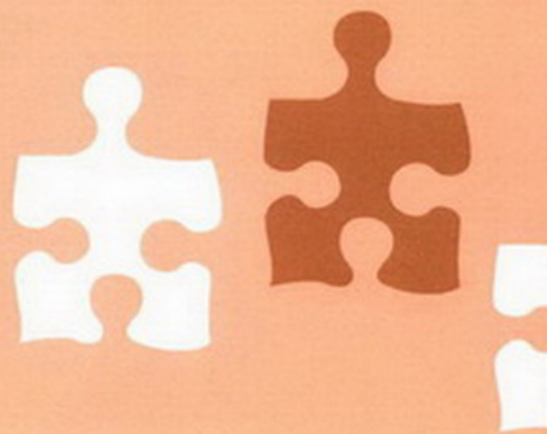


מהדורה חדשה

פעילים ונהנים

המדריך

הפעלה קבוצתית של קשישים סיעודיים במוסדות גריאטריים
פרויקט משותף של מחלקת ריפוי בעיסוק במרכז הרפואי גריאטרי, נתניה



פעילים ונהנים

הפעלה קבוצתית של קשישים סיעודיים
במוסדות גריאטריים

כתיבה: נעמי שביט
"עוץ מקצועי: נורית לויתן



אשל

האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל
נוסדה על-ידי ג'וינט-מלב"ן ונתמכת על ידי ממשלת ישראל וג'וינט ישראל
www.eshelnet.org.il

עריכה וקידום הפרוייקט: נעמי שביט, מרפאה בעיסוק

ייעוץ מקצועי

נורית לויטן, מרכזת התחום הגריאטרי, פיקוח ריפוי בעיסוק, משרד הבריאות

תכנון ופיתוח הנושאים לפעילות:

שם הנושא:	שם מדריכת התעסוקה:
אבטיח	אירנה ביבר
ביצים	פאולה בן שלוש
גבינה	יוליה וורביצקי
חמניה	סופיה בר-גיל
ירקות	שושנה לבייב
לחם	עדה גולדברג
לימון	אולגה שיינקמן
מאפים	לאה פרידקובסקי
מלח	דליה ליכטנשטיין
ספגטי	סימה גרובובסקי
עגבניות	טניה לבדב
ענבים	אביבה גולדברג
עשבי תיבול ותבלינים	איבון כהנא
שמן	ריקי בדיחי
תפוח אדמה	רות צנחני
תפוח עץ	אסתר סלע

הוועדה להוצאה לאור, אשל

פרופ' חוה גולנדר, יו"ר
שמואל באר
ד"ר יצחק בריק
מרים בר-גורא
בן-ציון כרם
ד"ר מאיר פרץ
ד"ר עירית רגב
פרופ' אריאל רוזין
ורה שלום
טוביה מנדלסון, מרכז הוועדה

עריכה: ציפי שטיין (ז"ל)
צילומים: רדאי פלדמן
עיצוב וביצוע גרפי: פנינה נחמיאס, ג'וינט ישראל
מזכירות ותיאום הפקה: סימונה דוד
הוצאה לאור: טוביה מנדלסון, אשל

מס' קטלוגי: 212816
מסת"ב: 965-7073-37-5
הדפסה: דפוס abc, ירושלים

©

כל הזכויות שמורות לאשל, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים
למען הזקן בישראל ולמרכז רפואי גריאטרי, נתניה

תוכן העניינים

5	פתח דבר
8	הקדמה
8	הצורך בפעילות
9	אוכלוסיית היעד והתאמת הפעילות
10	טכניקות ההפעלה המוצגות במדריך
11	השיטה
	נושאים לפעילות:
13	אבטיח
19	ביצים
25	גבינה
29	חמניה
35	ירקות
41	לחם
47	לימון
53	מאפים
59	מלח
65	ספגטי
69	עגבניות
73	ענבים
79	עשבי תיבול ותבלינים
85	שמן
89	תפוח אדמה
95	תפוח עץ

פתח דבר

אחת המטרות החשובות של המנהלים, המטפלות והמדריכות בבתי אבות היא לטפח ולחזק ככל הניתן את היכולת התפקודית של הזקנים. דיירי בתי אבות מצויים בתהליך הזדקנות המלווה בבעיות ומגבלות רפואיות וגופניות ובקשיים נפשיים וחברתיים. ממחקרים שונים עולה כי לשהות בבית אבות השפעה על מצבם הכללי של הזקנים, מצב המוכתב, בין שאר הגורמים, גם על ידי ניצול נכון, מעורר ומהנה של שעות הפנאי הרבות העומדות לרשותם של הזקנים.

כל פעילות - פעילות פיזית המותאמת ליכולת ולצרכים של דיירי בתי אבות, פעילות באחד מתחומי היצירה והאמנות, עבודה עם חיות מחמד או השתתפות בתכנית גינון - משפיעה לחיוב על מצבם של הזקנים, מגבירה את ההתעניינות שלהם בנעשה סביבם, משפרת את מצב רוחם ותורמת לאיכות החיים שלהם.

"פעילים ונהנים" היא חוברת הדרכה שפותחה על ידי צוות מדריכות התעסוקה במרכז הגריאטרי בנתניה וגובשה ביוזמתה של מנהלת הריפוי בעיסוק הגב' נעמי שביט. החוברת מבטאת את המאמץ המבורך של צוות המרכז ליצור את הכלים ולהעשיר את האמצעים להפעלת הזקנים. יתר על כן: התכנית פותחה באופן כזה שהיא מותאמת לצרכים המיוחדים של כל דיירי המרכז הגריאטרי בנתניה - התשושים, הסיעודיים, תשושי הנפש ואלה השוהים במחלקה לשיקום או בנופשון.

תכנית ההפעלה הייתה כה מוצלחת והשפעתה על הזקנים כה חיובית, עד שמדריכות התעסוקה במוסד חשבו כי מן הראוי להפיצה ולהציעה לבתי אבות, למרכזי יום לזקן ולמסגרות אחרות שיכולות לעשות שימוש במגוון הפעילויות שפותחו במרכז.

אשל, האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן, שנוסדה על ידי ג'וינט ישראל ונתמכת על ידו ועל ידי ממשלת ישראל, שמחה להרים את הכפפה, להפיק ולהוציא לאור את החוברת. אנו מקווים כי החוברת תסייע לכל מי שישתמש בה בעבודה החשובה עם הזקנים ואף תעניק להם השראה ותוליד רעיונות לפעילויות נוספות, חדשות ומותאמות לזקנים במצבים שונים, שיקלו עליהם, יעודדו אותם ויבטיחו ניצול נבון ומהנה של שעות הפנאי וזיקנה נעימה.

פרופ' יצחק בריק

מנכ"ל אשל

נעמי שביט, מרפאה בעיסוק, מנהלת שרותי הריפוי בעיסוק במרכז הרפואי הגריאטרי בנתניה, זיהתה צרכים מקצועיים ויזמה פרויקט של בניית אמצעים ותכנים להפעלת קשישים סיעודיים. היא ליוותה את הפרויקט בכל שלביו ואף נרתמה בצילום, עריכה וגיבוש של הספר.

חברו אליה נורית לוי, מפקחת על תחום הגריאטריה בריפוי בעיסוק במשרד הבריאות, שנתנה יעוץ מקצועי בכל שלבי הפרויקט, עודדה ועזרה בכתיבת הספר ובעריכתו, ואביבה גולדברג, אחראית על מדריכות התעסוקה במרכז הרפואי הגריאטרי בנתניה, שהייתה שותפה לבניית התכנים וליוותה את תהליך העבודה. תודות לשניהן.

תודה מיוחדת לאירנה ביבר, פאולה בן שלוש, יוליה וורוביץקי, שושנה לבייב, לאה פרידקובסקי, סופי בר-גיל, דליה ליכטנשטיין, סימה גרובובסקי, טניה לבדב, גילה בסרי, איבון כהנא, ריקי בדיחי, רותי צנחני, אסתר סלע אולגה שיינקמן ועדה גולדברג - מדריכות התעסוקה במרכז הרפואי הגריאטרי בנתניה, שבנו את הנושאים המוגשים בספר ויצרו אביזרים להפעלת הקשישים תוך עבודת צוות מבורכת ושיתוף פעולה.

ד"ר זאב פידלמן

מנהל המרכז הרפואי הגריאטרי, נתניה

צוות מדריכות התעסוקה במרכז הגריאטרי רפואי נתניה, גאות להיות חלק גדול מעשיה ויצירה של חוברת הדרכה "פעילים ונהנים" וכשמה כן היא, חוברת אשר מציעה מגוון רחב של פעילויות למגוון רחב של קשישים ברמות שונות ומאפשר שעות רבות של פעילות תעסוקתית המלווה בהנאה מרובה.

במשך שנה שלמה כמעט עבדנו על הפרוייקט כשאנו נעזרות האחת ברעותה, בבני משפחתה, באביבה גולדברג האחראית על המדריכות ונעמי שביט, מרפאה בעיסוק האחראית על כל יחידת הריפוי בעיסוק במרכז, שיעצו, הדריכו וליוו אותנה בעבודה על הפרוייקט.

אט-אט לנגד עינינו ראינו ממש איך הפרוייקט קורם עור וגידים ומתמלא בתכנים וברעיונות חדשים, אסטטיים, מקוריים ומיוחדים שאוגדו, גובשו ונערכו לאחר מכן על ידי נעמי שביט מרפאה בעיסוק במרכז והפכו לחוברת ההדרכה "פעילים ונהנים".

אנו מקוות שעבודה זו בעלת תוצאה נפלאה שכזאת תהווה השראה לעוד מדריכות לבניית פרוייקטים מהנים ומבורכים שכאלה.

סופי בר-גיל

בשם מדריכות התעסוקה
מרכז רפואי גריאטרי נתניה

הקדמה

מאז הוצאת המהדורה הראשונה, חלו שינויים רבים במגמות המרכז הרפואי הגריאטרי בנתיא. נבנו מחלקות רפואיות פעילות: מחלקה פנימית, מחלקת מונשמים, מחלקה סיעודיים מורכבת ומחלקה לטיפול תומך. מחלקת השיקום הורחבה ל-36 מיטות וקיימות תוכניות הרחבה נוספות.

בבית החולים יש עדיין מחלקות המהוות בית לדייריהן בהתאם ליכולתם התפקודית. ביניהן שתי מחלקות תשושים, מחלקות סיעודיות ומחלקת תשושי נפש.

בשנים האחרונות, אוכלוסיית התושבים הסיעודיים במוסד גדלה והתעורר צורך להתאים את הפעילות למצב הקוגניטיבי והתפקודי של המטופלים. השאיפה הייתה להציע מגוון פעילויות מתאימות, תוך הדגשת פעילויות שאינן ורבוליות.

מדריכות התעסוקה במוסד, האחראיות להפעלת התושבים במטרה לשמר את יכולתם התפקודית ולהעשיר את איכות חייהם, נרתמו לפרויקט מורכב של פיתוח ובניית אמצעים ואביזרים להפעלה. הוחלט שהנושא המרכזי של התכנית יהיה "מזון". כל מדריכת תעסוקה פיתחה תת-נושא בתחום זה; התכנים הותאמו לאוכלוסיית היעד באמצעות טכניקות שונות. נוצר מאגר נפלא של אביזרים שעמד לרשות הצוות כולו ובעיקר להנאתם של התושבים.

מצאנו לנכון לגבש את החומר לספר כדי שגם צוותים של מוסדות אחרים יוכלו להשתמש ולהיעזר בו. אנו מקווים שהמדריך יסייע לאנשי המקצוע בעבודתם ויתרום להעשרתם במתן רעיונות לפעולות נוספות ובעיקר בהפעלת הקשישים הסיעודיים להנאתם ולרווחתם.

הצורך בפעילות

התושב הסיעודי מאופיין בירידה בתפקודו במישור אחד או יותר, בשל בעיות גופניות, נפשיות וחברתיות הגורמות לאיבוד מיומנויות. ברטון טוען כי ירידה במשאבים אישיים מגבילה את פעילות האדם. הוא מתקשה להיות חיוני ונמצא במצב של תלות בסביבה, אף במילוי צרכים בסיסיים ביותר. תהליך ההזדקנות עצמו ועצם השהייה הממושכת במוסד, גורמים לשינויים במצב הרוח, לחוסר הפנמת למידה חדשה, לפגיעה בזיכרון של אירועים עכשוויים ורחוקים. ה"הוספטיליזציה", ה"אשפוז הממושך", מעודדת חוסר יוזמה, איבוד עניין, במיוחד ביחסים בין-אישיים, ואיבוד אינדיווידואליות (Barton, 1959).

רייכמן (Richman, 1969). מצא כי קיים קשר בין חסך חושי לבלבול אצל אוכלוסייה מבוגרת עם בעיות מנטליות, שלדבריו מביאים לירידה תפקודית. קיאלהופנר (Kielhofner, 1983) טוען במודל העיסוק האנושי שפיתח כי ברוב שעות הערנות האדם עסוק, והוא מחלק את מוקדי הפעילות האנושית לשניים: עבודה ומשחק. לדידו, המשחק כולל את הלמידה של

הצעירים, ההנאה של המתבגרים והפנאי של הקשישים. בפנאי אנו כוללים פעילות חופשית מצורך להיות פרודוקטיבית, פעילות שהאדם עצמו בוחר: קונצרטים, הרצאות, חוגים, ספורט, גינון, מלאכת יד, כתיבה, וכדומה.

בגיל הזקנה הפנאי הופך לעיסוק עיקרי. פעילות חברתית מספקת אפשרות ליצירת קשר, הזדמנות להבעה עצמית, גירוי מנטלי מתאים, תרגול פיזי, פעילות מעודדת כישורי הסתגלות ומעוררת מוטיבציה. בפעילות קבוצתית האדם שותף בקהילה ויכול לבטא את דעותיו, השגותיו וכישוריו, להשפיע ולהשאיר חותם ולרכוש מעמד כיחיד. לדברי קיאלהופנר (Kielhofner, 1983), בהיעדר יצירתיות ופעילות מתקבלות פסיביות והתנתקות.

מאידך, מעורבות חברתית והפעלה חברתית, מעודדות התעניינות, שומרות על התמצאות, תורמות לחדוות עשייה, שומרות על כישורים חברתיים, מספקות הנאה, מונעות הידרדרות ומשפרות את איכות החיים.

אוכלוסיית היעד והתאמת הפעילות

התושבים הסיעודיים אינם מקשה אחת. מדובר באוכלוסייה הטרוגנית. ניתן להבחין בזקן הסיעודי הצלול, הזקן הסיעודי שאינו צלול, החולה הסיעודי המורכב, לכל קבוצה מאפיינים קוגניטיביים שונים. הרמה הקוגניטיבית של הקבוצה משפיעה על סוגי הפעילויות המתאימים לה, ובכל פעילות חשוב להתייחס לכל היכולות ולכל תחומי העניין של הזקן.

