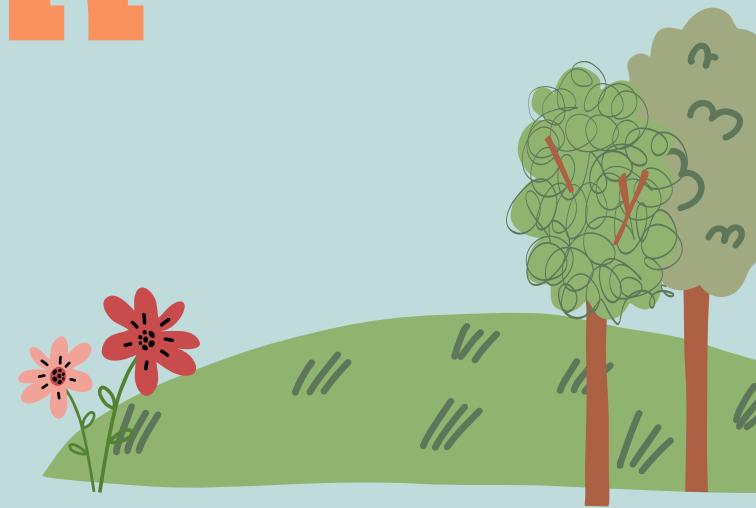


פותרים שבוע

אני שם בלב

לחוצה את



קריאת כיוון למורה

פעילות 'פותחים שבוע' מאפשר התבוננות על עצמנו מזוויות שונות, התכוונות לשבוע החדש, כתיבה מתן מקום וזמן למתרחש בראשנו ובליבנו וגם הודיה על היש. כל זה בהשראת שיר שבועי בהשראתו נעצור לרגע להתבונן בעצמנו.


האזנה לשיר  נאזין לשיר יחד

התבוננות עצמית  נבחן את עצמנו בהשראת השיר

כתיבת רצף  נכתוב בהשראת השיר.. נמשיך את המשפט בכתיבה רצופה למשך מספר דקות

הכרת תודה  נכתוב חמש הודיות על היש בחיינו, בהשראת השיר

כנפי רוח  נתכוונן אל השבוע שבפתח ונבחר כוחות שילוו אותנו

מקשיבים  לסיכום השבוע- משוחחים בשני מעגלים ומשתפים ברגעים ממפגשי השבוע, מתרגלים הקשבה.



31 מאוה
 לשיעור - בסוף
 מצאת לו

איש שם בלב

מילים ולחן: ג'ורג' ברסאנס

תרגום: אהוד מנור

ביצוע: עלמה זוהר



למילות השיר



האזינו לשיר

התבוננות

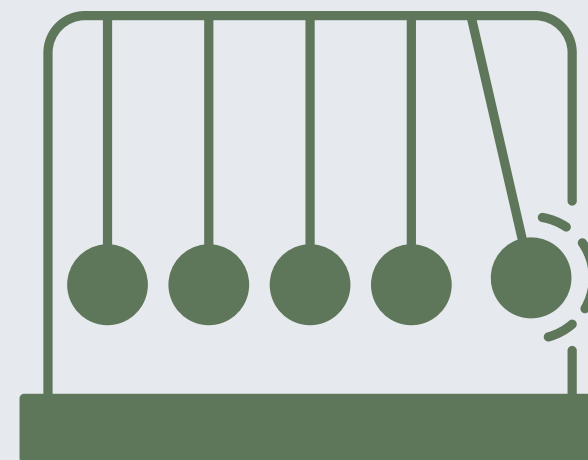
עצמית

להכיר את עצמי

כהתבוננות על עצמנו בהשראת שיר, דרך פריזה של נושא משתנה בכל פעם מאפשרת לנו להכיר את עצמנו לעומק- את העדפותינו, כוחנו וחולשתנו, העוצמות שלנו לצד החששות שלנו, לזהו תמה עוזר לנו במצבים שאנו זקוקים לעזרה מבחוץ או במפנים. תרגול שבועי של התבוננות עצמית יכולה להביא אותנו להרגל של חשיבה ועשייה מתוך מודעות לעצמנו וחיזוק כוחותינו.

