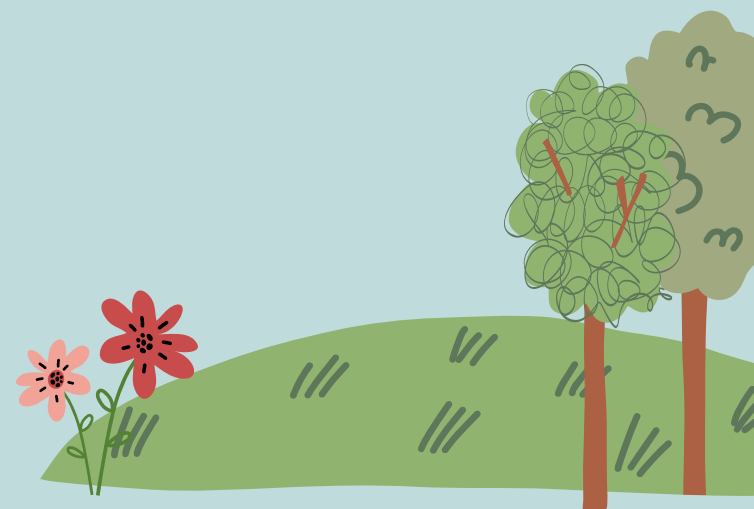


פותרים שבוע

יש בן

יום האישה



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.

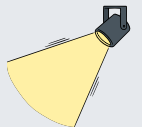
נאזין לשיר יחד

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

יש בן

מילים ולחן: מילים ולחן: שרית חזד,
תמר יהלומי, יונתן קלימי, דורון מזלי



למילות השיר



האזינו לשיר

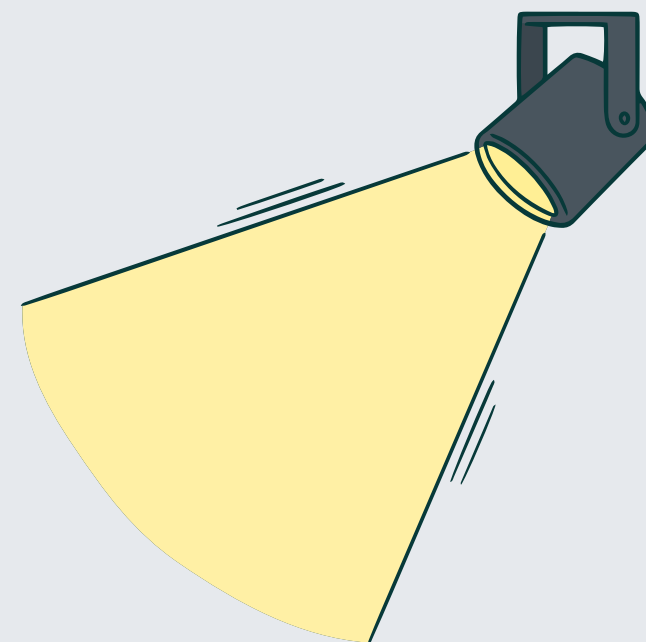
הבוקר זו הזדמנות טובה לבחור!

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 כִּיחַ עֵז לְךָ, יֵשׁ לְךָ כִּנְפֵי רוּחַ" הרב קוזן

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

	1
	2
	3

התבוננות

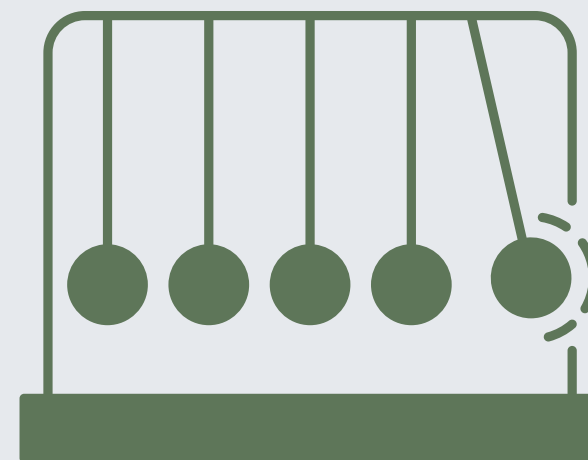
עצמית

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.



"רק את תדעי מה טוב בשבילך" מה ההעדפה שלך?

