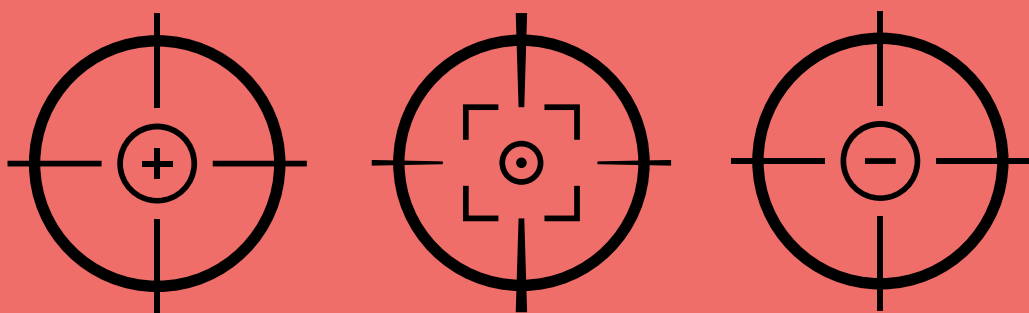




משרד החינוך  
המינהל הפדגוגי

אגף בכיר - שירות פסיכולוגי ייעוצי

# כוס בתלת ממד



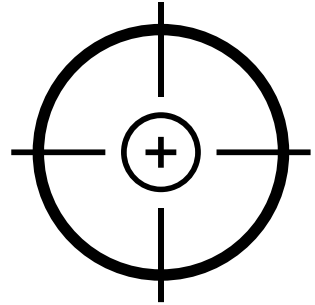
ערכת התבוננות  
רפלקטיבית והנעה לפעולה

פיתוח בעקבות היוזמה של  
בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת  
בהובלת מנהל בית הספר ד"ר עזיז דעים  
והיועצת החינוכית גב' רימאח עבדו

# Zoom In



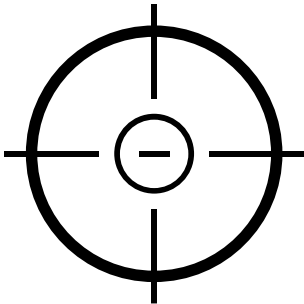
התבוננות תוך אישית פנימה:  
מודעות עצמית



# Zoom Out



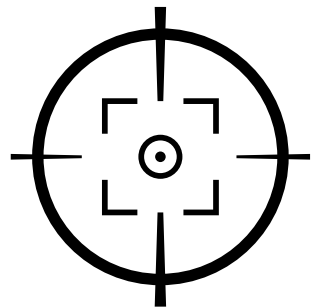
התבוננות בין אישית החוצה:  
מודעות חברתית, אוריינות  
גלובלית

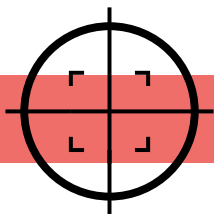


# Zoom Up



התבוננות קדימה לעתיד -  
הנעה לפעולה, תוך אישית ובין  
אישית: הכוונה עצמית, התנהלות  
חברתית, אוריינות גלובלית





## כמה מילים על הכלי

זום בתלת ממד מיועד לשימוש לפי הצורך במצבי החיים השונים. הכלי מאפשר התבוננות רפלקטיבית פנימה (אל תוך עצמנו), החוצה (אל הסובבים אותנו) וקדימה – אל העתיד, לכוון עצמנו, להניע עצמנו לפעולה, לקבלת החלטות לגבי ההתנהלות האישית והחברתית שלנו להמשך.

בכלי זה, באים לידי ביטוי מיומנויות הלמידה הרגשית החברתית: התוך אישיות: מודעות עצמית והכוונה עצמית/ ניהול עצמי. והמיומנויות הבין אישיות: מודעות חברתית, התנהלות חברתית ואוריינות גלובלית (כפי שמפורט בעמוד הקודם)

## כמה מילים על הכרטיסיות

הכרטיסיות ממוינות לפי שני נושאים מרכזיים:

« שגרות ומנגנוני זום בתלת ממד

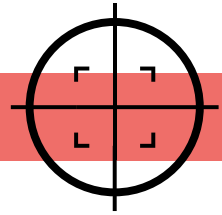
« זום בתלת ממד מתוך מצבי חיים

הכרטיסיות מותאמות לגיל ולשלב ההתפתחותי.