רצף ולא שחור לבן

בחירה על רצף של תחושות והעדפות, ולא בחירה בין שחור ולבן מכירה במורכבות ובהעדפות גמישות. נותנת מקום ומכבדת את התנועה שלנו ולא כופה עלינו בחירה מאולצת בהגדרות יבשות.



"אי שם בלב, פרח מלב לב"

מה ההעדפה שלך?

איפה נמצאים הרגשות שלנו איפה חשים את מה שעובר עלינו?

בבטן <-----> בראש

בראש <-----> בלב

בגוף <-----> במחשבה

"אי שם בלב,
פרח מלב לב"



מה יש לך היום בלב?

ציירו או כתבו

"החברים שומרים עליו"

ועל הפרח בעיר.. שנמצא אי שם.. בלב. החברים שומרים, משקים אותו דואגים לו.
 מה החברים נותנים לכם ומה אתם להם?



חברה שתמיד דואגת לי:

מילה שלי ושל חבריי:

עזרה שקיבלתי מחברה:

תחושה טובה שחברים נותנים לי:

משהו שאני נותן/ת לחבריי:

משהו שהחברים אוהבים בי:

חברות בשבילי היא..

חברה שאני תמיד רוצה לצידך:

"אי שם בלב, פרח מלבלב"

לו היה לי בלב פרח או צמח... מה הוא היה?



ירוקן עד



עץ פרי



עשב



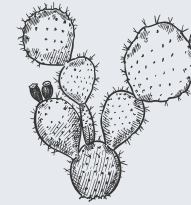
צמח

מטפס



עץ

נשיר



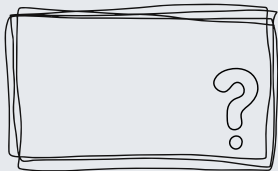
שיח

קוצני



פרח

מה הכי מחייה אותי



משלי...



שירים



אור



מזון



מים



חברים

מהי כתיבת רצף?

כתיבת רצף היא כתיבה משוחררת מתכנון וכוונה, כתיבה המאפשרת לתודעה העצמית לבוא לידי ביטוי כפי שהיא, ללא שיפוטיות. מאפשרת להתחבר לעצמנו ו"לנקות את הראש".

כתיבת

הנחיות כלליות לכתיבת רצף -

במשך הזמן המוקצה לתרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לתוכן ולאופן שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצוץ מילה אחרת במקומה. אל דאגה, הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בתום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולסמן משפט או כמה מילים שתרצו לשתף.

רצף

הנחיות למורים:

דאגו למרחב שקט ומואר. אם מדובר בכיתה- הקפידו על שולחנות נקיים מחפצים. דברים נוספים שיעזרו ליצירת אווירה טובה – תאורה רכה או נר דולק, תה ועוגיות, מוזיקה שקטה ברקע הכתיבה. כל אלו עוזרים להשרות אוירה של חמימות ושלווה, מסייעות לריכוז ולשיתוף.



כדאי להשתמש במחברת ייעודית לכתיבה

הראשתי הזנה ושאירה כש...

המשינו את המשפט...

במשך הזמן המוקצה לתרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לתוכן ולאופן שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצוץ מילה אחרת במקומה. אל דאגה, הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בתום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולסמן משפט או כמה מילים שתרצו לשתף



הכרת

תודה

מהי הודיה?

הודיה היא הפוגה במרוץ החיים, דרך מנוחה והתבוננות בדברים שאנחנו לא רגילים לראות. היא מלמדת אותנו שחשיבה היא לפעמים בחירה, ואפשר לחשוב על מה שיש לנו בחיים במקום על דברים אחרים. היא מאפשרת לחזור ולהנות ממתנות/חסדים בעולמנו. הכרת תודה מרוממת את המובן מאליו ועושה אותו יקר וחשוב.

על מה מודים?

משפחה. חברים. בריאות. לימודים. שינה מתוקה. תפילה שנתממשה. בטחון כלכלי. אפשרות לתקן. סופו של רשע. זריחה. שקיעה. מראה הים הזוהר. קידמה. מחמאה שקיבלתי. חביתה טעימה. לימוד מעורר מחשבה. פינת טבע יפה. ציפור בחלון. שורה בשיר.

איך מודים?