שיקבעו עבורי <.....> לקבוע לעצמי בעצמי

תמיד לעשות רק מה שטוב לי <.....> לעשות מה שטוב לאחרים ולי

אני תמיד יודע/ת מה טוב לי <.....> אני לא תמיד בטוח/ה מה יהיה לי נכון

אני כבר יודע/ת מה אני רוצה <.....> אני בכלל לא חושב/ת בשלב הזה מה להיות

כשאגדל
להיות



"יש בן עולם שלם מלא חלומות"

דברים שאני מאוד רוצה
להשיג והם בטוח
אפשריים:



מה צריך לקרות
או לעשות כדי
שיתגשמו?

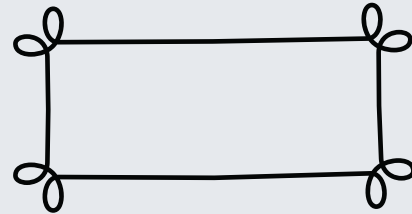
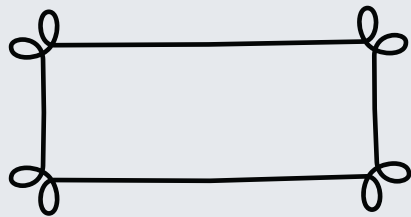
דברים שאני מאוד רוצה
להשיג ואני בספק אם הם
אפשריים:



מה יעזור להתגבר על
הספק? כתבו על שלבי
הסולם:

"תבחרי כל מה שבא לך להיות"

משהו שקורה בסביבה שלי שאינו שיוויוני
 עדיין, ואני רוצה שישתנה:



היצעת?

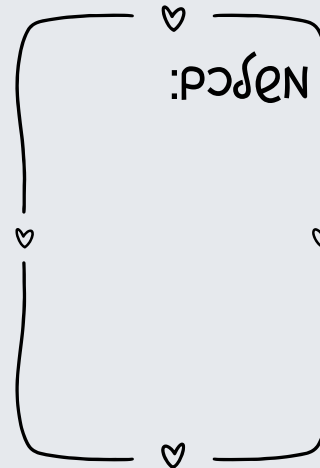
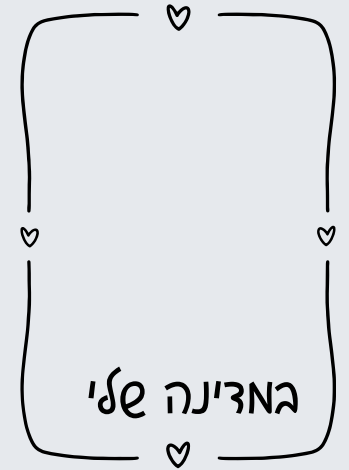
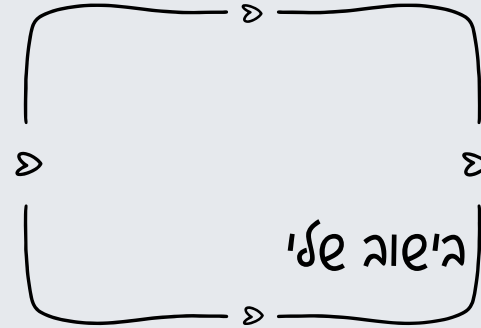
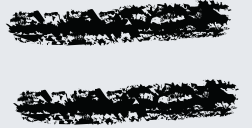
בכ"ט שנה ג- 8 במרץ מציינים את יום האישה הבינלאומי, בארגון האומות המאוחדות ובמדינות רבות בעולם, בהן ישראל. ביום האישה מציינים את המאבק למען שוויון זכויות לנשים ואת מאבק הנשים לצדק ולקדמה.

יום זה מוקדש לבחינת ההשתלבות של נשים בחברה, בפוליטיקה ובכלכלה. בעבר נשים לא היו שוות זכויות לגברים.

נמנעה מהן הזכות למחזור בבית ספר, הן לא יכלו למחזור באוניברסיטה. נשים לא יכלו לעסוק בכ"ט מקצוע בו חפצו. היו מקצועות שהיו חסומים בפניהן. נמנעה מהן הזכות ההצבעה בבחירות וגם הזכות להתמודד בבחירות. מאז ראשית המאה ע"ז זכויות הנשים נעשתה כבדת דרך בהשוואת המצב החוקי של נשים לזה של גברים,

אך עדיין יש פערים בין נשים וגברים. לדוגמה: שכר שונה ע"ז עבורה לזה. ועל כן יש פערים שצריך לתקן ולהמשיך לקדם.....

