



מדינת ישראל
משרד החינוך
המינהל הפדגוגי



שורשי עמ"י: עתיז, חורשת וילדות
שאלה שניה בתוכנית
חאלו"ם

מעון 1

מי אני??

לפני שתחיליך נאשיך חסובים

חוברת זו נועדה להיות כלי עבודה למחנכים : לעזור לייצר בביתה שיח פתוח ומשמעותי על זהות אישית, שורשים, מורשת ועתיד.

היא פותחה בתוכנית חאלו"ם "מי אני" מתוך רצון אמיתי לתת מקום לשאלות האישיות של כל תלמיד ותלמידה ולעודד צמיחה ומנהיגות.

בשנתיים האחרונות מדינת ישראל עברה תקופה מאתגרת, מלחמות בדרום מול עזה, מתיחות בצפון מול לבנון וסוריה, ואיומים רחוקים מאיראן ותימן. תקופה של חוסר ודאות, פחד ואובדן.

דווקא ברגעים כאלה חשוב לעצור ולשאול: מי אני? מאיפה באתי? לאן אני הולך?

אלו השאלות שמובילות את תוכנית חאלו"ם "מי אני" חינוך אישי לצמיחה ולמנהיגות, והחוברת הזו נכתבה כדי לתת לתת מענה מעשי בתוך הנושא השנתי "שורשי עמ"י: עתיד, מורשת ויזמות".

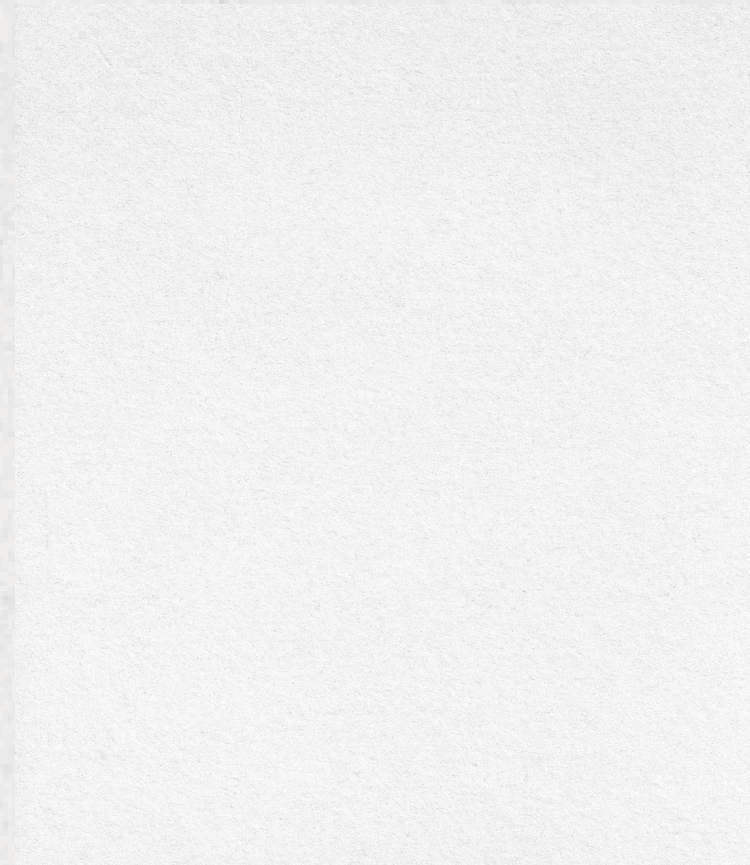
המשן....

השאלות מחזקות את תפיסת הלמידה בניהול עצמי SML המזמינה את התלמיד להתבוננות, בחירה ולקיחת אחריות על דרכו אישית והלימודית.

באמצעותן, נפתח מרחב עיסוק בזהות, שייכות וזמן המחבר בין עבר להווה ולעתיד ובכך מתגשם ייעודו של הנושא “שורשי עמי”, המטפח אחריות אישית, מעורבות חברתית וחזון ערכי ומשמעותי לחוסן אישי וחברתי. החוברת מזמינה אתכם לגעת בזהות ובסיפור האישי והמשותף של התלמידים – ולבנות איתם יחד עתיד של יוזמה, אחריות ותקווה.

כי מתוך שורשים עמוקים – צומח עתיד יציב, מחובר ובטוח.

ציון זרח

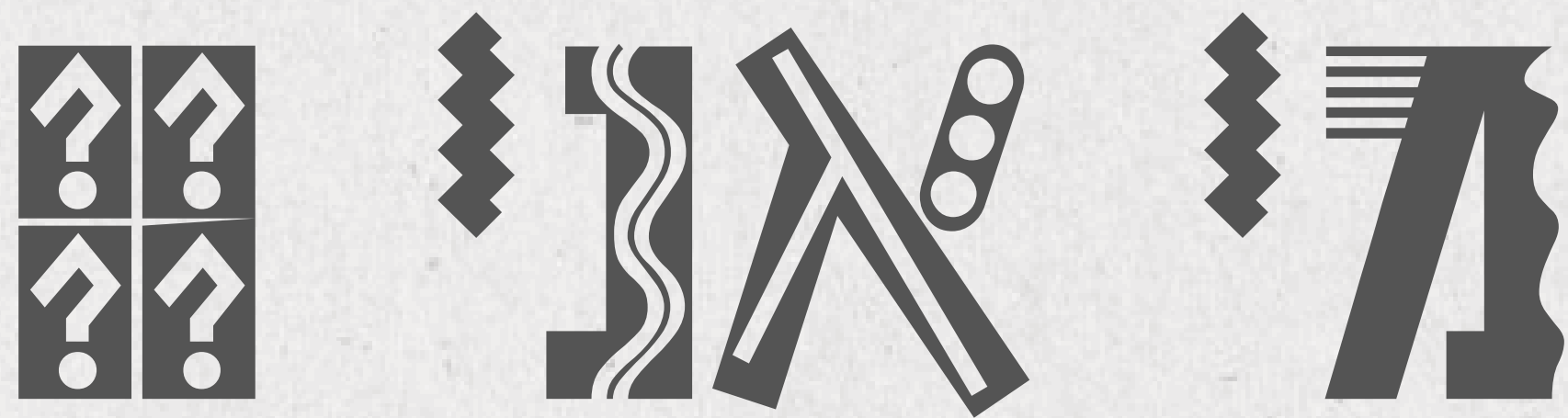


הריסטר לאן



טויס צהעווייט

היום נעסוק בשאלה



**חופצנים פֿיר האַסאָ אונז האַלאַ אַחת על נה אתר
חושבים נשואים את השאלה "מי אני"?**

כל אסוציאציה

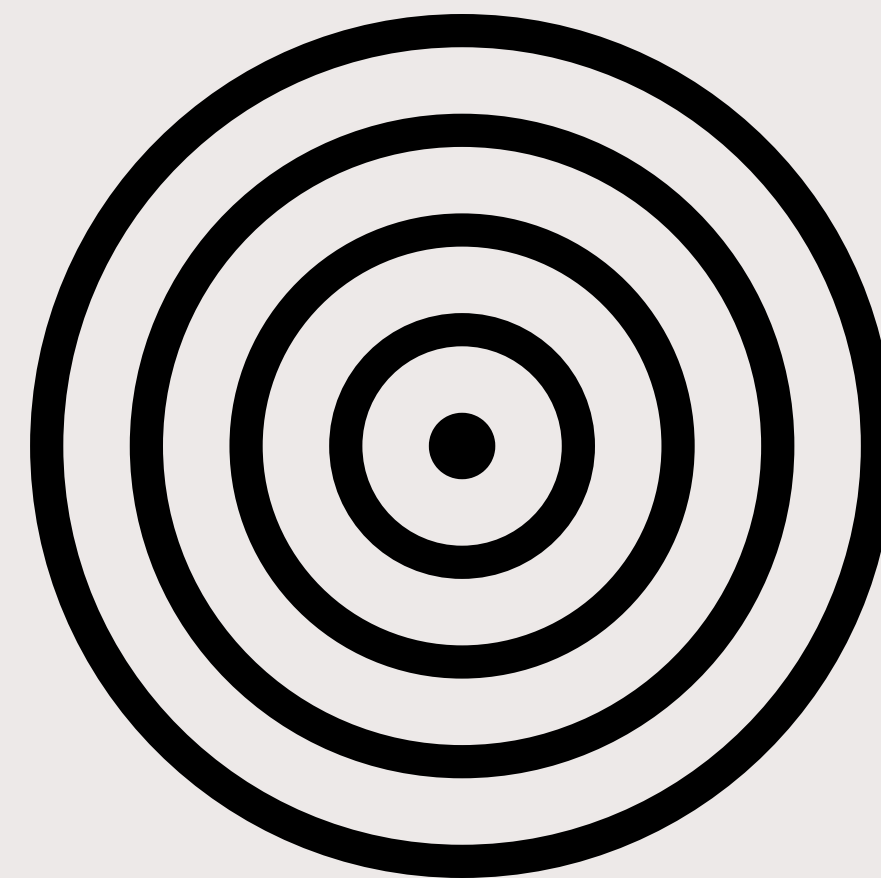
אחר

מחשבות

מחשבות

ממה מורכב האני שלכם?

ניתן להשתמש בדף אישי או
בבריסטול במרכז המעגל הקבוצתי
בלמידה מרחוק: פדלט או צ'אט .



שאלות לחברי הקבוצה

**מי רוצה לספר על
מרכיב אחד
מתוך האני שלו?**

**מי רוצה לספר על
מרכיב מתוך האני
שלו שהוא חושב
שהקבוצה לא יונעת?**

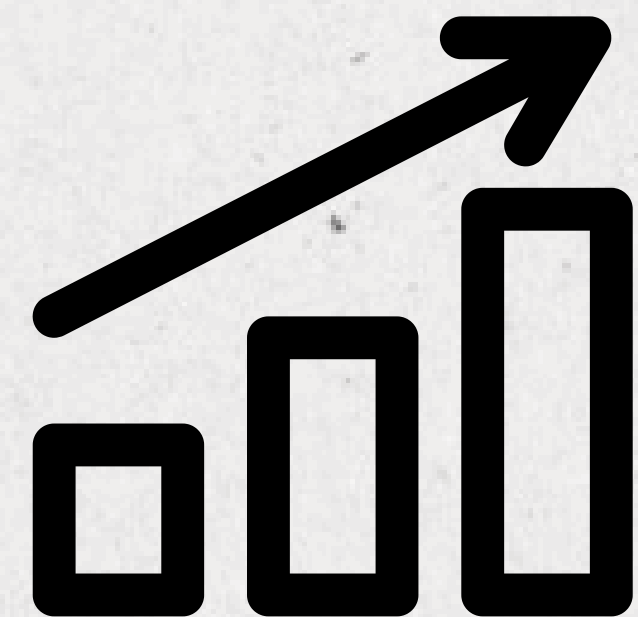
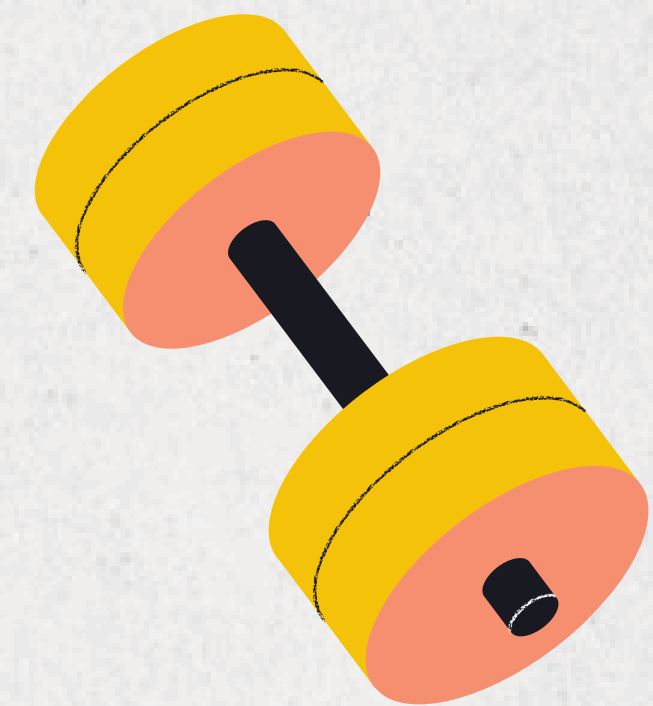
**מי רוצה לשתף במשהו אחד
שהוא לא שומע את
האני שלו?**

**מה איליתק לאבי
האני שלנ?**

סיכוס

במפגשים הבאים נדון בחוזקות
ובכוחות שלנו, נחשוב ביחד איך
אפשר להגדיל חוזקות, להוסיף
חוזקות ועוד.

מחכים לנו מפגשים מאוד מרתקים!



**פֿאַר אײַנעם
תחילה אתה
יוצא??**



שאלה שניה בחינוך איש-מי אני?

מעון 2

הכר
המולקו

עורכת: שירי לוי

מטרת הפעילות : הכרת החוזקות

ציוד נדרש:



כובע לצורִיך הכנסת
החוזקות פנימה

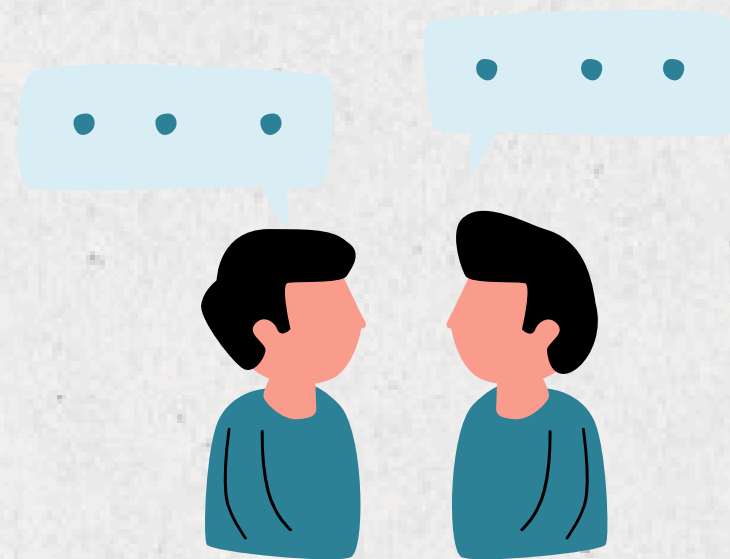
קובץ חוזקות נוסף
לבנק חוזקות

קובץ חוזקות גזר
ומקופל
להכנסה לכובע

מצאתי בסוף
המאמר

פתיחה

אנחנו עוסקים בשאלה השניה: מי אני.
המבט היוק יעסוק סביב הכרת החולקות.



סבב פתיחה

א תלמיז מוכחן להסיז במילא אחת מה הזכר הראשון שהוא
חושב עליו כאשר הוא שומע את המילה חולקה

מהלך הפעילות

לא תלמיז מוכחן לקחת פתק ולא לשאת אותו לאף אחד.
עליכם להציג להציג את החופקה מאלי לשאת איפה חופקה
רשומה לנכ. אפשר להעביר לראת באמצעות: בנטומימה ,
סיפור, שיר ולא מה שמונה על צמיונך

הקבוצה צריכה לנחש את החופקה



ניצן ניתן לייעץ לא חולקה



סבב סיום : לוח תחושות

**חופמניק לצייר על הבריסטול שאורכט המעטל אינחוס'י
החתאר את התחושה איתה אתק יוצאיק.
(בלמיצה מרחוק - ניתן אק המבלט)**



מסור 3

קרסלס המולקול

סגב פתיחה

שלום לכולם, היום נמשיך להעמיק בחוזקות...
נתחיל בסבב פתיחה:

עם איזו תחושה האעתם היום

לעצמכם???

קרוסלה אנושית

מוזמנים להסתדר במעגל חיצוני ומעגל פנימי.
מעגל חיצוני זז ימינה בכל סבב של שאלה

איזה חוזקות הייתי רוצה לאמץ? ולמה? כיצד הן היו עוזרות לי?
באיזה חוזקה אני גאה?

איזה חוזקה מסייעת לי בתחום החברתי/ לימודי ?

באיזה חוזקה אני כמעט ולא משתמש?

באיזה חוזקה אני צריך להשתמש יותר?

האם יש חוזקה שהייתי רוצה לוותר עליה ? למה ?

באיזה חוזקות אני משתמש ביום יום שלי?

באיזה חוזקות אני משתמש כשקשה לי?

