

פותרים שבוע

ערב של שושנים

אכבוד ראש

חוזש אבט



קריאת כיוון למורה

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

נאזין לשיר יחד

האזנה לשיר



נבחן את עצמנו בהשראת השיר

התבוננות עצמית



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

כתיבת רצף



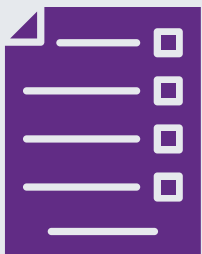
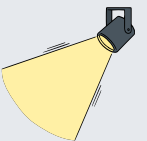
נכתוב חמש הודיות על היש בחיינו, בהשראת השיר

הכרת תודה



נתכוונן אל השבוע שבפתח ונבחר כוחות שילוו אותנו

ננפי רוח



3ף מלאוה
 לשיעור - בסוף
 מצאת לו

ערב של שושנים

מילים: משה דור

לחן: יוסף הדר

ביצוע: ג'יין בורדו וישראל גוריון



למילות השיר



האזינו לשיר

התבוננות

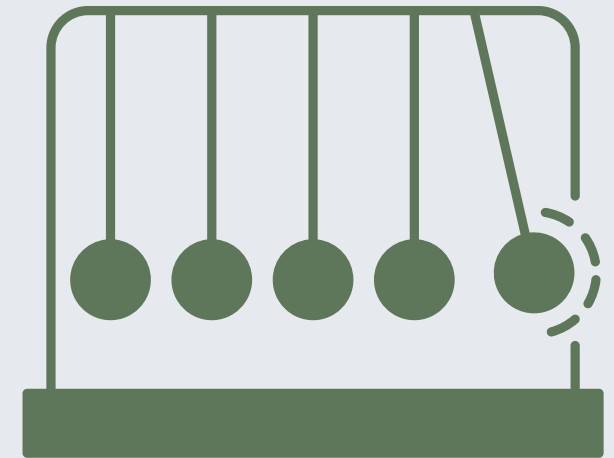
עצמית

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.



"ערב של שושנים, נצא נא אל הבוסתן"

מָה הַהֶעֱדָפָה נְשַׁלַךְ?

בעיר שלושה בתים: אחד פותח בערב, השני בלילה והשלישי בעזר (בוקר) ולכל זמן כזה ביממה יש את החושים שלו הריח, המראות, הטעם המועדף...

ערב

סיפור לפני השינה ⇨ סרט לפני השינה

מקלחת קצרה ⇨ אמבטיה חמה

שיר ערש ⇨ קריאת שמע

לילה

לבד במיטה ⇨ עם דובי/ חבר

בוקר

מתעורר/ת לבד ⇨ מעירים אותי

מזנק/ת מייד מהמיטה ⇨ אחרי 3 נודניקים' לפחות

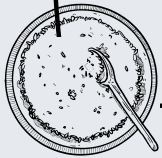
"ערב של שושנים
 נצא נא אל הבוסתן.."



"שחר הומה יונה"

ומה אתם שומעים, רואים, מריחים בבוקר?

אוכל של בוקר



מילה ראשונה בבוקר



מוזיקה של בוקר



רחש ראשון של הבוקר



טעם של בוקר:



ריח של בוקר:



מעשה ראשון על הבוקר:

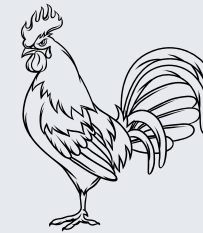
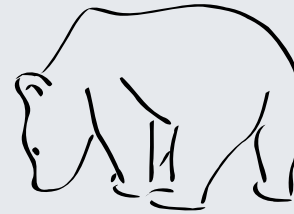
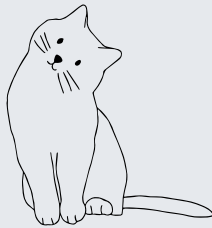


מראה ראשון של בוקר



"שחר הומה יונה"

איזו חיה מסמלת את ההשכמה שלי?



מה אני שותה בבוקר?



למי יש זמן? אני מאחר.ת...



שוקו



תה



מים



קפה

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

כשאניע האיילה, אני.....

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 שתצופ 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?

