



משרד החינוך
אגף א' לחינוך על יסודי
מינהל מדע וטכנולוגיה

המדריך למורה במגמת מנהיגות ויזמות בסביבה עסקית | מודל התחל"ה

חוברת מלווה חונכות

כיתה י"ב

תוכן עניינים

3	הקדמה
4	לוח שנתי
4	מהלך התמחות שנתי: השפעה
6	נספח 1 מחוון אבן דרך 1
7	נספח 2 מחוון אבן דרך 3
10	נספח 2 מחוון אבן דרך 3
18	אבן דרך 1 - מושגים
32	אבן דרך 2 - מושגים
44	אבן דרך 3 - מושגים
58	ביבליוגרפיה

הקדמה

בכיתה י"ב, מטרת תהליך החונכות היא לסייע ללומדים לאסוף את שנצבר עד כה באישיותם לקראת חייהם העצמאיים, עם סיום בית הספר. במידה רבה, שנה זו מחזיקה את שני הקצוות – את העבר ובו הניסיון, הנערות, המציאות והשייכות של הלומדים; ובו בזמן גם את העתיד, עם מעין 'משקפת' להתבוננות ותכנון של העתיד הקרוב או הרחוק, המאפשרת זיקוק החלומות והשאיפות, והכרה כי בתום תקופה זו יהיו בוגרים צעירים.

המעגלים המרכזיים בהם נעסוק בכיתה י"ב הם: סביבת החיים המקומית, הקהילה והשייכות לה, הצוותים הממוקדים בכיתה, כמו גם השפעה ומעורבות של הלומדים על המציאות סביבם.

בשנה זו התלמידים ייצאו לחשיפה והיכרות עם גורמי עיר, קהילה וסביבת חיים כאזרחים מן המניין, ויחוו את הגורמים הנפגשים בהם והרואים בהם פוטנציאל לפעולה, השפעה, שייכות פעילה ומעשיות. תהיה זו הזמנה ליחסי גומלין חדשים בין הלומדים לסביבתם, כיאה לתלמידי י"ב אשר עתידים להיפרד ממערכת החינוך ולהצטרף למערך האזרחי ברשות המקומית ובישראל.

דגש מיוחד מושם בלמידה סביב שאלת השפעה ופרויקט השפעה בי"ב.

כחלק מתהליכי ההערכה בי"ב, התלמידים בחונכות יידרשו להמשך כתיבה אוטוביוגרפית המתייחסת להתבוננות עתיד ולהעמקה בבירור הזהות האישית, בנוסף ידרשו לקבוע ולתאר יעד אישי לשנה זו ולקבוע את דרכי השגתו. התלמידים יתעדו מצב ההתקדמות ביעד האישי, וידונו בהתפתחותם ביעד במסגרת חונכות אישית או במסגרת כיתתית.

*המתודות בחוברת זו הן מתודות המתווספות למתודות בחוברות חונכות י"א וי"ב, בהן ניתן למצוא שפע של הצעות לפעילות גיבוש קבוצה וליווי תהליך עבודה קבוצתי לאורך פעימות השנה.

לוח שנתי

התמחות	חונכות
כללי	תסריט חיים יעד אישי
אבן דרך 1	סביבות חיים, יחסי גומלין, קהילה, למידה התנסותית, חלומות
תוצרים	תסריט חיים, יעד אישי
אבן דרך 2	עבודת צוות, מדידה והערכה, תיאוריית ייחוס, אקטיביזם חברתי, קונפליקטים, מצבי לחץ, הערכה עצמית, הצלחה
תוצרים	תסריט חיים, יעד אישי
אבן דרך 3	אוריינטציית עתיד, קשר עם הורים, מחוון, למידה לאורך החיים, משוב, פרידה
תוצרים	תסריט חיים, יעד אישי
בוחר חיצוני	* סיכום רפלקטיבי של תסריט חיים * יעד אישי
*תיעוד סיורים * השפעה חקר השפעה, שאלת השפעה כלי חקר רב מימדי, סקירת ספרות שימוש בנתונים מהחקר, ממצאים ומסקנות פעולת השפעה, תוכנית עבודה, ביצוע, משוב ובקרה *אנתרופולוגיה תחומית	

תמהיל הערכה

תמהיל הערכה - י"ב - 30% ציון מגן

אבני דרך	חונכות	התמחות
אבן דרך 1 ספטמבר - דצמבר מחזון נספח 1	תוכנית עתיד: תוכנית עתיד: כתיבת ראשי פרקים כתיבת פרק ראשון כתיבה רפלקטיבית קבועה כתיבת יעד אישי השתתפות בחונכות	פרזנטציה: 10% תיעוד ימי סיור חקר: הגשת שאלת מחקר השפעה - 5% תיאור מהלך חקר - כלי מחקר, מקורות - 5%
אבן דרך 2 ינואר - מרץ מחזון נספח 2	תוכנית חיים: המשך כתיבת תסריט חיים כתיבה רפלקטיבית קבועה עבודה ומעקב על יעד אישי השתתפות בחונכות	פרזנטציה: 25% תיעוד ימי סיור ת.ז. תחום התמחות אנתרופולוגיה תחומית - שימוש במושגים - 5% כתיבת חקר רב מימדי 5 יח' - עבודה קבוצתית, 3 יח' - עבודה יחידנית הגשת הצעת פרויקט השפעה - 5% תיעוד מפגשי התמחות תחומית - 10% הצגה - 5%
אבן דרך 3 אפריל - מאי מחזון נספח 3	תוכנית חיים: סיום כתיבת תסריט חיים כתיבה רפלקטיבית קבועה עבודה מעקב והצגה של יעד אישי השתתפות בחונכות	פרזנטציה: 25% תיעוד ימי סיור - 5% 5 יח' - מהלך עבודה קבוצתית - 10% 3 יח' - מהלך עבודה יחידנית - 10% חקר רב מימדי - 5% פרויקט השפעה + הבטחת איכות 5% הצגה - 5%
כללי יוני מחזון נספח 4	תמונת עתיד-10% יעד אישי - 10% רפלקציה - 10% הערכת חזון - 5% מאמץ והשקעה השתתפות בקבוצה מודעות עצמית ורפלקציה תקשורת ומערכות יחסים	הערכת מנטור+ הערכת חזון: 5% הגעה, התנהגות הולמת, מקצועיות, יזמות, פתרון בעיות, עבודה קבוצתית, מסוגלות, אחריות אישית

מקרא מחוון:

100 - 90	מעל המצופה
90 - 75	מצופה
75 - 60	בדרך מצופה
מתחת ל-60	מתחת מצופה

נספח 1 מחוון אבן דרך 1

נושא על	קריטריון	מעל למצופה	כמצופה	בדרך למצופה	מתחת למצופה
חונכות	כתיבת ציר 'תסריט חיים': בחירה של הפרקים עליהם התלמיד יכתוב תסריט חיים מתן שמות לפרקים כתיבת ציר תסריט חיים - נושא מארגן				
	כתיבת פרק: פרק שכולל בין 1 ע"מ-3ע"מ פרק המבוסס על המשימות שנעשו בכיתה כתיבה קולחת ותקינה כתיבה תכנים משמעותיים				
	יעד אישי: לקבוע ולתאר יעד אישי לשנה זו ולקבוע את דרכי השגתו. תיעוד מצב ההתקדמות ביעד האישי				
	השתתפות: הכנת משימות איכותיות ומשמעותיות בקבוצת החונכות יחסי אנוש ותקשורת תקינים עם החונך והתלמידים שיתוף פעולה מעורבות ואכפתיות עבודה בצוות עבודה על פרויקט (5 יח')				
	חקר רב ממדי - נושא ושאלת השפעה: בחירת נושא לתהליך החקר הרב ממדי לאחר מיפוי ובירור נושאים מגוונים בחירת וניסוח שאלת השפעה המובילה לחקר רב מימדי בחירת דרכי החקר הרב מימדי כתיבת ראשי פרקים לתהליך החקר הרב ממדי מציאת מקורות ביבליוגרפיים כתיבת השערת חקר				
התמחות	סיורים: השתתפות ב-6 סיורים התעניינות ומעורבות תיעוד רפלקטיבי על פי ההנחיות של 4 ימי סיור מתוך ה-6				
	הצגה: הצגת כל התכנים הנדרשים עמידה מול קהל הצגה אסתטית הצגה קוהרנטית שימוש בדרכים שונות לעניין את הקהל				

נספח 2 - מחוון אבן דרך 2

נושא על	קריטריון	מעל למצופה	כמצופה	בדרך למצופה	מתחת למצופה
חונכות	כתיבת פרק פרק שכולל בין 1 ע"מ-3 ע"מ פרק המבוסס על המשימות שנעשו בכיתה כתיבה קולחת ותקינה				
	יעד אישי התלמיד יכתוב תיעוד מצב ההתקדמות ביעד האישי, יתכן וישנה את בחירת היעד. התלמיד יתאר כלים מסייעים להשגת היעד האישי. התלמיד יתאר התמודדויות בהשגת היעד האישי				
	השתתפות הכנת משימות איכותיות ומשמעותיות בקבוצת החונכות יחסי אנוש ותקשורת תקינים עם החונך והתלמידים מעורבות ואיכפתיות				

נושא על	קריטריון	מעל למצופה	כמצופה	בדרך למצופה	מתחת למצופה
התמחות	אנתרופולוגיה תחומית: על מקום התמחות / ארגון/ מרחב/ תחום * הצגה מקיפה וניתוח התחום הנבחר הכולל שימוש במושגים: - ת.ז: תיאור כללי, מהות העיסוק, היסטוריה, אוכלוסיית יעד - מיפוי גורמים עליהם הארגון/ התחום משפיע, גורמים מהם הארגון מושפע: ניתוח סביבות מיקרו ומאקרו ושרשרת אספקה - זיהוי צרכים/ אתגרים/ שאלות עימם התחום מתמודד הקשורים למערכות היחסים עם סביבות מיקרו ומאקרו ניתוח הפרויקט: המוצר/ השירות/ הפרויקט היזמי המתוכנן: * תיאור המוצר / השרות * שרשרת האספקה של השירות/ המוצר/ הפרויקט * תמחיר: גורמי הייצור וסיווגם, חישובי רווח, חישוב נקודת האיזון * המחרה: שיטת ההמחרה, קביעת המחיר הסופי, אומדן הביקוש, אומדן העלויות. * Swot (המודל צריך לסכם את התובנות מכל הנושאים שנידנו מתחילת הפרק)				
	חקר רב ממדי שימוש מושכל במקורות מידע רלוונטיים- לפחות 3 מקורות מידע ולפחות מקור אחד אקדמי שימוש בכלי מחקר נוסף לאיסוף הנתונים (ראיונות/ סקר/ תצפיות): תיעוד והצגת נתונים התומכים בתהליך החקר, ניתוח ממצאים ומסקנות הצגה של לפחות 2 נקודות מבט מגוונות בתהליך החקר כתיבת טיוטא של עבודת חקר הכוללת ראשי פרקים, סיכום תוכן, הסקת מסקנות, מענה לשאלת החקר, קישור בין הסקירה הספרותית ליישום ולפרויקט ההשפעה, רפלקציה, רשימה ביבליוגרפית כתיבה על פי עקרונות הכתיבה האקדמית				
	תיעוד מפגשי התמחות תחומית תיעוד 8 מפגשי התמחות				

נספח 2 - מחוון אבן דרך 2

נושא על	קריטריון	מעל למצופה	כמצופה	בדרך למצופה	מתחת למצופה
חונכות	כתיבת פרק: פרק שכולל בין 1 ע"מ–3 ע"מ פרק המבוסס על המשימות שנעשו בכיתה כתיבה קולחת ותקינה				
	יעד אישי: התלמיד יכתוב תיעוד מצב ההתקדמות ביעד האישי, יתכן וישנה את בחירת היעד. התלמיד יתאר כלים מסייעים להשגת היעד האישי. התלמיד יתאר התמודדויות בהשגת היעד האישי				
	השתתפות: הכנת משימות איכותיות ומשמעותיות בקבוצת החונכות יחסי אנוש ותקשורת תקינים עם החונך והתלמידים מעורבות ואיכפתיות				

נספח 3 - מחוון אבן דרך 3

נושא על	קריטריון	מעל למצופה	כמצופה	בדרך למצופה	מתחת למצופה
חונכות	יעד אישי התלמיד יתעד התקדמות ביעד האישי, יתכן וישלימו ויבחר יעד אחר. התלמיד יציג את היעד האישי ואת הדרך להשגת היעד - גורמים מסייעים ומעכבים				
	סיום והגשה של חקר רב ממדי שימוש מושכל במקורות מידע רלוונטים- לפחות 3 מקורות מידע ולפחות מקור אחד אקדמי שימוש בכלי מחקר נוסף לאיסוף הנתונים (ראיונות/ סקר/ תצפיות): תיעוד והצגת נתונים התומכים בתהליך החקר, ניתוח ממצאים ומסקנות הצגה של לפחות 2 נקודות מבט מגוונות בתהליך החקר כתיבת טיוטא של עבודת חקר הכוללת ראשי פרקים, סיכום תוכן, הסקת מסקנות, מענה לשאלת החקר, קישור בין הסקירה הספרותית ליישום ולפרויקט ההשפעה, רפלקציה, רשימה ביבליוגרפית כתיבה על פי עקרונות הכתיבה האקדמית				

נושא על	קריטריון	מעל למצופה	כמצופה	בדרך למצופה	מתחת למצופה
התמחות	פרויקט השפעה פרויקט רלוונטי תכנון, ארגון, ביצוע ושליטה על מהלך הפרויקט באחריות כוללת של התלמיד הפרויקט בעל ערך ממשי למקום התמחות/ קהילה מקומית או רחבה/ סביבה הפרויקט יכול לשמש את מוטב הפרויקט למשך זמן הבטחת איכות הפרויקט ואיסוף עדויות למדדי הצלחה מ-2 גורמים שונים שיתנו הערכה לפרויקט, איסוף עדויות מגורמי הערכה לתוצר ההשפעה, רפלקציה אישית, סיכום ומסקנות				
	עבודה משותפת (בזוגות) תיעוד מהלך של תמיכה בזוגות, האחד בפרויקט של השני. *קיום 3 פגישות עבודה בזוג המתייחסות לתמיכה זה בזה במהלך הפרויקט *ניתוח SWOT של הצוות * שימוש בכלים של ניהול פרויקט, חלוקת תפקידים בין התלמידים, תכנון, ביצוע והערכה לפרויקט תיעוד מהלך העבודה הקבוצתית נורמות וסטינג לעבודה קבוצתית חלוקת תפקידים - תוכנית עבודה קבוצתית ואישית סיכום אישי של העבודה הקבוצתית - התמודדות עם דילמות קבוצתיות, חזקות, תהליכי למידה ועוד תיעוד 3 פגישות עם החונך בהן התלמידים הגישו את הנדרש בכל פגישה				
	הצגה הצגת כל התכנים הנדרשים עמידה מול קהל - שימוש בדרכים שונות לעניין את הקהל הצגה אסתטית הצגה קוהרנטית				

תהליכים כלל שנתיים

תסריט חיים אישי – 2 פרקים

מטרות:

- כתיבה אישית, נרטיבית של סיפור החיים של התלמיד.
- תכנון באוריינטציה העתיד הקרוב של התלמיד.
- הכתיבה כוללת התבוננות הוליסטית על כל מעגלי ההשתייכות של התלמיד.
- תיעוד רפלקטיבי של מהלך ההתפתחות האישית שלו.
- סיכום התקופה הנוכחית ואיסוף החוויות וההתפתחויות שאירעו בה

מהלך הכתיבה:

החל מספטמבר – חשיפת התלמידים לבחירת הפרקים בשנת י"ב.
מספטמבר עד לתחילת מאי – כתיבת 2 הפרקים וכריכתם עם הפרקים מכיתה י"א לספר בעל כריכה קשה.
במהלך מאי יוגש לבוחן חיצוני: תוכן עניינים וסיכום הספר כפי שיופיע בגב הספר.
הנחיות להגשה: ספר תסריט חיים

כריכה של 5 פרקים שנכתבו בשנת י"א ובשנת י"ב.
כל העמודים ימוספרו החל מהפרק הראשון (ולא כפרקים נפרדים)
עמוד השער יכלול:

- שם מקורי לספר
- שם כותב
- תאריך
- שם בית הספר
- ציור או צילום (אין לבחור בתצלום או ציור עצמי, אלא משהו המייצג את הכותב)
- דף הקדשה
- תוכן עניינים
- סיכום הספר בגב הספר

תוכן עניינים:

- שמות הפרקים – שם מקורי לכל פרק
- כל פרק באורך של 1-3 עמודים
- כל פרק יעבור תהליך של טיוטות ויש לערוך הגהה מוקפדת הכוללת שימוש בשפה תקנית, פיסוק וכד'.
- העמוד האחרון יכלול תיאור של הסופר (התלמיד) בנקודות מרכזיות בצירוף תמונה אישית.

תוספות אפשריות:

ניתן להוסיף הקדשה כמקובל בספרים. ההקדשה תשולב בעמוד השני לאחר עמוד השער ולפני תוכן העניינים.
ניתן להוסיף עבודות אומנות או צילומים בין הפרקים. אלה לא יכללו במניין העמודים.

דגשים לכתיבה:

- זכרו את הקוראים בזמן הכתיבה!
- דאגו שיהיה ציר מארגן לעלילה או נושא שעומד מאחורי הדברים כך שהקורא יוכל לעקוב אחר הכתוב
- לפני שאתם מתחילים לכתוב, חשבו על המסר שברצונכם להעביר לקוראים
- אל תכתבו סתם. חשבו על הדברים המרכזיים שברצונכם שהקוראים ידעו עליכם ודברים שברצונכם שהם יבינו לגביכם – והשתמשו בכך כנקודת המבט של הפרק.
- חשבו על כך שבסיום יש צורך לקשור את כל הפרקים ליחידה אחת, כך שאמורים להיות חוטים מקשרים בין כל הפרקים – התייחסו לרעיונות מרכזיים, נושאים, סמלים שחוזרים בכל אחד מהפרקים.

ניתן למצוא הרחבה על נושא כתיבת האוטוביוגרפיה בחוברת המתורגמת חונכות עמ' 47-53

כיתה י"ב - פרק חובה לבחירה פרק אחד מבין פרקים 8-9		
פרק 8	דרך עיניים של אדם אחר	ביחרו אדם / מספר אנשים דרכם תירצו לתאר את עצמכם בעולם מי האדם שבחרתם בשבילכם? מה הקשר שלו עימכם? מה הוא היה אומר עליכם? מה נקודות החוזק שלכם? מה הדברים שאתם מעצבנים / מכעיסים? אירוע משמעותי שהאדם יזכור מכם? השפעתם על האדם והוא השפיע עליכם... מה הוא רואה בכם? אם לא הייתם מה האדם היה מרגיש?
פרק 9	יחסי גומלין	מה הקבוצות המרכזיות עימן יש לך קשר? איזה סוג של קשרים מתקיימים עם הקבוצות השונות? מה הדברים אותם אתה נותן ומה אתה לוקח מכל קבוצה? מה מערכות היחסים הישירות שמשפיעות עליך? מה מערכות היחסים העקיפות שמשפיעות עליך? מה מערכות היחסים הישירות/ העקיפות שאתה משפיע עליהן?
לבחירה פרק אחד מתוך פרקים 10-11		
פרק 10	תמונת עתיד	מה תעשו בעוד 10 שנים? איפה תגורו? מה יהיו האמונות שלכם? מה יהיה הקוד המוסרי שלכם? כיצד העולם התשנה? כיצד אתם משפיע על אחרים? מי האנשים מסביבכם? ממה אתם מפחדים בעתיד? למה אתם מצפים בעתיד שלכם?

פילוסופיית חיים	פרק 11 מה טוב ומה רע? איך צריך להתנהג עם אנשים אחרים? מה הם סדרי העדיפות שלכם? מה למדתם במהלך חייכם? איזו המלצה תוכלו להעניק לאחרים? מה תעשו בעוד 10 שנים? איפה תגורו? מה האמונות שלכם? מה הקוד המוסרי שלכם? כיצד לדעתכם העולם השתנה? כיצד אתם משפיע על אחרים? מי האנשים מסביבכם? ממה אתם מפחדים בעתיד? למה אתם מצפים בעתיד שלכם?
-----------------	--

סיורים – חשיפה לעולם האמיתי

מטרות

- חיבור לאוריינטציה עתיד – חשיפה למרחבים וגורמים רלוונטיים לחיי ההמשך של התלמיד.
- היכרות והנגשה לגורמי שירות רלוונטיים (בדגש על זכויות ומעמד אזרחי רלוונטיים לקראת מעברם לגיל בגרות צעירה).
- יצירת תחושת שייכות מקומית קהילתית.
- השראה וחיבור לזיהוי צרכים / פערים / אתגרים המעסיקים // מעניינים // מטרידים את התלמיד בחברה האזרחית ברשות המקומית או בסביבה הקרובה.
- זיהוי צרכים, עוולות וקשיים המזמינים פעולת השפעה שיחשפו מגוון אפשרויות לפרויקטי השפעה בהמשך השנה.

מהלך מוצע:

החל מספטמבר ולאורך כל שנת הלימודים – תצא כיתת המגמה ל-6 סיורי חשיפה ראשונים, אשר יתקיימו אחת לשבוע בזמן המערכת המוקדש להתמחות. יש לבחור סיורים המציפים סוגיות מקומיות להשפעה, סיורים הקשורים לשאלות ההשפעה של התלמידים ויכולים לתמוך בחקר התחומי וכן סיורים המקשרים למוקדים וגורמים רלוונטיים עבור תלמידים בשלב זה בחייהם, לקראת השלב הבא בגילאי 18+. מומלץ לתכנן את הסיורים כך שיציעו מגוון של חשיפות שונות, מחדשות, רלוונטיות ומעוררות עניין בקרב הלומדים. תכנון הסיורים יוכל להיעשות ביחד עם התלמידים.