## המלצה לשימוש

מומלץ להשתמש בזום בתלת ממד במסגרת שיח רגשי עם תלמידים, אחד על אחד או בקבוצה/ כיתה (נדרש תיווך). בתיכון יש אפשרות גם לעבודה עצמית עם הכרטיסיות.

לשיקולכם, אפשר לבחור בחלק מההצעות בכל כרטיסייה או בכולן.



## מדריך למורה

זום בתלת ממד מיועד לשימוש לפי הצורך במצבי החיים השונים. הכלי מאפשר התבוננות רפלקטיבית פנימה (אל תוך עצמנו), החוצה (אל הסובבים אותנו) וקדימה – אל העתיד, לכוון עצמנו, להניע עצמנו לפעולה, לקבלת החלטות לגבי ההתנהלות האישית והחברתית שלנו להמשך. כלי זה מאפשר עבודה על מיומנויות הלמידה הרגשיות-חברתיות של התלמידים: מיומנויות בין אישיות ותוך אישיות.

בכלי עשרה קלפים: שלושה קלפי שגרות/מנגנונים בתלת-ממד, שאפשר להשתמש בהם באופן קבוע ועקיף: קלף פתיחת יום, קלף סגירת יום, קלף סיכום מפגש/ נושא, ועוד שבעה קלפים של זום בתלת ממד מתוך מצבי חיים המתאימים לכיתות ו-י"ב: פתרון בעיות בתלת ממד, קבלת החלטות בתלת ממד, ניהול זמן, הצבת מטרות, משמעות והתבוננות על ההתנהלות בתקופת הקורונה.

### איך משתמשים?

**שבעה קלפי מצבי החיים:** לאחר שזיהיתם צורך להתערבות/התבוננות רחבה בקרב כיתה/ קבוצה/ תלמיד/ה, בחרו את הקלף המתאים לצורך שעלה, למשל קבלת החלטות: הזמינו את התלמידים להתבונן פנימה (אל עצמם), החוצה (אל הסביבה) ולבסוף למעלה (אל התובנות/ המעשים/ הפעולות שמתכננים לבצע) בהתאם להיגדים המוצעים בקלף. (אפשר לבחור היגד אחד או יותר בכל ממד).

בעבודה עם קבוצה ו/או כיתה, אפשר לבקש מהתלמידים להתייחס להיגדים בעבודה עצמית (אפשר גם לכתוב) ואחר כך לשתף בזוגות/ בקבוצות קטנות/ במליאה, או לעסוק באירוע אחד שמעלים התלמידים (Case study) במליאה ולתת לתלמידים להתייחס, להגיב ולהציע רעיונות.

**שלושה קלפי שגרות/ מנגנונים בתלת-ממד:** בהתאם למנגנון שתרצו לטפח בכיתתכם/ בשיח רגשי עם תלמידים. בחרו קלף והשיבו יחד עם התלמידים על השאלות המוצעות בשלושת הממדים או הצגת כלל האפשרויות בכל ממד ומתן בחירה לתלמידים, לאילו שאלות הם רוצים להתייחס.

באמצעות הקלפים, נסייע לתלמידים לעצור ולבצע התבוננות פנימה במודעות עצמית, להתבונן אל סביבתם והמפגש שלהם עם הסביבה ולהניע עצמם לפעולה ברמה האישית (הכוונה עצמית/ ניהול עצמי) וברמה הבין אישית חברתית. התיווך שלכם לתלמידים, בכדי שיבינו את כוונת ההיגדים ואת הכלי, חשוב ומשמעותי.

מומלץ להשתמש במסגרת שיח רגשי (אחד על אחד, בקבוצה או/ו כיתה) עם תלמידים. בתיכון יש אפשרות גם לעבודה עצמאית עם הכרטיסיות.

