



# ב

## ביטחון

אנחנו חיים במדינה עם אתגרים ביטחוניים ולכן נדאג להיצמד תמיד להנחיות של משרד החינוך, הקב"ט הבית ספרי והאיזורי. לא ניקח סיכונים מיותרים ונהיה ערוכים לכל תרחיש.

## בטיחות

עם על הכבוד לכל ערך שיהיה, הדבר החשוב ביותר הוא שתחזרו הביתה בריאים ושלמים. בשביל זה לפקוח עיניים, להימנע מכל פעולה שיכולה לסכן את שלומכם גופנית ורגשית. אל תקלו ראש בבטיחותכם.

## בריאות

שימו לב לאישורי הבריאות של כל החברות והחברים לשכבה, היו רגישים לכל רגישות ואל תמנעו ממי שאלרגי, עם מוגבלות או רגיש לא לקחת חלק בפעילות מסוימת. היו רגישים גם למוגבלות ולרגישויות של הצוותים החינוכיים שלכם. והעיקר הבריאות!

## בגרות

היינו חייבים להעכיר את האוירה? לא. תעודת הבגרות שלכם חשובה לנו! אפשר לגייס אותה לטובת המכינה שלכם. ללמוד יחד, ללמוד דרך עמל והתמדה, להציב מטרות לימודיות ולכבוש אותן.

## בעיות

לא הכל יהיה מושלם. אין מכינה בלי אתגרים אבל בעזרת תחקיר ומשוב על כל פעולה שאתם עושים, תוכלו ללמוד מבעיות ומהניסיון שתצברו.

## בחירה

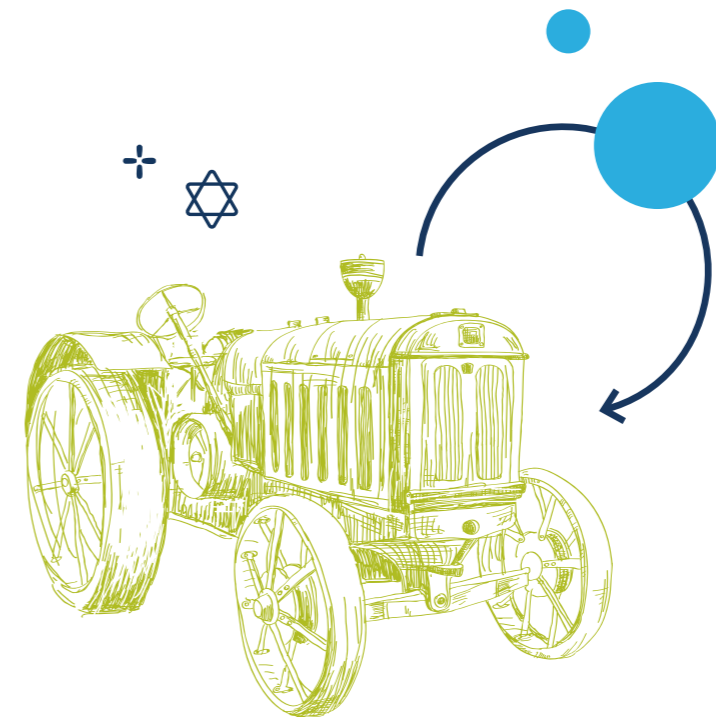
אתם עוד רגע בני ובנות 18, גדולים ובוגרים. בוחרים את מסגרות ההמשך שלכם. איך בוחרים? מתחילים מבחירות קטנות כבר בשנת מכינה.

## אמית

רשת אמית, אתם שכבת אחת שעושה מכינה אחת בקח"ל (קהילה חינוכית לומדת = בית ספר) אחד שהוא בתוך רשת חינוכית גדולה וחזקה אתם חלק מתנועה גדולה שקורית בארץ. כבוד!

## ארגון ולוגיסטיקה

ועדה שאחראית על כל הארגון השוטף של שנת המכינה. מרמת התקציב דרך הזמנת ציוד לאירוע וארגון טכני של פעילות. הועדה היא לא רק מקצועית אלא גם חינוכית וערכית, הם יתפעלו את שאר החברים לשכבה ויקחו בחשבון את כלל השיקולים והגורמים.



# ג

## גיבוש

אתם שכבה מגובשת? כיתה מגובשת? אל תהיו כ"כ קשים עם עצמכם וישר תגידו "לא" ... כי גם אם יש מחלוקות פנימיות זה לא אומר שאתם לא מגובשים וזה שאתם חושבים שאתם מגובשים זה לא אומר בוודאות שכל השכבה מרגישה ככה.

אז מה עושים? מבינים שגיבוש תלוי בבנייה של אמון בין החברות והחברים בשכבה. שאתם יכולים לסמוך אחד על השני, דואגים אחד לשני וכשמישהו יצטרך עזרה-יתגייסו לסייע לו. איך עושים את זה? זה מתחיל מלראות את האחר, להכיר את היתרונות של כל אחד ואת המקומות שאסור לדרוך עליהם, לא להיות ציניים. להיות חברים!

## גבולות

עצור! גבול לפניך. כל דבר שרוצים שיתקיים בצורה טובה צריך שיהיו לו גבולות ברורים, שלא חוצים אותם. נניח אלימות, שפה נקייה, כבוד לבריות, משמעת. תוכלו לבחור איזה עוד גבולות אתם לוקחים על עצמכם כדי לשמור על הקבוצה.

גאוות יחידה

השייכות שלכם למכינה, לשכבה, לבית הספר ייצרו לכם גאוות יחידה. צריך להשקיע בזה! איך? להתחבר לערכים ולהשקיע בזה דרך סמלים, שירים, הווי משותף, חולצות וכל אביזר משותף שיש לכולם.



## בלי"צ

בלי ציניות! ציניות היא ביטוי של בוז ולגלוג במציאות או בדעה של אחר. היא באה לידי ביטוי באמירות או בשפת גוף שמקטינות את מי שנמצא מולי וגם גורמת למי שמתבטא בציניות להוסיף מעין שריון על הלב, להקטין את המחשבה ולהסתיר את העיניים מלראות את הטוב בסביבה. העיקרון הוא שמעגל שיחה הוא בלי ציניות כדי לאפשר פתיחות רגשית ומחשבתית של המשתתפים בו. ציניקנים הם גם אנשים יצירתיים אז במקום לבטא את המקוריות שלכם בציניות, מצאו דרכים אחרות או השתמשו בה כהומור עם גבולות

## בלת"ח

בלתי מתוכנן. זה קורה לטובים ביותר. קורים דברים שלא תכננו ואין לנו יכולת השפעה עליהם אבל יש לנו בחירה איך להתייחס אליהם ואיך לנהל את תוכניות המגירה.

תזכרו שהכל לטובה!



