף, בניגוד לאמפתיה, נעשה בלי מעורבות רגשית של המדריך. המדריך מחזיר לחניך, נקי ככל האפשר, את מה שהחניך אומר או עושה. חשוב להקפיד על כך שהשיקוף לא ייהפך לפרשנות, משום שפרשנות עלולה לגרום להתנגדותו של החניך.

12. חיזוק חיובי: מדריך שיצליח לשלב בשיחה חיזוק חיובי לחניך, ישפר את מצב רוחו של החניך ויגביר את רצונו להיפתח ולשתף פעולה. כולנו אוהבים "פרגון" ועידוד, משום שכך מתחזק הערך העצמי, האהבה והכבוד ההדדי. "כל הכבוד על השיעור שהעברת", "אני רואה שאתה ממש מתקדם בכושר הגופני", "אני רואה שאתה מאוד פעיל בוועדה שלך".

13. הסקת מסקנות: מטרת השיחה היא התקרבות והתיידדות, אך לעיתים מגיע החניך לשיחה הזאת גם למסקנות אישיות ומעשיות. חשוב מאוד שאת המסקנות המעשיות, ינסח החניך ולא המדריך, כדי שהוא ירגיש שליטה ואחריות על מסקנותיו.

14. סיכום – הבעת רגשות וקבלת משוב על השיחה: לאחר סיום השיחה, טוב לו למדריך לומר את רגשותיו: "מאד נהניתי לדבר אתך", "אני שמח שסוף סוף יצא לנו להכיר איש את רעהו", "מאד התרגשתי ממה שסיפרת לי היום על החיים שלך". מילים כאלו יוצרות את התשתית לקיומה של שיחה נוספת, מסוג זה, בעתיד ומחזקות את התחושות הטובות שעמן יוצא החניך מהשיחה.

הערה לסיים: לאחר שקראת, תרגלת והפנמת מודל זה, רצוי לשכוח אותו, משום שהזרימה "כאן ועכשיו" באופן ספונטני בעת השיחה, חשובה הרבה יותר מאשר העקרונות המובאים למעלה בתוך המודל. כלומר, מצד אחד זה נכון ללמוד את המודל להעמיק בו ולהבין אותו לאשורו, אך רצוי שלא לאבד בשל כך את הרגישות המצבית הנדרשת בעת השיחה האישית, בזמן אמיתי. לפיכך, הנוסחה האולטימטיבית לשיחה אישית אפקטיבית היא שיחה "ספונטנית – מתוכננת" או שיחה "מתוכננת – ספונטנית".

סימולציות אפשריות לתרגול ולמידת עמיתים

שיחת פתיחה, חניך שקט שלא מרבה לדבר, סגור ומופנם. כיצד מעודדים אותו לדבר ולשתף?
שיחת אמצע, חניכה מוכשרת וחזקה יחסית, שסיימה משימה מורכבת בהצלחה ומרגישה שהשיא של המכינה מאחוריה, שמפסיקה לתפקד, ש"התעייפה" ונמצאת ב"ירידה".
שיחת אמצע, חניך "בעייתי" שלא פועל על פי הנהלים, מאחר למשבצות, לא תמיד מגיע למד"סים, לא משקיע, לא תורם בוועדה וכו'. הוא אינו מודע לכך או שלא אכפת לו.

טיפים ממדריכים לשעבר

בשביל לזכור שיחה אישית ועל מה דובר, מאוד עוזר לכתוב בנקודות את הדברים, כדי שגם בעתיד אוכל לשוב ולראות על מה דיברנו מה היו המטרות, ציפיות, תחושות של החניך. בנוסף הדבר משדר רצינות ושיחה פורמלית יותר. לאחר השיחה חשוב למלא את דף סיכום השיחה (בעמוד הבא).

בשיחות עם חניך חשוב **לתת לו מקום להתבטא**, לא לפחד מהשתיקה כי מתוכה החניך לאט לאט מוציא את הדברים שבאמת יושבים עליו. שלושת השיחות הרשמיות הן פתיחה, אמצע וסוף. **המטרה היא שהחניך יגיע בעצמו על ידי שאלות** למקומות בהם הוא חלש ולדרכים בהם הוא צריך לפעול כדי להגיע לשם. בסוף עיבוד תהליכים חובה על המדריך גם לשקף לחניך איפה הוא עומד לפי ראות הצוות מבחינה אישית, מבחינת הקבוצה, מבחינת יוזמה ועשייה, מבחינת ועדות, מבחינה לימודית וחברתית.

שיחות לא רשמיות:

חשוב לייצר זמן לא פורמאלי, לשבת עם החניכים על מנת שיכירו אתכם לא רק דרך שיעורים או שיחות.

מאתגר לייצר זמן כזה בגלל עומס משימות, וכשנגמר היום הרבה פעמים גם אתם רוצים שקט וזמן לעצמכם. לכן תמצאו בין לבין את הזמן שאתם פשוט עם החניכים, לדוגמה לשבת איתם בארוחת צהריים ולא לוותר על הזמן הזה גם אם צריכים לשבת הצוות או שיש לכם עומס משימות. לפעמים לבוא לחניך ולהזכיר לו.. זוכר שדיברנו על שיעור שרצית להעביר.. מה קורה עם זה ואיך אני יכול לעזור? לדחוף אותם גם בדברים הקטנים ולא רק דרך שיחה פורמלית.

סיכום השיחה האישית

סיכום השיחה יכתב מיד בתום השיחה על מנת שלא לשכוח את עיקריה. במהלכה ניתן לכתוב הערות קצרות. את סיכום השיחה יש להוסיף לתיק האישי של החניך.

דף סיכום שיחה עם חניך

החניך/ה: _____ המדריך/ה: _____

חלק ראשון:

במה עסקה השיחה? אם היה נושא מוגדר (השתלבות חברתית, תסכול, התקדמות שהחניך חווה)

מהי נקודת המבט של החניך?

חלק שני:

נקודות החוזקה והחולשה: (כפי שרואה זאת החניך והמדריך)

מהן המטרות המוסכמות? במה נתמקד בתקופה הקרובה?

מהן דרכי הפעולה שהוצעו ע"י החניך ועל ידי המדריך?

מהן ציפיות החניך מהמדריך/מהצוות?

סיכום: התרשמות המדריך מהשיחה, אילו מטרות הציב המורה לעצמו?

הצעה לשיחת המשך _____

אהוות

המטרה העיקרית באחוה היא **יצירת מקום חופשי ופתוח יותר בשביל החניכים לדבר ולשתף על מה עובר עליהם**, כמו כן גם מקום של המדריך להכיר לעומק יותר קבוצה קטנה יותר של אנשים.

תכני האחוות הם נגזרת של מצב הקבוצה (האם הם נמצאים במקום של תסכול או שמחה) ומותאמים אליו.

זמן אחוות "רגיל" אורך כחצי שעה וכולל שיתוף דיבור ושיח והוא מתקיים בסוף כל יום (סדר לילה).

זה המקום שלהם לפרוק ולשתף. זמן אחוות ארוך, מתקיים אחת לשבוע, אורך כשעה וכולל ערך מוסף- פעילות מגבשת וכיפית לשחרור לסוף יום אבל גם משהו עם משמעות שרלוונטי לחיים ולהתמודדויות שלהם במכינה.

רעיונות לפעילויות באחוות:

כתיבת רצף בנושאים שונים (כתיבת רצף = שכותבים בלי להרים את העט ויוצא מה שיוצא)

עין טובה- להניח משהו כיפי באמצע, כגון סוכריות, כל אחד נותן מחמאה/ אומר תודה למישהו ומעניק לו סוכריה וככה ממשיכים. אפשר לעשות את זה גם עם תכונות- לכתוב תכונות על דפים ולהניח על הרצפה, כל אחד בוחר תכונה ומעניק למישהו אחר ומסביר למה.

פעילות המראה- להעביר קופסא עם תמונה של משהו בפנים (לדוג פרח) וכל אחד בתורו, בלי שהאחרים רואים, צריך להגיד מה הוא רואה בתמונה (לא אומר- פרח, אלא תכונות. "אני רואה דבר יפה"). כשהקופסא עברה סיבוב שלם מחליפים את התמונה במראה, בלי שהחניכים רואים, ואז כל אחד בעצם אומר מה הוא רואה על עצמו.

סיכום יום בצבעים עם סוכריות- כל סוכריה היא שאלה אחרת. לדוג: צהוב- משהו מצחיק שהיה לי היום, כתום- משהו שלמדתי... וכו

סיכום יום בחמש מילים לכל אחד

תחרות האחוות הגדולה- משימות ותחרויות בין 2 האחוות, לדוג- לא נפסיק לשיר, מי מצליח להכניס הכי הרבה במבה לפה בבת אחת, אם רוצים להכניס תוכן אפשר לעשות משימה שקשורה לרשימת רמטכ"לים או משהו. גורם לגיבוש בתוך האחוה.

יציאה ממשבצות. עושים פתקיות עם מאפיינים (העצלן, הזורק, האכפתי, הרעשני..) וכל פעם מישהו צריך להציג לאחוה בפנטומימה. לדבר כל אחד על איזה משבצת הוא מרגיש שהוא נמצא בו... בסוף להשמיע את השיר "נקודה טובה ושולי רנד" על לראות את הנקודה הטובה באנשים ולאפשר להם לצאת מהמשבצת שהם נתפסו בה עד עכשיו.

#מסגרת לחוויות חיוביות ושליליות. קופסה של חוויות חיוביות מהשבוע וקופסה של חוויות פחות, בסוף האחווה אפשר לקרוא את החוויות ולהיזכר.

#קלפי פוינטס אוף יו בשביל לשאול לשאלות, להעניק למישהו תמונה של להיות יותר משוחרר או לא לפחד לקפוץ למים..

סדר יום שגרת במכינה עבור מדריכים

*חשוב לחלק בין המדריכים לפי הלו"ז השבועי מי נכנס לאיזו משבצת מבחינת בוקר טוב, שיעורי חניך, מד"סים וכו'.

7:30-8:00 בוקר טוב. זמן של כינוס ויצירת תוכן משמעותי, אקטואלי, שנוגע לחניכים או

שמפעיל אותם בדרך שיתעוררו! **בתחילת המכינה המדריכים מעבירים להצבת רף**

8:00-9:00 ארוחת בוקר (כדי שתורנים יכינו ארוחת בוקר מפנקת אין סיבה שלא יקומו חצי שעה קודם להכין פנקייקים או חביתות... הכל תלוי בהם אבל חשוב להדריך בהתחלה ולומר להם שהם יכולים לעשות את המעבר..)

9:00-12:30 שיעורים (זמן לעבודה על משימות של מדריכים, חשוב לשאול שאלות ולהראות נוכחות בחלק מהשיעורים, לכוון שיחות ודיונים למקומות נכונים יותר, לתת את הדעת על דברים שונים שחניכים ירגישו שאתם שם ויהיה לנוכחות שלכם משמעות מעבר.

12:30-13:00 מושג יומי

גם פה כדאי לחלק בין המדריכים מי נכנס וחשוב מאוד לתת משוב אמיתי על השיעור ומומלץ ליצור דף של משוב שיעור לחניך.

13:00-14:00 ארוחת צהריים. (יש ימים בהם לא נכנסים לשיעורים ועובדים על דברים

שהחניכים לא רואים אותך. בימים כאלו חשוב לעשות חוק ולעצור את העבודה וללכת לשבת בארוחת צהריים עם חניכים לדבר איתם ולשאול איך היה השיעור וכן הלאה, דווקא כי עובדים מאחורי הקלעים)

14:00-16:00 זמן ועדות (חשוב לשבת עם כל ועדה 10 דק' ראשונות, לכנס ולדבר ולחלק עבודה, לאחר מכן לשבת עם הועדה השנייה וכו"ל לחלק עבודה ורק אז ללכת לשבת עם ועדה שיותר דחופה או משימות דחופות יותר).

16:00-18:00 בדר"כ עוד שיעור

19:00-20:00 מד"ס - חשוב שיהיה לפחות מדריך 1, השתתפות באימון היא חלק מהדוג' האישית שמדריכים נותנים, במיוחד בגלל שלהרבה חניכים קל לוותר לעצמם ולא להגיע למד"סים.
20:30-21:15 ארוחת ערב (חשוב שהתורנים ידעו מראש מה הם מבשלים ולהתחיל מספיק זמן קודם).

21:15-22:00 זמן אחוות, סדר לילה.

תחומי אחריות עיקריים למזדריך

- להיות מלווים לתהליך האישי של החניכים. לעשות להם שיחות פתיחה, אמצע וסוף. לשקף להם תהליכים, להעצים אותם.
- מלווי ועדות
- מובילי אחריות
- אחריות לוגיסטית על התנהלות המכינה, שבועות שטח וסדרות חוץ: אוטובוסים, מאבטחים, קשר עם הכפר, התנדבויות.
- לשחרר לחניכים- לתת להם מקום להתנסות ולעשות וכמובן ללוות אותם בתהליך, גם אם לפעמים זה אומר ליפול.
- לייצר למכינה תכנים חשובים ומשמעותיים, מפגש עם השונה וחשיפה לנושאים שונים.
- לייצר מקום של לימוד לצד עשייה.
- להוות כתובת לתמיכה הקשבה והתייעצות עבור החניכים
- ליווי לקראת הצבא מבחינת דחיפה למיונים ולשירות משמעותי שמתאים להם. לסייע למי שזקוק מול המערכת
- לשים לב לחוליות החלשות בקבוצה, למצב הקבוצה ולראות שיש מקום לדבר על דברים קבוצתיים או בעיות. לדוגמה הייתה מתיחה בין הבנים לבנות, כינסנו את כולם ונתנו להם מקום לדבר על הדברים בלעדינו.

תעודף מבחינת נוכחות הצוות במשבצות הלו"ז:

1. (הכי חשוב) שיעורי חניך, מושג יומי וכל אירוע שבו ניתן לחנוך חניך על עמידה מול הקבוצה (במיוחד אם מדובר בפרוייקט של הוועדה שאנחנו מלווים או חניך מהאחווה שלנו)
2. שיחת פתיחת שבוע, סיכום שבוע
3. מד"סים- דוגמא אישית, העלאת מוטיבציה וכו'...
4. משבצות שחשוב שתהיה בהם נוכחות צוות כמו מרצה אורח, הורה של חניך שמגיע, משבצת "מורכבת"- כלומר עלולה לגרום לשיח טעון בקבוצה (שיחה על השטחים לדוג', לקראת שבוע יו"ש), התנדבות חד- פעמית וכו'...
5. שיעורים של מרצים קבועים
6. (הכי פחות חשוב) משבצות של אנשי צוות אחרים מקול עמי

ישיבות צוות

* לפני ישיבת צוות להודיע לחניכים לא להפריע, אלא במקרה דחוף מאד!
* להכין ולבקש מחניכים להביא בקשות יציאה לפני הישיבה, על מנת לדון בכולן באופן מסודר.
* להכין רשימת נושאים עליהם מדברים בישיבה וכמה זמן כל נושא על מנת שלא לחרוג ולא להספיק לדבר על נושאים.

* להשאיר זמן בסוף להערות שאין להם נושא, אירועים חריגים, שאלות וכו..
* לקבוע מראש בלוח השנתי מתי עושים ישיבות על סדרות חוץ ואירועים גדולים. לדוגמה: בתחילת המחצית השנייה עושים ישיבה לגבי החובק וחלוקת עבודה. חשוב שיופיע בגוגל קלנדר לצוות.

* לדאוג גם להווי הצוותי ולדבר על דברים שמפריעים עבודת צוות. לדעת לפרגן אחד לשני ואם מישהו יוצא לחפזת עליו בעבודה שהוא עושה, לדבר עם הועדות שלו וכו..

* **לפחות בהתחלה כדאי שהמדריכים יישבו בכל ערב זה עם זה ויספרו מעט על החניכים, חוויות, אירועים חריגים חלוקת משימות למחר ביניהם.** להיות למקום של שיתוף ולספר איך הולך .. לתת הערות והארות זה לזה בנוגע להדרכה, לעמידה מול הקבוצה, כלי עבודה ועוד

מקומם של ראשי השלוחות-

* ראשי השלוחה הם בעלי ניסיון של איך הארגון עובד. יש להם הרבה מידע לגבי התנהלות בשבועות מיוחדים ולוגיסטיקה ומשימות לשבועות האלו. חשוב להתייעץ ולדבר על הדברים שאתם חוששים מהם לקראת סדרות חוץ וכמובן שהם יתנו מענה ויספרו מה היה, וכמו כן יהיו גם לקחים משנים קודמות שכדאי לכם ללמוד מהם ולשנותם.

* רכז/ת- אמנם הם חלק מהצוות אך הם גם מעל, ולכן במידה ויש לכם בעיות בעבודה בין המדריכים, אי הבנות או אי הסכמה בנוגע לדברים, ראשי השלוחה הם השורה התחתונה. אפשר לפנות אליהם להתייעץ, להבין דברים ולעומק, וגם לגשר בין דברים שקורים בצוות בשביל באמת ליצור אווירה נעימה וטובה בצוות של עשייה משותפת.

*תפקיד ראש השלוחה מצד המדריך-

- לחנוך בנוגע להדרכה והעברת תכנים. יש לבקש לעיתים ביקורת בונה שנובעת מהסתכלות על העברת שיעור, על זמנים פורמליים מול החניכים וגם על זמנים שבין לבין. הביקורת עוזרת להבין איפה אני כמדריך וחשובה הסתכלות מעט חיצונית שהמנהלת נותנת אותה.
- מקום להתייעצות לגבי דילמות הדרכתיות, לדוגמה איזה גישה כדאי לפנות לחניכה הזו, מה כדאי לומר לה.. איך לטפל בחניכים שלא התעוררו בבוקר וכן הלאה.
- אישור בקשות יציאה- יש לרכז לפני ולקבוע זמן שמדברים על הבקשות וכמובן לסנן

ברמתכם מה החניך יכול לוותר עליו ומה לא תלוי בבקשותיו ובהתנהלותו.

*מכיוון שראש השלוחה לא נמצא כל הזמן יש לעדכן לגבי דברים חריגים, שמישהו חלה או נפצע כמובן במהרה אך אם זה דבר שניתן לחכות איתו אפשר לשלוח הודעה בשביל לא לשכוח. ליצור כבר מההתחלה דיבור בנוגע למה פונים בדחיפות ומה אפשר לחכות איתו למחרת.

*ראש השלוחה נותן הרבה מקום למדריכים שיהיה להם במה, עם זאת יש 'מופעים' בהם חשוב שראש המכינה יקבע את הטון ויתן את דברו כמו לדוגמה שיחות פתיחת שבוע או סיכום שבוע. ראש המכינה נמצא שם בשביל לתת התווית דרך, ואתם נמצאים שם בשביל גם לתת את הפרספקטיבה שלכם ושדברים נעשים ברוח המכינה.

ניהול זמן / משימות

מכינה חצי שנתית נעשית לא פעם תוך כדי מירוץ נגד הזמן. השילוב בין יצירת שגרה ויציאה לסדרות חוץ יכול לגרום לתחושת לשון בחוץ. עם זאת אם תארגנו ותחשבו על מספר דברים מראש דברים יהיו יותר נוחים לכם. התנהלות בשגרה –

1. ישנן משבצות קבועות בלו"ז עליהם אחראיים המדריכים בשלוחה מדיי שבוע:

- זמני אחוות בערב (בסדר לילה)
- זמן אחוות שבועי
- שיעור מדריכה/קבועים
- שיעורים שהמדריכה מעבירה שקשורים במעגל השנה ובלו"ז המכינת.

2. המדריכה אחראית על ליווי הועדות שלכל אחת יש את זמני העבודה והעומס שלה

3. מתן מענה לחניכים, לייצר שיחות אישיות, להיות עם החניכים גם באופן לא פורמאלי, לוודא שדברים מתנהלים כמו שצריך ולהניע חניכים לבצע משימות ויוזמות שלהם. כמו כן הרבה פעמים המדריך אחראי גם על משמעת ולדבר עם חניכים שלא קמו לשיעורים או שלא הלכו להתנדבות וכן הלאה...

4. עבודה על סדרות חוץ וקשר עם הגורמים בכפר נוער/ בעיר ועודי (משתנה בין כל שלוחה).

5. פרויקטים אישיים של כל מדריך- סמינר שחשוב לו שיעבור במכינה, מסע, טיול, התנדבות השואבים מעולם התוכן של המדריך. לכל אלו יש מקום.

6. נוכחות בלו"ז- נוכחות המדריכים חשובה בלו"ז השותף, הן מצד הדוגמא האישית והן בשביל להבין את מה שהחניכים חווים ולראות שהכל מתנהל בסטנדרטים הרצויים.

איך משתלטים על כל זה ?

א. שיעורי מדריכה – יש חשיבות לא מעטה לחשוב מראש על מערך שיעורים – מהו הרעיון/הנושא הכולל לשיעורים עצמם. למשל פרשת השבוע, טקסטים יהודיים, מדעי ההתנהגות, מנהיגים בתנ"ך, חברה ישראלית. רציפות של נושא בין שיעורים גורמת לחניכים תחושת ביטחון מולכם ויכולת להעמיק בתחום מסוים.

ראשית יש לנסות להבין עוד לפני שמתחילה השנה מה חסר בלו"ז המכינתי ולאיזה תחומים אתם מתחברים ויכולים לתת ערך מוסף. לאחר מכן נסו לייצר סיליבוס של רעיונות לכל שיעור. כדאי מאוד שיהיו לכם חלק מהשיעורים מוכנים מראש. השאיפה היא שמדריכים יעבירו מספר שיעורים בסמסטר אבל בפועל אם לא תהיו מוכנים מראש ולא תדחפו לשיעורים שלכם הדבר לא בהכרח יתקיים.

שיעורי המדריכים משמעותיים עבור החניכים. מאפשרים להם להכיר אתכם יותר לעומק גם לכאלו שלא נמצאים איתכם באחוה או בוועדה. הזמן הפרונטלי מולם חשוב! אם הלו"ז מאוד צפוף ואתם לא מוכנים להעביר שיעור שלם, תשריינו לעצמכם במהלך השבוע בוקר טוב/ מושג יומי שאתם תעבירו.

שיעורים שאינם חלק מהמערך שיעור- לא מעט פעמים תראו שיש צורך בהעברת שיעור בנושא שלא קשור למערך השיעור שלכם , למשל בנושא חגים, חברה ישראלית, לקראת סמינרים. אם אתם יודעים שאתם יכולים לתרום בנושא, **נסו לזהות מראש את השבועות שאתם באים לקראתם ולתרום מהידע שלכם**. נסו להכין שבוע מראש, כך יהיה לכם זמן להתכונן להעברת השיעור. גם אם רוצים להעביר שיעור שלא קשור למערך שיעור שלכם חשוב למצוא זמן מתאים להכניס ולתת לחניכים גם משהו מהעולם שלכם שחשוב לכם. שבת זה זמן טוב להעביר שיעור שרציתם להעביר ולא היה לכם מתי.

ב. זמני אחוות רגילים יומיים – זמני האחוות בערב מפורטים בהמשך אבל עצה קטנה – תעשו לעצמכם פול משחקים, ורעיונות לזמני אחוות כך שאם הגעתם לזמן אחוות ולא היה לכם זמן להתכונן אליו כמו שרציתם לפחות יהיה לכם רעיון למשחק/ מתודה מראש.

ג. זמני אחוות ארוכים – אחת לשבוע. גם על כך מפורט יותר, כדאי להתכונן לזמן אחוות מראש או שיהיה קונספט אליו זה מאוד יקל עליכם.

ד. עבודה בפועל: שבו יחד עם אנשי הצוות המכינתי **ונסו לייצר חלוקה בינכם** מתי כל אחד נכנס לשיעור עם החניכים. אין טעם שכל הצוות יהיה בבוקר טוב, שיעורים של מרצי חוץ, מד"סים ועוד'. עם זאת יש חשיבות מאוד רבה שאם חניך מעביר שיעור לפחות אחד מאנשי הצוות ינכח בו. לא תמיד תצליחו להגיע לשיעורים של מרצי חוץ – חשוב שתדעו לחלק את הנוכחות של המדריכים בין השיעורים. תיעדו הנוכחות שלכם הוא:

1. פעילויות שהמדריכים מנהלים: שיעורי מדריך, זמן ועדות.

2. מופעים של חניכים: בוקר טוב, שיעורי חניך, פעילויות של הועדה שמלווים. כל דבר שחניך מעביר צריך להיות מלווה במעגל של חניכה.

3. אירועים קבוצתיים משמעותיים כדוג': פתיחת שבוע, סיכום שבוע.

4. מד"סים- אירועים חשובים מבחינת דוגמא אישית והובלת קבוצה.

5. שיעורים של מרצי אורח ומרצי חוץ שמגיעים לסדרת הרצאות קצרה.

6. שיעורים של מרצים קבועים וצוות.

נסו לכתוב לעצמכם באיזה יום תעבדו על מה, אם תייצרו חלוקה מראש של כניסה למשבצות, כך גם תבינו מתי תעבדו על כלל המשימות שיש לכם.

ה. קשר עם חניכים - שיחות אישיות יכולות להתקיים במהלך כל היום. אם יש לכם נושא שחשוב לכם באופן ספציפי לדבר עם חניך מסוים תקבעו איתו מראש. אפשר גם להוציא חניכים משיעורים חשוב לזכור את זה. נעדיף כמה שפחות אבל לפעמים השיחה עם החניך חשובה מהנוכחות שלו בשיעור.

ו. עבודת החניכים – אם מתקרב אירוע שיא (למשל ועדת ישראל לקראת אתגר דרום והם לא סיימו ולא מתקרבים לסיים את המשימות שלהם) ניתן להוציא חלק מהם מהלוי"ז לעבודה מרוכזת. אבל חשוב לעשות את זה בצורה מתונה ואולי רק חלק מהועדה.

ז. זמני וועדות – בהתחלת כל סמסטר ולקראת אירועים מרכזיים של הועדה יצטרכו אתכם יותר. עם זאת לאורך שאר החודשים הועדה לא תצטרך אתכם יותר מ-10-5 דקות וגם לא כל יום. אם יש לכם עומס מטלות תכתבו לחברי הועדה את המטלות שעליהם לעשות מראש תודיעו להם שלא תשבו איתם ותוודאו אותם בהמשך היום/ למחרת אם עשו את המטלות. **חשוב להרגיל את הועדה לעצמאות** כך שלא חייבים וכדאי לא לשבת איתם כל יום, יש להקפיד על רצף כך שיושבים איתם לא פחות מפעמיים או שלוש במהלך השבוע.

ח. עבודה לקראת סדרות חוץ ואירועי שיא- הלוז השנתי עוד טרם הגעת החניכים. נסו לזהות שלושה שבועות מראש את אירוע השיא הבא. נסו להבין מה המטלות שלכם ולהתחיל לעוד עליהם. ככל שתתחילו יותר מוקדם כך יהיה לכם יותר פשוט לא להכנס לעודף לחץ לקראת הסדרה עצמה. היעזרו בגוגל קלנדר, דברים מופיעים שם ועושים סדר מבחינת תכנון קדימה.

מתי נחים?! לנוח ולהנות הם דברים ממש חשובים. תשתדלו לצאת אחת לשבוע אולי אפילו עם הצוות. זמן מליאה הוא זמן מצוין לצאת להתרענן. שינה היא דבר גם מאוד חשוב. אין הרבה ממנה אבל יש להקפיד עליה- אם לא תשנו גם לא תהיו מספיק חדים. אם תהיו מאורגנים מראש כך יהיה לכם יותר זמן מנוחה והאמת שזה אפשרי. ככל שהחניכים יהפכו ליותר עצמאיים כך יהיה לכם יותר פשוט.

אתגרים מרכזיים :

האתגר המרכזי הוא לג'נגל בין כל המשימות. תשתדלו לא להישאב למשימה אחת ולייצר לעצמכם לוי"ז מקביל כדי להיות אפקטיביים. עשו תיעדוף משימות מה דחוף מה חשוב מה כדאי וכו'. העזרו בשאר חברי הצוות גם של השלוחה אבל גם בין השלוחות. יש דברים שבשלוחות אחרות כבר עשו ויכולים לעזור לכם. תעבירו משימות לחניכים. יש הרבה משימות שהם יכולים לעשות תפקחו ותיראו שהם עושים אותן אבל ככל שתעבירו להם יותר הם יעשו יותר ותהיה להם תחושת עצמאות.

אל תוותרו על האמירה האישית שלכם, אל תוותרו על שיעורים ועל עמידה מול הקבוצה . אל תוותרו על זמן לא פורמאלי עם החניכים.

עבורי האתגר המרכזי היה **לאזן בין המכינה והחיים האינטנסיביים במכינה, לזוגיות וזמן שהוא שלי.**

אין כ"כ זמן כזה שהוא שלך, בעיקר כשגרים עם החניכים ואין פרטיות כל כך.

אתגר נוסף הוא **למצוא את המקום המשמעותי שלך כמדריך.** קשה שלא להשוות בין המדריכים והקשר שלהם עם חניכים והמקום שלהם כמדריך. חשוב לראות את המקום שלכם כמדריכים, לראות את הערך המוסף שאתם מביאים כמדריכים והנקודות חוזק שלכם.

