



משרד החינוך  
מינהל פדגוגי  
אגף בכיר שירות פסיכולוגי ייעוצי

מְנַסִּים וּמְשִׁיכִים לְנִסּוֹת...

"עוֹגֵן" הַתְּמַדָּה



שיעור

"כישורי חיים"  
לתלמידי כיתות

ב'-ג'

חמ"ד

# עוגן ההתמדה – מבנה המערך

1. רציונל למורה
2. כללי שיח לשיעור כישורי חיים – הרחבה למורה
3. כללי שיח – לתלמיד
4. פתיח: סיפור "הטיול למערה הסודית", סרטון
5. מהי התמדה?
6. עיבוד והמשגה: באלו דברים מתמידים? מתי הכי קשה? מה עוזר?
7. התמדה בתקופת הקורונה
8. סיום וסיכום

# רציונל למורה

במצגת שלפניכם מופיעים עוגנים הנדרשים לנו לצליחת השנה המתגרת שבפתחינו: **התמדה, אחריות, אמינות 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 ב**ציון 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.

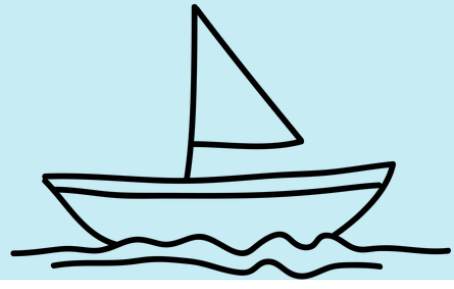
# מגדלור האמונה וארבעת העוגנים



אמונה



נמל הבית שייכות



# 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*



# 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 **וחזרה** 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.

■ **אבלות** - 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**.

# כָּלֵי זֶה"ב

## זְכוּת וְהַשְׁתַּתְפוּת בְּכֶתֶה

הַקְּשָׁבָה וְכַבּוּד -

"שִׁבְעָה דְבָרִים בְּחָכְם... אֵינוֹ נִכְנָס לְדַבְרֵי חֲבֵרוֹ" (מִשְׁנָה אָבוֹת, ה' ז')

מִקְשִׁיבִים לְמִי שֶׁמְדַבֵּר וּמְכַבְדִּים!



הַשְׁתַּתְפוּת וְשִׁתּוּף - כָּלֵם מְזַמְנִים לְהַשְׁתַּתֵּף וּלְשִׁתֵּף



גְּבוּלוֹת - מְשִׁתְּפִים חֲבֵרִים רַק בְּמָה שֶׁמֵּתְאִים



סוּדִיּוֹת וּפְרָטִיּוֹת -

מָה שֶׁנֶּאֱמַר בְּמַעֲגָל - נִשְׂאָר בְּמַעֲגָל  
מֵתֵר לְסַפֵּר רַק עַל עֲצָמֵי וְעַל הַנוֹשָׂא הַנִּלְמָד



## טיוול למערה הסודית \*



"היום, אני לוקחת אתכם אתי לטיול למערה סודית. קשה מאוד להכנס למערה זו. כדי להכנס למערה הזאת צריך למצא את הפתח הסודי שלה. הרבה מחסומים חוסמים את הכניסה למערה אך מי שמצליח להכנס אליה, מבטחת לו חוויה קסומה. המערה מלאה סודות. אוצרות רבים חבויים בה. הטיול בה מתאים לכל מי שחובב הפתעות והרפתקאות. כל אחד מכם יצטרך למצא בעצמו את הפתח למערה לא כל הפתחים של המערה מובילים לדלת הכניסה. אתם מנסים לדחוף ולא מצליחים, מה אתם מרגישים? על מה אתם חושבים? אני שומעת שאתם לא מתיאשים ומנסים לחפש דרך אחרת. והנה עוד מחסום ועוד מחסום. סוף סוף מתגלה לכם דלת הקסמים שדרךה תוכלו להכנס למערה הסודית!

# בְּעֵקֶבֶת הַטַּיּוֹל לַמַּעֲרָה הַסּוּדִית...

מָה הָיָה קִנְיָה?

אֵיךְ הִרְגַּשְׁתֶּם  
בְּמַהְלֵךְ הַסְּפּוּר?