## ד

## דרכי תקשורת

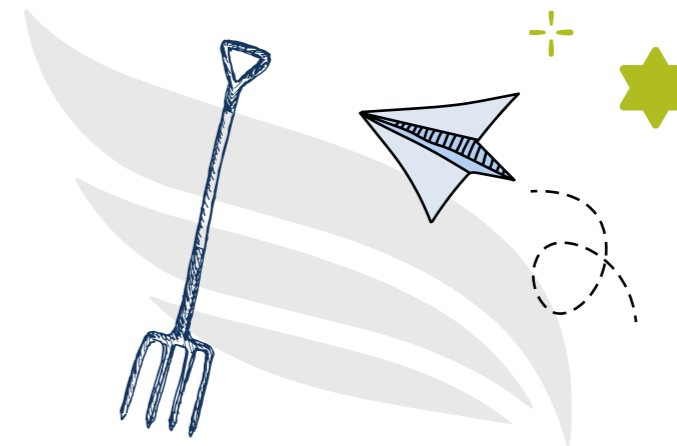
איך אתם מתקשרים אחד עם השני? אנחנו נוטים להתקשר רק דרך הודעות וואטספ אבל יש שיחות שעדיף להתקשר ולדבר או לקיים שיחה פנים אל פנים. וביחס לקבוצת ווטסאפ... יש נטייה או לא לענות להודעות בקבוצה עם המורה או לשלוח מיליון הודעות במקום הודעה אחת או להציף את הקבוצה באופן שקשה לעקוב. שמרו על דיוק! דיוק במילים, דיוק בכוונות שלכם, דיוק ברגשות. החליטו על חוקים בדרכי התקשורת שלכם, נניח שלא שולחים הודעות ב2 בלילה בקבוצה (גבולות זכרים), לשמור על שפה נקייה, על כבוד לחברים והזכירו אותם בנעימות אם יש חריגה.

## דיאלוג

אתם בהחלט בוגרים ואיזה יופי שאתם לוקחים אחריות, רק צריך לזכור שאתם עדיין בתוך מסגרת חינוכית. שמרו על דיאלוג פתוח עם הצוות החינוכי שלכם. אל תחליטו לבד, אל תניחו הנחות ואל תבואו בדרישות- קיימו דיאלוג ליצירת עמק שווה ופתרונות.

## דרך

השמיים הם הגבול אבל הדרך- דרך ארץ. זכרו תמיד לנהוג בדרך ארץ.



## ה

## הובלה בקה"ל

הגעתם לכיתה יב' גם כדי להיות המנהיגים והמובילים של שאר בית הספר. לחנוך תלמידים חדשים, להיות מנטורים של מי שמתקשה, להוביל אירועים בית ספריים, לארגן צ'ופר ליום המורה ולהוות דוגמא אישית טובה.

## הורים

גם ההורים הם שותפים לכל התהליך שאתם עוברים. גייסו אותם לקחת חלק! לא תאמינו כמה הם ישמחו כשתתייעצו איתם, תספרו מה אתם מתכננים ואיך מתקדמת המכינה. כל הורה היה פעם ילד ושנת יב' שלכם בוודאי מזכירה להם את שנת יב' שלהם. זה זמן טוב לשמוע איך הם התלבטו בין האפשרויות השונות, מה הם מייעצים לכם להמשך הדרך ולקבל כמוזן את ברכתם.

## הפנה לחיים

מכינה כשמה כן היא, מכינה אתכם. למה? לחיים שעכשיו ולחיים שאחרי בית הספר. יש מגוון של תחומים שלא יוצא כ"כ ללמוד אבל הם נחוצים לחיים הבוגרים: ניהול פיננסי, איך כותבים קורות חיים, מה אומרים ולא אומרים בראיון עבודה, איך בונים בית ומשפחה, איך מגבשים זהות ועוד נושאים שונים שאתם הולכים לעסוק בהם. כי החיים כאן ועכשיו.

## התנהלות

ההתנהלות במכינה קודם כל כפופה לאופן ההתנהלות בבית הספר. קודם הלבוש דומה, העמידה בלוח זמנים, ההגעה בזמן, הכבוד ההדדי והכבוד לאורחים שמגיעים מבחוץ- הכל דומה. תוכלו לסגל לעצמכם נורמות מחמירות יותר אבל בבסיס זכרו שאתם עדיין תלמידים.

## היסטוריה

אמנם סיימתם את הבגרות אבל את האהבה לארץ ישראל ולידיעת הארץ אתם מיישמים עכשיו! וגם, אתם בטח מכירים את המשפט "ההיסטוריה לעולם חוזרת" אז כדי שהחלקים הפחות טובים בהיסטוריה לא יחזרו, עליכם ללמוד מההיסטוריה האירגונית שלכם. אם היה משהו שלא עבד מספיק טוב, זכרו זאת לפעם הבאה.

## התייעלות

נהיה בלמידה מתמדת. נייעל ונשכלל את המכינה דרך למידה, דרך טכנולוגיה ודרך איגום משאבים. נשאל ונתייעץ עם בתי ספר אחרים, עם חברים, עם מי שסביבנו ועם ההורים.

## התנסות

הרבה פעמים אתם שואלים את עצמכם בזמן שיעור "איך זה רלוונטי לי?!" אולי זה כי השיעורים לרוב הם העברת ידע אבל לא התנסות. ההתנסות בגופי ידע, בחוויות, באתגרים הם למידה בפני עצמה. במקום לדבר על אפשר לעשות את... חשבו איך לא רק מדברים אלא גם מנסים ומתנסים.

## הודעות

דרכי תקשורת, זוכרים? אם בחרתם להודיע משהו בעיקר אם זה בהודעת וואטספ השתדלו להיות ברורים ותמציתיים. ההודעות בוואטספ לא צריכות להיות רק מידע אלא גם ברכות לימי הולדת (בלי לשכוח אף אחד), איחולים, חגיגת הצלחות ועוד.

## הכשרה

כדי לסייע לכם להיות מובילי מכינה מקצועיים מתקיימות במהלך השנה הכשרות של הרשת. הכשרות אלו נועדו לזמן מפגש של כל התלמידות והתלמידים שמובילים מכינה וכמובן ראשי המכינות שלכם. כשבכל יום פעילות כזה תיפגשו אחד עם השני, תתנסו, תקבלו כלים, השראה וזמן עבודה משותף. לא לפספס שום יום כזה!

## התנדבות

התנדבות היא לא רק שעות מעורבות חברתית אלא דרך חיים ועשייה למען הכלל. לא תמיד ההתנדבות תהיה קלה או שנרגיש את הסיפוק ואת ההשפעה שיצרנו אבל כל פעולה כזאת מייצרת מעגלים של טוב וברכה בעולם. השתדלו להרבות בעשיית טוב כקבוצה. חשבו על מגוון אפשרויות של התנדבות כך שתהיה בחירה והשפעה רחבה יותר.

## התבגרות

כן, זה הולך לקרות לכם. עם הזמן, התפקידים שתקחו, התוכן שתלמדו והפעולות שתבצעו אתם תרגישו שאתם מתבגרים. וכמו שלתינוק כואבות השיניים כשהן צומחות- יהיו כאבי גדילה. הם חלק מתהליך ההתבגרות שלכם.