הנחיות הגשה: תוצר מאסף של הסיורים

תיעוד של 4 סיורים מתוך ה-6 יהיה מוגש לבוחן חיצוני כחלק מהפורטפוליו (קובץ תיעודים מגוונים). התוצר המאסף של 4 הסיורים יכלול: תיאור קצר של מה היה בכל בסיור – מה ראו, עם מי נפגשו. מסקנות ומחשבות של התלמיד על מה שהיה בכל סיור (המבואות מתוך פעילויות סיכום ימי הסיור בדגש על עיבוד). חלק זה הינו החלק המשמעותי בהגשה לבוחן החיצוני. צירוף, באם ישנם, דפי פעילות או תיעוד ויזואלי של תמונות או תוצרים מימי הסיורים (כדאי לצרף).

דגשים לתכנון הסיורים:

- החלו את תכנון הסיורים בימי היערכות טרם תחילת שנה"ל על מנת להתחיל את הסיורים בחודש הלימודים הראשון.
- השתדלו לבנות תכנית 6 סיורים מגוונת ביעדיה, אשר עונה על כמה מטרות שונות של הסיורים (ראו מעלה פירוט מטרות).
- אפשרו גם לתלמידים להציע מקומות סיור או לבחור מתוך רשימה אשר תתנו להם. בכך תאפשרו להם לחדד מיומנות עצמאית לנגישות לשירותים, בירור לשירותים ובחירה.
- בתכנון הסיורים הקפידו לבקר ביעדים הרלוונטיים לתלמידים, ובו בזמן גם ביעדים אשר ירחיבו אופקים שאינם מוכרים להם.
- בחנו באם ישנם סיורים אשר כדאי להיערך מראש לקראתם, למשל באמצעות סיור הכנה.
- יש להוציא כל סיור על פי הכללים המפורטים בחוזרי מנכ"ל לפעילות מחוץ לכותלי בית הספר.

הצעות לסיורים:

סיורים למסגרות המשך:

הכוונה למסגרות אפשרויות עם סיום הלימודים בתיכון והתחלת חיים עצמאיים. המסגרות השונות יאפשרו בחינה של מידת החופש והבחירה שיש לתלמידים בבחירת מסגרת ההמשך לעומת מידת ההסללה אליה.

מסגרות המשך לחשיפה:

צבא (ביקור בבסיס סמוך // ביחידה מעניינת // ביחידת מיט"ב // בבקו"ם), אקדמיה (ביקור במוסד אקדמי סמוך או מוסד מרכזי אחר), מכינה קדם צבאית, שירות לאומי (תיאום עם עמותה מפעילה של שירות לאומי באחד ממוסדות השירות הסמוכים), טיול (סיור בשביל ישראל ותיאום עם מטיילים בו, תיאום בחנות מטיילים לשיחה על טיולים בעולם ובישראל), דיור (סיור בפרויקט דיור עירוני // סטודנטיאלי, תיאום עם מתווך מקומי), בוגרים צעירים (תיאום מפגש עם בוגרי המוסד לשיחה על החיים שאחרי בית ספר), תעסוקה (תיאום ביקור במקום תעסוקה של צעירים המופעל על ידי צעירים, ביקור בעסק חברתי וכדומה) ועוד.

דוגמאות לקישורים רלוונטיים:

[מיטב-צה"ל](#)

[קישורים לכלל מכינות קדם צבאיות לפי ישוב](#)

[קישור לרשימות שרות לאומי באתר כל זכות](#)

[רשימה וקישור לכלל מרכזי צעירים לפי ישוב](#)

[מפגש עם ארגוני סיוע לצעירים לבחירה](#)

סיוורים לגורמים אזרחיים ושירותים רלוונטיים:

הכוונה להגיע ליעדים אשר תלמידי הכיתה פחות חשופים אליהם כתלמידים אך יהיו חשופים וקשורים בהם במהרה עם מעברם לגיל +18 ולחיים העצמאיים של אחרי בית ספר. לרבים מהיעדים המוצעים ישנה סטיגמה או חסם רגשי בעיני התלמידים, והגעה כיתתית אליהם בסיור יכולה להפיג זאת.

גורמים אזרחיים ושירותים רלוונטיים לחשיפה:

בנק, ביטוח לאומי, קופת חולים, מתנ"ס, מרכז קהילתי, שעות פנאי קהילתיות, מחלקת צעירים עירונית, מפגש עם נציגי רשות בכירים וכדומה.

דוגמאות לקישורים רלוונטיים:

[משמר התכנון- החברה להגנת הטבע](#)

[אדם טבע ודין- סוגיות סביבה ואדם](#)

[לדוגמא - בחירת נציג ציבור מעיריית הרצליה](#)

[צעירים - שירותים מפורטים באתר כל זכות](#)

[לדוגמא - קישור למזא"ה 9 לצעירים מתל אביב](#)

סיוורים לשייכות מקומית קהילתית:

מפגש עם גורמים, דמויות ומרכזים אשר עניינם ופועלם הוא בקהילה המקומית. במפגשים אלו יוכלו התלמידים לזהות מגמות קהילתיות מקומיות, מאפייני קהילה בה הם חיים, מציאת המקום של חלקם בקהילה כיום ואולי גם בעתיד.

גורמים לשייכות מקומית קהילתית לחשיפה:

מקימי הרשות המקומית, מוזיאון עירוני, ועד שכונה, מתנ"ס / מרכז קהילתי, שעות פנאי קהילתיות, יזמות קהילתית, רדיו, עסקים קהילתיים / חברתיים, יזמות קהילתית (גינה קהילתית // ספריה קהילתית), רדיו מקומי, עסקים חברתיים - קהילתיים וכדומה.

סיוורים להשראה או לזיהוי צורך:

מפגש עם גורמים פעילים, מעורבים ומשפיעים על המציאות המקומית או על תחומי עניין של הציבור הכללי או הסביבה הכללית. במפגשים אלו יוכלו התלמידים לפגוש את הדמויות האמיתיות מאחורי פעילויות שונות של הנעה, מחאה, השפעה.

מפגש עם אנשי רשות בכירים, פעילים למען..., מפגש עם מנהלי בתי ספר, ועד שכונה, סיור למיפוי שכונתי - אוכלוסיות מרחבים וזמני פעילות. מפגש עם פעילים חברתיים בולטים ברשות המקומית, מפגש וסיור בהקשר למאבק חברתי // סביבתי אקטואלי לתקופה זו בסביבה, מפגש עם ראשי ועד שכונה פעילים וכדומה.

להפעלה בסיוורים // מפגשים

הצעות לפתיחת יום:

משחק עובדות אמת ושקר על המקום

סל שאלות מקדימות - "סליחה יש לי שאלה"

חידון קהוט אשר קבוצות בונות לקבוצות אחרות

מיפוי קולות שונים (אחים, בני דודים, חברה, איש צוות או אחרים) בנוגע למקום או לסוגיית המפגש

פרוטוקול חששות וציפיות

ניתוח קטע מידעי / פרסומי / אינטרנטי / פורום

הכנת פתיח ליום על-ידי קבוצה מהכיתה

הצעות למהלך הסיור // מפגש:

פרוטוקול "תצפית זבוב" על הקיר דרך נקודות מבט שונות

חפש את המטמון

המרוץ למיליון

פאנל שאלות מוכנות מראש

ראיון אמפטי במפגש עם דמויות בסיור

סוויט (SWOT) עם..., חמשת החושים (משהו שאני רואה, שומע, מרגיש...).

הצעות לסיום סיור // מפגש:

- חשבתי ש... ובסוף....
- אני לוקח איתי... אעביר הלאה.
- הצורך שזיהיתי הוא...
- אי אפשר בלי המקום הזה כי... אפשר בלי המקום הזה כי...
- שאלות מרכזיות עימן אני יוצא מהסיור...
- מקום הסיור קשור אליי ואל חיי....
- משפטים שהשפיעו עליי...
- רעיונות שעלו לי בעקבות הסיור...
- למדתי על עצמי... מתוך מה שפגשתי...
- אני מסכים ש....אני לא מסכים ש....
- הכנת סרטון / ברושור לטובת שאר השכבה
- למידת עמיתים - כל זוג מלמד את יתר הקבוצה משהו על המקום
- חידון
- מסמך Google Docs משותף שמחולק לידע / מיומנויות והרגלים מתוך הסיור // מפגש

יעד אישי שנת

לימודי המגמה בכיתות י"א וי"ב כללו התנסויות בעולם האמיתי על הצד התעסוקתי וההכשרתי המגוון, לצד התנסויות בעולם החונכות שכללו רפלקציות, בירור והבעות עמדות פנימיות. בשנת י"ב, שני סוגי הניסיונות הללו יתבקשו להתאחד ולהתגבש לכדי קביעה של יעד אישי על ידי התלמידים והשגתו במהלך השנה על ידם, תוך שיקוף וליווי של המורה או דמות מבוגר משמעותי אחר. הניסיונות שצברו בשני התחומים בשנים קודמות יהיו לעזר התלמידים בבחירת היעד האישי, תכנונו, השגתו, וכו'.

מטרות:

- לעורר מספר מיומנויות חיים משמעותיות ובהן: שאפתנות, הישגיות, מוטיבציית צמיחה, מסוגלות אישית, ביצועיות, תכנון ועוד.
- להתנסות בקביעת יעד ומעקב אחר מימושו לאורך זמן.
- לאפשר שיחה כנה על שיפור, התפתחות או התקדמות שהתלמיד בוחר בעצמו להתמקד בהם.
- לקדם את התלמידים בחשיבת מסוגלות אישית עצמאית לשינוי // שינוע // הנעת חייהם.
- להתנסות בתכנון אישי המכוון את התלמיד להתנהלות מאורגנת.

מהלך מוצע:

במהלך החודשים ספטמבר – דצמבר – התלמיד נדרש בחונכות לקבוע ולתאר יעד אישי לשנה ולקבוע את דרכי השגתו.
במהלך החודשים דצמבר ועד לסוף השנה – התלמיד יתעד את התקדמותו ביעד האישי ויצגה בסוף השנה.

אוריינטציית עתיד טווח קצר

בשנת י"ב, שהיא השנה האחרונה להשלמת 12 שנות לימוד במסגרת בית הספר, חשוב מאוד לסייע לתלמידים לדמיין, לשתף בחששות, ולתכנן את העתיד הקרוב שלהם ואת העתיד הרחוק יותר. זו תקופה של מסע בשדות עתידיים והכרה ביכולת התלמידים להיות אנשים אשר מנהלים את חייהם על פי בחירות, החלטות והתנסויות שיבחרו ויפעלו עבורם.

מהלך שנת:

מחודש ספטמבר – חשיפה לתכני אוריינטציית עתיד בסיוורים השונים. תכני אוריינטציית עתיד גם יוצגו בפעילויות ותכנים נוספים של המגמה עם הכניסה לעבודת החקר הרב מימדי ופרויקט ההשפעה.

מחודש ינואר – חשובה מאוד תשומת הלב בתקופה זו לתכנית העתיד הקרוב של התלמידים, עם סיומם הלימודים בבית הספר. זאת, מאחר וישנן מסגרות המשך המשלימות את תהליך המיון בעת הזו של השנה (שנת שרות, שרות לאומי, מכינה קדם צבאית וכדומה). בנוסף, זכאויות שונות שיש לתאם עבור תלמידים לטובת פועלם העתידי בצבא דורשות התחלת הליך מול הצבא בעת הזו. חשוב להתייחס לנושאים הבאים: תעסוקה, השכלה, טיול שאחרי צבא, זוגיות, משפחה, חברים, שעות פנאי, כסף, בריאות, קשר עם מוסדות ועוד.

סיום ופרידה

מטרות:

שנת י"ב מתאפיינת גם בסיכום תקופת הנערות והילדות, סיכום תקופת ה"תלמידאות", סיום השייכות הכיתתית, השייכות התלמידית – ויצאה לקראת תכניות חיים אישיות ושונות. התייחסות לסיכום ופרידה מאפשרת להשלים ולאסוף את ההישגים מתקופה זו ולקחת אותם הלאה אל תקופת החיים הבאה. בנוסף, התייחסות לסיכום ופרידה מאפשרת התייחסות מכובדת למערכות הגומלין, השייכות וההיקשרות של התלמידים במערכת החיים הנוכחית, אשר תאפשר שחרור ויכולת להיקשר ולהשתייך מחדש לגורמים ודמויות משמעותיים בשלב החיים הבא של התלמידים לאחר בית הספר.

מהלך מוצע:

הבניית תכנית אישית עם תלמידי המגמה לתהליכי הסיום והפרידה אשר יעברו ויפעלו בהם במהלך המחצית השנייה של השנה, בשלושת המעגלים המפורטים:

- במעגל החונכות האישית – יש חשיבות לקיום שיחה אישית מסכמת עם כל נחנך. ניתן להיעזר באמצעים כמו תמונות "פוינט אוף יו"; מפת דרכים בה התלמיד ממקם את ה'איים' שעבר, התחנות, האויבים, הדמויות שפגש בדרך; תמונות מהעבר או כל דרך אחרת של פרידה. יש חשיבות בשיחה למשוב של התלמיד לחונך ושל החונך לתלמיד, וכן לשאלות המתייחסות לתוכניות עתיד.
- במעגל החונכות הקבוצתי – המסגרת הקבוצתית היוותה עבור התלמידים מרחב השתייכות וצמיחה. יש חשיבות ליצירת תהליכי פרידה במסגרת זו – הן במשוב עמיתים הדדי, בפרגון זה לזה, בנתינה זה לזה ובמחשבות ובדיונים משותפים בנושאים כמו – מה קיבלנו מהקבוצה? מה הקבוצה בשבילי? ואחרים. בנוסף, יש חשיבות לעשייה משותפת – למשל הכנת מסיבת פרידה, טיול סיום, ערב, טקס או כל אירוע חגיגי אחר.
- במעגל עם ההורים – יש חשיבות לסיום משותף של התלמידים עם הוריהם הן במסגרת האישית של החונך והן במסגרת קבוצתית של הורי המגמה – ניתן ליצור ספר זיכרונות מהמגמה, להציג תמונות עתיד ולשתף את ההורים בחששות ובתקוות של התלמידים. גם השייכות ההורית ויחסי הגומלין המוכרים שהיו לתלמידים עד כה צפויים להשתנות בשנים הבאות.

פרזנטציה

מטרות:

- בשנת י"ב יכולת הפרזנטציה של התלמיד תכיל את ניסיונו והתפתחותו בתחום זה משנת י"א וכן משנת י"ב במגמה.
- מיומנות הפרזנטציה תודגש גם בשנת י"ב בהקשר של הפרזנטציות הנדרשות בעולם האמיתי – בעולם העבודה, בצבא, ובמוסדות ההשכלה.

אבן דרך 1

ספטמבר - נובמבר

בחודשים אלו תתקיים הלמידה במגמה בשני מוקדים מרכזיים - האחד יתקיים בכיתת המגמה, והשני יתרחש ביציאה לעולם האמיתי, דרך יציאה להתמחות וסיורי מגמה. שני מוקדי הלמידה יהדהדו זה אל זה, ויצרו עניין בקרב התלמידים בנוגע לסביבת החיים הקרובה והקהילה אליה הם שייכים, תוך חשיפה והיכרות עם גורמים, מרכזים, שירותים ודמויות משפיעות. חלק נכבד מהם ישקף את התקשורת, נותני השרות, מסגרות ההמשך והשייכות הבאה של התלמידים עם סיום התיכון ויציאה לחיים עצמאיים. תהיה זו תקופה של חשיפה וחקירה של יחסי גומלין בין גורמים שונים בחייהם ובחיי קהילתם, תוך הצטיידות בחשיבה ביקורתית עם גורמי השפעה שונים.

מושגים

תכנון ארגון וניהול זמן

תכנון וארגון הזמן מקדמים אפשרות ליישום התוכניות. הזמן הוא אחד מסוגי המשאבים המסייעים לנו בניהול חיינו השוטפים, בניהול המשימות העומדות בפנינו ובמילוי המטרות שעלינו למלא באופן ישיר ו/או עקיף. הבסיס לניהול הזמן מובנה בתהליך קבלת החלטות ובהבנת מושג הזמן כמשאב שאין לנו שליטה עליו באופן ישיר. משאב הזמן, בשונה ממשאב כ"א ו/או משאב התקציב, הוא גודל קבוע ובלתי ניתן לשינוי, כלומר - הזמן נתון ואנו מבצעים פעילויות שונות במסגרתו, אנו יכולים לשנות פעילויות אך לא יכולים לשנות את הזמן.

כאשר בוחנים את נושא ניהול הזמן יש להבחין בעקרונות הבאים:

- ניהול זמן אפקטיבי
- מיומנות של ניהול זמן
- התמודדות עם הפרעות
- פיתוח גישות לארגון אפקטיבי של זמן. קביעת סדר עדיפות דורשת איזון בין גורמים של דחיפות, של חשיבות, של יחס בין משימות, זמני ביצוע, שיקולים ארגוניים, פוליטיים ועוד.

[המדריך לניהול זמן](#)

מטרות

- חיבור בין תכנון אישי וארגוני בכדי להשיג יעדים וליצור משמעות.
- הכרות ושימוש קבוע בכלי ארגון

ידע

- סדרי עדיפות
- תכנון קצר מועד או ארוך טווח
- סדר יום, שבוע, חודש
- דחוף / חשוב,
- התפלגות זמן

מיומנויות

- זיהוי וניתוח מתכנון כולל לפרטים
- זיהוי גולני זמן
- הבחנה בקשר שבין תוכניות הפרט לתוכניות ארגון
- שימוש במטריצת ניהול הזמן

הרגלים

- תכנון וניהול זמן

השפעה

בעבר הגדירו השפעה כשינוי המתחולל אצל הנמען בעקבות קבלת המסר. כיום רואים את המציאות מנקודת מבט רחבה, כלומר מעבר לגבולותיו ולקשריו הישירים של הגורם הפועל/ המשפיע, כמו גם מעבר לפעולותיו המכוונות והמודעות. לפיכך, שאומרים "השפעה" מתכוונים לא רק למה שנהוג לתאר באמצעות המונחים תוצאה, תוצר או תפוקה, אלא למכלול של מקרים, תופעות ותהליכים הניכרים בהתבוננות ארוכה ורחבת טווח, הן על פני ציר הזמן, והן על פני ציר המרחב.

הרחבת המבט באופנים אלו פותחת את האפשרות לראות סוגים שונים של השפעות המאופיינים על ידי מימדים שונים, כשהמרכזיים ביניהם הם אלו:

איכות - השפעה חיובית לעומת השפעה שלילית - חיובי במובן של השפעה שמקדמת את השגת המטרה של הגורם הפועל/המשפיע, או שיש לה תרומה בעלת ערך מיטיב עבור כל או חלק מהגורמים המעורבים.

מודעות - השפעה מודעת לעומת השפעה לא מודעת - כאן הכוונה למידה שבה הגורם המשפיע מודע להשפעה שפעולתו יצרה.

כוונה - השפעה מכוונת לעומת השפעה לא מכוונת - לעיתים השפעה היא תוצר לוואי לכאורה של פעילות הגורם המשפיע, ברור כי מידת ואיכות ההשפעה של הארגון קשורה באופן הדוק למידת הצלחה, היעילות והאפקטיביות שלו, בטווח הקצר וגם בטווח הרחוק, כפי שהיא באה לידי ביטוי במכלול הפעילויות והתוצרים שלו.

Influence - השפעה על התודעה, על אופני חשיבה ועל מרחבי הרגש.

Impact - השפעה על המעשים, על המציאות.

[השפעה ומאפייני השפעה בתקשורת](#)

[מגזין ההשפעה - מו"פ משרד החינוך](#)

[השפעה חברתית - שיתופים](#)

מטרות

- יכירו את המושג השפעה, יבחנו פעולות השפעה אישיות ופעולות השפעה מערכתיות ארגוניות. יוכלו לזהות את ההשפעות בעקבות פעולה. ויכוונו להשפעה מתוכננת בעולם.

ידע

- מהי השפעה
- יחסי גומלין
- אקולוגיה
- יחסי כוחות
- מערכת
- מרכיבים
- מוען ונמען
- influence impact

מיומנויות

- ניסוח שאלה של השפעה
- זיהוי צרכים
- יכולת להעריך השפעה
- יכולת להבחין בגורמים משפיעים על הלומדים

הרגלים

- אחריות חברתית
- אקטיביזם
- אחריות אישית

פעילויות: השפעה

מה משפיע עלי?

צפייה בסרטון - [הצפרדע החירשת](#)

או צפייה בסרטון של חוקר האש -

[ניסוי ההשפעה החברתית והקווים של אש](#)

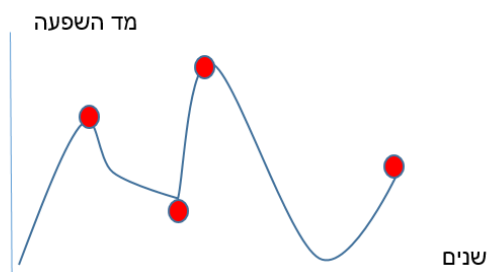
ערכו דיון. **שאלות:**

- האם אנחנו באמת מושפעים?
- מתי אנחנו מושפעים?
- מי ומה גורם לנו להיות מושפעים?
- למה אנחנו מושפעים?

עיתונים מנסים להשפיע

הביאו עיתונים שונים לכיתה וחלקו אותם לזוגות תלמידים.