לקבוצה ברמה קוגניטיבית נמוכה, עם קשיים בתחום ההבנה והתקשורת, מתאים לספק גירויים בסיסיים ותנועה. לפיכך, גרייה חושית: ריח, טעם, שמיעה, ראייה, משולבת בכל הפעילויות המוצעות. לעיצוב הסביבה: תאורה מתאימה, מוביילים, עציצים ופרחים, אקווריום, מוזיקת רקע, נרות ריחניים ואמצעים אחרים, יש בהקשר זה חשיבות מרובה כמקור לסיפוק גירוי ועניין. בתנועה ופעילות גופנית נשתמש במשחקי קליעה ותנועה, כדורים, חישוקים, בלונים, בועות סבון, חבלים וכדומה.

מבחינה תפקודית מומלץ לשמר את כל היכולות הקיימות ולשמור על עצמאות בתחום של טיפול עצמי: אכילה, סירוק, משיחת אודם, מריחת קרם, למטרה זו אפשר להשתמש בפעילות כגון בישול, גינון, קוסמטיקה ומוזיקה. אנשים ברמה זו מגיבים בחיקוי ותגובות אוטומטיות חוזרות ובדרך כלל עובדים אתם בקבוצות.

לאוכלוסייה סיעודית ברמה קוגניטיבית גבוהה יותר, מתאימה הגישה של Reality Orientation, גישה זו מעודדת התמצאות בזמן, במקום בסיטואציה ובאדם ודוגלת בהתערבות שיטתית ועקבית: עיקרה שינון מידע בסיסי ומערכת פעילויות סדירה. לאוכלוסייה זו מתאים להשתתף בפעילות אינטלקטואלית בסיסית: אקטואליה, חשבון, סיפור, חריזה, השלמת פתגמים וטרוויה.

בחירת הפעילות מצריכה תכנון ובראש וראשונה בחירת נושא מתאים. נושא כזה יהיה מתחום המוכר לקשישים, יספק תוכן לפעילות ויאפשר שימוש באבזרים ובטכניקות הפעלה מגוונים שיעודדו את הקשישים להשתתף בפעילות: תנועה, Reality Orientation, פעילות חברתית, סיפורת, יצירה ופעולות יומיומיות.

מדריך זה מציג פעילויות רבות ומגוונות שנושאן המרכזי הוא מזון. המדריך מחולק לתת-נושאים - אבטיח, גבינה, מלח וכדומה - שכל אחד מהם מביא לביטוי טכניקות הפעלה מגוונות ומתאימות לרמתם המנטלית והתפקודית של הקשישים. ככלל, אפשר להשתמש בטכניקות אלה, כולן או חלקן, להצגת כל נושא שייבחר.

טכניקות ההפעלה המוצגות במדריך

יש לפתח ולמצות את הפעילות במגוון טכניקות כמפורט בהמשך. הטכניקות מהוות דגם על פיו ניתן לממש נושא לפעילות ולמצותו במגוון אפשרויות וברמות שונות. (הגירויים מופיעים בסדר א-ב כדי לשמור על מתכונת קבועה. אנו יודעות שלעתים יש צורך להציג דברים בסדר אחר).

גירוי החושים

טכניקה של מסירת מידע מהסביבה ברמה בסיסית על ידי מתן גירוי חושי - ראייה, שמיעה, טעם, ריח, מישוש - תוך אפשרות לזהות (בדיבור) ולהתאים (תמונות, חפצים).

פעילות מוטורית

טכניקה הכוללת התנסות בתנועה עם חפצים הקשורים לנושא המוצג. הפעילות מלווה במוזיקה מתאימה, בכוונה לעודד תנועה ספונטנית אוטומטית. במגוון מצבים, כלים ואמצעים, במינימום הוראות מילוליות. מטרת הפעילות - לספק הנעה, עידוד תנועה ושיפור מצב הרוח. מומלץ לעודד תנועות רחבות וגדולות גם בזרועות, גם בגב וגם ברגליים. יש לעודד השתתפות של גפה עליונה פגועה אצל תושבים לאחר אירוע מוחי על ידי שימוש בשתי הידיים בו זמנית. צריך לשים לב לדיווחים על כאב ואי נוחות.

פעילות אינטלקטואלית בסיסית

טכניקה שמעודדת פעולות חשיבה בסיסיות כחשבון פשוט (במשחקי קליעה, באולינג, רולטה), קריאה והבנה של הוראות בנות שלב אחד (משחקי מילוי הוראות) וזיכרון של מידע בסיסי (משחקי טריוויה, חריזה והשלמת פתגמים). פעילויות אלו מעודדות היזכרות. זיכרון הוא כישור הנהנה מהתנסות וחוויה. גירוי באמצעות משחק יקטין שכחה. יש לאפשר ניחוש, תוך שימוש ברמזים. יש לעודד זיכרון של אירועים בעבר הרחוק (טיולים, ארץ מולדת, ריחות וטעמים וכד') והחוויית הרגשיות שעולות מהם.

בישול

טכניקה שמתאימה לאוכלוסייה סיעודית ברמות שונות. בישול מספק גירוי רב-חוש, מזמן אפשרות להעלאת זיכרונות והתוצאה הסופית שלו מהנה. בישול מאפשר תרגול ושימור כישורים של חיי יום יום, יש לו מטרה מוגדרת בסביבה חברתית, בתנאים טבעיים ואמיתיים. מבחינה קוגניטיבית, בישול הוא פעילות רב-שלבית שאפשר לקיימה שלב שלב, לאפשר יוזמה, תכנון, ארגון, רצף, ביקורת ושיקול דעת.

יצירה

טכניקה המאפשרת שימוש בחומרים מגוונים המעודדים עניין. מבחינה רגשית, יצירה מאפשרת ביטוי אישי, מספקת הנאה ותוצר סופי מספק. ביצירה מתאפשר שימוש בכלים שונים ושמירה על כישורים מוטוריים ותפקוד. מבחינה קוגניטיבית, תהליך העשייה משמר שיטות עבודה, הבנה ויישום של תהליך, בחירה, יוזמה, תכנון, ארגון, רצף, ביקורת ושיקול דעת.

סיפורת

טכניקה המשמרת כישורים אינטלקטואליים ורגשיים המצריכים הקשבה, ריכוז, הבנת תוכן, שימוש בכישורים מילוליים, הזדמנות להיחשף לחוויה מעבר לחיי השגרה של המוסד. מבחינה חברתית, סיפורת מאפשרת לשמר כישורים חברתיים כאמפטיה, סובלנות והקשבה לזולת ומסייעת לפיתוח דיון וביטוי אישי תוך כבוד ההדדי.

חומרים ואביזרים

בכל הפעילויות נעשה שימוש בחומרים ובאביזרים זמינים מן הסביבה הקרובה וכאלה שאינם מצריכים השקעה כספית גדולה. אפשר להשתמש בחומרים אחרים וליצור אביזרים דומים כידי הדמיון והניסיון המקצועי.

השיטה

בעיצוב אביזרי ההפעלה כדאי לזכור:

- ❖ על הנושא שאנו מעוניינים להדגיש להיות בולט וקליט, גם מבחינת הצבע וגם מבחינת הצורה.
- ❖ בשימוש בתמונות, על התמונות להיות ברורות וגדולות.
- ❖ האביזרים צריכים להיות אסתטיים, מעוררי סקרנות, גדולים, מחומרים מגוונים.
- ❖ בסיפורת, הסיפור צריך להיות קצר, מעורר תגובה ומובן.

הערה מיוחדת לפעילות "בישול". בחלק מן הנושאים הבאנו מתכון מלא, אחד או יותר, באחרים הסתפקנו ברעיונות לדברי מאכל שאפשר להכין ממוצר הנושא. אפשר כמובן לשנות ולגוון על פי רמת המשתתפים והאמצעים העומדים לרשות מנחה הפעילות.

להצלחת הפעילות, יש לדאוג:

- ❖ סביבה אסטטית ומזמינה.
- ❖ מרחב פעילות נוח למשתתפיה ולמדריך.
- ❖ התאמת אופן הישיבה לסוג הפעילות.
- ❖ הכנה מראש של כל האביזרים הדרושים לצורך הפעילות.

בהפעלה קבוצתית מומלץ:

- להפעיל קבוצות קטנות, בנות 6-8 משתתפים בישיבה סביב שולחנות.
- להשתמש בלוח מחיק גדול וניצב, לרישום תשובות ו/או נקודות של המשתתפים.
- בפעילות משחק על הרצפה, המדריך יהיה המקשר בין המשתתפים למשחק ולאביזרים.
- להפעיל קבוצות גדולות, בנות 15-18 משתתפים, בישיבה בצורת שלושת רבעי מעגל כדי להשאיר מקום ללוח מחיק, לאביזרי ההפעלה ולמדריך.

נעמי שביט

מנהלת שרותי ריפוי בעיסוק,
מרכז רפואי גריאטרי, נתניה



אבטיח



גירוי חושים



אביזרים:

כרזה המציגה אבטיח, אבטיחים, תמונות של אבטיחים.

טעם:

עיצוב כדורים מאבטיח בעזרת כף והגשה לאכילה בקערה.

מישוש:

מישוש האבטיח במטרה לזהות את תכונותיו: רטוב, רך וכדו'.

ראייה:

1. הצגת כרזה המציגה אבטיח.
2. תמונות של אבטיחים.
3. אבטיחים בעונה.



פעילות מוטורית

משחק קליעה

אביזרים:

פלחי אבטיח מפוליגל מחוברים זה לזה, חוט תלייה, כריות שחורות בגודל של 10X10 ס"מ ממולאות באורז, דמויות גרעיני אבטיח, לוח מחיק.

הפעילות:

קליעה לאבטיח.

כל משתתף מקבל 3 כריות ומנסה לקלוע אותן לאבטיח. מספר הקליעות המוצלחות נרשם על הלוח המחיק.



פעילות אינטלקטואלית

ליקוט גרעינים - משחק רצפה

אביזרים:

פלח אבטיח מעוצב מפוליגל, ועליו גרעינים שחורים גזורים מפוליגל עם מגנט המונח כלפי מעלה, ידית עם מגנט.

הפעילות:

כל משתתף מנסה בתורו לשלוף בעזרת הידית גרעינים במספר ניסיונות קבוע מראש. בגמר סבב המשתתפים נספור למי מספר הגרעינים הרב ביותר.



הרכבת המילה "אבטיח" - משחק רצפה

אביזרים:

פלח אבטיח מעוצב מפוליגל עם 5 צמדנים (וולקרו) קובייה עם האותיות א-ב-ט-י-ח כרטיסיות עם אותיות הא"ב

הפעילות:

כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה, אם בידיה אחת מהאותיות המתאימות, הוא מצמיד אותה ללוח, עד להרכבת המילה.



אפיון תכונות האבטיח - פעילות מיון

אביזרים:

פלח אבטיח עשוי פוליגל עליו מודבקים שורות צמדנים כרטיסיות בהן כתובות תכונות המתאימות לאבטיח (מתוק, עגול, עסיסי, אדום, חלק...). כרטיסיות בהן כתובות תכונות שמאפיינות אבטיח

הפעילות:

כל משתתף מקבל לידיה כרטיסיה קורא בתורו את הכתוב ומחליט האם התכונה מתאימה לפרי אם כן הוא מצמיד את הכרטיסיה לפלח בצמדן.

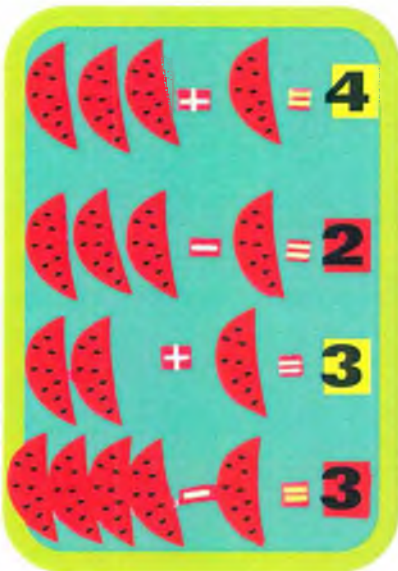
משחק חשבון

אביזרים:

פלח אבטיח עשוי פוליגל עליו מודבקים שורות צמדנים 16 פלחי אבטיח. על כל אחד מהם מודבק צמדן מצידו האחורי. סימני חשבון (+, -, =) מפוליגל ריבועי פוליגל ממוספרים עם צמדן מאחור

הפעילות:

המזרחי מצמיד מספר פלחי אבטיח בשורה על הלוח ויוצר תרגילי חשבון על ידי הצמדת סימני החשבון ביניהם. כל משתתף מקבל כרטיסיות של מספרים. המזרחי קורא בקול תרגיל ושואל מה התוצאה. מי שבדיו כרטיסיה עם התשובה הנכונה מצמיד אותה במקום המתאים.



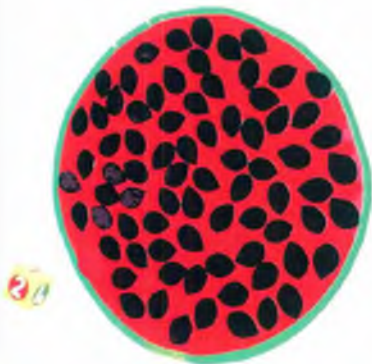
משחק איסוף גרעינים - משחק רצפה

אביזרים:

פוליגל עגול כחצי אבטיח בקוטר 80 ס"מ
50 גרעינים שחורים גזורים מפוליגל
קובייה עם מספרים 1, 2, 3, 4

הפעילות:

המזרחי מפזר "גרעינים" על פלח האבטיח כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה ומלקט מספר גרעינים תואם המלקט את המספר הרב ביותר של גרעינים זוכה.



יצירה

1. קולאז'

החומרים:

ניירות צבעוניים
דבק

הפעילות:

קריעה של ניירות צבעוניים
כל משתתף מקבל ציור של פלח אבטיח, עליו ידביק את החומרים

2. ציור

מילוי שטחים של מתאר פלח אבטיח



בישול

החמצת קליפות אבטיח.

ריבת קליפות אבטיח.

סלט פירות.



סיפורת

אליהו הנביא טייל לבדו ביום שרבי בהר הכרמל. השמש להטה, הצמא גבר ואליהו הנביא הרגיש מצוקה. בדרכו, הוא זיהה מקשת אבטיחים וחקלאי עבד בה. שמח אליהו הנביא וביקש אבטיח להרוות את צימאונו. החקלאי השיב בסירוב נחרץ. אליהו הנביא כעס כעס רב וקילל את החקלאי ואת כל הר הכרמל: "לא אבטיחים תניב אדמה זו, כי אם אבנים". אם תטיילו בהר הכרמל, תוכלו גם אתם לזהות את "פרי" קללתו של אליהו הנביא. כשתמצאו אבנים עגולות, מחורצות כמוח קטן, ובתוכן מנצנץ קוורץ - "אבטיחי אליהו הנביא".





