

חוברת תרגול

💎 האוצר שבי – כוחות וחוסן אישי

מסלול: 🟢 חט"ב · 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. מזמין/ה ילד חדש להצטרף למשחק	____	א. 🔍 סקרנות
2. שואל/ת עוד ועוד שאלות על הנושא	____	ב. 🛑 שליטה עצמית
3. מודה שהעתיק/ה בשיעורי הבית	____	ג. 🧗 התמדה
4. ממשיך/ה להתאמן אחרי שלושה כישלונות	____	ד. 🎨 יצירתיות
5. ממציא/ה משחק חדש לטיול השנתי	____	ה. 💗 חמלה
6. סופר/ת עד חמש לפני שעונה לעלבון	____	ו. 🪞 יושר

תרגיל 2: ⚖️ מיון: מה באמת כוח?

✏️ מיינו את המילים ממאגר המילים לטבלה.

מאגר מילים: יש לו נעליים יקרות · מזמין ילדים חדשים לשחק · קיבלה טלפון חדש ליום ההולדת · תמיד עוזרת לחברים בשיעורי בית · היא הכי גבוהה בכיתה · יש לו הרבה עוקבים ברשת · ממשיך להתאמן גם אחרי הפסד · אומרת אמת גם כשקשה

💎 כוח אופי	🏷️ לא כוח אופי (מראה, חפץ או מזל)

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

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

✏️ הקיפו את התשובה הנכונה.

1. דניאל נכשל במבחן במתמטיקה ומרגיש שהוא "פשוט לא טוב בזה". איזה כוח יעזור לו הכי הרבה?

א. 🎁 נדיבות ב. 🌅 תקווה ג. 😄 הומור

2. ילדה חדשה עומדת לבד בהפסקה. איזה כוח יעזור לך לגשת אליה?

א. 🌾 ענווה ב. 💗 חמלה ג. ⚖️ שיקול דעת

3. בקבוצת הכיתה מישהו שלח תמונה מביכה של תלמיד. מה הכוח שעוזר לכתוב "די, זה לא בסדר"?

א. 🦁 אומץ ב. 🙏 הכרת תודה ג. 🌱 סבלנות

4. חבר מספר לך שקשה לו בבית. איזה כוח הכי חשוב עכשיו?

א. 👂 הקשבה ב. 😄 הומור ג. 🧭 מנהיגות

5. הקבוצה שלך בעבודה רבה ואף אחד לא מתקדם. איזה כוח יעזור?

א. 🌅 תקווה ב. 🪞 יושר ג. 🤝 שיתוף פעולה

6. שברת בטעות כוס בבית של חברה ואף אחד לא ראה. איזה כוח עוזר?

א. 🎨 יצירתיות ב. 🧗 התמדה ג. 🪞 יושר

7. מישהו העליב אותך ואת/ה רוצה לענות בצעקה. איזה כוח עוזר לעצור?

א. 🧭 מנהיגות ב. 🎁 נדיבות ג. 🛑 שליטה עצמית

8. את/ה מתאמן/ת על נגינה כבר שבוע ועדיין לא מצליח/ה. איזה כוח ימשיך אותך?

א. 👂 הקשבה ב. 🧗 התמדה ג. 🌾 ענווה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

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

1. דניאל נכשל במבחן במתמטיקה ומרגיש שהוא "פשוט לא טוב בזה".
איזה כוח יעזור לו הכי הרבה? ← התשובה: 🌅 תקווה. למה?

_____

_____

2. ילדה חדשה עומדת לבד בהפסקה. איזה כוח יעזור לך לגשת אליה? ← התשובה: 💗 חמלה. למה?

_____

_____

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 💬 קלפי שיחה ודילמות

✏️ ענו בכתב על הכרטיסים.

1. (💎 על עצמי) איזה כוח שלך היה מפתיע את המורים לגלות?

2. (🌧️ ברגע קשה) ספרו על רגע קשה שבו כוח שלכם עזר לכם.

3. (👀 כוחות של אחרים) איזה כוח אתם רואים אצל מי שיושב לימינכם?

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

✏️ בחרו לפחות שניים וכתבו תשובה מלאה.

1. כתבו תרחיש קשה מהחיים שלכם (בלי שמות) ואיזה כוח עזר או היה יכול לעזור.

2. בחרו קלף אחד ותכננו "צעד קטן" לפי מפתח נ.ש.מ.ה.

3. כתבו מחמאת ר.א.ה לחבר/ה מהכיתה על אחד המעשים שבמשחק.

🔁 חזרה מסכמת

שאלות מכל הנושאים – בלי להציץ בחוברת!

1. הכיתה לחוצה לפני מבחן גדול, כולם מתוחים. איזה כוח יכול להקל על האווירה?

א. 😄 הומור ב. 🟰 הגינות ג. ⚖️ שיקול דעת

2. ילדה חדשה עומדת לבד בהפסקה. איזה כוח יעזור לך לגשת אליה?

א. 💗 חמלה ב. 🌾 ענווה ג. 🎨 יצירתיות

3. הקבוצה שלך בעבודה רבה ואף אחד לא מתקדם. איזה כוח יעזור?

א. 🤝 שיתוף פעולה ב. 🪞 יושר ג. 🙏 הכרת תודה

4. בכדורגל בהפסקה תמיד אותם ילדים בוחרים קבוצות ושניים נשארים בחוץ. איזה כוח עוזר?