מָה עֲשִׂיתֶם  
כְּשֶׁנִּתְקַלְתֶּם  
בְּקִנְיָה?

מָמָה נֶהְנִיתֶם?



# מָה נִלְמַד הַיּוֹם?

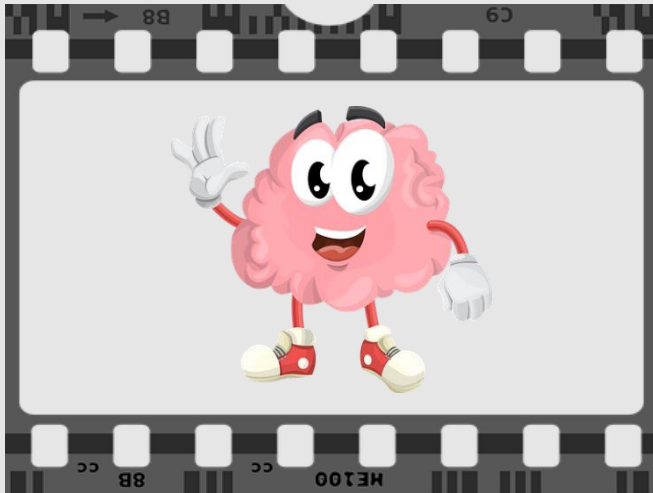


בְּשַׁעוֹר שְׁלָנוּ הַיּוֹם, נִדְבֵר עַל מָה שְׁעוֹזֵר לָנוּ לַעֲשׂוֹת  
דְּבָרִים שׁוֹנִים וְחֲשׁוּבִים בְּחַיִּים שְׁלָנוּ  
בְּאִפֶּן קְבוּעַ

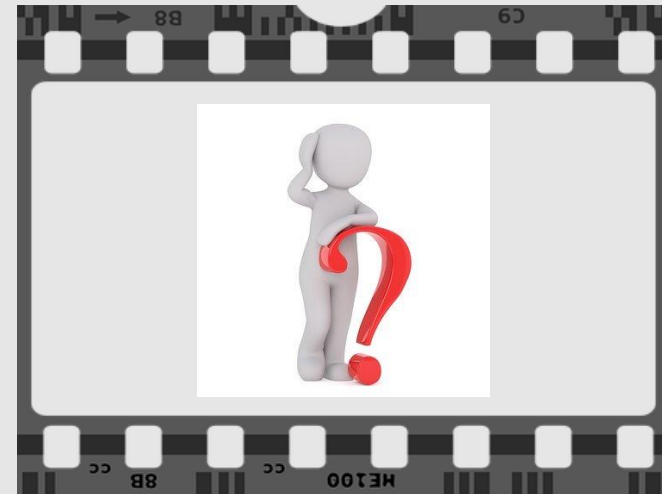
# נצפה ביחד



# נצפּה בַּיחַד



מי היא הדמות הקטנה?  
מה נסתה הדמות הקטנה לעשות?  
האם הצליחה?  
איך הרגישה?



מה הילדה נסתה לעשות?  
מה היא הרגישה כאשר נסתה ולא הצליחה?  
מה היא עשתה?  
מה הייתם אומרים לה?  
מה הייתם עושים במקומה?

# נצפּה בַּיַחַד

מָה עֵזֶר לַיְלָדָה לְהַאִיר אֶת הַכּוֹכָב בַּשָּׁמַיִם  
וְלַגְרוֹם לַמָּטוֹס לְהִמָּרִיא וְלָטוֹס?




רַגַע, לֹמְדִים!

"הַתְּמָדָה"


איזו מְלָה  
מְסַתֶּרֶת בַּמְּלָה  
"הַתְּמָדָה"?




# הַתְּמִדָּה



אָנִי מֵאֲכִיל אֶת  
הַדָּגִים בְּאֶקוֹרִיּוֹם  
בְּכָל בֶּקֶר...



אֵלֹו דְּבָרִים אַתֶּם  
עוֹשִׂים תְּמִיד?  
בְּכָל יוֹם? בְּכָל שָׁבוּעַ?  
מִדּוּעַ אַתֶּם עוֹשִׂים  
אוֹתָם?