## הסעות

כבר יצא לכם לא פעם לנסוע באוטובוס באירועים בית ספריים; מי יושב ליד מי, מי תופס את המאחורה, מי מסדר את התא מטען, איזה משחקים יש, איך לא שוכחים אף אחד בדרך ואיזו מוזיקה שומעים. חשבו לפני כל יציאה על כל הפרטים האלה. חשבו על הכרת הטוב לנהג, על ניקיון הרכב ואפילו על הבעת תודה למנהל חברת האוטובוסים. בנוסף, תלמדו בעצמכם איך מזמינים אוטובוס, איך בודקים הצעות מחיר ובאילו שעות ודרכים אפשר לנהוג. סעו לשלום המפתחות בפנים.

## הקשבה

מי לא אוהב כשמקשיבים לו?! הקשבה היא בסיס ביחסים בין בני אדם. להסתכל בעיניים, להקשיב, לא להיראות חסר סבלנות. ההקשבה דורשת רגישות אבל היא גם כלי קריטי עבורכם. ייתכן ותמצאו שיש חברים לשכבה שמעולם לא שמעתם מה דעתם, יש סיכוי שלא יצא לכם לדבר בשיחה של אחד על אחד עם חברה לכיתה וגם למורים שלכם שווה להקשיב- יש להם ניסיון חיים עשיר. הקשבה היא ערך בסיסי בקבוצה, שמרו שתתקיים.



## 1

## וידוא

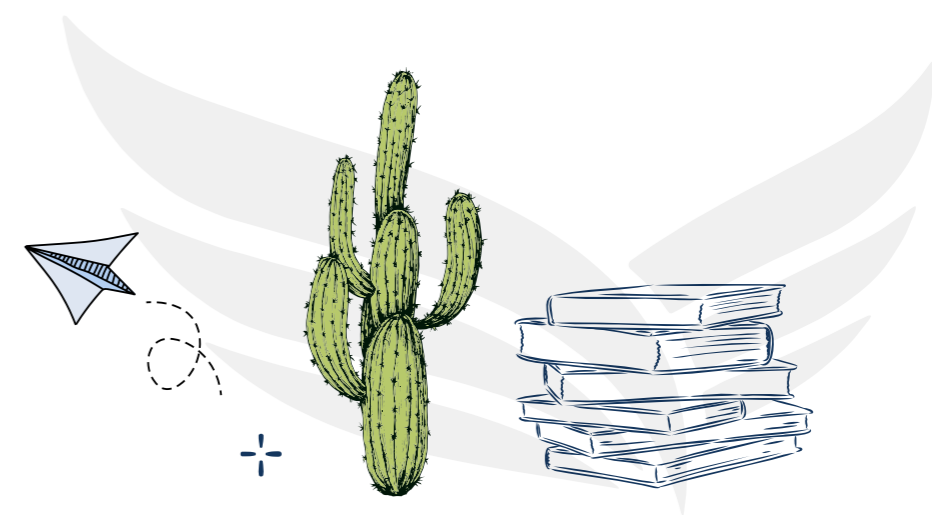
אתם בטוחים שספרתם כמה תלמידים עלו לאוטובוס? בטוחים שיש מספיק מים לכולם ושהמנהל יודע שהוא צריך להגיע לשיחה? תוודאו! אפילו כמה פעמים, שלא יהיו פאדיחות.

## ואנדליזם

לא בבית ספרנו! לא במכינתנו!

## ועדות

כדי לקיים את המכינה נדרשות ועדות שונות של תלמידים ותלמידות. כל תלמיד מתבקש להיות חבר בצוות של 2 ועדות לבחירתו ולכל ועדה יש ראש. המטרה של הועדות היא לחשוב, להתכונן ולעשות. הועדה היא לא רק פעולות אלא גם מקום לתת לכל אחד להתבטא, להתלבט יחד, להתגבש בכיף ולצאת עם תוצר עבור כל השכבה. לא תמיד תגיעו להסכמות אבל השתדלו להיות כמה שיותר קשובים לשטח.



## ז

## זכרונות

אנחנו מעוניינים לשמור את שנת יב' והמכינה כזיכרון טוב ומשמעותי. זיכרון טוב הוא לא רק חוויה כיפית, הוא גם התגברות, צמיחה, התנסות חדשה ויציאה מאזור הנוחות שלי. איך מייצרים תמונה אחת ששווה 1000 מילים? צריך לפעול לכך שהתמונה לא תהיה רק פריים של פנים מחייכות אלא שגם הלב יהיה מחויך.

## זמנים

מי שמדמיין שסטודנטים לוקחים את הזמן כי קיבל הערה מהמורה "מה אתה סטודנט?!" אז שיידע שסטודנטים צריכים לעמוד בזמנים בצורה מדויקת. לא הגשת עבודה בזמן- הורדה בציון, לא הגעת לקורס- יכול לקבל נכשל. ועוד מעט גם אתם סטודנטים! אז נא הקפידו זמנים. הגעה באיחור משדרת זלזול וחוסר כבוד. קחו בחשבון זמן התארגנות וזמני מנוחה. הזמן הוא משאב יקר מאוד- דאגו לנצל אותו בתבונה.

## זהות

מי אני? זאת שאלה שלא בטוח אתם שואלים את עצמכם כי אולי כבר גיבשתם את הזהות שלכם, אבל בשנה הזאת תתכוננו לחשוב עליה שוב, להעמיק את המרכיבים של הזהות שלכם דרך מפגש עם האחר, עם טקסטים ועם מקומות. היו פתוחים לעצב את הזהות שלכם לקראת החיים הבוגרים והיציאה לשירות. שימו יותר סימני שאלה, התבוננו פנימה וגלו מי אתם.

## זכות

זאת תחושה שתרצו לתת לבאי ובאות המכינה. השנה הזאת, ההשתתפות בה והעשייה שבה היא זכות שקיבלתם. לא עושים לכם טובה! נותנים לכם זכות להיות חלק.

# ח

## חברים וחברות

הבסיס של המכינה היא באי המכינה וכדי שכל המטרות שלנו יוגשמו, באי ובאות המכינה צריכים להיות חברים. יש דרגות שונות של חברויות, יש חברים לספסל הלימודים ויש את הבסטיז אבל החברות בינכם מאוד חשובה! פעלו כדי לקיים אותה ולקדם אותה.

## חדר מצב

גוף של משרד החינוך שמאשר ועוקב אחרי פעילות חוץ בית ספרית. מרגע שיצאתם לטיול יש לעדכן את חדר מצב באם קורה משהו ולפעול תמיד לפי ההוראות שלהם.