פתרון בעיות בתלת ממד

פתיחת יום בתלת ממד

קבלת החלטות בתלת ממד

סיום יום בתלת ממד

ויסות רגשי/  
שליטה עצמית בתלת ממד

סיכום מפגש/נושא

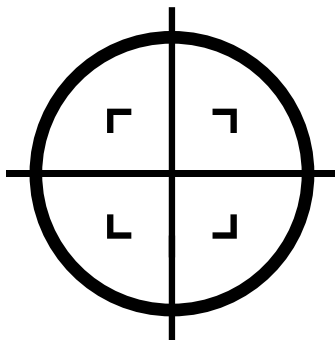
ניהול זמן בתלת ממד

הצבת מטרות

משמעות

התבוננות על תקופת הקורונה

(נכתב ע"י בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת בהובלת  
מנהל בית הספר ד"ר עזיז דעים והיועצת החינוכית  
רימאח עבדו)



שגרות / מנגנוני זום  
בתלת ממד

# פתיחת יוק בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה א עד י"ב  
בתיווך המורה

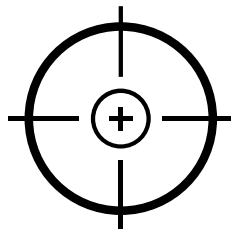


אפשר לבחור בכל יום משפט אחר להתייחס אליו

## Zoom In

### התבוננות פנימה:

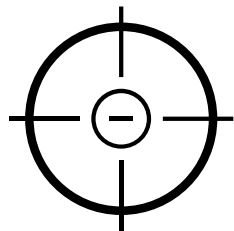
- « איך את/ה מרגיש/ה היום?
- « כיצד הגעת לבית הספר הבוקר? מה מעסיק אותך?
- « האם יש לך מטרות/ ציפיות ליום זה/ דברים שחשובים לך? מהם? (ליהנות, לשחק משחק כלשהו בהפסקה/ לומר משהו למישהו וכו')



## Zoom Out

### התבוננות החוצה:

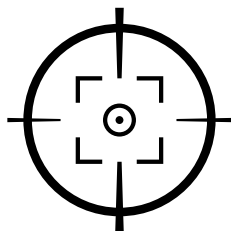
- « התבוננ/י סביב, מהי האווירה בכיתה בבוקר זה לדעתכם?
- « התבוננו בעיניים של מי שיושב/ת מימינכם ותנו לו/ה מחמאה.
- « האם תרצה/י לשתף מישהו במשהו שמעסיק אותך?
- « במי תוכל/י להיעזר אם תצטרכ/י ביום זה ובכלל?



## Zoom Up

### התבוננות לעתיד:

- « במה את/ה מתכנן/ת להתמקד היום?
- « מה תוכל/י לעשות בכדי שיהיה לך יום מוצלח?
- « למה את/ה זקוק/ה? מה או מי יוכלו לעזור לך?



שגרות / מנגנוני זום  
בתלת ממד

# סצירת יוק בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה א' עד י"ב  
בתיווך המורה

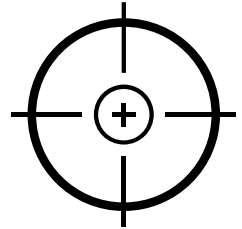


אפשר לבחור בכל יום משפט אחר להתייחס אליו

## Zoom In

### התבוננות פנימה:

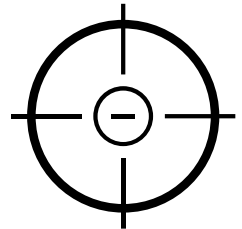
- « איך עבר עליך היום בבית הספר? איך הרגשת? כיצד התנהגת?
- « באילו דברים אתה מתמקד/ת בהתבוננות על היום שהיה?
- « שלושה דברים ששימחו/ משמחים אותך היום...
- « אילו כוחות גילית/פגשת בכך היום?
- « מה היית רוצה לשנות ביום זה וכיצד?
- « האם הצלחת ליהנות ביום זה?



## Zoom Out

### התבוננות החוצה:

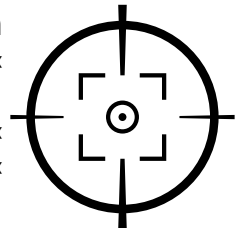
- « התבוננ/י סביב מה הייתה האווירה היום בכיתה? כיצד לדעתך היה יומם של התלמידים האחרים בכיתה?
- « ספר/י על מעשה טוב שראיתם היום - עזרה לחבר/ שיתוף במשחק/ מחמאה לחבר וכו'
- « במי נעזרת היום? למי עזרת היום?



## Zoom Up

### התבוננות לעתיד:

- « מה גרם לכך שיהיה לך יום מוצלח? כיצד אפשר לשנות/ לשפר/ לעשות משהו אחרת בכדי שיהיה טוב יותר מחר/ בהמשך?
- « מה למדת? מה אתה לוקח/ת איתך מיום זה?
- « למה אתה/ת זקוק או מה/ מי יוכלו לעזור לך? למי תרצה לעזור?
- « איזה "מעשה טוב" תוכלי/ לעשות בימים הבאים?