ביצים

גירוי חושים

אביזרים: ביצים קשות, ביצי קלקר, סלסלה, צלחת.

ראייה, ריח, טעם: ביצים קלופות חצויות ערוכות בצלחת ומוגשות לאכילה.



מישוש: מיון בעיניים עצומות של ביצים קשות וביצי קלקר בסלסלה.



פעילות מוטורית



אביזרים: בלונים לבנים וצהובים ממולאים באורז לשם הפקת צליל והרגשת משקל. ביצי קלקר.

הפעילות: זריקת בלונים באוויר, העברתם בין המשתתפים ומהם למדריך ובחזרה. ביצי הקלקר משמשות כמשקולות. כל משתתף מקבל 2 משקולות לעידוד תנועות בגפיים העליונות.



פעילות אינטלקטואלית



משחק קליעה, זיהוי תמונות - משחק רצפה

אביזרים: לוח פוליגל עליו תמונות הקשורות בנושא ביצים וליד כל תמונה מספר, בלון צהוב ממולא בקמח המשמש לקליעה, לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מקבל בתורו את הבלון לקליעה, ומנסה לקלוע אל אחת התמונות. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום ליד התמונה. הזכיות נרשמות על הלוח המחיק. זוכה בעל הנקודות הרבות ביותר.



משחק קליעה לתבניות ביצים - משחק רצפה

אביזרים: תבניות ביצים ממוספרות 100 עיגולים מפוליגל בצבע צהוב ("חלמונים"), 10 פומפונים צהובים, סלסלה, לוח מחיק. (ניתן לשנות את הערכים שעל התבניות למס' עד 10).

הפעילות:

- כל משתתף זורק בתורו פומפון אחד במטרה לקלוע לתבנית ביצים. קליעה מזכה במספר "חלמונים" בהתאם למספר הרשום על התבנית. הצובר את הפומפונים הרבים ביותר, זוכה.
- כל משתתף מנסה בתורו לקלוע את 10 הפומפונים לתבניות הביצים. הנקודות הרשום על התבנית. הזכיות נרשמות על הלוח. זוכה מי שצבר את הנקודות הרבות ביותר.



משחק חשבון: "צבירת חלמונים" - משחק רצפה

אביזרים: 9 ביצים מעוצבות מפוליגל בצבע לבן וחור במרכזן מודבקות במעגל על לוח פוליגל בצבע שונה. קובייה, 100 עיגולים מפוליגל בצבע צהוב ("חלמונים") ובצד אחד מספר. החלמונים מונחים בערמה במרכז מעגל הביצים כשהמספר כלפי מטה. לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה וזוכה ב"חלמונים" לפי המספר שהתקבל. מאחורי כל חלמון רשום מספר, מחברים את הסכום של כל החלמונים והצבירה נרשמת על הלוח. הצובר את החלמונים הרבים ביותר, זוכה.

התאמת דגמים - משחק שולחן



אביזרים: 9 ביצים מעוצבות מפוליגל בצבע לבן מודבקות במעגל על לוח פוליגל בצבע שונה. עיגולי פוליגל בצבע צהוב ("חלמונים") ועל כל שני עיגולים מצויר דגם גיאומטרי זהה.

הפעילות: מכריזים את זוגות ה"חלמונים" ומניחים על כל אחת מהביצים חלמון עם דגם מסוים. מחלקים למשתתפים את יתר החלמונים. משתתף שבידיו דגם זהה לזה שעל הלוח משלים את זוג החלמונים.

התאמת דגמים צבעוניים - משחק שולחן



אביזרים: כרטיסיות מפוליגל עליהן "ביצים" מטפטים בצבעים שונים - 2 "ביצים" בכל צבע.

הפעילות: מסדרים על השולחן סדרה אחת של "ביצים" ומחלקים את הכרטיסיות הזרות למשתתפים. כל משתתף מתאים בתורו את הדגם שבידו לזה שעל השולחן.

טריוויה



- *מדוע אוכלים ביצה באבל?
- *מה קדם למה: הביצה או התרנגולת?
- *מדוע ממליצים הרופאים להמעיט באכילת ביצים?
- *כמה זמן מבשלים ביצה קשה?
- *כמה זמן מבשלים ביצה שלוקה?
- *כמה ביצים בתבנית?
- *למה צובעים ביצים?
- *איפה מאחסנים ביצים?

צביעה

החומרים: ציורי מתאר של ביצים.

הפעילות: מילוי שטחים.

קולאז' קבוצתי

החומרים: הציורים מהפעילות הראשונה, דבק, בריסטול.

הפעילות: קריעה או גזירה של הציורים והדבקת המגזרות על בריסטול קבוצתי.



הטבעת צורות של ביצים

החומרים: ספוגיות בצורת ביצים, צלחות חד פעמיות ובהן צבעי גואש, בריסטול.

הפעילות: טובלים את הספוגיות בצבעי גואש ומטביעים אותן על הבריסטול עד לקבלת יצירה קבוצתית.

שקשוקה.

נשיקות.

מיונז.

סלס ביצים.

חביתות.



סיפורת

האפרוח שהלך לחפש אם אחרת / לזין קיפניס



הברווזון המכוער / האנס כריסטיאן אנדרסן





גבינה

גירוי חושים



אביזרים: תמונות של גבינות שונות.

גבינות שונות. מטבלי גבינה. צנימים.

קרקרים.

טעם: טעימת הגבינות והמטבלים (שנמרחו

על הקרקרים והצנימים).

ראייה: הצגת התמונות.

ריח: פעילות משולבת ב"בישול". הרחת

הגבינות השונות.

פעילות מוטורית

התעמלות

אביזרים: גביעי גבינה.

הפעילות: תרגילי התעמלות שונים עם קופסאות גבינה משולשת המשמשות כמשקולות.

בנייה

אביזרים: קופסאות גבינה משולשת. לוח

מחיק.

הפעילות: כל משתתף מקבל את כל

הקופסאות ומניח אותן זו על זו לגובה.

מספר הקופסאות שבנה איתן, נרשם.

הבונה במספר הרב ביותר של קופסאות

- הוא הזוכה.



פעילות אינטלקטואלית

קליעה למטרה - משחק רצפה



אביזרים: לוח פוליגל לרקע. תמונות של גבינות ובצדן האחורי מספרים. עכברים מעיסת נייר ועליהם מספרים. שקיות שעועית. לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מקבל בתורו שקית ומנסה לקלוע אותה לעכבר. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על העכבר. הזכיות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות, זוכה.



קליעה למטרה - משחק רצפה או שולחן

אביזרים: קופסה ובאחת מדפנותיה חור (של עכבר). 3 כדורי טניס. לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מנסה בתורו לקלוע את כדורי הטניס לחור העכבר. כל קליעה נרשמת על הלוח המחיק. הצובר את מירב הקליעות, זוכה.

משחק שליפה

אביזרים: קופסה בצבע צהוב בצורת משולש עם חור במרכזה, דמוית גבינה. כדורי ספוג ממוספרים בצבע צהוב. לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף שולף 3 כדורים מתוך הקופסה וצובר נקודות כמספר שרשום על הכדורים ששלף. מספר הנקודות של כל משתתף נרשם על גבי הלוח המחיק. זוכה בעל מירב הנקודות.



משחק חשבון

אביזרים: גביעי גבינה שבתוכם מספרים. סלסלה. לוח מחיק.

הפעילות: מניחים את גביעי הגבינה בסלסלה. כל משתתף לוקח גביע מהסלסלה. פותח אותו וזוכה במספר הנקודות שבתוכו. מספר הנקודות נרשם על הלוח המחיק. הצובר את הנקודות הרבות ביותר, זוכה.

יצירה

ציור

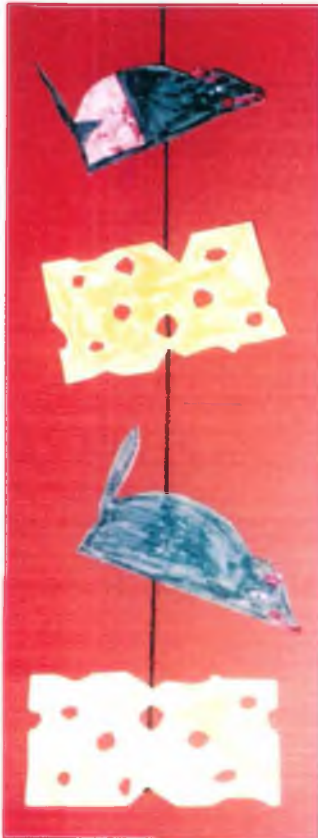
חומרים: ציור מתאר של גבינה.
הפעילות: מילוי שטחים.



מובייל

חומרים: שבלונות בצורת גבינה ובצורת עכברים. קרטון ביצוע. צבעים - צהוב ואפור. מספרים. חוט.

הפעילות: צובעים את השבלונות, גוזרים אותן ומשחילים על החוט.



בישול

מטבלים.

עוגת גבינה.





חמניה

גירוי חושים



אביזרים: תמונות, שקיות נייר חום, גרעיני חמנייה, גרגרי חומס, כפתורים.

ראייה: הצגת התמונות.

מישוש: מישוש בתוך שקית שבה גרעיני חמנייה, גרגרי חומס וכפתורים. שליפה של גרעיני החמנייה בלבד.

פעילות מוטורית



השחלה - משחק רצפה

אביזרים: חישוקים צהובים, מספר קונוסים צהובים וקונוס אחד שחור.

הפעילות: השחלת החישוקים על הקונוסים. הקולע לקונוס השחור, נפסל.

התעמלות



אביזרים: צנצנות פלסטיק שקופות ממולאות בגרעיני חמנייה המשמשות כמשקולות.

הפעילות: תרגילי התעמלות שונים בעזרת ה"משקולות", להדגיש משקל, רעש.



ליקוט גרעינים: משחק תחרותי של מוטוריקה עדינה וספירה

אביזרים: שקיות עם גרעיני חמנייה, מיכלים קטנים ריקים, סטופר.

הפעילות: כל משתתף מקבל שקית גרעינים ומיכל. במתן סימן התחלה, על המשתתפים להעביר את הגרעינים אחד אחד מהשקית למיכל. בעצירת השעון מפסיקים. זוכה מי שהעביר למיכל גרעינים רבים יותר.

פעילות אינטלקטואלית



קליעה למטרה - משחק חשבון בסיסי - משחק רצפה

אביזרים: לוח פוליגל שחור ועליו פרחי חמניות, ליד כל אחד מהם רשום מספר. לוח מחיק. שקיות צהובות לקליעה.

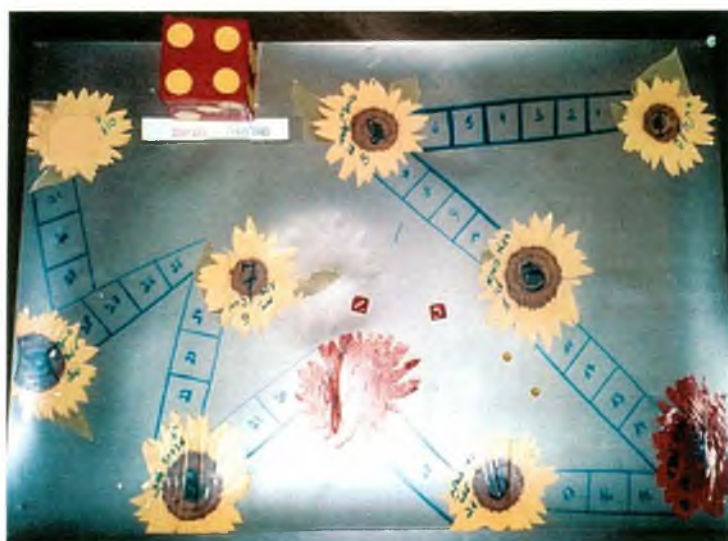
הפעילות: כל משתתף מנסה בתורו לקלוע שקית לחמניות. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום ליד החמניה שקלע אליה. הזכיות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות, זוכה.



משחק מיון - משחק שיפוט - משחק שולחן

אביזרים: שקיות ובכל אחת מהן 50 גרעיני דלעת ו-50 גרעיני חמניה (100 סה"כ). משטח אליו מוצמדות 2 קעריות חד-פעמיות.

הפעילות: כל משתתף מקבל שקית עם גרעינים ומשטח עם קעריות. על המשחק למיין את הגרעינים ולשים את גרעיני החמניה בקערית אחת ואת גרעיני הדלעת בשנייה.



סולמות וחמניות - משחק רצפה

אביזרים: לוח פוליגל עליו מצוירים סולמות ממוספרים וחמניות עם הוראות. קובוס - "חייל". קובייה.

הפעילות: התקדמות או חזרה במשבצות עד שמגיעים ליעד הסופי. כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה. המדריך מקדם את החייל מספר משבצות כמספר שהתקבל בקוביה. בעצירה על חמניה, יש לעלות או לרדת עם החייל בהתאם להוראה הכתובה בה. מי שמגיע ראשון ליעד הסופי, זוכה.



העולם בצהוב: רולטת ידע - משחק שולחן

אביזרים: לוח פוליגל שחור עליו מצוירת רולטה מעוצבת כפרח חמנייה ובאמצעו מחוג. על כל עלה כותרת רשומה הנחיה (הפסד תור, תור נוסף), או שאלה (חי, צומח, דומם), או משימה (לצייר חמניה, ללחוץ יד לשכן וכו'), או הפתעה (מתנות קטנות) וכן מספר נקודות. לוח מחיק. כל השאלות קשורות בצבע הצהוב.

הפעילות: כל משתתף מסובב בתורו את המחוג בכיוון השעון. כאשר המחוג נעצר יש לנהוג על פי הרשום על העלה שאליו הגיע. תשובה נכונה, עמידה במשימה וכדו' מזכה במספר הנקודות הרשום על העלה. הזכיות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות, זוכה.

טריוויה



1. מהו מקור החמנייה ?
 2. למה השם חמנייה ?
 3. מנה סוגי חמניות
 4. כמה זרעים בחמנייה ?
 5. לאיזה כיוון מופנים פני החמנייה ?
 6. אילו מוצרים מפיקים מזרעי חמניות ?
- צפון אמריקה**
בשל דמיון הפרח לחמה (שמש)
חמניות לגרעינים וחמניות כפרחי נוי
2000
תמיד צפונה
שמן, מוצרי קוסמטיקה, כיצורים.

