



מיקרו סק;ופ

מהדורת בת ממוקדת במיוחד

נושאים גדולים
מחשבות רחבות
מעט מילים

הרפרטואר שלנו:

סק;ופ* - מגזין חדשני, שעוסק בזוויות מגוונות,
מקוריות וחדשניות בתחום החינוך.

מתוך הסק;ופ ועל בסיס התפיסה הזו, נולדו לנו שני
תינוקות חדשים:

מיקרוסק;ופ* - מגזין קצרצר שלוקח נושאים גדולים
ומחשבות רחבות ומבטא אותן במעט מילים.

טלסק;ופ* - מגזין ממוקד שעוזר לנו להתבונן אל
מעבר לאופק, אל מגמות העתיד.

*עד כה יצאו ארבעים ושלושה גליונות

*גיליון שלישי

*עד כה יצא גיליון אחד

פנאי / זלדה

היה לנו אוצר סמוי של פנאי
עדין כאוויר הבוקר
פנאי של סיפורים, דמעות, נשיקות וחגים.
פנאי של אמא, פנאי של סבתא והדודות.
יושבות בנחת בסירה של זיו
שטות אט אט בדוגית השלום
עם הירח
ועם המזלות.

6

5

7

4

3

2

1

זמן פנוי או חופשי, הוא פרק זמן בו האדם יכול לבחור מה ברצונו לעשות. ההבדל בין פעילות פנאי לשאינה כזו, היא המוטיבציה לעשייה. לכן, אותה פעילות תיחשב כפנאי אם היא נעשית מרצון, או כמחויבות אם לאו.

חינוך לפנאי - שמתחיל מילדות, יכול לסייע לילד לפתח עמדות חיוביות כלפי פנאי, דרך מגוון פעילויות אשר תורמות להתפתחותו הערכית והחברתית, ועידודו להיות מעורב בקהילה, להתנדב ולתרום לה. חינוך לפנאי יסייע לילד להבין את תרומתו של הפנאי לאיכות חייו, להעשרת הלמידה, לחיזוק יחסים חברתיים ולמימוש עצמי.

(ד"ר איריס פינטו)



פְּנֵאִי

Leisure

"העיקרון הראשון לכל עשייה הוא פנאי."

אריסטו

פנאי מודע

מה הקשר בין פנאי מודע וקשוב (Mindful Leisure) לשלומות רגשית (Wellbeing)?
מיינדפולנס מאפשר לאדם להיות בתשומת לב מלאה לתהליכים פנימיים ולתחושות חיצוניות; לחוות מצב של תודעה פתוחה ושלמה; לעזוב שיפוטיות; ולחוות כל רגע ורגע שחולף במלואו, ובקבלה מלאה.

ובזמן פנאי? מיינדפולנס מסייע להגביר את ההנאה מהחוויות ולחוות רגשות חיוביים - ללא מחשבות על העבר או דאגות לעתיד.



... "לשבת מול הים ולא לדאוג!" ...

בפינלנד לוקחים את 
העניין ברצינות



... "לתת לראש לנוח מהפיצוצים" ...

קראנו כתבות על הפעלות לחופש הגדול, הורדנו את כל הקופונים לפעילויות עם הילדים ונרשמנו לכל הקבוצות הנכונות בפייסבוק. החופש הגדול - אנחנו מוכנים אליך, ובגדול.

"לאיזו קייטנה לרשום אותך - טבע או מדעים?... "מהההההה לקום מוקדם גם בקיץ"... "איזה חוג בחרת - שחיה או אנגלית? זה יעזור לך מאוד בלימודים....." "אוףףףף צריך ללמוד גם בחופש"

איך, איך, איך זה יכול להיות, שהם לא משתפים איתנו פעולה, אחרי כל ההכנות שעשינו לקראת החופש הגדול? יכול להיות שלא שמנו לב ויצרנו פרדוקס? פנאי הוא זמן של האדם בו הוא חופשי לפעול כרצונו, על פי הבנתו ועל פי נטיות ליבו, שלא מתוך מחויבויות. ואם אנחנו מתכננים להם את הפעילויות ומנהלים עבורם את הזמן, אז.... האם הוא עדיין נחשב לפנאי? אבל (אנחנו מתרצים לעצמנו) איך נדע שאנחנו והם מנצלים כראוי את הזמן החופשי הרב שנוצר? אז הנה מפת דרכים: 1. נקשיב לנטיות ליבם. 2. ניתן להם לבחור תחומי עניין ותחביבים. 3. נאפשר להם לשוטט בהם לאורכו של החופש הגדול. 4. נתמוך בהם ברגעי ההישג וגם ברגעי האכזבה.

כך הם ידעו לתכנן את הזמן שלהם וינהלו באהבה

את רגעי הפנאי .



(ד"ר טל שריר, מערך המו"פ)

האם פנאי הוא פסק זמן אקראי
בין פעילות אחת לאחרת?
מרווח לשחרור לחצים
או איסוף כוחות?
מרחב המאפשר לנו לתהות
על עצם מהותנו?



... "אני יודע שזה לא הזמן" ...

ניתן להבחין בין שני סוגי פנאי:

פנאי מזדמן פסקי הזמן בין מטלה אחת לאחרת, שמטרתם "לנקות את הראש" או להסיח את הדעת. למשל צפייה בטלוויזיה, בילוי בבתי קפה, קניות מקוונות, קריאת עיתון ועוד. בשבילם נוצרה תעשיית הפנאי, המשעשעת אותנו בריגושים מידיים, ללא צורך במאמץ מצדנו (פרט לתשלום כספי כמובן). מתברר שמה שאנו עושים כדי לנוח ולרוקן את הראש, הוא רק גרסה חיוורת של האושר והאנרגיה שלהם נזכה אם נתייחס לפנאי שלנו ברצינות.