שגרות / מנגנוני זום  
בתלת ממד

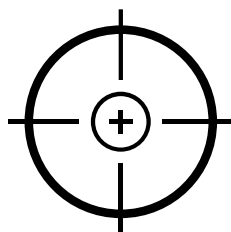
# סיכוק הפנ נושא בתלת ממד

גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה ו עד י"ב



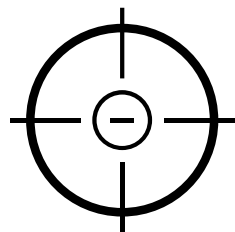
## Zoom In

- התבוננות פנימה:**
- « איך עבר עליך המפגש? האם התחברת לנושא? איך הרגשת?
  - « כיצד התנהגת?
  - « מה למדת על עצמך?
  - « האם בחרת לשתף פעולה? השתתפת?
  - « מה אהבת במפגש/בסדרת המפגשים על הנושא? למה לא התחברת?
  - « מה היה חסר לך?



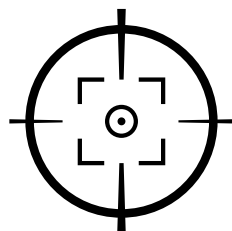
## Zoom Out

- התבוננות החוצה:**
- « התבוננתי סביב מה למדת על חברייך במפגש?
  - « יש משהו חדש שגילית על חבר? שלמדת מחבר?
  - « מה הייתה האווירה בכיתה במהלך המפגש?



## Zoom Up

- התבוננות לעתיד:**
- « מה את/ה לוקח איתך הלאה מהמפגש/ים? תובנות? מה תיישמי/ וכיצד תיישמי/?
  - « מה תוכלי/ לשנות/ לשפר/ לעשות אחרת בכדי שיהיה לך טוב יותר במפגשים/ בנושאים הבאים?
  - « בעקבות המפגש/ים - למה את/ה זקוק? מה או מי יוכלו לעזור לך?



זום בתלת-ממד מצבי  
חיים

# פתרון בעיות בתלת ממד?

מה הבעיה / הקונפליקט?

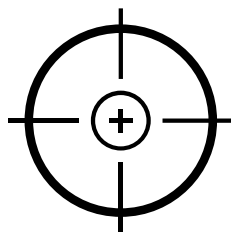
גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה ו עד י"ב



## Zoom In

התבוננות פנימה:

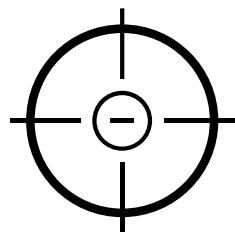
- « מה מפריע לך? מה את/ה מרגיש/ה או חושב/ת לגבי הבעיה?
- « מה יגרום לך להרגיש טוב יותר? מה את/ה רוצה?
- « האם התמודדת עם בעיות דומות בעבר? מה עשית אז? מה עזר לך?
- « כיצד תרגישי/ או מה את/ה חושב/ת לגבי האפשרויות/ הפתרונות הקיימים ליישוב הבעיה?



## Zoom Out

התבוננות החוצה:

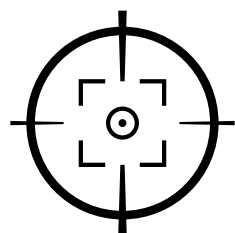
- « התבונני/ סביב האם הקונפליקט (הבעיה) קשור למישהו אחר/ בסובבים אותך?
- « כיצד לדעתך מרגישים/ חושבים האחרים המעורבים בקונפליקט?
- « האם יש פתרון שישפר את יחסייך עם האחר/ הסביבה?
- « איזה פתרון יכול להתאים גם לך וגם למעורבים האחרים?
- « האם את/ה יכול לפתור את הבעיה בעצמך? במי תוכלי/ להיעזר לפתרון הבעיה?



## Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « דמיין את עצמך לאחר כל אחד מהפתרונות האפשריים. כיצד את/ה מרגיש/ה עם כל אחד מהם?
- « מה יכולות להיות ההשלכות של כל פתרון?
- « מה את/ה צריכה/ לעשות כדי לפתור את הקונפליקט?
- « מה את/ה צריכה/ כדי לקדם את הפתרון?
- « כיצד יראו הדברים, לדעתך, לאחר פתרון הבעיה?
- « כיצד תבחרי/ להתנהל בעתיד עם קונפליקטים דומים?



