

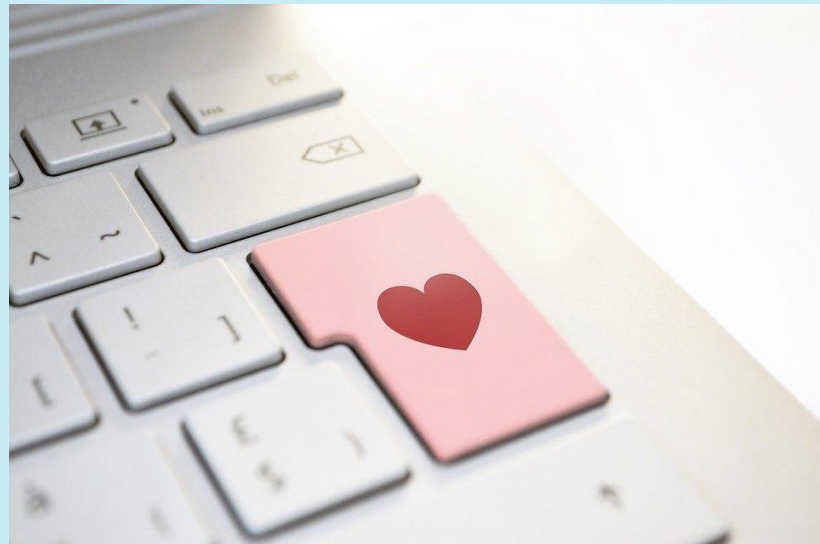


משרד החינוך
מינהל פדגוגי
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

"אין הדבר תלוי אלא בי"

"עוגן" ההתמדה

שלושה מפגשים



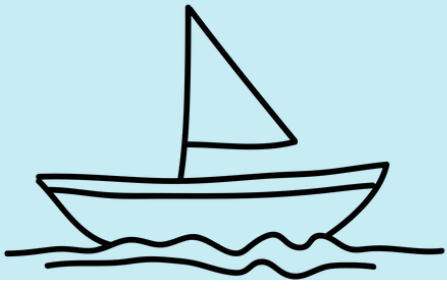
שיעור
"כישורי חיים"
חטיבת ביניים
חמ"ד

רציונל למורה

במצגת שלפניכם מופיעים העוגנים: התמדה, אחריות, גמישות ותקווה.

מטרת החינוך בחמ"ד היא חיזוק וטיפוח זהות אישית ציונית דתית, פיתוח חוסן אמוני ומחויבות לחיי הלכה, מתוך כך נקודת המוצא לעבודה עם העוגנים היא האמונה. "**מגדלור האמונה**" הנמצא בנמל הבית דרכו אנו יוצאים למסע ההתמודדות, ובעזרתו אנו מתבוננים בנקודת מבט אמונית המאירה ומסייעת בפיתוח חוסן אמוני וחיזוק העוגנים. קרקע מזינה לחיזוק ה"עוגנים" היא תחושת שייכות חברתית והדגשת החוויה שאנחנו כולנו ביחד, תומכים, דואגים ושומרים זה על זה.

המערך שלפניכם עוסק בעוגן ההתמדה. ההתמדה היא שקידה, התעסקות או עשייה קבועים הנמשכת לאורך זמן. כדי לפתח ולעודד את יכולת ההתמדה אצל ילדים, יש צורך במבוגרים שיאמינו בהם, יחזקו אצלם כוחות חיוביים ויסייעו בידיהם לשכלל את המיומנויות הקשורות בהתמדה: את חשיבות ההשתדלות, את הנחישות להמשיך ואת היכולת להיות עקבי. מפתח התמדה הוא בפעולות הקטנות והעקביות.



מגדלור האמונה, נמל הבית שייכות ועוגן התקווה

אמונה-



"משמעות "האמין בה": לתמוך את יתדותינו בה' לסמוך עליו בעיון ובמעשה, להתחזק בו וללכת אחריו" (הרש"ר הירש, בראשית ט"ו, פסוק ו') כגון: תפילה, צדקה, לימוד תורה, מעשים טובים, גמילות חסדים.

שייכות –



תחושת שייכות ומוגנות, תמיכה ועזרה הדדית, חברות, התעניינות, דאגה, אכפתיות, שותפות וערבות הדדית.

התמדה –



זו עשייה קבועה הנמשכת לאורך זמן, היכולת להשתדל ולשקוד בנחישות ובעקביות. ההתמדה עוזרת לנו לבצע משימות, לפתח הרגלים, להגשים חלומות ולשמור על בריאותנו.

להרחבה ראה: מסרים בוני חוסן בימים של קורונה - ד"ר יוכי סימן טוב, שפ"י

מגדלור האמונה וארבעת העוגנים



אמונה



נמל הבית שייכות



למורה – כללי שיח לשיעורי "כישורי חיים"

כדי ליצור **מרחב שיח מוגן**, שיאפשר **שיתוף והקשבה פעילה**, מומלץ לקבוע מספר **כללים** בסיסיים. **שיח** על הכללים, הבהרתם, יצירת כללים משותפים ו**חזרה** עליהם, יתרמו לאווירה של התנהגות נאותה ושיח מכבד.