יצירה

קולאז' קבוצתי



החומרים: בריסטול ועליו נקודות שחורות, צבעי גואש, דבק, ציורי מתאר של עלי כותרת של חמניות.
הפעילות: צביעת עלי הכותרת וגזירתם. הדבקתם על הבריסטול סביב הכתמים השחורים ויצירת פרחי חמנייה.



כדורים מנייר קרפ

החומרים: נייר קרפ בצבע שחור, דבק, צבעי גואש, ציורי מתאר של עלי כותרת של חמניות.
הפעילות: ממוללים את הנייר לכדורים מדביקים אותם על בריסטול, צובעים את עלי החמנייה וגוזרים אותם. מדביקים סביב כדורי הנייר ויוצרים פרחי חמנייה.

סידור פרחים

החומרים: מיכלים שונים ממולאים חול, פרחי חמנייה, ענפים וחומרים טבעיים שונים.
הפעילות: סידור פרחים.





ירקות

גירוי חושים



אביזרים: כרזת פולילגל המציגה ירקות, קערה לסלט, תמונות של ירקות, ירקות חיים (חלקם חצויים), מיץ עגבניות, ירקות מפלסטיק, **ראייה:** הצגת התמונות, הירקות ויתר האביזרים
ריח, טעם: טעימת הירקות, שתיית מיץ עגבניות
מישוש: מיון הירקות לירקות חיים ולירקות עשויים פלסטיק על ידי מישוש



פעילות מוטורית



אביזרים: ירקות מפלסטיק עם מספר הרשום עליהם, תלויים על מוט בגבהים שונים. כריות בגודל 10X10 ס"מ ממולאות באורז לקליעה. לוח מחיק.
הפעילות: כל משתתף מקבל 5 כריות ובתורו קולע אותן לירקות. הישגיו נרשמים על הלוח. בעל ההישגים הגבוהים ביותר, זוכה.



פעילות אינטלקטואלית

זיהוי תמונות, התאמה - משחק רצפה ושולחן

אביזרים: לוח פוליגל עליו תמונות של ירקות, כרטיסים ועליהם תמונות זהות לאלה שעל לוח הפוליגל. עיגולי פוליגל צבעוניים ממוספרים בגבם. לוח מחיק.

הפעילות:

שלב א':

כל משתתף מקבל לידייו כרטיסיה עם תמונה ומתאים אותה בתורו לתמונה זהה שעל לוח הפוליגל עד להתאמת כל התמונות.

שלב ב':

כל משתתף מקבל מספר עיגולים צבעוניים ובתורו הופך אחד מהם לגילוי המספר הנרשם על הלוח המחיק. כך עד להפיכת כל העיגולים. מסכמים את המספרים ומי שהגיע למספר הגבוה ביותר, זוכה.



פאזל

אביזרים: שתי תמונות זהות, האחת משמשת בסיס להתאמה והשנייה מחולקת לחלקים להרכבה.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר חלקים להרכבה ומתאים בתורו חלק של הפאזל עד להשלמתו.





צביעה

החומרים: ציורי מתאר של ירקות

הפעילות: מילוי שטחים



קולאז' קבוצתי

החומרים: הציורים הצבועים מפעילות צביעה הקודמת, דבק, מספרים, בריסטול.

הפעילות: קריעה או גזירה של הציורים והדבקת המגזרות על הבריסטול לתמונה קבוצתית



מריחת פלסטלינה

החומרים: הציורים הצבועים מפעילות צביעה הראשונה, פלסטלינה בצבעים שונים.

הפעילות: מריחת הפלסטלינה על הציורים.



קולאז' כדורים מנייר קרפ

החומרים: ציורים של ירקות, כדורים מנייר קרפ, דבק

הפעילות: הדבקת כדורי הננייר על ציורי הירקות.

סלט ירקות

חומרים: ירקות לסלט. קרשים לחיתוך. סכינים. קערה לסלט.
הפעילות: הכנת סלט ירקות.



עוגת גזר



חומרים:

כוס קמח
3/4 כפית סודה לשתייה
כפית אבקת אפייה
כפית קינמון
קורט מלח
כוס סוכר חום
3 ביצים
5 כפות שמן
כוס גזר מגורד
200 גר' אגוזים



הפעילות: מקלפים ומגרדים את הגזרים על פומפיה. בקערה מערבבים את כל החומרים עד לקבלת עיסה אחידה. אופים בתבנית משומנת (מס' 26) בחום של 180 מעלות בתנור שחומם מראש 35-45 דקות. אפשר לבדוק אם העוגה מוכנה על ידי נעיצת קיסם במרכז - אם הוא יוצא יבש העוגה מוכנה.

סלט חצילים

חומרים:

1 קג' חצילים מקולפים וחתוכים לקוביות
חצי קג' גזר מקולף וחתוך לגפרורים
3 בצלים גדולים קצוצים
1 קג' עגבניות חתוכות לקוביות
1/4 קג' רסק עגבניות
שמן לטיגון
אבקת שום



הפעילות:

מטגנים את כל הירקות ללא רסק העגבניות עד שהחצילים מקבלים צבע זהוב מוסיפים את רסק העגבניות והתבלינים ומבשלים על להבה נמוכה כ-20 דקות תוך כדי בחישה מדי פעם.



לחם

גירוי חושים



אביזרים: סלסלה ובה לחמים שונים. תמונות של לחמים שונים. צנימים. קלטות עם השירים "ים של שיבולים" ו"שיבולת בשדה".

טעם: טעימת לחמים

מישוש: צנימים מול לחם טרי

ראייה: תמונות, לחמים

ריח: פעילות משולבת בבישול

שמיעה: השמעת השירים "ים של שיבולים" ו-"שיבולת בשדה".

פעילות מוטורית



אביזרים: אריזות של לחמים שונים. **הפעילות:** תרגילי התעמלות עם השקיות; קימוטן, קיפולן, העברתן בין משתתפים.

פעילות אינטלקטואלית

תחרות זיהוי והתאמה

אביזרים: אריזות של לחמים שונים וכמו בתמונה לעיל.

הפעילות: על פי הוראת המנחה: מיון, מציאת יוצא דופן, התאמת זוגות

משחק ה"בייגלה": התאמת מספרים, משחק חשבון - משחק רצפה



אביזרים: ציור של בייגלה על פוליגל. כרטיסיות רבות ממוספרות מ-1 עד 6. קובייה. לוח מחיק.

הפעילות

שלב א': כל משתתף מקבל 4-6 כרטיסיות, ומטיל בתורו את הקובייה. אם בידיו כרטיסיה עם מספר זהה לזה שהתקבל בקובייה, הוא מניח את הכרטיסיה על חלל בבייגלה. המסיים ראשון את הכרטיסיות שבידיו, זוכה.

שלב ב': התחלה כמו בשלב א'. כאשר בשני חללי הבייגלה, שתי כרטיסיות, המשחק השלישי ישים כרטיסיה המחברת את שני המספרים המונחים בחלל הבייגלה (וללא הטלת קובייה). אם פתר נכון את התרגיל, הסכום שהתקבל נרשם על הלוח המחיק לזכותו. מסירים את הכרטיסיות מלוח הפוליגל ומתחילים סיבוב חדש. צובר מספר הנקודות הגדול ביותר הוא הזוכה.

הרכבה

אביזרים: ציורים של לחמים שונים. מגזרות של לחמים זהים.

הפעילות: כל משתתף מקבל מגזרות ומנסה בתורו להתאימן לציורים, עד להשלמת המשימה.

פאזל

אביזרים: תחתית לצלחות עם ציורים של לחמים שונים. צילום של התחתית גזור לחלקים.

הפעילות: הרכבת תמונה קבוצתית. כל משתתף מקבל חלקים להרכבה ומנסה בתורו לשלב את חלקו, עד להשלמת התמונה.



טריוויה



במה מצפים שניצל?
בפירורי לחם.

ממה עשוי הלחם?
מקמח ומים.

איך קוראים ללחם שאוכלים בו פלאפל?
פיתה.

איך קוראים ללחם הצרפתי?
בגט.

מה שם הלחם שאוכלים בשבת?
חלה.

ציין שני סוגי לחמים?
חלה, בגט, פיתה, לחמניות.....

יצירה



פיסול בבצק (חלות, צמות, תבליטים, צורות שונות)

חומרים:

$\frac{1}{2}$ קג' מלח גס, 1 קג' קמח רגיל, מים על פי הצורך, 2 כפות שמן, קערה

הפעילות: להכנת הבצק מערבבים את כל החומרים בקערה ולשים עד לקבלת בצק במרקם אחיד ונעים. מעצבים צורות ואופים בחום נמוך מאוד כ-4 שעות. לאחר מכן צובעים את המוצרים בצבעי גואש ומצפים בלכה.
הבצק נשמר זמן רב במקרר כשהוא עטוף בניילון.

לחמניות זיתים

החומרים:

3 כוסות קמח תופח
חבילת מרגרינה
1 גביע גבינה לבנה 5%
150 גר' גבינה צהובה מגורדת
1 כוס זיתים מגולענים וחתוכים

הפעילות: מערבבים את כל החומרים עד לקבלת בצק במרקם אחיד. יוצרים לחמניות ואופים בחום בינוני. הלחמניות מוכנות כשבצק מזהיב





לימון

גירוי חושים



אביזרים: כוממפייה, לוח פוליגל להצגת הנושא, תמונות של לימונים. סלסלה מכוסה ובה לימונים, חלקם מפלסטיק וחלקם אמיתיים. לימונים שנעצו בהם ציפורן (התבלין). בלונים מנופחים בצבעים לבן-צהוב. לימונדה.

טעם: טעימת ריבת לימונים ושתיית לימונדה שהוכנו מראש. זיהוי טעמים: מתוק, חמוץ.

מישוש: מישוש הלימונים בסלסלה, זיהוי ומיון על פי אופיים: פלסטיק או אמיתיים.

ראייה: הצגת הלימונים.

ריח: גירוד לימונים בכוממפייה. הרחת הלימונים עם הציפורן.

פעילות מוטורית



אביזרים: בלונים מנופחים צהובים ולבנים. **הפעילות:** תרגילי התעמלות עם הבלונים.

פעילות אינטלקטואלית



ספירת לימונים

אביזרים: סלסלה ובתוכה לימונים, חלקם מפלסטיק וחלקם אמיתיים.

הפעילות: מיון הלימונים, מציאת יוצא דופן וספירת הלימונים.

באולינג - משחק רצפה

אביזרים: קופסאות קרטון של מיץ לימון ממוספרות בבסיסיהן, כדורים בצורת לימונים, לוח מחיק.

הפעילות: משחק באולינג. כל משתתף מקבל בתורו כדור בצורת לימון ומנסה לקלוע לקופסה. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על הקופסה. הזכיות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות זוכה.

מומלץ לסדר את הקופסאות בצורת משולש.



התאמה - משחק שולחן

אביזרים: 2 תחתיות זהות לצלחות עם ציורים של לימונים, האחת שלמה והשנייה גזורה לחלקים.

הפעילות: כל משתתף מקבל תמונות להתאמה ומנסה בתורו להתאימן, עד להשלמת התמונה.



הרכבה

אביזרים: לוח לבד במידות 60X60 ס"מ, לימונים ועלים מסול, עץ, עננים, שמש ודשא מפוליגל.

הפעילות: הרכבת תמונה קבוצתית של עץ לימונים על רקע השמים והנוף. כל החלקים מיועדים להרכבה. כל משתתף מקבל חלקים להרכבה ומנסה בתורו לשלבם בשלם, עד להשלמת התמונה.



התאמה

אביזרים: לוח פוליגל גדול ועליו תמונות רבות של לימונים, תמונות זהות לאלו שבפוליגל.

הפעילות: כל משתתף מקבל תמונות להתאמה ומנסה בתורו להתאימן לתמונות על הלוח, עד להשלמת המשימה.



יצירה

הטבעה

החומרים: שבלונות של עיגולי לימון, ספוגים, צבעי גואש צהוב ולבן לקבלת גוונים, בריסטול ועליו ציור של סלסלה.
הפעילות: טבילת הספוגים בצבע גואש והטבעתם על עיגולי הלימון. לאחר שהצבע יבש, הדבקת עיגולי הלימון על הבריסטול לתמונה קבוצתית.

ציור

החומרים: דפים עם ציור מתאר של לימונים.
הפעילות: מילוי שטחים של ציורי לימונים.

קולאז' קבוצתי

החומרים: דפים עם ציור של לימונים כמו בפעילות הראשונה, דבק, מספרים, בריסטול ועליו ציור של סלסלה.
הפעילות: גזירת הציורים והדבקתם על הבריסטול לתמונה קבוצתית.



ריבת לימונים



החומרים:

1 קג' לימונים שטופים, פרוסים לרצועות דקות ומגולענים
1 קג' סוכר
סיר בישול
כף עץ
צנצנת איחסון

הפעילות: רוחצים את הלימונים, פורסים לרצועות דקות ומגלענים. מבשלים את הלימונים יחד עם הסוכר על להבה קטנה כשעתיים, תוך כדי בחישה מדי פעם, מאחסנים את הריבה בצנצנת.

לימונדה

החומרים: מסחטת הדרים, לימונים, ממתיק
הפעילות: סחטת הלימונים, ערבוב המיץ עם הממתיק, מזיגה ושתייה.



עוגת לימונים בחושה

מוס לימון

פאי לימון





מאפים

גירוי חושים



אביזרים: תמונות של דברי מאפה שונים.
קמח. מלח. מים. שמן. קערה. תבניות שונות.

טעם: משולב בפעילות "בישול".

ראייה: תמונות של דברי מאפה.

ריח: משולב בפעילות "בישול".

פעילות מוטורית



פעילות אינטלקטואלית

משחק מיון

אביזרים: 2 צנצנות מפוליגל לבן, לכל "צנצנת" כיס ניילון ורגלית להעמדה. תמונות של לחמים ועוגות.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר תמונות, ממין אותן בתורו לתמונות של עוגות ושל לחמים ומכניס את תמונות העוגות לכיס אחד ואת תמונות הלחמים לכיס השני.



דומינו תמונות ומספרים - משחק רצפה

אביזרים: 35 קלפי דומינו מצדד האחד מצוירים דברי מאפה ומצדד השני מספרים.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר קלפים. מתחיל מי שבידו קלף ובו שני דברי מאפה זהים. חוקי המשחק כמו במשחק דומינו: כל משתתף בתורו צריך להתאים תמונה זהה לתמונה הקודמת שהונחה על השולחן. אם אין ברשותו תמונה מתאימה, ממשיך הבא אחריו. מי שמסיים ראשון להניח את כל הקלפים שברשותו הוא הזוכה. המספרים בצד השני של הקלפים מאפשרים משחק מספרים.



פאזל

אביזרים: תחתית לצלחות עם ציור של דברי מאפה וצילום של התחתית.