# קבלת החלטות בתלת ממד

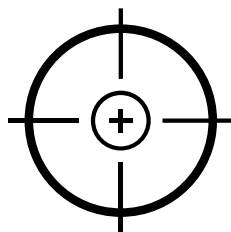
גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה ו עד י"ב



## Zoom In

### התבוננות פנימה

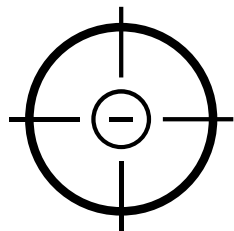
- « אילו אפשרויות עומדות בפנייך? מה את/ה רוצה/ מעדיף?
- « מה המטרה שלך? האם ההחלטה תקדם את המטרה?
- « היזכר/י בהחלטות דומות שלקחת בעבר - כיצד השפיעו עליך החלטות דומות שלקחת בעבר?
- « איך את/ה מרגיש/ה לגבי ההחלטה? חששות שעולים בך?
- « מה הם הטיעונים בעד ונגד ההחלטה? (אפשר להכין טבלה)



## Zoom Out

### התבוננות החוצה

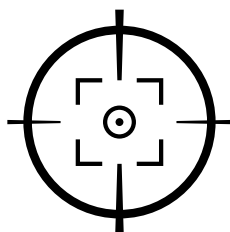
- « התבוננ/י סביב כיצד לדעתך תשפיע החלטתך על אחרים? כיצד ירגישו/ יגיבו?
- « האם לדעתך ההחלטה תשפר את יחסייך עם האחרים/ הסביבה?
- « כמה משמעותית לך דעתם של הסובבים אותך?
- « במי תוכל/י להיעזר או להתייעץ בקבלת ההחלטה?



## Zoom Up

### התבוננות לעתיד

- « דמיינ/י שקיבלת החלטה, כיצד את/ה מרגישה איתה?
- « מה את/ה צריכה לעשות כדי לקדם את החלטתך?
- « כיצד יראו הדברים לדעתך לאחר קבלת ההחלטה?
- « מה יקרה בעתיד - כיצד תתנהל/י? מה תצטרך/י כדי לקדם את החלטתך לכדי ביצוע?



## זום בתלת-ממד מצבי חיים

# ויסות ראי / פיטה עצמית בתלת ממד

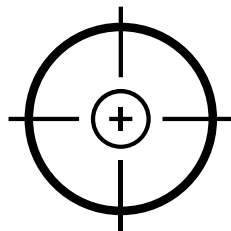
גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה ו עד י"ב



## Zoom In

### התבוננות פנימה:

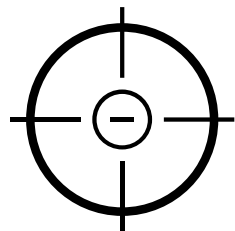
- « מה המטרה שלך?
- « איך את/ה מרגיש/ה? מהי עוצמת הרגש מ-1 עד 10?
- « איך הרגשות שלך באים לידי ביטוי בגוף? (הזעה/ חום/ רעד/ אחר)
- « אילו מחשבות עולות בך? האם המחשבות שעולות הגיוניות/ רציונאליות?
- « כיצד את/ה מתנהגת/ת בשעה שמציפים אותך הרגשות הללו?



## Zoom Out

### התבוננות החוצה:

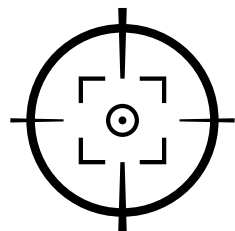
- « התבוננ/י סביב האם הרגשתך קשורה באחר/ בסובבים אותך? משהו ש"האחר" עשה/ אמר?
- « כיצד לדעתך מרגיש האחר? מדוע לדעתך פעל כפי שפעל?
- « עד כמה את/ה נותנת/ת לאחר לנהל אותך/ להפעיל אותך?
- « במי תוכל/י להיעזר בכדי להרגיע את עצמך?



