

פותרים שבוע

בנימין זאב

יום הרצא



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.

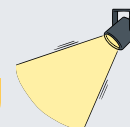
נאזין לשיר יחד

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 מאווה
 לשיעור - בסוף
 מצאת לו



בנימין זאב

מילים: יענקל'ה רוטבליט
לחן: יאיר רוזנבלום



למילות השיר

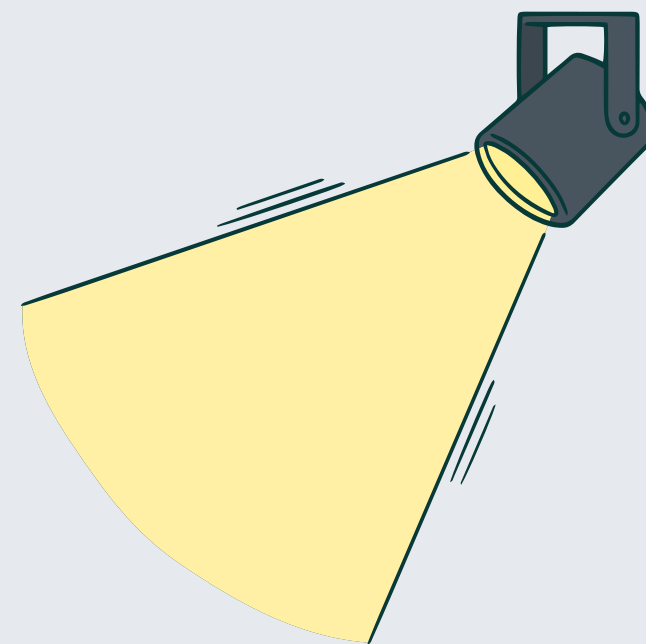


האזינו לשיר

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

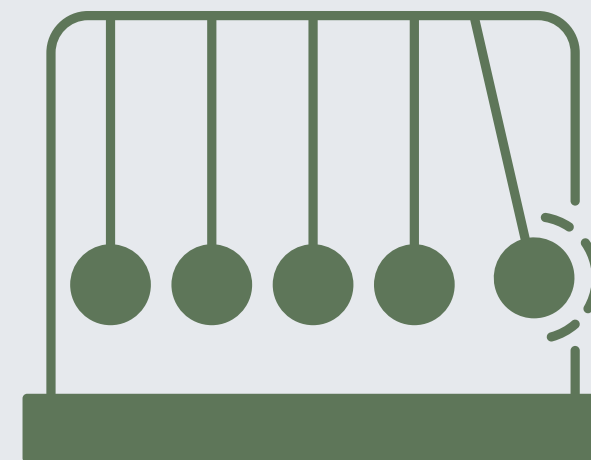
להכיר את עצמי

כהתבוננות על עצמנו בהשראת שיר, דרך פריזמה של נושא משתנה בכל פעם מאפשרת לנו להכיר את עצמנו לעומק- את העדפוטינו, 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.






רוק דוך אגב כדי שתדע ואם תרצה אין זו אגדה

סמנו את המשפטים שאתם מסכימים איתם ואת אלו שלא- בעזרת הסימן המתאים

"במסכנות לא בונים מנהיגות." (יצחק רבין)  

"תכליתה של מנהיגות ראויה - למקסם מרב האושר למרב בני האדם." (מיכל חמו לוטם)  

"מנהיג הוא אדם המחונן ביכולת לעמוד בבהירות על הפער בין הרצוי למצוי, להגדיר סדרי עדיפויות על פי עולם ערכים המכוון לטובת הכלל, ולהבחין בתבונה ובאומץ מה הוא האתגר המרכזי עמו בני זמנו חייבים להתמודד." (רחל אליאור)  

"להיות מנהיג פירושו להיות מעורר מחלוקת." (ריצ'רד ניקסון)  