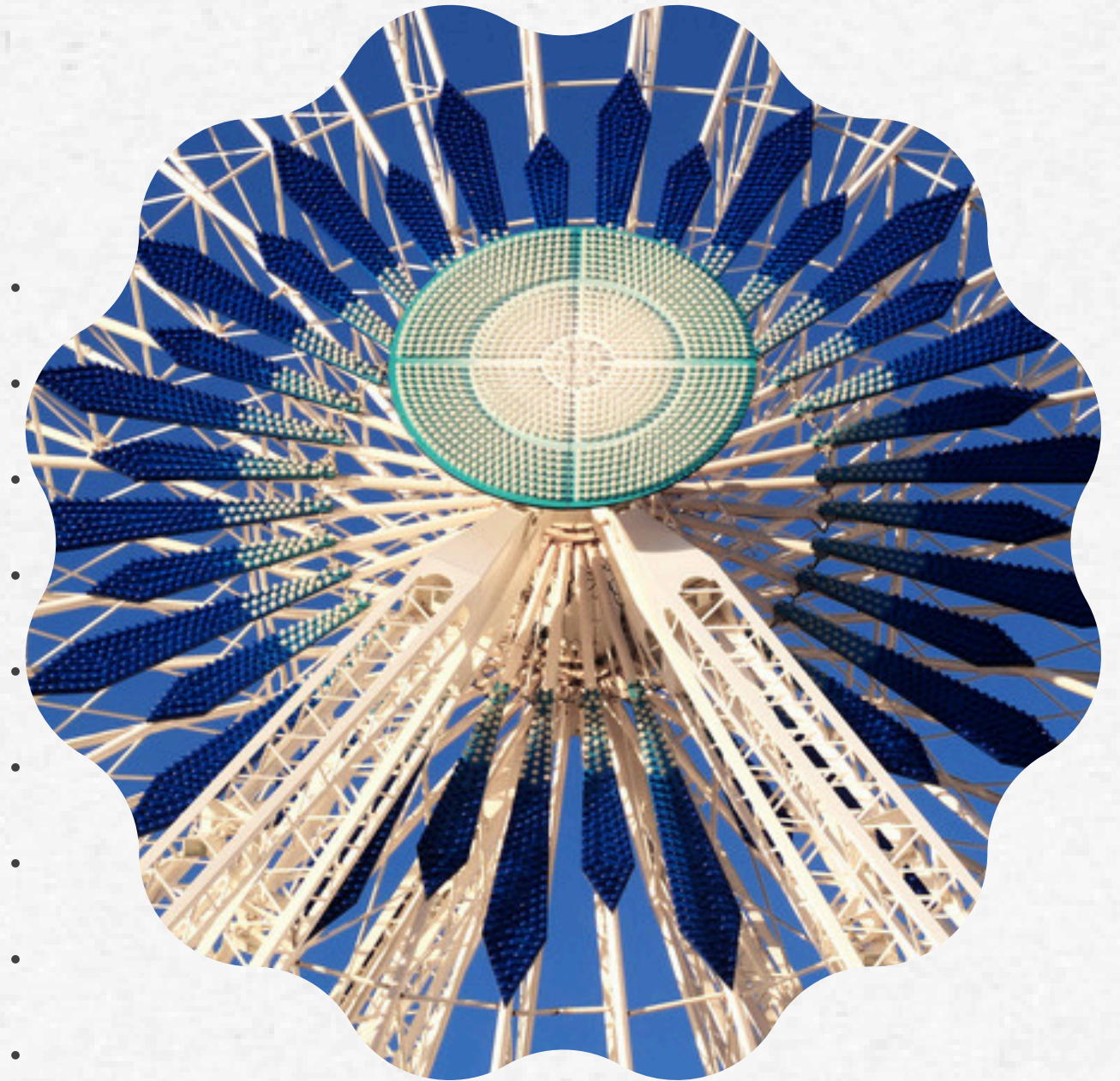
באיזה חוזקות אני משתמש כשאני רוצה להצליח?.

תנו דוגמא לחוזקה שמסייעת לכם בתחום החברתי?

תנו דוגמא לחוזקה שעוזרת לכם בתקופת הקורונה

איזה חוזקה גילתם שיש לכם לאחרונה?

איזה חוזקה יש לכם שחשוב לכם שידעו עליה ולמה ?





אליה

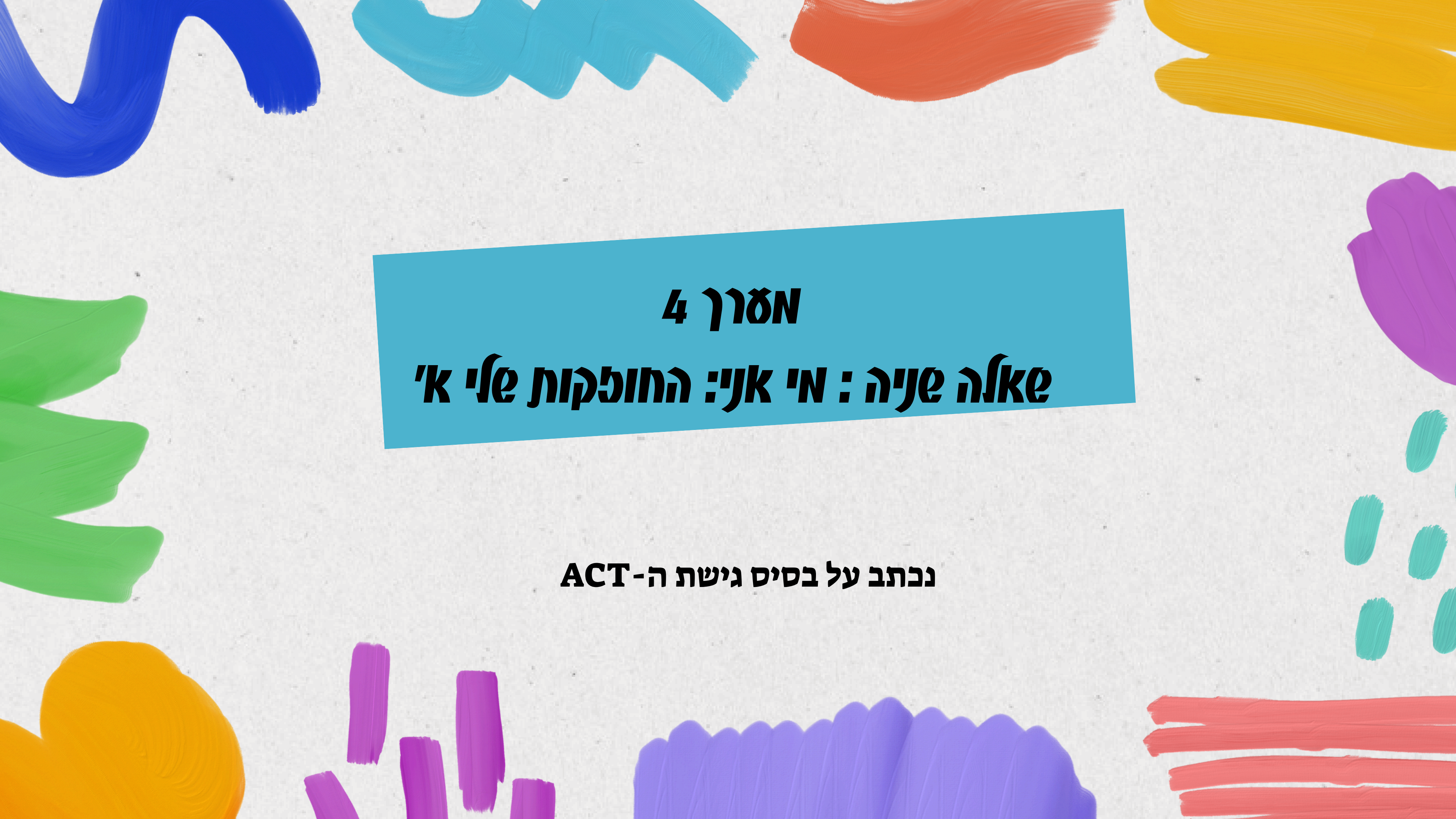
האם גילתם משהו חדש על
עצמכם?

סיכום

לכל אחד מאיתנו יש חוזקות, חוזקות שאנחנו
משתמשים יותר וכאלה שפחות.
יש חוזקות שאנחנו גאים בהם ויש חוזקות שהיינו
רוצים להגדיל וכו'.
במפגשים הבאים נמשיך ונעבוד על החוזקות שלנו.

סבב סגירה - במילה:

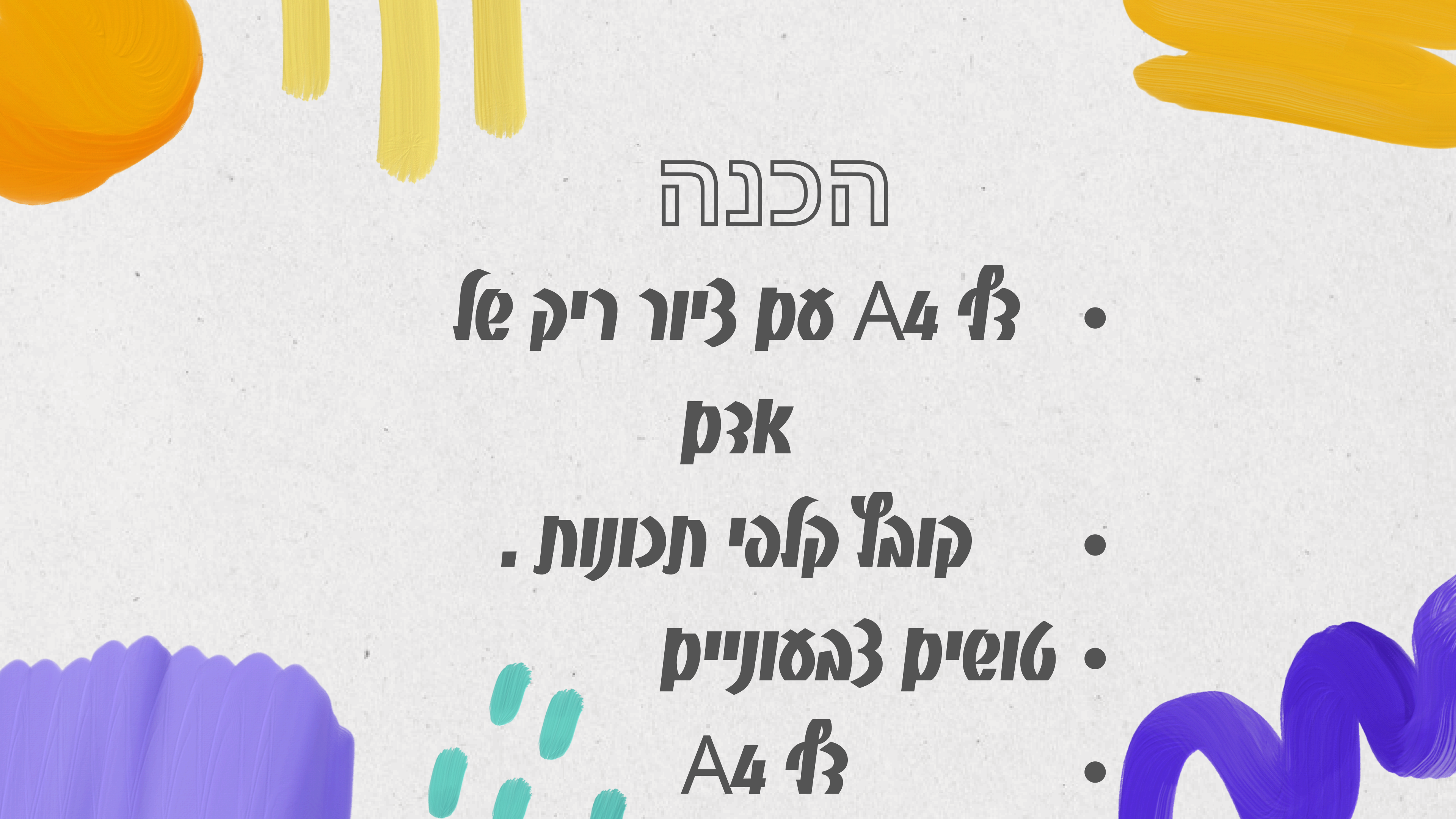
עם ראיון
זאת היום
מה עתה??



מסור 4

שאלה שניה : מי אני: החופקות שלי א'

נכתב על בסיס גישת ה-ACT



הכנה

• **צף A4 עם ציור ריק של**

אצק

• **קולף קאפי תכונות .**

• **טויס צהעונוייס**

• **צף A4**

התחלה

בתיח :

• **המורה מציינת שאנחנו עדיין נמצאים בשאלה השניה בתוכנית חאלו"ק.**

מי אני? .

• **במעמיק הקוצחות זיבורנו על תכונות , ערכים , חולקות , כוחות וכו'.**

• **היוס אנחנו נפקק את המאפיינים האישיים שלנו.**

• **אך לפני שנתחיל לא אחז במילה אחת ישיז עס איכה תחושה הוא הכיע למעסל .(סגה "מה**

נשמע?"



אויף העסילות :

**ל אחז מחנק קיבל זי שבו מצויר אויף אנק ריק) מורה שלא נוח לו עס ציור של
אויף יכול להביא זבים עס ציור של לא אצול).**

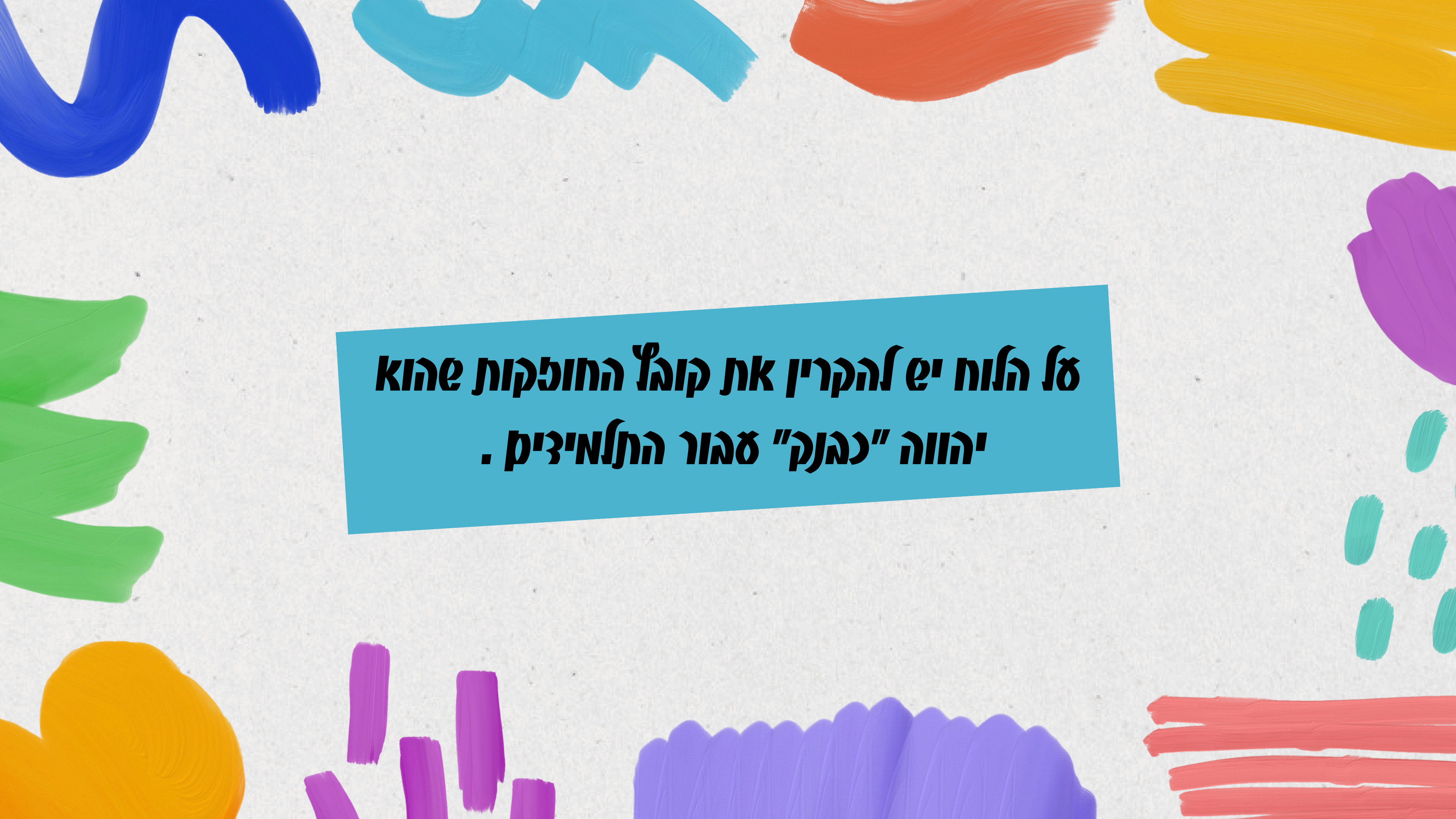
מורכב המעל ים טושים צבעוניים.

עליכס לבחור שני צבעים.

