



ערב בנות

פעילות ערב בקייטנה - לבנות בלבד!



מכינים פינות שונות בחדר גדול או באחת הקבוצות ומזמינים את כל הבנות לפעילות שמיועדת רק בשבילן. (לבנים ניתן להכין במקביל 'ערב בנים'...)

הצעות לפינות: (יש לבחור בשיקול דעת ומתוך היכרות עם הבנות)



פינת טיפוח:

- ♥ מכינים מסכות פנים (ראה קישור) ומתמרחים - לא לשכוח להצטלם...
<http://www.baba-mail.co.il/content.aspx?emailid=40167>
- ♥ פינת לקים ומדבקות לציפורניים
- ♥ פינת איפור
- ♥ פינת תסרוקות: גומיות קטנות, סיכות, ג'ל, פן. (אפשר לקנות אביזרים שונים במחירים שווים לכל נפש ב - BEAUTY CARE).



פינת הרפיה ובריאות:

- ♥ דוכן בריאות - מכינים שולחן ארוך עם מפה לבנה, עליו מסדרים כוסות קטנות, קערות יוגורט, גרנולה, פירות חתוכים, שוקולדים ותוספות מפנקות.
- ♥ דמיון מודרך - פורשים מזרנים על הרצפה, הבנות יושבות או שוכבות, ניתן להשמיע מוזיקה שקטה ברקע, מקריאים לאט ובשקט (טקסט להקראה בנספח) או משמיעים מיוטיוב:
<https://www.youtube.com/watch?v=NrN-2eFFOPM>
- ♥ מעגל מסאז'ים - הבנות יושבות במעגל כך שכל אחת פונה לגב חברתה ומתחילים בעיסוי, אפשר להשמיע מוזיקה נעימה ברקע, אפשר להנחות: תנועות סיבוביות, דפיקות קלות, יד ימין, יד שמאל, צוואר וכדו'.



פינת תצוגת אופנה:

מכינים מתלה עם מגוון בגדים ואביזרים: כובעים, חגורות, צעיפים, צמידים, שרשראות ועוד... הבנות מתלבשות ומתגדרות וכל אחת בתורה צועדת על המסלול ומדגמנת את לבושה כשמנחת התצוגה קוראת בשמה ומתארת את לבושה...



מסיבת ריקודים:

מקרינים על מסך מהיוטיוב סרטונים של JUST DANCE. ראה קישור:

<https://www.youtube.com/watch?v=UU0AtBzAIYY>

<https://www.youtube.com/watch?v=c5qs1Za2Zgw>

<https://www.youtube.com/watch?v=cCLKoiLduKs>

<https://www.youtube.com/watch?v=YsuVRUiTDCg>

https://www.youtube.com/watch?v=UhO1z6_9FI

<https://www.youtube.com/watch?v=tDwWtPGllal>



פינת אמת או חובה:

מכינים פתקי משימות ופתקי שאלות, יושבים במעגל וכל אחת בתורה מסובבת את הבקבוק. מי שפיית הבקבוק פנתה לכיוונה בוחרת פתק משימה או פתק שאלה.

שאלות לדוגמא:

מה את מעדיפה ים או בריכה? ספרי על המתנה הכי משמחת שקיבלת, משהו מביך שקרה לך, כינוי החיבה הכי מצחיק שלך, שיר שהיית לוקחת לאי בודד, הדבר הראשון שהיית קונה אם היית זוכה בלוטו...

משימות לדוגמא:

לנבוח כמו כלב, לקפוץ 5 קפיצות צפרדע, לעשות 10 כפיפות בטן, להסתובב 3 סיבובים במקום וללכת בקו ישר, לאכול כף קטשופ, לעשות 5 פרצופים מוזרים שונים, להצטלם סלפי עם מי שיושבת מולך...



פינת זיהוי דמויות:

מקרינים או מראים (בכרטיסיות) תמונות של נשים מפורסמות. על הבנות לנסות לזהות כמה שיותר דמויות. מנצחת - מי שהצליחה לזהות הכי הרבה נשים.

דמויות לדוגמא: מרלין מונרו, מונה ליזה, שלגיה, עליסה בארץ הפלאות, הנסיכה דיאנה, יובל דיין, עופרה חזה, שושנה דמארי, יעל ארד, מרגרט טאצ'ר, הילרי קלינטון, איילת שקד, שלי יחימוביץ' גיפית, גולדה מאיר, עירית לינור, יונית לוי, מרים פרץ, סמדר שיר, גלילה רון פדר ועוד...