■ הקשבה - **מקשיבים למי שמדבר** - חשוב להקפיד על **הקשבה** אחד לשני.

■ שיתוף והשתתפות - **כולם מוזמנים לשתף ולהשתתף** - נזמין את התלמידים לשתף, אך מי שאינו מעוניין, אינו חייב לעשות זאת. כאשר

מתקיים סבב, כל אחד יכול לוותר על תורו. אם מישהו ויתר על תורו ומתחרט, הוא מוזמן לשתף בסוף הסבב.

■ גבולות - **משתפים חברים רק במה שמתאים** – חשוב לשמור על **סודיות התכנים האישיים** ולהדגיש, שכל מה שנאמר במסגרת השיעור,

לא ידובר מחוץ לשיעור, על מנת ליצור תחושת אמון ובטחון.

■ סודיות ופרטיות - **מה שנאמר במעגל - נשאר במעגל** על מנת ליצור תחושת אמון ובטחון בקבוצה, חשוב לשמור על **סודיות התכנים**

האישיים ולהדגיש, שאפשר לשתף בנושא המדובר באופן כללי, כך לדוגמה אפשר לשתף מה למדתי בשיעור על עצמי ועל הנושא

הנלמד. חשוב להקפיד לדבר רק על עצמי ולא לחשוף את המשתתפים

כללי זה"ב זכות והשתתפות בכיתה

הקשבה וכבוד-

"שבעה דברים בחכם... אינו נכנס לדברי חברו" (משנה אבות, ה' ז')

מקשיבים למי שמדבר ומכבדים!



השתתפות ושותוף- כלם מזמנים להשתתף ולשתף



גבולות- משתפים חברים רק במה שמתאים



סודיות ופרטיות-

מה שנאמר במעגל - נשאר במעגל
מתר לספר רק על עצמי ועל הנושא הנלמד



מפגש ראשון

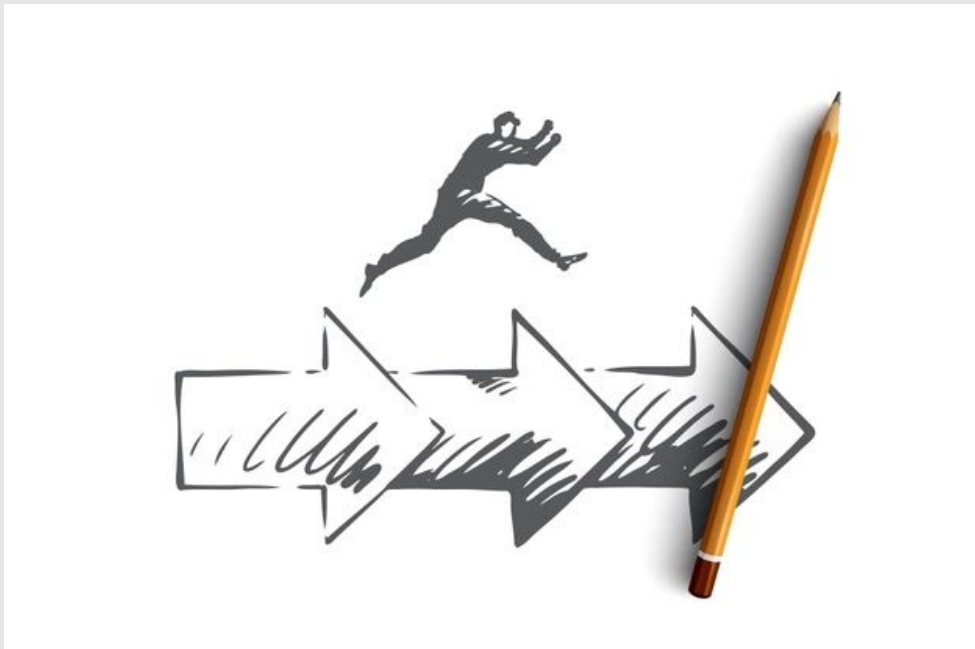
מהלך המפגש:

1. פעילות פתיחה: התלמיד/ה המתמיד/ה
2. ניתוח מקרה - לבנים: המקרה של איתן ואסף
לבנות: המקרה של אביגיל ומעיין
3. סרטון: סיפור הבמבוק הסיני
4. מן המקורות
5. עיבוד והמשגה: התמדה - הגדרה
6. משימה אישית- התמדה
7. סיום וסיכום

התלמיד/ה המתמיד/ה..

סבב שלום: תשובה במילה, בסמליל או בצליל...

