



6. ספר השיאים שלי

מתבוננים ובונים

שכבה בוגרת

הרציונאל

אנו לומדים מהרב קוק שהתשובה איננה רק תיקון של חטא. התשובה היא תהליך המלווה את כל חיינו, תהליך של שיבה, התקדמות והתקרבות לקדוש ברוך הוא. התשובה היא בניין משמעותי שנבנה נדבך אחר נדבך, וכל אדם הולך ובונה את התשובה שלו, ולמעשה את אישיותו. אין גבול ליכולת להתקדם ולהתעלות ברוח ובמעשה.

ב"ספר השיאים של גינס" אפשר ללמוד על היכולת של האדם להגיע לשיאים חדשים ומפתיעים הנראים מעבר ליכולת ולדמיון. בשיעור זה אנו מבקשים להשתמש בספר השיאים הזה, כמובן עם שני הבדלים חשובים:

א. השיאים יהיו שיאים של התלמיד עצמו, "ספר השיאים שלי" ולא בהשוואה לאחרים. אנחנו רוצים לראות איך כל אחד מאיתנו, אם רק ירצה ויהיה מוכן לעבודה קשה, יוכל להציב לעצמו יעדים ולהפתיע את עצמו ביכולתו להשתפר ולהתקדם עוד ועוד.

ב. השיאים אליהם אנו שואפים: איננו רוצים ללמד את התלמידים לגדל את תפוח האדמה הגדול ביותר, אלא לעודד את התלמידים לכך שהאתגרים והשאיפות שלהם יכוונו לתחומים של תיקון המעשים והמידות. זו מטרת השיעור.

הצלחתו של שיעור זה תימדד בהמשכיות של קיום ההחלטות שהוחלטו בו. כל תלמיד צריך להמשיך ולהתקדם כל העת. המסגרת הכיתתית וכן המורה בשעות פרטניות יכולים להמשיך ולסייע גם בהמשך הדרך.

המטרות

- התלמידים יבינו שהתשובה היא תהליך של שיפור והתקדמות שלב אחרי שלב.
- התלמידים יזהו את התחומים שבהם הם שואפים להתקדם ולהשתפר.
- התלמידים יחליטו על כיבוש של שני שיאים אישיים חדשים לפחות.

מבנה השיעור

- פתיחה: ספר השיאים שלי (מליאה)
- שלב א': מתכננים את ספר השיאים (קבוצות)
- שלב ב': יוצרים את ספר השיאים (עבודה יחידנית)
- סיכום: מדווחים על השיאים (מליאה)

ההכנות הנדרשות

- יש להכין את דף ספר השיאים (נספח 1) על גבי שקף ואמצעי להקרנה על גבי הלוח. אפשר גם לצלם את הדף עבור כל זוג תלמידים.
- יש לצלם את דף המשימה לכל אחת מארבע הקבוצות (נספח 2).





- יש להכין פלקט להדבקת דפי הדוגמאות לשיאים של כל קבוצה.
- יש לצלם את הפורמט "אני משפר את השיא שלי" (נספח 3) כמספר תלמידי הכיתה.

מהלך השיעור

פתיחה: ספר השיאים שלי (מליאה)

- נקרין \ נחלק את הדף מתוך ספר השיאים של גינס (נספח 1) ונשאל:
 - אילו שיאים בדף הזה חשובים לדעתכם, ואילו חשובים פחות? נמקו!
 - האם יש דברים שבהם אתם יכולים לקבוע שיאים חדשים?
 - חוו את דעתכם על השיא הבא:
- "בפעם הראשונה בהיסטוריה הצליח _____ להגיע חמש דקות לפני התפילה כדי להתכונן כראוי".
- האם זהו שיא עולמי?
- חוו את דעתכם על השיא הבא:
- "התלמיד _____ הצליח ביום אחד לומר להוריו עשרים פעם ביום תודה רבה".
- נסביר כי המשמעות של לעשות תשובה היא להשתפר ולהתקדם כל הזמן ובעצם "לקבוע שיאים חדשים לעצמנו". בשיעור זה כל תלמיד כותב ספר שיאים אישי, שהוא בעצם ספר החזרה בתשובה שלו.

חלק א': מתכננים את ספר השיאים (קבוצות)

- נחלק את התלמידים לארבע קבוצות. כל קבוצה מקבלת אחד מהנושאים הבאים:
 - בין אדם לחברו
 - בין אדם להוריו ומוריו
 - בין אדם למקום
 - בין אדם לעצמו (התקדמות במידות)
- נחלק לכל קבוצה את דף המשימה (נספח 2) ונקצה זמן לעבודה.
- בזמן שהתלמידים עובדים, נכתוב על הפלקט כותרת ראשית "מתכננים את ספר השיאים", בסיום העבודה נדביק מתחת לכותרת את ארבעת הדפים שנכתבו בקבוצות.