## חוויות

הרצון שלנו הוא לייצר לעצמנו חוויות טובות, משמעותיות ומגדילות. חוויות אישיות וקבוצתיות מפתחות בנו חוסן, אחריות, לכידות ועוד. גם חוויות שנראות לא טובות כרגע יכולות לחולל בנו שינוי ולעיתים נראה שבמרחק הזמן החוויות הטובות והפחות טובות, עיצבו אותנו להיות מי שאנחנו. זכרו שחוויות הן גם עניין של איך אנחנו מספרים לעצמנו את הסיפור – on the bright side of life. Always look

## חזרה קבוצתית

מטודה פשוטה ויעילה לעשות תיאום ציפיות שנותנת מקום למטרות, לאופני העבודה, לציפיות שלנו אחד מהשני וקובעת סטנדרט ברור. החזרה הקבוצתית יכול להתקיים בתוך כיתה, בוועדות ובשכבה.

## חוזר מנכ"ל

מסמך רשמי של משרד החינוך שעל פיו פועלים כדי ליצור שנת מכינה בטוחה, חינוכית ואחראית.

## חולצות

איזה צבע, איזו גלופה או בכלל שנלך על סווצ'ר? הרבה כאב ראש כדי לייצר אביזר לגאוות יחידה. דאגו לשמור על פרופרציות בדיונים, במספר הפעמים שמוציאים חולצה ובעיקר שלכוווווווולם תהיה.

## חיבורים

אחת מיחידות התוכן שלנו היא חיבורים בחברה הישראלית. ההיכרות והמפגש עם אוכלוסיות שונות, המפגש גם עם עצמי ועם שאלות זהות לנוכח מישהו שחושב ומתנהל אחרת ממני. נזכור שגם בשכבה שלנו לא כולם דומים ויש שונות. נבוא לכל מפגש עם אזניים ולב פתוח, נכבד ונברר בנועם סוגיות מורכבות.

## חיי מצינה

שאחראית על היום-יום במכינה ובשנה בכלל. הועדה יכולה לקיים בכל חודש מסיבת יום הולדת לילדי וילדות החודש, להיות אחראית על פתיחת יום מכינה בשיר/סיפור/ שיחת טד, תשלח ברכות לאירועים מיוחדים כמו החתונה של הסבתא או לידה של אח ובעיקר תדאג להווי שכבתי מגבש

## חינוך

"מטרת החינוך היא להכשיר את האדם לצורתו המתקנת, שהנקודה המרכזית שבה היא לעשותו טוב וישר" הרב קוק. לשם כך התכנסנו.

## חלומות

בטח יש לכם כאלה כלפי השנה האחרונה שלכם? ואם לא תגשימו אותם עכשיו אז אימתי? גם למורים שלכם יש חלומות ותקוות איך תיראה השנה וזאת הזדמנות להגשים אותם יחד. בנוסף, עוד לא מצאתם מה החלום האישי הפרטי שלכם? זה הזמן לבנות אותו!

## חלוציות

הנושא של מכינות אמית. למה חלוציות? כי חלוצים הם ההולכים בראש, ראשונים לעשייה; מובילים. בדיוק מה שמדינת ישראל צריכה היום!

## ט

### טבע

יש כאלה שחולים עליו ויש כאלה משמעדיפים להגיד שהם "חולים בבית" כדי להימנע מממנו. בכל מקרה יציאה מבוקרת אל מחוץ לגבולות הכיתה ובית הספר מאפשרת לנו מפגש מסוג אחר ושונה שראוי לתת לו זמן ומקום בצורה נכונה. הטבע בעצמו הוא שיעור גדול ונזכור אנחנו אורחים בו.

### טיולים

ע"ע מסעות

### טקסים

טקסים הם דרך מצוינת ליוצר שייכות וגאווה. הם נראים לנו אולי מכובדים מידי אבל הם יוצרים רשמיות ראויה. לא כל אירוע דורש טקס; בחרו טקסים קבועים כמו פתיחה של מסע, סיום מסע, טקס קבלה של חולצה ועוד.

### טלפונים

תוציאו את הטלפונים ותפתחו את ה... לב! אנחנו יודעים כמה זמן אנחנו במסך, כמה רטט של הודעה עושה לנו לחץ בגוף וכמה עם ירידת האחוזים בסוללה גם החיים שלנו מתקצרים. החליטו מראש על מיקום הטלפונים בכל פעילות- מתי הם נשארים בתיק בפקודה, מתי זורם שמי שצריך ישתמש ומתי נשתמש בהם לטובת הפעילות.

## י

### יהדות וציונות

יחידת תוכן נוספת שעוסקת בזהות היהודית והציונית שלנו. כמה אני מחובר ומחוברת ליהדות שלי ולעם היהודי. איך התפתחה הציונות שהביאה את סבא וסבתא/ את ההורים שלי ואולי אותי לכאן, לארץ ישראל. כדי להעמיק בשאלות הללו ישנם טקסטים, מפגשים, אירועים ומסעות שאפשר לקיים. המסע לפולין או המסע משואה לתקומה עוסק בדיוק בשאלות הללו. כך גם אירועים כמו ימי זיכרון ושואה. אלו שאלות חשובות בבירור הזהות האישית של כל אחד ואחת מאיתנו.

### יהד

חווית המכינה, היא חוויה של ביחד. היא כוח של קבוצה כשהשלם גדול מסך חלקיו, ז"א שכל אחד בעצמו הוא מצוין אבל ביחד אתם טובים הרבה יותר. לשם כך אנחנו לא יכולים לשכוח אף אחד בדרך ולדאוג שכולם לוקחים חלק באופן כזה או אחר.

### יה"צ (יהסי ציבור)

אתם עושים פה משהו גדול! אתם יכולים להיות צנועים ולא לספר עליו לאף אחד ואתם יכולים לייחצן אותו! לספר, לתאר, להעלות סטורי ופוסטים על שנת יב' אחרת שמתקיימת אצלכם. לייצר טראפיק, לרתום דרך זה שותפים ואולי אפילו ספונסרים, לקבל את תמיכת ההנהלה, ההורים והעירייה ולהראות לכל בית הספר איזו שכבה מעולה אתם וכמה יא' גרועים :) השתמשו ביחסי ציבור בתבונה!

### יכולות

הרעיון שכל השכבה שותפה במכינת יב' היא בין השאר כדי לתת לכל אחת ואחד להוציא את היכולות והכוחות שלו לפועל. אתה טוב בנגינה, את מעולה בלהוביל במסלול, אתם תותחים בארגון ולוגיסטיקה ואתן אלופות בלעשות משחקי גיבוש. כל תלמיד ותלמידה יתרמו משלהם לטובת המכינה ויביאו לידי ביטוי את עצמם.

# כ

## כַּסָּף

חשוב, חשוב מאוד אפילו. התקציב הוא חלק חשוב בהבנה של מה אנחנו יכולים להרשות לעצמנו כמכינה ועם זאת עם יצירתיות נוכל למצוא משאבים נוספים כדי לקיים פעילויות שונות. בנוסף, נשים לב לא לחרוג מהתקציב וגם לא לבקש יותר מידי מהחברים והחברות תוספות על כל מיני פינוקים שאולי אפשר לחיות בלעדיהם.