התלמידים יחשבו על תחומים בהם הם/ם מתאמצים, מתמידים ומשפיעים בזמן האחרון. תחום או עשייה שבה הם החליטו התאמצו ועשו, הצליחו להשפיע על החלטה כל שהיא, התעקשו ותרמו לעשייה מסויימת... למשל: התנהלות בזמן הקורונה, שעות שינה, מוזיקה ותחומי עניין...



אני שחר... הצלחתי לשכנע את...
אני אריאל... החלטתי לקום מוקדם כל בוקר
אני רוני... מתמיד/ה להתאמן ב...
אני... המלצתי לחבר/ה והם הסכימו לנסות...
אני... מתמיד/ה למלא משימות ב...
אני... ממשיכ/ה להתפלל בכל יום...
אני...

שיתוף

שאלה: על אלו תחומים אנו יכולים להשפיע גם בתקופה זו?

המקרה של איתן ואסף

איתן ואסף הם שני חברים הלומדים בכיתה ט'. בתחילת השנה הם נרשמו לחוג כדורסל, כי הם הציבו לעצמם מטרה לעלות ליגה.

אסף

- ✓ החליט להמשיך בהרגליו
- ✓ בחודשיים הראשונים הוא הקפיד להגיע אח"כ כשהיה עסוק נעדר מהאימונים
- ✓ הרבה ל'בלות' בזמן מחשב
- ✓ הרבה לאכול אוכל קנוי
- ✓ השקיע בלימודיו, לעיתים למד רק סמוך למבחן



איתן

- ✓ החליט לשנות מעט מהרגליו
- ✓ התמיד להגיע לכל אימון
- ✓ אכל ארוחות מזינות
- ✓ הרבה לשתות מים
- ✓ השקיע בלימודיו



המקרה של איתן ואסף - דיון



1. מה אתם חושבים שקרה כעבור

חודש? כעבור חצי שנה? שנה וחצי?

2. מדוע לדעתכם?

3. מה ההבדל ביניהם?

4. האם ההתמדה משתלמת?

המקרה של אביגיל ומעיין

אביגיל ומעיין הן שתי חברות הלומדות יחד בכיתה ט'. בתחילת השנה הן נרשמו לחוג כדורסל, כי הן הציבו לעצמן מטרה לעלות ליגה.

מעין

- ✓ החליטה להמשיך בהרגליה
- ✓ בחודשיים הראשונים היא הקפידה להגיע, אח"כ כשהייתה עסוקה נעדרה מהאימונים
- ✓ הרבתה ל'בלות' בזמן מחשב
- ✓ הרבתה לאכול אוכל קנוי
- ✓ השקיעה בלימודיה, לעיתים למדה רק סמוך למבחן



אביגיל

- ✓ החליטה לשנות מעט מהרגליה
- ✓ התמידה להגיע לכל אימון
- ✓ אכלה ארוחות מזינות
- ✓ הרבתה לשתות מים
- ✓ השקיעה בלימודיה



המקרה של אביגיל ומעיין- דיון



1. מה אתם חושבים שקרה כעבור

חודש? כעבור חצי שנה? שנה וחצי?

2. מדוע לדעתכם?

3. מה ההבדל ביניהן?

4. האם ההתמדה משתלמת?

רגע לומדים



מסכמים וזוכרים



יש משמעות גדולה
להתמדה לאורך זמן
המובילה לתוצאות
הרצויות.

חשוב להמשיך לפעול
בלי לוותר
עד לתוצאות

רגע לומדים - מן המקורות

ר' יוחנן דצפרין פתר קרא בתלוליות של עפר, מי שהוא טפש מהו אומר מי יכול לקצות את זה, מי שהוא פקח מהו אומר הריני קוצה שתי משפלות ביום ושתי משפלות בלילה ולמחר כן עד שאני קוצה את כולה, כך מי שהוא טפש אומר מי הוא יכול ללמד כל התורה נזיקין שלשים פרקים, כלים שלשים פרקים, והחכם אומר הריני לומד שתי הלכות היום ושתיים למחר עד שאני לומדה כולה (שיר השירים רבה פרשה ה)



מה היא ההתמדה לפי מדרש זה?

התמדה

שְׁקִידָה, הַתְּעַסְקוֹת בְּדָבָר בְּכָל עֵת תְּמִיד.

ההתמדה היא תכונה של מי שאינם מפסיקים במה שהם עושים. הם מלאי נחישות להמשיך, שקדנות, עקביות ועקשנות לא מתפשרת, למול הפיתוי להפסיק את המאמץ*.

**רגע
לומדים!**

משימה אישית - התמדה

כל אחד/ת מוזמן/ת לחשוב על דבר שהוא / שהיא רוצה להתמיד בו

בשבוע הקרוב

• מי/מה יעזור לך להתמיד?

• מי/מה יקשה עליך?

• מה ה"רווח" שהיה לך במעשה ההתמדה?