ציפיות מול מציאות –

חשוב לדעת שהמציאות תמיד שונה מהציפיות. יש הרבה מדריכים שבעבר היו מכיניסטים שמתאכזבים מהחניכים בהתחלה כי הם זוכרים איך מכיניסטים מתנהגים אחרי שסיימו את המכינה. נסו להבין שתמיד הציפיות יהיו שונות ושלפעמים שונה זה לא בהכרח רע.

הרבה פעמים מצפים מהחניכים לשתף, להקשיב, לפתח דיון, שתהיה תרבות דיון... צריך להבין שהחניכים עוברים תהליך. אם בהתחלה הם לא הקשיבו זה לזה בשיחות, לאט לאט זה משתנה כי הם גם מתקרבים והופכים לחברים.

חשוב שגם אם מצפים מהם להתנהגות מסויימת לתוך את הציפיה ואת התחושה. אם הבאתי מרצה אורח והם התנהגו לא לעניין- לומר על כך לקבוצה. לדוגמה ביום בנושא להט"בים ביקשתי מהם לבוא ליום הזה בראש פתוח ולא לשפוט את האנשים יעמדו לפניהם. שזה חשוב להכיר את האחר גם אם זה לא הנורמה.

אני כמדריכה ציפיתי מעצמי הרבה פעמים להיות מסוגלת לעשות הכל ולקחת על עצמי יותר, ולהיות במכינה מנטלית יותר ולשבת עם חניכים לשיחות עמוקות יותר. מדריך הוא לא סופרמן, וגם יש לך חיים אחרים מחוץ למכינה שדורשים זמן כמו חברים, זוגיות, משפחה. לכן צריך לדעת לאזן, ולנסות להבין שאי אפשר להיות בהכל ולהספיק הכל. לא לצפות מעצמך להיות המדריך המושלם.

לראות איפה אתה משמעותי כמדריך ולא מה אתה לא מצליח להביא ולעשות כמדריך. חשוב כל הזמן לדבר עם הצוות ולראות איפה אתה כן יכול לעשות יותר ואיפה צריך יותר ואיפה פחות.

טיפים כלליים-

- * להציב לעצמכם כמדריכים שלוש מטרות אישיות למהלך המכינה.
- * להתעקש על מציאת זמן לעצמכם בתוך המירוץ הזה.
- * להשתדל כל הזמן לדבר יותר עם חניכים אחד על אחד, להתעניין בחיים האישיים שלהם ולא רק לדבר. יעזור להחליט על שיחה אחת ביום.

- * לעשות תעדוף משימות יומי ושיהיה מולך/עליך בכל עת
- * להסתכל תמיד קדימה על הלוז בשביל לתכנן מראש דברים, תכנים, מרצים, אוטובוסים, מקומות לישון, דברים שדורשים לוגיסטיקה מוקדמת יותר
- * לייצר זמן לשיעורים שלכם, ממש חשוב נקודת ממשק עם החניכים באופן כולל בהעברת תוכן, יוצר קשר עמוק יותר.

- * להתעקש על זמן צוות פורמאלי ולא פורמאלי כאחד

- * לקחת את החופשים שלך. זה מאפשר התרעננות ומייצר געגוע

* להכין רשימות במשרד\מתחם צוות: של האחוות, חדרים, וועדות, רשימת קשר עם פלאפון, ימי הולדת, טלפונים של הורים, מספרי פוליסה של חולניקים בשביל להתקשר לביטוח כשהם חולים.

- חובה למלא נוכחות בכל יום ע"י כניסה לאפליקציה. המילוי צריך להיעשות באופן שוטף **ולא רק בסוף החודש!**
- במהלך המכינה זכותכם לנצל את ימי החופש שניתנים לכם, אבל חובה לתאם את התאריכים עם ראש השלוחה ולוודא שהם מסתדרים עם התכנית המכינית. יום חופש יכול להחשב גם כיום התאווררות- יציאה מהמכינה אחה"צ ביום אחד וחזרה למכינה למחרת אחה"צ או יציאה מהמכינה על הבוקר וחזרה בלילה (גם אם לא כולל לינה). גם ימים שמוגדרים בתכנית השנתית כימים ללא לוי"ז נחשבים כלקיחת יום חופש (לדוג'- כאשר המכינה יוצאת רבעוש, המדריכים צריכים לדווח על יום חמישי כיום חופש).
- המדריכים אחראים על תחומי אחריות רבים במהלך המכינה. יש לתאם עם ראש השלוחה מה ניתן להעביר לידי החניכים ומה לא ניתן. **חניכים לא רשאים לעבוד מול ספקים, להזמין אוטובוסים ולאשר תנאי תשלום!** בעבר קרו אירועים רבים בהם חניכים עשו הזמנה באישור איש צוות ולאחר מכן התברר שהספק לא ידע שעליו להגיש טפסים מסויימים, לא ידע שמשלמים שוטף+ 30 וכו'...
- הזמנת אוטובוסים או דרך משרד הביטחון או דרך יוסי קריספל (הסוכנות היהודית), אי אפשר להזמין בצורה אחרת.
- כדי לשלם לגוף על שירותים שנתן למכינה עליהם להיות מוגדרים כספק של "דרומה" ולשם כך עליהם להגיש את הטפסים הבאים: טופס הקמת ספק, אישור ניכוי מס במקור, אישור ניהול ספרים תקין, אישור חשבון בנק או תצלום של צ'ק מבוטל עם פרטי החשבון.
- נהלים לאירוע רפואי של חניך- יש לראות בדף הבא.
- כל פעילות חוץ דורשת הוצאת אישור טיול, חובה לוודא מה ההגבלות שמופיעות באישור ולציית להן. כנ"ל לגבי הנהלים באוגדן הבטיחות.
- הציוד האישי שהצוות מביא למכינה הוא על אחריותו האישית! כדאי להמנע מהבאת חפצי ערך למכינה מחשש לגניבה. בנוסף, חשוב לקחת בחשבון שאם החלטתם על דעתכם לתת לחניכים או לאנשי צוות אחרים להשתמש בציודכם האישי (לדוג' מחשב נייד) יש סיכוי שהם יפגעו בו ולכן יש לתדרך אותם בהתאם, להשגיח במידת הצורך ולהמנע מהשאלה אם אינכם מעוניינים בכך.
- **כל** עלייה של הקבוצה על האוטובוס יש להקריא שמות ולשלוח רשימת שמות של מי שנמצא ומי שחסר למנהל המכינה.

נוהל הפעלת ביטוח/הזמנת רופא לחולניקים ופינוי למיון:

מתקשרים למוקד: קודם כללית, אם יש בעיה אז הראל, אם יש עדיין בעיה אפשר אצל הסוכנים.



מדרג הטיפול בבעיות רפואיות כאשר ספק השרות כללית

1. פנייה למוקד כללית: 2900 *
2. פנייה למוקד הראל: 1-800-414-422, 03-7547020
3. פנייה לרוני אשכנזי: 03-7517274, 052-3212001
4. פנייה לברוניה ידידה: 073-2391618, 072-2239979

להכין מראש מספר פוליסה של החניך. כשהמוקד עונה צריך להסביר להם שמדובר בחניך שאינו מדבר עברית ולבקש מרופא להגיע למקום (במידה וצריך). עליהם לספק את השירות של רופא עד הבית תוך 3 שעות. במידה ואין צורך ברופא אלא בפניו מבקשים מהמוקד לדבר עם הרופא בשביל לקבל הפנייה דחופה למיון. את הטופס הם ישלחו בפקס לכן צריך לראות איזה מספר פקס נותנים להם תלוי במיקומכם. ניתן גם לבקש מהראל לפקס את ההפנייה למיון ישירות לבית החולים אליו אתם הולכים (כמובן בהגיעכם לוודא שהטופס הגיע).

את מרשם התרופות שהרופא מביא ניתן להוציא בחינם כי זה כלול בפוליסה שלהם (נכון לרוב התרופות). לרוב, התהליך בבית החולים גם הוא כלול בפוליסה שלהם ואין צורך לשלם (אלא אם יש משהו חריג שלא כלול בפוליסה ותמיד לשאול כדי שלא יחייבו את החניך סתם). בכל מקרה, החניך צריך לדעת שבמידה ויש צורך לשלם, הוא צריך לשלם ולא המכונה/ המדריך. יש לו אפשרות לתבוע את הביטוח לאחר מכן כדי לקבל החזר, אך זה עניין של החניך מול הביטוח.

* איש צוות חייב ללוות את החולניק למיון/ צילום/ רופא (כמובן, לפי שיקול דעת, לא חובה שאיש צוות יקח חו"לניק מצונון, אפשר גם לשלוח איתו חניך ישראלי).

** ברגע שקרה משהו בריאותי בין אם זה מחלה ובין אם מדובר בפניו תמיד לעדכן את ראש המכונה, לפעמים גם כשהדבר לא נראה כל כך קריטי כי הוא יכול להתפתח. (לדוגמה מקרה התנגשות בין 2 חניכים במירוץ שליחים ודימום של החניכה מהאף בעקבותיו. נדמה היה שהכל בסדר רק ירד קצת דם ובהמשך התגלה שנשבר לה האף. לכן לעדכן תמיד את הממונה ברגע המקרה)

*** על החניך לעדכן את הוריו במה שקרה ובמידה והם רוצים לפעול בצורה אחרת, ללכת לרופא פרטי או לדבר איתנו בשביל להבין איך אנחנו מטפלים במצב. באחריותנו כצוות לדאוג לעדכן את ההורים כמה שיותר מהר, להסביר להם מה שקרה ולהרגיעם.

נוהל רפואי- ישראליים

במקרה של מחלה או פגיעה קלה האחריות לטיפול הרפואי חלה על החניכ/ה. כלומר- עליו לתאם בעצמו תור לקופת החולים שלו ולהגיע לשם עצמאית. איש צוות יכול להסיע/ ללוות אם חושבים שיש צורך, אך זו לא חובה. במקרה חמור שדורש התערבות מיידית הפינוי יבוצע על ידי איש צוות תוך יידוע הורי החניכ/ה. על ההורים להגיע למקום הפינוי ולדאוג לתהליך הרפואי של החניכ/ה. ההורים חייבים להיות מיודעים כל הזמן ולהיות שותפים בהחלטות ועליהם להבין שהצוות מטפל בחניך עד שיגיעו ושעליהם להגיע במהירות.

****אם אתם כבר בזמן עם החניך, נצלו זאת כדי לדבר.. אפילו לצחוק ולהעלות את המצב רוח, ורק בריאות!!

יידוע על אירוע רפואי

ברגע שמתרחש אירוע רפואי יש לדווח ברגע שמתאפשר לראש השלוחה. על ראש השלוחה לדווח למנהלים (מטה). חשוב להמשיך ולעדכן כל פעם שיש ידע חדש בנוגע לחניך שנפצע/ חלה. בסיום האירוע יש להוציא דו"ח מסודר ולשלוח אותו במייל למנהלים. הדו"ח יכלול את הפרטים הבאים:

תאריך:

שם המדווח:

שלוחה:

שם החניכ/ים המעורב/ים:

תאריך האירוע:

תיאור האירוע: (יש לכלול בתיאור האירוע את השתלשלות המאורעות, לציין באילו נקי שותפו ההורים ומה הייתה תגובתם, להתייחס לפינוי ולטיפול הרפואי ולהמלצות הרופאים בסיום האירוע)

מסקנות: לקחים בנוגע להתנהלות והחלטות באשר לחניך ולהמשך טיפול.

קול עמי- מושגים בסיסיים

מליאה:

מפגש שבועי של חניכי המכינה. את המליאה מנהלת וועדת הנהלה/ קבוצה.

דגשים חשובים:

* לפני כל מליאה ועדת הנהלה יושבת עם ראש השלוחה ומחליטים אילו נושאים עולים במליאה. מומלץ לשים במכינה תיבת הצעות שבה חניכים יכולים לשים פתקים עם הצעות לשיפור ונושאים לדיון במליאה. על כל נושא מחליטים מראש מה האופציות האפשריות, מה הדגשים החינוכיים, מה פרק הזמן שמוקצה לנושא ואיך תתקבל החלטה (הצבעה גלויה/ חשאית, רוב רגיל/ מיוחס). תנתן הזדמנות לחניכים להעלות אופציות נוספות בזמן המליאה. לדוג': החלטה בנושא הערך המוביל בחובק ישראל. הצעות שמעלים בועדה: אחריות, סובלנות, מרכז ופריפריה. קו מנחה- נושא ערכי שאפשר לקחת אותו לכיוונים שונים, לא מצומצם מדי ולא רחב מדי. זמן הדיון- 20 ד' להצגת הנושא והאופציות, כולל העלאת אפשרויות נוספות. 5 ד' להצבעה (אופי ההצבעה במקרה הזה, גלויה ולא חשאית).

אופן ההתנהלות במליאה: בפתיחת המליאה מציגים 2 חברי ועדת הנהלה שינהלו את המליאה. בנוסף אליהם יהיה גם מישהו שרושם פרוטוקול ויו"ר מליאה (שאחראי על מתן רשות הדיבור והסדר במליאה). מוצג הנושא והאופציות השונות. שואלים מי רוצה להביע דעה. רושמים את כל מי שמרים את ידו ואז נותנים רשות דיבור לפי סדר הישיבה. אין התפרצויות ואין "פינג פונג". אחרי שמסיימים את הסבב שואלים מי היה רוצה להוסיף משהו. שוב רושמים את כל מי שמרים יד ושוב מתחיל סבב באותו האופן. לפי הזמן שהוקצה לנושא שוקלים אם לקיים סבב נוסף או להגיע להצבעה.

אפשרות נוספת- להעלות הצעה אחת ואז כולם מעלים את היתרונות בהצעה הזאת ולאחר מכן מעלים בסבב נוסף את כל החסרונות בהצעה הזאת. לאחר מכן עושים את אותו הדבר לגבי ההצעה השנייה. זה יוצר שיח הרבה יותר שיתופי ופחות מלחמתי כי כולם חושבים ביחד ולרוב התשובה מתבררת מאליה מתוך התהליך מבלי שאף אחד מרגיש שהוא מותקף.

דגש חשוב ברישום הפרוטוקול: אין צורך לרשום כל מה שנאמר אבל חייבים לרשום את כל האופציות שהועלו ומה היו תוצאות ההצבעה (כמה קולות בעד קיבלה כל אופציה, כמה נמנעים היו וכמה מתנגדים היו, במקרה של בעד/ נגד). לאחר שהתקבלה החלטה חשוב לרשום אותה בבירור על הלוח כדי שכולם יראו אותה לפנייהם, גם אם מישהו לא הקשיב.

ניתן וכדאי להזמין ועדות לדבר במליאה ולהציג נושאים (לדוג' ועדה שתסביר על שבוע דרום/ ניווט/ חובק...) חשוב שידעו מראש מה מסגרת הזמן שעומדת לרשותם.

דגש למליאות הראשונות: במליאות הראשונות יהיו אנשי צוות שינהלו את המליאה כדי להסביר את המבנה ולהציג סטנדרטים למליאות הבאות. רצוי שיהיה בה ראש השלוחה. חשוב שהחניכים יבינו שהמליאה הוא כלי לקבלת החלטות וניהול הקבוצה, לא פורום לאוורור ושיתוף רגשי. לכן נכון שבהתחלה הצוות ינהל את המליאות מבחינה טכנית עד שמרגישים שסוג השיח הנכון השתרש ומשם להעביר את הניהול לוועדת הנהלה/ קבוצה. תפקידו של איש הצוות הוא גם להיות משקיף ולשקף לקבוצה איך הם נראים במהלך הדיון ואיך לשפר את תרבות הדיון. כמובן שברגע שיש נושאים לדיון שבהם הקבוצה מעדיפה שאיש צוות לא יהיה נוכח זה בסדר גמור ואיש הצוות יכול לצאת ולחזור לדיונים אחרים.

מהלך בוקר במכינה (פירוט בהמשך)

כשארן מד"ס

07:15 נפגשים בכיתה לבוקר טוב

07:45 ארוחת בוקר+ סדר בוקר

08:45 : בדיקת סדר בוקר
09:00 שיעור ראשון

כשיש מד"ס

06:30 נפגשים בחוץ למד"ס
07:30 ארוחת בוקר+ מקלחות+ סדר בוקר
08:45 בדיקת סדר בוקר
09:00 שיעור ראשון

בוקר טוב

פתיחת יום קלילה שתועבר ע"י אחד החניכים (בתחילת המכינה ע"י הצוות). פעמיים בשבוע לפחות היא צריכה להיות בנושא אקטואליה של ארץ ישראל ושל העולם. בשאר הבקרים אפשר לשלב משחק, יוגה, מדיטציה וכו'... הנוכחות בבוקר טוב היא חובה ומטרתה לראות שכולם קמים ולא מדלגים על ארוחת בוקר (כי אז הם יושבים בשיעור הראשון ואוכלים). לאחר כחודשיים אפשר לשלב בבוקר טוב משבצת "הכר את החניך" בו כל חניך מעביר מצגת על סיפור חייו ונחשף לקבוצה (מי שרוצה כמובן). הדאגה למשבצת הזאת היא באחריות של וועדת תכנים. הם מובילים את הפעמים הראשונות (אחרי הצוות). המשבצת הזאת חשובה מאד וצריך לתווך לחניכים את זה ולוודא שכולם מגיעים. בלו"ז השבועי יופיעו השמות של האנשים שמעבירים את הבקרים הטובים כדי להגביר את המחוייבות שלהם ושל הקבוצה.

סדר בוקר

תורנים קבועים דואגים לנקיון של כל האיזורים הציבוריים. רצוי לשנות את התורנויות פעם בחודש ולא כל יום כדי שהצוות ידע מי אחראי על איזה איזור. בד"כ תהיה חלוקה לאיזורים הבאים:

שירותים, מטבחון, כיתה, מועדון, מסדרונות/ חצר.

לדאוג שאין זבל, שהפחים ריקים ושהכל מוכן לקראת היום החדש.

בחדרים: אין דברים זרוקים על הרצפה (הכל מתחת למיטה או בארונות), שירותים נקיים, פחים ריקים, אין כלי אוכל מכינתיים בחדרים

בדיקת סדר הבוקר תעשה ע"י המדריכים- מעבר בחדרים לראות שהכל נעשה. בשבועות הראשונים צריך להקדיש יותר זמן לנקיונות ולבדיקה עד שכל החניכים מתורגלים והסטנדרטים נשמרים.

אחוות (Family groups)

החניכים יחולקו לקבוצות שנקראות אחוות. האחוות יכולות להשתנות לאחר הפרידה מ-IBC בסוף 3 החודשים הראשונים. לכל מדריך יש אחריות על אחווה אחת. תחום האחריות של המדריך לגבי החניכים שבאחוה שלו: לוודא שהגיעו הבייתה בשלום כשיוצאים, לראות שמגיעים למכינה בזמן, טיפול בכל הנושאים הרפואיים, טיפול בנושאי הגיוס (חייב לדעת על הנושאים ולהעביר במרוכז למי שאחראי על נושאי הגיוס), שיחות חתך ושיחות משמעת (לפעמים יוחלט בצוות ששיחה מסויימת דווקא תנוהל ע"י איש צוות אחר, אבל ברירת המחדל היא שכל מדריך דואג לחניכים שבאחוה שלו). בסוף כל יום יתקיים סדר לילה באחוות ואחת לשבוע תהיה בלו"ז משבצת "זמן אחוות". משבצת של שעה וחצי שבה המדריכים מארגנים פעילות לחניכים שאיתם באחוה. פעילות כפיית, לא פורמאלית שתעביר משהו ערכי ותתרום לגיבוש החניכים שבאחוה.

סדר לילה

המפגש המסכם של היום, מתקיים כל יום בסיום הלוי"ז ולפני השחרור לזמן החופשי. מתנהל באחוות. כל מדריך יושב עם האחוה שלו ועובר על הדברים הבאים: משהו מעניין שלמדו היום, לקחים על דברים שהיו היום, בעיות לוגיסטיות (חדרים, מבנה וכו'), עניינים נוספים. המדריך יכול לעשות גם פעילות קלילה לסיכום היום אך רצוי שסדר הלילה לא יקח יותר מ-20-15 ד'.

פתיחת שבוע

הלוי"ז השבועי מוקרן, וגם רצוי לחלק אותו לחניכים מודפס. עוברים על המשבצות שצפויות להתקיים כל יום. הצוות נותן דגשים לשבוע. וועדת תכנים אחראית להעביר את המשבצת הזאת ולהציג את הלוי"ז ואת הדגשים שלהם. מנהל המכינה יוסיף נקודות מנהיגותיות שקשורות ללוי"ז- לדוג' דגשים לקראת שיחות מסוימות, לפתוח את הראש להתנסויות חדשות, הפנמה של לקחים משבוע שעבר וכו'... המשבצת צריכה להתחיל בעדכון מהסיכום של שבוע שעבר כדי להכנס עם זה לשבוע החדש. זו לא משבצת טכנית של הקראת לו"ז אלא משבצת מנהיגותית. האמירה של הצוות ומנהל השלוחה חשובה, גם אם החניכים מובילים את המשבצת.

סיכום שבוע

זו משבצת שמהותה עיבוד של השבוע ועל התהליכים האישיים והקבוצתיים שהתרחשו בו. מומלץ לשלוח לחניכים מראש משוב על השבוע שבו הם ממלאים את כל הדגשים הטכניים בנוגע לשיעורים ולתכנים כדי לפנות את זמן שיחת הסיכום לנושאים מהותיים יותר, לדוג': מה לקחתי לעצמי מהשבוע הזה- תובנה אישית. אפשר גם לעשות מחברת סיכום אישית לכל חניך שכל שבוע הוא עונה בה על שאלות לגבי השבוע וכך נוצר לו מעין יומן אישי לאורך המכינה. זו משבצת מנהיגותית ולכן חשובה בה הנוכחות של הצוות וליצור אווירה של שיתוף ואמון. אפשר לנהל אותה באחוות ואפשר בפורום של כל המכינה. חשוב שהצוות ידאג לנווט את השיחה למקומות שאליו הוא רוצה כך שלא מעלים רק לקחים שליליים, וכך שמדברים על כל מה שהיה באותו השבוע ולא רק על הדברים המרכזיים והבולטים.

מושג יומי

פעילות של כרבע שעה- חצי שעה שרצוי לקיים כל יום בשעה קבועה ובה החניכים לומדים מושג אחד שקשור לעמיות יהודית. רצוי שהמושג יהיה קשור לנושא של אותו השבוע. אפשר שבתחילת המכינה הצוות יעביר את המשבצת ובהמשך החניכים יעבירו אותה. רצוי לשבץ בלוי"ז אחת לכמה זמן חידון על המושגים היומיים. המשבצת באחריות וועדת תכנים.

זמן ועדות

זמן יומי שבו הוועדה נפגשת עם איש צוות (או בעצמה) ועובדת על המשימות שלה. בד"כ זמן הועדות הוא שעתיים ומחולק כך שבשעה הראשונה יושבות 4 ועדות ובשעה השנייה יושבות 4 ועדות אחרות. כך, לכל איש צוות תהיה שעה עם כל ועדה אותה הוא מלווה. אין מניעה שועדה שיש לה הרבה עבודה תשב במשך כל השעתיים, ואיש הצוות יהיה איתה רק בשעה הראשונה.

משמר

לילה שבו הלימוד נמשך עד שעה מאוחרת יותר. יכול להתקיים כל שבוע ביום חמישי אבל אפשר גם לקבוע משמר אחת לשבועיים- שלושה. המשמר מתחיל בערך בסביבות תשע ואמור להסתיים לקראת חצות. במשמר מכניסים פעילויות קצרות ומעניינות במגוון נושאים: ארון הספרים היהודי, ציונות, שיעורי חניך, מושג יומי, לימוד עצמי, שיחות TED וכו'... המשמר מאפשר לנו להכניס עוד מסה של תכנים שלא נכנסו במהלך השבוע, מאפשר לחניכים רבים יותר להעביר בעצמם תוכן ומעביר מסר שאפשר ללמוד גם עד שעה מאוחרת. רעיון טוב למשמר: במהלך השבוע כל זוג חניכים מסכם שיעור אחד ובמשמר הם מקבלים 5-10 ד' להזכיר לכל הקב' את מהלך אותו שיעור. כך גם חוזרים על הדברים שעברו וגם יוצרים בנק של סיכומי שיעורים ששמורים על המחשב של המכינה ובהמשך אפשר להפוך אותם לחוברת. משמר זו גם משבצת טובה להזמין

אליה בוגרים בגלל שהרבה מהבוגרים יוצאים ביום חמישי מהצבא ואם יהיו תכנים מעניינים הם ישמחו להצטרף.

פרויקטים אישיים

משבצת שבועית שבה החניכים מתחלקים לזוגות/ שלישיות קבועות ועובדים על פרויקט אותו הם מובילים. הפרוייקט צריך להיות משהו שתורם לחברה ועונה על צורך כלשהו (לדוג', קישוט העיר, חוג לתלמידי ביי"ס, טיול בהפתעה למכינה וכו'). החניכים צריכים לדאוג בעצמם להכל. לכל קבוצה כזו של פרויקט אישי יש איש צוות שמלווה אותו ומוודא שהיא מתקדמת בעשייה. אחרי כשבועיים מתחילת המכינה יתקיים ערב שבו החניכים יציגו את הפרוייקטים שהם עובדים עליהם לפני כל המכינה כדי לקבל עזרה ורעיונות נוספים. המעורבות של אנשי הצוות חשובה מאד להצלחת החניכים בהרמת הפרוייקטים.

זמן לימוד אישי

החניכים מתחלקים בתחילת המכינה לזוגות/ שלישיות. כל קבוצה כזו בוחרת לעצמה נושא עליו היא רוצה ללמוד. הלימוד צריך להיות **טקסטואלי** (לרכוב על אופניים זה לא חלק מהלימוד האישי, וגם לא צפייה בסרטונים). אחת לשבוע תהיה משבצת של זמן לימוד אישי שבו הקבוצות ישבו ויקראו על הנושא אותו הם בחרו. הצוות צריך להיות מעורב ולוודא שהזמן אכן מנוצל בצורה טובה ושלחניכים יש מאיפה להביא את חומרי הלימוד.

*הערה- בגלל עומס הלוי"ז לא בכל מכינה ולא בכל שבוע נצליח להכניס גם פרויקטים אישיים וגם לימוד אישי. כדאי לעשות לפחות אחד מהדברים למשך מספר מפגשים כדי שיקבלו טעימה ויבינו מה הכיוון שמצופה מהם. זו הכנה טובה לעתיד, לאחר שיסיימו את המכינה וכך הם רוכשים כלים של לימוד עצמי והקמת פרויקטים. חניכים חו"לניקים יכולים לנצל את הזמן הזה ללימוד עברית באולפן/ עם אחד הישראלים.

דגשים ללו"ז השבועי

משבצות חובה בלו"ז:

פתיחת שבוע (המלצה- לקיים בראשון בבוקר או מיד עם החזרה מהבית)

סיכום שבוע (המלצה- לקיים בחמישי בערב או במוצ"ש בשבועות בהם נשארים שבת)

מושג/ לימוד יומי (המלצה- להקדיש 15-30 דקות קבועות ביום להעברת המושג היומי)

פרשת השבוע (המלצה- לחלק למשבצת של זמן חברות ומשבצת נוספת של לימוד, המשבצת של הלימוד מתאימה להתקיים בשבת כשנשארים)

עמיות יהודית- לפי חוברת המערכים שנבנתה עם "רוח יהודית"

ארון הספרים היהודי

היכרות עם קהילות יהודיות בעולם

מחשבת ישראל

היסטוריה של עם ישראל

מליאה (המלצה- בשעות הערב, כשעתיים)

שיעורי מדריכים (המלצה- שיהיו על חלק מהנושאים שברשימה או שיעבירו ביחד שיעור או שיקבלו זמן לא פורמלי מול הקבוצה כדוג' חוגים)

שיעורי חניך

מעורבות בקהילה- יום אחד או לפצל לפעמיים בשבוע.

מד"סים- בד"כ 3 פעמים בשבוע ופעם נוספת אופציונלית

זמן ועדות- שעה עם ארבע ועדות ושעה נוספת עם הארבע ועדות הנותרות

זמן אחוות

משבצת שבועית של הכנה לצה"ל (מור"קים, על מבנה צה"ל, רוח צה"ל, על יחידות שונות וכו'...)

