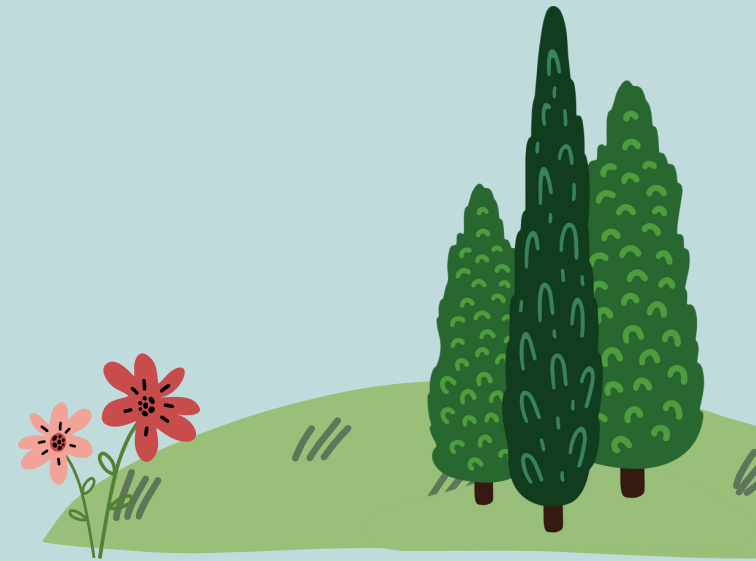


פותרים שבוע

ברוש

לטו' 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.

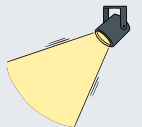
נאזין לשיר יחד

האזנה לשיר



נתכוונן אל השבוע שבפתח ונבחר כוחות שילוו אותנו

כנפי רוח



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



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

מקשיבים



37 מאווה
 לשיעור- בסוף
 מצאת לו



ברוש

מילים: אהוד מנור
לחן: אריאל זילבר



למילות השיר



האזינו לשיר

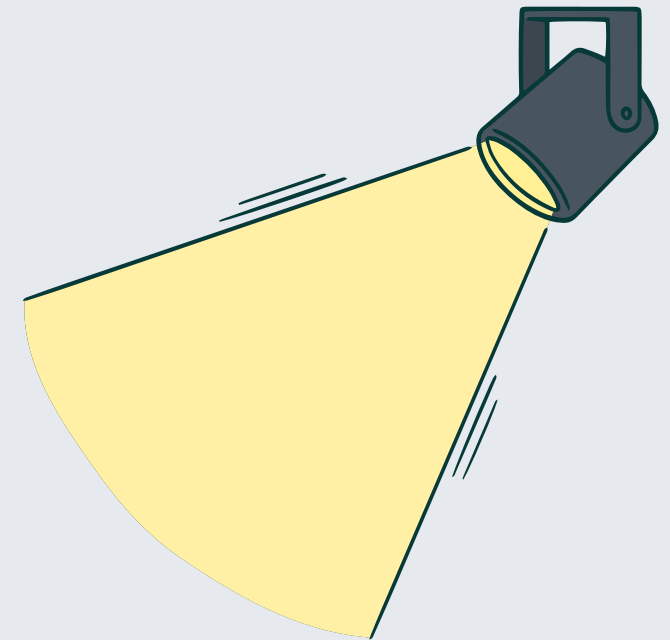
הבוקר זו הזדמנות טובה לבחור!

לבחור איך אנו נחוזה 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!

ננפי רוח



"כִּי כִּיחַ עֵז לְךָ, יֵשׁ לְךָ כִּנְפֵי רוּחַ" הרב קוק

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

| | |
|--|---|
| | 1 |
| | 2 |
| | 3 |
| | |
| | |

התבוננות

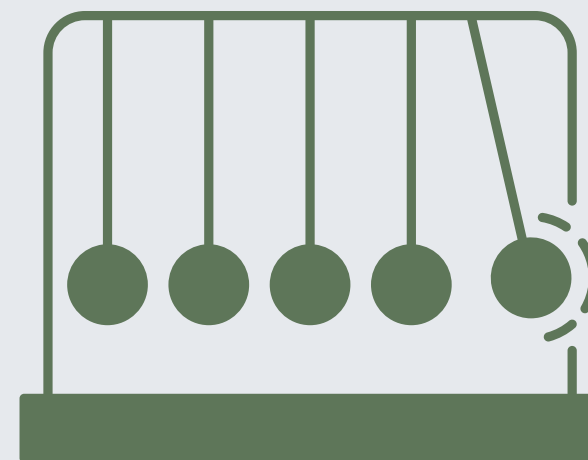
עצמית

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.