מפגש שני

מהלך המפגש:

1. פעילות פתיחה: שיתוף במשימת ההתמדה האישית
2. התבוננות בהצלחות- סיפורי הצלחה של בני נוער.
3. רגע לומדים!
4. מטרה- מסלולי הצלחה – משפטים מדרבנים
קדימה ומילוי מסלול אישי
5. סיום וסיכום

משימה אישית - התמדה

ספרו על משימת ההתמדה שלכם מהמפגש הקודם-

- כמה זמן הצלחת להתמיד במשימה / במטרה שהצבת לעצמך?
- מי/מה עזר לך?
- מי/מה הקשה עליך?
- מה ה"רווח" שהיה לך במעשה ההתמדה?



סיפורי הצלחה

יזמות של בני הנוער והגשמת מטרות שהציבו לעצמם



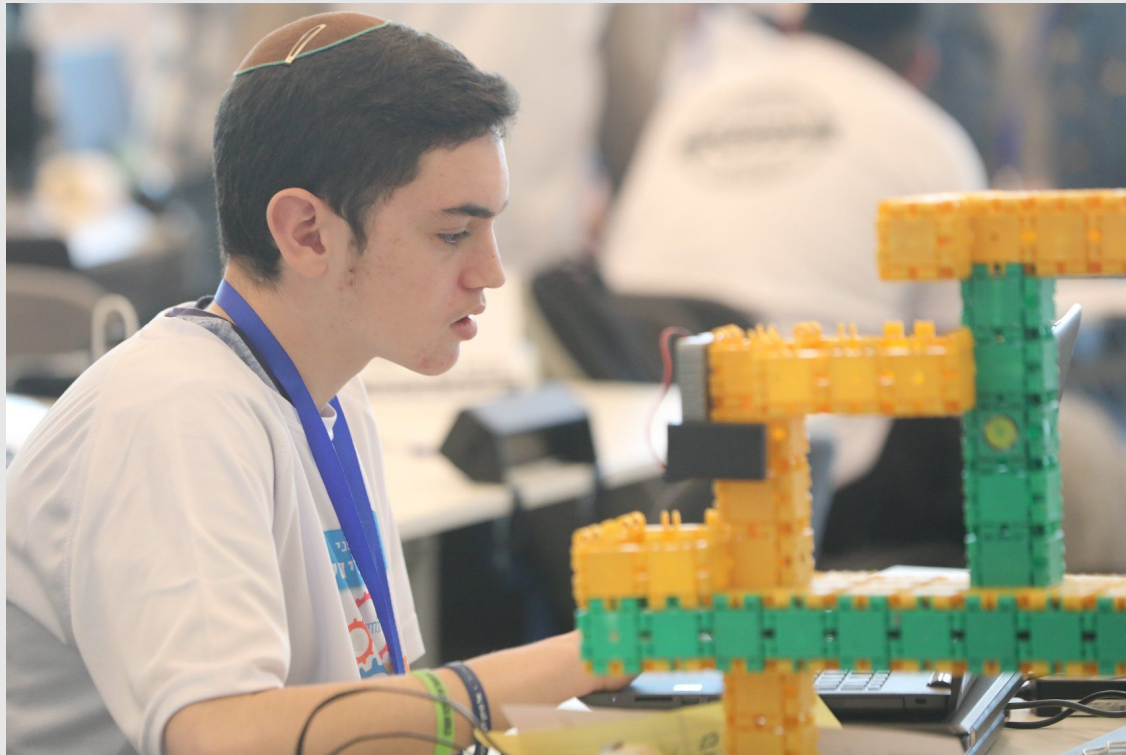
ידיעות אחרונות

בני הנוער בשומרון מצאו תעסוקה לסגר ומסייעים לאוכלוסיה המבוגרת לבנות סוכות • "הסיוע שלנו לציבור יגביר את האחדות והנתינה בעם", הם מקווים, "כבר קיבלנו הרבה טלפונים מאנשים הזקוקים לעזרה"

מיטב הנוער בשומרון. "הסנונית הראשונה לאחדות" ! צילום: שאול גולן

סוכת המציל

יוזמים צעירים - למען הסביבה!



ברכות לזוכים בהאקתון השני של החמ"ד ולכל המשתתפים/ות שלקחו חלק באירוע, כל הכבוד! מקום ראשון: חמ"ד עציון בני ברק: אפליקציה להנגשת הסידור והתפילה לתלמידים עם קושי בקריאה. מקום שני: חמ"ד פלך קרית עקרון : פיתוח אפליקציה 'לא קשיא' להנגשת השפה הארמית ולימוד הגמרא. מקום שלישי: ישיבת חמ"ד צביה פתח תקווה: פיתוח חיישנים כדוגמת 'מובילאיי' להגברת הבטיחות של ילדים הרוכבים על אופניים חשמליים.

