

פותרים שבוע לא נעצור

חנאית



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.

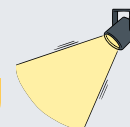
נאזין לשיר יחד

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 מלאוה
 לשיעור- בסוף
 מצאת לו

לא נעצור

מוזמנים גם להאזין לביצוע של משפחת גרינקליק לזכרו ולכבודו של שאולי גרינקליק ז"ל שנפל בקרב ברצועת עזה, בי"ד בטבת התשפ"ד

מילים: יורם טהר לב
לחן: נורית הירש.



למילות השיר

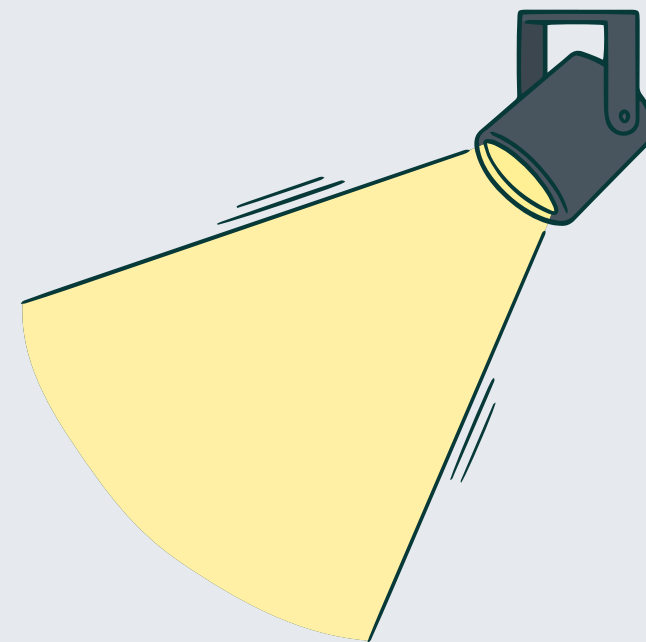


האזינו לשיר

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

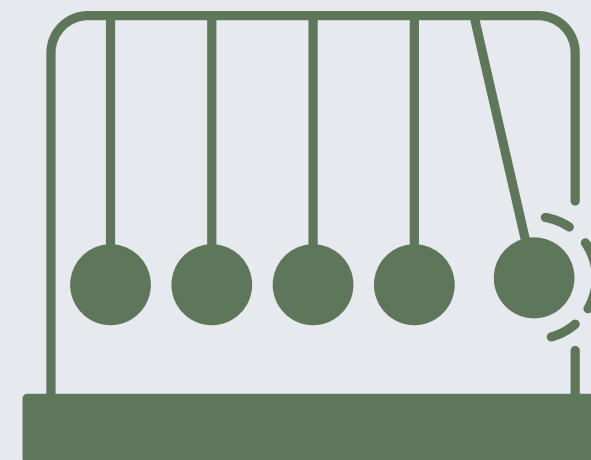
להכיר את עצמי

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.



"כמה שאני אוהב אותך, ארץ ישראל"

נתנסה באיור של מפת ארץ ישראל! - המדריך נמצא בעמוד הבא:

אחרי שציירנו את מפת ארץ ישראל...
נזמין את התלמידים לסמן ולהוסיף בה נקודות ציון:

- את הישוב שבו אנו גרים (ואם בית הספר נמצא בישוב אחר - גם אותו).
- את המקומות בהם גרים סבא וסבתא.
- מקום שאנחנו אוהבים לבקר בו.
- חוף ים מועדף.
- ערים חשובות ומרכזיות.
- אתרים מעניינים שטיילנו בהם עם הכיתה.
- ומה שעוד תחפצו והם יחפצו לסמן.

"קיוויתי שיבוא
היום הזה..."



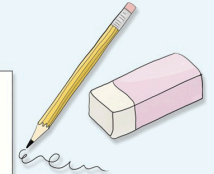
איך מציירים את מפת ארץ ישראל בעזרת הכנרת ב-10 שלבים?

• ניקח דף חלק ונקי, עפרון ומחק.

• ניקח אביזר שישמש כ"כנרת", זה יכול להיות מחק, אבן קטנה, חרוז

(הכנרת תהיה קנה המידה ליצירת המפה).

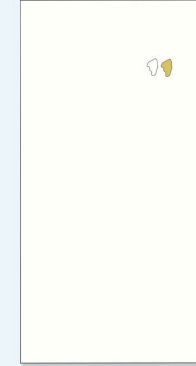
• נתחיל לצייר!



מהו קנה מידה?