חלק ב': יוצרים את ספר השיאים (עבודה יחידנית)

- נכוון את התלמידים להסתכל בפלקט ונשוחח מעט על הדוגמאות הכתובות בו.
- נבקש מכל תלמיד להחליט על שני שיאים חדשים שאותם הוא רוצה לשפר (חושב אילו שיאים כבשתי לאחרונה, ומתכנן איך אני משפר אותם).
- נחלק לכל תלמיד את הפורמט לכתיבת שיא אישי (נספח 3) ונבקש למלא את חלק א'.

סיכום: מדווחים על השיאים (מליאה)





תשובה, שכבה בוגרת
שיעור 6, מתבוננים ובוניים, ספר השיאים שלי
מפתח הלב מתוך אמונה, המנהל לחינוך דתי



- נבקש מתלמידים המעוניינים בכך לספר לכיתה על שיא שבחרו לשפר: היכן הם נמצאים היום? איך הם מתכננים לשפר?
- נבקש מתלמידים לשתף ברעיונות לשיאים חדשים.
- נאמר שעוד שבוע נדווח על שיפור השיא (חלק ב' בנספח 3) ונבחר שיאים חדשים.



נספח 1: עמוד מתוך ספר השיאים של גינס



★ יישוב הקבע הכי קר

הכפר אוימיאקון שבסיביר, רוסיה (63°16' צ', 143°15' מז', 4,000 תושבים).
ידידה הטמפרטורה עד -68°C בשנת 1933. לאחרונה דווח מאותו אזור, דיווח לא רשמי, על -72°C .

הידעת?
מידת הקור
 -68°C שנמדדה
ותועדה בספיר
היא הנמוכה ביותר
שנעדה
מעולם מחוץ
לאנטארקטיקה.

★ טיפות המים הכי קרות

ד"ר דניאל רוזנפלד (ישראל)
ו"ר ויליאם וודלי (ארה"ב)
דיווחו ב־13 באוגוסט 1999
על טיפות מים זעירות

בעננים מעל מערב טקסס, ארה"ב.
שונתרו ונודליות במשך דקות אחדות
בטמפרטורות נמוכות כדי -37.5°C .

★ מקור הקרח הכי פורה

מפרץ דיסקו בגרנלנד, 300 ק"מ
מצפון לחוף הקוטב הצפוני, מייצר
בממוצע 20 מיליון טונות קרח ויחד
קרח ביום. הקרחון המייצר את הקרח
מתקדם כ־2,530 מ' ביממה ומייצר
הרי קרח מחזית שאורכה 10 ק"מ.



אסיה

היונק הכי גדול החי על עצים

באורנג'אוטן הדרומי
(*Pongo abelii*)
ובאורנג'אוטן בורנאו (*P. pygmaeus*)
הרגיל של הזכרים הוא
83 ק"ג ונכנס 1.5 מ' לאורנג'אוטן יש בהמות נדירות גם בכפות הרגליים והם מנצלים את זרועותיהם הארוכות עד 2 מ' אורכן להתנדנד בין ענפי העצים ולקטוף למאכל פירות, עלים קטנים וכדומה. הקבוצה הקלה יותר ועד 37 ק"ג, בנות קנים בעצים ואילו הזכרים ישנים על הקרקע.

הנחש הכי ארוך

אורכו של הפיתון המרושת (*Python reticulatus*) מאינדונסיה, דרומי-מזרח אסיה והפיליפינים, עולה בדרך כלל על 6.25 מ' ושיא האורך במין זה הוא 10 מ', אורכו של פרט שנורה באינדונסיה בשנת 1912.

לבת הקרח הכי ארוכה

לבת הקרח הארוכה ביותר בעולם נקדחה מן הקרח שמעל אגם ווסטוק, אנטארקטיקה, בשנת 1998, ואורכה 3,623 מ'. הקדחת נפסקה ב־150 מ' מעל פני האגם כדי למנוע זיהום אפשרי של הסביבה הבראשיתית של האגם.

