

# פותרים שבוע

## קומי צאי

לכבוד האביב



# 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.

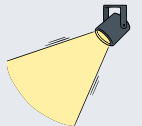
נאזין לשיר יחד

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 מלאוה  
 לשיעור- בסוף  
 מצאת לו

# קומי צאי

מילים: חיים נחמן ביאליק

לחן: נעמי שמר

ביצוע: אודהליה ברלין



למילות השיר



האזינו לשיר

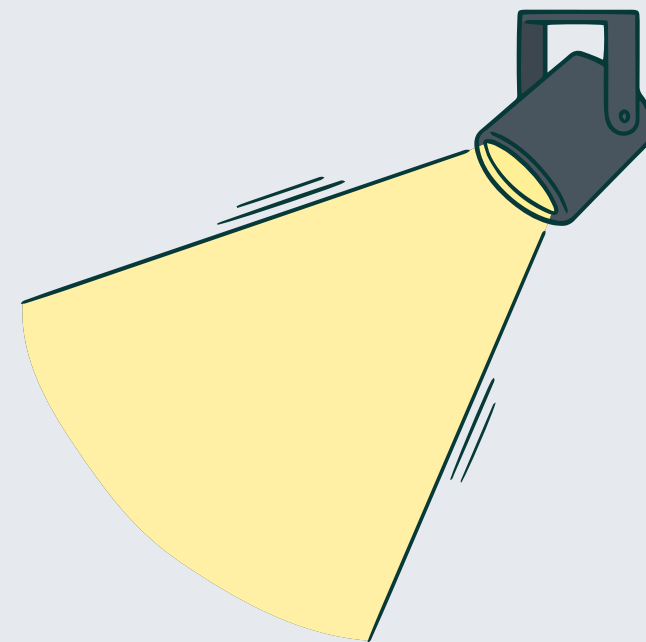
## הבוקר זו הזדמנות טובה לבחור!

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!

# ננפי רוח



# "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

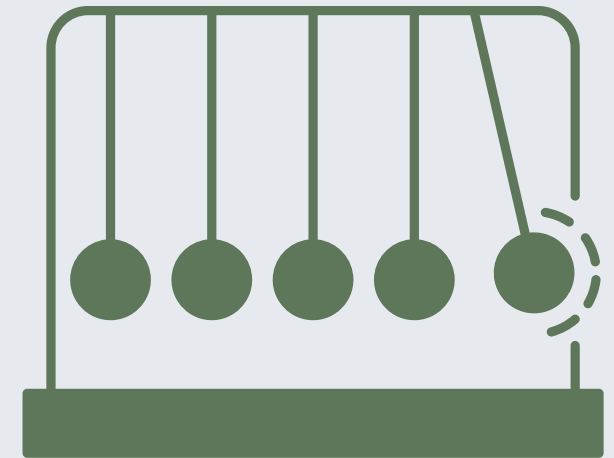
כהתבוננות על עצמנו בהשראת שיר, דרך פריזמה של נושא משתנה בכל פעם מאפשרת לנו להכיר את עצמנו לעומק- את העדפותינו, כוחנו וחולשתנו, העוצמות שלנו לצד החששות שלנו, לזהות מה עוזר לנו במצבים שאנו זקוקים לעזרה מבחוץ או במפנים.

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.

**ארבע פעמים בשנה נקדיש את ההתבוננות להתבוננות בטבע - בשבועות בהן מתרחש חילוף העונה (באופן רשמי- כלומר ימי היפוך ושיוון).**



**תצפית על הטבע ביום אביבי**

מוזמנים לצאת אל הטבע (ממש, איפה שיש אדמה וצמחיה. לא בחצר מרוצפת או בגן שעשועים) ולהתבונן סביבכם. תעדו את מה שראיתם, שמעתם והרגשתם כאן:

**תצפית**

**שמיים**

באיזה צבע השמיים?

התבוננו בשמיים: מה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

אילו קולות אתם שומעים?

אילו עננים אתם רואים? ציירו אותם:

יש  אין  עננים



**צמחייה**

אילו צמחים חדשים ראיתם? אפשר לכתוב או לצייר

מהו הצבע הבולט ביותר? צבעו בצבע המתאים.

