

# פותרים שבוע

# לכבוד הקיץ

לקראת חופש



# 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.

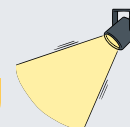
נאזין לשיר יחד

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



# לנבוח הקיץ

מילים ולחן: דני סנדרסון

ביצוע: גזוז



למילות השיר

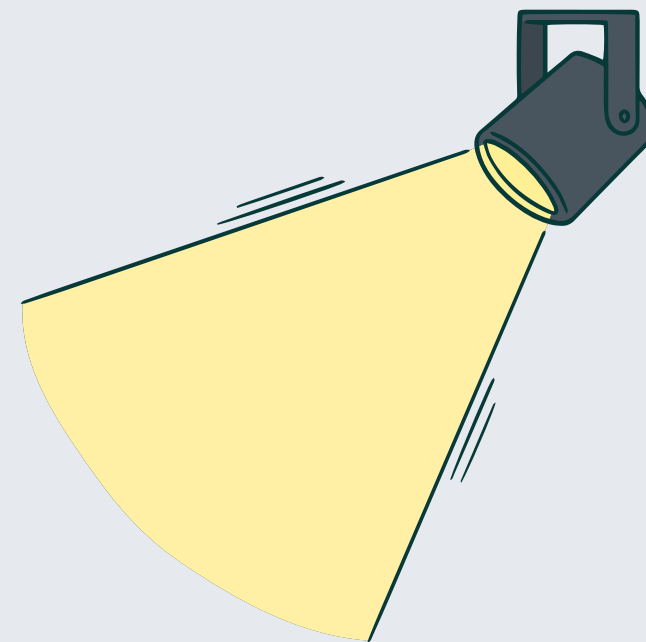


האזינו לשיר

# 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 כִּיחַ עֵז לְךָ, יֵשׁ לְךָ כִּנְפֵי רוּחַ" הרב קוזן

להקדיש השבוע תשומת לב ל...

	1
	2
	3

# התבוננות

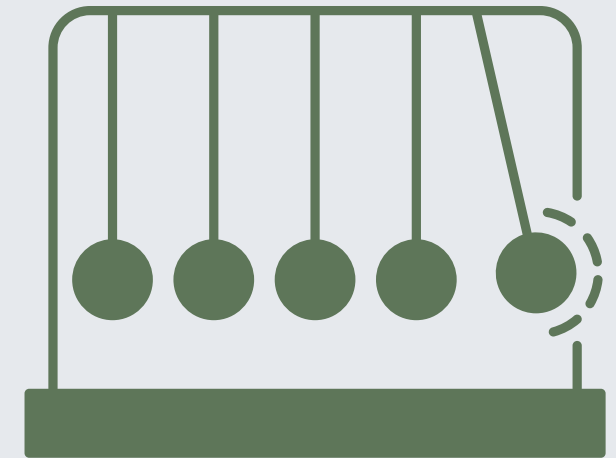
# עצמית

## 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.

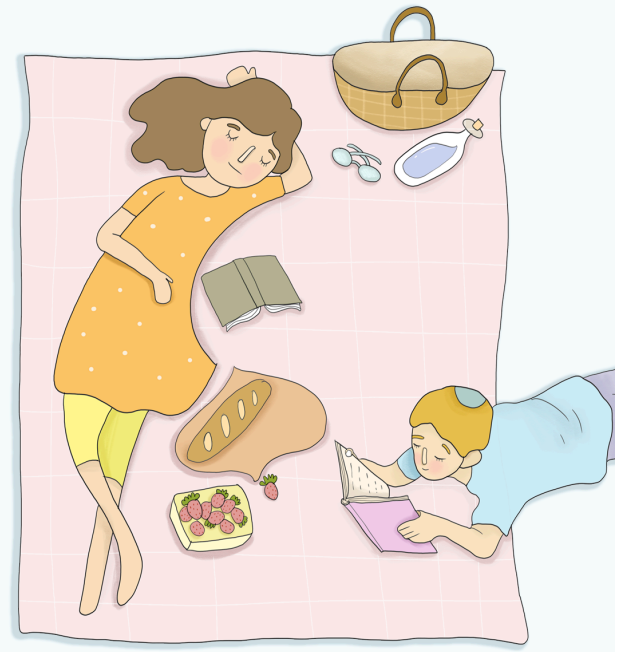
## רצף ולא שחור לבן

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.



