

# ONE TEAM SPORTS CAMP

30/7 - 8/8/2024

## תיאור המחנה:

מחנה ONE TEAM הינו מחנה רב לשוני ורב תרבותי אשר

2024 8 30

קדימה מדע.

במחנה ישתתפו 50 בנות ישראליות, בדואיות ויהודיות בגילאי 13-15, מקהילות שונות בחברה הישראלית. המחנה יהווה מרחב בטוח ומכבד על מנת לאפשר לחניכות לצאת מאזור הנוחות שלהן, לאתגר את עצמן ולמצות את הכישורים שלהן. החניכות יחולקו לקבוצות מעורבות ויעברו את רוב הפעילויות בקבוצות אלו. במהלך המחנה, החניכות יחשפו לענפי ספורט שונים וישתתפו בפעילויות חברתיות שונות ומגוונות כגון סיורים, סדנאות, פעילויות ODT ועוד.

## למה כדאי לך להצטרף?

כדי שהקיץ יהיה לי את החופש הגדול הכי מדהים שיכול להיות!

דברים שרואים מכאן לא רואים משם - זוהי ההזדמנות להכיר אנשים שאין לי סיכוי להכיר ביום יום, ליצור חברויות, ללמוד דברים חדשים על עצמי ועל אחרים, להתפתח ולפתוח את הראש, להנות ולעשות כיף, לצאת מאזור הנוחות, לצאת להרפתקאה וליצור זכרונות שילוו אותך לעד!

**והכל באווירה כיפית של כפר שיש בו הכל!**

# ONE TEAM SPORT CAMP 2024

## מטרות המחנה:

- 1 שבירת מחסומים וסטיגמות
- 2 העלאת מודעות לפעילות ספורטיבית ואורח חיים בריא
- 3 העצמה נשית
- 4 עצמאות אישית
- 5 חוויה מהנה ומעצבת

## פעילות חברתית

במהלך המחנה החניכות יכירו נערות בנות גילן אשר מגיעות מרקעים שונים בחברה הישראלית. מסיבה זו, ניתן דגש רב על התוכן החברתי במחנה. מדריכות חברתיות ילוו את החניכות לאורך כל היום. הן ינחו מגוון פעילויות חברתיות, יתנו מענה לבעיות העולות מהשטח, יתמכו ויהוו אוזן קשבת לכל נערה. כחלק מהמענה הרגשי הנדרש במחנה מסוג זה, בכל יום יתקיים מרחב שיח שיאפשר שיתוף חוויות, עיכול היום שעבר והקשבה הדדית.

על מנת ליצור חיבור בין החניכות, יצרנו מגוון הזדמנויות לשיתוף ולמידה על התרבויות השונות כגון פעילות חיפוש אוצרות, בישול משותף, יום אל-ג'ומעה וקבלת שבת, מופע כשרונות, טיולים וכו'. בנוסף, בערבים יגיעו אורחים מעוררי השראה מכל חלקי החברה הישראלית שישתפו את החניכות בסיפור האישי שלהם ויספרו כיצד למדו להתמודד עם לחצים ולהתגבר על אתגרים בחייהם ובכך יהוו השראה לחניכות ויחזקו את תחושת המסוגלות האישית שלהן.

# ONE TEAM SPORT CAMP 2024

## הספורט ככלי להשגת מטרות המחנה

הספורט ממלא תפקיד חשוב בכל חברה. זוהי אחת הסיבות לכך שארגון האומות המאוחדות הגדיר ספורט ומשחק כחלק מזכויות אדם שיש לכבד ולאכוף בכל רחבי העולם. הודות ליכולת הייחודית של הספורט להתעלות מעל למחסומים לשוניים, תרבותיים וחברתיים, הוא משמש פלטפורמה מתאימה במיוחד ליישום אסטרטגיות של השתתפות, הכללה והתאמה. יתר על כן, פעילויות ספורט מעצימות ומעודדות את העוסקים בכך למצות את מלוא הפוטנציאל שלהם. באמצעות הספורט, מתחזקים פיזית ונפשית, רוכשים מיומנויות חברתיות חיוניות, מפתחים עצמאות, ואף הופכים לסוכני שינוי חברתי המשנים את עמדות הסביבה. הספורט מלמד אנשים לתקשר בצורה מועילה ומנחיל ערכים של עבודת צוות, שיתוף פעולה וכבוד לזולת. המיומנויות והערכים הנרכשים באמצעות הספורט מיושמים גם בזירות פעולה אחרות, כמו חוסן נפשי, תעסוקה ופעילות בקהילה.

בימים הראשונים למחנה, החניכות ייחשפו לענפי ספורט שונים ויתנסו בהם. לאחר מכן, כל חניכה תבחר להתמקצע בענף ספורט לבחירתה. בנוסף, יערכו פעילויות ספורט קבוצתיות מהנות אשר יחזקו את ערכי שיתוף הפעולה וכבוד לזולת.

# ONE TEAM SPORT CAMP 2024

## שפה

השימוש בכל השפות מותר במחנה, תוך הכרה בחוסר השוויון בכישורי השפה. החניכות ילמדו מילים וביטויים אחת בשפתה של זו באופן טבעי וע"י פעילויות חברתיות המוקדשות לנושא זה. המדריכות יראו רגישות יתרה לנושא השפה, תוך עידוד לימוד הדדי ורגישות לשימוש בשפה במרחבים חברתיים מצד החניכות.