הפעילות: מחלקים את הצילום למספר חלקים. כל משתתף מקבל מספר חלקים ובתורו מתאימם זה לזה עד להשלמת התמונה.



משחק התאמה



אביזרים: 12 תמונות של דברי מאפה כמספר חודשי השנה, ממוספרות מ-1 עד 12. בפינה 2 קוביות. כרטיסים ועליהם רשומים מספרים מ-1 עד 12.

הפעילות: התמונות של דברי המאפה מונחות על השולחן. כל משתתף מקבל לידיו מספר כרטיסים, מטיל בתורו את הקוביות במידה והמספר בקוביה זהה לזה שבידו הוא מניח את הכרטיס שברשותו על המאפה של החודש המתאים. אפשר להשתמש בתמונות גם כגירוי ויזואלי בשיחה על מאכלים, מסורת, חגים, בישולי אמא וכו'.

יצירה

ציור

אביזרים: ציורים של עוגות שונות בצבעי שחור לבן.

הפעילות: מילוי שטחים.

פיסול בבצק

חומרים: לבצק: $\frac{1}{4}$ קג' מלח גס, 1 קג' קמח רגיל, מים על פי הצורך, 2 כפות שמן. צבעי גואש, לכה, קערה.

הפעילות: שמים את כל החומרים בקערה ולשים עד לקבלת בצק במרקם אחיד ונעים. מעצבים מהבצק צורות שונות ואופים בחום נמוך מאוד כ-4 שעות. כמות הבצק מתאימה לכ-20 "חמסות". צובעים בצבעי גואש ומצפים בלכה. הבצק נשמר במקרר זמן רב כשהוא עטוף בניילון.





אפיית קלתיות פרי

חומרים:

2+1/2 כוסות קמח, 100 גר' מרגרינה, קורט מלח, 1.5 כפות אבקת סוכר, 3-4 כפות מים קרים, פירות טריים או משומרים, קצפת

ציוד:

קערה, תבניות, סכינים, קרשי חיתוך לפירות, מקצף לקצפת

הפעילות:

בקערה מערבבים את הקמח והמרגרינה עד לקבלת פירורים. מוסיפים את המלח והמים הקרים ולשים לכדור בצק חלק. מהדקים הבצק לתוך התבניות האישיות, דוקרים במזלג ואופים בחום בינוני גבוה כ- 15-20 דקות. הקלתיות מוכנות כאשר הן מקבלות צבע זהוב. מכינים קצפת מהשמנת המתוקה וכאשר הקלתיות מתקררות ממלאים אותן בפירות ומעליהם שמים קצפת.



סיפורת



במשך דורות רבים השתמשו בסוגי לחם שונים על מנת לציין את מחזור חייו של האדם והתחנות החשובות בחייו מלידתו ועד מותו, חילופי העונות, החגים, מורשת אבותיו, מועדי שנת החמה, השנה החקלאית, השנה הדתית. עונת החורף שבה הלילות הם הארוכים ביותר היא תקופה חשובה בלוח השנה, המבוסס על השמש. לכן, נהגו נשים לאפות לחם בצורת שמש. אפשר להתפעל מקווי הדמיון המשותפים לעמים ולתרבויות רחוקים. בארץ ישראל שהייתה מקום מפגש בין תרבויות ודתות שונות נמצא לחמים מעוצבים בדמות בני אדם או בעלי חיים. רק דגמים אחדים שרדו והם דומים לחלות שבת.

בקהילות אשכנז אפשר למצוא חלות בצורות שונות, כמו יונים שעוקרות את עיני המן. היהודים ממזרח אירופה הכינו לפורים חלה ועליה צורת פרח, המסמלת את שושנת יעקב. לחג השבועות הכינו לחם בצורת הר סיני וסולמות. כן הכינו חלות בצורת ידיים ועוד.

בלוב ובטוניס נשים יהודיות נהגו לאפות לילדים כעכים בצורת חמסה כדי להגן עליהם מעין הרע וכדי להושיט יד לתורה. בטקסי המיסה הלחם מסמל את גופו של ישו. בארץ נמצאו בחפירות ארכיאולוגיות סמלים יהודיים כגון מנורה ושופר עשויים לחם.



מלח

גירוי חושים



אביזרים: כוס עם מי סוכר, כוס עם מי מלח, צלוחית עם מלח, מלפפונים קלופים, מלפפונים חמוצים, תמונות הקשורות לנושא, מלחיות, גושי מלח-ים, שקית אטומה עם מלח גס, חפצים שונים לזיהוי.

טעם: טעימת המלפפונים עם מלח ובלי מלח וזיהוי ההבדלים ביניהם.
*טבילת אצבע בכוסות עם מי מלח ומי סוכר, טעימה וזיהוי ההבדלים ביניהם, אכילת מלפפונים חמוצים.

ראייה: הצגת התמונות, המלחיות וגושי המלח. השוואה בין שני סוגי המלח. מלח סופח נוזלים, הנחת מלח על מגש ושפיכת מים עליו.

מישוש: שקית אטומה שבתוכה מלח גס וחפצים שונים, שליפה של חפץ מבוקש בעזרת מישוש.

פעילות מוטורית

התעמלות

אביזרים: בלונים ממולאים במלח, קופסאות ממולאות במלח, שקיות שחלקן ממולאות מלח וחלקן באקילן



הפעילות: תרגילי התעמלות

להדגיש משקל, רעש, תחושה

באולינג - משחק רצפה

אביזרים: מלחיות שונות, שקיות ממולאות מלח, לוח מחיק



הפעילות: כל משתתף מקבל בתורו 3 שקיות ומנסה לקלוע אותן למלחייה ולהפיל אותה. הפלת מלחייה מזכה את המשתתף בנקודות. הזכיות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות, זוכה במשחק.

פעילות אינטלקטואלית



קליעה למטרה - משחק רצפה

אביזרים: פולילגל בצורת מלחיה עם חורים ממוספרים לקליעה. כדורי טניס או שקיות מלח. לוח מחיק

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר כדורים או שקיות, ובתורו זורק אותם במטרה לקלוע לחור. הצלחה מזכה במספר הנקודות הרשום ליד החור. ההישגים נרשמים על הלוח המחיק. לאחר 2-3 סיבובים, מסכמים את התוצאות. הקולע בעל התוצאה הגבוהה ביותר, זוכה.



סולמות ומלחיות - משחק רצפה

אביזרים: לוח פולילגל מחולק לריבועים ממוספרים מ-1 עד 40 ובריבוע האחרון (40) תמונה של ים המלח, על הלוח ציורים של סולמות עם סימן חץ עולה או יורד. מלחיה שמשמשת חייל.

הפעילות: כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה והמדריך מקדם את החייל מספר משבצות בהתאם למספר שהתקבל בקובייה. אם על הריבוע שאליו הגיע יש סולם, הוא יעלה או יירד בהתאם להוראת החצים. האחרון שמגיע ליעד הסופי - תמונת ים המלח, זוכה.



משחק התאמה - משחק שולחן

אביזרים: לוחות פולילגל בגודל 35X35 ס"מ ובהם חורים תחומים בצבע. מלחיות שמכסיהן צבועים בצבעים זהים לאלה התחומים את החורים. קובייה בצבעים זהים.

הפעילות: המלחיות מרוכזות במרכז השולחן. כל משתתף מקבל לוח מחורר. המנחה מטיל את הקובייה, בעל המלחיה עם מכסה בצבע התואם לזה בקוביה ייקח מלחיה וישים אותה בחור המתאים.

המטרה: למלא את החורים בלוח עם מלחיות שלהן מכסה בצבע תואם.



רולטת טעמים - משחק שולחן

אביזרים: לוח עגול מפוליגל מחולק ל-8 משולשים ומחוג במרכזו. על 4 משולשים כתוב "מתוק" ועל 4 הנותרים כתוב "מלוח". תמונות של מאכלים מתוקים ומלוחים. כרטיסיות שעל חלקן כתובות "מתוק" ועל חלקן "מלוח".

הפעילות:

אפשרות א': כל משתתף מקבל תמונה ומניח אותה בהתאם למצויר עליה על משולש מתאים: "מתוק" או "מלוח", עד להנחת כל התמונות.

אפשרות ב': מניחים את הכרטיסיות על המשולשים בהתאם לטעם הרשום עליהן "מתוק" או "מלוח". כל משתתף מקבל מספר תמונות, מסובב בתורו את המחוג ומתאים תמונה על פי הכתובית שאליה הגיע המחוג.



משחק חשבון - משחק שולחן

אביזרים: מלחיית עץ חלולה במידות 40X40 ס"מ עם 4 מסילות. כדורי קלקר רבים ממוספרים. לוח מחיק. שקית בד.

הפעילות: כל משתתף לוקח בתורו 3 כדורי קלקר מהשקית, בלי להסתכל משחיל אותם למסילה ומסכם את המספרים הרשומים על הכדורים שהשחיל. הסכום נרשם על הלוח המחיק. לאחר כמה סיבובים מסכמים את הסכום הסופי. הצובר את הסכום הגדול ביותר, זוכה.

לוטו - משחק שולחן

אביזרים: לוחות בגודל 25X35 ס"מ ועליהם תמונות של מלחיות שונות. כרטיסיות עם תמונות זהות לאלה שעל הלוחות. שקית.

הפעילות: כל משתתף מקבל לוח. התמונות מונחות במרכז השולחן. כל משתתף לוקח בתורו תמונה. אם היא מתאימה לאחת התמונות שעל הלוח שלו, הוא מציין זאת ומניח אותה על הלוח. ממשיכים עד שכל הלוחות מכוסים.



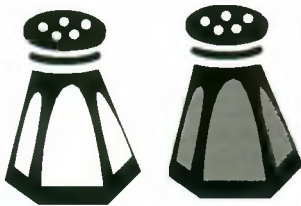
קולאז' קבוצתי



החומרים: בריסטול ועליו ציור הקשור לנושא, צבעי גואש, דבק, מלח גס. הפעילות: מריחת הדבק על הציור. פיזור המלח הגס על הדבק. צביעה. אפשר לצבוע את המלח מראש על ידי גירוד גירים צבעוניים לתוכו ולפזרו על הדבק כשהוא כבר צבעוני.

קולאז'

החומרים: נייר קרפ בצבע לבן. ציור של מלחיה. דבק. הפעילות: למולל את הנייר לכדורים ולהדביקם על הציור.



מילוי בקבוקים

החומרים: בקבוקים, מלח גס בצבעים שונים, חול. הפעילות: צביעת המלח על ידי גירוד גירים בצבעים שונים לתוכו. מילוי הבקבוקים בשכבות של חול ומלח צבעוני לסירוגין.

בישול

כבישת מלפפונים במלח

החומרים:

- 1 קג' מלפפונים ירוקים קטנים ומוצקים
- 3 כפות מלח לכל ליטר מים
- 6 שיני שום
- שמיר
- עלי גפן
- צנצנת

הפעילות: מכינים תמיסת מלח על ידי בחישת המלח במים. מסדרים את המלפפונים בצנצנת, מוסיפים את התבלינים ועשבי התיבול, מכסים את הכל בתמיסת המלח. מניחים את הצנצנת במקום מואר ומאוורר ל-3 שבועות. נוצרת תסיסה, עכורה תחילה ולאחר מכן הנוזל הופך לצלול. בשלב זה המלפפונים מוכנים לאכילה.



חמור ועליו מטען של מלח עבר בנהר, מעדו רגליו והוא
נפל לתוך המים. המלח נמס והחמור קם על רגליו
כשמשאו קל וליבו שמח.
לאחר זמן, עבר שוב בנהר ועליו מטען של ספוגים,
החמור חשב שאם ימעד, יפול ויקום חזרה, מסעו יוקל.
הוא החליק במתכוון, אולם הספוגים ספגו מים והחמור
לא הצליח לקום על רגליו וטבע בו במקום.



נמשל:
התחכמות יתרה עלולה לגרום לצרות ואסונות.
לא מראים לחמור חצי עבודה.
"קצת ידע" זה דבר מסוכן.





ספגטי

גירוי חושים



אביזרים: לוח פוליגל, קופסה אטומה עם פתח עליון ובה סוגי פסטה שונים, תמונות של סוגי פסטה שונים, תבשיל פסטה, רטבים שונים.

טעם: צלחת ספגטי מבושל ורטבים לבחירה.

מישוש: מישוש מבוחר הפסטות שבקופסה, אבחנה ומיון של הסוגים השונים.

ראייה: הצגת התמונות וזיהוי סוגי פסטה שונים.

ריח: פעילות משולבת ב"בישול".

פעילות מוטורית



התעמלות

אביזרים: שקיות פסטה ריקות ומלאות

הפעילות: תרגילי התעמלות עם שקיות הפסטה כמשקולות לעידוד תנועה בגפיים העליונות, העברה בין המשתתפים

להדגיש משקל, רעש, תחושה

פעילות אינטלקטואלית



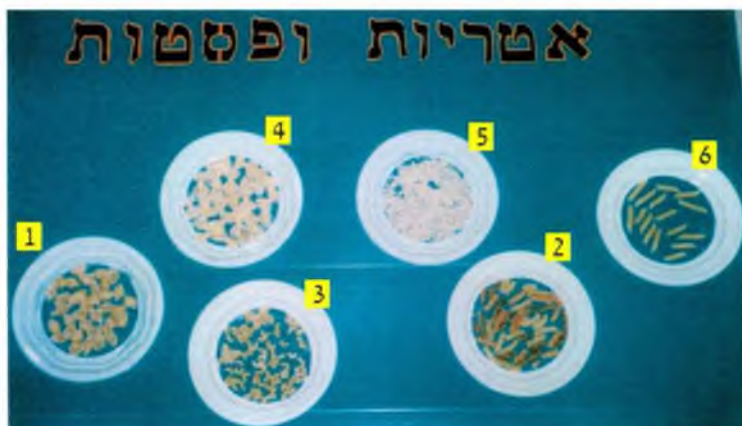
פעילות התאמה - משחק שולחן

אביזרים: צלחות ובהן סוגי פסטה שונים, צלוחיות ובכל צלוחית כרטיסייה ועליה מודבק סוג פסטה כלשהו מתוך סוגי הפסטה השונים שבצלחות.

הפעילות: כל משתתף ממין בתורו את הפסטה שבצלחות על פי הדוגמאות שבצלוחיות וכשהוא מסיים, הוא מוסר לבא אחריו את הנוטר למיון נוסף, כך בסבב עד למיון סוגי הפסטה בכל הצלחות.

משחק קליעה למטרה

- משחק רצפה



אביזרים: לוח פוליגל ועליו צלחות ממוספרות ובהן סוגי פסטה שונים.