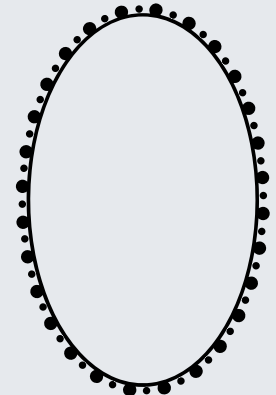
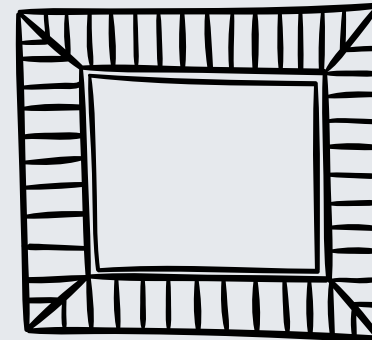
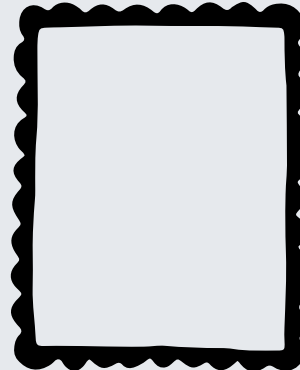
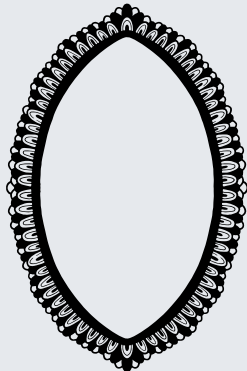
במקום שאין אנשים השתדל להיות איש (מסכת אבות)  

"שלושה סוגים של בני אדם יש בעולם: אלה שגורמים לדברים להתרחש, אלה שמתבוננים במה שמתרחש ואלה שתוהים מה התרחש." (סוזן פוליס-שוץ)  

נסו לבחור דמויות מתחומי השפעה שונים:
 ספורט, מוזיקה, מדע, צינות, טכנולוגיה, חינוך ועוד



דמויות מופת שאני מעריך/ שהשפיעו עליי ושאני רוצה ללמוד מהם ועליהם:



"מאיפה הוא לוקח כוח למסע הזה?"

מה המסע שאתם רוצים להצליח בו? מה
 דרוש לשם כך?

למי תוסיף הצלחת המסע שלי?

מה יאתגר?

מה היצר שלי?

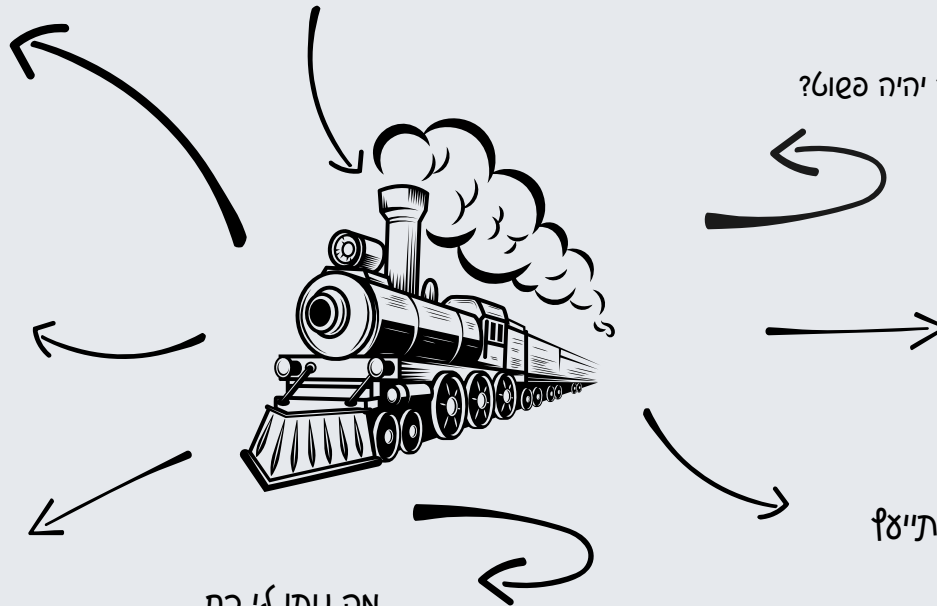
מה עלי לעמוד כדי להצליח?

מה נותן לי כח
 "דאק" למסע?

מה יהיה פשוט?