בקשו מכל זוג לחפש כמה שיותר כותרות מהעיתון אשר מבקשות להשפיע על הקוראים אותם מבחינות שונות. את אשר יאספו יכתבו בדף המחולק לטבלה זו:



כותרת	מה כוונת ההשפעה?

בקשו מכל זוג לבחון: איזה סוג השפעה הוא המרכזי ביותר, המופיע מספר הפעמים הרב ביותר בכותרות העיתון שקיבלו? בכיתה - רשמו את כל סוגי ההשפעות שהזוגות השונים מיפו מהעיתונים על הלוח - האם הן דומות? משותפות?

קו חיים של השפעות

ביחידים, כל תלמיד יצייר על דף חלק גרף אשר אלו ציריו: מד השפעה + שנים

על הלוח יצייר המורה גם הוא ציר דומה וידגים כיצד על ציר זה הוא מסמן נקודות חיים ובחירות חיים אשר השפיעו עליו ברמה גבוהה יחסית. למשל - בחירת בת//זוג, בחירת מקצוע, זכייה בתחרות // שינוי מקום מגורים.

לאחר ההדגמה על הלוח, כל תלמיד יצייר על גבי הציר שלו נקודות משפיעות בחייו.

בזוגות - כל אחד יציג בתורו את הציר ונקודות ההשפעה מחייו. בקשו מכל זוג לחשוב יחד: מה יכולה להיות הנקודה המשפיעה הבאה בחייהם העתידיים, בהמשך הציר? לסיום - שוחחו על השונות בהתייחסות של כל אחד מאיתנו לנקודות משפיעות. שוחחו על השפעה כנחווית בצורה סובייקטיבית, אישית. הציעו את הציר ככלי התבוננות בעתיד.

סביבת חיים

בהקשר מדעי - סביבת חיים היא המקום שבו חיים יצורים חיים. סביבת חיים שהיא טבעית היא סביבה שנוצרה לאורך מיליוני שנים בתהליך היווצרותו של קרום כדור הארץ. רוחות, גשמים, נדידת חולות והתרוממות הרים ורכסים - כל אלו יצרו את פני השטח החדשים. בנוסף, לפני השטח ישנו האקלים: טמפרטורה ומשקעים לאותה סביבה אשר יוצרים את מגוון בעלי החיים בסביבה. דוגמא של סביבות חיים: חוף ים, מדבר, חורש, יער, מדבר קרח, ימים ואוקיינוסים ועוד. סביבת החיים הטבעית מתייחסת לשני מרכיבים: מרכיבי סביבה חיים (ביוטיים = ביו-חיים); ומרכיבי סביבה דוממים (א-ביוטיים = לא חיים).

סביבת חיים מלאכותית היא סביבה שהאדם יצר, כגון - גן משחקים, רפת, חממה, אקווריום, בית.

בהקשר חברתי אנתרופולוגי - סביבה היא מכלול הגורמים שאינם תורשתיים המשפיעים על התפתחות האדם, אישיותו וכישוריו. הסביבה מתייחסת לכל החוויות וההתנסויות של האדם. היא כוללת את כל הגורמים החיצוניים שהאדם יכול לקלוט במערכת החישה שלו, מרחבי החיים שלו (האקלים, הטופוגרפיה, ועוד), האנשים השונים שאיתם הוא בא במגע, מאפייני התרבות והחברה שבה הוא חי ועוד.

להתנסות עם הסביבה יכולה להיות השפעה על ההתנהגות והחשיבה של האדם. הנה מקצת מהבנות המחקר הקיימות כיום בנוגע להשפעת סביבת החיים על האדם החי בה:

- קיימים הבדלים בין אישיים ביחס שבין האדם לסביבה.

- בשנים הראשונות לחיים, השפעתה של הסביבה על האדם חזקה במיוחד.

- האופן שבו תרבות מסוימת מעצבת או מנצלת כישורים חשיבתיים של הפרט עשוי להשפיע על ארגון כישורים אלה במוחו.

- קיימים יחסים הדדיים בין האדם לסביבה החברתית שלו, כך שבדומה לסביבות אחרות הוא יכול להיות מושפע ממנה ולהשפיע עליה בהתאם לנסיבות.

[אינטליגנציה: תורשה וסביבה: מספריית מט"ח](#)

[סרטון - יחסי גומלין אדם וסביבה](#)

[כתבה טלוויזיונית - מה משפיע יותר על הילדים שלנו - תורשה או סביבה?](#)

מטרות

- לעזור למודעות לסביבות החיים המשפיעות ומעצבות את הפרט
- לאפשר חופש בחירה אל מול סביבת החיים בה נולדתי
- לפתח אחריות לסביבת החיים שלי
-

ידע

- סביבת חיים טבעית ומלאכותית
- גורמי הסביבה המשפיעים
-

מיומנויות

- להיות אזרח בישוב שלי

הרגלים

- נתינה וקבלה בקהילה
- אזרחות פעילה
- אחריות סביבתית

יחסי גומלין

המושג "יחסי גומלין" הינו מושג רחב בעולם:

במושגי הטבע והסביבה -

במערכת האקולוגית יש יחסי גומלין שונים בין המרכיבים הביולוגיים, הם היצורים החיים. יחסי גומלין אלו משפיעים במידה ניכרת על מגוון המינים במערכת.

יחסי גומלין הם ההשפעות ההדדיות (חיוביות או שליליות) שמשפיעים זה על זה אורגניזמים שונים בבית גידול. יחסי הגומלין יכולים להתרחש בין פרטים מאותו המין, ובמקרה כזה הם יכוננו יחסי גומלין תוך-מיניים. יחסי גומלין מתרחשים גם בין אורגניזמים ממינים שונים, ואז הם מכונים יחסי גומלין בין-מיניים. ליחסי גומלין השפעה גדולה על גודלי ותפקודי אוכלוסיות בחברה הביולוגית, ועל עיצוב החברה בכלל.

נוטים לחלק בצורה גסה את מערכות היחסים בטבע לארבעה סוגים עיקריים, שמתקיימים גם בתוך המינים השונים וגם בין המינים השונים: יחסי טריפה, הדדיות, טפילות ותחרות.

במושגי חברה -

יחסי גומלין מוגדרים כרשת של קטגוריות חברתיות שונות המתקשרות באמצעות יחסי גומלין ביניהן ויוצרות תבנית של מערכת חברתית.

[יחסי גומלין בין יצורים חיים במערכות אקולוגיות + לינקים לסרטונים מגוונים בנושא](#)

מטרות

- התלמידים יחשפו למערכות מורכבות של יחסים ויוכלו לזהות מצבים של תן וקח, מצבים של השפעה הדדית בין יחידים, קבוצות, ארגונים

מיומנויות

- היכרות עם מעגלי השפעה סביבתיים
- מקומי בסביבה

הרגלים

- מגוון דרכים להשפיע

קהילה

קהילה היא התארגנות דינאמית של אנשים הרואים במאפיין הייחודי המשותף להם בסיס לסולידאריות (סדן, 1996). להגדרה זו ניתן להוסיף מרכיב של אינטראקציה מתמשכת בין החברים (Weick, 1979). קהילה גיאוגרפית תהיה קבוצת אנשים באזור גיאוגרפי כלשהו אשר להם מטרה או אינטרס משותפים בעלי חשיבות מספקת כדי להביאם לידי הכרה בקשר הקיים ביניהם, המוביל אותם להתחבר ולהתארגן.

בשפה העברית המונח "קהילה" בא מהשורש ק.ה.ל. ומשמעותו ציבור אנשים המתקבצים יחדיו. בשפה האנגלית המונח Community בא מהשורש Common שמשמעותו "משותף". הקהילה יכולה להיות קהילה ממשית, כלומר כזו שחבריה נפגשים פנים אל פנים, או קהילה וירטואלית, כלומר כזו שחבריה נפגשים במקום ברשת האינטרנט, או קהילה משולבת. דוגמאות לסוגי קהילות:

קהילה גיאוגרפית (אנשים שחיים באותו מקום, תחושת הקהילתיות גדולה במיוחד במקומות קטנים).

קהילה מקצועית

קהילה חברתית (לדוגמה: אורוויל בהודו, דמנהור באיטליה, תמרה בפורטוגל).

קהילה לומדת או קהילה לומדת וירטואלית

קהילה עירונית (קבוצת אנשים המתאגדת למטרת התיישבות חדשה בסגנון קיבוץ בסביבה אורבנית).

קהילות וירטואליות (לדוגמה: קהילה של שחקני רשת - גיימרים).

קהילת ייעוד (המקיימת אורח חיים משותף סביב למטרה מסוימת, דוגמת הקיבוץ).

קהילה אמונתית

מטרות

- זיהוי השתייכות התלמיד לקהילות המקיפות אותו
- הבנת חשיבות ההשתייכות לקהילה
- זיהוי דרכי הפעולה במסגרת עבודה קהילתית לצורך העצמת הפרט והעצמת הקהילה
-

ידע

- קהילה
- סוגי קהילות
- עבודה עם קהילה
- העצמה קהילתית
-

מיומנויות

- זיהוי קהילות וסיווגן
- מיפוי החברים בקהילה
- זיהוי הצרכים והדרכים לעבודה קהילתית

הרגלים

- השתייכות קהילתית
- אחריות קהילתית

קהילה

נהוג היום לאפיין קהילות בכמה תנאים בסיסיים לקיומן:

- חברי הקבוצה חולקים אחד עם השני ערכים.
- לחברי הקבוצה אורח חיים דומה, ברמה מסוימת.
- חברי הקבוצה מזדהים אחד עם השני ועם מאפייני הקהילה ודרכי הפעולה וההתנהגות שבה

יש הסכמה בקרב חברי הקבוצה על המאפיינים להשתייכות בקהילה, והם מכירים אחד בשני כחברים בקהילה.

סיבות להשתייך לקהילה:

- ביטחון פיזי
- סיפוק צרכים
- הגדרה פוליטית
- חיזוק מעמד
- תחושת שייכות
- הימנעות מניכור
- יכולת השפעה
- מיצוי פוטנציאל אישי

העצמה קהילתית

העצמה קהילתית היא תהליך ההיחלצות של אנשים בעלי מאפיין קריטי משותף ממצב של חוסר אונים, למצב של יכולת רבה יותר לשלוט בסביבה ולקבל החלטות באשר לעתיד. תהליך ההעצמה הקהילתית כרוך ביצירת קהילה של אנשים בעלי מאפיין קריטי משותף, סביב המאפיין הזה. הם יוצרים קהילה משלהם ומתארגנים לשם שינוי המצב החברתי שהם נתונים בו. תהליך ההעצמה הקהילתית מוכר לעובדים קהילתיים, לפעילים ולמנהיגים בקהילות, כמו גם לחברי קבוצות לעזרה עצמית ולאנשי מקצוע המסייעים בהקמתן של קבוצות אלה.

עבודה קהילתית

תהליך התפתחותי באמצעותו מזהה הקהילה את צרכיה או מטרותיה, מסווגת ומסדרת צרכים אלה, מפתחת רצון וביטחון לפעול למען מילוי הצרכים או הגשמת המטרות ונוקטת לשם כך בפעולות המפתחות עמדות ודרכי פעולה של שיתוף תושבים.

[תהליך בניית קהילה](#)

[העצמה ועבודה קהילתית / סדן](#)

[עבודה קהילתית / שונגרמן](#)

[הדרך לעבודה קהילתית - אלישבע סדן](#)

מטרות

- זיהוי השתייכות התלמיד לקהילות המקיפות אותו
- הבנת חשיבות ההשתייכות לקהילה
- זיהוי דרכי הפעולה במסגרת עבודה קהילתית לצורך העצמת הפרט והעצמת הקהילה
-

ידע

- קהילה
- סוגי קהילות
- עבודה עם קהילה
- העצמה קהילתית
-

מיומנויות

- זיהוי קהילות וסיווגן
- מיפוי החברים בקהילה
- זיהוי הצרכים והדרכים לעבודה קהילתית

הרגלים

- השתייכות קהילתית
- אחריות קהילתית

פעילויות: קהילה

קהילות על המפה

חלקו לכל 3-4 תלמידים עותק של מפה יישובית בה ממוקם בית הספר. בקשו מכל קבוצת תלמידים לסמן על גבי המפה כמה שיותר קהילות המתקיימות במרחב המפה לפי מיון של סוגי קהילות – קהילה גיאוגרפית, קהילה מקצועית, קהילה חברתית, קהילה לומדת, קהילה אומנותית, אחר. כל סוג קהילה תסומן בצבע או מדבקה שונה. ערכו על הלוח סיכום של כל הצוותים שסימנו קהילות במפה ובדקו איזה סוג קהילות הוא הנפוץ ביותר? האם כך גם במציאות? אילו סוגי קהילות נסתרות מעיני התלמידים? בקשו מכל צוות תלמידים לפנות עם המפה שלהם לדמות אחרת בבית הספר, שתנסה למפות להם קהילות נוספות. עם חזרתם לקבוצה ברו – האם מיפו קהילות נוספות? האם הכנסת דמות נוספת אשר רשת הקשרים שלה שונה אפשרה זיהוי קהילות נוספות?

מיפוי שייכות קהילתית – קבוצתית

חלקו לתלמידים דף ובו תרשים עץ, בו יכול כל תלמיד להזין את קבוצות השייכות שלו ובהם – חברים, משפחה, עמיתים ללימודים, תנועת נוער, קבוצת חוג וכו'. כל קבוצה תייצג קבוצת השתייכות שהתלמיד הוא חלק ממנה בשגרת חייו. אפשרו לתלמידים לצרף גם קבוצות שייכות מהעבר באם הן משמעותיות. חלקו לתלמידים את קובץ 'התנאים בסיסיים לקיום קהילות'. בקשו מהם לברר עם עצמם באם אחת מקבוצות השייכות מהווה קהילה עבורם לפי התנאים הבסיסיים לקיום קהילה.

קהילה מדומיינת

חלקו את הכיתה לקבוצות של 4 תלמידים, אשר בדקות הקרובות יתכננו ויחליטו על קהילה מדומיינת שהם יוצרים יחדיו. על תכנון הקהילה לכול:

שם הקהילה

מיקום הקהילה

ערכים משותפים

מטרות משותפות

פירוט לאורח חיים משותף

מאפייני השתייכות לקהילה

על כל קהילה מדומיינת שנוצרה לייצר פוסטר מפרסם של הקהילה ולהציגו בפני הכיתה.

סכמו בכיתה – האם מי מכם היה רוצה להקים קהילה מאלו שהוצעו? איזה קשיים צפויים בהקמה שכזו? אילו יתרונות ישנם בהקמת קהילה? האם לדעתכם ריאלי לממש קהילה כמו זו שהצעתם?



פעילויות: יחסי גומלין

התאמת סוגי יחסי גומלין בטבע

מספר אפשרויות משחק:
- במצגת או בהדפסה נחשוף את התלמידים לתמונות טבע שונות. נבקש מהם לסווג כל תמונה לפי אחד או שנים מסוגי יחסי הגומלין הקיימים בטבע.
- התאמת קלפים של תמונות וסוגי יחסי גומלין נבקש מהתלמידים להתאים בין תמונה לסיווג סוג יחסי גומלין
- התאמה בשלישיות בכל שלישיה סוג מסויים של יחסי גומלין + תמונה מתארת מהטבע + דוגמא מתארת אנושית.
הנה פירוט של סוגי יחסי גומלין בטבע:
יחסי טריפה (טורף-נטרף); יחסי הדדיות (שיתוף פעולה בין מינים שונים); יחסי טפילות (חיים משותפים של יצורים ממינים שונים, שאחד השותפים מפיק מהם תועלת - הטפיל, ולאחר נגרם נזק - הפונדקאי); יחסי תחרות (היצורים החיים באותה סביבה מתחרים על משאבים שונים); יחסי קומנסליזם (שותף אחד מבני הזוג מפיק תועלת, והאחר אינו מפיק תועלת ואינו ניזוק); יחסי אמנסליזם (יחסי גומלין שבהם שותף אחד אינו מפיק תועלת ואינו ניזוק, אך כן מפריע לאחר).

הנה כמה תמונות לדוגמא:



אדם וסביבה - יחסי גומלין

צפו בסרטון המצורף - [יחסי גומלין אדם וסביבה](#)
קיימו דיון בכיתה או בקבוצות בנוגע לשאלות הבאות:
האם הטבע משפיע עלינו? הביאו דוגמאות לכך כמו גם דוגמאות לכך שאנחנו משפיעים על הטבע.
כיצד שינו המהפכה החקלאית והמהפכה התעשייתית את האיזון שהיה קיים בין האדם לסביבה?
יחסי אדם-טבע - מי מהם "שולט" כיום?
כיצד לדעתכם ישפיעו המצאות טכנולוגיות והתקדמות מדעית נוספת על מערכת היחסים אדם-טבע?
האם לדעתכם יש עוד נוף טבעי או נוף בראשייתי בסביבה המקורית שלכם? האם יש נוף כזה בארץ?
האם אפשר בכלל לענות על צורכי האדם בעידן שלנו בלי לפגוע בטבע?

חוקרים את יחסי הגומלין בסביבה הקרובה

על כל זוג תלמידים לקבל משימת הסתובבות בשכונת בית הספר ובה לצלם ולתעד 5 תמונות המייצגות יחסי גומלין שונים בין גורמים, דמויות, אזורים או חפצים.
עם חזרת כל הזוגות עם הצילומים - הציגו את התמונות בפני שאר הכיתה ובררו עם כלל התלמידים - אילו מבין יחסי הגומלין שהוצגו מייצגים יחסי גומלין קבועים ואילו יכולים להשתנות? אילו מיחסי הגומלין יכולים להיות מושפעים על ידי התערבות אדם? אילו מיחסי הגומלין מסקרנים אתכם // מפריעים לכם? // מציקים לכם?

למידה התנסותית

מעגל הלמידה של קולב מהווה מרכיב מרכזי בתיאוריה של הלמידה ההתנסותית שהוא פיתח (Kolb, 1983) והוא מכונה גם מעגל הלמידה ההתנסותית (The Experimental Learning Cycle).

הנחת היסוד שעליה מושתת מעגל הלמידה של קולב היא שהתנסות קונקרטית וחוויתית בלבד אינה מספיקה כדי להביא ללמידה משמעותית. במעגל של קולב ארבעה שלבים המתפתחים זה מזה: התנסות קונקרטית, תצפיות ורפלקציה, הבנייה של מושגים מופשטים ושימוש במושגים במצבים חדשים.

לפי קולב, למידה משמעותית מתרחשת כאשר לומדים עוברים תהליכים קוגניטיביים דרך ארבעת השלבים הללו. כל התהליכים הללו משולבים באופן אינטגרטיבי כך שכל אחד מהשלבים נתמך על ידי קודמו ומזין את האחר.

לפי קולב, אנשים שונים מעדיפים סגנון למידה שונה באופן טבעי. גורמים רבים משפיעים על סגנון הלמידה האישי המועדף, לדוגמה סביבה חברתית, התנסויות חינוכיות והמבנה הקוגניטיבי של הפרט.

ההעדפה של סגנון הלמידה מבטאת מיזוג של שני משתנים או שתי "בחירות" שאנו עושים: האופן שבו אנו קולטים מידע והאופן שבו אנו מעבדים מידע. צירי אבחון אלו, אפשרו לקולב לאפיין 4 סגנונות למידה עיקריים, כאשר כל סגנון למידה הוא תוצר של העדפה, ביחס לשני משתנים המתארים את האופן שבו אנו מעדיפים לקלוט מידע ולאופן שבו אנו מעדיפים לעבד מידע:

- סגנון למידה רפלקטיבי (להרגיש ולהתבונן).

- סגנון למידה תיאורטיקני (להתבונן ולחשוב).

- סגנון למידה פרגמטי (לחשוב ולעשות)

- סגנון למידה אקטיביסטי (לעשות ולהרגיש).

מאמר - על הלמידה ההתנסותית של קולב

מאמר - קולב ולמידה מהתנסות - Political-thinking

מטרות

- זיהוי סגנון הלמידה האישי והחזקות
- יצירת מרחב בטוח ללמידה התנסותית והקשר להמשגה וללמידה קוגניטיבית
-

ידע

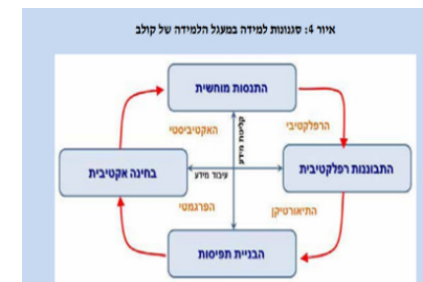
- מעגל הלמידה של קולב
- סגנונות למידה
-
-

מיומנויות

- אבחון אישי על פי המודל

הרגלים

- הכרות עצמית ללמידה
- ניסוי וטעייה



תכנית לימודים אישית

תוכנית לימודים אישית מתוכננת על ידי התלמיד והחונך ומתייחסת למטרות מרכזיות שהתלמיד רוצה להשיג בתחומים שונים. התוכנית נותנת מענה לצרכים האישיים וההתפתחותיים של כל תלמיד, ויכולה להתייחס להיבטים של קידום מטרות הלמידה: חברת, אישי, אורייני, מדעי, כמותי, טכנולוגי. בנוסף, התוכנית יכולה להתייחס להיבטים משפחתיים, אישיים, ולכל מטרה אחרת שהתלמיד רוצה לקדם בבית הספר ומחוצה לו. התכנית אמורה לראות את כוחות התלמיד ולסייע לתלמיד להסתכל ולתכנן את עתידו הקרוב ועתידו הרחוק.

התכנית צריכה להביא לידי ביטוי מטרות, יעדים, מדדי הצלחה, אבני דרך, ל"ז, דרכי תיעוד, משאבים נדרשים, חסמים, מסייעים ושותפים.