א. 🟰 הגינות ב. 🙏 הכרת תודה ג. 🎨 יצירתיות

✍️ משפט משלי

✏️ כתבו משפט אחד שמשתמש בשני הפריטים יחד.

1. שואל/ת עוד ועוד שאלות על הנושא + 🔍 סקרנות

_____

_____

2. מודה שהעתיק/ה בשיעורי הבית + 🪞 יושר

_____

_____

✅ 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 – חט"ב · חנ"מ

🌱 שלב א' – מזהים ומתאימים

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

פריט	האות	בן הזוג
1. מזמין/ה ילד חדש להצטרף למשחק	ה	א. 🔍 סקרנות
2. שואל/ת עוד ועוד שאלות על הנושא	א	ב. 🛑 שליטה עצמית
3. מודה שהעתיק/ה בשיעורי הבית	ו	ג. 🧗 התמדה
4. ממשיך/ה להתאמן אחרי שלושה כישלונות	ג	ד. 🎨 יצירתיות
5. ממציא/ה משחק חדש לטיול השנתי	ד	ה. 💗 חמלה
6. סופר/ת עד חמש לפני שעונה לעלבון	ב	ו. 🪞 יושר

תרגיל 2: ⚖️ מיון: מה באמת כוח?

💎 כוח אופי	🏷️ לא כוח אופי (מראה, חפץ או מזל)
מזמין ילדים חדשים לשחק	יש לו נעליים יקרות
תמיד עוזרת לחברים בשיעורי בית	קיבלה טלפון חדש ליום ההולדת
ממשיך להתאמן גם אחרי הפסד	היא הכי גבוהה בכיתה
אומרת אמת גם כשקשה	יש לו הרבה עוקבים ברשת

🌿 שלב ב' – מבינים ובוחרים

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

1. דניאל נכשל במבחן במתמטיקה ומרגיש שהוא "פשוט לא טוב בזה". איזה כוח יעזור לו הכי הרבה?
✔ ב. 🌅 תקווה

2. ילדה חדשה עומדת לבד בהפסקה. איזה כוח יעזור לך לגשת אליה?
✔ ב. 💗 חמלה

3. בקבוצת הכיתה מישהו שלח תמונה מביכה של תלמיד. מה הכוח שעוזר לכתוב "די, זה לא בסדר"?
✔ א. 🦁 אומץ

4. חבר מספר לך שקשה לו בבית. איזה כוח הכי חשוב עכשיו?
✔ א. 👂 הקשבה

5. הקבוצה שלך בעבודה רבה ואף אחד לא מתקדם. איזה כוח יעזור?
✔ ג. 🤝 שיתוף פעולה

6. שברת בטעות כוס בבית של חברה ואף אחד לא ראה. איזה כוח עוזר?
✔ ג. 🪞 יושר

7. מישהו העליב אותך ואת/ה רוצה לענות בצעקה. איזה כוח עוזר לעצור?

✔ ג. 🛑 שליטה עצמית

8. את/ה מתאמן/ת על נגינה כבר שבוע ועדיין לא מצליח/ה. איזה כוח ימשיך אותך?

✔ ב. 🧗 התמדה

תרגיל 4: מסבירים במילים שלנו

1. דניאל נכשל במבחן במתמטיקה ומרגיש שהוא "פשוט לא טוב בזה". איזה כוח יעזור לו הכי הרבה? ← התשובה: 🌅 תקווה. למה?

💡 תקווה מזכירה שאפשר להשתפר – ואז אפשר לתכנן צעד קטן.

2. ילדה חדשה עומדת לבד בהפסקה. איזה כוח יעזור לך לגשת אליה? ← התשובה: 💗 חמלה. למה?

💡 חמלה – לראות שקשה למישהו ולעשות משהו.

🌳 שלב ג' – מיישמים וכותבים

תרגיל 5: 💬 קלפי שיחה ודילמות

1. (💎 על עצמי) איזה כוח שלך היה מפתיע את המורים לגלות?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. (🌧️ ברגע קשה) ספרו על רגע קשה שבו כוח שלכם עזר לכם.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. (👀 כוחות של אחרים) איזה כוח אתם רואים אצל מי שיושב לימינכם?

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

תרגיל 6: ✍️ אתגרי כתיבה

1. כתבו תרחיש קשה מהחיים שלכם (בלי שמות) ואיזה כוח עזר או היה יכול לעזור.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. בחרו קלף אחד ותכננו "צעד קטן" לפי מפתח נ.ש.מ.ה.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

3. כתבו מחמאת ר.א.ה לחבר/ה מהכיתה על אחד המעשים שבמשחק.

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

🔁 חזרה מסכמת

1. הכיתה לחוצה לפני מבחן גדול, כולם מתוחים. איזה כוח יכול להקל על האווירה?

✔ א. 😄 הומור

2. ילדה חדשה עומדת לבד בהפסקה. איזה כוח יעזור לך לגשת אליה?

✔ א. 💗 חמלה

3. הקבוצה שלך בעבודה רבה ואף אחד לא מתקדם. איזה כוח יעזור?

✔ א. 🤝 שיתוף פעולה

4. בכדורגל בהפסקה תמיד אותם ילדים בוחרים קבוצות ושניים נשארים בחוץ. איזה כוח עוזר?

✔ א. 🟰 הגינות

✍️ משפט משלי

1. שואל/ת עוד ועוד שאלות על הנושא + 🔍 סקרנות

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.

2. מודה שהעתיק/ה בשיעורי הבית + 🪞 יושר

💡 תשובה אישית – בודקים נימוק ודוגמה.