## כַּמוּיּוֹת

כמה אוטובוסים להזמין, כמה אוכל להביא, כמה פעמים להגיד תודה וכמה שיחות נקיים. הכל שאלה של מינון וחשיבה אסטרטגית, חוץ ממספר הפעמים שאומרים תודה. בזה אל תחסכו!

## כִּיתוֹת

התחלתם את הדרך שלכם בבית ספר בכיתה ז' או ז' והיום אתם כבר ביב'1 ויב'5. הכיתה שלכם היא הקבוצה האורגנית הראשונית שלכם, היא גם עוגן אבל אתם גם חלק משכבה ומבית ספר. לפעמים צריך "לשבור" את גבולות הכיתה והקבוצה ולערבב, לשחק ולהכיר מעבר וכמובן גם להדק את הקשרים שבתוך הכיתה.

## כַּשְׂרוֹת

ניקח בחשבון את הגיוון בתוך השכבה והרגישויות שיש בתחום הכשרות באופן שייתן מענה מכבד לכולם. כמו גם העדפות, רגישויות ואלרגיות שונות.



## יצירתיות

יכולת חשובה לראות את המציאות בצורה יצירתית והכוונה היא לא רק להכין גלופה מגניבה לחולצה אלא לחשוב בצורה יצירתית איך לתת לכל אחד להביע את עצמו, איך לשלב בין הלימודים לחיים הפרטיים, איך לצאת מבלת"מים וכו'.

## ימי שיא

מסעות, סמינריונים, משימה חלוצית, חגיגת הצלחות וקבלת תעודות בסוף מחצית א', כל אלו הם אירועי שיא שמסכמים או פותחים תהליך וכוללים בתוכם חוויה אדירה שצריך לתכנן, לבנות ולעשות. ימי שיא משלבים בתוכם כיף ולמידה, אישי וקבוצתי, הם יכולים לעלות הרבה כסף או לא לעלות שקל. העיקר שיהיו שיא בתוך התהליך.



## ל

### לא

מילה שאנחנו לא כ"כ אוהבים לשמוע אבל כנראה נשמע אותה. גם כשאנחנו שותפים בתהליך אדיר עדיין נקבל סירוב על רעיונות טובים ככל שיהיו. מההנהלה, מהמורים, מהחברים והחברות לכיתה ועוד גורמים. וגם אנחנו לפעמים נגיד לא - כי נציב גבול, כי נעמיד עקרונות, כי ככה.

### לב

האיבר שנדאג שיעבוד חזק השנה. נתרגש, נתלהב, נתעצבן, נקשיב, נוריד את החומות, נפתח ונלמד; את כל אלה ועוד הלב שלנו יעשה.

### לו"ז (לוח זמנים)

לא רק הזמנים עצמם חשובים, אלא גם לתכנן ולפרסם מראש מה הולך להיות, איפה מתקיים ואיך להיערך. הלו"ז צריך לשקף את הערכים והמטרות שלנו; גם הלו"ז השנתי של המכינה וגם הלו"ז בכל יום מכינה. הלו"ז גם גוזר לנו זמנים כך שאם יש מסיבה בחנוכה או מפגש חיבורים בחברה הישראלית אנחנו צריכים להתחיל לעבוד עליה חודשיים/חודש/שבוע קודם.

### למה ולמה

כי אנחנו רוצים לחנך ולגדל דור משפיע ויוצר במדינת ישראל, כי אנחנו מאמינים שאתם יכולים וראויים להיות שותפים ביצירת שנת יב' משמעותית, כי לא יכול להיות שבמהלך שנה שלמה תהיו עסוקים רק בבגרויות, כי לבית ספר יש הרבה מה לתת לכם מעבר לידע, כי אתם צריכים להיות מוכנים לחיים האזרחיים, כי הבית ספר לא עובד בשבילכם - אתם שותפים איתו וכי אנחנו רוצים לצבור חוויות כיפיות ומעשירות בשנה האחרונה שלנו!

ומה הלמה והלמה שלכם?

## מ

### מוגנות

עלינו להבטיח סביבה מוגנת. הכוונה היא שאפשר לשתף ולא ירכלו עליך אח"כ, שלא יצחקו או ישתמשו בדברים שלך נגדך. שנחשף רק לדברים שמתאימים לנו ולאורחות החיים שלנו, שיכבדו אותנו ואת הגבולות שלנו. שנרגיש מוגנים.

### מטרות

לצד הלמה והלמה שמנינו קודם יש למכינה מטרות שאתם תגדירו. המטרות יכולות להיות ללמוד לקרוא את תלוש השכר או לפגוש חרדי/ערבי והיא גם יכולה להיות לגרום לכל השכבה להיות חלק, להצליח להכיר את עצמי לעומק וכו'. הקדישו לבניית המטרות שלכם זמן ומקום.

### מנהיגות

ועדה תוכן נוספת שעוסקת ב... מנהיגות. אילו תכונות יש למנהיג, האם כל אחד ואחת הם מנהיגים, מה בין הנהגה עצמית להנהגת ציבור ועוד נושאים רבים וחשובים שיש לדון ולהתנסות בהם כדי לגדל דור מנהיגים חדש בישראל.

### משימה חלוצית

אחת מרגעי השיא שלכם במכינה הוא לעשות מעשה חלוצי! הכוונה היא לחשוב, לתכנן, לגייס לארגן ולעשות מעשה שישפיע! המעשה החלוצי יכול להיות הגשמת חלום של חייל שנפל, פריצת שביל טיול, בניית מעיין, ארגון יום שיא לילדים עם צרכים מיוחדים, חלוקת מזון למשפחות נזקקות, ארגון חתונה או בר מצווה למעוטי יכולת ועוד ועוד רעיונות. הכי חשוב הוא שתבחרו משהו ותלכו עליו בגדול!

### מורל

מורל הוא מצב נפשי והוא חייב להיות גבוה. להיות בהתלהבות מדבקת, לשמוח, לרקוד, לשים מוזיקה שמרימה ולהנות!

## מזג אוויר

יכול להרים, יכול להחריב וגם יכול להיות שנתגבר. כי גם אם קצת חם או קצת קר, בהיערכות מראש ובמידה והמזג אוויר לא קיצוני והפעילות אושרה, אנחנו נהיה חזקים ונסתדר עם מה שיש. כי מי אמר שבשבוע הבא לא יהיה מזג אוויר עוד פחות טוב...

## מוקד טבע

אתר של החברה להגנת הטבע שדרכו מתאמים טיולים ויציאות מבית הספר. ביחד עם רכז/ת הטיולים של בית הספר תזינו את פרטי היציאה והמוקד יצוין אם דרוש לנסוע מכביש מסוים, כמה מגישי עזרה ראשונה, חובשים ומאבטחים צריך. המוקד מאשר טיולים רק במקומות מסודרים ומנחה לעמוד בתנאים מסוימים כדי לשמור על ביטחונכם.