"על צידו נטה הברוש, לא נשבו, את צמרתו הרכין עד עשב"

ואני?

ברגעים קשים אני לרוב קודם כל....



אלך הצידה



אגיב



ארכין ראש



אשבר



ארוץ אל מישוה
 שאוהב אותי



אשתוק



אתכנס בעצמי



אשתף

"ואני ראיתי
 ברוש.."



מול סערה - שלי או של אחרים - סערת רגשות או כל סערה.. כדאי שאני....

אפעל לאט ובזהירות

אפעל כמה שיותר מהר

אפעל כדי שהסערה תחלוף

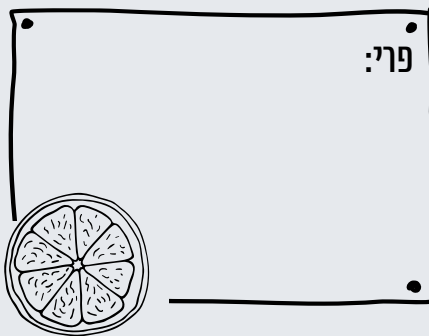
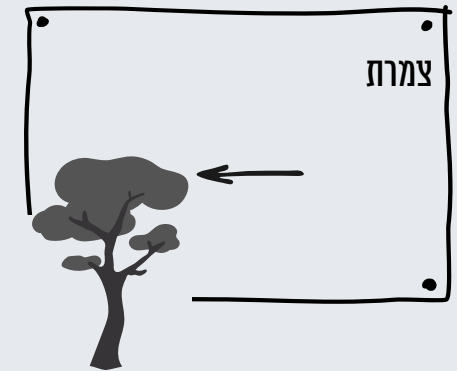
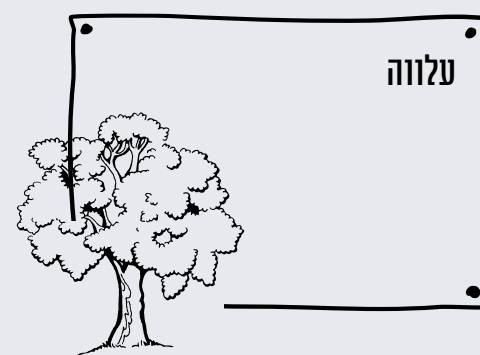
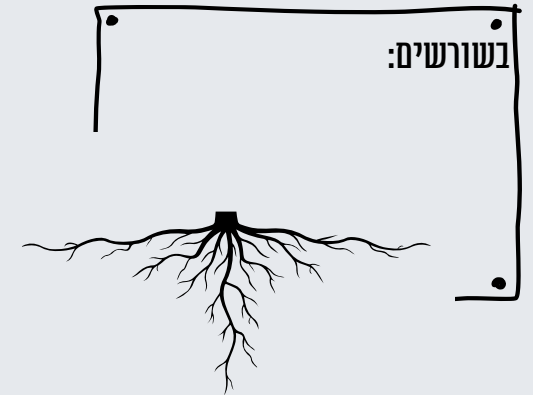
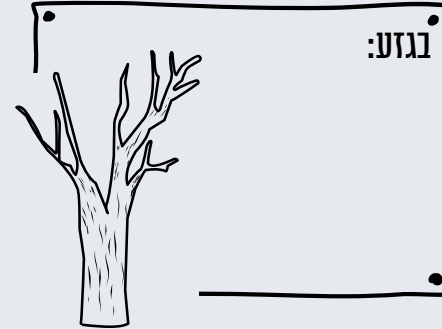
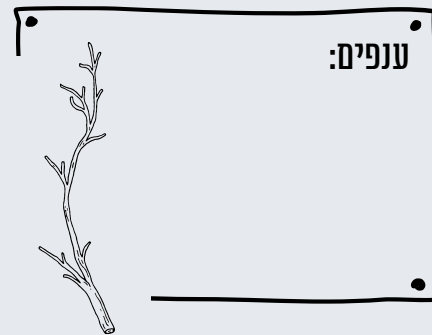
אחכה שהסערה תחלוף מעצמה

אסמוך על אחרים

אסמוך על עצמי

"לו רק ניתן ואלמד את דרכו של עץ אחד"