אולפן משותף על השפה העברית

רצוי אך לא חובה:

זמן למידה אישית

עיבוד עשייה בקהילה

סוגיות בחברה הישראלית

מרצי אורח

השלב הבא- איך בונים פרויקט (בשילוב עם הפרוייקטים האישיים של החניכים)

(בנוסף חובה, אך לא כל שבוע):

ליווי תהליכים קבוצתיים

הסברה ומיתוג ישראל

כלים מנהיגותיים



KOL AMI קול עמי
 Jewish peoplehood leadership academy
 המכינה לעמיות יהודית

ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	
6:30	מד"ס				מד"ס	
7:00		בוקר טוב	בוקר טוב	בוקר טוב	בוקר טוב	
7:30	מסדר בוקר	מסדר בוקר	מסדר בוקר	מסדר בוקר	מסדר סופש	
8:00	אחחת בוקר	אחחת בוקר	אחחת בוקר	אחחת בוקר	אחחת בוקר	ישיבות צוות
9:00	עמיות יהודית	ישיבות צוות	קהילות	כלים במנהיגות	טיולי יום 1	
10:30	הפסקה	הפסקה	הפסקה	הפסקה	הפסקה	
11:00	פתיחת שבוע	הסטוריה של עם ישראל	אחן הספרים היהודי	הסברה	שיעור מדרך	
12:30		לימוד/ כח	לימוד/ כח	לימוד/ כח	לימוד/ כח	
13:00	אחחת צהריים	אחחת צהריים	אחחת צהריים	אחחת צהריים	אחחת צהריים	
14:00	זמן ועדות	זמן ועדות	זמן ועדות	זמן ועדות	זמן ועדות	
15:00	מחשבת ישראל	שיעור רנז	מעורבות	עבוד	פרשת שבוע	מקרא
16:30	הפסקה	הפסקה	בקהילה	הפסקה	סיכום שבוע	מנהיגות
17:00	שיעור מנהל		מד"ס			הכנה לצה"ל
18:30	אחחת ערב	אחחת ערב	אחחת ערב	אחחת ערב	אחחת ערב	עמיות יהודית
19:30		מליאה	שיעור חניך	שיעור מדרך	הכנה לצה"ל	ישראל
21:00	סדר לילה	סדר לילה	סדר לילה	סדר לילה	סדר לילה	מעורבות בקהילה

מוצ"ש	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	שעה
	תפילה למעוניינים	תפילה למעוניינים	תפילה למעוניינים	תפילה למעוניינים	אימון אופציונלי	תפילה למעוניינים	06:30
							07:30
							08:00
יצאה לטיול באיזור ו.א.ב בחוץ	א.ב+ סדר בוקר	א.ב+ סדר בוקר	א.ב+ סדר בוקר	מקלחת+ תפילה + א.ב+ סדר בוקר	מקלחת+ תפילה + א.ב+ סדר בוקר	א.ב+ סדר בוקר	08:30
							09:00
							09:30
השכמה מאוחרת	ציונות	מושג יומי	סדר כלל מכינת- עמיות יהודית	דינמיקה קבוצתית	יום מעורבות בקהילה	פתיחת שבוע	10:00
							10:30
							11:00
קידוש+ לימוד בקבוצות	הפסקה	הפסקה	הפסקה	הסברה ומיתוג ישראל	מושג יומי	מנהיגות בתנ"ך	11:00
							11:30
							12:00
סעודה משותפת	מחשבת ישראל	מושג יומי	הפסקה	מושג יומי	מושג יומי	זמן למידה אישית	12:30
							13:00
							13:30
הפסקה	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	ארוחת צהריים	הפסקת צהריים	14:00
							14:30
							15:00
פרשת השבוע	קבלת שבת ישראלית	קבלת שבת ישראלית	קבלת שבת ישראלית	קבלת שבת ישראלית	קבלת שבת ישראלית	קבלת שבת ישראלית	15:00
							15:30
							16:00
סעודה שלישית- שירים וסיפורים	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	16:30
							17:00
							17:30
הבדלה	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	18:00
							18:30
							19:00
שיעור שבוע	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	19:30
							20:00
							20:30
ערב סרט/ פעילות חוויתית	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	קבלת שבת	21:00
							21:30
							22:00
			משמר: שיעורי חניך, שיחות טד, סוגיות	סדר לילה	סדר לילה	סדר לילה	סדר לילה

שבת במכינה

"שלוש לך אורחת, שלום לך שבת. חיכינו חיכינו- סוף סוף הנה באת! הבית שטפנו, פרחים יפים קטפנו, פרסנו מפה על השולחן, ועכשיו הבית שלנו לכבודך מוכן"

לשבת מקום מרכזי בהוויית המכינה.

היא מאפשרת מרחב לעיבוד שלל החוויות, השיעורים, והאירועים שהתקיימו במכינה בימים שקדמו לה. להתבונן בהם ולבחון מחדש מה למדתי, מה לוקח איתי, במה רוצה להעמיק..

השבת מזמנת מרחב בלתי פורמאלי ליצירת וחיזוק קשרים בין אישיים. מרחב שאינו מנוהל על ידי מסכים, שאינו עמוס בשל משימות ופרויקטים, שמאתגר את הקצב בו אנו רגילים לחיות את חיינו. ובתוך מרחב זה, נוצרת אינטימיות יקרת ערך.

השבת פותחת צוהר למנהגים ומסורות שהנם בבסיס התרבות היהודית ומהווה פלטפורמה ליצירת מסורות יהודיות חדשות. בבחינת "אדם אדם ושבתו שלו", גם החניכים מגיעים מעולמות שונים בהם מציינים את השבת באופנים רבים. השבת המשותפת חושפת בפניהם את המגוון הקיים לצד היכרות מעמיקה עם הבסיס עליו גיוון זה נשען. בנוסף, ההכרה בשבת כזמן ייחודי המאובחן משאר ימות השבוע כבסיס משותף לכולם וגיבוש "השבת המכיניסטית שלנו" מביאה לחדוות חגיגת השבת לצד חיבור עמוק יותר למורשת ולמסורת.

השבת מגלמת בחובה את נכסי העמיות היהודית של המכינה- זיכרון היסטורי קולקטיבי, אורח חיים יהודי, יצירה יהודית, ישראל וערכים יהודיים- וככזו מבטאת באופן מיטבי הלכה למעשה את החיבור והרלוונטיות של היהדות לחיינו.

השבת במכינה מתקיימת לרוב בכל שבוע שני, ולה לוי"ז קבוע אליו החניכים מחויבים כמו ללוי"ז השבועי בדיוק. שבתות המכינה יכולות להתקיים במתחם המכינה או בכל מקום אחר- טיול, יו"ש, ישוב של חניך או במכינה אחרת.

לוי"ז שישי- שבת (פירוט בהמשך):
בשישי בבוקר- חברותות על פרשת השבוע
לאחר מכן נקיונות
כשעה לפני כניסת שבת: קול עמי מקבלת את השבת
הדלקת נרות
קבלת שבת
ערבית/ אלטרנטיבי
סעודת שבת
עונג שבת
זמן עיתונים, משחקים, פיצוחים.

שבת בבוקר: שחרית למעוניינים
קידוש (בשעה 10:30)
שיעור על פרשת השבוע
סעודת שבת
זמן מנוחה (כשעתיים וחצי)
פעילות חניכים
שלישידס (סעודה שלישית)
הבדלה
סיכום שבוע
נקיונות

חברותות על פרשת השבוע: החניכים מקבלים דף עם פרשת השבוע ושאלות מנחות. איש צוות מסביר בקצרה על מה הפרשה ובמה כדאי להתמקד ולאחר מכן הם לומדים את הפרשה בזוגות. לאחר מכן נפגשים כולם וכל זוג משתף במשהו אחד מעניין שהוא ראה בפרשה. סה"כ כשעה.

קול עמי מקבלת את השבת: יושבים בחוץ עם שירונים וגיטרות ועושים שירה בציבור (לפני כניסת שבת)

קבלת שבת: קבלת שבת מסורתית עם סידורים, אפשר לעשות אותה בחוץ במעגל. יש ערך שכולם ישתתפו בקבלת שבת, גם מי שאינו מאמין, כדי שיכירו את המנהג. במיוחד לכל מי שמתכנן לאחר מכן להיות שליח או בתפקיד כלשהו בקהילה היהודית. חשוב לקיים שיח מעמיק במכינה על קבלת השבת שלנו תוך יצירת סידור מכינתי שמערב את החניכים בתהליך.

ערבית/ אלטרנטיבי: תפילת ערבית למעוניינים ובמקביל פעילות למי שאינו מתפלל שקשורה לשבת, לפרשת השבוע, לזהות יהודית, למנוחה וכו'... חשוב מאד שהצוות יקח אחריות מלאה על יצירת אלטרנטיבה ראויה וישמש כדוגמא אישית בשבתות הראשונות.

סעודת שבת: סעודה משותפת של כל החניכים ביחד. השולחנות צריכים להיות ערוכים יפה, עם מפות לבנות ובקבוקי שתיה מתוקה. יש תורנים שמגישים לכולם, אפשר שראש המכינה יערוך קידוש או אחד החניכים. לאחר נטילת ידיים כולם מתחילים לאכול ביחד. בזמן הארוחה משלבים שירים, סיפורים, חידונים וכו'...

עונג שבת: פעילות שעליה אחראית ועדת תרבות/ שבת. פעילות מגבשת ומהנה שיש לה גם ערך מוסף, לדוג' קפה דילמה, משחקי גיבוש, חידות על פרשת השבוע וכו'.

שיעור על פרשת השבוע: בהמשך לזמן החברותות שהיה, כעת יש תוכן מובנה יותר על פרשת השבוע. אפשר שאיש צוות יעביר או שיהיה סבב: 3 חניכים מעבירים משהו שקשור לפרשת השבוע, מזויות שונות. החניכים מתחלקים ל3 קבוצות ועושים סבב שכל 15 ד' מתחלפים והקבוצה עוברת לחניך חדש שמדבר על משהו אחר.

שלישידס (סעודה שלישית): יושבים במעגל, כיבוד על השולחנות (מאפים, עוגות, קרקרים, גבינות וירקות). עושים סבב שבו כל אחד יכול לבחור אחת מהאופציות הבאות: לספר סיפור, לבחור שיר מהשירון, לספר משהו שהוא למד השבוע או ללמד ניגון. אפשר להחליט גם על פורמטים אחרים.

הבדלה: עומדים במעגל ושרים את ההבדלה בסגנון קרליבך. אפשר גם לייצר פעילות מעבר:

לדבר על הנושא של ההבדלה בין הקודש לחול, בין השבת לשאר השבוע ושכל אחד יחשוב בלב על:

תחושה שהיתה לו בשבת שהוא רוצה לשמר להמשך השבוע, משהו משמעותי מהשבוע שחלף שילך איתי גם לשבוע הבא, משהו שאני מתרגש לקראתי בשבוע שמגיע וכו'.

טיפים בתחום התוכן:

לא להכריח: המכניסטים עוברים תהליך במכינה, חלק יחשבו שקבלת שבת זו כפייה דתית, אחר יחשוב שהבדלה זה מיותר. חשוב להעביר אותם תהליך שיאפשר להם לראות את הדברים הללו כחלק מהמסורת שלהם ויאפשר לכל אחד למצוא את המקום שלו במרחב היהודי.

למצוא את הגשרים: שירים לפני כניסת שבת שכולם מכירים (ולא רק מזמורי שבת), שירה משותפת, עונג שבת. האתגר הוא לייצר קהילה משותפת.

אופציה חילונית/אלטרנטיבית: יהיו מכניסטים שלא מתחברים לתפילה, חשוב לא לייצר מצב של "עגלה ריקה" (דתיים מתפללים וחילונים בפלאפון) אלא לייצר אופציה אלטרנטיבית. בהתחלה שהצוות יוביל אותה (לדוג' לימוד ושיחה על אהבה) ומשם המכניסטים.

תוכן לארוחת השבת- אם לא ידפיסו את השירים, אף אחד לא ישיר, אם תייצרו דוגמא שבה ארוחת השבת היא אירוע תוכני, עם פרשת שבוע ושירים ושמחה כללי, זה ייצר אווירה טובה לכל השבת.

זמן פנוי בשבת – כן, זה חשוב.

טיפים בענייני לוגיסטיקה:

האווירה בשבת- האוכל בשבת צריך להיות אוכל ברמה יותר טובה, תורנים מגישים לשולחנות, מפות ומפיות, תחושה חגיגית צבעונית, ברכות לשבת מחכות על הצלחות וכו'...
שעוני שבת – לא לשכוח לכוון מראש פלטות, מיחמים, אורות...

משבצות הכנה שחשוב שיכנסו לקראת השבת הראשונה

- השבת שלי (שעה וחצי)- שיתוף של מה כל אחד עושה בשבת ומה מיוחד אצלו בשבת. דרך הבנה של מה שחשוב לחניכים בקבוצה בשבת נוכל לייצר שבת שמכילה בתוכה הרבה מהדברים האלו ונוגעת בהרבה חניכים.
- מה מותר ואסור בשבת (שעה)- שיחה על הלכות שבת : ל"ט אבות מלאכה והנגזרות שלהן. החניכים צריכים לדעת בסוף מה הם יכולים ולא יכולים לעשות בפרהסייה ומול חניכים שומרי שבת.
- שירי שבת (שעה)- לקראת השבת הראשונה חשוב שהחניכים כבר יכירו מראש לפחות חלק מהשירים של קבלת שבת, ושירי שבת נוספים. להקרין את המילים על המסך ולשיר ביחד. אח"כ שהם יראו אותן בסידור/ בשירון זה כבר יהיה מוכר.
- הרכבת סידור- תהליך שמתמשך לאורך כל תקופת המכינה ומשלב את החניכים באופן פעיל בקבלת השבת. יש מתודות רבות- קבוצות חשיבה או שכל שבוע חניך אחר מביא תוכן ומוסיף אותו לקלסר שמהווה סידור מכינתו. הרעיון הוא להפוך את קבלת השבת לאירוע משותף לכולם ולא של קב' כזו או אחרת ולייצר סידור שיש בו לצד התפילה המסורתית גם קטעי קריאה שחניכים מרגישים שרלוונטים להם. בכל ערב שבת יבחרו חניך וחניכה שלהם ניתנת הזכות להקריא במהלך התפילה במקומות המוגדרים מראש טקסט שהם רוצים לשתף בו את הקבוצה שלהם.



קול עמי KOL AMI
המכינה לעמיות יהודית Jewish peoplehood
leadership academy

סדרות המכינה

תחילת המכינה

משימות לקראת פתיחת שנה

משימות מנהל

בניית לוח המכינה השבועי לחודש הראשון (סגירות עם מרצים, פתיחתם כספק).
ספירת מלאי של ציוד.
קניית ציוד חסר (מטבח, טיולים, משרדי, ניקיון) - יש רשימת ציוד בדרייב.
הכנת סילבוס הקורס השנתי ומערכי שיעור, הכנת אביזרים נלווים.
הכנת המפגשים הראשונים של הוועדות עליהן אחראי והכנת משימות.
פתיחת ספקים שעומדים לספק שירות באופן קבוע וטרם נפתחו.
מעבר על תיקי החניכים בשלוחה.
בדיקה וטיפול בתקלות ונזקים בבניין המכינה
קליטת עובדים חדשים "דרומה" והנחייתם בשימוש במערכת דיווח השעות.
מפגשים עם בעלי תפקידים רלוונטים בסביבת המכינה (מנהל כפר הנוער, צוות מטבח, מנהל תפעול הכפר, מנהל המתנ"ס הסמוך..).
סגירת טיול פתיחה- תיאום טיול, הזמנת אוטובוס, הזמנת מאבטח, קניית אוכל, טיול הכנה.

משימות רכז

הכנת סילבוס הקורס השנתי ומערכי שיעור, הכנת אביזרים נלווים.
היכרות עם פעילות הוועדות עליהן הוא אחראי. הכנת המפגשים הראשונים של הוועדה והכנת משימות.
היכרות עם המאפיינים הלוגיסטיים של פעילויות המכינה (ספקים, הזמנת אוטובוסים, ציוד, אוכל)
היכרות עם לוח המכינה השבועי והשנתי.
קריאת האוגדן.
מעבר על תיקי החניכים בשלוחה.
מפגשים עם בעלי תפקידים רלוונטים בסביבת המכינה (צוות מטבח, מנהל תפעול הכפר..).

משימות מדריכים

הכנת סילבוס הקורס השנתי ומערכי שיעור, הכנת אביזרים נלווים.
הכנת בנק רעיונות לפעילויות אחווה ופעילויות מזדמנות.
היכרות עם פעילות הוועדות עליהן הם אחראים. הכנת המפגשים הראשונים של הוועדה והכנת משימות.
היכרות עם הסדרות עליהם הם אחראים.
היכרות עם לוח המכינה השבועי והשנתי.
קריאת האוגדן.
הכנת מגורי המדריכים.
מעבר על תיקי החניכים בשלוחה.
מפגשים עם בעלי תפקידים רלוונטים בסביבת המכינה (מדריכי קבוצות שכנות, רכזת חברתית בבית הספר הסמוך..).

הכנת ישראלים

מטרות:

1. **גיבוש הישראלים** כקבוצה בתוך המכינה (האוסטרלים לעומתם כבר מגיעים מגובשים)
 2. **השלמת פערים** שיש לישראלים אודות זרמים ביהדות, יהדות התפוצות ויחסה לישראל
 3. **הכנת הישראלים לקבלת החו"לניקים** - פערים תרבותיים, ציפיות מהישראלים
 4. **הכנת המבנה וסביבתו** לתחילת המכינה
- משבצות אפשריות:
- משחקי גיבוש
 - מבוא לקהילות יהודיות בתפוצות וזרמים ביהדות
 - מאפייני החניכים החו"לניקים
 - פעילות ערב (סיימון, חפש את המטמון וכדומה)
 - ישראל בעיני יהדות התפוצות (הסכסוך, החברה בישראל, הממשלה)
 - מד"ס בהובלת הצוות
 - שיפצור המבנה- הוצאת כלי האוכל מהמחסן, שטיפת כלים, סימון כלים בכחול ואדום, סימון ציוד ב"קול עמי", ניקוי המטבח, סידור הריהוט בחדרים, תליית תמונות ודגלים, השקיית הגינה, סידור הציוד החדש.
 - * ימים אלו הם הזדמנות לקיום שיחות אישיות ראשונות עם חלק מהחניכים.
 - * לוי"ז מוצע בסוף המסמך

דגשים לשבת אירוח:

- לדבר על הפערים בין הישראלים לחו"לניקים ביחס לשבת ובין החברים השונים בקבוצה. ("שבת מסורתית" בישראל עשויה להיות שונה משבת מסורתית בחו"ל, שמירת שבת, סוגי בילויים וכדומה).
- למנות חניך אחד (עדיף מוועדת קבוצה/הנהלה) שאחראי ביום רביעי להגיש לצוות רשימת שיבוצים לאירוח בשבת.
- להכין את המשפחות של הישראלים לאירוח.
- ככלל- יש יותר ישראלים מחו"לניקים ולכן בלתי אפשרי שכל חניך יארח בשבת הזו. יש לעודד את החניכים לארח ולהסביר את החשיבות אך לא להגיד שזה "חובה" אם יש חניכים שאינם מעוניינים או שמשפחותיהם לא מעוניינות בשלב הזה לארח.

דגשים לצוות לשבועיים הראשונים

- **התהליך המתרחש במכינה הוא הדרגתי** ואת זה צריך לדעת ולהסביר לחניכים. הניהול המשותף, קבלת האחריות וקבלת ההחלטות המשותפת לא מתקיימים בשבוע הראשון ואפילו לא בחודש הראשון, אלא באופן הדרגתי.
- **דוגמא והצבת סטנדרטים**: כל דבר שאנחנו עושים נבחן ונבדק על ידי החניכים ומשמש להם דוגמא. על מנת להעביר לחניכים את האחריות לביצוע משימות במכינה עלינו ראשית לבצע אותן בעצמנו בצורה המיטבית על מנת להציב סטנדרטים גבוהים. כך בהוצאת הטיוט הראשון, בהעברת שיעורים ופעילויות ובהובלת הוועדות זאת לצד בהשתתפות פעילה במד"סים, בדיונים ובחברותות ובהתנהלות יום יומית במכינה.
- דגשי נקיון, משמעת, התנהגות, קוד לבוש וסטנדרטים של התנהלות שלא נציין במפורש ולא נאכוף בשבועיים הראשונים יהיה קשה מאוד לאכוף מאוחר יותר. למשל- הגעה בזמן לשיעורים, הנחיות ניקיון הבניין, שימוש בטלפונים בשיעור, שעת החזרה לבניין המכינה בלילה וכדומה.
- **קירבה וריחוק/דיסטנס**: המכינה אינה בית ספר ואינה צבא, ואין להשוות את תפקיד המדריך לזה של מורה או מפקד. אך עם זאת, דרושה מידה מסוימת של הדרגתיות בקירבה לחניכים. אין ערך ב"דיסטנס", אך יש לזכור שמידת הקירבה יכולה רק להתקדם לכיוון אחד ולא יכולה לסגת. לכן עדיף להתקרב לחניכים במידה מודעת והדרגתית. יש

חניכים שיפרשו את הקירבה כחברות ואז יתקשו להבין מדוע חבר שלי אומר לי מה לעשות, מקפיד איתי על משמעת או עושה איתי שיחה על ההתנהגות שלי.

* כמובן שהערה זו נתונה לפרשנות שונה של כל אדם.

* הערה זו תקפה ביתר שאת בכל הנוגע לקירבה פיזית (חיבוקים עם חניכים וכדומה) כלומר- עדיף להתחיל יותר מרוחק וסגור ובהדרגה להתקרב מאשר ההיפך.

• בשבועות הראשונים למכינה מומלץ מאוד לקיים מפגשים עם דמויות משמעותיות בסביבת המכינה וכן סיור באזור המכינה, להיכרות עם הקהילה, הישוב וליצירת תחושת ביתיות.

• **שיחות אישיות:** בתוך שבועיים מתחילת המכינה יש לסיים את סבב השיחות האישיות הראשון עם כל חניכי המכינה ע"י המדריכים. אם יש קושי לעמוד בכך, יש לוודא שכל החניכים יעברו שיחה אישית עם מישהו אחר מחברי הצוות (מנהל/רכז) ואת השיחה עם המדריך/ה יעברו בשבוע לאחר מכן, אך כל חניך צריך לקבל תחושה שהתייחסו אליו באופן אישי ע"י חבר צוות במכינה.

• **מגורי מדריכים:** מומלץ מאוד לסיים לארגן את מגורי הצוות לפני הגעת החניכים. הדבר יתן תחושה נעימה ורגועה, וייצור אזור אישי ופרטי נוח להפוגה מהעבודה. בנוסף, מרגע הגעת החניכים קשה למצוא זמן למשימות אישיות שאינן נוגעות לעבודה. אם הסביבה הפרטית של חברי הצוות תזנח גם תפקודם יפגע וכתוצאה מכך גם פנייתם לחניכים. כמובן שעל מגורי הצוות להיות ראויים ומותאמים לסביבת המכינה מבחינת הנראות, הנקיון והסדר.

• **השבועיים הראשונים במכינה הם אינטנסיביים במיוחד,** אך העומס והטירוף של ההתחלה יפחתו במעט עם הזמן. העומס והקושי בהתחלה נובעים מכמה סיבות- הצוות עוד לא מורגל בעבודה והכל חדש לו, לחניכים הכל חדש והם לומדים הכל מהתחלה (איפה האולם, איפה מתנדבים, מי אנשי הקשר במקום, למי פונים, איפה הציוד וכו'), המרצים חדשים ויש צורך להראות נוכחות בכל השיעורים ועוד. על כן דרושה נוכחות מוגברת של חברי הצוות בנעשה בקבוצה, בליווי החניכים לאורך היום ובמתן תשומת לב לפרטים הקטנים. לאחר כמה שבועות הטירוף מעט נרגע, אם כי לא יעלם לעולם. כך הם החיים במכינה....

משבצות הכרחיות בשבועיים הראשונים במכינה

משחקי גיבוש והיכרות- ביום הראשון והשני במיוחד. אח"כ יהיו עוד הזדמנויות מזדמנות- בוקר טוב, פעילות ערב וכו'.

טיול פתיחה

פעילות ערב בהנחיית הצוות

פעילות ערב בהנחיית החניכים- בהובלת צמד ישראלים וצמד חו"לניקים, בהובלת וועדת קבוצה/תרבות או אחר

מטרות וערכי המכינה + לו"ז המכינה

נהלים במכינה ובכפר/ קיבוץ/ ישוב...

היכרות עם כל אחד מחברי הצוות בנפרד- שעה- שעה וחצי, בכל דרך אפשרית בה יחשפו החניכים לרקע, לעולם התוכן ומה שהמדריך/רכז/מנהל רוצים לשתף.

חיים משותפים- סובלנות כלפי האחר- בכבוד הפרטיות, סוגיות אוכל שונות (רגישויות, צמחונית/טבעונית), באמונה, באורח חיים, בכשרות, בשבת.

הגדרות נקיון- הצבת סטנדרטים, הדגמת נקיון, שימוש בסחבה (כן כן!), תצוגת תכלית של חדר וכדומה.

חששות וציפיות

זמן חדרים- לאחר דיון "חיים משותפים" והעלאת סוגיות עם פוטנציאל למתח- שאלות מנחות וקביעת כללים לכל חדר בינו לבין עצמו.

שיחת ישראלים/חו"לניקים- בנפרד, בהנחיית אנשי צוות מכינה, IBC או אחר שמכירים את הסוגיות, את המתחים ואת הפוטנציאל של המפגש.

היכרות עם סביבת המכינה- סיור בכפר/בעיר/בקיבוץ והסביבה הקרובה.

חלוקה לאחיות וערב אחוות ראשון.

וועדות- מה זה? כל חבר צוות מציג את הוועדות שבאחריותו+ הגשת בקשות החניכים לוועדות.

מד"סים: 2 בשבוע הראשון, 3 בשבוע השני. מתוכם - לפחות מד"ס אחד בהובלת הצוות- להציב סטנדרטים, לדבר על המהות, להראות שהצוות פעיל ומציג דוגמא אישית גם בתחום הזה, ולפחות מד"ס אחד בהובלת וועדת הכני"צ. לתכנן אותו מראש.

לימוד יומי/מושג יומי- מה זה?

שיעור חניך- מה זה? - הצגת המהות, הצבת הציפיה שכל חניך וחניכה מעבירים שיעור חניך, נושאים לדוגמא, מבנה אפשרי לשיעור.

סיכום שבוע כל שבוע

פתיחת שבוע- החל משבוע 2

מליאה ראשונה- מונחית. לאחר מספר מליאות אפשר לקיימן גם ללא הצוות.

היכרות עם מנהל כפר הנוער/דמות מרכזית בסביבת המכינה.

פרשת השבוע- בחברותות, בדיון או בכל דרך אחרת

טקס פתיחה מכינת-י בהובלת וועדת קבוצה/הנהלה, בהנחיית הצוות.

פעילות מדריכים

שיעורים ראשונים עם המרצים הקבוצים- בשבוע השני. לא מומלץ להכניס שיעור עם מרצה שלא קבוע ע"מ שלא לבלבל.

זמן פרויקטים אישיים- הצגת המהות ומתן רעיונות, חלוקה לשלשות.

שיעור פתיחה לעמיות יהודית

שיעורים ראשונים של חברי הצוות. בשבוע השני.

משבצות הכנה לקראת השבת במכינה: השבת שלי, השבת במכינה, לימוד ניגונים, שיעור עיון תפילה (להיכרות עם התפילות של שבת, מה עושים, מה נהוג, הרקע וההקשר של כל תפילה), שיעור הלכות שבת, משבצת שבה וועדת שבת מציגה את התכנית לשבת ומתאמת ציפיות.

דוגמא ללו"ז הכנת ישראלים

26/8 ד	25/8 ג	24/8 ב	
תפילה	מד"ס		06:30
בוקר טוב!	מקלחת+תפילה		07:00
ניקיון	ניקיון		07:30
ארוחת בוקר	ארוחת בוקר		08:00
לימוד יומי (עמית)	לימוד יומי (גלעד)		08:30
ענבר	מבוא להסברה (עמית)		09:00
			09:30
		ישיבת צוות	10:00
			10:30
שיחת סיכום	החניך האוסטרלי (אלקנה בר איתן)	הגעת מכיניסטים	11:00
		שיחת פתיחה (גלעד)	11:30
פיזור			12:00

			12:30
נשימה התרווחות ישיבת צוות + חדרים	ארוחת צהריים	פעילות גיבוש (עדי וגל) 1	13:00
עמוקה + בכיסא + שיבוץ		צהריים + ארוחת הפסקה, מנחה	13:30
			14:00
	פעילות גיבוש (2)	שיפצור המבנה והציוד	14:30
			15:00
			15:30
			16:00
	סוגיות הישראלית (טוקר) בחברה (יונתן)	התארגנות בחדרים (16: 15-16: 45)	16:30
		שיפצור המבנה והציוד	17:00
			17:30
	שיפצור המבנה והציוד והכנת שלטים	קהילות בתפוצות ביהדות (שרה גרייבין) + ישיבת צוות	18:00
			18:30
			19:00
	ארוחת ערב	ארוחת ערב	19:30
			20:00
	פעילות ערב (פויקה) + ישיבת צוות	פעילות ערב (גל ועדי- סיימון)	20:30
			21:00
			21:30
			22:00

ימי שיא במכינה

סמינרי עמיות

במהלך המכינה יש מספר סמינרים כלל מכינתיים שעוסקים בעמיות יהודית. הסמינר הראשון הוא פתיחה לנושא העמיות במכינה ובד"כ כולל הרצאה שמסבירה מהי עמיות ופעילויות לחניכים שדרכם הם חווים מעט ממושג העמיות היהודית על נכסיו השונים. יש אפשרות במהלך הסמינר הזה גם לקיים לחניכים השתלמויות מקצועיות על תפקודם כוועדות, אמנם לא קשור ישירות לעמיות יהודית אבל זו הזדמנות שכולם ביחד וניתן לנצל אותה. הסמינרים הבאים הם סביב נושא ספציפי בעמיות יהודית כדוג' שאלת "של מי האחריות על העם היהודי". הסמינרים הם ימי שיא-החניכים צריכים להתלבש בהתאם, בד"כ יוזמנו אורחים מכובדים וישולבו בסמינרים גם הרצאות ופאנלים וגם פעילויות שמשתפות את החניכים. יש אפשרות לקיים את אחד הסמינרים במהלך ימים חמישי עד מוצאי שבת ואז גם מרוויחים שבת משותפת לכל החניכים ועיסוק בעמיות יהודית למעשה. הלו"ז מתואם מראש ולחניכים אין הרבה בארגון הסמינרים הללו, חשוב לראות שהצוות מבין את חשיבות נוכחותם בסמינרים ודואג להיות שם ולדאוג שהחניכים מתייחסים לפעילויות ברצינות הראויה. סמינר העמיות האחרון הוא סמינר שהחניכים עצמם מעבירים במסגרות אחרות כדוג' מכינות ובתי ספר. זה פרוייקט גדול שיש להערך אליו הרבה זמן מראש, לפנות לארגונים וגופים, לשווק את הסמינר ולבנות את התוכן. זהו פרוייקט דגל שמסכם את הלמידה של עמיות יהודית ומהווה התנסות של חניכים בהפצת הרעיון.