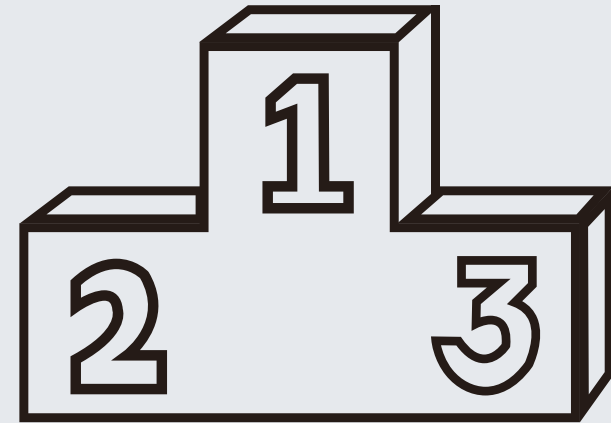
מאיפה אני באה?

עם מי להתיעץ?



ותסביו לי איך לא נפלת, לא התבלבלת, איך לא כשלת"

מי הם לדעתך אנשי המופת של השנה האחרונה?



איך והאם צריך לתגמל אנשים שעושים מעשים גדולים וטובים עבור הכלל?
חשבו על דרכים בהם הנציחו את הרצל ודמויות מופת נוספות. מה הדרכים הראויות בעיניכם? ומה לא?



והפעם... שיעורי בית!

שאלו את הוריהם את השאלות הבאות, ובקשו מהם לשתף אתכם:

הגשמת החלום:

איזה חלום הגשמת?
מה עזר לך להגשים אותו?



חלום ומציאות:

איזה חלום לא הגשמת עדיין ולמה?
האם יש חלום שויתרת עליו? מדוע?
איך את/ה מרגיש/ה עם הויתור?

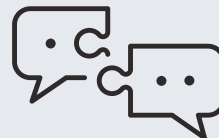


חלומות של אחרים:

אילו מגשימי חלומות השפיעו עליך?
איזו דמות - שהגשימה, שהתמודדה עם
אחגר וכד' היא מודל עבורך? במה?



נעת שחפו גם אתם בחלומות שלכם את הוריהם.



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

כשאהיה ג'ואל אהיה...

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?

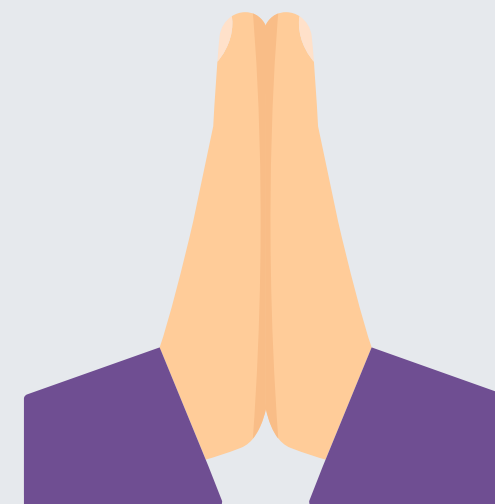
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

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.

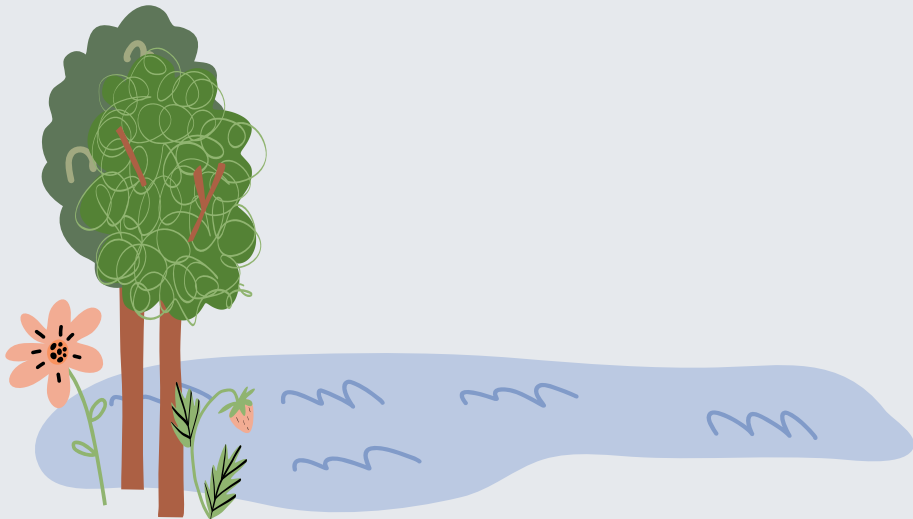
מה לא לעשות בהודיה?

