



חוברת תלמיד • קריאה והבנה • חט"ב (לכיתות ז'-ט')

חולמים קדימה: חלומות, מטרות וצעדים קטנים

מחלום לתוכנית – אופטימיות ריאלית, תקווה והתמדה – צוללים בשלבים: מתחילים על פני המים ויורדים לעומק.



תאריך:

כיתה:

שם:

טקסט ושאלות

- 9 הטקסט: מפת דרכים לחלום
- 11 חלק א' – שחייה על פני השטח
- 12 חלק ב' – צלילה
- 14 חלק ג' – מעמקים
- 16 בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה
- 2 מהדורה למורה ומפתח תשובות

כלים לקריאה

- 5 דף האסטרטגיות
- 6 מפת הצלילה
- 7 סימניות לגזירה
- 8 כרטיסי מילים לקיפול

איך משתמשים?

א. מתחילים בדף האסטרטגיות ובמפת הצלילה. ב. קוראים את הטקסט ועוצרים בתחנת העצירה. ג. עונים על השאלות לפי העומק: פני המים, צלילה והמעמקים. ד. מסיימים בבדיקה עצמית ובכרטיס יציאה.

חט"ב

עובד גם בשחורלבן

ניסוח לבנים ולבנות

להדפסה





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות

מהדורה למורה – חט"ב. כאן מרכז כל מה שצריך לפני השיעור: מטרות, מערך ל-45 דקות, גרסה קצרה, חיבור למודלים של חוסן, טיפים ומפתח תשובות. אפשר להסיר את הדפים האלה לפני צילום החוברת לתלמידים.

מטרות השיעור

- התלמידים והתלמידות יבחינו בין חלום, מטרה ותוכנית, ויתרגמו חלום למטרה ממוקדת, לצעדים קטנים, למסגרת זמן ולאנשים שיכולים לעזור.
- התלמידים והתלמידות יאתרו מידע, יסיקו מסקנות ויזהו מבנה טקסט, קשרים לוגיים, שורשים ומשלב לשון בטקסט סיפורי, מידעי וטיעוני.
- התלמידים והתלמידות יכירו אופטימיות ריאלית, תקווה (רצון + דרכים) ואת הכוח של המילה "עוד", ויבטאו עמדה מנומקת וחיבור אישי לחלום שלהם.

גרסה קצרה – 10 דקות

מציגים בשתי דקות את ההבדל בין חלום, מטרה ותוכנית, וקוראים יחד את הטקסט ברמה המתאימה. משחקים צעד אחד מתוך משחק המסלול. מסיימים בכרטיס יציאה: "אני עוד לא...", אבל הצעד הקטן הבא שלי הוא...".

שאלת פתיחה לכיתה

חשבו על משהו שפעם לא ידעתם לעשות ועכשיו אתם יודעים, למשל לרכוב על אופניים, לשחות או להכין חביתה. מה היה הצעד הראשון? ומי עזר לכם בדרך?

חוסן בדרך לחלום: גש"ר מאח"ד • עש"ן ד"ק • מעש"ה

עש"ן ד"ק עוזר ברגע של אכזבה, כשהבמה נופלת או כשהסרטון לא מצליח: עוצרים, מכווצים ומשחררים שרירים, נושמים לאט, אומרים לעצמנו "אני עוד לא שם, אבל אני בדרך" – ורק אז בוחרים צעד קדימה. גש"ר מאח"ד מציע שישה ערוצים להמשיך לעבר החלום: גוף (תרגול), שכל (תוכנית), רגש (לקרוא לפחד בשם), אמונה ("אני יכול/ה להשפיע"), חברה (אנשים שעוזרים) ודמיון (לדמיין את הצעד הבא). מעש"ה מכוון אותנו כשחבר או חברה מספרים שהתוכנית שלהם התפרקה: מחויבות ("אני כאן איתך"), עידוד לפעולה (צעד קטן אחד), שאלות ("מה קרה? מה עוזר לך?") והבניית רצף (מה קרה, מה עכשיו ומה הלאה). החלום נתקע או שמשו לא הצליח? עצרו עם עש"ן ד"ק: עוצרים, מכווצים ומשחררים אגרופים, נושמים לאט, אומרים לעצמנו "אני עוד לא שם, אבל אני בדרך" – וקדימה, לצעד קטן אחד לקראת החלום.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

מערך שיעור - 45 דקות

דקות	שלב	מה קורה
5	פתיחה וחימום	שאלת הפתיחה: משהו שפעם לא ידעתם לעשות ועכשיו אתם יודעים. מה היה הצעד הראשון ומי עזר? מציגים את שקופית הפתיחה ואת שלושת עומקי הצלילה.
8	מושגי יסוד	שקופיות חלום-מטרה-תוכנית, שתי רגליים של תקווה (רצון + דרכים) ושלושה זוגות משקפיים: אופטימיות נאיבית, פסימיות ואופטימיות ריאלית.
12	קריאה וצלילה	כל קבוצה קוראת את הטקסט ברמה המתאימה לה ועונה על שאלות פני המים והצלילה: איתור, סימון משפט, מיון ואוצר מילים. ברמת חט"ב עוצרים בתחנת העצירה.
8	משחק מסלול	משחקים בזוגות את משחק "בחרו מסלול" ומשווים בחירות. מדגישים את עש"ן ד"ק ברגע האכזבה: עצור, שרירים, נשימה, דיבור עצמי ("אני עוד לא שם") וקדימה.
7	המעמקים ומעגל שיח	כתיבה קצרה (השאלה הפתוחה), ואחריה שתיים מארבע שאלות הדיון. מקשרים לערוצי גש"ר מאח"ד שעוזרים להמשיך לעבר חלום.
5	כרטיס יציאה	כל תלמיד ותלמידה ממלאים כרטיס יציאה אחד: חלום, מטרה וצעד קטן, או משפט עם המילה "עוד".

טיפים להנחיה

- אל תבקשו לשתף חלומות בקול רם. מי שרוצה משתף/ת, ומי שלא רוצה כותב/ת לעצמו/ה. חלום הוא דבר אישי, וחשוב לכבד גם חלומות "קטנים" או לא שגורתיים.
- כשתלמיד/ה מספר/ת על כישלון, החזירו את השיחה לשפת ה"עוד" ולצעד הבא: "מה למדת מזה?", "מי יכול לעזור?". הימנעו משיפוט ומהשוואות בין תלמידים.
- זהו מרחב בטוח של תמיכה ולא טיפול. אם עולה מצוקה, ייאוש מתמשך או דאגה לשלומ/ה של תלמיד/ה, פנו ליועצת. אפשר גם להזכיר לתלמידים שהם יכולים לפנות ליועצת, לנאמני החוסן המורים או לנאמני החוסן התלמידים.

הכוונה לשאלה הפתוחה – חט"ב

פסקה מנומקת כוללת עמדה ברורה, למשל "כל חלום צריך לפחות צעד קטן אחד" או "יש חלומות שכדאי להשאיר חופשיים, כי הם נותנים השראה". בהמשך באים שני נימוקים, דוגמה מהטקסט או מהטבלה (שקד והקומיקס, הסבר על מטרה ממוקדת) או מהחיים, ומשפט סיכום. עמדה מאוזנת מתקבלת אם היא מנומקת היטב.





מהדורה למורה

מהדורה למורה – מערך ומפתח תשובות (המשך)

מפתח תשובות למורה – חט"ב. שאלות פתוחות: תשובות אישיות. מחפשים תשובה שנשענת על הטקסט, מנומקת ומנוסחת במשפטים שלמים.

שאלה	תשובה
1	ב. הוא הכיוון, לאן רוצים להגיע
2	ג. קיצרה את הסצנות
3	א. רצון ודרכים
4	ב. רואים את הקשיים ביושר ומאמינים שאפשר לפעול מולם
5	1. נכון 2. לא נכון 3. נכון 4. לא נכון
7	„משום שהמוח יודע במה להתמקד...”
8	להיות מוזיקאי/ת ← חלום; לנגן שיר שלם בגיטרה עד חנוכה ← מטרה ממוקדת; להתאמן היום רבע שעה על שני אקורדים ← צעד קטן; לעזור לבעלי חיים ← חלום; להתנדב פעמיים בחודש בפינת חי ← מטרה ממוקדת; לשאול את השכנה מתי אפשר לבוא לבקר בפינת החי ← צעד קטן
9	1-ב, 2-ד, 3-א, 4-ג
10	א. להחליף





כלים לקריאה

דף האסטרטגיות: איך קוראים לעומק?

אחרי הטקסט



מסכמים במשפט

מה הרעיון המרכזי – במילים שלי?



מגיבים

מסכים/ה? לא מסכים/ה? למה?



מחברים לחיים

איפה פגשתי משהו דומה? מה אקח איתי?

בזמן הטקסט



מסמנים בעיפרון

מילה לא מוכרת – עיגול. משפט חשוב – קו.



עוצרים בתחנות

מה קרה עד עכשיו? מה אני מנחש/ת שיקרה?



מחפשים קשרים

סיבה ותוצאה, לפני ואחרי, טענה ונימוק.

לפני הטקסט



מציצים בכותרת ובתמונה

על מה הטקסט? מה כבר ידוע לי על הנושא?



קובעים מטרה

למה אני קורא/ת? למידע, להנאה, כדי לגבש דעה?



מזהים סוג טקסט

סיפור? כתבה? טור אישי? כל סוג נקרא אחרת.

מקרא סימונים בעיפרון



מתחבר אליי



מפתיע אותי



לא הבנתי



משפט חשוב



מילה לא מוכרת

רשימת בדיקה לקורא/ת



קראתי את הכותרת ושאלתי את עצמי על מה הטקסט ☐

קראתי את כל הטקסט עד הסוף ☐

סימנתי מילה שלא הבנתי ☐

קראתי שוב את מה שלא היה ברור ☐

המטרה שלי בקריאה



למה אני קורא/ת את הטקסט הזה? מה הייתי רוצה לגלות?





כלים לקריאה

מפת הצלילה: סוג הטקסט ומילים חדשות

מפת הצלילה שלי



מעמקים

חושבים, מביעים דעה ויוצרים



צלילה

מסיקים, מקשרים ובודקים מילים ומבנה



שחייה על פני השטח

מוצאים מידע שכתוב בטקסט

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה

מה מאפיין את סוג הטקסט הזה? כתבו שני סימנים שתחפשו בקריאה:

לפני שצוללים

מה אני חושב/ת שיקרה בטקסט? (לפי הכותרת)

מילים חדשות

מילה	פירוש	משפט משלי
מוחשיות	שאפשר לראות, לגעת או למדוד	
חלופית	אחרת, שבאה במקום הדרך הראשונה	
אופטימיות ריאלית	תקווה שרואה גם את הקשיים ומאמינה שאפשר לפעול	
נאיבית	תמימה, שלא רואה את המציאות כפי שהיא	
פסק דין	החלטה סופית שאי אפשר לשנות	





כלים לקריאה

סימניות לגזירה

גזרו לאורך הקו המקווקו ✂️



המעמקים

מעבר לשורות

- מה דעתי – ולמה?
- מה הייתי עושה במקום הדמות?
- מה הטקסט מלמד על החיים?
- איך הייתי ממשיך/ה את הטקסט?

השאלה שלי: 📝

חולמים קדימה: חלומות, מטרות
וצעדים קטנים
חט"ב 📖



צלילה

בין השורות

- למה זה קרה?
- מה הדמות מרגישה – בלי שנאמר?
- מה פירוש הביטוי?
- איך בנוי הטקסט?

השאלה שלי: 📝

חולמים קדימה: חלומות, מטרות
וצעדים קטנים
חט"ב 📖



פני המים

כתוב בטקסט

- מי? מה? איפה? מתי?
- איזה פרט מוכיח?
- מה קרה קודם ומה אחר כך?
- איפה זה כתוב?

השאלה שלי: 📝

חולמים קדימה: חלומות, מטרות
וצעדים קטנים
חט"ב 📖





כלים לקריאה

כרטיסי מילים לקיפול

גזרו כל כרטיס, קפלו לאורך הקו המנוקד שבאמצע – המילה מקדימה והפירוש מאחור. תרגלו בזוגות. ✂

מוחשיות	שאפשר לראות, לגעת או למדוד
חלופית	אחרת, שבאה במקום הדרך הראשונה
אופטימיות ריאלית	תקווה שרואה גם את הקשיים ומאמינה שאפשר לפעול
נאיבית	תמימה, שלא רואה את המציאות כפי שהיא
פסק דין	החלטה סופית שאי אפשר לשנות
ענן רחוק	חלום שעדיין אין אליו דרך
שביל	דרך ברורה, צעד אחר צעד
אופטימיות נאיבית	"יהיה בסדר" בלי להתכונן





מפת דרכים לחלום

לפני הקריאה

סוג הטקסט: טקסט מידעי עם טבלה. חשבו על משהו שאתם חולמים לעשות בשנה הקרובה. האם יש לכם כבר צעד ראשון? מה לדעתכם ההבדל בין חלום לתוכנית?

הניחוש שלי:

מילון קטן

מוחשיות

שאפשר לראות, לגעת או למדוד

חלופית

אחרת, שבאה במקום הדרך הראשונה

אופטימיות ריאלית

תקווה שרואה גם את הקשיים

ומאמינה שאפשר לפעול

נאיבית

תמימה, שלא רואה את המציאות כפי

שהיא

פסק דין

החלטה סופית שאי אפשר לשנות

הערות שלי

1 חלום, מטרה ותוכנית. כמעט לכל אחד ואחת יש חלום: לכתוב ספר, להקים להקה, לעזור לבעלי חיים. החלום הוא הכיוון, והוא אומר לנו לאן אנחנו רוצים להגיע. אולם חלום לבדו עדיין אינו דרך. מטרה היא חלק מהחלום שאפשר לראות ולמדוד, ותוכנית היא רשימת הצעדים שיובילו אל המטרה. כשהשלושה עובדים יחד, החלום מפסיק להיות ענן רחוק ומתחיל להיות שביל.

2 מטרה שאפשר לראות. "אני רוצה להיות טובה בציור" הוא משפט יפה, אבל קשה לדעת מתי מגיעים. "אני רוצה לצייר קומיקס של ארבעה עמודים עד סוף החופש" היא מטרה ממוקדת: ברור מה עושים, כמה ועד מתי. חוקרים מתארים שמטרות ברורות ומוחשיות מקלות עלינו להתחיל, משום שהמוח יודע במה להתמקד.

3 צעדים קטנים ולוח זמנים. מטרה גדולה עלולה להפחיד, ולכן מפרקים אותה לצעדים קטנים: עשרים דקות ביום, עמוד אחד בשבוע. כל צעד קטן שמושלם נותן תחושת הצלחה ואנרגיה להמשיך. לוח זמנים, אפילו פשוט, על דף שתלוי על המקרר, הופך כוונה למעשה.

תחנת עצירה: תחנת עצירה: חשבו על חלום שלכם. איך הייתם הופכים אותו למטרה ממוקדת: מה, כמה ועד מתי? ומה יהיה הצעד הקטן הראשון?

4 שתי רגליים של תקווה. חוקרים של תקווה מתארים אותה כמו אדם שעומד על שתי רגליים. הרגל הראשונה היא הרצון, כלומר האמונה ש"אני יכול/ה להשפיע". הרגל השנייה היא הדרכים, כלומר היכולת למצוא דרך חלופית כשדרך אחת נחסמת. כשיש רק רצון בלי דרכים, מתייאשים מהר. כשיש דרכים בלי רצון, לא יוצאים לדרך. זו גם אופטימיות ריאלית: לראות את הקשיים ביושר ולהאמין שאפשר לפעול מולם. היא שונה מאופטימיות נאיבית ("יהיה בסדר, לא צריך להתכונן") ומפסימיות ("אין טעם לנסות").





הטקסט • טקסט מידעי עם טבלה

מפת דרכים לחלום (המשך)

5 אנשים בדרך. אף חלום לא נבנה לבד. מורה, בן או בת משפחה, חבר או מאמנת יכולים לתת עצה, לשאול שאלה טובה או פשוט לעודד ביום קשה. כדאי לשאול מראש: מי יכול לעזור לי בצעד הזה? בקשת עזרה איננה ויתור על החלום. היא דרך חכמה לשמור עליו.

6 בדיקה, פחד והמילה "עוד". מדי פעם עוצרים ובודקים: מה הצליח? מה צריך לשנות? מעידה היא מידע, לא פסק דין. גם פחד הוא חלק מהדרך, וכדאי לקרוא לו בשם מדויק. לא "אני מפחד/ת מהכול", אלא "אני חושש/ת שיצחקו על הציור שלי". פחד מדויק מאפשר לבחור מולו צעד קטן אחד, למשל להראות את הציור קודם לחבר אחד. מחקרים רבים מראים שהמוח משתנה ומתחזק עם תרגול. לכן במקום "אני לא יודע/ת" אפשר לומר "אני עוד לא יודע/ת".

מחלום לתוכנית: הדוגמה של שקד, שחולמת ליצור קומיקס

שלב	מה עושים	דוגמה
חלום	בוחרים כיוון שמלהיב אותי	שקד חולמת ליצור סיפורי קומיקס
מטרה ממוקדת	מגדירים מה, כמה ועד מתי	קומיקס של ארבעה עמודים עד סוף החופש
צעדים קטנים ולוח זמנים	מפרקים לצעדים ומשבצים אותם ביומן	בשבוע הראשון בונים דמות, ואחר כך מציירים עמוד אחד בשבוע
אנשים שיכולים לעזור	שואלים מי יכול לתת עצה או משוב	דודה שמציירת נותנת לשקד טיפ על הבעות פנים
בדיקה ותיקון	עוצרים פעם בשבוע, בודקים ומשנים	העמוד השני לא הושלם, ולכן שקד מקצרת את הסצנות





שאלות לפי עומק • חט"ב

מפת דרכים לחלום

שם:

חלק א' - שחייה על פני השטח

מתחילים בפני המים: חפשו בטקסט ובטבלה את המידע החשוב.



איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

1

לפי הפסקה הראשונה, מה תפקידו של החלום?

- א) הוא רשימת הצעדים
ג) הוא לוח הזמנים
ב) הוא הכיוון, לאן רוצים להגיע

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

2

לפי הטבלה, מה עשתה שקד כשהעמוד השני לא הושלם?

- א) ויתרה על הקומיקס
ג) קיצרה את הסצנות
ב) ביקשה ממישהו לצייר במקומה

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

3

מהן "שתי הרגליים" של התקווה לפי הטקסט?

- א) רצון ודרכים
ג) פחד ואומץ
ב) מזל וכישרון

איתור מידע

פני המים • כתוב בטקסט

4

מה מאפיין אופטימיות ריאלית לפי הטקסט?

- א) מצפים שהכול יסתדר בלי הכנה
ב) רואים את הקשיים ביושר ומאמינים שאפשר לפעול מולם
ג) מניחים מראש שאין טעם לנסות

בדיקת פרטים

פני המים • כתוב בטקסט

5

נכון או לא נכון? סמנו ✓ בטבלה

המשפט	נכון ✓	לא נכון ✗
לפי הטקסט, מטרה היא חלק מהחלום שאפשר לראות ולמדוד.	☐	☐
כשהעמוד השני לא הושלם, שקד ויתרה על הקומיקס.	☐	☐
לפי הטקסט, כשיש רצון בלי דרכים, מתיישים מהר.	☐	☐
לפי הטקסט, בקשת עזרה היא ויתור על החלום.	☐	☐





שאלות לפי עומק • חט"ב

מפת דרכים לחלום (המשך)

אוצר מילים בהקשר

פני המים • כתוב בטקסט

6

השלימו את המשפטים בעזרת מחסן המילים

מזל

דרכים

מעידה

תוכנית

מחסן מילים:

1. _____ היא רשימת הצעדים שיובילו אל המטרה.

2. _____ היא מידע, לא פסק דין.

3. הרגל השנייה של התקווה היא ה_____, היכולת למצוא דרך חלופית.

חלק ב' - צלילה

צוללים פנימה: נבין קשרים, נסיק מסקנות ונבחן את לשון הטקסט.

סימון בטקסט

צלילה • בין השורות

7

מסמנים בטקסט

- סמנו בצהוב את המשפט שמגדיר מהי מטרה.
- סמנו בירוק את הדוגמה לפחד שנקרא בשם מדויק.
- סמנו בקו את החלק במשפט שמסביר למה מטרות ברורות עוזרות להתחיל.

מיון וארגון

צלילה • בין השורות

8

מיינו כל משפט: האם הוא חלום, מטרה ממוקדת או צעד קטן? (מיינו: סמנו ✓ בעמודה המתאימה)

הפריט	חלום	מטרה ממוקדת	צעד קטן
להיות מוזיקאי/ת	☐	☐	☐
לנגן שיר שלם בגיטרה עד חנוכה	☐	☐	☐
להתאמן היום רבע שעה על שני אקורדים	☐	☐	☐
לעזור לבעלי חיים	☐	☐	☐
להתנדב פעמיים בחודש בפיתת חי	☐	☐	☐
לשאול את השכנה מתי אפשר לבוא לבקר בפיתת החי	☐	☐	☐





שאלות לפי עומק • חט"ב

מפת דרכים לחלום (המשך)

קישור מושגים

צלילה • בין השורות

9

מתחו קו בין הביטוי מהטקסט לפירושו

א. "יהיה בסדר" בלי להתכונן



1. ענן רחוק

ב. חלום שעדיין אין אליו דרך



2. שביל

ג. "אין טעם לנסות"



3. אופטימיות נאיבית

ד. דרך ברורה, צעד אחר צעד



4. פסימיות

משמעות ביטוי

צלילה • בין השורות

10

המילה "חלופית" בפסקה "שתי רגליים של תקווה" בנויה מהשורש ח-ל-ף. איזו מילה שייכת לאותו שורש?

א. להחליף



ב. לחלום



ג. חלון



מארגן גרפי

צלילה • בין השורות

11

השלימו את הטבלה: שלוש דרכים לחשוב על חלום. כתבו מה אומרים לעצמנו ומה קורה בעקבות זה.

סוג החשיבה	מה אומרים לעצמנו	מה קורה אחר כך





שאלות לפי עומק • חט"ב

מפת דרכים לחלום (המשך)

שם:

חלק ג' - מעמקים



יורדים למעמקים: נחשוב, ניצור ונחבר את הטקסט לחלומות שלנו.

העברה למקרה חדש

המעמקים • מעבר לשורות

12

איך נועם יכול לנסח מחדש את המחשבה שלו בעזרת המילה "עוד"? הציעו לו צעד קטן אחד ואדם אחד שיכול לעזור לו.

מקרה לבחינה: השיר שלא הצליח



נועם החליט לנגן שיר בגיטרה במסיבת הכיתה בעוד חודש. אחרי שבועיים הוא עדיין מתבלבל באקורדים ואומר: "אני פשוט לא מוכשר, עדיף לוותר".

כתיבה ונימוק

המעמקים • מעבר לשורות

13

האם לדעתכם כל חלום צריך תוכנית, או שיש חלומות שכדאי להשאיר "חופשיים"? כתבו פסקה מנומקת של 6-8 שורות. כללו בה עמדה ברורה, שני נימוקים, דוגמה אחת (מהטקסט, מהטבלה או מחייכם) ומשפט סיכום.





שאלות לפי עומק • חט"ב

מפת דרכים לחלום (המשך)

שם:

כלי חוסן

המעמקים • מעבר לשורות

14

חבר/ה שלכם תכנן/ה להשתתף בתחרות, והתוכנית התפרקה. כתבו לו/ה הודעה קצרה לפי מעש"ה: משפט של מחויבות ("אני כאן איתך"), הצעה למשימה קטנה, שאלה שמפעילה חשיבה, ועזרה לסדר: מה קרה, מה עכשיו ומה הלאה.

שיח בכיתה

המעמקים • מעבר לשורות

מעגל שיח

15

- מה ההבדל בין חלום, מטרה ותוכנית? בחרו חלום אחד שעלה בשיעור ונסו יחד להפוך אותו למטרה ממוקדת (מה, כמה ועד מתי) ולצעד קטן ראשון.
- מילנה סירבה לעזרה, וליאור כמעט ויתר אחרי סרטון אחד. למה לדעתכם לפעמים קשה לבקש עזרה? מה יכול להקל עלינו לבקש אותה?
- חשבו על משפט שאתם אומרים לעצמכם, "אני לא...". איך הוא נשמע כשמוסיפים לו את המילה "עוד"? מה משתנה בתחושה ובמעשים?
- אם חבר או חברה מספרים לכם שהתוכנית שלהם התפרקה, איך תוכלו לעזור לפי מעש"ה: מחויבות ("אני כאן איתך"), עידוד לפעולה, שאלות ("מה קרה? מה עוזר לך?") והבניית רצף – מה קרה, מה עכשיו ומה הצעד הבא?

ייצוג חזותי

המעמקים • מעבר לשורות

16

ציירו את "שתי הרגליים של התקווה": דמות שעל רגל אחת כתוב "רצון" ועל השנייה "דרכים". ציירו בדרך מכשול ושביל עוקף.





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו

סמנו בכל שורה איך אתם מרגישים

עוד לא	בערך	בטוח/ה	
			אני יודעת/ת להסביר את ההבדל בין חלום, מטרה ותוכנית.
			אני יכול/ה להפוך משאלה כללית למטרה ממוקדת: מה, כמה ועד מתי.
			אני יודעת/ת להבחין בין אופטימיות ריאלית, אופטימיות נאיבית ופסימיות.



כרטיס יציאה

חולמים קדימה: חלומות, מטרות וצעדים קטנים • חט"ב

שם: _____

כיתה: _____

תאריך: _____

1. כתבו מטרה ממוקדת אחת שלכם וצעד קטן ראשון.

2. השלימו: "אני עוד לא __, אבל __".

3. מי אדם אחד שיכול לעזור לכם בדרך לחלום, ובמה?

כמה נהייתם מהטקסט? 1 2 3 4 5

מה אני לוקח/ת איתי מהטקסט? כתבו או ציירו





בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה

בודקים את עצמנו + כרטיס יציאה (המשך)

יצרה: רוית ראש בן ישי

לצלול פנימה • חולמים קדימה: חלומות, מטרות וצעדים קטנים • חוברת תלמיד לחט"ב