מה מצב צמחי הבר?

פורחים  נובטים

עם עלים  יבשים

**אדמה**

באיזה צבע האדמה? צבעו כאן בצבע מתאים

התבוננו באדמה, מה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

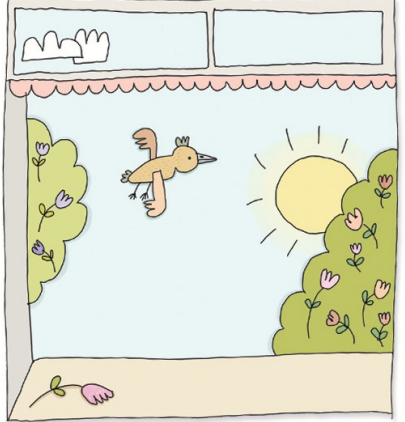
האדמה היום?

יבשה  לחה  רטובה

**בעלי חיים**

אילו בעלי חיים מצאתי בתצפית שלי? אפשר לכתוב או לצייר

**אביב**



**יום השיוויון האביבי**

יום השיוויון האביבי הוא היום בו מתחיל האביב באופן רשמי. זהו היום שבו משך הלילה והיום שווים. הוא מתרחש בחצי הצפוני של כדור הארץ בין ה-20 ל-21 במרץ.

מה אני אודה/ת בעונת האביב?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**"תפקחו את העינים, תסתכלו סביב פה ושם נגמר החקרף ונכנס אביב..."**

(אנשים טובים/ נעמי שמר)

**הידעת?**

השם 'אביב' ניתן לעונת המעבר בין הקיץ לסתו רק בתקופת ימי הביניים, לפני כן נקראה עונה זו 'קציר' וגם 'תקופת ניסן'. בתנ"ך משמעות המילה אביב משמשת לתיאור תבואה שעוד לא הבשילה, ואכן באביב החיטה עוד לא בשלה. מילה זו משמשת לתאר גם את תחילת פריחתו של האדם - למשל בביטוי "אביב ימיו" שמשמעותו: כשהיה צעיר. האביב מסמל התחדשות, והמילה אביב גם משמשת בביטויים המתארים תקופות בהיסטוריה שבהן חלו מהפכות ומדינות או עמים עברו שינוי והתחדשות. כך למשל בביטוי "אביב העמים" כשהרבה עמים בבת אחת עברו מהפכות שהביאו חופש ועצמאות למדינתם.

**מזג אוויר**

מהו מזג האוויר היום?



מהי הטמפרטורה בחוץ היום?

מה אני לובש/ת היום:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

בעמידה בשמש: קר/ חם

בעמידה בצל: קר/ חם

האם נושבת היום רוח? כן/ לא

## 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.

**נדאי להשתמש במחברת ייעודית לכתיבה**

# כתיבת

# רצף





כשהאג'יב בא והי'אים אתחיל'ים להתחמם  
ויש ריח שונה באוויר אני נלכר/ת...

### 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?

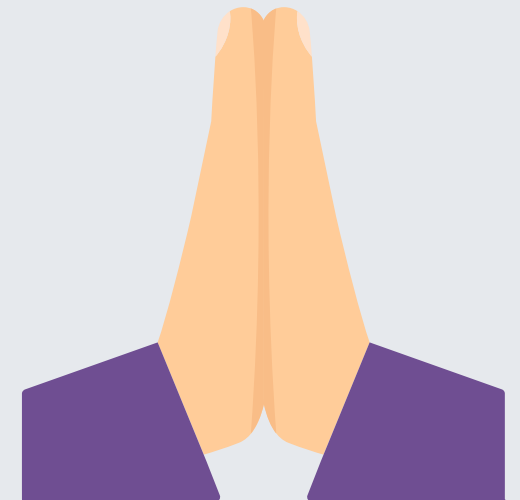
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