יום אקספרט

יום אימון של כמה שעות בת"א שמנוהל ע"י חברת אקספרט. אקספרט אחראים לתכנית ולמאמנים, "קול עמי" צריכים לדאוג לאוכל ושתייה במהלך היום. היום מתקיים בת"א, בד"כ בגן העצמאות וחוף גורדון. הלו"ז מתואם איתם מראש, בד"כ הוא כולל שיחה כלשהי על מנהיגות (מור"ק או שיחה בסגנון), אימון ODT קרבי, אימון קרב מגע, מסע וסיום בפעילות עצימה על חוף הים. בד"כ מדובר על פעילות של כ-6 שעות.

יום אקטיביזם

יום בהובלת ועדת מעורבות בקהילה. בכל מכינה מקיימים יום שונה לפי דגשי הצוות של המכינה והוועדה. חשוב שהיום ייכלב בין שיחות בנושא אקטיביזם ע"י אנשי עשייה מעוררי השראה ובין עשייה בפועל בפרוייקט משמעותי חד-יומי. זו הזדמנות טובה להדגים לחניכים את היכולת שלהם להשפיע וליצור שינוי בחברה ולכן חשוב שהדוברים יכוונו את הדברים לגובה העניינים של החניכים ויצגו להם במה הם יכולים לשנות ולשפר את החברה. לא להציג מודלים של עשייה מרוחקת מדי. יום אקטיביזם מתקיים במסגרת שבוע מעורבות חברתית והוא יכול להוות פתיחה לשבוע או סיכום שלו העיקר שיהיה יום אחד שמוקדש כולו לנושא.

יום הכנה לעתיד

יום שמיועד לחשיבה על השלב לאחר המכינה. כדאי להפריד ביום זה בין הישראלים לחו"לניקים משום שיש הבדל גדול בין הישראלים שמתגייסים לצבא לחו"לניקים שחוזרים ומצופה מהם להשתלב בקהילות שלהן. חשוב שיום זה יהיה מעורר מחשבה אך גם מחובר לקרקע ושהחניכים יצאו ממנו עם כיווני עשייה קונקרטיים. חשוב שכל קב' תחשף גם למה שעברה הקב' השנייה.

יום ביוזמת החניכים

הזדמנות של החניכים ליצור פרוייקט משותף, כלל מכינתי, לגמרי בעצמם. עליהם לדבר ביניהם, חניכים משלוחות שונות ולהחליט על פרוייקט שכזה- יום ספורט, יום עיון, יום התנדבות, טיול... לפרוייקט כזה צריכה להיות מטרת על וזו הזדמנות נוספת של החניכים לחוות הוצאת יוזמות לפועל. חשוב שהצוות ילווה את החניכים אך יתן להם יד חופשית, כל עוד הפרוייקט ראוי.

יום כיפור

הכנות מבעוד מועד

- מציאת חזנים ומעבר איתם על הנוסח של הסידור ועל המנגינות. למצוא חזנים למניין מופרד (אורתודוקסי) ומשלב (שיויוני)
- סימון קטעים שיועברו במנגינה ספרדית ותיאום עם בוגרים מסויימים שיובילו אותם
- פרסום לבוגרים, הכנת רשימות הגעה וגביית תשלום באינטרנט, שיבוץ בוגרים לחדרים על פי המחזורים- ככלל, כל היחס לבוגרים צריך להיות כיוחס לאורחים, הם צריכים לקבל תחושה שמכבדים אותם ומשקיעים בהם.
- הזמנת אורחים/ משפחות/ חיילים בודדים שיצטרפו
- הזמנת המקום מספיק זמן מראש (בשנת תשע"ט באנ"א חיפה, בשנת תשע"ז בנס הרים ובשנים לפני כן בקריית יערים). על המקום לכלול: מגורים לחניכים (אפשר גם שינה על מזרנים במתחמים מרכזיים, כל עוד ממוזג), חדרים לבוגרים, חדרים לצוות +משפחות, חדרים לחזנים ואורחים. מתחם תפילה גדול (שיכול להכיל כ-300 איש), 4 כיתות לימוד, מתחם אוכל.
- הזמנת סידורים לפי הצורך מארגון "ביחד". איש קשר- גידי 0507830106. (אומרים לו שזה לקול עמי והוא נותן בתרומה או בתשלום מאד סימלי).
- קניית אוכל והזמנת קייטרינג לסעודות. בד"כ אנו דואגים לסעודה מפסקת גדולה לכולם, סעודת שבירת צום קלה (שתייה מתוקה, פירות, עוגות) וארוחת ערב לאחר צאת החג רק לחניכים. במהלך היום עצמו חשוב לדאוג לכך שיהיו נשנושים (לחם, ממרחים ופירות) למי שלא צם **ואוכל (קייטרינג)** שיהיה במקרה לטובת **החניכים** שלא צמים. אפשר לבקש מבוגרים שלא צמים שידאגו לאוכל לעצמם למהלך כיפור.

כללי

- חשוב שכל הצוות יהיה רתום למשימות, בעיקר לפני כניסת החג, כך נכנס אליו באווירה נעימה ונהיה פנויים לחשיבה ולחשבון נפש ונשאיר את הסידורים מאחורינו.
- יש לסכם מראש שמכינה אחת אחראית על כל הלוגיסטיקה והמכינה השנייה אחראית על התוכן.
- הבוגרים באים לראות גם אותנו (הצוות של שנים קודמות) ולכן חשוב שלא נהיה עסוקים רק בלוגיסטיקה אלא נפנה להם זמן לפני כניסת החג.

לו"ז

- 2 מכינות מגיעות להקמת המתחם כבר בבוקר (סביבות השעה 10). מיקום פלטות ומיחמים, תליית שלטים, תליית לו"זים גדולים בהרבה מקומות ולשים לו"ז קטן מודפס בכל חדר. מיקום שלטי ודגלי קול עמי, קישוט בית הכנסת, לשים חברותות בכיתות, מפות על שולחנות, להקים מחיצה באיזור התפילה וכו'...
- 2 המכינות האחרות צריכות להגיע בערך בשעה 12, אפשר בדרך לעצור לטבילה במעיין לפני כיפור. אותן 2 מכינות ישארו בצאת החג לנקות ולסדר.

דוג' ללוגיסטיקה של שנת תשע"ז :

ארוחות

- פריסת צהריים קלה- 12:30, 175 איש (133 מכיניסטים, 15 צוות והשאר ילך לטובת ארוחת בוקר של הלא-צמים).
- סעודה מפסקת- 16:00- 300 מנות (25 מנות ישמרו לארוחת צהריים ללא-צמים).
- נשנוש לאחר הצום- 19:00 ל-300 איש
- ארוחת ערב- 19:30 ל-150 איש

טבריה- אחראים על הארוחות של שלישי- פריסת צהריים וסעודה מפסקת. סידור לפני הארוחה וקיפול אחרי. כמובן שכל אחד צריך לפנות לעצמו את האוכל והכלים.
טבעון- אחראים על האוכל ברביעי- נשנושים שלאחר הצום וארוחת ערב. כנ"ל, סידור לפני וקיפול אחרי. שימו לב שאת הנשנושים תצטרכו לקנות ולהביא- שתייה קלה ועוגות.
לצערי הרב נשתמש בכלים חד"פ לאורך כל החג, להקלה על התפעול. ק.יערים יקנו את החד"פ כולו.

משימות

מיפוי וחלוקת הבקתות בין האורחים, החניכים, המשפחות והצוות -**גלעד וגבי**

סידור בית הכנסת- הפיכתו מחדר אוכל לבית כנסת -**ענבים**
העברת הבימה, ספר תורה, פרוכת ויד מבית הכנסת הקטן לבית התפילה שלנו -**ענבים**
לסדר כיתות לימוד+לכסות חיישני אזעקה במסקינטייפ בכיתה הגדולה -**יערים**
שילוט: הכנה ותלייה -**יערים**
שלט בכניסה, שלטי הכוונה למגורים, לבית הכנסת, לכיתות, לאזור האוכל
שלטים לכל בקתה עם שמות
שלטי לוי'ז כללי ולוי'ז שיעורים באזור הכיתות
הבאת ספר תורה נוסף מקריית יערים -**יערים**
*תורנות ניקיון בשירותים באזור הכיתות -**טבריה**
*תורנות ניקיון בשירותים באזור בית הכנסת והאוכל -**טבעון**
חלוקת מפתחות -**ורד ודויד**
העמדת שולחן בכניסה וגביית כסף מבוגרים ואורחים -**טבעון** (איש צוות ו1 חניכים)
קבלת האוכל מבראנץ', ריכוז ואחסון שלו -**יערים**
אחריות על ארוחות בשלישי -**טבריה**
אחריות על ארוחות ברביעי -**טבעון**
קניית נשנושים לסוף הצום -**טבריה**
קניית חד"פ וכל ציוד נלווה אחר -**יערים**
ספירת מחזורים בכל מכינה -**כל מכינה**
הבאת 5 מזרונים מהמכינה -**כל מכינה**
הבאת נטלות מהמכינה -**כל מכינה**
הבאת קנקני שתייה מהמכינה למים -**כל מכינה**
הבאת פלטות שבת לשמירת חום הארוחה המפסקת -**כל מכינה 2**
כלי הגשה מהמכינה
7 מזרונים
מיחם, טליתות, כיפות

*תורנות הניקיון בשירותים היא רק במהלך החג. לוודא פעם בשעה שיש נייר טואלט, שנראה סביר, שנעים להכנס, שהזבל בפח והפחים לא עולים על גדותיהם. אפשר לקבוע 2 תורנים פעם בשעה.

**כדאי לרשום את שם השלוחה על הכלים

בסוף החג כל חדר צריך לרכז את כל המצעים במרכז החדר ב"שק ערבי", כריות ושמיכות נשארות על המיטה, לכבות אורות, מזגן ובוילר.

חשוב להתעדכן בגוגל דרייב- יש לקחים משנים קודמות, מערכי שיעור שחשוב להעביר לפני יום כיפור ודברים נוספים שיקלו על הרמת יום כיפור משמעותי.

אמנה מכינתית

רציונל

האמנה המכינתית מאפשרת לחניכים, מתוך בחירה וחופש מחשבה, להגדיר לעצמם כללים, חוקים ועקרונות שהם מאמינים בהם וישאפו לאכוף בעצמם.

לאחר חודש וחצי במכינה, החניכים מוכנים לקחת בעלות על ההתנהלות במכינה. הם יודעים איך אמורים להתנהל דברים, איך הם עושים דברים בפועל ומה ניתן לשנות או לשמר.

חיי היום יום של החניכים, עבודת הוועדות, תחזוקת המכינה והיחסים בין החניכים, בכל אלו מתנסים החניכים כבר במשך תקופה משמעותית ועתה ניתן לכתוב אמנה המתבססת על העקרונות שהמכינה התוותה והניסיון של החניכים בשטח.

לצד רעיונותיהם של החניכים, הכללים והעקרונות שהם מציעים, האמנה צריכה לעמוד בקווי היסוד של המכינה, ערכיה ונהליה.

ניסוח האמנה מתבצע בצוותי חשיבה על פי תחומים שנבחרו על ידי צוות המכינה וועדת קבוצה/הנהלה. כל חניכי המכינה מתחלקים לצוותי חשיבה המנסחים את סעיפי האמנה בתחומים השונים. וועדת קבוצה מחלקת מראש את החניכים לצוותי החשיבה מתוך חשיבה על התאמה לכל תחום. כל סעיף יתחיל ברציונל קצר וימשיך בנהלים, הגדרות ותתי סעיפים.

לאחר כתיבת הסעיפים יציג כל צוות חשיבה בפני המליאה את תחום אחריותם והמליאה תגיב/תעיר ותאשרר כל סעיף.

לאחר אשרור כל הסעיפים, וועדת קבוצה תתכנס, תסדר ותערוך את האמנה לכדי מסמך אחד מסודר ומוכן להצגה.

בערב חגיגי תוצג האמנה הסופית בפני כל המכינה ותתלה במועדון המכינה במקום גלוי וניתן לקריאה.

מתווה העבודה ולו"ז:

- א. הצגת רציונאל (מנהל המכינה)
- ב. הסבר על תהליך העבודה וחלוקה לצוותי חשיבה (וועדת קבוצה)
- ג. כתיבת רציונלים ונהלים בכל התחומים - (בצוותי החשיבה, הצוות מסתובב וחונך)
- צוותי החשיבה: 1. פתיחה לאמנה 2. סדר בוקר 3. מליאה 4. וועדות 5. פני המכינה 6. שבת 7. שעורים, מד"סים ומשבצות תוכן אחרות 8. יציאות מהמכינה וביקורים במכינה 9. קשר עם שלוחות אחרות 10. אוכל 11. תכני חניכים
- ד. הפסקה
- ה. הצגה של תחומי החשיבה השונים ואשרורם
- ו. הצגה חגיגית של האמנה הערוכה בערב חגיגי.

סדרת ניווטים

במהלך המכינה יצאו החניכים לשבועות ניווטים בדרום ובצפון הארץ. שבועות הניווט משלבים פעילות פיזית, מנטאלית וחברתית המאפשרות להכיר את הסביבה וליהנות מהטבע והנוף, להעצים את תחושת המסוגלות האישית, לחזק את הקשרים החברתיים בקבוצה, וכל זאת תוך כדי האתגר שבניווט עצמו.

מטרות שבועות הניווטים במכינה הן:

- הקניית תחושת מסוגלות, איתנות והעצמת החניך בהתמודדות והתגברות על אתגרי הניווט בשטח פתוח, בלילה, ללא אמצעים טכנולוגיים.
- הגברת גיבוש ולכידות קבוצתית
- הקניית יכולות הניווט הבסיסיות על מנת לאפשר לחניך יכולת התמצאות בכל שטח ובכל זמן.
- פיתוח יכולות השדאות של החניכים.

שבועות הניווט במכינה מיועדים לכל חניכי המכינה, הישראלים והחוו"לניקים, הבנים והבנות, הקרביים והגויבניקים, זאת מתוך תפיסה שהכשרת הניווטים מקנה כלים שימושיים לכל אדם ולא רק לקרביים ביותר מבין הישראלים שעומדים לנווט בצבא, ואולי דווקא במידה רבה יותר לאלו שלא ינווטו יותר בחייהם.

במהלך שבוע זה אתגרי הניווט משתנים ומתגברים בהדרגה- החל מניווט יום קבוצתי מונחה, דרך ניווט לילה מונחה, ריצת ניווט כבודדים וניווט זוגות לילי. במהלך השבוע, המתקיים כולו בשטח, ילמדו החניכים עקרונות בסיסיים בשדאות, לינת שטח, בישולי שטח והישרדות. לקראת שבוע זה עוברים החניכים שבוע הכנה, שבמסגרתו יעברו שיעורים עיוניים (6-8 שעות) על השימוש במפה, מושגים בטופוגרפיה וילמדו לבנות ציר ניווט. בנוסף יצאו החניכים ליום התנסות בניווטים בסביבת המכינה, על מנת לחוש את הניווט בשטח ולהביא לידי ביטוי לראשונה את המושגים שנלמדו בכיתה. ליום ההתנסות וכן ליום הניווט הראשון בשטח מומלץ לגייס חונכים רבים (בוגרי מכינה, יוצאי צבא, מדריכים לשעבר) על מנת שהחניכה תהיה משמעותית יותר.

בהוצאת שבוע הניווטים שותפים וועדת הכנה לצה"ל וועדת טיולים, בליווי חונכיהם מהצוות.

שבוע ניווטים יתבצע בהפקה משותפת כלל מכינתית, תוך ניצול כח האדם של כל הצוות, תיאומים לוגיסטיים ותחבורה משותפת לכל השלוחות. בשטח בפועל השלוחות יפעלו בנפרד בציוות החניכים לחוליות ניווט, ארוחות וחניכה אך ילוננו וינווטו באותו איזור. שבוע הניווטים בצפון מסתיים באירוע שיא כגון מסע סיום או הקפצה ומסע המהווים סיום בתחושת מסוגלות לשבוע מאתגר במיוחד.

ישנו שבוע נוסף בו החניכים משתמשים ביכולות הניווט שרכשו והוא שבוע "אתגר דרום", אשר במהלכו מטיילים החניכים ללא צוות בדרום הארץ וניצבים בפני אתגרים שונים.

עד שנת תשע"ט שבוע הניווטים נבנה כולו על ידי הצוות הבכיר של קול עמי שניהל את הסדרה, ישנו נסיון לנהל את השבוע בעזרת בית הספר לסיירות של קק"ל ועל כן יתכן ודגשים רבים ישתנו על אף שהרצינאל החינוכי נשאר כפי שהיה. יש להתעדכן לקראת הסדרה בשינויים שנערכו משנים קודמות.

הכנה לשבוע ניווטים:

יש להכניס בלו"ז משבצות לימוד ניווטים: 2 משבצות של שעתיים שבהן לומדים את המערכים שבמצגת (נמצאת בדרייב) ועוד משבצת של שעה שבה מורידים לחניכים נק' והם מוצאים אותן במפה ובונים ציר. רצוי שהמשבצות לא יהיו כולן באותו היום. כאשר עובדים עם ביה"ס לסיירות הם מעבירים את התכנים עצמם בעזרת מצגת שונה והצוות של המכינה דואג לתרגל עם החניכים את הדברים שנלמדו.

דגשים לצוות:

חשוב לעשות לחניכים הכנה מנטלית טובה לפני השבוע: מצד אחד שידעו שהם ישנים שבוע שלם בחוץ ומצד שני ידעו שזו לא סדרת השרדות. להסביר את הרציונאל של הסדרה ולמה לדעתנו חשוב להתמודד עם הקשיים של הניוויטים, גם למי שלא הולך לנווט בצבא. הכנה לשבוע ניווטים:

- ללוות באופן הדוק את הועדה האחראית- איזה משבצות רוצים או צריך לשים בלו"ז, הכנת רשימת האוכל מראש, גיבוש תפריט, בחינת עמידה בתקציב
- חיבור בין תכנים לועדה האחראית בכל הקשור ליצירת הלו"ז סביב השבוע - בוקר טוב, סיכום יום, פעילות כוכבים, מושג יומי ועוד'. המבניות בתוך היום מאוד חשובה ורצוי שלחניכים יהיו מספר פעילויות שניתן לעשות בשלוף. כדאי להכניס שיעור על השרדות בשטח, שיעורי מבוא לניווט הכוללים מושגים ואימון (חשוב לפצל את השיעורים לדוברי אנגלית ודוברי עברית על מנת שכולם יבינו). משמעותי שמי שמעביר את השיעורים יהיה מישוהו עם ניסיון רב בניוויטים, על מנת שהידע של החניכים יהיה מעמיק.
- הבאת חונכים לניוויטים. זה באחריות החניכים אבל עלינו לסייע להם. ניתן לפנות לבוגרים, למשצים לעזרה מדובר בחונכים מקצועיים, אפשר לפנות גם לפורום המנווטים. במידה והשבוע מתקיים עם קק"ל הם דואגים לכל החונכים הנדרשים.
- הועדה אחראית על ניהול השבוע מבחינת התורנויות- אוכל, ניקיון, שמירות. יש לשים דגש על השמירות כבר בניוויטים אחרת הם עלולים לא להתייחס לכך ברצינות בהמשך המכינה.

לו"ז כללי של השבוע:

ניווט יום- יציאה ראשונה לשטח, שבוע לפני סדרת הניוויטים
ניווט בקב' (8 חניכים בקב') עם מדריך. הניווט יתקיים בשטחים שקרובים למכינה ויכלול הסברים על צורות שטח והעברת המושגים שראינו בכיתה לשטח. סה"כ 6 שעות. יש אפשרות לקיים את הניווט הנ"ל באופן שיסתיים בלילה כדי שיחוו מעט ניווט לילה.
יום א'- הגעה לשטח בבוקר, יציאה לניווט מודרך יום בקב': דומה למה שעשינו בניווט הקודם אבל הפעם זה בתא השטח שבו הם ינווטו בעצמם. בצהריים פריקת ציוד, הקמת מחנה ויציאה לניווט מודרך לילה שהוא דומה מאד לניווט יום רק בכיוון ההפוך.
יום ב'- ניווט זוגות יום+ ניווט זוגות לילה
יום ג'- בבוקר: פעילויות שדאות, סקירה גיאוגרפית, מפגשים עם דמויות מעניינות/ הרצאות. אפשר לנסות לתאם שיחה עם חיילים או ביקור במערת הפלמ"ח. בלילה ניווט זוגות.
יום ד'- בבוקר: הליכה לגבעת קיפוד, ריצת ניווט, לימוד משותף. בערב: ניווט זוגות מסכם. בלילה לאחר שהחניכים הולכים לישון [שימו לב- זו הפתעה, לא להראות לחניכים!]: הקפצה למסע עד הזריחה וסיום השבוע
יום ה'- נסיעה למעיין/ לים (כל שלוחה בנפרד) לסיכום ועיבוד ואח"כ שחרור הביתה.

כאשר השבוע מתנהל עם קק"ל ככל הנראה השבוע יכלול את ניווט היום ובשבוע לאחר מכן סדרה של 4 ימים הכוללת ניווטי יום ולילה ומסתיימת במסע מסכם, בפורמט מעט שונה ממה שכתוב כאן.

דגשים לוועדה:

ההכנה לסדרה צריכה להתחיל מוקדם- לשבת עם הוועדה על כך בערך חודש לפני השבוע עצמו. עליהם לדאוג ל: **לוי"ז, ציוד, אוכל, חונכים, חוליות, נראות המחנה** (פירוט בהמשך). בגלל עומס המשימות והעבודה שהסדרה יחסית בתחילת המכינה אפשר לפצל את העבודה בין ועדת הכנה לצה"ל לוועדת טיולים.

הכנה לסדרה: לוודא שועדת תכנים מכניסה בלוי"ז 3 משבצות לימוד על ניווטים שהצוות מעביר (שעתיים, שעתיים ושעה). להכין את הקבוצה לכך שזה שבוע שלם בשטח, בלי מקלחות ושחשוב להביא מטענים ניידים כי אין איפה להטעין פלאפון.

לוי"ז: על החניכים לבנות לוי"ז לשבוע כאשר עליהם לתכנן את התפריט המתאים ביותר ללוי"ז (לדוג- ארוחת צהריים כפריסה תו"כ ניווט בקבוצות, ולבשל ארוחה גדולה בערב בין ניווט יום ללילה), לוודא שמשבצים את כל משבצות החובה ומוסיפים להם תכנים משלהם כמו פעילות גיבוש, הכרת הארץ, שיחה קצרה וכו'... לחשוב על הדברים הקטנים כמו מתי מבשלים, מתי שוטפים כלים (לדוג), כדאי שהשומרים האחרונים כבר ידעו שהם אחראים להכין תה לכולם ולארגן פריסת בוקר, ובפריסה הזאת אפשר כבר להכין את הסנדביצים לצהריים)...

משבצות חובה:

(במידה והסדרה מבוצעת עם קק"ל הלו"ז יהיה שונה ויש להתעדכן מול המנהלים). יום א'- הגעה לשטח והתמקמות, לימוד לניווט (שעה וחצי), תדריך בטיחות (חצי שעה), ניווט מודרך יום (4.5 שעות). לימוד לניווט לילה (שעה וחצי), תדריך בטיחות לילה (חצי שעה), ארוחת ערב, יציאה לניווט לילה (4 שעות).

יום ב'- קמים, מתארגנים, אוכלים ארוחת בוקר, מסדרים מחנה, לימוד לניווט יום (שעה וחצי), תדריך בטיחות (חצי שעה), ניווט זוגות יום (5 שעות), לימוד לניווט לילה (שעה וחצי), ארוחת ערב, תדריך בטיחות (חצי שעה), ניווט זוגות לילה (5.5 שעות).

יום ג'- פעילות בוקר באחריות הצוות משעה 9 עד 14 ולאחר מכן לימוד ניווט לילה (שעתיים), ארוחת ערב, תדריך בטיחות (חצי שעה), ניווט זוגות לילה (6 שעות).

יום ד'- התארגנות בוקר, הליכה רגלית לגבעת קיפוד (40 ד'), תדריך ריצת ניווט (חצי שעה), ריצת ניווט (שעה וחצי), הכרזת מנצחים (20 ד'), לימוד משותף (שעה וחצי), חזרה רגלית (40 ד'), ארוחת צהריים, לימוד לניווט מסכם (שעתיים), תדריך בטיחות (חצי שעה), ניווט מסכם (6 שעות).

יום ה'- התארגנות בוקר, נסיעה למקום כיפי שהחניכים בוחרים לסיכום ולאחר מכן נסיעה לת"א לפיזור החניכים לסופ"ש. לטובת החניכים יעמוד אוטובוס של 12 שעות שיכול לקחת אותם לאן שהם ירצו.

ציוד: להכין רשימת ציוד לחניכים שיביאו מהבית (דגש על שקש וביגוד חם). להגיד לחניכים עם בעיות רפואיות שיעדכנו את הצוות (מי שלא יכול ללכת ישאר לעזור בחפ"ק, בכל מקרה מגיעים לשבוע). לוודא שיש את כל הציוד שצריך במכינה ואם אין להודיע לצוות. צריך להיות לכל מכינה: מצפן לזוג, פנטל (טוש מפות) לזוג, מד קוארדינטות לזוג, מפה לזוג. על כל דבר כזה צריך להיות מספר ושם המכינה (לדוג, לרשום על מפה: "מפה 5, קריית יערים") כשמחתימים את החניכים על הציוד רושמים מי לקח מה (אבי ויוסי: מפה 5, מדקו 2, מצפן 13). בנוסף, לדאוג לגיריקנים, אלונקות, תיק ע"ר, צידנית, כלי אוכל וכלי בישול ועל הכל לרשום את שם השלוחה שלא יתערבב. אוכל: לבנות תפריט מגוון למהלך השבוע מראשון עד חמישי בבוקר, כאשר את ארוחת הצהריים החניכים לוקחים בתיק (כלומר פריסה, שקיות סנדביץ' וכו') ואת ארוחת הערב מבשלים. בבוקר פריסה. יש צידנית, אין מקרר. עושים קניות: ביום חמישי לפני הסדרה, ביום שני וביום רביעי. לא לבנות על כך שכל יום נעשה קניות.

חונכים: חשוב לפרסם ולנסות להשיג כמה שיותר חונכים שיגיעו לסדרה. אנחנו מחזירים החזרי נסיעות אך לא משלמים לחונכים. חונך = אדם שיודע לנווט ויכול ללכת עם החניכים לוודא שלא יתברברו. מתי צריך חונכים? בניווט יום לפני הסדרה (כ5 חונכים למכינה), ביום הראשון (5 חונכים למכינה גם ביום וגם בלילה) ובשאר הימים בזמן של הניווטים, כמה שיותר יותר טוב כי זו תגבורת במידה ויש חניכים שמרגישים חסרי בטחון. איפה לפרסם? בוגרים, אחים, חברים, הורים, פורומים של ניווט, פייסבוק...

חוליות: הועדה מחלקת את החניכים לחוליות ניווט. דגשים חשובים: 1. לא לשים חברים ביחד, הרעיון הוא שיכירו אנשים מהמכינה. 2. תמיד חייבים לאשר את רשימת החוליות אצל איש הצוות המלווה לפני שמפרסמים. 3. לא מפרסמים לחניכים מראש עם מי הם בחוליה! תמיד יש שינויים במהלך השבוע וזה סתם יוצר בלאגן. 4. להתחשב ברמות הידע של החניכים (פירוט בהמשך): מבנה החוליות: ניווט יום- קבוצות (לפי מספר החונכים שיש נדע כמה חניכים בחוליה, לוודא שיש חניכים מכל הרמות בכל קבוצה ואין קבוצה חזקה וקב' חלשה). ניווט יום מודרך, יום א' (כנ"ל, קב' שונות מניווט היום). ניווט לילה מודרך- לילה א' (אותן קבוצות של ניווט היום המודרך). מכאן והלאה הניווטים יתבצעו בזוגות כאשר בתחילת השבוע נצוות חלשים עם חזקים כדי שיחנכו אותם ולקראת סוף השבוע נצוות חלשים עם בינוניים וחזקים עם חזקים/ בינוניים כדי שנוכל לתת מסלולים באורך שונה לפי רמת החוליה. ריצת ניווט- החניכים מתחלקים לזוגות לפי ראות עיניהם כי זו תחרות.