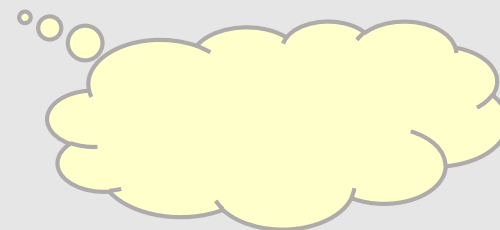
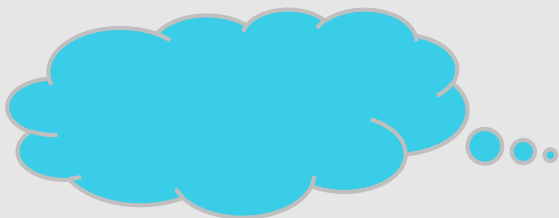
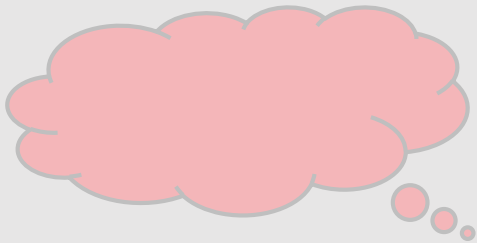
אָנִי מֵתְאַמְנֶת  
כָּל יוֹם בְּנִגְיָנָה  
בַּפִּסְנִיתָר

הַדְּבָרִים שֶׁאוֹתָם אֲנִי עוֹשִׂים בְּאֶפֶן קְבוּעַ – דּוֹרְשִׁים מֵאֵתְנוּ

" הַתְּמִדָּה "

# רָגַע, מְשַׁתְּפִים

בְּאֵלֹהֵי דְבָרִים אֲנַחְנוּ  
מִתְמַיְדִים?



# מָה כְּדָאִי לִילְדִים לַעֲשׂוֹת?



# מַתְמִידִים

סִפְרוּ עַל מְקָרִים שֶׁבָּהֶם נִסִּיתֶם לַעֲשׂוֹת מִנְשָׂהוּ  
וְלֹא מִיַּד הַצְּלַחְתֶּם...

אָבֵל הַמְּשַׁכְּתֶם לַנִּסּוֹת...



לפְּעָמִים קָשָׁה לְהִתְמַיֵּד...

מָתִי הֵכִי קָשָׁה לְהִתְמַיֵּד?



# רָגַע, לּוֹמְדִים!

זֶה עוֹזֵר לָנוּ  
לְשָׁמֹר עַל עֵצְמָנוּ.  
וְעַל הַבְּרִיאוֹת שֶׁלָּנוּ.

זֶה עוֹזֵר לָנוּ לְבַצֵּעַ  
אֶת כָּל  
הַמְּשִׁימוֹת שֶׁלָּנוּ.



מֵדוּעַ חָשׁוּב  
לְהִתְמַיֵּד?

זֶה עוֹזֵר לָנוּ לְלַמּוֹד  
דְּבָרִים חֲדָשִׁים

זֶה עוֹזֵר לָנוּ  
לְהַגְשִׁים  
חִלּוֹמוֹת





# להיות תלמיד זה להתמיד!

'אינו דומה שונה פָּרְקוּ מָאָה פְּעָמִים לְשׁוֹנָה פָּרְקוּ מָאָה וְאַחַת'  
(חגיגה, ט')



# הַתְּמַדָּה בַּתּוֹרָה

"לֹא יָמוּשׁ סֵפֶר הַתּוֹרָה הַזֶּה מִפִּיךָ וְהִגִּיתָ בוֹ יוֹמָם וְלַיְלָה"  
יהושוע א' ח'

גַּם הַתְּמַדָּה בַּתּוֹרָה נַחֲשָׁבֶת לְמַעַלָּה גְּדוֹלָה



"טוֹב לִי תוֹרַת פִּיךָ"  
מֵאֵלֶיךָ זָהָב וְכֶסֶף"  
תהילים קיט עב



"טוֹב לִי תוֹרַת פִּיךָ"  
מֵאֵלֶיךָ זָהָב וְכֶסֶף"  
תהילים קיט עב

# רְגַע נֶשֶׁל מִז"ל!



לָאוּ אֲנִי  
מִמְשִׁיר/מִמְשִׁיכָה?