מה אפשר ללמוד מהעצים? אילו תכונות יש להם?
 מצאו בכל אחד מחלקי העץ תכונה טובה שיכולה לתרום לכם



עלווה- כָּלל הָעֵלִים הַמְכֻסִּים עֵץ או עֵיץ.
 ניצן- כָּל אֶחָד מִקְדֻקְדֵי הַצְּמִיחָה בְּגִבְעוּלֵי הַצְּמָחִים בְּעֵלֵי הָאֵרֶץ, אֲשֶׁר מִמֶּנּוּ עֹתִיד לְהִתְפַּחַח עֵנָף או פֶּרֶחַ

"ואני כמו תינוק, שנשבר ולא יכול מול פני השמש"

התינוק בשיר מסמל את מי שלא מצליח לעמוד מול הסערה, האש והגשם, בניגוד לברוש האיתן. אבל לפעמים דווקא נחמד לא להתמודד לבד, כמו הברוש, ולהיות 'תינוק' - משהו שדואגים לו ועושים בשבילו הכל....

האם גם לכם מתחשק לפעמים להיות תינוקות? באילו דברים הייתם רוצים שכבר יתיחסו אליכם כגדולים? סמנו בצבעים שונים.



משלכם..



בבחירות /

קניית בגדים



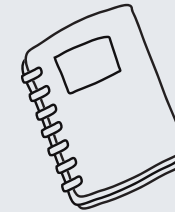
בהגעה לחוגים

או חברים



בשעת

שינה



בש"ב



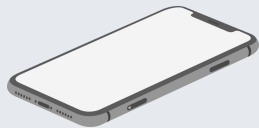
בטלפון

האישי

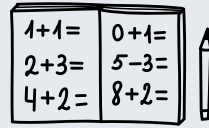


באוכל

באילו דברים עדיים דואגים לי וזה עושה לי טוב?



זמן מסכים



בלמידה למבחן



השכמה



בארוחות



הכנת

מערכת



לקבוע מפגש

עם 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

אם שוב אהיה תינוק/ת קוצר כאל 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 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?

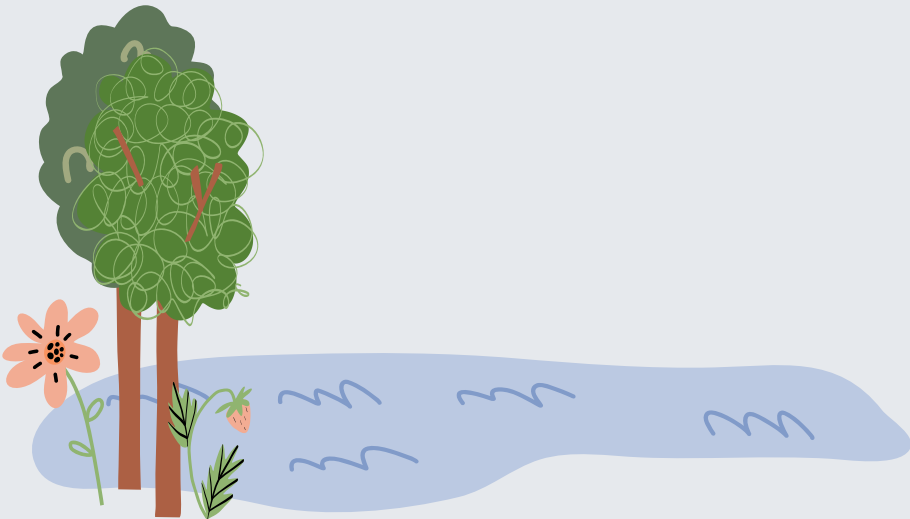
להגיד "אבל". להזכיר, לצד התודה, כאבים וחוסרים. הודיה היא מאמץ מכוון להתבונן ביש. בנוכח. בקיים. היא מצריכה להניח לרגע בצד את המקומות הלא פתורים, שאליהם נשוב בזמן אחר.