[עקרונות לבניית תח"י](#)

[5 שלבים ועוד לבניית תוכנית לימודים אישית לכל תלמיד](#)

[טופס תוכנית לימודים אישית](#)

[תוכנית לימודים אישית בבית ספר משעולים - מפה](#)

יעד אישי

מרכיב חשוב בהשגת הצלחה בחיים העסקיים והאישיים, הינו הגדרת היעדים אותם אנו שואפים להשיג. יעדים אלה משקפים את מה שחשוב לנו, את מה שאנו רוצים להיות, לעשות או להשיג. הצבת יעד מתחילה בחלום, שאיפה להשיג דבר מה. התכנון הוא מפת הדרכים המובילה אותנו ליעד שקבענו לעצמנו, והמוטיבציה היא הדלק שיעזור לנו להשיג את היעדים. בארגונים עסקיים, נהוג להתייחס לשני סוגי יעדים אישיים:

יעדי ביצוע - יעד אישי הרוותם את העובד ליעדים היחידתיים וליעדים של הממונה (מה שעל העובד לעשות מעבר למשימות השוטפות והשגרתיות שלו).

יעדים התנהגותיים - יעד אישי המגדיר את השיפורים האישיים שעל העובד לבצע באופן בו הוא מתפקד (האופן בו על העובד לבצע את משימותיו - איכות העבודה, מאפיינים התנהגותיים וכדומה). הגדרת יעדים מביאה ל:

- מיקוד מאמצים ומשאבים בכוון ברור ואחיד.
- הבניה וארגון של הפעילות בתחום המיועד.
- התלהבות ומוטיבציה להשגתם.
- מיקוד של הדרכה, חניכה וסיוע.
- מיקוד של החלטות.
- שפה ארגונית אחידה.
- תיאום ציפיות.

מטרות

- מענה לצרכים האישיים של התלמיד
- שיתוף ההורים והתלמיד בתהליך חינוכי
- הכוונת העבודה של ועם התלמיד תוך ראיית עתידו
- בנייה שיטתית של תכנית פעולה.

ידע

- מטרות יעדים
- מדדי הצלחה
- אבני דרך חסמים מסייעים/שותפים

מיומנויות

- הצבת מטרות ויעדים

הרגלים

- תכנון עתיד

מודל (1981) SMART, שפותח על ידי ג'ורג' דוראן, מציג מספר המלצות לקביעת יעדים אישיים והשגתם:

S - SPECIFIC - ספציפי - היעד חייב להיות מוגדר בצורה המדויקת ביותר האפשרית.
M - MEASURABLE - מדיד - ניתן למדוד את השגת היעד.
A - ATTAINABLE - א- בר השגה - אקבע יעד שהוא בר השגה מבחינתי - לא משהו שאינו ריאלי.
מאיך היעד יהיה AMBITIOUS - שאפתני - יעד שמקדם אותי מהמקום שבו אני נמצא/ת.
R - RELEVANT - רלוונטי - היעד משמעותי ורלוונטי לי בהקשר חיי הנוכחי. הוא גם RESULT-
ORIENTED - מכוון לתוצאות.
אקבע יעד שמשיג תוצאה רצויה, ולא אגדיר אותו כמשהו שתוצאתו עמומה ולא ברורה.
T - TIME - היעד חייב להיות תחום בזמן - אני קובע/ת מתי אשאף להשיג אותו.

[מודל SMART](#)

פעילויות: יעד אישי

משחקים לקביעת יעד

קביעת יעד אישי: איך קובעים יעד ריאלי, מהו התהליך? מהם הקריטריונים לקביעת יעד? כדי שיעד יהיה יעד אפקטיבי, כלומר כזה שמקדם את התלמיד, עליו להיות ריאלי, לא נמוך מדי אך גם לא גבוה מדי.

שני משחקים אפשריים:

1. פח וכדור

המנחה מציב את פח הכיתה כשלושה מטרים לפני הקבוצה, ומבקש מהתלמידים לחזות – מתוך שלושה ניסיונות קליעה כמה קליעות יצליחו לקלוע?

כל אחד רושם לעצמו את המספר.

לאחר שתלמיד ניסה לקלוע (גם אם הצליח וגם אם לא), שואל המנחה את יתר הכיתה האם הם רוצים לשנות את המספר שרשמו.

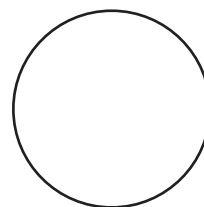
לאחר סבב ראשון של ניסיונות רושמים שוב תחזית למספר הקליעות מתוך שלושה ניסיונות (יתכן שבשלב זה מי שכבר פספס יקטין את המספר).

2. זריקת מטבע

הניחו את המטבע במקום ההתחלה. קבעו את המקום שאליו אתם רוצים "להגיע" בזריקת המטבע.

זרקו את המטבע 3 פעמים וכתבו את התוצאות בטבלה.

4	5	6
	3	
	2	
	1	



התחלה

שאלות לדיון מקדים פעילות:

האם כדאי לקבוע את התחזית מראש?

אולי כדאי לקבוע את התחזית רק לאחר שלוש הזריקות?

זריקה מס'	התחזית שלכם/י	התוצאה
1		
2		
3		

לדיון לאחר ה"משחק":

- מהי המסקנה האישית שלכם/ן מן הקשר שבין התחזית לתוצאות המשחק?
- האם היו שינויים באופי הזריקה בכל אחת משלוש הזריקות? מהי הסיבה לכך?
- האם יש קשר בין ה"משחק" לבין קביעת היעד?
- כיצד קבעתי לי את היעד?
- מה גרם לי לומר את מה שאמרתי?
- על מה אני מבסס את היעד? ניסיון קודם שלי?
- האם צפייה בניסיונם של אחרים השפיע על התחזית שלי? אם כן, כיצד?
- האם לאמונות שלי על עצמי יש קשר לתחזית שנתתי?
- מה ההבדל בין יעד לתחזית? האם יש לי שליטה על מה שאשיג? כיצד?
- האם יש קשר בין כל התובנות שעלו קודם לקביעת היעד במקצוע המסוים?

קליעה למטרה

בקשו מכל התלמידים לרשום על גבי דף כ 8 יעדים שונים שהיו רוצים להשיג // להתקדם // להתפתח בהם בשנה זו.

חלקו לכל התלמידים דף ובו ציור לוח ריק של משחק "קליעה למטרה". בקשו מהם למלא את דף המטרות ביעדים השונים שנרשמו קודם לכן, כך שהמטרה שבאמצע תסמן את היעד המבוקש ביותר.

לאחר קביעת הסדר ישראל המנחה – מה יכול לשנות את סדר היעדים? האם הייתם רוצים לשנות?

חלומות

הקושי האמיתי הוא הפחד להתחיל לחלום. עבור אנשים רבים, חלומות הם בבחינת מותרות, אקט לא מוסרי כמעט. האם גם הוריתם אמרו לכם: "תפסיקו לחלום", "תעמדו עם שתי רגליים על הקרקע", "מי שחולם בסוף מתאכזב", "איפה הראש שלכם?", "מה אתם עשייתם?"... האם עדיף להיות מציאותיים... האומנם?

משפטים אלו ואחרים מציניים תפישה ביקורתית לגבי חלימת חלומות. עם זאת, כשאנו לא מעיזים לחלום מה שנותר לנו הוא להגיב למציאות.

השימוש בכלי של חלום לטווח רחוק מאפשר לנו להתעלם מטרדות היומיום ומהקשיים הנוכחיים והאמצעים של החיים, ולהתרכז בדברים שאנחנו באמת רוצים ושואפים להגיע אליהם בעתיד הרחוק. השימוש בכלי של חלום לטווח קצר מאשר לנו להשפיע ולשנות את המציאות הקיימת, כך שהחלום בעתיד הקרוב יתממש.

הגשמת חלומות בטווח קצר גם מעודדות מסוגלות וחיוניות לגבי יכולתנו להשפיע, לקבוע ולחולל את חיינו.

היכולת לחלום ולדמין מציאות טובה יותר היא חוליית מפתח במעבר מהכרה במציאות "בוערת" לעשייה ולשינוי חברתי. מחקרים רבים מצביעים על החזון כתנאי חיוני להיווצרות מנהיגות, ככוח מניע וככלי השפעה. עם זאת, לא אחת אנו נמנעים מללכת בעקבות החלום.

ייתכנו סיבות שונות להימנעות מחלימת חלומות:

חשש מאכזבה, פקפוק ביכולות האישיות שלנו, או פקפוק בידע ובכלים העומדים לרשותנו. הקושי לתת "קריאת כיוון" לפעולה הולך וגובר נוכח מציאות של אי-ודאות והתמודדות עם מורכבות. הניסיון "ללכת עם החלום" מתמקד בניסיון לדמות מציאות חלופית, תוך שחרור מהמגבלות והאילוץ שמכתיבה המציאות הקיימת.

מיכה פופר תיאר בספרו את הקשר בין מנהיגות וחלימת חלומות באמצעות הרעיון של מנהיגות מעצבת:

"מנהיגים אפקטיביים מונעים בעצמם על-ידי החזון 'הספון בעצמותיהם', המעניק להם כוח התמדה והתלהבות להניע אחרים באמצעותו... כאשר מדובר בחזון אין הכוונה למושגים מופשטים. הכוונה היא לתמונה ברורה, תמונה עתידית בהירה של הארגון במיטבו. המנהיגות מתבטאת בראש ובראשונה בניסוחה של אותה תמונה ובתרגומה ל"מערכת החושים" באופן חי. הדבר הנוסף המתלווה לתמונה, שבלעדיו היא נשארת חלום בלבד, הוא היכולת של אותם מנהיגים לתרגם אותה למציאות ארגונית, לתהליכים ארגוניים, ללוחות זמנים, לרעיונות ממשיים, לאבני דרך, וכל זאת תוך החדרת אמונה שהדבר אפשרי".

מטרות

- הכרות בחשיבות החלומות ועיצוב תמונת העתיד
- יכולת לפרוץ את האוטומט המוכר והברור של תחומי הפעילות יכולת לחלום ולרצות עבור עצמם
- יכולת לכוון אל עבר המטרות והחלומות

ידע

- חלום טווח ארוך
- חלום טווח קצר
- הגשמת חלומות
- הכרות עם אנשים שהגשימו - איך עשו זאת

מיומנויות

- יישום 4 שלבים בדרך להגשמת חלום
- זיהוי דרכים להגשמת חלום
- זיהוי חלומות טווח ארוך וטווח קצר
- אוריינות
- חיבור בין חלום למציאות

הרגלים

- חשיבת עתיד, חלימה
- פתיחת האפשרות לחלום ולהשפיע

חלומות

ניתן להבחין ב-4 שלבים בדרך להגשמת חלומות:

1. הבחינו בין חלום לבין פנטזיה:

פנטזיה איננה בהכרח דבר שאתם רוצים לממש, חלום לעומתה, הוא בר מימוש והשגה; הוא שאיפה למשהו גדול ורחוק, אך משמש כ"עמוד האש" לעבר מטרה נעלה, אליה נכוון את מעשינו.

2. התמקדו בתוצאה ולא בדרך:

אם מתמקדים בדרך, הפחדים מזדחלים לתודעתנו ומאפשרים לכול הלאוויים לתפוש את מקומם בקדמת הבמה. לכן, התבוננו קודם בתוצאה הסופית והתחברו אליה מהבטן. היא זו שמניעה קדימה ללא חשש.

3. בנו את הגשר שבין הרצוי למצוי:

מתחו בדמיונכם קו ישר שמתחיל בכם ונמתח היישר קדימה, רחוק-רחוק מכם והלאה. תחילתו של הקו היא המצב הנוכחי, בו אתם מצויים ואותו אתם מכירים היטב. הקו מסתיים בחלום, ומכיוון שהוא מצוי בסוף הרשו לעצמכם לתאר אותו הכי עצום שאפשר. תנו לדמיון שלכם להתפרע, כי בשלב זה אתם לא אמורים לחשוב על דרכים מעשיות להגשמתו.

עכשיו מגיע ה"טריק" - לאחר שהוגדר החלום, התחילו לגלגל אחורנית את הדרך עד שתגיעו מ"שם" ל"כאן". הרעיון הוא לחתוך את היעדים לאחור, מהמצב הרצוי בחזרה אל המצב הנוכחי. לשם כך,

שאלו את עצמכם מהו היעד הילפני אחרון שיש לכבוש כדי להבטיח את הגשמת החלום. התשובה לשאלה זו תהפוך עכשיו ליעד הסופי - שביחס אליו נשאל שוב את השאלה, ושוב, ושוב, עד שנגיע בדילוגים אל המצב הנוכחי, כלומר נקודת המוצא - היום.

שרשרת היעדים שהתקבלה בדרך זו מהווה בעצם תכנית עבודה מפורטת, המהירה והפרקטית ביותר, בדרך להגשמת חלומכם.

4. שתפו מקורבים:

אל תשמרו את החלום בבטן, כך רק תחלישו את המחויבות שלכם כלפיו. למילים יש כוח עצום. ספרו לקרובים אליכם על השאיפות והמאויים שלכם. שתפו חברים בתשוקה, בפליאה, בכמיהה שלכם. אל תהססו להפריח בלוני ניסוי במפגשים עם אנשים. אם גם הם יתלהבו, זכיתם במשאבים נוספים ובחזיון. ואם לא, זה ממש בסדר, זכותכם לחלום.

[המדריך לחולמים](#)

[מאמר - 4 סיבות למה אסור לכם להפסיק לחלום? מאת גל יצחק.](#)

[מאמר - האושר ברווח שבין פנטזיה לחלום: אורלי אדלר](#)

[ויקציטוט- על חלומות ושאיפות](#)

מטרות

- הכרות בחשיבות החלומות ועיצוב תמונת העתיד
- יכולת לפרוץ את האוטומט המוכר והברור של תחומי הפעילות יכולת לחלום ולרצות עבור עצמם
- יכולת לכוון אל עבר המטרות והחלומות

ידע

- חלום טווח ארוך
- חלום טווח קצר
- הגשמת חלומות
- הכרות עם אנשים שהגשימו - איך עשו זאת

מיומנויות

- יישום 4 שלבים בדרך להגשמת חלום
- זיהוי דרכים להגשמת חלום
- זיהוי חלומות טווח ארוך וטווח קצר
- אוריינות
- חיבור בין חלום למציאות

הרגלים

- חשיבת עתיד, חלימה
- פתיחת האפשרות לחלום ולהשפיע

פעילויות:

[הגשמת חלומות](#)

[תמיד אפשר להגיע לפסגה](#)

אבן דרך 2

דצמבר - מרץ

בחודשים אלו נעסוק בחקירה והעמקה ממוקדת של שאלת השפעה שנובעת מההתמחות, בחירת העמקתם בשאלת ההשפעה תבטא חקירה הנובעת מזיהוי צרכים ואתגרים, יחסי גומלין עם סביבתם ויכולתם להשפיע על המרחבים בהם הם חיים. הלומדים יפתחו מסוגלות אישית ללמידה עצמאית ויביאו לידי ביטוי נטיות, מיומנויות ויכולות שנצברו עד כה.

מושגים

תיאוריית ייחוס

אחת הנטיות המרכזיות שלנו כבני אדם היא הרצון לדעת ולהבין את הסיבות להתנהגותנו, הסיבות להתנהגותם של אחרים והסיבות להתרחשותם של מאורעות. על סמך התנהגות גלויה כלשהי של הזולת אנו מסיקים מה הן הסיבות להתנהגות. התהליך באמצעותו אנו מחפשים אחר הסיבות שמאחורי התנהגות הזולת, או התנהגותנו אנו, מכונה ייחוס.

הייחוסים הנסיבתיים החיצוניים או הפנימיים היו לממדים הראשונים בחשיבותם:

ייחוס חיצוני: הסיבה נמצאת מחוץ לאדם הפועל: בסביבה, באדם הקשור עמו ביחסי גומלין, בדרישות התפקיד, בעונשים, בתגמולים, במזל וכדומה. הגורמים החיצוניים הם האחראים לתוצאות ולא האדם עצמו.

ייחוס פנימי: הסיבה קשורה לתכונות היחיד, למניעיו, לרגשותיו, לעמדותיו, לכישרונותיו ולמאמצים שהוא משקיע. האדם הפועל הוא האחראי לתוצאות פעולתו.

לפי ווינר (Weiner, 1971;74) מימדי הייחוס החיצוני-פנימי שאדם מייחס לעצמו, משפיעים על התייחסותו הרגשית לתוצאה (הצלחה או כישלון), על הביטחון ועל ההערכה העצמית שלו, ומכאן ישפיעו על התנהגות עתידית שלו.

ווינר מיפה את הסיבות העיקריות להן אנשים מייחסים הצלחה או כישלון: יכולת (אני מסוגל / לא מסוגל לבצע), קושי המטלה (מטלה ספציפית קלה / קשה), מאמץ (התאמצתי / לא התאמצתי), מזל (יום טוב / יום רע).

לתפיסת ווינר, הייחוס שאנו עושים לנו או לאחרים, מכתוב את התגובות הרגשיות וגם את הציפיות להצלחה או לכישלון בעתיד. הרגשות והציפיות קובעים את ההתנהגות בהמשך. הוא הוסיף עוד 2 ממדים בנוסף לממד הנסיבתי החיצוני-פנימי:

ממד הקביעות: יציבות / סיבות ארעיות. סיבה נשלטת ולא יציבה - לא בהכרח תביא לתוצאה עתידית דומה. חשיבות ממד זה ניבטת במקרים בהם קיים הבדל בין ראיית אשמה בכישלון והכישלון יחזור על עצמו, לבין ראיית אשמה בכישלון שהוא חד פעמי.

לפיכך, קביעות ההתנהגות חשובה גם היא, כי היא מסייעת לפעול במטרה למנוע כישלון בעתיד.

ממד השליטה: נשלטות / בלתי נשלטות. לפי זאת, לסיבה בלתי נשלטת ולא יציבה - נצפה לעתיד דומה. ממד זה מאפשר לבחון עד כמה מאמין הפרט שיש לו שליטה בהתנהגותו.

לפי ווינר, כל אירוע יכול להיות: ממוקם פנימית/חיצונית, נשלט/לא נשלט ויציב/בלתי יציב. עפ"י המודל שווינר הציע, אנשים מעריכים אם הם נכשלו במטלה מסוימת או הצליחו בה. ייחוס הסיבה עפ"י שלושת הממדים מכתוב את הציפיות להצלחה בעתיד ואת התגובות הרגשיות, כמו גאווה או אשמה. הציפיות והרגשות קובעות את ההצלחה בהמשך.

[תיאוריות ייחוס](#)

מטרות

- זיהוי ההשפעות החיצוניות והפנימיות על הפרט

ידע

- ייחוס חיצוני
- ייחוס פנימי

מיומנויות

- ראיית מציאות
- אבחון

הרגלים

- יכולת לנוע בין השפעות על פי בחירה
- חשיבה ביקורתית

אקטיביזם חברתי

אקטיביזם - מורכב ממאמצים לקידום, עיכוב או הכוונה של שינויים ומצבים חברתיים, פוליטיים, כלכליים או סביבתיים על ידי נקיטת עמדה ופעולה פומבית.

אקטיביזם יכול להתבטא על ידי פעולות יומיומיות המשקפות אמונה מסוימת, או על ידי מספר פעולות קיצוניות בודדות.

אקטיביסטים - הם אנשים אשר מקדמים בצורה יזומה שינויים חברתיים על ידי נקיטת פעולה ישירה. הם לרוב אנשים מאד ביקורתיים, בעלי רצון עז להשפיע על המצב הקיים כדי לשנות תופעות של אי צדק ועוולות חברתיות שאליהן הם נחשפו (מניסיון אישי או מניסיון של אחרים).

את האקטיביסטים ניתן לסווג למספר פרופילים:

אקטיביסטים אידיאליסטים:

המאפיין הבולט שלהם הוא המניע

האידיאולוגי.

אקטיביסטים מתוך מצוקה אישית - אקטיביסטים שהמניע לפעילותם הוא פרטיקולארי - אישי. לקבוצה זו שייכים אנשים אשר סובלים באופן אישי מבעיה בעלת אספקט חברתי רחב יותר, ושמגדירים את העוול ממנו הם סובלים כסיבה מרכזית להחלטתם להפוך לפעילים חברתיים.

אקטיביסטים שהמניעים לפעילותם משולבים: גם אידיאולוגיים וגם פרטיקולאריים-אישיים: ניתן להניח כי תפיסת עולם ערכית-חברתית ביקורתית לצד מצוקה אישית, יצרה דיסוננס שהניע קבוצות חדשות לפעולה אקטיביסטית במטרה לשנות את המציאות.

אקטיביזם חברתי - פעולה שמטרתה ליצור שינוי בחברה.

הגורם המשותף לכל האקטיביסטים השואפים לשינוי חברתי, הוא שרעיונותיהם ופעולותיהם משבשים את הסדר הקיים, מגדירים מחדש את הנחות היסוד שלו, ומבקשים להשפיע באמצעות פעולותיהם על חלקים גדולים באוכלוסייה ולעיתים על החברה כולה.

משום שהמאבקים לשינוי חברתי מבקשים לשנות את הסדר הקיים, מגיעים האקטיביסטים החברתיים לעימות בלתי נמנע עם ארגונים קטנים וגדולים, עם הרשויות, הממשלה ולעיתים עם הציבור כולו. (מתוך: כרמית גיא, דב לאוטמן: לא מרים ידיים, כנרת זמורה-ביתן דביר, תשע"א (2011).

