

פותרים שבוע

כמו חצב

לכבוד הסתו



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.

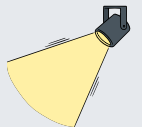
נאזין לשיר יחד

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

נמו חצב

מילים ולחן: נעמי שמר



למילות השיר



האזינו לשיר

עוד שיר סתו שכדאי להכיר: דרישת שלום/ רחל שפירא

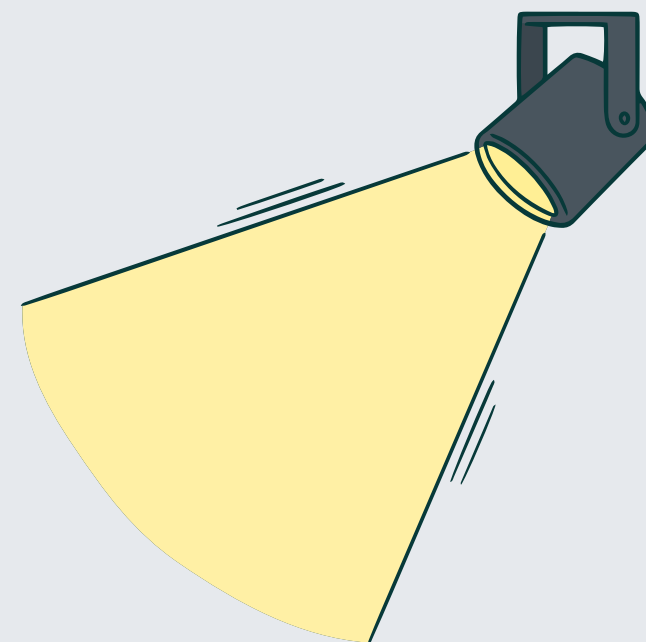
הבוקר זו הזדמנות טובה לבחור!

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

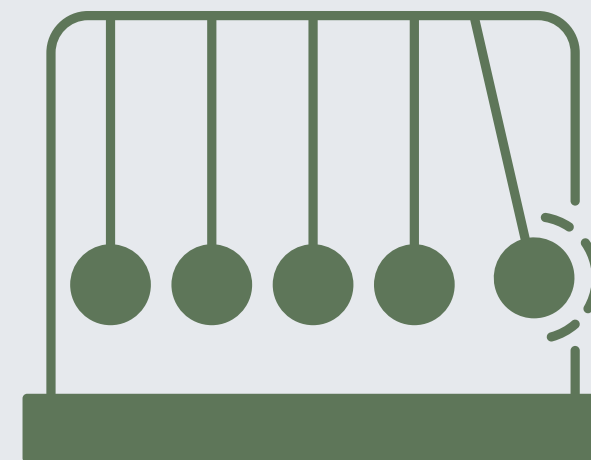
להכיר את עצמי

כהתבוננות על עצמנו בהשראת שיר, דרך 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.

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



תצפית על הטבע ביום סתוי

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, מזה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

אילו קולות אתם שומעים?

מה מצב העצים?
יש עליהם על העץ?
על הארץ? באיזה צבע העלים?
האם יש פירות או פרחים?

עננים יש אין

צמחייה

אילו צמחים ראיתם? ציירו אותם

מה מצב צמחי הבר?

נובטים פורחים

מהו הצבע הבולט ביותר? צבעו:

עם עלים יבשים

בעלי חיים

אילו בעלי חיים מצאתי בתצפית שלי? אפשר לכתוב או לצייר

באיזה צבע האדמה:

אדמה

התבוננו באדמה, מזה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

האדמה היום:

יבשה לחה רטובה

סתו



יום השיוויון הסתוי

הוא היום בו מתחיל הסתו באופן רשמי בחצי הצפוני של כדור הארץ. הוא נקרא כך כי ביום זה משך היום זהה למשך הלילה. הוא מתרחש בין ה-22 ל-24 בספטמבר, ברגע שהשמש חוצה את קו המשווה השמימי - הקו הדמיוני בשמיים - מעל קו המשווה של כדור הארץ, מצפון לדרום.

מה אני אוהב/ת בעונת הסתו?

כָּבֵר נוֹשְׁרִים הָעָלִים בְּשִׁדְרוֹת וְגַנְיִם,
כָּבֵר רוֹכְבוֹת בְּמָרוֹם שִׁירוֹת עֲנָנִים,
וְכוֹכֵב אֶחְרוֹן שָׁם נִחְבָּא אֶל כָּלֵיו -
סְתוֹ... סְתוֹ... סְתוֹ...
כָּבֵר יֵצְאוּ לְדַרְכָן אֶחְרוֹנֵי צְפוּרִים,
וְנִשְׂאוּ הֵן אֶתֵן אֶחְרוֹנֵי הַשִּׁירִים,
וּפּוֹרֵט רַק הָרוּחַ בְּאֶלְפֵי מֵיתָרָיו -
סְתוֹ... סְתוֹ... סְתוֹ...