## מחנך, מהנפת, מנהלה והצוות החינוכי

אתם מוקפים בצוות מופלא של אנשי חינוך שבאו לגדל את הדור הבא של ישראל, באהבה. הם כאן בשבילכם, כדי שתצליחו, תגלו את הכוחות שלכם, תצמחו, תלמידו מטעויות וגם כדי להציב רף, להעמיד במקום ולהאמין! הם הרבה יותר ממורים, הם וכל צוות המנהלה בבית הספר, מחנכים לחיים.

## מנהל/ת הקה"ל

דמות משמעותית מאוד בבית הספר. הכל התחיל בזה שהמנהל/ת שלכם החליט/ה ללכת על שנת מכינה! הם ראו בזה ערך ובכם – פוטנציאל לעשות את שנת יב' שלכם משמעותית. דאגו לערב אותם בסוגיות ערכיות ולא רק טכניות ותקציביות. אם עוד לא גיליתם עד כמה הם דמויות מעוררות השראה – טוב שהגיע מכינת יב'.

## מסעות

היה היה פעם טיול שהפך ל... מסע! מה ההבדל בין טיול למסע? גם טיול בפארק יכול להפוך למסע כי מתקיים בו שיח, התבוננות פנימית, יציאה מאזור הנוחות וכי אנחנו שותפים בו. טיול עשיתם בכיתה ח' כשאמרו לכם מה לארוז ומתי להגיע והלכתם כמו עדר מאחורי המדריך. המסע הוא רמה מעל. אתם יוצאים למסע בשנת מכינה וכך גם למסע משואה לתקומה, מסע שנתי בהרי אילת/בצפון ומסע ישראלי.

## משמעת

לא שוטר! אחראי משמעת. משמעת משמעותה הקשבה, לא לדבר, להישאר עד סוף השיחה, לתכנן שירותים ושתייה לפני הפעילות וכו'. באמצעות משמעת עצמית, שצריך להקפיד עליה, ייוצר כבוד למסגרת וכבוד לחברים והחברות שבה.

## משוב

דרך נוספת לדעת אם פעילות/שיחה/מסע/יום מכינה היה מוצלח או פחות היא דרך משוב. המשוב יכול להתקיים דרך סקר בגוגל, דרך כתיבה, שאלות, דיון, תגובות אנונימיות. המשוב לא יכול להיות מבוסס רק על רגשות אלא גם על עובדות. הוא יכול להיות לא נעים לפעמים וחשוב ללמוד לעשות משוב בצורת "סנדוויץ'" – להתחיל בטוב, להמשיך במה שדורש תיקון ולסיים בטוב. חשוב לא לקחת את המשוב באופן אישי אלא כשיעור.

## משמר

ביטוי שמגיע מעולם הבית מדרש ומתייחס ללילה שלם של לימוד מעמיק. אפשר לקרוא לזה גם לילה לבן. המשמר יכול להיות בכל נושא והוא יכול להשתלב לכם במכינה כמה פעמים בשנה, כשתרצו לאפשר לימוד לבחירה ולקסם של הלילה לפעול על הנשמה.

## מתודות ומשחקים

בכל ערך, נושא לדיון, פעילות שתוצא לקיים – שלבו מתודות ומשחקים. הם מעשירים את החוויה, מגבשים את הקבוצה, מעירים ומרעננים. זה יכול להיות כשמחכים למרצה שמאחר או פותחים את היום, זה יכול להיות כשרוצים לסכם נושא או לחגוג הצלחה.



## נ

### ניהול

המכינה היא לא קייטנה בבית הספר, היא אירוע מורכב שיש לו שותפים רבים שצריכים לנהל אותו מקצועית, חינוכית, תקציבית וטכנית. אתם שותפים לניהול של המכינה וככאלה מוטלת עליכם אחריות שתצטרכו לעמוד מאחוריה. אתם לא לבד ומלווים אתכם בבית הספר וברשת אך ראו עצמכם כמנהלים.

### ניקיון

אנחנו מייצרים לא מעט לכלוך וצריכים לדאוג להשאיר נקי אחרינו. ככה פשוט!

### נראות

או אה מי זה בא המכינה הכי טובה! איך יזהו אתכם? איך יראו שהגעתם ואפשר להתחיל? איך יידעו שאתם עשיתם את כל הטוב והחסד בבית אבות או בגן ילדים שהתנדבתם בו? הנראות שלכם חשובה. איך שאתם נראים ומדברים, איך הכיתה שלכם נראית והמקום שבו קורית המכינה. דאגו לנראות יפה ומוכבדת.



## ס

### סבלנות וסובלנות

סבלנות היא אורך רוח להמתין והיכולת להתמיד. נדרשת סבלנות לחכות לתורך לדבר או לקחת אוכל וגם לתת להבנות לשקוע או לאנשים להבין את מה שרצית להסביר. סובלנות היא הכרה בכך שיש עוד דעות ותפיסות עולם שונות משלי וגם בהם יש אמת.

### סיפור גדול

לכל בית ספר ולכל מכינה יש ייחודיות, יש לכם סיפור גדול שאנחנו רוצים שתדעו לספר: מי אנחנו, מה אנחנו עושים, למה ולמה אנחנו פועלים באופן הזה. תכתבו את הסיפור שלכם ודאגו שהוא יהיה נוכח בתוכן שאתם יוצקים, במיתוג ובבחירות שאתם עושים.

### סביבה

תסתכלו מסביבכם, על החברים והחברות, על השכבה, על בית הספר ועל הקהילה שבה אתם גרים. אנחנו לא רק שואפים לשמור על הסביבה שלנו אלא גם לשפר אותה, לראות מה הצרכים ואיך נוכל לתרום כדי לפתח את מי ומה שסביבנו.

### סמינריון

פעילות לימודית בתוך בית ספר או מחוץ לבית הספר שהוא קפסולת זמן מרוכזת בנושא שזוות בית הספר ואתם בוחרים. סמינריון או סמינר הוא חוויה לימודית אחרת שמקדמת שיח, תובנות ומפגש אחר עם הנושא הנבחר.

## ע

## עבודת צוות

אחת המיומנויות הבסיסיות שנדרשות במכינה. מכינה, כיתה, שכבה, משפחה וכל עבודה שתעסקו בה כשתהיו גדולים דורשת עבודת צוות. ללמוד מה הכוחות של חברי וחברות הצוות, לדעת מה החסרונות והקשיים של כל חבר וחברת צוות כדי למנוע חיכוכים מיותרים וגם כדי לתת יד. עבודת צוות דורשת גיבוש, ביקורת בונה ועין טובה.

## עזרה

תבקשו! מי שסביבכם ישמח לעזור לכם. וגם תלמדו להציע ולהגיש עזרה בלי שמבקשים.

## עין טובה

הא-ב של ג-ד הוא תמיד לראות את האחר, את עצמכם ואת מה שקורה בעין טובה. לראות את הטוב ממה שקרה גם בזמנים שיצא מושלם וגם בפעמים שיצא על הפנים. עין טובה היא שריר שצריך לפתח. צריך לעבוד בלחפש את העין הטובה עד שתתרגלו להיות אנשים שרואים את הטוב ולכן הרגילו את עצמכם לתת עין טובה, לסיים פעילות בלהגיד ולכתוב עין טובה.