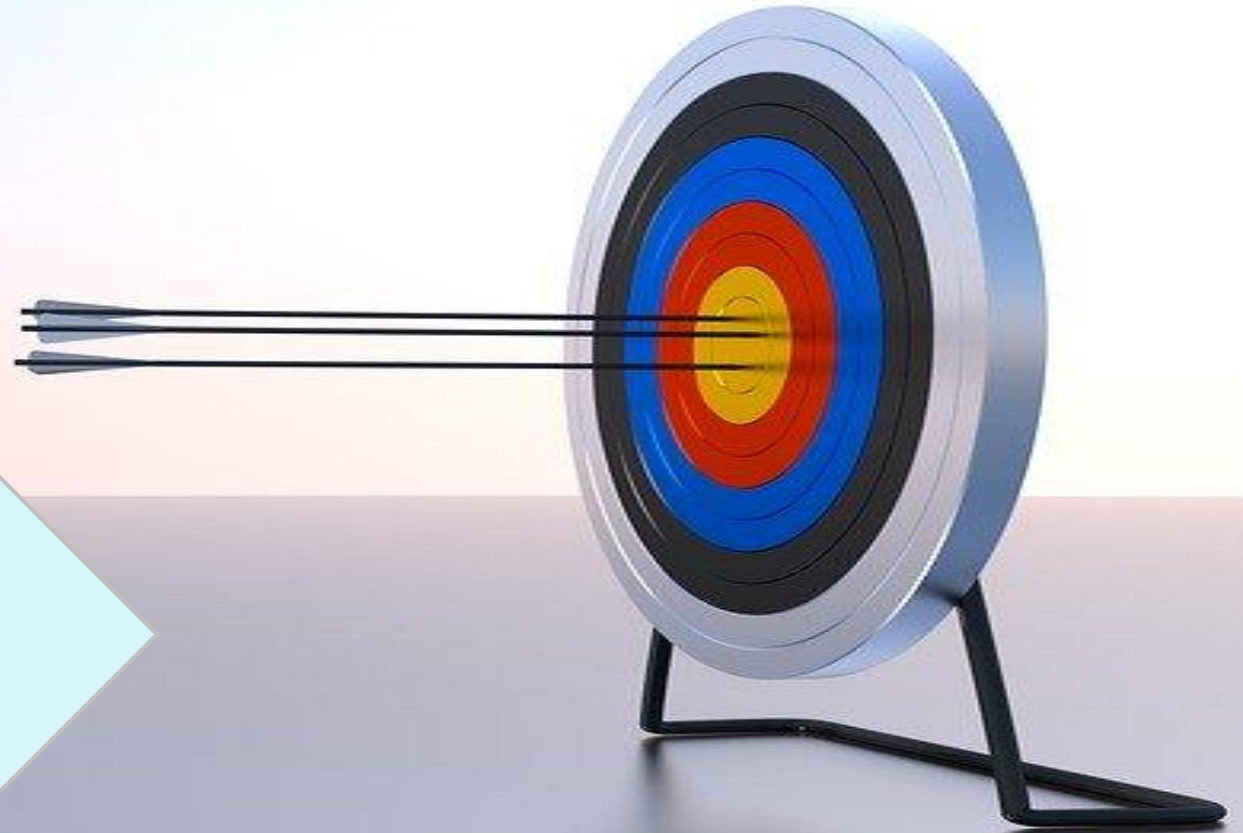
נערים ונערות שהציבו לעצמם מטרות

[https://ch10.co.il/news/585120/
#.X2nWymhvY2x](https://ch10.co.il/news/585120/#.X2nWymhvY2x)

סיפורה של נערה שהתערבה במקום
שאחרים לא הצליחו.

[https://www.kikar.co.il/34172-
0.html](https://www.kikar.co.il/34172-0.html)

■ סיפורו של נער שהציב לעצמו
■ אתגר של 'גדולים'



בעקבות סיפורי ההצלחה של בני הנוער

- מה אתם מרגישים ועל מה אתם חושבים כשאתם שומעים/ קוראים על מעשים מעין אלה של בני נוער?
- מה הניע אותם לדעתכם ליזום לפעול ולעשות?
- אלו משאבים פנימיים וחיצוניים סייעו בידם להגשמת המטרה והיוזמה?
- האם הסיפורים הזכירו לכם משהו בחייכם?



רגע לומדים!

במהלך חיינו, ניצבות לפנינו מטרות שונות, שאנו רוצים להשיג. לעיתים, כאשר אנחנו מצליחים להשיג מטרה, אנו לא מאמינים שאכן זו ההצלחה שלנו. קורה, שאנו מייחסים את ההצלחה למישהו שעזר לנו, אולי ליד המקרה, או למזל. ככל שאדם מצליח יותר, הוא לומד לייחס את ההצלחה לעצמו ולהקב"ה שסייע בידו ולא רק למשהו אקראי.

חשוב לזהות את הגורמים להצלחה כמו: מאמץ, עבודה קשה, התמדה, התעקשות מסוימת וכו' וכך עם הזמן, כאשר אנחנו מצליחים להשיג מטרות נוספות, אנחנו מתחילים להאמין, שאכן, זו ההצלחה שלנו.

