

📘 חוברת תרגול

💎 האוצר שבי – כוחות וחוסן אישי

מסלול: 🟢 חטיבה עליונה · חנ"מ

יצרה: רוית ראש בן ישי

שם: _____ כיתה: _____

🧭 איך עובדים עם החוברת?

- 📖 קוראים את דף התזכורת.
- 🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים · 🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים · 🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים.
- 🔁 חזרה מסכמת ו־✅ בדיקה עצמית בסוף.
- 🎮 רוצים עוד? המשחקים באתר: otzar-hakochot-sheli.sites.tab.bot

📖 תזכורת – מה למדנו?

💎 מה זה כוח אישי? שש תיבות האוצר

- זה טבעי: את/ה עושה את זה בלי להתאמץ במיוחד, כמעט בלי לשים לב.
- זה ממלא: אחרי שהשתמשת בכוח הזה – יש לך יותר אנרגיה, לא פחות.
- אחרים רואים: חברים, משפחה או מורים כבר אמרו לך משהו כמו "את/ה תמיד...".

🌧️ כוחות ברגעים קשים

- שלוש נשימות איטיות. לא מגיבים מיד.
- 🏷️ שמים שם לרגש
- "אני מאוכזב/ת", "אני כועס/ת", "אני מפחד/ת". רגש שיש לו שם – נרגע קצת.

👀 לזהות כוחות אצל אחרים + תיבת האוצר

- כשאנחנו אומרים למישהו "ראיתי את הכוח שלך" – קורים שני דברים: הוא מגלה אוצר שאולי לא ידע עליו, ואנחנו מתאמנים לראות את הטוב. כך נבנית כיתה שבה כולם מרגישים שרואים אותם.
- " ר איתי שהצעת לחדשה לשבת לידך. זה א וצר של חמלה. בזכותך היא חייכה כל ההפסקה (ה שפעה)."
- "ראיתי שתיקנת את המצגת שלוש פעמים עד שיצא בדיוק כמו שרצית. זו התמדה, וזה עזר לכל הקבוצה."

🗺️ מפת הכוחות שלי – כרטיס אישי להדפסה

- 🤔 מתלבטים? חשבו: על מה אנשים מודים לכם? מה אתם עושים "בלי לשים לב"? אפשר גם לשאול חבר/ה: "איזה כוח את/ה רואה בי?"
- 1️⃣ בחרו 3–5 כוחות שלכם (הקישו לבחירה; הקשה שנייה – ביטול):
- 💎 צרו את הכרטיס שלי 🖨️ הדפסת הכרטיס

📅 מערכי שיעור – חט"ב וחטיבה עליונה

- שלושה מערכים של 45 דקות לכל שכבה. המסלול שבחרתם (חט"ב או חטיבה עליונה) קובע איזה מערך מוצג. בכל מערך: טקס פתיחה, גוף השיעור, תוצר וטקס סיום.
- פתיחה – "אבן החן של היום" (3 דק'): כל אחד/ת אומר/ת במילה אחת איזה כוח הביא/ה איתו/ה היום לכיתה. מותר "אני מעביר/ה".
- סיום – "מסירת האבן" (4 דק'): אבן/כדור קטן עובר מיד ליד. מי שמחזיק/ה אומר/ת משפט ר.א.ה קצר על מישהו בכיתה ומוסר/ת לו/לה את האבן. דואגים שכולם יקבלו.

📽️ מצגת מאוירת להקרנה

- מצגת מאוירת להקרנה בכיתה – 11 שקופיות לכל שכבה. המסלול שבחרתם קובע איזו מצגת מוצגת. מעבר בחיצים במקלדת, החלקה במגע או הכפתורים. אפשר למסך מלא.
- 👆 החליקו או לחצו על החצים. במסך מלא – מקרינים לכיתה.
- לכל אחת ולכל אחד יש אוצר של כוחות. היום מתחילים לחפור!

