

# פותרים שבוע לחזור הביתה

ליום המשפחה



# 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.

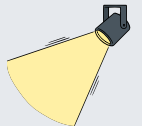
נאזין לשיר יחד

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

# לחזור הביתה

מילים ולחן: עמרי גליקמן  
ביצוע: התקווה 6



למילות השיר

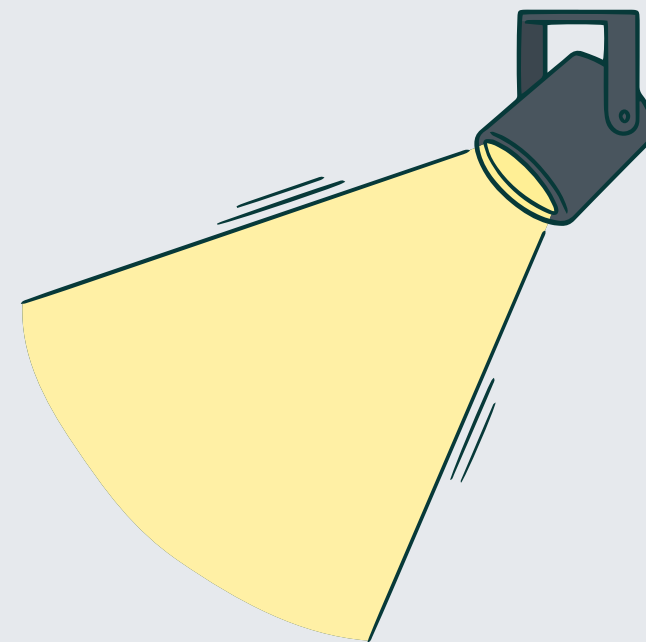


האזינו לשיר

# 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!



# "כִּי כִפַּח עֵז לְךָ, יֵשׁ לְךָ כִנְפֵי רוּחַ" הרב קוק

הנכוח שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

לשמוח	לסלוח	לחוש רוגע	לכבד וללכות בכבוד	להשקיע
להתראש	סקרנות	לחוש אהוב	להסתפק ולשמוח ביש	להושיט יד
לאהוב	רוגע	לחוש גאווה	להתמיד	אופטימיות
להתלהב	להרגיש בטחון	לעשות חסד	להיות חיובי/ת	להיות החלטי/ת
להגשים	לחייך	לאזור אומץ	להביט בעין טובה	להאמין

אחר: \_\_\_\_\_

# התבוננות

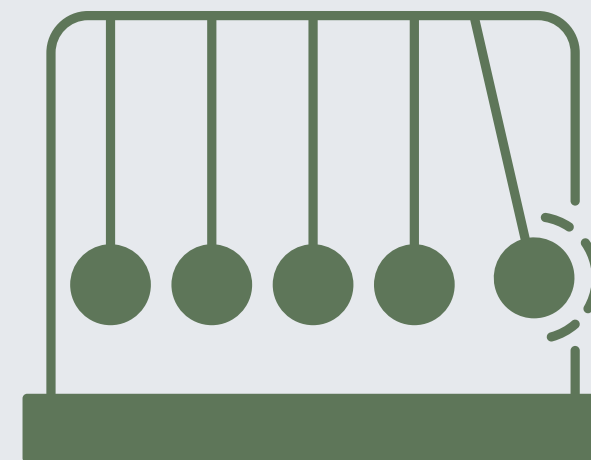
# עצמית

## 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.



# "אנלא מחליף ת'חיים שלי בחיים"

אנחנו כל הזמן יוצאים וחוזרים הביתה יש דברים שעושים בחוץ  
ויש דברים שהם רק בבית. ואצלכם?

- ללכת לחברים <.....> להזמין חברים
- לצאת למרפסת <.....> ללכת לפארק
- סרט בטלוויזיה <.....> סרט בקולנוע
- פיקניק בטבע <.....> לאכול במטבח
- לבשל בבית <.....> לאכול בחוץ
- להזמין את סבא <.....> לנסוע לסבא  
וסבתא וסבתא

"אבא הכי אני אוהב לחזור הביתה  
אחרי שאה הייתי כא האיילה"



# "אבל הכי אני אוהב לחזור הביתה אחרי שלא הייתי כל הלילה"

כשאתם חוזרים הביתה אחרי שהייה ארוכה בחוץ.  
 כשאתם פותחים את הדלת...



הדבר הראשון שאתם עושים...

איזה ריח יש בבית?

איזו הרגשה יש  
 לכם ברגע שאתם  
 נעמדים בדלת?  
 תארו אותה בצבע  
 או בצורה

מי מחכה לכם בפנים?

מה הדבר שהכי  
 התגעגעתם אליו?

משלכם...



## 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".

### 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.

### 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**

# כתיבת

# רצף



## כשאתח היום את זלאת הבית.....

### המשיכו 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 שתצופץ 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?