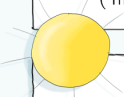
# מתכוננים לחפוש הגדול

סמנ/י את התשובות המתאימות לך ביותר, אפשר לסמן יותר מתשובה אחת:



את כל פלאי הקיץ, את הקש  
ואת קפיצות התרנגולים,  
ואת קרירות הבקר, את הדבש,  
הזמנתי במיוחד בשבילי.

(מתוך: את כל פלאי הקיץ / לאה נאור)

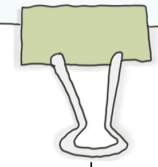


איך אפתח את הבקר בחפוש?  
תפלה  
קריאת הודעות בנייד  
ארוחת בקר  
מוזיקה  
ריצה  
סדור המטה  
אחר \_\_\_\_\_

מהם פלאי הקיץ?  
מהם הדברים האהובים עליך בעונה החמה הזו?



הזמן המעדיף עלי בחפוש:  
היום הראשון של החפוש  
החפשה המשפחתית  
הקיטנה  
ההכנות לשנת הלמודים הבאה  
הימים הריקים הארוכים  
היום האחרון של החפוש



אני על הציר:

לעשות ולפעל \_\_\_\_\_ להסתלבט בנחת  
כל היום בפיג'מה \_\_\_\_\_ אתלבש על הבקר  
לזרם בלי תכנון \_\_\_\_\_ לתכנן מראש  
ברכה \_\_\_\_\_ ים

באילו דברים חשוב לי להשקיע את זמני בחפוש הקרוב?  
זמן חסד  
זמן עם חברים  
זמן לפטפט  
זמן למטלות בית  
זמן משפחה  
זמן ספורט ותנועה  
זמן לעצמי  
זמן קריאה  
זמן עזרה...?

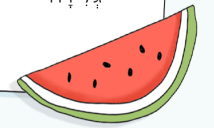


סוד פמוס



מה אני יותר...

מבלה בחוץ ← → מבלה בפנים  
עם עצמי ← → עם אחרים  
גלידה ← → אבטיח



לקפל את הפינה של העמוד ←

הדבר שזו אני הכי מצפה בחפוש  
הידול הקרב ואי

## 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 מחכה לקיץ בעיקר בשביל....

### 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 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?

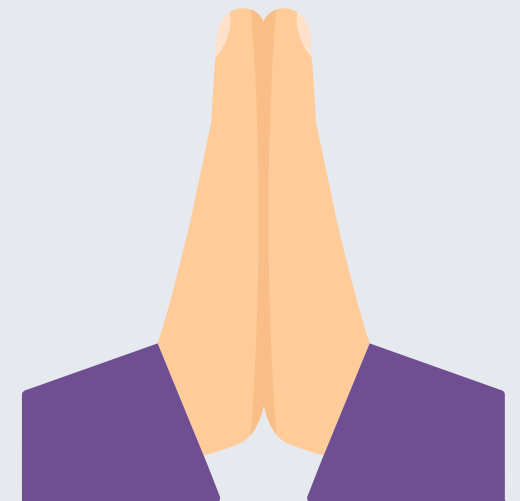
הכרת תודה מציינת את הדבר שניתן. מציירת אותו בפרטיו, ולא מוסיפה פירושים. לא נסתפק ב"תודה על ההורים שלי". נציין שם, זמן, מה נתנו ומה קיבלתי. למשל: "תודה על אבי, שמתפנה מעבודתו וקובע לנו זמן משותף כי חשוב לו לבלות זמן רק איתי. אני מרגיש בזמן הזה כמה אני חשוב עבורו והוא חשוב עבורי."