נראות המחנה: תחרות המחנה המדוגם! כל מכינה צריכה לדאוג למתחם שלה: לתלות שמשונית, לתלות שלטים כמו: "איזור מדורה" "איזור שינה בנים" "איזור שינה בנות" וכו'. צריך להכין לוח ניווטים: לוח שעם גדול שעליו יש ניילוניות ובתוכם שמים את הדברים הבאים: 1. רשימת זוגות. 2. לו"ז יומי. 3. מפה עם גבולות בטיחות. 4. רשימת קודים (3 ניילוניות כי יש 3 דפי קודים). אפשר גם להוסיף ללוח לימוד יומי, מושג יומי ועוד כעולה על רוחם.

תדריך בטיחות יציאה לניווט

גבולות גזרה – להגדיר ולסמן ע"ג המפה בצבע אדום.

ישובים – ישובים שרלוונטיים לניווט.

נחלים בגזרה – כיווני זרימה, נחלים מרכזים ונחלים שרלוונטיים לניווט.

נתב"ים (נקודות תורפה בעיתיות) - מקום מסוכן, דרדרת, ירידה/עלייה מסוכנת, קו מתח נמוך, כבישים וכו'..

רכב מלווה (חפ"ק) – תפקיד הליווי ומיקום.

רפואה – חובש ורכב פינוי.

קשר - טלפון לבדיקה כל שעתיים או כל נ.צ- המוקדם מביניהם.

הסבר על רוג'ום ופתקים.

מה עושים כשמישהו נפצע.

לא מפצלים חוליה בשום מצב וגם לא חוברים לחוליה אחרת.

הוראות לחדל ומקום כינוס.

הוראות לבירבור-1. חזרה למקום אחרון שהיית מאופס.

2. עלייה למקום גבוהה.

3. הליכה למקום שיכול לאפס אותך (נחל מרכזי, פרט נוף בולט, אנטנה וכו'..).

4. חזרה להתחלה.

פתק - מצב חוליה, מצב קשר, שם, חוליה, תאריך, שעה, מצב מים.

טלפונים - כל הטלפונים כבויים למעט מי שמדווח לחפק כדי לשמור בטריה

כובעים ומים

ציוד - שפצור הציוד וחזרה עם כלל הציוד, אם נאבד מודיעים לחפ"ק וחוזרים לחפש

דגשים נוספים ללילה:

ביגוד חם לחכות בנס.

פנס לחוליה

נסיון לנווט עם מפות סגורות

חציית כבישים

אין לשבת במהלך ניווט לילה!

דגשים לפני ואחרי ניווט

תחקיר לפני ניווט:

- איך מגיעים לנקודת ההתחלה מהמחנה?
- מ.נ.ה. לנקודת ציון ראשונה ומשם לשאר הנקודות?
- אזי, טווח, סיפור דרך.
- נקודת ציון-תאור הנקודה ולפחות שלושה אימותים מכל נ.צ.
- דגש על תכסית שעוברים בדרך (לא מסתמכים, אך כן מכירים)
- הגעה לנ.ס. ואימותים.

דגשים-חונך לחניך:

1. הסבר על גבולות גזרה ואיך ניתן לזהות בשטח
2. דגש על נחלים חשובים
3. ישובים בגזרה

נא לשים דגש על בטיחות!!!

תחקיר אחרי ניווט:

- לבדוק כמה ניווטים החניך עבר לפני, ומה הייתה רמת הצלחתו.
- לבדוק כמה נקי אושרו.
- עוברים מנק' לנק' תוך ירידה לפרטים.
- בודקים אם הניווט בוצע ע"פ התכנון.
- שאלה לחניך: האם היית משנה את הציר שלך?

דגשים למתחקר:

- למצוא בין 2-3 נק' שיפור משמעותיות ולא להציף את החניך
- לנסות להעלות את הביטחון העצמי של החניך
- להיות סבלנים ולא לראות את הטעויות כמשהו לא תקין
- למצוא נק' חיוביות שהיו במהלך התכנון והניווט

דגשים לניווט מודרך יום

התמצאות בשטח- צש"מ (צפון, שטח, מפה).

דבר ראשון- מציאת הצפון. מה יש לנו בשטח שעוזר לנו : כיוון צמחייה (מפנה דרומי פחות צמחיה), מספרי כבישים (זוגיים כמו 2,4,6 צפון- דרום, אי זוגיים כמו 1,3 מזרח- מערב). דברים בולטים בשטח (ים במערב, כנרת, חרמון וכו'). מציאת הצפון בעזרת השמש : הפנים לכיוון שעה 12 והצל על השעה שביים.

מצפן- הסבר על שימוש במצפן, הדגמה על מציאת אזימוט למקום בולט.

דבר שני- שטח : מציאת דברים בולטים בשטח (בעדיפות על תכסית). הדגמה איך נראים כיפה, אוכף, ואדי, שלוחה, אגן וקודקוד אגנים בשטח.

דבר שלישי- מפה : פותחים מפה ומנסים למצוא את המקום שלנו לפי הצפון והשטח.

לימוד על אזימוטים : איך מוציאים אזימוט ממפה למקום בשטח והפוך. איך מוצאים מיקום עצמי מחיתוך של שני אזימוטים.

לימוד על מדידת מרחקים : ספירת צעדים, הרמת אבן כל 100 מ'.

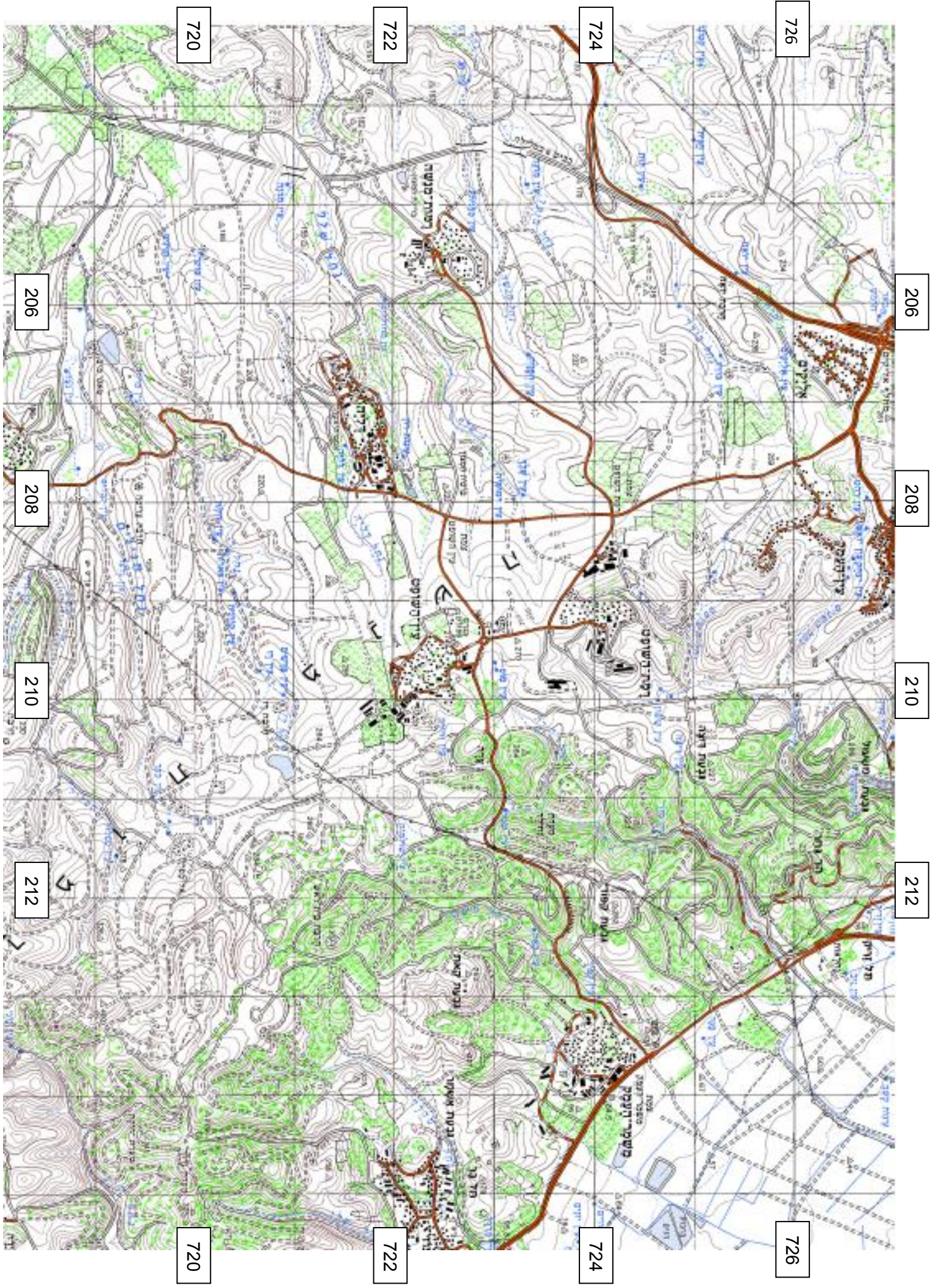
דגשים לניווט מודרך לילה

לחזור על כל מה שעשינו ביום, לראות את ההבדל בין היום ללילה.

הסבר על כך שקשה יותר להבחין בין קוי גובה. "הליכת קופים"- עוצרים ומתכופפים כדי לראות את ההבדל בין קוי גובה.

לימוד על מציאת הצפון בלילה בעזרת הכוכבים. כוכב הצפון הוא לא הכוכב הזוהר ביותר בשמיים! מציאת חץ הצפון (חגורת אוריון) ומציאת כוכב הצפון בעזרת העגלה וקסיופאה.

הרגשת השטח בעזרת הליכה בו.



720

722

724

726

206

206

208

208

210

210

212

212

720

722

724

726

יום עיבוד/יום אמצע

יום המתבצע באמצע שלב א', ובו חן את מצבו של כל חניך בקבוצה, באחוזה, בוועדה, בחדר וכו'.
יום העיבוד הוא מתנה לחניכים, זהו יום עם לוי' מיוחד ותחושה חגיגית שנועד כדי לאפשר להם לבחון את מקומם בקבוצה אל מול המטרות שלהם.
יום זה מתנהל ללא טלפונים וללא גורמי חוץ, על בסיס הצוות בלבד.

בעבר יום זה התנהל באמצע הסמסטר הראשון (אמצע אוקטובר) אבל היות ומספר חניכי IBC כיום הוא קטן יותר מבחינה פרופורציונאלית בקבוצה אז נכון לקיים את יום האמצע בסמוך יותר לעזיבתם- או יום לפני העזיבה עצמה כסיכום ופרידה מהם מצד אחד ופתיחה לחלק השני מאידך או מיד לאחר שהם עוזבים כיום חשיבה ופתיחה לחלק השני של המכינה.

דגשים לצוות

- להודיע מראש לחניכים שביום זה יהיו ללא טלפונים עד הלילה, שיעדכנו את המשפחות שלהם שבמקרה חירום יתקשרו לאיש צוות.
- לרדת לפרטים קטנים בתכנון היום- מתודות מהנות, תפריט מגוון בארוחת הערב, אווירה חגיגית הם חלק מנוסחת ההצלחה של יום זה.
- לקנות/ להכין מעטפות יפות ולתלות על הקיר עם שמות כל החניכים והצוות
- חשוב לפני יום העיבוד לקיים ישיבת צוות על כל החניכים: חזקה, חולשה ותכנית עבודה. יש חניכים שחשוב לדבר איתם ולהכין אותם לפני יום העיבוד, ועם חלק חשוב לדבר מיד בסוף יום העיבוד. החלטה זו נקבעת לפי הדינמיקה הקבוצתית, כדי לראות שהתהליך הקבוצתי מלווה בתהליך אישי.

מבנה מוצע ליום העיבוד

המשבצות ביום העיבוד מתנהלות לפי מעגלים שהולכים ומתרחבים:

המעגל הראשון- אני ועצמי: בחינה של כל חניך את עצמו אל מול המטרות שהציב לעצמו. רעיון למתודה: מפזרים שאלות מנחות רבות בחדר וכל חניך מסתובב, בוחר לעצמו 2-3 שאלות ואח"כ הולך למקום פרטי וכותב לעצמו את התשובות לשאלות. כל הפעילות מתנהלת בדממה ואסור לדבר.

המעגל השני- אני והוועדה: בחינה של כל חניך את מקומו ותרומתו בתוך הוועדה ואיך הוא יכול לשפר אותה. רעיון למתודה- חברי הוועדה יושבים ביחד בחדר ובכל תור מישהו מטיל קוביה שעל פאותיה יש שאלות כדוג': עד כמה אני משמעותי בוועדה, באיזה אופן אני חושב שאפשר לשפר את עבודת הוועדה וכו'... (במידה ויום העיבוד מתקיים בסוף החלק הראשון לקראת החלפת הוועדות הדגש צריך להיות על "מה הייתי רוצה לשפר בוועדה הבאה שאהיה בה")

רעיונות למעגלים נוספים שיכולים להכנס: בנים- בנות, אני והשותפים לחדר, ישראלים- חו"לניקים...

לאחר המעגלים מתכנסים בכיתה שעל הקירות תלויות מעטפות עם השמות של כולם, כל חניך יכול לכתוב מכתב למי שהוא בוחר. ההכוונה של הצוות היא לכתוב לאנשים שיש לך נושא לא פתור איתם, אנשים שאת/ה לא מכיר/ה מספיק או אנשים שיש לך משהו משמעותי להגיד להם. כמעט בלתי אפשרי להספיק לכתוב לכולם. נותנים לחניכים 4 שעות של כתיבה שבמהלכן אסור להיות במחשב/ לישון. רצוי ללכת למקום שקט ופסטורלי ושם לתת את משימת הכתיבה.

מכריזים מראש על שעה שבה כולם פותחים את המכתבים (דגש לצוות- לראות שאין חניך שלא כתבו לו, גם אם צריך לבקש מחניכים שיכתבו לו) ואז הם קוראים אותם וקובעים לעצמם 3 דייטים לערב. הם הולכים להתארגן והצוות מארגן ארוחה ב"מסעדת קול עמי".

הצוות דואג לאוכל ולתפאורה של מסעדה- החניכים נכנסים בזוגות ואחרי כל מנה הם מחליפים זוגות לפי הדייטים שקבעו. לכל סבב מקצים בערך חצי שעה. בסוף הלויז החניכים עוזרים לסדר ואז אפשר לארגן מסיבה במכינה.

להלן לויז דוג' מיום עיבוד תשע"ה :

8:00 פעילות כפיית- **אביבה**

8:20 הסבר על היום- ירדן

8:30 אני מול עצמי- כל אחד בוחר לעצמו 5 שאלות.

- מה היו הציפיות שלי מעצמי לפני שהגעתי למכינה, האם אני מרוצה מהמקום בו נמצא היום ולאן אני רוצה לקחת את זה
- האם אני מרגיש שאני מביא מעצמי
- אילו היבטים בי אני מרגיש שנוכחים במכינה ואילו אני מרגיש שטרם גילו בי/גיליתי ממה אני חושש במכינה?
- במה אני שונה במכינה מאיך שאני בבית?
- עד כמה אני מרשה לעצמי לחלום ועד כמה באמת מנסה להגשים את החלומות הללו?
- אילו יוזמות הובלתי ואילו רוצה עוד להוביל בזמן שנשאר לי במכינה
- מה מבין הדברים שעברתי עד כה במכינה משמעותיים בעיני ולמה
- מהם ההישגים שלי עד כה
- מה הייתי רוצה שכולם ילמדו ממני
- אם הייתי צריך להעביר שיעור על החוויה שלי במכינה לאנשים אחרים, במה הייתי מתמקד

9:10 עיבוד החוויה איך היה לכם לשבת עם עצמכם? מה חשבתם על השאלות? האם היו לכם תשובות לכולן

9:30 אני מול הקבוצה-

- 4 תחנות על פי עונות השנה, חלוקה על פי וועדות בכל תחנה יש פעילות ושאלות.
- חורף- טיבור : יצירה בבוץ+ דפים לצייר את המקום שהקבוצה לוקחת בחיים שלי.
- דף ראשון- איך הקשר שלי עם הקבוצה בנוי- האם אני חלק מהקבוצה? האם הקבוצה היא חלק ממני?
- דף שני- באילו מובנים הקבוצה משפיעה עלי לטובה/פחות לטובה
- אביב-יערה : איזה חלק אני לוקח בקבוצות השונות בחיי ובתוך כך גם בקבוצה במכינה. פרחים מפוזרים בחלל ובהתאמה יש זוגות של קבוצות בחיים ותפקידים אותם ממלא במסגרת הקבוצות הני"ל-
משפחה
מסגרות חינוכיות
תנועה
קהילה
חברים
עם
אנושות

- מחנך, כבאי, שוטר, מפקד, גננת, מנהל, גנן, צופה, עו"ד, תלמיד, חייל, סופר, שופט, ליצן
- קיץ- ירדן : אני מול הוועדה שלי : **שמשיות (יערה), צידנית (ירדן) לוחות שש בש (מכינה+ יערה) וקוביות שאביבה מכינה בכל פאה יש שאלה-**
 - ✓ מה אני תורם לוועדה
 - ✓ מה למדתי מהעשייה שלי בוועדה
 - ✓ במה הוועדה יכולה להשתפר
 - ✓ במה אני יכול להשתפר בוועדה
 - ✓ האם אני מרגיש בנוח עם האנשים בוועדה
 - ✓ איזה פרויקט מגניב הייתי עושה למכינה במסגרת הוועדה
 - סתיו- אביבה : רשימת ערכים/תכונות ושתי קופסאות עם חריצים בתוכן. קופסא אחת כוללת את "מי אני באמת" במובן של מה לא רואים בי בחוץ, קופסא שנייה כוללת מי אני בחוץ, מי אני בקבוצה.

11:00-11:15 הפסקה

11:30 פעילות בנים בנות

12:45 ארוחת צהריים

13:45 אוסטרלים (ירדן + אביבה)- ישראלים (טיבור + יערה)

- כל אחד מקבל דף ועליו הוא צריך לרשום תשובה לשאלה אותה מכניסים לבקבוק כמו "אמת או חובה", מי שיוצא עליו מקריא את הפתק בעוד שכולם עוצמים עיניים ומי שמסכים עם הנאמר מרים את היד. איש הצוות מורה לכולם לפתוח עיניים וכך יכולים לראות כמה עוד אנשים מזדהים עם מה שנאמר. מי שמרים את היד צריך לפרט מדוע הרים אותה. שאלות :
- מה למדתי על עמיות יהודית?
 - מה למדתי על הזהות היהודית שלי?
 - מה אני חושב על העובדה שהמכינה מעורבת?
 - מה האתגרים שזה מציף?
 - מה היתרונות של זה?
 - האם אני מרגיש שאני עצמי מולם?

14:45 מכתבים לחברי הקבוצה קיר מעטפות

18:00 התארגנות לפעילות ערב- מקלחות והתייפייפות

19:00 ארוחת ערב

סדרת יהודה ושומרון

ארץ ישראל הינה מולדתו התרבותית, ההיסטורית והלאומית של העם היהודי.

שורשינו היהודיים צמחו וקמו בנופי ההרודיון, בריכות שלמה וגבעות גוש עציון, ואתרים כגון מערת המכפלה וקבר רחל מבטאים ומנציחים את הקשר של העם למולדתו. בנופי יהודה ושומרון והתגבש עמנו, ומכאן חשיבות ההיכרות עם חבל ארץ זה שבמציאות הקיימת כיום, חשוף בפני רבים מהישראלים רק בתיווכן של מדינות למיניהן. הדבר נכון כאמור גם לגבי תושבי היהודים והלא יהודים של חבל ארץ זה.

אנו בקול עמי, מאמינים כי נקיטת עמדה ללא היכרות עם תולדות האזור ועם המציאות השוררת בו כיום תהיה פשטנית ורואים "מפגש" עם האתרים והאנשים השונים ככלי משמעותי ומחולל שינוי בתפיסת העצמי והאחר, וכאשר נוספים אליו למידה ושיח פתוח ושוויוני של שיתוף ושל מחלוקת, הדבר נכון פי מונים.

שבוע יהודה ושומרון מאפשר מפגש שכזה, המתקיים באופן בלתי אמצעי המאפשר שיחה, היכרות, וחיבור מחודש ומעמיק יותר לזהותם היהודית של החניכים.

המטרה אם כן בסדרה זו, היא חיזוק הזהות היהודית, היכרות עם המורשת הטמונה בחבל הארץ המדובר, לקיים מפגש בלתי אמצעי עם אנשים מכל הגוונים בעלי פרשנות היסטורית, אידאולוגיות ודילמות שונות, לגבש תפיסת עולם רחבה ביחס לסכסוך הישראלי - ערבי ובעיקר לנפץ סטיגמות. הסיבות לקיום הסדרה כחלק מהמכינה מגיעות מהגורמים הבאים: ניכוס מחודש לסיפור העם

הבנה כי זהו נושא בוער בעם היהודי

היכרות עם חבל ארץ בישראל

היכרות עם מגזר מובחן בחברה הישראלית

הבנת מורכבות הסכסוך

היכרות עם "האחר"

החשפות מקדימה לשירות הצבאי

חיבור מחודש לסיפור ארץ ישראל

שיח זהותי במכינה, היכרות עם עמדותיהם של חניכים שחושבים שונה ממני

הסדרה מהווה מרחב להבנה מעמיקה יותר של הרבדים המורכבים העומדים בבסיסם של הנרטיבים השונים עליהם מושתתת מדינת ישראל והחברה הישראלית, כאשר מתוך הבנה זו יוכלו החניכים לעצב לעצמם דעה מושכלת עם יסודות איתנים יותר.

הכנת החניכים לסדרת יו"ש

בשבוע הקודם לסדרת יהודה ושומרון על החניכים לעבור מערך הכנה לסדרה שיכין אותם ותכנית, רגשית ועיונית לשבוע. ניתן להניח שרבים מחניכי המכינה לא ביקרו בהתנחלות או לא חצו ביוזעין את הקו הירוק מימיהם. רובם ניזונים מדימויים חלקיים ולעיתים סאטיריים של האוכלוסיות וחיי היום יום ביו"ש.

במהלך שבוע ההכנה יש לכלול:

✓ שיחת פתיחה- למה יש סדרת יו"ש במכינה, קשר היסטורי, מאפיינים גיאוגרפיים

(מכתב של ירון רוזנטל על חשיבות ההיכרות עם חבל הארץ)

✓ הרצאה על תולדות חבל ארץ זה בעת המודרנית, שתכלול מידע על הסכסוך הישראלי-

ערבי באיזור, הסכמי שלום, אוכלוסייה, אתגרים בטחוניים, היבטים גיאוגרפיים

ומורכבויות שונות. היכרות עם המפה והגבולות, מעמד משפטי.

- ✓ הרצאה על חשיבות האיזור לעם היהודי וההקשר ההיסטורי של עם ישראל למקומות השונים ביו"ש.
- ✓ מפגש עם דמות או ארגון המייצג את השמאל הפוליטי בהקשר ליו"ש
- ✓ מפגש עם דמות או ארגון המייצג את הימין הפוליטי בהקשר ליו"ש.
- ✓ ניתן להפגיש את החניכים עם אישיות תקשורתית המכירה את האיזור, מסקרת אותו ויכולה להנגיש לחניכים את נקודת המבט של התקשורת ליו"ש. כדאי לדבר גם על נקודת המבט של העולם על ישראל ועל הנעשה בשטחים.
- ✓ בתחילת השבוע ימלאו החניכים שאלון בדיקת תפיסות, הנחות וידע לגבי איו"ש. את אותו שאלון ימלאו/יעברו עליו בתום הסדרה ויראו את הפערים, שיצביעו על הידע שנצבר וההיכרות הקרובה עם האיזור. מעבר למילוי השאלון יש לעודד שיח על המקום האישי שהם מגיעים איתו לסדרה.

מה היינו רוצים שתכלול ההכנה לסדרה והסדרה עצמה: שהחניכים יהיו בעלי ידע על טקסטים שקשורים לאיזור יהודה ושומרון הכרת ההשתלשלות ההיסטורית של הסכסוך היכרות עם המעמד המשפטי של השטחים היכרות עם היסטוריה יהודית עתיקה: מערת המכפלה, קבר רחל, שילה הקדומה, הר גריזים... מפגש עם טרמינולוגיה ונרטיבים שונים אפשרויות לעתיד: פתרון הסכסוך, ניהול הסכסוך, דו קיום שהחניכים יעברו יעברו חוויה יהודית משמעותית מבט אינטרדיספלינארי על משמעות המצב כיום

כל זאת יושג על ידי: ביקור באתרים מפגש עם דמויות: פוליטיות, תושבים מקומיים (פלסטינאים, יהודים- גם משפחות של חניכים). לימוד מעמיק על היבטים שונים: היסטורים, בטחוניים, משפטיים, אנושיים מפגש עם פעילים חברתיים מפגש עם ארגונים פוליטיים הכנה של הצוות לקראת הסדרה

דגשים לצוות

סדרת יו"ש היא סדרה משמעותית מאד עבור הקבוצה ויש סביבה הרבה חששות- גם מהחניכים וגם מהוריהם. ההכנה המנטאלית לסדרה חשובה, חשוב לדבר עם החניכים על הסדרה עוד הרבה לפני היציאה אליה כדי להפיג חששות. דברים שאינכם בטוחים אל תגידו, כי הנושא מאד רגיש.

חשוב להדגיש לחניכים את הרציונאל- יו"ש מוכר להם דרך משקפיים פוליטיות, אנחנו נדבר בסדרה גם על שאלות של ימין ושמאל אבל בעיקר נרצה להפגיש אותם עם חבל ארץ שהם לא מכירים ולפתוח להם את הראש למחשבות שונות ודעות מגוונות בנושא הסכסוך.

נושא האנגלית בשבוע הזה מורכב כי יש מס' דוברים שידברו בעברית. חשוב שבכל משבצת כזאת יהיה איש צוות צמוד לחו"לניקים שיתרגם או להביא להם דובר אחר באנגלית על נושא דומה.

דגשים לוועדה

השבוע במרביתו בנוי, חשוב שידעו זאת ולא יתאכזבו. המקום שלהם להשפיע הוא "בין התכנים"- לדאוג לאווירה, לעיבוד, לרמת הלימוד והרצינות ולהוסיף פעילויות ותכנים שנראים להם חשובים בשעות הבוקר, בסיכום היום או בהפסקות. חשוב שידעו שמרבית הסדרה מאורגנת ע"י ארגונים שונים ולכן אין לנו הרבה משחק עם הלוי"ז, וגם שיתכוננו להרגיש קצת תיירים- יורדים מהאוטובוס, שומעים שיחה, מסתכלים על המקום ועולים לאוטובוס וכך כל היום. אז מה כן הם יכולים לעשות? 1. דאגה לאוכל לאורך כל הסדרה. 2. הלימוד המעמיק והיכרות עם הנושאים המדוברים מאד חשוב לאורך הסדרה ולכן חשוב שלחניכים תהיה חוברת מידע שמכילה בפנים מפות, הסברים על הארגונים והאנשים אותם הם צפויים לפגוש. באחריות הועדה להכין חוברת כזאת (דוג' נמצאת בדרייב). 3. להכין בקרים טובים, להיות אחראים על ציוד, לוגיסטיקה, משחקי גיבוש קלילים למשך היום ולדאוג בכל יום לסיכום יום ועיבוד.

במהלך השבוע ישנים רוב הזמן במתנ"סים או מבנים ציבוריים, לא יהיו כל יום מקלחות וגם לא מיטות, להכין את החניכים לכך מראש. אין כמעט הליכה בשבוע אך יש מסלולים קצרים ולכן חשוב שיהיו נעליים נוחות.

לוי"ז כללי לסדרת יו"ש

במהלך הסדרה כל מכינה עוברת באותם המקומות אך בימים שונים, כך שאין להתייחס לסדר הימים. להלן מבנה הסדרה בכלליות:

שישי- שבת: הגעה לישוב ביו"ש, התמקמות, הליכה לבית הכנסת ולאחר מכן פיזור לארוחות אצל משפחות, עונג שבת. בשבת עצמה בד"כ יש ארוחה נוספת אצל משפחות אחרות ואם לא ניתן אז עושים קייטרינג לכולם. במהלך השבת מפגשים עם דמויות בולטות בישוב. לפעמים השבת היא בפתחת הסדרה ולפעמים דווקא בסופה.

יום 1: גוש עציון: האלון הבודד, דרך האבות, בישי"ש כפר עציון, הרודיון, תקוע

יום 2: חברון: מערת המכפלה, אברהם אבינו, בית רומנו, בית הדסה (לפעמים משלבים גם ביקור בסוסיא הקדומה)

יום 3: שומרון: הר כביר, איתמר, גבעות עולם, יצהר, אפשרות לבקר אצל השומרונים.

יום 4: בנימין: שילה הקדומה, עלי, יקב פסגות

יום אחרון: יום עיבוד של הסדרה שכולל משבצות על הקונפליקט בראייה רחבה יותר (לדוג' דיויד קיז, דובר ראש הממשלה) ומשבצות עיבוד של החוויה האישית.

