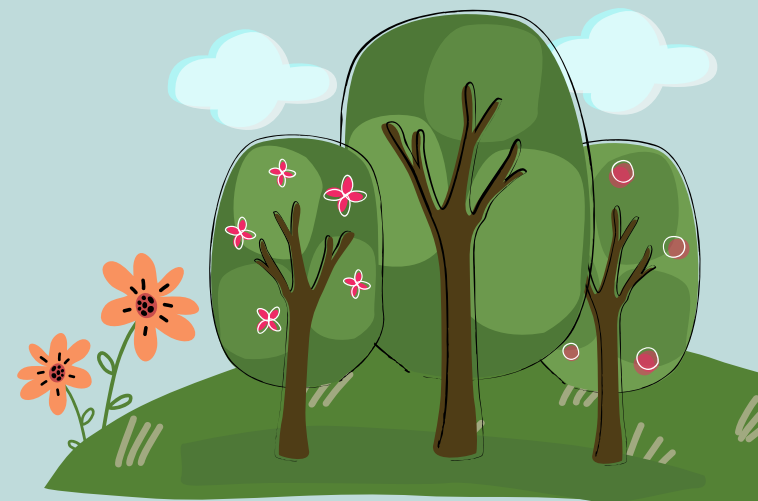


# פותרים שבוע

## זרעי קיץ

אכבוד הקיץ



# 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.

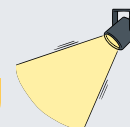
נאזין לשיר יחד

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 מאוה  
 לשיעור - בסוף  
 מצאת לו



# זרעי קיץ

מילים ולחן: מאיר אריאל



למילות השיר



האזינו לשיר

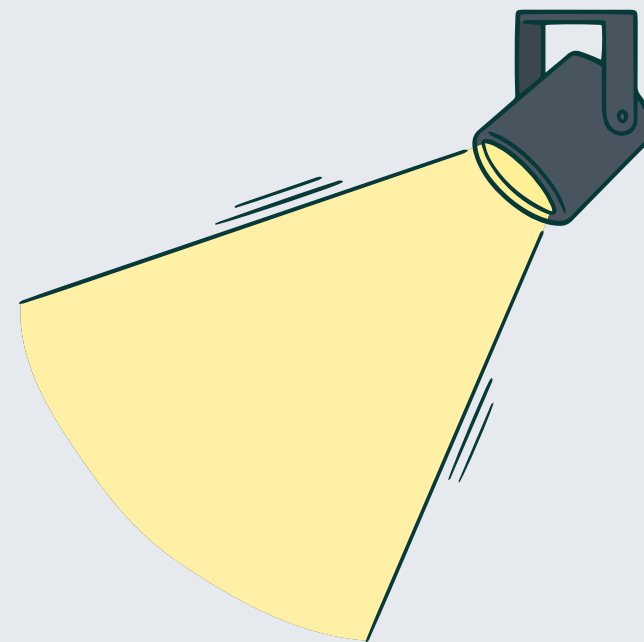
## הבוקר זו הזדמנות טובה לבחור!

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 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

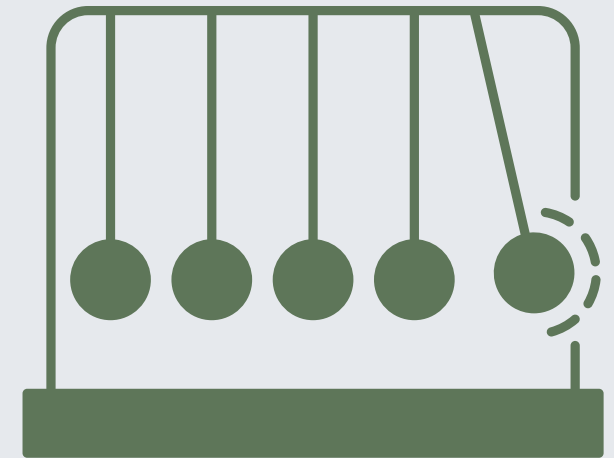
## להכיר את עצמי

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 קיצי

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: מה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

אילו קולות אתם שומעים?

אילו עננים אתם רואים? ציירו אותם:

יש  אין  עננים

#### צמחייה

אילו צמחים חדשים ראיתם? אפשר לכתוב או לצייר

מהו הצבע הבולט ביותר? צבעו בצבע המתאים:

מה מצב צמחי הבר?

פורחים  נובטים

עם עלים  יבשים

#### בעלי חיים

אילו בעלי חיים מצאתי בתצפית שלי? אפשר לכתוב או לצייר

#### אדמה

באיזה צבע האדמה? צבעו כאן בצבע מתאים

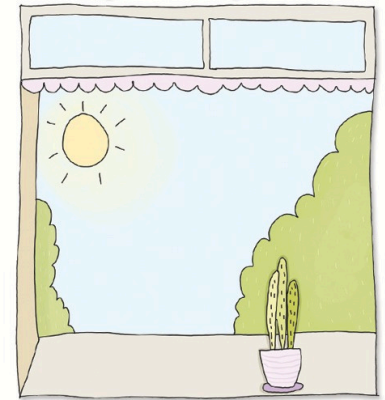
התבוננו באדמה: מה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

אילו קולות אתם שומעים?

