



לשמוח כל רגע (פעולה)

מטרות:

לגעת בנקודות השמחה, להבין שזה ממש חשוב.

שלב א':

כל חניך צריך להגיד משהו שמח שקרה לו השבוע, (ייקח לחניכים קצת זמן לחשוב...). מסקנה: אנחנו מנסים למצוא דברים גדולים שישמחו אותנו אבל יש המון דברים קטנים ומשמחים כל הזמן, וצריך למצוא את הנקודות שמחה הקטנות ולהפוך אותן למשמעותיות.

שלב ב':

משחקים מרוץ שליחים. בהתחלה משחק כרגיל. אח"כ לקבוצה אחת אומרים להמשיך להתחרות רק עם רגל אחת. סיכום: העצב לפעמים מעיק על הנשמה ומפריע לה להתקדם הלאה, אבל צריך לגבור על המכשול ולהתקדם.

שלב ג':

אומרים לחניכים לבנות פירמידה, ומבקשים מחניך מאמצע הפירמידה לצאת. כמוכן שאי-אפשר להמשיך-כולם נופלים. סיכום: השמחה היא מרכיב חשוב ברגשות של האדם ובלעדיו הכל מתמוטט, הכל תלוי גם בו. אי אפשר בלי השמחה.

שלב ד':

מספרים סיפור: חבר שלי שחלה בסרטן, מספרים על הבדיקות שלו והכל... יום אחד הוא התקשר וביקש שאני אבוא לבקר אותו, ולא היה לי מה להגיד לו, כי היה לי אימון כדורסל. שואלים את החניכים: מה אני יכול לעשות? ללכת לבקר אותו? עידוד מרחוק? מה להגיד לו בעידוד? מה אני אביא לו? (רעיונות- סוכריות, ביקורים של אנשים מצחיקים, בדיחות וסיפורים...)

ואז מקריאים את הקטע **עיגולי השמחה- של דסי רבינוביץ' ז"ל**.

דסי היתה חולה באותה המחלה. בנות שהגיעו לבי"ח במיוחד כדי לשיר לדסי ולעודד את רוחה, סרבו לניסיונות השכנוע של דסי לשיר גם לחולים אחרים במחלקה, דסי שהרגישה רע לאחר מכן על ניסיונות השכנוע התקשרה לביתם להתנצל ומשלא ענו השאירה הודעה מוקלטת עם המסר של עיגולי השמחה במילים אלו:
 "לכל אדם יש עיגול בלב, עיגול השמחה. לפעמים העיגול קטן, אך הוא יכול לגדול ולגדול ולגדול... כאשר עיגול השמחה גדול, הוא שולח עיגולים קטנים למקומות נסתרים בגוף, מקומות שלפעמים כואבים. וככל שיש יותר עיגולים קטנים, פחות מקומות כואבים. יש אנשים שעיגול השמחה שלהם קטן, ולנו יש תפקיד - לעזור לו לגדול. וודאי שואלים אתם - איך? כל אחד מאתנו חושב על דרך. אפשר להביא לו סוכריה, לתת לו פרח, לשיר לו שיר, לצייר לו ציור או אפילו פשוט לומר לו: בוקר טוב, מה שלומך היום? והכי חשוב, לעשות את זה בכיף, בשמחה, מכל הלב! שתזכו לעשות הרבה עיגולי שמחה לאחרים, ובזכות שתגדילו עיגולי שמחה של אחרים גם העיגול שלכם יגדל".

צומח

הקטע עיגולים של שמחה.