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔦 שיזוף כוחות – איזה כוח מסתתר במעשה?

✏️ כתבו ליד כל פריט את האות של בן הזוג המתאים.

פריט	האות	בן הזוג
1. בודק/ת שלושה מקורות לפני ששיתף/ה ידיעה	____	א. ⚖️ שיקול דעת
2. מארגן/ת את השכבה לאיסוף ציוד לנזקקים	____	ב. 🧗 התמדה
3. מפרגן/ת בכנות לחבר שקיבל את התפקיד שרצה	____	ג. 🌾 ענווה
4. ממשיך/ה ללמוד לבגרות למרות כמה ציונים נמוכים	____	ד. 🧭 מנהיגות
5. נשאר/ת להקשיב לחברה עד מאוחר בלי להסתכל בטלפון	____	ה. 🟰 הגינות
6. מתעקש/ת שגם הצד השני בוויכוח יקבל זמן שווה	____	ו. 👂 הקשבה

תרגיל 2: ⚖️ מיון: מה באמת כוח?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: אומרת לחברה את האמת על העבודה שלה, בעדינות ועם הצעה · עוזר לחברים וגם יודע לומר "לא" כשאין לו זמן · לא ישן כבר שבוע בגלל פרויקט שהיה צריך להגיש בעוד חודש · לומד ברצינות, אבל גם יוצא לפעמים עם חברים · מוותרת על כל משימה ברגע שהיא קשה · אומר לכולם בדיוק מה הוא חושב עליהם, גם כשזה פוגע · לא אומרת כלום כשרואה עוול, כדי לא להסתבך · עוזרת לכולם כל הזמן עד שאין לה רגע לעצמה

✅ כוח במינון נכון	⚠️ כוח מוגזם	🔋 כוח חסר

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🃏 איזה כוח עוזר כאן? – קלפי תרחיש

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. לא התקבלת למגמה שרצית. איזה כוח יעזור לך לבנות תוכנית חלופית?

א. 😄 הומור ב. 🌅 תקווה ג. 🛤️ הגינות

2. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?

א. 🧗 התמדה ב. 👂 הקשבה ג. 🌾 ענווה

3. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון?

א. 🪞 יושר בלבד ב. 😄 הומור בלבד ג. 🪞 יושר + 💗 חמלה

4. את/ה גולל/ת ברשת ומרגיש/ה שכולם מצליחים יותר. איזה כוח יכול להחזיר פרופורציה?

א. 🧭 מנהיגות ב. 🙏 הכרת תודה ג. 🎨 יצירתיות

5. בקבוצת עבודה יש תלמיד שקט שאף אחד לא שואל לדעתו. מה הכוח שיכניס אותו?

א. 🛤️ הגינות ב. 🦁 אומץ ג. 🌅 תקווה

6. חבר מספר לך בסוד שהוא חושב לפגוע בעצמו. מה הצעד הנכון?

א. 😄 הומור: לנסות לשמח אותו

ב. 🦁 אומץ: לפנות יחד עם החבר למבוגר/ת או ליועצת

ג. 🪞 יושר: לשמור את הסוד כמו שהבטחת

7. ויכוח בכיתה על נושא רגיש מתחיל להתלהט. איזה כוח עוזר להוביל שיח מכבד?

א. 🧗 התמדה ב. ⚖️ שיקול דעת ג. 🎁 נדיבות

8. זכית בתחרות ואת/ה רוצה לשתף בלי לפגוע בחברים שלא זכו. איזה כוח עוזר?

א. 🔍 סקרנות ב. 🦁 אומץ ג. 🌾 ענווה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

✏️ לכל שאלה כתובה התשובה הנכונה. הסבירו במשפט אחד או שניים למה היא נכונה.

1. לא התקבלת למגמה שרצית. איזה כוח יעזור לך לבנות תוכנית חלופית?
← התשובה: 🌅 תקווה. למה?

_____

_____

2. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן? ← התשובה: 🧗 התמדה. למה?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 💬 קלפי שיחה ודילמות

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (💎 זהות וכוחות) איזה כוח שלך התחזק בשנתיים האחרונות? מה חיזק אותו?

2. (⚖️ דילמות של מינון) מתי יושר הופך לחוסר רגישות? תנו דוגמה.

3. (👀 עדות על כוח) מי בחיים שלך ראה בך כוח שעוד לא ראית בעצמך?

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. בחרו תרחיש אחד והסבירו מה יקרה אם נשתמש בכוח הנכון אבל בכמות מוגזמת.

2. כתבו תרחיש מקורי שבו נדרש שילוב של שני כוחות, והסבירו למה.

3. בחרו שני מעשים מהמשחק ונמקו: איזה מהם דורש יותר אומץ? למה?

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. את/ה מתנדב/ת ותמיד אומר/ת "כן" לכל בקשה, עד שאין לך כוח לעצמך. מה חסר?

א. ⚖️ שיקול דעת: לדעת לומר "לא" בנעימות ב. 🎁 עוד נדיבות

ג. 🧗 עוד התמדה

2. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון?

א. 🪞 יושר + 💗 חמלה ב. 😄 הומור בלבד ג. 🪞 יושר בלבד

3. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?

א. 🧗 התמדה ב. 🔍 סקרנות ג. 🌾 ענווה

4. זכית בתחרות ואת/ה רוצה לשתף בלי לפגוע בחברים שלא זכו. איזה כוח עוזר?

א. 🌾 ענווה ב. 🔍 סקרנות ג. 🦁 אומץ

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. מפרגן/ת בכנות לחבר שקיבל את התפקיד שרצה + 🌾 ענווה

_____

_____

2. אחרי פרידה כואבת מתכנן/ת מה יעזור לו/ה להתאושש + 🌅 תקווה

_____

_____

✅ בדיקה עצמית

סמנו ✔ בעמודה המתאימה:

נושא	😀 אני יודע/ת	🙂 כמעט	🤔 צריך עוד תרגול
💎 מה זה כוח אישי? שש תיבות האוצר			
🌧️ כוחות ברגעים קשים			
👀 לזהות כוחות אצל אחרים + תיבת האוצר			
🗺️ מפת הכוחות שלי – כרטיס אישי להדפסה			
📅 מערכי שיעור – חט"ב וחטיבה עליונה			
📽️ מצגת מאוירת להקרנה			

💭 מה למדתי? מה עדיין קשה לי?

🔑 מפתח תשובות למורה – חטיבה עליונה · חנ"מ

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

תרגיל 1: 🔦 שיזוף כוחות – איזה כוח מסתתר במעשה?

פריט	האות	בן הזוג
1. בודק/ת שלושה מקורות לפני ששיתף/ה ידיעה	א	א. ⚖️ שיקול דעת
2. מארגן/ת את השכבה לאיסוף ציוד לנזקקים	ד	ב. 🧗 התמדה
3. מפרגן/ת בכנות לחבר שקיבל את התפקיד שרצה	ג	ג. 🌾 ענווה
4. ממשיך/ה ללמוד לבגרות למרות כמה ציונים נמוכים	ב	ד. 🧭 מנהיגות
5. נשאר/ת להקשיב לחברה עד מאוחר בלי להסתכל בטלפון	ו	ה. 🟰 הגינות
6. מתעקש/ת שגם הצד השני בוויכוח יקבל זמן שווה	ה	ו. 👂 הקשבה

תרגיל 2: ⚖️ מיון: מה באמת כוח?

✅ כוח במינון נכון	⚠️ כוח מוגזם	🔋 כוח חסר
אומרת לחברה את האמת על העבודה שלה, בעדינות ועם הצעה	לא ישן כבר שבוע בגלל פרויקט שהיה צריך להגיש בעוד חודש	מוותרת על כל משימה ברגע שהיא קשה
עוזר לחברים וגם יודע לומר "לא" כשאין לו זמן	אומר לכולם בדיוק מה הוא חושב עליהם, גם כשזה פוגע	לא אומרת כלום כשרואה עוול, כדי לא להסתבך
לומד ברצינות, אבל גם יוצא לפעמים עם חברים	עוזרת לכולם כל הזמן עד שאין לה רגע לעצמה	

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

תרגיל 3: 🃏 איזה כוח עוזר כאן? – קלפי תרחיש

1. לא התקבלת למגמה שרצית. איזה כוח יעזור לך לבנות תוכנית חלופית?
✔ ב. 🌅 תקווה

2. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?
✔ א. 🧗 התמדה

3. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון?
✔ ג. 🪞 יושר + 💗 חמלה

4. את/ה גולל/ת ברשת ומרגיש/ה שכולם מצליחים יותר. איזה כוח יכול להחזיר פרופורציה?
✔ ב. 🙏 הכרת תודה

5. בקבוצת עבודה יש תלמיד שקט שאף אחד לא שואל לדעתו. מה הכוח שיכניס אותו?
✔ א. 🟰 הגינות

6. חבר מספר לך בסוד שהוא חושב לפגוע בעצמו. מה הצעד הנכון?

✔ ב. 🦁 אומץ: לפנות יחד עם החבר למבוגר/ת או ליועצת

7. ויכוח בכיתה על נושא רגיש מתחיל להתלהט. איזה כוח עוזר להוביל שיח מכבד?

✔ ב. ⚖️ שיקול דעת

8. זכית בתחרות ואת/ה רוצה לשתף בלי לפגוע בחברים שלא זכו. איזה כוח עוזר?

✔ ג. 🌾 ענווה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. לא התקבלת למגמה שרצית. איזה כוח יעזור לך לבנות תוכנית חלופית? ← התשובה: 🌅 תקווה. למה?

💡 תקווה – להאמין שיש עוד דרכים ולפעול כדי למצוא אותן.

2. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן? ← התשובה: 🧗 התמדה. למה?

💡 התמדה מוגזמת הופכת לעקשנות מתישה. צריך גם מנוחה.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 💬 קלפי שיחה ודילמות

1. (💎 זהות וכוחות) איזה כוח שלך התחזק בשנתיים האחרונות? מה חיזק אותו?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (⚖️ דילמות של מינון) מתי יושר הופך לחוסר רגישות? תנו דוגמה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (👀 עדות על כוח) מי בחיים שלך ראה בך כוח שעוד לא ראית בעצמך?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

1. בחרו תרחיש אחד והסבירו מה יקרה אם נשתמש בכוח הנכון אבל בכמות מוגזמת.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. כתבו תרחיש מקורי שבו נדרש שילוב של שני כוחות, והסבירו למה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. בחרו שני מעשים מהמשחק ונמקו: איזה מהם דורש יותר אומץ? למה?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. את/ה מתנדב/ת ותמיד אומר/ת "כן" לכל בקשה, עד שאין לך כוח לעצמך. מה חסר?

✔ א. ⚖️ שיקול דעת: לדעת לומר "לא" בנעימות

2. חברה שואלת אם המצגת שלה טובה, והיא באמת חלשה. מה השילוב הנכון?

✔ א. 🪞 יושר + 💗 חמלה

3. את/ה עובד/ת על פרויקט עד שתיים בלילה כבר שבוע ולא מוותר/ת על שום פרט. איזה כוח כנראה "התנפח" כאן?

✔ א. 🧗 התמדה

4. זכית בתחרות ואת/ה רוצה לשתף בלי לפגוע בחברים שלא זכו. איזה כוח עוזר?

✔ א. 🌾 ענווה

✍️ משפט משלי

1. מפרגן/ת בכנות לחבר שקיבל את התפקיד שרצה + 🌾 ענווה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. אחרי פרידה כואבת מתכנן/ת מה יעזור לו/ה להתאושש + 🌅 תקווה

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.