"החברים שומרים עליו"

נכתבו תודה על חמשה דברים שיש לכם בזכות העצים והטבע:

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



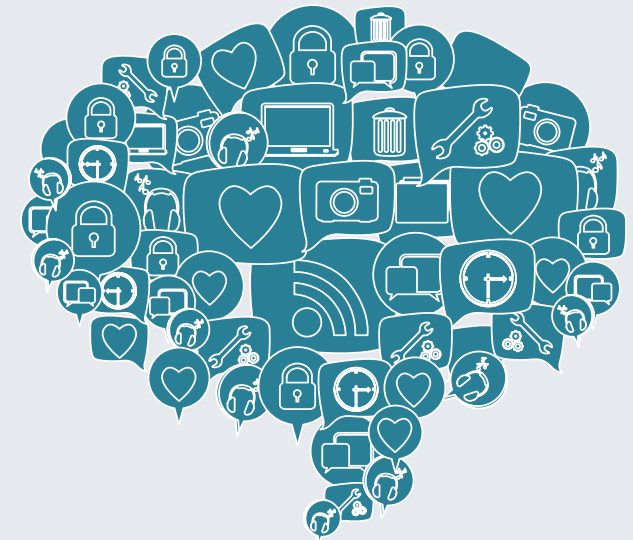
הקשבה

“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](#)



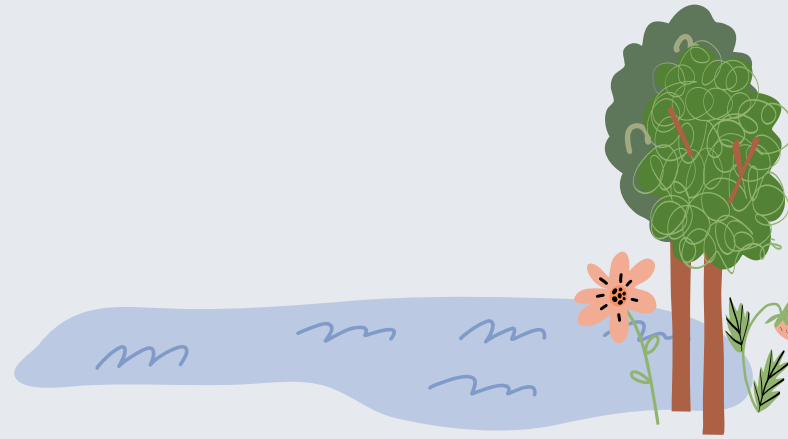
לסיכום השבוע- נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים- כדאי לתת הנחיות ברורות- ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.

"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי

שמקשיב מרוויח את מה שהוא שומע." ~ בלססו גרסיאן

הקשיבו זה לזה:

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



**"לו רק ניתן ואלמד
את דרכו של עץ אחד"**
(אהוד מנור)



שבוע טוב ומבורך!

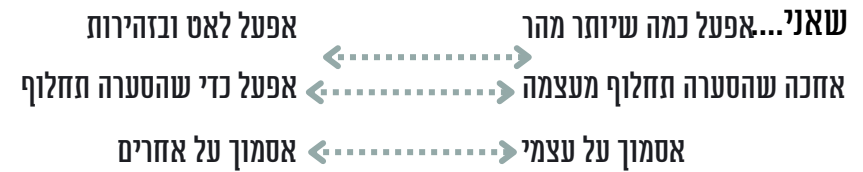
1 "על צידו נטה הברוש, לא נשבר, את

צמרתו הרכין עד עשב"

ואני? ברגעים קשים אני לרוב קודם כל...