## Zoom Up

### התבוננות לעתיד:

- « איזו מחשבה רציונאלית (הגיונית) תוכל לסתור את המחשבות שעולות בך?
- « מה תוכל/י לומר לעצמך בכדי להזכיר לעצמך לא לנהוג בפזיזות/ בכדי להרגיע את עצמך? אפשר לרשום את המחשבה ההגיונית על גבי פתק ולשים במקום בולט.
- « מה יכול לעזור לך להירגע/ להרגיע את עצמך? אילו פעולות? כיצד תתנהל/י בעתיד כששוב תרגיש/י נסער/ת? מה עזר לך הפעם שיכול לעזור לך גם בעתיד?



# ניהול כחן בתלת ממד?

זום בתלת-ממד מצבי  
חיים

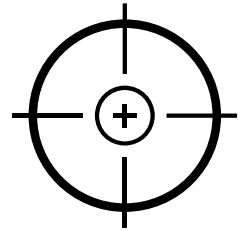
גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה ו' עד י"ב



## Zoom In

### התבוננות פנימה:

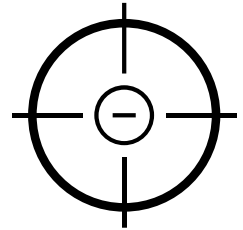
- « אילו משימות, פעילויות ורצונות עומדים בפנייך ביום-יום (לימודים/ חוגים/ חברים/ מדיה/ שינה)? כיצד רשימת המשימות הללו גורמת לך להרגיש?
- « התבונני/ על כל תחום חיים/ משימה/ פעילות וחשבי כמה זמן אתה משקיע/ה (מ-1 עד 10) בכל אחד מהם. אילו דברים חשובים לך? איפה היית רוצה להשקיע עוד זמן ואנרגיה? איפה היית רוצה או צריכה להפחית?



## Zoom Out

### התבוננות החוצה:

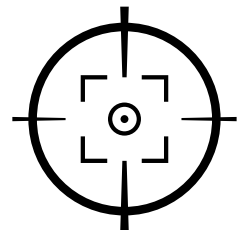
- « התבונני/ סביב אילו משימות/ פעולות קשורות או תלויות באחר ואילו לא?
- « אילו "מבזבזי זמן" יש לך?
- « במי תוכלי/ להיעזר לניהול הזמן שלך וסנכרון בין כל המשימות והפעילויות?



## Zoom Up

### התבוננות לעתיד:

- « כיצד תוכלי/ לנהל את הזמן שלך? מי או מה יוכלו לעזור לך?
- « אילו פעולות תעשה/י כדי להצליח להפחית את הזמן המוקדש לתחום שבחרת להפחית ואילו פעולות תוכלי/ לעשות כדי לקדם תחומים שבחרת לקדם?
- « מה הלאה? כיצד תתנהלי/ בהמשך?



זום בתלת-ממד מצבי  
חיים

# הצבת מטרת בתלת ממד?

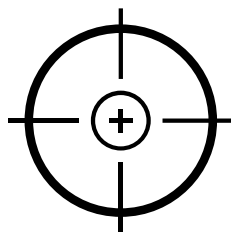
גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה ו עד י"ב



## Zoom In

### התבוננות פנימה:

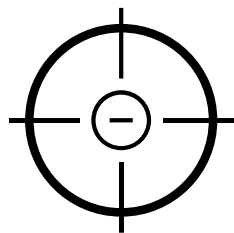
- « אילו דברים את/ה רוצה להשיג (בתחום החברתי/ לימודי/ התנהגותי/ חלומות אישיים וכו')?
- « מהי המטרה שתרצה/י להציב לעצמך?
- « כיצד תרגיש/י כשתשיג/י את המטרה?
- « מה את/ה כבר עושה בכדי להשיג את המטרה שלך?



## Zoom Out

### התבוננות החוצה:

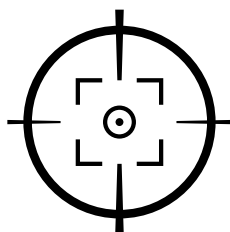
- « התבוננ/י סביב האם המטרה שלך קשורה או תלויה באדם אחר?
- « האם מישהו חיצוני יכול לעזור לך להתקדם בהשגת המטרה?
- « במי תוכל/י להיעזר?
- « האם אדם אחר חוסם אותך בהשגת המטרה? כיצד?



## Zoom Up

### התבוננות לעתיד:

- « כיצד תוכלו להשיג את המטרה שלך? אילו פעולות תוכלו/י לעשות בכדי לקדם את המטרה שלך? באיזו תדירות ואופן? מה או מי יוכלו לעזור לך בהשגת המטרה?
- « כיצד תוכלו/י לצמצם את החסמים להשגת המטרה שלך? מאיפה כדאי לך להתחיל?