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.



"רק דרך אגב כדי שתדע ואם תרצה אין זו אגדה"

כְּתֹבוּ: תּוֹדָה עַל חֲמִשָּׁה דְבָרִים שִׁישׁ לָכֶם בְּזָכוֹת דְּמוּיוֹת שֶׁהִתְעַקְשׁוּ לִשְׁנוֹת אֶת הָעוֹלָם:



Handwriting practice lines. A vertical red line is on the right side. The numbers 1, 2, 3, 4, and 5 are written on the right side of the lines, corresponding to the first five lines.

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](#)



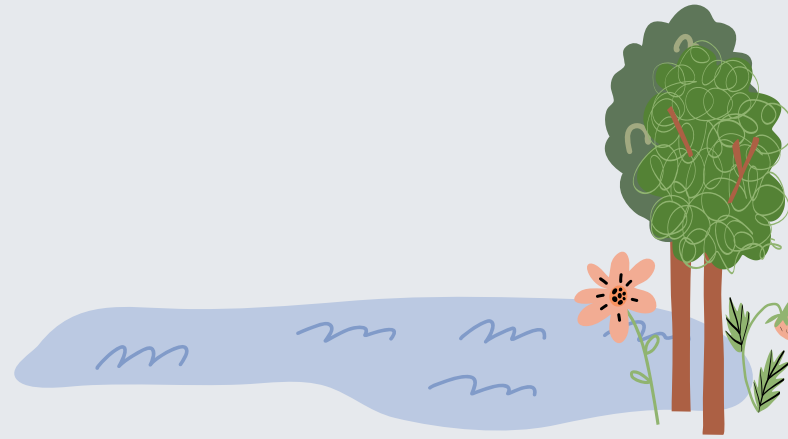
לסיכום השבוע - נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים - כדאי לתת הנחיות ברורות - ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.

"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי

שמקשיב מרוויח את מה שהוא שומע." ~ בלססו 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



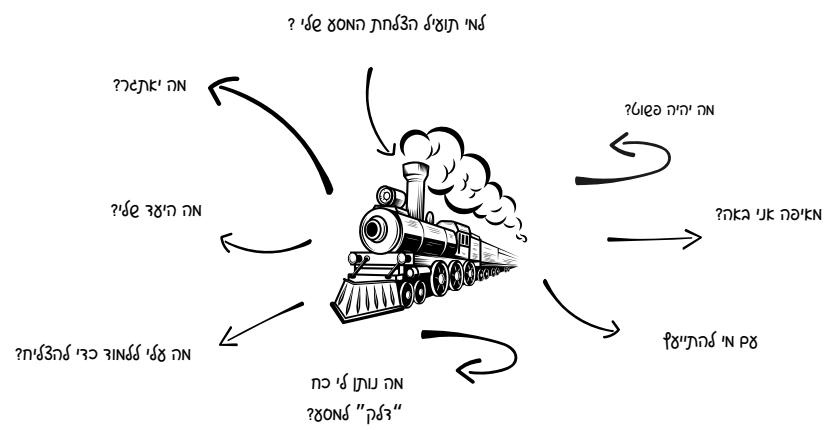
"ואם תרצה אין זו אגדה."



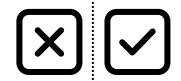
שבוע טוב ומבורך!

3

מה המסע שאתם רוצים להצליח בו? מה דרוש לשם כך?



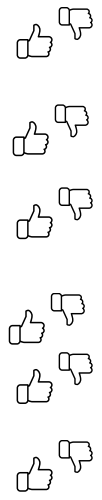
אין והאם צריך לתגמל אנשים שעושים מעשים גדולים וטובים עבור הכלל?
חשבו על דרכים בהם הנציחו את הרצל ודמויות מופת נוספות. מה הדרכים
הראויות בעיניכם? ומה לא?