(שְׁמֹשׁוֹן חִלְפִי)

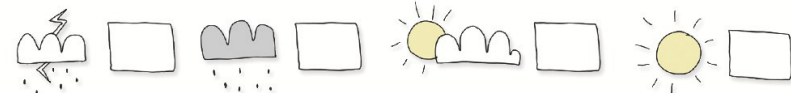
הידעת?

בימים עברו חילקו את השנה לשש עונות. בתורה, לאחר המבול, הן נזכרות כך: "עד כל ימי הארץ ירע ויקציר וקר וחס וקיץ וחרף ויום ולילה לא ישבתו" (בראשית ח כב)



מזג אוויר

מהו מזג האוויר היום?



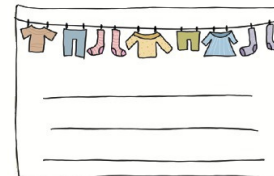
מהי הטמפרטורה בחוץ היום?

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.

כדאי להשתמש במחברת ייעודית לכתיבה

כתיבת

רצף



אני עוד אתאעצא לקיף הטה, ובמיוחד ל...

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 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?

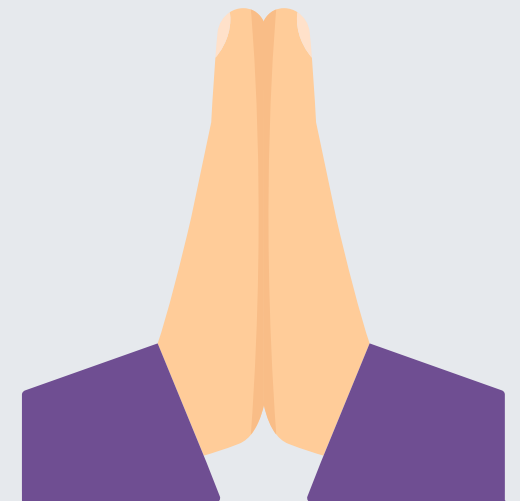
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

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.

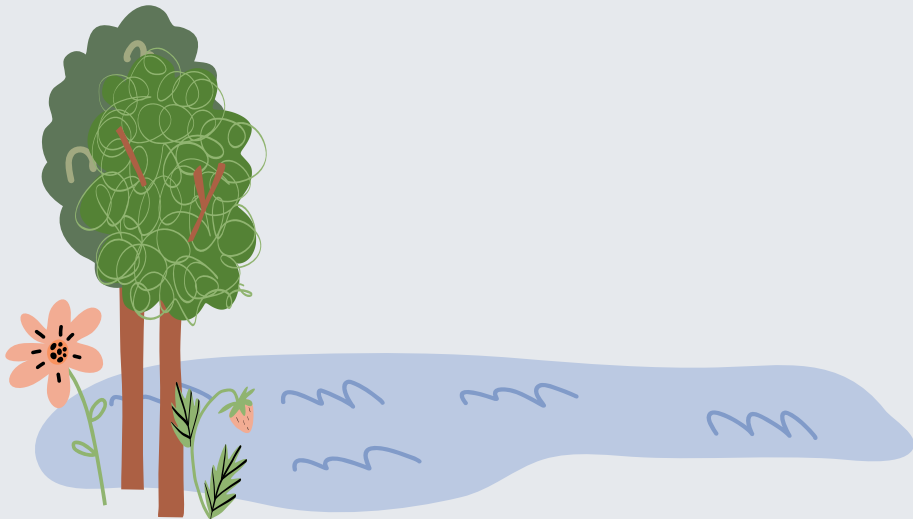
מה לא לעשות בהודיה?

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.



"שעת ערבית לאט נגמלת מלהט החמה"

כְּתֹבוּ: תּוֹדָה עַל חֲמִשָּׁה דְּבָרִים שֶׁחֲוִיתֶם בְּקִיץ 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](#)



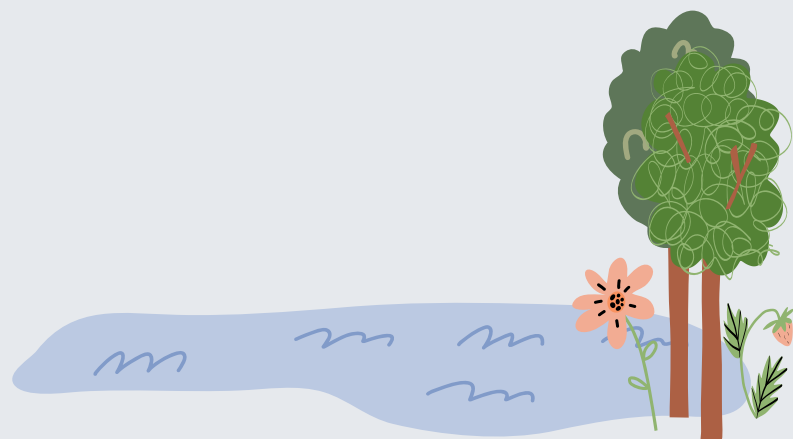
לסיכום השבוע - נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים - כדאי לתת הנחיות ברורות - ובכל פעם לבחור נושא אחד מביין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.