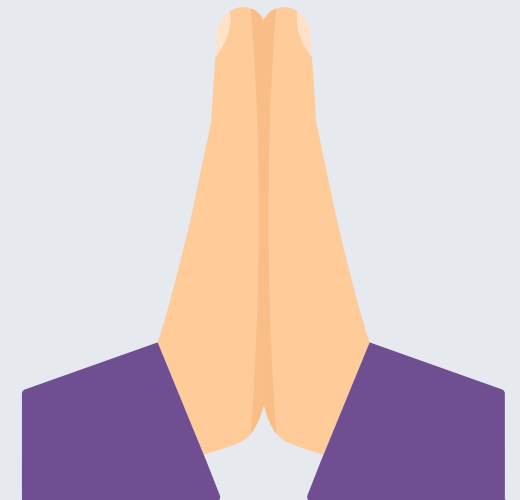
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

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?

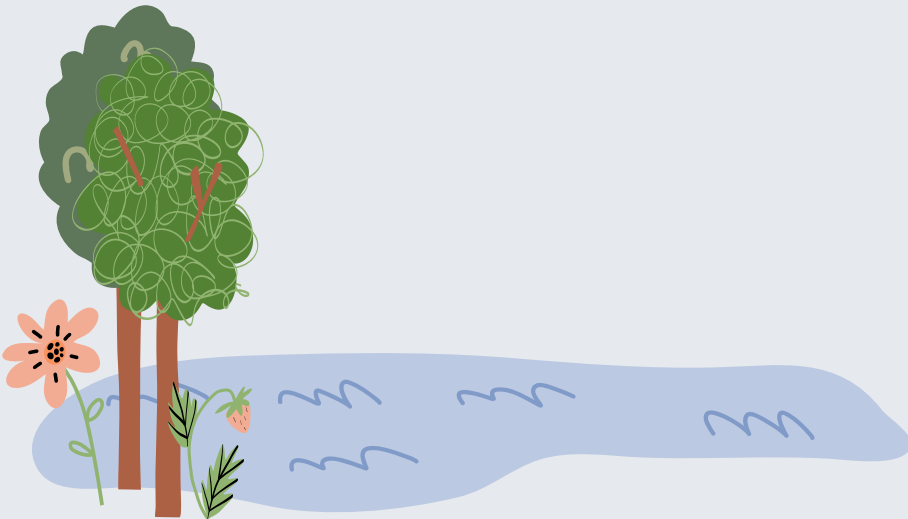
להגיד "אבל". להזכיר, לצד התודה, כאבים וחוסרים. הודיה היא מאמץ מכוון להתבונן ביש. בנוכח. בקיים. היא מצריכה להניח לרגע בצד את המקומות הלא פתורים, שאליהם נשוב בזמן אחר.



"נצא נא אל הבוסתן"

כִּתְבוּ תּוֹדָה עַל חֲמִשָּׁה מְקוֹמוֹת שֶׁהֵיְצִיָּאָה אֵלֵיהֶם אֱהוּבָה עֲלֵיכֶם

| | |
|--|---|
| | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| | 4 |
| | 5 |
| | |
| | |

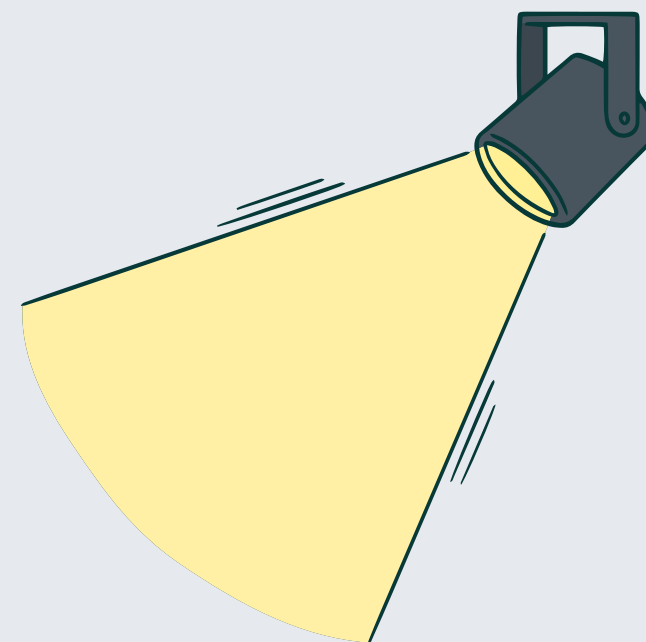


ננפי רוז

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!