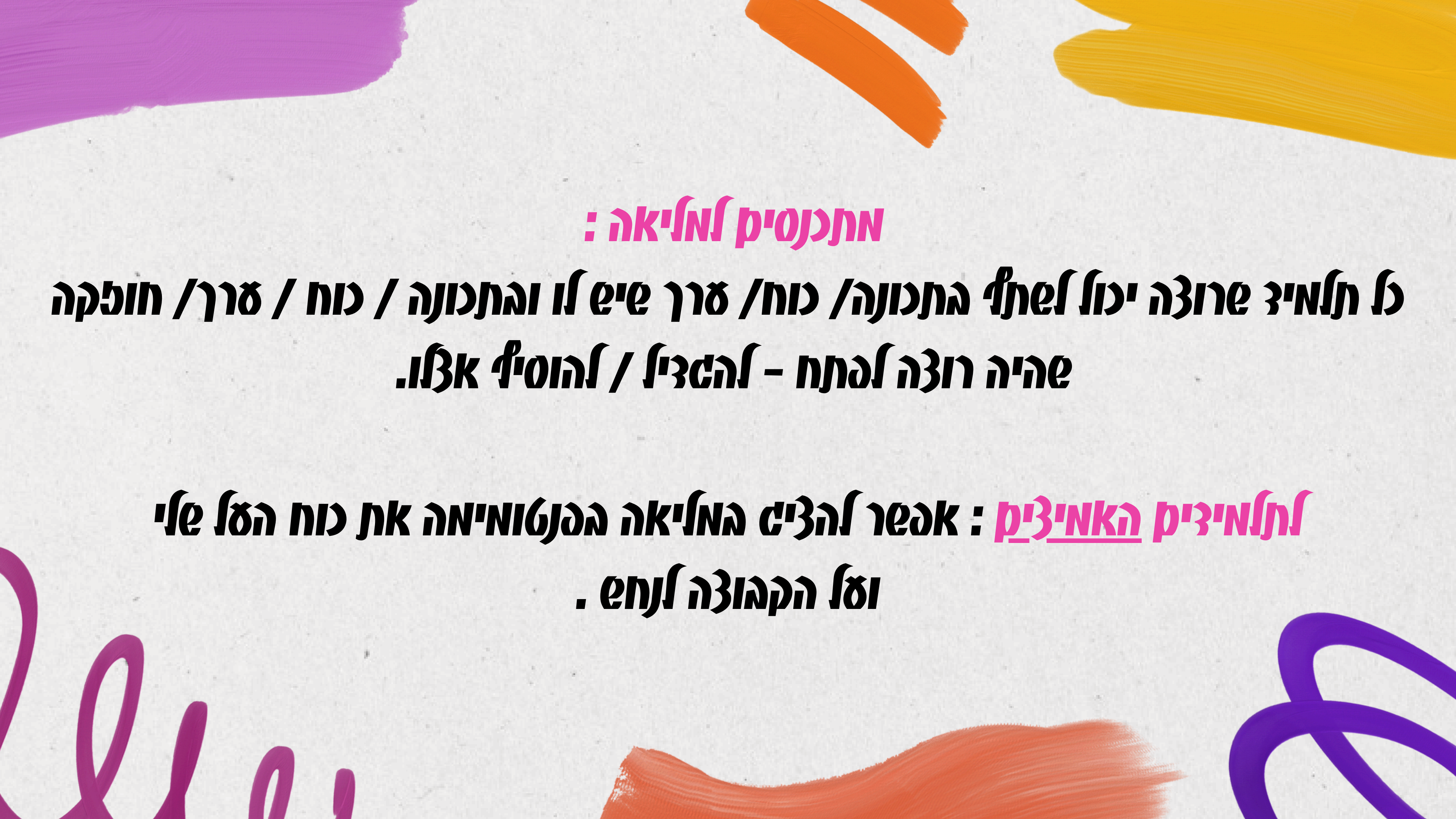
הטוש בצבע אחז לכתוב בתוך האויף 3 חולקות שיש לי.

הטוש בצבע אחר לכתוב חולקות שהייתי חוצה שיהיו לי.





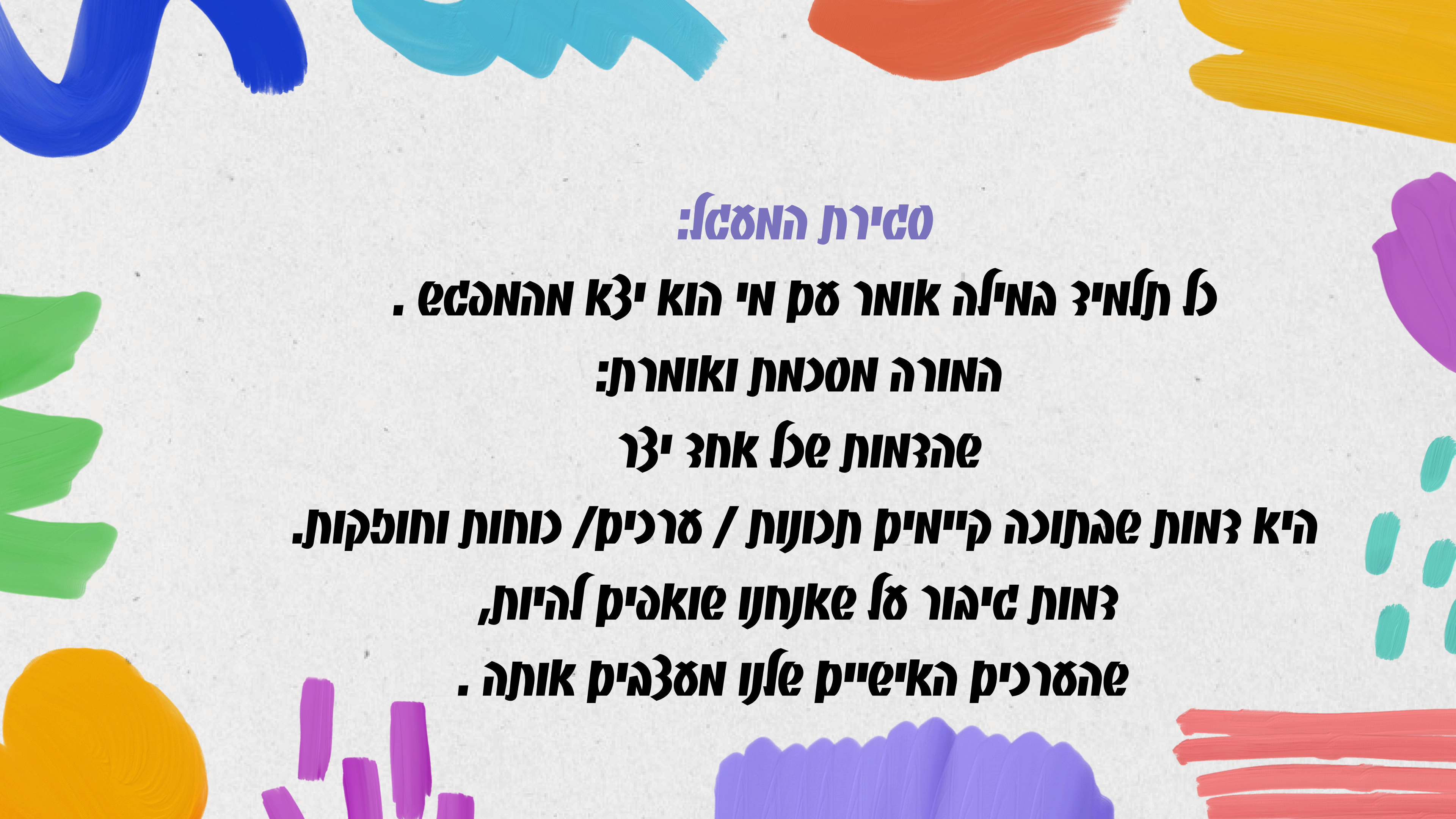
**על האוח יש להקריין את קובץ החולקות שהוא
יהווה "כאנק" עבור התלמידים .**



מתכנסים למליאה :

**כל תלמיז שרוצה יכול לשלף התכונה/ כוח/ ערך שיש לו והתכונה / כוח / ערך/ חולקה
שהיה רוצה לפתח - להשגיל / להוסיף אצלו.**

**לתלמיזים האמיזים : אפשר להגיש במלמיה במנטומיה את כוח העל שלי
ועל הקבוצה לנחש .**



סכירת המעט:

ל תלמיז במילא אומר עס מי הוא יצא מהמעט .

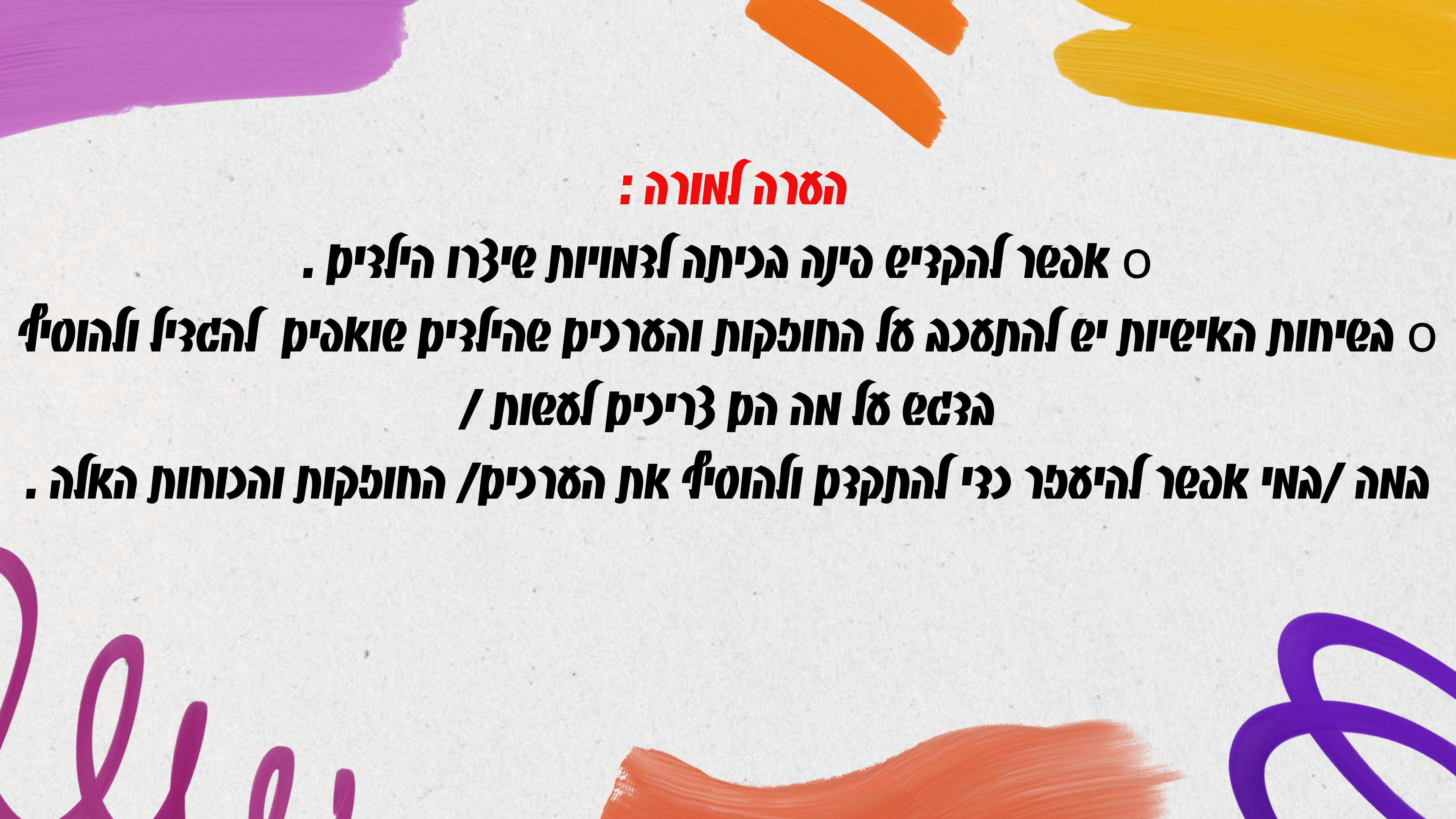
החורה מסכנת ואחורה:

שהנחות של אחז יצו

היא נחות שבתוכה קיימים תכונות / ערכים/ כוחות וחולקות.

נחות איבוד על אנוחנו שאבים להיות,

שהערכים האישיים שלנו מעצבים אותה .



הערה למורה :

○ אפשר להקדים בינה הכיתה לצמוחות שיצרו הילדים .

○ בשיחות האישיה יס להתענה על החולקות והערכים שהילדים שואבים להענין ולהוסיף

בזמם על מה הם צריכים לעשות /

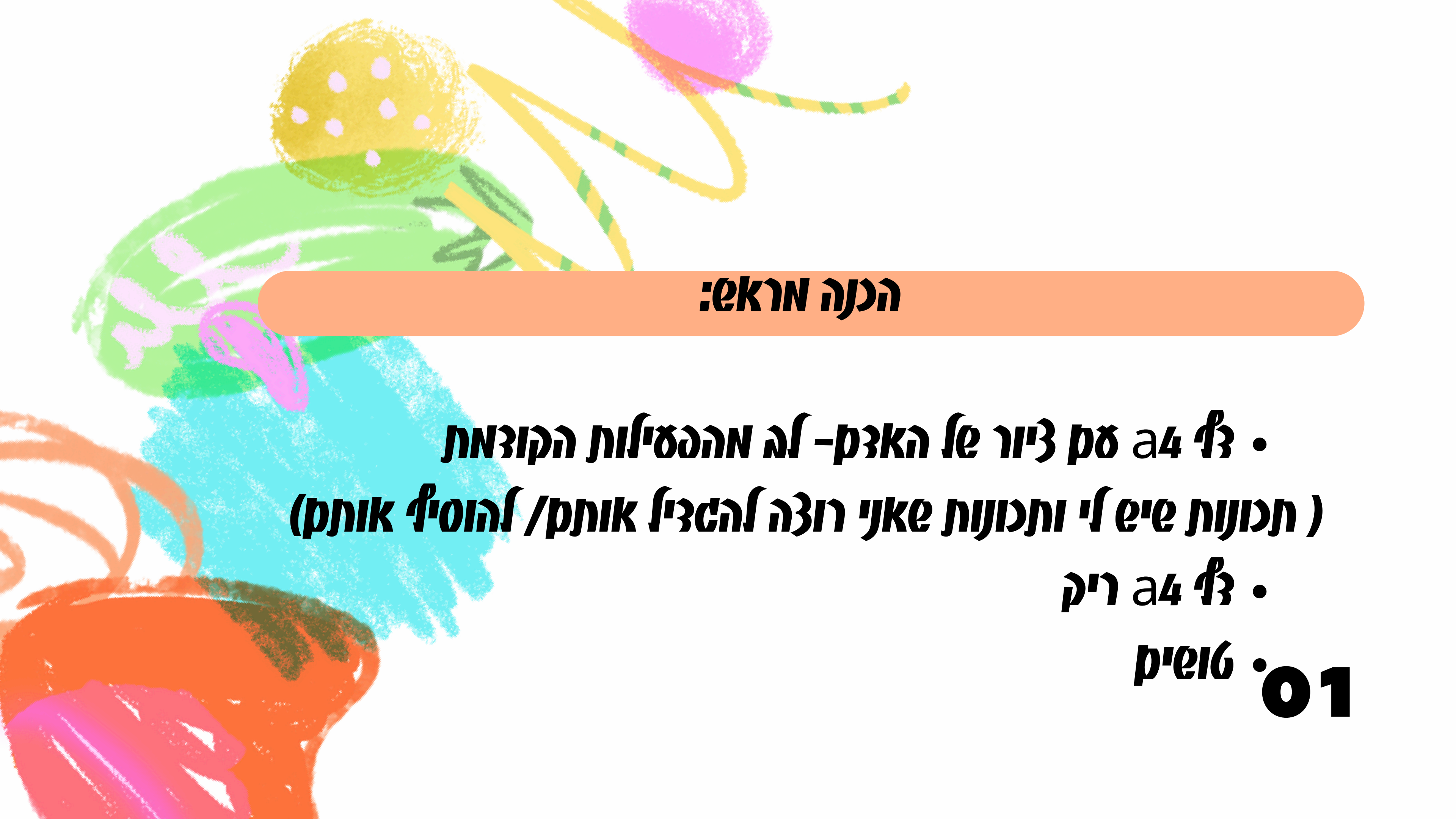
במה /במי אפשר להיעטור כני להתקצק ולהוסיף את הערכים/ החולקות והכוחות האלה .



מסור 5

שאלה שניה :

מי אני: התכונות שלי-חלק ב'

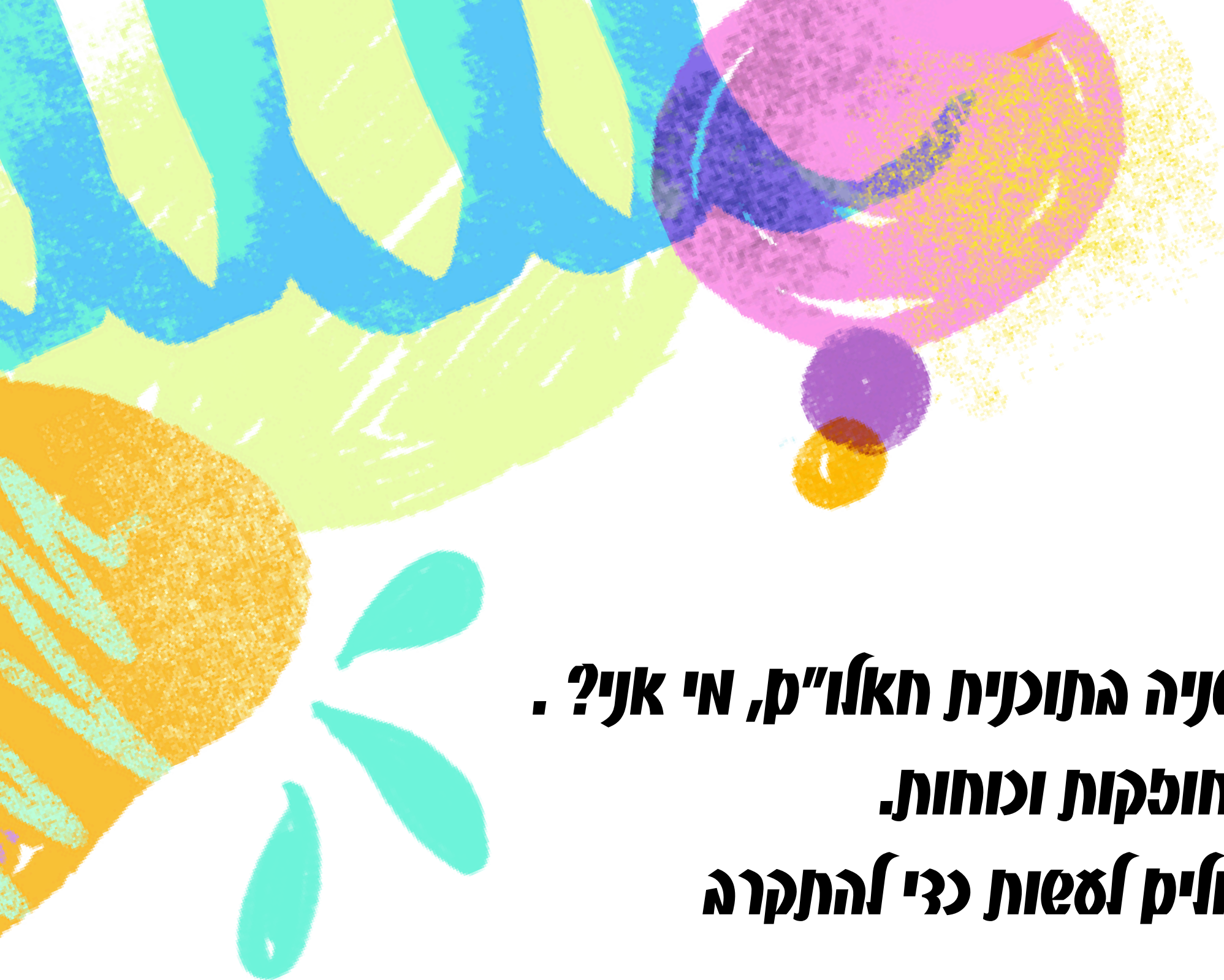


הכנה מראש:

**• ציור a4 עם ציור של האצק-לא מהמסילות הקונצרט
(תכונות שיש לי ותכונות שאני חוצה להציג אותם / להוסיף אותם)**

• ציור a4 ריק

• 01 מוסיק



פתיח:

**המורה מציינת שאנחנו עדיין נמצאים בשאלה השניה בתוכנית חאלו"ק, מי אני? .
במעמיק הקוצחות זיגורנו על תכונות , ערכים , חולקות וכוחות.
היוק אנחנו נגבר על מעשים/ בעולות שאנחנו יכולים לעשות כדי להתקרב
לתכונות שאותן אנחנו רוצים להוסיף ולהשגיל .
אך לפני הל : "סגה מה נשמע?" :ל אחז בתורו אומר בחילה עק איכה תחושה
הוא הליע היוק.**

אולי הכעילות :

**האורה מחפירה לתלמידים את הזנים שלהם מהשיעור הקונס.
צורת הישיבה: קרוסלה**

עאלות

● חשבו על איפה בעולות עליכם לעשות כני להתקנס להשאת החולקה?
הבעולות יכולות להיות בתחום החברתי / הלימודי / המשפחתי / ההתנהלותי/
הקהילתי ולמעשה כל תחום.

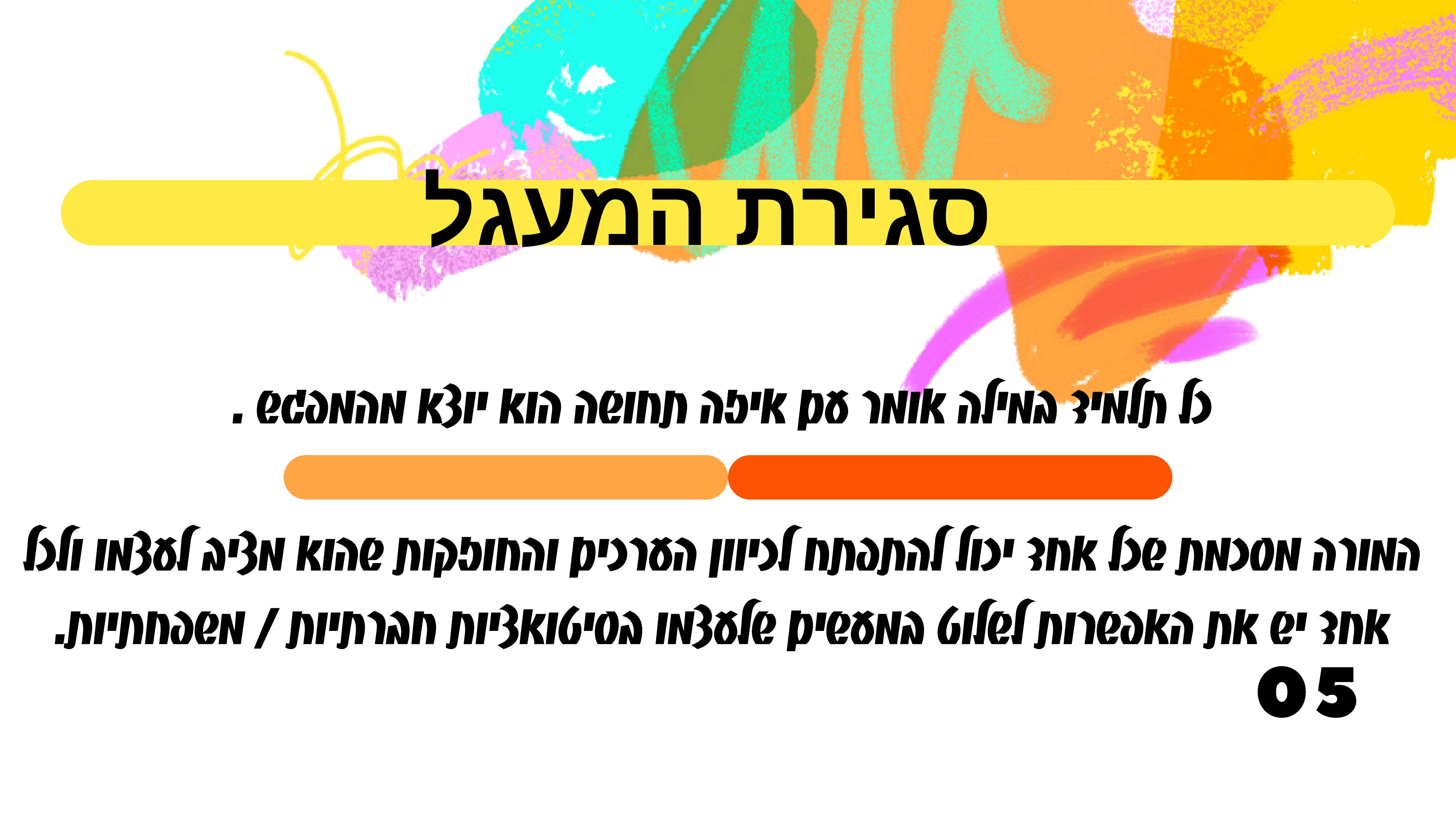
● חשבו על בעולות שיכולות להרחיק אותכם מהחולקה שאותה אתם רוצים להשיג/ להכניס.
הבעולות יכולות להיות בתחום החברתי / הלימודי / המשפחתי / ההתנהלותי/ הקהילתי ולמעשה
כל תחום.



● נסו להיכנר בסיטואציה חברתית שבה הייתם רוצים לנהוג עס החולקה
שאתם רוצים להשיג. מה היה משתנה לזעתכם באירוע?
אין הייתם לזעתכם מראשית ?

● מה הייתם מיעצים לחבר שהייה רוצה להשגיל חולקה שגור יש לנס:
● אינה בעולות לזעתכם עליו לעשות כני להתקנס לעבר השגת החולקה ?





סגירת המעגל

כל תלמיז בחילה אומר עס אינה תחושה הוא יוצא מהמבט .

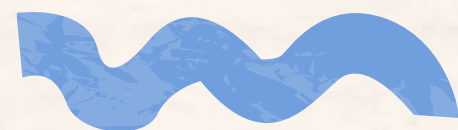
**החורה מסכמת של אחז יכול להתפתח לכיוון הערכים והחולקות שהוא מציג לעצמו ולא
אחז יש את האפשרות לשלוט במעשים שלו בעזרת חכמות / משחקיות.**

05



שוק תכונות

מסור 6



המטרות

1
**לפתח חוזקות של הפרט לאבי
תכונותיו ואופיו**

2
**לאפשר היכרות בקבוצה באמצעות
חשיבת התכונות וזיון עליהן**

הערה : יש לתכנן את המבצע (
לשיעור כולל

חומרים נרשם למכש:

- **נרשסיות ריקות**
- **סיכות**
- **נייר – זגק**
- **טושס**
- **נרשסיות תכונות (מכורסי מכשך)**

ברחמי החזר על הרצנה מונחים :

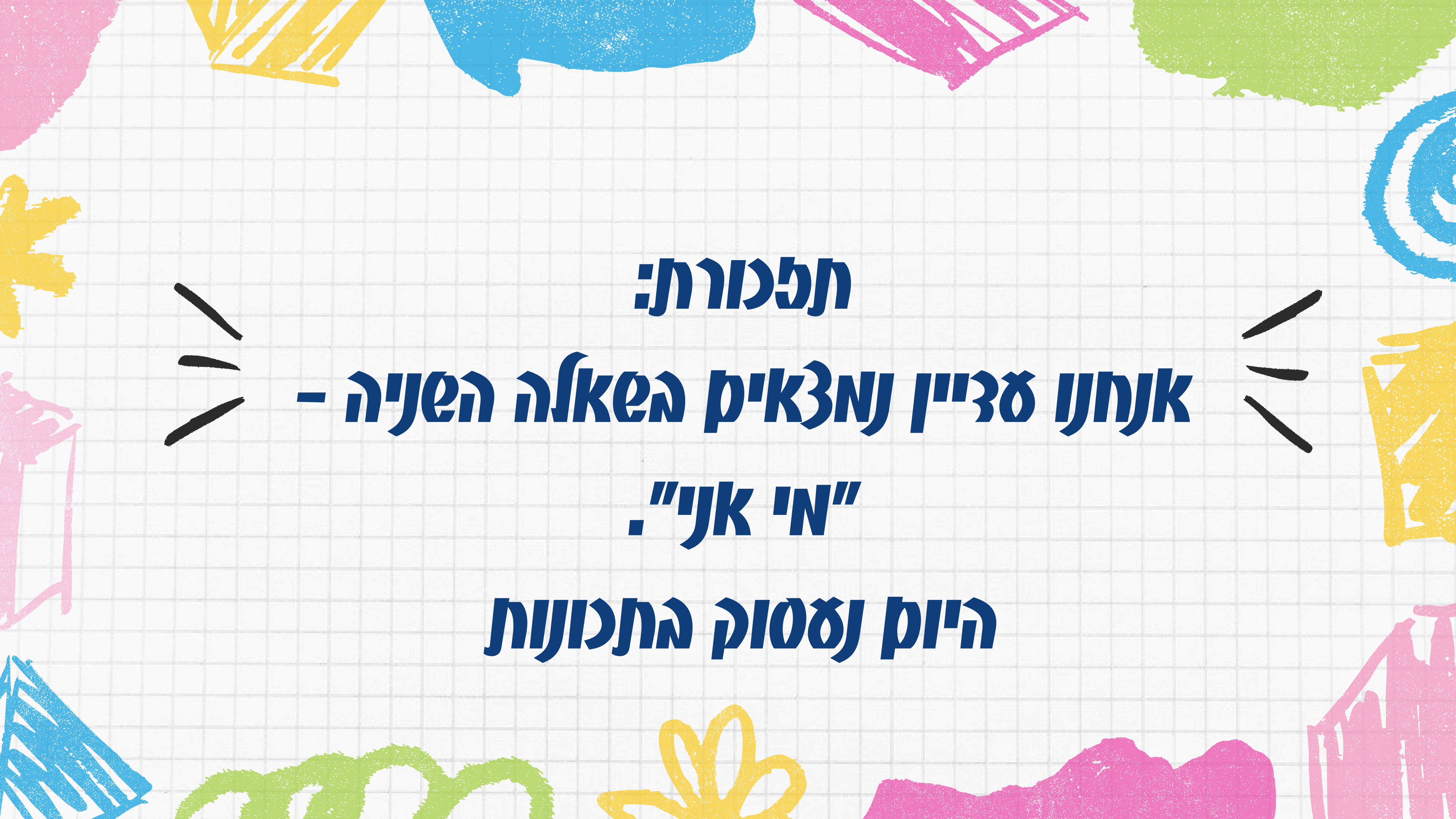
- נרטיסיות הטוכות פלורות

*******(יש להכין מלאי מסביק,**

כיוון שייתכן ולכמה תכונות יהיה ביקוש גדול)

וכן נרטיסיות ריקות, שבהן תוכלו להוסיף משלך.

*******(יש גם להכין סזרה אחת למנחה)**

The background of the slide is a light gray grid. The corners are decorated with various colorful, hand-drawn abstract shapes and patterns. In the top-left, there are pink, yellow, and blue shapes. In the top-right, there are green, blue, and pink shapes. In the bottom-left, there are blue, green, and yellow shapes. In the bottom-right, there are pink, yellow, and blue shapes. The text is centered on the grid.

תלכורת:

**אנחנו עזיין נמצאיק בשאלה השניה -
"אי אני".**

היוס נעסוק בתכונות

**סגה "מה נשמע?"
ל שתתקף מוכחן לומר במילה אחת
מה הוא יכול להשיג על עצמו
(למה יכול להיות ש / חופקה / ראש / כוח ועוד)**

לאורך מהלך "הקנייה והמכירה" על
המשתתפים להישאר בזיוק עם שבע
כרטיסיות על הבזק.

שוק התכונות "מסתיים" כשתאיִעו
רובק לשביעות – רצון מאוסף
התכונות האישי שלב.

גורף הפעילות

כל מסתתף בוחר לעצמו באופן אקראי
שבע כרטיסיות (הן מהמלאי הקיים והן
מאלה שכתב לעצמו), ובאמצעות סיכות
או נייר זבק מחבר את כולן לחכית
בבזק. לבחות שתי כרטיסיות חייבות
להיות בעלות אובי שלילי

נעת אנו בותחיים "שוק התכונות": כל
מסתתף רשאי "לסחור" בתכונותיו.
מטרת כל המשתתפים: להביע למלוא
התכונות האישיות, החיוביות והשליליות,
הקרוב ביותר לתיאור אישיותו בעיניו.

המשתתפים מסתובבים אבוא ברחבי החצר
ומתבוננים בתכונות התלויות על הבזי חברהם.
*אק ברצונם להיבטר מתכונה, שלצעתם אינה משקבת
אותם, יוכלו להביע אותה למסתתף אחר – ותחורתה
לבל ממנו תכונה אחרת המתאימה לאישיותם,
לצעתם.

*אק ברצונם לרכוש עבור עצמם תכונה, המשקבת
לצעתם את אוביים ואישיותם, עליהם לבקשה מבעל

סִבֵּלָנוּת



© ליוז אנג'ל

סוֹבֵּלָנוּת



© ליוז אנג'ל

יְצִירָתִיּוּת



© ליוז אנג'ל

נְאֻמָּנוּת



© ליוז אנג'ל

רוֹחַ
הַתְּנַדָּבוּת



© ליוז אנג'ל

חִבְרוּתִיּוּת



© ליוז אנג'ל

חוּשׁ
הוֹמֹר



© ליוז אנג'ל

יְסוּדִיּוּת



© ליוז אנג'ל

סקרנות



© ליו אנג'ל

חריצות



© ליו אנג'ל

יוזמה



© ליו אנג'ל

עקשנות



© ליו אנג'ל

רצינות



© ליו אנג'ל

אחריות



© ליו אנג'ל

הגינות



© ליו אנג'ל

יושרה



© ליו אנג'ל

החלטיות



© לז אנג'ל

משמעת
עצמית



© לז אנג'ל

הססנות



© לז אנג'ל

עצמאות



© לז אנג'ל

התמדה



© לז אנג'ל

כושר
שכנוע



© לז אנג'ל

יוזמה



© לז אנג'ל

חריצות



© לז אנג'ל

שאלות לזיון

1. לדעתך, מהי התכונה המרכזית המאפיינת אצלך?
2. איזו תכונה אחרת או נוספת היית רוצה לאמץ אצלך? מדוע?
3. על אילו תכונות ויתרת? מדוע?
4. אילו תכונות מיהרת "לקנות" מאחרים? מדוע?"
5. כמה תכונות שליליות אתה מוצא על דש הבגד שלך?
6. על מי מהחברים בקבוצה למדת משהו חדש?
7. מי הפתיע בהכריזו על עצמו כבעל תכונה מסוימת?
8. איזו תכונה לא רצו "לקנות" ממך?
9. מהי התכונה (שחסרה לך), שהיית רוצה לסגל לעצמך?

* הערה למנחה: יש לנהוג ברגישות כלפי אלה, שלא ירצו להיחשף
וכן כלפי ביקורת והערות ציניות במקרה של אי-הסכמה.

כעת הנכם מקבלים להתחלק לקבוצות
של 4-5 תלמידים.
יש להתייחס לשאלה אחת בלב סגור.
יש לאפשר 5-8 דקות התייחסות לשאלה
ומיז אחר-כך לעבור לשאלה הבאה.

סיכום

היום בשבוע התכונות חיוביות ושליליות של כל אחד

מאיתנו.

ובמבטק האים נלמד ונדמיק איר אבדור לבתח

תכונות אנתנו רוצים.

סגה סטירה :

א אחז אור האילא עס איזו תחושה

הוא יוצא מהמבט.



מעורר ד

מי אני?

הסעלת הקבוק זינחות/

קוציט הת יס

מטרות:

- 1. ליצור שיחה פתוחה קבוצתית בנושאים המעניינים את הקבוצה.
האופן לפה התלמידים ילמדו להכיר טוב יותר את עצמם
וכן את האופן בו הם בועלים. כך יוכלו לבחור בצורה בעולה הרצויה על יצק.**
- 2. להעביר בקבוצת השווים על מנת לבחור צימחות חברתיות ואחרות.**



הכנה חוקצצחת:

השתמשו בהקדוק פלסט'יק ריק וחיתכו בציצו חלבן
אלא השאירו צצ אחצ מחובר ען שיצור זאת/פתח בצצ ההקדוק.
ניתן להכין עס מספר צילחות מראש (מבורכות בשקף האא).



דילמות לדוגמא

01 האנתי עס חברה לקניון ובאשנו עוז חברים. אני רציתי לאת איתק
לאכול איזה אהל חברה שלי רצתה לאת סרט. מה אני צריכה לעשות?

02 הילדים האחרים הבית ספר כל הפאן
תובסיס לנו את האשר כנוראל ואין לנו
אימה לשחק. איך אפשר להתור את ליה?

03

דילמות לדוגמא

**האיפה שיל חתאים להתעסק בהם
ראשונה?**

03

המשך דילמות לדוגמא

יש לי חבר ראשון והוא לא אוהב את החברות שלי, ולא רוצה שאני אסתובב איתן.
זה נראה לי מוזר אבל אני אוהבת אותו מאוד
ולא רוצה שיעזוב אותי.

דילמות לדוגמא

**יש לי חברה טובה מאוד ותמיץ איתנו מסתובבות ביחד אבל עכשיו היא רוצה שעוז
חברה תצטרף אלינו ואני לא רוצה**

05

**אני אוהב ילדה אבל מתבייש להשיז לה... איך אני יכול ?
לצאת אק היא אק אוהבת אותי?**

06



פתיח:

**החורה מציינת שאנחנו עדיין עוסקים בשאלה מי אנחנו .
היוק הנושא יהיה סביב צילמה חברתית .**

סבב "מה נשמע?":

ל אחז במילה מספר איפה אסוציאציה עולה לו לראש כשהוא

שומע את החונח

"צילמה חברתית"?

מהלך הסעירות-

**הקשו מכל אחד מהתלמידים לכתוב זימרה חברתית שנתקל בה.
אם הם מתקשים עזיף לעבור מהלך ההכנה לעבור להם
לחשוב ולא לפתוח לזכאאות או לחלופין -
לאפשר לילדים האחרים להסביר מה פו זימרה חברתית
(מהנסייון- יש להם זימרות... ואם יחסית קל להם, העיקר עברו
להן לחשוב עליהן).**

מהלך הסעירות-

**לאחר מכן מחקים "אמת או חובה" זיכרות
כאשר מישהו מסוגל ופה יוצא על מישהו אחר שחוצא זיכרה ועונה עליה.**

**המטרה היא לא להסמך אלא לנתח זיון על הזיכרה הרמה הקבוצתית.
לאחר סוף הזיון מי שהוציא נתק הוא למה שמסוגל....**

**חשוב מאוד לא לתת תשובות לזיכרות האלה ולאפשר לזכרים לנהל את הזיכרות
העכרות שאותן שלכם ושיחה חובשית.**

הערה-

הקבוצות בהם קשה לנהל דיון

(ללאור שיש רמת הקשמה וזיאלוס אחיזת מה בין התלמידי)

אפשר להשתמש בעזר הכה באופן הזרזתי ולעשות בעם השמוע סימול אחז

(וכאשר יש סימול ברמת הזיאלוס אפשר אולי להרחיב לשת זיאלות ל בעם).

אפשרות נוספת היא שהקבוק בתוח להכנסת עוז זיאלות חתי שחזיק כן שהקבוק יאפשר

לתלמידי להעזר באופן יחסית עקיף ואנונימי הקבוצה.

חשוב שהמבוא יקרא את ל הזיאלות מהעוז מועז ויזאא שאין בהם בסיעות בחברי הקבוצה

אך חשוב לא ללכל הזיאלות של תלמידי - כן אן הן נראות טריוואליות לחלוטין.

סיכום:



**החורה אומרת שיש לנו כהני נוער ובאלל כאנשים בואריס החון
זיאלחות
ניצנצ להתנהג ובסומו של צבר החולקות והתכונות שלנו מסייעות
לנו בפיתרון הזיאלחות.**

סגה סכירה:

**ל אחז מהשתתפים משתף במילה אחת ניצנצ הוא יוצא
מהמבט.**

מעור 8 - פרשנות אישית

**פתיח : המורה מציינת שהיוס נבר על פרשנויות והסיעור הא נכיר מוצל סיסטית לנו
הפרשנויות.**

סבה "מה נשמה?" :

ל תלמיז במילה אחת צריך להסיז משהו אחז שהוא יוצע על פרשנות.

גוף הפעילות

החורה מבקשת שני מתנזבים

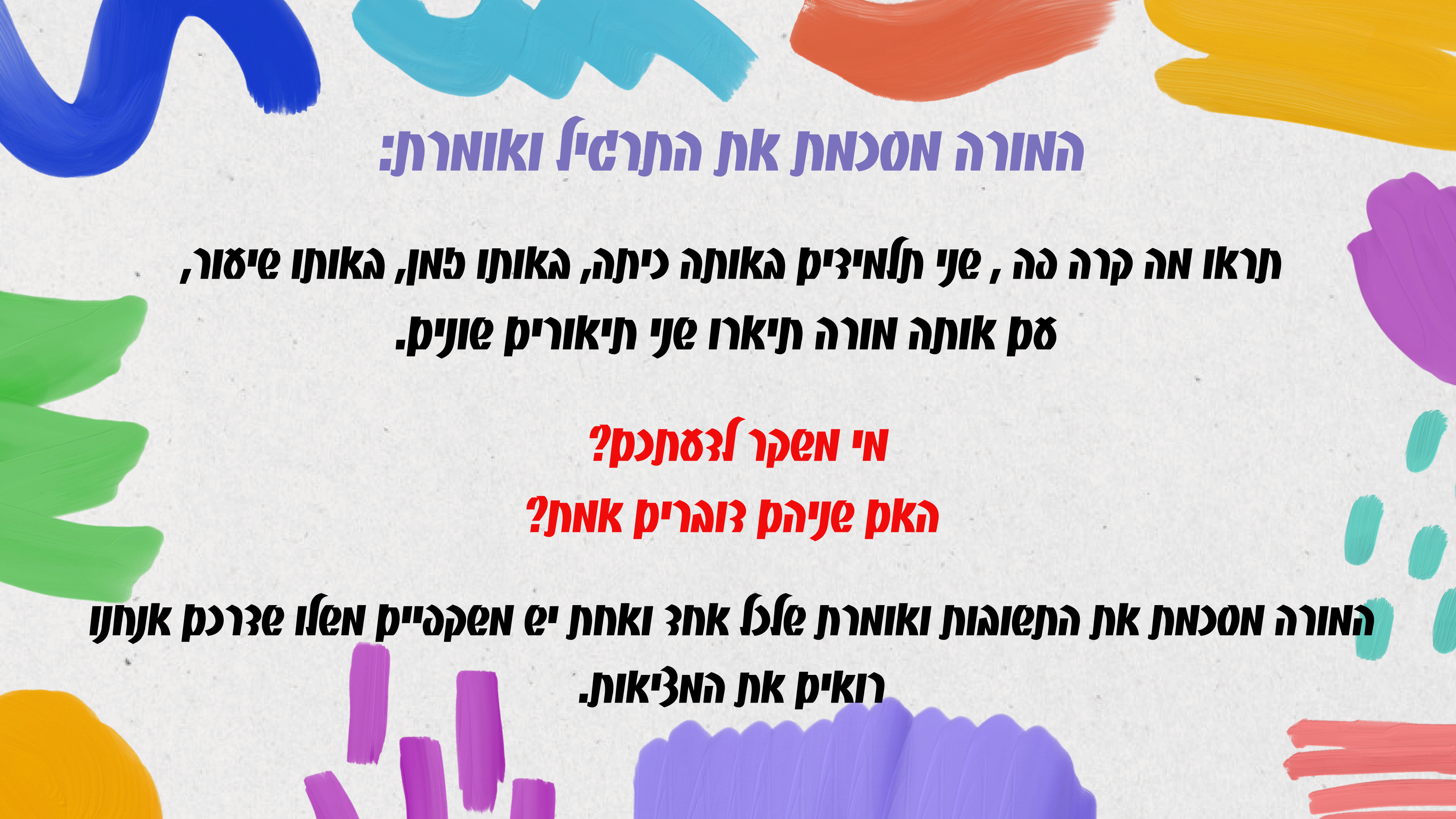
מתנזב א: מתבקש לעמוד בפינה ולתאר 5 זברים שהוא רואה בכיתה-

החורה רשמת על הלוח את הברטים.

מתנזב ב: מתבקש לעמוד בפינה אחרת בכיתה ולתאר 5 זברים שהוא רואה

בכיתה – החורה רשמת על הלוח את הברטים.

(הערה: לרוב הזברים יהיו שונים).



החורה מסכמת את התרשיל ואורות:

**תראו מה קרה מה , שני תלמיזים גאותה כיתה, גאותו לכן, גאותו שיעור,
עס גאותה חורה תיארז שני תיאורים שונים.**

מי משר לזעתכס?

האס שניהס צוברים אחת?

**החורה מסכמת את התשובות ואורות שלל אחז אחת יס משרבייס מלל שצרכס אנחנו
חואיס את המחיות.**

אני רוצה לספר לכן סיפור: כימה אצומה – שירסת הלאה:

**"היעור היה ביתי. ארתי היעור ושארתי עליו. ניסיתי לזאב שהוא יישאר נקי
ומסור.**

**ואל, יוק אחז, בלחן שבינתי לאל שמישהו השאיר מאחוריו, שמעתי צעדים...
קבצתי אל מאחורי על, וראיתי ילצה קטנה יורצת בשביל ונושאת ביצה סלסלה.
חייצ התעורר בליבי חשז, כי הבצנים שלה היו מופרים - כולה הייתה אצומה,
והראש שלה היה מכוסה כאילו היא אינה רוצה שיכלה אותה.**

המשך הסיפור – "כימה אצומה" שירסת הפאה:

חובן שעצרתיו אותה נני לבזוק את העניין.

שאלתי אותה מי היא, לאן היא הולכת, מאין באה ולא מיני שאלות כאלה. היא הרימה את אפה ואמרה להתנשאות שהיא הולכת לבית סבתה. אחר כך המשיכה במורד השביל, הוציאה ממחנק מהתיק שלה, התחילה לאכול אותנו ופרקה את העטיפה על הארץ הייתקס מאמינים? לא זי שננסה ליעור שלי בלי רשות והתחצבה אליי, עכשיו אסר ללכה את הבית שלי?!?!?!!

המשן הסיפור "כימה אצומה" –סרסת הלכאה:

החלשתי ללמז אוקתה לקח.

רצתי מהר והקצמתי אוקתה בבית סבתה.

כאשר ראיתי את האישה הלכנה, הבנתי שאני מכיר אוקתה. לפני הרבה שנים

עברתי לה להיטור מכמה עכברושים שהסתובבו בביתה. הסברתי לה מה

קורה, והיא הסכימה לעבור לי ללמז את נכנתה לקח.

היא הסכימה להתחבא תחת המיטה עז שאקרא לה.

המשך הסיפור "כימה אצומה"-סרסת הכלא

**כאשר הסימה הילזה, קראתי לה לחזור השינה. שנתתי שם במיטה לבוש
כחו סבתא שלה. הילזה נכנסה וחייז העירה הערה שועלית על האופנייך
האצומות שלי. אין כו הבעס הראשונה שמעליהיך אותי, ולכן לא
התרשתי וניצלתי את העניין כזי להשיז לה שהאופנייך האצומות שלי
עוזרות לי לשמוע אותה טוב יותר.**

המשן הסיפור "כימה אצומה" - גורסת הלכא:

**אחור כך שום העירה העור מרושעת, העסס על העיניים העולטות שלי.
אבל העורה העלה העלת העתירה אותי. היא אחורה משהו על השיניים
העולטות שלי.**

**אכל עבר איעצתי את העשתונות. אני יוצע שהייתי צריך לשלש העצמי,
אבל העסס בשום לא יעלתי יותר לשלש העססי. קעצתי מהמיטה ונהמתי
עליה "השיניים שלי יעכרו לי לעול אותך שום יותר.**

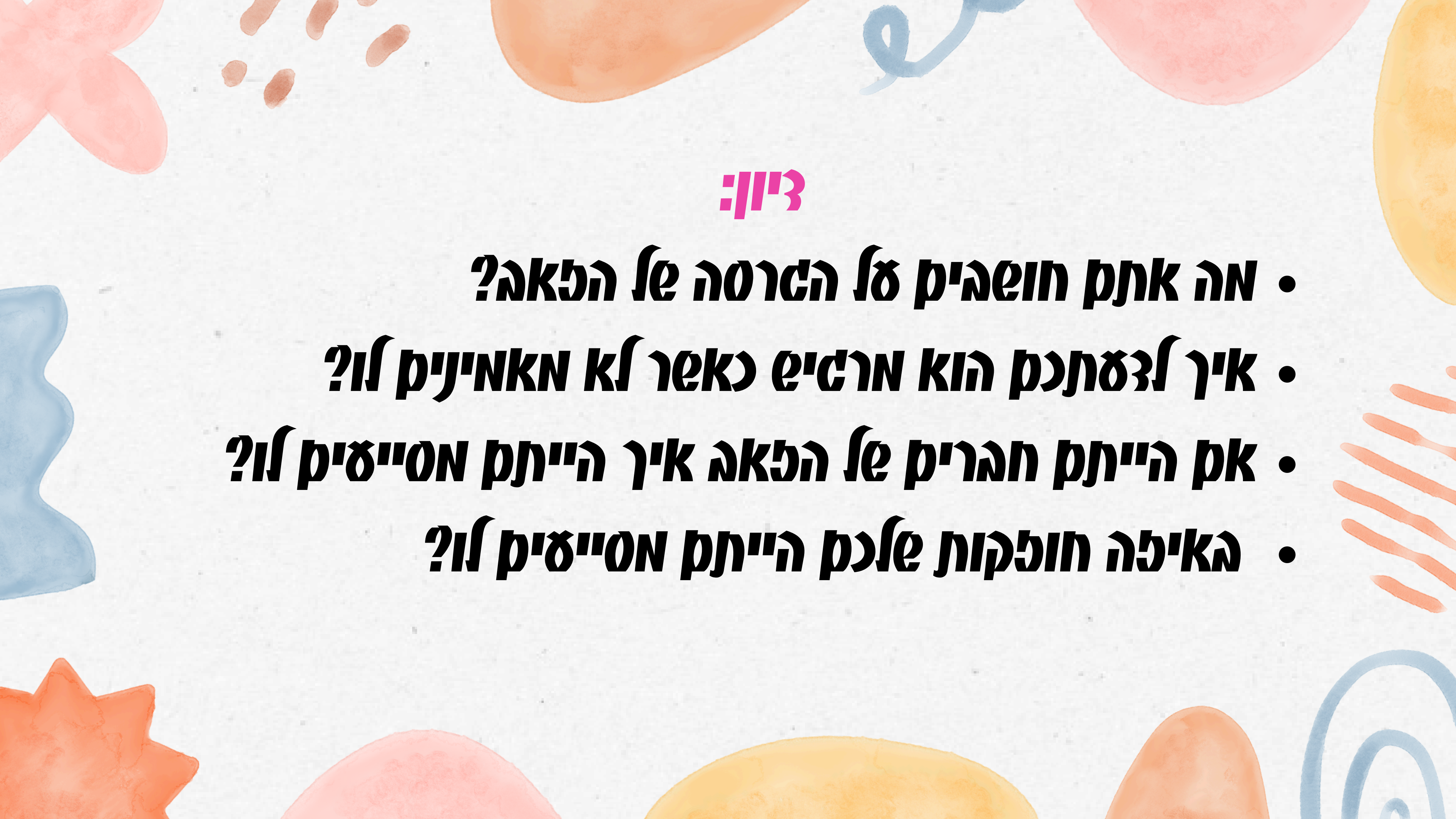
המשך הסיפור "כימה אצומה" שרסת הפלא:

**פאביס אף בעס לא אוליס ילצות קטנות. לא הייתה לי שוס כוונה
לשרוף אותה, ומחילא בטח היה לה טעם נוראי. רק רציתי להסחין
אותה קצת. אבל הילצה התחילה לרוץ בצעקות מסביב לבית כמו
משוערת. התחלתי לרצוף אחריה, כי חשבתי שאק אתבוס אותה,
אצליח להרשים אותה.**

המשך הסיפור "כיפה אדומה" - ארסת הפאה:

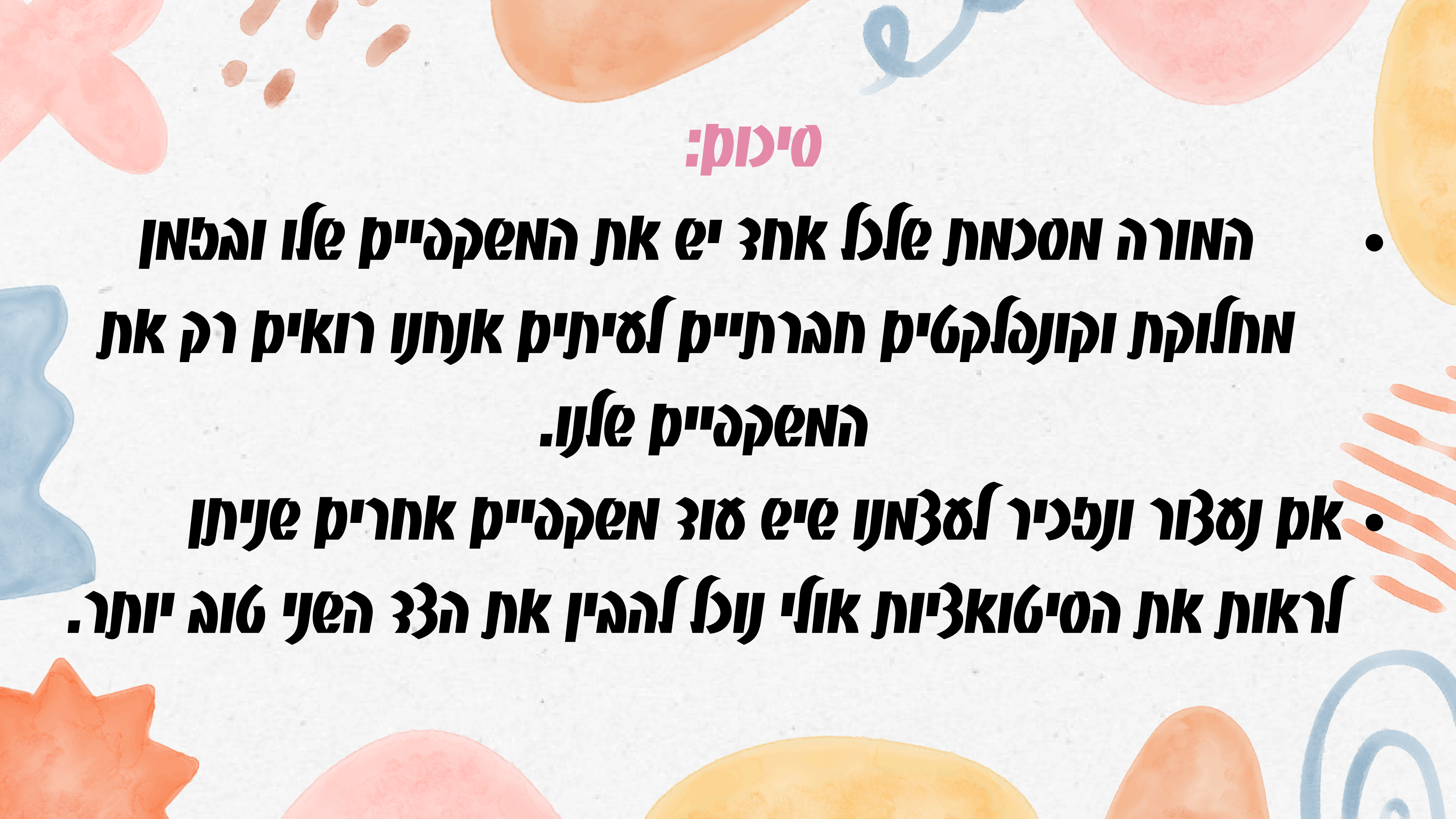
**בתאוס נפתחה הזאת בהעיטה, ובפתח עמד צייז שזל מצוייז הארפן.
יזעתי שאני בצרות. קבצתי צור החלון ונחלשתי משל לא עוז נפשי הי. אהל
לה לא סוף הסיפור.**

**סבתא אף-בדע לא סיברה את הצנ שלי הסיפור. לא מלחן הביצו עלי
שועה שאני רשע ומסוכן. עכשיו כולק מתחמקים ממני.
אולי הילצה הקטנה חיה באושר ועושר עז עצק היוק הלה,
אהל אני - לא."**



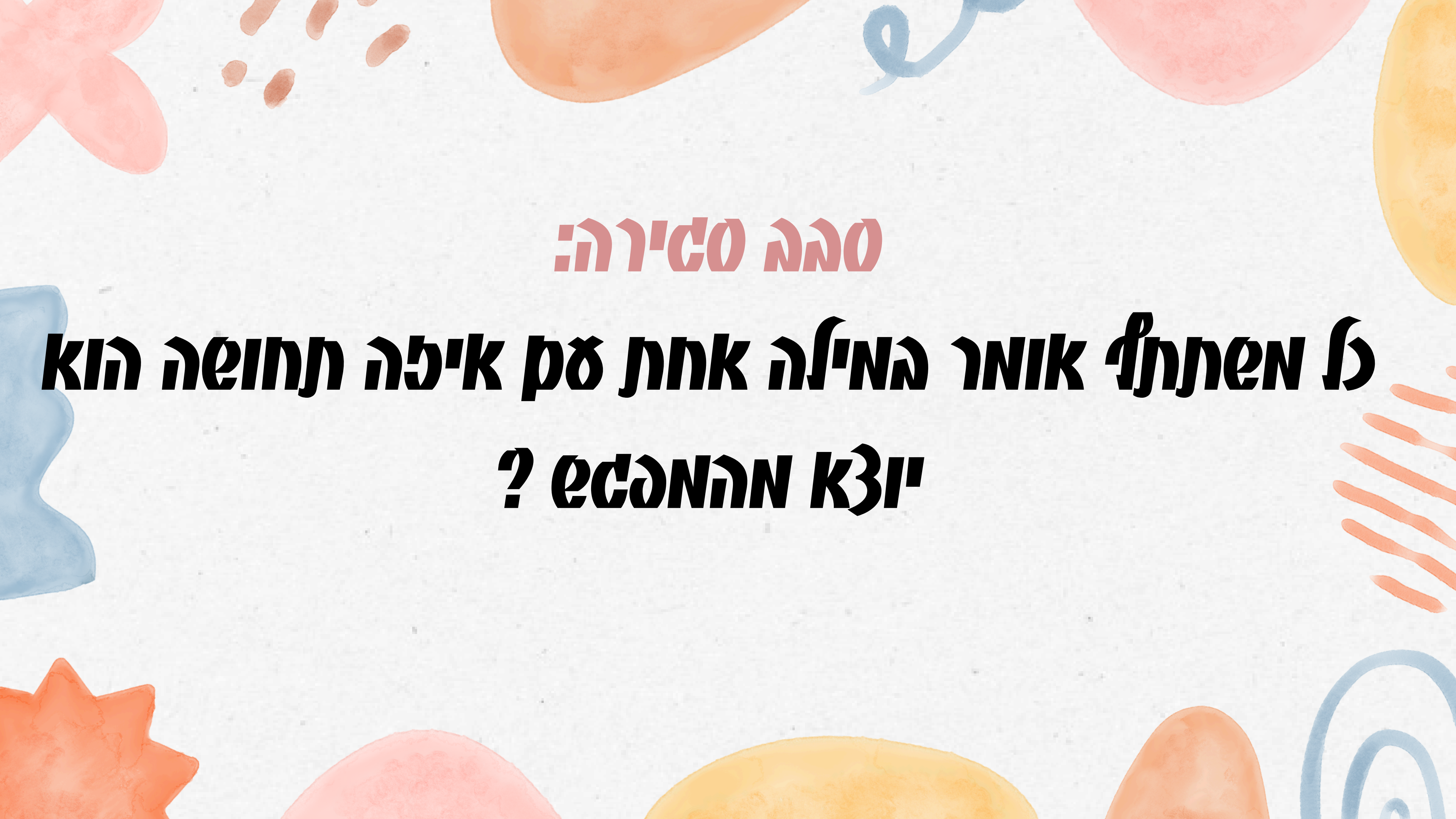
ציון:

- מה אתם חושבים על השורה של הפאג?
- איך לזכות הוא מרגיש כאשר לא מאמינים לו?
- אק הייתם חברים של הפאג איך הייתם מסייעים לו?
- גאינה חולקות שלכם הייתם מסייעים לו?



סיכום:

- **החורה מסכמת שלא אחז ים את המשקיים שלו והלחן מחלוקת וקונפליקטים חברתיים לעיתים אנחנו רואים רק את המשקיים שלנו.**
- **אם נעצור ונפכיר לעצמנו שיש עוד משקיים אחרי שניתן לראות את הסיטואציות אולי נוכל להבין את הצד השני טוב יותר.**



סגה ססירה:

**ל מפתח אור הילא אחת עס איכא תחושה הוא
יוצא מהמבט ?**

מעורר 9- חונא אבר"ת

ציון צרוש:

הריסול

טויס

בתית: החורה אורח שפיעור הקונס ציהרנו על ברשניות ,

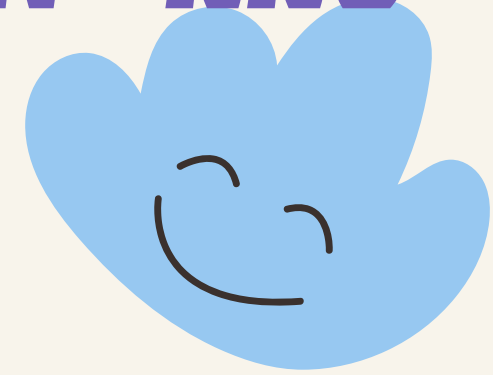
היוס נחשיר להעמיק בנושא.

ברשניות שונות לעיתים אורחים לקונפליקטים בין חברים ,

משפחה , חורים ועוז.

היוס נכיר את חונא אבר"ת חונא שיסייע לנו לנהות את החצבים האלה.

סגה "מה נשמע?" : לא תלמיז במילה אחת מציין את
הציפייה שיש לו מהחוצה.



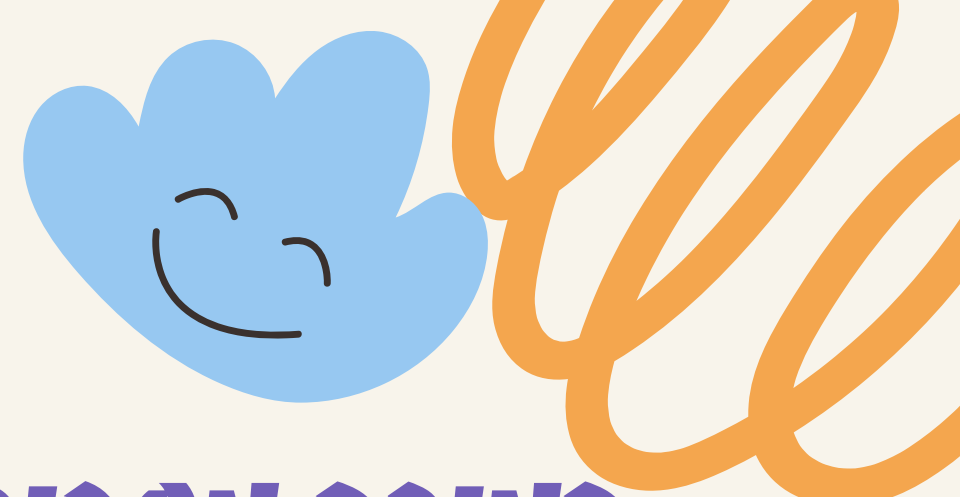
☆ החורה רוסמת על הבריסטול בארנב המעטל:

א- אירוע

ב- ברשנות

ו- ראש

ח- תאונה



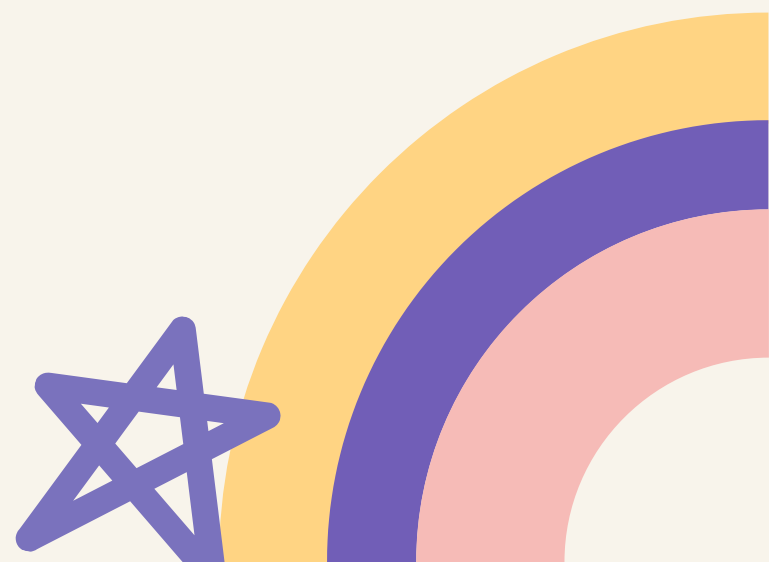
**החורה מסבירה שהפרשנות שלנו משפיעה על הרגש ועל התאווה ונותנת
צוואה צורך סיפור, אותו ניתן לפרש בשני צרכים:**

"קמתי באוקר ציבורית עם חברה טובה שלא בשתי החונ כחן , קבעתי להיבט איתה"



"התלבשתי באצזים ימים, התלבשתי ומה התרשתי לקראת הבטישה".

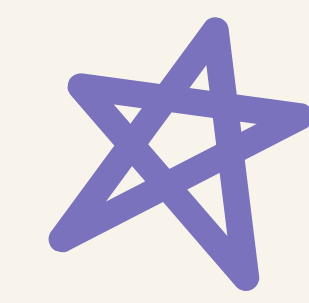
"יצאתי מהבית ובתאוס ציבור עשה עלי קקי".





ברשנות א':

**אינא מנל יש לי, אורחיק שפא מביא מנל טוב , הרש הוא חירובי ולן התכונה שלי תהייה
חירובית.**



ברשנות ב':

**אוי אינא מעצבן, למה צוקא אני , יוס מעיל יש לי הירוק! הרש הוא שלי ואל התכונה
שלי תהיה עס שליית.**



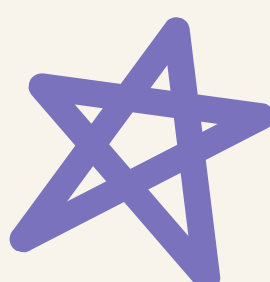


ציון:



● **האק"ש אירועים שהרשנות שלכם יכלה להיות אחרת?**

מי רוצה לשלף?



● **איך לזכותכם ניתן להשתמש בלי:**

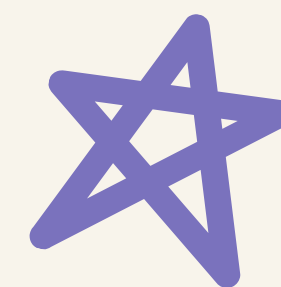
חוצל אבר"ת?



סיכוס

היום הכרנו את

חוצל אפר"ת



• החוצל מסייע לנו לעצור אחרי אירוע ולחשוב על
הפרשנות, מי ששאל הרצאות ובתשובות שלנו כה
אנחנו.

מעור סו: עיוותי חשיבה

ציוצ נצוש:

סוט נהה שאפער לשיק על עיניו של אחצ התלמיצים.

כתיח:

**החורה אוחרת שפשיעוריק הקוצמים ציבורנו על ברשנויות
המצבים חברתיים, על מוצל אפר"ת שמסייע לנו לבחון את
הברשנות ובהתקס לשלוט על התשובה שלנו.**

עיוותי חשיבה האשן...

היום נעמיק הצנוסי חשיבה שיש לכולם
•
לעיתים הם מעוותים ומשפיעים על הרגשות ועל ההתנהגות שלנו.

• הורגה בעמים אני/ חביר/ שכן מסבירים סיפור ואנחנו מלצחים עס

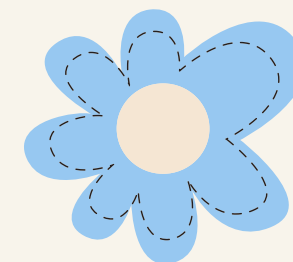
הסיפור.

• לזכור כלל מאשימים אותי, אף אחז לא מבין אותי, תחילת המורה

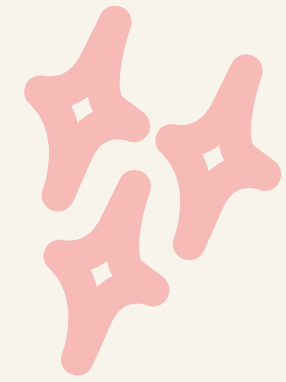
מאשימה רק אותי וכו'.

• למעשה אנחנו לא עוזרים וחושבים האם המחשבה הפאת אוטומטית?

או נשאלת?



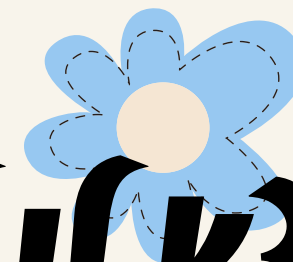
סגה התיחה:



לפני שנתחיל, נעשה סגה כמו תמיד,

וכל אחד בתורו המעט יסייג המילה אחת

האם יצא לו להיבטע עם מחשבה צומה אצלו?



אויף הסכנה:

לפני שנתחיל נעשה תרשימו!

לצורך כך אני צריכה שני מתנזרים .

שמים למתנזה סרט על העיניים ויוצרים מסלול עם מלכודות.

המטרה היא שמתנזה א' ילך מקצה אחד של הכיתה עד הקצה השני
של הכיתה מאלי"ל יבוא "למלכודות באמצעות הנחייה של מתנזה ב'.

ציון:

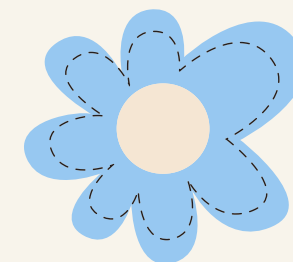
מה היה לנו מה?

תלמידי עיניו מכוסות שריר לנתה בין מלכודות באמצעות עלרה.

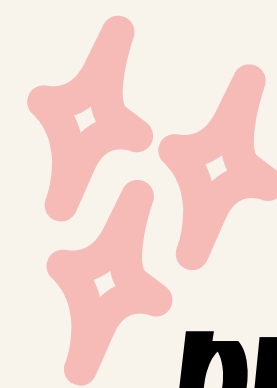
אם עיניו לא היו מכוסות האם הוא היה צריך את העלרה של החתונה

השני?

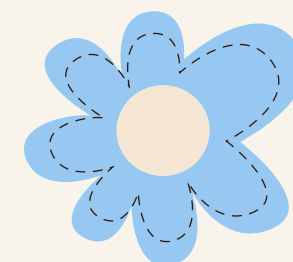
למה?



המשך ציון...

 **חורה: אותו הזכר קורה לנו עם המחשבות שלנו שעולות
לפעמים אנחנו עם כיסוי על החוצעות שלנו ואנחנו לא מבינים
שהמחשבות שלנו הן מלכודות.**

אני חוצה לספר לכם על מלכודות שקיימות לנו, לא האנשים העולם מקטן עם צל.



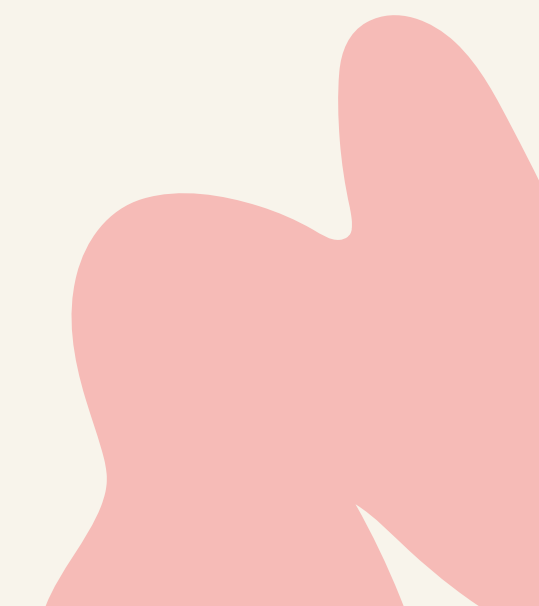
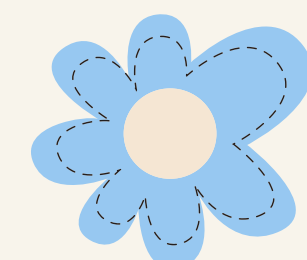


המטרה



**לחשוף בפניכם את העיוותים הקיימים לנו
במחשבות כזי שתכיר,**

**והראש שמחשבה עם עיוות חשיבה תעלה אצלכם
תפלו אותה ותתקנו אותה.**



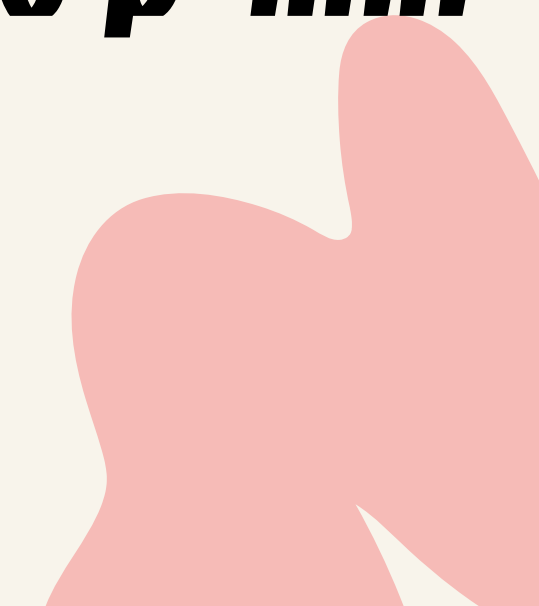
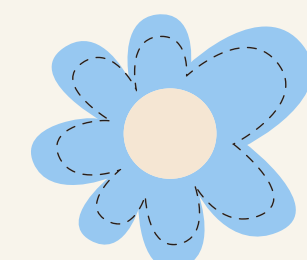


לצאנא בואו נקח את המחשבה: **כולס לא אוהבים אותי.**

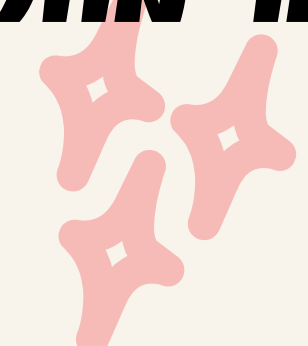


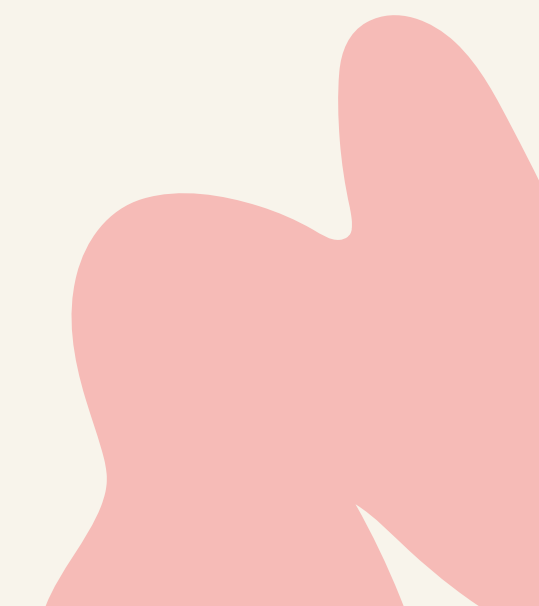
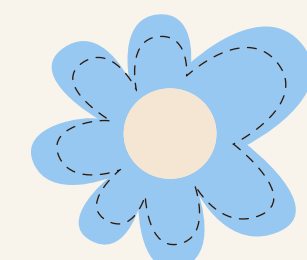
בואו נעצור ונבין שפה תחרור לעיות ונשא את עצמנו: כולס האמת לא אוהבים אותי?

ההורים שלי? המחחא שלי ? השכנים שלי? כל החברים שלי לא אוהבים אותי



המשך ה**צו**צא...

**הצו צא הפאת נקראת עיוות חשיבה מסוכ הכללת יתר: מצבור ההסקת
מסקנות על סמך נתונים מועטים .**

**לומר יכול להיות שיש אנשים שלא אוהבים אותי אבל כה לא כואב, יש כאלה
שכן אוהבים אותי ונהנים מחברתי.**

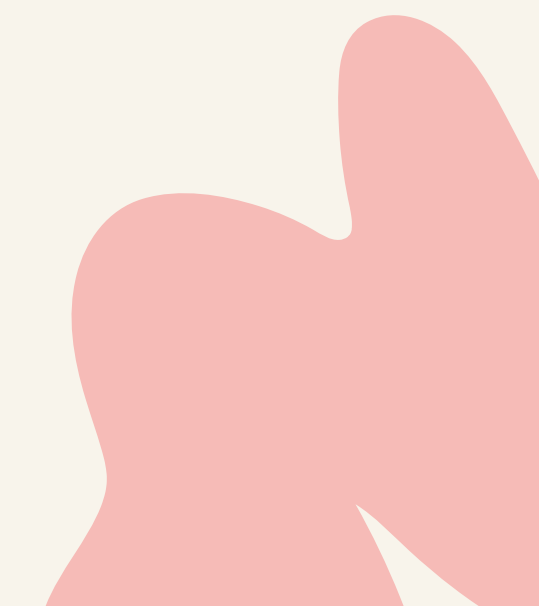
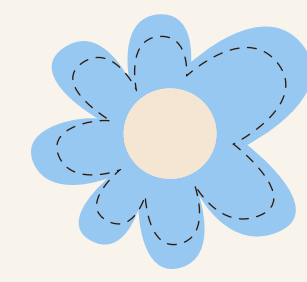


הוא נסה לבחון מחשבה נוספת:



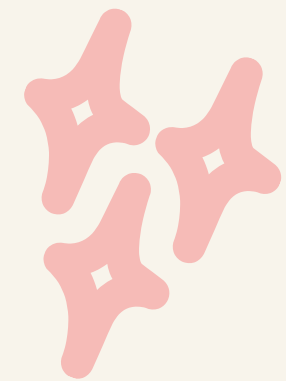
" שוק זמר לא יסתנר לי נבי שאני חזה" .

**המחשבה מסוכנה יש גם עיוות חשיבה של מלכודת: שחור או לבן.
המלכודת שצריכים להיזהר ממנה היא חלוקת העולם לשתי קטגוריות או
שחור או לבן.**

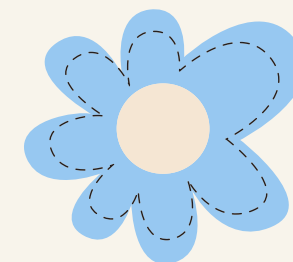


עס כאן אנחנו יכולים לעזור ולהציע לעצמנו

מחשבה מתוקנת באוני אפור :



**יכול להיות שחלק מהזכרים לא יסתננו כפי שאני רוצה ויכול להיות
סיהיו חלק מהזכרים שכן יסתננו לפי מה שאני רוצה .**



**יכול להיות אס שעות זברים שלא יסתננו כפי שאני חוצה יהיו
אפילו טובים.**

**לאחר כה לא רק שחור או לבן יש אס האמצע,
החון אונק של אבן.**

**למשה היוק למצנו רק שני עיוותים חשיבה נבונים,
את קיימים עונ! יש עונ שונה!**

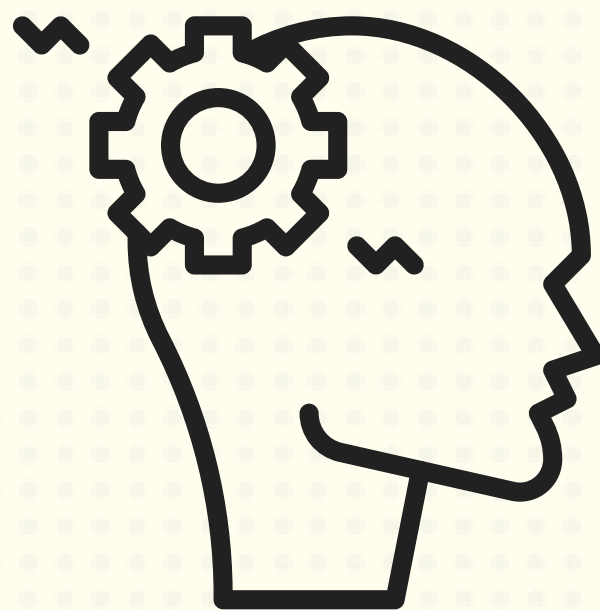
הבדק האה שניבש אצ'י אכ את השאר ובנוסף
נמצא לי שיכול לסייע אכ לשנות את המחשבה המעוותת
למחשבה מתוקנת.

סבה ססירה:

כל אחז בתור יס' במילה אחת משה חזש שהוא למז היוס.

מעור 11:

עיוותי חשיבה (המשך)



מעור 11- האשן עיוותי חשיבה

ציונ:

נסמח צי עיוותי חשיבה

פתיח:

החורה מסבירה:

השיעור הקונק ציבורנו על צבוסוי חשיבה שיש לכולק, שלעיתים הקס
מעוותים ומשפיעים על הרשאות ועל ההתנהאות שלנו.

המשך עיוותי חשיבה

• **זיברנו על שני סובאים: הכללת יתר ושחור ולבן .**

• **השזרנו אותק כמלכזזת שזריך להיות מוזעיק אליה,**

ממש "להוריז את הסורט מהעינייק" ולהמחין מה.

סגה פתיחה:

לא אחז ישראלי / משפט האקס הבחין מהוא

הימים האחרונים בעיות חשיבה שקרה אצלנו?

ואקס נ, איפה?

החזרה :

הפעם הקונצ'רט אחרת שיש עשרה זכוכים חשיבה,

אני מחלקת לך את הז' שחשביר הקצרה על זכוכים חשיבה

ופאת הכזי שנתון היחז לזי שיעבור לנו לתקן את החשבות שלנו

טבלת עיוותי חשיבה

דוגמא	הסבר	חשיבה
"אם לא קיבלתי 100 – נכשלתי."	ראיית מצבים בקצוות – הצלחה מושלמת או כישלון טוטאלי.	חשיבה של הכול או כלום (שחור-לבן)
"נכשלתי במבחן – אני תמיד נכשל בכל דבר."	הסקת מסקנה כללית מאירוע אחד.	הכללה מוגזמת
"כולם אמרו שהפרזנטציה שלי טובה – חוץ מאחד, אז זה כישלון."	מתמקדים רק בחלקים השליליים ומתעלמים מהחלקים החיוביים.	סינון שלילי (התמקדות בשלילי)
"הצלחתי כי היה לי מזל, לא כי אני טוב."	ביטול הישגים או מחמאות ("רק מנסים לנחם אותי")	פסילה של החיובי
"היא לא אמרה לי שלום – בטוח היא שונאת אותי." או: "אני לא אצליח בראיון הזה, חבל לנסות בכלל."	לחשוב שאתה יודע מה אחרים חושבים או מה יקרה, בלי ראיות.	הסקת מסקנות שגויה (קריאת מחשבות / ניבוי עתיד)
"אם אקבל ציון נמוך – החיים שלי נגמרו."	הפיכת דבר קטן ל"אסון"	קטסטרופליזציה (העצמה/הפחתה)
		"אם אקבל ציון נמוך – החיים שלי נגמרו."
"אני מרגיש טיפש – אז בטוח שאני טיפש"	להניח שמהו נכון רק כי מרגישים ככה	חשיבה רגשית
"חייב להיות מושלם" "אסור לי לטעות"	כללים נוקשים שמובילים לתחושת כשלון	"צריך" "חייב"
"אני לוזר" "הוא עצלן"	הגדרת זהות שלמה על פי מעשה אחד	תיוג עצמי או אחרים
"זה קרה בגללי. אני הורס הכל" "הכל באשמתם"	לקחת אחריות מופרזת או להטיל את כל האשמה החוצה	האשמה עצמית או האשמת אחרים

אולי הסבנה:

• אנחנו נתחלק לכובאות. כל פוס יקאלו הישג, ואתם תצטרפו יחד לבזוק
אליפה מלכודת / עיוות חשיבה קיים בהישג, איפה ראש מוביל בשלל העיוות החשיבה.
לצורך כך - העברו הטלה.

• כמו כן, כל פוס מתבקש לכתוב מחשבה מאובנת יותר בעקבות ליהוי טעות
החשיבה ואפילו לציין את הראש העולה ממנה .

תרשול (חלוקה לכוסות):

להלן ההצגים:

1. לתלמידי: "תמיז יהיה לי רע"

למורה: העיות - חסיבה רשית

2. לתלמידי: "כול שונאים אותי"

למורה: העיות - הללת יתו

3. לתלמידי: המצה אף בעס לא ישתבו

למורה: העיות - קביצה למסקנות מסוכ ניבוי העתיז

4. לתלמידי: "פה איוס ונורא"

למורה: העיות - חסיבה קסטרוגאלית

5. לתלמידים: "אני לא שווה לאום"

למורה: העיוות - חשיבה ראשית

6. לתלמידים: "פה תחזק קורה לי"

למורה: העיוות - גסיסת החינוכי

7. לתלמידים: "חייבים להסכים למה שאני רוצה"

למורה: העיוות - צריך ואסור

8. לתלמידים: הק עושים לי בטונה. ✨

למורה: העיוות - קביצה למסקנות מסוכ קריאת מחשבות

9. לתלמידים: "שוק זכור לא יסתננו כפי שאני חוצה"

למורים: העיוות - שחור או לבן.

10. לתלמידים: "אני ילד אבס"

למורים: העיוות - הצמדת תוויות.