# מחשבות בתלת מחשבות

זום בתלת-ממד מצבי  
חיים

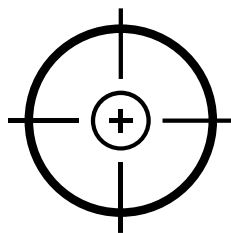
גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה ו' עד י"ב



## Zoom In

### התבוננות פנימה:

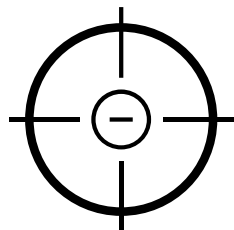
« אילו דברים חשובים לך? אילו דברים משמעותיים עבורך?  
« עבור אילו דברים את/ה מוכנה להניע את עצמך, גם כשאין לך  
כוח? (משפחה/ שייכות חברתית/ נתינה/ טבע/ חלק ממשהו  
גדול/ תחביבים/ מטרות שונות וכו')  
כמה זמן ואנרגיות את/ה משקיעה בדברים הללו? כמה זמן  
ואנרגיות היית רוצה להשקיע בהם? האם את/ה חשה שהדברים  
המשמעותיים עבורך עושים לכם טוב? תורמים לך? במה?



## Zoom Out

### התבוננות החוצה:

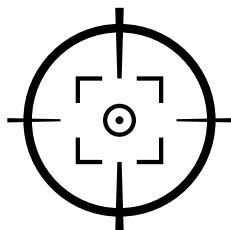
« התבונני/ סביב האם הדברים שמשמעותיים לך קשורים  
באחר? כיצד?  
« מה דעתם של הסובבים אותך על הדברים המשמעותיים  
לך? עד כמה דעתם חשובה לך? משפיעה עליך?  
« במי תוכלי/ להיעזר בכדי לקדם את הדברים שמשמעותיים  
עבורך?



## Zoom Up

### התבוננות לעתיד:

« כיצד תוכלי/ לתת מקום רב יותר בחייך לדברים משמעותיים  
עבורך? מי יוכלו לעזור לך? וכיצד?  
« אילו פעולות תעשה/י כדי להצליח לתת מקום זמן רב יותר  
בחייך למה שמשמעותי עבורך? נסה/י לשבץ דברים אלו  
בסדר היום שלך.  
« נסה/י למצוא דברים נוספים שמשמעותיים עבורך ובדוק/בדקי  
אילו פעולות נדרשות בכדי לקדם אותם.



# התבוננות אז תקופת הקורונה בתלת CNN?

זום בתלת-ממד מצבי  
חיים



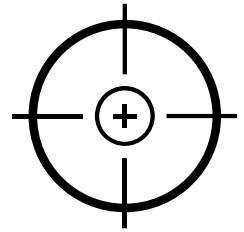
גיל ושלב התפתחותי:  
מתאים מכיתה ו עד י"ב

התוכן בקלף זה נכתב ע"י בית ספר תיכון בפטיסטי נצרת בהובלת מנהל בית הספר ד"ר עזיז דעים והיועצת החינוכית רימאח עבדו שהמציאו את המנגנון של זום בתלת ממד ובנו מנגנון כחלק מתוכנית היוזמה.

## Zoom In

התבוננות פנימה:

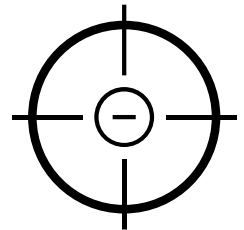
- « מה למדת על עצמך בסביבות משתנות?
- « איך את/ה מתפקד במציאות חדשה (בלימודים, במשפחה, בחיי היומיום)?



## Zoom Out

התבוננות החוצה:

- « התבונני/ סביב מה למדת על הסביבה שלך, על אחרים?
- « איך האנשים מסביבך מתמודדים עם המציאות החדשה?
- « איפה את/ה ממוקמת ביחס לסביבה שלך?
- « במי את/ה יכול להיעזר בעת מצוקה?
- « מי זקוק לעזרתך?



## Zoom Up

התבוננות לעתיד:

- « מהן התובנות שלך על עצמך ועל סביבתך לאור ההתנסויות בתנאים משתנים?
- « מה הלאה? איך את/ה מתקדם/ת?