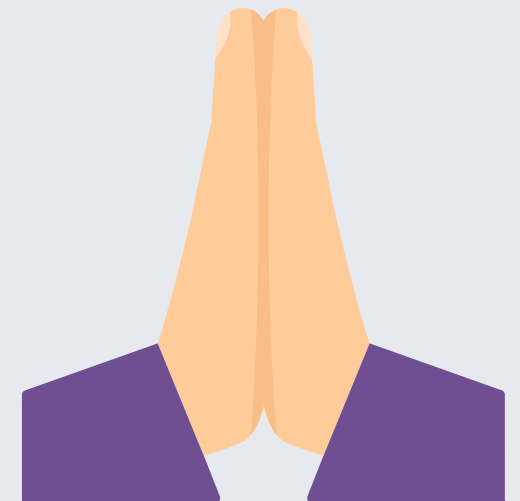
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

כמה?

בכתיבה של שלוש, ארבע, חמש תודות יש אפשרות להרחיב את המבט, להעמיק את הכרת הטוב. לא להסתפק רק בדבר יחיד שעולה לראש באופן מיידי. הדרישה לכתוב כמה וכמה הודיות דורשת עצירה, מחשבה, שיטוט בזיכרון ובחינה והרחבת המבט החיובי שמביאה עימה הכרת הטוב.

מה לא לעשות בהודיה?

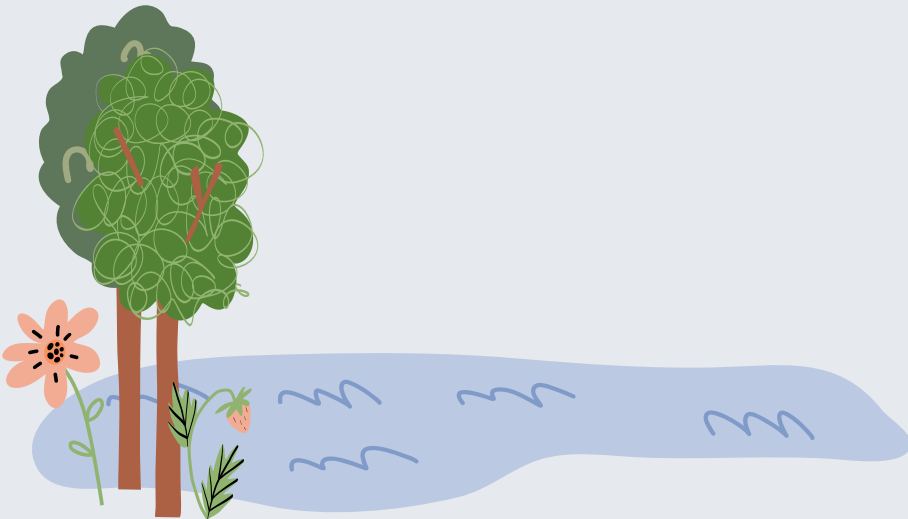
להגיד "אבל". להזכיר, לצד התודה, כאבים וחוסרים. הודיה היא מאמץ מכוון להתבונן ביש. בנוכח. בקיים. היא מצריכה להניח לרגע בצד את המקומות הלא פתורים, שאליהם נשוב בזמן אחר.



"החברים שומרים עליו"

כתבו תודה על חמשה דברים שחבריכם עושים עבורכם:

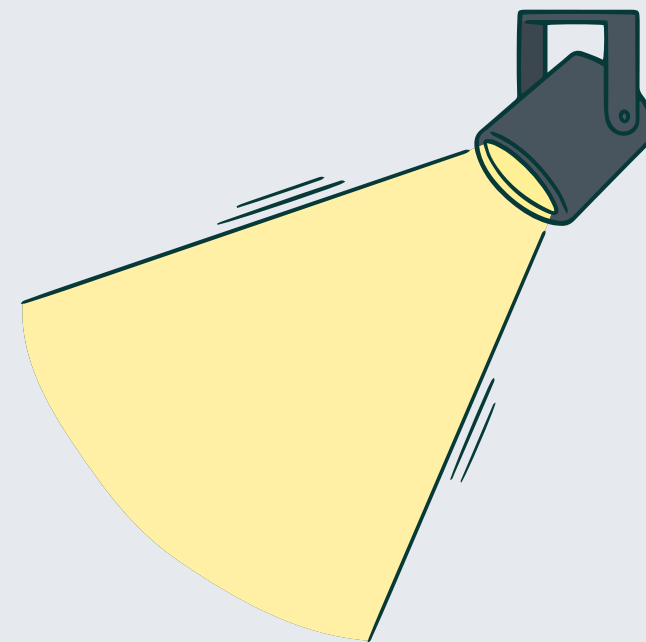
	1
	2
	3
	4
	5



כנפי רוז

הבוקר זו הזדמנות טובה לבחור!
לבחור איך אנו נחוה את היום הקרוב.
נכון יש ימים בהם אנו קמים עייפים, חסרי מוטיבציה, עצובים.
ועדיין יש לנו יכולת גדולה להשפיע על מצב רוחנו, ולא לקבל
תחושות שכאלה כמצב נתון ובלתי משתנה

כי כח עז לך
אנו נזמין את התלמידים והתלמידות לבחור את הכוחות שהם רוצים
שילוו אותם בשבוע הקרוב.
התחייבות אליהן, אפילו בהינף עפרון או בשיתוף בקול יכולות
להיות צעד ראשון ומשמעותי בפתיחת שבוע טוב!



"נִי נֶחַח עֵז לְךָ, יֵשׁ לְךָ נִנְפִי רוּחַ" הרב קוזן

הכוח שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

אהסקיע

אכבדז וללכות בכבוד

אחוש רוע

אסלוח

אשמח

אהוסיט יז

אהסתפק ולשמח בי

אחוש אהוב

סקרנות

אהתרגש

אופטימיות

אהתמיז

אחוש גאווה

רוע

אהוב

אהיות החלטי'ית

אהיות חיובי'ית

אעשות חסד

אהרגיש בטחון

אהתאהב

אהאמין

אהביט בעין טובה

אאזכר אומץ

אחייק

אהגשים

אחר: _____

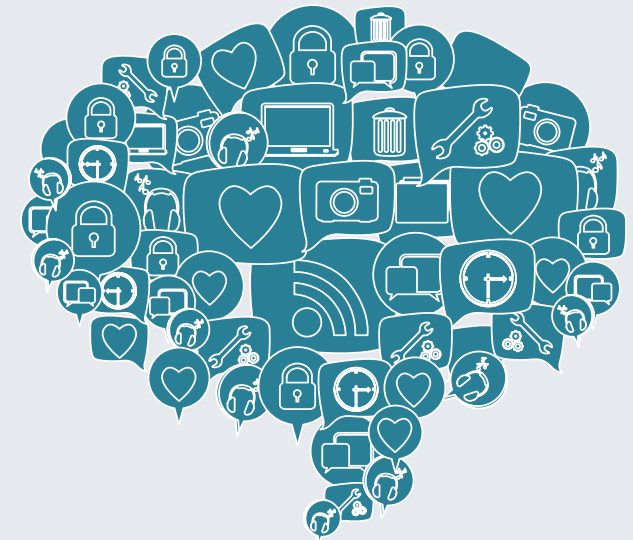
הקשבה

“מעטים מקשיבים באמת. רבים מכינים בקרבם את המשפט הבא עוד לפני שסיימת את שלך - והרי דווקא בסוף המשפט, בשולי שוליו, נאמרים הדברים החשובים באמת. אחרים - מחשבותיהם נודדות. עיניהם ממשיכות לבהות בכך אבל ניצוץ הקשב כבר אבד.” (אשכול נבו, נוילנד).

מקשיבים

מתרגלים שיתוף והקשבה

בדיוק כפי שאתם רוצים להשתפר בספורט או בקריאה, הקצו זמן מכוון לתרגול הקשבה. התחילו מזמנים קבועים בהם אתם אומרים לעצמכם: “עכשיו אני אקשיב במשך שישים שניות, ולא אמהר להביע את דעתי”. אחרי שתרגלתם את זה, בדקו מה זה עושה לכם. אתם יכולים אפילו להודיע לצד השני: “אני עכשיו רוצה להקשיב לך במשך כמה דקות”. אמנם אנחנו לא יכולים להכריח אחרים להקשיב לנו, אבל אנחנו בהחלט יכולים לבחור להקשיב לאחרים מתוך הכתבה - כדאי לקרוא! [הארץ](#)