פומפונים בצבע אדום. לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר פומפונים וזורק אותם בתורו במטרה לקלוע לצלחת. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על הצלחת. כל ההישגים נרשמים על הלוח המחיק. בסיום המשחק מסכמים את התוצאות. בעל התוצאה הגבוהה ביותר זוכה.

דומינו - משחק רצפה

אביזרים: קלפי דומינו בגודל 20X10 ס"מ.

המספרים עשויים מחתיכות של פסטה מרובעת.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר לוחות דומינו. מהלך המשחק כמו משחק דומינו רגיל.



לוטו איטריות - משחק שולחן

אביזרים: לוחות פוליגל, כל אחד מהם מחולק ל-6

משבצות. ועל כל אחת מהן מודבק סוג פסטה

שונה. כרטיסיות שעל כל אחת מהן מודבק אחד

מסוגי הפסטה שעל הלוחות.

הפעילות: כל משתתף מקבל לוח. המדריך מציג

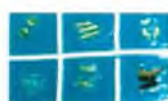
כרטיסיה אחת לקבוצה. מי שברשותו לוח ובו

משבצת עם סוג פסטה זהה לזה שבכרטיסיה

מקבל אותה וכך הלאה.

מטרת המשחק: להניח כרטיסיות פסטה על כל

משבצות הלוח. הראשון שמסיים זוכה.



קולאז'



החומרים: סוגי פסטה שונים, דבק, צלחות חד-פעמיות, צבעי גואש.
הפעילות: כל משתתף מקבל מיני פסטה שונים, מדביק אותם על תחתית הצלחת ולבסוף צובע את היצירה שהתקבלה.

ציור

החומרים: סוגי פסטה שונים, דבק, ציור של פנים.
הפעילות: הדבקה. כל משתתף מקבל סוגי פסטה שונים ומדביק אותם על הציור: עיניים, פה, שיער, אף וכו'.

בישול



הכנת רטבים לפסטה (שהוכנה מראש): רוטב עגבניות, רוטב פסטו, רוטב לבן

החומרים:

רוטב עגבניות: עגבניות, שום, פלפל שחור, מלח, אורגנו.
רוטב פסטו: ריחן (בזיליקום), שום, מלח, שמן זית
רוטב לבן: 150 גר' מרגרינה, 2 כפות קמח, 2 כוסות חלב או מים, מלח, פלפל, אגוז מוסקט מגורד

הפעילות:

רוטב עגבניות: מרסקים את העגבניות בפומפיה דקה, מוסיפים את התבלינים ומבשלים חצי שעה על להבה נמוכה.
רוטב פסטו: מקצצים את הריחן דק מאוד ומערבבים את כל החומרים יחד.
רוטב לבן: ממיסים את המרגרינה, מסירים מהאש, מוסיפים את הקמח ובוחשים עד לקבלת מרקם אחיד, מוסיפים לאט לאט את הנוזלים תוך כדי בחישה ומבשלים על להבה קטנה עד לקבלת רוטב קטיפתי עשיר.



קוגל מתוק

החומרים: 1 חבילת אטריות דקות מבושלות לפי ההוראות שעל השקית, 3-4 ביצים, צימוקים, סוכר, קינמון.
הפעילות: מערבבים בקערה את כל החומרים, מעבירים לתבנית משומנת (מס' 26) ואופים שעה בחום בינוני בתנור שחומם מראש, עד לקבלת פשטידה חמה ומתוקה.



עגבניות

גירוי חושים



אביזרים: כרזה בנושא עגבניות. עגבניות טריות, עגבניות פלסטיק.

טעם: טעימת מיץ עגבניות

מישוש: עגבניות מפלסטיק ועגבניות טריות

ראייה: הצגת הכרזה, זיהוי ותיאור: צבע, צורה וטעם הירק

פעילות מוטורית

קליעה למטרה



אביזרים: לוח פוליגל ובו שלושה פתחים עגולים בגדלים שונים, בכל אחד מהם תלויה עגבנייה מפוליגל מושחלת על חוט ברזל, עגבניות מגומי לקליעה. דיסקיות.

פעילות: מטרת המשחק לצבור דיסקיות. קליעה לעגבנייה קטנה מזכה ב-5 דיסקיות, לעגבנייה המרכזית ב-3 דיסקיות, ולעגבנייה הגדולה, בדיסקית אחת. בסוף המשחק מסכמים את מספר הדיסקיות של כל משתתף. זוכה בעל הדיסקיות הרבות ביותר.

פעילות אינטלקטואלית

משחק קליעה - משחק שולחן



אביזרים: שיח עגבניות עשוי פוליגל ועליו מצוירים עיגולים, חלקם ממוספרים. דיסקיות אדומות. דיסקיות ירוקות. לוח מחיק.

פעילות: אפשרות א': כל משתתף מקבל 3 דיסקיות אדומות ומנסה בתורו להגיע לעיגולים שעל הפוליגל על ידי החלקה של הדיסקיות. מספר ההצלחות של כל משתתף נרשם על הלוח.

אפשרות ב': כל משתתף מקבל בתורו דיסקית אדומה ומנסה להגיע לעיגולים שעל הפוליגל על ידי החלקה של הדיסקית. קליעה בעיגול ממוספר מזכה בדיסקית ירוקה, וקליעה לעיגול ללא מספר אינה מזכה בדיסקית. התוצאה נרשמת על לוח מחיק ובסוף המשחק מסכמים את הסכומים. בעל התוצאה הגבוהה ביותר, זוכה.

עגבניות וכמויות - משחק שולחן



אביזרים: תמונות של אשכולות עגבניות, בכל אחד מהם מספר שונה של עגבניות. לוח פוליגל ועליו רשומים מספרים זהים לאלה של העגבניות על האשכולות. 2 קוביות.

פעילות: כל משתתף מטיל בתורו את הקוביות. עליו לחפש תמונה עם אשכול ועליו מספר עגבניות זהה לזה שמורות הקוביות ולהניחה על הלוח ליד המספר הנכון.

הרכבה



אביזרים: תמונת בסיס גדולה ותמונה זהה גזורה לחלקים

פעילות: כל משתתף מקבל מספר חלקים מהפאזל ובתורו מתאים אותם לתמונה עד להשלמתה.



יצירה

ציור

החומרים: ציורי מתאר של עגבניות. צבעים.
הפעילות: מילוי שטחים.

פיסול

החומרים: עיסת נייר. צבעי גואש.
הפעילות: עיצוב עגבניות מעיסת הנייר וצביעתן.

ריבת עגבניות שרי

חומרים:

- 1 קג' עגבניות שרי
- חצי קג' סוכר
- 2 כפיות קינמון
- סיר בישול, כף עץ.

פעילות: חוצים את העגבניות, שמים בסיר יחד עם הסוכר והקינמון ומבשלים כשעתיים על להבה קטנה. בוחשים מדי פעם.



כבישת עגבניות במלח

החומרים:

- 1 קג' עגבניות ירוקות קטנות ומוצקות
- 3 כפות מלח לכל ליטר מים
- 6 שיני שום
- שמיר
- כף גרגירי חרדל
- עלי דפנה
- צנצנת
- מים

הפעילות:

מכינים תמיסת מלח על ידי בחישת המלח במים. מסדרים את העגבניות בצנצנת. מוסיפים את התבלינים ועשבי התיבול, מכסים את הכל בתמיסת המלח. מניחים את הצנצנת במקום מואר ומאוורר ל-3 שבועות. נוצרת תסיסה, עכורה תחילה ולאחר מכן הנוזל הופך לצלול. בשלב זה העגבניות מוכנות לאכילה.





ענבים

גירוי חושים



אביזרים: סלסלה ובה עלי גפן, ענבים, גירי (ענבי בוסר - כמקובל בבישול הפרסי), בקבוקי יין, חומץ, גביע לקידוש, תמונות של ענבים.

טעם: טעימת יין, שתיית מיץ ענבים, אכילת עלי גפן ממולאים.

מישוש: מישוש עלי גפן וענבים.

ראייה: זיהוי כל האביזרים והתמונות.

ריח: הריח של יין וחומץ.

שמיעה: השמעת שירים על יין ושתייה, למשל: "הבו לנו יין, יין לא שתינו עוד עדיין, הבו לנו יין לתירוש... עוד לא אכלנו עוד לא שתינו, יבש לנו בגרון, הוי בגרון, הבו לנו משקה מיט-א-ביסל קיסקה, אז נריע ונרון... ג'ז עמר - ברצלונה, ברצלונה".

פעילות מוטורית



באולינג - משחק רצפה

אביזרים: בקבוקים ממוספרים ובהם נוזל בצבע יין, כדורים בצורת אשכולות ענבים, לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף בתורו מקבל כדור ומנסה לקלוע לבקבוק. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על הבקבוק. הניקוד נרשם על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות, זוכה.

פעילות אינטלקטואלית

משחק קליעה - משחק רצפה

אביזרים: אשכול ענבים מפולילגל, כל ענב גזור בנפרד ומאחוריו רשום מספר. כדורים בצורת אשכולות, לוח מחיק.

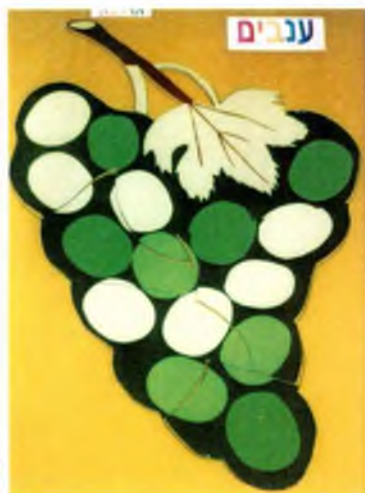
הפעילות: כל משתתף מקבל בתורו כדור ומנסה לקלוע לאשכול הענבים מפולילגל. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על הענב. הנקודות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות, זוכה.

משחק זיהוי מספרים - משחק רצפה

אביזרים: אשכול ענבים מפולילגל (כמו במשחק הקליעה למטה). מספר רב של כרטיסיות פולילגל ממוספרות בצורת ענבים, קובייה.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר כרטיסיות ובתורו מטיל את הקובייה. אם ברשותו כרטיסייה עם מספר זהה לזה שהתקבל בקובייה, המדריך מניח אותה על אשכול הענבים. ממשיכים עד שבידי המשתתפים לא נותרות כרטיסיות.





הרכבה משחק חברתי - משחק רצפה

אביזרים: תמונה של אשכול ענבים. תמונה זהה גזורה ל-6 חלקים ממוספרים מ-1 עד 6. קובייה.

הפעילות: כל משתתף מקבל חלק מהפאזל ובתורו מטיל את הקובייה. אם בידו חלק עם המספר שהתקבל בקובייה, הוא מצמיד אותו ללוח, עד להרכבת האשכול.



פאזלים

מיון תמונות - משחק שולחן

אביזרים: תמונות שונות. ביניהן תמונות בנושא ענבים, סלסלת קש.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר תמונות ומניח בתורו תמונה המתאימה לנושא בסלסלה. האחרות יישארו בחוץ.

התאמת תמונות - משחק שולחן

אביזרים: זוגות של תמונות זהות ובקבוקי יין, ענבים, גביעים לקידוש וכדומה.

הפעילות:

אפשרות א': מניחים תמונה אחת מכל זוג על השולחן ואת האחרות מחלקים בין המשתתפים. מציגים למשתתפים את התמונות שעל השולחן בזו אחר זו. משתתף שבידיו תמונה זהה לזו המוצגת ימסור אותה למדריך.

אפשרות ב': מחלקים את כל התמונות בין המשתתפים. כל משתתף מציג בתורו תמונה אחת. מי שבידיו תמונה זהה ימסור את שתיהן למדריך.



דומינו - משחק רצפה

אביזרים: כרטיסיות דומינו בגודל 20X20 ס"מ ועליהן תמונות הקשורות לנושא
הפעילות: משחק דומינו קבוצתי.



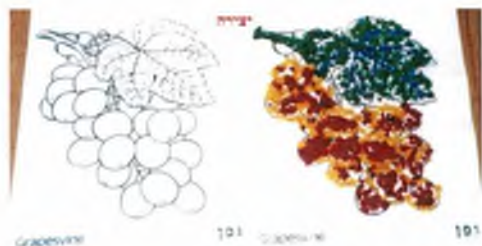
משחק חשבון - משחק רצפה

אביזרים: בד עליו מצויר אשכול ענבים, ענבים רבים ממוספרים ממפל, קובייה, לוח מחיק.

הפעילות: המדריך מניח את הענבים ממפל על האשכול כלפי מטה. כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה ומקבל עיגולים מהאשכול כמספר שהתקבל בקובייה. בסוף המשחק כל משתתף מסכם את המספרים שצבר והם נרשמים על הלוח. בעל התוצאה הגבוהה ביותר זוכה.



קולאז'



החומרים: דפים עם ציור של אשכולות ענבים, דבק, מספריים, בריסטול.
הפעילות: גזירת הציורים והדבקתם על הבריסטול לתמונה קבוצתית.

ציור



אביזרים: ציור מתאר של אשכול ענבים, צבעים.
הפעילות: מילוי שטחים.

תמונה על בד בהטבעה של עלי גפן



החומרים: עלי גפן, בד, צבעי גואש.
הפעילות: טבילת העלים בצבע והטבעתם על הבד.

פיסול ויצירת מובייל

החומרים: כדורי פלסטלינה או כדורי בצק, חוט ברזל.
הפעילות: יצירת אשכולות ענבים ותלייתם על חוט ברזל.

פיסול רך

החומרים: גרבי ניילון, חומר מילוי, קלקר, לבד לכיסוי.
הפעילות: פיסול רך.

בישול



עלי גפן ממולאים

ריבת ענבים

סלט פרות

מיץ ענבים





משל השועל והכרם

שועל אחד הגיע לכרם שהיה מגודר מכל עבריו. הוא חיפש היטב ומצא פרצה קטנה. השועל ביקש להיכנס דרכה לכרם, אך לא הצליח. הפרצה היתה צרה מדי.
 מה עשה? צם שלושה ימים, עד שנעשה רזה מאוד - והצליח להיכנס אל הכרם דרך הפרצה. בתוך הכרם אכל ענבים רבים, עד ששבע והשמין.
 עתה ביקש השועל לצאת מן הכרם, אך לא הצליח לעבור דרך הפרצה, כי היה שמן מאוד, מה עשה? צם שלושה ימים, עד שנעשה שוב רזה וכחוש וכך הצליח לצאת מן הכרם.
 לאחר שיצא השועל מן הכרם הפנה אליו את ראשו ואמר לו: "כרם, כרם, מה טוב אתה ומה טעימים ענביך! אך מה הנאה הייתה לי ממך? כשם שנכנסתי אלייך, כך יצאתי ממך."

הנמשל: תפסת מרובה לא תפסת.





