



פעולת זמן פנוי

פלטפורמות: בעדיפות לזום או כל וידאו צ'אט אחר שנוח לכם בו
גיל מודרך: ז – גיל תיכון (בהתאמות)

חלק א': נעמיק היכרות באמצעות תחביבים שיש לנו ושהיינו רוצים שיהיו לנו

1. **ניחוש תחביבים** - נבקש מכל חניך לשלוח לנו (המדריכים) בפרטי תחביב אחד שיהיה להם ותחביב אחד שהם היו רוצים שיהיה להם.
אחרי שכולם כתבו, נקריא כל פעם תחביב אחד ונבקש מהקבוצה לגלות של מי התחביב. החניך שניחש הכי הרבה ניחושים נכונים מנצח.

חלק ב': נחשוב כמה זמן פנוי יש לנו עכשיו ולמה הוא מוקדש

2. **זמן מצוי** - נבקש מהחניכים לצייר עיגול ולחלק אותו לפי הזמן שהם מקדישים כיום לכל אחד מהתחומים: שינה, אוכל, מחשב, טלוויזיה, לימודים, תחביבים משפחה.
(למדריכים שרוצים לשדרג: אפשר להכין סקר וגרף משותף לכולם באמצעות ה <https://www.mentimeter.com/>)

דיון:

- מה אתם מרגישים שלוקח לכם הכי את הזמן?
- למה הייתם רוצים להקדיש יותר זמן?
- מה מכל החלקים עושה לכם הכי טוב?

3. **זמן רצוי** - נבקש מהחניכים לצייר עיגול נוסף ולחלק אותו לפי הזמן שהיו רוצים להקדיש לכל אחד מהתחומים שחילקנו במתודה הראשונה.

דיון:

- מה ההבדלים הגדולים שיש בין שני העיגולים שצוירתם?
- מה חסר לכם היום כדי להצליח להגיע לעיגול של הרצוי?

חלק ג': נחשוב ביחד איזה תחביב מתאים לי לפתח

4. **במה כדאי לי להשקיע את הזמן בבית?** נשלח לחניכים את תרשימים הזרימה המצורף ונבקש מהם לעשות אותו, לאחר שהגיעו לתשובה נשאל האם הם מסכימים אם התשובה ובמידה וכן איך היו רוצים ליישם את התחום הזה בחיים שלהם?
למדריך: אפשר לאסוף את התשובות שיצאו ולאחר מכן לעזור בשיחה אישית לכל חניך למצוא את הדרך שבה באמת יוכל באמת להשקיע את הזמן שלו בתחביב או הפרויקט שנבחר.
יש המון התנדבויות קהילתיות וחקלאיות שאפשר לעשות מהבית! כל הפרטים נמצאים אצל צוות התנועה בדף התנועה בפייסבוק ובאיסטגרם.

שורה תחתונה: התקופה הזאת נותנת לנו הזדמנות לפתח ולהתפתח. זה הזמן להיזכר בכל הדברים שרצינו לעשות תמיד ושאף פעם לא היה לנו זמן אליהם ולעשות אותם, יש מספיק זמן להכל!



במה כדאי לך להשקיע את הזמן בבית?