זֶה רַק זְמַנִּי!



מָה אֲנִי מְרַגֵּינֵשׁ/ה?



# מחשבות שעוזרות

כתבו או ציירו במחברת שלוש מחשבות

שיכולות לעזור לכם

להתמיד.



# צנצנת המחשבות שעוזרות



אני מאמין /  
מאמינה  
בעצמי

תמיד  
אפשר  
לנסות שוב

"עדין"  
לא הגעתי,  
אבל אני בדרך"

השתדלתי  
וקה מה  
שחשוב

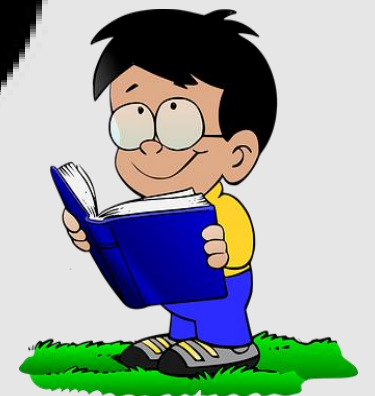
# צנצנת המחשבות שעוזרות

אני מאמין  
בעצמי

תמיד  
אפשר  
לנסות שוב

"עדין  
לא הגעתי,  
אבל אני בדרך"

השתדלתי  
וזה מה  
שחשוב



# מעשים שעוזרים

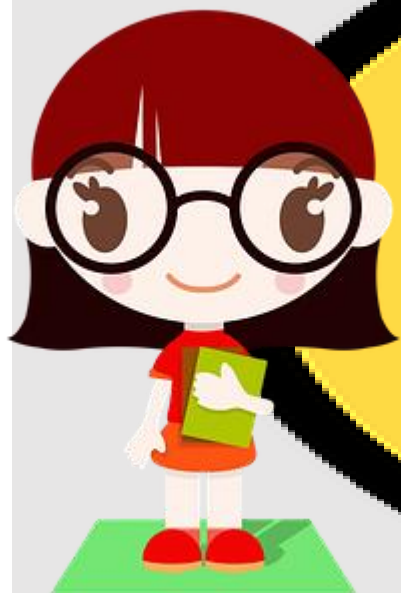
כתבו או צירו במחברת שלונשה דברים

שאתם יכולים לעשות

בנשאתם מתקנשים להתמיד



# צנצנת המעשים שעוזרים



לְנִסוֹת בְּדֶרֶךְ  
אַחֶרֶת

לְלַמֵּד  
מִחֲבֵרִים

לְעֲשׂוֹת הַפְּסָקָה  
וְלִנְוֹחַ

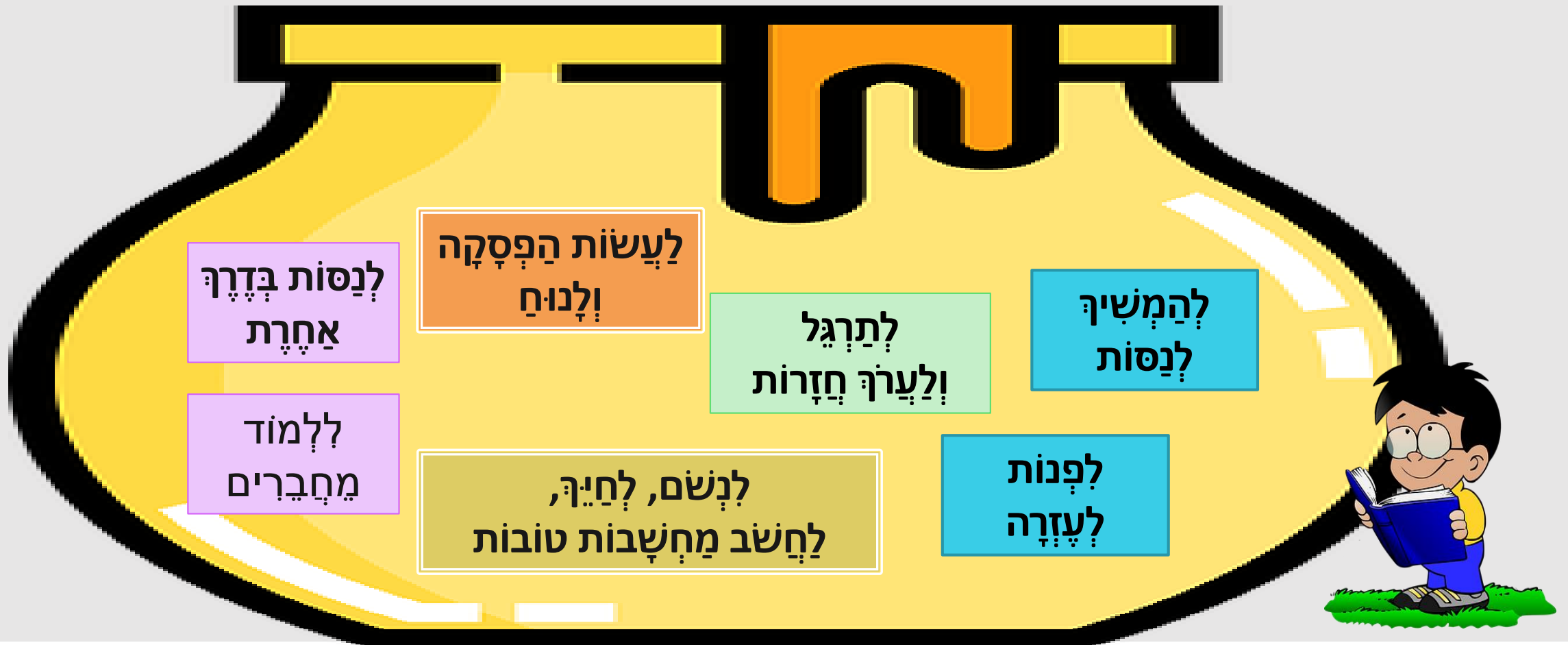
לְתַרְגֵּל  
וְלַעְרוֹךְ חֲזָרוֹת

לְהַמְשִׁיךְ  