בכל אחד מהימים יהיו מפגשים עם דוברים שונים: דמויות פוליטיות, תושבים, מנהיגים, פלשתינאים... עצם המפגש עם הדוברים עצמם משמעותי באותה המידה ולעיתים אף יותר מהביקור במקום.

לז"ז שבוע יו"ש משנת תשע"ו

דוגמאות ללו"זים נוספים נמצאים בדרייב.

שישי- שבת כ"ז-כ"ח טבת, 8-9/1/16- אפרת

אירוח וארוחות אצל משפחות מקומיות. לינה במתנ"ס שיחות, פעילויות ומפגש עם ראש המועצה עודד רביבי.

יום ראשון כ"ט טבת 10/1- גוש עציון

תצפית ה- 1000 בנווה דניאל, סיור בדרך האבות לכיוון "האלון הבודד" סיפורו של עץ סיפורו של מקום

כפר עציון- מוזיאון האדם וההר, חיזיון אור קולי, שיחתו של יוחנן בן יעקב- ילד כפר עציון סיור בהרודיון, ביקור בחטמ"ר עציון, שיחה עם מח"ט עציון- אל"מ רומן גופמן, שיחה עם רותי גיליס

לינה באלעזר

יום שני א' שבט 11/1- אזור בית לחם

סיור עם ארגון "לוחמים לשלום": בית לחם הכפרית, קבר רחל, וולאג'ה, שילה. *לינה בשילה*

יום שלישי ב' שבט 12/1- מטה בנימין

סיור בשילה הקדומה, שכונת היובל בישוב עלי, שיחה עם תמר אסרף- דוברת מ.א מטה בנימין, ירידה ל"מעין הגבורה", ביקור במכינת בני דוד בעלי, שיחה עם הרב אלי סדן- ראש מוסדות בני דוד, ביקור ביקב פסגות- תצפית, סיור ביקב וחיזיון אדם ואדמה

לינה בתקוע

יום רביעי ג' שבט 13/1- תקוע וירושלים

מפגש בתקוע עם הדסה פרומן- דרך אחרת למבט על הסכסוך, נסיעה לירושלים וסיור לאורך קו התפר בהדרכה משותפת של מדריך ישראלי ומדריך פלסטיני. מפגש עם חבר מועצת העיר ירושלים.

לינה במכינה בקריית יערים

יום חמישי ד' שבט 14/1- קריית יערים

יום עיבוד במכינת קריית יערים במסגרתו נפגש עם כתב השטחים רועי שרון, עם ח"כ ניצב בדימוס מיקי לוי ועם נציגי עמותות שונות. לפנות בוקר נסיעה לנתיב הל"ה, טיפוס על גבעת הקרב וסיום בטקס ממלכתי.

ציאה הביתה בבוקר לאחר סיום הטקס מנתיב הל"ה.

סיום שלב א' במכינה

תקופה זו מתוחמת לשבועיים האחרונים עם האוסטרלים (סוף נובמבר). התקופה הזאת מאופיינת מצד אחד בתחושת סיום ופרידה, ומצד שני בתחילת ביסוס השלב הבא של המכינה (עבור הישראלים והחוו"לניקים הנשארים).

נקודות עיקריות לשים אליהן לב:

- א. להבין איפה כל חניך נמצא ולסיים סבב שיחות אישיות אחרון עם העוזבים או נוסף עם הנשארים. לבחון עם כל חניך את מקומו, את שעבר עליו בתקופה האחרונה, להציב איתו יעדים להמשך.
- ב. החניכים מרגישים את ההתרגשות לקראת סיום שלב א' ויזהו, בעזרת הצוות, את ההזדמנות לעבור חוויות משמעותיות, ליצור שיאים, זכרונות קבוצתיים אחרונים.
- ג. יש להכין את הישראלים והחולניקים שממשיכים לקראת השלב הבא. לא רק לעסוק באירועי סיום שלב א', הפרידה מהחברים וטקס הסיום, אלא גם במה יהיה ביום שאחרי. כל חניך משנה מקום בקבוצה וצריך לכוון כל אחד למקום הרצוי. יש חניכים שזאת תהיה ההזדמנות שלהם "לצאת מהקונכייה" ולהפתח, כי היו סגורים בגלל שפה, מבנים חברתיים או התקבעות. התפקידים בקבוצה ישתנו- גם הוועדות אבל גם התפקידים הלא פורמליים- המנהיגים, הפעילים... על הצוות להכווין את הקבוצה החדשה שנבנית לכיוון טוב יותר, תוך מתן מקום ל"אבלי" על לכתם של חוו"לניקים.
- ד. צריך להכין את החניכים להעלאת הסטנדרטים- בזמנים, בתכנים, בעשייה, ביוזמה. זאת בגלל האינטנסיביות בלוי"ז שעולה, והמעבר לקבוצה קטנה יותר- "מפלוגה לסיירת".
- ה. לזהות את הדברים שהיו טובים ולשמרם, ולזהות את התחומים שדורשים תיקון ולשפרם. בקבוצה, בצוות, במכינה.

עניינים טכניים ומשימות

- ✓ הוצאת ספרי מחזור
- ✓ שי לחוו"לניקים שעוזבים
- ✓ הוצאת חולצה לכולם
- ✓ הכנת טקס סיום
- ✓ הכנת ערב פרידה מכינתי פנימי
- ✓ הכנת שבת אחרונה מיוחדת וייחודית
- ✓ הכנת מכתבי פרידה מהמרצים
- ✓ כתיבת מכתבים מהחניכים ומהצוות למסיימים
- ✓ שי מהחוו"לניקים למכינה

משבצות שיש לכלול בשבועיים אלו:

- א. מפגש של החוו"לניקים עם דמות רלוונטית שתדבר איתם על "הצעד הבא"- איך לוקחים איתי את המכינה חזרה הביתה ומה עושים עם כל זה? איך מובילים, איך ממשיכים את רוח המכינה גם בבית/בקהילה/בקמפוס... (לשם כך נועד "יום לIBC")
- ב. סדנא של דינמיקה קבוצתית ותקשורת של החוו"לניקים והישראלים בנפרד (כ"א) עם מנחי הדינמיקה הקבוצתית)
- ג. להנחות את המרצים שלושה מפגשים מראש להכין את התכנים שלהם כך שיגיעו למפגש האחרון עם החוו"לניקים עם תוכן של סגירת התכנים שעסקו בהם בקורס, עם סיכום ופרידה.
- ד. יום לפני הפרידה יהיה מורכב ממשבצות של הצוות, משבצות ישראלים ומשבצות חוו"לניקים, בתכלול של הצוות וועדת קבוצה/הנהלה.
- ה. זמן וועדות אחרון שבו כל וועדה כותבת את סיכום עבודתה ואת מסקנותיה להמשך.

ו. יום צוות שבו מעבדים את סיום התקופה ותחילת התקופה החדשה כצוות- מבט להמשך, חלוקה מחדש של חדרים, של וועדות, העלאת סטנדרטים, חידוד מסרים, דיוק תכנים, שיפור בעבודת הצוות....

טיול גיבוש

החוו"לניקים עוזבים בשני בצהריים. בד"כ מתקיים טיול גיבוש לקבוצה שנשארה בימים שלישי-חמישי. מטרת הטיול היא להעביר מסר של "התחלה חדשה". הטיול בד"כ מתקיים במקום מרוחק מהמכונה (בגולן או בהרי אילת) וחשוב לשלב בו גם תכנים שהצוות מעביר אבל גם תכנים שחניכים מעבירים, לשם כך יש למנות קב' שתתעסק בטיול הגיבוש עוד כשהאוסטרלים נמצאים. במהלך הטיול מתגבשים מחדש, בונים קבוצה חדשה. יש לתת לקבוצה הרבה זמן קבוצה, על חשבון תכנים ומסלולים. לא תמיד יהיה טיול גיבוש ותתכן גם אופציה "לגלוש" הישר לפתיחת חלק ב' לאחר הפרידה מIBC, חשוב לעשות זאת תוך יציאה כלשהי מהמכונה וקיום שיח חדש במקום שונה.

תחילת שלב ב' במכונה

תקופה זו מתוחמת לשלושת השבועות הראשונים לאחר עזיבת החוו"לניקים. מתחילים את התקופה בטיול הרחק מהמכונה על מנת לשנות אווירה ולצאת מהעיסוק בפרידה ובחברים שעזבו. לאחר הטיול החניכים יוצאים הביתה וכשהם חוזרים מהמכונה הם כבר חוזרים לחדרים החדשים שלהם. את השיבוץ לחדרים עושה הצוות ולא החניכים.

נקודות עיקריות לשים אליהן לב:

- א. יש להעצים את החניכים הבולטים וכאלו שפחות בלטו בשל האנגלית או פערים אחרים. המעבר לעברית הוא הזדמנות מצוינת לקידום שיח רגשי ו"ישראלי"/פרטיקולרי יותר.
- ב. על אף שהאוסטרלים עזבו חשוב לא לזנוח את תחום העמיות היהודית מבחינה תוכנית ומעשית.
- ג. ראוי להקדיש זמן לבניית הקבוצה החדשה. אפשר לכתוב "אמנת מכינה", ואם כבר נכתבה אז לרענן ולחדש אותה.
- ד. הימים הראשונים הם מקבילים לימים של פתיחת המכונה- עוברים על נהלים, לו"ז, מטרות, ממנים ועדות חדשות. לא תאמינו עד כמה דברים שחשבתם שמוכרים וידועים לחניכים יפתיעו אותם כשהם יתקלו בהם שוב (נהלים שהם שכחו, לו"ז שלא הכירו וכו').
- ה. יש מס' דרכים לשבץ לוועדות החדש (בחירות, מינוי צוות, כל אחד משתבץ לאן שהוא רוצה) כולן בסדר כל עוד החניכים בסופו של דבר יוצרים וועדות מאוזנות ואין וועדה "חזקה" ווועדה "חלשה". זה בסדר גמור שהחניכים ידעו שהצוות מעורב בקבלת ההחלטה הסופית איזה חניך יהיה באיזו ועדה.

סדרת הכנה לצה"ל

רציונאל

- להפגיש חניכים עם המסגרת הצבאית- שילמדו על מבנה צה"ל וערכי צה"ל
- לדמות לחניכים התנהלות צבאית כפי שיחוו בתחילת שירותם הצבאי
- הגברת תחושת מסוגלות אישית (התגברות על אתגרים)
- הגברת לכידות מכוניתית וגיבוש

דגשים לצוות

הערה כללית: הצוות מתפקד במהלך הסדרה כמפקדי טירונות, בשיתוף עם בוגרים שלנו שמגיעים. המקום הזה יכול להיות מאד מדאיג עבור המדריכים שלא מעוניינים לצעוק ולכעוס על חניכים. לא זו הכוונה- המטרה היא לא לבנות דיסטנס ולהעניש ולהפחיד, אלא המטרה היא לתת לחניכים חוויה צבאית שיגיעו מוכנים יותר לשירות. המסגרת היא מסגרת צבאית קשוחה שמתנהלת עם זמנים ועם נהלים, אך זה לא אומר שצריך לצעוק ולכעוס. החניכים מגיעים לחוויה מוכנים כקבוצה והם מעוניינים "לשחק את המשחק". מי שלא מתאים לו לא חייב לקחת חלק בסדרה. בד"כ יש שיתוף פעולה מלא והבנה של החניכים את החשיבות של הסדרה ושל מילוי ההנחיות.

א. הסדרה תבנה מראש, אך כחודש לפני הסדרה תתקיים **שיחה עם וועדת הכנה לצה"ל** ובה ישמעו הצרכים, הציפיות והבקשות של החניכים מסדרה זו. ניתן גם לתת להם להוביל משבצת אחת בסדרה (מור"ק או משהו אחר לבחירתם).

ב. הסדרה תכלול **ביקור בבסיס צבאי (במידת האפשר)**, הכולל מפגש עם טירונים/מפקדי טירונים, מד"ס בוחן מסלול, היכרות עם הל"ז של הטירונות וכדומה.

ג. **שו"ת** - על מנת לתת מענה לצורך של החניכים לקבל תשובות ולפתח בהם את התחושה שהם מוכנים יותר לצבא, ניתן לקיים משבצת שלקראתה יאספו בתיבה במשך שבועיים שאלות החניכים בנושאים שונים והצוות יעבוד ע"מ להשיג כמה שיותר תשובות ולענות להם על כולן.

ד. במהלך הסדרה יתקיים **פאנל בעלי תפקידים** שיכלול לוחמים, תומכי לחימה, גיובניקים עם תפקיד משמעותי, בנות בתפקידים משמעותיים, קצינים/קצינות וכו'. ניתן לשקול להפריד בין הלוחמים לשאר כדי שיהיה רלוונטי יותר, או להפריד בין הבנים לבנות (לכל האפשרויות יתרוונות וחסרונות).

ה. **מסדרים ומשמעת** - המסגרת הצבאית חשובה מאד להצלחת הסדרה. על החניכים לחוות חוויה שדומה לטירונות כדי שידעו למה לצפות ויגיעו מוכנים יותר לגיוס. לשם כך נועדו הנהלים, יש להקפיד על אכיפתם כל הזמן. כאשר הצוות מחפץ ומראה כאילו הכל משחק, כך גם החניכים יתנהגו וזה יפגע מאד בסדרה.

ו. **רעות ואחריות** על חברים ליחידה- כל תחילת משבצת החניכים מגישים דו"ח מצ"ל- מי נמצא, מי חסר ולמה.

כולם אחראים לכולם- אם מישהו מאחר או מתקשה- כולם נושאים באחריות וכולם נושאים בתוצאות.

ז. ניתן להקצות **משבצת קצרה לכל ערך ברוח צה"ל** המשובצות לאורך הסדרה- אמינות, אחריות, דבקות במשימה, דוגמא אישית, חיי אדם, טוהר הנשק, מקצועיות, משמעת, רעות, שליחות.

ח. גם **לכושר** יש חשיבות. לעשות הרבה אך לא יותר מדי- מד"סים מגוונים, ריצות, בוחן מסלול, פק"לים...

דגשים לוועדה

במהלך הסדרה הוועדה מתפקדת כחניכים תורנים- עליהם לדאוג לרשימות השמירות, לדאוג לתורני מטבח, להכין מצ"לים כל סוף זמן, לצעוק זמנים וכו'... עיקר העשייה שלהם תבוא לידי ביטוי לפני הסדרה- תליות פוסטרים במכונה עם שמות של יחידות והסברים על מבנה צה"ל, להכין את הקבי מנטאלית לסדרה. כדאי ורצוי להחליט על משבצת אחת או שתיים במהלך

הסדרה שהחניכים מובילים (וחשוב שבכל המכינות זה יהיה מתואם) כמו רוח צה"ל, מבנה צה"ל ולתת לחניכים מראש לבנות את המשבצת הנ"ל.

נהלים סדרת הכנה לצה"ל

פתיחה: הנהלים נועדו לשרת את המטרה של הסדרה ועל מנת לשמור על מסגרת צבאית הולמת. בעיות פרטניות ניתן לגשת למפקדים בנפרד.

מראה:

הלבוש הנ"ל הוא חובה לכולם, לאורך כל היום

- מכנסיים ארוכים
- חולצת מדים קול עמי (שכבה עליונה)
- נעליים סגורות
- כובעים: יום – כובע טמבל או מצחייה (מופנית קדימה) . לילה (מאחרי ארוחת ערב)- אסור להיות עם כובע למעט כובע צמר (מותר ללכת ללא כובע בכלל בלילה)
- בקבוק מים חצי ליטר- צמוד אליכם לכל היום, הפקרת בקבוק דינה כהפקרת נשק, על כל בקבוק צריך להיות כתוב שם בעליו
- נהלים נוספים:
- עגילים – רק צמודים (על תנוך האוזן) ורק לבנות
- שרשראות וצמידים – מותר אחד מכל אחד
- שיער אסוף בגומייה לבעלי שיער ארוך במד"סים:
- נעלי ספורט
- מכנס קצר או טרנינג
- חולצת דרייפיט קול עמי
- נהלי שמירה
- שמירה בנוהל אסור- אסור לעשות שום דבר שמפריע לשמירה: אין טלפונים, השמירה מתבצעת בעמידה (למעט בעלי פטור), נעליים סגורות, פנס. הערת השומר הבא- לפי הנהלים שהועברו במסדר הכוננות של אותו היום
- שומר אחד על כל מתחם המגורים לאורך כל שעות היום, בלילה שני שומרים שמפטרלים במתחם (החל מסיום מסדר כוננות).
- הגעה למסדר כוננות עם בקבוק מים מלא, רוח צה"ל בכיס ופנס.

מפקדים:

- פנייה אל מפקדים - "הקשב המפקדות"
- דיבור עם מפקדים: עמידת דום – ידיים מאחורי הגב, רגליים צמודות, עמידה זקופה
- סוף זמון/עמידה בח' – נתינת "הקשב", מצבת לוחמים מוכנה אצל החנת"ר
- ציות לכל איש צוות, מכל השלוחות. המפקדים לסדרה הם המפקדים הישירים שלכם – אליהם פונים עם כל בעיה/בקשה ובמידת הצורך יעדכנו את המדריכים שלכם.

מסדרים:

- אם לא נאמר אחרת עומד בשלוש, שלשה חסרה היא אחת לפני אחרונה מצד ימין של המפקד מולו עומדים.

- חנת"ר עומד בשורה הכי שמאלית, ראשון, מוכן עם מצבת חניכים. נתינת הקשב בסוף זמן רק כשכולם עומדים בדום.

כללי:

- פלאפונים – תחילת כל יום שמים בקופסא. בשעת ט"ש ניתן להשתמש בטלפון. בסופה של שעת הט"ש הפלאפונים חוזרים לקופסאות.
- אין לו"ז רשות: נוכחות מלאה בכל המשבצות – שיחות פנים/חוץ, שיעורים, מד"סים. הכל.
- כיבוי אורות – שעת גג. אין הסתובבות מחוץ לאזור המגורים.
- אי עמידה בנהלים תיצור בעיות שישבשו את הלו"ז, האווירה ואת מטרת הסדרה.
- חשוב לזכור שהסדרה כולה היא בשבילכם, לטובתכם! כנסו לאווירה, תצייתו לחוקים, תחוו קצת מהטירונות, מהחוויה הצבאית. תהיו חזקים ותלמדו.

לו"ז כללי של הסדרה

היום הראשון: איסוף מהמכינות/ מהבית ונסיעה ליער לביא/ ציפורי (הבסיס). בדרך עצירה באתר מורשת כמו מוזיאון גולני או בבסיס צבאי. היום הראשון יוקדש להתחיילות, חלוקה לאוהלים ומחלקות, שיחות נהלים, היכרות עם מפקדים והמסגרת וטעימה קצרה של סדרת שטח (אתג"ר בצצ"ת).

היום השני: בוחן מסלול, הרצאות, היכרות עם מבנה צה"ל. בלילה הקפצה למסע לילי.

היום השלישי: שיחות, פאנל מפקדים, ריצת ניווט ביער, תחרות משימות חיילות בין המחלקות.

היום האחרון: סיכום הסדרה, נקיונות ויציאה הביתה.

*הרצאות: מורשת קרב, שיחות עם מפקדים בעבר ובהווה, היכרות עם יחידות צה"ל ומבנה צה"ל, דילמות ערכיות ורוח צה"ל.

לו"ז לדוג' מתשע"ז

(לו"זים נוספים נמצאים בדרייב כמו גם הרבה מערכי שיעור)

יום ג' 27/12

14: 30 – שיחת פתיחת שבוע ומה קורה ביומיים הקרובים

16: 00 – שיעור מבנה צה"ל – וועדת הכנ"צ

18: 00 – מד"ס חיים

19: 00 – מסדר על ציוד אתגר דרום

19: 30 – ארוחת ערב

20: 30 – חסר גלגל (ירון)

22: 00 – סדר לילה

יום ד' 28/12

08: 30 – הגעה למתחם לביא והתארגנות- חתימה על ציוד

09: 30 – שיחה פלוגתית- ירדן

10: 30 – פעילות צבאית: תנ"ס, מסדרים, אז"ר, פזצט"א, סחיבת פצוע

12: 00 – ארוחת צהריים – 2 שלוחות לוקחות אוכל, אחריהן עוד 2 שלוחות

13: 00 – אתגרים נפשיים בצה"ל (נטע)

14: 00 – טבריה+ הדסה: שיעור על נשים לוחמות (עדי וכנרת) / יערים+ ענבים: פעילות חינוכית

קק"ל

15:00 – יערים + ענבים : שיעור על נשים לוחמות (עדי וכנרת) / טבריה + הדסה : פעילות חינוכית קק"ל
 16:00 – יערים + ענבים : שיעור של ירדן/ טבריה + הדסה : שיעור של גבי
 17:45 – מד"ס אקספרט
 19:00 – ארוחת ערב + הדלקת נרות
 20:00 – הסוואה- אתג"ר בצצ"ת
 21:40 – מסדר כוננות + נוהל אהבת הארץ
 22:00 – שעת ט"ש
 23:00 – כיבוי אורות

יום ה' 29/12

06:00 – השכמה, נוהל בוקר
 07:00 – מסדר בוקר
 07:30 – ארוחת בוקר
 08:30 – שיעור- ארז אשל
 10:00 – שיעור –הפתעה
 11:30 – העמסת ציוד וניקיונות
 12:00 – ארוחת צהריים
 13:00 – יציאה
 14:00 – הרצאה רם שמואלי- כרם מהר"ל
 15:30 – יציאה לתל אביב
 17:00 – פאנל צבא בוגרים בת"א

לילה לבן :

19:00-20:30 קמ"ג קול עמי- 3 מדריכים
 21:00-22:30 הרצאה רועי פלד-"תחלום תאמין תגשים"
 22:30-23:00 הפסקה והתארגנות
 23:00-24:30 אימון אירובי
 24:30-1:30 קבלת משימה קבוצתית (אקספרט וקול עמי)
 1- 30-7:00 מסע משותף- תוספת של שלושה מדריכים לטובת קול עמי

שמירות על המתחם : מהגעה עד סוף ארוחת צהריים טבריה, מסוף ארוחת צהריים עד המד"ס ענבים, מהמד"ס עד מסדר כוננות יערים. ביום ה' מהשכמה עד היציאה רמת הדסה.

רעיונות לדברים שיכולים למלא הפסקות: לדגם את המתחם (לכתוב קול עמי מאבנים וכו'), ללמוד שיר של ארץ ישראל היפה, לתרגל תס"חים, לתת להכנה לצה"ל להעביר משהו, לשחק דגליים, מד"ס בקטנה (תרגילי כושר)

אתגר דרום

חניכי המכינה יוצאים לסדרת ימי אתגר בדרום הארץ, מצוידים בציוד טיולים אישי, באוכל ובציוד בישול בסיסי, בציוד ניווט ומים כאשר אינם יודעים דבר על המסלול, על מקומות הלילה, על המשימות בדרך ועל החוויות המיוחדות שהם הולכים לעבור.

בכל יום יוצאת הקבוצה למסלול לא ידוע, על פי נ.צ המתקבלים לאורך הדרך, לאחר ביצוע משימות שונות. בסוף כל יום מחכים לחניכים ערימת עצים למדורה ומים ליום המחרת.

החניכים לא רואים את הצוות במהלך כל הסדרה, אך הצוות עוקב אחר תנועת החניכים בתצפית, בהטמנת המשימות וחלוקת המים והעצים. בנוסף, קיים קשר עם הקבוצה באמצעות טלפון לוויני המצוי בקבוצה, אצל מובילי היום. לרוב לא תהיה קליטה באיזור הטיול ולכן הטלפונים הניידים של החניכים לא מתפקדים ותחושת הניתוק גוברת. כאשר עובדים עם ביה"ס לסיירות של קק"ל החניכים מצוידים במשיבי מיקום.

מטרות "אתגר דרום":

- הטמעת ערכי סולדריות וערבות הדדית- במהלך האתגר, הקבוצה תופסת חלק משמעותי בחוויות ההתמודדות (הן הפיזית והן הנפשית של החניכים) ומזמנת לחניכים מפגש מחודש עם עצמם כקבוצה במקומות לא צפויים ומעצימים המבטאים את כוחם של רבים בהתגברות על מכשולים.
- גיבוש קבוצתי- האתגר מחייב את הקבוצה לעבוד ביחד, לשתף פעולה, לתמוך בחלשים ולהביא לידי ביטוי יכולות שונות מכל חבר בקבוצה. בתום האתגר הקבוצה מחוזקת ומגובשת יותר מאי פעם. חלק מהאתגר מתנהל בקבוצה הגדולה וחלק בחוליות קטנות, בכל מקרה תמיד יש דגש על דאגה לזולת.
- בניית חוסן מנטלי- האתגר מזמן התנסויות שונות המאפשרות לחניכים להכיר את יכולותיהם, ולבחון מהם המקומות שיש לעבוד עליהם ולטפח אותם ומהם המקומות בהם אני יכול לסייע לאחרים. החניכים עומדים במצבי לחץ שונים בתנאי שטח המזמנים אתגרים מנטליים מרובים איתם מתמודדים החניכים ועליהם למצוא דרכים להתמודד עימם.
- רכישת כלים להכרות עם השטח, התמודדות עם אתגרי הטבע השונים (קור, חום, טופוגרפיה קשה ותנאי מדבר) ומיומנויות שדאות- לינת שטח, בישול בשטח וחיי שטח ממושכים.

דגשים לצוות:

- ❖ הצוות צריך להכין את הקבוצה מראש מבחינה מנטאלית לכך שהאתגר יהיה קשה ומצד שני להבהיר שלא מדובר בשבוע השרדות בו רק החזק שורד, אלא בשבוע שעיקר מטרתו היא הגיבוש, ההיכרות אחד עם השני, הגברת האמון והמחוייבות ובניית חוסן אישי.
- ❖ ה"אתגר" יוצא בשבועות החורף ומפגיש את החניכים עם אתגרי החורף במדבר. יש להיערך לכך מראש מבחינת הציוד שהחניכים מביאים לעצמם (ביגוד, שק"ש), התיאום עם מוקד טבע לגבי עומס קור ושטפונות והכנה לטיפול במקרי היפותרמיה.
- ❖ יש להיערך מראש לקליטת חניכים שלא מסוגלים לצאת למסלול או שנפלטים ממנו במהלכו- בעדיפות למקום התנדבות באיזור, לדוג'- התנדבות חקלאית באיזור, הצטרפות ללוי"ז של מכינת פארץ/ עין יהב.
- ❖ יש לשכור רכב שטח המותאם לתנאי השטח במסלול המיועד לצוות להטמנת העצים והמים, לפינוי במקרי חירום ולהסעת ציוד רב. כאשר עובדים עם ביה"ס לסיירות הם דואגים לכך בעצמם.
- ❖ את המאבטח-מע"ר יש להזמין מספיק זמן מראש (כחודשיים) ולציין בהזמנה שיש לנו צורך באדם המכיר באופי המסלול ומסוגל לעמוד בו מתחילתו ועד סופו. המאבטח הוא

- גם "האיש שלנו בפנים" ואפשר להתקשר אליו כדי לדעת מה שלום הקבוצה. לא לשכוח לדאוג לו! להקפיד לו מדי פעם ציפורים ואם אפשר לקחת את האוהל שלו ולשים בחניון זה הכי טוב.
- ❖ כל חניך צריך להכין מראש 6 בקבוקי 1.5 ליטר- 3 שיהיו עליו במהלך המסלול ו-3 שהצוות ממלא. בנוסף, לכל שלוחה יהיו בקבוקי מים רזרבים, ג'רקני 5 ליטר ו-20 ליטר ברכב השטח.
 - ❖ לפני היציאה לאתגר יש לבצע מסדר יציאה ובו נבדקים הציוד האישי, המכניתי, ביגוד החורף, מידת התאמת התיקים לגוף החניכים וביצוע התאמות, איבטוח הציוד לתיקים, הימצאות ציוד ניווטים.
 - ❖ אתגר גם עבור המדריכים. אל תנסו לעשות משימות לחניכים מעבר לפופיק שלכם. תתרכזו קודם כל בדאגה בטיחותית לחניכים. תשאירו להם נ"צ חירום בתיק של אחד החניכים למקרה ולא תהיה קליטה סלולארית/הטלפונים הלווייניים לא יעבדו. תשאירו להם משימות בחניון לילה או אצל אחד החניכים שיעשו לאורך המסלול. כאשר השבוע מתנהל עם ביה"ס לסיירות אין הטמנת משימות אך אפשר להטמין ציפורים. לצוות יש תפקיד חשוב בסדרה זו גם אם היא מתנהלת על ידי מנחים חיצוניים- דוגמא אישית, שיחות עם החונכים כאשר יש קשיים לחניכים מסויימים ועוד.
 - ❖ חשוב לשים דגש על התהליך הקבוצתי ולקיים שיחת שיתוף וחששות לפני היציאה לאתגר, ועיבוד משמעותי בסיום האתגר.
 - ❖ לשים לב למוטיבציית יתר- לא לתת לחניכים להעמיס יותר מדי. מבחינת משקל: 15 ק"ג מקסימום לבנות ו-20 ק"ג מקסימום לבנים (עם אפשרות לחריגה פרטנית של חניכים מסויימים של עד 2 קילו בהתאם לשיקול ראש השלוחה)
 - ❖ תפקידי הצוות במהלך האתגר: לנסוע ולאסוף את הבקבוקים הריקים מהחניון, למלא אותם ולהטמין אותם בחניון לילה הבא בתוספת עצים. רק לאחר שזה בוצע אפשר לנסוע לפזר משימות לאורך המסלול עם רמזים לנ.צים הבאים. כאשר ביה"ס לסיירות מנהל את האתגר הצוות בעיקר אחראי לטיפול בבעיות שעולות מכיוון החניכים בשיתוף עם צוות ביה"ס. שאר הלוגיסטיקה נחסכת ממנו.
 - ❖ לדאוג לקנות אוכל טעים למהלך האתגר, להביא את כל הציוד הנדרש לבשל. אפשר שבזמן שחלק מהצוות מטמין משימות שאר הצוות מבשל.
 - ❖ לחשוב מראש איפה משיגים רפסודות ולקנות חבל שניתן לקשור אותן לרכב. (רק כאשר לא עובדים עם ביה"ס לסיירות)
 - ❖ להכין ארגז שאתו נותנים לחניכים רגע לפני היציאה לאתגר ובו: 2 טושים למפות (פנטלים), 2 מצפנים, 2 מדי קוארדינטות, 2 מפות סמ"ש, מכתב מהצוות שכולל את הנהלים לאתגר (דוג' מופיעה פה בהמשך), ציפורים אחרונים לפני היציאה.