## עצימות

כל יום בחיינו הוא יום שיא וכך גם במכינה. עם זאת, לא כל יום מכינה כולל בתוכו שיחה מטורפת, פעילות מושקעת ביותר והשקעה כספית גדולה. העצימות צריכה להשתנות בצורה שנכונה ללוח האירועים והמבחנים שלכם, ליכולת לגייס משאבים, לכוחות וצריך ללמוד לעשות דברים גם בצורה פשוטה.

## ערכים

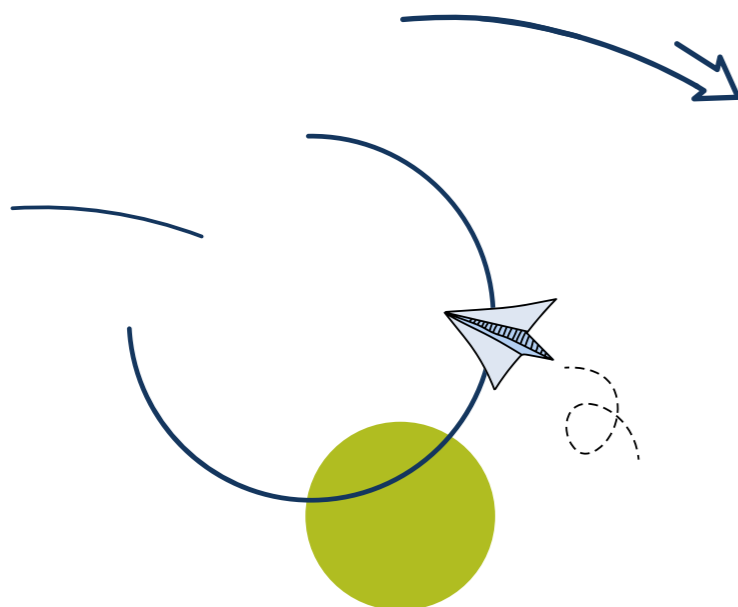
לכל בית ספר ובוודאי לכל מכינה יש ערכים שמובילים אותה וגם לכל מורה ותלמיד יש ערכים שמובילים אותו. כל הלו"ז סובב סביב הערכים שאתם מביאים איתכם, הערכים שמספרים את הסיפור הגדול ומה שתרצו לטפח בכם. על ערכים לא רק מדברים אלא גם מממשים! פועלים!

## עומס

החיים שלנו הם דבר עמוס, ים משימות שצריך לג'נגל ביניהן, מחויבויות שצריך למלא, לסגור מקום לשנה הבאה, לימודים שצריך להצטיין בהם, עבודה בקטנה בשביל הפרנסה, משפחה, חברים, מעורבות חברתית וגם לתת זמן לעצמי. ובתוך כל העומס של יב' גם מכינה??? כן! בטח שכן! כי הדבר הראשון שעושים בניהול זמן זה להפריד בין חשוב (והכל חשוב) לדחוף. והמשמעות שמכינה נותנת זה דבר דחוף לקיים ולעשות. אז כבר קיבלתם כלי ראשון לנהל את העומס - רשימה של דחוף וחשוב. תנהלו את העומס שלכם וגם תנהלו את הרגשות שלכם כשאתם עמוסים. וחייכו! זה לא הולך להיות קל יותר בהמשך.

## עקביות

החלטתם שמאחלים יום הולדת שמח או ברכות למי שסגרה שירות ומסגרת המשך? שמרו על עקביות. החלטתם לפתוח להתחיל כל מפגש בעין טובה, לעשות משוב, להכיר תודה לנהגי אוטובוס שמלווים אתכם - שמרו על עקביות. גם כדי לא לפספס אף אחד ואחת וגם כי עקביות יוצרת מסורת שיוצרת גאווה יחידה. איך לדעתכם הצליחו לשמר בעם היהודי מסורות? היו עקביים!



## פ

## פרידה

לא להאמין אבל נשארה לכם שנה אחת בלבד בבית הספר וצריך להתחיל להתכונן לפרידה מהחברים, מהמורים, מהשומר של בית ספר וגם מהמסגרת הברורה שהייתה לכם. תהליך של פרידה נראה ומרגיש אחרת אצל כל אדם וזה בסדר שיהיו מי שידחיקו, מי שיבכו, מי שישמחו ומי שיכנסו ללחץ. מה שחשוב הוא לדבר על זה ולהכין את עצמנו לקראת הפרידה.

## פינוקים

מגיע לכם! אתם והמורים שלכם עובדים קשה וראוי להתפנק מידי פעם. מכינה מפנקת זו מכינה שמי שנמצא בה מרגיש שראו את המאמץ שעשה וראוי לפינוק. פינוק זה לא רק אוכל, זה גם זמן איכות, פעילות שוברת שגרה, מעגל מסאז'ים, מסיבה ספונטנית. תתפנקו!

## פחים

ניקיון, זכרים? אז כדי שזה יקרה באופן הכי קל ופשוט דאגו לפחים בכל מקום שאתם נמצאים בו. כל ילד יודע שלכלוך זורקים לפח ובשביל זה צריך פח זמין.

## פערים

בשלב מסוים בחיים אתה קולט שלא כולם כמוך, שיש פערים בין מה שאני חושב למה שהיא חושבת, שלא כולנו נותנים 100 אחוז בצורה דומה ושאת ואני לא אוהבים את אותם הדברים. כשיש קשר אינטנסיבי ויש הרבה דברים שצריך לדון, להחליט ולעשות יחד – מתגלים הפערים הללו ובאים לידי ביטוי. מה עושים? נושמים. לומדים לגשר עליהם בצורה מיטבית לרוב המשתתפים, משתפים ומסתכלים בעין טובה.

## פרוטוקול

מסמך שמתעד את הישיבות והדיונים שאתם עושים. מומלץ מאוד שבכל פגישה שאתם מקיימים על מנת לקדם נושא מסוים יהיה מי שירשום ויכתוב מי אמר, מה נאמר ומה הוחלט בסוף. הפרוטוקול הוא הזיכרון שלכם ובמקום לסמוך על האחסון שלכם בראש- תסמכו על הדף והעט.