"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי

שמקשיב 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



**"בואי רוח ים עם טפיחת כנפי יונה
והביאי מאי שם עוד דרישת שלום חמה"
(רחל שפירא)**



שבוע טוב ומבורך!

תצפית על הטבע ביום סתוי

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, מזה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

אילו קולות אתם שומעים?

מה מצב העצים?
יש עליהם על העץ?
על הארץ? באיזה צבע העלים?
האם יש פירות או פרחים?

עננים יש אין

צמחייה

אילו צמחים ראיתם? ציירו אותם

מה מצב צמחי הבר?

נובטים פורחים

עם עלים יבשים

מהו הצבע הבולט ביותר? צבעו:

בעלי חיים

אילו בעלי חיים מצאתי בתצפית שלי? אפשר לכתוב או לצייר

באיזה צבע האדמה:

אדמה

התבוננו באדמה, מזה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

האדמה היום:

יבשה לחה רטובה

סתו



יום השיוויון הסתוי

הוא היום בו מתחיל הסתו באופן רשמי בחצי הצפוני של כדור הארץ. הוא נקרא כך כי ביום זה משך היום זהה למשך הלילה. הוא מתרחש בין ה-22 ל-24 בספטמבר, ברגע שהשמש חוצה את קו המשווה השמימי - הקו הדמיוני בשמיים - מעל קו המשווה של כדור הארץ, מצפון לדרום.

מה אני אוהב/ת בעונת הסתו?

כָּבֵר נוֹשְׁרִים הָעָלִים בְּשִׁדְרוֹת וְגַנְיִם,
כָּבֵר רוֹכְבוֹת בְּמָרוֹם שִׁירוֹת עֲנָנִים,
וְכוֹכֵב אֶחְרוֹן שָׁם נִחְבָּא אֶל כָּלֵיו -
סְתוֹ... סְתוֹ... סְתוֹ...
כָּבֵר יֵצְאוּ לְדַרְכָן אֶחְרוֹנֵי צְפוּרִים,
וְנִשְׂאוּ הֵן אֶתֵן אֶחְרוֹנֵי הַשִּׁירִים,
וּפּוֹרֵט רַק הָרוּחַ בְּאֶלְפֵי מֵיתְרֵיו -
סְתוֹ... סְתוֹ... סְתוֹ...

(שִׁמְשׁוֹן חִלְפִי)

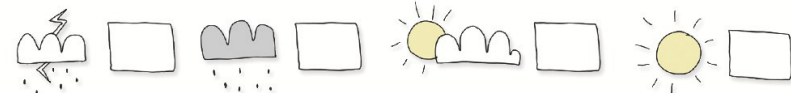
הידעת?

בימים עברו חילקו את השנה לשש עונות. בתורה, לאחר המבול, הן נזכרות כך: "עד כל ימי הארץ ירע וקציר וקר וחס וקץ וחרף ויום ולילה לא ישבתו" (בראשית ח כב)



מזג אוויר

מהו מזג האוויר היום?



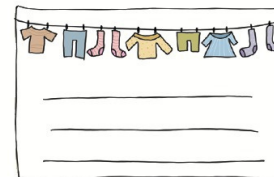
מהי הטמפרטורה בחוץ היום?

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

(ז'ל רנאר)

אני עוד אתגעגע לקיץ הלה, ובמיוחד ל...

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines for writing.

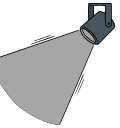
רוח תודה:



כתבו תודה על חֲמֵשֶׁה דברים שחוויתם בקיץ האחרון:

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

כנפי רוח



"כי כַּח עַז לָךְ, יֵשׁ לָךְ כְּנָפֵי רוּחַ" תהילים

הנחז שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

להשקיע	לכבד וללכות בכבוד	לחוש רוע	לסלוח	לשמוח
להושיט יד	להסתפק ולשמוח ביש	לחוש אהוב	סקרנות	להתרגש
אופטימיות	להתמיד	לחוש גאווה	רוע	לאהוב
להיות החלטי/ית	להיות חיובי/ית	לעשות חסד	להרגיש בטחון	להתלהב
להאמין	להביט בעין טובה	לאמור אמת	לחייך	להגשים

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 לשחק