פנאי רציני פעילויות עומק, שאנו בוחרים להתפנות אליהן, ושמגדירות את ליבת זהותנו. וככאלו, אנו מתמסרים ומחויבים אליהן, ומקפידים ללמוד ולהתפתח בהן. למשל תחביב, אליו אנו מתייחסים ברצינות כמו אל עבודה - בלי תירוצים של זמן, כסף, כוח. פירות הפנאי הרציני הם לא רק תוצריו כשלעצמם, אלא התפשטותם לכל תחומי החיים והעשרתם.

הפנאי הוא מתנה יקרת ערך. כדאי להשתמש בו בתבונה ולהתייחס אליו ברצינות.

תפנו זמן לפנאי 

פנאי פלוס 



(עינת פורת עמוס, עו"סית גרונטולוגית מנחת קבוצות ופסיכותרפיסטית)

... "בעצם גם אני עוד לא מוכן" ...

בעמק יפה, בין כרמים ושדות, שוכן לו גן נחמד מאד.
ומחוץ לכותלי הגן, ותיקי הקהילה יוצרים נפלאות.
כתבו דיירי הגן שלט, ותקעו במסמר מעל הדלת:
"ותיקי הקהילה, מוזמנים אלינו ל'תחביב',
למדו אותנו את מה שאתם יודעים, ונבלה יחד, ילדים וותיקים..."

**כולנו הופתענו מההתרגשות, הרצון וההיענות הגדולה של
ותיקי הקהילה ליוזמה, והקשר החל להירקם לאיטו. וכך,
התחביבאים (הפנסיונרים בעלי תחביב פעיל בשעות הפנאי)
מגיעים לגן באופן קבוע, הילדים מצפים לבואם בכיליון
עיניים, מקבלים אותם בחיבוק, שואלים לשלומם, משוחחים
יחד, ולומדים תחביבים חדשים לשעות הפנאי.**

...וכך בעמק יפה, בין כרמים ושדות, שוכן גן מיוחד מאוד.
ובגן נמצאים ופועלים עד היום, שותפים לדרך שחיים חלום.



(גליתה שמלץ ומרווה לופר. היוזמה פותחה בגנים בקיבוץ אפיקים
ובכיתות א'-ב' בבית ספר אפיקי הירדן, במסגרת מסלול החממו"פ
של מערך המו"פ).

מחביבים תחביבים

... "אבל הנשמה רוצה קצת מנוחה"...

ואיפה נבחנו על פנאי?

שתי יחידות לימוד לבגרות, שכוללות העמקה וחקר בנושאים שמפתיעים גם את התלמידים, וקשורים בחקר הפנאי, כמו פנאי בהיבט התנהגותי-חברתי וכלכלי, והפנאי בישראל. הלמידה נוגעת בנושאים כמו:

מה הקשר בין תרבות לפנאי? תיוג התרבות הקדים בהרבה את האינסטגרם. למשל, יש תרבות אליטסטית, שכוללת פעילויות כמו אופרה, הרצאות אקדמיות ופעילות ספרות ושירה; ויש תרבות פופולרית - שלא דורשת ידע מוקדם כדי לצרוך אותה, כמו מוזיקת פופ, טלוויזיה ומשחקי מחשב.

כיצד נראה הפנאי לאורך ההיסטוריה? הידעתם שבארמון בסין נבנו 55 חדרים לסוגי פנאי שונים - מחדר להתבוננות בירח ועד חדר למרוצי צבים?

מה המשמעות של פנאי? האם זה זמן חופשי נטול התחייבויות? האם פעילות שאינה עבודה? או שפנאי הוא בכלל הוויה ומשמעות, שבו ממצים את המרב מכל יום שעובר?



(גדית סדן, מורה למיומנויות למידה, רכזת מגמת תיירות ופנאי,
בי"ס תפן)

זמן מהווה מימד חיוני ביכולתנו להבין את העולם והמקום שלנו בתוכו.

בגן דורון במעלות פועל מיזם הנקרא 'מעלות הזמן' המתמקד בארבעת מימדי הזמן: זמן שעון, זמן טבעי, זמן חברתי-תרבותי וזמן חוויתי. "זמן חוויתי" הינו אישי, ומתייחס לאירועים קונקרטיים בחיי הילד. למה? לטובת ילד פעלן המתכנן ומתמצא בזמן, ולשכלול יכולת הבחירה ושיתוף.

איך עושים את זה?

מכינים טבלה אישית של זמן חוויתי. בפעמים הראשונות ילדים מתעדים/מציירים מה הם עשו בחופשה. בהמשך ילדים מתכננים מה היו רוצים לעשות. בודקים תכנון מול ביצוע. התוצר הסופי מאפשר שיח והזדמנויות להרחבה.

(ענת בן דהן - מנהלת גן דורון, חמ"ד, מעלות. היוזמה פותחה במסגרת מסלול החממו"פ של מערך המו"פ)



ספרו לי מה אתם עושים 

בשעות הפנאי

ואספר לכם מי אתם...

רמז: התייעצו עם הילד שהייתם



פנאי ורוד

בגלל שעכשיו סוף השנה 
יש (עוד) סיבה לחגיגה....
אז לגמרי לבד,
ארזנו לכם מתנה
מלאה בהשראה
ועם המון קישורים -
שיהפכו את חיי הפנאי
ליותר ורודים...



יש לכם זמן פנוי?

הפיצו את הסק; ופ

שלחו לנו את המילה

פנאי

וקבלו הודעה להפצה והצטרפות לסק; ופ

זה משמח את כולם:)

ובשבוע הבא...

לומדים בסביבות חדשניות