מטרות

- להעלות מודעות לאתגרים חברתיים
- להבחין ולעודד לפעולה אקטיביסטית לגיטימית דרכה ניתן להשפיע על הסביבה
- להגביר את תחושת האחריות והמסוגלות לשינוי מצב קיים
- מודעות לארגונים הפועלים לשינוי חברתי
- הכרות עם הדרכים לפעולות לשינוי חברתי
- זיהוי צורך חברתי ותכנון פעולה ויישומה כמענה לצורך

ידע

- אקטיביזם חברתי
- ארגונים אקטיביסטיים
- פעילות אקטיביסטיות מרכזיות בהיסטוריה

מיומנויות

- יישום דרכי פעולה אקטיביסטיות תוך זיהוי אתגר/ צורך חברתי
- בניית תוכנית עבודה ופעולה

הרגלים

- הובלה חברתית בישוב
- פעולה לשינוי חברתי
- חשיבה ביקורתית
- אחריות חברתית
- אזרחות פעילה

עקרונות לפעולות אקטיביסטיות מוצלחות:

התארגנויות של פעילים הן דבר מורכב, במיוחד בשלב ההתהוות של הקבוצה. בתחילה, תמיד יש בהן משהו כאוטי, מציף, ללא סדר או גבולות ברורים. לחברי הקבוצה בהתארגנויות בתחילת הדרך יש לרוב אג'נדות ואינטרסים שונים. השונות עשויה להקשות על הניסיון ליצור הסכמה ביחס למטרה ולדרך הראויה להשגתה. ניתן לזהות מספר עקרונות פעולה מרכזיים אשר תורמים לחוסן ולאפקטיביות ההתארגנויות של האקטיביסטים לאורך זמן:

- מטרה משותפת כבסיס לשותפות
- בניית הקבוצה "פנימה" - בניית יחסים ואמון.
- ערכי התנהלות ותהליכי עבודה מוסכמים ולא ריכוזיים.
- ערכים של שותפות והתנהלות לא היררכית ולא ריכוזית.
- הובלה מתוקף יוזמה ומחויבות אישית
- הסכמה על תהליך קבלת החלטות.
- "אסטרטגיה מתפתחת" תוך כדי עשייה ופעולה.

שינוי חברתי:

שינוי חברתי הוא שינוי שיוצא מתוך הנחה שאי-הצדק, הליקויים והעיוותים הקיימים בחברה, נובעים מן האופן שבו פועל הסדר החברתי הקיים במדינה ובעולם.

ישנן מגוון רב של פעולות שינוי אקטיביסטיות, ביניהן:

- קמפיין שיווקי לשינוי תודעה ציבורית: כתיבה עיתונאית, כתיבת מאמרי דעה, אירועים תקשורתיים, השתתפות בכנסים ואירועים מקצועיים בתחום הרלוונטי, ארגון הפגנות ועצרות, איסוף החתמות על עצומות, מיתוג מאבקים במדינות חברתיות וכדומה.

- פעולות לשינוי מדיניות ציבורית ברמה ארצית או מקומית:

הצעות לסדר, שאליות לכנסת, מכתבים לגורמי השפעה ובעלי תפקיד וכדומה.

- פעולות שינוי להשפעה מידית על מצוקה או קושי קיים:

פעולות שאקטיביסטים עצמם עושים למען מטרה, למען אוכלוסייה, או למען שינוי.

בפעולות אלו, משדרים ומדגימים האקטיביסטים לגורמים הרלוונטיים את הצורך המידי לשינוי הסדר הקיים.

מטרות

- להעלות מודעות לאתגרים חברתיים
- להבחין ולעודד לפעולה אקטיביסטית לגיטימית דרכה ניתן להשפיע על הסביבה
- להגביר את תחושת האחריות והמסוגלות לשינוי מצב קיים
- מודעות לארגונים הפועלים לשינוי חברתי
- הכרות עם הדרכים לפעולות לשינוי חברתי
- זיהוי צורך חברתי ותכנון פעולה ויישומה כמענה לצורך

ידע

- אקטיביזם חברתי
- ארגונים אקטיביסטיים
- פעילות אקטיביסטיות מרכזיות בהיסטוריה

מיומנויות

- יישום דרכי פעולה אקטיביסטיות תוך זיהוי אתגר/ צורך חברתי
- בניית תוכנית עבודה ופעולה

הרגלים

- הובלה חברתית בישוב
- פעולה לשינוי חברתי
- חשיבה ביקורתית
- אחריות חברתית
- אזרחות פעילה

[ארגונים הפועלים למען שינוי חברתי](#)

[מאגר ארגונים לשינוי חברתי - שתי"ל](#)

[מדרוך לאקטיביזם - עמותת שתי"ל](#)

[מאמר - אקטיביסטים, ארגונים לשינוי חברתי, והממשק ביניהם](#)

[הצעת פעילות על שינוי ואקטיביזם](#)

[הצעה לפעילות על שינוי ואקטיביזם של איחוד חקלאי](#)

[אקטיביזם חברתי](#)

[אני ואתה נשנה את העולם](#)

פעילויות: שינוי חברתי

משחק זיכרון של אקטיביזם

על הרצפה מפוזרים כרטיסי זיכרון אשר על חלקם תמונות של אנשים וארגונים שחוללו שינוי ועל חלקם השינוי עצמו (לדוגמא: כרטיס עם תמונה של הרצל – כרטיס עם תמונה של דגל ישראל). על התלמידים למצוא את הקשר שבין זוגות הזיכרון, ועל כל קבוצה להשיג כמה שיותר זוגות מתאימים.

לאחר שהתלמידים מצאו את כל הזוגות, נשארים מספר כרטיסים בודדים בהם תמונות של מעשים שלכאורה נראים כדברים בסיסיים אך הם מייצגים שינוי של האינדיבידואל (דוגמא: לשים בקבוק במיכל מחזור).

דיון –
האם היה לכם קל לגלות את הקשר שבין זוגות הכרטיסים?
מאיזה שינוי הכי התרשמתם?
האם לדעתכם קשה לחולל שינוי?
מה לדעתכם הקושי בעשיית שינוי?
האם לדעתכם אתם מסוגלים לחולל שינוי בעצמכם?
איזה שינוי מהשינויים שבכרטיסים הייתם יכולים לבצע?
אילו כרטיסים נראים לכם כלא קשורים למשחק?

קלפי אמת ושקר על החברה הישראלית

מכינים 12 כרטיסיות עם נתונים על החברה הישראלית. על גבי צידה האחד של כל כרטיסייה נתון שהוא אמת, ועל גבי הצד השני שלה נתון שקרי. מטרת הקבוצה היא לסדר את כל הכרטיסיות, כך שהעובדות האמיתיות יהיו כלפי מעלה.
עם סיום הסידור בררו עם התלמידים – איזה מהנתונים הפתיע אתכם?
איזה מהנתונים נראה לכם מוגזם // מפחיד // מופרך?
איזה מהנתונים נוגע אליכם?
איזה מהנתונים לא מוכר // מנותק מכם?

שינוי חברתי – אז והיום

בקשו מכל הלומדים להביא מבתיהם תמונה אחת מאלבום ההורים הישן, אשר בה פרט המשקף שינוי תקופתי כלשהו ביחס לתקופת חייו כעת. שינוי זה יכול להתבטא בנראות מרחבים בתצלום, בקוד לבוש, בשימוש במכשור וכדומה.
כל תלמיד יציג את התמונה שהביא ואת השינוי שמצא בה.
על הלוח איספו את סוגי השינויים התקופתיים השונים שיוצגו על ידי התלמידים.
הוסיפו על הלוח את הגדרת המושג 'שינוי חברתי', ובקשו מהתלמידים לנסות להדגים על כמה מהתמונות כיצד יכול היה להיראות שינוי חברתי בהן, או כיצד ניבט בהן שינוי חברתי שאינו רק שינוי תקופתי.
חלקו את התלמידים לזוגות וחלקו דפים וצבעים. כל זוג יבחר את אחת מהתמונות שהגיעו לכיתה, יעצב אותה מחדש על הדף עם שינוי חברתי שיבלוט בה, ויוסיף לה כותרת מייצגת לשינוי.
הקימו תערוכת 'ציורי התמונות המעוצבים' בפני כלל הכיתה

פגישה עם משנה חברתי

הזמינו לכיתה או היפגשו מחוץ לבית הספר עם דמות מעורבת חברתית, אשר עסוקה או הייתה עסוקה בשינוי חברתי. השתדלו להביא דמות מחיי הקהילה או הרשות המקומית. שוחחו // עימו/ה על:
המניעים האישיים או החברתיים לפעולתה
האתגרים, הקשיים, ההצלחות, התקוות
שיתופי הפעולה
הגורמים המעורבים
מה השתנה בה
וכדומה

ציטוטים אקטיביסטים

חלקו לכל תלמיד כרטיסייה ובה שם של דמות אקטיביסטית, תמונה, ותיאור קצר אודותיה ועל פועלה בחברה.
הקרינו על פי סדר ציטוטים קצרים של הדמויות שנמסרו לתלמידים מבלי שיימסר זיהוי מי הדמות המצוטטת. התלמידים ינסו לזהות לפי הציטוט והאזכורים בו – באיזו דמות מדובר מכלל הדמויות שחולקו בכיתה.
דיון – מה חזר בציטוטים? אילו רגשות? אילו ערכים? אילו כוחות נפש? אילו תכונות אופי?

סרטים על מעורבות חברתית שירים על מעורבות חברתית:

- * שיטת השקשוקה. * יושבים בבית קפה – קובי עוז
- * המדריך למהפכה. * מספרים - הדג נחש
- * תומר והשרוטים. * כלום לא עצוב – אביתר בנאי
- * תעביר את זה הלאה. * שיר נחמה - הדג נחש
- * הפנתרים השחורים מדברים. * בתוך נייר עיתון – טיפקס
- * ארץ קרה (על הטרדות מיניות). * סטטיסטיקה – הדג נחש
- * מיליונים – אתי אנקרי
- * בינונימי – אריק ברמן

נחשב או לא נחשב- מעורבות חברתית

- כותבים על הלוח מהי מעורבות חברתית לפי הגדרת המושג – 'נכונות של הפרט לפעול מתוך תחושה של אחריות ליצירת חברה טובה יותר'.
- מפזרים את המשפטים הבאים בחדר, כל אחד מהתלמידים מתבקש לעבור ולכתוב האם זו מעורבות חברתית לדעתו:
- * אני עוזרת/ת להורים שלי במשק החקלאי // בעסק המשפחתי
 - * אני עוזרת/ת לילד/ה מהכיתה להכין שעורי בית
 - * אני משליך/כה בקבוקים למיכלי המיחזור
 - * כשאני רואה לכולך על הארץ אני מרים אותו ומשליכו לפח
 - * אני אחראי על הכלב שלי ומוציא אותו כל יום לטיול
 - * אני מתנדב/ת לעזור בהכנת טקס בבית הספר. בגדים, ספרים וצעצועים שלי שאני כבר לא צריך/כה – אני מעביר/ה למי שאוסף או לכאלה שאין להם.
 - לאחר שהתלמידים סימנו את המשפטים, עוברים על זה ביחד אל מול ההגדרה ובודקים מה זה מעורבות חברתית ומה לא.
 - שואלים – למה זה חשוב להיות מעורב בסביבה שלי? למה לא? מי בסביבתכם או שאתם מכירים נחשב מעורב בסביבה שלו? מה הוא מקבל מכך?
 - אוספים את מגוון התשובות ומסכמים באמירה חיובית על נתינה ועל הרצון ליצור חברה טובה יותר.

התמודדות עם קונפליקט

תומאס וקילמן הם שני סוציולוגים שחיברו שאלון במהלך מחקר בשנת 1973, והוא תקף עד היום. בשאלון זה, היפנו החוקרים צמדי משפטים לאנשים וכל אחד תיאר איך הוא מתמודד במצבים של קונפליקט. הם מראים, שהסגנון שבו אנחנו מתמודדים במצב של קונפליקט לא צריך להיות אוטומטי - אלא מותאם לסוג הקונפליקט. עלינו להבין מהו הקונפליקט בו אנו נמצאים ולפי סוג הקונפליקט, נבחר את סגנון ההתמודדות המתאים.

המשמעות היא, שהסגנון שבו נתמודד עם קונפליקטים שונים לא יהיה תלוי תרבות או חינוך, אלא כל אחד מאתנו צריך לרכוש מיומנות ולהתאים את סגנון ההתמודדות - לסוג הקונפליקט.

החוקרים אפיינו 5 סוגי טיפוסים להתמודדות עם קונפליקטים:

התחרותי - ישאף לנצח בכל מחיר, גם אם זה אומר שיצטרך "לדרוס" אנשים בדרך. לוחץ כדי שעמדותיו תתקבלנה, נוטה לדבוק בתקיפות בעמדותיו ואף מתאמץ להוכיח את ההיגיון והיתרונות שבעמדותיו.

המגשר (משתף הפעולה) - מעוניין למצוא את הפתרון הטוב ביותר המתאים לכולם (a win win situation). עומד על זכויותיו ומבטא ישירות את צרכיו ודעותיו, וכשהוא פועל למימוש צרכיו, אין הוא פוגע בצרכים של אחרים ולא במרחב שלהם. רואה את כולם כשווי זכויות ושווי חובות. מנסה לשתף את הצד השני בכל היבטי הבעיה, כדי שיוכלו להגיע יחד לפתרון.

המתפשר - מנסה למצוא נוסחת פשרה ולהציע פתרון ביניים, שבמידה מסוימת מתאים לצרכים שני הצדדים ובמידה אחרת מהווה ויתור.

הוותרן - מתנהג כאילו שזכויותיהם של האחרים עדיפות על שלו. הדבר החשוב ביותר בעיניו הוא שמירה על יחסים תקינים עם הזולת ולכן, תמיד ינסה להדגיש נושאים בהם יש הסכמה ולא נושאים בהם יש חילוקי דעות. הוותרן משתדל לא לפגוע ברגשות הצד השני, הוא יוותר על רצונותיו לטובת הצד השני ואף יבצע פעולות שאין לו עניין בהן.

הנמנע - לא נוקט עמדה וכך נמנע מחיכוכים, דוחה את הטיפול בבעיות ואף מניח לאחרים את הסמכות והאחריות לפתרון הבעיה, והכל כדי להימנע מיצירת מתחים מיותרים ומתחושת אי נעימות.

[שאלון תומס - קולמן להדפסה](#)

[ניהול קונפליקטים](#)

מטרות

- הכרות עם המודל של תומס וקילמן לפתרון קונפליקטים
- מודעות עצמית לדרך האישית המאפיינת את התלמיד בפתרון קונפליקטים
- הגדלת טווח התגובות האפשריות במצבי קונפליקט

ידע

- המודל של תומס וקילמן
- סוגי טיפוסים
- דרכי התמודדות עם קונפליקט

מיומנויות

- אבחון על פי המודל
- דרכי התמודדות עם קונפליקט
- ניתוח קונפליקט - זיהוי דרך ההתמודדות והגדלת אפשרויות ההתמודדות

הרגלים

- הכרות ומודעות עצמית
- הגדלת האפשרויות לדרכי ההתמודדות עם קונפליקט

מצבי לחץ

קל לנו יותר לדבר על התגובות שלנו במצבי לחץ מאשר להגדיר מהו לחץ. הפסיכולוגיה מתקשה להגדיר אותו, שכן הפסיכולוגיה, עוסקת בפרט, ואילו ההגדרה של לחץ תלויה בתפיסתו של ה"לחץ", כלומר - בתפיסתו של המגדיר.

במצבי לחץ יש ארבע תגובות עיקריות (מוכרות):

תגובות קוגניטיביות

תגובות פיזיולוגיות

תגובות רגשיות

תגובות התנהגותיות

חוקרים ניסו למפות **מודלים והסברים שונים ללחץ**:

- מודל התגובה של סלייה - המודל מתמקד בתהליך שאנו עוברים בעת התגובה למצב של לחץ.
- מודל הגירויים - המודל מתמקד בצדו השני של המטבע, כלומר - בסוגי הגירויים/הסיבות הגורמים לנו להיכנס למצב של לחץ.
- מודל האינטראקציה - המודל תופס לחץ כתהליך משולב של שני המודלים הראשונים.

בספרות המקצועית מקובל לחלק את שיטות ההתמודדות עם לחץ ואת הטיפול בלחץ לשני סוגים:

התמודדות ממוקדת בבעיה והתמודדות ממוקדת ברגשות. בכל סוג של התמודדות יש מספר שיטות טיפול/התמודדות:

- התמודדות עם לחץ - ממוקדת במצב: בהתמודדות עם מצב הלחץ עצמו, הצעד הראשון להפחתת הלחץ קשור למיומנויות, להתמודדויות ולפעולות, שעלינו לבצע לפני הופעתו של הלחץ.
- התמודדות עם לחץ - ממוקדת ברגשות: לא תמיד אפשר לשלוט במצב הלחץ, אבל אפשר לשלוט ברגשות ובמחשבות, שהתעוררו בעקבות מצב הלחץ. אמנם התמודדות כזאת אינה משנה את המצב עצמו, אך היא משפרת את הרגשתו של האדם.

[מט"ח: לחץ: מודלים והסברים ללחץ](#)

[מטח: תגובות לחץ](#)

[מט"ח: התמודדות עם לחץ](#)

מטרות

- יכולת לזהות מצבי לחץ ואת הגורמים להם באופן סובייקטיבי ואובייקטיבי
- יכולת לזהות את התגובות המלוות מצבי לחץ
- הרחבת מנעד האלטרנטיבות לפעולה במצבי לחץ

ידע

- התגובות ללחץ
- מצב לחץ מהו
- מודלים להתמודדות במצב לחץ - ממוקד מצב, ממוקד רגשות

מיומנויות

- זיהוי מצבים שגורמים ללחץ
- שרטוט אלטרנטיבות
- דרכי התמודדות

הרגלים

- התמודדות במצבי לחץ
- סגנונות שונים ומגוונים להתמודדות יעילה במצבי לחץ

הערכה עצמית

היא המונח המקצועי המתאר את תחושות האדם כלפי עצמו: כיצד הוא מרגיש כלפי ה"עצמי" שלו, מה הוא חושב על עצמו וכן איך הוא מרגיש שאחרים תופסים אותו. הערכה עצמית כוללת שני יסודות עיקריים - ההערכה של אדם כלפי עצמו, והערכה של אדם את הדרך בה אחרים רואים אותו. אברהם מאסלו חילק את הערכה העצמית לאופן בו האדם מעריך את עצמו והדעה שהוא מגבש על עצמו; ולאופן בו אנשים אחרים רוכשים כבוד והערכה כלפי אותו אדם.

הערכה עצמית בנויה משני מרכיבים שקשורים זה בזה:

האחד - הוא תחושה של בטחון בסיסי אל מול אתגרי החיים: תחושת כשירות.

השני - הוא תחושה של זכאות לאושר: כבוד עצמי.

חוויית בחייו של האדם הן מקור מרכזי להתפתחות ההערכה העצמית. חוויות החיים החיוביות או השליליות שהאדם חווה, יוצרות גישה מסוימת כלפי ה"עצמי".

ייתכן שתיווצר גישה חיובית שתפתח רגשות בריאים של ערך עצמי, וייתכן גם שתיווצר גישה שלילית, שתפתח רגשות שליליים בנוגע לערך העצמי. האדם מעריך את עצמו בהתאם ליחס שבין ציפיותיו מעצמו לבין המידה שבה הוא מצליח להגשים אותן.

חוללות עצמית - self efficacy:

חוללות עצמית (Bandura), מודדת את המידה בה אני מעריכה את יכולתי לבצע בהצלחה מטלה מסוימת, או להשיג יעד מסוים, או להתגבר על מכשול.

נמצא כי אדם בעל חוללות עצמית נמוכה מאמין כי סיכוייו להצליח במטלה אפסיים, ולכן אין לו מוטיבציה להשקיע, מה שיוצר לעיתים אפקט מעגלי.

מיתוג אישי:

מיתוג אישי הוא תהליך שבו האדם משווק כמותג. תהליך מסוג זה, שמפעיל האדם על עצמו, מיועד לקדם בחייו העסקיים, המקצועיים וגם האישיים. יש המבצעים את המיתוג האישי בעצמם, ויש הנעזרים ביועצי תקשורת, יועצי תדמית, מאמנים אישיים ועוד. בהמשכו של התהליך, האדם אמור להוות מותג שיעורר רגשות וערכים מוגדרים אצל אנשים אחרים. אנשים כלפיהם מופנה המיתוג יכולים להיות: לקוחות ומעסיקים פוטנציאליים, בן זוג עתידי, קולגות, מתחרים, אויבים, וגם סביבתו הרגילה של האדם.

איש השיווק האמריקאי טום פיטרס טבע את המונח "מיתוג אישי" במאמר The Brand Called You, שפרסם בשנת 1997 [1]. הוא קבע כי מיתוג אישי אינו מתבסס על שיפור עצמי, אלא על "אריזה מחדש" או "מיצוב מחדש". כלומר, המיתוג לא נועד לשפר את האדם, אלא רק את האופן בו רואים אותו אחרים.

בעוד תהליך מיתוג של חברות ומוצרים חותר ל"האנשה" של מושא המותג כדי לעורר חיבור רגשי למוצר או לחברה, מיתוג אישי נועד לתת תוקף לאיכויות של האדם הממותג. המיתוג האישי הוא תהליך טבעי הנוצר עקב הצורך להתבלט בסביבה רווית מתחרים.