עשבי תיבול ותבלינים



גירוי חושים



אביזרים: לוח פוליגל המציג את הנושא ועליו תמונות של תבלינים, מיכלים שקופים בהם צמחי תבלין טריים (רוזמרין, שום, פטרוזיליה, עלי דפנה וכדומה), תבלינים יבשים, שקיות תבלינים

ראייה, ריח, טעם, מישוש: ראייה, הרחה, זיהוי, טעימה והשוואה בין תבלין "טרי" ל"יבש".

פעילות מוטורית



אביזרים: שקיות של תבלינים יבשים בריחות שונים

הפעילות: הנפה, העברה מיד ליד, העברה בין המשתתפים

פעילות אינטלקטואלית



משחק קליעה - משחק רצפה

אביזרים: לוח פוליגל המציג את הנושא ועליו תמונות של תבלינים, מכלים, ראשי שום מגזה, עיגולי פוליגל ממוספרים מונחים על התמונות שעל לוח הצגת הנושא (עיגול על כל תמונה), לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מנסה בתורו לקלוע עם ראשי השום לתמונה. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על העיגול. הזכיית נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מספר הנקודות הגדול ביותר, מנצח.



משחק קליעה - משחק רצפה או שולחן

אביזרים: לוח פוליגל עליו מכלים צבעוניים, עיגולי פוליגל ממוספרים מונחים ליד המכלים, ראשי שום מגזה לקליעה, לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מקבל בתורו מספר ראשי שום ומנסה לקלוע למכלים. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על העיגול. הזכיות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מספר הנקודות הגדול ביותר מנצח.



רולטת צמחי תבלין - משחק שולחן

אביזרים: עיגול מפוליגל מחולק לפלחים ובמרכזו חץ. בכל פלח תמונת צמח תבלין. כרטיסיות עם תמונות צמחי תבלין זהות לאלה שבלוח.

הפעילות: מחלקים את הכרטיסיות למשתתפים. המדריך מסובב את החץ של הרולטה. משתתף שבידו תמונה זהה לזו שהחץ הגיע אליה - מניח אותה על הלוח. מטרת המשחק להתאים את כל הכרטיסיות לתמונות שעל הלוח.



דומינו מרובעים - משחק רצפה

אביזרים: ריבועי פוליגל בצבע לבן מחולקים ל-4 חלקים. בכל חלק תמונה של ירק או פרי או תבלין.

הפעילות: כל משתתף מקבל לידיו ריבועי משחק ובתורו מתאימם לתמונה שהונחה קודם, עד שלא נותרים ריבועים בידי המשתתפים.



לוטו שמות תבלינים - משחק שולחן

אביזרים: לוחות פוליגל בגודל 20X30 ס"מ ועל כל אחד מהם כתוב שם תבלין (רוזמרין, עירית, פלפל, פפריקה, כורכום, כמון, פטרוזיליה, כוסברה, קינמון, וכדו'). כרטיסיות פוליגל, על כל אחת מהן כתוב שם תבלין באות חסרה. אותיות הא"ב.

הפעילות: כל משתתף מקבל 2 לוחות ואותיות. המנחה מציג אות. משתתף שהאות מתאימה להשלמת המילה בלוח שברשותו מקבל אותה. זוכה הראשון שמשלים את כל המילים.



אותיות ותמונות - משחק שולחן

אביזרים: כרטיסיות מפל עליהן אותיות. תמונות של צמחי תבלין.

הפעילות: מחלקים את התמונות למשחקים. המנחה מציג אות ומי שבידיו תמונת תבלין ששמו מתחיל בה, מקבל אותה.



משחק התקדמות: בדרך התבלינים - משחק רצפה או שולחן

אביזרים: כרזה עם מסלול מתמונות של תבלינים. תמונות זהות לאלה שבמסלול עם הוראות כתובות מאחוריהן. קובייה. קונוס.

הפעילות: כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה. המדריך מקדם את הקונוס לפי כיוון החץ. כשהוא מגיע לתמונה, הוא מרים תמונה זהה מהערמה ופועל על פי ההוראה הרשומה מאחוריה (התקדם לבזיליקום, חזור לשום...). ממשיכים עד שבוצעו ההוראות על כל הכרטיסיות.



טריזיה

איזה תבלין מסייע לסוכרת ולחץ דם ? כוסברה.	איזה תבלין אהוב בהודו ? קארי.
איזה תבלין מסייע בהצטננות וכאבי גרון ? בצל ודבש.	איזה תבלין אהוב במרוקו ? זעפרן.
איזה תבלין מסייע בצינון ? חליטת קינמון.	איזה תבלין אהוב בסין ? ג'ינג'ר.
איזה תבלין מסייע לשיפור הדם ? אמבה.	איזה תבלין אהוב בפולין ? עלי דפנה.
איזה תבלין מסייע לכוח הגברא ולמצב הרוח ? ג'את.	איזה תבלין אהוב בהונגריה ? פפריקה.
איזה תבלין מסייע לנקות את הדם ומערכת השתן ? פטרזיליה.	איזה תבלין אהוב בפרס ? קינמון.
איזה תבלין מסייע לבריאות השיער ? רוזמרין.	איזה תבלין אהוב בתימן ? סחוג, חוויאג'.

יצירה

צביעה

החומרים: ציורי מתאר של שום
הפעילות: מילוי שטחים

קולאז' קבוצתי

החומרים: הציורים מהפעילות הראשונה, דבק, בריסטול.
הפעילות: קריעה או גזירה של הציורים והדבקת המגזרות על בריסטול קבוצתי.

פיסול רך

החומרים: גזה, צמר גפן, חבל חום, מחטים, חוט תפירה לבן.
הפעילות: גוזרים את החבל לחלקים באורך של 7 ס"מ ופורמים מעט כל חלק בקצהו. מכינים ריבועי גזה 10X10 ס"מ, מניחים במרכז כל ריבוע כדור צמר גפן. קושרים את קצות הגזה ומלפפים סביבם חוט תפירה. יוצרים את "שיני השום" על ידי תפירה מהמרכז של כדור הגזה מלמעלה למטה כ-8 פעמים. מחברים את "ראשי השום" לחלקי החבל ומחברים אותם זה לזה ליצירת "שרשרת ראשי שום".



הכנת מטבלים בטעמים שונים



החומרים: תבלינים שונים, גבינה לבנה, עשבי תבלין (שמיר, עירית, פפריקה, רוזמרין, נענע), קרקרים או פרוסות לחם קטנות.

הפעילות: קוצצים תבלין / עשב תבלין לתוך הגבינה ומערבבים היטב. מורחים את המטבל על קרקר או פרוסת לחם ואוכלים.





שמן

גירוי חושים



אביזרים: לוח פוליגל להצגת הנושא, צנימים, מיני זיתים, גבינה לבנה, שמן תינוקות, אגוזים, גרעיני דלעת, בוטנים, גרעיני חמניות, בקבוקי שמן שונים, שמנים אתריים (מומלץ לבנדר), קערה עם כיסוי, תמונות של שמנים שונים, נרות ריחניים.

טעם: טעימת לחם עם שמן (קרוסטיני), אכילת זיתים, הכנת מטבלים עם זיתים שחורים וזיתים ירוקים, מריחה על לחם ואכילה.

מישוש: זיהוי על ידי מישוש של גרעינים מסוגים שונים הנמצאים בקערה מכוסה. מריחת שמן תינוקות.

ראייה: הצגת בקבוקי שמן שונים, תמונות וגרעינים שונים מהם מפיקים שמן.

ריח: הדלקת שמנים אתריים, נרות ריחניים.

פעילות מוטורית

אביזרים: בקבוקי שמן ממולאים בנוזל צהוב (מים+צבע גואש/כורכום/צבע מאכל).

הפעילות: תרגילי התעמלות עם הבקבוקים המשמשים כמשקולות לגלגול, ניעור ופעילות בתנועה.



פעילות אינטלקטואלית

באולינג

אביזרים: בקבוקי שמן ממולאים ברצועות פלסטיק בצבע צהוב וממוספרים. כדורים לקליעה, לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מקבל בתורו 3 כדורים ומנסה לקלוע אותם לבקבוקים. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על הבקבוק. הנקודות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות, זוכה.



בינגו - משחק התאמה משחק שולחן

אביזרים: לוחות ועל כל אחד מהם 4 תמונות שונות הקשורות לנושא.
תמונות זהות להתאמה. אגוזים.

הפעילות: כל משתתף מקבל לוח. המדריך שולף תמונה מערימה מרכזית ומציג אותה לקבוצה. מי שבלוח שבידו מופיעה תמונה זהה מקבל אגוז ומניח את התמונה על הלוח.
המשלים ראשון את הלוח ובעל מירב האגוזים, זוכה.



התאמה - משחק רצפה

אביזרים: לוח פוליגל גדול ועליו תמונות של בקבוקי שמן שונים ולידם המוצרים מהם מופקים השמנים, כרטיסיות ועליהן תמונות זהות לאלו שעל הלוח, הכרטיסיות ממוספרות מאחור, 2 קוביות

הפעילות: כל משתתף מקבל כרטיסיות עם תמונות ומטיל בתורו את הקובייה. אם בידו תמונה עם מספר זהה לזה שהתקבל בקובייה הוא מניח את התמונה שבידו על הלוח, עד שכל התמונות מונחות על הלוח.

טריומינו - דומינו 12 משולשים משחק רצפה

אביזרים: 12 משולשים מפוליגל ועליהם תמונות של בקבוקי שמן שונים, מוצרים מהם מופקים שמנים ונרות

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר משולשים ובתורו מניח אותם עד שנגמרים כל המשולשים שבידו. המשחק נמשך עד להשלמת צורה של מגן דוד.



קולאז' קבוצתי

הפעילות: דפים עם ציורי מתאר של נרות וכדי שמן, צבעים, דבק, בריסטול
הפעילות: מילוי שטחים של הציורים, גזירת הציורים והדבקתם על הבריסטול לתמונה קבוצתית

הטבעה

החומרים: שבלונות של זיתים, אגוזים, חמניות וכדו', ספוגים, צבעי גואש, דפי נייר, בריסטול.
הפעילות: טובלים את הספוגים בצבע גואש ומטביעים בשבלונות על דפי נייר. לאחר שהצבע מתייבש, גוזרים את הצורות ומדביקים אותן על הבריסטול לתמונה קבוצתית.

בישול

כבישת זיתים



החומרים:

- 3 ק"ג זיתים שחורים
- 3 ק"ג זיתים ירוקים
- מלח גס מים רתוחים
- 4 לימונים מחולקים לפלחים
- עלי דפנה
- גרגירי פלפל שחור
- ראש שום
- קערות
- צנצנות אחסון
- חיתול גזה
- ביצה לבדיקת ריכוז המלח במים.



הפעילות:

זיתים ירוקים: חורצים את הזיתים באמצעות סכין או "דופקים" אותם במשקולת. מכינים תמיסת מלח מהמלח הגס והמים הרתוחים בריכוז של 1% (בקערת מים מוסיפים מלח בישול עד שביצה צפה בהם). שמים את הזיתים בצנצנת, עליהם מניחים את פלחי הלימונים, גרגירי הפלפל, עלי הדפנה ושיני השום. מכסים בתמיסת המלח ומעל הכל מוסיפים שמן בגובה של כ-1 סמ". מאחסנים את הצנצנת במקום מאוורר. ממתינים כ-3 שבועות לטעימה והנאה.

זיתים שחורים: מפזרים הרבה מלח גס על הזיתים ועוטפים בחיתול גזה. מניחים את התבילה מעל קערה ועליה משקולת למשך כשבועיים להגרת נוזלים מהזיתים.

בסיום התהליך כשהזיתים מצומקים, שוטפים אותם מהמלח, מזליפים מעליהם מעט שמן זית ומגישים.



סיפורת

הנושא מתאים לפעילות לפני חג החנוכה, סיפור כד השמן.





תפוח אדמה

גירוי חושים



אביזרים: שק יוטה, תפוחי אדמה בגדלים שונים, קערה.

טעם: טעימת תבשילים, פעילות משולבת ב"בישול".

מישוש: מישוש תפוחי אדמה בתוך שק היוטה.

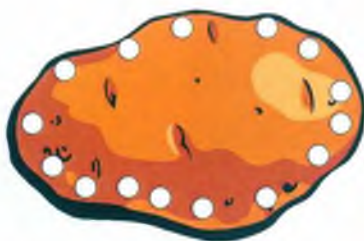
ראייה: הצגת תפוחי אדמה בקערה, זיהוי תמונות של תבשילי תפוחי אדמה פעילות משולבת ב"בישול".

פעילות מוטורית

התעמלות

אביזרים: תפוחי אדמה עטופים בנייר אלומיניום כמספר המשתתפים.
הפעילות: העברת תפוח אדמה מיד ליד, בין משתתפים וכדו'.

משחק קליעה - משחק רצפה



אביזרים: פוליליגל בצבע חום מעוצב כתפוח אדמה ובו חורים לקליעה. תפוחי אדמה עשויים מגרבי ניילון ממולאים. לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר תפוחי אדמה, ומנסה בתורו לקלוע אותם לחור. הקולע מספר הפעמים הגדול ביותר זוכה.

פעילות אינטלקטואלית

תפוס את הצ'יפס - משחק חברתי

אביזרים: לוח פוליליגל ועליו מסלול בנוי מתמונות של תפוחי אדמה ושל מאכלים מתפוחי אדמה, בתחנה האחרונה - צ'יפס. קובייה. קונוס - "חייל" **הפעילות:** כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה. המדריך/ה מקדם את הקונוס על המסלול בהתאם למספר שהתקבל בה מנקודת ההתחלה לעבר הצ'יפס. מי שמגיע ראשון לתחנה האחרונה, זוכה. ניתן להוסיף הוראות של התקדמות או נסיגה בחלק מהתחנות. מי שמגיע לתחנה ובה הוראה מסוימת, פועל בהתאם.



משחק טריוויה

אביזרים: כרטיסיות עם שאלות, תפוחי אדמה קטנים.

הפעילות: כל משתתף משיב לשאלות על פי יכולתו. תשובה נכונה מזכה בתפוח אדמה קטן. הצובר את מרב תפוחי האדמה, זוכה.



מבשלים אותי. אחר כך מועכים, מוסיפים חלב וחמאה ומקבלים... / פירה. משקה חריף עשוי תפוחי אדמה / וודקה. מטגנים אותי, הילדים אוהבים אותי מאוד / צ'יפס. איזה סלט טעים מכינים ממני? / סלט תפוחי אדמה עם מיונז.