דברים שיש לי בזכות החיים
 בעולם שיוויוני:



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



אני נאח'ינ/ה ויוצ'ע/ת שאני!....

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 שתצופי 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?

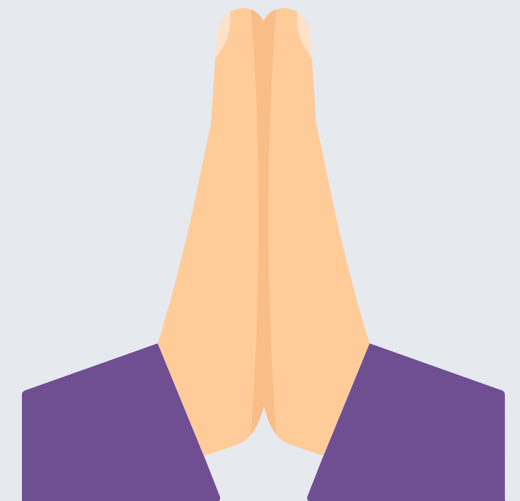
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

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.

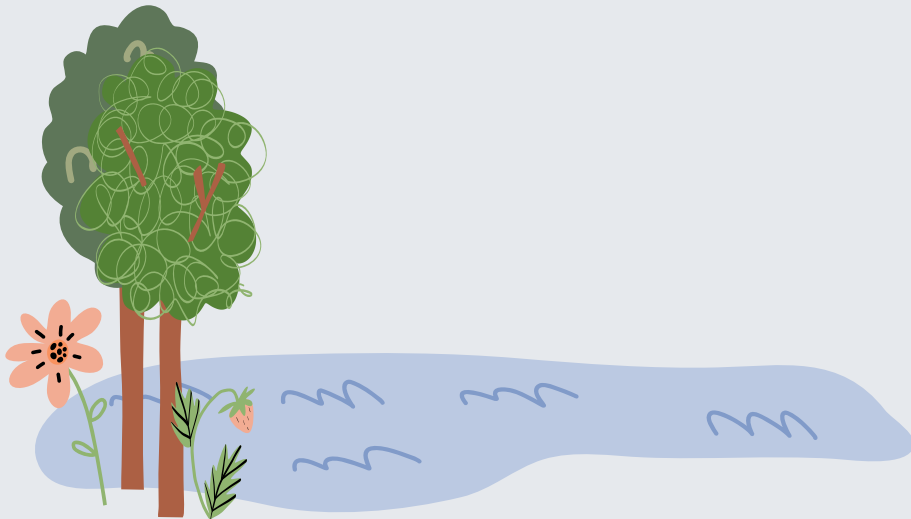
מה לא לעשות בהודיה?

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.



"כי את שמש, את מוארת"

נְתַבּוּ. תּוֹדָה לְדוֹבְרִים שֵׁשׁ לָכֶם בְּזִכּוֹת הַחַיִּים בְּעוֹלָם שִׁוּוֹיוֹנִי יוֹתֵר:



Handwriting practice lines. A vertical red line is on the right side. The numbers 1 through 5 are written on the right side of the lines, indicating the order of the lines.

- 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](#)



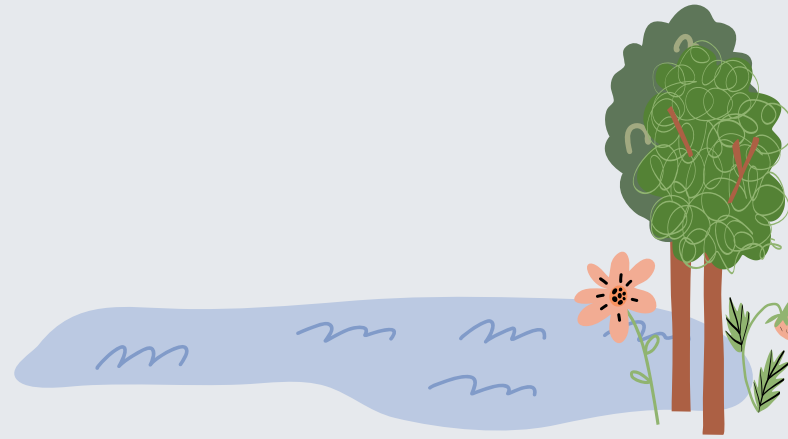
לסיכום השבוע- נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים- כדאי לתת הנחיות ברורות- ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.