משימה אישית - מטרה

חישובו על **מטרה** שהצלחתם להשיג: משהו שלא הייתם בטוחים שאכן תצליחו להשיגו. התבוננו במסלול בשקף 23 וציירי לך מסלול אישי וסמני בו את ההצלחה שלך.

1. אלו מחשבות עלו בך כאשר הצלחת להשיג את המטרה?
2. האם המחשבות הללו סייעו לך, כשרצית להשיג מטרה נוספת?
3. איך עודדת את עצמך להשיג מטרות נוספות?
4. במסלול האישי: כתבו מתחת לכל הצלחה, משפט מחזק שאמרתם לעצמכם, לעצמכם היום. משפט שידרבן אתכם להשיג את המטרה שלכם.
5. במסלול חדש הציבו לעצמכם מטרה חדשה, כתבו מהן הפעולות שתעשו להגמלת המדרבנים שתאמרו לעצמכם.

שיתוף במליאה – התלמידים ישתפו במשפטי העידוד.



משפטים מדרבנים קדימה



משפטים מדרבנים קדימה



המסלול האישי שלי

משפטים מדרבנים:

מטרה: _____
דרכים להשיג אותה:

פעולות שאעשה כדי להגיע למטרה:

לסיום

חישוב:

□ מה למדת על המסלול שלך?

□ האם למדת משהו חדש?

התלמידים מוזמנים לכתוב מילה המתארת מה למדו חדש.

אפשר להשתמש בענן מילים (מאמץ, התמדה, כח רצון ועוד)

חישוב: אם ניתן להשתמש ברעיונות שעלו לעתיד?



מפגש שלישי

מהלך המפגש:

1. פעילות פתיחה – "קלפים מסתובבים"
2. דיון: "אין הדבר תלוי אלא בי"
יצירה משותפת - רשימת חוזקות
3. איתור ומיפוי – חוזקות בדרך להשגת מטרה
4. התבוננות אישית – אני התלמיד/ה המתמיד/ה
5. תובנות ויישום – "יגעת ומצאת, תאמין"
6. סיום סיכום

"קלפים מסתובבים"

3

2

1

6

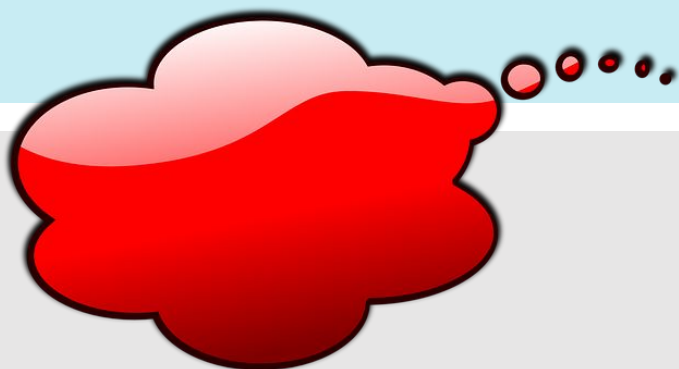
5

4



**אין הדבר
תלוי אלא בי**
(מסכת ע"ז)

המטרות ואנחנו



שאלות לדין כיתתי:

- מה דעתכם על המשפט - עד כמה אנחנו משפיעים על דברים שקורים בחיינו?
- עד כמה אנחנו אחראים להשגת המטרות שלנו?
- כשאתם נזכרים בהצלחה אחת שלכם, ואולי אפילו בכמה הצלחות שלכם, מה אתם חושבים עליהן? איך הצלחתם/ן להשיג אותן? אלו מאמצים השקעתם כדי להגיע אליה?
- איך אתם מרגישים/ות לגבי תהליך ההצלחה?
- אפשר לכתוב את התשובות במנטימטר (כתגובות או כענן מילים)

- האם אתם מרגישים שיש לכם השפעה על מה שקורה בחייכם? האם השגת המטרות שלכם/ן היא משהו שאתם פעלתם, התמדתם והתאמצתם עבורו? היו סיבות נוספות? (עזרה, הורים, מזל, צירוף מקרים...)

- כתבו במחברת / או בקיר שיתופי – מנטימטר או פדלט:
- כיצד לדעתכם ההצלחה שלכם/ן בהשגת מטרה או מטרות שהצבת לעצמך?
- השפיעה על המחשבות והרגשות שלכם/ן, כשעמדתם בפני מטרה חדשה?

"אין הדבר תלוי אלא בי" (מסכת ע"ז)

הקב"ה חנן כל אדם בכוחות וחוזקות שעוזרים לו להצליח.



כדי להגיע להצלחה עליו להשקיע מאמץ, להתאמן, לנסות, להתמיד ולהתקדם.



חוזקות הן כוחות שיש לכל אחד ואחת מאיתנו.



כדי לממש כוחות ויכולות אלו, חשוב להשקיע מאמץ ולהתמיד, ולהתפלל שהקב"ה יסייע.