האדמה היום?

יבשה  לחה  רטובה

# קיץ



יום ההיפוך הקיצי

הוא היום בו מתחיל הקיץ באופן רשמי. זהו היום הארוך בשנה, כלומר יש בו הכי הרבה שעות אור! הוא מתרחש בחצי הצפוני של כדור הארץ בין ה-20 ל-22 ביוני.

מה אני אוהב/ת בעונת הקיץ?



"השמש כבר עלתה ועמדה בדיוק מול העינים. התחיל יום קיץ חם. היינו רטבים מזעה והרגשנו עצמנו כנר תחת זכוכית-מגדלת. עוד מעט, נדמה, והיינו נדלקים."

(מתוך: החפש הגדול או תעלומת הארזים/ נחום גוטמן)

### הידעת?

בעבר לא היו מדוזות בחופי ישראל, הן החלו להגיע לחופים לאחר פתיחת תעלת סואץ. לפני עשרות שנים נכנסו דרך התעלה אל הים מדוזות מהמין חוטית נודדת. עם הזמן התפשטה האוכלוסייה וכיום מגיע לישראל מדי קיץ נחיל של מיליוני מדוזות המשתרע לאורך עשרות קילומטרים. מיני המדוזות נוספים מגיעים גם הם דרך תעלת סואץ, או מוצאים את דרכם לים התיכון בתוך הספינות שעוברות במיצר גיברל-טר אל הים התיכון. בעבר המדוזות לא שרדו את המסע, אולם בגלל העלייה בטמפרטורת המים הן מצליחות להשלים את המסע בים ומגיעות לחופינו.

### מזג אוויר

מהו מזג האוויר היום?



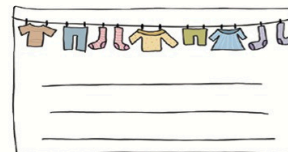
מהי הטמפרטורה בחוץ היום?

בעמידה בשמש: קר/ חם

בעמידה בצל: קר/ חם

האם נושבת היום רוח? כן/ לא

מה אני לובש/ת היום:



## 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





## הקוף הזה הוא להיות.....

### 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 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?

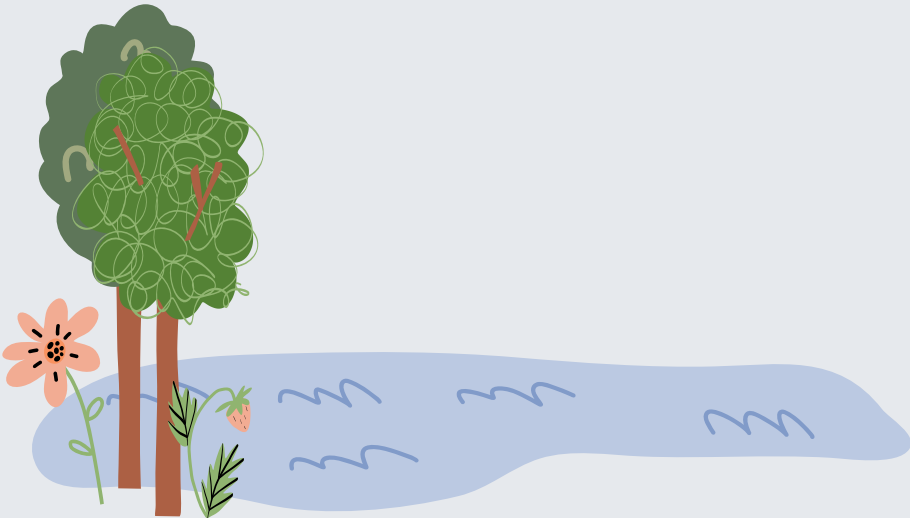
להגיד "אבל". להזכיר, לצד התודה, כאבים וחוסרים. הודיה היא מאמץ מכוון להתבונן ביש. בנוכח. בקיים. היא מצריכה להניח לרגע בצד את המקומות הלא פתורים, שאליהם נשוב בזמן אחר.



# "זרעי קיץ באים בנחיריים ורומזים איזה קיץ הולך להיות"

כתבו תודה על חמשה דברים שחוויתם בשנה האחרונה:

	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](#)



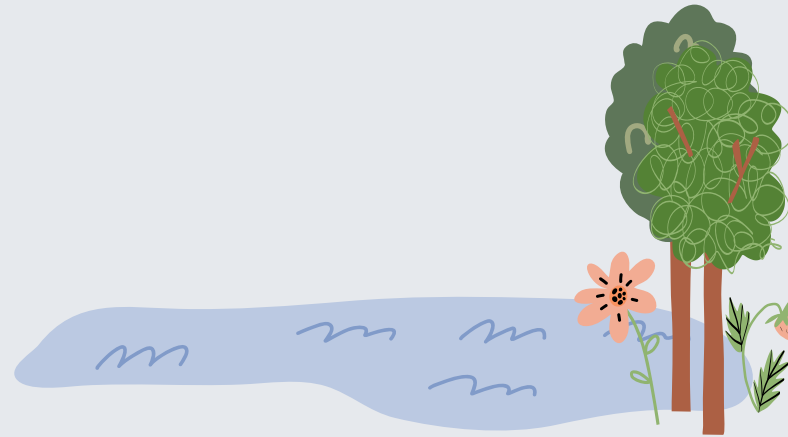
**לסיכום השבוע- נתרגל שיתוף והקשבה בשני מעגלים- כדאי לתת הנחיות ברורות- ובכל פעם לבחור נושא אחד מבין הנושאים השבועיים לשיתוף והקשבה.**