מטרות

- העלאת תחושת המסוגלות והערך העצמי
- הגברת יכולת ההצגה העצמית החיובית המותאמת לסיטואציה

ידע

- מרכיבי הערכה עצמית
- 4 רמות מיתוג
- חוללות עצמית

מיומנויות

- הצגה עצמית והצגת פעילות
- שימוש בסולם המיתוג העצמי/ שימוש בשאלון להערכה עצמית של רוזנברג

הרגלים

- הערכה עצמית חיובית
- הצגה עצמית
- מודעות עצמית
- התאמה בין עצמי אישי ועצמי חברתי
- התאמת פעולה לקונטקסט

[הערכה עצמית - פסיכולוגיה חברתית](#)
[כתבה - נהל את עצמך - איך להפוך למותג העצמי החברתי - פסיכולוגיה](#)
[המיתוג העצמי/ אורנה רודי](#)
[הערכה עצמית](#)

הצלחה:

מהי בכלל הצלחה בחיים? הצלחה היא עניין אינדיווידואלי - אישי, פנימי, עצמאי אשר כל אחד המתכנס עם עצמו יגדיר באופן שונה. רוב האנשים נוטים להגדיר הצלחה כמשהו אותו הם יכולים להשיג ולא משהו שהוא תלוי ביד הגורל או במזל. הצלחה אישית קשורה גם במאמץ, התמדה והישגיות אישית, וכמו שהגדרתה יכולה להשתנות עם השנים בהתאם לשינויים וליעדים מבוקשים המשתנים בחיים, ובהתאם למסוגלות ומאמצים משתנים של האדם.

"הצלחה איננה יעד כי אם דרך חיים." - דאגלס מקארטור

"ההצלחה היא מסע, לא יעד." - בן סוויטלנד.

גורמים מקדמי הצלחה:

- **עמידות** - היכולת לשרוד אירועים ונסיבות קשים וממושכים.
- בלי להישבר, ובלי לאבד את הרצון והיכולת לנסות שוב ושוב.
- **גורמים פנימיים** - תלויים באדם עצמו, כגון: תכונות אופי, אינטליגנציה, יכולות חברתיות, הישגים אקדמיים.
- **גורמים חיצוניים** - תלויים בסביבה חיצונית, כגון - יציבות משפחת המוצא, מספר אחים ואחיות, הזדמנות שנייה לקפיצת מדרגה וכו'.
- **חוק 10,000 שעות האימון** - המוח הוא כמו שריר, אם תאמן אותו הוא יתחזק. בכל שעה של עיסוק בפעילות מסוימת, המוח מתחזק בביצוע פעילות זאת. אצל אדם שמתאמן הרבה, החלק הרלבנטי במוח מתחזק פי 3 מאשר אצל אדם שאינו מתאמן. המחקרים בנושא הבהירו כי הצטיינות יוצאת דופן בביצוע משימה מורכבת דורשת רמה מינימאלית - ומכרעת - של תרגול חוזר. החוקרים השונים הסכימו על מספר הקסם - 10,000 שעות של אימון.
- משמעת עצמית - מאפשרת התמדה בלמידה ובאימון. הפסיכולוג וולטר מישל קיים בשנות ה-70 סדרת ניסויים הקרויים "ניסויי המרשמלו". במהלך הניסויים, הוא בחן את יכולת האיפוק של ילדים לנוכח גירוי - סוכריות מרשמלו. במחקר אורך שבדק את הילדים שהצליחו לא לאכול את המרשמלו בעת הניסוי לאחר שבגרו, התגלו לצד המשמעת גם ציונים טובים, השכלה גבוהה, ציוני פסיכומטרי גבוהים ועוד.
- אופטימיות - תיעוד מחקרים רבים קובע כי אנשים אופטימיים מצליחים, כי הם נוטים להתמיד במאמצייהם גם

מטרות

- להבין את ההבדל בין הצלחה אישית להצלחה חברתית
- לזהות מה הדברים שמסייעים למכוונות להצלחה ולהגשמה עצמית
- לכוון לתהליכי התמודדות עם כשלון וראיה אופטימית המבוססת על עבודה והשקעה

ידע

- מה גורם להצלחה?
- מהי הגשמה עצמית?
- מהי הצלחה?
- מימוש עצמי ואקטואליזציה עצמית

מיומנויות

- זיהוי אישי - מה נרצה להגשים? במה נרצה להצליח?

הרגלים

- ראייה אופטימית
- מאמץ ועבודה
- הגשמה עצמית, מימוש עצמי

הצלחה:

לנוכח כישלונות ואכזבות, ורואים בכישלונות אירועים חד פעמיים

שאפשר וצריך ללמוד מהם, ואפשר לשנותם לטובה. היבט נוסף חשוב באופטימיות של רוב אנשים אופטימיים, הוא מיקוד שליטה פנימי שאנשים אופטימיים מתאפיינים בו. אופטימיים מאמינים שמה שקורה להם (לטוב ולרע) תלוי לא מעט בהם ובפועלם.

• מזל - מחקר בחן 1000 מצליחים. כשביקשו מהם לדרג את הסיבות להצלחתם הגדולה, "מזל" דורג במקום ה-27 מתוך 30 סיבות!

*רשת חברתית ענפה - מאפשרת היעזרות, קידום, הישענות, קבלת עצה, הפנייה וכו'.

* חשיבה עצמאית - חשיבות לחשיבה עצמאית, לעיתים מרדנית, אשר שוברת כללים מוכרים, ומייצרת חדשנות וקול ייחודי בסביבה.

* למידה והתפתחות מכישלונות - "הצלחה היא היכולת לעבור

מכישלון לכישלון בלי לאבד את

ההתלהבות" (וינסטון צ'רצ'יל). במחקר שנעשה בסינגפור גילו כי תלמידים שהשתתפו בניסוי קודם ונכשלו - הצליחו יותר בניסיון השני, לעומת כאלו שהצליחו כבר בפעם הראשונה. הכישלון הראשוני גרם להם להיות יצירתיים יותר, גמישים וחדשניים יותר. הכישלון אילץ אותם

לבדוק בכל פעם דרכים חדשות, ולכן הסיכוי שלהם להצליח גדל.

עוד ניתן לקרוא במצגת:

מה זאת הצלחה - מבט מדעי פרוץ יורם יובל

הגשמה עצמית:

הגשמה עצמית היא ערך המקפל בתוכו שני מושגים בעלי משמעות דומה: "מימוש עצמי" ו"אקטואליזציה עצמית". ההגשמה העצמית נוכחת בניסיון של כל אדם ואין היא זרה לתכליות האנושיות, שאחת המרכזיות שבהן היא השגת הטוב. הגדרת מושג "ההגשמה העצמית" מחייבת תיאום בין האידיאל של ההגשמה העצמית לבין המעשים הנעשים לשם השגתו.

קיימים שני ממדים להגשמה העצמית: הממד החברתי והמדד האינדיבידואלי. שני ממדים אלו יכולים להתנגש זה בזה, ורק לעתים רחוקות משלימים זה את זה. מטבע אופייה, מתנגשת ההגשמה העצמית במטרות החברה, המגדירה לעצמה מטרות אוטופיות או מעשיות, שכורכות בתוכן מושגים של שוויון, צדק, אחווה, דאגה לזולת, חמלה, רחמים ואף הקרבת הפרט למען המשך קיומה. לעתים קרובות מגדירה לעצמה החברה קטגוריות של מוסר אוניברסלי, לאומי או שבטי, וההגשמה העצמית של הפרט אינה ערך עליון (בלשון המעטה) בקטגוריות אלו. לעומת זאת, ההגשמה העצמית של הפרט יכולה להוביל לכינונו של טוב כללי, התואם את רצון החברה ואת מטרותיה.

[הצלחה, כשלון וההנעה להמשך ליצור/ אליבית גילברט'](#)

[מהי הצלחה](#)

[ממילון אבן שושן - הגדרה](#)

[100 משפטים מעודדי הצלחה לאורך החיים - מדה מרקר](#)

[מאמר - על אפשרות הגשמת ההגשמה העצמית - ישראל אידלוביץ](#)

מטרות

- להבין את ההבדל בין הצלחה אישית להצלחה חברתית
- לזהות מה הדברים שמסייעים למכוונות להצלחה ולהגשמה עצמית
- לכוון לתהליכי התמודדות עם כשלון וראיה אופטימית המבוססת על עבודה והשקעה

ידע

- מה גורם להצלחה?
- מהי הגשמה עצמית?
- מהי הצלחה?
- מימוש עצמי ואקטואליזציה עצמית

מיומנויות

- זיהוי אישי - מה נרצה להגשים? במה נרצה להצליח?

הרגלים

- ראיה אופטימית
- מאמץ ועבודה
- הגשמה עצמית, מימוש עצמי

פעילויות: הצלחה

מה מוצלח בעיניכם?

הדפיסו תמונות של דמויות מצליחות מגוונות בהדפסה צבעונית ותלו אותם בפיזור על קירות החדר. תנו לכל אחד // מהתלמידים מספר מדבקות זהה למספר הדמויות שפוזרו בחדר. בקשו מהם לחלוף ליד התמונות ולהדביק את מדבקותם על דמויות שהן מעריכים // מחוברים אליהן. בדקו איזו מהתמונות קיבלה את מירב המדבקות. אבחנו מה הסיבה להצלחתה? במה היא נחשבת מוצלחת במיוחד? האם התכונה // היכולת // המיומנות // המעשה של הצלחתה הוא דבר שהיינו מעריכים ומתחברים אליו גם אם היו קיימים בדמות אחרת? בחנו עם התלמידים עד כמה הערכתנו להצלחה מסוימת משפיעה על הערכנו לדמויות מסוימות. בחנו עימם כיצד תלמידים שונים בכיתה מערכים הצלחות שונות.

סרט ושיחה – הצלחה שוברת שיאים

צפו באחד מהסרטים הבאים על גיבורי טיפוס צוקים של ימינו או בטרילרים וכתבות המספרות אודותם:

[free solo טריילר](#)

[השיא של אל קפיטן](#)

[The Dawn Wall – Trailer](#)

קיימו דיון בשאלות הבאות:

מהם הגורמים המרכזיים המקדמים את הצלחתם // לדעתכם?

האם זו הצלחה סובייקטיבית או אובייקטיבית?

האם גיבורי הסרט מצויים בהגשמה אישית? במה זה מתבטא?

קפסולת הצלחות

ספרו לתלמידים על קפסולת זמן – על שימושה בעולם ושימושה בישראל. ראו בויקיפדיה- [קפסולת זמן](#)

הציעו לתלמידים להטמין קפסולת זמן של הכיתה ובה יהיו פתקים עם תקוות // בקשות // איחולי הצלחה לעצמם בעוד 10 שנים.

לאחר מתן הזמן לחשיבה וכתובה, המליצו להם לחשוב מה יכולים להיות הגורמים שיקדמו הצלחתם בכך? האם הם יכולים להתחיל כבר עכשיו לפעול למימוש אותו הישג שהם מאחלים לעצמם בעוד 10 שנים?

בחרו הטמנה סודית של קפסולת הזמן או לחלופין הטמינו את הפתקים במעטפות אישיות סגורות ועליהן תאריך לפתיחתן.

אבן דרך 3

אפריל - יוני

בחודשים אלו, לאחר שהושלמו החקירה בשאלת השפעה ותכנון פרויקט ההשפעה הנובע ממנה, יהיו תלמידי המגמה מכוונים לאקטיביות ומעורבים בסביבת החיים ובקהילה שלהם. פרויקט הפעולה שייצא לפועל, יהיה כזה אשר ינכיח את חקירתם בנושא ואת רצונם לקחת חלק פעיל ומשפיע על המציאות והחיים האמיתיים ועל עתידם בהם. תקופה זו, כמו גם הלמידה במגמה תתאפיין באיסוף וסיכום תקופת החיים הנ"ל, לקראת פרידה ומעבר אל מסגרות המשך ומערכת חיים עצמאית מחוץ למסגרת הלימוד העוטפת. זוהי תקופה רבת רגשות מעורבים, מתוקף השינויים הצפויים וחששות מהלא נודע בעתיד הקרוב והרחוק. ישנה חשיבות רבה להוקיר ולהכיר בהתפתחויות, במיומנויות וביכולות שנצברו או התגלו במהלך תקופה זו במסגרת הלימוד במגמה, בהתמחות, בקבוצה ובתהליך האישי. את כל אלו – יוכלו התלמידים לקחת הלאה עימם אל החיים.

מושגים

אוריינטציית עתיד

תפיסה של העתיד המורכבת מתוכניותיו, שאיפותיו, ציפיותיו וחששותיו של הפרט באשר לאירועים אפשריים בתחומי חיים שונים בעתידו הקרוב והרחוק. אריקסון ולוין היו הראשונים שהדגישו כי תקופת ההתבגרות כתקופת מעבר לבגרות, מהווה התקופה שבה אנשים מרחיבים את הזמן שלהם לעתיד ובונים התייחסות סובייקטיבית לגביו.

חוקרים שבאו אחריהם, תיארו את התהליך הזה כאוריינטציית עתיד, וטענו כי התמונה הסובייקטיבית לגבי העתיד מניעה ומווסתת את התנהגות הפרט כלפי העתיד המקווה (Bandura, 2001). מתבגרים עושים זאת על ידי הגדרת מטרות, תכנון, חיפוש וכן התחייבות למטרות אלו, אשר מנחה את מסלול התפתחותם לקראת העתיד (סגינר).

הספרות המחקרית בנוגע לאוריינטציית העתיד הראתה כי המעבר בתרבויות שונות מוביל לאוריינטציות עתיד שונות. בעולם המערבי, מתבגרים תארו את העתיד שלהם במונחים של תחומי חיים עתידיים כגון השכלה גבוהה, נישואין ומשפחה, וקריירה. מחקרים הראו כי למתבגרים עם אוריינטצייה עתידית מפותחת יש מוטיבציה גבוהה יותר לבצע את משימותיהם, ולהיות מעורבים בחיי בית הספר (הם השיגו ציונים גבוהים יותר בלימודים והבינו טוב יותר את הקשר בין התנהגותם הנוכחית והתוצאות העתידיות של התנהגויות).

[בדרך אל העתיד](#)

[אוריינטציית מטרות - פינטריץ'](#)

[אוריינטציית עתיד - גלי צינמון](#)

מטרות

- לסייע לתלמידים לשאול שאלות לחקור ולהתבונן על העתיד שהם מדמיינים ורוצים לעצמם וחיבור של כך לפעולות בהווה

ידע

- הקשר והגשר בין החלטות הווה למחשבות בעתיד
- מאמר של סגינר וצינמון
- אוריינטציית מטרות - פינטריץ'

מיומנויות

- תכנון לטווח ארוך ותכנון לטווח קצר

הרגלים

- מחשבה בוראת מציאות

פעילויות: אוריינטציה עתיד

עתידות

המנחה מחלק לכל משתתף פתק "עתידות" (בדומה לפתקים מעטיפות מסטיק "בזוקה"), ומבקש לכתוב תחזית לעתיד שיכולה להתאים לאחד או יותר מהמשתתפים. חשוב להפעיל את הדמיון ומומלץ להשתמש בהומור. אוספים את כל הפתקים ומערבבים בתוך סלסילה/כובע. עוברים בין המשתתפים וכל אחד מגריל פתק אחד. עורכים סבב בין המשתתפים וכל אחד מקריא את העתיד שחזו לו בפתק.

ביום שאחרי בית ספר...

היום סדר היום שלי הוא... אני קם... הולך... נוסע... עושה... נפגש... נמצא... מדבר... רואה... גר...
ביום שלאחר בית הספר אני... הולך... נוסע... עושה... נפגש... נמצא... מדבר... רואה... גר...

מכתב לעצמי

השתמשו [באפליקציה הבאה](#) – "מכתב לעצמי", בה תוכלו לכתוב מכתב לעצמכם בעוד....
תנו הנחיות לתלמידים בנוגע לנקודות להתייחסות במכתב לעצמם, כמו למשל מחשבות על העתיד, חלומות, חששות, תקוות, מציאות ועוד.

מתנות לעתיד

המנחה מחלק את התלמידים לזוגות. כל אחד מבני הזוג ישתף בתוכניותיו, מאווייו, חששותיו, חלומותיו להמשך דרכו. לאחר מכן, המנחה מזמין כל אחד מהתלמידים לגשת לסלסילה ובה חפצים סמליים. כל משתתף בוחר לחברו מתנה רלוונטית בהתאם לתכנים שעלו בשיתוף.

עתידים אפשריים

על כל אחד לדמיין את עצמו בעוד שנה... בעוד 5 שנים... בעוד 10 שנים... בכל שלב יש לדמיין לפחות 3 תמונות עתיד אפשריות. בקשו מהתלמידים לספר אודות תמונות העתיד, בצורה סיפורית של "יום בחייו של...".

פעילות טלסקופ ומיקרוסקופ

מיקרוסקופ – מה יקרה איתי ברגע שאחרי? מקום מגורים, קשרים עם חברים, משפחה, תעסוקה, בריאות, השכלה, כסף

קשר עם הורים

השינוי במערכות היחסים בין ההורים לילדיהם בגיל ההתבגרות הוא גדול ומורכב. מצד אחד ההורים הם הגורם היציב והמוכר בחיי ילדיהם בתקופה מבלבלת זו, והם שדואגים לשלומם הגופני והנפשי של ילדיהם, עוזרים להם להתמודד עם המערבולת הרגשית האופיינית לגיל ועם דרישות המציאות ההולכות וגדלות ומשמשים מודל חשוב לחיים בוגרים, הן על דרך החיוב והן על דרך השלילה; ומנגד, ההורים הם בני דור קודם, בעל ניסיון וערכים שונים משל ילדיהם. הדאגה וההתערבות שלהם, שבילדות התקבלו בחיוב, עלולות להעיק על המתבגרים המנסים בשלב זה בחייהם להגדיר את זהותם העצמאית והעכשווית ולפיכך לעשות יותר ויותר דברים בדרכם. כל החוקים והמגבלות, ההתעניינות והשאלות, נתפסים אצל בני נוער רבים כהוכחה לכך שהורים אינם מבינים אותם או אינם מכבדים אותם, או שהם עדיין רואים בהם ילדים קטנים וחסי אונים, שאינם מסוגלים לקבל החלטות עצמאיות או להתמודד עם החיים בכוחות עצמם. רבים מהמתחים המאפיינים את גיל ההתבגרות נובעים מהיחסים המורכבים הללו שבין הורים לילדיהם.

כיצד משפיעים ההורים על ילדיהם ועל עתידם?

מעורבות ההורים בחינוך ילדיהם הוא נושא שנחקר רבות וקשור באופן חיובי לתוצאות הלימודיות של תלמידים. בין האבחנות המוסכמות למשל, היא התרומה שיש להורים ביחסיהם עם המורים וההכרות עם בית הספר אל מול התרומה שיש להם בפעילות בתוך המרחב הביתי – משפחתי.

מחקרים אחרים התמקדו במשפחה כסוכן מרכזי של חיברות והקנייה של הון תרבותי לילדיה (בורדייה, 1977). ממשיכי בורדייה הבחינו במנגנוני שעתוק שונים המתקיימים אצל משפחה, וחלקם מצאו קשר בין סגנונות הורות מעמדיים לתוצאות חינוכיות אצל ילדים, המחזק את התפישה של המשפחה כמשעתקת חברתית.

לאורו (2009) מצאה כי משפחות ממעמדות שונים ולאוו דווקא מקבוצות אתניות או גזעיות מובחנות - מבטיחים לצאצאיהם עתיד השכלתי דומה לזה של הוריהם.

בשדה המחקר הישראלי, ענת גופן (2009), השתמשה במושג "הון משפחתי" בכדי לתאר את מכלול המשאבים והאסטרטגיות שמשקיעה המשפחה ואשר משפיעים על עתיד ילדיה. לפי מחקרה, לכל משפחה ישנו הון משפחתי והביטוי, העוצמה ואופן השפעתו על עתיד הילדים יהיו מוגדרים בהקשר החברתי והתרבותי בו המשפחה פועלת.

[המשפחה כסוכן של שינוי חברתי: הון משפחתי במבט השוואתי](#)

[יחסי מתבגרים והורים - איריס ברנט](#)

מטרות

- לחבר את המשפחות לתהליכים הקורים בבית הספר
- לעודד את התלמידים לקבל הכרעות עצמאיות מתוך אחריות למשפחתם

ידע

- מחסומים משפחתיים
- המשפחה כמנוע צמיחה וכחסם
- הון משפחתי

מיומנויות;

- זיהוי הון משפחתי
- בניית עץ תעסוקתי משפחתי

הרגלים

- חידוד בחירה עצמאית
- חשיבה ביקורתית לגבי מחסומים ובחירות חיבור המשפחה לתהליכים שהתלמיד עובר

פעילויות: קשר עם הורים

חפץ משפחתי

בקשו מהתלמידים להביא אל הכיתה חפץ מביתם אשר יוכלו לשתף בו ותוכלו לנהל בעקבותיו שיחה כיתתית. הנה כמה אפשרויות לסוגי חפצים וסוגי נושאים: חפץ שעובר בירושה במשפחה – אילו מאפיינים וסיפורים מספרים החפצים התורשתיים על משפחת? האם יש אותם ב? האם גם אני אשתדל להעביר הלאה חפץ זה? מדוע? חפץ שיש לו חשיבות מיוחדת עבור בני המשפחה – מספר על ערכי המשפחה, על הדגשים שלה, על מה שחשוב לה, האם אותם דברים חשובים גם בעיני התלמידים עצמם? שני חפצים – האחד שמייצג את ההורים, השני המייצג את התלמיד//ה. שיחה על יחסי הורים ותלמידים. תמונה מאלבום משפחתי – מה מספרת התמונה על הרגע שצולם? מה ארצה או אשאף שתהיה התמונה העתידית? תמונה של התלמיד עם הוריו – מה היא מספרת? מה היה משנה בה? מה היה משאיר בה? מה היה מוסיף לה? האפשרות להביא חפץ מהבית ולשוחח דרכו על יחסים במשפחה, מאפשרת הרחקה מסוימת מנושא רגיש ואפשרות לדבר עליו דרך חפץ, מטאפורה או סמלים.