## 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?

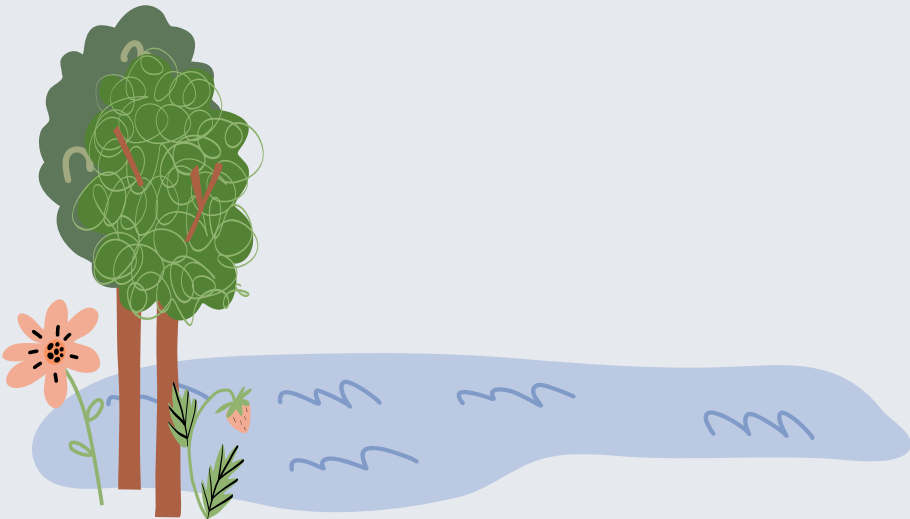
להגיד "אבל". להזכיר, לצד התודה, כאבים וחוסרים. הודיה היא מאמץ מכוון להתבונן ביש. בנוכח. בקיים. היא מצריכה להניח לרגע בצד את המקומות הלא פתורים, שאליהם נשוב בזמן אחר.



# "עַבְרַ חֶסֶד-אֵל בְּאֶרֶץ, עַל כְּנַף-אֹר, עַל כְּנַף-אֹר"

כְּתֹבוּ תוֹדָה עַל חֲמִשָּׁה דְבָרִים שֶׁחֲוִיתֶם שֶׁחֲוִיתִי בְּחוּרְךָ הָאֲחֵרוֹן:

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](#)



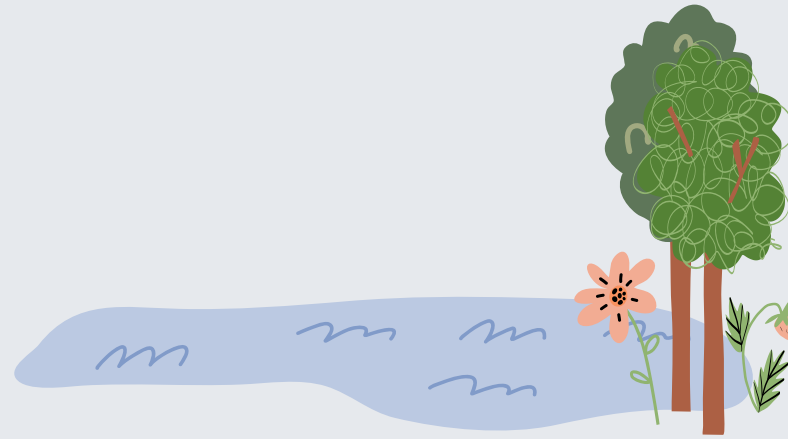
**לסיכום השבוע - נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים - כדאי לתת הנחיות ברורות - ובכל פעם לבחור נושא אחד מביין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.**

**"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 ששמתם לב אליו בעקבות הכתיבה
- תודה אחת שכתבתם
- איזה כוח בחרתם השבוע ומדוע



"לְנִלְבוּ בְּגֵן הַעֲצִים,  
אָנִיב נָא! אָנִיב נָא!"  
(ח"ן ביאליק)



שבוע טוב ומבורך!

**תצפית על הטבע ביום אביבי**

מוזמנים לצאת אל הטבע (ממש, איפה שיש אדמה וצמחיה. לא בחצר מרוצפת או בגן שעשועים) ולהתבונן סביבכם. תעדו את מה שראיתם, שמעתם והרגשתם כאן:

**תצפית**

**שמיים**

באיזה צבע השמיים?