**"מי שמדבר בא על שכרו בצורת תשואות הקהל, ומי**

**שמקשיב מרוויח את מה שהוא שומע." ~ בלטסו גרסיאן**

**הקשיבו זה לזה:**

- שתפו בשורה אחת בשיר שאהבתם ומדוע
- משהו אחד שגיליתם על עצמכם בהתבוננות העצמית
- משהו אחד ששמתם לב אליו בעקבות הכתיבה
- תודה אחת שכתבתם
- איזה כוח בחרתם השבוע ומדוע



**"זרעי קיץ נישאים ברוח"  
מעירים זכרונות מעוררים ערגונות"  
(מאיר אריאל)**



**שבוע טוב ומבורך!**

## תצפית על הטבע ביום קיצי

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: מה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

אילו קולות אתם שומעים?

אילו עננים אתם רואים? ציירו אותם:

יש  אין  עננים

#### צמחייה

אילו צמחים חדשים ראיתם? אפשר לכתוב או לצייר

מהו הצבע הבולט ביותר? צבעו בצבע המתאים:

מה מצב צמחי הבר?

פורחים  נובטים

עם עלים  יבשים

#### בעלי חיים

אילו בעלי חיים מצאתי בתצפית שלי? אפשר לכתוב או לצייר

באיזה צבע האדמה? צבעו כאן בצבע מתאים

#### אדמה

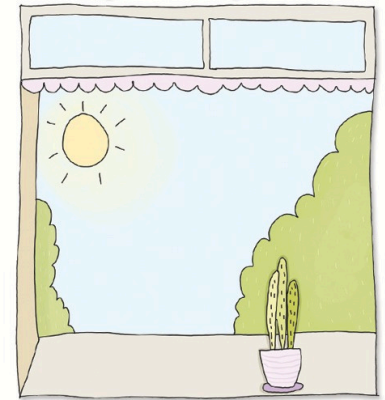
התבוננו באדמה: מה אתם רואים? אפשר לכתוב או לצייר

אילו קולות אתם שומעים?

האדמה היום?

יבשה  לחה  רטובה

# קיץ



יום ההיפוך הקיצי

הוא היום בו מתחיל הקיץ באופן רשמי. זהו היום הארוך בשנה, כלומר יש בו הכי הרבה שעות אור! הוא מתרחש בחצי הצפוני של כדור הארץ בין ה-20 ל-22 ביוני.

מה אני אוהב/ת בעונת הקיץ?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

"השמש כבר עלתה ועמדה בדיוק מול העינים. התחיל יום קיץ חם. היינו רטבים מזעה והרגשנו עצמנו כנר תחת זכוכית-מגדלת. עוד מעט, נדמה, והיינו נדלקים."

(מתוך: החפש הגדול או תעלומת הארזים/ נחום גוטמן)

### הידעת?

בעבר לא היו מדוזות בחופי ישראל, הן החלו להגיע לחופים לאחר פתיחת תעלת סואץ. לפני עשרות שנים נכנסו דרך התעלה אל הים מדוזות מהמין חוטית נודדת. עם הזמן התפשטה האוכלוסייה וכיום מגיע לישראל מדי קיץ נחיל של מיליוני מדוזות המשתרע לאורך עשרות קילומטרים. מיני המדוזות נוספים מגיעים גם הם דרך תעלת סואץ, או מוצאים את דרכם לים התיכון בתוך הספינות שעוברות במיצר גיברל-טר אל הים התיכון. בעבר המדוזות לא שרדו את המסע, אולם בגלל העלייה בטמפרטורת המים הן מצליחות להשלים את המסע בים ומגיעות לחופינו.

### מזג אוויר

מהו מזג האוויר היום?



מהי הטמפרטורה בחוץ היום?

בעמידה בשמש: קר/ חם

בעמידה בצל: קר/ חם

האם נושבת היום רוח? כן/ לא

מה אני לובש/ת היום:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# כתיבה



## לכתוב זו צורת דיבור ללא הפרעה (זול רואו)

הקיף הפה הולך להיות.....

Handwriting practice lines consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line.

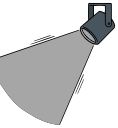
## רוח תודה:



כתבו תודה על זמנכם דברים שחוויתם שחוויתם בשנה האחרונה:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_

## כנפי רוח



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

הנחש שאני רוצה שילווה אותי השבוע :

לשמוח	לסלוח	לחוש רוע	לכבד ולכבד 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
להשיג	לחייך	לאזור 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 לשחק