עץ התכונות המשפחתי

חלקו לתלמידים דף ובו ציור של עץ הכולל שורשים. הדגמו לתלמידים כיצד ניתן לערוך שושלת משפחתית על גבי העץ תוך רישום שמות בני המשפחה. הקדישו זמן לרישום של התלמידים את משפחתם בעץ המשפחתי.

הוסיפו שאלות על הלוח או בדף סמוך אשר התלמידים יוכלו לענות עליהן תוך סימון על העץ עצמו:

סמנו דמויות משמעותיות

סמנו דמויות דומות לכם

סמנו דמויות שונות מכם

סמנו דמויות קרובות לכם

סמנו דמויות פחות מוכרות לכם

בררו אם ישנה תכונה // מיומנות // מאפיין אישיותי דומה לכמה דמויות – כתבו אותם ליד הדמות.

האם ישנו מקצוע // תחביב דומה לכמה מן הדמויות?

אפשרו לכל זוג תלמידים להציג זה לזה את העץ המשפחתי והסימונים על גביו.

קיימו דיון בכיתה – אילו תובנות או היכרויות חדשות גיליתם דרך פעילות זו על עצמכם? האם העץ הזה ימשיך גם בדורות הבאים עם מאפיינים מתמשכים? האם אפשרי בתוך עץ משפחתי להתנתק או לבחור דרכים אחרות?

למידה לאורך החיים

למידה לאורך החיים (Lifelong learning) היא מושג המבטא תפיסה שתהליך הלמידה הוא תהליך מתמשך לאורך החיים. תהליך זה כולל רכישת ידע מתמשכת למטרות אישיות או מקצועיות, הנעשית מרצון חופשי וממוטיבציה אישית. למידה כזו מספקת לאדם כלים לפיתוח אישיות לאזרחות פעילה; היא משפרת את יכולתו של האדם להשתלב ולהתפתח בשוק התעסוקה המשתנה כמו גם לו לעבור בין תחומי עניין ועיסוק.

למידה לאורך החיים היא כל פעילות למידה המתרחשת במהלך החיים, במטרה לשפר ידע, מיומנויות וכשירות ברמה האישית, האזרחית, החברתית והתעסוקתית.

עד למאה ה-20, נהוג היה לחשוב שחינוך ולמידה מתקיימים בעיקר במסגרות חינוכיות פורמאליות כמו בתי ספר ואוניברסיטאות המיועדים לילדים, נוער וצעירים שטרם השתלבו בשוק העבודה. השינויים התכופים בחברה המודרנית אינם מאפשרים את חלוקת הלמידה לפי מקום וזמן לרכישת ידע (כמו בית ספר) או מקום וזמן ליישום הידע הנרכש (כמו מקום העבודה). במקום זאת התגבש המושג למידה לאורך החיים. על פי מושג זה, הלמידה היא תהליך שמתרחש לאורך החיים וניזון מהאינטראקציות היומיות שלנו עם אחרים ועם העולם הסובב אותנו. הלמידה יכולה להיות למידה פורמאלית, למידה בלתי פורמאלית או למידה מכוונת עצמית.

[מאמר - למידה לאורך החיים: רינה כהן](#)

[מאמר - למידה לאורך החיים וחברה לומדת](#)

[למידה לאורך החיים תבת](#)

מטרות

- פיתוח מודעות לחשיבות למידה בלתי פוסקת, מגוונת לאורך כל החיים
- זיהוי מקורות ודרכי הלמידה האפשריים והאישיים
- פיתוח תחושת מסוגלות וכלים ללמידה

ידע

- למידה לאורך החיים
- הטכנולוגיה ככלי למידה
- הדרכים ללמידה

מיומנויות

- אוריינות חשיבה מטא-קוגניטיבית שימוש בכלים טכנולוגיים

הרגלים

- לימוד עצמאי
- סקרנות
- מודעות אישית
- מסוגלות אישית ותעסוקתית

פעילויות: למידה לאורך החיים

יועצים ללמידה לאורך החיים

חלקו את התלמידים לקבוצות קטנות וספרו להם כי בפעילות זו הם עתידים להיות יועצי למידה לאורך החיים. לשם כך, הציגו בפניהם מקורות, ארגונים ודרכים שונות ללמידה לאורך החיים. לדוגמה – **מכון אבשלום** לידיעת הארץ, **תכנית חוגים במת"ס**, **תכנית הרצאות** ואחרים.

כל קבוצה תקבל כרטיסייה המתארת דמות ומאפיינים שונים לה, הקבוצה תצטרך לייעץ ולהציע לדמות זו תכנית למידה לאורך החיים מגורמי אמת. תנאי הייעוץ:

החיפוש יעשה דרך האינטרנט

- כל ההצעות צריכות להיות הצעות אמיתיות ומציאותיות

- ההצעה צריכה לכלול 5 חוויות למידה שונות, 2 מהן צריכות להיות ללא עלות

- בתום הזמן – תציע כל קבוצה תכנית למידה לאורך החיים אשר אותה בנתה

דמות: אורטל, בת 27, עובדת כמהנדסת תוכנה בחברת היי טק מזה שנתיים, שואפת לשלב את הידע המקצועי שלה בתחום שמירת הסביבה בעתיד אך חסרה עדיין ידע ומיומנות לשם כך. בעברה השתתפה בחוג סירות טבע, ולקחה חלק בתנועת הצופים.

דמות: עידו, בן 35, עובד כנגר בנגרייה בישבו מזה 5 שנים ומתעניין בעיצוב תכשיטים.

עדיין לא צבר ניסיון בתחום זה ומקווה להתנסות בתחום בשנים הבאות.

(כדאי לכתוב על דמויות הדומות לאנשים בסביבת הבית ספר + על דמויות שונות מהסביבה).

טסים בזמן

הניחו שני מיכלים // שני כובעים במרכז הכיתה. בקשו מכל תלמיד להוסיף פתק אחד לכל מיכל // כובע לפי הפירוט הבא:

במיכל // כובע אחד – מספר מ- 5-100

במיכל // כובע שני – תחום עניין // תחום עיסוק

נבקש מכל תלמיד בתורו להרים 2 פתקים, אחד מכל מיכל // כובע, ולקרוא את תוכנם. תוכן זה יכוון אותם אל המשימה הבאה: להציע פעילות ללמידה לאורך החיים לאותה דמות בעלת מאפיינים מסויימים, כמו גיל ותחומי עניין. על הפעילות להתאים לשלב הגילאי של אותה דמות ולבקשתה להתפתח בתחום עניין או עיסוק מסוים.

המשוב

המשוב נוכח כמעט בכל סטואציה אנושית. מגוון הדרכים שבהן אדם או קהילה מגיבים על מעשינו, הוא מנוע חשוב ומרכזי ללמידה ולבניית אישיות וזהות. הקהילה או פרטים בתוכה נותנים לנו משוב בלתי פוסק על התנהגויות, דעות, אופני לבוש וסגנון, ידע, כישרון ומיומנות.

משובים עשויים להיות מודעים ומתוכננים או מקריים וספונטניים. מתוך כל אלו מתפתחת עמדה מגובשת יותר, ברורה יותר ועשירה יותר. המשוב הוא מפתח מרכזי בכינון הזהות ובהעצמתה.

מחקרים עדכניים בתחום ההוראה והלמידה מראים כי המשוב הניתן לתלמיד על עבודתו ולמידתו (בכתב ובעל פה) הוא המשתנה בעל ההשפעה הרבה ביותר על הישגיו – יותר ממידע קודם של התלמיד, מהמוטיבציה שלו ומהאקלים הכיתתי, ויותר מאיכות השאלות שהמורה שואל. העובדה שהמשוב הניתן לתלמיד משפיע במידה רבה על למידתו והישגיו אינה חלה על כל משוב באשר הוא: ההשפעה תלויה בסוג המשוב הניתן. ישנם משובים מקדמי למידה – המעמיקים את ההבנה והחשיבה, וישנם משובים שאינם מקדמי למידה. משוב המקדם למידה הוא משוב המספק לתלמידים הזדמנויות לשיח איכותי בכיתה, להתמודדות עם רעיונות ודעות – של התלמיד עצמו ושל התלמידים האחרים, לליבון וחיזוק ההבנה, ובסופו של דבר – לפיתוח החשיבה.

שלושה כללי יסוד לביצוע משוב מקדם (או משוב אמ"ת- אדיב, ממוקד תורם) -

תהיו נחמדים, מתחשבים, רגישים (Be kind).

תהיו מדויקים וענייניים (Be specific).

תציעו דרכים לשיפור, תעזרו (Be helpful).

לבקר אין פירושו להגיד רק מה טוב ומה רע בעבודה, אלא עיקר העניין הוא להציע למציג העבודה כלים מעשיים לשיפור.

משוב עמיתים: הערכת עמיתים: (peerevaluation/assessment) היא אסטרטגיית הוראה שבה עמיתים מעריכים זה את עבודתו של זה. הערכת עמיתים יכולה להתמקד בתוצרים או בתהליך, על פי קריטריונים (מחוון) שנקבעו מראש. הערכת העמיתים מכוונת לשיפור איכות התוצרים של המעריכים ושל המוערכים גם יחד. המערך - זוכה בפיתוח הבנה מעמיקה של קריטריוני ההערכה ומשמעותם, ומקבל הזדמנויות ל"למידה מדוגמאות עמיתים". המוערך - זוכה למשוב מעצב שניתן על ידי העמיתים, מה שמאפשר לו לבצע חשיבה נוספת המאפשרת שדרוג של התוצר האישי. ידוע כיום, כי עצם ביצוע ההערכה חשוב לא פחות ללמידה מן המשוב שמקבלים הלומדים מהעמיתים.

להרחבה:

[מאמר - משוב בשיח הכיתה | מאיה בזו-שוורץ](#)

[ביקורת ומשוב - סרטון הפרפר של אוסטין](#)

[מאמר - המשוב כחלק מהמערכת - דילן ויליאם](#)

מטרות

- הכרה בחשיבות מתן וקבלת משוב ככלי ללמידה
- שימוש מושכל במשוב אמ"ת
- פיתוח יכולת לעשות שימוש במשוב לצורך התפתחות ולמידה

ידע

- משוב מקדם למידה
- הכרות עם משפטי משוב אמ"ת

מיומנויות

- שימוש במשוב אמ"ת
- יכולת להפיק מידע שימושי לשיפור ממשות
- הערכת תהליך העבודה אל מול מטרות אישיות ואל מול מדדים חיצוניים

הרגלים

- המשוב כדרך חיים

קתימ"בה

כל אחד מכין קטע בן דקה בלבד בו הוא מדבר על נושא אהוב לפי רצונו (סרט, משפחה, עבודה, ספר, חוויה, תחביב, תחום התעניינות, פנאי וכו'). על כל לומד לעמוד מול הקבוצה ולהציג את עצמו ואת הקטע שהכין. הצגת כל תלמיד את הקטע שלו – מצולמת בווידיאו. ניתן להוסיף הפעלה, ראה הערות בצד. לאחר כל הצגה מקרינים את הקטע מעל מסך, ומבקשים מהקבוצה לתת למציג נקודה לשימור ונקודה לשיפור על פי הקריטריונים הבאים: קול, תנועה, ידיים, מבט, ביטחון עצמי, הופעה. הסבר על קתימב"ה ושפת גוף (קתימב"ה = קול, תנועה, ידיים, מבט, ביטחון והופעה – כל האמצעים הנדרשים לאדם בעמידה מול קהל). התקשורת בין אנשים מתבצעת באמצעים מילוליים ובאמצעים בלתי מילוליים.

מצגת

הכן מצגת עם שגיאות ובעיות: מצגת עם הרבה מלל, עומס בעיצוב ויזואלי, לא ניתן לקרוא בגלל הצבעים במצגת, אין התאמה בין התמונות לכתוב, הרבה קפיצות והסחות דעת, ועוד. אפשר לתלמידים לתקן את המצגת ולהפוך אותה למצגת טובה

חיויו של אדם רצופים פרידות: אירועים, מקומות, אנשים וחלומות שהיו חלק מחיינו ולא ישובו עוד. כל פרידה היא גם הזדמנות לגדילה ולצמיחה. למידה משמעותית, הכוללת אימוץ של תפיסות חדשות, דפוסי התנהגות אחרים, הפנמת ידע ורכישת מיומנויות, כרוכה - ולעתים אף מותנית - בערעור על הקיים ובויתור

על פרדיגמות, עמדות, אמונות והרגלים ישנים. לכל שלב התפתחותי שמסתיים, גם אם יש הקלה בעקבות הסיום וגם אם מצפים בשמחה לשלב הבא, עלול להתלוות חשש מהלא נודע הכרוך במעבר לשלב הבא ובאובדן של הדברים הטובים והמספקים שהיו בשלב הקודם.

פרידה היא הזדמנות לחשבון נפש, לתהליך למידה רפלקטיבי על מה שהיה ומה שלא היה, על פערים בין חזון למציאות. הפרידה היא הזדמנות לאינטגרציה רחבה ומעמיקה, ותהליכי הפנמה מתאפשרים בתקופה זאת דווקא בגלל עוצמת רגישותה. ברמה בין-אישית, הפרידה מאפשרת לנפרד

ולנשאר להתבונן במבט רחב על היחסים שהיו, להכיר תודה, לבקש סליחה, לחוש סיפוק ולעתים הקלה.

תהליך פרידה זקוק קודם כול לזמן - כדי "לעכל" את הרגשות המתעוררים, להשלים עם עובדת הפרידה, להתמודד עם הפיתוי לחמוק מהרגשות וכך ליהנות מ"מה שיש לפרידה להציע". לכן יש צורך לבנות

מרחבים ולהקצות זמן שיאפשר את השהייה עם התהליך לצורך עיבודו.

שלבים בעיבוד פרידה - על פי קובלר-רוס (1970), מקובל לחשוב על פרידה כעל "מוות קטן", ואכן, הניסיון מראה כי תגובות של אנשים לפרידה דומים לתהליכי אבל. היא מונה שלבים בעיבוד האבל, כחשוב לציין שלא כל אחד עובר את כל השלבים, ולא כולם מגיבים בכל אחד מהשלבים באותה עוצמה ובאותו אופן. הנה שלבי הפרידה 'המקבילים לאבל' על-פי קובלר-רוס:

שלב ההכחשה וההלם: הצורך להכחיש ולהתעלם מהסיום המאיים, בא לידי ביטוי ע"י העלאת נושאים המצריכים טיפול ועיבוד מתמשך, ארגון ההמשך, ביטוי של תחושת מיצוי ש"הוכנה מראש" מבחינה רגשית "מבעוד מועד", או לחילופין, הפחתת ערכו ומשמעותו של התהליך שעבר עד כה.

שלב הכעס: ברגע שהאדם תופס באופן שיכלי שהסיום מתקרב, ומבין שמה שהיה כבר לא יהיה, מתחילים לצוף רגשות כעס והאשמה בעוצמה גבוהה. אנשים מגיבים להבנה כי הוחמצו הזדמנויות, אך עדיין מתקשים להפנים זאת מבחינה רגשית. ביטוי הכעס הוא כלי המשמש להפנמה.

שלב המיקוח והמחאה: שלב זה מאפשר ביטוי של התחושה כי רק עכשיו התחיל ה"דבר האמיתי". משך זמן ההכנה היה ארוך וההתפתחות הייתה איטית למדי, ועכשיו בשלה הנכונות לעבודה. בשלב זה אין נכונות לקבל, שיכלית ורגשית, את הסיום ומתחיל מקח ומחאה על תזמון הסיום. תופעה מוכרת בשלב זה היא ביטויים של התנהגויות נסיגתיות, ותופעה שכיחה אחרת היא ניסיון לקבע מנגנון להמשך התהליך באופנים שונים.

שלב העצב והארגון מחדש:תחושת העצב מעידה על תחילת קבלת הסיום כעובדה מוגמרת. בשלב זה מתקיים צמצום רגשות ומיעוט אינטראקציה ומתקיימת הסתגרות פנימית שמנצלת לעיבוד, הפנמה וסיכום. התוצאה היא ניסיון לארגון מחדש של "החיים שאחרי".

מטרות

- עיבוד תהליכי הפרידה השונים בקבוצה, עם החונך ובמקום ההתמחות
- תכנון תוכניות עתיד לאור סיכום ומסקנות
- ביטוי מגוון של רגשות בדרכים מילוליות ולגיטמיות הקשורות לפרידה
- פיתוח הבנה ומודעות לכך שפרידה היא בלתי נמנעת, והיא חלק ממהלך חיויו של אדם
- בניית חוסן פנימי שיעזור להתמודד עם פרידות קשות
- רכישת כליםמסייעים להתמודדות עם פרידה

ידע

- הדרכים לפרידה
- טקסי פרידה
- פרספקטיביהפרופורציהפתרונות חלופיים

מיומנויות

- תכנון העתיד המיידי שאחרי סיום ביה"ס
- עיבוד רגשי של משמעות פרידה
- ביטוי מגוון ורחב של רגשותוזיכרונות מפרידות קודמות
- תהליכי משוב הדדים בין החברים בקבוצה באמצעות שתי שאלות: מה אני קיבלתי ממך? במה אני רוצה להעשיר/ לצייד אותך להמשך?

הרגלים

- ניהול תהליכי פרידה וסיכום
- תכנון עתיד
- ביטוי רגשי

[פרידה - משרד החינוך](#)

[תהליכי פרידה וסיום בארגונים ובקבוצות](#)

[טבעה של קבוצה - מושגי יסוד בהנחיית קבוצות](#)

[חוברת פעילויות בנושא תהליכי פרידה](#)

[פעילויות פרידה מקבוצה](#)

[פעילויות סיכום וסיום ברנקו וייס](#)

[לקראת סיום ופרידה](#)

פעילויות: פרידה

קולאז' קבוצתי לקראת פרידה

מתחלקים לקבוצות קטנות. לכל קבוצה בריסטול ומגוון של חומרי יצירה.
כל קבוצה מקצה קטע מגיליון הבריסטול שקיבלה לכל אחד מחברי הקבוצה.
כל אחד יביע בקטע הבריסטול שלו חוויה שעבר במהלך השנה (מי שמתקשה ליצור יכול לכתוב משפט, שיר וכו').
בסיום – יספר כל אחד על החוויה שבחר ועל הדרך שבחר כדי לבטא אותה.
מאחדים את כל הבריסטולים ליצירה אחת קבוצתית.
משוחחים על היצירות:
- מעלים חוויות משותפות
- עושים "חשבון נפש" לאור החוויות שהועלו, בודקים מה משותף ומה שונה בתגובות המשתתפים השונים לחוויות
- בודקים את החוויות החיוביות והשליליות. מנסים להסביר את הבחירה האישית

כמו שכתבנו בשיר

המנחה כותב את המילה "פרידה" באמצע הלוח, והחניכים מתבקשים להעלות רגשות והתייחסויות הקשורים לפרידה. דברי התלמידים נרשמים על הלוח.
מתחלקים לקבוצות קטנות. כל תלמיד מקבל רצועת בריסטול, בוחר במילה מהמילים הכתובות על הלוח וכותב בקשר אליה משפט משלו או שורה משיר וכו'.
הקבוצה יוצרת מפסי הבריסטול שיר, בלי לשנות את המשפט שכתב כל אחד. ניתן להוסיף מילות קישור.
כל קבוצה מציגה מפני המליאה וקוראת את השיר שכתבה. כמו כן, ניתן לכתוב את השיר על בריסטול ולהציגו.
את השירים כדאי לתלות למזכרת בכיתה המגמה.

זמן משוב

כל תלמיד מקבל 2 כרטיסיות בשני צבעים. על כרטיסיה בצבע אחד הוא ירשום חוויה או אירוע או פעילות שארעה השנה במגמה והייתה חיובית מבחינתו, ובכרטיסיה השנייה, בצבע אחר שיסמל חוויה שלילית, //הוא ירשום אירוע או פעילות שהיו שליליים מבחינתו.
מערבבים את הכרטיסים ומחלקים אותם שוב, כך שכל תלמיד יקבל שני כרטיסים שאינם שלו.
יושבים במעגל – כל תלמיד יקרא בתורו את הכתוב על הכרטיסיות שקיבל ויתייחס לכתוב עפ"י הנחיות המורה:
- האם אתה מזדהה עם הכתוב?
- האם גם לך זכור אותו אירוע? מה אתה חושב עליו? איך נחוה בעיניך?
המדריך יבקש גם מאחרים, כולל כותב הכרטיס, להגיב. התגובה היא מבחירה.

 החוויה הכי מצחיקה שהיתה לי השנה...	 בשנה הבאה הייתי רוצה ש...	 אילו רק הייתי קוסם/ת הייתי רוצה ש...	 אני מקווה ש...	 פעילות שאני מצטער/ת שהחמצתי
 בתחילת השנה הייתי...	 לקראת השנה הבאה אני חושש/ת מ...	 החולשה / הקושי שלי השנה...	 אני רוצה להודות ל...	 עוד משהו שאני רוצה לומר...
 דבר מיוחד שקרה לי השנה בקבוצה...	 הדבר שהכי אהבתי השנה...	 הזיכרון הכי טוב שלי השנה...	 מה ארצה לשפר לקראת השנה הבאה...	 ההצלחה שלי השנה היא...

מבטים לעבר ולעתיד – משחק לוח

כל אחד בתורו מטיל את הקובייה ונע עם הסמן שלו בכיוון החצים.
כל אחד מתייחס לנושא המופיע במשבצת, ומספר לקבוצה דבר אחד אישי עליו.
חוזרים על הסבב מספר פעמים כדי שאפשר יהיה להתייחס לנושאים רבים.