התבוננו בשמיים: מה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

אילו קולות אתם שומעים?

אילו עננים אתם רואים? ציירו אותם:

יש  אין  עננים



**צמחייה**

אילו צמחים חדשים ראיכם? אפשר לכתוב או לצייר

מהו הצבע הבולט ביותר? צבעו בצבע המתאים.

מה מצב צמחי הבר?  
 נובטים  פורחים   
 עם עלים  יבשים

**אדמה**

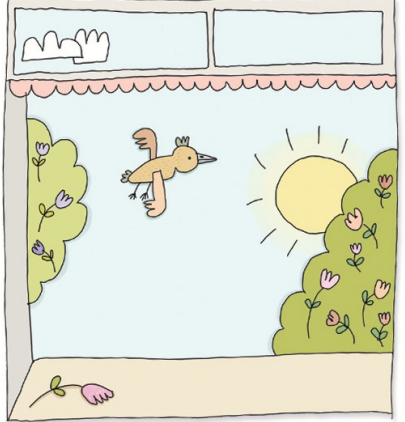
באיזה צבע האדמה? צבעו כאן בצבע מתאים

התבוננו באדמה, מה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

האדמה היום?  
 יבשה  לחה  רטובה

**בעלי חיים**  
 אילו בעלי חיים מצאתי בתצפית שלי? אפשר לכתוב או לצייר

**אביב**



**יום השיויון האביבי**

יום השיויון האביבי הוא היום בו מתחיל האביב באופן רשמי. זהו היום שבו משך הלילה והיום שווים. הוא מתרחש בחצי הצפוני של כדור הארץ בין ה-20 ל-21 במרץ.

מה אני אהב/ת בעונת האביב?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**"תפקחו את העינים, תסתכלו סביב פה ושם נגמר החקרף ונכנס אביב..."**

(אנשים טובים/ נעמי שמר)

**הידעת?**

השם 'אביב' ניתן לעונת המעבר בין הקיץ לסתו רק בתקופת ימי הביניים, לפני כן נקראה עונה זו 'קציר' וגם 'תקופת ניסן'. בתנ"ך משמעות המילה אביב משמשת לתיאור תבואה שעוד לא הבשילה, ואכן באביב החיטה עוד לא בשלה. מילה זו משמשת לתאר גם את תחילת פריחתו של האדם - למשל בביטוי "אביב ימיו" שמשמעותו: כשהיה צעיר. האביב מסמל התחדשות, והמילה אביב גם משמשת בביטויים המתארים תקופות בהיסטוריה שבהן חלו מהפכות ומדינות או עמים עברו שינוי והתחדשות. כך למשל בביטוי "אביב העמים" כשהרבה עמים בבת אחת עברו מהפכות שהביאו חופש ועצמאות למדינתם.

**מזג אוויר**

מהו מזג האוויר היום?



מהי הטמפרטורה בחוץ היום?

מה אני לובש/ת היום:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

בעמידה בשמש: קר/ חם

בעמידה בצל: קר/ חם

האם נושבת היום רוח? כן/ לא

# כתיבה



## לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה (יזל רנאר)

כשהאגב בא והיאים אתחילים להתחמם ויש ריח שונה באוויר אני נלכר/ת...

Handwriting practice lines for the text above.

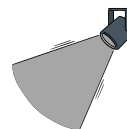
## רוח תודה:



כתבו תודה על חמשה דברים שחוויתם שחוויתם בחורף האחרון:

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

## כנפי רוח



"כי כח עז לך, יש לך כנפי רוח" תהילים

הנחש שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

לשמוח	לסלוח	לחוש רוע	לכבד ולכבד בכבוד	להשקיע
להתרגש	סקרנות	לחוש אהב	להסתפק ולשאוח ביש	להוסיף יד
לאהוב	רוע	לחוש גאווה	להתמיד	אופטימיות
להתלהב	להרגיש בטחון	לעשות חסד	להיות חיובית	להיות החלטית
להשיג	לחייך	לזכור 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