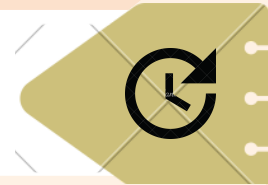


# איך נראה יום במחנה?

השכמה ופעילות ספורטיבית מעוררת



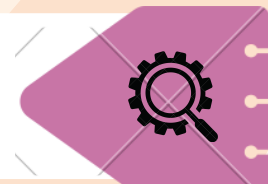
ארוחת בוקר



שיחת פתיחת יום



פעילות קבוצתית חברתית  
(סדנה/משחק ספורט/ODT)



ארוחת צהריים וזמן מנוחה



בריכה



ארוחת ערב



הרצאה/סרט



שיחת סיכום יום וכיבוי אורות



# שאלות ותשובות

## עם מי אני בחדר?

צוות מעורב של 4 נערות יהודיות ובדואיות

## מה אוכלים?

הארוחות יתקיימו בחדר אוכל של כפר סילבר, 5 ארוחות ביום, 3 עיקריות ו-2 ארוחות ביניים. המטבח כשר, מפוקח ומאושר על ידי משרד הבריאות. ישנה אפשרות להזמין מנות צמחוניות/טבעוניות. בימים שבהם הפעילות תהיה מחוץ לכפר סילבר יוגשו סנדוויצים.

## איפה ישנים?

ישנים בחדרי מעונות בכפר סילבר. החדר כולל 4 מיטות יחיד, מקלחת ושירותים.

## מה קורה אם אני מתגעגעת ורוצה ללכת הביתה?

המחנה אינו חובה, אך עם זאת, צוות המדריכים ידאג ויטפל בכל מה שצריך וייתן לכל נערה הרגשה של בית. לאחר הלילה הראשון אנחנו מאמינים שכבר לא תרצי לחזור הביתה (-:).

## מי המדריכים במחנה?

כל המדריכים בוגרי תואר ועבודה עם הילדים, מנהל הקייטנה הוא פסיכולוג בהכשרתו ומתמחה בעבודה עם הילדים.

## מי נמצא עם בתי לאורך כל המחנה?

מנהל המחנה + 5 מדריכות חברתיות נמצאות עם הנערות 24/7. בנוסף, מדריכות ספורט יעבירו את פעילויות הספורט לאורך היום ואנשי צוות נוספים יגיעו לפעילויות ספציפיות.

# שאלות ותשובות

## מותר להשתמש בפלאפון?

המחנה הינו זמן ללימוד, עשייה ויצירת קשרים חדשים. לכן על מנת להפיק את המקסימום, זמן השימוש בפלאפון יהיה מוקצב לשעה אחת ליומיים. בשאר הזמן הפלאפונים יאספו וישמרו במקום סגור ע"י צוות המחנה.

## איפה מתקלחים?

בחדר יש מקלחת צמודה.

## איך אראה תמונות ואקבל עדכונים מהמחנה?

צוות המחנה מצלם את הפעילות ושולח במרוכז בקבוצת וואטסאפ של ההורים.

## יש דברים שחייבים לעשות במחנה?

ברגע שאת באה למחנה את מתחייבת להשתתף בפעילות. זה לא חובה אבל זה המהות של המחנה.

## האם יש רופא במחנה?

יש אחות במחנה

## האם אוכל לבקר את בתי במחנה?

רק ביום האחרון

## מה בתי צריכה לארוז בשביל המחנה?

מצעים, 2 מגבות, בגדים נוחים לאימון, בגדים חמים לערב, נעלי הליכה, כפכפים, כלי רחצה (מברשת ומשחת שיניים, שמפו, מרכך, מוצרי היגיינה), כובע, משקפי שמש, גומיות לשיער, בגד ים, כובע ים, קרם הגנה וכל מה שעושה לה טוב (ספר טוב, מוזיקה וכו')....



# שאלות ותשובות

**האם מותר להביא חפצי ערך?**

אין להביא חפצי ערך, מי שבוחרת להביא, האחריות לחפצים עליה. ניתן להביא מנעול אישי לארונית הנמצאת בחדר.

**יש קיוסק בכפר?**

אין. כל צרכי המזון וגם חטיפים יסופקו ע"י המחנה.

**אפשר לעשות כביסה בכפר?**

אין מכבסה בכפר. אפשר לכבס ביד בחדר פריטים קטנים.

**מתי הולכים לישון?**

כיבוי אורות בשעה 22:00.

**מי שומר על הבנות?**

הכפר סגור עם שער ושומר 24/7, בבריכה יש מציל בשעות הפעילות. אנו נעבור על כללי הבטיחות עם המשתתפות ביום ההגעה ונגדיר מה מותר ומה אסור בזמן השהות במחנה. אין יציאה מהכפר בזמן המחנה.

**יש מישהו שאפשר לדבר איתו ולשמוע ממנו פרטים**

**נוספים?**

כמובן – רועי 0523994516