פרוטוקול חששות ותקוות

המנחה מבקש מכל משתתף לכתוב מהו החשש הכי גדול שלו בשנה הבאה "בתרחיש הגרוע ביותר שלכם – מה יקרה או לא יקרה?"
לאחר מכן כל משתתף מתבקש לכתוב גם מה התקווה שלו "אם זוהי שנת החלומות שלכם, איך היא תיראה?"
משתתף ראשון יניח על הלוח המשותף את החשש שלו. מי שמתחבר מוסיף את מה שכתב לידו, וכך הלאה – במטרה ליצור "שכונות".

קולאז' קבוצתי

כל אחד מוצא 6 תמונות שמשקפות את התהליכים שעבר במגמה ב-3 השנים האחרונות את התמונות מדביקים על בריסטול משותף, כל אחד נותן כותרת לתמונות שלו.
מכינים בריסטול נוסף שבו מוצאים את הדברים המשותפים שכולם עברו ביחד – מציירים או מוצאים סמלים שיכולים לשקף זאת.

עקבות

מחלקים לתלמידים עקבות ומבקשים מהתלמידים לכתוב על כל עקבה את הדברים הבאים:
מה השאירו בי 3 השנים במגמה?
מה אני השארתי אחרי בקבוצה?
מה השארתי אחרי במקום ההתמחות?
מה השארתי אחרי בבית הספר?
נתלה את כל העקבות על הקיר – ליצירת מסלול העקבות שלנו.

משפטי פרידה...

כל אחד מקבל פליירים ובהם כתובות התחלות של משפטים:
משפט פרידה שהייתי אומר לעצמי....
משפט פרידה שהייתי אומר למגמה....
משפט פרידה שהייתי אומר לקבוצה...
משפט פרידה שהייתי אומר לחונך....
משפט פרידה שהייתי אומר לחדר הכיתה...
משפט פרידה שהייתי אומר למנטור....
משפט פרידה לחברי הקבוצה

"אבני דרך" סיכום אישי באמצעות חפץ

א. המנחה יניח במרכז המעגל מבחר אבנים שהביא עימו, שהן שונות זו מזו (בגודלן / בצורתן / בצבען / במשקלן וכיו"ב), או מבחר חפצים מסוגים שונים.
2. כל משתתף יתבקש לבחור אבן אחת// או חפץ אחד, שלהרגשתו משקף// את התהליך שעבר בשנה האחרונה // בשנותיו במגמה, ויספר לשאר המשתתפים אודות אותו תהליך.
ג. שאלות לדיון:
האם יש אבן// חפץ אחרת מזו שבחרת, אשר דרכה אתה יכול לומר דבר אחר ביחס לשנה זו// לשנים במגמה? מהו?
לו היית יכול לבחור בחפץ אחר (שלא מופיע כאן) על מנת לתאר את התהליך שעברת, במה היית בוחר? מדוע?
כיצד תוכל ליישם את מה שלמדת כאן במרחבים אחרים בחייך? בעתיד?

דומינו לוקח – נותן

א. כל משתתף ייקח דף ויקפל אותו לשניים. בחצי האחד של הדף ירשום את השאלה "מה קיבלתי?", ובאחר – "מה ימשיך איתי הלאה?".
ב. התלמידים ימלאו את חוויותיהם בשני חצאי הדף.
ג. כל משתתף בתורו, יניח את הדף שלו על הרצפה ויציג את שרשם. הבא בתור להנחת הדף יהיה זה שירגיש שבדף שלו רשום דבר מה שניתן לקשור // לחבר אל הדף שהונח קודם. כך יונחו הדפים בהצמדה ובקישור זה לזה כמו בדומינו.

עבודת צוות

קבוצה המורכבת משני אנשים או יותר שנדרשים לשיתוף פעולה על מנת שהצוות ישיג את מטרותיו. התוצאה נגזרת מקיומה של תלות הדדית בין אנשי הצוות לשם הגשמת היעדים (Larson & La Fasto, 1989).

לפניכם פירוט בנוגע לסוגי צוותים לדוגמה:

צוותים בכירים – מגדירים יעדי מפתח, ומפתחים את אסטרטגית הארגון (למשל - צוות של רשת חינוכית: אורט, עמל, אמי"ת וכו').

צוותי תמיכה – מספקים תמיכה הנחוצה כדי לאפשר למבצעי העבודה לפעול ביעילות, למשל צוות תמיכה במשתמשי מחשב.

צוותי ניהול – מציבים מטרות מפורטות, מתאמים ומנהלים עבודה של אחרים.

צוות חשיבה - צוות המורכב ממומחים בתחומים שונים העוסקים במחקר המיועד לקידום נושאים שונים במדיניות, תעשייה, צבא, תאגידים וארגונים אחרים. בדרך כלל מונח זה מתייחס לצוותים של מדענים תיאורטיקנים ואינטלקטואלים הממליצים על מדיניות מסוימת, או מספקים ניתוח מעמיק בתחומים שונים.

צוותי הפעלה – מבצעים בפועל את העבודה, הם המבצעים את המשימה העיקרית של הארגון למשל צוות המורים למתמטיקה או לאנגלית וכו'.

לעבודה בצוות מספר יתרונות ברורים, כאשר הראשון בהם הוא סינרגיה. שיתוף הפעולה בין הפרטים יביא לניצול גבוה יותר של כוח העבודה, ביחס לביצוע אותה המשימה בנפרד. ביטוי נוסף לסינרגיות של עבודת צוות, ניראה כאשר חבר צוות אשר לו יכולת מובילה בתחום מסוים, מחפה על חבר צוות אחר לו יכולות חלשות באותו תחום. לכן, צוות הטרוגני יהיה בעל פחות חולשות, גם אם הן קיימות אצל אחד או יותר מחבריו. שני המצבים המובאים לעיל מתארים מצב בו השלם גדול מסכום חלקיו.

יתרון נוסף הוא עצם העבודה במשותף. אנשים רבים יגדירו את העבודה המשותפת כנעימה יותר. האדם, וכן מספר רב של בעלי חיים, הם יצורים חברתיים, ולכן מטבעם יעדיפו במקרים רבים לבצע משימות בחברה ולא לבד.

למרות היתרונות הברורים במצבים רבים, במצבים מסוימים עבודה משותפת אינה יעילה יותר מעבודה בנפרד. למשל, כאשר חלל העבודה קטן מדי על-מנת לאכלס פרטים רבים. אפקט זה קרוי גם בשם חוק התפוקה השולית הפוחתת. דוגמה נוספת, אנשים אשר אינם מסכימים ביניהם על המטרה המשותפת או על הדרך לממש מטרה זו.

מטרות

- הבנה של הצורך בעבודת צוות ככלי שמקדם את הפרט ואת המשימה
- היכרות עם כלים לעבודה בצוות וכלים לפתרון קונפליקטים בצוות
- עבודה בצוות לצורך פיתוח פרוייקט סיום תוך התמודדות עם האתגרים המשותפים

ידע

- נהלים ועקרונות לעבודת צוות איכותית
- סוגי צוותים
- הגדרות תפקידים
- עבודת צוות לשם מה?

מיומנויות

- כלים לעבודת צוות
- כלים המסייעים בפתרון קונפליקטים
- בניית פרוייקט בצוות

הרגלים

- עבודת צוות
- שיתוף פעולה

עבודת צוות

ראש צוות הוא אדם שתפקידו לספק הדרכה, הנחיה, הוראות, הכוונה ומנהיגות לקבוצה של אנשים אחרים (הצוות), במטרה להשיג מטרות, יעדים או תוצאות מסוימות. ראש הצוות עובד ביחד עם חברי הצוות ומפקח על התוצאות הכמותיות והאיכותיות של העבודה.

תחומי האחריות של ראש צוות עשויים להשתנות בין ארגונים שונים, אבל בדרך כלל הם כוללים סוג כלשהו של אחריות על בניית הצוות והבטחת עבודת צוות בין חברי הקבוצה.

גישת ישראל אדיג'ס לניהול צוות מציינת ארבעה תפקידים מרכזיים של מנהל על מנת להבטיח תפקוד יעיל של הארגון, אך מאחר וקשה למצוא אדם אחד הניחן בכל ארבעת המאפיינים והתכונות הנדרשות, ניתן לראות בגישתו תיאור לארבעה סוגי תפקידים ציוותיים להפעלת עבודת צוות יעילה וטובה. הנה הם:

תפקיד היזם (יצירתי, מלא רעיונות וחדשנות),

תפקיד המנהל (מתמקד בפרטים, בעבודה שיטתית הכוללת סדר, ארגון ונהלים).

תפקיד היצרן (מתמקד בעשיית הדברים כאן ועכשיו).

תפקיד המתכלל (רוצה לייצר אינטגרציה והרמוניה בין חברי הצוות).

בין הכלים המרכזיים לעבודת צוות מיטבית ניתן למצוא:

- קיום ישיבות צוות: ישיבה, מעצם היותה מסגרת עבודה מוגדרת, מאפשרת חיזוק הממדים המרכזיים ההופכים קבוצת אנשים לצוות. זהו אם כן כלי מנהיגותי, אשר בשימוש מושכל יכול להוות אמצעי בידי המנהל לעיצוב תרבות, הטמעת חזון, גיוס מחויבות, הנעה לקראת יעדים, קבלת החלטות, פתרון בעיות ופיתוח עובדים.

- תגמול: שיטת תגמול נכונה תמנע מצב שבו חלק מחברי הצוות ירגישו שהם מנוצלים שאינם זוכים להכרה על תרומתם. אחת השיטות היא להעניק "רגעי סולו" שמאפשרים הכרה בייחודיות הפרט, ממש כמו בלהקה שבה מרבית העבודה השותפת, אך כל נגן או רקדן זוכה גם לרגע התהילה שלו. דרך נוספת היא תגמול על פי מגוון של פרמטרים, בדרך זו כל חבר צוות נבחן בהתאם לתרומתו הייחודיות, כל אחד נבחן ב"ליגה" שלו. דרך שלישית היא דווקא תגמול קבוצתי, אליו מגיעים רק בהשגת יעדי הצוות כולו.

- חלוקת תפקידים: עבודת צוות מתבססת תמיד על חלוקת תפקידים. יש מי שיוזם את המוצר, יש מי שאחראי על התכנון שלו, יש מי שאחראי על הפיתוח ויש מי שאחראי על שיווקו (יכולים כמובן להיות תפקידים רבים יותר ומספר אנשים יכולים להיות אחראים על אותו היבט).

סרטון עבודת צוות נמלים - https://youtu.be/_5Eokd5TC5A

סרטון על עבודת צוות של אווזי בר - <http://www.baba-mail.co.il/video.aspx?email-id=35792>

[ניהול צוותי לפי גישת אדיג'ס](#)

[מצגת מסכמת תיאוריה בעבודת צוות](#)

מטרות

- הבנה של הצורך בעבודת צוות ככלי שמקדם את הפרט ואת המשימה
- היכרות עם כלים לעבודה בצוות וכלים לפתרון קונפליקטים בצוות
- עבודה בצוות לצורך פיתוח פרוייקט סיום תוך התמודדות עם האתגרים המשותפים

ידע

- נהלים ועקרונות לעבודת צוות איכותית
- סוגי צוותים
- הגדרות תפקידים
- עבודת צוות לשם מה?

מיומנויות

- כלים לעבודת צוות
- כלים המסייעים בפתרון קונפליקטים
- בניית פרוייקט בצוות

הרגלים

- עבודת צוות
- שיתוף פעולה

קבלת החלטות בקבוצה

החלטות הן אמצעי עיקרי בארגונים, המתיר ומאפשר להמיר משאבים במוצרים ובשירותים. עירוב והשתתפות של קבוצה בארגון לקבלת החלטות יכולים לנבוע ממספר גורמים ולהשפיע בכמה צורות. הנה מודלים המתייחסים לכך:

מודל ההתווספות

מאפיין את מרבית ההחלטות הארגוניות החשובות בעיקר כאשר אין חילוקי דעות עמוקים באשר ליעדי הארגון. במודל זה מטפלים בקפידה הן בשלבי הזיהוי של הבעיות והן בשלבי הפתרון. המודל מפרט שלושה שלבים בתהליך קבלת ההחלטות:

א. שלב הזיהוי הכולל הכרה בבעיה ואבחונה.

ב. שלב הפיתוח, הכולל חיפוש ועיצוב פתרונות חלופיים.

ג. שלב בחירת הפתרון והרשאתו.

בכל אחד מהשלבים צפוי התהליך להפרעות ושיבושים ולכניסת מידע חדש העשויים לחייב את מקבלי ההחלטות לשנות את הערכותיהם ולחזור ולשקול את צעדיהם בכיוון של חיפוש הפתרון ועיצובו. מודל ההתווספות מדגיש את הדינאמיקה של תהליך ההחלטה בעצמו כפעולה של התווספות והצטברות של נתונים, הערכות מצב, ניסוי וטעייה ותיקונים בעקבות שינויים והפרעות בסביבת ההחלטה.

מודל סל האשפה

יש מצבים בהם יש להחליט בתנאים של אי וודאות. ארגונים במצבים כאלה נקראים בשם "אנרכיות מאורגנות". אחד הסימנים לאנרכיה מאורגנת הוא הקשר הרופף בין זיהוי הבעיות ודרכי פתרוןן.

עבור סוג זה של מצבי החלטה פותח "מודל סל האשפה". נתוני הפתיחה לקבלת החלטות באנרכיות מאורגנות הם גרועים ביותר ואולם גם בתנאים שבהם קיימת תחלופה גבוהה של מקבלי החלטות ואבדן מתמיד של רעיונות ומשאבים הארגון עדיין יכול לשפר את קבלת ההחלטות וכאן המסר של מודל סל האשפה. המודל מאפשר להשקיע מאמצים ומשאבים בעיצוב פתרונות לבעיות העלויות לצוץ גם אם אינן כרגע על סדר היום, ולעודד את כל עובדיו לייצר רעיונות (הן כבעיות והן כפתרונות). בכך הוא מגדיל במכוון את זרמי משתתפים בהעלאת הפתרונות והבעיות, ומגדיל את הסיכוי למפגש אפקטיבי ביניהם.

[קבלת החלטות בארגון - אורט](#)

[תהליך קבלת החלטות בניהול](#)

[מודלים בקבלת החלטות קבוצתית](#)

מטרות

- התלמידים יכירו מודלים לקבלת החלטות בקבוצה ובארגון ויתנסו הלכה למעשה בתהליך שכזה במסגרת תכנון פרוייקט ההשפעה שלהם

ידע

- קבלת החלטות בארגון ובקבוצה מארש וסיירס
- מודל ההתווספות, מודל סל האשפה

מיומנויות

- זיהוי דילמות ארגוניות וקבוצתיות בקבלת החלטות
- ניתוח אירועים
- אפשרות לעבוד עם מודלים לקבלת החלטות

הרגלים

- זיהוי דרכי קבלת ההחלטות
- הבנה כי קבלת החלטות מורכבת מקוגניציה וחלקים אל רציונאליים
- תהליך מושכל של קבלת החלטה

פעילויות: קבלת החלטות מוצעות בחוברת התמחות יב

- אוהד, ש' (1998). מסוגלות עצמית ותרומתה לתהליך ההתפתחות האישית והמקצועית בתוך: ר' לזובסקי' פלדמן (עורכות). מרחב ונחלה ביעוץ החינוכי, עמ"ס 211-227. רכס. איילון, ח' (1998). תוכניות לימודים כהבניה חברתית. תל אביב: רמות, אוניברסיטת תל אביב.
- אשל-ביאלר, ת. (1993), אוריינטציה עתידית ותפקידים התפתחותיים בבגרות המוקדמת. עבודת גמר לקראת התואר מוסמך במדעי הרוח, החוג לפסיכולוגיה, אוניברסיטת חיפה.
- בראל, צ' ונוי מאיר מ' (1995). מפגשים עם הפסיכולוגיה. כרך ד', עמ' 53-78. אבן יהודה: רכס.
- ברנדן, נ' (2012). הערכה עצמית. הוצאת כרטא.
- דלור, ז' ואחרים (2001). למידה - האוצר הפנימי. דוח הוועדה הבינלאומית לחינוך לקראת המאה ה-21. הוועד הישראלי לאונסק"ו, המכללה לחינוך ע"ש דוד ילין.
- זיו, א' (1984). התבגרות. גבעתיים: מסדה.
- כרמית ג', לאוטמן, ד' (2011). לא מרים ידיים. כנרת זמורה ביתן דביר.
- מחאנניה, ס' (2014), 'בדרך אל העתיד', בדיקת אורך של הקשר בין משתני סביבת המשפחה, סביבת בית הספר לבין בחירת מסלול קריירה בקרב צעירים ערבים בישראל. דו"ח מחקר המוגש לקרן גנדיר.
- מינצ'טון, ג' (2014). הערכה עצמית. הוצאת אור עם.
- סדן, א' (2009). עבודה קהילתית - שיטות לשינוי חברתי. תל אביב: הקיבוץ המאוחד.
- סדן א. ופרי, א. (1990). "תדריך להכרת אוכלוסייה מיוחדת". מתוך: סדן א. קובץ תדריכים בעבודה קהילתית, מהדורה שנייה ירושלים: משרד העבודה והרווחה ואסי. סדן. א. (1993). העצמה בהקשר של תכנון קהילתי: פיתוח תיאורטי. עבודת דוקטורט. חיפה. ה פסיג, ד. (2006). מוסת זמן עתיד כמיומנות קוגניטיבית בחקר העתיד.
- צינמון, ג' ריץ י' (2004). עבודה ומשפחה: הכנת מתבגרים לשילוב בין תפקידי החיים. בתוך: ארהרד, ר', קלינגמן, א' (2004) ייעוץ בבית הספר ובחברה משתנה. הוצאת רמות- האוניברסיטה העברית צינמון-גלי, ר' (1999). ייחוס רמות שונות של חשיבות לתפקידי החיים והשלכותיו על קונפליקט בית קריירה בקרב גברים ונשים. חיבור לשם קבלת תואר "דוקטור לפילוסופיה", בית הספר לחינוך, אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.
- קלינגמן, א' ואייזן, ר' (1990). ייעוץ פסיכולוגי: עקרונות, גישות שיטות והתערבות. אוניברסיטת תל אביב: רמות.
- קובלר רוס, א' (2002), המוות חשוב לחיים, כתר הוצאה לאור.
- קניאל, ש. (2010). האומץ להחליט ולפעול- קבלת החלטות אצל היחיד והקבוצה. הוצאת רמות- אוניברסיטת תל אביב.
- רוגניסקי, ד' (1998), (מהותו ומדידתו של מצב דילמה: פיתוח ותיקוף שאלון דילמ דילמה, עבודת גמר לשם קבלת תואר מוסמך, אוניברסיטת תל אביב.
- שטיינמן, ע' (תש"ע). איזון בין חיי עבודה ומשפחה: החשיבות של תמיכת הארגון, המנהל והמשפחה והשלכותיו של איזון זה על זמינות פסיכולוגית ועל האנרגיה של הפרט בארגון. עבודה לקבלת דוקטור: בר אילן.
- נייר עמדה - האגף לחינוך מבוגרים (2009). ישראל חברה לומדת - הצעה למדיניות לאומית בלמידה לאורך החיים. ההתאגדות לחינוך מבוגרים בישראל, האגף לחינוך מבוגרים במשרד החינוך
- שער, ל. (2014). הקשר בין מחסומי קריירה ומסוגלות עצמית לבין קבלת החלטות ותכנון
- BRowe, S. (2005). Community- generating neighborhoods. In: B. Martens and
- (Thomas, (1976). Conflict and Conflict Management. [1] In D. M. Dunnette ed. Handbook of Industrial and Organizational Psychology. (Chigaco. Rand McNally
- Ross, E. (1973), On Death and Dying, Routledge, ISBN 0415040159-Kübler
- Department of Education and Science (2000). Learning for Life: White Paper on Adult
- Springer. Education. Dublin: Stationery Office
- (Schwartz, S. H. (2012). An Overview of the Schwartz Theory of Basic Values. Online Readings in Psychology and Culture, 2(1
- /Seginer, R. (2009). Future orientation: Developmental and ecological perspectives. New York



משרד החינוך
אגף א' לחינוך על יסודי
מינהל מדע וטכנולוגיה

מדריך זה הוא אחד מסדרת מדריכים במגמת מנהיגות ויזמות בסביבה עסקית הפועלת במודל התחל"ה (התמחות, חונכות, למידה), המבוסס על מודל big picture learning שפותח בארצות הברית.

המודל פועל במטרה לקדם שוויון הזדמנויות בחברה ולבנות גשר בין ההשכלה הפורמלית הנרכשת בבית הספר, לבין המיומנויות וההרגלים הנדרשים לאזרחות פעילה ומשמעותית בעתיד ולהשתלבות בסביבות העבודה המשתנות והחדשניות של המאה ה-21.

מטרות אלה מושגות באמצעות למידה מותאמת אישית המבוססת על בחירה, רלוונטיות ותחומי עניין. באמצעות יצירת מרחבי השתייכות קהילתיים בתוך ומחוץ לבית הספר. ובאמצעות פריצת חומות בית הספר והפיכת המרחב העירוני-קהילתי-עסקי לחלק בלתי נפרד ממרחבי הלמידה שפתוחים עבור התלמיד.

המגמה הינה חלק ממודל בית ספרי תרבותי שלם.

המגמה פועלת תחת קורת הגג של משרד החינוך - שילוב של אגף א' לחינוך על יסודי ומנהל מדע וטכנולוגיה. המגמה מפותחת ומלווה בשותפות של משרד החינוך ג'וינט אשלים והמכון הדמוקרטי.

החברות מהוות חלק מתוכנית ההכשרה והליווי של המגמה, הן מחברות לרציונל של התוכנית, פורשות את עיקרי השפה הבית ספרית במגמה ונותנות כלים מעשיים לבעלי התפקידים בבית הספר.