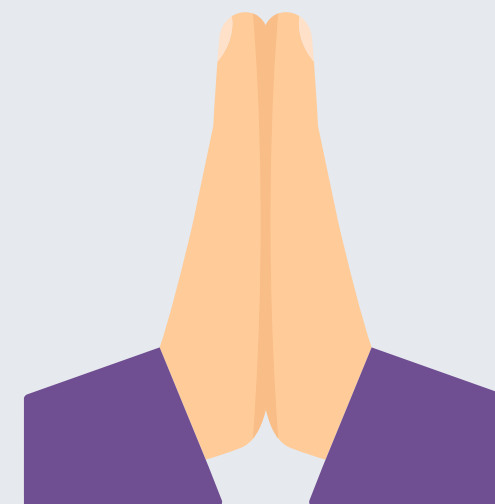
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

## 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 בביתכם:

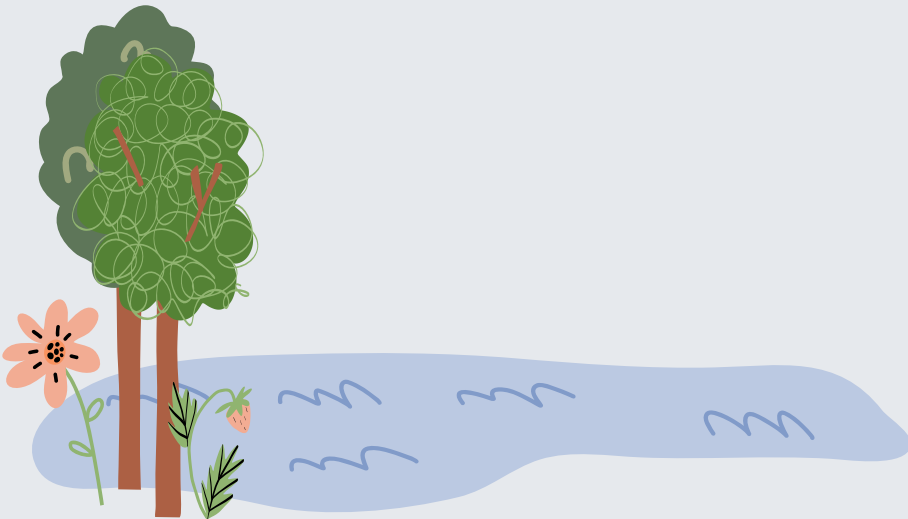
1

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](#)



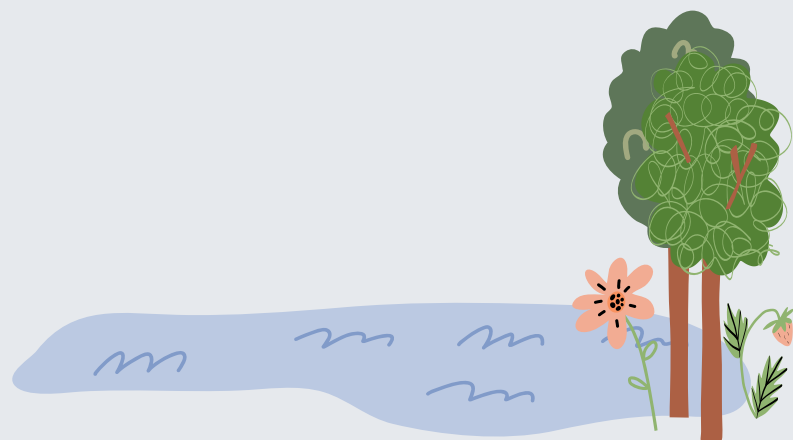
**לסיכום השבוע- נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים- כדאי לתת הנחיות ברורות- ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.**

**"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי**

**שמקשיב מווייח את מה שהוא שומע." ~ בלטסר גוסיאן**

**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



**"למצוא את השלווה שאני חי בה"**

(התקווה 6)



**שבוע טוב ומבורך!**

# "אבל הכי אני אוהב לחזור הביתה" אחרי שלא הייתי כל הלילה

2

כשאתם חוזרים הביתה אחרי שהייה ארוכה בחוץ.  
כשאתם פותחים את הדלת...

איזה ריח יש בבית?

מה הדבר שהכי  
התגעעתם אליו?

מי מחכה לכם בפנים?

הדבר הראשון שאתם עושים...

איזו הרגשה יש לכם ברגע שאתם נעמדים בדלת? תארו אותה בצבע או בצורה

משלכם...?



1

## "אנ'לא מחליף ת'חיים שלי בחיים"

אנחנו כל הזמן יוצאים וחוזרים הביתה יש דברים שעושים בחוץ ויש דברים שהם רק בבית. ואצלכם?

- ללכת לחברים <-----> להזמין חברים
- לצאת למרפסת <-----> ללכת לפארק
- סרט בטלוויזיה <-----> סרט בקולנוע
- פיקניק בטבע <-----> לאכול במטבח
- לבשל בבית <-----> לאכול בחוץ
- להזמין את סבא <-----> לנסוע לסבא
- וסבתא
- וסבתא



# כתיבה



לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה (ז'ול רנאר)

כשאפתח היוז את דלת הבית....

Lined writing area for the 'No Interruption' exercise.

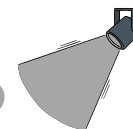
רוח תודה:



כתבו תודה על חמשה דברים שיש לכם בניחנם:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

כנפי רוח



"כי כַּח עַז לָךְ, יֵשׁ לְךָ כְּנָפֵי רוּחַ" הרב קוק

הנחש שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

לשמוח	לסלוח	לחוש רוע	לכבד ולכבד בכבוד	להשקיע
להתרגש	סקרנות	לחוש אהוב	להסתפק ולשאוח ב'ש	להוסיף יד
לאהוב	רוע	לחוש גאווה	להתמיד	אופטימיות
להתלהב	להרגיש בטחון	לעשות חסד	להיות חיובי/ת	להיות החלטי/ת
להגשים	לחייך	לאמור אמת	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 שתורצו לשחף