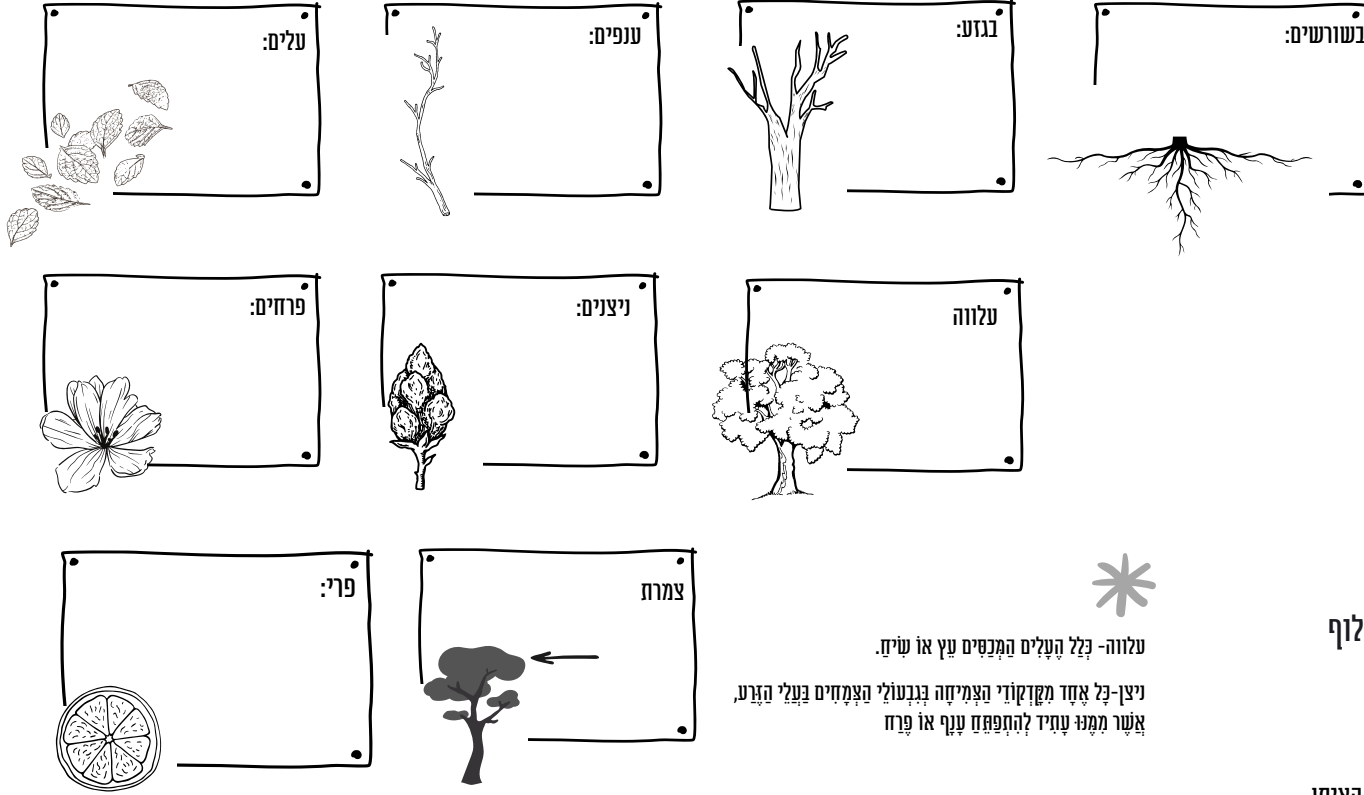
מול סערה- שלי או של אחרים- סערת רגשות או כל סערה.. כדאי



התינוק בשיר מסמל את מי שלא מצליח לעמוד מול הסערה, האש והגשם, בניגוד לברוש האיתן. אבל לפעמים דווקא נחמד לא להתמודד לבד, כמו הברוש, ולהיות 'תינוק' - משהו שדואגים לו ועושים בשבילו הכל... האם גם לכם מחזקשק לפעמים להיות תינוקות? באילו דברים הייתם רוצים שכבר יתיחסו אליכם כגדולים? סמנו בצבעים שונים.

2 "לו רק ניתן ואלמד את דרכו של עץ אחד"

מה אפשר ללמוד מהעצים? אילו תכונות יש להם? מצאו בכל אחד מחלקי העץ תכונה טובה שיכולה לחרום לכם



עלווה- כָּלל העלים המְכֻסִּים עַץ או עֵינָן.
ניצן- כָּל אֶחָד מִקְדֻדְדֵי הַצְּמִיחָה בְּגִבְעוּלֵי הַצְּמָחִים בְּעֵלֵי הָרֵעַ, אֲשֶׁר מִמֶּנּוּ עֲתִיד לִהְיוֹת עֵנָף או פֶּרֶחַ

באילו דברים עדיים דואגים לי וזה עושה לי טוב?





5 לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה (יזל רואר)

אם שוב אהיה תינוק/ת קודם כל אני...

Handwriting practice lines for exercise 5, consisting of multiple horizontal dashed lines.

המשיכו 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 אחם מוזמנים לקרוא ולטמן משפט או כמה מילים שתורצו לשחף

רוב תודה:

כתבו תודה על זמנכם דברים שיש לכם בזכות העצים והטבע:

Numbered lines for writing a thank-you note, numbered 1 through 5.

גור טקס "כי כח עז לך, יש לך כנפי רוח"

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

Handwriting practice lines for exercise 6, featuring a vertical red line and numbers 1, 2, and 3 on the left side.