יזכר אדם יש עיאל בלה, עיאל השמחה.
 לפעמים העיאל קטן, אך הוא יכול לבדול ולבדול ולבדול...
 כאשר עיאל השמחה גדול, הוא סולה עיאלים קטנים למקומות
 נסתרים בשול, מקומות סלפעמים כואבים. וכל שים יותר עיאלים
 קטנים, פחות מקומות כואבים. יש אנשים שעיאל השמחה שלהם
 קטן, ולנו יש תפקיד - לעזור לו לבדול. ונדאי שואלים אתם - איך?
 כל אחד מאתנו חושב על דרך אפסר להביא או סוכריה, לתת לו
 פרח, לשיר או שיר, לצייר או ציור או אפילו פסוט לומר לו: בוקר
 טוב, מה שומך היום? והכי חשוב, לעשות את זה בכיל,
 בשמחה, מכל הלב! שתצבו לעשות הרבה עיאלים שמחה לאחרים,
 ובצבות שתצילו עיאלים שמחה של אחרים
 עם העיאל שלכם יצלו
 (בסי רבינובילי ז"ל)

יזכר אדם יש עיאל בלה, עיאל השמחה.
 לפעמים העיאל קטן, אך הוא יכול לבדול ולבדול ולבדול...
 כאשר עיאל השמחה גדול, הוא סולה עיאלים קטנים למקומות
 נסתרים בשול, מקומות סלפעמים כואבים. וכל שים יותר עיאלים
 קטנים, פחות מקומות כואבים. יש אנשים שעיאל השמחה שלהם
 קטן, ולנו יש תפקיד - לעזור לו לבדול. ונדאי שואלים אתם - איך?
 כל אחד מאתנו חושב על דרך אפסר להביא או סוכריה, לתת לו
 פרח, לשיר או שיר, לצייר או ציור או אפילו פסוט לומר לו: בוקר
 טוב, מה שומך היום? והכי חשוב, לעשות את זה בכיל,
 בשמחה, מכל הלב! שתצבו לעשות הרבה עיאלים שמחה לאחרים,
 ובצבות שתצילו עיאלים שמחה של אחרים
 עם העיאל שלכם יצלו
 (בסי רבינובילי ז"ל)

יזכר אדם יש עיאל בלה, עיאל השמחה.
 לפעמים העיאל קטן, אך הוא יכול לבדול ולבדול ולבדול...
 כאשר עיאל השמחה גדול, הוא סולה עיאלים קטנים למקומות
 נסתרים בשול, מקומות סלפעמים כואבים. וכל שים יותר עיאלים
 קטנים, פחות מקומות כואבים. יש אנשים שעיאל השמחה שלהם
 קטן, ולנו יש תפקיד - לעזור לו לבדול. ונדאי שואלים אתם - איך?
 כל אחד מאתנו חושב על דרך אפסר להביא או סוכריה, לתת לו
 פרח, לשיר או שיר, לצייר או ציור או אפילו פסוט לומר לו: בוקר
 טוב, מה שומך היום? והכי חשוב, לעשות את זה בכיל,
 בשמחה, מכל הלב! שתצבו לעשות הרבה עיאלים שמחה לאחרים,
 ובצבות שתצילו עיאלים שמחה של אחרים
 עם העיאל שלכם יצלו
 (בסי רבינובילי ז"ל)

יזכר אדם יש עיאל בלה, עיאל השמחה.
 לפעמים העיאל קטן, אך הוא יכול לבדול ולבדול ולבדול...
 כאשר עיאל השמחה גדול, הוא סולה עיאלים קטנים למקומות
 נסתרים בשול, מקומות סלפעמים כואבים. וכל שים יותר עיאלים
 קטנים, פחות מקומות כואבים. יש אנשים שעיאל השמחה שלהם
 קטן, ולנו יש תפקיד - לעזור לו לבדול. ונדאי שואלים אתם - איך?
 כל אחד מאתנו חושב על דרך אפסר להביא או סוכריה, לתת לו
 פרח, לשיר או שיר, לצייר או ציור או אפילו פסוט לומר לו: בוקר
 טוב, מה שומך היום? והכי חשוב, לעשות את זה בכיל,
 בשמחה, מכל הלב! שתצבו לעשות הרבה עיאלים שמחה לאחרים,
 ובצבות שתצילו עיאלים שמחה של אחרים
 עם העיאל שלכם יצלו
 (בסי רבינובילי ז"ל)