גם הצלחות קטנות הן הצלחות
ככל שאנחנו מתאמצים ומתמידים להשיג את מטרותינו,



**אנחנו משפיעים על עצמנו לטובה – אנחנו מאמינים בעצמנו
והקב"ה מסייע בידינו, ואנו ממשיכים להשיג מטרות נוספות.**



חוזקות

רשמו חוזקות וכוחות שאתם מכירים אצל אנשים בסביבתכם



התלמידים/ות המתמידים/ות

אילו חוזקות תורמות בעת מאמץ והתמדה בדרך להשגת מטרה?

שמחת חיים	אמונה	חוש הומור	אחריות
סובלנות	אופטימיות	חברותיות	נתינה
אכפתיות	סבלנות	מאמינה בטוב	אומץ לב
יצירתיות	הפעלת שיקול דעת	רגישות	נחישות
תעוזה	נכונות לעזור לזולת	חריצות	כוח רצון
בקשת עזרה	יושר	גמישות	
התמדה	משקיע/ה מאמצים	תשומת לב והקשבה	דבקות במטרה
	תקווה		

"יגעת ומצאת... תאמין!" (מסכת מגילה)

התבוננו בחוזקות, ביכולות ובכוחות שלכם.

היזכרו בהצלחה אחת, שבה נעזרתם באחת או יותר מהחוזקות הללו.

○ איך הכוחות והיכולות שלכם עזרו לכם?

○ אלו מאמצים השקעתם על מנת להצליח?



סיכום ושיתוף

בסיום השיעור, מה דעתכם כעת על המשפט:

"אין הדבר תלוי אלא בי"
(מסכת ע"ז)

באילו תחומים ואיך תוכלו להשפיע על מימוש המטרות שלכם?
אלו מחשבות יש לכם לעתיד לקראת "היצירות הבאות" בחייכם?



מסיימים ומסכמים

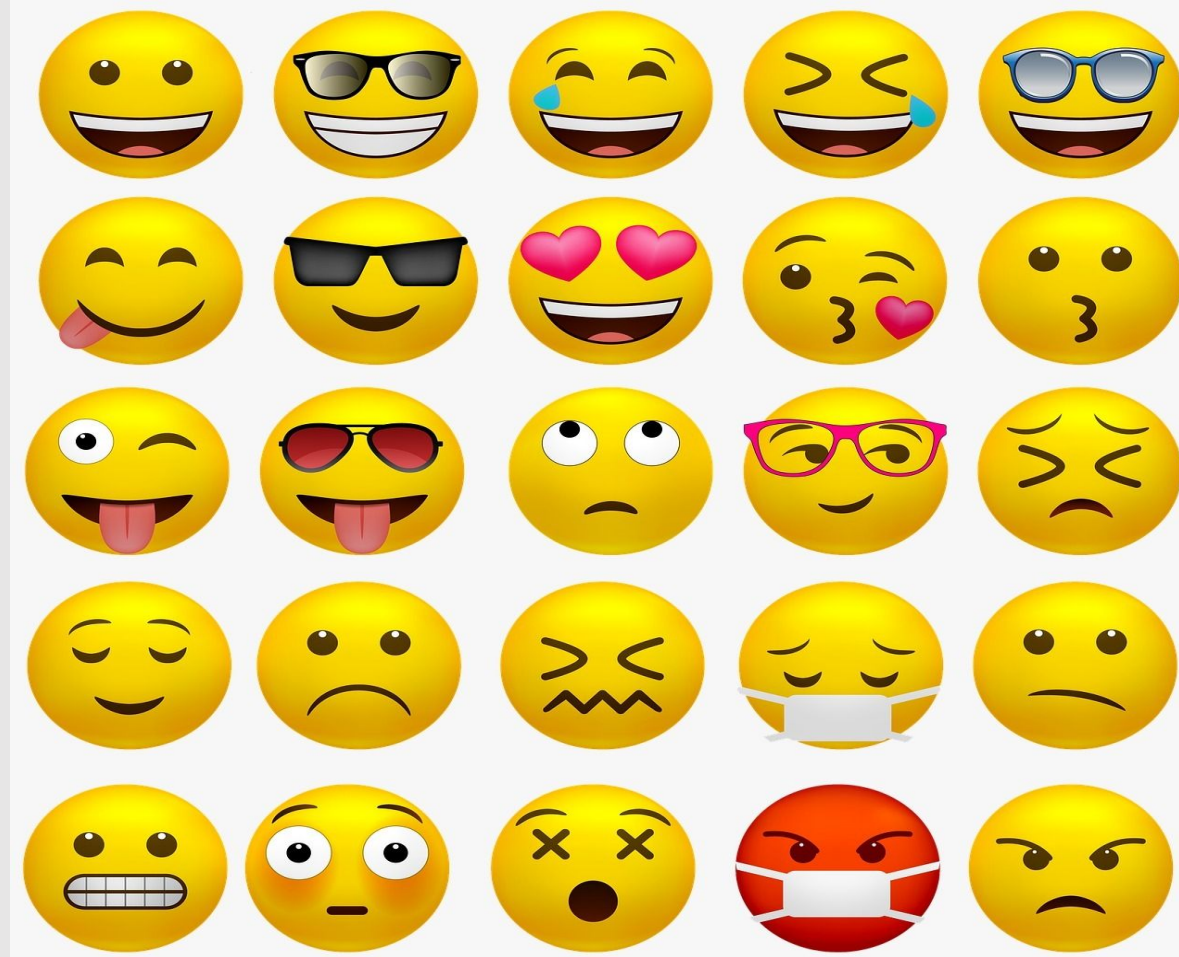
- לכל אחד ואחת מאיתנו יש **כוחות וחוזקות שהקב"ה חנן אותנו בהם.**
- ביכולתנו להציב **מטרות** ולפעול לקראת הגשמתן.
- הכרה ב**חוזקות** שלנו מעלה את תחושת ה**מסוגלות**.
- "אין הדבר תלוי אלא בי"- אם **נאמין בכוחותינו**, ונאמין בעצמנו, כשנתמודד מול **אתגר** חדש נתמיד ולא נוותר.
- מטרות שהשגנו מחזקות את ה**רצון** שלנו לנסות ולהתנסות שוב.
- אימון, ניסיונות, מאמץ והתמדה** יקדמו אותנו לעבר מימוש מטרותינו
- לעיתים יש להתמיד בפעולות הנמשכות לאורך זמן כדי לראות את התוצאות וליהנות מהן.