בחנוכה מגרדים אותי, מוסיפים ביצים ותבלינים ומטגנים ומקבלים / לביבה. מה מברכים על תפוח אדמה? / בורא פרי האדמה. מה ההבדל בין: בטטה לתפוח אדמה? / הבטטה מתוקה. בל"ג בעומר זורקים אותי למדורה ולאכול אותי הילדים אוהבים / בטטה או תפוח אדמה. מהי ארץ המוצא של תפוח אדמה? / אמריקה הדרומית. לפסח מייבשים אותי וטוחנים לקמח / תפוחי אדמה. איפה מרבים לאכול תפוחי אדמה? / במזרח אירופה ובאמריקה. מהו צבע הקליפה של תפוח אדמה? / איפה גדלים תפוחי אדמה? מתפוחי אדמה מכינים....

פאזל - משחק שולחן

אביזרים: לוח פוליגל עליו מודבקת כרזה בנושא תפוחי אדמה. כרזה זהה גזורה ל-6 חלקים ממוספרים מ-1 עד 6. קובייה.

* על מנת להקל על המשתתפים ניתן לסמן את חלקי הפאזל בכרזה השלמה ולמספר את החלקים.

הפעילות: כל משתתף מקבל חלק מהפאזל ומטיל בתורו את הקובייה. אם ביזו חלק עם מספר זהה לזה שהתקבל בקובייה, מניח אותו על הפוליגל. עד להשלמת התמונה.





בעקבות תפוח האדמה - משחק רצפה

אביזרים: לוח פוליגל ועליו מסלול בנוי מצוירים של תפוחי אדמה ותמונות של מאכלים מתפוחי אדמה. מאחורי הצוירים והתמונות הוראות שונות. קובייה. קונוס - "חייל".

הפעילות: כל משתתף מטיל בתורו את הקובייה. המדריך/ה מתקדם/ת עם החייל על המסלול מנקודת ההתחלה. על מטיל הקובייה למלא אחר ההוראה בתחנה שהגיע אליה. מי שמגיע ראשון לסוף המסלול, זוכה.

יצירה



קולאז' קבוצתי

אביזרים: בריסטול לבן, שבלונות מפל בצורת תפוחי אדמה, דבק, טוש, מספרים, חול במלחיות.

הפעילות: כל משתתף מצייר מתאר של תפוח אדמה בעזרת שבלונה וגוזר אותו, מורח דבק, ובעזרת המלחיה זורע חול, עד לקבלת תפוח אדמה יפה. המשתתפים מדביקים את תפוחי האדמה שהתקבלו בקולאז' קבוצתי על בריסטול גדול. אפשר להשתמש בתפוחי אדמה אלה גם למובייל.

ציור

אביזרים: ציור מתאר של תפוח אדמה, צבעים.

הפעילות: מילוי שטחים.

הטבעות

אביזרים: תפוחי אדמה, סכין, נייר, צבעי גואש.

הפעילות: הכנת חותמות מתפוחי אדמה והטבעת החותמות על דפי נייר.





צ'יפס
לביבות
הכנת וודקה





תפוח עץ

גירוי חושים



אביזרים: תמונות תפוחים שונים, סלסלה ובה תפוחים מזנים שונים (חרמון, דלישס, אלכסנדר, ענה...), קופסאות שימורים של רסק תפוחים, מיץ תפוחים ותמונות של תפוחים, סלסלה עם כיסוי, כרטיסיות עגולות בצבעים אדום, ירוק וצהוב, סבון בריח תפוח, קלטת השיר "תפוחים ותמרים" של רמי קלינשטיין.

טעם: טעימת פלחי תפוחים שהוכנו מראש וזיהוי טעמים: מתוק, חמוץ.

מישוש: מישוש התפוחים בסלסלה.

ראייה: הצגת התפוחים בצבעים השונים, כל משתתף מקבל כרטיסייה צבעונית. בהצגת תפוח אדום, אלו שבידיהם כרטיסייה אדומה ירימו אותה, וכך הלאה בהצגת תפוח ירוק ותפוח צהוב.

ריח: פעילות משולבת ב"בישול". הרחת הסבון בריח התפוח.

שמיעה: השמעת הקלטת, דקלום "רוח, רוח, רוח", מין העץ נפל תפוח, הוא נפל מראש העץ, הוא נפל ו... התפוצץ"



פעילות מוטורית

התעמלות

אביזרים: קרטונים של מיץ תפוחים, סלסלה עם תפוחים.
הפעילות: תרגילי התעמלות עם הקרטונים ועם הסלסלה. הרמה בידי אחת ובשתי ידיים לכיוונים שונים והעברתם בין המשתתפים.

באולינג



אביזרים: קופסאות ממוספרות של רסק תפוחי עץ, כדורים בצבעים אדום וירוק, לוח מחיק.
הפעילות: כל משתתף מקבל בתורו כדור ומנסה לקלוע לקופסת שימורים. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על הקופסה. הניקוד הנצבר, נרשם על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות, זוכה.

פעילות אינטלקטואלית

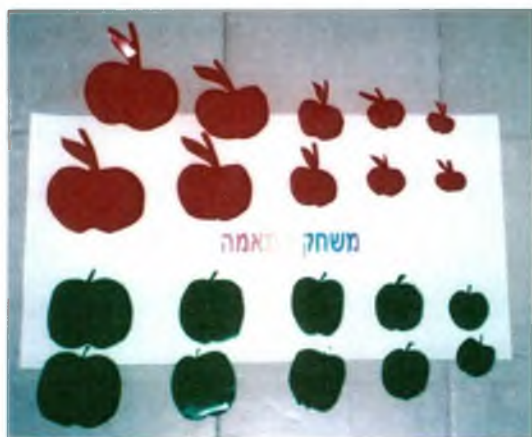
משחק קליעה - משחק רצפה



אביזרים: עץ תפוחים מפוליגל, מצדו האחד של כל תפוח רשום מספר. בלונים ממולאים באורז. לוח מחיק.

הפעילות: כל משתתף מקבל בתורו בלונים ומנסה לקלוע אותם לתפוחים. קליעה מזכה במספר הנקודות הרשום על התפוח. הנקודות נרשמות על הלוח המחיק. הצובר את מירב הנקודות זוכה.

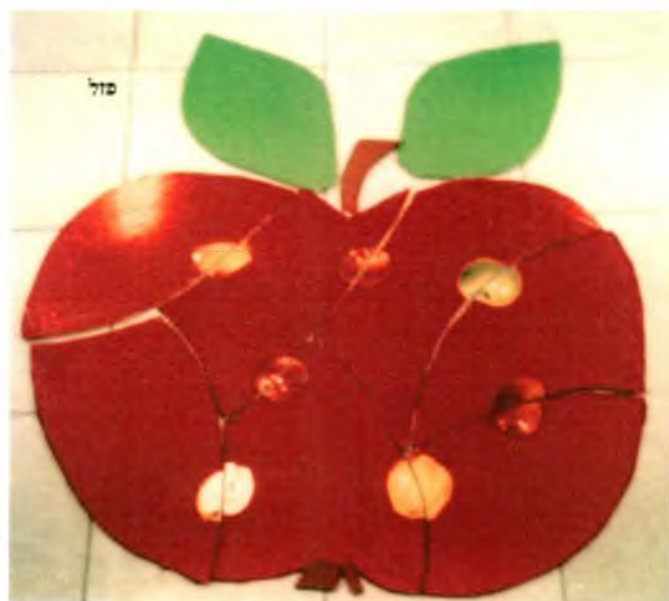
התאמת גודל וצבע - משחק שולחן



אביזרים: לוח ועליו שתי שורות של תפוחים בגדלים שונים, כל שורה בצבע שונה, כרטיסיות קרטון בצורת תפוחים בגדלים שונים בצבעים אדום וירוק.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר כרטיסיות, ובתורו מניח את תפוחי הקרטון המתאימים בצבע ובגודל על הלוח.

הרכבה - משחק שולחן



אביזרים: תפוח עץ ענק מחולק ל-10 חלקים. הפאזל הוא דו-צדדי, אדום וירוק, להרכבה פעם נוספת.

בכל אחד מהחלקים מופיע תפוח עץ חצוי המשמש רמז ומסייע בהרכבה משני הצדדים. **הפעילות:** כל משתתף מקבל חלק ובתורו מנסה לשלב אותו בתמונה, עד להשלמתה.



הרכבת תפוח עץ תלת-מימדי פעילות ספירה - משחק שולחן

אביזרים: כדור ספוג מצופה טפט אדום פרוס
לפלחים ממוספרים, קערה המכילה את הפלחים.
הפעילות: כל משתתף מקבל פלח תפוח ממוספר
לפי סדר רץ: 1, 2, 3, וכן הלאה. המשתתפים
המשחקים מרכיבים יחד את התפוח עד להשלמתו
בתוך הקערה.



פאזל תפוחים - משחק שולחן

אביזרים: 2 תחתיות לצלחות עם ציורים זהים של
תפוחים, האחת משמשת בסיס והשנייה גזורה
לחלקים.
הפעילות: כל משתתף מקבל מספר חלקים ובתורו
מניח חלק מתאים על הצלחת, עד להשלמת
התמונה.

**תפוח עץ שווה...
בינה ודעת.**

**התפוח לא נופל...
רחוק מהעץ.**

**תפוח רקוב אחד בארגז...
מרכיב הכל.**

**תפוח אחד ליום...
מרחיק את הרופא.**

**פנים בריאים כמו...
תפוח.**



השלמת פתגמים

אביזרים: זוגות של כרטיסיות ועל כל זוג רשום
פתגם - חצי על כל כרטיסיה.
הפעילות: השלמת הפתגמים. מציגים כרטיסיה
עם חצי פתגם ומשלימים את מחציתו השנייה.

מי הראשון שאכל תפוח ?
 באיזה חג אוכלים תפוחים ?
 מי פיתה את חווה לאכול תפוח ?
 השלם: התפוח לא נופל...
 מה עונשו של הנחש ?
 בשביל לאכול תפוחים צריך... (שיניים)
 מה הבינו אדם וחווה כשאכלו תפוח ?
 מי נענש בגלל תפוח ?
 איזה משקה מכינים מתפוחים ?
 ציין שני מאכלים מתפוחים ?
 מה אכלה שלגיה ?
 איפה קונים תפוחים ?
 איזה צבע לתפוח ?
 באיזה ארץ אופים שטרודל ?

אביזרים: לוח פוליגל ועליו עץ תפוחים,
 כרטיסיות פוליגל בצבעים אדום, ירוק
 וצהוב בצורת תפוחים ממוספרות מצדן
 האחד ובצדן השני שאלות. לוח מחיק.
 בלונים בצבעים אדום, ירוק וצהוב
 ממולאים בקמח.

הפעילות: תפוחי הפוליגל מונחים על
 העץ כשהמספר גלוי כלפי מעלה. כל
 משתתף זורק בתורו בלון לפוליגל. כשבולן
 פוגע בתפוח, מרימים אותו וקוראים את
 השאלה שמאחוריו. תשובה נכונה מזכה
 במספר הנקודות הרשום על התפוח. אם
 המשתתף המשחק אינו יודע את התשובה,
 מחזירים את התפוח ללוח. זוכה, מי שצבר
 את מירב נקודות.



קלפים: מלחמה - משחק שולחן

אביזרים: קלפים בצורת תפוחים.
הפעילות: כל משתתף מקבל מספר
 קלפים, ומניח בתורו קלף על השולחן.
 נוצרת ערמת קלפים. מי שמניח קלף זהה
 לזה שלפניו, זוכה בכל הערימה.

קלפים: התאמה

אביזרים: לוחות עם תמונות של תפוחים
 בצבעים, גדלים וצורות שונים. קלפים
 בצורת תפוחים זהים לאלה המצוירים על
 הלוחות.

הפעילות: כל משתתף מקבל מספר
 קלפים, ומתאימם לתמונות בלוח שלפניו.



קולאז'

החומרים: כדורי נייר קרפ צבעוניים, דבק, ציורים של תפוח.

הפעילות: הדבקה כדורי נייר קרפ צבעוניים. כל משתתף מקבל הנייר.

ציור

אביזרים: ציור מתאר של תפוח, צבעים.
הפעילות: מילוי שטחים.

פיסול

החומרים: פלסטלינה או כדורי בצק, (מרשם בעמ' 30) סלסלה.
הפעילות: יצירת תפוחים והנחתם בסלסלה.



בישול

טבעות תפוחים מטוגנות

החומרים:

- תפוחים
- כוס קמח תופח
- 2 ביצים
- 1 כוס בירה
- 1 כפית קינמון
- שמן לטיגון

הפעילות: מקלפים את התפוחים ומגלענים אותם בשלמותם. מערבבים את הקמח, הביצים, הבירה והקינמון עד לקבלת בלילה במרקם חלק. פורסים את התפוחים לרוחבם לטבעות בעובי של 2 סמ'. טובלים את טבעות התפוחים בבלילה ומטגנים עד שהטבעות מזהיבות.

טבעות תפוחים מיובשות

החומרים: תפוחים

הפעילות: מקלפים את ומגלענים את התפוחים בשלמותם, פורסים את התפוחים לרוחבם לטבעות בעובי של 2 סמ', משחילים את הטבעות על החוט ותולים לייבוש.

עוגת תפוחים

לבצק:

- 1 כפית אבקת אפייה
- 1 כוס סוכר
- 150 גר' מרגרינה
- 2 חלמונים
- 2 כוסות קמח

החומרים למלית:

- 8 תפוחי עץ
- שליש כוס סוכר
- חצי כוס מים
- קינמון

הפעילות: מחממים את התנור ל- 180 מעלות.

מכינים את הבצק: מערבבים את כל חומרי

הבצק עד שנוצרים פירורים אחידים. מניחים

בצד כוס פירורים ואת היתר מהדקים לתחתית של תבנית אפייה.

מקלפים את התפוחים ופורסים אותם לפלחים

דקים ומסדרים אותם בתבנית על שכבת

הפירורים. מפזרים על פלחי התפוחים את הסוכר

והקינמון ולבסוף את כוס הפירורים שנשמרה בצד.

אופים בחום בינוני עד לקבלת פירורים בצבע

זהוב (כ- 30 דקות).





האגודה לתכנון ולפיתוח שירותים למען הזקן בישראל

נוסדה על-ידי ג'וינט-מלב"ן ונתמכת על-ידי ממשלת ישראל וג'וינט ישראל

כל פעילות המותאמת ליכולת של
דיירי בתי אבות משפיעה לחיוב על
מצבם, משפרת את מצב רוחם
ותורמת לאיכות החיים שלהם.

"פעילים ונהנים" היא חוברת הדרכה
שפותחה על ידי צוות מדריכות התעסוקה
במרכז הגריאטרי בנתניה ביוזמתה של
מנהלת הריפוי בעיסוק, נעמי שביט.

חוברת ההדרכה שופעת רעיונות
מקוריים המבטאים את המאמץ של
אשל לסייע בהבטחת ניצול נבון
ומהנה של שעות הפנאי של הזקנים
וביצירת תנאים לזיקנה נעימה.