לְנִסוֹת

לְנָשִׂים, לְחֵיף,  
לְחַשֵּׁב מִחֲשָׁבוֹת טוֹבוֹת

לְפָנוֹת  
לְעֶזְרָה

# צנצנת המעשים שעוזרים



# התמדה – במיוחד בתקופת הקורונה




# נִתְמַיֵּד בַּחֲבֵרוֹת – מְשִׁימָה לְהַמְשִׁיךְ

בְּכָל יוֹם  
נִיצוֹר קִשּׁוֹר עִם חֲבֵר/ה



# מְסִימִים וּמְסִכָּמִים - מָה לְמַדְנוּ הַיּוֹם?



בְּתִקּוּפָה הַזֹּאת חָשׁוּב  
נִשְׁנַתְּמִיד בְּשִׂמְיָה עַל קֶשֶׁר עִם  
הַחֲבֵרוֹת וְהַחֲבֵרִים וּבְלִמְיָה

נִזְכֵּר לְהַשְׁתַּמֵּשׁ  
בְּמִילִים מְעוֹדְדוֹת  
וּבְמַעֲשִׂים שְׂעוֹזְרִים לָנוּ לְהַתְּמִיד

הַהִתְמָדָה עוֹזֶרֶת לָנוּ  
לְהַגִּישׁ חֵלּוּמוֹת  
וּלְמַלֵּא מְשִׁימוֹת שׁוֹנוֹת

הַהִתְמָדָה עוֹזֶרֶת לָנוּ  
לְפִתּוֹחַ הָרַגְלִים שׁוֹנִים וְלִשְׁמֹר  
עַל הַבְּרִיאוֹת שֶׁלָּנוּ

# מָה אָנִי רוֹצֶה לֹמַר בַּסּוֹף הַשְּׁיֵעוֹר? מָה אָנִי רוֹצֶה לַעֲשׂוֹת בְּעֵקֶב הַשְּׁיֵעוֹר?