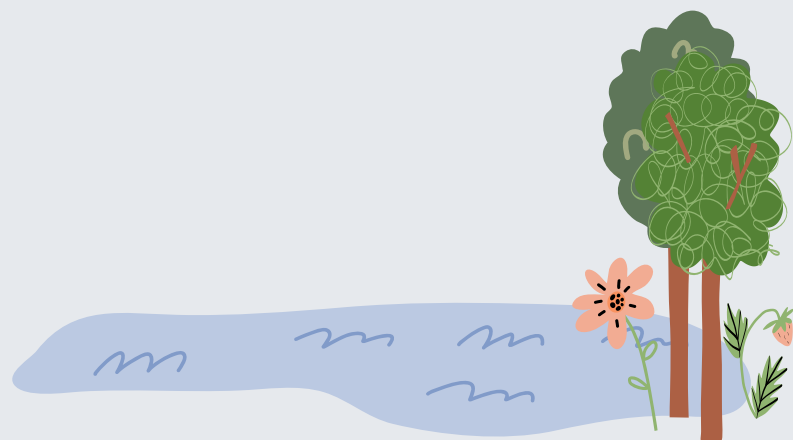


"כִּי כִפַּח עֵז לְךָ, יֵשׁ לְךָ כִנְפֵי רוּחַ" הרב קוזן

הכוח שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

| | | | | |
|--------|--------------|------------|-------------------|---------------|
| לשמוח | לסלוח | לחוש רוגע | לכבד וללכות בכבוד | להשקיע |
| להתרגש | סקרנות | לחוש אהוב | להסתפק ולשמוח ב'ש | להוסיף יד |
| לאהוב | רוגע | לחוש גאווה | להתמיד | אופטימיות |
| להתלהב | להרגיש בטחון | לעשות חסד | להיות חיובי/ת | להיות החלטי/ת |
| להגשים | לחייק | לאזור אומץ | להביט בעין טובה | להאמין |

אחר: _____



**”את הלב, הגוף והנשמה ירנינו ארבעה:
המים והבוסתן, היין ויפי דיוקן.”**
(אבו נוואס, משורר ערבי)



שבוע טוב ומבורך!

התבוננות:

1

"ערב של שושנים, נצא נא אל הבוסתן"
מה ההעדפה שלך?

בשיר שלוש בחים: אחד פותח בערב, השני בלילה והשלישי בשחר (בוקר) ולכל זמן כזה ביממה יש את החושים שלו הריח, המראות, הטעם המועדף...

ערב

סיפור לפני השינה <-----> סרט לפני השינה

מקלחת קצרה <-----> אמבטיה חמה

שיר ערש <-----> קריאת שמע

לילה

לבד במיטה <-----> עם דובי/ חבר

בוקר

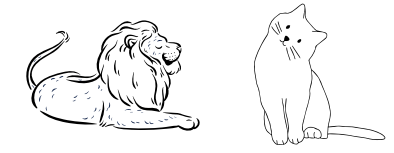
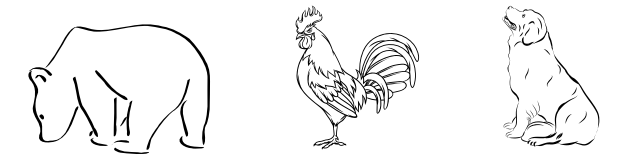
מתעורר/ת לבד <-----> מעירים אותי

מזנק/ת מייד מהמיטה <-----> אחרי 3 'נודניקים' לפחות

3

"שחר הומה יונה"









איזו חיה מסמלת את ההשכמה שלי?



2

"שחר הומה יונה"

ומה אחם שומעים, רואים, מריחים בבוקר?

| | | | |
|---|--|---|--|
|  <p>אוכל של בוקר</p> |  <p>מילה ראשונה בבוקר</p> |  <p>מוזיקה של בוקר</p> |  <p>רעש ראשון של הבוקר</p> |
|  <p>טעם של בוקר:</p> |  <p>ריח של בוקר:</p> |  <p>מעשה ראשון על הבוקר:</p> |  <p>מראה ראשון של בוקר</p> |

מה אני שוחה בבוקר?

| | | | | |
|---|---|---|--|--|
|  <p>למי יש זמן? אני מאחרת...</p> |  <p>שוקו</p> |  <p>תה</p> |  <p>מים</p> |  <p>קפה</p> |
|---|---|---|--|--|



5 **לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה** (זול רואר)

לפעמים כשאני רוצה להיות במקום שלי משהו.....

Handwriting practice lines for exercise 5.

4 **רוב תודה:**

כתבו תודה על זמנכם מקומות שהיציאה אליהם אהובה עליכם

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6 **"כי נח עז לך, יש לך כנפי רוח"** (בר שוק)

הנח שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

| | | | | |
|--------|--------------|------------|-------------------|---------------|
| לשוח | 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 | לחייק | לאפור אופן | להביט בעין טובה | להאמין |

אחר: _____

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