4

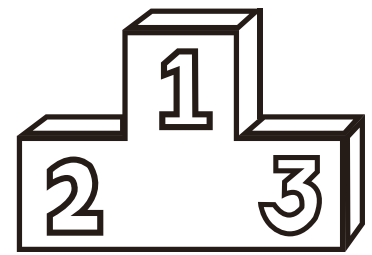
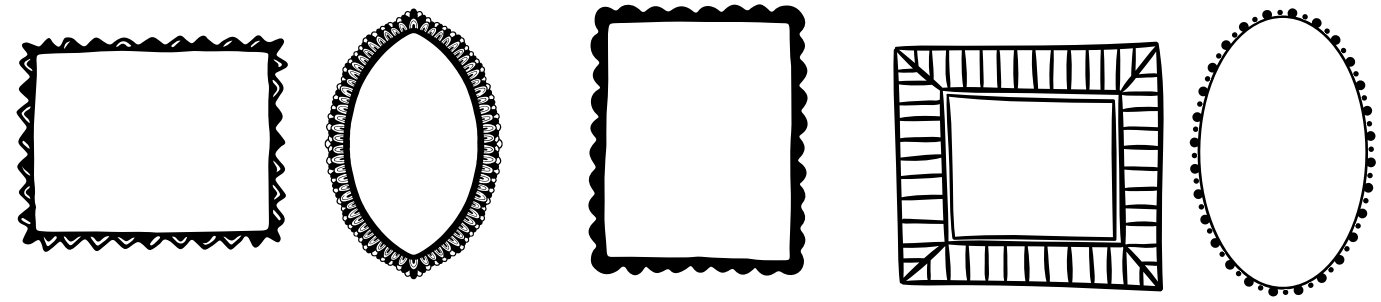
1
סמנו את המשפטים שאתם מסכימים איתם ואת אלו שלא-
בעזרת הסימן המתאים

- "במסכנות לא בונים מנהיגות." (יצחק רבין)
- "תכליתה של מנהיגות ראויה - למקסם מרב האנוש למרב בני האדם." (מיכל חמו לוטם)
- "מנהיג הוא אדם המחונן ביכולת לעמוד בבהירות על הפער בין הרצוי למצוי, להגדיר סדרי עדיפויות על פי עולם ערכים המכוון לטובת הכלל, ולהבחין בתבונה ובאומץ מה הוא האתגר המרכזי עמו בני זמנו חייבים להתמודד." (רחל אליאור)
- "להיות מנהיג פירושו להיות מעורר מחלוקת." (ריצ'רד ניקסון)
- במקום שאין אנשים השתדל להיות איש (מסכת אבות)
- "שלושה סוגים של בני אדם יש בעולם: אלה שגורמים לדברים להתרחש, אלה שמתבוננים במה שמתרחש ואלה שתוהים מה התרחש." (סוזן פוליס-שוץ)



נסו לבחור דמויות מתחומי השפעה שונים:
ספורט, מוזיקה, מדענות, צינות,
טכנולוגיה, חינוך ועוד

2
דמויות מופת שאני מעריך/ שהשפיעו עליי
ושאני רוצה ללמוד מהם ועליהם:



מי הם לדעתך אנשי המופת של
השנה האחרונה?

5



5 **לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה** (ז'ל רנאר)

כּאָהיה גדול אהיה...

Handwriting practice lines for the text 'כּאָהיה גדול אהיה...'.

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

4 **רוב תודה:**

כְּתֹבוּ תוֹדָה עַל חֲמִשָּׁה דְּבָרִים שֵׁישׁ לָכֶם בְּזָכוֹת דְּמוּיוֹת שֶׁהִתְעַקְשׁוּ לִשְׁנוֹת אֶת הָעוֹלָם:

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

הרב שוק

6 **"כִּי כַח עַז לָךְ, יֵשׁ לְךָ כִּנְפֵי רוּחַ"**

הנחח שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

לשוח	לסלוח	לחוש רוע	לכבד ולככות 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	לשאור אופן	להביט בעין טובה	להאמין

אחר: _____