מפגש רביעי

מהלך המפגש:

1. פעילות פתיחה – "כמה כוח יש לי היום?"
2. עבודה בקבוצות – התמדה בימי קורונה
"אחרי הפעולות נמשכים הלבבות"
3. מחזקים את עצמנו – יצירת סטיקרים
4. סיום וסיכום

כמה כוח יש לי היום?



עוצרים לחשיבה - עבודה בקבוצות

כיצד מאמץ וההתמדה יכולים לעזור לכם בתקופת הקורונה

ואיך "אחרי הפעולות יימשכו הלבבות"

בקשר עם
החברים/ות



בשמירה
על הבריאות



בלמידה



עוצרים לחשיבה – למידה

קבוצה 1

כיצד מאמץ וההתמדה ב**למידה** יכולים לעזור לכם בתקופת הקורונה:

1. אלו השפעות יש לתקופת הקורונה על הלמידה?
2. רשמו דרכים שמצאתם להתמודד עם השפעות אלו.
3. רשמו המלצות כיצד להתמיד בלמידה בתקופת הקורונה.
4. חישבו על דרך יצירתית להציג את המלצותיכם בפני המליאה.



עוצרים לחשיבה – בריאות

קבוצה 2

כיצד מאמץ וההתמדה יכולים לעזור לכם לשמור על הבריאות בתקופת הקורונה:

1. אלו השפעות יש לתקופת הקורונה על הבריאות שלכם?
2. רשמו דרכים שמצאתם להתמודד עם השפעות אלו.
3. רשמו המלצות כיצד להתמיד בשמירה על הבריאות בתקופת הקורונה.
4. חישבו על דרך יצירתית להציג את המלצותיכם בפני המליאה.

בשמירה
על
הבריאות



עוצרים לחשיבה – קשרים

קבוצה 3

כיצד מאמץ וההתמדה יכולים לעזור לכם לשמור על **קשר עם החברים/ות** בתקופת הקורונה

1. אלו השפעות יש לתקופת הקורונה על הקשרים החברתיים?
2. רשמו דרכים שמצאתם להתמודד עם השפעות אלו.
3. רשמו המלצות כיצד להתמיד בשמירה על הקשרים החברתיים בתקופת הקורונה.
4. חישבו על דרך יצירתית להציג את המלצותיכם בפני המליאה.



**בקשר
עם
החברים/ות**

שיתוף במליאה

כיצד מאמץ וההתמדה יכולים לעזור לכם בתקופת הקורונה?

בקשר עם
החברים/ות



בשמירה על
הבריאות



בלמידה



מחזקים את עצמנו – בחוזקות

בחרו חוזקה אחת או שתיים שיש לכם.
צרו מדבקה – סטיקר המביע חוזקות אלו.



יוצרים מדבקות – דוגמאות



אלופה! תובילי קדימה

אחותי, את אמיצה!!



יצירתי!!!



מתגבר כארי!



עזרת כמו גדול!



התמודדתי!!
הצלחת בגדול!!

כרישה!! לא ויתרת!



כריש!! לא

ויתרת!



איזו יצירתית



מחזקים את עצמנו – באמונה



אמונה

"הוא הנתן ליעף כח ולאין אונים עצמה" (ישעיהו מ, כט)

מה אני רוצה לומר בסיום?