"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי

שמקשיב מרוויח את מה שהוא שומע." ~ 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



"תראי

שהכל עוד יתגשם לך"

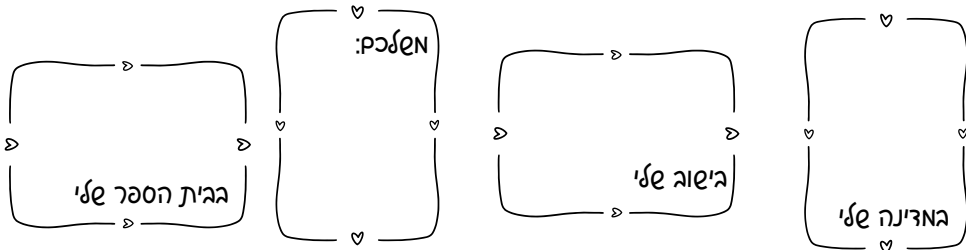
(יש בן)



שבוע טוב ומבורך!



דברים שיש לי בזכות החיים
בעולם שיווינוני:



מה ההעדפה שלך?

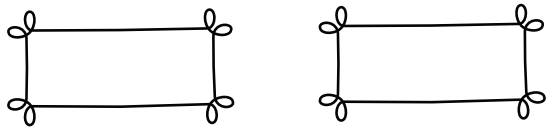
1

- שיקבעו עבורי ← → לקבוע לעצמי בעצמי
 - תמיד לעשות רק מה שטוב לי ← → לעשות מה שטוב לאחרים ולי
 - אני תמיד יודע/ת מה טוב לי ← → אני לא תמיד בטוח/ה מה יהיה לי נכון
 - אני כבר יודע/ת מה אני רוצה ← → אני בכלל לא חושב/ת בשלב הזה מה להיות
- כשאגדל להיות

משהו שקורה בסביבה שלי שאינו שיווינוני
עדיין, ואני רוצה שישתנה:



4



2

דברים שאני מאוד רוצה
להשיג והם בטוח
אפשריים:



מה צריך לקרות
או לעשות כדי
שיתגשמו?

דברים שאני מאוד רוצה
להשיג ואני בספק אם הם
אפשריים:



מה יעזור להתגבר על
הספק? כתבו על שלבי
הסולם:

הידעת?

בכ"ט שנה ג- 8 במלך מציינים את יום האישה הבינלאומי, בארגון האומות המאוחדות
ומדינות רבות בעולם, בהן ישראל. ביום האישה מציינים את המאבק למען שוויון זכויות
לנשים ואת מאבק הנשים לצדק ולקדמיה.
יום זה מוקדש לבחינת ההשתלבות של נשים בחברה, בפוליטיקה ובכלכלה. בעבר נשים לא
היו שוות זכויות לגברים.
נמנעה מהן הזכות לעמוד בבית ספר, הן לא יכלו לעמוד באוניברסיטה. נשים לא יכלו לעסוק
בכל מקצוע בו חפצו. היו מקצועות שהיו חסומים בפניהן. נמנעה מהן הזכות ההצבעה
בבחירות וזו הזכות להתמודד בבחירות. מאז ראשית המאה ע"ז זכויות הנשים נעשתה
כברת דרך בהשוואת המצב החוקי של נשים לזה של גברים,
אך עדיין יש פערים בין נשים וגברים. לדוגמה: שכר שונה על עבודה זהה. ועל כן יש דברים
שצריך לתקן ולהחשיק לקדם.....

כתיבה



לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה (יזל רנאו)

אני נאמינה ויודעת שאני....

Lined writing area for the first part of the worksheet.

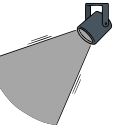
רוח תודה:



כתבו תודה לדברים שיש לכם בזכות החיים בעולם שיויוני יותר:

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

כנפי רוח



הרב קוק

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

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

1
2
3

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 אחם מוזמנים לקרוא ולטמן משפט או כמה מילים שתורצו לשחף