## 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.

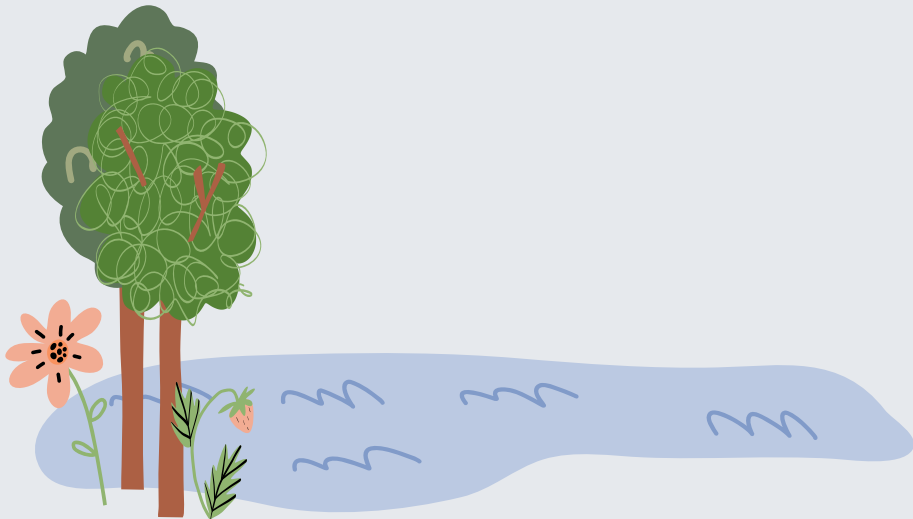
## מה לא לעשות בהודיה?

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.



# "גלים על פני המים, ושקט של שמים"

נְתַבּוּ: תּוֹדָה עַל חֲמִישָׁה דְּבָרִים שׁוֹנִים שֶׁקָּרוּ לָכֵן בְּשֵׁנָה הַחֹלְפֹת:



	1
	2
	3
	4
	5

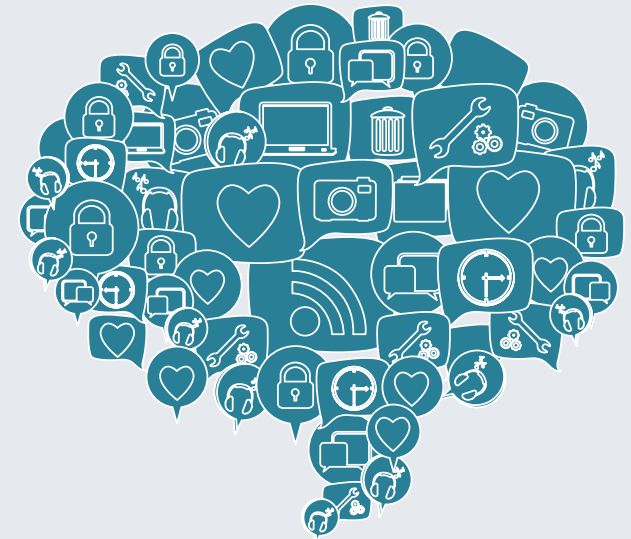
## הקשבה

“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**

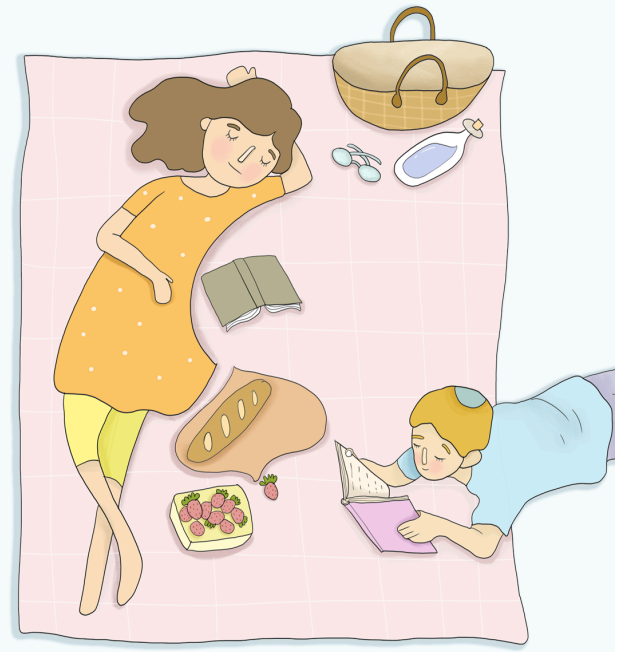
**שמקשיב מווייח את מה שהוא שומע." ~ בלססו גרסיאן**

**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

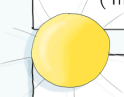
# מתכוננים לחפש הגדול

סמנ/י את התשובות המתאימות לך ביותר, אפשר לסמן יותר מתשובה אחת:



את כל פלאי הקיץ, את הקש  
ואת קפיצות התרנגולים,  
ואת קרירות הבקר, את הדבש,  
הזמנתי במיוחד בשבילי.