דגשים לוועדה:

עיקר תפקיד הוועדה הוא בשני מישורים: 1. הכנות לאתגר. 2. הובלת הקבוצה בזמן האתגר.

הכנות לאתגר:

- יש לדאוג לכך שכל משבצות ההכנה משובצות בלו"ז ומתקיימות בזמן המתאים לפני האתגר. משבצות החובה הן: 3 מסדרי ציוד: מסדר ראשון מספיק זמן לפני האתגר כך שהחניכים יכולים להשלים ציוד בפעם הבאה שיוצאים הביתה, מסדר שני במכינה

לפני הירידה דרומה לראות שלוקחים הכל ולא לוקחים יותר מדי, מסדר שלישי ממש לפני היציאה למסע בו כל האוכל והציוד כבר בתיקים וכל חניך נשקל פעם אחת עם התיק ופעם אחת בלי כדי לדעת כמה התיק שוקל.

- משבצת התנהלות בשטח: לימוד איך עושים מיטת גחלים, איך מדליקים מדורה מעצים רטובים, איך מקימים "אוהל" מיריעות פוליטילן, איך בוחרים מקום למיקום ה"אוהל" (אין צורך כאשר עובדים עם ביה"ס כי הם מסבירים זאת)
- משבצת הציוד: מהו ציוד טיולים טוב ואיך אורזים תיק נכון
- הסבר בפתיחת שבוע על מטרות אתגר דרום (מספיק זמן לפני היציאה לאתגר)
- שיחת שיתוף חששות ורגשות לפני היציאה לאתגר

ההערות הבאות רלבנטיות רק כאשר לא עובדים עם ביה"ס לסיירות. כאשר ביה"ס לסיירות מנהל את הסדרה יש לפעול על פי ההנחיות שהם נותנים בנוגע לאוכל וציוד:

בנוסף למשבצות ההכנה על הועדה לדאוג לאוכל במהלך האתגר לפי הדגשים הבאים: לא שוקל יותר מדי (בלי קופסאות שימורים), מזין וטעים שאפשר לאכול תו"כ הליכה (לדוג' קבנוסים, פירות יבשים, חטיפי אנרגיה), בישול פעם אחת ביום- בלילה כשמגיעים למחנה. הבישול מתנהל בצורה הבאה: המכינה מתחלקת לקב' של 4 אנשים, כל קב' מקבלת לפני האתגר סיר ג'חון קטן ובו הם מבשלים. זה מונע את הצורך לסחוב סירים גדולים. כולם מבשלים את אותו הדבר אך בהרבה סירים קטנים. לדאוג למגוון של אוכל (אורז, קינואה, בורגול, פסטה...). ביום הראשון אפשר עוד לסחוב ירקות ולחמים, אח"כ זה כבר נמנע ומתקלקל.

טיפים בנושא אוכל: לקנות קמח ואז השומרים בלילה מכינים פיתות על הסאג' (מכינים סאג' מקופסאות שימורים גדולות של חמוצים, זה לא שוקל כלום ואפשר לקשור לתיק מאחור) וככה יש סנדביצים למהלך היום. טיפ נוסף- אפשר לקחת בקבוק ליטר וחצי, לשים בו בורגול (לא עשוי) בבוקר ומים. במהלך היום הבורגול מתנפח ונהיה מוכן לאכילה, ואז בארוחת צהריים חותכים את הבקבוק ומחלקים לחניכים. משביע וממלא. דגש אחרון: לא לשכוח לדאוג גם למאבטח כשמחלקים לחוליות ומחשבים כמויות אוכל.

ציוד מכינתי שצריך לדאוג לו: סירי ג'חון (1 ל4 חניכים), אלונקה, גרזן (לא חוטבים עצים בשטח, זה לבקע את הרפסודות), 2 אתי חפירה (בשביל מיטות הגחלים), שקיות זבל, בקבוקי מים (6 לחניך), ג'ריקנים של 5 לי 200 לי, ערכות תפירה (כדאי שיהיו 2), איזולירבנד חבלה (גליל אחד עבה), חבל דק וחבל עבה לשפצורים, משקל (לפני היציאה לשטח), פוליטילן: משמש כאוהל, לכל זוג חניכים צריכה להיות יריעה של 1.8X2 מ', סאג'ים להכנת פיתות (לוקחים פחית שימורים גדולה של חמוצים כמו שיש בשוק ומכינים ממנה סאג').

- יהיה מאד מאד קר! להביא ביגוד טרמי טוב, שק"ש טוב, כפפות, חם צוואר וכו'... מי שחסר לו תיק גב טוב יכול לקחת מ"מסע למשא" בחינם.

הובלת הקבוצה

- המטרה העיקרית של השבוע הוא הלכידות הקבוצתית והחולייתית.
- לדאוג למורל גבוה ולאווירה טובה במהלך האתגר: להכין משחקי גיבוש, לעשות בכל יום סיכום יום, לעשות משימות לעצמם (לדוג' הולכים בדייטים, הולכים בשקט וכו'), להכין צ'ופרים לבוקר וכו' וכו'...
- לא מפקירים פצועים ☺ אם יש מישהו שקשה לו אז הוא יצא לאתגר ויעזרו לו. כלומר, אם מישהו לא יכול לסחוב, אז מראש מחלקים את הציוד שלו בין שאר חברי הקבוצה. עדיף שהוא יצא בלי לסחוב כלום מאשר שיפספס את החוויה של השבוע. אם יש מישהו שנפצע או מסיבה מסויימת לא יכול להמשיך, הצוות יאסוף אותו והוא יהיה לרשות הצוות במהלך השבוע, לא חוזרים הביתה. אם מישהו לא יכול בכלל להגיע לאתגר מסיבות רפואיות חשוב שהוא יהיה עם הקבוצה עד שהם יוצאים לאתגר ושיפגוש אותם שוב בסיום היום האחרון. כולם חלק מאותה הקבוצה.
- הכנת רשימת תורנים: מי אחראי על הקשר, על האלונקה על המפות... כדי שלא יאבד ציוד יקר ערך.

לו"ז כללי סדרת דרום

כאשר הסדרה מתנהלת בהובלת בית הספר לסיירות הלו"ז יהיה מעט שונה.

ימי הכנה לאתגר דרום צריכים לכלול את המשבצות, כפי שמופיע בדגשים לוועדה.

שבת לפני האתגר- יכולה להתקיים בדרום בדגש על מרכז מול פריפריה או במכינות. במוצ"ש מסדר ציוד אחרון אחרי חלוקת האוכל והציוד הקבוצתי. שוקלים את התיקים.

יום א'- השכמה מוקדמת, צריך להגיע לנק' ההתחלה בשש וחצי בבוקר, שם מעבירים תדריך נהלים, נותנים מפה ושולחים לדרך. לקחת בחשבון שלוקח זמן עד שהם יוצאים ושהיום הראשון הוא הארוך ביותר כך שהם חייבים לצאת עד שבע וחצי.

ימים ב'+ ג'- החניכים דואגים להשכמה של עצמם ומודיעים כשהם יוצאים לדרך. לא לשכוח לוודא עם מוקדטבע בבוקר שהם מאושרים ליציאה

יום ד'- הליכה יחסית קצרה בבוקר. הם מגיעים לנק' הסיום עד השעה 12 ואז יש פריסה מכובדת וטקס סיום ונוסעים צפונה למכינות. נותנים להם בערב זמן להתקלח ולישון כמו שצריך

יום ה'- יום עיבוד של החוויה

משימות לצוות לשבוע דרום:

כאשר עובדים עם ביה"ס לסיירות יש לוודא איתם מראש למה מבין המשימות הבאות הם דואגים.

חודש מראש ומעלה

- בחינת ובחירת מסלולי ניווט לכל מכינה בנפרד
- סיור הכנה בשטח
- אישור מול מוקד טבע
- גיבוש רשימת ציוד לחניכים- ווידוא מקדים כי לכולם הציוד הדרוש
- הזמנת מאבטחים/מע"רים
- הזמנת אוטובוסים
- הזמנת רכב שטח

שלושה שבועות מראש

- הורדת משימות לצוותים
- הורדת משימות לוועדות
- בקשה מהורים לכתוב מכתבים לילדים שלהם למהלך האתגר
- הזמנת טלפון לוויני/קשרים

שבועיים מראש

- בניית לוז לשבוע
- תכנון משימות למהלך המסלול
- תיאום נוכחות ומשימות בין חברי הצוות
- הכנת בקבוקי שתייה רבים
- הכנת פעילות אלטרנטיבית לפצועים/במקרה של שיטפון
- בדיקת ציוד מכינתי- כלי אוכל, אלונקות, ציוד ע"ר

שבוע מראש

- ציופרים לחניכים
- תיאום הסעות
- גיבוש טקס סיום לשבוע+ ציופר סיום
- קניות מקדימות
- קניית ציוד למשימות

במהלך השבוע

- לדאוג לעצים וציוד הדלקת אש
- הטמנת משימות

דוגמאות למשימות לחניכים באתגר דרום

זמן ונ"צ	משימה	מה מקבלים
כללי	כל אבן כחולה- הדרכה	צבע גואש כחול/ הדרכה
יום א בבוקר שטח פתוח	כל אחד כותב לעצמו מכתב לסוף המסע	דפים ועטים
יום א גבעת חרוט (לכאן מפנה הפתק שאותו יקבלו קודם לכן)	כתב חידה דעץ- הם צריכים גם למצוא את הקודים (כתובים על אבנים)	חם צווארים ארטליין לאבנים כתב חידה דעץ
יום א אחרי החרוט	חידה על יישוב בארץ+ תרגיל מתמטי	אלונקה
יום א אחהצ	חידה מהפרשה- ותתצב אחותו מרחוק: להסוות משהו בהמשך הדרך עם רשת הסוואה- הם יצטרכו למצוא	מרשמלו ושיפודים
יום א בערב במחנה	רמזים למציאת המים בעזרת כתבי חידה	בקבוקי המים הולכים להיות ממש מוחבאים
יום ב בבוקר במחנה	משימה לבוקר- לכתוב תפילה לעצמי/ לקבוצה ולקרוא אותה במעגל	אני קורא בהרים דפים ועטים כשמסיימים מקבלים נ"צ

מהמאבטח		
הפתעה בתחתית הנקי-ק- סוכריות	בנקיק- משימה מהפרשה: לחלץ חבילה כלשהי עם חבל/ עזרים שהם ייצרו (משהו כאן באזור מחכה לכם, תעשו כפי שעשה משה כדי לקבלו)	יום ב
דיון על משפטים שאמר בן גוריון נ"צ הבא	מה האזימוט לקבר בן גוריון כרמז לנ"צ הבא	יום ב
פתק עם משימת אוהל צל בסיום הארוחה אם המאבטח שבע יתן להם את הנ"צ הבא	ליצור אוהל צל לארוחת צהריים ממה שיש להם	יום ב באמצע
הפתעה שווה בערב אם הצליחו- סאג'	מגילת העצמאות - מה נאמר על הדרום טריוויה דרום ולשלוח לנו את התשובות	יום ב אחהצ
מכתבים תנ"ך	משימה תנ"כית לנ"צ הבא- לטפס את הר משא, שם יחכו המכתבים.	יום ב אחהצ
סאג', קמח זעתר שמן זית ביצים לאבנה	לקראת הערב בחניון לילה: הבטחנו לכם הפתעה..... לחפור בורות ולמצוא (המתכון וההוראות בכתב חידה)	ב אחהצ
	לשנות מיקום של חניון הלילה	יום ב אחהצ ערב
הפתעה בערב- נחשי גומי	משימה כתובה בשפה של הפרשה לקרוא את הפרשה ולצלם	יום ג בבוקר

	תמונה של עקבות בעלי החיים שבה או משהו שדומה להם אם מצליחים לשלוח במהלך היום- יקבלו הפתעה בערב	
יום ג בבוצר	שרשרת בגדים- לכתוב קול עמי ולצלם	אם מצליחים מקבלים נ"צ הבא מהמאבטח
יום ג באמצע	ממוצע הגבהים של כולם, הכי קרוב לממוצע גובה עולה לאלונקה	
יום ג באמצע	לכתוב שיר וריקוד לטקס סיום	דפים ועטים
ג בצהריים	להתקדם בשקט אל המאבטח שעוצם עיניים- אם הם מצליחים להניח עליו יד בלי שהוא יורה ברובה מים/ מצביע עליהם- נותן להם את ההפתעה (אחת כל פעם)	הפתעה שווה לכל אחד רובה מים
יום ג בצהריים	מעכשיו בשעה הקרובה לא מדברים/ לא מפסיקים לשיר	

נהלים אתגר דרום הוראות לטיול:

- לשתות הרבה מים – לא ל"יחסוך במים" במידה ורואים שיחסרו מים להתקשר ולהודיע מראש. כל אחד יוצא למסלול עם 4.5 ליטר מלאים.
- במהלך היום יש לחבוש כובע.
- טיול בנעלי הליכה מתאימות.
- תכנון זמן וחושך: דגש לצאת כמה שיותר מוקדם כדי להגיע לחניון באור. 8-10 שעות הליכה ביום. חישוב של שעה ל-2.5 ק"מ בערך, בשעה 17:00 חושך.
- השכמה לשיקולכם עפ"י הדגשים מעלה. השומר מעיר את כולם.
- שמורות טבע (מסומנות במפה במסגרת ירוקה): אסור ללכת בהן בחושך ומותר לישון רק בחניונים מוגדרים.
- נוהל פציעה: כאשר מישהו נפצע (נקווה שלא יקרה) - כולם עוצרים, קוראים למע"ר, מתקשרים לדווח לצוות. במידה ואין קליטה שניים הולכים עם מפה למקום גבוה כשהם יודעים היכן הם על מנת לדווח.
- יש להימנע מלהתקרב לשפת מצוק
- לא לטייל עם אוזניות

- על כל הטלפונים להישאר כבויים למעט שלושה טלפונים בכל יום: של המוביל, המאסף ואחד נוסף. בתחילת יום מדווחים לצוות על יציאה לדרך ואילו שלושה טלפונים פועלים. יש ליידע את כל הקבוצה איזה מהטלפונים עובדים.
- כל בוקר מתחיל בנוהל בוקר – לאחר הניקיונות בודקים שלכולם יש את הציוד הדרוש – כובע, 4.5 ליטר מים וכו' ומקריאים את הנהלים.
- ניקיון: יש לשמור על הניקיון במסלולי ההליכה והחניונים. לא משאירים זבל בשטח!
- נהלי אש: כאשר מדליקים אש בחניון יש לעשות זאת בזהירות, לא לישון צמוד למדורה (אפשר להתגלגל בלילה), ולא להשאיר ציוד ליד המדורה. יש לוודא כי ליד המדורה יש שני בקבוקי מים למקרה של דליקה.
- כבישים: במידה ונדרש לחצות כביש יש לעשות זאת בזהירות, כאשר שניים עוצרים את התנועה מכל כיוון, מתבצע במהירות ועם מאסף.
- בהגעה לחניון: יש להגדיר אזורים בהם ניתן לישון (לא על שבילי גייפים), מהם גבולות הגזרה של החניון, אזורים שמוגדרים לשירותים.
- שמירה: יש לבצע שמירה במהלך כל שעות הלילה. עומדים מחוץ לשקי השינה עם נעליים ופנס. במידה וקורה משהו מעירים את המע"ר (נדרש לדעת היכן ישן) ומעדכנים את הצוות.
- הליכה: יש ללכת על שבילים מסומנים ולעבור בני"צ שינתנו לכם בכל יום. כל נ"צ אליו מגיעים יש להתקשר לצוות לדווח על הגעה.
- נוהל התברברות: במידה והקבוצה לא יודעת היכן היא נמצאת; יש לפתוח מפה ולנסות להבין היכן אתם, במידה וזה לא עוזר עולים למקום גבוה ומנסים להתאפס על השטח, במידה וזה לא עוזר הולכים לנקודה האחרונה שבה ידעתם היכן אתם וממשיכים משם.
- נוהל נתק: אם חניך נאבד לקבוצה הוא עוצר במקומו מיידית ומפעיל את הטלפון שלו ומנסה להתקשר למוביל. עליו להשאיר במקום, בעמידה, ולסמן את עצמו בפנס במידה ומחשיך. בכל מקרה לא נשכבים על הקרקע. כאשר הקבוצה מבחינה שיש נתק המוביל סופר את כל החניכים ומייד מדווחים לצוות. עושים אחורה- פנה וחוזרים על עקבותיכם עד למציאת החניך האובד.
- לשים לב ללכידות הקבוצתית: שאין אנשים מאחורה, לעזור למי שקשה לו, בסוף העלייה לחזור לעזור למי שמתקשה, לראות אם מישהו מתייבש, לחייך ולעודד את מי שקשה לו וכו'
- לא להתפצל, לא הולכים לבד, כל נ"צ מחכים עד שכולם מגיעים ואז מתקשרים לדווח על הגעה.
- בכל יום יש להגדיר מאסף ומוביל. תפקיד המוביל לספור בכל עצירה שכולם נמצאים ואז להתקשר לדווח על הגעה לנ"צ. תפקיד המאסף לוודא שנשארים כקבוצה אחת (לדחוף קדימה).
- במידה ונדרש פינוי יש ליצור קשר עם הצוות להסביר את המצב והמיקום של הקבוצה ולקבל הוראות נוספות מאיש הצוות.
- זבל- במהלך היום יש לקחת את הזבל איתכם. אפשר להשאיר בבוקר את הזבל בחניון שבו ישנתם בשקיות סגורות. אם הזבל יהיה מפוזר מאותו רגע הקבוצה תצטרך לסחוב את הזבל שלה.
- גרזן- מותר להשתמש בו רק עבור הרפסודות שהצוות משאיר לכם, בכל מקרה אסור לכרות עצים בשטח!!
- סימני התייבשות -

- קלה - הסמקה, צימאון, הרגשת יובש בחלל הפה, בחילה, אי שקט
- בינונית - סחרחורת, הקאה, כאב ראש
- קשה - הפרעות במצב ההכרה

טיפול -

- במקרה של התייבשות קלה - שתייה מרובה
- במקרה של התייבשות בינונית וקשה - עירוי נוזלים דרך הוריד
- במקרה של הפרעות במצב ההכרה - פינוי למיון הקרוב

חשוב למנוע התייבשות על ידי: הפסקות שתייה בעת פעילות גופנית, הימנעות משתיית נוזלים מוגזים ואלכוהול, כיסוי ראש, מנוחה במקום מוצל וקריר ככל האפשר

- מפה תמצא תמיד אצל המוביל ואצל המאסף.

סדרת עצמאות

סדרה זו מהווה השלמה של פרק האתגר הקבוצתי שהחל באתגר דרום, במסגרתו בין השאר חווה הקבוצה יחד התמודדות פיזית ומנטלית, המזמנת לחניכים מפגש מחודש עם עצמם כקבוצה במקומות לא צפויים ומעצימים המבטאים את כוחם של רבים בהתגברות על מכשולים. החוויה העוצמתית הזו מסייעת להטמעת ערכי סולדריות וערבות הדדית- ערכי ליבה של כל קהילה באשר היא וערכים מובילים בסט הערכים היהודיים בהם אנו עוסקים במכינה.

בסדרת "אתגר דרום" השטח מהווה כלי חינוכי והניתוק הכמעט אבסולוטי מאמצעי מדיה שונים מאפשר קיומו של תהליך משמעותי. לעיתים קרובות קשה לתרגם את החוויה הזו לשגרה. למציאות היומיומית. וזו מטרתה של סדרת העצמאות.

בסדרה זו, החניכים מתנהלים למשך מספר ימים בלוי"ז השוטף של המכינה ללא נוכחות ומעורבות כלל של הצוות החינוכי. במטרה לתרגל עצמאות ומשמעת עצמית, להתנסות בפועל במורכבות שעולה לאור הצורך בשמירת קו מתח אחיד לאורך זמן, ולבחון את כושר המנהיגות הפרטני והקבוצתי ועוד. לאורך הסדרה יעמדו החניכות והחניכים למבחן התמודדות יומיומי להתחשבות, פתיחות, הקרבה וסובלנות לחבריהם לקבוצה לצד לקיחת אחריות על הנעשה במכינה, הבנת הפוטנציאל הגלום בחופש והעצמאות במכינה, הזדמנות להתגברות של הקבוצה ושל פרטים בה.

עקרונות מנחים (לצוות ולחניכים)

- הסדרה הזו לא מונחתת בהפתעה על החניכים, עליהם להיערך לכך מראש
- הלו"ז וההתנהלות בידיים של החניכים, ועדת הנהלה/ קבוצה מובילים את ההתנהלות השוטפת, תכנים אחראים על הלו"ז וועדות נוספות אחראיות על אירועים שקורים במהלך הסדרה, לדוג' ועדת מעורבות אחראית על הפעילות ההתנדבותית.
- הלו"ז במהלך הסדרה הוא לוי"ז שגרתני, אין בו פרויקטים מיוחדים מדי, המטרה היא להוכיח לחניכים את מידת העצמאות שרכשו כקבוצה ולתרגל התנהלות תוך אמון הדדי ומחוייבות לקבוצה.
- הצוות לא צריך להיעלם מהמכינה. חשוב שהחניכים ידעו איפה הצוות נמצא ושהוא נגיש במקרי חירום. הצוות יכול להמשיך להתנהל במכינה מבחינת שיחות אישיות, העברת שיעורים פורמאליים וכו', אבל הצוות מתנהל כאורח ולא כמנהל- הם לא מובילים את פגישות הועדה (ולא נמצאים בהן בד"כ), לא דואגים ללוגיסטיקה ולמעשה לא עושים שום דבר שחניכים מסוגלים לדאוג לו בשגרת היום-יום.
- מטרת הסדרה היא שחניכים יחוו תחושת הצלחה כקב', אם מתעוררים משברים או שהסדרה בדרך לכישלון חשוב שהצוות ידע להתערב ולהכווין לכיוונים חיוביים.

מכיוון ואנו בקול עמי מאמינים כי החברות והשיח הערכי והחברתי ששולב בחיי הקבוצה במכינה, מלווים את הבוגרים הרבה אחרי שהמכינה מסתיימת, אנו רואים בסדרה זו כעוגן משמעותי ביצירת קבוצה מחוייבת, אכפתית שתוסיף להתקיים ולפעול כקבוצה במסגרת קהילת הבוגרים או במסגרת עצמאית לשם חיזוק וחיבור בעולם היהודי.

סדרת זרמים ביהדות

ביהדות בת זמננו ובמהלך ההיסטוריה של העם היהודי יש ותמיד היו מגוון רחב של זוויות כלפי תיאולוגיה, הלכה, פרקטיקה ופילוסופיה. כבר בימי בית שני מתוארות השקפות העולם השונות של הצדוקים, איסיים והפרושים.

בתוך רוב הקהילות היהודיות בתפוצות יש מגוון רחב של נקודות מבט ליהדות, והן מתבטאות במספר זרמים שונים. הידועים ביותר הם הזרמים הקונסרבטיבי, האורתודוקסיה (כולל המודרנית), הרפורמי, החילוני והמסורתי.

ישנם גם זרמים פחות מוכרים כגון - רקונסטרוקטיביים, הומניסט / חילוני, ניולוג והתחדשות (Renewal). בנוסף לכך קיימות כל מיני קבוצות ויוזמות שאינן בהכרח זרמים של היהדות, אלא מסייעות להביא עושר נוסף לחיים היהודיים העכשוויים - למשל בית תפילה ישראלי, שירה חדשה וכו'.

בישראל, בשונה מארה"ב לדוג', הזרמים שאינם אורתודוקסיה מוכרים הרבה פחות, זניחים מבחינה מספרית ואנשים רבים מגלים כלפיהם יחס של זלזול ואף ביטול.

מטרת הסדרה היא החשפות לדרכים שונות להשתייך לעם היהודי במטרה ליצור שיח, להקטין בורות ולקרר בין חלקים שונים של העם היהודי. הסדרה לא נועדה לשכנע או להטיף אלא בעיקר להרחיב אופקים ולהכיר יהודים שמאמינים במשהו שונה מהמוכר והמקובל בחברה החילונית/ מסורתית/ דתית לאומית שאליהן משתייכים מרבית חניכי המכינה הישראלים.

באמצעות הלמידה והחוויה של היכרות עם הזרמים השונים, המכיניסטים יהיו בעלי הבנה טובה יותר למגוון הרחב והמעושר של החיים היהודיים העכשוויים בעולם ובישראל, ויזכו להערכה של כמה מהעיומותים המתרחשים בחיים היהודיים בארץ ובתפוצות בנוגע לנושאי דת ומדינה.

4 שלבים לסמינר:

שלב ראשון (בכל שלוחה) - לימוד ההיסטוריה, האמונות והפרקטיקה של הזרמים העיקריים ביהדות.

שלב שני (בירושלים או בחנתון) - לימוד על הזרמים בחו"ל, הזרמים בישראל ונושאים העומדים בפני הזרמים בארץ ובחו"ל. לימוד והיכרות עם העבודה של הזרמים בארץ, לדוגמה, המרכז הרפורמי לדת ומדינה ומשמר הכנסת.

שלב שלישי (בירושלים או בחנתון) - נושאים נוספים לסמינר כגון סוגיות ביחסי דת ומדינה. לדוגמה, נשות הכותל, גיור, נישואין וכשרות.

שלב רביעי התארחות בקהילה האורתודוקסית החרדית במהלך שבת

לוח זמנים כללי:

1. תחילת השבוע (ראשון-רביעי) - שיעורים על ההיסטוריה, האמונה והפרקטיקה של הזרמים העיקריים - בכל שלוחה.

2. מיום רביעי עד יום חמישי אחר הצהריים - מפגשים עם ארגונים שונים ברחבי הארץ

3. מחמישי בצהריים תחילת לוי"ז של שבת חרדית

דוג' ללוי"ז סמינר משנת תשע"ז

יום חמישי

הגעה לחנתון באוטובוס (אוסף בטבריה ואחר כך לרמת הדסה)

10:00-11:00 - פתיחה עם ג'וני

דידיה חזני, מנהל מרכז החינוכי בחנתון - פלורליזם בחנתון

11:00-12:00 - סופי פלמן-רפלוויץ, יו"ר התנועה המסורתית בארץ, **יהדות קונסרבטיבית בארץ**

12:00-12:15 - הפסקה
 12:15-13:00 - איתי קסוטו, מנהל מכינת חנתון - **יהדות חילונית**
 13:00-14:30 - הפסקת צהריים (פריסה)
 14:30-16:00 - **רוחניות יהודית** - הרב ג'יימס ג'קבסון-מייסלס, מייסד של 'אור הלב', מרכז לרוחניות יהודית
 16:00-16:30 - הפסקה
 16:30 - 18:00 - **התפתחות הזרמים בארה"ב ובארץ** - ד"ר עזרא קופלוביץ
 18:00 - 20:40 - הפסקה וארוחת הערב (אעדכן עם פרטים)
 20:40 - 22:00 - **יהדות רפורמית בארץ** - הרב עודד מזור, רב בית הספר לאו באק, חיפה

לינה - נישן בכיתה ובמקלט של המכינה. יש שרותים, אין מקלחות. מכינת חנתון כבר בחופשת חנוכה אבל יש עוד קבוצות בחדרים שלהם.

יום שישי

ארוחת בוקר - פריסה
 07:00-08:00 - **תפילה מוזיקלית עם תלמידה לרבנות קולבי מוריס (אולי)**
 08:00-09:00 - ד"ר חביבה נר-דוד - סיפור אישי (דגש על פמיניזם ומקווה)
 09:00-09:30 - סיכום
 חזרה הביתה בתחבורה ציבורית לחופשת חנוכה

שבת חרדים

ישנן תתי קהילות רבות בישראל, המשמרות מסורות, אורחות חיים, אמונות ותפיסות עולם. חלקן הגדול מקיימות קשרים סינרגיים אלו עם אלו, מפרות זו את זו בתהליכי לימוד והיכרות משותפים. לא כך הדבר כאשר אנו מדברים על החברה החרדית. אפילו שם הקבוצה "החרדים" טומנת בחובה הבנה קלוקלת של אופייה הייחודי שכן אין למעשה קהילה אחת מאוחדת מלוכדת ומגובשת של חרדים, הקהילה החרדית מורכבת מחצרות, זרמי ותתי מגזר רבים אך כל אלו לא חשופים ומוכרים למי שאינם משתייכים לקהילה.