## צ

## ציונות ויהדות

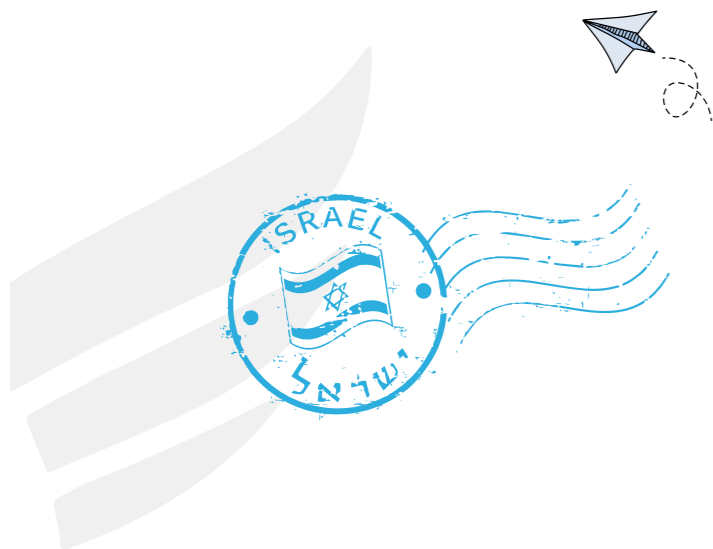
חטיבת תוכן שעוסקת בשאלת הזהות היהודית והישראלית שלנו. למה אנחנו כאן בארץ ישראל? מה זה אומר להיות חלק משרשרת הדורות? מה זו ציונות בשנת 2024? האם ההגדרה יהודי קשורה רק במי אמא שלי? ועוד סוגיות, דיונים ומפגשים עם טקסטים ודמויות ציוניות ויהודיות.

## צוות

אתה לא לבד, את חלק מצוות. צוות הכוונה לחבורה שעובדת ומבצעת משימה משותפת! וכולם כולל חלק מצוות אחד לפחות. תטפחו הווי משותף, בדיחות פרטיות, סלוגן ומורלים לצוות הכי שווה במכינה וכך יהיה. תלמידו לעבוד ביחד בצורה הכי טובה וכל משימה תהפוך להיות חוויה.

## צחוקים

אל תשכחו לצחוק! איך יהיו לכם סרטונים טובים למסיבת הסיום אם אתם כל הזמן כ"כ רציניים? וברור שלצחוק עם ולא לצחוק על..



# ר

## רוח

מכינה היא לא רק מקום, זמן ומשימות היא רוח גדולה שגורמת לכם כתלמידים, למורים ולמי שסביבכם להידבק ברוח שאתם מביאים איתכם. רוח של חלוציות, עשייה, מעורבות ושותפות. רק בגלל הרוח!

## רצון

אומרים ש"אין דבר העומד בפני הרצון", חכמינו כמובן לא טעו אך רצון זה דבר גמיש. הכוונה היא שלפעמים הרצון שלנו קשור בהרגל שטיפחנו: להגיד ישר 'לא' או לחשוב שזה לא מתאים לנו או לא בשבילנו. כדי להגדיל רצון צריך לשבור הרגלים, לבדוק אם אנחנו יודעים בכלל מה הרצון הפנימי שלנו, מה אתה ואת רוצים? ולזכור לבחור ברצונות טובים ומקדמים.



# ק

## קה"ל

קהילה חינוכית לומדת או במילים אחרות: בית הספר שלכם. בית הספר שלהם הוא קהילה שמורכבת מתלמידים, מורים, אנשי הנהלה ומנהלה וגם ההורים שלכם הם חלק מהקהילה. קהילה היא קבוצה של אנשים עם נושא משותף שפועלים לקדם אותו ודואגים לסייע למי שבקהילה. למה זה חשוב? כי אתם חלק ממהו גדול! אתם לא שכבה בודדת, אתם חלק מקהילת בית ספר וחלק מרשת. דאגו לסובבים אתכם וגם קדמו את הנושא יחד עם השותפים שלכם בקהילה

## קושי

יש רק בלחם וגם אותו אוכלים. נהפוך כל קושי לאתגר, כל משבר להזדמנות וכל בעיה לאפשרות. הכל תלוי בנקודת המבט שלכם.



## ש

## שנותפות תלמידים

הכלי המרכזי שבו נרצה לפעול השנה, בשותפות איתכם! זאת השנה שלכם, זה בית הספר שלכם וזאת המכינה שלכם ומין הראוי שתהיו שותפים בתהליכים, בבנייה וביישום. אנחנו מכניסים אתכם פנימה לתוך התהליך, מאמינים בכם שתובילו, תעשו, תיפלו ותתפתחו. זה שלכם!

## שירות ושליחות

חטיבת תוכן נוספת העוסקת במה השליחות שלי בעולם ומשם נגזרת התשובה לאיפה אעשה שירות משמעותי. כדי לענות על זה נדרש לשאול קודם מי אני, במה אני טובה, איפה ואיך אני רוצה לתרום ובנוסף למה לשרת את המדינה ובאיזה אופן אעשה זאת הכי טוב שאני יכולה.

## שגרה ושוב שגרה

הלו"ז היומי והשבועי בבית הספר הוא שגרה מבורכת ולתוכה ועדת חיי מכינה תכניס פעילויות שבשגרה הפותחות וסוגרות את היום/השבוע/החודש. יחד עם זאת, כדאי לייצר 'שובי שגרה', כל מיני פעילויות והפתעות שיפלטו את היום-יום שלכם בבית הספר. זאת יכולה להיות הפסקה פעילה, מסיבת הפתעה לכבוד המחנכים רק כדי להגיד תודה, רכבת ריקודים לכבוד יום חמישי והחלפת סנדוויצים שכבתית. תהיו יצירתיים.

## שיתופי פעולה

את המילון שאתם קוראים עכשיו, קוראים עוד מאות תלמידים ותלמידות ברשת אמית שעושים שנת יב' אחרת. כולכם יחד כח איתן והאפשרות לשיתופי פעולה בניכם יכולים להיות אדירים. לשמוע על רעיונות ולתת טיפים משלכם, לחבר בתי ספר למפגש משותף ולהיעזר אחד בשני כשאתם מגיעים לאזור מסוים בארץ ובטח יש שם בית ספר של רשת אמית. בדומה לכך, יש המון ארגונים, מוסדות ואנשים שיכולים לשתף איתכם פעולה: תנועות נוער, רכזי הנוער בעיר או ביישוב שלכם, המורים וההורים.

## ת

## תצא"מ- תוכנית צמיחה אישית מקצועית

השאיפה שלנו היא שכל אחת ואחד מכם יצמח אישית, יכיר את עצמו ויתמקצע בלדעת מי הוא ומה תפקידו בעולם. בשביל זה יש שלל פעולות שרשת אמית יצרו שיחד נקראים: תצא"מ. הוא ילווה אתכם במהלך השנה כדי שתצאו מחוזקים לעולם.

## תודה

מילה שימושית מאוד.

## תפילה

שנת המכינה שלכם רק מתחילה ויחד איתכם אנחנו מבקשים שתהיה טובה, שתשפיע, שתלמדו על עצמכם לעומק, שתעשה טוב, שתגדלו כל אחד ואחת בפני עצמו ויחד כקבוצה. שהחברה שלנו תתרפא ותתוקן בזכות נערות ונערים כמוכם.

אלה מוציאים לחצור איילון כדי להצביר לעצמכם  
כמה מיני ישראל צקוקה לצעירים וצירות כאוכם.

מאחלים לכם הצלחה רבה,  
מאמינים שתראו ברכה בעמלכם  
ובטוחים שתצאו גם להנעת מהזרק.

צוות חברה וחיבורים  
תשפ"ה 2024