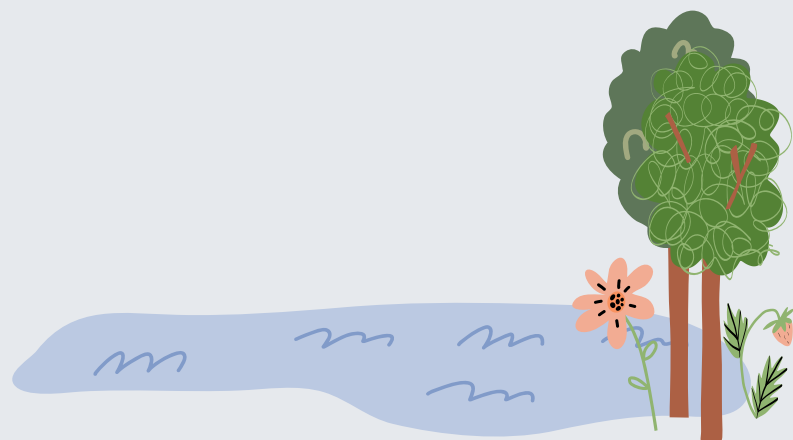
לסיכום השבוע - נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים - כדאי לתת הנחיות ברורות - ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.

"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי

שמקשיב מרוויח את מה שהוא שומע." ~ בלטסר גוסיאן

הקשיבו זה לזה:

- שתפו בשורה אחת בשיר שאהבתם ומדוע
- משהו אחד שגיליתם על עצמכם בהתבוננות העצמית
- משהו אחד ששמתם לב אליו בעקבות הכתיבה
- תודה אחת שכתבתם
- איזה כוח בחרתם השבוע ומדוע



"אי שם בלב, פרוח מלבלב

אי שם בלב"

(ג'ורג' ברסאנס)



שבוע טוב ומבורך!

"אי שם בלב, פרח מלבוב" מה ההעדפה שלך?

איפה נמצאים הרגשות שלנו איפה חשים את מה שטוב עלינו?

בבטן <-----> בראש

בראש <-----> בלב

בגוף <-----> במחשבה

מה יש לך היום בלב?
ציירו או כתבו

"אי שם בלב, פרח מלבוב"

לו היה לי בלב פרח או צמח... מה הוא היה?



מזון



מים



חברים



ירוק עד



עץ פרי



עשב



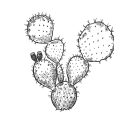
צמח

מטפס



עץ

נשיר



שיח

קוצני



פרח



משלי...



שירים



אור

מה הכי מחייה אותי

"החברים שומרים עליו"

ועל הפרח בשיר.. שנמצא אי שם.. בלב. החברים שומרים, משקים אותו דואגים לו.
מה החברים נותנים לכם ומה אתם להם?





5 **לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה** (יזל רנאר)

הרשתי הגנה ושמירה כש...

Handwriting practice lines for the text 'הרשתי הגנה ושמירה כש...'.

המשינו את המשפט...

במשך הזמן המוקצה לחרגיל, עליכם לכתוב על הדף מבלי לעשות עצירות של חשיבה (בלי "להרים את העט"). אין משמעות לחוכך ולאופך שבו הוא נכתב ולכן אפשר לצורך העניין לחזור על מילה שוב ושוב עד שתצוץ מילה אחרת במקומה. הכתיבה היא אישית ואין חובה להקריא אותה אם לא תרצו בכך. בחום הכתיבה אתם מוזמנים לקרוא ולטמן משפט או כמה מילים שתמצאו לשחף

4 **רוב תודה:**

כתבו תודה על זמנכם דברים שחבריכם עושים עבורכם:

Numbered lines for writing gratitude notes:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____

6 **"כי נח עז לך, יש לך כנפי רוח"** הרב שוק

הנח שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

לשמוח	לסלוח	לחוש רוע	לכבד ולפכות בכבוד	להשקיע
להתרגש	סקרנות	לחוש אהוב	להסתפק ולשאוח ב'ש	להושיט יד
לאהוב	רוע	לחוש גאווה	להתמיד	אופטימיות
להתלהב	להרגיש בטחון	לעשות חסד	להיות חיובי/ת	להיות החלטי/ת
להגיש	לחייך	לאפוך אופן	להביט בעין טובה	להאמין

אחר: _____