העולם היהודי כיום מורכב משלל תפיסות וזהויות מהן יכול כל אדם לבחור ולגבש לעצמו את זהותו שלו, אך האורתודוקסיה החרדית- הנקראת גם אולטרה אורתודוקסיה- לא רק שאינה נגישה אלא אף מתווכת לנו על ידי המדינות השונות באופן שמעצב את תודעתנו ללא יכולת אמיתית להבחין בין מציאות ואגינדה ולעשות ניתוח מושכל של הידע המצוי לנו.

לכן, בהתבסס על התפיסה כי על שלל מרכיביו של עולם התוכן היהודי להיות נגישים באופן הישיר ביותר עבור החניכים שלנו, יזמנו שבת מכינה שכל הווייתה מפגש עם קהילות חרדיות שונות, במסגרתה החניכים זוכים להיכרות עם דמויות מגוונות המספרות את הסיפור האישי שלהן, אירוח סעודות בבתי המשפחות, שיחות ודיונים הפותחים צוהר בלתי אמצעי לעולמם המורכב של חברי הקהילה.

נקודות חשובות:

- ✓ שבת מסוג זה, דורשת עבודת הכנה משמעותית שיכולה לכלול- היכרות מקדימה עם אנשי קהילות חרדיות, לימוד על תתי הקבוצות המרכיבות את הקהילה האולטרה אורתודוקסית, הבנה של מוקדי הקונפליקט הקשורים לקהילה זו (גיוס, שבת, כותל וכו').
- ✓ כהכנה לשבת זו ולמפגש עם המגזר הדתי המסוים הזה, יש לחשוף את החניכים בפני זרמים נוספים ושונים של יהדות זמננו ולקיים מספר ימי הכנה שבמרכזם היכרות עם הזרמים ביהדות, וביניהם- הרפורמים, הקונסרבטיבים, חב"ד, דתיים לאומיים, חרד"לים ועוד. היכרות זו עם הזרמים השונים מוטב שתעשה על ידי מפגש עם נציג הזרם שיספר עליו ממקור ראשון. יש להכין את החניכים לכך שהמפגש לא יהיה ממקום שיפוטי, אלא מתוך כוונה להכיר טוב יותר חלקים שונים של עם ישראל. קבוצות וקהילות אלו חוגגות את יהדותם אחרת, נוהגות את חיי היום יום אחרת ואולי אף בעלות סממנים חיצוניים שונים, אך אפשר לראות את כולם בבחינת "אלו ואלו דברי אלוקים חיים" ולקבלם כחלק מהמארג האנושי המורכב של עם ישראל.

- ✓ יש לעבור עם החניכים על דגשים להתנהגות בשכונות החרדיות עצמן (לבוש, שמירת שבת, צניעות ועוד). בנוסף, יש לזכור שמתארחים בבתיים של אנשים ועל כן להתנהג בהתאם
- ✓ מצד שני מטרתנו היא הידברות, למידה ויצירת קשר, על כן, יש לעודד את החניכים לא לפחד להעלות נושאים "בוערים" שמציקים וששמעו בתקשורת כי אם לא כן, לא יפיקו מהסדרה את מלוא הפוטנציאל שלה.

דוג' ללו"ז משנת תשע"ז

יום חמישי

הגעה לשכונת שערי חסד, אולמי בית הכנסת קהל חסידים, רחוב קק"ל פינת בר זכאי	
דברי פתיחה והרצאה על חרדים	15:00-17:00
בין 17:00-20:00 חלוקה לקבוצות של בנים ובנות.	17:00-20:00
לבנים יהיה מפגש עם צעירים בני גילם מהקהילה החרדית והבנות יוצאות לסיור	
ארוחת הערב- קייטרינג	20:00-20:45
סיפורים ומוזיקה	20:45-22:30
חזרה למכינות (טבריה ליערים, רמת הדסה לענבים)	22:30

יום שישי

הגעה לשכונת שערי חסד, אולמי בית הכנסת קהל חסידים, רחוב קק"ל פינת בר זכאי	
הרצאות על חסידות ועל ליטאים	08:30-09:45
מפגש הפתעה	10:00-11:30
שיחה על שבת במשפחות חרדיות - ציפיות והכנה	11:30-12:30
יציאה לאלעד	12:30
הגעה למקומות לינה באלעד (בנים\בנות בנפרד)	14:00
הרצאה על "הפילוסופיה של שבת בבית חרדי (משבצת משותפת)	14:30
הדלקת נרות שבת	15:45
הולכים לבית כנסת	קבלת שבת

ארוחת שבת אצל משפחות

עונג שבת + מפגש עם אנשים מהקהילה 21:30

שבת

תפילת שבת למעוניינים	
ארוחת הצהריים אצל משפחות ואז חוזרים למקומות לינה	11:00
זמן מנוחה	14:00-16:00
סעודה השלישית (משותפת)	16:00
הבדלה	17:00
סימפוזיום ומשוב	18:00-20:00
ניקיון וסידור מקומות הלינה	20:00
חזרה למכינות	21:00\20:30

חובק ישראל

הכרת הארץ היא מערכי היסוד של מכינת קול עמי והיא הדרך לחיזוק האהבה לנופי הארץ, יושביה ומורשתה. במהלך השנה רוכשים החניכים ביטחון עצמי במיומנויות השטח והטיילנות, מקבלים כלים להוצאת טיול ולקראת סוף המכינה מוציאים לפועל את הטיול "חובק ישראל".

חובק ישראל הוא מסע המהווה שיא של חווית המכינה ומביא לידי ביטוי את הכלים והיכולות האישיות והקבוצתיות אותן רכשו חניכי המכינה במהלכה. מתחילת החלק השני של המכינה עובדים החניכים לקראת הוצאת טיול החובק, הנמשך שבועיים, ועצם ההכנה לקראתו היא חלק משמעותי ביותר בחווית החובק.

דגשים לצוות

הצוות חונך את הוועדה מרגע הורדת ההנחייה לתחילת העבודה על החובק ועד לסיכום הטיול לאחר סיומו.

כל צמד חניכים המקבל לידי תכנון מקטע מהחובק יוכל להתייעץ עם חברי הצוות בתכנון המקטע ולקראת היציאה לסיורי ההכנה יצטרך לאשר את המקטע אצל אחד מחברי הצוות.

הצוות ינחה את סיכום ותחקיר סיור ההכנה וישיבת אישור התכניות הסופיות, תוך ירידה לפרטים, הצבת רף גבוה לתחום הטכני, הלוגיסטי התוכני, הערכי והחברתי.

במהלך החובק, בכל יום חברי הצוות ישבו עם הוועדה ועם הצמד המוביל את היום למחרת לתכנון ותיאום ציפיות. בסוף כל יום יתקיים סיכום יום בהובלת הצמד המוביל ובהנחיית הצוות. לאחר הטיול כולו תתבצע ישיבת סיכום והסקת מסקנות כללית של הוועדה עם חברי הצוות.

במהלך הטיול חברי הצוות חונכים את מובילי היום ואת הוועדה, מייעצים ומלווים במידת הצורך, אך לא מובילים בעצמם את המסלולים, את ההדרכות ואת תפעול הטיול, אלא אם כן התבקשו להדריך קטע מסוים מראש, מתוך היכרות או מומחיות מוקדמת הקשורה למקטע זה.

יש לוודא שלכל חוליה יש תכנית ב' במידה ויורד גשם.

בקצרה- הצוות נותן לוועדה ולצמדים את מלוא התמיכה והעזרה בשלב התכנון, תוך פיקוח, ייעוץ ושמירה על סטנדרטים, אך מרגע שיוצאים לחובק הצוות מתנהל יותר כ"אורח" והאחריות נופלת על כתפי החניכים.

משימות באחריות הצוותים

הוצאת אישור טיול והזמנת מע"רים לפי האישור

הזמנת רכב לוגיסטי (טנדר או ג'מפי) לכל הסדרה + בניית לו"ז לוגיסטי: מי נוהג ברכב בכל יום, מתי עושים קניות ואיך מגיע הציוד של החניכים.

פתיחת ספקים לפי האטרקציות המתוכננות.

פתיחת הרשאות בסניפים של שופרסל לאורך המסלול.

דגשים לוועדה

הוועדה תבנה מתווה כללי למסלול הטיול ותפרק אותו למקטעים יומיים. כל צמד חניכים יקבל תא שטח אותו יוביל במסע. הצמד אחראי על כל הקשור ליום הטיול עליו הוא אמון- בניית המסלול, הכנת הפעילות וההדרכה לאורכו, תכנון האוכל, תיאום כניסה לאתרים ואישורים מיוחדים, תיאום עם גורמי חוץ, תחבורה במידת הצורך ולינה בסופו של היום. כל צמד יצא לטיול הכנה כשבועיים לפני היציאה לחובק לוודא המסלול ופרטיו.

לאחר ביצוע סיורי ההכנה תתכנס כל המכינה וחברי הצוות לסיכום הסיורים ולביצוע תחקיר לקראת החובק. לאחר שבוע נוסף יתקיים אישור תכניות סופי של כלל החניכים והצוות ולתיאומים אחרונים בין הצמדים השונים. במוצ"ש לפני היציאה לטיול יחזרו החניכים מהבית ויתקיים "מסדר יציאה" ובו יבדקו הציוד האישי, המכינת, המשרדי, האוכל וכל הציוד שאמור לצאת לטיול.

על הועדה לרכז את תכנון ימי הטיול, את ההוצאות התקציביות, את הקניות לקראת הטיול ובמהלכו, את הזמנת האוטובוסים והמאבטחים (הם לא מזמינים בעצמם אלא מרכזים ומעבירים לצוות לביצוע ההזמנה) ואת הסנכרון בין מובילי המקטעים. על הועדה לקבל מכל צמד לו"ז של היום אותו הם מארגנים ולבסוף להוציא לכל החניכים "חוברת חובק" עם כלל הלו"זים. דוגמאות לחוברות כאלו ניתן למצוא בדרייב.

הועדה אחראית לוודא עם החוליה הראשונה שיש טקס פתיחה חגיגי ועם החוליה האחרונה שיש טקס סיום וזמן לשיחת סיכום.

הועדה יכולה גם לדאוג למוטיבים שיחזרו לאורך כל החובק, לדוג': יומן חובק, סמל חובק, להוציא חולצות, שיר חובק ולדאוג לפתיחת יום וסיכום יום.

קווים מנחים לחובק

- לחובק יש נושא רוחבי אשר ילווה את בחירת המסלולים, האתרים בהם נבקר, האנשים אותם נפגוש ואת תכני ההדרכה בטיול (בשנים תשע"ח ותשע"ט הוחלט על הנושא "קהילות בישראל")
- החובק יחל ביום ראשון בשבוע אחד ויסיים ביום חמישי בשבוע השני ויכלול שבת אחת משותפת.
- בהגעה אל כל מסלול, אתר, חבל ארץ או ישוב בחובק תתבצע סקירה אודות המקום- גיאוגרפיה, היסטוריה, אוכלוסיה וכדומה, זאת על מנת להיטיב את ההיכרות עם המקום ולטייל באופן מושכל.
- במהלך הטיול לפחות חצי מהימים יכללו מסלולי טיול בשטח והשאר יכולים להיות מסלולים מיושבים ולינה ביישובים. כלומר- בכל שבוע יהיו לפחות יומיים שיכללו מסלול של 5 שעות הליכה ויותר בכל יום.
- החובק יכלול פעילות התנדבותית למען הסביבה או הקהילה לפחות במקטע אחד כל שבוע.
- החובק יכלול מפגש עם אוכלוסיות, מנהיגים, אנשי רוח או נציגים של קהילות בקהילתם על מנת להכיר קהילות נוספות בסביבתן הטבעית ובכך להיחשף לצדדים שונים של החברה בישראל. נושא זה הוא מהותי ויש להקפיד על כך שיתקיים ושבאמת תהיה היכרות מעמיקה עם אוכלוסיות וקהילות שונות בישראל.
- אפשר להוסיף הנחיות נוספות כדוג' חיוב החניכים להתייחס למורשת של מפעלים ציוניים כדוג' היכרות עם אתרי קק"ל.

משבצות הכנה לחובק:

לקראת החובק יש לקיים את המשבצות הבאות: שיחה במליאה על נושא החובק הנבחר והצעה של 2 או 3 מסלולים שמשקפים את נושא החובק. הקב' תבחר את המסלול שמתאים להם ביותר.

לאחר חלוקת המקטעים לחוליות יש לשבץ בלו"ז הרבה משבצות של זמן עבודה על החובק, במהלכו הצוות יסייע לחוליות לתכנן את הימים שלהם. כל חוליה צריכה לעבור תחקיר עם איש צוות לפני היציאה לימי ההכנה.

לאחר ימי ההכנה תתקיים "מליאה" בנוכחות הצוות שבמהלכו כל חוליה תעלה מול הקבוצה ותציג את התכנון שלה לפי הנקודות הבאות: שעת ומקום התחלה, שעת ומקום סיום, לו"ז כללי,

אוכל, צרכים לוגיסטיים, תחבורה, פערים. לתחקיר זה יוזמן אחד מאנשי ההנהלה הבכירה שהוא חיצוני לשלוחה כדי להוסיף רצינות למעמד.

דגשים בנוגע לתקציב:

הועדה מקבלת תקציב אותו היא צריכה לתכנן לאור דרישות החניכים ולנהל מעקב הוצאות שוטף. היא יכולה "לשחק" עם סעיפי התקציב, לדוג' - להקצות חלק מהכסף שמיועד לאוכל עבור הוצאת חולצה וכדו' בתנאי שהם לא חורגים מהתקציב. הועדה מנהלת את כל התקציב חוץ מהתקציב שמיועד להשכרת רכב מלווה ומאבטחים - זה באחריות צוות המכינה.

בד"כ (ואם לא יהיה שינוי), התקציב כולל 12 ימי האכלה (30 ₪ לחניך ליום), 70 ₪ תוספת לכל חניך עבור שבת ו100 ₪ לחניך עבור אטרקציות שונות במהלך החובק. סה"כ 530 ₪ כפול מס' החניכים. בנוסף, יש 10,000 ₪ על הסעות לאורך החובק.

(לו'זים שונים של חובק משנים שונות ניתן למצוא בדרייב)

מירוץ קול עמי

ככל הנראה בשנת תשע"ט לא יתקיים מירוץ קול עמי אך לטובת שנים הבאות מובא כאן תמצות של המידע בנוגע למירוץ.

"קול עמי" מארגנת את "מירוץ קול עמי" החל משנת 2015 ומזמינה את חניכיה, בוגריה ואת הקהל הרחב להשתתף במרוץ.

המרוץ מביא לידי ביטוי ערכים שונים שהמכינה מקדמת ומחנכת לאורם- **ערבות הדדית, מוכנות לצה"ל, אורח חיים בריא ומעורבות בקהילה.**

מרוץ קול עמי מתקיים לקראת סוף תקופת המכינה, ביום שישי בבוקר ומהווה אחד מאירועי השיא האחרונים במכינה עבור החניכים. למרוץ מוזמנים חניכי המכינה, בוגריה ובני משפחותיהם, חניכי תכניות "מסע" השוהים בארץ מחו"ל, חניכי ובוגרי מכינות קדם צבאיות אחרות, יחידות צבאיות באזור, והיננו פתוח לקהל הרחב בדגש על קהילת המכינה הסמוכה.

תשלום סמלי יגבה מהרצים עבור הוצאות הפעלת המרוץ וכל ההכנסות הנוספות מאירוע זה יתרמו **למרכז לחיילים בודדים ע"ש מייקל לוי** (או לעמותה אחרת שתבחר ע"י המכינה).

המרוץ מתואם עם כל רשויות החוק והשיטור, קק"ל, מוקד טבע והסוכנות היהודית.

מיקום המרוץ משתנה אך מתקיים באזור בעל משמעות סמלית לעם ישראל. שיקולים נוספים בקביעת מיקום המרוץ:

- ✓ מסלול נוח לריצת 5 ק"מ 101 ק"מ במתווה מעגלי
- ✓ מקום לקיום פעילות במהלך המרוץ וטקס סיום
- ✓ מקום נוח לחניית רכבים פרטיים ואוטובוסים
- ✓ מסלול בטיחותי לריצה
- ✓ מסלול מאתגר ומהנה

בהוצאתו לפועל של המרוץ שותפים ופועלים חניכי המכינה, בשת"פ בין השלוחות, בהובלת וועדות הכנה לצה"ל ומעורבות בקהילה. תתכן הקמת צוות ייעודי להקמת המירוץ

בערב לפני המרוץ יתקיים בשלוחה הסמוכה ערב לימוד בנושאי הקשורים למרוץ ולערכיו, הכולל גם סעודת פסטה, ואליו מוזמנים כל משתתפי המרוץ.

במהלך המרוץ יתקיים אירוע חוויתי-שיווקי המציג את העשייה במכינת קול עמי- תערוכת תמונות מפעילות המכינה בעבר ובהווה.

לוח זמנים:

מועד:	מטרה:
אפריל	<ul style="list-style-type: none"> • תיאום תאריך למרוץ • שריון שורת תקציב
יוני	<ul style="list-style-type: none"> • איתור מסלול מתאים למרוץ
יולי	<ul style="list-style-type: none"> • פרסום המרוץ בקהילה, בקרב הבוגרים, למנהלי תכניות "מסע", מנהלי מכינות קד"צ
דצמבר	<ul style="list-style-type: none"> • ישיבת התנעה, הקמת צוות בין מכינת, חלוקת משימות • תיאום עם הרשויות וגורמי חוץ- משטרה, קק"ל, המרכז לח"ב... • פנייה לתורמים פוטנציאליים

<ul style="list-style-type: none"> • הזמנת דובר/תוכן לערב לימוד. 	
<ul style="list-style-type: none"> • פרסום המרוץ- ביקור בתכניות "מסע" (בייחוד IBC) ובקהילה, טלפונים, פייסבוק, אימיילים • הזמנת חולצות, גביעים, תמונות לתערוכה • הזמנת אוטובוסים • הזמנת אבטחה, רפואה, חשמל וציוד מקצועי לריצה (במידת הצורך) 	ינואר
<ul style="list-style-type: none"> • הכנת שילוט והצבתו • קניית אוכל לכיבוד • הכנת ערכות לרצים • הכנת התערוכה 	פברואר

דגשים לצוות

- כדי לקיים את המירוץ נדרשת עבודת תיאום רבה מול גופים שונים: משטרה, מד"א, קק"ל וכו'... יש לוודא שכל האישורים ניתנו וחשוב לעקוב אחר כל ההנחיות והנהלים של הגופים השונים.
- המירוץ הוא אירוע שיא, צריך לדאוג שחניכים מתאמנים לקראת הריצה מצד אחד, אבל שותפים בחוויית הארגון מצד שני. לעודד אותם להפיץ את הפלאיר, להזמין אורחים, קבוצות שונות, ליזום דברים נוספים. המירוץ כולו צמח כיוזמה בשיתוף חניכים ויש מקום להוסיף ולהשפיע על המירוץ

דגשים לוועדה

- רוב התיאומים הם באחריות המנהלים, כוועדה עליהם בעיקר לדאוג לרתום את החניכים לקראת המירוץ, לתכנן את הלוגיסטיקה ולהציף יוזמות.
- לוגיסטיקה: יש הרבה מאד משימות. לשים לב ללוח הזמנים (למעלה) ולהסתכל בדוג' של חלוקת המשימות (בהמשך). בתקופה שלפני המירוץ להתמקד בשיווק ופרסום לכמה שיותר אנשים: קב' כושר קרבי, משפחות, בוגרים, חברים... לתכנן איך להפוך את האירוע להפנינג: להכין דיסקים של מוזיקה, לחשוב על הפעלות לפני ואחרי המירוץ... יום לפני המירוץ צריך להכין את כל מה שרק אפשר: לתלות שילוט, להכין את מתחם הקבלה, להכין ערכות רצים, למלא ג'ריקנים ולהשאיר מינימום הכנות ליום המירוץ עצמו (כמו פיזור המאבטחים). ביום המירוץ עצמו חשוב שכל חניך שלא רץ ידע מה התפקיד שלו ואיך הוא עושה את זה: הרשמה, מדידת זמנים, חישוב מי ניצח, חלוקת מדליות... הפן הלוגיסטי הוא מאד חשוב להצלחת האירוע.

משימות למירוץ קול עמי תשע"ז:

משימות	אחריות	הערות	לביצוע עד
1	הזמנת מאבטחים, וקשר איתם בערב וביום המירוץ	גלעד	26.1
2	הזמנת אוטובוסים, וקשר עם נהגים בערב וביום המירוץ (יוסי קריספל)	ירון	26.1

אוטובוס
מיערים,
אוטובוס
מענבים
ואוטובוס ל IBC
ואורחים

שבוע של המירוץ	ירון	קשר עם IBC, תיאום מספרים, הזמנת אוטובוס ואיסוף של החניכים	3
12.2	גלעד	הכנת רשימת השמעה למירוץ	4
12.2	עמי	הפקת אירוע/ "ההפנינג" במהלך המירוץ- דוכנים, חברות, תמונות מחיי המכינה	5
2.2	עמי	הזמנת צלם/ים	6
בוצע	ג'וני	הכנת פלייר וקישור להרשמה	7
2.2	גלעד	אישור משטרה	8
2.2	גלעד	אישור קק"ל	9
26.1	גלעד	אישור מד"א	10
26.1	ג'וני	אישור מוקד טבע	11
26.1	ירדן	ביטוח	12
13.2	גלעד	סימון המסלול	13
12.2	ירון	הכנת ערכות רצים- מספרי רצים, חטיף, חולצה...	14
26.1	גלעד	הזמנת מדליות וגביעים	15
26.1	ירדן	הזמנת חולצות וקשר עם המרכז לחיילים בודדים	16
26.1	גלעד וג'וני	מציאת ספונסרים	17
12.2	ענבים	קניות כיבוד, חד"פ, חטיפי אנרגיה, שתייה...	18
12.2	גלעד	הכנת שלטי הכוונה לכיון המירוץ ובתואי הריצה	19
ביום האירוע	ענבים	עמדת כיבוד באירוע- הקמה ותפעול תוך כדי	20
ביום האירוע	גלעד	אחריות על ריכוז, תדרוך והפעלת סדרנים	21
26.1	גלעד	הזמנת מערכת הגברה	22
רצוף	כולם	הפצת הפלייר	23
רצוף	עמי	איש קשר לקבוצות/שאלות מהאינטרנט	24
10.2	גלעד וענבים	הזמנת דובר אורח לערב לפני	25
16.2	יערים- טבריה	אירוח טבריה וטבעון	26
	וענבים-טבעון		
26.1	ירון	הזמנת דגלי ישראל ודגלי מכינה	27
ביום האירוע	יערים	הבאת ציוד לוגיסטי לאירוע- ג'ריקנים, בזנ"טים, חבלים, שולחנות, כסאות...	28

סיום המכינה

תקופה זו מתוחמת לשבועיים האחרונים של המכינה, לאחר סיום החובק. יש להתכונן אליה כחודש מראש, למרות העיסוק בחובק ותוך כדי הטיוול.

יש להקדיש זמן משמעותי לסקירת ההתפתחות והסיכומים אשר מאפשרים הפנמה של המכינה כתהליך מתמשך. מחד, התהליך ילווה ברגשות אובדן ופרידה אך תהא בו גם הזדמנות אחרונה להתנסות במיומנויות שנרכשו תוך כדי עבודה.

נקודות עיקריות לשים אליהן לב:

- א. לא להוריד סטנדרטים עד הרגע האחרון. אמנם לתת לחניכים להוביל את אכיפת הנהלים, כי הם כבר בשלים לכך בשלב זה, אבל לעזור להם להבין שעושים הכל עד הסוף עד הרגע האחרון (וועדות, מד"סים, זמנים, ניקיונות...).
- ב. זאת הזדמנות להביא לידי ביטוי אנשים, תחומים, תכנים ורעיונות שלא הגיעו לכדי ביטוי עד כה. לעודד חניכים שלא העבירו שיעור להעביר, לדבר על נושאים שתמיד רצינו ולא הספקנו, לקיים פעילות שתמיד רצינו (הצוות או החניכים) ולא הספקנו.
- ג. ישנן משימות עד הרגע האחרון של המכינה- לא רק הטקס ואירועי הסיום, אלא גם מירוץ קול עמי (בשישי האחרון של המכינה) והגיוסים של חניכי השנה הבאה. זאת בנוסף למשימות הקיפול והאריזה. כל אלו עוזרים לשמור על מתח עבודה גבוה, אך חשוב לדייק אותם ולבצעם עד הסוף, למרות שהחניכים והצוות עשויים להיות כבר מותשים.
- ד. יש לעסוק בשבועות אלו ב"צעד הבא", שהוא לא רק הצבא, אלא גם- איך ממשיכים את המכינה, בצבא אך גם לאחרינו. איך שומרים על קשר, איך ממשיכים את רוח המכינה...

עניינים טכניים ומשימות

- ✓ הוצאת ספרי מחזור/ קול יומי
- ✓ הוצאת חולצה
- ✓ הכנת טקס סיום רשמי (סרטונים, דבר החניך, שיר, הוצאת הזמנה מכובדת)
- ✓ הכנת ערב פרידה מכינתי פנימי
- ✓ הכנת שבת אחרונה מיוחדת וייחודית
- ✓ הכנת מכתבי פרידה ושי למרצים ולצוות
- ✓ קניית שי סיום לכל חניך
- ✓ כתיבת מכתבים מהצוות לכל חניך

משבצות שיש לכלול בשבועיים אלו:

- א. חצי יום כתיבת מכתבים (אפשרות, לא חובה)
- ב. שיעורי סיכום של כל מרצה (להנחות את המרצים שלושה שבועות מראש להכין את התכנים שלהם כך שיגיעו למפגש האחרון עם תוכן של סגירת התכנים שעסקו בהם

בקורס, עם סיכום ופרידה), שיעורי סיכום של כל איש צוות, אימון סיום עם המאמנים, אימון סיום של הוועדה

- ג. הכנות למירוץ קול עמי במידה ומתקיים
- ד. משבצת "הצעד הבא"
- ה. סדנא של דינמיקה קבוצתית ותקשורת עם מנחי הקבוצות
- ו. זמן וועדות אחרון שבו כל וועדה כותבת את סיכום עבודתה ואת מסקנותיה להמשך.
- ז. מסע סיום שיבנה ביחד עם חניכים. מומלץ לא להפתיע את החניכים עם המסע. רצוי שהמסלול יכלול תוכן הקשור למכינה, לערכיה, לעשייה בה, ויסיים במקום סימלי ומיוחד.

דגשים לצוות

- קיפול המכינה: יום שלם של נקיונות ואריזות. יש לוודא שאיש צוות שתודרך ע"י מנהל המכינה נמצא כדי לפקח על הקיפול שיתבצע בצורה שתאפשר שימוש בציוד לאחר מכן. **חשוב-** על כל ארגז לרשום בדיוק מה יש בו, ובנוסף- להכין רשימה מסודרת של כל הציוד שתשאר איתנו כדי שלא נצטרך ללכת למחסן כל פעם כדי לבדוק כמה כוסות יש...
- סיכומי ועדות: חשוב שישאירו משהו למחזור הבא. שיהיה לכל ועדה קלסר מסודר עם לקחים, מספרי טלפון, פעילויות וכו'... להקצות לזה זמן בלוי"ז אחרת זה לא קורה. עדיף שישאר קובץ דיגיטלי כי קלסרים הולכים לאיבוד...
- בשלב זה הוועדות כבר לא מתפקדות ממש כוועדות אלא עובדים כצוותי עבודה. לדוג'- צוות שאחראי על טקס הסיום הרשמי, צוות שאחראי על מתנות למרצים וכו'...
- חשוב שכל חניך יצא עם ראייה חיובית על עצמו ועל המכינה ולכן להתמקד בשבועיים האחרונים בדברים הטובים שקורים ולא לעשות רק שיחות משמעת. לעשות שיחות אישיות עם כל החניכים ולהאיר את התהליך שהם עברו במהלך המכינה.
- יש להתחיל לעבוד על תקופת הפרידה עוד לפני החובק. כדאי להכין את החניכים מראש להתחיל לסכם לעצמך ולתת להם שאלות מכוונות לשיחת סיכום כמו: דברים שאיתגרו אותי, דברים שלמדתי על עצמי, במה אני גאה, במה אני מרגיש שנכשלתי או פספוס..
- להקים וועדת ספר מחזור שתעבוד חודש מראש על הספר מחזור אחרת הוא לא בטוח יצא לפועל.
- טקס הסיום צריך להיות מכובד ולהתאים למוזמנים: להמנע מבדיחות פנימיות, סרטונים מכובדים (בלי תנועות גסות, תמונות של אנשים ללא חולצה) באורך של עד 3 דקות ולא יותר. חשוב לדבר על דברים משמעותיים שחוו ולהתייחס לנושא העמיות היהודית, חשוב להודות לשותפים ולהורים. את הפרידה הלא פורמאלית החניכים יעשו עם הצוות בלילה האחרון בפרטיות וללא אורחים ובה אפשר להציג מה שרוצים.

חזק חזק ונתחזק!