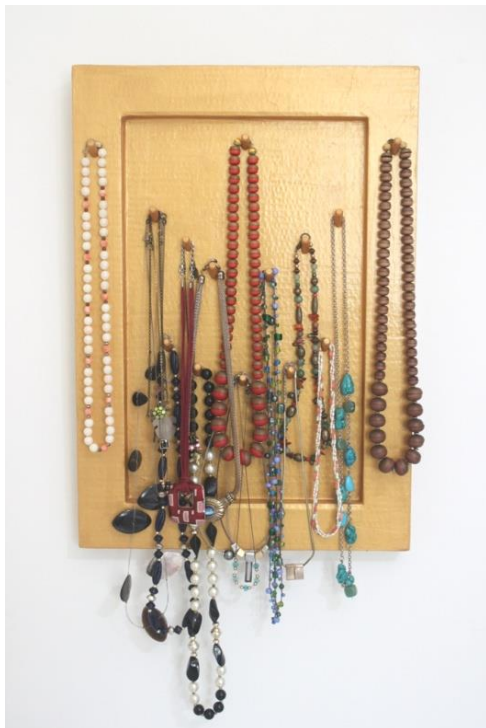
פינת יצירה:

עיצוב מסגרת לתמונה או מראה ♥

יצירת צמיד מחרוזים ♥

קופסת תכשיטים ♥

מתלה לתכשיטים ♥



נספח - דמיון מודרך:

כולן מוזמנות לשבת או לשכב בנוחות, אתן יכולות לפרוש את האיברים על המזרן, לעצום לאט את העיניים ולקחת נשימה עמוקה.... לשחרר את האוויר... ולהרגיש איך הגוף כולו משתחרר עם כל נשימה.

קחו עוד נשימה עמוקה... שחררו אותה ותרגישו איך הגוף הולך ושוקע בתוך המזרן... כל מה שאתן צריכות לעשות או רוצות לעשות זה להרשות לעצמכן להתרווח ולהירגע... תרגישו איך עם כל נשימה הגוף מתחיל לשקוע עמוק לתוך תחושה של רפיון... נוחות זה דבר כל כך קל, כל כך פשוט להירגע... בכלל אם רק תרשו לעצמכן להרגיש את הגוף נוגע במזרן תדמיינו איך הוא מתאים את עצמו ותומך בו בצורה מושלמת... אתן מרגישות איך הנשימה שלכן זורמת בטבעיות וכל מה שאתן צריכות לעשות הוא רק להבחין איך היא נכנסת ויוצאת... הולכת ונעשית שקטה יותר ואיטית יותר... קחו שאיפה עמוקה ותמלאו את חלל הריאות... עכשיו את הבטן... תחזיקו את הנשימה לרגע ושחררו אותה באיטיות דרך הפה... עכשיו רדו לאצבעות הרגליים ודמיינו איך האצבעות נרגעות... תנו לתחושה הזאת להתפשט לכל כף הרגל ותרגישו איך כפות הרגליים משתחררות וצונחות בכבדות למזרן... תמשיכו לעלות עם התחושה הזאת כלפי מעלה בגוף... לשוקיים ועד לברך... הרגישו איך השרירים משתחררים ומתרפים... קחו נשימה ומלאו את הבטן באוויר כמו בלון... נשפו החוצה והרגישו איך הבטן מתכנסת פנימה לתוך עצמה... כשכל השרירים רפויים תוך כדי שאתן מטיילות עם התחושה לבית החזה ומרפות גם שם את השרירים... דמיינו שאתן מתכנסות בצעיף שנוסף עליכן שלווה, והשלווה מחלחלת פנימה לתוך איברי גופכן ומרגיעה את כל האיברים, מאטה את קצב פעימות הלב... אתן חשות רגועות ושלוות עכשיו ואתן יכולות להירגע אפילו יותר אם רק תחשבו על הכתפיים שלכן... מלאו אותן באנרגיה משחררת ותנו להן לשקוע... תראו איך תחושת הרפיון מתפשטת לכל הגוף... אתן מרגישות נינוחות... נותנות למוח מנוחה ותאי הגוף מתחדשים...

זה הזמן לחזור לגוף ולרגע הזה... תתחילו להזיז מעט את האצבעות של הרגליים... של הידיים... הניעו את הראש מצד לצד וכשתפקחו את העיניים עוד כמה שניות תרגישו רעננות ומלאות אנרגיה... קחו עוד נשימה ותפקחו את העיניים... תבטיחו לעצמכן שהשלווה הזאת תמלא אתכן גם בהמשך היום...