(מתוך: את כל פלאי הקיץ / לאה נאור)

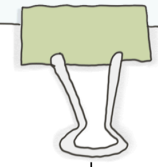


איך אפתח את הבקר בחפש?  
תפלה  
קריאת הודעות בניד  
ארוחת בקר  
מוזיקה  
ריצה  
סדור המטה  
אחר \_\_\_\_\_

מהם פלאי הקיץ?  
מהם הדברים האהובים עליך בעונה החמה הזו?



הזמן המעדיף עלי בחפש:  
היום הראשון של החפש  
החפשה המשפחתית  
הקיטנה  
ההכנות לשנת הלמודים הבאה  
הימים הריקים הארזים  
היום האחרון של החפש



אני על הציר:

לעשות ולפעל \_\_\_\_\_ להסתלבט בנחת  
כל היום בפיג'מה \_\_\_\_\_ אתלבש על הבקר  
לזרם בלי תכנון \_\_\_\_\_ לתכנן מראש  
ברכה \_\_\_\_\_ ים

באילו דברים חשוב לי להשקיע את זמני בחפש הקרוב?  
זמן חסד  
זמן עם חברים  
זמן לפטפט  
זמן למטלות בית  
זמן משפחה  
זמן ספורט ותנועה  
זמן לעצמי  
זמן קריאה  
זמן חסד  
זמן עם חברים  
זמן לפטפט  
זמן למטלות בית  
זמן משפחה  
זמן ספורט ותנועה  
זמן לעצמי  
זמן קריאה  
ומה עוד? ...



סוד פמוס

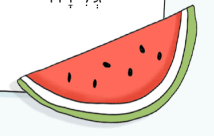
הדבר שגלו אני הכי מצפה בחפש  
הידול הקרב ואי

לקפל את הפינה של העמוד



מה אני יותר...

מבלה בחוץ ← → מבלה בפנים  
עם עצמי ← → עם אחרים  
גלידה ← → אבטיח



# כתיבה



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

אני מחכה לקיץ בעיקר בגבילי....

Handwriting practice lines consisting of multiple horizontal dashed lines.

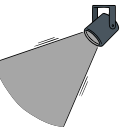
# רוח תודה:



כתבו תודה על חמישה דברים שונים שקרו לכם בשנה החולפת:

Five numbered horizontal lines for writing: 1., 2., 3., 4., 5.

# כנפי רוח



"כי כַּח עַז לָךְ, יֵשׁ לְךָ כְּנָפֵי רוּחַ" ויקרא

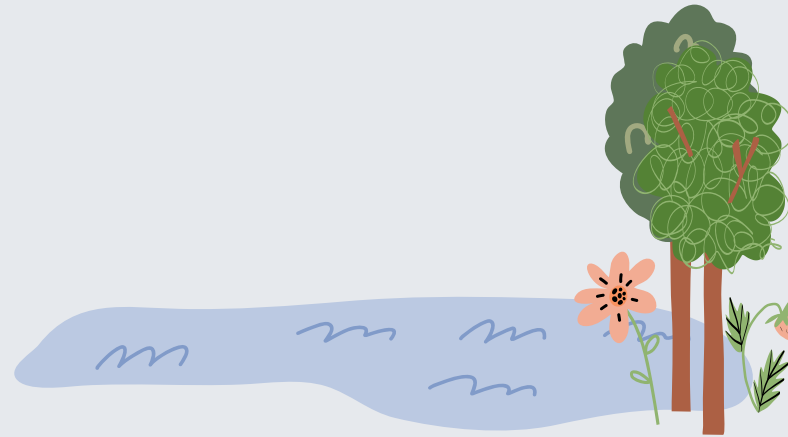
הנחו שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

לשמוח	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/ית	להיות החלטי/ית
להגשים	לחייך	לגאור אומץ	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 שתורצו לשחף



**"גלים על פני המים  
ושקט של שמים"  
(דני סנדרסון)**



**שבוע טוב ומבורך!**