עיגולי הקרח הכי גדולים

קרח ימי מכסה 7% של ימי העולם ורובו מצוי באזורי הקטבים. במקומות קרים מאוד, כגון ים ונדל שבאנטארקטיקה, הקרח עשוי להחזיק מעמד שני קייצים, שלושה ואף יותר. כשקורה הדבר, נוצרים קטעים הנקראים עיגולי קרח (פינקיק קרח בלועזית) - אזורים עגולים גדולים של קרח שעוביו עד 40 ס"מ. קוטרם של עיגולי הקרח 30 ס"מ עד 3 מ'. שולי העיגולים מורמים מעט מרוב התנגשויות העיגולים זה בזה.

מדף הקרח הכי גדול

מדף הקרח הוס משתרע על־פני 472,000 קמ"ר בים רוס - לשון ים בקצה המערבי של אנטארקטיקה. שטחו גדול פי שלושה ויותר משטחה של מדינת ניו יורק, ארה"ב, וזהו גוש הקרח הצף הגדול ביותר בעולם. (בעמ' 96 מובאת מפה של אנטארקטיקה.)

נספח 2: מתכננים את ספר השיאים

קבוצה 1: בין אדם לעצמו



שוחחו ביניכם וענו על השאלות הבאות:

- האם אמרו לכם פעם "אם תשקיע - תצליח"? באיזה הקשר המשפט הזה נאמר? ואיך אפשר להצליח?
- האם אמרו לכם משפט שהתחיל במילים "למה אתה אף פעם לא..."? נסו להיזכר מה היה הדבר שאתם אף פעם לא...
- איזה דבר רציתם מאוד להצליח לעשות לבד ועד עכשיו לא הצלחתם?
- האם יש תכונה שלכם שאתם רוצים לשפר?
- בוודאי העליתם בשיחה דוגמאות שונות הקשורות לנושא שבין אדם לעצמו, בחרו ב- 5 דוגמאות לשיאים בנושא זה שברצונכם לשפר. רשמו על דף כותרת: "בין אדם לעצמו" ומתחתיה את 5 הדוגמאות שבחרתם.

קבוצה 2: בין אדם למקום



שוחחו ביניכם וענו על השאלות הבאות:

- איזו מצווה אתם שוכחים לפעמים לעשות?
- האם יש מעשה או מצווה שאתם חושבים שאתם יכולים לקיים טוב יותר?
- כמה ברכות אתם יכולים לברך בכל יום?
- האם אתם יכולים להתרכז בתפילה מההתחלה ועד הסוף?
- בוודאי העליתם בשיחה דוגמאות שונות הקשורות לנושא שבין אדם למקום, בחרו ב- 5 דוגמאות לשיאים בנושא זה שברצונכם לשפר. רשמו על דף כותרת: "בין אדם למקום" ומתחתיה את 5 הדוגמאות שבחרתם.

קבוצה 3: בין אדם לחברו



שוחחו ביניכם וענו על השאלות הבאות:

- האם יש משהו שעשיתם לחברה/ה ואתם מצטערים אליו?
- האם יש לכם רעיון איך לשמח חברה/ה?
- איך וכמה חברים אפשר לשמח בזמן קצר?
- כמה מילים טובות אתם יכולים לומר לחברים בשעה אחת?
- בוודאי העילתם בשיחה דוגמאות שונות הקשורות לנושא שבין אדם לחברו, בחרו ב- 5 דוגמאות לשיאים בנושא זה שברצונכם לשר. רשמו על דף כותרת: "בין אדם לחבריו" ומתחתיה את 5 הדוגמאות שבחרתם.

קבוצה 4: בין אדם להוריו ומוריו



שוחחו ביניכם וענו על השאלות הבאות:

- איזה מעשה ישמח את הורכם, כמה פעמים ביום אתם יכולים לעשות אותו?
- איזה דיבור ישמח את מורכם, כמה פעמים ביום אתם יכולים לומר אותו?
- איזה דבר לא טוב אתם עושים, ואתם יכולים לא לעשות אותו במשך יום או במשך שבוע רצוף?
- בכמה דברים אפשר לעזור להורים במשך שעה אחת?
- בוודאי העילתם בשיחה דוגמאות שונות הקשורות לנושא שבין אדם להוריו ומוריו, בחרו ב- 5 דוגמאות לשיאים בנושא זה שברצונכם לשר. רשמו על דף את הכותרת: "בין אדם להוריו ומוריו" ומתחתיה את 5 הדוגמאות שבחרתם.

נספח 3: אני משפר את השיא שלי (ולא של אחרים...)

חלק א':

המצב שבו הייתי, שממנו רציתי להתקדם:

התכנית שלי לשבירת השיא:



חלק ב':

השיא שלי

בתאריך _____ במקום _____

הצלחתי:

הערות מיוחדות:

ציור / תמונה: