

# מסע תוך אישי ובין אישי בחיבור לסמלי ל"ג בעומר

פעילות לתלמידי חטיבות  
הביניים והתיכונים



# לפני שמתחילים...

את הפעילויות המצורפות ניתן לפרוס על פני מספר מפגשים בכדי להעמיק בשיח ובתהליך (כל מפגש יכול להתקיים גם בנפרד) או לבחור רק מפגש אחד-שניים לעבודה עם התלמידים באופן נקודתי יותר - שיעור שיהווה התבוננות חטופה וחיבור חטוף למסע האישי של כל אחד מהמשתתפים. השיח מתקיים בזוגות כאשר בשיח על כל היגד/סמל מחליפים בן-זוג (ניתן גם לעבור את כל תחנות המסע עם אותו בן הזוג).

מומלץ לקיים את המפגשים בישיבה במעגל פנימי הפונה החוצה אל מעגל חיצוני הפונה פנימה (קרוסלה), ובמעבר מהיגד להיגד לבקש מהמעגל החיצוני לקום ולעבור ימינה וכך ניתן יהיה להחליף את בני הזוג בכל מפגש שיח.

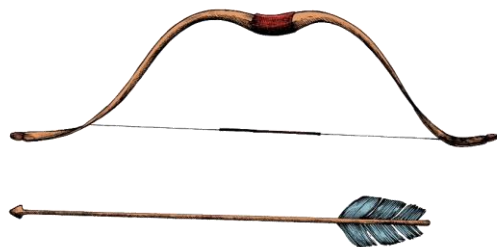
**\*\*ניתן למלא את יומן המסע המצורף כחלק מהעמקת התהליך התוך אישי של כל אחד מהמשתתפים. יש להקדיש מספר דקות בתחילת כל מפגש שיח למילוי הדף הרלוונטי ביומן המסע המלווה.**

# ל"ג בעומר-מסביב למדורה

## מסע תוך אישי ובין-אישי מסביב למדורה



**תחנה שלישית: הר מירון**  
מודעות חברתית



**תחנה שנייה: חץ וקשת**  
הכוונה עצמית



**תחנה ראשונה: האש שבי**  
מודעות עצמית



**חוויות ותובנות מהמסע**



**תחנה חמישית: מגדילים את האש**  
אוריינות גלובלית



**תחנה רביעית: המרד**  
התנהלות חברתית

# תחנה ראשונה: מדורה

האש שבי – מה "מדליק" אותי

מודעות עצמית

חשבו לעצמכם ושתפו, מה עושה לכם טוב?

גורם/יגרום לכם להרגיש טוב?

מה ממלא אתכם?

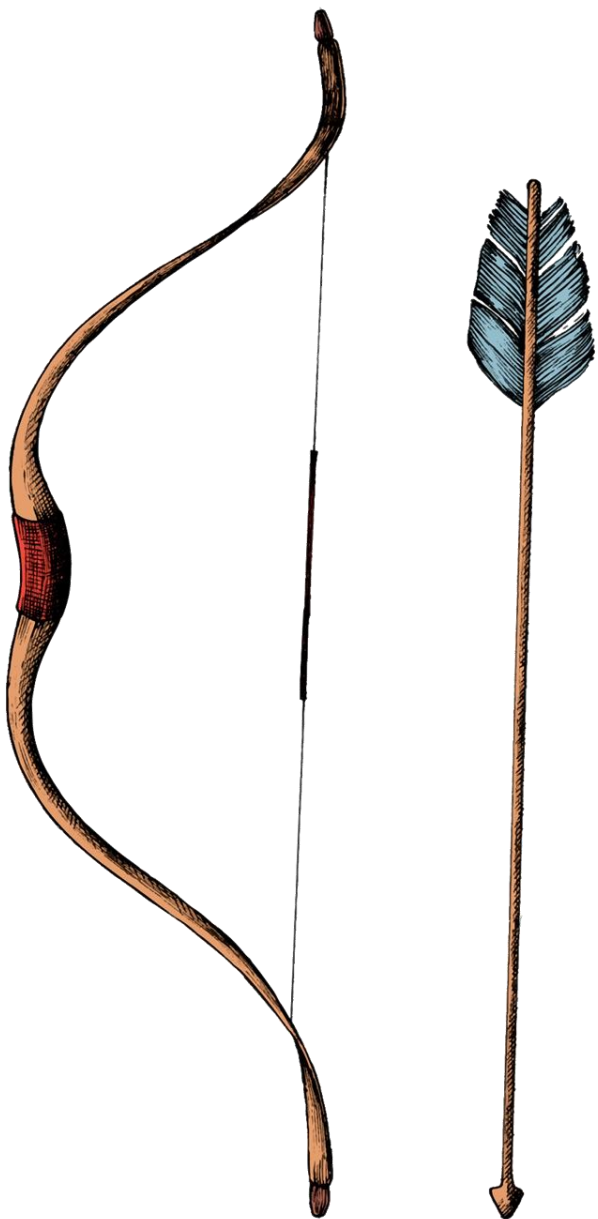
מה נותן לכם משמעות?

משהו שבשבילו תהיו מוכנים לקום עכשיו, לעזוב את מה שאתם עושים,

גם אם ממש נוח לכם?

(ניתן להעמיק בכתיבה בדף הייעודי ביומן המסע).





# תחנה שניה: חץ וקשת

## מטרות ויעדים

### הכוונה עצמית

חישבו ושתפו, מה צריך לקרות כדי שתוכלו לעשות את הדברים שנותנים לכם משמעות וממלאים אתכם? שתבעירו את "האש" שבכם? כדי שתגשימו את משאלותיכם?

נסו להציב לעצמכם מטרה ברורה ומספר יעדים להשגת המטרה: מה תצטרכו לעשות? מתי? וכמה? בכדי להשיג את המטרה שלכם, (למשל: בכדי להשיג מטרה של הצלחה בתחום ספורט מסוים, תציבו לעצמכם יעדים: להתאמן 5 פעמים בשבוע במשך כשעה וחצי, להקפיד על תזונה מסוימת, שינה וכו')

**(ניתן להעמיק בכתיבה בדף הייעודי ביומן המסע).**

# תחנה שלישית: התבוננות רחבה מהר מירון

## מתבוננים על הסביבה

### מודעות חברתית

בדקו ושתפו:

1. למה אתם זקוקים מהחברה/מהסביבה בכדי לסייע בעדכם להשיג את מטרותיכם?
2. כיצד אתם תוכלו לסייע לחבריכם במסע שלהם?

**(ניתן להעמיק בכתיבה בדף הייעודי ביומן המסע).**

#### הנחיות למנחה:

שימו לב כי השימוש בדימוי של הר מירון עלול להיות רגיש עבור תלמידים מסוימים, לאור האסון שפקד את המקום באפריל 2021. במידה ואנו יודעים על רגישות שכזו, מומלץ להתאים את הפעילות או אף לוותר על חלק זה.



# תחנה רביעית: המרד

## מתנגדים ללחץ חברתי

### התנהלות חברתית



חישבו ושתפו כיצד תוכלו להתמודד עם "מכשולים" (פיתויים או הסחות חברים/מדיה ורשתות חברתיות וכו') בדרך להשגת מטרותיכם?

הגדירו לעצמכם מה תוכלו לעשות או לומר לעצמכם/לסובבים אתכם בכדי להיות ממוקדים במטרה ולהפחית הסחות?

**(ניתן להעמיק בכתיבה בדף הייעודי ביומן המסע).**

# מסביב למדורה – מגדילים את האש

## אתגר 33 (ל"ג) או יותר מחמאות אוריינות גלובלית

תחנה אחרונה (יכולה להיות שיעור בפני עצמו): במפגש החמישי והאחרון (ל"ג-מסביב למדורה), אתם מתבקשים למצוא **מחמאה מותאמת עבור כל אחד ואחת מחברי הכיתה**, כך שבסוף מפגש זה יצא כל תלמיד עם לפחות 33 (ל"ג) מחמאות ביומן המסע שלו (בדף עם שמו וכו').

\*מומלץ לשבת "מסביב למדורה" במעגל חיצוני מול פנימי (קרוסלה) ולעשות מעברים מהירים של היושבים במעגל החיצוני ימינה. נותנים מחמאה-מקבלים מחמאה ועוברים למפגש הזריז הבא.



- או להעביר את דפי המחמאות של כל תלמיד בין כל התלמידים
- או לבקש מהתלמידים לעבור ולכתוב מחמאה לכל אחד מהתלמידים

ביומן המסע שלו או לומר לתלמיד והתלמיד ימלא בעצמו את מה שנאמר לו.

| המחמאות של: _____    |        |
|----------------------|--------|
| שם התלמיד/ה המחמיא/ה | המחמאה |
|                      |        |

**הנחיות למנחה:**  
חשוב לשים לב כי כל התלמידים.ות מקבלים את 33 המחמאות. במידה ואנו מאמינים כי לא נצליח לייצר באופן ספונטני ולא מבוקר מצב כזה, ניתן לבצע את הפעילות בסבב, כך שכל התלמידים יקבלו מספר שווה של מחמאות



# לסיכום – שיתוף במליאה

## אתגר 33 (ל"ג) או יותר מחמאות

### התנהלות חברתית



**הגעתם לסיום המסע!**

מה תתחילו לעשות מחר בבוקר?

עם אילו תובנות אתם יוצאים מהמסע שלכם?



ל"ג בעומר -  
יומן מסע  
מסע תוך אישי של  
צמיחה  
דרך סמלי החג

שם: \_\_\_\_\_

# תחנה ראשונה: אש אש מדורה

## מה "מדליק" אותי

חשבו לעצמכם, מה עושה לכם טוב? גורם/יגרום לכם להרגיש טוב? ממלא אתכם? נותן לכם משמעות, משהו שבשבילו תהיו מוכנים לקום עכשיו, לעזוב את מה שאתם עושים, גם אם ממש נוח לכם?

---

---

נסו להיזכר בתקופה/ברגעים שבהם עשיתם את מה שממלא אתכם, מה היה שם? כיצד הרגשתם? איך התנהגתם?

---

---

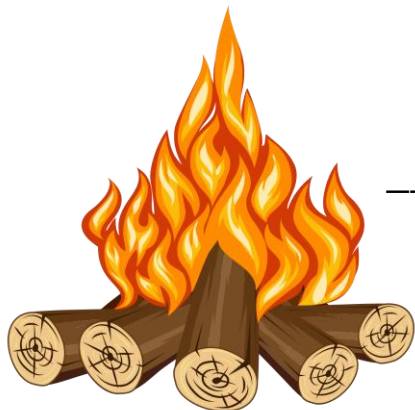
---

דמיינו את עצמכם מממש/ת זאת/עושים את מה שנותן לכם משמעות.

מהי ההרגשה?

---

---



# תחנה שניה: חץ וקשת

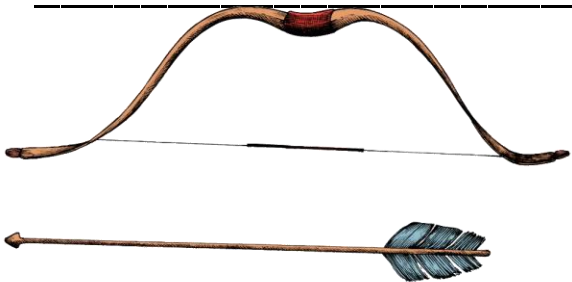
## מטרות ויעדים

חשבו ורשמו, מה צריך לקרות כדי שתוגלו לעשות את הדברים שנותנים לכם משמעות וממלאים אתכם? שתבעירו את ה"אש" שבכם? כדי שתגשימו את משאלותיכם?

נסו להציב לעצמכם מטרה ברורה ומספר יעדים להשגת המטרה: מה תצטרכו לעשות בכדי להשיג את המטרה שלכם? מתי? וכמה?

**המטרה שלי**

**היעדים להשגת המטרה**



# תחנה שלישית: התבוננות רחבה מהר מירון

## מתבוננים על הסביבה

### בדקו ורשמו

1. למה אתם זקוקים מהחברה/מהסביבה בכדי לסייע בעדכם להשיג את מטרותיכם (להזכיר לכם / לחזק אתכם / להצטרף אליכם/ לא "להוריד" וכו')

---

---

---

2. חישבו והציעו רעיונות כיצד אתם תוכלו לסייע לחבריכם במסע שלהם

---

---

---



# תחנה רביעית: המרד

## מתנגדים ללחץ חברתי

חישבו ורשמו, כיצד תוכלו להתמודד עם "מכשולים" (פיתויים או הסחות חברים/מדיה ורשתות חברתיות וכו') בדרך להשגת מטרותיכם?

---

---

---

---

הגדירו לעצמכם מה תוכלו לעשות או לומר לעצמכם/לסובבים אתכם בכדי להיות ממוקדים במטרה ולהפחית הסחות?



לומר לעצמי: \_\_\_\_\_

לעשות: \_\_\_\_\_

לומר/לבקש מאחרים: \_\_\_\_\_



**לסיכום – שיתוף במליאה**  
**אתגר 33 (ל"ג) או יותר מחמאות**

תחנה אחרונה: במפגש החמישי והאחרון (ל"ג), אתם מתבקשים למצוא מחמאה מותאמת עבור כל אחד ואחת מחברי הכיתה, כך שבסוף מפגש זה יצא כל תלמיד עם לפחות 33 (ל"ג) מחמאות ביומן המסע שלו (בדף עם שמו וכו').

## המחמאות של:

| המחמאה | המחמיא/ה | המחמאה | המחמיא/ה | המחמאה | המחמיא/ה | המחמאה | המחמיא/ה |
|--------|----------|--------|----------|--------|----------|--------|----------|
|        |          |        |          |        |          |        |          |
|        |          |        |          |        |          |        |          |
|        |          |        |          |        |          |        |          |
|        |          |        |          |        |          |        |          |
|        |          |        |          |        |          |        |          |

# לסיכום – שיתוף במליאה

## אתגר 33 (ל"ג) או יותר מחמאות

1. מה תבקשו לעצמכם?

---

---

2. מה תוכלו להתחיל ולעשות כבר מחר בבוקר?

---

---

3. עם אילו תובנות אתם יוצאים מהמסע שלכם?

---

---