כלי שבעזרתו מכינים מפות מדויקות. למרות ששרטוט המפה קטן בהרבה מפני השטח במציאות - ע"י שימוש בקנה מידה שומרים על היחס בין הקווים השונים לבין גודלם במציאות.

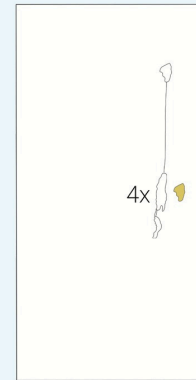
1. נצייר את הכנרת: בצד הימני העליון של הדף (אך לא צמוד לקצה הדף) בגודל של כלי קנה המידה שלנו, ובצורת הכנרת.



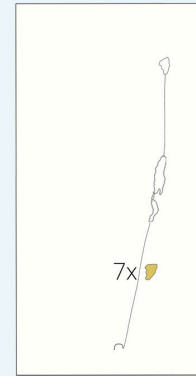
2. נסמן קו ישר, מאונך, מהכנרת לכיוון מטה באורך של $5 \times$ (קנה המידה שבחרנו). זהו הגבול עם מדינת ירדן, ותואי נהר הירדן.



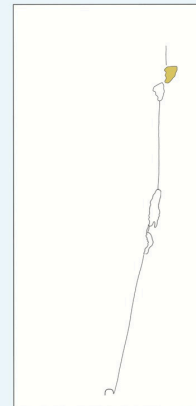
3. נצייר את ים המלח: נסמן בקו חלש אליפסה ברוחב של הכנרת ובאורך של $4 \times$, בקו חזק נצייר את ים המלח בתוך האליפסה.



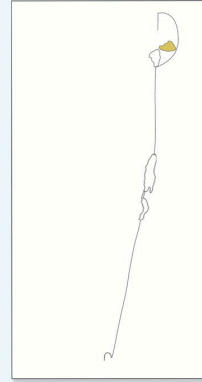
4. נסמן את הגבול הדרום מזרחי, באזור הערבה: נמתח קו באלכסון מסוף ים המלח למטה אל קצה הדף התחתון באורך של $7 \times$. מפרץ אילת בצורת ח' מעוגלת.



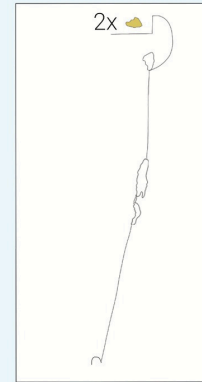
5. כעת נחזור לצפון, בראש הדף, לסימון אצבע הגליל: נניח את ה שלנו בדיוק מעל הכנרת ונסמן שם נקודה. כעת נמתח קו מאונך מהנקודה שסימנו, למעלה בקו ישר באורך של כנרת אחת.



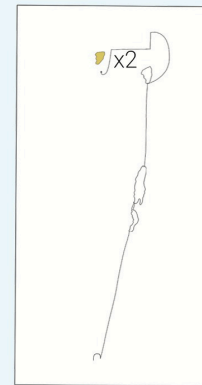
6. נשלים את רמת הגולן: מהקצה העליון של אצבע הגליל נצייר לכיוון ימין ולמטה, חצי אליפסה ברוחב של כנרת וקצת עד לחלק התחתון של הכנרת האמיתית שציירנו בשלב 1.



7. כעת נסמן את גבול הצפון: נמתח קו מתחתית אצבע הגליל בקו מאונך וישר שמאלה באורך $2 \times$.



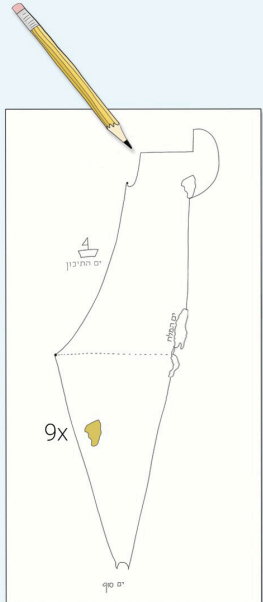
8. קו החוף הצפוני ומפרץ חיפה: נרד מהנקודה בה נעצרנו בשלב 7 מטה, בקו מעט אלכסוני ומעוגל (כמו האות 'נ'), באורך $2 \times$ לכיוון מפרץ חיפה. נסמן שפיץ קטן לכיוון מעלה.



9. כעת נסמן נקודה שתעזור לנו לשלב האחרון: נסמן קו מאונך חלש מאמצע הים המלח שמאלה, באורך $5 \times$ לכיוון הים התיכון. בסופו נסמן נקודה.