סיכוס העילות:

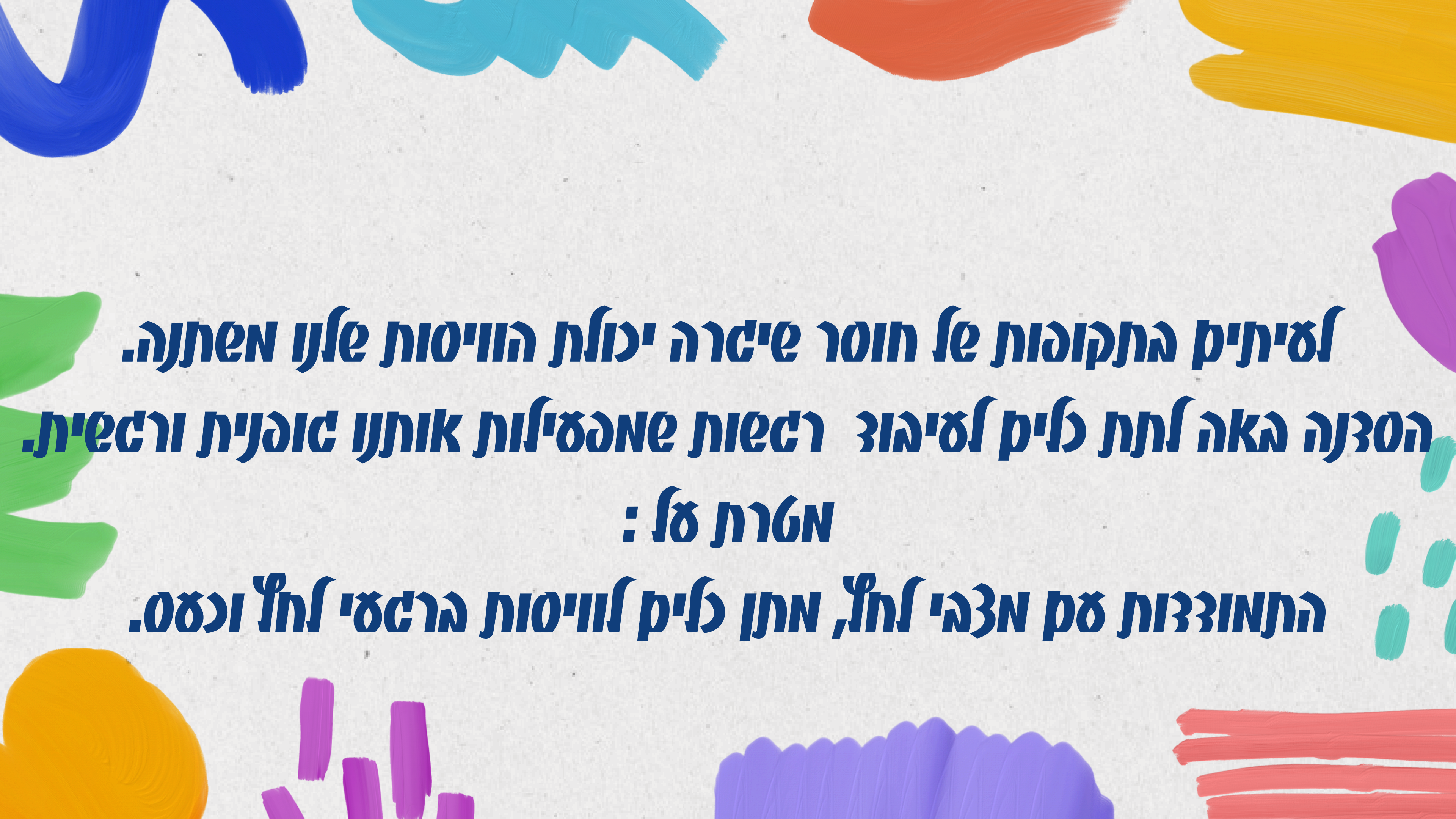
עוברים הסבה על המשפטים והזקקים מה הילדים רשמו ואיפה

משפט חלופי הק מצאו .

הסבירו להם שמעתה השיח מולק כק אתן כמתנות תכונן

אותק לחם משפטים חלופיים לנשתראו עיוותי חשיבה

מסוך 12 (רשות)
וויסות ראשי וחכמה לשארה



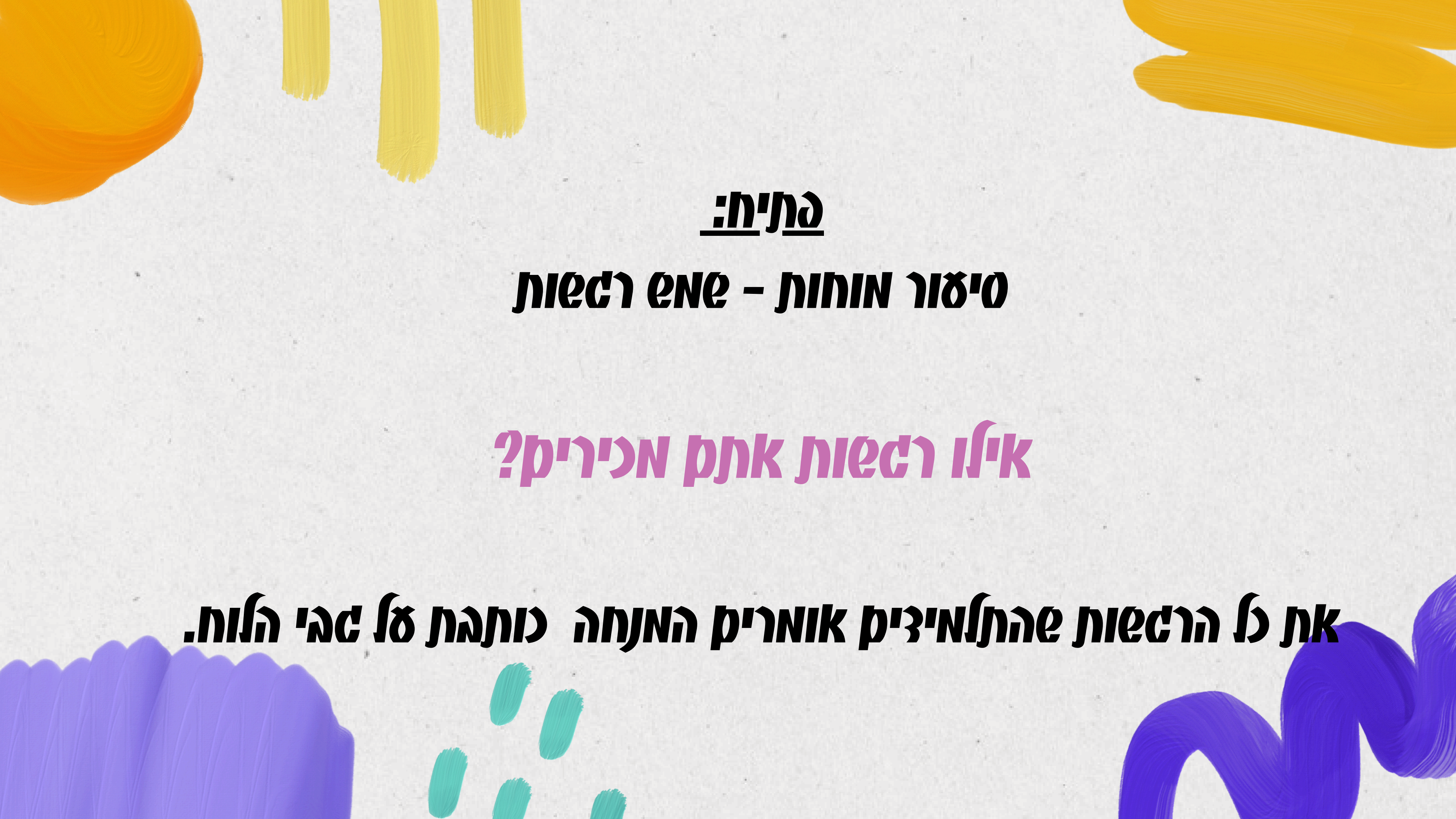
לעיתים התקוות של חוסר שימור יכולת הוויסות שלנו מותנה.
הסכנה באה לתת לים לעיבוד ראשון שמעילות אותנו אופנית ורשית.
מטרת על :
התחזנות עם מצבי לחץ מתן לים לוויסות הראשי לחץ וכעס.

ציון נורש:
בנות, ח'ס, נצנצ'ס



**ארכיטקטורה:
צמיחה, חזרה, שיח, ניסוי**





פתיח:

סיעור מוחות - שש ראשות

איילו ראשות אתם מכירים?

את כל הראשות שהתלמידיים אומרים המנחה כותבת על אבי הלוח.

תראו! איינצבאלאגן:

**מאקשיס מהכיתה לצמיין רכבת ראשות כאשר האל קרון מצוי בתוכו ראש
הרכבת נוסעת ובתאוס עוצר קרון השמחה, אל אנחנו שמחים.
הקרון הזה אוטואו ימשיך הנסיעה ויעצור קרון נוסף.
הרכבת ממשיכה הנסיעה ובתאוס עוצר קרון הצחוק ואנחנו צוחקים...**



**הרכבת מחשיכה לנסוע ואפ' עוצר קרון הכעס, כעת אנחנו נועסים מאוז.
אנחנו צריכים להבין שהרשות שלנו משתנים הל בדק ואק אנחנו עכשיו
נועסים או צוחקים הזגר יכול להשתנות.**

**ראש הכעס: ראש אבולוציונית הריא וטוב.
הוא מסמן לאחריק את האבול שלנו.**



כעת אנו נעבור ניסוי-

לוקחים צנצנת ומחלואים אותה כמעט עז סוסה האים.

לאחר מכן מוסיפים נצנצים, סוסרים את הצנצנת ומנערים אותה לנצי מעורבולת.

**הנצנצים אלו הזאצות שלכם : מהחנים, חברים, הורים, עבודות וכו'...
עכשיו תתארו לכם שילצ הכתה מעצבן אתכם/ רבתק עס אכא/ החבר שלכם
הכעים אתכם.**

האק אתק יכולים לראות מהעז לצננת כאשר כל הנצנים משתוללים???
ואפ אנחנו מקבלים החלטות לא טובות, לא חושבים בהירות.
מה יקרה כאשר הנצנים ישקעו? (אנחנו נוכל לראות מהעז לצננת)

הסבר - התוצעה והשלי עובדים באותה הצורה. כאשר אנחנו עוזרים
ונרשעים אנו רואים את הזברים בצורה טובה יותר, ברורה יותר. אנחנו
חוסתים יכולים לעבוד בצורה חושלת.

מהן הפרקטיקות (הזרכים) היישומיות להשתיית תאובה?

הסבר בסיסי-חינוכי:

חשוב להבין מה קורה לנו באופן כשר אנחנו בלחץ/ כועסים/ חרזים.

יש לנו 2 מערכות באופן: מערכת הורקס ומערכת השכל.

מערכת הורקס - בועלת כל הכחן.

ואילו מערכת השכל - מערכת שבה החוץ מאותת לאופן שיש סכנה.

כשר אנחנו ראוים אנחנו יכולים ללחוץ, להכיל, לעשות 2 בעולות בו למחית.



• תצמינו לנס שאתם הולכים היער חשור ופתאום אתם נתקלים

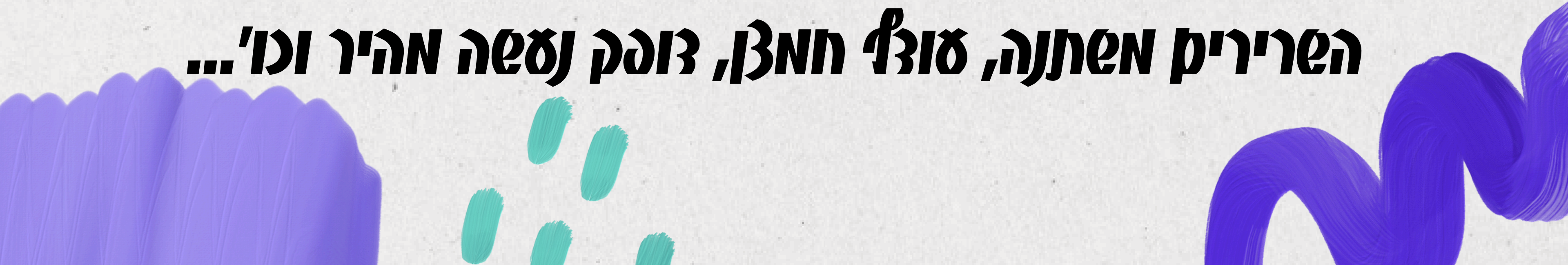
הצוה ענק,

• החוח משזר לאף שישנה סכנה ועכשיו קורים לאף מסער צהרים:

• כל המערכות שהאף לא צריך הולכות לישון,

• האוסות הרוק מבסיקות ואכל מרשישים יוגש בהם, טונס (מתח)

השרירים משתנה, עוצף חמץ, צובק נעשה מהיר וכו'...





**אנחנו רוצים להרשים את מערכת השל ולהכניס את מערכת הורקס
לחפור לבסוף, ורק באמצעות השהיית תשובה / הרשעה / ויסות ניתן
להשתמש במערכת הורקס.**

**היום בסצנה נמצא איך אפשר להחליף את מערכת הורקס לבסוף
כאשר מערכת השל תוססת .**



ברקטיקה 1- אייקהסון

מזוהר על כיוץ קבוצות שרירים.

אנו חוצים לאלו את כל האנרגיה שטעונה לנו באוף, כי הפחן נעס,

יש החון אנרגיה שלכונה באוף.

לוקחים את היציים קצימה במנח 90 מעלות ומכווצים את השרירים

חזק למשך 30 שניות ואז משחררים במעק אחת.

• **חשיטת יציאת מצרים (כחו "רחמי") מכוונת למשך 30**

שנים ואף מחזוריים.

• **וכן מחשיבים האלה לשרירי האטל, שרירי הישבן, שרירי**

התאומים, שרירי כפות הרגליים.

• **למחיצת שבנינו ניתן לעשות גם כיוון הפנים.**

בורקטיקה 2- נשימה סרעפתי

נשימה כמו של העלי חיים

מנפחים את הבטן, ניתן לנחשן שאנחנו כאילו מנפחים בלון.

לה קשה אך עס אינחון הזכר הוסר להיות יותר קל.

המטרה היא לנל את החמבן הזק כי הכחן לחץ יש עוצף •

חמבן הזק.

ברקטיקה 3-נקודת גאומטריה

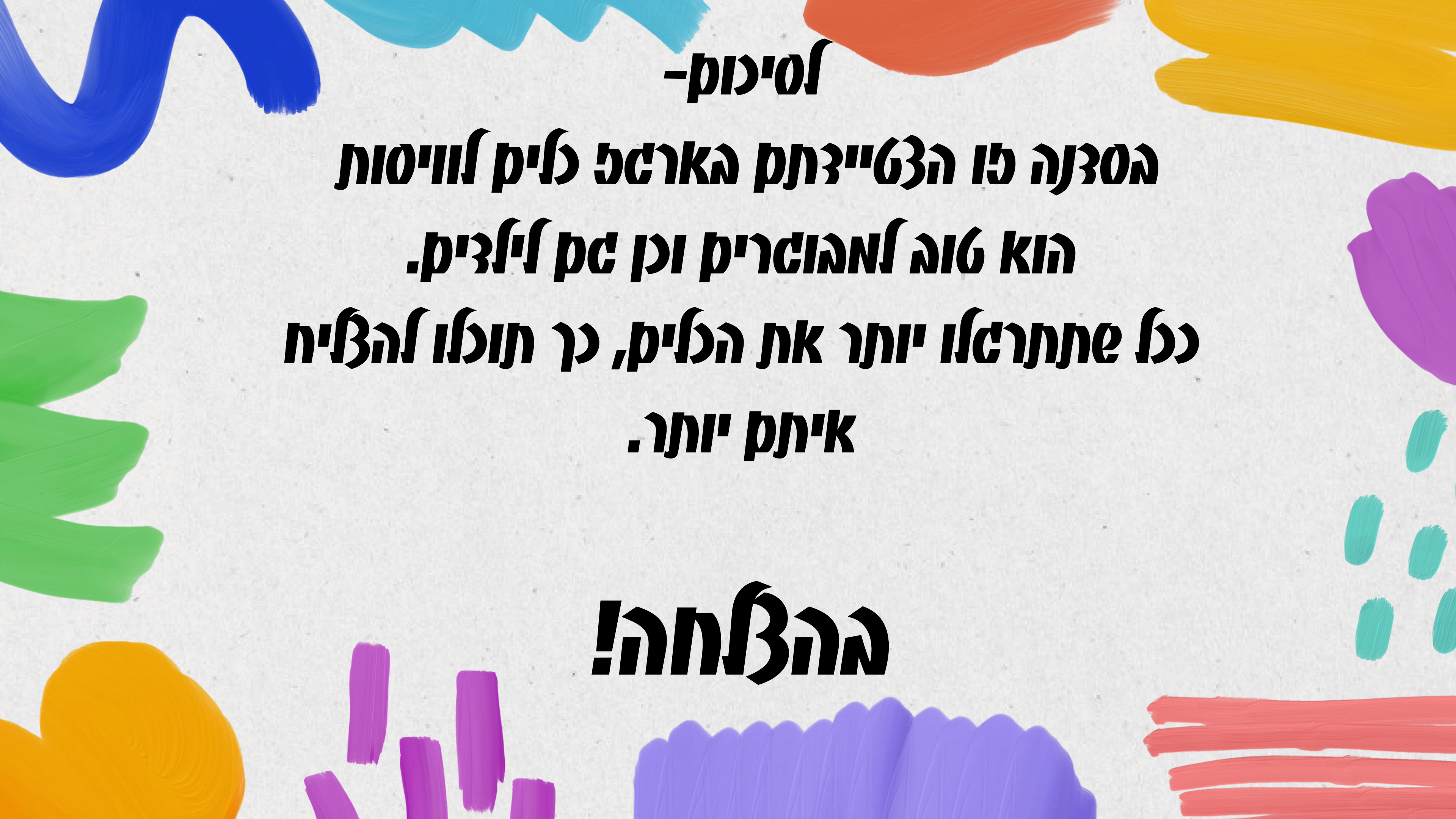
צמיחה חזרה

לא אחת עוצק את העיניים ומצמיח שהוא
נמצא במקום הוא הכי היה רוצה להיות או
עכשיו, שם הוא מרשים הכי נוח והכי גאומטרי.
• המטרה היא להרשים את סדרת
הרשומות ולתת לתלמיד תחושה שהוא
נמצא במקום גאומטרי ונוח.



ברקטיקה 4- טייק אאוט

**להבין שנרשם עוצרים את הל ומתרחקים.
אם לא ניתן להיות הכיתה כזי להתרחק ולהירשם
אפשרי להקש לצאת מהכיתה למקום מוסכם.**



לסיכום-

**הסכנה פו הצטיינותך בארבע לים לויסות
הוא טוב לאבוארים וכן אס לילזים.
כל שתוראלו יותר את הללים, כך תוכלו להללים
איתך יותר.**

ההלחה!