10. הגבול עם מצרים והים התיכון: נחזור למפרץ אילת ונסמן קו ישר באלכסון מאילת ועד לנקודה שסימנו בשלב הקודם, באורך של $9 \times$.



כעת נמתח קו אחרון: ממפרץ חיפה ועד לנקודה שסימנו בשלב 9, קו מעוגל כמו האות 'נ' בכתב יד.



צילום: אריאל סרן



“ארץ גדולה ורבה אין
לנו בה רגע מנוח לנו
קורא המרחב האופק
הבהיר.”



גזרו,
קפלו ל”קווה קווה”
ושחקו בזוגות

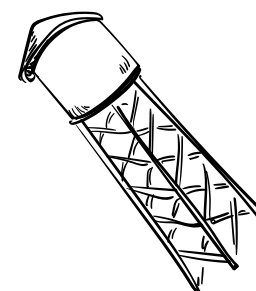


הוראות לקיפול:
סרקו את
הברקוד וצפו
בסרטון



יִיטֵן וְיֵאמְרוּ
צוֹטֵךְ: זֹאתֵנוּ

המקום האהוב עליי
בארץ



רֹצֵה לִפְגוּשׁ וּלְמָה
יִשְׂרָאֵלִי/ית שְׁהִיִּיתִי

ששיננתה את העולם

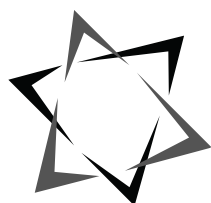
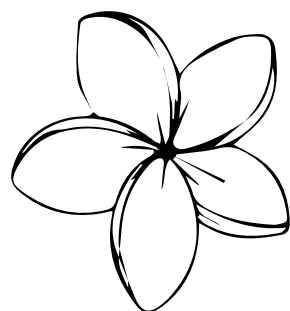
המצאה ישראלית

יֵאמְרוּ: גֵּרָא טַעַם
צוֹטֵךְ

יִשְׂרָאֵל וְיֵאמְרוּ: לֵוִי

מקום שכדאי
לטייל בו בארץ

מנהיג/ה ישראלי
שכדאי להכיר



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 כאל כק רוזה שישראל תהיה...

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?

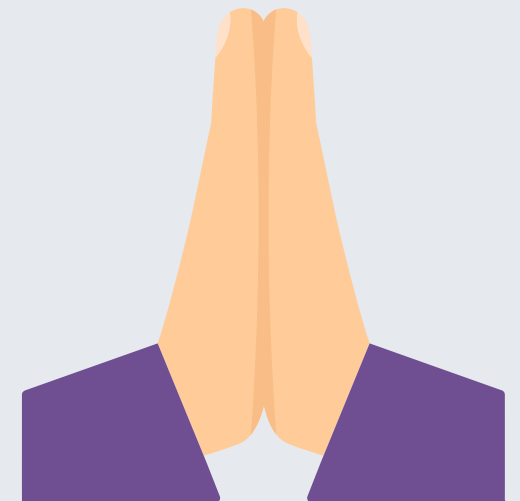
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

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.

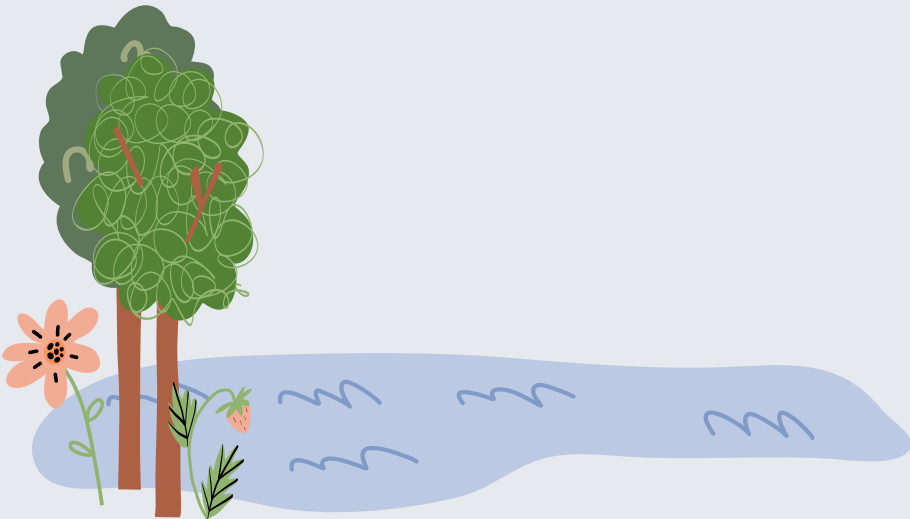


"קיוויתי שיבוא היום הזה"

כִּתְבוּ תּוֹדָה עַל חֲמִשָּׁה דְּבָרִים שֶׁאַתֶּם אוֹהֲבִים בְּאַרְץ יִשְׂרָאֵל - בְּנוֹף שְׁלֵה, בְּאַתְרִים,

מִמְּקוֹמוֹת בִּילוֹי וְעוֹד:

	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](#)



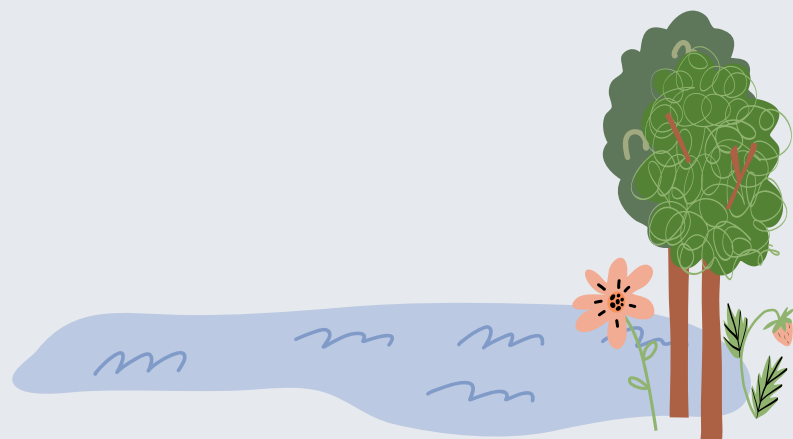
לסיכום השבוע- נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים- כדאי לתת הנחיות ברורות- ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.

"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי

שמקשיב מרוויח את מה שהוא שומע." ~ 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



**"לנו קוראים המרחקים הפתוחים הארוכים
ההרים, העמקים לא נעצור."
(אויק איינשטיין)**



שבוע טוב ומבורך!

“ארץ גדולה ורבה אין
לנו בה רגע מנוח לנו
קורא המרחב האופק
הבהיר.”



גזרו,
קפלו ל"קווה קווה"
ושחקו בזוגות

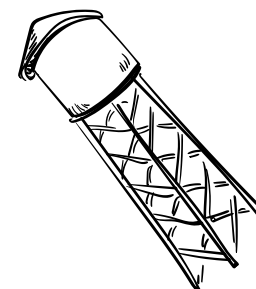


הוראות לקיפול:
סרקו את
הברקוד וצפו
בסרטון



י"ט ו' יא אלמו
טוויטץ: זאקאט

המקום האהוב עליי
בארץ



ששינתה את העולם
המצאה ישראלית

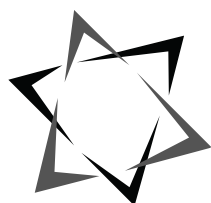
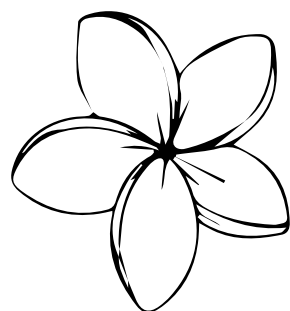
רוצה לפגוש ולמה
ישראל/ית שהייתי

יא אלמו. גאט טאט
זוהא

זוהא יא אלמו. טוה

מקום שכדאי
לטייל בו בארץ

מנהיג/ה ישראלי
שכדאי להכיר



כתיבה



לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה

(ז'ל רנאר)

אני כל כך רוצה שישראל תהיה...

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines.

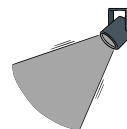
רוח תודה:



כתבו תודה על חמשה דברים שאחס אוהבים בארץ ישראל- בנוף שלה, באחרים, מקומות בילוי ועוד:

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

כנפי רוח



"כי כח עז לך, יש לך כנפי רוח"

דב תוק

הנחש שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

לשחור	לסלוח	לחוש רוע	לכבד ולכבד בכבוד	להשקיע
להתרגש	סקרנות	לחוש אהוב	להסתפק ולשאח ביש	להוסיף יד
לאהוב	רוע	לחוש גאווה	להתמיד	אופטימיות
להתלהב	להרגיש בטחון	לעשות חסד	להיות חיובית	להיות החלטית
להשיג	לחייך	לאמור אמת	להביט בעין טובה	להאמין

אחר: _____

המשינו את המשפט...

במשך הזמן המוקצה לתרגיל, 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 אחס מוזמנים לקרוא ולטמן משפט או כמה מילים שתורצו לשחף